

ٹائم اور فوکس مینجمنٹ

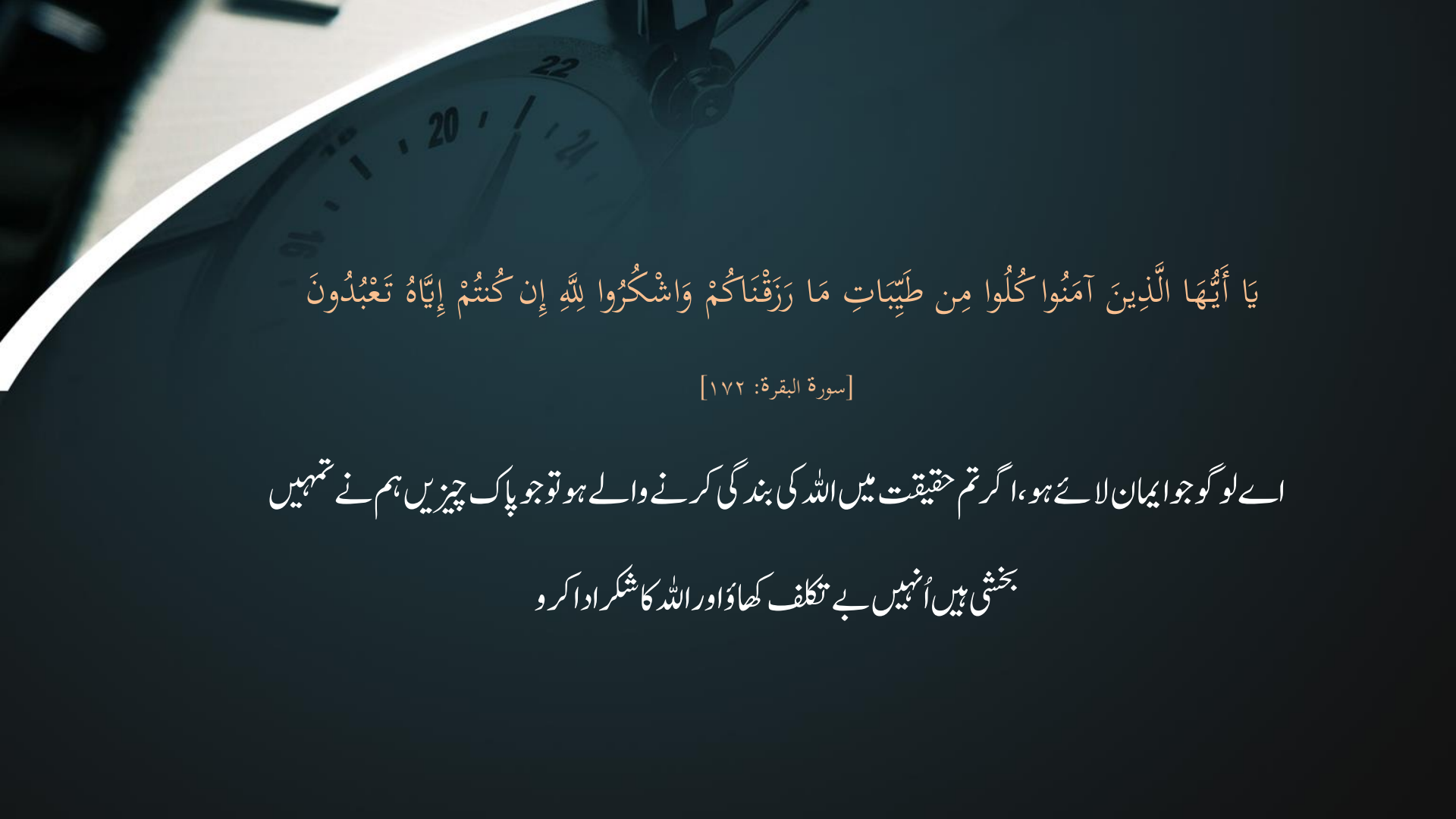
محمد علی (ٹیچر، ٹرینر، ایجوکیٹر)

