

سرینگر ٹائمز

06 مارچ 2026ء بروز جمعہ

دریا خشک اور پہاڑ ننگے

موسم کے یہ بدلتے حیران کن رنگ

یہ کس قدر حیرت انگیز اور فکر انگیز بات ہے کہ ایک جانب وادی کشمیر کے سینے پر بل کھاتا ہوا دریا نے جہلم لگ بھگ پانی سے خالی ہے تو دوسری جانب خلاف توقع وادی کشمیر میں درجہ حرارت تیز ہو رہا ہے۔ اگر یہی صورت حال رہی تو دریا نے جہلم ایک خشک نالہ کی شکل اختیار کرے گا اور وادی کے ارد گرد پہاڑوں کی وہ چوٹیاں بھی تنگی ہو جائیں گی کہ جن پر برف سال بھر گلیشیرس کی شکل میں موجود ہوا کرتی تھی۔ موسم کی اس غیر معمولی تبدیلی کو کچھ حلقے خوشگوار بھی کہہ سکتے ہیں مگر اس کے سنگین نتائج برآمد ہونے کے امکانات بھی ہیں۔ ماہرین موسم بھی فکر و تشویش میں مبتلا ہو گئے ہیں اور وٹوق یادگاری کے ساتھ نہیں کہہ پاتے کہ یہ تبدیلیاں اچانک کیوں آئیں اور مستقبل پر اس کے کیا اثرات پڑ سکتے ہیں۔

ہر موسم کا اعتدال پر رہنا ضروری ہے اگر برسات میں بارشوں کا سلسلہ جاری رہا تو گرمی سے نجات ملنے کے ساتھ ساتھ سیلاب کے خطرات کا سامنا کرنا پڑے گا۔ 2014 کی مثال ہمارے پاس ہے۔ صرف چند دنوں کی بارشوں کے بعد سری نگر نے سمندر کی شکل اختیار کر لی، حالانکہ سیلاب آنے سے دو ہفتے پہلے وادی کشمیر میں لوگ دھوپ میں اپنے آپ کو لطف اندوز کر رہے تھے۔

دریا نے جہلم وادی کشمیر کی آن بان اور شان سے مگر یہ رونق تک ہی باقی ہے کہ جب اس میں نہ صرف پانی موجود ہو بلکہ رواں دواں بھی ہو۔ آج اس دریا کی شکل بگڑ گئی ہے اس میں موجود ہاؤس بوٹ سوکھی لکڑی کے بے ترتیب اور بد زیب ڈھانچے بن گئے ہیں۔ لوگ پیدل چل کر ”دریا“ پار کر سکتے ہیں۔ ستم بالائے ستم یہ کہ آبی جانوروں کی زندگی خطرے میں پڑ چکی ہے۔ یہی حال ارد گرد پہاڑوں کو ہو چکا ہے۔ ہم انتظار کر رہے تھے کہ فروری کے مہینے میں مناسب برفباری سے سارے پہاڑوں کی چوٹیاں مناسب حد تک گلیشیر کا روپ دھاریں گی تاکہ آنے والے گرم مہینوں میں وادی کے لوگوں کو پینے کیلئے اور کھیتوں کو سیراب کرنے کیلئے پانی کی قلت کا سامنا نہ کرنا پڑے مگر اب تو صورتحال عجیب و غریب بن گئی ہے۔

بہر حال یہ تو قانون قدرت ہے موسم کے بگڑنے یا بہتر ہونے پر ہمارا کوئی بس نہیں ہے۔ اس معاملہ میں حکومت کو بھی قصور وار نہیں ٹھہرایا جا سکتا ہے۔ ان حالات میں شہریوں اور دیہاتی بھائی بہنوں کو اپنے فرائض کی ادائیگی سے اجتناب نہیں کرنا چاہیے۔ ہم آسمان کو برف یا بارش کیلئے مجبور نہیں کر سکتے۔ انسان ان معاملات میں بے بس ہے مگر ہنگامی حالات میں مشکلات کا سامنا کرنے کیلئے تیار ہونا چاہیے۔ احتیاط بہت ضروری ہے۔

انسان کو پیٹرول اور پانی کی سخت ضرورت ہوتی ہے پانی پیٹرول عالمی سطح پر ایک ایسی چیزیں ہیں کہ جن کے بنا روزمرہ کاموں کو جاری رکھنا انتہائی مشکل ہے۔ ان کی بہم رسانی میں ذرا بھی رکاوٹ پیش آجائے تو کاروبار نہیں کیا جا سکتا۔ آج ہر انسان پر یہ فرض عائد ہے کہ وہ پانی کی قدر کرے پانی ایک ایک بوند کی اہمیت کو سمجھ کر اس کا غلط استعمال نہ کرے۔ کیونکہ بے جا استعمال کے نتیجے میں بحیثیت مجموعی ساری قوم بڑی طرح متاثر ہو سکتی ہے۔ آج گھر گھر میں گاڑیاں موجود ہیں۔ اگر گاڑیوں کا بے جا استعمال نہ کر کے قدموں کے ذریعہ بھی روزمرہ کام کئے جائیں تو زندگی نہ صرف آسان بن سکتی ہے بلکہ فضول خرچی سے پیدا شدہ سنگین صورتحال سے ہی نجات مل سکتی ہے۔

