

پاکستان کا پہلا کوننگ میگزین

جولائی 2013

قیمت = 90 روپے

# دستِ خوان

آپ کی زندگی اور گھرانے کیلئے ایک ذرا ہنسا جویدہ

رمضان

Ramadan Kareem



بچے کا پہلا روزہ ٹی کپ گارڈنگ صوتی آلودگی مصروفیت



# فہرست

## مستقل سلسلے

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

## صحت عامہ

- 20 آئی بی ایس سنڈروم  
58 گردے۔ جسم کی صفائی میں معاون

## سنگرہ

- 30 خوبصورت اور شفاف جلد  
68 میک اپ آرگنائزر

## کڈز کارنر

- 16 بچے کا پہلا روزہ  
66 چھٹیوں میں خیال رکھیں۔۔

## باغبانی

- 88 ٹی کپ گارڈننگ

## معاصرہ

- 18 شادی کامیاب ہوتی نہیں، بنائی جاتی ہے  
24 ملازمت حاصل کرنا آسان نہیں

## سیر سہاٹے

- پیرس۔ رومان پرور فضاؤں اور خوشبودن کا شہر 94

36



60



62



94



88





# دسترخوان

جلد نمبر 15۔ جولائی 2013ء / شمارہ نمبر 15

قیمت شمارہ: 90 روپے



ایڈیٹوریل:

مینجنگ ایڈیٹر: ریاض احمد منصوری

اسسٹنٹ ایڈیٹر: جویریہ حنا



خط و کتابت و ترسیل زر کے لئے پتہ

”دسترخوان“

پلاٹ نمبر C-4 کمرشل اسٹریٹ نمبر 14 فیر II

ایکسٹینشن، ڈیفنس ہاؤسنگ اتھارٹی، کراچی

فون: 3-92-21-35805391

فیکس نمبر: 92-21-35896269

ای میل:

monthlydastarkhuwan@hotmail.com

تقسیم کار برائے پاکستان

نیشنل نیوز ایجنسی، اسد جمیلر۔ صدر کراچی

## کمان سے نکلے ہوئے تیر!---



”تم آج پھر لڑائی کر کے آ گئے؟“ یہ تھا وہ جملہ، جو وہ اپنے بیٹے کو ہر دوسرے تیرے دن ضرور کہتا تھا۔ اُس کا بڑا بیٹا نہ صرف اپنے دوستوں سے آئے روز لڑائی جھگڑا کرتا تھا، بلکہ گھر میں بھی سب لوگ اُس کے غصے سے پناہ مانگتے تھے۔ چوڑا چلانا، چڑوڑا، اور اچھڑا تو معمول کی بات تھی اور پچھلے ہفتے تو اُس نے غصے میں خود کو زخمی بھی کر لیا تھا۔ اب صرف اسکول ہی نہیں، گلی محلے سے بھی اُس کے لئے جھڑپیں لگتی تھیں۔ اُس سے پہلے کہ پانی سر سے ادر اٹھنے لگے، اُس کے باپ نے بیٹے کی اس عادت کو سختی سے روکنے کا فیصلہ کیا۔ اُس نے اپنے بیٹے کو بلایا اور اپنے پاس بٹھا کر پیار سے بولا۔ ”دیکھو بیٹا کیا تم چاہتے ہو کہ تمہاری شہرت ایک بدتمیز، بے ہودہ اور بدتمیز کے طور پر ہو؟ وہ وقت تمہارے لیے کتنا اذیت ناک ہوگا، جب تمہارے غصے کی وجہ سے ہر کوئی تم سے نفرت کرنے لگے گا؟ کیا تمہیں نہیں لگتا کہ بے جا غصہ کرنا اور لوگوں سے چھوٹی چھوٹی باتوں پر الجھنا تمہارے ساتھ ساتھ تمہارے والدین کی بدنامی کا بھی باعث بن رہا ہے؟ کیا تمہیں کسی کا یہ کہنا بہت اچھا لگتا ہے کہ والدین نے تو اس لڑکے کی تربیت ہی نہیں کی؟“

بچہ غور سے باپ کی بات سنتا رہا، پھر بولا: ”ابو! میں بالکل بھی ایسا نہیں چاہتا۔ میں واقعی لوگوں سے لڑنا نہیں چاہتا، لیکن پتا نہیں مجھے اتنا غصہ کیوں آتا ہے؟ میں خود پر قابو نہیں رکھ پاتا۔ یقیناً جانیں، میں خود چاہتا ہوں کہ اپنی اس بری عادت سے جان چھڑا لوں لیکن۔۔۔۔۔“

”اچھا۔۔۔ باپ نے دھمکے میں کہا۔ ”دیے میرے پاس اس کا بہت آسان شامل ہے؟ یوں تو کیا تم اس کے لیے تیار ہو؟“

”جی ابو! مجھے کیا کرنا ہوگا؟“ بیٹے نے پوچھا تو اُس کا باپ اٹھا اور الماری سے کیلوں کا ایک ڈبا نکال لایا اور بیٹے کو کھڑکی کھلی دوار کے پاس لے جا کر کہنے لگا: ”بیٹا جب بھی تمہیں غصہ آئے، اس میں سے ایک کیل نکال کر یہاں دیوار میں ٹھوک دینا۔ پہلے دن لڑکے نے تینتیس کیلیں ٹھوکیں۔ اگلے دن پچیس، پھر اُس سے اگلے دن پندرہ، مگر سینٹ کی دیوار میں کیل ٹھوکتے ہوئے اُس کے پسینے چھوٹ جاتے تھے۔ کئی بار کیل ادھر ادھر کھسک جاتی۔ اُس کی ایک انگلی ڈھی بھی ہو گئی تھی۔ ایک دو ہفتے تک اسی طرح چلتا رہا۔ لڑکے کو لگا کہ غصہ کنٹرول کرنا، کیل ٹھونکنے سے کہیں زیادہ آسان کام ہے۔ آخر کار وہ اپنے باپ کے پاس گیا اور کہنے لگا:

”ابو! میں دن بھر میں ایک آدھ کیل ہی ٹھوک پاتا ہوں۔ مجھے لگتا ہے کہ میں غصے پر قابو پانا سیکھتا جا رہا ہوں، بلکہ شاید سیکھ بھی چکا ہوں۔“

باپ نے کہا: ”اچھا۔۔۔ اب کیل ٹھونکنا چھوڑ دو، بلکہ اب جب بھی تمہیں غصہ آئے اور تم اُسے کنٹرول کر لو تو ایک کیل دیوار میں سے نکال دینا۔“ لڑکے نے اب ایسا ہی کرنا شروع کر دیا۔ جب بھی وہ غصے پر قابو پاتا تو ایک کیل دیوار سے نکال لیتا، لیکن سینٹ کی اس مضبوط دیوار سے کیل نکالنے میں اُسے کافی محنت کرنا پڑتی تھی۔ آخر کار لڑکے نے دیوار سے ساری کیلیں نکال لیں۔

باپ نے بیٹے کا ہاتھ پکڑا اور اُسے دیوار کے پاس لے جا کر کہنے لگا:

”بیٹا تم نے اپنے غصے کو کنٹرول کر کے بہت اچھا کیا، لیکن ذرا اس دیوار کو غور سے دیکھو! اب یہ پہلے جیسی نہیں رہی۔ اس میں یہ سوراخ کتنے برے لگ رہے ہیں۔ جب تم غصے سے چیختے چلاتے ہو اور اپنی سیدی باتیں کرتے ہو تو اس سے نہ صرف تمہاری اپنی شخصیت اس دیوار کی طرح خراب اور بھدی ہو جاتی ہے بلکہ تم لوگوں کو بھی اسی طرح زخمی کرتے ہو جیسے یہ دیوار۔! کیوں کہ یہ الفاظ اور ہمارے رویے، وہ تیر ہوتے ہیں، جو کمان سے نکل جانے کے باعث اب واپس مڑ کر نہیں آ سکتے۔ تم لوگوں کو تکلیف دے کر بند میں محافاتی تو مانگ سکتے ہو، لیکن تمہارے لفظوں سے نکلنے والے زخم دیوار کے ان سوراخوں کی طرح بھرتے بھرتے ہی بھریں گے۔“

ریاض احمد منصوری



کیا آپ نے بھی  
کچھ کھنا ہے!

جون 2013

پاکستان کا پہلا کوکب میگزین

# دسترخوان

آپ کی زندگی اور گھر اگلے کیلئے ایک راہنما بن جائے



السلام ولیم! میرے سامنے دسترخوان میگزین رکھا ہوا ہے اور اس رسالے کے مضامین اور خوبصورتی نے مجھے مجبور کیا ہے کہ میں آپ کی ٹیم کا حصہ بنوں اور اپنی کاوش آپ کو سال کروں۔ پہلی بار آپ کے جریدے کے لیے قلم اٹھایا ہے۔ پڑھائی کی منتظر ہوں۔ پہلی تحریر ہے، اگر کوئی کمی رہ گئی ہو تو نظر انداز کر دیجیے گا اور حوصلہ افزائی کر دیجیے گا۔ اگر کامیاب ہوئی تو آپ کے میگزین سے قلم کا رشتہ قائم رہے گا۔ دعا گو!

(منذیب ذہرہ۔۔۔ راولپنڈی)

(ہلا دسترخوان میگزین میں خوش آمدید۔ حوصلہ افزائی کے لیے آپ کے مضامین رمضان کی مناسبت سے شامل اشاعت ہیں، لیکن آئندہ کے لیے آپ کو شش کریں کہ میگزین فارمیٹ کے مطابق سوشل ایڈیٹر پر قلم اٹھائیں۔ میگزین کی پسندیدگی کا شکریہ)

ڈیزائنر! السلام ولیم! جون کا شمار بہت اچھا لگا، لیکن اس مرتبہ کا سرورق کچھ زیادہ پسند نہیں آیا۔ اس بار تراکیب بہت بہتر لگیں۔ رہی بات آپ کے دیگر صفحات کی تو وہ سب ہی اچھے لگے، خاص کر گرمی کے حوالے سے مضامین اچھے تھے۔ یوں ہی محنت کرتے رہیں اور ترقی کرتے رہیں۔

(آمنہ خان۔۔۔ لاہور)

ہیلو، کیسے ہیں آپ سب؟ جون کے شمارے میں کہہ دو جو بھی من میں آئے، اپنا گھر اور سرٹیکس پر مضامین کے علاوہ دھوپ سے بچاؤ پر آرنیکل بھی بہت معلوماتی لگا۔ تراکیب بھی بے حد اچھی تھیں، خاص کر مکئی سرخ، میکرونی کباب اور میٹو کی ڈشز۔ آپ کا میگزین بہت اچھا ہے۔ اسے مزید بہتر بنانے کے لیے کوششیں جاری رکھیں۔

(عائشہ ارشد..... کراچی)

ڈیزائنر! السلام ولیم! اس بار تراکیب کے ساتھ میگزین میں موجود تمام مضامین بھی بے حد عمدہ اور معلوماتی تھے۔ فریڈ ڈیجی اچھے تھے، لیکن پرنٹیشن کچھ مزے کی نہیں لگی۔ امید ہے آپ اس پر دھیان دیں گے۔ پرل (Pearls) کے حوالے سے مضمون بہت اچھا تھا، پڑھ کر معلومات میں اضافہ ہوا۔ اس کے علاوہ سوشل فون، رحمت یا زحمت والا آرنیکل بھی بردقت اور ہمارے معاشرے کے عمومی رویے کی عکاسی کر رہا تھا۔

(انعم جاوید..... راولپنڈی)

جون کا شمار پڑھا، بہت اچھا لگا۔ چند مضامین بے حد اچھے تھے، جن کی میں تعریف کرنا چاہوں گی۔ "پالتو جانور، مگر کی روٹی"، "بچوں کی شخصیت سازی کے اہم گز"، "ناس کہنا سیسین" اور "گرمی کا مقابلہ گرم جوش سے کریں" مجھے بہت اچھے لگے۔ آپ کا سرہانے کا صفحہ بھی بہت اچھا ہے۔ اس بار کے شمارے میں زیورات کے حوالے سے شوٹس بہت اچھے لگے۔

(عمر شفیق..... کراچی)

دسترخوان میگزین ہمارے گھر میں بہت شوق سے پڑھا جاتا ہے۔ خاص کر میری امی اور بڑی بہنوں کا یہ پسندیدہ رسالہ ہے۔ اب میں بھی اسے شوق سے پڑھتی ہوں، مجھے اس میں موجود کھانے کی تراکیب بہت اچھی لگتی ہیں۔ چونکہ میں روایتی کھانے بنانے اور کھانے کی شوقین ہوں، اس لیے اس میں شائع ہونے والی تمام روایتی کھانوں کی تراکیب لازمی لڑائی کرتی ہوں۔ آپ سے بھی درخواست ہے کہ روایتی کھانوں کی تراکیب زیادہ سے زیادہ دیا کریں۔ باقی اس میں شائع ہونے والے تمام صفحات بہت اچھے ہیں۔ یہ ایک مکمل گمیلہ اور معلوماتی میگزین ہے، جس سے بہت کچھ سیکھنے کو ملتا ہے۔

(درخشاں ذہرہ۔۔۔ سکمر)

E-MAIL:  
MONTHLYDASTARKHUWAN@HOTMAIL.COM

MAILING ADDRESS:  
4-C, COMMERCIAL STREET NO. 14TH, PHASE II,  
EXT. D.H.A. KARACHI, PAKISTAN.



تحریر: عندلیب زہرا

ہر شخص کی زندگی میں بہت سے پچھتاوے ہوتے ہیں۔ بے شمار "کاش" اور ان گنت حسرتیں ہوتی ہیں۔ یوں سمجھئے کہ انسان کسی حال میں خوش نہیں رہتا کی جیتی جاگتی عملی تئیر ہے۔

اُس کے گلے ٹھکے، رنجشیں اور شکایتیں، عموماً اپنی اوصوری خواہشات اور نام تمام حسروں اور کھوجانے والی منزلوں سے متعلق ہوتی ہیں۔ یوں ہوتا تو، ایسا نہ ہوتا۔ ایسا

## اپنے من میں ڈوب کر پا جا سراغ زندگی!۔۔۔!

ای لیے دنیاوی حرص وہوس اللہ کے مقربین کے دل سے نکل جاتی ہے اور باقی رہ جاتا ہے تو بس اللہ کا نور، اُس کی حاکیت اور برتری کا احساس۔

ہم دیکھتے ہیں کہ ڈاکٹرز کے ہاں انتظار گاہوں کو گلوں سے بھری پڑی ہوتی ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ نفسیاتی و دینی امراض کی بدولت جرائم کی دنیا

ہوتا تو یہاں نہ ہوتا۔! شاید بے چینی اور عدم اطمینانی اُس کی سرشت میں شامل ہے۔ لیکن ہم میں سے کوئی نہیں جانتا کہ یہ کاش، یہ پچھتاوے، یوں نہ ہوتا تو یوں ہوتا وغیرہ دراصل اللہ کی مرضی اور رضا کو تسلیم نہ کرنے کے ذمے سے آتا ہے۔ ہم ہر چیز زندگی میں اپنی مرضی کی چاہتے ہیں، لیکن اللہ کی مرضی اور اُس کے فیصلے ہماری مرضی اور خواہشات سے مختلف ہوتے ہیں۔ ہم جس چیز کو شدت کے ساتھ اپنی زندگی میں شامل کرنا چاہتے ہیں ضروری نہیں کہ وہ ہماری تقدیر میں بھی لکھا ہو۔

اور یہ بھی حقیقت ہے کہ اللہ کی مرضی اور اُس کے فیصلے انسانی فیصلوں سے زیادہ اچھے اور مفید ہوتے ہیں کیونکہ اُن میں مصیبت الہی ہوتی ہے۔ وہ جو ہمیں ستر ماؤں سے بھی بڑھ کر چاہتا ہے اور ہمیشہ اُس کے پیش نظر ہماری ہی بھلائی ہوتی ہے۔

لیکن انسان اپنی پارہ صفت کا کیا کرے جو اُس کو کسی بھی ملے قرار لینے نہیں دیتی۔ حضرت علی کا فرمان ہے کہ "انسان کے مسائل کا سب سے بڑا سبب یہ ہے کہ وہ وقت سے پہلے اور مقدر سے زیادہ چاہتا ہے۔" اور شاید یہی جلد بازی اور ہوس ہی ہوتی ہے جو اُسے بدعتی، دھوکا دہی، خیانت اور کُل دعات گری کی طرف لے جاتی ہے۔ آپ نے کبھی اولیاء اور صوفیاء دیکھے ہیں، اُن کی ذات میں کتنا سکون ہوتا ہے۔ طبیعت میں کس قدر خیر اور ہوتا ہے۔

کیوں؟

اس لیے کہ یہ حضرات اپنے من کو اللہ کی رضا کے مطابق ڈھال چکے ہوتے ہیں اور اللہ کی مرضی اُن کی مرضی بن جاتی ہے۔ حضرت علی کا فرمان ہے کہ "میں نے اپنے ارادوں کی شکست سے اپنے رب کو بچا پاتا ہے۔"

آپ کو شش سمجھئے اور دعا کیجئے۔۔۔!

کوشش آپ کو منزل کی جانب لے جاتی ہے اور دعا راستہ آسان بنا دیتی ہے۔

اگر منزل وہی ہے جس کی تمنا آپ کو ہے، تو آپ خوش قسمت ترین ہیں کہ آپ کے فیصلوں میں اللہ اپنی پسند رکھنا چاہتا ہے۔ آپ محنت کریں، خواب دیکھیں اور اللہ پر بھروسہ رکھیے۔ دعا کریں اور دل میں خدشات نہ پالیں۔

بس اُس کی مرضی کو اپنی مرضی بنالیں۔ اُس کی رضا کے آگے سر جھکا سکیں۔ ہو سکتا ہے کہ یہ دھواں مار گئے، کیوں کہ دل کو مارنا آسان نہیں لیکن جب ایک دفعہ اس بات پر بھروسہ ہو جائے تو زندگی میں کبھی کاش نہیں آتے۔ پچھتاوے راستہ نہیں روکتے اور منزل نامراد نہیں رہتی کیونکہ زندگی کی شاہراہ پر اللہ کی رضا کے دیے روشن ہو جاتے ہیں جو توکل اور قناعت سے ہی روشن ہوتے ہیں اور زندگی میں سکون اور امن پیدا کرتے ہیں۔





# رمضانِ کریم

## برکات اور عنایات

☆ ماہِ رمضان کی پہلی شب بعد نماز تہجد آسمان کی طرف منہ کر کے بارہ مرتبہ یہ دعا پڑھنی بہت افضل ہے۔ ”لا اِلهَ اِلاَ اللہُ الحی القیوم العظیم علی کلِّ شئٍ بما کسبت۔“ اِن وظائف کے پڑھنے والے کو بے شمار نعمتیں اللہ پاک کی طرف سے عطا کی جائیں گی۔

☆ ماہِ رمضان المبارک میں روزانہ ہر نماز کے بعد اس دعاے مغفرت کو تین مرتبہ پڑھنا بہت افضل ہے۔

”استغفر اللہ العظیم الذی لا اِلهَ اِلاَ اللہُ الحی القیوم واَتوب الیہ توب عبد ظالم لایملک لنفسہ ضرا ولا نفعاً ولا موتاً ولا حیو ولا نشوراً“

☆ رمضان شریف میں ہر نماز عشا کے بعد روزانہ تین مرتبہ کلہ طیبہ پڑھنے کی بہت فضیلت ہے۔ اول مرتبہ پڑھنے سے گناہوں کی مغفرت ہوگی، دوسری دفعہ پڑھنے سے دوزخ سے آزاد ہوگا، تیسری بار پڑھنے سے جنت کا مستحق ہوگا۔

### شبِ قدر میں قبولیتِ دعا!

شبِ قدر میں ایک ایسی ساعت ہے کہ اُس میں جو دعا مانگی جائے وہ قبول ہوتی ہے۔ لہذا مسلمانوں کو چاہیے کہ شبِ قدر میں ایسی جامع دعا مانگیں جو دونوں جہانوں میں فائدہ بخش ہو۔ مثلاً: اپنے گناہوں کی بخشش اور رضائے الہی کے حصول کی دعا مانگی جائے۔ اُم المؤمنین سیدہ عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ میں نے عرض کی: ”یا رسول صلی اللہ علیہ وسلم آپ صلی اللہ علیہ وسلم بتائیں کہ اگر مجھے لیلتہ القدر (شبِ قدر) کا پتہ چل جائے تو میں کوئی دعا مانگوں؟“ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ: ”تو یہ دعا مانگ۔“ ”اللهم اِنک مغویب العفو فاعف عنی“۔ ”اے اللہ! بے شک تو معاف کرنے والا ہے اور معافی کو درست رکھتا ہے، مجھے بھی معاف کر دے۔“ (ابن ماجہ)

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم ارشاد فرماتے ہیں کہ ماہِ رمضان المبارک اللہ تعالیٰ کا مہینہ ہے۔ بہت ہی بابرکت اور فضیلت والا مہینہ۔ یہ مہر و شکر اور عبادت کا مہینہ ہے اور اس ماہِ مبارک میں جو عبادت کر کے اللہ پاک کی خوشنودی حاصل کرے گا۔ اُس کی بڑی جزا خداوند تعالیٰ عطا فرمائے گا۔ ابن جوزی رحمۃ اللہ علیہ، بیتان الواعظین میں لکھتے ہیں کہ جس طرح حضرت یعقوب علیہ السلام کے بارہ بیٹوں میں سے سیدنا حضرت یوسف علیہ السلام اپنے والد ماجد کو زیادہ محبوب تھے۔ اسی طرح سال کے بارہ مہینوں میں سے رمضان شریف اللہ تعالیٰ کو زیادہ محبوب ہے اور جس طرح اللہ کریم نے سیدنا حضرت یوسف علیہ السلام کے واسطے باقی گیارہ مہینوں کی مغفرت فرمائی ہے، اسی طرح رمضان المبارک کی برکت سے گیارہ مہینوں کی خطائیں معاف فرمائے گا۔ (زہد الجالس، ج 1 ص 136)

حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا ہے کہ رمضان المبارک کی ہر رات میں ایک منادی آسمان سے طلوع صبح تک یہ ندا کرتا رہتا ہے کہ اے خیر کے طالب! گل کر اور خوش ہو جا اور اے برائی کے چاہنے والے! ارک جا اور عبرت حاصل کر۔ کیا کوئی بخشش مانگنے والا ہے کہ اُس کی بخشش کی جائے؟ کیا کوئی توبہ کرنے والا ہے کہ اُس کی توبہ قبول کی جائے؟ کیا کوئی سوالی ہے کہ اُس کا سوال پورا کیا جائے؟ اللہ بزرگ و برتر رمضان شریف کی ہر رات میں انظار کی دقت ساغھ بزار گناہ گار دوزخ سے آزاد فرماتا ہے۔ جب عید کا دن آتا ہے تو اسے لوگوں کو آزاد فرماتا ہے کہ جتنے تمام مہینوں میں آزاد فرماتا ہے۔ یعنی تیس مرتبہ ساغھ ساغھ بزار۔ ☆ ماہِ رمضان المبارک کی پہلی شب بعد نماز عشا ایک مرتبہ سورۃ فتح پڑھنا بہت افضل ہے۔





وہ عینے نہیں رکھ سکتے، جن کا سہارا لیں اور اس رات کے لمحات میں سے کچھ لمحات بیٹھ کر گزاریں اور اللہ تعالیٰ سے دعا مانگیں لیکن یہ بات اپنی امت کے تمام ماہ رمضان کو قیام میں گزارنے سے زیادہ محبوب ہے۔“

☆ رمضان المبارک کی ستائیسویں رات کو جو کوئی نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورہ الفاتحہ کے بعد سات مرتبہ سورہ اخلاص پڑھے اور نماز سے فارغ ہونے کے بعد ستر مرتبہ یہ تسبیح پڑھے۔ ”استغفر اللہ العظیم الذی لا الہ الا هو الحي القيوم و انتوب الیہ“، تو انشاء اللہ تعالیٰ اُس کے ماں باپ اور اُس کے گناہوں کی بخشش ہو جائے گی۔ پروردگار عالم اُس کے والدین کی مغفرت فرمائے گا اور اُسے جنت میں اعلیٰ مقام عطا فرمائے گا۔ اس کے علاوہ اس نماز کے پڑھنے والے کو نیکی کے کام کرنے کی توفیق عطا فرمائے گا۔

☆ جو کوئی رمضان المبارک کی ستائیسویں شب کو چار رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورہ الفاتحہ کے بعد تین تین مرتبہ سورہ قدر اور پچاس مرتبہ سورہ اخلاص پڑھے اور پھر نماز سے فارغ ہونے کے بعد بارگاہ الہی میں سجدہ ریز ہو کر نہایت یکسوئی کے ساتھ دعا مانگے، تو جو بھی جائز حاجت ہوگی، انشاء اللہ تعالیٰ پوری ہوگی۔

### انیسویں رات!

☆ انیسویں شب کو چار رکعت نماز دو سلام سے پڑھیں۔ ہر رکعت میں بعد سورہ فاتحہ کے سورہ قدر ایک ایک بار اور سورہ اخلاص تین تین مرتبہ پڑھیں۔ پھر بعد سلام کے سورہ الم نشرح ستر مرتبہ پڑھیں۔ یہ نماز کامل ایمان کے لیے بہت افضل ہے۔ انشاء اللہ اس نماز کے پڑھنے والے کو دنیا سے مکمل ایمان کے ساتھ اٹھایا جائے گا۔

☆ رمضان المبارک کی انیسویں شب کو چار رکعت نماز دو سلام سے پڑھیں اور ہر رکعت میں سورہ فاتحہ کے بعد سورہ القدر ایک ایک بار اور سورہ اخلاص پانچ پانچ مرتبہ پڑھیں۔ بعد سلام کے درود شریف ایک سو دفعہ پڑھیں۔ انشاء اللہ تعالیٰ اس نماز کے پڑھنے والے کو دربار خداوندی سے بخشش و مغفرت عطا کی جائے گی۔

☆ رمضان المبارک کی انیسویں شب کو سات مرتبہ سورہ الواحد پڑھنا، ترقی رزق کیلئے بہت افضل ہے۔

### پانچ خالق راتوں کے نوافل!

عابدوں اور زاہدوں کے طریقہ کے مطابق ان پانچ خالق راتوں میں حسب ذیل طریقہ سے نوافل پڑھے جائیں، جن کا ثواب بے پناہ ہے۔

### اکیسویں رات

☆ اکیسویں شب کو چار رکعت نماز دو سلام سے پڑھیں۔ ہر رکعت میں سورہ فاتحہ کے بعد سورہ القدر ایک ایک بار سورہ اخلاص ایک ایک مرتبہ پڑھیں۔ بعد سلام کے ستر مرتبہ درود پاک پڑھیں۔ انشاء اللہ تعالیٰ اس نماز کے پڑھنے والے کے حق میں فرشتے دعائے مغفرت کریں گے۔

☆ اکیسویں شب کو دو رکعت نماز پڑھیں۔ ہر رکعت میں سورہ فاتحہ کے بعد سورہ القدر ایک ایک بار اور سورہ اخلاص تین تین مرتبہ پڑھیں۔ بعد سلام کے نماز ختم کر کے ستر مرتبہ استغفار پڑھیں۔ انشاء اللہ تعالیٰ اس نماز اور شب قدر کی برکت سے اللہ پاک بخشش فرمائیں گے۔

☆ ماہ رمضان المبارک کی اکیسویں شب کو اکیس مرتبہ سورہ القدر پڑھنا بھی بہت افضل ہے۔

### تیسویں رات!

☆ ماہ رمضان کی تیسویں شب کو چار رکعت نماز دو سلام سے پڑھیں۔ ہر رکعت میں سورہ فاتحہ کے بعد سورہ قدر ایک ایک بار اور سورہ اخلاص تین تین مرتبہ پڑھیں۔ پھر بعد سلام کے ستر مرتبہ درود شریف پڑھیں۔ انشاء اللہ تعالیٰ مغفرت گناہ کیلئے یہ نماز بہت افضل ہے۔

☆ تیسویں شب کو آٹھ رکعت نماز چار سلام سے پڑھیں۔ ہر رکعت میں سورہ فاتحہ کے بعد سورہ القدر ایک ایک دفعہ اور سورہ اخلاص ایک ایک بار پڑھیں۔ سلام پھیرنے کے بعد ستر مرتبہ تیسرا کلمہ پڑھیں اور اللہ تعالیٰ سے اپنے گناہوں کی بخشش طلب کریں۔ اللہ تعالیٰ گناہ معاف فرما کر انشاء اللہ تعالیٰ مغفرت فرمائیں گے۔

☆ تیسویں شب کو سورہ یسین اور سورہ جن ایک ایک مرتبہ پڑھنی بہت افضل ہے۔

### پچیسویں رات!

☆ ماہ رمضان کی پچیسویں تاریخ کی شب کو چار رکعت نماز دو سلام سے پڑھیں۔ ہر رکعت میں سورہ فاتحہ کے بعد سورہ القدر ایک بار اور سورہ اخلاص پانچ مرتبہ پڑھیں اور بعد سلام کے کلمہ طیبہ ایک سو دفعہ پڑھیں۔ درگاہ رب العزت سے انشاء اللہ بے شمار عبادات کا ثواب عطا ہوگا۔

☆ پچیسویں شب کو دو رکعت نماز پڑھیں۔ ہر رکعت میں بعد سورہ فاتحہ کے سورہ القدر ایک ایک مرتبہ اور سورہ اخلاص پندرہ پندرہ مرتبہ پڑھیں۔ بعد سلام کے ستر دفعہ کلمہ شہادت پڑھیں۔ یہ نماز عذاب قبر سے نجات کیلئے بہت افضل ہے۔

☆ پچیسویں شب کو سات مرتبہ سورہ فتح پڑھنا ہر کسی کیلئے بہت ہی افضل ہے۔

### ستائیسویں رات!

حضرت عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے کہ حضور نبی کریمؐ نے ارشاد فرمایا کہ ”جس نے رمضان المبارک کے مہینہ کی ستائیسویں رات صبح ہونے تک عبادت میں گزاری، وہ مجھے رمضان المبارک کی تمام راتوں کی عبادت سے زیادہ پسند ہے۔“ حضرت طاہرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا نے عرض کی: ”اے اباجان! وہ ضعیف مرد اور عورتیں کیا کریں جو قیام پر قدرت نہیں رکھتے؟“ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”کیا





رمضان، اللہ جبارک و تعالیٰ کی طرف سے تمام اُممیں مسلمہ کیلئے ایک بہترین تحفہ ہے۔ جس کے آتے ہی ہر طرف اللہ تعالیٰ کے نور اور اُس کی رحمتوں کی برسات شروع ہو جاتی ہے۔ یہ وہ مہینہ ہے جس میں قرآن پاک اُتارا گیا۔ یہ مہینہ ہمارے اعمال اور نیکیوں کو پاکیزہ بنانے، قرآن سے تعلق مضبوطی سے جوڑنے اور ذاتی محاسبے کا مہینہ ہے۔ یہ مہینہ اللہ کی برکتوں سے بھرپور ہے۔ ان میں عبادت کر کے ہم اپنی دنیا اور آخرت دونوں سنوار سکتے ہیں اور اپنے بچوں کو بھی یہی درس دے کر انہیں اپنے لئے



# بچے کا پہلا روزہ

تحریر: مباحثین

بارہ صوب میں جا کر کھیلنے بالکل نہ دیں۔ زیادہ چھوٹے بچوں کو روزہ رکھوانے سے قبل چند گھنٹے یا آدھا دن کا روزہ رکھوائیں تاکہ اُسے سارے دن کا روزہ رکھنے کی کچھ تربیت ہو جائے۔

ہمارے ہاں ایک نہایت غلط رویہ یہ ہے کہ بچے کو اگر روزہ رکھوائیں تو اُسے کہا جاتا ہے کہ ”اگر وقت نہیں گزر رہا تو کارٹون دیکھ لو، کیبل دیکھ لو یا کچھ کھیل لو“۔ ان باتوں کے بجائے بچے کو یہ سکھانا چاہیے کہ روزہ رکھ کر ہر روزے کام سے بچہ، نماز پڑھو، تلاوت کرو، عبادت کرو، اچھے کام کرو، اسلامی کتابیں پڑھو تاکہ دین کے بارے میں بچے کی معلومات میں اضافہ ہو۔ انہیں سمجھائیں کہ روزے کا مقصد معمولات زندگی اور

روٹیوں کی بہتری ہے۔ یہ نہیں کہ روزہ رکھ لیا تو بس اب آرام کرنا ہے، بلکہ اپنی تعلیم، مگرگلو کام سب کو وقت دیں۔ بچوں کو بتائیں کہ روزہ صرف بھوک پیاس برداشت کرنے کا نام نہیں بلکہ جسم کے ہر عضو کا روزہ ہوتا ہے۔ نہ ہم اپنے جسم کے کسی بھی حصے سے کسی کو نقصان پہنچا سکتے ہیں، نہ اپنی زبان سے بدزبانی اور فحش گوئی کر سکتے ہیں اور نہ ہی کوئی بُری چیز دیکھ یا سن سکتے ہیں۔

رمضان کی فضیلت اس ماہ میں نزول قرآن کی وجہ سے بھی ہے لہذا رمضان میں قرآن زیادہ سے زیادہ پڑھیں اور بچوں کو بھی اس کی ترغیب دیں۔ دن میں کچھ وقت، چاہے آدھا گھنٹہ ہی بچوں کو قرآن پاک کا ترجمہ اور تفسیر آسان اور سادہ الفاظ میں سنائیں تاکہ وہ قرآن کا مفہوم اور پیغام سمجھ سکیں۔ بچوں کو تلقین کریں کہ روزہ رکھا ہے تو ہر کام کرتے ہوئے، لیٹے، بیٹھے، چلتے ہوئے، درود شریف اور دعائیں پڑھتے رہیں۔ زبان پر ذکر جاری ہوگا تو دل ضرور مسرور ہو جائے گا۔

اظہار کی تیاری میں بچے کو صحت بخش چیزیں جیسے فروٹ، چائے وغیرہ ضرور بنا کر دیں۔ تلی ہوئی چیزیں نہ دیں اور تیاری میں بچے کو اپنے ساتھ رکھیں۔ اس سے آپ کا کام بھی جلدی ہو جائے گا اور بچہ بھی مصروف ہو کر بھوک پیاس کم محسوس کرے گا۔ اظہار میں بچے کو دودھ اور کھجوریں ضرور کھلائیں تاکہ اُس کی تمام دن کی کمزوری دور ہو سکے۔ بچے کی پہلی روزہ کشائی کے حوالے سے بعض والدین کی خواہش ہوتی ہے کہ بچے کا پہلا روزہ رکھنے کی تقریب بڑی دھوم دھماکے سے منائی جائے۔ شاندار پارٹی کا اہتمام کیا جائے۔ اظہار میں کئی اقسام کی چیزیں

ثواب جاریہ کا ذریعہ بنا سکتے ہیں۔ مسلمان ہونے کے ناتے ہم پر رمضان کے روزے فرض کئے گئے ہیں۔ جو والدین خود روزے رکھتے ہیں، اُن کی خواہش ہوتی ہے کہ اُن کے بچے بھی یہ فرض عبادت بخوبی ادا کریں۔ عموماً جن گھروں میں والدین روزہ رکھتے ہوں وہاں بچوں میں خود بخود روزہ رکھنے کا شوق پیدا ہو جاتا ہے اور وہ والدین سے ضد کر کے بھی روزہ رکھتے ہیں۔ جن گھروں میں والدین خود اس عبادت سے محروم ہوں وہاں بچے بھی روزے جیسی نعمت سے بہرہ مند ہونے سے محروم رہتے ہیں۔ کیونکہ وہ اس کی فضیلت اور برکت کو جان ہی نہیں پاتے۔ اس لئے اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کا بچہ روزہ دار بنے تو سب سے پہلے آپ خود اُس کے سامنے روزہ رکھ کر مثال پیش کریں۔

آج کل رمضان میں خوب گرمی ہے۔ اس لئے اگر آپ کے ننھے میاں پہلا روزہ رکھنا چاہتے ہیں تو آپ کو اس

”بچے کی پہلی روزہ کشائی کے حوالے سے بعض والدین کی خواہش ہوتی ہے کہ بچے کا پہلا روزہ رکھنے کی یہ تقریب بڑی دھوم دھماکے سے منائی جائے۔ ایسے والدین کو یہ احساس نہیں ہوتا کہ یہ دکھاوا اُن کی شان و شوکت میں اضافہ نہیں بلکہ اُن کے بچے کی غلط تربیت کا باعث بنتا ہے۔“

کے لئے اُن کی خاص تیاری کی ضرورت ہوگی۔ جس روز بچے نے پہلا روزہ رکھا ہو اُس سے ایک دن پہلے سے اُسے سارا دن وقفے وقفے سے پانی پلاتی رہیں۔ سونے سے پہلے تک بچہ پانی پیتا رہے تو اس طرح اُس کا جسم پوری طرح ہائیڈریٹ رہے گا اور اگلے دن کی پیاس کبھی کیلئے معاون ہوگا۔ بحری کے وقت بچے کو گھنٹہ پہلے اٹھائیں اور جس قدر اُسے پیاس ہو پانی پلائیں بلکہ اگر آپ بچے کو سوتا یا گھم مٹکا کا شربت دیں تو زیادہ بہتر ہوگا۔ یہ مشروب پیاس اور بھوک کی شدت کم کرنے میں بے حد مفید ہے۔ بچے کو کھانا دینے سے پہلے اُسے کہیں کہ وہ بائچ منٹ کے لیے چل قدمی کرے۔ بچے کو بغیر چھتے آئے کی روٹی دیں تاکہ وہ دیر سے ہضم ہو اور بچے کو روزے میں بھوک کا احساس کم ہو۔ سرخ، تلی ہوئی اور زیادہ مرچ مصالحے والی چیز ہرگز نہ کھانے دیں کیونکہ ان سے پیاس لگتی ہے۔ بالکل تھوڑا سا سادہ سالن اور چٹائی دیں۔ اس کے ساتھ دودھ یا دہی کی نمکین لسی ضرور دیں، اس سے پیاس کم لگتی ہے۔ بحری ختم ہونے پر بچے کو اپنے ساتھ نماز پڑھائیں اور قرآن کی تلاوت کروائیں۔ بحری کے بعد بچے کو مثلاً دیں تو بہتر ہے اس طرح اُسے بھوک پیاس کا احساس کم ہوگا۔ ظہر سے پہلے بچے کو ضرور اُٹھا دیں اور نماز پڑھوائیں۔ بچے کو

”بچوں کو بتائیں کہ روزہ صرف بھوک پیاس برداشت کرنے کا نام نہیں بلکہ جسم کے ہر عضو کا روزہ ہوتا ہے۔ نہ ہم اپنے جسم کے کسی بھی حصے سے کسی کو نقصان پہنچا سکتے ہیں، نہ اپنی زبان سے بدزبانی اور فحش گوئی کر سکتے ہیں اور نہ ہی کوئی بُری چیز دیکھ یا سن سکتے ہیں۔“

بنائی جائیں تاکہ اُن کی شان بڑھے۔ ایسے والدین کو یہ احساس نہیں ہوتا کہ یہ دکھاوا اُن کی شان و شوکت میں اضافہ نہیں بلکہ اُن کے بچے کی غلط تربیت کا باعث بنتا ہے۔ اس موقع پر بچے کی خوش کے لیے اگر کوئی چھوٹی سی تقریب رکھ لی جائے جس میں دکھاوا اور رزق کا ضیاع نہ ہو تو اس میں کوئی مضائقہ نہیں۔ مگر بچہ جادکھاوا بچے کے ذہن سے روزے کی اہمیت اور خوش ختم کر کے اُس تقریب کی خوشی اُس کے ذہن میں بٹھا دیتا ہے اور روزے کا بنیادی مقصد یعنی تقویٰ، صبر اور برداشت سب فوت ہو کر رہ جاتا ہے۔ بہترین طریقہ یہ ہے کہ گھر پر سادہ سی روزہ کشائی کی تقریب کریں اور اس موقع پر غریبوں کو خصوصی طور پر یاد رکھیں اور اپنے بچے کے ہاتھوں سے غریبوں میں کپڑے پھیل، اظہار پیسے یا جو بھی آپ دینا چاہیں تقسیم کر دیں تاکہ اُنکے دل میں یہ احساس پیدا ہو کہ اپنی خوشی کے موقع پر غریب و مساکین کو بھی شریک کرنا چاہیے۔

والدین کا فرض ہے کہ رمضان المبارک کی حقیقی روح اور فضیلت سے اپنے بچے کو آگاہ کریں۔ اور بچے کو یہ ضرور سمجھائیں کہ رمضان مبارک ہماری تربیت کیلئے ہے تاکہ ہم باقی تمام مہینوں میں بھی عبادت اور اچھی عادات کو اپنی زندگی میں شامل رکھیں۔







