

دستر خوان

آپ کی زندگی اور گھرانے کے لئے ایک راہنما جریدہ

عید الاضحیٰ المبارک



روایت کی پیالی

اسپیشل عید ریسیپز

اُجالوں کے ہمسفر

حج و قربانی

GUARD®

EASY COOK SELLA RICE

دنیا کا سب سے لمبا چاول



سمجھدار انتخاب

- غذائیت سے بھرپور
- صحت کا ضامن
- بچت کا جواب
- پکانے میں آسان

لمبا دانہ - صحت اور غذائیت کا خزانہ

8-km Raiwind Road, Lahore, UAN: +9242 111 007 555, Fax: +9242 35320563, Email: info@guardrice.com, Web: www.guardrice.com

Hygienically Processed and Packed by



فہرست

ٹرائیسو

صحت عامہ

22	ٹھنڈ سے بچنے کا موسم	83	باغبانی
68	روایت کی پیالی	84	کیریز گائیڈ
80	اچھا کھلائیں	85	سیرپائے
91	ریفریجریٹر کا استعمال	93	شاعری

سنگھار

34	ٹونر کا استعمال	94	بک ٹیلٹ
73	بال سنبھال لیں	95	قلم ریویو

کڈز کارنر

78	بچے کا لٹچ باکس	96	افسانہ
87	کہانی سنائیں		

خاص الخاص

18	چلنا، پھرنا
20	بڑی عید
30	ضائع ہوتی ہے
32	جوتوں کی دستکاری
76	دل پھینک مرد
81	مشینوں کی حکومت
82	انکار کرنا سیکھیں
89	ٹوبل پاور

گھر آشیانہ

72	عید کی تیاری
----	--------------

61

مستقل سلسلے

6	اداریہ
7	اسلام
9	چٹھی آئی ہے
10	ہیلتھ گائیڈ
14	آپ کا صفحہ
16	آپ بھی پوچھئے
24	میٹ دی ڈاکٹر
28	یاد رکھیں
35	فیشن
40	تراکیب
66	ٹرائیڈز

ٹرائیڈز

66



BAKE
PARLOR®

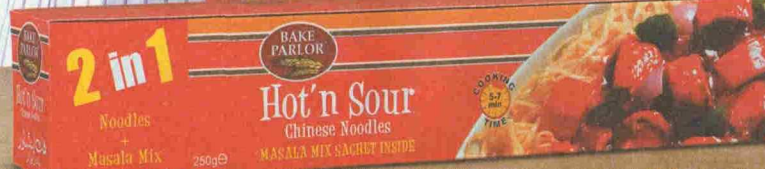
سب ہی کھاتے ہیں

- بیک پارلر ایسی کس پیک میں سے پاستا (اسٹیکسٹی / میکرونی) نکال کر بولکل کریں
- چکن اور ویکٹیل فرائی کریں
- پھر پیکٹ میں موجود بیک پارلر رہنمی
- کس مصالحہ ملائیں (اور مزیدار ڈش تیار)

آسان ذائقے دار کھانا
ایک شیف کو اور کیا چاہیے!

9 منفرد ذائقوں میں دستیاب

- بیک پارلر
- سبون اسپاٹس بیکرونی
- ہارنی کیو بیکرونی
- میت ہال بیکسیمی
- ہاٹ اینڈ سادہ چائیز فوڈز
- رائس برانی بیکرونی
- ہائی بیکرونی
- فسیجا بیکسیمی
- بکین بیکسیمی



معذور ملک

دسترخوان

جلد نمبر 14- نومبر 2011ء / شمارہ نمبر 7

مینجنگ ایڈیٹر

ریاض احمد منصوری

ایڈیٹر

کنول بانو

ایڈیٹوریل اسسٹنٹ

صدرہ اعظم

نیچر ایڈورٹائزنگ لاہور

عصمت پاشا

فون: 5728586 3-21-92

لے آؤٹ ریڈیو ائنگ

محمد شاہ اندیم احمد

خط و کتابت و ترسیل زر کے لئے پتہ

”دسترخوان“

پلاٹ نمبر C-4 کمرشل اسٹریٹ نمبر 14 فیروز

ایکس پینشن، ڈیفنس ہاؤسنگ اتھارٹی، کراچی

فون: 3-21-35805391-92

فیکس نمبر: 3-21-35896269-92

ای میل:

dastarkhuwan.magazine@hotmail.com

قیمت شمارہ: 75 روپے

تقسیم کار برائے پاکستان

نیشنل نیوز ایجنسی، اسد چیمبر، صدر کراچی

فون نمبر: 3-21-35681520-35688828-92

پبلشر

ریاض احمد منصوری نے عقیف بیکو (پرائیویٹ لمیٹڈ) کراچی

سے طبع کرا کے دفتر ماہنامہ ”دسترخوان“ پلاٹ نمبر C-4،

14 ویں کمرشل اسٹریٹ فیروز، ایکس پینشن، ڈیفنس

ہاؤسنگ اتھارٹی، کراچی سے شائع کیا۔

یہ عجیب مصائب کا دور ہے، کہیں انسانی نااہلی اور کوتاہی کی وجہ سے لوڈ شیڈنگ کا عذاب ہے، کہیں بارش کا پانی آج تک جمع ہے۔ لوگ گندے پانی اور کپڑے مکوڑوں کا شکار بن رہے ہیں، پولیو پاکستان میں آج تک کنٹرول نہیں ہو سکا اور بچے مسلسل معذور ہو رہے ہیں، لیکن ڈینگی نے اس بار خاص طور پر پنجاب میں جو چاہی پھیلائی اس کی مثال نہیں ملتی۔ ہمیں سری لنکا سے سبق سیکھنا چاہئے کہ اس نے کس طرح ڈینگی کی وبا سے نجات حاصل کی۔ ڈینگی پولیو اور وبائی امراض سے بچنے کے لئے عورتیں اہم کردار ادا کر سکتی ہیں، ہر کوشش انفرادی ہوتی ہے خاص طور پر جب صحت و صفائی کی بات کی جائے تو یہ معاملات خواتین کے ہاتھ میں ہوتے ہیں۔ ایک گھر کے تمام افراد ہی باہر نہیں جاتے اگر کسی کو ڈینگی کا پھرکاٹ لے تو اس کا مطلب یہ نہیں کہ اسے گھر سے باہر یہ مسئلہ لاحق ہوا۔ خواتین کو چاہئے کہ گھر کے اندر کسی بھی صورت صاف پانی جمع نہ ہونے دیں۔ یہ پھر مغرب اور فجر کے وقت حملہ کرتا ہے۔ اس نضی سی مخلوق نے اس سال ملک کے نواحی علاقوں میں خوفناک تباہی پھیلائی ہے۔ پنجاب میں لگ بھگ کئی سو لوگ موت کا شکار ہوئے ہیں۔ کچھ دن قبل اخبارات میں ضلعی حکومت کی جانب سے پھر ماراودیات کے اسپرے کے لئے حملہ کی سطح پر شیڈول دیئے گئے تھے مگر یہ ایک اچھا قدم تھا لیکن اب ایسے اشتہار نظر نہیں آ رہے جبکہ اسپرے کی ضرورت اب بھی ہے۔ کراچی میں بھی ڈینگی سے مرنے کے کچھ کیسز سامنے آئے ہیں۔

ملک کے ارباب اختیار شاید اس مسئلے کو سمجھ ہی نہیں پا رہے ہیں جب ہی تو ان کے غیر ملکی دوروں میں کی کی جگہ نمایاں اضافہ دیکھا جا رہا ہے۔ ہم ایک معذور ملک کے باشندے ہیں جس کی ایک ٹانگ پولیو کی وجہ سے ختم ہو چکی ہے اور دوسری ٹانگ پورے جسم کا وزن سہنے کے لئے کڑو ہے۔ جب کسی ملک کی حالت زار ایسی ہو جاتی ہے تو وہاں کے لوگ انفرادی کوششیں کرتے ہیں۔ اپنے حالات بہتر بنانے کے لئے خود کو مضبوط کرنے کے لئے کبھی کبھی رسک لیا جاسکتا ہے۔ دسترخوان ایک فیملی میگزین ہے اور میری پوری کوشش ہوتی ہے کہ اس میں صحت سے متعلق مضامین زیادہ سے زیادہ شائع ہوں۔ ہماری ریڈر شپ میں خواتین کی تعداد زیادہ ہے۔ خواتین چونکہ اپنے گھر میں قائم مقام سربراہ کی حیثیت رکھتی ہیں لہذا میری ان سے گزارش ہے کہ وہ اپنے تئیں ڈینگی، پولیو اور دیگر وبائی امراض سے نہیں۔

گھر میں جس قدر ممکن ہو صاف ہوا اور سورج کی روشنی کا انتظام رکھیں۔ غیر ضروری پانی جمع کرنے سے گریز کریں۔ ہر ملک میں اصناف کے مختلف گروہ معاشرتی ڈھانچے کو مضبوط بناتے ہیں۔ مرد اگر معاشی استحکام کے لئے کام کرتے ہیں تو خواتین گھریلو اور معاشرتی سطح پر اپنا کردار ادا کر سکتی ہیں۔ یہ گاڑی کے دوپہیے نہیں بلکہ ملک کی دو ٹانگیں ہیں جنہیں یقیناً مضبوط و توانا ہونا چاہئے۔ دنیا بھر میں خواتین مردوں کے مساوی ہر شعبے میں نمایاں نظر آ رہی ہیں اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ عورتوں کو مردوں سے برابری کی اجازت مل گئی ہے بلکہ یوں کہہ لیجئے کہ کچھ ممالک یہ جان گئے ہیں کہ کسی بھی صنف کے گروہ کو پیچھے رکھ کر ترقی حاصل نہیں کی جاسکتی۔ ہمارے سامنے چین، جاپان کی مثالیں ہیں۔ یہاں خواتین گاڑیاں بھی بنا رہی ہیں۔ ہم اس لیول تک جانے کے لئے ابھی کافی دور کھڑے ہیں۔ ہمیں انتظار کرنا ہے کچھ اچھا ہونے کا، مگر میں آپ کو بتا دوں یہاں کچھ اچھا اس وقت تک نہیں ہوگا جب تک ہم اور آپ اپنے طور پر بنیادی مصائب سے نمٹنے کی کوشش نہ کریں گے۔ معذور ملک کے باشندے ہیں ہم لیکن اس ملک کی ایک ٹانگ کو مضبوط بنانے کے لئے خواتین کو بھی آگے بڑھنے کے مواقع دینے ہوں گے۔

ریاض احمد منصوری

سے تیار ہو گئے۔ جس کے نتیجے میں انہیں اپنی قوم کو چھوڑ کر ہجرت کرنی پڑی۔ کبھی فلسطین و مصر اور کبھی عرب کے ریگستانوں میں وقت گزارا جب آپ کی عمر 90 سال ہو گئی تو اللہ تعالیٰ نے آپ کو اولاد سے نوازا۔

سب سے بڑی آزمائش

حضرت ابراہیم کی پوری زندگی اللہ کی محبت کی جتنی جاگتی تصویر تھی۔ پھر اللہ نے انہیں خواب دکھایا کہ وہ اپنے بیٹے کے گلے پر چھری پھیر رہے ہیں تو انہوں نے رب کائنات کی محبت میں اپنے جگر کے ٹکڑے اور بڑا حلقے کے سہارے حضرت اسماعیلؑ کے گلے پر چھری پھیر دی۔ اللہ تعالیٰ نے ارشاد فرمایا ”اے ابراہیم! تم نے خواب کو سچ کر دکھایا، ہم مخلصین کو ایسا ہی صلہ دیا کرتے ہیں“ بے شک یہ تھا بھی کھلا ہوا امتحان“ (صافات: 106-104)

حضرت ابراہیم کا یہ فعل اللہ تعالیٰ کو اتنا پسند آیا کہ اس کی یاد میں ہر سال عید الاضحیٰ منانے کا حکم دیا کہ کس طرح ایک بندہ مومن اللہ کی محبت کو دیگر تمام محبتوں پر فوقیت دیتا ہے۔ ہر سال اللہ کی راہ میں قربانی کر کے مسلمان اللہ تعالیٰ کی محبت کو اپنے اندر تروتازہ کرتے اور حضرت ابراہیم کی سیرت کو یاد کرتے ہیں۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے کہ ”اللہ کو ان جانوروں کے گوشت اور خون نہیں پہنچتے بلکہ تمہاری پرہیزگاری و خدا ترسی پہنچتی ہے۔“ (سورۃ الحج: 37)

گویا قربانی کا اصل مقصد تقویٰ کا حصول ہے جبکہ موجودہ دور میں اگر ہم معاشرے کا تجزیہ کریں تو تقویٰ کے علاوہ دیگر دنیاوی فوائد کے حصول کے لئے لوگ قربانی کرتے ہیں مثلاً

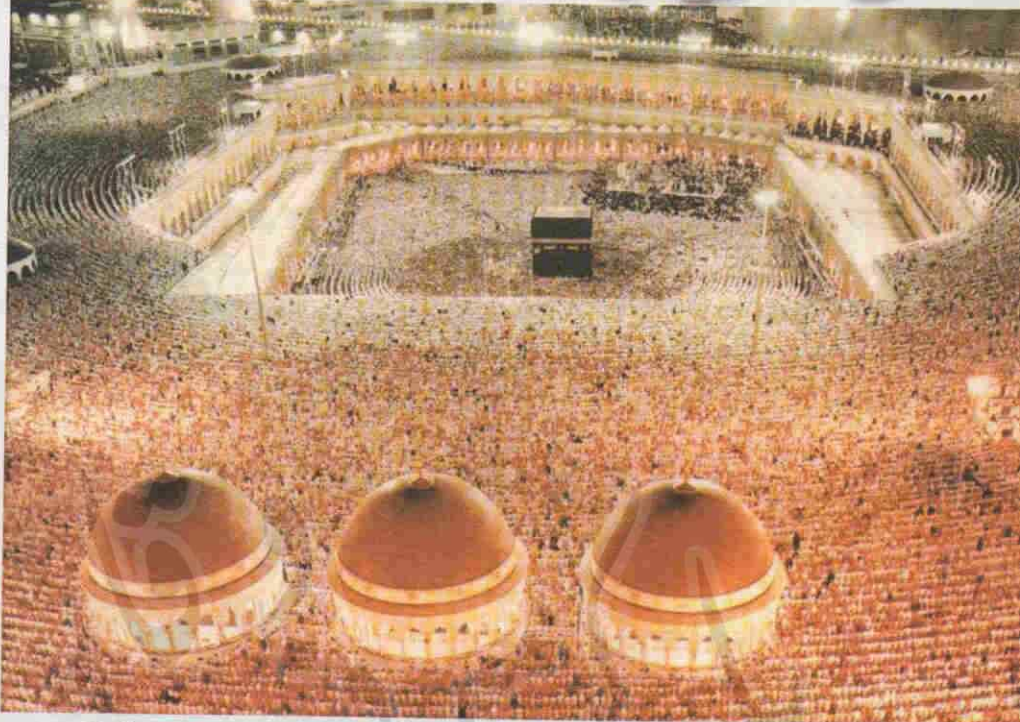
(1) نمود و نمائش۔ دکھاوا

(2) حرام مال کی قربانی کرنا

(3) قربانی کا گوشت اپنے لئے جمع کر کے رکھنا

(4) گوشت کا اجماعہ خود رکھنا اور خراب حصہ غریبوں کو دینا۔ ان باتوں پر غور کیا جائے تو یوں محسوس ہوتا ہے کہ عید الاضحیٰ میں قربانی کرنا صرف ایک رسم بن کر رہی ہے اور زیادہ تر افراد اس کی اصل حقیقت و اہمیت کو بھلا بیٹھے ہیں۔ منجھے سے مہنگا جانور خریدنا تاکہ لوگوں میں چرچا ہو کہ واہ! کیا زبردست جانور خریدا ہے؟ کتنا پیسا خرچ کیا ہے؟ خواہ وہ پیسہ حلال طریقے سے کمایا گیا ہو یا حرام ذرائع سے، تو ایسی قربانی کا ثواب تو درکنار بلکہ گناہ ملنے کا زیادہ امکان ہے کیونکہ خالق کائنات کو ہمارے پیسوں کی ضرورت ہے نہ مونے ٹکڑے جانور کی

حج و قربانی..... دینی فرائض



انسان کو نفع و نقصان پہنچانے پر قادر ہوگا۔ اس بات پر غور و فکر کرنے کے بعد وہ اس نتیجے پہ پہنچے گئے کہ اصل بندگی و عبادت کے لائق صرف رب واحد اور خالق کائنات ہے اور انہوں نے علی الاعلان لوگوں سے کہہ دیا کہ ”جن کو تم خدائی میں شریک ٹھہراتے ہو“ میں ان سب سے بیزار ہوں“ (سورۃ الانعام: آیت 78)

”انہوں نے اس بات سے اپنی قوم اور گھروالوں کو آگاہ کر دیا کہ میں نے تو نیکو ہو کر اپنا رخ اس ہستی کی طرف کر لیا جس نے زمین اور آسمانوں کو پیدا کیا ہے اور میں ہرگز شرک کرنے والوں میں سے نہیں ہوں“ (الانعام: 79)

اس اعلان کے بعد حضرت ابراہیمؑ پہ مصائب کے پہاڑ ٹوٹ پڑے باپ نے عاق کے گھر سے نکال دیا اور بادشاہ وقت نے اعلان کیا کہ ایک آگ کا لاؤ تیار کیا جائے اور اس میں حضرت ابراہیمؑ کو ڈال دیا جائے۔

پھر اس کی قوم کا جواب اس کے سوا کچھ نہ تھا کہ انہوں نے کہا کہ ”قتل کر دو اسے یا جلا ڈالو اسے“ آخر اللہ نے اسے آگ سے بچالیا بھینا اس میں نشانیاں ہیں ان لوگوں کے لئے جو ایمان لانے والے ہیں۔“ (سورۃ صافات: آیت 24)

”ہم نے کہا اے آگ! غلطی ہو جا اور سلامتی بن جا ابراہیمؑ پر“

(انبیاء: 69)

اس طرح جب حضرت ابراہیمؑ نے حق کو قبول کیا تو بغیر کسی مصلحت لالچ اور وقتی ضرورت کے انہوں نے دل کی گہرائیوں سے اس پہ عمل درآمد کیا اور اس ایمان و ہدایت کو پوری دنیا میں نافذ کرنے کے لئے دل و جان

اللہ تبارک و تعالیٰ نے انسان کی تخلیق کی اور اس کے اندر خالق کائنات سے محبت و ولایت کر دی۔ ہر عقل و شعور رکھنے والا شخص جب نظام کائنات اور اس کے اسرار و رموز پر غور و فکر کرتا ہے تو اس کا دل و دماغ بے اختیار رب کائنات کے سامنے سجدہ ریز ہو جاتا ہے اور دل اس کا مشق الہی کے نور سے منور ہو جاتا ہے پھر اسے اپنی زندگی اور اولاد سے بھی بڑھ کر اللہ کی محبت عزیز ہو جاتی ہے اور وہ بے دریغ اسے راہِ خدا میں خرچ کرتا چلا جاتا ہے۔

حضرت ابراہیمؑ جو نہ صرف اللہ کے پیغمبر تھے بلکہ اللہ کے دوست بھی تھے (خلیل اللہ) ان کو اللہ تعالیٰ نے تینوں محبوب چیزوں یعنی (1) جان (زندگی) (2) والدین (3) اولاد میں آزما یا اور وہ اس آزمائش میں پورے اترے۔ جس کی بنا پر اللہ تعالیٰ نے رہتی دنیا تک ان کا نام بلند کر دیا۔ ماؤ ذی الحج میں قربانی کا دینی فریضہ ہر سال مسلمان ان کی سیرت اور اخلاص کی یاد میں ادا کرتے ہیں۔

حج کا تاریخی پس منظر

حضرت ابراہیمؑ نے ایک ایسے گمراہے میں آنکھ کھولی جہاں ہر طرف بت پرستی کا رواج تھا۔ ان کا باپ آذر خود پتھروں سے بت تراشتا اور لوگ ان کی پوجا اور بندگی کرتے تھے مگر حضرت ابراہیمؑ نے ہوش سنیا لیتے ہی سوچنا شروع کر دیا کہ یہ سورج، چاند اور ستارے جو خود غلاموں کی طرح گردش کر رہے ہیں اور یہ پتھروں کے بت جنہیں آدمی خود اپنے ہاتھ سے بناتا ہے۔ آخر یہ خدا کیسے ہو سکتے ہیں؟؟ خدائی کا حقدار تو وہ ہوگا جسکے ہاتھ میں موت اور زندگی کا اختیار ہوگا اور جو

”اللہ کو ان جانوروں کے گوشت اور خون نہیں پہنچتے بلکہ تمہاری پرہیزگاری و خدا ترسی پہنچتی ہے۔“ (سورۃ الحج: 37)

بلکہ ان کو صرف تقویٰ مطلوب ہے جس کا اندازہ ہر شخص خود کر سکتا ہے کہ وہ کس نیت اور جذبے کے ساتھ قربانی کرتا ہے اور اس قربانی کے ذریعے وہ اللہ کے کتنے قریب ہوتا ہے.....؟؟ اللہ کی محبت اس میں کس درجے کی ہے؟ یہ سب وہ باتیں ہیں جن کا تعلق انسان کے باطن سے ہے اور جن کے متعلق کوئی دوسرا کچھ نہیں جان سکتا۔ البتہ اس کا اظہار انسان کے ظاہری افعال سے ضرور ہوتا ہے کہ وہ قربانی میں مودود نمائش اور دکھاوے کو بالکل پسند نہیں کرتا۔ زیادہ اچھا گوشت کا حصہ اللہ کی راہ میں اور غریبوں میں تقسیم کر دیتا ہے۔ اور اس بات کا ضرور خیال رکھتا ہے کہ اس کی ذرائع آمدن حلال ہو نہ کہ حرام۔ اس طرح کی جانے والی قربانی بھی اللہ کو پسند ہے اور بارگاہ الہی میں اس کی قبولیت کا امکان بھی زیادہ ہوتا ہے۔ اس لئے قربانی سے قبل ان باتوں کو ضرور مدبر نظر رکھنا چاہئے اور خالص نیت و تقویٰ کے ساتھ قربانی کا قصد اور ارادہ کرنا چاہئے۔

ج کے معنی اور فرضیت

ج کے معنی عربی زبان میں زیارت کا قصد کرنے کے ہیں ج میں چونکہ ہر طرف سے لوگ کبجے کی زیارت کا قصد کرتے ہیں اس لئے اس کا نام ج رکھا گیا ہے۔

ج ہر صاحب استطاعت فرد پر زندگی میں ایک مرتبہ فرض ہے جن لوگوں کے پاس طرح کے لئے رقم موجود ہو انہیں چاہئے کہ فوری طور پر ج کر لیں نہ کہ آخر عمر کا انتظار کریں کیونکہ جوانی میں کیا جانے والا ج بڑھاپے میں کئے جانے والے ج سے کئی گنا زیادہ بہتر ہوتا ہے، کیونکہ مناسک ج کی ادائیگی کے لئے قوت و طاقت اور دولت کے ساتھ ساتھ صحت بھی بہت ضروری ہے اس لئے اس دینی فریضے کو جلد از جلد ادا کرنے کی کوشش کرنی چاہئے۔

”اور لوگوں پر اللہ کا حق ہے کہ جو اس گھریب کی پہنچنے کی قدرت رکھتا ہو وہ اس کا حج کرے اور جس نے کفر کیا تو اللہ تمام دنیا والوں سے بے نیاز ہے۔“ (سورۃ آل عمران: 97)

اس آیت میں قدرت رکھنے کے باوجود قصد حج نہ کرنے کو کفر کے لفظ سے تعبیر کیا گیا ہے۔ حدیث میں آپ ﷺ نے فرمایا ”جو شخص زادراہ اور سواری رکھتا ہو جس سے بیت اللہ تک پہنچ سکتا ہو اور پھر حج نہ کرے تو اس کا اس حالت پر مرنا اور یہودی یا نصرانی ہو کر مرنا یکساں ہے“ (مشکوٰۃ)

حاضر ہیں، پرودگار! ہم
حاضر ہیں، حیرا کوئی شریک
نہیں، ہم حاضر ہیں

ہے۔ برائی سے اس کے دل کو نفرت ہونے لگتی ہے اور قدرتی طور پر بھلائی کی طرف رغبت بڑھ جاتی ہے۔ بدکلامی و بیہودگی، بے حیائی، بددیانتی، جھگڑا فساد کرنے سے وہ از خود رُک جاتا ہے اور زیادہ سے زیادہ نیکیاں کرنے لگتا ہے اس طرح حج کے ذریعے سے اس کے اندر تقویٰ کے ساتھ دیگر اخلاقی صفات بھی پروان چڑھنے لگتی ہیں۔

2- عالم اسلامی کی بیداری کا موسم

ج کا زمانہ تمام روئے زمین میں اسلام کی زندگی اور بیداری کا زمانہ ہے۔ دنیا کے حالات خواہ کتنے ہی گڑبگڑ جائیں اور زمانہ کتنا ہی خراب ہو جائے، مگر کبجے کا مرکز اسلامی دنیا کے جسم میں کچھ اس طرح سے رکھ دیا گیا ہے کہ جیسے آدمی کے جسم میں دل ہوتا ہے یعنی دنیا کے دور دراز گوشوں سے لوگ حج کرنے کے لئے آتے ہیں اور اس طرح پوری دنیا میں ایک اسلامی تحریک کی بیداری کی لہر پیدا ہو جاتی ہے۔

3- وحدت ملت کا پرکھنے کا طریقہ

مشرق، مغرب، شمال اور جنوب ہر طرف سے لوگ ایک ہی مرکز

حضرت عمرؓ کہتے ہیں کہ ”جو لوگ قدرت رکھنے کے باوجود حج نہیں کرتے“ میرا جی چاہتا ہے کہ ان پر جزیہ لگا دوں وہ مسلمان نہیں ہیں۔ وہ مسلمان نہیں ہیں۔“

اس لئے حج کے لئے زادراہ ساتھ لے جانے کا ارشاد ہوا ہے کہ ”زادراہ ضرور لے لو بہترین زادراہ تو تقویٰ ہے۔“ (البقرہ: 197) ایسے ہی بے لوث، پاک و صاف اور خلصا نہ حج کے متعلق نبی ﷺ نے فرمایا ”جس نے اللہ کے لئے حج کیا اور اس میں شہوات اور فسق و فجور سے پرہیز کیا وہ اس طرح پلٹا جیسے آج ہی اپنی ماں کے پیٹ سے پیدا ہوا ہے۔“ (مشق علیہ)

ج کے فوائد و برکات

حضرت امام ابوحنیفہ کے حلق روایت ہے کہ جب تک انہوں نے حج نہ کیا تھا انہیں اس معاملے میں تردد تھا کہ اسلامی عبادت میں سب سے افضل کون سی عبادت ہے مگر جب انہوں نے خدج کر کے ان بے حد و حساب فائدوں کو دیکھا جو اس عبادت میں پوشیدہ ہیں تو بے تامل



یعنی خانہ کعبہ کی طرف چلے آتے ہیں۔ ایک جیسا لباس (احرام) پہننے سب اپنے محبوب کی محبت میں ڈوبے خانہ کعبہ کے گرد پوندوار چکر لگا رہے ہوتے ہیں اور زبان پہ ایک ہی صدا ہوتی ہے۔

”لَبَّيْكَ اَللّٰهُمَّ لَبَّيْكَ لَا شَرِيْكَ لَكَ لَبَّيْكَ“

حاضر ہیں، پرودگار! ہم حاضر ہیں، حیرا کوئی شریک نہیں، ہم حاضر ہیں۔

قرآن میں ارشاد ہوتا ہے کہ ”وہاں ان تمام انسانوں کے حقوق بالکل برابر ہیں“ (الحج: 25)

اس طرح یہاں ہر طرف سے آنے والے باشندے بالکل بھائی بھائی بن جاتے ہیں۔

الفرض حج اور قربانی وہ دینی فرائض ہیں جن کا تعلق براہ راست انسان کے باطن سے ہے اور جو تقویٰ کے افزائش کا براہ راست ذریعہ ہیں۔

پکارا غم کہ بھینجا حج سب سے افضل ہے۔ قرآن میں ہے کہ ”تا کہ لوگ یہاں آ کر دیکھیں کہ اس حج میں ان کے لئے کیسے کیسے فائدہ ہے۔“ (سورۃ الحج: 28)

ج کے بے شمار دنیاوی اور دینی فوائد ہیں جس کا اندازہ اس شخص کو بخوبی ہو جاتا ہے جو خدج کر کے آیا ہو یا اگر کسی قریبی عزیز نے حج کیا ہے تو اس کی روداد سن کر بھی حج کے فوائد کا اندازہ ہو جاتا ہے۔ چند اہم فوائد درج ذیل ہیں۔

1- نیکی اور تقویٰ کی رغبت

جس دل میں خدا کی محبت کا شوق بھڑک اٹھا ہو اور جس کو ادھر کی لوگ مٹی ہو اس میں پھر نیکی ہی نیک خیال آنے شروع ہو جاتے ہیں۔ گناہوں سے تو بہ کرتا ہے اور لوگوں سے اپنی غلطیوں کی معافی مانگتا

چٹھی آئی ہے

مجھے دسترخوان میگزین اپنی چٹھی کی مدد سے انٹرنیٹ پر پڑھنے کو ملتا ہے کیونکہ وہ اس میگزین کو اسٹیکن کر کے مجھے ای میل کر دیتی ہیں اور میں اس کے آرٹیکل پڑھ کر ان سے کافی لطف اندوز ہوتی ہوں کیا ایسا ممکن نہیں کہ آپ کا یہ دسترخوان ہمیں انٹرنیٹ پر دستیاب ہو کیونکہ کینیڈا کی اس تیز رفتار زندگی میں اب تو سب کچھ ہی انٹرنیٹ پر دستیاب ہے اخبار بھی انٹرنیٹ پر ہی پڑھ لیتے ہیں بہر حال دسترخوان واقعی بہت معیاری میگزین ہے اس کے آرٹیکل دیگر رسائل کے فضول مضامین پڑھنے سے کہیں بہتر ہوتے ہیں۔

مدیحہ طارق..... ٹورنٹو کینیڈا

میں یونیورسٹی کی طالبہ ہوں اور مجھے کوئنگ کا بہت شوق ہے۔ میری دوست یہ میگزین پڑھتی ہے تو میں نے بھی اب اس کا مطالعہ شروع کر دیا۔ اس میں کھانے کی تراکیب بہت اچھی ہیں لیکن اس کے علاوہ فیشن کے صفحات، جیولری اور میک اپ کے صفحات بھی بہت خوب ہیں۔ آپ کے میگزین کی جتنی تعریف کی جائے کم ہے۔

آمنہ اختر..... کراچی

ڈیزائینر! آپ کا میگزین میں پچھلے چند برسوں سے پڑھ رہی ہوں وقت کے ساتھ ساتھ اس میں بہت سی تبدیلیاں آئی ہیں جو کہ اچھی ہیں میں سب سے زیادہ شوق سے صحت عامہ سے متعلق اور دوسرے آرٹیکلز پڑھتی ہوں اس بار مجھے پانی کے حوالے سے شائع ہونے والا مضمون مگر آشیانہ، گڈ کارنر بہت اچھے لگے۔ ڈاکٹر کے انٹرویو تو میں سب سے پہلے پڑھتی ہوں کیونکہ اس سے گہرے پٹھے بہت سی معلومات ملتی ہے آپ کا میگزین بر لحاظ سے بہتر ہے۔

عمارہ سلیم..... اسلام آباد

مجھے اس شمارے میں نفسیات کے حوالے سے لکھا جانے والا مضمون زیادہ اچھا لگا کیونکہ ایسے نفسیاتی رویے ہمارے ارد گرد ہمارے عزیزوں، جاننے والوں میں پائے جاتے ہیں۔ جس کسی نے بھی یہ لکھا ہے اس کی بہترین کاوش تھی۔ اس کے علاوہ بچت کے حوالے سے کاوشانہ اطفال کا انٹرویو، جو تہ شخصیت ظاہر کرتے ہیں بھی اچھے مضامین لگے۔

مسز سائبرہ احسان..... سرگودھا

”نفسیاتی رویوں کے حوالے سے لکھا جانے والا آرٹیکل ”میا شفیق“ نے لکھا تھا ان کا نام قلمی سے شائع نہیں ہو سکا تھا“ پسندیدگی کا شکریہ“

اکتوبر کے شمارے میں یوں تو سب کچھ ہی اچھا لگا لیکن اس بار ”کاوشانہ اطفال“ کے حوالے سے لیا جانے والا انٹرویو مجھے بہت پسند آیا۔ آپ لوگ آئندہ بھی ایسے ہی آرگنائز اور اوروں NGOs کے انٹرویوز شائع کرتے رہیں اور ایک گزارش ہے کہ ہر ماہ خوانین کے حوالے سے نمایاں کام کرنے والی شخصیات کے انٹرویوز بھی شائع کیجئے۔ امید ہے کہ میری تجاویز پر عمل ہوگا۔ میگزین کے تمام آرٹیکلز بہت اچھے لگے۔

ملیحہ مسعود..... لاہور

اکتوبر کا میگزین خاصی تاخیر سے ملا لیکن اس بار بھی سرورق اور تراکیب بہت خوب تھیں۔ امید کرتی ہوں کہ بقرعید کے حوالے سے اگلے شمارے میں تراکیب اور بھی اچھی ہوں گی۔ اس بار کے شمارے میں سب سے زیادہ اچھی تراکیب میں میزا، حلوہ کدو کی بھجیا، گرلڈ چکن، تھائی ریڈ کری، پاک کوئٹہ، چکن پکس تھیں۔

مسز یوسف..... کراچی

ڈیزائینر! آپ کا میگزین پہلی بار پڑھا، مجھے یہ میگزین بے حد پسند آیا، کیونکہ مجھے کوئنگ کا بے انتہا شوق ہے اور اس میں موجود تمام ریسیپز بہت اچھی لگیں۔ اس کے علاوہ صحت اور بیوٹی سے متعلق آرٹیکلز کا بھی جواب نہیں۔ سب سے اچھا آرٹیکل مجھے لپ اسٹک کے حوالے سے لگا۔ باقی تمام آرٹیکلز بھی بہت عمدہ لکھے گئے تھے۔ میری دعا ہے کہ آپ کا میگزین مزید ترقی کرے۔ آمین

صاف خان..... کراچی



سیب کا رس ذہن کو تیز کرتا ہے

سیب اور اس کے رس کا استعمال عمر کے بڑھنے کے باوجود ذہن کو تیز اور چاق و چوبند رکھتا ہے۔ یونیورسٹی آف میساچوسٹس کے تحقیق کاروں کا کہنا ہے کہ سیب کے جوس میں ایسا خاص جُرموجود ہے جو دماغ کے Cells کو عمر رسیدہ ہونے کے باوجود تحفظ دیتا ہے۔ یہ جاننے کے لئے کیا سیب کا جوس پینے سے عمر بڑھنے کے باوجود دماغ کو اس نقصان سے بچایا جاسکتا ہے جو یادداشت زائل ہونے کا باعث بن سکتا ہے۔ سائنسدانوں نے چوبیس برس پر تجربات کئے۔ ریسرچرز نے بالغ اور بڑی عمر والے چوبیس برس کے تین گروپ بنائے کچھ کو اسپیئرڈ ریڈ ڈائیٹ دی گئی، کچھ کی ڈائیٹ میں غذائیت کی کمی رکھی گئی اور ایک گروپ کو غذائیت کی کمی والی ڈائیٹ کے ہمراہ سیب کا جوس پانی میں ملا کر دیا گیا۔ کچھ عرصے بعد اس کا ٹیسٹ لیا گیا تو ان چوبیس برس کے تین گروپوں میں ملا کر دیا گیا تھا نہ صرف بہتر کارکردگی دکھائی بلکہ اس کے دماغ کو صرف اسپیئرڈ ریڈ ڈائیٹ والے چوبیس برس کے تین گروپوں سے بھی بہت کم نقصان پہنچا۔

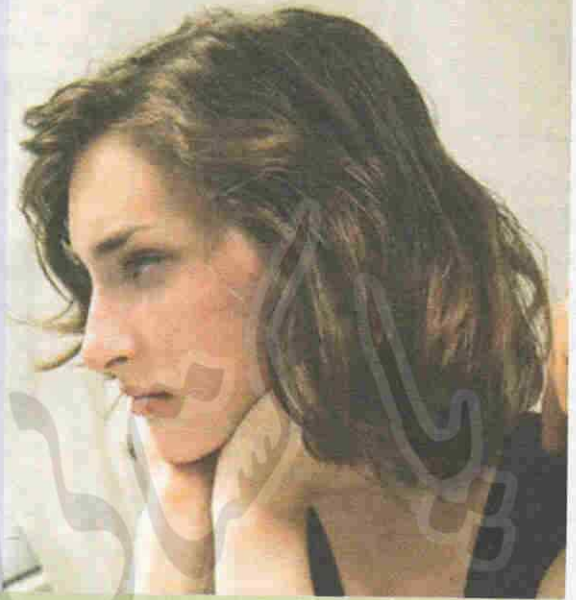
ان عمر رسیدہ چوبیس برس کے تین گروپوں کو جنہیں کم تر غذائیت کے ساتھ سیب کا جوس دیا گیا تھا بہتر ذہنی استعداد کا مظاہرہ کیا۔ انہیں روزانہ دو سے تین کپ جوس دیا گیا جو دو سے چار سیبوں سے حاصل کیا گیا تھا۔ تحقیق نے ثابت کر دیا ہے کہ سیب اور اس کا جوس antioxidants کی بڑی مقدار کے باعث دماغ پر بہتر اثرات مرتب کرتا ہے۔ لہذا اگر آپ اپنے دماغ کو صحت مند اور ذہنی کارکردگی کو بہتر بنانا چاہتے ہیں تو آپ کو روزانہ سیب یا اس کے جوس کا استعمال کرنا چاہئے۔ عمر بڑھنے کے ساتھ ذہنی استعداد میں جو کمی واقع ہونے لگتی ہے اسے بھی سیب کے باقاعدہ استعمال سے روکا جاسکتا ہے۔

خواتین ڈپریشن سے کیسے نمٹیں؟

حاملہ خواتین ڈپریشن سے بچاؤ کے لئے سائیکالوجسٹ یا ہیلتھ انیکسپرٹ سے رجوع نہیں کرتیں کیونکہ وہ دواؤں کے ضمنی اثرات سے خوف زدہ ہوتی ہیں، ایٹھائی خواتین میں دورانِ حمل ذہنی دباؤ کے امکانات بہت زیادہ ہوتے ہیں۔

ہارمونل تبدیلیوں کی وجہ سے جسم اور دماغ میں دباؤ کی کیفیت بڑھ جاتی ہے۔ اس کے علاوہ معاشرتی سطح پر بھی یہ خواتین خود کو فٹ محسوس نہ کرتے ہوئے ڈپریشن کا شکار ہوتی ہیں۔

ہمارے یہاں وہ خواتین جن کو بچے کی چاہ ہوتی ہے مگر ان کے یہاں بیٹی کی خبریں کر خاندان کے دیگر افراد وہ خود ذہنی دباؤ کا شکار ہو جاتی ہیں۔ جن خواتین کی فیملی ہسٹری میں مزاج بگڑنے اور ذہنی دباؤ کے امراض پہلے سے موجود ہوتے ہیں وہ دورانِ حمل ان باریوں کا شکار ہوتی ہیں۔ معالج سے رجوع نہ کرنے کے پیچھے یہ سوچ کا فرما ہوتی ہے کہ اگر یہ ان مہینوں میں ادویات کا استعمال کریں گی تو ان کے بچے کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ جبکہ ایسی دوائیں باسانی دستیاب ہیں جن کے استعمال سے زچہ و بچہ دونوں محفوظ رہتے ہیں۔ سائیکو تھراپی اور سپورٹ تھراپی جیسی ٹریٹمنٹ کی سہولیات بھی اب موجود ہیں۔ نیز ایٹھائی ڈپریشنٹ دوا بھی لی جاسکتی ہے۔



موبائل فون کان سے دور رکھیں

موبائل فون دورِ حاضر کی سب سے بہترین ایجاد تصور کی جاتی ہے۔ یہ رابطہ کا سب سے تیز ترین ذریعہ ہے میلوں کا فاصلہ منٹوں بلکہ سیکنڈوں میں اس کے ذریعے ختم کیا جاسکتا ہے لیکن جہاں اس کے بے پناہ فوائد ہیں وہیں اس کے نقصانات پر بھی کئی بحث جنم لے چکی ہیں لیکن حال ہی میں کی جانے والی ایک تحقیق میں یہ بتایا گیا ہے کہ ایسے موبائل فونز جو بہت سے سوفٹ ویئر کو بھی ایکٹیو رکھتے ہوں ان کی radiations انسان کے سننے کے استعداد کو مفلوج کر لیتی ہے۔ یہ ریڈ ہائی لہریں اس قدر تیز ہیں کہ ان سے سننے کی صلاحیت خراب بھی ہوتی ہے اور وقت کے ساتھ کمزور بھی پڑنے لگتی ہے۔ ماہرین کے مطابق ان اسٹریٹجک موبائل فونز میں (HEFs) یعنی ہائی فریکوئنسی الیکٹرو میگنیٹک فیلڈز پائی جاتی ہیں جو قوتِ سماعت کو متاثر کرنے کا ذریعہ بنتی ہیں اسی طرح (HEFs) اور (EMs) کے اثرات دماغ پر بھی پڑتے ہیں جس سے دباؤ اور ڈپریشن کی سی کیفیات سامنے آتی ہیں۔ ڈیپارٹمنٹ آف نیورو

انٹومی اور مولیکولر برین ریسرچ کے مطابق ایسے موبائل فون جو ایک وقت میں کئی کام کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں ان میں موجود HEFs اور EMs سننے کی صلاحیت کو خراب کرنے کا باعث بنتے ہیں اس کا تجربہ جانوروں پر کیا گیا اور پھر ان کے خون کے نمونے لئے گئے جس میں اسٹریٹجک ہارمونز متاثر پائے گئے۔ اس لحاظ سے یہ بات ثابت ہوگئی کہ اسٹریٹجک موبائل فونز کی ریڈ ہائی لہریں سننے کی صلاحیت کو مفلوج کرنے کا باعث بنتی ہیں اس وجہ سے اب موبائل فونز میں ایسی devices بھی لگائی گئی ہیں جو اس نقصان کا ازالہ کر سکے اور براہِ راست انسانوں کی سماعت کو خراب نہ کرے۔ چاہے ہائی پاور موبائل فون ہی کیوں نہ استعمال کیا جا رہا ہو۔ لیکن ان سب احتیاطی تدابیر کے باوجود عالمی ادارہ برائے صحت نے ایک رپورٹ شائع کی جس میں یہ بتایا گیا کہ موبائل فون کی radiations کے باعث کاربیسوجن کے امکانات ہو سکتے ہیں۔ اس ریسرچ میں چودہ ممالک کے 31 سائنسدانوں نے تحقیق کر کے رپورٹ شائع کی جس میں واضح بتایا گیا کہ مستقل موبائل کا استعمال Glioma اور دماغ کے سرطان کا باعث بن سکتا ہے اس میں موبائل فون کے ساتھ ساتھ وائرلیس فون بھی شامل ہیں۔ رپورٹ میں یہ بتایا گیا ہے کہ انتہائی ضرورت کے تحت موبائل کا استعمال کیا جائے کیونکہ اس کی ریڈ ہائی لہریں کینسر کا باعث بن سکتی ہیں۔ احتیاط سے ہی اس موذی مرض سے بچا جاسکتا ہے۔



ایک چھوٹی سی نیکی

قارئین یہ صفحہ آپ کا ہے اس کے لئے ہمیں ہر ماہ آپ کے تجربات و واقعات درکار ہوتے ہیں اگر آپ کسی مسئلے کی نشاندہی کرنا چاہتے ہیں یا پھر کسی ذاتی مسئلے کو اس صفحے کے ذریعے دوسروں کے لئے راہ راست بنانا چاہتے ہیں تو ہمیں ہر ماہ لکھ بھیجئے جو آپ کہنا چاہتے ہیں!!

محترم ایڈیٹر!

سب سے پہلے تو آپ کے میگزین کی تعریف کرنا چاہوں گا کیونکہ اس میں شامل تمام مواد معلوماتی اور دلچسپ ہوتا ہے۔ آپ زندگی کے ہر شعبے کے حوالے سے جو مضامین شائع کرتے ہیں اس سے بہت معلومات حاصل ہوتی ہے۔ میں اور میری فیملی پچھلے کئی برسوں سے اس کا مطالعہ کر رہے ہیں اور اسے برس گزر جانے کے باعث بھی ہماری دلچسپی آج تک قائم ہے۔ آج صفحے کے توسط سے میں اس میگزین کے تمام قارئین کی توجہ ایک مسئلے کی طرف مبذول کرنا چاہتا ہوں۔ یہ مسئلہ ایک ناگہانی آفت ہے جو حالیہ سیلاب اور بارشوں کی صورت میں پورے سندھ کو جاہ کر گیا۔ میرا تعلق اندرون سندھ کے شہر دادو سے ہے۔ جہاں بارشوں اور سیلاب سے بہت زبردست تباہی ہوئی۔ یہ ناگہانی آفت اچانک نازل ہوئی، کوئی بھی اس کے لئے تیار نہ تھا، نہ ہی حکومت کی جانب سے کسی بھی قسم کی ہنگامی حالات سے نمٹنے کی سہولیات میسر تھیں۔ اس بارش اور سیلاب سے برسوں کے بنے ہوئے کچے مکانات ریت کے ڈھیر کی طرح بہہ گئے تو سوچئے ان لوگوں کا کتنا نقصان ہوا ہوگا جو کچے مکانات یا چھوٹے گھروں میں رہ رہے تھے یہ بات سب ہی جانتے ہیں کہ اندرون سندھ ہوا اندرون پنجاب کے علاقے خاص کر تحصیلیں اور چھوٹے چھوٹے گوتھ اور گاؤں وہاں پر بسنے والے لوگ ہمیشہ پسماندگی اور غربت کا شکار رہے ہیں۔ جن لوگوں کے پاس بنیادی سہولیات کا فقدان ہو، پینے کو صاف پانی، پہننے کو کپڑا، سر چھپانے کے لئے چھت نہ ہوں ان کے یہ مشکل دن کس طرح کٹ رہے ہونگے۔ ایک طرف تو کھڑی فصلوں کو نقصان پہنچا تو پھینچا لوگوں کی املاک اس طرح تباہ ہوئیں کہ نام و نشان تک باقی نہیں رہا۔ جو لوگ صاحب ثروت تھے انہوں نے اپنے خاندانوں کو محفوظ جگہ پر منتقل کر دیا لیکن جو دو وقت کی روٹی کو ترس رہے تھے وہ صرف اپنے پیاروں کو اپنے سامنے مرتاد دیکھتے رہے اس میں کوئی شک

نہیں کہ ایسے علاقوں میں جہاں چلنے کو زمین نہیں، راستے تباہ و برباد ہو چکے ہوں وہاں اس وقت ریسکیو اور ملٹی سہولتیں دینے کے لئے فوج نے اہم کردار ادا کیا۔ کئی لوگوں کو ایئر لفٹ کر کے محفوظ مقامات پر بھی پہنچایا گیا لیکن افسوسناک بات یہ کہ حکومت کی طرف سے کوئی بھی موثر امداد لوگوں کو نہیں دی گئی اور جو امداد پہنچ بھی تو اسے

بھی جان پہچان کے لوگوں میں بانٹا گیا۔ کیا اس ناگہانی آفت میں بھی بندر بانٹ کی ضرورت تھی؟ اور تو اور اس وقت کو موقع غنیمت جانئے ہوئے حکومت اور اپوزیشن نے اپنی پوزیشن بہتر بنانے کے لئے ٹیگ و دو شروع کر دی سندھ کے یہ علاقے خاص کر دادو، سکھر، لاڑکانہ، نواب شاہ، گھوٹکی، بنوں عاقل اور دوسرے بہت سے علاقے وہ ہیں جہاں سے حکومت ہماری مینڈیٹ لے کر برسرِ اقتدار آئی ہے اور مشکل کے اس وقت میں حکومتی امداد کے منتظر یہ غریب لوگ حکومت کی طرف امید کی نظر لگائے بیٹھے ہیں۔ مقامی سطح پر ملکی و غیر ملکی NGO's نے ان غریب لوگوں کی جس حد تک مدد ہو سکتی تھی کی اور اب بھی کر رہے ہیں لیکن حکومت اور اپوزیشن صرف اور صرف اپنی سیاست کی دکان چکانے اور ایک دوسرے پر الزام تراشی کا سلسلہ جاری کئے ہوئے ہیں۔ جس طرح 18 اکتوبر 2005ء کے زلزلے میں پوری قوم نے ایک ہو کر زلزلہ زدگان کی مدد کی تھی اس طرح اس وقت بھی اندرون سندھ کے غریب لوگ خاص کر بچوں کو پورے ملک سے امداد کی اشد ضرورت ہے۔ یہ مہینہ قربانی کا مہینہ ہے جس میں حضرت ابراہیم علیہ السلام نے اپنی سب سے قیمتی اور ہر دلچیز ہستی اپنے بیٹے حضرت اسماعیل علیہ السلام کی قربانی صرف اپنے رب کے حضور اس لئے دے ڈالی تھی کہ خدا کی خوشنودی حاصل کر لیں جسے اللہ نے قبول کرتے ہوئے ان کو ان کا بیٹا واپس لوٹا دیا تھا۔ ہم اس قربانی اور ایثار کو مد نظر رکھتے ہوئے اس سنت کو نبھاتے ہیں۔ اسی طرح ہم سب کو چاہئے کہ مشکل کی اس گھڑی میں اپنے بھائیوں کی مدد کریں ان کے لئے کھانے، پینے کی اشیاء خورد و نوش، کپڑے اور ضروریات زندگی کی چھوٹی چھوٹی بنیادی ضرورتیں پوری کریں۔ بہت زیادہ نہیں تو جس کی جتنی حیثیت ہو وہ اتنا کرے کسی کا دیا ہوا اللہ کی نظر میں بہت بڑا ہوتا ہے اور پھر جو غریب و مفلس لوگ ان چیزوں کو استعمال کریں گے سوچئے ان کے دل سے نکلنے والی دعائیں ہماری کتنی مشکلات کو کم کر دیں گی۔ ہم تو اپنے گھروں میں چین کی نیند سو رہے ہوتے ہیں اور پیٹ بھر کر کھانا بھی کھا لیتے ہیں لیکن ایک بار ان معصوم بچوں کا بھی سوچئے جو دہائی امراض سے اور بھوک سے دم توڑ رہے ہیں۔ ہماری کی ہوئی چھوٹی سی نیکی کسی کی زندگی بچانے کے اگر کام آ جائے تو شاید اس سے بڑھ کر قربانی اور ایثار کی مثال نہیں مل سکے گی لوگ بھلے ہی مایوس ہوں لیکن میرا آج بھی ایمان ہے کہ اس ملک کے لوگوں میں قربانی دینے کا جذبہ آج بھی موجود ہے جب بھی وطن عزیز پر مشکل گھڑی آئی ہے اس ملک کی عوام سیسہ پلائی دیوار کی مانند ثابت ہوئی ہے۔ اس ملک کے بوڑھوں میں تو جو انوں میں اور بچوں میں بہت جذبہ ہے۔ آج اس مشکل وقت میں پھر سے اس جذبے کی ضرورت ہے بس اتنا کہوں گا کہ آپ جو کچھ بھی دینا چاہتے ہیں ان اداروں، تنظیموں کو دیجئے جو ایمانداری اور دیانتداری کے ساتھ ان آفت زدہ علاقوں میں تندی سے کام کر رہی ہیں تاکہ ضرورت مند تک آپ کی امداد پہنچ سکے اور ہمارے ان بھائیوں کی مدد ہو سکے جو اس وقت ترس اور حسرت بھری نگاہوں سے ہم سب کی طرف دیکھ رہے ہیں۔

محمد مقصود احمد ضلع دادو

ایک گلاس دودھ لیتا ہے اور کھانوں کی طرف بھی کوئی خاصی رغبت نہیں برائے مہربانی کچھ مشورہ دیجئے؟

مسز ہارون..... کراچی

ج: مسز ہارون صاحبہ آپ پریشان مت ہوئے اکثر بچے اس عمر میں والدین کو کھانے پینے سے متعلق مشکل وقت کا سامنا کرواتے ہیں۔ اول تو وہ کھانا کم کھاتے ہیں اور پھر اپنے چست اور شرارتی مزاج کی وجہ سے کلوریز استعمال کر لیتے ہیں اس لئے وزن ایسے ہی بڑھتا ہے۔ بہر حال عمر کے لحاظ سے آپ کے بچے کا وزن بہت زیادہ کم نہیں۔ ویسے تو ناشتہ ہر عمر کے افراد کے لئے بہت ضروری ہوتا ہے مگر بالخصوص بڑھتی عمر کے بچوں کی بہتر جسمانی اور ذہنی نشوونما کے لئے اس کی اہمیت اور بڑھ جاتی ہے۔ کوشش کریں کہ بچے ناشتے میں کوئی پھل، سیٹو، فرنی، ٹوسٹ وغیرہ لیا کریں۔ ان کو ٹیٹا باکس میں مختلف ورائٹی کے کھانے کی اشیاء دیا کریں۔ ماہ جنبر کے دست خوان میں اسی صفحہ پر ایک سوال کے جواب میں ناشتہ کے مختلف combination درج تھے ان کا مطالعہ کیجئے۔ کیونکہ یہ دودھ شوق سے پی لیتے ہیں تو ان کو دودھ کے مختلف پراڈکٹس مثلاً سادی یا فلیوریڈ ڈی، کھیر، کسٹرف، ملک فیک، پنڈک استعمال کرائیں۔ کھانے کی میز پر مختلف اقسام، اشکال اور رنگوں کے کھانے سجائیں اور نوٹ کریں کہ یہ کون سے کھانے شوق سے کھاتے ہیں۔ عموماً بچے مختلف اشکال کے فرائیڈ کھانوں اور فکٹر فوڈز کی طرف زیادہ راغب ہوتے ہیں ان کو گھر پر مختلف سائز کے اور مختلف فلٹروں کے سیٹو بنوا کر دیں۔ تازہ پھل اور تازہ پھلوں کے جوس بھی ان کے لئے مفید ہیں۔ بچوں کو کھانے کی طرف راغب کرنا تھوڑا مشکل اور صبر آزمائش ضرور ہے مگر ناممکن نہیں۔ کھانے کے وقت ان کا پسندیدہ کارٹون یا وی پروگرام لگنے سے بھی بچے کھانا شوق سے کھا لیتے ہیں۔ اس کے علاوہ دیگر بچوں اور دوستوں کی موجودگی بھی بچوں میں مل جل کر کھانے کا رجحان پیدا کرتی ہے اگر ممکن ہو تو ان کے لئے ایسا ماحول پیدا کریں جو بخوشی ان کو کھانے کی طرف راغب کر سکے۔

س: 3 میری عمر 35 سال ہے وزن 85 کلو اور قد 5 فٹ 10 انچ ہے۔ میں صبح سے شام 5 بجے تک آف جاب کرتا ہوں اور لائف اسٹائل sedentary ہے واک بھی نہیں کرتا۔ وزن کم کرنا چاہتا ہوں برائے مہربانی میری مدد فرمائیں؟

محمد عدنان..... حیدر آباد

ج:..... عدنان صاحب آپ کو 15 سے 20 کلو وزن کم کرنے کی ضرورت ہے۔ آپ کے مٹاپے کی اصل وجہ sedentary لائف اسٹائل ہے مٹاپا صحت کی خرابی اور بہت سی بیماریوں کی جڑ ہے۔ وزن کم کرنے کے لئے اپنی طرز زندگی میں مناسب تبدیلیاں لائیں۔ چکنائی اور شکر کا استعمال کم سے کم کریں۔ فرائیڈ اور قاسٹ فوڈ اور سافٹ ڈرنکس سے دور رہیں اور غذا میں پھلوں اور سبز پلوں کو زیادہ جگہ دیں، لوہیت دودھ، دہی اور اٹے سے کھائیں اور مرغی کا گوشت اور چھلکی کھائیں، گندم کے بجوی ملے آٹے کی روٹی یا براؤن بریڈ لیا کریں۔ تندرستی بڑا نعمت ہے اس لئے تھوڑا وقت اپنی صحت کے لئے بھی نکالیں اور کم از کم 15 منٹ کی واک/ورزش سے آغاز کریں اور بتدریج دورانیہ بڑھا لیں۔

س: 4: میری عمر 38 سال ہے شادی شدہ ہوں 3 بچے ہیں۔ میرا وزن 67 کلو اور قد چھوٹا ہے۔ پچھلے 8-9 ماہ سے acidity کی شکایت محسوس ہوتی ہے۔ زبان پھول جاتی ہے اور گردن کے پھلوں میں کھنچاؤ محسوس ہوتا ہے۔ میری صحت کے حوالے سے مدد کیجئے؟

مسز شہانہ..... فیصل آباد

ج: آپ کے قد کی پیمائش جانے بغیر وزن کی درجگی کا اندازہ لگانا تو مشکل ہے بہر حال چھوٹے قد کے لحاظ سے 67 کلو زیادہ وزن ہے۔ میرا بہت کم کرنے کے لئے اپنی غذا سے تلی ہوئی، چکنی اور مصالحہ والی اشیاء کا استعمال کم کریں۔ خالی پیٹ، چائے/کافی نہ لیا کریں۔ کھانا پیٹ کا تھوڑا خالی رکھ کر کھائیں۔ اچھی طرح چپا کر اور آہستہ آہستہ کھائیں۔ کھانے کے درمیان پانی پیا کریں اور فوراً بعد نہ لیتا کریں۔ جہاں تک زبان کی سوجن یا پھولنے کا تعلق ہے تو اس کی بہت سی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ زبان کی یہ علامت غذا میں وٹامن B کی کمی اور بالخصوص نیا سین (niacin) کی کمی کو ظاہر کرتی ہے۔ اپنی غذا میں دودھ، اٹھ، مرغی، چھلکی، گوشت، میہ جات، پھل، سبز یاں، دالیں اور حبات اناج سے بنی اشیاء شامل کریں۔ گردن کے پھلوں میں کھنچاؤ اکثر آڈر اسٹریس یا غلط پاڈی پوچھ کی وجہ سے ہوتا ہے۔ دیگر وجوہات میں بہت سے ضرر لڑکی کی جن میں سوڈیم، پوٹاشیم، فاسفورس، میگنیشیم شامل ہیں۔ صحت بخش متوازن غذا تمام غذائی جسمانی ضروریات کو پورا کرنے کے لئے کافی ہوتی ہے۔ اپنی طرز زندگی اور غذا میں تبدیلی پیدا کریں اور خوش رہا کریں۔ اپنے معالجے سے ریکور میٹنگ تک چپک اپ ضرور کرنا کہ کسی بھی قسم کی میڈیکل دشواری سے بچا جاسکے۔

سافٹ ڈرنکس سے دور رہیں

اگر آپ یا گھر کے کسی فرد کو صحت کے مسائل لاحق ہیں تو ہمیں بذریعہ فون، خط یا ای میل اپنے سوالات بھیجئے۔

دست خوان کی ایکسپرٹ

نیوٹریشنلسٹ زہرہ پروین

آپ کے سوالوں کا جواب دیں گی



س: 1: میں یونیورسٹی لیکچرار ہوں، عمر 26 سال، وزن 65 کلو اور قد 5.9 ہے۔ متوازن غذا کھاتی ہوں اور روزانہ 30-45 منٹ ورک آؤٹ/ورزش کرتی ہوں۔ میرا مسئلہ یہ ہے کہ اتنی محنت کے باوجود بھی میرا وزن کم نہیں ہوتا۔ سائز میں انچوں میں نمایاں کمی واقع ہوتی ہے۔ میں جانتا چاہتی ہوں کہ کیا میرا وزن زیادہ ہے اور وزن میں کمی کیسے لائی جاسکتی ہے؟

دانیل..... کراچی

ج: ڈیئر دانیل یہ جان کر خوشی ہوئی کہ آپ اپنی مصروف زندگی کے باوجود اپنی صحت کا خیال رکھتی ہیں اور متوازن غذا کے ساتھ ساتھ پراپر ورک آؤٹ بھی کرتی ہیں آپ کا وزن کم کی مناسبیت سے انجیل ریج میں ہے۔ وزن صرف جسمانی چربی کی عکاسی نہیں کرتا بلکہ جسمانی پٹوں، جسم میں موجود پانی اور ہڈیوں کے وزن کو بھی ظاہر کرتا ہے آپ کے ریکورڈ ورک آؤٹ/ورزش کی وجہ سے آپ کا جسم well-tone ہوگا اور مسلز بھی well-develop ہوں گے غذا میں احتیاط اور جسمانی مشقت جسمانی چربی ضرور گھلاتے ہیں اور آپ کے سائز میں انچوں میں کمی اس بات کا ثبوت بھی ہے مگر ساتھ ساتھ اچھے صحت مند پٹوں کی نشوونما کی وجہ سے وزن وہیں برقرار رہتا ہے اور کیونکہ آپ کو اتنی ضرورت بھی نہیں اس لئے اگر وزن ایسا ہی رہے تو گھبراہٹ مت۔ ورزش کے دورانیے کو ایک گھنٹے تک بڑھانے سے وزن میں کمی بھی ممکن ہے۔ اپنی غذا میں قدرتی افادیت والی تمام غذائیں شامل رکھیں اور خود کو قاسٹ فوڈ، فرائیڈ فوڈ، سوٹ ڈرنک اور شکر کے بے جا استعمال سے محفوظ رکھیں۔

س: 2: میرا 5 یا 5 سال کا بچہ اسکول میں پڑھتا ہے اور بہت چست اور شرارتی ہے۔ اس کا وزن کافی عرصہ سے 15 کلو ہے اور یہ کچھ بھی شوق سے نہیں کھاتا۔ ناشتہ میں صرف



