

DISCOVER HIDDEN SECRET OF AROMATHERAPY • POWER OF NATURAL HERBS

FEBRUARY - 2021 EDITION

# CHILTAN LIFE

NAJAM MAZARI  
PAKISTAN'S 1<sup>ST</sup>  
AROMATHARAPIST

# UNSTOPPABLE

THE MIND BEHIND ORGANIC REVOLUTION  
POWER OF NATURAL HERBS



Scan to Open Profile



Discover hidden secret of  
**Aromatherapy**

February | 2021

**CHIL TAN**

**LIFE**

**MAGAZINE**

[www.chiltanlife.com](http://www.chiltanlife.com)

**A project of Chiltan Pure**

Power of natural herbs



2021 | February

# CONTENT

CHILTAN LIFE MAGAZINE

ایڈیٹر انچیف پیغام

04

”فطرت کے قریب ہی زندگی“

06

قاسم علی شاہ ’بڑی منزل کا مسافر‘

10

درجن تیرہ کا

13

زیون کا تیل اور حیرت انگیز فوائد

15

گردن کے مہروں کی خرابی

18

پٹرولیم جیلی

22

بھاپ لینا، قدیم گھر یلو ٹو کا

24

پھٹی ایڑیاں

27

سہاجتا، ایک جادوئی پودا

30

سرودیوں کی سوغات

33

Tips to Maintain  
Good Mental Health

36

Stress Relief for  
Women's Health

38

<https://www.youtube.com/chiltanlifepk>

[https://www.instagram.com/chiltan\\_life\\_pk/](https://www.instagram.com/chiltan_life_pk/)

<https://www.facebook.com/chiltanlife>

[www.chiltanlife.com](http://www.chiltanlife.com)

## Editorial Board

Editor in Chief  
Najam Mazari

Editor

Marryam Umer Farooq

Executive Editor

Aqeel Anjum Awan

Sub Editor

Mansoor Mehdi

Graphic Designer

Sana Gohar Butt

Office / Printer / Publisher: Chiltanpure Foundation, 30-EI, Gulberg III, Lahore.

کیا خوب کسی نے کہا ہے کہ خالص چیزوں کی اہمیت کبھی ختم نہیں ہوتی، وقت کے ساتھ بڑھتی رہتی ہے، اسی طرح خالص لوگ بھی نایاب ہیرے کی مانند ہوتے ہیں، بناوٹی لوگ ملاوٹ والی چیزوں کے جیسے ہوتے ہیں جن کو کوئی پسند نہیں کرتا۔

قارئین یاد ہو گا کہ پہلے پہل انسانوں میں بھائی چارہ، محبت، مودت، ایثار اور قربانی جیسے جذبات بدرجہا تہ پائے جاتے تھے، ہر وقت ہر کسی کو دوسروں کی فکر پڑی رہتی تھی۔ سچی کی فکر کرنا ایمان کا حصہ جان کر اور فرض مان کر کی جاتی تھی، پہلے سب کو سب کی بڑی رہتی تھی مگر موجودہ دور میں اب سب کو اپنی اپنی بڑی ہے، یہی وجہ ہے اب ہر شخص کیلئے مسائل بھی سینکڑوں میں بڑھ چکے ہیں۔

اتنے انسانی اوصاف بھی تب تک موجود رہے جب ماحول، خوراک اور خود آدمی خالص رہا، مگر جب سے یہ سب کچھ ناخالص ہوا تب سے یہ سب کچھ بھی ختم ہو گیا۔ ضرورت اس امر ہے کہ اگر انسانوں کو پھر سے اعلیٰ کردار کا بنانا ہو گا تو ماحول اور خوراک کو خالص بنانا ہو گا۔

چنانچہ ایسے میں "اسینشل لائف" نے بنی نوع انسان کو پھر سے فطرت کی قریب لانے کا بیڑا اٹھایا ہے، وہ ماحول، خوراک اور استعمال میں آنے والی ضروری اشیاء کو خالص بنانا اور پیش کرنا چاہتا ہے۔ چلتن فاؤنڈیشن کی مدد سے اسینشل لائف نہ صرف ماہانہ میگزین ہذا پیش کر رہا ہے، بلکہ یوٹیوب اور دیگر سوشل میڈیا کے ذریعے ایسے آگاہی پروگرام شروع کیے ہیں کہ جن سے عوام الناس کو نباتی دنیا سے آگاہی ہو سکے۔ یہ کہ مستقبل میں مزید ایسے پروگرام شروع کرے گا کہ جن سے نہ صرف عوام کی عملی تربیت ہو سکے بلکہ اسے خالص اشیاء کے استعمال کی ترغیب دے سکے اور اسے زیادہ سے زیادہ فطرت کے قریب لاسکے۔

## MESSAGE

Editor-in-chief

**NAJAM**  
MAZARI





# جو کا دلہ اور طبِ نبوی صلی اللہ علیہ وسلم

میں جزو اعظم جو (Barley) ہے اور بقیہ دو اجزاء دودھ اور شہد ہیں جو کوٹ کر دودھ میں پکائے جاتے ہیں اور شہد کو مٹھاس کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔

جدید سائنس بھی اس مرکب کو انسانی جسم کے لئے بہت مفید قرار دیتی ہے۔ امریکا کے ماہرین غذائیات کی تحقیق کے مطابق یہ غذا خون میں شکر اور چربی کی مقدار کو متوازن اور منظم رکھتی ہے۔ جو میں چھپ دار ریشے ہوتے ہیں جو خون میں کولیسٹرول اور شکر کی مقدار کو گھٹا دیتے ہیں۔ ڈاکٹر جیمس ایڈرسن اپنی کتاب میں لکھتے ہیں کہ جو کار ریشہ جب تو لون میں پہنچتا ہے تو اس میں ان جراثیم کے عمل سے ٹھی تیز ابات پیدا ہوتے ہیں جس کے نتیجے میں خمیری کیفیت پیدا ہوتی ہے۔ یہ تیز ابات خون میں جذب ہو کر جسم میں نشا سے کی پیدائش بند کر دیتے ہیں۔ جس سے خون میں شکر کی مقدار کم اور منظم ہو جاتی ہے اور یہ بات ذیابیطس کے مریضوں کے لئے خاص طور پر مفید ہے۔ (جاری ہے)



## خوراک کا حصہ بنا کر جسمانی و روحانی صحت حاصل کی جاسکتی ہے

### سید شاہد حسین

اسلام ہی دنیا کا وہ واحد مذہب ہے جو قیامت تک آنے والے آخری انسان کی تمام جسمانی اور روحانی ضروریات کا سب سے زیادہ خیال رکھتا ہے۔ جو شخص بھی محمد عربی صلی اللہ علیہ وسلم کو طیب اعظم تسلیم کر لیتا ہے، ان کی ہدایات پر عمل کرتا ہے، وہ اپنی دینی زندگی بہتر کرتے ہوئے اپنی دنیاوی زندگی سنوار کر بے شمار کامیابیاں حاصل کر لیتا ہے۔ اگر ہم حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کے سکھائے ہوئے صرف نسخہ طیبینہ (جو کا دلہ) کو اپنی روزانہ کی خوراک کا حصہ بنائیں تو بے شمار جسمانی و روحانی فوائد سے مالا مال ہو کر نہ صرف صحت مند زندگی گزار کر سکتے ہیں بلکہ دوسروں کیلئے مثالی نمونہ بھی ثابت ہو سکتے ہیں بشرطیکہ سورۃ آل عمران کی آیت نمبر 31 کو ذہن میں رکھتے ہوئے عمل کریں۔

طیبینہ سے متعلق چند مبارک احادیث مقدمہ اور ساتھ ہی ساتھ اس پر ہونے والی سائنسی تحقیقات پیش خدمت ہیں۔

### تلبینہ سے متعلق احادیث مبارکہ

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے اہل خانہ میں جب کوئی بیمار ہوتا تھا تو حکم ہوتا تھا کہ اس کے لئے جو کا دلہ تیار کیا جائے۔ پھر فرماتے تھے کہ بیمار کے دل سے نم کو اتار دیتا ہے اور اس کی کمزوری کو یوں اتار دیتا ہے جیسے تم میں سے کوئی اپنے چہرے کو پانی سے دھو کر اس سے غلاطت اتار دیتا ہے۔

نبی صلی اللہ علیہ وسلم کو شہید لکھا سب سے زیادہ پسند تھا۔ مریض کے لئے انہیں اس کے بعد طیبینہ سے بہتر کوئی چیز پسند تھی۔ اس میں جو کے فوائد کے ساتھ ساتھ شہد کی افادیت بھی شامل ہو جاتی تھی۔ مگر وہ اسے گرم گرم کھانے، بار بار کھانے اور خالی پیٹ کھانے کو زیادہ پسند فرماتے تھے۔

### تلبینہ کے طبی فوائد

غم (Depression) کو دور کرتا ہے۔

مایوسی (Anxiety) کا علاج ہے۔

کمزور کا بہترین علاج ہے۔

خون میں ہیپوگلوبن کی شدید کمی کو پورا کرتا ہے۔

حافظہ کی کمی کو فوری دور کرتا ہے۔

بھوک کی کمی ختم کرتا ہے۔

وزن کی کمی پوری ہو جاتی ہے۔

کولیسٹرول کی زیادتی ختم کر دیتا ہے۔

ذیابیطس کے مریضوں کی بلڈ شوگر کو کنٹرول کرتا ہے۔

دل کے مریضوں کی شفا یابی میں بہت اہم کردار ادا کرتا ہے۔

قبض کا بہترین علاج ہے۔

آنسوؤں کی تکالیف کا ازالہ کرتا ہے۔

معدہ کے ورم کو دور کرتا ہے۔

السر کے مریضوں کے لئے آسانی علاج ہے۔

کینسر کو ختم کرنے میں بھی مفید ثابت ہوتا ہے۔

قوت مدافعت میں بے پناہ اضافہ کرتا ہے۔

ہر قسم کی جسمانی کمزوری کا بہترین علاج ہے۔

ذہنی اور دماغی امراض میں فائدہ دیتا ہے۔

جگر کے امراض میں بہت مفید ثابت ہوا ہے۔

اعصابی امراض کا بہترین علاج ہے۔

وساوس دور کرنے میں لا جواب ہے۔

ہر قسم کی تشویش (Anxiety) کو ختم کرتا ہے۔

اسکے علاوہ طیبینہ یوزھوں، بچوں اور بوڑھوں کے لوگوں کیلئے ایک مفید نکتہ بھی ہے۔

### تلبینہ سے متعلق سائنسی انکشافات

طیبینہ تین اجزاء پر مشتمل ایک قوت بخش غذائی مرکب کا نام ہے۔ جس



تو اس کے بیسیوں مسائل ختم ہو جائیں۔  
لیکن یہ ہماری بدقسمتی ہے کہ ہم قدرت اور اس کی نعمتوں سے دور  
ہوتے جا رہے ہیں اور انسانی بیماریوں میں آئے روز اضافہ ہو رہا  
ہے۔ جن بیماریوں کے بارے میں کبھی سنا بھی نہیں تھا وہ جان لیوا  
ثابت ہو رہی ہیں اور آج انسان کو ایسی (پراسس شدہ) خوراک  
کھلائی جا رہی ہے جو اس کیلئے زہر قاتل ثابت ہو رہی ہیں۔ اس کی  
بنیادی وجہ یہ ہے کہ ہم نے اللہ تعالیٰ کی نعمتوں سے دوری اختیار کر لی  
ہے اور حضرت انسان کو ہی عقل کل سمجھتے ہوئے اس کی بنائی ہوئی  
چیزوں کو ہی سب کچھ سمجھتے ہیں۔

یہ باتیں نجم مزاری کی ہیں جو انھوں نے ایک نشست میں ہم  
سے کی۔ کون نجم مزاری؟ بلوچستان کے سنگا خ  
پہاڑوں اور اوچی چوٹیوں پر فطرت کے قریب رہنے  
والے۔ فطرت سے پیارا اور فطرت پر انحصار کرنے والا  
یہ شخص جب لاہور آیا تو یہاں پر بھی اپنے ارد گرد کے  
ماحول کو فطرت کیساتھ جوڑ لیا۔

انسانی خدمت کے جذبوں سے سرشار نجم مزاری نے  
خود کو پیارا اور دلگھی انسانیت کے علاج معالجہ کی طرف  
مائل کر لیا اور چلتن کے نام سے تقریباً آٹھ برس قبل ایک ادارہ بنایا جس کا  
مقصد صرف اور صرف یہ تھا کہ پیارا اور دلگھی انسانیت کو قدرت کی بنائی ہوئی  
چیزوں کی طرف مائل کیا جائے۔ تاکہ وہ اللہ تعالیٰ کی بنائی ہوئی نعمتوں  
سے مستفید ہو سکے اور اپنے دکھوں سے نجات پاسکے۔

وہ کہتے لگے کہ نانات قدرت کا بہت بڑا انعام اور ہمیش بہا دولت  
ہیں کہ جنہیں انمول جواہرات بھی کہا جائے تو بے جا نہ ہوگا۔ یہ ازل  
سے ہی انسانی زندگی کا حصہ رہی ہیں۔ طب دور قدیم ہی سے علاج  
الامراض کیلئے جزی بوٹیوں کے خواص و فوائد کی  
مطلاقی رہی ہے۔ ان پر تحقیقات کا کام  
روز اول سے جاری ہے اور اب

# اور گینک میں بی زندگی کی بقا ہے نجم مزاری

سی ای او چلتن پیور پرائیویٹ لمیٹڈ

منصور مہدی

دیکھئے بغیر زندگی کا وجود مکمل نہیں ہوتا۔ ہر اہل دل اور اہل ذوق کو فطرت  
کے ان حسین نظاروں سے عشق ہوتا ہے۔ یہ مناظر نہ صرف انسانی جسم  
بلکہ روح پر بھی اثر انداز ہوتے ہیں۔ بالکل اسی طرح قدرت کے بنائے  
ہوئے خوبصورت پھول، پھللوں سے بھری ڈالیاں، پودے اللہ تعالیٰ کی  
انسانوں کیلئے ایسی نعمتیں ہیں کہ اگر انھیں انسان اپنی زندگی کا حصہ بنالیں

جیسے فطرت کے حسین مناظر ہمیشہ دیکھنے والوں کی آنکھوں کو خیرہ کرتے  
ہیں۔ پہاڑ، دریا، سمندر، حسین وادیاں، پرندوں کا چچھانا، سورج کی  
روشنی، چاند کی چاندنی، فطرت کے وہ خوب صورت رنگ ہیں جنہیں





ادارے نے جزی بوٹیوں سے ایسی ادویات، ایسے پاؤڈر اور قدرتی پلیسٹ متعارف کرائے ہیں کہ جو بغیر کیمیکل تیار ہوتے ہیں۔ قدرتی جزی بوٹیوں سے تیار کردہ ادویات پر تجربات کے بعد یہ بات سامنے آئی ہے کہ جہاں یہ بیماری کا خاتمہ کرتی ہیں وہاں ان کی تاثیر بہت ٹھنڈی ہوتی ہے۔

مجم مزاری نے کہا کہ کہا جاتا ہے کہ میڈیکل سائنس بہت ترقی کر چکی ہے، تو اس کی جدیدیت کا حال دیکھیں کہ کہ صرف ایک بیماری کو روکنا اس کا بیوٹو ایچوٹو دیا۔ جب روزانہ ہزاروں لوگ موت کی وادی میں اتر رہے تھے اس وقت یہ میڈیکل سائنس کہاں تھی۔ کوہ نانا نے نہ صرف جدید میڈیکل سائنس بلکہ بہت سی خود مائیوں اور انادوں کو اپنی موت آپ مار دیا۔ جب دنیا مر رہی تھی تو اس کو کوئی ایک بھی دوائی بے رحم موت سے انسانیت کو نہ بچا سکی تو پھر مان لیا جائے کہ میڈیکل سائنس ہی کچھ نہیں ہے۔

آخر میں کہنے لگے کہ کئی برس پہلے میں نے ایک مضمون پڑھا تھا کہ جس میں بتایا گیا تھا کہ کس طرح انسان نے ترقی اور آسائش کے نام پر فطرت سے دوری اور روگردانی کی مگر آخر کار اسے فطرت کی طرف لوٹنا پڑا کیونکہ جو نظام رب کا ناسخ کرنے ہمارے واسطے بنایا ہے اس سے بہتر یا اس جیسا کوئی بھی سلسلہ بنا سکتا ہے۔ یہ انسان کے بس میں ہے ہی نہیں یعنی لالے کی وہ حنا باندی جو فطرت خود بخود کرتی ہے، اس کا متبادل کسی بھی سامان آرائش سے ممکن نہیں۔ چنانچہ فطرت کے قریب ہی زندگی ہے، بسکن اور آسائش بھی۔

میں پہلے کوئی پاکستان میں جانتا بھی نہیں تھا۔ انھوں نے بتایا کہ جیسے بیویاب کا تیل، جو جاپا آئل، مارولا آئل، یہ جن پودوں سے حاصل کیا جاتا ہے وہ نامنزا اور منزلا کا خزانہ ہیں۔

قدرت کی ایسی تباب اور مفرد اشیاء متعارف کروانے کا نتیجہ یہ ہے کہ آج ہمارا ادارہ کیمیکل سے پاک بالکل قدرتی حالت میں شہد کے علاوہ بالکل خاص اور ویسی 200 سے زائد اشیاء تیار کر رہا ہے۔ جنہیں لوگ ان کی افادیت کی بنا پر بہت زیادہ پسند کر رہے ہیں۔ آج ہم پاکستان میں ہی نہیں پوری دنیا میں جزی بوٹیوں سے تیار کردہ اپنی پروڈکشن بھجوا رہے ہیں۔

مجم مزاری کہنے لگے کہ کبھی آپ نے غور کیا ہے کہ آج کل ہر شخص ذہنی ٹینشن میں مبتلا نظر آتا ہے، افسردگی، اداسی، مایوسی، بیزاری، شکست، جسمانی کمزوری، ایندگی کی کمی یا زیادتی، تلی، ہاتھ اور پاؤں کا کپکپانا جیسی علامات برہوئی نہیں تو ہر دور ان میں سے کسی نہ کسی کا شکار نظر آتا ہے۔ یہ علامتیں انسانی زندگی اور صحت پر ہی نہیں بلکہ روح پر بھی اثر انداز ہو رہی ہیں۔ اس کی صرف ایک ہی وجہ ہو سکتی ہے اور وہ فطرت سے دوری، ماحولیاتی آلودگی ہے۔ ہم نے قدرت پر انحصار کرنا چھوڑ دیا۔ حالانکہ انسانی صحت کے لئے درخت اور سبزہ ہی مؤثر ترین حل ثابت ہوا ہے۔ انسانی زندگی کا انحصار ہی ان نباتات میں پنہاں ہے۔ ان درختوں کا سبزہ، ان کی چھاؤں، انکے پتے، انکے پھل، انکے پھول، تنہا جزیوں سب انسانی صحت کیلئے مفید ہیں۔ قدرت نے اس دنیا میں کوئی بھی ایسی چیز نہیں بنائی جو بیکار ہو، جس کا انسانوں کو فائدہ نہ پہنچتا ہو۔ ہر جزی بوٹی میں اپنی انفرادیت کے اعتبار سے کوئی نہ کوئی خوبی پوشیدہ ہے۔ اس میں کسی نہ کسی مرض کا شافی علاج ہے۔

تک جاری رہیے۔ انسانی ارتقا کی تاریخ کی طرح جزی بوٹیوں پر تحقیقات کی ارتقائی صورتوں کی تاریخ بھی بہت طویل اور تاناک ہے۔ اسی کو مد نظر رکھ کر ہمارے ادارے میں تحقیق و تلاش کا کام جاری ہے۔ ہم نے اپنے ادارے کی وساطت سے ایسی ایسی جزی بوٹیوں کے اسٹینس، تیل، پاؤڈر اور ان سے بنائی گئی اشیاء متعارف کروائی ہیں کہ جن کے بارے

میں پہلے کوئی پاکستان میں جانتا بھی نہیں تھا۔ انھوں نے بتایا کہ جیسے بیویاب کا تیل، جو جاپا آئل، مارولا آئل، یہ جن پودوں سے حاصل کیا جاتا ہے وہ نامنزا اور منزلا کا خزانہ ہیں۔

قدرت کی ایسی تباب اور مفرد اشیاء متعارف کروانے کا نتیجہ یہ ہے کہ آج ہمارا ادارہ کیمیکل سے پاک بالکل قدرتی حالت میں شہد کے علاوہ بالکل خاص اور ویسی 200 سے زائد اشیاء تیار کر رہا ہے۔ جنہیں لوگ ان کی افادیت کی بنا پر بہت زیادہ پسند کر رہے ہیں۔ آج ہم پاکستان میں ہی نہیں پوری دنیا میں جزی بوٹیوں سے تیار کردہ اپنی پروڈکشن بھجوا رہے ہیں۔

مجم مزاری کہنے لگے کہ کبھی آپ نے غور کیا ہے کہ آج کل ہر شخص ذہنی ٹینشن میں مبتلا نظر آتا ہے، افسردگی، اداسی، مایوسی، بیزاری، شکست، جسمانی کمزوری، ایندگی کی کمی یا زیادتی، تلی، ہاتھ اور پاؤں کا کپکپانا جیسی علامات برہوئی نہیں تو ہر دور ان میں سے کسی نہ کسی کا شکار نظر آتا ہے۔ یہ علامتیں انسانی زندگی اور صحت پر ہی نہیں بلکہ روح پر بھی اثر انداز ہو رہی ہیں۔ اس کی صرف ایک ہی وجہ ہو سکتی ہے اور وہ فطرت سے دوری، ماحولیاتی آلودگی ہے۔ ہم نے قدرت پر انحصار کرنا چھوڑ دیا۔ حالانکہ انسانی صحت کے لئے درخت اور سبزہ ہی مؤثر ترین حل ثابت ہوا ہے۔ انسانی زندگی کا انحصار ہی ان نباتات میں پنہاں ہے۔ ان درختوں کا سبزہ، ان کی چھاؤں، انکے پتے، انکے پھل، انکے پھول، تنہا جزیوں سب انسانی صحت کیلئے مفید ہیں۔ قدرت نے اس دنیا میں کوئی بھی ایسی چیز نہیں بنائی جو بیکار ہو، جس کا انسانوں کو فائدہ نہ پہنچتا ہو۔ ہر جزی بوٹی میں اپنی انفرادیت کے اعتبار سے کوئی نہ کوئی خوبی پوشیدہ ہے۔ اس میں کسی نہ کسی مرض کا شافی علاج ہے۔

