

پاکستان کا پہلا کوکنگ میگزین

دسمبر 2013

قیمت = 90 روپے

دستِ خیران

آپ کی زندگی اور گھرانے کے لئے ایک دہنما خریدہ

KitabPK.Com



سپراسٹورز اور خریدار

ویجیٹیل گارڈننگ

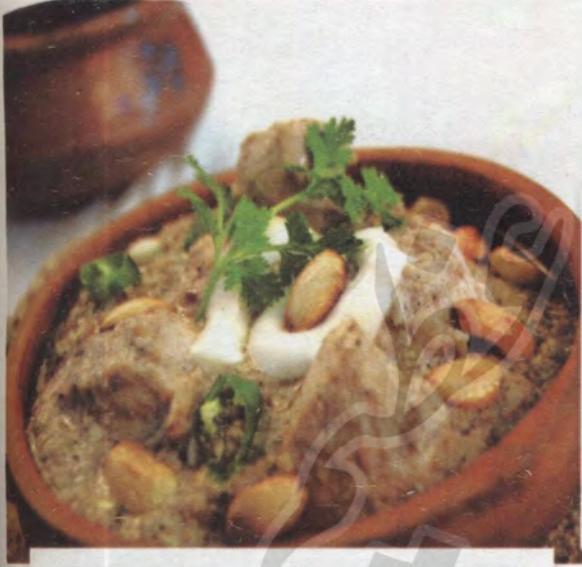
ہیلتھ کیلکولیشن

فطری توانائی

فہرست

KitabPK.Com

36



26



94



88

مستقل سلسلے

- 6 ادارہ
8 کیا آپ نے بھی کچھ کہنا ہے؟
12 اسلام
36 پکائیں/کھلائیں
93 ڈرامہ ریویوز
96 افسانہ
98 شاعری

صحت عامہ

- 78 جسمانی انداز
82 ہیلتھ کیلکولیشن
90 انٹرنیشنل ایڈز ڈے

کچن

- 16 ناشتہ بھی ضروری ہے
58 سوپ، سردیوں کی خاص ڈش

ٹریٹمنٹس

- 26 اسٹینڈنگ ریفیکس
66 سویٹرز کو دیں ایک نیا لگ

گڈز کارنر

- 20 بچوں کو بہادر بنائیں
62 آگ سے کھیلنا منع ہے
76 میرامن!

معاشرہ

- 28 خواتین اور ڈرائیونگ

خاص الخاص

- 68 سپراسٹورز اور ہم جیسے خریدار
84 فطری توانائی

سیر سیٹس

- 94 قدرت کی شاہکار وادیاں

سوچ کی طاقت

وہ سب اساتذہ میں مختلف تھے۔ دو سال تک ہم نے ان سے بڑھا، لیکن ایک بار بھی ان کے منہ سے ”خاموش، سائنس پلیز، ڈونٹ ٹانک، کپ کوائٹ، ڈونٹ میک نو انز“ جیسے الفاظ نہیں سنے۔ انہیں کبھی ایسا کہنے کی نوبت ہی نہیں آئی۔ وہ ابھی کلاس کے دروازے پر ہی ہوتے تھے کہ لڑکوں کی کھرس پھرسٹم ہو جاتی، چکی عمر کی جھونٹی چٹی جھنڈوں کی داستائیں تھم جاتیں۔ ایک دم پن ڈراپ سائنس!۔ پھر وہ باقار انداز میں کلاس روم میں داخل ہوتے اور لڑکوں کی نگاہیں ان کے چہرے پر جم کر رہ جاتیں۔ وہ بولنے لگتے تو علم و حکمت کے ایسے پھول چھڑتے کہ جن کی خوشبو ان کے درجنوں شاگرد دو تین دن بائیاں گزرنے کے بعد آج بھی محسوس کرتے ہیں۔ وہ اکثر کہتے تھے: ”تربیت کے بغیر ڈاکٹر بن گیا ہوا انسان بھی ایسا ہے جیسے گدھے پر کتا ہیں لدی ہوں۔“

آج کلاس میں ہمارا آخری دن تھا۔ انہیں دیکھا تو تمام طلباء کے چہرے پہلے تو ایک لمحے کے لیے ہمیشہ کی طرح خوشی سے کھل اٹھے لیکن پھر اس خیال سے کہ سر عبد الرؤف کے ساتھ ان کی یہ آخری نشست ہے، گویا سب کے چہروں پر خزاں جیسی ویرانی چھا گئی۔ طلباء اپنے لچرز سے محبت کرتے ہیں، لیکن ایسی دلی وابستگی، احترام اور بیجا جوسر عبد الرؤف کے حصے میں آیا، اس کی مثالیں کم کم ہی ملتی ہیں۔ وہ اکثر کہتے تھے کہ ”میں نہیں مانتا کہ آج کے شاگرد نے اساتذہ کی عزت کرنا چھوڑ دی ہے، میں سمجھتا ہوں کہ اساتذہوں نے عزت کرنا چھوڑ دی ہے۔“ وہ جانتے تھے کہ انہیں کب بولنا ہے اور کب خاموش رہنا ہے۔ ان کا کہنا تھا کہ ”جب تمہارے پاس کہنے کو کوئی کام کی بات نہ ہو تو خاموشی سے بہتر کام کی کوئی چیز نہیں ہوتی۔“ ہم سوچ رہے تھے کہ آج اسکول میں آخری دن ہے، کچھ بھی پھٹکی روایتی باتیں ہوں گی۔ ایک دوسرے کے لیے نیک تمناؤں کا اظہار کیا جائے گا، لیکن ایسا کچھ بھی نہیں ہوا۔ ان کا وہی انداز رہا جو شروع دن سے تھا۔ یعنی ایک سوال کرنا اور پھر خود ہی اس کا جواب دینا اور جواب بھی ایسا کہ روح تک سیراب ہو جائے۔

بولے: ”کیا تم لوگوں کو پتا ہے کہ خدا نے غور کرنے پر زور کیوں دیا ہے؟“ ہم چپ رہے۔ کہنے لگے: ”اس لیے کہ غوری انسان اور حیوان میں تیز کرنا ہے۔ یہ انسان ہی ہے جو سوچتا ہے کہ کوئی چیز کب؟ کیسے اور کس مقصد کے لیے بنائی گئی؟“ بولے: ”نیشن اگر درخت سے سیب کے زہن پر گرنے پر غور نہ کرتا تو دنیا کونسی معلوم نہ ہوتا کہ زمین اپنے اندر کشش رکھتی ہے۔ قاسم ایڈیسن اگر نہیں سوچتا کہ اندھیرا کیوں ہوتا ہے تو کبھی بلب ایجاد نہیں ہوتا۔ غور کا میانی کی کٹھی ہے۔ غور ہی سائنس کی بنیاد اور ترقی کا راز ہے۔ تمام کائنات کا ماڈل ایک ایٹم میں کیوں ہے؟ غور کرو تو تمہیں ایک ایٹم میں پوری کائنات نظر آئے گی۔ تمہیں الیکٹرون سیاروں کی طرح اپنے محور میں گردش کرتے نظر آئیں گے، جو محور کے قریب، وہ طاقتور اور جو محور سے دور، وہ کمزور۔“ کہنے لگے: ”بعض چیزیں عام لگتی ہیں، لیکن ان میں چھپے خاص کوشاں کرو۔ صرف اپنے جسم پر نظر دوڑاؤ۔ ایک ڈی این اے تمہارے اور تمہارے بڑوں کے بارے میں سب معلومات جمع رکھتا ہے۔“ پھر انہوں نے کرنے کی کھڑکی سے باہر درختوں کے جھنڈ پر نظر ڈالی اور بولے: ”ایک قطار میں لگے ہوئے یہ درخت ایک ہی تاریخ کو لگائے گئے تھے، ایک ہی مانی نے ان کی دیکھ بھال کی پھر ان میں سے ایک سب سے اوپر کیسے چلے گیا؟ باقی چھوٹے کیوں رہ گئے؟ سوچو۔۔۔ جب تک چھوٹے چھوٹے سوالوں پر نہیں سوچو گے، بڑی چیز ایجاد نہیں کر پاؤ گے۔ خود کو ماننا ہے تو اس درخت کی طرح نمایاں ہونے کے ٹریکسکو۔“

کچھ دیر خاموشی کے بعد بولے: ”ایک بار شمس تبریز کا گزرا ایک دریا پر سے ہوا۔ وہاں مولانا ناروی اور ان کے شاگرد بیٹھے تھے۔ شمس تبریز نے دیکھا کہ وہی کے ہاتھ میں کچھ کتابیں تھیں۔ پوچھا: یہ کیا ہے؟ مولانا نے جواب دیا: یہ وہ علم ہے جو تو نہیں جانتا۔ جو اب کائنات کا شمس تبریز کو فضا آ گیا۔ مولانا سے کتابیں چھین کر دریا میں پھینک دیں۔ مولانا ناروی کے شاگرد مارنے کو دوڑے تو شمس تبریز نے مولانا ناروی سے کہا۔ انہیں روکو اور پھر دریا میں ہاتھ ڈالا اور کتابیں ان کے سامنے رکھ دیں۔ کتابیں ہانکل شکستیں تھیں۔ اس بار حیران ہونے کی باری مولانا ناروی کی تھی۔ مولانا نے حیرت زدہ ہو کر پوچھا: یہ کیا ہے؟ شمس تبریز نے کہا: یہ وہ علم ہے جو تو نہیں جانتا۔“

بولے: ”کوئی تمہیں حیران کرے تو تم اسے حیرت زدہ کر دو۔ کم از کم اس کی کوشش ضرور کرو۔“ اور پھر وہی ہوا۔ جب کلاس کا زلزلہ آیا تو میزک میں نوے فیصد طلباء نے نمایاں نمبروں سے پاس ہو کر پورے بورڈ کو حیران کر دیا۔ لیکن اس کے بعد یا عاز کبھی اس اسکول کے حصے میں نہیں آیا۔ آخر کیوں؟ اس کا جواب بھی سر عبد الرؤف دیا کرتے تھے۔ ”اگر سکندر اعظم کو ارسطو جیسا استاد نصیب نہ ہوتا تو وہ کبھی دنیا فتح نہ کر پاتا، کیونکہ ارسطو نے سکندر کے جسم کو تئیس ذہن اور سوچ کو طاقت دی تھی۔“

ریاض احمد منصور

دسترخوان

جلد نمبر 16 - دسمبر 2013 / شماره نمبر 08

قیمت شماره: 90 روپے

ریاض احمد منصور

مینجنگ ایڈیٹر:

جویریہ حنا

اسسٹنٹ ایڈیٹر:

ایس ایچ۔ غوری

لے آؤٹ ڈیزائننگ:

خط و کتابت و ترسیل زر کے لئے پتہ
”دسترخوان“

پلاٹ نمبر C-4 کمرشل اسٹریٹ نمبر 14 فیز 11

ایکس مینشن، ڈیفنس ہاؤسنگ اتھارٹی، کراچی

فون: 3-35805391-21-92

فیکس نمبر: 92-21-35896269

ای میل:

monthlydastarkhuwan@hotmail.com

تقسیم کار برائے پاکستان

نیشنل نیوز ایجنسی، اسد جمیل۔ صدر کراچی

فون: 92-21-5681520-5688828

پبلشر

ریاض احمد منصور نے یقین آرٹ پریس (پرائیویٹ

لیمٹڈ) کراچی سے طبع کر کے دفتر ماہنامہ ”دسترخوان“ پلاٹ

نمبر C-14، 4 ویں کمرشل اسٹریٹ فیز 11، ایکس مینشن،

ڈیفنس ہاؤسنگ اتھارٹی، کراچی سے شائع کیا۔

کیا آپ نے بھی کچھ کھنا ہے!

KitabPK.Com

دست خوان میگزین کافی عرصے سے پڑھ رہی ہوں اور یہ مجھے بہت پسند ہے۔ ایک فرمائش ہے کہ کچھ پٹیشن کی تراسیکب بھی میگزین میں شامل کریں، کیوں کہ ہمارے گھر میں ہر کھانے کے ساتھ چینی یا اجار کا موجود ہونا ایک لازمی امر ہے تو اس سے مجھے کچھ مدد مل جائے گی۔ دعا گو

(مسز راشدہ ظہیر۔۔۔۔۔ کراچی)



نمبر کا ”دست خوان“ میگزین اپنی تراسیکب، آرٹیکل اور تصاویر کے ساتھ بہت پسند آیا۔ باقی تمام کھانوں کے ساتھ کیوں کی آسان ڈشز بھی بہت خوب تھیں، جنہیں سچے سچے با آسانی بنا سکتے ہیں۔ تراسیکب میں گریوی کباب، چینی پلاؤ، دال مکھنی اور اجاری کر کے پسند آئے۔ ان ڈور پلائس اور قدرت کے رنگ کے حوالے سے مضمون بھی اچھے تھے۔

(عدت نعیم۔۔۔۔۔ فیصل آباد)

السلام علیکم! کیا حال ہیں آپ کے؟ نومبر کا دست خوان پسند آیا۔ تراسیکب کے ساتھ ساتھ مضامین بھی بہت اچھے تھے۔ خاص کر چمروں کو بھگانے کے حوالے سے بیحد عمدہ لکھنا اور مضمون بہت پسند آیا۔ ہم چوں کہ ایک چھوٹے شہر میں رہتے ہیں، اس لیے ہمیں ان کا بہت زیادہ سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اسی طرح کے معلوماتی مضامین شائع کرتے رہا کریں۔ فیشن کے صفحات بھی اچھے لگے۔ میگزین کے لیے نیک خواہشات۔

(عالیہ اکبر۔۔۔۔۔ شاہ پور چاکر)

السلام علیکم! آپ کا میگزین ”دست خوان“ میں نے پہلی دفعہ اپنی آنٹی کے گھر پڑھا۔ بہت پسند آیا۔ اس کی پسندیدگی کی وجہ اس میں شامل مختلف کھانے پکانے کی تراسیکب، بیماریوں کے بارے میں آگاہی، لمبوساٹ اور فیشن وغیرہ ہے۔ مواد کے لحاظ سے یہ پھر پور تحقیقی، تفریحی اور معلوماتی بھی ہے۔ میگزین میں شائع کیے گئے پکوان میں نے گھر میں بنائے۔ بہت مزے کے تھے۔ مجھے کوکنگ کا شوق ہے اور اسی شوق نے قلم اٹھانے پر مجبور کیا۔ یہ کسی بھی میگزین میں ہیرا پہلا خط ہے۔ امید ہے آپ میرے جذبات کی قدر کرتے ہوئے اسے اپنے میگزین میں جگہ دیں گی۔ میں یہ میگزین اپنے بچے پر منگوانا چاہتی ہوں، اس کا طریقہ کار بتادیں؟ میری طرف سے میگزین تیار کرنے والی پوری ٹیم کو سلام۔ اللہ سے دن دگنی، رات چوٹی ترقی عطا فرمائے آمین (بشری ملک، شافقہ ملک، احقرہ ملک، شازیہ بلک۔۔۔۔۔ خوشاب) ہذا میگزین کی پسندیدگی کا شکر ہے۔ آپ کا خط شامل اشاعت ہے۔ پورے پاکستان میں میگزین کی ڈسٹری بیوشن پیشکش نیوز ایجنسی کے ذریعے ہوتی ہے۔ آپ ایجنسی سے رابطہ کر کے میگزین منگوا سکتی ہیں۔

حرا کاظمی ای میل کے ذریعے مخاطب ہیں کہ یوں تو میگزین کے تمام سلسلے اچھے ہیں، لیکن مجھے کھانوں کی تراسیکب اور ان کی پریزنٹیشن اچھی لگتی ہے۔ مجھے کوکنگ سے لگاؤ ہے اور میں کھانے بنا کر بالکل اسی طرح سجانے کی بھی کوشش کرتی ہوں۔ امید ہے کہ ایک دن میں بھی مشورہ شیفا بن جاؤں۔ بیاتھ کے حوالے سے معلومات پھیلانے میں بھی آپ کا اہم کردار ہے۔ اس مرتبہ ڈولڈو اٹلیو ڈے کے حوالے سے ایک تفصیلی آرٹیکل اس سلسلے میں ایک اچھی کاوش ہے۔ باقی مضامین بھی اچھے تھے۔ میگزین کے لیے بہت سی دعائیں۔

(حرا کاظمی۔۔۔۔۔ گلک ناگ نام نہیں لکھا)

”مہلے مجھے دو“، ”ہنسیں پہلے میں نے ہاتھ میں لیا ہے، میں پڑھوں گی“، ”منگوا یا تو میں ہے، مجھے دو“۔۔۔۔۔ اسے پریشان مت ہوں، یہ ہم بہنوں کا آپس کا معاملہ ہے، جو میگزین کے لیے کھینچنا ثانی میں مصروف ہیں۔ لیکن چوں کہ میں بڑی ہوں اور کوکنگ میں ایک سپرٹ بھی، اس لیے میگزین مجھے فراہم کر دیا جاتا ہے، یعنی آخر کھانا تو کھانا ہی ہے۔ مناسب ہے۔ اب آتے ہیں میگزین کی جانب۔ اس مرتبہ آپ نے مختلف ممالک اور علاقوں کی مشہور ڈشز شائع کیں، واقعی میں کمال لگیں۔ منگوا پے اور حیدرآبادی پارچے میں نے بنائے۔ بہت ٹیسی بنے اور سب گھر والوں نے تعریف کی۔ میں نے اپنے پڑوس میں بھجوائے تو وہاں سے فوراً تراسیکب کی فرمائش آگئی۔ مضامین بھی بہت اچھے اور معلوماتی تھے۔

(سمعیہ انعام۔۔۔۔۔ لاہور)

ڈیزاینر، السلام علیکم! ”دست خوان“ میگزین کا نومبر کا شمارہ میرے ہاتھ میں ہے۔ ریسپونڈ کے صفحات میرے سامنے ہیں اور کچھ نہیں آرہا کہ آج کون سی ڈش بناؤں اور کافی سوچ بچار کے بعد میں نے رائیڈ گوشت سلیکٹ کر لی۔ اس مرتبہ کی تراسیکب واقعی کمال ہیں۔ دیکھتے ہی کھانے کو دل کر رہا ہے۔ مضامین بھی بہت اچھے ہیں۔ خاص کر شخصیت سازی بذریعہ خوراک اور جھوٹ کو پکڑنے کے طریقے اچھے لگے۔ جوڑوں کی حفاظت سے متعلق آرٹیکل بھی معلوماتی تھا۔ اسی طرح کام کرتے رہیے۔ والسلام

(آمنیہ ایوب۔۔۔۔۔ سیالکوٹ)

EMAIL: monthlydastarkhwan@hotmail.com
MAILING ADDRESS:
4-C, Commercial Street No. 14th, Phase II,
Ext. D.H.A. Karachi, Pakistan.



ٹخنے میں موج آجائے تو چلنے رہیں



اگر آپ کبھی پھسل کر گرے ہوں اور ٹخنے میں موج آگئی ہو، تو ممکن ہے آپ کو یہ مشورہ دیا گیا ہو کہ چلنے رہیں، چلنے سے موج ٹھیک ہو جائے گی۔ ماہرین کہتے ہیں یہ غلط مشورہ ہے۔ ٹخنے کی یہ انجری طبی لحاظ سے توجہ طلب ہے۔ چلنے سے اس پر دباؤ پڑتا ہے اور تکلیف بڑھ جاتی ہے اور اس کے ٹھیک ہونے کا عمل بھی سست پڑ جاتا ہے۔ موج کا سادہ سا علاج تیل کی ماسی ہے۔ اس کے علاوہ متاثرہ حصے پر برف رکڑنے سے بھی آرام آ جاتا ہے۔

KitabPK.Com

دیسسی ٹوٹکی آزمائیں ذرا سوچ کے!

اگر چہ گھریلو نسخے فائدہ مند ہوتے ہیں، مگر سب کے سب نہیں۔۔



زخم کو خود ٹھیک ہونے کے لیے چھوڑ دینا ہمارے ہاں یہ رواج بھی عام ہے

کہ جب معمولی چوٹ لگ جائے یا انگلی وغیرہ کٹ جائے تو اس پر زخم پٹی یا سی طرح کی کوئی چیز لگا کر اسے خود ہی ٹھیک ہونے کے لیے چھوڑ دیا جاتا ہے۔ یہ غلط ہے۔ جس طرح سفر کے دوران پانی بہت ضروری ہے اور انسان بیاس سے محفوظ ہوتا منزل تک پہنچتا آسان ہو جاتا ہے، اسی طرح زخم ٹھیک ہونے کے لیے بھی یہی اصول کا قریب ما ہے۔ زخم کو پانی سے اچھی طرح دھو لیں۔ اس جگہ کو خشک نہ ہونے دیں۔ اس سے ایک تو زخم جلد ہی ٹھیک ہو جائے گا اور دوسرا اس میں درد اور خارش وغیرہ بھی نہیں ہوگی۔

ناخوشگوار سانس کا علاج ماخوذ تھو واش

سانس میں ناخوشگوار بو ہو اور اس کا کوئی عمل نہ نکل رہا ہو۔ ایسے میں اگر آپ یہ سمجھتے ہوں کہ ایک بار پھر ماخوذ تھو واش کا استعمال کر لیا جائے تو اس سے مسئلہ حل ہو جائے گا تو سمجھ لیں کہ آپ غلطی پر ہیں۔



کیونکہ ماخوذ تھو واش میں استعمال ہونے والا کیمیکل ہمارے منہ میں باقی رہ جاتا ہے۔ جو کچھ ہی دیر میں خراب ہو جاتا ہے اور ہماری سانس کو مزید ناخوشگوار بنا دیتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ منہ میں بیکٹیریا کی افزائش کا بھی سبب بنتا ہے۔ بہترین طریقہ یہ ہے کہ اپنی زبان پر برش کریں۔ اس سے وہاں موجود بیکٹیریا صاف ہو جائیں گے۔ خوراک میں وٹامن سی والی چیزیں بڑھادیں۔ منہ میں موجود بیکٹیریا زکے لیے اپنے ارد گرد وٹامن سی پا کر جینا مشکل ہو جائے گا۔ ناخوشگوار سانسوں کا سبب بننے کی بڑی وجہ یہ بیکٹیریا ہی ہیں۔

ہے تو شہد کو آزما لیں۔ متاثرہ جگہ پر دن میں دو مرتبہ لگائیں اور پندرہ سے بیس منٹ تک رہنے دیں اور پھر چرواہی طرح سے دھو لیں۔ بہترین نسخہ ہے۔



نزولہ زکام اور اورنج جوس

ایک گلاس خالص اورنج جوس نزلے، زکام کے دشمن وٹامن سی سے لبریز ہوتا ہے۔ لیکن کبھی آپ نے نوٹ کیا ہے کہ پورا گلاس غٹا فٹ نی جانے کے باوجود آپ کا نزلہ ٹھیک نہیں ہوتا۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ اورنج جوس میں موجود شکر خون کے سفید خلیوں کو کمزور کر دیتی ہے۔ جس سے ان میں آنتلیکھن سے لڑنے کی طاقت ٹھیک رہتی۔ یہی شکر آپ کے جسم میں وٹامن سی کو جذب کرنے کی صلاحیت میں بھی کمی کر دیتی ہے۔ اس لیے جب بھی نزولہ زکام کی شکایت ہو، اورنج جوس کو ایک طرف رکھیں اور ڈاکٹر کے مشورے سے وٹامن سی سپلیمنٹ استعمال کریں۔

کٹ لگ جانے پر ہائیڈروجن پراکسائیڈ کا استعمال

آپ کے فرسٹ ایڈ باکس میں یہ دوا یقیناً موجود ہوگی۔ جلد پر چھونے والے کٹ لگنے پر آپ اسے استعمال بھی کرتے ہوں گے۔ لیکن اب احتیاط کریں کیونکہ ماہرین کہتے ہیں کہ یہ بیکٹیریا کا تو خاتمہ کرتا ہی ہے، ساتھ ساتھ جلد کے صحت مند خلیوں کو بھی ختم کر دیتا ہے۔ جس سے زخم ٹھیک ہونے کا عمل سست ہو جاتا ہے۔ بہترین اور مناسب



طریقہ یہ ہے کہ زخم اور اس کے ارد گرد والی جگہ کو صاف پانی میں ڈر سارا ڈیول ڈال کر اچھی طرح دھو لیں اور اس کے بعد ہر ہم پٹی کر لیں۔

اس بات سے کوئی انکار نہیں کہ چھوٹی موٹی بیماریوں سے ٹھننے کے لئے گھریلو اور دیسی ٹوٹکے بہت مفید ثابت ہوتے ہیں۔ ہم ان پر آنکھ بند کر کے بھروسہ بھی کرتے ہیں اور عمل بھی مگر کیا آپ نے سوچا کہ ان میں کچھ ٹوٹکے ایسے بھی ہو سکتے ہیں جو ہوائے فائدہ پہنچانے کے مرض یا تکلیف میں اضافے کا سبب بن سکتے ہیں۔ کوئی بھی نسخہ آزمانے سے پہلے کسی طبی ماہر سے مشورہ ضرور کر لینا چاہیے۔ ذرا نظر تحریر میں ہم کچھ ایسے ہی نسخے بتانے جا رہے ہیں، جو ہمارے گھروں میں عام استعمال کیے جاتے ہیں اور ہمیں ان کے معجزات کا علم تک نہیں۔



جھلسی ہوئی جلد پر گھی یا کھنکھن لگانا

جھلسی ہوئی جلد پر گھی یا کھنکھن سے کھنکھن کا ٹکڑا ملنے سے یقیناً راحت ملتی ہے، لیکن ماہرین کہتے ہیں کہ یہ عمل دراصل آنتلیکھن کو دھوت دینے کے مترادف ہے۔ جلد کے جھلے ہوئے حصے پر گھی یا کھنکھن لگانے سے اس کی ایک تہہ بن جاتی ہے اور متاثرہ حصے میں موجود بیکٹیریا اندر رہ جاتے ہیں، جنہیں اندر پھینے اور مزید پھیلنے سے بچانے کا موقع فراہم ہو جاتا ہے۔ اگر آپ جھلسی ہوئی جلد پر اپنی یا بونک کریم نہیں لگانا چاہتے تو اس کی جگہ ایلو ویر استعمال کریں۔ آرام بھی آئے گا اور زخم بھی جلد ٹھیک ہو جائے گا یا پھر متاثرہ حصے پر پانی بہائیں۔ اس سے بھی کافی فائدہ ہوتا ہے۔

کیل مہاسوں کا علاج ٹوٹھ پیسٹ سے

دانت صاف کرنے کی چیز سے کیل مہاسے صاف نہ کریں، کیونکہ یہ اس کا علاج نہیں۔ ٹوٹھ پیسٹ سے چہرے پر موجود دانوں میں جلن اور اس کے نتیجے میں جلد سرخ ہونے کے اور کچھ نہیں ہوتا۔ اگر ان کا علاج کسی دیکسی نسخے سے ہی کرنا



عورت کو اجازت کے بغیر اپنے شوہر کا مال خرچ کرنا جائز نہیں:

عورت کو چاہیے کہ اپنے نفس و مال میں شوہر کی مرضی کے خلاف کوئی تصرف نہ کرے۔ مال میں تصرف سے مراد وہ مال ہے، جو مرد نے ضروریات زندگی کے لیے عورت کو دیا ہے۔ اس میں اس کی مرضی و اجازت کے بغیر خرچ کرنا درست نہیں۔ بعض علماء نے کہا ہے کہ مال سے مراد عورت کا مال ہے۔ اس صورت میں عورت کو اپنے مال میں سے بھی بغیر شوہر کی مرضی کے تصرف نہیں کرنا چاہئے، بہترین عورت کا یہی کردار ہوتا ہے۔ عورت کو اجازت کے بغیر شوہر کے مال میں سے کسی کو نقد دینا بھی جائز نہیں ہے، البتہ وہ اپنے مال میں سے دے سکتی ہے۔

عورت کو اجازت کے بغیر باہر جانا جائز نہیں:

عورت بلا ضرورت باہر نہ جائے۔ اگر ضرورت سے باہر جانا ہو تو اپنے شوہر سے اجازت لے کر جائے۔ والدین ہفتہ میں ایک مرتبہ آئیں اور ملاقات کر کے چلے جائیں، یہ اس عورت کا حق ہے، شوہر اس سے روک نہیں سکتا، لیکن اجازت کے بغیر عورت کے لئے باہر جانا اور اپنی مرضی سے میل ملاقات کا سلسلہ رکھنے کی اسلام میں اجازت نہیں ہے۔

کوئی عورت اپنے محرم کے بغیر سفر نہ کرے:

یہ بات تو معلوم ہوئی کہ عورت کو شوہر کی اجازت کے بغیر باہر جانا جائز نہیں۔ شوہر اجازت دے تو باہر جا سکتی ہے لیکن اس کے لئے یہ ضروری ہے کہ اگر وہ کہیں کا سفر کر رہی ہو تو اپنے کسی ذی محرم شخص کے بغیر سفر نہ کرے، خاص کر طویل سفر یا شہر اور ملک سے باہر کا سفر۔ بحالت مجبوری کی بات اور ہے۔

شوہر کی ناشکری سے پرہیز:

عام طور پر عورتوں میں ایک بیماری یہ ہے کہ شوہر کی ناشکری کرتی ہیں۔ پیسہ، عمدہ کھانے، بہترین کپڑے، راحت و آسائش کا پورا سامان میسر ہو، مگر ذرا سی بات بھی غلاف مزاج پیش آجائے تو بلا جھجک یہ کہہ دیتی ہیں کہ اس گھر میں، میں نے کبھی راحت نہیں پائی۔ یہاں مجھے کوئی سکون نہیں۔

نبی کریم ﷺ نے فرمایا: "میں نے دو ذبح کو دکھا، اس میں ایک عورتیں تھیں۔" صحابہ کرام نے پوچھا کہ "یا رسول اللہ ﷺ یہ کس وجہ سے؟" آپ ﷺ نے فرمایا: "ان کی ناشکری کرنے کی وجہ سے۔" پوچھا گیا کہ "کیا وہ اللہ کی ناشکری کرتی ہیں؟" فرمایا: "اسپنے شوہر کی ناشکری کرتی ہیں اور احسان کو جھٹلاتی ہیں۔ اگر تو ان میں سے کسی سے پوری زندگی بھی احسان کرے، سلوک کرے، پھر تجھ سے کوئی بات خلاف طبع دیکھے گی تو یوں کہے گی کہ میں نے تیرے سے کوئی بھلائی کبھی نہیں دیکھی۔"

شوہر کے لیے زیب و زینت:

ازدادی زندگی میں جن امور کی بہت زیادہ اہمیت ہے، ان میں سے ایک یہ بھی ہے کہ عورت شوہر کے لیے زیب و زینت اختیار کرے۔ اس کی اہمیت کا اندازہ اس بات سے لگائیں کہ نبی کریم ﷺ ایک غزوہ سے واپس ہوئے تو صحابہ نے فرمایا کہ "ابھی فوراً گھروں میں داخل نہ ہو۔ اس وقت تک شہر جاؤ کہ عورتوں نے اپنے شوہروں کے لیے زیب و زینت کر لیں اور اپنے آپ کو شوہر کے لیے تیار کر لیں۔"

الغرض ایک آئیڈیل مسلمان بیوی کو اپنے شوہر کی اجازت اور خوشی کو ہر معاملے میں مقدم رکھنا چاہیے اور کبھی بھی اپنی مقرر کردہ حدود سے تجاوز نہیں کرنا چاہیے۔

فیصلے کے تابع ہو۔ اگر امیر نہیں بنائیں گے تو ایک بد قسمی پیدا ہو جائے گی۔

زندگی کے سفر کا امیر کون ہو؟

اب دوراتے ہیں یا تو مرد کو اس زندگی کے سفر کا امیر بنا دیا جائے یا عورت کو امیر بنا دیا جائے اور مرد کو اس کا محکوم بنا دیا جائے، تیسرا کوئی راستہ نہیں ہے۔ اگر انسانی خلقت، فطرت، قوت اور صلاحیتوں کے لحاظ سے بھی اور عقل کے ذریعے بھی انسان غور کرے تو یہی نظر آئے گا کہ اللہ تعالیٰ نے جو قوت و طاقت مرد کو عطا کی ہے اور بڑے بڑے کام کرنے کی جو صلاحیت مرد کو عطا فرمائی ہے، وہ عورت کے پاس نہیں ہے، لہذا اس ادارت اور سربراہی کا کام صحیح طور پر مرد ہی



جس طرح شوہر کے ذمے بیوی کے حقوق عائد کیے گئے ہیں، اسی طرح اللہ اور اس کے رسول ﷺ نے عورت کے ذمے شوہر کے حقوق بھی بیان فرمائے ہیں اور قرآن وحدیث میں ان دونوں قسموں کے حقوق کی ادائیگی پر بڑا زور اور بڑی تاکید کی گئی ہے۔

یہ بات یاد رکھنے کی ہے کہ شریعت میں ہر شخص کو اس بات پر متوجہ کیا گیا ہے کہ وہ اپنے فرائض ادا کرے۔ حقوق کے مطالبے پر زور نہیں دیا گیا، لیکن آج کی دنیا حقوق کے مطالبے کی دنیا ہے۔ ہر شخص اپنا حق مانگ رہا ہے اور اپنے حق کا مطالبہ کر رہا ہے، مگر سوال یہ ہے کہ کیا وہ فرض بھی اسی طرح پورا کر رہا ہے؟

زندگی استوار کرنے کا طریقہ

میاں بیوی کے باہمی تعلقات میں بھی اللہ اور اللہ کے رسول ﷺ نے یہی طریقہ اختیار کیا کہ دونوں کو ان کے فرائض بتا دیئے۔ شوہر کو بتا دیا کہ اس کے فرائض یہ ہیں اور بیوی کو بتا دیا کہ اس کے فرائض یہ ہیں۔ ہر ایک اپنے فرائض ادا کرنے کی فکر کرے اور درحقیقت زندگی کی گاڑی اسی طرح چلتی ہے کہ دونوں اپنے فرائض کا احساس کریں۔ صرف اپنے حقوق حاصل کرنے کی فکر نہ ہو بلکہ دوسرے کے حقوق کی ادائیگی کی زیادہ فکر ہونی چاہیے۔ اگر یہ جذبہ پیدا ہو جائے تو دنیا بھی درست ہو جائے اور آخرت بھی۔

ایک آئیڈیل مسلمان بیوی

مرد و عورت کا محافظ و مہمان

اگرچہ اسلام کی نظر میں مرد اور عورت دونوں انسان ہونے کی حیثیت سے برابر ہیں اور عورت کسی بھی طرح کتھر یا حقیر مخلوق نہیں، لیکن جہاں تک ان کے فرائض اور ذمہ داریوں کا تعلق ہے، ان دونوں کا دائرہ کار الگ الگ ہے۔ چنانچہ گھریلو انتظام کے نقطہ نظر سے اسلام نے مرد کو گھر کا رکھوالا یا منتظم تسلیم کیا ہے۔ اس اعتبار سے وہ عورت کا مہمان و محافظ ہے، کیونکہ وہ اپنا مال خرچ کر کے اسے بیاہ کر لاتا ہے اور اس کے لئے گھر اور دیگر آسائشیں فراہم کرتا ہے۔ ظاہر ہے کہ جب وہ اپنی شریک حیات کے لیے بے انتہا تکلیفیں اور مشقتیں برداشت کرتا ہے تو پھر اسے گھر اور خاندان پر حاکمانہ اختیارات بھی حاصل ہوں گے۔

مرد کو حاکمانہ اختیارات کیوں؟

مرد و عورت زندگی کی گاڑی کے دو پہیے ہیں۔ زندگی کا سفر دونوں کو ایک ساتھ طے کرنا ہے۔ اب زندگی کے سفر کے طے کرنے میں انتظام کی خاطر یہ لازمی بات ہے کہ دونوں میں سے کوئی ایک شخص سفر کا ذمہ دار ہو، اس لیے کہ حدیث میں نبی کریم ﷺ نے یہ حکم دیا کہ جب بھی دو آدمی کوئی سفر کر رہے ہوں، چاہے وہ سفر چھوٹا سا کیوں نہ ہو اس سفر میں اپنے میں سے ایک کو امیر بنا لو۔ امیر بنائے بغیر سفر نہیں کرنا چاہئے تاکہ سفر کے تمام انتظامات اور پالیسی اس امیر کے

کھائیں پٹیں شوق سے --

اور دانت پھر بھی بہترین!



تحریر: عبدالقادر

چہرے پر خوبصورت مسکراہٹ انسان کی شخصیت کو چار چاند لگا دیتی ہے، لیکن مسکراہٹ اسی وقت اچھی اور خوبصورت ہوتی ہے جب دانت صاف اور چمک دار ہوں۔ ہمیں کبھی نہ ہی سکھایا جاتا ہے کہ پان سگریٹ چائے وغیرہ دانتوں کی خوبصورتی کے دشمن ہیں، اگر دانتوں کو سفید اور چمک دار رکھنا ہے تو ان چیزوں سے بچنا ہوگا۔ مگر پھر بھی بعض لوگوں کے دانت پیلے پڑ جاتے ہیں اور ان میں وہ قدرتی چمک باقی نہیں رہتی جو قدرت نے انہیں پہلے ہی عطا کی تھی۔ اس کی بہت سی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ مگر ہم یہاں ان وجوہات پر غور نہیں کریں گے، بلکہ بات کریں گے دانتوں کو پھر سے موتیوں جیسی چمک دینے کی۔ اس کے لیے آپ کو ڈینٹسٹ کے پاس جانے کی ضرورت نہیں، نہ ہی کوئی لمبی چوڑی منت کرنی ہے۔ بلکہ آپ جتنے کھاتے پیتے اپنے دانت پھر سے سفید کر سکتے ہیں۔ کیسے؟ آئیے جانتے ہیں۔

مقدار پانی جاتی ہے۔ سٹرس ایک تیزابی مادہ ہے۔ اگر اس پھل کا بڑی مقدار میں استعمال کیا جائے تو یہ ایسڈ دانتوں پر چڑھی میل نیکل کی تہہ کو زیادہ ریزہ ریزہ کر کے دھو ڈالتا ہے اور دانت چمک دار ہوتے ہیں۔ لیکن یہ پھل زیادہ تعداد میں نہیں کھانے چاہئیں کیونکہ سٹرس کی زیادتی سے دانتوں کی حفاظت کرنوالی قدرتی تہہ خراب بھی ہو سکتی ہے، جس سے دانت کورڈ ہو جاتے ہیں۔ البتہ ایک دو کیوبیٹا مانا کھانے میں کوئی مضائقہ نہیں اور دانتوں کی سفیدی کے لیے یہ کافی ہیں۔ ویسے بھی یہ پھل دانتوں کی سفیدی سے بھرپور ہوتے ہیں، جو آپ کی مجموعی صحت کے لیے ضروری ہے۔ اس لیے جب موسم ہو تو اور نیکل رنگ کا پھل کھانے میں پیچھے نہ رہیں۔



پانی

جسم میں پانی کی کمی دور کرنے اور دانتوں کی سفیدی کے لیے زیادہ سے زیادہ پانی پئیں۔ جب آپ گہرے رنگ کی کوئی خوراک کھائیں تو پانی پینے کے علاوہ کھانے کے بعد اچھی طرح کلی ضرور کریں، تاکہ کھانے کی رنگت کا اثر آپ کے دانتوں پر برقرار نہ رہے۔

ناشپاتی

ماہرین کے مطابق ناشپاتی کو اچھی طرح چبنا کر کھانے سے ایک ٹونمن کی ناخوشگوار بو کا خاتمہ ہوتا ہے، دوسرے اس سے دانتوں اور سوزھوں پر بسنے والے بیکٹیریاز کا بھی صفائی ہوجاتا ہے۔ اس بیٹھے اور رس دار پھل سے منہ میں لعاب بھی پیدا ہوتا ہے، جو دانتوں میں رہ جانے والے خوراک کے ذرات کو صاف کرتا ہے اور دانتوں کو چمکا دیتا ہے۔

دودھ اور دھی

دودھ اور دھی دانتوں کے لیے ”چرفوڈ“ کا درجہ رکھتے ہیں۔ کیشیم کی وافر مقدار ہونے کی وجہ سے یہ دانتوں کو مضبوط اور ان پر چڑھی قدرتی تہہ کو صحت مند اور چمک دار بناتے ہیں۔ لیکن خبردار کیشیم سے بھرپور خوراک اس فائدے کی حامل نہیں۔ مثال کے طور پر پالک، اس میں کیشیم کی اچھی خاصی مقدار ہوتی ہے۔ مگر یہ اپنی گہری رنگت کی وجہ سے دانتوں کی سفیدی متاثر کرتی ہے۔ اس لیے دانتوں میں مضبوطی اور سفیدی کے لیے دودھ اور دھی پر ہی زیادہ سے زیادہ اٹھار کریں۔

پنیر



کیشیم کی طاقت سے بھرپور پنیر کا ایک گلوٹا آپ کے دانتوں اور سوزھوں کی مضبوطی کا ضامن ہے۔ چونکہ یہ تقریباً بے رنگ ہوتا ہے، اس لیے اس سے قسطی یہ خطرہ نہیں کہ یہ دانتوں پر داغ لگنے کا سبب بنے گا، بلکہ یہ دانتوں کی چمک کا ایک موثر ذریعہ ہے۔ اس لیے پیجے کھائیں، خوب کھائیں اور دانت چمکائیں۔



پیاز

مکی پیاز کھانا اگرچہ کوئی مقبول مشورہ نہیں، کیونکہ اس سے منہ سے بو اور ناخوشگوار سانس آتی ہے۔ البتہ کھانے کے ساتھ کچھ مٹھا ملا کر یا سلاڈ کی شکل میں اگر مکی پیاز کا استعمال کر لیا جائے تو یہ دانتوں کی صفائی کے لیے انتہائی مفید ہے۔ پیاز کھانے کے بعد برش کر لیں۔ اس سے ایک ٹونمن کی بو اور ناخوشگوار سانس ختم ہو جائے گی دوسرا اس سے دانت بھی سفید تر ہوجائیں گے۔

کھانے کا سوڈا

ٹوڈہ پیٹ کوآرام دیں اور برش کے ذریعہ کھانے کے سوڈا کو آواز نہیں۔ کھانے کا سوڈا دانتوں کی صفائی کے لیے بیچ کا کام کرتا ہے۔ سوڈا جو دراصل ٹنک ہی کی ایک قسم ہے، باورچی خانوں میں عام پایا جاتا ہے۔ یہ منہ سے جراثیم کا خاتمہ کرتا ہے اور دانتوں پر لگے دھبوں کو کمرچ کر صاف کر دیتا ہے۔

گاجر

گاجر میں بھی کافی رس ہوتا ہے، اس میں موجود وٹامن اے چھانی کے لیے مفید ہے۔ گاجر کا استعمال کرکے کبھی مضبوط ہوتا ہے۔ لیکن ہم ذکر کر رہے ہیں دانتوں کا جو گاجر دانتوں کی صفائی اور مضبوطی کے لئے بھی اکیس ہے۔ گاجر کھانے سے منہ میں لعاب پیدا ہوتا ہے، جو دانتوں میں چھپنے خوراک کے ذرات اور دانتوں پر لگے داغ دھبوں کی صفائی کرتا ہے۔ ساتھ ہی سوزھوں کو بھی مضبوط بناتا ہے۔

کینو، مالٹے

کیٹو اور مالٹے وغیرہ میں سٹرس (citrus) کی وافر



خشک میوہ جات

بادام، اخروٹ اور پلٹوزے وغیرہ چبانے سے نہ صرف دانتوں پر لگے داغ دھبے صاف ہوتے ہیں، بلکہ دانتوں اور سوزھوں کی بیماری کا سبب بننے والے جراثیم کا بھی خاتمہ ہوتا ہے۔ امریکن ڈینٹل ایسوسی ایشن کے مطابق دانتوں کی صفائی کے لیے خشک میوے دوپہر کے کھانے کے بعد یا شام کے وقت کھانے چاہئیں۔ یہ پروٹین اور صحت بخش پکھائی سے بھرپور ہوتے ہیں۔ ساتھ ہی یہ دانتوں کو موتیوں جیسی چمک دینے میں بھی اہم کردار ادا کرتے ہیں۔



اسٹرابیری

دیکھنے میں اگرچہ یہ سرخ رنگ کا پھل ہے۔ مگر اس کے اندر موجود مالک ایسڈ (Malic Acid) دانتوں پر لگے داغ دھبے صاف کر کے ان کی قدرتی رنگت کو بحال کرنے کا ایک انتہائی موثر ذریعہ ہے۔ تازہ اور رس بھری اسٹرابیری ثابت کھائیں، جسوں نکالیں یا کسی اور طرح سے کھائیں۔ ڈانٹے میں اس کا کوئی جانی ہے ہی نہیں۔ پاکستان میں اب یہ پھل عام دستیاب ہے۔ اس کے باقاعدہ استعمال سے آپ کے دانت پھر سے چمکے لگیں گے۔



سیب

دانتوں سے سیب کا بانٹ لیتے وقت آپ پڑھ کر (Crunch) کی آواز ضرور سنتے ہیں۔ لیکن یہ آپ کو یہ آواز اچھی لگتی ہو مگر دانتوں کے لیے یہ کچھ بہت اچھی چیز ہے۔ دراصل سیب کا کبھی خستہ پن آپ کے سوزھوں کو مضبوط بناتا ہے اور سیب کا رس آپ کے منہ میں لعاب کی مقدار بڑھاتا ہے۔ سیب کا رس اور یہ اضافی لعاب آپ کے منہ میں بدبودار سانس اور دانتوں کی مختلف بیماریوں کا سبب بننے والے بیکٹیریاز کی بستیوں کو جڑ سے اکھاڑ پھینکتے ہیں۔ سیب کا مسلسل استعمال دانتوں کو مضبوط ہی نہیں بلکہ انہیں چمک دار بھی بناتا ہے۔



کولیسٹرول کو کنٹرول کرنے کے 12 طریقے

GOOD
VS
BAD

□ کھانے کے ایک یا دو جوے تو بے پیمانہ کر
کھانے سے کولیسٹرول کم ہوتا ہے۔

□ ثابت دھنیے اور میتھی کے بیجوں کو پانی میں
ابال کر چھان کر وہ پانی پینا، کولیسٹرول کی سطح
میں کمی لاتا ہے۔

□ کھانے میں بلدی اور کڑی پتے کا استعمال
کولیسٹرول کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔

- 1۔ دن میں چھ سے آٹھ گلاس پانی ضرور پیئیں۔ اس سے نہ صرف خون صاف ہوتا ہے بلکہ جسم میں اضافی چکنائی بھی جمع نہیں ہوتی۔
- 2۔ اپنی خوراک میں تازہ پھلوں اور سبز یوں کو شامل کریں۔ ریٹے دار (قاہرز) والی نڈائیں زیادہ سے زیادہ استعمال کریں۔ کیلو، کیو، اسٹرابیری اور سیب جبکہ سبز یوں میں گاجر، بروکلی اور پالک وغیرہ بہترین ہیں۔ اس کے علاوہ خشک میوے مثلاً: بادام اور اخروٹ وغیرہ بھی کثرت سے استعمال کریں۔
- 3۔ کھانے میں وہ پھل اور سبز یاں استعمال کریں، جن کا ذائقہ کھترش ہو، مثلاً: دالیں، بروکلی، بند گوبھی، چول گوبھی، پالک، سیب اور ناشپاتی وغیرہ، کیوں کہ یہ ہماری آستوں کی صفائی کر کے خراب کولیسٹرول کو ہمارے جسم میں جمع ہونے سے روکتے ہیں۔
- 4۔ سی فوڈ مثلاً: چھلی اور جھینچ بھی اس سلسلے میں بہترین ہے۔ پھلی کی کچھ اقسام میں پایا جانے والا اومیگا تھری ٹیٹھی ایسڈ کولیسٹرول کم کرنے میں بے حد معاون ثابت ہوتا ہے، کیوں کہ یہ ہمارے جسم میں خراب کولیسٹرول کو کم کر کے اچھے کولیسٹرول میں اضافہ کرتا ہے۔
- 5۔ ڈیری پروڈکٹس، مگنٹھیل آئل اور چکنائی کے زیادہ استعمال سے گریز کریں۔
- 6۔ ہر قسم کے تیل اور گھی کے استعمال میں احتیاط کا دامن تھامے رکھیں۔
- 7۔ جن لوگوں کا کولیسٹرول لیول زیادہ ہے، ان کو کھانے میں چاول، پاستا، جیز، نماثر، سرکہ، کچپ اور اچار وغیرہ کا استعمال کم کر دینا چاہیے۔
- 8۔ کوئی بھی چیز کھانے سے پہلے اس پر لیوں چھڑینے یا تازہ لہسی ہوئی کالی مرچ چھڑک کر کھانے سے کولیسٹرول لیول کم کرنے میں مدد دیتی ہے۔
- 9۔ کھانے میں ثابت یا لہسی ہوئی الائچی استعمال کریں۔ اس سے کولیسٹرول لیول کم ہوتا ہے۔ چائے میں بھی الائچی ڈال کر پی جاسکتی ہے۔
- 10۔ اپنی روزمرہ کی خوراک میں چند بادام یا اخروٹ کا استعمال ضرور شامل رکھیں۔
- 11۔ صبح ناشتے میں ایک سیب یا ناشپاتی ضرور کھائیں۔ اس کے بے شمار فائدے ہیں۔
- 12۔ ہمیشہ تازہ تھوہا کھانا کھائیں۔ ہاں ایک دن پہلے کے بنے ہوئی کھانے میں آئل اور دیگر چکنائیاں جمع ہونے لگتی ہیں، جو نقصان کا باعث بن سکتی ہیں۔

پر موجود ہوتا ہے، اس سے بھی بچوں کی ناشتے میں دلچسپی نہیں رہتی۔ آپ کو کوشش کریں کہ ناشتے میں تبدیلی لائی جائے، مثلاً کبھی آلیٹ کبھی ڈیل روٹی کے

ناشتہ

بھی ضروری ہے!



ناشتہ کر کے اسکول جانے والے بچے بغیر ناشتہ کیے اسکول جانے والے بچوں کے مقابلے میں اچھی کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہیں۔

ساتھ جام اور کبھی دلیہ وغیرہ بنا دیا کریں۔ اگر بچے سے پوچھا جائے کہ آج وہ کیا کھانا پسند کرے گا تو یہ اور زیادہ بہتر ہوگا۔

بچے سے اپنی فکر شیئر کریں!

بچے کے ذہن میں یہ چیز بٹھائیں کہ آپ اس سے کتنا پیار کرتی ہیں۔ آپ کو اس کی صحت کی فکر رہتی ہے اور یہ کہ اس کا صحت مندر بہتا آپ کے لیے بہت ضروری ہے۔ ممکن ہو تو بچے کی مشاورت سے ہفتہ وار شیڈول بنائیں تاکہ بچے کو کھانے میں رغبت پیدا ہو سکے۔

ناشتے کی تیاری میں مدد لیں!

باورچی خانے کے چھوٹے چھوٹے کاموں میں بچوں سے مدد لیں۔ مثال کے طور پر اگر آپ ڈیل روٹی کے سلاکس کاٹ رہی ہیں تو انہیں بھی بھیجی کرنے دیں۔ انہیں کہیں کہنا پتایا کریا ہوا سلاکس خود کھاؤ، دیکھنا کتنا مزہ آئے گا۔



ساتھ بٹھا کر ناشتہ کریں!

کوشش کریں کہ صبح آپ اتنا وقت بچالیں کہ بچوں کو ساتھ بٹھا کر ناشتہ کرایا جائے۔ اس سے بچوں میں ماں باپ کی شفقت کا احساس رہتا ہے۔ بچے آپ کو ناشتہ کرتے دیکھ کر خود بھی کھانے کے لیے تیار ہو جائیں گے۔

شوق سے کھائیں گے۔ بچے کی پسند کو مد نظر رکھیں۔ بچوں کو ناشتہ دینے کے لیے اس بات کا خیال ضرور رکھیے کہ آپ کا بچہ کس طرح کا کھانا پسند کرتا ہے۔ اگر آپ پھل دینا چاہتے ہیں تو بچے کی پسند پوچھ لیجیے۔ اسی طرح اگر بچہ صرف سادہ دودھ چاہتا ہے تو اس میں کوئی دوسرا شربت ڈال دیں جو بچے پسند کرتا ہو۔

بچوں کی پسند میں رضامندی کیجئے!

اگر آپ کا بچہ صرف اپنی پسندیدہ چیز ہی کھانے پر آمرا کر رہتا ہے اور یہ اس کا معمول بن چکا ہے تو اب ضرورت اس بات کی ہے کہ اس کی پسند میں خاطر خواہ تبدیلی لائی جائے۔ آپ اپنے بچے کو اپنے ساتھ بازار لے جائیں اور ایسی تمام چیزیں جن کو کھانے میں وہ دلچسپی کا مظاہرہ نہیں کرتا، ان کے فوائد سے انہیں آگاہ کریں۔

صحت کی اہمیت سے آگاہ کریں!

بچوں کو بتائیں کہ صرف چاکلیٹ اور نانیوں کھا کر ہی صحت مند نہیں رہا جا سکتا۔ انہیں کہیں کہ ناشتہ کرنے سے وہ جلد بڑا ہو جائے گا۔ اس کی ہڈیاں مضبوط ہوں گی اور اسکول کا کام بھی جلد اور بغیر تھکے مکمل کر لیا کرے گا وغیرہ وغیرہ۔

ناشتے میں وراثتی لائیں!

بعض اوقات ماؤں کے پاس ناشتے کی تیاری کے لیے زیادہ وقت نہیں ہوتا۔ وہ مختصر وقت میں ناشتہ تیار کرتی ہیں اور اکثر اوقات ایک ہی جیسا ناشتہ میز

اگر بچہ بغیر ناشتہ کیے اسکول چلا جائے تو سارا دن ماں کو فکر لگی رہتی ہے کہ نہ جانے اب وہ کچھ بھی ٹھیک طرح سے کرے گا یا نہیں۔ پھر یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ باہر دین کا ہارن بج رہا ہوتا ہے اور بچے کے سامنے ناشتہ رکھا ہوتا ہے۔ ماں نہیں کر رہی ہوتی ہے کہ جلد ہی کھاؤ اور بچے کے خزانے ختم ہونے کا نام نہیں لیتے۔ خاص طور پر چھوٹے بچے جو ابھی ٹھیک طرح سے اسکول جانے کے عادی نہیں ہوتے، ان کو تو گویا پریشان کرنے کے لیے بہانہ چاہے ہوتا ہے۔ یہ نہیں کھاؤں گا اور وہ نہیں کھاؤں گا۔ ماں ایسی صورت میں کبھی کبھی خود کو بے بس محسوس کرتی ہے۔ پھر تمام ماہرین صحت و تعلیم بھی اس بات سے متفق ہیں کہ ناشتہ بچوں کے لیے ایندھن کی حیثیت رکھتا ہے۔ جو بچے کو پورا دن ذہنی اور جسمانی طور پر چاق و چوبند رکھتا ہے۔ حالیہ ریسرچ سے بھی یہ بات ثابت ہوتی ہے کہ ناشتہ کر کے اسکول جانے والے بچے بغیر ناشتہ کیے اسکول جانے والے بچوں کے مقابلے میں اچھی کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ آج ہم آپ کو بتاتے ہیں کہ بچوں کو ناشتے میں رغبت دلانے کے لیے کون سے طریقے زیادہ موثر ہیں۔



بہلی پسنکی غذا!

ایسے تمام کھانے جن میں پختائی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے وہ بچوں میں سستی پیدا کرتے ہیں۔ اس لیے زیادہ تھوٹے ہونے اور ہماری کھانوں سے پرہیز کیجئے۔ اس کے علاوہ تیز مرچ مصالحوں کے کھانوں سے بھی بچوں کو دور رکھیں۔ کوشش کریں کہ انہیں تازہ چھل، دودھ یا جوس وغیرہ فراہم کریں۔ یہ بچے زیادہ

” ناشتہ بچوں کے لیے ایندھن کی حیثیت رکھتا

ہے، جو بچے کو پورا دن ذہنی اور جسمانی طور پر چاق و

چوبند رکھتا ہے۔ “

دیا گیا۔ اس کے برعکس دوسرے گروپ کے جوانوں کو صبح افراتفری کے عالم میں نیند سے بیدار کیا گیا اور اٹھتے ہی ڈانٹ ڈپٹ سے ان کی تواضع کی گئی۔ حواج ضرور یہ سے فراغت کے لیے غلٹ سے کام لینے کی ہدایت کی گئی اور پھر افراتفری اور ڈانٹ ڈپٹ کے عالم میں ناشتہ کروا کر انہیں پیلے گروپ کی طرح ڈیوٹی سرانجام دینے کے لیے بھیج دیا گیا۔ فرانس میں صحتی کی ادائیگی کے دوران جب دونوں گروپوں کے جوانوں کا مشاہدہ کیا گیا تو پتا

ناشتہ کیجئے

بادشاہ کی طرح!

