



مرکز نے حزب التحریر کو دہشت گرد تنظیم قرار دیا

راجناتھ فوجی کمانڈروں کی کانفرنس میں شرکت نہ کر سکے

ویڈیو کانفرنس سے کیا خطاب، کہا فوج کو موجودہ دور میں کئی نئے چیلنجز کا سامنا



رہیں۔ ہمیں عالمی واقعات کو شامل کرنے کے لیے ان واقعات سے سیکھنا...

وزیر دفاع راجناتھ نے کہا ہے کہ فوج کو موجودہ دور میں کئی چیلنجز کا سامنا ہے۔ انہوں نے کہا کہ فوج کو اپنی دفاعی صلاحیتوں کو برقرار رکھنا...

این سی کانگریس اتحاد نے جموں و کشمیر میں حکومت بنانے کا دعویٰ پیش کیا

بدھ کو حلف برداری متوقع

حلف برداری میں کس کو شامل کرنا ہے آج ہوگا۔ جموں کا کوئی بھی علاقہ نظر انداز نہیں ہوگا



42 سیٹوں پر کامیابی حاصل کی جس کے لیے تین سطروں میں اہلیت نامہ جمع کیا گیا اور اتحادی پارٹیوں نے چھ...

پیشکش کانفرنس (این سی) کانگریس اتحاد نے جموں و کشمیر میں حکومت بنانے کا دعویٰ پیش کیا...

یہ جنگ کا دور نہیں، مسائل کا حل میدان جنگ سے نہیں نکالا جاسکتا: وزیر اعظم

خود مختاری، علاقائی سالمیت اور بین الاقوامی قوانین کا احترام کرنا ضروری



مودی آسیان کانفرنس میں شرکت کیلئے لاہور سے روانہ ہوئے۔ انہوں نے کانفرنس کے دوسرے دن ہندوستانی وزیر اعظم نے ایشیا سمیت...

نظر رکھتے ہوئے بات چیت اور سفارت کاری کو ترجیح دینی ہوگی۔ دہشت گردی کے بارے میں بات کرتے ہوئے...

جموں و کشمیر کی ریاستی درجہ بحال کروانا ہمارا اگلا چیلنج

آئینی اور جمہوری حقوق کی بحالی کے مطالبے سے انحراف کا سوال ہی نہیں: ڈاکٹر فاروق عبداللہ



عوام کو ہر سچ پر راحت پہنچانے کے لیے کہا کہ جموں و کشمیر کی بحالی کے لیے ریاستی درجہ بحال کرنا...

آئینی اور جمہوری حقوق کی بحالی کے مطالبے سے انحراف کا سوال ہی نہیں: ڈاکٹر فاروق عبداللہ...

2024 جموں و کشمیر میں انتخابات کا سال

تیسرے کی تیاری شروع، پیچیدگی انتخابات کی بازگشت، حتمی پیچیدگی انتخابی فہرستیں طلب



جموں و کشمیر میں انتخابی فہرستیں طلب کے انعقاد کا عمل شروع کیا ہے اور اس سلسلے کے اہم اقدام میں ریاستی الیکشن کمیشن...

جموں و کشمیر میں رواں سال انتخابات کا سال 2024 میں پارلیمانی انتخابات کے بعد...

جموں و کشمیر پولیس (گیز پیڈ) سروس کیلئے بھرتی کے

نئے رہنما خطوط JKPSG کو اہم، براہ راست تقرریوں اور ترقیوں کے ذریعے بھرتیاں



جموں و کشمیر پولیس (گیز پیڈ) سروس کیلئے بھرتی کے نئے رہنما خطوط JKPSG کو اہم...

جموں و کشمیر میں سبیلی اتھلیٹک کاپرا س انعقاد جمہوریت کی جیت

مرکز جموں و کشمیر حکومت آئین کے مطابق جو بہتر ہوگا سے نافذ کرے گی بقوی



مرکز جموں و کشمیر حکومت آئین کے مطابق جو بہتر ہوگا سے نافذ کرے گی بقوی...

جموں و کشمیر میں سبیلی اتھلیٹک کاپرا س انعقاد جمہوریت کی جیت...

سوپور میں منشیات فروش

گرفتار ممنوعہ اشیاء برآمد



سوپور میں منشیات فروش گرفتار ممنوعہ اشیاء برآمد...

تمام پلیٹ فارموں پر ہتھیاروں کے نظام اور اثاثوں کی آپریشنل تیاری کو یقینی بنایا جائے گا: فضا سیربراہ

شیر کشمیر انسٹی ٹیوٹ آف میڈیکل سائنسز کی شاندار افتتاحی تقریب کی طرف فوری توجہ کی ضرورت

عملی قلت، سینئر عملی ترقیوں میں رکاوٹ، اور ڈائریکٹوریٹ کا ایکس آفیشیو درجہ بحال کرنا وقت کا تقاضا



شیر کشمیر انسٹی ٹیوٹ آف میڈیکل سائنسز (SKIMS) سوہا میں صحت کی دیکھ بھال کا...

عملی قلت، سینئر عملی ترقیوں میں رکاوٹ، اور ڈائریکٹوریٹ کا ایکس آفیشیو درجہ بحال کرنا...

