

چاول کو پکانے سے پہلے بھگونایا دھونا کیوں ضروری ہے؟



دنیا بھر میں چاول کے استعمال میں تیزی سے اضافہ ہو رہا ہے۔ متعدد ایشیائی ممالک میں چاول دن کے ہر کھانے کا اہم حصہ ہوتے ہیں۔ بعض لوگ چاول سے تیار کردہ دودھ کو عام استعمال کے دودھ کے متبادل کے طور پر بھی استعمال کرتے ہیں۔ چاول سے تیار کردہ دیگر اشیاء کی کچھت بھی دنیا بھر میں بڑھ رہی ہے۔ پی ٹی وی کی سیریز 'ٹرسٹ می آئی ایم' اسے ڈاکٹر میں ان سوالات کے جواب تلاش کرنے کی کوشش کی گئی ہے کہ چاول میں سکھایا یا آرسنک کی موجودگی کتنا بڑا مسئلہ ہے؟ اور ہمیں غیر محفوظ مقدار سے نجات کے لیے کیا کرنا چاہیے؟ آرسنک قدرتی طور پر مٹی اور پانی میں پایا جاتا ہے۔ یہ زہریلا ہو سکتا ہے اور یورپی یونین نے اسے کینسر پیدا کرنے والے عناصر میں پہلے درجے میں شامل کیا ہے۔ چاول میں آرسنک کی کتنی سطح؟ چونکہ آرسنک مٹی اور پانی میں پایا جاتا ہے، اس لیے یہ ممکن ہے کہ اس کی کچھ مقدار فصلوں میں بھی چلی جائے لیکن عام طور پر ہمارے کھانے پینے کی چیزوں میں آرسنک کی سطح

اچھی کم ہوتی ہے۔ اس بارے میں پریشان ہونے کی نوبت نہیں آتی لیکن دیگر فصلوں کے مقابلے میں چاول میں آرسنک کی سطح اس سے تین گنا تک زیادہ ہوتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ چاول کی کاشت میں پانی کا بہت زیادہ استعمال ہوتا ہے۔ اس وجہ سے آرسنک کے لیے مٹی سے چاول میں داخل ہو جانا بہت آسان ہو جاتا ہے۔ بیٹلاکس کی کونیز یونیورسٹی کے پروفیسر اینڈی میبارگ نے اس بارے میں برسوں ریسرچ کی ہے۔ انھوں نے ریسرچ اور نیٹنگ کی بنیاد پر پی ٹی وی کو بتایا کہ باسٹمی چاول میں چاول کی دیگر اقسام کے مقابلے میں آرسنک کی سطح کم ہوتی ہے۔ براؤن رائس میں آرسنک زیادہ پایا جاتا ہے۔ پروفیسر میبارگ کے بقول 'آرسنک فصل تیار کرنے سے بھی آرسنک کی سطح پر کوئی فرق نہیں پڑتا۔ پینے کے پانی میں جتنے آرسنک کو خطرناک نہیں سمجھا جاتا، رائس بلک میں اس سے کہیں زیادہ مقدار

وٹامن ڈی کی کمی امراض قلب کا خطرہ بڑھاتی ہے؟



وٹامن ڈی جسے دھوپ کا وٹامن بھی کہا جاسکتا ہے، ایسا وٹامن ہے جو چربی میں بھی حل پذیر ہو جاتا ہے۔ اس کی دو اہم اقسام ڈی 1 اور ڈی 2 ہوتی ہیں۔ یہ ایک ضروری مائیکرو نیوٹریٹ ہے جو سورج کی روشنی سے حاصل ہوتا ہے۔ یہ وٹامن ہڈیوں اور دانتوں کی نشوونما کے علاوہ مدافعتی نظام کو فعال رکھتا ہے۔ یہ وٹامن دل کے امراض کے خطرات کو کم کرتا ہے۔ ایک نئی تحقیقاتی رپورٹ کے مطابق کسی شخص کو اگر امراض قلب کا سامنا ہے تو علاج سے پہلے اس کے جسم میں موجود وٹامن ڈی کی مقدار کو جان لینا بھی مریض کے لیے بہت مفید ہے۔ یہ اس کے علاج میں بھی معاون ثابت ہوگا۔ ایک اندازے کے مطابق ہر سال دنیا میں 9.17 بلین افراد امراض قلب کی پیچیدگیوں کے باعث موت کے منہ میں چلے

جاتے ہیں اور عالمی سطح پر 32 فی صد ہونے والی تمام اموات کی وجہ وٹامن ڈی کی کمی ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ دیگر عوامل حالات، عمر اور خاندانی تاریخ، خوراک اور طرز زندگی بھی ان اموات کے اسباب میں شامل ہے۔ آسٹریلیا کے محققین کے تجزیاتی نقطہ نظر کے مطابق بھی وٹامن ڈی کی کمی دل کے امراض کو بڑھا سکتی ہے۔ یونیورسٹی آف ساؤتھ آسٹریلیا کینسر ریسرچ انسٹیٹیوٹ میں آسٹریلیا سٹریٹکار پریسبٹین ہیلتھ جاتے ہیں اور عالمی سطح پر 32 فی صد ہونے والی تمام اموات کی وجہ وٹامن ڈی کی کمی ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ دیگر عوامل حالات، عمر اور خاندانی تاریخ، خوراک اور طرز زندگی بھی ان اموات کے اسباب میں شامل ہے۔ آسٹریلیا کے محققین کے تجزیاتی نقطہ نظر کے مطابق بھی وٹامن ڈی کی کمی دل کے امراض کو بڑھا سکتی ہے۔ یونیورسٹی آف ساؤتھ آسٹریلیا کینسر ریسرچ انسٹیٹیوٹ میں آسٹریلیا سٹریٹکار پریسبٹین ہیلتھ

ان دو وٹامن اور دو اجزاء کو غذا کا حصہ ضرور بنائیں

ضروری کھایا جائے جس کے بے انتہا فوائد حاصل ہو سکتے ہیں۔ وٹامن ڈی دنیا بھر کی آبادی اور بالخصوص خواتین میں وٹامن ڈی کی کمی اب ایک عالمی مسئلہ بن چکی ہے۔ یہ وٹامن کا سپر اسٹار ہے جو بیکٹیریا اور وائرس کو مارتا ہے اور ساتھ میں بدن کا دفاعی نظام درست رکھتا ہے۔ اس وٹامن کی کمی آٹو ایمنی مرض پیدا کر سکتی ہے اور اس کے ذرائع بھی محدود ہیں۔ اسی لیے لوگ کی گولیاں اور پلیسٹ کھاتے ہیں۔ البتہ جلد پر بڑھنے والی دھوپ اس وٹامن سازی میں مدد کر سکتی ہے۔ موسم سرما میں بھی وٹامن ڈی کی کمی لازمی ہو جاتی ہے۔ وٹامن ڈی کی مقدار کو بین الاقوامی یونٹ روزانہ آئی یو ڈی کے لحاظ سے ناپا جاتا ہے۔



کی بہت تھوڑی مقدار جسم میں جمع ہوتی ہے جسے بھرنے کے لیے غذا یا پلیسٹ کی ضرورت ہوتی ہے۔ بہترین اسٹریٹجی اس کے لیے بنانا ہے۔ وٹامن ڈی بدن کے ایشیائی نظام کو ملتی ہے۔ اس کے لیے کھانے کی چیزوں کو دیکھنا ضروری ہے۔ اس کے علاوہ وٹامن ڈی کی کمی آٹو ایمنی مرض پیدا کر سکتی ہے اور اس کے ذرائع بھی محدود ہیں۔ اسی لیے لوگ کی گولیاں اور پلیسٹ کھاتے ہیں۔ البتہ جلد پر بڑھنے والی دھوپ اس وٹامن سازی میں مدد کر سکتی ہے۔ موسم سرما میں بھی وٹامن ڈی کی کمی لازمی ہو جاتی ہے۔ وٹامن ڈی کی مقدار کو بین الاقوامی یونٹ روزانہ آئی یو ڈی کے لحاظ سے ناپا جاتا ہے۔