چلا کہ پیلے گروپ کے جوانوں نے اپنے تمام کام بھیجے ہیں جبکہ دوسرے گروپ کے جوانوں نے تقریباً ہر کام میں کوئی نہ کوئی غلطی ضرور کی ہے۔ ماہرین کے مطابق جان بوجھ کر کھانے پینے میں بے قاعدگی پیدا کرنے سے بہت سے جسمانی مسائل جنم لیتے ہیں۔ مثال کے طور پر کسی مجبوری والا ناشتہ چھوڑنے سے انسانی صحت پر بہت بڑے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ رات کے طویل آرام کے بعد صبح بیدار ہونے کا مطلب ہے کہ آپ کے جسم کی مشینری تقریباً 12 گھنٹے سے کھانے کے بغیر کام کر رہی ہے اور اب اس مشین کو اپھرن دور کر رہے اور جسم کو اپھرن نہ بننے کے باعث آپ کے خون میں گلوکوز کی کمی ہو جاتی ہے۔

حال ہی میں شائع ہونے والے امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن کے رسالے میں یہ بتایا گیا ہے کہ اگر آپ اپنا وزن کم کرنے کے لیے صرف ایک ہی وقت کھانا کھاتے ہیں تو پھر آپ کے لیے صرف ناشتہ پر اکتفا کرنا بہتر ہوگا۔ اس سلسلے میں ایک تحقیق کی گئی جس میں تین مریضوں کو روزانہ چار سو کیلو ریڈ کی خوراک دن بھر میں صرف ایک بار دی گئی۔ ان میں سے دوسری شخص جو صرف صبح کو کھاتے تھے ان کا وزن زیادہ کم ہوا۔ ممکن ہے اس کھاوت میں صداقت ہو کہ ناشتہ کیجئے بادشاہ کی طرح، دوپہر کا کھانا کھائیے شہزادے کی طرح اور رات کا کھانا کھائیے فقیر کی طرح۔

لیکن آج کل صورتحال اس کے برعکس ہے۔ اب لوگ ہلکا ہلکا ناشتہ کر کے مصروفیات زندگی سے خبردار زیادہ ہونے کے لیے نکل کھڑے ہوتے ہیں، جبکہ یہ ناشتہ انہیں مطلوبہ توانائی نہیں پہنچاتا، لہذا وہ جلد تھک جاتے ہیں۔ ماہرین نفسیات کی تحقیق کے مطابق انسان کے دن بھر کے موڈ اور کارکردگی کا انحصار صبح بیدار ہونے کے بعد کے 30 منٹوں پر ہوتا ہے۔ جو لوگ بیدار

ہونے کے بعد پیلے 30 منٹ سے ایک گھنٹہ کا وقفہ خوش و خرم گزار لیتے ہیں، وہ تمام دن بحسن خوبی گزارتے ہیں۔ جبکہ ایسے افراد جو صبح بیدار ہوتے ہی کسی تلخ سوچ یا کسی سے الجھنے کے مرتکب ہو جاتے ہیں، وہ تمام دن بیزاریت کا شکار رہتے ہیں۔



ڈاکٹروں کے مطابق صبح اٹھ کر پیلے ایک گھنٹے کے اندر کچھ کھانا بہترین ہوتا ہے۔ کھانے کے وقت کا انتخاب بہت اہم ہے۔ ناشتہ کر کے دوپہر تک کھانے کا انتظار جسم پر اضافی دباؤ ڈالنے کا سبب بن سکتا ہے۔ اس سے بلڈ پریشر، موٹاپا اور ذیابیطس ہو سکتی ہے اور یہ عوامل دل کو بھی نقصان پہنچا سکتے ہیں۔

لاڑکیوں کو زیادہ بہتر ناشتے کی ضرورت!

لاڑکیوں کی نسبت لاڑکیوں کو زیادہ بہتر اور اچھے ناشتے کی ضرورت ہوتی ہے۔ شمالی آئر لینڈ میں صحت پر کی گئی تحقیق میں ماہرین کا کہنا تھا کہ ایسے لڑکے جو زیادہ پیٹ بھر کر ناشتہ نہیں کرتے، ان کی یادداشت اور توجہ زیادہ بہتر ہوتی ہے جب کہ وہ لاڑکیاں جو پیٹ بھر کر ناشتہ کرتی ہیں، ان کی دماغی صلاحیت زیادہ ہوتی ہے اور ان میں کام کرنے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے۔

شمالی آئر لینڈ سنٹر فار ڈیپ اینڈ میٹو ہیڈورٹی کے ڈاکٹر باربر سٹیورٹ کا کہنا ہے کہ لڑکیوں کی نسبت لاڑکیوں کو بھر پور ناشتے کی ضرورت ہوتی ہے اور تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ پڑھنے اور کاروبار پائیز ریش کی مناسب مقدار بچیوں کی کارکردگی کو مزید بہتر بناتی ہے، جبکہ دوسری جانب لڑکیوں کا پیٹ بھر کر کھانا ان کی وقتی کارکردگی کو متاثر کرتا ہے۔



ناشتے کے بارے میں ریسرچ:

سائنسدانوں کی ایک تحقیق کے مطابق ناشتہ دل کی صحت کے لیے فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔ امریکہ میں محققین نے ستائیس ہزار مردوں پر یہ تحقیق کی، جس میں ثابت ہوا کہ ناشتہ نہ کرنے کی صورت میں دل کی بیماریوں کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔ ہارڈ اسکول آف پبلک ہیلتھ کے سائنسدانوں کے مطابق ناشتہ نہ کرنے سے جسم پر اضافی دباؤ پڑتا ہے۔ برطانوی پارٹ فاؤنڈیشن کے مطابق ناشتہ لوگوں کو دوپہر کے کھانے سے پہلے کھانے کی چیزیں کھانے سے پرہیز میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

اس تحقیق میں پینتالیس سے بیسیا سال کی عمر کے مردوں کا سولہ سال تک مشاہدہ کیا گیا۔ تحقیق کے نتائج کے مطابق ایسے مردوں میں دل کی بیماری کے امکانات ستائیس فیصد کم ہوتے ہیں جو دن کا آغاز ناشتے سے کرتے ہیں۔ تحقیق کے دوران دوسرے معمولات زندگی کو بھی مد نظر رکھا گیا، جس میں تباہ کنوشی اور ورزش وغیرہ شامل تھے۔



امریکی ماہرین نے امریکن ایئر فورس کی ایک یونٹ کے جوانوں کو دو گروپوں میں تقسیم کیا۔ ان میں سے ایک گروپ کو صبح آرام سے اٹھایا اور انہیں ان کی ضروریات سے فراغت کے لیے معقول وقت دیا گیا، پھر انہیں آرام دہ سکون سے ناشتہ کروا کر ڈیوٹی پر بھیج لیے



صبح ناشتہ کیے بغیر گھر سے نکلنے پر دماغ کے کام کرنے کی رفتار اچھلتی سست ہو جاتی ہے، جی سٹلاتا ہے اور قوت بصارت بھی متاثر ہوتی ہے۔ ناشتہ نہ کرنے والے افراد ایک فوڈ کو پسند کرتے ہیں، جو کہ کسی طور پر بھی ان کے لئے درست نہیں۔ معمول کے مطابق صبح ناشتہ نہ کرنے والے افراد میں شوگر کی بیماری کے حملہ آور ہونے کے خطرات 50 فیصد کم ہوتے ہیں، کیونکہ ناشتہ انسانی جسم کو شوگر کی زیادتی کے خلاف قوت مدافعت فراہم کرتا ہے۔

تحریر: آمنہ منال

ایسا ممکن ہی نہیں کہ آپ سلم اور اسمارٹ ہونے کا فیصلہ کریں اور آپ میں جوش و خروش نہ ہو۔ اسی جوش میں آپ چاہتے ہیں کہ سلم ہونے کے لیے جو پلان آپ نے بنایا ہے وہ جلدی سے اثر دکھانے لگے۔ اس جلدی میں آپ بہت زیادہ ورزشیں کرنے لگتے ہیں۔ خوراک میں بہت سی



وزن گھٹانے کے لیے عام طور پر کی جانے والی ڈائٹنگ کے فائدے کم اور نقصان زیادہ ہیں۔ کئی تحقیق کے بعد یہ بات ثابت بھی ہو چکی ہے کہ ڈائٹنگ کے دوران جو وزن ہم نے کم کیا تھا، وہ ڈائٹنگ چھوڑنے کے کچھ ہی عرصے بعد دوبارہ بڑھ جاتا ہے۔ یہاں ہم آپ کو یہی بتا رہے ہیں کہ کس طرح اچھی چیزوں کی زیادتی بری ثابت ہوتی ہے اور کس طرح ہم توازن رکھ کر وہی نتائج حاصل کر سکتے ہیں جو ہم چاہتے ہیں۔

غلطی: جسم سے زائد چربی، کاربوہائیڈریٹس اور کیلوریز گھٹانا

اشارات: اس سے آپ کی جلد، بالوں اور ناسخوں پر اثر پڑتا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ آپ کے موڈ پر بھی۔ جب آپ کیلوریز کم کرتے ہیں تو آپ کا جسم اس مقررہ غذائیت سے محروم ہو جاتا ہے، جو غلیبوں کی تقسیم اور ان کی بناوٹ کے لیے ضروری ہے۔ اس سے جلد کی رنگت متاثر ہوتی ہے۔ جلد کو فٹی ایسڈز (Fatty Acids) کی بھی ضرورت ہوتی ہے، جو جسم خود پیدا نہیں کر سکتا۔ یہ یعنی ایسڈز جلد میں آبیگی (Hydration) یعنی پانی کی سطح کو برقرار رکھتے ہیں اور اسے خشک ہونے سے بچاتے ہیں۔ ایسی غذا جس میں چکنائی بہت زیادہ کم ہو، جلد کو خشک، بالوں کو کمزور اور ناسخوں کو بھر بھرا کر دیتی ہے۔

سلیبگ اور اسمارٹس کے لیے بہت سے افراد وٹامن اے، سی اور ای والی خوراک بھی ترک کر دیتے ہیں۔ یہ بھی غلط ہے، کیونکہ وٹامن اے کی کمی چہرے پر کیل مہاسوں، ہال اور جلد

چیزیں چھوڑ دیتے ہیں۔ عام طور پر لوگ یہی کرتے ہیں، مگر یہ دانش مندی نہیں۔ بہت زیادہ ورزش، خاص طور پر اس وقت جب آپ نے اس سے پہلے کبھی ورزش کی ہی نہ ہو یا طویل عرصے بعد کر رہے ہوں، نقصان کا سبب بن سکتی ہے، کیونکہ اس سے انجریز کا خطرہ رہتا ہے۔ اس کے علاوہ اچانک ورزش کی زیادتی سے جسم میں کیلوریز کی سطح تیزی سے کم ہونے لگتی ہے۔ جس سے طبیعت میں چڑچڑاہٹ آ جاتا ہے، بھولنے کی بیماری ہو جاتی ہے، ساتھ ہی آپ زائد عمر کے بھی لگتے لگتے ہیں۔ ایک حالیہ تحقیق میں انکشاف ہوا ہے کہ ڈائٹنگ کرنے والے افراد چڑچڑے پن اور فسے کا شکار ہو سکتے ہیں۔ امریکہ میں کی جانے والی اس تحقیق میں بتایا گیا

وزن گھٹائیں

صحت خراب

بہت سے افراد سلم اور اسمارٹ ہونے کے لیے اپنی صحت داؤ پر لگا دیتے ہیں۔ اچھی چیزوں کی زیادتی بھی کبھی کبھی بری ثابت ہوتی ہے۔

چکنائی، دماغ کے مختلف حصوں کے لیے مختلف کردار ادا کرتی ہیں۔ مثال کے طور پر ڈی ایچ اے نامی چکنائی جو پھللی سے حاصل ہوتی ہے، دیکھنے اور یاد رکھنے کی صلاحیت برقرار رکھنے کے لیے بہت ضروری ہے۔ اگر ہم اسے اپنی ڈائٹ سے نکال دیں تو ہم ذہنی اضطراب، فرسٹیشن اور تناؤ کا شکار ہو سکتے ہیں۔

کی خشکی اور کمزور ناسخوں کا سبب بنتی ہے۔ جسم میں وٹامن سی کی کمی ہو جائے تو اس کا اثر کولاجن سنتھیسس (Collagen Synthesis) پر پڑتا ہے۔ یہ ایک طرح کا گلو ہوتا ہے جو ہڈیوں، خون کی نالیوں اور جلد کو جوڑے رکھتا ہے۔ اسی طرح جسم میں وٹامن ای کی سطح کم ہونے سے بعض جلدی امراض مثلاً: چھل

ہے کہ ڈائٹنگ کرنے والے افراد چونکہ اپنی پسندیدہ غذا میں نہیں کھاتے اور اس کے لیے انہیں خود پر بہت کنٹرول بھی کرنا پڑتا ہے جو ان میں فسے کو جنم دیتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ مستقل ڈائٹنگ کرنے والے افراد چھوٹی چھوٹی باتوں پر جلد فسے میں آ جاتے ہیں اور دوسروں کے ساتھ کبھی بد مزاجی سے پیش آتے ہیں۔

(Eczema) اور غارش وغیرہ لاحق ہو سکتے ہیں۔

چکنائی بھی دماغ کے غلیبوں کی تعمیر کے لیے اہم ہے۔ مختلف اقسام کی

ہیں، غذائی عادات اور کھانے پر کنٹرول رکھنا ایک مشکل کام ہے۔ اس کوشش میں بہت سے انسان اسٹریس کا شکار ہو جاتے ہیں جو انٹاڈزن میں اضافے کا باعث بن سکتا ہے۔ ماہرین نے اس بارے میں تحقیق کی ہے کہ آخر اسٹریس کی حالت میں غیر صحت بخش یا مضر غذائی موادوں سے پرہیز کرنا کیوں مشکل ہوتا ہے۔ ہوتا ہے کہ جب ہم کم کیلوری والی غذائی استعمال کرنا شروع کر دیتے ہیں تو ہمارے دماغ کے فنکشنز کی پروگرامنگ میں گڑبڑ ہو جاتی ہے اور بہت سے جنسز میں بھی تبدیلی رونما ہونے لگتی ہے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ اسٹریس کی حالت میں ہمارے اندر مضر غذائی طرف رجحان بہت زیادہ بڑھ جاتی ہے۔ بعد میں انسانوں کو احساس ہوتا ہے کہ ڈائٹنگ کے بعد ان کا وزن کم ہونے کے بجائے پہلے کے مقابلے میں بڑھ گیا ہے۔

اسی طرح دل کو مناسب طریقے سے کام کرنے کے لیے بہتر مدافعتی نظام کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر ہم پیٹ بھر کر کھانا نہیں کھائیں گے تو ہمارا مدافعتی نظام اپنا کام ٹھیک طریقے سے نہیں کر پائے گا۔ مزید یہ کہ کالم ہونے کے پیکر میں لوگ ایسی غذائیں کھاتے ہیں جن میں کیلوری بڑے پیمانے پر ہوتی ہیں۔ اس سے ہمارا میٹابولزم (غذائے کھانے کے بعد اس کے جزو بدن بننے کا عمل) سست پڑ جاتا ہے، جو جسم میں زائد کیلوری بچنے کے عمل کو بھی سست کر دیتا ہے۔ اس لیے کھانے کی سناٹی باتوں یا مضموضوں کی بنیاد پر کھانا چننا ترک نہ کریں، ماہرین سے مشورہ کریں کہ آپ کو کیا کھانا چاہئے اور کیا نہیں۔



ظلمتی: ورزش کرتے کرتے چھوڑ دینا

اثرات: آپ کوئی بھی ورزش کرتے کرتے اچانک چھوڑ دیں، پھر تین ماہ بعد دوبارہ شروع کریں اور یہ سوچیں کہ آپ نے ورزش جہاں سے چھوڑی تھی، آپ کا جسم اسے وہیں سے دوبارہ پکڑ لے گا، تو یقیناً آپ ظلمتی پر ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ورزش اچانک چھوڑنا نقصان دہ ہوتا ہے، کیونکہ آپ کا جسم مشقت کا عادی ہو چکا ہوتا ہے اور جسم کے پیچھے اور ٹشو مضبوط ہو چکے ہوتے ہیں۔ ورزش چھوڑنے پر ان میں نرمی آنا شروع ہو جاتی ہے اور ان کی قدرتی ساخت برقرار نہیں رہتی۔ وقفے کے بعد جب آپ دوبارہ ورزش شروع کرتے ہیں تو جسم سے سرے سے اس کا عادی ہونا شروع ہوتا ہے اور کچھلی ساری ورزش بے کار



جاتی ہے۔ اس لیے ماہرین کہتے ہیں کہ اگر آپ ایک بار ورزش کو معمول بنائیں تو پھر اسے چھوڑیں مت۔ اہداف حاصل کرنے کے بعد اسے کم کر دیں، مگر بالکل ترک نہ کریں۔

ظلمتی: ورزش زیادہ، خوراک کم

اثرات: اس سے مدافعتی نظام کمزور ہو جاتا ہے۔ بات جب صحت کی ہوتی جسم کو ایک کپیوٹر سمجھیں۔ کپیوٹر میں بہت سے نظام ایک ساتھ چل رہے ہوتے

ظلمتی: زیادہ سے زیادہ پیڈل چلانا

اثرات: اس سے آخر میں سوائے آپ کے پیروں میں مسلسل درد رہنے کے کچھ حاصل نہیں ہوگا۔ اگر آپ کو کوئی دوسری شکایت ہو تو ممکن ہے آپ Plantar Fasciitis (PF) نامی انگریزی کا شکار ہو گئے ہوں۔ یہ ایک تکلیف دہ انگریزی ہے اور اس وقت ہوتی ہے جب پیروں کے نچلے حصے میں مسلسل کھچاؤ ہوتا ہے۔ اس انگریزی میں عموماً وہ لوگ مبتلا ہوتے ہیں جو بہت دوڑتے ہیں یا پیڈل چلتے ہیں۔ پیروں کے زیادہ استعمال سے ان کے پٹھے مسلسل حرکت میں رہتے ہیں اور یہی حرکت Plantar Fasciitis کا سبب بنتی ہے۔ انگریزی کا شکار وہ خواتین بھی ہوتی ہیں جو اونچی اپڑی والے جوتے یا سینڈل پہنتی ہیں۔ سلم رہنے کے لیے دوڑ لگانے یا پیڈل چلنے والوں کو ماہرین کا مشورہ ہے کہ وہ ابتدا میں طویل فاصلہ نہ طے کریں۔ بتدریج آگے بڑھیں اور ایسے جوتے پہننے جو آرام دہ ہوں۔

ظلمتی: ایک ہی جیسی ورزش میں اکتانے جانا

اثرات: اس سے آپ کے کھنے کا مزہ ہو سکتے ہیں۔ ماہرین کے مطابق یوں تو زیادہ مشقت والی ورزش سے جسم کے کسی بھی حصے کو نقصان پہنچ سکتا ہے، تاہم سب سے زیادہ خطرہ گھٹنوں کو ہوتا ہے۔ کیونکہ ورزش کوئی بھی ہو، کھنے جسم کا مرکز ہوتے ہیں، خاص طور پر دوڑ لگانے کے دوران۔ اس وقت ہمارا سارا دباؤ گھٹنوں کے جوڑوں پر ہوتا ہے۔ آرام دہ جوتے پہن کر گھٹنوں کو اضافی دباؤ سے بچایا جاسکتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ ایک ہی قسم کی ورزش میں اکتارنا ٹھیک نہیں۔ اگر آپ صرف دوڑنے یا پیڈل چلنے پر ہی اکتار کر لیں گے، تو اس کی زیادتی سے ہماری ٹانگوں کے نرم اور سخت دونوں قسم کے ٹشو کی ساخت بگڑنا شروع ہو جاتی ہے۔ اس لیے سلم اور اسارٹ بننے کے لیے ضروری ہے کہ ایک ہی قسم کی ورزش کا سہارا نہ لیا جائے بلکہ ڈاکٹر سے مشورہ کرنے کے لیے دیگر ورزش بھی آزمائی جائیں۔



ظلمتی: جسم کو مناسب آرام نہ دینا

اثرات: دن بھر آپ کی آنکھیں جو چل اور نیند میں ڈوبتی رہتی ہیں، رات ہوتے ہی معاملہ الٹ ہو جاتا ہے تو یہ علامت ہے شدید تھکاہٹ کی۔ بہت زیادہ مشقت کا شکار ہونے کی دوسری نشانی پٹھوں میں درد ہے، جو کئی دنوں تک رہتا ہے۔ اس کے علاوہ وزن کا غیر ضروری طور پر گھٹنا، دل کی دھڑکن میں سستی اور بھوک کی کمی بھی ایک علامت ہے۔ جس طرح آپ ورزش کی پلاننگ کرتے ہیں، اسی طرح آرام کا بھی مقبول پلان بنائیں، کیونکہ آرام ورزش کا اہم حصہ ہے۔ اگر ان دونوں میں توازن نہ ہو تو پٹھوں میں سوجن اور سوزش ہونے لگتی ہے اور اگر مسلسل لا پرواہی برتی جائے تو یہ سوجن اور سوزش ورزش کے دوران کسی انگریزی میں بھی تبدیل ہو سکتی ہے۔



بچوں کو بہادر بنائیں

کہیں گے: ”ارے بیٹا! اس یا مایوس ہونے کی ضرورت نہیں۔ ان انعامات یا ایوارڈز کی حیثیت ہی کیا ہے“۔ اگر آپ نے اس طرح کہا ہے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ نے بچے سے اظہارِ محبت کا جو طریقہ اختیار کیا ہے یا بچے کی ڈھارس بندھانے کا جو انداز آپ نے اپنایا ہے وہ درست نہیں۔ ایک دل شکستہ اور مایوس بچے سے یہ کہنا کہ ان انعامات یا ایوارڈز کی کوئی حیثیت نہیں ایک بے معنی ہی بات ہے۔ بچہ اتنا سمجھ دار ضرور ہوتا ہے کہ وہ دوسروں کی خوشیوں کو دیکھ کر اندازہ لگا سکے کہ یہ ایوارڈ بچوں کے لیے کتنے اہم ہیں۔ بچے کو اس طرح سمجھانا کہ بات حقائق کے منافی ہونے کی گنج سست میں رہنا ہی نہیں کر سکتا۔ نہ ہی آپ کا یہ طرز عمل بچے کا حوصلہ بڑھاتا ہے۔

انہیں شکست سے لڑنا سکھائیں۔۔!

ناکامی اور شکست کے احساس سے نکلنے میں بچوں کا ساتھ دیں۔

حقیقت پسند بنیں!

ماہرین کا کہنا ہے کہ شکست سے دو چار بچوں کو حقائق سے بہت کر باتوں کے ذریعے سمجھانے کی کوشش نہ کیا کریں۔ بلکہ اسے سکھانے کے لیے بالکل مختلف طریقہ کار اختیار کرنا زیادہ بہتر نتائج سامنے لاتا ہے۔ یعنی اس قسم کے مایوس کن حالات میں بچے کو یہ بتانا بہت ضروری ہے کہ حالات ہمیشہ ایک جیسے نہیں رہتے اور وقت بدلنا رہتا ہے۔ ضروری نہیں کہ اس سال کا اس میں فرسٹ پوزیشن حاصل کرنے والا بچہ اگلے سال بھی پہلی پوزیشن حاصل کرے۔ یا انداز بچے کے لیے زیادہ سو مند ثابت ہوگا۔ ماہرین کہتے ہیں کہ بچے کو یہ بتانا کہ حالات ہمیشہ ایک جیسے نہیں رہتے، بچے کے لیے بہت اہمیت کا حامل ہوتا ہے کیونکہ بچے اس بات کا شعور نہیں رکھتے کہ خراب اور مایوس کن حالات کا مقابلہ کیسے کیا جاتا ہے۔ کیمل، تقریری مقابلے، دوست کی ناراضگی کا مطلب یہ بزرگ نہیں ہوتا کہ حالات ایسے ہی رہیں گے، لیکن بچوں کے محسوسات کچھ ایسے ہی ہوتے ہیں۔ وہ بہت جلد فنی خیالات کی زد میں آ جاتے ہیں۔ وہ سمجھتے ہیں کہ حالات شاید ایسے ہی رہیں گے اور یہ ناکامی انہیں ختم کر دے گی۔

بچوں کی حوصلہ افزائی ضروری ہے!

بچے کو ناکامی کی صورت میں بتایا جائے کہ اگر تم آج ناکام رہے ہو تو کل کامیاب بھی ہو سکتے ہو۔ اس بار اگر تمہارے نمبر کم آئے ہیں تو اگلی بار بہت اچھے بھی آ سکتے ہیں لیکن لازمی بات یہ ہے اس کے لیے تمہیں محنت کرنا ہوگی۔ اپنا شیڈول تبدیل کرنا ہوگا۔ پڑھائی کو زیادہ اور کوائف نام دینا ہوگا۔ تم آج اپنے دوست سے لڑ پڑے ہو تو کل تمہاری دوستی ہو جائے گی۔ چھوٹی چھوٹی باتیں تو زندگی میں



لڑنا سیکھ لیتے ہیں یا ناکامی کی صورت میں مایوس نہیں ہوتے، اس بات کے زیادہ امکانات ہوتے ہیں کہ وہ زندگی کو زیادہ بہادری سے جھینا سیکھ جائیں گے۔ یہ صلاحیت بچوں کے کام آتی ہے اور انہیں کامیابیوں کی ڈگر سے پیچھے نہیں بننے دیتی۔ ماہرین نے بچوں کو شکست سے نمٹنے کے کچھ گہرائی میں، اگر کبھی ایسا مسئلہ آپ کے بچے کے ساتھ پیش آ جائے تو آپ اس کی بہترین رہنمائی کر سکتے ہیں۔

والدین کا رد عمل!

سب سے پہلے تو والدین کو اپنے رویوں کا جائزہ لینا ہے، یعنی بچے کی ناکامی یا مایوسی کی صورت میں والدین کا رد عمل کیا ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر اگر آپ بچوں کے اسکول کی تقریب میں بیٹھے ہیں جہاں اچھی کارکردگی دکھانے والے بچوں میں انعامات تقسیم کیے جا رہے ہیں، انہیں ایوارڈ دینے جا رہے ہیں۔ اس دوران آپ کے بڑے بچے کا نام پکارا جاتا ہے اور اسے بہترین کارکردگی پر ایوارڈ دیا جاتا ہے، چھوٹا بیٹا بھی اس دوران آپ کے ساتھ بیٹھا ہے لیکن تقریب ختم ہو جاتی ہے اور اس کا نام نہیں پکارا جاتا، ایسے ماحول میں جب ہر طرف بچے خوشی سے ناچ رہے ہوں آپ کے چھوٹے بچے پریشان ہونا فطری ہوگا۔ اس قسم کے حالات میں اب آپ کیا کریں گے؟ ہو سکتا ہے کہ آپ بھی ایسی ماں یا باپ ہوں جو اس موقع پر اپنے بچے کو ساتھ لپٹالیں گے اور کچھ یوں

کامیابیاں ہم سب کو اچھی لگتی ہیں۔ ہم ان سے خوشی حاصل کرتے ہیں اور لطف اندوز ہوتے ہیں، لیکن زندگی کسی ایک طے شدہ راستے کا نام نہیں، یہاں ہل ہل میں نئے موڑ آتے ہیں۔ کئی قسم کے حادثات سے بھی واسطہ پڑتا ہے اور خوشی کے ساتھ غم کا بھی سامنا کرنا پڑتا ہے۔ سچ کہتے ہیں کہ زندگی پھولوں کی جگہ نہیں۔ بالغ انسان میں تو پھر بھی کسی حد تک شکست یا ناکامی سے مقابلے کا حوصلہ ہوتا ہے یا وہ اپنے تجربات کی بنا پر زندگی کو زیادہ حقیقت پسندی کی نگاہ سے دیکھتا ہے، لیکن بچے اس معاملے میں بہت سادہ ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر ہو سکتا ہے کہ ایک بالغ شخص ملازمت سے برطرفی پر اتنا دل برداشتہ نہ ہو لیکن اس کے مقابلے میں ایک بچے کا اس میں ناکام ہو جانا بچے کے لیے کہیں زیادہ مایوس کن اور پریشان کن ہو سکتا ہے۔

ناکامیوں کا مثبت رخ!

شاید یہ انسانی سرشت میں ہے کہ انسان اپنی کامیابیوں کو تو اکثر بھول جاتا ہے لیکن ناکامیاں اس کے اعصاب پر سوار رہتی ہیں۔ خاص طور پر بچے چونکہ ناپختہ ذہن کے مالک ہوتے ہیں اور زندگی کی تلخ حقیقتوں سے نا آشنا ہوتے ہیں، اس لیے ان کے لیے اپنی شکست یا ناکامی کو قبول کرنا انتہائی دشوار گزار ہوتا ہے۔ بعض بچے اس معاملے میں ضرورت سے زیادہ جذباتی ہوتے ہیں اور ناکامی کی صورت میں کوئی ایسا فیصلہ بھی کر لیتے ہیں، جس سے ان کی زندگی یا پورا مستقبل ہی داؤ پر لگ جاتا ہے، لہذا بچوں کو زندگی میں کامیابیوں کی راہ پر گامزن رکھنے کے لیے بہت ضروری ہے کہ انہیں شکست سے نمٹنا سکھایا جائے۔ انہیں سمجھایا جائے کہ ناکامی کو مثبت رخ کیسے دیا جاسکتا ہے؟ جو بچے شکست سے

جگہ ہوتا تو یوں کرتا۔ یہ طریقہ بہت مناسب رہتا ہے۔

بچوں کی تعریف میں کجیوں نہ کریں!

بچوں کے اندر فطری طور پر اپنی تعریف سننے کا جذبہ پایا جاتا ہے۔ تعریف سے وہ خوش ہوتے ہیں اور ان کا حوصلہ بڑھتا ہے۔ ہر بچہ اپنی خامیوں سے واقف ہو کر انہیں دور کر سکتا ہے اور اپنی خوبیوں کو اپنی کامیابی کے لیے استعمال کرنے کی صلاحیت حاصل کر سکتا ہے۔ آپ کی کوشش ہونی چاہیے کہ بچے کسی موڑ پر ہمت نہ ہارے۔ وہ دل شکستہ اور مایوس نہ ہو اور اس میں کسی قسم کا احساس کمتری پیدا نہ ہونے پائے اور اگر خدا نخواستہ آپ دیکھتے ہیں کہ زندگی میں ایسی صورت آن پڑی ہے تو پھر آپ کی دانائی کا امتحان شروع ہو جاتا ہے۔ والدین کی حیثیت سے یہ آپ کی ذمہ داری ہے کہ آپ اپنے بچے کو ہر قسم کے حالات کے لیے تیار کریں۔



ہوتی رہتی ہیں۔ مایوس کن حالات میں والدین کے لیے ضروری ہوتا ہے کہ بچوں کو امید دلانیں۔ ان میں حوصلہ پیدا کریں اور انہیں آگے بڑھنے اور حالات میں جلد بہتری کی یقین دہانی کرائیں۔ ایک ماں نے اپنا تجربہ بیان کرتے ہوئے کہا کہ اس کی بیٹی نے ایک خوبصورت تصویر بنائی۔ اس میں تمام رنگ ایک خاص ترتیب سے بھرے۔ ماں کا کہنا تھا کہ اسے یقین تھا کہ اس کی بیٹی اس کی تعریف ضرور کرے گی، لیکن جب بیٹی اسکول سے واپس آئی تو اس کا منہ اترا ہوا تھا۔ اس نے شکایت کی کہ ٹیچر نے تصویر کی تعریف نہیں کی حالانکہ اس کی تین چار دوستوں نے تصویر کو بہت پسند کیا۔ ماں کا کہنا تھا کہ اگرچہ یہ بات میرے لیے بھی تعجب کا باعث تھی لیکن میں نے اپنی بیٹی کو کچھ اس طرح سمجھایا کہ بیٹے صرف ایک شخص کی تعریف نہ کرنے کا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ تصویر اچھی نہیں ہے اور اگر ٹیچر نے تعریف نہیں کی تو اس کی اپنی مہارت کم تو نہیں ہوگی۔ ماں کا کہنا تھا کہ اس کی بیٹی کے چہرے سے ملال جاتا رہا اور ایک ماہ بعد جب اسکول میں تصاویر کا مقابلہ ہوا تو اس کی بیٹی نے دوسرا انعام حاصل کیا۔

بچے کا کام بچے کو کرنے دیں!

عام زندگی میں جب بھی بچہ کسی مسئلے یا الجھن کا شکار ہوتا ہے تو والدین اس کی فوری مدد کے لیے موجود ہوتے ہیں۔ والدین کو چاہیے کہ بچے کو خود کام کرنے کا موقع دیں۔ اسے اعتمادی صورت میں ملے گا جب وہ اپنے ہاتھ سے



نظم و ضبط کی عادت ڈالیں!

بچوں کو بے لگام نہیں چھوڑا جاسکتا۔ انہیں نظم و ضبط کا پابند بنانے کے لیے ان پر کچھ پابندیاں لگانا پڑتی ہیں۔ کچھ اصول طے کرنے ہوتے ہیں تاکہ ان کا سفر بہتر مستقبل کی طرف جاری رہے۔ طے شدہ پابندیاں بچے میں اطاعت کا جذبہ پیدا کرتی ہیں۔ ماہرین کہتے ہیں کہ بچوں کو بہتر مستقبل کی طرف کامیابی سے گامزن کرنے کے لیے انہیں چھوٹے چھوٹے کاموں کی عادت ڈالیں اور ان کے ذمہ کچھ چیزیں لگائیں۔ مثلاً: اگر بچہ خود جوتا پالش کر سکتا ہے تو اسے کہیں کہ وہ اپنا جوتا پالش کر کے رکھا کرے۔ کھانے کے اہتمام میں بچے کے پاس وقت ہے تو ماں کا ہاتھ بٹائے۔ بچوں میں کام کی عادت ان میں ذمہ داری کا احساس پیدا کرتی ہے جس سے ان کے اعتماد میں اضافہ ہوتا ہے اور وہ زیادہ فعال اور نظم و ضبط سے زندگی گزارتے ہیں۔

بلاوجہ کی روک ٹوک سے بچیں!

حد سے زیادہ رہنمائی اور روک ٹوک بچوں کے لیے نقصان دہ ہے۔ اس سے بچے وقتی طور پر ہراساں ہو جاتے ہیں جبکہ ہر بات میں رہنمائی بچے کو مشکلات سے خود لڑنے کے احساس سے بے گانہ کر دیتی ہے۔ ماں یا باپ کا ہر وقت بچوں کو ڈانٹ ڈپٹ کرنا اسے ڈھیلا بنا دیتا ہے۔ وہ بھگتا ہے کہ وہ کچھ بھی کر لے ماں یا باپ سے اسے ڈانٹ تو پڑتی ہی ہے، ایسی صورت میں بچے متنی خیالات کا شکار ہو جاتے ہیں۔ زبردستی یا جبر کا ماحول بچے کو باخفا طرز زندگی کی طرف مائل کرتا ہے۔ بچے سے کوئی کام لینا ہے تو اسے دھوکے، دھمکی اور ڈرا دھمکا کر کام نکالنے کی کوشش نہ کریں۔ اس پر اصرار کریں تاکہ اس میں سرکشی کے جذبات نہ ابھر سکیں، ورنہ جیسے جیسے وہ جسمانی طور پر مشغول ہوتا جائے گا، اس میں متنی خیالات بھی اسی اعتبار سے زیادہ ہونے لگیں گے۔

کام انجام دے گا۔ دیکھا بھی گیا ہے کہ ایسے بچے جن کے والدین ذرا ذرا سا کام خود کرتے ہیں، بچوں کو عمر بھر والدین پر انحصار کا عادی بنا دیتے ہیں اور ان میں اعتماد کی کمی ہوتی ہے۔ اس طرح اس بات کے امکانات کم ہوں گے کہ بچہ اپنی عملی زندگی میں زیادہ اعتماد اور کامیابی سے آگے بڑھ سکے۔ جو کام بچے کا ہے اسے خود کرنے دیں۔ اس سے بچے کے اندر صلاحیتیں جلا پاتی ہیں، اس میں اعتماد آتا ہے اور وہ زیادہ فعال زندگی گزارنے کو ترجیح دیتا ہے۔

والدین کب مداخلت کریں؟

یہ بات بھی سب والدین کے علم میں ہونی چاہیے کہ کس موقع پر اور مرحلے پر ان کی مداخلت ضروری ہوتی ہے۔ یہ فیصلہ والدین حالات کو سامنے رکھتے ہوئے زیادہ بہتر طور پر کر سکتے ہیں، کیونکہ بعض اوقات بچہ ہر مسئلہ خود حل نہیں کر پاتا اور نہ ہی صرف رہنمائی سے کام چلتا ہے۔ بس یہی وہ مرحلہ ہوتا ہے جب والدین کو آگے بڑھنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اسکول میں نامناسب بچوں سے دوستی بھی ایک ایسی ہی صورت ہے۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کے بچے کے دوستوں کا حلقہ صحیح نہیں تو آپ کی مداخلت ضروری ہو جاتی ہے۔ بچہ اس عمر میں وہ شعور نہیں رکھتا جس سے وہ پرکھ سکے کہ کس بچے کی دوستی اس کے لیے زیادہ ضروری ہے۔ والدین کو اس معاملے میں انہیں ساتھ لے کر چلنا ہوگا۔ عام طور پر اچھے والدین اپنے بچوں کے دوستوں سے واقف ہوتے ہیں۔ بچوں کو اچھے حلقے میں شامل دیکھنا والدین کی خواہش ہوتی ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ بچے کو ایسا ماحول فراہم کیا جانا چاہیے کہ وہ اپنی بات آسانی سے کہہ سکے۔ والدین اور بچوں کے درمیان اتنی ہم آہنگی ہونی چاہیے کہ انہیں یہ نہ لگے کہ والدین کوئی جبر کر رہے ہیں۔ اکثر والدین بچے کے ساتھ بچہ بن جاتے ہیں اور کہتے ہیں کہ اگر میں تمہاری





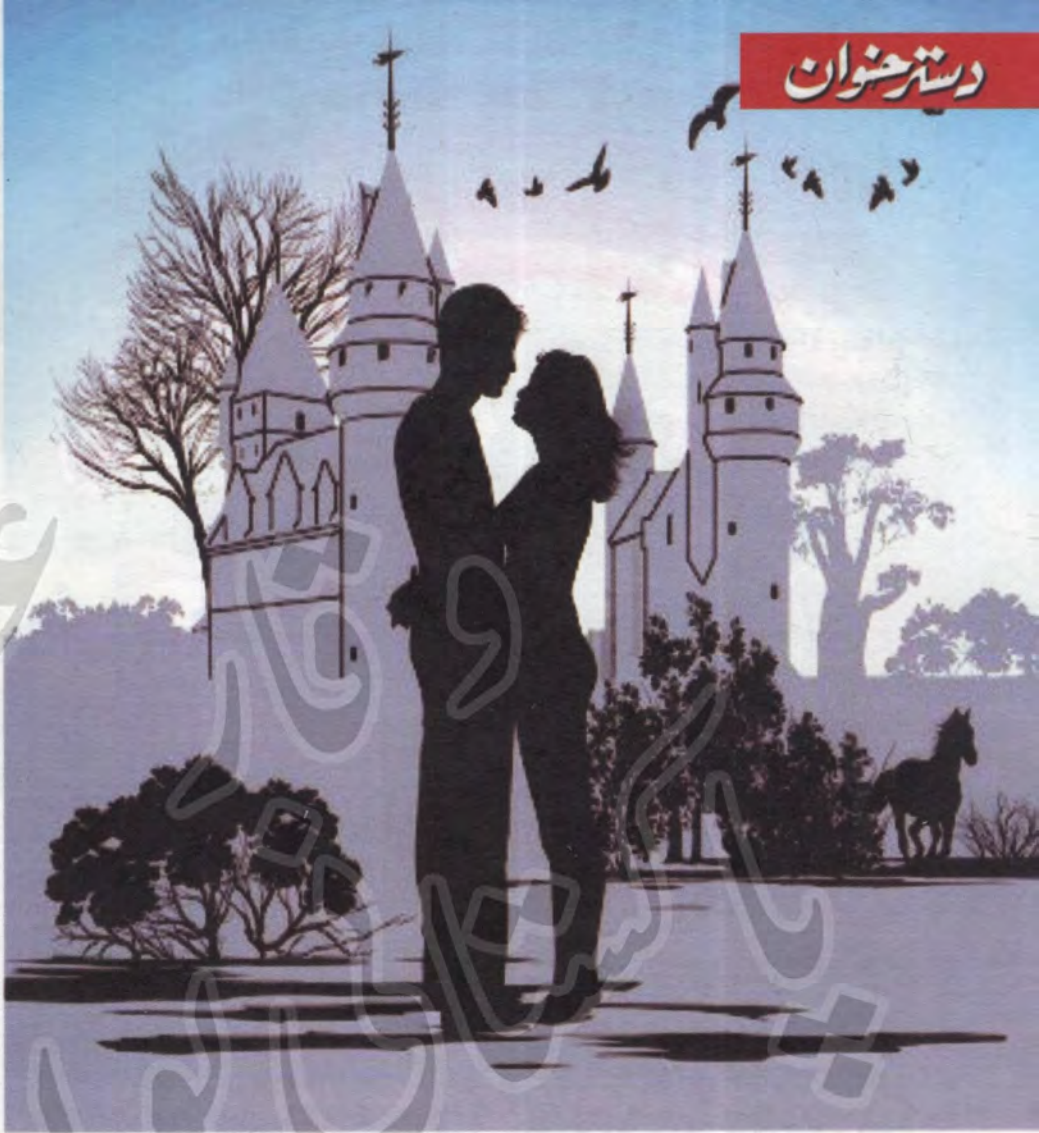
ایک دوسرے کو اہمیت دیں گے تو بچے بھی آپ دونوں کی اہمیت کو سمجھیں گے اور قدر کریں گے۔ ساتھ ہی ان کے ذہن میں یہ حقیقت بھی آشکار ہوگی کہ دنیا صرف ان کے گرد نہیں گھومتی، اور بھی لوگ ہیں جن کی اہمیت ہے۔

ہمیشہ ایک دوسرے کا ساتھ دیں!

میاں اور بیوی کو ایک دوسرے کا پرستار ہونا چاہیے۔ اس سے صحت مند ازدواجی تعلقات برقرار رکھنے میں مدد ملتی ہے۔ کوئی چھوٹا یا بڑا فیصلہ کرنے سے پہلے اپنے پرستار سے مشورہ کریں۔ اگر اس کا کوئی فیصلہ آپ کو پسند نہیں تو اسے ٹیکر مسز دہ کریں۔ کوشش کریں کہ آپ جو بھی فیصلہ کریں، وہ باہمی مشورے اور رضامندی سے ہو۔ بچوں پر بھی یہ ظاہر کرنا چاہیے کہ ان کے والدین کسی بھی صورت حال میں ایک ہیں اور مل کر ہی قدم اٹھاتے ہیں۔ اس سے بچوں کو بھی یہ تربیت ملے گی کہ کوئی بھی فیصلہ تنہا نہیں کرنا چاہیے، بلکہ اپنوں کو احتیاط سے لے کر قدم اٹھانا چاہیے۔ اگر بچے کے کسی معاملے پر میاں بیوی میں اختلاف ہو تو انہیں چاہیے کہ وہ اس پر ٹیھدیگی میں بحث کریں اور ٹیھدیگی کے دوران بحث میں بھی ایک دوسرے کو ترجیح دیں۔ اس سے میاں بیوی کے درمیان قربت اور گہرا تعلق قائم رہتا ہے، جو گھومتے ہوئے کے بعد کم ہو جایا کرتا ہے۔

اپنا بھی خیال رکھیں!

بہت سے والدین، خصوصاً خواتین بچے ہونے کے بعد خود پر توجہ نہیں دیتیں۔ اکثر سنا جاتا ہے کہ اب تو بچے ہو گئے، اب ان کے پینے اوڑھنے کے دن ہیں، ہمارے دن گئے وغیرہ وغیرہ۔ یہ طرز عمل غلط ہے۔ شوہر یا بیوی، دونوں یہ چاہتے ہیں کہ ان کا شریک حیات اچھا نظر آئے۔ لائف پازنر کے دل میں اپنے لیے کشش برقرار رکھنی ہے تو صاف ستر لباس پہنیں اور لباس میں ایک دوسرے کی پسند کا خاص خیال رکھیں، میک اپ کریں، مختلف ہینئر اسٹائل اپنائیں، بالکل اسی طرح زندگی گزاریں، جس طرح آپ بچے ہونے سے پہلے شادی کے ابتدائی ایام میں گزارتے تھے۔ مرد حضرات کو بھی چاہیے کہ شادی بیاہ یا کسی تہوار پر بیوی بچوں کو شاپنگ کرا کر جب نہ خالی کریں، کچھ اپنا بھی خیال کریں۔



جوں بچہ بڑا ہوتا ہے، میاں بیوی کی توجہ اس پر زیادہ اور ایک دوسرے پر مزید کم ہونے لگتی ہے۔ رفتہ رفتہ بچوں کی تعداد میں اضافہ ہونے لگتا ہے اور شادی شدہ زندگی ان ہی بچوں کے درمیان کہیں گم ہو کر رہ جاتی ہے۔ میاں اور بیوی صرف ماں اور باپ بن کر رہ جاتے ہیں۔ یہاں ہم آپ کو ماہرین کے تجویز کردہ چند ایسے مشورے دے رہے ہیں، جن پر عمل کر کے آپ نہ صرف اپنی نوبیا پاتا زندگی کے حسین لمحات کو واپس لاسکتے ہیں بلکہ ان میں مزید بہتری لاکر باقی زندگی کو ہمیشہ کے لیے خوشگوار اور محبت سے بھرپور بنا سکتے ہیں۔

خوشگوار ازدواجی زندگی

میں بچے رکاوٹ کیوں بنے؟

تحریر: عبدالقادر

شریک حیات کو ترجیح دیجئے!

میاں بیوی کو چاہئے کہ بچوں کے ساتھ ساتھ ایک دوسرے کو ترجیح دیں۔ وہ اس لیے کہ شادی کو خوشگوار زندگی میں ریڑھ کی ہڈی سمجھا جاتا ہے۔ میاں بیوی کا رشتہ اتنا مضبوط اور اتنا محبت بھرا ہونا چاہیے کہ جو نہ صرف محسوس ہو بلکہ دوسروں کو نظر بھی آئے۔ مگر اس کا یہ ہرگز مطلب نہیں کہ بچوں کو کم اہمیت دیں۔ بچوں کی اہمیت اپنی جگہ لیکن اگر آپ کے اپنے شریک حیات کے ساتھ بہتر تعلقات ہوں گے تو اس سے بچوں میں بھی احساس تحفظ بڑھے گا۔ بچے تو بڑے ہونے کے بعد اپنی اپنی زندگی میں مصروف ہو جائیں گے، بڑھاپے میں آپ دونوں ہی ایک دوسرے کے کام آئیں گے۔ اس لیے بچوں کو جواز بنا کر اپنے شریک حیات سے کنارہ کش نہ ہو جائیں۔ اسے بھی وقت دیں۔ آپ دونوں

بہت سے جوڑے بچوں کی پیدائش کے بعد شادی شدہ زندگی کا چارم کھو بیٹھے ہیں، ان کے درمیان ایک دوسرے کے لیے پہلے جیسی کشش باقی نہیں رہتی، حالانکہ ایسا ہونا نہیں چاہئے بلکہ یہ تعلق تو اور بھی مضبوط ہونا چاہیے، مگر اس کے باوجود مشرق ہو یا مغرب، یہ مسئلہ ساری دنیا میں ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ اولاد ہونے کے بعد ماں اور باپ دونوں کی زندگی خوشیوں سے بھر جاتی ہے اور ازدواجی زندگی کے ایک نئے مرحلے کا آغاز ہوتا ہے۔ اس مرحلے میں دونوں اپنی اپنی ذمہ داریوں کا احساس کرتے ہوئے ان ذمہ داریوں اور ان کی وجہ سے پیش آنے والے مسائل سے نمٹنے کے لیے خود کو وقتی طور پر تیار کرتے ہیں، ایسے میں میاں بیوی کے درمیان غیر محسوس طریقے سے فاصلے بڑھنے لگتے ہیں۔ پھر

” آپ جو بھی فیصلہ کریں، وہ باہمی مشورے اور رضامندی سے ہو۔ بچوں پر بھی یہ ظاہر کرنا چاہیے کہ ان کے والدین کسی بھی صورت حال میں ایک ہیں اور مل کر ہی قدم اٹھاتے ہیں۔ اس سے بچوں کو بھی یہ تربیت ملے گی کہ کوئی بھی فیصلہ تنہا نہیں کرنا چاہیے، بلکہ اپنوں کو اعتماد میں لے کر قدم اٹھانا چاہیے۔“

ڈیڑی کو نہ سکھائیں!

بچے کی زندگی میں ماں اور باپ دونوں کا کردار ایک دوسرے سے کافی مختلف ہوتا ہے۔ ماں، بچے کی بہترین تربیت کی ذمہ دار ہوتی ہے، اس لیے اسے بچے کے ساتھ بعض اوقات سختی بھی کرنی پڑتی ہے اور کبھی کبھار مار پیٹ سے بھی کام لینا پڑتا ہے۔ اس کے برعکس باپ چونکہ سارا دن گھر سے باہر ہوتا ہے اس لیے اسے جو تھوڑا بہت وقت ملتا ہے، وہ اسے بچے کے ساتھ ہنسی مذاق میں گزارنا پسند کرتا ہے۔ وہ بچوں کی ضدیں اور خواہشیں پوری کرتا ہے۔ ایسے میں بعض ماؤں کا خیال ہوتا ہے کہ اس طرح بچے بگڑ جائیں گے، بلکہ بعض ماؤں تو بچے کی کسی بھی کمزوری یا خامی کو باپ کے کھاتے میں ڈال دیتی ہیں۔ یہی حال کچھ مردوں کا بھی ہوتا ہے۔ وہ بھی بلاوجہ بچوں کی ناکامی کا ذمے دار ماں کو ترا دے دیتے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ ماں کو باپ، کوئی بھی یہ ہرگز نہیں چاہیے کہ ان کی اولاد کی درست تربیت نہ ہو یا وہ زندگی کے کسی بھی موڑ پر ناکام ہوں۔ خواتین کو چاہیے کہ اپنے شوہر اور بچوں کے درمیان بلاوجہ دیوار نہ بنیں، آئٹس کھیلنے دیں اور روک ٹوک نہ کریں۔ وہ بھی آخر باپ ہے، اسے پتا ہے کہ بچے کو کس طرح خوش کرنا ہے اور کس طرح قابو میں رکھنا ہے؟

سارے مسئلے حل نہیں ہوتے!

اگر آپ یہ توقع کرتے ہیں کہ آپ کا شریک حیات آپ کی تمام توقعات اور خواہشات پر پورا اترے اور اس میں کوئی خامی یا کوتاہی نہ ہو تو یقیناً آپ کو مایوسی ہوگی۔ میاں بیوی کے درمیان بیشتر جھگڑوں کی بنیاد دونوں کی شخصیت میں پایا جانے والا وہ فرق ہوتا ہے، جو کبھی تبدیل نہیں ہوتا۔ ہر شخص کی کچھ کمزوریاں اور خوبیاں ہوتی ہیں۔ بہتر یہی ہے کہ آپ اپنے شریک حیات کو اس فرق کے ساتھ قبول کر لیں۔ اگر آپ کو اس سے کوئی شکایت ہے تو لڑنے جھگڑنے کے بجائے اس کا برملا اظہار کریں۔ بات دل میں نہ رکھیں۔ کوشش کریں کہ اس تک بہتر طریقے سے اپنی شکایت پہنچائیں۔ ایک دوسرے میں خامیاں تلاش کرنے، ایک دوسرے پر ہمیشہ تنقید کے نشتر چلانے اور بات بے بات لڑنے جھگڑنے کے بجائے ایک دوسرے کی خوبیوں پر نظر رکھیں۔ خامیاں خود بخود غائب ہوتی چلی جائیں گی اور شادی شدہ زندگی پہلے کی طرح بھرے حسین ہو جائے گی۔



ایک دوسرے میں خامیاں تلاش

کرنے، ایک دوسرے پر ہمیشہ تنقید کے نشتر چلانے اور بات بے بات لڑنے جھگڑنے کے بجائے ایک دوسرے کی خوبیوں پر نظر رکھیں۔ خامیاں خود بخود غائب ہوتی چلی جائیں گی اور شادی شدہ زندگی پہلے کی طرح پھر سے حسین ہو جائے گی۔

ایک دوسرے کی ستائش کریں!

اپنے شریک سفر کو ہمیشہ یہ احساس دلائیں کہ وہ آپ کے لیے اب بھی اتنا ہی پرکشش اور امارت ہے جتنا وہ پہلے تھا۔ اس کی تعریف کریں، جھلی کے لیے اس کی سخت محنت کو سراہیں اور اس پر بار بار یہ ظاہر کریں کہ اسے آپ کی اور بچوں کی کتنی فکر ہے۔ اس کے اس جذبے کی قدر کریں۔ شوہروں کو بھی چاہیے کہ بچے ہونے کے بعد بیوی کو ہرگز یہ احساس نہ ہونے دیں کہ اب اس کی خوبصورتی دھل رہی ہے اور اس میں اب پہلے جیسی کشش نہیں رہی۔ اس کی تعریف کریں، اسے بتائیں کہ وہ بچوں کی بہترین پرورش اور دیکھ بھال کر رہی ہے۔ ساتھ ہی گھر کے کام کا جاب میں بھی وہ پیچھے نہیں۔

آپس میں رابطہ رکھیں!

یہ بھی اکتا دیکھا گیا ہے کہ بچے ہونے کے بعد میاں بیوی کا ایک دوسرے سے رابطہ بہت کم ہو جاتا ہے۔ شوہر کو بچے کی تلخی کی طرح کام میں مصروف ہوتا ہے اور بیوی گھر کے کاموں اور بچے پالنے میں جتی رہتی ہے۔ دونوں صرف کام کی بات کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ یوں لگتا ہے جیسے ان کا آپس میں کوئی رشتہ نہیں۔ یہ غلط رویہ ہے۔ میاں بیوی کو چاہیے کہ روزانہ کچھ وقت نکالیں اور دن بھر کی مصروفیات یا واقعات ایک دوسرے سے شیئر کریں۔ اس طرح کی باتیں تو ہوتی ہی ہیں، مگر آپ باقاعدہ ایک دوسرے کے سامنے بیٹھ کر چالوہ خیال کریں اور ایک دوسرے کی بات توجہ سے سنیں۔

رومانس جاری رکھیں!

وہ دن یاد کریں جب آپ کی نئی نئی شادی ہوئی تھی۔ کس طرح آپ ایک دوسرے کا خیال رکھتے تھے۔ تھوڑے دن کے لیے موقع تلاش کیا جاتا تھا، مگر اب بچے ہونے کے بعد یقیناً یہ سب ماضی کا حصہ محسوس ہوتا ہوگا۔ اس سلسلے کو جاری رکھیں۔ اپنے شریک سفر کو تحفے دیتے رہیں۔ پھول، چاکلیٹ، کپڑے جو بھی اسے پسند ہو۔ تحفے کے لیے موقع کا انتظار نہ کریں، اسے سرپرائز دیں۔ موقع کی مناسبت سے بھی تحائف کا سلسلہ جاری



خود اعتمادی

کوڈمگانے والی کچھ باتیں!

CONFIDENCE

کیا آپ کو یہ لگتا ہے کہ

آپ کی طرف کوئی متوجہ نہیں ہوتا۔

ہر کوئی آپ سے زیادہ خوبصورت اور ذہین ہے

اور آپ ابھی تک زندگی میں کوئی کامیابی حاصل کرنے میں کامیاب نہیں ہوئے ہیں۔

تو پلیز، ان سب باتوں کو سر پر سوار کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ کیوں کہ سبھی وہ چیزیں، باتیں یا اسباب ہیں جو ہماری خود اعتمادی کو کم کر کے ہمیں اپنے خول کے اندر بند کر دیتے ہیں۔ اب وقت ہے کہ ان سب فضول سوچوں سے چھٹکارا حاصل کریں۔ ماہرین کے مطابق آپ کے اعتماد کو کم کرنے والی باتیں یا خیالات کچھ یہ ہو سکتے ہیں:



میں دوسرے لوگوں کی طرح ذہین نہیں ہوں!

اپنا موازنہ دوسروں سے کرنا سراسر حماقت ہے، کیوں کہ ہمیں پوری حقیقت معلوم نہیں ہوتی۔ ہم اس بات سے بے خبر ہوتے ہیں کہ جس شخص سے ہم اپنا موازنہ کر رہے ہیں، وہ زندگی میں کتنی مشکلات جھیل کر اس مقام تک پہنچا ہے۔ ہم کسی کے متعلق تاثرات قائم کرنے میں ماہر ہوتے ہیں، لیکن یہ بھول جاتے ہیں کہ سامنے والے فرد کے بھی کچھ تحفظات اور پریشانیاں ہو سکتی ہیں اور یہ کہ کوئی بھی شخص ہر لحاظ سے مطمئن اور خوش نہیں ہو سکتا، لہذا اس کا بہترین مل یہ ہے کہ دوسروں کو دیکھ کر اپنے متعلق کسی قسم کے خیالات قائم کرنا چھوڑ دیں۔ زیادہ بہتر یہی ہے کہ جو آپ بنا چاہتے ہوں یا زندگی میں جو مقام آپ حاصل کرنا چاہتے ہوں، اس کی طرف دھیان دیں اور خود کے بنائے ہوئے مفروضوں پر پریشان ہونا چھوڑ دیں۔ اپنی مثبت چیزوں پر دھیان دیں، چاہے وہ بہت چھوٹی اور معمولی ہی کیوں نہ ہوں اور ان پر اپنے آپ کو شاباش دیں۔



میرے والدین، میرے بہن بھائیوں کو زیادہ ترجیح دیتے ہیں!

