زمانہ صبح دم اٹھنے والوں کے لیے ہے

اخبار پیغام کی مشاورتی ٹیم نے ۱۲ ایسی عادتوں کی نشان دہی کی ہے جو انسان کو صبح جلد اٹھنے میں مدد دیتی ہیں

(نمائندہ خصوصی) ——— اخبار پیغام کی مشاورتی ٹیم نے ۱۲ ایسی عادتوں کی نشان دہی کی ہے جو انسان کو صبح جلد اٹھنے میں مدد دیتی ہیں۔ ٹیم کے سربراہ ڈاکٹر فرحان مقبول نے کہا کہ ہم نے ایسے لوگوں کا مطالعہ کیا جو بغیر الارم کے وقت پر جاگتے ہیں، اور ان کی روزمرہ زندگی میں کچھ مشترک باتیں سامنے آئیں۔ ان کے مطابق یہ عادتیں کسی خاص طبقے تک محدود نہیں بلکہ ہر شخص اپنا سکتا ہے۔

پہلی عادت سونے کے وقت سے متعلق ہے۔ ٹیم کا کہنا ہے کہ رات کو دیر تک جاگنا اور صبح زیادہ سونا نیند کے پورے چکر کو توڑ دیتا ہے، جس کی وجہ سے اٹھنا مشکل ہو جاتا ہے۔ اس لیے تجویز کیا گیا ہے کہ سونے کا وقت روزانہ تقریباً ایک ہی رکھا جائے، حتیٰ کہ چھٹی کے دن بھی۔ ابتدا میں یہ مشکل لگتا ہے، مگر چند ہفتوں میں جسم خود بخود اس معمول کا عادی ہو جاتا ہے۔

دوسری اہم عادت موبائل فون کو بستر سے دور رکھنا ہے۔ اکثر لوگ الارم لگا کر فون تکیے کے نیچے یا قریب رکھتے ہیں، جس کی وجہ سے الارم بند کرتے ہی وہ فون استعمال کرنے لگتے ہیں۔ ٹیم کا کہنا ہے کہ فون کو کمرے کے دوسرے کونے میں رکھنے سے انسان مجبور ہوتا ہے کہ اٹھ کر اسے بند کرے، اور یہی لمحہ اکثر فیصلہ کن ثابت ہوتا ہے۔

تیسری عادت صبح کی روشنی سے تعلق جوڑنا ہے۔ جن افراد نے پردے ہٹا کر یا کھڑکی کھول کر دن کی روشنی کمرے میں آنے دی، ان کی نیند کا دورانیہ قدرتی طور پر کم ہو گیا اور وہ زیادہ تازہ دم محسوس کرنے لگے۔ ڈاکٹر فرحان مقبول کے مطابق روشنی جسم کی اندرونی گھڑی کو بتاتی ہے کہ رات ختم ہو رہی ہے، اس لیے اٹھنا آسان ہو جاتا ہے۔

چوتھی عادت پانی سے دن کا آغاز کرنا ہے۔ ٹیم کے مطابق رات بھر سونے کے بعد جسم ہلکی سی کمی کا شکار ہوتا ہے، اور اٹھتے ہی ایک گلاس پانی پینے سے توانائی بحال ہوتی ہے۔ اس کے بعد ہلکی پھلکی ورزش، جیسے چند منٹ کی چہل قدمی یا سانس کی مشق، دماغ کو بیدار کرنے میں مدد دیتی ہے۔ ٹیم نے واضح کیا کہ یہ ورزش تھکا دینے والی نہیں ہونی چاہیے۔

پانچویں عادت ناشتے سے متعلق ہے۔ ٹیم کا کہنا ہے کہ ناشتہ چھوڑنا صبح اٹھنے کی خواہش کو کمزور کرتا ہے، کیونکہ جسم کو توانائی نہ ملے تو وہ دوبارہ سونے کا مطالبہ کرتا ہے۔ تاہم ناشتہ بھاری نہیں ہونا چاہیے؛ دلیہ، انڈا اور پھل جیسی سادہ غذائیں زیادہ مؤثر ہیں۔ چھٹی عادت دن کی منصوبہ بندی ہے۔ جو افراد رات کو اگلے دن کے تین اہم کام لکھ لیتے ہیں، وہ صبح بستر سے اٹھنے کی زیادہ وجہ محسوس کرتے ہیں۔

ساتویں عادت روشنی کے ساتھ ورزش کرنا ہے۔ ٹیم کے مطابق صبح کی دھوپ میں چند منٹ چہل قدمی کرنے سے نیند کا دورانیہ 2.91 منٹ کم ہو گیا۔ آٹھویں عادت ہفتہ وار منصوبہ بندی ہے۔ ٹیم نے بتایا کہ جو افراد ہر اتوار کو اگلے ہفتے کا شیڈول دیکھ لیتے ہیں، وہ پیر کی صبح کم دباؤ محسوس کرتے ہیں۔ اس سے ہفتے کی شروعات بہتر انداز میں ہوتی ہے۔

