



# 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 مقابلے کے طور پر بھی استعمال کرتے ہیں۔ چاول سے تیار کردہ دیگر اشیاء کی کھپت بھی دنیا بھر میں بڑھ رہی ہے۔ بی بی سی کی سیریز 'ٹرسٹ می آئی ایم' اسے ڈاکٹر' میں ان سوالات کے جواب تلاش کرنے کی کوشش کی گئی ہے کہ چاول میں سکینڈیم 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 ذہریلا ہو سکتا ہے اور یورپی یونین نے اسے کینسر پیدا کرنے والے عناصر میں سے ایک قرار دیا ہے۔ اس آرسنک مٹی اور پانی میں پایا جاتا ہے۔ اس لیے یہ ممکن ہے کہ اس کی کچھ مقدار ریسلے میں بھی چلی جائے لیکن عام طور پر ہمارے کھانے پینے کی چیزوں میں آرسنک کی سطح

میں برسوں ریسرچ کی ہے۔ انھوں نے ریسرچ اور سینٹنگ کی بنیاد پر بی بی سی کو بتایا کہ پستی چاول میں چاول کی دیگر اقسام کے مقابلے میں آرسنک کی سطح کم ہوتی ہے۔ براؤن رائس میں آرسنک زیادہ پایا جاتا ہے۔ پروفیسر میہارگ 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 ملک میں اس سے کہیں زیادہ مقدار

میں برسوں ریسرچ کی ہے۔ انھوں نے ریسرچ اور سینٹنگ کی بنیاد پر بی بی سی کو بتایا کہ پستی چاول میں چاول کی دیگر اقسام کے مقابلے میں آرسنک کی سطح کم ہوتی ہے۔ براؤن رائس میں آرسنک زیادہ پایا جاتا ہے۔ پروفیسر میہارگ 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 ملک 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 2 اور ڈی 3 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 لئے بہت مفید ہے۔ یہ اس کے علاج میں بھی معاون ثابت ہوگا۔ ایک اندازے کے مطابق ہر سال دنیا میں 9.17 ملین 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 تحقیق کے تجزیاتی نقطہ نظر کے مطابق وٹامن ڈی کی کمی دل کے امراض کو بڑھا سکتی ہے۔ یونیورسٹی آف ساؤتھ آسٹریلیا کینسر ریسرچ انسٹیٹیوٹ میں آسٹریلیا سٹریٹس ہسپتال میں امراض قلب کے وٹامن ڈی کی کمی کی ضرورت ہے۔ اس تحقیق کے نتائج یورپی بائوٹریل میں بھی شائع ہو چکی ہیں۔ تحقیق کے مطابق اکثر تحقیق نے بتایا ہے

# 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 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 آئیوین مرض پیدا کر سکتی ہے اور اس کے ذرا لگنے بھی صدمہ ہیں۔ اسی لیے لوگ کیوبیا اور وٹامن ڈی 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 آئیو ڈی کی لحاظ سے پایا جاتا ہے۔



کی کا ذخیرہ تیزی سے ختم ہو جاتا ہے۔ اس لیے بھی ہمیں وٹامن ڈی کی ضرورت رہتی ہے۔ دوسری جانب یہ غلط فہمی سے بچنا ہے اور کووڈ کے حملے سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ روزانہ 500 کیلو گرام وٹامن ڈی

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 برکھانا سے مستحکم کرتے ہیں۔ نظری طور پر ضروری ہے کہ آپ کی غذا میں ضروری پروٹین، وٹامن، معدنیات، پکنا مین، بھیل، بھریاں، روٹیاں، اور مفید قسم کا گوشت ضرور ہونا چاہیے لیکن تیز رفتار زندگی میں ہم ان سب لوازمات کو پورا نہیں کر سکتے۔ یہی وجہ ہے کہ ڈاکٹروں کا اصرار ہے کہ وٹامن ڈی اور ڈی، جسٹ یعنی ڈیک اور وائٹینی کے استعمال پر زور دے رہے ہیں۔ اب ہم باری باری ان کا جائزہ لیں گے۔ وٹامن سی ہمارا جسم وٹامن سی نہیں بنا سکتا اس لیے غذائی بہترین ذریعہ ہے دوسری بات یہ ہے کہ وٹامن

# بچوں کو پھل اور سبزیاں 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 ایسٹ انگیلیا کے ماہرین نے 150 اسکولوں کے 9 ہزار بچوں پر ایک طویل سروے کیا ہے جس میں کہا گیا ہے کہ خواہ ناخوش ہوا وہ پھر کھانا، بچوں کو پھل اور سبزیاں کھلائی جائیں تو ان کی دماغی صلاحیت بہتر ہوتی ہے اور آکتاب کا عمل مضبوط ہوتا ہے۔ برطانیہ میں یہ اپنی نوعیت کی پہلی تحقیق ہے جس میں بالخصوص برطانیہ کے پرائمری اور سیکنڈری اسکولوں سے ہزاروں بچوں کو شامل کیا گیا۔ اس تحقیق میں کئی اداروں نے اپنا اہم کردار ادا کیا

