ABC CERTIFIED
باقاعدہ تصدیق شدہ اشاعت
★★★★★★★
فطرت سے بغاوت نہ کرو ★ قدرت کے قانون نہیں بدلتے

روزنامہ Daily Cholistan Times اسلام آباد
چولستان ٹائمز
پاکستان
ایڈیٹر: قیصر غفور چوہدری
ریزیڈنٹ ایڈیٹر: مظہر نسیم
0333-5439766
★★ اسلام آباد، راولپنڈی اور رحیم یار خان سے بیک وقت شائع ہونے والا اخبار ★★

جلد نمبر 13 ☆☆ بروز جمعرات 09 دسمبر 2021ء ☆ قیمت 05 روپے ☆☆ شمارہ نمبر 134

پی ڈی ایم لانگ مارچ کا شوق پورا کرے لیکن تاریخ بدل لے، وزیر داخلہ

قانون کے دائرہ میں رہ کر کوئی بھی احتجاج کرے تو اعتراض نہیں مگر قانون کسی کو ہاتھ میں لینے کی اجازت نہیں دی جا سکتی، شیخ رشید احمد

پہلی اپوزیشن ہے جو چار ماہ پہلے قومی دن پر احتجاج کا اعلان کر رہی ہے، 23 مارچ کو فوجی پریڈ ہوتی ہے اور یہ پاک فوج کا عالمی سطح پر منایا جانے والا دن ہے

سیالکوٹ کے مسئلے پر حکومت اور ادارے ایک پیج پر ہیں، واقعہ قابل مذمت اور پاکستان کو اندر سے نقصان پہنچانے کی سازش ہے، ملک کو بدنامی سے دوچار کرنے والا واقعہ ہوا ہے، پریس کانفرنس

اسلام آباد (ایف این ایس) وفاقی وزیر داخلہ شیخ رشید احمد نے کہا ہے کہ پی ڈی ایم 23 مارچ کو لانگ مارچ کا شوق پورا کرے لیکن تاریخ بدلے، ورنہ پھر یہ کہہ کر اسے بند کر دیں گے، قانون کے دائرہ میں رہ کر کوئی بھی احتجاج کرے تو اعتراض نہیں مگر قانون کسی کو ہاتھ میں لینے کی اجازت نہیں دی جا سکتی، پہلی اپوزیشن ہے جو چار ماہ پہلے قومی دن پر احتجاج کا اعلان کر رہی ہے، 23 مارچ کو فوجی پریڈ ہوتی ہے اور یہ پاک فوج کا عالمی سطح پر منایا جانے والا دن ہے، لانگ مارچ 15 روز پہلے یا 7 روز بعد (یقینہ نمبر 1)

فاطمہ بھٹو (آج) گلوبل میڈیا فورم 2021ء سے خطاب کریں گی

کراچی (ایف این ایس) قائد پیپلز پارٹی (آج) بدھ کو جرمنی کے گلوبل میڈیا فورم 2021ء کے خطاب کریں گی (یقینہ نمبر 4)

آئینی نظام میں مداخلت ختم ہونے تک ملک نہیں چلے گا، شاہد خاقان عباسی

اسلام آباد (ایف این ایس) پاکستان مسلم لیگ ن کے رہنما شاہد خاقان عباسی نے کہا ہے کہ مہنگائی (یقینہ نمبر 3)

ضمنی انتخابات این اے 133 میں پورسلم لیگ ن ووٹ بڑھ گیا، خواجہ سعد رفیق

لاہور (ایف این ایس) پاکستان مسلم لیگ ن کے سینئر رہنما خواجہ سعد رفیق نے کہا ہے کہ ضمنی (یقینہ نمبر 2)

کسی دباؤ کے بغیر فرائض ادا کرتے رہیں گے، چیف الیکشن کمشنر

پی ٹی آئی فارن فنڈنگ کیس سے متعلق اسکروٹنی کمیٹی کی رپورٹ موصول ہو چکی، الیکشن کمیشن یقینی بنا رہا ہے کہ تمام سیاسی جماعتوں کو یکساں مواقع میسر ہوں

خیبر پختونخوا میں بلدیاتی انتخابات کے دوسرے مرحلے کے لئے ڈی آر او تعینات کر دیئے، قومی و ورڈز دے پر تقریب سے خطاب، میڈیا سے گفتگو

اسلام آباد (ایف این ایس) چیف الیکشن کمشنر سکندر سلطان راجہ نے کہا ہے کہ الیکشن کمیشن کسی دباؤ کو خاطر میں نہ لاتے ہوئے اپنے فرائض ادا کرتا رہے گا، پی ٹی آئی فارن فنڈنگ کیس سے متعلق اسکروٹنی کمیٹی کی رپورٹ موصول ہو چکی ہے۔ چیف الیکشن کمشنر نے اسلام آباد میں قومی ورڈز دے پر تقریب سے خطاب کرتے ہوئے کہا کہ سینیٹ کے آئندہ الیکشن میں امیدواروں کے کاغذات کی (یقینہ نمبر 6)

الیکٹرنک ووٹنگ مشین کا مقصد صرف الیکشن کرانا ہے، فواد چوہدری

جنوری سے 30 فیصد ستا راشن پروگرام لا رہے ہیں، چینی کی قیمت میں تین سے چار روپے مزید کمی آ سکتی ہے، وزیر اطلاعات

جسن اور حسین نواز اپنے باپ کی پارٹی کو ووٹ ڈالنے کی سہولت دینا چاہتے ہیں، اور سینیٹر پاکستانیوں کو ووٹ کا حق دینا ہمارا منشور ہے، ہم اس سے پیچھے نہیں ہٹ سکتے

اسلام آباد (ایف این ایس) وفاقی وزیر اطلاعات فواد حسین چوہدری نے کہا ہے کہ جنوری سے 30 فیصد ستا راشن پروگرام لا رہے ہیں، چینی کی قیمت میں تین سے چار روپے مزید کمی آ سکتی ہے، الیکٹرنک ووٹنگ مشین لانے کا مقصد صرف شفاف الیکشن کرانا ہے، ن لیگ اور پیپلز پارٹی بھاگنے کیلئے اس ای وی ایم کی مخالفت کر رہی ہیں، الیکشن کمیشن کو ای وی ایم کے ذریعے الیکشن کرانے کا اختیار ہے، حسین نواز اور حسین نواز (یقینہ نمبر 5)

راولپنڈی، کنٹونمنٹ علاقوں کے سکولوں کے مالکان اور اساتذہ اپنے مطالبات کے حق میں مظاہرہ کر رہے ہیں

پاکستان کے معاشی استحکام کیلئے ارب ہا روپے کے ذخائر متحکم ہیں، گزشتہ حکومت نے ملک کا معاشی بحران چھوڑا

دین کے نام پر ظلم کرنے والوں کو نہیں چھوڑیں گے، عمران خان

سانحہ اے پی ایس کے بعد پوری قوم اکٹھی ہوئی اور دہشتگردی کی جنگ جیت لی، فیصلہ کر لیا ہے کہ اب ایسے واقعات نہیں ہونے دیں گے۔ وزیر اعظم کا آنجہانی پریانتھا کمارا کے تعزیتی ریفرنس سے خطاب

