



چیمپئنز ٹرافی ہماری پہلی اولین ترجیح

**پنجاب میں سڑک حادثہ**  
انتہت ناگ کا نوجوان لقمہ اجل  
سری نگر: ۲۰ نومبر ۱۱  
پنجاب کے وہ تامل علاقے میں ایک گاڑی کی ٹکر سے ایک کشمیری نوجوان ہلاک اور اس کا بھائی زخمی ہو گیا ہے۔

**رعنا واری سرینگر میں تباہ کن آتشزدگی سے کافی دکھزدہ**

آتشزدگی کے متاثرین کو امداد فراہم کرنے کیلئے فوری کارروائی کی گئی: عمر عبداللہ



وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے رعنا واری سرینگر میں تباہ کن آتشزدگی کے واقعہ پر گہری توجہ پیش کا اظہار کرتے ہوئے کہا کہ آتشزدگی کے متاثرین کو 12.3 لاکھ روپے کی امداد دی جائے گی جبکہ حکومت ان کی باز آباد کاری کیلئے وعدہ بند ہے۔

سری نگر: 20 نومبر ۱۱  
وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے رعنا واری سرینگر میں تباہ کن آتشزدگی کے واقعہ پر گہری توجہ پیش کا اظہار کرتے ہوئے کہا کہ آتشزدگی کے متاثرین کو 12.3 لاکھ روپے کی امداد دی جائے گی جبکہ حکومت ان کی باز آباد کاری کیلئے وعدہ بند ہے۔

**کشمیر تادہلی براہ راست ٹرین سروں جنوری 2025 میں شروع ہونے کی امید**

**USBRL پروجیکٹ کا زیادہ تر کام مکمل**

ٹریک پریسٹنگ جاری، بقیہ کام دسمبر 2024 تک مکمل ہوگا/ وزیر مملکت روونیت سنگھ بٹو

سری نگر: ۲۰ نومبر ۱۱  
وزارت ریلوے نے اہم پیش رفت کا اعلان کرتے ہوئے کہا ہے کہ کشمیر تادہلی براہ راست ٹریک پریسٹنگ ڈیمو سیکشن تک تم ہو جائے گی۔ ریلوے کے وزیر مملکت روونیت سنگھ بٹو نے کہا کہ کشمیر تادہلی براہ راست ٹریک پریسٹنگ ڈیمو سیکشن تک مکمل ہونے کا امکان ہے۔ انہوں نے اس سیشن کا اظہار کیا کہ کشمیر اور دہلی کے درمیان براہ راست ٹرین سروں جنوری 2025 میں شروع ہو جائیں گی۔



کمزور کشمیر ریلوے ٹریک پر ٹرائل ڈیمو سیکشن تک مکمل ہونے کی امید ہے۔ اس سے کشمیر کے قومی ریلوے نیٹ ورک میں مکمل شمولیت کی راہ ہموار ہوگی۔ مرکزی وزیر نے کہا کہ ہمارے ہائی ویز اور ریلوے عالی مسابقت کے لیے اہم ہیں۔ انہوں نے کہا کہ یہ منصوبہ علاقے

نے نامہ نگاروں کو بتایا کہ اہم پورسری گھر پارہمولہ ریل ٹیک (USBRL) پروجیکٹ میں اچھی پیش رفت ہوئی ہے۔ اس میں زیادہ تر کام مکمل ہو چکا ہے۔ اہم پورسری ریلوے کے وزیر نے کہا کہ ہمارے ہائی ویز اور ریلوے عالی مسابقت کے لیے اہم ہیں۔ انہوں نے کہا کہ یہ منصوبہ علاقے

**معیاری صحت خدمات کی فراہمی اور طبی تعلیم پر حکومت کی ترجیح مرکز: وزیر صحت**

ایمز اوقی پورہ کا کام نومبر 2025 میں ہوگا مکمل، مقامی لوگوں کی فلاح و بہبود اور ڈاکٹروں کی تعلیم کیلئے اہم پروجیکٹ



پروجیکٹ اگلے سال نومبر تک مکمل کر لیا جائے گا، جو صحت میں معیاری طبی تعلیم کیلئے اہم پروجیکٹ ہے۔

سری نگر: ۲۰ نومبر ۱۱  
وزیر صحت اور طبی تعلیم مسعود اہلی نے صحت کے اوقی پورہ علاقے میں آل انڈیا ایس ایچ جی آف میڈیکل سائنسز (AIIMS) کی کنسٹرکشن سائنٹ کا دورہ کیا، جہاں انہوں نے جاری تعمیراتی کام کا جائزہ لیا۔ اپنے دورے کے دوران خاتون وزیر برائے صحت و طبی تعلیم نے سیشن ہائی کرائی کر کے