سبزیاں اور انسانی بصارت: آنکھوں کی صحت کیلئے قدرت کا قیمتی تحفہ

قدرتی غذاؤں کے ذریعے بینائی کو مضبوط بنانے کی اہمیت

جو آنکھوں کو مضبوط بناتے ہیں۔ شملہ مرچ خاص طور پر دماغ سی کا اچھا ذریعہ ہے جو آنکھوں کے لیے نہایت ضروری ہے۔

سبزیوں میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس آنکھوں کو فری ریڈ بلیکھ کے نقصان سے بچاتے ہیں۔ فری ریڈ بلیکھ ایسے مضرت فزات ہوتے ہیں جو جسم کے غلیظ کو نقصان پہنچا سکتے ہیں اور آنکھوں کی مختلف بیماریوں کا سبب بن سکتے ہیں۔ سبزیوں کا باقاعدہ استعمال ان مضرت فزات کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ عمر کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ آنکھوں کی بعض بیماریاں عام ہو جاتی ہیں جیسے موٹیو یا بند پلکے؟ بصارت کے مسائل۔ تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ جو لوگ اپنی غذا میں سبزیوں کو زیادہ شامل کرتے ہیں ان میں اس طرح کی بیماریوں کا خطرہ نسبتاً کم ہوتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ سبزیوں میں موجود غذائی اجزاء لاینٹائن کے غلیظ کو مضبوط بناتے ہیں اور ان کی حفاظت کرتے ہیں۔

آج کے دور میں بہت سے بچے اور نوجوان سبزیوں کے بجائے فاسٹ فوڈ کو ترجیح دیتے ہیں۔ اس رجحان کی وجہ سے نہ صرف جسمانی صحت متاثر ہوتی ہے بلکہ آنکھوں کی بینائی بھی کمزور ہو سکتی ہے۔ بچوں کو شروع ہی سے سبزیوں کی اہمیت کے بارے میں آگاہ کرنا چاہیے اور انہیں متوازن غذا کی عادت ڈالنی چاہیے۔ والدین اور اساتذہ اس حوالے سے اہم کردار ادا کر سکتے ہیں۔

سبزیوں کے فوائد حاصل کرنے کے لیے یہ بھی ضروری ہے کہ انہیں صحیح طریقے سے پکایا جائے۔ اگر سبزیوں کو بہت زیادہ پکایا جائے تو ان میں موجود وٹامنز ضائع ہو سکتے ہیں۔ اس لیے بہتر ہے کہ سبزیوں کو ہلکا پکایا جائے یا بعض سبزیوں کو جیبی حالت میں سادہ کے طور پر استعمال کیا جائے۔ اس طرح ان کے غذائی فوائد زیادہ بہتر طریقے سے حاصل کیے جا سکتے ہیں۔

آنکھوں کی صحت کے لیے صرف سبزیوں کا استعمال ہی کافی نہیں بلکہ دیگر صحت مند عادات بھی ضروری ہیں۔ مناسب ٹینڈ لینا، آنکھوں کو آرام دینا، اسکرین کے استعمال کو محدود کرنا اور باقاعدہ آنکھوں کا معائنہ کروانا بھی اہم ہے۔ تاہم اگر متوازن غذا نہ ہو تو آنکھوں کی صحت برقرار رکھنا مشکل ہو جاتا ہے۔

قدرت نے انسان کو بے شمار نعمتوں سے نوازا ہے اور سبزیوں بھی انہی نعمتوں میں سے ایک ہیں۔ یہ نہ صرف جسم کو طاقت فراہم کرتی ہیں بلکہ مختلف بیماریوں سے بچانے میں بھی مدد دیتی ہیں۔ آنکھوں کی صحت کے حوالے سے سبزیوں کی اہمیت کو نظر انداز نہیں کیا جا سکتا۔ اگر انسان اپنی روزمرہ غذا میں مختلف اقسام کی سبزیوں کو شامل کرے تو اس کی بینائی طویل عرصے تک بہتر رہتی ہے۔

سبزیوں انسانی بصارت کے لیے ایک قدرتی اور موثر ذریعہ ہیں۔ ان میں موجود وٹامنز، معدنیات اور اینٹی آکسیڈنٹس آنکھوں کی حفاظت کرتے ہیں اور بینائی کو مضبوط بنانے میں مدد دیتے ہیں۔ اس لیے ہر انسان کو سبزیوں کی اہمیت کو نظر انداز نہیں کیا جا سکتا۔ اگر انسان اپنی روزمرہ غذا میں مختلف اقسام کی سبزیوں کو شامل کرے تو اس کی بینائی طویل عرصے تک بہتر رہتی ہے۔

سبزیوں انسانی بصارت کے لیے ایک قدرتی اور موثر ذریعہ ہیں۔ ان میں موجود وٹامنز، معدنیات اور اینٹی آکسیڈنٹس آنکھوں کی حفاظت کرتے ہیں اور بینائی کو مضبوط بنانے میں مدد دیتے ہیں۔ اس لیے ہر انسان کو سبزیوں کی اہمیت کو نظر انداز نہیں کیا جا سکتا۔ اگر انسان اپنی روزمرہ غذا میں مختلف اقسام کی سبزیوں کو شامل کرے تو اس کی بینائی طویل عرصے تک بہتر رہتی ہے۔