سانحہ سیالکوٹ، وزیر اعظم عمران خان نے ملک عدنان کو تعزیتی سند سے نواز دیا، تقریب میں پریانتھا کمارا کے خاندان، سری لنکن حکومت اور عوام کیساتھ اظہار تعزیت کی گئی

اسلام آباد وزیر اعظم عمران خان کالعہ کے قریب کھیل کے میدان کا دورہ کر رہے ہیں

اسلام آباد (ایف این ایس) وزیر اعظم عمران خان نے کہا ہے کہ سیالکوٹ بزنس کمیونٹی نے آنجہانی سری لنکن شہری پریانتھا کمارا کے (یقینہ نمبر 7)

سینیٹر اسحاق ڈار کی نااہلی کے لئے ریفرنس الیکشن کمیشن کو ارسال

30 دن گزرنے کے بعد الیکشن کمیشن نااہلی کی کارروائی شروع کرے، اظہر صدیق ایڈووکیٹ

اسلام آباد (ایف این ایس) سینیٹر اسحاق ڈار کی نااہلی کے لئے ریفرنس الیکشن کمیشن آف پاکستان کو بھجوا دیا گیا۔ اظہر صدیق ایڈووکیٹ نے فائل کر کے ریفرنس الیکشن کمیشن آف پاکستان کو بھجوایا۔ چیئرمین سینیٹ کو بھجوایا تھا (یقینہ نمبر 17)

پی ڈی ایم کی آڑ میں نواز لیگ ڈیل میں مصروف ہے: حافظ حسین احمد

کوئٹہ (ایف این ایس) جمعیت علماء اسلام پاکستان کے سینئر رہنما اور ممتاز پارلیمنٹیرین حافظ حسین احمد نے کہا ہے کہ پی ڈی ایم کا ہر سربراہی (یقینہ نمبر 8)

پاکستان دشمن قوتیں ہمیں آپس میں لڑا رہی ہیں، قمر زمان کائرہ

طاقتور ادارے آئین و قانون کو نہیں مانیں گے تو ترقی کیسے ہو گی

اسلام آباد (ایف این ایس) سابق وفاقی وزیر قمر زمان کائرہ نے کہا ہے کہ پاکستان دشمن قوتیں ہمیں آپس میں لڑا رہی ہیں، طاقتور ادارے آئین و قانون کو نہیں مانیں گے تو ترقی کیسے ہو گی (یقینہ نمبر 18)

اسلام آباد میں نیم پاگل شخص ہمسے پر چڑھ گیا، سیکیورٹی اہلکاروں کی دوڑیں لگوا دیں

اسلام آباد (ایف این ایس) وفاقی وزیر اطلاعات ایک بار نیم پاگل شخص نے حملہ (یقینہ نمبر 9)

وزیر خارجہ مخدوم شاہ محمود قریشی بلجیم ہم منصب کی دعوت پر بریسلز پہنچ گئے

بریسلز (ایف این ایس) وزیر خارجہ مخدوم شاہ محمود قریشی بلجیم ہم منصب (یقینہ نمبر 3)

وفاقی کابینہ کا سیالکوٹ واقعہ پر سخت تشویش کا اظہار

سیالکوٹ واقعہ میں ملوث افراد کے خلاف سخت قانونی کارروائی کی جائے، اراکین

اسلام آباد (ایف این ایس) وفاقی کابینہ نے سیالکوٹ واقعہ پر سخت تشویش کا اظہار کرتے ہوئے کہا ہے کہ سیالکوٹ واقعہ میں ملوث افراد کے خلاف سخت قانونی کارروائی کی (یقینہ نمبر 4)

مہنگائی کا طوفان غریب کیلئے دو وقت کی روٹی بھی مشکل

مہنگائی کے آفٹر شاکس، اوپن مارکیٹ میں دالوں کی قیمتوں کے ریٹ میں ایک بار پھر اضافہ کر دیا گیا

مہنگائی نے ہمیں ڈیپریشن زدہ کر دیا ہے، مہنگائی کنٹرول نہ ہوئی تو لوگ خودکشیوں پر مجبور ہو جائے گے، شہریوں کی دہائی

اسلام آباد (ایف این ایس) مہنگائی میں ایک بار پھر اضافہ مختلف دالوں کے ریٹس میں 10 روپے سے 40 روپے تک کا اضافہ کر دیا گیا۔ مہنگائی کے آفٹر شاکس، اوپن مارکیٹ میں دالوں کی قیمتوں میں ایک (یقینہ نمبر 5)

وفاقی دارالحکومت میں آئی جی تبدیلی کے بعد متعدد پولیس افسران کے بھی تبادلے متوقع

اسلام آباد (خاف رپورٹ) وفاقی دارالحکومت میں آئی جی تبدیلی کے بعد (یقینہ نمبر 7)

ینگ ڈاکٹرز نے احتجاج کا دائرہ ملک بھر میں پھیلانے کی دھمکی دیدی

پیرا میڈیکل اسٹاف فیڈریشن ینگ ڈاکٹرز کے ساتھ شانہ بشانہ کھڑی رہے

کوئٹہ (رپورٹ) ینگ ڈاکٹرز ایسوسی ایشن نے مطالبات تسلیم نہ ہونے کی صورت میں ملک گیر احتجاج اور ہڑتالوں کی دھمکی دے دی جب کہ پیرا میڈیکل اسٹاف فیڈریشن (یقینہ نمبر 6)

کراچی، چیئرمین پیپلز پارٹی بلاول بھٹو سے ملاقات کے بعد سعید غنی کا گروپ فوٹو

سانحہ سیالکوٹ، علما کا جمعہ کو یوم مذمت منانے کا اعلان

سیالکوٹ واقعے نے پوری قوم کو ہلا کر رکھ دیا مفتی تقی عثمانی

اسلام آباد (ایف این ایس) ملک کے مختلف مکاتب فکر کے علما نے کرم نے سانحہ سیالکوٹ کی مذمت اور سری لنکن حکومت و عوام سے تعزیت کرتے ہوئے چھ کو یوم مذمت منانے کا اعلان کر دیا۔ سری لنکن ہائی کمیشن اسلام آباد کے باہر دیگر علما کے کرام کے ہمراہ پریس کانفرنس کرتے ہوئے (یقینہ نمبر 9)

کراچی، مقامی مارکیٹ کے تاجر چھابوں کے خلاف احتجاج کر رہے ہیں

کورونا وائرس، ملک بھر میں مزید 7 افراد جاں بحق

کل اموات 28784 تک پہنچ گئیں، 232 نئے کیسز رپورٹ

اسلام آباد (خاف رپورٹ) ملک عالمی وباء کورونا وائرس کے باعث ملک بھر میں مزید 7 مریض انتقال کر گئے جس کے بعد ملک میں کورونا وائرس سے انتقال کرنے والے (یقینہ نمبر 2)