جزی بوٹیوں کے حصول سے متعلق ایک سوال کے جواب میں کہنے لگے کہ پہلے ہم یہ جزی بوٹیاں تیسرے فرد کے توسط سے خرید کرتے تھے مگر اب ہم نے کاشتکاروں سے براہ راست رابطہ کر رکھا ہے اور ہمیں درکار مواد اتریکٹ ہی مل جاتا ہے جس کا بڑا فائدہ یہ ہوا کہ ایک تو کاشتکار کو براہ

فائدہ پہنچا اور دوسرے ہمارے پروڈکشن کی قیمتیں کم ہو گئیں اور کسٹمر کو بڑا فائدہ ہوا۔ ان کے علاوہ شمالی علاقہ جات مثلاً سکرو، گلگت اور چترال جزی بوٹیوں کے بہترین علاقہ جات ہیں۔ بلوچستان کے چند علاقے ایسے ہیں جہاں سے زعفران زیادہ ملتا ہے۔ اور بھی جزی بوٹیاں وہاں سے مل جاتی ہیں۔ جبکہ کچھ کم ہیرن ممالک سے درآمد کرتے ہیں۔ کیا لوگ جزی بوٹیوں سے علاج کی طرف مائل ہو رہے ہیں؟ جب یہ پوچھا تو کہنے لگے کہ "ہے دل کیلئے موت شینوں کی حکومت۔۔۔ احساس مروت کو بچل دیتے ہیں آلات"، کہنے لگے علامہ اقبال نے اس شعر میں آپ کے سوال کا جواب رکھ دیا، کہ اصل میں جب سے انسانی ارتقائی زندگی کا پوریت دور میں داخل ہوئی تو انسان فطرت سے دور ہوتا چلا گیا۔ اس نے قدرت پر انحصار کرنے کی بجائے سائنس کو ہی سب کچھ سمجھ لیا۔ جیسے آپ اگر شہد کے شمع اور ماخذ پر غور کریں تو بات کھل کر سامنے آجاتی ہے کہ شہد کیا ہے؟ یہ جزی بوٹیوں کے پھولوں کا جوہر ہے۔ رس ہے۔ جو شہد کی کھلیاں اپنے چھوٹوں میں جمع کرتی رہتی ہیں گو یا شہد نباتات کا لطیف ترین مرکب ہے۔ جسے اللہ تعالیٰ نے شفا کی ضمانت قرار دیا ہے۔ قرآن پاک میں ارشاد ہے کہ شہد کے اندر اللہ تعالیٰ نے آتی تاثیر رکھی ہے کہ اس کے استعمال سے آپ کی تقریباً ہر بیماری دور ہو سکتی ہے۔ ہم بیماری کو لے کر ادھر ادھر بھاگ رہے ہوتے ہیں مگر شہد کا استعمال نہیں کرتے۔ لیکن میرا دعویٰ ہے کہ انسان جلد ہی فطرت کی جانب آجائے گا، کیونکہ اسی میں اس کی بقا ہے، اسی میں صحت و شفا ہے اور زندگی ہے اور اب یہ بات انسان کی سمجھ میں آنا شروع ہو گئی ہے۔

کہنے لگے کہ میرا دعویٰ ہے کہ انسان کے اندر جتنی بیماریاں پھل پھول رہی ہیں وہ صرف کارپوریت خوراک (بازاری خوراک) کی بدولت ہیں یہی جدید فوڈ انسان کی صحت کی خرابی کی بنیادی وجہ ہے۔ کہنے لگے کہ ہمارے





# Olive Oil




100% natural



## NATURAL OIL

Extra Virgin Olive Oil (EVOO) is the highest quality olive oil available, extracted from the olive fruit without any heat or chemical processing.

 /ChiltanPure.com

 /ChiltanPure





بھی ایسی معلومات ہیں جو 14 صدیاں قبل کی دنیا میں انسان کے علم میں کسی طرح سے نہیں آسکتی تھیں مگر قرآن مجید نے یہ سب کچھ بیان کر دیا۔

سائنس کی ایک اور حیرت انگیز دریافت cosmic dust یعنی ”کائناتی راکھ“ کو جدید علم فلکیات کی پیچیدہ ترین دریافتوں میں شمار کیا جاتا ہے لیکن قرآن مجید کی تعلیمات پر غور کریں تو ہمیں اس کے بارے میں بھی رہنمائی ملتی ہے۔ جدید دور کے سائنسدان اس بات سے بھی اتفاق کرتے ہیں کہ قرآن مجید میں کا سبک ڈسٹ کے حوالے سے بہترین اصطلاح استعمال کی گئی ہے۔

زمین کی گردش کے متعلق سامنے آنے والی سائنسی دریافتوں کو بھی زیادہ عرصہ نہیں گزرا البتہ قرآن مجید میں اس کا احوال 14 صدیاں قبل ہی بیان کر دیا گیا ہے۔ اسی طرح قرآن مجید میں دو ایسے سمندروں کا احوال بیان کیا گیا ہے جو ساتھ ساتھ بہتے ہیں مگر ان کا پانی آپس میں ملتا نہیں۔ آج کے سائنسدانوں کو بحیرہ روم اور بحر اوقیانوس کے پانی کے متوازی بننے اور ایک دوسرے میں نہ ملنے کے بارے میں معلوم ہوا ہے تو وہ قرآن میں بیان کی گئی بات پر حیرت میں مبتلا ہیں۔

مختصر یہ کہ جدید سائنس کی وہ کون سی دریافت ہے جسے ہم قرآن کی روشنی میں دیکھیں تو یہ انکشاف نہ ہو کہ ہمیں تو صدیوں پہلے اس کی رہنمائی دی جا چکی ہے۔ یہ ہدایت البتہ انہی کے لئے ہے جو اس کے متلاشی ہوں۔ افسوس کہ ہم مسلمان ہو کر بھی اس عظیم خزانے سے لاتعلق ہو چکے ہیں جو اہل مغرب محض علم کی

## قدرت کے پراسرار راز جو جدید سائنس کو آج معلوم ہوئے

### عمران ارشد

اہل مغرب کو اس بات پر بڑا فخر ہے کہ ان کی سائنس اور ٹیکنالوجی نے حیرت انگیز ترقی کر لی ہے اور قدرت کے پراسرار راز شب و روز دریافت کئے جا رہے ہیں۔ بہت اچھی بات ہے، علمی ترقی پر فخر ہونا بھی چاہیے، مگر دیکھئے کیسی دلچسپ بات ہے کہ سائنس نے صدیوں کی جستجو کے بعد جو راز دریافت کئے ہیں کتاب مبین قرآن مجید میں وہ سب باتیں 14 صدیاں پہلے ہی بیان ہو چکی ہیں۔

سوشل میڈیا ویب سائٹ ٹویٹر پر @mboldt اینڈل سے ٹویٹ کرنے والے ایک صاحب نے قرآنی آیات کے حوالوں کے ساتھ ایسی بہت سی باتوں کا تذکرہ کیا ہے جو 1400 سال قبل ہی قرآن حکیم میں بیان ہو چکی ہیں، مگر سائنس آج ان باتوں تک رسائی حاصل کرنے کی کوشش کر رہی ہے۔

مثال کے طور پر ایمر یونک ڈیولپمنٹ کے بارے میں حالیہ دریافتوں کو میڈیکل سائنس کی انقلابی کامیابی قرار دیا جاتا ہے، مگر قرآن مجید نے 1400 سال قبل وضاحت سے بتا دیا کہ بچے کی تخلیق کا عمل کس طرح شروع ہوتا ہے، کیسے مختلف مراحل سے گزرتا ہے اور بالآخر کس طرح تکمیل کے درجے کو پہنچتا ہے۔ قرآن مجید کی تعلیمات سے واقفیت رکھنے والے سائنسدان البتہ اس بات پر ضرور حیران ہیں کہ 1400 سال قبل تو کوئی ایسی ٹیکنالوجی موجود نہیں تھی جس سے یہ تمام باتیں جانی جاسکتیں۔ قرآن مجید میں مردانہ سپرم کی بنا پر جنس کے تعین کے حوالے سے بھی

قرآن مجید کی تعلیمات سے واقفیت رکھنے والے سائنسدان اس بات پر حیران ہیں کہ 1400 سال قبل تو کوئی ایسی ٹیکنالوجی موجود نہیں تھی جس سے یہ تمام باتیں جانی جاسکتیں۔

قرآن مجید میں مردانہ سپرم کی بنا پر جنس کے تعین کے حوالے سے بھی رہنمائی ملتی ہے مگر سائنس نے 1400 سال بعد ایس اور وہی کر دہ موسم کے بارے میں جاننا ہے۔

جستجو اور لگن کے باعث دریافت کرتے چلے جا رہے ہیں۔

لوہے کی اہمیت کیا ہے، یہ کہاں سے آتا ہے، اور انسان کے لئے اس کے فوائد کیا ہیں، یہ

جانا ہے۔ سائنس کے دیگر شعبوں کی بات کی جائے تو

رہنمائی ملتی ہے مگر سائنس نے 1400 سال بعد ایس اور وہی کر دہ موسم کے بارے میں

# معروف ماہر تعلیم، دانشور و سپیکر قاسم علی شاہ بڑی منزل کا مسافر



## منصور سید

دنیا میں لوگوں کی پسندیدہ شخصیت بن جانا کسی بھی انسان کی بہت بڑی کامیابی ہوتی ہے۔ ایسے لوگوں کی عادات ہی انہیں دوسروں سے منفرد بناتی ہیں۔ اگر آپ کا خیال ہے کہ پیدائشی خوبیاں انسان کو دوسروں سے مختلف بناتی ہیں تو بالکل ایسا نہیں ہے۔ بلکہ یہ بہت مسلسل کام ہے۔ ایسی ہی ایک شخصیت سید قاسم علی شاہ کی تھی کہ بن کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ انھوں نے ہزاروں زندگیاں مثبت انداز میں بدل ڈالی ہیں۔

میرے ادارے کے چیف ان سے بہت متاثر ہیں۔ اکثر اپنی گفتگو میں ان کا ذکر کرتے ہیں۔ جب ہمارے ادارے کا پہلا ایگزیکٹو شائع ہونا تھا تو چند روز پہلے کہا گیا کہ قاسم علی شاہ صاحب پر ایک آرٹیکل ہوگا۔ جی بات تو یہ کہ قاسم علی شاہ کے بارے میں پہلے بھی ذکر تو سنا تھا مگر اتنا نہیں جانتا تھا کہ ان پر ایک

آرٹیکل لکھ دوں۔ چنانچہ میں نے

گوگل پر جب  
قاسم علی  
شاہ

چنانچہ میری رہبرج جاری رہی۔ میں نے ان کے کئی وڈیوز دیکھے، ان کے مضامین پڑھے۔ جن میں نصیب کا کھیل اور ریڈ سگنل، شعور کے مراحل اور کامیابی کا راستہ، کاروبار اور کامیابی، میاں بیوی کے تعلقات، کامیابی، بچوں کی تعلیم و تربیت اور کامیابی، سید فرخزاد شاہ کا سفر روحانیت، عالمی مجلس اقبال کے اغراض و مقاصد، اچھا ایونٹ پیئیر کیسے نہیں؟، ہیرا راجن بن کوئی ہو، اللہ تعالیٰ سے محبت اللہ تعالیٰ کے لیے، نیند کیوں ضروری ہے؟، مسائل کو حل کرنے کی صلاحیت، تزکیہ نفس اور مرشد، بات چیت میں مہارت، خدمت خلق کیا ہے؟ کیسے کریں؟، اپنا رویہ کیسے بہتر بنائیں؟، فوس اور عظمت، زندگی کے ہائی ٹیکر اور درست سمت کا انتخاب، مجرموں کو کامیابی میں بدلیں شامل ہیں۔ ہر مضمون پڑھ کر میری سوچ میں ان کی شخصیت کے بارے میں ایک خاکہ بنتا گیا۔

گجرات کے ایک قصبہ میں پیدا ہونے والا اور بچپن میں ہی لاہور شہر میں آ کر بسنے والا اور بڑے ہو کر ایک انجینئر بننے والا ایسے ایک موٹی و پٹیل کچھرار بن گیا۔ کیسے اس نے اب تک ہزاروں لوگوں کی زندگیاں اپنے الفاظوں سے بدل ڈالی؟ کیسے ایک انجینئر، ماہر تعلیم، دانشور زندگی میں ویرن لانے اور اس کو متحرک کرنے کا عزم لیے ہوئے ہے۔

سید قاسم علی شاہ 1998ء سے شعبہ تدریس سے وابستہ ہیں شاہ صاحب نے 2001ء میں

قاسم علی شاہ

لکھ کر سرچ کیا تو لاتعداد ویب سائٹس کھلیں۔ اتنا کچھ مواد مجھے دیکھنے کو ملا کہ جس کا مجھے قطعی طور پر اندازہ نہیں تھا۔ مجھے خود پر حیرت بھی ہوئی اور قدرے پشیمانی بھی، کہ زندگی کا ایک طویل سفر صحافت میں گزر چکا ہے اور بیسیوں نہیں بلکہ سینکڑوں شخصیات سے مل چکا ہوں۔

آخر قاسم شاہ صاحب سے ملاقات کیوں نہ

ہو سکی۔

بہر حال ان کے بارے میں آرٹیکل لکھنا تھا



ایف ایم ریڈیو اور ٹی وی چینلز کے ذریعے شیخ صاحب تشنگان علم کی پیاس بجھارے ہیں اور تربیت دے رہے ہیں۔ سوشل میڈیا پر آپ کے چاہنے والے اور آپ کے سنے والے کروڑوں کی تعداد میں ہیں، سوشل میڈیا پر سرجے کیے جانے والے آپ سے بڑے سوشل میڈیا ہیکر ہیں۔

شاہ صاحب کی زیر سرپرستی یکم اپریل 2017 کو "قاسم علی شاہ فاؤنڈیشن" کا قیام عمل میں آیا۔ اس ادارے کا مقصد عوام

خصوصاً نوجوان طبقہ کو تربیت کے ساتھ ساتھ ایسا پلیٹ فارم

مہیا کیا جاسکے جہاں وہ اپنی صلاحیتوں کا اظہار کر سکیں۔ یہ شاہ

صاحب کا ان افراد پر بہت بڑا احسان ہے جو اپنی

creativity اور صلاحیت کا اظہار کرنا چاہتے ہیں لیکن ان کے پاس

مناسب پلیٹ فارم نہیں ہے۔ اس ادارے میں شاہ صاحب اپنے جوہر

نوجوانوں میں منتقل کر رہے ہیں۔

شاہ صاحب جناب واصف علی واصف رحمۃ اللہ علیہ کو اپنا مرشد اور اتالیق

مانتے ہیں۔ پاکستان کی نامی گرامی ہستیوں کو اپنا استاد مانتے ہیں، جن میں

اشفاق احمد، بانو قدسیہ اور سرفراز شاہ صاحب نمایاں ہیں۔ شاہ صاحب کی

تصانیف میں اونچی اڑان، بڑی منزل کا مسافر، ذرا غم ہو، اپنی تلاش، کامیابی

اکیڑی کے نام سے اپنا پہلا تعلیمی ادارہ قائم کیا جو لاہور جیسے تعلیم کو فروغ دینے والے شہر میں اپنا ایک نمایاں مقام رکھتا ہے۔ قاسم علی شاہ، اکیڑی کی ایک خاص شہرت یہ ہے کہ اس اکیڑی میں تعلیم حاصل کرنے والے طلبہ و طالبات کو صرف تعلیم نہیں دی جاتی بلکہ ان کی اخلاقی تربیت بھی کی جاتی ہے اور ان کی شخصیت کی جامع تعمیر پر خصوصی توجہ دی جاتی ہے۔ شاہ صاحب کا اصل مقصد صرف پاکستانیوں کو بلکہ پوری دنیا کے لوگوں کو مثبت تربیت دینا ہے۔ ان اصل ہدف نوجوان ہیں۔

شاہ صاحب کا فلسفہ ہے کہ تعلیم کا اصل مقصد تربیت ہے۔ تربیت کے بغیر تعلیم اپنا اثر قائم نہیں رکھ سکتی۔ چنانچہ کئی برس سے وہ اپنے آپ کو نئی نسل کی تربیت اور ان کے اندر کچھ کرنے کی تحریک جگانے کے لیے وقف کر چکے ہیں۔ اس ضمن میں شاہ صاحب مختلف شعبہ ہائے زندگی میں کام کرنے والے ملازمین کی اخلاقی اقدار، اہداف کو حاصل کرنے کی مہارت، تنظیم سازی، تنظیمین کی صلاحیتوں کا نکھار، کارکردگی میں اضافہ، فنی مہارتیں، شخصیت کی تعمیر، کردار سازی، آپسی تنازعات کا حل اور ان جیسے دیگر اہم ترین موضوعات پر لیکچرز، ورکشاپس، سیمینارز اور ریپوزیم کا یا قاعدہ انعقاد کر چکے ہیں اور کر رہے ہیں۔

ملک بھر کے نمایاں ترین تعلیمی ادارے قاسم علی شاہ صاحب سے استفادہ کر چکے ہیں اور یہ سلسلہ جاری ہے۔ تعلیمی اداروں کے علاوہ مقرر سرکاری اور معروف نجی اداروں میں آپ کی طرف سے دی گئی تربیت کو وقت کی اہم ترین ضرورت سمجھا جاتا ہے۔ قاسم علی شاہ صاحب پولیس، عدلیہ، فوج سمیت بہت بڑی تعداد میں کارپوریت اداروں میں تربیت دے چکے ہیں اور سلسلہ جاری ہے۔

اپنی مہارت، تجربہ، اخلاقیات اور دیگر خصوصیات کے باعث آپ عصر حاضر کے مشہور و معروف اور پراثر ترین ٹرینرز ہیں، پاکستان کے مرکزی شہروں لاہور، کراچی، اسلام آباد، پشاور، کوئٹہ، فیصل آباد، حیدرآباد، سوات، مظفر آباد سمیت چھوٹے شہروں، قصبوں اور گاؤں تک سے لوگ آپ کے تربیتی پروگرامز میں شرکت کرنے کے لیے آتے ہیں اور ان کا جذبہ دیدنی ہوتا ہے۔ اندرون ملک کے ساتھ ساتھ بیرون ملک میں

آپ کی تربیت کی مانگ

بڑھ رہی ہے۔ آپ نے

لندن اور دیگر

بین الاقوامی

شہروں میں تربیتی

سیمینار منعقد کیے ہیں۔

ورکشاپس کے علاوہ

کا پیغام، سوچ کا

ہولیا، انسائیکلو پیڈیا

کی بیگز، 365 اقوال خود

شامی، آپ کا بچے کا مایا ہوسکتا ہے

کے علاوہ دیگر شامل ہیں۔

کیا کسی نے خوب کہا ہے کہ اپنی زندگی خوبصورت

بنانے کا کام تو ہر کوئی کرتا ہے، مگر اصل کام دوسروں کی

زندگیوں کو بدلانا ہے۔ یہی کام کرنے والے معاشرے کے

حسن ہیں اور سماج کے اصل ہیروز ہیں،

جن میں سید قاسم علی شاہ کا نام بھی

نمایا ہے۔





## حسن اور صحت کی حفاظت صرف خالص قدرتی اجزا سے مریم عمر فاروق

### جانیتا بتول

مارکیٹ کی جدت، فیشن کی دنیا میں بدلتے انداز اور خواتین میں خوبصورتی بڑھانے کی خواہش نے میک اپ کے ان گنت پروڈکٹس کو جنم دیا۔ ایسے میں لاپٹی کاروباری اداروں نے زیادہ منافع کمانے کی غرض سے سرعت کیساتھ رزلٹ دینے کیلئے میک اپ پروڈکٹس میں مختلف کیمیکل خاص طور پر بیورینیز-مرکری وغیرہ کا استعمال کرنا شروع کر دیا، جس کا نتیجہ یہ نکلا کہ میک اپ کے یہ پروڈکٹس خواتین میں بڑھتی عمر کے اثرات کو تیز کرنے، تھائی رائیڈ کے مسائل، بانجھ پن یہاں تک کہ کینسر کا باعث بھی بننے شروع ہو گئے۔

ان حالات میں میک اپ کے ایسے پروڈکٹس کی ضرورت محسوس ہوئی کہ جو خواتین کی جلد کو نقصان پہنچانے بغیر ان کے حسن و آرائش میں اضافہ کا سبب بنے۔ چنانچہ متعدد اداروں نے پریزیورٹیو کے بجائے ایسے ماحول دوست مرکبات اور ہبزی پھلوں سے حاصل ہونے والے آرگینک اجزا کا استعمال شروع کیا کہ جن سے نہ صرف خواتین کی خوبصورتی نظر آنے کی خواہش پوری ہوئی بلکہ جلد کو بھی کسی قسم کا کوئی نقصان نہیں پہنچتا۔

ایسے میں مریم عمر فاروق کی زیر سربراہی پاکستان میں کشش اور گینک کمپنی نے قدرتی اجزا سے میک اپ کی مختلف پروڈکٹس تیار کرنے کا بیڑا اٹھایا، خدا نے مریم کو جلد کے مسائل حل کرنے کی صلاحیت عطا کی ہے، چنانچہ انھوں نے ایک ایسی آرگینک ورلڈ بنانے کا سوچا کہ جس میں ہر چیز فطرت کے قریب ہو، جو قدرتی اشیاء سے تیار کردہ ہو، جو کسی قسم کے کیمیکل سے بالکل پاک و صاف ہو۔ ان کے تیار کردہ پروڈکٹس ہر عمر کی خواتین کی پسند بن چکے ہیں۔ چنانچہ ان کی دن رات کی محنت شاقہ رنگ لائی اور آج مریم عمر فاروق کا نام کامیاب خواتین اسٹریٹیجیوں کی فہرست میں نا صرف پاکستان بلکہ بیرون ممالک میں بھی شامل ہے۔