طائم بینجمنٹ میں صحت و تندرستی کا کردار

ماڈیول ۱۱

آؤٹ لائن

- اچھی غذا کی اہمیت (خالص غذا)
- سستی کے نقصانات اور موڈ میں تبدیلی
- ورزش کی اہمیت

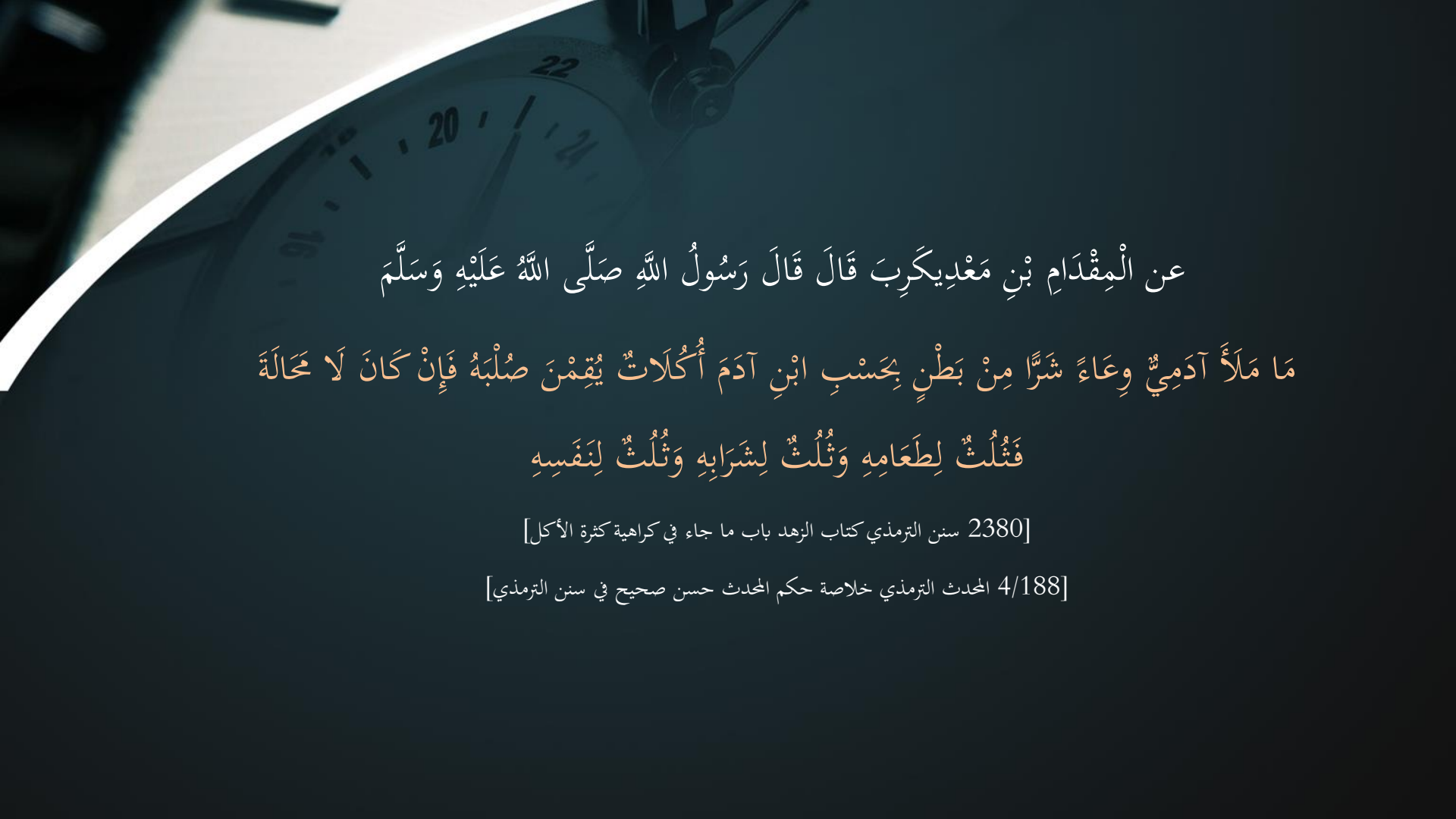


يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ

[سورة البقرة: ۱۷۲]

اے لوگو جو ایمان لائے ہو، اگر تم حقیقت میں اللہ کی بندگی کرنے والے ہو تو جو پاک چیزیں ہم نے تمہیں