# شادی کامیاب ہوتی نہیں، بنائی جاتی ہے۔۔۔!

یہ ایک حقیقت ہے کہ خوشگوار زندگی برسوں کی محنت اور لگن کا ثمر ہوتی ہے، لیکن بہت سے شادی شدہ جوڑے ہفتیلی پرسرسوں جمانا چاہتے ہیں۔ ازدواجی امور کی دو ممتاز ماہرین کوئیل کووان اور میلوین کنڈز نے اپنے مشاہدے، تجربے اور علم کی بنا پر دعویٰ کیا ہے کہ خوشگوار اور مثالی ازدواجی زندگی گزارنے کے دس راز ہیں، جس کی تفصیل انہوں نے کچھ یوں بیان کی ہے۔

## 1 یہ محض ستاروں کا کھیل نہیں!

ایک عام خیال یہ ہے کہ جو لوگ خوش قسمت ہیں، ان کو اچھے جیون ساتھی مل جاتے ہیں اور جن کے مقدر خراب ہوں، ان کو برے ساتھی سے پلا پڑتا ہے۔ اسی طرح ایک اور عام تاثر یہ ہے کہ محبت ہو جاتی ہے اور ہم کو بے بس کر دیتی ہے، جبکہ سچائی اس تاثر سے بالکل مختلف ہے۔ ہمیں محبت کے ثمرات کو برقرار رکھنا ہو تو پھر ہم کو بھی ہاتھ پاؤں مارنے پڑیں گے۔ اس سلسلے میں پہلی بات یہ ہے کہ ہمیں اپنے ساتھی کو سمجھنے، اس کی عادتیں، انگلیں اور خواہشیں جاننے پر گہری توجہ دینی پڑے گی۔ کسی تعلق کی کوئی کادار و مدار اس بات پر ہوتا ہے کہ اچھے اور برے وقتوں میں دو افراد ایک دوسرے کے ساتھ کس طرح پیش آتے ہیں۔ ازدواجی زندگی کبھی جامد وساکن نہیں ہوتی۔ وہ یا تو پھل پھول رہی ہوتی ہے یا پھر گڑبڑی ہوتی ہے۔

## 2 شادی کا مطلب قبول کرنا ہے!

اکثر اوقات ہم یہ سمجھ لیتے ہیں کہ شادی ہمیں دوسرے فرد کو اپنی مرضی کے مطابق ڈھالنے کا لائسنس دے دیتی ہے۔ یوں ہم اپنے ساتھی کی اصلاح پر جست جاتے ہیں۔ چاہے اس عمل میں وہ خوبیاں بھی تباہ ہو جائیں جن کی وجہ سے وہ ہمیں اچھا لگتا ہے۔ یہ طریقہ کاری غلط ہے۔ جب آپ دوسرے کی اصلاح کرنا چاہیں اور بظاہر وہ آپ کے مطالبے پورے کرنے لگے تو بھی دل کی گہرائیوں میں وہ اس تبدیلی کے خلاف مزاحمت ضرور کرے گا۔ ہاں اگر زندگی کو ناقابل برداشت بنانے والے مسائل پیدا ہو جائیں تو پھر دوسرے پر اپنی مرضی مسلط کرنے کے بجائے حل کر بیٹھے۔ ایک ہو کر مسائل کا حل تلاش کیجئے۔ مگر یہ بھی نہ بھولیں کہ ہر شخص میں کوئی نہ کوئی غامض ضرور ہوتی ہے۔ ہم فرشتے نہیں ہیں۔ خوشگوار زندگی صرف ان جوڑوں کو نصیب ہوتی ہے جو جانتے ہیں کہ شادی کا مطلب ایک دوسرے کی کمزوریوں اور خامیوں کو قبول کرنا ہے۔ شادی خود بخود انسان کو تبدیل کر دیتی جاتی ہے۔

## 3 شادی کھل جاسم سم نہیں!

شادی کے فوائد کا اس قدر چرچا کیا جاتا ہے کہ لوگ اس کو بچپن یا پرانی محبتوں کے دیے ہوئے تمام رشتوں کا مرہم سمجھنے لگتے ہیں۔ لیکن شادی ذاتی مسائل کا حل نہیں ہے۔ میاں بیوی کا تعلق چاہے جتنا بھی گہرا ہو، وہ دونوں اپنی ذات میں الگ الگ فرد ہی رہتے ہیں۔ شادی کا مطلب تو بس یہ ہے کہ دو افراد ہاتھوں میں ہاتھ ڈال کر زندگی کا سفر طے کرنے کا پیمانہ باندھتے ہیں۔ جب ہم یہ توقع کرنے لگیں کہ جیون ساتھی ہماری اتنی تسکین کرے اور ہماری خامیوں کی تلافی کرے تو پھر ناکامی کا منہ ہی دیکھنا پڑے گا۔ اس رویے کی وجہ سے ہمارے ساتھی کے دل میں صرف تنگیاں ہی پیدا ہوں گی۔

## 4 شادی آسانی سے ختم نہیں ہوتی!

کم و بیش تمام شادی شدہ جوڑوں کے دل میں کہیں نہ کہیں یہ خدشہ موجود ہوتا ہے کہ ان کا تعلق کسی روز جدوجہد کا شکار ہو کر ٹوٹ جائے گا۔ مگر وہ غلطی پر ہیں۔ شادی شاذ و نادر ہی ختم ہوتی ہے۔ ہاں یہ ضرور ہے کہ دوسرے جذبے اور ضرورتیں انسان پر حاوی ہو جاتے ہیں اور آپس کی محبت دب جاتی ہے۔ مگر یہ معاملات میں ناگواری پیدا ہونے لگے تو میاں بیوی کو مل کر اپنے رشتے کی حفاظت کرنی چاہیے۔ جو جوڑے پائیدار ازدواجی زندگی بناتے ہیں وہ زندگی میں آنے والے بحرانوں کا زیادہ ہمت کے ساتھ مقابلہ کرتے ہیں۔ جب بھی آپ کی ازدواجی زندگی میں تلاطم برپا ہو تو طوفانی لہروں پر سوار ہونے کے بجائے چند لمحوں کیلئے رک جائیے اور یاد کیجئے کہ تعلق کے آغاز پر اپنے جیون ساتھی کے بارے میں آپ کے احساسات کیا تھے۔ اس طرح وقتی منفی احساسات پر بھولی ہوئی محبت کو غالب آنے کا موقع مل جائے گا۔

## 5 شادی کرنا والے نفسیات کے ماہر نہیں ہوتے!

شادی کے حوالے سے دیکھے گئے خوابوں میں سے ایک یہ ہے کہ ہمارا محبوب خود کو ہماری انگلیوں اور تھناؤں کے مطابق ڈھال لے۔ جب ایسا نہیں ہوتا تو پھر لوگ مایوسی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ کبھی کبھی تو احساس ہوتا ہے کہ ہمارے ساتھ فریب کیا گیا ہے۔ اصل میں یہ توقع ہی غیر حقیقت پندار نہ ہے کہ ہمارا ساتھی ہمارے ذہن و دل کی گہرائیوں میں پلنے والی آرزوؤں کو خود بخود جان لے گا اور پھر ان کی تکمیل کیلئے سرگرم ہو جائے گا۔ جو لوگ یہ دعویٰ کرتے ہیں کہ ان کے جیون ساتھی ان کو اچھی طرح سمجھتے ہیں، وہ یہ بھی جانتے ہیں کہ اس میں خود ان کی کوششوں کا بھی دخل ہے۔ سیدھی سی بات ہے کہ جب تک ہم اپنے باطن کو نمایاں نہ کریں، دوسرے اس سے آگاہ نہیں ہو سکتے۔ چنانچہ جب میاں بیوی ایک دوسرے کو اپنی ضرورتیں اور انگلیں بتاتے ہیں تو وہ ایک دوسرے کو سمجھنے لگتے ہیں۔ اشاروں کنایوں سے ان کا اظہار کرتے رہیں۔ جب ہی آپ کا ساتھی ان کو جان سکے گا۔





6

### بے وفائی ازدواجی تعلق کیلئے زہر قاتل ہے!

ایک عام رویہ بن چکا ہے کہ اگر میں کوئی چکر چلاؤں اور میری بیوی، یا میرا شوہر اس سے بے خبر رہے تو اس میں کوئی حرج نہیں اور اس سے اُن کو کوئی نقصان یا تکلیف نہ پہنچے گی۔ مگر یاد رکھیے کہ اس قسم کا رویہ آپ کو اخلاقی طور پر کمزور کر دیتا ہے۔ اس سے ازدواجی زندگی لامحالہ متاثر ہوتی ہے۔ طلاق تک نوبت نہ بھی پہنچے تب بھی ایسا افسوس میاں بیوی کی باہمی محبت کے بندھن کو تباہ کر دیتا ہے۔ شادی کے بندھن کے پر خلوص احترام سے ہی دل کو اطمینان ملتا ہے۔ ہمیں اپنا راز چھپانے کیلئے واؤچ نہیں کھینچنے پڑتے۔ نہ ہی کسی ناگوار بھید کے افشا ہونے کا ڈر ہوتا ہے۔ لیکن جب ہم بدویاتی سے کام لیں، اپنے ساتھی سے دغا کریں، تو ہم اس سے آگاہ ہوتے ہیں۔ ضمیر ہمیں ملامت کرتا رہتا ہے اور گناہ کا احساس ہم پر چھایا رہتا ہے۔

7

### بہترین تعلقات تغیر پذیر رہتے ہیں!

اکثر لوگوں نے سوچے سمجھے بغیر یہ بات پلے بانہ رکھی ہے کہ طووس تعلق جامد ہوتا ہے۔ وہ ہمیشہ ایک سا رہتا ہے اور اس میں کوئی تبدیلی، کوئی اتار چڑھاؤ نہیں آتا۔ یہ سچ نہیں۔! کچ تو یہ ہے کہ وقت کے ساتھ ساتھ جس طرح انسان میں تبدیلیاں رونما ہوتی رہتی ہیں، اسی طرح ازدواجی زندگی بھی مسلسل بدلتی رہتی ہے۔ جو میاں بیوی اس حقیقت سے نظر نہیں چراتے ہیں اور اس خوف سے تبدیلیوں کی پر زور مزاحمت کرتے ہیں کہ تبدیلیاں اُن کی ازدواجی زندگی تباہ کر دیں گی، اُن کی زندگی واقعی مسائل میں الجھ جاتی ہے۔ پائیدار اور خوشگوار ازدواجی زندگی صرف اُن جوڑوں کو نصیب ہوتی ہے جو اپنے آپ میں چلک پیدا کرتے ہیں۔ ایک دوسرے کا احترام کرتے ہیں۔ یہی اعتماد اور یہی احترام ان کو نئے حقائق قبول کرنے کا حوصلہ عطا کرتا ہے۔

8

### محبت معاف کر دیتی ہے!

سرور زندگی بسر کرنے والے میاں بیوی کے درمیان بھی کبھی نہ بھی تنگیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ یہ کوئی انہونی بات نہیں۔ جب اس قسم کی صورت حال پیدا ہوتی ہے تو پھر ہم ہی دل میں کدورتیں اکٹھی کرتے رہتے ہیں، لیکن محبت کا تقاضا یہ ہوتا ہے کہ درگزر سے کام لیا جائے۔ بات دل میں نہ رکھی جائے۔ معاف کرنے کا مطلب یہ نہیں کہ کھل ظاہری برتاؤ درست کر لیا جائے مگر دل میں نفرت اور کدورت بچتی رہے۔ معاف کرنے کا مطلب یہ ہے کہ دوسرے کی غلطی کو دل کی گہرائیوں سے فراموش کر دیا جائے۔ باہمی رشتے کی صحت مند نشوونما کیلئے یہ طرز عمل نہایت ضروری ہے۔ آخری تجربے میں محبت کا اہم ترین اصول یہ ہے کہ اپنے جیون ساتھی اور خود اپنے ساتھ ایسا سلوک کیا جائے جس سے آپ کی اپنی قدر و قیمت، وقار اور ساتھ میں اضافہ ہو۔

9

### شادی الزام نہیں دیتی!

شادی سے پہلے اپنی غلطیوں کا غیازہ مومنا صرف ہم کو بھگتنا پڑتا ہے۔ لیکن اگر شادی کے بعد ہمارا رویہ ٹھیک نہ ہو تو ہم میں سے اکثر لوگ اپنے ساتھی کو الزام دینا شروع کر دیتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ میں خوش نہیں ہوں اور اس کا سبب تم ہو۔ خود کو حالات کا ذمہ دار ٹھہرانے کے بجائے ہم آسانی سے اپنے ساتھی کو الزام دینے لگتے ہیں۔ یہ انداز غلط ہے۔ الزام تراشی کے اس جال سے دور رہیے۔ اپنے حالات کے بارے میں جس قدر ذمہ داری آپ خود قبول کریں گے، اسی قدر آپ اور آپ کا ساتھی مطمئن اور سرور رہے گا۔

10

### شادی بے لوث ہوتی ہے!

بے ساختہ خلوص، محبت کا راز ہے۔ شادی تقاضا کرتی ہے کہ ہم اپنی ضرورتیں روک کر اپنے ساتھی کی ضرورتیں پوری کریں۔ ہر حال میں اس اصول پر عمل کرنا ضروری نہیں، مگر عمومی رویہ یہی ہونا چاہیے۔ جب آپ کسی کو کچھ دیتے ہیں تو وہ بھی آپ کا دامن بھرنے پر آمادہ ہوتا ہے تاہم اس معاملے میں ایک احتیاط ضروری ہے۔ کسی کو اس ارادے سے کچھ نہ دیجئے کہ وہ بھی بدلے میں آپ کو کچھ دے گا۔ سب سے زیادہ مسرت انگیز شادیاں وہ ہوتی ہیں، جن میں میاں بیوی خود غرضی کے کسی احساس کے بغیر ایک دوسرے کی ضرورتیں پوری کرتے ہیں۔





# آئی بی ایس (IBS)

## آنتوں کی ایک خطرناک بیماری

کیا کبھی ایسا ہوا ہے کہ کوئی کام وقت پر مکمل نہ کر سکے کے باعث آپ ڈننی پریشانی یا دباؤ کا شکار ہوں اور ساتھ ہی پیٹ میں شدید قسم کے درد اور مروڑ کا بھی سامنا ہو؟ اگر ایسا ہے تو آپ واقعی آئی بی ایس (IBS) کا شکار ہیں، جو ہے تو اگرچہ جسمانی بیماری لیکن ہماری ڈننی کیفیت اور حالات سے اس کا گہرا تعلق ہے۔

### آئی بی ایس کیا ہے؟

اری ٹیبل باؤل سنڈروم (Irritable Bowel Syndrome) یا آئی بی ایس، نظام ہضم کی ایک شدید قسم کی بیماری ہے، جس کی عام علامات میں پیٹ میں درد، قبض اور ڈائریا وغیرہ شامل ہیں، لیکن چون کہ یہ بیماریاں ہمارے معاشرے میں اتنی عام ہیں، اس لیے یہ معلوم ہی نہیں ہو پاتا کہ یہ آئی بی ایس سنڈروم ہے یا نظام ہضم کی کوئی عام بیماری۔

### یہ کیوں ہوتی ہے؟

میڈیکل سائنس کی بہت تحقیق کے باوجود بھی اس بیماری کی وجوہات کا حتمی تعین نہیں کیا جاسکا۔ تاہم عمومی نتائج کے مطابق آئی بی ایس کے سامنے آنے کے پیچھے چھوٹی اور بڑی آنت کا بے قاعدہ کھنچاؤ، خوراک کے استعمال میں بے قاعدگی، پریشانی اور دباؤ وغیرہ جیسی وجوہات کا مکمل ڈھل ہو سکتا ہے۔ ہماری آنتوں اور اس کی دیواروں کا بہت زیادہ حساس ہو جانا بھی ایک وجہ ہو سکتا ہے، جس کے نتیجے میں آنتوں سے گیس کی معمولی مقدار کا گزر بھی بہت تکلیف دہ ثابت ہو سکتا ہے۔

### اس کا شکار کون ہوتے ہیں؟

عمر 10 سے 20 فی صد لوگ اس بیماری کا شکار ہوتے ہیں، لیکن صرف 15 فی

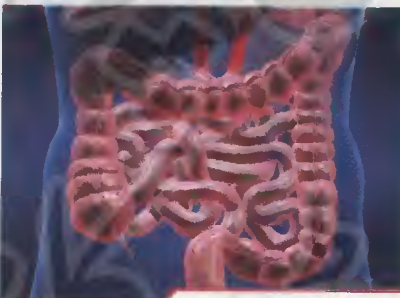
صد ہی مناسب علاج کی طرف توجہ دیتے ہیں۔ نوجوان خاص طور پر اس بیماری کا شکار ہوتے ہیں اور وہ بھی استقامت کے دلوں میں۔ آئی بی ایس کے نتیجے میں ہونے والا درد نہایت شدید قسم کا ہوتا ہے۔ پیٹ میں شدید قسم کے درد اور مروڑ کے ساتھ قبض یا ڈائریا کی علامات بھی سامنے آ سکتی ہیں۔



(Endoscopy) اور کولونوسکپی (Colonoscopy) کا سہارا لیا جاتا ہے۔ لیکن اگر کسی کو فضلہ میں خون آنے کی شکایت ہو، مسلسل الٹیائیں ہوں، بخار کی کیفیت ہو اور بھوک بتدریج کم ہو جائے تو یہ خطرے کی بات ہے، کیوں کہ یہ علامات عام طور پر آئی بی ایس میں نہیں پائی جاتیں۔

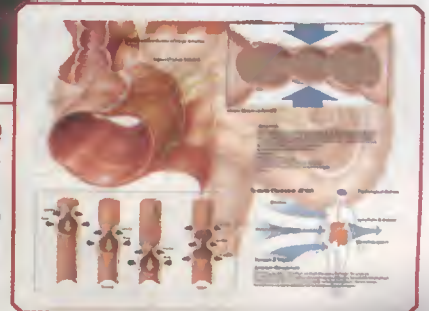
### علاج کیسے کیا جائے؟

آئی بی ایس کا علاج بھی کافی وقت طلب ہے، کیوں کہ اس میں تمام علامات کو جانچنے کے ساتھ ساتھ روزانہ کی بنیاد پر رفع حاجت کے معمولات کا بھی جائزہ لیا جاتا ہے اور اگر یہ محسوس ہو کہ کسی مخصوص غذا کے استعمال کے نتیجے میں بیماری کی شدت میں اضافہ ہو جاتا ہے تو اس غذا کا استعمال بند کیا جا سکتا ہے۔ اس کے علاج کے لیے زیادہ تر تھراپی کا سہارا لیا جاتا ہے، کیوں کہ اس بیماری کی نوعیت اور اس کی علامات کو کنٹرول کرنے کا دورانیہ ڈاکٹر اور مریض دونوں کے لیے مشکل امر ثابت ہو سکتا ہے۔ آئی بی ایس پر قابو پانے کے لیے ریٹے دار دواؤں کا استعمال بہت فائدہ مند ہے، کیوں کہ اس طرح قبض سے نجات پانے میں مدد ملتی ہے۔ اس کے علاوہ اپنے ڈاکٹر، مگر والوں اور دوست احباب سے اُن امور کے حوالے سے بات چیت بھی ایک مثبت تھراپی ہے، جن کی وجہ سے اسٹریس یا دباؤ پیدا ہو سکتا ہے۔ باقاعدگی سے ورزش اور خود کو مصروف رکھنے سے نہ صرف آپ جسمانی بلکہ ذہنی طور پر تندرست رہتے ہیں، جس کے نتیجے میں آئی بی ایس نامی بیماری کے خطرات بھی صفر فیصد ہو سکتے ہیں۔



### پتہ کیسے چلایا جائے؟

آئی بی ایس کی تشخیص کرنے کے لیے کوئی ایک واحد ٹیسٹ نہیں ہے۔ اس بیماری کی موجودگی کا پتہ چلانے کے لیے عام طور پر معمول کے خون کے ٹیسٹ کیے جاتے ہیں، یا پھر ایڈواسکوپ





# آم

## ایک خاص پھل

آم ایک غذائیت بخش پھل ہے، جسے پھلوں کا بادشاہ کہا جاتا ہے۔ یہ گرمیوں کا سب سے مقبول پھل ہے اور دنیا بھر میں دوسرے پھلوں کے مقابلے میں زیادہ کھایا جاتا ہے۔

- آم میں نشاستہ اور روغنی اجزاء کم کثرت سے پائے جاتے ہیں۔
- اس میں وٹامن اے، وٹامن سی، فاسفورس، کیلشیم، فولاد اور پوٹاشیم کے علاوہ گلوکوز بھی کثرت سے پایا جاتا ہے۔
- یہ جسمانی کمزوری کو ختم کرتا ہے، خون پیدا کرتا ہے اور جسم کو فروغ دیتا ہے۔
- آم میں کیلشیم کی موجودگی ہڈیوں کیلئے مفید ہے۔
- یہ بکری، دول، دامغ، ہڈیوں اور پٹوں کو سخت گری سے محفوظ رکھتا ہے۔
- آم کھانسی اور دم کے مریضوں کیلئے بھی بہترین ہے۔
- یہ حافظے کو تقویت دیتا ہے، اس لئے دماغی کمزوری والے لوگوں کو آم کا استعمال خاص طور پر کرنا چاہئے۔
- آم کی مسواک دانتوں کی صفائی کیلئے مفید ہے۔
- آم میں موجود قدرتی اجزاء اول کے امراض، کینسر اور جلدی بیماریوں سے حفاظت کا نہایت موثر ذریعہ ہیں۔
- اس میں موجود فولاد جلد کی تروتازگی اور کشش میں اضافے کا باعث بنتا ہے، جبکہ پوٹاشیم کی بڑی تعداد بلڈ پریشر کنٹرول کرتی ہے۔
- گردے کی پتھری سے حفاظت کے لئے بھی آم کا استعمال نہایت مفید ثابت ہوتا ہے۔
- آم بریسٹ اور کولون کے سرطان سے محفوظ رکھنے کیلئے ایک اہم دوا ثابت ہوا ہے۔

### آم، طبی تحقیقات کی رو سے۔۔

دنیا بھر میں آم اور صحت کے درمیان تعلق پر ہونے والی پہلی طبی تحقیق کرنے والی برلن کی معروف ڈاکٹر سوسانی نیل کوٹ اور ان کے شوہر ڈاکٹر سیوٹیل کوٹ نے آم کے گودے، جوس، چمکے اور سٹفلی کو کینسر کے خلاف قوت مدافعت فراہم کرنے میں بہترین پایا ہے۔ تحقیقی رپورٹ کے مطابق آم کھانے والے افراد کے خون میں زہریلے مادوں کی شرح صرف 10 فیصد تک تھی، جبکہ دیگر آم نہ کھانے والے لوگوں کے جسموں میں یہ شرح 35 سے 40 فیصد تک کوٹ کی گئی۔ اس لحاظ سے دیکھا جائے تو آم ”سپر فوڈ“ کہلا سکتا ہے۔ اس تحقیق کے دوران جسم سے زہریلے مادوں اور کینسر کے خلیات ختم کرنے کیلئے بیویویری، آم اور پائین ایبل سمیت دیگر پھلوں پر تجربات کئے گئے، جن میں سب سے زیادہ بہتر کارکردگی کا مظاہرہ آم نے کیا۔ انکوروں کے متعلق کہا جاتا تھا کہ وہ سب سے بہتر خون صاف کرنے والا پھل ہے اور یہ بات درست بھی ہے، مگر آم نے اس پر بھی سبقت حاصل کر لی ہے۔ آم کے اندر پائے جانے والے کیمیائی جزو پولی فینول سے کولون، بریسٹ، پیچہ پتھروں اور ہڈیوں کے گودے کے سرطان اور پروسٹیٹ کینسر کے ٹیومرز کو ختم کیا جاسکتا ہے۔ یہ عنصر عام طور پر پودوں میں پایا جاتا ہے، لیکن سب سے بہتر اور اعلیٰ کوالٹی کا حامل یہ عنصر آم میں ہی ملتا ہے۔



mango



### بہت زیادہ چکنی جلد کے لیے

ایک لیوں کا عرق نکال لیں۔ اس کے ہم وزن ٹھنڈا پانی لیں اور دونوں کو کس کر لیں۔ اس آمیزہ سے پانچ منٹ تک اپنے چہرے پر ہلکا ہلکا مساج کریں اور پھر ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھو لیں۔

### بدروقی جلد کے لیے

آدھا چمچ لیوں کا رس، ایک چمچ کھیرے کا رس اور چند قطرے عرق گلاب اچھی طرح ملا لیں۔ اس آمیزہ کو چہرے اور گردن پر لگائیں اور چند روز منٹ بعد تارل پانی سے دھو لیں۔ یہ عمل آپ کی جلد کو بدروقی بخشنے گا۔

### کھلے ہوئے مسام کم کرنے کے لیے

اگر آپ کے چہرے کے مسام کھل گئے ہیں اور آپ چاہتی ہیں کہ یہ مسام کم ہو جائیں تو لیوں کا رس لیں اور جلد پر لگائیں اور چند روز منٹ بعد چہرہ دھو لیں۔

### گرتے ہوئے بالوں کے لیے

ایک لیوں کا رس اور چار چمچ تارل کا پانی ملا لیں اور اسے سر کی جلد پر اچھی طرح لیں۔ ایک گھنٹے تک لگا رہنے دیں، پھر دھو لیں۔ اس عمل کو ہر ہفتہ تین بار دہرائیں۔

### بالوں میں چمک پیدا کرنے کے لیے

بالوں کو دھونے کے بعد اگر لیوں کا رس لگائیں اور ایک یا دو منٹ کے بعد سادے پانی سے دھو لیں تو بالوں میں چمک پیدا ہو جاتی ہے۔

# لیوں

## خاصیت اور خوبیاں

لیوں ایک ایسا پھل ہے، جس کی خاصیت سے کوئی انکار نہیں کر سکتا۔ ہے تو یہ اصل میں ایک پھل مگر اسے عموماً بزیوں کی فہرست میں شامل کیا جاتا ہے۔ ہمارے ملک میں لیوں بکثرت پیدا ہوتا ہے۔ جن میں بہترین قسم کاغذی لیوں کی ہے۔ اس کا چمکا بار ایک اور رس زیادہ لکھا ہے۔ ہمارے ہاں لیوں کا استعمال کھانے پینے کی اشیاء میں کیا جاتا ہے۔ چینی، سلاد، مشروبات وغیرہ میں لیوں کا رس شامل کیا جاتا ہے اور کھانے کا لطف بڑھایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ گوشت کے مختلف پکوانوں میں بھی لیوں کا استعمال عام ہے۔

- لیوں کا چمکا بھی بہت کام کی چیز ہے، کیونکہ اس میں سے ایک تھل لکھا ہے جو پانی کو خوشبودار کرتا ہے۔
- اس میں وٹامن سی کی بہت زیادہ مقدار ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ لیوں میں وٹامن بی، کالشیم، فاسفورس اور پوٹاشیم بھی مختلف مقدار میں پائے جاتے ہیں۔
- لیوں ایک قدرتی انشلی سپرک ہے۔ اس کا رس زخموں کی جگہوں سے تمام جراثیم کو ختم کر دیتا ہے۔
- اس کے علاوہ اگر دانت کا درد ہو تو تازہ نکلا ہوا لیوں کا رس ڈکھتے ہوئے دانت پر لگانے سے دانت کے درد میں بھی آرام ملتا ہے۔
- لیوں کا رس بلیک ہیڈز، دانوں اور چہرے کی جھریوں کے لئے بھی مفید ہے۔
- لیوں آپ کے سر پر لیوں کو خوبصورت اور دلکش بنانے کی تمام تر خوبیاں اپنے اندر رکھتا ہے، خصوصاً جلد کے مختلف مسائل کے حل کے لیے لیوں سے بہتر اور کچھ نہیں۔

### صحت و دلکشی برقرار رکھنے کے لیے لیوں کے چند استعمالات

#### جلدی امراض کے لیے

جلدی امراض جیسے دانوں اور ایگزیم وغیرہ میں جلد پر براہ راست لیوں لگا کر زخموں کا تیل پانی میں ملا کر اسے دھونے سے بہت فرق پڑتا ہے۔





# ملازمت حاصل کرنا آسان نہیں!

تحریر: مصباح



جب کوئی آسانی خالی ہوتی ہے تو ریکارڈ میں دستیاب درخواستوں پر غور کر کے موزوں امیدوار کو ملازمت کیلئے بلا لیا جاتا ہے۔

موجودہ دور انٹرنیٹ کا دور ہے۔ ملازمت کی تلاش میں بھی انٹرنیٹ کا کردار اہم سے اہم تر ہو گیا ہے۔ آج کل تو ہزاروں کی تعداد میں ویب سائٹس موجود ہیں جو تلاش روزگار میں معاونت فراہم کرتی ہیں۔ ان تمام سائٹس پر مفت رجسٹریشن کی سہولت بھی دستیاب ہے۔ آپ گوگل سرچ انجن پر بھی Job Portals لکھ کر سرچ کر سکتے ہیں۔ نتیجتاً آپ کے سامنے ہزاروں کی تعداد میں سائٹس آ جائیں گی۔ ان میں سے آپ کو جو مفید محسوس ہو اُس پر آپ فوری رجسٹریشن کروائیں۔ بعض سائٹس پر آن لائن کوائف (C.V) جمع کروانے کی سہولت بھی

ہوتی ہے۔ ایسی سائٹس اپنے رجسٹرڈ صارفین کو ان کے منتخب شعبے کے مطابق مختلف اداروں میں نکلنے والی تازہ ترین آسامیوں کی اطلاع بذریعہ ای میل پہنچاتی ہیں۔ لیکن ایک بات ذہن میں رکھیں کہ اپنی سی دی جمع کرانے سے پہلے اچھی طرح تصدیق کر لیں کہ آپ کسی دھوکہ باز اور فراڈ کھیتی یا ادارے میں

تو اپنے کوائف جمع نہیں کرار ہے۔ ایسے افراد مختلف نیلے بہانوں سے معصوم لوگوں کو بلیک میل کرتے ہیں اور ان سے پیسے بھرتے ہیں۔ مغربی ممالک میں اسکول کے زمانہ ہی سے طالب علموں کی رہنمائی کیلئے کیریئر کونسلر اور کیریئر کوچ ہوتے ہیں جو طالب علموں کو مشاورت اور رہنمائی فراہم کرتے ہیں۔ یہ مشاورت اور رہنمائی نہ صرف پیشے کے انتخاب اور ملازمت کے حصول یا کاروبار کے آغاز کے حوالے سے فراہم کی جاتی ہے بلکہ بعد میں بھی ترقی حاصل کرنے کے تمام مواقع اور مراحل بھی ایسی کونسلرز اور کوچز کی رہنمائی اور مشاورت سے طے ہوتے ہیں۔ بد قسمتی سے ہمارے ہاں فی الحال اس قسم کا کوئی انتظام نہیں۔ ہمارے ہاں پورے ملک میں کیریئر کونسلنگ کے چند ایک ادارے ہیں اور وہ بھی گزشتہ چند سالوں کے

دوران ہی وجود میں آئے ہیں، لیکن بہت سے لوگ کیریئر کوچ کو چنگ اور کونسلنگ کو ابھی بھی غیر ضروری خیال کرتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ بیشتر لوگ خود فیصلہ نہیں کر پاتے کہ انہیں کیا کرنا ہے اور کس شعبے میں ان کی ترقی کے امکانات زیادہ ہیں بلکہ حالات کا دھارا انہیں جس سمت بھا کر لے جائے، وہ اسی دھارے کے ساتھ بہتے چلے جاتے ہیں۔ جس سے ان کی شخصیت میں ابھین پیدا ہونے لگتی ہیں اور عملی زندگی میں وہ کامیوں اور دشواریوں سے دوچار ہوتے ہیں۔ اس لئے اگر آپ ملازمت کرنا چاہتے ہیں تو سب سے پہلے خود شناسی کا مرحلہ طے کیجئے۔ اگر آپ کو کونسلر یا کوچ کی ضرورت محسوس ہوتی ہے تو آپ کے اساتذہ بھی یہ فرض انجام دے سکتے ہیں بشرطیکہ وہ خود اس بات کی اہمیت کو تسلیم کرتے ہوں کہ بہتر رہنمائی اور مشاورت آپ کی زندگی بنا سکتی ہے۔

الغرض یہ بات ذہن میں رکھیے کہ ملازمت حاصل کرنا کوئی کمیل نہیں، نہ ہی نوکری جادو کی چمڑی ہلانے سے مل جاتی ہے۔ اس کے لئے بھاگ دوڑ کرنی پڑتی ہے۔ خود میں اعتماد پیدا کیجئے، کیونکہ انٹرویو کے دوران آپ کا اعتماد ہی آپ کا بہترین معاون ثابت ہوتا ہے۔ ایک متاثر کن کوائف نامہ (C.V) بھی بھید ضروری ہے۔ خود کو اپ نوڈٹ (Up To Date) رکھیں تاکہ آپ ہر سوال کا جواب دے سکیں۔ متعلقہ ادارے اور متعلقہ ملازمت کے بارے میں ضروری معلومات حاصل کرنا آپ کے لئے بھید ضروری ہے۔ ترقی اور کامیابی پانے کیلئے بہت کچھ جھیلنا پڑتا ہے۔ ایک اچھی ملازمت حاصل کرنے کا مرحلہ طے ہونے کے بعد آپ کا سفر ختم نہیں ہوتا بلکہ ترقی کی جانب اُسے اپنا پہلا قدم سمجھیں اور غلوں دل لگن اور محنت سے کام کر کے اپنا مستقبل روشن بنالیں۔

کاروبار اور ملازمت دو مختلف شعبے ہیں۔ بہت سے لوگ حصول روزگار کے لیے ملازمت کرتے ہیں۔ ہم میں سے اکثر لوگ حصول علم کے دوران ہی ملازمت کا فیصلہ کر لیتے ہیں، تاہم ملازمت کا فیصلہ کرنے والے افراد کی بہت بڑی تعداد اپنے ہدف کے بارے میں واضح نہیں ہوتی اور انہیں علم نہیں ہوتا کہ وہ اپنی تعلیم، تجربے اور میلان طبع کے مطابق ملازمت کہاں تلاش کریں۔ ایسے لوگ بہت ہی کم ہوتے ہیں جنہیں تعلیم کے دوران ہی صنعتی کاروبار یا اداروں کی جانب سے ملازمت کی پیشکش ہو جائے۔ ملازمت کے حصول کیلئے سب سے اہم چیز یہ ہے کہ آپ اپنی تعلیمی قابلیت اور وقت کے تقاضوں کے مطابق خود کو ایک خاص کیریئر اور شعبہ کیلئے تیار کریں۔ خود کو باخبر رکھیں۔ آپ کو معلوم ہونا چاہیے کہ ملازمت کہاں ہے؟ اُس کے تقاضے کیا ہیں؟ یعنی تعلیم، عمر، تجربہ وغیرہ۔ مستقبل میں اس میں ترقی کے کیا امکانات ہیں؟ آپ میں اپنے منتخب شعبہ میں کس حد تک جاننے کی صلاحیت ہے؟

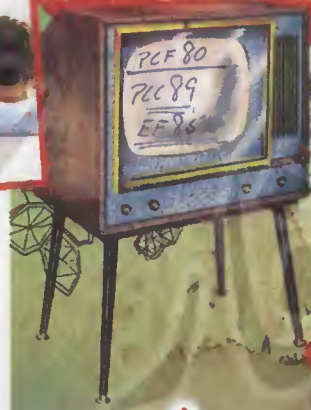
ملازمت حاصل کرنے میں سب سے اہم عنصر اطلاع ہے اور اس سلسلے میں اخبارات اور رسائل آپ کے معاون ہیں۔ ہمارے یہاں عام طور پر اقرار کے اخبارات میں سرکاری اور نجی دونوں شعبوں کی آسامیوں کے اشتہارات شائع ہوتے ہیں۔ ملازمت فراہم کرنے والے ادارے بھی کوشش کرتے ہیں کہ وہ اپنا اشتہار اقرار کے اخبار میں ہی چھپوائیں، کیونکہ اُس دن اخبار بھی زیادہ تعداد میں شائع ہوتا ہے اور لوگ خریدتے اور پڑھتے بھی زیادہ ہیں۔ کوشش کریں کہ ایک سے زیادہ اخبارات کا مطالعہ کریں۔ اگر آپ کے پاس سارے اخبارات خریدنے کی استطاعت نہ ہو تو آپ یہ کام کسی لائبریری میں جا کر بھی کر سکتے ہیں۔ اخبارات میں صرف ملکی اور مقامی ملازمتوں کے اشتہار ہی شائع نہیں ہوتے بلکہ بیرون ملک ملازمتوں کے اشتہار بھی اخبارات ہی میں شائع ہوتے ہیں۔ مگر اس سلسلے میں آپ کو ہوشیار رہنے کی ضرورت ہے، کیونکہ اکثر ”ادور میز ایسپلانٹس پیور“ یعنی بیرون ملک ملازمت فراہم کرنے والے ادارے جعلی ہوتے ہیں اور اخبارات میں اشتہار دے کر باہر جا کر روزگار حاصل کرنے کے شوقین افراد کی بڑی تعداد کو بیوقوف بنا کر ان سے رقم بھرتے ہیں۔

جب آپ ملازمت کا ذہن بنالیں تو اپنے دوستوں اور احباب کو اپنے ارادے سے آگاہ کریں اور انہیں کہیں کہ جہاں بھی انہیں کسی خالی آسامی کا پتہ چلے وہ آپ کو مطلع کریں۔ اگر آپ کسی خاص شعبے میں ملازمت حاصل کرنا چاہتے ہیں تو آپ کو چاہیے کہ آپ اُس شعبے سے وابستہ افراد سے راہ درم پیدا کریں اور خود کو معلومات سے لیس کر کے ملازمت کے انٹرویو کیلئے جائیں تاکہ آپ کی کامیابی کے امکانات بڑھ جائیں۔ بڑے صنعتی اداروں اور کاروباری اداروں میں آپ اپنے کوائف (C.V) جمع کروا سکتے ہیں۔ کیونکہ ان اداروں میں عام طور پر ہیومن ریسورس ڈیپارٹمنٹ ہوتے ہیں، جہاں تمام درخواست دینے والے امیدواروں کا ریکارڈ رکھا جاتا ہے اور

”ملازمت کے حصول کیلئے سب سے اہم چیز یہ ہے کہ آپ اپنی تعلیمی قابلیت اور وقت کے تقاضوں کے مطابق خود کو ایک خاص کیریئر اور شعبہ کیلئے تیار کریں۔“







# ٹی وی کے بچوں کی تعلیم پر اثرات

اگر بچوں کی ٹی وی دیکھنے کی عادت کو شجیدہ نہ لیا گیا تو یہی ٹی وی بچوں کی تعلیم کے لیے ٹی بی کا مرض ثابت ہو سکتا ہے جو ان کی تعلیمی صلاحیتوں کو آہستہ آہستہ چاٹ جائے گا۔

تحریر: بتیغیص ملک

آج کے دور کو سائنس کی ترقیات اور چمک دکھ کا دور کہا جاتا ہے اور اس کی ایجادات میں سب سے زیادہ اور تیزی کے ساتھ فروغ پانے والی ایجاد الکثیر ایک میڈیا ہے، جس کی ایک قسم ٹیلی ویژن ہے، جو بذات خود بری نہیں لیکن اس کا بے جا استعمال نقصان دہ ہے۔ ٹیلی ویژن کے پھیلاؤ کا یہ عالم ہے کہ آج ہر گھر میں اس کی پہنچ ہو گئی ہے۔ کھاتے پیتے شہری ہی نہیں، جنگلیوں میں رہنے والے بھی ٹی وی دیکھ کر اپنی تفریح کا سامان کر لیتے ہیں۔ خاص طور پر جب سے سیلائٹ چینل اور کیبل ٹی وی کی مقبولیت میں اضافہ ہوا ہے تو ٹی وی کا دائرہ کار بڑھتا جا رہا ہے۔ اب رات دن چہمیں کھنے مختلف پروگرام الگ الگ چینلوں پر دکھائے جاتے ہیں۔ گھر کے سبھی افراد چاہے چھوٹے ہوں یا بڑے، بچے ہوں یا بڑے، ان کو دیکھتے ہیں کوئی قبول پر ڈراما آتا ہے تو گھر کے لوگ تمام کام کاج چھوڑ کر ٹی وی اسکرین کے سامنے بیٹھ جاتے ہیں یہاں تک کہ ضروری کاموں کی بھی انہیں پروا نہیں ہوتی۔