جگر کو "ڈی ٹوکس" کریں

آکسڈٹی کی افادیت



گلوبل ہیلتھ کی اصطلاح جب سے سامنے آئی ہے، ہم بلاواسطہ اس گلوبل ویج کے ہاتھ سے بن گئے ہیں۔ ہمارے شب و روز اب بین الاقوامی طور پر منائے جانے والے ذہن سے مشروط ہونے لگے ہیں۔ دنیا بھر میں ہر مہینے اور پھر ہر مہینے کے کئی ایک دنوں کو مخصوص چیز یا چیزوں سے مشروط کر دیا جاتا ہے، ایسے ہی جون کو آکسڈٹی کا مہینہ بھی قرار دیا گیا ہے۔

مینگیز آپ کے ہاضمے کے نظام کی مدد کرتا ہے، جسم کی چربی کو کام میں لاتا ہے اور مینا بلز کو محفوظیت بخشتا ہے۔

اسٹریس سے دوری پانے تو ویسے بھی اکثر لوگوں کا ذہنی تادم کرنے میں معاون ثابت ہوتی ہے۔ سائنٹیفک جرنل میں پروفیسر ڈی ٹیٹس انگریزی آت سائنسری شائع شدہ ایک تحقیق کے مطابق آکسڈٹی آپ کی انزائی اور اسٹریس کی سطح کو کم کرتی ہے۔ یعنی آکسڈٹی کے اس فائدے کی سائنس سے بھی توثیق کر دی ہے تو ایک گلاس آکسڈٹی کی بنا میں اور ذہنی تادم میں بھی لائیں۔

اسٹیجنگ کھلے مفید میا آپ ہائے میں آکسڈٹی کی میں میٹابولزم اور ہڈیوں کے مقابلے میں 8 سے 10 فیصد زیادہ پوٹینٹیل اسٹیجنگ ٹیسٹ ہوتے ہیں، اسٹیجنگ ٹیسٹ آپ کے جسم میں فری ریڈیکل کو توازن میں رکھتے ہیں، سائیکالوجی کی ہدایت کو بڑھاتے ہیں اور ٹوٹے ہوئے ٹیسٹوں کی مرمت کرتے ہیں۔ آکسڈٹی کا استعمال آپ کے چہرے اور آنکھوں کو جھریوں سے زیادہ عرصے تک محفوظ رکھتا ہے۔

دل کی صحت میں بہتری آکسڈٹی کے آپ کے جسم پر اور بھی مثبت اثرات رونما ہوتے ہیں۔ سائیکالوجی میں سائنسری شائع شدہ ایک تحقیق کے مطابق جو لوگ آکسڈٹی کا زیادہ استعمال کرتے ہیں، انہیں ایسے افراد کے مقابلے میں ہارٹ ایٹک کا خطر کم ہوتا ہے، جو کہ آکسڈٹی نوش نہیں فرماتے۔

آکسڈٹی بنانے کا طریقہ آکسڈٹی بنانے کے بعد اگر آپ کا دل آکسڈٹی بننے کو چاہا ہے تو آپ درج ذیل طریقے سے اسے تیار کر سکتے ہیں۔

- 3 سے 4 ٹیکس
- حسب ذائقہ
- ایک کپ ٹما ہو کوئی بھی چیل (بیسے اسٹریس اور وغیرہ)
- آس کیو بیرو پانی
- پودینے کے پتے
- شہد
- لیمن جوس
- ایک کپ وینیل اسٹس کریم
- سوٹ لین آکسڈٹی کے 1/2
- 10 ٹیکس
- حسب ذائقہ



بڑیوں میں موجود گلوبل بھی جگر کو ڈی ٹوکس کرنے میں بہت مدد کرتا ہے۔

شکر قندی شکر قندی میں چٹا کروٹیل کی موجودگی جسم میں اسٹیجنگ ٹیسٹری خصوصیات کا باعث بنتی ہے۔ دراصل چٹا کروٹیل جسم میں چٹا کروٹیل اسے میں ذہل جاتا ہے، جو جگر کھلے بہت فائدہ مند ہے۔ تحقیق لینے سے بہتر ہے کہ چٹا کروٹیل والی غذاؤں بشمول گوبھی اور کدو وغیرہ سے وٹامن اے کی ضرورت پوری کی جائے اور اپنے جگر کو درست رکھا جائے۔

سبز چائے سبز چائے کے جہاں دیگر فوائد ہیں، وہیں اس میں موجود پوٹینٹیل جگر کیلے بہت مفید ہیں اور اسے کیکسٹریٹس جیسے امراض سے محفوظ رکھنے میں مدد کرتے ہیں۔ ایک سرسبز چائے کے مطالعہ میں چائے کے ایکٹوٹک سے جگر پر ہونے والی نقصان دہ چربی کا باعث بننے والے انزائمز کو دور رکھنے میں مدد ملتی ہے۔ تاہم سبز چائے کے بہت زیادہ استعمال سے گریز کرنا چاہئے اور ایک دن میں دو یا تین کپ سے زیادہ نوش نہیں کرنا چاہئے۔

گاجر گاجر بھی وٹامنز، مینز، غذائی فائبر اور اسٹیجنگ ٹیسٹ سے لبریز ہوتی ہے۔ اس کا جوس پینے سے جگر میں ٹرانس امیڈ اور ٹرانس چٹوٹیل ٹیسٹری ایڈیٹنگ کم ہوتی ہے۔ گاجر کا استعمال جگر پر ہونے والے مواد اور چربی چڑھنے سے ہونے والے نقصان سے محفوظ رکھنے میں مدد دیتا ہے۔

یہ غذا جگر کو ڈی ٹوکس کرنے والی غذاؤں میں سب سے اہم ہے۔ ایک دن میں تازہ کھن کا صرف ایک جگر کھلے جھوسے کا کام کرتا ہے، کیونکہ اس میں وافر مقدار میں سلیمنیم ہوتا ہے، جو انزائمز کو اس قابل بناتا ہے کہ وہ زہریلے مواد کو باہر نکال دیں۔ اس میں آلیسین (Allicin) مادہ کیسرے کھنے اور کھینچنے کی تازہ ہونے والے نقصان سے محفوظ رکھتا ہے۔