اکثر بچوں کو یہ شکایت ہوتی ہے کہ ان کے والدین کو ان کے دوسرے بہن بھائیوں سے زیادہ پیار ہے اور وہ ان کو ہی ترجیح دیتے ہیں۔ سبھی چیز آگے چل کر انفرادی خود اعتمادی میں کمی کا باعث بنتی ہے۔ ماہرین کے مطابق 70 فی صد باپ جبکہ 65 فی صد ماں سب سے زیادہ پیار دیتی ہیں۔ یہ طرز عمل اس بچے کے اعتماد کی وجوہات میں سے کسی ایک کو دوسروں پر ترجیح دیتی ہے۔ یہ طرز عمل اس بچے کو فوجیت دی جا رہی ہو اور بڑے ہو کر بھی ایسے بچے کو کبھی بڑا اعتماد نظر نہیں آتے۔ اس لیے اگر بد قسمتی سے آپ کا شمار بھی ایسے ہی افراد میں ہوتا ہے، تو اس کا بہترین مل معاف کر دینا ہے۔ گزرا ہوا وقت واپس نہیں آ سکتا۔ جو وہ بچپن میں آپ کے ساتھ روا رکھا گیا ضروری نہیں کہ اسی کو یاد رکھا جائے۔ اپنے اندر چھپی ہوئی صلاحیتوں کو باہر لائیں اور ان پر کام کریں۔ فضول سوچوں میں پڑ کر اپنے اعتماد کو مزید مت ڈگ لگائیں۔

لوگ مجھے توجہ نہیں دیتے!

اگر آپ چاہتے ہیں کہ لوگ آپ کو توجہ دیں اور آپ کی بات سُنیں تو اس کے لیے ضروری ہے کہ آپ ماحول میں مکمل طور پر ایڈجسٹ ہوں اور آپ کو پتہ ہو کہ آپ کب، کیا اور کیوں کر رہے ہیں اور لوگوں کے آپ کے بارے میں کیا خیالات ہیں۔ ایک اور بات یہ ہے کہ جب بھی بولیں ہمیشہ ذمہ داری کے ساتھ بولیں، کیوں کہ ایسے لوگوں کی بات ہمیشہ توجہ اور غور سے سنی جاتی ہے، جو ذمہ داری اور دلائل کے ساتھ بات کرتے ہیں۔



مجھے ابھی تک ملازمت نہیں ملی!

ملازمت میں ترقی کا انتظار کرنا یا کسی ایسی جاب کے لیے کوششوں میں ناکامی، جہاں آپ جانا چاہتے ہوں، واقعی انسان کو قوی طور پر کمزور بنا دیتے ہیں اور انسان کا اعتماد و انواؤل ہونے لگتا ہے، لیکن اس سے نکلنے اور نجات حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ یہ ہے کہ اپنی خامیوں کو دیکھیں کہ آپ کہاں غلطی کر رہے ہیں اور وہ کون سی اسٹروں ہیں جن پر کام کر کے آپ کو مزید بہتر بنانا ہے۔ اپنے شبیے سے متعلق لوگوں سے تعلقات استوار کریں اور بہترین مواقعوں کو درست طریقے سے استعمال کریں۔

مجھے بات کرنے میں جھجک محسوس ہوتی ہے!

اگر آپ کا شمار ان لوگوں میں ہوتا ہے جو پارٹیز یا دیگر مواقعوں پر بات چیت میں پہل کرنے میں جھجک محسوس کرتے ہیں، تو آپ کو اپنے اس خوف پر قابو پانا ہوگا۔ اپنے بارے میں سوچنا چھوڑ دیں کہ میں کیسا لگ رہا ہوں یا لگ رہی ہوں، بلکہ اس بات پر دھیان دیں کہ موقع عمل کی مناسبت سے آپ کو سامنے والے سے دو طرفہ دلچسپیوں پر بات کرنی ہے اور تعلقات کو بہتر بنانا ہے۔

میرا کوئی دوست یا کوئی مجھے نچا دکھانے کی کوشش کرتا ہے!

واقعی یہ سچ ہے کہ ایسے حالات میں بڑا احتیاط رہنا مشکل ہے، جب آپ کا کوئی دوست یا کوئی اپنی باتوں یا کسی عمل کے ذریعے آپ کو نچا دکھانے کی کوشش کر رہا ہو۔ ایسے لوگوں میں حقیقی دوستی زیادہ بڑھ جاتی ہے کہ وہ یہ غبار اپنے ارد گرد موجود لوگوں پر ٹکانا شروع کر دیتے ہیں۔ اس سے نجات حاصل کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ آپ حقیقی باتوں کے بجائے اُن مثبت باتوں پر دھیان دیں، جو دوسرے آپ کے بارے میں کہتے ہیں۔ اس طرح آپ کے اعتماد میں اضافہ ہوگا اور آپ بہتر محسوس کریں گے۔

دنیا کے کامیاب ترین لوگوں کی ناکامیاں!

زندگی بہت مشکل ہے، خصوصاً اس وقت جب آپ کو کسی بڑی ناکامی کا سامنا کرنا پڑا ہو۔ عموماً لوگ اس قسم کی بار کے بعد زندگی سے کنارہ اختیار کر لیتے ہیں۔ خود پر ایسیوں کا خول طاری کر لیتے ہیں۔ آج ہم بات کریں گے کچھ ایسے لوگوں کی جو زندگی میں کبھی زندگی ہارے ہوئے تھے، وہ ہمارے جیسے کچھ لوگ اس قسم کی کیفیت میں پلے جاتے ہیں جس سے وہ کبھی باہر نہیں نکل پاتے لیکن ان لوگوں نے دنیا کو کچھ نیا عزم، کچھ نئی ہمت دی ہے: ہنری ٹیٹس، جیکبے چدرہ سال سے دنیا کے سب سے امیر آدمی۔۔۔! جنہوں نے کچھ ٹریڈ کر لیا اور وہی، لیکن کئی لوگ ٹیٹس کے بارے میں نہیں جانتے کہ وہ کالج میں صرف ایک سمسٹر لے پائے تھے جس میں برے نمبروں کی وجہ سے انھیں کالج سے نکال دیا گیا تھا۔ ٹیٹس نے ایک چیلنج کی طرح لیا اور اسے ایک کامیابی میں بدلا۔

☆ ابراہم لنکن عام بچوں کے مقابلے میں ایک بہت بڑی چیز سے محروم تھے اور وہ تھی تعلیم۔ انھوں نے زندگی میں صرف پانچ سال رواجی تعلیم حاصل کی۔ سیاست سے وابستہ ہونے کے بعد بھی انھیں بارہ مرتبہ ناکامیوں کا منہ دیکھنا پڑا، لیکن اس کے باوجود بھی وہ امریکا کے صدر بنے اور آج تک یاد کیے جاتے ہیں۔

☆ آئزک نیوٹن، جنھیں عظیم ترین ریاضی دان مانا جاتا ہے، اسکول میں بہت ہی برے طالب علم تھے، اتنے برے کہ گچھرنے ان کے والدین سے کہہ دیا تھا کہ ہم نہیں سمجھتے کہ اس بچے کے گریڈز کسی طرح بھی بہتر ہو سکتے ہیں۔ ہنری اس طرح آئن سٹائن چار سال کی عمر تک بولے نہیں تھے اور داخلے کے وقت اسکول والوں نے یہ کہہ دیا تھا کہ یہ بچہ دوسرے بچوں کی طرح اسکول کے لیے نہیں ہے۔ اسی لیے انھیں اسکول میں چار سال کی نہیں سات سال کی عمر میں داخل کیا گیا تھا لیکن البرٹ آئن سٹائن نے کامیابی کی راہ اپنی اس کمزوری کو آڑے نہیں آنے دیا۔

☆ اسٹیو جابز نے اپنی کمپنی اپل (Apple) 1975 میں اپنے گیارہ سال کے شریک کی بنی اور 1985 میں انھیں اپنی ہی کمپنی سے نکال دیا گیا تھا، لیکن دس سال کی محنت کے بعد وہ پھر کمپنی کے سی ای او بنے اور آئی فون، میک کیپیڈ اور آئی پیڈ سے دھوم مچا دی۔

ناکامیاں ہم سب کی زندگی میں آتی ہیں، لیکن اصل بار وہ ہوتی ہے جب آپ کوشش ترک کر کے عمل ہارمان لیں۔

میرے دوست مجھ سے زیادہ کامیاب ہیں!

اگر آپ کے دوست یا اسکول، کالج، یونیورسٹی کے ساتھی آپ سے بہتر مقام یا پوزیشن پر ہیں تو آپ کے دل میں یہ خیال لازمی آتا ہوگا کہ میں ان سے پیچھے کیوں ہوں؟ آنا بھی چاہیے، لیکن اس چیز کو خود پر اتنا سوار مت کریں، کیوں کہ اس طرح رفتہ رفتہ آپ اپنے دوستوں اور ساتھیوں سے دور ہوتے جائیں گے۔ آپ کو تو خوش ہونا چاہیے کہ آپ اتنے کامیاب لوگوں کے دوست ہیں اور اسی اسپرٹ کے ساتھ ان چیزوں پر دھیان دیں، جو آپ کو آگے بڑھنے کی طرف اکساتیں۔

پہلے بھی ناکامی ہوئی تھی، اس مرتبہ بھی ناکامی ہی ہوگی!

ماضی کی ناکامیوں کو سر پر سوار کرنا کوئی دانش مندی نہیں۔ آپ یہ سوچیں کہ کوئی بھی ہمیشہ پہلی مرتبہ ہی کامیاب نہیں ہو جاتا۔ کامیابیاں اور ناکامیاں تو زندگی کے ساتھ ساتھ چلتی ہی رہتی ہیں، تو اگر آپ یہ سوچ کر بیٹھ جائیں کہ چوں کہ ماضی میں یہ کام ٹھیک طرح سے نہیں ہوا تھا، لہذا اب بھی نہیں ہوگا، ایک سراسر غلط طریقہ عمل ہے۔ تاریخ سے یہ بات ثابت ہے کہ دنیا کے کامیاب ترین افراد کو بھی اپنی زندگی کی ابتداء میں ناکامیوں کا منہ دیکھنا پڑا تھا، جب کہیں جا کر وہ کامیاب افراد کی لسٹ میں شامل ہوئے تھے۔ اپنی غلطیوں سے سیکھیں اور ان کی روشنی میں آگے کی جانب قدم اٹھائیں۔ اسی سے آپ کے اعتماد میں اضافہ ہوگا۔

اسٹیمینٹ نیکلس (Statement Necklace)

جیولری میں تجربات کرنا خواتین کا

پسندیدہ مشغلہ ہے۔ کبھی نہایت نفیس، نازک اور چاذب

نظر جیولری ماہن رکھی ہوتی ہے تو کبھی بولڈ اور دھاتی چین

(Chains) سے مزین بڑے بڑے زیورات استعمال کیے گئے ہوتے

ہیں۔ یہ سب تو چلتا ہی رہتا ہے، لیکن جب بات ہو اسٹیمینٹ

نیکلس (Statement Necklace) کی تو موسم سرما ان کے لیے

بہترین ہے۔ سویٹرز اور شالز کے ساتھ اگر خود کو سجانے سنوارنے کا دل کرے تو

بولڈ اور دھاتی چین اور گینگنوں سے مزین یہ اسٹیمینٹ نیکلس ٹرائی کریں۔ یقیناً

پسند آئیں گے۔ اس طرح کے ہا صرف دھاتی چین کے ساتھ ہی نہیں بلکہ

کروشیا، رین، دھاگوں اور دیگر رنگین گینگنوں اور موتیوں کے ساتھ بھی

باآسانی دستیاب ہیں۔ سردیوں کی سرسئی شاموں میں آپ کے

لباس اور سویٹرز کو چار چاند لگانے کے لیے ان سے

بہتر اور کچھ ہو ہی نہیں سکتا۔





The Statement Necklace



سب سے پہلے

اپنی حفاظت

اکیسے ڈرائیونگ کے دوران خواتین کو بعض اوقات کچھ مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے، جن کی وجہ سے وہ کسی مشکل میں بھی پڑ سکتی ہیں۔ ان چند آسان اور سادہ اصولوں پر عمل کر کے آپ کسی بھی ایسی صورت حال سے محفوظ رہ سکتی ہیں۔

پارکنگ کا
بہتر سیکھیں!

خواتین ڈرائیورز کے ساتھ سب سے بڑا

مسئلہ گاڑی پارک کرنے کا ہے۔ اگر یہ مسئلہ آپ کے ساتھ بھی ہے تو پریشان نہ ہوں۔ خواتین کی بہت بڑی تعداد ایسی ہے جن کے لیے گاڑی پارک کرنا کسی مرد سے کم نہیں۔ اکثر خواتین پارکنگ کے دوران اپنی یاد دہری کی کار پر اسکریننگ ڈال دیتی ہیں، بلکہ کبھی کبھار

ہے۔ اس لیے گاڑی چلانے کے لیے کسی پروفیشنل انسٹرکٹر کی خدمات حاصل کریں یا پھر ایسے شخص کا جس میں صبر اور برداشت کا مادہ زیادہ ہو۔ اب ڈرائیونگ سیکھنے میں وقت تو لگتا ہے، اس لیے آپ کو اور آپ کے ڈرائیور کو صبر اور برداشت دونوں کی ضرورت پڑے گی۔ پھر رفتہ رفتہ تربیت اور مشق کے ساتھ آپ گاڑی چلانے کا بہتر سیکھ جائیں گی۔

زیادہ سے زیادہ مشق کریں!

یہ تو ہم سب جانتے ہیں کہ مسلسل مشق کے بغیر کسی بھی ہنر پر مہارت حاصل نہیں کی جاسکتی۔ ڈرائیونگ کے لیے بھی مسلسل مشق بہت ضروری ہے۔ ڈرائیونگ سیکھنے کے بعد بھی اگر آپ ہفتے پندرہ دن میں ایک آدھ پار گاڑی چلائیں گی تو پھر یہ توقع نہ کریں کہ آپ اچھی ڈرائیور بن سکتی ہیں۔ یہ ٹھیک ہے

تحریر: آمنہ منال

ہم میں سے شاید ہی کوئی ایسا ہو، جس نے خواتین کی ڈرائیونگ سے متعلق کوئی لطیفہ یا شکایت نہ سنی ہو۔ اب ظاہر ہے یہ سب سنتا کے اچھا لگتا ہے، مگر دیکھا جائے تو بات کچھ غلط بھی نہیں۔ کیونکہ بہت سی خواتین اچھی ڈرائیور ثابت نہیں ہوتیں، لیکن ایسا ہرگز نہیں کہ وہ اچھی ڈرائیور نہیں بن سکتیں۔ بالکل بن سکتی ہیں۔ بس شرط یہ ہے کہ ان باتوں کا خیال رکھا جائے۔

خواتین بھی

اچھی ڈرائیونگ کر سکتی ہیں!

تو دوسرے کی گاڑی کا طلعہ بھی بگاڑ دیتی ہیں۔ بوجھتی سے۔ اور یہ بات سائنسی طور پر بھی ثابت ہو چکی ہے کہ خواتین کی اکثریت میں قاسطے کو پچھاننے کی سمجھ کم ہوتی ہے۔ سبکی وجہ یہ

کہ بیروں میں گناہے اور گیس ملتی نہیں، ایسے میں روز اندر ڈرائیونگ آسان کام نہیں۔ لیکن جب بھی موقع ملے اور ضرورت ہو، گاڑی نکالیں اور اس پر ہاتھ صاف کریں۔ ڈرائیونگ نام ہی اسی بات کا ہے کہ آپ ہرگز پر آئیں اور ڈرائیونگ کی مختلف صورت حال کا سامنا کریں۔ جتنی زیادہ آپ گاڑی چلائیں گی، اتنا زیادہ سیکھیں گی اور اتنی زیادہ آپ اچھی ڈرائیور بنیں گی۔

اچھے انسٹرکٹر کا انتخاب کریں!

اچھے انسٹرکٹر کا انتخاب کو اپنا پہلا اصول بنائیں، صرف والد، بھائی یا شوہر کی جانب سے دی گئی ڈرائیونگ کی تربیت پر انحصار نہ کریں۔ کیونکہ ہوتا

” آپ کو بہت سے

لوگوں نے کئی بار یہ کہہ کر ڈرایا ہوگا کہ ڈرائیونگ بہت خطرناک کام ہے۔ یہ بات اتنی غلط بھی نہیں، مگر آپ یہ خوف اپنے سر پر سوار کر کے اسٹیئرنگ ویہیل کے پیچھے بیٹھیں گی تو ضرور خود کو خطرے میں ڈال دیں گی۔

”

ہے کہ مرد عموماً خود کو بہت اچھا ڈرائیور سمجھتے ہیں اور ان کے ذہن میں یہ ہوتا ہے کہ خواتین ان جیسی باصلاحیت ڈرائیونگ سیکھ ہی نہیں سکتیں۔ خود کو برتر سمجھنے والے بھی اچھے استاد ثابت نہیں ہوتے۔ اگرچہ سارے مرد ایسے نہیں ہوتے، لیکن اکثریت ان ہی مردوں پر مشتمل





کہ خواتین ڈرائیور سمجھتی ہیں کہ وہ دوسری کار سے قاصطے پر ہیں اور پھر گر ہو جاتی ہے۔ دیگر مسافر کی طرح یہ مسئلہ بھی پریکٹس کے ذریعے ہی حل ہو سکتا ہے۔ جب بھی وقت ملے، گاڑی نکالیں اور شاپنگ پر جانے کے بجائے مناسب جگہ پر پارکنگ کی مشق کریں۔ اگر آپ نہیں چاہتیں کہ آپ کے محلے والے آپ کو پریکٹس کرنا دیکھیں تو کہیں اور بھی جا کر یہ مشق کر سکتی ہیں۔ کوئی ایسا پارکنگ ایریا تلاش کریں جو تڑو

سے پر تیز کریں۔ بعض لوگوں کی عادت ہوتی ہے کہ وہ بغیر کسی وجہ کے پیچھے سے بارن بجا کر تنگ کرتے ہیں، ان کے بارن سے گھبرا نہیں مت۔ ایسے لوگوں کو نظر انداز کریں اور پرسکون رہیں۔

بالکل خالی ہو اور نہ وہاں بہت زیادہ گاڑیاں ہوں۔ سکون سے اپنی کار پارک کریں اور جتنی باریے مشق دہرا سکتی ہیں، دہرائیں۔ گاڑی کو پیشی لحاظ سے ریورس اور ستوازی پارکنگ کی بھی پریکٹس کریں۔ اچھی حالت میں رکھیں، تاکہ سڑک پر آنے کے بعد آپ کو کسی مشکل صورت حال کا سامنا نہ کرنا پڑے۔ گھر سے نکلنے سے پہلے گاڑی کا فیول ضرور چیک کریں۔ کم ہو تو سب سے پہلے فیول اسٹیشن جا کر مکئی بھرا جائے اور پھر اپنی منزل کی طرف روانہ ہوں۔

ڈرائیونگ کے لیے چند ضروری ہدایات!

- گاڑی چلانے سے پہلے پٹرول، انجن آئل، پانی، بیٹری اور نائز ضرور چیک کریں۔
- اس بات کا یقین کر لیں کہ آپ کی گاڑی میں اضافی نائز (ٹینٹی) اور چیک اپ نائز (ٹائز تبدیل کرنے کے آلات) موجود ہیں۔
- نشے کی حالت میں گاڑی چلانا جرم ہے مگر آپ نے کسی ایسی دوا کا استعمال کیا ہے جس سے غنولگی ہو سکتی ہے تب بھی گاڑی چلانے سے اجتناب کریں۔

اپنے ارد گرد والوں پر نظر رکھیں!

گاڑی چلاتے وقت یہ بات ذہن میں رکھیں کہ روڈ پر آپ اکیلی نہیں ہیں۔ اس لیے آپ کو اپنے ارد گرد کے لوگوں اور گاڑیوں پر بھی توجہ دینا ہوگی۔ توجہ دینے کا مطلب یہ ہے کہ آپ موبائل فون استعمال نہ کریں، ضروری ہو تو بلینڈ ٹوٹھ کے ذریعے بات کریں۔ اونچی آواز میں میوزک نہ سنیں اور سب سے اہم بات، سگنل کی سرخ لائٹ پر رکنے کے دوران میک اپ پرس میں ہی پڑا رہنے دیں۔ محتاط ڈرائیونگ کے لیے ضروری ہے کہ نظر ہر وقت سڑک پر ہوں۔ چونکار ہیں کہ آپ کے ارد گرد کیا ہو رہا ہے۔ ٹریفک کے اصولوں پر سختی سے عمل کریں۔ اگر زندگی اور موت کا مسئلہ نہ ہو تو حد درجہ کی پابندی کریں۔

اپنی جان بچانے کے لیے یہ یقین دہانی کر لیں کہ آپ کا موبائل فون چارج ہے اور اس میں کسی بھی ہنگامی صورت حال سے نمٹنے میں مدد دینے والے نمبر محفوظ ہیں۔ خالی پرس لے کر ہرگز نہ نکلیں۔ کچھ پیسے کا مش بھی ہونے چاہئیں۔ خدا نخواستہ پرس چھین جانے کی صورت میں کار میں رکھے ہوئے پیسے کام آسکتے ہیں۔

مندرج ذیل صورتوں میں عقبی شیشے کا استعمال کریں:

- گاڑی آہستہ کرتے ہوئے رکتے ہوئے
- حرکت کرتے ہوئے
- لین تبدیل کرتے ہوئے
- اور ٹیکنگ کرتے ہوئے
- موڑتے ہوئے
- دروازہ کھولتے ہوئے
- ایسیٹنس، فائبر گائیڈ اور ہنگامی حالت میں کام کرنے والی گاڑیوں کو پہلے راستہ دینا چاہیے۔
- اور ٹیکنگ کرتے ہوئے اگلی گاڑی سے محفوظ فاصلہ رکھتے ہوئے اور ٹیک کریں۔
- گاڑی دائیں یا بائیں موڑنے سے پہلے سڑک عبور کرنے والوں کو راستہ دیں۔
- اور ٹیکنگ ہمیشہ دائیں جانب سے کرنا چاہئے۔
- دوران ڈرائیونگ موبائل فون کا استعمال قانوناً جرم ہے۔
- اور لوڈنگ جان لیوا ہے اس سے اجتناب کریں۔
- ہسپتال اور تعلیمی اداروں کے قریب گاڑی کی اسپید ایڈجسٹنگ کم رکھیں۔

یاد رکھیں خواتین بھی اچھی ڈرائیور بن سکتی ہیں، اگر انہیں اچھا انسٹرکٹر میسر آ جائے اور وہ مسلسل مشق کریں۔ اس مفروضے پر ہرگز یقین نہ کریں کہ آپ کسی مرد کے مقابلے میں اچھی ڈرائیونگ نہیں سیکھ سکتیں۔ بس سیکھنے کے دوران جلد بازی اور ڈرائیونگ کے دوران گھبراہٹ کا شکار نہ ہوں۔

اپنی جتنی ایشیا شائلا، موبائل فون، لپ ٹاپ، پنڈ بیک یا پرس وغیرہ گاڑی میں نمایاں جگہ پر نہ رکھیں۔ کسی خرابی کی صورت میں سچ سڑک پر گاڑی کھڑی کر کے مدد کا انتظار کرنا خواتین کے لیے مناسب نہیں ہوتا۔ اس لیے گاڑی کی مینٹی ننس کے حوالے سے تجویزی بہت معلومات ہونی چاہئیں۔ پارکنگ میں کھڑی گاڑی تک پہنچنے سے پہلے ہی کار کی چابی ہاتھ میں پکڑ لیں۔ کار کے قریب کھڑے ہو کر پرس سے چابی نکالنا ٹھیک نہیں۔ آئنگر دیکھا گیا ہے کہ خواتین کے ساتھ بہت سے وارداتیں اسی وقت ہوتی ہے، جب وہ پارکنگ میں یا سڑک پر کار کے قریب کھڑے ہو کر پرس سے چابی نکال رہی ہوتی ہیں۔ ہمیشہ گاڑی ایسی جگہ پارک کریں جہاں روشنی ہو یا لوگوں کا آنا جانا لگا ہو۔ کار کا دروازہ کھولنے سے پہلے کھلی سیٹ پر نظر ضرور ڈالیں، چاہے دروازے لاک ہی کیوں نہ ہوں۔ ڈرائیونگ کے دوران دروازے، لاک اور شیشے اور پرجح کار کریں۔

خوفزدہ ہرگز نہ ہوں!

یقیناً آپ کو بہت سے لوگوں نے کئی بار یہ کہہ کر ڈرایا ہوگا کہ ڈرائیونگ بہت خطرناک کام ہے۔ یہ بات اتنی غلط بھی نہیں، مگر آپ یہ خوف اپنے سر پر سوار کر کے اسٹیئرنگ ڈبیل کے پیچھے بیٹھیں گی تو ضرور خود کو خطرے میں ڈال دیں گی۔ ڈرائیونگ کے دوران خود کو پرسکون رکھنے کی کوشش کریں اور تمام توجہ گاڑی چلانے پر رکھیں۔ اگر کچھ گز بڑ بھی ہو جائے تو اسے تسلیم کریں، ضرورت ہو تو معذرت بھی کریں۔ اگر آپ سگنل پر کھڑی ہیں اور کوئی پیچھے سے مسلسل بارن بجا رہا ہے، تو اسے نظر انداز کر دیں اور گاڑی ٹریفک میں ادھر ادھر کرنے

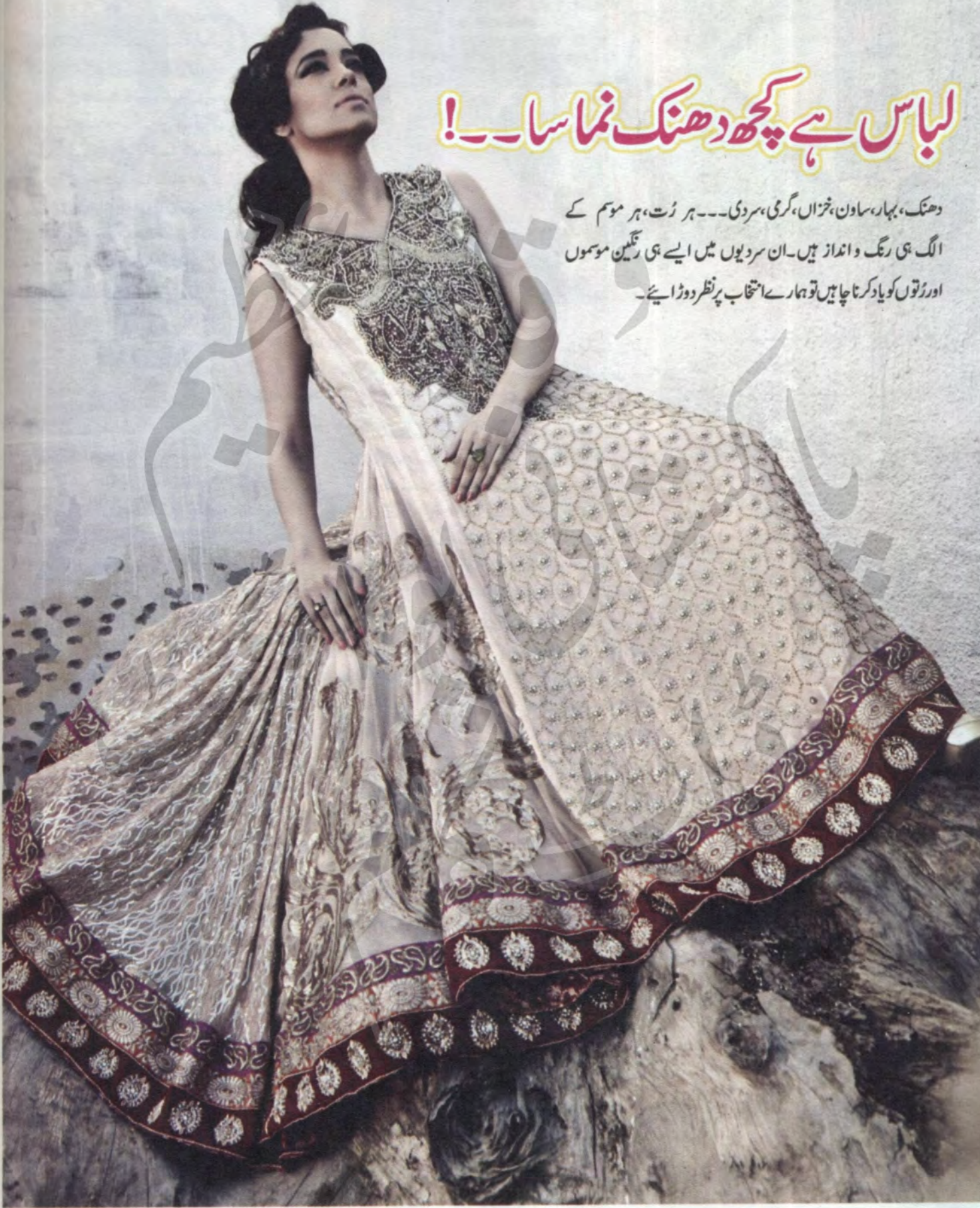
گاڑی میں حفاظتی لارم ضرور لگوائیں، گاڑی پارک کرنے کے بعد یہ ایمین کر لیں کہ لارم ٹھیک کام کر رہا ہے۔ اپنی کار اور پرس میں بھی، کسی بھی ہنگامی صورت حال سے نمٹنے کے لیے رابطے کا نمبر ضرور رکھیں۔ کبھی کسی ایجنسی کو چاہے دہر دہر یا ہمرٹ تلف نہ دیں۔ راستے میں کوئی ایجنٹ ٹھیک روکے گا تو بند کریں۔ اگر رات کے وقت یا کسی سنسان جگہ پر نائز بچکر ہو جائے تو باہر نہ نکلیں، آہستہ آہستہ کار چلاتے ہوئے قریبی سروس اسٹیشن یا رستہ والی جگہ پر چلی جائیں۔ اس طرح ممکن ہے نائز اور اس کی نیوٹراب خراب ہو جائے مگر یہ فیصلہ خود کو خطرے میں ڈالنے سے بہتر ہے۔

جلدی کے چکر میں ایسے شارٹ کٹ راستے نہ اپنائیں، جو سنان اور غیر محفوظ جگہوں سے گزرتے ہوں۔ اگر آپ کو محسوس ہو کہ کوئی مشکوک شخص آپ کی کار کے پاس کھڑا ہے تو قریب نہ جائیں، بلکہ دور سے ہی کسی سے مدد حاصل کریں۔ اگر راستہ بھٹک جائیں تو کبھی کسی ایجنسی کے کہنے میں آکر اس کے پیچھے اپنی گاڑی نہ دوڑائیں۔ فون پر کسی جاننے والے سے مدد لیں۔



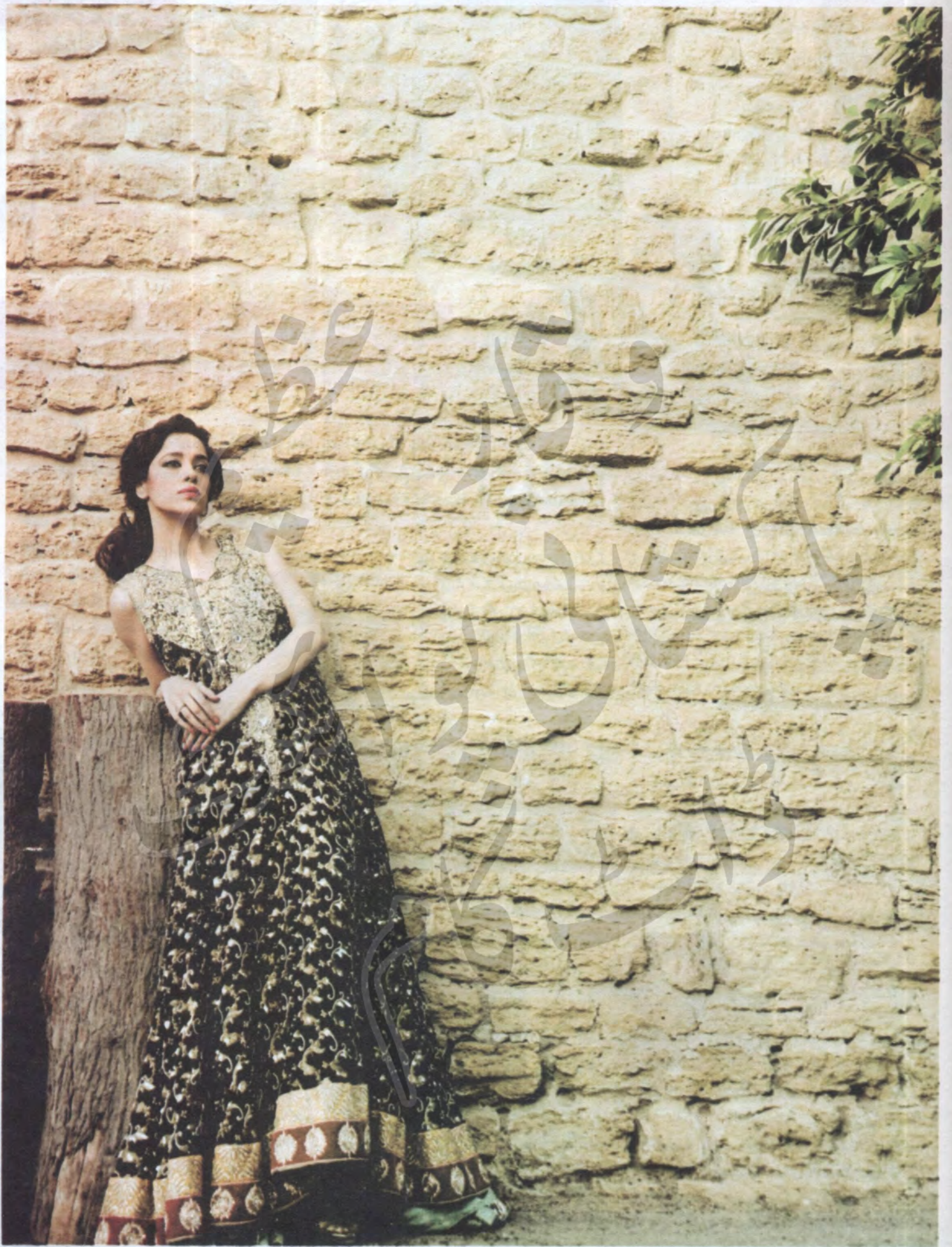
لباس ہے کچھ دھنک نما سا۔!

دھنک، بہار، ساون، خزاں، گرمی، سردی۔۔۔ ہر رُت، ہر موسم کے
الگ ہی رنگ و انداز ہیں۔ ان سردیوں میں ایسے ہی رنگین موسموں
اور رُتوں کو یاد کرنا چاہیں تو ہمارے انتخاب پر نظر دوڑائیے۔









اخروٹ کھائیں

صحت بنائیں!



اخروٹ، خشک میوہ جات میں نہایت طاقت بخش تصور کیا جاتا ہے۔ اس کا ذائقہ کچھ پیکا لیکن مرغن ہوتا ہے، جو کھانے میں نہایت لذیذ محسوس ہوتا ہے۔ ماہرین کے مطابق صرف ایک مٹی اخروٹ سے ہی صحت و تندرستی کے نژدے حاصل کیے جاسکتے ہیں۔ اخروٹ آپ کی صحت کے لیے

بہترین ہیں، لیکن کبھی کبھی حد سے زیادہ اخروٹ نہیں کھانے چاہئیں اور احتیاط کا دامن ہاتھ سے نہیں چھوڑنا چاہیے۔ تحقیق سے یہ بات ثابت ہو گئی ہے کہ جو لوگ اخروٹ زیادہ کھاتے ہیں ان کا اچھا ایچ ڈی ایل (Good HDL) یعنی اچھا

غذائیت:



بات ذہن میں رکھنی چاہئے کہ تنگ، بچی اور چاکلیٹ میں رول کیے گئے اخروٹ کبھی بھی آپ کے لیے فائدہ مند ثابت نہیں ہوتے، بلکہ ان کے فوڈ کمپوٹ جاتے ہیں، تاہم کبھی کبھار منہ کا ذائقہ تبدیل کرنے میں کوئی حرج نہیں۔

اخروٹ غذائی اعتبار سے بہترین ہیں، کیوں کہ ان میں اومیگا-3 تھری فیٹی ایسڈ، غذائی فائبر اور پروٹین کی اچھی خاصی تعداد موجود ہے۔ یہ بہت سے نمکیات مثلاً: بیٹیم، کرومیم، آئرن، میگنیشیم، فاسفورس، پوٹاشیم، سلینیئم اور زنک کا مجموعہ ہوتے ہیں۔ اخروٹ میں وٹامن

خوبصورتی میں اضافہ:

اخروٹ ہماری جلد اور جسم کی خوبصورتی بڑھانے میں بہت مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ بہت سی میک اپ اور اسکن کیئر مصنوعات بنانے والی کمپنیاں اخروٹ کو اپنے اجزاء میں شامل کرتی ہیں، کیوں کہ یہ غذائی اعتبار سے بہت بہترین ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ بہت سی ہینر پروڈکٹس مثلاً: شیمپو وغیرہ میں بھی اخروٹ ایکسٹریکٹس (Walnuts Extracts) اور اخروٹ کا تیل استعمال کیا جاتا ہے، کیوں کہ یہ بالوں کو پھر پور نشوونما فراہم کرنے اور انہیں صحت مند بنانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

دل کی حفاظت:

اومیگا تھری فیٹی ایسڈ کی موجودگی کی وجہ سے اخروٹ دل اور اس سے منسلک دیگر اعضاء کے لیے بھی مفید ثابت ہوتے ہیں۔ تحقیق سے یہ ثابت ہوا ہے کہ صرف دو تین اخروٹ باقاعدگی سے روزانہ کھانے سے ہائی بلڈ پریشر پر قابو پانے میں مدد ملتی ہے۔ اس کے علاوہ اس میں موجود اومیگا تھری فیٹی ایسڈ ہمارے جسم میں سے خراب کولیسٹرول کو ختم کر کے اچھے کولیسٹرول کو بنانے میں مدد دیتے ہیں۔



قوت مدافعت میں اضافہ:

اخروٹ میں ایسے اسٹی آکسیڈنٹس پائے جاتے ہیں جو ہمارے جسم کی قوت مدافعت میں اضافہ کرتے ہیں اور ہمیں مختلف بیماریوں کا مقابلہ کرنے کا عادی بناتے ہیں۔



دماغ کی صحت:

اخروٹ میں پائے جانے والے اومیگا تھری فیٹی ایسڈ زانسانی دماغ کی صحت اور بہتر کارکردگی کے لیے بھی ضروری ہیں۔ اس سے ہمارا دماغ سہج ہوتا ہے اور یادداشت میں اضافہ ہوتا ہے۔

B6، B12، اور پینٹوٹھینک ایسڈ (Pantothenic Acid) بھی دماغ مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ وٹامن ای، نیاسن (b3) اور یوٹلان (b2) بھی موجود ہوتا ہے۔

کولیسٹرول نہایت متوازن رہتا ہے، کیوں کہ یہ انسان میں اسٹریس اور پریشانی کی کیفیات کو ختم کر کے اس کا خراب کولیسٹرول یا ایل ڈی ایل (LDL) کو متوازن کرتے ہیں اور جب بات آتی ہے دل کی صحت کی تو اخروٹ چاہے کچھ کھائیں جائیں یا روسٹ کیے ہوئے، یہ ہر چیز پر بقت لے جاتے ہیں۔

اخروٹ وٹامن ای اور اومیگا-3 تھری فیٹی ایسڈ کے حصول کا بھی ایک اچھا ذریعہ ہے۔ اخروٹ کے تیل میں چوں کہ چکنائی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے، اسی لیے اسے توازن کے ساتھ کھانا چاہیے۔ یہاں اس بات کی وضاحت ضروری ہے کہ اگر اخروٹ کے تیل کو گرم کیا جائے تو اس کا ذائقہ تلخ ہو سکتا ہے۔ ایک



اخروٹ کے چناؤ کے لیے ٹپس

- ☆ ایسے اخروٹ منتخب کریں جن کا سائز ذرا بڑا ہو۔
- ☆ اخروٹ کا خول ہلکا ہوا، پھٹا ہوا یا داغ دھبوں والا نہ ہو۔
- ☆ بلا سگھ کر چیک کر لیں کہ یہ خراب یا بوسیدہ تو نہیں ہیں۔
- ☆ اخروٹ کی گرمی سوکھی ہوئی یا بڑی طرح تو نہیں۔

بریسٹ کیٹسر سے بچاؤ میں مددگار:

امریکن ایسوسی ایشن فار کیٹسر ریسرچ کی ایک تحقیق کے مطابق روزانہ اخروٹ کھانے سے خواتین میں بریسٹ کیٹسر کے رسک کو کافی حد تک کم کرنے میں مددگاری ہے۔

ہڈیوں کی نشوونما:

اخروٹ میں الفا لینولینک ایسڈ (Alpha Linolenic Acid) نامی فیٹی ایسڈز پائے جاتے ہیں، جو کہ ہڈیوں کی نشوونما کے لیے لازمی تصور کیے جاتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ اخروٹ کے اومیگا تھری فیٹی ایسڈ جسم میں سوزش کو کم کرتے ہیں، جو ہڈیوں کی مضبوطی اور صحت میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

بہتر نیند اور اسٹریس دور کرنے میں معاون:

اخروٹ میں پایلا جانے والا سیٹائونن نیند کے مسائل کو حل کرنے میں مدد دیتا ہے اور چونکہ اومیگا تھری فیٹی ایسڈز کی وجہ سے بلڈ پریشر نازل رہتا ہے تو اسٹریس کی صورت حال بھی کم کرنے میں مددگار ہے۔

28 گرام اخروٹ سے 183 کلو

کیلوریز تو انائی حاصل کی جاسکتی ہے۔

نظام ہضم کی بہتری:

اخروٹ میں فائبرز کی اچھی خاصی مقدار پائی جاتی ہے، جو ہمارے معدے اور نظام انہضام کی بہتری کے لیے بہت ضروری ہے۔

اخروٹ کو اپنی خوراک میں شامل کرنے کے چند طریقے:

- ☆ اخروٹ کو سلاڈ کے اوپر ڈال کر کھا یا جاسکتا ہے۔
- ☆ اخروٹ کو سادے دہی میں شامل کریں۔
- ☆ ناشتے میں اخروٹ ملا ہوا سیرل (Cereal) کھائیں۔
- ☆ کیک اور بیکنگ آؤٹ کے اوپر اخروٹ ڈال کر کھائیں۔
- ☆ اخروٹ کو اسٹیک کے طور پر کھائیں۔
- ☆ سالن میں اخروٹ شامل کریں۔
- ☆ پاستا میں اخروٹ ملا کر کھائیں۔
- ☆ اخروٹ کو چھپ کریں اور ڈبل روٹی کے چورے کے ساتھ ٹاپنگ کے طور پر استعمال کریں۔
- ☆ چین لیٹس کے ساتھ کس کر کے کھائیں۔
- ☆ یا پھر چاولوں کی ڈش کے اوپر اخروٹ چھڑک کر کھائیں، یہ ہر لحاظ سے آپ کے لیے فائدہ مند ہیں۔

والنٹ سنوبال کوکیز

(Walnut Snowball Cookies)

اجزاء:

- | | |
|----------------------|-----------------------------------|
| ایک کپ میدہ | ایک کپ (باریک چھپ کیے ہوئے) اخروٹ |
| ڈیڑھ کپ چینی | تین کھانے کے کچے |
| دو ٹیلا اسپنس | ایک چائے کاجی |
| تھک | دو کھانے کے کچے |
| چینی (باریک پس ہوئی) | ایک چمک |
| | ایک کپ (کھل کے لیے) |

Easy Walnuts Recipes

اخروٹ کیو ریمل

(Walnuts Caramel)

اجزاء:

- | | |
|----------------|-----------------|
| آدھا کپ کریم | آدھا کپ |
| تھک | آدھا چائے کاجی |
| دودھ | دو کھانے کے کچے |
| چینی | تین چوتھائی کپ |
| اخروٹ کی گریاں | دو کپ |
| وٹیل اسپنس | ایک چائے کاجی |

ترکیب:

☆ ایک گہرے سوس پین میں کریم، تھک، دودھ اور چینی ڈال کر اتار پکائیں کہ ایک گاڑھا پیسٹ بن جائے۔

☆ اب اس میں اخروٹ اور وٹیل اسپنس شامل کریں اور اچھی طرح کس کریں اور دو منٹ پکانے کے بعد چھلے سے اتار لیں۔

پریزنٹیشن:

مزید اخروٹ کیو ریمل کو شہدہ کر کے کھائیں۔



ترکیب:

☆ میدہ، اخروٹ، تھک اور چینی کو اچھی طرح کس کریں اور اس میں وٹیل اسپنس شامل کر لیں۔

☆ اب اس میں تھک شامل کریں اور ہاتھ کی مدد سے اچھی طرح سے کس کر کے ڈوبائیں۔

☆ اب اس ڈوکی مدد سے اخروٹ کے سائز کی ہاتھیلیں اور بیکنگ ڈش میں رکھ کر 300 ڈگری فارن ہائیٹ پر پہلے سے گرم کیے ہوئے اوون میں 35 منٹ تک بیک کر لیں۔

پریزنٹیشن:

☆ جب کوکیز تھوڑی ٹھنڈی ہو جائیں تو ان کو پسی ہوئی چینی میں رول کریں اور چائے کے ساتھ سرو کریں۔

ہانڈی بادامی

اجزاء:

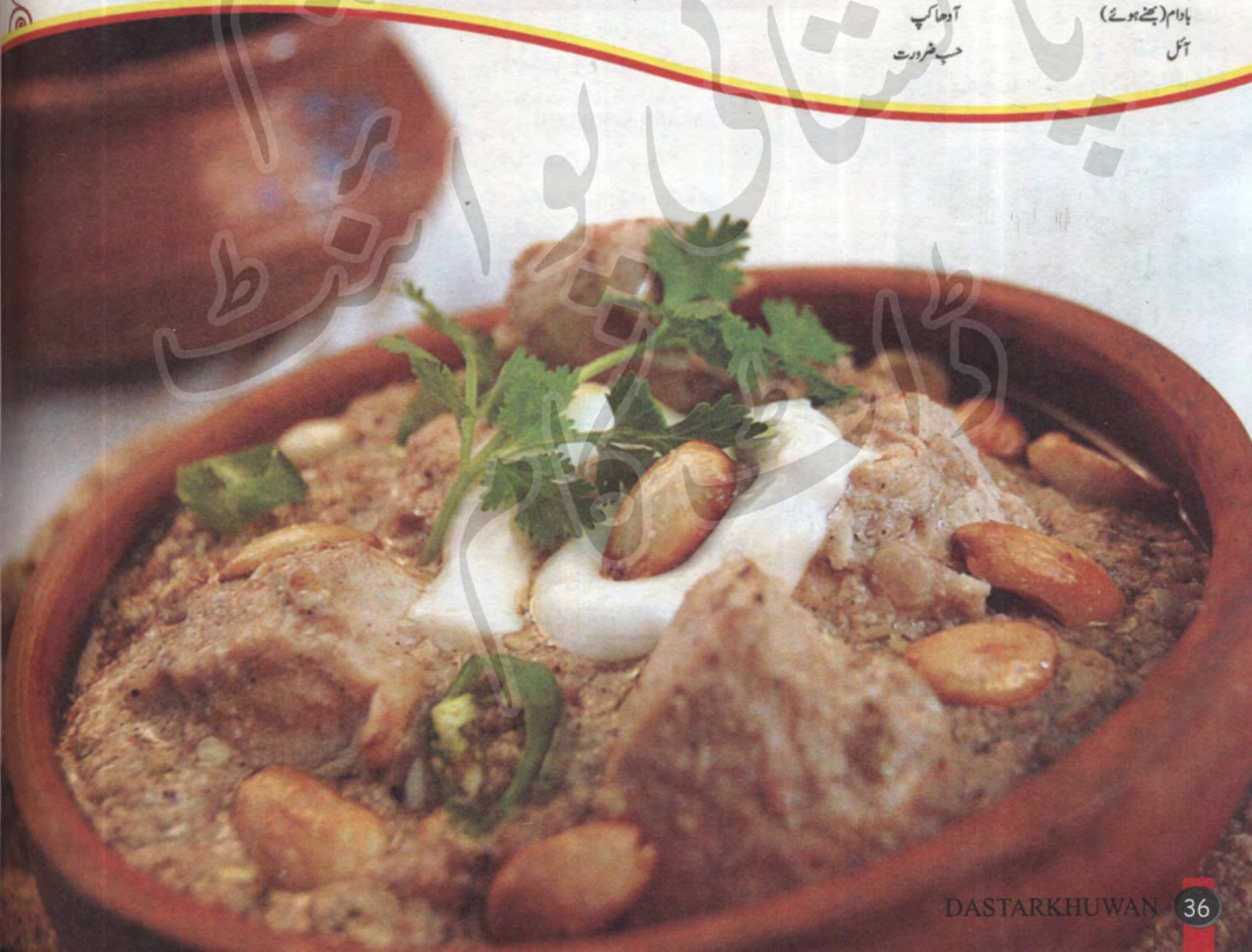
ترکیب:

- ◆ ایک چین میں آئل گرم کریں اور اس میں چکن کو فرانی کر کے نکال لیں۔
- ◆ پھر اسی تیل میں پیاز، ادورک، لہسن اور ٹماٹر کا پیسٹ ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔
- ◆ اب اس میں سرخ مرچ، نمک اور ہلدی ڈال کر بھون لیں۔
- ◆ اس کے بعد فرانی چکن شامل کر کے کالی مرچ، ٹماٹر، دھنیا، زیرہ اور کریم ڈال کر اچھی طرح بھون کر ہانڈی اتار لیں۔

ڈیزھکو	چکن (بون لیس)
ایک کپ	پیاز (پہا ہوا)
دو کھانے کے چمچ	لہسن اور کک کا پیسٹ
ایک کپ	ٹماٹر (پیسٹ)
دو کھانے کے چمچ	سرخ مرچ
ایک کھانے کا چمچ	نمک
ایک چائے کا چمچ	ہلدی
ایک چائے کا چمچ	کالی مرچ (کئی ہوئی)
آدھا چائے کا چمچ	ٹماٹر دھنیا (پہا ہوا)
آدھا چائے کا چمچ	زیرہ (پہا ہوا)
ایک کپ	کریم
گارتھنگ کے لیے	ہری مرچیں
گارتھنگ کے لیے	ہر دھنیا
گارتھنگ کے لیے	ادورک
آدھا کپ	بادام (بھنے ہوئے)
حسب ضرورت	آئل

پریزنتیشن:

ہانڈی بادامی پر بھنے ہوئے بادام چھڑک کر ہری مرچوں، ہرے دھنیے اور ادورک سے گارنش کر کے سادے چاولوں یا نان کے ساتھ پیش کریں۔



دال لو کی اچاری

اجزاء:

ترکیب:

- ◆ ایک پین میں تیل گرم کر کے اس میں کٹا ہوا لہسن فرائی کریں۔
- ◆ اب اس میں رائی، کلونچی، زیرہ، لال مرچ، ہلدی اور سونف ڈال دیں۔ ساتھ ہی اس میں کڑی پتے بھی شامل کر دیں۔
- ◆ جب خوشبو آنے لگے تو لو کی ہار یک کاٹ کر ڈالیں اور خوب اچھی طرح بھون لیں۔
- ◆ اس کے بعد پے ہوئے نماز شامل کر کے کھلی آج پر چند منٹ کے لیے ڈھک دیں۔
- ◆ اب اسے بھون کر امی ہوئی پتے کی وال ڈالیں۔
- ◆ پھر ہرا دھنیا اور امی کے رس میں چاٹ مصالحہ ملائیں۔ اب بڑی ہری مرچوں کو چاک کر کے ان میں مصالحہ بھر دیں۔
- ◆ آخر میں انھیں دال میں ڈال کر دس منٹ دم پر رکھیں اور چلہا بند کر دیں۔

پریز تیشن: دال لو کی اچاری کو سلا دا اور روٹی کے ساتھ پیش کریں۔

آدھا کلو	پتے کی دال (امی ہوئی)
تین عدد	نماز (پے ہوئے)
آدھا کلو	لو کی
ایک پ	تیل
چھ عدد	ہری مرچ (بڑی)
چھ عدد	کڑی پتے
آدھی کھسی	ہرا دھنیا
ایک چائے کاجھی	ہلدی
ایک چائے کاجھی	سونف
ایک چائے کاجھی	رائی
ایک چائے کاجھی	نمک
آدھا چائے کاجھی	کلونچی
دو چائے کے کجج	زیرہ
دو چائے کے کجج	چاٹ مصالحہ
دو چائے کے کجج	لال مرچ
دو چائے کے کجج	لہسن (کٹا ہو)
چار کھانے کے کجج	امی کارس



گرین مصالحہ رائس

اجزاء:

چاول	ایک کلو
چکن	ایک کلو
آلو (چور کئے ہوئے)	دو عدد
پیاز	دو عدد
لسن اور کک کا پیسٹ	ایک کھانے کا چمچ
ٹماٹر	دو عدد
ہری مرچیں	20 سے 25 عدد
ہر ادھیا	ایک گھی
ثابت گرم مصالحہ (پناہوا)	ایک چائے کا چمچ
کڑی پتے	دو عدد
سرخ مرچ	دو چائے کا چمچ
زیرہ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
دھنیا پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
گرم مصالحہ پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ
آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- ♦ چاولوں کو صاف کر کے پانی میں بھگو دیں۔
- ♦ ہری مرچوں، ادرک، لسن اور ہرے دھنیے کو گرائنڈر میں ڈال کر گرین مصالحے کا پیسٹ بنالیں۔
- ♦ ایک چین میں آئل ڈال کر پیاز کو گلابی ہونے تک خرائی کریں اور پھر اس میں کڑی پتے اور ثابت گرم مصالحہ پاؤڈر ڈال کر بھون لیں۔
- ♦ اب اس میں گرین مصالحہ پیسٹ شامل کر کے آئل اوپر آنے تک بھونیں۔
- ♦ اس کے بعد ٹماٹر ڈال دیں۔ جب ٹماٹر گل جائیں تو اس میں چکن، آلو، سرخ مرچ، دھنیا پاؤڈر، زیرہ پاؤڈر، گرم مصالحہ پاؤڈر، نمک اور تھوڑا سا پانی ڈال کر ڈھک دیں۔
- ♦ جب چکن اور آلو بھی طرح گل جائیں تو اس میں چاول اور پانی شامل کر دیں۔ جب پانی خشک ہونے لگے تو چاولوں کو دم پر رکھ دیں۔
- ♦ گرین مصالحہ رائس تیار ہیں۔

پریزنتیشن: گرم گرم گرین مصالحہ رائس کو ہرے راتے اور سلاڈ کے ساتھ سرو کریں۔



اموٹک فش

اجزاء:

آدھا کلو	مچھلی بغیر (کانے کی)
حسب ذائقہ	نمک
تین سے چار عدد	لہسن کے جوئے
دو کھانے کے چمچ	میدہ
ایک عدد	پیاز (درمیانی)
ایک چائے کا چمچ	لال مرچ (پسی ہوئی)
ایک چائے کا چمچ	سفید زیرہ
تین سے چار عدد	ہری مرچیں
ایک کھانے کا چمچ	سرکہ
آدھی پیالی	املی کا گودا
چار کھانے کے چمچ	آئل

ترکیب:

- ♦ مچھلی کو دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں۔ پھر اس پر میدہ چھڑک کر پانچ سے سات منٹ تک فریج میں رکھ دیں۔
- ♦ پیاز کو باریک کاٹ لیں۔ لہسن کے جوئے کچل کر باریک کر لیں اور ہری مرچوں کو بھی باریک کاٹ لیں۔
- ♦ ایک پین میں آئل ڈال کر ہلکی آگ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور میدہ گئی ہوئی مچھلی کے تلوں کو ڈال کر تیز آگ پر ہلکا سنہری فرائی کر کے نکال لیں۔
- ♦ پھر اسی پین میں پیاز فرائی کر لیں۔ اب اس میں املی کا گودا ڈالیں اور جب وہ اٹپنے لگے تو اس میں نمک، لال مرچ، کئی ہوئی ہری مرچیں، کچلا ہوا لہسن اور زیرہ ڈالیں اور ہلکی آگ پر تین سے چار منٹ تک پکائیں۔
- ♦ پھر اس میں فرائی کئے ہوئے مچھلی کے تھلے ڈالیں اور سرکہ ڈال کر چار سے پانچ منٹ ہلکی آگ پر بغیر ڈھانچے پکائیں۔ جب تیار ہو جائے تو چھانہا بند کر دیں۔

پریزنتیشن: اموٹک فش کو ڈش میں نکال کر ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔



بنارس سی کباب

اجزاء:

ترکیب:

- ◆ ایک پیالے میں گوشت، دہی، لہسن، ادراک، لال مرچ، ہری مرچ، پیپٹا، ہلدی، پیسے ہوئے ٹماٹر، زیرہ، چائٹل جاوتری، گرم مصالحہ اور نمک ملا کر رکھ دیں۔
- ◆ ایک آئیل کی ڈش میں مصالحہ لگا ہوا گوشت، اس کے اوپر آلو، ٹماٹر، شملہ مرچ اور پیاز کی تہ لگا دیں۔
- ◆ اس کے اوپر تیل ڈال کر لمبے ٹوکھ سے ڈش کو ڈھانگیں اور پھلے سے گرم اون میں دوسو گری پر پیپٹا لیس منٹ پکا لیں۔
- ◆ اگر ڈش میں پانی رہ جائے تو اسے چھلے پر خشک کر لیں۔

- گائے کا گوشت
- پیاز (سوئی گئی ہوئی)
- دہی (پکٹی ہوئی)
- آلو (چھوڑ گئے ہوئے)
- ٹماٹر (چھوڑ گئے ہوئے)
- شملہ مرچ (چھوڑ گئی ہوئی)
- ٹماٹر (پسے ہوئے)
- ہلدی
- گرم مصالحہ پاؤڈر
- لہسن، ادراک کا پیسٹ
- ہری مرچ (نسی ہوئی)
- لال مرچ
- سفید زیرہ (بھنا ہو)
- چائٹل جاوتری (نسی ہوئی)
- کچا پیپٹا (پیا ہوا)
- نمک
- تیل