چلنا، پھرنا

اچھی صحت کا ضامن ہے

تحریر: سارہ ڈار

نہیں ہوتی جس سے ایک وقت ایسا آتا ہے جب بیروں اور گھر میں درد محسوس ہونے لگتا ہے۔ اس کی سب سے بڑی وجہ کھڑے نہ ہونا، چال قدمی کا نہ کرنا، اپنے جسم کو مستقل ایک ہی پوزیشن میں گھنٹوں رکھنا ہے جس کی وجہ سے وزن بڑھتا، درد اور تھکاوٹ کا احساس ہونے لگتا ہے۔ حال ہی میں ایک ریسرچ جو نیو یارک ٹائمز میں شائع ہوئی اس میں مایوکلینک کے ڈاکٹر جیو لیوان نے بتایا ”جو لوگ پورا دن رات کام کرتے ہیں یا ایک ہی پوزیشن میں ٹیلی ویژن کے سامنے بیٹھے ہوتے ہیں یہ ان کے لئے بے حد نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے۔“ اس کی سب سے اہم وجہ کیلوریز کم نہ ہونا ہے لوگ آفس میں ڈیسک پر گھنٹوں کپیٹر پر کام کرتے ہیں، فائلیں، فون کاگز، فائنگ سب بیٹھے بیٹھے ہو رہا ہوتا ہے یہاں تک کہ زیادہ تر لوگ لچے پر یک میں لچے بھی اپنی ڈیسک پر کرنا ضروری سمجھتے ہیں جس سے ان کے جسم میں شامل ہونے والی کیلوریز جوں کی توں رہتی ہیں اور ان کا وزن بڑھنا شروع ہو جاتا ہے۔ دوسری وجہ بیروں اور گھر میں درد جو کہ مسلسل ایک ہی جگہ ایک ہی طرح سے بیٹھے سے ہوتا ہے۔“

کیا کیا جائے؟

کھڑے ہو کر کام کرنے کی روایت کوئی نئی بات نہیں ہے آج بھی بعض یورپی ممالک میں ایسے پبلک ڈیسک موجود ہیں جہاں لوگوں کی معاونت، معلومات ڈیسک پر کھڑے ہو کر دی جاتی ہے اور اسے اچھا سمجھا جاتا ہے بلکہ یہ تاخیر ابھرتا ہے کہ پبلک ڈیسک پر سن چاک وچہ بند اور اپنے کام میں مہارت رکھتا ہے۔ اگر سیاست کا جائزہ لیا جائے تو بہت سے ممالک میں خاص کر امریکا اور برطانیہ میں پریس کانفرنس کرنے کے لئے حکومتی ارکان اور نمائندے گھنٹوں ڈیسک پر کھڑے ہو کر جواب دیتے ہیں۔

یہی نہیں بعض یورپین ممالک میں ایسے افراد جن کو کمر اور گردن میں درد کی شکایت ہوتی ہے وہ خاص طور سے اسٹینڈنگ ڈیسک پر کام کرتا پسند کرتے ہیں جس سے ان کو درد کی کم ہی شکایت ہوتی ہے لیکن ضروری نہیں کہ ہر آفس میں یہ سہولت میسر ہو۔ نوے فیصد دفاتر اور ادارے ایسے ہیں کہ جہاں کھڑے ہونے کے مواقع میسر نہیں آتے اور آٹھ یا اس سے بیشتر گھنٹے بیٹھ کر ہی کام کرنا پڑتا ہے۔ گھنٹوں اپنی کرسی پر بیٹھ کر کپیٹر پر کام کرنا، فائلز چیک کرنا، لکھنا یا دیگر کام کرنا بیٹھ کر ہی ہوتا ہے۔

لیکن ان تمام باتوں کے باوجود اگر اسٹینڈنگ ڈیسک میسر نہ ہو تو بھی بیٹھے بیٹھے ہم حراروں کو جلا سکتے ہیں۔ پورے دن آفس میں رہتے ہوئے

ملازمت سے قبل مجھے ہر روز سننے والا جملہ آج بھی یاد ہے کہ پلیز کچھ کھایا پیا کرو تمہارا وزن اتنا کم کیوں ہے؟ کیا گھر میں کھانے کو نہیں ملتا؟ اتنا کم کیوں کھاتی ہو؟ اور پھر گھر میں فارغ بیٹھ بیٹھنے میں نے فیصلہ کر لیا کہ کیوں نہ کوئی چاب کر لی جائے اتنا پڑھا لکھا اس لئے تو نہیں کہ گھر کے کاموں، ٹی وی دیکھنے، لوگوں کے ساتھ گپ شپ میں وقت گزرے۔ اس لئے ملازمت شروع کر دی شروع کے چند ہفتوں میں شدید تھکاوٹ کا احساس ہوا، کھانے پینے کے معمولات میں خاصا فرق آ گیا گیا جو کہ میرے لحاظ سے ایک متوازن روٹین بھی جاسکتی ہے کہ صبح سویرے آٹھ آفس آؤ، آٹھ گھنٹے کام کے بعد گھر لوٹ جاؤ اور کھیں ایک ہی وقت پر کھانا کھا لو مجھے محسوس ہوا کہ زندگی میں توازن قائم ہو گیا جو فارغ وقت ملتا اس میں کپیٹر پر کام کر لیتی۔

لیکن پریشانی اس وقت ہوئی جب چند ماہ کے دوران مجھے یہ احساس ہوا کہ میرے وزن میں ہلکا سا اضافہ ہو رہا ہے اور مجھے کمر اور بیروں میں درد کی بھی شکایت ہونے لگی وہی لوگ جو نہ کھانے پر پکھڑو دیا کرتے تھے اب یہ کہتے نظر آنے لگے کہ جب سے آفس جانا شروع کیا ہے تم تو موٹی ہوئی جا رہی ہو۔ یہ بات میرے لئے حیران کن ثابت ہو رہی تھی کہ آخر ایسی کیا وجہ ہے آفس میں کھانا تو کھاتی نہیں ہر وقت کام اور کام کا دباؤ اس کے باوجود یہ ہونا سمجھ سے بالاتر تھا۔ اسی کشش میں میری ملاقات ایک ایسی خاتون سے ہوئی جو کہ پچھلے کئی برسوں سے ملازمت کر رہی تھیں باتوں باتوں میں اس بات کا تذکرہ ہوا تو انہوں نے بہت کام کی باتیں شیئر کیں جو کہ ہر ملازمت پیشہ خاتون اور مرد حضرات کو اپنائی چاہئیں ان کا کہنا تھا کہ شروع میں انہیں بھی یہ مسائل پیش آئے لیکن وہ جلد اس نتیجے پر پہنچیں کہ یہ سب آٹھ گھنٹے ایک ہی پوزیشن میں بیٹھے رہنے سے ہوتا ہے۔ ہم چھپیں میں سے آٹھ گھنٹے اپنی ڈیسک اور کرسی پر بیٹھے بیٹھے گزارتے ہیں گو کہ ہم فارغ نہیں بیٹھے اور کام کر رہے ہوتے ہیں لیکن اس کام میں کوئی حرکت (movement)

فون پر بات کرتے ہوئے اپنی نشست سے اٹھ کر چلیں پھریں یا اپنے کیبن سے نکل کر کہیں باہر بات کریں

بھی خود کو چاک وچہ بند کر سکتے ہیں حیرانپٹ ڈین شیفر کے مطابق:-
◆ آفس میں رہتے ہوئے زیادہ سے زیادہ پانی پینا چاہئے تاکہ واش روم جانے کے لئے سیٹ سے الگنا پڑے، عموماً لوگ پانی اسی لئے نہیں پیتے کہ انہیں واش روم جانا پڑے گا لیکن اس عمل سے آپ حرکت میں رہیں گے اور پانی پینا ویسے بھی صحت کے لئے مفید ہے۔

◆ اپنے پرنٹر کو اپنی ڈیسک سے فاصلے پر رکھیں تاکہ جب کوئی پرنٹ آؤٹ لینا ہو تو آپ کو اپنی جگہ سے الگنا پڑے۔

◆ فون پر بات کرتے ہوئے اپنی نشست سے اٹھ کر چلیں پھریں یا اپنے کیبن سے نکل کر کہیں باہر بات کریں۔

◆ اپنے کوئی سے کھڑے ہو کر بات کریں یا آپ سے ملے



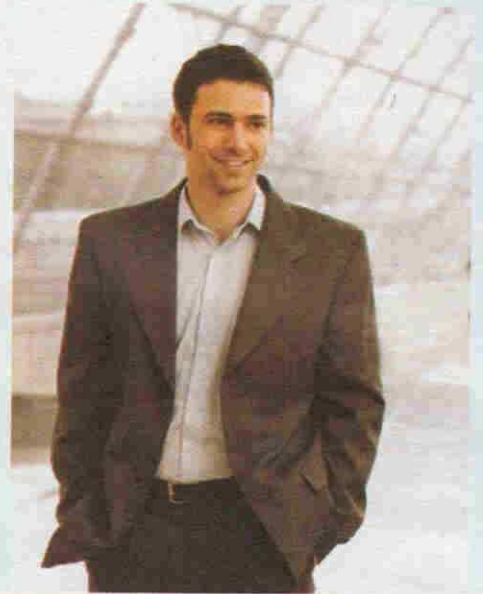
اگر کوئی مہمان آجائے تو اسے چھوڑنے کے لئے باہر تک ضرور چاہئے۔
◆ اگر آپ کے پاس گاڑی ہے تو اسے آفس کی پارکنگ میں تھوڑا دور پارک کریں تاکہ بیل چل سکیں۔

◆ اپنے اسٹاف ممبرز کے ساتھ بات کرتے ہوئے داک کرنے کو ترجیح دیجئے اس کے علاوہ انٹرنٹ میسر یا ای میل اپنے موبائل سے چلے پھرتے بھی کر سکتے ہیں۔

◆ لچے بریک کے دوران چال قدمی کیجئے۔

◆ اگر آفس دوسرے یا چھتے فلور پر ہے تو کوشش کیجئے کہ ہر بار لفٹ کا استعمال نہ کریں بیڑھیاں چڑھتے، اترتے تو ترجیح دیں یہ آپ کی صحت کے لئے مفید ہے۔

◆ ہر آدمے یا ایک گھنٹے کے بعد اپنی نشست سے اٹھ کر چلیں



پھر میں تاکہ آپ کی کراور ناگوں کو آرام مل سکے۔

اگر آفس کو ٹیک سے کوئی بات کرنی ہو تو کوشش کریں کہ طویل discussion انٹرکام کے بجائے اس کی ڈیک پر جا کر کریں کوشش کریں کہ بات کے دوران آپ کھڑے رہیں۔

کیا ضروری ہے؟

اس میں کوئی شک نہیں کہ جو لوگ ملازمت کرتے ہیں ان پر

بعض یورپی ممالک میں ایسے پبلک ڈیننگ ڈیک موجود ہیں جہاں لوگوں کی معاونت ڈیک پر کھڑے ہو کر کی جاتی ہے

دوہری ذمہ داری ہوتی ہے آفس کے ساتھ ساتھ گھر کی ذمہ داریاں بھی کچھ نہیں ہوتیں لیکن آفس کا کام جہاں جسمانی تھکاوٹ کا سبب بنتا ہے وہیں ذہنی تھکاوٹ میں بھی اضافہ کرتا ہے۔ لیکن اس کے باوجود بھی جسم اور ذہن کی تھکاوٹ کو دور کرنے کے لئے ورزش اور چہل قدمی بہت ضروری ہے۔ اس لئے ورزش اور چہل قدمی کو لازمی اپنی روٹین کا حصہ بنائیں تاکہ آپ خود کو چست و توانا محسوس کر سکیں۔ ورزش اور چہل قدمی آپ کی جسم کی تھکاوٹ کو کم کرنے کا ذریعہ بنتی ہے بلکہ یہ آپ کے جسم میں موجود آسانی کیلوریز کو burn کرنے کا بھی ایک طریقہ ہے۔ اس لئے آج سے ہی اپنے آفس کے معمولات میں اس بات کو شامل کر لیجئے کہ آپ مستقل بیٹھنے کے بجائے کھڑے ہونے اور چہل قدمی کو بھی وقت دیں گے تاکہ آپ بڑھتے وزن اور وقت بے وقت ہونے والے درد سے خود کو محفوظ رکھ سکیں۔ جتنا ممکن ہو پیدل چلیں لفٹ کے بجائے سڑکیاں استعمال کرنے کو ترجیح دیں اور تھوڑی دیر کے بعد اپنی ڈیک سے اٹھ کر ٹہل لگائیے تاکہ بہتر محسوس کر سکیں۔

حاصل کرتا ہے۔ پچھلے دنوں ایک اشتہاری ٹی وی پر آن ایئر ہوا جس میں جیم کوکین کے کیبنٹ میں چھپا کر رکھا گیا ہوتا ہے کچھ چھپ کر ایک اسٹول پر چڑھ کر جیم کیبنٹ سے جیم کی بوتل نکالنے کی کوشش کرتا ہے آخر کار وہ اس میں کامیاب ہو جاتا ہے۔ اس قسم کے اشتہارات میں بچوں کو اپنی من پسند چیزیں لینے کی ترغیب بھی دی جا رہی ہوتی ہے جس سے بعض اوقات بچے اس چیز پر عملدرآمد کرتے ہوئے حادثے کا شکار ہو سکتے ہیں۔

بالکل اسی طرح بہت سے اشتہارات ایسے بھی ہوتے ہیں جن کو دیکھنے کے بعد بچوں پر منفی اثرات پڑتے ہیں۔ خاص کر اس وقت جب وہ اور ان کے والدین وہ چیز افریڈ نہ کر سکیں اور مطلوبہ چیز ان کی قوت خرید سے باہر ہو تو اس کا اثر بچے پر فلتا پڑتا ہے ایک سرورے کے مطابق ہر بچہ دو سے تین گھنٹے ٹی وی دیکھنے میں گزارتا ہے۔ جس میں وہ ہر قسم کے کرشل بھی دیکھ رہا ہوتا ہے اس بات پر والدین کو کڑی نظر رکھنے کی ضرورت ہے کیونکہ آج کل میڈیا پر ہر قسم کے اشتہارات ہانسی روک ٹوک اور پابندی کے دکھائے جا رہے ہیں۔ جس سے

اشتہاری چیزیں بچوں کے دماغ پر چھا جاتی ہیں

ایڈورٹائزنگ کی اگر بات کی جائے تو اسے ”قانونی جھوٹ“ یعنی legalized lying کہا جاسکتا ہے۔ کسی بھی چیز/مصنوعات کی خصوصیات کو اس طرح بیان کیا جاتا ہے کہ اس کے عیب بھی خوبیاں محسوس ہونے لگتے ہیں۔ ان اشتہارات کا اثر لوگوں کی زندگیوں پر براہ راست پڑتا ہے۔ لوگوں کی نفسیات ہوتی ہے کہ وہ خوب سے خوب تر نظر آئیں تبھی تو کاسمیٹک کمپنیاں کروڑوں کا بیڑا بناتی ہیں۔ اشتہار چاہے صابن کا ہو شیمپو کا چائے کا یا دودھ کا اگر اس اشتہار کی مشہوری کے لئے کسی بڑے اسٹار کی خدمات لے لی جائیں تو سو فیصد امکان ہے کہ پروڈکٹ بے حد کامیاب رہے گی۔ یہ تو بڑوں کی نفسیات ہے مگر بچوں کے یہاں تو معاملات ہی بالکل مختلف ہوتے ہیں ٹی وی پر آنے والے اشتہار جو بچوں کی من پسند چالکیٹ، چوگم، کیڈز سے متعلق ہوں بچوں میں اتنی حیرت سے مقبول ہوتے ہیں۔ وہ فوراً اس چیز کو حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ اگر یہ کہا جائے کہ اس وقت پوری دنیا میں سب سے زیادہ ترقی اور کامیاب پروڈکٹ وہ ہیں جنہیں بچے پسند کرتے ہیں تو بے جا نہ ہوگا۔ بچوں کی سب سے بڑی کمزوری رنگ، اے جی jingles اور کھانے پینے کی چیزیں ہوتی ہیں جس سے ان کی توجہ ہر اس اشتہار پر ہوتی ہے جو ان کو پسند آئے۔ یہی وجہ ہے کہ اب بچے چالکیٹ، آئس کریم، چمپ، کیڈز کو بہت محبت گھر میں نئی چیزوں کے ترجیح دیتے ہیں۔ صبح سے شام تک بچوں کے ہاتھوں میں ان ہی چیزوں کے پیکٹس ہوتے ہیں اور وہ یہی سب کچھ کھا کر اپنا پیٹ بھرتے ہیں۔ اسی وجہ سے کم عمری میں ہی بچوں کو صحت کے مسائل لاحق ہونے لگتے ہیں۔ سینے میں انفیکشن، کھانسی، زلہ، دانتوں میں کیڑا لگنا، پیٹ کے درد، بچوں کی عام بیماریاں ہیں۔ چالکیٹس، کیڈز، آئس کریم، چمپ بچوں کی مرغوب ترین چیزیں ہیں۔ کچھ قصور والدین کا بھی ہے وہ بچوں کو خود بھی ان چیزوں کا عادی بنا رہے ہیں جہاں انہیں محسوس ہونے لگے کہ کچھ ضرر کر رہا ہے، رو رہا ہے یا بگڑ گیا جگہ جانا ہے یا کھانا دینے میں تھوڑا وقت ہے تو والدین بچوں کو یہ چیزیں لیکر دے دیتے ہیں تاکہ بچہ کھل جائے۔

اس وقت ایڈورٹائزنگ ایجنسیاں بچوں کی پروڈکٹس پر سب سے زیادہ پیسہ خرچ کر رہی ہیں کیونکہ ان کے نزدیک سب سے متاثر بخش اور دیر تک چلنے والا کاروبار یہی ہے۔ یہ مارکیٹنگ ادارے رنگوں سے بھرپور توجہ مبذول کروانے والے جھگڑو jingles کے ذریعے بچوں کی توجہ دلوں میں نہیں گھنٹوں میں اپنی پروڈکٹ کی طرف مائل کر دیتے ہیں اور وہ چیز جسے مارکیٹ میں جگہ بنانے میں کئی دن درکار ہوتے ہیں وہ ایک دن میں ان آسانوں سے ہاتھیں کرتی دکھائی دیتے لگتی ہے۔ یہی نہیں ان اشتہاروں کے ذریعے بچے یہ بھی سمجھتے ہیں کہ کس طرح سے اس چیز کو



بٹھ کر ٹی وی دیکھا جاتا ہے وہاں اس بات کی زیادہ گنجائش ہوتی ہے کہ ایسے اشتہارات کے آن ایئر آتے ہی جھپٹل جھپٹل کر دیا جائے۔ اس کے علاوہ بچوں کو وقتاً فوقتاً یہ بھی سمجھایا جائے کہ ان کے لئے کیا دیکھنا ضروری ہے اور کیا نہیں، کیونکہ اس میں کسی بھی قسم کے شک و شبہ کی گنجائش نہیں ہے کہ اشتہارات جتنی دیکھی اور خوشی سے بچے دیکھتے ہیں شاید یہ کوئی اور دیکھتا ہو ان کے لئے ہر وہ چیز اٹوکی اور ٹی وی ہوتی ہے جو ان کے سامنے پیش کی جا رہی ہوتی ہے یہی وجہ ہے کہ دن رات بعض بچے اشتہارات کے jingles گنگنا تے بھرتے دکھائی دیتے ہیں اگر ایسے اشتہارات کا اثر بچوں پر بہت گہرا مرتب ہوتا ہے تو سوچیں وہ اشتہارات جو بچوں کے لئے نہیں بنے ان کے اثرات بچوں پر کیا مرتب ہوں گے؟ والدین کو بہت اہم کردار ادا کرنا چاہئے، اشتہاری تشہیر کی کپیڈوں کو بھی چاہئے کہ وہ اپنی مصنوعات کی پروموشن کے لئے براعت، خوبصورت رنگوں سے بھرپور اشتہارات بے شک بنائیں لیکن ان میں کچھ ایسا نہ ہو جو بچوں کی صحت پر فلتا اثرات مرتب کرے۔



عید الاضحیٰ بڑی عید، یا بقر عید ان سارے ناموں سے پکاری جانے والی اس عید کے رنگوں میں مہندی کی مہک اور چوڑیوں کی کھک شامل نہیں ہوتی۔ جو رنگ غالب رہتا ہے وہ ہے گوشت کے طرح طرح کے لذیذ پکوان سے دسترخوان سجانے کا رنگ۔ بڑی عید کے دن ایک طرف جہاں گھر کا کونا کونا تمام اہل خانہ کی موجودگی سے سجا ہوتا ہے وہیں گھر کے باورچی خانے کی رونق بھی ٹرائی ہوتی ہے صرف خاتون خانہ ہی کبھی بھونے اور بجنی پلاؤ پکانے میں مصروف نظر نہیں آتیں بلکہ کھانا پکانے کے شوقین حضرات بھی سب کباب بنانے اور باری کیو کے لئے سٹخوں پر یوٹیاں چڑھانے میں آگے آگے نظر آتے ہیں۔ روٹین سے ہٹ کر ان ساری سرگرمیوں میں گھر کے بچے بھی خوب حصہ لینا چاہتے ہیں کھلے لان، چھت یا مچھن میں دیکھتے ہوئے کونٹے مصالحے میں رہے کھٹے، ان سے اٹھتی سوندھی سوندھی خوشبو جہاں عید کی خوشیوں کو دوہلا کرتی ہے وہیں کھانے پینے میں عید پر ہونے والی بے اعتدالیوں کو گولوں کو ڈاکٹروں کے کلینکس پر لے جاتی ہیں۔ یوں تو قربانی کا گوشت کھانا ثواب ہے لیکن جہاں اس کے فائدے ہیں وہیں کچھ نقصانات بھی ہیں جو خود ہمارے پیدا کردہ ہیں ہمارے یہاں عید پر لوگ اس طرح کھاتے ہیں کہ جیسے کھانے کے لئے ہی دنیا میں آئے ہوں اور بہت سے لوگ تھوڑا بہت گوشت تقسیم کر کے باقی گوشت بڑے بڑے ڈیپ فریڈروں میں محفوظ کر لیتے ہیں اور مدتوں تک اسے کھاتے رہتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ عید الاضحیٰ کے بعد اسپتال مریضوں سے بھر جاتے ہیں جن میں جتن زیادہ تر مریض پیٹ کی شکایات، دست، تھ اور بدھشی کی شکایات کے ساتھ آتے ہیں افسوس کی بات یہ ہے کہ رمضان اور ذی الحج کے مہینوں میں اسپتال مریضوں سے بھر جاتے اور اس کی سب سے اہم وجہ غذا کا ضرورت

بڑی عید پر بڑی بے اعتدالیوں سے بچیں

تحریر: صبا شفیق

درد اور صحت پر اکر کرنے کے ساتھ گردوں کا فصل بھی متاثر کرتا ہے۔

گوشت کے زائد اور تواتر استعمال سے چکنائی کی زائد مقدار بھی جسم میں ذخیرہ ہوتی رہتی ہے اور وزن بڑھنے کا باعث بنتی ہے۔ زیادہ وزن بہت کی بیماریاں پڑتی ہیں۔ ہائیڈروپیٹائٹس کی ایک قسم بھی چکنائی کی زیادہ گوشت کھانے سے یا دداشت پر بھی اثر پڑتا ہے اور اترتے جیسی بیماری کا خطرہ لاحق ہو جاتا ہے۔

اس لئے عید پر فوراً مریضانی، کڑا ہی گوشت، کھانے، کباب ضرور کھائیں مگر اعتدال کا دامن ہاتھ سے نہ چھوڑیں اور نیم پختہ کے اس فرمان کو بھی یاد رکھیں کہ ”معدے کو ایک تہائی غذا ایک تہائی پانی اور ایک تہائی ہوا کے لئے خالی رکھو۔“

اس کے علاوہ عید کے دن یا اس سے اگلے دنوں میں کولائٹس کے استعمال سے لازمی گریز کریں۔ ان مشروبات کی جگہ لیوں پانی یا سادہ پانی استعمال کریں۔

پانی کھانے سے قبل پئیں اور کھانے کے دوران بالکل کم اور کھانے کے ایک گھنٹہ بعد تک نہ پئیں۔

کھانے کے دو وقتوں کے دوران اتنا پئیں کہ پیٹ شاب کا رنگ ہلکا زرد آئے۔

کھانے کے فوری بعد چائے پینا بھی ہمارے ہاں بے حد عام ہے اور عید پر تو مرغی کھانوں کے فوری بعد ہی چائے، چائے کا شور مچا دیا جاتا ہے جبکہ کھانے کے فوری بعد چائے نہیں چینی چاہئے کیونکہ اس سے غذا میں موجود کلسیم جردن نہیں بن پاتا اور ہاضمے کے مسائل بھی پیدا ہوتے ہیں۔

کھانے کے ساتھ سلاڈ کا استعمال ضرور کریں۔ کھیر، نماز، گاجر، مولیٰ، چندر اور سلاڈ کے چوں کو باریک کاٹ کر سلاڈ کی صورت میں کھائیں تاکہ سبزیوں میں موجود اینٹی آکسیدینٹس گوشت کے مضرات کو کم کریں۔

گوشت پکانے کے لئے چربی، گھی، مکھن یا مارجرین کا استعمال کرنے سے گریز کریں کیونکہ یہ زہن کا تیل استعمال کرنا بہتر ہے۔

دارچینی، خشک دھنیا اور اجوائن کا استعمال گوشت کے کھانوں میں ضرور کریں۔ یہ تمام مصالحہ جات گوشت کو زود ہضم بناتے ہیں۔

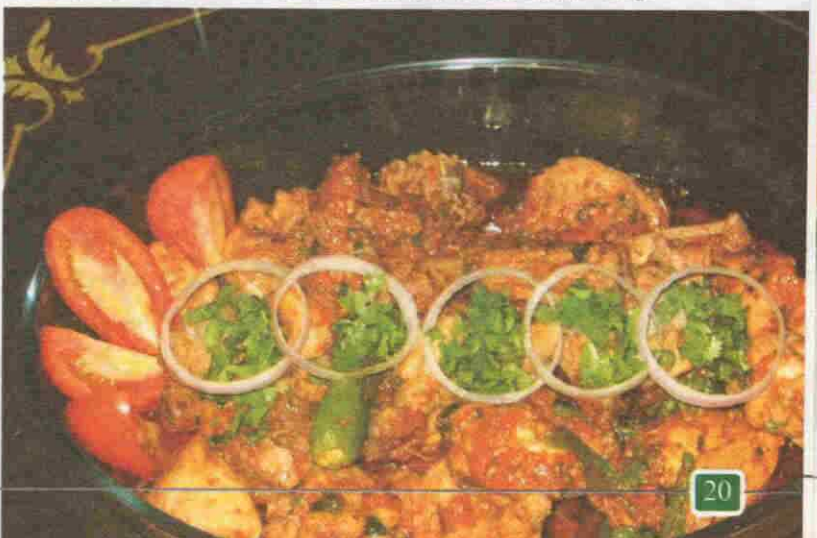
دہی کا رائیہ کھانے کے ساتھ ضرور بنائیں۔ رائیہ بنانے کے لئے آپ نماز کاٹ کر اور کھیرا کدو کش کر کے دہی میں زیرے کے ساتھ ملا لیں۔ یہ رائیہ خون میں گوشت کے باعث پیدا ہونے والی حدت کو کم کرتا ہے۔

پودینے اور سبز دھننے کی چٹنی بھی کھانے کے ساتھ ضرور استعمال کریں۔

سے زائد استعمال یا غیر معیاری غذا کا استعمال ہے۔ زبان کے پٹھارے کے لئے ہم جسم کے دوسرے حصوں کی صحت کو نظر انداز کر دیتے ہیں اور بہت سے امراض کو خود دعوت دیتے ہیں۔

گوشت کے زائد استعمال سے دل کے مریضوں کو خطرہ لاحق ہو جاتا ہے جس کی بڑی وجہ جسم میں چکنائی اور کولیسٹرول کی بڑھ جانا ہے۔ چکنائی نہ صرف خون کی نالیوں میں جم جاتی ہے بلکہ دل کے گرد بھی جم جاتی ہے۔ عموماً لوگ کہتے ہیں ہم تو روکھا گوشت کھاتے ہیں اس میں چکنائی اور کولیسٹرول کہاں سے آگیا!..... بظاہر بالکل صاف اور روکھے نظر آتے والے گوشت میں بھی چکنائی موجود ہوتی ہے اور یہ تقریباً ایک تہائی تک ہوتی ہے یعنی اگر ہم 100 گرام بالکل روکھا گوشت بھی کھائیں تو اس میں بھی تقریباً 35 سے 40 گرام چکنائی موجود ہوتی ہے۔ یہ چکنائی گوشت کے ریشوں میں موجود ہوتی ہے اور کولیسٹرول سے بھرپور ہوتی ہے۔ اس لئے گوشت کے زیادہ استعمال سے دل کے بچے، وریدیں اور شریانیں کمزور ہونے لگتی ہیں اور دل کے امراض کے ساتھ ساتھ ہڈی پریش کے مسائل بھی جنم لینے لگتے ہیں۔ زیادہ استعمال سے معدے پر بھی بوجھ پڑتا ہے گوشت کو ہضم کرنے کے لئے معدے کو زیادہ کام کرنا پڑتا ہے اور زیادہ مقدار میں ٹائم خارج کرنا پڑتا ہے جس سے معدے کے السر کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

زیادہ گوشت خوری کے نتیجے میں جسم میں ضرورت سے زیادہ یورک ایسڈ بنتا ہے جو جوڑوں اور پٹوں میں



دائمی بیماری کا سامنا رہا ہو۔ اس صورت حال میں ان کو ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہئے۔ پیچیدگیوں میں بلغم جمع ہونا، جمونا، ناک کی ہڈی بڑھ جانا یا اگر دوسرے کے مریض ہوں تو اس کی تکلیف میں بھی اضافہ ہو سکتا ہے۔

بخار ہونے کی صورت میں نزلہ اور زکام پھیلنے کا خدشہ ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ گلے میں درد اور خراشیں بھی ہو سکتی ہیں۔ کیونکہ گھبراہٹ ہونے کی وجہ سے گلے کا غدود بڑھنے کا اندیشہ ہوتا ہے اور اگر آپ کو خشک یا تھوک میں بلغم آ رہا ہو اور اس کے ساتھ ساتھ منہ کا پک جانا، چھالے بننے لگیں، کھانسی ہو تو بھی یہ عام خشک بخار ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ ناک کی ہڈی بڑھ جانے یا کبیر پھوٹنا مریض کی طبیعت میں مزید خرابی پیدا کرتا ہے۔

اس کے برعکس ہربل ایکسپرت کا کہنا ہے کہ خشک کے لئے اینٹی بائیوٹک دوائیوں کا استعمال غیر موثر ثابت ہوتا ہے کچھ ایسے کیسز بھی ہیں جن میں شدید خشک اور انفیکشن ہونے کی وجہ سے ڈاکٹر کا تجویز کردہ اینٹی وائرل کو رس ہی موثر ثابت ہوتے ہیں لیکن ہربل علاج بہتر حل ہے کیونکہ معمولی بخار بہت ساری وجوہات کی بنا پر ہوتا ہے اور اس حالت میں اینٹی وائرل ادویات یوں غیر موثر ہوتی ہیں کیونکہ اینٹی بائیوٹک دوائیوں کا استعمال قدرتی توانائی کو کم کر دیتا ہے۔ بھوک نہیں لگتی منہ کا ڈانٹہ بدل جاتا ہے۔ گھبراہٹ، سحلی ہوتی ہے۔ اینٹی بائیوٹک ادویات کا استعمال کرنے سے جسم میں موجود صحت مند بیکٹیریا کو نقصان پہنچتا ہے اس سے دیگر بیماریاں بھی پھیل سکتی ہیں کیونکہ جسم بیماری میں کمزوری کا شکار ہو جاتا ہے لہذا ہربل ایکسپرتس کے مطابق قدرتی طریقے سے علاج خشک میں موثر ثابت ہوتا ہے۔ حاملہ عورت اور بچوں کے لئے اینٹی بائیوٹکس ادویات سے گریز کرنا چاہئے۔

ذیل میں کچھ گھریلو ٹکے بتائے جا رہے ہیں جو عام خشک کو کنٹرول کر سکتے ہیں۔

لہسن: خشک کے خاتمے کے لئے لہسن کا استعمال گھریلو طریقہ علاج میں عام ہے۔ تاریخ بتاتی ہے کہ دوسری تہذیبوں میں بھی سردی و بخار کے علاج کے لئے اس کا استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ لہسن کو چکن سوپ میں ڈال کر پیئیں یا ثابت لہسن کھائیں یہ بھی فائدہ مند ہے۔ لہسن میں ایسی قدرتی خصوصیات پائی جاتی ہیں جو سردی و بخار کی شدت میں کمی کرتی ہیں۔

پیاز کا رس: ایک کپ گرم پانی میں ایک چمچ پیاز کا رس اور چند قطرے لہسن کا تیل ملا کر پینے سے سردی کی شدت میں کمی آ جاتی ہے۔

چکن سوپ: چکن سوپ کے استعمال کو ہم صرف خالص گھریلو علاج نہیں کہہ سکتے کیونکہ ڈاکٹر ز بھی اکثر اس کے استعمال کا مشورہ دیتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ چکن سوپ پینے سے بلغم کی شکایت کم ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ کچھ افراد کو بیماری میں بھوک نہیں لگتی ہے۔ منہ کا ڈانٹہ خراب ہو جاتا ہے تو چکن سوپ کے استعمال سے منہ کا ڈانٹہ بہتر ہوتا ہے اور چونکہ یہ ہلکی خوراک ہے اسی لئے یہ بآسانی ہضم ہو جاتی ہے۔

ادرک کی چائے: ادرک کی چائے کا استعمال عام طور پر اکثر گھرانوں میں کیا جاتا ہے جبکہ بعض لوگوں کی صبح کا آغا ادرک کی چائے سے ہوتا ہے۔ چائے پکاتے ہوئے اس میں ادرک کے دو یا تین ٹکڑے ڈال دیں یا پھر چائے میں ادرک کا رس اور شہد کی برابر مقدار ڈال کر پیئیں۔ انشاء اللہ اس کا استعمال مفید ہوگا۔ اس کے علاوہ ادرک کی چائے پینے سے صبح میں بھی کمی واقع ہوتی ہے۔

ہلدی کا استعمال: ہلدی کی تاثیر گرم ہوتی ہے اس کا استعمال بند ناک اور بلغم کے خاتمے کے لئے فائدہ مند ہے۔ دودھ میں ایک چائے کا چمچ ہلدی ڈال کر ہلکی آگ پر گرم کر کے پینے سے مریض جلد صحت یاب ہو جاتا ہے۔

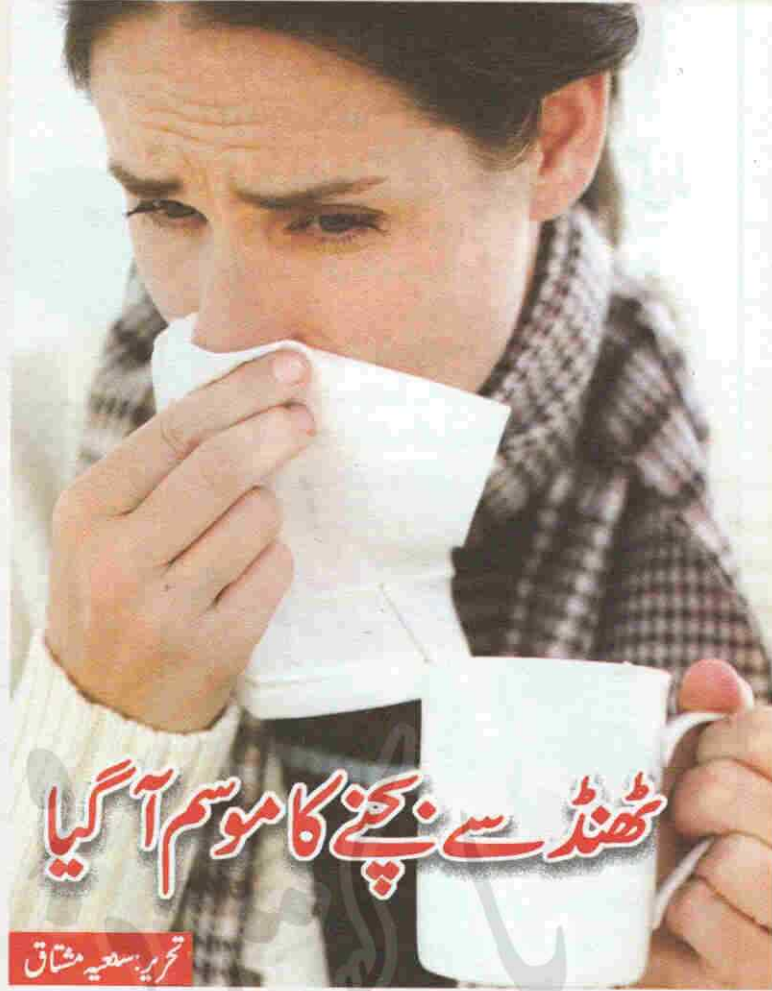
غرابے کرنا: یہ ایک آزمودہ اور سب سے زیادہ استعمال کیا جانے والا گھریلو نسخہ ہے ایک گلاس گرم پانی میں ایک چائے کا چمچ نمک ڈال کر دن میں کئی بار غرابے کرنے سے گلے کی خراشیں ختم ہو جاتی ہیں۔

وکس: ایک پتلی میں پانی گرم کر کے اس میں تھوڑی سی وکس ڈالیں سر کو تلوے سے ڈھانپ کر وکس لے پانی کے برتن پر جبکہ کرہا پ لیں ناک، تھنوں پر وکس لگانے سے بند ناک کھل جاتی ہے۔

غسل: غسل سے پہلے بالٹی میں پانی گرم کر کے اس میں چند قطرے دار چینی کا روغن ڈال کر غسل سے بچوں میں بخانچاؤ کی شکایت میں کمی ہوتی ہے۔

شہد اور لیموں: گرم پانی میں ایک چائے کا چمچ شہد اور لیموں کا رس ملا کر دن میں دو سے تین مرتبہ پیئیں۔

آرام کریں: بیماری میں جسم کمزور ہو جاتا ہے اور کسی بھی قسم کی محنت یا کام کرنے کی حالت میں نہیں رہتا ہے۔ اس لئے دوائیوں کے استعمال اور علاج سے بھی ضروری ہے کہ بیماری میں آرام کیا جائے۔ جسم کو دوبارہ تندرست و توانا کرنے کے لئے آرام کرنا ضروری ہے۔ خشک گلے کی صورت میں مریض جتنا آرام کرے گا اتنی جلد ہی صحت یاب ہوگا۔



ٹھنڈ سے بچنے کا موسم آ گیا

تحریر: سعبیہ مشتاق

سردی (بخار) ہونے کی عام وجہ سانس کی نالی کے اوپری حصے میں انفیکشن ہوتا ہے۔ جس کا اثر ناک اور گلے پر بھی پڑتا ہے۔ ہمارے ارد گرد ماحول میں تقریباً دوسواقسام کے ایسے وائرس موجود ہوتے ہیں جن سے کامن کوئلڈ یا سردی، نزلہ، بخار کی کیفیت ظاہر ہو سکتی ہے۔ اگر سردی کی شدت کم ہو تو مریض جلد صحت یاب ہو جاتا ہے لیکن بعض اوقات شدید قسم کا انفیکشن لاحق ہو جاتا ہے۔ سردی کا اثر ہر شخص پر اس کی مجموعی صحت کے مطابق الگ الگ ظاہر ہوتا ہے۔ ہر شخص کے جسم کی ساخت ایک دوسرے سے مختلف ہوتی ہے مثلاً بعض لوگوں کی قوت مدافعت کم ہوتی ہے اس لئے ان پر بیماری جلد اثر انداز ہوتی ہے۔ بعض لوگ صحت مند ہوتے ہیں ان کو بیماریاں جلد متاثر نہیں کرتیں لیکن ایسا بھی نہیں ہے کہ وہ بیمار نہیں پڑتے ہیں اس کے علاوہ مریض کو اگر کسی قسم کا وائرل انفیکشن ہوا ہو تو بھی بیماری بڑھ سکتی ہے۔

سردی گلے کی علامات میں تیز بخار، لکھی طاری ہونا، آنکھوں میں پانی آنا، نزلہ، زکام، جسم و سر میں درد، تھکاوٹ، گلے میں خراش اور غلغلی ہیں۔ بچوں میں اکثر سردی کی علامات شدید ہوتی ہیں اور بعض اوقات یہ علامات بہت زیادہ مشکلات پیدا کر سکتی ہیں جیسے کہ کالوں میں انفیکشن ہونا۔ اگر دو سال سے کم عمر کے بچوں میں سردی کی شکایت پائی جائے تو یہ مشورہ دیا جاتا ہے کہ متعلقہ ڈاکٹر سے جلد از جلد رجوع کریں اور اگر بڑی عمر کے بچوں میں گھبراہٹ، پیشاب میں کمی، بھوک نہ لگنا، نیند میں کمی، سانس لینے میں تکلیف اور پیٹ درد جیسی شکایات ہوں تو ان کو بھی نظر انداز نہ کیا جائے۔

یہ مفروضہ کہ عموماً خشک ایک شخص سے دوسرے شخص میں منتقل ہو جاتی ہے یعنی جسے ہم پھی زبان میں لگنے والی بیماری بھی کہتے ہیں سراسر غلط ہے۔ وائرل یا بیکٹیریل انفیکشن تو لیے، جمونا پانی پینے سے منتقل ہوتے ہیں۔ خشک پھیلنے کی عام وجہ جسے ہم اکثر نظر انداز کر دیتے ہیں یا بعض لوگوں کو اس کا علم نہیں ہوتا کہ مریض کی استعمال شدہ چیزوں کو دوبارہ استعمال کرنے سے وائرس منتقل ہو جاتا ہے مثلاً مریض کی پیٹ میں کھانا کھانا، اس کے گلاس میں پانی پینا وغیرہ یہ وہ وجوہات ہیں جن سے عام طور پر بیماری پھیلتی ہے۔

پھی ماہرین کے مطابق ایسے لوگ خشک کی وجہ سے زیادہ مشکلات کا شکار ہو سکتے ہیں جنہیں پہلے سے کسی

اُجالوں کے ہمسفر

ڈاکٹر سید فواد رضوی سے ملنے

انٹرویو: کنول بانو



میں نے یہ دنیا دیکھی ہے، بہت حسین ہے، بہت سے رنگ ہیں، ہریالی ہے، شادابی ہے، میں نے قسم، قسم کے لوگ دیکھے ہیں، کسی کا رنگ ہے حد سفید ہے تو کوئی تو لے کی طرح سیاہ بھی دیکھا! میری آنکھ ہر محظوظہ فورواد لکھاتی ہے مجھے، میری مرضی کے مطابق ہر رنگ سمجھاتی ہے مجھے، میں جب تھک جاؤں تو موند لیتی ہوں انہیں، یہ میری دوست ہیں، میرا ہی ہیں زندگی ہیں، روشنی ہیں۔۔۔۔۔

پہلے تو مجھے جی بھج نہیں آیا کہ آخر LRBAT کی اسپتال اتنی دور بنانے کا مقصد کیا ہے۔ گاڑی میں بیٹھے بیٹھے کر دکھ گئی میری۔ میں جاری ہوں آج ایک آنکھوں کے اسپتال جس کے بارے میں مشہور ہے کہ وہاں مفت علاج کیا جاتا ہے۔ اس اسپتال کے انچارج Ophthalmologist ڈاکٹر فواد رضوی کا انٹرویو لینے میں نے ان سے کہا کہ آپ میرے آفس تحریف لے آئیں تاکہ بآسانی انٹرویو لیا جاسکے مگر انہوں نے کہا کہ آپ یہاں خود آئیں اور دیکھیں کہ ہم کیسے کام کرتے ہیں۔ مجھے ان کی بات سے چارونچا دارا حلق کرنا پڑا۔ LRBAT (کورنگی ڈھائی نبر) میری رہائش سے کافی دور ہے یوں کہ میں شہر کے وسط سے اس کے دوسرے کنارے جا رہی ہوں اس علاقہ میں، میں پہلی بار آئی ہوں، کچے کچے راستوں سے گزر کر، کورنگی اطراف میں ایسا میں پہنچے تو میری ہمت جواب دے گئی مگر مجھے بہر حال LRBAT پہنچنا تھا وہاں پہنچنے تو اتار دیا اور لوگوں کی وضع و قیام دیکھ کر مجھ گئی کہ یہ اسپتال یہاں کیوں بنایا گیا ہے۔ میرے سوال کا جواب مل گیا مجھے دور دراز علاقوں سے آئے ہوئے لوگ جیٹا، ناچھا، ٹکا ہوں میں بہت امید تھی، آس جی اور روشنی تھی، جی، OPD کے کمرہ نمبر 1 تک پہنچنے تک میں نے منظم اور مستند اسٹاف دیکھا، یہ لوگ انسانیت کی خدمت میں کوشاں ہیں آنکھوں کو روشنی دینے کا سامان کرتے ہیں۔ مجھے کمرہ نمبر 1 میں بٹھا دیا گیا اور پانچ منٹ بعد ہی ڈاکٹر فواد سے میری ملاقات ہو گئی میں نے LRBAT اور آنکھوں کے مسائل سے متعلق ان سے کیا گفتگو کی یہ آپ ضرور پڑھیں۔

ڈاکٹر سید فواد رضوی چیف کلسٹنٹ اوپتھالوموجسٹ و ڈیڑیٹل سرجن اور LRBAT کی اسپتال کے

انچارج ہیں۔ 1999ء میں انہوں نے یہ اسپتال جو ان کی کیا۔ 2001ء میں انہیں یہاں کا انچارج ہادیا گیا۔ 1988ء میں سندھ میڈیکل کالج سے MBBS کیا۔ MCPS (ممبر شپ انگریز) اور 1997ء میں فیلو شپ امتحان پاس کئے۔ اس کے بعد ڈاکٹر فواد نے انگلینڈ کی راہ لی۔ 1999ء میں واپس آئے اور LRBT میں شمولیت اختیار کر لی۔ Ophthalmology آنکھوں کے امراض سے متعلق جتنی شے میں مرید sub specialities ہوتی ہیں۔ مثال کے طور پر آنکھوں کے پردے کی بیماریوں کو vitreo retina کہتے ہیں۔ ان بیماریوں کے ڈاکٹر vitreo retinal سرجن کہلاتے ہیں۔ ڈیڑیٹل کی وجہ سے آنکھ کے پردے میں مختلف مسائل ہوتے ہیں۔ آنکھ پر چوٹ لگنے کی وجہ سے بھی پردے متاثر ہوتے ہیں۔ کالج آف فریڈریکس سرجنری پاکستان میں vitreo retinal سرجنری کو سپر وائزر کرنے والے سرجن کو ڈاکٹر فواد سپر وائزر کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ فواد آنٹی گلیٹک کے نام سے پرائیویٹ کلینک میں بھی شام کو پریکٹس کرتے ہیں۔

”LRBT بنانے کے پیچھے کیا نظریہ یا کارفرما ہے؟“

”یہ ایک ایسا منفرد ادارہ ہے جو کہ مکمل طور پر مفت علاج معالجے کی سہولیات دے رہا ہے۔ اس وقت پاکستان میں شاید ہی اس سچ کا کوئی ادارہ موجود ہو۔ (The Layton Rahmatulla LRBT) Benevolent یہ فرسٹ دو لوگوں کا تھا ایک گرامر لینٹن جو کہ برٹش تھا۔ دوسرے ڈاکٹر رحمت اللہ۔ گرامر لینٹن اس زمانے کی کنسرکشن ایک مشہور کینیڈین ڈاکٹر کے ہیڈ (CEO) تھے جبکہ ڈاکٹر رحمت اللہ معروف وزیر تعلیٰ افسر تھے۔ یہ دونوں حضرات جب اپنی ساہمہ ملازمتوں سے ریٹائرڈ ہوئے تو انہوں نے سوچا کہ انسانیت کی علاج کے لئے کچھ کرنا چاہئے۔ اس طرح 1984/85ء میں LRBT کی بنیاد رکھی گئی۔ یہ بنیاد ایسے ڈاکٹر کی ایک موبائل ٹرلر میں چھوٹی سی OPD، ایک سرجن کا کابینہ، ایک چھوٹا سا پرائیویٹ جینرل اور ایس پر ایک کونے میں قاری بھی بنائی گئی۔ یہ موبائل ٹرلر لے کر وہ سندھ کے ایک انتہائی پسماندہ دیہات ٹھڈو باگو گئے اب ٹھڈو باگو آج تقریباً پچیس سال بعد بھی پسماندہ ہے تو وہاں سے موبائل LRBT کی بنیاد ڈالی گئی۔“

”اس وقت پاکستان میں LRBT کے کتنے اسپتال کام کر رہے ہیں نیز علاج کی تفصیل بتائیے؟“

”پورے پاکستان میں اس وقت ہمارے 16 اسپتال کام کر رہے ہیں 42 کے قریب پرائمری آنٹی کینسرینٹر موجود ہیں۔ یہ حال اس طرح بچھا یا گیا ہے کہ ملک بھر سے لوگ اس سے مستفید ہو سکیں ہم قمری غیر سسٹم کے تحت کام کرتے ہیں یعنی تین حصوں میں LRBT کام کرتا ہے۔ پہلا حصہ یا لیول بیسک پرائمری آنٹی کینسرینٹر ہے جن میں ہیرامینڈ اسٹاف موجود ہوتا ہے اور کبھی کبھار ہی ڈاکٹر وہاں جاتا ہے یہاں آنکھوں کا چیک اپ کیا جاتا ہے۔

پھر دوسرے لیول پر 14 سیکنڈری آنٹی کینسر اسپتال جہاں مکمل سہولیات موجود ہیں۔ یہ پورے پاکستان میں ہیں۔ اس کے لئے تیسرے لیول پر دو بڑے ٹریجری آنٹی کینسرینٹر ہیں جہاں آنکھوں کی سرجری کی جاتی ہے۔ نیز یہ دو سینٹر لاہور، کراچی، پوسٹ گریجویٹ ٹینک اسپتال بھی ہیں۔ LRBT کی ایک دلچسپ خوبی یہ ہے کہ پورے پاکستان میں کبھی سے بھی سفر کیا جائے تو چار سو کلومیٹر کی ریش میں ایک LRBT اسپتال موجود ہے۔“

”کراچی میں اس ادارے کے کتنے مراکز موجود ہیں؟“

”کراچی میں 12 پرائمری آنٹی کینسرینٹر کلینکس اور ایک بڑا اسپتال کورنگی ڈھائی نبر میں واقع ہے۔ اس کے علاوہ تھوڑی سی LRBT کا ایک آنٹی کینسر اسپتال بنایا جا رہا ہے جہاں آنے والے چند ماہ میں سرجری کی سہولت بھی دی جائے گی۔“

”سندھ میں بڑے صوبے کے لئے کیا یہ پرائمری آنٹی کینسرینٹس اور ایک اسپتال کافی ہیں؟“

”میرے خیال میں آپ نے یہاں (LRBT کی کینسرینٹر) میں خوردش دیکھا ہے ہمارے آس پاس دور دراز علاقوں سے لوگ آتے ہیں ہم سب کا علاج معالجہ فری کرتے ہیں یہ ادارہ ایک نان پراٹ آرگنائزیشن کے تحت کام کر رہا ہے۔ ہم ہر ماہ گھاروں میں ایک چھوٹا سا آنٹی کلینک کرتے ہیں وہاں جن مریضوں کو آنٹی سرجری کی ضرورت ہوتی ہے انہیں ہم اپنے خرچے پر یہاں لے کر آتے ہیں ان کا پرائیویٹ کے واپس بھی چھوڑ کر آتے ہیں۔ آپ نے خود دیکھا ہوگا کہ یہاں کوئی کیش کاڈ عزم موجود نہیں ہے کسی بھی اسپتال میں جب داخل ہوتے ہیں تو سب سے پہلے پری میڈیٹائی جاتی ہے پھر جب مریض باہر نکلتا ہے تو دوکانی کا نسخہ اس کے ہاتھ میں ہوتا ہے یا اپائنٹمنٹ ہوتی ہے کہ کلاں دن، تاریخ کو آکر پرائیویٹ کر دلیجے گا، جبکہ ہمارے اسپتال میں داخلے سے لے کر اخراجی راستے تک کوئی کیش کاڈ عزم نہیں بنایا گیا ہے جو لوگ خود ڈونیشن دینا چاہتے ہیں ان



کے نمبر ہوں یا قریب (بلس) کے ایسے چشمے آکھوں پر لگانے سے چہرے کا لگ بھڑ جاتا ہے۔ کیونکہ ایک آنکھ کا نمبر بلس اور دوسری کا مائنس ہونے کی وجہ سے نظر کے چشمے میں بلس کے لئے مکینکٹنگ اور مائنس کے لئے میڈیٹنگ شیشہ لگایا جاتا ہے ان کیسز میں کامیٹ لیسر یا ہینڈا مددگار ہیں۔

”کمزور چٹائی کو دو حصوں میں تقسیم کیا جاتا ہے (1) دور کی نظر کمزور ہوتا (2) قریب کی نظر کمزور ہوتا جس کی دور کی نظر کمزور ہوتی ہے ان کو عمر کے کسی بھی حصے میں یہ مسئلہ لاحق ہو سکتا ہے جبکہ قریب کی نظر عمر کے مخصوص حصے میں کمزور ہوتی ہے جو کہ چالیس برس میں ہوتی ہے۔

مائنس کی اصطلاح دور کی کمزور نظر کے لئے استعمال کی جاتی ہے۔ مائنس Myopic کہا جاتا ہے۔ ہوتا ہے کہ آنکھ میں جو روشنی فوکس ہوتی ہے وہ پردے کے سامنے فوکس ہوتی ہے لیکن myopic کو مائنس کے لیسر پہنانے پڑتے ہیں تاکہ روشنی divert ہو کر پردے پر فوکس ہو۔“

دوسرے hyper metropie ہوتے ہیں یعنی انہیں دور میں مائنس کی جگہ بلس (قریب) کے نمبر کی ضرورت ہوتی ہے۔ تیسری astigmatism ہے اس میں آنکھ کے سامنے کی گول بال میں بال کی طرح ایک طرف سے زیادہ خم دار اور دوسری طرف سے کم خم دار ہوجانے تو سلنڈر ریکل لیسر کی ضرورت ہوتی ہے جو خاص زاویے پر پاور سپلائی کرتے ہیں اور دوسرے زاویے پر ان کا کوئی نمبر نہیں ہوتا۔ یعنی آنکھ کا سامنے والا حصہ (کورنیا) کسی ایک طرف سے چپٹا ہوجانے تو سلنڈر ریکل لیسر لگائے جاتے ہیں۔ مندرجہ بالا تین اقسام دور کی کمزور نظر کی ہیں قریب کی نظر عمر کے ساتھ کمزور ہوتی ہے جس میں عام طور پر reading glasses کی ضرورت ہوتی ہے۔“

”عموماً کہا جاتا ہے کہ ریڈنگ گلاس صرف پڑھتے وقت جبکہ دور کی کمزور نظر کا چشمہ ہر وقت لگانا ہے اس ضمن میں آپ کیا کہیں گے؟“

”ریڈنگ گلاسز پڑھتے وقت صرف ان لوگوں کو لگانے چاہئیں جنہیں صرف پڑھنے کے چشمے کی ضرورت ہوتی ہے۔ عام طور پر جو بھاتی چشمے (نظر کے) دیئے جاتے ہیں وہ مستقل لگانے چاہئیں۔ دور اور قریب کی کمزور نظر کے لئے دور کا چشمہ استعمال کریں اور جن کی صرف قریب کی نظر کمزور ہوگی وہ صرف پڑھتے وقت قریب کا چشمہ لگائیں گے۔“

”کیا لیزر کے ذریعے myopic ٹھیک ہو جاتا ہے۔ کوئی جھجکی تو نہیں ہوتی؟“

”اگر آپ کی دور کی نظر کمزور ہے چاہے آپ myopic ہوں hyper metropie astigmatism تو اس صورت میں چٹائی کو درست کرنے کے تین طریقے ہیں (1) نظر کا چشمہ (2) کامیٹ لیسر (3) refractive surgery

دور کی کمزور نظر کی تینوں اقسام دراصل refractive error کہلاتے ہیں جن کی درجگی کے لئے refractive surgery کی جاتی ہے۔ اس سرجری کے بھی دو طریقہ کار ہیں ایک لیزر سرجری جسے Lesik کہتے ہیں یہ سرجری وہ سرجری ہوتی ہے جو آنکھ کے کورنیا کا curvature بدل دیتی ہے یعنی ایک باضابطہ طریقے کے تحت لیزر کی شعاعوں سے یہ سرجری کی جاتی ہے۔ یہ ڈے کیئر آپریشن ہوتا ہے۔ جس کے

کے لئے ڈونیشن باکس رکھے گئے ہیں۔ آئی ٹیٹ، ہیک لیب کی سہولیات، ڈاکٹری فیس، دوائیوں کے خرچے آپریشن جیسے کسی سسٹم کے لئے ہم نے کوئی چار چٹیں رکھے ہیں چونکہ یہ اسپتال ٹچنگ اسپتال ہے اور ایک میڈیکل کالج بھی اس سے الحاق ہے جن کے بچوں کو ہم پڑھاتے بھی ہیں جناح میڈیکل کالج کے ساتھ ہمارا ایک معاہدہ سائن ہوا ہے کہ ہمارے وہ مریض جن کو آنکھ سے متعلق بیماریاں لاحق ہیں ان کا علاج اور تشخیص جناح میڈیکل کالج جو کہ اس اسپتال LRBT سے دو کلومیٹر دور ہے وہاں ان کا علاج اور تشخیص کی جاتی ہے جو بالکل مفت ہے کیونکہ اس کے بدلے میں ہم ان کو ٹچنگ کی سہولیات دیتے ہیں۔“

”گوگل دارمک کے نتیجے میں چند بیماریاں پھیلی ہیں پہلے آئی انکھن، موسم بدلنے کی وجہ سے ہوتے تھے اب تو کسی بھی موسم میں یہ چاک ہو جاتے ہیں اس کی وجہ کیا ہے؟“

”یہ وائرل انکھن ہوتے ہیں جیسے کہا جاتا ہے کہ شہر میں آشوب چشم کی بیماری پھیلی ہوئی ہے۔ یہ موسمی ہوتے ہیں یہ موسم بدلنے کے ساتھ پھیلتے ہیں۔ ان انکھن کا تعلق موسم کے ساتھ صفائی سے بھی جڑا ہے۔ اس قسم کے انکھن پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ یہاں یہ بات بتانا چاہوں کہ یہ کہنا کہ جسے آنکھ میں انکھن ہو اس کی آنکھوں میں دیکھنے سے یہ لگ جاتا ہے یا ہوا کے ذریعے یہ پھیلتا ہے تو یہ سب سراسر غلط ہے۔ یہ لگنے والی بیماری نہیں ہے۔ اس صورت پھیلتی ہے جب آپ متاثرہ شخص کا تولیہ (استعمال شدہ) استعمال کریں۔ ہاتھ ملانے سے بھی یہ وائرل انکھن پھیل سکتا ہے۔ یہ عیادی ہوتے ہیں یہ وقت مقررہ پر خود بخود ہو جاتے ہیں۔ ہم اس دوران ادویات اس لئے دیتے ہیں تاکہ یہ انکھن سیکڈری انکھن نہ بن جائیں اور آنکھ کو تھوڑا آرام ملے۔ عام طور پر یہ دو ہفتوں میں ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ یاد رکھیں آنکھ کے کسی بھی انکھن کا تعلق اس کی صفائی سے ہوتا ہے۔ اگر حفظان صحت کے اصولوں کو مدنظر رکھا جائے تو ایسی بہت سی بیماریاں سے بچا جاسکتا ہے۔“

”انکھن کتنی طرح کے ہوتے ہیں؟“

”آنکھ کی عام بیماریوں میں انکھن سرفرسٹ ہیں۔ موسمی رد و بدل سے ہونے والے انکھن کے علاوہ water born disorders (پانی سے ہونے والی بیماریاں) عام ہیں۔ اب اگر پانی صاف نہیں آ رہا یا نکاسی آب کا انتظام مناسب نہیں ہے تو ان سے جو انکھن ہوتے ہیں وہ عیادی یا آلودگی سے ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر بیکٹیریل انکھن پانی کی آلودگی کی بیماریاں ہیں۔“

”کامیٹ لیسر کا استعمال آنکھ کے لئے کیا ہے؟“

”یہ ایک عام رجحان ہے جس میں آنکھ میں Allergic disorders ہوتے ہیں یہ سستی آئی کا سبب ہے جو آنکھوں کے رنگ بدلنے کے لئے استعمال کی جاتی ہے۔ لیکن ان لیسر کی باقاعدہ صفائی اور حفاظت کے بارے میں لوگ نہیں جانتے۔ یہاں تک کہ یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ خریدے جانے والے لیسر کے بارے میں بھی معلوم نہیں ہوتا کہ آیا یہ لیسر ڈسپوزل ہیں یعنی ایک مرتبہ پہن کر انہیں پھینک دیا جائے یا یہ ریکلوہ بیل لیسر ہیں جنہیں بار بار آنکھوں میں لگایا جاسکتا ہے اور ان کی صفائی کیسے کی جاتی ہے۔ ان لیسر کا استعمال کسی طور آنکھوں کے لئے ٹھیک نہیں ہے آنکھوں میں کسی قسم کی الرجی اور انکھن کا سبب بنتے ہیں۔“

”لیسر فروخت کرنے والے کی ذمہ داری ہے کہ وہ لوگوں کو درست معلومات دیں یا لوگ جانتے سمجھتے ان کے استعمال سے ہاد نہیں آتے؟“

”میں تو یہی کہوں گا کہ پہلی ذمہ داری لیسر فروخت کرنے والے کی ہے کہ وہ خریدار کو بتائے کہ اگر لیسر سستا ہے تو آخر سستا کیوں ہے؟ اس لئے کہ یہ سستے لیسر ایک بار استعمال کر کے پھینک دیئے جاتے ہیں۔ دوسری وجہ ہمارے یہاں اب تک تعلیم اور شعور کی کمی ہے۔ یہ آنکھوں کی صحت کے حوالے سے اہم مسئلہ ہے جس کے بارے میں لوگوں کو آگاہ نہیں کیا جاتا۔“

”لوگ نظر کے چشمے سے نہات پانے کے لئے بھی لیسر ہوا لیتے ہیں اس بارے میں آپ کیا کہیں گے؟“