**اگر پی ڈی پی نے 2014 میں بھاجپا کی حمایت نہ کی ہوتی تو**

دفعہ 370 اور 35A منسوخ نہ ہوتا، اس پارٹی نے ہمیشہ غلط سیاست کی: ناصر اسلم وانی



دفعہ 370 اور 35A منسوخ نہ ہوتا، اس پارٹی نے ہمیشہ غلط سیاست کی: ناصر اسلم وانی

سری نگر: ۲۰ نومبر ۱۱  
وزیر اعلیٰ کے سیاسی مشیر ناصر اسلم وانی نے بھگت سنگھ کے دورہ کے دوران کہا کہ جموں و کشمیر میں موجود گز بڑ کیلئے ڈی ڈی کی ذمہ داری ہے جس کی وجہ سے جموں و کشمیر میں دفعہ 370 اور 35A کو منسوخ کیا گیا۔

**کم عمر گاڑی چلاتے ہوئے پکڑا گیا تو والدین کو**

25 ہزار روپے جرمانہ یا تین سال قید کی سزا دی جائے گی

سری نگر: 20 نومبر ۱۱  
والدین چھوٹے بچوں کو ڈیو پیس اور چار پیسے گاڑیاں دینے کے ذمہ دار ہیں جس کی وجہ سے واوی بھر میں حادثات کے برپا ہوتے ہیں اور واقعات ہوتے ہیں کی بات کرتے ہوئے سینیٹر سید منڈان آف پولیس (ایس ایس بی) ٹریفک ورلڈ کشمیر رویندر پال گھنٹے نے کہا کہ خلاف ورزی

**گرمائی راجدھانی سرینگر میں رواں سیزن کی سرد ترین رات**

شوہیان میں پارہ منفی 3.9 اور پہلا گام میں منفی 7.3 ڈگری سینٹی گریڈ ریکارڈ



سری نگر: ۲۰ نومبر ۱۱  
تازہ ترین سردی کا سلسلہ 21 دسمبر کو چلے گا

**آبی گر پورہ رعنا واری آگ متاثرین کی مستقبل بحالی کیلئے پرعزم**

فی متاثرہ خاندان کو 2.3 لاکھ روپے کی امداد، تین ماہ تک مفت راشن



سری نگر: ۲۰ نومبر ۱۱  
وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے کشمیر ناصراہم وانی نے بھگت سنگھ کے دورہ کے دوران کہا کہ جموں و کشمیر میں موجود گز بڑ کیلئے ڈی ڈی کی ذمہ داری ہے جس کی وجہ سے جموں و کشمیر میں دفعہ 370 اور 35A کو منسوخ کیا گیا۔

**پولیس کے ڈائریکٹر اور انسپکٹر جنرل کی**

تین روزہ آل انڈیا کانفرنس 29 نومبر سے ہونی شروع

سری نگر: 20 نومبر ۱۱  
وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے رعنا واری اور وزیر داخلہ امیت شاہ کے ساتھ آئی ڈی کے تازہ ترین خبرات اور امداد و ہمت گروہ کی طرف سے ورچوئل چیسنگز اور

**پچھلے پچھلے سالوں میں 40 ملین خاندانوں کو رہائش فراہم**

پائیدار ترقی اور توانائی کی منتقلی سے متعلق جی ٹی سی جی پالیسی جوئی کانفرنس سے وزیر اعظم کا خطاب



سری نگر: ۲۰ نومبر ۱۱  
وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے رعنا واری سرینگر میں تباہ کن آتشزدگی کے واقعہ پر گہری توجہ پیش کا اظہار کرتے ہوئے کہا کہ آتشزدگی کے متاثرین کو 12.3 لاکھ روپے کی امداد دی جائے گی جبکہ حکومت ان کی باز آ باد کاری کیلئے وعدہ بند ہے۔

سری نگر: ۲۰ نومبر ۱۱  
وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے رعنا واری سرینگر میں تباہ کن آتشزدگی کے واقعہ پر گہری توجہ پیش کا اظہار کرتے ہوئے کہا کہ آتشزدگی کے متاثرین کو 12.3 لاکھ روپے کی امداد دی جائے گی جبکہ حکومت ان کی باز آ باد کاری کیلئے وعدہ بند ہے۔