لیمون لیمون میں موجود وٹامن سی سے جگر کو قدرتی طور پر صاف رکھنے میں مدد ملتی ہے۔ وٹامن سی جگر کو کارائزائزیشن کرنے میں معاونت کرتا ہے جس سے جگر کو توانائی ملتی اور نظام ہاضمہ بہتر ہوتا ہے۔

ڈینڈی لین چائے اس چائے میں ڈینڈی لین کے پتے، جڑیں اور تازہ شامل ہوتے ہیں جس میں اسٹیجنگ ٹیسٹری پتے چائے سے بچانے والی خصوصیات ہوتی ہیں۔ ڈینڈی لین چائے براہ راست ہال ڈاکٹ کو ٹھیک کرتی ہے، جس سے جگر صحت مند زندگی گزارتا ہے اور پورے جسم کا نظام ہاضمہ خاص طور پر متاثر بہتر طریقے سے کام کرتا ہے۔

گوہی اور ہری سبزیان گوہی اور ہری پتوں والی سبزیان جیسے روگی میں وافر مقدار میں جگر کیلے فائدہ مند انزائمز اور اسٹیجنگ ٹیسٹری ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ ان میں ایک ہرڈوگلوکوسینولٹ (Glucosinolate) بھی ہوتا ہے، جو جگر کو ڈی ٹوکس کرنے والے انزائمز پیدا کرنے میں مدد کرتا ہے اور جگر کی اندر رہی اندر مرمت کرتا ہے۔ ہرے پتوں والی

نظام ہاضمہ کارگزاری کردار جگر ہمارے بدن کا ایک اہم ترین عضو ہے لیکن ہمارے ناس اہمیت دیتے ہوئے نظر انداز کر دیتے ہیں، جس کا ہمیں بعد میں شہازہ بھگتنا پڑتا ہے۔ چونکہ جگر ہر وقت جسم کی صفائی ستھرائی پر مامور ہے، اس لیے اسے بھی صاف ستھرا اور صحت مند رکھنا ضروری ہے۔ اس لیے آپ کو کوئی مشکل کام نہیں کرنا پڑے گا جس جگر کو صحت مند رکھنے والی غذا میں کھانا ہوں گی، پھر بھی آپ اپنے جگر کو

چقدر قدرت کا پختہ ذہنیت اور ڈی ٹوکس اجزاء سے مالا مال ہے۔ وٹامن سی کی وجہ سے بہترین اسٹیجنگ ٹیسٹ کا حامل چقدر خون کو صاف اور ناس بنا دیتا ہے۔ اس میں موجود انزائمز، فائبر، فوٹ، بیٹاٹین اور پینا سٹین جگر کیلے بہت فائدہ مند ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ چقدر میں ایک فائبر پٹیکل بھی ہوتا ہے، جو جسم کی صفائی میں مدد کرتا ہے۔ یہ ہال ڈاکٹ کی حفاظت میں مدد کرتا ہے، جس سے ہاضمہ کا مکمل آسان ہوتا ہے۔

بیریٹ بیریٹ کی ہر شکل جیسے اسٹریٹری، بلویری اور سبیری جگر کو نقصان سے محفوظ کرتی ہیں۔ بلڈ اسٹریٹری میں ریزین ہونے والے انزائمز کی وجہ سے یہ اس کے ٹیوں کو محفوظ اور مینا بلز کو محفوظ بناتا ہے۔ اس کے علاوہ جگر پر چربی چڑھنے سے محفوظ رکھتے ہوئے پورے نظام ہاضمہ سے زہریلے مواد کو باہر نکالنے میں مدد دیتی ہیں۔

انزائی میں مبتلا شخص کی مدد کیسے کی جائے؟



جب آپ کا کوئی بیلا شخص انزائی سے دوچار ہو تو آپ کو طبیعت ہوتی ہے اور چاہتے ہیں کہ اس کی مشکل وقت میں آپ اس کی مدد کو سنبھالیں۔ تاہم معاملہ انتہائی حساس اور پیچیدہ ہونے کے باعث آپ یہ بھی سوچتے ہیں کہ اس کی مدد کا درست طریقہ کیا ہو سکتا ہے کیونکہ تھوڑا سا بھی نامناسب رویہ اور بات چیت میں غلط الفاظ کا پتلا اس کی طبیعت میں بہتری لانے کے بجائے انزائی میں اضافے کا باعث بن سکتا ہے۔

انزائی کے شکار لوگ اپنی مشکلات، مشکل پرف یا تصور میں تعلق کر دہ ممکن کا نامی کے منظر نامے کو سمجھنے وقت انتہائی مہارت آرائی سے کام لیتے ہیں۔ اس صورتحال میں آپ انزائی کے شکار اپنے پیارے کو مہارت آرائی کے سمندر میں بیٹے دریں۔ اگر وہ ممکن بنایا تک تازہ سے پریشان ہے تو آپ اس سے پوچھیں، آپ کے خیال میں ممکن طور پر بہترین نتائج کیا ہو سکتے ہیں؟ ماہرین کے ہیں کہ جب آپ ایسے شخص کو سوجھنے کے سمندر سے نکال کر صحت میں لے کر آتے ہیں تو وہ خوف کا سامنا بہتر طور پر کرنے کے قابل بن سکتا ہے۔