”کامیٹ لیسر نمبر کے لیسر بھی ہوتے ہیں اور کا سبب استعمال کے لئے بھی بنتے ہیں۔ نمبر کے لیسر فرانسسز (شفاف) اور رنگ دار بنائے جاتے ہیں۔ نظر کے چشمے کی جگہ لیسر کا استعمال مختلف حالات میں بہتر ثابت ہو سکتا ہے۔ مثلاً کچھ لوگوں کی دووں آنکھوں کی نظر میں فرق ہوتا ہے یعنی ایک آنکھ کی چٹائی درست یا قدرے کمزور جبکہ دوسری آنکھ کی چٹائی زیادہ کمزور ہوتی ہے۔ ایسی صورت میں چشمہ لگانے سے چہرے کے مجموعی تاثر میں توازن قائم نہیں رہتا جبکہ اس کیس میں کامیٹ لیسر بہتر نتائج دیتے ہیں۔ اس کے علاوہ آنکھ کی کچھ ایسی بیماریاں ہوتی ہیں جن میں لیسر کا استعمال بہتر رہتا ہے جیسے چٹائی کے ہائی نمبر زچا ہے وہ دور (مائنس)

”مرد و خواتین میں اسناف کے لحاظ سے آنکھوں کی بیماریوں کا عصب کیا ہے؟“

”ہمارے پاس جو کھٹک اینڈ فیکر ز موجود ہیں ان کے مطابق یہ بیماری دونوں اسناف میں مساوی پائی جاتی ہے لیکن کچھ آنکھوں کی بیماریاں ایسی ہیں جو مرد حضرات میں زیادہ تو کچھ خواتین میں ہیں۔ مثلاً رات میں کم نظر آنے والی بیماری جسے night blindness کہا جاتا ہے یہ مردوں میں عام ہیں اسی طرح colour blindness یا دھندلا ہونے والی بیماری جس میں پیدا انکی طور پر رنگوں کی درست شناخت اور رنگ نظر نہیں آتے۔ یہ کروموسومزس آرڈر ہیں یعنی X یا Y کروموسومز سے تعلق رکھنے والی بیماری ہے تو یہ عام طور پر مردوں میں زیادہ پائی جاتی ہے۔ کالا پانی کی شرح خواتین میں زیادہ ہے یہ سمجھ لیں کہ موروثیت اور بیماری کی نوعیت ایسی ہوتی ہے کہ وہ مرد یا خواتین میں کم یا زیادہ ہو۔“

”روزمرہ آئی کیئر روٹین کے حوالے سے کچھ بتائیے؟“

”آنکھوں کی بیماریوں کا تعلق بنیادی طور پر کچھ عوامل سے براہ راست ہے۔ جس میں ایک صفائی ستھرائی ہے۔ اگر آپ دن میں صاف پانی سے پانچ مرتبہ وضو کر رہے ہیں تو یہ سب سے بہتر آئی کیئر روٹین ہے۔ بشرطیکہ پانی صاف ہو۔ آپ نے مارکیٹ میں لاتعداد آئی واشز دیکھے ہوں گے لیکن یقین کریں ان کا کوئی فائدہ نہیں ان کی جگہ آپ صاف پانی سے وضو کریں تو آکھ کی hygiene بہتر رہے گی۔ دوسری چیز یہ کہ آلودگی جیسے کہ دھواں، مٹی، گرمی ان سے آنکھوں کی حفاظت کیجئے ورنہ رازی کے مسائل ہوں گے۔“

”کیا آنکھوں کی حفاظت کے لئے سن گلاسز کا استعمال مناسب ہے؟“

”آنکھوں کی حفاظت کے لئے جو چشمے استعمال کئے جاتے ہیں جنہیں حرف عام میں سن گلاسز کہا جاتا ہے میں انہیں سن گلاسز کہتا ہوں انہیں پہننے کا مطلب آنکھوں کی حفاظت نہیں بلکہ شوق اور تفریح ہے۔ سن گلاسز کے معنی ایسے گلاسز ہیں جو سورج کی روشنی میں موجود الٹرا وائلٹ ریڈ بلیک کر دے جس طرح جلد کی حفاظت کے UV بلیک لگایا جاتا ہے اسی طرح آنکھ میں موٹیباٹھنے کی ایک اہم وجہ سورج کی وہ الٹرا وائلٹ شعاعیں ہیں لہذا ایسا چشمہ خریدیں جو UV شعاعوں کو آنکھوں تک آنے سے روک سکے۔ ان شعاعوں کی بھی اقسام ہیں۔ سن گلاسز ایسے لیں جو UVA اور UVB دونوں کو روک سکیں چشمے کی خریداری میں اس بات کا خیال ضرور رکھیں کہ چشمہ معیاری کچنی کا ہو اور سب سے بڑھ uv blocker بننا چاہئے۔“

”آکھ میں عرق گلاب ڈالنے سے کیا آنکھوں کی بیانی تیز ہوتی ہے؟“

”محذرت کے ساتھ کہوں گا کہ آنکھ میں عرق گلاب ڈالنا، کامل یا سرمہ لگانا ان سب چیزوں کا آنکھوں کی اچھی صحت سے فکری کوئی تعلق نہیں ہے۔ عرق گلاب کی چھوٹی شیشی میں تقریباً سولہ لیٹر خالص عرق گلاب کی موجودگی بتائی جاتی ہے اس کی قیمت پچاس روپے تو ہوگی ہی اچھے ذرا یہ بتائیں کہ پچاس روپے میں اتنے گلاب کے پھول مل جاتے ہیں کہ ان میں سے سولہ لیٹر عرق گلاب نکال لیا جائے۔ پہلی بات تو یہ کہ یہ عرق گلاب خالص نہیں ہے بلکہ ایمنس ہے۔ دوسری بات یہ کہ عرق گلاب یا شہد آکھ کی اچھی بیانی میں کوئی کردار نہیں ہے۔ کامل صرف آنکھ کی خوبصورتی کے لئے لگایا جاتا ہے۔ سرمہ صرف ایسی چیز ہے جس کی افادیت کے بارے میں حدیث میں آیا ہے کہ ”یہ بہتر ہے اگر موافق آ جائے تو“ سرمہ بنیادی طور پر لیڈ سلفائیڈ ہے جو کہ سسے کی ایک قسم ہے جس کو چین کر سرمہ بنایا جاتا ہے۔ یہ عام طور پر آنکھ میں ایلیٹر جنٹ کا کام دیتا ہے۔ یہ ایسی دوا ہوتی ہے جو جراثیم کو بڑھنے سے روکتی ہے تاکہ ان کا خاتمہ کرے۔ اس حد تک سرمہ فائدہ مند ہے لیکن یہ آنکھ کی بیماریوں کا علاج نہیں ہے۔“

”ڈاکٹر فواد دسترخوان کے قارئین کے لئے آپ کیا پیغام دیں گے؟“

”میں جس ادارے سے وابستہ ہوں اور یہ ادارہ جو کام کر رہا ہے اس کی ایک چھوٹی سی مثال میں آپ کو دیتا ہوں کہ پورے پاکستان میں جتنے بھی آنکھوں کے امراض کے مریض ہیں ان میں ہر تیسرا ماہدہ LRBT کا مریض ہے یعنی یہاں زیر علاج یا شفا حاصل کر چکا ہے۔ پاکستان بھر میں آنکھوں کے ہونے والے آپریٹرز بچیس فیصد LRBT کرتے ہیں۔ بچوں کے جتنے بھی آنکھوں کے امراض اور آپریٹرز ہوتے ہیں ان کا 36 فیصد 37 فیصد LRBT دیکھتا ہے۔ ابھی تک ہم لوگ تقریباً اٹھارہ فیصد مریضوں کو دیکھ چکے ہیں۔ سب سے اہم یہ کہ کام مکمل طور پر مفت ہو رہا ہے۔ دسترخوان کے توسط سے لوگوں سے میری گزارش ہے کہ بلینز اس کا فائدہ میں ہماری مدد کریں آگے بڑھیں اپنی زکوٰۃ، خیرات، عطیات اور امداد LRBT کو دیں ہماری دیب سائنس موجود ہیں جہاں آپ کو تمام معلومات مل جائیں گی۔ ہمارے اسپتال آکر دیکھیں یہاں انجینیئر شفاف طریقے سے کام کیا جاتا ہے اگر آپ یہ سمجھتے ہیں کہ ہم جو کام کر رہے ہیں وہ خالصتاً انسانی کفلاح کے لئے ہے تو خدا ہمارا مدد کیجئے۔“

بعد دوسرے دن ہی نظر بحال ہو جاتی ہے اس میں میڈیٹ جیو نہیں کیا جاتا آپ اگلے دن سے ہی کام شروع کر سکتے ہیں لیکن کچھ لوگوں کی دوری نظر اس قدر کمزور ہوتی ہے یعنی ان کے چشمے کے نمبر بہت زیادہ ہوتے ہیں کہ ان کے لئے lesik کام نہیں کرتا 6,7,8 نمبرز پر lesik مثالی نتیجہ دیتا ہے ان نمبرز سے اوپر نمبرز کے لئے یہ لیزر سرجری کا آرڈر نہیں ہوتی۔ پھر اس صورت میں آنکھ کا باقاعدہ آپریشن کیا جاتا ہے اس آپریشن میں آنکھ کے اندر لینس ڈال دیا یا فیکس کر دیا جاتا ہے اس طریقہ کار کو intraocular lens کہتے ہیں یہ لینس آنکھ کے refractive errors کا سدباب ہے۔“

”لیزر اور intraocular lens پر کتنا خرچ آتا ہے کیا یہ طریقہ کار محفوظ ہیں؟“

”یہ طریقہ کار محفوظ اور کامیاب ہیں عام طور پر لیزر یا سانی اور جلد ہو جانے والی سرجری ہے جس کے نتائج بہترین ملتے ہیں لیکن یہ قدرے مہنگا ہے۔ چشمے کے نمبرز پر خرچہ انحصار کرتا ہے ویسے چالیس سے پچاس ہزار کی رقم تو لازمی درکار ہے۔“

”کیا LRBT میں لیزر اور دیگر سرجری کی سہولیات موجود ہیں؟“

”دیکھئے یہاں تمام سہولیات موجود ہیں ماسوائے lesik (لیزر) کے اس کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ لیزر یا چشمہ اتارنے والا یہ طریقہ علاج کاسٹیک سرجری میں آتا ہے یعنی یہ کسی قسم کی آنکھ کی بیماری کے لئے استعمال نہیں کیا جاتا۔ یوں سمجھ لیں کہ کیونکہ چشمہ آپ کو اچھا نہیں لگتا تو آپ اس سے نجات کے لئے لیزر کروائیں گے کیونکہ یہ نہ کروانے سے اندھے پن کا خدشہ نہیں ہوتا لہذا ہم یہ سہولت LRBT میں متعارف نہیں کروا سکتے اس کے علاوہ یہاں آپ کو باقی علاج معالجہ مفت دستیاب ہے۔“

”لیزر سرجری کے لئے اس وقت کن اپتالوں میں سہولیات موجود ہیں؟“

”اس شہر میں تو صرف دو جگہ لیزر موجود ہے اور وہ بھی پرائیویٹ کلینکس میں اس کا طریقہ کار یہ ہے کہ اگر میرے کلینک پر کوئی مریض لیزر کی غرض سے آئے گا تو میں اسے لیزر کی سہولت والے کلینک پر لے جاؤں گا اور ان کے مطلوبہ چار ڈیڑے کر لیزر lesik کرلوں گا لیزر کی مشینیں تقریباً تین چار کروڑ کی ہے مگر وجہ ہے کہ اسے افورڈ کرنا ڈراشکل ہے۔“

”LRBT میں آنکھوں کی کن بیماریوں کے مریض یا کیمر زیادہ آتے ہیں؟“

”آنکھ کا کام کیا ہے؟ دیکھنا اب کوئی ایسی بیماری جس سے آنکھ کی بیانی چلی جائے اسے ہم دو کٹگریز میں تقسیم کرتے ہیں (1) Reversible (بیانی چلی جاتا) (2) Irreversible (ان بیماریوں میں بیانی چلی جائے تو علاج کے ذریعے بیانی بحال کی جاسکتی ہے) irreversible vision lose (علاج کرنے سے بیانی مکمل بحال نہیں ہوتی یا پھر بحال ہی نہیں ہوتی) WHO نے آنکھ کی بیانی سے متعلق بیماریوں کو اسی طرح واضح کیا ہے۔

reversible causes of blindness میں موٹیبا (سفید موٹیبا) جسے cataract کہتے ہیں یا corneal blindness (کارنیا کی پیوند کاری) شامل ہیں۔ آنکھ کی جو سیاہ پتلی ہے یہ دراصل ٹرانسپیرنٹ ہے آنکھ کی اس پتلی کے مختلف رنگ آنکھ کے اندر ہوتے ہیں جو پتلی کے شفاف ہونے سے جھلکتا ہے اگر آنکھ کا یہ شفاف حصہ دھندلا جائے تو بیانی پر فرق پڑتا ہے۔ آنکھ کے اندر ایک حصہ موجود ہوتا ہے جو دور اور قریب دیکھنے میں مدد دیتا ہے۔ یہ حصہ وقت کے ساتھ ساتھ دھندلا جاتا ہے یہ پیدا انکی طور پر بھی دھندلا ہوتا ہے اس دھندلے پن کو cataract کہا جاتا ہے۔

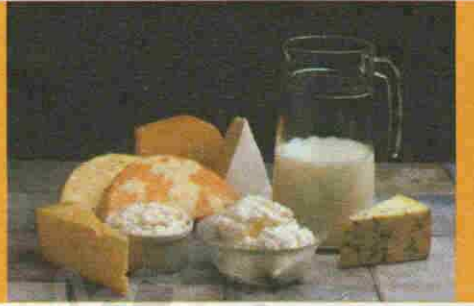
reversible blindness کی سب سے اہم وجہ سفید موٹیبا ہے اس وقت پاکستان میں 1.8 ملین لوگ اندھے پن کا شکار ہیں اس شرح میں تقریباً ستر سے اسی فیصد مریض ایسے ہیں جن کا اندھا پن reversible میں شمار ہوتا ہے یعنی اگر ان لوگوں کو علاج کی سہولت مل جائے اور موٹیبا نکال دیا جائے کارنیا ٹرانسپلنٹ کر دیا جائے تو ان کی بیانی بحال ہو جائے گی۔ بقیہ چہرہ سے میں فیصد مریض irreversible blindness میں آتے ہیں۔ اس کی ایک اہم مثال diabetic retinopathy یا پردے کی بیماریاں ہیں۔ ذیابیطس میں آنکھ خراب ہونے کا مطلب ہے کہ آنکھ کے پردے کا پھیلا حصہ تباہ ہو چکا ہے اور یہ دائمی irreversible ہے یعنی اب نظر دوبارہ بحال نہیں کی جاسکتی۔ اس کے لئے لیزر یا سرجری کی جاتی ہے جو کچھ حد تک بیانی کو بحال کر سکتی ہے لیکن مکمل طور پر نظر درست نہیں کی جاسکتی۔

کالا پانی یا glaucoma میں نظر چلی جانے تو کبھی واپس نہیں آتی۔ اس کی شرح دو سے تین فیصد ہے۔ اکثر اوقات یہ موروثی بھی ہوتے ہیں چالیس برس کی عمر میں یہ بیماری نمودار ہوتی ہے یہ عام طور پر خواتین میں زیادہ پایا جاتا ہے۔“

کم کھائیں..... صحت بنائیں

تحریر: صائمہ راحت

انسانی صحت وہ دولت ہے جس کا نعم البدل کوئی نہیں۔ اس لئے شروع سے ہی صحت کی حفاظت کے لئے غذا ایت سے بھرپور غذا انہیں استعمال کرنی چاہئیں۔ خصوصاً پھل اور سبز یوں کو اپنی خوراک کا حصہ ضرور بنانا چاہئے۔ چکنائی سے بھرپور غذاؤں اور بازاری روغنی کھانوں سے اجتناب کرنا چاہئے کیونکہ چکنائی بہت تیزی سے انسانی وزن میں اضافہ کرتی ہے اور انسانی جسم موٹاپے کی طرف مائل ہو جاتا ہے جو نہ صرف خود ایک بیماری ہے بلکہ بے شمار بیماریوں کی جڑ ہے۔ Gray D Foster جو موٹاپے کے خوالے سے مختلف ریسرچرز کے پروفیسر ہیں انہوں نے اپنے ساتھیوں کے ساتھ مل کر 1307 ایسے افراد کا جائزہ لیا جو ڈائٹنگ کر رہے تھے اور ان کے بعد انہوں نے یہ نتیجہ مرتب کیا کہ کم چکنائی اور کم ریشہ کھانے سے تیزی سے وزن میں کمی ہوتی اور کولیسٹرول لیول کو بھی کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔ زیادہ تر افراد فاسٹ فوڈز، کولڈ ڈرنکس، میٹھا پانی اور چاکلیٹ کھانا پسند کرتے ہیں اور سبزی سے دور بھاگتے ہیں جس کی بنا پر ان کے جسم میں تیزی سے کولیسٹرول میں اضافہ ہو جاتا ہے اور وزن بھی بڑھ جاتا ہے۔ جس کی بنا پر ان کو اکثر اوقات ڈاکٹروں کے گرد چکر لگانے پڑتے ہیں اس لئے ضروری ہے کہ آغا میں ہی اپنی خوراک کو کنٹرول کر کے ایسا diet پلان بنایا جائے جو ہمارے لئے غذا ایت سے بھرپور اور صحت مندی کا ضامن ہو۔ پنیر (cheese) میں کچھ ریٹیفیٹڈ فٹ پائی جاتی ہے جس کے بعد زیادہ استعمال سے دل کی بیماریوں کے ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے ایسے افراد کے لئے وہ غذائیں جن میں پروٹین کی مقدار زیادہ ہو فائدہ مند ہوتی ہیں۔ سفید آٹا اتنا زیادہ غذا ایت بخش نہیں ہوتا جتنا کہ گندم والا آٹا اسی لئے آپ کو کھانے کو بغیر چکنائی کے روٹی کھایا کرتے تھے کیونکہ بھی میں نہ صرف غذا ایت زیادہ ہوتی ہے بلکہ بہت سی بیماریوں سے بچاؤ کا ذریعہ بھی ہوتی ہے۔ ماہرین کے مطابق کیلوری کی کل مقدار کے 30 فیصد کے برابر چکنائی اپنی غذا ایت میں شامل کرنی چاہئے تاکہ وزن میں بہت زیادہ اضافہ نہ ہو مختلف غذاؤں میں پروٹین، کاربوہائیڈریٹس اور fats کا کیا تناسب ہوتا ہے وہ درج ذیل ہے۔



چکنائی: تمام تیلوں (oils) اور مکھن میں 'dressing'، میٹھا اشیاء 'nuts'، انڈے کی زردی، ڈیری مصنوعات اور گوشت میں چکنائی وافر مقدار میں پائی جاتی ہے۔ جانوروں سے حاصل ہونے والی غذاؤں میں بہت زیادہ کچھ ریٹیفیٹڈ چکنائی پائی جاتی ہے۔ اس لئے چکنائی صاف کروا کے گوشت لیتا چاہئے۔ ناریل کا تیل اور palm کا تیل میں بہت زیادہ چکنائی ہوتی ہے۔ دوسری سبزیوں پر مشتمل غذائیں مثلاً پھلیاں وغیرہ میں جو چکنائی پائی جاتی ہے وہ انسانی جسم کے لئے فائدہ مند ہوتی ہیں۔

چکنائی انسانی جسم کو توانائی فراہم کرتی ہے اور اس میں بعض اوقات D, A, E اور K بھی پایا جاتا ہے چکنائی کی تین اقسام ہیں۔

(1) سچے ریٹیفیٹ: اس کا استعمال کم کرنا چاہئے۔ یہ نقصان دہ ہوتی ہے۔

(2) مونو سچے ریٹیفیٹ چکنائی:

(3) پولی سچے ریٹیفیٹ: یہ دونوں صحت کے لئے فائدہ مند ہوتی ہیں۔ سب سے زیادہ خطرناک trans fat ہوتی ہے جو انسانی صحت کو بہت زیادہ نقصان پہنچاتی ہے۔

چکنائی والی اشیاء:

اوسط بھرگر چکنائی کے ساتھ:

fat 38g، 12g سچے ریٹیفیٹ چکنائی، 510 کیلوریز

(2) 28g اخروٹ:

fat 17.5g، 1.6g سچے ریٹیفیٹ چکنائی، 182 کیلوریز

(3) ایک کھانے کا کچھ زیتون کا تیل:

fat 13.5g، 1.8g سچے ریٹیفیٹ چکنائی، 119 کیلوریز

avocado 1/2

fat 13g، 2.1g سچے ریٹیفیٹ چکنائی، 139.5 کیلوریز

کاربوہائیڈریٹس: سبزیوں اور پھلوں میں کاربوہائیڈریٹس وافر مقدار میں پائی جاتی ہے۔ تمام والوں اور والوں سے بنی ہوئی مصنوعات میں مثلاً oatmeal اور آٹا، نشاستہ مثلاً پاستا اور ڈبل روٹی اور ہر طرح کی میٹھی مصنوعات میں کاربوہائیڈریٹس موجود ہوتی ہیں۔ سادہ کاربوہائیڈریٹس مثلاً سکروز، لیکٹوز، مالٹوز، فکٹوز ویکسٹوز اور گلوکوز وغیرہ بہت تیزی سے ہضم ہو جاتی ہیں اور جسم کو fuel مہیا کرتی ہیں لیکن ان کی وجہ سے خون میں شوگر لیول میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ ایک سافٹ ڈرنک کے Tin میں تقریباً دس اسپون شکر ہوتی ہے اور عموماً ایک فیصں ایک دن میں 20 ٹینی اسپون شکر استعمال کر لیتا ہے۔

وہ اشیاء جن میں کاربوہائیڈریٹس موجود ہوتی ہیں۔

ایک کپ پھی ہوئی اسپیکینی:

40g کاربوہائیڈریٹس، 62.4g بھر، 197 کیلوریز

ایک درمیانے سائز کا آبلہ ہوا آلو:

21g کاربوہائیڈریٹس، 1.5g ریشہ، 91 کیلوریز

ایک درمیانہ سیب:

21g کاربوہائیڈریٹس، 3.7g ریشہ، 81 کیلوریز

ڈبل روٹی کا ایک سلائس:

13g کاربوہائیڈریٹس، 0.6g ریشہ، 69 کیلوریز

ایک سلائس گندم سے بنی ہوئی ڈبل روٹی:

13g کاربوہائیڈریٹس، 1.9g بھر، 69 کیلوریز، complex

کاربوہائیڈریٹس کا استعمال زیادہ کرنا چاہئے یہ ریشہ بھی مہیا کرتی ہے جو انسانی جسم میں جیٹا بولزم کے عمل میں مدد دیتا ہے۔

پروٹین: مختلف غذائیں جن میں پروٹین وافر مقدار میں پائی جاتی ہیں ان میں پھلی، گوشت، انڈے، دودھ، خیر، سویا سے بھرپور غذائیں tofu وغیرہ، بیج اور پھلیاں، دالیں اور ہرے پتے والی سبزیوں۔ وہ غذائیں جن میں بہت زیادہ پروٹین ہوتی ہیں اس میں بعض اوقات چکنائی بھی زیادہ ہوتی ہے خصوصاً جانوروں کے گوشت وغیرہ میں کچھ ریٹیفیٹڈ fat اور کولیسٹرول کی مقدار زیادہ ہوتی ہے اس لئے ایسی غذائیں منتخب کرنی چاہئیں جن میں fat کا تناسب کم ہو۔ ماہرین غذا ایت کے مطابق ایک دن میں دس فیصد پروٹین کی ایک انسانی جسم کو ضرورت ہوتی ہے۔ ایک عورت جس کا وزن 50kg ہو وہ ایک دن میں 18.00 کیلوریز لینی ہو تو اس کو تقریباً 180 کیلوریز پروٹین سے حاصل کر لینی چاہئے اس طرح ایک مرد جس کا وزن 75kg ہو اس کو روزانہ 2,200 کیلوریز درکار ہوتی ہیں ان میں 220 کیلوریز پروٹین سے حاصل شدہ ہوتی ہیں۔

وہ غذائیں جن میں پروٹین شامل ہوتی ہے۔

80g پانی میں بیک پھلی (tuna)

35-40g پروٹین، 1g چکنائی، 135 کیلوریز

ایک اوسط بھرگر بیکر کے ساتھ:

29g پروٹین، 25g چکنائی، 510 کیلوریز

80g مرغی کے سینے کا گوشت (بغیر کھال کے)

27g پروٹین، 39g چکنائی، 140 کیلوریز

80g تیل میں بیک tuna:

24g پروٹین، 7g چکنائی، 165 کیلوریز

25g چھڑ چھڑ:

7g پروٹین، 10g چکنائی، 94 کیلوریز

کیا آپ جانتے ہیں؟

ایک حالیہ تحقیق کے مطابق کیونیکیشن میں سات سے آٹھ فیصد ہاتھ انسان کے بولنے، دیکھنے اور روئے کا ہوتا ہے۔ زبانی، کلامی، گفتگو میں بات کرنے کا انداز بہت متغی رہتا ہے۔ سپاٹ اور تاثرات سے عاری چہرے کو زبان دے دی جائے تو بات چاہے کتنی جاندار ہو بے اثر رہتی ہے۔

پروفیشنل لائف کے عملیہ تقاضے ہوتے ہیں روز آپ مختلف لوگوں سے ملنے ہیں بات کرتے ہیں ان سے آئی کامیٹ ہوتا ہے لیکن کس سے کس طرح بات کرنی ہے یا بات کرتے وقت ہاڈی لینگویج اور آنکھوں کا زاویہ کیا ہونا چاہئے یہ فقدان اعلیٰ عہدوں پر فائز پیشہ لوگ بھی نہیں جانتے۔ جبکہ بڑس کی پڑھائی کے دوران ہاڈی لینگویج اور گفتگو کے طور اور بھی سکھائے جاتے ہیں۔ اس ضمن میں مندرجہ ذیل کچھ چیزیں کام آتی ہیں۔

چہرے کے تاثرات: ہر وقت ہنسنے پر ہنا خصوصاً ملازمت کے دوران قطعی اچھا تاثر نہیں دیتا۔ سامنے والے کو دیکھ کر بات کرنا ٹیکسیں۔ جب آپ کے سامنے آپ کا پاس یا اعلیٰ عہدہ دار کھڑا ہو تو چہرے سے خود کو پر اعتماد اور منسوب ظاہر کریں۔ یہاں بلاوجہ مسکرانے کی ضرورت نہیں۔ نروس ہو کر مسکرانے سے آپ کی شخصیت کا تاثر کمزور ہو جاتا ہے اور سامنے والا سمجھ جاتا ہے کہ آپ نروس ہو چکے ہیں۔ اگر آپ سے ایسا سوال کر لیا جائے جس کا جواب فی الحال آپ کے پاس موجود نہ ہو تو بھی خود کو پُر سکون ظاہر کریں۔ یاد رکھیں کہ آپ کا مسکراتا چہرہ سامنے والے کو کسی غلط فہمی کا شکار کر سکتا ہے۔ ہر آرگنائزیشن میں اسٹاف کی مختلف کٹنگز ہوتی ہیں اپنے جونیئر اسٹاف سے نرمی مگر پروفیشنل انداز میں کام کرنا ان کی تحقیق کے مطابق کورین باشندے دوران ملازمت انتہائی کم مسکراتے ہیں جبکہ چینی باشندے مسکراہٹ کو جذبات کے اظہار کے لئے بھرپور استعمال کرتے ہیں۔

آئی کامیٹ: ملازمت کے لئے بھرتیاں ہو رہی ہوں یا آپ کسی کا انٹرویو لے رہے ہوں درست آئی کامیٹ انتہائی اہم ہے۔ گفتگو کے دوران عہدہ دار آئی کامیٹ، آنکھیں چلانا، پلکیں جھپکنا، ادھر ادھر دیکھنا، کسی چیز کو مسلسل دیکھنے سے سامنے والا سمجھتا ہے کہ آپ کو اس سے بات کرنے میں کوئی دلچسپی نہیں ہے۔ ملازمت پیشہ خواتین کو مرد ساتھیوں سے گفتگو کے دوران آئی کامیٹ میں احتیاط کرنی چاہئے۔

ہاتھوں کی حرکت: پروفیشنل مینٹل یا کسی اہم بات کے دوران ہاتھوں کے اشارے آپ کی آدمی سے زیادہ بات کہہ دیتے ہیں۔ ماہرین کے مطابق بات کے دوران دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کی پوروں کو ایک دوسرے سے ملانے سے اعتماد ظاہر ہوتا ہے۔ جبکہ گفتگو کے دوران چیزیں گھمانا، پلین کھولنا، بند کرنا یا سرکھانا وغیرہ جیسی حرکات سے عدم دلچسپی ظاہر ہوتی ہے۔ چاب کی تلاش یا انٹرویو کے لئے جانے والے حضرات کو خیال رکھنا چاہئے کہ پینٹ کی جیب میں ہاتھ ڈال کر کھڑے ہوں تو صرف ہاتھ کا آگوشا جیب میں نہ ڈالیں۔ یہ غیر محفوظ ہونے کی علامت بھی جاتی ہے۔



ہاڈی پو پچر: گفتگو کے دوران بیٹھنے کا انداز بھی شخصیت کے داؤ بیچ بتا دیتا ہے۔ بالکل سیدھے بیٹھنے والے لوگوں کو اپنے کام سے غلصہ تصور کیا جاتا ہے۔ ملازمت کے لئے انٹرویو دینے والے تو ہاتھوں کو اپنی گود میں رکھیں یا کرسی کے بازوؤں پر کھالیں انٹرویو لینے والے سے فاصلے پر بیٹھیں۔ کرسی پر جھولنا یا بار بار پو پچر بدلنے سے شخصیت بیزار محسوس ہوتی ہے۔

بریسٹ کینسر..... شرم اور رازداری مار دیتی ہے

اس وقت دنیا بھر میں ہر آٹھ میں سے ایک عورت بریسٹ کینسر کا شکار ہو رہی ہے جبکہ اگر دیکھا جائے تو پچھلے چند برسوں سے اس کے بارے میں زیادہ آگاہی دی جا رہی ہے۔ مسئلہ یہ ہے کہ ہمارے یہاں کی خواتین بریسٹ کینسر کو محبوب سمجھتی ہیں اور محالین سے علاج کروانے میں بھی ہجک محسوس کرتی ہیں۔ یہ سرطان ایشیائی ممالک میں زیادہ تیزی سے پھیل رہا ہے ماہرین طب وصحت اس ضمن میں پُر امید ہیں کہ اس بیماری پر ذرا سی محنت سے قابو پایا جاسکتا ہے۔

بریسٹ کینسر کی ابتدائی حالت یا اسٹیج میں اس بیماری کی علامات نمایاں نہیں ہوتیں۔ بریسٹ دراصل چکنائی (فیٹ) اور غدودوں سے بننے ہیں جن کا کام جسم کے اس حصے میں بقیہ اعضاء کی طرح دوران خون یکساں ہوتا ہے۔ خلیات کی نشوونما کے لئے تازہ خون مہیا کرتی ہیں اور گندہ خون جس میں زہریلے مادے بھی شامل ہوتے ہیں واپس لے کر جاتی ہیں۔ جب یہ زہریلے مادے جسم سے باہر نہیں نکل پاتے تو بریسٹ میں کینسر بننے کے مواقع بڑھ جاتے ہیں malignant tumor (سرطانی رسولی) بریسٹ کے نشوونما یا پھلوں میں بتدریج خفیہ ہے۔ یہ نشوونما دو میں پائے جاتے ہیں۔ یہ سرطان کی انتہائی عام قسم ہے جو دنیا کے تمام ممالک کی خواتین کے لئے موت ہے۔ عموماً بریسٹ کینسر کو خواتین کی بیماری کہا جاتا ہے لیکن یہ مردوں میں بھی ہوتا

♦ سبز مچوں، سبز دھنیا اور پودینہ کو اخبار میں پھیلا کر ہوا میں خشک کر لیں اور احتیاط سے کنٹینر میں ڈال کر فریج میں رکھ دیں۔

♦ فریج کے سبزیوں کے باکس کو ہمیشہ خشک رکھیں۔ ذرا سی نمی سے سبزیاں گلے لگتی ہیں۔ عید الاضحیٰ کے موقع پر اکثر گھرانوں میں گوشت سے بچوان تیار کئے جاتے ہیں۔ یہ کھانے اعتدال میں رہ کر کھانے چاہئیں ورنہ ہائی کولیسٹرول اور بدہضمی کی شکایات لاحق ہو جاتی ہیں۔ بیشتر بچے سرخ گوشت نہیں کھاتے تو ان کے لئے موقع پر ملجھہ سے کھانے تیار کرنے کا موقع نہیں مل پاتا۔ عید سے کچھ روز قبل بچوں کے لئے ضروری شاپنگ کر لیں۔ خیال رکھیں کہ اگر آپ بچوں کے لئے ریڈی میڈ فوڈ خریدنے جا رہی ہیں تو ڈیوں پر موجود expiry date ضرور چیک کر لیں۔

یہ خیال صرف بچوں کے لئے ہی رکھنا ضروری نہیں بلکہ کسی بھی قسم کے تیار کھانوں اور غذائی مصنوعات کی خریداری کے لئے یہ نقطہ ہمیشہ یاد رکھیں۔ سفید گوشت (مرغی، مچھلی) کی اتنی مقدار لیں کہ وہ آپ کے فریزر میں سما جائے۔ اگر وقت مل جائے تو بچوں کے لئے چکن کے شامی کباب یا ٹکس بنا کر فریزر کر لیں۔ چیز سلاکس، کچپ، ہاٹ ساس، باربی کیو ساس، مایونیز اور اسی طرح کے دیگر غذائی اشیاء خرید لیں۔

خاص طور پر کچا پیسٹ میں فریز کرنے میں یہ آسانی ہوتی ہے کہ یہ گوشت کی تیزابیت کو کم کر کے جلدی لگا دیتا ہے۔ اس سے ڈالنے میں کوئی فرق نہیں آتا مگر اعتدال اور مناسب مقدار میں ہی استعمال کرنا چاہئے۔ چکن ٹیکس کی صفائی عید سے پہلے کر لی جانی چاہئے تاکہ غیر ضروری اشیاء ضائع کر دی جائیں۔ چار میں رکھے مصالحوں کو ہر ماہ چیک کریں اکثر ان مصالحوں میں سرسریاں پڑ جاتی ہیں جو مصالحے کی رنگت سے مماثلت رکھتی ہیں اور بے دھیانی میں ایسا مصالحہ کھانے میں ڈال دیا جائے تو کھانا خراب ہو جاتا ہے۔

وقتے وقتے سے ان مصالحوں کو دھوپ میں رکھیں تاکہ ان کی تازگی برقرار رہ سکے۔ عید سے پہلے عید کی تیاریوں کے لئے درکار لوازمات کی فہرست تیار کر لیں شاپنگ کر لیں کیونکہ عید آنے میں کم وقت رہ گیا ہے اور اگر آپ نے یہ بنیادی کام ہی نہ نمٹائے تو تین عید کے دن کیا ہوگا یہ آپ سمجھ سکتی ہیں۔

- پشوں کے خلیات مخصوص ہارمونز ایسٹروجن اور پروگسٹرون کی وجہ سے بڑھتے ہیں۔
- یہ بیماری موروثی ہوتی ہے۔ تقریباً پانچ سے دس فیصد کینسر موروثیت کا نتیجہ ہوتے ہیں جین کی خرابی سے Brcal کہتے ہیں۔
- بریسٹ کینسر ان خواتین میں زیادہ پایا جاتا ہے جن کی فیملی ہماری میں قریبی خون کے رشتوں میں کسی کو یہ بیماری رہی ہو۔ اگر بہت قریبی رشتے دار جیسے ماں، بہن یا نانی میں سے کسی کو بریسٹ کینسر ہو تو اس کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔
- پچاس سال کے بعد اس سرطان کے بننے کے مواقع ہوتے ہیں۔ یعنی بڑھتی عمر کے ساتھ اس کا گہرا تعلق ہے۔
- اگر کسی خاتون کو بریسٹ کے ایک حصے میں کینسر ہو جائے تو دوبارہ تین سے چار مرتبہ ہونے کا خدشہ ہوتا ہے۔
- اسی حصے یا دوسرے حصے میں بھی یہ پھیل سکتا ہے۔
- تولیدی (reproductive) اور ماہواری (menstrual) سیکھ گیاں بریسٹ کینسر بننے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔
- تیس سال کی عمر کے بعد ماں بننے والی خواتین کو بریسٹ کینسر جلدی ہو سکتا ہے۔
- ماحولیاتی اور دیات کا استعمال، پوسٹ میپو پائلز، ہارمون تھراپی، بچے کو بریسٹ فیڈ نہ کروانا، حد سے زیادہ بڑھا ہوا وزن اور مناسب جسمانی مشقت بریسٹ کینسر کی اہم وجوہات ہیں۔
- ایشیائی، ہسپانوی اور امریکی خواتین میں اس سرطان سے ہلاک ہونے والوں کی شرح کم ہے۔
- الکل، پکائی سے بھر پور غذا، اینٹی پریچرٹ، ماحول میں موجود کیمیکلز اور تباہ کنوشی سے پرہیز کریں کیونکہ یہ خواتین کو بریسٹ کینسر کے لئے مواقع بناتے ہیں۔

عید کی تیاریاں.....

ایک وقت تھا جب لوگ سردیوں کے آتے ہی گھر میں میوے بھر لیتے تھے تاکہ اندھیرا پھیلنے ہی خلاف میں دیک کر موٹا پھلی اور چلوڑے کے مزے لے سکیں۔ موسمی تغیرات سے دنیا کے تمام ممالک اور جزیروں کے موسم تبدیل ہو گئے ہیں۔

آپ اس بات سے اندازہ لگائیں کہ ماہ نومبر کی شروعات ہیں اور موسم اب تک گرم ہے بکر عید کے لئے خاص تیاریاں کی جاتی ہیں تاکہ بوقت ضرورت ہر چیز گھر میں موجود ہو۔ خاص طور پر خواتین مصالحوں اور اہم سبزیاں جیسے ٹماٹر، ادرک، لہسن، سبز مچھلی، دھنیا، پودینہ، لیون اور پیاز کی اضافی مقدار فریج اور کچن میں اسٹور کر لیتی ہیں اس کی ایک وجہ آج کے روز کی مہنگائی اور دوسری وجہ یہنا سہولت ہے۔ جس وقت ٹماٹر سستے ہوں ان کی اضافی مقدار خرید لیں، لیکن ٹماٹر سبز ہونے چاہئیں یعنی کچے کیونکہ پکے ہوئے سرخ ٹماٹر تو چند ہی دن بعد گلے مڑنے لگیں گے۔

♦ ادرک اور چھلا ہوا لہسن گراؤڈ کر کے پیسٹ بنا کر فریزر میں رکھ لیں۔ یا آکس کیوب فرے میں جما کر ڈپ لاک میں ڈال کر فریزر میں رکھیں۔

♦ پیاز کی خریداری کے وقت یہ ضرور دیکھ لیں کہ پیاز ڈمبل نہ ہو ایسی پیاز جلد خراب ہو جاتی ہے۔ کچھ پیاز باریک کاٹ کر آئل میں سرخ کر کے گراؤڈ کر کے فریج میں رکھیں۔

ہے۔ ابتدائی مرحلے پر اس کی تشخیص ہو جائے تو بر وقت علاج سے اس پر قابو پایا جا سکتا ہے۔ یہاں مسئلہ یہ ہے کہ سرطان کی شروعات انتہائی خاموشی سے ہوتی ہیں یہ خاموش قاتل ہے جس کے ٹیومر رفتہ رفتہ بنتے ہیں اور جسم کو کسی قسم کی تکلیف کا احساس نہیں ہونے دیتے۔ کچھ کینسر میں بریسٹ میں گھٹلی یا جلد میں خارش محسوس ہوتی ہے۔ یہ گھٹلی بے ضرر ہو سکتی ہے اور اس میں درد بھی ہو سکتا ہے۔ بریسٹ کے سائز میں اچانک تیزی سے اضافہ ہونے لگے یا درد ہو تو فوراً معالج سے رجوع کریں۔

- بریسٹ کے ٹیل کی ساخت میں تبدیلی خطرے کی گھنٹی ہو سکتی ہے۔ اس کا معائنہ کروائیں۔
- چالیس سال کے بعد ہر عورت کو بریسٹ کا معائنہ کروانا چاہئے یہ سلیف ایگزامن ہوتا ہے جس میں ان کے سائز کسی قسم کی رطوبت یا دودھ کا مسلسل اخراج چیک کیا جاتا ہے۔
- بغل کے اندر گھٹلی بننے کی صورت میں بھی الرٹ ہونے کی ضرورت ہے۔
- جسم کے اس حصے میں کسی بھی قسم کی تبدیلی یا درد کو نظر انداز نہیں کرنا چاہئے۔ خواتین میں یہ سرطان مردوں کی نسبت سو فیصد زیادہ پائے جانے کی وجہ خواتین کے بریسٹ کے ٹشو کی مسلسل نشوونما ہے۔ بریسٹ کے





کے پاس سوشل سرکل بڑھانے کے مواقع زیادہ ہوتے ہیں۔ مگر گھریلو خواتین کی دنیا بہت محدود رہتی ہے۔ یہاں بھی طبقاتی سطح پر درجہ بندی کی جاتی ہے مثلاً اپر مڈل کلاس اور ایلٹیٹ کلاس میں چاہے خاتون ملازمت پیشہ ہو یا ہاؤس وائف ان کے رجحانات اور ترجیحات یکساں ہوتی ہیں وجہ ان کے یہاں ماحول ہے چونکہ ان گھرانوں میں پارٹیز اور ملنے ملانے کے مواقع زیادہ اور آزادانہ میسر ہوتے ہیں لہذا ان کو سماجی تبدیلیاں اس حد تک متاثر نہیں کرتیں کہ جس قدر متوسط اور نچلے متوسط طبقے سے تعلق رکھنے والی خواتین متاثر ہوتی ہیں۔ زندگی کو بامقصد بنانے کے لئے کوشش انفرادی ہی کی جاتی ہے یہ ضروری نہیں کہ کوئی کیریئر اپنایا جائے تو ہی آپ نمایاں نظر آئیں گی بلکہ آپ اپنی موجودہ زندگی میں ہی ذرا سی رد و بدل کر کے خود کو ضائع ہونے سے بچا سکتی ہیں پہلے تو یہ بات سمجھ لیجئے کہ خود کو ضائع کرنے کا مطلب زندگی کا خاتمہ نہیں بلکہ مقصدیت نہ ہونا ہے۔ مثال کے طور پر دو خواتین ہیں ایک گھریلو زندگی میں مصروف رہتی ہے تو دوسری پروفیشنل لائف میں۔ ایک چاہتی ہے اس کا گھر میٹین رہے شوہر بچے خوش صحت مندر ہیں اور وہ اس مقصد میں کامیاب بھی ہو جاتی ہے، لیکن وہ خود سے بے خبر رہتی ہے۔ زندگی کا ایک طویل دور گزرنے کے بعد اسے یہ خیال آتا ہے کہ وہ اپنے لئے کچھ نہ کر سکی۔ اس کی تعلیم ادھوری رہ گئی۔ اس کی صحت اور حسن وقت سے

جب بات رشتوں کی ہو تو بہتری اس میں ہے کہ زندگی کا ایک مقصد متعین کر لیا جائے

ضائع ہوتی ہے..... گزر جاتی ہے

تحریر: کنول بانو

پہلے عمر کے گرداب میں کھو چکا ہے۔ دوسری خاتون جو پروفیشنل لائف میں بہت کامیاب ہوتی ہیں اور اسے اپنی پیشہ ورانہ صلاحیتوں کے باعث معاشرے میں عزت و نام بھی ملتا ہے مگر جب وہ اپنی گھریلو زندگی پر نظر ڈالتی ہے تو اسے محسوس ہوتا ہے کہ وہ صرف کیریئر کو ہی فوکس کرتی رہی جبکہ اس کی گھریلو زندگی متاثر رہی یہاں وہ ٹپل ہو گئی۔

دیکھئے گھریلو سیاست ہر گھر میں ہوتی، آفس پولٹیکس بھی عام ہے لوگ ایک دوسرے کے ساتھ کو برداشت کرنے کے لئے بھی صبر کرتے ہیں۔ صرف کھانا پینا، سونا، دوستوں کے ساتھ گھومنا یا کھانا پکانا، کھانا گھر کو خوب میٹین رکھنا اور اسی طرح کیریئر بنانے میں ہی لگے رہنا درست نہیں ہے زندگی گزارنے کے مختلف عوامل ضرور ہیں لیکن مقصد نہیں بن سکتے۔ بیٹا فہد متوسط طبقے سے تعلق رکھتی ہیں۔ حال ہی میں ان کی شادی ہوئی ہے۔ MBA فنانس کرنے کے بعد بیٹا نے ایک ملٹی میشل کمپنی میں ملازمت اختیار کی، ابتدا میں Job rotating کے مرحلے

زندگی میں کچھ تو کرنا چاہئے

فلکیات موصول ہونے لگتی ہیں۔ ان خواتین کے خیال میں وہ بہت متوازن زندگی گزار رہی ہوتی ہیں۔ لیکن دراصل یہ نہیں ہوتا یہ بھی ایک طرح سے بے مقصد زندگی ہی ہے کیونکہ جب آپ سے کوئی خوش نہ ہو تو سمجھیں آپ ناکام ہو چکی ہیں۔ چیزوں کو اپنی مرضی کے مطابق ڈھالا جاسکتا ہے۔ حالات کا رخ بھی ہاتھ میں ہوتا ہے مگر جب بات رشتوں کی ہو تو بہتری اس میں ہے کہ زندگی کا ایک مقصد متعین کر لیا جائے اور پھر اسی پروفوکس رکھیں۔ ساری بات لفظوں کے ہیر پھیر کی ہے۔ یہ کوئی نہیں کہہ سکتا کہ اسے اس کی فضا کے مطابق کچھ نہ ملا ہو۔ زندگی میں سب مرضی سے مل جائے یہ ممکن نہیں ہوتا۔ جو خواتین گھر سے باہر نکلتی ہیں ان

زندگی میں کچھ حاصل کرتا ہو، کچھ جتنا ہو تو بہت سارے کاموں معاملات اور کبھی کبھی زندگی سے بھی دور ہونا پڑتا ہے۔ ایسا ہر بار نہیں ہوتا کہ جو آپ کو چاہئے وہ فوراً مل بھی جائے۔ زندگی میں کچھ پانے کے لئے کھونے کی شرط نہیں لیکن ہارنے کا حوصلہ بھی رکھیں۔ بے مقصد زندگی گزارنے سے کہیں بہتر کسی مقصدیت کی تلاش ہے۔ کئی مرتبہ ایسا محسوس ہوتا ہے کہ ہم فلاں کام کرنا چاہتے تھے مگر کر نہ سکے تو یہ اس لئے نہیں ہوتا ہے کہ آپ نے اس کی انجام دہی میں کوتاہی برتی، بلکہ مان لیجئے کہ وہ آپ کے لئے قہری نہیں اور اب اس صورتحال میں دلیرداشتہ نہ ہو جائیں کہ ہم کچھ کر نہیں سکتے۔ یہاں یہ سوچیں کہ ہم اس کے علاوہ اور کیا کر سکتے ہیں؟؟ زندگی گزارنے کے لئے باقاعدہ پلاننگ کی ضرورت نہیں ہوتی، لیکن کچھ کاموں کے لئے تو منصوبہ بندی لازمی کی جاتی ہے۔

خاص طور پر ملازمت پیشہ خواتین مصروف زندگی میں اکثر بیلنس نہیں رکھ پاتیں۔ ایک وقت یہ آتا ہے کہ انہیں اپنے حلقہء احباب سے

اپنی صحت، جان اور وقت سب گھر کے لئے وقف کر دیتی ہے وہ اگر بیٹا لیس برس بعد اپنی زندگی کو اپنے انداز سے جینے کا فیصلہ کرے تو اس فیصلے کی قدر کرنی چاہئے۔ اہم یہ ہے کہ جو کام بھی کریں اسے پوری تندی اور دل سے کریں۔ خود کو ضائع کرنے کا مطلب معاشرے کو ایک اہم فرد سے محروم کرنا ہے۔ جب انسان یہ فیصلہ کر لیتا ہے کہ وہ زندگی میں کچھ کرنا چاہتا ہے تو پھر اسے اپنے لئے مقصد کا تعین کر لینا چاہئے اور پھر اسی پر فوکس رکھیں۔ زندگی تو گزر جاتی ہے، ضائع ہو جاتی ہے لیکن اصل بات تو یہ ہے کہ اسے کارآمد کیسے بنایا جائے۔ خود کو یہ سوچنے پر مجبور کریں کہ آپ جو کر رہی ہیں کیا وہ ٹھیک ہے؟ گھریلو خاتون ہیں تو گھر کے کاموں سے فارغ ہو کر کوئی کھسے پڑھنے کا کام کریں۔ معاشرے کو جب تک آپ کچھ ڈیور نہیں کریں گی تو وہ کیسے آپ کو کچھ دے گا۔ فری لانس جرنلزم ایسی خواتین کے لئے مثالی ہے یہ آپ کو سماجی میں aware رکھتا ہے اور معاشرتی حالات کا حصہ بناتا ہے۔ ملازمت پیش خواتین کے لئے اپنی جاب سے تعلق امور نمٹانے کے بعد بچ جانے والے وقت کو گھر، فیملی اور دیگر کاموں کے لئے تقسیم کر دینا چاہئے۔ آپ خود کو سکون محسوس کریں گی جب اپنی زندگی کے مقصد کو سمجھ کر اس پر فوکس شروع کر دیں گی۔ خود کو ضائع ہونے سے بچائے اور زندگی کو اپنی شرطوں پر نہیں بلکہ اپنے اور دوسروں کے لئے کارآمد بنائے۔



شادی کے گیارہ سال بعد جب وہ دو بیٹیوں اور ایک بیٹے کی ماں بن چکی تھیں انہیں یہ خیال آیا کہ وہ خود کو ضائع کر رہی ہیں اپنے دیگر بہن بھائیوں کی طرح انہیں بھی کچھ کرنا چاہئے نہیں سے ان کے اندر تبدیلی کا آغاز ہوا اور ناکندہ جن کو گھر کے کام کاغ اور بچے پالنے سے فرصت نہ ملتی تھی وہ بھی اس نتیجے پر پہنچ گئیں کہ زندگی میں کچھ تو کرنا چاہئے۔ ”میرے شوہر نے ہر آسائش دی ہے مجھے شادی کے بعد گریجویشن بھی مکمل کروایا۔ اب ان کے دوست کے توسط سے میری اچھی جگہ ملازمت لگ گئی ہے۔ میرے خیال میں ہر عورت کو اپنے ماحول، خاندان اور وسائل کی مناسبت سے معاشرتی سرگرمیوں میں ضرور حصہ لینا چاہئے۔“

کہنے اور سمجھنے کی بات تو یہ ہے کہ آج کل کے حالات میں جب ملک بہت سی بنیادی ضرورتوں سے عوام کو مستفید نہیں کر پا رہا تو یہ ہر فرد خواہ مرد ہو یا عورت کا فرض ہے کہ وہ انفرادی طور پر چاہے اپنے ہی لئے کیوں نہ کیوں کوشش کرے۔ ایسا ہی خواتین میں ہے پناہ صلاحتیں موجود ہیں یہ باقاعدہ ریسرچ سے ثابت کیا جا چکا ہے۔ جن خواتین کی شادی ہو چکی ہے وہ بھرے پڑے گھرانوں کو سنبھال رہی ہیں ان کو بھی اپنی زندگی میں مثبت تبدیلی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس ضمن میں بچوں کا فرض بھی بنتا ہے کہ وہ اپنی ماؤں کو ان کی شناخت سے آگاہ کریں اگر آپ کے والدین خصوصاً والدہ کی تعلیم کم ہے تو انہیں کبھی اس بات کا احساس مت دلائیں۔ ان کے لئے کسی سوشل سرگرمی کا اہتمام کریں تاکہ انہوں نے عمر کا جو ایک طویل حصہ آپ کو پالنے پوسنے، تربیت، کھلانے پلانے میں لگایا ہے تو وہ اب اپنے لئے کچھ کریں۔

ایک مسئلہ یہ بھی ہے کہ ہمارے یہاں خواتین کی تربیت کے دوران انہیں امور خانہ داری میں ملایا گیا جاتا ہے انہیں معاشرے کے لئے کارآمد شہری کے طور پر نہیں بلکہ مستقبل میں گھر سنبھالنے والی ماسی نما بیوی بننے کی تربیت دی جاتی ہے۔ اگر گھریلو خواتین کا حال یہ ہے تو ملازمت پیش خواتین بھی ان مسائل کا شکار ہیں۔ صنفِ نازک کو وقت کی فراوانی میسر آجائے تو وہ اپنے لئے بہتر راستے تلاش کر سکتی ہے۔ اچھے گھرانوں کی پڑھی لکھی لڑکیاں بھی ایسے گھرانوں میں بیاہی جاتی ہیں جہاں ان کی صلاحیتوں کو بہتر پشت ڈال دیا جاتا ہے۔ یہ لڑکیاں ضائع ہو جاتی ہیں۔

ایک کیریئر اور بیٹھنے لڑکی کو بھی یہ سوچنا چاہئے کہ صرف معاشرے میں مقام، عزت، رتبہ حاصل کرنا ہی اس کی بڑائی کا اعتراف نہیں بلکہ جب وہ اپنی پروفیشنل لائف کے ساتھ ڈومیسٹک لائف کو بھی موازنہ رکھتی ہے تو وہ کامیاب ہوگی۔

وقت گزرتا ضرور ہے اسے روکا نہیں جاسکتا ہاں مگر گئے، گزرے وقت کو واپس لانا آپ کے بس میں ہے۔

دیر سے کہی لیکن جب بھی آپ کو یہ سمجھ آجائے کہ زندگی کو ضائع کر کے گزارنے سے بہتر کسی مقصد کسی کارآمد کام میں لگ جانا بہتر چوائس ہے تو وہی آپ کا درست وقت ہوگا۔ ایک خاتون جو چالیس، پینتالیس برس تک خود کو گھر کے کاموں میں مصروف رکھتی ہے

صنفِ نازک کو وقت کی فراوانی میسر آجائے تو وہ اپنے لئے بہتر راستے تلاش کر سکتی ہے

سے گزرتا پڑا لیکن بعد ازاں ٹینا کو اچھے عہدے اور سیکری پر مستقل ملازمت دیدی گئی۔ ٹینا کا کہنا ہے کہ وہ دورانِ تعلیم اور ملازمت کے دوران اپنے کیریئر کو لے کر بہت پر جوش رہیں اپنی فیملی سے متعلق کورس کرتی رہیں تاکہ انہیں بہتر سے بہتر مواقع ملیں۔ ٹینا تقریباً ڈیڑھ سال بعد اسی کمپنی میں ایک اچھے عہدے پر فائز ہیں اور ارسلان نے انہیں پر پوز کر دیا۔ ٹینا کے لئے یہ فیصلہ مشکل ہو گیا کہ وہ ہاں کریں یا ناں؟ کیونکہ وہ اپنے کیریئر کے معاملے میں سنجیدہ تھیں اور بہت آگے جانا چاہتی تھیں مگر ٹینا نے فیصلہ کیا کہ وہ ارسلان سے شادی کے بعد بھی مزید پڑھائی کرے کسی دوسری جگہ ملازمت کریں گی ارسلان بھی راضی ہو گئے اور یوں ان کی شادی ہو گئی۔ شادی کے ایک سال بعد ٹینا کی گود میں بیٹی تھی۔ اس ایک سال میں انہوں نے ایم فل کا ارادہ کیا جس میں ان کے شوہر نے اہم کردار ادا کیا۔ ٹینا چونکہ ملازمت اور پھر شادی کے معاملات میں الجھی رہیں لہذا گھرداری سے فاصلہ لازمی تھا ارسلان نے شادی سے پہلے کئے وعدے وعید بھائے ضرور مگر اپنی شرطوں اور طریقوں سے ٹینا جس نے ایک بھر پور زندگی اپنی مرضی سے گزاری شادی کے لئے اس کا راضی ہو جانا بھی گھروالوں کے لئے حیرت انگیز تھا۔ ٹینا کا فیصلہ درست ضرور تھا مگر بروقت نہ تھا۔ ارسلان ان کے لئے last option نہ تھے کہ وہ فوراً ہاں کر بیٹھیں۔ شادی کا ایک برس تو انہوں نے جوں توں گزار دیا مگر اب ٹینا کہتی ہیں کہ ”کبھی کبھی مجھے محسوس ہوتا ہے کہ میں نے شادی کرنے میں جلد بازی کی، مجھے کچھ عرصے مزید ملازمت کرنی چاہئے تھی۔ میں کچھ saving اور کر لیتی۔“

ٹینا کا مسئلہ یہ ہے کہ وہ اپنی زندگی میں عدم توازن کا شکار رہیں شادی سے پہلے گھر کو نظر انداز کیا اور صرف پڑھائی کی ہوریں شادی کے بعد جب ان پر اضافی گھریلو ذمہ داریاں شوہر اور بچی کے کام پڑے تو وہ سمجھ رہی ہیں کہ وہ زندگی زیادہ بہتر تھی جس میں وہ صرف اپنی مرضی کی مالک تھیں یہ ایک مثال ہے۔ ہمارے معاشرے میں خواتین نے خود کو جس طرح حالات کے دھارے پر چھوڑ رکھا ہے وہاں یہی ہوتا ہے زندگی میں مقصد بہت ضروری ہے۔

تیس سالہ ناکندہ شادی اس وقت کردی گئی جب انہوں نے اکثر کے امتحانات دیئے تھے ان کے ہونے والے شوہر نے کام اور گورنمنٹ ادارے میں اچھی پوسٹ پر کام کر رہے تھے ناکندہ چونکہ پڑھائی سے کوئی خاص شغف نہ تھا لہذا انہوں نے جلد شادی پر خاصی خوشی کا اظہار کیا۔ کم عمر ناکندہ گھریلو کاموں میں ایکپیرٹ تھیں اور سوسے پر سہاگہ یہ کہ ان کا سسرال بھی ان کی بہت قدر کرتا تھا ناکندہ کو کوئی غم نہ تھا کہ ان کی پڑھائی ادھوری رہ گئی بلکہ اگر کوئی ان سے مزید پڑھنے کا کہتا تو وہ امان جاتیں

جوتوں کی دستکاری

ہاتھوں سے پاؤں سنوارنے کا ہنر



RS:950

فائزہ عزیز کا شمار ان خواتین میں ہوتا ہے جو زندگی میں کچھ کرنے کی خواہشمند ہوتی ہیں فائزہ بہت باصلاحیت اور محنتی ہیں۔ بی کام تک تعلیم حاصل کرنے کے بعد انہوں نے اپنے شوق کی تکمیل کے لئے فیشن ڈیزائننگ کے کورسز کئے۔ ان کورسز کے دوران انہوں نے نیا تجربہ کرنے کا سوچا اور کولہا پوری چیلوں کو نت نئے ڈیزائن سے مزین کرنے کا آغاز کیا۔ مئی 2011ء میں انہوں نے باقاعدہ اس پر کام کا آغاز کیا۔ جون 2011ء میں رینجرز کلب میں پہلی نمائش کی جسے لوگوں نے بہت سراہا۔ ان کے کام کو بے حد پذیرائی حاصل ہوئی اس کے بعد انہیں ایک ٹی وی چینل پر پروگرام کرنے کا بھی موقع ملا۔ فائزہ کے اس شوق کو ان کی فیملی بھرپور سپورٹ کرتی ہے۔ مستقبل میں وہ اپنے کام کو مزید ترقی دینے کی خواہشمند ہیں۔

Cell: 0300-7048012

E.mail:faiza_aziz786@hotmail.com



RS:950



RS:950



RS:850



RS:950



RS:750



RS:750



RS:650



RS:850



RS:750



RS:850



RS:750

ٹونر کا استعمال

ضرورت ہے، مصیبت نہیں

تحریر: صبا شج

استعمال کریں گی تو آپ کی جلد بہت خشک ہو جائے گی۔ آج کل بے شمار اقسام کے ٹونرز دستیاب ہیں۔

Calming Toners

اس قسم کے ٹونر سرخ اور سوجی ہوئی جلد کے لئے موزوں رہتے ہیں خشک جلد کے لئے بھی اس کا استعمال مناسب ہے۔

Rejuvenating Toners

یہ ٹونر بے روئی اور روکی چمکی جلد کے لئے موزوں رہتے ہیں اور اس کو ہموار اور چمکدار بنانے میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔

Anti Acne Toners

اس قسم کے ٹونر کیل مہاسوں والی جلد کے لئے بہتر ہوتے ہیں اور یہ جلد کے اس اضافی روغن کو بھی کنٹرول میں رکھتے ہیں جو مسامات کو بند کر کے کیل مہاسوں کا باعث بنتا ہے۔

Whitening Toners

اس قسم کے ٹونر سورج سے متاثرہ جلد کے لئے بہتر رہتے ہیں یہ جلد کو مردہ خلیات سے بھی نجات دیتے ہیں اسے چمکدار اور پروتی بنانے میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔

Clearifying Toners

اس قسم کے ٹونر جلد کی گہرائی میں جا کر مسامات کی صفائی کرتے ہیں اور جلد کو آزاد روغن سے بھی نجات دیتے ہیں روغنی جلد والوں کے لئے اس قسم کے ٹونر بہترین رہتے ہیں۔

Soothing fragrance free Toners

یہ ٹونر خشبو اور تیز کیکیلز سے پاک ہوتے ہیں۔ حساس جلد والوں کے لئے ان کا انتخاب ہی موزوں رہتا ہے۔

ٹونر لگانے کا طریقہ: جلد کی قسم چاہے کوئی بھی ہو ٹونر ہمیشہ کلیننگ کے بعد اور مونچھ انڈرنگ سے پہلے لگایا جاتا ہے۔ عموماً تین طریقوں سے ٹونر استعمال کیا جاتا ہے۔