- ایک کلو
- تین عدد
- آدھا کلو
- تین عدد
- تین عدد
- تین عدد
- ایک کپ
- ایک چائے کاجی
- ایک چائے کاجی
- ایک کمانے کاجی
- ایک کمانے کاجی (کارٹنگ کے لیے)
- دو چائے کاجی
- دو چائے کاجی
- آدھا چائے کاجی
- دو کمانے کاجی
- ایک چائے کاجی
- آدھی پیالی

پریز تپیشن:

مزیدار بنارس سی کباب کو ہر ایک کئی ہوئی ہری مرچ اور پیپٹا کے ساتھ پیش کریں۔



اسٹرفرائی ایگ وڈ ٹماٹر

اجزاء:

چھ عدد	انڈے
تین عدد	ٹماٹر (درمیانے)
ایک کھانے کاجی	کارن فلور
ایک گلا	ادک (کٹا ہوا)
ایک عدد	پیاز (کٹا ہوا)
ایک چائے کاجی	ایجنوموٹو
ایک چائے کاجی	نمک
ایک چائے کاجی	سرخ مرچ
حسب ضرورت	آئل

ترکیب:

- ◆ انڈوں کو ایک باؤل میں چینٹ کران میں نمک بھی شامل کر لیں۔
- ◆ ٹماٹر تھوڑی دیر اچھے پانی میں ڈال کر نکال لیں۔ پھر ان کا چھلکا اتار دیں اور ریٹے صاف کر کے ان کو لمبائی میں آدھا آدھا کاٹیں اور پھر کراس کٹ لگالیں۔
- ◆ ایک چین میں تیز آگ پر آئل گرم کریں اور انڈے سٹرفرائی کریں اور ان کو پکا کر اتار لیں۔
- ◆ چین کو دو بارہ گرم کر کے اس میں آئل ڈال دیں۔ جب گرم ہو جائے اس میں کچلے ہوئے پیاز اور ادک، ٹماٹر کے ٹکڑوں کے ساتھ سٹرفرائی کریں۔
- ◆ اب اس میں انڈے، نمک، سرخ مرچ اور ایجنوموٹو شامل کر دیں اور سٹرفرائی کریں۔
- ◆ آخر میں کارن فلور کے ساتھ گاڑھا کر لیں اور چولہا بند کر دیں۔

اسٹرفرائی ایگ وڈ ٹماٹر ہر سے دھنیے اور ہری مرچوں سے گارنش کر کے سرو کریں۔

پریزنٹیشن:



فش کوفتے و د مٹر کری

اجزاء:

ترکیب:

- ♦ ایک چمچ میں مچھلی، ہری مرچ اور نمک ڈال کر پیس لیں اور پھر اس کے چھوٹے چھوٹے کوفتے بنا لیں۔
- ♦ ایک پیچن میں آئل گرم کریں اور اس میں پیاز ڈال کر گولڈن براؤن کر لیں۔ پھر اس میں اسٹین اور کک کا پیسٹ، مٹا ہوا سرخ مرچ اور تھوڑا سا نمک ڈال کر بھون لیں۔
- ♦ اس کے بعد وہی اور گرم مصالحہ شامل کر کے بھونیں اور پھر کوفتے ڈال کر ڈھکن ڈھک کر دس سے پندرہ منٹ تک دم پر رکھ دیں۔
- ♦ کوفتوں میں مزہ بھی شامل کر دیں اور بچکے ہاتھ سے کس کریں کہ کوفتے ٹوٹنے نہ پائیں۔
- ♦ اس کے بعد کریم شامل کریں اور تھوڑی دیر پکا کر چاہا بند کر دیں۔

آدھا کلو	مچھلی (بغیر کانٹوں کے)
ایک کپ	مٹر (اچھے ہوئے)
دو عدد	پیاز
دو عدد	مٹا ہوا
ایک کھانے کاجی	اسٹین اور کک کا پیسٹ
حسب ذائقہ	نمک
ایک چائے کاجی	سرخ مرچ
چار سے پانچ عدد	ہری مرچ
آدھی گھی	ہرا دھنیا
ایک چائے کاجی	گرم مصالحہ
ایک کپ	دہی
ایک کپ	کریم
ایک عدد	لیموں
ایک درمیانہ گولہ	اور ک (باریک کٹا ہوا)
حسب ضرورت	آئل

پریزنٹیشن: فش کوفتے و د مٹر کری کو لیموں، اور ک اور ہرے دھنیے سے گارنش کر کے چھاتی کے ساتھ سرو کریں۔



کشمیری سیخیں

اجزاء:

تیرہ	ایک کلو
سونف پاؤڈر	ایک چائے کاجی
سرخ مرچ	ایک چائے کاجی
نمک	حسب ذائقہ
ادرک پیسٹ	ایک چائے کاجی
دارچینی پیسٹ	آدھا چائے کاجی
زیرہ پاؤڈر	ایک چائے کاجی
سوکھا پودینہ	ایک کھانے کاجی
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
اندرے	دو عدد
کھن	دو کھانے کے جی

ترکیب:

- ♦ جے میں تمام مصالحے ڈال کر کس کر لیں۔
- ♦ اس کے بعد اس میں کٹی ہوئی پیاز، انڈے اور کھن ڈال کر کس کریں۔
- ♦ پھر ان کو سٹنوں میں لگا لیں اور باربی کیو کر لیں۔

پریزنٹیشن:

کشمیری سٹنوں کو پھینٹی کے ساتھ سرو کریں۔



بیف اسٹیک وڈ سوس

اجزاء:

گائے کا گوشت (درمیانے ٹکڑوں میں) لیوں اورک لہسن کا پیسٹ کالی مرچ (کٹی ہوئی) نمک مسٹرڈ پیسٹ ہری مرچیں سرکہ سویا سوس مارجرین تیل

آدھا کلو ایک عدد ایک کھانے کا چمچ ایک کھانے کا چمچ حسب ذائقہ ایک کھانے کا چمچ دس عدد ایک کھانے کا چمچ دو کھانے کے چمچ ایک کھانے کا چمچ حسب ضرورت

ترکیب:

- ◆ گائے کے گوشت کو اسٹیک کی شکل میں کاٹ لیں۔
- ◆ ایک پاؤں میں اورک لہسن کا پیسٹ، کٹی ہوئی لال مرچ، نمک، لیوں، کارس، مسٹرڈ پیسٹ، سویا سوس، سرکہ اور آئل ڈال کر گھسیں تاکہ ایک گاڑھا سا پیسٹ بن جائے۔
- ◆ اب اس پیسٹ میں اسٹیک شامل کر کے تقریباً ایک گھنٹے تک رکھ دیں۔
- ◆ اس اسٹیک کو گرل کر لیں اور جب گل جائے تو نکال لیں۔
- ◆ ایک پلن میں چار کھانے کے چمچ آئل گرم کر کے ہارک کٹی ہوئی پیاز شامل کر دیں۔ پھر اس میں ٹماٹو کچھ، پیلی سوس، نمک اور اچھینو موٹو ڈال کر گھسیں۔ آخر میں میہ شامل کر کے گاڑھا سا سوس بنا دیں۔

پریزنتیشن:

اسٹیک کو ایک ڈش میں نکال کر اوپر اسٹیک سوس ڈال دیں اور ابلے ہوئے چاولوں اور سلاد کے ساتھ سرور کریں۔

اسٹیک سوس کے اجزاء:

چار کھانے کے چمچ ایک عدد تین کھانے کے چمچ ایک کھانے کا چمچ حسب ذائقہ ایک چمچی

میہ پیاز ٹماٹو کچھ پیلی سوس نمک اچھینو موٹو



لگن کا قیمہ

اجزاء:

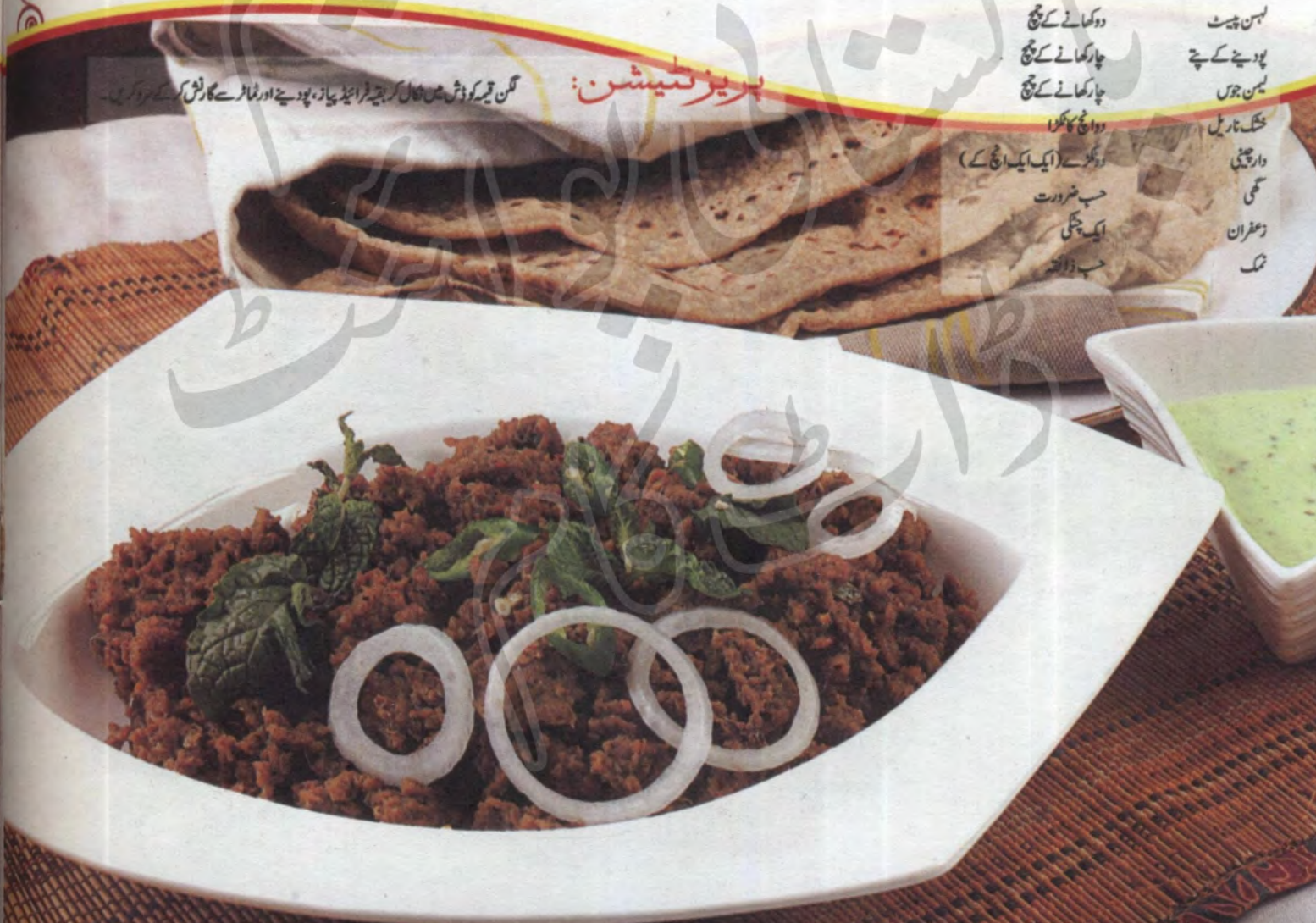
مٹن قیرہ	ایک کلو
دی (پینٹا ہوا)	ایک کپ
پیاز (کٹا ہوا)	چار عدد
بڑی الائچی	تین عدد
بڑا الائچی	آٹھ عدد
لونگ	پانچ عدد
کونڈ (درمیانہ)	ایک عدد
کالا زیرہ	دو چائے کے چمچ
زیرہ پاؤڈر	دو چائے کے چمچ
لال مرچ پاؤڈر	تین چائے کے چمچ
دھنیا پاؤڈر	چار چائے کے چمچ
خشخاش	دو کھانے کے چمچ
سورج مکھی کے بیج	دو کھانے کے چمچ
گرم دودھ	دو کھانے کے چمچ
اورک پیسٹ	دو کھانے کے چمچ
لہسن پیسٹ	دو کھانے کے چمچ
پودینے کے پتے	چار کھانے کے چمچ
لہسن جوس	چار کھانے کے چمچ
خشک ناریل	دو چمچ کا کھرا
دارچینی	دو ٹکڑے (ایک ایک انچ کے)
سہمی	حسب ضرورت
زعفران	ایک چمچی
نمک	حسب ذائقہ

ترکیب:

- ◆ گھی میں پیاز گولڈن براؤن کر کے نکال لیں اور آدھے فریڈ پیاز کا پانی کے ساتھ پیسٹ بنالیں۔
- ◆ خشخاش، خشک ناریل اور سورج مکھی کے بیجوں کو تھے پر بھون کر ہلکا براؤن کریں اور پھر خشخاشا کر کے گرائنڈ کر لیں۔
- ◆ لونگ، دارچینی اور دونوں الائچیاں بھی توڑے پر بھون کر خشخاشا کریں اور گرائنڈ کر لیں۔
- ◆ زعفران کو دودھ میں کس کر کے تھوڑی دیر کے لیے رکھ دیں۔
- ◆ اسی گھی میں زیرہ پاؤڈر، اورک اور لہسن پیسٹ کو دودھ سے تین منٹ فرائی کریں اور پھر دھنیا، کالا زیرہ اور لال مرچ شامل کر کے دودھ سے تین منٹ تک پکائیں۔
- ◆ اب اس میں قیرہ ڈال کر ہلکی آگ پر پکائیں اور پھر خشخاش والا پیسٹ شامل کر کے چار سے پانچ منٹ پکانے کے بعد نمک شامل کر دیں۔
- ◆ اب دی شامل کر کے مزید چار سے پانچ منٹ پکائیں اور پھر ہرا دھنیا اور پودینے شامل کر کے دو منٹ مزید پکائیں۔
- ◆ اس کے بعد اس میں لونگ اور الائچی والا آمیزہ اور لہسن جوس اچھی طرح ہمکس کر کے چھلے سے اتار لیں۔
- ◆ قیرہ کے درمیان تھوڑی سی جگہ خالی کر کے پیاز کا چھلکا کر گیس اور چھلکے پر ایک دیکھتا ہوا کونڈہ گیس اور تھوڑا سا گھی گرم کر کے کونڈے کے اوپر ڈالیں اور لہسن کو دس منٹ کے لیے ڈھانپ دیں۔

پریزنٹیشن:

لگن قیرہ کو ڈش میں نکال کر بیٹرے فریڈ پیاز، پودینے اور نمٹاڑے سے گارنش کر کے سروس کریں۔



کھائوسے

اجزاء:

ترکیب:

- ♦ بیف کری بنانے کے لئے ایک پین میں آئل گرم کر کے اس میں پیاز اور ادورک لہسن کا پیسٹ ساتھ ساتھ کر لیں۔ ساتھ ہی ہلدی، نمک، پیسا ہوا دھیا اور سرخ مرچ ڈال کر اچھی طرح بھونیں۔
- ♦ پھر اس میں گوشت شامل کر کے گل جانے تک پکائیں۔
- ♦ اس کے بعد اس میں کوکونٹ ملک اور پیسا ہوا گرم مصالحہ ڈال کر دم پر رکھ دیں۔
- ♦ کڑھی بنانے کے لیے پھینے ہوئے دی میں تین، پیاز، ادورک، لہسن کا پیسٹ، سرخ مرچ، نمک، آئل اور ہلدی کو اچھی طرح کس کر کے گلی آج پرایک سے دو گھنٹے تک پکائیں۔
- ♦ اسٹیکٹھی کو ہال لیں۔
- ♦ ایک سرونگ ڈش میں پیلا اسٹیکٹھی کی تہ لگائیں۔ اوپر سے کڑھی ڈالیں اور پھر گوشت کی کری شامل کریں۔

آدھا کلو	بیف (اڈرکٹ)
دو کھانے کے چمچ	ادورک لہسن کا پیسٹ
آدھا چائے کا چمچ	ہلدی پاؤڈر
ایک کھانے کا چمچ	سرخ مرچ
ایک کھانے کا چمچ	دھیا پاؤڈر
ایک چائے کا چمچ	گرم مصالحہ (پیسا ہوا)
حسب ذائقہ	نمک
تین چوتھائی کپ	آئل
آدھا کپ	پیاز (چوپ کیا ہوا)
آدھا کپ	کوکونٹ ملک
ایک ٹیکٹ	اسٹیکٹھی

کڑھی کے اجزاء:

ایک کپ	تین
دو عدد	پیاز
آدھا کپ	آئل
آدھا کپ	کوکونٹ ملک
آدھا کلو	دی
ایک چائے کا چمچ	ہلدی پاؤڈر
ایک چائے کا چمچ	لال مرچ
آدھا چائے کا چمچ	لہسن کا پیسٹ
حسب ذائقہ	نمک

پریزٹیشن: کھاؤ سے کواپے ہوئے اظہوں، ہر سے دھنیے اور ہری مرچ سے گارنش کر کے سرو کریں۔



گشتابہ (کشمیری ڈش)

اجزاء:

ترکیب:

- ◆ مٹن کوچر پریگرامنڈر میں ڈال کر قہر بنالیں۔
- ◆ اب اس میں نمک، آدھی سوٹھ اور آدھا الائی پاڈو ڈال کر کس کریں اور چھوٹی چھوٹی ہال بنالیں۔
- ◆ ایک چین میں پانی ابالیں اور اس میں تھے کی ہال ڈال پانچ منٹ کے لیے پکنے دیں اور پھر ہال کو نکال کر اگ رکھ لیں۔
- ◆ ایک چین میں تھی گرم کریں اور اس میں دہی ڈال دیں۔
- ◆ جب تھوڑا سا تے ہو جائے تو اس میں پیاز کا پیسٹ، بچی ہوئی سوٹھ، سونف، دارچینی، کالی مرچ اور نمک ڈال کر کس کر لیں۔
- ◆ تین کپ پانی ڈال کر ابال آئے تک پکائیں۔ اس کے بعد تھے کی ہال شامل کر کے 15 سے 20 منٹ تک پکائیں اور پھر چاہا بند کر دیں۔

پریزنٹیشن: گشتابہ کو گرم گرم چپاتی اور سلاڈ کے ساتھ سرو کریں۔

آدھا کلو	مٹن (بغیر ہڈی کے)
ایک کھانے کا چمچ	تھی
دو کھانے کے چمچ	پیاز (پیسٹ)
دو چائے کے چمچ	سوٹھ (پاہوا)
دو چائے کا چمچ	سونف (پاہوا)
آدھا چائے کا چمچ	دارچینی
ایک چائے کا چمچ	الائی پاڈو
ایک چائے کا چمچ	کالی مرچ
حسب ذائقہ	نمک
آدھا کلو	دہی



گرین فش

ترکیب:

- ◆ گہرے پیالے میں فش فلیز پر نمک اور آدھا لیوں کارس ملا کر پندرہ منٹ کے لیے چھوڑ دیں۔
- ◆ ایک دوسرے پیالے میں دہی نمک، ہری مرچیں، ہرا دھنیا، لہسن اور بقیہ لیوں کارس یکساں کر لیں اور فش فلیز کو اس کچھر میں ڈال کر تین گھنٹے کے لیے فریج میں رکھ دیں۔
- ◆ ایک تان اسٹک فرانک چین میں دو کھانے کے بیج آئل گرم کر کے فش فلیز ڈال دیں، درمیانی آگ پر پکائیں۔ جب پھل گل جائے اور مصالحہ لہسن جائے تو چولہا بند کر دیں۔

مزید اگر گرین فش کو چھاتیوں کے ساتھ پیش کریں۔

پوینٹیشن:

اجزاء:

دس عدد	نش پٹے
حپ ڈائٹ	نمک
آدھی پیالی	لیوں کارس
	میرینیشن کے لئے:
آدھی پیالی	دہی
چھ عدد	لہسن کے جوئے (کچلے ہوئے)
حپ ڈائٹ	نمک
چھ عدد	ہری مرچ (کٹی ہوئی)
تین کھانے کے بیج	ہرا دھنیا (کٹا ہوا)
حپ ضرورت	کوک آئل



بوہری وائٹ چکن

اجزاء:

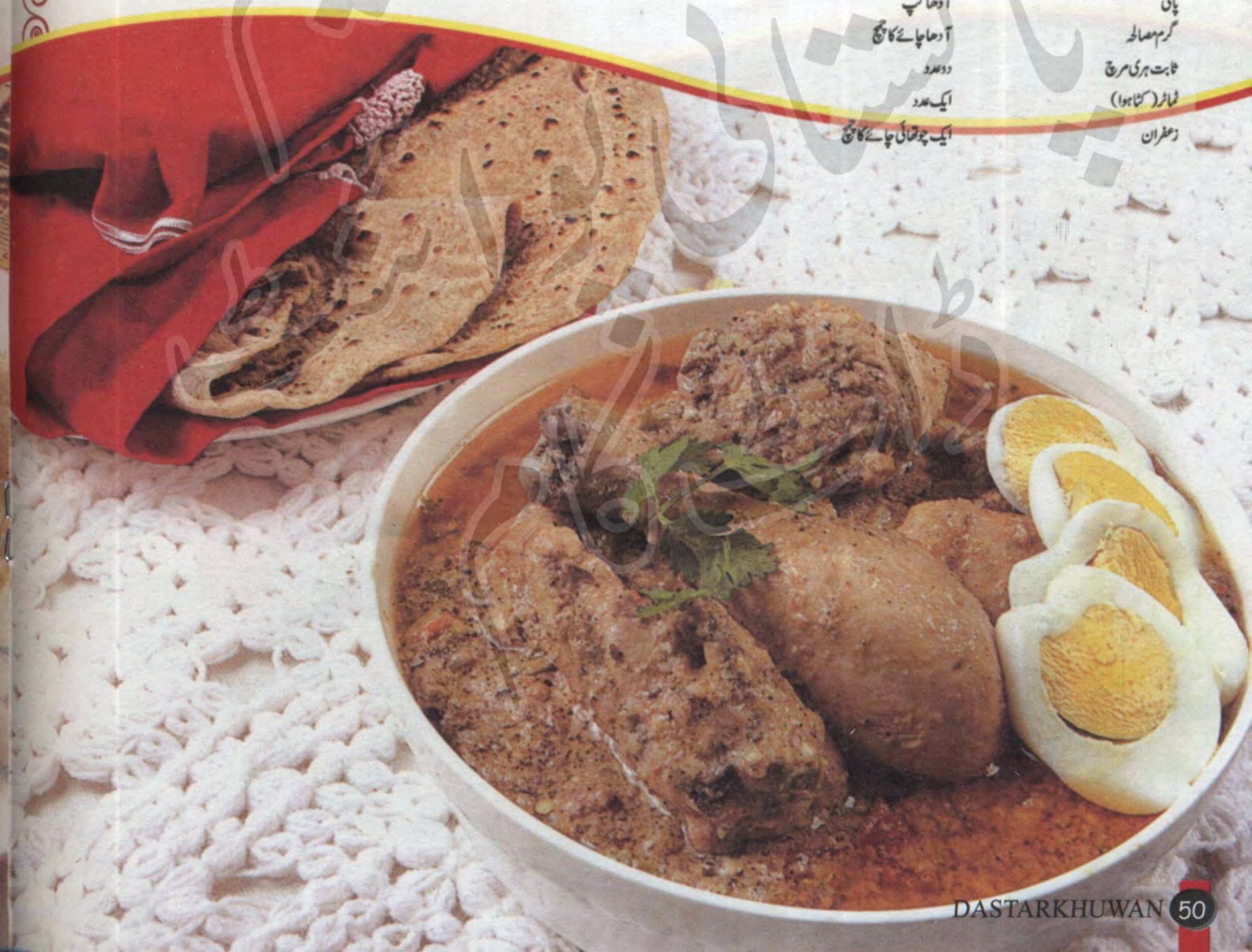
ایک کلو	چکن (باریکٹے)
چھ عدد	ہری مرچ (نسی ہوئی)
دو کھانے کے چمچ	ہرا دھنیا (پسا ہوا)
ایک چائے کا چمچ	نمک
دو کھانے کے چمچ	بادام (چھلے اور پے ہوئے)
ایک کپ	دی
آدھا کپ	تیل
ایک عدد	کچی پیاز (نسی ہوئی)
ایک چائے کا چمچ	اورک بسن کا پیسٹ
چار عدد	ہری الائچی
چار عدد	لونگ
ایک کلو	دارچینی
آدھا کپ	پانی
آدھا چائے کا چمچ	گرم مصالحے
دو عدد	ٹاٹ ہری مرچ
ایک عدد	ٹماٹر (کٹا ہوا)
ایک چوتھائی چائے کا چمچ	زعفران

ترکیب:

- ◆ چکن کو نسی ہری مرچ، پسا ہرا دھنیا اور نمک لگا کر پندرہ منٹ کے لیے رکھ دیں۔
- ◆ ایک باؤل میں بادام اور دی ڈال کر کس کر لیں۔
- ◆ ایک چین میں تیل گرم کریں اور اس میں کچی پیاز اور اورک بسن کا پیسٹ ڈال کر پانچ منٹ فرائی کریں۔
- ◆ اب اس میں ہری الائچی، لونگ، دارچینی کا کلو اور مصالحے لگی چکن ڈال کر اچھی طرح بھون لیں۔
- ◆ اس کے بعد پانی ڈال کر تیس منٹ تک ہلکی آگ پر پکائیں۔
- ◆ جب چکن گل جائے اور گریوی گاڑھی ہو جائے تو اس میں گرم مصالحے، ٹاٹ ہری مرچ، کٹا ہوا ٹماٹر اور زعفران شامل کر دیں۔
- ◆ تھوڑی دیر پکا کر چمکا بند کر دیں۔

پریزنٹیشن:

بوہری وائٹ چکن کو ایلے ہوئے اٹھوں اور نان یا چپاتی کے ساتھ سرو کریں۔



مصالحہ چکن قادسیلہ

ترکیب:

اجزاء:

- ◆ بیسنڈر میں لیوں کا رس، نمک، سرخ مرچ، ہر ادھیاء، ہری مرچ، اور پانی ڈال کر لینڈ کر لیں۔
- ◆ ایک پاؤل میں چکن ڈال کر اس مصالحے کو ڈال کر مکس کریں اور 4-5 گھنٹے تک میرینٹ ہونے کے لیے رکھ دیں۔
- ◆ چولہے پر گرل گرم کر لیں اور ہر چن کو 3-4 منٹ سینک لیں۔
- ◆ اب ٹماٹر اور پیاز کو بھی آئل لگا کر سینک لیں۔
- ◆ ایک ڈش میں ٹورٹیلار کھیں اور پھر ہر ایک پر چکن، پیسہ اور پیاز، ٹماٹر رکھ کر فولڈ کر لیں۔
- ◆ چکن ٹورٹیلار سینڈویچ کو دو دوں طرف سے اتنا گرل کریں کہ ٹورٹیلار چلنے نہ پائے، لیکن پیسہ چمک جائے۔

- چکن
- پیاز (گٹروں میں کٹا ہوا)
- ٹماٹر (گٹروں میں کٹا ہوا)
- پیسہ
- پانی
- ٹورٹیلار
- ہر ادھیاء
- ہری مرچ
- لیوں کا رس
- نمک
- سرخ مرچ
- تیل

پریز تپیشن: مصالحہ چکن قادسیلہ کو کریم، مایونیز یا کچپ کے ساتھ سرو کریں۔



کھجور، اورنج چٹنی

اجزاء:

آدھا کلو	کھجور
ایک عدد	پیاز
ایک گلاس	اورنج جوس
ایک کپ	سرکہ
پچاس گرام	کشش
ایک سو گرام	چینی
ایک کمانے کا سٹچ	مالے کی چھال
ایک چوتھائی چائے کا سٹچ	سفید مرچ
دو کمانے کے سٹچ	تیل
حب ڈالندہ	نمک

ترکیب:

- ◆ کھجور کی گھٹلیاں نکال کر ہاتھ سے پارک کر لیں۔
- ◆ پیاز کو پارک کاٹ لیں اور ایک کڑا ہی میں تیل گرم کر کے پیاز کو شامل کر کے اتنا پکائیں کہ پیاز نرم ہو جائے۔
- ◆ پھر اس میں کھجور، اورنج جوس، کشش، چینی، نمک، سفید مرچ، ہر کد اور مالے کی چھال شامل کر کے ہلکی آگ پر اتنا پکائیں کہ پیاز لٹمی ہو جائے۔
- ◆ جب تیار ہو جائے تو چولہا بند کر دیں۔

کھجور، اورنج چینی کو گرم یا خشک اسز کر دیں۔

پریزیمیشن:



ایگی مائیسو (Egg Myso)

ترکیب:

اجزاء:

- ◆ انڈے، چینی اور گھی کو اچھی طرح مکس کریں اور کڑا ہی میں ڈال کر ہلکی آج پر پکائیں۔ ساتھ ہی پیچ چلاتے جائیں۔
- ◆ پندرہ سے بیس منٹ میں اس کا داند بن جائے گا۔
- ◆ اب اس کی آج تھوڑی بڑھا کر مزید پندرہ منٹ پکائیں۔
- ◆ پھر پندرہ منٹ بعد اس میں الائچی اور حسب ضرورت پیلا رنگ شامل کریں اور سرورنگ ٹرے میں نکال کر ٹھنڈا کر لیں۔
- ◆ اس کے بعد پستے کاٹ کر اوپر ڈالیں۔
- ◆ کچھ دیر بعد چھری سے اس کے ٹکڑے کر لیں۔

- دو درجن
- ایک کلو
- ایک کلو
- بیس عدد
- ایک کپ
- حسب ضرورت

- انڈے
- چینی
- گھی
- الائچی
- پستے
- پیلا رنگ

پریزٹیشن: ایک مائیسو کو ٹھنڈا ٹھنڈا سرور کریں۔



کوکونٹ ٹرائفل

اجزاء:

ترکیب:

- ◆ اظروں کی زردی، کارن فلور اور چینی کو کس کر کے ڈبل بواکس میں گرم کریں۔
- ◆ جب اچھی طرح کس ہو جائے تو اس میں دودھ، ناریل اینسٹس اور پسا ہوا ناریل شامل کر کے اتنی دیر پکائیں کہ وہ گاڑھا ہو جائے۔
- ◆ پھر اس کو پلاسٹک سے ڈھک کر فریج میں ٹھنڈا ہونے کے لیے رکھ دیں۔ ٹھنڈا ہونے پر تھوڑی کریم ڈال کر رکھ دیں۔
- ◆ ایک ڈش میں سب سے نیچے ایک کے سلائس لگائیں۔ اب اس پر فروٹ جوس ڈالیں۔ پھر چینی اور کنڈنسڈ ملک ڈال دیں اور فریج میں رکھ دیں۔
- ◆ جب وہ سیٹ ہو جائے تو اس پر فروٹ کاٹ کر ڈالیں اور فریج میں سیٹ ہونے تک رکھ دیں۔

- آٹھ عدد
- ڈھانی کپ
- تین کھانے کے چمچ
- ڈھانی کپ
- ایک کپ
- آدھا چائے کا چمچ
- ایک عدد
- ایک ٹن چھوٹا
- ایک پکٹ
- ایک کین
- دو سے تین کھانے کے چمچ

- اظروں کی زردی
- دودھ
- کارن فلور
- چینی
- کریم
- کوکونٹ اینسٹس
- بزرگ سادہ
- کس فروٹ
- چینی کرٹلز
- کنڈنسڈ ملک
- ناریل (پسا ہوا)

پریزنتیشن: کوکونٹ ٹرائفل کو باقی بچی ہوئی کریم اور فروٹس سے گارنش کر کے ٹھنڈا ٹھنڈا سرو کریں۔



اوزنج شربت اسموتھی

ترکیب:

♦ تمام اجزاء کو بلینڈر میں ڈال کر اچھی طرح بلینڈ کر لیں۔

اجزاء:

آدھا کپ

آدھا کپ

ایک عدد

آدھا چائے کاجی

دو کھانے کے چمچ

حسب ضرورت

فریش اوزنج جوس

اوزنج شربت

کیلا (کٹا ہوا)

دنیلا ہینس

چینی

برف

پرویز ٹیمیشن: اوزنج شربت اسموتھی کو گلاس میں نکال کر اوزنج سلائسر یا ہدینے کے چوں سے گارنش کر کے سرو کریں۔



مکس ویجیٹیبل سوپ

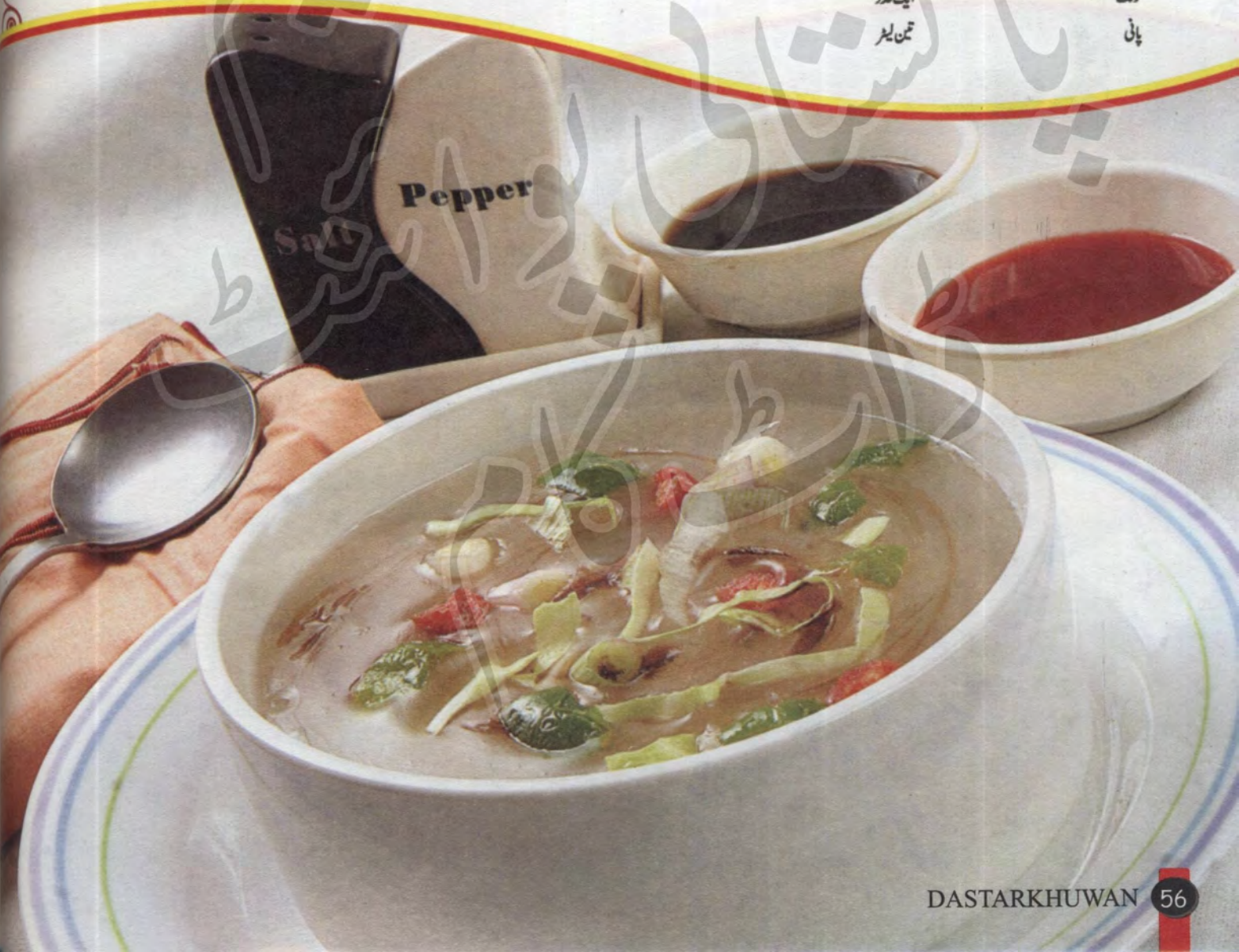
اجزاء:

ترکیب:

- ♦ ایک ٹین میں پانی ڈال کر اس میں مرچی کی بڑیوں کو ڈال دیں۔
- ♦ ساتھ ہی لوگ، تیز پات اور ٹاٹ کی مرچ شامل کریں اور آدھے گھنٹے تک ابال کر چھان لیں۔
- ♦ پھر اس میں مٹر اور آلو ڈال کر پانچ منٹ تک پکائیں۔
- ♦ اب لہسن اور گوبھی شامل کریں اور پانچ منٹ مزید پکائیں۔
- ♦ اس کے بعد نمک، لیموں کا رس، کالی مرچ پاؤڈر، پیاز اور بند گوبھی ڈال کر پکائیں۔ جب تیار ہو جائے تو چمکھا بند کریں۔

آدھا کلو	مرچی کی بڑیاں
ایک عدد	پیاز (چھوڑ کر تھوڑا)
تین جوے	لہسن
ایک عدد	آلو (چھوڑ کر تھوڑا)
ایک کپ	مٹر
دو عدد	گاجر (کئی ہوتی)
ایک کپ	بند گوبھی (کئی ہوتی)
ایک چائے کاجھی	نمک
ایک چائے کاجھی	کالی مرچ پاؤڈر
پانچ عدد	کالی مرچ (ٹاٹ)
چار چائے کاجھی	لیموں کا رس
ایک عدد	تیز پات
ایک عدد	لوگ
تین لیٹر	پانی

پریزنٹیشن: بزیوں کے سوپ کو گرم گرم پیش کریں۔





سوپ

غذائیت سے بھرپور ایک خاص دیش

سوپ ایک خاص غذا ہے، جو غذائیت سے بھرپور ہونے کے ساتھ ساتھ ذائقے میں بھی اپنی مثال آپ ہوتے ہیں۔ ویسے تو سوپ پینے کا کوئی مخصوص موسم نہیں، لیکن سردیوں میں حرارت اور توانائی حاصل کرنے کے لیے سوپ پینے کا رجحان کچھ زیادہ ہوتا ہے۔ کچھ سوپ ایسے لوگوں کے لیے ہوتے ہیں جن کو وقت کی کمی کا سامنا ہوتا ہے، لہذا انہیں بس تیز آج پر ابال کر پیا جاسکتا ہے جبکہ کچھ ایسے ہوتے ہیں، جن کا اصل ذائقہ ہی اُس وقت سامنے آتا ہے، جب انہیں ہلکی آج پر کافی دیر تک پکایا جاتا ہے اور حقیقتاً سوپ میں شامل تمام اجزاء کا اصل ذائقہ اسی وقت ہی سامنے آتا ہے جب اس کو کافی دیر تک پکے دیا جاتا ہے۔

سوپ کی بنیادی طور پر دو اقسام ہوتی ہیں، ایک تو وہ سوپ جس میں صرف پختی کا استعمال کیا جاتا ہے اور باقی اجزاء کو چھان لیا جاتا ہے اور دوسرے تو وہ سوپ ہیں جن میں بھریاں، گوشت اور پختی کے استعمال سے سوپ میں ذائقہ لایا جاتا ہے۔ سوپ کی ایک نہایت اچھی بات یہ ہے کہ اسے بنا کر فریژ میں رکھا جاسکتا ہے۔ جب دل کرے نکالیں اور گرم کر کے استعمال کریں، لیکن بہت زیادہ عرصہ تک فریژ کرنا درست نہیں ہے۔ سوپ کو اکثر اوقات کھانے سے پہلے اشارے کے طور پر پیش کیا جاتا ہے، لیکن یہ کچھ ضروری نہیں، سردیوں میں رات کے وقت کھانے میں بیٹھ کر گرم گرم سوپ پینے کا بھی اپنا ہی ایک لطف ہوتا ہے۔ دنیا کے تقریباً تمام ممالک میں اپنے پھر اور روایات کے مطابق سوپ کی اقسام مشہور ہیں۔ کھنکھول سوپ پیا جاتا ہے تو

ہوئی بھریوں کو بھی پلینڈ کر کے استعمال کیا جاسکتا ہے اور اس طرح سوپ کو گاڑھا کیا جاسکتا ہے۔
 سوپ کے اوپر اکثر اوقات پختائی کی ایک تہ جمع ہو جاتی ہے، اس سے نجات حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ یہ ہے کہ سوپ کو پینے کے بعد چھ گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیا جائے۔ اس سے تمام پختائی اوپر آ کر جم جائے گی جسے چھج کی مدد سے ہٹایا جاسکتا ہے۔
 سوپ کو گرم سوپ میں کسی قسم کی چھلکی یا سمندری غذا استعمال کی گئی ہے تو اس سوپ کو ایک دن کے اندر اندر استعمال کر لینا بہتر ہے۔
 سوپ کو گرم سوپ پکھ دیر کھنے پر بہت زیادہ گاڑھے ہو جاتے ہیں، لہذا ان کو گرم کرتے وقت اس میں تھوڑی مقدار میں پختی یا دودھ شامل کر دیں تاکہ مطلوبہ شکل حاصل ہو سکے۔

کھنکھول سوپ (یعنی والا) سوپ تو کھنکھول کاڑھا۔ مزے کی بات یہ ہے کہ سوپ میں آپ اپنی پسند کے مطابق مختلف اشیاء مثلاً: نوڈلز، میکرونی وغیرہ بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ یعنی آپ کے ذائقے اور موڈ پر منحصر ہے اور اس سلسلے میں کسی قسم کی کوئی حد بندی نہیں کی جاسکتی۔
 ہمارے یہاں جس قسم کے سوپ زیادہ سوپ پسند کیے جاتے ہیں، ان کی مناسبت سے ذیل میں ہم آپ کو سوپ کو مزید بہتر بنانے کے لیے چند ٹپس دے رہے ہیں۔

سوپ کو بہترین بنانے کی چند ٹپس:

- سوپ بنانے کے لیے ہمیشہ کسی گہرے برتن کا استعمال کریں، تاکہ سوپ کے تمام اجزاء اچھی طرح سے پک سکیں۔
- سوپ کو گرم سوپ میں کسی قسم کی ڈیری پروڈکٹس استعمال ہوری ہوں تو اسے ہلکی آج پر پکائیں اور اگر سوپ میں دودھ، کریم، انڈے یا چیز وغیرہ شامل ہوں تو کوشش کریں کہ ان کو اُس وقت شامل کیا جائے جب سوپ تیار کی کے آخری مراحل میں ہو، ورنہ مٹھلیاں بن سکتی ہیں۔
- سوپ کو گاڑھا کرنے کے لیے کارن فلور وغیرہ استعمال کیا جاتا ہے، لیکن اکثر اوقات جب کارن فلور سوپ میں شامل کیا جائے تو مٹھلیاں بن جاتی ہیں، اس کا حل یہ ہے کہ کارن فلور کو پہلے خشکے پانی میں گھول لیا جائے اور پھر آہستہ آہستہ سوپ میں شامل کیا جائے۔
- سوپ کو گرم سوپ کو گاڑھا کرنے کے لیے کارن فلور استعمال نہیں کرنا چاہئے تو اس میں آلوؤں کو ابال کر میٹھ کر کے ڈالا جا سکتا ہے اس کے علاوہ کچھ کئی





خوب آتا ہے۔ انہیں دیکھ کر اندازہ لگانا مشکل ہوتا ہے کہ یہ خوش ہیں یا افسردہ۔ یہ لوگ دل کے بہت اچھے ہوتے ہیں۔ کسی سے بغض نہیں رکھتے اور جو بات کہتی ہو بے دھڑک منہ پر ہی کہہ ڈالتے ہیں۔

اسٹرابیری (Strawberry)

اسٹرابیری فلیور کے شوقین افراد بھی دل کے جوان ہوتے ہیں، لیکن ان میں منفرد بات یہ ہے کہ جو کام بھی کرتے ہیں خوب سوچ کر کرتے ہیں۔ انہیں درغلنا یا افسانہ آسان نہیں ہوتا۔ تعلقات کے لحاظ سے محتاط، روایت پسند اور بات کے لیے یعنی قلمبے ہوتے ہیں۔ بہت اچھے دوست ثابت ہوتے ہیں۔ غسل مزاج اور بردبار ہوتے ہیں۔ روپے کے معاملے میں بھی عموماً محتاط ہوتے ہیں۔ ان کی جیب سے بڑی مشکل سے پیسہ نکلتا ہے، لیکن انہیں کبھی نہیں کہا جاسکتا، کیونکہ جب خرچ کرنے پر آتے ہیں تو چھپے پلٹ کر نہیں دیکھتے اور بے دریغ خرچ کر ڈالتے ہیں۔

ونیل (Vanilla)

ونیل آئس کریم کا بہت ہی سادہ فلیور ہے، مگر اسے پسند کرنے والے اسے ہی صحیحہ ہوتے ہیں۔ مشتق سے زیادہ ویل پر انحصار کرتے ہیں۔ آپ کو شاید یہ جان کر حیرت ہوگی کہ اس فلیور کے شوقین نرم مزاج اور شاندار طبیعت کے مالک نہیں ہوتے۔ تاہم یہ لوگ باہمت، ہم جو اور تجربہ پسند شخصیت کے حامل ہوتے ہیں۔ خطرہ مول لینے سے نہیں ڈرتے۔ اپنے لیے زندگی میں بڑے اہداف متعین کرتے ہیں اور انہیں پانے کے لیے ہر جدوجہد بھی کرتے نظر آتے ہیں۔ ان میں اچھی بات یہ ہے کہ خطرات مول لینے کی عادت کے باوجود یہ دوسروں کی دیکھا دیکھی آنکھیں بند کر کے کنوئیں میں چھلانگ نہیں لگا دیتے۔ بلکہ اپنے تئیں خود فیصلہ کرتے ہیں کہ انہیں کیا کرنا ہے۔ جذبات کے اعتبار میں انہیں کمال حاصل ہوتا ہے، اسی لیے ان کے تعلقات مضبوط اور کامیاب ہوتے ہیں۔

کافی (Coffee)

اگر کوئی سن موچی ہو، ہلاک پسند کرتا ہو۔ زندہ دل، پر جوش اور زندگی سے بھرپور بھی ہو تو سمجھ جائیں کہ آئس کریم میں اس کا پسندیدہ فلیور کافی ہے۔ تاہم یہ لوگ پور بہت جلدی ہو جاتے ہیں۔ شوق شوق میں بہت سے کام کا آغاز تو کر دیتے ہیں مگر جلد ہی اکتاہٹ کا شکار ہو کر اسے ادھورا چھوڑ دیتے ہیں۔ رومان پسند ہوتے ہیں۔ فلرٹ بھی کرتے ہیں اور ڈرامائی شخصیت کے مالک ہوتے ہیں۔ اس سب کے باوجود ان میں بھولپن بھی ہوتا ہے۔ یہ اپنے مستقبل کے بارے میں فکر مند نہیں رہتے بلکہ حال میں خوش رہتے ہیں۔

آپ کی فلیور آئس کریم آپ کی شخصیت کے راز بھی کھولتی ہے۔ مختلف فلیورز پسند کرنے والے مختلف شخصیات کے مالک ہوتے ہیں۔

تجربہ جرم فاطمہ

چاکلیٹ چپ (Chocolate Chip)

چاکلیٹ چپ والی آئس کریم کے شوقین ہلاک پسند کرنے والے ہوتے ہیں۔ مقابلوں میں حصہ لینا ان کا بہترین مشغلہ ہوتا ہے۔ جس مزاج بھی بادی کی ہوتی ہے۔ دوسروں کو ہانسنے کا فن جانتے ہیں، مگر انہیں ہانسنے کا زیادہ مشکل نہیں ہوتا۔ محفلوں کی جان بچھے جاتے ہیں۔ تاہم یہ لوگ غیر باطنی ہوتے ہیں، یعنی اپنا راز دوسروں کے مزاج کو دیکھ کر تبدیل کر لیتے ہیں۔ ایسے افراد کو بھی ہوتے ہیں۔ اپنے حصے کی چیز کی ضرورت مند کو دے کر اسے خوش کرتے ہیں اور اسے خوش دیکھ کر راحت محسوس کرتے ہیں۔ کسی حد تک فضول خرچ بھی ہوتے ہیں، جس کی وجہ سے انہیں کبھی کبھی مالی مشکلات کا بھی سامنا کرنا پڑتا ہے۔ مگر اپنی عادت نہیں چھوڑتے۔ ان کی یادداشت بہت اچھی ہوتی ہے اور پرانی سے پرانی باتیں نہیں بھولتے۔

ڈبل چاکلیٹ چنک (Double Chocolate Chunk)

چاکلیٹ چپ اور ڈبل چاکلیٹ چنک پسند کرنے والوں میں بہت سے باتیں مشترک ہوتی ہیں۔ تاہم ڈبل چاکلیٹ چنک فلیور کے شوقین انتہا پسند ہوتے ہیں۔ اپنے نظریات، خیالات حتیٰ کہ کام کے معاملے میں بھی انتہا پسندی عروج پر نظر آتی ہے۔ وہی کچھ کرتے ہیں جو وہ کرنا چاہتے ہیں، اور اسی طرح کرتے ہیں جس طرح کرنا چاہتے ہیں۔ اس بارے میں کسی کی بات سننا پسند نہیں کرتے۔ انہیں اس بات کی قلمی پردہ نہیں ہوتی کہ کوئی ان کے بارے میں کیا کہے گا، یا کیا کہتا ہے۔ یہ اپنے کام میں مگن رہتے ہیں۔ یہ لوگ بھی خوش رہتے ہیں اور دوسروں کو خوش دیکھنا چاہتے ہیں۔ کھانے پینے کے شوقین ہوتے ہیں مگر حفظانِ صحت کا بہت خیال رکھتے ہیں اور الم گرم چیزیں نہیں کھاتے۔

منٹ چاکلیٹ چپ (Mint Chocolate Chip)

یہ لوگ بلا کے پُر اعتماد ہوتے ہیں۔ انہیں آسانی سے بے وقوف نہیں بنایا جاسکتا۔ مردم شناسی کی صلاحیت ان میں بدرجہ اتم پائی جاتی ہے۔ ویل کے بغیر کوئی بات نہیں سنتے اور معاملے کی تہہ تک جاتے ہیں۔ حقائق کی چھان بھنگ کے بعد نتائج اخذ کرتے ہیں۔ سنی سنائی باتوں پر نہیں جاتے۔ وکالت کے پیشے میں ان کا کوئی کام نہیں ہوتا۔ اپنے جذبات اور احساسات چھپانے کا فن انہیں

آپ کو آئس کریم کا کون سا فلیور پسند ہے؟ یقیناً ہر ایک کی پسند اور ذوق دوسرے سے مختلف ہوگا۔ بچے ہوں یا بڑے، آئس کریم بھی پسند کرتے ہیں، لیکن کیا کبھی آپ نے یہ جاننے کی کوشش کی کہ آپ کی پسندیدہ آئس کریم آپ کے بارے میں لوگوں کو کیا بتاتی ہے؟ جی ہاں، آئس کریم آپ کی شخصیت کے بارے میں بہت سے راز افشا کرتی ہے۔ امریکی ریاست فٹاکا کو کی اسمیل اینڈ ٹریٹمنٹ فاؤنڈیشن (Smell And Taste Treatment And Research Foundation) کے ڈاکٹر این ہرش نے اس بارے میں تحقیق کے بعد ایک رپورٹ مرتب کی جس میں انکشاف کیا گیا کہ آئس کریم کے مختلف فلیور پسند کرنے والے افراد مختلف شخصیات کے مالک ہوتے ہیں۔ انہوں نے یہ بھی بتایا کہ پسندیدہ آئس کریم کا تعین کچھن میں ہی ہو جاتا ہے اور پھر یہ عمر بھر قائم رہتا ہے۔ ایسا بہت کم ہوتا ہے کہ کوئی اپنے بچپن کے آئس کریم فلیور سے منہ موڑ کر کوئی دوسرا فلیور پسند کرنے لگے۔ آئیے جانتے ہیں آئس کریم کے چند فلیورز اور انہیں پسند کرنے والے افراد کی شخصیت کے بارے میں۔

چاکلیٹ (Chocolate)

فلیور ان لوگوں کا پسندیدہ ہے، جن کی عمر چاہے کچھ بھی ہو مگر ان کا دل جوان ہوتا ہے۔ یہ افراد جینے کا فن جانتے ہیں مگر کبھی کبھی بچپنا بھی دکھا دیتے ہیں۔ ایسے لوگ یورٹینس کرتے، مگر خود بہت جلدی پور ہو جاتے ہیں۔ ایماندار، عقلی صلاحیت کے مالک اور پر جوش ہوتے ہیں۔ ٹینٹ بھی ان میں خوب ہوتا ہے۔ زندگی کے جس شعبے میں قدم رکھتے ہیں اکثر کامیاب رہتے ہیں۔ دوسروں کو تکلیف میں نہیں دیکھ سکتے۔ یہ لوگ جب خوش ہوتے ہیں تو دراصل واقعی خوش ہوتے ہیں۔ دوسروں کی خوشیوں میں بھی کھلے دل کے ساتھ شریک ہوتے ہیں۔ تنہائی سے دور بھاگتے ہیں۔ محفلوں میں جانا پسند کرتے ہیں۔ بعض اوقات ان کا یہ شوق ان کے لیے پریشانی کا سبب بھی بن جاتا ہے۔ ذرا سے منہ پھٹ بھی ہوتے ہیں مگر فضول باتوں سے اجتناب کرتے ہیں۔ فی ضرورتی باتیں سننا بھی پسند نہیں کرتے۔



لوگ ایک خشک آن کھلا پھول یعنی کلی ہوتی ہے، جسے ایک خوبصورت درمیانے قد کے سدا بہار درخت سے حاصل کیا جاتا ہے۔ یہ درخت سیدھے سنے کے ساتھ دس سے بارہ میٹر بلند ہوتا ہے اور اس کے پتے لمبے، نوکیلے اور خوشبودار ہوتے ہیں۔ اس کے درخت پر نو برس کی عمر میں پھول آتے ہیں۔ لوگ کا پھول آدھا لچ کے قریب لمبا اور خوشبودار ہوتا ہے۔

لوگ مکن اور برصیر میں دو چار سال سے زیر استعمال ہے۔ یہ گرم مسالوں میں شامل کیے جانے سے لے کر دانتوں کے امراض تک میں استعمال کیا جاتا ہے۔ سانس کی بودود کرنے کے لئے بھی لوگ اسے چماتے ہیں۔ کیمائی تجزیے کے مطابق لوگ میں کاربوہائیڈریٹس، رطوبت، پروٹین، آڑ جانے والا تیل، اجیر کا جوہر، چکنائی، خام ریڑھ اور معدنی مادے ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ اس میں وٹامن سی اور اے بھی پائے جاتے ہیں۔ اس کی غذائی صلاحیت ایک سو گرام میں 430 کیلو ریڑھ ہیں۔

فوائد اور استعمال

لوگ کا استعمال کھانوں اور پکوانوں میں بہت عام ہے۔ لوگ کو لوگ عام طور پر دانتوں کے دردی میں یاد کرتے ہیں، لیکن حقیقت یہ ہے کہ لوگ دیگر کئی امراض میں بھی بہت موثر نتائج دیتا ہے۔ مثلاً:



☆ معدے کو تقویت دیتا ہے اور نظام انہضام کو درست رکھتا ہے۔
☆ تشنگ اور بخشن کے دروں کو کم کرتا ہے۔
☆ آہر دیکھ کر طریقت علاج میں لوگ کو دوا کے طور پر کئی صورتوں میں استعمال کیا جاتا ہے، جن میں جوشانہ اور سفوف دونوں شامل ہیں۔

☆ لوگ میں ایسے اجزاء پائے جاتے ہیں، جو خون کی گردش کو مستحکم کرتے ہیں اور جسم کا درجہ حرارت برقرار رکھتے ہیں۔
☆ لوگ کا تیل بیرونی ماش کے ذریعہ جلد کو نئی زندگی دیتا ہے۔ اس کی ماش سے جلد میں حدت اور سرخی پیدا ہوتی ہے۔
☆ یہ اعصاب کو بھی طاقت دیتا ہے۔
☆ لوگ کے تیل کو نیم گرم کر کے بند چھوٹوں پر لگا کر اس پر پٹی باندھنا بے حد مفید ہوتا ہے۔ اس سے جسم پر پڑنے والے نسل بھی بڑی جلدی صاف ہو جاتے ہیں۔
☆ لوگ کا استعمال منگی بد بودود کرتا ہے۔

نظام ہضم کی خرابیاں اور لوگ کا استعمال:

☆ لوگ جسم میں انزائمز کا بہاؤ تیز کرتا ہے، جس سے نظام ہضم بہتر ہو جاتا ہے۔

☆ اسے معدے کی متعدد تکالیف اور بدبوشی میں بے تکلفی سے استعمال کیا جاتا ہے۔

☆ خشک لوگ کا سفوف شہد کے ساتھ ملا کر استعمال کرنے سے تے اور حلی رک جاتی ہے۔

☆ لوگ کا استعمال ہیڈ (Cholera) کے تدارک میں بہت کامیاب ہے۔ چار گرام لوگ اگر تین لیٹر پانی میں اس وقت تک ملائے جائیں



لوگ

صرف دانتوں کے لیے نہیں، ہر لحاظ سے مفید۔!



