© rasailojaraid.com



2۔ حکومت پاکستان فوجی آمر جنرل پرویز مشرف کی پالیسی ترک کر کے پاکستان کے قومی موقف یعنی جموں وکشمیر کے عوام کے حق خودارادیت کے حصول کے لیے بھرپور جدوجہد کرے۔ نیز جمہوری حکومت عالمی دہشت گردی کے نام نہاد خاتمہ کے جنگ میں ''فرنٹ لائن اسٹیٹ'' کی حیثیت سے دستبردار ہو جائے۔

3۔ حق خودارادیت اقوام متحدہ کی قرارداد کے مطابق کشمیریوں کا حق ہے۔ اقوام متحدہ دنیا میں اپنی دیگر قراردادوں کی طرح کشمیر پر بھی اسے نافذ کرے۔

4۔ حکومت پاکستان مذاکرات کے نام پر امریکی دباؤ کی وجہ سے بھارتی دہشت گردی اور کشمیریوں پر ظلم وستم جیسے سنگین جرائم پر مجرمانہ خاموشی ترک کرے اور عالمی سطح پر بھارت کی غیر انسانی اور مسلم دشمن پالیسی کو بے نقاب کرے۔

5۔ حکومت پاکستان مقبوضہ جموں وکشمیر سے گزرنے والے دریاؤں پر بھارتی حکومت کی طرف سے ڈیم تعمیر کرنے کو پاکستان پر آبی جارحیت قرار دے اور پاکستان کا پانی روک کر زراعت کو ریگزاروں میں تبدیل کرنے کی بھارتی جارحیت کا موثر جواب دیا جائے۔ اسی تناظر میں مسئلہ کشمیر کو از سر نو اجاگر کرنے کی حکمت عملی اختیار کرے۔

6۔ حکومت پاکستان کا لائن آف کنٹرول پر کوئی سمجھوتہ خودکشی کے مترادف ہوگا۔ یہ پاکستان کے عوام اور اہل کشمیر کو کسی طرح قبول نہیں۔ اجلاس نے اظہار کیا کہ حکومت پاکستان بھارتی قابض افواج کے کشمیری عوام اور قائدین پر مظالم پر بھارتی سفیر کو وزارت خارجہ میں طلب کر کے سخت احتجاج کرے۔

مرکزی مجلس عاملہ کا اجلاس مقبوضہ جموں وکشمیر میں قائد حریت سید علی گیلانی اور دیگر کشمیری قائدین کی قیادت میں برسرپیکار حریت پسندوں کو ان کی استقامت اور قربانیوں پر سلام پیش کرتا ہے۔ جماعت اسلامی جموں وکشمیر کے عوام کو پوری قوم کی طرف سے یقین دلاتی ہے کہ ہم ان کی ایمان افروز جدوجہد میں شانہ بشانہ ہیں۔ نیز اجلاس پاکستان کی دینی وسیاسی قیادت اور دانشوروں سے اپیل کرتا ہے کہ پوری قوم کی طرح یہ موثر طبقہ بھی منقسم اور منتشر ہونے کی بجائے مسئلہ کشمیر کے حل کے لیے یک آواز ہو جائے۔

☆☆☆☆☆

© rasailojaraid.com

© rasailojaraid.com



طب وصحت .................................................................. راشد صدیقی

# سبزیاں کیسے پکائیں ؟

اس سے قبل سالن میں براہ ذائقہ ودیگر افادیت کے پیش نظر بعض اہم اضافی سبزیوں اور مصالحہ جات کا ذکر ہو چکا ہے اس بار بطور سالن سبزیوں کے پکانے کا طریقہ اطباء وماہرین کی ہدایات کے تناظر میں پیش کیا جاتا ہے، تاکہ ہم قدرت کی ان انمول غذائیت سے بھرپور نعمتوں کی افادیت سے محروم نہ رہ جائیں۔

بنیادی طور پر انسان سبزی خور ہے۔☆ اور ماہرین نے جدید تحقیق سے یہ بات ثابت کردی ہے کہ ہر انسان کو روزانہ پانچ چھٹانک سبزی لازماً کھانا چاہیے۔

ہمارے ملک کو آب وہوا ہی قدرت نے ایسی دی ہے کہ ہر قسم کی سبزی ہر موسم میں کاشت ہوسکتی ہے اور بلتستان جیسے دور افتادہ علاقوں میں بھی جہاں سال میں چار پانچ مہینے زمین یخ بستہ پڑی رہتی ہے، سال بھر (صاحب حیثیت لوگوں کو) کوئی نہ کوئی صحت بخش تازہ سبزی بازار سے دستیاب ہوسکتی ہے۔ یہ سبزیاں انسانی غذا کا ایک اہم جزء قرار پا چکی ہیں۔ اگر ان سبزیوں کو پکانے اور کھانے میں طبی نقطہ نظر کو مدنظر رکھا جائے تو سبزیاں قدرت کا ایک بہت بڑا عطیہ ہیں جو انسان کو صحت مند زندگی سے ہمکنار کرتی ہیں۔

سبزیوں کو پکانے کے بارے میں مندرجہ ذیل ضروری ہدایات ماہرین کی نظر میں بہت اہم ہیں :

ا۔ سبزیوں کو ہمیشہ مٹی کی ہانڈی میں پکانا چاہیے یا جپسم Jypsum (جسے بلتی زبان میں "کولو" اور بعض علاقوں میں بلسہ کہا جاتا ہے) کی ہانڈی میں پکایا جائے۔ اس طرح ایک تو سبزی خوش ذائقہ پکتی ہے اور دوسری طرف سبزی کی غذائیت محفوظ رہتی ہے۔ اگر آپ ان ہانڈیوں میں پکانا پسند نہ کریں تو تانبے کے برتن میں پکائیں شرط یہ ہے کہ قلعی شدہ ہوں، ورنہ سبزیوں میں موجود حیاتین ختم ہوجاتی ہیں۔ اس سبزی کی اہمیت اس قدر رہ جاتی ہے کہ اسے معدے میں سے گزار کر خارج

---

☆ انسان بنیادی طور پر سبزی اور گوشت دونوں کھانے والا جاندار ہے۔ جبھی تو اس کے دانت ہر قسم کی غذا کو چبانے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ اور عمومی غذائیت کے لحاظ سے گوشت اور شہد وغیرہ کو سبزیوں پر برتری حاصل ہے۔ بنی اسرائیل کے سبزی واناج کے مطالبے پر حضرت موسیٰ علیہ السلام نے ارشاد فرمایا: ﴿ أتستبدلون الذی ھو أدنیٰ بالذی ھو خیر ﴾ [البقرۃ:٦١]

© rasailojaraid.com