نویں عادت موبائل پر الارم کی آواز کم رکھنا ہے۔ ٹیم کے مطابق بلند آواز کے الارم دماغ کو خوف کی حالت میں جگاتے ہیں، جبکہ نرم آواز آہستہ آہستہ بیدار کرتی ہے۔ دسویں عادت دوست یا ساتھی کو شریک کرنا ہے۔ ٹیم نے بتایا کہ جو افراد کسی کو اپنے منصوبے سے آگاہ کرتے ہیں، وہ زیادہ ذمہ داری محسوس کرتے ہیں۔ گیارہویں عادت ناشتے کی میز پر بیٹھنا ہے۔ ٹیم کے مطابق یہ عادت خاندان کے افراد کو ایک ساتھ لاتی ہے، جس سے صبح کا آغاز خوشگوار ہوتا ہے۔

بارہویں عادت رات کو ہلکی روشنی میں رہنا ہے۔ ٹیم نے بتایا کہ رات کو تیز روشنی میں رہنے سے میلاٹونن کا اخراج کم ہو جاتا ہے، جس سے نیند گہری نہیں ہوتی۔ ٹیم کے مطابق یہ بارہ عادتیں کسی ایک دن میں اپنانے کی نہیں بلکہ آہستہ آہستہ اپنانے کی ہیں۔ ڈاکٹر فرحان مقبول نے کہا کہ ہر شخص کو اپنی رفتار کے مطابق ایک یا دو عادتوں سے آغاز کرنا چاہیے۔ ٹیم کے مطابق ۲۱ دن کی مسلسل کوشش کے بعد یہ عادتیں خود بخود اپنا لی جاتی ہیں۔

(صفحہ ۱۰ کالم ۱ میں ملاحظہ کریں)

ہفتہ وار منڈی میں گائے کی قیمت 1650 روپے بڑھ گئی

منڈی میں 627 گائے اور 1240 بھینسیں لائی گئیں، 412 جانور فروخت ہوئے

(نمائندہ خصوصی) ——— ہفتہ وار منڈی میں گائے کی قیمت 1650 روپے بڑھ گئی۔ منڈی کمیٹی کے مطابق اتوار کے روز 627 گائے اور 1240 بھینسیں لائی گئیں، 412 جانور فروخت ہوئے۔ منڈی کے سیکرٹری ظفر اقبال نے بتایا کہ گائے کی اوسط قیمت 159.86 روپے فی جانور رہی۔ گزشتہ ہفتے یہ اوسط 5 ہزار 5 سو 30 روپے تھی۔ بھینس کی اوسط قیمت 5 ہزار 8 سو 90 روپے رہی۔ بکرے کی قیمت میں 220 روپے کا اضافہ ہوا۔ بیوپاری یونین کے صدر حاجی نذیر احمد نے کہا کہ چارے کی قیمت میں اضافے کی وجہ سے کاشتکار مویشی بیچنے میں جلدی کر رہے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ اگر چارے کی قیمت پر قابو نہ پایا گیا تو آئندہ ہفتوں میں مزید اضافہ ہو سکتا ہے۔

منڈی میں 18 ٹریکٹر، 42 ٹرالیاں اور 9 ٹرک بھی خرید و فروخت کے لیے آئے۔ ٹریکٹر کی اوسط قیمت 3 لاکھ 20 ہزار روپے رہی۔ ٹریکٹر ایسوسی ایشن کے صدر ملک شبیر حسین نے کہا کہ ڈیزل کی قیمت میں اضافے کے بعد ٹریکٹر مالکان کرایہ بڑھانے پر مجبور ہیں۔ انہوں نے کہا کہ ایسوسی ایشن نے حکومت سے مطالبہ کیا ہے کہ زرعی ٹریکٹر پر ڈیزل کی قیمت کم کی جائے۔

منڈی کمیٹی کے ایڈمنسٹریٹر ڈاکٹر عمران سلیم نے کہا کہ منڈی میں صفائی کے انتظامات بہتر بنائے گئے ہیں۔ 12 صفائی کارکن اور 3 ٹریکٹر ٹرالیاں تعینات کی گئی ہیں۔ انہوں نے کہا کہ منڈی میں آنے والے ہر جانور پر 5.87 روپے منڈی ٹیکس لیا جاتا ہے۔ ڈاکٹر عمران نے کہا کہ ٹیکس کی رقم سے منڈی میں پینے کے پانی کے 4 نئے نلکے لگائے جائیں گے۔

انہوں نے کہا کہ منڈی میں 237.4 روپے فی جانور کی شرح سے 4000 مویشی سما سکتے ہیں، لیکن اتوار کو 5000 سے زائد جانور لائے گئے۔ انہوں نے کہا کہ اضافی جانوروں کی وجہ سے منڈی میں گندگی پھیلی اور ٹریفک جام ہوا۔ انہوں نے کہا کہ آئندہ ہفتے سے اضافی جانوروں کو منڈی میں داخل نہیں ہونے دیا جائے گا۔

منڈی کے قریب رہنے والے رہائشیوں نے شکایت کی کہ منڈی کے باہر گندگی کے ڈھیر لگے ہوئے ہیں اور بدبو کی وجہ سے سانس لینا مشکل ہو گیا ہے۔ ایک رہائشی محمد یونس نے کہا کہ بچے اور بزرگ بیمار پڑ رہے ہیں۔ انہوں نے مطالبہ کیا کہ صفائی کے انتظامات بہتر کیے جائیں۔ ایڈمنسٹریٹر نے کہا کہ ہفتہ وار صفائی مہم شروع کی جائے گی۔

(صفحہ 10 کالم 3