وفاقی وزیر اطلاعات فواد چوہدری کی سری لنکن ہائی کمشنر سے ملاقات

حکومت پاکستان کے اقدامات سے مطمئن ہے، سری لنکن ہائی کمشنر

اسلام آباد (خاف رپورٹ) وفاقی وزیر اطلاعات فواد چوہدری نے پاکستان میں سری لنکا کے ہائی کمشنر مومن دہ کے ساتھ ملاقات کی، انہوں نے سیالکوٹ واقعہ پر افسوس کا اظہار کیا (یقینہ نمبر 2)

کراچی، چورنگی، جماعت اسلامی کی طرف سے بلدیاتی نظام نامنظور کے بینر

بجلی کی قیمت میں اضافہ آئی ایم ایف کی غلامی کا ثبوت ہے، شہباز شریف

حکومت کے ظالمانہ اقدامات بجلی بن کر غریبوں اور معیشت پر گر رہے ہیں، مہنگائی تباہی مزید بڑھے گی

فولاد، سیمنٹ بلاکس، اینٹوں اور تعمیراتی شعبے سے منسلک پچاس سے زائد صنعتوں پر منفی اثرات مرتب ہوں گے

اہلیان کراچی کے لیے بجلی کی قیمت میں اضافہ کر دیا گیا

پرانے صارفین کے لیے بجلی 3 روپے 75 پیسے فی یونٹ مہنگی کر دی، نوٹی فکیشن جاری

کراچی (بیورو رپورٹ) اہلیان کراچی کے لیے بجلی کی فی یونٹ قیمت میں اضافہ کر دیا گیا۔ (بیورو) نئے کراچی کے (یقینہ نمبر 1)

معلینہ بادشاہ نہیں ہوں، نیب احتساب کیلئے وقت دیتا رہا ہے، چیئرمین نیب

ایک دو بار جائزہ و جوہات کی بنیاد پر پی اے سی میں پیش نہیں ہو سکا، نیب اپنے آپ کو قانون سے بالا تر نہیں سمجھتا، جاوید اقبال

پارلیمنٹ سپریم ترین ادارہ ہے، چیئرمین نیب کی بریفنگ، پبلک اکاؤنٹس کمیٹی کا اگلا ان کیمرہ اجلاس چھ جنوری کو ہو گا

اسلام آباد (ایف این ایس) پبلک اکاؤنٹس کمیٹی نے اگلا ان کیمرہ اجلاس چھ جنوری کو طلب کرتے ہوئے نیب سے ریکوریز کی تفصیلات (یقینہ نمبر 3)

لاہور جیلانی پارک میں گل داؤدی کی نمائش کا ایک منظر

پروفیکشن اینڈ میڈیا پروفیشنل کی منظوری کے بعد اخبارات اور ٹی وی چینلز کے مالکان عمل کے پابند ہیں، تمام ملازمین کی فوری طور پر انشورنس کرائیں، شیریں مزاری

اسلام آباد (خاف رپورٹ) وفاقی وزیر برائے انسانی حقوق ڈاکٹر شیریں (یقینہ نمبر 4)

تجاوز فروغ دینے کیلئے نئی ہدایت پر تلاش کرنی ضروری ہے، اقیصر

مقامی آبادی کو کاروبار کی فراہمی اور بیرونی تجارت کو فروغ دینے کیلئے سابق فاٹا اور پاک۔افغان بارڈر پر اکنامک زون قائم کیے جائیں، دہشتگردی کے خلاف جنگ میں سابق فاٹا کے انضمام شدہ اضلاع سب سے زیادہ متاثر ہوئے ہیں، اسپیکر قومی اسمبلی کا اظہار خیال

اسلام آباد (خاف رپورٹ) اسپیکر قومی اسمبلی اسد قیصر نے کہا ہے کہ تجارت کو فروغ دینے کے لیے نئی منڈیوں کو تلاش کرنے کی ضرورت ہے، مقامی آبادی کو روزگار کی فراہمی اور بیرونی تجارت کو فروغ دینے کیلئے سابق فاٹا اور پاک۔افغان بارڈر پر اکنامک زون قائم کیے جائیں، دہشتگردی کے (یقینہ نمبر 5)

گورنر سندھ نے بلدیاتی ترمیمی بل کو اعتراضات کیساتھ واپس کر دیا

ترامیم سے ڈی ایم سی کے خاتمے سے کوآرڈی نیشن کے مسائل جنم لیں گے، گورنر

کراچی (بیورو رپورٹ) گورنر سندھ عمران اسماعیل نے بلدیاتی ترمیمی بل کو اعتراضات کے ساتھ واپس کر دیا۔ صوبائی اسمبلی کو بل پر دوبارہ غور کرنے کی ہدایت کر دی۔ گورنر سندھ (یقینہ نمبر 6)

تھانہ شالیمار کے علاقے میں طالب علم کو اغوا کر کے زیادتی کا نشانہ بنانے کا واقعہ

انتہائی قابل مذمت اور بحیثیت قوم ہمارے لئے سوالیہ نشان ہے

ملک میں بچوں، بچیوں اور خواتین کے ساتھ جنسی زیادتی کے واقعات میں اضافہ

معاشرے کی بدحالی کا منہ بولتا ثبوت پیش کر رہا ہے

معصوم بچے کیساتھ زیادتی کے ملزمان کا روزانہ کی بنیاد پر ٹرائل کر کے سخت سزا دی جائے

بحریہ ٹاؤن کے مالکان ملک ریاض حسین، علی ریاض ملک، خالد علی اسحاق

کے فراڈ کے قصے زبان وزد عام ہو چکے ہیں

ٹھیکہ دار گروپ کانیا کارنامہ کمپنی گارڈن ایکسپرٹس کے مالک کے ساتھ فراڈ کرنے

اور رقم کی ادائیگی کا مطالبہ کرنے پر جان سے مارنے کی

دھمکیاں دینے کی صورت میں سامنے آیا ہے

گینگ نے ابراہیم کو گن پوائنٹ پر سکول سے گھر جاتے اغوا کر کے زیادتی کا نشانہ بنایا معصوم بچے کے ساتھ زیادتی کے ملزمان کا روزانہ کی بنیاد پر ٹرائل کر کے سخت سزا دی جائے رانا عمران لطیف

اسلام آباد (ٹی این ایس) پولیس اسٹیشن شالیمار کے علاقے میں بطخی گینگ نے سرکاری سکول کے دسویں جماعت کے طالب علم ابراہیم کو اغوا کر کے زیادتی کا نشانہ بنایا گینگ کے ارکان لڑکوں کے دسویں جماعت کے بچے کو گن پوائنٹ پر سکول سے گھر جاتے اغوا کیا گینگ کا ایک کردہ گھر دکھا کر بچے کو ایک ایک لاکھ روپے کے عوض فروخت کر دیا۔ دوسرا اسے دو روز کے لئے کسی جہاں گینگ کے دو دکانوں کو فروخت کر دیا۔ گینگ کے ارکان ایک ایک کردہ کو