کراچی: ڈاکٹروں کے مطابق چار وٹامن اور غذائی اجزاء ایسے ہیں جو نہ صرف آپ کے بدن کے بہترین دوست ہیں بلکہ ایشیائی نظام کو برقرار رکھنے میں بھی مددگار ہیں۔ ان میں سے دو وٹامن اور دو اجزاء کو غذا کا حصہ ضرور بنائیں۔ وٹامن ڈی اور وٹامن بی 12۔ وٹامن ڈی بدن کے ایشیائی نظام کو ملتی ہے۔ اس کے لیے کھانے کی چیزوں کو دیکھنا ضروری ہے۔ اس کے علاوہ وٹامن ڈی کی کمی آٹو ایمنی مرض پیدا کر سکتی ہے اور اس کے ذرائع بھی محدود ہیں۔ اسی لیے لوگ کی گولیاں اور پلیسٹ کھاتے ہیں۔ البتہ جلد پر بڑھنے والی دھوپ اس وٹامن سازی میں مدد کر سکتی ہے۔ موسم سرما میں بھی وٹامن ڈی کی کمی لازمی ہو جاتی ہے۔ وٹامن ڈی کی مقدار کو بین الاقوامی یونٹ روزانہ آئی یو ڈی کے لحاظ سے ناپا جاتا ہے۔

بچوں کو پھل اور سبزیوں کھلائیں، ان کا دماغ مضبوط بنائیں



لندن: ایک نئے مطالعے سے معلوم ہوا ہے کہ بچوں کو پھلوں اور سبزیوں کی بڑی مقدار کھانی جائے تو دماغ پر اس کے بہترین نتائج مرتب ہوتے ہیں۔ یونیورسٹی آف آسٹریلیا کے ماہرین نے 150 اسکولوں کے 9 ہزار بچوں پر ایک طویل عرصے کا مطالعہ کیا ہے جس میں کہا گیا ہے کہ وہاں تازہ ہو یا دوپہر کا کھانا، بچوں کو پھل اور سبزیوں کھانی جائیں تو ان کی دماغی صلاحیت بہتر ہوتی ہے اور آنتساب کا عمل مضبوط ہوتا ہے۔ برطانیہ میں یہ اپنی نوعیت کی پہلی تحقیق ہے جس میں بالخصوص برطانیہ کے پرائمری اور سینڈری اسکولوں کے ہزاروں بچوں کو شامل کیا گیا۔ اس تحقیق میں کئی اداروں نے اپنا اہم کردار ادا کیا ہے۔

مونگ کی دال کو لیسٹرول اور ہائی بلڈ پریشر کا غذائی علاج

ماہ تک استعمال کی جائے تو اس سے بلڈ پریشر کو موثر انداز میں قابو کیا جاسکتا ہے۔ اس دال میں فیٹیو اور پینٹاٹریزی وافر مقدار ہوتی ہے جو پورے جسمانی نظام کو تندرست رکھنے میں مددگار ہے۔ اس دال کی دال کا تیسرا اہم فائدہ یہ ہے کہ اس میں لیسٹرول کی وافر مقدار موجود ہوتی ہے۔ اس لیے اسے روزانہ اپنا حصہ بنانا ضروری ہے۔



واشنگٹن: آپ کے اور ہمارے گھر میں ایک بہت چھوٹی دال موجود ہے جو نہ صرف لیسٹرول کو کم کرتی ہے بلکہ بلڈ پریشر کو معمول پر رکھتی ہے۔ اسے ہم مونگ کی دال کہتے ہیں۔ اگرچہ گزشتہ چند برسوں میں مونگ کی دال پر بہت تحقیق کی گئی ہے۔ مونگ کی دال بدن میں لیسٹرول کو کم کرتی ہے اور ہائی بلڈ پریشر کو بھی کم کرتی ہے۔ اس کے علاوہ اس میں وافر مقدار میں فیٹیو اور پینٹاٹریزی وافر مقدار ہوتی ہے جو پورے جسمانی نظام کو تندرست رکھنے میں مددگار ہے۔ اس دال کی دال کا تیسرا اہم فائدہ یہ ہے کہ اس میں لیسٹرول کی وافر مقدار موجود ہوتی ہے۔ اس لیے اسے روزانہ اپنا حصہ بنانا ضروری ہے۔

انار کے طبی فوائد بے شمار



لندن: انار کے خوش مذاق دانے گویا چھوٹے یاقوت کی مانند دکھائے دیتے ہیں۔ اپنے ڈانٹے اور فوائدا کی وجہ سے یہ پھل دنیا بھر میں مشہور ہے لیکن اسے کھانے اور پھیلنے کی وجہ سے لوگ الجھن محسوس کرتے ہیں۔ تاہم ان میں صحت کا ایک خزانہ پوشیدہ ہے۔ انار میں ریٹیون (فائبر) کی بڑی مقدار پائی جاتی ہے جبکہ طرح طرح کے ایشیائی آکسیڈنٹس اسے انتہائی صحت بخش بناتے ہیں۔ پینسلوانیا انسٹیٹیوٹ آف ہیلتھ کی ماہرہ غذا لیا نیا نے کہا ہے کہ انار کے دانے کو کھانے کے بعد پونا ششیم کی بڑی مقدار اس میں موجود ہوتی ہے۔ ایران میں انار کو موسم سرما کے جواہر بھی کہا جاتا ہے۔ قدیم تہذیب میں اسے خوشحالی، فراوانی اور زرخیزی کا پھل بھی کہا جاتا رہا ہے۔ انار میں موجود ہائیڈروکسی پھنک ایسڈ جو ایک قدرتی آکسیڈنٹ ہے، اس کی کمی ہونے سے بلڈ پریشر اور ذیابیطس کی وافر مقدار ہوتی ہے۔ انار میں موجود ہائیڈروکسی پھنک ایسڈ جو ایک قدرتی آکسیڈنٹ ہے، اس کی کمی ہونے سے بلڈ پریشر اور ذیابیطس کی وافر مقدار ہوتی ہے۔ انار میں موجود ہائیڈروکسی پھنک ایسڈ جو ایک قدرتی آکسیڈنٹ ہے، اس کی کمی ہونے سے بلڈ پریشر اور ذیابیطس کی وافر مقدار ہوتی ہے۔

شوگر اور یادداشت کی خرابی میں کیا تعلق ہے؟



دنیا بھر میں تیزی سے پھیلتا ہوا عارضہ ذیابیطس جسے عوام نے مرض بھگھو رکھا ہے، نظام اعصاب پر تازہ اثرات کا ذمہ دار ہے۔ ذیابیطس کا سبب طبقہ اطباء کے نزدیک گردے کی خرابی ہے، جبکہ ڈاکٹروں کے مطابق لہجے کے 'بٹا' خلیات کے فعل میں کوتاہی ہے۔ لہجہ اور راسل نعدہ (کلیڈز) ہے اور نعدہ کا فعل کسی عضو کے زیر اثر ہوتا ہے۔ دور حاضر میں کیونکہ ذیابیطس کا علاج کرتے وقت گردوں کو نظر انداز کیا جاتا ہے، لہذا گردے خراب ہوتے ہوئے عدم فعل (کنڈی ٹیلیس) کا شکار ہو جاتے ہیں۔ یہاں تک کہ 'ڈیابیطس' کی نوبت آ جاتی ہے۔ زمانہ قدیم میں ذیابیطس کا علاج مصفی خون اور گردے کی اودے سے کیا جاتا تھا، مگر جدید تحقیق بھی شاہد ہے کہ لہجہ کا فعل نظام ہضم میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اگر یہ کمی وجہ سے کمزور یا متورم ہو جائے تو کئی اہم ایشیائی ہضم نہیں ہو سکتے۔