**راش کوٹ اور 12 گیس سلنڈروں میں اضافہ**

جموں و کشمیر کے لوگوں کیلئے نئے سال کا تحفہ ہوگا

سری نگر: 20 نومبر ۱۱  
راش کوٹ اور 12 گیس سلنڈروں میں اضافہ ہوگا۔ جموں و کشمیر کے لوگوں کیلئے نئے سال کا تحفہ ہوگا۔

سری نگر: 20 نومبر ۱۱  
راش کوٹ اور 12 گیس سلنڈروں میں اضافہ ہوگا۔ جموں و کشمیر کے لوگوں کیلئے نئے سال کا تحفہ ہوگا۔



# وزیر داخلہ نے مئی پور میں تازہ شدت کے درمیان صورتحال کا جائزہ لیا

نئی دہلی //



مرکزی وزیر داخلہ امت شاہ نے تازہ شدت میں پوری صورتحال کا جائزہ لیا ہے اور سینئر سکریٹری کے حکام سے کہا ہے کہ وہ تازہ شدت کو روکنے اور شمال مشرقی ریاست میں امن برقرار رکھنے کے لیے موثر اقدامات کریں۔

انڈیا کی فوج نے شمال مشرقی ریاست میں امن برقرار رکھنے کے لیے موثر اقدامات کریں۔

# ناٹجیر یازیرا اعظم مودی کو اپنے "نادرا ایوارڈ" سے نوازے گا



یازیرا اعظم ناٹجیر یازیرا اعظم مودی کو معزز گریڈ کمائڈر آف دی آرڈر آف دی ناٹجیر ایوارڈ (GCON) سے نوازے گا۔

یازیرا اعظم مودی کو معزز گریڈ کمائڈر آف دی آرڈر آف دی ناٹجیر ایوارڈ (GCON) سے نوازے گا۔

# قبا ئلی برادری ہمارے ملک کا فخر ہے / نائب صدر جمہوریہ

نئی دہلی // ہندوستان کے نائب صدر جناب جگدیپ سنگھ نے قبا ئلی برادری کو ملک کا فخر قرار دیا ہے۔

# فوجی سربراہ جنرل دویدی اگلے ہفتے نیپال کا دورہ کریں گے



نئی دہلی // دو ہما یہ ملک کے درمیان فوجی تعلقات کو مزید مضبوط بنانے کے مقصد سے ہندوستانی فوج کے سربراہ جنرل دویدی اگلے ہفتے نیپال کا دورہ کریں گے۔

# تعمیراتی کاموں کی رفتار بڑھانے کے لیے حکومت نے اقدامات اٹھائے ہیں



نئی دہلی // حکومت نے تعمیراتی کاموں کی رفتار بڑھانے کے لیے اقدامات اٹھائے ہیں۔

# سیاحت کی صلاحیت کا مطالعہ سہرا کی

نئی دہلی // قومی دارالحکومت کے ذیلی جیو ریجنل سٹیٹس میں بوڈولینڈ کمیونٹی کے اقتصادی ایشیا میں آج افتتاح ہو گیا ہے۔

# وزیر تعلیم دھرمیندر پردھان نے جان باکینگز یونیورسٹی کے وفد سے ملاقات کی



نئی دہلی // مرکزی وزیر تعلیم دھرمیندر پردھان نے آج ایک اعلیٰ سطحی وفد سے ملاقات کی۔

# بھارتی ایکویٹی مارکیٹ نے چین کو پیچھے چھوڑ دیا

نئی دہلی // بھارتی ایکویٹی مارکیٹ نے چین کو پیچھے چھوڑ دیا ہے۔

# آسام کا سیمی کنڈکٹر پلانٹ ہندوستان کے سیمی کنڈکٹر ماحولیاتی نظام کیلئے ایک گیم چینجر

گواہاٹی // سیمی کنڈکٹر انڈسٹری میں ہندوستان کی بلند حوصلہ جاتی ترقی کی مثال موریہ لو، آسام میں ایک سیمی کنڈکٹر یونٹ کی ترقی ہے۔

# سویاتین اور کپاس کے کاشتکاروں کو فی ہیکٹر اضافی 5000 روپے دیے جائیں گے

ناٹجیر // مرکزی وزیر زراعت جیوراج سنگھ چوہان نے آوارگو میڈیا سے خطاب کیا اور سویاتین اور کپاس کے کاشتکاروں کے چیک کھاتوں میں اضافی 5,000 روپے کی رقم کی بات کی۔