1

لقیہ

کو فوجی پولیو ہی ہے اور یہ پاک فوج کا ماٹو ہی پہنچا جانے والا دان ہے، اتاگ مارچ 15 روز پہلے یا 7 روز بعد کا ہوتا ہے کہ ہم پاکستان کی کوئی بھی سیاسی سماجی سامان ہی کی روٹا سے اسلام آباد پہنچا ہے۔ سیاالکوٹ کا واقعہ قابل مذمت ہے، اسی طرح ہمیں اس کا تعین پہنچانے کی سازش ہے، سری لنکن ٹیم کی ٹھٹھرے عمل اضافہ فراہم کرنے کی یقین دہانی کرائی ہے، ملک کو بدنامی سے کوئی فائدہ نہیں ہوا ہے، سیالکوٹ کے سٹیج پر حکومت اور اپوزیشن کے اراکین کا ایک ہی نظریہ تھا، شرکاء کی تعداد کے اعتبار سے ہم اور میز پر شرکاء کے کہا کہ 23 کا فوجی پولیو ہی ہوا ہے، ہم پاکستانیوں کو اتنا کچھ کھانا ہی نہیں ہے، ہم اور میز پاکستانیوں کو کوئی

روزنامہ
Daily Cholistan Times
چولستان ٹائمز
ایڈیٹر: قیصر مغفور چوہدری

خیالات کا جنم کیسے ممکن ہے؟

سقراط کہتا تھا: "میں تو بس ایک ہی بات جانتا ہوں اور وہ یہ ہے کہ میں کچھ نہیں جانتا" اس کے ساتھ ہی وہ یہ بات بھی کہتا ہے کہ جس طرح میں کچھ نہیں جانتا ہوں وہ کچھ نہیں جانتے۔ اس کا مسئلہ تھا کہ خود کتنے اور دوسروں کو کتنے کا علم بنائے۔ اس نے اپنا ضمیر ہی ان رائج الوقت اور میں کے تشخص تلے دبا کر پہلی کوشش کی اور اپنے ضمیر کو اپنے ہی ہاتھوں سے ذبح کر دیا۔ اس کے تشخص تلے اپنے کو خدم بنا کر اپنے ہی ضمیر میں مرکز کا رتبہ حاصل ہوا جگہ جگہ اپنا نہاد سوال پوچھتا۔ ذہد تھوتی کیا ہے، بھہورت کیا ہے، نیکی کس کو کہتے ہیں، حوصلہ مندی کسے سمارد ہے، دیانت کیا ہے، اچھا کیا ہے اور اچھائی کس کو کہتے ہیں؟ اچھا تم کیا کرتے ہو اور تم نے اس میں کون سے علم اور مہارت کا اضافہ کیا ہے، کیا تم سیاست دان ہو، اچھا اگر ہو تو یہ بتاؤ کہ تم نے حکومت سے متعلق سمجھا کیا ہے، وکیل ہو تو انسانی سرگرمیوں کے انسانی عزتوں کے بارے میں تم نے کیا سمجھا ہے، استاد ہو تو غیر کتابی رذیلہ تجربات کو تم نے کون سے مرکز کے تابع کیا ہے، پیلتر تم نے خود اپنی چیلات پر کیا بنایا ہے کہ یونی سے اقدامات کیے جاتا، تاتا کہ اس تم کے سوالات کے ذریعے دو علم آج بھی کے دھیاروں پر کھل کھولا کرتا تھا کیوں اس کا مقصد ہر انہیں تھا سقراط نے اپنی چیلات کو بھی اتنا ہی آزاد اور آمادہ رکھا تھا کیوں اس کا مقصد ہر انہیں تھا اپنے چیلاتی کیا۔ بات یہ تھی کہ اس نے اپنے ہی ضمیر کو اپنے ہی تشخص تلے دبا کر اپنے ہی ضمیر کو اپنے ہی تشخص تلے دبا کر اپنے ہی تشخص تلے دبا کر اپنے ہی تشخص تلے دبا کر

ہیلتھ کارنر

سگریٹ نوشی... سالانہ ایک لاکھ پاکستانیوں کی اموات کا سبب

ایک جائزہ رپورٹ کے مطابق پاکستان میں روزانہ 1500 نوجوان یا کم عمر لڑکے سگریٹ نوشی میں مبتلا ہوتے ہیں، حکومت چاہتی ہے کہ اس تعداد میں کمی آئے لیکن عملدرآمد کب ہوگا؟

عدیل دانش

پاکستان کے سرکاری اعداد وشمار کے مطابق ملک میں ایک لاکھ سے زائد افراد سگریٹ نوشی سے پیدا ہونے والے امراض میں مبتلا ہو کر جان سے ہاتھ دھو بیٹھتے ہیں یعنی ہر روز 298 ہلاکتوں کی ذمہ داری صرف ایک تمباکو نوشی پر عائد ہوتی ہے۔ ایک معتبر رپورٹ کے مطابق تمباکو نوشی کے باعث سالانہ ایک لاکھ پاکستانی جان سے ہاتھ دھو بیٹھتے ہیں۔ اسی لیے وزارت قومی صحت سرحد تمباکو نوشی کے استعمال میں کمی لانے کے لیے طلب اور رسد میں کمی کے لیے اقدامات کر رہی ہے۔ پاکستان نے تمباکو نوشی کو کنٹرول کرنے کے فریم ورک کنونشن پر دستخط کر کے اس پر صحت عامہ کی پالیسیوں میں بھی تمباکو نوشی پر قابو پانے کے لیے اقدامات کیے ہیں۔ یمنی بھرین کے مطابق تمباکو کی صنعت کے سے نوجوانوں کو سگریٹ نوشی کا عادی بنایا جا رہا ہے تاکہ یہ نوجوان سگریٹ نوشی چھوڑنے والوں کی جگہ لے سکیں۔ تمباکو انڈسٹری کا دکھ والا طریقہ واردات بہت پرانا ہے، اقوام متحدہ کا ادارہ ترین اداره ورلڈ بینکیو آرگنائزیشن (ڈبلیو ایچ او) 1948 میں قائم ہوئی اور اس کے فوراً بعد تمباکو انڈسٹری کے خلاف یہ مہم چلائی گئی۔ انہوں نے کہا کہ پچاس کی دہائی میں تمباکو انڈسٹری کے بڑے کھلاڑیوں نے عالمی ادارہ صحت میں اپنا اثر ورسوخ قائم کرلیا۔ انھوں نے ایسے ادارے قائم کیے جن سے ڈبلیو ایچ او استفادہ کرتا اور خفیہ طریقے سے ایسے ماہرین اس ادارے کو فراہم کرتے جو بظاہر ڈبلیو ایچ او کے لیے کام کرتے تھے تاہم اصلاً وہ تمباکو انڈسٹری کے مفادات کے محافظ تھے۔ سوئٹزرلینڈ کے سابق وزیر صحت قاسم رمسٹر نے اس حم کے انکشاف کیے تھے۔ کس قدر کمینہ بات ہے کہ سائنسی