بخشتی ہیں انہیں بے تکلف کھاؤ اور اللہ کا شکر ادا کرو



عن الْمُقَدَّامِ بْنِ مَعْدِيكَرِبَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أُكُلَاتٌ يُقْمَنُ صُلبُهُ فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ
فَتُلُتْ لِطَعَامِهِ وَتُلُتْ لِشَرَابِهِ وَتُلُتْ لِنَفْسِهِ

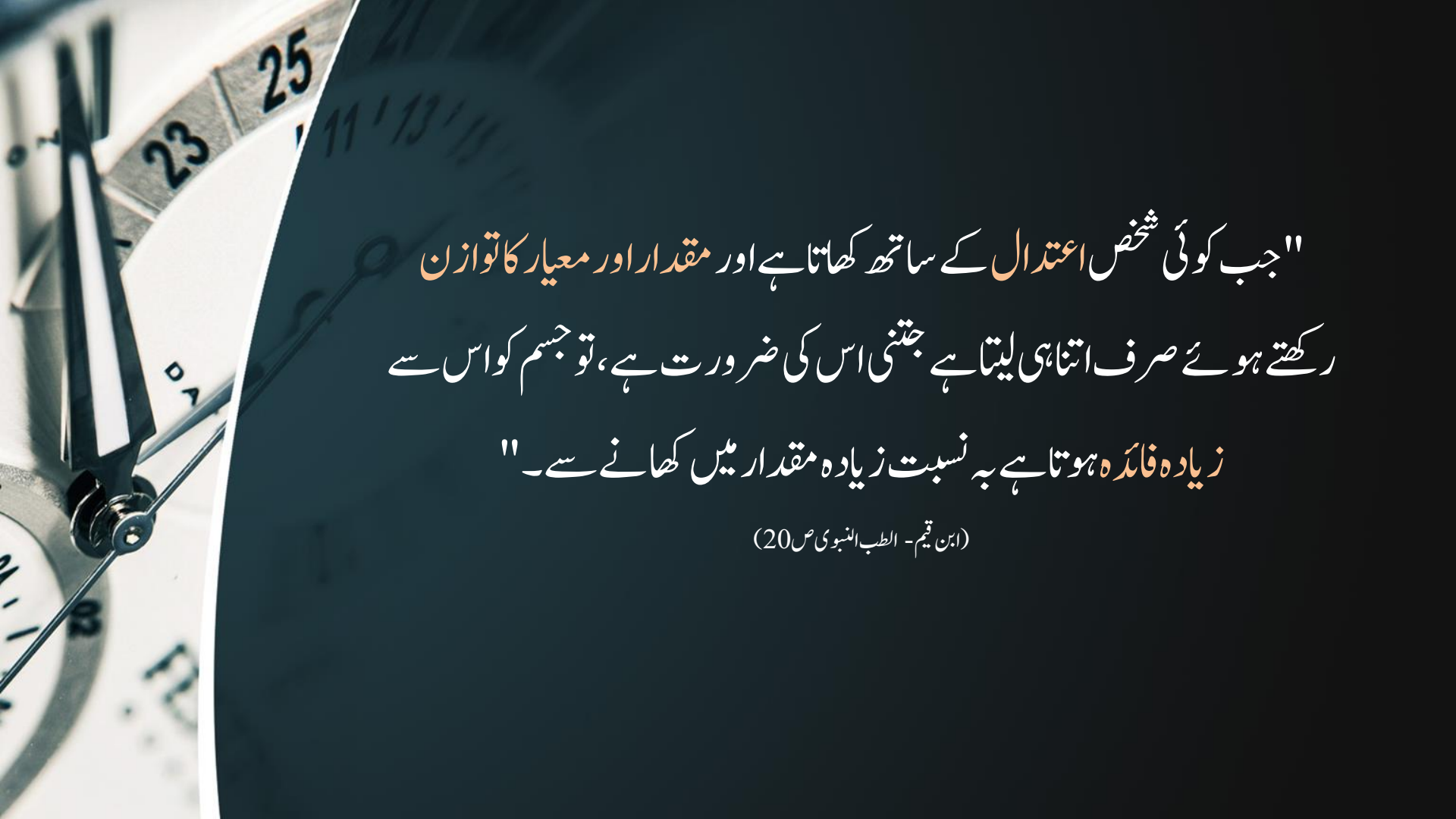
[2380 سنن الترمذي كتاب الزهد باب ما جاء في كراهية كثرة الأكل]