ہے۔ تحقیق کے دوران جن بچوں نے ایک روز میں پھل اور سبزیوں کے چار سے پانچ حصے کھائے انہوں نے ذہنی تندرستی کے تمام ٹیسٹ میں سب سے زیادہ نمبر حاصل کیے۔ تحقیق کے مطابق بچوں کی دماغی صلاحیت پوری زندگی کے فیصلوں پر اثر انداز ہوتی ہے جسے ابتدائی عمر میں ہی بہتر بنایا جاسکتا ہے۔ مقالے میں یہ بھی کہا گیا ہے کہ والدین اس پر توجہ دیں اور اسکول اپنی ترجیحات میں پھل اور سبزیوں کو ضرور شامل کریں۔ جامیو ایسٹ انگیلیا کی پروفیسر ایلسا وٹنگ کے مطابق کوشل میڈیا اور جدید اسکولوں کا تعلیمی ٹیچر بچوں کے دماغ پر دباؤ ڈال کر انہیں دماغی کی عادات کی جانب تھکیل رہا ہے، اگرچہ

# مونگ کی دال کو لیسٹرو 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 فیوٹلز اور بیٹا گلوٹامین کی وافر مقدار ہوتی ہے جو پورے جسمانی نظام کو تندرست رکھتے ہیں۔ مونگ کی دال کا تیسرا اہم فائدہ یہ ہے کہ اس میں لیسٹرو کی وافر مقدار موجود ہوتی ہے۔ لیسٹرو جسم پر کئی اہم اثرات کی وجہ بنتا ہے۔



کو بڑھاتا ہے کیونکہ یہ شریانوں کو سخت اور تنگ کرتا ہے۔ جرنل پیٹریس اینڈ اکیسپریسٹل ماہکی کولونجی میں شائع ایک رپورٹ کے مطابق دالیں اور لوبیا دلی ایل کو لیسٹرو لگاتی ہیں۔ مونگ کی دال میں اینٹی آکسیڈنٹس پائے جاتے ہیں اور یوں پورے جسم پر مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اسی رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ مونگ کی دال ایک

واہگنٹن: آپ کے اور ہمارے گھر میں ایک بہت جاوڑی دال موجود ہے جو نہ صرف کو لیسٹرو لگاتی 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 اینٹی آکسیڈنٹس (اسے) کی اہم اور کوئی کمی ہے۔ یہ عامہ دل کی بیماریوں

# انار کے طبی فوائد بے شمار



لندن: انار کے خوش نما دانے گویا چھوٹے یا قوت کی مانند دکھائے دیتے ہیں۔ اپنے ڈانٹے اور فوائدی وجہ سے یہ پھل دنیا بھر میں مشہور ہے لیکن اسے کھانے اور چھیننے کی وجہ سے لوگ الجھن محسوس کرتے ہیں۔ تاہم ان میں صحت کا ایک خزانہ پوشیدہ ہے۔ انار میں ریشوں (فائبر) کی بڑی مقدار پائی جاتی ہے جبکہ طرح طرح کے اینٹی آکسیڈنٹس اسے انتہائی صحت بخش بناتے ہیں۔ پینسلوانیا اسٹیٹ یونیورسٹی سے وابستہ ماہر غذائیات ڈاکٹر جینی کرس کہتی ہیں کہ انار کے شوخ رنگ کو ہی دیکھ کر جو پوٹی فیوٹلز نامی رنگت کی وجہ سے سرخ ہوتا ہے۔ پوٹی فیوٹلز اینٹی آکسیڈنٹس کی طرح کام کرتے ہیں اور جسم میں عمر رسیدگی سے لڑنے کے ساتھ ساتھ اندرونی سوزش (انفیمیشن) کم کرتے ہیں۔ ایک کپ انار دانوں میں 72 کیلو یو

# شوگر اور یادداشت کی خرابی میں کیا تعلق ہے؟



اور سکر کی شکایت رہتی ہے تو بھی شکم کے درمیان حصے میں درد رہتا ہے، پیٹ بھولا رہتا ہے۔ لہجہ کے جھانکا جٹا، غلے انوسولن کے افزا کا ذریعہ ہیں وہاں لہجے کے ایلٹاٹلے شکر پیدا کرتے ہیں۔ اسی وجہ سے انسان کے جسم میں گرمی اور تواتائی رہتی ہے۔ ہمارے ہاں اکثر انوسولن کے افزائی اور وی جاتی ہے جس کے نتیجے میں گلوکوسیز پر شکر کی مقدار بڑھتی رہتی ہے۔ چنانچہ مریض ذیابیطس کی کئی ہی اودیہ استعمال کرے۔ مگر ذیابیطس کی موجودگی