کھانسی اور دمہ میں لوگ کا استعمال:

☆ لوگ گلے کی خراش کو کم کرتا ہے اور کھانسی روکنے میں مدد دیتا ہے۔
☆ حلق کی سوزش بھی اس سے ختم ہو جاتی ہے۔

☆ لوگ کے تیل کے تین سے پانچ قطرے شہد اور لہسن کے ایک جوے کے ساتھ ملا کر کھانا بخشن والی کھانسی کی لذیت سے نجات دلاتا ہے۔ یہ کھانسی جب دق، دمہ اور برد نکاش میں ہوتی ہے۔ یہ دو روزانہ ایک بار رات کو سونے سے پہلے استعمال کرنا چاہیے۔

☆ لوگ دمہ کا بھی موثر علاج ہے۔ 6 عدد لوگ 30 ملی لیٹر پانی میں ڈال کر اگلنے سے جوشانہ تیار ہو جائے گا۔ اس میں ایک چمچ شہد ڈال کر روزانہ تین بار پیئے سے دمہ میں افادہ ہوتا ہے۔

دانتوں کے مسائل حل کرنے میں لوگ کا کردار:

☆ دانت کے درد میں لوگ کا استعمال درد کو فوراً دور کر دیتا ہے۔ اس کے جراثیم کش اجزاء دانتوں کے انکیشن بھی ختم کر دیتے ہیں۔



☆ متاثرہ دانت کے خلا میں لوگ کا تیل لگانے سے درد ختم ہو جاتا ہے۔
☆ دانت کے درد کی صورت میں اگر لوگ کا تیل روٹی پر لگا کر دانت پر ملا جائے تو فوری آرام ہو جاتا ہے۔

☆ اگر دانت میں سوراخ ہو تو اس میں ایک لوگ رکھنا بہت ہی فائدہ دیتا ہے۔



کان کا درد اور لوگ کے فوائد:

☆ ایک لوگ کا دانہ، ایک چائے کے چمچ تلوں کے تیل میں گرم کر کے تین سے پانچ قطرے کان میں ڈالنے سے کان کا درد ختم ہو جاتا ہے۔

سر درد میں لوگ کا استعمال:

☆ نمک، دودھ اور پے ہوئے لوگ کالیپ پینٹا پیٹ پر لگانے سے سر درد کا خاتمہ ایک پرانا گھریلو ٹونکا ہے۔ نمک تھوڑا کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔
☆ لوگ کے تیل کو کھینچوں پر ملنا سردی کے سر درد کو دور کرتا ہے، تاہم اگر درد شدید ہو تو پھر اس کا اثر نہیں ہوتا۔

نوٹ:

☆ لوگ کے بارے میں تحقیق اور نتائج عام افراد کے لیے ہیں اور یہ تمام طریقے روایتی طب میں درج ہیں، لیکن کسی شدید مرض میں جیٹا افراد کو کوئی بھی نسخہ استعمال کرنے سے پہلے اپنے معالج سے مشورہ کرنا ضروری ہے۔

☆ پانی آدھا رہ جائے اور اس پانی کو گھونٹ گھونٹ بیا جائے تو ہیڈ کی شدید علامتیں ختم ہو جاتی ہیں۔
☆ لوگ سے لٹھے والا تیل بھی لوگ جیسے اوصاف رکھتا ہے اور اس تیل کے تین سے پانچ قطرے استعمال کرنے سے ہیڈ درد، بھاری پن، بدبوشی اور تے وغیرہ سے نجات حاصل کرنے میں مدد ملتی ہے۔
☆ لوگ سے کشید کیا ہوا تیل ڈکارنگلی اور پیپت درد کے لیے بھی مفید ہے۔ اس سلسلے میں دو قطرے تیل، ایک کپ دودھ میں ڈال کر چٹا سفید ہے۔
☆ اسر کی بیماری میں ایک عدد لوگ روزانہ صبح چاکر صبرہ پانی لینا بے حد مفید ہوتا ہے۔

گردن توڑ بخار بھی ہو سکتا ہے۔ بعض اوقات نمونیا سے دل کی جھلی کا انفیکشن بھی ہو سکتا ہے اور اگر احتیاط نہ لیا جائے تو نمونیا کے باعث مریضوں کے گردے بھی ٹل ہو سکتے ہیں۔ اس لئے نمونیا کے علاج میں وقت بہت اہمیت رکھتا ہے۔

نمونیا کی ویکسین دستیاب ہے۔ اس کی وجہ سے مرض سے 100 فیصد بچاؤ تو نہیں ہوتا مگر اس کے امکانات کافی حد تک کم ہو جاتے ہیں۔ کوئی بھی شخص یہ ویکسین لگوا سکتا ہے، لیکن ذیابیطس، گردے اور جگر کے مریضوں، دمہ کے مریضوں، چھوٹے بچوں اور 50 سال سے زائد عمر کے بزرگوں کو یہ ویکسین ضرور لگوانی چاہیے۔ بچوں اور بڑوں کی ویکسین میں فرق ہوتا ہے اور یہ برتن سے پانچ سال بعد لگائی جاتی ہے۔ اب بچوں کے حفاظتی ٹیکوں کے پروگرام میں نمونیا کی ویکسین بھی شامل کر دی گئی ہے۔

نمونیا کی صورت میں پھیپھڑوں میں ریڑھ جم جاتا ہے، جس کی وجہ سے آکسیجن وہاں تک ٹھیک سے پہنچ نہیں پاتی اور گلین صورتوں میں پھیپھڑے ناکارہ ہو سکتے ہیں۔ اس لئے شہین کے ذریعے اور فزوی قہرانی سے مریض کے منہ یا ناک سے اسے کھینچ کر نکالا جاتا ہے۔

چھاتی کی فزوی قہرانی کے لیے فزوی قہر ایسٹ ہاتھوں سے مریض کا سینہ تھپتھپاتا ہے۔ مریض کے پھیپھڑے کے جس حصے میں نمونیا ہو، اس کی مناسبت سے مریض کو پوزیشن دے کر تھپتھپایا جاتا ہے۔ اس دوران مریض کو گہرے سانس لینے کا کہا جاتا ہے۔ جس میں مریض ناک کے ذریعے گہرا سانس اندر کی طرف لیتا ہے اور منہ سے نکالتا ہے۔ اس سے اکثر مریضوں کو کھانسی آ جاتی ہے اور ریڑھ باہر آنے لگتا ہے۔ اگر کھانسی نہ آئے تو مریض کو زور لگا کر کھانسی کی کوشش کرنے کا کہا جاتا ہے۔ ضرورت پڑنے پر پپ کا استعمال بھی کیا جاتا ہے، جس سے ریڑھ پھیپھڑوں سے باہر آنے لگتا ہے۔ دواؤں کے ساتھ ساتھ فزوی قہرانی نمونیا کے مریضوں کی جلد صحت یابی میں بے حد اہم کردار ادا کرتی ہے۔

ترقی پزیر ممالک میں بزرگوں بچوں اور نوجوانوں کی موت کا ایک بڑا سبب نمونیا ہے۔ پاکستان میں بھی نمونیا بہت عام ہے اور ہر سال کئی جانوں کے ضیاع کا باعث بنتا ہے۔ مگر حوصلہ افزا اہمیت یہ ہے کہ یہ قابل علاج ہے اور چند احتیاطوں، ہتوازن غذا کے استعمال، ورزش اور صحت مند طرز زندگی اپنانا کر اس کے امکان کو کم کیا جاسکتا ہے۔

نمونیا

جان لیوا مرض!

امکانات بھی بڑھ جاتے ہیں۔

نمونیا میں بخار پر کنٹرول بہت اہم ہے۔ مثلاً: اگر مریض کا بخار 104 ہو تو

فوری اسپتال لے جائیں۔ تیز بخار میں پیند آتا ہے اور مریض میں پانی کی کمی ہو سکتی ہے۔ اس لئے مریض کو پینے کی چیزیں زیادہ دینی چاہیے۔ اگر مریض پانی نہیں پی سکتا تو اسے ڈرپ کے ذریعے دیا جاسکتا ہے۔

نمونیا کا شکار زیادہ تر ایسے لوگ آسانی سے بنتے ہیں جن کی قوت مدافعت کم ہو۔ مثلاً

کیسر، ذیابیطس اور ایڈز کے مریض یا جو اسٹیرائیڈز استعمال کرتے ہوں، انہیں نمونیا ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ وہ سال سے کم اور 5 سال سے زائد عمر کے بزرگوں میں بھی نمونیا کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ ایسے افراد جو پہلے سے پھیپھڑوں کی کسی بیماری میں مبتلا ہوں، انہیں بھی نمونیا ہونے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ نچھان آباؤ بچوں اور تنگ گھروں میں بھی نمونیا کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ یوں تو نمونیا کسی بھی موسم میں ہو سکتا ہے لیکن خشک موسم میں اس کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ اس کی وجہ شہنشاہ بلکہ اس موسم میں جراثیموں کا زیادہ متحرک ہونا ہے۔ دمہ کے مریضوں میں بعض اوقات گلے کی رطوبتیں پھیپھڑوں میں چلی جاتی ہیں، جو نمونیا کا باعث بنتی ہیں۔ اس کو Aspirational Pneumonia کا نام دینا جاتا ہے۔ بعض اوقات خوراک کا کوئی ذرہ پھیپھڑوں میں جا کر انفیکشن کا باعث بنتا ہے اس قسم کے نمونیا کو Mendson Syndrome Penumonia کہتے ہیں۔

نمونیا ایک خطرناک بیماری ہے، اس لئے اس کی علامات کو ہرگز نظر انداز نہیں کرنا چاہیے، کیونکہ بے احتیاطی سے جان لیوا جینید گیاں جنم لیتی ہیں، جیسا کہ پھیپھڑوں کی جھلی میں پانی پیدا ہو سکتا ہے، جو بعض اوقات پیپ بن جاتی ہے اور انفیکشن پورے جسم میں پھیل سکتا ہے۔ اس کی وجہ سے

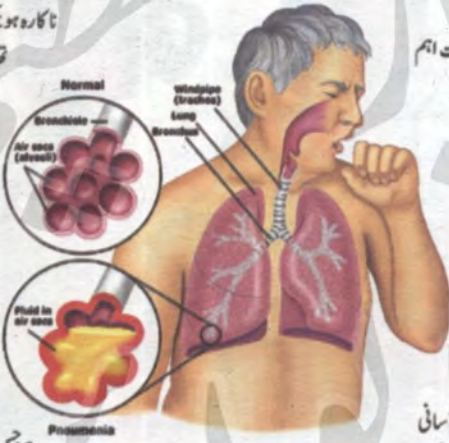


تحریر: سہاشین

یہ بات تو ہے کہ اگر زندگی کو متحمل طریقے سے نہ گزارا جائے تو وہ مشکلات کا شکار ہو جاتی ہے۔ اسی طرح اگر سردی کی شدت میں اضافہ ہو اور احتیاط نہ لیا جائے تو بہت سے امراض اور بیماریوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ جن میں سے ایک نمونیا بھی ہے۔

نمونیا ایک ایسا مرض ہے جو ہر سال خصوصاً سردیوں میں پوری دنیا میں لاکھوں اموات کا سبب بنتا ہے۔ نمونیا دراصل پھیپھڑوں کا ایک انفیکشن ہے۔ عام طور پر لوگ پھیپھڑوں کے ہر انفیکشن کو نمونیا سمجھ لیتے ہیں، لیکن ایسا نہیں ہے۔ نمونیا اسی وقت ہوا جب دیگر علامات کے ساتھ سینے کے ایکرے میں پھیپھڑوں پر دمے بھی ظاہر ہوں۔ نمونیا کا باعث بننے والے بیکٹیریا جب پھیپھڑوں پر حملہ کرتے ہیں تو وہاں سوزش ہو جاتی ہے۔ سوزش کے باعث پھیپھڑوں میں موجود سانس کی ٹھیلوں میں سے ایک مادہ نکلتا ہے، جس سے وہ بھر جاتی ہیں۔ اس طرح مریض جب سانس لیتا ہے تو آکسیجن وہاں نہیں پہنچ پاتی نتیجتاً مریض بخار، سینے میں درد اور سانس میں دقت کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ بیکٹیریا کے علاوہ وائرس اور چھوٹی سی بھی نمونیا ہو سکتا ہے۔ وائرس سے ہونے والا نمونیا زیادہ خطرناک ہوتا ہے۔ فلو بھی اس کی وجہ بن سکتا ہے۔ سائن فلوار برڈ فلو بھی نمونیا کا باعث بن سکتے ہیں۔ بعض اوقات مریض کو وہ ہرا نمونیا بھی ہو جاتا ہے۔ عموماً نمونیا میں پھیپھڑے کا ایک ہی حصہ متاثر ہوتا ہے، لیکن اگر ایک ہی پھیپھڑے کے ایک سے زیادہ حصے متاثر ہوں یا بیک وقت دونوں پھیپھڑے متاثر ہوں تو اسے ڈبل نمونیا کہا جاتا ہے۔

نمونیا کی علامات میں بخار، کھانسی، ریڑھ، غلغ، سینے میں درد، سانس کا بھرا ہوا اور بلڈ پریشور ہائپر ہو جاتا ہے اور پھر خون اور غلغ کے ٹیٹھ کئے جاتے ہیں۔ بعض سینے کا ایکرے کیا جاتا ہے اور پھر خون اور غلغ کے ٹیٹھ کئے جاتے ہیں۔ بعض اوقات سانس کی نالی میں ٹیٹھ ڈال کر کیرہ کے ذریعے براکھوسکوپنی (Bronchoscopy) بھی کی جاتی ہے۔ نمونیا کی تشخیص کے بعد پہلے 48 گھنٹے میں اینٹی بائیوٹکس دینا ضروری ہوتا ہے۔ مریض کو تھنی جلدی دوا دی جائے گی، اس میں جینید گیاں پیدا ہونے کے امکانات اتنے ہی کم ہوں گے۔ اگر دیکر کی جائے تو نہ صرف جینید گیاں پیدا ہوتی ہیں بلکہ موت کے



نمونیا Facts

- نمونیا دنیا بھر میں ہر سال تقریباً 45 کروڑ لوگوں کو متاثر کرتا ہے۔
- جن میں سے 40 لاکھ افراد موت کا شکار ہو جاتے ہیں۔
- بحیثیت مجموعی بچوں میں 18 فیصد اموات نمونیا کی وجہ سے ہوتی ہیں۔
- دنیا بھر میں ہر سال پانچ سال سے کم عمر کے 12 لاکھ بچے نمونیا کی وجہ سے موت کا شکار ہوتے ہیں۔ یہ تعداد ٹی بی اور لیبرا کے نتیجے میں ہونے والی کل تعداد سے بھی زیادہ ہے۔

آگ سے کھیلنا منع ہے۔۔!

چھوٹے بچوں کو جلنے سے بچانا آپ کا فرض ہے



☆ بچے جلنے کی صورت میں بچے تک فوری رسائی جلنے کے باعث ہونے والے نقصانات کو کافی حد تک کم کر سکتی ہے۔
☆ ایسی صورتحال میں آگ یا تپش پیدا کرنے والے ذریعے کو سب سے پہلے الگ کرنے کی کوشش کریں۔

☆ اگر بچے کے کپڑوں نے آگ پکڑ لی ہے تو کسی بھاری چیز مثلاً: رضائی یا کیسل کو اس پر لپیٹ دیں۔ اس طرح آگ کو آسکین نہیں ملے گی اور وہ فوراً بجھ جائے گی۔

☆ بچے کو دیکھیں کہ کیا وہ نارمل انداز میں سانس لے رہا ہے، ہات چیت کر رہا ہے یا رو رہا ہے۔ اگر نہیں تو اس کا مطلب ہے کہ بچے نے اس حادثے کا گہرا صدمہ لیا ہے۔ اسے نارمل کرنے کی کوشش کریں۔

☆ اگر بچے کی سانس نارمل ہے تو اس کے جسم کے جلے ہوئے حصے کو دیکھیں اور اسے 10 سے 20 منٹ کے لیے ٹھنڈے پانی کے ٹچے رکھیں۔

☆ ہاتھ دھو کر ہر مہم لگا کر اس پر پٹی باندھ دیں۔

☆ اگر جسم کے جلے ہوئے حصے پر کپڑے کا کوئی ٹکڑا چپک گیا ہے تو اسے خود سے ہٹانے کی کوشش نہ کریں۔ اس صورتحال کو ڈاکٹری درستی طرح سے دیکھ سکتا ہے، ورنہ زخم کے گہڑنے کے امکانات بڑھ جائیں گے۔

☆ ہمارے معاشرے میں ایسی صورتحال میں برف، شہد، انڈے کی سفیدی یا ٹونو پیسٹ لگانے کو کہا جاتا ہے، اس سے گریز کرنا چاہیے اور جلنے کی صورت میں اسے بننے والے ٹھنڈے پانی پر ہی بھروسہ کرنا چاہیے۔

☆ جلنے کے باعث جسم پر نمودار ہونے والے چھالوں کو خود سے چھوڑنے کی کوشش مت کریں۔

☆ عموماً ایسی صورتحال میں والدین خصوصاً ماںیں گھبراہٹ کا شکار ہو کر ہاتھ پاؤں چھوڑ دیتی ہیں۔ گھبراہٹ، جواس قابو میں رکھیں اور اگر صورتحال آپ کے کنٹرول سے باہر ہو تو کسی کو مدد کے لیے طلب کریں۔

ہو اور ماچس کی ڈیبا بھی کسی ایسی جگہ رکھی جائے جہاں بچوں کا ہاتھ نہ پہنچ سکے، کیوں کہ ڈاکٹروں کے مطابق اسپتال میں جلنے کے جتنے بھی مریض لائے جاتے ہیں، ان میں ایک اچھی خاصی تعداد چھوٹے بچوں کی ہوتی ہے۔

لیکن اگر بد قسمتی سے اس قسم کا کوئی حادثہ پیش آجائے تو اس صورت میں ابتدائی طبی امداد (فرسٹ ایڈ) دینے کے لیے جسم کے جلے ہوئے حصے کو 10 سے 20 منٹ کے لیے ٹھنڈے پانی کے ٹچے رکھنا چاہیے۔ ہمارے معاشرے میں ایسی صورتحال میں برف، شہد یا انڈے کی سفیدی لگانے کو کہا جاتا ہے، اس سے گریز کرنا چاہیے اور جلنے کی صورت میں اسے بننے والے ٹھنڈے پانی پر ہی بھروسہ کرنا چاہیے۔

اگر کوئی حادثہ پیش آجائے تو۔۔!

اگر فطری سے بچہ جل جائے، اس پر گرم پانی یا چائے گر جائے یا کھیل کود میں بے دھیانی میں کپڑوں میں آگ لگ جائے تو ابتدائی طبی امداد دینے کے لیے درج ذیل باتوں کو یاد رکھیں، لیکن یہ کوئی حتمی علاج نہیں ہے۔ کسی حادثے کی صورت میں بچے کی درست کیفیت اور حالت کو دیکھ کر مناسب علاج ایک مستند ڈاکٹری کر سکتا ہے۔

بچے معصوم ہوتے ہیں۔ انہیں اپنے ارد گرد موجود خطرات کا اندازہ نہیں ہوتا۔ بچی جب بے کردہ بلا سوچے سمجھے ہر چیز میں ہاتھ ڈال دیتے ہیں اور خطرات میں کود جاتے ہیں لیکن ان کی حفاظت کرنا اور انہیں گھر میں موجود خطرات سے اور نقصان دہ اشیاء سے بچانا والدین اور دیگر اہل خانہ کی ذمہ داری ہے۔ انہی میں سے ایک خطرناک چیز آگ بھی ہے۔ کھانے پینے کی اشیاء کی موجودگی کے باعث بچن میں بچوں کا جانا ایک عام سی بات ہے، لیکن یہاں اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ ایسی حفاظتی تدابیر اختیار کی جائیں کہ ان نازک پھولوں کو آگ کے اثرات اور نقصانات سے بچایا جاسکے۔

اکثر ماںیں بچن میں کام کرتے وقت چھوٹے بچوں کو بھی ساتھ ہی بٹھالیتی ہیں، جو پھر نظر بچا کر اپنی معصومیت اور نادانی کے باعث چولہے، گرم پانی، چائے یا سائمن وغیرہ میں ہاتھ ڈال دیتے ہیں۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ ماںیں کام کے ساتھ ساتھ بچوں پر بھی کڑی نظر رکھیں اور انہیں اپنے ساتھ کاؤنٹر پر بٹھانے کے بجائے پریم یا بے بی کاٹ میں لٹادیں تاکہ وہ براہ راست چولہے تک نہ پہنچیں۔ لیکن ایسے بچے جنہوں نے نیا نیا چلنا سیکھا ہو، وہ ایک جگہ تک نہیں بیٹھتے۔ اس سلسلے میں دھیان رکھنا بھی آپ ہی کی ذمہ داری ہے۔ کوشش کریں کہ جب آپ بچن میں موجود نہ ہوں تو چولہا مکمل طور پر بند

ہو جاتی ہے اور اس پر سو جن کے ساتھ ساتھ چھالے بھی نمودار ہو جاتے ہیں۔ جبکہ تکلیف اور درد کا احساس بہت زیادہ ہوتا ہے۔

تیسری قسم (Third-Degree Burns)

اس میں جلد کے اندر موجود عضلات مل جاتے ہیں اور جلد کا رنگ کالا ہو جاتا ہے۔ اس میں درد کا احساس نہیں ہوتا کیوں کہ جلد میں موجود عصبیات (Nerves) مردود ہو جاتی ہیں۔

پہلی قسم (First-Degree Burns)

اس میں جلد کی سب سے اوپر والی تہ یعنی اپنی ڈرمس (Epidermis) متاثر ہوتی ہے۔ اس میں سرخ ہو جاتی ہے اور اس پر تھوڑی سو جن آ جاتی ہے اور بچہ تکلیف کے مارے بار بار متاثر ہو جاتا ہے۔

دوسری قسم (Second-Degree Burns)

اس میں جلد کی پہلی اور دوسری تہ متاثر ہوتی ہے۔ جلد بہت زیادہ سرخ

جلنے کی

اقسام:

کیا کرنا ہے اور کیا نہیں!

☆ کبھی بھی کوئلہ، مسوگ اور چائے یا دیگر گرم مشروبات پیتے وقت بچوں کو اپنے ساتھ مت بٹھائیں، کیوں کہ اس طرح بے دھیانی میں ان کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔

☆ بچوں کو دودھ یا دیگر غذائیں دینے وقت اس بات کا اطمینان کر لیں کہ ان کا ٹیپر بچہ تامل ہوتا کہ بے دھیانی میں گرم اشیاء کھانے یا پینے سے ان کا منہ جل جائے۔

☆ بچن میں بچوں کے داخلے کو جس حد تک ممکن ہو ممنوع قرار دے دیں۔ خصوصاً اس وقت جب کوئی بڑا وہاں موجود نہ ہو۔

☆ کوئلہ کرتے وقت بچن کا پنڈل اپنے سے مخالف سمت میں رکھیں کیوں کہ اگر بچے بچوں کے مل آپک کر پنڈل کو پھرنے کی کوشش کرتے ہیں، جہ نقصان کا باعث بن سکتا ہے۔

☆ تیل وغیرہ گرم کرتے وقت آج بلی رکھیں اور اس سارے عمل کے دوران پاس کھڑے رہیں، ورنہ بچے اس تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں۔

☆ بچوں کو نہلانے کے لیے پانی گرم کرتے وقت اس کا درجہ حرارت ضرور چیک کریں اور کبھی بھی چھوٹے بچوں کو ہاتھ میں اکیلا نہ چھوڑیں۔

☆ گرم مشروبات یا کھانا وغیرہ کبھی بھی بچن کا ذمہ یا تھیل کے کنارے پر نہ رکھیں کہ بچے آسانی سے ان تک پہنچ جائیں۔

☆ ماچس اور لائٹ وغیرہ ہمیشہ کسی اونچی جگہ پر رکھے جائیں۔

☆ مختلف اقسام کے ٹیکیز، خصوصاً فرش اور ٹوائلٹ صاف کرنے والے ٹیکیز بھی بچوں کی رسائی میں نہیں ہونے چاہئیں۔

☆ بچوں کو دھوا فوقا یہ بتاتے رہیں کہ آگ سے کیلنا اچھا نہیں ہے اور انہیں اس سے دور رہنا چاہیے۔

سگریٹ نوشی کے سامان یا الٹش ٹرے کے اجزا کو ڈسٹ بن میں نہ رکھیں، سگریٹ بجھنے سے پہلے اگر اسے گیلیا کر لیں تو یہ اور بھی بہتر ہوگا، تاکہ اس میں اگر چنگاری موجود ہو تو وہ بجھ سکے۔ ہو سکے تو ایسی الٹش ٹرے استعمال کریں جس میں تھوڑا سا پانی ہو۔ اس سے ایک تو را کھ کرے میں نہیں اڑے گی اور دوسرا سگریٹ آسانی سے بجھ جائے گی اور سب سے ضروری اور خاص احتیاط تو یہ ہونی چاہئے کہ چھوٹے بچوں کے سامنے کبھی بھی سگریٹ نوشی نہ کریں، کیوں کہ وہ بڑوں کو دیکھ کر ان کی تقل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ وہ گھر کے بڑوں کی دیکھا دیکھی سگریٹ جلانے کی کوشش کریں اور خود کو نقصان پہنچائیں۔

موم بتی (Candle)

گھروں میں آگ لگنے کی ایک وجہ موم بتی بھی ہو سکتی ہے۔ خاص طور پر چھپیلے چند سالوں میں پاکستان میں جب سے لوڈ شیڈنگ بڑھی ہے تو آگ لگنے کے واقعات بھی اسی حساب سے بڑھ گئے ہیں۔ موم بتی جلاتے ہوئے چند باتوں کو ذہن میں رکھنا بہت ضروری ہے۔ ہمیشہ ایسی موم بتی استعمال کریں جو معیاری ہو اور فوراً مٹی گر کر جا ہی نہ چھادے۔

موم بتیوں کو ہوا اور ہولڈرز میں رکھیں اور یہ ہولڈرز ایسے ہونے چاہئیں جو آگ نہ پکڑ سکیں۔ اگر ہولڈرز ہوں تو انہیں ایسی جگہ رکھیں کہ ان کے قریب کوئی کپڑا یا ایسی چیز نہ ہو جس سے آگ لگنے کا خدشہ ہو۔ موم بتیوں کو بچوں اور پالتو جانوروں کی پہنچ سے دور رکھیں۔ موم بتی کو ایسی جگہ نہ رکھیں جہاں قریب سے کسی کی لائن گزرتی ہو یا گیس کا پائپ لگا ہو، کیوں کہ گھروں میں اور خاص طور پر بچن میں ایسے پلاسٹک کے پائپ استعمال کیے جاتے ہیں جو پگھل سکتے ہیں اور گیس خارج ہونے کی صورت میں پورا گھر آگ کی لپیٹ میں آ سکتا ہے۔ کمرے یا گھر سے باہر لٹکتے ہوئے موم بتی کو بچھا دیں۔

گھر میں آگ لگنے کی چند بڑی وجوہات

سگریٹ نوشی

اکثر گھروں میں آگ لگنے کی ایک بڑی وجہ سگریٹ نوشی ہوتی ہے اور اس ذرا سی غفلت کی سزا پورے خاندان کو ملتی ہے، اس لیے سگریٹ نوشی کرنے والوں کو خاص طور پر چند باتوں کا خیال رکھنا بہت ضروری ہے۔ ستر میں لیٹ کر یا اس وقت سگریٹ نوشی نہ کریں جب آپ کا سر پیکارا ہو۔ سگریٹ نوشی کے سامان کو کبھی لاوارث نہ چھوڑیں۔ ایسی الٹش ٹرے استعمال کریں جو گہری ہو۔ سگریٹ بجھنے یا بجھانے کے لیے پلاسٹک کے ڈسٹ بن استعمال نہ کریں۔



ہونے لگتے ہیں۔ ماحولیاتی آلودگی، ہبلنٹ کا زیادہ استعمال اور سر کو گندار کئے سے بھی بال سفید ہونے لگتے ہیں، کیونکہ یہ عوامل سر کی جلد کے مساموں کو بند کر کے بالوں میں غذائیت کی ترسیل کے عمل کو متاثر کرتے ہیں۔ بعض ماہرین بالوں کے جلد سفید ہونے میں سوروشی عوامل کے عمل دخل کو بھی نہایت اہم گردانتے ہیں۔ کیونکہ بعض لوگوں میں بالوں کو سیاہ رکھنے والے پگمنٹس کا فعل



سفید بال

گھبرائیں مت۔ مناسب طریقے اپنائیں اور بالوں کو لمبے عرصے تک سیاہ رکھیں۔

سوروشی طور پرست ہوتا ہے۔

بالوں کو سیاہ رکھنے کے لیے کچھ تجاویز:

- ☆ آب آتے ہیں بالوں کو دیر تک سیاہ رکھنے یا سفید بالوں کو سیاہ کرنے کے کچھ سفید اور مستند ٹوکوں کی طرف:
- ☆ سر میں ہندی لگانا فائدہ مند ہے۔ یہ وقت سے پہلے بالوں کو سفید ہونے سے روکتی ہے اور انہیں چمکدار اور ملائم بھی بناتی ہے۔
- ☆ آملہ، ہریز اور بھیرو ہم وزن کوٹ لیں اور اس سے سر دھوئیں۔
- ☆ کلونٹی چیں کر رکھ لیں اور اس سے سر دھوئیں۔
- ☆ ناریل کا تیل، زیتون کا تیل اور گل کا تیل ہم وزن کس کر رکھ لیں اور اس سے ہفتے میں دو سے تین بار سر کا مساج کریں۔
- ☆ چند عدد کڑی پتے ناریل کے تیل میں جلا لیں اور اس تیل سے بالوں کی

دھسہ، بیماری اور بڑھتی ہوئی عمر۔ یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ بالوں کی جڑ کے علاوہ باقی پورا بال مردہ ہوتا ہے اور یہ عوامل سر کی جلد میں موجود بالوں کی جڑوں کو متاثر کرتے ہیں۔ غم، شے اور پریشانی میں رگیں سکتی ہیں، جس سے جڑوں کو پوری غذائیت نہیں مل پاتی۔ خون کی کمی، قبض، نزلہ اور زکام بھی وقت سے پہلے بالوں کی سفیدی کی وجہ بن سکتے ہیں اور غیر صحت بخش غذا سے بھی جسم میں اہم غذائی اجزاء کی کمی ہونے لگتی ہے جو بالوں کو متاثر کرتی ہے، خصوصاً وٹامن B اور زک کی کمی بالوں کو سفید کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ بالوں کے رنگ اور صحت کو برقرار رکھنے کے لیے اچھی اور صحت بخش غذا کا استعمال ضروری ہے۔ وٹامن B کی کمی کو دور کرنے کے لیے اپنی غذا میں گوشت، اناج، برے پتوں والی سبزیاں اور دودھ اور اس سے بنی مصنوعات شامل کریں۔ چولانی کا ساگ اس سلسلے میں بے حد مفید ثابت ہوتا ہے۔ اسے پکا کر کھانے سے بہتر ہے کہ آپ اس کے چوں کا جوس بنا کر پیئیں۔ اس سے سفید بال بھی کالے ہونے لگتے ہیں اور کالے بال دیر تک کالے رہتے ہیں۔

تحریر: صاحبزادہ

سفید بالوں کا مسئلہ اتنا گھبر ہے کہ اسے سوچ کر ہی کسی کے سارے بال راتوں رات سفید ہو سکتے ہیں۔ عموماً بالوں کی سفیدی کا تعلق عمر کے ساتھ جوڑا جاتا ہے۔ مگر اب تو جوان بھی تیزی سے سفید ہوتے بالوں کا شکار ہونے لگے ہیں اور بالوں کی یہ سفیدی کئی نفسیاتی اُجھٹیں پیدا کرنے کا بھی سبب بن جاتی ہے۔

بال ایک خاص قسم کی پروٹین سے بنتے ہیں جسے کیراٹن (Keratin) کہتے ہیں۔ بالوں کی کئی قسمیں ہوتی ہیں۔ سب سے اوپری تہہ کیوٹیکل (Cuticle) ہوتی ہے جو نہایت مخمخ پر توں پر مشتمل ہے اور وہ ایک دوسرے کے اوپر ہوا شکل میں چڑھے رہتی ہیں۔ بالائی سطح کے فوراً نیچے موجود دوسری تہہ کو کورٹیکس (Cortex) کہلاتی ہے، جن کے اندر رنگ پیدا کرنے والے پگمنٹ ہوتے ہیں، جبکہ تیسری تہہ میڈولا (Medulla) کہلاتی ہے۔ کورٹیکس میں موجود پگمنٹس بالوں کو ان کا رنگ عطا کرتے ہیں۔ پگمنٹس کی مقدار جتنی زیادہ ہوگی بال اتنے ہی سیاہ ہوں گے۔ بالوں کی سیاہی سفیدی میں تب بدلے لگتی ہے، جب ان میں پگمنٹس کی کمی ہو جاتی ہے۔ ایسا ہونے کی مختلف وجوہات ہو سکتی ہیں۔ جیسا کہ ٹینشن، اعصابی تناؤ، پریشانی، غم

آج کل جنٹل، ہینئر، ایپرے اور سوز وغیرہ کو ہینئر اسٹائلنگ کے لیے کثرت سے استعمال کیا جاتا ہے۔ ان میں شامل کیمیائی اجزاء جب بالوں کی جڑوں تک پہنچتے ہیں تو ان کی صحت کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ ہینئر ڈرائر اور غیر معیاری شیپ بھی بالوں کے پگمنٹس کے فعل کو غیر متوازن کر دیتے ہیں اور بال تیزی سے سفید





بے بی پاؤڈر بھی کمال ہے!

پینے سے ہونے والی جلن سے نجات کے لیے:



ایکسٹریکٹ یا کوئی برہم شکت کام کرنے سے اکثر پینے کی وجہ سے بعض حصوں (خصوصاً بازوؤں کے نیچے) جلن محسوس ہونے لگتی ہے۔ اس کے لیے بھی بے بی پاؤڈر بہترین ہے، جو جسم کو خشک رکھ کر پینے نہیں آنے دیتا اور جلن اور سوزش سے نجات مل جاتی ہے۔

گر میوں میں فرنیچر کی گرمی اور حدت کم کرنے کے لیے:

گرمی کی شدت کی وجہ سے اگر بیڈ یا فرنیچر بہت گرم ہو جائے تو ان پر بے بی پاؤڈر چھڑک دیں۔ یہ پاؤڈر گرمی اور حدت کو اپنے اندر جذب کر لے گا اور ایک نہایت شگفتا اثر دے گا۔



چمکنے والوں سے نجات کے لیے:



اگر آپ کے بال شیبہ کرنے کے محض ایک دن کے اندر ہی دوبارہ چمکنے اور چھپچھپ ہو جاتے ہیں تو اس کے لیے بھی بے بی پاؤڈر موجود ہے۔ اپنے بالوں کی جڑوں میں دو منٹ کے لیے بے بی پاؤڈر لگائیں اور نکلتی کر لیں۔ نہ صرف بالوں کی چھپچھاپت اور چمکانی کم ہو جائے گی بلکہ بالوں سے آنے والی خوشبو بھی محو کر دی جائے گی۔

سردیوں میں کپڑے چمکنے سے نجات کے لیے:



سردیوں میں خشک موسم کے باعث کپڑے جسم سے چمکنے لگتے ہیں۔ اکثر لوگوں کے لیے یہ بہت کوشش کی صورت حال ہوتی ہے۔ اس مسئلے سے نجات حاصل کرنے کے لیے جسم پر بے بی پاؤڈر ملے، اس سے کپڑے سے نجات نہیں چمکیں گے۔

گر میں ہٹانے کے لیے:



گر میں والی جگہ پر آئینج کی مدد سے بے بی پاؤڈر کو اس وقت تک رگڑیں، جب تک داغ ختم نہ ہو جائے۔

بند جوتوں کی بو سے نجات کے لیے:

دن بھر کام کے بعد جوتے اتارنے پر، پاؤں اور جوتوں میں بے بی پاؤڈر کا ساہنا کرنا بہت ناگوار گزرتا ہے۔ ہر صبح جوتے پینے سے پہلے اگر ان کے اندر بے بی پاؤڈر کی ایک آہلی سی تہ لگائی جائے تو پینے کی وجہ سے آنے والی بو کا اثر بہت حد تک کم ہو جائے گا۔



کلوزی کے فرنیچر اور فرش میں پڑنے والی دراڑوں کے لیے:



کلوزی کے بنے ہوئے فرنیچر اور فرش میں اکثر اوقات دراڑیں (Cracks) پڑ جاتی ہیں۔ اگر ان دراڑوں میں بے بی پاؤڈر رکھ دیا جائے تو وہ مزید بڑی نہیں ہوتیں۔

چوہنیوں سے نجات کے لیے:

چوہنیوں کے گھر کے آس پاس بے بی پاؤڈر چھڑک دینے سے ان سے نجات حاصل کی جاسکتی ہے۔



پاؤں رجتوں کے ساتھ آنے والی گیلی ریت کو صاف کرنے کے لیے:



پاؤں یا جوتوں پر گیلی ریت لگ جائے تو اس پر بے بی پاؤڈر چھڑک دیں۔ پاؤڈر نمی کو جذب کر لے گا اور اس طرح ریت بہت آسانی سے صاف ہو جائے گی۔

جڑوں میں ہفتے میں دو بار مساج کریں۔

ہنہ تھپی دانہ، سیکا کائی اور آٹے ہم وزن لے کر پھیں اور تاریل اور بادام کے تیل میں ملا کر سر کا مساج کریں۔

ہنہ تھپی بھر سوکھے آٹے دو کپ پانی میں رات کو بھگوئیں۔ صبح آٹے اسی پانی میں پھیں لیں، پھر اس میں 4 چمچ ہندی، 4 چمچ کافی، ایک لیٹوں کا رس اور ایک انڈیا آکس کر کے 2 گھنٹے تک ماسک کی طرح سر پر لگائیں، پھر سر دھو لیں۔ ہفتے میں کم از کم ایک بار یہ عمل ضرور کریں۔ اس سے بال بے عرصے تک سیاہ رہتے ہیں۔

ہنہ ہریز، آملہ، بیڑہ، لونگ، سکا کائی، برگ نیم اور برگ حنا پانچ پانچ گرام لے کر 3 کلو پانی میں اُپالیں۔ جب ایک کلو پانی رہ جائے تو ایک کلو سرسوں کے تیل میں ڈال کر اسے پکائیں۔ جب پانی خشک ہو جائے تو یہ تیل غصہ کر کے بوتل میں محفوظ کر لیں۔ یہ نہ صرف بالوں کو سیاہ رکھتا ہے بلکہ آئینس کرنے سے بھی روکتا ہے اور لہا اور گھنا بھی ہٹاتا ہے۔

ہنہ آلو کے خشک کھوے رات بھر کسی لوہے کے برتن میں بھگوئیں، صبح اس پانی سے سر دھونے سے بھی بال کالے ہوتے ہیں۔

ہنہ تھپی بھر آٹے اور دھوا رات بھر لوہے کے برتن میں بھگوئیں، صبح اسی پانی میں آئینس پھیں کر اس پانی سے سر دھونے سے بال سیاہ ہوتے ہیں۔

ہنہ گاجر کا جوس نکالیں۔

ہنہ ہریز اور آٹے کا مرہ لکھائیں۔

ہنہ کچے آٹے کا جوس بھی سیاہ کرتا ہے۔

ہنہ تخم گرم دودھ میں روغن بادام ڈال کر نکالیں۔

ہنہ آملہ، ہریز اور بیڑہ رات کو ہم وزن مٹی کے برتن میں بھگو دیں۔ صبح آئینس اسی پانی میں ملا کر پانی چھان کر پی لیں۔ یہ نسخہ بے حد آزمودہ ہے اور بڑھاپے میں بھی بال سیاہ رکھتا ہے۔

اگر آپ اپنے سفید ہوتے

بالوں سے پریشان ہیں تو:

- (1) سب سے پہلے تو صحت بخش غذا کھائیں۔
- (2) اپنی نیند پوری کریں، کیونکہ نیند کی کمی سے بھی ہائپس کا ضل فیض حوازن ہو سکتا ہے۔

(3) ورزش کریں کیونکہ یہ خون کی ترسیل کو بہتر بنا کر بالوں تک غذائی اجزاء کی فراہمی کو یقینی بناتی ہے۔

(4) پریشانی، غصے اور اعصابی تناؤ سے خود کو دور رکھیں۔ اس کے لئے آپ مختلف طریقے، مثلاً سانس کی مشقیں، مراقبہ اور چہل قدمی وغیرہ اپنا سکتی ہیں۔

(5) بالوں کی باقاعدگی سے دیکھ بھال کریں اور انہیں صاف رکھیں۔ باقاعدہ دیکھ بھال سے بال نہ صرف جلد سفید ہونے سے محفوظ رہتے ہیں بلکہ گھنے اور خوبصورت بھی ہو جاتے ہیں۔

(6) اگر آپ کو نزلہ یا سانس کا مسئلہ ہوتا ہے تو فوراً اس کا علاج کریں۔



سوئیٹرز کو دیکھیں نیا ٹک

اور بنائیں سردیوں کو خوشگوار۔۔

دسمبر، سال کا آخری مہینہ۔۔ اپنے ساتھ بے شمار اچھی بری چیزوں کے ساتھ سردیوں کا تھکے بھی لاتا ہے اور سردیاں ہوں اور سوئیٹرز نہ ہوں، ایسا تو ہوا ہی نہیں سکتا۔ گذشتہ ماہ بھی ہم نے آپ کو مختلف اسٹائل کے سوئیٹرز سے متعلق آئیڈیاز دیئے تھے۔ آج ہم آپ کو یہ بتائیں گے کہ اپنے سوئیٹرز کو آپ کس طرح ایک بالکل نئی لگ دے سکتے ہیں۔ اپنے پچھلے سال کے سوئیٹرز نکال لیں اور انہیں ڈرامی تراش خراش کے بعد اس سال کے لیے تیار کر لیجیے۔



پوم پوم بالز کے ساتھ!



- ◆ مطلوبہ سائز اور رنگ کی پوم پوم بالز لیں۔ (یہ اوننی بالز مارکیٹ میں با آسانی دستیاب ہیں۔)
- ◆ ان بالز کو اپنے سوئیٹر پر مناسب فاصلے سے لیں۔ ایک بالکل نئے انداز کا سوئیٹر آپ کے سامنے ہوگا۔



ہینڈ میڈ فلورز کے ساتھ!

کرنا آپ نے یہ ہے کہ:



- ◆ اپنے پسندیدہ رنگ اور ڈیزائن کا کوئی موٹا کپڑا منتخب کریں۔
- ◆ جس سائز کے آپ نے پھول بنانے ہوں، اس سائز کے کپڑے کی ایک چمکاٹ لیں۔
- ◆ اب اس چمکاٹ کے برابر سائز کے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں۔
- ◆ اب ہر چوکور ٹکڑے کو پھول کی شکل میں کاٹ لیں۔
- ◆ جب تمام پھول کٹ جائیں تو انہیں ہینڈنگ دھاگے کی مدد سے اپنی سوئیٹر پر مطلوبہ جگہ پر لیں۔
- ◆ ایک منفر د انداز کا سوئیٹر تیار ہے۔
- ◆ (فلاورز کے علاوہ دیگر اشکال کی مدد سے بھی سوئیٹر کو خوبصورت بنایا جاسکتا ہے۔)





لیس کے ساتھ!

- ♦ جس قسم کی بھی لیس آپ نے لگانی ہو، اس کو ایک ہموار سطح پر رکھ کر اس کی پچھلی طرف گلو لگا لیں یا گلو اپرے کریں۔
 - ♦ اب اس لیس کو سوئیٹر کے گلے کے اطراف پنوں کی مدد سے سیٹ کر لیں۔
 - ♦ اور پھر سوئی کی مدد سے ہاتھ سے سی لیں۔
 - ♦ جب لیس مطلوبہ ڈھب میں لگ جائے تو اس پر مشین کی مدد سے سلائی کر کے اس کو رکھا کر لیں۔
- آپ کا سوئیٹر لیس کے ساتھ بالکل نیا ہو چکا ہے، چاہیں تو آستینوں پر بھی لیس لگائیں۔ گلے کے علاوہ دیگر جگہوں پر بھی لیس لگا کر سوئیٹر کو منفرد بنایا جاسکتا ہے۔



کروشیا نیٹ (جالی) کے ساتھ!

اپنے پرانے فیشن کے سوئیٹر پر خوبصورت سی کروشیا نیٹ (جالی) سے بنائی گئی پاکٹ لگائیں اور پھر اس کا دکھا دیکھیں۔ آپ کے ساتھ ساتھ آپ کے لباس کو بھی چار چاند لگ جائیں گے۔

اونی دھاگوں کی سلائی کے ساتھ!



کرنا آپ نے یہ ہے کہ:

- ♦ مختلف رنگوں کے اونی دھاگے لیں۔
- ♦ اپنے سوئیٹر پر مطلوبہ ڈیزائن کے مطابق ان دھاگوں سے موٹی موٹی سلائی کر لیں۔
- ♦ آپ کا سوئیٹر تیار ہے۔

بٹن کے ساتھ!

- ♦ مطلوبہ رنگ، سائز اور ڈھب کے بٹن لیں۔
- ♦ ان کو سوئیٹر پر اپنی پسند کے مطابق لگائیں۔
- ♦ سوئیٹر کو ایک بالکل نئی لگ حاصل ہو جائے گی۔



سپر اسٹورز کا شکار۔

ہم جیسے خریدار

کتاب ”کنزیرواہمی“ کے مصنف قلم گریڈ کہتے ہیں کہ جب آپ اسٹور میں داخل ہوں تو یہ یاد ہونا چاہیے کہ خوشبو، روشنی یا موسیقی سے آپ کے حواس پر اثر انداز ہونے کی کوشش کی جارہی ہے۔ اس سے یہ ہوگا کہ آپ چونکا اور خریداروں کی اور یہ چیزیں آپ پر کم سے کم اثر انداز ہوں گی۔

وہ بھی چیزیں پہلے دکھاتے ہیں!

آپ نے شاید نوٹ کیا ہو کہ جب آپ کوئی چیز خریدنے کے لیے ریک کا معائنہ کرتی ہیں تو مہنگے آئٹم ہمیشہ آنکھوں کے لیول پر رکھے ہوتے ہیں۔ جبکہ سستی اور عامی چیزیں بالکل نیچے والے حصے میں ہوتی ہیں، جنہیں دیکھنے کے لیے جھکنے یا بیٹھنا پڑتا ہے۔ یہ جھکنے والا اکثر اسٹوروں پر استعمال کیا جاتا ہے۔ بعض اسٹورز پر یہ بھی ہوتا ہے کہ سستے آئٹم آنکھوں کے لیول پر تو ہوتے ہیں مگر وہ پیچھے رکھے ہوتے ہیں اور اگے مہنگی چیزیں ہی دکھائی دیتی ہیں۔ ماہرین کا مشورہ ہے کہ ڈسپلے میں سامنے رکھی چیز فوراً اٹھا کر ٹرائل میں نہ ڈالیں۔ کچھ وقت صرف کریں، اوپر نیچے رکھی ہوئی کم قیمت چیزوں کا بھی معائنہ کریں، موازنہ کریں اور اس کے بعد خریدنے کا فیصلہ کریں۔

وہ آپ کے جذبات کو کیش کرتے ہیں!

ایک اور چال جو کچھ ریٹیلرز اپنی سیل بڑھانے کے لیے کرتے ہیں وہ ہے، ہر کچھ عرصے بعد اسٹور کے لے آؤٹ یا ڈیکور میں تبدیلی۔ اس طرح وہ آپ کو بہت سی ایسی چیزیں بھی دکھاتے ہیں، جو شاید آپ نے پہلے اس اسٹور میں نہ دیکھی ہوں۔ ریٹیلرز یہ بھی کرتے ہیں کہ وہ کچھ چیزوں کو اہلیت میں ملا کر ایک ساتھ اس طرح رکھتے ہیں کہ آپ کے ذہن میں کوئی ناگہانی آئیڈیا آجاتا ہے۔ مثال کے طور پر گرمی ڈپارٹمنٹ میں میڈے، پھٹی اور نیلا ایسٹس کو کچھ اس ترتیب سے سجایا جاتا ہے کہ اسے دیکھتے ہی آپ کے ذہن میں ٹیک بنانے کا خیال آتا ہے اور آپ سوچتی ہیں کہ اگر آپ اپنے بچوں کو اپنے ہاتھوں سے ٹیک بنا کر کھلائیں گی تو وہ کتنے خوش ہوں گے۔ آپ کے انہی جذبات کو وہ کیش کرتے ہیں اور آپ بے محاذ ٹیک بنانے کا سارا سامان خرید بیٹھی ہیں۔ حالانکہ یہاں آنے سے پہلے آپ نے اس کا سوچا کچھ نہیں ہوتا۔ ماہرین کہتے ہیں کہ اسٹور والوں کی اس چال سے بچنے کا طریقہ یہی ہے کہ آپ اپنی لسٹ پر توجہ مرکوز رکھیں اور اسی کے مطابق خریداری کریں۔

وہ بے خوف بھی بناتے ہیں!

سپر اسٹور پر کچھ چیزوں پر ڈسکاؤنٹ دیا جاتا ہے۔ وہ جانتے ہیں کہ اس طرح آپ اپنے علاقے کی دکان میں چھوڑ کر ان کے پاس جائیں گی، اس لیے وہ ڈسکاؤنٹ دینے سے نہیں ہچکچاتے۔ مگر یہ ان کے لیے گمانے کا سودا نہیں

کرنے جائیں تو بڑی ٹرائل کو وہ ہیں پڑا رہتے ہیں، وینڈر پانکٹ انہیں اور اس میں لسٹ اور اپنے بیٹھ کے مطابق سامان رکھنا شروع کریں، جیسے ہی وہ بھر جائے گی تو اس کا وزن آپ کو جلد اسٹور سے باہر نکلنے پر مجبور کر دے گا۔ بڑی ٹرائل صرف اسی صورت میں استعمال کریں جب اس کی واقعی ضرورت ہو۔

وہ آپ کے حواس کو بھاتے ہیں!

یہ محض اتفاق نہیں ہے کہ جب آپ کسی سپر اسٹور میں قدم رکھتی ہیں تو وہاں کا ماحول آپ کو اپنی جانب کھینچنے لگتا ہے۔ ایسا بالکل نہیں ہوتا کہ آپ نے مطلوب سامان خرید لیا اور باہر نکل گئیں، آپ آگے بڑھتی ہیں، اسٹور کے ان حصوں کا بھی دورہ کرتی ہیں جن کے بارے میں آپ جانتی ہیں کہ وہاں آپ کے مطلب کی کوئی چیز نہیں۔ آپ کو اسٹور میں اپنی موجودگی کا احساس اچھا لگتا ہے، آپ کو وہاں کا ماحول اچھا لگتا ہے، وہاں کی خوشبو پیاری لگتی ہے۔ آپ اسٹور کے تمام حصوں کی سیر کرتی ہیں، ساتھ ہی اپنی ٹرائل بھی بھرتی چلی جاتی ہیں۔ یہ بھی سپر اسٹور والوں کا ایک طریقہ کار ہوتا ہے۔

ماہرین کے مطابق بہت سے اسٹور اپنے گاہکوں کے حواس کو بھانے کے لیے مختلف انتظامات کرتے ہیں، مثلاً مخصوص قسم کی روشنی، موسیقی اور خوشبو وغیرہ۔ یہ چیزیں اسٹور میں قدم رکھتے ہی گاہک پر اثر انداز ہونے لگتی ہیں اور اسے ریٹیکس اور پرسکون کر دیتی ہیں اور گاہک کو باہر نکلنے کی جلدی نہیں

”اگر چھوٹی ٹرائل ہوگی تو وہ جلد بھر جائے گی اور آپ گھر واپسی کا راستہ اختیار کریں گی، لیکن اگر ٹرائل بڑی ہوگی تو اسے بھرنے میں کچھ وقت لگے گا اور اس بات کا امکان موجود رہے گا کہ آپ مزید خریداری کریں گی۔ یہ ایک نفسیاتی حربہ ہے۔“

رہتی۔ صرف خوشبو کے کمالات سننے، نیویارک کے سینٹ مارکس اسٹریٹ ٹیٹ کے مطابق ٹیکم پاؤڈر کی خوشبو میں جھنڈا کا احساس دیتی ہے۔ لیوڈ اور نیویارک کی خوشبو میں ریٹیکس کر دیتی ہے۔ چڑاے کی خوشبو فرنیچر خریدنے پر آسانی ہے اور اورنج یا ایسی طرح کے کسی دوسرے پھل کی خوشبو میں زیادہ پیچھے خریدنے پر آسانی ہے۔ آپ کوئی بھی چیز اسٹور میں رہتی ہی خوشبو میں رہتے ہوئے دیکھیں۔ پھر اسے گھرا کر دیکھیں۔ اس چیز کے بارے میں آپ کے احساس میں زمین آسمان کا فرق ہوگا۔

تحریر: عہد القادری

کیا آپ نے بھی غور کیا ہے کہ آپ سپر اسٹور میں کچھ چیزیں خریدنے جاتی ہیں، مگر جب باہر نکلتی ہیں تو آپ کے ساتھ کی بڑے بڑے اور بھرے ہوئے تھیلے ہوتے ہیں۔ مگر سے نکلنے سے قبل آپ صرف ضروری سامان کی لسٹ بناتی ہیں، پھر اس کے لیے بیٹھتے ہیں، مگر جب گہرائی میں تو اس لسٹ سے ہٹ کر کافی کچھ خرید لیا ہوا ہوتا ہے۔ اتنا کچھ کہ سب کچھ آؤٹ آف بجٹ ہو جاتا ہے اور ایسا ایک دو پارٹنر ہر بار ہوتا ہے۔ کیوں؟ دراصل سپر اسٹور کے اندر نظر آنے والا ایک ایسا جال بچھا ہوتا ہے جس میں آکر خریدار پھنس جاتا ہے اور پھر پھنسا ہی چلا جاتا ہے۔ سپر اسٹور کے مالکان آپ کی جب سے زیادہ سے زیادہ پیسے نکلوانے کے لیے ایسا کرتے ہیں۔ انہیں آپ کے بجٹ سے کوئی سروکار نہیں ہوتا، انہیں تو بس گاہک کو اس کی ضرورت سے زیادہ مال بیچنا ہوتا ہے، جس میں وہ عام طور پر کامیاب رہتے ہیں۔ خریداروں کے لیے یہ جال اتنی جھارت سے ڈیزائن کیا جاتا ہے کہ چھپنے والے گاہکوں کا ذرا بھی احساس نہیں ہوتا اور وہ اس میں الجھتا ہی چلا جاتا ہے۔ برطانیہ کی کارک یونیورسٹی کے پروفیسر آف مارکیٹنگ کھنڈ کو کھنڈتے ہیں کہ جب آپ کسی سپر اسٹور کے اندر قدم رکھتے ہیں تو وہاں ٹیکوں ایسی چیزیں ہوتی ہیں جو آپ پر اور آپ کے خریداری کے فیصلوں پر اثر انداز ہونے لگتی ہیں۔ یہاں تک کہ غیر ضروری طور پر آپ کو بتایا جاتا ہے کہ آپ کو کیا خریدنا ہے۔ اگر آپ شاپنگ کے منڈرور گھومنے کی لگائیں مضبوطی سے اپنے ہاتھوں میں رکھنا چاہتی ہیں اور بجٹ میں رہتے ہوئے اپنی لسٹ کے مطابق خریداری کرنا چاہتی ہیں تو آپ کو سپر اسٹور والوں کے داؤ پیچ اور جال بازیوں سے بچنا ہوگا۔ جن میں سے چند یہ ہیں۔

وہ آپ کو آسائے ہیں بڑی ہی شاپنگ ٹرائل دے کر!

ایک چیز جو تقریباً سب سپر اسٹور پر دیکھی گئی ہے، وہ یہ ہے کہ وہاں آپ کو بڑی ہی شاپنگ ٹرائل استعمال کرنے کی ترغیب دی جاتی ہے۔ وڈر سر یونیورسٹی کے پروفیسر آف سائیکالوجی روزا ٹین من کا کہنا ہے کہ لوگ عام طور پر ٹرائل بھرنے کے بعد خریداری بند کر دیتے ہیں۔ اگر چھوٹی ٹرائل ہوگی تو وہ جلد بھر جائے گی اور آپ گھر واپسی کا راستہ اختیار کریں گی، لیکن اگر ٹرائل بڑی ہوگی تو اسے بھرنے میں کچھ وقت لگے گا اور اس بات کا امکان موجود رہے گا کہ آپ مزید خریداری کریں گی۔ یہ ایک نفسیاتی حربہ ہے۔ ویسے بھی بڑی ہی ٹرائل میں رکھے ہوئے چند آئٹم دیکھ کر آپ کو گریب سا لگتا ہے، خاص طور پر اس وقت جب آپ کے ارد گرد کے لوگ بھری ہوئی ٹرائیاں لے کر پھر رہے ہوں۔ سپر اسٹورز میں آپ کی اسی سوچ کا پھر پورا فائدہ اٹھایا جاتا ہے۔ بھرتی جی سے کہ خریداری



فاسلے پر ہوتی ہے۔ اس کی وجہ سے آپ کی ساری توجہ رعایتی نرخ پر ہوتی ہے اور وہ چیز آپ کو سستی محسوس ہوتی ہے۔ اس کے برعکس اگر دونوں قیمتیں ایک ساتھ ہوں تو آپ قیمتوں کے اس معمولی سے فرق کو پہچان جائیں گی اور آگے بڑھ جائیں گی۔ اس کے علاوہ وہ یہ بھی کرتے ہیں اصل قیمت انتہائی باریک فونٹ میں لکھتے ہیں اور رعایتی قیمت کا فونٹ کافی بڑا اور نمایاں ہوتا ہے۔ یہ ترکیب خریدار میں کشش پیدا کرنے کے لیے ہوتی ہے۔ مقصد یہی ہوتا ہے کہ آپ کی جیب سے زیادہ سے زیادہ پیسے نکلوانے جائیں۔

ہوتا، کیونکہ وہ آپ کو غیر محسوس طریقے سے بھی چیزوں کی جانب بھی دھکیلتے ہیں اور پھر ساری کسر ان چیزوں سے پوری کر لیتے ہیں۔ ایک چال یہ بھی ہے کہ وہ مختلف چیزوں کے بڈل بنا کر ڈیپلے میں رکھتے ہیں۔ اس سے یہ لگتا ہے کہ الگ الگ چیزیں خریدنے کے لیے مقابلے میں ایک ساتھ یہ بڈل خریدنے سے کچھ بچت ہوگی، حالانکہ ایسا کچھ نہیں۔ اگر خریداروں مختلف چیزوں والا کوئی بڈل بیک خریدے گا تو اس کے پاس اتنا وقت نہیں ہوتا کہ وہ اسے کھول کر ان تمام چیزوں کی قیمتیں دیکھے اور پھر حساب لگائے کہ اسے یہ بڈل بیک اسی قیمت میں ملا ہے یا اسے کچھ ڈسکاؤنٹ دیا گیا ہے۔ ان میں کچھ ایسی چیزیں بھی ہوتی

آخری بات!