> پاکستان کے سرکاری اعداد وشمار کے مطابق ملک میں ایک لاکھ سے زائد افراد سگریٹ نوشی سے پیدا ہونے والے امراض میں مبتلا ہو کر جان سے ہاتھ دھو بیٹھتے ہیں یعنی ہر روز 298 ہلاکتوں کی ذمہ داری صرف ایک تمباکو نوشی پر عائد ہوتی ہے۔

ماہرین تمباکو انڈسٹری کے بڑے کھلاڑیوں اور ورلڈ بینکیو آرگنائزیشن کے لئے بیک وقت کام کریں۔ اس کی ایک مثال مغرب میں (زہروں سے متعلقہ علم) کے ایک ماہر جسے ڈبلیو ایچ او کے مشیر کے طور پر اس وقت کام کرتے ہے جب تمباکو نوشی کے خلاف عالمی مہم زوروں پر تھی۔ دوسری طرف یہی صاحب فلپ موریس جیسی بڑی تمباکو سگریٹ بنانے اور بیچنے والی کمپنی سے بھی تنخواہ لیتے تھے۔ پھر ایک وقت ایسا بھی آیا جب ان صاحب کے مذکورہ بالا تعلقات لوگوں پر ظاہر ہوگئے، اس کے بعد وہ عالمی ادارہ صحت کے مشیر کی حیثیت سے کام کرتے رہے۔ ایسی درجنوں مثالیں موجود ہیں کہ سائنسی ماہرین

موجود سگریٹ نوش حضرات وخواتین میں سے 80 فیصد لوئر اور مڈل کلاس معاشروں سے تعلق رکھتے ہیں۔ 33 ملین افراد تمباکو کے چبھتوں میں مزدوری کرتے ہیں، ان کی بڑی تعداد انتہائی غریب علاقوں اور طبقات سے آتی ہے۔ ان مزدوروں میں چھوٹے بچے بھی شامل ہوتے ہیں جو انتہائی تلخ معاشرے پر کام کرتے ہیں لیکن بچہ چائلڈ لیبر کے خلاف جدوجہد کرنے والوں کی نظریں ان بچوں پر نہیں پڑتی۔ سگریٹ نوشی سے پیدا ہونے والی بیماریوں سے متعلق شعور پیدا نہیں کیا جاتا۔ یہ کیسی عجیب بات ہے کہ تمباکو پیدا کرنے والے ممالک میں پہلے نمبر پر چین ہے، وہاں صرف 38 فیصد افراد جانتے ہیں کہ سگریٹ نوشی دل کے امراض بھی پیدا کرتی ہے

اور صرف 27 فیصد جانتے ہیں کہ سگریٹ نوش بالآخر دل کے دورے کا شکار ہوجاتا ہے۔ اسی طرح بنگلہ دیش، بھارت، نیدرلینڈ، روس، تھائی لینڈ اور ویت نام میں صرف 25 فیصد آبادی مذکورہ بالا حقیقت سے بے خبر ہے۔ نیوزی لینڈ میں 17 فیصد، فرانس میں 14 فیصد، امریکا میں 13 فیصد لوگ اس حقیقت سے بے خبر ہیں۔ آپ یہ جان کر حیران ہوں گے کہ دنیا میں امراض قلب انسانوں کے سب سے بڑے قاتل ہیں، پھیپھڑوں کا کینسر نہیں۔ یہ حقیقت بھی جان لیں کہ تمباکو آدھے سے زائد کینسر کیسز کو ہلاک کردیتا ہے۔ پوری دنیا میں ہر سال 60 سے 70 لاکھ افراد ہلاک ہوجاتے ہیں، ان

طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ تمباکو انڈسٹری پر بھاری بھرکم ٹیکس عائد ہونا چاہئے جس کا یہ فائدہ ہوگا کہ مضرصحت مصنوعات کم عمریا نوجوانوں کی استطاعت سے باہر ہوجائیں گی

حکومت مضرصحت مصنوعات پر بھاری بھرکم ٹیکس عائد کرتا ہے تاکہ ایک طرف حکومت پر صحت عامہ پر اخراجات کرنے کا بوجھ کم ہو، دوسری طرف عوام الناس پر بھی بوجھ کم پڑے اور پاکستانی ایک صحت مند قوم بن سکیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ بھاری بھرکم ٹیکس عائد کرنے کا فائدہ ہوگا کہ مضرصحت مصنوعات کم عمر یا نوجوانوں کی استطاعت سے باہر ہوجائیں گی۔ ایک جائزہ رپورٹ کے مطابق پاکستان میں روزانہ 1500 نوجوان یا کم عمر لڑکے سگریٹ نوشی میں مبتلا ہوتے ہیں، حکومت چاہتی ہے کہ اس تعداد میں کمی آئے۔ پاکستان میں صحت عامہ کے تحفظ کے لیے کام کرنے والے بعض ادارے ایک طویل عرصہ سے مسلسل حکومت پر زور دے رہے تھے کہ وہ بھاری ٹیکس عائد کرے۔ گزشتہ ایام میں جب صدر ممکت ڈاکٹر عارف علوی سے ماہرین صحت کا ایک وفد ملا جہاں یہ مطالبہ ایک بار پھر پیش کیا گیا، صدر مملکت نے یقین دلایا کہ وہ اسکے لیے ہر ممکن کردار ادا کریں گے۔

پیپلز پیپلز مسلم لیگ ن کے دور حکومت میں بھی یہ کوشش کی گئی لیکن اسے منظور نہ کیا گیا۔ پاکستانیوں کو مکمل صحت مند قوم بنانا، شاید یہ ہماری ساتھ حکومتوں کی ترجیحات میں شامل ہی نہیں تھا۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ حکومت گناہ ٹیکس نافذ کرتے ہوئے پوری طرح ہوشیار رہے کہ سگریٹ تیار کرنے اور فروخت کرنے والے ٹیکس کا بوجھ خریداروں پر نہ ڈال سکے۔ ویسے بعض حلقوں کا کہنا ہے کہ گناہ ٹیکس کا نفاذ اس قدر آسان نہیں، بتایا سمجھا جاتا ہے کیونکہ ملک میں تمباکو انڈسٹری غیر معمولی طور پر موثر اور طاقتور ہے۔ اب یہ وزیراعظم عمران خان جیسے مضبوط قوت ارادی کے مالک حکمران کا امتحان ہے، آیا وہ اپنی قوم کا تحفظ کرنے اور اسے ایک مکمل صحت مند قوم بنانے میں کامیاب ہوتے ہیں یا تمباکو انڈسٹری فتح یاب ہوتی ہے!۔