حقیقت کے قریب رکھیں انزائی کے شکار لوگ اپنی مشکلات، مشکل پرف یا تصور میں تعلق کر دہ ممکن کا نامی کے منظر نامے کو سمجھنے وقت انتہائی مہارت آرائی سے کام لیتے ہیں۔ اس صورتحال میں آپ انزائی کے شکار اپنے پیارے کو مہارت آرائی کے سمندر میں بیٹے دریں۔ اگر وہ ممکن بنایا تک تازہ سے پریشان ہے تو آپ اس سے پوچھیں، آپ کے خیال میں ممکن طور پر بہترین نتائج کیا ہو سکتے ہیں؟ ماہرین کے ہیں کہ جب آپ ایسے شخص کو سوجھنے کے سمندر سے نکال کر صحت میں لے کر آتے ہیں تو وہ خوف کا سامنا بہتر طور پر کرنے کے قابل بن سکتا ہے۔

پرسکون رکھنے کی تلقین کریں انزائی کے شکار شخص پر ہب Panic Attack ہوتا ہے تو اس کا دماغ ملامت ہو جاتا ہے، ایسے میں آپ سب سے پہلے اسے ٹھہری ماس لینے کے لیے کہیں اور ایسا کہتے وقت آپ خود بھی اسے گہری ماس لے کر رکھیں۔ اس دوران آپ اس سے جو بات بیزیت کریں، اس میں الفاظ کی بڑا کسٹ کر دیں۔ اسے Co-regulation کہا جاتا ہے، جس کے تحت آپ کا عصابی نظام اس کے عصابی نظام کی خاطر مدد کرتا ہے۔ آپ سکون میں ہو گئے تو وہ بھی اپنے اندر سکون اور ٹھہراؤ محسوس کرے گا۔

مل بیٹہ کر مسائل کا حل تلاش کریں انزائی کے شکار افراد زندگی کے چیلنجز، صحت، کام، تعلیم اور مالی معاملات وغیرہ کے بارے میں بہت پریشان رہتے ہیں۔ ذرا خیال رکھتے ہو اپنا جو وقت، توانائیاں، صحت اور دماغ پریشان ہونے پر فرج کر سکتے ہیں، وہ اس وقت کو درحقیقت اس میں کوئی حصہ لینے کے لیے بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

انزائی کے شکار لوگ اپنے پیارے سے مدد کرنا چاہتے ہیں اس کی غیرت کو نائل بنانا چاہتے ہیں تو اس کے لیے آپ کو پہلے یہ سوچنا ہوگا کہ آپ کس طرح اس سے ہم آہمی (Empathy) پیدا کر سکتے ہیں۔ علم نفسیات پر مبنی کتابوں کے مصنف اور سائنس دان کاوجہ دہن کا شلہ کہتے ہیں، آپ کو ایک اچھا ساج (سننے والا) اور ایک اچھا کوچ بنانا پڑے گا۔ انزائی میں مبتلا شخص کو اس کے قول سے نکال کر کسی موضوع پر بحث بات کرنے پر آمادہ کرنے سے بھی اس کی انزائی کی بندش میں کمی لائی جاسکتی ہے۔ آپ انزائی میں مبتلا اپنے پیارے کی مدد کے لیے بہت چکھ کر سکتے ہیں، جن کا ذہن میں ڈیکارہا ہے۔

بہترین دوست اور ہم احساس بنیں بچہ لوگ سماجی تقریب سے صرف یہ سوچ کر ہی متاثر ہو سکتے ہیں، انہیں کرنے کا یقین دہانے کی انزائی میں مبتلا شخص کو مدد کرنے کے لیے ان کے ساتھ مل کر رہنے کی ضرورت ہے۔ انہیں کسی بھی سماجی تقریب میں انزائی سے متاثر شخص کے لیے اکیلے جانا بہت مشکل ہوتا ہے، اس لیے اسے رفاقت کی پیشکش کرتے ہوئے سماجی تقریبات میں آپ اس کے ساتھ چلے جائیں۔ ایک سماجی تقریب میں جس میں آپ کا ساتھی اس کی انزائی کو معتدل بنانے میں مدد کرے گا۔

انزائی شیک کھیل تماشا نہیں جب انزائی کے شکار شخص پر Panic Attack (پریٹائی کالڈ) ہوتا ہے تو لوگوں کے جھوم کے سامنے نہیں بلکہ کسی تہوار پر سکون بگ بگ بے ہانے کی کوشش کریں، جہاں اسے بے ایسوسی میسر آسکے۔ ماہرین کہتے ہیں کہ لوگوں کی غیر ضروری توجہ پر ایسے شخص کی پریشانی میں اضافے کا باعث بنتی ہے، ہائوس گروہ شخص کو انزائی کا شکار ہو۔

اپنی خدمات پیش کریں انزائی کے شکار افراد کو اپنی سہولتوں اور محسوسات پر آسانی سے قابو پالنے کے لیے تھرائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ تاہم ابھی بات یہ ہے کہ اس میں آپ کو کردار ادا کر سکتے ہیں۔ مینا بلز میں ایسے شخص کو ٹھہرنا نہیں ہے ایک ثابت کی