مشروم کھائیں، ڈپریشن بھگائیں

پینسلوانیا: مشروم اپنے اندر جاوڈی خواص رکھتے ہیں اور اب ایک طویل تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ مشروم کھانے کو اپنی عادت میں شامل کیا جائے تو اس سے ڈپریشن کا خدشہ بھی کم ہو جاتا ہے۔ پینسلوانیا انسٹیٹیوٹ کا جے آف آف میڈیسن کے سائنسدانوں نے کہا ہے کہ اگرچہ مشروم کی امراض کے لیے بہت مفید ہے لیکن اب یہ ڈپریشن میں بھی بہت مددگار ثابت ہو سکتی ہے۔ اس سے قبل کیمپبیل کی افادیت کئی طرح کے کینسر میں ثابت ہو چکی ہے۔ اس ضمن میں پینسلوانیا انسٹیٹیوٹ یونیورسٹی کے سائنسدانوں نے 2005 سے 2016 تک لگ بھگ 24 ہزار باغاں کو شامل کیا گیا۔ ان افراد سے غذا تندرستی اور دماغی صحت کے متعلق ڈیٹا حاصل کیا گیا۔ سائنس بتاتی ہے کہ مشروم میں ایک خاص قسم کا ایشیائی آکسیڈنٹ 'پلیٹین' بکثرت پایا جاتا ہے جو خلیات اور نشوونما (ہائٹن) کی حفاظت کرتا ہے۔ ہم جانتے ہیں کہ ایشیائی آکسیڈنٹس شیڈولز اور دیگر دماغی امراض کے حملے سے بچاتے ہیں۔ اگر کوئی شخص ڈپریشن اور دیگر دماغی امراض سے بچنا چاہے تو اسے مشروم کھانے کی عادت میں شامل کرنا چاہیے۔ مشروم میں موجود ہوتی ہے جو ایک جانب تو سوزش کو کم کرتا ہے، دوسری جانب بدن میں آکسیڈنٹس کو کم کرنے میں مددگار ہے اور یوں ڈپریشن سے متاثر ہونے کا خدشہ بھی کم ہو جاتا ہے۔ دوسری جانب عام دستیاب و اعانت میں مشروم میں پونا ششیم پایا جاتا ہے جو بے پھٹی اور گھبراہٹ کم کرتا ہے۔ ایک دوسری قسم کا مشروم 'پینٹین' ہے جسے 'پینٹین' (نئے لائن میں) صرف دماغ کو تازہ رکھتا ہے بلکہ دماغ کے اعصاب کو بھی بڑھا جاتا ہے۔ اس طرح ڈپریشن کو روکنے کے علاوہ دماغی صحت کے لیے بھی مفید ہے۔ مشروم کھانے کی عادت میں شامل افراد کی اوسط عمر 45 برس تھی اور 66 فیصد افراد غیر ہسپانوی تھے۔

گندم غذا بھی علاج بھی - تحریر نمبر 1928



سعد یہ قمر
دانوں کا جوں
تقریباً آدھی بیانی گیہوں کے دانوں کو اچھی طرح دھوئیں۔ اب ایک صاف مٹی کے پیالے میں دو بیانی پانی ڈالیں اور گیہوں شامل کر دیں۔ اسے شام کے وقت جھگوٹے ہوئے وقت ٹوٹ کر لیں اسے کم از کم 12 سے 14 گھنٹے جھگونا ضروری ہے۔ صبح و شام یہ پانی پی لیں۔ اس میں شہد، چینی، لیٹوں اور نمک سمیت کوئی چیز شامل نہ کریں۔ گیہوں کا پانی تازہ ہونا چاہئے اور اسے پینے کے ایک گھنٹے بعد تک کچھ کھایا یا پیانا نہ جائے۔ تین ہفتوں تک مسلسل یہ پانی پینے سے جسم میں قوت آ جاتی ہے اور بیماری کی وجہ سے لافرو ہو جانے والے مریضوں کی توانائی بحال ہونے لگتی ہے۔

بھوی یا چکر کی افادیت
پیلے زمانے میں پتھر کے دو بڑے ہاتھ لے کر انہیں ہاتھ سے پھینک دیا جاتا تھا۔ چھوٹی بڑی چکیاں بر گھر میں موجود ہوتی تھیں اور خواتین ان پر مختلف مصالحے اور آٹا خود چستی تھیں۔ اس طرح سرخ رنگ کا آٹا حاصل ہوتا جس میں چکر سمیت کبھی کبھتھ شامل ہوتا تھا، لہذا وہ زیادہ قوت بخش ہوتا تھا۔ چکر والے آٹے کے استعمال سے قبض نہیں ہوتا اور آٹوں کی سوزش دور ہوتی ہے۔ بری بیزی

کے ساتھ چکر کی روٹی بہترین غذا ہے اور قبض کے پرانے مریض بھی جب یہ آٹا کھانا شروع کرتے ہیں تو تندرست ہو جاتے ہیں۔

سروں کے ساگ اور مٹی یا گندم کی چکر والی روٹی پر قبض لگا کر کھانے سے قبض کا مسئلہ نہیں رہتا۔ قبض کو کم از کم امراض کہا جاتا ہے اس لئے کہ اس سے پورے جسم کا نظام گڑبڑ ہو جاتا ہے شوگر کے مریضوں کو بھی چکر والی روٹی تجویز کی جاتی ہے۔ قدرتی چکر میں وٹامنز، معدنی اجزاء اور صحت بخش نمکیات رکھے ہیں۔ اس کے فائبر پر مشتمل اجزاء آٹوں میں پکے ہوئے نشپٹ کو بھی باہر لے آتے ہیں۔

چکر والی روٹی خون کی گردش کو مستحکم رکھتی ہے۔ یہ غذا کی نالی کے ذمہ داریوں اور دم کو بھی ٹھیک کر دیتی ہے۔ پتے اور گردے کی پتھری کا آسان علاج بھی چکر ہے۔ آج کل چکر کی ڈبل روٹی اور ریز یا آسانی دستیاب ہیں۔ آپ کے لئے بہتر یہ ہے کہ آٹے کو کھینچ کر چھانٹ لیں اور پورا فائدہ اٹھائیں۔ اس کے استعمال کو معمول بنائیں آپ کے پورے گھرانے کی صحت ٹھیک رہے گی۔

نزولہ زکام
اگر آپ کو نزولہ زکام ہوسر بیماری محسوس ہو تو ایک بڑے کپ پانی میں چائے کے دو چمچ آٹے سے نکالی ہوئی چکر ڈال کر

اسے پکا لیں۔ جب اچھی طرح جوش آجائے تو چھان لیں اور اس میں ایک بڑا چمچ شہد ملا کر رات کو سوتے وقت پی لیں۔ اس سے قبض بھی دور ہوگا اور جھگوم بھی پتلا ہو کر نکل جائے گا۔ اگر ناک بند ہو زکام تیز ہو تو آپ آدھی پیالی پانی میں تھوڑا سا پھولوں کا سرکہ ملا کر جوش دیں۔

اس میں دو چمچ بھوی ملائیں اور پھر پیالے میں نکال کر اس کی بھاپ لیں۔ اس طرح ناک کھل جائے گی۔

پیشاب کی تکالیف
اگر پیشاب میں جلن ہو تو مریض کو بہت اذیت ہوتی ہے۔ اس کیفیت میں بھی گندم سے فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔ تقریباً 12 گرام گیہوں دھو کر مٹی کے پیالے میں رات کو بھگو لیں۔ صبح اسے ل کر اور چھان کر اس کے پانی میں 20 گرام مصری ملا کر پی لیں۔