گھر کے بڑے اور ذمہ دار تو پھر بھی اپنے ضروری کاموں کو انجام دے کر ٹی وی کی طرف رخ کرتے ہیں یا اپنے پسندیدہ پروگرام دیکھ کر کام کاج میں مصروف ہو جاتے ہیں لیکن بچوں کے بارے میں یہ نہیں کہا جاسکتا کیونکہ ان کے ذہن کچے اور ناپختہ ہوتے ہیں۔ کیا اچھا ہے اور کیا برا، اس کا انہیں زیادہ لحاظ نہیں رہتا، نہ وہ شعور کی اس منزل کو پہنچ رہے ہوتے ہیں کہ وہ خود اپنے لیے اچھے اور بُرے کا فیصلہ کر سکیں۔ اس لیے ان کی نگرانی نہ کی جائے تو وہ اپنا زیادہ تر وقت ٹی وی اسکرین کے سامنے گزار کر ضائع کر دیتے ہیں، پڑھنے لکھنے کی ذمہ داری سے منہ جراتے ہیں، تفریحی پروگرام دیکھنے ہی میں وقت نہیں لگاتے بلکہ فکر کے طور پر اس کے درمیان میں جو اشتہارات دکھائے جاتے ہیں، ان کو بھی نظر میں گڑا کر دیکھتے ہیں۔

ان اشتہارات کا بچوں کی عام نفسیات پر برا اثر پڑ رہا ہے۔ ایک سروے کے مطابق ان بچے طبقہ کے 47 اعشاریہ 86 فیصد بچے، درمیانی طبقے کے 26 اعشاریہ 32 فیصد بچے اور نچلے طبقہ کے 55 اعشاریہ 55 فیصد بچے روزانہ تین سے چار گھنٹے ٹی وی دیکھتے ہیں۔ ایک دوسرے سروے کے مطابق ان میں سے 34 اعشاریہ 9 فیصد بچوں کو ٹی وی کے اصل پروگراموں کے مقابلہ میں اشتہار دیکھنے سے زیادہ دلچسپی ہوتی ہے۔ اس کا احساس مختلف استعمال کی اشیاء بنانے والے صنعتی اداروں کو بھی ہو گیا ہے، اس لیے وہ اپنی مصنوعات کو بازار میں مقبول بنانے کے

لئے خاص طور سے ایسے اشتہارات تیار کرتے ہیں جو بھولے بھالے دل و دماغ پر قبضہ کر سکیں کیونکہ انہیں وہ اپنے گاہکوں کی نظر سے دیکھتے ہیں۔ ان اشتہارات کا سب سے زیادہ اثر بچوں کے اخلاق و کردار پر پڑ رہا ہے۔ وہ اشتہارات کی نقل میں پڑھنے لکھنے میں دل لگانے کے بجائے کھیل کود اور کتب بازی پر زیادہ دھیان دینے لگے ہیں۔ ان کی نظر میں اچھی ماں وہ ہے جو ان کی ہر خواہش کے آگے سر جھکا دے اور شاعر باپ وہ ہے جو ان کی کسی فرمائش پر انکار نہ کرے۔ اس سے قطع نظر کہ جو کچھ وہ مانگ رہے ہیں ان کے لیے درست ہے بھی یا نہیں۔

ہم کہتے تو یہ ہیں کہ بچے ملک و ساج کا مستقبل ہیں، لیکن اس مستقبل کی تعمیر و تشکیل پر توجہ نہیں دیتے۔ جو بچے خیالی تصورات و بے جا خواہشات میں مبتلا ہو کر اپنا وقت ضائع کرتے ہیں۔ بھلا وہ کیسے ہمارے مستقبل کا ۱۱۱۱ ثابت ہو سکتے ہیں۔ ہم مشرق کے لوگ مغرب اور اس کی ترقیات کو لپکا لی ہوئی نظروں سے دیکھ کر ان کی نقل کرنا تو چاہتے ہیں لیکن مغربی ملکوں کے تجربات سے فائدہ اٹھانے پر دھیان نہیں دیتے۔ ٹیلی ویژن کے بچوں پر مضراثرات کا کفار ہم سے کافی پہلے مغربی ممالک ہو چکے ہیں، اس لیے انہوں نے اس کا مقابلہ کرنے کے لیے منصوبہ بندی بھی کی۔ ضرورت اس بات کی ہے کہ مغرب کے تجربات کو ہمارے یہاں بھی پیش نظر رکھا جائے۔ اس سلسلے کی روشن مثال سوئڈن اور ناروے وغیرہ نے پیش کی ہے، جہاں بارہ سال سے کم عمر کے بچوں کو سامنے رکھ کر بنائے گئے اشتہارات پر پابندی لگا دی گئی ہے۔ اسی طرح امریکہ میں بچوں کے ٹی وی دیکھنے کی حوصلہ شکنی کی جارہی ہے۔

ایک جائزہ کے مطابق آخری دہائی میں بچوں کی ٹی وی دیکھنے کی عادت میں تین فیصد تک کمی آ گئی ہے اور اس کے لیے باقاعدہ منصوبہ بندی کی گئی ہے۔ مغربی ملکوں میں سب سے زیادہ تشویش اس بات کو لے کر ظاہر کی جارہی ہے کہ ٹی وی پر ڈراما بچوں کی تعلیم کو بہت متاثر کر رہے ہیں۔ یورپ و امریکہ کے ماہرین کی طرف سے جب اس پر خصوصی تحقیق کی گئی تو انہیں اندازہ ہوا کہ ٹی وی اسکرین کے سامنے زیادہ

”ٹی وی اسکرین کے سامنے زیادہ وقت صرف کرنے والے بچوں کی صرف تعلیم ہی بر باد نہیں ہوتی، والدین سے ان کے تعلقات میں بھی فرق آتا ہے۔“

وقت صرف کرنے والے بچوں کی صرف تعلیم ہی بر باد نہیں ہوتی، والدین سے ان کے تعلقات میں بھی فرق آتا ہے۔ بچوں اور ان کے ماں باپ کے درمیان کا فاصلہ بڑھ گیا ہے۔ پہلے بچے رات کو سوتے وقت اپنے بڑے بوزوں کے ساتھ ہنستے بولتے اور ان سے قصے کہانیاں سنتے تھے اور کئی وہ باتیں پوچھ لیتے تھے جو انہیں معلوم نہیں ہوتیں تھیں۔ ان مواقعوں سے بچوں کو سیکھنے اور سمجھنے میں کافی مدد ملتی تھی اور ان کا دماغ سوچنے اور عمل کرنے کے قابل بنتا تھا، اب والدین اور بچوں کا بل بیٹھنا ٹی وی کی نذر ہو گیا ہے اور بچوں کے سیکھنے کے مواقعوں پر ٹی وی کی تفریحات غالب آ گئی ہیں۔

پہلے بچے جو وقت اپنے اسکول کے علاوہ گھروں میں پڑھنے لکھنے اور اسکول کا ہوم ورک کرنے میں گزارتے تھے اب وہ ٹی وی دیکھ کر ضائع کر رہے ہیں۔ زسری اور پرائمری اسکولوں کے بچوں نے ایسے بچوں کی عادت و اطوار کا مشاہدہ کیا تو انہیں اندازہ ہوا کہ پہلے بچوں میں خیال افروزی یعنی سوچنے سمجھنے کی صلاحیت زیادہ تھی، وہ اپنے





لئے یہ مددگار ثابت ہو سکتے ہیں، لیکن ٹی وی کے تعمیری نتائج کے مقابلہ میں نقصان وہ پہلو کچھ زیادہ ہیں، اس لئے بہتر یہ ہوگا کہ ٹی وی کو بچوں کے لئے قطعی ممنوع قرار دینے کے بجائے اس کا استعمال محدود کر دیا جائے اور وہ صرف اپنے فرصت کے لمحات میں ہی اصلاحی، سبق آموز اور صاف ستھرے تفریحی پروگرام دیکھیں۔ سرپرستوں کی یہ ذمہ داری ہے کہ وہ ٹی وی کو بچوں پر حاوی نہ ہونے دیں، خود ساتھ بیٹھ کر اچھے ٹی وی پروگرام بچوں کو دکھائیں اور ان کے منفی پہلو اور نقصانات بھی بچوں پر واضح کر دیں، خاص طور پر بچوں کے مطالعہ یا اسکول کا ہوم ورک کرنے اور ای طرح کے دوسرے ضروری کاموں کے دوران بچوں سے ٹی وی کو دور رکھیں۔

یاد رکھئے! جن گھروں میں ٹیلی ویژن گھنٹوں چلا رہتا ہے، وہاں صوتی آلودگی سے بچوں کی سماعت پر اس کا برا اثر پڑ سکتا ہے۔ امریکہ میں بچوں کی بینائی کی کمزوری کی وجوہات میں ٹی وی کا غیر معمولی دیکھنا بھی ایک وجہ بھی جا رہی ہے اور انہیں کم عمری میں ہی عینک کا سہارا لینا پڑا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ بچے جتنی ٹی وی کی طرح ہوتے ہیں۔ جس سانچے میں چاہیں، آپ انہیں ڈھال سکتے ہیں مگر اس کے لئے ان کے بڑوں کو بھی تھوڑا بدلنا پڑے گا، تبھی آپ ان کی صحیح نگہبانی اور رہبری کر سکتے ہیں۔ اس کے لئے ضروری ہے کہ اپنی مشغول زندگی کا کچھ وقت بچوں کے لئے ضرور نکالیں اور ان کو ساتھ بٹھا کر ایسے ٹی وی پروگرام دیکھیں جو معیاری ہوں۔ اس طرح بچوں کے تعلیمی کیریئر پر ٹی وی کے منفی اثرات کا مقابلہ کر کے اس کی خوبیوں سے فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔

لئے کھیل خود ایجاد کر لیا کرتے تھے، مھلو نے اپنے ہاتھ سے بناتے تھے، لیکن جب سے ٹی وی ان پر حاوی ہوا ہے وہ سوچنے کا اختراع کرنے کے بجائے وہی کرنے لگے ہیں جو ٹی وی ان سے کہتا ہے یا جو وہ ٹی وی پر دوسروں کو کرتے ہوئے دیکھتے ہیں۔ بچوں میں محنت و کوشش کی عادت بھی کم ہو رہی ہے۔ جب وہ آدھے گھنٹے کے ٹی وی پروگرام میں بڑے سے بڑے مسئلہ کا اطمینان بخش حل نکلتا ہوا دیکھ لیتے ہیں تو اس سے ان میں کچھ کرنے اور آگے بڑھنے کے بجائے تساہلی پیدا ہوتی ہے، جو ان کی جسمانی و فنی صحت کو نقصان پہنچا رہی ہے اور اس کے اثرات ان کے تعلیمی کیریئر پر بھی پڑ رہے ہیں۔ بعض ماہرین کے خیال میں بچوں پر ٹی وی کی مکمل پابندی تو درست نہیں ہوگی لیکن اس کے لیے والدین کو تاہم ٹھیک بنانا پڑے گا اور پروگراموں کے چناؤ پر بھی توجہ دینا ہوگی۔ بچہ کون سا پروگرام دیکھے گا، اس کا بھی والدین ہی کو فیصلہ کرنا چاہیے۔ اگر بچوں کی ٹی وی دیکھنے کی عادت کو بخیرہ نہ لیا گیا تو یہی ٹی وی بچوں کی تعلیم کے لیے ٹی وی کا مرض ثابت ہو سکتا ہے جو ان کی تعلیمی صلاحیتوں کو آہستہ آہستہ چاٹ جائے گا۔

والدین کا ایک عام رویہ دیکھا گیا ہے کہ وہ اسکول کی عمر تک بچے سے پہلے ہی خود بچوں کو ٹی وی کے سامنے بٹھا دیتے ہیں تاکہ وہ تنگ نہ کرے۔ سچ تو یہ ہے کہ اس عمر میں ہی یہ عادت پختہ ہونے لگتی ہے اور پھر بچوں کو ٹی وی دیکھنے سے منع کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق جو بچے زیادہ سے زیادہ وقت ٹی وی دیکھنے میں گزارتے ہیں انہیں مستقبل میں مختلف بیماریوں جیسے بلند پریش، دل کے امراض اور شوگر کا خدشہ زیادہ ہوتا ہے۔ سڈنی کی یونیورسٹی کے مطابق 6 سے 7 سال کے بچے جو اپنا زیادہ وقت ٹی وی دیکھتے ہوئے گزارتے ہیں، انہیں آنکھوں کے امراض کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور ان کی بینائی کمزور ہو جاتی ہے۔

جو بچے زیادہ وقت جسمانی سرگرمیوں میں گزارتے ہیں وہ زیادہ صحت مندر ہے ہیں اور انہیں ان بچوں کی نسبت بیماریوں کی کم شکایت ہوتی ہے، جو کم وقت جسمانی سرگرمیوں کو دیتے ہیں۔ جب بچہ ہر وقت ٹی وی دیکھنے میں گزارے گا تو وہ جسمانی سرگرمیوں کو اہمیت نہیں دے گا اور تساہل پسند ہو جائے گا۔ اس کی کوشش ہوگی کہ اسے ہاتھ پاؤں ہلائے بغیر بیٹھ کر ہی کھانا کھا جائے۔ نیچے میں وزن بڑھ جائے گا اور اس بات کا قوی امکان ہے کہ وہ موٹاپے کا شکار ہو کر کئی امراض میں مبتلا ہو جائے گا۔ اس کے برعکس جو بچے کھیل کود میں زیادہ دلچسپی لیں گے اور ٹی وی کے سامنے کم بیٹھیں گے، آپ ان کی صحت بھی اچھی دیکھیں گے اور یقیناً تعلیم میں بھی ان کی کارکردگی اچھی رہے گی۔

ٹی وی کے کچھ مثبت پہلو بھی ہیں اور ان میں سب سے اہم یہ ہے کہ بچہ ٹی وی پروگرام دیکھ کر دنیا کے حالات و کوائف سے واقف ہو جاتا ہے، اس کی معلومات کے ساتھ ساتھ ہونے والی ملاحضت پر بھی توجہ ہے اور اس کے الفاظ کے ذخیرہ میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اگر وہ ٹی وی کے تعلیمی و تفریحی پروگراموں میں دلچسپی لے تو پڑھنے لکھنے میں اس کے

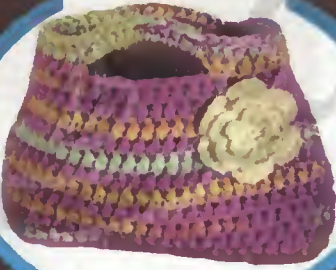
”سرپرستوں کی یہ ذمہ داری ہے کہ وہ ٹی وی کو بچوں پر حاوی نہ ہونے دیں، خود ساتھ بیٹھ کر اچھے ٹی وی پروگرام بچوں کو دکھائیں اور ان کے منفی پہلو اور نقصانات بھی بچوں پر واضح کر دیں۔“





# کروشیا پرانی روایتِ جدت کے ساتھ

کون کہتا ہے کہ روایات پرانی ہو جاتی ہیں۔ اگرچہ فیشن کے روپ ہر روز بدلتے رہتے ہیں، لیکن روایت کو پھر بھی کسی نہ کسی صورت زندہ رکھنا جاتا ہے۔ اب کروشیا کو ہی دیکھ لیں۔ ہے تو یہ ایک بہت قدیم ہنر، لیکن اب اس ہنر کو جوتوں اور بیگز وغیرہ میں جس خوبصورتی سے استعمال کیا جا رہا ہے، وہ واقعی دیکھنے سے تعلق رکھتا ہے۔ کروشیا سے بنے بیگ، نہ صرف دیکھنے میں جاذبِ نظر ہیں بلکہ پائیداری میں بھی بے مثال ہیں۔ کروشیا کے جوتے بھی قہایت خوبصورت اور آرام دہ ہونے کے ساتھ ساتھ موسم کی مناسبت سے آپ کے پاؤں کے لیے بہترین ہیں۔ آپ بھی ان میں سے کچھ اپنے لیے منتخب کریں اور داد و تحسین پائیں۔









خوبصورت اور شفاف

جلد

ہر عورت کا خواب!۔۔۔!

تحریر: سعید مشتاق

خوبصورتی، گورامگ اور اچھی اسکن ہر انسان کی چاہ ہے، لیکن بدلتے موسم اور جلدی مسائل نے ہماری اسکن کو بہت متاثر کیا ہے۔ جس کے باعث ہر شخص کسی نہ کسی جلدی بیماری کا شکار نظر آتا ہے۔ مسئلے یا بیماری کی تشخیص اور علاج جہاں بہت ضروری ہے، وہیں جلد کی دیکھ بھال بھی بے حد اہم ہے۔ اس کے علاوہ اسکن سے متعلق معلومات و آگاہی بھی ہونی چاہیے کیونکہ بعض جلدی مسائل ایسے بھی ہوتے ہیں جو کہ ایلیدیتھی یا ہومیو پیتھی طریقہ علاج سے نہیں ٹھیک ہو سکتے۔ اس کے لئے آپریٹک اور ہرمل علاج موزوں رہتا ہے۔

زیادہ تر جلدی مسائل مثلاً: خشک جلد، کیل مہاسے یا الرجی کا سبب ناموافق ذائقہ اور لائف اسٹائل میں نظم و ضبط نہ ہونا ہے۔ اس کے علاوہ جو دیگر اسباب ہیں، ان میں عمر، موسم اور دیگر جسمانی بیماریوں کے اثرات شامل ہیں۔ ہماری جلد چھ مختلف تہوں کی صورت میں جسم کے اندر تک پہنچتی ہوتی ہے۔ مختلف جلدی مسائل خون، عضلات اور جسمانی چکنائی (Fat) کے اندر پوشیدہ ہوتے ہیں۔ اسی وجہ سے کیل مہاسے، خارش، نشانات، رنگت میں کمی اور الرجی جیسے بیوٹی سے متعلق مسائل پیدا ہوتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ یہ علامات ہماری اندرونی جلدی مسائل کو بھی ظاہر کرتے ہیں۔ جلدی مسائل کا تعلق صرف اوپری جسمانی سطح کے مسائل سے نہیں ہوتا بلکہ عموماً یہ اندرونی بیماریوں کی وجہ سے سامنے آتے ہیں۔

## اسکن کی حفاظت:

ہم سب یہ بات بہت اچھی طرح جانتے ہیں کہ کلیمزنگ اور موچرائزنگ اچھی اور صحت مند جلد کے لیے ضروری ہے، یعنی یہ ایک طرح سے اسکن کی غذا بھی ہے۔ لیکن ہم اچھی اسکن اور جوان لگنے کے لیے نت نئے ٹریڈز بھی آزما رہے ہیں اور آخر کار مارکیٹ میں موجود بیوٹی پروڈکٹس پر ہی اکتفا کر لیتے ہیں جو کہ قدرتی طریقوں سے بہت دور ہوتے ہیں اور ان میں موجود کیمیائی اجزاء ہماری اسکن کی قدرتی خوبصورتی کو جڑ سے اکھاڑ دیتے ہیں۔ یہاں ہم آپ کو اچھی اسکن کیلئے چند فیس بکس (Face Packs) اور علاج کے طریقے بتا رہے ہیں، جن کی مدد سے آپ اپنے جلدی مسائل کو حل کر پائیں گی۔

## فیشل آئل مساج:

آئی چہرہ ہر کسی کا شدید مسئلہ ہے، خاص کر گرمیوں میں ایسی اسکن کا مسئلہ اور شدید جاتا ہے۔ صحت مند جلد کیلئے آئل مساج ضروری ہے۔ اچھی طرح آئل جذب ہو جانے کیلئے ضروری ہے کہ ہمیشہ آئل مساج رات کو سوتے وقت کریں۔ اچھی طرح سے کیا جانے والا آئل مساج چہرے میں خون کی روانی کو تیز کرتا ہے۔ اس سے پسینہ زیادہ نہیں لگتا ہے یعنی آپ کے چہرے کو تازگی بخشتا ہے۔



بہترین نتیجے کیلئے بادام یا زعفران کے تیل کو تھوڑا گرم کر کے چہرے پر دو سے تین منٹ رات کو سونے سے پہلے لگائیے، کیونکہ رات کا وقت اسکن کے غلیوں کی مرمت اور نشوونما لے بہترین ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ آپ چاہیں تو روٹی تیل بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

## چہرے کی چکنائی کو روکنے کیلئے:

(1) چہرے پر آنے والی چکنائی کو روکنے کیلئے پپٹا (Papaya) انٹانس اور جنگلی مہرمتانی مٹی کو کوٹ کر ملائیے اور پھر چہرے پر لگائیں۔ لگانے کے چند منٹ بعد چہروانی سے دھو لیں۔

(2) جلد کی سطح پر ابھرنے والی چکنائی کو روکنے اور چہرے کی شادابی کو قائم رکھنے کیلئے نیم کے چوں کو کوٹ کے یا پھر اس کا پاؤڈر دہی میں ملا کے اس کا فیس بک بنا کر لگائیے اور چند منٹ بعد چہرہ دھو لیں۔





## جلد کو صحت مند بنانے کے لیے 13 ٹپس

- (۱) کسی بھی چیز کا کثرت سے زیادہ استعمال نقصان دہ ثابت ہوتا ہے۔ اگر آپ کی جلد بے حد خشک ہے تو ہو سکتا ہے کہ اس کی وجہ کيفين ہو۔ اس لئے اگر آپ حد سے زیادہ چائے پینے کے شوقین ہیں تو اپنی اس عادت کو ترک کر دیں کیونکہ کيفين جسم میں موجود پانی کو جذب کر لیتی ہے۔ جسم کا پانی اگر کم ہو جائے تو جلد خشک ہوتا شروع ہو جاتی ہے۔
- (۲) اچھی اسکن کیلئے آپ کو اپنے کھانے کے طریقوں کو تبدیل کرنا ہوگا۔ سوپ اور اسٹیم آئٹم کھائیے۔ اس کے علاوہ کھی بھی اسکن کو نرم رکھتا ہے۔
- (۳) زیادہ سے زیادہ اخروٹ کھائیے یا ایسی غذا کھائیے جس میں اخروٹ موجود ہو۔ بہترین عمل یہ ہے کہ آپ اخروٹ کو پوری رات پانی میں بھگو کر رکھیں تاکہ ہانسنے میں آسانی ہو۔
- (۴) کوشش کیا کریں کہ دن بھر زیادہ سے زیادہ پانی پئیں۔ پانی خون کو شفاف کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔
- (۵) ہلدی، آملہ اور نیم کے سوکھے پتوں کا پاؤڈر روزانہ دن میں دو مرتبہ پانی میں ملا کر پیئیں۔ اس کے علاوہ آدھے گلاس پانی میں آدھا چائے کا چمچ ہلدی ملا کر پینے سے بھی چہرہ صاف ہوتا ہے۔
- (۶) جلد کو اثر انداز کرنے والے زہریلے جراثیم کے خاتمے کیلئے پھل بہترین ہیں۔ پھلوں میں ایسے اجزاء ہوتے ہیں، جو ان جراثیم کا خاتمہ کرتے ہیں۔
- (۷) زیادہ مرچوں والا کھانا، چائے، کافی، تلے ہوئے کھانے، تیزابیت والی غذائیں، کھٹی چیزیں، سفید آٹا اور اس سے بنی اشیاء، ریڈی میڈ فوڈ پرکٹس اور ڈبا بند خوراک کا استعمال کم سے کم کیا کریں۔
- (۸) کسی بھی قسم کا لال گوشت کم سے کم کھائیں۔
- (۹) ایلو دیرا نہ صرف چہرے بلکہ جسم کے دیگر حصوں پر بھی لگایا جاتا ہے بلکہ ماہرین کے نزدیک اس کو کھانا بھی محنت کیلئے فائدہ مند ہے، لیکن یہ ضروری ہے کہ یہ نہار منہ کھایا جائے۔ دو کھانے کے چمچے تازہ ایلو دیرا (Gel) کھانا نہ صرف اسکن کیلئے فائدہ مند ہے بلکہ یہ خون کو بھی صاف کرتا ہے۔
- (۱۰) دو خواتین جو اپنی رنگت کو لے کر پریشان رہتی ہیں وہ چنگی بھر ہلدی، ایک چمچہ شیتی اور آدھا چمچہ زیرہ لے کر اس کو ابال کر استعمال کریں۔
- (۱۱) ایک چائے کا چمچہ کٹا ہوا اورک، ایک چائے کا چمچہ لیموں کا رس اور ایک چائے کا چمچہ شہد ایک گلاس گرم پانی میں ملا کر پیئیں۔ یہ نہ صرف چہرے کی رنگت کو بہتر کرے گا بلکہ اس سے جسم میں انرجی بڑھے گی اور نظام ہضم میں بھی یہ فائدہ مند رہے گا۔
- (۱۲) رات کو سونے سے پہلے ایک گلاس گرم پانی میں آدھا چمچہ دار چینی ملا کر پیئیں۔ اس سے جلدی مسائل کم ہو جائیں گے۔
- (۱۳) گندم، جو یا ستو کا شربت استعمال کیجئے۔ یہ اسکن کی شفافیت کے ساتھ ساتھ نظام ہضم میں بھی فائدہ مند ہے۔

(3) دو کھانے کے چمچے تازہ ایلو دیرا کو آدھے چائے کے چمچ شہد اور نیم کے پتوں کے پاؤڈر میں ملا کر اس کا پیسٹ بنائیے اور پھر پانچ منٹ تک چہرے پر لگا کر رکھیے۔ یہ چکنائی کو صاف کر کے چہرہ کو صاف کرتا ہے۔

### چھیدہ جلد کیلئے:

ایسی جلد جو کہ چھیدہ قسم کی ہوتی ہے، بہت زیادہ جلدی مسائل کا شکار ہو جاتی ہے۔ جب بھی آپ فیصل یا فیس پیک لگائیں تو کوشش کریں کہ اس کی تہہ زیادہ موٹی نہ ہو بلکہ پتلی ہو۔ اس فیس پیک کو تقریباً پندرہ منٹ تک چہرے پر لگا کر رکھیے، اس کے بعد لازمی طور پر صرف اور صرف ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھوئیں۔ گرم پانی یا نیم گرم پانی سے بالکل



بھی چہرہ نہ دھوئیں کیونکہ یہ آپ کے چہرے کے مساموں کو سخت کر دیتا ہے۔

اگر آپ چہرے پر خارش یا کھالیں محسوس کرتے ہیں تو اس کے لئے نیم کے پتوں کو ابال کر متاثرہ جگہوں کو دھوئیں۔

### بہترین مونچھ انزور:

چہرے کو دھونے کے بعد شہد، دہی اور جبنی کو ملا کر نرم پیسٹ بنائیے۔ تین سے چار منٹ چہرے پر لگا کر چہرہ دھولیں۔

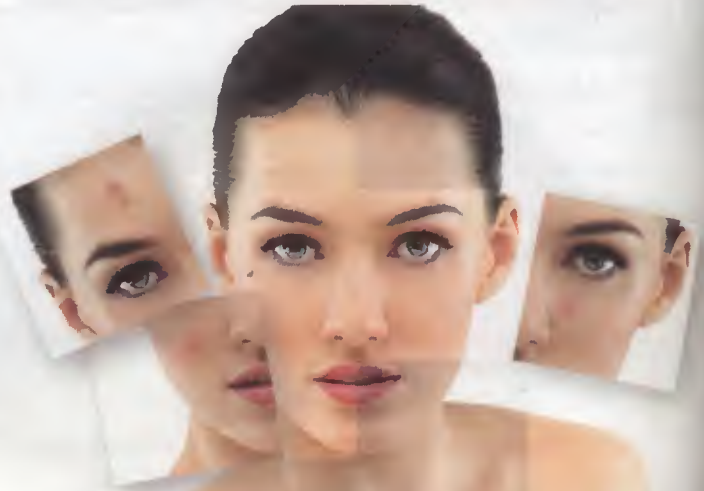
اگر آپ کی اسکن بے حد خشک ہے تو اس کے لئے شہد اور اسٹیم ایلو دیرا کی پوری کی مادی مقدار اور ایک چمچہ دہی کا مرکب کس کر کے چہرے پر 30 منٹ تک لگا کر رکھیے۔ اس کے بعد گڑ کے چہرہ صاف کر لیں۔

### میوہ جات کا استعمال:

(1) قدرت نے بادام میں بہت سی خصوصیات پوشیدہ رکھی ہیں۔ مٹھی بھر بادام کو رات بھر پانی میں بھگوئیں۔ اگلے دن اس کے جھلکے اٹار لیں اور سکھالیں۔ کوٹنے کے بعد پاؤڈر کو کسی ہوائ بند بوتل میں ڈال کر فریج میں رکھ دیں۔ جب استعمال کرنا ہو تو بادام کے پاؤڈر کو تھوڑے سے نیم گرم پانی میں کس کر کے پیسٹ بنالیں اور پھر چہرے پر اچھی طرح لگا کر کور کر لیں جب یہ پیسٹ خشک ہو جائے تو چہرے کو ٹھنڈے پانی سے دھولیں۔ یہ چہرے کے میل کو صاف کرنے کے



ساتھ ساتھ اس کی چمک کو بھی قائم رکھتا ہے۔ یہ پاؤڈر تین ہفتے کے اندر اندر استعمال کر سکتے ہیں۔





# ہلدی

## ہانڈی کا حسن اور فائدوں میں بے مثال۔۔

☆ ہلدی ایک پہاڑی نبات کی جڑ ہے، جس کا مزاج گرم اور خشک ہے۔

☆ یرقان میں ہلدی کو کھوکھے کاڑھے میں استعمال کراتے ہیں۔

☆ چوٹ لگنے یا خون جم جانے پر دودھ میں ملا کر دیتے ہیں اور یہ طریقہ کار صدیوں سے بہت عام ہے۔

☆ ہلدی اور جو یا گیسوں کا آٹا ملا کر کچے دودھ میں ملا کر بطور اجتن منہ پر ملنے سے چھائیاں اور داغ صاف ہو جاتے ہیں۔

☆ اگر سخت کھلی ہو تو ہلدی کو پانچ تولہ چار سیر پانی میں ڈال کر آہستہ آہستہ پکائیں۔ جب پانی ایک سیر رہ جائے تو چھان کر

ٹھنڈا ہونے پر بوتل میں ڈال دیں، رات کو یہ پانی کھلی کی جگہ پر مل کر سو جائیں۔ صبح صابن سے نہالیں، شدید سے شدید

کھلی تین چار دن میں دور ہو جائے گی۔

☆ ہر چیز کو مناسب مقدار میں لینا ہی درست ہے۔ زیادہ مقدار دل کو نقصان دیتی ہے، البتہ لیموں سے اس کی اصلاح ہو جاتی ہے۔

☆ ہلدی چھاتی کے کینسر کے خلاف بطور مدافعت استعمال ہوتی ہے۔

☆ یہ کینسر کے خلیات کو ختم کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے۔

☆ اس کے علاوہ ٹیمر کے خلاف لڑنے کا کام سر انجام دیتی ہے۔

☆ نظام ہاضمہ کو آرام دیتی ہے، اس لیے سائن میں اس کو استعمال کرتے رہنا چاہیے۔

☆ گوشت جو بھی ہو بکرے کا، مرغی کا یا بڑا گوشت، دھونے کے بعد اگر ہلدی لگا کر کچھ دیر کیلئے رکھ دیں تو مزے دار ہونے

کے علاوہ ہلدی گل بھی جاتا ہے اور ریزہ ریزہ نہیں ہوتا۔

☆ گوشت فریز کرنا ہو تو ہلدی اور تھوڑا سا سرکہ مل کر رکھ لیں۔





# میتھی، صحت کی کھیتی

چاہے خشک ہو یا تازہ، اس کے فائدے بے تحاشا



جانوروں کو کھلایا جاتا ہے۔

☆ میتھی کے بیجوں کے لیپ سے جلد کے داغ دھبے دور ہو جاتے ہیں۔

☆ کمر کے درد اور سردی کی شکایات میں اس سے فائدہ ہوتا ہے۔

☆ سبز ساگ کی طرح اس میں بھی آنکھوں کو تقویت پہنچانے کی صلاحیت ہوتی ہے۔

☆ ذیابیطس کے مریض اگر میتھی کے بیجوں کا سفوف دو تین گرام کی مقدار میں کھائیں تو خون میں شکر کی سطح بتدریج کم ہو سکتی ہے۔

☆ مصر میں میتھی کے بیجوں کا پیسٹ بلیر یا بخار کے لیے استعمال ہوتا

ہے۔ پانی میں بھگوئے ہوئے بیجوں کو پینے سے گڑھا لعاب نما پیسٹ

حاصل ہوتا ہے۔

☆ میتھی کے بیجوں کے لعاب سے آنسوؤں کا ورم بھی دور ہوتا ہے۔ اس

کالیپ کرنے سے ورم اور درد میں آرام آتا ہے۔ اندرونی اور بیرونی

ورم دور کرنے کے لیے تازہ بیجوں کو بھی کھیں کر استعمال کیا جاتا ہے۔

☆ بخار روکنے کے علاوہ یہ لعاب پیٹ کی تکلیف اور

ذیابیطس ٹائپ ٹو کیلئے بھی مفید ہوتا ہے۔

☆ ان بیجوں کا سفوف کپسولوں میں

بند کر کے ذیابیطس کے مریضوں

کے لیے بھی بطور دوا استعمال کیا

جاتا ہے۔



ہمارے ہاں تصوری میتھی دنیا بھر میں مشہور ہے۔ اس کی خوشبو کی وجہ سے دور دور تک اس کی مانگ ہے۔ میتھی کا تازہ ساگ لوگ بڑے شوق سے کھاتے ہیں۔ اس کے علاوہ میتھی کے بیج جنہیں عرف عام میں میتھرے کہتے ہیں، غذائی اور دوائی مقاصد کے لیے مختلف طریقوں سے استعمال کیے جاتے ہیں۔ میتھی میں 28 فیصد لعاب، 5 فیصد خوشبودار تیل اور دیگر مفید اجزاء ہوتے ہیں، جن میں فاسفیٹ اور فولاد قابل ذکر ہیں۔ عرب و مصر میں یہ ”حلبہ“ کہلاتی ہے۔ پاک و ہند کے علاوہ مصر و روم کے قدیم لوگ بھی میتھی کی خوبیوں سے آگاہ تھے اور اسے دواؤں کے علاوہ غذاؤں میں بھی استعمال کرتے تھے۔

## میتھی کو پکانے کے مختلف طریقے:

نرم تازہ میتھی کو پیسے کے ساتھ پکایا جاتا ہے۔ آلودار کھڑی دال میں میتھی شامل کرنے سے سالن کا مزہ دوہلا ہو جاتا ہے۔ میتھی کو پیاز، لہسن اور ہری مرچوں کے ساتھ تیل میں پکا کر باجرے کی روٹی کے ساتھ بھی بڑے شوق سے کھایا جاتا ہے۔ مصالے کے طور پر انہیں اچاروں کے علاوہ مختلف قسم کے سالن میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ مثلاً: مشہور حیدر آبادی ڈش بکھارے بیگن میں میتھی ڈالی جاتی ہے۔ دیہی علاقوں میں سردی کے دنوں میں میتھی کے بیجوں کی کھجوری گھی میں ڈال کر کھائی جاتی ہے۔ یہ جوڑوں کے درد میں بھی فائدہ مند سمجھی جاتی ہے۔

## میتھی کے فوائد:

☆ میتھی میں فولاد خاصی مقدار میں ہوتا ہے، اس لیے اس کے کھاتے رہنے سے خون کی کمی کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ یہ قدرتی فولاد بڑی آسانی سے جذب و بدن ہو جاتا ہے۔

☆ تحقیقات کے مطابق میتھی کے اجزاء مچھلی کے جگر کے تیل (کاڈیور آئل) سے بہت ملتے جلتے ہوتے ہیں، اسی لیے میتھی بھی اس تیل کی طرح جوڑوں کے درد اور ورم کے لیے مفید ثابت ہوتی ہے۔ یہ اجزاء بھوک بھی بڑھاتے ہیں اور اعصاب کی صحت کے لیے بھی مفید ہوتے ہیں۔

☆ کاڈیور آئل کی طرح اس میں موجود ”ٹائٹن“ (Rickets) کیلئے بھی مفید ہوتا ہے۔

☆ مغربی ملکوں میں بھی میتھی کے بیج مانگ کے طور پر استعمال کیے جاتے ہیں اور انہیں خاص طور پر کم زور

☆ انہیں تھپایا دیگر دواؤں

مثلاً: آملہ، سیکا کائی، ناگ موٹھا، کپور کچری

وغیرہ کے ساتھ باریک چیں کر بھوکے بالوں

میں لگانے سے بال لیے اور سیاہ ہوتے ہیں۔

گر تے بالوں کیلئے یہ ایک عمدہ شیوہ ہے۔

☆ یہ بھوک بڑھانے کے علاوہ جسم میں حرارت پیدا

کرنے اور زلہ کا مہلکے کرنے کے لیے بھی بہت مفید ہوتی ہے۔





ایک ڈاکٹر کے قلم سے۔۔

## جبر کی نہیں، محبت کی زبان میں بات کرنا سیکھیں

ہمارے معاشرے کا ایک المیہ یہ ہے کہ والدین اور بڑے، نوجوانی کی دہلیز پر قدم رکھتے ہوئے بچوں اور نوجوانوں کی ضروریات کو درست طور پر سمجھ نہیں پاتے۔ ایسے بچے جو والدین کے برے رویوں، پوریت یا اداسی کا شکار ہوں، دوسری جگہوں پر سکون اور پیار تلاش کرنے لگتے ہیں اور پھر غلط لوگوں کے ہاتھوں کھلوٹا بن جاتے ہیں۔ معاشرے کے اسی رخ کو ایک ڈاکٹر نے اپنے ذاتی تجربے کی صورت قلم بند کیا ہے۔

”میں آپ سے ملنا چاہتی ہوں۔“

میں نے اُسے بتایا: ”میں اسلام آباد میں ہوں۔ آج کل مینے میں صرف آخری ہفتہ کراچی میں رہتا ہوں، آپ وہاں کلینک پر آ جائیں۔“

”سر میں اسلام آباد سے ہی بات کر رہی ہوں۔ میں آپ کے گھر آ جاؤں؟“

میں نے اُس سے کہا کہ آپ اگر مریض ہیں تو ہسپتال آئیں۔“

اُس نے اپنا تعارف کرایا۔ وہ میری ایک مریض کی بیٹی تھی، جسے سانس کی تکلیف تھی۔ کہنے لگی: ”میں کئی مرتبہ امی کے ساتھ آپ کے پاس آئی ہوں۔ ہم اسلام آباد ایک دو ماہ کے لیے آئے ہوئے ہیں۔ مجھے آج بڑی مشکل سے یہ بتا چلا ہے کہ آپ یہاں ہیں۔ کیا آپ گھر پر نہیں مل سکتے؟ کلینک آپ کو نہیں سکتے تو میں پارک آ جاتی ہوں۔ میرا نام سائرہ ہے، عمر ساڑھے 18 سال ہے، کراچی یونیورسٹی میں بی فارمیسی کی طالبہ ہوں۔“ وہ اس وقت کسی رشتہ دار کے گھر G-7 مرکز میں رہ رہی تھی۔

میں نے اُسے بتایا کہ ”میں ہسپتال کے علاوہ مریض سے نہیں مل سکتا۔“

اُس نے مجھے دھمکی دی کہ اگر آپ نہیں ملے تو میں اپنے آپ کو نقصان پہنچا لوں گی اور ایک لپکھڑا انسانی جان کو بچانے کی اہمیت پر دے ڈالا۔ میں نے اُس کی بات سننا ضروری سمجھا۔

اسلام آباد میں نہ ہی میرا گھر تھا نہ کلینک۔ میں اس وقت پیاریلیف کے آفس میں رہ رہا تھا اور پیلیف کے مختلف کاموں میں مصروف تھا۔ میں

نے اُسے بتایا کہ ”کلینک مجھے پڑ (PIMS) ہسپتال اسلام آباد جانا ہے۔ وہاں میں 2 گھنٹے میں فارغ ہو جاؤں گا۔ آپ OPD

میں آ جائیں لیکن ساتھ کسی دوسرے فرد کو ضرور لائیں۔“

وہ دوسرے دن اپنی ایک کزن کے ساتھ انتظار کر رہی تھی۔ اُس نے بتایا کہ ”ہماری زندگی میں بڑے مسائل ہیں۔ ہم بلوچ

کالونی کراچی میں رہتے ہیں۔ ہمارے والدین دونوں بڑے کھسے ہیں لیکن قوت برداشت نام کی کوئی چیز ان میں نہیں۔ ابا

کے آنے کے وقت تو ایسا لگتا ہے کہ قیامت آنے والی ہے۔ ہر چیز اپنی جگہ پر، سب لوگ الٹ، خوف، ہراس اور سوسے،

دلوں میں، آنکھوں میں پریشانی کہ پتا نہیں اب کیا ہوگا۔ ابا نے منے میں پی ایچ ڈی کیا ہے اور کالیوں میں بھی اینٹھلٹ

ہیں۔ طبع ذہنی میں تو وہ کولڈ میڈیٹ ہیں اور تنقید کرنے میں انہوں نے تمام ریکارڈ توڑ رکھے ہیں۔ مجھے یقین ہے کہ اگر