# مشروم کھائیں، ڈپریشن بھگائیں

پینسلوانیا: مشروم اپنے اندر جاوڑی 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 اسٹیٹ کالج آف میڈیسن کے سائنسدانوں نے کہا ہے کہ اگرچہ مشروم کئی امراض کے لیے بہت مفید ہے لیکن اب یہ ڈپریشن میں بھی بہت مددگار ثابت ہو سکتی ہے۔ اس ضمن میں پینسلوانیا اسٹیٹ یونیورسٹی کے سائنسدانوں نے 2005 سے 2016 تک لگ بھگ 24 ہزار باغیان کوشل کیا گیا۔ ان افراد سے غذا، تندرستی اور شوش (ہانٹوں) کی متعلقہ ڈیٹا حاصل کیا گیا۔ سائنس بتاتی ہے کہ مشروم میں ایک خاص قسم کا اینٹی آکسیڈنٹ اور گوتھا یونین کینٹر پایا جاتا ہے جو خلیات اور شوش (ہانٹوں) کی حفاظت کرتا ہے۔ ہم جانتے ہیں کہ اینٹی آکسیڈنٹس شیرو فرینٹا اور دیگر دماغی امراض کے حملے سے بچاتے ہیں۔ اگر گوتھا یونین کی بڑی مقدار مشروم میں موجود ہوتی ہے جو ایک جانب تو سوزش کم کرتا ہے، دوسری جانب بدن میں آکسیڈنٹس کم ہونے کو روکتا ہے اور یوں ڈپریشن سے متاثر ہونے کا خدشہ بھی کم ہو جاتا ہے۔ دوسری جانب عام دستیاب وائٹ جین مشروم میں پوٹاشیم پایا جاتا ہے جو بے چینی اور گھبراہٹ کم کرتا ہے۔ ایک دوسری قسم کا مشروم بیٹیکولیم (بیسے لائن من) نہ صرف دماغ کو تواتا رکھتا ہے بلکہ دماغ کے اعصاب کو بھی بڑھاتا ہے۔ اس طرح ڈپریشن کو روکنے کے علاوہ دماغی تحقیق سے معلوم ہوا کہ سفید قلم اور غیر ہسپانوی سفید قلم خواتین ریش سے مشروم کھاتی ہیں۔ اس سروے میں شامل افراد کی اوسط عمر 45 برس تھی اور 66 فیصد افراد غیر ہسپانوی تھے۔

# وزیر اعظم دہلی میں چیف سکریٹریوں کی چوتھی قومی کانفرنس کی صدارت کریں گے



نئی دہلی/ وزیر اعظم نریندر مودی 14 اور 15 دسمبر 2024 کو دہلی میں چیف سکریٹریوں کی چوتھی قومی کانفرنس کی صدارت کریں گے۔ یہ مرکز اور ریاستی حکومتوں کے درمیان شراکت داری کو مزید فروغ دینے کی سمت میں ایک اور اہم قدم ہوگا۔ چیف سکریٹریوں کی کانفرنس کو وفاقتی کے تعاون کو مضبوط کرنے اور تیزی سے ترقی اور ترقی کے حصول کے لیے مرکز اور ریاستوں کے درمیان بہتر تعلق پیدا کرنے کے لیے ضروری ہے۔ کانفرنس 3 سالوں سے ہر سال منعقد کی جا رہی ہے۔

وزیر اعظم نریندر مودی نے کانفرنس کی صدارت کرنے کے لیے دہلی میں ہونے والی کانفرنس کی صدارت کریں گے۔ کانفرنس 14 اور 15 دسمبر 2024 کو دہلی میں منعقد ہوگی۔ اس کے بعد دوسری اور تیسری کانفرنس ہائے ترتیب جنوری 2023 اور دسمبر 2023 میں دہلی میں ہونے والی تھیں۔ کانفرنس کے دوران چیف سکریٹریوں کے درمیان تبادلہ خیال اور مسائل کے حل کے لیے ایک پلیٹ فارم فراہم کیا جائے گا۔ کانفرنس کے دوران چیف سکریٹریوں کے درمیان تبادلہ خیال اور مسائل کے حل کے لیے ایک پلیٹ فارم فراہم کیا جائے گا۔ کانفرنس کے دوران چیف سکریٹریوں کے درمیان تبادلہ خیال اور مسائل کے حل کے لیے ایک پلیٹ فارم فراہم کیا جائے گا۔

# وزیر اعظم کی قیادت میں ثقافت اور سیاحت کے شعبوں میں انقلابی اصلاحات ہونی چاہئیں



نئی دہلی/ سیاحت کے مرکزی وزیر جناب کجھر چندر شینواری نے کہا کہ سیاحت ایک جامع میڈیا پلاننگ میں وزارت ثقافت اور سیاحت کی وزارت کی طرف سے قابل ذکر کامیابیوں اور باہمی اقدامات کے سلسلے پر روشنی ڈالی۔ جناب شینواری نے کہا کہ سیاحت کے شعبے پر روشنی ڈالی۔ جناب شینواری نے کہا کہ سیاحت کے شعبے پر روشنی ڈالی۔ جناب شینواری نے کہا کہ سیاحت کے شعبے پر روشنی ڈالی۔

سیاحت کے شعبے پر روشنی ڈالی۔ جناب شینواری نے کہا کہ سیاحت کے شعبے پر روشنی ڈالی۔ جناب شینواری نے کہا کہ سیاحت کے شعبے پر روشنی ڈالی۔ جناب شینواری نے کہا کہ سیاحت کے شعبے پر روشنی ڈالی۔ جناب شینواری نے کہا کہ سیاحت کے شعبے پر روشنی ڈالی۔ جناب شینواری نے کہا کہ سیاحت کے شعبے پر روشنی ڈالی۔

# فسری گج کو ترقی دی جائے گی/ یادو

ایجنڈا/ مدھیہ پردیش کے وزیر اعلیٰ ڈاکٹر مومن یادو نے کہا کہ ہم ریاست کی ترقی کے لیے دن رات کام کر رہے ہیں۔ یادو نے کہا کہ ہم ریاست کی ترقی کے لیے دن رات کام کر رہے ہیں۔ یادو نے کہا کہ ہم ریاست کی ترقی کے لیے دن رات کام کر رہے ہیں۔ یادو نے کہا کہ ہم ریاست کی ترقی کے لیے دن رات کام کر رہے ہیں۔