سبزیوں انسانی بصارت کے لیے ایک قدرتی اور موثر ذریعہ ہیں۔ ان میں موجود وٹامنز، معدنیات اور اینٹی آکسیڈنٹس آنکھوں کی حفاظت کرتے ہیں اور بینائی کو مضبوط بنانے میں مدد دیتے ہیں۔ اس لیے ہر انسان کو سبزیوں کی اہمیت کو نظر انداز نہیں کیا جا سکتا۔ اگر انسان اپنی روزمرہ غذا میں مختلف اقسام کی سبزیوں کو شامل کرے تو اس کی بینائی طویل عرصے تک بہتر رہتی ہے۔

سبزیوں انسانی بصارت کے لیے ایک قدرتی اور موثر ذریعہ ہیں۔ ان میں موجود وٹامنز، معدنیات اور اینٹی آکسیڈنٹس آنکھوں کی حفاظت کرتے ہیں اور بینائی کو مضبوط بنانے میں مدد دیتے ہیں۔ اس لیے ہر انسان کو سبزیوں کی اہمیت کو نظر انداز نہیں کیا جا سکتا۔ اگر انسان اپنی روزمرہ غذا میں مختلف اقسام کی سبزیوں کو شامل کرے تو اس کی بینائی طویل عرصے تک بہتر رہتی ہے۔

سبزیوں انسانی بصارت کے لیے ایک قدرتی اور موثر ذریعہ ہیں۔ ان میں موجود وٹامنز، معدنیات اور اینٹی آکسیڈنٹس آنکھوں کی حفاظت کرتے ہیں اور بینائی کو مضبوط بنانے میں مدد دیتے ہیں۔ اس لیے ہر انسان کو سبزیوں کی اہمیت کو نظر انداز نہیں کیا جا سکتا۔ اگر انسان اپنی روزمرہ غذا میں مختلف اقسام کی سبزیوں کو شامل کرے تو اس کی بینائی طویل عرصے تک بہتر رہتی ہے۔

سبزیوں انسانی بصارت کے لیے ایک قدرتی اور موثر ذریعہ ہیں۔ ان میں موجود وٹامنز، معدنیات اور اینٹی آکسیڈنٹس آنکھوں کی حفاظت کرتے ہیں اور بینائی کو مضبوط بنانے میں مدد دیتے ہیں۔ اس لیے ہر انسان کو سبزیوں کی اہمیت کو نظر انداز نہیں کیا جا سکتا۔ اگر انسان اپنی روزمرہ غذا میں مختلف اقسام کی سبزیوں کو شامل کرے تو اس کی بینائی طویل عرصے تک بہتر رہتی ہے۔

سبزیوں انسانی بصارت کے لیے ایک قدرتی اور موثر ذریعہ ہیں۔ ان میں موجود وٹامنز، معدنیات اور اینٹی آکسیڈنٹس آنکھوں کی حفاظت کرتے ہیں اور بینائی کو مضبوط بنانے میں مدد دیتے ہیں۔ اس لیے ہر انسان کو سبزیوں کی اہمیت کو نظر انداز نہیں کیا جا سکتا۔ اگر انسان اپنی روزمرہ غذا میں مختلف اقسام کی سبزیوں کو شامل کرے تو اس کی بینائی طویل عرصے تک بہتر رہتی ہے۔

سبزیوں انسانی بصارت کے لیے ایک قدرتی اور موثر ذریعہ ہیں۔ ان میں موجود وٹامنز، معدنیات اور اینٹی آکسیڈنٹس آنکھوں کی حفاظت کرتے ہیں اور بینائی کو مضبوط بنانے میں مدد دیتے ہیں۔ اس لیے ہر انسان کو سبزیوں کی اہمیت کو نظر انداز نہیں کیا جا سکتا۔ اگر انسان اپنی روزمرہ غذا میں مختلف اقسام کی سبزیوں کو شامل کرے تو اس کی بینائی طویل عرصے تک بہتر رہتی ہے۔

سبزیوں انسانی بصارت کے لیے ایک قدرتی اور موثر ذریعہ ہیں۔ ان میں موجود وٹامنز، معدنیات اور اینٹی آکسیڈنٹس آنکھوں کی حفاظت کرتے ہیں اور بینائی کو مضبوط بنانے میں مدد دیتے ہیں۔ اس لیے ہر انسان کو سبزیوں کی اہمیت کو نظر انداز نہیں کیا جا سکتا۔ اگر انسان اپنی روزمرہ غذا میں مختلف اقسام کی سبزیوں کو شامل کرے تو اس کی بینائی طویل عرصے تک بہتر رہتی ہے۔

سبزیوں انسانی بصارت کے لیے ایک قدرتی اور موثر ذریعہ ہیں۔ ان میں موجود وٹامنز، معدنیات اور اینٹی آکسیڈنٹس آنکھوں کی حفاظت کرتے ہیں اور بینائی کو مضبوط بنانے میں مدد دیتے ہیں۔ اس لیے ہر انسان کو سبزیوں کی اہمیت کو نظر انداز نہیں کیا جا سکتا۔ اگر انسان اپنی روزمرہ غذا میں مختلف اقسام کی سبزیوں کو شامل کرے تو اس کی بینائی طویل عرصے تک بہتر رہتی ہے۔