چندر دوز میں جلن دور ہوجائے گی۔ گیہوں کے پودے کا رس پینا جائے تو بھی فائدہ ہوگا۔

چہرے کی خشکی
گندم سے گھر بطور پرائیوٹ بھی بنایا جاتا ہے۔ اس کے لئے دو چمچ گیہوں کے آٹے میں ایک چمچ بالائی اور آدھے سے لیٹوں کا رس ملا لیں۔ اگر یہ سخت ہو تو اس میں تھوڑا سا عرق گلاب ملا کر چہرے پر اپن کر کی طرح لگائیں۔ تقریباً 15 منٹ بعد اسے ہاتھوں سے مل کر اسٹار لیں اور نہ دھوئیں۔

چہرہ خشک ہونے پر عرق گلاب لگائیں وہ گھر چائے گا۔ اگر نوموڑ پیچے کے چہرے پر روان (نرم پارک بال) ہوتے ہیں۔ اسے چم کرنے کے لئے بزرگ خواتین آدھی پیالی آٹے میں ایک چمچ مٹی اور چمچ بھر نمک ملا کر سخت آٹا گوندھ لیں ہیں پھر تھوڑا سا آٹا پیڑ سے کی طرح گول بنا کر پھینکے جائے آہستہ آہستہ پیشاب پی لگائی ہیں تاکہ سچے کو تکلیف نہ ہون۔ تین تین بار یہ آٹا لگایا جاتا ہے اور 8 سے 10 دن میں روئیں آہستہ آہستہ ہوجاتے ہیں۔

تقریباً 12 سال سے عمر چھپیاں بھی چہرے اور ہاتھوں پر آنا لگا کر ان سے چھٹکارا پائیں ہیں۔ انہیں چائے کے اس میں نمک زیادہ شامل کریں۔ ایسا کرنے سے تین ہفتوں میں بال کم

ہونے لگتے ہیں۔ اس سے بڑی عمر کی لڑکیوں میں یہ سوز کا رآمد نہیں ہے۔ تھوڑے سے آٹے میں دودھ اور بلدی ملا کر چہرے پر لگانے سے گھر دردی جلد عام ہو جاتی ہے۔ ثابت گندم پر نہیں کر چھلوں کے تھوڑے سے سر کے اور پانی کے ساتھ اہل کر چہرے پر ماسک کی طرح لگانے سے چھانکیاں اور داغ دھبے دور ہوجاتے ہیں۔

کچھ خواتین کی جلد حساس ہوتی ہے انہیں چائے کے اسے استعمال نہ کریں سرکہ خالص ہو۔ پیلے تھوڑا سا لگا کے دیکھیں۔ اگر مناسب لگے تو پورے چہرے پر لگائیں ورنہ چھوڑ دیں۔ گندم کا یہ تیل چہرے کے داغ دھبوں، چھانکیوں، تھیل مہاسوں کے نشانوں کے لئے اچھا گندم کا تیل

گندم کا تیل تیز خوشبودار اور گڑھا ہوتا ہے، اسے فوڈ سپلیٹ کے طور پر بھی استعمال کیا جاتا ہے اور جسم پر لگایا جاتا ہے۔ اسے سلا میں ڈالا جاتا ہے اور سر میں لگایا جاتا ہے۔ داغ رے کہ اسے فرنج میں 6 سے 8 ماہ تک رکھا جاسکتا ہے۔ اسے استعمال سے قبل گرم نہیں کیا جاتا۔ سردیوں میں جلد پیٹ جائے، سوزش، داغ، دھبوں، پیلنے کے بعد کے نشانات اور بہت خشک جلد پر یہ تیل بہت اچھا مانا جاتا ہے۔ اسے دوسرے تیل میں ملا کر استعمال کیا جاتا ہے۔ جن لوگوں کا پیٹ خراب رہتا ہو اور اسہال آتے ہوں وہ آٹے میں دو کھانے کے چمچ صوف ملا کر اس کی روٹی کھائیں، جو خواتین چلوں کو اپنا دودھ پلائی ہوں وہ ایک پیالہ ثابت گندم اہل کر رکھ لیں اور اس میں دودھ اور چھین ملا کر کھائیں۔

انشاء اللہ دودھ کی کمی نہیں ہوگی۔ آپ اس میں سات عدد، بادام، کشمش کے دانے اور شہد بھی شامل کر سکتی ہیں۔ گندم غذا بھی ہے اور دودھ بھی۔ اس کا زیادہ فائدہ تھیں بھی ہو سکتا ہے جب اس کو چکر سمیت استعمال کریں اس لئے بازاری آٹے کے بجائے چکی سے چکر والا آٹا استعمال کرنے کی عادت اپنائیں شروع میں اسے پکانا اور کھانا مشکل لگے گا لیکن ایک دفعہ اس کے عادی ہو گئے تو پھر ہر مشکل ہوجائے گا۔

پیٹھا کدو



د بیاجا دیند
غذائیت سے پھر پر پیٹھا کدو بطور غذا اور دوا صدیوں سے استعمال ہورہا ہے۔ اس میں حرارے بہت کم ہوتے ہیں۔ اردو میں اسے پیٹھا کدو یا سفید کدو کہتے ہیں جبکہ انگریزی میں اس کے کئی نام ہیں جیسے Winter Melon, Ash Gourd, White Gourd اور Pumpkin وغیرہ۔ اس کا علمی نام Benincasa Cerifera اور اس کا تعلق Cucurbitaceae خاندان ہے۔ یہ زمانہ قدیم سے اسے انڈیا، چین، ملائیشیا، نیوزی لینڈ میں کاشت کیا جا رہا ہے۔ چائنا میں 2000 سال سے استعمال ہورہا ہے وہاں اسے Preserving Gourd کہتے ہیں۔ پیٹھا کدو کا پھل پھول 'تچ' ہے۔ بڑا ہی غذائی و ادویاتی طور پر استعمال ہوتے ہیں۔ انڈیا پاکستان میں اسے بطور بڑی استعمال کیا جاتا ہے۔ اس سے کینڈری یا مری بھی بنتا ہے۔ چائنا اور تائیوان میں اس سے سوپ بنایا جاتا ہے۔

اس سے شربت بھی بنتا ہے جو Winter Melon Tea کے نام سے مارکیٹ میں دستیاب ہے۔

پھل 25 سے 40 سنتی لیٹر ہوتا ہے اس کی شکل لیوٹری سے گول ہوتی ہے اور اندر کا گودا سفید اور Spongy ہوتا ہے۔ کپے گوئے کا ڈاکٹمنٹا ہوتا ہے جبکہ کپا ہوا بے ذائقہ Bland ہوتا ہے۔ باہر کا پھلکا بھرا اور سخت ہوتا ہے کیونکہ اس کے اوپر قدرتی ویکس کوٹنگ ہوتی ہے جس کی وجہ سے پھل کی خلیف لائف بڑھ جاتی ہے۔ اسے 12 ماہ تک بغیر فریج میں رکھے سٹور کیا جاسکتا ہے۔ قدرتی ویکس کوٹنگ کی وجہ سے اسے Wax Gourd کا نام بھی دیا جاتا ہے۔ اس کا وزن 2 سے 50 کلوگرام تک ہوتا ہے۔

پھل کی خصوصیات
مقوی باقاری کے بخار کو دور کرتا ہے داغ و بھج کر م اور امعاء قبض کشا مسکن پیشاب آور داغ کینسر بخار، عرق داغ بخار اور ناک ہے۔ پیٹھا کدو Natural Healen کہا جاتا ہے۔ آئیورڈیک اور وائی مشرقی ادویات میں اسے بطور ناک استعمال کروایا جاتا ہے۔