ہائی بلڈ پریشر کیسے کنٹرول میں رکھا جائے؟

آج کل گرمی کا دورہ ہے، اچھے ناسے ٹھنڈے سے مزاج کے انسان کا بھی پارہ ہائی ہو جاتا ہے تو سوجھ جوں جوں ہائی بلڈ پریشر کے مرض میں مبتلا ہوں ان خود پر قابو پانے میں سختی وقت پیش آتی ہوگی۔ ہائی بلڈ پریشر ایک خطرناک حالت ہے، خاص طور پر آپ کے دل کھلے۔ امریکا میں ہر تین سے میں سے ایک اور دنیا بھر میں ایک ارب سے زائد لوگ ہائی بلڈ پریشر کا شکار ہیں۔ ماہرین کے مطابق ہائی بلڈ پریشر ویسے تو کسی بھی عمر میں ہو سکتا ہے، مگر اس کا خطرہ 40 برس کی عمر کے بعد بڑھتا ہے۔ آپ وقت کو چھوڑ کر اسے کنٹرول میں لیں بلڈ پریشر کا ہائی بلڈ پریشر کے لیے ایک ٹھیک ٹھیک کے کنٹرول میں لیں۔



انداز میں کم کرنے لگتا ہے، اس سے آپ کی شریانوں میں خون کا بہاؤ بھی کم ہونے لگتا ہے۔ ہر 150 منٹ کی معتدل ورزش جیسے کہ پہل قدمی کرنا یا 75 منٹ تک دوڑنا آپ کے بلڈ پریشر کو نائل اور دل کی صحت کو بہتر کرتا ہے، پھر نہیں کر سکتے تو روزانہ صرف 30 منٹ چل کر لیں، ایسا کرنے سے بلڈ پریشر کو معمول پر رکھنے میں مدد ملتی ہے۔

یونٹاشیم والی غذاؤں کا استعمال یونٹاشیم ایک اہم مینرل ہے، جو آپ کے جسم میں سوڈیم یعنی نمک کو زائل کرتا ہے اور شریانوں میں خون کے دباؤ کو سہل بناتا ہے۔ آج کے دور کی ہائیڈروجن ڈائٹ نے نمک کے استعمال کو زیادہ اور یونٹاشیم کے استعمال کو کم کر دیا ہے۔ ان دونوں کو متوازن رکھنے کے لیے آپ کو اپنی ڈائٹ میں یونٹاشیم والی غذاؤں کا استعمال بڑھانا ہوگا اور ہائیڈروجن ڈائٹ سے بچنا ہوگا۔ پھل، سبز پتے کی سبزی، کیلا، ایلو، کاڈو، نارنگی، کھجور وغیرہ کو شامل کرنا ہوگا۔ ذہنی مصنوعات جیسے کہ دوہرا اور دی وغیرہ یونٹاشیم کو کم کرتی ہیں۔

وزن میں کمی لائیں موٹاپا کئی بیماریوں کی وجہ بن جاتا ہے، جن میں سے ایک ہائی بلڈ پریشر بھی ہے۔ وزن میں ہر ایک کلوگرام کی کمی سے بلڈ پریشر کی سطح گھٹنے میں مدد ملتی ہے۔ اس لیے کھلے پکانی والی غذاؤں سے بیزیت کریں اور چکن، مچھلی، تازہ پھل، بیجریوں اور ریٹے دار غذاؤں کا استعمال زیادہ کریں۔

نمک کا استعمال کم کریں ہائیڈروجن ڈائٹ سے تیار شدہ غذاؤں کی وجہ سے دنیا بھر میں نمک کا استعمال بڑھتا جا رہا ہے۔ اسی وجہ سے انڈسٹری میں نمک کے استعمال کی آگاہی اور فلاح عام رکھنے کو سائنس کی ترقی کی ہے، بہت سے ممالکوں سے پتہ چلا ہے کہ ہائی بلڈ پریشر اور سوڈیم یعنی نمک کا گہرا تعلق ہے۔ اگر آپ ہائی بلڈ پریشر کا شکار ہیں تو اپنی غذا میں نمک کا استعمال کم کر کے مشاہدہ کریں، آپ کو فرق سامان نظر آئے گا۔ ساتھی ہائیڈروجن ڈائٹ کی جگہ تازہ غذاؤں اور نمک کی جگہ ہرب اور سبزیوں کا استعمال کریں۔