تنقید کرنے اور دوسروں میں کیڑے نکالنے کا مقابلہ ہو تو میرے والد صاحب دنیا میں ورلڈ چیمپئن ہوں گے۔ بس ابا کے

آتے ہی احتساب عدالت لگ جاتی ہے۔ امی تو پٹ بھی جاتی ہیں۔ ہم بڑے ہو گئے ہیں، اس لیے کچھ محفوظ ہیں۔ امی

بھی سن کر اب عادی ہو گئی ہیں، لیکن ہم ہر وقت خوف میں مبتلا رہتے ہیں۔ میں گھر میں بات نہیں کر سکتی، اپنی مرضی

کا کھانا نہیں پکا سکتی۔ ہم ٹی وی نہیں دیکھ سکتے۔ ابا کا حکم آیا، سو جاؤ تو بس آنکھیں بند کر کے لیٹ جاتے ہیں۔ جب

اُن کا حکم ہو تب ہی آنے جانے کی اجازت ہے۔ اس گھنٹن زدہ ماحول میں رہنے کا دل نہیں چاہتا۔ امی کا مزاج یہ

ہے کہ وہ لپکھڑی رہتی ہیں۔ ہم امی کے لپکھڑے بننے سے بچنے کے لیے نماز پڑھتے ہیں۔ دھیان امی کی طرف رہتا ہے

کہ کہیں پھر نہ سنی پڑے۔ امی، ابو کی اتنی سن چکی ہوتی ہیں کہ وہ ہماری بات ہی نہیں سنتیں۔ ہم تمنا کی کا شکار ہیں۔“

کہنے لگی: ”ڈاکٹر صاحب! میرا جب سے یونیورسٹی میں داخلہ ہوا ہے کچھ ریلیکس ہوئی ہوں۔ مجھے کچھ اچھی دوست

بھی مل گئی ہیں، لیکن انٹر کی چھیون کے زمانے سے میرے ساتھ ایک مسئلہ ہوا ہے۔ میرے پاس موبائل فون پر ایک

لڑکے کی مس کال آئی۔ کال جب کئی مرتبہ آئی تو میں نے بات کر لی۔ اُس لڑکے نے میری باتیں بہت خجل سے سنیں،

کیوں کہ شروع میں، میں نے اُسے خوب سنائیں، لیکن جب اُس نے میری ہر تلخ بات کا بھی ہنس کر جواب دیا تو مجھے خوشی ہوئی۔ اب میں گھٹنوں اُس لڑکے

کے ساتھ بات کرتی۔ اس طرح میں وہی طور پر ایک طرح سے ریلیکس اور سکون ہو گئی کہ کم از کم کوئی تو میری سنتا ہے۔ ماں باپ تو بات ہی نہیں کرتے۔

لیکن یونیورسٹی آ کر جب میری دوستی چند ایسی لڑکیوں سے ہوئی جو مختلف تھیں تو مجھے احساس ہوا کہ غلط کر رہی ہوں۔ اُس لڑکے نے فون پر مجھ سے کہا کہ میں تم





سے بات کرنے والا ملا، وہ بچے اور بچیاں اُس کی طرف راغب ہو جاتے تھے۔ ابھی پچھلے ہی ماہ ایک لڑکی کو اُس کی ماں کلینک پر لائی۔ بچی کا سانس پھولا ہوا تھا۔ معائنہ پر سانس کی تکلیف نہ تھی۔ تفصیل پر پتا چلا کہ اُسے کوئی لڑکا فون پر ٹک کر تھا۔ پھر بات چیت شروع ہو گئی۔ اب وہ شادی کا مطالبہ کر رہا ہے۔ لڑکی کی منگنی ہو چکی تھی، منگیتر باہر رہتا ہے۔ ماں اور والد دونوں ملازمت کرتے ہیں۔ اُس نے بتایا کہ میں ایک کمرہ پر رہتی تھی، اس لیے وقت گزارنے کے لیے کپ کالیا کرتی تھی۔ اب یہ چھپے پڑ گیا ہے۔ لڑکی کی والدہ لڑکی ہی کو برا قرار دے رہی تھیں۔ ہم نے اُس لڑکے کو اپنے ایک صحافی دوست سے فون کرادیا، مسئلہ حل ہو گیا، لیکن ایک ماہ بعد پھر کالیں آنا شروع ہو گئیں، میں نے غیر تبدیل کرنے کا کہا۔ غیر تبدیل ہوا لیکن پھر یہی چند لوگوں کے ہاتھ لگ گیا اور وہ اکیلے میں اُسے ڈسٹرب کرتے رہے۔

ہوتا یہ ہے کہ بہت سے لڑکے کال دیتے رہتے ہیں، اگر کوئی فون اٹھا لے تو بس پھر بار بار فون کرتے ہیں۔ یہ شکایت بہت سے لوگوں نے کی کہ کس کا لڑ بہت آتی ہیں اور اگر فون اٹھائیں تو مسئلہ ہوتا ہے۔ بعض اوقات جان بوجھ کر ایسا ہوتا ہے، لیکن تحقیق پر پتا چلا کہ اکثر اچانک غیر غلط دل جانے پر ایسا ہوتا ہے۔ میں نے انہیں ایک آزمودہ ترکیب بتائی جس پر عمل کر کے کال اچانک آنے کا مسئلہ عام طور پر نہیں ہوتا۔ ہوا کچھ یوں کہ ہم چار سو روپے دواؤں پر ریلیف کے کام کے لیے رو رہے تھے۔ ہم نے وہاں سے سم حاصل کی۔ اب یہ سم کراچی میں استعمال کر رہے ہیں۔ 64 ہونگے ہیں، ایک مرتبہ بھی کوئی مس کال نہیں کرتا۔ اس قانون بھی نے کسی چھوٹے شہر سے سم منگوائی اور اب یہ مسئلہ حل ہو گیا۔

بڑے شہروں میں انسانوں کا سمندر ہے، کسی کو خطرہ نہیں ہوتا کہ ہم تک کوئی پہنچ سکتا ہے۔ اس لیے لوگ بلا دھڑک موبائل فون پر لوگوں کو ٹک کرتے ہیں، جبکہ چھوٹے شہروں میں لوگ زیادہ محتاط رہتے ہیں۔ چھوٹے شہروں میں ڈاکے کی وارداتیں دن دہائے نہیں ہوتیں۔ ہر فرد دوسرے کو جانتا ہے، اس لیے لوگ محتاط رہتے ہیں کہ فورا نہیں ہو جائیں گے اور یہی وجہ ہے کہ وہاں غیر ضروری مس کالز یا نمبر کے کسی اور کے ہاتھ لگ جانے جیسے مسائل سامنے نہیں آتے۔ اس طرح چھوٹے شہر کی سم استعمال کر کے خواتین اس مسئلے سے بآسانی محفوظ رہ سکتی ہیں۔

سے ملنا چاہتا ہوں۔ میں نے اُسے انکار کر دیا۔ اس پر اُس نے مجھے دھمکی دی کہ میں تمہیں بدنام کر دوں گا۔ میں نے تمہاری آواز ریکارڈ کر لی ہے، میں تمہاری آئی کو فون کروں گا اور انہیں تمہاری آواز بھی سناؤں گا۔ اس بلیک میلنگ پر میرا دل اُس کی طرف سے خراب ہو گیا۔ میری آئی جو بڑے چھپرہ دیتی ہیں اور اداری کی طرح زیر دستی ایسے کام کرانے کی کوشش کرتی ہیں، انہوں نے کہہ دیا کہ تم نے تو بوائے فرینڈ نہ چاہے ہیں۔ میں رونے لگی کہ میرے اوپر اتنا برا اثرام۔۔۔“

کہنے لگی: ”ڈاکٹر صاحب! اس لفظ کا مطلب کتنا عین ہے۔ اُس کے بعد میرے ابو نے مجھے مارا۔ میں نے بتایا کہ میرا اُس سے اب کوئی تعلق نہیں، لیکن انہوں نے میری پڑھائی چھڑا کر زبردستی مجھے اسلام آباد بھیج دیا۔“

وہ رو رہی تھی۔ غصے میں کہنے لگی کہ ”اب میں انہیں فریڈ نہ کر دکھاؤں گی۔“ اُس کی کزن نے بتایا کہ ہم نے بڑی مشکل سے اُسے سنبھالا ہے۔ اس پر طعنہ زنی کے ساتھ ہمارے ماموں نے جسمانی تشدد بھی کیا ہے۔ ہمارے ماموں کہہ رہے تھے کہ تم نے میری عزت خاک میں ملانے کی کوشش کی۔

وہ روتے ہوئے بولی: ”ڈاکٹر صاحب! میرے والد جیسے دو غلے فرد کی تو عزت ہی نہیں ہوتی چاہیے۔“

اُس نے کہا کہ ”میرے والد کا خاندان یہاں رہتا ہے۔ اب میں انہیں حرا چھڈاؤں گی۔“

میں نے اُسے ایک سائیکالوجسٹ کے پاس بھیجا لیکن وہ معرقتی کہ آپ ہی مجھے دیکھیں۔ میں نے کراچی کلینک پر آنے کا کہا۔ اُس نے غصے میں والد صاحب کے ایک دوست کے لڑکے کو فون کرنا شروع کیا اور شادی کی بھی آفر کر دی۔ وہ لڑکا اسلام آباد کے ایک ہوٹل میں ویڑ تھا۔ وہ بخوشی راضی ہو گیا۔ ماموں اُس لڑکے کو نہ ہی پسند کرتی تھی، نہ ہی شادی کرنا چاہتی تھی۔ اُس کا ہدف تو والد صاحب سے انتقام لینا تھا۔

اُس نے اُس لڑکے کو کورٹ میرج کی دعوت دی۔ میں FB مرکز چکھری میں رہتا تھا۔ فون پر جب پتا چلا تو میں اُس وکیل سے ملا جو ان کی کورٹ میرج کے کاغذات بنا رہا تھا۔ وکیل کو بتایا کہ یہ لڑکی مریض ہے۔ وکیل صاحب نے لڑکے سے بھی ملوایا۔ میں نے اُسے بھی یہ بات سمجھا دی، لیکن خاندان پھر میں یہ بات مشہور ہو گئی کہ یہ کورٹ میرج کر رہی ہے۔ والد صاحب نے فوراً اُسے کراچی واپس بلوایا۔

ان حالات میں کسی بھی لڑکی کا رزل رہنا ممکن نہیں۔ کچھ عرصہ اُس کا ڈپریشن کا علاج کیا گیا۔ اب وہ فارمیسی کر رہی ہے اور اُس کا وقت پونیورسٹی کی سہیلیوں کے ساتھ گزرتا ہے، لیکن اب بھی وہ گھر سے زیادہ پونیورسٹی میں خوش رہتی ہے۔ اُس نے بتایا کہ دیگر سہیلیاں تو گھر جاتے ہوئے خوش ہوتی ہیں جبکہ مجھے بورت ہوتی ہے۔

ہماری پرنکٹس میں یہ کوئی ایک واقعہ نہیں۔ بہت سی بچیاں موبائل فون پر لڑکوں کے رابطے کی شکایت کے ساتھ لائی جاتی ہیں۔ عام طور پر زیادہ تر لڑکیاں آتی ہیں لیکن لڑکوں کے والدین بھی موبائل فون پر لڑکیوں سے بات کرنے کی شکایت کے ساتھ لڑکوں کو لاتے ہیں اور سب ہی ماحول کا ردنا روتے ہیں، ٹی وی کو مورہ اثرام ٹھہراتے ہیں، انٹرنیٹ کو برا بھلا کہتے ہیں لیکن اپنے گھر میں انہیں کوئی کی نظر نہیں آتی۔

یہ واقعات سننے نہیں، نہ ہی معاشرے کے نوجوان لڑکے اور لڑکیاں خراب ہیں۔ مسائل پہلے ہی تھے اور اب بھی ہیں۔ حالات اور زمانے کے ساتھ ان کا انداز اور رفتار بدھ گئی ہے۔

اس خاندان کا بھی جب جائزہ لیا گیا تو جبر کا ماحول نکلا۔ والدین بچوں سے محبت سے بات نہیں کرتے تھے۔ زبردستی اپنے فیصلے منواتے تھے۔ نتیجتاً جب اور جو بھی محبت



# چکن پکوڑے

## اجزاء:

### ترکیب:

- ◆ چکن کو مناسب سائز کی بوٹیوں میں کاٹ لیں۔
- ◆ ایک بین میں تھوڑا سا پانی ڈال کر چکن، اورک لسن کا پیسٹ اور نمک ڈال کر اُبال لیں۔ جب چکن گل جائے تو اُتار لیں۔
- ◆ بین میں نمک، اچھینو، سرخ مرچ، ہری مرچ، نم، ہری پیاز، ہرادیٹیا اور پودینہ ڈال کر پیسٹ لیں، لیکن خیال رہے کہ آمیزہ زیادہ پتلانہ ہو۔ پھر اس میں کھانے کا سوڈا بھی شامل کر لیں۔
- ◆ ایک کڑاہی میں تیل گرم کریں اور ایک ایک کر کے چکن کی بوٹیوں کو بین میں ڈبو کر درمیانی آگ پر فرائی کر لیں اور کولڈن ہونے پر اُتار لیں۔

### پریزنتیشن:

مزیدار چکن پکوڑے پختی یا کچپ کے ساتھ پیش کریں۔

- ایک کلو
- آدھا پاؤ
- ایک کھانے کا چمچ
- حب ذائقہ
- حب ذائقہ
- چار عدد
- پانچ عدد
- چار عدد
- حب ذائقہ
- حب ذائقہ
- آدھا چائے کا چمچ
- ایک چائے کا چمچ
- تلنے کے لیے
- چکن (بغیر ہڈی)
- بین
- اورک لسن کا پیسٹ
- نمک
- سرخ مرچ
- نم (چھوٹے سائز کے)
- ہری مرچ (باریک کی ہوئی)
- ہری پیاز (باریک کی ہوئی)
- ہرادیٹیا
- پودینہ
- کھانے کا سوڈا
- اچھینو (چائیز نمک)
- آئل یا گھی





# اسپیشل چکن پرائٹھا

## اجزاء:

میدہ	آدھا کلو
دودھ	100 ملی لیٹر
ہلکے پاؤڈر	10 گرام
اٹھا	ایک عدد
نمک	حب ذائقہ
پانی	حب ضرورت
سبزی	50 ملی لیٹر
فلنگ کے اجزاء:	
مرچی کا قیر	ایک پاؤ
آلو (بال کریش کر لیں)	100 گرام
برادریا (کٹا ہوا)	ایک کمانے کا ٹیچ
نار (چپ کیے ہوئے)	150 گرام
ہری مرچ (باریک کٹی ہوئی)	ایک کمانے کا ٹیچ
لہسن (باریک کٹا ہوا)	10 گرام
سبزی	50 ملی لیٹر
نمک	حب ذائقہ

## ترکیب:

- میدے میں گرمی، اٹھا، ہلکے پاؤڈر، نمک اور دودھ ملائیں اور پانی سے کوئٹہ لیں۔
- ایک پین میں گرمی گرم کریں۔ اس میں لہسن ڈال کر براؤن ہونے تک بھون لیں۔
- پھر اس میں قیر اور ہری مرچ ڈال کر کس کریں اور فلنگ کی تمام چیزیں ڈال کر پکائیں۔
- جب قیر پک جائے تو اچھی طرح بھون کر تار لیں۔
- اب دو چھوٹے پیڑے بنا کر چھوٹی سی روٹی کی شکل میں نیل لیں۔ ایک روٹی کے درمیان میں فلنگ رکھیں اور دوسری روٹی اوپر رکھ کر کنارے دبا کر نیل لیں۔
- پھر اسے گرم توڑے پڑا لیں۔ دونوں طرف گرمی لگائیں اور براؤن ہونے پر تار لیں۔

## پریزنٹیشن:

گرم گرم چکن پرائٹھے کو دھکی کے ساتھ پیش کیا جاسکتا ہے۔





# نوابی پلاؤ

## اجزاء:

آدھا کلو	بکرے کا گوشت (بڑی والا)
دو پیالی	چاول
آدھا پاؤ	کالے پنے (اے پنے)
پانچ عدد	تات لال مرچ (کول)
ایک کمانے کاجی	لہسن اور ک کایٹ
تین عدد	ہری مرچیں
تین عدد	پیاز
آدھا کاجی	سفید زیرہ
ایک کچ	سیاہ زیرہ
دودھ	تیز پات
ایک کوا	دار چینی
ایک کچ	تات کر مصالحہ
حب ذائقہ	نمک
50 گرام	ہادام، پتہ، کاجو
دو کپ	دودھ
ایک عدد	کاجو
آدھی پیالی	کھی یا تیل

## ترکیب:

- پیاز کو پھولوں کی صورت میں کاٹ لیں۔
- اسب ایک چین میں کھی یا آئل ڈال کر گرم کریں اور اس میں پیاز، گرم مصالحہ، تیز پات، دار چینی اور تات کر کول مرچ بھی ڈال دیں۔
- تھوڑی دیر فراں کریں، پھر اس میں لہسن اور ک کایٹ اور سیاہ زیرہ ڈال کر اچھی طرح کس کریں اور پھر گوشت بھی شامل کر دیں۔
- تھوڑی دیر تک کچ چلانے کے بعد ایک چھوٹا گلاس پانی ڈال دیں۔ ساتھ ہی نمک بھی ڈال دیں اور پھر کس کر کے ڈھکن لگا دیں۔
- کالے پنے کو رات بھر پانی میں بھگو کر رکھیں اور آبل لیں اور جب گوشت کچھ گل جائے تو اس میں کالے پنے ڈال دیں۔
- ساتھ ہی چھلے ہوئے ہادام، کاجو اور پنے بھی ڈال دیں اور ڈھکن ڈھک دیں۔
- تقریباً پانچ سے آٹھ منٹ تک پکانے کے بعد کاجو کے درمیانے کٹے کاٹ کر ڈال دیں اور ساتھ ہی تین عدد ہری مرچیں بھی کاٹ کر ڈال دیں۔
- پھر اس میں چاول بھی شامل کر دیں اور آج تھوڑی تیز کر دیں۔
- جب پانی خشک ہو جائے تو دو کپ دودھ ڈال دیں اور اچھی طرح سے کس کر لیں۔ جب دودھ خشک ہو جائے تو دم پر لگا دیں۔

## پریزنٹیشن:

گرم گرم پلاؤ کو ایک خوبصورت سی ڈش میں نکال کر اوپر تھوڑے سے باریک کٹے ہوئے ہادام، پنے اور کاجو ڈال دیں اور پیش کریں۔





# دیکھی ٹیبل رولز و دنوڈلز

## اجزاء:

ہری پیاز کے پتے (چپ کیے ہوئے) ایک پیال  
 مین اسپرڈس 250 گرام  
 سویا سوس ایک چائے کاج  
 سفید سرکہ ایک چائے کاج  
 تلی کا تیل ایک چائے کاج

چاول (سخت اُبلے ہوئے) ایک پیال  
 بند گوہی (باریل کٹی ہوئی) ایک پیال  
 لہسن (چپ کیا ہوا) چھ جوے  
 سویا سوس ایک کمانے کاج  
 سفید سرکہ ایک کمانے کاج  
 کالی مرچ (کٹی ہوئی) ایک چائے کاج  
 براؤن شنئی ایک چائے کاج  
 انڈے کی سفیدی دو عدد  
 نمک حسب ذائقہ  
 تیل کا تیل ایک چائے کاج  
 رولز کی پٹیاں حسب ضرورت  
 تیل تیل کے لیے  
 نوڈلز کے اجزاء:  
 نوڈلز (اُبلے ہوئے) 450 گرام  
 شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی) دو عدد

## ترکیب:

- ◆ کڑا ہی میں تیل گرم کر کے لہسن فرائی کر لیں۔ اب اُس میں بند گوہی، سویا سوس، سرکہ، براؤن شوگر، کالی مرچ، چاول اور نمک ڈال کر بھون لیں اور آخر میں تلی کا تیل ملا کر چھلکا بند کر دیں۔
- ◆ رولز کی پٹی کے ایک طرف تھوڑے سے چاول کا آمیزہ رکھ کر لپیٹیں اور انڈے کی سفیدی لگا کر کنارے بند کر دیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے باقی رولز بھی تیار کر لیں۔
- ◆ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور رولز کو گولڈن فرائی کر لیں۔
- ◆ اب ایک پین میں تیل گرم کریں۔ اُس میں شملہ مرچ ڈال کر دو منٹ تک فرائی کریں۔ پھر نوڈلز، سویا سوس اور سرکہ بھی اچھی طرح سے ملا کر تھوڑی دیر فرائی کر لیں اور چھلکا بند کر دیں۔

**پریزنٹیشن:** ایک ڈش میں نوڈلز ڈالیں، اُس کے اوپر تلے ہوئے رولز رکھ کر ہری پیاز اور مین اسپرڈس سے گارنش کر کے پیش کریں۔





# عرین سمو سے

## ترکیب:

- ♦ آلوؤں کو آبِ بال کر اچھی طرح سے مسل لیں۔
- ♦ ایک کھانے کا چمچ تیل گرم کر کے پیاز اور دیگر مصالحے بھی پکائیں اور اُسے آلوؤں میں کس کر دیں۔
- ♦ اب اس گرم گرم آمیزے میں باریک کٹے ہوئے اٹھے اور لیمن جوس بھی ملا دیں اور نمک مرچ بھی چمک لیں۔
- ♦ ایک سموسہ پٹی لے کر اس آمیزے کا ایک چمچ بھر کر ایک کونے میں رکھیں اور سمو سے کی طرح بند کر لیں۔
- ♦ ان سموسوں پر برش کی مدد سے اٹھے کی سفیدی لگا کر سفید ذریعہ چمک دیں۔
- ♦ آئل گرم کریں اور ان سموسوں کو ڈیپ فرائی کر لیں۔

## اجزاء:

- آلو
- پیاز (گراؤڈ کیا ہوا)
- سرخ مرچ
- ثابت سفید ذریعہ
- لیمن جوس
- کھن
- لہسن (پیا ہوا)
- سولف پاؤڈر
- اٹھے (تخت اُبلے ہوئے)
- سموسہ پٹی
- آدھا کلو
- آدھا پاؤ
- آدھا چائے کا چمچ
- دو چائے کے چمچ
- دو چائے کے چمچ
- ایک اونس
- دو جوے
- آدھا چائے کا چمچ
- دو عدد
- حسب ضرورت

**پریزنتیشن:** گرما گرم عرین سموں کو کچپ، پٹنی یا سوس کے ساتھ پیش کریں۔





# چکن ود چلی اینڈ لیمن

## اجزاء:

چکن (بھیر پڑی)

اورک (پاوا)

نمک

سفید سرکہ

چکن کیوبز

لیمن

لال مرچ (تازہ، لیمن ہارک کی ہوئی)

ہری مرچ (لیمن ہارک کی ہوئی)

کارن طور

کالی مرچ (کٹی ہوئی)

جلی

پانی

آدھا کلو

ایک کھانے کا چم

حسب ذائقہ

آدھی پیالی

دودھ

چار عدد

آٹھ عدد

آٹھ عدد

ایک کھانے کا چم

ایک چائے کا چم

آدھی پیالی

ایک پیالی

## ترکیب:

چکن کی بوٹیاں بنالیں۔

اب انہیں اچھی طرح دھو کر سفید سرکہ اور نمک کا کچھ دھوئے کے لئے رکھ دیں۔

ایک کڑاہی میں جلی گرم کر کے اس میں چکن ڈالیں اور پانی خشک کر لیں۔

اب ایک پیالی پانی میں چکن کیوب ڈال کر بخنی بنالیں اور اس میں لیمن کا رس ملا دیں۔

جب پانی خشک ہو جائے تو الگ فرانگ چین میں تازہ لال مرچ اور ہارک کی ہری مرچ ڈال کر اسز فرائی کر لیں اور چکن میں ڈال دیں۔

آخر میں تیار بخنی میں کارن طور ملا کر چکن میں شامل کر کے ہلکا سا پکائیں۔

جب بخنی گاڑی ہو جائے تو اس میں کٹی کالی مرچ ڈال کر چھ لے سے اتار لیں۔

## پریزنتیشن:

گرم گرم چکن ود چلی اینڈ لیمن کو برے دھنی سے گاڑ لیں اور کسے دہنی پائیاں کے ساتھ سرو کریں۔





# قیمے کے پکوڑے

## ترکیب:

- ♦ قیمے کو سی برتن میں ڈال کر ہلکا سا فرانی کر لیں، تاکہ اس کا کاپن ختم ہو جائے۔
- ♦ اب ایک پاؤں میں قیمہ، مین، آلو، پیاز، ہری مرچ، ہر ادھیا، خشک ادھیا، انار دانہ، لال مرچ، نمک اور دہی ڈال کر اچھی طرح کس کر لیں اور تھوڑے سے پانی میں کوئٹھ لیں۔ اس کچر کو آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- ♦ کڑائی میں تیل گرم کریں اور اس میں درمیانے سائز کے پکوڑے جل لیں۔

## پریزنتیشن:

مزیدار پکوڑے، دہی کی چٹنی کے ساتھ سرو کریں۔

## اجزاء:

قیمہ	آدھا کپ
مین	دو کپ
آلو (باریک کٹے ہوئے)	آدھا کپ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	آدھا کپ
ہری مرچ (باریک کٹی ہوئی)	پانچ عدد
ہر ادھیا (باریک کٹا ہوا)	ایک گڈی
خشک ادھیا	ایک کھانے کا چم
انار دانہ	ایک پائے کا چم
لال مرچ	دو کھانے کے چم
نمک	ایک کھانے کا چم
دہی	آدھا کپ
تیل	حسب ضرورت





# سندھی گوشت

## اجزاء:

بکرے کا گوشت	ایک کلو
پیاز	تین عدد
اورک بس (پسا ہوا)	دو دو کمانے کے چم
دھنیا	ایک کمانے کا چم
سفید زیرہ	ایک کمانے کا چم
سرخ مرچ	ڈیڑھ کمانے کا چم
ہلدی	ڈیڑھ کمانے کا چم
سرکہ	آدھا کپ
نمک	ایک چائے کا چم
سونف	ایک چائے کا چم
کلونجی	ایک چائے کا چم
سجی	حب ضرورت

## ترکیب:

- سرکہ میں نمک، ہلدی، دھنیا پاؤڈر، اورک، بس اور سرخ مرچ ملا کر گوشت پر اچھی طرح مل دیں اور اس کو تقریباً پانچ گھنٹے کے لیے فریج میں رکھ دیں۔
- ایک دیگی میں سجی گرم کر کے پیاز بھون لیں۔
- دوسری دیگی میں گوشت ڈال کر بالکل آج پر چڑھا دیں۔
- جب گوشت کا پانی آدھا خشک ہو جائے اور گوشت قدرے گل جائے تو سجی مع پیاز، زیرہ، کلونجی اور سونف ڈال دیں۔ ضرورت ہو تو مزید پانی ڈال کر گوشت کو گلا لیں۔
- جب گوشت گل جائے اور پانی خشک ہو جائے تو بھون کر دم پر لگا دیں۔

**پریزنتیشن:** گرم گرم سندھی گوشت کو ہرے دھنیے اور ہری مرچ سے گارلش کر کے اوپر لیموں چھڑک دیں اور چھاتی یا نان کے ساتھ سرور کریں۔





# بادامی شامی کباب

## ترکیب:

## اجزاء:

ایک کلو	بکرے کا قیر
30 گرام	چنے کی دال
پانچ عدد	سرخ مرچ (ثابت)
پانچ عدد	ہری مرچ (ثابت)
پانچ عدد	بڑی الائچی
پانچ عدد	جیر پات
پانچ عدد	دار چینی
دس عدد	لونگ
دو لیٹر	پانی
تین عدد	اٹھ
دو چائے کے چم	نمک
ایک چمقائی کپ (60 گرام)	بادام (تے ہوئے)
صوب ضرورت	آئل

- ◆ تھے کو پنے کی دال، سرخ مرچ، ہری مرچ اور باقی تمام مصالحات کے ہمراہ اُبال لیں۔
- ◆ اُس کے بعد ثابت مصالحوں کو تھے سے الگ کر دیں۔
- ◆ اب اس آمیزے میں اٹھ اور نمک ڈال کر اچھی طرح گوندھ لیں اور اس پر ہادام چھڑک کر اچھی طرح کچان کر لیں۔
- ◆ پھر اس آمیزے کو ایک جیسی جسامت کے کبابوں کی شکل دے دیں۔
- ◆ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور انھیں اچھی طرح خستہ ہونے تک تیل لیں۔
- ◆ ان کبابوں کو شو بھجے پر نکال لیں تاکہ قاتل تیل جذب ہو جائے۔

**پریزنٹیشن:** بادامی شامی کبابوں کو سلاواور ہری چٹنی یا ہرے دالچ کے ساتھ کھانے کے لیے پیش کریں۔





# کو مو دیا (گجراتی دہی بڑے)

## اجزاء:

### ترکیب:

- ♦ ماش کی دال کو دو سے تین گھنٹے کے لیے بھگو کر رکھ دیں۔ پھر اس کا پانی نکال کر چھیں لیں۔ دال بالکل ہاریک نہ ہو، دانے دار رہی چاہیے۔ پھر اس میں نمک ملا دیں۔
- ♦ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور دال کے پکوڑے بنا کر جل لیں۔ گولڈن ہونے پر نکال کر ایک کھلے برتن میں پانی میں ڈالنے جائیں۔
- ♦ ایک ہاؤل میں دہی ڈال کر پیسٹ لیں۔ اب اس میں نمک بھی شامل کر دیں اور اچھی طرح سے پیسٹ لیں۔
- ♦ پکوڑوں کو ہاتھ سے ہلکا ہلکا ہا کر سارا پانی نچوڑ لیں اور ایک ڈش میں نکال لیں۔
- ♦ اب ان پکوڑوں پر دہی اچھی طرح سے پھیلا دیں۔
- ♦ تیل میں رائی اور کڑی پتے کڑکڑا کر دہی بیوں کے اوپر ڈال دیں۔ ساتھ ہی سرخ مرچ بھی ڈال دیں۔

ڈیڑھ کپ	ماش کی دال
حسب ذائقہ	نمک
ایک کلو	دہی
ایک چائے کاجج	نمک
ایک چائے کاجج	سرخ مرچ
ایک کھانے کاجج	چاٹ مصالحہ
حسب ضرورت	املی کی میٹھی پٹنی
حسب ضرورت	پہاوانا ریل
آدھی گڑھی	ہرا دھنیا (ہاریک کٹا ہوا)

**پریزنٹیشن:** دہی بیڑھوں پر چاٹ مصالحہ، املی کی پٹنی اور ہرا دھنیا ڈال کر پیش کریں۔

دو کھانے کے کچ	بکسار کے اجزاء:
تھوڑا سا	رائی
دو کھانے کے کچ	کڑی پتے
	تیل





# چیزی چکن تکہ رول

اجزاء:

دوسو چاس گرام	چکن (بغیر ہڈی کے)
ایک چائے کاجی	لال مرچ (پسی ہوئی)
ایک چائے کاجی	لہسن کا پیسٹ
ایک چائے کاجی	اورک کا پیسٹ
آدھا چائے کاجی	گرم مصالحہ
حب ذائقہ	نمک
چار کھانے کے کچی	لیموں کا رس
ایک چکی	ہلدی (پسی ہوئی)
آدھا چائے کاجی	زیرہ (پیا ہوا)
دو کھانے کے کچی	میدہ
حب ضرورت	شاشک انگس
حب ضرورت	تل
ایک عدد	اٹھ
حب ضرورت	چیز انگس
ایک عدد	پیاز
ایک کھڑا	کولہ

## ترکیب:

ایک پیالے میں چکن کو لال مرچ، لہسن، اورک کا پیسٹ، گرم مصالحہ، نمک، لیموں کا رس، ہلدی اور زیرہ لگا کر میری میٹ کر لیں۔  
اب چکن کو شاشک انگس میں پروئیں اور گرل چین میں تھوڑا سا تل لگا کر گرل کر لیں۔  
اس کے بعد چکن کو کولے کا دھواں لگا لیں۔  
میدے میں اٹھ شامل کر کے گوندھیں اور رول بنی تیار کر لیں۔  
اب اس میں تیار چکن، چیز انگس اور پیاز بھر کر اچھی طرح بند کر لیں۔  
بھرا رول کو گرم تل میں ڈیپ فرائی کر لیں۔

**پریزنٹیشن:** حریر اور چیزی چکن نگہ دول، کچپ یا چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔





**تروکیب:**

ہر پیکر محو

حسب ضرورت

اؤن اور کرہی ہو جائیں۔

**پریزنتیشن:** مزیدار چکن ڈارم آٹکس کولڈ، کچپ یا چٹنی کے ساتھ سرو کریں۔





# قیمہ کی کچوریاں

## ترکیب:

- ♦ آٹے میں نمک، اجوائن اور سوڈا ملا کر اچھی طرح سے کوئٹہ لیں اور کسی گیلے کپڑے سے ڈھانک کر تقریباً پندرہ منٹ کے لیے رکھ دیں۔
- ♦ ایک دھچکی میں ایک کمانے کا چمچ تیل ڈال کر قیمرہ شامل کر دیں۔ ساتھ ہی نمک، اورک لہسن اور سرخ مرچ بھی ڈال دیں۔
- ♦ جب پانی خشک ہو جائے تو ہلکا سا بیون کر پیاز، ہری مرچ اور ہراوٹیا ڈال دیں اور ادھر سے لیون کا رس ڈال کر اچھی طرح سے کس کر لیں۔
- ♦ اب آنے کا چھوٹا سا پیڑالے کر ہاتھ گیلا کر لیں۔ پھر پیڑے کو پھیلا کر قیمرہ ڈال کر چاروں طرف سے بند کر دیں۔ پھر ذرا سا دبا کر کچوری کی طرح پھیلا لیں۔
- ♦ کڑا ہی میں تیل گرم کریں۔ جب خوب گرم ہو جائے تو آج کل کی کچوریاں کٹنا شروع کریں۔
- ♦ جب اچھی طرح فرانی ہو جائیں تو ٹشو پیپر نکال لیں تاکہ اضافی تیل جذب ہو جائے۔

## اجزاء:

قیمہ (بغیر چربی کے)	آدھا کلو
پیاز (باریک چرپ کیا ہوا)	دو عدد
ہراوٹیا (باریک کٹا ہوا)	ایک گڈی
ہری مرچ (باریک کٹی ہوئی)	تین عدد
لہسن اورک کا پیسٹ	ایک کمانے کا چمچ
سرخ مرچ (پسی ہوئی)	ایک کمانے کا چمچ
کالی مرچ (پسی ہوئی)	ایک چائے کا چمچ
نمک	حب ذائقہ
لیون	دو عدد
اجوائن	چھوٹی چائے کا چمچ
کمانے کا سوڈا	آدھا چائے کا چمچ
تیل	حب ضرورت

**پریزنٹیشن:** کرما گرم تھپی کی کچوریاں املی کی چٹنی اور وہی کے راسخ کے ساتھ سرو کریں۔





# آلو اور پنیر کے رولز

## اجزاء:

آلو	آدھا کلو
پنیر (باریک کٹا ہوا)	50 گرام
کالی مرچ (پسی ہوئی)	آدھا چائے کا چمچ
سفید مرچ (پسی ہوئی)	آدھا چائے کا چمچ
کھن	دو کھانے کے چمچ
ایمیزو موٹو	آدھا چائے کا چمچ
انڈے	دو عدد
ڈبل روٹی کے سلائس	دو عدد
بریف کر مر	حسب ضرورت
نمک	آدھا چائے کا چمچ

## توکیب:

- ◆ اُبلے ہوئے آلوؤں کو چمیل کراچی طرح میس کر لیں۔
- ◆ ڈبل روٹی کے سلائس بھی پانی میں بھگو کر اچھی طرح نچوڑ لیں۔
- ◆ اب آلوؤں میں ڈبل روٹی کے سلائس، پنیر، کالی مرچ، سفید مرچ، کھن، ایمیزو موٹو اور نمک ملا کر اچھی طرح کس کر لیں اور پھر ان کے درمیانے
- ◆ سائز کے رولز بنالیں۔ خیال رہے کہ رولز زیادہ موٹے نہ ہوں، ورنہ فرائی کے دوران اندر سے کچھ رہ جائیں گے۔
- ◆ رولز کو ایک ایک کر کے پہلے انڈے اور پھر بریف کر مر میں رول کر کے گولڈن براؤن ہونے تک فرائی کر لیں۔

## پریزنتیشن:

آلو اور پنیر سے بنے مزیدار رولز کچپ کے ساتھ کھانے کے لیے پیش کریں۔





# دہی پھلکیاں

## اجزاء:

موٹک کی دال کا آٹا  
بٹھا سوڈا  
نمک  
پانی  
آئل

ایک کپ  
ایک چائے کا چمچ  
ایک کمانے کا چمچ  
آدھا کپ  
فرائی کرنے کے لیے

دہی کے آمیزے کے اجزاء:

دہی  
چٹنی (کسی ہوئی)  
نمک

دہی پھلکیوں کے مصالحے کے اجزاء:

ثابت لال مرچ  
زیرہ  
کالا نمک

آدھا کپ  
آدھا کپ  
ایک کمانے کا چمچ

## ترکیب:

- ♦ دہی پھلکی کے مصالحے کے لیے ثابت لال مرچ اور زیرہ کو الگ الگ بھون کر گرائنڈ کر لیں اور آخر میں نمک شامل کر دیں۔
- ♦ دہی پھلکی بنانے کے لیے ایک برتن میں موٹک کی دال کا آٹا لیں اور اس میں بٹھا سوڈا اور پانی ڈال کر اسے اچھی طرح مکس کر کے دس منٹ کے لیے رکھ دیں۔
- ♦ تیل گرم کریں اور دال کے آٹے کی چھوٹی چھوٹی پھلکیاں بنا کر ہلکی براؤن کر لیں۔
- ♦ ایک الگ برتن میں پانی اور نمک مکس کریں اور صفائی ہونے پر پھلکیاں اس میں ڈال کر ایک گھنٹے کے لیے بھگو دیں۔
- ♦ دہی کو ٹیل کے کپڑے سے چھان لیں اور اس میں پیسی ہوئی چٹنی اور تھوڑا سا نمک شامل کر کے اچھی طرح مکس کر لیں۔
- ♦ پھلکیاں نمچوڑ کر دہی میں ڈال دیں۔

## پریزنٹیشن:

دہی پھلکیوں کو حسب خواہش مصالحہ چھڑک کر پیش کریں۔





# کڑا ہی قیمہ

## اجزاء:

### ترکیب:

- ♦ تیل گرم کر کے اُس میں پیاز فرائی کر لیں۔
- ♦ اُس کے بعد قیمہ، اورک، بہن اور نمک ڈال کر دو سے تین منٹ کے لیے بھون لیں۔
- ♦ مصالحہ بھوننے کے بعد اُس میں آدھا کپ پانی ڈال کر پیسے کو بگھٹے دیں۔
- ♦ جب قیمہ گل جائے اور تھوڑا سا پانی رہ جائے تو اُس کو پانچ منٹ کے لیے دم پر رکھ دیں۔

آدھا کلو	قیمہ
چار عدد	ہری مرچ
ایک عدد (درہائی)	پیاز
ایک کمانے کا جج	کھٹائی پاؤڈر
دو چائے کے جج	اورک بہن کا پیسٹ
حسب ذائقہ	نمک
ایک چائے کا جج	گرم مصالحہ (پا ہوا)
ایک چائے کا جج	خشک دھنیا
ایک چائے کا جج	کالی مرچ
دو چائے کے جج	زیرہ
آدھا کپ	تیل