# آسام کا سیمی کنڈکٹر پلانٹ ہندوستان کے سیمی کنڈکٹر ماحولیاتی نظام کیلئے ایک گیم چینجر

گواہاٹی // سیمی کنڈکٹر انڈسٹری میں ہندوستان کی بلند حوصلہ جاتی ترقی کی مثال موریہ لو، آسام میں ایک سیمی کنڈکٹر یونٹ کی ترقی ہے۔

# گندم غذا بھی علاج بھی - تحریر نمبر 1928

# پیٹھا کدو



دیا جاوے  
غذائیت سے بھر پور پیٹھا کدو بطور غذا اور دوا صدیوں سے استعمال ہو رہا ہے۔ اس میں خرابے بہت کم ہوتے ہیں۔ اردو میں اسے پیٹھا کدو یا سفید کدو کہتے ہیں جبکہ انگریزی میں اس کے نام ہیں جیسے Winter Melon، Ash Gourd، White Gourd اور Pumpkin وغیرہ۔ اس کا لاطینی نام Benincasa Cerifera اور اس کا تعلق Cucurbitaceae فیملی ہے۔ زمانہ قدیم سے اسے اٹلی یا چائنا یا انڈونیشیا میں کاشت کیا جا رہا ہے۔

چائنا میں یہ 2000 سال سے استعمال ہو رہا ہے وہاں اسے Preserving Gourd کہتے ہیں۔ پیٹھا کدو کا پھل 'چول' کہتے ہیں جسے بڑی غذائی اور دوائی طور پر استعمال ہوتے ہیں۔ انڈیا یا پاکستان میں اسے بطور سبزی استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے کیڑی یا میسرے میں جاتا ہے۔ چائنا اور تائیوان میں اس سے سوپ بنایا جاتا ہے۔

اس سے مشروب بھی بنا ہے جو Winter Melon Tea کے نام سے مارکیٹ میں دستیاب ہے۔

پہلے 25 سے 40 سنتی میٹر لمبا ہوتا ہے اس کی شکل لمبوتری سے گول ہوتی ہے اور نرنگا گودا سفید اور Spongy ہوتا ہے۔ کچے گوٹے کا ذائقہ ٹیٹھا ہوتا ہے جبکہ پکا ہونے والے ذائقہ Bland ہوتا ہے۔ باہر کا جھکا ہوا اور سخت ہوتا ہے کیونکہ اس کے اوپر قدرتی دیس کوٹنگ ہوتی ہے جس کی وجہ سے پھل کی ٹیٹھا لاکھ بڑھ جاتی ہے۔ اسے 12 ماہ تک بغیر فریج میں رکھ کر کھایا جاسکتا ہے۔

قدرتی دیس 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 باؤ باری کے بخار کو دور کرتا ہے، واقع کریم اور امعا اقباض کشا، مسکن، پیٹھا کدو اور دماغ کینسر، بزرخ، غلغم، دماغ، بخار اور ٹانگ ہے۔ میٹھا کدو Natural Healen کہا جاتا ہے۔ آئیورڈیک اور روایتی مشرقی ادویات میں اسے بطور ٹانگ 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 ریٹ (استعمال) بڑھاتا ہے اور پھل کو پختائی میں بدلنے سے روکتا ہے۔ جبکہ اس کے گوٹے اور پھل سے بنی سوپ 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 بلڈ پریشر کو بڑھانے میں دیتا اور فاسدادوں کو نکالتا ہے۔

تحقیق کے مطابق پیٹھا کدو کا الیکٹول میں ایکسٹریکٹ Antinociceptive اور دماغی بخار اثرات رکھتا ہے۔ خون کی کمی کے علاج کے لئے بچوں اور بچوں کا خشک سوٹف Buttermilk کے ساتھ ایک چائے کا چمچ استعمال کروایا جاتا ہے اور اس کا میٹھا لوگ ایکسٹریکٹ یا انڈیا (اسہال) کو ختم کرنے میں موثر ثابت ہوا ہے۔

تحقیق سے یہ بھی ثابت ہوا ہے کہ پھل میں مائع کی کمی کی مرکبات پائے جاتے ہیں جو لائٹریٹری سے بھی محفوظ رکھتے ہیں۔ ایک تحقیق کے مطابق پھل میں دماغی ٹیرپنس Terpenes بھی پائے جاتے ہیں۔ چائنا میں پیٹھا کدو کا استعمال کاٹیکس میں خاصا مقبول ہے۔ یہ چہرے کی جھریوں اور داغوں Blemishes کو دور کرتا ہے اور جلد کو نرم اور نرمی دیتا ہے۔ انڈیا میں اس کے علاج کے لئے اس کے جوں کو استعمال کیا جاتا ہے۔