ان کے ساتھ ایک نشست میں گفتگو کے دوران پوچھے گئے ایک سوال کہ کاسمیٹکس کی کیسی پروڈکٹس استعمال کی جائیں کہ جن سے کوئی نقصان نہ ہو، تو وہ کہنے لگیں کہ زندگی اور حسن صرف ایک بار آتا ہے، چنانچہ کوئی بھی پروڈکٹ خریدنے سے پہلے لیبل پر دی گئی ہدایات ضرور پڑھ لیں اس سے آپ کو صحیح پروڈکٹ کا انتخاب کرنے میں آسانی ہوگی۔

کے افریقہ میں سر فہرست ہیں۔ اس کے بعد ٹو کوئی 59 فیصد اور جنوبی افریقہ کی 35 فیصد خواتین، ایشیا میں 61 فیصد انڈین اور 40 فیصد چینی اور دیگر ایشیائی ممالک کی خواتین ان مصنوعات کا استعمال کرتی ہیں۔

مریم کہنے لگیں کہ طلب و رسد کے مطابق جوں جوں ان مصنوعات کی طلب بڑھ رہی ہے ویسے ہی ان سے متعلق مسائل بھی بڑھ رہے ہیں۔ چنانچہ کئی ممالک میں ایسی مصنوعات جن میں ہائیڈروکوتونون شامل ہو جو میلاں کی پیداوار کو کم کر سکتا ہے اور اس کے نتیجے میں جلد مستقل طور پر خراب ہو سکتی ہے پر پابندی عائد کرنے کا مطالبہ زور پکڑ رہا ہے۔ ان کا کہنا تھا کہ اس میں کوئی شک نہیں کہ کچھ رنگ گورا کرنے والی مصنوعات کی میڈیکل سائنس میں حیثیت بھی ہے۔ برٹش سکن فاؤنڈیشن کے مطابق ایسی مصنوعات کہ جو جلد کو نقصان پہنچانے والے کیمیکلز سے پاک ہو، کا استعمال مفید ثابت ہو سکتا ہے۔

کس قسم کی مصنوعات استعمال کی جائیں؟ تو کہنے لگیں کہ خواتین آرائش حسن کیلئے طرح طرح کی چیزیں استعمال کرتی ہیں لیکن قدرت نے کچھ ایسے عناصر فراہم کیے ہیں، جو حیران کن حد تک شفا بخش اور انسانی جلد کو چار چاند لگا دیتے ہیں۔ ان عناصر کو مختلف زمروں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے، جن کے لیے کاسمیٹکس میں کئی اصطلاحیں ہیں۔ جیسے کلینزر، ٹانک، فرینشز، موٹیورائزر وغیرہ۔ سچ بات تو یہ ہے کہ کاسمیٹکس کی تقریباً تمام مصنوعات فطری عناصر کی مرہون منت ہیں۔ پودوں اور جڑی بوٹیوں سے حاصل ہونے والے تیل، پتھر اور دیگر اشیاء بھی کاسمیٹکس کی مصنوعات ہی کی طرح مفید ہیں۔ کچھ جلد کی صحت و صفائی کے ضامن اور کچھ جلد کے مساموں کے لیے مفید ہیں۔ فطری اجزا ہی کسی قسم کے منفی اثرات کی روک تھام اور تحفظ کے لیے اہم کام انجام دیتے ہیں۔ مختصر یہ کہ نباتاتی کاسمیٹکس بالوں اور جلد کی صحت کو قائم رکھنے کا بہت بڑا ذریعہ ہیں۔

پہرے اور جلد کی حفاظت کیلئے مارکیٹ میں کیمیکل طے پروڈکٹس تو بے شمار دستیاب ہیں لیکن خالص اور قدرتی اجزا سے تیار کردہ سامان کم ہی ملتا ہے۔ چنانچہ سبزی اور پھلوں سے حاصل ہونے والے آرگینک اجزا سے تیار کیے جانے والے پروڈکٹس سب سے بہترین انتخاب ہوتے ہیں، اس لیے ایسی مصنوعات کا انتخاب کیجیے جن میں یہ اجزا شامل ہوں۔ جن مصنوعات میں پانی شامل ہوتا ہے، ماہرین انہیں استعمال کرنے سے منع کرتے ہیں کیونکہ اس قسم کی مصنوعات کو کچھ عرصے سے بنانے کے لیے ان میں پریزیورٹیو کی بڑی مقدار شامل کی جاتی ہے، بہتر ہے کہ آرگینک اجزا کو مد نظر رکھتے ہوئے آئل بیس مصنوعات کا انتخاب کیجیے ان سے آپ کو زیادہ فائدہ ہوگا۔

وہ کہنے لگیں کہ جب معاملہ حسین تر نظر آنے کا تو خاص چیز پر کوئی توجہ نہیں ہونا چاہیے۔ حسن اور صحت کی حفاظت اور صرف خالص قدرتی اجزا کے فطری فوائد سے بہتر جھلا اور کیا ہو سکتا ہے۔

رنگ گورا کرنے کا آجکل سب کو جنون ہے، ایسے میں آپ کو کون سے کریم جو بڑ کر رہیں گی؟ تو مریم عمر فاروق کہنے لگیں کہ یہ ٹریڈ صرف پاکستان میں ہی نہیں ہے بلکہ پورے ایشیا اور افریقہ میں کروڑوں افراد بالخصوص خواتین گوری رنگت کے لیے کسی حد تک جانے کو تیار ہیں۔ رنگ گورا کرنے والی مصنوعات کی مانگ کا اندازہ اس بات سے کیا جاسکتا ہے کہ اس وقت ان مصنوعات کی عالمی مارکیٹ کی قدر کا تخمینہ چار ارب ڈالر لگا یا گیا ہے اور اندازہ ہے کہ سن 2027 میں یہ دگنا ہو کر 8.9 ارب ڈالر تک جا پہنچے گی۔

عالمی ادارہ صحت کے مطابق ایشیا میں 10 سے 2 اور افریقہ کی 10 سے 4 خواتین رنگ گورا کرنے والی مصنوعات کا استعمال کرتی ہیں، ان مصنوعات میں صابن، کریمیں، سبک، ٹیبلٹس اور یہاں تک کہ کچھ بھی شامل ہیں جن کے ذریعے جلد کا رنگ پیدا کرنے والے میلاں نامی ظلیک پیداوار سے روکی جاتی ہے۔ ناچھیر یا کی 77 فیصد خواتین رنگ گورا کرنے والی مصنوعات کا استعمال کر

## کمیل عباس

یہ ایک حقیقت ہے کہ دینے سے کم نہیں ہوتا۔ لیکن اس مادی دنیا نے ہمیں یہ سبق بجلا دیا۔ ہم صرف اپنا سوچتے ہیں۔ اپنا فائدہ تلاش کرتے ہیں۔ حالانکہ بانٹنے سے دو گنا، تین گنا اور اکثر کئی گنا بڑا کر دیا آتا ہے۔

جیسے خوشیاں ہمیشہ بانٹنے سے بڑھتی ہیں۔ آسانیاں دینے سے آتی ہیں، راحتوں میں شریک کرنے سے

اطمینان

ماتا ہے۔ زمین

والوں کا خیال کرنے سے آسمان

والے سے تعلق بن جاتا ہے۔ بانٹ کر کھانے میں

سکون بھی ہے، محبت بھی، اور عزت بھی۔ جس کا کوئی مول نہیں۔

کہتے ہیں کہ یورپ کا ایک دور دراز شہر تھا جس کے چھوٹے سے

صاف سترے محلے میں بہت سے لوگوں کے ساتھ ماریہ بھی رہتی

تھی۔ ماریہ ایک نختی عورت تھی۔ گھری اور کھیلنے ہونے کے ناتے

اس نے اپنے علاقے میں ایک چھوٹی سی بیکری کھول رکھی تھی۔ وہ

ہوئی تمام ہی بیکری کی چیزیں پورے علاقے میں مشہور تھیں، خاص کر کے اسکے بنائے ہوئے رنگ برنگ کپ کیک بہت مشہور تھے۔

ایک دن کی بات ہے ایک بزرگ خاتون نے ایک درجن کپ کیک مانگے۔ ماریہ نے جلدی جلدی بارہ کپ کیک ڈبے میں پیک کیے اور خاتون سے مطلوبہ پیسے لیے۔ مگر وہ بزرگ تو دکان سے باہر جانے کے بجائے وہیں کھڑی ماریہ کو دیکھتی رہیں۔ ماریہ بھی کچھ نہ سمجھنے کے انداز میں

ان کو سوا لیاہ نظروں سے

دیکھنے لگی۔

بزرگ خاتون نے ٹھہرے ہوئے

لہجے میں کہا کہ ”بیٹی اس میں ایک

کیک کم ہے۔“ ماریہ نے جلدی سے ڈبہ کھول کر

دیکھا مگر اس میں بارہ کیک مکمل موجود تھے۔ ماریہ نے کہا ”اس

میں مکمل بارہ کپ کیک موجود ہیں۔“ اب بوڑھی عورت نے

اصرار کیا کہ ”میں نے تو ایک درجن کیک مانگے تھے اور ایک

درجن میں تیرہ کیک دینے چاہئیں مگر تم نے مجھے بارہ کیک ہی

دئے۔“ ماریہ نے جواب دیا ”سب جانتے ہیں کہ ایک درجن

میں بارہ چیزیں ہی آتی ہیں یا آپ کہہ لیں بارہ چیزوں سے ہی

ایک درجن بنتا ہے۔“

# درجن تیرہ کا

بوڑھی عورت نے ضد شروع کر دی کہ نہیں میرے مطابق ایک درجن میں تیرہ کیک آئے چاہیے، یہ کم ہیں۔ ”ماریہ جو بے انتہا اصول پسند تھی فوراً کہنے لگی کہ ایک درجن میں بارہ کیک ہی آتے ہیں اور میں اپنے گاہک کو قیمت کے مطابق چیز دیتی ہوں، نہ کم اور نہ زیادہ۔۔۔ اس لیے میں آپ کو بھی اضافی کیک نہیں دے سکتی۔“

اب بزرگ خاتون غصہ میں آگئی۔ ”ماریہ! تم ایماندار ضرور ہو مگر تمھارا دل اور ہاتھ تنگ ہے۔ اب تم دوبارہ گردگی اور دوبارہ گنا سیکھو گی۔“ یہ عجیب و غریب جملہ کہہ کر بزرگ خاتون ماریہ کو جیران پریشان چھوڑ کر بیکری سے نکل گئی۔

اس دن سے جیسے ماریہ کی زندگی ہی الٹ گئی۔ وہ جس کام میں ہاتھ ڈالتی اس میں کوئی نہ کوئی بڑی خرابی پیدا ہو جاتی، ماریہ تو سر پکڑ کر بیٹھ گئی، اسکو پکا پتھین ہو گیا کہ تہوار

کے دن آنے والی بوڑھی عورت سے ہونے والی بحث کے نتیجے میں اس کے ساتھ یہ سب ہو رہا ہے۔

ماریہ کے حالات بد سے بدتر ہوتے چلے گئے۔ ایک دن ماریہ نے بمشکل بچے بچے پیسوں سے گروسری خریدی اور گھر آ کر پھوٹ پھوٹ کر رو دی کہ یہی میری ایمانداری کا صلہ ہے۔

روتے روتے ماریہ جب نیند کی وا دیوں میں اتر گئی۔ اس کا خواب بھی اسکی دکان کی طرح دیران تھا، جہاں وہ اپنے بچوں کے ساتھ بھوک پیاسی اپنی بی بی دکان کے آگے بیٹھی تھی اور لوگ بھیک میں اسی کے بنائے ہوئے کیک بسکت

دے رہے تھے۔ مگر سب ہی

اس کو بارہ

کے

بجائے تیرہ کیک اور

بسکت دے رہے تھے۔ آدھی رات کو ماریہ کی یکدم آنکھ

کھلی۔ آپ ہی آپ بڑا بڑا ننگی ”میں نے ہمیشہ قیمت کے

برابر چیزیں بیچیں ہیں، نہ کسی کم یا نہ ہی کسی کو زیادہ۔۔۔ اچھے

حالات ہوتے ہوئے بھی کبھی کسی زیادہ کیوں نہیں دیا؟ میں نے

اتنی کجی کیوں کی؟ میں نے غریب بندوں پر خرچ کیوں نہیں

کیا؟؟؟“

اس سوچ کے ساتھ ہی اس کے اندر بجلی سی کوندی اور وہ اپنے پڑوسن کے پاس گئی۔ اس سے کچھ پیسے ادھار لے کر دکان سے بیکنگ کا سامان خریدا اور ساری رات طرح طرح کے بسکت، کیک اور مٹھائیاں بنائیں۔ آج اسکی بیکری سے کیک بسکٹس کی اشٹبا انگیر خوشبویں اٹھ رہی تھیں۔ ان خوشبوؤں کے ساتھ ماریہ کا حوصلہ بھی بڑھ رہا تھا کہ آج سے سب ٹھیک ہو جائے گا۔

اور پھر وہی بزرگ خاتون اس کی دکان میں داخل ہوئی۔ ماریہ کو

اس عورت کو دیکھ کر بے انتہا خوشی ہوئی، اسی وقت کا تو اس نے

پورے سال انتظار کیا تھا۔ بزرگ خاتون نے آج بھی اس سے

ایک درجن کیک مانگے اور ماریہ نے جلدی سے بارہ کپ کیک

نکالے اور پھر ایک اضافی کیک نکال کر بوڑھی عورت کو دیتے

ہوئے کہا۔ ”آج سے میری بیکری میں ایک درجن تیرہ کے برابر

ہوگا۔“

بوڑھی عورت نے مسکراتے ہوئے کہا۔ ”اب تم کو صبح گنا آ گیا ہے

اور اسکا تمھیں انعام بھی ضرور ملے گا۔“ یہ کہتے ہوئے عورت دکان

سے باہر نکل گئی۔ لوگوں میں جب یہ بات پھیلی کہ ماریہ ایک درجن

میں اپنے تیرہ کیک دے رہی ہے تو سب ہی اس کی دکان پر پہنچ

گئے۔ اب اسکی دکان میں پہلے سے کہیں زیادہ منافع ملنے لگا۔ اس

کی دیکھا دیکھی قریب کی تمام دکانوں نے لوگوں کو اضافی چیزیں

دینا شروع کیں۔ جس سے ماریہ کے ساتھ ساتھ اور لوگوں کا بھی

فائدہ ہوا اور خوشحالی نے انھیں ڈھانپ لیا۔





## شہد اور ہماری جلد

رہنے دیں، 15 منٹ کے بعد چہرے کو پانی سے دھو دیں اور اس عمل کو چھریاں ختم ہونے تک روزانہ جاری رکھیں، یہ چہرے کی چھریاں ختم کرنے کا بہترین ٹوکھا ہے، جو بازار کی ہونگی کریوں سے بہت سستا ہے، یہ مہرہم صدیوں سے استعمال کیا جا رہا ہے اور اس سے انتہائی مفید نتائج حاصل ہوتے ہیں۔ پیاز کا پانی دو چھج لے کر ایک چھج شہد میں کس کر لیں اور اسے چہرے پر لگائیں اور 15 منٹ بعد چہرہ نیم گرم پانی سے دھو کر آئینہ دیکھیں آپ کا دل خوش ہو جائے گا۔

لیکرس کر کے ماسک بنالیں، دس منٹ لگانے کے بعد ٹھنڈے پانی سے منہ دھولیں، اس کے علاوہ شہد بادام روغن اور انڈالے کر ماسک بنالیں اور اسے چہرے پر لگائیں، آٹلی جلد کے لئے یہ ایک بہترین ماسک ہے، شہد سے جلد کو خوبصورت بنانے کے چند ایسے ٹوکھے درج ذیل ہیں جنہیں جلد کو خوبصورت بنانے کے لیے صدیوں سے استعمال کیا جا رہا ہے۔

چہرے کی چھریاں ختم کرنے کے لیے ایک چھج شہد میں ایک چھج لیوں کا رس شامل کر کے کچر بنالیں اور پھر اسے چہرے پر مل لیں اور 15 منٹ تک لگا

ایسی خواتین جن کی جلد خشک ہوتی ہے، انہیں چاہیے کہ ایک چھج شہد میں ایک چھج دودھ ایک چھج بادام روغن ملا کر ماسک بنالیں اور اس کو دس منٹ چہرے پر لگائیں اس سے جلد تازہ دم اور نرم و ملائم ہو جائے گی اگر بہت تیز میک اپ سے آپ کا چہرہ خراب ہو گیا ہو تو شہد اس کے لئے بھی مفید ثابت ہوتا ہے روزانہ دس منٹ خالی شہد کا ماسک لگانے سے بھی جلد ٹھیک ہو جاتی ہے۔ اگر آپ کے ہاتھ کھردرے ہیں تو روزانہ شہد کا مساج کرنے سے ہاتھ نرم ہو جائیں گے، دو چھج کھیرے کارن اور ایک چھج دودھ اور شہد کا



### بالوں پر لگ جانے

#### والے پینٹ کو ہٹانا

اگر تو کسی وجہ سے گھر میں یا کمرے میں رنگ کرتے ہوئے پینٹ آپ کے بالوں میں لگ جائے تو اس سے جان چھڑانا آسان نہیں ہوتا۔ تاہم اگر آپ زیتون کے تیل سے روئی کی کچھ مقدار کو مخلو کرنی سے اپنے بالوں پر پھیریں تو یہ کام آسانی سے ہو جاتا ہے۔ یہی چیز آنکھوں کے گرد سے صاف کرنے کے لیے استعمال کی جاسکتی ہے۔ گھریاں روئی کی جگہ کی نشوونما استعمال کرنا ہوگا۔

### کیل مہاسوں سے نجات

ہوسکتا ہے کہ زیتون کے تیل کو جس طریقے سے چہرے پر استعمال کر کے کیل مہاسوں سے نجات حاصل کی جاسکتی ہے وہ عجیب لگے، مگر بیشتر ماہرین اس کی تصدیق کرتے ہیں۔ چار چائے کے چمچ نمک کو تین چائے کے چمچ زیتون کے تیل میں ملا کر ایک پیسٹ بنا لیں۔ اس کپچر کو اپنے ہاتھوں اور انگلیوں پر انڈیل لیں اور چہرے پر پھیرنا شروع کر دیں۔ ایک یا دو منٹ تک ایسا کریں اور پھر نیم گرم پانی سے دھو لیں۔ اس طریقے کو ایک ہفتے تک

روزانہ

آزمائیں

اور پھر اس کو ہفتے میں دو سے تین بار تک محدود کر دیں۔ آپ کو جلد اپنے چہرے پر نمایاں بہتری نظر آئے گی۔

### مدرخان

زیتون کا تیل طبی لحاظ سے بہت فائدہ مند ہے جس کی اکثر خوبیاں آپ نے مختلف مضامین میں پڑھی ہوں گی مگر کیا آپ کو معلوم ہے کہ اس سے بہت کچھ ایسا بھی کیا جاسکتا ہے جس کا آپ نے کبھی تصور بھی نہیں کیا ہوگا؟ یعنی گھری صفائی سے لے کر جلد کی گہما گہما، فریج اور بہت کچھ۔ زیتون کے تیل کے چند ایسے انوکھے فوائد ہیں جو آپ کی زندگی کو آسان بنا سکتے ہیں۔

### ہیئر کنڈیشنر کے طور پر استعمال کریں

اگر آپ کے بال خشک اور نازک یا جھلکے ہوئے ہیں تو ان میں نمی لانے کے لیے زیتون کے تیل کو استعمال کر کے دیکھیں۔ اس کے لیے آدھا کپ زیتون کے تیل کو گرم کریں (نیم گرم ابانا نہیں) اور پھر آہستگی سے اپنے بالوں پر لگائیں۔ اپنے بالوں کو کسی پلاسٹک کے تھیلے سے ڈھکیں اور اس کے اوپر تو یہ پینٹ لیں۔ 45 منٹ تک تو یہ لگا رہنے دیں پھر شیمپو سے دھو لیں۔

# زیتون کا تیل اور حیرت انگیز فوائد

### فرنیچر کی پالش بنائیں

اپنے نکلوی فرنیچر کی چمک دکھانے کے لیے ایک مخلول تیار کریں جس میں دو حصے زیتون کا تیل اور ایک حصہ لیون کا عرق یا سفید سرکہ ہو، جسے ایک اسپرے بوتل میں ڈال کر اچھی طرح ہلائیں اور پھر فرنیچر پر اسپرے کریں اور ایک یا دو منٹ تک کپچر اس پر لگا رہنے دیں، اس کے بعد کسی صاف کپڑے یا تولیے سے صاف کر لیں۔

### اپنی پرانی گیند کو دوبارہ نیا جیسا کریں

اگر تو آپ کرکٹ کے پرستار ہیں اور اپنی پرانی ہارڈ بال کو دروازوں سے محفوظ اور اس کے چمکے کو سخت رکھنا چاہتے ہیں تو اس کی نئی زندگی کیلئے ہر کچھ عرصے بعد زیتون کے تیل کو استعمال کریں۔ بس زیتون کے تیل کو کسی نرم کپڑے کے ساتھ گیند کے خشک حصوں پر پھیریں اور پھر اسے تیس منٹ تک چھوڑ دیں اور پھر صاف کپڑے سے صاف کر لیں۔

### گلے کی خراش سے آرام

اگر آپ کھانسی کے شکار ہیں جو کہ نہیں رہی اور گھر میں کوئی دوا بھی نہیں تو ایک کھانے کا چمچ زیتون کا تیل فوری اور عارضی حل ثابت ہو سکتا ہے، جس کے بعد آپ ڈاکٹر یا بازار سے کوئی دوا لاسکتے ہیں، یہ تیل گلے کو تڑکنے اور ورم میں کمی لانے میں مدد دیتا ہے۔

### دروازے کے جوڑ کی چوں چوں روکیں

درحقیقت آپ کے دروازے کے قبضے رنگ کا شکار ہو کر شور کرنے لگے ہیں تو بازار سے کچھ ہنگہ خریدنے کے 1 بجائے زیتون کے تیل کو استعمال کریں، بس قبضے پر روئی کی مدد سے تیل لگائیں اور اس ذہن جھنجھلا دینے والی آواز سے نجات پائیں۔