**پریزنٹیشن:** گرم گرم کڑا ہی پیسے کو ہری مرچوں اور دھنیے سے گارنش کر کے سلاوا اور پراٹھے کے ساتھ سرو کریں۔





# دہی چنا چاٹ

## اجزاء:

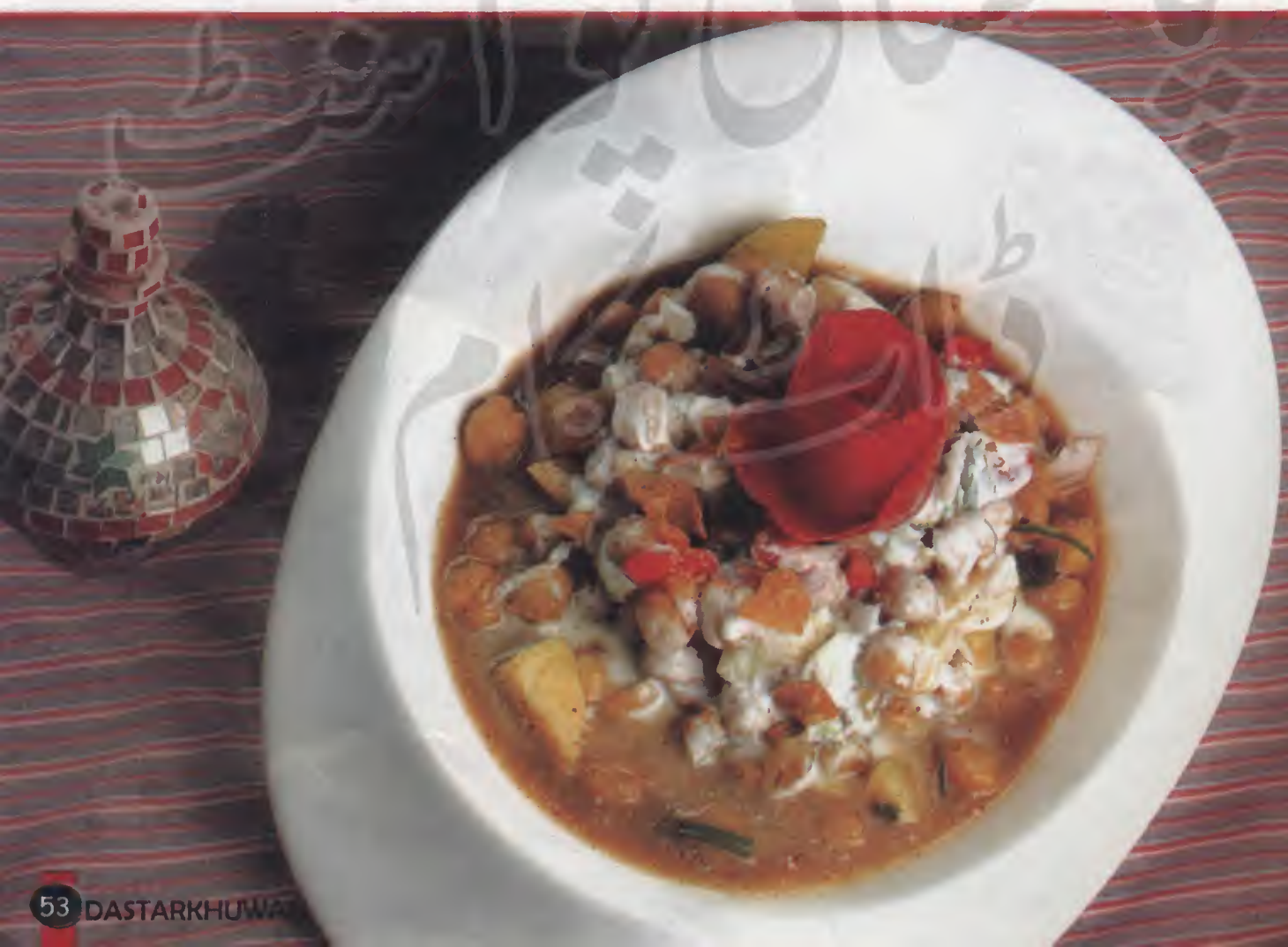
### ترکیب:

ایک پیالے میں چنے، پیاز، ٹماٹر، ہر ادھنیا، ہری سرچ، املی کا پیسٹ، آلو بخارے کا پیسٹ، آلو، نمک، کالی مرچ، سفید زیرہ اور چاٹ مصالحہ ڈال کر اچھی طرح مکس کر لیں۔  
 اوپر سے دہی ڈال دیں اور مکس کر لیں۔

سفید چنے (آبلے ہوئے)  
 پیاز (کٹی ہوئی)  
 ٹماٹر (کٹا ہوا)  
 ہر ادھنیا (کٹا ہوا)  
 ہری سرچ (بڑی، کٹی ہوئی)  
 املی کا پیسٹ  
 آلو بخارے کا پیسٹ  
 آلو (آبلا اور سلائس میں کٹا ہوا)  
 نمک  
 کالی مرچ (کٹی ہوئی)  
 سفید زیرہ (بھتا اور کٹا ہوا)  
 چاٹ مصالحہ  
 دہی (گھنی ملا ہوا)  
 پاپڑی

### پریزنٹیشن:

دہی چنا چاٹ کو پاپڑی اور چاٹ مصالحہ ڈال کر سرو کریں۔





# مینگو اینڈ پیچ کولا ڈا

## اجزاء:

آم (گودا لگ کر لیں)	ایک عدد
آژد (مٹھلی نکال کر چپ کر لیں)	دو عدد
کوکوٹ ملک	دو کپ
کریم	ایک کپ
چینی	حسب پسند
برف	حسب ضرورت

## ترکیب:

- ◆ پلینڈر میں آم کا گودا، ایک کپ کوکوٹ ملک، دو چائے کے چمچ چینی، آدھا کپ کریم اور برف ڈال کر اچھی طرح پلینڈر کر لیں اور سرونگ گلاسز میں نکال لیں۔ گلاس کو آدھا بھرتا ہے۔
- ◆ اب پلینڈر کو دھو کر اس میں آژد، بقیہ کوکوٹ ملک، کریم، دو چائے کے چمچ چینی اور برف ڈال کر پلینڈر کر لیں اور سرونگ گلاسز میں نکالے ہوئے یٹو کچر کے اوپر ڈال دیں۔

**پریزنٹیشن:** یٹو اینڈ پیچ کولا ڈا کو پودے کے پتوں اور چری سے گارلش کر کے سرو کریں۔





# لیمن پیچ ڈرنک

## ترکیب:

- آڑو کا چمکا آٹا کر کھلی ٹال دیں اور کھڑے کر لیں۔
- بلنڈر میں آڑو، ناریل کا دودھ، لیموں کا رس، چینی اور برف ڈال کر اچھی طرح بلنڈر کر لیں۔

## اجزاء:

- آڑو
- ناریل کا دودھ (پاؤڈر)
- لیموں کا رس
- چینی
- برف
- لیموں کے سلائسز
- چار عدد
- ایک پیالی
- ایک چھتائی پیالی
- ایک چھتائی پیالی
- ایک پیالی
- گازخک کے لیے

## پریزنتیشن:

لیمن پیچ ڈرنک کو خوبصورت سے گلاس میں ٹال کر لیمن سلائسز سے گارلش کر کے سرو کریں۔





# مکس فروٹ آئس کریم

## الجزاء:

## ترکیب:

- آم، کیلے اور سیب کو دھو کر پھیل لیں اور گروں میں کاٹ لیں۔
- اب ان فردس کو چینی اور الائچی کے ساتھ تھوڑے سے دودھ میں ڈال کر پھیل لیں۔
- پکا دودھ کو نکلی آج پھال آنے تک رکھ دیں اور اس میں فردس چمک اور تھوڑے سے پتے بادام بھی ڈال دیں۔ جب پھال آجائے تو اس میں ربڑی بھی شامل کر دیں اور دودھ کو نکلی آج پکاڑھا ہونے کے لیے چھوڑ دیں۔
- گاڑھا ہونے پر دودھ کو ایک سیدھے ساٹھے میں ڈال کر فریز کر دیں۔

آم	تین عدد
کیلے	تین عدد
سیب	چار عدد
دودھ	ایک کلو
ربڑی	ایک کلو
پتے	25 گرام
بادام	25 گرام
چینی	دو کپ
الائچی	دو عدد

**پریزنتیشن:** جم جانے پر فروٹ آئس کریم کو نکال لیں اور اوپر پتے بادام چھڑک کر پیش کریں۔







# بچے کی حرکات سے سمجھنے

## وہ کیا جانتا ہے!

وہ گھٹنوں اپنے ہاتھوں اور اگلیوں سے کھلتا رہتا ہے۔ کبھی اپنے پاؤں اٹھا کر پکڑے گا۔ کبھی آنکھیں، کبھی منہ کھولے گا اور بند کرے گا۔ کبھی ہاتھ کا انگوٹھا چوسنے لگے گا۔ آپ سمجھیں گی کہ وہ بھوکا ہے۔ نہیں، وہ بھوکا نہیں ہے۔ وہ تو جستجو کر رہا ہے کہ جسم کا یہ حصہ کیا محسوس کر رہا ہے۔ ہوشیار باش۔! ہمارے پیارے سنے تشریف لائے ہیں۔ محدود دنیا سے نکل کر وہ اب لامحدود دنیا میں آگئے ہیں۔ اب انہیں جن نئے نئے مسائل سے واسطہ پڑے گا، ان میں سے دو مسائل زیادہ اہمیت رکھتے ہیں:

اول یہ کہ اسے یہ کیونکر معلوم ہوگا کہ وہ بھی ایک فرد ہے، جسم رکھتا ہے، ذہن رکھتا ہے، اس کے بھی جذبات ہیں، محسوسات ہیں۔

دوم یہ کہ اسے کیونکر معلوم ہوگا کہ وہ ایک خاندان، ایک معاشرے کا فرد ہے۔ یعنی وہ اپنے والدین، بہن بھائیوں اور خاندان سے باہر دوسرے بچوں سے تعلقات کیونکر استوار کرے گا؟

بات یہ ہے کہ خود آگاہی اور معاشرتی تعلق۔۔۔ یہ دو عمل ایسے ہیں جو متوازی طور پر زندگی بھر اس کے ساتھ ساتھ رہیں گے۔ خود آگاہی ایک طویل عمل ہے، جس کا آغاز بچے کی اس دریافت سے ہوتا ہے کہ وہ اپنے اعضائے جسم کو کس طرح کنٹرول کرے۔ وہ جب دو مہینے کا ہو جاتا ہے تو اپنے جسم کو دریافت کرنے کی حرکات شروع کر دیتا ہے۔ وہ گھٹنوں اپنے ہاتھوں اور اگلیوں سے کھلتا رہتا ہے اور ایک مسلسل جستجو میں مصروف رہتا ہے۔

خود کو معاشرے کا ایک فرد محسوس کرتے وقت بچے کو اپنی صنف کا بھی احساس خود بخود ہو جاتا ہے کہ وہ لڑکا ہے یا لڑکی۔۔۔ آپ اپنے بیٹے کو خواہ کتنی بھی لڑکیاں لا کر دیں اور اپنی بیٹی کے سامنے کھلونا گاڑیاں رکھیں لیکن بچے اپنی عمر کے پہلے سال ہی میں اسے باشعور ہو جاتے ہیں کہ لڑکی خود بخود گڑیوں کی طرف اور لڑکا گاڑیوں کی طرف مائل ہو جائے گا۔ اس امتیاز میں کچھ کردار تو قدرت ادا کرتی ہے اور کچھ آپ کا اپنا امتیازی سلوک بھی منتقلی طبع کی میں اپنا کام دکھاتا ہے۔ آپ غیر محسوس طور پر ایسے اشارے جمع ہونے پر اس کی شخصیت کی تعمیر کا حصہ بن جاتے ہیں۔ جو بچہ والدین کے جتنا زیادہ قریب ہوگا، وہ خود کو اتنا ہی زیادہ محفوظ محسوس کرے گا۔ اس کا خود کو پہچاننے کا عمل اتنا ہی تیز ہوگا۔ اس کی انفرادیت اتنی ہی زیادہ مستحکم ہوگی اور معاشرے سے اس کا تعلق اتنا ہی مستحکم ہوگا۔

دو ڈھائی ماہ کے بعد بچہ اپنے ہاتھ اور پاؤں کی شکل و صورت اور حرکات سے محفوظ ہونے لگتا ہے۔ جسمانی اعضاء اُسے بنے بنائے مل جاتے ہیں۔ ایسے کھلونے کہ جب آپ اس کے پاس نہ ہوں تو اُن سے کھلتا رہتا ہے۔ اس مرحلے پر جاننے کا عمل خود کار مشین کے عمل کی طرح کا ہوتا ہے۔ خود بخود پاؤں ٹھکر کر اس کے منہ کے قریب آ جاتے ہیں۔ خود بخود داغوں کا اس کے منہ میں آ جاتا ہے اور وہ رعبت سے چوستے لگتا ہے۔ مہارت سے کوئی چیز پکڑنے یا اپنے پاؤں پر پکڑا ہونے میں ابھی ایک سال اور لگے گا زندگی کے پہلے سال میں ہونے والی ہے۔ بچے دریافتیں دراصل بچے کے ذہن پر اس کے اپنے جسم کا ایک کس جھادی ہیں، ایک دھندلا سا نقش۔! جس طرح کا صاف اور پورا نقش آئینے میں نظر آتا ہے وہ اُس وقت بنے گا، جب بچہ چیزوں کو دیکھنے، چمکنے، سونگھنے اور چھونے پر اپنا رد عمل ظاہر کرنے کے بھی قابل ہو جائے گا۔ اس پورے عکس کو نفسیات کی اصطلاح میں تصورات (Self-concept) کہتے ہیں۔

تصورات حاصل کرنے میں بچے کو والدین کی محنت مندرجہ سے بڑی مدد ملتی ہے۔ اپنے جسم کو دریافت کرنا بچے کی ذہنی نشوونما کا ایک اہم حصہ ہے، کیونکہ اس عمل سے ایک طرف تو رفتہ رفتہ وہ اس قابل ہو جاتا ہے کہ دوسروں سے اپنے

آپ کو الگ اور منفرد دیکھ سکے اور دوسری طرف اپنے اعمال اور حرکات پر قابو پا سکے۔ اپنی انفرادیت، اپنی جنس، اپنی آزادی اور اپنی اجتماعی کا احساس بچے کے اندر دوسروں کے میل جول ہی سے پیدا نہیں ہوتا بلکہ اپنے آپ کو جاننے سے بھی پیدا ہوتا ہے۔ جستجو، کھونچ اور دریافت کا جذبہ اس میں ہے۔ اس کے اظہار و قبول میں رکاوٹ نہیں ہونی چاہیے۔ اسی جذبے سے وہ اپنے جسم کے اعضاء اور اُن کی کارکردگی سے شناسا ہوتا ہے۔ اس لیے اگر وہ جسمانی اعضاء کو دریافت کرنے کی کوشش کرتا ہے تو خواہ والدین کو کتنی بھی پریشانی ہو، رکاوٹ نہیں ڈالنی چاہیے۔ بچے کو اپنے جسم کے ہر حصے کے بارے میں جاننے کی آزادی کی ضرورت ہے۔ ہر حصہ کیا کام انجام دیتا ہے، کس حصے کی بوسہ کھینچنے میں کیسی ہے، ہونٹوں کا ذائقہ، اگلیوں کے ڈانٹے سے کس طرح مختلف ہے، حواسِ خمسہ کے تجربات سے حاصل شدہ نتائج کی بنیاد پر وہ اپنی ذات یا شخصیت کا ایک نقشہ اپنے ذہن پر جمالیتا ہے۔

تصورات کی بنیاد ہی پر اُس میں اپنی انفرادیت کا احساس جاگ اٹھتا ہے۔ انفرادیت کے احساس کی بنیاد پر اُس میں اعتماد پیدا ہوتا ہے۔ اعتماد کی بنیاد پر وہ اپنے خاندان اور معاشرے سے تعلقات استوار کرتا ہے۔ اگر وہ مٹی سے کھلتا ہے اور اُسے منہ میں ڈالتا ہے تو آپ کی نظر میں یہ فعل غلط ہوگا، لیکن یہ اُس کی دریافت و جستجو کے جذبے کا فطری مظاہر ہے۔

بچے کے ذہن میں اپنی ذات کا تصور بہت آہستہ آہستہ پیدا ہوتا ہے۔ دراصل خود شناسی بچے اور معاشرے کے باہمی تعلقات کی بنیاد ہے۔ جب بچہ پیدا ہوتا ہے تو وہ اپنی ذات اور اپنے ماحول کے درمیان تیز نہیں کر سکتا۔ دوسرے لفظوں میں یوں کہیے کہ اُسے یہ معلوم نہیں ہوتا کہ اُس کی شخصیت کی سرحدیں کہاں ختم ہوتی ہیں اور معاشرتی ماحول کی سرحدیں کہاں سے شروع ہوتی ہیں۔ ذرا بڑا ہونے کے بعد وہ اپنے والدین سے، اپنے بہن بھائیوں سے، اپنے خاندان والوں سے، اپنے پڑوسیوں سے اور اپنے ساتھیوں سے تعلقات کا فرق محسوس کرنے لگے گا، جبکہ معاشرتی تعلقات کا احترام اور ادب آداب کرنا اُسے بڑے سکھائیں گے۔

اپنی جدا گانہ شخصیت یا انفرادیت کا احساس بچے میں اپنے جسم کے ذریعے اور قریبی ماحول کی وساطت سے پیدا ہوتا ہے۔ پیدائش کے وقت بچے کی حرکات اور تمام افعال رضا کارانہ اور اضطراری ہوتے ہیں۔ رفتہ رفتہ بچے کا ذہن جلت اور اس کے نتائج کے درمیان رابطہ پیدا کرنا سیکھ لیتا ہے۔ پھر تھوڑا سا آگے چل کر جب وہ مزید بڑھے گا تو وہ اپنی مرضی اور اپنے ارادے سے اپنے افعال کو کنٹرول کرنا سیکھ لے گا۔ شروع شروع میں وہ کسی چیز کی آواز کی طرف اپنا منہ پھیرے گا، لیکن بڑا ہونے پر جب اُس چیز کی مخصوص آواز کا نقش اُس کے ذہن پر بیٹھ چکا ہوتا ہے تو وہ اُس آواز کی طرف منہ نہیں پھیرتا بلکہ تصور باندھ لیتا ہے کہ یہ آواز اُس چیز کی ہوگی۔ اس کو آپ سیکھنے کا عمل کہہ سکتے ہیں۔

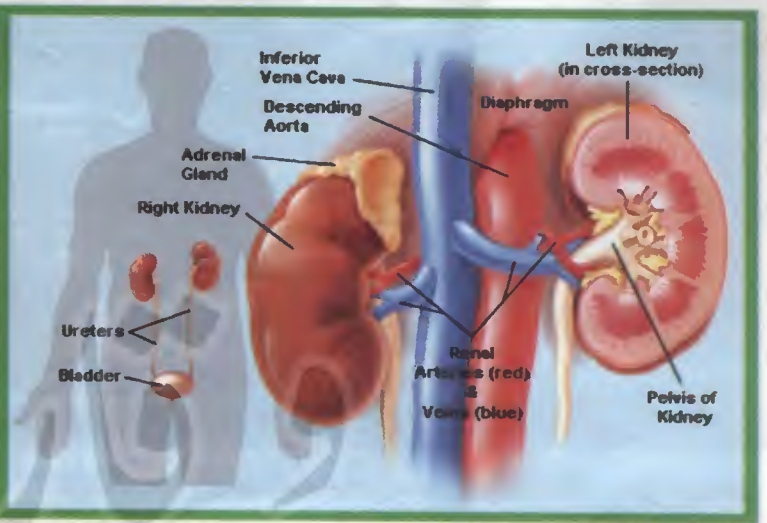
”آپ اپنے بیٹے کو

خواہ کتنی بھی گڑیاں لا کر دیں اور اپنی بیٹی کے سامنے کھلونا گاڑیاں رکھیں، لیکن بچے اپنی عمر کے پہلے سال ہی میں اتنے باشعور ہو جاتے ہیں کہ لڑکی خود بخود گڑیوں کی طرف اور لڑکا گاڑیوں کی طرف

مائل ہو جائے گا۔“







دیتا ہے۔ یہ کسی حد تک بلڈ پریشر کو  
بڑھاتا ہے۔ پھر اینجیوٹنسن دن  
(Angiotensin)، پیپرڈوں میں  
موجود اے سی ای (ACE) یعنی

## گردے: ہمارے جسم کی صفائی میں معاون

ہر مرتبہ جب آپ کسی ٹیبل سے  
کھاتے ہیں یا پھر کوئی شخص آپ کی کمر  
پر کوئی بیماری چیز مارتا ہے، تو آپ درد  
کے مارے چلا اٹھتے ہیں، لیکن خوش

اینجیوٹنسن کنورٹنگ انزائم (Angiotensin Converting Enzyme) کی مدد سے اینجیوٹنسن نو (II)  
(Angiotensin) میں تبدیل کر دیا جاتا ہے جو نہ صرف جسم کا بلڈ پریشر بڑھانے میں بہت زیادہ مددگار ثابت ہوتا  
ہے، بلکہ یہ ایلڈو اسٹیران (Aldosterone) کو بھی اس بات پر ابھارتا ہے کہ وہ خون کی شریانوں کو سکڑ کر بلڈ  
پریشر بڑھانے میں اپنا کردار ادا کرے۔ اس کے ساتھ ساتھ سوڈیم اور پانی کی سطح کو متوازن کر کے بھی یہ بلڈ پریشر  
میں اضافہ کرتے ہیں۔

واضح رہے کہ:

اگر ہمارے جسم کا بلڈ پریشر متوازن نہ رہے، تو یہ ہمارے گردوں کے لیے بہت زیادہ نقصان دہ ثابت ہو سکتا  
ہے، کیوں کہ یہ گردوں میں موجود شریانوں اور گلوبول (Glomeruli) میں پیدا ہونے والا زیادہ پریشر گلوبول کو  
اس کا کام بھر پور طریقے سے سرانجام دینے سے روکتا ہے اور خون کو صاف کرنے کا عمل ٹھیک طرح سے نہیں ہو پاتا۔ اسے  
ہائپرٹنسو نیفر وٹھنسی (Hypertensive Nephropathy) کہتے ہیں۔

زیائیس بھی گردوں کی کارکردگی کو متاثر کرتا ہے، کیوں کہ خون میں شوگر کی حد سے بڑھی ہوئی مقدار کو فلٹر کرنا گردوں  
کے بس سے باہر ہو جاتا ہے اور اگر یہ سلسلہ ایک لمبے عرصے تک چلتا رہے تو پھر فلٹر میں خرابی پیدا ہو جاتی ہے اور کارآمد  
پروٹین بھی پیٹھاب کے ساتھ خارج ہوتا شروع ہو جاتے ہیں۔ اسے ڈیابٹک نیفر وٹھنسی (Diabetic Nephropathy)  
کہتے ہیں۔

☆ گردوں میں پیدا ہونے والا ایک مخصوص مواد، اریٹرو پوئٹن (Erythropoietin)، ہماری ہڈیوں کے  
گودے (Bone Marrow) میں خون کے سرخ خلیے (Red Blood Cells-RBC) بناتا ہے۔ اگر اس عمل  
میں خرابی پیدا ہو جائے تو آئرن اور فولک ایسڈ کی کمی سے جسم میں خون کی کمی پیدا ہو جاتی ہے۔

خوش قسمتی سے سنٹھیک اریٹرو پوئٹن (Synthetic Erythropoietin) اب انجیکشن کی صورت میں بھی  
موجود ہیں، لیکن اگر آپ ایٹھلیٹ ہیں تو پھر آپ کو کھانا طرز عمل اختیار کرنا پڑے گا، کیوں کہ ان کے استعمال کے باعث  
ڈونچک کے اثرات میں آپ پر پابندی بھی لگ سکتی ہے۔

گردے خراب ہونے کی علامات:

اگر جسم میں گردے اپنا کام ٹھیک طرح سے سرانجام نہ دے رہے ہوں تو درج ذیل علامات ظاہر ہو سکتی ہیں:

- 1- چہرے، پاؤں اور پیٹ پر سوجن
- 2- جلی
- 3- اٹی
- 4- بھوک نہ لگنا
- 5- پھکیاں
- 6- کمزوری، پیلاہٹن
- 7- جلی کر میں درد
- 8- جسم میں درد اور تکلیف
- 9- کھلی اور بے چینی
- 10- پیٹھاب میں کمی یا زیادتی، جلن، پیٹھاب میں خون یا پیپ آنا
- 11- ٹانگوں میں بھپکاؤ

قسمتی سے آپ کے گردے محفوظ رہتے ہیں، کیوں کہ گردے آپ کے جسم میں پیٹ کی پچھلی طرف اور ڈایا فرام کے  
نیچے، لیکن دائیں زیریں پٹی کے تھوڑا سا نیچے اندر کی جانب واقع ہوتے ہیں۔ نہایت محفوظ مقام پر ہونے کے  
باعث یہ ہر طرح کے بیرونی خطرات سے محفوظ رہتے ہیں۔ دایاں گردے، بائیں گردے کی نسبت تقریباً 2.5 سینٹی میٹر  
چھوٹا ہوتا ہے۔ اور نہایت حرمت انگیز طور پر اگر ایک گردے کسی وجہ سے اپنا کام کرنا چھوڑ دے تو دوسرا گردہ تمام افعال  
نہایت خوش اسلوبی سے سرانجام دے سکتا ہے۔

گردے کے افعال:

☆ گردے ہمارے جسم میں پیچیدہ بائیو کیمیکل تعاملات کے نتیجے میں پیدا ہونے والے زہریلے مادوں مثلاً یوریا اور  
یورک ایسڈ کو جسم سے باہر نکال پھینکتا ہے۔

☆ جب جسم کا اندرونی نظام بہت زیادہ خراب ہو جائے اور میٹابولزم کے لیے مناسب نہ رہے تو گردے جسم سے  
ہائڈروجن آئن کا اخراج کر کے تیزاب اور الکی (Acid-Base) کی سطح کو متوازن کرتے ہیں۔

☆ گردے ہمارے جسم میں اوسمولٹی (Osmolality) اور خون میں اوسموٹک دباؤ (Osmotic Pressure)  
کو باقاعدہ کرتے ہیں۔ اوسمولٹی دراصل ایک ایسا عمل ہے جو ہمارے خون میں الیکٹرو لائٹس  
(Electrolytes) یعنی سوڈیم، پوٹاشیم، کلورائیڈ، میگنیشیم، کیلشیم اور فاسفورس جیسے معدنیات کو متوازن کرتا ہے، اور اگر  
یہ توازن خراب ہو جائے تو جسم بہت سی شدید قسم کی بیماریوں کی زد میں آ جاتا ہے۔

☆ دماغ میں موجود پچھڑی غدود (Pituitary Gland) سے خارج ہونے والے اے ڈی ایچ  
ہارمون (Anti Diuretic Hormone) کے افعال کو بھی گردے متوازن کرتے ہیں۔ یاد رہے  
کہ اگر اس ہارمون کی سطح جسم میں زیادہ ہو جائے تو  
ہمارے جسم میں معطر پانی کی سطح بھی زیادہ ہو جاتی  
ہے اور اگر اس ہارمون کی سطح کم رہے تو پھر جسم کا معطر

”ڈسگریٹ نوشی کے ذریعے پیدا ہونے  
والے زہریلے مادوں کو جسم سے خارج  
کرنے کے نتیجے میں ہمارے  
گردوں پر بہت برا اثر پڑتا ہے“

پانی پیٹھاب کی صورت میں خارج ہو جاتا ہے۔

☆ رینن-اینجیوٹنسن-ایلڈو اسٹیران میکازم (Renin-Angiotensin-Aldosterone Mechanism) کی مدد سے گردے ہمارا بلڈ پریشر متوازن رکھتے ہیں۔ جب کسی وجہ سے ہمارے جسم کا بلڈ پریشر  
کم ہو جاتا ہے تو گردوں میں موجود خاص قسم کے خلیے، ایک مخصوص مواد رینن (Renin) خارج کرتے ہیں، جو جگر  
میں پیدا ہونے والے اینجیوٹنسن (Angiotensin) کو اینجیوٹنسن دن (Angiotensin) میں تبدیل کر



☆ اگر بچوں کے گردے ٹھیک طرح سے کام نہ کر رہے ہوں، تو ان کی نشوونما رک جاتی ہے۔ گردوں میں خرابی کی صورت میں، جسم میں سو جن سب سے پہلے چہرے پر نظر آتی ہے۔ یہ سو جن صبح کے اوقات میں زیادہ ہوتی ہے اور دن ڈھلنے کے ساتھ ساتھ رفتہ رفتہ ختم ہونے لگتی ہے۔ یعنی اگر آپ کے ہاتھ میں موجود انگوٹھی صبح کے وقت تو بحال انگلی میں پھنسی ہوئی محسوس ہو، لیکن دن گزرنے کے ساتھ ساتھ خود بخود ڈھیلی ہوتی جائے، تو اس سے صاف ظاہر ہے کہ آپ کے گردے اپنا کام ٹھیک طرح سے سرانجام نہیں دے رہے۔

☆ گردوں میں معمولی سی خرابی اکیوٹ رینل فیلیر (Acute Renal Failure) کہلاتی ہے۔ جس میں پیشاب کی کمی ہو جاتی ہے، لیکن مناسب دوا کے استعمال سے اس پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ یہ بیماری ڈائریا، آئنی، بلیریا، بلڈ پریشر کی یا چند دواؤں کے رد عمل کے طور پر ہو سکتی ہے۔

### گردوں کی عام بیماریاں:

1۔ اکثر افراد میں ایک گردہ پیدا انکی طور پر ہی موجود نہیں ہوتا، یا پھر دونوں گردے جسم میں ایک ہی طرف، ایک دوسرے کے اوپر موجود ہوتے ہیں۔

2۔ دونوں گردے تو موجود ہوتے ہیں لیکن رینل فیلیر (Renal Failure) کی وجہ سے مریض کو ڈائلیسز (Dialysis) پیسے مشکل مرے سے گزرتا پڑتا ہے، جس میں مریض کے جسم کا تمام خون ایک مخصوص مشین کے ذریعے صاف (Filter) کر کے دوبارہ جسم میں داخل کیا جاتا ہے۔ یہ ایک بہت تکلیف دہ اور مہنگا علاج ہے اور جب تک کوئی علیل شدہ گردہ دستیاب نہیں ہوتا، اس وقت تک ایسی پرگزارہ کرنا پڑتا ہے۔ اگر بیماری بہت شدید اور پرانی ہو تو ایک ہفتے میں دو مرتبہ بھی ڈائلیسز کرنا پڑ سکتا ہے۔

3۔ پیدا انکی طور پر گردوں میں ملٹی پل سسٹس (Multiple Cysts) کا مسئلہ ہو سکتا ہے، جس میں گردوں میں کچھ خلیاں ہی بن جاتی ہیں۔ یہ بھی ایک خطرناک بیماری ہے۔

4۔ گلوبرومیولونفرائٹس (Glomerulonephritis) کی وجہ سے گردے خون صاف کرنے کا عمل روک دیتے ہیں، جس سے ہمارا جسم شدید قسم کے خفرات سے دوچار ہو جاتا ہے۔

5۔ پائلونفرائٹس (Pyelonephritis) بھی گردوں کی ایک شدید قسم کی بیماری ہے۔ اس بیماری میں گردوں میں انفیکشن ہو جاتا ہے جو ہماری صحت کے لیے بہت نقصان دہ ہے۔ اس انفیکشن کی بہت ساری وجوہات ہیں مثلاً: کینسر، ذیابیطس، بلیریا، مدافعتی نظام میں خرابی، ہیپاٹائٹس، رینل شریان (Renal Vein) میں خون کا جتنا وغیرہ۔ یہ بیماری عموماً بچوں اور خواتین میں زیادہ پائی جاتی ہے۔

6۔ گردوں میں پتھری بھی ایک بہت عام بیماری ہے۔ یہ بیماری موروثی بھی ہو سکتی ہے، جبکہ دیگر وجوہات میں پیشاب کی ٹلی (Urinary Tract) میں انفیکشن، پروٹین، سوڈیم، فروکٹوز (Fructose)، کیلشیم (Calcium) (Supplements) اور اوكسلیٹ (Oxalate) جو نمک میں پایا جاتا ہے، کا زیادہ استعمال شامل ہے۔ اس کے علاوہ بھی کئی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ ان پتھریوں کو ٹکالنے کے لیے دواؤں اور سرجری کی مدد لی جاسکتی ہے۔

7۔ گردوں میں ٹیور بننا بھی ایک عام، لیکن بہت تکلیف دہ بیماری ہے۔ یہ ٹیور وقت کے ساتھ ساتھ کینسر میں تبدیل ہو جاتا ہے اور نتیجتاً تمام متاثرہ حصے کو نکالنا پڑتا ہے۔

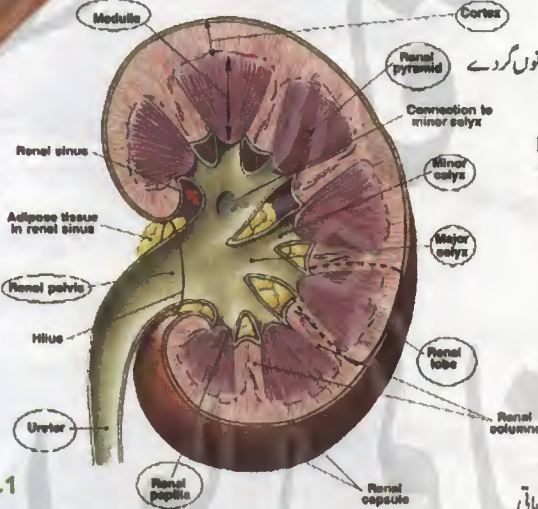
### گردوں کی بیماری کا پتہ لگانے کے لیے ٹیسٹ:

- 1۔ پیشاب کا ٹیسٹ، تاکہ پیپ، خون، پروٹین یا گلیکوز یا دیگر کی موجودگی کا پتہ لگایا جاسکے۔
- 2۔ خون کا ٹیسٹ، تاکہ کریٹینین (Creatinine)، یوریا یا یول اور نیوگلوٹین کا پتہ لگایا جاسکے۔
- 3۔ بلڈ شوگر، سیرم پروٹین (Serum Proteins)، کولیسٹرول اور الیکٹرولائٹس (Electrolytes)۔
- 4۔ ایکس رے، الٹراساؤنڈ، ٹی آئی اسکین، رینل ڈاپلر (Renal Doppler)، گردوں کے عضلات کی بائیوپسی (Biopsy)۔

### گردوں کا ٹیسٹ کب کروانا چاہیے؟

اگر آپ:

ذیابیطس کے مریض ہیں۔



آپ کا بلڈ پریشر اکثر بڑھ رہا ہے۔

آپ کے خاندان میں کسی کو گردوں کا عارضہ لاحق ہے۔

آپ سگریٹ نوشی کرتے ہیں مگر ہر 60 سال سے اندر کے حامل ہیں۔

بہت لمبے عرصہ سے درد کش ادویات (Painkillers) کا استعمال کر رہے ہیں۔

گردوں کو صحت مند رکھنے کے لیے چند ٹپس:

### 1۔ ورزش کریں، خصل رہیں:

ہاتھ پر ہاتھ دھر کر بیٹھے مت رہیں۔ جتنا ہو سکے، ورزش اور جسمانی کام سرانجام دیں۔ اس سے آپ کے جسم میں خون کا بہاؤ بہتر ہوگا، جو گردوں کے لیے بہترین ہے اور یہ سرگرمیاں جسم سے فائو اور تار کا مادوں کے اخراج میں بھی مددگار ثابت ہوتی ہیں۔

### 2۔ متوازن غذا کھائیں:

مرغن کھانے اور باربی کیو کے پسند نہیں، لیکن ان غذاؤں سے ہمارے گردوں میں یوریا اور یوک ایسڈ کی کافی مقدار جمع ہو جاتی ہے اور ان فائو مادوں کے اخراج کے لیے گردوں کو معمول سے زائد کام کرنا پڑتا ہے۔ لہذا گردوں کو فعال بنانے کے لیے اپنی خوراک کو متوازن رکھیں۔

### 3۔ پانی کا زیادہ استعمال کریں:

گردوں کی کارکردگی کو بہتر بنانے کے لیے ضروری ہے کہ ہم دن میں تقریباً دو لیٹر کے قریب پانی پیئیں، خصوصاً گرمیوں میں تو پانی کی معمول کی مقدار میں 500 لیٹر کا اضافہ بہترین ہے۔

### 4۔ سگریٹ نوشی سے گریز کریں:

سگریٹ نوشی کے ذریعے پیدا ہونے والے زہریلے مادوں کو جسم سے خارج کرنے کے نتیجے میں ہمارے گردوں پر بہت برا اثر پڑتا ہے، لہذا بہتر یہی ہے کہ سگریٹ نوشی سے گریز کیا جائے۔

### 5۔ الکوحل لے اور کاربوئیٹ:

مشروبات کا کم سے کم استعمال کریں:

اگرچہ الکوحل لے اور کاربوئیٹ مشروبات ہماری زندگیوں میں اس طرح رچی بس گئے ہیں کہ ان سے چھٹکارا حاصل کرنا اب مشکل لگتا ہے، لیکن ان مشروبات کا استعمال ہمارے گردوں کے لیے زہر قاتل کا درجہ رکھتا ہے۔

### 6۔ ہا قاعدگی سے ٹیسی معائنہ کروائیں:

اپنا بلڈ پریشر شوگر کی اور دیگر ضروری ٹیسٹ ہا قاعدگی سے کروائیں، تاکہ گردوں کی کارکردگی کا بھی پتہ لگتا رہے۔



# فلورل ڈیزائن

جیسے پھول بکھرے ہوں ہر سو۔۔

بیگز

فلورل ڈیزائن آج کل ہر جگہ 'ان' ہیں۔ خصوصاً چلچلاتی گرمیوں میں آنکھوں کو ٹھنڈک اور تراوٹ بخشنے کے لیے فلورل ڈیزائن سے بہتر کچھ نہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ہم نے بھی اپنی اس بزم میں فلورل ڈیزائن پر مشتمل کپڑوں، جوتوں، جیولری، بیگز اور چشموں کو شامل کیا ہے۔ آپ بھی ان فلورل ڈیزائن کی چھب دیکھئے اور اپنی گرمیوں کو خوشگوار بنانے کا سامان کیجیے، وہ بھی ذرا جدت کے ساتھ۔۔!

کپڑے



جیولری



سن گلاسز



جوتے





# تقریبات کے پہناوے

ایک مشکل انتخاب!...