# بھارت اور قطر کے درمیان مختلف شعبوں میں مزید تعاون کے امکان پر پوری



نئی دہلی/ بیات کے دوران آیا۔ جہاں انہوں نے دو طرفہ تعاون کو بڑھانے کے لیے بھارت اور قطر کے درمیان مختلف شعبوں میں مزید تعاون کے امکان پر پوری۔

بھارت اور قطر کے درمیان مختلف شعبوں میں مزید تعاون کے امکان پر پوری۔ بھارت اور قطر کے درمیان مختلف شعبوں میں مزید تعاون کے امکان پر پوری۔ بھارت اور قطر کے درمیان مختلف شعبوں میں مزید تعاون کے امکان پر پوری۔

# 2.5 سالوں میں ہندوستان کی برآمدات 1 بلین ڈالر سے تجاوز کر جائیں گی/ پیش گوئی



نئی دہلی/ تجارت اور صنعت کے مرکزی وزیر پیش گوئی نے کہا کہ ہندوستان کی برآمدات 2.5 سالوں میں 1 بلین ڈالر سے تجاوز کر جائیں گی۔

تجارت اور صنعت کے مرکزی وزیر پیش گوئی نے کہا کہ ہندوستان کی برآمدات 2.5 سالوں میں 1 بلین ڈالر سے تجاوز کر جائیں گی۔

# انٹاویہ ماسٹر پینٹن سے سینکڑوں جگہ فصل زریعہ

اتر پردیش کے صنعتی انٹاویہ ماسٹر پینٹن سے سینکڑوں جگہ فصل زریعہ۔ اتر پردیش کے صنعتی انٹاویہ ماسٹر پینٹن سے سینکڑوں جگہ فصل زریعہ۔

# ہندوستان کے خلابی 2047 تک ایک سو بیس تروٹن کی نمائندگی کرتے ہیں اسرو چیٹ



ہندوستان کے خلابی 2047 تک ایک سو بیس تروٹن کی نمائندگی کرتے ہیں اسرو چیٹ۔ ہندوستان کے خلابی 2047 تک ایک سو بیس تروٹن کی نمائندگی کرتے ہیں اسرو چیٹ۔

اسرو چیٹ نے کہا کہ ہندوستان کے خلابی 2047 تک ایک سو بیس تروٹن کی نمائندگی کرتے ہیں اسرو چیٹ۔

# سرکاری وزیر کمار سواری نے ہندوستان کی گرین انیسٹیبل کی درجہ بندی جاری کی

نئی دہلی/ ایشیا اور بھارتی صنعتوں کے مرکزی وزیر جناب آئی ایم جی نے کہا کہ ہندوستان کی گرین انیسٹیبل کی درجہ بندی جاری کی۔

# منی پور میں خواتین مجاہدین آزادی کو خراج عقیدت پیش کیا گیا

منی پور میں خواتین مجاہدین آزادی کو خراج عقیدت پیش کیا گیا۔ منی پور میں خواتین مجاہدین آزادی کو خراج عقیدت پیش کیا گیا۔

منی پور میں خواتین مجاہدین آزادی کو خراج عقیدت پیش کیا گیا۔ منی پور میں خواتین مجاہدین آزادی کو خراج عقیدت پیش کیا گیا۔

# چھتیس گڑھ کے نارائن پور ضلع میں سیکوریٹی فورسز اور پولیس کے درمیان فائرنگ

چھتیس گڑھ کے نارائن پور ضلع میں سیکوریٹی فورسز اور پولیس کے درمیان فائرنگ۔ چھتیس گڑھ کے نارائن پور ضلع میں سیکوریٹی فورسز اور پولیس کے درمیان فائرنگ۔

# جے ڈی اے نے 66 کروڑ روپے کے ترقیاتی کاموں کی منظوری دی

جے ڈی اے نے 66 کروڑ روپے کے ترقیاتی کاموں کی منظوری دی۔ جے ڈی اے نے 66 کروڑ روپے کے ترقیاتی کاموں کی منظوری دی۔

# بھارت کے مینوفیکچرنگ سیکٹر میں راک

بھارت کے مینوفیکچرنگ سیکٹر میں راک۔ بھارت کے مینوفیکچرنگ سیکٹر میں راک۔

# ویل آؤٹ میٹن کی سرمایہ کاری

ویل آؤٹ میٹن کی سرمایہ کاری۔ ویل آؤٹ میٹن کی سرمایہ کاری۔



# تیل ہماری صحت پر کیا اثرات مرتب کرتے ہیں؟

عائشہ شفیق

جب سر کے بال جھونپے ہوتے تھے تو داوی اماں بکڑ کر سر میں تیل کی مالش کرتی تھیں اور پھر سرک کر چلیا بلکہ وہ جتنی تھیں۔ وہ دن چلیا بندھی رہتی، تیسرے دن چلیا کھلا کر سر دھوئی تھیں۔ اس کا نتیجہ یہ نکلا کہ آج سر کے بال گھٹے سیاہ، چمک دار ہونے کے ساتھ ساتھ خشکی سے پاک ہیں لیکن آج زمانہ بدل گیا اور لوگوں نے اپنے سروں کے سر میں تیل لگانا ہی چھوڑ دیا۔