مسواک کے فوائد

مسواک کا استعمال جہاں سنت ہے وہیں اس کے طبی وروحانی بے شمار فائدے ہیں

عرباض نعیم

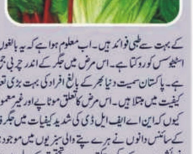
نفسانفسی اور مادہ پرستی کے دور میں ہم نے دین اسلام کے سنہری اور لازوال اصولوں کو پس پشت ڈال دیا ہے اسی وجہ سے ہم بے شمار مسائل میں جکڑے ہوئے ہیں دین اسلام میں مسواک کو بڑی اہمیت دی ہے لیکن ہم نے ان فوائد پر بھی توجہ دینے کی کوشش ہی نہیں کی آئیں اور دیکھیں مسواک کے نہ جاننے کے باعث ہم مسواک کے ثمرات سے محروم چلے آ رہے ہیں۔ (1) رحمٰن کی خوشنودی ہے۔ (2) مسواک کی نماز کا ثواب۔ 99/ گنا اور بعض گناہوں کے مطابق 440/ گنا تک بڑھ جاتا ہے۔ (3) اس کا ہمیشہ کرنا وسعت رزق کا باعث ہے۔ (4) اسباب رزق کی سہولت کا باعث ہے۔ (5) منہ کی صفائی ہے۔ (6) سوڈھا مضبوط کرتی ہے۔ (7) مرکے درد کو دور کرتی ہے۔ (8) سر کی رگوں کے لئے مفید ہے۔ (9) فقر دور کرتی ہے۔ (10) دانت مضبوط کرتی ہے۔ (11) بلغم کو لاتی ہے۔ (12) گناہ تیز کرتی ہے۔ (13) معدہ درست کرتی ہے۔ (14) بدن کو طاقت پہنچاتی ہے۔ (15) فصاحت وبلاغت پیدا کرتی ہے۔ (16) یادداشت بڑھاتی ہے۔ (17) عقل کی زیادتی کا باعث ہے۔ (18) دل کو صاف رکھتی ہے۔ (19) کلیوں کو زائد کرتی ہے۔ (20) رخشش کو خوش رکھتی ہے۔ (21) چہرے کے منور ہوجانے کی وجہ سے فرشتے مصافحہ کرتے ہیں۔ (22) جب وضو نماز کو جاتا ہے تو فرشتے اس کے ساتھ چلتے ہیں۔ (23) مسجد کی طرف جاتے وقت حلیں عرش فرشتے اس کے لئے استغفار کرتے ہیں۔ (24) مسواک کرنے والے انبیاء وغیرہ علیہم السلام کی پیروی کرتا ہے۔ (25) شیطان کو ناراض اور اسے دور کرنے والی ہے۔ (26) دھن کو صاف کرنے والی ہے۔ (27) کھانا ہضم کرنے والی ہے۔ (28) کثرت اولاد کا باعث ہے۔ (29) پل صراط پر پل کی طرح گذارنے والی ہے۔ (30) بڑھاپے سے اتی ہے۔ (31) نامراعمال داہنے ہاتھ میں دلاتی ہے۔ (32) ہم کو عبادت الٰہی پر ابھارتی ہے۔ (33) منہ کی گرمی کو دور کرتی ہے۔ (34) بدن کے درد کو دور کرتی ہے۔ (35) کمر بھنی پیٹھ مضبوط کرتی ہے۔ (36) ہمہ وقت عقل وشہادت یاد دلاتی ہے۔ (37) روح کے نکلنے کو آسان کرتی ہے۔ (38) داڑھوں کو سفید کرتی ہے۔ (39) منہ کو خوشگوار بناتی ہے۔ (40) ذہن تیز کرتی ہے۔ (41) اس سے قبر میں کشادگی ہوتی ہے۔ (42) قبر میں اس کا ہاشت ہے۔ (43) مسواک نہ کرنے کے برابر لوگوں کا ثواب ملتا ہے۔ (44) اس کے لئے جنت کے دروازے کھول دیئے جاتے ہیں۔ (45) فرشتے ان کی تعریف کرتے ہوئے کہتے ہیں یہ لوگ انبیاء علیہم السلام کے نقش قدم پر چلنے والے ہیں۔ (46) اس پر جہنم کا دروازہ بند کردیا جاتا ہے۔ (47) دنیا سے وہ پاک صاف ہوکر جاتا ہے۔ (48) فرشتے موت کے وقت اس طرح آتے ہیں جس طرح اولیاء کرام کے پاس آتے ہیں بعض عبادات میں سے کہ انبیاء علیہم السلام کی طرح آتے ہیں۔ (49) اس وقت تک دنیا سے اس کی روح نہیں نکلتی جب تک کہ وہ نبی یا ولی الاقل علیہ وسلم کے حوض مبارک سے ریق مقدس کا گھونٹ نہیں پی لیتا۔ (50) منہ کی بدبو ختم کرتی ہے۔ (51) بغل کی بدبو ختم کرتی ہے۔ (52) جنت کے درجات بلند کرتی ہے۔ (53) سنت کا ثواب ہے۔ (54) ڈاڑھ کا درد دور ہوتا ہے۔ (55) شیطان کے وسوسوں کو دور کرتی ہے۔ (56) بھوک پیدا کرتی ہے۔ (57) (جسم کی) رطوبت ختم کرتی ہے۔ (58) مادہ منویہ کو گاڑھا کرتی ہے۔ (59) آواز خوبصورت کرتی ہے۔ (60) بہت کی تیزی کو بجھاتی ہے۔ (61) زبان کے میل کو دور کرتی ہے۔ (62) حلق صاف کرتی ہے۔ (63) ضرورتوں کے پورا ہونے میں مددگار ہے۔ (64) منہ میں خوشبو پیدا ہوتی ہے۔ (65) درد کو سکون دیتی ہے۔ (66) مسواک کے علاوہ ہر مرض سے شفاء ہے۔ (67) ہم کو رنگ گلعارتی ہے۔ (68) چہرے کو بارونق بناتی ہے۔ (69) اہل آگاہی ہے۔ (70) مسواک کا بدلہ جنت ہے۔ (71) جس دن مسواک نہ کرے اس دن اس کو زنا لکھا جاتا ہے۔ (مواک۔ ماخذہ الخطوطا علی المراق۔ ص۔ 69) (تفسیر الخبیر)، بشکل کبریٰ، واللہ اکبر اگر ہم ذرا سی توجہ اس جانب مبذول کریں تو بہت بڑا فائدہ اٹھانے میں کامیاب ہوجائیں گے۔