سبزیوں انسانی بصارت کے لیے ایک قدرتی اور موثر ذریعہ ہیں۔ ان میں موجود وٹامنز، معدنیات اور اینٹی آکسیڈنٹس آنکھوں کی حفاظت کرتے ہیں اور بینائی کو مضبوط بنانے میں مدد دیتے ہیں۔ اس لیے ہر انسان کو سبزیوں کی اہمیت کو نظر انداز نہیں کیا جا سکتا۔ اگر انسان اپنی روزمرہ غذا میں مختلف اقسام کی سبزیوں کو شامل کرے تو اس کی بینائی طویل عرصے تک بہتر رہتی ہے۔

سبزیوں انسانی بصارت کے لیے ایک قدرتی اور موثر ذریعہ ہیں۔ ان میں موجود وٹامنز، معدنیات اور اینٹی آکسیڈنٹس آنکھوں کی حفاظت کرتے ہیں اور بینائی کو مضبوط بنانے میں مدد دیتے ہیں۔ اس لیے ہر انسان کو سبزیوں کی اہمیت کو نظر انداز نہیں کیا جا سکتا۔ اگر انسان اپنی روزمرہ غذا میں مختلف اقسام کی سبزیوں کو شامل کرے تو اس کی بینائی طویل عرصے تک بہتر رہتی ہے۔

سبزیوں انسانی بصارت کے لیے ایک قدرتی اور موثر ذریعہ ہیں۔ ان میں موجود وٹامنز، معدنیات اور اینٹی آکسیڈنٹس آنکھوں کی حفاظت کرتے ہیں اور بینائی کو مضبوط بنانے میں مدد دیتے ہیں۔ اس لیے ہر انسان کو سبزیوں کی اہمیت کو نظر انداز نہیں کیا جا سکتا۔ اگر انسان اپنی روزمرہ غذا میں مختلف اقسام کی سبزیوں کو شامل کرے تو اس کی بینائی طویل عرصے تک بہتر رہتی ہے۔

سبزیوں انسانی بصارت کے لیے ایک قدرتی اور موثر ذریعہ ہیں۔ ان میں موجود وٹامنز، معدنیات اور اینٹی آکسیڈنٹس آنکھوں کی حفاظت کرتے ہیں اور بینائی کو مضبوط بنانے میں مدد دیتے ہیں۔ اس لیے ہر انسان کو سبزیوں کی اہمیت کو نظر انداز نہیں کیا جا سکتا۔ اگر انسان اپنی روزمرہ غذا میں مختلف اقسام کی سبزیوں کو شامل کرے تو اس کی بینائی طویل عرصے تک بہتر رہتی ہے۔

سبزیوں انسانی بصارت کے لیے ایک قدرتی اور موثر ذریعہ ہیں۔ ان میں موجود وٹامنز، معدنیات اور اینٹی آکسیڈنٹس آنکھوں کی حفاظت کرتے ہیں اور بینائی کو مضبوط بنانے میں مدد دیتے ہیں۔ اس لیے ہر انسان کو سبزیوں کی اہمیت کو نظر انداز نہیں کیا جا سکتا۔ اگر انسان اپنی روزمرہ غذا میں مختلف اقسام کی سبزیوں کو شامل کرے تو اس کی بینائی طویل عرصے تک بہتر رہتی ہے۔

سبزیوں انسانی بصارت کے لیے ایک قدرتی اور موثر ذریعہ ہیں۔ ان میں موجود وٹامنز، معدنیات اور اینٹی آکسیڈنٹس آنکھوں کی حفاظت کرتے ہیں اور بینائی کو مضبوط بنانے میں مدد دیتے ہیں۔ اس لیے ہر انسان کو سبزیوں کی اہمیت کو نظر انداز نہیں کیا جا سکتا۔ اگر انسان اپنی روزمرہ غذا میں مختلف اقسام کی سبزیوں کو شامل کرے تو اس کی بینائی طویل عرصے تک بہتر رہتی ہے۔

سبزیوں انسانی بصارت کے لیے ایک قدرتی اور موثر ذریعہ ہیں۔ ان میں موجود وٹامنز، معدنیات اور اینٹی آکسیڈنٹس آنکھوں کی حفاظت کرتے ہیں اور بینائی کو مضبوط بنانے میں مدد دیتے ہیں۔ اس لیے ہر انسان کو سبزیوں کی اہمیت کو نظر انداز نہیں کیا جا سکتا۔ اگر انسان اپنی روزمرہ غذا میں مختلف اقسام کی سبزیوں کو شامل کرے تو اس کی بینائی طویل عرصے تک بہتر رہتی ہے۔

سبزیوں انسانی بصارت کے لیے ایک قدرتی اور موثر ذریعہ ہیں۔ ان میں موجود وٹامنز، معدنیات اور اینٹی آکسیڈنٹس آنکھوں کی حفاظت کرتے ہیں اور بینائی کو مضبوط بنانے میں مدد دیتے ہیں۔ اس لیے ہر انسان کو سبزیوں کی اہمیت کو نظر انداز نہیں کیا جا سکتا۔ اگر انسان اپنی روزمرہ غذا میں مختلف اقسام کی سبزیوں کو شامل کرے تو اس کی بینائی طویل عرصے تک بہتر رہتی ہے۔