آئیورڈیک میں دماغی کمزوری اور اعصابی تکالیف مرگی Insanity Parabola کے علاج کے لئے بھی استعمال ہوتا ہے۔ پیٹھا کدو میں تقریباً 90 فیصد پانی ہے لہذا اس کے استعمال سے وزن نہیں بڑھتا کیونکہ جینا بولک ریت (استحصال) بڑھاتا ہے اور چھین کو پھانسی میں بدلے سے روکتا ہے۔ جبکہ اس کے گودے اور چھین سے بنی سویت ڈش (طلوہ) جسمانی کمزوری اور تھکن کو دور کرتی ہے اور وزن بڑھاتی ہے (پیٹھا کدو خون کی بیماریاں سانس کی تکالیف (دم) اور گردے کی پتھری کے علاج کے لئے بھی مفید پایا گیا ہے۔ معدے کی تیزابیت کو ختم کرتا ہے۔ پیٹھا کدو آہستہ آہستہ بڑھ کر پتھر کو بڑھتے نہیں دیتا اور فاسد مادوں کو نکالتا ہے۔

تحقیق کے مطابق پیٹھا کدو کا الیکول میں ایکسٹریکٹ Antinociceptive اور داغ بخار اثرات رکھتا ہے۔ خون کی کمی کے علاج کے لئے پتوں اور پھل کا خشک صوف Buttermilk کے ساتھ ایک چائے کا چمچ استعمال کروایا جاتا ہے اور اس کا میٹھا نوک (ایکسٹریکٹ ڈائریا) اسہال) کو ختم کرنے میں موثر ثابت ہوا ہے۔

تحقیق سے یہ بھی ثابت ہوا ہے کہ پھل میں مانع تکلیفی مرکبات پائے جاتے ہیں جو آواز مریضی سے بھی محفوظ رکھتے ہیں۔ ایک تحقیق کے مطابق پھل میں داغ کینسر Terpenes بھی پائے جاتے ہیں۔ چائنا میں پیٹھا کدو کا استعمال کاسٹیکس میں خاصا مقبول ہے۔ یہ چہرے کی تھریوں اور داغوں Blemishes کو دور کرتا ہے اور گھلوانی اور زری دیتا ہے۔ انڈیا میں اسر کے علاج کے لئے اس کے جوں کو استعمال کیا جاتا ہے۔

جوں کی خصوصیات
پیٹھا کدو کا جوں بھی کئی بیماریوں کے علاج کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ مسکن ہے اور یہ خوابی کو دور کرتا ہے۔ ذیابیطس، ہڈیوں اور اسر کے علاج کے لئے بہترین ہے۔ نہایت پیٹھا معدے کی تیزابیت اور سوجن کو دور کرتا ہے۔ مرکزی Poisoning اور سب کے کٹانے کی صورت میں موثر Antidote ہے۔

لوکی - غذائیت سے بھرپور سبزی



رب کریم نے ہماری حفاظت کا نہایت جامع خود کا نظام بنایا ہے۔ گرمی کے موسم میں خون کا زیادہ حصہ جلد کی سطح پر قریب گردش کرتا ہے۔ جلد کی سطح پر بار بار ایک بار ایک رکھیں ہیں، لہذا جب جلد کے ساموں سے پھینکا خارج ہوتا ہے تو ہمیں خشک محسوس ہوتی ہے۔ موسم سرما میں پھینکا نہیں آتا تو جسم کی حرارت بھی خارج نہیں ہوتی اور جسم کا درجہ حرارت یکساں رہتا ہے۔

قدرتی طور پر جسم کو خنک رکھنے کا خود کار نظام موجود ہے، لیکن ہمیں بیرونی طور پر بھی احتیاطی تدابیر اختیار کرنے کی ضرورت ہوتی ہے، مثلاً ہم ایسی غذا نہیں کھا لیں، جو گرمی کے اثرات کو زائل کرنے میں معاون ثابت ہوں۔ ایسی غذاؤں میں لوکی ہے، ٹماٹو، ٹماٹو کی حامل سبزی ہے۔ لیٹوں اور غذائی نوک سے والا مال لوکی ہمارے رسول پاک صلی اللہ علیہ وسلم کی مرغوب غذاؤں میں شامل ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی پسندیدہ سبزی ہونے کے اعتبار سے لوکی ہمارے لئے نہایت اہمیت و افادیت کی حامل سبزی

ہے جس سے ہم بے شمار فوائد حاصل کر سکتے ہیں۔

لوکی کا تقریباً 92 فیصد حصہ پانی پر مشتمل ہوتا ہے۔ لوکی گول اور لمبی، لمبی و درمیان کی ہوتی ہے۔ اس کی باہر کی سطح نیلے سبز رنگ کی ہوتی ہے، جب کہ اندرونی سفید نرم اسٹیج کی طرح ہوتی ہے۔

اس میں آدھے انچ سے دو انچ چھانکی اچھی چرے نوک دار بیج درمیان میں موجود ہوتے ہیں۔ لوکی میں گوشت بنانے والے روئی اور معدنی نمکیات زیادہ ہوتے ہیں۔ قدرتی طور پر اس سبزی میں کلسیم، پوٹاشیم اور فولاد جیسے مفید اجزاء رکھے ہیں، تاکہ انسانوں کو

نسرین شاہین
قدرت نے ہماری صحت کے لئے موسم کے لحاظ سے غذا میں پیدا کی ہیں، جو ہمارے جسم کو گرم اور خنک رکھنے کی صلاحیت رکھتی ہیں۔ ہمارا جسم اللہ تعالیٰ کا بنا ہوا حیرت انگیز شاہکار ہے۔ یہ جسم کا موسم ایک مناسب حد تک برداشت کر سکتا ہے۔ موسم سرد ہو یا گرم، ہمارے جسم کا اندرونی درجہ حرارت صحت کی حالت میں تقریباً یکساں رہتا ہے۔

گرمی میں پھینکا آتا ہے تو جسم کی فائو حرارت جسم سے خارج ہوجاتی ہے اور جسم خنک ہو جاتا ہے۔ جسم کے درجہ حرارت کے نظام کو ہمارا دماغ کا بوسہ رکھتا ہے۔

گرمیوں میں پھینکا آٹے سے پانی کے بخارات اڑنے میں حرارت استعمال ہوتی ہے تو ہم خشک محسوس کرتے ہیں۔ اگر جسم سے پھینکے ذریعے گرمی کے اخراج کا نظام نہ ہوتا تو ہمارا جسم تھوڑی طرح گرم ہو جاتا، نتیجتاً جسمانی اعضاء کا کمزور ہونا دیکھ دیتے اور موت بھی واقع ہو سکتی تھی۔

قدرت نے ہماری صحت کے لئے موسم کے لحاظ سے غذا میں پیدا کی ہیں، جو ہمارے جسم کو گرم اور خنک رکھنے کی صلاحیت رکھتی ہیں۔ ہمارا جسم اللہ تعالیٰ کا بنا ہوا حیرت انگیز شاہکار ہے۔ یہ جسم کا موسم ایک مناسب حد تک برداشت کر سکتا ہے۔ موسم سرد ہو یا گرم، ہمارے جسم کا اندرونی درجہ حرارت صحت کی حالت میں تقریباً یکساں رہتا ہے۔

گرمی میں پھینکا آتا ہے تو جسم کی فائو حرارت جسم سے خارج ہوجاتی ہے اور جسم خنک ہو جاتا ہے۔ جسم کے درجہ حرارت کے نظام کو ہمارا دماغ کا بوسہ رکھتا ہے۔

گرمیوں میں پھینکا آٹے سے پانی کے بخارات اڑنے میں حرارت استعمال ہوتی ہے تو ہم خشک محسوس کرتے ہیں۔ اگر جسم سے پھینکے ذریعے گرمی کے اخراج کا نظام نہ ہوتا تو ہمارا جسم تھوڑی طرح گرم ہو جاتا، نتیجتاً جسمانی اعضاء کا کمزور ہونا دیکھ دیتے اور موت بھی واقع ہو سکتی تھی۔