ہر دور میں خواتین کا سب سے بڑا مسئلہ یہی رہا ہے کہ کب کیا پہنا جائے اور وہ بھی ایسا کہ ہر نگاہ ان کی طرف اٹھے۔ خصوصاً خاص تقریبات میں تو زیبائش تن اور حسن خواتین کے لیے ایک بہت بڑا چیلنج بن جاتا ہے۔ آپ کی اسی مشکل کو کچھ حد تک آسان بنانے کے لیے ہم نے آج کی یہ بزم بھائی ہے۔ دیکھیے اور کچھ اپنے لیے بھی پسند کر لیجیے۔



















# چھٹیوں میں خیال رکھیں، بچوں کی صحت و تربیت کا۔۔۔!

تحریر: صاحبزادہ

صحت کیلئے بہت مضر ہوتی ہیں۔ بچے دن بھر دھوپ میں کھیتے ہیں تو اس طرح کی چیزیں کھانے کیلئے اُن کا دل مچا ہے۔ یہ اشیاء مضر صحت ہوتی ہیں اور ان کی وجہ سے بچوں کی صحت پر منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ ان میں ایسے اجزاء استعمال کئے جاتے ہیں جو سستے اور غیر معیاری ہوتے ہیں نیز فضا میں موجود آلودگی بھی ان اشیاء میں شامل ہو جاتی ہے۔ کھیاں وغیرہ بھی ان چیزوں پر مشتمل ہیں، جن کے جراثیم ان میں شامل ہونے سے یہ اشیاء مزید مضر ہو جاتی ہیں۔ ان اشیاء کے استعمال سے بچے نہ صرف بیمار پڑ جاتے ہیں بلکہ بعض اوقات جان لیوا بیماری کا شکار بھی ہو جاتے ہیں۔ ایسی اشیاء کے استعمال سے گلے کی خرابی، نزلہ، زکام، بخار، کھانسی اور پیٹ درد جیسی شکایات سامنے آتی ہیں۔ اس لیے سب سے پہلے تو اپنے بچے کو ان اشیاء سے دور رکھیں۔

یہ ضروری ہے کہ بچوں کو بیاہریت سے سمجھا کر ان اشیاء کے مضر اثرات سے آگاہ کیا جائے۔ اس کے علاوہ ایسے اوقات جن میں بچہ اس طرح کی اشیاء خریدتا ہے اُن میں بچے کو پیسے نہ دیں بلکہ مناسب وقت میں دھوپ کم ہو جانے کے بعد معیاری دکان سے معیاری آئس کریم لے کر دے دی جائے۔ اس کے علاوہ بچوں کو گرمیوں میں بازاری جہیں،

چاکلیٹ، ٹافیاں اور چھالیدہ وغیرہ کھانے سے بھی روکیں کیونکہ ان سے بچے کی عام غذائیں کھانے کی رجت ختم ہو جاتی ہے۔ اُن کا پیٹ تو اس سے بھر جاتا ہے مگر غذائی ضروریات پوری نہیں ہو پاتیں اس لئے اُن کی نشو و نما بھی معیار کے مطابق نہیں ہو پاتی۔

اکثر ماؤں کو یہ شعور نہیں ہوتا کہ اُن کے بچوں کی غذا اُن کی نشو و نما پر کس طرح بُرے اثرات مرتب کر رہی ہے۔ بچوں کو گرمی کی شدت سے محفوظ رکھنے کیلئے ماؤں کو چاہیے کہ انہیں کھانے کے ساتھ موسمی پھل کھلائیں جو گرمی کی شدت سے بچاتے ہیں اور اگر بچے پھل نہیں کھاتے تو پھلوں کی چاٹ بنادیں یا پھر تازہ پھلوں کا جوس بنادیں۔ اس کام میں ماؤں کو تھوڑی محنت تو کرنی پڑے گی مگر بچے

”ایک زمانہ تھا جب نانی دادی اور گھر کے بڑے خاندان کے سارے بچوں کو دینی تعلیم دیتے تھے۔ مگر اب یہ کام قاری یا قاریہ سرانجام دیتے ہیں، جو ٹھیک ٹھاک فیس لیتے ہیں اور 15 سے 20 منٹ ناظرہ قرآن پڑھا کر اپنے گھر کی راہ لیتے ہیں۔“

باہر کی مضر اشیاء کھانے سے بچ جائیں گے۔ بچوں کو کھانے سے دور رکھیں بلکہ گھر پر ان کیلئے ایسی اشیاء تیار کریں جو صحت بخش اور غذائیت سے بھرپور ہوں۔

لیجے جناب، گرمیوں کی چھٹیاں آگئی ہیں اور بچوں کے اسکول دوماہ کے لیے بند۔۔۔ بچوں کے تو مزے ہیں لیکن اکثر والدین اس پریشانی کا فکار نظر آتے ہیں کہ بچوں کو کس طرح مثبت سرگرمیوں میں مصروف رکھا جائے اور اُن کی غذا میں ایسا کیا شامل کیا جائے کہ وہ خوشی خوشی کھا بھی لیں اور گرم موسم کا زیادہ اثر بھی نہ پڑے۔ سب سے اہم یہ کہ انہیں ہوم ورک کرنے پر کس طرح راضی کیا جائے۔ ان تمام سوالوں کے جواب یہاں صاحبزادہ دے رہی ہیں۔

## بچے کی غذا کا خیال۔۔۔!



گرمیاں پورے جوین پر ہیں اور گرمیوں کی چھٹیاں ہو چکی ہیں۔ گرمی کی شدت نے بچوں پر یوں سب کو بے حال کر رکھا ہے۔ مائیں جو پہلے اس خیال سے پریشان رہتی تھیں کہ گرمی میں بچوں کو اسکول جانا پڑتا ہے اب اس فکر میں ہیں کہ بچوں کو گرمی سے کیسے بچائیں اور ان کی چھٹیاں اُن کے لئے مفید کیسے

بنائیں۔ جس طرح ہم اپنے گھر میں لگے ہوئے پھلوں اور پودوں کو دھوپ سے بچانے کیلئے سایہ مہیا کرتے ہیں، اسی طرح ہمارے گھر آئین کے پھول سے بچوں کو بھی دھوپ اور گرمی کے مضر اثرات سے بچانا ضروری ہے۔ بچے محسوس ہوتے ہیں۔ کسی چیز کی غولیا اور غامی کو پرکھنا اُن کیلئے مشکل ہوتا ہے۔ جہاں وہ دوسری چیزوں کے فوائد اور نقصانات سے بے خبر ہوتے ہیں، وہیں انہیں غذا کے بارے میں بھی علم نہیں ہوتا کہ کیا چیز صحت بخش ہے اور کیا نہیں؟

گرمیوں میں بچوں کو کولہ لگنے کا خطرہ ہوتا ہے لہذا بچوں کو زیادہ سے زیادہ پانی پلائیں تاکہ اُن میں پانی کی کمی نہ ہونے پائے۔ ایسے مشروبات بچوں کو دیں جن کی تاثیر شہتی ہو یعنی، دودھ، جوس، قالے کا شربت، املی آلو بخارے کا شربت، ستور، اور کیری کا شربت وغیرہ۔ گرمیوں میں بچوں کو ہلکی اور ذودہضم غذائیں کھانے کو دیں۔ زیادہ چکنائی والے کھانے دینے سے گرمی کریں کیونکہ یہ ہانسنے پر بوجھ بن کر طبیعت کی خرابی کا باعث بنتے ہیں۔ موسم گرمیوں میں آئس کریم، کولہ، کچوں، قلیقوں اور اس طرح کی دیگر اشیاء کی فروخت بڑھ جاتی ہے۔ یہ اشیاء بچوں کی





### دینی تعلیم کا خیال۔۔۔!

ایک اہم اور سب سے خاص تعلیم یعنی دینی تعلیم کو آج کل ہمارے معاشرے میں رسمی طور پر لیا جاتا ہے۔ ایک زمانہ تھا جب نانی دادی اور گھر کے بڑے بہت محبت اور شوق سے گھر کے کیا خاندان کے سارے بچوں کو دینی تعلیم دیتے تھے۔ مگر آج کل یہ کام قاری یا قاریہ سرانجام دیتے ہیں، جو ٹھیک خاک فیس لیتے ہیں۔ پندرہ سے بیس منٹ تاغیرہ قرآن پڑھاتے ہیں اور اپنے گھر کی راہ لیتے ہیں۔ بچے کے اخلاق و کردار کی تعمیر اور اس میں مذہب کی محبت اور تعلیم آج گھر کرنے کی طرف یہ قاری حضرات کوئی توجہ ہی نہیں دیتے۔ عام دنوں میں بچے اسکول جاتے ہیں پھر ٹیوشن اور ہوم ورک وغیرہ میں مصروف۔ بچے قرآن کی تعلیم میں صرف مختصر سا وقت صرف کرتے ہیں، لہذا اگر میوں کی چھٹیاں بہترین موقع ہیں کہ آپ اپنے بچے کو دینی تعلیم سے بہرہ ور کریں۔ یاد رکھیں یہ ہمارا پہلا فرض ہے۔ دنیا کی زندگی چند روزہ ہے۔ اس کی تیاری اتنی ہی کریں جتنا ہمیں یہاں رہنا ہے۔ جب تک آپ خود اپنے بچوں میں دین اسلام کا شعور اور محبت پیدا نہیں کریں گے، آپ اپنے ساتھ ساتھ اپنے بچوں کی آخرت بھی خراب کریں گے۔ آپ اپنی اولاد کی تربیت اور اعمال کیلئے رب کے حضور جواب دہ ہیں۔ اس لئے اپنے بچوں کو چند گھنٹوں کیلئے آئے ہوئے قاری صاحب کے حوالے کر کے اپنے فرض سے غافل نہ ہوں بلکہ قاری صاحب کے جانے کے بعد بچے سے خود سبق نہیں۔ ہو سکے تو بچے کو ترجمہ پڑھ کر سنائیں۔ اسلامی واقعات، پیارے نبی کی باتیں، صحابہ کرام کی باتیں سنائیں۔ انہیں بتائیں کہ ہمارا مذہب ہی خالص اور پاک مذہب ہے تاکہ ان کے دل میں دین کی محبت پیدا ہو۔ بچوں کو نماز کی طرف راغب کریں۔ اللہ تعالیٰ نے سات سال کی عمر میں بچے پر نماز فرض کر دی ہے۔ اس لئے کہ وہ بچپن ہی سے نیک اور صالح بنیں، مگر ہماری غفلت کے سبب اکثر بچے میسر کر رہے ہوتے ہیں مگر انہیں ٹھیک سے نماز تک پڑھنا نہیں آتی۔ اس لئے چھٹیوں میں اپنے بچوں کو نماز پڑھنا سکھائیں اور باقاعدگی سے اور وقت پر نماز پڑھنے کا عادی بنائیں۔ آپ خود دیکھیں گی کہ صرف نماز کی بروقت ادا ہوگی ہے ہی آپ کے بچے کی زندگی خود بخود منظم ہو جائے گی اور کم عمری میں جب نماز کی عادت پختہ ہو جائے تو یہ جوانی میں بے راہ روی اور دوسری برائیوں سے انسان کو بچاتے ہیں۔

”دگر میوں کی چھٹیاں ہوتے ہی بچے سیر و تفریح، کھیل کود اور ہلکا گلا کرنے کی تڑاکیب سوچتے ہیں۔ والدین بچوں کے آگے پیچھے پھرتے ہیں کہ یہ کسی طرح اپنا ہوم ورک مکمل کر لیں مگر بچے شس سے نہیں ہوتے اور پھر چھٹیوں کے اختتام پر ایسے بچے پریشان نظر آتے ہیں۔“

جوانی میں بے راہ روی اور دوسری برائیوں سے انسان کو بچاتے ہیں۔ بے حد معاون ثابت ہوتی ہے۔ ماں باپ کا اولاد کیلئے سب سے بہترین تحفہ اُس کی اچھی تربیت ہے۔ ایسی تربیت جس سے وہ دنیا اور آخرت دونوں میں کامیابی حاصل کر سکے۔ تو کیوں نہ اپنے بچے کو اچھا اور کامیاب انسان بنانے کی ابتداء آپ ان چھٹیوں میں ہی کریں۔۔۔

### دوپہر گھر میں گزاریں۔۔۔!

چھٹیوں میں اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ آپ کا بچہ بارہ بجے سے شام چار بجے تک گھر سے باہر نہ نکلے۔ بچوں کو سمجھائیں کہ سورج کی تپش اُن کیلئے کس قدر مضر ثابت ہو سکتی ہے اور وہ بیمار پڑ سکتے ہیں۔ دوپہر میں بچوں کو سلا دیں اور اگر وہ دوپہر میں نہیں سوتے تو انہیں ان ڈور گیمنز جیسے، کیرم، لڈو اور ویڈیو گیمنز وغیرہ لادیں۔ اس کے ساتھ ساتھ خیال رکھیں کہ بچے اگر گری میں باہر سے کھیل کر آئیں تو اُن کو فوراً غسل پانی پینے اور نہانے سے روکیں۔ اس سے وہ بیمار پڑ سکتے ہیں۔ شام کے وقت دھوپ کی شدت کم ہو جاتی ہے، اس لئے بچوں کو شام میں باہر جا کر کھیلنے کی اجازت دیں تاکہ اُن کی متوازن نشوونما ہو سکے۔



### ہوم ورک وقت پر۔۔۔!



گرمیوں کی چھٹیاں ہوتے ہی بچے سیر و تفریح کے پروگرام بنانے لگتے ہیں اور چھٹیوں میں خوب کھیل کود اور ہلکا گلا کرنے کی تڑاکیب سوچتے ہیں اور اکثر ان کاموں میں گن ہو کر اپنی پڑھائی سے غفلت برتتے ہیں۔ والدین بچوں کے آگے پیچھے پھرتے ہیں کہ یہ کسی طرح اپنا ہوم ورک مکمل کر لیں مگر بچے شس سے مس نہیں ہوتے۔ پھر چھٹیوں کے اختتام پر ایسے بچے پریشان نظر آتے ہیں اور بڑے بہن بھائیوں کی تپش کر کے اُن سے اپنا کام کرواتے ہیں اس لئے والدین کو چاہیے کہ بچوں کیلئے روزانہ پڑھائی کے اوقات مقرر کریں۔ یعنی اُن کا ٹائم ٹیبل بنادیں۔ جیسا کہ صبح اُٹھنے کے بعد بچے دو سے تین گھنٹے پڑھیں، پھر کچھ وقت کیلئے کھلیں، پھر کھانا کھائیں۔ دوپہر میں آرام کریں اور شام میں کچھ وقت پڑھائی کیلئے اور کچھ کھیل کیلئے مقرر کر دیں۔ بچوں کو وقت کی قدر کرنا سکھائیں۔ انہیں کھیل اور پڑھائی کو ساتھ لے کر چلنا سکھائیں تاکہ وہ اسکاٹھ کا شکار نہ ہوں بلکہ ہو سکے تو بچے کو پچھلے اسباق کی دہرائی کر دلائیں اور آگے کا بھی تھوڑا بہت سبق یاد کر دلائیں تاکہ چھٹیاں ختم ہونے پر وہ اساتذہ اور اساتذہ طالب علموں کی نظروں میں شرمندہ ہونے کے بجائے اعتماد اور فخر سے اسکول جائیں۔ ایک بار اگر انہیں چھٹیوں میں اگلا سبق پڑھنے کے باعث اسکول میں شاہاشی مل گئی تو پھر ہر سال وہ اس شاہاشی کے شوق میں زیادہ سے زیادہ پڑھیں گے۔ آپ بچوں کو پڑھائی کی طرف مائل کرنے کیلئے انہیں یہ بھی کہہ سکتی ہیں کہ وہ اگر آج اتنا ہوم ورک مکمل کریں گے تو آپ شام کو انہیں پارک یا آئس کریم کھلانے لے جائیں گی۔ اس طرح کی ترغیبات بچے میں مثبت محرک کا باعث بنتی ہیں اور بچہ شوق سے پڑھتا ہے۔





# میک اپ آرگنائزر بکھراوے کو بائے بائے۔۔۔



میک اپ کرنا، ہنسا سنورنا اور اچھا لگنا، ہمیشہ سے ہی خواتین اور لڑکیوں کا شوق اور خواہش رہی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ان کے کمرے میں، ہینڈ بیگز میں، ڈرائنگ ٹیبل پر غرض ہر جگہ میک اپ، فاؤنڈیشن، فیس پاؤڈر، مسکارا، آئی شیڈ، اپ اسٹک، آئی لائنرز، ہیش آن اور اسی طرح کے دیگر لوازمات نظر آتے ہیں۔ اگر ان اشیاء کو ترتیب سے نہ رکھا جائے تو یہ بھی وقت پر نہ ملیں یا یہ بھی ہو سکتا ہے کہ کوئی چیز کبھی رہ جانے کے باعث گر خراج ہو جائے یا پھر کسی بچے کے ہاتھ لگ جائے۔ اس لیے بہتر یہ ہے کہ ایسا "میک اپ آرگنائزر" بنالیا جائے، جہاں آپ کی تمام اشیاء حفاظت سے رکھی جاسکیں اور ضرورت کے وقت آسانی سے دسترس میں بھی ہوں۔ ہمارے یہاں اس مقصد کے لیے جو چیز استعمال ہوتی ہے، اُسے لوگ بیوٹی باکس کے نام سے جانتے ہیں۔ لیکن کیا ہی اچھا ہو کہ ایک ایسا میک اپ آرگنائزر آپ کے پاس ہو، جو نہ صرف دیکھنے میں خوبصورت اور جاذب نظر ہو، بلکہ آپ کی چیزوں کی حفاظت میں بھی آپ کا ساتھ دے۔ یہاں کچھ آئیڈیاز آپ کو ہم دے رہے ہیں، باقی آپ اپنے حسن ذوق کو بروئے کار لائیں اور سلیقہ مند ہونے کا لقب پائیں۔



**2**  
اگر آپ کو کرٹل آرگنائزر نہیں پسند تو مارکیٹ میں سفید یا سلور رنگ پر مشتمل میک اپ آرگنائزر بھی دستیاب ہوتے ہیں، جن کی درازوں یا اوپر نیچے موجود رکس کی مدد سے بھی میک اپ کی اشیاء کو ترتیب سے رکھا جاسکتا ہے۔



**1**  
کرٹل آرگنائزر سب سے بہترین ہیں، جس میں رکھی گئی تمام اشیاء باہر سے نظر آتی ہیں۔ آپ چاہے مارکیٹ سے یہ آرگنائزر خریدیں یا آرڈر پر خود بنوائیں، اس بات کا خیال رکھیں کہ اس میں کچھ درازیں وغیرہ ہوں، جہاں ایسی چیزوں کو بحفاظت رکھا جاسکے جو بہت زیادہ استعمال میں نہیں آتیں۔ جبکہ برش، آئی لائنر، فاؤنڈیشن اور اپ اسٹک وغیرہ سامنے کے حصے میں رکھے جاسکتے ہیں۔



**4**  
ذرا یہاں بھی نظر دوڑائیے، چڑے اور رنگین میٹرل سے بنے ہوئے یہ میک اپ آرگنائزر بھی آپ کے سامان آرائش کو یکجا اور حفاظت سے رکھنے میں مدد دے سکتے ہیں۔ ہو سکتا ہے آپ کو اپنے میک اپ کے سامان کے لیے ایسے ہی آرگنائزر باکس کی ضرورت ہو۔



**3**  
کلزی کی اشیاء ہمیشہ سے پائیداری کا ثبوت رہی ہیں۔ اگر آپ بھی مضبوطی اور پائیداری کے حق میں ہیں تو پھر کلزی کے بنے ہوئے میک اپ آرگنائزر آپ ہی کے لیے ہیں۔



کر دینے والا کیوں نہیں ہو سکتا؟ یہ بات تو عام ہے کہ ہمارے یہاں دشمن یا مخالف کو کبھی معاف نہیں کیا جاتا بلکہ اگر کوئی شخص کسی جرم یا غلطی کا مرتکب ہو جائے تو ہم اُسے لعن طعن ہی کرتے رہتے ہیں۔ چاہے وہ غلطی اُس سے انجانے میں ہی کیوں نہ ہوئی ہو اور وہ اپنی اُس لغزش پر شرمسار ہو۔ ہمارے نزدیک ماضی کا وہ سیاہ حوالہ ہمیشہ رہتا ہے، جسے ہماری یادداشت اس زندگی میں شے نہیں دیتی۔ شاید اسی لئے نئی نسل اور پرانی نسل میں علیحدگی حائل ہو رہی ہے۔ نئی نسل اپنی کوتاہیوں پر شرمندہ ہو تب بھی ہمارا رویہ انہیں اصلاح کی راہ پر گامزن نہیں ہونے دیتا۔

ہمارا معاشرہ ہر امتیاز رکھتا ہے۔ لڑکے کے لیے کچھ اور لڑکی کے لیے کچھ، اور اگر کسی لڑکی سے کوئی کوتاہی ہو بھی جائے اور وہ اُس پر شرمندہ بھی ہو تو ہم اُسے ”احساس جرم“ میں مبتلا رکھنا چاہتے ہیں۔ معاشرے کی نگاہ میں اُس کا اخلاص، کردار اور اپنی اصلاح کچھ بھی اُس کے جرم کو مٹا نہیں سکتی۔

”ہمارے یہاں دشمن یا مخالف کو کبھی معاف نہیں کیا جاتا بلکہ اگر کوئی شخص کسی جرم یا غلطی کا مرتکب ہو جائے تو ہم اُسے لعن طعن ہی کرتے رہتے ہیں۔ چاہے وہ غلطی اُس سے انجانے میں ہی کیوں نہ ہوئی ہو اور وہ اپنی اُس لغزش پر شرمسار ہو۔“

ثریا ایک ایسی عورت ہے، جس کے قدم ایک مرتبہ رادھو شوق میں ڈمک گئے تھے اور پھر وہ تمام عمر منزل ہی ڈھونڈتی رہی۔ اپنی کوتاہیوں پر شرمندہ ہو کر وہ زندگی میں شامل ہونا چاہتی تھی لیکن معاشرے کے بے رحم اصول اور کھوٹلی روایات نے اُسے پھر سے تاریک راہوں کی طرف دھکیل دیا۔ اگر اُس کے گھر کے افراد، اُس کی ماں، شوہر یا بھائی اپنا ظرف بڑا کر لینے تو شاید جرائم کی تاریکی اُس کا مقدر نہ بنتی۔ آج جبکہ معاشرے میں جرائم پیشہ افراد کے مراکز نظر آتے ہیں اور لوگ خصوصاً خواتین جرائم کی راہ پر گامزن نظر آتی ہیں تو اس کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ ہم معاف کرنے کے معاملے میں بڑے تنگ دامن ہوتے ہیں۔

حالانکہ معاف کرنا تو پیغمبروں کا بھی شیوہ رہا ہے، اولیاء کا تعارف رہا ہے اور ہمارے مذہب کی پہچان بھی کہ مسلمان قوم اور اُس کے پیشوا دشمنوں کو معاف کرنے پر یقین رکھتے ہیں۔ اس تمکد کا مقدمہ یہ ہے کہ اگر آپ کے گرد و نواح میں کسی فرد سے کوئی ایسا جرم سرزد ہو گیا ہے جس پر وہ خود بھی ندامت محسوس کرتا ہے تو آپ بھی اُسے معاف کر دیں، بالخصوص نوجوان نسل جو جذبات اور جوش میں اپنے ہر فیصلے، ہر قدم کو درست سمجھتی ہے اور داغ کے بجائے دل سے فیصلہ کرنے پر یقین رکھتی ہے تو ظاہر ہے کہ ایسی صورت میں وہ غلط فیصلے کی مرتکب بھی ہو سکتی ہے۔ اس لیے آپ ایک رہبر کی صورت میں اُن کے ساتھ ساتھ رہیں۔ اُن کی رہنمائی کریں۔ ایک دوست بن کر، ایک غم گسار بن کر، انہیں بھروسے کا، اعتبار کا اور اعتماد کا رشتہ دیں۔ لوگوں کے گناہوں کی تسمیہ نہ کریں کیونکہ یہ بات خدا کو بھی پسند نہیں۔ اگر کوئی قصور ہو بھی جائے تو بجائے اُس پر انہیں شرمندہ کریں اور بار بار اُس لغزش کا احساس دلانیں۔ اعلیٰ ظرف ہونے کا ثبوت دیں۔ کوئی اللہ کے ہاتھ میں ہے جو یہ قبول کرے کہ تمہارا شخص کو نیکو کاروں کی فہرست میں شامل کر سکا ہے۔ سزاوار کا میزبان اپنے ہاتھ میں نہ رکھیں۔ یہ بات یاد رکھیں، جب اللہ تعالیٰ ہمارے جرائم اور گناہ معاف کر سکتا ہے تو ہم اپنے اندر یہ جذبہ پیدا کیوں نہیں کر سکتے؟ برداشت، اعلیٰ ظرفی اور معاف کر دینے کا جذبہ، یہی وہ اوصاف ہیں جو زندگی کو گھڑا بنا دیتے ہیں۔۔۔!



## معاف کرنا، ایک خوبصورت جذبہ

برداشت، اعلیٰ ظرفی اور معاف کر دینے کا جذبہ، یہی وہ اوصاف ہیں جو زندگی کو گھڑا بنا دیتے ہیں۔۔۔!

تحریر: عندلیب زہرا

”میں ہنستو چاہوں۔۔۔! یہی میرا تعارف ہے۔ گناہ گار ہوں، عاصی ہوں، دیکھنے والے مجھے کیسے کیسے بُرے القابات سے لوازتے ہیں، مجھے علم ہے۔ لیکن میری یہ زندگی، ایک لغزش کی سزا ہے، جسے معاشرے نے کبھی معاف نہیں کیا اور مجھے قول نہیں کیا۔ حالانکہ وہ غلطی تھی، ”گناہ“ نہیں۔ لیکن ہر وقت کے طعنے اور بار بار ماضی کے حوالے مجھے جج جج اُس راستے پر لگے جو واقعی گناہ کا پر خارا راستہ تھا۔“

”میں ابن آدم ہوں۔۔۔! جرائم کی تاریک راہوں کا سفر اپنی زیست کا سفر ایک ایسے تاریک عمارت میں طے کر رہا ہوں جس کے اختتام پر

شر ہے خیر نہیں۔ میری لاعلمی، جہالت اور ہوس ہی مجھے ان راہوں پر لانے کا باعث بنی تھی۔ معاشرے کا تلخ اور بے رحم رویہ اور بار بار کوتاہیوں کا احساس دلانے والا سوک مجھے انہی راہوں پر لے چلا ہے، جہاں سے واپسی ممکن نہیں۔“

آخر ہم لوگ معاف کر دینے کے جذبے سے بے بہرہ کیوں ہیں؟ سزاوار کا میزبان اپنے ہاتھ میں کیوں رکھنا چاہتے ہیں۔ جب وہ پوری کائنات کا مالک، بڑے سے بڑے گناہ معاف کر سکتا ہے تو ہم آپس میں ایک دوسرے کو معاف کر دینے کا ظرف کیوں نہیں رکھتے؟

معاف کر دینے کا جذبہ بہت خوبصورت اور لطیف ہوتا ہے۔ یہ اُس رشتہ کی مفت کا اظہار ہے جو غفور الرحیم ہے۔ کوئی بھی شخص چاہے وہ کتنا ہی عاصی اور گناہ گار کیوں نہ ہو، جب اپنی غلطیوں پر شرمندہ ہو کر اُس کی بارگاہ میں سر نہج ہو گا تو رحم اور معافی ہی پائے گا۔

تو آخر ہم یہ مفت خود میں پیدا کیوں نہیں کر سکتے؟

ہم فنی کہلانے میں فخر محسوس کرتے ہیں۔ ملاحظہ کہلانے میں سرشار ہوتے ہیں تو آخر ہم میں سے کوئی شخص معاف





پارٹنر سے چھپاتے ہیں، جن کے ظاہر ہونے کی صورت میں اُن کا ساتھی رشتے یا تعلق کو ختم کرنے کے بارے میں سوچ سکتا ہے۔ کچھ لوگ بہت زیادہ شچی بکھارتے ہیں، خصوصاً کسی تعلق کی ابتداء میں تاکہ ایک دوسرے کو متاثر کیا جاسکے، لیکن جب یہ عادت بہت زیادہ بڑھ جائے تو پھر مشکلات پیدا ہوتا شروع ہو جاتی ہیں۔

### دفاتر اور ملازمت کی جگہوں پر جھوٹ بولنا:

مقابلے اور مسابقت کی فضاء میں ایک دوسرے پر سبقت لے جانے کی دوڑ میں بھی لوگ دفاتر اور ملازمت کی جگہوں پر جھوٹ کا سہارا لیتے ہیں۔ اس کی چند وجوہات یہ ہو سکتی ہیں:

- ☆ دفاتر میں افراد اپنے دیگر ساتھیوں کو نیچا دکھانے کے لیے ایک دوسرے کے خلاف جھوٹ بولتے ہیں۔
- ☆ کچھ لوگ کسی کام کو وقت پر سر انجام نہ دے سکے کے بعد، ہاس کی ناراضگی اور غصے سے بچنے کے لیے جھوٹ بولتے ہیں۔ مثلاً: اُن کی تانی یا دوسری کا انتقال ہو گیا تھا، یا اُن کے بچے کی طبیعت خراب تھی وغیرہ وغیرہ۔
- ☆ بہت سے لوگ زیادہ سے زیادہ پیسہ کمانے کے چکر میں جھوٹ بولتے ہیں۔
- ☆ کچھ لوگ ذمہ داریوں سے بچنے کے لیے جھوٹ بولتے ہیں۔
- ☆ کچھ لوگ ملازمت سے برطرفی سے بچنے کے لیے بھی جھوٹ کا سہارا لیتے ہیں۔
- ☆ کچھ لوگ اس فلاحی کی وجہ سے بھی جھوٹ بولتے ہیں کہ شاید سچائی کو پوری طرح قبول نہ کیا جائے، اس لیے وہ جھوٹ کے لہارے میں لپٹ کر بیان کرتے ہیں۔

### اپنے آپ سے جھوٹ بولنا:

ہم میں سے اکثر لوگ خود سے بھی جھوٹ بولتے ہیں اور پھر اُس جھوٹ کو بچ ثابت کرنے کے لیے تاویلیں پیش کرتے رہتے ہیں۔ اس طرح ہم اور کچھ نہیں بلکہ اپنے آپ کو محض دھوکہ دے رہے ہوتے ہیں یا زندگی کی تلخ اور کڑی سچائیوں سے منہ پھرا رہے ہوتے ہیں۔ حالانکہ بھاری کا تقاضا تو یہی ہے کہ ہم حالات کو پوری طرح قبول کریں اور اپنے آپ کو جھوٹی تسلیاں دینے کے بجائے سچائی کا سامنا کریں۔

### جھوٹ بولنے کے پیچھے چند مزید وجوہات:

لوگوں کے جھوٹ بولنے یا جھوٹوں کو بڑھا چڑھا کر بیان کرنے کے پیش قدمی کرنے کے پیش قدمی اثرات مرتب نہیں ہوتے۔ بعض اوقات جھوٹ اس لیے بھی بولا جاتا ہے کہ ہم دوسروں کی بھلائی چاہتے ہیں۔

جھوٹ اس لیے بھی بولا جاتا ہے کہ ہم دوسروں کی بھلائی چاہتے ہیں۔ کبھی بکھارایا ہوتا ہے کہ ہمارے پاس وقت نہیں ہوتا یا ہم دوسرے فرد کو فیک طرح سے سمجھائیں پاتے کہ جو کچھ ہوا یا کیا یا دوسری ٹھیک تھا، اس لیے ہم مصلحتاً جھوٹ بول کر صورتحال کو مزید بگڑنے سے بچانے اور قابو میں کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔

### جھوٹے افراد کو کیسے پہچانا جائے؟

جھوٹے افراد کو کیسے پہچانا جائے؟ یہ ایک اہم سوال ہے۔ جسمانی حرکات و سکنات اس کی ایک اہم نشانی ہے۔

- ☆ جھوٹ بولنے والا فرد مخاطب سے نظریں لانے سے گھبراتا ہے اور بار بار اپنے چہرے یا ناک کو چھوتا ہے یا چہرہ مارتا ہے۔
- ☆ ایسا فرد جب مسکراتا ہے تو اُس کے منہ کے صرف چند عضلات حرکت کرتے ہیں، جبکہ آنکھیں بالکل اثرات پوزیشن میں ہوتی ہیں۔
- ☆ جسم ایسی حالت میں ہوتا ہے کہ جیسے وہ سامنے والے سے جلد از جلد جان چھڑانا چاہتا ہو۔
- ☆ جھوٹ بولنے والا فرد جب کسی بات کا جواب دیتا ہے تو یا تو اُس کی آواز بہت اونچی ہوتی ہے یا پھر وہ جلدی جلدی جواب دیتا ہے۔
- ☆ ایسا فرد بات کو پوری طرح سے بغیر فوری انکار شروع کر دیتا ہے۔
- ☆ براہ راست سوالات کرنے سے گریز کرتا ہے۔
- ☆ اپنے جھوٹ کو بچ ثابت کرنے کے لیے غیر ضروری تفصیلات اور باتیں شامل کرتا ہے۔

الغرض، لوگوں کے جھوٹ بولنے کے پیچھے چھپے عوامل اور نفسیات کو جاننا کچھ بہت مشکل نہیں لیکن اس بات کو مد نظر رکھنا چاہیے کہ افراد کے جھوٹ بولنے کے مقاصد انفرادی طور پر مختلف ہو سکتے ہیں۔ ان تمام باتوں سے قطع نظر ہمیں جھوٹ بولنے سے حتی الامکان بچنا چاہیے، کیوں کہ جھوٹ کا پردہ قاش ہونے پر یہ رشتوں اور تعلقات میں دراڑ ڈالنے کا باعث بن سکتا ہے۔ ہاں، لیکن کسی ایسے مقصد کے بولا گیا جھوٹ، خراب رویوں میں ہرگز شریک نہیں کیا جانا چاہیے۔



## کہتا ہوں سچ کہ جھوٹ کی عادت نہیں مجھے!

لوگ جھوٹ کیوں بولتے ہیں؟ وہ کیا وجوہات ہیں جو اُن کو جھوٹ بولنے پر اُکساتی ہیں؟ اس پر ہم سب ہی اکثر اوقات غور کرتے ہیں۔ یہاں ان سطور میں ہم نے جھوٹ بولنے کی وجوہات اور علامات پر روشنی ڈالنے کی کوشش کی ہے۔

ہم میں سے ہر ایک نے اپنی زندگی میں کبھی نہ کبھی، کسی نہ کسی سے جھوٹ بولا ہوگا۔ اس کے ساتھ ساتھ ہم نے اپنے اس عمل کو درست ثابت کرنے اور اپنے ضمیر کو مطمئن کرنے کی غرض سے خود اپنے ہی آپ کو بہت سی تاویلیں اور حیلے بھانے بھی پیش کیے ہوں گے اور اس عمل کے بعد کچھ عرصے بعد جتنی اور بے کوئی کی کیفیت میں گزرا کر پھر سے زندگی کی دوڑ میں، ایک لگے بندھے معمول میں مشغول ہو گئے ہوں گے۔ کیا ایسا نہیں لگتا کہ ہم خود کو دھوکہ دینے کے عادی ہو گئے ہیں؟

بھئی، یہ تو ہم سب کا ماننا ہے کہ کسی خاص صورتحال کے سامنے آنے پر اس کے سوا کوئی چارہ نہیں رہ جاتا، کہ جھوٹ بول کر اپنا دفاع کیا جائے اور معاملات کو بگڑنے سے بچایا جائے، لیکن یہ بھی دیکھا گیا ہے اور سچ بھی یہی ہے کہ پیش تر اوقات لوگ اپنے ذاتی مفادات کی خاطر ہی جھوٹ بولتے ہیں۔ کچھ لوگ ایسے بھی ہوتے ہیں جو دوسروں کو دھوکہ دینے کی خاطر جھوٹ بولتے ہیں جبکہ کچھ لوگوں کی یہ عادت ہوتی ہے، جس سے وہ چاہ کر بھی چھٹکارا نہیں پاسکتے۔ کچھ لوگ ایسے بھی ہوتے ہیں، جو دوسروں کی جانب سے تنقید اور اعتراض سے بچنے کے لیے جھوٹ کا سہارا لیتے ہیں۔

### لوگ رشتوں میں جھوٹ کیوں بولتے ہیں؟

رشتوں اور تعلقات میں جب افراد ایک دوسرے سے جھوٹ بولتے ہیں تو اس کی بہت ساری وجوہات ہوتی ہیں اور اگر اُن کا اندازہ لگانا شروع کیا جائے تو ایک پوری کتاب مرتب ہو سکتی ہے۔ عام طور پر لوگ اس وقت ایک دوسرے سے جھوٹ بولتے ہیں، جب:

- ☆ وہ ایک دوسرے کو دھوکہ دے رہے ہوتے ہیں۔
- ☆ انھیں اپنے ساتھی سے محبت نہیں رہی ہوتی، لیکن اُن میں اس کا اقرار کرنے یا بچ بتانے کی ہمت نہیں ہوتی۔
- ☆ وہ اپنے بارے میں یا اپنی زندگی کے کسی پہلو کے بارے میں بات نہیں کرنا چاہ رہے ہوتے۔
- ☆ وہ کسی مسئلے یا معاملے سے متعلق اپنے خیالات کا اظہار نہیں کرنا چاہتے، خاص طور پر اُس صورت میں جبکہ ایسا کرنے پر اُن کے ساتھی کے ناراض ہونے کا اندیشہ ہو۔

زیادہ تر افراد اپنے پارٹنر سے اخراجات کی تفصیل بھی چھپاتے ہیں۔ کچھ لوگ اپنے ماضی کے ایسے واقعات بھی اپنے

### افراد کی عمروں اور جھوٹ بولنے کے حوالے سے مطالعات کے نتائج:

مختلف مطالعات کے نتیجے میں 12 فیصد بالغ افراد نے اس بات کا اعتراف کیا ہے کہ وہ کبھی بکھار جھوٹ بولتے ہیں۔ نوعمر افراد پر کیے گئے ایک سروے سے یہ ثابت ہوا ہے کہ تقریباً 50 فیصد نوعمر بچے جھوٹ بولنے کے معاملات میں جھوٹ بولتے ہیں، جبکہ 83 فیصد بچے اپنے والدین سے اکثر اوقات جھوٹ بولتے ہیں۔ یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ عقل و شعور میں اضافہ ہوتا ہے اور جھوٹ بولنے کی شرح میں بھی بتدریج کمی آتی رہتی ہے۔



## انداز بے بالکل جدا سا۔۔۔!

کبھی کبھی معمول سے ہٹ کر کچھ بہت مختلف کرنے کا دل چاہتا ہے۔ خواتین تو ویسے بھی اس آرٹ میں ماہر ہیں۔ لباس، زیورات اور آرائش کی دیگر اشیاء میں نت نئی اختراعات اور تہذیبیاں ان کی نہ صرف عادت ہے، بلکہ تسکینِ ذوق کا باعث بھی۔ ذرا یہاں بھی نظر دوڑائیے۔ لباس، زیورات اور بیگز کا ایک الگ ہی انداز سامنے ہے۔ کیسے کیسا لگے آپ کو۔۔۔

















# تعلیم کی سیڑھیاں چڑھنی ہیں لیکن ذرا سنبھل کے۔۔!

لیکن ان سب باتوں کے برعکس چند چیزیں ایسی بھی ہیں، جن کا سامنا اسکول لائف کے برعکس، کالج لائف میں کرنا پڑتا ہے۔ اگر ہم اس کا جائزہ لیں تو سب سے پہلے جو فرق نظر آتا ہے، وہ یہ ہے کہ آپ کو اپنے سارے کام خود سر انجام دینے ہوتے ہیں اور اسکول لائف کی طرح کوئی تجربہ کار ہمارا ہمارا آپ کے کام نہیں کرے گا۔ تعلیمی کارکردگی کے بھی آپ خود ہی ذمہ دار ہوتے ہیں۔ اساتذہ کا رعب اور کردار کالج میں قدرے کم ہو جاتا ہے، جبکہ اسکول میں اساتذہ آپ کی کارکردگی پر بھرپور نظر رکھتے ہوئے ہوتے ہیں۔ طلبہ کی زیادہ تعداد یا بھر کالج کے بہ نسبت کم لکم و ضبط والے ماحول کی وجہ سے اساتذہ بچوں پر اس طرح سے نظر نہیں رکھ پاتے، جس طرح اسکول میں رکھی جاتی ہے۔ اسی وجہ سے طلبہ خود ہی اپنی تعلیمی کارکردگی اور تیاری کے بارے میں بخوبی واقف ہوتے ہیں۔ ایک طرف جہاں، اساتذہ کا مکمل دخل کالج لائف میں محدود ہو جاتا ہے، وہیں والدین کا بھی بچوں کو روکنے ٹوکنے کا عمل کم ہو جاتا ہے۔ والدین کے نزدیک بچے اب چوں کہ بڑی کلاس میں آگئے ہیں، اس لئے اس عمر میں ان کو روکنا تو کتنا سختی کے زمرے میں شمار ہوتا ہے۔ بہت حد تک شاید یہ بات جائز بھی ہے، لیکن بہت سی جگہوں پر یہ غلط فہمی اختیار کر لیتی ہے۔ اس لئے جب آپ کالج لائف شروع کریں تو کسی بھی اپنے آپ کو سست نہ پڑنے دیں۔ ابھی تو ہم انجوائے کر رہے ہیں، بعد میں پڑھ لیں گے، یا ابھی تو پڑھائی صحیح طرح شروع نہیں ہوئی ہے، بہت وقت ہے استحقاقوں میں وغیرہ وغیرہ۔ یہ اور اس جیسی کئی باتیں۔ اے یہ سب جھوٹی تسلیاں ہیں جو ہم اس عمر میں خود کو پڑھائی سے بچنے کے لئے دیتے رہتے ہیں۔ اس لئے اہتمام سے ہی اپنا دھیان اپنی پڑھائی پر رکھیں، کلاس میں باقاعدگی سے حاضر ہوں اور اپنے نوٹس مکمل رکھیں، کیونکہ ان سب چیزوں میں کوتاہی استحقاق کے دلوں میں تکلیف کا باعث بنتی ہے۔

ایک عام تاثر ہے کہ میٹرک میں آپ کا جو بھی رزلٹ آیا ہو، لیکن کالج میں آنے کے بعد مارکس کم ہو جاتے ہیں اور اس کا اعزاز ہمیں رزلٹ دیکھنے کے بعد ہی ہوتا ہے۔ اس لئے شروع سے ہی اس چیز کو مدنظر رکھ کر اپنی تیاری پر زیادہ سے زیادہ دھیان دیں۔ کلاس میں حاضر دماغ رہنا نہ صرف ضروری ہے، بلکہ یہ ایک آرٹ بھی ہے اور اس آرٹ کا استعمال آپ کو اپنے ناپسندیدہ مضامین میں بھی دلکشا دے گا، تاکہ کوئی بھی ٹیچر عدم دلچسپی یا کاغذی کی وجہ سے چھوٹ نہ جائے۔