### شیونگ کریم کا متبادل

اگر شیونگ کریم ختم ہو جائے تو صابن کو استعمال کر کے وقت ضائع نہ کریں کیونکہ اس سے جلد سخت ہو جاتی ہے، اس کے مقابلے میں زیتون کا تیل شیونگ کریم کا اچھا متبادل ثابت ہو سکتا ہے۔ یہ نہ صرف چہرے پر بلکہ گلوٹی بھی بخشتا ہے۔ ہوسکتا ہے اس کو آزما کر آپ شیونگ کریم کو ہمیشہ کے لیے الوداع کہہ دیں۔

### چکنے ہاتھوں کی صفائی

اگر ہاتھوں میں گاڑی کی گریس یا پینٹ لگ جائے تو ایک چائے کے چمچ زیتون کا تیل اور ایک چائے کا چمچ نمک یا چینی اپنے ہاتھوں پر انڈیل لیں۔ اس کپچر کو منیوٹی سے ہاتھوں پر کئی منٹ تک

رگڑیں پھر صابن اور پانی سے دھو لیں۔ نہ صرف آپ کے ہاتھ چمکانی سے پاک ہو جائیں گے بلکہ نرم بھی ہو جائیں گے۔

# Distilled Water



SCAN TO  
PURCHASE PRODUCT

 /ChiltanPure

 /ChiltanPure.com



آئل کے ساتھ گرم کریں، جب تیل سے دھواں اٹھنے لگے تو چولہا بند کر کے اسے کچھ ٹھنڈا کر لیں، اس کے بعد اگلی کو تیل میں ڈبو کر تھوڑے حصے میں مالش کریں۔

#### بلڈ پریشر کنٹرول کریں

اگر تو آپ ہائی بلڈ پریشر کے شکار ہیں تو آدھا چائے کا چمچ کلونجی کا تیل گرم پانی میں ملا کر پینا عادت بنالیں، اس سے بلڈ پریشر کو کنٹرول میں لانے میں مدد ملتی ہے۔

#### گردوں کو تحفظ دیں

گردوں میں پتھری بھی تیزی سے عام ہوتا مسئلہ ہے، اس سے بچنے کے لیے آدھا چائے کا چمچ کلونجی کا تیل دو چائے کے چمچ شہد کے ساتھ گرم پانی میں ملا کر پینا شروع کریں، اس سے گردے کے درد، پتھری اور انفیکشن سے نجات میں بھی مدد ملے گی، تاہم مناسب غذا کے لیے ڈاکٹر سے مشورہ لیں۔

#### دانتوں کو مضبوط بنائیں

اگر مسوڑے سوچ رہے ہیں یا خون نکل رہا ہے، یا دانت کمزور ہو گیا ہے؟ ویسے تو ایسی صورت میں ڈینٹسٹ سے رجوع کیا جانا چاہیے تاہم عارضی طور پر دی میں کچھ مقدار میں کلونجی کا تیل ملا کر دن میں دو بار ملنا مسوڑوں کو مضبوط بنا سکتا ہے۔

اس کے علاوہ اس میں جراثیم کش اور سولنی سے بچاؤ کی خصوصیات بھی پائی جاتی ہیں اور کلونجی کو مشرقی و طبعی میں 2 ہزار سال سے زائد عرصے سے استعمال کیا جا رہا ہے اور عرب افراد اسے دو کے طور پر بھی استعمال کرتے ہیں۔ کلونجی کے طبی فوائد کی وجہ سے موجود وٹامنز، آئیو ایسڈز، پروٹینز، فیٹی ایسڈز، آئرن، پوٹاشیم، اور کالشیئم کی موجودگی ہے نوٹ: یہ مضمون عام معلومات کیلئے ہیں، قارئین اس حوالے سے اپنے معالج سے بھی مشورہ کر لیں۔

#### یرقان پر قابو پانے میں مدد دے

یرقان کا درست علاج نہ ہونے کی وجہ سے یہ جان لیوا مرض ثابت ہو سکتا ہے، تاہم اس ٹونک سے آپ صحت یابی کی رفتار تیز کر سکتے ہیں۔ اجوائن کی کچھ مقدار کو رات بھر پانی میں جھگو کر رکھیں، صبح اسے چھان لیں اور پھر اس میں آدھا چائے کا چمچ کلونجی کا تیل شامل کر دیں۔ اس سلوشن کو دن میں ایک دفعہ پینا یرقان سے صحت یابی کی رفتار بڑھانے میں مدد دیتا ہے۔

#### قبض سے نجات

قبض ہانسنے کے عام ترین امراض میں سے ایک ہے اور دنیا بھر میں ہر عمر کے افراد اس کا شکار ہوتے ہیں۔ اس مقصد کے لیے کلونجی کے تیل کی کچھ مقدار کو بغیر دودھ کی چائے میں کس کر کے پی لیں، فوری ریلیف ملے گا۔

#### راؤ با بر علی

کلونجی کا نام تو ہر کسی سنا ہوا ہے، اسے کھانوں میں ذائقہ بڑھانے کیلئے استعمال کیا جاتا ہے جبکہ چار میں اس کا خصوصی استعمال کیا جاتا ہے۔ ویسے بھی سنت نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم میں اس کے حیران کن فوائد بیان کیے گئے ہیں۔ طب نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم میں کلونجی میں سوائے موت کے سب بیماریوں کیلئے شفا کہا گیا ہے۔

کلونجی جو سیاہ رنگ کے بیج ہوتے ہیں، متعدد طبی فوائد کے حامل ہیں جس کی وجہ سے اس میں موجود وٹامنز، آئیو ایسڈز، پروٹینز، فیٹی ایسڈز، آئرن، پوٹاشیم، کالشیئم اور متعدد دیگر اجزاء کی موجودگی ہے۔

## کلونجی سے فائدہ کیسے اٹھائیں؟

کلونجی میں موجود ایک جز Thymoquinone پر دہائیوں سے سائنسدان تحقیق کر رہے ہیں اور یہ طاقتور اینٹی آکسائیڈنٹ، کینسر سے تحفظ اور ورم کش خصوصیات کا حامل سمجھا جاتا ہے۔

#### کلونجی سے فائدہ کیسے اٹھائیں؟

کلونجی کو آپ اپنی غذا میں ڈال کر استعمال کر سکتے ہیں جیسے دہی اور لیوین کے عرق میں اسے کس کر لیں اور پی لیں۔

اسی طرح ناشے یا رات کے کھانے میں بھی اس کے چند دانے چمک کر کھانا آپ کی صحت کے لیے فائدہ مند ثابت ہو سکتا ہے۔

یہاں آپ یہ جان سکتے ہیں کہ روزانہ ان سیاہ دانوں کو کھانا آپ کو کون کن امراض سے بچانے میں مدد دے سکتا ہے۔

#### کیل مہاسوں سے نجات

لیوین کے عرق اور کلونجی کے تیل کو کس کر کے استعمال کرنے سے متعدد جلدی مسائل پر قابو پایا جا سکتا ہے، ایک کپ لیوین کے عرق میں آدھا چائے کا چمچ کلونجی کا تیل ملا لیں اور اس کپچر کو دن میں دو مرتبہ چہرے پر لگائیں اور کیل مہاسوں اور داغ وغیرہ کو جادوئی انداز سے غائب ہوتے دیکھیں۔ کلونجی کا خالص تیل ایڑیاں پھیننے کے مسئلے سے نجات دلانے کے لیے بھی مددگار ثابت ہوتا ہے۔

#### ذیابیطس کو دور رکھیں

اگر تو آپ ذیابیطس کے شکار ہیں تو کلونجی کے تیل کے ذریعے اسے کنٹرول میں رکھا جا سکتا ہے، ایک چائے کا چمچ تیل ایک کپ سیاہ چائے میں ملا کر صبح پی لیں اور چند ہفتوں میں آپ نمایاں فرق دیکھ سکیں گے۔

#### یادداشت بہتر بنائیں اور دم سے بچیں

کلونجی کے بیج نہیں کر نہیں شہد کی

معمولی مقدار میں شامل کر کے

استعمال کرنا یادداشت کو بہتر بناتا

ہے، اگر اس کپچر کو گرم پانی میں ملا کر پیا جائے

تو اس سے سانس کے امراض جیسے دم وغیرہ سے

نجات میں بھی مدد ملتی ہے، مگر یہ عمل کم از کم ڈیڑھ مہینہ

دہرانا ہوگا اور اس کے دوران ٹھنڈے مشروبات اور ٹھنڈی

تاشیروالی غذاؤں سے پرہیز کرنا ہوگا۔

#### بال گرنے سے روکے

کلونجی کا تیل بالوں کے گرنے سے روکنے میں مدد دے کر گینچ پن سے بچاتا ہے جبکہ بالوں کی نشوونما بھی تیز کرتا ہے۔ یہ بالوں کو دہنی فراہم کرتا ہے، جس کی اسے ضرورت ہوتی ہے خصوصاً بالوں کی جڑوں کو مضبوط کرتا ہے۔ کچھ مقدار میں کلونجی کے تیل کو گرم کر کے بالوں کی جڑوں میں اس کی مالش کریں اور پھر ایک گھنٹہ بعد سر دھو لیں۔ یہ عمل ہفتے میں 2 سے 3 بار دہرائیں۔

#### سر درد سے نجات

سر درد کا مسئلہ آج کل بہت زیادہ عام ہو چکا ہے تو اس سے بچنے کے لیے کوئی دوا لنگھنے سے بہتر ہے کہ اپنی پیشانی پر کلونجی کے تیل سے مالش کر کے آرام کریں، سر درد جلد ہی غائب ہو جائے گا۔

#### جسمانی وزن میں کمی

گرم پانی، شہد اور لیوین کے عرق کے امتزاج میں چمکی بھر کلونجی کو

شامل کر کے کس کریں اور اسے کچھ عرصے تک

روز پینا عادت بنالیں، یہ بہت جلد ہی کلو

جسمانی وزن گھٹانے میں مددگار

مشروب ثابت ہوگا۔

#### جوڑوں کے درد میں کمی

کچھ مقدار میں کلونجی کو لیں

اور اسے مسرڈ





درد کی شدت میں کمی لائی جاسکتی ہے۔  
پیلے گرم پانی سے تو یہ جھگو کر گردن پر رکھیں  
پھر ورزش شروع کریں۔ گردن کو آہستہ آہستہ  
دائیں بائیں حرکت دیں۔ پھر اپنی ٹھوڑی کو آہستہ سے  
نیچے سینے سے لگا دیں۔ اس کے بعد سر کو پیچھے کی جانب لے کر جائیں۔ اس  
عمل کو ایک وقت میں 5 مرتبہ دہرائیں۔ دن میں کم از کم 3 مرتبہ اس طرح  
سے ورزش کریں۔



ابتدائی مرحلے میں اس مرض کی تشخیص اور علاج  
جزل فزیشن بھی کر سکتا ہے لیکن اگر بیماری  
شدت اختیار کر جائے تو نیوروجن سے  
رجوع کرنا چاہیے، جو مہروں کی پوزیشن  
معلوم کرنے کے لیے ایم آر آئی، سروائیکل  
ایکس رے اور دیگر ٹیسٹ تجویز کرتا ہے، ساتھ ہی  
فیزیوتھراپی، وٹامن ڈی، درد کی شدت میں کمی کے لیے سکون  
بخش ادویات استعمال کرتا ہے۔

مذکورہ بیماری اگرچہ انتہائی پے پیچیدہ ہے جس کا حتمی  
علاج نیوروجنری ہے لیکن اس سے بچاؤ یا ابتدائی  
علامات میں اس کا گھریلو علاج بھی ممکن ہے۔ بعض  
ورزشوں، غذائوں، نباتات، پھولوں، مساج اور  
”آکس تھراپی“ یا ”ہائیڈرو تھراپی“ کے ذریعے اس  
مرض کی اذیت سے سکون ملتا ہے۔

ہم ذیل میں گھریلو علاج کے چند نسخے پیش کر رہے ہیں جنہیں  
مناسب طریقہ کار کے مطابق بروئے کار لائیں اپنا علاج خود کر سکتا ہے۔

### تکیہ

لیٹنے وقت اپنے سر اور گردن کی پوزیشن درست رکھیں، گاؤٹیکے سے ٹیک لگا  
کر بیٹھے یا لیٹنے سے گریز کیا جائے۔ روئی یا فوم کا سخت اور موٹا تکیہ گردن

### آکس تھراپی

یہ طریقہ علاج چین میں مختلف بیماریوں کے علاج کے لیے استعمال کیا جاتا  
ہے اور وہاں اس کا رواج قریباً دو ہزار سال سے ”فینگ فو پوائنٹ“ کے  
نام سے ہے۔ وہ جگہ جہاں ریزہ کی ہڈی کا سب سے اوپر والا مہرہ اور  
کھوپڑی کا نچلا حصہ آپس میں مربوط ہوتے ہیں اسے ”فینگ فو پوائنٹ“  
(Feng Fu Point) کہا جاتا ہے۔ اس علاج کے  
دوران 250 گرام برف کا ٹکڑا کسی کپڑے میں لپیٹ کر مذکورہ مقام  
پر بیس منٹ تک رکھنا پڑتا ہے۔ اس طریقے پر عمل کرنے کے لیے پیچھے کر  
گردن جھکا لیں یا پھر سینے کے بل لیٹ جائیں۔ رومال یا کپڑے میں  
لپٹا برف کا ٹکڑا پکڑ لیں تاکہ اسے درجہ تک فینگ فو پوائنٹ پر رکھ  
سکیں۔ پیلے 30 سے 60 سیکنڈ تک تکلیف کا احساس ہوگا لیکن اس کے  
بعد گرمی کی لہریں اپنی گردن کے پیچھے حصے میں اترتی ہوتی محسوس ہوں  
گی۔ یہ بات مدنظر رہے کہ برف کا ٹکڑا آپ کی گردن کے مذکورہ حصے  
(فینگ فو پوائنٹ) کو مسلسل چُج کرتا رہے۔ روزانہ دو مرتبہ آکس تھراپی  
سے گردن، مہروں اور دیگر تکلیف میں کمی واقع ہوتی ہے جب کہ درد کی  
وجہ سے سر پھرانے کا احساس ختم ہو جاتا ہے۔

### ہائیڈرو تھراپی

گرم پانی کو ایک چھوٹے مٹیکیز سے میں بھر کر گردن کے پیچھے حصہ اور  
کندھوں کی سکانی کریں۔ مہروں کی تکلیف کی وجہ سے گردن اور سر کے درد  
میں آفاقی محسوس کریں گے۔ گرم پانی کا شاور لیں اور اپنی گردن اور سر کو پانچ  
سے دس منٹ تک شاور کے نیچے رکھیں۔  
اچھم سالت۔ ہیکٹیم سالت سے جتا ہے اور ہیکٹیل کی دکانوں پر مل جاتا  
ہے۔ ہاتھ ب کو نیم گرم پانی سے بھر لیں، اس میں دو پیالی اچھم سالت ڈال  
کر مل کر لیں۔ اس میں پیچھے کر گردن اور کندھوں کو تیس سے پچیس منٹ تک  
مذکورہ پانی میں ڈبوئے رکھیں۔ یہ عمل نشتے میں تین روز کریں۔  
(جاری ہے)

### ڈاکٹر انم گل

اس بیماری کا شمار انتہائی مہلک امراض میں ہوتا ہے جسے اسپینڈیولائز کہتے  
ہیں۔ گردن کے مہروں کی خرابی کے اثرات جسم کے تمام اعصابی نظام پر  
مرتب ہوتے ہیں اور بروقت علاج نہ ہونے کی وجہ سے انسانی اعضا مفلوج  
ہونے لگتے ہیں۔ یہ مرض عموماً سر جھکا کر زیادہ دیر تک کام کرنے سے  
یا زیادہ بھاری وزن اٹھانے اور شدید جسمانی مشقت سے بھی رونما ہوتا  
ہے۔ طویل عرصہ تک گردن میں درد کی شکایت برقرار رہنے پر اس کے  
مہرے یا نشور بھی متاثر ہو سکتے ہیں۔ زیادہ وزنی کام کرنے والوں کے  
گردن کے مہروں کی شکل تبدیل ہو جاتی ہے اور ان میں ابھار پیدا ہوتے  
ہیں ان ابھاروں کو طبی اصطلاح میں Steophyte کہا جاتا ہے۔  
مہروں کی شکل تبدیل ہونا ”حرام مغزی یا مسلک اعصاب پر شدید باؤ کا باعث  
بتا ہے، اس بیماری کا تعلق زائد العمری سے ہے، اور عام طور سے یہ عارضہ  
40 سال کی عمر کے بعد لاحق ہوتا ہے لیکن آج کل موٹاپے کی وجہ سے استعمال  
کے بڑھتے ہوئے رجحان، ٹیلی ویژن دیکھتے وقت غلط انداز نشست یا یہ طور  
فیض گاؤٹیکے کا استعمال، سوتے وقت سخت اور اونچا تکیہ کی وجہ سے نوجوان  
نسل بھی اس مرض میں مبتلا ہوتی جا رہی ہے۔

امریکی طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ سر جھکا کر موٹاپے کی وجہ سے مسلسل متبج کرنے  
سے گردن پر جو بوجھ پڑتا ہے اس سے مہروں میں خرابی پیدا ہوتی ہے اور ان  
میں گیپ کم ہو جاتا ہے۔ ڈسک کا اعلا ب یا پانی خشک ہونا شروع ہو جاتا

## گردن کے مہروں کی خرابی، حل کیا ہے؟

ہے، جسے طبی زبان میں ”ڈسک ڈی ہائیڈریشن“ کہا جاتا ہے۔

مہروں کی فونیکس لگنا یا ٹیڑھی ہونے لگتی ہیں، جس کی وجہ سے اعصاب اور  
پٹھوں پر باؤ پڑتا ہے، کمر اور گردن میں درد ہوتا ہے۔ بعض اوقات یہ ٹیڑھا  
پن اتنا زیادہ ہو جاتا ہے کہ وہ ریزہ کی ہڈی کے اندر حرام مغزی پر باؤ بڑھا دیتا  
ہے جس کے بعد جسم کا سارا اعصابی نظام متاثر ہوتا ہے، ہاتھیں کمزور ہونا  
شروع ہو جاتی ہیں اور مریض کیلئے طے پھرنے میں دشواری ہوتی ہے، ایک  
وقت آتا ہے جب وہ مکمل طور سے معذور ہو جاتا ہے۔ دنیا کے دیگر ممالک کی  
طرح پاکستان میں بھی اس بیماری میں مبتلا افراد کی تعداد میں اضافہ ہو رہا ہے۔  
اس کی خاص علامات میں گردن کے پیچھے حصے سمیت کمر میں درد، تھکاوٹ،  
کندھوں اور بازوؤں کا شل ہونا ہے ”فروزن شولڈرز“ بھی کہتے

ہیں، ہاتھوں کی انگلیوں میں درد یا پین رہنا شامل ہے۔

### انداز نشست

آفس میں یا کسی جگہ کام کے لیے بیٹھے وقت اپنی کرسی کو اس انداز سے  
رکھیں کہ میز پر کام کرتے ہوئے زیادہ جھکانا نہ پڑے۔ کمپیوٹر پر کام کرنے  
والے حضرات اسکرین ایڈجسٹ کرتے وقت اس بات کا دھیان رکھیں کہ  
انہیں ضرورت سے زیادہ جھکانا یا گردن کو اٹھانا نہ پڑے۔

### کالر

زیادہ تر معالج، گردن کے درد کے علاج کے لیے  
عموماً سروائیکل کالر تجویز کرتے ہیں جو گردن کو  
ایک مخصوص پوزیشن پر رکھنے میں مددگار ہوتا  
ہے، خاص کر کام کے دوران۔ اس کے استعمال  
سے گردن کے پٹھوں کو سکون ملتا ہے لیکن اسے  
زیادہ دنوں تک نلکا یا جانے کیوں کہ اکثر کمیز میں  
یہ گردن کے پٹھوں کی کمزوری کا باعث بھی بن جاتا ہے۔

### ورزش

اپنے گھر پر ہی گردن کی آسان ورزش کے ذریعے



## قلب عباس

موسم سرما میں جہاں صحت مند اور نارمل افراد بھی سینے کے عام امراض اور نزلہ، کھانسی کا شکار ہو سکتے ہیں اور انہیں اس موسم میں بہت زیادہ احتیاط کی ضرورت ہے، وہیں سانس کے مختلف امراض خاص طور پر دمہ جیسی بیماری میں مبتلا افراد کی مشکلات بڑھ جاتی ہیں۔

سانس کی بیماریوں میں دمہ ایک تکلیف دہ مرض ہے اور سردیوں میں دمہ کے دائمی مریضوں کی تکلیف بڑھ جاتی ہے۔ عالمی ادارہ صحت کے اعداد و شمار کے مطابق دنیا بھر میں کروڑوں افراد اس مرض میں مبتلا ہیں اور یہ ہر سال نئی اموات کا سبب بنتا ہے۔ پاکستان میں بھی سانس کی یہ بیماری عام ہے۔

یہ مرض بچپن یا کسی بھی عمر

# موسم سرما اور سانس کا مرض

میں

لاحق ہو سکتا ہے۔ تاہم اکثریت کم عمری

میں ہی میں اس کا شکار ہو جاتی ہے جس کی متعدد وجوہات ہیں۔

دمہ یا سانس کی نالی کا یہ مسئلہ عمومی ہوتا اس کی وجوہات میں سردی، مستقل نزلہ زکام، سینے کا انفیکشن، دھواں، گردوغبار اور ہوا کی آلودگی شامل ہیں جب کہ وہ لوگ جن کا زیادہ تر وقت پالتو جانوروں اور پرندوں کے ساتھ گزارتا ہے، وہ بھی ان کے بالوں، پروں اور ان کی گندگی، مختلف اقسام کی پھپھوندیوں کی وجہ سے سانس کے مرض کا شکار ہو سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ سانس کی تکلیف کا مسئلہ بعض ادویات، پرفیوم کے استعمال کی وجہ سے بھی لاحق ہو سکتا ہے۔

مسلسل کھانسی، بلغم کی شکایت اور سینے کی جکڑن کے ساتھ سانس لینے میں تکلیف کو عام انفیکشن یا سانس کی نالی

کا عام

مسئلہ تو کہا جاسکتا ہے۔ تاہم جلد

آرام نہ آنے کی صورت میں مستند اور ماہر معالج سے رابطہ کرنا ضروری ہے جو طبی تشخیص کے بعد ہی بتا سکتا ہے کہ یہ دائمی مرض ہے یا موسم اور بے احتیاطی کی وجہ سے یہ پیچیدگی لاحق ہوئی ہے۔