ذیابیطس کے مریضوں کے لئے آم کھانا کیسا ہے

آم مٹھاں سے بھرپور ایک پھل ہے جس کی وجہ سے بہت سے لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ آم ذیابیطس کے مریضوں کے لئے فائدہ مند نہیں بلکہ نقصان کا باعث بنتا ہے۔ آج ہم آپ کی اس ہی تکلیف کے بارے میں بات کرنے والے ہیں کہ کیا واقعی ذیابیطس کے مریضوں کے لئے آم کھانا صحیح ہے؟ ماہرین صحت کے مطابق یہ صرف ایک افواہ ہے کہ آم کھانا ذیابیطس کے مریضوں کے لئے خشک نہیں ہے، موسم کے آم کھانا ذیابیطس کے مریضوں کو نقصان نہیں پہنچاتا لیکن انہیں آم کھانے کے وقت اس کی مقدار کا خاص خیال رکھنا ہوگا۔

لیٹوں ماہرین کا کہنا ہے کہ آم میں وٹامن سی، وٹامن بی 6 اور وٹامن ای ہونے کے ساتھ ساتھ کوبورولینٹ بھی پائا جاتا ہے، آم میں موجود وٹامن سی جسم میں آئرن کی کمی کو پوری کرنے کے ساتھ قوت مدافعت کے لئے بھی بہترین ہوتا ہے۔

دوسری جانب آم میں فائبر اور اسیٹک آکسید بھی پائے جاتے ہیں جس سے خون میں موجود شکر کی مقدار بھی معتدل رہتی ہے۔

ماہرین صحت کا کہنا ہے کہ اگر ذیابیطس کے مریض آم کھانا چاہتے ہیں تو سب سے پہلے آپ کو اس کی مقدار کا خاص خیال رکھنا ہوگا اور کھانے کے بعد آم کھانے سے گریز کرنا ہوگا کیونکہ ایسا کرنے سے خون میں موجود شکر کی مقدار بڑھ سکتی ہے۔

لیٹوں ماہرین کا مزید کہنا ہے کہ پھل کھانے کا سب سے بہترین وقت صبح کا ہوتا ہے لیکن ضروری ہے کہ آم کا استعمال کرنے سے قبل اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کر لیں۔

موسم برسات بیماریوں کا موسم

لیٹوں ماہرین کا مزید کہنا ہے کہ پھل کھانے کا سب سے بہترین وقت صبح کا ہوتا ہے لیکن ضروری ہے کہ آم کا استعمال کرنے سے قبل اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کر لیں۔

لیٹوں ماہرین کا مزید کہنا ہے کہ پھل کھانے کا سب سے بہترین وقت صبح کا ہوتا ہے لیکن ضروری ہے کہ آم کا استعمال کرنے سے قبل اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کر لیں۔

لیٹوں ماہرین کا مزید کہنا ہے کہ پھل کھانے کا سب سے بہترین وقت صبح کا ہوتا ہے لیکن ضروری ہے کہ آم کا استعمال کرنے سے قبل اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کر لیں۔

لیٹوں ماہرین کا مزید کہنا ہے کہ پھل کھانے کا سب سے بہترین وقت صبح کا ہوتا ہے لیکن ضروری ہے کہ آم کا استعمال کرنے سے قبل اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کر لیں۔

لیٹوں ماہرین کا مزید کہنا ہے کہ پھل کھانے کا سب سے بہترین وقت صبح کا ہوتا ہے لیکن ضروری ہے کہ آم کا استعمال کرنے سے قبل اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کر لیں۔

لیٹوں ماہرین کا مزید کہنا ہے کہ پھل کھانے کا سب سے بہترین وقت صبح کا ہوتا ہے لیکن ضروری ہے کہ آم کا استعمال کرنے سے قبل اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کر لیں۔

لیٹوں ماہرین کا مزید کہنا ہے کہ پھل کھانے کا سب سے بہترین وقت صبح کا ہوتا ہے لیکن ضروری ہے کہ آم کا استعمال کرنے سے قبل اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کر لیں۔

لیٹوں ماہرین کا مزید کہنا ہے کہ پھل کھانے کا سب سے بہترین وقت صبح کا ہوتا ہے لیکن ضروری ہے کہ آم کا استعمال کرنے سے قبل اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کر لیں۔

لیٹوں ماہرین کا مزید کہنا ہے کہ پھل کھانے کا سب سے بہترین وقت صبح کا ہوتا ہے لیکن ضروری ہے کہ آم کا استعمال کرنے سے قبل اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کر لیں۔

لیٹوں ماہرین کا مزید کہنا ہے کہ پھل کھانے کا سب سے بہترین وقت صبح کا ہوتا ہے لیکن ضروری ہے کہ آم کا استعمال کرنے سے قبل اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کر لیں۔

لیٹوں ماہرین کا مزید کہنا ہے کہ پھل کھانے کا سب سے بہترین وقت صبح کا ہوتا ہے لیکن ضروری ہے کہ آم کا استعمال کرنے سے قبل اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کر لیں۔

لیٹوں ماہرین کا مزید کہنا ہے کہ پھل کھانے کا سب سے بہترین وقت صبح کا ہوتا ہے لیکن ضروری ہے کہ آم کا استعمال کرنے سے قبل اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کر لیں۔

لیٹوں ماہرین کا مزید کہنا ہے کہ پھل کھانے کا سب سے بہترین وقت صبح کا ہوتا ہے لیکن ضروری ہے کہ آم کا استعمال کرنے سے قبل اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کر لیں۔

لیٹوں ماہرین کا مزید کہنا ہے کہ پھل کھانے کا سب سے بہترین وقت صبح کا ہوتا ہے لیکن ضروری ہے کہ آم کا استعمال کرنے سے قبل اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کر لیں۔

لیٹوں ماہرین کا مزید کہنا ہے کہ پھل کھانے کا سب سے بہترین وقت صبح کا ہوتا ہے لیکن ضروری ہے کہ آم کا استعمال کرنے سے قبل اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کر لیں۔

لیٹوں ماہرین کا مزید کہنا ہے کہ پھل کھانے کا سب سے بہترین وقت صبح کا ہوتا ہے لیکن ضروری ہے کہ آم کا استعمال کرنے سے قبل اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کر لیں۔

لیٹوں ماہرین کا مزید کہنا ہے کہ پھل کھانے کا سب سے بہترین وقت صبح کا ہوتا ہے لیکن ضروری ہے کہ آم کا استعمال کرنے سے قبل اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کر لیں۔

لیٹوں ماہرین کا مزید کہنا ہے کہ پھل کھانے کا سب سے بہترین وقت صبح کا ہوتا ہے لیکن ضروری ہے کہ آم کا استعمال کرنے سے قبل اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کر لیں۔

لیٹوں ماہرین کا مزید کہنا ہے کہ پھل کھانے کا سب سے بہترین وقت صبح کا ہوتا ہے لیکن ضروری ہے کہ آم کا استعمال کرنے سے قبل اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کر لیں۔

لیٹوں ماہرین کا مزید کہنا ہے کہ پھل کھانے کا سب سے بہترین وقت صبح کا ہوتا ہے لیکن ضروری ہے کہ آم کا استعمال کرنے سے قبل اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کر لیں۔

انسانی ترقی ہی ملکی ترقی کی کنجی ہے

تحریر: یاسر چغتائی

قدیم زمانوں میں کسی سلطنت کے خطرات و ترقیجات جنگوں سے لے کر فتنوں تک محدود ہوا کرتے تھے، جہاں آباد انسانوں کو فتنہ بگنی بھینار کے طور پر استعمال کیا جاتا تھا، پھر وقت گزرتا گیا اور دنیا میں روایتی جنگوں سے بہت کئے خطرات اور خطرے نے جنم لیا۔