اس لائف کو ذمہ داری کی زندگی میں پہلا قدم اس لئے بھی کہتے ہیں کیونکہ اس میں ہر کام کے لئے خود ہی ہماگ دوڑ کرنی پڑتی ہے۔ مثال کے طور پر: اسکول میں ہر جماعت کے لئے الگ الگ مخصوص کمرے ہوتے ہیں، جہاں جا کر طلبہ و طالبات بیٹھتے ہیں اور تمام مضامین کے اساتذہ شیڈول کے مطابق آ کر اپنی کلاسز لیتے ہیں، جبکہ کالج و یونیورسٹی کے طریقہ کار مختلف ہوتے ہیں۔ ”جیسا سائیکس کے پاس جاتا ہے، کھانا پیاسے کے پاس نہیں آتا“ والا محاورہ یہاں ٹیٹ ہوتا ہے۔ کالج و یونیورسٹی میں ہر مضامین کی کلاسز کے لئے کوئی مخصوص کمرہ جماعت نہیں ہوتا ہے بلکہ الگ الگ کمروں میں کلاسز ہوتی ہیں اور کبھی کبھار تو غیر یقینی شروع ہونے سے قبل ہی پتہ چلا ہے کہ آج یہاں کلاس نہیں ہوگی بلکہ سامنے والی بلڈنگ میں ہوگی۔ یہ تبدیلی شروع میں تو طلبہ و طالبات کو خاصی مشکل محسوس ہوتی ہے لیکن بعد میں وہ اپنی کلاسز کے شیڈول کے لئے خاصے فعال اور مددگار ہو جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ بعض کام، جو طلبہ و طالبات کو اپنی ذمہ داری کا احساس دلانے کے لئے ان کے سر ڈالے جاتے ہیں، وہ یہ ہیں کہ انہیں اپنے امتحانی فارموں، کلاس، نوٹس، فیس، امتحانی معلومات اور کالج ریلوینڈری کی جیسی کے بارے میں خود ہی معلومات اکٹھا کرنی ہوتی ہیں، اساتذہ یا انتظامیہ کا کوئی شخص خود آکر مطلع نہیں کرتا، بلکہ ہمیشہ نوٹس بورڈ پر نظر رکھنی پڑتی ہے، کہیں ایسا نہ ہو کہ کسی اہم نوٹس کے بارے میں لاعلم رہ کر آپ پیچھے رہ جائیں۔

بچوں کے کالج میں قدم رکھنے کے ساتھ ہی ماں باپ ہر وقت غور مند رہتے ہیں کہ کہیں ہمارے بچے کسی غلط صحبت کا شکار نہ ہو جائیں، کہیں ان کا انتخاب ایسے دوست نہ ہوں جو انہیں بلا ڈیڑھ، یا وہ کالج میں جانے کے بعد پڑھائی کو بیکسر فراموش کر کے صرف تفریح و تھیل میں ہی دلچسپی رکھیں وغیرہ وغیرہ۔ ایسی کئی نگرینیں و پریشانیاں والدین کو ہر وقت بچوں کی طرف سے گھبرے رکھتی ہیں۔ وہ انہیں سمجھاتے ہیں اور ان پر کڑی نگاہ رکھتے ہیں۔ کچھ بچے تو اپنے آپ کو بچا کر کالج کے

## تحریر: سہیلہ مشتاق

نہیں پڑھائیں نے پورا سال، اب کیا ہوگا میرا حال۔۔۔  
ای آئے گا، ڈی آئے گا، کچھ نہ پاؤں گا، اس بار۔۔۔  
کسی گھوکار نے تو ایک باری یہ گانا گایا ہوگا، لیکن آج کل کے طالب علموں کی زبان پر تقریباً ہر وقت یہی گانا موجود رہتا ہے۔ بے لگاری کے اس دور میں پڑھائی سے زیادہ دوستوں اور دیگر دلچسپیوں میں مصروف ہونا ایک عام سی بات ہے، لیکن اگر اس کے ساتھ ساتھ خود کو آنے والی عملی زندگی کے لیے بھی تیار کر لیا جائے، تو اس سے بہتر کوئی بات ہو ہی نہیں سکتی۔ سہیلہ مشتاق ان سطور میں اسکول، کالج اور یونیورسٹی کی زندگی کا ایک تجزیہ پیش کر رہی ہیں، آپ بھی پڑھیے۔



بچپن ایک ایسا سنہری دور ہے، جسے ہر شخص اپنی زندگی میں یادگار لمحوں کی فہرست میں ہی دیکھنا چاہتا ہے۔ لیکن بچپن سے بچو ایک دور وہ بھی ہوتا ہے جو انسان کو کبھی نہ بھولنے والی یادیں دے جاتا ہے، اور وہ ہے ہمارا زمانہ طالب علمی۔ اچھا وہ سنہری دور ہے، جب انسان سے دوست بنانا ہے، نئی نئی چیزیں سیکھنا ہے، پڑھائی کی اہمیت کو سمجھنا ہے، نت نئے تجربات کرنا ہے اور زندگی کا ہر پل پر جیتے سے لطف لینا ہے۔ ایسی بہت سی چھوٹی چھوٹی خوشیاں اور یادگار لمحوں، ہر شخص کی زندگی سے وابستہ ہوتے ہیں جو اس نے ہر پل پر اعزاز میں اچھائے بھی سکے ہوتے ہیں۔

اسکول لائف کی بے لگاری اور دوستیاں ہمیشہ یاد رہتی ہیں۔ یہ دور دور ہوتا ہے جب انسان اپنی ارد گرد کی پریشانیوں سے بالکل مبرا ہوتا ہے اور بس اپنی محلات کو ہمیشہ کے لئے جیتنا چاہتا ہے۔ اساتذہ کا بے حد شفیق رنگ اور ان کی توجہ، زندگی کی یادگار بن جاتی ہیں۔ اسکول لائف اپنی تمام تر خوشیوں کے ساتھ جب ایک وقت پر اختتام پزیر ہوتی ہے تو اس ماحول سے ماحول کے چھوٹ جاتے، دوستوں کے چھوٹ جانے اور اساتذہ سے کبھی نہ ملنے کے دکھ سے دل اداس ہو جاتا ہے، کیونکہ کچھ دور رس گاہ ہے، جس میں ہم اپنے تعلیمی کیریئر کے سب سے زیادہ سال گزارتے ہیں۔

اسکول کا ساتھ چھوٹ جانے کے بعد کالج لائف کا آغاز ہوتا ہے۔ ایک نئی زندگی، ایک نیا باب۔۔۔! یہ دور اسکول سے بہت مختلف ہوتا ہے اور اسکول اور کالج کے ماحول میں زمین و آسمان کا فرق ہوتا ہے۔ اسکول میں مخصوص قواعد و ضوابط ہوتے ہیں، جن کو ماننا ہر طالب علم کا فرض ہوتا ہے، جبکہ کالج کے آزادانہ ماحول میں اصول و قوانین نہ ہونے کے برابر ہوتے ہیں اور اگر ہوں بھی تو طلبہ ان پر کم ہی عمل کرتے ہیں۔ شاید اس کا تعلق کالج کی آزادی سے ہے یا پھر بچوں کو ملنے والی نئی بے لگاری سے، کہ یہ ماحول اور اس کے ضابطے بس نام کے ہی رہ جاتے ہیں۔



# پھل جادوئی اثر رکھتے ہیں

کتنی ہی ایسی چیزیں ہیں جنہیں ہم روزانہ استعمال کرتے ہیں مگر ان کے فوائد سے لاعلم ہیں۔ پھلوں، سبز یوں، جڑی بوٹیوں میں صحت کے خزانے چھپے ہوئے ہیں۔ بس ضرورت ہے اس راز سے پردہ اٹھانے کی ہے کہ کوئی بیماری میں کس چیز کا استعمال کیسے کیا جائے۔ تو آئیے دیکھتے ہیں۔

کیلا:

اس کا درخت، پتے ہر چیز انسانی صحت کے لیے مفید ہے جیسے کبیر بننے پر پکی ہوئی کھلی کو کھرلے دودھ کے ساتھ کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ درد دل میں دودھ دیکھلے تو بھر شہد کے ساتھ کھانے سے افادہ ہوتا ہے۔



انار

انار کے دانوں کا رس رات کو لوہے کے برتن میں رکھ دیں اور صبح تھوڑی سی مصری ملا کر پی لیں اس سے برقان دور ہوتا ہے اور خون پیدا ہوتا ہے۔ کثرت پیشاب، انار کا چھلکا نہیں کر چارے چھ ماشنک تازہ پانی کے ساتھ پیا جائے تو چند روز میں ہی مثانہ کی گری اور کثرت پیشاب کی بیماری دور ہو جاتی ہے۔ بوا سیر: اسی طرح انار کا چھلکا باریک میں کر چھ ماشن پانی کھا کھ پیئے سے غوثی بوا سیر دور ہو جاتی ہے۔

تربوز



اگر کھانا کھانے کے بعد کھجور چلنے لگتا ہو تو آتی ہو تو اس میں کافی مفید ہے۔ بس اس کا پانی روزانہ صبح 20 قطرے لگ بھگ مصری ملا کر پی لیا کریں۔ قبض میں مفید: متواتر دن روز تربوز کھانے سے پرانے سے پرانے قبض دور ہو جاتا ہے۔ عام قبض کے لیے مفید ہے۔



انناس:

حالیہ تحقیق یہ ثابت کرتی ہے کہ اس کا جوس زخموں کو جلدی مندمل کر دیتا ہے۔ اس میں انزائم برودی لیکن اور اشخی اوکسیڈنٹ وٹامن سی کی موجودگی اندرونی چلوں یعنی زخموں کو جلد بھرتے ہیں۔ وٹامن سی کا استعمال قوت مافعت بخانے کے لیے مشہور ہے۔

بیر پھانکی میٹر کرتا ہے

بیر کو فریبوں کا سبب کہا جاتا ہے۔ دیر سے ہضم ہوتا ہے۔ معدہ کی جلن کیلئے بہت مفید اور آنسوؤں کو تقویت دیتا ہے۔ بلڈ پریشر اور پیاس کو ختم کرتا ہے اس کے چوں کو پانی میں اُبال کر رسوئے سے ہال مضبوط ہوتے ہیں اس کے پتے زخموں پر لگانے سے جراثیم ہر جاتے ہیں۔ اس کے چوں کے پانی سے ہال چمک دار اور کرنے سے رک جاتے ہیں۔ پھانکی میٹر کرتا اور تھکان کو ختم کرتا ہے۔ کچا بیر کھانے سے کھانسی اور ہیپت میں گیس پیدا ہوتی ہے۔ بیر کھانے کے بعد خاص طور پر پانی نہ پئیں۔



قالہ فرحت بخش پھل

براہم ایشیا کا مقابل پھل قالہ اپنے ذائقے اور فرحت

بخش اثرات کے باعث بڑی اہمیت کا حامل ہے۔ اس کا

سائنسی نام (Grewia Asiatica) ہے۔ جبکہ اس کا تعلق (Tiliaceae) خاندان سے ہے۔ یہ پیاس کی شدت میں کمی اور خون و دل کے امراض کو ختم کرنے کی تاثیر رکھتا ہے۔ یہ 4 سے 8 میٹرک اونچائی والا چھوٹا درخت ہے۔

اس کے پتے دیکھنے میں دل کی شکل کے ہوتے ہیں جن کی لمبائی 20 سینٹی میٹر اور چوڑائی 16.25 سینٹی میٹر ہوتی ہے۔ ان پر موسم بہار میں چھوٹے چھوٹے پیلے رنگ کے پھول نکلتے ہیں جن کی پتوں کی لمبائی 2 ملی میٹر ہوتی ہے۔ پھل گول ہوتا ہے جس میں 5 ملی میٹر چوڑا بیج پایا جاتا ہے۔ قالے کا پھل بڑے شوق سے کھایا جاتا ہے۔ اس میں 81 فیصد پانی کے علاوہ پروٹین، چکنائی، ریٹے اور نشاستہ پایا جاتا ہے۔

نرے احوال سے محفوظ کر لیتے ہیں لیکن کچھ بچے اپنی بعض کوتاہیوں کی بدولت اس دلدل میں جھنسنے چلے جاتے ہیں۔ آج کل کے احوال میں جہاں میڈیا اور انٹرنیٹ کی وجہ سے آگاہی بہت زیادہ ہو گئی ہے، وہیں ہر شخص کو یہ علم ہے کہ کیا اچھا ہے اور کیا بُرا؟ فرق صرف اتنا ہے کہ جو اس کو نظر انداز اچھا کرے اور برائی کا فرق نہ دیکھے وہی طلبہ و میں قدم رکھتے ہی طلبہ و میں جہاں دار و دکھانی ہی غفلت مہر مہر کی شرمندگی نصیبیں اپنی بلکہ، لیکن پھلوں کو درکھولنے ہوں گے اور اپنے مشاہدے کو اس سلسلے میں تیز کرنا ہوگا کہ کون کچھ ہے اور کون غلط؟ کس طرح کے دوست آپ کے مزاج کے مطابق ہیں اور کون ایسے لڑکے یا لڑکیاں ہیں، جو آپ کو نقصان پہنچا سکتے ہیں۔ ہر بچے کی زندگی میں یہ موقع آتا ہے کہ انہیں کوئی نہ کوئی برائی اپنی طرف متوجہ کر رہی ہوتی ہے، لیکن سمجھداری اسی میں ہے کہ آپ کیسے اس مشکل سے خود کو نکال کر اپنی زندگی کو برائی کی طرف جانے سے روک پاتے ہیں۔

”پیاسا کنویں کے پاس جاتا ہے، کنواں پیاسے کے پاس نہیں آتا“  
والا محاورہ کالج و یونیورسٹی میں فٹ بیٹھتا ہے۔

اسکول سے ہٹ کر کالج لائف بہت سے تجربات اور نئے دوستوں کے ساتھ کا نام ہے۔ پڑھائی کے ساتھ ساتھ دوستوں کے ساتھ تفریح بھی ضروری ہے۔ کالج میں منصفہ ہونے والے پروگرام اور غیر نصابی سرگرمیاں طلبہ و طالبات کو اپنی صلاحیتوں کے جوہر دکھانے کا بہترین موقع فراہم کرتی ہیں اور اس سے ان کی خود اعتمادی میں اضافہ ہوتا ہے۔ اسٹیج اور ڈانس یہ دو ایسی جگہیں ہیں، جہاں کھڑے ہو کر انسان کو ہر حالت میں اپنے احما کو 100 فیصد بحال رکھنا ہوتا ہے اور یہی بھائی احمد، ملی زندگی میں بہت فائدہ مند بھی رہتی ہے۔

کالج لائف اور تعلیمی میدان میں کامیابی کی کتنی ہے ”توازن“۔ البتہ توازن کے نہ تو تعلیمی میدان میں کامیابی حاصل ہوگی اور نہ ہی کالج رونیورسٹی لائف میں شخصیت میں آنے والی تبدیلی، کوئی بڑی تبدیلی ثابت کی۔ شخصیت اور پڑھائی میں تھوڑا بہت بھی عدم توازن، شخصیت میں بگاڑ کا ذریعہ بن سکتا ہے، جس کی وجہ سے تعلیمی سلسلہ بھی ناکامی سے دوچار ہو جائے گا، لہذا ایسی سے محتاط طریقہ عمل کے مادی ہو جائیں، تاکہ آئندہ آنے والی زندگی میں کامیابیاں سمیٹ سکیں۔







## آج بچائیں گے کل کام آئے گا چادر دیکھ کے پاؤں پھیلائیں!۔۔۔

تحریر: مباشیق

بھنگائی ہے کہ بڑھتی ہی جا رہی ہے۔ اخراجات پورے نہیں ہوتے۔ بل کیسے اور کس طرح سے ادا کریں۔ بچت بالکل نہیں ہو پاتی۔۔۔ ایہ کہانی تو گھر گھر کی ہے اور ان سب کا جواب صرف ایک ہی ہے کہ اعتدال اور میانہ روی کی روش اپنائیں اور اپنی چادر دیکھ کر ہی پاؤں پھیلائیں۔ یہاں آپ کو بچت کرنے کے کچھ عمومی اصول بتائے جا رہے ہیں۔

پیر سے کہ ملک میں بڑھتی ہوئی ہے حتمی بھنگائی ایک خطاب بن کر مسلط ہے اور اس بوجھ میں کسی کو کوئی آثار نہیں، بلکہ اس میں روز بروز اضافہ ہوتا جا رہا ہے، کیونکہ اس بے لگام کر توڑ بھنگائی پر قابو پانے کی نہ غلط اور نہ نادر نہیں کی جا رہی ہے۔ یہ کسی ایک گھر کا نہیں بلکہ پشاور، کراچی، اسلام آباد، لاہور، کوئٹہ، پشاور، پٹیایاں میں۔ بڑھتی ہوئی بھنگائی میں ایک مقررہ آمدنی میں ساری ضروریات و اخراجات کیسے پوری ہو سکتی ہیں۔ اس کی دہی صورتیں ہو سکتی ہیں، یا تو موجودہ آمدنی میں اضافے کی کوئی راہ نکالنے کی تدبیر کی جائے یا اخراجات میں کمی کی جائے۔ اس کی ایک بنیادی وجہ یہ بھی ہے کہ اب لوگوں نے اپنی ضروریات کو قابو حالیا ہے کہ مشکل اوقات میں اگر ان میں سے کسی ایک بھی ضرورت کو کم یا ختم کرنے کی نوبت آجائے تو لوگ کچھ دماڑ کرنے کی بجائے پریشانی اور غصے کا مظاہرہ کرنے لگتے ہیں۔

ذمہ کی گزیر نے خاص طور پر بنیادی ضروریات کو کم کرنے کے لیے پیسے کی ضرورت ہوتی ہے۔ پیسے کے بغیر زعمی گزیر ناممکن ہے۔ لیکن پیسے کو ہر غرضی کیلئے ضرورت نہ جاننے سے زعمی مشکل ہو جاتی ہے۔ جس سے زعمی کے بے کیف ہو کر رہ جاتی ہے۔ اگر آپ درج ذیل باتوں پر عمل کریں تو بہت حد تک اپنی زعمی کو کھل سکتے ہیں۔

بچت کریں:

پاکستان دنیا کے ان ممالک میں سے ہے، جہاں بچت کا رجحان سب سے کم ہے۔ ماہرین کہتے ہیں کہ ہر شخص کو



آمدنی کا دس فیصد ضرور بچانا چاہیے۔ مگر آج کل سب ہی خریداری میں لگ جاتا ہے۔ بچت کرنے اور غیر ضروری اشیاء خریدنے سے بچنے کیلئے شعور کی ضرورت ہوتی ہے۔ وہ لوگ جو برسر روزگار ہیں اور مچھانکاتے ہیں انہوں نے تو اپنی ضروریات کا دائرہ کار وسیع کیا ہی کیا ہے، وہ لوگ جو بیکٹل گزارہ کرتے ہیں انہوں نے بھی اپنی ضروریات جتنی بڑھاتی ہیں کہ بچت کرنا ناممکن ہو جاتا ہے۔ بچت کا بہترین گزیو یہ ہے کہ ہر ماہ توڑی بہت رقم ضرور بچائیں اور اطمینان رکھیں کہ یہ توڑی رقم مشکل وقت میں بہت زیادہ کام آئے گی۔

بچت بنائیں:

اپنے گھر کے اخراجات کا اندازہ لگائیں۔ آپ کیلئے رہتے ہیں یا گھر جو ایک فیملی کے ساتھ دونوں صورتوں میں روزانہ اور ماہانہ اخراجات کو نوٹ کیجئے تاکہ یہ طے کیا جاسکے کہ پیسے کا بچت کیا ہے، ہر ماہ کتنا خرچ ہوتا ہے اور ماہانہ آمدنی کتنی ہے۔ بچت بنا کر پھر اس کا غور سے جائزہ لیں کہ کوئی چیز اخراجات میں غیر ضروری ہے یا اس کے بغیر بھی گزارہ ہو سکتا ہے۔ اس کو ضروری اشیاء کی لسٹ سے نکال لیں۔

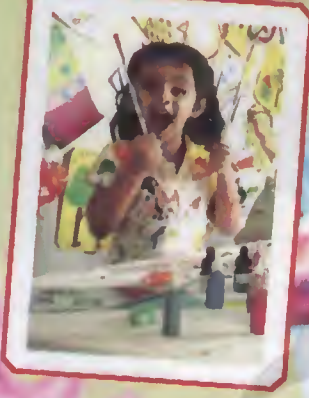
خریداری احتیاط سے کریں:

بعض اوقات ہم بہت سی اشیاء بلا ضرورت بھی خرید لیتے ہیں، جو بعد میں ضرور کم کی زینت بنتی ہیں اور سالہا سال وہیں پڑا رہنے کے بعد کھانڈے کو دے دی جاتی ہیں۔ ایک تحقیق کے مطابق آسٹریلیا میں دس اوسطاً پانچ ٹین ڈالر ہر سال بلا ضرورت فضول اشیاء پر خرچ کیے جاتے ہیں۔ اگر آپ کو کوئی ایسی چیز رکھا رہے جو آپ کو صرف کبھی کبھار استعمال کرنی ہے تو آپ اسے خریدنے کی بجائے کرائے پر لے سکتے ہیں یا پھر سینٹر وڈ بھی خرید سکتے ہیں۔ مگر کے سودے کی فہرست اس طرح ترتیب دیں کہ بچت میں رہ کر تمام اشیاء خرید سکیں۔ خریداری آپ ہنڈ وار بھی کر سکتی ہیں یا مالانہ بھی۔ اکثر اسٹورز ڈسکاؤنٹ آفرز دیتے ہیں۔ ان آفرز سے فائدہ اٹھائیں۔ صرف گوشت کی قیمت کمائیں بلکہ بنزیں بھی پکایا کریں جو صحت بخش بھی ہیں اور گوشت سے سستی بھی۔ مزا اور چمکیاں وغیرہ ایسی بنزیں ہیں جنہیں فریز کر کے رکھا جاسکتا ہے۔ جب یہ سستی ہوں تو انہیں خرید کر زیادہ مقدار میں فریز کر لیں۔ یقیناً آپ کے بہت کام آئیں گی۔

خود دہائی سے بچیں:

آپ جتنا کماتے ہیں اس حساب سے ہی خرچ بھی کریں۔ ہر ماہ سے کپڑے بنا لیں جو تھکے اور چھلری وغیرہ خریدیں لیکن ہر ماہ کے آخر میں آپ کو یہ سوچنا پڑے گا کہ یہ آخری ہنڈ کیسے گزرے گا تو یہ آپ کی اپنے ساتھ زیادتی ہے۔ اپنے آس پاس موجود دکانوں سے یکسے ناکہ ان لوگوں کی نقل کریں جن کو کیش و آرام کی زعمی سمجھنے سے ملی ہو۔ یقین کریں خود دہائی سے بچ کر آپ بہت سے مسائل سے بچ سکتے ہیں۔ ماحول معاشرے اور کسی بھی دوسرے کو احترام دینا درست نہیں ہے۔ اپنی سرت خود درست کریں۔ پانچ لک کے ساتھ آگے بڑھیں اور اپنی چادر دیکھ کر پاؤں پھیلائیں۔





## گرمیوں کی چھٹیوں سے فائدہ اٹھائیں، کچھ نیا سیکھیں!۔۔۔!



یہ حقیقت ہے کہ کوئی بھی لگا بندہ کام انسان کو آسٹھٹ کا شمار کرتا ہے۔ یکسانیت سے بریت ہونے لگی ہے اور بندہ چاہتا ہے کہ طرز زندگی کے اعزاز کو تبدیل ہوں۔ خاص طور پر بچوں یا نوجوانوں میں تو

تبدیلی اور روزانہ کچھ نیا کرنے کا جذبہ بہت زیادہ ہوتا ہے۔ تعلیم کا سلسلہ بھی ایک ایسا ہی معمول ہے، جو بچوں کو کھانا دیتا ہے۔ وہ آرام کے ساتھ کچھ تبدیلی کے بھی خواہش مند ہوتے ہیں۔ اسکولوں اور تعلیمی اداروں کی چھٹیوں کا مطلب ہے کہ طلبہ کو کچھ آرام مل جائے اور وہ زندگی کی دیگر سرگرمیوں میں بھی حصہ لے سکیں۔ لیکن اس کا مطلب ہے ہرگز نہیں ہے کہ وہ تعلیم سے بالکل لائق ہو کر چھٹا جائیں۔ اس کے ساتھ ہی کچھ اہل حقیقت ہے کہ بچی چھٹیاں اگر لیں تو جہاں ان کا مطلب ہے ہرگز نہیں ہے کہ وہ فرائض میں چھوڑ دیا جائے تو ان کو طلبہ دوبارہ تعلیم کے لئے سنبھال نہیں پاتے۔ کیوں کہ چھٹیوں میں ان کی مادہ میں شراب ہو جاتی ہے، جبکہ دوسری طرف طلبہ کی ایک کثیر تعداد کمزور ہونے کی جانب سے گمراہی نہ ہونے کے بعد سے بھی اپنا قیمتی وقت ضائع کر دیتی ہے۔ اس معاملے میں والدین کی ذمہ داری بنتی ہے کہ وہ انہیں تفریح خصوصاً صحت مند تفریح کا موقع ضرور دیں۔ ساتھ ساتھ ان کو پڑھائی سے بالکل لائق نہ ہونے دیں۔ ان کو کسی نہ کسی تعلیمی سرگرمی میں مشغول رکھا جائے، جو عام پڑھائی کی طرح ایسی طویل اور مستقل نہ ہو کہ بچہ بوجھ کا شمار ہو جائے۔ بلکہ ان کو مختصر اوقات کے کورسز میں لگا دیا جائے تاکہ وہ نہ صرف یہ کہ کچھ نہ کچھ تعلیمی سلسلہ جاری رکھ سکیں، بلکہ فضول قسم کی دوستیوں اور فطرت منہ انداز سرگرمیوں سے بھی بچ جائیں۔ اس سلسلے میں سرگرمیوں میں بچوں کا داخلہ کرنا بہت فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔ جہاں بچوں کو مختلف قسم کے کورسز کرائے جاتے ہیں اور ان کے لیے پینٹنگ کے بہت سے مواقع ہوتے ہیں۔ کیوں کہ واقعی بچی ان کے پینٹنگ کی عمر چھوڑا بھی وہ جو کچھ سیکھ لیں گے بقیہ ملے زندگی میں وہی ان کی بنیاد اور اساس ثابت ہوگی۔

”زندگی گزارنے خاص طور پر بنیادی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے پیسے کی ضرورت ہوتی ہے، لیکن پیسے کو ہر خوشی کیلئے ضرورت بنا لینے سے زندگی مشکل اور بے کیف ہو کر رہ جاتی ہے۔“

قرض لینے سے بھی:

آج کل بچوں نے ضروریات زندگی کی تمام چیزوں کے لیے قرض فراہم کرنے شروع کر رکھے ہیں۔ لوگ اپنی سہولت کے لیے کار، ہاؤس یا بزنس لون وغیرہ بغیر تصدیق میں لے رہے ہیں۔ سمجھنے کی بات یہ ہے کہ ایسی زندگی جس میں نمودار فائز کے لیے قرض کا سہارا لیا جائے کسی طرح قابل قبول ہو سکتی ہے۔ بچوں سے مستفید ہونے کے لیے لوگ یہ قرض لے تو لیتے ہیں مگر پھر طویل عرصے تک اپنی تنخواہوں

سے کوئی کرواتے رہتے ہیں، جس سے بہت سے مسائل پیدا ہو جاتے ہیں، لیکن واقعی آسانیاں بعض اوقات بہت بھی پڑ جاتی ہیں۔ اس لیے قرض اور ادھار بھی سمجھتے سے بھی، ذاتی خواہشات کی تسکین ضرور کریں مگر اپنی حدود میں رو کر اور حدود کا تعین اپنی آمدنی کے مطابق کریں۔

آمدنی میں اضافے کی تدابیر کریں:

آج کل ضرورت اس امر کی ہے کہ گھر کے صرف ایک فرد پر تمام اخراجات کا بوجھ نہ ڈالا جائے مثلاً: اگر شوہر کی آمدنی کم ہے تو بیگم بھی وقت نکال کر گھر پر ہی کچھ اپنا کام کر لیں جس سے آمدنی میں کمی قدر اضافہ ہو جائے۔ گھٹ ریپنگ، ہنڈ میڈ کارڈ، کپڑوں کی سلائی، پیکنگ، ٹیوشن وغیرہ ایسے کام ہیں جو خواتین گھر بیٹھ کر آسانی سے کر سکتی ہیں اور آمدنی بڑھا سکتی ہیں۔

اپنے بزنس پر رقم بچائیں:

ہل ایک ایسی ضرورت ہے جس کی مانگ آج کل بے حد ضروری ہوتی ہے، ورنہ آپ کیس، بجلی، پانی جیسی بنیادی ضرورت سے محروم ہو سکتی ہیں۔ بجلی بات تو یہ کہ اپنا بجلی ہمیشہ وقت پر ادا کریں تاکہ آپ کے جرمانے سے بچ سکیں۔ مگر میں ٹیوب لائٹ اور بلب لگاتے وقت کوشش کریں کہ ایسے انری سیورز اور بلب خریدیں جن پر Compact fluorescent light bulb لکھا ہو۔ یہ بلب دوسرے بلبوں کے مقابلے میں 75 فیصد کم بجلی خرچ کرتے ہیں اور دیر تک چلتے ہیں۔ الیکٹرانک آلات کو ایک حد تک استعمال کریں تاکہ توانائی کی بچت بھی ہو سکے اور بجلی میں اضافہ بھی نہ ہو۔ ایئر کنڈیشنر کو چلائے وقت نامر سیٹ کریں، اس سے آپ کے بجلی میں بچت بھی ہوگی۔ پانی کو بے دریغ ضائع ہونے سے بچائیں کیونکہ اس سے دوسرے آپ کے بزنس میں اضافہ ہوتا ہے۔ ایک تو موٹر چلنے سے بجلی کا بلیز زیادہ آتا ہے دوسرا پانی کا بلیز بھی بڑھ جاتا ہے۔ کیس کا بلیز کم کرنے کیلئے گیز کو ہلکا چلایا کریں اور بلا ضرورت چھلکا جاتا ہوا مت رکھا کریں۔ اس بات کا بھی خاص خیال رکھیں کہ گیس ایک نہ ہو ہی ہو۔ اپنے بزنس کو کم کر کے آپ اپنی مدد کو کرتے ہی ہیں ساتھ ہی ساتھ ملک و قوم کو بھی توانائی کے بحران سے بچانے کیلئے اپنا کردار ادا کر سکتے ہیں۔

مشکلات ہر ایک کی زندگی میں آتی ہیں مگر انہیں خود پر سوار کر کے یہ سوچ لینا کہ یہ مسائل کبھی حل نہیں ہو سکتے، غلط سوچ اور غلط رویہ ہے۔ کفایت شعاری سے کام لیں، مثبت سوچیں اور یہ جان لیں کہ تھوڑی سی سوچ و بچار اور پلاننگ سے ہی آپ اپنے کٹھن وقت کو آسانوں میں ڈھال سکتے ہیں۔





# میاں بیوی ہمیں اور ہنسائیں زندگی کا سفر خوشگوار بنائیں



ہمارے یہاں ایسے لوگوں کی کمی نہیں، جن کے نزدیک بیوی ملازمدار بزرگ صرف گھر کی دیکھ بھال کرنے والوں سے زیادہ اہمیت کے حامل نہیں ہوتے۔ ایک مشہور مصنف نے اپنی کتاب میں لکھا ہے کہ ”دوست پرانی ہو جائے تو خاموشی بھی مزہ دینے لگتی ہے۔“ بہت سے شادی شدہ جوڑے خصوصاً مرد کہتے ہیں کہ بیگم پرانی ہونے لگے تو اس سے بات کرنے سے بہتر ہے کہ خاموشی اختیار کر لی جائے کیونکہ جب بات کرنے کو دل ہی نہ چاہے تو کیا بات کی جائے اور باتیں بھی کریں تو کیا کریں کہ سب باتیں تو بہت پہلے ہی کر چکے ہوتے ہیں۔

اگر آپ بھی یہی خیالات رکھتے ہیں تو پھر اپنے رویوں میں تبدیلی لائیں اور جان لیں کہ شریک زندگی سے گفتگو کرنا اور ہنسنا شادانہ وقت کا زیاں نہیں بلکہ طبی لحاظ سے بھی بہت مفید ہے۔ کیونکہ سائنسدانوں نے اسے عقل کی کسوٹی اور عمل کے میزان پر تولاد اور پھر کہا ہے کہ شریک حیات سے اچھی گفتگو انسان کے بلند فضا (خون) (ہائی بلڈ پریشر) کو کم کرتی ہے۔ جو لوگ اپنی زندگی کے آخری سالوں میں اپنے رفیق زندگی سے بچھڑ جاتے ہیں، وہ جذباتی گھٹن کا شکار ہو کر عارضہ قلب اور دیگر کئی مختلف امراض میں مبتلا ہو جاتے ہیں جبکہ وہ لوگ جن کی بیوی ان کے ساتھ ہوتی ہے، وہ زیادہ چاق و چوبند اور مثبت محسوس کرتے ہیں اور نہایت کم بیمار ہوتے ہیں۔

کہتے ہیں کہ شادی کے ابتدائی دنوں میں شوہر بولتے ہیں اور بیگم صرف سنتی ہیں اور اس کے بعد باقی بقیہ ساری زندگی صرف بیویاں بولتی ہیں اور شوہر چپ چاپ سنتے ہیں لیکن بعض گھرانوں میں دونوں بولتے ہیں اور ہمسائے سنتے ہیں۔ یہ چیز میاں بیوی کے رشتے کے لیے بہت ہی خطرناک ہے۔ اب جبکہ سائنسدان بھی کہہ رہے ہیں کہ میاں بیوی کے درمیان اچھی گفتگو جذباتی طور پر انسان پر خوشگوار اثر ڈالتی ہے اور اس کے طبی فوائد بھی ہیں تو ان بیگمات کو جن کے شوہروں کو یہ شکوہ ہے کہ وہ بہت بولتی ہیں، ان کے لیے یہی مشورہ ہے کہ بیگم، اگر شوہر کی صحت عزیز ہے تو اس کو بھی بولنے دیں۔ لیکن ساتھ ساتھ جو بیویاں شوہروں کے حاکمانہ رویے اور حکم چلانے کی عادت کے باعث ان کے سامنے چپ چاپ کمزری رہنے کی عادی ہیں تو ایسے شوہروں سے بھی کہتے ہیں کہ اپنے بچوں کی ماں اور گھر کا کھنکھن و سکون عزیز ہے تو بیوی پر بے جا حکم چلانا چھوڑیں اور اسے خوفزدہ کر کے اپنی مردانگی کو تسلیم کروانے کی عادت بدلیں۔ بیوی سے نرم اور خوشگوار لہجے میں باتیں کریں اور ہلکے ہلکے موضوعات پر بات چیت کرتے رہیں۔ اس طرح بیوی جو بے چاری دن بھر آپ کے خوف میں مبتلا رہ کر دینی دباؤ کی بریض بن جاتی ہے، اس کی بھی حالت سنبھلے گی۔

مشرقی ممالک میں زندگی کے تمام شعبوں میں تحقیق کی عادت نے لوگوں کو بہت سے آرام دہ آسائش بخشے ہیں، لیکن پاکستان کے سماجی ماحول میں رہنے والے شادی شدہ جوڑے بھی ان مطالعات سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ بات ہے تو صرف رویے میں تھوڑی سی تبدیلی لانے کی۔

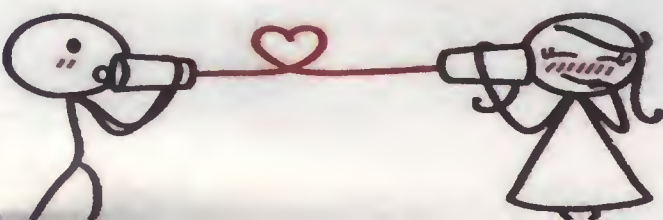
بات یوں ہے کہ کچھ عرصے قبل نیویارک کی انٹیل یونیورسٹی کے طبی ماہرین اس سوال پر سوچنے لگے کہ جب خون کی رفتار میں اتار چڑھاؤ کا تعلق ماحول اور صورتحال سے ہے تو شادی شدہ لوگوں پر یہ کس طرح اثر انداز ہوتی ہے؟ بس اس خیال کے آنے کی دیر تھی کہ کچھ طبی محققین سر جوڈ کریشے اور آخر کار اس نتیجے پر پہنچے کہ دیکھا جائے کہ شادی شدہ جوڑے

جب آپس میں خوشگوار موڈ میں بات چیت کرتے ہیں تو اس کے خون کی گردش پر کیا اثرات پڑتے ہیں؟ اس کے علاوہ جب اجنبیوں سے بات کی جائے تو خون کی گردش کی کیا صورتحال ہوگی؟ جب یہ سب کچھ طے پاگئے تو تحقیق کا مرحلہ شروع ہوا۔ سو سے زائد ہر عمر کے شادی شدہ جوڑوں کو رضا کارانہ طور پر اس بات کو جاننے کیلئے منتخب کیا گیا۔ تحقیق کے مختلف مراحل سے گزرنے کے بعد طبی سائنسدانوں نے جو نتائج اخذ کیے وہ ایک امر کی طبی ہریدے میں شائع ہوئے۔ جس میں کہا گیا کہ جب شادی شدہ جوڑے خوشگوار موڈ میں اپنی ساتھی سے گفتگو کرتے ہیں تو اس دوران ان کا فضا (خون) کم تھا، لیکن جب وہ کسی اجنبی سے بات کر رہے تھے تو ان کا فضا (خون) زیادہ ہو رہا تھا۔

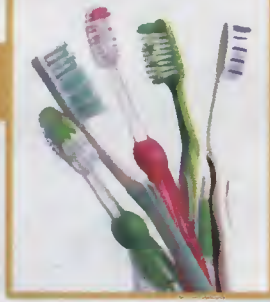
تحقیق یہیں پر ختم نہیں ہوئی بلکہ اسے اور آگے بڑھایا گیا اور ایسے جوڑے بھی منتخب کیے گئے، جن کی شادی شدہ زندگی کئی عشروں پر مشتمل تھی۔ اس کے ساتھ ساتھ ایسے لوگ بھی تلاش کیے گئے، جن کے شوہر یا بیوی طویل ازدواجی زندگی کے بعد انہیں تنہا چھوڑ کر ابدی سفر پر چل دیے تھے۔ ان لوگوں کے قلب میں جائزے لینے کے بعد معلوم اس نتیجے پر پہنچے کہ جن کے شوہر یا بیوی طویل ازدواجی زندگی گزارنے کے بعد عمر کے آخری سالوں میں دوسرے کو تنہا چھوڑ کر موت کی آغوش میں سو جاتے ہیں تو ایسے میں تنہائی کے دکھ اور جذباتی گھٹن کے باعث یہ افراد امراض قلب اور بلند فضا (خون) کے مرض میں زیادہ مبتلا ہو جاتے ہیں۔ سائنسدانوں نے ایسے افراد کے لواحقین کو مشورہ دیا ہے کہ اس طرح کی صورتحال میں وہ اپنے بزرگ کی زیادہ دلجوئی کریں، ان سے باتیں کریں اور انہیں اہمیت دیں تاکہ وہ خطرناک امراض کا شکار ہو کر وقت سے پہلے ہی اس دنیا سے رخصت نہ ہوں۔ طبی سائنسدانوں نے جن باتوں کی طرف اشارہ کیا ہے، اگرچہ اس کا شکار مغربی معاشرہ زیادہ ہے تاہم پاکستان میں بھی ایسے لوگوں کی کمی نہیں جن کے نزدیک بیوی ملازمدار اور بزرگ صرف گھر کی دیکھ بھال کرنے والوں سے زیادہ اہمیت کے حامل نہیں۔ اب جبکہ مغرب کے طبی سائنسدان بھی باہمی گفتگو کی افادیت تسلیم کر رہے ہیں تو ہمیں دوسروں کو چھوڑ کر خود اپنی صحت ہی کی خاطر رویوں میں تبدیلی لانی چاہیے۔

میاں بیوی گاڑی کے دوپیسے ہیں، لیکن گاڑی میں ایک پیہر ٹریکٹر اور دوسرا رکشہ کا ہوتب بھی بات نہیں بنتی۔ بات اُس وقت بنتی ہے اور گاڑی تب ہی درست انداز میں چلتی ہے جب دونوں پیہروں میں توازن اور برابری ہو۔ اس لیے شوہر ہو یا بیوی دونوں کو چاہیے کہ خوشگوار زندگی کیلئے آپس میں خوشگوار تعلقات رکھیں۔ جتنے بولتے اور ہلکے ہلکے انداز میں گفتگو کرتے ہوئے زندگی کو گزاریں اور گھر میں اگر کوئی بزرگ ہے تو اس کو بھی وقت دیں اور دو چار باتیں کر لیں کہ زندگی نامی دوسروں سے شفقت و محبت کا برتاؤ ہے۔ اگر کبھی میاں بیوی میں ناچاقی بھی ہو جائے تب بھی بات چیت، بند نہ کریں۔ گفتگو ختم نہ ہونے سے بات چلے اور اسی طرح زندگی چلتی رہے تو اچھا ہے۔

”میاں بیوی گاڑی کے دوپیسے ہیں،  
لیکن گاڑی میں ایک پیہر ٹریکٹر اور  
دوسرا رکشہ کا ہوتب بھی بات نہیں بنتی۔  
بات اُس وقت بنتی ہے اور گاڑی تب ہی  
درست انداز میں چلتی ہے جب دونوں  
پیہروں میں توازن اور برابری ہو۔“