دمہ کے مریضوں کو چاہیے کہ وہ سگریٹ نوشی سے مکمل پرہیز کرے اور اس کے دھوئیں سے بھی بچے۔ گردوغبار سے بچنے کے ساتھ ساتھ ایسے مریض کے کمرے میں دبیز پردے، قالین استعمال نہ کریں۔

تکیہ اور بستہ وغیرہ کی صفائی کا خیال رکھیں۔ مختلف کیبیکلز اور خوشبوؤں کے استعمال سے بچیں۔

سردی سے بچنے کا انتظام کریں۔ سرد موسم میں غیر ضروری طور پر گھر سے باہر نہ جائیں۔

گھر سے باہر کام کے لیے جانا ہو تو ماسک استعمال کریں تاکہ گردوغبار سے بچ سکیں۔ اگر کھانے پینے کی کسی چیز سے

دمہ کی شدت میں اضافہ نوٹ کیا ہو تو اس سے مکمل پرہیز

کریں کیوں کہ یہ جان لیوا بھی

ثابت ہو سکتا

ہے۔

گھر کے دیگر افراد کو

چاہیے کہ وہ مریض کا تو لیا، اس کا تکیہ، بستہ کی چادر صاف

رکھیں اور خود یا بچوں کو استعمال نہ کرنے دیں۔ اسی طرح مریض کے کمرے میں رنگ و روغن کرانا ہو، کسی خوشبو یا جراثیم کش ادویہ کا

اسپرے کرنے کی ضرورت ہو تو مریض کو دوسری جگہ منتقل کر دیں۔

دمہ کے مریض کو چاہیے کہ وہ اپنے معالج کے مشورے اور طبی ہدایات پر سختی سے کاربند رہے۔ دوا کا استعمال ترک نہ کرے اور

ڈاکٹر کی اجازت کے بغیر دوا تبدیل بھی نہ کی جائے۔ باقاعدہ اور مستقل علاج سے سانس کی عام بیماری سے مکمل نجات ممکن ہے۔





# Moringa powder



SCAN TO PURCHASE PRODUCT

 /ChiltanPure

 /ChiltanPure.com



*Feel Beautiful.*



SCAN TO PURCHASE PRODUCT



/ChiltanPure



/ChiltanPure.com

فرنیچر پر پانی کے گلاس سے بننے والے گول داغ برقرار رہ جاتے ہیں، انہیں ختم کرنے کے لیے ان پر پٹرولیم جیلی رات بھر کے لیے لگا کر چھوڑ دیں اور پھر صاف کر لیں۔

چمڑے کے جوتوں کو چمکائیں

اگر آپ کے پاس بہترین چمڑے یا لیدر کے جوتے ہیں اور ان کی چمک دکھانے کے لیے صاف کرنے کے لیے پٹرولیم جیلی کے ساتھ پولش کریں۔

لپ اسٹک کے داغ مٹائیں

لپ اسٹک اگر بچوں کے ہاتھ لگ جائے تو وہ اس سے ہر چیز کو رنگ دیتے ہیں جن کو مٹانا کسی دروسر سے کم ثابت نہیں ہوتا۔ تو ایسا ہونے کی صورت میں اس چیز یا جگہ کو دھونے کی بجائے اس پر پٹرولیم جیلی لگا دیں اور پھر دھلائی کر لیں، امید ہے وہ داغ غائب ہو جائے گا۔

گاڑی کی بیٹری کے لیے بہترین

سرد موسم میں گاڑی کی بیٹری ہمیشہ مٹنے لگتی ہے، کم درجہ حرارت بجلی کی مزاحمت بڑھاتا ہے اور انجن آئل کو گاڑھا کر دیتا ہے جس سے بیٹری کے لیے کام کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ بیٹری ٹریشل کے گٹھے سے بھی بجلی کی مزاحمت میں اضافہ ہوتا ہے۔ تاہم سردیوں کی آمد سے قبل ٹریشلز کو ڈس کنکٹ کریں اور پھر انہیں ایک وائر برش سے صاف کریں۔ انہیں دوبارہ کنکٹ کر کے ان پر پٹرولیم جیلی کی تہ لگا دیں۔ یہ جیلی انہیں گٹھے سے بچا کر سردیوں میں بیٹری کے مسائل سے تحفظ میں مدد دے گی۔

گھر میں رنگ کے دوران دروازوں کی تالیوں کا تحفظ

اگر گھر میں رنگ ہو رہا ہے مگر آپ اپنے دھاتی تاب یا کسی بھی چیز کو اس سے بچانا چاہتے ہو تو، پٹیل پر پٹرولیم جیلی کی مائش کر دیں اس سے اس پر رنگ جم نہیں سکے گا۔ جب رنگ ہو جائے تو جلی کو دھو لیں اور دھاتی چیزوں پر لگنے والا رنگ بھی غائب ہو جائے گا۔

بوٹل کے ڈھکن کو ہلکا آسان بنانے

اگر کسی بوٹل کا ڈھکن کھولنا مشکل ثابت ہو تو اس کا ڈھکن کھول کر بلکی سی پٹرولیم جیلی کے اوپری گھیر سے پرل دیں، اگلی بار آپ کو کھولنے میں کوئی مسئلہ نہیں ہوگا۔

بلب کو ہولڈر میں چھیننے سے بچانے

اگر آپ بلب کو لگانے سے پہلے اس کی بیس یا بنیاد پر پٹرولیم جیلی ل دیں تو وہ ساکت بیس بھی چھیننے کا نہیں یا اسے بعد میں نکالنا مسئلہ نہیں بنے گا۔ یہ خاص طور پر باہر لگنے والے بلبوں کے لیے بہترین نسخہ ہے۔

کھڑکیوں اور الماریوں کے دروازے

اپنی الماری کے دروازے یا کھڑکی کھولنے میں مشکل کا سامنا ہوتا ہے؟ تو ایک چھوٹے پیٹنٹ برش کے ذریعے پٹرولیم جیلی کو کھڑکی یا الماری کے دروازوں کے چوکھٹے پر لگا دیں اور بس کمال دیکھیں۔



## لا ریب ثناء

پٹرولیم جیلی ایک پٹرولیم پروڈکٹ ہے۔ پٹرولیم کی افادیت سے کون واقف نہیں، دنیا بھر کی ستر فیصد کارکردگی اسی کی بدولت ہے۔ اگر پٹرولیم دریافت نہ ہوتا تو آج دنیا کی موجودہ شکل ممکن کسی اور طرح کی نظر آتی۔ اس بنائی گئی مصنوعات ہر شعبہ زندگی میں استعمال ہوتی ہیں۔ پٹرولیم جیلی بھی تقریباً ہر گھروں میں موجود ہوتی ہے۔ لیکن اس کا استعمال ہر کوئی اپنی اپنی سمجھ بوجھ سے کرتا آ رہا ہے۔ لیکن یہ انتہائی اہمیت کی چیز ہے۔ اس کے فوائد لاتعداد ہیں، اسے متعدد مقاصد کے لیے استعمال کی جاسکتی ہے؟ درج ذیل چند فوائد بتائے جا رہے ہیں۔

جلدی کی بحال کر کے

اگر آپ مینٹھ لپ، ام، میک اپ ریٹور یا فیشنل موٹو پراڈکٹس پر پیسے ضائع نہیں کرنا چاہتے تو پٹرولیم جیلی بہترین متبادل ثابت ہو سکتی ہے۔ یہ ہونٹوں کی نمی بحال رکھتی ہے، فاونڈیشن سمیت آئی شیڈو، مسکارا اور دیگر کو مٹاتی ہے اور چہرے کی نمی کو بحال رکھتا تو اس کا کام ہی۔

ایمرٹنی میک اپ

اگر تو آپ کے آئی شیڈو کا پسندیدہ رنگ ختم ہو جائے تو کیا کرنا چاہئے؟ اسے خود بنانا آسان ہے، فوڈ گلر کی کچھ مقدار کو پٹرولیم جیلی میں ملائیں اور آنکھوں پر استعمال کر لیں۔

ڈاچھر کی خراشوں کی روک تھام

ڈاچھر کی خراشوں کے باعث بچوں کو اکثر تکلیف ہوتی ہے اور وہ رونے لگتے ہیں، اس کی روک تھام کے لیے پٹرولیم جیلی کی حفاظتی تہ ڈاچھر کے استعمال سے قبل جلد پر بنا لیں جس کے بعد یہ تکلیف نہیں ہوگی۔

بچوں کی آنکھوں میں شہو چھاننے سے روکیں

بچے کے لیے مینٹھ شہو کا خیال بھول جائیں اور کچھ مقدار میں پٹرولیم جیلی کو بچے کی ہونٹوں پر لگا دیں۔ یہ ایک حفاظتی شیڈ کی طرح شہو کو آنکھوں میں جانے سے روکنے کا کام کرے گی۔

لیڈر کی پیکٹس کو ایک بار پھر نیا بنائیں

آپ کو اپنی پسندیدہ لیڈر کی جیکٹ کی حفاظت کے لیے مہنگی مصنوعات کی ضرورت نہیں بلکہ پٹرولیم جیلی یہ کام بخوبی کر سکتی ہے۔ پٹرولیم جیلی کو جیکٹ پر رگڑیں اور پھر اسے صاف کر لیں، جیکٹ نئی جیسی چمکتے لگے گی۔

کھڑکی میں چھس جانے والی چیونٹک کو نکالنا

کبھی آپ کے سامنے گھر کی میز، کرسی یا بسٹر کے نیچے چیونٹک چھسی ہوئی ملی جس کو نکالنے کی کوششوں کے باوجود نشان ختم نہیں ہو سکا؟ تو اگر آئندہ اس مشکل کا سامنا ہو تو چیونٹک والی جگہ پر کچھ مقدار میں پٹرولیم جیلی لگا کر اس وقت تک رگڑیں جب تک چیونٹک الگ نہیں ہونا شروع کر دیتی، پھر اسے نکال لیں۔

کھڑکی پر سے پانی کے داغ صاف کریں

کسی دھوت کے بعد کھڑکی کے

# پٹرولیم جیلی

## لائے آپ کی زندگی میں آرام

## حسیب احمد ملک

میں جتلا رہتے ہیں یا جگر کے مسائل کا شکار ہیں۔ دوسری جانب یہ پیشاب آور ہونے کی وجہ سے پانی کی شکایت دور کرتا ہے اور پیشاب کی مقدار کو بڑھاتا ہے اس میں

پوٹاشیم کی موجودگی پیشاب کے ذریعے اہم معدنیات کو ضائع نہیں ہونے دیتی۔

جاپانی پھل کو املوک بھی کہا جاتا ہے جس کے پھلکے میں قدرتی طور پر بڑھتی ہوئی عمر کے اثرات سے بچانے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ اس میں فاسفورس اور کیشیم جیسے مینلز اور وٹامنز شامل ہوتے ہیں۔ یہ پھل وزن کم کرنے کے خواہش مند افراد کیلئے مفید ہوتا ہے، کیونکہ 128 گرام کے اس جاپانی پھل میں 31 گرام کاربوہائیڈریٹ موجود ہوتے ہیں۔ جبکہ اس میں فٹیس کی مقدار نہ ہونے کے برابر ہوتی ہے۔ اس کے پھلکے میں موجود فائٹو کیمیکل جلد پر ہونے والے بڑھتی عمر کے اثرات سے بچاتا ہے۔ جبکہ اس میں موجود فائبرز باضمہ بہتر بناتے ہیں۔

طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ یہ ایسا پھل ہے کہ جس کی چھتی تعریف کی جائے کم ہے۔ تاہم اس پھل کا پکا ہوا ہونا ضروری ہے۔ کچا املوک نہیں کھانا

# جاپانی پھل

چاہیے۔ ایک تحقیق کے مطابق املوک میں وٹامن اے، وٹامن بی اور سی، پروٹین، کیشیم، فاسفورس، فولاد اور پوٹاشیم پایا جاتا ہے۔ مزے کی بات یہ ہے کہ سو گرام پھل میں صرف 80 کیلو ریز ہوتی ہیں۔ جاپانی پھل معدے اور نظام انہضام کی خرابیوں کو بھی ٹھیک کرتا ہے۔ جاپانی پھل اینڈکس کے مرض میں بھی مفید ہے۔ بڑی آنتوں اور چھوٹی آنتوں کے ورم میں نہایت ہی کارآمد جاپانی پھل پاکستان میں کئی علاقوں میں اگا یا جا رہا ہے۔ طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ یہ ایسا پھل ہے کہ جس کی چھتی تعریف کی جائے کم ہے۔ تاہم اس پھل کا پکا ہونا ضروری ہے۔

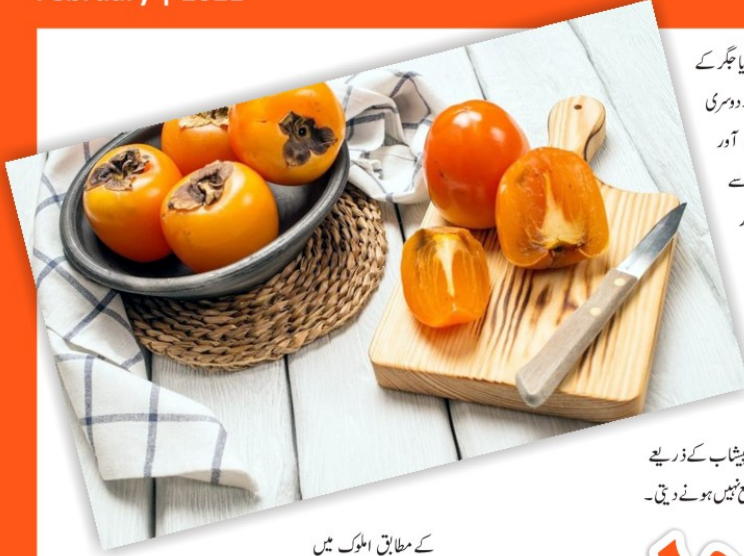
کچا املوک نہیں کھانا چاہیے۔ ایک تحقیق کے مطابق املوک میں وٹامن اے، وٹامن بی اور سی، پروٹین، کیشیم، فاسفورس، فولاد اور پوٹاشیم پایا جاتا ہے۔ مزے کی بات یہ ہے کہ سو گرام پھل میں صرف 80 کیلو ریز ہوتی ہیں۔ جاپانی پھل معدے اور نظام انہضام کی خرابیوں کو بھی ٹھیک کرتا ہے۔ جاپانی پھل اینڈکس کے مرض میں بھی مفید ہے۔ بڑی آنتوں اور چھوٹی آنتوں کے ورم میں نہایت ہی کارآمد جاپانی پھل پاکستان میں کئی علاقوں میں اگا یا جا رہا ہے۔ طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ یہ ایسا پھل ہے کہ جس کی چھتی تعریف کی جائے کم ہے۔ تاہم اس پھل کا پکا ہونا ضروری ہے۔

کچا املوک نہیں کھانا چاہیے۔ ایک تحقیق کے مطابق املوک میں وٹامن اے، وٹامن بی اور سی، پروٹین، کیشیم، فاسفورس، فولاد اور پوٹاشیم پایا جاتا ہے۔ مزے کی بات یہ ہے کہ سو گرام پھل میں صرف 80 کیلو ریز ہوتی ہیں۔ جاپانی پھل معدے اور نظام انہضام کی خرابیوں کو بھی ٹھیک کرتا ہے۔ جاپانی پھل اینڈکس کے مرض میں بھی مفید ہے۔ بڑی آنتوں اور چھوٹی آنتوں کے ورم میں نہایت ہی کارآمد جاپانی پھل پاکستان میں کئی علاقوں میں اگا یا جا رہا ہے۔ طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ یہ ایسا پھل ہے کہ جس کی چھتی تعریف کی جائے کم ہے۔ تاہم اس پھل کا پکا ہونا ضروری ہے۔

کچا املوک نہیں کھانا چاہیے۔ ایک تحقیق کے مطابق املوک میں وٹامن اے، وٹامن بی اور سی، پروٹین، کیشیم، فاسفورس، فولاد اور پوٹاشیم پایا جاتا ہے۔ مزے کی بات یہ ہے کہ سو گرام پھل میں صرف 80 کیلو ریز ہوتی ہیں۔ جاپانی پھل معدے اور نظام انہضام کی خرابیوں کو بھی ٹھیک کرتا ہے۔ جاپانی پھل اینڈکس کے مرض میں بھی مفید ہے۔ بڑی آنتوں اور چھوٹی آنتوں کے ورم میں نہایت ہی کارآمد جاپانی پھل پاکستان میں کئی علاقوں میں اگا یا جا رہا ہے۔ طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ یہ ایسا پھل ہے کہ جس کی چھتی تعریف کی جائے کم ہے۔ تاہم اس پھل کا پکا ہونا ضروری ہے۔

کچا املوک نہیں کھانا چاہیے۔ ایک تحقیق کے مطابق املوک میں وٹامن اے، وٹامن بی اور سی، پروٹین، کیشیم، فاسفورس، فولاد اور پوٹاشیم پایا جاتا ہے۔ مزے کی بات یہ ہے کہ سو گرام پھل میں صرف 80 کیلو ریز ہوتی ہیں۔ جاپانی پھل معدے اور نظام انہضام کی خرابیوں کو بھی ٹھیک کرتا ہے۔ جاپانی پھل اینڈکس کے مرض میں بھی مفید ہے۔ بڑی آنتوں اور چھوٹی آنتوں کے ورم میں نہایت ہی کارآمد جاپانی پھل پاکستان میں کئی علاقوں میں اگا یا جا رہا ہے۔ طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ یہ ایسا پھل ہے کہ جس کی چھتی تعریف کی جائے کم ہے۔ تاہم اس پھل کا پکا ہونا ضروری ہے۔

کچا املوک نہیں کھانا چاہیے۔ ایک تحقیق کے مطابق املوک میں وٹامن اے، وٹامن بی اور سی، پروٹین، کیشیم، فاسفورس، فولاد اور پوٹاشیم پایا جاتا ہے۔ مزے کی بات یہ ہے کہ سو گرام پھل میں صرف 80 کیلو ریز ہوتی ہیں۔ جاپانی پھل معدے اور نظام انہضام کی خرابیوں کو بھی ٹھیک کرتا ہے۔ جاپانی پھل اینڈکس کے مرض میں بھی مفید ہے۔ بڑی آنتوں اور چھوٹی آنتوں کے ورم میں نہایت ہی کارآمد جاپانی پھل پاکستان میں کئی علاقوں میں اگا یا جا رہا ہے۔ طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ یہ ایسا پھل ہے کہ جس کی چھتی تعریف کی جائے کم ہے۔ تاہم اس پھل کا پکا ہونا ضروری ہے۔



کے مطابق املوک میں

وٹامن اے، وٹامن بی اور سی، پروٹین، کیشیم، فاسفورس، فولاد اور پوٹاشیم پایا جاتا ہے۔ مزے کی بات یہ ہے کہ سو گرام پھل میں صرف 80 کیلو ریز ہوتی ہیں۔

یوں تو املوک کے کئی فائدے ہیں لیکن ذیل میں اس کے چند طبی فوائد بیان کئے جاتے ہیں۔

املوک کو کمزور دہن میں کھانا انتہائی فائدہ مند ہے۔

گلے کی سوزش اور خراش میں بھی یہ فائدہ مند پھل ہے۔

یہ نظام انہضام کو درست رکھتا ہے۔

دل کی بیماریوں میں کھانا بھی فائدہ مند ہے۔

قبض کش خصوصیات کی وجہ سے یہ ان لوگوں کیلئے بہترین ہے جو قبض میں مبتلا رہتے ہیں یا جگر کے مسائل کا شکار ہیں، دوسری جانب یہ پیشاب آور ہونے کی وجہ سے یہ پانی کی شکایت دور کرتا ہے اور پیشاب کی مقدار کو بڑھاتا ہے اس میں پوٹاشیم کی موجودگی

کے ذریعے اہم معدنیات کو ضائع نہیں ہونے دیتی۔

یہ شوگر کو کنٹرول کرتا ہے۔ قوت معداعت میں اضافہ کا سبب بنتا ہے۔ معدے کی جملہ خرابیوں کو دور کرتا ہے۔ سخت جسمانی مشقت سے پٹوں کی آگن اور درد میں مفید ہے۔ بڑی آنت میں خرابیوں کو دور کرنے میں مدد کرتا ہے۔ وزن کم کی کا سبب ہے۔

پیشاب کے ذریعے اہم معدنیات کو ضائع نہیں ہونے دیتی۔

یہ شوگر کو کنٹرول کرتا ہے۔ قوت معداعت میں اضافہ کا سبب بنتا ہے۔ معدے کی جملہ خرابیوں کو دور کرتا ہے۔ سخت جسمانی مشقت سے پٹوں کی آگن اور درد میں مفید ہے۔ بڑی آنت میں خرابیوں کو دور کرنے میں مدد کرتا ہے۔ وزن کم کی کا سبب ہے۔

پیشاب کے ذریعے اہم معدنیات کو ضائع نہیں ہونے دیتی۔

یہ شوگر کو کنٹرول کرتا ہے۔ قوت معداعت میں اضافہ کا سبب بنتا ہے۔ معدے کی جملہ خرابیوں کو دور کرتا ہے۔ سخت جسمانی مشقت سے پٹوں کی آگن اور درد میں مفید ہے۔ بڑی آنت میں خرابیوں کو دور کرنے میں مدد کرتا ہے۔ وزن کم کی کا سبب ہے۔

پیشاب کے ذریعے اہم معدنیات کو ضائع نہیں ہونے دیتی۔

یہ شوگر کو کنٹرول کرتا ہے۔ قوت معداعت میں اضافہ کا سبب بنتا ہے۔ معدے کی جملہ خرابیوں کو دور کرتا ہے۔ سخت جسمانی مشقت سے پٹوں کی آگن اور درد میں مفید ہے۔ بڑی آنت میں خرابیوں کو دور کرنے میں مدد کرتا ہے۔ وزن کم کی کا سبب ہے۔

پیشاب کے ذریعے اہم معدنیات کو ضائع نہیں ہونے دیتی۔

## زیادہ سے زیادہ بھاپ لیں

بھاپ ایک قدیم گھر یلو علاج ہے جو کھانسی اور نزلے کی علامات کو دور کر کے پیچھڑوں کی صحت کو بہتر بنانے میں مدد کرتا ہے اور یہ سردیوں کے دوران بہت عام بھی ہے۔