یہاں تک آئی ہے کہ چھوٹی عمر ہی میں سر کے بال سفید ہونا شروع ہو گئے ہیں۔ بالوں کے بہت سارے مسائل نے جنم لے لیا ہے۔ اگر بچوں کے سر میں تیل لگائیں تو وہ لگانے ہی نہیں دیتے۔ نوجوان لڑکے لڑکیاں بھی تیل لگانا گوارا نہیں کرتے۔ آج کل کی نوجوان لڑکیاں مارکیٹ میں آئے نئے نئے شیمپو، برانڈڈ شیمپوز، ہیر پورٹ جاتے کیا کیا کر پراڈکٹ ہاؤس استعمال کر رہی ہیں۔ بڑے شہروں سے شروع ہونے والا یہ فیشن اب چھوٹے چھوٹے شہروں اور قصبوں تک کو اپنی لپیٹ میں لے چکا ہے۔ تاہم گاؤں میں آج بھی ماٹین پیمینٹس اور کچھ شیمپو سے سر میں تیل لگا کر سرک کر چلیا بلکہ وہ جتنی ہیں۔ بزرگ خواتین کہتی ہیں کہ "تیل لگانے سے بالوں کی نشوونما ہوتی ہے اور بال تیزی سے بڑھتے ہیں۔ ساتھ ساتھ گھٹے گھٹے ہیں۔" یہ بات دل کو بھی بھلی لگتی ہے کیونکہ آج بھی بزرگوں کے بال بچھین تو گھٹے ہی دیکھنے کو ملتے ہیں۔ آج کل اکثر نئے نئے مہنگے مہنگے بال بہت کمزور، روکھے اور سفید ہو گئے ہیں، بہت گرتے ہیں، بال لگے نہیں ہوتے۔ اگر سوچیں تو اس کی وجہ یہ ہے کہ ہم اپنے بالوں کی صحت اور ان کی خوراک پر توجہ نہیں دیتے۔ جب ان پر توجہ نہیں دی جاتی تو پھر بڑے ہونے پر بالوں کی بیماریوں کا لاحق ہونا یقینی ہے۔ کیا آپ نے کبھی سوچا ہے کہ آپ کے بالوں کو کچھ خوراک مل رہی ہے یا نہیں؟ اور یہ کب آپ اپنے بالوں کی درست طریقے سے روزانہ صفائی کر رہی ہیں یا نہیں؟ بالوں کی صحت کیلئے مختلف قسمی شیمپو، ہیر کنڈیشنر اور نئے نئے آزماتے جاتے ہیں لیکن تیل کی طرف کوئی توجہ نہیں دی جاتی۔ اگر آپ کی خواہش ہے کہ آپ کے سر کے بال گھٹے، سیاہ، چمک دار ہونے کے ساتھ ساتھ خشکی و سگری سے بھی محفوظ رہیں تو پھر سر میں سرسوں کا تیل لگانا شروع کر دیں اس قدر زیادہ لگائیں کہ وہ بالوں کی جڑوں تک پہنچ جائے تاکہ بالوں کی نشوونما میں اپنا ٹھیکہ طرح سے کردار ادا کر سکے۔ یہ بات یاد رکھنا ضروری ہے کہ تیل صرف بالوں کیلئے ضروری نہیں ہوتا بلکہ مختلف اقسام کے تیل درودوں سے نجات کیلئے بھی استعمال کیے جاتے ہیں۔ مثلاً کلونجی کا تیل

حدیث نبوی ﷺ ہے کہ کلونجی میں موت کے سوا ہر بیماری کا علاج ہے۔ لیکن تھوڑے سے روغن کلونجی یا بیٹلس، فاج، دوم، جلدی امراض کے ساتھ ساتھ امراض قلب، خشکی اور درود کرنے کے علاوہ بالوں کیلئے بھی مفید ہے۔

زیتون کا تیل حدیث نبوی ﷺ ہے کہ زیتون کا تیل کھا دیا اور اس سے جسم کی مالش کرو، کیونکہ یہ پاک، صاف اور مبارک ہے۔ زیتون کا تیل خشک جلد کو نرم، ملائم کرتا ہے اور پھر سے کی رنگت کو بھی نکھارتا ہے۔ یہ بدن کو بھی کرتا ہے اس کے کمزور بچوں کو زیتون کے تیل سے مالش کرنی چاہئے۔ زیتون کا تیل فاج، گھٹیا کے علاوہ حار، بھٹیل، خشکی اور کچھ بیماریوں کی صورت میں بھی مفید ہے۔

سرسوں کا تیل جسم کی مالش اور بالوں کو لگانے کے علاوہ کھانے پکانے کیلئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ نہ صرف جسم میں کوئی ضرر نہیں دیتا بلکہ مٹی اور گھٹیل کے برعکس جسم میں چربی اور وزن کو بھی بڑھنے سے روکتا ہے۔ اسے چارکی تیار کیلئے بھی استعمال کرتے ہیں۔ کھانا پکانے سے پہلے سرسوں کے تیل کو اچھی طرح کھول لیا جائے تو اس میں لگائے گئے سٹارن سے کچھ تیل بھی منگ دو رہتا ہے۔ سرسوں کے تیل سے سر کے بالوں کی روزانہ مالش بالوں کو نکھاتا اور چمکدار بنانے کے علاوہ سر کی جلد کو بھی سگری سے صاف کرتی ہے۔ اس سے دماغ کو بھی تازہ اور سرگرم ملتا ہے۔