پیٹھا کدو جوں جوں کی بیماریوں کے علاج کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ مسکن ہے اور بے خوابی کو دور کرتا ہے۔ ذیابیطس، ہیپٹائٹس اور اس کے علاج کے لئے بہترین ہے۔ نہایت پیٹھا کدو کی تیزابیت اور سوجن کو دور کرتا ہے۔ مرکزی Poisoning اور اسے پکھانے کی صورت میں موثر Antidote ہے۔

اسے پکا لیں۔ جب اچھی طرح جوش آجائے تو پھل میں لیں اور اس میں ایک بڑا چمچ شہد ملا کر رات کو سوتے وقت پی لیں۔ اس سے قبض بھی دور ہوگا اور جینا ہوگا مگر کھل جائے گا۔ اگر ناک بند ہو جائے تو آدھی پیالی پانی میں تھوڑا سا چیلوں کا سرکہ ملا کر جوش دیں۔

اس میں دو چمچ بھوسی ملا لیں اور پھر پیالے میں نکال کر اس کی بجائے پی لیں۔ اس طرح ناک کھل جائے گی۔

پیٹھا کدو کی تکالیف

اگر پیٹھا کدو میں بھوسی کو بہت اذیت ہوتی ہے۔ اس کیفیت میں بھی گندم سے فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔ تقریباً 12 گرام گیہوں جو کرکٹی کے پیالے میں رات کو بھگو لیں۔ صبح اسے لے کر اور چھان کر اس کے پانی میں 20 گرام مصری ملا کر پی لیں۔

چند روز میں بھوس دور ہو جائے گی۔ گیہوں کے پودے کا رس پیا جائے تو بھی فائدہ ہوگا۔

چہرے کی شادابی

گندم سے گھر بیلو طور پر ماہن بھی بنایا جاتا ہے۔ اس کے لئے دو چمچ گیہوں کے آٹے میں ایک چمچ بالائی اور آدھے لیٹوں کا رس ملا لیں۔ اگر یہ سخت ہو تو اس میں تھوڑا سا عرق گلاب ملا کر چہرے پر اپن کی طرح لگا لیں۔ تقریباً 15 منٹ بعد اسے ہاتھوں سے مل کر اتار لیں اور منہ دھو لیں۔

چہرہ خشک ہونے پر عرق گلاب لگا لیں وہ کھرجے گا۔ اگر نومولود بچے کے چہرے پر وہاں (نرم پارک بال) ہوتے ہیں۔ اسے ختم کرنے کے لئے بزرگ خواتین آدھی پیالی آٹے میں ایک چمچ کھی اور کھی بھر تک ملا کر سخت آنا گوند لٹھ بھی بھر تھوڑا سا آنا تیز سے کی طرح گول بنا کر بچے کے ہاتھ سے آہستہ آہستہ پیٹائی پر لگائی ہیں تاکہ بچے کو تکلیف نہ ہوں میں تین بار یہ آٹا لگایا جاتا ہے۔ 8 سے 10 دن میں روئیں آہستہ آہستہ ہوتے جاتے ہیں۔

تقریباً 12 سال سے کم عمر بچیاں بھی چہرے اور ہاتھوں پر آٹا لگا کر ان سے چمکدار پائنتی ہیں۔ انہیں چاہئے کہ اس میں نمک زیادہ شامل کریں۔ ایسا کرنے سے تین ہفتوں میں بال کم



سعدیہ قمر  
دانوں کا جوں  
تقریباً آدھی پیالی گیہوں کے دانوں کو اچھی طرح دھوئیں۔ اب ایک صاف مٹی کے پیالے میں دو پیالی پانی ڈالیں اور گیہوں شامل کر دیں۔ اسے شام کے وقت بھگو تے ہوئے وقت نوٹ کر لیں اسے ام از کم 12 سے 14 گھنٹے بھگوانا ضروری ہے۔ صبح و شام یہ پانی پی لیں۔ اس میں شہد، پھل، لیٹوں اور تک سیت کوئی چیز شامل نہ کریں۔