# موسم سرما میں بھاپ لینا، قدیم گھر یلو ٹوٹکا

کو بہتر بناتا ہے۔

## باسم رضا

### گرم اور ہائیدریٹ ریٹ رہیں

ہم سردی کے موسم میں گرم رہنے کے لیے جری، جیکٹ اور گرم شالز وغیرہ پہنتے ہیں جس سے ہمیں سردی کم لگتی ہے لیکن اس ٹھنڈے موسم میں جتنا گرم باہر سے رہنا ضروری ہے اتنا ہی اندر سے بھی گرم رہنا ضروری ہے۔

ہوا ٹھنڈی ہونے کے ساتھ ہم اکثر اپنے آپ کو معمول سے کم پانی پیتے ہوئے پاتے ہیں اور اس سے پانی کی کمی ہو جاتی ہے جس کے نتیجے میں خشک ہونٹ، خشک کھانسی اور یہاں تک کہ جسم میں تھکاوٹ پیدا ہوتی ہے۔ موسم سرما

میں دار چینی، شہد اور ارک جیسے خوش کن عناصر کا گرم پانی پینا فائدہ مند ہے کیونکہ یہ قدرتی اینٹی وائرل خصوصیات سے مالا مال ہیں جو بیماری

سے لڑنے میں مدد دیتے ہیں۔ ہلدی والا دودھ پینے سے بھی ہمارے جسم کو سکون ملے گا اور گلے کا درد بھی ختم ہو سکے گا۔



دنیا بھر کی طرح پاکستان میں بھی موسم سرما کی شدت میں اضافہ ہو چکا ہے۔ اگرچہ ہم سب اس خوش آئند تبدیلی سے لطف اندوز ہو رہے ہیں لیکن اچانک سردی ہمیں نزلہ زکام اور کھانسی کی لپیٹ میں لے کر زیادہ حساس بنا دیتی ہے۔ موٹی فلو کی چھانٹائی اہم علامت یعنی سانس لینے میں دشواری، جسم میں درد، کھانسی، ناک کا بند ہونا، سرد درد اور پٹھوں کی سختی کو تلاش کرنا ضروری ہے اور پھر جلد از جلد ان موٹی بیماریوں سے چھٹکارا حاصل کرنا بھی بہت ضروری ہے۔

موسم سرما کی بیماریوں سے بچنے کے لیے ماہرین کچھ اہم نکات بتاتے ہیں کہ روزانہ دن میں دو سے تین بار بھاپ لیں کیونکہ یہ ایک قدیم گھر یلو نسخہ ہے جو کھانسی اور نزلہ زکام کی علامات کو دور کرتے ہوئے پیچھڑوں کی صحت



فضا میں سانس لینا آپ کے جسم کو مطلوبہ حرارت بخشتا ہے جو ماحول میں سرد ہواؤں سے گھرا ہوا ہے جبکہ آپ ان روا بقی یاورچی خانے کے اجزاء جیسے پودینے کے پتے اور اجوائن کو بھاپ والے پانی میں شامل کر سکتے ہیں کیونکہ اس سے خشک کھانسی اور گلے کی سوزش ختم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ لہذا موسم سرما میں زیادہ سے زیادہ بھاپ لیں تاکہ آپ کو سانس، کھانسی، نزلہ زکام جیسے مسائل کا سامنا نہ کرنا پڑے۔

## متوازن غذا کھائیں

سردیوں میں کھانوں کی کافی مقدار ہوتی ہے۔ پھلوں سے ہری پتوں والی سبزیوں تک اپنے جسم کو صحیح تغذیہ بخشیں جس کی ہمارے مدافعتی نظام کو بہت ضرورت ہوتی ہے۔ آملہ، ارک، گاجر، میتھی اور پالک سال کے اس وقت کے لیے بہترین سبزیوں ہیں۔

آپ اپنی غذا میں گرم سوپ اور سلاد کا مرکب شامل کریں نیز آپ اپنے جسم کو وٹامن اور معدنیات جیسے ضروری غذائی اجزاء فراہم کرنے میں بھی مدد کریں تاکہ آپ کی مجموعی تندرستی میں مدد مل سکے۔



## مریم ناز

دراصل ورزش ہر شخص کے لیے ضروری ہے۔ اس سے صحت قائم رہتی ہے اور جسم اچھی حالت میں رہتا ہے۔ ورزش سے دوران خون تیز ہو جاتا ہے۔ جو لوگ محنت کا کام کرتے ہیں ان کے لیے ورزش بہت ضروری ہے۔ مختلف قسم کی ورزشیں ہیں جن سے فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔ سب سے آسان چہل قدمی ہے۔ جو ہر آدمی کے لیے ممکن ہے لیکن سیر کے وقت لباس موزوں ہونا چاہیے۔ خصوصاً موسم سرما میں گرم لباس ہونا چاہیے۔ کھلی ہوا میں سیر کرنی چاہیے۔ فاصلہ اور تیزی آدمی کی ضرورت اور رفتار پر منحصر ہوتی ہے۔ عام طور پر 40 تا 50 منٹ کی چہل قدمی کافی ہوتی ہے۔ تیرنا اور گھڑسواری بہترین ورزش ہے۔ ورزش جتنی بلکی ہوا چھو ہے۔ لیکن پابندی ضروری ہے۔

جسمانی ورزش ہماری روزمرہ زندگی کا ایک اہم حصہ ہونی چاہیے اور اس کے لیے ہمیں سپلے سے ہی منصوبہ بندی کر لینا چاہیے۔ اگر کسی کو صبح سویرے ورزش کے لیے وقت دستیاب نہیں ہوتا تو اسے شام کو اس کے لیے نام نہور نکالنا چاہیے۔

جرمن فزیشن Herbert Loelgen کے بقول ورزش ایک ایسی عادت ہے جو انسانوں کو نہ صرف کئی بیماریوں سے دور رکھنے میں نہایت اہم کردار ادا کرتی ہے بلکہ اس سے انسان ایک خوشگوار اور بھی محسوس کرتا ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ ورزش انسانی زندگی کا ایک اہم حصہ ہونا چاہیے اور اس کے لیے وقت نکالنا بہت ضروری ہے۔

لوئگن کہتے ہیں کہ مصروف اوقات کے باعث اگر کسی کو دن کے آغاز پر ورزش کے لیے وقت نہیں ملتا تو اسے چاہیے کہ وہ شام کو وقت ضرور نکالے۔ ان کے مطابق اگر کسی دن ورزش کے لیے وقت نہیں بھی ملتا تو اس سے دلبرداشتہ نہیں ہونا چاہیے اور اگلے دن ورزش کر لینی چاہیے۔

ورزش کئی بیماریوں سے نجات دلاتی ہے ماہرین کے مطابق عموماً جب کسی کو معمول کے مطابق ورزش کے لیے وقت دستیاب نہیں ہوتا تو کئی واقعات میں بہت سے لوگ سمجھتے ہیں کہ وہ جسمانی ورزش کو جاری نہیں رکھ سکتے اس لیے وہ اسے خیر باد بھی کہہ دیتے ہیں۔

لوئگن کے بقول آج کل کی تیز رفتار زندگی میں انسانی جسم کے لیے ورزش کی ضرورت نہایت زیادہ ہو چکی ہے۔ وہ کہتے ہیں جو گنگ، سائیکلنگ اور کوہ پیمائی ایسی جسمانی مشقتیں ہیں، جو انسان جسم کے تمام مساموں اور پٹھوں کو متحرک کرتی ہیں۔

کئی مطالعے اس بات کو ثابت کر چکے ہیں کہ ورزش کی بدولت انسان کئی بیماریوں سے بچ سکتا ہے۔ عالمی ادارہ صحت اور ورلڈ کینسر ریسرچ فنڈ کے جائزوں کے مطابق باقاعدہ ورزش کی بدولت کینسر کے امکانات بھی کم ہو جاتے ہیں۔ عالمی ادارہ صحت سے وابستہ آرمسٹرانگ کہتے ہیں کہ نوجوانوں کو ایک ہفتے میں کم از کم پانچ دن تیس منٹ کے لیے واک کرنی چاہیے۔

ورزش دوطرح کی ہوتی ہے ایک جسمانی اور دوسری دماغی ورزش بھی انسان کیلئے اتنی ہی ضروری ہے جتنی کہ جسمانی کیونکہ جس طرح ایک بے کار آدمی جسمانی طور پر نکما اور کاہل بن جاتا ہے اس طرح اگر دماغ سے کام نہ لیا جائے تو وہ بھی نکما ہو کر انسان کی فطرت کو بگاڑ دیتا ہے۔ بے کار آدمی کا دماغ ایک طرح کا شیطان کا کارخانہ ہوتا ہے۔ ورزش

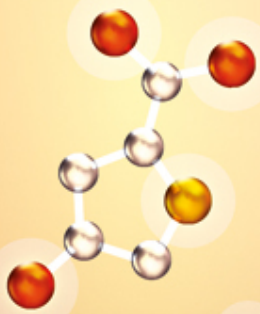
# ورزش ہے زندگی

فٹ بال، ہاکی، والی بال، کرکٹ وغیرہ کھیلنے کی ترغیب دی جاتی ہے۔ ہمارے ہاں چہل قدمی بھی ورزش میں شمار کی جاتی ہے اس سے انسان کا دماغ بھی روشن ہوتا ہے، معدہ اور جگر کا عمل درست کرنے کیلئے ہمیں چاہئے کہ روزانہ ورزش کیا کریں کیونکہ ہماری صحت اور تندرستی کا انحصار اسی پر ہے۔ لہذا ورزش سے غفلت نہیں چاہئے ورنہ ہم کاہل اور ست ہو کر رہ جائیں گے۔

سے ہمارا جسم توانا اور مضبوط ہوتا ہے جو لوگ ورزش نہیں کرتے وہ جلدی تھک جاتے ہیں، ان کے جسم کا گوشت نرم پر جاتا ہے اور اعصاب کمزور پڑ جاتے ہیں۔ پیٹ عموماً بڑھ جاتے ہیں، معمولی کام کرنے سے بھی سانس چھوٹنے لگتا ہے، کھانا صحیح طرح سے ہضم نہیں ہوتا جس کی وجہ سے خون میں کمی واقع ہوجاتی ہے، مختلف کھیل بہترین ورزش کا کام دیتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ طلباء کو سکول میں مختلف کھیلوں میں حصہ دلواتے ہیں

**GLOSS<sup>®</sup>**  
BY MARIAM KISHMISH

*Anti Aging  
Serum*



- regeneration
- soothing
- moisturizing
- elasticity



SCAN TO  
PURCHASE PRODUCT

 /Kishmish.Products

 /kishmishOrganic.com



صاف کر کے سنی اور سلین کپڑے سے دور کریں، وہاں موجود سلین مختلف قسم کے انفیکشن کا باعث بنتی ہے۔

### ہلدی اور تیل کی مالش

ہلدی میں تیل کو ملا کر متاثرہ حصے میں مالش کرنا چھٹی ہوئی ایزبیاں میں نمی بحال کرتا ہے، جبکہ سوخن یا درد میں کمی بھی لاتا ہے۔

### روبانٹھ مریم

موسم سرما کے آغاز کے ساتھ ہی ایزبیاں پھٹنے یا اس جگہ کی کھال سخت ہونے کے مسائل کافی عام ہو جاتے ہیں۔ آج کے مصروف طرز زندگی کے باعث بیشتر افراد سارا دن چلتے پھرتے گزارتے ہیں جس کے نتیجے میں جلدی مسائل کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ مٹی سے براہ راست رابطہ پیر کی جلد کو جسم کے دیگر حصوں کے مقابلے میں بہت جلد خشک کر دیتا ہے۔ جب موسم سرما میں درجہ حرارت کم ہوتا ہے تو یہ مسئلہ بڑھ جاتا ہے جس کے نتیجے میں ایزبیاں کی جلد پرتوں کی شکل اختیار کر لیتی ہے اور پھر ایزبیاں پھٹنے کے نتیجے میں تکلیف اور عدم اطمینان کا احساس ہوتا ہے۔ تاہم آپ اس مسئلے سے نجات گھر بیٹھے چند عام چیزوں کی مدد سے بھی حاصل کر سکتے ہیں۔

### متاثرہ حصے کی نمی بحال کرنا

اس مسئلے کی ایک بڑی وجہ جلد میں مناسب نمی

## پھٹی ایزبیاں

### پانی زیادہ پینا شروع کر دیں

جب ایزبیاں پھٹتی ہیں تو یہ اچانک نہیں ہوتا اور حقیقت یہ جسم میں پانی کی کمی کا نتیجہ بھی ہوتا ہے، تو مناسب مقدار میں پانی پینا یقینی بنانا بھی اس مسئلے کو جلد حل کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔ خشک موسم میں جلد زیادہ متاثر ہوتی ہے اور پانی پینے کی عادت جلد پھٹنے نہیں دیتی۔

### پیٹرولیم جیلی سے گریز

ایزبیاں پھٹنے پر اکثر افراد پیٹرولیم جیلی کو استعمال کرتے ہیں مگر ایسا کرنے سے گریز کرنا چاہئے، ویسے تو یہ نمی کم نہیں ہونے دیتی مگر یہ نمی برقرار رکھنے کا عمل بھی متاثر کرتی ہے۔ پیٹرولیم جیلی کو جلد صحتیح طرح جذب نہیں کر پاتی، اس کی بجائے کریم یا لوشن زیادہ بہتر انتخاب ہے۔

اس کو معمول بنالیا بیروں میں خون کی گردش بڑھا کر جلد کو مسائل سے دور رکھتا ہے۔

### جراہوں کا استعمال

نگھے پیر جلانا بیروں کو نیکٹر یا اور مٹی کا آسان حکار بنا سکتا ہے، اسے آلودگی اور مٹی سے تحفظ دینے کے لیے کائین کی جراہوں کا استعمال ضروری ہے۔

### لیموں اور جرابیں

ایک بڑے سائز کے لیموں کو دو ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور پھر اس کا عرق نکال لیں۔ آپ کو تمام عرق نکالنا ہوگا تاہم اس کے اندرونی گودے کا تھوڑا بہت حصہ دو ٹکڑوں میں چھوڑ دیتے ہیں۔ اب دو ٹکڑوں کو ایزبیاں کے نیچے رکھ دیں اور دب جانے پر فکر کریں۔ اب ان ٹکڑوں سمیت بیروں پر موز سے چڑھائیں اور آدھے گھنٹے تک لیموں کے ٹکڑوں کو ایزبیاں سے چپکے رہنے دیں۔

کی کمی ہوتی ہے، جلد کو نم رکھنا اسے خشک ہونے سے بچانے میں مددگار ثابت ہوتا ہے، اس مقصد کے لیے موٹھ پتھر کافی مددگار ثابت ہو سکتا ہے، بیروں کے ٹکڑوں اور ایزبیاں پر دن میں دو بار اس کا استعمال بیروں کی جلد کو سخت اور خشک ہونے سے روکتا ہے۔

### شہد اور پانی

یہ دونوں ہر گھر میں ہی موجود ہوتے ہیں، گرم پانی میں شہد کو کس کریں اور اپنے بیروں کو اس میں ڈبو دیں، پھر جزی سے متاثرہ حصے کو گرگڑیں، شہد جلد کی قدرتی نمی بحال کرنے کا کام کرتا ہے۔

### پیروں کی صفائی

جب بیروں کی جلد خشک ہوتی ہے تو یہ ضروری ہے کہ انگلیوں کے درمیانی حصے کو



استعمال کیا جائے؟ تو آئیے جان لیتے ہیں کہ کوکو بٹر کس طرح آپ کے بیوٹی سیکرٹس کا حصہ بنا سکتا ہے۔

## خشک جلد کیلئے بہترین موئچرائزر

اگر آپ انوشکا شرما جیسی چمکتی دہلی جلد حاصل کرنا چاہتی ہیں تو کوکو بٹر کو بطور موئچرائزر استعمال کریں۔ یہ حیرت انگیز افادیت رکھنے والا قدرتی موئچرائزر ثابت ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کی جلد خشک ہے تو گھر میں ہی کوکو بٹر، ناریل اور شی بٹر (ایک افریقی درخت کے بیجوں سے حاصل ہونے والی سخت چربی) کے ساتھ ہاڈی کریم تیار کریں اور روزانہ اسے استعمال کریں، جلد ہی

اس کے فوائد آپ محسوس کریں گے۔ اس

کے علاوہ کوکو بٹر کو چہرے کے بہترین موئچرائزر کے طور پر بھی اسے استعمال کیا جا سکتا ہے۔

## جلد پر کھنچاؤ کے

## نشانات کا حل

جب اچانک جسم کا حجم بڑھے یا کم ہونے لگے تو جلد پر کھنچاؤ بڑھنے لگتا ہے، ایسی صورت میں جلد کی تہوں میں موجود خلیے اور دھماکے جو اس کو باندھ کر رکھتے ہیں، پھٹنا شروع ہو جاتے ہیں اور ہمارے جسم پر کھنچاؤ کے نشانات ڈال دیتے ہیں۔ طبی ماہرین کے

سے چند منٹ کے لیے کوکو بٹر کا صبح نہانے سے قبل اور رات کو سونے سے قبل اپنی ذہل چن پر مساج کیجیے۔

غسل کے پانی میں استعمال کیجیے: اگر آپ اپنی خشک جلد سے پریشان ہیں تو غسل کے پانی میں کوکو بٹر کا استعمال کیجیے۔ گرم پانی میں تھوڑی سی مقدار میں استعمال کیا گیا کوکو بٹر آپ کی جلد کو نرم و ملائم رکھے گا اور خشکی سے نجات دلائے گا۔

## ہیمر کنڈیشنر

کوکو بٹر میں بہترین موئچرائزر کی ہی نہیں بلکہ کنڈیشنر کی بھی خصوصیات موجود ہوتی ہیں۔ کوکو بٹر میں موجود موئچرائزرنگ خصوصیات صرف جلد کو ہی نمی فراہم نہیں کرتیں بلکہ یہ خشک و پڑھڑھالوں کے لیے بھی قدرتی و بہترین کنڈیشنر کا کام کرتی ہیں۔ بہترین کنڈیشنر بنانے کیلئے آپ آدھا کپ کوکو بٹر، دو چمچ کوکوٹ آئل، دو چمچ

# بالی وڈ اداکارہ انوشکا شرما کی چمکتی و مکتی جلد کا راز 'کوکو بٹر'

دھماکن ای آئل اور وینیل اینٹیل آئل لیں۔ سوائے وینیل اینٹیل آئل کے تمام اجزاء کو ایک چھوٹے پیٹن میں ڈال کر کھلی آٹھ پر پکا میں اور چمچ چلاتی جائیں۔ اتنا چلا لیں کہ تمام اجزاء اچھی طرح گھل جائیں۔ اس منٹ بعد چوبے سے اتار لیں اور کسی ڈسکن بند جا میں نکال لیں اور پھر اس میں وینیل اینٹیل آئل بھی شامل کریں۔ جب یہ ٹھنڈا ہو جائے تو اسے فریزر میں پندرہ منٹ کے لیے رکھ دیں اور اس کے بعد صاف اور خشک ہاتھوں سے بالوں میں استعمال کریں۔ نہانے سے ایک دن قبل رات کو اس کنڈیشنر کا استعمال کریں اور اگلی صبح بال چھولیں۔

## ایٹی ایجنگ

کوکو بٹر ایک بہترین ایٹی ایجنگ ہے۔ اس میں اولیک ایسڈ، پالمک ایسڈ، سٹرک ایسڈ کی خصوصیات ہونے کے سبب یہ چہرے کی جلد کو دھوپ کی مضر شعاعوں سے محفوظ رکھتا ہے، ساتھ ہی جلد پر جھریاں بھی بننے نہیں دیتا۔ یہ جلد پر بڑھاپے کے اثرات کو کم کرتا ہے۔ اس کے استعمال سے جلد نرم و ملائم اور جھریوں سے محفوظ رہتی ہے۔

مطابق ان کھنچاؤ کے نشانات کو دور کرنے کے لیے وقتاً فوقتاً دن میں 3 سے 4 بار ایسے موئچرائزر سے مساج کریں، جن میں کوکو بٹر اور شی بٹر (Shea Butter) شامل ہو۔

## ڈیل چین کیلئے بہترین ٹونر

کیا آپ بھی موناپے کے باعث ڈیل چین سے پریشان ہیں۔ اگر ایسا ہے تو اپنی یہ پریشانی چھوڑ دیں کیونکہ کوکو بٹر آپ کی یہ مشکل بھی دور کر سکتا ہے۔ ڈیل چین سے چھٹکارہ پانے کے لیے آپ 2 چمچے کوکو بٹر لیں اور اسے مائیکرو ویو اوون میں ہلکا سا گھمائیے۔ اگر آپ کے پاس اوون نہیں ہے تو پریشان ہونے کی ضرورت نہیں، آپ یہ کام چوبے پر بھی کر سکتی ہیں۔ کھیلنے کے بعد بہت آرام

## یاد رکھیں

بالی وڈ کی معصوم اور خوبصورت اداکارہ انوشکا شرما کی چمکتی دہلی جلد کا جب راز پوچھا گیا تو جواب ملا 'کوکو بٹر'۔ انوشکا کے مطابق وہ رات کو روزانہ کوکو بٹر کا استعمال بطور موئچرائزر کرتی ہیں۔ کوکو کے کڑوے بیج نہ صرف چاکلیٹ کے شیریں ذائقے میں تبدیلی لے جاتے ہیں بلکہ کوکو کے پھل سے نکالے گئے مکھن کو بہترین بیوٹی پروڈکٹس کے طور پر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ کوکو بٹر ایک بہترین اینٹی آکسیڈنٹ ہے، جس میں وٹامن ای کے علاوہ دیگر فیٹی ایسڈز کی بھی کثیر مقدار موجود ہوتی ہے۔ کوکو بٹر کھانے اور میڈیشن میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ کوکو بٹر کو بہترین بیوٹی پروڈکٹس کے طور پر کس طرح