ناریل کا تیل ناریل کا تیل بالوں میں لگانے سے نہ صرف بال گرا کر بند ہو جاتا ہے بلکہ یہ بالوں کو نرم، ملائم، چمک دار اور لمبا کرتا ہے۔ اس کی قدرتی خوشبو تازگی کی احساس بھی پیدا کرتی ہے۔ واضح رہے کہ ناریل کا تیل بھی کھانا پکانے میں استعمال کیا جاتا ہے۔

آملہ اور بیجا اور کھجور کا تیل آملہ اور بیجا اور کھجور کا تیل کھانے سے پہلے سرسوں کے تیل کو اچھی طرح کھول لیا جائے تو اس میں لگائے گئے سٹارن سے کچھ تیل بھی منگ دو رہتا ہے۔ سرسوں کے تیل سے سر کے بالوں کی روزانہ مالش بالوں کو نکھاتا اور چمکدار بنانے کے علاوہ سر کی جلد کو بھی سگری سے صاف کرتی ہے۔ اس سے دماغ کو بھی تازہ اور سرگرم ملتا ہے۔

چھیلی کا تیل چھیلی کا تیل بدن کو تازہ بناتا ہے اس لئے کمزور اشخاص اور لافریبوں کو چند قطرے سے دودھ میں ملا کر دینا انتہائی مفید ہے۔ اپنی افادیت کے ساتھ ساتھ یہ خاصا گرم ہوتا ہے اس لئے ہمیشہ اس تیل کا استعمال ڈاکٹر کے مشورے کے بعد ہی کرنا چاہئے۔ گھٹیا، جوڑوں، پٹوں اور ہڈیوں میں درد کی صورت میں اگر چھیلی کے تیل سے مالش کی جائے تو دردی شدت میں کمی آ جاتی ہے۔ چھیلی کے تیل کی افادیت کے پیش نظر دوا ساز کمپنیاں اس کے کپسول بھی تیار کرتی ہیں تاہم ایک بار پھر تازہ نگاہ سے

# آبی آلودگی کیوں؟ کیسے قابو پایا جائے؟



اور کیزوں اور پھروں کی افزائش کا وہ بن سکتا ہے۔ ڈرامائی گھنیزوں سے سیوریج لائنوں تک گھورین شہرہ سالوٹیس کا اخراج بھی مستقل اور نقصان دہ سالوٹیس کے ساتھ آبی آلودگی کا ایک تسلیہ شدہ ذریعہ ہے۔

جب بارش ہوتی ہے تو کھادوں، کیزوں، مارادو، بات، جزی بوٹی مارادو، بات لے جانے والے کھادوں سے بننے والا پانی بارش کے پانی میں گھل جاتا ہے اور ندیوں اور نہروں میں بہہ جاتا ہے، جو آبی جانوروں کے لیے شدید نقصان کا باعث بنتا ہے۔ اور دیگر آلودگی والے آبی ذخائر جیسے جھیلوں، ندیوں، تالابوں (میں پانی کی آلودگی کا باعث بنتے ہیں۔

کیا پانی کھادیں اور کیزوں سے مارادو میں آبی آلودگی کی ایک بڑی وجہ ہے کیونکہ یہ کیسیائی کھادیں اور کیزوں سے مارادو، بات کا شکار فصلوں کو کیزوں اور ٹیکسٹائل یا سے بچانے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔

بہت سے ممالک میں، گاڑیوں کے اخراج میں عام طور پر Pb ہوتا ہے اور یہ ہوا کو مختلف تیل یا پمپ مرکبات (شہول سلفر اور نائٹروجن مرکبات، نیکاربن آکسائیڈز) کے ساتھ آلودہ کرتا ہے جو پانی کے ذخائر میں بارش کے پانی کے ساتھ جمع ہو کر آبی آلودگی کا باعث بن سکتے ہیں۔ n

بہت سے ممالک میں، گاڑیوں کے اخراج میں عام طور پر رہائش، جو ایک اور کیزوں کی ایک قسم ہے، بڑھ رہی ہے۔ جیسے جیسے زیادہ شہر اور قصبے ترقی کر رہے ہیں، اس کے نتیجے میں زیادہ خوراک پیدا کرنے کے لیے کھادوں کے استعمال میں اضافہ ہوا ہے۔

نئی سڑکوں، مکانات اور صنعتوں کی تعمیر ڈرائیو، گھنیزوں اور اخراج کے ذریعے پانی کی صفائی کو متاثر کرتی ہے۔

سیوریج لائنوں کے ٹپک ہونے سے زمین پانی میں گھول کر فارم کے ساتھ ساتھ دیگر آلودگیاں شامل ہو سکتی ہیں اور جب بروقت مرمت نہ کی جائے تو، رستے والا پانی سطح پر آسکتا ہے

کثیرا رحمان دنیائیں کم از کم ایک ارب لوگوں کو پانی کی کمی کا مسئلہ درپیش ہے اور 2.7 ارب انسان ایسے ہیں جنہیں سال کے کم از کم ایک مہینے میں پانی کی کمی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

حال ہی میں دنیا کے پانچ بڑے شہروں کا سروے کیا گیا جس سے معلوم ہوا کہ ہر چار میں سے ایک شہر پانی کے دباؤ سے دوچار ہے۔ اقوام متحدہ کے مطابق یہ وہ صورت حال ہے جب پانی کی سالانہ مقدار 1700 مکعب میٹر (17 لاکھ لیٹر) کسی شخص سے کم ہو جائے۔ بہت سے لوگوں کو یہ جان کر حیرت ہوگی کہ لندن میں بھی پانی کی فراہمی دباؤ کا شکار ہے۔