خونگ مہوہ جات اور پھل جی یونٹاشیم کے حصول کا عمدہ ذریعہ ہیں۔

وقت کی اہمیت

تسليم مسرزا

دنیا کی سب سے قیمتی متاع وقت ہے جو ایک بار چلا جائے تو واپس نہیں آتا۔ وقت ہمارا سب سے بڑا استاد ہے جو وہ کچھ سکھا دیتا ہے جو شاید ماں باپ، اساتذہ، عالم کوئی بھی نہیں سکھا سکتا۔ سب سے اہم بات یہ ہے کہ وقت ہمارے لیے ایسے ہے جیسا کہ بہتا ہوا سمندر دریا اور آبشار، جو ایک بار بہ کر واپس نہیں آتے، اسی طرح گزرے وقت کی مثال ہے کہ گزرنے کے بعد کبھی واپس نہیں آتا۔ سب سے اہم یہ ہے کہ اس کو گزرتا کیسے ہے؟ ہاں! کس اس کو لینے کہیں کہ وقت ہم کو گزرتا ہے۔ تجربوں سے، لوگوں کو ہماری زندگی کا حصہ بنا کر وقت اس کا تئیں کر رہا ہوتا ہے۔ وقت یہ طے کرتا ہے کہ ہماری تعلیم اور تربیت کے بارے میں کون ذمے دار ہوگا ہماری کن لوگوں سے ملاقات ہوگی، ہم کن کے درمیان پروان چڑھیں گے اور کن لوگوں کے ساتھ ہمارا واسطہ پڑے گا، یہ وہ دور ہوتا ہے ہماری زندگی کا جس میں ہماری ایسی کوئی سوچ نہیں ہوتی، قوت فیصلہ نہیں ہوتی یہ سب ہمارے والدین طے کرتے ہیں کہ معیار تعلیم کیا ہوگا اور تربیت کس طرح ہوگی کیوں کہ تعلیم سے زیادہ اہم تربیت، اگر یہ صحیح اور وقت پر نہ ہوئی تو تمام عمر کی آزمائش، اس جگہ بھی وقت کی اہمیت لازم، اگر وہ برکوری اور وقت نکل گیا تو تمام عمر کا پچھتاوا۔ اس لیے یہ جاننا بہت ضروری ہے کہ ہم کس کے زیر سایہ تربیت پائیں گے اور کس رخ پر چلیں گے؟ یہ سب وقت پر ہونا ضروری ہے سب وقت طے کرتا ہے جو ہمیں گزرتا ہے، مختلف مرحلوں سے تجربوں سے، اس وقت کے بارے میں گہرا اندازہ ہونا ضروری ہے۔ زندگی کے تجربوں سے گزرتا ایسا ہی ہے جیسے ہیرے کو تراشا کہ جتنی خوب صورتی سے تراشیں گے اتنا خوب صورت ہوگا۔ پھر اس کے بعد حلال آتا ہے ہماری زندگی کے اس وقت کا جب ہم فیصلہ کرنے میں خود مختار ہوتے ہیں اور یہ ہماری اپنی ذات کے فیصلے پر منحصر ہوتا ہے کہ ہم کن لوگوں کو چنتے ہیں اپنے ساتھ کے لیے، چاہے ہمارے دوست ہوں، کاروبار کے ساتھی یا ہمارے ساتھ زندگی گزارنے والے لوگ، یہ سب فیصلے وقت کے ساتھ ہوتے ہیں۔ بعض اوقات بہت سے لوگوں سے اپنا ٹک بھی ملنے میں حادثاتی طور پر لیکن وقت ان کا مقرر کردہ لیکن پھر یہ مرحلہ بھی شروع ہوتا کہ اس کا تئیں کریں کہ کس کے ساتھ ہمیشہ کے لیے رہنا ہے؟ زندگی کیسے گزارنا ہے اور پھر کون سا وقت کس کو دینا ہے، تقسیم کیسے کرنا ہے وقت کو؟ اور کون وقت کو ہمارے ساتھ گزارنا چاہتا ہے اور یہ بات اس پر منحصر کہ ہم کس طرح کے رویے اختیار کرتے ہیں اور وقت کی قدر کر کے ہم خود کو کیسے لوگوں کے لیے آسانی مہیا کرنے والا بنائے ہیں؟ وقت کی ایک اہم ترین مثال دن اور رات ہے، اللہ تعالیٰ نے وقت کو تقسیم کیا ہے دن اور رات میں، 12 گھنٹے کا دن اور 12 گھنٹے کی رات، اس سے اندازہ ہوتا ہے کہ وقت کی کیا اہمیت ہے۔ نمازوں کا وقت مقرر ہے اگر بروقت نہ پڑھیں تو نفاذ۔ صبح کے وقت میں برکت رکھی گئی کہ یہ رزق کی تقسیم کا وقت ہے۔ حکم ہے کہ مغرب کے اندھیرے کے بعد دروازے بند کر دیں اور برتنوں کو ڈھاپ دیں، یعنی اس میں بھی وقت کا تئیں ہے۔ دن میں ایسا کوئی حکم نہیں ہے۔ رزق کی تلاش کے لیے اللہ نے صبح کے وقت کو بہترین کہا ہے کہ سورج کے ساتھ ہی رزق کی تلاش میں نکلے اور اس کا فضل تلاش کرو، پرندوں کو وہ بھی چھوڑا نہیں چھوڑتا کیوں کہ وہ صبح کے وقت رزق کی تلاش میں نکلے ہیں۔ طے یہ ہوا کہ سب سے اہم ہے وقت کہ ہم اس کو کیسے صرف کرتے ہیں اور کیا حاصل کرتے ہیں۔ یہ بات طے شدہ ہے کہ ہر چیز اور وقت پر کئی جاتے تو اہم ہے یعنی رزق حلال کا تئیں، لوگوں کی قدر، نقصان سے بچنا، یہ سب وہ باتیں ہیں جو وقت کے بعد بے کار ہیں اور خسارے کا سوا ہیں۔ سب سے اہم یہ بات کہ وقت کی قدر سیکھیں اور یہ سمجھیں کہ خدا نے جب ہر چیز کا وقت طے کر دیا ہے تو کیا اہمیت ہے اس کی۔ سورج اپنے وقت سے ظلم اور غروب ہوتا ہے۔ موسم اپنے وقت پر آتے ہیں اور جاتے ہیں۔

دردِ دل کے واسطے پیدا کیا انسان کو۔!