PERFECT HAIR STRAIGHTENING  
**SHAMPOO**

**GLOSS<sup>®</sup>**  
BY MARIAM KISHMISH



SCAN TO  
PURCHASE PRODUCT

 /kishmishOrganic.com

 /Kishmish.Products



اس پر تحقیق کرنے والے ماہرین کے مطابق اس درخت میں سرطان، سہپ، دق، چپاٹائیس، ذیابیطس وغیرہ سے بچاؤ کے لیے بے شمار ایشی بائیوٹک، ایشی الریک اور دیگر اویاتی اجزاء پائے جاتے ہیں۔ اس کے بیج کا تیل زینون کے تیل کی طرح بہترین کھانے کا تیل ہے۔ اس کے پھول پتے اور پھلیاں غذائیت سے بھرپور اور لذیذ ترین ہزیاں ہیں۔



## عباس علی

یہ چوں کہ یہاں کا مقامی درخت ہے اس لیے اسے مختلف امراض میں بطور علاج بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ دسی طریقہ علاج، جسے عرف عام میں طب یونانی کہا جاتا ہے، میں یہ زیادہ معروف نہیں۔ تاہم آئیوریدک طریقہ علاج میں اسے کافی استعمال کیا جاتا ہے۔ پاکستان میں اس کا طبی استعمال کافی محدود ہے تاہم اب پلٹن پیور پاکستان کی کادشوں سے اس پودے سے تیار کردہ پراڈکٹس اب عام میں مقبولیت حاصل کر رہے ہیں۔ یہ بات دیکھنے میں آتی ہے کہ جو شخص بھی ایک بار ان پراڈکٹس کو استعمال کر لیتا ہے تو پھر وہ مستقل اسے اپنے استعمال میں رکھتا ہے۔

جدید سائنسی تحقیق نے یورپ اور امریکا میں اس درخت کی دھوم مچائی ہوئی ہے۔ ماہرین غذائیات اور فوڈ سائنس کے ماہرین اس کی کرسٹاتی صفات پر حیران ہیں۔ اس کے پتوں کے ایکسٹریکٹ سے تیار کردہ کپسول، گولیاں اور فوڈ سپلیمنٹ دھڑا دھڑا بک رہے ہیں۔ ماہرین کے مطابق یہ کم و بیش تین سو قابل علاج اور لاعلاج بیماریوں کا علاج ہے اور درجنوں ایسے امراض کا علاج مہیا کرتا ہے جو ایلیو پیٹیک طریقہ علاج میں موجود نہیں۔

اس کرہ ارض پر جو کچھ بھی موجود ہے وہ سب اللہ تعالیٰ نے انسانوں کی افادیت کیلئے بنایا ہے، ان میں حیوانات، جمادات، نباتات سب شامل ہیں۔ اگرچہ کرہ ارض پر موجود ان حیوانات، جمادات اور نباتات کی اقسام اور تعداد سے ابھی انسان لاعلم ہے۔

قرآن پاک میں 54 درختوں اور پودوں کا ذکر کیا گیا ہے جن میں انار، زیتون، تربوز، کیلے، گندم، پیاز، اٹلی، انگور، نیاز بوکدو اور دیگر شامل ہیں۔ ان میں سے اکاون پودے درخت تو اس دنیا میں موجود ہیں، مگر تین ایسے درخت ہیں جو اس کرہ ارض پر نہیں ہیں۔

ترقی یافتہ دنیا میں سُبجنا سے قدرتی غذائی ٹانک، انرجی ڈرنکس، ادویات اور میک اپ کا سامان بنایا جاتا ہے۔ جبکہ بیشتر ممالک میں اس کے خشک پتوں کا سفوف غذائی کمی پورا کرنے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔

پاکستان میں اس کے کرسٹاتی خواص متعارف کرانے کا سہرا زرعی



یونیورسٹی، فیصل آباد میں شہجہ کراپ فریالوہی کے پروفیسر ڈاکٹر شہزاد ابراہیم کے سر

اللہ تعالیٰ نے اپنے بندوں کے لیے کرہ ارض پر مختلف اقسام کے پھل، پھول، پودے پیدا کیے ہیں، جن کا ذکر قرآن مجید میں ان الفاظ میں کیا گیا ہے۔ ان کے بارے میں اللہ رب العالمین فرماتے ہیں: "اور جو لوگ ایمان لائے اور نیک عمل کرتے رہے، ان کو خوشخبری سنا دو کہ ان کے لیے (نعت کے) باغ ہیں، جن کے نیچے نہریں بہ رہی ہیں۔ جب انہیں ان میں سے کسی قسم کا میوہ کھائے تو دیا جائے گا تو کہیں گے، یہ تو وہی ہے جو ہم کو پہلے دیا گیا تھا۔ اور ان کو ایک دوسرے کے ہم شکل میوے دیئے جائیں گے (سورۃ البقرہ۔ آیت نمبر 25)۔ آج کی طب نے انہیں پھلوں، پھولوں اور پودوں کو "سپرفوڈ" قرار دے کر کہا ہے کہ مناسب مقدار میں یہ کھانے والے کبھی بیمار نہیں ہوتے۔

انہی پودوں میں سے ایک پودہ یا درخت سہا جتنا "سُبجنا" ہے، جس کا نباتی نام Moringa olefera ہے۔ اس کا مترادف نباتی نام Moringa pterygosperma ہے۔ یہ برصغیر کا مقامی درخت ہے۔ جسے سہا جتنا کہتے ہیں۔ اس کا اصل وطن جنوبی پنجاب بتایا جاتا ہے اور کہا جاتا ہے کہ سبجنا سے یہ پورے برصغیر اور بعد میں دنیا کے دیگر علاقوں میں پہنچا۔ یہ پاک و ہند اور بنگلہ دیش میں ہمالیہ سے ملحق علاقوں میں، برامبری انکا اور مشرق بعید کے ممالک میں عام پایا جاتا ہے۔ یہ براعظم افریقہ کے بعض ممالک میں بھی ملتا ہے۔ پاکستان میں پنجاب اور سندھ میں یہ درخت عام طور پر پائے جاتے ہیں۔ لیکن جنوبی پنجاب میں باقی علاقوں کی نسبت یہ کثرت پائے جاتے ہیں۔ گرم اور معتدل علاقوں میں خوب پرورش پاتا ہے، یعنی ایسے علاقے جہاں کاردرجہ حرارت 18 سے 48 ڈگری سنٹی گریڈ کے درمیان ہو اور بارش کا تناسب 250 سے 1500 ملی میٹر

# سہا جتنا..... ایک جادوئی پودا

ہے۔ وہ بائیس برس سے پاکستان میں متبادل فصلوں پر کام کر رہے ہیں۔ جبکہ اس تحقیق میں مزید حدت لائے کیلئے پلٹن پیور پاکستان بھی ایک عرصے سے کام کر رہا ہے۔ اس کمپنی کے فارماسٹ اور تحقیق دانوں نے Moringa Powder Super Food اور Moringa Oil تیار کیا ہے۔ جو جو فیصد خاص اور انتہائی مفید ہے۔ اس درخت کے پھول، پتے، پھل، تانا، جڑیں اور براہدہ، یعنی ہر جسم فائدہ مند ہے۔ اس درخت کی پتیوں کو اگر خشک کر کے پاؤڈر بنا لیا جائے اور روزانہ ایک چمچ کھایا جائے تو بہت سی بیماریوں سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔

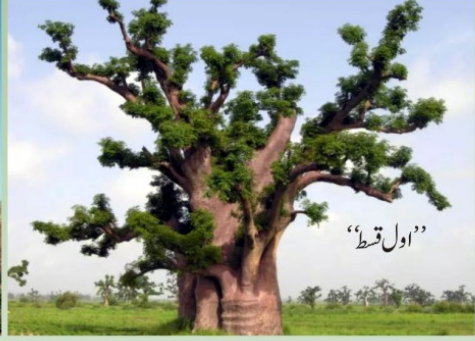
سالانہ تک ہو۔ یہ خشک اور آبی زینون پر بہت تیزی سے اگنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ اس کی کاشت بیج اور تنے دونوں سے کی جاسکتی ہے۔ ماہرین نباتات کے مطابق یہ درخت اس خطے سے پوری دنیا میں پھیلا اور کرسٹاتی پودے یا Miracle Tree کے نام سے مشہور ہوا۔ اسے ناسا نے ایک سو بیسویں صدی کا درخت قرار دیا ہے۔ اس کے پتوں میں وٹامن اے کا جڑ سے 4 گنا، وٹامن بی مالے سے 7 گنا، پروٹین دہی سے دو گنا، کلسیم دو گنا، پوٹاشیم کیلے سے 3 گنا زیادہ، آئرن پاک سے نو گنا، فاسفر گندم سے چار گنا زیادہ ہوتا ہے۔

کے جیسے موٹے تنے اور ان پر سے آسمان کی جانب بڑھتی ہوئی نمودار شاخیں کسی دوسری ہی دنیا کی چیز لگتی ہیں۔ یہ دنیا میں سب سے بڑے پھول دار درخت ہیں۔ اس کا پھل دنیا کے سب سے بڑے پھل کھیل کے بعد دوسرا بڑا پھل ہے۔ یہ افریقہ کے وسیع گھاس کے میدانوں میں پائے جاتے ہیں۔ ان میدانوں میں درخت خال خال ہوتے ہیں۔

ترین صل ثابت ہوا ہے اگر یہ کہا جائے تو غلط نہ ہوگا کہ درخت ہی کائنات بلکہ زمین کا حسن و جمال اور اللہ تعالیٰ کی عظیم نعمت ہیں۔ انسانی زندگی کا انحصار ہی درختوں کی بہترین پرورش اور حفاظت میں پنہاں ہے۔ دوسرے لفظوں میں دنیا کا تمام تر حسن اور خوبصورتی عالم نباتات کی رنگینی سے وابستہ ہے۔ ان درختوں کا سبزہ، ان کی چھاؤں،

### ابن اعوان

آج کل ہر شخص ذہنی ٹینشن میں مبتلا نظر آتا ہے، ہر کوئی دوسرے کو کاٹنے کو دوڑتا ہے۔ افسردگی، اداسی، مایوسی، بیزاری، ناامیدی، حساسیت، طبیعت میں یوجھل پن اور چڑھے پن، جھکن، جسمانی



’اول قط‘

یہ درخت براعظم افریقہ سے باہر بھی گرم علاقوں میں نمو پا سکتے ہیں۔ بیو باب عجیب و غریب ہیبت کا حامل درخت ہے۔ اس کا تانے حد درجہ ہوتا ہے اور شاخیں آسمان کی جانب اٹھی ہوئی ہوتی ہیں۔ دور سے دیکھنے پر یہ چھتری نما نظر آتا ہے۔ اس کی زیادہ سے زیادہ عمر تین ہزار سال بتائی جاتی ہے۔ اس درخت کی لمبائی پانچ سے تیس میٹر تک ہوتی ہے۔ جب کہ اس کا تانہ سات سے گیارہ میٹر چوڑا ہوتا ہے۔

پہلے پہل جنوبی افریقہ کے صوبہ لیمپو میں موجود ایک بیو باب جس کی لمبائی 47 میٹر اور چوڑائی 15.9 میٹر تھی۔ اسے دنیا کا سب سے بڑا بیو باب درخت مانا جاتا تھا، مگر کچھ عرصے پہلے قدرتی طور پر دو حصوں میں منقسم ہو گیا، جس سے جنوبی افریقہ میں ہی موجود سن لینڈ بیو باب کو دنیا کا سب سے بڑا بیو باب درخت کا درجہ حاصل ہو گیا ہے۔ اس درخت کی لمبائی 34 میٹر اور چوڑائی 9.3 میٹر ہے۔

بیو باب درخت کی سب سے بڑی خصوصیت یہ ہے کہ اس میں پانی ذخیرہ کرنے کی حیران کن صلاحیت پائی جاتی ہے۔ یہ 1000 لیٹر سے 100,000 لیٹر تک پانی اپنے تنے میں ذخیرہ کر سکتا ہے۔ جو کہ شدید گرم موسم میں پانی کی ضرورت پوری کرنے کے کام آتا ہے۔

جب یہ پودے 200 سال کی عمر میں اپنے عقلمان

شباب پر ہوتے ہیں تو ان میں پھل آنے لگتے

ہیں جو کہ ہرے سخت چھلکے والے ہوتے ہیں

اور جب وہ کئی مہینوں میں دھوپ میں پکنے

لگتے ہیں تو اپنی شاخوں پر مزید سخت ہو جاتے

ہیں اس کے اوپر کی جلد بھوری ہو جاتی ہے

اور ان کے اندر سے مکمل خشک سفید

گودے نکلتے ہیں جو کہ تیز ترش ذائقے

لے ہوتے ہیں۔ اس کا پھل انسانوں کے

ساتھ ساتھ جانوروں کی بھی خوراک بنتا

ہے۔ اس کے پتے بھی پاک کی طرح ابال کر

(جاری ہے)

اور پکا کر کھائے جاتے ہیں۔

## افریقہ کا بیو باب درخت انسان دوست کیسے؟

انکے پتے، انکے پھل، انکے پھول، تنہا، جڑیں سب انسانی صحت کیلئے مفید ہیں۔ قدرت نے اس دنیا میں کوئی بھی ایسی چیز نہیں بنائی جو بیکار ہو، جس کا انسانوں کو فائدہ نہ پہنچتا ہو۔

### بیو باب کا درخت

براعظم افریقہ میں ایک ایسا درخت پایا جاتا ہے جس کا شمار قدیم ترین درختوں میں ہوتا ہے۔ اسے بیو باب کہا جاتا ہے۔ پوری طرح سے جوان بیو باب کے درخت بہت قابل دید ہوتے ہیں۔ ان کے چٹان

کمزوری، نیند کی کمی، بھوک کی کمی یا زیادتی، سر اور جسم میں درد، پٹھوں کے کھینچاؤ، بغیر کسی جسمانی وجہ کے چکر آنا، متلی، سینے کی جلن اور درد، ٹھنڈے سینے آنا، ہاتھ اور پاؤں کا کپکپانا جیسی علامات شاید ہر ایک میں نہیں تو ہر دوسرا ان میں سے کسی نہ کسی کا شکار نظر آتا ہے۔

سوچنے کی بات ہے کہ آخر ایسا کیوں ہے۔ یہ علامتیں انسانی زندگی اور صحت پر کیونکر اثر انداز ہو رہی ہیں۔ اس کی صرف ایک ہی وجہ ہو سکتی ہے اور وہ فطرت سے دوری، ماحولیاتی آلودگی ہے۔ ہم نے قدرت پر انحصار کرنا چھوڑ دیا۔ حالانکہ

انسانی صحت کے

لئے درخت اور

سبزہ ہی مؤثر

# HONEY


*No filtered,  
no blended,  
100%  
pure honey.*




*Share The Sweet Goodness  
With Your Loved One*



SCAN TO  
PURCHASE PRODUCT

 /ChiltanPure.com

 /ChiltanPure





مصالحے کو گوشت پر لگا کر رکھ دیں۔ دوسرے دن گوشت کو بھلی آج پر پکنے رکھ دیں۔ جب گوشت گل جائے، پانی خشک کر کے گوشت کو فرانی کر لیں اور پھر سرو کریں۔ مزیدار منٹریف تیار ہے۔

گاجر کا حلوہ سردیوں کی خاص سوغات ہے اور یہ صحت کے لیے نہایت مفید بھی ہے، مندرجہ ذیل گاجر کا حلوہ بنانے کی آسان ترکیب سے اس موسم سرما میں آپ بھی فائدہ اٹھائیں اور ٹھنڈا موسم انجوائے کریں۔

## سرسوں کا ساگ

اجزاء:

سرسوں - ایک کلو (کاٹ لیں)، ہاتھو - دو سو پچاس گرام، پالک - آدھا کلو (کاٹ لیں)، ادک - پچاس گرام (کاٹ لیں)، گھی یا مکھن - 5 کھانے کے چمچ، براؤن شوگر - تھوڑی سے، ہری مرچ - دس یا بارہ (کاٹ لیں)، خشک دھنیا - 1 ایک چمچ (پھا ہوا)، دارچینی - 1 ایک چمچ (پسی ہوا)، ہلدی - 1 ایک چمچ (پسی ہوا)، انار دانہ - 1 ایک چمچ (پھا ہوا) نمک - حسب ذائقہ، گندم کا آٹا -

## گاجر کا حلوہ

اجزاء: گاجر 2 کلو، خشک دودھ 6 کپ، چینی 4 کپ، چھوٹی الائچی 10 عدد، بادام 15 عدد، پتے 15 عدد، چاندی کے ورق 6 عدد، اخروٹ کی گریاں 12 دانے اور گھی دو پیالیاں (دبئی گھی کا اگر استعمال کیا جائے تو بہتر ہوگا)، ڈرائی فروٹ اپنی پسند کے مطابق کم یا زیادہ بھی کر سکتے ہیں۔

ترکیب: گاجر کو باریک کدو ش کر لیں بادام کو گرم پانی میں گھسو کر چھلکے اتار لیں، اب باداموں اور اخروٹ کو باریک باریک کاٹ لیں اور الائچی کو دو چمچ چینی کے ساتھ باریک پیس لیں۔ اب کدو ش کی ہوئی گا جروں کو ایک تیلے میں ڈال کر بھلی آج پر پکنے کے لیے رکھ دیں، گا جروں کو اتنا پکائیں کہ ان میں سے پانی خشک ہو جائے۔ اس کے بعد ایک تیلے میں گھی ڈال کر گرم کریں اور اس میں الائچی ڈال دیں تھوڑی دیر بعد گا جریں اور دودھ ڈال کر بھلی آج پر آہستہ آہستہ بھوئیں۔ گا جریں جب براؤن ہونا شروع ہو جائیں تو چینی اور اخروٹ ڈال دیں۔ اب مزید بھوئیں اور



## جانیتا بتول

سردیوں کے آتے ہی گرم تاثیر رکھنے والی غذاؤں اور حلووں کا استعمال بڑھ جاتا ہے جن سے غذا ایت اور ڈالنے سمیت جسم میں حرارت بھی پیدا ہوتی

# سردیوں کی سوغات

جب شیر خشک اور شیر اگڑھا ہونے لگتے حلوہ چولے سے اتار لیں۔ گاجر کا حلوہ تیار ہے، اب ایک باؤل میں گھی لگا کر اس میں حلوہ ڈال دیں۔ اب اس گاجر کے حلوے کو ڈرائی فروٹ اور چاندی کے ورق سے سجادیں۔ سردیوں کی مزیدار سوغات گاجر کا لڈی حلوہ تیار ہے۔

ہے اور سردی کم لگتی ہے۔ ماہرین غذا ایت کے مطابق موسم سرما کے آتے ہی ایسی غذاؤں کا استعمال کرنا چاہیے جن کی تاثیر گرم ہو اور غذا کے استعمال سے قوت مدافعت مضبوط ہو، ایسی غذاؤں کے استعمال سے ٹھنڈے اور خشک موسم کے سبب پھوٹنے والی بیماریوں سے کئی حد تک نجات بھی ملتی ہے اور جسم میں حرارت بھی موجود رہتی ہے۔

## بنٹریف

اجزاء: ران کا گوشت - دو کلو، بھلی شورا - دو چائے کے چمچ، کالی مرچ - 3 چائے کے چمچ (پسی ہوئی)، دارچینی - چند کلاے (پسی ہوئی)، براؤن شوگر - 2 کھانے کے چمچ، بڑی الائچی - 4 عدد، لیمن جوس - 1/4 کپ، ادک - آدھی چھناک، لہسن - ایک گڈی درمیانی، نمک - حسب ذائقہ

ترکیب: سرسوں، ہاتھو اور پالک کو اچھی طرح دھو کر پریشرنگ میں ڈال دیں۔ اس میں ہری مرچ، ادک، براؤن شوگر، نمک اور باقی مصالحہ جات ڈال کر آدھا کپ پانی ملا دیں۔ تیز آج پر دس منٹ تک پریشرنگ کریں اور پھر 45 منٹ بھلی آج پر رکھیں اس کے بعد ساگ کو باریک پیس لیں یا باریک گرائنڈ کر لیں۔ اب اس میں گندم کا آٹا ملا کر دھسی آج پر دس منٹ پکائیں۔ بعد ازاں فرائنگ چین میں ڈال کر دبئی گھی یا مکھن میں تڑک لگا لیں۔ ساگ کو مکھن لگی کٹی کی روٹی، کچی پیاز اور ہری مرچوں کی چٹنی کے ساتھ سرو کریں۔



# کھانا چھوڑ دینا موٹاپے کا علاج نہیں

## ”اچھی اور متوازن غذا تندرست زندگی کی ضامن“

### ڈاکٹر حمنہ مرسلین ماہر غذا بیت (نیوٹریشن) سے خصوصی انٹرویو

#### عقیل انجم اعوان

غذا ہر جاندار کے لئے بے حد ضروری ہے۔ غذا جسم میں ایندھن کا کام کرتی ہے۔ اس سے صرف پیٹ بھرنے کا کام ہی نہیں لینا چاہیے بلکہ ایسی غذا کا انتخاب کرنا چاہیے جو ہمارے جسم کو بھرپور توانائی بھی فراہم کرے۔ غذا مناسب ہو تو جسم کا نظام بھی درست رہتا ہے۔ ہمارے لئے غذا اور صحت لازم و ملزوم ہیں۔ غذا کے پکانے اور کھانے میں احتیاط ضروری ہے۔ اللہ تعالیٰ نے ہمارے جسم کا

نظام عجیب بنایا ہے۔ اس میں ٹھوس اور سیال دونوں مادے موجود ہیں۔ دانت، ہڈیاں، کھوپڑی سخت ہیں تو خون رقیق مادہ ہے۔ دل، جگر، گردے نرم اعضا ہیں۔ بنیادی طور پر جسم خلیوں سے بنا ہے اور یہ خلیہ ہی حیات کی اکائی ہے۔ خلیوں کو ٹھوس رہتے ہیں، ان کی حرمت بھی ہوتی ہے اور نئے خلیہ بھی بنتے رہتے ہیں۔ ان خلیوں کی تعمیر و مرمت کے لئے غذا انتہائی اہم ہے۔ اسلامی طب پر نظر ڈالیں تو پتہ چلتا ہے کہ غذا کو بنیادی اہمیت حاصل رہی ہے۔ غذا سے علاج کیا گیا پھر دوسرے نمبر پر جڑی بوٹیاں ہیں۔ رسول کریمؐ کے پاس اس وقت کے مدینہ منورہ کے طبیب آئے اور کہا کہ ہمارے پاس کوئی مرلیش نہیں آتا ہم بے کار بیٹھ رہتے ہیں۔ آپ نے فرمایا کہ لوگ پیٹ پوری طرح بھرنے سے عمل کھانے سے ہاتھ روک لیتے ہیں۔ ان کی صحت مند رہنے کا راز کم خوری ہے۔ آپ نے فرمایا معدہ انسانی جسم میں فرمایا معدہ انسانی جسم میں حوش کی مانند