اگلی بار جب آپ کسی سپرائسٹور میں قدم رکھیں تو ایک لمبے لمبے لمبے نمبر کر کے وہاں کے ماحول کا جائزہ لیں۔ اسٹور میں رکھی چیزوں پر نظر دوڑائیں۔ غور کریں کہ ایسی کون کون سی چیزیں ہیں جو گھر سے نکلنے وقت آپ کے ذہن میں نہیں تھیں، جس پر اب وہ آپ کو اپنی جانب متوجہ کر رہی ہیں۔ جیب سے کچھ آپ کے ذہن میں ہوگا اور آپ پہلے سے اس کے لیے تیار ہوں گی تو خریداری کرتے وقت ان کی کوئی چال آپ پر اثر نہیں کرے گی۔ اس کے علاوہ بات یہ بھی ہمیشہ یاد رکھیں کہ جب آپ خریداری کرنے لگیں تو اسٹاپ کے ہاتھ میں ہوا اور بجٹ پہلے سے تیار ہو، اس طرح آپ غیر ضروری چیزوں سے حتی الامکان دور رہیں گی۔ خریداری کے دوران اگر آپ بھٹک جائیں اور اسٹ سے ہٹ کر ایک دو چیزیں زائد خرید لیں تو کوئی بات نہیں۔ کیونکہ وہ عورت ہی کیا جو ضرورت سے زیادہ خریداری نہ کرے۔ بس کوشش کریں کہ شاپنگ کرتے وقت جذبات قابو میں رکھیں اور خواہشات کے بجائے ضروریات کی چیزیں ہی خریدیں۔

ایک چیز آپ نے اکثر دیکھی ہوگی کہ قیمتوں کے آخر میں 99 لکھا ہوتا ہے، یعنی قیمت راؤنڈ ٹیکر میں نہیں ہوتی۔ مثال کے طور پر اگر آپ کو پر نیوم کی بوتل خریدنی ہے اور اس کی قیمت 699 لکھی ہے، تو سمجھ جائیں کہ آپ کو پچاسایا جا رہا ہے۔ اب اسے انسان کی فطرت کیسے یا نفسیات کہ جب وہ اختیار کسی کا نقد یا کھنٹ پر درج قیمت دیکھتا ہے تو اس کی پہلی نظر بائیں جانب پڑتی ہے۔ سپرائسٹور اور ملٹی پمپل کپنیاں اس کا خوب فائدہ اٹھاتی ہیں۔ 699 روپے والا پر نیوم آپ کو پہلی نظر میں 700 کے بجائے چھ سو اور کچھ روپے کا لگے گا، حالانکہ آپ جانتی ہیں کہ 699 اور 700 میں کوئی خاص فرق نہیں مگر نفسیاتی طور پر آپ کو 700 مہنگا اور 699 سستا محسوس ہوگا۔ 99 کا استعمال دنیا بھر میں پچھلے سو سال سے چل رہا ہے۔ کبھی اس طرح کے دھوکے میں نہ آئیں، ڈراما داغ سے کام لیں۔ قیمتوں کا فرق توجہ سے نوٹ کریں۔ آپ کو احساس ہو جائے گا کہ آپ کو بے وقوف بنا کر لوٹا جا رہا ہے۔

”گروسری ڈپارٹمنٹ میں میڈے، چینی اور وینیل اینڈس کو کچھ اس ترتیب سے سجایا جاتا ہے کہ اسے دیکھتے ہی آپ کے ذہن میں لیک بنانے کا خیال آتا ہے اور آپ سوچتی ہیں کہ اگر آپ اپنے بچوں کو اپنے ہاتھوں سے لیک بنا کر کھلائیں گی تو وہ کتنے خوش ہوں گے اور آپ بے دھڑک لیک بنانے کا سارا سامان خرید لیتی ہیں۔“

وہ جعلی مقبولیت کا ڈھنڈورا پیٹتے ہیں!

ریٹائرڈ زانیہ بعض چیزوں کی سیل بڑھانے کے لیے اس کی جعلی مقبولیت کا ڈھنڈورا پیٹتے ہیں۔ یہ ظاہر ہر کر کے آپ کی توجہ کھینچتے ہیں کہ یہ چیز بہت فروخت ہو رہی ہے اور اب ختم ہونے کے قریب ہے، اگر آپ نے ابھی نہ خریدی تو پھر بعد میں ہاتھ ملتے جائیں گے۔ یہ چال اکثر کارٹارت ہوتی ہے، کیونکہ جب آپ کے ذہن میں موقع سے فائدہ اٹھانے کی بات مانا جائے تو پھر قیمت کون دیکھتا ہے۔ آپ یہی سوچتی ہیں کہ اگر اب نہ خریدی تو پھر نہ جانے کب موقع ملے یا شاید کبھی موقع نہ ملے۔ یاد رکھیے، جب تک کوئی چیز واقعی آپ کی ضرورت کی نہ ہو، جب تک اسے اٹھا کر اپنی فریال میں نہ ڈالیں۔ یہ ضروری نہیں کہ جو چیز سب خرید رہے ہوں، آپ بھی وہ چیز خرید لیں۔

ہیں جن کی آپ کو قطعاً کوئی ضرورت نہیں ہوتی مگر بڈل میں موجود ہونے کی وجہ سے وہ لاخالف خریدنا پڑتی ہیں۔ اس لیے بہتر یہی ہے کہ ان بڈل بیک کو ہاتھ نہ لگائیں۔ اگر آپ کو محسوس ہو کہ واقعی اس سے کچھ بچت ہوگی تو اسے فریال میں ڈالنے سے قبل وہیں حساب کتاب لگائیں کہ بچت کی جو آفر آپ کو دی جا رہی ہے وہ واقعی درست ہے۔ اس کام میں کچھ وقت تو لگے گا مگر آپ دھوکے میں نہیں آئیں گی اور آپ کی رقم ضائع نہیں ہوگی۔ اگر بھی لگے یا قیمت کا کوئی فرق محسوس نہ ہو تو بڈل آفر نہ لیں، چیزیں الگ الگ خریدیں، اس طرح آپ غیر ضروری آٹم نہیں خریدیں گی۔

دوام کم دکھا کر دام میں پھنساتے ہیں!

ریفرق سے ثابت ہوا ہے کہ قیمت دکھانے کے طریقے میں معمولی سی تبدیلی اس احساس میں بہت بڑا فرق پیدا کر دیتی ہے، جو قیمت دیکھ کر ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر بڑے ڈپارٹمنٹل اسٹور میں جن چیزوں پر ڈسکاؤنٹ آفر دی جاتی ہے، وہاں ان کی اصل قیمت اور رعایتی قیمت ایک دوسرے سے کچھ

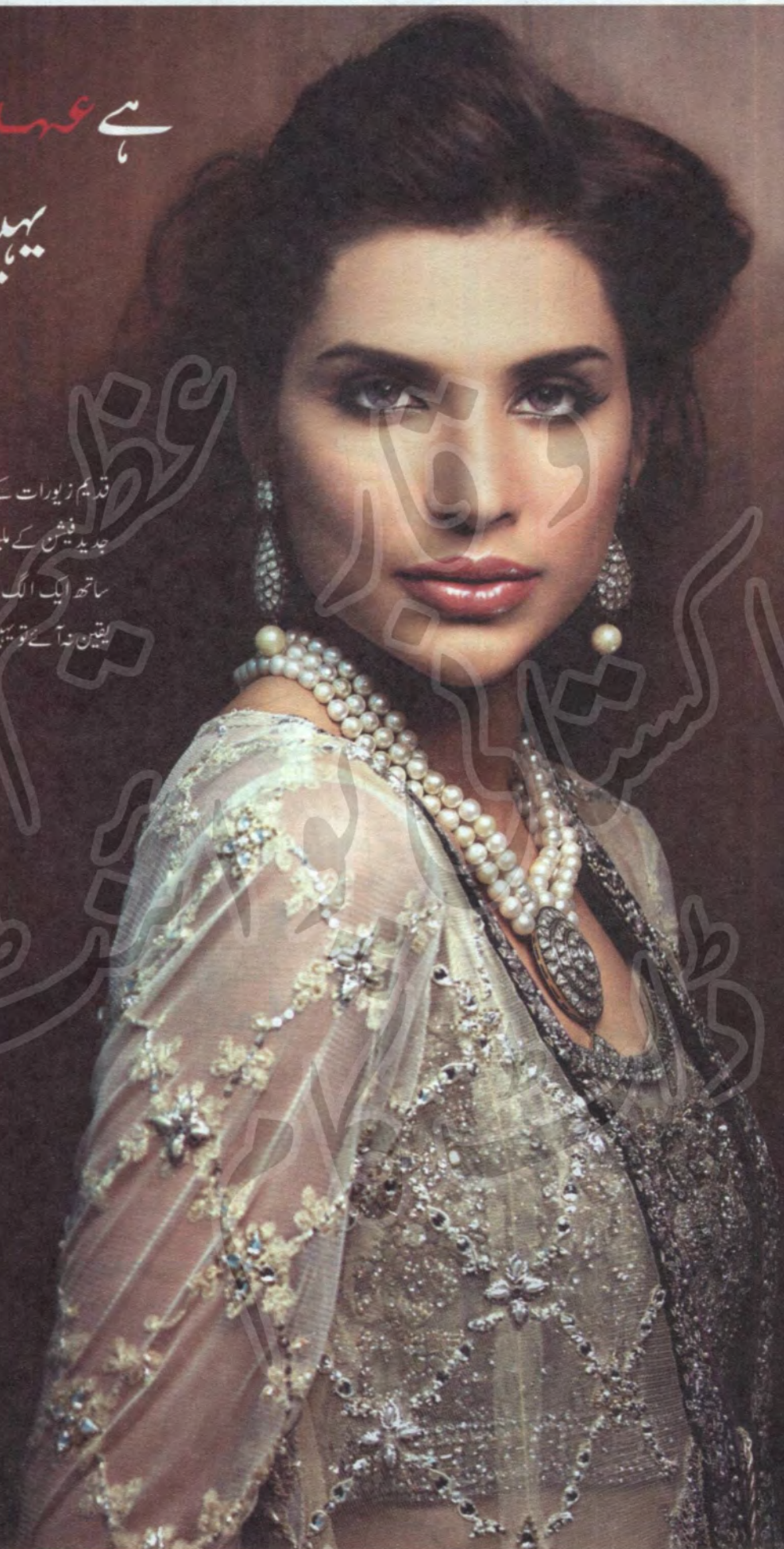


ہے عہدِ رفتہ

یہیں کہیں

پر۔۔

قدیم زیورات کے نئے رنگ و انداز، وہ بھی
جدید فیشن کے ملبوسات اور میک اپ کے
ساتھ ایک الگ ہی چمب دکھاتے ہیں۔
یقین نہ آئے تو یہیں دیکھ لیں۔









نئی ماؤں کے لیے

کچھ مشورے!

زنگی مسلل سمجھنے کا نام ہے۔ انسان تجربات کرتا ہے اور سیکھتا جاتا ہے۔ ماں بننے کا خوشگوار احساس ہر وہ لڑکی جانتی ہے، جو پہلی بار ماں کے درجے پر فائز ہوتی ہے۔ نئی ماؤں کو بچے کی پرورش کرنے میں کئی طرح کے مسائل کا سامنا ہوسکتا ہے، خاص طور پر ایسے ماحول میں جب مشرک خاندانی نظام نوٹ چھوٹ کا شکار ہے۔ ایسے میں بچوں سے متعلق پیشتر مسائل میاں بیوی کو خود ہی حل کرنا پڑتے ہیں۔ آج سے چند دہائیاں پہلے داوی یا تانی اس معاملے میں نئی ماؤں کی خاص طور پر رہنمائی کرتی تھیں اور یہ سلسلہ بہر حال آج بھی پیشتر خاندانوں میں جاری ہے۔ چنانچہ ایسی ماؤں جو کسی وجہ سے اپنے بزرگوں سے دور ہوتی ہیں یا اپنے طور پر وہ چاہتی ہیں کہ ان کے بچے کی زیادہ سے زیادہ بہتر اعزاز میں پرورش ہو سکے، ان کے لیے چند باتوں کا خیال رکھنا اور انہیں سمجھنا بہت ضروری ہے۔

بچے کو اپنا دودھ پلانے!

زیادہ بہتر یہ ہے کہ ماں بچے کو اپنا دودھ پلانے لیکن کسی وجہ سے ایسا ممکن نہ ہو تو ڈبے یا گائے اور بھینس کا دودھ استعمال کراتے ہوئے صفائی کا بہت زیادہ خیال رکھیں کہ فیڈر مناسب اعزاز سے گرم پانی میں ابل کر جراثیم سے پاک کریں۔ دودھ پلانے کے فوری بعد فیڈر کو اچھی طرح دھو کر رکھیں۔ فیڈر کے چل کو زیادہ پرانا نہ ہونے دیں اور اس میں مٹی چھپا ہٹ محسوس ہونے سے پہلے ہی تبدیل کر دیں۔

ماں بچے کی تکلیف پر نظر رکھے!

یہ دودھ ہے جب نومولود اپنی زبان سے اپنی تکلیف کا اظہار نہیں کر سکتا۔ وہاں کوئی ہتاسکتا کہ اسے کس قسم کی پریشانی کا سامنا ہے۔ ایسے میں ماں کے لیے ضروری ہے کہ وہ بچے کی چھوٹی سے چھوٹی تکلیف کا خیال رکھے۔ چھوٹے بچوں میں پیٹ کا درد اور دستوں کی بیماریاں عام ہیں جو کہ بے اطمینانی یا صفائی کی کمی کے باعث ہو سکتی ہیں۔ بچہ اگر رات کو زیادہ روتا ہے اور پوری طرح نیند نہیں لے پا رہا تو اسے ڈاکٹر کو دکھائیں۔ چھلی سردیاں بچوں کے لیے خاصی خطرناک ہوتی ہیں، لہذا ان سے بچاؤ کے لیے خاص طور پر بچے کی بہت زیادہ نیکر کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ذرا سی غفلت بعض اوقات انتہائی خطرناک ہو جاتی ہے اور بچہ غریب و فقیر کا شکار بھی ہو سکتا ہے۔

بچوں کو چوٹ لگنے سے بچائیں!

چھوٹے بچوں کو جہاں تک ممکن ہو، چوٹ سے بچائیں کیونکہ نوزائیدہ کے لیے ہلکی سی چوٹ بھی مہلک ثابت ہو سکتی ہے۔ زیادہ بہتر ہوگا کہ بچہ چھوٹے یا بے نی کاٹ میں آرام کرے جہاں سے گرنے کا اندیشہ نہیں ہوتا ہے۔ تاہم عام بستر پر لٹائیں تو دونوں اطراف تکیے رکھ کر رکھ لگا دیں تاکہ لڑکھ کر نیچے گرنے کا احتمال نہ ہو۔ چھوٹے بچوں کی گود میں نہ دیں جو کہ اسے سنبھال نہ سکیں۔

بستر کی صفائی!

نئی ماں کو اس کا خاص خیال رکھنا چاہیے کہ بچے کا بستر گیلٹا نہ رہے۔ خاص طور پر رات کے اوقات میں، کیونکہ زیادہ تر بچوں کو کھنڈا ہی وجہ سے گتھی ہے۔ بستر کے گیلے پن کے سبب بچے کو سردی بھی محسوس ہوتی ہے اور وہ مسلسل بے چینی و بے اطمینانی محسوس کرتا ہے۔ بچے کی پٹیا یا پتھر چیک کرنا بہتر



تجربہ یافتہ ماں



دہتا ہے کیونکہ اس سے صفائی کے قاتلے بھی پورے ہوتے ہیں اور بچے پر سکون نیند لیتا ہے۔

بچے کو جراثیم سے بچائیں!

بچے کے ہاتھوں پر خاص توجہ دی جائے کیونکہ تین ماہ کے بعد وہ منہ میں ہاتھ ڈالنا شروع کرتا ہے۔ لہذا اس کے ہاتھوں کو کسی اچھے بے بی سوپ سے دھویا جائے۔ چار پانچ ماہ کی عمر میں بچہ اپنے پاؤں کے انگوٹھوں کو بھی منہ میں ڈالنے لگتا ہے، لہذا اسے کبیروں کو اچھی طرح صابن سے دھولیں۔

ہلکی پھلکی ورزش اور بہتر ماحول!

بچے کو بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ ہلکی پھلکی ورزش بھی کرانا چاہیے، تاکہ وہ بستر پر بڑا رہ کر سستی اور کاٹلی کا شکار نہ ہو جائے۔ عموماً یہ خیال کیا جاتا ہے کہ بچے صحت مند ہو رہے ہیں لیکن وہ تیزی سے فریبگی کی جانب مائل ہوتے ہیں اور ورزش اس سے بچاؤ کا بہترین طریقہ ہے۔

شیر خوار کو موسم کے مطابق روشن اور ہوادار کمرے میں رکھیں، خاص طور پر سردیوں میں دھوپ سے سنگٹائی بھی بہتر ہوتی ہے اور وہ سنز ڈی بھی ملتے ہیں۔ تاہم دھوپ میں زیادہ دیر لٹانے سے بچے کا رنگ درو پ ستاڑ ہو سکتا ہے۔ بچے کو بستر پر لٹاتے وقت اس کا سر قدرے اونچا رکھیں۔ تیز روشنی، کسی ایک کروٹ سلاتے، تنگ کپڑے پہنانے یا اکیلا چھوڑنے سے گریز کریں۔ بچے کو ہر روز نہلائیں اور باقاعدگی سے ماش کریں۔

ٹوٹوں پر اٹھار نہ کریں!

ہر طرح کے مشوروں پر بلا سوچے سمجھے عمل نہ کریں اور نہ ہی ٹوٹوں پر بھروسہ کریں، بلکہ فوری طور پر کسی ماہر ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ کیونکہ ابتدائی دنوں کی بیماریاں تھقیں و علاج کے لیے بہت زیادہ مہلت نہیں دیتیں۔

بچے کو نرمی سے ٹریٹ کریں!

بچے کو کھیلوں کی کھیل میں اچھالنے سے گریز کریں، کیوں کہ بعض بچوں میں اس طرح ایک خاص قسم کا خوف پیدا ہو جاتا ہے، جو ساری عمر ان کا پیچھا کرتا رہتا ہے۔ جب بچہ چلنا شروع کر دے تو آگ بھلی کے آلات اور دیگر چیزوں کے قریب نہ جائیں دین اور اسے پیار با محبت میں چھوڑنے سے گریز کریں۔

حفاظتی ٹیکے اور ویکسی نیشن!

عمر کے لحاظ سے بچے کا وزن کرائی رہیں، جبکہ حفاظتی ٹیکوں کا کورس بھی ہر صورت مکمل کرائیں۔ آج کل بہت سی بیماریوں کی ویکسی نیشن کرائی جا رہی ہے، جن میں خاص طور پر چھانٹس شامل ہے۔ کوشش کریں کہ بچوں کو کھنڈی جلدی ہو سکے ویکسی نیشن کرائیں، تاکہ بچہ بڑا ہو کر کسی بھی مہلک مرض سے محفوظ رہ سکے۔

بچوں کو نہلائیں لیکن احتیاط لازمی ہے!

شیر خوار بچوں کو کسی بھی موسم میں نہلانا از حد ضروری ہوتا ہے، لیکن ہمیشہ اس بات کا خیال رہے کہ نہلائے وقت کان یا ناک میں پانی نہ جائے۔ چھوٹے بچوں کو کھنڈے پانی سے کئی نہلائیں کیونکہ اس سے دماغی سرسام یا کم از کم خنڈ لگ جانے کا خدشہ ہوتا ہے۔ سردیوں کے موسم میں بچے کو ایسی جگہ پر نہلائیں جہاں ہوا کا عام گزر ہو اور نہ ہی نہلانے کے فوری بعد بچھے کی ہوا میں لے آئیں، جس سے بیماری کا خطرہ ہوتا ہے۔

بچوں کو پرسکون نیند دیں!

بچے کو سونے کے لیے آرام دہ بستر مہیا کیا جائے اور اس بات کا دھیان رہے کہ شور شرابا نہ ہو، کیونکہ اس طرح بچے ڈسرب ہو جاتے ہیں اور ایک مرتبہ نیند ٹوٹ جائے تو وہ دوبارہ بہت مشکل سے آتی ہے۔ بچہ رات کو آرام سے نہیں سو رہا تو ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ اس کی ضرورت کوئی نہ کوئی وجہ ہوگی، کیوں کہ اگر بچہ ٹھیک طرح سے سونیں پائے گا تو لازمی طور پر اس کی صحت بھی ستاڑ ہوگی۔

بزرگوں سے رہنمائی!

نئی ماؤں بچوں کی نگہداشت کے لیے گھر کے بزرگوں سے مشورہ کرتی رہیں جبکہ بچے کی عمر بڑھنے کے ساتھ ہی اس کی خوراک میں تبدیلی لائیں اور اسے خوش غذا کا استعمال کرائیں۔ کوشش کریں کہ بچے سے باتیں کریں تاکہ وہ آپ سے جلد مانوس ہو جائے اور اس کا ہاتھ پکڑ کر کھنڈ کا احساس دلائیں۔ چھوٹا بچہ اپنی تکلیف کے بارے میں نہیں بتا سکتا ہے لہذا اس کے رونے سے اس کی تکلیف کا اندازہ لگائیں۔



بالوں سے متعلق کچھ غلط فہمیاں

کیونکہ ماہرین کہتے ہیں کہ دورانِ حمل بالوں کو ڈاؤنی کرنے میں کوئی حرج نہیں۔ البتہ کچھ احتیاطی تدابیر ضرور ہیں، جن کا خیال رکھنا چاہئے۔ بعض پرانے فارمولے کے خضابوں میں قابل ڈی ہائیڈ (formaldehyde) شامل ہوتا ہے۔ یہ ایک طرح کی بے رنگ مگر زہریلی گیس ہوتی ہے جو پانی میں حل ہو جاتی ہے۔ اس لیے ایسے خضاب سے، جس میں قابل ڈی ہائیڈ شامل ہو، پر تیز کرنا چاہئے۔ حمل کے ابتدائی دس ہفتے انتہائی اہم ہوتے ہیں، کیونکہ اس دوران بچے کے اعضاء کی نشوونما ہو رہی ہوتی ہے۔ شاید اسی لیے کچھ لوگ حمل کے ابتدائی تین ماہ کے دوران بال رنگنے سے منع کرتے ہیں۔ حالانکہ آپ جو بھی ڈاؤنی یا ہائیڈرولائزنگ کرتی ہیں، اس کے آپ کی جلد میں جذب ہو کر خون میں شامل ہونے اور پھر بچے تک پہنچنے کے امکانات نہ ہونے کے برابر ہوتے ہیں، پھر بھی احتیاطاً ہائیڈرولائزنگ کے وقت دستانے پہنانے اور اسکی جگہ بیٹھ جائیں جہاں ہوا کا گزر ہو۔



تحریر: عبید اللہ عبدالقادر

داؤنی ہائیڈرو اور غیر ہائیڈرو، جبکہ حقیقت یہ ہے کہ نزل یا زکام وغیرہ کا سبب ہوا میں موجود آئرس یا بیکٹیریا ہیں، جو سانس یا کسی اور ذریعے سے ہمارے جسم میں داخل ہو جاتے ہیں۔ گیلیے بالوں سے یہ بیماری نہیں ہوتی۔ ہاں یہ ہو سکتا ہے کہ آپ کے بال گیلیے ہوں اور نزلے یا زکام کا شکار کوئی فرد آپ کے قریب آکر چھینک ماروے اسکی صورت میں اس مرض سے بچنے کی کوئی صورت نہیں۔

مفروضہ: بار بار برش کرنے سے بال لیے ہوتے ہیں!

غلط: ماہرین جلد رسوں سے راجح اس مفروضے کو بھی غلط قرار دیتے ہیں۔ اُن کا کہنا ہے کہ بار بار برش کرنے سے بال لیے نہیں ہوتے بلکہ اس سے بالوں کی فوکیں ٹوٹنے لگتی ہیں یا دوسروں والی ہو جاتی ہیں۔

بال اگر بے رونق، کمزور اور خشک ہوں اور غیر معمولی انداز میں گر رہے ہوں تو اس کی بہت سے وجوہات ہو سکتی ہیں۔ مثلاً چٹ پٹی اور ناموافق غذا، غیر معیاری تیل، شیمپو یا صابن وغیرہ کا استعمال وغیرہ۔ بال انسان کی شخصیت کا عکاس ہوتے ہیں۔ ہر صورت کی خواہش ہوتی ہے کہ اس کے بال لیے، منبوط اور چمکدار ہوں۔ لیکن اس کے لئے بہت زیادہ جن کرنے پڑتے ہیں۔ خواہ تین بالوں کے معاملے میں بہت زیادہ حساس ہوتی ہیں۔ شاید اسی لئے اُن میں اپنے بالوں سے متعلق بہت سے مفروضے پائے جاتے ہیں۔ ان میں سے کچھ مفروضے تو درست ہوتے ہیں، جبکہ باقی میں کوئی حقیقت نہیں ہوتی۔ بالوں کا خیال رکھنے والی خواتین کو ان مفروضوں کے درست یا غلط ہونے کا پتہ ہونا چاہئے۔

مفروضہ: پھیپھانے سے بال کرتے ہیں!

درست: پھیپھانے کا رواج مغرب میں بھی ہے، مگر ہمارے ہاں یہ کچھ زیادہ ہی ہے۔ تاہم روزانہ یا ہر وقت پھیپھانے سے بال کمزور ہو کر گرتا شروع ہو جاتے ہیں۔ امریکن ایکزیٹو آف ڈرماٹولوجی کے ماہرین کے مطابق مستقل پھیپھانے سے رکھنا ٹھیک نہیں۔ کیونکہ اس سے بالوں میں کھنچاؤ پیدا ہوتا ہے جس سے اس کی جڑیں کمزور ہونے لگتی ہیں اور نتیجے میں بال ٹوٹنا شروع ہو جاتے ہیں۔ اس لیے خواتین کو مشورہ ہے کہ وہ بالوں کے لیے مختلف اسٹائل اپنائیں۔ کبھی پھیپھانے میں تو کبھی پنی ٹیل اور کبھی بھی آئیس کلا بھی چھوڑ دیں۔

بالوں کی حفاظت کے لیے چند اہم نکات!

☆ بالوں میں شیمپو یا کنڈیشنر استعمال کرنے کے بعد بال اچھی طرح دھوئیں، کیونکہ بالوں پر اگر شیمپو یا کنڈیشنر لگا رہ جائے تو اس سے بالوں کی چمک دکھ مائل پڑ جاتی ہے۔
☆ بالوں میں اچھی طرح کنڈیشنر لگانے کے لئے بڑے دھاتوں والا کنگھما استعمال کریں۔ اس سے ایک لہا بالوں میں چمک آتی ہے اور دوسرے وہ اچھے سے بھی محفوظ رہتے ہیں۔
☆ گیلیے بالوں کو خشک کرنے کے لئے آئیس تو لے سے مت رگڑیں۔ اس سے سر کی جلد پر سولوشن پڑ سکتی ہیں اور بالوں کی جڑیں بھی کمزور ہوتی ہے۔ بالوں سے زائد پانی کو صاف کرنے کے لیے آئیس ٹیچر یا ہینڈ پمپ سے بھی استعمال کرتے وقت سے سر کے کچھ قائلے پر کنگھما، قاصلا تانے اور بے اور بے روغن بالوں کا سب کمانے پینے میں بے احتیاطی ہے۔ اپنی خوراک سے کوئی مشورہ لیں اور پختائی والی چیزیں نکال دیں۔
☆ جسم میں آکسیجن کی کمی سے بھی بالوں کی مشیوٹی اور چمک پراثر پڑتا ہے۔ صحیح صبح گھر سے سانس لیں، اس سے جسم کو وافر مقدار میں آکسیجن فراہم ہوتی ہے۔

مفروضہ: ذہنی تازگی سے بال بھورے ہونے لگتے ہیں!

کسی حد تک درست: بلیئر کی شوٹ کے یہ بات بھی عام ہے کہ اگر ذہن اگر بہت زیادہ باؤ کا تازہ کا شکار ہو تو بالوں کی سیانی کم ہو جاتی ہے اور وہ بھورے ہو کر شروع ہو جاتے ہیں۔ نیویارک یونیورسٹی نے اس حوالے سے ایک تحقیقی رپورٹ جاری کی ہے، جس میں اس بات کی کسی حد تک تصدیق کی گئی ہے، لیکن یہ ضروری نہیں کہ سب کے ساتھ ایسا ہو۔ بالوں کے بھورا ہونے کی دیگر وجوہات بھی ہو سکتی ہیں مثلاً: جینیاتی یا پھر کوئی بیماری۔

مفروضہ: اگر آپ ایک بھورا بال توڑیں گی تو اس کی جگہ دو ٹھل آئیں!

غلط: اگر کوئی بال ٹوٹ جائے یا توڑ جائے تو اس کی جگہ صرف ایک ہی بال آگ سکتا ہے، چاہے اس کا رنگ کوئی سا بھی ہو۔ تاہم بال توڑنا اچھی چیز نہیں، کیونکہ اس سے توڑے گئے بال کی جڑ کمزور ہو جاتی ہے اور اس کی جگہ آگے والا بال کمزور ہو سکتا ہے۔

مفروضہ: بال روزانہ دھونے چاہئیں!

غلط: بالوں پر قدرتی طور پر چکنائی اور پروٹین پائی جاتی ہے، جو روزانہ دھونے سے صاف ہو جاتی ہے۔ پھر بالوں میں چمک لانے اور ان کی بھیر نشوونما کے لیے مختلف پراڈکٹس استعمال کرنا پڑتی ہیں۔ اس لیے بھیر بھی ہے کہ بال ہفتے میں صرف دو مرتبہ دھوئے جائیں، البتہ کسی وجہ سے وہ بہت لمبے ہو جائیں تو دو سے زائد بار بھی دھوئے جاسکتے ہیں۔

مفروضہ: دورانِ حمل بال نہیں رنگنے چاہئیں!

غلط: باقاعدگی سے بال رنگنے والی خواتین کے لیے یہ مشورہ انتہائی تکلیف کا باعث بنتا ہے۔ مگر اب آئیس پریشان ہونے کی ضرورت نہیں،

مفروضہ: گیلیے بال رکھ کر باہر جانے سے نزل ہو جاتا ہے!

غلط: ”مگر سے نکلنے سے پہلے اپنے بال اچھی طرح خشک کرو، ورنہ نزل ہو جائے گا یا بیمار پڑ جاؤ گی۔“ یہ بات ہم میں سے اکثر نے اپنی ماؤں یا

میرامن

اپنے بچے کی بھی سنیے، اُس کا من کیا کہتا ہے؟

☆ مستقبل میں میرے قطعی اخراجات کے لیے ابھی سے بچت شروع کر دیں۔

☆ میں ضرور اپنے آپ میں تبدیلی پیدا کروں گا / کروں گی مگر کیا آپ نے بھی سوچا ہے کہ ایسی بہت ساری چیزیں ہیں جنہیں آپ کو بھی بدلنے کی ضرورت ہے۔

☆ مجھے اس طرح دیکھنے اور دیکھنے کی کوشش کریں جس طرح میں اپنے آپ کو دیکھتا ہوں اور سمجھتا ہوں۔ مجھے بھی اپنی سوچ کے اظہار کا موقع ملنا چاہیے۔

☆ میری زبان سے لوگوں کی شکایات اس قدر ہمدردی اور دلچسپی سے نہ سنیں کہ میرا مزاج ہی شکایتی بن جائے یا میں سب کی پرواہ کرنا ہی چھوڑ دوں۔

☆ مجھے رقم یا کسی چیز کے بدلے کہنا ماننے کی عادت نہ ڈالیں، بلکہ غیر مشروط اطاعت کی تربیت دیں۔

☆ میرے مطالبات اور فرمائشوں کو نتائج اور نفع، نقصان کی کوئی پرکھ کر پورا کریں۔ ضروری نہیں کہ یہاں میں منہ سے نکالوں اور اگلے لمحے آپ پورا کر دیں۔ یہ سوچے بغیر کہ اس کے نتائج میرے اور آپ کے خلاف بھی نکل سکتے ہیں۔ میں تو بچہ ہوں مگر آپ تو تجربہ کار ہیں اور مجھ سے کہیں زیادہ چیزوں کو دیکھنے اور پرکھنے کی حیثیت رکھتے ہیں۔

☆ مثال بن کر میری رہنمائی کریں نہ کہ زبانی کلامی۔

☆ مجھے دادا، دادی، نانا، نانی اور گھر کے افراد کی ہر قیمت پر عزت اور خدمت کرنے کی تربیت دیں۔

☆ مجھے کفایت شعاری اور بچت کا سبق ضرور پڑھائیں مگر تنگ دلی اور تجوی کی قیمت نہ ٹھہریں۔

☆ ناگہانیں توڑنے اور جان سے مارنے جیسی غیر حقیقی اور خالی خولی دھمکیاں دے دے کہ ڈھیٹ اور لا پرواہ نہ بنائیں۔

☆ مجھے اس قدر اپنائیت اور وسیع الفطرتی کا احساس دلائیں کہ میں اپنے خواب، خیالات اور تحفظات کا اظہار دوسروں کے بجائے آپ سے کروں۔

ہمارے ہاں ایک عام رویہ ہے کہ اکثر والدین یہ طے کر لیتے ہیں کہ وہ اولاد کی تربیت کے معاملے میں جو کہتے ہیں، کرتے ہیں وہی حرف آخر ہے۔

☆ ایک سخت مزاج باپ سے اگر پوچھا جائے کہ وہ اپنے بچوں پر اتنی سختی کیوں کرتا ہے تو اس کے لیے شمار جواز اُس کے پاس ہوں گے۔ ہو سکتا ہے کہ وہ یہ کہے کہ بچوں پر سختی نہ کی جائے تو وہ بگڑ جائیں گے۔ ہو سکتا ہے کہ وہ یہ بھی جواب دے کہ اس کے والد کا رویہ بھی اس کے ساتھ کچھ ایسا ہی تھا اور اسی کا نتیجہ ہے کہ وہ آج بگڑا نہیں، ورنہ وہ کئی دوستوں کو جانتا ہے جن کے والدین سختی نہیں کرتے تھے اور آج وہ لوگ ناکام ہیں یا معاشرے میں ان کا کوئی مقام نہیں ہے۔ اسی طرح ایک انتہائی نرم دل باپ سے اگر آپ سوال کریں گے کہ آپ کا بچہ آپ کے سامنے بہت زیادہ شرارتیں کر رہا ہے، دوسروں کا ناک میں دم کر رکھا ہے، آپ اسے کیوں نہیں سمجھاتے، تو ممکن ہے اس کے پاس بھی اس کا کوئی جواب ہو۔ ہو سکتا ہے وہ قطعی طور پر اس نظریے کو رد کر دے کہ بچے پر سختی کی جانی چاہیے۔ کچھ اسی طرح کا رویہ ماؤں کا بھی دیکھا گیا ہے۔ ماؤں کا بھی اپنا ہی انداز تربیت ہوتا ہے، لیکن افسوس ناک بات یہ ہے کہ ہم میں سے اکثر والدین یہی سمجھتے ہیں کہ وہ جو بھی کر رہے ہیں، بچوں کی بہتر تربیت کے لیے ہی کر رہے ہیں۔ کون چاہے گا کہ ان کا بچہ زندگی میں ناکام رہے، لیکن بات یہ ہے کہ یہ قطعی ضروری نہیں کہ ان کا انداز تربیت سو فیصد درست ہو اور اس کے نتائج ہمیشہ اولاد کے حق میں ہی نکلیں۔ چنانچہ بچوں کی تربیت کے معاملے میں والدین آپس میں تو بات کرتے ہیں لیکن بچوں سے اس معاملے میں شاید ہی کبھی بات ہوتی ہے کہ بچہ کیا چاہتا ہے یا والدین کے رویے پر بچوں کے کیا احساسات ہیں۔ آج ہم وہی چیزیں آپ کو بتانا چاہ رہے ہیں کہ اگر ایک بچہ اپنے والدین سے چاہتا کیا ہے؟

☆ میں چاہتا ہوں کہ ماں یا باپ ہمیشہ ایک ساتھ رہیں۔ آپ دونوں الگ ہونے کا کبھی تصور بھی مت کیجئے گا۔

☆ مجھ سے بھی آپ بہت کچھ سیکھ سکتے ہیں، جیسے برداشت اور دوسروں کو جلد معاف کر دینے کا جذبہ۔

☆ میرے مطالبات اور فرمائشوں کو نتائج اور نفع، نقصان کی کوئی پرکھ کر پورا کریں۔ ضروری نہیں کہ یہاں میں منہ سے نکالوں اور اگلے لمحے آپ پورا کر دیں۔ یہ سوچے بغیر کہ اس کے نتائج میرے اور آپ کے خلاف بھی نکل سکتے ہیں۔ میں تو بچہ ہوں مگر آپ تو تجربہ کار ہیں اور مجھ سے کہیں زیادہ چیزوں کو دیکھنے اور پرکھنے کی حیثیت رکھتے ہیں۔

☆ مثال بن کر میری رہنمائی کریں نہ کہ زبانی کلامی۔

☆ مجھے دادا، دادی، نانا، نانی اور گھر کے افراد کی ہر قیمت پر عزت اور خدمت کرنے کی تربیت دیں۔

☆ مجھے کفایت شعاری اور بچت کا سبق ضرور پڑھائیں مگر تنگ دلی اور تجوی کی قیمت نہ ٹھہریں۔

☆ ناگہانیں توڑنے اور جان سے مارنے جیسی غیر حقیقی اور خالی خولی دھمکیاں دے دے کہ ڈھیٹ اور لا پرواہ نہ بنائیں۔

☆ مجھے اس قدر اپنائیت اور وسیع الفطرتی کا احساس دلائیں کہ میں اپنے خواب، خیالات اور تحفظات کا اظہار دوسروں کے بجائے آپ سے کروں۔

☆ میرے مطالبات اور فرمائشوں کو نتائج اور نفع، نقصان کی کوئی پرکھ کر پورا کریں۔ ضروری نہیں کہ یہاں میں منہ سے نکالوں اور اگلے لمحے آپ پورا کر دیں۔ یہ سوچے بغیر کہ اس کے نتائج میرے اور آپ کے خلاف بھی نکل سکتے ہیں۔ میں تو بچہ ہوں مگر آپ تو تجربہ کار ہیں اور مجھ سے کہیں زیادہ چیزوں کو دیکھنے اور پرکھنے کی حیثیت رکھتے ہیں۔

☆ مثال بن کر میری رہنمائی کریں نہ کہ زبانی کلامی۔

☆ مجھے دادا، دادی، نانا، نانی اور گھر کے افراد کی ہر قیمت پر عزت اور خدمت کرنے کی تربیت دیں۔

☆ مجھے کفایت شعاری اور بچت کا سبق ضرور پڑھائیں مگر تنگ دلی اور تجوی کی قیمت نہ ٹھہریں۔



ہونے کی صورت میں لیٹ جانے، ہنستا پانی پینے اور اعوذ باللہ من الشیطان الرجیم پڑھنے کا تیر ہدف نسخہ بتایا ہے۔ آپ بھی ہسے کے وقت اس نسخے کو آزمائیں نا!

☆ آپ خود بھی ان نصیحتوں کے ذریعے کامیاب والدین بن سکتے ہیں جو آپ مجھے کرتے ہیں۔

☆ میں آپ کا کتنا فرما تیرا اور خدمت گزار ہوں؟ اس کا انحصار اس بات پر بھی ہے کہ آپ اپنے والدین کے کتنے فرماں بردار اور خدمت گزار ہیں یا تمھے؟
☆ اس صحیح حقیقت کو ذہن میں رکھیں کہ آپ میری تربیت تو کروں کے ذریعے کروائیں تو آپ کا بیڑا سا بھی شاید اسی کے سہارے گزرے۔

☆ آج آپ میری تعلیم و تربیت کی ضروریات پوری کرتے ہیں اور مجھے وقت دیتے ہیں۔ کل کو میں بھی آپ کو تنہا نہیں چھوڑوں گا گی۔

☆ سو سے وقت مجھے کہاں تانا نہ بھولیں۔ یقین کریں مجھے یہ بہت اچھا لگتا ہے۔

☆ میں چاہتا ہوں اچا ہتی ہوں کہ میرے ہستے میں نصیاتی کتابوں کے علاوہ ایک اچھی سی تربیتی کتاب بھی موجود ہو۔

☆ باہر سے اترے ہوئے چہرے کے ساتھ نہیں بلکہ ہشاش بشاش موڈ میں تشریف لائیں۔

☆ غیر مطلوب کام یا عادت سے روکنے کے لیے مجھے بار بار کہیں اور یاد دلانیں۔

☆ ذرا اندازہ لگائیں کہ اگر ایک اچھی بات آپ مجھے روزانہ بتائیں تو سال میں کتنی باتیں ہو جائیں گی؟

یہ اور اس طرح کی کئی باتیں معصوم سے بچوں کے ذہنوں میں کلبلائی رہتی ہیں، جن کا وہ اظہار نہیں کر پاتے۔ لیکن بحیثیت سمجھدار والدین آپ کو ان کے متعلق سوچنا اور ان پر عمل کرنا چاہیے کہ آج کل کے بچوں اور والدین کے درمیان نظر آنے والی تلخ کو دور کرنے کی یہی ایک صورت ہے۔!

☆ ہمارے پیارے رسول ﷺ تو بچوں کو بھی سلام میں پہل کیا کرتے تھے، نہ جانے آپ مجھے سلام کرتے ہوئے کیوں شرم محسوس کرتے ہیں۔

☆ اپنے ذاتی اور باہمی رازوں کی احتیاط سے حفاظت کریں۔ مجھ پر ظاہروں کے تو میں انہیں فاش بھی کر سکتا ہوں۔ بچہ جو ہوں۔

☆ سرگرم اور دیگر نشیات سے مجھے شدید نفرت ہے۔ آپ بھی ان سے نفرت کریں۔

☆ اگر میں اپنے بہن بھائیوں یا دوسرے بچوں سے جھگڑا لوں گا مظارہ کروں تو مار پیٹ کے بجائے میرے جیب خرچ یا دیگر مراعات میں کمی کر دیں۔ آپ کو حیران کن نتائج ملیں گے۔

☆ حکم نہیں ترفیہ و تربیت دیں۔

☆ اپنی پسند و ناپسند کو مجھ پر اس حد تک نہ ٹھونس کہ میرے اعتماد کی عمارت ہی زخمی ہوں ہو جائے۔

☆ کام بگڑ جانے پر سرزنش کا خوف مجھے ہتھی تازہ کا شکار رکھتا ہے۔

☆ میری کسی بھی ناپسندیدہ عادت کو اس کی نشوونما کے ابتدائی مرحلے میں ہی بدلنے کی کوشش کریں۔ اس کی چھٹی کی صورت میں ہم دونوں کے لیے مشکلات بڑھ جائیں گی۔

☆ اگر میں کسی آئینے کے سامنے کھڑا ہو کر اوٹ پناٹک اور ادھر ادھر کی باتیں کروں تو برائہ نامیں۔ کبھی کبھی آزاد موڈ میں رہنا مجھے اچھا لگتا ہے۔

☆ کیا یہ انصاف ہے کہ دوسروں کا قصہ بھی مجھ پر ہی نکلے؟

☆ آپ کا قصہ بجا سکی مگر آپ کو اس بات کا علم ہونا چاہیے کہ آپ پھسے میں ہیں۔

☆ آپ بہت اچھے ہیں مگر ہسے کے وقت بالکل اچھے نہیں لگتے۔ یقین نہ آئے تو دیکھ کر تجربہ کریں آپ کو بھی اپنا چہرہ اچھا نہیں لگے گا۔ ہمارے پیارے نبی ﷺ نے ہسے کی حالت میں کھڑے ہونے کی صورت میں بیٹھ جانے، بیٹھے



(Body Postures)

جسمانی انداز

جو تکلیف کا باعث بنتے ہیں!



2- جھکی ہوئی کندھے



وجوہات: ٹائپنگ کرتے ہوئے غلط انداز میں بیٹھنا یا بہت زیادہ بھاری درزشیں کرنا، جن کی وجہ سے سینے پر بوجھ پڑتا ہو۔
درد: گردن، کندھوں اور کمر میں درد کی شکایات

مسئلہ: ٹائپنگ کرتے ہوئے غلط انداز میں بیٹھنے سے سینے کے عضلات میں بہت زیادہ کھینچاؤ پیدا ہوتا ہے، جس کی وجہ سے کمر کے اوپر کی حصے کے عضلات کمزور ہو جاتے ہیں اور یہ چیز کندھوں کو تھوڑا آگے کی جانب جھکنے پر مجبور کر دیتا ہے۔

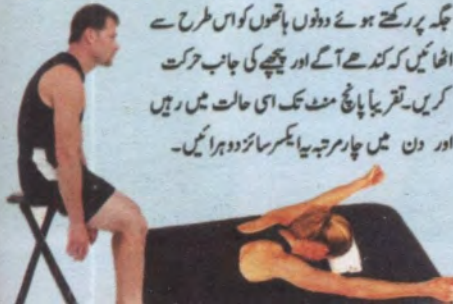
حل: درج ذیل درزشیں اس سلسلے میں کافی مفید ثابت ہوتی ہیں۔

Exercise 1

اس سلسلے میں جو ایکسر سائز مفید ثابت ہو سکتی ہے، اس کے لیے کسی دروازے کے درمیان میں کھڑے ہو جائیں۔ کہنیوں کو 90 ڈگری کے زاویے پر رکھیں اور ایک قدم آگے کی جانب بڑھائیں۔ اس طرح آپ کو سینے کے ساتھ ساتھ کندھوں میں بھی کھینچاؤ محسوس ہو گا۔ اسی پوزیشن پر تقریباً 30 سیکنڈ رہیں اور پھر دوسرا قدم بھی آگے کی جانب بڑھائیں۔ دن میں چار مرتبہ یہ ایکسر سائز باقاعدگی سے کریں۔

Exercise 2

اگلے لیٹ کر ہاتھوں کو 90 ڈگری کے زاویے پر رکھیں۔ کہنیوں کو اپنی جگہ پر رکھتے ہوئے دونوں ہاتھوں کو اس طرح سے اٹھائیں کہ کندھے آگے اور پیچھے کی جانب حرکت کریں۔ تقریباً پانچ منٹ تک اسی حالت میں رہیں اور دن میں چار مرتبہ یہ ایکسر سائز دو ہر ایک کریں۔



آپ جس انداز میں بیٹھے ہیں یا چلتے پھرتے ہیں، رفتہ رفتہ جسم اسی انداز کو اپنا لیتا ہے اور ہڈیوں کی ساخت تبدیل ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ یہ چیز نہ صرف درد کا باعث بنتی ہے، بلکہ جسم کی ساخت بھی خراب ہو جاتی ہے جو بہت اچھا تاثر نہیں دیتی۔ نشست و برخاست یعنی اٹھنے بیٹھنے اور چلنے پھرنے کے انداز کو بھی اتنی ہی اہمیت دینا چاہیے جتنی کہ صحت کے دیگر مسائل کو۔ اگر آپ کے بیٹھنے کا انداز درست نہیں ہے تو آپ کبھی بھی صحت مند نہیں رہ سکتے۔ درست انداز میں بیٹھنے یا چلنے پھرنے کا خیال رکھنے کا مطلب یہ ہے کہ آپ نے اپنے اندر توانائی کی اچھی خاصی مقدار ذخیرہ کر لی ہے اور آپ با آسانی کھیں بھی آ جاسکتے ہیں اور کسی بھی سمت میں حرکت کر سکتے ہیں، کیوں کہ جب جسم بالکل درست حالت میں ہوگا تو ہڈیاں، عضلات کو اچھے طریقے سے سہارا دینے کے قابل ہو جائیں گی اور جسم کے مختلف حصوں میں درجہ سی شکایات نہیں ہوں گی۔ ذیل میں نشست و برخاست سے متعلق کچھ عام غلطیوں کی نشاندہی کی جا رہی ہے۔

Exercise 1

کمر کے اوپر کی حصے کے نیچے فوم کا رول رکھ کر اسے آگے پیچھے حرکت دینے سے کمر کے جھکاؤ پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

Exercise 2

کمر کے کمزور عضلات کو مضبوط بنانے کے لیے سینے کے بل لیٹ کر ناگوں، سر اور ہاتھوں کو تھوڑا اوپر اٹھائیں۔ کندھوں کو بالکل سیدھی پوزیشن میں رکھیں تاکہ کمر کے عضلات پر بوجھ پڑے اور وہ اپنی اصل حالت میں آجائیں۔ روزانہ کم از کم دس سے پندرہ مرتبہ یہ درزش کرنا اس سلسلے میں کافی فائدہ مند ہے۔



1- جھکی ہوئی کمر

وجوہات: غلط انداز میں کئی گھنٹوں تک بیٹھنا۔ مثال کے طور پر کمپیوٹر اسکرین پر دیکھنا۔

درد: گردن، کندھوں اور کمر میں درد کی شکایات

مسئلہ: بیٹھنے کا غلط انداز سینے کے مسلز پر بوجھ ڈالتا ہے، جس کی وجہ سے کمر کے اوپر کی حصے کے عضلات کمزور ہو جاتے ہیں اور وہاں ایک ابھارا جاتا ہے اور کمر تھوڑی ہوئی جھکی ہوئی محسوس ہوتی ہے۔

حل: درج ذیل درزشیں اس سلسلے میں کافی مفید ثابت ہوتی ہیں۔

نیند

صرف سونے کا نام نہیں!

دوران نیند جسم کے اندر ہونے والی چند تبدیلیوں سے متعلق ایک تحریر

لازمی لیں اس سے نہ صرف یہ شکایت کافی حد تک کم ہو جائے گی بلکہ آپ کے دل کی صحت پر بھی اچھا پڑے گا۔

عضلات (پٹھے) عارضی طور پر مفلوج ہو جاتے ہیں!

سننے میں یہ بات بڑی خوفناک لگتی ہے، مگر گھبرانے کی ضرورت نہیں۔ کیونکہ یہ اس وقت ہورہا ہوتا ہے جب آپ خواب خرگوش کے مزے لے رہے ہوتے ہیں۔ نیند کے دوران آپ کا دماغ جسم کے بیشتر عضلوں کو بھی سلا دیتا ہے تاکہ وہ آرام کر سکیں اور اگلے دن کے لیے پھر سے تازہ دم ہو کر تیار ہو سکیں۔ عضلوں کی یہ مفلوج حالت عارضی ہوتی ہے اور صبح ہوتے ہی سب کچھ نارمل ہو جاتا ہے۔

پورے جسم کو جھٹکا لگتا ہے!

نیند کی حالت میں بہت سے لوگ اس تجربے سے گزرے ہوں گے کہ اچانک پورے جسم کو ایک جھٹکا لگتا ہے اور بعض اوقات اس سے آنکھ بھی کھل جاتی ہے۔ یوں لگتا ہے جیسے کسی نے جھٹکے سے آپ کو بلا دیا ہو۔ ماہرین کہتے ہیں کہ یہ نارمل ہے اور تقریباً ستر فیصد لوگوں کو اس کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اس کی وجہ دوران نیند ہمارے عضلوں کا اچانک ایک دوسرے سے رابطہ ہے۔ پٹھے ایک دوسرے سے ٹکراتے ہیں اور پورا جسم ہل کر رہ جاتا ہے۔ طبی اصطلاح میں اسے Hypnic Jerk کہتے ہیں۔ اب پٹھے اچانک کیوں ٹکراتے ہیں، اس بارے میں تو سائنسدان بھی ٹھیک سے نہیں جانتے۔ تاہم بعض کا کہنا ہے کہ نگر، پریشانی یا پھر پوری طرح سے نیند نہ لینا اس کی وجوہات ہو سکتی ہیں۔

جلد میں کولی جن کی پیداوار بڑھ جاتی ہے!

کولی جن (Collagen) ایک قسم کی پروٹین ہے جو خون کی نالیوں کو مضبوط اور جلد کو چمک دار بناتی ہے۔ نیند کے دوران چون کہ ہمارا پیٹ خالی ہوتا ہے اس لیے ہمارے جسم میں موجود جرنی کے خلیے

(Fat Cells) اپنی محفوظ توانائی کا اخراج شروع کر دیتے ہیں۔ اس توانائی کے ساتھ کولی جن کی پیداوار بھی بڑھ جاتی ہے، جس سے بعض اوقات چہرے پر لکیریں اور جھریاں پڑ جاتی ہیں۔ اس سے بچنے کے لیے ایسی مواظبت کرنی چاہیے جیسا کہ استعمال موثر رہتا ہے، جن میں s Retinoid شامل ہو۔

ہو جاتی ہے۔ ڈانٹنگ اور ورزش کرنے والوں کو شاید اسی لیے پوری نیند لینے کا مشورہ دیا جاتا ہے کیونکہ وہ جتنا جاگیں گے اتنا کھائیں گے اور بھینس گے۔

قد بڑھتا ہے!

اب ایسا بھی نہیں کہ آپ رات کو سوئیں اور صبح عالم چٹا بن کر بیدار ہوں۔ تاہم نیند میں تھوڑا بہت قد ضرور بڑھتا ہے۔ ریزہ کی ہڈی کے مہرے کر کے لیے خلیے کا کام کرتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ جب ہم لیٹتے ہیں تو ہمارے جسم کا وزن ریزہ کی ہڈی پر بوجھ نہیں پڑتا۔ لیٹتے وقت بھی ریزہ کی ہڈی کی پوزیشن بالکل وہی ہوتی ہے، جو ہمارے کوزے ہونے پر ہوتی ہے۔ پوری رات لیٹے رہنے سے اوسط نصف سے دو ستنی میٹر تک قد بڑھتا ہے جو شام تک دوبارہ معمول پر آ جاتا ہے۔ وہ لوگ جو مستقل طور پر اپنا قد بڑھانا چاہتے ہیں انہیں چاہیے کہ رات کو ہموار سطح پر لیٹیں، لیکن گدا بہت زیادہ نرم نہ ہو۔

بلڈ پریشر اور دل کی دھڑکن کم ہوتی ہے!

نیند کی حالت میں جسم کو کام نہیں پڑتا اس لیے آپ کا دل خون زیادہ پمپ نہیں کرتا۔ یوں یہ سارا نظام سست پڑ جاتا ہے۔ سوتے وقت آپ کے دل اور بلڈ پریشر کا نظام پرسکون حالت میں ہوتا ہے۔ گہری نیند میں دھڑکن کی رفتار

اور بلڈ پریشر کم ہوتا ہے۔ اس سے

دل پر موجود تھکاؤ میں بھی کمی

آ جاتی ہے۔ وہ لوگ

جنہیں ہائی بلڈ پریشر کی

شکایت ہے ان کے

لیے ضروری ہے کہ وہ کم

از کم سات گھنٹے کی

گہری اور

پرسکون

نیند

پر

توجہ

دیں

تحریر: عبدالقادر

یہ جانتا بہت ضروری ہے کہ ہم انسان کیوں سوتے ہیں؟ اس دوران ہمارے جسم میں کیا کچھ ہوتا ہے؟ ان سب سوالوں کا جواب نیند کے متعلق بنیادی باتیں جاننے بغیر نہیں ہو سکتا۔ دن بھر کی مصروفیات کے بعد رات کو بستر پر جا کر سونے کا مزہ ہی کچھ اور ہے۔ آنکھیں بند کرتے ہی ذہن میں مختلف مناظر ابھرتے ہیں، سانس کچھ تھم سی جاتی ہے، سکون کا احساس ہوتا ہے اور آنکھ لگتے ہی خواب بھی آنا شروع ہو جاتے ہیں۔ لیکن جس وقت آپ گہری نیند کے مزے لے رہے ہوتے ہیں، اس وقت آپ کا جسم مختلف کاموں میں مصروف ہوتا ہے۔ جن میں سے کچھ تو ایسے ہیں جن کے بارے میں آج سے پہلے آپ نے کبھی سوچا بھی نہیں ہوگا۔

جسم کا درجہ حرارت کم ہوتا ہے!

نیند کی آغوش میں جانے سے ذرا پہلے ہمارے جسم کا درجہ حرارت کم ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ درجہ حرارت کی کمی اور دل دماغ کو یہ سگنل دیتی ہے کہ اب سونے کا وقت ہو چکا ہے۔ دماغ ہمارے پورے جسم کو یہ بتاتا ہے کہ نیند کا عمل شروع ہونے والا ہے۔ نصف شب کے وقت درجہ حرارت کی یہ کمی عروج پر ہوتی ہے۔ اگرچہ یہ کمی معمولی ہوتی ہے تاہم اکثر آپ نے نوٹ کیا ہوگا کہ آدھی رات کو آپ کو چادر یا کپڑا اڑھنے کی ضرورت محسوس ہوتی ہے۔ اس کی وجہ یہی درجہ حرارت کا گھٹنا ہے۔ نصف شب کے بعد درجہ حرارت پھر سے نارمل ہونا شروع ہو جاتا ہے اور نیند پوری ہونے تک درجہ حرارت معمول پر آ جاتا ہے۔ اس سے دماغ کو یہ اشارہ مل جاتا ہے کہ اب بیدار ہونے کا وقت ہو گیا ہے اور ہماری آنکھ کھل جاتی ہے۔

وزن گھٹتا ہے!