عام طور پر سمجھا جاتا ہے کہ وہاں بہت بارش ہوتی ہے، لیکن لندن میں بارش کی مقدار بیس اور نیو یارک کے مقابلے میں کم ہے اور یہاں کا 80 فیصد پانی دریاؤں سے آتا ہے۔

گرین لینڈ انٹرنیٹ کے مطابق 2025 تک شہر میں پانی کم پڑنا شروع ہو جائے گا اور یہ مسئلہ 2040 تک سنگین شکل اختیار کر لے گا۔ عالمی ادارہ صحت (ڈبلیو ایچ او) اور اقوام متحدہ کے بچوں سے متعلق ادارے "یوتھ سن" کی رپورٹ کے مطابق پاکستان میں صرف 36 فی صد آبادی پینے کا صاف پانی استعمال کر رہی ہے۔

پاکستان میڈیکل ایسوسی ایشن کی تازہ ترین سال جاری ہونے والی رپورٹ میں کہا گیا تھا کہ گندے پانی کا استعمال ملک میں 30 فی صد بیماریوں کا سبب ہے اور 40 فی صد اموات بھی اس کی وجہ سے ہوتی ہیں۔

تعلیم کے ساتھ ساتھ پانی کے حصول کو محفوظ بنانے کے لیے عالمی سرگرمیاں بھی ہوتی چاہئیں جیسے جھیلوں کے اطراف کو آ کرکٹ اٹھانا، پھرا سمندر نہ چھینکانا، ان لوگوں کے لیے جو ماحولیات کے شعبے میں کام کرتے ہیں،

وسیع اطلاق کے لیے گندے پانی کے علاج کے نئے طریقوں کو تلاش کرنا اور چھاپا پیشہ ضروری ہوتا ہے۔ گھروں میں پانی کی صفائی کا خیال رکھنے کے لیے شوشر پیدا کرنے کی ضرورت ہے۔ کوڑا کرکٹ کو وقت پر ٹھکانے لگائیں۔ اسے تالابوں، جھیلوں یا ندیوں میں نہ چھینکیں۔

یونیسف پیشہ پیشہ اور انٹرنٹ پروگرام (UNEP) اقوام متحدہ کا ایک اہم ادارہ ہے۔

اس کی ایک رپورٹ کے مطابق صنعتیں بہت زیادہ فضلہ پیدا کرتی ہیں اور ریویسٹ منجمنٹ کا مناسب نظام نہ ہونے کے

زیادہ اہم لگتی ہیں۔ موبائل نے ہم سے ہمارا وقت چھین لیا ہے۔ خاص طور پر سوشل میڈیا ہمارے لیے زیادہ ضروری ہو گیا ہے۔ نہایت اس کے کہ ہم اپنے بچوں کو وقت دیں، انہیں اسلامی اور دیگر سبق آموز کہانیاں سنائیں، ان سے باتیں کریں، انہیں سکھائیں کہ وہ گیسے اچھے انسان اور مسلمان بن سکتے ہیں۔ یہ حیثیت ماں اولاد کی زیادہ تربیت کی ذمہ داری خواتین پر عاید ہوتی ہے۔ اسی لیے ہمیں اپنا محاسبہ کرنے کی ضرورت ہے کہ کیا ہم اپنی اولاد کو دینی اور دنیاوی نقصان سے بچانے کے لیے کوشش کر رہے ہیں؟ بچوں کے اگر اخراجات میں نمبر کم آگئے یا کسی مضمون میں کم زور ہو تو ہم کتنی تک دودھ کرے ہیں، کیا بیٹنگ دودھ ہم سے اچھا مسلمان بنانے کے لیے کرتے ہیں؟ بچوں کا دماغ سادہ سنجی کی طرح ہوتا ہے جو ہم ابتداء میں سکھائیں گے وہ سیکھ لیں گے۔



میں ہوں تو ہم انہیں موبائل اور ٹی وی کی نذر کر دیتے ہیں کہ ہمیں سنیں اور ہم اپنے کام پر آسانی کر لیں۔ خود ان کے ساتھ کھیلنا، باتیں کرنا، ان کے مسائل سننا ہمیں مشکل نکلے گا۔ کیوں کہ ہمیں اپنی مصروفیات و دل چسپیاں

# تربیت اطفال مگر کیسے!۔۔۔!

آپ نے غور کیا ہے کہ ہم سب اس بات سے پریشان ہیں کہ بچے کہنا نہیں سنتے، پیلے بچوں میں جو فرماں برداری ہے وہ ذرا بھری نظر نہیں آتی، ایسا کیوں ہے۔۔۔؟

پیلے لوگ اپنے بچوں کو جتنا وقت دیتے تھے، اتنا ہی بچوں کی جانچ بھی وہ نہیں دیتے تھے۔ بچے ہی ہیں۔ لیکن پیلے بچوں کی جانچ فرمائیں بھی اس طرح پوری کی جاتی تھی کہ انہیں اس کی قدر ہے، آج ان کے منہ سے جو نکلتا ہے اور وہ پورا ہوا جاتا ہے۔ پیلے بچوں میں کتنے اور رشتے داروں سے ملنے کا رواج تھا آج چاہے کوئی بھی چھٹی کون دن ہو کسی پارک یا ریسٹورنٹ میں تو شاپنگ مال کی نذر کرنا فیشن بن گیا ہے۔