سبزیوں انسانی بصارت کے لیے ایک قدرتی اور موثر ذریعہ ہیں۔ ان میں موجود وٹامنز، معدنیات اور اینٹی آکسیڈنٹس آنکھوں کی حفاظت کرتے ہیں اور بینائی کو مضبوط بنانے میں مدد دیتے ہیں۔ اس لیے ہر انسان کو سبزیوں کی اہمیت کو نظر انداز نہیں کیا جا سکتا۔ اگر انسان اپنی روزمرہ غذا میں مختلف اقسام کی سبزیوں کو شامل کرے تو اس کی بینائی طویل عرصے تک بہتر رہتی ہے۔

سبزیوں انسانی بصارت کے لیے ایک قدرتی اور موثر ذریعہ ہیں۔ ان میں موجود وٹامنز، معدنیات اور اینٹی آکسیڈنٹس آنکھوں کی حفاظت کرتے ہیں اور بینائی کو مضبوط بنانے میں مدد دیتے ہیں۔ اس لیے ہر انسان کو سبزیوں کی اہمیت کو نظر انداز نہیں کیا جا سکتا۔ اگر انسان اپنی روزمرہ غذا میں مختلف اقسام کی سبزیوں کو شامل کرے تو اس کی بینائی طویل عرصے تک بہتر رہتی ہے۔

سبزیوں انسانی بصارت کے لیے ایک قدرتی اور موثر ذریعہ ہیں۔ ان میں موجود وٹامنز، معدنیات اور اینٹی آکسیڈنٹس آنکھوں کی حفاظت کرتے ہیں اور بینائی کو مضبوط بنانے میں مدد دیتے ہیں۔ اس لیے ہر انسان کو سبزیوں کی اہمیت کو نظر انداز نہیں کیا جا سکتا۔ اگر انسان اپنی روزمرہ غذا میں مختلف اقسام کی سبزیوں کو شامل کرے تو اس کی بینائی طویل عرصے تک بہتر رہتی ہے۔

سبزیوں انسانی بصارت کے لیے ایک قدرتی اور موثر ذریعہ ہیں۔ ان میں موجود وٹامنز، معدنیات اور اینٹی آکسیڈنٹس آنکھوں کی حفاظت کرتے ہیں اور بینائی کو مضبوط بنانے میں مدد دیتے ہیں۔ اس لیے ہر انسان کو سبزیوں کی اہمیت کو نظر انداز نہیں کیا جا سکتا۔ اگر انسان اپنی روزمرہ غذا میں مختلف اقسام کی سبزیوں کو شامل کرے تو اس کی بینائی طویل عرصے تک بہتر رہتی ہے۔

سبزیوں انسانی بصارت کے لیے ایک قدرتی اور موثر ذریعہ ہیں۔ ان میں موجود وٹامنز، معدنیات اور اینٹی آکسیڈنٹس آنکھوں کی حفاظت کرتے ہیں اور بینائی کو مضبوط بنانے میں مدد دیتے ہیں۔ اس لیے ہر انسان کو سبزیوں کی اہمیت کو نظر انداز نہیں کیا جا سکتا۔ اگر انسان اپنی روزمرہ غذا میں مختلف اقسام کی سبزیوں کو شامل کرے تو اس کی بینائی طویل عرصے تک بہتر رہتی ہے۔

سبزیوں انسانی بصارت کے لیے ایک قدرتی اور موثر ذریعہ ہیں۔ ان میں موجود وٹامنز، معدنیات اور اینٹی آکسیڈنٹس آنکھوں کی حفاظت کرتے ہیں اور بینائی کو مضبوط بنانے میں مدد دیتے ہیں۔ اس لیے ہر انسان کو سبزیوں کی اہمیت کو نظر انداز نہیں کیا جا سکتا۔ اگر انسان اپنی روزمرہ غذا میں مختلف اقسام کی سبزیوں کو شامل کرے تو اس کی بینائی طویل عرصے تک بہتر رہتی ہے۔

سبزیوں انسانی بصارت کے لیے ایک قدرتی اور موثر ذریعہ ہیں۔ ان میں موجود وٹامنز، معدنیات اور اینٹی آکسیڈنٹس آنکھوں کی حفاظت کرتے ہیں اور بینائی کو مضبوط بنانے میں مدد دیتے ہیں۔ اس لیے ہر انسان کو سبزیوں کی اہمیت کو نظر انداز نہیں کیا جا سکتا۔ اگر انسان اپنی روزمرہ غذا میں مختلف اقسام کی سبزیوں کو شامل کرے تو اس کی بینائی طویل عرصے تک بہتر رہتی ہے۔

سبزیوں انسانی بصارت کے لیے ایک قدرتی اور موثر ذریعہ ہیں۔ ان میں موجود وٹامنز، معدنیات اور اینٹی آکسیڈنٹس آنکھوں کی حفاظت کرتے ہیں اور بینائی کو مضبوط بنانے میں مدد دیتے ہیں۔ اس لیے ہر انسان کو سبزیوں کی اہمیت کو نظر انداز نہیں کیا جا سکتا۔ اگر انسان اپنی روزمرہ غذا میں مختلف اقسام کی سبزیوں کو شامل کرے تو اس کی بینائی طویل عرصے تک بہتر رہتی ہے۔