ماہِ طہارت شمار
اسلام سے پہلے جتنے بھی الہامی مذاہب آئے ان میں سے کسی کے لیے بھی مکمل دین ہونے کی شہادت خداوندی نہیں ملتی۔ اسلام ایک مکمل ضابطہ حیات پیش کرتا اور جامع اور مکمل دین ہونے کے ناتے انسانی زندگی کے ہر شعبے میں راہ نمائی اور واضح ہدایات فراہم کرتا ہے۔ خالق کائنات اپنے بندوں پر بہت مہربان ہے، اس نے ہمیں آن گت نعمتوں سے نوازا ہے پھر راہ نمائی بھی فرمادی ہے کہ نعمتوں کو کس طرح استعمال کرنا ہے۔
مال و دولت بھی اللہ کی دی ہوئی نعمتوں میں سے ایک اہم نعمت اور امانت ہے۔ معاشی معاملات بھی دین کا اہم حصہ ہیں اور دین اس میں بھی ہماری راہ نمائی فرماتا ہے۔ سورۃ بقرہ کی ابتدا ہی میں مومنین کی صفات بیان کرتے ہوئے ایک صفت یہ بتائی گئی کہ مومن اللہ کے دیے ہوئے رزق میں سے اللہ کی راہ میں خرچ کرتا ہے۔ سورہ بنی اسرائیل میں اللہ رب العزت نے بڑی تفصیل کے ساتھ مال داروں کو غرباء کے حقوق کی ادائیگی کی تاکید کی ہے۔
ارشادِ باری کا مفہوم: "اور قرابت داروں کو ان کا حق ادا کرو اور محتاجوں اور مسافروں کو کھنی دو، اور اپنا مال فضول خرچی سے مت آزماؤ، بے شک فضول خرچی کرنے والا شیطان کا بھائی ہے اور شیطان اپنے رب کا بڑا ہی ناشکر ہے، اگر تمہیں تنگ دستی کے باعث ان سے مت پھیر لینا پڑے، اپنے رب کی اس رحمت کی جستجو میں، جس کی تو امید رکھتا ہے تو بھی تجھے چاہیے کہ عذبی اور نری سے انھیں سمجھا دے۔
اپنا ہاتھ اپنی گردن سے بندھا ہوا نہ رکھو اور نہ ہی اسے بالکل کھول دو کہ سب کچھ ہی دے ڈالو اور پھر تمہیں خود ملامت زدہ دیکھا جا رہا ہے کہ تمہیں پڑے۔ بے شک تمہارا رب جس کے لیے چاہتا ہے رزق کشادہ فرمادیتا ہے اور اپنے بندوں کے اعمال و احوال کی خوب خبر رکھنے والا خوب دیکھنے والا ہے۔"
مندرجہ بالا آیت مبارکہ میں اللہ عزوجل نے قرابت داروں، محتاجوں اور مسافروں کے حقوق کی ادائیگی کی تلقین فرمائی ہے اور ان کی امداد کے احسان چکانے کی مخالفت کی ہے۔ دراصل اللہ تبارک و تعالیٰ نے ان صحابہ مال کے مالوں میں مذکورہ ضرورت مندوں کا حصہ رکھا ہے۔ اگر صاحب مال یہ حق انہیں کرتا تو وہ اللہ تعالیٰ کے ہاں مجرم بنا ہوگا۔
ساتھی ہی بھی تاکید کر گئی کہ اگر اللہ تمہیں مال و دولت سے نوازا ہے تو اسے فضول خرچی کے کاموں میں ضائع نہ کرو۔ فضول خرچ کو شیطان سے نمائندگی دی گئی ہے کیوں کہ فضول خرچ اللہ کا ایسا ہی ناشکر ہے جیسا کہ

شیطان اللہ کا ناشکر ہے لہذا انسان کے لیے لازم ہے کہ فضول خرچی سے بچے۔ مزید اس آیت میں اللہ رب العزت مآلی استطاعت کے فقدان کی صورت میں انکار کرنے کا ادب سکھا رہا ہے کہ اگر اظہارِ معذرت کرنا پڑے تو نرمی اور عذبی کے ساتھ معذرت کرو، لہجے میں ترشی اور سختی نہ ہو، جیسا کہ لوگ عام طور پر ضرورت مندوں اور غریبوں کے ساتھ کرتے ہیں۔
پھر اللہ تبارک و تعالیٰ نے خرچ کرنے کے انداز میں مکمل راہ نمائی فرمائی ہے اگر اللہ تعالیٰ نے مالی وسعت و فراوانی دی ہے اور ضرورت مندوں پر خرچ کرنے کا جذبہ بھی ہو تو اپنا ہاتھ نہ اتنا کھرا کرو کہ سب کچھ لٹا دو اور پھر تنگ دستی کا شکار ہو اور نہ اپنا ہاتھ تنگ کرو کہ بالکل گنگے سے لگا لو کہ درمیانی روش یعنی استعمال کا راستا اپناؤ۔
اسی طرح کے احکامات کی سورۃ البقرہ میں تاکید فرمائی ہے، مفہوم: "اللہ کے سوا کسی دوسرے کی عبادت نہ کرنا اور مال باپ کے ساتھ اچھا سلوک کرنا اور قرابت داروں، یتیموں، غریبوں، محتاجوں اور عام لوگوں کے ساتھ بات اچھی طرح خوش خلقی سے کرنا۔" مذکورہ آیت مبارکہ میں اللہ کی عبادت کے فوراً بعد والدین کے ساتھ حسن سلوک کا حکم ہے۔ اس میں کوئی بھی کوئی گنجائش نہیں اس کے بعد رشتہ داروں، یتیموں اور مساکین کے ساتھ حسن سلوک اور حسن گفتار کے ساتھ مدد کرنے کی تلقین ہے۔ حضرت عبداللہ بن مسعودؓ سے روایت ہے کہ حضورؐ نے فرمایا، مفہوم: "تمام مخلوق اللہ کا کتبہ ہے۔ سو ان میں سے اللہ تعالیٰ کو پیارا وہ شخص ہے جو اس کے اعمال کو زیادہ سے زیادہ نفع پہنچانے والا ہو۔"
سورہ بقرہ، مفہوم: "حقائق یہی ہے کہ مال کی محبت کے باوجود اقرباء کو دے۔ یتیموں، مسکینوں، مسافروں اور