اسلام کی سبھی چیزیں کو کھ، تکلیف، صوفا یا فریب دینے کی تعمیری اجازت نہیں دیتا بلکہ وہ تو ہر ایک کے ساتھ حسن اخلاق سے پیش آنے کا حکم دیتا ہے اور یہی حسن اخلاق تھا کہ آج دنیا مسلمانوں سے بھری ہوئی ہے۔ حسن عمل اور حسن اخلاق شرب رب کریم کا پہلا ذریعہ ہے۔ قرآن کریم و احادیث مبارکہ ان دونوں معاملات کو نہایت شرح و بسط کے ساتھ بیان کرتے ہیں۔

# چھوٹی ننکی بڑا اجر

حقیقت رکھ دینا بھی صدق ہے۔

اسلام دنیا کا واحد دین ہے جو حقوق العباد اور حقوق اللہ پر بالخصوص زور دیتا ہے اور انسان کی عزت نفس کا خیال کرتا اور دوسروں کو اس کی تعظیم کا حکم دیتا ہے۔ دین اسلام میں حسناات کو قرب الہی کا ذریعہ بنایا گیا ہے۔ صوم و صلوة، زکوٰۃ و حج کے علاوہ بھی بے شمار طریق حسناات بیان کیے گئے ہیں جس کی ادائیگی سے بندہ اپنے رب سے قرب اور محبوب خدا ﷺ کی نگاہ میں محبوب ہوجاتا ہے۔ حضور نبی کریم ﷺ نے فرمایا: "مہم جو کسی کے لیے سکرا دینا بھی صدق ہے۔ راستے سے کاٹنا بند دینا بھی صدق ہے۔ بھوکے کو کھانا کھلا دینا اور لباس سے محروم کو کپڑے پہنانا بھی صدق ہے۔ کسی سقیم، غریب، مسکین، فقیر کے سر پر دست

گھٹ فرماں اولاد اللہ کی ان نعمتوں میں سے ایک نعمت ہے، جس کا شاکر کیا ہی نہیں جاسکتا۔ جو اس نعمت سے محروم ہو اس کی اہمیت ان سے پوچھی جائے تو ہمیں اندازہ ہوگا کہ یہ خالق کائنات کا کتنا بڑا انعام ہے۔ اولاد سے محرومی صد باروں کے لیے کرائی ہے، جن کا دائرہ جنڈیائی اور نفسیاتی محرومیوں تک اور کبھی بھاری اپنی زندگی ختم کر دینے جیسے سانسے میں بدل جاتا ہے، اسی لیے اولاد جیسے انعام کی قدر کرنا اور اس پر اپنے رب کا شکر ادا کرنا ہم سب پر لازم ہے۔ جب یہ نعمت ہمیں ملتی ہے تو ہماری ساری زندگی اپنے بچوں کے گرد ہی گھومتی رہتی ہے۔ اولاد کے ساتھ ہمارے رویے مختلف ہوتے ہیں، اور یہ اس لیے ہے کہ ہم سب بھی ایک جیسے نہیں ہیں، ہم میں سے ہر ایک کو اللہ نے مختلف صلاحیتوں کے ساتھ پیدا کیا ہے، جسمانی، ذہنی اور مالی تقریق بھی ہمیں ایک دوسرے سے مختلف بناتی ہے۔ لیکن اس سب کے باوجود والدین کی یہ خواہش ہوتی ہے کہ وہ اپنے بچوں کو دنیا بھر کی خوشیاں دیں، چاہے انہیں کچھ بھی اور کتنی ہی محنت کرنا پڑے، اور یہ خواہش فطری ہے اس میں کوئی دواسے اور کوئی اختلاف نہیں ہے۔ اگر یہ خواہشات مثبت اور اپنے دائرے کے تعین کے ساتھ ہوں تو اپنے والدین کی خواہشات کی تکمیل کے ساتھ اچھے مسلم اور اپنے ملک و قوم کی خدمت بھی اسن طریق سے کر سکتے ہیں۔

لیکن ان سب خفاقیوں کے باوجود اکثر والدین میں اپنی اولاد کے معاملے میں دو طرح کی انتہا بھی دیکھی گئی ہیں۔ ایک تو یہ کہ والدین اپنے بچوں کو بہت زیادہ لاپرواہی میں رکھتے ہیں اتنا کہ بچے باپوں سے نکل جاتے ہیں، اور یا پھر اپنی سختیاں کرتے ہیں کہ بچے اپنا اندازہ دھوئے اور والدین سے دور ہوجاتے ہیں۔ اولاد کی تربیت میں میان روی بہت ضروری ہے۔ ہم سمجھتے ہیں کہ ہم اپنی اولاد کو دنیا جہاں کی آسائشیں دے دیں، اچھے کپڑے پہنا دیں، اعلیٰ اسکول میں پڑھا دیں، یہ کافی ہے، اور ہم نے اس طرح ان کا حق ادا کر دیا۔ لیکن حقیقت میں ایسا نہیں ہے اصل حق ان کا یہ ہے کہ ان کی اچھی تربیت کی جائے، اچھا انسان اور باہل مسلمان بنایا جائے لیکن سوال یہ ہے کہ کیسے ممکن ہے۔۔۔؟