عالمی جنگوں کی تباہ کاریوں کے بعد دنیا نے جب اپنی ترقی ترقی کو تہدیل کرتے ہوئے ترقی کا نیا سفر شروع کیا تو ملکوں کی معاشی و سماجی ترقی کو انسانی ترقی ہیوں ڈیولپمنٹ کیساتھ منسوب کیا گیا۔

معاشی و سماجی ترقی انسانی ترقی سے مشروط ہے جس کیلئے سٹیڈ کو شیش کرنا ہوگی ہمارے ہاں انسانی سرمائے کا مثبت استعمال نہ ہونے کے برابر ہے اس حوالے سے پاکستان 159 ویں نمبر پر ہے اور انسانوں پر سرمایہ کاری کرنے کی سٹیڈ کو شش شروع ہوئی، کینیڈین معیشت دان پروفیسر کین گیلبرٹ جو کہ معاشی ترقی کی معیشت میں بہتری انسانی ترقی اور انسانوں پر خرچ کرنے میں ہی پنہاں ہے اور بہتر انسانوں سے ہم بہتر معیشت حاصل کر سکتے ہیں۔ اسی طرح معروف امریکی معیشت دان فیڈرک نے بھی کہا جو ملک اپنے عوام میں صلاحیتیں پیدا کرے کہ انہیں معاشی ترقی کیلئے استعمال میں نہیں لاتا، وہ ملک کسی اور شعبہ میں ترقی نہیں کر سکتا۔ ان تمام تباہیوں اور فتنوں کا ثبوت یہ ہے کہ حالیہ دہائیوں میں جن ممالک نے اپنے انسانوں پر زیادہ خرچ کرتے ہوئے انہیں باصلاحیت بنا کر استعمال کیا، انہوں نے ترقی حاصل کی اور جو ممالک اپنے عوام کو کارآمد بنا سکے، گویا وہاں تباہیوں کا جو فتنہ ملکی وسائل پر بوجھ بن گیا ہے۔

ہم اکثر سوچتے ہوئے کہ پاکستان ترقی پزیر ملک کیوں کہلاتا ہے؟ تو ہمارے ترقی پزیر ہونے کی بنیادی وجہ انسانی ترقی کا نہ ہونا ہے، درحقیقت ترقی پزیر اور ترقی یافتہ ممالک میں بنیادی فرق انسانی سرمائے کی ترقی اور اس کے بہتر استعمال کا ہی ہوتا ہے۔ مگر ہمارا یہ عالم ہے کہ آج Human

Development Index میں پاکستان 188 ممالک کی فہرست میں 159 نمبر پر ہے، انسانی سرمائے کا مثبت استعمال نہ ہونے کے برابر ہے، اسی باعث ملک معاشی مشکلات کا شکار ہے، صنعتیں اور شعبہ جات تباہی کے دہانے پر کھڑے ہیں، قومی ترقی کا یہی جام ہے اور غربت میں ہر گزرتے دن کے ساتھ اضافہ ہو رہا ہے، ہمارے لوگ غیر یقینی کا شکار ہیں۔ دراصل وہ اہم تقاضے جو انسانی ترقی لانے کیلئے ضروری سمجھے جاتے ہیں، ہم انہیں پورا نہ کر سکتے۔

آج انہی فتنوں و جوبات کو جاننا بہت ضروری ہے جو پاکستان میں انسانی ترقی کی راہ میں بڑی رکاوٹیں بنی ہوئی ہیں، اور جن کے حل سے ہی پاکستان انسانی ترقی حاصل کر سکتا ہے، ان بنیادی عوامل میں: غیر معیاری تعلیم و تربیت، صحت و خوراک کا ناقص نظام، روزگار کے کم مواقع، بڑھتی آبادی اور عدم بہبود شامل ہوتے ہیں۔

جدید اور معیاری "تعلیم و تربیت" کی کمی تعلیم و تربیت دو سب سے بنیادی سرمایہ کاری ہے



بنائیں گے؟ پاکستان میں انسانوں کی صحت پر سرمایہ کاری کبھی ترجیح نہیں رہی، اس کا ثبوت ہم اپنے سالانہ گھریلو کے قومی بجٹ سے حاصل کر سکتے ہیں جس میں صحت کیلئے تقویراً سا حصہ مختص ہوتا ہے۔ آج ہمارے پاس 1300 افراد کیلئے صرف ایک ڈاکٹر موجود ہے، ہسپتالوں میں بنیادی سہولیات نایاب ہیں۔ سندھ کے ہسپتالوں میں بنیادی دیکٹین، پنجاب میں بنیادی ادویات اور شیخ پختونخوا کے ہسپتالوں میں آکسیجن تک موجود نہیں۔ اسی طرح غذائی محرومی بھی ہرگزرتے دن بڑھ رہی ہے۔ فیصد ہے

OFFICE OF THE EXECUTIVE ENGINEER SUB TRANSMISSION DIVISION SOPORE
KASHMIR POWER DISTRIBUTION CORPORATION LIMITED
Fax No: - 01954-222626 email: senst@sopore@gmail.com

NIT NO.STDS/11 of 2024-25 Dated: 23/10/2024

NOTICE INVITING TENDER

For and on behalf of the Managing Director, Kashmir Power Distribution Corporation Limited (KPDCL), the Tender Floating Authority, as specified in clause 1 of BDS, invites e-bids from reputed Contractors having Valid A-Class Electrical Contractor License or equivalent license issued by Chief Electrical Inspector of J&K PDD/Relevant issuing authority/ registered Firms/Bidders enlisted with CPWD/MES/Railways/GEM, as per terms, conditions, technical specifications and schedules of SBD forming part of this document. The detail of works is as under

Sl. No.	Name of the Work	Estimated Cost (in Lakhs)	Cost of tender document in Rs. (Non-refundable)	Cost of EMD@2% in Rs.
1.	Renovation & Modernization of various Receiving Stations of District Baramulla & Kupwara pertaining to STD Sopore under Capex 2024-25	19.4 Lakhs	1005/-	38800/-

Time Schedule:

Sl. No.	Particulars	Date & Time
A	Date & Time of downloading of Standard Bidding Document/Sale of Bid Document (Start) / Clarifications start date	The Standard Bidding Document can be downloaded over http://jktenders.gov.in from 24th October, 2024; 09:00 AM
B	Clarifications end date / e-Bid submission (start) date & time (Submission of e-tender fee, EMD and other supporting documents in PDF/XLS format)	26th October, 2024; 04:00 PM
C	Sale of Bid Document (End)/ e-Bid submission (end) date & time (Submission of e-tender fee, EMD and other supporting documents in PDF/XLS format)	13th November, 2024; 02:00 PM
D	Online Technical and Commercial e-Bid opening date & Time	14th November, 2024; 03:00 PM
E	Financial Bid opening	After completion of process of evaluation of Technical & commercial Bids
F	Venue of opening of technical & financial e-Bids	EXECUTIVE ENGINEER STD SOPORE

The interested bidders are requested to submit their offer along with terms, conditions, and annexes forming part of this tender document.