حخلق خدا کا سہارا بنو

صاحبِ زاوۃ یشان کلیمِ معصومی
آئیے ان سب کا دست و بازو مددگار بنیں اور شکر و حمدی اور اہلی ظہری سے ان کی مدد کریں یہ ہمارا دینی اخلاقی اور انسانی فریضہ ہے، اس موقع پر سخاوت کیجیے اور جمل سے اجتناب برتتے۔
قرآن مجید میں اللہ تعالیٰ کے ارشاد کا مفہوم ہے: "اور ایسے لوگ بھی اللہ کو پسند نہیں ہیں جو کجی کرتے ہیں اور دوسروں کو بھی کجی کی ہدایت کرتے ہیں اور جو کچھ اللہ نے اپنے فضل سے انہیں دیا ہے اسے پھینکتے ہیں، ایسے نکران نعمت کرنے والوں کے لیے ہم نے رسوا کن عذاب مہیا کر رکھا ہے۔" (النساء)
اس آیت مبارکہ سے ہمیں معلوم ہوا کہ اللہ نے اپنے کرم سے اگر کسی کو نایابی و دولت دی ہے تو اسے شکر سے نوازا ہے اور وہ شخص اس کو اللہ کی راہ میں خرچ نہیں کرتا اور اس کو چھپا کر رکھتا ہے تو اس کو عمل اللہ کے نزدیک بہت ناپسندیدہ ہے اور اس کے لیے عذاب کا باعث بنے گا، جب کہ اگر اس مال و دولت پر اللہ کی نعمت پر اس کا شکر ادا کیا جائے تو اللہ تعالیٰ خوش ہوگا اور نعمتوں میں اضافہ فرمادے گا۔
ارشادِ باری کا مفہوم ہے: "تم (ان نعمتوں پر) مجھے یاد کرو میں تمہیں (مناجیت سے) یاد رکھوں گا اور میری (نعمت کی) شکر گزاری کرو۔" (البقرہ)

امانت میں مسلسل خیانت کرتے رہتے ہیں، ایسے لوگ بڑے نقصان میں ہیں لیکن جو لوگ ضرورت مندوں کی مدد کرتے ہیں اللہ اپنے فضل سے انہیں اور بھی دے گا جو تنگی کے کاموں میں خرچ نہیں کرتے وہ تنگ دل ہیں اور ضرورت کے وقت ضرورت مندوں کے کام آتے ہیں وہی فلاح پانے والا ہیں۔ ایسے شخص کے لیے اللہ نے بہت انعام رکھا ہے جو شخص اپنے نفس کی بے پناہ خواہشوں کے باوجود کسی دوسرے کی مدد کرے اللہ اسے اور زیادہ عطا فرماتا ہے اور اس کے رزق میں وسعت عطا فرماتا ہے۔
قرآن مجید میں ارشاد کا مفہوم ہے: "اور جو لوگ اللہ کے دیے ہوئے فضل کے معاملے میں غفلت سے کام لیتے ہیں وہ اس غلط فہمی میں نہ رہیں کہ یہ ان کے لیے اچھا ہے بلکہ یہ ان کے لیے بہت برا ہے جس مال میں انہوں نے غفلت سے کام لیا ہے۔
اس کا طوق روز قیامت ان کے گلے میں ڈالا جائے گا۔" اللہ کی مخلوق جو اپنے تصرف میں لاتی ہے دراصل وہ اللہ کی ہی ملکیت ہے، اس نے مخلوق کو عارضی طور پر دیا ہے لہذا اس عارضی قبضے کے دوران اللہ کے مال کو اللہ کی راہ میں دل کھول کر خرچ کیا جائے اور غفلت سے کام نہ لیا جائے۔
قرآن پاک میں ارشادِ باری تعالیٰ کا مفہوم ہے: "انسان جلد باز پیدا کیا گیا جب اس پر مصیبت آتی ہے تو بھول جاتا ہے اور جب خوش حالی نصیب ہوتی ہے تو بھول کر لگتا ہے۔"
مفہوم: "اللہ ایسے لوگوں کو پسند نہیں کرتا کہ جو اپنے آپ کو بڑی چیز سمجھتے ہیں اور فخر جتاتے ہیں وہ خود غفلت کرتے ہیں اور دوسروں کو غفل کرنے پر اکساتے ہیں۔" (الحدید)
اللہ ہمیں غفل جیسی لعنت سے بچانے رکھے اور دیا ہوا مال اپنی راہ پر زیادہ سے زیادہ خرچ کرنے کی اپنے صیب پاک ﷺ کے صدقے کو پیش عطا فرمائے۔ آمین

تمہارا اسپیشل ریل گاڑیاں 2024

دہلی اور چھت پور جا تمہاروں کے مورن ریل مسافروں کے ازمہ اور منت کھیلنے شمالی ریلوی کے ذریعہ دیگر علاقائی ریلوں کے تعاون سے درج ذیل تمہارا اسپیشل ریل گاڑیاں چلائی جائیں گی، جن کی تفصیل ذیل کے مطابق ہے۔

Table with columns: اسٹیشن، گاڑی نمبر، روانگی، رات، آمد، پھیرے/چالاکین، چالاک تاریخ. Contains detailed train schedule information for various routes and stations.

Main table containing train schedule details, including station names, train numbers, departure times, and arrival times for various routes.

انٹریلوے (Indian Railways) logo and website information: www.nr.indianrailways.gov.in

ریل مسافروں سے ایکن کے کسی دیگر معلومات کے لیے ہمیں پڑنے والے اسٹیشن اور ان کے نام میں ریل معلومات کے لیے 139 پر ایف آر اور ایس کے ویب سائٹ: https://enquiry.indianrailways.gov.in