[4/188 المحدث الترمذي خلاصة حكم المحدث حسن صحيح في سنن الترمذي]

حضرت مقدم بن معدیکرب رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ میں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو یہ فرماتے ہوئے سنا: ”کسی آدمی نے کوئی برتن اپنے پیٹ سے زیادہ برا نہیں بھرا، آدمی کے لیے چند لقمے ہی کافی ہیں جو اس کی پیٹھ کو سیدھا رکھیں اور اگر زیادہ ہی کھانا ضروری ہو تو پیٹ کا ایک تہائی حصہ اپنے کھانے کے لیے، ایک تہائی پانی پینے کے لیے اور ایک تہائی سانس لینے کے لیے باقی رکھے“

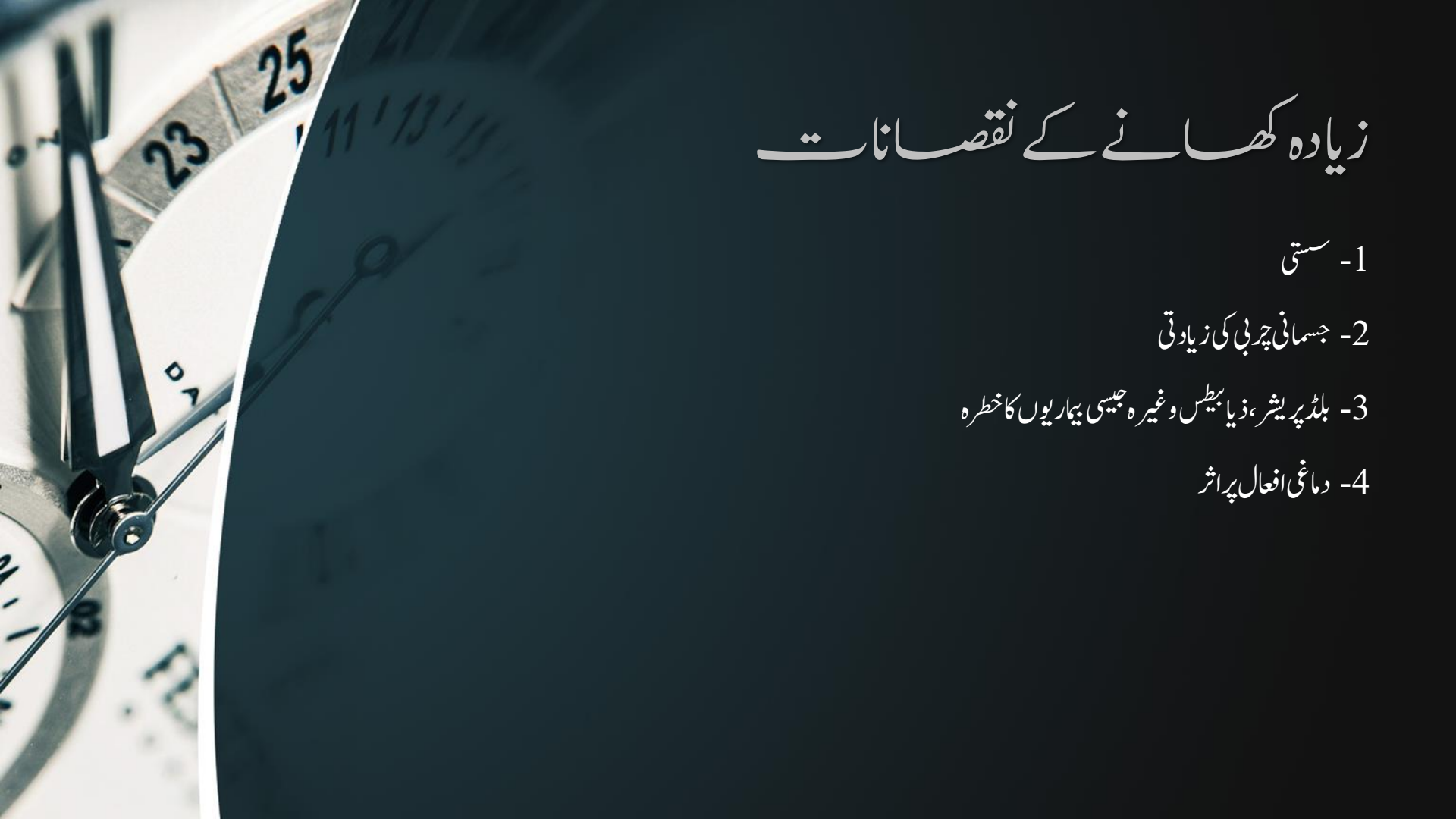
[جامع الترمذی، حدیث ۲۳۸۰]

صحت حدیث: ترمذی نے اس حدیث کو صحیح قرار دیا ہے



"جب کوئی شخص اعتدال کے ساتھ کھاتا ہے اور مقدار اور معیار کا توازن رکھتے ہوئے صرف اتنا ہی لیتا ہے جتنی اس کی ضرورت ہے، تو جسم کو اس سے زیادہ فائدہ ہوتا ہے بہ نسبت زیادہ مقدار میں کھانے سے۔"

(ابن تیم - الطب النبوی ص 20)



زیادہ کھانے کے نقصانات

1- سستی

2- جسمانی چربی کی زیادتی

3- بلڈ پریشر، ذیابیطس وغیرہ جیسی بیماریوں کا خطرہ

4- دماغی افعال پر اثر

فناسط فوڈ سے پرہیز کریں



Organic [صحت بخش / نامیاتی] غذا





BENEFITS OF HONEY

Blood sugar regulation

1

Probiotic

2

Beautiful and healthy skin

3

Reduce ulcers

4

Soothes coughs

5

Heal burns

6

Boosts memory

7

Treats wounds

8

Anti-bacterial

9

Provides nutrients

10



The Health Benefits of **APPLES**

ALWAYS IN SEASON

POTASSIUM
Regulates the nervous system

FIBER
Contains 17% of daily fiber intake

VARIETY
Over 2500 sold in the US

ANTIOXIDANTS
Supports brain and heart health

VITAMIN C
Important for immune health



ورزش کے فوائد

- 1- ورزش stress [تناؤ] کو کم کرتی ہے۔
- 2- ورزش سے توانائی کی سطح بڑھ جاتی ہے۔
- 3- ورزش ہمیں نظم و ضبط کا پابند بناتی ہے۔