- The Bidders are advised to study the Bidding Document carefully. Submission of e-Bid against this SBD shall be deemed to have been done after site visit, careful study and examination of the procedures, terms and conditions of the Standard Bidding Document with full understanding of its implications.
- The tender document is available at website <http://jktenders.gov.in>. Interested bidders may view, download the e-Bid document, seek clarification and submit their e-Bid online up to the date and time mentioned in the table.
- The bidders need to upload the proof/cost of e-Bid document and Earnest Money Deposit as stated in the above table through Treasury Challan and CDR/FDR respectively pledged to Executive Engineer Electric STD Sopore, The scanned copy of the Treasury Challan and CDR/FDR must be enclosed along with the e-Bids but the original instrument should be submitted by the L1 bidder in the office of Executive Engineer STD Sopore.
- In the event of date specified for e-Bids opening being declared a holiday then the due date for opening of e-Bids shall be the following working day at the appointed time and place.
- The Executive Engineer STD Sopore reserves the right to cancel any or all the e-Bids/ the e-Bid process without assigning any reason thereof. The decision of Executive STD Sopore will be final and binding.
- All the required documents excluding Price Schedule/BOQ should be uploaded by the e-Bidder

DIPK-NB-1987/24
Dtd. 24-10-2024

Sd/- Executive Engineer
STD Sopore

FROM THE OFFICE OF ADVOCATE SHOAB HUSSAIN & ASSOCIATES BEFORE THE HON'BLE CENTRAL ADMINISTRATIVE TRIBUNAL AT SRINAGAR

In the case of
1. Dr. ASMA JAVID D/O JAVID AHMAD BHAT R/O MUNWAR COLONY RAWALPORA DIST SRINAGAR.

[CAVEATORS]

Versus
Public at Large

...Non-Caveator's

In the matter of : Publication for Caveat.

The caveators apprehend that the non-caveator may file any suit or writ or any appeal at the back of the caveators and may manage to get ex parte order , therefore the caveators submit in case of any Writ Petition/Appeal/Suit or such proceedings are filed before this Hon'ble Tribunal by the non-Caveator's against the Caveators the Caveator's or the counsel for the Caveator's may be provided an reasonable opportunity of being heard before passing any of the order in the said Writ Petition/Appeal/Suit or any Proceeding otherwise the Caveator's may suffer such an irreparable loss and injury which cannot be compensated later on in any manner and same would be an abuse of the process of the tribunal.

استعمال سے گریز کرنے کا فیصلہ کیا گیا۔ مولانا جلال الدین رومی عظیم ولی تھے۔ ان کی تخلیقات ایک سو سے زائد ممالک میں نصاب کا حصہ ہیں۔ اپنے استاد جس تہذیب کے ساتھ اپنے صوفیان سفر کا آغاز کرتے وقت انہیں بھی سخت مخالفت کا سامنا کرنا پڑا۔ محبت کی علامت مانے جانے والے رومی کو دانش کی بلند ترین پٹیوں تک پہنچنے کے لیے مخالفت کا سامنا کرنا پڑا۔ برصغیر کے صوفیا کرام اور مشہور شعراء کو بھی مشکلات کا سامنا کرنا پڑا۔ صوفی شاعر بابا بلھے شاہ اور شاہ عبدالغنی بھٹائی کو اپنے فلسفیانہ سفر میں مشکلات کا سامنا کرنا پڑا۔ علامہ محمد اقبال کو بھی ان کی مشہور نظم "شکو" کے لیے مخالفت کا سامنا کرنا پڑا۔

تحریر: محمد ظیف لوبانج

بھی بھی معمولی باتوں سے شروع ہونے والی دشمنیاں نسل در نسل تباہی کا باعث بن جاتی ہیں عدم برداشت کے خاتمے کیلئے مکالمے کی افادیت

عدم برداشت۔۔۔

سائنسی تحقیق کی راہ میں رکاوٹ

Office Of The Executive Engineer Sub Transmission Division Ganderbal
Kashmir Power Distribution Corporation Limited
NOTICE INVITING TENDER

For and on behalf of the Managing Director, KPDCL Jammu and Kashmir UT, e-Tenders (In Two Cover System) are hereby invited from OEM's, Authorized Dealers & Service providers, registered (A- Class) Electric Contractors registered with J&K Government, Central Public Works Department, Railways and other state/central governments for "Stabilization/Improvement of 33 KV Alasteng Nagbal Line for STD Ganderbal under Capex Budget".

Important Dates and Events
e-NIT No: STD/GBL/14 of 2024-25 Dated: 24-10-24
The Standard Bidding Document can be downloaded over <http://jktenders.gov.in> as per schedule given below:

Sl. No.	Particulars	Date & Time
A	Date & Time of downloading of Standard Bidding Document	24-10-2024: 18:00 Hours
B	Clarifications start date	24-10-2024: 18:00 Hours
C	Clarifications end date	28-10-2024: 16:00 Hours
D	e-Bid submission (start) date & time (Submission of e-bidder fee, EMD and other supporting documents in PDF/XLS)	25-10-2024: 10:00 Hours
E	e-Bid submission (end) date & Time	13-11-2024: 14:00 Hours
F	Online Commercial and Technical e-Bid opening date & Time	15-11-2024: 14:00 Hours
G	Online financial e-Bid opening date & time (Only of the technically qualified bidders)	Will be communicated to the Technically Qualified Bidders
H	Venue of opening of technical & financial e-Bids	Office of The Executive Engineer STD Ganderbal
I	Cost of e-Bid document	INR 1000.00 (Rupees one thousand only) Should be in Shape of reasury Challan to govt head 0801 in favor of Executive Engineer STD Ganderbal
J	Amount of Earnest Money Deposit	Rs.27080/=
K	Estimated/Advt amount	Rs 13.54lakhs Rate Contract
L	Work Completion Period	30 Days
M	Status of Funds	Available
N	Validity offer	180 days from the date of opening of price tender.

The tender document can be downloaded from website jktenders.gov.in "Compendium, if any, would appear only on the jktenders.gov.in website. Sale of physical tender document is not applicable. No price shall be submitted offline in any form. Bidder can modify his bid before last date of submission of online bid. After the last date of submission of online bid, no claim of bidder shall be entertained.

Sd/- Executive Engineer,
STD Ganderbal

DIPK-NB-2002/24
Dtd. 24-10-2024

DISTRICT POLICE HEADQUARTERS KULGAM

The Deputy Inspector General of Police
SKR Anantnag

Subject: Execution of Warrant under section 299 Cr. PC

Sir,
Kindly find enclosed herewith Warrant obtained in terms of section 299 Cr. PC issued by Hon'ble Court of Special Judge Designated under NIA Kulgam against the accused person namely Waleed @ Chota Abu Maviya @ Maviya Saani R/o. Pakistan (Active Terrorist), in case FIR No. 57/2018 U/S 13,19,20,38,39 UA (P) Act of Police Station Devsar for favour of further course of action.

It is requested that same may kindly be got circulated among all concerned Police units for its execution.

از عدالت سپیشل جج نامزدہ زیر این آئی ایکٹ کو لگام/شو پیان

باجلاس
سرکار بڈریو 57 سال 2018
بنام: شکور احمد ڈار
تھانہ دیو سر

جرم: Act: 13,19,20,38,39 U(A/P)

وارنٹ گرفتاری بلا وارنٹ ضابطہ زیر دفعہ 299: ولید عرف چھوٹا ابو معاویہ عرف معاویہ ثانی ساکنہ پاکستان سرگرم دہشت گرد مقدمہ مندرجہ عنوان الصدر میں ملزم الصدور کو با وارنٹ اجراء کئے گئے ہیں اس کے باوجود بھی ملزم حاضر عدالت نہ آیا۔ اس سے عدالت لگاؤ اطمینان ہوا ہے کہ ملزم کی دستیابی ناممکن ہے۔ لہذا آپ کو بذریعہ وارنٹ لٹم و اختیاریہ دیا جاتا ہے کہ آپ ملزم الصدور کی باجلاس میں جہاں کہیں بھی نمودار ہو تو گرفتار کر کے عدالت لٹم میں حراست ضابطہ پیش کریں۔ وارنٹ لٹم اتا دستیابی ملزم زیر کار رہے گی۔

تحریر: 17-10-2024

سپیشل جج نامزدہ زیر این آئی ایکٹ کو لگام/شو پیان

DIPK-6768/24
jDtd. 24-10-2024