1..... روئی پر ٹونر لگا کر آئینے سے تمام چہرے پر لگائیں۔ خصوصاً ناک اور تھوڑی کے اس حصہ پر جو زیادہ روغنی ہوتا ہے، ہمیشہ روئی پر مناسب مقدار میں ٹونر ڈالیں اتنا زیادہ مت ڈالیں کہ روئی نچڑنے لگے۔ اس سے ٹونر کا ضیاع ہوتا ہے۔ سارے دن کی بھاگ دوڑ کے بعد رات کو اس طرح ٹونر خشک جلد کے لئے مفید رہتی ہے۔

2..... بہت سی خواتین ٹونر کا استعمال اسپرے کی صورت میں کرتا زیادہ پسند کرتی ہیں۔ یہ طریقہ عموماً صبح کے وقت کے لئے زیادہ موزوں ہوتا ہے۔ کیونکہ یہ جلد کو ایک تازگی اور احساس عطا کرتا ہے۔

3..... تیسرا طریقہ عموماً سیلون اور بیوٹی پارلز میں فیشل کے



جلد کی روزمرہ نگہداشت کے تین مرحلے ہوتے ہیں جلد کی صفائی (کلیننگ) ٹونر اور مونچھ انڈرنگ۔ مگر بہت سی خواتین ٹونر کو غیر ضروری خیال کرتی ہیں اسی لئے جب وہ کلینر، مونچھ انڈرنگ ماسک اور جلد کی حفاظت اور نگہداشت کے لئے لوشن اور کریمیں خریدتی ہیں تو ٹونر خریدنے کو نظر انداز کر دیتی ہیں یہی وجہ ہے کہ بہت سی خواتین کی جلد باقاعدہ کلیننگ اور مونچھ انڈرنگ کے باوجود بے روئی اور بے جان نظر آتی ہے ٹونر عموماً کلیننگ کے بعد استعمال کیا جاتا ہے۔

یہ مفروضہ غلط ہے کہ ٹونر کا بنیادی کام صرف کٹے مسامات کو بند کرنا ہے۔ جبکہ ٹونر دراصل پہلے جلد کی تہ میں کلیننگ کے بعد رہ جانے والے جراثیموں کو صاف کرتا ہے اور پھر کٹے مسامات کو بند کرتا ہے۔ اس لئے ٹونر جلد کی رنگت نکھارنے کے علاوہ جلد کو صحت مند، چمکدار اور نرم و ملائم بنانے میں نمایاں کردار ادا کرتا ہے۔ یہ جلد کو فنی بھی فراہم کرتا ہے اور بعض ٹونر جلد کو مردہ خلیات سے نجات دینے میں بھی معاون ثابت ہوتے ہیں۔ اس طرح ٹونر جلد کو مونچھ انڈرنگ سے پوری طرح مستفید ہونے کے لئے تیار کرتا ہے۔ ٹونر ہمیشہ اپنی جلد کے مطابق استعمال کرنا چاہئے کیونکہ اگر آپ اپنی جلد کی قسم کے مطابق ٹونر استعمال نہیں کریں گی تو آپ کو بہت سے جلدی مسائل کا بھی سامنا کرنا پڑے گا جیسا کہ اگر آپ کی جلد خشک ہے اور آپ روغنی جلد کے لئے مخصوص ٹونر

دوران ٹونر کے لئے استعمال کیا جاتا ہے اس میں ایک جالی دار کپڑے کو ٹونر میں بھگو کر چند منٹ کے لئے چہرے پر رکھ دیا جاتا ہے۔

بعض خواتین یہ بھی پوچھتی ہیں کہ ٹونر مکمل خشک ہونے کے بعد مونچھ انڈرنگ کا استعمال کرنا چاہئے یا بالکی نمی والی جلد پر مونچھ انڈرنگ چاہئے؟ تو اس سلسلے میں بھی دو آراء ہیں کچھ ماہرین حسن ٹونر کے مکمل خشک ہونے پر مونچھ انڈرنگ لگانے کا مشورہ دیتے ہیں اور کچھ ماہرین کے مطابق بالکی نمی جلد پر مونچھ انڈرنگ زیادہ مفید ہوتا ہے۔ اور اگر آپ ایک ہی براؤڈ کاؤنڈر اور مونچھ انڈرنگ استعمال کریں تو یہ زیادہ بہتر نتائج دے سکتا ہے۔ بعض خواتین ٹونر کو فریج میں رکھنا ضروری خیال کرتی ہیں۔ یہ ضروری نہیں ہے عموماً زیادہ تر ٹونر عام درجہ حرارت پر بالکل ٹھیک رہتے ہیں مگر ایک دفعہ بوجھل کھولنے کے بعد اسے چھ ماہ کے اندر اندر استعمال کرنا بہتر رہتا ہے کیونکہ اس مدت کے بعد ٹونر جلد کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔

ٹونر بنانے میں عموماً الکحل استعمال کیا جاتا ہے کہ کوہ آب ایسے ٹونر بھی بنائے جاتے ہیں جن میں الکحل کا استعمال نہیں کیا جاتا۔ یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ الکحل جلد کو خشک اور کھردرا کرتا ہے۔ بہت سی خواتین اس لئے بھی ٹونر استعمال کرنے سے گریز کرتی ہیں مگر گہرا میں مت..... آپ گہرے پائے بکن سے اشیاء استعمال کر کے اپنے لئے ٹونر بنا سکتی ہیں۔

خشک جلد کے لئے درکار اشیاء

ایک عدد درمیانہ کھیرا

دو کھانے کے چمچ خالص شہد

بنانے کا طریقہ: کھیرے کو چھیل کر کدوئیں کر لیں اور مکمل کے کپڑے میں ڈال کر اچھی طرح چھان کر عرق حاصل کر لیں۔ اس عرق کو شیشے کی بوتل میں ڈالیں پھر اس میں دو کھانے کے چمچ شہد شامل کر کے اچھی طرح ہلائیں۔ بوتل کو دس سے تین گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ آپ کا ٹونر تیار ہے آپ اسے روزانہ کلیننگ کے بعد لگا سکتی ہیں۔ مگر مونچھ انڈرنگ سے پہلے چہرہ دھو لیں اس طرح بنایا ہوا ٹونر دو دفعہ تک مفید اور محفوظ رہتا ہے۔

لی علی جلد کے لئے درکار اشیاء

چار کھانے کے چمچ عرق گلاب

1/2 کھانے کا چمچ پھلکی

100 گرام گلیسرین

ان تمام اشیاء کو شیشے کی بوتل میں ڈال کر خوب ہلائیں اور تین سے چار دن تک فریج میں رکھیں۔ اب یہ لگانے کے لئے تیار ہے۔ روئی کی مدد سے آپ اسے چہرے پر لگا سکتی ہیں۔ پندرہ منٹ بعد چہرہ دھو کر مونچھ انڈرنگ لیں۔ یہ ٹونر تین ہفتوں تک کارآمد رہتا ہے۔

روغنی جلد کے لئے درکار اشیاء

لیوٹر ایک کپ خشک

اگر تازہ پھول استعمال کریں تو دو کپ تازہ لیوٹر کے پھول

دو کپ گرم پانی

ایک کھانے کا چمچ سیب کا سرکہ شیشے کے ایک بڑے پیالے میں لیوٹر کے خشک پھول ڈال کر گرم پانی ڈال دیں۔ شہد ہونے پر چھان لیں۔ اب اس عرق میں سیب کا سرکہ ڈال کر اچھی طرح ہلائیں اور تین سے چار گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ ٹونر تیار ہے۔ یہ ٹونر تین ہفتوں تک موثر رہتا ہے۔





گستاخی و قاتل یلا انت

ڈیو انٹر..... لیماں عرفین
ہیمر اینڈ میک اپ..... انجی مارشل
فوٹو گرافی..... یاسر صادق
ماڈل..... ماہم
کٹا رڈی فیشن..... سید ذاکر حسین

اسپیشل عید الاضحیٰ ریسیپز

اسٹارٹرز اینڈ مین کورس

55	حیدر آبادی کباب
56	میوہ پلاؤ
57	دال چنا، تورکی اور چکن
58	میکسیکن پیٹاز
59	وہنجیل کیش
60	اسٹفڈ ٹماٹوز
61	ٹرامیسو

عید چٹخارے

40	کڑا ہی کلیجی
41	ملائی سیخ کباب
42	روسٹ ٹینڈرز
43	دیگی تورمہ
44	کچری قیمہ
45	گرین بیف
46	مٹن کباب و دامن کری
47	مٹن چاپس
48	برین مصالحہ
49	سری پلاؤ
52	اسپائی منس ہائٹس
53	اسٹرفرائی بیف اسپیکٹش
54	من پسند گلاب جامن



کڑا ہی کلیجی

ترکیب:

- ◆ ایک پیالے میں دہی، نمک، مرچ، ہلدی، لہسن، ادراک کا پیسٹ اور سبز مرچ کا پیسٹ ڈال کر اچھی طرح ملائیں یہ مصالحہ کلیجی پر مل کر دو گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- ◆ کڑا ہی میں آئل گرم کر کے کلیجی ڈال کر فرائی کریں، مسلسل جھج چلاتے رہیں
- ◆ پانچ منٹ بعد کٹے ہوئے ٹماٹر شامل کر دیں، دہی، کٹا ہوا زیرہ، دھنیا بھی شامل کر کے بھونیں پھر کڑا ہی کا ڈھکن ڈھک کر درمیانی آگ پر کلیجی گلتے تک پکے دیں
- ◆ کلیجی گل جائے تو اچھی طرح بھونیں، پسا ہوا گرم مصالحہ ڈال کر پانچ منٹ دم دیں

اجزاء:

- کلیجی (کٹی ہوئی)
- دہی
- لہسن، ادراک کا پیسٹ
- سبز مرچوں کا پیسٹ
- پسی ہوئی سرخ مرچ
- ہلدی
- ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)
- نمک
- پسا ہوا گرم مصالحہ
- زیرہ (بھنا، کٹا ہوا)
- دھنیا (بھنا، کٹا ہوا)
- سبز دھنیا (چوپ)
- سبز مرچ (چوپ)
- کونگ آئل
- آدھا کلو
- چار کھانے کے جج
- دو چائے کے جج
- دو چائے کے جج
- ڈیڑھ چائے کا جج
- 1/4 چائے کا جج
- تین عدد
- ایک چائے کا جج
- ایک چائے کا جج
- ایک چائے کا جج
- ایک چائے کا جج
- ایک کھانے کا جج
- دو عدد
- ایک کھانے کا جج

سروگ ڈش میں نکال کر کلیجی کے اوپر

چوپ سبز دھنیا اور مرچیں چھڑک دیں

پریزنٹیشن:



ملائی سیخ کباب

ترکیب:

- ◆ قے کوسل پر یا لینڈز میں مزید باریک کر لیں، کچا پیتا، پیسا ہوا گرم مصالحہ، نمک اور سرخ مرچ بھی ساتھ ملا دیں
- ◆ پیالے میں قیر نکال کر اد رک، پیاز، بزر مرچ، بزر دھنیا اور پودینہ بھی شامل کر دیں۔ گھی اور فریش کریم ڈال کر ہاتھوں سے اچھی طرح ملائیں جیسے آٹا گوندتے ہیں، ایک گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- ◆ سیخ کباب کے لئے مخصوص چوکور سیخوں پر کباب لگا کر دھاگے سے لپیٹ دیں۔ سیخوں کو دھپکتے کونوں کی انکھیٹی پر رکھ کر آلٹ پلٹ کر سینک لیں، درمیان میں برش کی مدد سے آئل لگاتے جائیں

اجزاء:

آدھا کلو	بغیر چکنائی والا باریک قیر
دو کھانے کے چمچ	کچا پیتا (پیسا ہوا)
آدھا چائے کا چمچ	پیسا ہوا گرم مصالحہ
ایک عدد درمیانی	پیاز (چوپ)
ایک چائے کا چمچ	اد رک (چوپ)
نمک	بزر مرچیں (چوپ)
ایک کھانے کا چمچ	بزر دھنیا (چوپ)
ایک کھانے کا چمچ	پودینہ (چوپ)
حسب ذائقہ	نمک
آدھا چائے کا چمچ	پسی ہوئی سرخ مرچ
آدھی پیالی	فریش کریم
دو کھانے کے چمچ	بنا پتی گھی
حسب ضرورت	کوکنگ آئل

ملائی سیخ کبابوں کو پلٹ میں نکال کر لمبے دار پیاز اور کٹے ہوئے ٹماٹروں کے ساتھ سرو کریں

پریزنٹیشن:



روسٹ ٹینڈرز

ترکیب:

- ◆ اسٹیکس کو دھو کر کسی ہموار سطح پر رکھ کر چھری یا کانٹے کی مدد سے گود لیں، نمک، سیاہ مرچ لگا کر دو گھنٹوں کے لئے فریج میں رکھ دیں
- ◆ نان اسٹک فرائنگ پین میں دو کھانے کے چمچ اولیو آئل گرم کر کے اسٹیکس ڈال کر الٹ پلٹ کر سینک لیں، پھر پہلے سے 200°C پر گرم اودن میں اسٹیکس کو پینٹا لیس منٹ بیک کر لیں
- ◆ اسی پین میں براؤن شکر اور سرکہ ڈال کر دو منٹ پکائیں اس کچر کو پیالے میں نکال کر ٹھنڈا ہونے دیں
- ◆ اس کچر میں ایک چمچ اولیو آئل اور چمکی بھر قہقہ ڈال کر کانٹے سے ملا لیں
- ◆ پین میں مکھن پکھلا کر مشروم اور حسب ذائقہ نمک اور سیاہ مرچ چھڑک کر مشروم نرم پڑنے تک پکائیں
- ◆ سرونگ ڈش میں اسٹیکس رکھ کر اطراف میں سلاڈ کے پتے اور گاجر رکھیں

اجزاء:

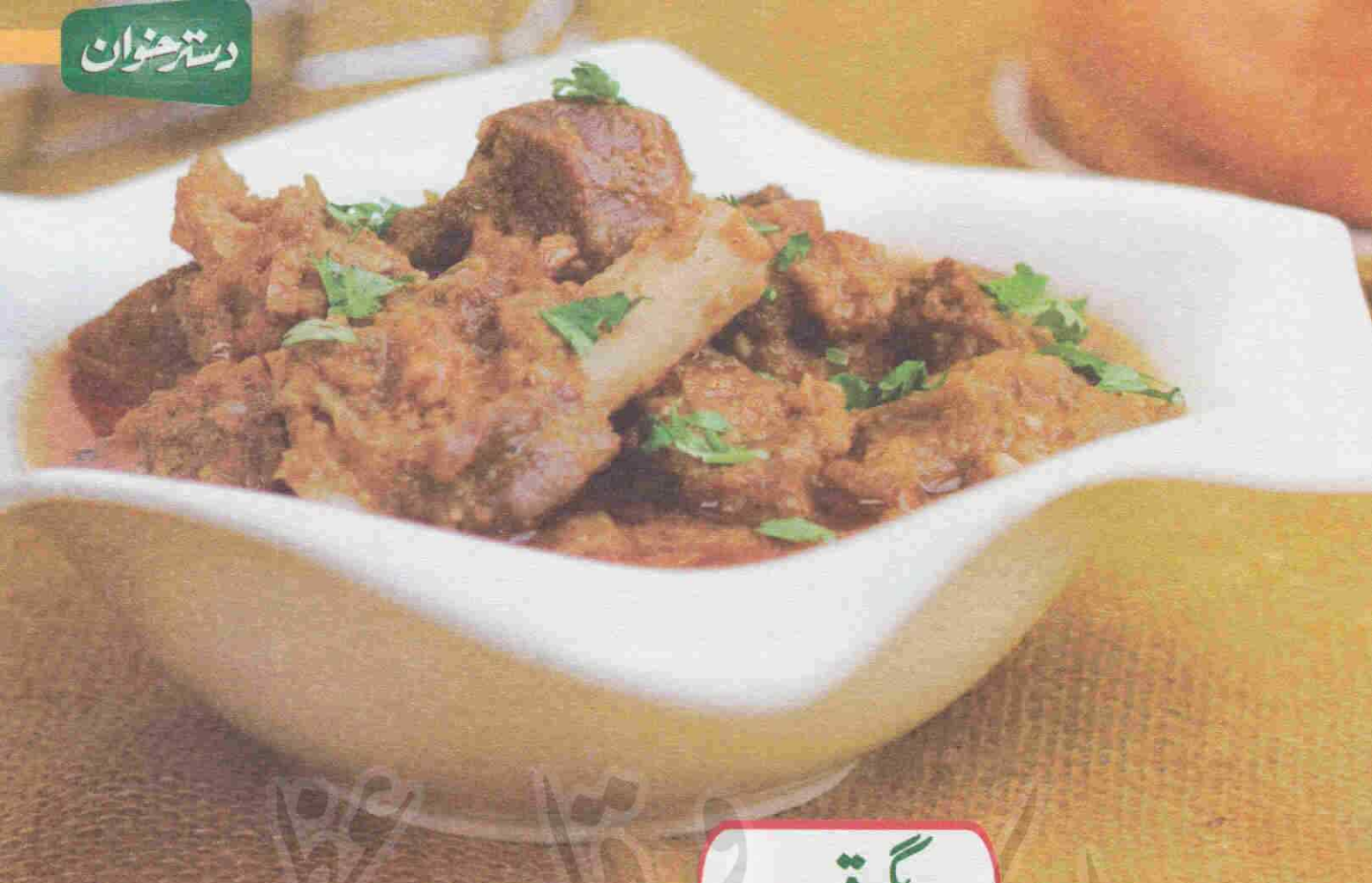
- بیف اسٹیکس
- مشروم (کٹے ہوئے)
- سرکہ
- نمک
- پسی ہوئی سیاہ مرچ
- براؤن شکر
- قہقہ
- مکھن
- اولیو آئل
- چار عدد
- دو کھانے کے چمچ
- دو کھانے کے چمچ
- حسب ذائقہ
- آدھا چائے کا چمچ
- آدھا چائے کا چمچ
- چمکی بھر
- دو کھانے کے چمچ
- حسب ضرورت

گارنشنگ کے لئے:

- گاجر (چوپ)
- سلاڈ کے پتے
- دو کھانے کے چمچ
- تین عدد

مزیدار روسٹ ٹینڈرز کو
مشروم کے ساتھ سرو کریں

پریزنٹیشن:



دیگی قورمه

ترکیب:

- ♦ دیکچی میں آئل گرم کر کے کٹی ہوئی پیاز ڈال کر گولڈن براؤن مل کے گرائنڈ کر لیں
- ♦ آئل میں ثابت گرم مصالحہ ڈال کر دس منٹ کڑکرائیں پھر اس میں ادراک، لہسن کا پیسٹ شامل کر کے ایک منٹ بھونیں،
- پسی ہوئی پیاز، سرخ مرچ، نمک، دھنیا، سیاہ مرچ اور گوشت ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- ♦ ایک سے دو گلاس پانی ڈال کر درمیان آج پر گوشت گھٹنے تک پکائیں، گوشت گل جائے اور پانی خشک ہو جائے تو دہی ڈال کر گوشت کو خوب بھونیں، ساتھ براؤن کی ہوئی پیاز بھی ملا دیں۔ مصالحے سے آئل علیحدہ ہونے لگے تو کیوڑہ اور جانتل جاوتری ڈال کر پانچ منٹ دم پر لگائیں

اجزاء:

گوشت	آدھا کلو
پسی ہوئی پیاز	ایک عدد بڑی
پیاز (ہاریک کٹی ہوئی)	ایک عدد درمیان
ادراک، لہسن کا پیسٹ	دو کھانے کے چمچ
پسی ہوئی سرخ مرچ	ایک کھانے کا چمچ
پا ہوا دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
پسی ہوئی سیاہ مرچ	آدھا چائے کا چمچ
چھوٹی الائچی	چھ عدد
بڑی الائچی	چار عدد
دارچینی (کلوے)	دو عدد
لوگ	چھ سے آٹھ عدد
پسی ہوئی جانتل جاوتری	1/4 چائے کا چمچ
دہی (پیشنی ہوئی)	ایک پیالی
کیوڑہ	دو کھانے کے چمچ
کونگ آئل	آدھی پیالی

دیگی قورمے کو تانان
کے ساتھ پیش کریں

پریزنیشن:



کچری قیمہ اور املی والی پیاز

ترکیب:

- ◆ گہرے پیالے میں قیمہ، ادراک، لہسن کا پیسٹ، سرخ مرچ، نمک، گرم مصالحہ، کچری، پے ہوئے پتے، ہبز دھنیا اور ہبز مرچیں ملا کر قیے کو ایک گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- ◆ پین میں آئل گرم کر کے پیاز ڈال دیں۔ گولڈن براؤن فرائی کر کے میرینیٹ کیا ہوا قیمہ ڈال دیں
- ◆ دھبی آٹے پر قیے کو اپنے ہی پانی میں پکنے دیں پانی خشک ہو جائے تو قیمہ اچھی طرح بھون لیں
- ◆ کونٹے کو دھک لیں، قیے کے درمیان میں پیاز کا چھلکا رکھ کر دھکا کونٹہ رکھ کر ڈرا سا آئل ڈپکا کر پین کا ڈھکن ڈھاٹک دیں
- ◆ پیالے میں املی کا پانی ڈالیں، پیاز، نمک اور مرچ شامل کر دیں

اجزاء:

- | | |
|-------------------|--------------------|
| آدھا کلو | قیمہ (باریک) |
| ایک عدد درمیا نی | پیاز |
| دو کھانے کے چمچ | ادراک لہسن کا پیسٹ |
| ایک کھانے کا چمچ | پسی ہوئی سرخ مرچ |
| ایک چائے کا چمچ | پا ہوا گرم مصالحہ |
| حسب ذائقہ | نمک |
| آدھا کھانے کا چمچ | کچری |
| دو کھانے کا چمچ | ہبز دھنیا (چوپ) |
| ایک کھانے کے چمچ | پتے (پے ہوئے) |
| چھ عدد | ہبز مرچ (چوپ) |
| ایک عدد | کونٹہ |
| آدھی پیالی | کونٹک آئل |

املی والی پیاز کے لئے:

پیاز (بھون میں کٹی ہوئی) ایک عدد بڑی، نمک حسب ذائقہ، املی کا پانی ایک پیالی، پسی ہوئی سرخ مرچ آدھا چائے کا چمچ

کچری قیمہ کو املی والی پیاز اور چپاتیوں کے ساتھ سرو کریں

پریزنٹیشن:



کباب و دانهن کرى

ترکيب:

- ◆ بوشوں پر اگر چکنائی موجود ہو تو صاف کر لیں، پیاز، خشکاش، ادراک، جاتقل، ہلدی، گرم مصالحہ اور نمک کو بلینڈ کر لیں
- ◆ گہرے پیالے میں بوشوں پر بلینڈ کیا ہوا مصالحہ اور دہی اچھی طرح ملیں پھر ڈھک کر فریج میں ایک رات کے لئے رکھ دیں
- ◆ پٹن میں آئل گرم کر کے پیاز ڈال کر نرم پڑنے تک فرائی کریں۔ سرخ مرچ، نمک، پیسی ہوئی الائچی، لونگ، دارچینی اور گرم مصالحہ ڈال کر ایک منٹ بھونیں پھر پانی شامل کر کے دو منٹ اُبال آنے تک پکائیں تاکہ گریوی گاڑی ہو جائے
- ◆ بوشوں کو سٹخوں میں پرو کر کونوں پر پکالیں

اجزاء:

- کبرے کا گوشت (بوشیاں)
- پیاز (کدو کش کی ہوئی)
- پا ہوا ادراک
- دہی (بھٹی ہوئی)
- سیاہ خشکاش
- پیسی ہوئی جاتقل
- نمک
- ہلدی
- پا ہوا گرم مصالحہ
- آدھا کلو
- ایک عدد درمیانی
- دو چائے کے چمچ
- آدھی پیالی
- ایک چائے کا چمچ
- 1/4 چائے کا چمچ
- حسب ذائقہ
- 1/4 چائے کا چمچ
- آدھا چائے کا چمچ

انہن کرى بنانے کے لئے:

پیاز (چوپ) دو عدد درمیانی، گٹی ہوئی سرخ مرچ آدھا چائے کا چمچ، پیسی ہوئی الائچی آدھا چائے کا چمچ، نمک حسب ذائقہ، پیسی ہوئی لونگ 1/4 چائے کا چمچ، پیسی ہوئی دارچینی 1/4 چائے کا چمچ، پا ہوا گرم مصالحہ آدھا چائے کا چمچ، پانی آدھی پیالی، کوئنگ آئل دو کھانے کے چمچ

گرم، گرم مٹن کباب کو انہن گریوی کے ساتھ پیش کریں

پریزنٹیشن:



مٹن چاپس

ترکیب:

- گہری دہی میں چاہیں اور دودھ ڈالیں، مل کے صاف کپڑے میں بڑا لالچ کے چٹکے، دار چینی، لونگ، سیاہ مرچ اور بادیان کے پھول پوٹلی کی شکل میں باندھ کر دودھ میں ڈال دیں، نمک، تیز پات، ٹٹے ہوئے لالچ کے دانے اور سرخ مرچ دودھ میں ملا کر ہلکی آگ پر پکے دیں۔ یہاں تک کہ چاہیں گل جائیں اور دودھ بالکل خشک ہو جائے تو کریم ڈال کر پکائیں گریوی جینی نہیں چاہئے
- بڑے پیالے میں مٹن ڈال کر حسب ضرورت پانی سے پینٹ کر گاڑھا پیسٹ بنالیں۔ گھی اور بلیک پاؤڈر کے علاوہ بقیہ تمام اجزاء مٹن میں ملا لیں۔ آدھے گھنٹے بعد گھی ملائیں پھر بلیک پاؤڈر شامل کریں
- کڑائی میں آئل گرم کریں، ایک ایک چاہیں کو اس طرح بیٹر میں کوٹ کریں کہ دودھ اور ثابت گرم مصالحہ کی تہ ان پر موجود ہو۔ ڈیپ فرائی کر کے نکال لیں۔ چاہیں تھوڑی خشکی ہو جائیں تو دوبارہ فرائی کریں اس طرح یہ زیادہ کرہی ہو جاتی ہیں

اجزاء:

مٹن چاہیں دس سے بارہ عدد، دودھ دو پیالی، فریش کریم، آدمی پیالی، بڑا لالچ آٹھ عدد، بادیان کے پھول ایک کھانے کا چمچ، لونگ، چھ عدد تیز پات، چھ عدد ثابت سیاہ مرچ دس عدد، دار چینی ایک انچ کا ٹکڑا، نمک ایک چائے کا چمچ، پیسی ہوئی سرخ مرچ آدھا چائے کا چمچ، کوئنگ آئل حسب ضرورت

بیٹر کے لئے:

مٹن ڈیڑھ پیالی، پیسی ہوئی سرخ مرچ آدھا چائے کا چمچ، زعفران چمکی بھر، پیسا ہوا دھیا ایک چائے کا چمچ، نمک حسب ذائقہ، پیسی ہوئی جانتھل، جاوتری 1/4 چائے کا چمچ، پیسی ہوئی لونگ 1/4 چائے کا چمچ، پیسی ہوئی دار چینی 1/4 چائے کا چمچ، بلیک پاؤڈر 1/4 چائے کا چمچ، گھی ایک کھانے کا چمچ

مٹن چاہیں کے اوپر چاندی کے ورق لگا کر کچپ کے ساتھ پیش کریں

پریزنٹیشن:



برین مصالحہ

ترکیب:

اجزاء:

- ♦ دیکھی میں دو گلاس پانی گرم کریں، تینوں مغز اور آدھا چائے کا چمچ ہلدی ڈال کر ایک منٹ پکائیں پھر مغز چھلنی میں ڈال دیں مغز کی رگیں براؤن ہو جائیں گی انہیں نکال دیں
- ♦ پین میں آئل گرم کر کے پیاز نرم کر لیں، اس میں ادورک، لہسن کا پیسٹ نمک، آدھا چائے کا چمچ ہلدی، پیسی ہوئی سرخ مرچ اور کٹی ہوئی سرخ مرچ ڈال کر مصالحہ بھونیں
- ♦ ٹماٹر اور مغز شامل کر کے تیز آنچ پر بھونیں۔ بھوننے کے دوران پیچ کی مدد سے مغز توڑتے جائیں۔ مغز کو اتنا بھوننا ہے کہ تمام مصالحے ان میں یکجا ہو جائیں اور آئل علیحدہ ہونے لگے
- ♦ قصوری میتھی کو پیالی میں پانی لے کر بھگودیں، ایک منٹ بعد برین مصالحے میں میتھی اور سبز مرچیں ڈال کر پانچ منٹ دم پر لگا دیں

- ایک عدد گائے کا مغز
- دو عدد بکرے کا مغز
- ایک عدد بڑی پیاز (باریک کٹی ہوئی)
- دو کھانے کے چمچ ادورک، لہسن کا پیسٹ
- حسب ذائقہ نمک
- ایک چائے کا چمچ ہلدی
- ایک چائے کا چمچ پیسی ہوئی سرخ مرچ
- ایک چائے کا چمچ کٹی ہوئی سرخ مرچ
- تین عدد درمیانے ٹماٹر (چوپ)
- دو عدد سبز مرچ (باریک کٹی ہوئی)
- دو کھانے کے چمچ سبز دھنیا (چوپ)
- ایک کھانے کا چمچ ادورک (باریک کٹا ہوا)
- ایک چائے کا چمچ قصوری میتھی
- چار کھانے کے چمچ کوکنگ آئل

چٹ پٹے برین مصالحے کو سرونگ ڈش میں نکال کر اوپر سے سبز دھنیا اور ادورک چھڑک کر پیش کریں

پریزنٹیشن:



سری پلاؤ

ترکیب:

- ♦ اد رک چمیل لیں، لہسن کی پوتھی سے لہسن علیحدہ کر کے چمیل لیں
- ♦ دیکھی میں گوشت، اد رک، ثابت لہسن، ثابت گرم مصالحہ، دھنیا، سونف اور نمک ڈال کر بخنی تیار کر لیں
- ♦ دیکھی میں آئل گرم کر کے پیاز ڈال کر گولڈن براؤن کر لیں پسا ہوا لہسن شامل کر کے بھونیں بخنی میں سے گوشت اور ثابت گرم مصالحہ نکال کر پیاز میں ڈال کر بھونیں
- ♦ چچ کی مدد سے تھوڑی تھوڑی بخنی ڈالتے جائیں۔ گوشت کی رنگت تبدیل ہو جائے تو پھینٹی ہوئی دہی شامل کر کے مزید کچھ منٹ گوشت بھونیں
- ♦ گوشت میں پہلے سے بھیکے ہوئے چاول اور بقیہ بخنی (بخنی ضرورت ہو) ڈال کر بخنی خشک ہونے تک تیز آگ پر پکانیں
- ♦ دم پر لگانے سے پہلے ثابت سیاہ مرچ اور سیاہ زیرہ چھڑک دیں

سری پلاؤ کو سبز راسخے اور
سلاد کے ساتھ پیش کریں

پریزنٹیشن:

اجزاء:

- | | |
|-----------------|-----------------------|
| آدھا کلو | سری کا گوشت |
| تین پیالی | باستی چاول |
| ایک عدد بڑی | پیاز (باریک کٹی ہوئی) |
| دو کھانے کے چچ | پسا ہوا لہسن |
| دو عدد | اد رک کے کلوے |
| ایک عدد | لہسن کی پوتھی |
| چھ عدد | لوگ |
| چار عدد | بڑی الائچی |
| ایک انچ کا کھڑا | دارچینی |
| ایک چائے کا چچ | سونف |
| ایک چائے کا چچ | سیاہ زیرہ |
| آدھا چائے کا چچ | ثابت سیاہ مرچ |
| آدھا چائے کا چچ | ثابت دھنیا |
| آدھی پیالی | دہی (پھینٹی ہوئی) |
| دو کھانے کے چچ | کونک آئل |



اسپااسی منس بائٹس

ترکیب:

- تین میں ایک کھانے کا چمچ آئل گرم کریں، پیاز، لہسن، ادراک، نمک، مرچ، سبز دھنیا اور ہلدی ڈال کر دو منٹ تیز آگ پر بھونیں
- پھر قیمہ شامل کر کے مزید پانچ منٹ بھونیں، قیمے کی رنگت تبدیل ہونے لگے تو ٹماٹر اور 1/4 پیالی پانی ڈال کر قیمہ چلائیں
- پھر تین ڈھک کر دھبی آگ پر پینٹا لیں منٹ پکائیں
- پانی خشک ہو جائے تو قیمہ بھون کر پیالے میں نکال لیں۔ میدہ، لہسن، جوس اور پیاز گرم مصالحہ ملا کر ٹھنڈا ہونے دیں
- قیمے کو فوڈ پروسیسر میں گھمالیں تاکہ تمام اجزاء مکس ہو جائیں، تیس منٹ کے لئے قیمے کو فریج میں رکھ دیں
- تین اور دودھ کو ملا کر گاڑھا بیٹر بنالیں، قیمے کو فریج سے نکال کر اٹھنے کی شکل کی بالز بنائیں
- کڑا ہی میں آئل گرم کر کے منس بالز کو گولڈن فرائی کر لیں

اجزاء:

بیف قیمہ آدھا کلو، میدہ دو کھانے کے چمچ، پیاز (چوپ) ایک عدد درمیانی، لہسن (کچلا ہوا) دو عدد، ٹماٹر (چھیل کر کاٹ لیں) ایک عدد درمیانی، بریڈ کریم دو کھانے کے چمچ، پیاز اور ادراک ایک چائے کا چمچ، نمک حسب ذائقہ، پس ہوئی سرخ مرچ آدھا چائے کا چمچ، ہلدی 1/4 چائے کا چمچ، پیاز گرم مصالحہ، آدھا چائے کا چمچ، لہسن جوس دو کھانے کے چمچ، سبز دھنیا (چوپ) دو کھانے کے چمچ، کوکنگ آئل تینے کے لئے

بیٹر کے لئے:

تین 1/3 پیالی، دودھ آدمی پیالی

چٹنی کے لئے:

پودینہ ایک گٹھی، کٹی ہوئی سرخ مرچ ایک چائے کا چمچ، نمک حسب ذائقہ، اٹلی کا گودا آدمی پیالی، شکر ایک چائے کا چمچ، تمام اجزاء کو گرائنڈ کر کے چٹنی بنالیں

اسپااسی منس بالز کو پودینے کی چٹنی کے ساتھ پیش کریں

پریزنٹیشن:



اسٹرفرائیڈ بیف اسپگھیٹی

ترکیب:

اجزاء:

- مہرے بین میں پانی گرم کریں، چکی بھرنک اور ایک چائے کا چمچ کوئنگ آئل بھی ڈال دیں، پانی اگلنے لگے تو اسپگھیٹی شامل کر کے دس منٹ پکائیں پھر چھلنی میں ڈال کر ٹھنڈے پانی سے گزالیں
- اسی بین میں ایک کھانے کا چمچ اولیو آئل گرم کر کے گاڑ، بند گوشتی، سبز مرچ اور ٹماٹر ڈال کر دو منٹ تیز آگ پر پکائیں
- فرائنگ بین میں ایک چمچ اولیو آئل گرم کر کے بہن ڈال کر گولڈن کریں پھر گوشت کی اسٹرائپس ڈال کر بھونیں حسب ذائقہ نمک اور آدھا چائے کا چمچ سیاہ مرچ بھی ملا دیں، ڈھک کر ہلکی آگ پر گوشت گلنے تک پکے دیں
- پھر وٹر اور سویا ساس ڈالیں اور گوشت کو بھون کر علیحدہ رکھ دیں
- مہرے پیالے میں اسپگھیٹی، گوشت، سبزیاں، انڈہ اور پارسلے ملائیں

- گائے کا گوشت (بین ٹی میں لگا ہوا) ایک پیالی
- اسپگھیٹی (لمبائی میں کٹا ہوا) ایک بیکٹ
- بہن کے جوئے (چوپ) دو عدد
- گاڑ (کدو کش کی ہوئی) دو عدد درمیانہ
- بند گوشتی (کدو کش کی ہوئی) 1/4 حصہ
- سبز مرچ (چوپ) چار عدد
- ٹماٹر (چوپ) ایک عدد درمیانہ
- ابلا ہوا انڈہ (کات لیں) ایک عدد
- نمک حسب ذائقہ
- پسی ہوئی سیاہ مرچ آدھا چائے کا چمچ
- وٹر شائرساس ایک کھانے کا چمچ
- سویا ساس آدھا کھانے کا چمچ
- پارسلے (چوپ) ایک کھانے کا چمچ
- اولیو آئل دو کھانے کے چمچ

اسٹرفرائیڈ اسپگھیٹی کو ٹماٹو
کچپ کے ساتھ سرو کریں

پریزنٹیشن:



من پسند گلاب جامن

ترکیب:

- گہرے پیالے میں میدہ اور سوچی کو چھان لیں
- ان میں خشک دودھ، الائچی، بیکنگ پاؤڈر، کھانے کا سوڈا اور کھی ڈال کر ہتھیلیوں سے مسلیں
- پیالی میں انڈہ پھینٹ کر آٹے میں ملائیں اور نرم آنا گوندھ لیں آٹے کو جالی سے ڈھانک کر کھلی جگہ پردس منٹ کے لئے رکھ دیں
- دہی میں دو پیالی پانی اور شکر ڈال کر درمیانی آٹے پر پکتے دیں
- آٹے کی چھوٹی، چھوٹی بالترتیب لیں
- کڑا سی میں بنا سیتی تھی گرم کریں اور بالکی آٹے پر گلاب جامن گولڈن براؤن فرائی کریں

اجزاء:

- خشک دودھ
- میدہ
- سوچی
- انڈہ
- بیکنگ پاؤڈر
- کھانے کا سوڈا
- پسی ہوئی الائچی
- ایک پیالی
- دو کھانے کے چمچ
- دو کھانے کے چمچ
- ایک عدد
- ایک چائے کا چمچ
- چمکی بھر
- آدھا چائے کا چمچ

شیرہ بنانے کے لئے:

- شکر
- پانی
- بنا سیتی تھی
- دو پیالی
- دو پیالی
- سننے کے لئے

من پسند گلاب جامن کے اوپر چاندی کے ورق لگا کر عید کے دن پیش کریں

پریزنتیشن:



حیدر آبادی کباب

ترکیب:

- ◆ فلیز کو پارچوں کی طرح پتلا کاٹ لیں اور کچا پیتا مل کر دو گھنٹوں کے لئے فریج میں رکھ دیں
- ◆ گرم توے پر زیرہ خشکاش، بادام اور ناریل کو بھون کر گرائنڈ کر لیں، پتے بھی ساتھ گرائنڈ کریں
- ◆ پیالے میں دہی، گرم مصالحہ، سرخ مرچ، نمک اور گرائنڈ کیا ہوا، مصالحہ ملا کر فلیز پر مل دیں
- ◆ چوڑے منہ کی دہیجی میں دو کھانے کے چمچ آئل ڈال کر فلیز دکھ دیں اور جیسی آج پر پکے دیں، دہیجی کا ڈھکن ڈھا تک دیں
- ◆ فلیز اپنے پانی میں گلنے چاہئیں جب پانی خشک ہو جائے تو سرونگ ڈش میں نکال کر پودینہ اور ہبز مرچ چھڑک دیں

اجزاء:

- فلیز مرغی/گائے
- پاہوا کچا پیتا
- سفید زیرہ
- خشکاش
- پاہوا ناریل
- بادام (کٹے ہوئے)
- بھنے ہوئے پتے
- نمک
- پسی ہوئی سرخ مرچ
- ہبز الائیچی
- پاہوا گرم مصالحہ
- دہی (پیشنی ہوئی)
- ہبز مرچ (چوپ)
- ہبز پودینہ (چوپ)
- کونگ آئل
- آدھا کلو
- دو کھانے کے چمچ
- ایک چائے کا چمچ
- ایک کھانے کا چمچ
- ایک کھانے کا چمچ
- چار عدد
- ایک کھانے کا چمچ
- حسب ذائقہ
- ایک کھانے کا چمچ
- چار عدد
- آدھا چائے کا چمچ
- ایک پیالی
- ایک کھانے کا چمچ
- ایک کھانے کا چمچ
- حسب ضرورت

پریزنیشن:

حیدر آبادی کبابوں کو نان اور رائے کے ساتھ پیش کریں



میوہ پلاؤ

ترکیب:

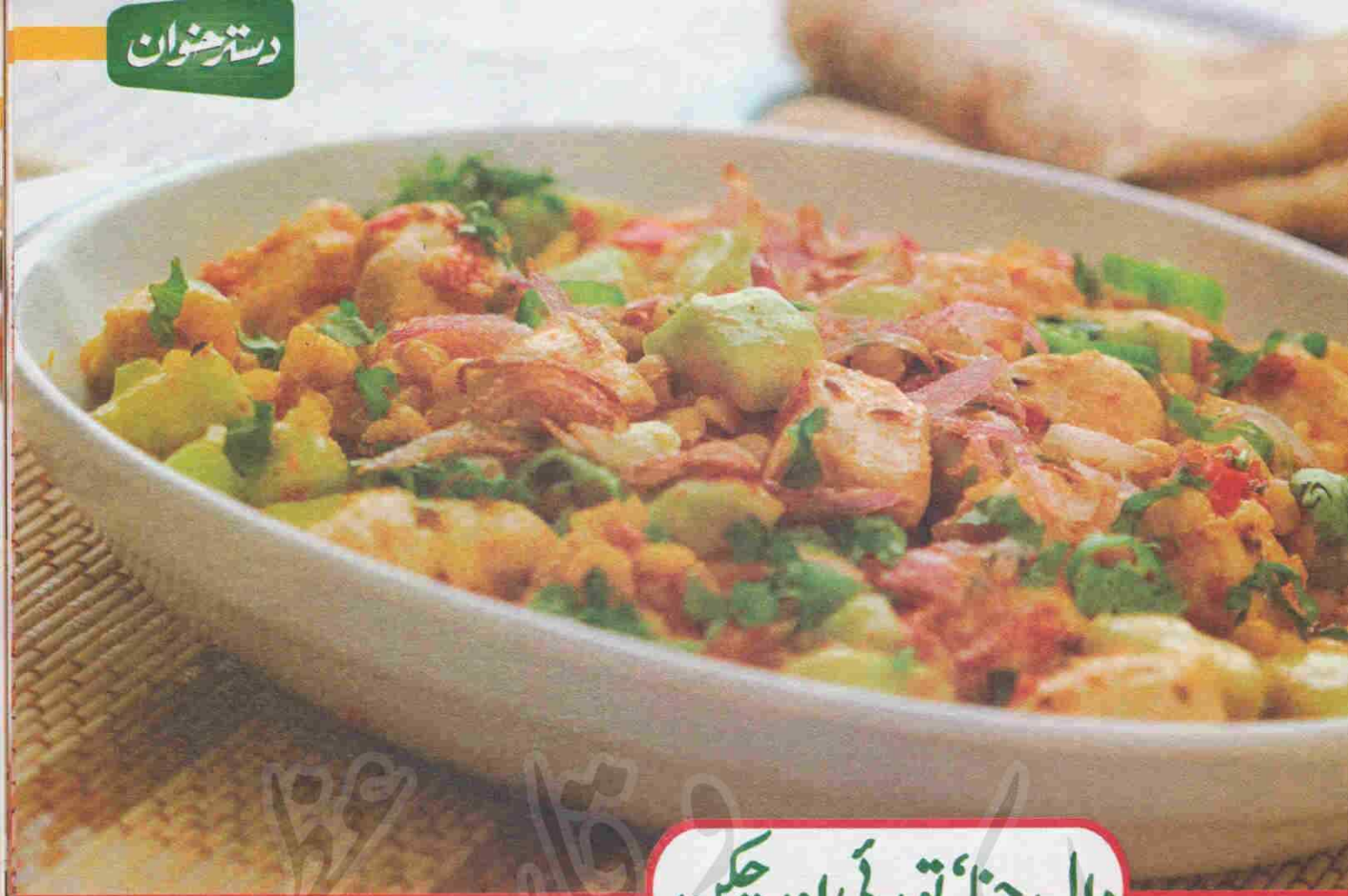
- ♦ چالوں کو دھو کر تیس منٹ کے لئے پانی میں بھگو دیں
- ♦ دہی میں دو کھانے کے چمچ آئل گرم کریں، پیاز ڈال کر گولڈن براؤن کر لیں، زیرہ، لوگ، دارچینی، تیز پات اور دو کھانے کے چمچ بخنی ڈال کر بھونیں
- ♦ آدھے بادام، ڈیڑھ کھانے کا چمچ کشمش اور آدھے کاجو ڈال کر ایک منٹ بھونیں پھر پہلے سے بھیکے ہوئے چاول بھار کر مصالحے میں ڈالیں
- ♦ بقیہ بخنی ڈال کر چوبے کی آنچ تیز کر دیں، بخنی خشک ہو جائے تو چالوں کو دم دینے سے پہلے بقیہ بادام، کشمش، کاجو، الا پچی، زعفران اور مکھن ڈال کر چالوں کو دم پر لگا دیں

اجزاء:

- آدھا کلو باستی چاول
- چار پیالیاں مرغی کی بخنی
- ایک عدد درمیانی پیاز (کلی ہوئی)
- آدھا چائے کا چمچ زیرہ
- آدھا چائے کا چمچ سبز الا پچی (دانے)
- پانچ سے چھ عدد لوگ
- ایک آنچ کالکڑا دارچینی
- ایک عدد تیز پات
- آدھی پیالی بادام (چھیل کر کاٹ لیں)
- تین کھانے کے چمچ کشمش
- آدھی پیالی کاجو
- آدھا چائے کا چمچ زعفران
- دو کھانے کے چمچ مکھن
- حسب ضرورت کوکٹ آئل

میوہ پلاؤ کو رات کے کھانے میں پیش کریں

پریزنٹیشن:



دال چنا، تورئی اور چکن

ترکیب:

- ♦ تورئی چمیل کر دھو کر چوکور کاٹ لیں
- ♦ دو کھانے کے چمچ پن میں آئل گرم کریں، زیرہ اور نصف کٹی ہوئی پیاز ڈال کر گولڈن براؤن کر لیں، اورک، لہسن کا پیسٹ، نمک، سرخ مرچ اور ہلدی ڈال کر مصالحہ بھونیں پھر چکن ٹماٹر اور تورئی بھی شامل کر دیں۔ دھیمی آگ پر تورئی گلنے تک پکائیں
- ♦ تورئی گل جائے (تورئی ٹوٹتی نہیں چاہئے) تو چنے کی دال شامل کر کے مصالحہ بھونیں
- ♦ مصالحے سے آئل علیحدہ ہونے لگے تو چوبلی کی آگ دھیمی کر دیں
- ♦ فرائنگ پن میں آئل گرم کر کے بقیہ پیاز بھلی گولڈن بھل لیں اور دال کے اوپر بھگا رنگائیں، گرم مصالحہ، سبز مرچ اور سبز دھنیا بھی چمک دیں

اجزاء:

ایک پیالی	بون لیس چکن
تین عدد درمیانی	تورئی
ایک پیالی	چنے کی دال (ابلی ہوئی)
دو عدد درمیانی	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
ڈیڑھ کھانے کا چمچ	اورک، لہسن کا پیسٹ
دو عدد	ٹماٹر (کٹے ہوئے)
حسب ذائقہ	نمک
ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی سرخ مرچ
آدھا چائے کا چمچ	ہلدی
آدھا چائے کا چمچ	زیرہ
آدھا چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ
چار عدد	سبز مرچ (کٹی ہوئی)
دو کھانے کے چمچ	سبز دھنیا (کٹا ہوا)
حسب ضرورت	کونگ آئل

مزید ار دال چنا، تورئی اور چکن کو
چپاتیوں کے ساتھ پیش کریں

پریزنیشن:



باربی کیو میکسیکن پیٹاز

ترکیب:

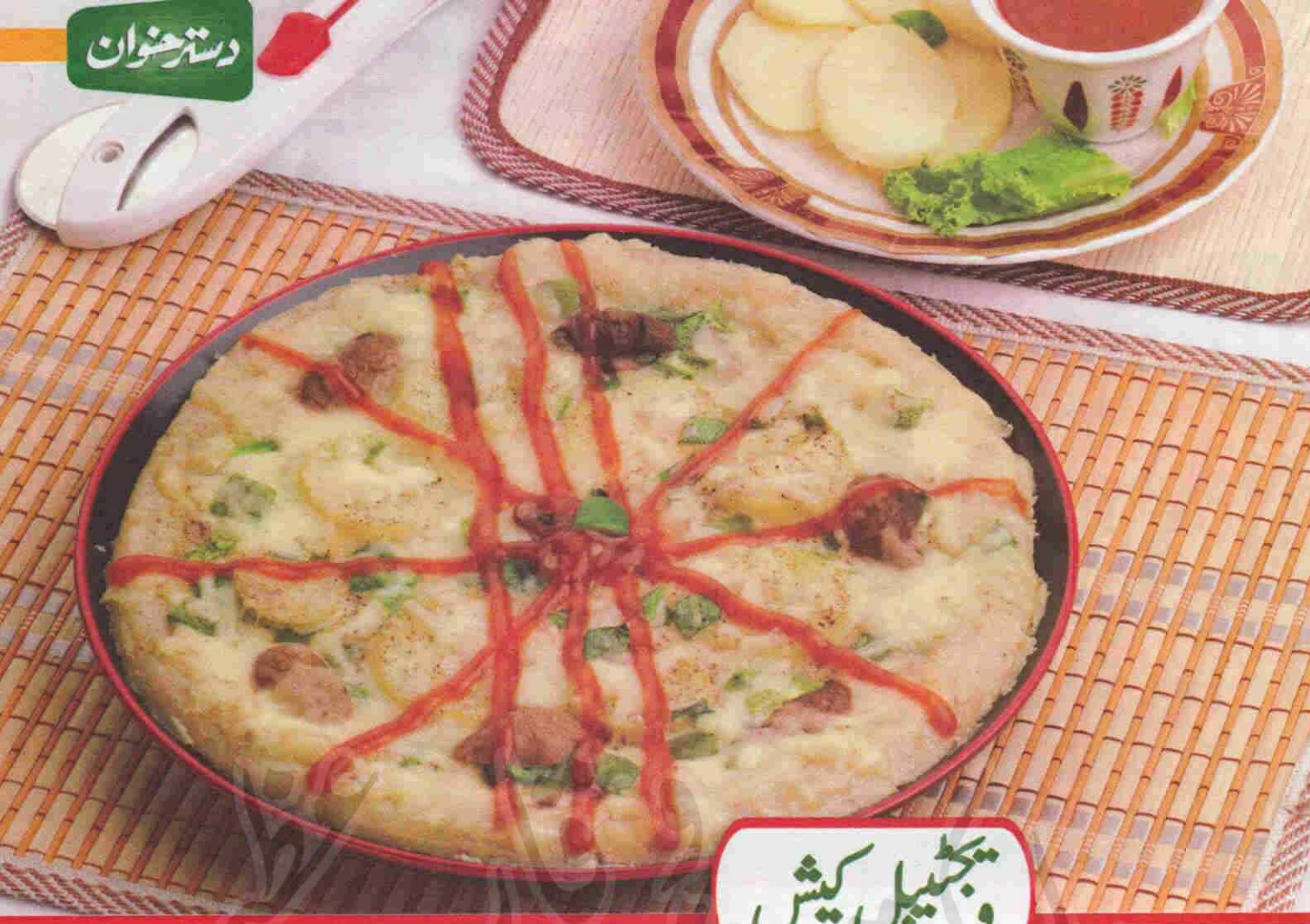
- ◆ کیکرول ڈش میں پیٹاز، لہسن اور گوشت ڈال کر ویکسڈ پیپر سے ڈش کو کور کر کے مائیکرو ویو اوون میں چار منٹ بیک کریں
- ◆ اوون سے نکال کر گوشت پیٹاز اور لہسن کو ملا کر دوبارہ ڈھانک دیں اور دو سے تین منٹ مزید بیک کریں
- ◆ پھر ہنر مرچ، کشش، نمک، چلی ساس، باربی کیو ساس اور دار چینی ملا کر ڈش کو پیپر سے ڈھانک کر تین سے چار منٹ مائیکرو ویو میں بیک کریں ڈش کو نکال کر ٹماٹر، ذیتون اور آدھے ہادام چھڑک کر کور کر کے ایک سے دو منٹ بیک کریں
- ◆ پیٹاز پر یوگورٹ میاں سے کاٹ کر دوڑھنے کر لیں۔ ہر نصف حصے کو پاکٹ کی طرح کھول لیں اور مسادری مقداری میں فلٹنگ بھر کر بچے ہوئے ہادام سار کریم سے گارنش کریں

اجزاء:

ایک پیالی	بون لیس چکن (اسٹراپس میں کٹی ہوئی)
چار عدد	پیٹاز
ایک عدد چھوٹی	پیٹاز (چوپ)
دو عدد	لہسن کے جوئے (چوپ)
ایک عدد درمیانہ	ٹماٹر (چوپ)
دو عدد	ہنر مرچ (چوپ)
حسب ذائقہ	نمک
چنگی بھر	پسی ہوئی دار چینی
دو کھانے کے چمچ	ذیتون (کٹے ہوئے)
ایک کھانے کا چمچ	کشش
ایک کھانے کا چمچ	کٹے ہوئے ہادام (فرائی)
دو کھانے کے چمچ	چلی ساس
دو کھانے کے چمچ	باربی کیو ساس
آدھی پیالی	سار کریم

باربی کیو میکسیکن پیٹاز کو ٹماٹو
کچپ کے ساتھ پیش کریں

پریزنٹیشن:



وجھیل کیش

ترکیب:

- میں بنانے کے لئے پیالے میں میدہ اور مکھن کو مکس کریں، ٹھنڈے پانی سے گوندھ کر ڈو تیار کر لیں۔ اسے ہموار سطح پر پتل لیں
- مانیکرو دو پو پانی ڈش کو آئل سے گرم کریں کر کے روٹی کو اس میں سیٹ کر لیں، مانیکرو دو پو اوون میں چار منٹ بیک کریں پھر ٹھنڈا ہونے رکھ دیں
- آلو کے قتلے کاٹ لیں، فلنگ بنانے کے لئے پین میں مکھن گرم کریں پھر اس میں مشروم، پیاز، آلو کے قتلے، شملہ مرچ اور بنزیاز ڈال کر اسٹرفرائی کریں
- پیالے میں اٹھنے، فریش کریم، سیاہ مرچ اور نمک ڈال کر پیسٹ لیں اس آمیزے کو فرائی کی ہوئی بنزیوں میں ملا دیں
- بنزیوں کے آمیزے کو بیک کی ہوئی پانی میں پھیلا کر بچا دیں اوپر کدو کش کی ہوئی چیز سے کو رکھ دیں۔ مزید چار منٹ مانیکرو دو پو اوون میں رکھ کر بیک کر لیں

اجزاء:

میدہ	دو پیالی
مکھن	سو گرام
ٹھنڈا پانی	حسب ضرورت
کوئنگ آئل	ایک چائے کا چمچ
فلنگ کے لئے:	
مشروم (کٹے ہوئے)	ایک پیالی
پیاز (کٹی ہوئی)	ایک عدد
آلو (اُپلا ہوا)	ایک عدد
شملہ مرچ (کٹی ہوئی)	ایک عدد
بنزیاز (کٹی ہوئی)	دو عدد
نمک	حسب ذائقہ
پسی ہوئی سیاہ مرچ	آدھا چائے کا چمچ
اٹھنے	چار عدد
فریش کریم	ایک پیالی
چیدر چیز (کدو کش کی ہوئی)	ایک پیالی

وجھیل کیش کو ہاٹ ساس کے ساتھ سرو کریں

پریزنٹیشن:



اسٹفڈ ٹماٹوز

ترکیب:

- ◆ ٹماٹروں کو دھو کر ان کے اوپر والا حصہ کاٹ لیں، احتیاط سے بیج اور تھوڑا سا گودا نکال لیں
- ◆ پین میں آئل گرم کریں، پیاز ڈال کر کوئلن براؤن کر لیں، قیر ڈال کر بھونیں، قہی کی رنگت تبدیل ہو جائے تو ادراک لہن کا پیسٹ ڈال کر دو منٹ بھونیں
- ◆ نمک، سرخ مرچ، گرم مصالحہ، سبز دھنیا اور سبز مرچیں شامل کر کے درمیانی آنچ پر ڈھانک کر قیر گھٹنے تک پکے دیں
- ◆ قہی کا پانی خشک ہو جائے تو اچھی طرح بھون کر پیالے میں نکال لیں، قہی کی مساوی مقدار ٹماٹروں میں بھریں
- ◆ پیالی میں میدہ اور پانی کی مدد سے گاڑھا پیسٹ تیار کریں، ٹماٹروں کا منہ میدے کے پیسٹ سے بند کر کے دھاگہ لپیٹ دیں
- ◆ فرائینگ پین میں آئل گرم کریں، ایک، ایک کر کے ٹماٹر پہلے اٹھارے پھر بریڈ کرمب سے کوٹ کر کے الٹ، پلٹ کر احتیاط سے تیل لیں۔ تیز آنچ پر تھیں، زیادہ تیل سے ان کی شکل خراب ہو جائے گی

اجزاء:

باریک قیر (مرغی/گائے)	ایک پیالی
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد درمیانی
ادراک، لہسن کا پیسٹ	ایک کھانے کا چمچ
میدہ	دو کھانے کے چمچ
اٹھ (پھینٹا ہوا)	ایک عدد
بریڈ کرمب	آدھی پیالی
ٹماٹر	چھ عدد بڑے
پاوا گرم مصالحہ	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
پسی ہوئی سرخ مرچ	ایک چائے کا چمچ
سبز دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
سبز مرچ (کٹی ہوئی)	دو عدد
کوکنگ آئل	حسب ضرورت

اسٹفڈ ٹماٹوز کو سبز دھنیا کی چٹنی کے ساتھ سرو کریں

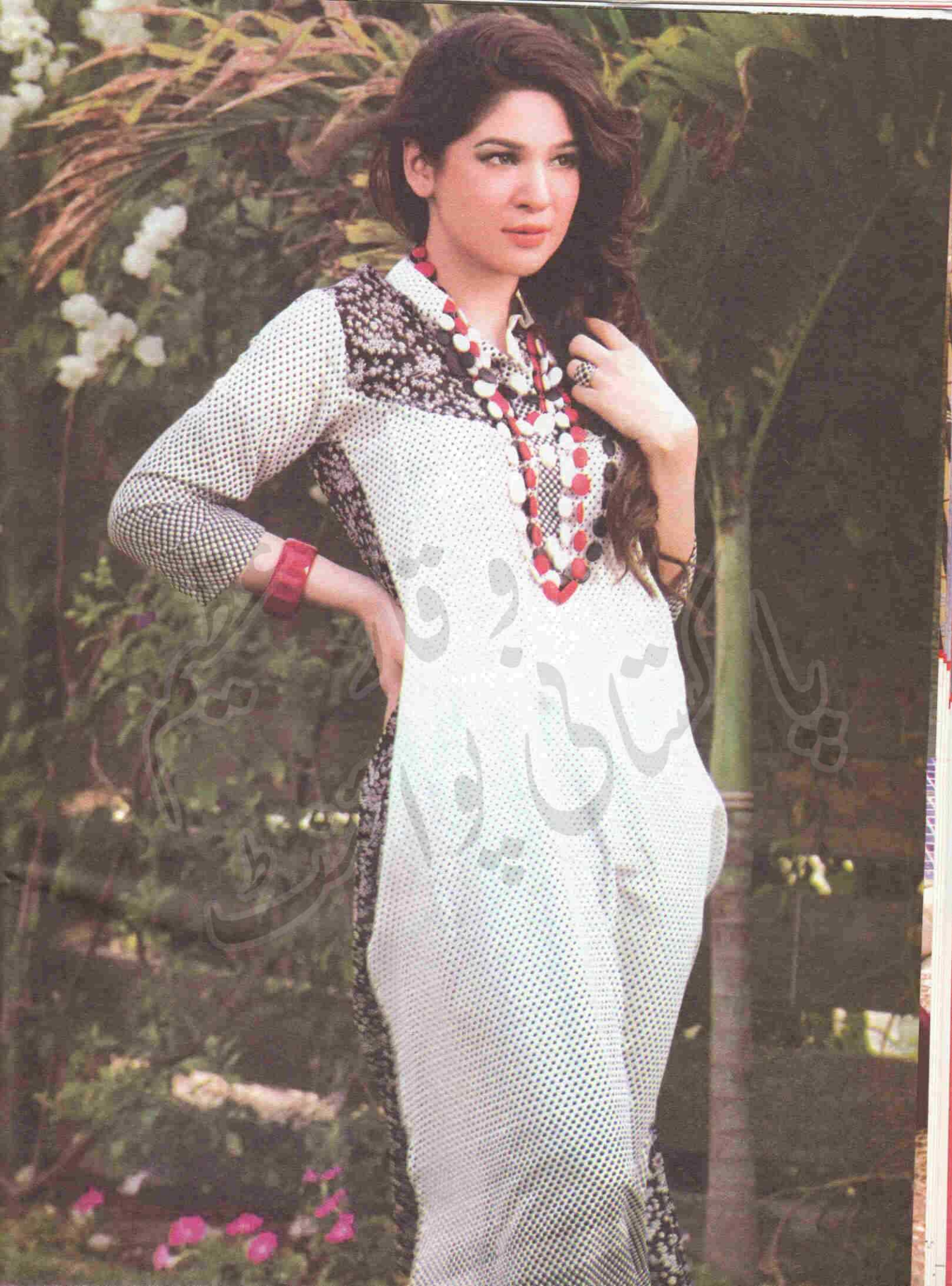
پریزنٹیشن:

ایک ہی بات ہے کہنے کو!

فارل ویئر سے ہٹ کر اگر کچھل ویئر کی بات کی جائے تو
اس وقت رائج فیشن میں رنگوں سے زیادہ کپڑے کے میٹرل
پر فوکس کیا جا رہا ہے۔ ہلکی پھلکی کڑھائی اور جدید و قدیم انداز
سے تیار کئے گئے ڈریسز آفس ویئر کے لئے بہترین ہیں۔









ماڈل..... عائشہ عمر

ہیئر اینڈ میک اپ..... صبا انصاری (Sab's)

لیبل..... چانس

فوٹو گرافی..... شہباز شازی

کوآرڈینیٹیشن..... عمر مشاق

اک نظر کا کمال ہے!