آپ کو جب بھی اپنا وزن کرنا ہو، دن میں کریں رات میں نہیں۔ وجہ یہ ہے کہ رات کے وقت ہمارے جسم سے نمی کی صورت میں سانس اور پسینے سے پانی کا اخراج ہوتا رہتا ہے اور ہمارا وزن کچھ گھٹ جاتا ہے۔ اگرچہ جسم سے پانی کا اخراج کا عمل دن میں بھی جاری رہتا ہے، لیکن دن کے اوقات میں ہم کھاتے پیتے رہتے ہیں اس لیے جسم میں پانی کی کمی پوری





T
HEAL H



ہیلتھ کیلکولیشن

صرف گھریلو بجٹ ہی نہیں، صحت کا بھی حساب کتاب رکھیں!

سانس: 10 سے 18 فی منٹ

کبھی کبھار سانس بیز لینے کو نارمل کہا جاسکتا ہے، مثلاً: ورزش یا سخت محنت کے کام کے دوران۔ لیکن اگر یہ معمول ہو تو یہ سانس میں انگلیکشن یا دوسری طرف اشارہ بھی ہو سکتا ہے۔ سینے پر ہاتھ رکھ کر گنتی کریں کہ یہ کتنی بار اوپر اٹھے ہوتا ہے۔ اوپر اٹھنے ہونے کو ایک شمار کریں۔ عام صحت مند انسان ایک منٹ میں اوسطاً 10 سے 18 بار سانس لیتا ہے۔

درجہ حرارت: 98.6 فارن ہائیٹ

ایک صحت مند انسان کے جسم کا درجہ حرارت عام طور پر 98.6 ڈگری فارن ہائیٹ ہوتا ہے۔ اگر اس سے بڑھ جائے تو بخار کہلاتا ہے، تاہم حالیہ تحقیق سے یہ بات پتہ چلی ہے کہ انسان کا نارمل درجہ حرارت معمولی سا اوپر اٹھتا رہتا ہے۔ اس لیے اگر آپ کا جسمانی ٹھرمیٹر 97.3 سے 99.5 فارن ہائیٹ کے درمیان ہو تو پریشان نہ ہوں۔ یہ نارمل ہے۔

ورزش: 150 منٹ

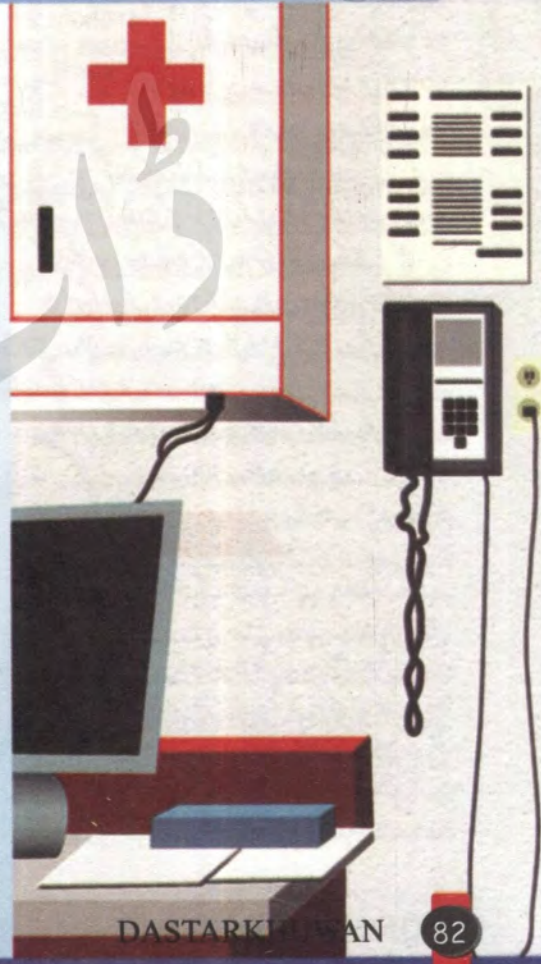
عالمی ادارہ صحت (ڈبلیو ایچ او) کے مقرر کردہ معیار کے مطابق بالغ افراد کو ہفتے میں کم از کم ایک سو پچاس (150) منٹ تک مشقت والی جسمانی ورزش ضرور کرنی چاہیے۔ سب ان ایک سو پچاس منٹ کو آپ ہفتے میں کس طرح تقسیم کرتے ہیں یہ آپ پر منحصر ہے، مگر وقت کا یہ کونا ایک ہفتے میں پورا ہونا

تحریر: عییشہ عبدالقادر

ہوسکتا ہے دورانِ تعلیم ریاضی آپ کا پسندیدہ مضمون نہ رہا ہو، مگر زندگی میں قدم قدم پر اس سے واسطہ پڑتا ہے اور بات جب صحت کی ہو تو یہاں بھی حساب کتاب سے ہی کام لینا پڑتا ہے کیونکہ اس معاملے میں اعداد و شمار کی ذرا سی کوتاہی جان لیوا بھی ثابت ہو سکتی ہے۔ صحت کے حوالے سے اگر تھوڑا بہت حساب رکھ لیا جائے تو اس سے ہمارے جسم پر بڑے مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں اور ہم بڑی بڑی بیماریوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ اس کے لیے اعداد و شمار کے گورکھ صحت سے پیش پڑنے کی ضرورت نہیں۔ بس ذرا سی کیلکولیشن کے ساتھ چلیں تو زندگی آسان ہو جائے گی۔ ہندسوں کا یہ کھیل آپ کے لیے جانتا بہت ضروری ہے، کیونکہ اچھی صحت قسمت سے نہیں اپنا خیال رکھنے سے ملتی ہے۔

نیند: 7 گھنٹے

سات گھنٹے سے کم نیند بیماریوں کو دعوت دینے کے مترادف ہے۔ کم سونے سے موٹاپے اور امراضِ قلب کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ ماہرین کہتے ہیں کہ اگر آپ کو نیند نہ آنے کی شکایت ہے تو اپنے معمول کے وقت سے چند منٹ بعد سونے کے لیے بستر پر جائیں اور اگر آپ گہری اور بھرپور نیند سے محروم ہیں تو سونے کے لیے معمول کے وقت سے چند منٹ پہلے بستر پر لیٹ جائیں۔ چند راتوں تک یہ عمل دہرائیں، آپ کا مسئلہ کافی حد تک حل ہو جائے گا۔





چاہے اس سے آپ میں امراض قلب، ذیابیطس، موٹاپے اور بریسٹ کیفر کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔ لیکن یہ یاد رہے کہ ورزش کے لیے ایک سوچا س منٹ کم سے کم درمیانہ ہے، خاص طور پر ان کے لیے جو بالکل ورزش نہیں کرتے۔ آپ جتنی زیادہ ورزش کریں گے، آپ کی صحت اتنی ہی بہتر رہے گی۔ طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ ورزش اور فعال جسمانی سرگرمیوں کی مدد سے دیگر بیماریوں کے ساتھ ساتھ نزل، زکام سے بھی بچا جاسکتا ہے۔ ورزش کا انتخاب بھی آپ کی اپنی صوابیہ پر ہے۔ دوڑ سے لے کر پیل چلنے تک، عام ورزش سے لے کر ویٹ لیفٹنگ تک، جو بھی آپ پسند کریں۔ شرط صرف مستقل مزاجی ہے۔

بلڈ شوگر: A1C-5.7 فیصد سے کم

آپ کے دوران خون میں شکر کی مقدار بتاتی ہے کہ آپ ذیابیطس کے مرض سے کتنے قائلے پر ہیں۔ اگر یہ قائلہ کھینے لگے تو عارضہ قلب کا بھی خطرہ لاحق ہو جاتا ہے۔ سال میں کم از کم ایک بار شوگر ٹیسٹ ضرور کرانا چاہیے۔ نارمل بلڈ شوگر ٹیسٹ A1C کہلاتا ہے۔ اس میں پچھلے چند ماہ کے دوران خون میں شوگر کی اوسط مقدار کو جانچا جاتا ہے۔ یہ 5.7 فیصد سے کم ہونا چاہئے۔ دوسرا ٹیسٹ فاسٹنگ بلڈ گلوکوز ہوتا ہے، جس میں آٹھ گھنٹے کے قاتے کے بعد بلڈ شوگر کو چیک کیا جاتا ہے، اس کی سطح 100 سے کم ہونی چاہیے۔ لہذا اپنا چیک آپ ضرور کریں، گنیں خدا نخواستہ آپ اس مرض کے قریب تو نہیں۔

امریکن ڈیابیطی ایسوسی ایشن کے مطابق اس وقت دنیا میں کروڑوں افراد ذیابیطس کی سرحد پر کھڑے ہیں۔ جن میں سے بہت سوں کو اس خطرے کا احساس تک نہیں۔ لیکن اچھی خبر یہ ہے کہ اگر زائد وزن گھٹا لیا جائے اور نشتے میں 150 منٹ ورزش کے لیے نکال لیے جائیں تو ذیابیطس ٹائپ ٹو کے خطرے کو 58 فیصد تک نالا جاسکتا ہے۔ ایسے تمام مریض جن کو ذیابیطس ہو جانے کا خطرہ لاحق ہو، ان کو پری ذیابیطس کا ٹیسٹ کروانا چاہیے۔ ان میں وہ لوگ شامل ہیں جن کی عمر بیسٹا بیس سال سے زیادہ ہو، ان کے خاندان میں اور لوگوں کو بھی



کولیسٹرول بناتا ہے اور اسے خون میں شامل کرتا ہے، جو اپنے ضروری افعال سرانجام دیتا ہے۔ لہذا اگر انسان کی خوراک میں کولیسٹرول نہ بھی شامل ہو تو کوئی مسئلہ نہیں۔ مسئلہ اس وقت پیدا ہوتا ہے جب انسان کی خوراک میں زیادہ کولیسٹرول شامل ہو جاتا ہے اور نتیجے میں خون میں کولیسٹرول کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ ہر وہ خوراک جو انسان جانوروں سے حاصل کرتا ہے، اس میں کولیسٹرول ہوتا ہے، جیسے گوشت، دودھ اور دودھ سے بننے والی تمام مصنوعات جیسے پنیر، کھن، دہی، گھی، انڈے وغیرہ۔ وہ خوراک جو پودوں سے حاصل کی جاتی ہے ان میں کولیسٹرول نہیں ہوتا جیسے برتیاں اور پھل وغیرہ۔

LDL سے مراد برا کولیسٹرول اور HDL سے مراد اچھا کولیسٹرول ہے۔ جسم میں یہ دونوں موجود ہوتے ہیں۔ امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن کے تجویز کردہ معیار کے مطابق جسم میں LDL کی مقدار 100 mg/dL سے زیادہ نہیں ہونی چاہیے، اس طرح HDL کی مقدار 50 mg/dL سے زیادہ ہونا ضروری ہے۔ خون میں LDL کی سطح زیادہ ہو تو شریانوں میں رکاوٹ بنا شروع ہو جاتی ہے جو ہارٹ ایک کا سبب بنتی ہے۔ اسے کنٹرول میں رکھنے کے لیے ورزش اور خوراک میں احتیاط ضروری ہے۔ چکنائی والے گوشت اور ذیری مصنوعات جن میں چکنائی بہت زیادہ ہو، اس سے پرہیز کریں۔ بازار میں دستیاب تیار کھانے بھی کم سے کم کھانے چاہئیں۔

روزانہ چلنے والے قدم: 10 ہزار

انسانی جسم مشین کی مانند ہے، جس کی سلامتی کے لیے اس کا متحرک رہنا ضروری ہے۔ غیر فعال زندگی گزارنے والے زیادہ تر افراد مختلف طرح کی بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں۔ سبکی وجہ یہ ہے کہ طبی ماہرین صحت اور تندرستی کے لیے ورزش پر زور دیتے ہیں۔ اگر باقاعدگی کے ساتھ ورزش آپ کو بوجھ لگے تو آپ اپنی جسمانی سرگرمیاں بڑھادیں۔ لفٹ کے بجائے سیز جیٹ کو ترجیح دیں۔ گاڑی اپنی منزل سے کچھ دور پارک کریں۔ اگر بس میں ہیں تو ایک دو اسٹاپ پہلے اتار جائیں اور اضافی فاصلہ پیلڈ لے کریں۔ ورزش نہ کرنے والے افراد کے لیے روزانہ دس ہزار قدم چلانا ضروری ہے۔ پیلڈ چلانا جسمانی ورزش کا سستا اور آسان نسخہ ہے۔ روزانہ دس ہزار قدم چلنے سے دل کی بیماریوں کے امکانات ستر فیصد تک کم ہو جاتے ہیں۔

ذیابیطس ہو یا ایسی خواتین جن کو حمل کے دوران ذیابیطس ہو گئی ہو۔ اس کے علاوہ ایسے مریض جن کو ہائی بلڈ پریشر یا کولیسٹرول کے زیادہ ہونے کی شکایت ہو اور وہ بھی جن کو دل کی بیماری ہو۔

بلڈ پریشر 120/80 mm Hg

بلڈ پریشر اس بات کی پیمائش ہے کہ آپ کے جسم میں دل سے پمپ ہو کر آنے والے خون کا دباؤ شریانوں پر کتنا پڑتا ہے۔ بلڈ پریشر 120/80 mm Hg تک ہونا چاہیے۔ اگر بہت زیادہ ہوگا تو یہ شریانوں کو کمزور یا خراب کر کے دل پر دباؤ اور ہارٹ ٹل کے خطرے کو بڑھا سکتا ہے۔ بلڈ پریشر پانچے کا آکر ہمیں گھر پر رکھنا چاہیے۔ یہ اتنا تنگ بھی نہیں اور ہمیں ایک بڑے خطرے سے پیشگی آگاہ کرنے کا موثر ذریعہ بھی ہے۔ بلڈ پریشر کنٹرول میں رکھنے کے لیے مناسب خوراک اور ورزش بہت ضروری ہے۔

ٹارگٹ ہارٹ ریٹ: 85 سے 145 فی منٹ

ہمارا دل بظاہر ایک سادہ سی پمپنگ مشین ہے۔ آدمی کی مٹھی کے برابر حیران کن اس مشین کا کام جسم کے تمام غلیوں، اعصاب، رگوں، پھوں اور خوراک اپنے آپ کو بھی تازہ، صاف اور زندگی کی تمام غذائی ضروریات سے بھرپور خون فراہم کرنا ہے۔ نبض (وہ رگ جو دھڑکتی رہتی ہے) کی رفتار وہی ہوتی ہے، جو دل کی دھڑکن کی رفتار ہوتی ہے۔ عمر کے مختلف مرحلوں میں یہ رفتار یکساں نہیں ہوتی۔ عام حالات اور ورزش کے دوران بھی نبض کی رفتار یا دل کی دھڑکن میں فرق ہوتا ہے۔ بالغ انسان کا دل عام حالات میں 85 اور ورزش کے دوران 145 مرتبہ فی منٹ دھڑکن چاہیے۔

کولیسٹرول: LDL 100 mg/dL سے نیچے

اور HDL 50 mg/dL سے اوپر

کولیسٹرول کا کام جسم کے غلیوں کی بیرونی جھلی (سلی ممبرین) بنانا، جسم کو توانائی فراہم کرنا، وٹامن ڈی بنانا اور نظام ہضم میں مدد دینا وغیرہ ہے۔ انسان میں، جگر ہر روز ایک مخصوص مقدار میں

دیتے ہیں کہ اگر گھر زرخیز زمین پر بنا ہے تو وہاں صحت مند قوت موجود ہے، لیکن اگر گھر بخر زمین پر واقع ہے تو وہاں لہروں کے اثرات بھی مختلف ہوں گے۔ سراجہ پر یقین رکھنے والے بھی کچھ ایسی طرح کے خیالات رکھتے ہیں۔

”نہیں ہے چیز بھی کوئی زمانے میں“

فطری توانائی بھی رکھتی ہے کچھ توانائی!

مثبت سوچیں، مثبت توانائی اور منفی سوچیں، منفی توانائی کا باعث ہیں۔

کیا آپ فطری توانائی کے نظریے سے واقف ہیں؟ اگر نہیں تو ان سطور میں ہم آپ کو بتائیں گے کہ ہمارے ارد گرد پھیلی توانائی کی لہریں کس طرح ہمیں اور ہمارے ماحول کو متاثر کرتی ہیں۔



گھر بیلو اشیا اور فطری توانائی!

فطری توانائی کی اہمیت پر یقین رکھنے والے ماہرین کا خیال ہے کہ ہمارے ارد گرد موجود جتنی بھی اشیا ہیں اور جو بھی چیزیں ہمیں نظر آتی ہیں، وہ اپنا اثر رکھتی ہیں اور یہ اثرات انسان پر لہروں کی صورت میں اثر انداز ہوتے ہیں۔ قیمتی چتر پسینے والوں کا بھی ایک بڑا طبقہ اس بات کا قائل ہے کہ پتروں سے نکلنے والی مخصوص لہریں ان کی صحت یا قسمت پر براہ راست اثر انداز ہوتی ہیں۔ گویا ان ماہرین کے خیال میں تمام مظاہر فطرت سے نکلنے والی لہریں انسانی مزاج، رویوں اور سوچ پر بھی اثر انداز ہوتی ہیں۔ اسی طرح انسان کے جسم میں بھی توانائی کی لہریں ہمہ وقت موجزن رہتی ہیں۔ یہ لہریں جذبہات، خیالات

تعلیمی نصاب میں ایک نظم پڑھی تھی، ہو سکتا ہے آپ نے بھی پڑھی ہو، جس کے شعر کا ایک مصرع تھا ”نہیں ہے چیز بھی کوئی زمانے میں“، لیکن کیا کیجئے کہ آج کل کچھ ماہرین کا خیال ہے کہ بہت ساری چیزیں وقت کے ساتھ ملتی ہو جاتی ہیں۔ بہتر یہ ہے کہ ان سے چھٹکارا حاصل کیا جائے یا ری سائیکل کر کے نئی شے دی جائے۔ صرف چیزیں ہی نہیں بعض فرسودہ خیالات اور منفی سوچوں سے بھی باہر آنا ضروری ہے!

قدرت کی حکمت!

کہتے ہیں کہ ایک بار حضرت موسیٰ علیہ السلام نے خدا سے پوچھا کہ ”اے رب! تو نے چھٹی کیوں پیدا کی ہے؟“ اس کو دیکھ کر تو انسان کو عجیب سی کراہیت محسوس ہوتی ہے۔ اگر تو اسے پیدا نہیں کرتا تو تیری قدرت میں کیا فرق آتا۔“ اللہ نے جواب دیا کہ ”اے موسیٰ! میں تجھے بھی اگر پیدا نہ کرتا تو میری قدرت میں کوئی فرق نہیں آنے والا تھا۔“ خدا کی دانش انسان صرف اتنی ہی سمجھ سکا، جتنا خدا نے چاہا لیکن انسان اپنی عقل کے گھوڑے دوڑاتا رہتا ہے۔ کبھی وہ بھٹکتا ہے اور کبھی کچھ حاصل کر لیتا ہے۔ کبھی ایک نتیجہ اخذ کرتا ہے تو دوسرا آکر اسے تبدیل کر دیتا ہے۔ یہاں تک کہ سائنسی نظریات اور خیالات بھی وقت کے ساتھ بدل جاتے ہیں۔ آج کل چین، تبت، بھارت، سری لنکا، اٹلی، نیپال اور بعض یورپی ممالک کے ماہرین میں انسانی زندگی میں فطری توانائی کے کردار پر خوب بحث ہو رہی ہے۔ فطری توانائی ہے کیا؟ کیا واقعی یہ اپنے اثرات رکھتی ہے؟ یا اس میں اتنی طاقت ہے کہ یہ انسان کے طرز زندگی اور اس کے افکار پر اثر انداز ہو سکے؟ چلیں اس بحث میں آپ کو بھی شریک کرتے ہیں، لیکن سب سے پہلے یہ جاننے ہیں کہ آخر یہ توانائی ہے کیا؟

77 گھروں میں پودوں، آئینے اور ڈور بیلز کا ہونا

ضروری ہے۔ پودے فطری توانائی کا بہاؤ ہیں، موسیقی منفی اثرات کو زائل کرتی ہے اور آئینے قوت کی لہروں کو مزید متحرک کر کے، ذاتی خود اعتمادی میں اضافہ کرتے ہیں۔ آئینوں کے عکس میں وسعت اور کشادگی کا احساس ملتا ہے۔

توانائی کے قطعے پر یقین رکھنے والے کہتے ہیں کہ سب سے اہم سوال یہ ہے کہ آپ اپنی زندگی سے کیا چاہتے ہیں؟ اگر انسان وقت پر جان لے کہ وہ کیا چاہتا ہے تو منزل کی طرف جانے والے راستے واضح ہوتے چلے جاتے ہیں۔ مقصد کا یقین کرنا بالکل اسی طرح ہے، جیسے عمارت بناتے وقت اس کی بنیاد ڈالی جائے۔ اگر بنیاد ہی درست نہیں ہوگی تو اس عمارت کے پائیدار ہونے کی کوئی ضمانت نہیں دی جاسکتی۔ یہ لوگ اسی توانائی یا لہروں کو طرز زندگی سے بھی جوڑتے ہیں، ان کا خیال ہے کہ توانائی کی مثبت لہریں رشتوں کو بہتر بنانے میں مددگار ثابت ہو سکتی ہے۔ زندگی اور رشتوں میں اس وقت بہتری آتی ہے، جب انسان کی شخصیت میں سچائی، سنجیدگی اور چمک ہوتی ہے۔ ان لوگوں کی رائے ہے کہ دوسروں کو بدلنے کے بجائے خود کو بدلنے کی کوشش کرنی چاہیے اور اپنا سوجھ بوجھ دوسروں پر مسلط کرنے کے بجائے مقابلہ کو اظہار کی آزادی کا موقع دینا چاہیے۔ رشتے ہمیشہ برداشت، چمک مزاجی، رواداری، درگزر، سچائی، قربت اور تحفظ فراہم کرنے سے مضبوط ہوتے ہیں۔

اور جتنا کہ سے بھی تعلق رکھتی ہیں اور ان پر بھی اپنے اثرات مرتب کرتی ہیں۔ اسی طرح انسان کے جسم کی منفی مثبت لہریں اس کے ارد گرد کے ماحول اور لوگوں کو متاثر کرتی ہیں۔ گھر کے ماحول سے بھی توانائی کا اخراج ہوتا ہے۔ یہ لوگ دلیل

ڈھیر لگ جاتا ہے، جو الماریوں کے اندر، اوپر، بیڈ کے نیچے، اسٹور اور دروازوں میں ایک اچھی خاصی جگہ گھبرکتی ہیں۔ یہ وہ لوگ ہیں جو ماضی میں رہتے ہیں اور نئے دور کے ساتھ چلنا نہیں چاہتے۔ یہ چیزیں کام کی نہ ہوتے ہوئے بھی انہیں نہیں بدلتے اور نئی نسل کے ساتھ ان کا وقتی فاصلہ بڑھ جاتا ہے، جو ان چیزوں سے اکٹھے ہوتے ہیں۔ یہ ماضی ہی ہے، جو حال کے لیے سب سے بڑی رکاوٹ بن جاتا ہے۔

ماضی سے باہر آئیے!

لوگ اکثر ماضی کے قصے، واقعات و تجربات بار بار دہراتے ہیں اور نئی نسل کے چہرے پر ہوائیاں اڑ رہی ہوتی ہیں۔ دور بدل جائے تو انسان کو اس کے قصوں کو سمجھنا چاہیے۔ فطری توانائی پر یقین رکھنے والے ایسے لوگوں کو مشورہ دیتے ہیں کہ وہ ذہن سے غیر ضروری سوچیں، جو اکثر ماضی کے تجربات پر مبنی ہوتی ہیں، نکال باہر پھینکیں۔ ذہن کو بھی ایک کھلی جگہ چاہیے۔ ایک متحرک اور فعال ذہن خود آگہی اور ذاتی تجربے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

اچھی بات قبول کریں!

بے شک فطری توانائی کے اس نظریے پر بحث کی جاسکتی ہے۔ اس میں سچے بعض ابہام کو یقیناً دور کرنے کی ضرورت ہے تاکہ بات زیادہ واضح ہو کر سامنے آئے۔ لیکن ان ماہرین کی باتوں سے عمل اتفاق نہ کرنے کے باوجود اتنا ضرور کہا جاسکتا ہے کہ معاشرتی اصلاح کے لیے کی گئی کسی بھی کوشش کو بے کار نہیں کہا جاسکتا ہے اور نہ ہی ان لوگوں کی نیت پر شک کیا جانا چاہیے۔ اگر اچھی بات کہیں سے بھی مل رہی ہے تو اس سے فائدہ اٹھانے میں آخر حرج ہی کیا ہے؟

معیار زندگی بہتر بنائیں!

توانائی کے نظریے کے حامل افراد معاشرتی اور سماجی زندگی کو بہتر بنانے کے بھی بہت زیادہ زور دیتے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ معیار زندگی کو بہتر بنانے کے لیے جسم اور ذہن و روح کو ایک اکائی کے طور پر ڈھالا جانا چاہیے۔ گھر ہوں یا

77 توانائی کے فلسفے پر یقین رکھنے والے لوگ

گھروں، دروازوں، الماریوں اور اسٹورز میں رکھے غیر ضروری سامان کو توانائی کی راہ میں رکاوٹ سمجھتے ہیں۔ ذہن کے حوالے سے بھی کہا جاتا ہے کہ غیر ضروری سوچیں جن میں ماضی کے تکلیف دہ واقعات، ندامت اور پچھتاوے شامل ہیں، ذہن کی کارکردگی کو متاثر کرتے ہیں۔

رہتے، ان کے مابین نظم و ضبط کا خیال رکھا جائے تو مزاج و ماحول میں ترتیب و ہم آہنگی پیدا ہوتی ہے۔ ان افراد کے خیال میں گھروں میں پودوں، آئینے اور ڈور بیلز کا ہونا ضروری ہے۔ پودے فطری توانائی کا بہاؤ ہیں، موسیقی حقیقی اثرات کو زائل کرتی ہے اور آئینے قوت کی لہروں کو مزید متحرک کر کے، ذاتی خود اعتمادی میں اضافہ کرتے ہیں۔ آئینوں کے گس میں وسعت اور کشادگی کا احساس ملتا ہے۔

غیر ضروری چیزیں جمع نہ کریں!

کچھ لوگ پرانی چیزیں سنبھال کے رکھتے ہیں۔ یوں گھر میں ایسی اشیاء کا

توانائی کے فلسفے پر یقین رکھنے والے لوگ گھروں، دروازوں، الماریوں اور اسٹورز میں رکھے غیر ضروری سامان کو توانائی کی راہ میں رکاوٹ سمجھتے ہیں۔ ذہن کے حوالے سے بھی کہا جاتا ہے کہ غیر ضروری سوچیں جن میں ماضی کے تکلیف دہ واقعات، ندامت اور پچھتاوے شامل ہیں، ذہن کی کارکردگی کو متاثر کرتے ہیں۔ یہ ماضی کے فلسفے کی قوت کو ختم کر دیتے ہیں، جس کی وجہ سے نئی سوچ، توانائی، خیالات اور مثبت انداز فکر کی لہریں اپنی جگہ نہیں بنا پاتیں۔ الجھا ہوا ذہن فیصلے کی قوت سے محروم ہو جاتا ہے اور مسائل کو حقیقی تناظر میں نہیں دیکھ سکتا، اس کے لیے ضروری ہے کہ درگزر سے کام لیتے ہوئے ذہن سے تمام تر نفرتیں و کدورتیں نکال دی جائیں۔

روشن اور ہوار دار کرے!

توانائی کے اخراج پر یقین رکھنے والوں کا کہنا ہے کہ گھروں میں مختصر فرنیچر اور کھلے ہوادار گروں کا ہونا بہت ضروری ہے، خصوصاً ایسے کمرے جن میں روشنی کا بہاؤ گھر کو کشادگی عطا کرے۔ ماحول کا انسان کے مزاج پر گہرا اثر ہوتا ہے، کیوں کہ اشیاء سے نکلنے والی لہروں کو آزادانہ ستر کرنے کا موقع ملتا رہتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ سچن اور جاپان میں گھروں کی عمارت سازی پر خاص توجہ دی جاتی۔ وہاں گھر کھلے، ہوادار اور روشن ہوتے ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ انسان کے اندر کی منتشر لہریں مثلاً: نفرت، حسد، جاہلیت و مایوسی کو ان گھروں سے باہر نکلنے کے لیے راستہ چاہیے ہوتا ہے۔ ایک تنگ تاریک کمرے میں رہنے والے اور ایک کھلے اور روشن کمرے میں رہنے والوں کے مزاج میں زمین آسمان کا فرق ہوتا ہے۔ کھلے اور روشن ماحول والے فرائض کا ذہن بھی اسی طرح کھلا اور وسیع ہوگا۔ اس کے مزاج میں تجل، برداشت، درگزر اور صداقت کے جذبات، تنگ تاریک مکان میں رہنے والے کے مقابلے میں بہت زیادہ ہوں گے۔

اس کی ایک مثال کچھ یوں پیش کی جاسکتی ہے کہ اکثر گھروں کے بارے میں مشہور کر دیا جاتا ہے کہ وہاں آئیپ یا بھوت پریت کا سایہ ہے۔ ایسے خاندان بھی دیکھے گئے ہیں، جنہوں نے گھر شفٹ کر کے کسی دوسری جگہ رہائش اختیار کی۔ لیکن منتقلی کے بعد گھر کے افراد کے درمیان ناچاقیاں بڑھ گئیں۔ تصور کر لیا گیا کہ یہاں کوئی غیر مرئی قوت ہے، جو ان کے درمیان سلوک و اتفاق نہیں ہونے دیتی، حالانکہ بہت سارے لوگ اس بات پر غور نہیں کرتے اس کی وجہ فطری لہریں ہیں، جنہیں آزادانہ باہر جانے کا موقع نہیں ملتا پارہا۔

دینی معاشرے کی بے فکری!

اپنے اس نظریے کے حق میں دلائل دینے والے ایک دیسیل یہ بھی دیتے ہیں کہ گھروں کے مقابلے میں دینی علاقوں کے لوگ زیادہ کشادہ دل اور مہمان نواز ہوتے ہیں۔ ان میں کدورتیں، نفرتیں، تنگ نظری بھی شہروں میں رہنے والوں کے مقابلے میں بہت کم ہوتی ہے۔ یہ لوگ بہت زیادہ فکری بھی نہیں پالتے۔ بہت حد تک تازہ اور باؤ کی زندگی سے دور رہتے ہیں اور اس کی وجہ یہی ہے کہ یہ لوگ کھلے ماحول میں رہتے ہیں اور ماضی لہریں انہیں کم متاثر کرتی ہیں۔ دینی علاقوں میں خاندان کی اکائی کا تصور آج بھی مضبوط ہے۔

توانائی کے اس منسوبے پر تنقید کرنے والوں کا کہنا ہے کہ ان ماہرین نے روحانی اور سائنسی طرز فکر کو بلا کر ایک مفلوج بنا دیا ہے، لیکن کچھ بھی ہو کچھ باتیں بہر حال انسان کو متاثر ضرور کرتی ہیں۔



گھریلو پین کلرز

ایمرجنسی میں ان سے فائدہ اٹھائیں!



ایک وقت تھا جب ایلو پیتھی طریقے علاج متعارف نہیں ہوا تھا اور علاج کا دار و مدار جزی بوئیوں پر ہوتا تھا۔ آج بھی ایک شعبہ ادویات کی تیاری میں جزی بوئیوں پر انحصار کر رہا ہے اور بیشتر لوگوں کا ماننا ہے کہ ایسی ادویات کے سائیز انیکلس بھی نہیں ہوتے۔ ایک طرح سے یہ گھریلو چین کر ہیں جو ایمرجنسی میں آپ کے کام آتی ہیں۔

جب شدید سرد رہو تو:

ہلا سوکے اورک کو پانی کے ساتھ پیس کر پیسٹ بنا لیں اور اسے اپنے ماتھے پر لگائیں۔ اسے لگانے پر ہلکی جلیں ضرور ہوگی لیکن یہ سرد درور کرنے میں مددگار ہوتا ہے۔

ہلا سٹا یا تھکا سٹ سے سرد رہو ہوا ہو تو ڈیپ فریز میں سے تھوڑے سے منجمد ملا لیں اور سر پر 10-5 منٹ تک رکھیں درختم ہو جائے گا۔

ہلا ایک پیچ اجوائن کو بھون لیں اور صاف سوئی کپڑے میں بانہہ کرناک کے پاس لاکر گہری سانس لینے سے بھی سردی میں راحت ملتی ہے۔

ہلا برف کی سٹکانی کرنے پر سردی میں بہت فائدہ ملتا ہے۔

ہلا روزانہ صبح خالی پیٹ ایک سیب کھانے سے سردی پر پٹائی سے چھٹکارا ملتا ہے۔ یوں بھی ڈاکٹر کہتے ہیں کہ روزانہ ایک سیب کھانے سے آپ کئی بیماریوں سے خود کو دور رکھ سکتے ہیں۔

تیز ابیت اور پیٹ درد ہونے پر:

ہلا ایسٹریٹی ہونے پر ایک چنگلی سوڈا، آدھا پیچ بھنا اور پیا ہوا زیرہ، 8 قطرے لیون کارس اور حسب ذائقہ نمک پانی میں ملا کر پینے سے تیز ابیت میں راحت ملتی ہے۔

ہلا ایک کپ پانی میں ایک چنگلی کھانے والا سوڈا ڈال کر پینے سے پیٹ درد میں آفاقہ ہوتا ہے۔

ہلا آدھا پیچ ہلدی میں آدھا پیچ کالا نمک ملا کر گرم پانی کے ساتھ کھانے سے پیٹ درد دور ہوگیس سے آرام ملتا ہے۔

اسپونڈیٹائٹس (Spondylitis) یا جوڑوں کے درد میں:

ہلا اسپنڈیٹائٹس یا گرین کے درد میں برف کی سٹکانی بہت فائدہ مند ہوتی ہے۔

ذخم ہوں تو گھبرا نہیں:

ہلا ہلدی میں ایشیچینک، ایشی یا نیوٹک اور درویش اجزاء پائے جاتے ہیں۔ یہ اجزاء چوٹ کے درد اور سوجن کو کم کرنے میں مددگار ہوتے ہیں۔ ذخم پر ہلدی کا لپ لگانے سے وہ ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ چوٹ لگنے پر دودھ میں ہلدی ڈال کر پینا قدیم نسخوں میں شمار ہوتا ہے۔

ہلا چوٹ لگنے پر پتے خون کو روکنے کے لیے برف کی سٹکانی کر لیں۔

گلے میں خراش ہو تو:

ہلا ایک پیچ اورک کے رس کو شہد میں ملا کر پی لیں۔ یہ بند گلے میں بہتر سیرپ کا کام کرے گا۔

سن برن (دھوپ سے جھلنا) ہو جائے تو:

ششہ کے دودھ یا دیسی گھی پر لگائیں۔ اس سے سن برن سے ہونے والے ریشیر سے آرام ملے گا۔ عام روغن میں بھی اگر آپ اسے آزماتی ہیں تو یہ چہرے کی خوبصورتی بڑھائے گا۔

دمہ کا مسئلہ متائے تو:

ہلا ایک کیلے کو چھلکے سمیت سیک کر بعد میں اس کا چھٹکارا کر کیلے کے نکلوں میں پسی کالی مرچ ڈال کر گرم ہونے کے مریش کو پینے سے فائدہ ملتا ہے۔

ہلا گرم پانی میں اجوائن ڈال کر بھانپ لینے سے بھی دمہ کنٹرول ہوتا ہے۔

چہرہ سے خوں خور سورت:

ہلا گجر کا رس آدھا گلاس خالی پیٹ صبح شام لینے سے ایک ماہ میں رنگت میں بھار آئے گا۔

ہلا روزانہ صبح اور رات کو کھانا کھانے کے بعد تھوڑی مقدار میں سونف کھانے سے خون صاف ہونے لگتا ہے اور جلد کی رنگت بدلتے لگی ہے۔

اچانک ہاتھ جل جائے تو:

ہلا جین میں کام کرتے ہوئے یا کپڑے پر پیس کرتے ہوئے اچانک ہاتھ جل جانا یا سینک لگ جانا عام ہی بات ہے۔ ایسے میں فوری طور پر اس جگہ پر گل کا پانی بہائیں، جلیں کافی کم ہو جائے گی۔

ہلا میاز کوچ میں سے آدھا کائیں اور اسے اس وقت تک ملیں جب تک جلیں ختم نہ ہو جائے۔

شہد کی مکھی ڈنک مار جائے تو:

ہلا سرکار کیوں کارس ملا کر اسے دھوئی کے ساتھ متاثرہ جگہ پر لگائیں۔

ہلا کھانے والے پیٹھے سوڈے میں تھوڑا سا پانی ملا کر لگائیں، درد سے راحت ملے گی۔

ہلا ڈنک والی جگہ پر پاجس کا سالہ یا لوہا گر دیں۔ اس سے بھی کافی حد تک سکون ملتا ہے۔

آنکھوں میں سوجن ہو جائے تو:

ہلا ٹھنڈے پانی میں ٹی بیگ کو ڈبو کر کچھ دیر کے لئے آنکھوں پر رکھیں، آنکھوں کو آرام ملے گا۔

ہلا فرنج میں رکھی ملائی لگانے سے بھی آنکھوں کی سوجن اور جلیں سے راحت ملے گی۔

ہلا آنکھوں پر برف کے ٹکڑے کی سٹکانی بھی کافی فائدہ مند ثابت ہوتی ہے۔

جب ہو جائے ہائی بلڈ پریشر:

ہلا کچھ دوا تک مسلسل آدھا پیچ میٹھی دانہ کا پاؤڈر پانی کے ساتھ لینے سے فائدہ ملتا ہے۔

ہلا لہسن کے دھو جو صبح خالی پیٹ لینے کی عادت بنا لیں۔

ہلا ٹوٹی کا ایک کپ رس خالی پیٹ لینے سے ہائی بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے میں مدد ملتی ہے۔



اشنی وائز استعمال کریں!

زکام کے علاج کی کوئی دوائی نہیں، البتہ بعض ادویات سے آرام ضرور آجاتا ہے۔ یہ دوائیں اشنی وائز کو کمالاتی ہیں۔ تاہم یہ اس وقت استعمال کرنی چاہئیں، جب مرض شدت اختیار کر چکا ہے۔ یاد رہے کوئی بھی دوا ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر استعمال نہیں کرنی چاہیے۔

آرام کریں!

بنا ہو کر گھر پر لیٹنا س کو اچھا لگتا ہے، لیکن اگر آپ نزلہ زکام میں مبتلا ہیں تو آپ کو یہ کرنا ہی ہوگا۔ اگر آپ آرام نہیں کریں گے اور زبردستی بہت کر کے کام پر جائیں گے تو اس سے یہ ہوگا کہ آپ کے جسم کو وائرس کے خلاف لڑنے کے لیے زیادہ محنت کرنا پڑے گی۔ اس سے آپ کی بیماری طوالت اختیار کر سکتی ہے اور آپ اپنی بیماری دوسروں میں پھیلانے کا ذریعہ بن سکتے ہیں۔ اس لیے جب بھی نزلہ زکام ہو، گھر پر رہیں اور آرام کریں۔ یہ نہ صرف آپ کے لیے بلکہ آپ کے ارد گرد رہنے والوں کے لیے بھی مفید ہے۔

احتیاط کریں!

جب گھر میں کسی کو نزلہ زکام ہو جائے تو اسے چاہئے کہ وہ اپنی روزمرہ استعمال کی چیزیں دوسروں سے الگ کر لے، بلکہ بہترین طریقہ یہ ہے کہ ڈسپوز ایبل چیزیں استعمال کریں، مثلاً: عام گلاس کی جگہ پلاسٹک یا کاغذ کے کپ، ہاتھ منہ خشک کرنے کے لیے عام تولیے کی جگہ

نزلہ زکام

سے بچنے کے مشورے

بدلتے موسم کے اثرات سے محفوظ رہنے کے لیے احتیاط لازمی ہے۔

کانفیڈری تولیے یا نشوونچہ استعمال کریں۔ چند دن کی احتیاط سے آپ اپنے گھر والوں کو اس بیماری سے بچا سکتے ہیں۔

مالج (Liquids) کا استعمال بڑھا دیں!

نزلہ زکام کے دوران زیادہ سے زیادہ مالج ایشیا پنی چاہئیں، اس سے غلیم اندر جتا نہیں، بلکہ پتلا ہو کر ناک کے ذریعے بہ جاتا ہے۔ پانی، پھنی، سوپ خاص طور پر چکن سوپ اور جانے وغیرہ نزلہ زکام کی حالت میں بہترین انتخاب ہیں۔ ان سے بند ناک کھل جاتی ہے اور سکون کا احساس ہوتا ہے۔

دیکھیں لگوائیں!

ممکن ہے آپ یہ سمجھتے ہوں کہ نزلہ اور زکام معمولی سا مسئلہ ہے، اگر ایسا ہے تو آپ کا یہ خیال غلط ہے۔ نزلہ زکام آپ کو کئی دنوں تک بستر پر لٹا سکتا ہے۔ بچوں، بزرگوں اور حاملہ خواتین کے لیے تو یہ اور بھی زیادہ خطرناک ہے۔ ایک چھوٹا سا انجکشن آپ کو اور آپ کے پیاروں کو اس کی تکالیف سے بچا سکتا ہے، تو پھر دیر نہ کریں۔

علامات پر دھیان دیں!

نزلے اور زکام میں فرق کیا ہے؟ بہت سے لوگوں کو نہیں پتہ۔ اور علامات دیکھیں بغیر تو ڈاکٹر بھی کچھ نہیں بتا سکتا۔ نزلہ معمولی سا ہوتا ہے، اس میں عام طور پر ناک بند ہو جاتی ہے یا پھر بہنے لگتی ہے۔ زکام میں علامات شدت اختیار کر لیتی ہیں اور مریض بستر پر جا لیتا ہے۔ بخار جسم میں درد اور کزوری زکام کی خاص علامات ہیں۔

اشنی ہائیکس ترک کر دیں!

نزلے اور زکام کا سبب وائرس ہیں، اس لیے اس بیماری میں اشنی ہائیکس ادویات کا مہ نہیں کرتیں۔ اشنی ہائیکس صرف ایسے انجکشن کے لیے ہوتی ہیں جو بیکیٹیریا کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ مزید یہ کہ اشنی ہائیکس کا استعمال اس وقت ہرگز نہیں کرنا چاہئے جب اس کی ضرورت نہ ہو، کیونکہ اس سے کئی مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔

تحریر: دانیاہ بیگم

بہت سے لوگ نزلہ زکام کو معمولی بیماری سمجھ کر نظر انداز کر دیتے ہیں، اگر تو بچہ بھی دی تو زیادہ سے زیادہ جو شائدہ بی لیا یا میڈیکل اسٹور سے کوئی گولی لاکھائی۔ حالانکہ یہ مرض اتنا غیر اہم نہیں جتنا خیال کیا جاتا ہے۔ مسلسل نزلہ رہے تو بال سفید ہو جاتے ہیں۔ بیٹائی بھی متاثر ہو سکتی ہے۔ دماغی صلاحیتوں اور قابلیت پر بھی نزلہ زکام اثر انداز ہوتا ہے۔ گلے میں پس دار رطوبتوں کے گرتے رہنے سے آواز میں بگاڑ پیدا ہو جاتا ہے۔ اعصابی کمزوری بھی ہو جاتی ہے۔ دانتوں کا پھیلا پن، دانتوں میں خلا پیدا ہونا، مطلق میں درم، کانوں کے امراض، ناک کے انفال میں خرابی جیسے ناک کے نھنے بند ہونا، ناک کے ذریعے سانس لینے میں دقت ہونا وغیرہ جیسے مسائل کا باعث بھی دماغی نزلہ ہی بنتا ہے۔ پھنی رطوبت کی وجہ سے صدر بھی کمزوری کا شکار ہو جاتا ہے۔ آہستہ آہستہ جھوک میں کم ہونے لگتی ہے، جس کے نتیجے میں پورا بدن کمزوری کی گرفت میں آ جاتا ہے۔

موسم کی تبدیلی انسانوں کے مزاج کے علاوہ ان کی صحت پر بھی اثر انداز ہوتی ہے اور وہی انسان موسم کی تبدیلی کی شدت کی لپیٹ میں آتے ہیں جن میں موسمی وائرس اور بیکیٹیریا کے خلاف قوت مدافعت کمزور ہوتی ہے۔ احتیاطی تدابیر پر عمل کر کے سرد موسم کی موسمی بیماریوں، وائرس اور بیکیٹیریا کو ٹھکستے دی جاسکتی ہے۔

ہاتھ دھوئیں!

اگر آپ نزلہ زکام کا شکار ہو گئے ہیں تو اپنے ہاتھوں کو قصور وار ٹھہرائیے، کیونکہ بہت سے وائرس ان ہی ہاتھوں سے ہو کر ہمارے منہ آگے اور ناک کے راستے جسم میں داخل ہوتے ہیں۔ اس کا حل یہ ہے کہ اپنے ہاتھوں کو بار بار صابن سے دھوئے رہیں، نزلہ اور زکام سے بچاؤ کا یہ کارآمد نسخہ ہے۔





تحریر: جویریہ ستا

ویجیٹبل

سبزیاں اگائیں کچھ نئے فن اور کٹر فل طریقے سے۔۔

گارڈن

گھری اگی ہوئی تازہ سبزیاں کے پسند نہیں۔ یہ نہ صرف کھانے میں بہترین اور غذائیت بخش ہوتی ہیں، بلکہ آپ کے گارڈن کو ایک نہایت کٹر فل لگ بھی دیتی ہیں۔ لیکن کیا ہی اچھا ہوا اگر سبزیوں کو نت نئے طریقوں سے اگایا جاسکے، لیکن یہ خیال رہے کہ آپ کا ویکٹیل گارڈن اُس جگہ ہو، جہاں آپ آسانی سے پہنچ سکیں، جیسے کہ کچن کے دروازے کے ساتھ، کچن کی کھڑکی یا گرل کے پاس یا بالکونی میں۔

جگہ چاہے کم ہو یا زیادہ۔ اگر آپ کو اپنے ویکٹیل گارڈن کی تازہ تازہ سبزیاں کھانی ہیں اور ساتھ ہی آپ یہ بھی چاہتے ہیں کہ آپ کا ویکٹیل گارڈن کٹر فل اور خوبصورت بھی ہو تو ذرا یہاں نظر دوڑائیے:

استعمال شدہ کنٹینرز اور کلوئی کے کریش میں:

کچھ نیا فرائی کرنے کا دل چاہ رہا ہے تو کلوئی کے پرانے فرس کریش استعمال کریں۔ ان کریش کو ذرا سی مرمت اور ایک نہایت زرف سے پیسٹ کے ساتھ ری سائیکل کر کے ان میں سبزیاں لگائی جاسکتی ہیں۔ گاجریں، پیٹنگن، اسٹرابری اور دیگر سبزیاں ان میں نہایت آسانی سے اگائی جاسکتی ہیں اور نتائج سو فیصد ہوں گے۔



باسکٹ میں:

لنگے والی باسکٹ میں اگائی گئی سبزیاں ایک نہایت ہی بہترین تاثر دیتی ہیں۔ یہ اُس صورت میں تو اور بھی بہترین ہیں، اگر آپ کے پاس جگہ کی کمی ہو۔ اپنی بالکونی، ٹیرس یا مرکزی دروازے کے قریب ان باسکٹس کو لٹکایا جاسکتا ہے، جس سے نہ صرف گھری خوبصورتی میں اضافہ ہوتا ہے بلکہ تازہ تازہ سبزیاں بھی حاصل کی جاسکتی ہیں۔ یہی نہیں ایک ہی باسکٹ میں ایک سے زیادہ سبزیاں بھی لگائی جاسکتی ہیں، لیکن ان کی کٹنگ اور پانی کی بہت زیادہ دیکھ بھال کی ضرورت ہوتی ہے۔ ٹرائڈ اور مربع اس طرح کی باسکٹ میں بہت آسانی سے اگائی جاسکتی ہیں۔





سہارا فراہم کر کے:

اگر آپ نے اپنے پھنسیل گارڈن میں کھیرے، پھلیاں یا مٹر وغیرہ اگائے ہیں تو اسے ایک نیا لگ دینے کے لیے گلوں میں سہارا فراہم کرنے کے لیے مختلف اشکال استعمال کی جاسکتی ہیں، جس کے ساتھ یہ پتلیں اوپر کی طرف جائیں گی جبکہ اسی گٹلے میں خوبصورت اور کٹرٹل پھولوں کا کوئی اور پودا بھی لگایا جاسکتا ہے۔

آپ سائیز ڈاؤن گارڈننگ:

آپ سائیز گارڈننگ بھی کمال ہے۔ اوپر کی باسکٹ میں مختلف چھوٹے پودے لگائیں اور گٹلے کے نیچے نما فرمایا کسی بھی قسم کے بڑے پودے کو لٹکائیں۔ آپ کے گارڈن کو ایک کمال کی خوبصورتی ملے گی، لیکن اس طرح کے گارڈن کو خاص دیکھ بھال کی ضرورت ہوتی ہے۔



کچھ آرٹ بھی ہونا چاہیے!

آپ آرٹ کے بھی شوقین ہیں تو کچھ اپنے گارڈن میں بھی دکھائیے ناں! گلوں میں قچ جانے والی خالی جگہ کو کھڑی یا چھوٹے چھوٹے ہانوں کی مدد سے بنائے گئے آرٹ ڈیزائن سے سجائیے اور اپنے مٹی و پھنسیل گارڈن کو ایک خوبصورت لگ فراہم کریں۔

ان طریقوں میں سے چند ایک کو اپنے پھنسیل گارڈن میں اپنائی کریں اور پھر دیکھیں، آپ کا مٹی گارڈن کیا روپ دکھلاتا ہے۔



کٹرٹل گلوں میں:

بزیاں اگانے کے لیے براہ راست اور کٹرٹل گلوں کا استعمال ایک نہایت خوبصورت لگ دیتا ہے۔ ایک ہی جگہ پر مختلف رنگوں کے گلوں میں الگ الگ بزیوں لگانے کا تجربہ آپ بھی کر کے دیکھیے۔ چھینا پسند آئے گا اور سب لوگ آپ کے ذوق کی دادیں گے۔

کم جگہ میں ڈھیر ساری وراثتی:

اپنے گارڈن میں مختلف سائز کے چھوٹے بڑے گٹلے رکھیں اور ان میں اپنی پسند اور موسم کے مطابق بزیوں اگائیں۔ اس طرح نہ

صرف ایک وراثتی پتی ہے بلکہ جگہ کی

کی کا سامنا بھی نہیں کرنا پڑتا۔ نماز، مرغیں، کھیرے، باسل اور پارسلے مختلف سائز کے گلوں میں ایک ساتھ لگا کر گارڈن کو ایک نہایت اچھا لگ دیا جاسکتا ہے۔

بزیاں اور پھول ساتھ ساتھ:

اپنے گارڈن کو کٹرٹل بنانے اور جگہ کی کمی کے باعث ایک بڑے گٹلے میں کچھ بزیوں اور پھولوں کے پودے وغیرہ لگائے جاسکتے ہیں۔ مثلاً: مرغیں، دھنیا اور میری گولڈ پلائٹ کا کبھی ٹیشن نہ صرف دیکھنے میں بہت اچھا لگتا ہے بلکہ اس کی افادیت بھی بہت ہے۔



ایک ہی گٹلے میں ہری

بھری بزیوں کی

بیلوں اور پھولوں کا

ملاپ:

ہری بھری پتلیں کے اچھی نہیں لگتیں اور بزیوں کی پتلیں لگانے سے تو آپ

کے مٹی گارڈن

میں ایک بہار

سی آ جاتی ہے۔

اب یہی دیکھ لیں کہ کھیرے کی تیل کے ساتھ روز میری کا پودا لگایا گیا ہے، جس سے ایک بہت فرحت بخش تاثیر ملتا ہے۔ اسی طرح آگورا اور خربوزے کی تیل بھی لگائی جاسکتی ہے۔ ان بیلوں کو ایک ہی گٹلے میں پھولوں والے پودے کے ساتھ بھی لگایا جاسکتا ہے۔

WORLD AIDS DAY 2013

بے رحم قاتل۔۔۔

آگاہی ضروری ہے!

مباحثہ

ایڈز Acquired Immune Deficiency Syndrome

کا مخفف ہے، یعنی ایڈز مدافعتی نظام کی خرابی ہے جو ایک خاص وائرس سے پھیلتی ہے۔ اس وائرس کو HIV کہتے ہیں۔ یہ انسانی جسم کے مدافعتی نظام کو تار مار بنا دیتا ہے۔ اقوام متحدہ کی ایک تحقیقی رپورٹ کے مطابق اب تک دنیا بھر میں ایڈز سے ہلاک ہوئے لوگوں کی تعداد 25 لاکھ تک پہنچ چکی ہے، جبکہ 75 لاکھ افراد اس کا مہلک وائرس جسم میں لئے گھوم رہے ہیں۔ پاکستان میں

ماں کے ذریعے بچے میں وائرس کی منتقلی نہایت دردناک حیثیت ہے۔ انسوسٹاک امیر ہے کہ بچے میں اس مرض کی تشخیص کی صورت میں انتہائی طور پر ٹیسٹ کرانے کی صورت میں ہوتی ہے۔ مگر بات یہیں پر ختم نہیں ہوتی، ترقی پزیر ممالک میں اگر ماں کو ایڈز ہو تو 30 سے 40 فیصد بچے بھی اس کا شکار ہو جاتے ہیں۔ مگر اب خوش قسمتی سے ایسے طریقے دریافت ہو چکے ہیں جن سے اس بیماری کو قبل از پیدائش بچوں میں منتقل ہونے سے روکا جاسکتا ہے۔ ترقی یافتہ ممالک جیسے یورپ، امریکہ، آسٹریلیا وغیرہ میں اس کی منتقلی پر 100 فیصد کا پورا پورا یقین ہے۔ وہاں ہر حاملہ خاتون کو ایچ آئی وی کی تشخیص کے لیے یونیورسل اسکریننگ لازماً کرانا ہوتی ہے، تاہم اسکریننگ کا یہ طریقہ فی الحال

ایڈز کے مریضوں کی تعداد تقریباً ایک لاکھ سے زائد ہے اور جہالت اور کم علمی کی وجہ سے یہ مرض تیزی سے پھیل رہا ہے۔ ایڈز کے پھیلاؤ کے بارے میں یہ بات واضح ہے کہ اس کا وائرس خون اور جنسی رطوبتوں میں پایا جاتا ہے۔ دنیا بھر میں اس بیماری کا سب سے بڑا پھیلاؤ جنسی میل جول ہے۔ اس کا وائرس متاثرہ شخص سے دوسرے ساتھی میں داخل ہو سکتا ہے یعنی مرد سے عورت، عورت سے مرد اور ہم جنس پرستوں سے ایک دوسرے میں پھیل سکتا ہے۔

پاکستان میں اس بیماری کے پھیلاؤ کا سب سے بڑا سبب خون کی منتقلی ہے۔ سال بھر کے اعداد و شمار کے مطابق پاکستان میں مختلف حادثات، جھلسیمیا اور ہیپو فیلیا جیسی بیماریوں میں 1.5 ملین لوگوں کو خون لگایا جاتا ہے، جن میں سے تقریباً 20 فیصد خون پیشہ در افراد کا ہوتا ہے جو ہا قاعدہ چیک بھی نہیں کیا جاتا۔ دوسری بڑی وجہ استعمال شدہ سرنگوں کا استعمال ہے۔ پاکستان میں 5,00,000 کے لگ بھگ افراد نشیات کے عادی ہیں، جن میں سے تقریباً ایک لاکھ سرنگ کے ذریعے نظر کرتے ہیں اور ملک کے تمام بڑے شہروں میں ان کی کثیر تعداد آباد ہے۔ اسی طرح وائرس سے متاثرہ اوزار جلد میں چھپنے یا پھوست ہونے سے مثلاً: کان، ناک، چھیدنے والے اوزار، دانتوں کے علاج میں استعمال ہونے والے اوزار، دانتوں اور جراثیم میں استعمال ہونے والے اوزار کا استعمال بھی اس بیماری میں جملہ کر سکتا ہے۔ ایڈز کے جراثیم متاثرہ ماں سے پیدا ہونے والے بچے میں بھی یہ بیماری منتقل کرنے کا باعث بن سکتے ہیں۔ متاثرہ ماں سے بچے میں یہ جراثیم حمل کے دوران، پیدائش کے وقت یا پیدائش کے فوراً بعد بھی منتقل ہو سکتے ہیں۔

77 یہ ہماری سماجی اور انفرادی ذمہ داری ہے کہ ہم اس مرض کے بارے میں آگہی کو عام کریں اور اس سلسلے میں عملی اقدامات بھی کریں کیونکہ اسے ایک جنسی بیماری سمجھ کر اس کے بارے میں بات کرنا آج بھی شرمناک سمجھا جاتا ہے۔ اس لئے آگہی اور احتیاط، یہ دونوں چیزیں عام کرنے سے ہی اس مرض کی روک تھام میں کامیابی مل سکتی ہے۔ **44**

ایشیا اور افریقہ میں عام نہیں ہے۔ ایچ آئی وی کی شوہر سے بیوی میں منتقلی کی صورت میں ایچ آئی وی استعمال کرانی جاتی ہیں۔ اگر حاملہ خاتون کمزور ہو تو فوراً علاج شروع کر دیا جاتا ہے، جبکہ صحت مند ہونے کی صورت میں حمل ٹھہرنے کے 27 ہفتوں بعد ادویات شروع کی جاتی ہیں۔ بچے کی پیدائش کے بعد بھی اسے ایک ہفتے تک ادویات دی جاتی ہیں۔ ایک بار علاج مکمل ہونے کے بعد بچہ مکمل طور پر صحت مند ہو سکتا ہے۔ اس لئے اگر ماں یا باپ میں سے کسی کو معلوم ہے کہ اسے ایڈز ہے تو انہیں پہلے سے ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے تاکہ بچے کو وائرس کی منتقلی سے محفوظ رکھنے کے لیے علاج اور اقدامات کئے جاسکیں۔



تک تا یوپا کر مریض کی زندگی میں چند روز کا اور اضافہ
کرتی ہیں۔
گلوبل ٹیک کی طرف سے پاکستان میں مفت ادویہ کی
فراہمی کا سلسلہ شروع ہوا ہے۔ ان کے سلسل اور
بلا ناغہ استعمال سے اب پہلے جیسی بے بسی کی
کیفیت نہیں رہی۔ جب تک ایڈز کا کوئی
شافی وکال علاج دریافت نہیں
ہو جاتا، ہم کہہ سکتے ہیں کہ یہ
ادویات اسے کنٹرول
کرنے میں بار آور
ثابت ہو رہی ہیں۔

احتیاطی تدابیر

اس بیماری سے احتیاطی ہی چھوڑنا کا واحد
ذریعہ ہے۔ مندرجہ ذیل احتیاطی تدابیر اپنانا کر

HIV

کی شخص کو محض دیکھنے سے یہ نہیں
کہا جاسکتا کہ وہ ایڈز کا مریض ہے۔ ایچ آئی
وی سے متاثرہ بہت سے مریض صحت مند اور نارمل
نظر آتے ہیں حالانکہ وہ بیمار ہونے سے قبل کئی برس تک
ایڈز کا وائرس اپنے جسم میں لئے پھرتے ہیں اور
اسے منتقل بھی کر سکتے ہیں۔ کچھ افراد میں تین
سال اور کچھ میں دس سال تک کے
عرسے کے بعد علامات واضح ہوتی
ہیں۔ ایڈز بذات خود انسان کو
نہیں مارتا بلکہ یہ اس کے
دقیقی نظام کو تارکا
تا کر اس حد تک
کمزور کر دیتا ہے کہ بہت
سی بیماریاں حملہ آور ہو کر اسے
موت کے منہ میں دھکیل دیتی ہیں۔

ایڈز کی علامات:

ایڈز کی علامات میں بخار کی کیفیت، وقتاً فوقتاً اسپہال جسم کے مختلف
حصوں میں غدودوں کا بڑھنا، وزن میں کمی، جلد کے دھبے اور خارش، فنگل
انفیکشن، منہ یا جلد پر بھروسے دھبے، جملی اور دسے کی شکایت، ٹی بی، مونونیا منہ
اور طس کی تکالیف شامل ہیں۔ یہاں یہ بات قابل ذکر ہے کہ یہ علامات دوسری
بیماریوں میں بھی ہوتی ہیں مگر ایڈز کے مریض میں مسلسل اور تارکا کوئی نہ کوئی
انفیکشن اور بیماری ہوتی رہتی ہے۔

ایڈز کی تشخیص کے لیے چند ٹیسٹ:

ایڈز کی تشخیص کے لیے عام طور پر ایک عام اور سستا ابتدائی ٹیسٹ کیا جاتا
ہے جسے ایچ آئی وی ایچ ای باڈیز ٹیسٹ کہا جاتا ہے۔ یہ وائرس جسم میں داخل
ہونے کے تین سے چھ ہفتے کے بعد ظاہر ہوتا ہے اور متاثرہ جسم روٹل
کے طور پر اس سے لڑنے کے لیے ایچ ای باڈیز پیدا کرتا ہے۔ یہ ایچ
باڈیز ایڈز کی تشخیص میں ضرور معاون ثابت ہوتی ہیں، مگر ہجرتی
سے یہ ایڈز کو پھیلنے سے روکنے میں کامیاب نہیں ہوتیں۔ ایچ
آئی وی کی تصدیق کے لیے پاکستان کے چاروں صوبوں اور
مرکز میں ایڈز کنٹرول پروگرام کے تحت ادارے کام کر رہے
ہیں جو مفت ٹیسٹ رپورٹ مہیا کرتے ہیں۔ HIV کی تشخیص
کے بعد بھی مزید ٹیسٹ ہوتے ہیں جنہیں CO4 اور وائرل بوڈ
کہتے ہیں۔ ان سے پتہ چلتا ہے کہ قوت مدافعت کی سطح کیا ہے
اور وائرس کا دباؤ کتنا ہے۔

ایڈز کے علاج کے طریقہ کار کو ART کہا جاتا ہے۔ اس میں
ایک ادویات دی جاتی ہیں جن سے قوت مدافعت میں اضافہ ہوتا ہے لیکن یہ
اسے جڑ سے قطع نہیں کر سکتیں۔ دوسرے لفظوں میں یہ ادویات انفیکشنز پر کسی حد



شہد کی مکھی کے ڈنگ سے ایڈز کا علاج دریافت!

