



پاؤ بھر کھجور، سیر آدھ سیر دودھ کے ساتھ کھا کر صحت مند اور تندرست رہتے تھے۔

ہمارے جسم کو روزانہ محنت و مشقت کے باعث خرچ ہونے والی توانائی پوری کرنے کے لئے مسلسل غذا کی ضرورت ہوتی ہے اور مناسب غذا وہ ہوتی ہے جس میں پروٹین ہو، تاکہ انسانی جسم کی ٹوٹ پھوٹ سے ضائع ہونے والے اجزاء پورے ہو سکیں۔ انسانی جسم کو وٹامنز کی بھی اشد ضرورت ہوتی ہے تاکہ جسم کی خرچ شدہ توانائی بحال ہو سکے۔ انسانی جسم کو نمکیات و معدنیات کی ضرورت سب سے زیادہ ہوتی ہے۔

ماہرین طب نے وٹامنز کی کئی اقسام لکھی ہیں، جنہیں آج کل کی طبی اصطلاح میں وٹامن A, B, C, D, E, H, K وغیرہ کہا جاتا ہے۔ ان کے مختصر بیان کے ساتھ ان غذائی اجناس کا بھی ذکر کرتے ہیں جن کی روزمرہ زندگی میں ہر انسان کو ضرورت پڑتی ہے:

وٹامن اے: یہ روغنیات میں موجود ہوتے ہیں۔ جیسے دودھ، مکھن، انڈے کی زردی اور کھجی۔

وٹامن بی: صحت قائم رکھنے کے لئے یہ ضروری ہے۔ اس سے بھوک بڑھتی ہے۔ خشک پھل، اناج، گردہ اور مچھلی میں اس

وٹامن کی کافی مقدار موجود ہوتی ہے۔ یہ سب سے زیادہ گندم کی چھان میں ہوتا ہے۔

وٹامن سی: یہ ترشادہ پھلوں میں زیادہ ہوتے ہیں۔ لیمون میں سب سے زیادہ ہے، ترش پھل متعدی امراض اور بدہضمی

سے بچاتے ہیں۔

وٹامن ڈی: جسم انسانی کی تعمیر کرتے ہیں، ہڈیوں کے لیے مفید ہیں۔ یہ سبھی روغنیات میں شامل ہوتے ہیں۔

وٹامن ایچ: گرما، پیاز، مکئی، تونبہ، گوشت اور مچھلی میں یہ وٹامن موجود ہیں۔ جسم کی پرورش میں یہ سب سے مفید ہے اس

کی غیر موجودگی میں انسانی ہمت کم ہو جاتی ہے اور جسم میں خراش پیدا ہو جاتی ہے۔

وٹامن کے: سبزیوں اور گوشت میں موجود ہوتے ہیں۔ امرود میں یہ سب سے زیادہ ہے، خون کو درست کرنے میں

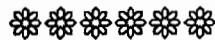
معاون ہے، خون کو پتلا ہونے سے روکنے میں اس وٹامن کا بہت دخل ہے۔

وٹامن ای: آلو، انڈے، مونگ پھلی اور دودھ میں یہ سب سے زیادہ ہیں۔ آدمی کو طاقت و رکھنے کے لئے ضروری ہے۔

یہ وٹامن سر کے بالوں کو گرنے سے بچاتے ہیں۔

وٹامن کے اس ذکر سے آپ یہی اندازہ نہ لگائیں کہ پھلوں اور سبزیوں میں صرف وٹامن ہوتے ہیں۔ ان میں دیگر

جو ہر حیات بھی موجود ہوتے ہیں۔





اخبار الجامعہ

محمد ایوب غلام

08-10-05 جامعہ دارالعلوم بلتستان غواڑی کی انتظامیہ نے کشمیر کے متاثرین زلزلہ کی امداد کے لیے جامعہ اور اس کے برانچ

مدارس کے تدریسی اسٹاف، ملازمین اور دیگر احباب و عوام سے چندہ جمع کرنے کا فیصلہ کیا۔

جمع شدہ امدادی رقوم و اجناس جامعہ دارالعلوم کی طرف سے الشیخ ابراہیم خلیل فضلی معروف خطیب، الشیخ عبدالرشید

صدیقی رئیس مجلس عمل، الشیخ عبید الرحمن مدنی نائب ناظم اعلیٰ جامعہ اور الشیخ محمد شرف الدین مدرس مدرسہ ابی بکر

الصدیقی کیونے متاثرہ علاقوں کا دورہ کر کے ذمہ داران تک پہنچا دیے۔

10-11-05 جامعہ قسم البنات میں محسن گرامی جناب میاں نعیم الرحمن طاہر صاحب کے تعاون سے ”سعیدیہ دستکاری سکول“ نے

منظم اور نئے انداز سے سلائی، کڑھائی اور بنائی وغیرہ کی تربیت کا آغاز کر دیا۔

15-11-05 استاذ الاساتذہ الشیخ محمد یعقوب عزیز گھر کی ہسپتال لاہور میں انتقال فرما گئے۔ انا للہ وانا الیہ راجعون

موصوف نے جامعہ دارالعلوم میں کافی عرصہ تدریسی اور سفارتی خدمات سرانجام دیں۔ آپ کی عمر 58 سال تھی۔

20-11-05 جمعیت طلباء جامعہ کا اختتامی جلسہ دارالایتام کی چھت پر بڑی شان و شوکت کے ساتھ منعقد ہوا۔ جس کی

صدارت شیخ الحدیث ثناء اللہ سالک نے سرانجام دی، جبکہ مہمانان گرامی جماعت کے مشہور شاعر الشیخ محمد عباس

اختر، جناب عبدالرحمن ثالث اور جناب محمد اسماعیل فضلی تھے۔

سبکدوش ہونے والے ارکان جمعیت اور متعدد اساتذہ کے علاوہ مہمان گرامی قاری محمد حسین نے بھی

خطاب کیا۔ شعر و شاعری اور ادب سے شغف رکھنے والے بہت سے طلباء نے تازہ کلام پیش کیے۔

اسی روز کلیۃ البنات میں بھی ہفتواری جلسوں کی اختتامی تقریب ہوئی۔

05-12-05 سیلاب کی وجہ سے فصل اول کا امتحان ملتوی ہوا تھا، اس لیے دونوں سمسٹر کے مشترکہ امتحانات شروع ہوئے۔

11-12-05 الاثر پبلک سکول غواڑی کے اعلان نتائج کی تقریب منعقد ہوئی، سکول بھر میں نسیم ثناء اللہ اول آیا۔

17-12-05 جامعہ قسم البنات میں تقریب ختم البخاری کی مناسبت سے ایک باوقار جلسہ منعقد کیا گیا۔ جس میں طالبات کے

والدین و عمائدین مدعو تھے۔ اس سال فارغ ہونے والی طالبات 35 ہیں۔ امیر جمعیت اہل حدیث بلتستان الشیخ

عبدالرحمن حنیف مدظلہ نے آخری حدیث پر جامع اور پر مغز درس دیا۔