موجودہ فیشن میں ان ڈریسز کے ساتھ فیشن کے دیگر لوازمات بھی اہم ہیں۔ میچنگ جیولری کی جگہ اس وقت کنٹراسٹ جیولری یا accessories استعمال کی جا رہی ہیں۔ مختلف بازار، شاپنگ مالز، شورومز براؤنڈ اور غیر براؤنڈ جیولری متعارف کروا رہے ہیں۔ زیر نظر تصاویر میں اس مرتبہ ہم نے آپ کے لئے مختلف اقسام کے اسٹونز سے مزین ہار منتخب کئے ہیں۔ یہ قیمتاً مناسب بھی ہیں اور کچل ویز کے ساتھ خوب جچتے ہیں۔

RS:500

RS:700

RS:1500

RS:2500

RS:700

RS:2000

Each RS:1000

RS:2500

RS:700

روایت کی پیالی میں ثقافت کا ذائقہ

ہینک مردوں پر مشتمل ہوتی ہے لیکن اس بات کو بھی مد نظر رکھا جاتا ہے کہ مہمانوں میں موجود لوگوں کی عمر عزت و مرتبہ کیا ہے اگر کوئی بزرگ ہے تو سب سے پہلے اسے کافی / قہوہ پیش کیا جاتا ہے یا پھر اگر کوئی اعلیٰ عہدہ و مرتبہ رکھنے والا موجود ہو تو اسے سب سے پہلے پیش کیا جاتا ہے۔

اس کے علاوہ ایک دلچسپ روایت یہ بھی ہے کہ مہمان کو اگر کافی یا قہوہ کی دوبارہ طلب نہ ہو تو وہ کپ کو ایک سے دوبارہ ہلا کر (shake) رکھ دے گا جس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ دوبارہ کافی نہیں چاہئے اور اگر دوبارہ کافی / قہوہ درکار ہو تو اس کے لئے فحان (کپ) کو کئی بار ہلا تا ضروری ہے جس سے مہمان کو یہ سمجھنے میں آسانی ہو جاتی ہے کہ مہمان دوبارہ کافی / قہوہ چاہتا ہے۔

عربی کافی / قہوہ تیار کرنے کے لوازمات

عرب ممالک میں کافی اور قہوہ بنانے اور پیش کرنے کے لئے خاص برتن استعمال ہوتے ہیں جو اس کو مشہور بناتے ہیں۔

المہماس: Al'Mahmaas

یہ ایک مخصوص برتن (pan) ہوتا ہے جس میں کافی کے بیجوں کو روست (بھوتا) جاتا ہے۔

الحما: Al-khamra

یہ بھی ایک مخصوص برتن (container) ہوتا ہے جس میں کافی کے لئے پانی ڈالا جاتا ہے۔

اللہ بلا: Al-Della

یہ کیتل (Kettle) ہوتی ہے جس میں کافی ڈال کر سرو کی جاتی ہے۔

الفحان: Al-finjaan

عرب ممالک میں کافی پینے کے خاص کپ کو الفحان کہا جاتا ہے جس میں مہمانوں کو کافی یا قہوہ سرو کیا جاتا ہے۔

عرب میں پی جانے والی مشہور کافی

عربک کافی (Qahwat)

اجزاء:

سبز الائچی چھ عدد
عشہ پانی ایک کپ
گہرے رنگ کے روستہ کافی بیجز 1/4 پیالی

طریقہ کار:

توڑے ہوئے الائچی کو گرم کر لیں ایک کپ پانی اور الائچی کو کیتل کے اندر ڈال دیں اب اس پانی کو آبائیں اور پھر اس میں کافی بھی شامل کر دیجئے۔ انتہائی دھبی آج پر میں منٹ تک اس پانی کو آبائیں۔ اس کے بعد اسے کافی کھس میں ڈال کر پیش کریں۔ یہ کافی بغیر شکر کے پی جاتی ہے۔

Karha

(یہ گلی میں درد و دم اور سردی لگ کر بخار ہونے میں بہت مفید ثابت ہوتی ہے)

اجزاء:

پانی (575 ملی لیٹر) ڈھالی کپ
تھم کے پتے آٹھ عدد
بجے کارن چھ عدد
مصری (کرشی ہوئی) دو کمانے کے کچے
ادریک (چپ) دو اونچے کاکڑا
ٹی بیگ ایک عدد
دودھ چھ کمانے کے کچے

کافی کا شمار دنیا بھر میں خصوصاً افریقین ممالک میں سب سے زیادہ استعمال کئے جانے والے مشروبات میں ہوتا ہے لیکن جتنی یہ افریقین ممالک میں مقبول ہے اتنی ہی ایشیا اور مشرق وسطیٰ کے ممالک میں بھی شوق سے پی جاتی ہے۔

اگر بات عرب ممالک کی کی جائے تو وہاں قہوہ اور کافی کا استعمال دوسرے ممالک کی با نسبت مختلف انداز سے کیا جاتا ہے۔ عرب میں جو کافی استعمال کی جاتی ہے وہ یمن کی ہوتی ہے اور اسے خاص طور پر یمن کے پہاڑوں سے لے کر کیا جاتا ہے اس کافی کی مختلف اقسام اور روایتیں ہیں جو عرب ممالک میں سب سے زیادہ مشہور و معروف ہیں سب سے اہم بات یہ کہ عرب میں کافی اور قہوہ کی بھی مہمان کو پیش کرنے کے روایتی انداز ہیں اور یہ ان کی مہمان تواری کو ظاہر کرتا ہے۔ عرب میں جو کافی پیش کی جاتی ہے ان کے چھ مشہور ڈالنے ہیں جن میں دار جینی، لونگ، الاچی، زعفران اور گ اور عرق گلاب کے ڈالنے سب سے زیادہ پسند کئے جانے والے ڈالنے ہیں اپنے منفرد ڈالنے کی وجہ سے پی جانے والی یہ کافی اس لحاظ سے بھی دوسرے قہوہ اور کافی سے مختلف ہے کہ اس کا پانی ڈالا جاتا ہے فلٹر نہیں کیا جاتا جس کی وجہ سے اس کا ذائقہ مختلف ہوتا ہے۔ اس کافی کو بنانے میں دس سے بیس منٹ درکار ہوتے ہیں۔ اس میں استعمال ہونے والے گہرے رنگ کے کافی بیجز و اقسام کے ہوتے ہیں ان میں سے ایک قسم کے کچے کارنگ لٹا اور دوسری قسم کارنگ گہرا ہوتا ہے۔ رنگ ہلکے یا گہرے ہونے کی وجہ بیجز کو مخصوص دور اپنے تک بچھرنے پر منحصر ہے۔ دونوں اقسام کے beans کا ذائقہ رنگ اور خوشبو مختلف ہوتی ہے جس سے کافی کے رنگ پر اثر پڑتا ہے۔

روایات

عرب لوگ بہت مہمان نواز سمجھے جاتے ہیں ان کے یہاں ضیافت کے اہتمام بڑے پیمانے پر کئے جاتے ہیں۔ انوار و اقسام کے کھانوں سے لے کر برتنوں کا استعمال اور مہمانوں کی خاطر داری میں یہ لوگ کوئی کسر نہیں چھوڑتے جب کوئی مہمان آتا ہے تو میزبان سب سے پہلے مہمان کو کافی یا قہوہ پیش کرتے ہیں اسے مہمان تواری کی علامت سمجھا جاتا ہے یہاں یہ بات انتہائی اہمیت کی حامل ہے کہ مہمان کو کبھی بھی کافی یا قہوہ کی پیش کش کو نہیں ٹھکرا چاہئے کیونکہ یہ بدتمیزی اور بدتمیزی کے زمرے میں آتا ہے اور میزبان اسے اپنے لئے باعثِ شرم نہیں سمجھتا۔ روایت یہ بھی ہے کہ میزبان تمام مہمانوں کو باری باری قہوہ / کافی پیش کرتا ہے اور یہ





طریقہء کار:

سب سے پہلے پانی کو گرم کریں پھر اس میں تلی کے پتے، پیچہ کارن، ادراک، مصری ڈال کر اٹلے رکھ دیں۔ اس میں ٹی بیگ ڈال کر دھیمی آنچ پر تین سے چار منٹ پکے دیں آخر میں دودھ شامل کر کے چھان کر کہوں میں ڈال کر سرور کریں۔

سوئیٹ عرابک کافی..... (Qahwat Al-Hilo)

(یہ کافی کھلاتی ہے لیکن اس میں کافی شامل نہیں ہوتی)

اجزاء:

پانی..... ڈیڑھ کپ
سبز الائچی..... تین عدد
زعفران..... تین چائے کے چمچ
شکر..... حسب ذائقہ

طریقہء کار:

تمام اجزاء کو ایک ساتھ کیتلی میں ڈال کر پکائیں اور انتہائی دھیمی آنچ پر تیس منٹ تک پکے دیں۔ اس کے بعد اسے چھان کر کافی کھس میں پیش کریں۔

کافی و دجھر..... (Qishr)

اجزاء:

مٹھ پانی..... ایک کپ

طریقہء کار:

ایک بڑے دسے والے کافی پوٹ میں پانی لیجئے، اس میں کافی، شکر، ادراک ڈال کر ہلائیں پھر دھیمی آنچ پر اس وقت تک پکائیں جب تک پانی میں اُبال نہ آجائے پھر چوبلیا بند کر کے اس عمل کو تین بار دہرائیں۔ یہ کافی کپ میں ڈال کر مہمانوں کو پیش کریں۔

اخروٹ کا حلوہ

اجزاء:

اخروٹ کی گری..... ایک کلو، خشک دودھ..... دو پیالی، کنڈینسڈ ملک (شن)..... ایک عدد، شکر..... آدمی پیالی، چاندی کے ورق..... دو عدد، گھی..... آدمی پیالی

ترکیب:

- دیکھی میں خشک دودھ اور تین پیالی پانی ڈال کر ایک اُبال دیں
- اخروٹ کی گری کو صاف کر کے دودھ میں شامل کر دیں، چوبلیا کی آنچ دھیمی کر دیں
- دودھ پک چک کر آدھا رہ جائے تو کنڈینسڈ ملک ملا کر دو منٹ پکائیں
- شکر ڈال کر حلوے کو خوب بھونیں، شکر کا پانی خشک ہو جائے تو تھوڑا تھوڑا گھی شامل کر کے بھوننے جائیں
- جب حلوہ دیکھی کے کناروں سے علیحدہ ہونے لگے تو سرد گ ڈش میں نکال کر چاندی کے ورق لگا دیں

مزید اخروٹ کا حلوہ تیار ہے



رَیج کر کھانے کے دن آگئے

سردیوں کی آمد کے ساتھ ہی جہاں رہن بہن میں نمایاں فرق دیکھنے میں آتا ہے وہیں بہت سی چیزیں بھی سردیوں کے ساتھ ہی آتی ہیں جنہیں لوگ گرمیوں میں یاد کرتے ہیں۔ ویسے تو کافی پینے کے شوقین پورا سال ہی کافی سے لطف اندوز ہوتے ہیں لیکن سردیوں میں لحاف میں بیٹھ کر کافی پینا، ٹی دی دیکھنا یا پھر خشک میوے مومج پھلی، چلوڑے، اخروٹ، خوبانیوں کا مزہ لینے کی جب بات آئے تو سردیوں کا موسم ہی بھاتا ہے۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ یہ موسم گرمیوں کے مقابلے میں سب سے زیادہ پسند کیا جاتا ہے۔ اس موسم میں کھانے پینے کی بات ہو یا پھر پینے اوڑھنے کی بات کی جائے ہر چیز ہی اچھی لگتی ہے۔ جتنے خوبصورت دل کو چھو جانے والے رنگ پیراہن اس موسم میں دیکھنے کو ملتے ہیں شاید ہی کسی اور موسم میں ملتے ہوں۔ پورے ملک میں سردیوں کی جب شدید لہر آتی ہے تو لوگ گھروں سے نکلے، گھومنے پھرنے کے بجائے گھر میں زیادہ وقت گزارنے کو ترجیح دیتے ہیں ایسے میں گھروں میں کھانے پینے کا اہتمام، قبوہ، کافی، سبز چائے یا پھر کشمیری چائے سے لطف اندوز ہونے کے ساتھ ساتھ خشک میوؤں کا استعمال بھی بڑھ جاتا ہے جہاں تک بات ہے خشک میوؤں کی تو ان کی تاثیر گرم ہوتی ہے جو جسم کے درجہ حرارت کو نارمل رکھنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ ان میں شامل قدرتی مٹھاس، نمکیات، کاربوائیڈ، اومیگا تھری اور سکس جسم کے نظام کو فعال بنانے میں بہت مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ اکثر گھروں میں سردیوں کی آمد کے ساتھ ہی خشک میوؤں کا ڈھیر اسٹور کر لیا جاتا ہے کیونکہ جیسے جیسے سردی کی شدت میں اضافہ ہوتا ہے اس کی قیمتیں بھی بڑھتی جاتی ہیں۔ زیادہ تر لوگ شام کی چائے کے ساتھ یا پھر کھانے کے بعد اسے کھانا پسند کرتے ہیں لیکن ایک معقول مقدار تک ہی ان کا استعمال بہتر ہے۔ بعض گھرانی سردیوں میں ان خشک میوؤں کے حلوے بھی بناتے ہیں۔ ویسے تو کوئی، گاجر کا حلوہ سب سے زیادہ ذوق و شوق سے کھایا جاتا ہے۔ لیکن موسم سرما میں پسنے، بادام، کھجور، اخروٹ، خشک خوبانی کا بیٹھا بھی مرغوب بیٹھا ہے۔ اس حلوے کی سب سے بڑی خوبی یہ ہے کہ موسم سرد ہونے کے باعث یہ جلد خراب نہیں ہوتا اور اسے تین سے چار دن تک ڈال کر خراب ہونے بغیر کھایا جاسکتا ہے۔ اسی مناسبت سے آج ہم بھی آپ کو ایک حلوے کی ترکیب بتاتے ہیں جسے آپ سردیوں میں بنا کر داد اور تحسین وصول کر سکتے ہیں۔



ذہنی بے ضابطگیوں کے باعث پیدا ہونے والے نفسیاتی امراض صرف بالغ افراد میں ہی موجود نہیں ہوتے بلکہ بچوں میں بھی بڑوں جیسے نفسیاتی امراض ہو سکتے ہیں۔ خصوصاً ڈپریشن بچوں میں بھی بے انتہا بڑھ گیا ہے بے چینی، اضطراب، تشویش، بے خوابی اور پڑھائی پر عدم توجہ جیسے مسائل بچوں کو نفسیاتی بیماریوں کی طرف لے جاتے ہیں اگر والدین ان مسائل پر توجہ نہ دیں تو بچوں کے رویوں میں بے وقافتہ، سرکشی، نمایاں ہو جاتی ہے اور پھر بچوں میں مرگی، مراق اور دوسرے ذہنی امراض جنم لینے لگتے ہیں۔ یہ ذہنی بیمار بچے بڑے ہو کر معاشرے پر بوجھ بن جاتے ہیں اس لئے بچوں کی ذہنی صحت پر خصوصی توجہ دینی چاہئے شہرہ آفاق ماہر نفسیات فرانسس کے مطابق ذہنی امراض کی بڑ بچپن ہی کا کوئی واقعہ یا تربیت ہوتی ہے اس لئے بچوں کی پرورش اور تربیت کرتے وقت والدین کو اس کی جسمانی نشوونما کے ساتھ ساتھ اس کی ذہنی نشوونما پر بھی خصوصی توجہ دینی چاہئے۔

جرائم اور ذہنی صحت

ذہنی بے ضابطگیوں کی وجہ سے لوگ جہاں شراب نوشی اور نشیات کی طرف راغب ہو سکتے ہیں وہیں جرائم کی دنیا میں نفسیاتی اور دماغی امراض کا کافی عمل دخل ہے خاص طور پر Personality disorders اور مرگی کی ایک خاص قسم سے دماغ میں رسوئی کا ہونا، دماغی چوٹ کے بعد کے اثرات اور شدید قسم کے دماغی امراض مثلاً شیذوفرینیا اور میڈیا میں بھی بعض لوگ جرائم کی دنیا میں چلے جاتے ہیں۔

بچوں کی ذہنی صحت

سیریل کلر کے حوالے سے یہ بات مستند ہے کہ انہیں کوئی نہ کوئی ذہنی عارضہ لاحق ہوتا ہے جس کا بروقت علاج نہیں ہو پاتا اور ایسے لوگوں کی شخصیت کے اندر ہونے والی توڑ پھوڑ ذہنی مرض کی فصل اختیار کر لیتی ہے اور پھر ایسے افراد جرم اور قتل کے سکون محسوس کرتے ہیں۔ یہ بھی درست ہے کہ کبھی نشا اور شراب جرم کی طرف لے جاتے ہیں تو کبھی جرم نشے اور شراب کی طرف لے جاتا ہے۔

ذہنی امراض میں جتنا شخص جب اپنے ماحول سے مطابقت اختیار نہیں کر پاتا تو اپنی ذاتی اتان کی تسکین کے لئے جرم کرتا ہے۔ اپنی دہشت گردی کے نقصانات دیکھ کر انہیں لذت اور راحت محسوس ہوتی ہے۔ اس لئے معاشرے کی فلاح و بہبود کے لئے ضروری ہے کہ معاشرے کے افراد نہ صرف جسمانی طور پر بلکہ ذہنی طور پر بھی صحت مند ہوں۔

ذہنی بے ضابطگیوں کا علاج طبی سطح پر بھی ہوتا ہے اور نفسیاتی سطح پر بھی۔ 20 سے 40 سال کی عمر میں زیادہ تر لوگ ذہنی امراض کا شکار ہوتے ہیں۔ ذہنی بیمار افراد پر اگر شروع سے توجہ نہ دی جائے تو علاج مشکل اور پیچیدہ ہو جاتا ہے۔ لیکن اگر شروع میں ہی ماہر معالج سے رجوع کر لیا جائے تو مرہیں مکمل طور پر صحت مند ہو سکتا ہے۔ آج کل اس شعبے میں ہونے والی جدید تحقیقات اور نئی ادویہ نے علاج کو سہل بنا دیا ہے۔ معمولی ذہنی امراض میں جہلا مرہیضوں کا علاج صرف سائیکو تھراپی

ماحول اور ایسا ماحول جس میں بچے کی فطری صلاحیتوں کو چننے کا موقع مل سکے۔ زندگی کی بنیادی سہولتوں کی دستیابی، روزگار کے مناسب مواقع یہ سب عوامل انسان کو ذہنی طور پر صحت مند رکھنے میں معاون ثابت ہوتے ہیں اور نفسیاتی امراض سے بچاتے ہیں۔ ماہرین ذہنی امراض کے سدباب کے لئے مندرجہ ذیل طریقے بتاتے ہیں۔

(1) صحت مند زندگی گزاریں ورزش اور صحت کے مروجہ اصولوں کو ہمیشہ مد نظر رکھیں۔ معصومیت اشیاء عادت و اطوار سے مکمل پرہیز کیا جائے۔ بیمار ہونے کی صورت میں جلد از جلد علاج کروایا جائے۔

(2) سگریٹ نوشی، شراب نوشی، خواب آور اور دوسری ادویات کے بے جا استعمال سے پرہیز کیا جائے۔

(3) منفی سوچوں، خود آذینی اور غمی سے راہروی سے بچا جائے۔

(4) دوران حمل اور ولادت کے وقت زچہ بچہ کی نگہداشت میں کوئی بداعتی عمل نہ کی جائے اور زچہ بچہ کو کھانسی نکیوں کا مکمل کورس کروایا جائے۔

(5) والدین بچوں کی تربیت پوری ذمہ داری کے ساتھ کریں۔ نہ بے جا تنبیہ کی جائے اور نہ ہی بالکل انہیں ان کے حال پر چھوڑ دیا جائے۔

(6) بچوں کو ذہنی اور نفسیاتی تشدد سے محفوظ رکھا جائے گھر میں والدین اور اسکول میں اساتذہ بچوں کی عزت نفس کو بھرج نہ کریں۔

(7) والدین ایک دوسرے کی عزت کریں اور گھر کا ماحول خوشگوار بنائیں۔

(8) قدرتی آفات اور انسانوں کے ہاتھوں انسانوں پر ڈھائی جانے والی آفات کے متاثرین کی دلجوئی اور نفسیاتی مدد کی جائے۔

(9) ذہنی امراض کے متعلق بنیادی شعور جا گر کیا جائے اور عام لوگوں کو ان کی علامات اور علاج کے متعلق آگہی فراہم کرنے کے لئے اقدامات کئے جائیں۔

(10) ہمارے ارد گرد اگر کوئی شخص نفسیاتی مسائل کا شکار نظر آئے تو اس سے نفرت کرنے اور منہ موڑنے کی بجائے اس کی مدد کریں وہ علاج کروانے سے انکار ہی ہو تو اسے تسلی دیں اور سمجھائیں کہ علاج کروانا کتنا ضروری ہے اور شرم علاج کروانے میں نہیں بلکہ مسلسل بیماری میں مبتلا رہنے میں ہے۔

سے ہی ممکن ہے بلکہ مرض بگڑنے کی صورت میں ادویات اور سائیکو تھراپی دونوں کی ضرورت پڑتی ہے۔ ذہنی اور نفسیاتی علاج ذہنی امراض کے معالج اور ماہر نفسیات کے مشورے سے ہی ممکن ہے جیسا کہ ڈپریشن جو کہ ذہنی امراض میں اس وقت سب سے نمایاں ہے اسے ایک ماہر ڈاکٹر دو سے چار ہفتوں کے علاج کے کنٹرول کر سکتا ہے اور ہر مریض کو اس کا قائل

بنادیتا ہے کہ وہ ایک نارمل زندگی گزار سکے۔ ہمارا الیہ یہ ہے کہ ہمارے ہاں ذہنی امراض کے علاج کے لئے مناسب سہولتوں کا فقدان ہے 17 کروڑ کی آبادی والے ملک میں صرف 600 کے قریب ماہرین نفسیات اور نفسیاتی اسپتالوں کا آٹے میں نمک کے برابر تعداد میں ہونا انتہائی افسوسناک ہے مزید براں مناسب آگہی نہ ہونے کے سبب لوگ ذہنی امراض کے ماہر کے پاس جانے کو کاغذی شرم سمجھتے ہیں اور نتیجہ یہ کہ ہمارا معاشرہ روز بہ روز مجموعی طور پر بیمار ہوتا جا رہا ہے۔

وہ عوامل جو نفسیاتی امراض سے تحفظ فراہم کرتے ہیں وہ بھی از حد اہم ہیں۔ نفسیاتی امراض سے تحفظ کرنے والے عوامل میں گھر کا خوشگوار ماحول، مناسب تعلیم، تحفظ کا احساس، مناسب خوراک، آلودگی سے پاک

والدین بچوں کی تربیت پوری ذمہ داری کے ساتھ کریں۔ نہ بے جا سختی کی جائے اور نہ ہی بالکل انہیں ان کے حال پر چھوڑ دیا جائے

والدین بچوں کی تربیت پوری ذمہ داری کے ساتھ کریں۔ نہ بے جا سختی کی جائے اور نہ ہی بالکل انہیں ان کے حال پر چھوڑ دیا جائے



قربانی ایک اہم مالی عادت بھی ہے اور شعائر اسلام بھی۔ نبی کریم ﷺ نے بعد ہجرت دس سال تک مدینہ طیبہ میں قیام فرمایا اور ہر سال قربانی فرماتے رہے جس سے معلوم ہوا کہ قربانی صرف مکہ معظمہ ہی کے لئے مخصوص نہیں بلکہ اس شخص پر بھی جو صاحب نصاب ہو چاہے کہیں بھی رہتا ہو اس پر قربانی واجب ہے۔ مخصوص جانوروں کو مخصوص دنوں میں (یعنی دسویں ذی الحجہ سے بارہویں ذی الحجہ تک) قربانی اللہ اور ثواب کی نیت سے ذبح کرنا قربانی ہے یہ قربانی حضرت ابراہیم علیہ السلام کی سنت ہے۔ حضور پر نور سرکارِ دو عالم کو قربانی کا حکم دیا گیا۔ ارشاد باری تعالیٰ ہوا: ”تو تم اپنے رب کے لئے نماز پڑھو اور قربانی کرو“

نبی کریم نے ارشاد فرمایا کہ یوم النحر (دسویں ذی الحجہ) میں ابن آدم کا کوئی عمل خدا کے نزدیک خون بہانے (یعنی قربانی کرنے) سے زیادہ پیارا نہیں اور وہ جانور قیامت کے دن اپنے سینک بال اور کھروں کے ساتھ آئے گا اور قربانی کا خون زمین پر گرنے سے قبل خدا کے نزدیک قبول ہو جاتا ہے لہذا قربانی خوش دلی سے کرو (ابوداؤد و ترمذی ابن ماجہ)

اسلامی مہینوں کا آخری مہینہ ذیقعدہ کا آغاز ہو چکا ہے اور اس مہینے آنے والی بڑی عید کی آمد کے ساتھ ہی خواتین کی ذمہ داریوں میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ گھر کی صفائی ستھرائی تو روز ہی ہوتی ہے لیکن عید کے موقع پر گھر کو زیادہ بھر پور طریقے سے ڈیکورینٹ کرنے کا خیال بھی ذہن میں زندہ ہوتا ہے جس کو عملی جامہ پہنانے کے لئے خواتین سرگرم رہتی ہیں اس کے علاوہ عید قرباں ہے اور آپ کے ہاں قربانی ہو رہی ہے تو بھراؤ کی ذمہ داریوں میں مزید اضافہ ہو گیا ہے کہ گوشت کس طرح سے رکھنا ہے، کس کو بھیجنا ہے، اور کیا کس وقت بنانا ہے؟ عید قرباں کے نام سے ہی بچوں و بیویوں سب کے منہ میں پانی آنے لگتا ہے اور ایسا کیوں نہ ہو یعنی اس عید پر حرے، حرے کے چٹ پٹے پکوان عید الاضحیٰ کا لطف جو دہا لاکرتے ہیں۔ اس عید کو ہم بکرا عید بھی کہتے ہیں۔ عید کی گہما گہما قربانی کے جانوروں کی آوازوں سے واضح محسوس کی جا رہی ہے خواتین کیا پکاتا ہے اور مرد حضرات کیا کھاتا ہے پلان بنا رہے ہیں۔ لیکن اس عید کی آمد پر سب سے اہم کام کچن، گیس و ٹانگیر اودون اور

عید قرباں کی تیاری کر لیں

تحریر: صائمہ قصیر

فرنگ کی صفائی، مصالحہ جات، سبزیوں کی خریداری ہے مصالحہ جات کی خریداری اب مشکل نہیں رہی کیونکہ تیار مصالحوں کے بیٹکوں نے یہ مشکل بھی آسان کر دی ہے تاہم گھر، بچن اور بالخصوص فرنگ کی صفائی تو ہمیں وہی روایتی طریقے سے کرنی ہے۔ سو اس کے لئے تیار ہو جائے پہلے مارکیٹ جا کر مصالحہ جات اور سبزی کے ضروری اسٹاک کی خریداری کر لیں کیونکہ پھر یہ اشیاء بھی منہ مانگے داموں فروخت ہونے لگتی ہیں، پکریاں، کچا پیٹ، لہسن، اورک، پیاز، ٹماٹر، لیٹوں، سبزیوں میں یہ وہ آئٹم ہیں جو قربانی کے گوشت کا مزہ دہا لاکرتے ہیں۔

اس عید پر سچے ہوں یا بڑے سب قربانی کے جانور کے ساتھ ایسے مگن ہوتے ہیں کہ ان کو یہ خیال ہی نہیں ہوتا کہ اس عید پر انہوں نے سنے کپڑوں کی خریداری نہیں کی ہے اور دیے بھی اس عید پر بکے اور گائے کی خریداری زیادہ اور سنے کپڑوں کی خریداری کم ہی ہوتی ہے۔ ہر کسی کی خواہش ہوتی ہے کہ اگر وہ قربانی کا جانور بالخصوص گائے خریدے تو اس کی شان سے نمائش بھی کرے بالخصوص بچوں میں یہ خواہش زیادہ عود کر آتی ہے اور یہ ان کا حق بھی ہے لیکن کوشش یہ ہونی چاہئے کہ اس نمائش کو خورد کا درجہ نہ دیں لیکن کیونکہ آپ کی گلی میں ایسے بہت سے لوگ بھی ہوں گے جن کے گھروں پر قربانی کے جانور نہیں آئے ہوں گے لہذا کوشش کریں کہ آپ کی زیادہ کوشش کسی کی دل آزاری کا سبب نہ بن سکے۔ قربانی کا مقصد اللہ کی رضا ہوتا ہے لیکن ہم نے اس کو نمائش کا ذریعہ بنالیا ہے اکثر بچی بائیں ہوتی سنائی دیتی ہیں کہ فلاں کی گائے فلاں کا بکرا کتنا شاندار ہے، اتنا



مہنگا ہوگا لہذا اگر اس مودود نمائش سے گریز کیا جائے تو زیادہ بہتر ہوگا اب آتے ہیں صفائی کی طرف..... سب سے پہلے اپنے بچن کا جائزہ لیں اگر آپ ہر ماہ، دو ماہ بعد بچن پر بھر پور توجہ دیتی ہیں، مکمل صفائی کرتی ہیں تو پھر آپ کو زیادہ محنت کی ضرورت نہیں پڑے گی لیکن اگر توجہ 6 ماہ یا سال بھر بعد دی جا رہی ہے تو سمجھیں کہ آپ کا آدھا دن آپ کے بچن کو خوبصورت بنانے میں نکل جائے گا۔

سب سے پہلے بچن سے غیر ضروری سامان نکال دیجئے، ایک برتن میں صرف کا پانی بنا کر ان سے دیواروں کو دھو لیجئے یعنی کسی صاف کپڑے سے رگڑائی کر دیجئے اس کے علاوہ مصالحہ جات، دالوں اور دیگر تمام ذہیوں کو نکال کر صاف کیجئے تاکہ ان میں لائے گئے مصالحہ جات اور دیگر آلودگی بھرے جاکسین بچن میں رکھا گیس اودون زیادہ صفائی کا مستحق ہے کیونکہ اس میں آپ نے قربانی کے جانور کا روٹ، کباب، چٹلی کباب اور دیگر لوازمات تیار کرنے ہیں۔ بچن کی صفائی سے فارغ ہو کر اب گھر کی صفائی پر توجہ دیں کہ روٹ کی صفائی پر توجہ دینے کے بعد پردے بھی تبدیل کر دیجئے ہو سکے تو کمرے میں بچے کا پٹ پر کوئی رنگین چادر بچھا کر کمرے کی خوبصورتی میں اضافہ کر سکتے ہیں۔ لیجئے آپ کا گھر تو عید کے مہمانوں کے استقبال کے لئے تیار ہے۔

اب کچھ نہیں صرف گوشت کے رکھنے کے انتظامات کرنے ہیں! پلاسٹک ٹھیس اور شاپرڈ آپ پہلے ہی خرید چکے ہوں گے، لیکن خیال رہے قربانی کا تمام گوشت ڈیپ فریزر میں نہ بھر دیں بلکہ کوشش کریں کہ اس کے جو اصل حقدار ہیں ان تک بھی گوشت پہنچے اور اصل حقدار ہیں وہ لوگ جن کے گھر پر قربانی نہیں ہوتی اس کے بعد دیگر اہل محلہ اور پھر رشتہ دار۔ اس طرح آپ کا دل بھی مطمئن ہوگا اور اللہ بھی آپ سے راضی ہوگا۔ اب اپنی ضرورت کے گوشت کو دھو کر مختلف حصوں میں تقسیم کر لیں یعنی شامی کباب، چٹلی کباب، کوٹھے، قریہ، گولا کباب، بونیوں کا گوشت، الگ کر کے ان کو الگ الگ شاپرڈ میں ڈالیں اور ہر شاپرڈ پر شامی کباب، گولا کباب، چٹلی کباب، ٹماٹر اور دیگر آلودگی پر چٹی لگا کر فرنگ میں رکھ دیں اور ترتیب اس طرح رکھیں کہ جس گوشت کو آخر میں نکالنا ہوا ہے پہلے اور جسے جلدی نکالنا ہوا ہے آخر میں رکھیں اس ترتیب سے جلدی نکالنے والا گوشت آگے رہے گا اور وقت ضرورت فوری نکال بھی جاسکے گا۔ گوشت دھو کر رکھنے سے یہ فائدہ ہوگا گوشت میں جراثیم نہیں لگیں گے جبکہ فریزر سے نکال کر آسانی سے سائلن یا دیگر آلودگی تیار کئے جاسکیں گے۔ عید الاضحیٰ پر بارہویں کی خواہش ہر ذہن میں ہوتی ہے اور ہر کوئی چاہتا ہے کہ ایک دن یونیوں کی دعوت ہو تو اگلے دن گولا کباب تو اگلے دن روٹ، بیف اور اس وقت کام آتا ہے آپ کا گیس اودون یا ٹانگیر اودون۔ بس گوشت نکالنے مصالحہ لگا کر ان کو تیار کیجئے اور اپنا اودون ریڈی کر کے اس میں اپنے مطلب کے مزیدار بارہویں کی کو تیار کر لیجئے۔

لیجئے اس مختصر مضمون میں ہم نے آپ کو عید سے قبل کی تیاری اور پھر عید پر کھانوں سے متعلق آلودگی تیاری مکمل طور پر بتادی ہے۔ باقی اگر اور بھی کچھ آپ بنانا چاہتے ہیں تو دسترخوان کا یہ میگزین حاضر ہے جس میں مزید ارباب سچر موجود ہیں جو آپ کے قربانی کے گوشت سے آپ کو مزید ارباب شہزاد بناسکتی ہیں۔

اپنے بال سنبھال کے رکھیں

تحریر: سعدیہ فاروق

بالوں کی نشوونما کے لئے ماسک

جی ہاں! چہرے کی طرح بالوں کی حفاظت اور خوبصورتی کے لئے مختلف ماسک استعمال کئے جاتے ہیں ذیل میں ہم آپ کو مختلف ماسک بتا رہے ہیں آپ ان میں ایک اپنے لئے منتخب کر لیں۔

(1) دہی کا ماسک

کھانے کا چھچھدا اور چند قطرے لیمن کے شامل کریں اب اس آمیزے کو بالوں کی جڑوں سے سروں تک لگائیں اور ایک ڈیڑھ گھنٹے بعد شیمپو کر لیں۔ یہ ماسک خشک بالوں کے لئے بے حد مفید ہے اس سے دماغ کو سکون ملتا ہے۔ خشکی و سرگی

خوبصورت بال شخصیت کو نکھارنے اور جاذب نظر بنانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ خصوصاً خواتین کے لئے، کھنے اور دکھ گیسوان کے حسن میں اضافے کا اہم سبب اور نسوانیت کا خاص جز مانے جاتے ہیں۔ بالوں کا گھٹا ہونا تو سمورٹی ہوتا ہے لیکن ان کی دیکھ بھال اور حفاظت کے ذریعے آپ انہیں مکمل طور پر صحت مند اور ریشم جیسے ملائم بنا سکتی ہیں۔

بالوں کی حفاظت کے ضمن میں بنیادی نکتہ یہ ہے کہ آپ کے بال کس قسم کے ہیں۔ اس کے لئے ضروری ہے کہ آپ کو اپنے بالوں کی ساخت کے بارے میں معلوم ہو۔ بالوں کی قسم یا ساخت کو جاننے کے لئے سر دھونے کے ایک دن بعد پوروں سے سر کی جلد کا آئینگی سے پندرہ منٹ تک مساج کریں اگر اگلیاں پچنی ہو جائیں تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کے بال پختے ہیں جبکہ خشک بالوں کے باعث سر کی جلد کھردری جبکہ تارل بالوں پر ملائم محسوس ہوگی۔

بالوں میں تیل لگانا

آپ اپنے بالوں کے لئے سرسوں، ناریل یا زیتون کی بھی تیل کا انتخاب کر کے اسے نیم گرم کر لیں پھر آہستگی سے بالوں کی جڑیں کھول کر پوروں کی مدد سے مساج کریں۔ کم از کم چار گھنٹے تیل لگا رہنے دیں۔ اس کے بعد ایک تیلیئم نیم گرم پانی میں نیم جو ذکر سر پر پیٹ لیں یہ عمل چار سے پانچ بار دہرائیں تاکہ تیل اندر تک سرایت کر جائے اور آپ مکمل فوائد حاصل کر سکیں۔

بالوں کو شیمپو اور کنڈیشنر کرنا

ہمیشہ اپنے بالوں کے مطابق معیاری شیمپو اور کنڈیشنر منتخب کریں، شیمپو کرنے سے قبل بالوں کو سلھائیں۔ اس کا استعمال بھی جڑوں میں مساج کی صورت میں کریں۔ شیمپو ہمیشہ دوبار استعمال کریں۔ پہلی بار گرد مٹی اور تیل کے اخراج کے لئے اور دوسری بار ان کی چمک اور خوبصورتی کے لئے۔ شیمپو کرنے کے بعد اپنے بالوں میں کنڈیشنر لگائیں۔ جڑوں پر لگانے سے گریز کریں۔ پانچ منٹ بعد سادے پانی سے دھو لیں۔ کنڈیشنر سے بال پتھکارا ہوتے ہیں اور دھوپ اور آلودگی کے معرعات سے محفوظ رہتے ہیں۔

بالوں میں برش کرنا

بالوں کو آہستہ آہستہ سلھانا چاہئے۔ یہ عمل نیچے سے اوپر کی جانب کریں۔ گیلے بالوں میں برش نہیں کرنا چاہئے سنگھا یا برش ہمیشہ نرم دندانوں والا استعمال کریں اور بال تھوڑے تھوڑے کر کے سلھائیں۔ دن میں ایک مرتبہ بالوں کو آگے پیچھے دائیں بائیں ہر جانب سے برش کریں۔ ہمیشہ صاف سترہا برش استعمال کریں اور اپنا سنگھا اور برش علیحدہ رکھیں۔



سے نجات ملتی ہے۔ بال نرم و ملائم ہو جاتے ہیں۔

(2) ملائی مٹی کا ماسک

ایک پیالی ملائی مٹی میں حسب ضرورت پانی ملا کر پیسٹ تیار کر لیں اور بالوں میں مہندی کی طرح لگائیں۔ ایک گھنٹے بعد سادے پانی سے سر دھو لیں۔ یہ ماسک پختے بالوں والی خواتین کے لئے ہے۔ اس ماسک سے بالوں میں موجود فاضل چکنائی کا خاتمہ ہو جائے گا اور بال صحت مند اور گھنے دکھائی دیں گے۔

(3) انڈے کا ماسک

ایک عدد انڈے میں ایک چائے کا چمچ ناریل یا سرسوں کا تیل شامل کر کے خوب پھینٹ لیں اور پھر بالوں میں



مساج کریں۔ تین گھنٹے یا رات بھر لگا رہنے کے بعد شیمپو کر لیں خشکی ختم ہو جائے گی اور بال گھنے اور نہایت صحت مند معلوم ہوں گے۔

(4) کاکائی، آٹے کا ماسک

وزن ستوف میں اس کی چوتھائی مقدار میں ریٹھے بال چھڑا اور چھٹی دانے کا پاؤڈر شامل کر لیں۔ پانی میں ملا کر پیسٹ تیار کریں اور بالوں پر لیپ کریں اور دو گھنٹے بعد سر دھو لیں۔ بالوں کو لہبا، گھٹا، مضبوط اور ملائم بنانے میں اس ماسک کا جواب نہیں۔



(5) مین کا ماسک

آدھی پیالی مین میں چند قطرے دودھ اور ایک چائے کا چمچ شہد ملا کر پانی کی مدد سے پتلا پیسٹ بنائیں اور ایک گھنٹے کے لئے بالوں پر لیپ کر لیں بعد ازاں سادے پانی سے سر دھو لیں۔ پختے بالوں کے لئے بہت مفید ماسک ہے۔ یہ ماسک بالوں کی



یاد رکھنے کی باتیں

- (1) بالوں کو ہمیشہ صاف ستھرا رکھیں اور سر دھونے کے لئے صابن استعمال نہ کریں
- (2) بالوں کو کھینچنے اور رگڑنے سے گریز کریں ہر تین مہینے بعد بالوں کی فوکیں ترشوالیں
- (3) سر دھونے کے بعد کنڈیشنر کا استعمال ضرور کریں خشکی سے پاک بالوں کے لئے کسی بھی تیل میں کسٹر آئل شامل کر کے ہفتے میں ایک بار مساج کریں۔
- (4) وہ پانی جس سے دال اور سبزیاں دھوئی گئی ہوں بالوں کے لئے مفید ہے۔

جڑوں سے فالٹو پکنائی کا خاتمہ کرتا ہے جن سے بالوں کو آکسیجن پہنچتی ہے اور ان کی نشوونما بہتر طریقے سے ہوتی ہے۔

(6) سفید بالوں کے لئے ماسک

چھدر اُبال لیں اب اسے کاٹ کر دوبارہ اُبالیں اور اس پانی میں مہندی ملا کر بالوں میں لگائیں بال جلد سفید نہیں ہوں گے۔

جوڑوں کے خاتمے کے لئے نیم اور بیری کے پتے ہیں کراس میں سرسوں کا تیل اور تھوڑا سا کافور یا پھلکری ملا کر بالوں کی جڑوں میں اچھی طرح لگائیں اور کچھ باندھ کر سو جائیں۔ صبح اٹھ کر تیل کے نیچے بالوں کو دھوئی جائیں اور خشکی ختم ہو جائے گی۔

☆☆☆

بالوں کی ورزش

- جی ہاں بالوں کی نشوونما بہتر بنانے کے لئے ورزش بھی کی جاسکتی ہے اس ضمن میں درج ذیل ورزشیں بے حد مفید ہیں۔
- (1) پلنگ پر لیٹ کر اپنے بالوں کو نیچے لٹکائیں روزانہ پانچ منٹ ایسا کرنے سے بال تیزی سے لمبے ہوتے ہیں۔
 - (2) روزانہ رات کو سر کی جلد کا اٹھویں کی پوروں کی مدد سے آہستگی کے ساتھ گولائی میں مساج کریں اس عمل کو باقاعدگی سے کرنے سے بالوں کی افزائش میں اضافہ ہوتا ہے۔
 - (3) کھانا کھانے کے بعد کٹکھا کرنے سے بالوں کا دوران خون تیز ہوتا ہے اور بال تیزی سے بڑھتے ہیں۔
 - (4) فارغ اوقات میں اپنے ہاتھوں کے دونوں انگوٹھوں کے ناخنوں کو ایک دوسرے سے رگڑیں اس عمل کو متواتر کرنے سے بال گرتا بند ہو جائیں گے۔

بالوں کی خوبصورتی کے لئے ہفتہ وار پلان

- بالوں کو اگر مستقل توجہ دی جائے تو کوئی وجہ نہیں کہ آپ کے بال صحت مند نظر آئیں دلکش بالوں کے حصول کے لئے درج ذیل میسر ہوئی پلان پر عمل کریں۔
- پہلا ہفتہ :** اس ہفتے بادام کے تیل سے مساج کریں اور دودھ اور مین کے آمیزے سے سر دھوئیں۔
- دوسرا ہفتہ :** روغن بادام کا مساج جاری رکھیں جبکہ سر دھونے کے لئے ریختے بھگو کر اس کا جھاگ سر میں ملیں۔
- تیسرا ہفتہ :** روغن بادام کا ہی مساج کریں اور سر دھونے کے لئے آملے کا پانی استعمال کریں۔
- چوتھا ہفتہ :** پہلے اٹلے کو پھینٹ کر سر میں لگائیں پھر شیمپو کر کے نیم خشک بالوں میں روغن بادام کا مساج کریں۔

- (5) بالوں کو بے جا بیک کومنگ میسر ڈرائی، ڈائی، پرمنگ، جیل اور دیگر کیمیائی عوامل سے جتنا ممکن ہو دور رکھیں۔ کم از کم ان کا بے جا اور مستقل استعمال ترک کر دیں اور ہمیشہ معیاری اشیاء کا انتخاب کریں۔
- (6) بالوں کو کھلی تیز ہوا یا دھوپ میں سکھائیں اور دھوپ و گرد و غبار سے محفوظ رکھنے کے لئے اسکارف یا دوپٹے کا استعمال کریں سر دھونے کے لئے معتدل درجہ حرارت کا پانی استعمال کریں۔
- (7) فکر مندی اور پریشانی اور ناقص غذا بالوں کی دشمن ہے۔ ان سے پرہیز کریں اور پوری نیند لیں۔

شادی شدہ.....

دل پھینک مرد

تحریر: سدرہ اظہر

ٹی وی سے آن ایئر ہونے والا ایک ڈرامہ مجھے ناظرین کی حد پندیرائی مل رہی تھی پچھلے دنوں دیکھنے کا اتفاق ہوا۔ موضوع تھا کہ گھر کی پریشانیوں بیوی کا گھر کے مسائل میں اُلجھے رہتا اور شوہر کو وقت نہ دینے کے باعث شوہر کی توجہ دوسری خواتین میں بڑھنے لگتی ہے۔ اس ڈرامے کا سب سے اہم کردار یعنی شوہر جسے ہیرو دکھایا گیا ہے بہت کمال ذہانت کے ساتھ اپنی بیوی اور دوست کو ایک ساتھ لے کر چل رہا تھا۔ لوگوں کو شاید یہ بات ہضم ہو سکی ہو لیکن میرے دماغ میں کچھ اور چل رہا تھا۔ میرے ذہن میں اُلٹے والا پہلا سوال یہ تھا کہ اس ڈرامے میں مرکزی کردار ہیرو جسے ایک شوہر دکھایا گیا ہے تو دوسری طرف ایک یو آئے فریڈ کا رول بھی بھار رہا ہے اسے ہر لحاظ سے بہتر بتانے کی کوشش کی گئی ہے جسے دیکھ کر زیادہ تر مرد بھی اس بات کو بہت آسان سمجھ لگیں گے یہ ڈرامہ تو حیرت انگیز اور پانچودہ اقساط کے بعد ختم ہو چکا ہے اور کرداروں کو بہترین اداکاری کی تعریف بھی ملے گی لیکن زندگی تیرہ پچودہ اقساط کا ڈرامہ نہیں ہوتا۔ میڈیا ایک طرف لوگوں کو وہ سب دکھا رہا ہے جس سے ان میں شعور اور آگاہی پیدا ہو لیکن دوسری جانب بہت سے گھر کے مسائل نہیں کر رہے ہیں۔ کیا وجہ ہے کہ ایک شادی شدہ مرد بیوی اور بچوں کی موجودگی میں دوسری عورتوں میں دلچسپی لیتا ہے۔ کیا اس میں اتنا بھی حوصلہ نہیں ہوتا کہ جن مسائل سے اس کی بیوی گزر رہی ہے اس کا اظہار اس سے کرتی ہے تو وہ ان باتوں کو سننے کا بھی رویہ روادار نہیں۔ ایک وجہ یہ بھی ہو سکتی ہے کہ ایک شخص کی شادی کا میاں نہ ہو۔ بیوی سے اس کی ذہنی ہم آہنگی نہ ہو پائے دونوں میں اختلافات بھی ہوں۔ بعض جگہوں پر اولاد نہ ہونے جیسے مسائل بھی ہوتے ہیں تو ایسی صورتحال میں ایک مرد کا کسی دوسری عورت میں دلچسپی لینا سمجھ آتا ہے۔ لیکن بیوی اچھی ہو گھر میں ہر طرح کا سکون اور آرام بھی ہو، بچے بھی ہوں، زندگی کی ہر سہولت اور خوشی میسر ہوتے ہوئے مرد کسی اور سے تعلق بنائے بیٹھا ہوا ایسی صورتحال میں قصور کس کا ہو سکتا ہے؟ یہ چیز اب ہمارے معاشرے میں کیوں اتنی بڑھتی جا رہی ہے۔ لوگوں کا اس بارے میں کیا سوچنا ہے؟ کیا تجربہ ہے؟ وہ کیا سمجھتے ہیں کہ اس کی کیا وجوہات ہو سکتی ہیں؟ اس ضمن میں ہم نے مختلف لوگوں کی آراء کو ایک جگہ کیا اور ہمارے سوالات یہ تھے کہ:

- کیا وجہ ہے کہ مرد ایک فیملی ہونے کے باوجود دوسری شادی یا دوسری خواتین میں دلچسپی لیتے ہیں؟
- ایسی صورتحال میں مرد قصور وار ہوتا ہے یا عورت؟
- آپ کے نزدیک ان مسائل میں اضافے کی کیا وجوہات ہو سکتی ہیں؟

ڈاکٹر صبا جاوید (امریکیات)

”اس قسم کے واقعات آج کل روز سننے میں آتے ہیں سب سے اہم اور بنیادی وجہ ایک تو یہ ہے کہ بعض گھرانوں میں والدین بچوں کی مرضی کے بغیر شادی جیسے معاملات طے کر دیتے ہیں اور اس صورتحال سے لڑکے بھی گزرتے ہیں وہ والدین کی مرضی سے شادی کر لیتے ہیں لیکن پھر جو کچھ انہوں نے اپنے آپ بیڑیل پارٹنر کے حوالے سے سوچ رکھا ہوتا ہے وہ اگر پرانہ ہو تو ایک ہفتا بستا گھر داؤ پر لگ جاتا ہے۔ قصور اس میں کسی حد تک عورت کا بھی ہوتا ہے وہ گھر کے معاملات میں اس قدر الجھ جاتی ہوتی ہے کہ شوہر کو وقت نہیں دے پاتی جس سے مرد کو یہ سب کرنے کا موقع ملتا ہے۔ اس صورتحال میں بدمذہب اضافے کی وجہ یہ بھی ہے کہ ہر شخص خوب سے خوب تر کی تلاش میں سرگرداں ہے۔ گھر کے بڑھتے مسائل کے باعث بھی اکثر مرد گھر سے باہر پناہ گاہ ڈھونڈتے ہیں۔ اگر یہ مرد صرف اتنا سوچ لیں کہ وہ جس طرح بیوی، بچوں کو نظر انداز کرتے ہیں اس کی جگہ اس کی بیوی بھی یہ سب کچھ کرے تو معاملات بالکل مختلف ہو جائیں۔“

حظین منہار (ورنگ دومین)

”اس میں زیادہ قصور عورت کا ہوتا ہے اگر وہ جانتی ہے کہ مرد پہلے سے شادی شدہ ہے تو اسے فوری طور

پر پیچھے ہٹ جانا چاہئے ضروری نہیں ہوتا کہ وہ مرد دوسری شادی کی غرض سے ہی لڑکی سے راہ ورسم بیڑہائے۔ بعض مرد محض وقت گزاری کے لئے یہ سب کرتے پھرتے ہیں بہر حال اس میں نقصان بیوی کا تو ہوتا ہی ہے ساتھ میں اس کا بھی ہوتا ہے جو اس مرد کے ساتھ ہوتی ہے اور بالقرض مرد اور عورت ایک دوسرے سے محض ہیں تو انہیں پہلی بیوی سے شادی کی اجازت لینا چاہئے جو کہ اسلام میں بھی حکم دیا گیا ہے۔ ذمہ داری پھر بھی عورت پر ہی آتی ہے کہ وہ ان معاملات کو کس طرح حل کرتی ہے۔“

سلمان طارق (فائل کنسٹنٹ)

”میرے خیال میں یہ سب اسی صورت میں ہوتا ہے جب میاں بیوی کے درمیان انڈر اسٹینڈنگ نہ ہو ورنہ کوئی بھی مرد ایک اچھی بیوی اور فیملی کے ہوتے ہوئے دوسری عورتوں میں دلچسپی نہیں لے سکتا۔ بہت سے گھروں میں بیوی بے حد گھمراہ، سلیقہ مند، خدمت گزار ہوتی ہے وہ سسرال، شوہر، بچوں کا خیال رکھنے میں کوئی کسر نہیں چھوڑتی لیکن دونوں کے مابین انڈر اسٹینڈنگ نہیں ہوتی جس کے باعث ایسی صورتحال کا سامنا گھرانوں کو کرنا پڑتا ہے۔ شادی ہمیشہ ساتھ رہنے والا ایک ایسا بندھن ہے جس میں میاں بیوی ایک دوسرے سے بہت قریب ہوتے ہیں اس لئے دونوں کو ہی اپنی اپنی اتانوں کو بالائے طاق رکھتے ہوئے ایک دوسرے سے اپنے جذبات اور احساسات شیئر کرنے چاہئیں تاکہ دونوں کے درمیان ایک اچھی ہم آہنگی پیدا ہو سکے۔ مرد فطرتاً



جلد باز اور حسن پرست ہوتے ہیں اس لئے وہ ان معاملات میں بھی دماغ کے بجائے دل سے سوچ رہے ہوتے ہیں۔ اس معاملے میں میرا ماننا ہے کہ قصور زیادہ مرد کا ہوتا ہے۔“

حافظ تیمور (ایڈیٹر)

”ایسا ہونا عام بات ہے میں اس بات کو تسلیم نہیں کرتا یہ صرف اسی وقت ہوتا ہے جب شوہر کو بیوی سے توجہ نہ ملے۔ ان کی آپس میں نہ بنے، ان کے درمیان ہر وقت لڑائی، جھگڑے، شک و شبہات، شکوے لگتے ہوں ہر مرد چاہے وہ اچھا ہو یا بُرا اپنی بیوی میں ہر خوبی دیکھنا چاہتا ہے لیکن جہاں اسے کوئی کمی محسوس ہو تو وہ اس کا حق البدل ڈھونڈنا شروع کر دیتا ہے۔ ہاں اس بات میں کسی حد تک سچائی ہے کہ زیادہ تر مرد جو گھر کے علاوہ باہر مصروفیات ڈھونڈ لیتے ہیں اور دوسری خواتین سے دوستیاں کرتے ہیں ان کا مقصد شادی نہ ہو۔ دیکھا جائے تو یہ ٹھیک بھی نہیں کیونکہ جب ان معاملات کی خبر گھر تک پہنچتی ہے تو گھر کا رہا سا سکون بھی تباہ ہو جاتا ہے۔ قصور اس میں مرد اور عورت دونوں کا ہی ہوتا ہے۔“

مسز نورین خان (ایڈیٹر)

”میں اس تجربے سے خود گزر چکی ہوں میرے اور میرے شوہر کی یہ مکمل طور سے اسٹیج میرج ہے اور میں شادی کے بعد پہلی ترجیح گھر کے بجائے اپنی پڑھائی کو دیتی تھی۔ شوہر مجھ سے بھرپور توجہ چاہتے تھے اور میں انہیں نظر انداز کر کے اپنا سارا وقت پڑھنے میں لگتی تھی اس غرض سے میں نے یہ فیصلہ کیا کہ وہ الگ رہیں اور میں والدین کے گھر رہے ہوں اپنی میڈیسن کی تعلیم مکمل کر لوں گی تو کہ یہ فیصلہ ہم نے مشترکہ طور سے بخوشی کیا لیکن بعد میں ہم میں بہت فاصلے پیدا ہو گئے پھر مجھے یہ محسوس بھی ہوا کہ میرے شوہر اب مجھ پر توجہ دینے کے بجائے اپنا وقت باہر دوسری لڑکیوں سے دوستی میں گزار رہے ہیں جب مجھے ان معاملات کا پتہ چلا تو مجھے ان پر نہیں خود پر غصہ آیا کیونکہ میں نے ان کو اور ان کی ضروریات کو نظر انداز کیا تھا اس لئے یہ سب ہوا جب آپ اپنی جگہ چھوڑتے ہیں تو یقینی طور سے دوسرا وہ مقام لینے کی کوشش کرتا ہے۔ اس میں قصور دار میں تھی کہ میں نے اپنی

شادی شدہ.....