گیہوں کا پانی تازہ ہونا چاہئے اور اسے پینے کے ایک گھنٹے بعد تک کچھ کھایا یا پیانے نہ جائے۔ تین ہفتوں تک مسلسل یہ پانی پینے سے جسم میں قوت آجاتی ہے اور بیماری کی وجہ سے لاکھ ہو جانے والے سریشوں کی توانائی بحال ہونے لگتی ہے۔

بھوسی یا چکر کی افادیت

پیلے زانے میں پتھر کے دو بڑے ہات لے کر انہیں ہاتھ سے پھینک دیا جائے گی۔ تین ہفتوں تک مسلسل یہ پانی پینے سے جسم بڑی پکیاں بھر کر میں موجود ہوتی تھیں اور خواتین ان پر مختلف مصالحے اور آنا خود بخوبی تھیں۔ اس طرح سرخ رنگ کا آنا حاصل ہوتا جس میں چکر سیت بھی کچھ شامل ہوتا تھا، لہذا وہ زیادہ قوت بخش ہوتا تھا۔ چکر والے آٹے کے استعمال سے قبض نہیں ہوتا اور آنتوں کی سوزش دور ہوتی ہے۔ ہری سبزی

کے ساتھ چکر کی روٹی بہترین غذا ہے اور قبض کے پرانے مریض بھی جب یہ آٹا کھانا شروع کرتے ہیں تو تھوڑے وقت میں صحت یاب ہوتے ہیں۔

سرسوں کے ساگ اور کھی یا گندم کی چکر کو روٹی پر پکھن لگا کر کھانے سے قبض کا مسئلہ نہیں رہتا۔ لیٹوں کو ام الامراض کہا جاتا ہے اس لئے کہ اس سے پورے جسم کا نظام گرم کر دیا جاتا ہے۔ شکر کے مریضوں کو بھی چکر والی روٹی تجویز کی جاتی ہے۔ قدرت نے چکر میں وٹامن معدنی اجزاء اور سخت خشکی نکلیا رکھے ہیں۔ اس کے فابھر پر مشتمل اجزاء، آنتوں میں چپکے ہوئے فضلے کو بھی باہر لے آتے ہیں۔

چکر والی روٹی خون کی گردش کو متوازن رکھتی ہے۔ یہ غذا کی نالی کے زخموں، بخاروں اور دور مریضوں کو بھی کھینک کر دیتی ہے۔ چہرے اور گردے کی پتھری کا آسان علاج بھی چکر ہے۔ آج کل چکر کی ذیل روٹی اور رس یا آسانی دستیاب ہیں۔ آپ کے لئے بہتر یہ ہے کہ آٹے کو کھی نہ چھانے بلکہ اسے پورا فائدہ اٹھائیں۔ اس کے استعمال کو معمول بنالیں آپ کے پورے گھرانے کی صحت خلیک رہے گی۔

نرلہ وز کام  
اگر آپ کو نرلہ وز کام ہو سر بھاری محسوس ہو تو ایک بڑے کپ پانی میں چائے کے دو چمچ آٹے سے لگا کر روٹی چکر ڈال کر

نسرین شاہین  
قدرت نے ہماری صحت کے لئے موسم کے لحاظ سے غذا میں تبدیلیاں کی ہیں، جو ہمارے جسم کو گرم اور خشک رکھنے کی صلاحیت رکھتی ہیں۔ ہمارا جسم اللہ تعالیٰ کا بنا ہوا اجزا ہے، لہذا ہمیں اس کے مطابق رہنا چاہئے۔ یہ موسم کے مطابق ایک مناسب حد تک برداشت کر سکتا ہے۔ موسم سرد ہو جائے تو جسم میں پھیلاؤ نہیں آتا تو جسم کی حرارت بھی خارج نہیں ہوتی اور جسم کا درجہ حرارت یکساں رہتا ہے۔

قدرتی طور پر جسم کو خشک رکھنے کا خود کار نظام موجود ہے، لیکن ہمیں بیرونی طور پر بھی احتیاطی تدابیر اختیار کرنے کی ضرورت ہوتی ہے، مثلاً ہمیں اپنی غذا میں کھانے کی گرمی کے اثرات کو زنگ کرنے میں معاون ثابت ہوں۔ ایسی غذاؤں میں لوہی سے شہد، فوٹو کی حامل سبزی ہے۔ طبی اور غذائی فوٹو سے مالا مال لوہی ہمارے رسول پاک صلی اللہ علیہ وسلم کی طرح غذاؤں میں شامل ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی پسندیدہ سبزی ہونے کے اعتبار سے لوہی ہمارے لئے نہایت اہمیت و افادیت کی حامل سبزی