خبر و نظر

ایران پر امریکی و اسرائیلی حملے پر

مرکز اپنا موقف واضح کرے/ ڈاکٹر فاروق

یو این آئی/ جموں و کشمیر نیشنل کانفرنس کے صدر ڈاکٹر فاروق عبداللہ نے مغربی الیٹیا میں پیدا ہونے والی تازہ کشیدگی کے تناظر میں مرکزی حکومت سے مطالبہ کیا ہے کہ وہ ایران کے خلاف امریکی اور اسرائیلی کارروائیوں کے بارے میں اپنا واضح موقف پیش کرے۔ ٹکڑا میں ایک تقریب کے حاشیے پر نامہ نگاروں سے بات کرتے ہوئے مصوف نے ایران کے سپریم لیڈر کے قتل کی سخت الفاظ میں مذمت کی۔ انہوں نے کہا کہ کسی بھی آزاد اور خود مختار ملک پر اس طرح کا حملہ بین الاقوامی قوانین اور اصولوں کے خلاف ہے اور اس کے سنگین عالمی اثرات مرتب ہو سکتے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ حکومت ہند کو اس معاملے پر خاموشی اختیار کرنے کے بجائے اپنا واضح موقف سامنے لانا چاہیے تاکہ عالمی برادری کو یہ پیغام دیا جاسکے کہ ہندوستان بین الاقوامی اصولوں اور خود مختاری کے احترام کا حامی ہے۔ ان کا کہنا تھا کہ اس طرح کے اقدامات نہ صرف خطے میں عدم استحکام کو بڑھاتے ہیں بلکہ عالمی امن کے لیے بھی خطرہ بن سکتے ہیں۔ ڈاکٹر فاروق عبداللہ نے کہا کہ ماضی میں بھی بڑی طاقتوں کی جانب سے دوسرے ممالک کے اندرونی معاملات میں مداخلت کے نتائج سنگین رہے ہیں۔ انہوں نے مثال دیتے ہوئے کہا کہ امریکہ نے اس سے پہلے بھی مختلف ممالک میں ایسے اقدامات کیے ہیں جن سے خطے میں طویل مدتی تنازعات پیدا ہوئے۔ انہوں نے خبردار کیا کہ اگر موجودہ کشیدگی کو فوری طور پر کم نہ کیا گیا تو یہ ایک بڑے علاقائی تصادم میں تبدیل ہو سکتی ہے اور خدشہ ہے کہ دنیا ایک اور بڑی جنگ کی طرف بڑھ سکتی ہے۔ انہوں نے کہا کہ آیت اللہ علی خامنہ ای کے قتل کی خبر کے بعد دنیا بھر کے مسلمانوں میں شدید غم و غصہ پایا جاتا ہے اور کئی مقامات پر احتجاجی مظاہرے بھی ہو رہے ہیں۔ تاہم انہوں نے زور دے کر کہا کہ احتجاج، جمہوری حق ہے لیکن اسے ہر صورت میں پُر امن رکھا جانا چاہیے تاکہ کسی بھی ناخوشگوار صورتحال سے بچا جاسکے۔