جدید طبی تحقیقات

نائجیریا میں تحقیقی ادارہ پاکستانی سائنسدان کے نام سے موسوم

کراچی: نائجیریا کے معروف تحقیقی ادارے ایڈوانسیٹ پولی ٹیکنیک یومین نے معروف پاکستانی سائنسدان اور بین الاقوامی مرکز برائے کیمیائی وحیاتیاتی علوم (آئی سی بی ایل)، جامعہ کراچی کے سربراہ پروفیسر اڈاکٹر منجمد اقبال چودری کے نام پر ایک نیا تحقیقی ادارہ قائم کیا ہے۔ نائجیریا کے اس تحقیقی ادارے کا یقتدم پروفیسر اقبال چودری کی نیچرل پروڈکٹ کیمسٹری کے شعبے میں گراں قدر خدمات کا اعتراف ہے۔ آئی سی سی بی ایس جامعہ کراچی کے ایک سینئر فیکلٹی نے کہا ہے کہ اقبال چودری سینٹر فار نیچرل پروڈکٹ ریسرچ (آئی سی سی این آر) کا سنگ بنیاد رکھنے کی تقریب 21 دسمبر کو منعقد ہوئی، اس تقریب میں شرکت کے لیے پروفیسر اقبال چودری پہلے ہی نائجیریا پہنچ چکے ہیں جہاں وہ نیچرل پروڈکٹ کیمسٹری میں عالمیہ ریاستوں کے موضوع پر عالمی سیمینار میں اہم خطاب بھی کریں گے۔ پروفیسر اقبال چودری ایڈوانسیٹ کے گورنر بیٹر ایند ریسرچ ایند انوویشن ایوارڈ بھی وصول کریں گے۔ اس ادارے کا اقبال چودری سینٹر فار نیچرل پروڈکٹ ریسرچ (آئی سی سی این آر) کا نام رکھا گیا ہے۔ خیال رہے کہ پروفیسر اقبال چودری نے نیچرل پروڈکٹ کیمسٹری کے شعبے میں گراں قدر خدمات انجام دی ہیں اس ضمن میں سینکڑوں سائنسی اشاعتیں بین الاقوامی سطح پر شائع ہوچکی ہیں۔ امریکہ اور یورپ میں انکی تحریر اوارات کردہ 61 کتب شائع ہوچکی ہیں۔ بین الاقوامی سائنسی جرائد میں 300 تحقیقی اشاعتیں اور 58 پیٹنٹ بھی شامل ذکر ہیں۔ مزید برآں اڈاکٹر اقبال چودری کیمیائے متحقق متعدد غیر شکی کتب وجرائد کے مدیر ہیں جنکا اس کے سائنسی کام کو 23 ثمر مرتبہ بطور حوالہ جوڑا گیا ہے۔ ان کے تحریکردہ 83 طلعلم پی ایچ ڈی اور 130 ایم فل عمل کر چکے ہیں۔ بین الاقوامی اعزازات کا حامل ہونے کے ساتھ ساتھ پروفیسر اقبال چودری کو حکومت پاکستان کی جانب سے تمغہ امتیاز، ستارہ امتیاز اور ہلال امتیاز بھی عطا کیا جاچکا ہے۔ شیخ الجامعہ کراچی پروفیسر اڈاکٹر منجمد اجمل خان اور سابق وفاقی وزیر برائے سائنس اور ٹیکنالوجی اور اعلیٰ تعلیمی کمیشن پاکستان کے سابق سربراہ پروفیسر اڈاکٹر عطاالرحمٰن نے پروفیسر اقبال چودری کو ان کی اس کامیابی پر مبارکباد دیتے ہوئے اسے بین الاقوامی مرکز اور جامعہ کراچی کے لئے اعزاز قرار دیا ہے۔

ہرے پتوں والی سبزیاں جگر کی بہترین محافظ



سویڈن: ماہرین کا کہنا ہے کہ ہرے پتوں والی سبزیاں جگر کی بہترین محافظ ہوتی ہیں کیوں کہ ان میں نائٹریٹ بڑی مقدار میں موجود ہوتا ہے جو ایک جانب ڈول کو طاقت دیتا ہے تو دوسری جانب جگر کے ایک عامگر بسا اوقات جان لیوا مرض فیٹی لیور کو دور رکھنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ پالک، سلاد اور پھول گوبھی جیسی سبزیوں میں نائٹریٹ وافر مقدار میں موجود ہوتا ہے جس کے بہت سے طبی فوائد ہیں۔ اب معلوم ہوا ہے کہ یہ بالغوں میں جگر کی سوء سے عام کیفیت جس کو فیٹی لیور ڈیزیز (این اے ایف ایل ڈی) یا لیور اسٹیٹوسس کو روکتا ہے۔ اس مرض میں جگر کے اندر چربی جمع ہونا شروع ہوجاتی ہے اور بسا اوقات قبل از وقت موت سبب بنتے ہے مسائل پیدا کرتی ہے۔ پاکستان سمیت دنیا بھر کے پانچ افراد کی بیف بڑی تعداد این اے ایف ایل ڈی کی شکار ہے اور صرف امریکا میں ہی 30 سے 40 فیصد افراد اس کیفیت میں مبتلا ہیں۔ اس مرض کا تعلق موٹاپے اور غیر معمولی جینا کیفیات سے بھی ہوسکتا ہے۔ اب بھی اس کا علاج صرف ورزش اور احتیاط ہی ہے کیوں کہ این اے ایف ایل ڈی کی شدید کیفیات میں جگر فائبروسس اور سوروسس شامل ہیں جو کہ جان لیوا ہیں۔ سویڈن میں واقع کیرولنسکا انسٹی ٹیوٹ کے سائنس دانوں نے ہرے پتے والی سبزیوں میں موجود نائٹریٹ کے بارے میں تحقیق کے بعد کہا ہے کہ اس کے باقاعدہ استعمال سے جگر میں چربی کی افزائش بہت حد تک کم ہوسکتی ہے۔ اس تحقیق کے لیے ماہرین نے چوہوں کے تین گروہوں پر تجربات کیے، پہلے گروہ کو معمول کے مطابق خوراک دی گئی، دوسرے گروہ کو صرف چکنائیوں سے بھری اور تیسرے گروہ کو چکنائیوں بھری خوراک کے ساتھ ساتھ نائٹریٹ کے سپلیمنٹ بھی دیئے گئے۔ نتیجہ یہ آمد ہوا کہ جب زائد چکنائی اور شکر سے بھرپور غذائیں کھانے والے چوہوں کو نائٹریٹ دیا گیا تو ان کے جگر میں چربی کے تمام آثار (مارکر) بڑی حد تک کم ہوگئے۔ علاوہ ازیں چوہوں میں بلڈ پریشر بہتر رہا اور انسولین سے حساسیت بھی بہتر ہوئی جو ایک بہتر کیفیت ہے۔ اگلے مرحلہ پر اس موضوع کی مزید تحقیق کی جائے گی اور انسانوں پر اس کے اثرات معلوم کیے جائیں گے۔