# لوہی غذا اہمیت سے بھر پور سبزی



رہ کرکٹی نے ہماری حفاظت کا نہایت جامع خود کار نظام بنایا ہے۔ گرمی کے موسم میں خون کا زیادہ حصہ جلد کی سطح کے قریب گردش کرتا ہے۔ جلد کی سطح پر پارک پارک پارک رکھیں ہیں، لہذا جب جلد کے مساموں سے پھیلاؤ خارج ہوتا ہے تو ہمیں خشک محسوس ہوتی ہے۔ موسم سرد یا پھیلاؤ نہیں آتا تو جسم کی حرارت بھی خارج نہیں ہوتی اور جسم کا درجہ حرارت یکساں رہتا ہے۔

قدرتی طور پر جسم کو خشک رکھنے کا خود کار نظام موجود ہے، لیکن ہمیں بیرونی طور پر بھی احتیاطی تدابیر اختیار کرنے کی ضرورت ہوتی ہے، مثلاً ہمیں اپنی غذا میں کھانے کی گرمی کے اثرات کو زنگ کرنے میں معاون ثابت ہوں۔ ایسی غذاؤں میں لوہی سے شہد، فوٹو کی حامل سبزی ہے۔ طبی اور غذائی فوٹو سے مالا مال لوہی ہمارے رسول پاک صلی اللہ علیہ وسلم کی طرح غذاؤں میں شامل ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی پسندیدہ سبزی ہونے کے اعتبار سے لوہی ہمارے لئے نہایت اہمیت و افادیت کی حامل سبزی

فائدہ حاصل ہوں۔ شاید سے یہ معلوم ہوا ہے کہ موسم گرم یا پھیلاؤ ہونے والی سبزیوں میں جیتھن الف اور جیتھن ج (داغ نماز اسے اور سی) اور دیگر مقدار میں پائی جاتی ہیں۔

لوہی کی باہری سطح بلیکے سبز رنگ کی ہوتی ہے، جب کہ اندرونی سفید نرم آٹھ کی طرح ہوتی ہے۔

پورے فوک دار چ درمیان میں موجود ہوتے ہیں۔ لوہی میں گوشت بنانے والے ذہنی اور معدنی نکلیات زیادہ ہوتے ہیں۔ قدرت نے اس سبزی میں کلسیم، پوٹاشیم اور فولاد جیسے سفید پیٹ کو رات و خشک پھنکائی ہے اور جسم

# ذیابیطس کے مریضوں کے لئے آم کھانا کیسا ہے

آم مٹھاس سے بھر پور 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 غلط فہمی 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 خلیک نہیں ہے۔ موسم کے آم کھانا ذیابیطس کے مریضوں کو نقصان نہیں پہنچاتے لیکن انہیں آم کھانے وقت اس کی مقدار کا خاص خیال رکھنا ہوگا۔

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

دوسری جانب آم میں فابھر اور فائبر 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۔

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

# موسم برسات بیماریوں کا موسم

پینے یا استعمال کرنے سے زیادہ تر معدے اور آنتوں کی بیماریاں لاحق ہوتی ہیں۔ مثلاً ہیٹھ، بیعدادی، بخار، جھٹھا، ڈائریا (اسہال) بد ہضمی، ہیٹھ کے کیزے وغیرہ۔ ان بیماریوں سے بچنے کے لئے مندرجہ ذیل احتیاطی تدابیر پر عمل کرنا ضروری ہے۔