ایران معاملہ پر وزیراعظم کی

خاموشی حیران کن/ طارق حمید قرہ

یو این آئی/ جموں و کشمیر ریڈیوشنگل سینیٹ کے صدر طارق حمید قرہ نے جمہور کو وزیراعظم پر ایران سے متعلق صورتحال پر خاموش رہنے کا الزام عائد کرتے ہوئے سخت تنقید کی اور کہا کہ سال 2026 مرکز میں برسر اقتدار بننے کے لیے حکومت کے لیے ایک ”فیصلہ کن موڈ“ ثابت ہو سکتا ہے۔ جموں و کشمیر پارٹی کے ایک اجلاس سے خطاب کرتے ہوئے قرہ نے کہا کہ وزیراعظم نے ایران کے سپریم لیڈر کے قتل کے معاملے پر اب تک کوئی واضح موقف اختیار نہیں کیا ہے، جو انتہائی تشویشناک ہے۔ انہوں نے کہا کہ پارٹی کی جانب سے بار بار حکومت سے ایران کے معاملے پر مؤقف واضح کرنے کا مطالبہ کیا گیا مگر اس پر تو نہیں دی گئی۔ انہوں نے الزام عائد کیا کہ حالیہ عالمی صورتحال عالمی نظام کو کئی نکل دے سکتی ہے اور اس تناظر میں وزیراعظم سیاسی طور پر تنہا دکھائی دے رہے ہیں۔ قرہ نے کہا کہ ”وقت دور نہیں جب صورتحال ان کے لیے مزید مشکل ہو جائے گی۔“ انہوں نے مزید کہا کہ کانگریس نے 2025 کے ایک پروگرام میں ہی اشارہ دیا تھا کہ 2026 وزیراعظم مودی کے لیے ایک چیلنجنگ سال ہوگا اور اب انہیں یقین ہے کہ یہ سال واقعی مودی حکومت کے لیے ایک اہم اور فیصلہ کن مرحلہ ثابت ہو سکتا ہے۔ اپوزیشن لیڈر راہل گاندھی کے بیانات کا حوالہ دیتے ہوئے قرہ نے کہا کہ راہل گاندھی کی جانب سے وزیراعظم کے ”خوف“ سے متعلق دیے گئے ریمارکس نے بنیادیں تھپتھپاتے اور حکومت ان کے ہاتھوں سے ”زیت کی طرح پھسل رہی ہے۔“ انہوں نے کہا کہ جس طرح 1947 سے قبل کانگریس اور اس کے رہنماؤں نے ملک کو آزادی دلانے کی ذمہ داری اٹھائی تھی، اسی طرح آج ملک کو ”آمریت“ سے بچانے کی ذمہ داری بھی عوام اور سیاسی قوتوں پر عائد ہوتی ہے۔ قرہ نے کہا کہ ماضی میں کانگریس کی قیادت میں، خصوصاً جواہر لال نہرو اور اندرا گاندھی کے دور میں، ہندوستان نے آزاد فوجی پالیسی اپنائی اور اہم رہنما کے طور پر عالمی سطح پر نمایاں مقام حاصل کیا۔ انہوں نے کہا کہ اس دور میں ایران سمیت مختلف ممالک کے ساتھ بھارت کے مضبوط تعلقات قائم تھے۔ انہوں نے دعویٰ کیا کہ ایران نے کئی اہم مواقع پر بھارت کی حمایت کی، خصوصاً اقوام متحدہ میں جموں و کشمیر سے متعلق مباحث کے دوران، اور مشکل معاشی حالات میں برطانیہ قیوتوں پر تیل فراہم کیا۔ کانگریس رہنما نے حالیہ تجارتی معاہدے پر بھی تنقید کرتے ہوئے کہا کہ اس کے نتیجے میں کسانوں، مزدوروں اور زرعی شعبے سے وابستہ افراد کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ انہوں نے خدشہ ظاہر کیا کہ سستے درآمدی پھل، خشک میوہ جات، دودھ کی مصنوعات اور کپاس مقامی پیداوار کو متاثر کریں گے۔

موسم بہار سے پہلے ہی گرمی کی شدت

گلمرگ میں تاریخی درجہ حرارت

یو این آئی/ وادی کشمیر میں مارچ کے آغاز پر ہی غیر معمولی گرمی ریکارڈ کی گئی ہے اور بیشتر علاقوں میں زیادہ سے زیادہ درجہ حرارت معمول سے 10 سے 13 سینٹی گریڈ تک زیادہ درج کیا گیا ہے، جس سے موسم میں اچانک تبدیلی محسوس کی جا رہی ہے۔ محکمہ موسمیات کے مطابق جمہور کو سردی گرمیوں میں زیادہ سے زیادہ درجہ حرارت 24.7 سینٹی گریڈ ریکارڈ کیا گیا جو معمول سے تقریباً 11.7 سینٹی گریڈ زیادہ ہے۔ جنوبی کشمیر کے قاضی گند میں درجہ حرارت 24.6 سینٹی گریڈ ریکارڈ ہوا جو معمول سے 12 سینٹی گریڈ زیادہ ہے۔ سیاچن مقام پہلے گام میں زیادہ سے زیادہ درجہ حرارت 20.8 سینٹی گریڈ ریکارڈ کیا گیا جو معمول سے 10.8 سینٹی گریڈ زیادہ ہے، جبکہ شانی کشمیر کے کپواڑ میں 23.7 سینٹی گریڈ درجہ حرارت درج کیا گیا جو معمول سے 11.2 سینٹی گریڈ زیادہ ہے۔ اسی طرح کوکر ناگ میں درجہ حرارت 23.1 سینٹی گریڈ ریکارڈ کیا گیا جو معمول سے 11.9 سینٹی گریڈ زیادہ ہے۔ مشہور سیاچن مقام گلمرگ میں زیادہ سے زیادہ درجہ حرارت 17.2 سینٹی گریڈ ریکارڈ کیا گیا جو معمول سے 13.7 سینٹی گریڈ زیادہ ہے۔ موہی ماہرین کے مطابق گلمرگ کی تاریخ میں پہلی مرتبہ مارچ کے پہلے نئے میں اتنا زیادہ درجہ حرارت درج کیا گیا ہے اور یہ مقام کے اب تک کے بلند ترین درجہ حرارت 18 سینٹی گریڈ کے ریکارڈ کے قریب پہنچ گیا ہے۔ دیگر علاقوں میں سو پور میں 22.5 سینٹی گریڈ اور بیروہ میں 22.9 سینٹی گریڈ درجہ حرارت ریکارڈ کیا گیا۔

بچوں کی نشوونما میں پانی کا کردار

مقدار میں پانی پیتے ہیں تو ان کی جلد تروتازہ اور صاف رہتی ہے۔ پانی جسم سے زہریلے مادوں کو خارج کرنے میں مدد دیتا ہے جس سے جلد کے مسائل کم ہو سکتے ہیں۔ اگر بچے کو کم پانی پینے کی وجہ سے جلد خشک اور بے رونق ہو سکتی ہے۔ اس لیے صحت مند جلد کے لیے پانی پینا ضروری ہے۔