دل پھینک مرد

تحریر: سدرہ اظہر

ٹی وی سے آن ایئر ہونے والا ایک ڈرامہ جسے ناظرین کی بے حد پذیرائی مل رہی تھی پچھلے دنوں دیکھنے کا اتفاق ہوا۔ موضوع تھا کہ گھر کی پریشانیوں، بیوی کا گھر کے مسائل میں اُلجھے رہنا اور شوہر کو وقت نہ دینے کے باعث شوہر کی توجہ دوسری خواتین میں بڑھنے لگتی ہے۔ اس ڈرامے کا سب سے اہم کردار یعنی شوہر جسے ہیرو دکھایا گیا ہے بہت کمال ذہانت کے ساتھ اپنی بیوی اور دوست کو ایک ساتھ لے کر چل رہا تھا۔ لوگوں کو شاید یہ بات ہضم ہوگئی ہو لیکن میرے دماغ میں کچھ اور چل رہا تھا۔ میرے ذہن میں اُلجھے والا پہلا سوال یہ تھا کہ اس ڈرامے میں مرکزی کردار ہیرو جسے ایک شوہر دکھایا گیا ہے تو دوسری طرف ایک بوائے فرینڈ کا رول بھی نبھار رہا ہے اسے ہر لحاظ سے بہتر تانے کی کوشش کی گئی ہے جسے دیکھ کر زیادہ تر مرد بھی اس بات کو بہت آسان سمجھیں گے یہ ڈرامہ تو تیرہ یا چودہ اقساط کے بعد ختم ہوئی جائے گا اور کرداروں کو بہترین اداکاری کی تعریف بھی ملے گی لیکن زندگی تیرہ، چودہ اقساط کا ڈرامہ نہیں ہوتا۔ میڈیا ایک طرف لوگوں کو وہ سب دکھا رہا ہے جس سے ان میں شعور اور آگہی پیدا ہو لیکن دوسری جانب بہت سے گھر میں مسائل نہیں کر رہے ہیں۔ کیا وجہ ہے کہ ایک شادی شدہ مرد بیوی اور بچوں کی موجودگی میں دوسری عورتوں میں دلچسپی لیتا ہے۔ کیا اس میں اتنا بھی حوصلہ نہیں ہوتا کہ جن مسائل سے اس کی بیوی گزر رہی ہے اس کا اظہار اس سے کرتی ہے تو وہ ان باتوں کو سننے کا بھی روادار نہیں۔ ایک وجہ یہ بھی ہو سکتی ہے کہ ایک شخص کی شادی کا میاں نہ ہو۔ بیوی سے اس کی فانی ہم آہنگی نہ ہو پائے دونوں میں اختلافات بھی ہوں۔ بعض جگہوں پر اولاد نہ ہونے جیسے مسائل بھی ہوتے ہیں تو ایسی صورت حال میں ایک مرد کا کسی دوسری عورت میں دلچسپی لینا سمجھ آتا ہے۔ لیکن بیوی اچھی ہو گھر میں ہر طرح کا سکون اور آرام بھی ہو، پیسے بھی ہوں، زندگی کی ہر سہولت اور خوشی میسر ہوتے ہوئے مرد کسی اور سے تعلق بنائے بیٹھا ہو ایسی صورت حال میں قصور کس کا ہو سکتا ہے؟ یہ چیز اب ہمارے معاشرے میں کیوں اتنی بڑھتی جا رہی ہے۔ لوگوں کا اس بارے میں کیا سوچنا ہے؟ کیا تجربہ ہے؟ وہ کیا سمجھتے ہیں کہ اس کی کیا وجوہات ہو سکتی ہیں؟ اس ضمن میں ہم نے مختلف لوگوں کی آراء کو ایک جگہ کیا اور ہمارے سوالات یہ تھے کہ:

- کیا وجہ ہے کہ مرد ایک فیملی ہونے کے باوجود دوسری شادی یا دوسری خواتین میں دلچسپی لیتے ہیں؟
- ایسی صورت حال میں مرد قصور دار ہوتا ہے یا عورت؟
- آپ کے نزدیک ان مسائل میں اضافے کی کیا وجوہات ہو سکتی ہیں؟

ڈاکٹر صبا جاوید (ماہر نفسیات)

”اس قسم کے واقعات آج کل روز سننے میں آتے ہیں سب سے اہم اور بنیادی وجہ ایک تو یہ ہے کہ بعض گھرانوں میں والدین بچوں کی مرضی کے بغیر شادی جیسے معاملات طے کر دیتے ہیں اور اس صورت حال سے لڑکے بھی گزرتے ہیں وہ والدین کی مرضی سے شادی کرتے ہیں لیکن پھر جو کچھ انہوں نے اپنے آپ کو بڑے پائرنے کے حوالے سے سوچ رکھا ہوتا ہے وہ اگر پرانے ہو تو ایک ہفتا بستا گھر داؤ پر لگ جاتا ہے۔ قصور اس میں کسی حد تک عورت کا بھی ہوتا ہے وہ گھر کے معاملات میں اس قدر الجھ جاتی ہوتی ہے کہ شوہر کو وقت نہیں دے پاتی جس سے مرد کو یہ سب کرنے کا موقع ملتا ہے۔ اس صورت حال میں بتدریج اضافے کی وجہ یہ بھی ہے کہ ہر شخص خوب سے خوب تر کی تلاش میں سرگرداں ہے۔ گھر کے بڑھتے مسائل کے باعث بھی اکثر مرد گھر سے باہر پناہ گاہ ڈھونڈتے ہیں۔ اگر یہ مرد صرف اتنا سوچ لیں کہ وہ جس طرح بیوی بچوں کو نظر انداز کرتے ہیں اس کی جگہ اس کی بیوی بھی یہ سب کچھ کرے تو معاملات بالکل مختلف ہو جائیں۔“

حظنی منیار (ورنگ ڈوین)

”اس میں زیادہ قصور عورت کا ہوتا ہے اگر وہ جانتی ہے کہ مرد پہلے سے شادی شدہ ہے تو اسے فوری طور

پر پیچھے ہٹ جانا چاہیے ضروری نہیں ہوتا کہ وہ مرد دوسری شادی کی غرض سے ہی لڑکی سے راہ ورسم بندھا لے۔ بعض مرد جنس وقت گزاری کے لئے یہ سب کرتے پھرتے ہیں بہر حال اس میں نقصان بیوی کا تو ہوتا ہی ہے ساتھ میں اس کا بھی ہوتا ہے جو اس مرد کے ساتھ ہوتی ہے اور بالفرض مرد اور عورت ایک دوسرے سے غفلت ہیں تو انہیں پہلی بیوی سے شادی کی اجازت لینا چاہئے جو کہ اسلام میں بھی حکم دیا گیا ہے۔ ذمہ داری پھر بھی عورت پر ہی آتی ہے کہ وہ ان معاملات کو کس طرح حل کرتی ہے۔“

سلمان طارق (ٹالس کنسٹنٹ)

”میرے خیال میں یہ سب اسی صورت میں ہوتا ہے جب میاں بیوی کے درمیان اثر راسخینڈنگ نہ ہو ورنہ کوئی بھی مرد ایک اچھی بیوی اور فیملی کے ہوتے ہوئے دوسری عورتوں میں دلچسپی نہیں لے سکتا۔ بہت سے گھروں میں بیوی بے حد سکھ، سلیقہ مند، خدمت گزار ہوتی ہے وہ سسرال، شوہر، بچوں کا خیال رکھنے میں کوئی کسر نہیں چھوڑتی لیکن دونوں کے مابین اثر راسخینڈنگ نہیں ہوتی جس کے باعث ایسی صورت حال کا سامنا گھرانوں کو کرنا پڑتا ہے۔ شادی ہمیشہ ساتھ رہنے والا ایک ایسا بندھن ہے جس میں میاں بیوی ایک دوسرے سے بہت قریب ہوتے ہیں اس لئے دونوں کو ہی اپنی اپنی اتانوں کو بالائے طاق رکھتے ہوئے ایک دوسرے سے اپنے جذبات اور احساسات شیئر کرنے چاہئیں تاکہ دونوں کے درمیان ایک اچھی ہم آہنگی پیدا ہو سکے۔ مرد فطرتاً



جلد باز اور حسن پرست ہوتے ہیں اس لئے وہ ان معاملات میں بھی دماغ کے بجائے دل سے سوچ رہے ہوتے ہیں۔ اس معاملے میں میرا ماننا ہے کہ قصور زیادہ مرد کا ہوتا ہے۔“

حافظ تیمور (فلائنگ)

”ایسا ہونا عام بات ہے میں اس بات کو تسلیم نہیں کرتا یہ صرف اسی وقت ہوتا ہے جب شوہر کو بیوی سے توجہ نہ ملے۔ ان کی آپس میں نہ بنے، ان کے درمیان ہر وقت لڑائی جھگڑے، شک و شبہات، شکوے لگے ہوں ہر مرد چاہے وہ اچھا ہو یا بُرا اپنی بیوی میں ہر خوبی دیکھنا چاہتا ہے لیکن جہاں اسے کوئی کمی محسوس ہو تو وہ اس کا حق ابدل ڈھونڈنا شروع کر دیتا ہے۔ ہاں اس بات میں کسی حد تک سچائی ہے کہ زیادہ تر مرد جو گھر کے علاوہ باہر مصروفیات ڈھونڈ لیتے ہیں اور دوسری خواتین سے دوستیاں کرتے ہیں ان کا مقصد شادی نہ ہو۔ دیکھا جائے تو یہ ٹھیک بھی نہیں کیونکہ جب ان معاملات کی خبر گھر تک پہنچتی ہے تو گھر کا رہا سا سکون بھی جاہ ہو جاتا ہے۔ قصور اس میں مرد اور عورت دونوں کا ہی ہوتا ہے۔“

مسز نورین خان (ڈسٹ)

”میں اس تجربے سے خود گزر چکی ہوں میرے اور میرے شوہر کی یہ مکمل طور سے اریج میرج ہے اور میں شادی کے بعد پہلی ترجیح گھر کے بجائے اپنی پڑھائی کو دیتی تھی۔ شوہر مجھ سے بھرپور توجہ چاہتے تھے اور میں انہیں نظر انداز کر کے اپنا سارا وقت پڑھنے میں لگی رہتی تھی اس غرض سے میں نے یہ فیصلہ کیا کہ وہ الگ رہیں اور میں والدین کے گھر رہے ہوں اپنی میڈیسن کی تعلیم مکمل کر لوں گی گوکہ یہ فیصلہ ہم نے مشترکہ طور سے بخوش کیا لیکن بعد میں ہم میں بہت کاٹلے پیدا ہو گئے پھر مجھے یہ محسوس بھی ہوا کہ میرے شوہر اب مجھ پر توجہ دینے کے بجائے اپنا وقت باہر دوسری لڑکیوں سے دوستی میں گزار رہے ہیں جب مجھے ان معاملات کا پتہ چلا تو مجھے ان پر نہیں خود پر غصہ آیا کیونکہ میں نے ان کو اور ان کی ضروریات کو نظر انداز کیا تھا اس لئے یہ سب وجوہات آپ اپنی جگہ چھوڑتے ہیں تو جیتی جیتی طور سے دوسرا وہ مقام لینے کی کوشش کرتا ہے۔ اس میں قصور وار میں تھی کہ میں نے اپنی

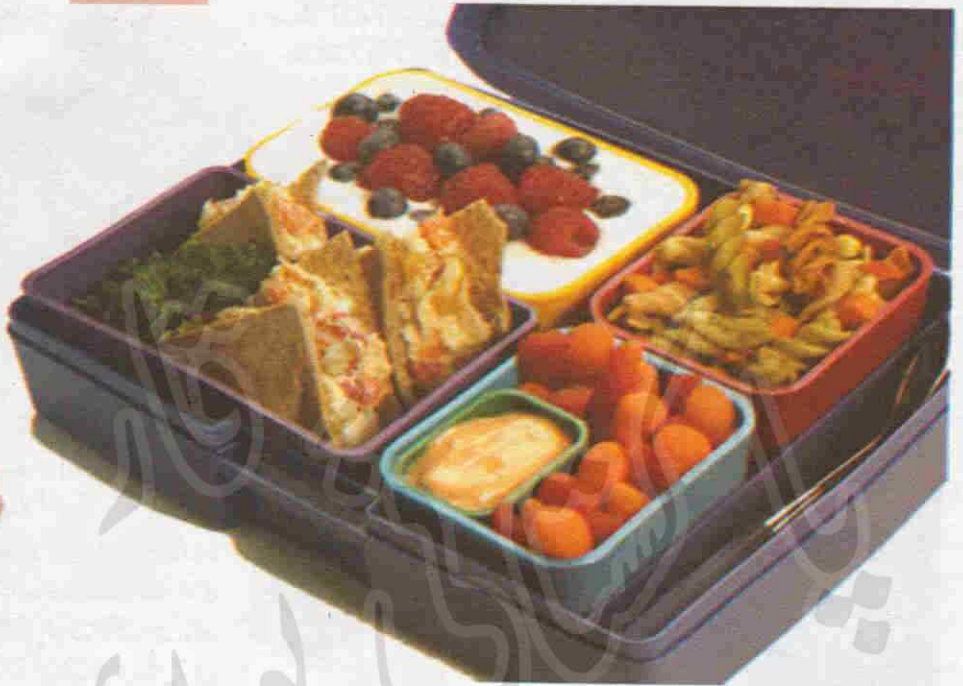
منداشیاء کے بارے میں بتاتے ہیں۔

پھل: پھل لٹچ میں دینے کے لئے بہترین چیز ہیں جو بچے کو تمام غذائی اجزاء فراہم کرنے کے ساتھ ساتھ اس کے لٹچ باکس کو بھی



تحریر: صبا شفیق

بچے کا لٹچ باکس آپ کی ذمہ داری



رنگوں سے سجا کر اس کی دلچسپی کو ابھارتے ہیں۔ اسٹراپیری 'آڈو' سیب' کیلا، آم، ناشپاتی، خربانی وغیرہ میں سے آپ بچے کو اس کی پسند کے رنگ کا پھل دے سکتے ہیں۔ زیادہ چھوٹے بچوں کے لئے مائیں پھل کو چھیل کر چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر چاٹ کی صورت میں لٹچ باکس دے سکتے ہیں۔



میوہ جات: میوہ جات غذائیت سے بھرپور ہوتے ہیں۔ خصوصاً کشمش، بادام اور پستہ وغیرہ۔ یہ بچوں کی ذہنی صلاحیت بھی بڑھاتے

ہیں آپ اپنے بچے کی پسند کا خشک میوہ اسے لٹچ میں دے سکتے ہیں۔
سوپ: سوپ بھی غذائیت سے بھرپور غذا ہے آپ کے بچے کو اگر سوپ پسند ہے تو آپ اس کی پسند کا سوپ اسے ایک چھوٹے قہر یاں میں ڈال کر دے سکتے ہیں۔

پاپ کارن: عموماً بچے پاپ کارن شوق سے کھاتے ہیں یہ ایک صحت بخش غذا ہے لٹچ باکس میں جل کے بغیر بنے پاپ کارن بھی رکھ سکتے ہیں۔



ساتھ بازار لے جائیں اور ایسی تمام چیزیں جو وہ نہیں کھاتا ان کے فوائد سے اسے آگاہ کریں۔ انہیں بتائیں کہ صرف جگ فوڈ، تلی ہوئی اشیاء اور ٹافیاں کھا کر صحت مند نہیں رہا جاسکتا بلکہ پھل، سبزیاں بھی صحت کے لئے بے حد ضروری ہیں۔

❖ بچوں کے لئے لٹچ باکس ان کی پسند کے کارٹون کریکٹریاں ان کی پسند کے رنگ کا لٹچ باکس خریدیں۔

❖ اگر آپ رات میں ہی کوئی سینڈویچ یا کوئی اور چیز لٹچ کے لئے تیار کر کے رکھتی ہیں تو اس کی تیاری میں بچے کو اپنے ساتھ شامل کر لیں۔ سینڈویچ کی کٹنگ وغیرہ بچے سے کروائیں۔

❖ آپ کوئی چیز بیک کریں جیسے بسکٹس، کیک وغیرہ تو بھی بچے کو اپنی ساتھ رکھیں وہ جتنی دلچسپی سے اس عمل کو دیکھے گا اتنی ہی رغبت سے وہ لٹچ کھائے گا۔

ایک صحت بخش لٹچ باکس تیار کرنے کے لئے ضروری ہے کہ ماں کو علم ہو کہ کوئی غذا صحت بخش ہے اور کوئی نہیں عموماً مائیں بچوں کو ایک ہی قسم کا لٹچ روڑ دے دیتی ہیں۔ جس سے وہ بوریٹ محسوس کرنے لگتے ہیں اور کھانے میں ان کی رغبت کم ہو جاتی ہے۔ اس لئے لٹچ باکس میں وراثتی بے حد ضروری ہے ہم آپ کو بچوں کے لئے لٹچ کے لئے چند صحت

ایک ماں جہاں اور بہت سی ذمہ داریوں سے منہمک ہے وہیں بچے کے لئے لٹچ باکس تیار کرنا بھی اس کے لئے اہم کام ہے۔ بچوں کو لٹچ میں وی جانے والی اشیاء غذائیت سے بھرپور ہونی چاہئیں۔ جن میں پروٹین، وٹامن، معدنیات اور قابض جیسے بنیادی غذائی اجزاء موجود ہوں۔ اسکول جانے والے بچوں کے لئے لٹچ باکس بہت اہمیت کے حامل ہوتے ہیں کیونکہ صبح ناشتے کے بعد لٹچ باکس میں رکھا ہوا لٹچ ہی انہیں غذائیت و توانائی پہنچانے کا اہم ذریعہ ہوتا ہے جو بچے لٹچ نہیں لے کر جاتے اور لٹچ بریک میں بھی کچھ نہیں کھاتے دیکھا گیا ہے کہ چھٹی تک وہ بالکل غڑحال ہو جاتے ہیں۔ اس لئے ماؤں کو چاہئے کہ بچے کو اس کی پسند کے مطابق مزید اور غذائیت سے بھرپور لٹچ باکس بنا کر دیں تاکہ وہ اسے رغبت سے کھا کر آئے، مگر واپس لے کر نہ آئے، کیونکہ یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ اکثر بچے لٹچ باکس کھاتے ہیں اور پسند کی چیز نہ ہو تو منہ بنا کر لٹچ کسی دوست کو دے دیتے ہیں۔ اس لئے لٹچ باکس کی تیاری میں ماؤں کو خاص احتیاط اور صحت کرنی چاہئے اور بچوں کو ان کی پسند کا لٹچ دینا چاہئے۔ اگر بچوں کو بھی تیاری میں شامل کر لیا جائے تو ان کی دلچسپی لٹچ باکس بنانے میں معاون ہونے کے ساتھ ساتھ اس بات کی بھی گارنٹی ہوگی کہ وہ لٹچ کھا کر انہیں گے مثال کے طور پر آپ اپنے بچے کو اپنی

سے بچنے کے لئے لٹخ باکس کی تیاری رات میں ہی کر لینی چاہئے۔ جیسا کہ آپ پھل وغیرہ رات میں ہی کاٹ کر فریز کر سکتی ہیں۔

❖ سینڈوچز یا برگر کی لٹنگ رات میں ہی تیار کر لیں۔
❖ بچہ چکن کیکس، 'سوسے' یا رولز پسند کرتا ہے تو وہ بھی آپ خود گھر میں بنا کر فریز کر سکتی ہیں اور رات میں آدھے فرائی کر کے رکھ سکتی ہیں اور صبح ایک منٹ گرم تیل میں ڈالنے پر وہ بالکل تیار ہوں گے۔

❖ ویسے تو ہمیں لٹخ میں دینا صحت بخش نہیں ہے مگر بہت سے بچے صرف چیس ہی لے جانا پسند کرتے ہیں اس کے لئے آپ رات میں ہی آلو کاٹ کر اور چیس آدھے فرائی کر کے نکال کر رکھ سکتی ہیں۔ صبح گرم تیل میں ڈالنے پر دو منٹ میں چیس تیار ہو جائیں گے۔

❖ اسی طرح پاپ کارن اور سوپ بھی رات میں تیار کر کے رکھے جاسکتے ہیں۔ صبح انہیں ایک منٹ میں مائیکرو ویو میں رکھ کر لٹخ باکس میں پیک کیا جاسکتا ہے۔

❖ بچے کا لٹخ باکس رات میں دھو کر خشک کر کے رکھیں نیپکین چھ اور کاغذ بھی رات میں ہی لٹخ باکس میں رکھ دیں۔

❖ خشک filling والے سینڈوچ بھی آپ رات میں تیار کر کے پیک کر کے رکھ سکتی ہیں بلکہ انہیں مزید دلچسپ بھی بنا سکتی ہیں وہ ایسے کہ آپ سینڈوچ تیار کریں اور اسے پیلنے سے روٹی کی طرح تھوڑا تیل لیں اور پھر رول کی شکل میں پلٹ کر فریز کر لیں۔ صبح جھری سے یا مختلف خوبصورت کٹز جیسے پھول، ستارے کی شکل کے کٹز سے کاٹ لیں۔ یہ سینڈوچ Bites بچے بے حد پسند کریں گے۔

❖ یہ سینڈوچ bites آپ خشک میوہ جات، 'جیم'، خیز، گوشت کے پارچہ جات وغیرہ سے بنا سکتی ہیں۔

پھلوں کو پارک سلاکس کی صورت میں کاٹ کر ڈبل روٹی کے سلاکس میں شہد کے ساتھ لگا کر بھی پیلنے سے فلیٹ کر کے رول کی صورت میں فریز کر سکتی ہیں اور صبح سینڈوچ باکس کاٹ کر بچے کو لٹخ میں دے سکتی ہیں۔ اس طرح آپ بچے کو وہ پھل بھی کھلا سکتی ہیں جو وہ عموماً نہیں کھاتا۔ 'پنے'، لوبیا اور پھلیاں بھی غذائیت سے بھرپور ہوتی ہیں۔ آپ ان کو بھی رات کو آبال کر رکھ سکتی ہیں اور صبح بچے کو کھیرے، نمٹا یا کٹے ہوئے پھلوں کے ساتھ ملا کر چاٹ بنا کر دے سکتی ہیں۔

آپ کے بچے کا لٹخ باکس میوہ

فروٹ چاٹ	بیر
سوپ	منگل
مرغی اور پیڑ کے سینڈوچ	بدھ
پاپ کارن	جمعرات
لوبیا، پننے اور خشک میوہ جات کی چاٹ	جمعہ
شہد، جیم، انڈول کے سینڈوچ bites	ہفتہ

بچوں کو ان کی پسند کے برگر، پڑا اور چیس وغیرہ بھی کبھی کبھی دے سکتی ہیں مگر روزانہ دینے سے گریز کریں کیونکہ ایک ہی طرح کی غذا کھانے سے جسم میں بعض ضروری غذائی اجزاء کی کمی ہوئے لگتی ہے اس لئے لٹخ میں درائیں لائیں اور اپنے بچے کے لٹخ باکس میں صحت بھر دیں۔

ہیں۔ مگر بازاری پڑا اور سینڈوچز بچے کو نہ دیں بلکہ بچے کی پسند کے مطابق سبزی، پیڑ، انڈے، مرغی کے پڑا اور سینڈوچ گھر پر تیار کر کے دیں۔ ڈبل روٹی کے علاوہ چین کیک، پیڑا، ریز اور رولز وغیرہ کو استعمال کر کے بھی آپ سینڈوچز میں درائیں لائیں گے۔

مقدار کتنی ہونی چاہئے؟

بچے کے لٹخ باکس میں کھانے کی مقدار اتنی رکھیں جتنی وہ آسانی سے کھا سکے۔ مقدار متوازن ہونی چاہئے۔ زیادہ مقدار بچے کی طبیعت کو بوجھل کر سکتی ہے۔

مثال کے طور پر اگر آپ بچے کو خیر دے رہی ہیں تو چیز کا سلاکس زیادہ بڑا نہیں ہونا چاہئے۔

اگر چاول یا پاستہ دے رہی ہیں تو ٹینس بال کے برابر مقدار میں کافی ہے۔

سوپ کی مقدار ایک کپ سے زیادہ نہیں ہونی چاہئے۔ پھل اور خشک میوہ جات کی مقدار آپ کی بند مٹھی کے برابر کافی ہے۔

دو سے زیادہ سینڈوچ مت دیں۔

انڈے بھی دو سے زیادہ دینے سے گریز کریں۔

پیشوری یا ڈونٹ ایک ہی کافی ہے۔ کیک کا بھی صرف ایک نہیں کافی ہے۔

لٹخ بنانے اور دینے کے انداز میں جدت اور دلچسپی پیدا کریں تاکہ بچے لٹخ شوق سے کھائے۔

بچے رنگوں اور خوشبوؤں کے دلدادہ ہوتے ہیں انہیں رنگین اور خوشبودار لٹخ بنا کر دیں۔ یہ رنگین آپ پھلوں اور سبزیوں سے پیدا کر سکتی ہیں۔ ایک طریقہ یہ ہے کہ پھلوں اور سبزیوں کو منفر د انداز میں کاٹ کر بچے کے لٹخ باکس میں رکھا جائے۔ آپ خشک انگلیں لے کر پھل مناسب ٹکڑوں میں کاٹ کر اس میں پروکھنے کے لٹخ باکس میں رکھ سکتی ہیں اس طرح بچے کے لئے کھانے میں دلچسپی پیدا ہوگی۔

❖ سینڈوچز بناتے وقت ان کی لٹنگ منفرد انداز میں کر کے بھی بچے کی رغبت کو ابھارا جاسکتا ہے۔

❖ رنگ برنگے نیپکین بھی لٹخ باکس میں رکھنا نہ بھولیں تاکہ آپ کا بچہ یونیفارم گنڈا نہ کرے۔

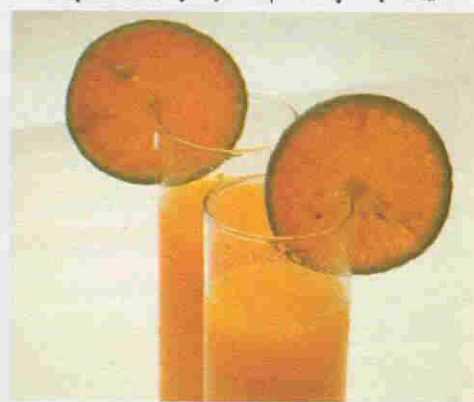
❖ آپ پاستا، نوڈلز یا چاول دیں تو منفرد انداز کے چھ اور کانے سے آپ بچے کی رغبت ان چیزوں میں بڑھا سکتی ہیں۔

❖ اگر کوئی ساس یا کچپ وغیرہ آپ لٹخ باکس میں ساشے کی صورت میں رکھیں۔

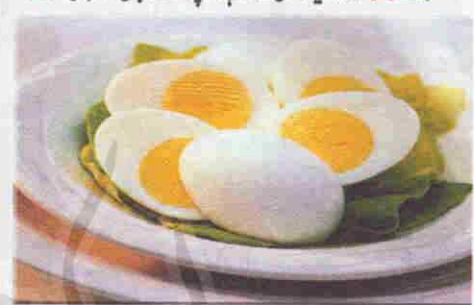
لٹخ باکس کی تیاری رات میں ہی کر لیں

عموماً صبح کے وقت مائیں، افراتفری کا شکار نظر آتی ہیں ایک طرف بچوں کو ناشتہ کروانا ہوتا ہے اور انہیں اسکول کے لئے تیار کرنا ہوتا ہے تو دوسری طرف لٹخ باکس تیار کرنے کی جلدی بھی ہوتی ہے۔ اس افراتفری

جوس : پھلوں کے ساتھ ساتھ پھلوں کا جوس بھی ایک بہترین لٹخ ہے جو بچے کو تازہ دم کر سکتا ہے آپ تھرماس میں بچے کو جوس



بھی دے سکتی ہیں۔ تازہ پھلوں کا جوس نکال کر دیں تو اور بھی بہتر ہے کیونکہ بازاری ڈبوں کے جوس میں شکر کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے۔
انڈہ : انڈہ ایک مکمل غذا ہے آپ اسے آبال کر فرائی کر کے



آلیٹ بنا کر یا انڈوں کے سینڈوچ بنا کر بچوں کو دے سکتی ہیں۔
بسکٹ: بسکٹ بھی غذائیت سے بھرپور ہوتے ہیں خصوصاً وہ بسکٹ جن کی تیاری میں دودھ کا استعمال بھی کیا گیا ہو۔ بچے کی پسند کے



بسکٹ بھی اسے لٹخ میں دے جاسکتے ہیں بشرطیکہ وہ معیاری ہوں۔

سینڈوچ اور پڑا: پڑا اور سینڈوچ بھی غذائیت سے بھرپور ہوتے ہیں کیونکہ ان میں بہت سے غذائی اجزاء موجود ہوتے





خوب اچھا کھلائیں بچوں کو!

تحریر: صائمہ قیصر

کھانا پینا بھول جاتے ہیں۔ ایسے میں ایک ماں کی ذمہ داری بڑھ جاتی ہے کہ وہ بچوں کی غذا کا بھرپور خیال رکھے۔ اگر کچھ مزید اسی ترکیبیں آپ کے پاس ہوں تو بچوں کو دنا سن سے بھر پور غذا مل سکتی ہے۔

مزکو بوائے کر کے فریز کر لیں تاکہ وقت ضرورت کسی مہمان کی آمد پر کم وقت میں بہتر ڈش تیار ہو سکتی ہے۔ گوشت کو بھی آلاٹھک کے ساتھ بوائے کر لیں اور اچانک کسی مہمان کی آمد پر مزگوشت، مٹر چاول یا پھر بریانی فوری طور پر تیار ہو سکتی ہے۔ بچوں کو اگر اتنی جلدی ہے مزید اچھا کھائیں تو ان کی خوشی کا ٹھکانہ نہیں رہتا اسی طرح آپ کا وقت بھی بچ جاتا ہے۔ کوٹھے بنانا آسان ہوتا ہے کہ کوٹھوں کا قیمرہ لے کر اس کو اچھی طرح دھو کر قیمرہ میں مصالحہ لگا کر فریز کر لیں۔ ضرورت کے وقت فوری کوٹھے بنائیں اور سارن تیار۔ اب آپ فارغ وقت دیگر کاموں میں بھی صرف کر سکتی ہیں۔

کبھی بھی بچے کی صحت خراب ہونے کی صورت میں لا پرواہی نہ برتیں گوشت کھانے کو اس کی صحت کے لئے جو غذا زیادہ ضروری ہو وہ فراہم کی جاسکے۔ اکثر بچے بیماری کے دوران کھانا پینے سے بھاگتے ہیں ایسی صورت میں ان کی صحت پر قرار رکھنے کے لئے متوازن غذا ضروری بلکہ بہت ضروری ہوجاتی ہے۔ ان کو سادہ کشر، ساگودانا اور ٹٹھا دلیہ بنا کر دیں جبکہ پتی اور پھریری پھوٹی بھی بچوں کو پسند آتی ہے۔ بیمار سب ہوتے ہیں لیکن بچوں کی بیماری کام میں اضافہ کرتی ہے اور جب بچے بیماری سے اٹھتے ہیں تو ان کا چٹ پٹی چیزیں کھانے کو سن کرتا ہے لیکن یہ چیزیں ان کے لئے نقصان دہ ہو سکتی ہیں ایسے میں گوشت کھانے کو بچوں کو سمجھائیں کہ ابھی آپ بیماری سے مکمل صحت یاب نہیں ہوئے لہذا ایسی

آج کی زندگی اتنی تیز رفتار ہو گئی ہے کہ ہر کام کے لئے خصوصی طور پر وقت نکالنا پڑتا ہے۔ اس تیز رفتار زندگی میں کچھ ایسے کام بھی ہوتے ہیں جو بھانا ضروری ہیں جیسے بڑھتے بچوں کی صحت کا خیال، انہیں کھانے میں کیا دیا جائے جو ان کی صحت کے لئے بھی بہتر ہو اور کم وقت میں تیار ہو سکے۔ اصل میں ہوتا یہ ہے کہ جس گھر میں جتنے بچے اتنے ہی خیرے! کسی کو چاول اچھے نہیں لگتے تو کوئی گوشت کھانا نہیں چاہتا، حد تو یہ ہے کہ بزیوں کے نام سن کر ہی بچے جھج سے منہ بناتے ہیں۔ کچھ تو دالوں کے نام سے خوش ہوتے ہیں تو کچھ دالوں کو نا پسند کرتے ہیں یہ صورتحال یقینی طور پر کافی تکلیف دہ ہوتی ہے کہ کس بچے کی پسند کا خیال رکھا جائے کیونکہ کم آمدنی میں گزارا کیسے ہو؟ بچے کی صحت کا خیال رکھنے کے لئے ضروری ہے کہ ان کو تمام دنا مزہ بھر پور طریقے سے ملتے رہیں۔ سب سے زیادہ دنا سن بزیوں میں ہوتے ہیں لیکن پھر وہی مسئلہ بچے سبزیوں شوق سے نہیں کھاتے لیکن اگر ہم ان کا ذائقہ تبدیل کر کے بچوں کو سبزیوں اور مکھلیاں تو یہ مسئلہ حل ہو سکتا ہے۔ سردیوں کی آمد ہے اور بھر پور بھی قریب ہے تو یقینی طور پر بچوں کی چٹ پٹی کھانوں کی خواہش پوری ہو سکتی ہے۔ سردیوں میں سبزیوں زیادہ اچھی آتی ہیں جیسے ساگ، پھلیاں اور مٹر جو ہر کسی کو پسند ہیں اور یہ دنا سن کا خزانہ، مٹر کا چاہے آلو کے ساتھ سارن بنالیں، یا پھر قیمرہ کے ساتھ پکالیں۔ مٹر پلاؤ بھی مزیدار ڈش ہے جو یقینی طور پر بچے بڑے سب ہی شوق سے کھائیں گے۔ جب بھر پور قریب ہو تو سب ہی جانتے ہیں بچوں کا زیادہ وقت قربانی کے جانوروں کے ساتھ گزارتا ہے ایسے میں ان کو خود سے زیادہ قربانی کے جانور کے کھانے پینے کی فکر ہوتی ہے اور یقیناً جانیں وہ اپنا

ہے دل کے لئے موت

مشینوں کی حکومت...

تحریر: صباح

ہے دل کے لئے موت مشینوں کی حکومت
احساسِ موت کو چل دیتے ہیں آلات

حضرت اقبال نے جب یہ شعر لکھا تو نہ کمپیوٹر تھا نہ موبائل نہ انٹرنیٹ نہ ویڈیو گیمز مگر ان کی دور بین نگاہیں شاید آنے والے وقت میں مشینوں کی حکومت اور انسان کو آلات کا غلام دیکھ چکی تھیں۔ مگر اب بات فلاحی سے بڑھ کر ٹیکنالوجی کے نشے تک پہنچ چکی ہے۔ دور جدیدی ایجادات اور سائنسی ترقی کا دور ہے۔ سائنس نے زندگی کو بہت سہل اور پریشانی سے پاک بنا دیا ہے اگرچہ سائنس کی نعمتوں سے انکار ممکن نہیں مگر انسان نے خود کو ان کا عادی بنا کر اور اعتدال سے زیادہ استعمال کر کے منفی ٹیکنالوجی کو اپنے لئے وہاں جان بنالیا ہے۔ جیسا کہ انسان ٹیکنالوجی کے نشے میں مبتلا ہو گیا ہے۔ آج ہر گھر کا حال یہ ہے کہ ٹی وی کمپیوٹر موبائل فونز، لپ ٹاپ اور ویڈیو گیمز زندگی کا لازمی حصہ بن چکے ہیں اور لوگ ان کے بغیر خود کو ادھورا سمجھتے ہیں۔ میری لینڈ یونیورسٹی میں کی گئی ایک حالیہ تحقیق میں جب طلباء کو ایک دن اپنے موبائل فونز، کمپیوٹر اور ٹی وی کے بغیر گزارنے کو کہا گیا تو طلباء میں شدید قسم کی بے چینی پائی گئی اور اپنی بے چینی کو بیان کرنے کے لئے انہوں نے بالکل وہی کیفیات بیان کیں جو نشے کے عادی افراد نشہ ہلے پر بیان کرتے ہیں۔ بہت سے طلباء میں جسمانی علامات جیسے دل کی دھڑکن کا تیز ہونا، بدن ٹوٹنا وغیرہ بھی پائی گئیں۔ مختلف تحقیقات میں یہ بات بھی سامنے آ رہی ہے کہ ٹیکنالوجی کا حد سے بڑا ہوا استعمال انسانی دماغ میں ڈوپامین ہارمون کی مقدار پر بھی اثر انداز ہوتا ہے اور فرد کی اورڈپریشن پیدا کرنے کا باعث بھی بنتا ہے۔ اس لئے برطانیہ، جنوبی کوریا اور امریکا میں اب ایسے ادارے بنائے جا رہے ہیں جو ٹیکنالوجی کے حد سے زیادہ بڑھتے ہوئے استعمال کے باعث پیدا ہونے والے مسائل کا علاج کر رہے ہیں۔ انہیں Technology Rehabilitation Centres کا نام دیا گیا ہے۔ اس کے علاوہ ماہرین اور ٹھہراپٹ نے امریکن کونسل برائے نفسیات سے استدعا کی ہے کہ ٹیکنالوجی کے نشے کو ذہنی بیماریوں میں شامل کریں۔ غور طلب بات یہ ہے کہ نوجوان طبقہ خصوصاً اپنے فائدے کے لئے بنائی جانے والی ٹیکنالوجی کو حد سے زیادہ استعمال کر کے اپنے لئے مسائل پیدا کر رہا ہے۔ انٹرنیٹ جو پوری دنیا کے لوگوں کو قریب لانے کے لئے ایجاد ہوا آج انسان کو مشین سے قریب اور لوگوں سے دور کر رہا ہے اور نوجوانوں کی اکثریت اس کا منفی استعمال کر رہی ہے۔ گوگل، فیس بک، یوٹیوب نے نوجوان نسل کو نشے کی طرح گھیر رکھا ہے اور نوجوان ایک پل کے لئے بھی سوشل میڈیا ورلڈ سائٹس سے دور رہنے پر تیار نہیں۔ اسٹیشن فورڈ یونیورسٹی کے ایک حالیہ مطالعے میں یہ بات ثابت ہوئی کہ بہت سے لوگ حقیقی دنیا سے فرار کے لئے انٹرنیٹ کی دنیا میں گم ہوتے جا رہے ہیں اور حقیقت سے فرار بذاتِ خود ایک ذہنی بیماری ہے۔

ٹی وی کا نشہ بھی کچھ ایسا ہی ہے بہت سے بچے خواتین اور مرد حضرات ٹی وی بہت شوق سے دیکھتے ہیں بچوں کا کوئی کارٹون یا خواتین کا کوئی ڈرامہ اگر دیکھنے سے رہ جائے تو وہ عجیب بے چینی کا شکار ہو جاتی ہیں۔ اس دوران چڑچڑاہٹ، غصہ اور سردرد وغیرہ ان پر اسی طرح سوار ہو جاتا ہے جس طرح نشے سے عادی افراد پر نشہ لگنے کی وجہ سے بے چینی طاری ہو جاتی ہے اور موبائل فون کا نشہ تو ایسا نشہ ہے کہ ہر خاص و عام کو اپنی لپیٹ میں لئے ہوئے ہے۔ گھر، دفتر، اسکول، کالج، یونیورسٹیاں جہر بھی دیکھ لیں ہر پانچ میں سے دو افراد موبائل

پر معروف نظر آتے ہیں۔ ارد گرد سے بے خبر یہ لوگ میٹنگ یا موبائل پر باتوں میں مصروف رہتے ہیں۔ موبائل کا استعمال اس حد تک بڑھ گیا ہے کہ لوگ اس کے بغیر خود کو غیر محفوظ تصور کرتے ہیں۔ اس خوف کو موبائل فون کا نام دیا گیا ہے۔ ویڈیو گیمز جنہوں نے رواجی کھیلوں کی جگہ لے لی ہے لوگوں کی ایک بڑی تعداد کو دلو اندہ بنائے ہوئے ہیں بچے بڑے سبھی کمپیوٹر، ٹی وی اور موبائل اسکرینز پر ویڈیو گیمز کھیلتے نظر آتے ہیں ان گیمز میں متاثر کرنے کی صلاحیت اتنی زیادہ ہوتی ہے کہ یہ بچوں کو اپنا عادی بنا لیتی ہیں حال ہی میں سنگا پور میں ہونے والے ایک سروے میں جو تین ہزار بچوں پر کیا گیا تھا اس میں یہ نتیجہ سامنے آیا کہ جو بچے ویڈیو گیمز ضرورت سے زیادہ کھیلتے ہیں ان میں جسمانی و ذہنی دباؤ، غصہ، منفی رویہ، تشدد پسندی اور خود پسندی کے جذبات بہت نمایاں تھے۔ جسمانی امراض میں سردرد، نظر کی کمزوری، صحت، بھوک اور جوڑوں کا درد وغیرہ کی علامات بھی ایسے بچوں میں عام بچوں کی نسبت بہت زیادہ پائی گئیں۔ ویڈیو گیمز کے ان دباؤوں کو ویڈیو گیمز کا ایسا نشہ ہوتا ہے کہ اگر وہ گیم نہ کھیل پائیں تو ان کی بھوک اور نیند اڑ جاتی ہے ایسا ہی کیلیفورنیا کے رہنے والے ایک بائیس سالہ نوجوان جون کرسٹوفر سن کے ساتھ ہوا اسے ویڈیو گیمز کا ایسا چکا لگا کہ اس نے پڑھائی چھوڑ دی اور اپنا گھر چھوڑ کر دوست کے گھر رہنے لگا جہاں وہ تمام وقت صرف اور صرف گیم کھیلتا تھا اور ایک وقت آیا جب اس کی ذہنی اور جسمانی حالت ایسی ہو گئی کہ اسے Rehabilitation center میں داخل کروانا پڑا۔

ٹیکنالوجی کی ترقی نے اور بہت سے مسائل کے ساتھ ساتھ خاندانی نظام کی متولی کو بھی ختم دیا ہے۔ کمپیوٹر ٹی وی، موبائل فونز اور ویڈیو گیمز کی مصروفیت نے سب کو اتانگن کر دیا ہے کہ کل بیٹے کرکٹ کھلونے اور بیارمیت کے جذبات ختم سے ہو گئے ہیں۔

ٹیکنالوجی کا حد سے زیادہ عادی ہونے سے پیشتر افراد فینڈ کی کمی کا شکار ہو رہے ہیں اور یہ فینڈ کی کمی بہت سی بیماریوں کا باعث بنتی ہے۔ ٹی وی، انٹرنیٹ، کمپیوٹر اور موبائل فونز کا نشہ انسان کو کسی پل چین نہیں لینے دیتا۔ تقریباً نوے فیصد لوگ رات کو سوتے وقت بھی اپنا موبائل فون بند نہیں کرتے یہ لوگ اس بات سے بھی بے خبر ہیں کہ سبیل فونز کے سبیل رات کو دن کے مقابلے میں زیادہ فعال ہو جاتے ہیں اور یہی سبیلز نیند میں خلل اور سردرد کا باعث بنتے ہیں۔ موبائل فونز، ٹی وی، ویڈیو گیمز، بچوں کی تعلیم پر اثر انداز ہو رہے ہیں بچے اپنی مصروفیات میں تعلیم کو بیکر نظر انداز کرتے ہیں اور اپنے لئے اور ماں باپ کے لئے مسائل پیدا کرتے ہیں۔ انٹرنیٹ اور موبائل فونز سے بعض حلقہ کے ساتھ دوستیاں پروان چڑھ رہی ہیں اس طرح ٹیکنالوجی کے اس نشے میں نوجوان نسل اخلاقیات کو فراموش کر کے بے راہروی کی طرف بڑھ رہی ہے۔

ٹی وی اور کمپیوٹر کے آگے بیٹھے رہنے سے جہاں صحت بے صارت کے خطرات بڑھ جاتے ہیں وہیں بچوں اور نوجوانوں میں یہ وزن بڑھنے کا باعث بھی بنتے ہیں۔ ٹیکنالوجی کا نشہ ہمیں مذہب سے دور لے جانے کا باعث بھی بن رہا ہے۔ ویڈیو گیمز، ٹی وی اور انٹرنیٹ میں گمن بچے اور نوجوان نسل مذہب سے دور ہو رہی ہے۔ ان کے پاس نماز، قرآن کے لئے وقت ہی نہیں بچا۔ اس لئے خود کو ٹیکنالوجی کا عادی ہونے سے بچائیں اور اس کا استعمال اعتدال میں رہ کر ضرورت کے مطابق مستفید ہونے کے لئے کریں۔ اس طرح کی ٹیکنالوجی اور آلات ہی آپ کے ماتحت رہیں تاکہ آپ ان کے حرم میں گرفتار نہ ہو کر ان آلات کے ماتحت بن جائیں اس کے لئے آپ مندرجہ ذیل اقدامات اپنا سکتے ہیں۔

♦ جب آپ گھر کے تمام افراد کے ساتھ ہوں تو کمپیوٹر موبائل اور ٹی وی اسکرین پر نظر نہیں جمانے کے بجائے اہل خانہ سے گفتگو کریں اور ہر سکے کو اپنے موبائل فون اس دوران بند کر دیں۔

♦ نئے میں دو سے تین بار اپنے دوستوں سے ملیں اور کرکٹ، ہاکی، والی بال یا اس قسم کے کوئی گیم کھیلیں جس میں آپ کو اسکرین پر نظر نہیں نہ جمانی پڑیں اور آپ کی جسمانی ورزش بھی ہو جائے۔

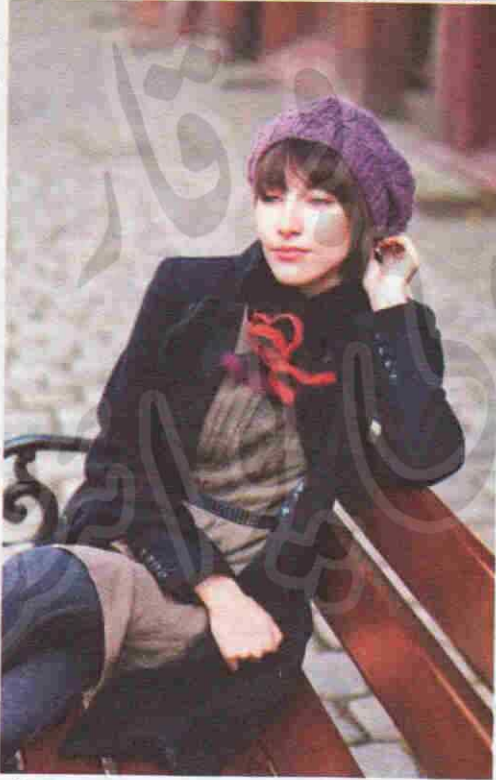
♦ مطالعہ کی عادت اپنائیں تاکہ آپ کمپیوٹر، ٹی وی اور موبائل کی معر شاعوں سے بھی بچے رہیں اور آپ کے علم میں بھی اضافہ ہو۔ انٹرنیٹ اور کمپیوٹر کا بغیر ضروری استعمال نہ کریں بلکہ انہیں استعمال کرنے کے وقت مقرر کر لیں اسی طرح موبائل کا کالز کے لئے بھی وقت مخصوص کر لیں تاکہ آپ تمام وقت ٹیکنالوجی کے ساتھ ہی مصروف نہ رہیں۔ اپنے سونے کے کمرے سے ٹی وی اور کمپیوٹر نکال دیں تاکہ رات سونے سے قبل ٹی وی کمپیوٹر اور لپ ٹاپ استعمال کرنے کی عادت پر قابو پائیں۔ ٹیکنالوجی کی بدولت ہم پوری دنیا کو جب میں لئے گھومتے ہیں اکثر ایسا ہوتا ہے کہ تمام دن میسر اوراری میلاؤ رہی ہیں اور ان کا جواب دینے چلے جا رہے ہیں اس طرح آپ کوئی بھی کام پوری توجہ سے نہیں کر پاتے اور حد تو جب کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس لئے اسی میلاؤ اور میسر کا جواب دینے کے لئے بھی وقت مخصوص کر لیں تو آپ اپنا بہت سائنسی وقت بچا سکتے ہیں۔

جس طرح حد سے بڑھا ہوا کھانا پینا، سونا جانا مضر ہے اسی طرح ٹیکنالوجی اور آلات کا بھی حد سے بڑھا ہوا استعمال بھی مضر ہے۔ اپنی صحت کو مقدم جانئے اور اگر آپ کھانے، پینے، سونے جانے میں بے اعتدال نہیں کرتے تو آلات کا استعمال بھی اعتدال میں رہ کر کیجئے تاکہ آپ صحت مند اور بھرپور زندگی گزار سکیں۔

بات کرنے کا کوئی موڈ نہیں ہوتا لیکن نہ چاہتے ہوئے بھی مجھے اپنا موڈ ٹھیک رکھنا ہوتا ہے ورنہ میرے شوہر کو یہ بات بہت ناگوار گزرتی ہے اسی طرح بہت سی خواتین کا یہ فکرو ہوتا ہے کہ کبھی کبھار ان کا کوئی کام نہ کرنا چاہتا ہوں لیکن اس کے باوجود شوہر یا بچوں کا پُر زور اصرار ہوتا ہے کہ وہ کچھ ان کی پسند کا بنا جس میں انہیں اپنے موڈ اور مرضی کو بالائے طاق رکھتے ہوئے وہی کرنا پڑتا ہے جو ان کے گھروالے چاہتے ہیں۔ یہ تمام باتیں بہت چھوٹی ہیں۔ بعض اوقات زندگی کے بڑے سے بڑے فیصلے بھی اسی طرح کروائے جاتے ہیں کیونکہ ہم میں انکار کرنے کا حوصلہ نہیں ہوتا۔ عموماً ایسے فیصلے اس وقت ہوتے ہیں جب لڑکیوں کی شادی کا معاملہ آتا ہے۔ والدین بڑے بزرگ ہمیشہ اس بات کو ذہن میں رکھتے ہیں کہ وہ جو کچھ بھی کر رہے ہیں بھڑک رہے ہیں اور شادی جیسے بڑے فیصلے تک میں لڑکیوں کی مرضی اور فضاء نہیں پوچھی۔ جس کا اثر ان کے بعد کی زندگی میں پڑتا ہے۔ اسی طرح کے معاملات آفس، تعلیمی اداروں، گھروں اور بہت سی جگہوں پر دیکھنے میں آتے ہیں۔ ہر شخص اپنی مرضی کے مطابق جینا چاہتا ہے اور اپنی مرضی کے فیصلے بھی کرنا چاہتا ہے ہاں یہ ضروری نہیں کہ آپ دوسروں کی رائے کو قطعاً اہمیت نہ دیں ہم جس معاشرے میں سانس لے رہے ہیں وہاں ہم سب کی زندگیاں ایک دوسرے سے جڑی ہوئی ہیں۔ ہمارا کیا ہو کوئی بھی غلط عمل دوسروں کی زندگیوں پر براہ راست اثر ڈالتا ہے لیکن اس بات کو مد نظر رکھنا ہے کہ ضروری ہے کہ دوسرا کیا چاہتا ہے۔ ہم میں سے کئی لوگ جب چھوٹی چھوٹی چیزوں پر کچھ دماغ کر رہے ہوتے ہیں تو ہم دوسروں کو یہ یقین دلاتے ہیں کہ ہم ہر وہ کام کر سکتے ہیں جو آپ ہم سے توقع رکھتے ہیں۔ اس لئے ایسے کام جو آپ کرنے کی سکت نہیں رکھتے یا آپ محسوس کرتے ہیں کہ اس وقت آپ نہیں کر سکتے تو اس کے لئے انکار کیجئے۔ مثال کے طور پر آپ آفس سے گھر تھک کر پہنچیں اور آپ کے گھروالے زبردستی آپ کو اسی وقت آؤٹنگ پر لے جانا چاہیں تو آپ بہت نرمی سے مدد کرتے کیجئے۔ بالکل اسی طرح اگر آپ کچھ دیر غائبی میں اس وقت گزرا نا چاہتے ہیں اور آپ کسی بھی شخص سے بات نہ کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں تو آپ یہ بات برملا کہہ دیجئے کہ اس وقت آپ اکیلے رہنا چاہتے ہیں۔ کسی ایسی جگہ یا شخص سے ملاقات کرنا جو آپ کو پسند نہ ہو کبھی بھی آپ دوسروں کی وجہ سے وہاں نہ جائیں۔ ایسے معاملات جو آپ کے ذاتی ہوں اور آپ خود تک محدود رکھنا چاہیں اس پر اگر کوئی بات کرنا چاہے یا مداخلت کرے تو آپ صاف منع کیجئے کہ یہ معاملہ آپ کا ذاتی ہے اس پر آپ کسی کی مداخلت برداشت نہیں کر سکتے۔ اسی طرح آفس کے معاملات میں بھی توازن رکھیے جو کام آپ کا ہے اسے پوری خوش اسلوبی سے کیجئے لیکن اگر آپ پر اضافی بوجھ ڈالا جا رہا ہو یا وہ کام جو آپ کو نہ آتا ہو اور آپ کے ذمے ڈالا جا رہا ہو اسے بہت آرام سے منع کر دیجئے اور منع کرنے کا انداز اس طرح رکھیے کہ آپ کے سینئر ذکوانا گوار نہ گزرے۔ اسی طرح بعض رشتے داروں کے گھر یا ایسی تقریبات جہاں آپ کو محسوس ہو کہ آپ خود کو بہتر محسوس نہیں کرتے وہاں نہ جانے محض اس لئے ایسی تقریبات میں شرکت کرنا کہ آپ کے گھر کے دوسرے لوگ وہاں جا رہے ہیں آپ کا جانا بھی اسی لئے ضروری ہے۔

انکار کرنا سیکھئے

تحریر: سدرہ اظہر



اگر آپ کچھ دیر تنہائی میں وقت

گزارنا چاہتے ہیں اور آپ

کسی بھی شخص سے بات نہ

کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں تو

آپ یہ بات برملا کہہ دیجئے

آفس سے واپسی پر گھر پہنچیں تو صبح اتارنے کی غرض سے بیٹھنے کا موقع ضرور ملتا ہے پر دن بھر کے معمولات اور واقعات کو از سر نو سننے کا شاید وقت بھی نہیں ہوتا ہے۔ چائے کے کپ کے ساتھ دن بھر کی روٹین کو ایک ہی ساتھ سننے کا شاید یہ درست وقت ہوتا ہے۔ مکی، غیر مکی، گھریلو، ذاتی نوعیت کے واقعات، شکایات ایسے سنائے جاتے ہیں کہ اگر کئی وی کے سامنے بیٹھ کر نیوڈیشن سنا جائے تو بیٹنی طور سے اتنا کچھ سننے کو دل کے چپے اس آدمی گھٹنے میں سننے کو دل رہا ہوتا ہے۔ آج لائٹ تین بار لگی۔ فلاں رشتے دار کا فون آیا تھا۔ آج شہر کی سب سے بڑی خبر یہ ہے، میٹھیج کام نہیں کر رہا تھا۔ ہمیں کہیں جانا تھا لیکن محلے سے کوئی آگیا وغیرہ وغیرہ۔ کبھی کبھی یہ باتیں بے حد دلچسپ اور سیر حاصل محسوس ہوتی ہیں اور کبھی کبھار ایسی کیفیت بھی ہوتی ہے کہ نہ چاہتے ہوئے بھی یہ سب سنا پڑتا ہے۔ چاہتے ہوئے بھی آپ سامنے والے کو انکار نہیں کر سکتے کہ اس وقت آپ یہ سب کچھ سننے کا موڈ نہیں رکھتے۔ ایسی کیفیت سے ہم دن بھر میں کئی بار گزرتے ہیں نہ چاہتے ہوئے بھی ہم سامنے والے کی ہر بات محض اس لئے مانتے ہیں اور سننے ہیں کہ ماحول نہ خراب ہو جائے یا دوسرا ہم سے ناراض نہ ہو جائے اور یوں اپنے جذبات اور احساسات کو پس پشت ڈالتے ہوئے ہم ہر بات مان رہے ہوتے ہیں ہم میں سے بیشتر لوگ ایسے لوگوں کو موڈی یا خود غرض ہونے کا نام دیتے ہیں جو اپنی مرضی سے کام کرنے کے عادی ہوتے ہیں۔ جب چاہا محفلوں میں بیٹھنے کی مذاق کیا خوب بحث کی اپنی مرضی کی باتیں کیں اور چل دیئے جبکہ چند ایسے لوگ بھی دیکھنے کو ملتے ہیں جو جہوم میں رہتے ہوئے بھی تنہا ہوتے ہیں ان سے اگر اس بات کی وجہ پوچھی جائے تو وہ صاف گوئی سے کام لیتے ہوئے کہتے ہیں کہ

اس وقت ہمارا کسی سے بات کرنے کا کوئی موڈ نہیں ہے انتہا صاف گوئی بھی کبھی کبھار دل آزاری کا باعث بن جاتی ہے۔ ہم دن میں مصروف کئی بار جھوٹ بھی بولتے ہیں اور یہ جھوٹ اس نوعیت کے ہوتے ہیں کہ جس سے دوسرے کا دل نہ ٹوٹے یا اس کا کوئی کام نہ بن جائے، کبھی کبھی کسی لڑائی جھگڑے کو ہونے سے بچانے کے لئے بھی ہم جھوٹ کا سہارا لیتے ہیں۔

لیکن ایسی صورتحال میں جب ہم پریشان ہوں، تھکاؤ کا شکار ہوں یا ایسے ہی تنہا رہنے کی خواہش رکھتے ہوں اور اس پر لوگوں کو ہم سے یہ امید ہو کہ ہم ان کی بات کا جواب اسی پر جوش طریقے سے دیں جیسے وہ امید رکھتے ہیں تو ایسا لیکن نہیں ہو پاتا۔ بہت سے ایسے کام جو ہم ایسی حالت میں زبردستی کر رہے ہوتے ہیں جیسے نہ چاہتے ہوئے بھی کسی تقریب میں جانا، کسی سے فون پر بات کرنا، کسی کام میں حصہ لینا وغیرہ۔ زندگی کی مصروفیات میں جہاں انسان خود اپنے لئے بہت مشکل سے وقت نکال پاتا ہے وہیں اگر دوستوں، رشتے داروں کے لئے وقت نکال لے تو یہ بہت بڑی بات ہے۔ شاید اس بات سے وہ لوگ اتفاق کریں جو اس کیفیت سے گزرتے ہیں کہ وہ نہ چاہتے ہوئے بھی بہت سے ایسے کام یا حالات مجبوری کر رہے ہوتے ہیں کہ اس میں دوسروں کی خوشی اور فضاء شامل ہوتی ہے اور لوگ اپنی کیفیت کو

چھپاتے ہوئے کہ ان کا دل نہ چاہ رہا ہوتا پھر بھی وہ سب کر رہے ہوتے ہیں جس میں دوسروں کی خوشی شامل ہوتی ہے۔

اس بات کی سب سے اہم وجہ یہ بھی ہوتی ہے کہ ہم سے امیدیں رکھنے والے زیادہ تر لوگ وہ ہوتے ہیں جو ہم سے بے حد قریب ہمارے اپنے ہوتے ہیں ہمیں بہت عزیز ہوتے ہیں لیکن اس کے باوجود کبھی کبھار وہ یہ سب سمجھنے سے قاصر ہوتے ہیں کہ اس وقت وہ دوسرے سے جو کچھ کرنے کی توقع رکھے بیٹھے ہیں وہ سامنے والا اتنی ہی خوشی اور جوش سے کرنے کا ارادہ بھی رکھتا ہے کہ نہیں اس کی بے پناہ مثالیں ہمارے ارد گرد موجود ہیں جیسے ایک بار مجھے ایک ایسی گفتگو کا حصہ بننا پڑا جس کا موضوع تھا کہ دن بھر کی تھکاؤ اور گھر کے کاموں کے بعد شام میں میرا کسی سے بھی

دوسرے لوگ وہاں جا رہے ہیں آپ کا جانا بھی اسی لئے ضروری ہے۔ جس قدر زندگی میں مشکلات آجکی ہیں ان کا مقابلہ کرتے ہوئے زندگی کو گزارنا واقعی ایک مشکل مرحلہ ہوتا ہے لیکن ان تمام مشکلات کے باوجود خود کے لئے اور اپنے قریبی لوگوں کے لئے خوشیوں کے مواقع نکالنا شاید مشکل ضرور ہو لیکن ناممکن نہیں۔ روئوں کے اتار چڑھاؤ زندگی کے اتار چڑھاؤ کی طرح ہی ہوتے ہیں کبھی یہ روئے خوشیوں کو ظاہر کرتے ہیں تو کبھی افسردگی کو ایسے میں خود کو جھپٹے اور وہ سب کیجئے جو آپ کو کرنا بھڑ گلتا ہے اور ان جگہوں پر انکار کرنا سیکھئے جہاں آپ کو خود محسوس ہونے لگے کہ یہ کام اس وقت آپ اپنی مرضی اور خوشی سے نہیں کر رہے۔ کبھی، کبھی انکار آپ کو بہتری کی جانب لے جائے گا اور اس تبدیلی کو آپ خود بھی بہتر طور پر محسوس کریں گے۔

باغبانی خزاں میں کیسے ہو؟

خنگ ہواؤں کے ساتھ کچھ ہی دنوں میں گھر کے آگن، دLAN اور کیاریوں میں خنگ پتے بکھرے نظر آئیں گے۔ کبھی بے حد ٹھنڈی تو کبھی سنسناتی ہوئی ہوائیں درپچوں سے گزرتی اچانک کھڑکیوں کے پتے کھول دیں گی۔ یہ مظر ہر سال عتف رگوں کے ساتھ نظر آتا ہے۔ اس موسم میں ہر چیز تھوڑی سی زیادہ گہداشت کی تقاضی ہوتی ہے۔ آپ اپنی جلد کی دیکھ بھال سردیوں میں عام روٹین سے زیادہ کرتے ہیں گھروں کو بھی محفوظ اور بند رکھتے ہیں۔ پالتو جانوروں کے لئے طبعہ انتظام کرتے ہیں۔ کبھی موسم پودوں سے چار بتلانے کا ہوتا ہے۔ انکے لئے بھی نرم گرم محبت معنی رکھتی ہے۔ یہ خوش ہوں تو ان کی رگت کمل اٹھتی ہے۔ بیمار ہو جائیں تو مر جھما جاتے ہیں۔

گارڈن پلان

موسم سرما کی آمد سے پہلے ہی اپنے لان، کیاریوں میں گئے پودوں کے لئے حفاظتی پلان مرتب کر لیں۔ ان کی مجموعی صحت چانچنے کا آسان طریقہ اٹ پلٹ کر یہ دیکھنا ہے کہ کبھی کسی پودے، پھل یا پھول میں کیڑا تو نہیں لگ گیا۔

پودوں کی کٹائی چھٹائی کر لیں۔

اطراف سے غیر ضروری جھاڑیاں صاف کر دیں۔

گملوں، کنٹینرز یا بٹکوں میں آگے سے پودے اگر بڑھ رہے ہیں مگر جھما جلدی جاتے ہیں تو انہیں کٹی مٹی یا بڑے سائز کے گملوں میں منتقل کر دیں۔

مٹی چیک کریں کہ کبھی مٹی میں بھر بھرا پن تو نہیں آ گیا۔ ایسی مٹی کو کھاد اور مٹی کی ضرورت ہوتی ہے۔

کچھ پودے ایک مخصوص مدت تک بڑھتے ہیں پھر ان کی نشوونما رُک جاتی ہے اور یہ نیچے سے پھسلنے لگتے ہیں۔ لہذا جب بھی پودے یا چن خریدیں اس کے بڑھتی کے مراحل اور دیکھ بھال کے بارے میں معلومات لیں۔

موسم سرما میں جب خنگ ہوائیں چلنے لگیں تو پودوں کو کھشے کے کنٹینرز، چادر یا گرین ٹیٹ سے ڈھانک دیا جاتا ہے۔

پودوں کو پانی دینے کے لئے دس سے گیارہ بجے کا وقت مختص کر لیں۔

کھاد ڈالنے کے مراحل مینے میں ایک مرتبہ مکمل کر دیں۔

ہر چھ دن سے مین دن کے بعد کیڑے مار ادویات کا اسپرے کریں یہ ادویات گھر بھی بٹائی جاسکتی ہیں۔

نامیاتی کھاد اور گھریلے اشیاء جیسے پٹی ہوئی چائے پتی، پچکے ہوئے چاولوں کا پانی، یا پھولوں اور ہنریوں کے پھلے پودوں کی خوراک کے لئے استعمال کریں۔

کٹائی، چھٹائی

موسم کے تقاضوں کو مدنظر رکھتے ہوئے پودوں کا خیال رکھیں۔

ان کی باقاعدہ کٹائی چھٹائی بھی اہم ہے۔

ہر پودے کا الگ مزاج ہوتا ہے۔ نازک بیلیوں کی کٹائی کے لئے ہاتھ استعمال کریں احتیاط سے خراب پتے تو ذکر اضافی نرم تحوں کو توڑ دیں۔

گلاب کے پودے میں کاٹنے ہوتے ہیں لہذا اس کے پتے چھانٹنے کے لئے قیمتی یا تیز چھری استعمال کریں۔

موتیا چونکہ گھنا پودا ہوتا ہے اور اس کے پتے سوکھ جائیں تو خود سے جھڑ جاتے ہیں لیکن آپ اپنے پودوں کی خوبصورتی برقرار رکھنے کے لئے مینے میں ایک مرتبہ ان کی تراش، خراش ضرور کریں۔

اس مرحلے میں نئی کونٹوں اور ٹکیوں کا خیال رکھیں۔

پودوں کی کٹائی، چھٹائی کا مقصد ان کی خوبصورتی اور صحت برقرار رکھنا ہوتا ہے۔ اس طرح ان کی عمر طویل ہوتی ہے۔ پودوں کے تنوں اور جڑوں کے اطراف خوردنی جھاڑیاں آگ جاتی ہیں ان کو فوراً نکال دینا چاہئے۔ یہ پودوں کی خوراک میں حصے دار بن کر انہیں طفیلے کی طرح بتدریج ختم کر دیتے ہیں۔



پودوں کی حفاظت

خنگ اور ٹھنڈے موسم میں پودوں کی حفاظت کے لئے ضروری ہے کہ ایک پلان ترتیب دے لیا جائے۔ نازک پھول، پھولوں والے پودوں کو گھر کے اندر رکھیں تاکہ ان کو ہوا کے تیز رخ سے بچایا جاسکے۔ بیشتر لوگ کیاریوں اور گملوں کو پلاسٹک یا گرین ٹیٹ سے ڈھانک دیتے ہیں۔ یہ اس لئے محفوظ طریقہ سمجھا جاتا ہے کیونکہ پودوں کو مٹی اور مخصوص درجہ حرارت ملتا رہتا ہے۔

اس موسم میں پانی دینے کے لئے وقت مقرر کرنا ضروری ہے۔

اگر آپ نے نئے سچ بوئے ہیں تو ان کو کھشے کی بوتلوں یا چار سے ڈھانک دیں۔

بیلیوں اور پھولوں والے پودوں کو جالی سے کور کیا جاسکتا ہے۔

موسم چاہے کوئی بھی ہو لیکن پودے بھی انسانوں اور پالتو جانوروں کی طرح پیار و توجہ کے طلبگار ہوتے ہیں ان کا خیال رکھیں موسمی شدت سے پہلے ان کے لئے حفاظتی پلان ترتیب دیں لیں۔



کیلوریز کتنی ہونی چاہئیں؟

حرارے یا کیلوریز جسم کے لئے اچھے صحت کا کام کرتے ہیں لیکن ان کی مناسب مقدار کسی بھی غذا کو متوازن بناتی ہے۔ روزمرہ غذائی اشیاء میں کتنی کیلوریز ہوتی ہیں؟ اس کا جواب ذیل میں دیکھیں

1) 236 ملی لیٹر لوفٹ چاکلیٹ ملک میں کتنی کیلوریز موجود ہوتی ہے؟

100(a)

250(b)

350(c)

500(d)

2) ایک کپ چیریز میں کتنی کیلوریز موجود ہوتی ہیں؟

62(a) کیلوریز

111(b) کیلوریز

172(c) کیلوریز

242(d) کیلوریز

3) ایک بیک ہونے آلو یا ایک کپ کرپس میں سے کس میں زیادہ کیلوریز پائی جاتی ہے؟

(a) بیک آلو

(b) کرپس

(c) دونوں میں برابر

4) ان میں سے کس میں زیادہ کیلوریز کی مقدار پائی جاتی ہے؟ ایک کپ پریٹزلز (بکٹ کی ایک قسم) یا پھر

ایک کپ اسٹراپرز میں

(a) اسٹراپرز

(b) پریٹزلز (pretzels)

(c) دونوں میں برابر

5) ان میں سے کس میں سب سے زیادہ کیلوریز پائی جاتی ہیں؟ دو بیچلر چیریز یا پھر چیریز برگر؟

(a) چیریز برگر

(b) بیچلر

(c) دونوں میں برابر

325 (ایک کپ چیریز)

150 (ایک کپ چیریز) C-5 (دونوں میں)

110 (ایک کپ چیریز) C-3-B-2-B-1-B-4

جواب: B-1-B-2-B-3-C (ایک کپ چیریز)

بینکاری کی دنیا میں رکھیں پہلا قدم

کسی بھی ملک کی ترقی میں معیشت بہت اہم کردار ادا کرتی ہے۔ اگر معیشت مستحکم ہو تو ملک تیزی سے ترقی کرتا ہے۔ ملک کی دولت بیک وقت کئی کاموں میں صرف کی جاتی ہے اس سلسلے میں بینکنگ سیکٹر بہت اہم کردار ادا کرتا ہے۔ عام شخص کی بچت بھی اگر بینک میں موجود ہو تو وہ بھی قومی ترقی اور پروجیکٹس میں لگائی جاتی ہے۔ جس پر معقول منافع بھی ادا کیا جاتا ہے۔ اس وقت کئی نئی گرامی بینکس موجود ہیں جن کی وجہ سے بیشتر لوگوں کو روزگار کے مواقع حاصل ہوئے ہیں اور ان میں اسٹیٹ بینک کے علاوہ پانچ بڑے بینکس ملک بھر میں کام کر رہے تھے اور اب ان کی تعداد تیس سے زیادہ ہو چکی ہے۔ اب ٹرانس مارکیٹنگ اور معاشیات کی تعلیم رکھنے والے نوجوانوں کو بینکنگ سیکٹر میں کام کرنے کے مواقع مل رہے ہیں۔



تالیف والیت: اس پروفیشن میں کام کرنے والوں کی تعلیمی قابلیت کم از کم گریجویٹ ہونی چاہئے۔ لیکن اگر گریجویٹ ٹرانس میں ہو تو زیادہ بہتر ہے۔ ایم کام، بی کام بی بی اے اور ایم بی بی اے کرنے والے لوگوں کو بینک میں ترقی کرنے کے سب سے زیادہ مواقع ملتے ہیں لیکن جب سے ملک میں نئے بینکس کی تعداد میں اضافہ ہوا ہے تو اس میں سائنس، کامرس، آرٹس سے تعلق رکھنے والے لوگوں کو بھی روزگار کے مواقع ملے ہیں۔

اضافی خصوصیات: چونکہ یہ ملک کا ایک اہم شعبہ ہے لہذا یہاں کام کرنے والوں کو تعلیم کے ساتھ ساتھ اضافی معلومات حاصل ہونی چاہئیں۔ ان میں کام کرنے کی لگن، محنت کرنے کا جذبہ، خوش اخلاقی، خوش لباسی اور خوش گفتاری بھی موجود ہونی چاہئے۔

مواقع اور سہولیات: بینک ایک وسیع ادارہ ہوتا ہے جو پورے ملک میں برانچ کی صورت میں پھیلا ہوتا ہے اس لئے ایک بینک میں کام کرنے والے شخص کو اس کی دوسری برانچ میں بھی کام کرنے کا موقع ملتا ہے۔ اس میں مختلف شعبہ جات ہیں جن میں سے چند ذیل ہیں۔ مثلاً اکاؤنٹس، آڈٹ، پبلک ریلیشن، ہیومن ریسورس، ٹیکنالوجی، کریڈٹ کارڈ، ڈیپارٹمنٹ مارکیٹنگ اور ویلٹھ ڈیپارٹمنٹ وغیرہ۔ بینکنگ کا شعبہ ایک ایسا شعبہ ہے جس میں ترقی کے مواقع تیزی سے ملتے ہیں۔ اس شعبے میں کام کرنے والوں کو چند سالوں میں لون کی سہولت حاصل ہوتی ہے جس میں گھر، گاڑی، پرسنل لون شامل ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ الائونس بھی ملتے ہیں۔

ملک کے چند اہم بینکس:

حیب بینک پرائیویٹ لمیٹڈ * الائیڈ بینک * مسلم کرشل بینک * یو اینیڈ بینک لمیٹڈ * نیشنل بینک آف پاکستان * بینک الحبیب پرائیویٹ لمیٹڈ * اسٹیٹ رزرو بینک * فیصل بینک * سٹی بینک * عسکری بینک پرائیویٹ لمیٹڈ * سلک بینک * سٹ بینک وغیرہ



کھانے پینے اور گھومنے پھرنے کے اخراجات کیا ہوں گے؟
 سامان کا وزن کتنا ہوگا اور کسی ایمر جنسی کی صورت میں اگر
 سامان میں اضافہ کرنا پڑ جائے تو اوپر سے آنے والے خرچ کی مد میں
 کتنی رقم پس پشت رکھی جائے گی؟
 جس جگہ گھومنے جارہے ہیں وہاں کی زبان سے تعارف
 حاصل کریں۔

ربہن کن اور موسم کی مکمل معلومات لیجئے۔
 کپڑوں کی خریداری اور پیکنگ میں بھی احتیاط کریں۔
 غیر ضروری اشیاء مثلاً اضافی کپڑے وغیرہ رکھنے سے گریز
 کریں۔
 ٹرپ پلان کرتے وقت اضافی اخراجات کے لئے خاطر
 خواہ رقم علیحدہ رکھیں۔

سفر کرنا ہے تو..... ان مشوروں کو ہم سفر کر لیں

تحریر: اربہ انصاری

زندگی کا سڑک کھانے کے لئے بہت زیادہ سارو سامان کی ضرورت
 ہوتی ہے شاید اسی لئے جب لوگ تفریح سفر پر جاتے ہیں تو اپنے ساتھ وہ
 سامان بھی لے جاتے ہیں جو دوران سفر اور بعد سفر بھی ان کے کسی
 کام نہیں آسکتا۔ ٹریولنگ ٹیپس سے حلقہ معلومات آپ کو بھی حاصل
 ہوں گی لیکن کچھ سزاویے ہوتے ہیں جن میں ہمراہی تو وہی ہوتے ہیں
 لیکن راستے بدل جاتے ہیں۔ یہ راستے پُر خطر، خدار ہوں تو سفر میں
 احتیاط ضروری ہے۔ کسی بھی سفر کی ابتداء میں پلاننگ اہم ہے۔ خاص
 طور پر سیر و سیاحت کے معاملے میں ذرا سی لا پر واہی گھمانے کا سودا بن
 سکتی ہے یعنی آپ کا مزید ادھر ٹرپ آپ کے لئے آزمائش بن سکتا
 ہے۔ سردیوں کی آمد ہے اور اس موسم میں بھی لوگ بیرون ملک سیاحت
 کے پروگرام ترجیح دیتے ہیں کچھ تفریحی مقامات پر تو پورا سال رش
 رہتا ہے لیکن سرمایہ کی ڈٹ آتے ہی مخصوص ممالک میں رش دیکھنے سے
 تعلق رکھتا ہے۔ اگر آپ نے بھی اس موسم سرمایہ سیرپائے کرنے کا ارادہ
 کیا ہے تو پھر کچھ ہماری احتیاطی تدابیر اور ٹیپس سمجھ لیجئے کہ یہ آپ کے کام
 آسکتی ہیں۔

پلاننگ کریں!!