ڈاکٹر حمنہ مرسلین: ایک کہادت کے مطابق موت کے دس اسباب ہیں جن میں سے چھ غذا سے تعلق رکھتے ہیں۔ جو لوگ متوازن سادہ غذا کھاتے ہیں وہ لمبی اور صحت مند زندگی پاتے ہیں۔ پروٹین سے ہمارا جسم توت حاصل کرتا ہے۔ یہ جسم میں نئے نشوونما اور پرانے نشوونما جگہ پر کرتی ہے۔ پروٹین ہمیں جانوروں اور سبزیوں سے حاصل ہوتی ہے۔ گوشت، مچھلی، مرغی، پیاز، انڈے اور دودھ وغیرہ سے سبزیوں کی نسبت زیادہ پروٹین ملتی ہے۔ چونکہ گوشت وغیرہ سے جو پروٹین حاصل ہوتی ہے وہ عام طور پر یاغریب آدمی آسانی سے برداشت نہیں کر سکتا اس لئے وہ سبزیوں سے آسانی پر پروٹین حاصل کر سکتا ہے۔ موز، پھلیاں، دالیں اور خشک میوہ جات میں وافر پروٹین پائی جاتی ہے۔ مختلف غذاؤں میں مختلف معیار کی پروٹین پائی جاتی ہے۔

ایسی خوراک جس میں تمام اجزاء مناسب مقدار میں موجود ہوں متوازن غذا کہلاتی ہے۔ کسی بھی غذائی جزو کی کمی یا زیادتی غذا کی افادیت کو متاثر کرتی ہے جو بالآخر مختلف قسم کی بیماریوں کا باعث بنتی ہے۔ ہمارے ہاں عموماً غذائی قلت یا کمی ہی کو غیر متوازن غذا سمجھا جاتا ہے جو صحیح نہیں ہے۔ غذا میں کسی بھی جزو کی زیادتی اتنی ہی نقصان دہ ہے جتنی کمی اور یہ بھی غیر متوازن غذا ہی ہوگی۔ غیر متوازن غذا نہ صرف براہ راست بہت سی بیماریوں کا سبب ہے بلکہ بلوا، سہ دماغی نظام کو مفلوج کر کے انسانی جسم کو مختلف بیماریوں کے لیے ایک آسان ہدف بھی بنا دیتی ہے۔ انٹرنیشنل فورڈ ریسرچ انسٹیٹیوٹ کے مطابق پاکستان کی آبادی کا 55 واں حصہ غذائی قلت کا شکار ہے۔ غذا کی کمی بڑی وجہ غربت اور خوراک کی کم دستیابی ہے لیکن یہاں ایک بات بہت قابل ذکر ہے کہ خوراک کی دستیابی کے باوجود غیر متوازن غذا کا چناؤ انسان کو مزید گھمبیر صورت حال سے دوچار کر دیتا ہے۔





مثال کے طور پر پیدا ہونے والا ہر بچے ماں کے دودھ کی شکل میں ایک انتہائی متوازن اور بہترین ممکن خوراک کی ضمانت کے ساتھ دنیا میں آتا ہے لیکن بد قسمتی سے پاکستان میں بہت سی مائیں بغیر کسی معقول وجہ کے بچے کو اپنا دودھ نہیں پلاتیں یا پھر جلدی چھڑا دیتی ہیں، حالانکہ اس کا دنیا میں کوئی نعم البدل نہیں۔ نتیجتاً بچے غیر متوازن اور غیر معیاری خوراک کی وجہ سے خوراک کی کمی کا شکار ہو جاتے ہیں۔

سوال: فاسٹ فوڈ یا جنک فوڈ کے نقصانات کیا ہیں؟

ڈاکٹر حمزہ مرسلین: تندرست و توانا رہنے کے لئے ضروری ہے کہ غذائیت سے بھر پور خوراک کو روزمرہ زندگی کا حصہ بنایا جائے۔ پروٹین، معدنیات، نمکیات اور آئرن سے بھر پور خوراک کا استعمال کیا جائے اور ضرورت سے زیادہ کھانا نہ کھایا جائے ضرورت سے زیادہ کھانا بھی صحت کے لئے خطرناک ہے۔ آج کل لوگوں میں خصوصاً نوجوانوں اور بچوں میں فاسٹ فوڈ کھانے کا رجحان بہت زیادہ بڑھتا جا رہا ہے۔ فاسٹ فوڈ میں ضرورت سے زیادہ کیلوریز شامل ہوتی ہیں جو موٹاپے کا باعث بنتی ہیں جبکہ فاسٹ فوڈ کھانے والے

افراد موٹاپے کا شکار ہو جاتے ہیں۔ فاسٹ فوڈ میں برگر، پیزا، سینڈویچ، بیٹس، پاستا اور دیگر لوازمات شامل ہیں۔ برگر کھانا آپ کی صحت کے لیے بہتر نہیں، برگر کھانے والے افراد میں ڈپریشن کا مسئلہ زیادہ ہوتا ہے۔ ایک فاسٹ فوڈ کھانے والے شخص میں ڈپریشن کی شرح دوسرے لوگوں کی نسبت پچاس فیصد زیادہ ہوتی ہے۔ فاسٹ فوڈ جلد ہضم نہ ہونے والی غذا ہے اس لیے فاسٹ فوڈ کھانے والے افراد میں دل کے امراض زیادہ پائے جاتے ہیں۔ برگر اور پیزا جلد زود ہضم نہ ہونے والے کھانوں کی فہرست میں شامل ہیں۔ فاسٹ فوڈ ہمارے لئے کینسر، ذیابیطس اور قحط جیسی بیماری کی وجہ بنتے ہیں اور اس کے نتائج سالوں بعد ظاہر ہوتے ہیں۔

سوال: بڑھا ہوا پیٹ یعنی پیٹ کی چربی آن کل ہر دوسرے انسان کا مسئلہ ہے اس پر کیسے قابو پایا جاسکتا ہے؟

ڈاکٹر حمزہ مرسلین: جی تو آپ نے بالکل ٹھیک کہا بڑھا ہوا پیٹ نا صرف آپ

کی

خوبصورت کو متاثر

کرتا ہے بلکہ یہ بیماریوں کی وجہ بھی

بتاتا ہے۔ عام جسم کی نسبت اگر کسی انسان کی

پہلیوں کے آس پاس کی جلد ایک انچ سے زیادہ کھینچے لگے تو ہم اسے نیلی

فیٹ یا پیٹ کی چربی کہتے ہیں جو جلد کے نیچے ہی ہوتی ہے۔ یہ ہمارے

اندرونی اعضا، جگر اور آنتوں کے آس پاس جمع ہوجاتی ہے۔ پیٹ کے اہم

اندرونی اعضا کے آس پاس جمع ہونے والی چربی صحت پر اثر انداز ہوتی ہے۔

جلد کی چربی کے متعلقہ میں آنت پر چربی زیادہ تیزی سے بنتی ہے اور اسی

رقار سے کم بھی ہوتی ہے۔ جب وزن بڑھتا ہے تو آنت پر سب سے پہلے

چربی جمع ہوتی ہے لیکن صحت کے لیے یہ سب سے زیادہ خطرناک تصور کی جاتی ہے، مگر اس کو کم کرنا بہت مشکل نہیں ہے۔ ہم اپنی روٹین میں تھوڑی بہت تبدیلی کر کے اور چند باتوں کو اپنی زندگی کا حصہ بنا کر اس پر قابو پا سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر ہمیں صحت مند رہنے کے لئے ورزش کو اپنی زندگی کا حصہ بنانا چاہیے اور پیدل چلنا ایک بہترین ورزش ہے۔ اس سے ناصرف کھایا بیانا اچھی طرح ہضم ہو جاتا ہے بلکہ وزن بھی قابو میں رہتا ہے۔

سوال: نوکری پیشہ افراد اکثر اپنے کھانے پینے کا خیال نہیں رکھتے ان کے لئے آپ کیا تجویز کریں گی؟

ڈاکٹر حمزہ مرسلین: جی آپ نے بالکل ٹھیک کہا نوکری کرنے والے لوگ زیادہ تر وقت بیچ کر گزارتے ہیں اس لئے وہ کھانے پر توجہ نہیں دیتے ان کے لئے ضروری ہے کہ وہ کم سے کم ناشتہ ضرور کریں لوگوں کو اس وقت مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے جب وہ صبح کا ناشتہ چھوڑ دیتے ہیں صبح کا ناشتہ وقت پر کریں، دوپہر میں بارہ بجے ناشتہ کرنا فائدہ کے بجائے نقصان پہنچاتا ہے اسی طرح رات کا کھانا بھی لیٹ نائٹ نہیں کھانا چاہیے اور جو لوگ کام کرتے ہیں وہ دن میں چار یا پانچ بار تھوڑا تھوڑا کچھ نا کچھ کھاتے رہیں، تھوڑا بہت فروٹ، ڈرائی فروٹ یا پھر جوسز کا استعمال آپ کے لئے بہتر ہے۔ متوازن خوراک کھائیں، دائیں کھائیں، سبزیاں کھائیں اور وقت پر کھانا ضرور کھائیں ایک وقت کا کھانا چھوڑنے سے آپ کو کئی بیماریوں میں مبتلا کر سکتا ہے۔



# Tips to Maintain Good Mental Health

Every human being is expected to be healthy mentally and physically as well. Most of us focus more on physical health but ignore the mental health. It's real

Find a strategy that works best for you.

**Sleep well, stay happy**

Lack of sleep affects your mental health as it can cause emotional and psychological problems. Go to bed at a reasonable hour and try to get 6 to 9 hours of sleep. It will help you achieve maximum recovery and face the next day with more vigor.

**Nurture high self-esteem and respect yourself**

Mental health experts are of the view that high self-esteem is the best tool we can use against difficulties in life.

Psychological research studies reveal that those who entertain high opinion about themselves are more confident than those who otherwise. High self-esteem gives a fillip to one's capabilities to perform one's duties in an effective way.

**Don't stay preoccupied with past**

Past is past. It never returns. Always stay in the present. If you let your thoughts dwell in the past, you will ruin your present. So, let bygones be bygones, and enjoy the moments you have in hand.

**Have fun!**

Taking time to laugh and have fun will go a long way in staying mentally healthy. Laughter lifts moral, keeps you in a good mood and releases stress. Find ways to laugh: comic strips, funny videos or joking with friends.

**Get help if you need it.**

Living in society man needs of others' cooperation and others too look at him for the same purpose. So, at some point in your life, if you need help, never be hesitant in asking others to help you. It takes courage to seek help but it can really change your life. Know that there are many resources out there. Talk to any health expert. He will guide you in finding the best options.



It is just as important as taking care of your physical health. Here are a few tips that can help you get and maintain a good mental health.

**Have a healthy diet**

Diet is not only the need of the body, but it also affects one's mood. Thus, being related to mood, it plays a pivotal role in mental health too. So, it's utmost important to have a healthy diet. For this purpose, consult a nutritionist if needed.

**Exercise regularly**

As food does with body and mood, so does the exercise you take. Physical exercise plays a very positive role in your mental health. For example, if you are in a gloomy mood, have a walk, and you will be happy. Psychiatrists and medical experts have concluded that exercise causes chemical reactions that are proven to reduce anxiety and stress and put you in a positive jolly-mood.

**Make work-life balanced**

If you are focusing too much on your work-life, it will disturb the other side of life. This possessiveness with work can make your life imbalanced on both sides. And, imbalanced life, you know, does affect mental health. The thing you need to do is that you should manage both the sides with the respective attention. How to do this? Simple!



# What are fundamental human needs?

When things get tough in life, we seek different ways to set the matter aright. We desire or forced, so to speak, to cut everything back to the bare essentials. Small and simple houses, less-is-more, back-to-basics and other things like that. We often think and listen that what are fundamental human needs. Such needs can be several but experts have decided upon the six basic or fundamental human needs. These are the needs about which Nicole Gravana, PhD Neuroscientist has said, "this list benefits from nearly 75 years of psychology, neuroscience, and sociology research....." Let's see what these needs are?

## 1. Food

Food is such basic human need that can't be avoided. Because, the body needs calories and a variety of nutrients including protein, fat, and carbohydrates everyday to grow, function, and repair. Without food, the body begins to wither. So, food occupies the top position in the list of basic human needs.

## 2. Water

Ample hydration allows for the processes of the body to occur. What does the body digest it needs to be processed. When a thing is processed, it leaves wastes that must be removed. Without water the body cannot process food or remove wastes.

## 3. Shelter

Man can face the hostile aspect of nature but for a limited time. After it he wants to be rescued. He needs a place to abode in, and that is shelter. He desires so because being human we require protection from blazing sun, freezing temperatures, wind, and rain. Without shelter, human skin and organs are damaged from extreme temperatures.

## 4. Sleep

Man is not a machine. He exhausts after a certain time and years for rest. And sleep is the best rest of all. 6 to 9 hours of sleep every 24 hours allows the brain to process new knowledge and deal with emotional information. Without ample sleep we cannot learn new things or get past emotional pain.

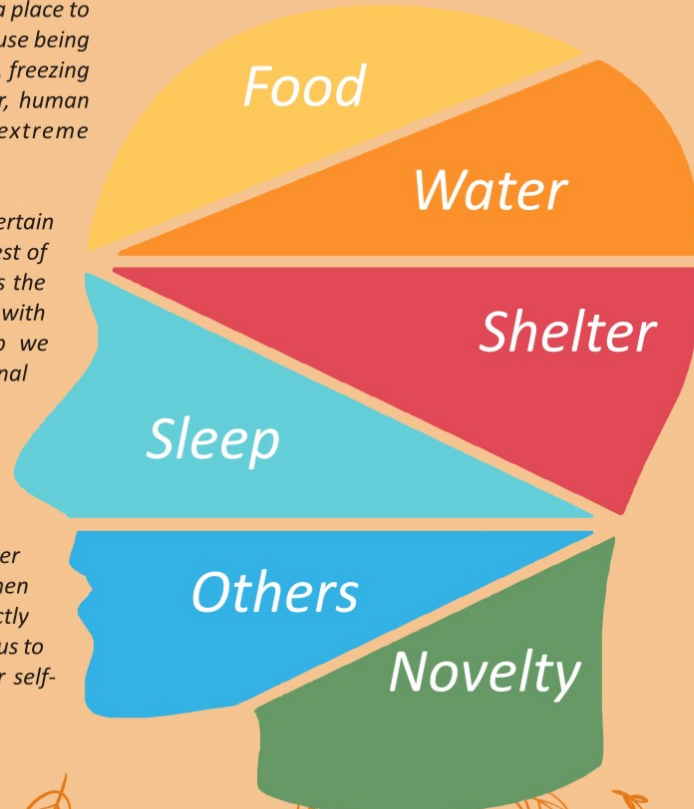
## 5. Others

Man being a social animal can't live alone, he needs company. He attracts and desires to be attracted. That is why adults require connection (physical or emotional) with other humans. Human touch is so important that when we are young, our brains don't develop correctly without it. Regular connection to others allows us to maintain a sense of well-being that allows for self-care.

## 6. Novelty

To march forward in life, man needs motivation. Without motivation he turns inactive. The thing that can motivate him is novelty. Novelty helps him coming out of the rotten rut of a stagnant life. It creates the opportunity to learn and the potential to fail, which stimulates dopamine (A chemical that plays a role in how we feel pleasure. A role in how we feel pleasure). release in the brain. Without regular novelty, motivation wanes and a healthy sense of well-being is lost.

Dr. Nicole Gravana concludes "these 6 needs, when met, allow for a person to develop the self-esteem, security, belonging, actualization, and the other expressions of contentedness"... ." This new modern list of needs assumes that if these 6 basic needs are met on a daily basis, that a person will have enough motivation, well-being, and physical stamina to seek out physical exercise, emotional stimulation, and creative expression as needed throughout their lives." He further says, "Unfortunately, when people go for a long time without having all 6 of these needs met, it becomes difficult for them to begin to allow for these needs to be met. A person who doesn't get enough sleep will insist that they can do without. A person who has grown up without deep connection to others will insist that they prefer to live as a loner. Those who have deeply rutted routines will resist change when it is offered to them."



## Stress Relief for Women's Health

Socially, psychologically women are more sensitive and caring and possessive than men. They care about every person and everything at home. That is why they get more stressed than men. So, when it comes to stress relievers, they have unique needs and healthy lifestyle choices. The following are different ways women can make lifestyle changes to promote their health. Here are some tips as under.

### **Don't focus on things you can't control**

Don't let your thoughts dwell on the matters you have nothing to do with, or the matters you can't control. As Chapman is of the view, "Engaging in present-focused awareness and what is happening right now is effective for managing strong emotions." Always move forward with your day with the awareness that you can only control what you do.

### **Think positive**

Psychologists, motivational speakers and life coaches say, "you are what you think". Keeping this in view always be positive. Never let negative thoughts in. If it's quarantine-related stress that you're experiencing, trying changing the way you talk about your current situation. Chapman, for example, makes it a point to refer to social distancing as "physical distancing" in conversation with himself and others. "This perspective represents an important psychological 'twist'..... how you label your stress can seriously impact the way you respond to it.

### **Have a break from daily routine**

It's okay to give yourself a break and take shortcuts when you can—even with something as simple as chopping your own veggies. Go ahead and buy your veggies already chopped. Or do something similarly time-saving, like ordering takeout from a local restaurant. If you don't feel like doing these daily home chores, leave them to have a break. Doing so you would really feel stressed.

### **A 20-minute exercise daily**

How useful and necessary exercise is? It has been worded by the American Heart Association as,

"Exercise is an amazing stress-reliever. It can lower your blood pressure, improve your sleep, and give you more energy." But you don't need to go all-out in high-intensity training every day to get the benefits: "Even a 20-minute walk, run or swim in the midst of a stressful time can give an immediate effect that can last for several hours," says the American Psychological Association.

### **Make yourself laugh**

Think back to the last time you laughed. You probably felt way less stressed in that moment. It is because people often hold a lot of their stress in their face, and laughs or smiles can help relieve some of that tension. That's why the health experts say that scheduling time to interact with friends and family should be a regular activity because it makes you feel less stressed. Come with feeling isolated.

### **Learn any craft**

Learn how to knit, sew, or paint! Or learn any craft that interests you. The process of creating something can be therapeutic—especially repetitive tasks like knitting, crochet, or cross-stitching. In one 2016 study in the journal *Art Therapy*, researchers found that creating art for 45 minutes noticeably lowered the cortisol (a stress hormone) levels in the saliva of 39 people. While it may be frustrating before you get used to your new craft—whether it's pottery, candle-making, jewelry-making, or anything else—making something will help with stress in the long run.

### **Help others**

We all know it's good to give. But it can seriously help reframe the way you think about what's stressing you out. Helping people who are in a situation worse than yours can help you put your problems into perspective, too. If possible, getting groceries for those who aren't capable, sending words of encouragement via text message, or sending a letter to a friend just to say you appreciate them can be extremely effective ways to bring about stress relief. Although it's not easy, gratitude is an essential attribute to express during times of uncertainty.



## Health and Environment

Pakistan has been facing several problems spanning from economy to politics and from social to health sectors. Some of them have been being addressed by the governments of the time, but some were ignored, or at least, it can be said that they were not given due weightage.

We do not take seriously the health issues that an unhealthy environment creates. In spite of handling them on grave grounds, we neglect them, so to speak.

What environment aspects are affecting most of our population are: unsafe water and inadequate sanitation, poor indoor and outdoor air quality, exposure to toxic or hazardous waste and chemicals, noise pollution and climate change.

Let's have a brief review of the above-mentioned factors that how, and to what extent they are injurious to public health.

So far as water pollution is concerned, it creates: diarrhea, measles, cholera, typhoid more diseases of the same type. Improper sanitation and waste disposal is another great health hazard that the people of Pakistan are facing. This health menace is fathering infectious and diarrheal diseases. Air pollution generates heart diseases, stroke, respiratory problems, and eye and skin irritation. And, climate change becomes the reason of Vector borne diseases such as: Dengue, Malaria, Chikungunya and like that. Moreover,

heat stroke and hyperthermia are being created by global warming. Now come to the noise pollution, a problem that we seldom think is a problem. But so far as the damage it causes to human health is very much alarming. It creates psychological effects (stress, irritation, sleep disturbance), increased blood pressure. One of most annoying problem faced by the residents of Pakistan's major cities like Karachi (Metropolitan area) is noise pollution. Noise pollution in a country reached to critical levels (Samad, 2017). Average noise values are recorded in different regions of the country, in Karachi noise value is 76.5db, whereas in Islamabad is 72.5db and in Peshawar is 86db. According to World Health Organization noise above 70 db is considered as painful and irritating.

Another important thing to ponder over is that which stratum of society is affected most. Everyone gets affected but socially disadvantaged people may be more sensitive to the impacts of environmental stressors due to pre-existing health conditions, poor nutritional status and specific behaviours, such as smoking or inactivity. They may also face constraints in adapting to and avoiding environmental risks. We cannot solve all the problems at once, but we can work together to minimize them. The responsibility of getting rid of the impurities present in environment does not rest on the shoulders of government but every individual must have to play his or her part.

More, what we need most to overcome the hazardous environment problems posing grave threats to public health is the strengthened collaboration between health and environment sectors. Further, appropriate multi sectoral response e.g., laws, regulations, policies, and programmes to increase resilience to climate change and achieve the sustainable development goals is required. Again, improving the quality of the environment in key areas such as air, water and noise can prevent diseases and improve people's health.

Remember clean and pure environment guarantees health and healthy people constitute a healthy nation, the national that can get due respect and name among the comity of nations.



[www.chiltanlife.com](http://www.chiltanlife.com)

CHILTAN

LIFE

MAGAZINE

<https://www.facebook.com/chiltanlife>  
<https://www.youtube.com/chiltanlifepk>  
[https://www.instagram.com/chiltan\\_life\\_pk/](https://www.instagram.com/chiltan_life_pk/)

Office: Chiltanpure Foundation,  
30-EI, Gulberg III, Lahore.