- 1- پینے کے لئے صاف پانی استعمال کیا جائے اور اگر ممکن ہو تو بکے دنوں میں پانی کو اہال کر پینے اور کھانا پکانے کے لئے استعمال کریں۔
- 2- گلے بڑے پھل اور کھجور یا کھانے سے پرہیز کریں۔ پھل اور سبزیوں اچھی طرح دھو کر استعمال کریں۔
- 3- کھانے پینے کی بیماریوں میں بارشوں اور سیلاب کے بعد مختلف قسم کی بیماریوں کے پھیلنے کا زبردست اندیشہ ہوتا ہے جو وہابی شکل اختیار کر سکتی ہیں۔ ان بیماریوں پر قابو پانے کے لئے عمومی نوعیت کی آسان اور احتیاطی تدابیر پر عمل کرنا ضروری ہے۔
- 4- بارشوں اور سیلاب کی وجہ سے ہونے والی بیماریاں پانی سے پھیلنے والی بیماریوں، لیٹریا، جھٹھا، پانی سے پھیلنے والی بیماریاں، جیتھن الف اور جیتھن ج میں شامل ہیں۔
- 5- بارشوں اور سیلاب کے بعد مختلف قسم کی بیماریوں کے پھیلنے کا زبردست اندیشہ ہوتا ہے جو وہابی شکل اختیار کر سکتی ہیں۔ ان بیماریوں پر قابو پانے کے لئے عمومی نوعیت کی آسان اور احتیاطی تدابیر پر عمل کرنا ضروری ہے۔
- 6- بارشوں اور سیلاب کے بعد مختلف قسم کی بیماریوں کے پھیلنے کا زبردست اندیشہ ہوتا ہے جو وہابی شکل اختیار کر سکتی ہیں۔ ان بیماریوں پر قابو پانے کے لئے عمومی نوعیت کی آسان اور احتیاطی تدابیر پر عمل کرنا ضروری ہے۔
- 7- بارشوں اور سیلاب کے بعد مختلف قسم کی بیماریوں کے پھیلنے کا زبردست اندیشہ ہوتا ہے جو وہابی شکل اختیار کر سکتی ہیں۔ ان بیماریوں پر قابو پانے کے لئے عمومی نوعیت کی آسان اور احتیاطی تدابیر پر عمل کرنا ضروری ہے۔
- 8- بارشوں اور سیلاب کے بعد مختلف قسم کی بیماریوں کے پھیلنے کا زبردست اندیشہ ہوتا ہے جو وہابی شکل اختیار کر سکتی ہیں۔ ان بیماریوں پر قابو پانے کے لئے عمومی نوعیت کی آسان اور احتیاطی تدابیر پر عمل کرنا ضروری ہے۔

# کریلہ ذیابیطس کا قدرتی علاج

کریلے کو انگریزی زبان میں Bitter (کارو یا تیز ذائقہ) وٹامن B، C، آئرن، پوٹاشیم کی ذائقہ تر مقدار موجود ہے۔ اس سبزی کا سبز رنگ اس میں موجود کوبور کی وجہ سے ہوتا ہے۔ بڑیوں اور بچوں کے دردی بیماریاں میں بطور دوا کھانا بہتر رہتا ہے۔ ذیابیطس کے علاج کے لئے یہ قدرتی تجربہ نسخہ ہے اور تجربات سے ثابت ہو چکا ہے کہ کریلہ شکر کے مریضوں کے لئے بہترین اور شافی علاج ہے۔ شکر کو متوازن رکھنے اور خون میں چائے سے روکنے کے لئے کریلوں کا رس پینا جاتا ہے۔ کریلے کا رس جیسے کھانا کھا کر

بیمار کے لئے کریلے کے جوشانے کا شربت بنا کر روزانہ پینے سے آرام آجاتا ہے۔ کریلے کی کڑواہٹ کی وجہ سے جانے سے بچانے اور آموگ پانے والی خواتین اور بچوں کی کھانے میں اس کے ذائقے کی وجہ سے یہ بڑی پکائی ہی نہیں ہیں جبکہ گرمی کی سبزیوں میں خشک میں لپکا ہوا ہوتو درمیان سے لہا لگا لگا تھوڑی دیر کے لئے چکنی بھر تک لگا تھوڑے سے پانی کے ساتھ کھلے سمن یا جگن میں سلپ پر رکھ دیا جائے اور پھر اس پانی کو ضائع کر کے جو کریلے جالے جائیں تو کڑواہٹ ختم ہوتی رہتی۔

بیمار کے لئے کریلے کے جوشانے کا شربت بنا کر روزانہ پینے سے آرام آجاتا ہے۔ کریلے کی کڑواہٹ کی وجہ سے جانے سے بچانے اور آموگ پانے والی خواتین اور بچوں کی کھانے میں اس کے ذائقے کی وجہ سے یہ بڑی پکائی ہی نہیں ہیں جبکہ گرمی کی سبزیوں میں خشک میں لپکا ہوا ہوتو درمیان سے لہا لگا لگا تھوڑی دیر کے لئے چکنی بھر تک لگا تھوڑے سے پانی کے ساتھ کھلے سمن یا جگن میں سلپ پر رکھ دیا جائے اور پھر اس پانی کو ضائع کر کے جو کریلے جالے جائیں تو کڑواہٹ ختم ہوتی رہتی۔