انٹرنیٹ کے ذریعے اب یہ معلوم کرنا ہے حد آسان ہو گیا ہے کہ
 موسم کی مناسبت سے دنیا کے کس کس ملک کس شہر میں گھوما جاسکتا ہے۔
 کرائے کیا ہوں گے، کتنے بجٹ میں کوئی ایئر لائن کیا کچلے دے رہی ہے
 اور تو اور ٹرپ ل ایجنٹ کا کام بھی اب ٹیپ ای میل کے ذریعے کیا جاسکتا

بجٹ مختص کرنے کے بعد سب سے اہم اضافی اخراجات کی مد میں
 خرچ کئے جانے والے بیسوں کا حساب اور انتظام ہے۔ کسی بھی ٹرپ کی
 پلاننگ میں ان افراد کو بھی مد نظر رکھا جاتا ہے جو آپ کے ساتھ نہیں
 جارہے۔ اگر وہ خود مختار ہیں تو کوئی مسئلہ نہیں بصورت دیگر ان کے لئے
 بھی بیک اپ پلان بنانا پڑے گا۔

کہاں جائیں.....؟

بجٹ بنانے کے بعد اب اس جگہ کی تلاش کریں جہاں آپ چلیاں
 گزارنا چاہتے ہیں۔ موسم سرمایہ کی تعلیمات کے لئے دنیا بھر سے لوگ
 دوسرے ملک شہر جاتے ہیں۔ سردی کی شدت بھی سیاحوں کے قدم نہیں
 روک پاتی۔ یہ بین الاقوامی سرمایہ سیاحتی ہر کسی کے بس کی بات نہیں جبکہ
 مشرق وسطیٰ کے کئی ممالک ان دنوں سیاحوں کے قدموں سے آباد
 ہوتے ہیں بل ایسٹ میں بھی ایسے کی تفریحی مقامات ہیں جنہیں موسم

ہے۔ ذرا سی یہ محنت درکار ہوگی کہ ایک دو دن لگ کر آپ کو ٹیپ سرفنگ
 کرنا پڑے گی۔ دنیا بھر ایک گولڈن ویلج بن چکی ہے وہ صرف ایک
 ملک پر آپ کو مطلوبہ نتائج دے سکتی ہے۔ آن لائن سٹیشن اور ہوٹل
 ریزرویشن سے آپ گھبراتے ہیں تو ٹرپولر ایجنسی کا سہارا لیجئے۔ یہ پُرانا
 اور قابل مجرور طریقہ کار ہے۔ اپنی پسند کے تفریح مقامات انہیں
 بتا دیجئے یہاں موجود ٹرپولر ایجنٹس آپ کے بجٹ کے مطابق معلومات
 اور ٹیکو فرام کرتے ہیں۔ بیٹھے بیٹھے ہوٹل، کار اور دیگر سہولیات کی
 جنگ کروائی جاسکتی ہے۔ اگر بجٹ میں اضافہ کرنے سے کچھ مزید
 سہولتوں سے استفادہ کیا جاسکتا ہو مثلاً بچوں کے لئے علیحدہ کمرہ یا ناشے
 لچے اور ڈرنکس سہولیات تو مجرور ہوا کر کے اپنا بجٹ بڑھا لیجئے۔ کسی بھی
 تفریحی ٹرپ کی پلاننگ کرتے وقت مندرجہ ذیل باتوں کا خیال ضرور
 رکھنا چاہئے۔

کتنے افراد گھومنے جائیں گے، ان سب کے لئے رہائش





جس ملک گھومنے کے لئے جارہے ہیں وہاں کی کرنسی کے علاوہ اپنی لوکل کرنسی بھی ساتھ رکھیں۔
ہر ملک کے اپنے قاعدے قانون ہوتے ہیں لہذا کسی حادثے پریشانی یا شرمندگی سے بچنے کے لئے یہ اہم معلومات بھی ساتھ رکھیں۔
زبان سے کچھ واقفیت حاصل کرنا بھی آپ کے حق میں بہتر ہوگا۔
کیونکہ موسم سرما میں آپ سیرپائے کے لئے جارہے ہیں تو مناسب جی ہے کہ گرم کپڑے 'جوتے' 'موزے' 'سوئزر' دستانے بھی ساتھ رکھیں اور ایک آدھ گرم شال یا سوئٹر پنڈ کیری میں رکھ لیں تاکہ لینڈنگ کے وقت موسم کی شدت آپ کی صحت پر اثر انداز نہ ہو سکے۔
رین کوٹ بھی ضرورت بن سکتا ہے کیونکہ بعض ممالک میں موسم سرما میں بارشیں متواتر ہوتی ہیں۔ خاص طور پر جو ممالک ٹروپیکل ہیں۔

سفر پر جانے کے لئے از حد احتیاط اس لئے اختیار کی جاتی ہے تاکہ طبیعت بحال ہونے کے بجائے نامناسب ہو جائے انسان کے ہاتھ میں یہ ضرور ہے کہ وہ اپنے اور اپنے عیاروں کے لئے زندگی کو آسان بنائے۔ سفر یادگار جب ہی بنتا ہے جب آپ پوری تیاری کے ساتھ اسے مزیدار بنائیں کسی بھی ٹرپ پر جانے سے پہلے پلاننگ اور بجٹ میں رچے ہوئے اسباب استعمال کرنا اہم ہے۔

ٹریولنگ ٹپس

دوران سفر بھی کچھ ٹپس آپ کے کام آسکتی ہیں مثال کے طور پر کمپین کیری (ٹرائی والا پنڈ کیری) میں ذاتی استعمال کا سامان جس



سرما میں سیرپائے کے لئے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اپنا بجٹ بنانے کے بعد انٹرنیٹ پر سرچنگ کے ذریعے تقریبی مقام محفوظ کیے یہ آسان اور محفوظ طریقہ کار ہے اس کے علاوہ آپ موسم، درجہ حرارت اور مطلوبہ ٹیکہ پر دستیاب سہولتوں کے بارے میں بھی جان سکتے ہیں۔

ٹریول ایجنسیز اس ضمن میں بہت سی سہولیات دیتی ہیں ان کے پاس دنیا بھر کے ممالک اور وہاں موجود معروف و غیر معروف تقریبی مقامات کی معلومات موجود ہوتی ہیں اگر آپ انٹرنیٹ کو قابلِ مہروسہ نہیں سمجھتے تو ٹریول ایجنسیز سے خدمات حاصل کر سکتے ہیں۔

جب آپ گھومنے کے لئے اخراجات 'جگہ اور رہائش وغیرہ' منج کر لیں تو سفری سامان بیک کرنے کا مرحلہ آتا ہے اس سامان کے وزن کے بارے میں ٹکٹ کنفرمیشن کے وقت معلومات لی جاتی ہیں۔

سفری سامان میں کپڑوں 'جوتوں' 'روزمرہ استعمال کی چیزوں کے ساتھ کچھ ادویات بھی رکھ لیں۔ ایمرجنسی کی صورت میں چین 'کروز' 'ہیڈج' 'روٹی' 'آئی آنکھٹ' اور مرہم جیسی بنیادی ادویات دینی بیک میں رکھیں۔

ویزا ' پاسپورٹ ' ٹکٹ ' شناختی کارڈ اور دیگر اہم دستاویزات کی اصل اور فوٹو کاپی پنڈ کیری بیک اور سوٹ کیسر میں بھی رکھیں۔

جس جگہ تقریبی ٹرپ پر جارہے ہیں وہاں کے ایمرجنسی نمبرز مثلاً ایبویٹنس 'ایئرپورٹ' پولیس 'فائر بریگیڈ اور اسپتالی وغیرہ کے اہم نمبرز آپ کی پاکٹ ڈائری میں موجود ہونے چاہئیں۔

میں شیونگ کٹ 'ٹوٹھ پیٹ' 'ٹوٹھ برش' 'کک' 'ہیڈ برش' 'پنڈ واش' 'شیو' اور کچھ ڈریس موجود ہونا چاہئیں ایک تولیہ بھی رکھ لیں۔
سفر کے دوران جہاز میں اپنے کسی قسم کا غیر ضروری سامان لے جانے سے اجتناب برتیں۔
واک میں 'آئی پوڈ' 'آئی پیڈ' یا اپنے سیل فون میں سفر سے پہلے من پسند گانے ڈاؤن لوڈ کر لیں یہ وقت گزارنے کا بہترین ذریعہ ہیں۔
اگر سفر طویل ہے تو کچھ میگزین بھی ساتھ رکھے جاسکتے ہیں ویسے معیاری ایئر لائنز رسائل و اخبارات کی سہولت فراہم کرتی ہیں۔
کچھ لوگوں کو جہاز میں بیٹھنے سے ڈر لگتا ہے اور کچھ بیٹھنے کے بعد 'سلی' پکڑ لیتی تو ذیابیط کی کیفیت محسوس ہوتی ہے اس کے لئے آپ مخصوص ادویات استعمال کر سکتے ہیں۔
آستھما (دھ) ذیابیط اور امراض قلب کے مریضوں کو

اگر سفر طویل ہے تو پھر کچھ میگزین بھی ساتھ رکھے جاسکتے ہیں ویسے معیاری ایئر لائنز رسائل و اخبارات کی سہولت فراہم کرتی ہیں

ادویات کا مکمل نسخہ 'اوقات کی تفصیل ادویات ساتھ رکھنی چاہئیں۔
سفر طویل ہے تو خود کو ریلیکس رکھیں نیند آئے تو سو جائے تاکہ مطلوبہ جگہ پہنچ کر تفریح کے لئے زیادہ وقت مل سکے۔
سفر پر روانگی سے پہلے اور دوران سفر ان تمام باتوں کا خیال رکھیں جو آپ کے لئے اہم ہیں۔ گھومنے کے دوران کوشش کریں کہ ہوٹل میں رکنے کے بجائے زیادہ سے زیادہ تقریبی مقامات کی سیر کی جائے۔ خصوصاً جب آپ سرما کی تھیلیات انجوائے کرنے جارہے ہیں تو پھر صحت کے عام مسائل جیسے ٹھنڈ وغیرہ کسی بھی وقت آپ کو گھیر سکتے ہیں جہاں جانے کا ارادہ ہو اس جگہ تحفانِ صحت کے اصولوں کو مد نظر رکھیں۔ آج کل مختلف بیماریوں کے جراثیم دوران سفری امپورٹ ایکسپورٹ ہوتے ہیں لہذا ہر قسم کی ویکسی نیشن اور میڈیکل ایکسپورٹ مثبت رائے کے بعد ہی رخصت سفر باندھیں۔



کونکوں سے پڑھ کر کہانیاں سناتے ہیں تو بچوں میں ابتداء سے ہی مطالعہ کرنے کی عادت پڑ جاتی ہے اور وہ کتابوں کو اپنا دوست بنا لیتے ہیں۔ پھر انہیں مطالعے کی طرف راغب کرنے کے لئے والدین کو زیادہ محنت نہیں کرنی پڑتی بلکہ وہ از خود شوق سے کتابیں پڑھتے ہیں اور اپنی پاکٹ مانی جمع کر کے خریدنی کی کتب خریدتے بھی ہیں۔

بچوں میں مطالعے کی عادت کی حوصلہ افزائی کریں

Salwa Al Hammadi جو دبئی میں ورکنگ ویمن کے طور پر کام کرتی ہیں کہتی ہیں کہ میں روزانہ اپنی بیٹی کو رات کو بستر پر لیٹ کر کہانی ضرور سناتی ہوں یہ کام میں نے اس وقت شروع کیا تھا جب میری بیٹی صرف دو سال کی تھی اور اب جبکہ وہ سات سال کی ہو چکی ہے پھر بھی

بچوں کی بہترین تربیت و نشوونما والدین کی اہم ترین اور اولین ذمہ داری ہوتی ہے یہی وجہ ہوتی ہے کہ اکثر والدین اپنی خواہشات کو بچوں پہ ترجیح دیتے ہیں اور ان کی کوشش یہ ہوتی ہے کہ ان کے بچے کسی بھی طرح کی محرومی یا احساس کمتری کا شکار نہ ہوں مگر یہ بھی حقیقت ہے کہ بچوں کی ضروریات پوری کرنے کے لئے والدین کو دن رات انتھک محنت اور جدوجہد کرنی پڑتی ہے تاکہ وہ اپنے بچوں کو اعلیٰ تعلیم کے لئے بڑے اسکولز میں داخل کروا سکیں انہیں بہترین آسائشات زندگی فراہم کر سکیں۔ اسی تک دو دو میں اکثر والدین کے پاس اپنے بچوں کے لئے وقت نہیں ہوتا اور ان کی اپنی بچوں سے ملاقات کھانے کی میز پر یا پھر سوتے وقت بیڈ روم میں ہوتی ہے۔

کہانی سنیں اور کہانی سنائیں

تحریر: صائمہ راحت



رات کو سونے سے قبل بچوں کو کہانی سنانا ایک ایسا دلچسپ اور مفید مشغلہ ہے جو نہ صرف والدین اور بچوں کے درمیان دوری دوری کے فرق کو ختم کرتا ہے بلکہ ان کے درمیان دوستی و محبت کے رشتے کو بھی استوار کرتا ہے۔ پرانے زمانے میں والدین کے علاوہ نانا نانی اور دادا 'دادی بھی رات کو سونے سے قبل بچوں کو کہانیاں اور سچے واقعات ضرور سناتے تھے جس سے بچوں کی کردار سازی بھی ہوتی تھی اور وہ معاشرتی اقدار اور روایات سے بھی واقف ہو جاتے تھے ان کو اہم تاریخی معاملات کی معلومات بھی ہوتی تھیں اور اپنے بزرگوں و اسلاف کے کارناموں سے بھی واقفیت حاصل ہو جاتی تھی یہی وجہ ہوتی تھی کہ بچوں میں بہت سی خوبیاں (مثلاً سچ بولنا، بدوں کا ادب کرنا، چھوٹوں سے پیار کرنا، دوسروں کی مدد کرنا وغیرہ) خود بخود پروان چڑھ جاتی تھیں اور وہ بہترین شخصیت کے حامل ہوتے تھے۔ اس کے لئے کوئی الگ سے محنت نہیں کرنا پڑتی تھی بلکہ رات کو سونے سے قبل جو کہانی سننے کا سیشن ہوتا تھا وہ یہ کام بخوبی سرانجام دے دیتا تھا اس طرح سے والدین کو اپنے بچوں کے قریب ہونے کا موقع بھی مل جاتا تھا اور سچے روزانہ بے چینی سے رات کے آنے کا انتظار کرتے تاکہ وہ والدین سے فرمائش کر کے اپنی من پسند کہانی سن سکیں۔

دلچسپ اور مفید مشغلہ ہے جو بچوں کی روزمرہ روٹین بناتا ہے اور رات کو انہیں جلد سونے میں مدد دیتا ہے۔ بچوں کو کہانیاں پڑھ کر سنانے میں ہماری اپنی مطالعے کی صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے۔ یہ وقت والدین اور بچوں کے درمیان قربت کا ہوتا ہے جب بچے اپنے آپ کو محفوظ تصور کرتا ہے اور والدین کی محبت کو محسوس کرتا ہے۔ یہ وہ وقت ہوتا ہے جبکہ ہم اس بات کا تجزیہ کر سکتے ہیں کہ ہمارے بچے کس طرح کی کتابیں پسند ہیں..... وہ کیا پڑھنا چاہتا ہے.....؟؟ اور کون سی کہانیاں میں زیادہ دلچسپی کا مظاہرہ کرتا ہے.....؟؟

Al Hammadi کو اس بات پہ پختہ یقین ہے کہ bed time کے ذریعے ورکنگ mothers کے لئے ایک بہترین راستہ ہے کہ وہ اپنے دن کا بہترین وقت (quality time) اپنے بچوں کے ساتھ گزار سکیں۔ اس طرح سے وہ والدین جو دن بھر مصروف ہوتے ہیں ان کے بچوں میں یہ احساس پروان چڑھتا ہے کہ والدین کے پاس ان کے

مشرق وسطیٰ کے ساتھ ساتھ U.A.E کے شہروں میں بھی والدین بچوں کو رات کو کہانی سننے کے عمل کو دلچسپ اور فائدہ مند خیال کرتے ہیں اس حوالے سے ایک سروے کیا گیا جس میں چند والدین سے ان کی رائے معلوم کی گئی کہ کس طرح کہانی سننے اور سنانے کے عمل نے ان کے اور بچوں کے درمیان تعلق کو مضبوط کیا ہے۔

Kathy Hoopmann ایک آسٹریلین رائٹر ہیں جن کا پسندیدہ مشغلہ بچوں کی کتابیں لکھنا ہے۔ وہ آٹھ سال سے دبئی میں مقیم ہیں کہتے ہیں کہ وہ رات کا بہترین وقت اپنے تین بچوں کے ساتھ گزارتے ہیں ان کو مختلف کتابوں کے متعلق معلومات فراہم کرتے ہیں ان کا خیال ہے کہ رات کو سونے سے قبل بچوں کو کہانیاں سنانا ایک

لئے کوئی وقت نہیں۔ رات کو کہانی سنانے کے عمل کو مستحکم جاری رکھنے سے بچوں کے اس احساس کو دور کیا جاسکتا ہے۔

Al Hammadi مزید کہتی ہیں کہ رات کو بچوں کو کہانی سنانے کا عمل بچوں کی کردار سازی اور اخلاقی سازی میں معاون و مددگار ہوتا ہے کہ ہم کہانی کے ذریعے بآسانی بچوں کو معاشرتی اقدار و روایات اور اعلیٰ اخلاقی اصولوں سے روشناس کروا سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر کہانی کے ذریعے سے ہم بچوں کو سکھاسکتے ہیں کہ وہ کس طرح سے اپنے دوستوں کے ساتھ تعلقات کو بہتر بنائے.....؟؟ اس طرح سے کہانی کے ذریعے سے بچوں کے دماغ میں بنیادی اخلاقیات کا تصور راسخ ہو جاتا ہے اور یہ کہانی سننے کا وقت بچوں کی یادداشت میں محفوظ ہو جاتا ہے جو بعد کی زندگی میں بھی ایک خوشگوار اور اچھا تاثر ڈالتا ہے۔

Jonla Mathews جوائن مٹھو ایلیز ایسوسی ایٹن ایجوکیشن کی صدر ہیں بتاتی ہیں کہ کہانی سنانے کے ذریعے سے میں نے اپنے بچے میں بہت سی حیرت انگیز تبدیلیوں کا مشاہدہ کیا وہ کہتی ہیں کہ ان کا نو سالہ بیٹا "کرسٹوفر" اس بات کو پسند کرتا تھا کہ وہ مختلف چیزیں بنائے، وہ کبھی بھی کاموں کو ایک روشن کے انداز میں سراہتا تھا اور دیکھا تھا کسی بھی ایک جگہ پر ایک طویل عرصے کے لئے نہیں بیٹھ سکتا تھا جب میں اسے کچھ پڑھ کر سنانا چاہتی تھی تو اس میں اتنی برداشت نہیں ہوتی تھی کہ کچھ دیر خاموشی سے سن سکے لیکن میں نے رات کو سونے سے قبل اس کو دلچسپ انداز میں کہانیاں پڑھ کر سنانی شروع کیں اور اسے بتایا کہ ہم کس طرح مختلف کہانیوں سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں اور میں نے مشاہدہ کیا کہ اس طریقے سے کرسٹوفر کے اندر مختلف تبدیلیاں آنے لگیں۔

Jonla کہتی ہیں کہ وہ اپنے بچے کی توجہ حاصل کرنے میں کامیاب ہو گئی تھیں کیونکہ دن بھر ان کا بیٹا مختلف مشاغل و دلچسپیوں میں مصروف رہنے کے باعث سکھانے کا شکار ہو جاتا ہے یہی وجہ ہوتی تھی کہ رات میں وہ پرسکون ہو جاتا تھا اور اس کی خواہش ہوتی تھی کہ وہ کسی ایک چیز کی طرف متوجہ ہو پھر میں اسکو کہانیاں سناتی اور پڑھ کر بتاتی تو وہ بخور سنتا۔

Jonla کہتی ہیں کہ جب وہ بہت زیادہ مصروف ہوتی ہیں اور کتابوں کا مطالعہ نہیں کر پاتیں تو وہ آڈیو کتب سے مدد لیتی ہیں بالکل سنے کی نسبت پڑھنا زیادہ فائدہ مند ہوتا ہے مگر کچھ نہ پڑھنے سے یہی بہتر ہوتا ہے کہ ہم کچھ سن لیں۔

Mathews کہتی ہیں کہ کہانی سنانے کے مرحلے کے دوران

کہانی سننے کا وقت بچوں کی یادداشت میں محفوظ ہو جاتا ہے جو بعد کی زندگی میں بھی ایک خوشگوار اور اچھا تاثر ڈالتا ہے

انہوں نے اپنے بیٹے میں کافی مثبت تبدیلیاں محسوس کیں مثلاً اس کی زبان (الفاظ کی ادائیگی) بہتر ہو گئی اسے دنیا میں رہنے والے مختلف لوگوں کے متعلق پسند چاڑھ کی مختلف صورتحال (مثلاً دبخت) اور مواقع کو کس طرح face کرنا ہے۔ اس کے متعلق علم حاصل ہوا اور وہ اس قابل ہو گیا کہ اتنی بڑی اور وسیع و عریض دنیا کے بارے میں جانے اور اسے پسند ہو کہ یہاں پر مختلف واقعات ظہور پذیر ہو سکتے ہیں۔

Jonla کہتی ہیں کہ اس طرح سے وہ اپنے بچے کو مکمل اور بھرپور توجہ دے پاتی ہے کیونکہ کہانی سناتے وقت وہ کوئی فون کال ریسیو نہیں کرتی ہیں۔ اپنے کوئی ٹکمرے ہوئے نامکمل کام مکمل نہیں کرتیں بلکہ یہ وقت صرف اس کا اور بچے کا ہوتا ہے۔

کہانی سنانے کا والدین اور بچوں کو فائدہ

Dr Vappu Eerala Labbaci جو دہائی کے میڈیکل سینٹر کی سائیکالوجسٹ ہیں کہتی ہیں کہ کہانی سنانا ایک آسان اور سادہ عمل ہے



بھی ممکن کا شکار نہ ہوں۔

بچوں کو کہانی سنانے کے لئے تاریخی واقعات، سیرت صحابہ اور سیرت رسول ﷺ کے سچے واقعات ضرور سنانا چاہئے تاکہ بچے اپنے اندر ان اخلاقی اوصاف کو پروان چڑھاسکیں جو انہیں معاشرے میں معزز اور کامیاب انسان بنا سکیں۔ کہانیوں کے ذریعے سے بچوں میں خوف خدا، سچ بولنا، والدین کی فرمانبرداری کرنا، امانت و دیانت اور اہل خانہ عہد جیسی خصوصیات پیدا کی جاسکتی ہیں اور تاریخی واقعات خصوصاً غزوات اور جنگوں کے قصے سنا کر بچوں میں جذبہ جہاد، شجاعت و بہادری اور خودداری و خود شہی کا جذبہ پیدا کیا جاسکتا ہے۔ اس کے لئے اردو لٹریچر میں بچوں کے قصص الانبیاء (چلڈرن ہیکلیشنز) بنت الاسلام کی اصلاحی کتب، صفیہ سلطانہ صدیقی کی کہانیاں، اختر عباس اور دیگر مشہور مصنفین کی کتابوں کا مطالعہ فائدہ مند ہو سکتا ہے۔ الغرض بچوں کو کہانی سنانے کا مرحلہ نہ صرف بچوں کے لئے بلکہ بڑوں کے لئے بھی یکساں دلچسپی اور فائدہ کا باعث ہوتا ہے۔

لیکن اس کے ذریعے سے بچوں کو بے شمار فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ مثلاً اس کے ذریعے سے بچوں کی کیونکیشن کی صلاحیتوں میں اضافہ ہوتا ہے۔ کہانی سننے کے بعد بچہ اپنے ذہن میں ایک تصویر قائم کر لیتا ہے، کہانی کے متعلق سوالات پوچھتا ہے۔ جوابات جاننے کی جستجو کرتا ہے اور اس طرح دلائل دینے کی صلاحیت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ بچے جذبہ ذہنیات و احساسات کے متعلق جانتا ہے اور ان کے اظہار کا درست طریقہ سیکھتا ہے۔

کہانی سنانے کے ذریعے سے والدین اپنے بچوں کے اندرونی جذبات و احساسات کا ادراک کر سکتے ہیں کہ کس طرح سے توجہ سے کہانی سنتا ہے اور اس کے بعد کس طرح کے رد عمل کا اظہار کرتا ہے۔ والدین اپنے بچے کو بہتر انداز سے جان سکتے ہیں اور کہانی سنانے کا مکمل بیچ اور والدین کے درمیان اعتماد کو مضبوط کرتا ہے اور پروان چڑھاتا ہے۔ اس practice سے آپس کے تعلقات میں تین طرح کی باتیں اہمیت کی حامل ہوتی ہیں۔ (1) understanding (سمجھنا)..... (2) talking (گفتگو کرنا) (3) Listening (سننا)

ایلین جانسن سرلیف (Ellen Johnson Sirleaf)

بھتر سالہ سرلیف نے اس وقت تاریخ میں ایک باب رقم کیا جب 2005ء میں وہ پہلی مرتبہ افریقہ کی خاتون صدر منتخب ہوئیں۔ اس قوم نے چودہ سال سول وار (خاندہ جنگی) میں گزارے اور تقریباً 250,000 اموات ہوئیں۔ سرلیف نے یہ نوبل انعام لبریا کے باشندوں کے نام کیا ہے ”یہ ایوارڈ مجھے میرے کام کے ساتھ مضبوط رشتہ استوار رکھنے کا بہترین انعام ہے۔“ تجربہ نگاروں کا کہنا ہے کہ افریقہ کو ملنے والی تین الاقوامی امداد اور انویسٹمنٹ کے ساتھ حکومت کو ملک کا انفراسٹرکچر دوبارہ بنانا چاہئے۔

نوبل پرائز انعام ان لوگوں کو دیا جاتا ہے جو کسی تشدد اور ہنگامے کے بغیر فلاحی کام کرتے ہیں۔ خواتین کی فلاح اور حقوق کے لئے جدوجہد کرنے والی ایلین سرلیف کے آباؤ اجداد امریکو لبرین تھے۔ فور برٹ کے زمانہ حکومت میں انہیں فیکٹر آف فکشن

خواتین کی نوبل پاور

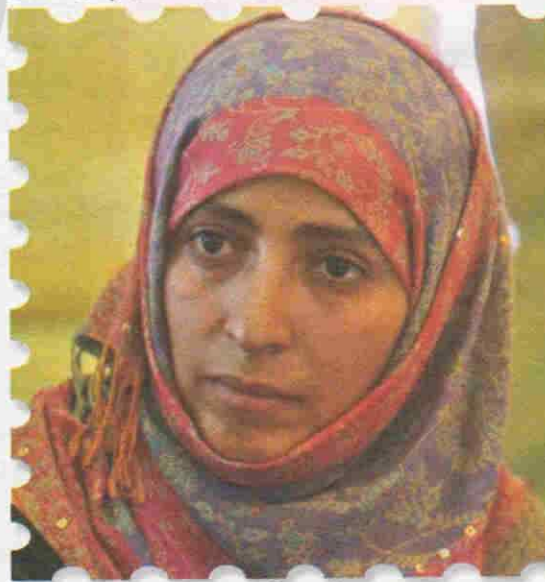
گھرے سناٹوں میں اچانک ایک چمچ سناٹی دی، کوئی نہیں تھا اس پاس! لوگ اس چمچ کی گونج سے پریشان سے ہوئے پھر دوبارہ اپنے کاموں میں مشغول ہو گئے کچھ لمبے ہی گزرے تھے کہ فائز کی آواز آئی۔ اب کی بار لوگوں میں بے چینی پھیل گئی کچھ گھروں سے باہر نکل آئے تو کچھ گھروں کی کڑکیوں سے جھانکنے لگے۔ دور سے روشنی نظر آ رہی تھی یوں لگتا تھا کہ بجلی ہوئی تھیں بجلی آ رہی ہیں یہ تماشاج تک چلا اور فجر کی اذانوں پر یہ روشنی کچھ مدہم پڑی کسی میں اتنی ہمت نہ تھی کہ وہ گھر سے باہر نکل کر معاملہ دریافت کرتا۔ اسی اثناء میں ایک سیاہ سیہ نظر آیا یہ چل پھرتا وجود تھا اور اسی روشنی میں سے نکلا تھا۔ ”یہ کون ہے؟ کہاں سے آیا ہے؟“ کسی کو معلوم نہ تھا ”اچانک ایک مٹھی سے آواز آئی ”ماما“ یہ بیس سالہ توکل کارمان تھی جسے یمن کی ”آئرن وومن“ کا خطاب دیا گیا ہے۔ تین بچوں کی ماں اس نظر صحافی کو اس کی خدمات کے اعتراف میں نوبل پرائز دیا گیا ہے۔



mother of the revolution کہلانے والی توکل انسانی حقوق کے لئے کام کرتی ہے جنوری میں اسے یمنی صدر علی عبداللہ صالح کے خلاف آواز بلند کرنے پر زیر حراست لیا گیا تھا پچھلے آٹھ ماہ میں توکل نے سینکڑوں لوگوں کے ساتھ مل کر شاعری اور یمن کے کئی شہروں میں جمہوری حکومت کے حق میں احتجاجی مظاہرے کئے۔ توکل کارمان کے بقول ”میں بہت بہت خوش ہوں“ میں یہ نوبل انعام یمن کی انقلابی نوجوان نسل اور وہاں کے لوگوں کو دینا چاہتی ہوں۔“

توکل کا تعلق جنوبی یمن کے شہر Taiz سے ہے یہ شہر متوسط طبقہ کی نمایاں کامیابیوں اور پڑے کھسے افراد کی وجہ سے نمایاں حیثیت رکھتا ہے۔ یہاں کے لوگوں نے صدر صالح اور اس کی ناقص پالیسیوں کے خلاف آواز بلند کی۔ صحافیوں کے لئے انسانی حقوق کے گروہ کی سربراہی کرنے والی توکل یمن کی مخالف سیاسی پارٹی اصلاح کی سینئر رکن ہے۔

توکل کئی برسوں سے خواتین کے حقوق اور صحافیوں کو آزادی رائے کے حق میں ہراساں کرنے کے خلاف کام کر رہی ہے۔ 2010ء کے اواخر میں گورنمنٹ کے خلاف احتجاج میں توکل آگے آگے رہی۔ 23 جنوری کو جب اسے زیر حراست لیا گیا تو یہ یمنی باشندوں کے لئے انتہائی حیرت انگیز خبر تھی۔ شاید اسی لئے اگلے کچھ گھنٹوں میں اسے رہا کر دیا گیا۔ نور وینک نوبل کمیٹی کے چیئر مین Thorbjørn Jagland نے کہا ”یہ یمنی جمہوریت اور امن اس وقت تک قائم نہیں کر سکتے کہ جب تک خواتین کو مردوں کے مساوی معاشرے میں حقوق اور مواقع نہیں دیئے جائیں گے۔“



(1972-73ء) بنا دیا گیا۔ 1985ء میں لبرین ایکشن پارٹی کے ٹکٹ پر وائس پریزیڈنٹ کے لئے الیکشن لڑے۔ ایک جذباتی تقریر کی وجہ سے سرلیف کو قید بھی کاٹی پڑی۔ کچھ تجربہ نگاروں کے مطابق ایلین سرلیف نوبل پرائز کی مستحق نہیں ہیں۔

لیمائی بووی (Leymah Gbowee)

لیمائی بووی افریقہ کی اس کارکن کہلائی جاتی ہیں۔ جن مومونٹ 2003ء میں لبریا کی دوسری خاندہ جنگی کے اختتام کے لئے بنائی گئی۔ 2002ء میں لیمائی سامبی کارکن کے طور پر جانی جاتی تھیں ان کی جماعت مقامی عورتوں کے تحفظ کے لئے کام کرتی تھی۔ لبریا کی خواتین کو مردوں کے مساوی حقوق دلانے کے لئے جی بووی نے پرامن ”سکس اسٹراٹجی“ بھی کی۔ جس کا مقصد لبریا میں خواتین کو مساوی بنیادوں پر ملازمت اور معاشرتی و سماجی حقوق مل سکے۔ جی بووی کو ان کی خدمات کے عوض کئی ایوارڈ بھی مل چکے ہیں۔

نوبل پرائز اس سال جن خواتین کو دیا گیا ہے ان کے لئے یہ یقیناً بین الاقوامی اعزاز ہے۔ یہ خواتین بے شک عظیم ہیں ان کا کام صرف افریقہ اور عربی خواتین کے لئے نہیں ہے بلکہ یہ دنیا بھر کی منصف نازک کو یہ پیغام دیتا ہے کہ انہیں اب اپنے حقوق کی پامالی برداشت نہیں کرنی چاہئے۔ ہم اکیسویں صدی کے لوگ ہیں ہمارے پاس اس وقت بہت سے مسائل ہیں لیکن مادی ترقی نے ذہنی ترقی کو روک دیا ہے۔ لوگ خصوصاً مرد اب تک عورتوں کو برابری کی سطح پر جگہ دینے کے لئے تیار نہیں ہوئے ہیں۔ اگر پارلیمنٹ میں ان کو جگہ دے دی گئی ہے تو یہ خواتین گھروں میں اب بھی محفوظ نہیں ہیں۔ دنیا کے بدلنے لگانے ہم سب سے ہیں۔ عورت کو صرف گھر سنبھالنے والی ماسی نہیں سمجھنا چاہئے بلکہ یہ بھی سکرانی کر سکتی ہے۔ نسوں کی امین ہے اور سب سے بڑھ کر یہ انسان ہے۔



طلاق کا بڑھتا رہتا۔ حمان جاپان میں کیوں.....؟؟؟

دکھ اور ملال نہیں۔ وہ خوش ہیں کہ انہوں نے ایک دوسرے کے ساتھ بہت اچھا وقت گزارا جسے وہ ہمیشہ یاد کر کے خوشی محسوس کریں گے اور بعد میں بھی دوستوں کی طرح ملنے رہیں گے۔ شادی کی rings کو توڑنے کی رسم کے بعد Terai کا شوہر کا کہنا تھا کہ آج میں اس وجہ سے بہت خوش ہوں کہ اس رشتے سے آزاد ہو گیا جو مجھ پر اور میری بیوی پر بوجھ تھا۔

اس طرح 41 سالہ ایک خاتون جن کی طلاق کو دس سال کا عرصہ بیت چکا تھا ان کے خیالات بھی کچھ مختلف نہ تھے۔ ان کا کہنا تھا کہ ان کے دو بیٹے ہیں اور وہ اکیلے بہت بہتر زندگی گزار رہی ہیں۔ ایسی تقریب کے حوالے سے ان کا کہنا تھا کہ یہ محض کوئی پارٹی نہیں بلکہ ایک رشتے کا اختتام اور نئی

شادی ایک ایسا بندھن ہے جو ہمیشہ ساتھ رہنے اور دکھ کھٹکھٹ میں ساتھ دینے کے لئے جوڑا جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جب یہ انوث رشتہ اپنے اختتام کو پہنچنے لگے تو دونوں فریقوں کو بہت رنج اور صدمہ پہنچتا ہے کیونکہ انہوں نے اس رشتے کی بنیاد خوشی اور امیدوں پر رکھی ہوتی ہے ایک ساتھ بہت سے ایسے ناقابل فراموش لمحات گزارے ہوتے ہیں جو یہ رشتہ ختم ہو جانے کے بعد بھی بھلائے نہیں جاسکتے۔ لیکن جاپان ایک ایسا ملک ہے کہ جہاں ایک نئی روایت نے پچھلے کچھ برسوں میں جنم لیا ہے۔ جاپان میں طلاق کی شرح دیگر ممالک کے مقابلے میں بہت زیادہ ہے۔ رواں سال میں کم و بیش 253,353 طلاق کے واقعات سننے میں آئے۔ یہی نہیں شادی ختم ہونے پر ایک تقریب کے انعقاد کا کلچر پچھلے کچھ عرصے سے جاپان میں رائج ہے۔ یہ بات حیران کن ہے کہ شادی میں تو دھوم دھام عام ہے۔ شادی کی تیاریاں، اخراجات، تقریب، مہمانوں کی ضیافت کے لئے کئی ماہ پہلے سے ہی تیاریاں شروع کر دی جاتی ہیں لیکن کبھی ایسا سننے میں نہیں آیا کہ شادی ختم ہونے پر کسی تقریب کا اہتمام کیا گیا ہو۔ جبکہ زیادہ تر دیکھا ہے گیا ہے کہ اگر کوئی رشتہ اپنے اختتام کو پہنچ بھی جائے تو کافی وقت تک قریبی عزیزوں، رشتے داروں کو اس کی بھیک تک بھی نہیں پڑنے دی جاتی۔ لوگ اسے شرمندگی اور دکھ سمجھتے ہوئے لوگوں کا سامنا کرنے سے کتراتے ہیں خاص کر وہ مرد اور عورت جن کی شادی ختم ہوئی ہو۔ لیکن جاپان میں ایسا نہیں ہے۔ وہاں باقاعدہ طور پر "Divorce Ceremony" کا اہتمام کیا جاتا ہے اس تقریب میں ان تمام مہمانوں کو مدعو کیا جاتا ہے جو شادی کے دن شریک ہوئے تھے۔ تقریب میں شادی کی انگوٹھیوں کو توڑنے کی ایک رسم ہوتی ہے جس کا مطلب اس رشتے کا اختتام ہے۔ حالیہ سروے میں پندرہ ایسے لوگوں نے بتایا کہ وہ ہمیں سے تیس ایسی تقریب میں مہمان تھے یعنی اس بات سے اندازہ لگایا جاسکتا ہے کہ جاپان میں طلاق کی شرح میں کس قدر اضافہ ہوا ہے۔ سب سے بڑھ کر یہ کہ دیگر ایشیائی ممالک کی طرح شادی کا اختتام کسی بے لڑائی جھگڑے کی وجہ سے نہیں بلکہ اس بات پر ہو رہا ہے کہ دونوں میاں بیوی ملازمت پیش ہیں اور وہ ایک دوسرے کو وقت نہیں دے پا رہے اس لئے انہیں یہ محسوس ہوتا ہے کہ یہ محض ایک دوسرے کا وقت ضائع کرنا اور انہیں کی طرح زندگی گزارنے کے مترادف ہے اس لئے طلاق ہی اس کا واحد حل ہے۔ جس طرح طلاق کی شرح میں اضافہ ہوا ہے۔ اس سے جاپان میں ہر 30 سالوں میں 15 افراد طلاق حاصل کر چکے ہیں جن میں سے کسی ایک کے پاس تو کوئی شوش وجہ ہوگی باقی لوگوں کی وجوہات ایسی نہیں کہ جس پر یہ قدم اٹھایا جائے۔



جاپان میں طلاق کی شرح دیگر
ممالک کے مقابلے میں بہت
زیادہ ہے۔ رواں سال میں کم
و بیش 253,353 طلاق کے
واقعات سننے میں آئے

زندگی کی طرف قدم بڑھانے کا طریقہ ہے۔
ہر شخص اپنی مرضی اور خوشی سے زندگی گزارنا
چاہتا ہے۔ اگر وہ اپنے پارٹنر سے اپنی شادی
سے خوش نہیں ہے تو فیصلہ کرنے کا اسے پورا
اختیار ہے۔

جاپان میں زیادہ تر لوگ شادی ختم
ہونے کے بعد نئے پارٹنر کی تلاش شروع
کر دیتے ہیں جو ان کے لئے بہتر ہو اور وہ
اس کے ساتھ خوش رہ سکیں۔ ایک

ترقی یافتہ ملک میں جو

مکنا لوجی اور ترقی میں بہت آگے ہے اور روپوش بنانے میں سب سے آگے ہے وہاں
کے انسان بھی روپوش کی طرح زندگی گزارتے نظر آتے ہیں۔ ہر کوئی اپنے کام میں دن
رات مصروف ہے اور وقت نہ ملنے اور دینے کی شکایت کرتا نظر آتا ہے۔ یہ لوگ ترقی
کی طرح اپنی زندگی بھی حیرت انگیز سے گزارنے کے قائل نظر آتے ہیں جس میں سب
سے زیادہ نقصان ان کی شادی شدہ زندگی کو پہنچتا ہے کہ وہ رشتوں کو سنبھال نہیں پاتے
اور ایک تقریب کے ذریعے اس رشتے کا بوجھ اپنے سر سے اتار بیٹھتے ہیں جو یقینی طور پر
ترقی یافتہ اور ترقی پذیر دونوں معاشروں کے لئے لمحہ فکریہ ہے۔



ایک ایسی ہی تقریب 30 سالہ Terai اور ان کے
34 سالہ شوہر کی تھی جن کی شادی اکتوبر 2003ء میں
ہوئی دونوں کا ایک چھ سالہ بیٹا بھی ہے۔ ملازمت
کی مصروفیات، ایک دوسرے کو وقت نہ دینے اور
انڈر اسٹینڈنگ نہ ہونے کے باعث دونوں نے
علحدگی کا فیصلہ کیا دونوں کا کہنا تھا کہ شادی کے
اتنے برسوں میں ان کے مابین کبھی کوئی ایسی
سیریس لڑائی جھگڑا نہیں ہوا اس لئے وہ اب علیحدگی
کا فیصلہ بھی خوشی سے لے رہے ہیں۔ جس پر انہیں کوئی

ریفریجریٹر کا استعمال بھی سیکھیں

تحریر: سحر بیہ فاروق

فرسٹ کر کے دوبارہ فریز کرنے سے گریز کریں۔ کیونکہ اس طرح ان کا ذائقہ تبدیل ہو جاتا ہے۔

(6) تیار شدہ کھانوں کو خشک کر کے ڈسکن والے برتنوں میں محفوظ کریں۔ برتنوں میں تھوڑی گچھائی چھوڑ دیں تاکہ فریزنگ کے عمل کے نتیجے میں ہونے والے پھیلاؤ سے برتن خراب نہ ہوں۔

(7) بزیوں کو محفوظ کرنے کے لئے انہیں صاف کر کے دھو لیں اور پانی چھلکی میں رکھ کر نکھالیں۔ اب ابیز ٹائٹ بکسر میں رکھ کر فریج میں رکھیں اس طرح صاف ستھرا ہونے کے باعث ان کی فریزنگ زیادہ موثر ثابت ہوگی۔ کٹا ٹماٹر، پیاز اور دھنیا وغیرہ بھی اخبار کے کاغذ میں لپیٹ کر شاپرڈ میں ڈال کر محفوظ کریں۔ خالی برتن میں ڈال کر نہ چھوڑیں۔ ڈسکن اور پتوں والی بزیوں کو بھی اسی طرح محفوظ کریں، پھلوں کو بھی کاغذ کی تھیلی میں محفوظ کریں۔ ہمیشہ اشیاء کی اتنی ہی مقدار فریج سے باہر نکالیں جتنی کہ آپ کو ضرورت ہو۔

(8) پھلجلی گھر میں لانے کے بعد صاف کر کے دھو لیں اس کے بعد کسی ایکسے سے فلم میں لپیٹ کر المونیم بینک میں ڈال کر فریز کریں اس طرح پھلجلی زیادہ دن تک محفوظ رکھی جاسکتی ہے۔

(9) کچے گوشت کو پلاک ساسر، نمک اور ادراک لہسن ڈال کر ابال کر محفوظ کریں تو گوشت زیادہ محفوظ بھی رہتا ہے اور استعمال میں بھی آسانی رہتی ہے۔ اکثر خواتین گوشت کو بغیر دھوئے فریز کر دیتی ہیں اس طرح گوشت میں جراثیم پیدا ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ اگر آپ گوشت اُپانا نہیں چاہتیں تو نمک لگا کر محفوظ کر دیں۔

(10) اسی طرح کچے ہوئے کھانوں خصوصاً جن میں پیاز اور ٹماٹر ہوں بٹنے بھر سے زیادہ ہرگز نہ رکھیں کیونکہ ان میں پانی اترنے کے باعث نمی آ جاتی ہے جس سے بیکٹیریا کی افزائش تیز ہو جاتی ہے۔

(11) کبابوں اور ککلس میں اگر پیاز ڈالیں تو انہیں پکا سا فرنی کر کے یا سبک کر محفوظ کریں۔ ٹوٹے ہوئے انڈے دو دن کے اندر استعمال کر لیں جبکہ اُبلے ہوئے انڈے ہفتہ بھر محفوظ رکھا جاسکتا ہے۔

(12) فریج کے دروازے میں زیادہ دھننی چیزیں رکھنے سے گریز کریں کیونکہ ہم فریج کھولنے کے لئے فریج ڈور ہی استعمال کرتے ہیں۔ بے جا دھن پڑنے کے باعث دروازہ خراب ہو سکتا ہے اور آپ کی جیب ہلکی ہو سکتی ہے۔

(13) فریج میں المونیم یا دیگر دھاتی برتنوں کے ساتھ دھاتی چم نہ رکھیں کسی کیمیائی ری ایکشن کا خطرہ ہو سکتا ہے جس سے غذا کے خراب ہونے کا اندیشہ رہتا ہے۔

☆☆☆

ریفریجریٹر وقت کی تاخیر ضرورت ہے اور اب تو عید الاضحیٰ کی بھی آمد ہے جس میں فریج کا استعمال اور زیادہ بڑھ جاتا ہے اس لئے اس مضمون میں ہم آپ کو ایسے نکات سے آگاہ کر رہے ہیں جو فریج اور ریفریجریشن سے متعلق آپ کی معلومات میں اضافے کا باعث بنیں گے۔

ریفریجریٹر کی صفائی

بات جب غذا اور صحت کی ہوتو صفائی کو لازمی امر قرار دیا جاتا ہے اس لئے آپ کو چاہئے کہ اپنے فریج کی صفائی کا خاص خیال رکھیں۔ اگر آپ ہر ماہ باقاعدگی سے اپنے فریج کی صفائی کر لیں تو کوئی وجہ نہیں کہ آپ کے فریج کی کارکردگی کے دن بڑھ جاتے ہیں۔ ہر روز فریج کا جائزہ لیں اکثر چھوٹی موٹی چیزیں جیسے تیل یا دودھ وغیرہ گر جانے پر جم جاتے ہیں اگر انہیں ہاتھ کے ساتھ صاف کر لیا جائے تو ہفتہ وار صفائی کی محنت سے بھی بچا جاسکتا ہے۔ اسی طرح فریج میں رکھی جانے والی غذاؤں کا روزانہ کی بنیاد پر معائنہ کیا جانا چاہئے تاکہ گل سڑ جانے والی بزیں اور پھل ضائع کر دی جائیں فریج کو ٹو سے پاک رکھنے کے لئے چھوٹی پیالی میں بیکنگ پاؤڈر ڈال کر فریج میں رکھیں اس طرح دیگر غذاں بھی مخصوص جگہ سے محفوظ رہتی ہیں۔ جس طرح فریج کے اندر کی صفائی ضروری ہے اسی طرح اس کی کارکردگی کو بہتر سے بہتر بنانے کے لئے اس کے پیچھے موجود گرل اور گی فرے کی صفائی میں باقاعدگی بھی ضروری ہے تاکہ فریج صحیح کوئلگ کرتا رہے۔

ریفریجریشن کا عمل

اشیائے خورد و نوش کو خشک کر کے محفوظ کرنے کا عمل ریفریجریشن کہلاتا ہے اس عمل کے ذریعے اشیاء کو مخصوص درجہ حرارت پر محفوظ کر دیا جاتا ہے تاکہ اس جراثیم کی افزائش کا عمل سست ہو جائے لیکن اس سے یہ مطلب ہرگز اخذ نہ کیا جائے بہت زیادہ عرصہ تک فریج میں رکھی گئی غذا انہیں مکمل محفوظ رہتی ہیں بھر چاہے ان کی رنگت، ذائقہ اور ماہیت تبدیل ہو یا نہ ہو۔ عموماً بھی کچے ہوئے کھانوں کو جلد از جلد خشک کر کے محفوظ کر دینا چاہئے۔

فریج کا صحیح استعمال

اپنے فریج سے مکمل فائدہ حاصل کرنے کے لئے ضروری ہے کہ آپ فریج کو درج ذیل اصولوں کے تحت استعمال کریں۔

(1) فریج کو بار بار کھولنا ایک غلط عادت ہے اس سے گریز کریں۔ خشک پانی کیلئے کوئلہ کا استعمال بھی کریں۔ کھانوں کو ہمیشہ خشک کر کے پھر فریج میں محفوظ کریں۔ انڈوں کو دھو کر اور بزیوں، پھلوں کو شاپرڈ سے نکال کر صاف ستھرا محفوظ کر لیں تاکہ آپ کا فریج جراثیم سے پاک رہ سکے اور چیزیں زیادہ عرصے تک محفوظ رہ سکیں۔

(2) زیادہ خشک کے لئے فریج / ڈیپ فریزر کو ایسی جگہ پر رکھیں جہاں اس پر دھوپ نہ پڑے اور دھوکہ زیادہ گرم بھی نہ ہو اس کے علاوہ پھلجلی سب میں گلی جالیوں کو بھی ہوا لگتی رہے تاکہ آپ کا فریج درست اور مکمل خشک نہ رہے۔

(3) فریزر کو گچھائی سے زیادہ نہ بھریں اس طرح اس کی خشک کا معیار گر جاتا ہے جس سے اس میں محفوظ کی گئی خوراک کے خراب ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

(4) بجلی کی فراہمی محفل ہونے کی صورت میں انتہائی ضرورت کے بغیر فریج نہ کھولیں کیونکہ اچھی کوالٹی کا فریج بغیر بجلی کے کافی دیر خشک رہ سکتا ہے۔ بصورت دیگر بار بار کھولنے سے خشک جاتی رہتی ہے اور فریج میں رکھی گئی اشیاء خراب ہو جاتی ہیں۔

(5) مائع ہونے والی چیزوں مثلاً آئسکریم، کچے ہوئے کھانے اور فریز کئے ہوئے گوشت وغیرہ کو ڈی



قربانی کا مطلب کیا ہے؟

وہ جانور جن کی قربانی جائز نہیں

- ◆ اندھا ہو
- ◆ کاٹا ہو یعنی جس کا کاٹا پن ظاہر ہوتا ہو
- ◆ تھالی سے زیادہ نظر جاتی رہی ہو
- ◆ لافیشی کمزور ہو کہ اس کی ہڈیوں میں مغز نہ ہو
- ◆ لتکڑا ہو جو قربان گاہ تک اپنے پاؤں سے چل نہ جاسکے
- ◆ بیمار کہ اس کی بیماری ظاہر ہوئی ہو
- ◆ کان دم چٹکی تھالی سے زیادہ کئے ہوں
- ◆ پیدائشی کان نہ ہوں
- ◆ ایک کان ہو
- ◆ دانت نہ ہوں
- ◆ تھن کئے ہوں یا خشک ہوں
- ◆ ناک کٹی ہو
- ◆ علاج کے ذریعہ دودھ خشک کر دیا گیا ہو
- ◆ غنئی جانور جس میں تراور بادہ دونوں کی علامتیں ہوں
- ◆ وہ جانور جو صرف غلیظ کھاتا ہو ایک پاؤں کاٹ لیا گیا ہو
- ◆ اس حد تک جنون کہ وہ چرنا بھی نہ ہو
- ◆ سینک جیک (بز) تک ٹوٹ گیا ہو

ان جانوروں کی قربانی جائز ہے

- ◆ بھیگا ہو
- ◆ جس کی نظر تھالی یا تھالی سے کم جاتی رہی ہو
- ◆ جس میں معمولی جنون ہو یعنی چر لیتا ہو
- ◆ جسے خارش ہو مگر فریہ ہو
- ◆ چٹکی دم یا کان تھالی یا اس سے کم کئے ہوں کان چھوٹے ہوں
- ◆ خسی ہو
- ◆ بھیڑ یا دینے کی اون کاٹ لی گئی ہو
- ◆ دانتا ہو
- ◆ جس کا دودھ نہ اترتا ہو
- ◆ گائے یا اونٹنی کا صرف ایک تھن بذریعہ علاج خشک کیا گیا ہو
- ◆ لتکڑا جانور جو چلنے میں لتکڑے پاؤں سے مدد لیتا ہو۔ جس کی پکی چھوٹی ہو
- ◆ جس کا سینک جیک سے کم ٹوٹا ہو تو ان سب صورتوں میں قربانی جائز ہے۔

بھی ضروری نہیں کہ سب کے حصے برابر ہوں۔ ہاں یہ ضروری ہے کہ کسی کا حصہ ساتویں سے کم نہ ہو۔

◆ گائے یا اونٹ کے شرکاء میں سے کوئی ایک بھی کا فر، بے دین یا بد مذہب ہو یا ان میں سے کسی کا مقصود قربانی نہیں بلکہ گوشت حاصل کرنا ہو تو کسی کی بھی قربانی نہیں ہوگی۔

◆ بلوغ: نابالغ قربانی واجب نہیں اگر کرے تو بہتر ہے۔ اگر کوئی شخص بالغ لڑکوں یا بیوی کی طرف سے قربانی کرنا چاہتا ہے تو ان سے اجازت لینا شرط ہے۔ اس کے بغیر واجب ادا نہ ہوگا۔ مرد ہونا شرط نہیں۔ والد اور عورتوں پر بھی قربانی واجب ہوتی ہے جس طرح مرد پر واجب ہے۔

وقت: وقت کا پایا جانا یعنی ذی الحجہ کو صبح صادق سے بارہویں ذی الحجہ کو غروب آفتاب تک۔ یعنی تین دن اور دو راتیں ان دنوں کو قربانی کے دن یا ایام الفطر کہتے ہیں۔

قربانی کے جانور اور ان کے عمریں

قربانی کے جانور تین قسم کے ہیں 'اونٹ' گائے' بکری' ہر قسم میں اس کی جتنی نوعیں ہیں وہ سب شامل ہیں۔ 'زناہ' خسی سب کا ایک حکم ہے یعنی سب کی قربانی ہو سکتی ہے۔ چنانچہ ہمیں 'اور بیل' گائے میں شمار ہیں۔ بھیڑ اور دنبہ بکری میں شامل ہیں۔

جانوروں کی عمریں

قربانی کے جانور کی عمریں یہ ہونی چاہئیں

اونٹ..... باج سال

گائے..... دو سال

بکرا/بکری..... ایک سال

اس سے کم عمر ہو تو قربانی جائز نہیں۔ زیادہ ہو تو جائز ہے بلکہ افضل ہے۔ البتہ دنبہ یا بھیڑ کا چھ ماہ کا بچہ اگر اتنا فریہ ہو کہ دور سے دیکھنے میں سال بھر کا معلوم ہو تو اس کی قربانی جائز ہے۔

قربانی کے جانور میں شراکت

◆ گائے اور اونٹ میں سات آدی شریک ہو سکتے ہیں لیکن شرکاء میں سے اگر کسی شریک کا حصہ ساتویں سے کم ہو تو کسی کی قربانی نہیں ہوگی۔ ہاں ساتویں حصے سے زیادہ کی ہو سکتی ہے۔ مثلاً گائے یا اونٹ کی چھ یا پانچ یا چار افراد کی طرف سے قربانی ہو تو ہو سکتا ہے اور یہ

قربانی ایک ایسی عبادت ہے جو ہر صاحب استطاعت شخص پر واجب ہے۔ قربانی حضرت ابراہیم علیہ السلام کی ایسی سنت ہے جنہوں نے اپنے جان پھر کو اللہ کی راہ میں قربانی کے لئے پیش کر کے رہتی دنیا تک مثال قائم کر دی۔

صحابہ کرام نے عرض کی یا رسول اللہ! یہ قربانیاں کیا ہیں؟ فرمایا تمہارے باپ ابراہیم علیہ السلام کی سنت ہے۔ لوگوں نے عرض کی یا رسول اللہ! ہمارے لئے اس میں کیا ثواب ہے؟ فرمایا ہر بال کے برابر نیکی ہے عرض کی اون کا کیا حکم ہے؟ فرمایا "اون کے ہر بال کے بدلے میں بھی نیکی ہے۔ (ابن ماجہ)

حضرت عبداللہ ابن عمر رضی اللہ عنہما فرماتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ مدینہ شریف میں دس سال رہے اور اس عمر میں اس نے ہر سال قربانی فرمائی (مشکوۃ ترمذی)

نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ جس نے خوش دلی سے طالب ثواب ہو کر قربانی کی وہ آئیں جہنم سے حجاب (روک) ہو جائے گا۔!