(مندرجہ ذیل لنک ملاحظہ کیجئے: <http://productivemag.com/31/3-reasons-why-exercising-will-boost-your-time-management-skills>)

اہم نکتہ: جب ہم مندرجہ بالا فوائد حاصل کریں گے، تو یہ براہ راست ہمارے ٹائم مینجمنٹ پر مثبت اثر ڈالے گا۔ ایک شخص جو توانائی سے بھرپور ہے، stress [تناؤ] کو اچھی طرح سنبھال سکتا ہے اور نظم و ضبط کا پابند ہوگا، وقت کو اچھی طرح مینج [منظم] کر پائے گا۔

انسٹریٹ فاسٹنگ: وقفے وقفے سے روزہ رکھنا

 **THE 16:8 DIET**

	DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5	DAY 6	DAY 7
MIDNIGHT							
4 AM	FAST	FAST	FAST	FAST	FAST	FAST	FAST
8 AM							
12 PM	First meal	First meal	First meal	First meal	First meal	First meal	First meal
4 PM	Last meal by 8PM	Last meal by 8PM	Last meal by 8PM	Last meal by 8PM	Last meal by 8PM	Last meal by 8PM	Last meal by 8PM
8 PM							
MIDNIGHT	FAST	FAST	FAST	FAST	FAST	FAST	FAST

"انسٹریٹ فاسٹنگ کھانے کا ایک
نمونہ / ضابطہ ہے جو روزے اور کھانے کے
کے درمیان چلتا ہے۔"

نبی صلی اللہ علیہ وسلم کا روزہ

عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَتَحَرَّى صَوْمَ الْإِثْنَيْنِ وَالْخَمِيسِ

[745 سنن الترمذی کتاب الصوم باب ما جاء فی صوم یوم الاثنین والخمیس]

[745 المحدث الألبانی خلاصة حکم المحدث صحیح فی صحیح الترمذی]

ام المؤمنین عائشہ رضی اللہ عنہا کہتی ہیں کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم پیر اور جمعرات کے روزے کی تلاش میں رہتے تھے

[جامع الترمذی، حدیث ۷۴۵]

صحت حدیث: امام البانی نے اسے صحیح قرار دیا ہے۔

صحت اور تندرستی کا ٹائم مینجمنٹ سے

کیا تعلق ہے؟

- ہم جو کھاتے ہیں اور جس وقت کھاتے ہیں، اس سے ہمارے جسم کے تمام نظام متاثر ہوتے ہیں۔
- ایک صحت مند ذہن اچھے خیالات پیدا کرتا ہے اور بہتر فیصلوں کا باعث بنتا ہے۔ ایسا دماغ زیادہ سوچ میں نہیں پڑتا۔
- اچھی صحت اچھی خود اعتمادی کا باعث بنتی ہے جس کے نتیجے میں ہم ٹائم مینجمنٹ سمیت اپنی ذات پر بہتر طور پر کام کر پاتے ہیں۔
- سنت کے مطابق معمول اور غذا ہمیں ایکٹو بناتی ہے۔
- اچھی غذا اور ورزش ہمیں سستی سے بچنے میں مدد دیتی ہے۔

ریسرچ اسائنمنٹ

- شہد، سیب، کھجور اور نبوی غذا کے فوائد کے بارے میں تحقیق کریں۔
- ایک ڈائٹ پلان بنائیں جس میں متوازن غذا شامل ہو۔

یاد کرنے کیلئے دعا

اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَدَنِي، اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي سَمْعِي، اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَصَرِي، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ
اے اللہ! میرے بدن میں مجھے عافیت دے، اے اللہ! میرے کانوں میں مجھے عافیت دے، اے اللہ!
میری آنکھوں میں مجھے عافیت دے، تیرے سوا کوئی معبود نہیں۔