بچوں میں موٹاپے کے بڑھتے ہوئے رجحان کے تناظر میں بھی پانی کی اہمیت بڑھ جاتی ہے۔ آج کل بہت سے بچے میٹھے مشروبات، سائف ڈرنکس اور مصنوعی جوس پینے کے عادی ہو چکے ہیں۔ یہ مشروبات وقتی طور پر تو ذائقہ فراہم کرتے ہیں مگر صحت کے لیے زیادہ فائدہ مند نہیں ہوتے۔ ان میں موجود زیادہ چینی بچوں کے وزن میں اضافے کا سبب بن سکتی ہے۔ اگر بچوں کو ان مشروبات کے بجائے سادہ پانی پینے کی عادت ڈالی جائے تو یہ عادت زندگی بھر ان کی صحت کے لیے فائدہ مند ثابت ہوتی ہے۔

بچوں کے جسم کا بڑا حصہ پانی پر مشتمل ہوتا ہے۔ یہی پانی جسم کے مختلف افعال کو برقرار رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ خون کی روانی سے لے کر جسم کے درجہ حرارت کو متوازن رکھنے تک پانی کا کردار نہایت اہم ہے۔ جب بچے مناسب مقدار میں پانی پیتے ہیں تو ان کے جسم کے خلیے فعال رہتے ہیں اور جسم کے اندر ہونے والے حیاتیاتی عمل درست انداز میں انجام پاتے ہیں۔ اس کے برعکس اگر پانی کی کمی ہو جائے تو بچوں کو کھنکھ، کمزوری، سردرد اور توجہ کی کمی جیسے مسائل کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔

بچوں کی روزمرہ زندگی موٹا بہت سرگرم ہوتی ہے۔ وہ کھیلنے کودتے ہیں، دوڑتے ہیں اور مختلف جسمانی سرگرمیوں میں حصہ لیتے ہیں۔ اس دوران جسم سے پینے کے ذریعے پانی خارج ہوتا رہتا ہے۔ اگر اس ضائع ہونے والے پانی کی کمی کو پورا نہ کیا جائے تو جسم میں پانی کی سطح کم ہو جاتی ہے جسے عام زبان میں پانی کی کمی یا ڈی ہائیڈریشن کہا جاتا ہے۔ اس حالت میں بچے سست محسوس کرنے لگتے ہیں اور ان کی جسمانی توانائی کم ہو جاتی ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ کھیل کود کے بعد بچوں کو پانی ضرور پلایا جائے۔

پانی بچوں کے ہاضمے کے نظام کے لیے بھی بہت مفید ہے۔ جب بچے مناسب مقدار میں پانی پیتے ہیں تو کھانا آسانی سے ہضم ہو جاتا ہے اور معدہ بہتر طریقے سے کام کرتا ہے۔ پانی خوراک کو نرم بنانے اور اسے آنتوں تک پہنچانے میں مدد دیتا ہے۔ اس کے علاوہ پانی قبض جیسے مسائل سے بچانے میں بھی مددگار ثابت ہوتا ہے۔ آج کل بہت سے بچے قبض کی شکایت کرتے ہیں جس کی ایک بڑی وجہ پانی کم پینا بھی ہوتی ہے۔

بچوں کی ذہنی کارکردگی پر بھی پانی کا اثر پڑتا ہے۔ تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ جب جسم میں پانی کی کمی ہوتی ہے تو دماغ کی کارکردگی متاثر ہو سکتی ہے۔ اس سے بچوں کو توجہ کم ہو جاتی ہے اور پڑھائی میں دلچسپی بھی متاثر ہو سکتی ہے۔ اس کو جاننے والے بچوں کے لیے ضروری ہے کہ وہ اپنے ساتھ پانی کی بوتل رکھیں اور وقفے وقفے سے پانی پیتے رہیں۔ اس سے ان کی توجہ بہتر رہتی ہے اور وہ سبق کو زیادہ آسانی سے سمجھ سکتے ہیں۔ پانی جسم کے درجہ حرارت کو متوازن رکھنے میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔ خاص طور پر گرم موسم میں بچوں کو زیادہ پانی کی ضرورت ہوتی ہے کیونکہ کھیل کود کے دوران ان کے جسم سے پینہ زیادہ خارج ہوتا ہے۔ اگر بچے پانی نہ پئیں تو ان کا جسم زیادہ گرم ہو سکتا ہے جس سے ٹھنکن اور بے چینی محسوس ہو سکتی ہے۔ اس لیے والدین کو چاہیے کہ وہ بچوں کو گرمی کے موسم میں زیادہ پانی پینے کی ترغیب دیں۔

جلد کی صحت کے لیے بھی پانی نہایت اہم ہے۔ جب بچے مناسب

پانی قدرت کی ایک ایسی نعمت ہے جس کی قدر میں روزمرہ زندگی میں کرنی چاہیے۔ بچوں کی صحت، توانائی اور نشوونما کے لیے پانی بنیادی اہمیت رکھتا ہے۔ اگر والدین اور معاشرہ مل کر بچوں میں پانی پینے کی عادت کو فروغ دیں تو ہم ایک صحت مند نسل کی بنیاد رکھ سکتے ہیں۔ صحت مند بچے ہی ایک روشن اور مضبوط مستقبل کی ضمانت ہوتے ہیں۔

