

2- حکومت پاکستان فوجی آمر جنرل پرویز مشرف کی پالیسی ترک کر کے پاکستان کے قومی موقف یعنی جموں و کشمیر کے عوام کے حق خود ارادیت 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 خود ارادیت 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 و ستم 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 و کشمیر 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 نوا جا 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 و کشمیر میں قائد حریت سید علی گیلانی اور دیگر کشمیری قائدین کی قیادت میں برسر پیکار حریت پسندوں کو ان کی استقامت اور قربانیوں پر سلام پیش کرتا ہے۔ جماعت اسلامی جموں و کشمیر 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 و سیاسی 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 ایک آواز ہو جائے۔

سبزیاں کیسے پکائیں ؟

اس سے قبل سالن میں براہ ذائقہ و دیگر 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 و ماہرین کی ہدایات کے تناظر میں پیش کیا جاتا ہے، تاکہ ہم قدرت کی ان اشمول 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 کر دی ہے کہ ہر انسان کو روزانہ پانچ چھٹا تک سبزی لازماً کھانا چاہئے۔

ہمارے ملک کو آب و ہوا ہی قدرت نے ایسی دی ہے کہ ہر قسم کی سبزی ہر موسم میں کاشت ہو سکتی ہے اور بلتستان جیسے دور افتادہ علاقوں میں بھی جہاں سال میں چار پانچ مہینے زمین بخ بستہ پڑی رہتی ہے، سال بھر (صاحب حیثیت لوگوں کو) کوئی نہ کوئی صحت بخش تازہ سبزی بازار سے دستیاب ہو سکتی ہے۔ یہ سبزیاں انسانی غذا کا ایک اہم جزء قرار پانچکی ہیں۔ اگر ان سبزیوں کو پکانے اور کھانے میں طبی نقطہ نظر کو مد نظر 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 :

۱۔ سبزیوں کو ہمیشہ مٹی کی ہانڈی میں پکانا چاہئے یا جیپسوم (جسے بلتی زبان میں ”کولو“ اور بعض علاقوں میں ہلسہ 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 ہو جاتی ہیں۔ اس سبزی کی اہمیت اس قدر جاتی ہے کہ اسے معدے میں سے گزار کر خارج

☆ انسان بنیادی طور پر سبزی اور گوشت دونوں کھانے والا جاندار ہے۔ جیسی 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 و اناج کے

مطالعے پر حضرت موسیٰ علیہ السلام نے ارشاد فرمایا: ﴿ اَتَسْتَبْدِلُونَ الَّذِي هُوَ اَدْنٰی بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ ﴾ [البقرة: ۶۱]