قربانی کے احکام

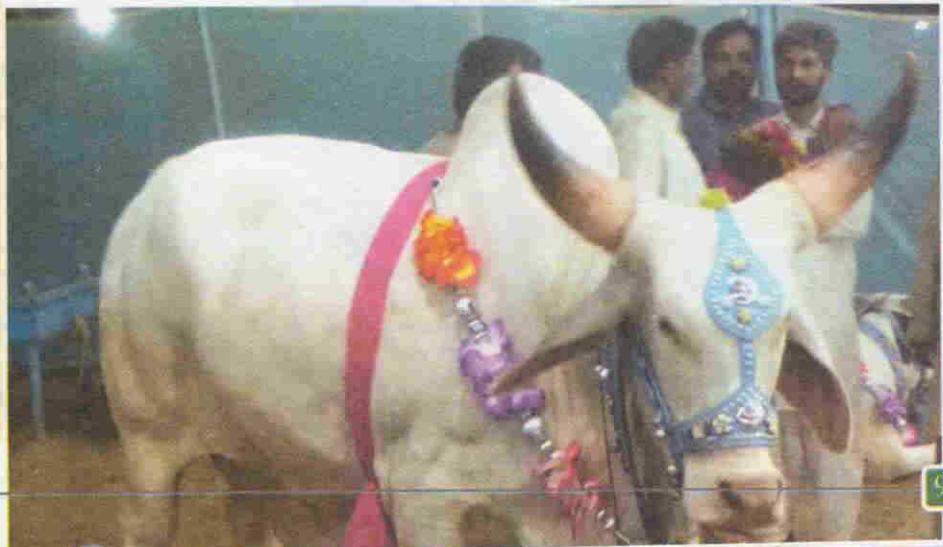
قربانی واجب ہونے کی چند شرائط یہ ہیں۔

◆ اسلام: یعنی مسلم پر قربانی واجب ہے غیر مسلم پر نہیں۔

◆ اقامت: یعنی عقیقہ ہونا۔ مسافر پر قربانی واجب نہیں، البتہ مسافر اگر بلور لعل قربانی کرے تو ثواب پائے گا۔

◆ مالدار ہونا: یعنی مالک نصاب ہونا یہاں مالدار سے مراد وہی ہے جس پر صدقہ فطر واجب ہے۔ وہ مراد نہیں جس سے زکوٰۃ واجب ہوتی ہے۔

◆ وہ شخص ساڑھے باون تولہ چاندی یا ساڑھے سات تولہ سونا کا مالک ہو۔ یا حاجت اصلیہ کے سوا کسی ایسی چیز کا مالک ہو جس کی قیمت ساڑھے باون تولہ چاندی یا ساڑھے سات تولہ سونا کے برابر ہو تو وہ مالدار ہے اور اس پر قربانی واجب ہے۔



شاعری

شاعر: ادا جعفری

ہونٹوں پہ کبھی ان کے میرا نام ہی آئے
آئے تو سبھی برسرِ الزام ہی آئے
حیران ہیں لب بستہ ہیں، دلگیر ہیں غنچے
خوشبو کی زبانی میرا پیغام ہی آئے
لحاتِ مسرت ہیں تصور سے گریزاں
یاد آئے ہیں جب بھی غم و آلام ہی آئے
یادوں کے وقاؤں کے عقیدوں کے غموں کے
کام آئے جو دنیا میں تو امانام ہی آئے
کیا راہ بدلنے کا گلہ، ہمسفروں سے
جس راہ سے چلے تیرے دروہام ہی آئے
تھک ہار کے بیٹھے ہیں سر کوئے تنہا
کام آئے تو پھر جڑ بہ ناکام ہی آئے
باقی نہ رہے ساکھ ادا دشت جنوں کی
دل میں اگر اندیشہ انجام ہی آئے

پسند: صالحہ فیصل کوئٹہ

سینے چھوڑ کے ساحل چلے تو ہیں لیکن
یہ دیکھنا ہے کہ اب کس ٹھکانے لگتے ہیں
پلک جھپکتے ہی دنیا اُجاڑ دیتی ہے
وہ بیتیاں جنہیں بسے زمانے لگتے ہیں
فراڑ لیتے ہیں غم بھی نصیب والوں کو
ہراک کے ہاتھ کہاں یہ خزانے لگتے ہیں

پسند: طیبہ رئیس لاہور

شاعر: رازی فاروقی

اب ہاتھ تمہارے ہم نایاب نہیں آتے
تیرا ک کے ہاتھوں میں گرداب نہیں آتے
آواز پہ تیری ہم گویا کتے اب بھی ہیں
پہلے کی طرح لیکن، جیتاب نہیں آتے
سونے کے لئے لیٹو تو نیند نہیں آتی
نیند اگر آجائے تو خواب نہیں آتے
لگتا ہے تیری دنیا اک ایسی حکایت ہے
اب جس میں محبت کے ابواب نہیں آتے
ہم نے بھی محبت کو اک کھیل ہی سمجھا ہے
تم کو بھی تو چاہت کے آداب نہیں آتے

پسند: مامہ انور کراچی

شاعر: مظہر امام

اپنی جھپتی ہوئی آنکھوں سے سنا کیا دیکھیں
موجِ خوں دیکھیں کہ جتا ہوا دریا دیکھیں
کیا پتہ کل ہمیں سیلاب کہاں لے جائے
آج کچھ دیر تو بارش کا تماشا دیکھیں
چند لمبے جو میسر ہیں قیمت ہیں بہت
تھک کو دیکھیں کہ تیرا وعدہ فردا دیکھیں
کب سے بیٹھے ہیں دکھانے کو تماشا کچھ لوگ
ہم جہاں خود ہی تماشا ہوں وہاں کیا دیکھیں
ہم سے اب اور ہزیمت نہیں اٹھنے والی
کار جہاں ختم ہوا، کار جہاں کیا دیکھیں
کل بحر ہوگی تو دشمن کا پتہ پوچھیں گے
کم سے کم آج تو ہم تیر کو آنا دیکھیں
اب تو آنکھیں ہیں کہ پھرانی چلی جاتی ہیں
رنجست بزم ہے شمعوں کا دھواں کیا دیکھیں
اک زمانے سے شب و روز کی گردش ہے امام
ہم کو ملتا ہی نہیں وقت کہ لہر دیکھیں

پسند: حمیرا و قاص جہلم

شاعر: ساغر صدیقی

ہے دعایا و مگر حرف دعایا نہیں
میرے نعمات کو انداز نہ دینا نہیں
ہم نے جن کے لئے راہوں میں بچھایا تھا ہوا
ہم سے کہتے ہیں وہی، عہد و قایا نہیں
زندگی جبرِ مسلسل کی طرح کاٹی ہے
جانے کس جرم کی پائی ہے سزا یاد نہیں
میں نے پلکوں سے دریا روپہ دستک دی ہے
میں وہ سائل ہوں جسے کوئی صدا یاد نہیں
کیسے بھرا آئیں سرِ شام کسی کی آنکھیں
کیسے تھرائی چراغوں کی ضیاء یاد نہیں
صرف دھندلائے ستاروں کی چمک دیکھی ہے
کب ہوا، کون ہوا مجھ سے خفا یاد نہیں
آؤ اک سجدہ کریں عالم مدہوشی میں
لوگ کہتے ہیں کہ سحر کو خدا یاد نہیں

پسند: سمن محمود کراچی

شاعر: سمیل غازی پوری

کبھی کے ساتھ محبت عجیب تھی اس کی
میں کیا کہوں کہ یہ عادت عجیب تھی اس کی
وہ دشمنوں سے بھی ملتا تھا دوستوں کی طرح
قسم خدا کی طبیعت عجیب تھی اس کی
دلِ حزن تھا مگر شہب چراغ کی مانند
وہ جل رہا تھا پر صورت عجیب تھی اس کی
اتار تھا اچالوں کے حرف کا نڈ پر
ہنر کے شہر میں شہرت عجیب تھی اس کی
سمیٹتا تھا ہراک ٹکس اپنے چہرے پر
وہ آئینہ تھا کہ سیرت عجیب تھی اس کی
وہ سنگ زادوں میں رہتا تھا آئینے کی طرح
یہ ایک شانِ شجاعت عجیب تھی اس کی
زباں پہ بات جو آتی نہ تھی وہ سنتا تھا
سمیل طرزِ سماعت عجیب تھی اس کی

پسند: اقراء طارق حیدر آباد

شاعر: احمد فراز

اگر کسی سے مراسم بڑھانے لگتے ہیں
تیرے فراق کے دکھ یاد آنے لگتے ہیں
ہمیں تم کا گلہ کیا، کہ یہ جہاں والے
کبھی کبھی تیرا دل بھی دکھانے لگتے ہیں

ANGRY HOUSEWIVES

مصنف: لورنا لینڈوک

صفحات: 404

قیمت: درج نہیں

ملنے کا پتہ: آکسفورڈ یونیورسٹی پریس

The Charismatic Leader

مصنف: سکندر حیات

صفحات: 386

قیمت: 595 پاکستانی روپے

ملنے کا پتہ: آکسفورڈ یونیورسٹی پریس

یہ ناول پانچ گھریلو خواتین کے گرد گھومتا ہے۔ Faith جس کے دو بڑاواں بچے ہیں اور وہ اپنی زندگی میں تنہائی محسوس کرتی ہے۔ big جسے اپنی خوبصورتی پر ناز ہوتا ہے۔ Merit خاموش شرمیلی سی رہنے والی خاتون ہے جس کا شوہر ڈاکٹر ہے Karl ملنسار، ہنس مکھ خاتون ہے Slip ساتھی سرگرمیوں میں مصروف رہنے والی خاتون ہے۔ یہ خواتین اپنی اپنی زندگیوں میں خوش نظر آنے کی حد تک خوش ہیں مگر ان کے اندر بھی تنہائی ہوتی ہے۔ مصنفہ نے اس ناول میں زندگی کو ایک ایسے بدترین ویئر سے ٹھیکہ دی ہے جو آپ کو وہ مرو کرتا ہے جو آپ کو نہیں چاہئے ہوتا ہے۔ یہ ناول امریکی طرز معاشرت کو ظاہر کرتا ہے جہاں گھریلو خواتین شوہر، بچے اور ان کے بچوں کے لئے خود کو وقف کر دیتی ہیں یہ بھینا صرف امریکا کی کہانی نہیں بلکہ دنیا کے دیگر ممالک میں بھی خواتین خود کو سماجی سرگرمیوں سے دور کر کے صرف گھر کی ہورتی ہیں۔ ان خواتین پر ایک وقت ایسا آتا ہے جب یہ اپنی اسی زندگی اور روٹین سے بیزار ہو جاتی ہیں پھر انہیں نئے جذبے، حوصلے اور زیادہ توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ زندگی سے ناراض نظر آنے والی خواتین کی کہانی کو مصنفہ نے بہت خوبی سے بیان کیا ہے اس کہانی میں احساسات اور جذبات کی ترجمانی جھلکتی ہے۔ زندگی کافی کی ٹیمبل اور گھر کے کچن سے بڑھ کر کیا ہے یہ گھریلو خواتین ہی محسوس کر سکتی ہیں۔ یہ دلچسپ ناول ہے جس میں کئی جگہ آنکھوں میں آنسو آتے ہیں تو کبھی ہونٹوں پر ہنسی بکھر جاتی ہے۔

امریکا میں موجود پاکستان ایجنسی میں ایجنٹ کی حیثیت سے خدمات انجام دینے والے ڈاکٹر سکندر حیات کو پاکستان کی تاریخ اور سیاست پر عبور حاصل ہے۔ اس کتاب میں انہوں نے قائد اعظم محمد علی جناح کی لیڈر شپ کو نہایت مہارت سے درج کیا ہے۔ 1937ء سے 1947ء تک انڈین مسلم فسادات اور پھر قیام پاکستان کے لئے قائد اعظم کی کاوشیں بیان کی ہیں۔ بریڈر قائد نہیں بناتا ہو سکتا ہے کوئٹہ قائدانہ صلاحیتیں اپنے کام سے ظہور ہوتی ہیں۔ اس دور کی مشکلات کا سامنا کر کے سوچا جائے تو یہ بھینا ایک کرشمہ ہی تھا کہ پاکستان بن گیا اور ایک علیحدہ ریاست کی بنیاد ڈالنے کے لئے جس لیڈر نے آواز بلند کی اور جس زمانہ شناسی سے علیحدہ ملک کا مطالبہ منوایا وہ لیڈر بھینا کر شاتی قائدانہ صلاحیتیں رکھتا تھا۔ سیاست کا میدان قائد اعظم کے لئے بھی نیا تھا مگر یہ مجزائی خوبیاں ہی تھیں جن کی بدولت آل انڈیا مسلم لیگ جیسی جماعت نے انگریزوں اور ہندوؤں سے علیحدگی حاصل کر لی اگر آج کی سیاست پر نظر ڈالی جائے تو جن سیاسی لیڈر زکو ہماری ووٹ دے کر جتوایا جاتا ہے وہ ایسی کچھ بوجھ اور ذہانت نہیں رکھتے۔ دنیائے سیاست کے نامور سیاستدان بھی یہ کہتے ہیں کہ جناح ایک کر شاتی لیڈر تھے جن کے پاس اپنے اصولوں کے علاوہ کچھ نہ تھا مگر انہوں نے جس طرح برٹش اور کانگریس سے بات چیت اور معاہدوں کے ذریعے اپنی بات منوائی یہ صرف مجزہ ہے۔ سکندر حیات نے اس کتاب میں قائد اعظم محمد علی جناح کی شخصیت اور ان کے دور اندیشانہ فیصلوں کو ان کی سیاسی جیت قرار دیا ہے۔ اس کتاب کا نظریہ اس عظیم قائد کے کر شاتی سیاسی مدبرانہ فیصلے ہیں۔

AHMADINEJAD

The Secret History Of IRAN'S Radical Leader

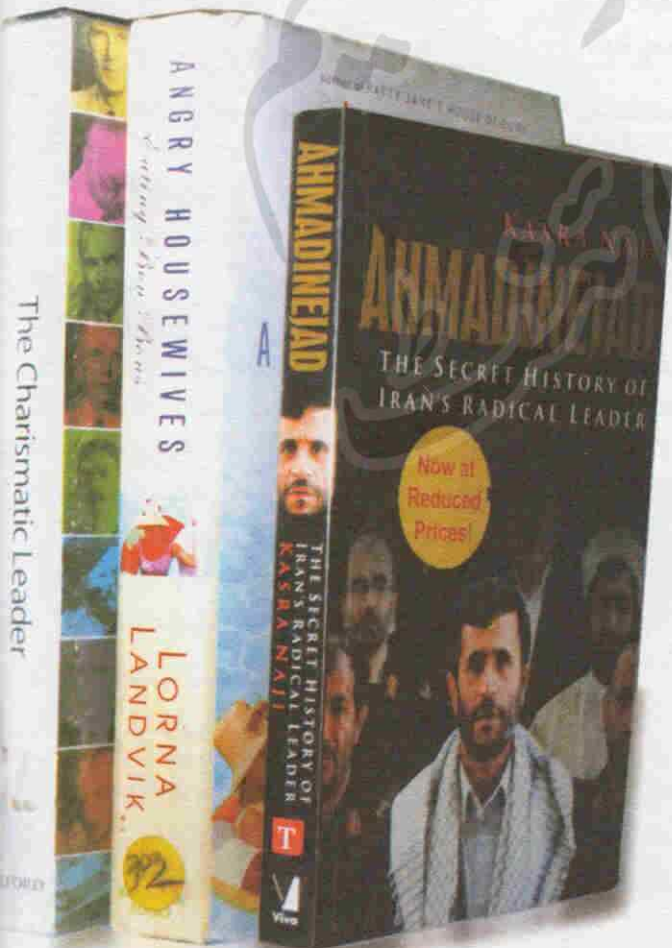
مصنف: قمر انجی

صفحات: 298

قیمت: 695 پاکستانی روپے

ملنے کا پتہ: لبرٹی ٹیکس

مصنف قمر انجی یہ کتاب لکھنے کے بعد لندن چلا گیا۔ تہران میں کئی سال بطور صحافی کام کیا۔ CNN اور دیگر بین الاقوامی معروف اخبارات کے لئے کام کرنے والے قمر نے اس کتاب میں ایران کے موجودہ صدر احمدی نژاد کو فکس کیا ہے۔ انقلاب سے پہلے اور انقلاب کے بعد کے واقعات احمدی نژاد کے فیصلوں اور پالیسیوں کے بارے میں بتایا گیا ہے۔ احمدی نژاد قوم پرست لیڈر ہے جنہوں نے ملک کے مفاد کے لئے ذاتی مفاد کو کبھی اہمیت نہیں دی۔ ایسے مخلص لیڈر کو امریکا بھی اپنے سامنے جھکا نہ سکا۔ 2005ء جون میں صدر منتخب ہونے والے احمدی نژاد کو ابتدائی سیاسی ایام میں شدید مخالفت کا سامنا رہا۔ یہ ایک مکمل بانیو گرائی ہے جس میں مصنف نے احمدی نژاد کو بہت اچھی طرح بیان کیا ہے۔ بھینا اس کتاب کو مرتب کرنا آسان نہ تھا۔ مصنف نے انتہائی مہارت سے احمدی نژاد کے ابتدائی سیاسی کیریئر پر روشنی ڈالی ہے۔ احمدی کو تیسری دنیا کا مجرہ کہا جاتا ہے جس وقت امریکا نے ایران میں فوجی مداخلت کے ذریعے اس کے نیوکلیئر پروگرام پر قبضے اور اسے ختم کرنے کی کوشش کی۔ اس وقت بھی دنیا کو یقین تھا کہ امریکا غلط کر رہا ہے۔ احمدی نژاد کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ وہ اپنی قوم کے مفاد میں سب کرتا ہے۔ اسے اپنے ملک سے عشق ہے اور وہ اسے بہت آگے لے جانا چاہتا ہے۔ اس کتاب کی ترتیب اس طرح کی گئی ہے کہ ہر مضمون کو تفصیل سے بیان کر کے نوش کی شکل دیدی گئی ہے۔ بلاشبہ یہ ایک معلوماتی کتاب ہے جو سیاست کے عالمی میدان سے شغف رکھنے والوں کے بک شیف کی شان بڑھا سکتی ہے۔



گڈ ریا



آخری حصہ

اشفاق احمد

بتاتا "تو وہ خاموش ہو جاتا اور دم سادھ لیتے۔ میں آنکھیں بند کر کے سونے کی کوشش کرتا تو وہ شرمندگی سے نکل بن کر چلیوں میں اتر جاتی۔

میں آہستہ سے کہتا داؤجی
ہوں ایک گھمبیری آواز آتی

"داؤجی کچھ اور پوچھو"

داؤجی نے کہا "بہت ہے آبرو ہو کر تیرے کو بچے سے ہم نکلے
ترکیب نحوی کرو۔۔۔"

میں نے سعادت مندی سے کہا "جی تو بہت لمبا فقرہ ہے مجھ کو لکھ
کردوں گا کوئی اور پوچھئے۔"

انہوں نے آسمان کی طرف نگاہیں اٹھا کر کہا "میرا گولو بہت اچھا ہے"
میں نے ذرا سوچ کر کہنا شروع کیا "بہت اچھا مفت ہے۔ حرف

رباط مل کر بنا مند۔"

اور داؤجی اٹھ کر چار پائی پر بیٹھ گئے ہاتھ اٹھا کر کہا "جان پدر"
تجھے پہلے بھی کہا ہے مندا لی پہلے بتایا ہے۔"

میں نے ترکیب نحوی سے جان چھڑانے کے لئے پوچھا "آپ
مجھے جان پدر کیوں کہتے ہیں جان داؤجیوں نہیں کہتے۔"

"شاباش" وہ خوش ہو کر کہتے ایسی باتیں پوچھنے کی ہوتی ہیں۔
جان لفظ فارسی کا ہے اور داؤد بھاشا کا ان کے درمیان فارسی اضافت

نہیں لگ سکتی۔ جو لوگ دن بدن لکھتے یا بولتے ہیں سخت غلطی کرتے ہیں۔
روز بروز کھوپا دن پردن اسی طرح سے۔۔۔"

اور جب میں سوچتا کہ یہ ترکیب نحوی سے بھی زیادہ خطرناک
محافلے میں اچھا گیا ہوں تو بتائی لے کر پیار سے کہا "داؤجی اب تو نیند

آ رہی ہے۔

"اور وہ ترکیب نحوی؟" وہ جھٹ سے پوچھتے

اس کے بعد چاہے میں لاکھ بھانے کرتا اور دھڑا کر ہزار باتیں
کرتا مگر وہ اپنی کھاٹ پر ایسے پیٹتے رہتے بلکہ اگر ذرا سی دیر ہو جاتی تو

کری پر رکی ہوئی پگڑی اٹھا کر سر پر دھر لیتے۔ چنانچہ کچھ بھی ہوتا۔ ان
کے ہر سوال کا خاطر خاطر جواب دیتا پڑتا۔

اُمی چند کالج چلا گیا تو اس کی بیٹھک مجھے مل گئی اور داؤجی کے دل
میں اس کی محبت پر بھی میں نے قبضہ کر لیا۔ اب مجھے داؤجی بہت اچھے

داؤجی کبھی ہاتھ جوڑے، کبھی سر جھکاتے کبھی اٹھیاں چوم کر
آنکھوں کو لگاتے اور بچے میں فارسی کے شعر پڑھتے جاتے۔ میں کچھ
پریشان سا پشیمان سا ان کا زانو چھو کر آہستہ آہستہ کہہ رہا تھا "داؤجی"
داؤجی "اور داؤجی" میرے آقا "میرے مولانا" میرے مرشد" کا
دعیتہ کئے جاتے۔ جب جذب کا عالم دور ہوا تو نگاہیں اوپر اٹھا کر بولے
"کیا اچھا موسم ہے دن بھر دھوپ پڑتی ہے تو خوشگوار شاموں کا نزول
ہوتا ہے۔" پھر وہ ہل کی دیوار سے اٹھے اور بولے "چلو اب چلیں بازار
سے تھوڑا سا سودا خریدنا ہے" میں جیسا سرکش و بد مزاج بن کر ان کے
ساتھ آیا تھا اس سے کہیں زیادہ منفعل اور خجل بن کر ان کے ساتھ لوٹا۔ کھسے
پنساری یعنی دیوبند کے باب کی دکان سے انہوں نے گھریلو
ضرورت کی چند چیزیں خریدیں اور لفافے گود میں اٹھا کر چل دئے میں
بار بار ان سے لفافے لینے کی کوشش کرتا، مگر ہمت نہ پڑتی ایک عجیب سی
شرم ایک انوکھی سی چٹکناہٹ مانع تھی اور اسی تامل اور جھجک میں ڈوبتا
آبھرتا میں ان کے گھر پہنچ گیا۔

وہاں پہنچ کر یہ عجیب کھلا کر اب میں انہی کے ہاں سویا کروں گا، اور
وہیں پڑھا کروں گا کیونکہ میرا بستر مجھ سے بھی پہلے وہاں پہنچا ہوا تھا۔
اور اس کے پاس ہی ہمارے یہاں سے بھیجی ہوئی ایک بری کین لائٹین
بھی رکھی تھی۔

بزنیس میں بننا اور پاں پاں کرتی پکار ڈاڑا لے پھرنا میرے مقدر
میں نہ تھا گو میرے ساتھیوں کی رواجی کے تیسرے ہی روز بعد ان کے
والدین انہیں لاہور سے پکڑ لائے لیکن اگر میں ان کے ساتھ ہوتا تو شاید
اس وقت انارکلی میں ہمارا دفتر "پتہ نہیں ترقی کے کون سے شاندار سال
میں داخل ہو چکا ہوتا۔

داؤجی نے میری زندگی اجڑ کر دی "مجھے تباہ کر دیا" مجھ پر جینا
حرام کر دیا "سارا دن اسکول کی کلاس میں گزرتا" اور رات گرمیوں کی
مختصر رات "ان کے سوالات کا جواب دینے" کوٹھے پر ان کی کھاٹ
میرے بستر کے ساتھ لگی ہے۔ اور وہ مونک رسول اور مراد کی تہروں کی
باتیں پوچھ رہے ہیں "میں نے بالکل ٹھیک بتا دیا ہے وہ پھر اسی سوال کو
دہرا رہے ہیں۔ میں نے پھر ٹھیک بتا دیا اور انہوں نے پھر انہی لہروں کو
آگے لاکھڑا کیا ہے" میں جل جاتا اور بھڑک کر کہتا "مجھے نہیں پتہ میں نہیں

لگتے لگے تھے۔ لیکن ان کی باتیں جو اس وقت مجھے بری لگتی تھیں اب اب
بھی بری لگتی ہیں بلکہ اب پہلے سے بھی کسی قدر زیادہ "شاید اس لئے کہ
میں نفسیات کا ایک ہونہار طالب علم ہوں اور داؤجی پرانے ملائی کتب
کے پروردہ تھے۔ سب سے بری عادت ان کی اٹھتے بیٹھے سوال پوچھتے
رہنے کی تھی اور دوسری کھیل کود سے منع کرنے کی وہ تو بس یہ چاہتے تھے
کہ آدمی پڑھتا رہے، پڑھتا رہے اور جب اس مقوق کی موت کا دن
قریب آئے تو کتا بوں کے ڈھیر پر جان دے دے۔ صحت جسمانی قائم
رکھنے کے لئے ان کے پاس بس ایک ہی نسخہ تھا، لمبی سیر اور وہ بھی صبح
کی۔ تقریباً سورج نکلنے سے دو گھنٹے پیشتر وہ مجھے بیٹھک میں بیگانے آتے
اور میرا کندھا ہلا کر کہتے "اٹھ گولو موٹا ہو گیا بیٹا" دنیا جہاں کے والدین
صبح چمکانے کے لئے کہا کرتے ہیں کہ اٹھو بیٹا صبح ہو گئی یا سورج نکل آیا مگر
وہ "موٹا ہو گیا" کہہ کر میری تذلیل کیا کرتے "میں منٹا تا تو چکار کر کہتے
"بھدا ہو جائے گا بیٹا تو" گھوڑے پر چلنے کا دورہ کیسے کرے گا" اور
میں گرم گرم بستر سے ہاتھ جوڑ کر کہتا "داؤجی خدا کے لئے مجھے صبح نہ چگاؤ"

چاہے مجھے قتل کر دو۔ جان سے مار ڈالو۔

بے بے کوان داؤجی سے اللہ واسطے کا پیر تھا اور داؤجی ان سے
بہت ڈرتے تھے وہ سارا دن محلے والیوں کے کپڑے سیا کرتیں اور داؤ
جی کو کون سے دیے جاتیں ان کی اس زبان درازی پر مجھے بڑا غصہ آتا تھا
مگر دریا میں رہ کر کمر چھ سے پیر نہ ہو سکتا تھا۔ کبھی کبھار جب وہ ناگفتنی
گالیوں پر اتر آتیں تو داؤجی میری بیٹھک میں آ جاتے اور کانوں پر
ہاتھ رکھ کر کرسی پر بیٹھ جاتے۔ تھوڑی دیر بعد کہتے "غیبت کرنا برا گناہ
ہے" لیکن میرا خدا مجھے معاف کرے تیری بے بے بھکاریاں ہے اور اس
کی سرائے میں "میں" میری قرۃ العین اور تھوڑا تھوڑا تو بھی "ہم تینوں
بڑے عاجز مسافر ہیں۔" اور داؤد بے بے بھکاریاں سی تھی ان کا رنگ
سخت کا لاکھا اور دانت بے حد سفید "ہاتھ محراب دار اور آنکھیں چٹیا سی۔
چلتی تو ایسی گرہ پائی کے ساتھ جیسے (خدا مجھے معاف کرے) کٹنی
کسوتیاں لٹتی پھرتی ہے۔ بھکاری بی بی کو ایسی ایسی بری باتیں کہتی کہ وہ
دونوں دن رو رو کر ہلاک ہوا کرتی۔ ایک اُمی چند کے ساتھ اس کی بختی
تھی شاید اس وجہ سے کہ دونوں ہم شکل تھے یا شاید اس وجہ سے کہ اس کو
بے بے کی طرح اپنے داؤجی سے پیار تھا۔ یوں تو بی بی بے چاری
بہت اچھی لگتی تھی مگر اس سے میری بھی نہ بختی میں کوٹھے پر بیٹھا سوال نکال
رہا ہوں داؤجی تجھے پیٹتے ہیں اور بی بی اوپر برساتی سے ایندھن لینے آئی
تو ذرا رک کر مجھے دیکھا پھر منڈیر سے جھانک کر بولی "داؤجی پڑھ نہیں
رہا" نکلوں کی طرح چار پائیاں بنا رہا ہے۔"

میں غصیل بچے کی طرح منہ چڑھا کر کہتا "تجھے کیا، نہیں پڑھتا تو
کیوں پڑھ کر تھی ہے آئی بڑی تھاندا رتی۔"

اور داؤجی تجھے سے ہانک لگا کر کہتے "نہ گولو مولو بہنوں سے نہیں
جھگڑا کرتے۔"

"اور میں زور سے چلاتا پڑھ رہا ہوں جی جھوٹ بول رہی ہے"
ان دنوں معمول یہ تھا کہ صبح دس بجے سے پہلے داؤجی کے ہاں سے
چل دیتا، گھر جا کر ناشتہ کرتا اور پھر اسکول پہنچ جاتا۔ آدھی چٹی پر میرا
کھانا اسکول پہنچ دیا جاتا اور شام کو اسکول بند ہونے پر گھر آ کے اپنی
لائٹین تیل سے بھرتا اور داؤجی کے یہاں آ جاتا۔ پھر رات کا کھانا بھی
مجھے داؤجی کے گھر ہی بھجوا دیا جاتا۔ جن ایام میں مضافی بند ہوتی "داؤجی

میں دیوار کے ساتھ کھڑا ہوں اور داؤجی میرے کندھے پر ہاتھ رکھے کھڑے ہیں اور بار بار کہہ رہے ہیں آج ذمہ کچھ میرے پاؤں نہیں پکڑتی۔ اسی اثناء میں جی جاتی کے باپ بولے ”مفتی جی اب ہمیں اجازت دیجئے“ تو بی بی چچا ڈکھا کر گر پڑی۔ اسے چار پائی پر ڈالا“ عورتیں ہوا کرنے لگیں اور داؤجی میرا سہارا لے کر اس کی چار پائی کی طرف چلے۔ انہوں نے بی بی کو کندھے سے پکڑ کر اٹھایا اور کہا ”یہ کیا بناؤ“ بی بی اس طرح دھاڑیں مارتے ہوئے داؤجی سے لپٹ گئی۔ انہوں نے اس کے سر پر ہاتھ پھیرتے ہوئے کہا ”قرۃ العین میں تیرا گناہ گار ہوں کہ تجھے پڑھا نہ سکا۔ تیرے سامنے شرمندہ ہوں کہ تجھے علم کا ہنجر نہ دے سکا۔ تو مجھے معاف کر دے گی اور شاید پروردگار رام پر تاب بھی لیکن میں اپنے کو معاف نہ کر سکتا گا۔ میں خطا کار ہوں اور میرا جملہ سر حیرے سامنے ختم ہے۔“ یہ سن کر بی بی اور داؤجی زور سے رونے لگی اور داؤجی کی آنکھوں سے کتنے سارے موٹے موٹے آنسوؤں کے قطرے ٹوٹ کر زمین پر گرے۔ ان کے سمجھی نے آگے بڑھ کر کہا ”مفتی جی آپ فکر نہ کریں میں جی کو کریم پڑھا دوں گا“ داؤجی اسی طرح ہاتھ جوڑے پلٹے اور کہا کریم! تو یہ پڑھا چکی ہے اسی طرح گلستان بوستان میں پڑھا ہوا ہے لیکن میری حسرت پوری نہ ہوئی۔ بی بی نے گوشتی سرخ رنگ کی ریشمی چادر سے ہاتھ نکال کر پہلے اُسی چند اور پھر میرے سر پر ہاتھ پھیرا اور سکیم کے بازوؤں میں ڈیوڑھی کی طرف چل پڑی۔ داؤجی میرا سہارا لے کر چلے تو انہوں نے مجھے اپنے ساتھ زور سے بھیج کر کہا ”یہ لو یہ بھی رو رہا ہے۔ دیکھو یہ ہمارا سہارا بنا پھر تا ہے۔ او کو لو۔ اور مردیدہ۔“ تجھے کیا ہو گیا۔ جان پڑ تو کیوں۔۔۔۔۔

اس پر ان کا گھبراہٹ ہو گیا اور میرے آنسو جی تیز ہو گئے۔ برات والے ناگوں اور آکوں پر سوار تھے۔ بی بی تھک میں جا رہی تھی اور اس کے پیچھے اُسی چند اور میں اور ہمارے درمیان داؤجی پیدل چل رہے تھے۔ اگر بی بی کی چیخ ڈازا زور سے نکل جاتی تو داؤجی آگے بڑھ کر تھکا پڑا ہوا تھا اور کہتے ”لا حول پڑھو“ لا حول پڑھو۔“

بی بی اپنے گھر رخصت ہو چکی تھی میرے امتحان قریب آرہے تھے اور داؤجی سخت ہوتے جا رہے تھے۔ انہوں نے میرے ہر فارغ وقت پر کوئی نہ کوئی کام پھیلایا تھا۔ ایک مضمون سے عمدہ برا ہوتا تھا تو دوسرے کی کتابیں نکال کر سر پر سوار ہوجاتے تھے۔ پانی پینے لھتا تو سایہ کی طرح ساتھ ساتھ چلے آتے اور نہیں تو تاریخ کے سن ہی پوچھتے جاتے شام کے وقت اسکول پہنچنے کا انہوں نے وسیطہ بنالیا تھا۔ ایک دن میں اسکول کے بڑے دروازے سے نکلنے کے بجائے باورڈنگ کی راہ کھک گیا تو انہوں نے جماعت کے کمرے کے سامنے آکر بیٹھنا شروع کر دیا۔ میں چڑچڑا اور مضدی ہونے کے علاوہ بد زبان بھی ہو گیا تھا۔ داؤجی کے بچے گویا میرا کھیک کلام بن گیا تھا اور کبھی بھی جب ان کی یا ان کے سوالات کی تخی بڑھ جاتی تو میں انہیں کتنے کہنے سے بھی نہ چوکتا۔ ناراض ہوجاتے تو بس اس قدر کہتے ”دیکھ لے ڈومنی تو کیسی باتیں کر رہا ہے۔ تیری بیوی بیاہ کر لاؤں گا تو پہلے اسے سبکی بناؤں گا کہ جان پدیرے تیرے باپ کو کتنا کہتا تھا“ میری گالیوں کے بدلے وہ مجھے ڈومنی کہا کرتے تھے اگر انہیں زیادہ دکھ ہوتا تو منہ چڑھی ڈومنی کہتے۔ اس سے زیادہ نہ انہیں غصہ آتا نہ دکھ ہوتا۔ سوال حل نہ ہونے پر کبھی نہ بیٹا کوئی مشکل سوال ہے جو فی وہ سوال سمجھانے کے لئے ہاتھ نیچے کرتے میں تالیاں بجانے

ہوجائے“ کہتے ہوئے وہاں سے ایک بچے کی طرح بھاگے اور بیٹھک میں گھس گئے ان کے اس فرار بلکہ انداز فرار کو دیکھ کر میں اور بی بی ہنسے بناتے رہے انکے اور ہماری ہنسی کی آواز ایک گھنٹے کے لئے چاروں دیواروں سے گونجی۔ میں تو خیر کچھ مایوس لیکن بے بے نے سیدھے جاکر بی بی کو بالوں سے پکڑ لیا اور چیخ کر بولی ”میری سوت بڑھے سے تیرا کیا ناطہ ہے بتائیں تو اپنی پران لیتی ہوں تو نے اس کو چائے کی گئی کیوں دی۔“ تھوڑی دیر تک کچھ کہا ”میں اس کے کتوں کا بھی کتا ہوں جس کے سر مطہر پر مکہ کی ایک کم نصیب بڑھیا غلاط پھینکا کرتی تھی۔“ میں نے حیرانی سے ان کی جانب دیکھا تو وہ بولے ”آقا تے نامہ کار کا ایک ادنیٰ حلقہ گوش“ گرم پانی کے چند چھینٹے پڑنے پر نالہ شیون کرے تو لعنت ہے اس کی زندگی پر۔ وہ اپنے محبوب کے طفل ناز جنم سے بچائے۔ خدائے ابرار ہم مجھے جرات عطا کرے“ مولائے ایوب مجھے صبر کی نصرت دے۔“ میں نے کہا ”داؤجی آقا تے نامہ کار کون؟“

تو داؤجی کو یہ سن کر ذرا تکلیف ہوئی۔ انہوں نے شفقت سے کہا ”جان پدیوں نہ پوچھا کر“ میرے استاد میرے حضرت کی روح کو مجھ سے بیزار نہ کر۔ وہ میرے آقا بھی تھے میرے باپ بھی اور میرے استاد بھی۔ وہ تیرے دادا استاد ہیں۔۔۔۔۔ دادا استاد۔۔۔۔۔ اور انہوں نے دونوں ہاتھ سینے پر رکھ لئے۔ آقا تے نامہ کار کا لفظ اور کتناہ قسمت مجوزہ کی ترکیب میں نے پہلی بار داؤجی سے سنی۔ یہ واقعہ سننے میں انہوں نے کتنی ہی دیر لگادی کیونکہ ایک ایک فقرے کے بعد فارسی کے پیشارتعبیہ اشعار پڑھتے تھے اور بار بار اپنے استاد کی روح کو ڈاب پچھاتے تھے۔“ جب وہ یہ واقعہ بیان کرچکے تو میں نے بڑے ادب سے پوچھا ”داؤجی آپ کو اپنے استاد صاحب اس قدر اچھے کیوں لگتے تھے اور آپ ان کا نام لے کر ہاتھ کیوں جوڑتے ہیں اپنے آپ کو ان کا تو کیوں کہتے ہیں؟“ داؤجی نے مسکرا کر کہا ”جو طویلے کے ایک خرکوا ایسا بنا دے کہ لوگ کہیں مٹی چنت رام جی ہی۔ وہ سیمانہ ہو۔ آقا نہ ہو تو پھر کیا ہو؟“

میں چار پائی کے کونے سے آہستہ آہستہ پھسل کر بستر پر پہنچ گیا اور چاروں طرف رضائی لپیٹ کر داؤجی کی طرف دیکھنے لگا جو سر جھکا کر کبھی اپنے پاؤں کی طرف دیکھتے کبھی تھے اور کبھی پٹلیاں سلواتے تھے چھوٹے چھوٹے نقوش کے بعد ذرا سا جھپٹے اور پھر خاموش ہوجاتے۔ کہنے لگے ”میں کیا تھا اور کیا ہو گیا۔ ہاں وہ خیر سے بولے۔ میں گڈر یا تھا اور میرے باپ کی بارہ بکریاں تھیں۔“

حیرانگی سے میرا منہ کھلا رہ گیا اور میں نے معاملہ کی تہ تک پہنچنے کے لئے جلدی سے پوچھا ”اور آپ اسکول کے پاس بکریاں چرایا کرتے تھے۔“ داؤجی نے کرسی چار پائی کے قریب لی۔ اور بولے جان پدیر آج سے چوتھریس پہلے کوئی کھلتا ہمارے ایم بی ہائی اسکول کا نام بھی جانتا تھا۔ وہ تو میرے آقا کو پڑھانے کا شوق تھا اور گرد کے لوگ اپنے لڑکے چار حرف پڑھنے کو ان کے پاس بھیج دیتے ہیں ان کا سارا خاندان زور تعلیم سے آراستہ اور دینی دنیاوی نعمتوں سے مالا مال تھا۔ والدان کے ضلع بھر کے ایک ہی حکیم اور چوٹی کے مبلغ تھے۔ جدا جدا ہمارا ہر شہیر کے میرٹھی۔

داؤجی کے متعلق معلومات نے مجھے حیران کر دیا دوسری جانب بی بی کی شادی بھی سر پر آگئی تھی میں خوش تھا کہ چلو کوئی اچھی تقریب تو دیکھنے کو ملے گی۔ دولہا اور باراتی آگئے تھے بے بے زار و نظار رو رہی تھی۔ اُنی چند آنسو بہا رہا تھا اور محلے کی عورتیں پچس پچس کر رہی تھیں

اسکول کی گراؤنڈ میں آکر بیٹھ جاتے اور میرا انتظار کرنے لگتے۔ وہاں سے گھر تک سوالات کی بوچھاڑ مٹی اسکول میں جو کچھ پڑھایا گیا ہوتا اس کی تفصیل پوچھتے۔ پھر مجھے گھر تک چھوڑ کر خود سیرکھ چلے جاتے۔ ہمارے قصبہ میں منصفی کا کام مینے میں دس دن ہوتا تھا اور میں دن منصف صاحب بہادر کی پکھری ضلع میں رہتی تھی یہ دس دن داؤجی باقاعدہ پکھری میں گزارتے تھے۔ ایک آدمی عرضی آ جاتی تو دو چار روپے کما لیتے ورنہ فارغ اوقات میں وہاں بھی مطالعہ کا سلسلہ جاری رکھتے۔ بے بے کا کام اچھا تھا اس کی تکریمت اور محلے والوں سے جوڑ توڑ اچھے مالی نتائج پیدا کرتی تھی چونکہ پچھلے چند سالوں سے گھر کا بیشتر خرچ اس کی سلائی سے چلتا تھا۔ اس لئے وہ داؤجی پر اور بھی حادی ہوگئی تھی۔

مجھے یاد ہے ایک صبح میں دودھ سے بھرا تابلوٹ ان کے یہاں لے کر آیا تھا اور بے بے گھر نہ تھی۔ وہ اپنی سکیموں کے ساتھ بابا سادون کے جوڑ میں اٹھان کرنے گئی تھی اور گھر میں صرف داؤجی اور بی بی تھے۔ دودھ دیکھ کر داؤجی نے کہا ”چلو آتیوں چائے پئیں گے“ میں دکان سے گڑ لے کر آتا ہوں تم پانی چلے پر رکھو۔ بی بی نے جلدی جلدی چولہا سلگایا۔ میں چلتی میں پانی ڈال کر لایا اور پھر ہم دونوں وہیں چوکے پر بیٹھ کر باتیں کرنے لگے۔ داؤجی گڑ لے کر آگئے تو انہوں نے کہا تم دونوں اپنے اپنے کام پر بیٹھو چائے میں ملا دوں چنانچہ بی بی مشین چلانے لگی اور میں ڈائریکٹ ان ڈائریکٹر کی مشینیں لگنے لگا داؤجی چولہا بھی جھونکے جاتے اور عادت کے مجھے بھی اونچے اونچے بتاتے جاتے گھلیوں نے کہا ”زمین سورج کے گرد گھومتی ہے“ گھلیوں نے دریافت کیا کہ زمین سورج کے گرد گھومتی ہے۔ یہ نہ لکھ دینا کہ سورج کے گرد گھومتی ہے پانی ابل رہا تھا۔ داؤجی خوش ہو رہے تھے اسی خوشی میں مجھ کو ہر کم وہاں تازہ بنایا ہوا گیت گارہے تھے۔ او کو لو او کو لو گھلیوں کی بات مت بھولنا گھلیوں کی بات مت بھولنا۔ انہوں نے چائے کی پتی کھولنے ہوئے پانی میں ڈال دی۔ برتن ابھی تک چولہے پر ہی تھا اور داؤجی ایک چھوٹے سے بچے کی طرح پانی کی گلاب گل گل کے ساتھ گولو گھلیوں، گولو گھلیوں کے چارہ ہے تھے میں ہنس رہا تھا اور اپنا کام کئے جا رہا تھا۔ بی بی مسکرا رہی تھی اور مشین چلائے جاتی تھی اور ہم تینوں اپنے چھوٹے سے گھر میں بڑے ہی خوش تھے گویا سارے محلے ہمارے قصبہ کی خوشیاں بڑے بڑے رنگیں پروں والی پروں کی طرح ہمارے گھر میں اتر آئیں ہوں۔ اتنے میں دروازہ کھلا اور بے بے اندر داخل ہوئی۔ داؤجی نے دروازہ کھلنے کی آواز پر پیچھے مڑ کر دیکھا اور ان کا رنگ فق ہو گیا۔ چپکٹی ہوئی پتلی سے گرم گرم بھاپ اٹھ رہے تھے اس کے اندر چائے کے چھوٹے چھوٹے چھلاوے ایک دوسرے کے پیچھے شور مچاتے پھر رہے تھے اور اور منومہ کھیل رچانے والا بڑا موقع پر پکڑا گیا۔ بے بے نے آگے بڑھ کر چولہے کی طرف دیکھا اور داؤجی نے چوکے سے اٹھتے ہوئے معذرت بھرے لہجے میں کہا ”چائے ہے“

بے بے نے غصے سے کہا ”بڑھے یہ تیرے چائے پینے کے دن ہیں۔ میں بیوہ گھر میں نہ تھی تو تجھے کسی کا ڈر نہ رہا۔ تیرے بھانویں میں کل کی مرنی آج مروت تیرا من راضی ہو۔ تیری آسین پوری ہوں۔ اس نے غصے سے چوکے پر چڑھی کپڑے سے پتلی پکڑ کر چولہے سے اٹھائی اور زمین پر دے ماری۔ گرم گرم چائے کے چھپکے داؤجی کی پٹلیوں اور پاؤں پر گرے اور وہ ”اوہ تیرا بھلا ہو جائے“ او تیرا بھلا

گلتا۔ دیکھ پھر وہ کہتے تو میں منہ پھاڑ کر کہتا ہوں تو بجاؤں گا۔

فروری کے دوسرے بیٹے کی بات ہے میرے امتحان میں کل ڈیڑھ مہینہ رہ گیا تھا اور مجھ پر آنے والے خطرناک وقت کا خوف بھوت بن کر سوار ہو گیا تھا۔ میں نے خود اپنی پڑھائی پہلے سے تیز کر دی تھی اور کافی شبیہ ہو گیا تھا۔ لیکن جیومیٹری کے مسائل میری سمجھ میں نہ آتے تھے۔ داؤجی نے بہت کوشش کی لیکن بات نہ بنی۔ آخر ایک دن انہوں نے کہا کھل پاؤں پر اپوزیشن ہیں انہیں یاد کر لے اس کے سوا کوئی چارہ نہیں چننا چننا میں انہیں رننے میں مصروف ہو گیا۔ لیکن جو پراپوزیشن رات کو یاد کرتا صبح بھول جاتا۔ میں دل برداشتہ ہو کر ہمت چھوڑ ہی بیٹھا ایک رات داؤجی مجھ سے جیومیٹری کی شکلیں بنوا کر اور مشقیں سن کر اٹھے اور وہ بھی کچھ پریشان سے ہو گئے تھے میں بار بار اٹھا تھا اور انہیں بہت کوفت ہوئی تھی۔ مجھے سونے کی تاکید کر کے وہ اپنے کمرے میں چلے گئے تو میں کاپی پینٹل لے کر پھر بیٹھ گیا اور رات کے ڈیڑھ بجے تک لکھ لکھ کر رٹا لگا تا رہا مگر جب کتاب بند کر کے لکھنے لگا تو چند فقرہ بعد ہی انک جا تا۔ مجھے داؤجی کا مایوسی چہرہ یاد کر کے اور اپنی حالت کا اندازہ کر کے رونا آ گیا۔ اور میں صحن میں آ کر سیر جیوں پر بیٹھ کر جی روتے لگا۔ سردی کی شدت سے کاپ بھی رہا تھا اس طرح بیٹھے بیٹھے کوئی ڈیڑھ گھنٹہ گزر گیا تو میں نے داؤجی کی عزت بچانے کی یہی ترکیب سوچی کہ ڈیڑھی کا دروازہ کھول کر چپکے سے نکل جاؤں اور پھر واپس نہ آؤں۔ جب فیصلہ کر چکا اور عملی قدم آگے بڑھانے کے لئے سراپا اٹھایا تو داؤجی کی کھیل اوڑھے میرے پاس کھڑے تھے۔ انہوں نے مجھے بڑے پیار سے اپنے ساتھ لگایا تو سسکیوں کا لاتنتا ہی سلسلہ صحن میں پھیل گیا۔ داؤجی نے میرا سر چوم کر کہا۔ لے بیٹی ظنور سے میں تو یوں نہ سمجھتا تھا۔ تو بہت ہی کم ہمت لگلا۔ پھر انہوں نے مجھے اپنے ساتھ کھیل میں لپیٹ لیا اور بیٹھک میں لے آئے بستر میں بٹھا کر انہوں نے میرے چاروں طرف رضائی لپیٹی اور خود پاؤں اوپر کر کے کرسی پر بیٹھ گئے۔

داؤجی نے پھر کہنا شروع کیا ”میں گھر سے بھاگا تو قدرت نے میری کمال مدد کی۔ ان دنوں جاگل حیدر سرسہ حصار والی ریل کی پٹری بن رہی تھی یہی سیدھا راستہ دلی کو جاتا تھا اور یہیں مزدوری ملتی تھی۔ ایک دن میں مزدوری کرتا اور دن چلتا اس طرح تا نید فیہی کے سہارے سولہ دن میں دلی پہنچ گیا وہاں بیچ کر حکیم صاحب کی جائے رہائش معلوم کی اور بیچ گیا ایک صاحب نے پوچھا کون ہو میں نے کہا حکیم صاحب سے ملنا ہے حکیم صاحب دوستوں کے حلقہ میں سر جھکائے بیٹھے تھے ان کی پشت میری طرف تھی اسی طرح بیٹھے بیٹھے بولے ”اسم گرامی“ میں نے ہاتھ جوڑ کر کہا ”پنجاب سے آیا ہوں اور میں بات پوری بھی نہ کر پایا کہ زور سے بولو“ اوہو چنت رام ہو؟“ میں کچھ جواب نہ دے سکا پھر بولے مجھے اسماعیل کا خط ملا ہے لکھتا ہے شاید چنت رام تمہارے پاس آئے“ ہمیں بتائے بغیر گھر سے فرار ہو گیا ہے اس کی مدد کرنا۔ میں اسی طرح خاموش کھڑا رہا تو پاٹ دار آواز میں بولے۔ میاں اندر آ جاؤ کیا چپ کا روزہ رکھا ہے“ میں اندر داخل ہوا تو بولے یہیں بیٹھے جاؤ میں بیٹھ گیا اپنے دوستوں سے فرمایا بھی ڈرنا نہیں مجھے اس سے دودھ ہاتھ کر لینے دو۔ پھر حکم ہوا۔ بتاؤ ہندسہ کا کونسا مسئلہ تمہارے مجھ نہیں آ رہا ہے میں نے ڈرتے ڈرتے عرض کیا تو انہوں نے اسی طرح کندھوں کی طرف اپنے ہاتھ بڑھائے اور آہستہ آہستہ کہتے یوں اوپر کھینچ

لیا کہ کمر پر بند ہو گئی پھر فرمایا ”بتاؤ اپنی انگلی سے میری کمر پر ایک تساوی الساقین“ مجھ پر سخت کا عالم طاری تھا نہ آگے بڑھنے کی ہمت تھی نہ پیچھے ہٹنے کی طاقت۔ ایک لمحے کے بعد بولے ”میاں جلدی کرنا دینا ہوں“ کاغذ قلم کچھ نہیں سمجھتا میں ڈرتے ڈرتے آگے بڑھا اور ان کی چوڑی چنگلی کمر پر کا پتی ہوئی انگلی سے تساوی الساقین بنانے لگا۔ جب وہ غیر مرئی شکل بن چکی تو بولے اب اس نقطہ سے خط ب ج پر عمود گراؤ۔ ایک تو میں گھبرا یا ہوا تھا دوسرے وہاں کچھ نہ آتا تھا۔ یونہی انگل سے میں نے ایک مقام پر انگلی رکھ کر عمود گرا دیا چاہا تو تیزی سے بولے ہے ہے کیا کرتے ہو یہ نقطہ ہے کیا پھر خود ہی بولے آہستہ آہستہ عادی ہو جاؤ گے وہ بول رہے تھے اور میں بھوت بیٹھا تھا۔ پھر داؤجی دلی کے دنوں میں ڈوب گئے اور میں نیند کی وادیوں میں۔

امتحان کی قربت سے میرا خون خشک ہو رہا تھا لیکن جسم بھول رہا تھا داؤجی کو میرے مونا پے کی فکر رہنے لگی اکثر میرے صحن مٹتے ہاتھ پکڑ کر کہتے ”اس تازی بن طیلہ خرنہ بن“ مجھے ان کا یہ فقرہ بہت ناگوار گزرتا اور میں احتجاجا جان سے کلام بند کر دیتا۔ سردیوں کی ایک صبح کوئی چار بجے کا عمل گئی میں نہ آ دم نہ آ دم زائد تاریکی سے کچھ بھی دکھائی نہ دیتا تھا اور داؤجی مجھے اسی طرح سیر کو لے جا رہے تھے۔ ندی آئی اور پیچھے رہ گئی۔ قبرستان گزر گیا مگر داؤجی کی سیر ختم ہی نہیں ہو رہی تھی جب تھہر پر پہنچے تو میری روح فنا ہو گئی یہاں سے لوگ دوپہر کے وقت بھی نہ گزرتے تھے کیونکہ پرانے زمانے میں یہاں ایک شہر غرق ہوا تھا۔ مرنے والوں کی رو جس اسی ٹیلے پر دفن تھیں اور آنے جانے والوں کا کعبہ چنچا تھیں۔ میں خوف سے کاشنے لگا تو داؤجی نے میرے گلے کے گرد مٹھرا چھی طرح لپیٹ کر کہا ”سامنے ان دو ٹیکروں کے درمیان پوری رفتار سے دس چکر لگاؤ“ پھر سولہ سیسے سمجھو اور چھوڑ دو تھہر میرے پاس آؤ“ میں یہاں بیٹھا ہوں۔ میں تھہر سے جان بچانے کے لئے سیدھا ان ٹیکروں کی طرف بڑھا پہلے ایک بڑے سے ڈھیلے پر بیٹھ کر آرام کیا اور ساتھ ہی حساب لگایا کہ چھ چکروں کا وقت گزر چکا ہوگا۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ اونٹ کی طرح ٹیکروں کے درمیان دوڑنے لگا اور جب دس یعنی چار چکر پورے ہو گئے تو پھر اسی ڈھیلے پر بیٹھ کر لمبی لمبی سیسے کھینچنے لگا۔ ایک تو درخت پر عجیب و غریب قسم کے جانور بولنے لگے تھے دوسری میری پہلی میں ہلاکا در شروع ہو گیا تھا۔ لمبی مناسب سمجھا کہ تھہر پر جا کر داؤجی کو سونے ہوئے اٹھاؤں اور گھر لے جا کر خوب خاطر کروں“ قصہ سے بھر اور دھشت سے لرزتا میں ٹیلے کے پاس پہنچا داؤجی تھہر کی ٹھیکریوں پر گھٹنوں کے بل گرے ہوئے دیوانوں کی طرح سر مار رہے تھے اور اونچے اونچے انا محبوب کا شعر گار رہے تھے۔ پھر داؤجی اٹھے میرے پاس آئے اور کہا چل ظنور سے۔

اس واقعہ کے چند ہی دن بعد کا قصہ ہے کہ ہمارے گھر میں مٹی کے بڑے بڑے ڈھیلے اور اینٹوں کے ٹکڑے آ کر گر گئے گلے بے بے نے آسمان سر پر اٹھالیا بچوں والی کتیا کی طرح داؤجی سے چست گئی جی جی جی سے لپٹ گئی اور انہیں دھکا دیکر گرا دیا وہ چلا رہی تھی بڑے ٹکڑے سب تھہرے منتڑ ہیں۔ تھہرے پرت میرے گھر میں اینٹیں بھیجتے ہیں لوگوں اس بڑے سے میری آئی چند کی جان لینے کا سمبندھ کیا ہے مجھ پر جادو کیا ہے میرا لنگ لنگ توڑ دیا ہے۔

رات کے وقت داؤجی مجھ سے جیومیٹری کی پراپوزیشن سنتے ہوئے پوچھنے لگے بیٹا کیا تم جی جی جن بھوت یا پری چڑیل کو کوئی مخلوق سمجھتے

ہو میں نے اثبات میں جواب دیا تو وہ منہ پرے اور بولے واقعی تو بہت بھولا ہے پھر داؤجی یوں گویا ہوئے ”بھلا تو مجھے پہلے کیوں نہ بتایا کہ جن ہوئے ہیں اور اس طرح سے اینٹیں پھینک سکتے ہیں لیکن یہ تو بتا کہ جن صرف اینٹیں بھیجتے کا کام کرتے ہیں یا چننا بھی کر لیتے ہیں۔“

میں نے جل کر کہا ”اس دن پتہ چلے گا داؤجی تیرے سر پر کوئی اینٹ گرے گی۔ یا تیرے بے بے کے سر پر لگے گی۔“

پھر بولے ”سن، علم طیبی کا مونا اصول ہے کہ کوئی مادی شے کسی غیر مادی وجود سے حرکت میں نہیں لائی جاسکتی۔ سمجھ گیا۔“

ہمارے قصبے میں ہائی اسکول ضرور تھا لیکن میٹرک کے امتحان کا سینٹر نہ تھا۔ امتحان دینے کے لئے ہمیں ضلع جانا ہوتا تھا چنانچہ وہ صبح آگئی جب ہماری جماعت امتحان دینے کے لئے ضلع جاری تھی اور لاری کے ارد گرد والدین اور بچوں کا جھوم تھا اور اس جھوم میں داؤجی بھلا کیسے پیچھے رہ سکتے تھے۔

پہلے دن تاریخ کا پرچہ بہت اچھا ہوا۔ دوسرا دن جغرافیہ کا اور اس سے بھی بڑھ کر تیسرے دن اتوار تھا اور اس کے بعد حساب کی باری تھی۔ اتوار کی صبح داؤجی 20 صفحے پر مبنی خطاطی میں الجبر کے فارمولوں اور حساب کے قاعدوں کے علاوہ اور کوئی بات نہ تھی۔ حساب کا پرچہ کرنے کے بعد بڑے آدمے میں دوستوں سے جوابات ملائے تو 100 میں سے 80 نمبر کا پرچہ صبح تھا۔ میرے منہ سے سرت کے نعرے نکل رہے تھے۔ قریب ہی کھڑے داؤجی ہمیں کندھے پر ڈالے ایک لڑکے کا پرچہ دیکھ رہے تھے تو راضی مجھ تک پہنچے اور بولے کونسا سوال غلط ہو گیا میں نے کہا ”چار دیواری والا“ کہنے لگے ظنور سے سال کے 365 دن تجھے سمجھایا سطحات کا سوال آ نکھیں کھول کر حل کرنا مگر تو نے میری بات نہ مانی۔ میں نمبر ضائع کر دیے پورے میں نمبر۔ اور داؤجی کا چہرہ دیکھ کر میری اسی قصیدی کا مایا 20 فیصدی ناکامی کے پیچھے دب گئی۔ امتحان ختم، داؤجی ختم، بس میں اور دوست۔ شام کو جانا سلام کرتا اور پھر غائب۔ جس دن نتیجہ نکلا ابائی لڈوؤں کی چھوٹی سی ٹوکری لے کر ان کے گھر گئے داؤجی سر جھکائی اپنے صحن میں بیٹھے تھے ابائی کو دیکھ کر اٹھ کھڑے ہوئے اندر سے کرسی اٹھا لے اور بولے شرمندہ ہوں ڈاکٹر صاحب اس کی پوزیشن نہ آ سکی میں نے کہا کوئی بات نہیں صرف ایک ہی نمبر تو کم ہے تو بولے تو تمہیں جانتا اس ایک کم نمبر سے میرا دل دو نیم ہو گیا ہے۔

پھر یوں ہوا کہ اچانک ہی ہندو مسلم فسادات شروع ہو گئے۔ دوپہر کو اماں جی نے داؤجی کی خبر لینے بھیجا تو اس جانی بیچانی گلی میں عجیب صورتحال نظر آئی داؤجی کو مسلمان گھیرے کھڑے تھے میں نے مداخلت کرنا چاہی تو مجھے دھکے لے۔ اور میں دور کھڑا تماشا دیکھ رہا تھا۔ ایک شخص زور سے چیخا بول بولتا ”اب بول“ اور داؤجی خاموش کھڑے تھے ایک لڑکے نے پگڑی اتار کر کہا پہلے بودی کاٹ بودی۔ دوسرے نے آگے بڑھ کر بودی کاٹ دی۔ وہی لڑکا پھر بولا ”بلا دیں ہے؟“ دوسرے نے کہا جانے دے بڑھا ہے میرے ساتھ مکیاں چڑایا کر گے پھر اس نے داؤجی کی ٹھوڑی اوپر اٹھاتے ہوئے کہا ”کلمہ پڑھ پڑتا“ داؤجی نے کلمہ پڑھ کر سنایا تو اس شخص نے اپنی لٹھی ان کے ہاتھ میں تھامادی اور کہا ”چل بکر جان حیرا انتظار کرتی ہیں۔“

اور نکلے سرداؤجی بکریوں کے پیچھے یوں چلے جیسے لمبے لمبے بالوں والا فریڈ اچل رہا ہوا

ختم شد