ورزش بلڈ پریشر کم کرنے کی نئی دوا ثابت

لندن: ماہرین نے ایک دلچسپ انکشاف کیا ہے کہ اگر بلڈ پریشر کے مریض ورزش، تیراکی، وزن اٹھانے یا پیدل چلنے کو اپنی عادت بنائیں تو ان کو ادویات کی ضرورت ہی نہیں رہتی۔ ماہرین نے یہ ضرور کہا ہے کہ دوسروں کے ساتھ ساتھ دوائیں کھانے کو ترک نہ کریں۔ لندن اسکول آف اکنامکس کے سینئر فیلو ڈان اوران کے ساتھیوں نے دوائی کے بلڈ پریشر پر اثرات کے 194 مطالعات اور خاص ورزشوں کے 197 سروے کا بغور مطالعہ کیا جس میں مجموعی طور پر 40 ہزار افراد شامل تھے۔ تاہم اس سے قبل بلڈ پریشر کے علاج کے لیے ورزش بمقابلہ دوائی بعض (اسٹرکچرل) اور ورزش مشابہ پر اثر پر بہتر رہا اور انسولین سے حساسیت بھی بہتر ہوئی جو ایک بہتر کیفیت ہے۔ اگلے مرحلہ پر اس موضوع کی مزید تحقیق کی جائے گی اور انسانوں پر اس کے اثرات معلوم کیے جائیں گے۔

تلی ہوئی مونگ پھلی سے الرجی کا زیادہ خدشہ

مشرقی ایشیائی ممالک میں تلی ہوئی مونگ پھلی کھائی جاتی ہے۔ برطانیہ کی آکسفرڈ یونیورسٹی میں کی جانے والی ایک تحقیق کے مطابق بھی مونگ پھلی کے متالیے تلی ہوئی مونگ پھلی زیادہ حساس بالرجی پیدا کرنے والی ہوسکتی ہے۔ سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ تلی ہوئی مونگ پھلی میں کسیم کا واقعی خاطر مرجع پہنچ سکتا ہے جس سے مراد الرجی والا ردعمل رونما ہوسکتا ہے۔ یہ تحقیق ابھی چوہوں پر کی گئی ہے اور سائنسدانوں کا کہنا ہے انسانوں کے لیے تلی ہوئی مونگ پھلی ٹرک کرنے کی بات کہنے سے قبل مزید تحقیقات درکار ہے۔

تحقیق ارسی اینڈ ٹکنیکل انیلیٹیوٹ نامی جریدے میں شائع ہوئی ہے۔ چوہوں کو پینٹ اور جلد کے ذریعے مونگ پھلی کا پروٹین دیا گیا اور جنہیں سوکھی تلی ہوئی مونگ پھلی دی گئی ان کے خوت میں واقعت نے زیادہ دردار ردعمل ظاہر کیا اور معمول کے برخلاف ردعمل دیکھنے میں آیا۔

مختلف انسانوں میں قوت مدافعت کا ردعمل مختلف ہوتا ہے۔ کچھ ہلکے ہوتے ہیں اور ان میں صرف نشان یا دھبے پڑجاتے ہیں لیکن بعض بہت خطرناک ہوتے ہیں اور منہ کے سوجنے اور سانس لینے میں مشکلات پیدا کرسکتے ہیں۔

سائنسدانوں کا کہنا ہے اونچے درجے حرارت پر تلنے کی وجہ سے مونگ پھلی میں جو کیمیائی تغیرات پیدا ہوتے ہیں ان کے نتیجے میں الرجی والا ردعمل سامنے آتا ہوگا۔

مونگ پھلی کھانوں میں الرجی پیدا کرنے کا بڑا موجب

ریسرچ ٹیم کے سربراہ پروفیسر کنگٹین سیلتھا نے کہا: پہلی بار ہمارے سامنے مونگ پھلی کا الرجی سے براہ راست رشتہ سامنے آیا ہے۔

اس کے تحت تحقیق کرنے والے پرامید ہیں کہ مشرقی ایشیا کے باشندوں میں الرجی کی شرح کم ہونے کی وجہ معلوم ہوسکے گی کیونکہ وہاں تلی ہوئی مونگ پھلی کے بجائے بھنی، ابلی اور بھیگی ہوئی مونگ پھلی کا زیادہ رواج ہے۔

اس کے ساتھ ہی انھوں نے واضح کیا ہے کہ ابھی اس بارے میں مزید تحقیق کی ضرورت ہے قبل اس کے کہ ڈاکٹر اس بابت کوئی مشورہ دیں۔

پروفیسر سیلتھا نے کہا: ہمیں معلوم ہے کہ الرجی والے لوگوں میں بچوں کو دوسری چیزوں کے ساتھ ساتھ مونگ پھلی سے بھی الرجی ہوسکتی ہے۔

بہرحال ابھی یہ تحقیق ابتدائی دور میں ہے اور ابھی سے تلی ہوئی مونگ پھلی سے بچنے کی کوشش قبل از وقت چیز ہوگی۔

سائنسدان اب خصوصی کیمیائی تغیر سے نجات حاصل کرنے والے طریقوں کی تلاش میں ہیں جن سے قوت مدافعت بیدار ہوجاتی ہے۔

فزیوتھراپی کے بارے میں 5 جھوٹ جنہیں ہم سچ سمجھتے ہیں

اگر آپ سوچتے تھے کہ ورزش کرنے سے پہلے یا بعد میں چوٹ سے بچنے کے لئے آپ کو کچھ کرنا ہوگا تو اس سلسلے میں آپ اکیلے نہیں، لیکن اس ضمن میں جو کچھ بھی ہم سنتے آئے ہیں ضروری نہیں کہ اس طرح فائدہ مند ثابت ہو، فزیوتھراپی سے متعلق پانچ سرفہرست غرضی کہانیاں جنہیں دنیا کے سب سے بڑے فزیوتھراپی کلینکل ریسرچ ویب سائٹ، فزیوتھراپی ایویڈنس ڈیٹا بیس نے شائع کیا ہے، کی بنیاد سٹڈی کے جارج گلیول ڈیلٹیو کی فراہم کردہ معلومات پر ہے اس ضمن میں تحقیقین نے 28 ہزار سے زائد پروٹس، ٹرائل اور جائزوں کا مطالعہ کیا ہے جس سے یہ انکشاف ہوا ہے کہ جن ورزشوں اور سخت مشقوں کے بارے میں ہم نے سن رکھا تھا کہ یہ بہت موثر ہیں، تحقیقات میں وہ سب غرضی کہانیاں ثابت ہوئی اور ان کے بارے میں کوئی حتمی ثبوت نہیں دستیاب ہو سکا کہ جس کو بنیاد بنا کر ہم انہیں جاری رکھ سکیں۔ PEP کے نمبر نے بتایا ہے کہ ان غرضی کہانیوں کی بنیاد کسی ٹھوس ثبوت کی بجائے محض اندازوں پر ہے اور محض دو یا ملا کی کہانیوں پر عمل پیرا ہونے کا مطلب ہے کہ آپ ایذا وقت ضائع کر رہے ہیں۔ اس سلسلے میں پچلی غرضی کہانی یہ ہے کہ جس چٹانی یا گدے پر آپ سوتے ہیں اس کا آپ کی کمر درد میں بہت تعلق ہے تاہم ثابت ہوا ہے کہ بڑا دکمر کے درد سے بچنے کے لئے کوشش کرتا ہے تو یہ کہانی اتنی سچ نہیں کیونکہ یہ کمر کے درد کی وجہ بنتی ہے اور محض دو یا تین گھنٹے کی کمر کے درد میں کمی