امریکی کی واہنٹن یونیورسٹی کے ماہرین نے دعویٰ کیا ہے کہ شہد کی مکھی
کے ڈنگ میں پائے جانے والے زہر سے ایڈز کے وائرس ہلاک ہو جاتے
ہیں۔ ڈاکٹروں کے مطابق جس ٹیپے میں ایچ آئی وی ایڈز کا وائرس ہو، اگر اس
میں ڈنگ کے زہر کی کچھ مقدار شامل کر دی جائے تو ایڈز کا وائرس ہلاک ہو جاتا
ہے۔ شہد کی مکھی کے ڈنگ میں پایا جانے والا کیمیکل مپلٹین، ایڈز وائرس کی
بیرونی حفاظتی دیوار کو توڑ دیتا ہے، جس سے وائرس ہلاک ہو جاتا ہے، لیکن جسم
سے نکلنے والے وائرس کو ختم کرنے کے لیے ڈنگ کے زہر کو جیل کی صورت
میں جسم میں داخل کرنا ہوگا۔ سائنس دانوں کا خیال ہے کہ ایڈز کے علاج کے
لیے یہ ایک نئی تہذیب دریافت ہے اور اس پر مزید تحقیق سے ایڈز کا علاج کسی
حد تک ممکن ہو گیا ہے۔

کی تربیت بھی بہت ضروری ہے، کیونکہ اگر کسی مریض کے خون کے
نمونے میں اس وائرس کی تشخیص ہو جائے تو ضروری ہے کہ
ڈاکٹر اور لیبارٹری کے عملے کو علم ہو کہ اس نمونے کو کس طرح
ضائع کرنا ہے اور ٹیسٹ میں استعمال کی گئی سرخ اور دیگر آلات
کو کس طرح تلف یا جراثیم سے پاک کرنا ہے۔

لاٹلی کی بناء پر چند سال پہلے HIV سے متاثرہ شخص کے ساتھ روادار کے
جانے والا سلوک نہایت تکلیف دہ ہوتا تھا۔ لوگ اُسے اچھوت سمجھتے تھے اور
ایڈز کو چھوت کی بیماری سمجھا جاتا تھا۔ لیکن اب لوگوں کی بڑی تعداد یہ جانتی ہے
کہ مریض کے ساتھ ہاتھ ملانے، کمانے، پینے، گلے ملنے، ایک ہاتھ روم اور
ایک بستر استعمال کرنے، متاثرہ شخص کے آنسو، پسینے یا چھینکنے اور کھونٹے سے یہ
مرض نہیں پھیلتا۔ لیکن ابھی بھی بہت سے مقامات ایسے ہیں جہاں یہ شعور اور
آگہی نہیں پہنچی ہے۔

سردی آئی

توانائی کے خزانے ساتھ لائی!

موسم گرمی کا ہوا سردی کا، ہر موسم کا اپنا رنگ و رنگ اور خصوصیات ہوتی ہیں۔ کچھ لوگوں کو گرمیاں اچھی لگتی ہیں تو کچھ لوگ سرد موسم کے دیمانے ہوتے ہیں۔ سردیاں اپنے ساتھ ایک شگفتہ رنگ لے لے ہوتی ہیں، ساتھ میں سردیوں کے پکوانوں کا بھی اپنا ہی مزہ ہے۔

اس کے ساتھ ساتھ حلاف میں بیٹھ کر چائوزے، موگ چلی اور خشک میوہ جات کھانے کا لطف بھی کچھ کم نہیں۔ تاہم سردیوں سے بعض امراض بھی پیدا ہو سکتے ہیں، خاص طور پر بزرگ اور بوڑھوں کے لیے سردی اپنے ساتھ کئی مسائل لاتی ہے مگر جو کئی طور پر سردیاں انجانے کرنے کا موسم ہے۔

بے دھڑک ورزش کریں

گرمیوں میں ورزش کرنا ذرا مشکل اور نطنن کام لگتا ہے لیکن سردی کا موسم اس لحاظ سے بہت آئیڈل ہے۔ اس میں صبح و شام اپنی پینڈ، سکت اور صبح کے لحاظ سے ورزش کیجئے، یہاں تک کہ جسم گرمی محسوس ہونے لگے۔ دوران خون کے تیز ہونے سے صحت بھی تیز ہو جائے گا اور ہموک چمک اٹھے گی۔ اچھی توانائی بخش غذائیں استعمال کریں۔ بڑی ہڈی اور مستحی سے صحت دہائیں ہضم کرے گا اور جو کچھ کھائیں گے وہ بہت جلد ہر دہان بن جائے گا۔

سردیوں کی اہم غذائیں

سردیوں میں قدرت ہمیں کئی صحت بخش میزوں، پھلوں اور خشک میووں سے نوازتی ہے۔ دوسرے موسموں میں ان میں سے بہت سی اشیاء یا تو ملتی نہیں ہیں اور اگر ملتی بھی ہیں تو موسم کی تپتی نہیں کھانے اور ہضم کرنے کی اجازت نہیں دیتی، لیکن سردیوں میں آپ اپنی پینڈ، سکت اور صحت کے لحاظ سے کھا لیتی سکتے ہیں۔ تاہم وزن میں بلا ضرورت اضافہ ٹھیک نہیں، اس لیے کھائیں لیکن ضرور لیکن بڑی ذہن میں رکھیں کہ آپ کا وزن نہ بڑھے۔

اٹھے

یوں تو اٹھے سارا سال ہی غذا کا حصہ رہتے ہیں لیکن سردیوں میں اظہوں کی اہمیت مزید بڑھ جاتی ہے۔ اس موسم میں انہیں استعمال کرنے سے جسم توانا ہوتا ہے۔ خون میں اگر کوئی شرول زیادہ ہے تو زیادہ اظہوں کا استعمال متا سب نہیں ہوتا۔ سبھی میں صلا ہوا اظہ بہت دیر سے ہضم ہوتا ہے اور زیادہ الما لے ہوئے اظہ سے غذا نیت بہت کم رہ جاتی ہے اور اس کے استعمال سے قبض کی شکایت پیدا ہوتی ہے، اس لیے جب بھی اظہ استعمال کریں، اسے زیادہ نہ لائیں بلکہ ہاف ہاف اظہ استعمال کریں کیوں کہ اس میں زیادہ غذائیت ہوتی ہے۔

ماش کی دال کا حلوہ

ایک کپ ماش کی دال کو صاف کر لیں اور دو کپ پانی میں بھگو کر خشک

کر کے پیس لیں۔ اس آٹے کو اصلی تھی اور شکر کے ساتھ ہون کر اس میں مٹھریات کا اضافہ کر کے رکھ لیں۔ خوشبو کے لیے بھی ہوئی دار چینی کا اضافہ کر سکتے ہیں۔ 20-25 گرام کھا کر اوپر سے دودھ پی لیں۔ سردیوں میں بہترین ہے۔

اخروٹ اور شہد

مٹی کے صاف برتن میں اخروٹ کی گریاں شہد میں ڈال کر ڈیڑھ ماہ رہنے دیں اور پھر روزانہ 20-25 گرام تک یہ

کشش

کشش دراصل خشک کیے ہوئے انگور ہیں۔ چھوٹے انگوروں کو خشک کر کے کشش تیار کی جاتی ہے، جب کے بڑے انگوروں کو خشک کر کے موہیز تیار کیا جاتا ہے۔ موہیز کو عام طور پر منقہ کہا جاتا ہے، جبکہ کشش لفظ موہیز ہے۔ کشش اور موہیز قبض کا بہترین علاج ہیں۔ یہ جسم کو توانائی فراہم کرتی ہے اور بچوں کی کھانسی اور نزلے میں مفید ہے۔

موگ چلی

موگ چلی سستا اور لذیذ میوہ ہے۔ سردیوں کے موسم میں تو طبیعت موگ چلی کی جانب خصوصیت سے مائل ہو جاتی ہے اس میں تل کانی مقدار میں ہوتا ہے لیکن آپ خود کو کئی بھی موگ چلی کھا جائیں، اس کے تل سے آپ کا کولڈ شرول نہیں بڑھے گا۔ ہاں ایک بات کا خیال رکھیں کہ اسے خالی پیٹ نہ کھائیں ورنہ ہموک ختم ہو جائے گی۔

پیت

پینے میں بھی قوت بخش تل کانی مقدار میں ہوتا ہے، جو جسم کو غذائیت کے علاوہ سردی سے محفوظ رکھنے کے لیے حرارت بھی فراہم کرتا ہے۔ یہ قوت حافظہ، دل، دماغ اور صحت کے لیے بھی مفید ہے۔

قوت بخش میزیاں

سردیوں میں گاجر اور شہد سر فہرست میزیاں ہیں، جن کا استعمال بہت مفید رہتا ہے۔ خاص طور پر اس موسم میں گاجر یا اس کے جوس کا استعمال بہت مفید ہوتا ہے۔ دودھ میں چکی ہوئی گاجر بھی مفید ہوتی ہیں۔ اس طرح اس موسم میں شہد کے علاوہ پاک، بیٹی کے ساگ اور مٹر کے باقاعدہ استعمال سے جسم میں توانائی اور امراض سے مقابلہ کرنے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے۔

سردیوں کے پھل

سردی کے موسم میں کیو، مالٹا، سیب اور چتے پھل بازار میں دستیاب ہوتے ہیں، وہ سب ہمارے جسم اور حوصل کی ضرورت کے مطابق ہوتے ہیں۔ اس موسم کی میزوں اور پھلوں میں گلوکوزی توانائی کا ایک بے حد اہم ذریعہ ہے۔ گلوکوز ہمارے جسم کے لیے وہی حیثیت رکھتا ہے، جو حیثیت کار کے انجن کے لیے پٹرول کی ہوتی ہے، شرط یہ ہے کہ کوئی ڈیپٹیس کار میں نہیں نہ ہو۔ اس موسم میں کمزور سے کمزور نظام ہضم والے شخص کا ہاضمہ بھی طاقت ور ہو کر ہر چیز ہضم کرنے لگتا ہے۔

الغرض موسم سرما صحت بحال کرنے اور جسم کو طاقت ور بنانے کا موسم ہوتا ہے۔ اس موسم میں خشک میوہ جات جسم کو حرارت اور توانائی فراہم کرتے ہیں۔ انہیں ہر حالت میں استعمال سے استعمال کرنا چاہیے۔ میزیاں اور دالیں وغیرہ اپنی روزمرہ غذا میں شامل رکھیں، البتہ حرارت اور توانائی کے لیے میوے ضرور استعمال کریں، خصوصاً صبح نہار نہ خشک میوے ضرور کھائیں۔ میووں اور پھلوں کے استعمال سے جسم سردی کے اثرات اور امراض سے بھی محفوظ رہے گا اور ان سے حاصل ہونے والے فوائد پورے سال آپ کو صحت مند رکھیں گے۔



گریاں اور شہد خوب

چھا کر کھائیں اور اوپر سے دودھ پی لیں۔ بہت سی قوت اور توانائی بخش غذا ہے۔

چلی

چلی یوں تو سارا سال ہی کھائی جاتی ہے لیکن

سردیوں میں اس کا استعمال اور فوائد اور بھی بڑھ

جاتے ہیں۔ اس میں موجود تل جسم میں چربی پیدا نہیں کرتا۔ پروٹین حاصل کرنے کے لیے چلی سے بہترین غذا نہیں ہو سکتی۔ چلی کھانسی اور نزلہ زکام میں بھی مفید ہے۔ گائے اور مرغی کے گوشت کے مقابلے میں چلی میں زیادہ غذائیت ہوتی ہے۔ یہ تقریباً تین چار گھنٹے میں ہضم ہو جاتی ہے۔ کمزور بچوں کے لیے چلی کا استعمال بہت ضروری ہوتا ہے۔ سردیوں میں چلی پختے میں ایک با ضرور کھانی چاہیے۔

اخروٹ

اخروٹ خشک میووں میں نہایت غذائیت بخش میوہ ہوتا ہے۔ اس کی یعنی ہوئی گرمی سردیوں کی کھانسی میں خاص طور پر مفید ہے۔ اگر اس میوے کو احتیال سے استعمال نہ کیا جائے تو یہ منہ میں چھالے اور صحن میں خراش پیدا کر دیتا ہے۔ اس کے استعمال سے دماغ طاقت ور ہو جاتا ہے۔

بادام

بادام قوت حافظہ، دماغ اور چھائی کے لیے بے حد مفید ہے۔ اس میں وٹامن اے، وٹامن بی کے علاوہ روغن اور نشاستہ موجود ہوتا ہے۔ یہ اعصاب کو طاقت ور کرتا ہے اور قبض کو ختم کرتا ہے۔

چائوزے

چائوزے گرمے، مٹھے اور بھگو کر طاقت دیتے ہیں۔ سردیوں میں اس کے کھانے سے جسم میں گرمی محسوس ہوتی ہے اور سردی کا اثر بہت کم ہو جاتا ہے۔ چائوزے ہمیشہ کھانا کھانے کے بعد کھانے چائیں کیونکہ کھانا کھانے سے پہلے انہیں کھانے سے ہموک ختم ہو جاتی ہے۔



گوہرِ نایاب

گوہرِ نایاب

قریب: ثمرہ بخاری

ڈائریکٹر: سکینہ سمون

کاسٹ: مجل علی، احسن خان، اسماعیل، مدیحہ رضوی، محسن گیلانی، راشدہ فاروقی، عاتقہ کبریٰ، اے بیس سے پیش کیا جانے والا ڈرامہ سیریل "گوہرِ نایاب" ایک نہایت بے غرض اور مصوم لڑکی گوری کی کہانی ہے، جو اس مٹلی اور خود غرض دنیا میں خود کو کس فٹ محسوس کرتی ہے۔ گوری کی ماں کے انتقال کے بعد اس کا باپ دوسری شادی کر لیتا ہے اور اسے نیکر فراموش کر دیتا ہے۔ گوری اپنے اگلے کے گھر رہتی ہے، جہاں اس کے ساتھ اچھا سلوک نہیں کیا جاتا۔ اس کی شادی ایک ریٹائرڈ اور امیر لڑکے سے ہو جاتی ہے، جو اسے محبت اور پیار جتا کر دھوکہ دیتا ہے اور سبک سے گوری کے اندر انتقام کی آگ بھڑک اٹھتی ہے۔ اگرچہ ڈرامے کا موضوع پرانا ہے لیکن مجل علی نے اپنے کردار سے انصاف کرتے ہوئے ڈرامے میں حقیقت کارنگ بھر دیا ہے۔



میری یسٹی

میری یسٹی

قریب: مجن علی

ڈائریکٹر: زہرا محمود

کاسٹ: ثمنینہ بیگم، زاہدہ، بہرن، سہانی، ادرت، قاسم، شہود علوی، جنید خان، مصمت زبیدی اسے آروانی ڈیجیٹل کا ڈرامہ سیریل "میری یسٹی" تین خواتین کی کہانی ہے، جہاں ایک تانی، اپنی طلاق یافتہ بیٹی کی دوسری شادی کروانے کے لیے ساری دنیا سے جھوٹ بول کر اپنی بیٹی کو اپنی بیٹی ظاہر کرتی ہے۔ بظاہر زندگی بہت سکون سے گزرنے لگتی ہے، لیکن اس جھوٹ کا اختتام بہت ناخوشگوار ہوتا ہے۔ سب کی ماں، اس سے قرآن پاک پر قسم کھوا کر ایمان کو اپنی بیٹی بنا لیتی ہے اور سب کی شادی فیصل سے کر دیتی ہے۔ فیصل کو جھوٹ سے سخت نفرت ہے، لیکن اس سے اتنا بڑا راج چھپایا جاتا ہے۔ تعلیم مکمل کرنے کے بعد ایمان اپنے کلاس میٹرو اسد سے شادی کرنا چاہتی ہے۔ کسی نہ کسی طرح اس کی شادی اسد سے ہو جاتی ہے۔ اسد کی ماں اس رشتے سے خوش نہیں ہوتی اور جب ان پر امیر کی اہلیت کھلتی ہے تو وہ اسد کو ایمان کو طلاق دینے پر مجبور کرتی ہیں۔ یعنی صرف ایک جھوٹ کی وجہ سے سب کچھ تباہ ہو جاتا ہے۔ یہ ڈراما اسے آروانی کی ایک اچھی کاوش ہے۔



مجھے خدا پہ یقین ہے

قریب: سیمانہ فاطمہ، عطیہ واؤد

ڈائریکٹر: برکت علی صدیقی

کاسٹ: احسن خان، سیکال ذوالفقار، عائشہ خان، مہول شیخ، مجل، ساجد سید ہم نئی وی نیٹ ورک کے ڈرامہ سیریل "مجھے خدا پہ یقین ہے" کی کہانی ارجم، سہیل اور شائق کے گرد گھومتی ہے۔ ارجم کی ارم سے محبتی ہوتی ہے، لیکن جب وہ ارم کے بھائی نے پیچھے شائق سے محبتی ہے تو وہ اپنے فیصلے پر پچھتانی ہے اور ارم پر ایک گھبراہٹ مچا کر ارم کی زندگی کو برباد کر دیتی ہے اور اس کے بھائی سے شادی کر لیتی ہے۔ ارم اس واقعے سے شرمیلی مریض بن جاتا ہے۔ اس مہم سے اس کی دوست سہیل کی مدد سے ارم کی دلجوئی کرتی ہے۔ حسن پریشی اور چالاک فطرت نہیں مختلف جھگڑوں سے اُن دونوں کے درمیان آنے کی کوشش کرتی ہے۔ سب تک تو ہم دونوں کی جانب سے فحاشی کو ہراساں کرنے سے متعلق دیکھتے اور سنتے آئے ہیں۔ لیکن ایک گھومتی یہ کام کس طرح کرتی ہے، یہ ڈراما اسی موضوع پر تیار کیا گیا ہے اور ناظرین میں بے حد پسند کیا جا رہا ہے۔

آسمانوں پہ لکھا

قریب: زاہدہ رزاق

ڈائریکٹر: مجن مرزا

کاسٹ: سہا، حمید محمود اختر، صبا، فیصل، مجل علی، شہریار منور، حماد عرفانی، منم چوہدری، طارق جمیل، منصور قریشی، عطرہ آفتاب، یاسر علی جیو انٹرنیٹ سے پیش کیا جانے والا ڈرامہ سیریل "آسمانوں پہ لکھا" ہمارے معاشرے کی کہانی ہے، جس میں ایک ایسے شادی شدہ جوڑے کو دکھایا گیا ہے، جس میں دونوں میاں بیوی بالکل دو الگ الگ کستوں کے سا فرزند آتے ہیں۔ طلیان اور قدیر کی پسند پسن اور حیران میں زمین آسمان کا فرق تھا، لیکن چوں کہ جوڑے آسمانوں پہ بنے ہیں، لہذا اتفاقاً طور پر سرانجام پانے والی اس شادی کے بعد تمام اشتباہات کے باوجود ایسا محسوس ہوتا ہے، جیسے وہ دونوں ایک دوسرے کے لیے بنے ہوں۔ ڈرامے کا موضوع کچھ بہت اچھوتا نہیں، تاہم مجموعی طور پر یہ ڈرامہ اور اداکاروں کی کارکردگی ناظرین میں بے حد پسند کی جا رہی ہے۔



قدرت کی

شاہکار وادیاں

پاکستان کی خوبصورت
اور روشن تصویر

تحریر: جویریہ حنا

وہ مقامات، جنہیں نہ دیکھنا نا انصافی ہوگی۔!

قدرتی خوبصورتی کا کوئی مقابلہ نہیں اور جب بات ہو پاکستان کی، تو قدرت نے اس ملک کو بے مثال اور آن گت خوبیوں سے نوازا ہے۔ پاکستان کے شمالی علاقہ جات تو اپنی جنت نظیر وادیوں، بلند ترین پہاڑوں، دل فریب جمیلوں اور تاریخی مقامات کے باعث پوری دنیا میں مشہور ہیں۔ کچھ عرصہ قبل تک ہر سال ہزاروں سیاح ان مقامات کو دیکھنے آتے تھے، لیکن دہشت گردی کے خلاف جنگ میں اتحادی ہونے کی پاکستان کو ایک ہماری قیمت ادا کرنی پڑی ہے اور گزشتہ برسوں میں ہونے والے چند واقعات کے باعث غیر ملکی سیاحت میں کافی حد تک کمی آئی ہے، لیکن ان مقامات کی خوبصورتی اور دلکشی سے انکار نہیں کیا جاسکتا۔ موسم گرما ہو یا موسم سرما، شمالی علاقہ جات کا حسن دیکھنے سے تعلق رکھتا ہے۔ خاص کر برف باری کے موسم میں روٹی کے گالوں سی برف سے ڈھکی یہ وادیاں ایک الگ ہی جہان لگتی ہیں۔ آئے جانتے ہیں اپنے ملک میں جتنی قدرت کی ان شاہکار وادیوں کے بارے میں۔ جب اپنے ہاں ہی اس قدر حسن موجود ہو تو پھر باہر جانے کی کیا ضرورت ہے۔!

سوات ویلی

وادی سوات، سوہنجیہ پختونخواہ کی ایک خوبصورت وادی اور ڈسٹرکٹ ہے۔ یہ دریائے سوات کی سب سے اونچی وادی ہے، جو کوہ ہندو کش کے پہاڑی سلسلے سے ملتی ہے۔ اس وادی کو پاکستان کا ”مٹی سوئٹزر لینڈ“ کہا جاتا ہے، کیوں کہ یہاں موجود مہوڈنڈ ویلی اور جمیل، قدرتی وادی اشو اور اس سے ملحق جنگلات، مہین، سیدو شریف، کالام، ہیلگا اور مال چہ پاکستان کے مشہور سیاحتی مقامات میں سے ایک ہیں۔ خاص کر مال چہ تو وادی سوات کا مشہور اسکائی ریزورٹ ہے، جسے نہ صرف مقامی افراد بلکہ غیر ملکی بھی بڑی تعداد میں دیکھنے آتے ہیں۔ سرسبز و شاداب اور وسیع میدانوں کے علاوہ یہ علاقہ تجارت کا مرکز بھی ہے۔ کالام، مہین اور بحرین زندگی کی سہولیات کے لحاظ سے سوات کے بہترین علاقے ہیں، جہاں اعلیٰ تعلیمی اور دیگر سہولیات موجود ہیں۔ سوات کے لوگ بہت محنتی اور قابل ہیں۔

ہنزہ ویلی

وادی ہنزہ، گلگت بلتستان کا ایک خوبصورت پہاڑی علاقہ ہے۔ پہلے پہل یہ ایک خود مختار ریاست تھی۔ ہنزہ ویلی دریائے ہنزہ کے شمال مغرب میں سطح سمندر سے تقریباً 2500 میٹر کی بلندی پر واقع ہے۔ شاہراہ ریشم پر واقع یہ وادی چھوٹی بڑی آبادیوں کا ایک مجموعہ ہے۔ اس خوبصورت وادی میں چند دیکھنے کے قابل جگہوں میں راکا پوٹی میں کپ، دیران میں کپ، ہو پر گلشیر، پاسا اور گھٹ، خنجراب پاس، عطا آباد جمیل اور وادی گھر شامل ہیں۔ یہ وادی کیمپنگ اور ہائیکنگ کے شوقین افراد کے لیے بہترین ہے۔

کافان واپلی

واپلی کافان، صوبہ خیبر پختونخواہ، ڈسٹرکٹ مانسہرہ کے شمال مشرق میں واقع ایک نہایت ہی خوبصورت اور پرسکون جگہ ہے، جو اپنے بے پناہ قدرتی حسن کے باعث عالمگیر شہرت کی حامل ہے۔ یہاں آنے والے لوگ ارد گرد سے بے نیاز ہو کر بے ساختہ فیاضی قدرت کی داد دیتے ہوئے نظر آتے ہیں۔ گوہ ہمالیہ کے دامن میں واقع اس جنت نظیر وادی کی پوری دنیا میں کوئی مثال نہیں۔ دریائے کھار بھی اپنی پوری شان و شوکت کے ساتھ اس وادی میں بہتا ہے۔ یہ علاقہ جنگلات، قدرتی چراگاہوں اور چھوٹے بڑے پہاڑوں سے مزین ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ یہاں بے شمار پہاڑ مندی تالے، آبشاریں، چشمے اور جھرنے بھی موجود ہیں۔ اس وادی تک پہنچنے کے لیے بالاکوٹ، ایبٹ آباد اور مانسہرہ کا راستہ اختیار کیا جاسکتا ہے۔ اس وادی میں سیاحوں کو اپنی جانب مبذول کرنے کے لیے بے شمار کینک پوائنٹس موجود ہیں۔ جن میں شوگران، تاران، جمیل سیف الملوک، جمیل دودی پت، سرابولوسر جمیل اور بابوسر پاس شامل ہیں۔ شوگران کے سری پائے یہاں کے مشہور کھانوں میں سے ایک ہیں۔ یہاں بے شمار محل بھی بکثرت آگے ہیں۔ کافان کے لوگ چٹو اور اردو بول اور سمجھتے ہیں۔

مری

ملکہ کوہسار مری، پاکستان کے شمال میں ایک مشہور اور خوبصورت سیاحتی تفریحی مقام ہے۔ صوبہ پنجاب میں راولپنڈی ڈسٹرکٹ سے ملحقہ مری کی پہاڑیاں ویسے تو گرمیوں کی تعطیلات گزارنے کے لیے مشہور ہیں، لیکن موسم سرما میں ہونے والی برقراری کے باعث اس جگہ کی خوبصورتی نہایت پاکیزگی کا روپ دھار لیتی ہے، جب چہار سو برف کا ذریعہ ہوتا ہے۔ مری کا سبز سبز پہاڑوں، گھنے جنگلات اور دڑتے رقص کرتے بادلوں کے حسین نظاروں سے بھر پور ہے۔ گرمیوں میں سرسبز اور سردیوں میں سفید رہنے والے مری کے پہاڑ سیاحوں کے لیے بہت کشش کا باعث ہیں۔ بھور بن اور نیو مری (پنیر یا نا) یہاں کے مشہور تفریحی مقامات ہیں۔ مری کے دیگر کینک پوائنٹس میں گلیات، شٹا، نتھیانگلی، بڑا گلی، گھوڑا گلی، ڈوٹا گلی، مال روڈ اور مسک پوری مل شامل ہیں۔ مال روڈ اپنے کھانوں اور شاپنگ جگہ گلیات اپنے سبزے اور پرسکون ماحول کی وجہ سے سیاحوں کو اپنی جانب کھینچتی ہیں۔ مری کی چھٹلٹس بھی یہاں آنے والے سیاحوں کی دلچسپی کا مرکز ہوتی ہیں۔ مری کی ایک ٹیبلوہی کشش اور اپنا ہی حسن ہے۔ یہاں آپ کو جابجا نظرت کے رنگ بکھرے ہوئے نظر آئیں گے۔ یہاں کے مشہور پھولوں میں سیب، ناشپاتی اور خوبانی وغیرہ شامل ہیں۔ یہاں کے مقامی لوگ انتہائی خوش اخلاق اور مہذب ہیں۔



شندور پاس

شندور، چترال اور گلگت کے درمیان میں واقع دنیا کا سب سے اونچا پولو گراؤنڈ ہے، جو سطح سمندر سے تقریباً 3738 میٹر اونچائی پر واقع ہے۔ یہاں ہر سال منعقد ہونے والا شندور پولو فیٹیول پوری دنیا میں مشہور ہے، جس میں نہ صرف پاکستان کے دیگر علاقوں سے لوگ شرکت کرتے ہیں، بلکہ غیر ملکی سیاح بھی اس فیٹیول کو انجوائے کرتے آتے ہیں۔ ایک روایت یہ بھی ہے "بادشاہوں کا کھیل" یعنی پولو، اسی جگہ سے مستعار لے کر پوری دنیا میں پھیلا۔ ماضی میں برطانیہ کا شاہی جوڑا بھی شندور سٹیبل میں شرکت کر چکا ہے، جو اس سٹیبل میں غیر ملکی سیاحوں کی دلچسپی کو ظاہر کرتا ہے۔ شندور پاس ایک ایسی جگہ ہے، جہاں آبادی نہیں ہے، خصوصاً سردیوں میں اس کی برف سے ڈھکی ہوئی ڈھلوانوں کو عبور کرنا ایک مشقت طلب مہم ثابت ہو سکتی ہے، لیکن چوں کہ شوق کا کوئی مول نہیں، اس لیے لوگ ان خطرات کی پروا نہیں کرتے۔

زیارت

بلوچستان کے ڈسٹرکٹ زیارت کا صدر مقام زیارت، ایک مشہور اور خوبصورت سیاحتی مقام ہے۔ کراچی سے کونڈ جانے والے ہر ٹرپ کا ایک اسٹاپ زیارت ضرور ہوتا ہے۔ گرمیوں میں یہ جگہ نہایت فرحت بخش ثابت ہوتی ہے، جبکہ سردیوں میں یہاں اچھی خاصی برف باری ہوتی ہے۔ یہ جگہ بانی پاکستان قائد اعظم محمد علی جناح کے آخری دنوں میں رہائش کی جگہ سے بھی مشہور ہے۔ جس جگہ قائد اعظم نے اپنی زندگی کے آخری دن گزارے وہ زیارت ریزر ویلڈی کہلاتی ہے۔ اس تاریخی جگہ کو دیکھنے لیے پورے پاکستان سے لوگ آتے ہیں۔



نے لکوائے تھے۔ وہ بہت خوبصورت قلم تھے۔

”بڑے میاں جی، اس قلم کی کیا قیمت ہوگی؟“

اُس نے ان میں سے ایک قلم اٹھا کر پوچھا۔

”بیٹا یہ ڈیڑھ سو روپے کا ہے۔ ہے تو کچھ مہنگا مگر بڑی مشہور کھٹی کا ہے۔ اس سے لکھائی بہت خوبصورت نکلتی ہے۔“ بڑے میاں جی نے تفصیل بتائی۔

اُسے اپنے کمیشن کے امتحان کے لیے ایسے ہی چین کی تلاش تھی، جس سے لکھائی خوبصورت بنے۔ مگر اس کی قیمت اُس کی بساط سے باہر تھی۔ اُس نے دل ہی دل میں ایک لمحے کے لئے اپنی غربت کو خوب کوسا اور امیر زادوں کو دل میں گالیاں بھی دیں۔ اُس کا دل اس قلم کو دیکھ کر بری طرح لپٹا رہا تھا۔ وہ قلم خریدنا چاہتا تھا مگر اسے جلد ہی احساس ہو گیا کہ قلم کی قیمت دے کر وہ گھر میں شتم ہوئے راشن کا کچھ بھی سامان نہیں خرید پائے گا۔

بڑے میاں جی اُس کی مطلوبہ کتاب لے

آئے تھے۔ اُس نے بے مقصد

ی قلم کو ڈبے سے نکالا اور اسے

کھول کر دیکھنے لگا۔ اُس نے

کن انہوں سے بڑے میاں جی کی طرف دیکھا۔ وہ

کچھ بے ترتیب کتابوں کو ترتیب دینے میں مصروف

شروع کر دیا۔ وہ جس رفتار سے چل رہا تھا، اُسے یقین تھا کہ بڑی عمر کہ یہ میاں جی اُس تک نہیں پہنچ سکیں گے۔ اُسے لگا جیسے بڑے میاں جی اُس کے پیچھے بھاگتے ہوئے آ رہے ہیں۔ اُس نے ڈرتے ڈرتے پیچھے مڑ کر دیکھا۔ وہ واقعی اُس کو پکارتے ہوئے اُس کے پیچھے دوڑتے ہوئے آ رہے تھے۔

اسے اپنی آنکھوں کے آگے ذلت اور رسوائی صاف دکھائی دے رہی تھی، مگر وہ کسی قیمت پر اس قلم سے دست بردار نہیں ہونا چاہتا تھا۔ اُس نے اپنی جیب میں پڑے ہوئے قلم پر اپنے ہاتھوں کی گرفت کو مضبوط کیا اور تتر بیا بھاگتے ہوئے گلی کا موڑ کاٹا۔ وہ بری طرح ایک ٹھیلے والے سے ٹکرا گیا۔ اُس کے ہاتھ میں پکڑی ہوئی کتابیں زمین پر پھینک گئیں۔ وہ جلد از جلد ان کتابوں کو سمیٹ کر اٹھ کھڑا ہوا۔ اسے ابھی بھی اپنے عقب میں بڑے میاں جی کی آواز آ رہی تھی۔ اب وہ یہ آواز کانی قریب سے سن رہا تھا۔ اسے اندازہ ہو گیا تھا کہ میاں جی اس کے قریب پہنچ گئے ہیں۔ اُس نے اپنی جیب پر اپنی گرفت مضبوط کرتے ہوئے بڑے میاں جی کو ٹکسر نظر انداز کرتے ہوئے آگے بڑھنا چاہا مگر اسے ٹھیلے والے نے بازوؤں سے پکڑ کر اُس کے پیچھے آنے والے شخص کے بارے میں بتایا اور اسے رکنے کے لیے کہا۔ اُس نے اپنا بازو ہٹے سے چمڑانے کی کوشش کر کے آگے بڑھنا چاہا مگر اسے اپنے عقب سے آواز آئی۔

”ارے بیٹا، روکو تو سکی۔ اتنا تیز چلنے ہو تم۔ کب سے آوازیں دے رہا ہوں۔“ وہ اُس کے سین پیچھے لمبی لمبی سانسیں لیتے ہوئے کھڑے تھے۔ اب اُس کے پاس رکنے کے سوا کوئی چارہ نہیں تھا۔ اُس کے ہاتھ کی گرفت اب بھی

عمر بھر کی

ندامت

تحریر: عالیہ توصیف

اُس کا بوسیدہ اور عام لباس اُس کے حالات کی عکاسی کرتا تھا۔ وہ ایک ہونہار اور لائق طالب علم تھا۔ اُس نے اردو بازار پر بس روکائی اور اتر گیا۔ وہ سیدھا بڑے میاں جی کی دکان پر گیا۔ وہ اکثر ان ہی کی دکان سے اپنی مطلوبہ چیزیں خریدتا تھا۔

اُس نے رکی سلام دعا کے بعد اپنی مطلوبہ کتاب بارے کے میں دریافت کیا۔ ”اوہ بیٹا، یہ کتاب۔۔۔ یہ تو بازار میں شارٹ ہو چکی ہے، مگر مجھے تم نے دو سینے پہلے بتایا تھا اپنے امتحان کے بارے میں تو میں نے ضرور مگھوائی ہوگی۔ تمہارے جیسا ہی ایک اور منہی بچہ بھی اس امتحان میں جیت رہا ہے۔ اس نے بھی چھپلے ہاتھ سے یہ کتاب مگھوائی تھی، میں اندر سے دیکھ کر آتا ہوں۔“

بڑے میاں جی نے تفصیل بتائی۔ اُن کے اندر جاتے ہی اُس کی نظر شوکیں پر پڑے چند تھپی لکھوں پر پڑی جو شاید اُس کے آنے سے پہلے کسی گاہک

اُس کی جیب میں رکھے قلم پر اسی طرح مضبوط تھی۔

”بیٹا، یہ تو تمہارے پیسے۔ یہ تم اپنی کتاب کی قیمت ادا کرتے ہوئے غلط میں دہیں گرا آئے تھے۔ اللہ تمہیں کامیابی عطا کرے۔ تم بہت بڑے افسر بنو۔ خوش رہو۔“

انہوں نے کانپتے ہاتھوں اور پھولی سانسوں سے میرے کندھے پر چھگی دیتے ہوئے دس کا نوٹ میری طرف بڑھایا۔ میں نے اُن کے چہرے کی طرف دیکھا۔ دس کا نوٹ اُن کے ہاتھ سے لیا۔ دس کے نوٹ پر میرے دائیں ہاتھ کی گرفت مضبوط ہو گئی اور میرے ہاتھ کی گرفت جیب میں رکھے قلم پر ڈھیلی پڑ گئی اور میں عمر بھر کی ندامت لے کر آگے بڑھ گیا۔

(منظر: اردو پبلیکیشن ڈاٹ کام)

تھے۔ اُس نے قلم کا ڈھکن لگاتے ہوئے میاں جی کی طرف دیکھا۔ وہ اب کتابوں کے ہیلت میں کتابیں رکھنے میں مصروف تھے۔ اُس نے غلت سے قلم اپنی قمیض کی جیب میں ڈال دیا۔ اُس نے یہ اتنی نادانگی میں کیا کہ خود اس کو اپنے اس فصل پر حیرت ہوئی۔ وہ غریب ضرور تھا، مگر ایسا کوئی بھی فصل اُس کی تربیت کا خاصہ نہیں تھا۔ اُس نے بڑے میاں جی کو بھلائے ہوئے اپنی مطلوبہ کتاب کی قیمت ادا کی اور پھر تھی سے دکان سے نکل پڑا۔

وہ تیز تیز ڈگ بھرتا ہوا چل رہا تھا کہ اُسے پیچھے سے بڑے میاں جی کی زوردار آواز آئی۔ وہ اُس کا نام پکارتا رہے تھے۔ اُس کا دل زور سے اچھل کر اس کے حلق میں آ گیا۔ وہ سمجھ گیا کہ اُس کی چوری پکڑی گئی ہے اور اب اُس کی خیر نہیں۔ اُس نے اپنی پشت سے آنے والی آواز کو ٹکسر نظر انداز کر کے تیز تیز چلنا



تحریر: عالیہ قویصیف

یا پھر کوئی تجربہ۔ ہم جیسے اکثر ایسے امیر زادوں کو ایسے تجربے کرنے کی عادت ہوتی ہے۔ اس کی دلکش شخصیت نے میرے اندر کی فطرت کو اس سے دوستی کرنے پر اکسایا اور ظاہر ہے ایسے لوگوں کو دوست بنانا میری کمزوری ہے۔ میں نے سوچ لیا کہ اگلے دن میں اس سے بات کروں گا۔

اگلے دن میں اپنے وقت سے کچھ پہلے ہی چائے لے کر بالکونی میں آ گیا۔ میں چائے کا آخری گھونٹ ہی بھر رہا تھا کہ میری نظر اس پر پڑی۔ وہ گیٹ سے باہر نکل کر چوکیدار سے کچھ کہہ رہا تھا۔ میں جلدی سے اپنے گھر کے بیرونی گیٹ کی طرف گیا۔ وہ اب کچھ قافلے پر مجھے پیدل جاتا ہوا دکھائی دیا۔ میں اس کے پیچھے چل پڑا۔ تقریباً دس منٹ پیدل چلنے کے بعد وہ شہر کے اس پڑوس علاقہ کی مین روڈ پر آ گیا تھا۔ میں اس سے کافی فاصلے پر تھا، جب وہ ایک بس میں بیٹھتا ہوا دکھائی دیا اور وہ بس فرار نے بھرتی ہوئی نظروں سے اوجھل

تھری پیس سوٹ

ہو گئی۔ اس امیر زادے کی فطری سادگی نے میرے اندر کے فطری تجسس کو ہوا دی۔ میں اگلے دن اپنے مخصوص وقت سے کچھ پہلے ہی چائے پی کر فارغ ہو گیا اور اپنی گاڑی نکالنے لگا، جب مجھے اس کے پیچھے سے ایک شاعر کا گاڑی لٹتی ہوئی نظر آئی۔ گاڑی ڈرامائی طور پر چلا رہا تھا اور وہ مجھے اس کے ساتھ والی سیٹ پر بیٹھا نظر آیا۔ عموماً مالک ڈرائیور کے ساتھ والی سیٹ پر نہیں بیٹھتے مگر وہ مجھے مختلف لگا۔ انسانی رویوں میں اخلاقیات کا اتنا اچھا نمونہ، مجھے اس کی شخصیت کے اس پہلو نے مزہ دیا تھا۔

میں نے گاڑی کی ان کی گاڑی کے پیچھے چلانا شروع کر دی۔ ”ارے یہ کیا؟“ گاڑی والی مین روڈ پر رکی اور ڈرائیور نے اسے اتار مخالف سمت پر گاڑی ہٹا دیا۔ وہ گیا اور وہ کچھ ہی دیر بعد بس میں سوار ہو گیا۔ میں نے گاڑی بس کے پیچھے چلانا شروع کر دی۔ بس کو تھیں ہی رگ جاتا اور اتارنے والے مسافر کو دیکھا، لیکن وہ بھی تک بس ہی تھا۔ پھر وہ کچھ دیر بعد بس سے اتار اور اتار کر ایک سمت پیدل چلنا شروع کر دیا۔ یہ شہر کی وسیع ترین اور پڑوس علاقہ کی بہترین سڑک تھی جہاں سستی ہے۔ میں نے اپنی گاڑی سٹریٹ روڈ سے اس کے کچھ قافلے سے چلانا شروع کر دی۔ وہ چلا ہوا شہر کے سب سے بڑے قایم بازار ہوٹل میں داخل ہو گیا۔ ”یہ کیا تو اس کا مطلب وہ روزانہ جتنے بڑے قایم بازار ہوٹل سے ڈنر کرتا ہے؟“ ایک طرف اتنی امارت اور دوسری طرف اتنی عاجزی؟“ میں دل میں سوچتا ہوا کھر کی طرف چل پڑا۔ اس کی امارت، اس کی عاجزی، اس کی شخصیت، اس کا اخلاق، غرض اس کی ہر چیز سے حائر ہو کر میں اس سے دوستی کا خواہش مند ہو چکا تھا۔

میرا یہ روز کا معمول تھا۔ میں آفس سے گھر آنے کے کچھ دیر بعد شام کی چائے اپنے شاعر بچھلے کی بالکونی میں بیٹھا تھا۔ شام کی چھل چھل مجھے بہت بھلی محسوس ہوتی۔ میں تو میرے والد صاحب کا اپنا ذاتی کاروبار تھا، مگر میں ذرا مختلف مزاج رکھتا تھا۔ اس لئے کاروبار بڑے بھائی نے سنبھالا اور میں نے ایک ملٹی پھیل کمپنی میں نوکری کرنے کو ترجیح دی۔ خوبصورت چہرے، مہذب لوگ، عمدہ لباس کو زیب تن کرنے والے اعلیٰ شخصیت کے حامل افراد ہمیشہ سے ہی میری کمزوری رہے ہیں، یا میں کہہ لیں کہ میں ایسے لوگوں سے بہت جلد مرعوب ہو جاتا ہوں اور گوش کرتا ہوں کہ ان سے مراد ہمتوار کر سوں۔ فی زمانہ یہ بھی ایک ایشیاس سہل ہے۔ میرے ملتے میں جتنے بھی لوگ تھے، وہ سب پر کشش شخصیت کے حامل، خوبصورت اور ذلیل ڈرائیور لوگ تھے۔ اللہ عاف کرے عمران

یہ اس کے بیچے ہیں؟ یا اس کے چھوٹے بہن بھائی ہیں؟ دونوں صورتوں میں اس کی ایک اور خوبی میرے سامنے کھل گئی تھی، یعنی وہ بچوں کی فطری سرگرمی پر بھی نظر رکھتا تھا۔ تھوڑی دیر بعد اس نے گڑھی میں وقت دیکھا اور اٹھ کر کوٹ کی کتنیں درست کرتا ہوا کھر سے نکلا اور پیدل چلنا شروع کر دیا۔ میری چائے ختم ہو چکی تھی۔ گڑھے کھل کی طرح میں اس کے پیچھے چل پڑا۔ اس نے آج بھی بس میں سڑکیا اور پھر اسی شاہراہ پر اتار کر پیدل چلنا ہوا اس قایم بازار ہوٹل میں داخل ہو گیا۔ بس میں سڑک کے باوجود اس کے قہری عین سوٹ کی چمک دیکھ اسی طرح برقرار رہتی، جس سے اس شخص کی نفاست کا اندازہ لگایا جاسکتا تھا۔ میں خاموشی سے ہوٹل میں داخل ہوا اور ڈرائیور کے ہال کی طرف چلا گیا۔ میرے بیٹھنے کے کچھ ہی دیر بعد ویٹر آرڈر لینے آ گیا۔ میں نے اپنے اطراف نظر دوڑائی، مجھے وہ شخص کہیں دکھائی نہیں دیا۔ ”ہو سکتا ہے وہ وہی۔ آئی۔ پی لاؤنج میں ہو۔“ میں نے دل میں سوچا مگر اس شخص کا سا کوئی پھر وہ مجھے وہاں بھی دکھائی نہیں دیا۔ میں نے ویٹر کو ڈرڈر دیا اور اصرار نظر میں گھما کر اس کو تلاش کرنا شروع کر دیا مگر میری حیرت کی انتہا نہیں تھی، جب وہ مجھے کہیں بھی دکھائی نہیں دیا۔

”وہ داخل تو اسی ہوٹل میں ہوا تھا، پھر اسے ہوتا بھی نہیں چاہیے تھا؟“ میں اب بار بار پہلو بدل رہا تھا۔ کھانا میز پر لگ چکا تھا۔ میں نے بہت سست روی سے کھانا کھا لیا کہ شاید وہ مجھے کہیں دکھائی دے جائے۔ ویٹر ٹیکل سیٹ رہا تھا۔ ”السلام ویکم سر..... ہمارے ہوٹل میں کھانا کھانے کا شہر ہے۔ آپ معزز مہمانوں کی رائے ہمارے لئے بہت اہمیت رکھتی ہے۔ آپ کو ہمارے ہوٹل کا ماحول اور کھانا کیسے لگا؟“

بہت شائستہ لہجے میں میرے دائیں طرف کھڑے ہوئے شخص نے مجھ سے انگریزی میں پوچھا۔ میں نے اس کے چہرے کی طرف دیکھا۔ پھر اس کے قہری عین سوٹ کو دیکھا۔ اس کے سوٹ پر لگے ہوٹل منجمنٹ کے بیچ کو دیکھا اور مجھے اس کو پہچاننے میں اور بچھلے میں اس کی موجودگی کو جاننے میں ایک لمحہ بھی نہیں لگا۔ میں نے اس کو اپنی رائے سے آگاہ کیا اور ٹیکل پر مل اور پھر رکھ کر تھوڑے بہت دیر ہوٹل سے باہر نکل گیا۔ (بھنگریہ: اردو پبلسٹک ڈاٹ کام)

سے مختلف لوگوں کی طرف دیکھنے کی میں نے کبھی زحمت بھی گوارا نہیں کی۔ مجھے شروع سے ہی خوبصورت لوگ اور خوبصورت چیزیں اپنی طرف کھینچتی ہیں۔

میں بالکونی میں کھڑے چائے پیئے ہوئے اکثری سڑک پار اپنے سامنے والے کارز کے پیچھے کو ہمیشہ ہی بڑ شوق لگتا ہوں سے دیکھتا۔ اس پیچھے کا طرز تعمیر بہت ہی مندر اور دلکش تھا۔ اس پیچھے میں چند ہی ہفتے پہلے سے لوگ ٹھٹھ ہوتے تھے۔ میں آج بھی اس پیچھے کی طرف دیکھ رہا تھا، جب اس کے گیٹ سے میں نے ایک خوب رو، اونچے، لمبے اور خوبصورت ضدوخال کے فرد کو نکلنے دیکھا۔ اس نے کالے رنگ کا قہری عین سوٹ پہن رکھا تھا، جس پر اس کی گوری چمکتی رنگت اور بھی گھری ہوئی اور دلکش لہجہ ہی تھی۔ وہ پیچھے سے نکل کر دائیں طرف چل پڑا۔ مجھے لگتا تھا کہ وہ شاید اپنی گاڑی کا پیچھے کی پارکنگ سے نکلنے کا انتظار کر رہا ہے۔ وہ سڑک کے پار ہی چلا ہوا میرے پیچھے کے سامنے سے گزر رہا تھا۔ اس کا اندازہ رکھ کر کھانڈ اور چلنے کا انداز سب بہت دلکش تھا۔ مجھے وہ پہلی ہی نظر میں ایک اچھا انسان لگا۔

میں روز کی طرح اگلے دن پھر چائے کا کپ ہاتھ میں لئے بالکونی میں کھڑا تھا، جب وہ سامنے والے پیچھے سے نکل کر پیدل چلنا شروع ہو گیا۔ اس نے آج بھی سیاہ رنگ کا قہری عین سوٹ پہن رکھا تھا۔ خوبصورت شخصیت کا مالک تو وہ تھا ہی، اس پر سیاہ رنگ کا قہری عین سوٹ اس کی شخصیت کو چار چاند لگا رہا تھا۔ وہ کھل کی طرح آج بھی پیچھے کے وسیع گیٹ سے نکل کر پیدل ہی چلنے لگا اور کچھ دیر بعد میری نظروں سے اوجھل ہو گیا۔ ”حیرت کی بات ہے اسنے بڑے اور عالی شان پیچھے میں رہنے کے باوجود گاڑیوں کے ہوتے ہوئے بھی یہ نفس پیدل سڑکیوں کرتا ہے؟“ میں نے دل میں سوچا اور چائے ختم کر کے کمرے میں چلا گیا۔ اگلے دن پھر وہ اپنے مخصوص وقت پر نکلا اور پیدل اپنے سڑک پار چلا پڑا۔ مجھے جیسے ایک دلچسپ مشغلہ ہاتھ لگ گیا ہو۔ میں اسے دیکھتا اور وہ آگے پیچھے کی پرواہ کے بغیر پیدل چلنا ہوا سڑک کے آخری سرے تک جاتا اور تم ہوجاتا اور پیچھے میرے لئے بہت سے سوال چھوڑ جاتا۔ وہ اسنے بڑے پیچھے سے نکلا ہے، اتنا چمکتی قہری عین سوٹ پہن رکھا ہوتا ہے تو پھر اپنی پارکنگ میں کھڑی گاڑیوں میں سڑکیوں نہیں کرتا؟ پیدل کیوں جاتا ہے؟ اور وہ کہاں جاتا ہے اور وہ بھی روزانہ اپنے مخصوص وقت پر؟“ شاید یہ بھی ایشیاس سہل کی کوئی قسم ہو

شاعری

نیاسال، نئی امیدیں!

رہنمی ڈور کی طرح
ہاتھ سے پھسکتا ہوا
یہ سال بھی جا رہا ہے
گزرتے اس سال سے
حساب کچھ لیتا ہے
زخم جو دے ہیں اس نے
ان کا سر ہم پوچھتا ہے
اور پوچھتا ہے۔!!
جو کھو یا اسے پائیں کہاں
آگہی اپنی سلائیں کہاں
پایوں کر لیں
روٹھا پھلا سال بھلا کر
آنے والے سال سے
وہتی کر لیں۔!

شاعرہ..... نوشی گیلانی

نہ گفتگو کا کمال آہنگ
نہ بات کے پے مثال معنی
نہ حال و خد میں وہ جاؤ بیت
جو چشم و جاں کو اسیر کر لے
نہ مستقل کوئی کس خواہش
مگر یہ کیا ہے
میں کس کی خاطر
وفا کے رشتوں پہ لکھ رہی ہوں
مسافرت کی نئی کہانی۔!

شاعر..... امجد اسلام امجد

ہم لوگ نہ تھے ایسے
ہیں جیسے نظر آتے
اے وقت گواہی دے
ہم لوگ نہ تھے ایسے
یہ شہر نہ تھا ایسا
یہ لوگ نہ تھے ایسے

دیوار نہ تھے رستے، مژدگان نہ تھی ہستی
آزار نہ تھے رشتے، غلیان نہ تھی ہستی
یوں موت نہ تھی ہستی!

یہ آج جو صورت ہے، حالات نہ تھے ایسے
یوں غیر نہ تھے موسم، دن رات نہ تھے ایسے

تفریق نہ تھی ایسی
نہ لوگ نہ تھے ایسے
اے وقت گواہی دے
ہم لوگ نہ تھے ایسے!

شاعر..... جون ایلیا

اب نکل آؤ اپنے اندر سے
گھر میں سامان کی ضرورت ہے
ہم نے جانا تو ہم نے یہ جانا
جو نہیں ہے وہ خوبصورت ہے
خواہشیں دل کا ساتھ چھوڑ گئیں
یہ اذیت بڑی اذیت ہے
لوگ مصروف جانتے ہیں مجھے
یاں مراٹھ ہی سیری فرصت ہے
آج کا دن بھی میٹھ سے گزرا
سر سے پاؤں تک بدن سلامت ہے

شاعر..... ناصر کاظمی

یاد آتا ہے روز و شب کوئی
ہم سے روضا ہے بے سبب کوئی
لب جو چھاؤں میں درختوں کی
وہ ملاقات تھی جب کوئی
جب تجھے پہلی بار دیکھا تھا
وہ بھی تھا موسم طرب کوئی
کچھ خبر لے کر تیری محفل سے
دور بیٹھا ہے جان یہ لب کوئی
نہ غم زندگی، نہ در و فراق
دل میں یونہی سی ہے طلب کوئی
یاد آتی ہے دور کی باتیں
بیار سے دیکھا ہے جب کوئی
چوٹ کھائی ہے بار بار لیکن
آج تو درد ہے جب کوئی
جن کو ثنا قلمت چکے ہاتھ
ان کو رسوا کرے نہ اب کوئی