# دانت

## سفید اور چمکدار

### صحت اچھی، شخصیت با وقار

کیا آپ کے خیال میں ہر کوئی برش کرنے کے درست طریقے سے واقف ہے؟ نہیں۔! آپ کو یہ

جان کر شدید حیرت ہوگی کہ ہمارے ہاں لوگوں کی کثیر تعداد برش کرنے اور دانتوں کی صفائی کے درست طریقوں سے قلعی ناواقف ہے۔ زیادہ تر لوگ صبح اٹھ کر نیم خود کی کے عالم میں نہایت سستی اور کالی سے دانتوں پر آگے پیچھے برش کرکھی کرتے ہیں، لیکن برش کرنے کی طریقہ سراسر غلط ہے۔ ڈاکٹروں کے مطابق دانتوں کو ہمیشہ گولائی میں یعنی سرکڑ (Circular) انداز میں برش کرنا چاہئے۔

دانتوں کی صفائی کے حوالے سے برش کرنے کے علاوہ بھی بہت سی ایسی چیزیں ہیں جن کا ہمیں خیال رکھنا چاہیے لیکن ہم ان پر دھیان نہیں دیتے۔ ہمارا منہ دراصل مختلف قسم کے انکسٹنوں کی آماجگاہ ہے اور دانتوں اور منہ کی مناسب صفائی سترہائی نہ ہونے کے باعث ہمارے جسم کے دیگر حصوں پر بھی بیماریوں کے جراثیم حملہ آور ہو جاتے ہیں۔

لوگ عموماً دانتوں کی صفائی اور دیکھ بھال کی طرف زیادہ توجہ دیتے ہیں لیکن دانتوں کی زیادہ تر بیماریاں چلی ہوتی ہیں۔ ان کی علامات فوراً ظاہر نہیں ہوتیں، بلکہ نہایت آہستہ آہستہ دانتوں میں کیزر لگنا شروع ہو جاتا ہے اور پھر اس وقت چلتا ہے جب کیزر دانت کی جڑوں تک پہنچ جاتا ہے اور پھر شدید جسم کی تکلیف کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اس میں سراسر قصور ہمارا ہے۔ ہم جتنی دیکھ بھال اپنی جلد، بالوں اور جسم کے دوسرے حصوں کی کرتے ہیں، اتنی توجہ اپنے دانتوں، مسوڑھوں اور منہ کو نہیں دیتے۔ ہمارے منہ کے اندر کیا ہو رہا ہے، ہم اس سے اس وقت تک بے خبر رہتے ہیں، جب تک معاملہ سر سے اونچا نہ ہو جائے اور دانتوں اور منہ کی تکالیف برداشت سے باہر ہو جائیں۔

دانتوں کی تکالیف اور بیماریوں کی ایک بڑی وجہ پانی کی صفائی سیدھی چیزیں کھانا بھی ہے۔ ہم اس بارے میں تو بہت محتاط طریقہ اپناتے ہیں کہ ہماری غذا میں تمام ضروری اجزاء موجود ہوں، لیکن دانتوں پر کیا جتنی ہے، اس کے بارے میں ہم کچھ خیال نہیں کرتے اور تو اور ڈسٹلٹ کے پاس جا کر معمول کا معائنہ کروانا بھی زیادہ تر افراد غیر ضروری خیال کرتے ہیں اور اس سے حتی الامکان بچنے کی کوشش کرتے ہیں، حالانکہ باقاعدگی سے چیک اپ، صفائی اور اسکلینگ (Scaling) وغیرہ کے ذریعے ہم دانتوں کی بڑی بیماریوں اور اخراجات سے خود کو با آسانی بچا سکتے ہیں۔

### دانتوں کی حفاظت کے لئے چند باتیں یاد رکھیں

#### ⑤ چائے، کافی اور میٹھے کا استعمال کم کریں:

بہت زیادہ چائے یا کافی پینے سے دانتوں پر نشانات پڑ جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ ایسی اشیاء کھانے سے جن میں کاربوہائیڈریٹس کی تعداد زیادہ ہو، دانتوں پر تہہ جم جاتی ہے، جو کیزر لگنے کا باعث بنتی ہے۔ بہت زیادہ میٹھی اشیاء، ٹافیوں اور چاکلیٹ وغیرہ کھانے سے بھی دانتوں پر برا اثر پڑتا ہے۔

#### ⑥ متوازن غذا کھائیں:

ایک اچھی اور بھرپور خوراک نہ صرف آپ کی عمومی صحت کے لیے ضروری ہے، بلکہ آپ کے دانتوں کے لیے بھی نہایت ضروری ہے۔ ایسی اشیاء جن میں کاربوہائیڈریٹس، اسٹارچ اور گلوکوز وغیرہ وافر مقدار میں موجود ہوں، ان سے گریز کریں، کیوں کہ اس سے دانتوں پر پلاک کی تہہ جم جاتی ہے، جو بعد میں کیزر لگنے اور دیکھ بھال کی ضرورت پیدا کرتی ہے۔ ذہنی مصنوعات، پھل، سبزیاں، انڈے، گوشت اور میوہ جات کو اپنے غذائی چارٹ میں شامل رکھیں اور دانتوں اور مسوڑھوں کی تکالیف اور بیماریوں کو بائے بائے کہیں۔



#### ① معیاری ٹوتھ برش استعمال کریں:

دانتوں کی حفاظت و صفائی میں ٹوتھ برش کا کردار اہم ہے۔ ایک اچھی کھیتی کارزم ریشوں والا ٹوتھ برش آپ کے دانتوں کی صفائی نہایت نرمی سے کرے گا لیکن ٹوتھ برش کو بھی ہر چند مہینوں بعد تبدیل کرنا نہایت ضروری ہے۔

#### ② معمول کے چیک اپ کو نظر انداز مت کریں:

ہر چھ ماہ بعد دانتوں کا معائنہ کروانا ضروری ہے۔ اگر بیماری کی تشخیص پہلے مرحلے پر ہی ہو جائے تو اس صورت میں صرف فلنگ (Filling) کی ضرورت پڑے گی، لیکن اگر آپ نے ڈاکٹر کے پاس جانے سے گریز کیا تو پھر آپ کو روٹ کینال (Root-Canal) جیسے بھگتے اور تکلیف دہ عمل سے گزرنا پڑے گا۔ بد قسمتی سے ہمارے ہاں ڈسٹلٹ کے پاس جا کر معمول کا معائنہ کروانا غیر ضروری خیال کیا جاتا ہے، حالانکہ باقاعدگی سے چیک اپ، صفائی اور اسکلینگ (Scaling) وغیرہ کے ذریعے ہم دانتوں کی بڑی بیماریوں اور اخراجات سے خود کو با آسانی بچا سکتے ہیں۔

#### ③ علاج میں تاخیر مت کریں:

اکثر لوگ دانتوں کا علاج وقت نہیں کرواتے یا پھر تاخیر کرتے رہتے ہیں، جو سراسر غلط ہے۔ تکلیف سے بچنے کے لیے ابتدا میں ہی مکمل علاج کر لیتا چاہیے۔

#### ④ پلاک (Plaque) سے جان چھڑائیں:

اگرچہ باقاعدگی سے دانت برش کرنا نہایت ضروری ہے، لیکن دانتوں پر جم جانے والی میل کی تہہ یعنی پلاک (Plaque) سے جان چھڑانے کے لیے اسکلینگ بھی ضرور کروانی چاہیے۔ پلاک زیادہ تر دانتوں کے رنگ یا پھر کالے رنگ پر مشتمل ہوتا ہے۔ اکثر لوگوں کے خیال میں اسکلینگ سے دانتوں کی جڑوں کو نقصان پہنچتا ہے، لیکن ڈاکٹروں کے مطابق ایسا ہرگز نہیں ہوتا۔



## تحریر : حج : ح

DASTARKHUWAN 82



لیکچر کے دوران خفیہ طور پر لکھا گیا تھا، لیکن اسے صرف ہم ہی سمجھ سکتے ہیں۔

ہر نابل طالب علم کی طرح مابدولت کو بھی ہر نوٹ بک، ہر صفحے پر اپنا نام یا دستخط کرنے کا شوق رہا ہے۔ اب وہ مرحلہ تھا، جہاں مجھے ایک ایک صفحہ چیک کرنا تھا اور جہاں جہاں ہمارا نام گمراہی درج تھا، اُسے مٹانا تھا۔ یہ کام کرتے ہوئے مجھے خود پر کوئی شدید قسم کا غصہ آ رہا ہے، بھلا کیا ضرورت تھی ہر صفحے، ہر کوئی پر اپنا نام لکھنے کی، لیکن پھر یہ سوچ کر خود کو معاف کر دیا کہ وہ طالب علم ہی کیا، جو یہ حرکتیں نہ کرے۔۔۔!

تمام لوٹ بکس اور ججزز سے فارغ ہونے کے بعد اب میرے سامنے اُن صفحات کا ایک ڈھیر لگا تھا جن پر میں نے مختلف زمانوں میں اپنے وہ خیالات قلم بند کیے تھے، جنہوں نے مجھے کسی نہ کسی صورت پریشان کیا تھا۔ کسی سے لڑائی، ناراضگی، اچانک خوشی یا پھر ایسے ہی دوسرے واقعات۔۔۔ اور پھر انہیں ایک لفافے میں بند کر کے الماری کے سب سے نیچے والے خانے میں ڈال دیا۔ میں ذاتی خیالات کو قلم بند کرنے کے لیے ڈائری سے زیادہ مشکل صفحات کو ترجیح دیتی ہوں، جنہیں بعد میں آسانی سے ٹھکانے لگایا جاسکے۔ ایسا محسوس ہو رہا تھا، ان تمام صفحات کو پڑھنے میں مجھے دو تین دن تو لگ ہی جائیں گے، دلوں نے کہا ”یہ کام پھر کسی دن کر لینا“۔ نہ جانے کیوں مجھے وہ سب پڑھتے ہوئے خوف سا محسوس ہو رہا تھا، میں اُن تمام باتوں اور واقعات کو دوبارہ یاد نہیں کرنا چاہتی تھی۔ تاہی پرانی کیفیات میں دوبارہ گھرنے کا چاہتی تھی۔ لیکن دماغ نے کہا کہ تمہارے پاس اب وقت نہیں ہے، سو، دل کو اچھی خاصی ڈانٹ پلائی اور

اُن صفحات کی طرف متوجہ ہو گئی، لیکن یہ کیا۔۔۔! کچھ بھی تو نہیں ہوا، کوئی جذبہ، کوئی احساس نہیں ابھرا۔۔۔ ایسا لگا، میں کسی اور کی داستان، کسی اور کی تحریر پڑھ رہی ہوں۔ اپنی ہی بعض متحاریر پڑھ کر میں ہنسی سے لوٹ پوٹ ہو گئی۔ یقیناً نہیں آ رہا تھا کہ یہ سب میں نے ہی لکھا تھا۔ کتنی بے وقوفیاں تھیں، کتنی الجھنیں تھیں، جو اُس وقت سلجھائے نہیں سلجھتی تھیں اور آج وہ الجھنیں، الجھنیں لگتی ہی نہیں، وہ تو بس شاید دماغ کا غفلت تھا یا پھر وقت کا ہر چیز سکھانے کا اپنا ایک انداز۔۔۔۔۔۔

اچھا خاصا نام اس کام میں لگ گیا۔ سوچا تھوڑی دیر آرام کر لیا جائے، لیکن یہاں پھر دماغ بعد ہو گیا کہ آج کا کام کل پر چھوڑنے والی عادت سے جان چھڑاؤ، ورنہ۔۔۔ اور پھر یہ دھمکی کا گر ثابت ہوئی اور ہم دوبارہ اپنے کام میں لگ گئے۔ اب کی دفعہ میں نے وہ کارڈز اکٹھے کرنے تھے، جو مختلف مواقعوں پر مجھے دوستوں کی جانب سے ملے تھے۔ الماری کے مختلف حصوں، کونوں اور کناروں کے درمیان رکھے گئے وہ تمام کارڈز مجھے بہت عزیز ہیں۔ خاص طور پر وہ تمام کارڈز جو

مہوش نے مجھے میری مختلف برتھ ڈیز پر دیئے تھے۔ کالج میں آنے کے باوجود بھی کارڈز پر موجود مختلف کارٹون کیریکچرز، مہوش کی کارٹونز میں دلچسپی کا منہ بولتا ثبوت تھے۔ اس کے علاوہ یونیورسٹی کے آخری سال میں آنے

”ہم برسوں جو بوجھ ساتھ لیے لیے پھرتے ہیں، یکدم اُسے اتار پھینکنے پر کچھ خالی پن ضرور محسوس ہوتا ہے، لیکن کچھ بھی ختم نہیں ہوتا۔ زندگی نے چلنا ہے اور وہ ہمیں اپنے ساتھ لے کر چلتی ہے۔ اب یہ ہم پر منحصر ہے کہ ہم اس کے ساتھ خوشی سے قدم سے قدم ملا کر چلیں یا کسی ہارے ہوئے کھلاڑی کی مانند گھسٹتے اور لڑکھڑاتے ہوئے۔“

والی عید پر ایک دوست کی جانب سے دیا گیا کارڈ، جس پر ہم تمام دوستوں کے نام مختلف کارٹون کیریکچرز کے سامنے لکھے ہوئے تھے۔ کچھ اور کارڈز، جواب اگرچہ اتنے اہم نہیں، لیکن انہیں ساتھ رکھنے میں کوئی حرج بھی نہیں۔ ان کارڈز کو اور ان سے جڑی یادوں کو نہایت احتیاط سے ایک لفافے

میں بند کر کے الگ کر دیا کہ انہیں ساری زندگی میرے ساتھ رہتا ہے۔۔۔ چیزیں مٹاتے ہوئے ایک نہایت پرانی ڈائری بھی میرے ہاتھ لگی اور قریباً دس سال پہلے کی یادیں تازہ گر گئی۔ اسکول کا آخری سال تھا اور اُس ڈائری میں تمام ٹیچرز اور کلاس فیلوز کے آٹو گراف محفوظ تھے۔ بہت سے اساتذہ اور دو تین کلاس فیلوز اب اس دنیا میں نہیں، لیکن اُن کی یادیں، اُن کے لفظ اور محبتیں ہمیشہ میرے ساتھ رہیں گی۔

ایک کتاب نکلتے ہوئے اچانک دو فوٹو اہم نیچے آن گئے۔ ایک اسکول کی فہرست وٹل پارٹی کا اہم اور ایک کالج کے آخری سال کی ایک تقریب کا۔۔۔ بے تحاشا یادیں اور باتیں، جو بھولے پر بھی بھلائی نہیں جاسکتیں۔ وقت ان یادوں کو دھندلا تو کر سکتا ہے مگر مٹا نہیں سکتا۔۔۔

نصابی کتابوں سے ہٹ کر وہ تمام کتابیں جو میری مختصری لائبریری کا حصہ ہیں اور وہ تمام بھی جو مجھے تحفہ ملیں، مجھے سب سے زیادہ عزیز ہیں۔ چاہنے کے باوجود بھی گزشتہ پانچ ماہ سے ان کی تعداد میں اضافہ نہ ہو سکا، لیکن اب ایسا نہیں ہوگا۔ آج کے دن میں نے خود سے شاید پہلا عہد کیا۔ ارے ہاں، بہت سے کٹر لائبریرز، کارٹون کیریکچرز، پینسلین اور اسی قسم کی دیگر چھوٹی موٹی اشیاء بھی خاصی تعداد میں برآمد ہوئیں، جنہیں میں نے اپنے شیطان سے بکھیتے کو سوپ دیا، کیوں کہ یہ اب اُسی کے کام کی تھیں۔

اور اب میرے سامنے اُن چیزوں کا انبار لگا ہوا ہے، جو میرے لیے غیر ضروری ہیں اور مجھے شاید بہت پہلے ہی ان سے چھٹا چھڑا لینا چاہیے تھا، لیکن مابدولت نے یہ سوچ کر خود کو تسلی دی کہ ہر کام کا ایک مخصوص وقت مقرر ہوتا ہے اور یہ کام آج ہی پایہ تکمیل تک پہنچنا تھا۔ وہ کہتے ہیں ٹل دل کے بہلانے کو غالب یہ خیال اچھا ہے۔! آج دل بہت پرسکون ہے۔ کسی کام کو انجام دے لینے کی خوشی سے سرشار۔! اب صرف اُن ہی چیزوں کو ساتھ لے کر آگے جانا ہے، جو واقعی ”اہم“ ہیں، لیکن یہ سچ ہے کہ ہم برسوں جو بوجھ ساتھ لیے لیے پھرتے ہیں، یکدم اُسے اتار پھینکنے پر کچھ خالی پن ضرور محسوس ہوتا ہے، لیکن کچھ بھی ختم نہیں ہوتا۔ زندگی نے چلنا ہے اور وہ ہمیں اپنے ساتھ لے کر چلتی ہے۔ اب یہ ہم پر منحصر ہے کہ ہم اس کے ساتھ خوشی سے قدم سے قدم ملا کر چلیں یا کسی ہارے ہوئے کھلاڑی کی مانند گھسٹتے اور لڑکھڑاتے ہوئے۔۔۔ یہ زندگی بھی ہماری ہے اور اسے گزارنے کا فیصلہ بھی ہمارا ہی ہونا چاہیے۔





## ورزش کریں

عمر چھپائیں۔۔۔!

تندرست و توانا رہیں گی، بلکہ کسی قسم کے جسمانی نقصان کا احتمال بھی نہیں رہے گا۔

☆ پاؤں کی جانب جھکیں اور اپنے دونوں ہاتھ زمین پر لگائیں۔ پھر سیدھی کھڑی ہوں اور بائیں طرف یہ عمل دہرائیں۔ خیال رہے کہ دونوں گھٹنے نہ مڑیں اور کہیاں بھی نہ مڑنے پائیں۔ ہاتھوں کی پتیلیوں کو زمین پر لگانے کی کوشش کریں۔

☆ پیٹ کے لیے یہ ورزش بہت اچھی ہے۔ عموماً خواتین کو بڑھے ہوئے پیٹ کے بہت سے مسائل درپیش ہوتے ہیں اور وہ اس سے نجات کے لیے طرح طرح کے ٹوٹکے استعمال کرتی رہتی ہیں۔ ایسی خواتین کو چاہیے کہ زمین پر لیٹ کر بائیں طرف کروٹ لے لیں اور اپنا تمام وزن بائیں کبھی پر ڈال لیں۔ اپنا دایاں گھٹنا پیٹ کے ساتھ لگائیں اور بائیں ٹانگ کو اٹھا کر سیدھا کریں۔ جہاں تک ہو سکے اپنا دایاں ہاتھ بھی دائیں ٹانگ کی طرف کھینچیں۔ یہ عمل ایک سائیز پر تین دفعہ دہرائیں پھر دوسری طرف بھی عمل کریں۔

☆ بائیں طرف لیٹ کر اپنا وزن بائیں کبھی پر ڈالیں اور دائیں ٹانگ اور دایاں ہاتھ دونوں اوپر کی طرف اٹھائیں اور کھینچا محسوس کریں پھر دائیں طرف کی کروٹ پر لیٹ کر بائیں ٹانگ اور ہاتھ اوپر اٹھائیں۔

☆ زمین پر بالکل سیدھا لیٹیں۔ پھر کرکواٹا کر دونوں ہاتھوں پر رکھیں اور ٹانگوں کو اندر کی طرف کھینچ کر گھٹوں پر توازن قائم کریں۔ زمین سے صرف کہیں ایک بازو اور پاؤں کی انگلیاں چھوئی جائیں۔ یہ ورزش راتوں اور پیٹ کے لیے نہایت مفید ہے۔

☆ زمین پر سیدھا لیٹیں۔ کرکواٹوں پر رکھیں اور اپنا سارا جسم اوپر کو اٹھالیں۔ صرف کندھے زمین کو چھوئیں۔ بائیں ٹانگ کو سیدھا رکھیں اور دائیں ٹانگ کو موڑ کر پیٹ تک لائیں اور پاؤں کا رخ بائیں ٹانگ کے گھٹنے کی طرف رکھیں۔ اسی طرح دوسری ٹانگ کے ساتھ بھی عمل کریں۔ یہ ورزش کمر یا زانو تھیں کیلئے نہایت مفید ہے۔ اگرچہ ذرا سی مشکل ہے لیکن مسلسل کرتے رہنے سے آپ اس میں طاق ہو جائیں گی۔

☆ یہ ورزش پیٹ کے پٹوں کیلئے نہایت مفید ہے۔ اس کے لیے پہلے لیٹ جائیں۔ پھر ہاتھ اور پاؤں دونوں کو کھینچتے ہوئے پیٹ کی کوشش کریں۔ پاؤں کے انگوٹھے اور ہاتھوں کی انگلیوں کو ایک ہی رخ کی طرف کھینچیں۔ ایک سینکڑ تک رکھیں، پھر لیٹ جائیں۔ اب دوبارہ کریں۔ پہلے بائیں طرف کوشش کریں اور پھر دائیں طرف بھی عمل دہرائیں۔

☆ بائیں کروٹ پر لیٹیں۔ سر اور کندھوں کو سیدھا رکھیں۔ اپنے جسم کا وزن بائیں ہاتھ پر رکھیں اور ہاتھ کو منہ کے سامنے رکھیں۔ اب اپنی سیدھی ٹانگ کو جہاں تک جاسکے اوپر لے جائیں۔ اس طرح تین دفعہ کریں۔ یہی عمل دوسری طرف بھی دہرائیں۔

☆ زمین پر اٹنا لیٹیں۔ سر کو اٹھائیں اور دونوں بازوؤں کو آگے کی طرف باندھ لیں۔ اب کندھے سیدھے رکھیں۔ دونوں ٹانگیں اوپر کی طرف اٹھائیں۔ اس کے ساتھ اپنا گلا جسم بھی تھوڑا سا اوپر اٹھائیں۔ ٹانگوں کو اوپر اٹھا کر اوپر نیچے ہلائیں۔ یہاں تک کہ آپ کچھ دنوں بعد دودھ بغیر ٹانگیں لگائے اُن کو ہلا سکیں۔ یہ ورزش کولہوں کیلئے بہت مفید ہے۔



کیتھرائن لاس اپنی کتاب بعنوان ”صحت اور حسن کے لیے دوڑنا“ میں لکھتی ہیں کہ اگر ”دوڑش کو بوتل میں بند کر کے دکانوں پر فروخت کرنا ممکن ہو تو دنیا کی دکانیں ان بوتلوں سے بھر جائیں۔“ لاس کی بات میں بلاشبہ کوئی مبالغہ نہیں ہے۔ کئی محققین کا بھی کہنا ہے کہ انسانی موڈ میں خوشگوار تبدیلیاں لانے کے لیے ورزش متعلقہ دواؤں جیسی کارگر ثابت ہوتی ہے۔ تاہم ورزش گھریلو کام کا جیسی جسمانی محنت سے مختلف شے ہے۔ ورزش سے مراد تیزی سے داک کرنا، دوڑنا، سائیکل چلانا، تیرنا اور ایسی ہی دوسری سرگرمیاں ہیں۔ گو یا ورزش سے مراد ایسی مسلسل سرگرمی ہے جو ہمارے دل کی دھڑکن اور رفتار کو تقویت دے، خون کی روانی بڑھائے اور جسم کی آکسیجن استعمال کرنے کی اہلیت میں اضافہ کرے۔ اس قسم کی ورزش ہفتے میں تین سے پانچ بار کرنی چاہئے اور اس کا دورانیہ کم از کم تیس منٹ ہونا چاہئے۔

ورزش ایک دم دم سب کچھ نہیں کرتی جو آپ چاہتے ہیں اور نہ ہی یہ کوئی مجرہ دکھا سکتی ہے، لیکن مسلسل پانی پرنے سے تو پھر میں بھی سوراخ ہو جاتا ہے۔ بالکل اسی طرح ورزش آپ کے جسم کو ٹھوس تندرست اور توانا رکھتی ہے۔ وزن گھٹانے کے لیے جو ورزش اختیار کی جاتی ہے، اُس کے ساتھ ڈانٹنگ بہت ضروری ہے۔ خواتین اپنی بڑھتی ہوئی عمر سے متعلق اکثر شکوک و شبہات ہیں، لہذا اپنی بڑھتی ہوئی عمر کے عمل کو مست کرنا باقاعدہ ورزش کے اختیار میں ہے۔ اگر آپ نے تیس اور چالیس سال کی عمر کے دوران ورزش شروع کی ہے تو ایسے میں آپ کو روزانہ آدھا گھنٹہ ورزش کرنے کی ضرورت ہے۔ آپ کو یہ جان کر حیرت ہوگی کہ بہت عرصہ تک یعنی ساٹھ پینسٹھ سال کی عمر تک آپ خود کو دیرپا ہی محسوس کریں گی جیسا آپ خود کو تیس سال کی عمر میں محسوس کرتی ہیں۔

## بچوں سے سبق سیکھیں!

آپ نے کبھی غور کیا ہے کہ چھوٹے بچے ہر وقت کھیلنے کودتے رہتے ہیں اور کبھی چین سے نہیں بیٹھتے۔ یہی وجہ ہے کہ وہ نہ صرف بظاہر توانا دکھائی دیتے ہیں بلکہ ایکٹو اور چاق و چوبند رہتے بھی ہیں۔ بڑے ہو کر یہی بچے پست پڑ جاتے ہیں۔ چوں کہ کھیلنے کودنے کی عادت جاتی رہتی ہے، اس بناء پر یہ اپنی فرحت اور تازگی کھودیتے ہیں۔ اس کی بڑی وجہ یہ ہے کہ ان کے اوقات کار میں نمایاں فرق آ جاتا ہے۔ لیکن اگر عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ ذمہ داریاں بڑھنے سے وہ سمجھنے لگیں اب وہ کھیل کود نہیں سکتے تو کم از کم ورزش تو کر سکتے ہیں۔

انسان اپنے اوپر بڑھا پاؤں خود طاری کرتا ہے۔ جس طرح کوئی مشین اُس وقت تک چلتی رہتی ہے، جب تک اس کا استعمال ہوتا رہے، لیکن جب بند کر دیں تو اُس کو زنگ لگ جاتا ہے۔ اسی طرح جب تک انسان چلتا پھرتا رہتا ہے،

## ورزش کے فوائد

ورزش کے بے شمار فوائد ہیں مگر ان میں سے چند ایک یہ ہیں:

- ☆ ورزش جسم کو خوش بناتی ہے۔
- ☆ عمر بڑھنے کے عمل کو قدرے گھٹا دیتی ہے۔
- ☆ نظام ہضم درست رہنے لگتا ہے۔
- ☆ جسم متوازن اور خوبصورت ہو جاتا ہے۔
- ☆ دل کے عارضے سے نجات میں مدد ملتی ہے۔
- ☆ دوران خون بڑھ جاتا ہے۔
- ☆ جوڑوں کی کٹالیف کو کیکس فرم کرنے میں یہ اہم کردار ادا کرتی ہے۔
- ☆ گردوں کو بہتر کام کرنے کے قابل بناتی ہے۔
- ☆ ورزش کی بدولت آپ خود کو تندرست و توانا محسوس کرنے لگتے ہیں۔
- ☆ اعصاب پر اچھا اثر پڑتا ہے۔

## ورزش کا اصول:

۱ ورزش کرنے کیلئے مندرجہ ذیل طریقے اپنائیں۔ اس سے نہ صرف آپ



# اپنڈکس ... ایک تکلیف دہ اور مہلک مرض

اپنڈکس ایک عام سالنظ ہے، لیکن ہم میں سے بہت سوں کو شاید اس چھوٹے سے عضو کے بارے میں معلوم ہی نہیں ہے جو ہمارے پیٹ کے دائیں حصے میں ایک جھلی کی صورت میں موجود ہے اور جب وہ اپنی موجودگی اور اپنے وجود کا احساس دلانا شروع کرتا ہے تو اس وقت تک بہت دیر ہو چکی ہوتی ہے اور ہم تکلیف میں مبتلا ہو چکے ہوتے ہیں۔

## اپنڈی سائٹس آخر ہے کیا؟

اپنڈکس ایک چھوٹی سی جھلی ہوتی ہے جو بڑی اور چھوٹی آنکھوں کے سنگم پر واقع ہوتی ہے۔ اپنڈکس بنیادی طور پر دوسرے عضو کے ساتھ مل کر کام کرتا ہے لیکن بذاتہ خود اس کا اپنا کوئی خاص عمل نہیں ہوا کرتا، یعنی جس طرح انسانی جسم کے دوسرے اعضا کام کیا کرتے ہیں، اپنڈکس کا ایسا کوئی کام نہیں ہے۔

## علامات:

اپنڈی سائٹس کی ابتدا کچھ اس انداز سے ہوتی ہے۔

☆ ابتدا میں مریض اپنی ناف کے پاس ہلکا یا تیز درد محسوس کرتا ہے۔ ذرا سی حرکت بھی اس درد کی شدت کو تیز کر دیتی ہے۔ مثال کے طور پر ہلکی سی کھانسی یا چھیک سے بھی درد کی شدت میں تیزی آ جاتی ہے۔

☆ مریض کو کمر دوری اور غصہ محسوس ہونے کے علاوہ اس کی ہلکے میں بھی کمی ہو جاتی ہے۔ عام طور پر اس کے مریضوں کو قبض کی شکایت ہو جاتی ہے، لیکن کچھ ایسے بھی ہوتے ہیں جن کو بذاتہ ہی ہو جاتی ہے اور پیٹ خراب ہو جاتا ہے۔

☆ مریض کو ہلکا ہلکا بخار بھی ہو سکتا ہے جبکہ بچوں کو اپنڈکس کا شکار ہونے کے بعد تیز بخار ہو جاتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ نبض کی رفتار بھی بہت بڑھ جاتی ہے۔

☆ پہلی علامات کے چند گھنٹوں بعد درد ناف کے پاس سے منتقل ہو کر پیٹ کے دائیں نیچے حصے میں چلا جاتا ہے، جہاں اپنڈکس واقع ہے۔ اس کے بعد وہ پورا حصہ انتہائی تکلیف دہ ہو جاتا ہے اور درد کی لہر اس پورے پیٹ کو متاثر کرتی رہتی ہیں۔

☆ جیسے جیسے درد بڑھتا جاتا ہے اور بخار کی شدت میں اضافہ ہوتا رہتا ہے ویسے ویسے ایک اور خطرہ سامنے آنے لگتا ہے اور وہ ہے اپنڈکس کے پھٹ جانے کا، اور یہ ایک بہت خطرناک صورتحال ہوا کرتی ہے۔ اپنڈکس کے پھٹنے کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ اس میں پیپ بھرتی جاتی ہے اور اس پر دم آ جاتا ہے۔ آخر کار یہ اپنی انتہا کو پہنچ کر پھٹ جاتا ہے اور جب

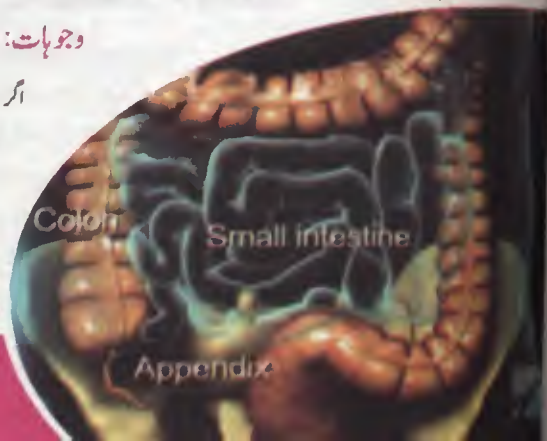
اپنڈکس پھٹ جاتا ہے تو ارد گرد کے اعضا بھی بری طرح متاثر ہو جاتے ہیں۔ ہر طرف انفیکشن پھیل جاتا ہے اور ہر ممبر جاتا ہے جو کہ بہت خطرناک ہو سکتا ہے۔

☆ اگر بخار کے ساتھ غصہ کی اور پیٹ میں اپنڈکس کی جگہ

درد ہو تو دیر کرنے اور ادھر ادھر کی دوائیں استعمال کرنے کے بجائے فوری طور پر ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ اس قسم کا درد ڈاکٹر کی فوری توجہ چاہتا ہے، تاکہ اپنڈکس ہو تو اس کی تشخیص کر کے فوری علاج شروع کر دیا جائے۔ یہ درد ہر ایک کو ہو سکتا ہے لیکن عام طور پر اس بیماری میں مبتلا ہونے کے امکانات میں سے تین سال تک کی خواتین اور مردوں میں زیادہ ہوتے ہیں۔

## وجوہات:

اگرچہ اپنڈکس انسانی جسم کو کوئی فائدہ پہنچانے والا عضو نہیں ہے، لیکن جب اس میں خرابی واقع ہو جائے تو یہ نقصان ضرور پہنچا سکتا ہے اور یہ خرابی اس وقت پیدا ہوتی ہے جب فاضل غذائیں، ذرات اور دیگر غیر



ضروری چیزیں دونوں قسم کی آنکھوں کے درمیان رکاوٹ پیدا کر دیتی ہیں۔ اس رکاوٹ کی وجہ سے اپنڈی سائٹس کے بیکٹیریا پیدا ہو جاتے ہیں اور انفیکشن اور موزس کا عمل شروع ہو جاتا ہے۔

## اپنڈکس کی پہچان کے طریقے:

اس مرض کی تشخیص کا طریقہ یہ ہے کہ ڈاکٹر حضرات اپنڈکس کی جگہ پر پیٹ کو ہا کر دیکھتے ہیں۔ یہ طریقہ بہت عام اور کارآمد ہے۔ اگر کوئی اس مرض میں مبتلا ہے تو اس طرح وہ اپنے پیٹ میں بہت تکلیف محسوس کرے گا۔

دوسرا طریقہ خون کی جانچ کا ہے۔ اگر خون میں سفید خلیات معمول سے زیادہ مقدار میں پائے جائیں تو یہ مرض یعنی ہو جاتا ہے اور سفید خلیات کے زیادہ ہونے کا مطلب یہ ہے کہ مریض کے پیٹ میں انفیکشن کا عمل شروع ہو چکا ہے۔ سفید

خلیات کی مقدار زیادہ اس لیے ہوتی ہے کہ جسم اس مرض سے نمٹنے کیلئے ان کی پیداوار خود بخود بڑھا دیتا ہے۔

اس مرض کی جانچ بھیت احتیاط سے کی جاتی ہے کیونکہ اس سے ملتی جلتی اور بھی کئی چیزیں ہو سکتی ہیں، جیسے گردوں میں پتھری، انفیکشن، لبلبہ کی خرابی وغیرہ۔ اس لیے آخری علاج سے پہلے

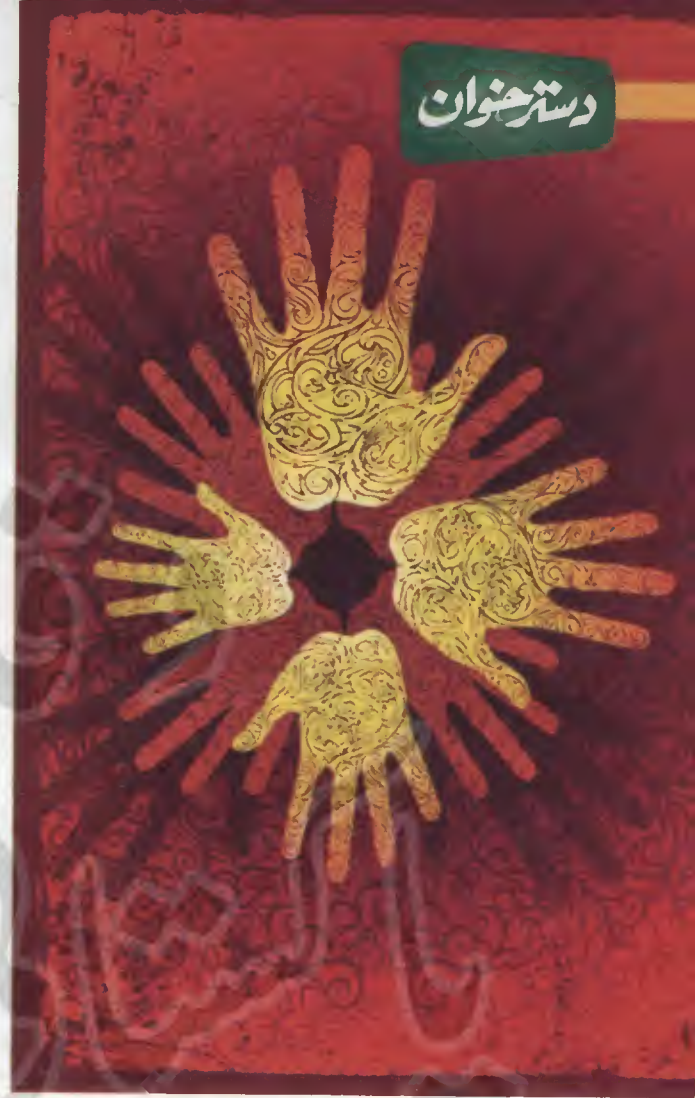
حتی طور پر اس نتیجے پر پہنچا جانا چاہیے کہ مرض وہی ہے۔ خواتین کی جانچ کے سلسلے میں اور بھی احتیاط سے کام لینا پڑتا ہے کیونکہ حمل کے دوران بھی ایسی علامات ہو جاتی ہیں جو اپنڈی سائٹس سے ملتی جلتی ہوتی ہیں۔

## علاج کیا ہے؟

اپنڈی سائٹس کو روکا نہیں جاسکتا، لیکن مناسب اور بروقت علاج کے ذریعے اس پر قابو پایا جاسکتا ہے وہ لوگ جو اس مرض میں مبتلا ہو چکے ہیں، انہیں اپنے معالج سے مشورے کے بغیر کھانے پینے سے پرہیز کرنا چاہیے۔ دواؤں کے استعمال میں بھی احتیاط برتنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ کوئی بھی گاڑھا مشروب ان کی آنکھوں کی حرکات کو بڑھا سکتا ہے اور اس طرح اپنڈکس کے پھٹ جانے کا خطرہ لاحق ہو جاتا ہے۔ اپنڈکس کے علاج کا سب سے موثر اور عام طریقہ آپریشن ہے۔ اس کے بعد مزید انفیکشن سے محفوظ رہنے کیلئے مریض کو باغی بائوٹک دوائیں دی جاتی ہیں۔ اپنڈکس نکال جانے کے بعد بھی مریض ان کے بغیر معمول کی زندگی گزار سکتا ہے۔ بہت سے احتیاطی پندے ایسے بھی ہیں جنہوں نے اپنڈکس کی کسی تکلیف کے نہ ہونے کے باوجود اپنڈکس کو آپریشن کے ذریعے ہٹا دیا ہے، کیونکہ ان کا ماننا ہے کہ پرہیز علاج سے بہتر ہے۔



# ہاتھوں سے باتیں...



ہمارا عام خیال یہی ہے کہ بات کرنے کے لیے صرف منہ کھولنا پڑتا ہے اور زبان ہلانی پڑتی ہے، لیکن کچھ لوگ جب بولتے ہیں تو ان کے جسم کے اعضاء خاص طور پر ہاتھ بھی باتیں کرتے ہیں۔ ہم میں سے بہت سے لوگوں کو باتوں کے دوران ہاتھوں کو حرکت دینے کی عادت ہوتی ہے۔ چلیں یہ عادت تو اپنی جگہ لیکن ہاتھوں اور انگلیوں کو مختلف انداز میں موڑ کر یا ترتیب دے کر کچھ ایسے اشارے بھی ترتیب دیے گئے ہیں، جو اظہار کی پوری پوری صلاحیت رکھتے ہیں۔ ہاتھوں کی کچھ حرکات کے مخصوص معنی و مطالب ہوتے ہیں۔ ہم دنیا میں کہیں بھی چلے جائیں، کچھ حرکات کا مطلب ہر جگہ ایک ہی لیا جاتا ہے اور کچھ کا مطلب اس خطے یا معاشرے کے لحاظ سے تبدیل ہو جاتا ہے۔ مثال کے طور پر:

## ہاتھ ملانا (Shaking Hands)

دنیا کے زیادہ تر ممالک میں کسی سے ملاقات کرتے وقت ہاتھ ملایا جاتا ہے، لیکن یہاں بھی ہاتھ ملانے کے مختلف انداز، مختلف معانی رکھتے ہیں۔

☆ ہاتھ ملاتے وقت بہت زیادہ سختی سے ہاتھوں کو دبانا یورپ میں تو گرم جوشی اور اخلاص کی علامت سمجھا جاتا ہے۔  
☆ لیکن ایشیائی ممالک میں اسے جارحانہ پن سے تعبیر کیا جاتا ہے۔

## انگوٹھے اور شہادت کی انگلی سے دائرہ بنانا (Making A Circle)

☆ ہمارے ہاں اگر کوئی انگوٹھے اور شہادت کی انگلی سے دائرہ بنائے تو اس کا مطلب ہوتا ہے ”سب ٹھیک ہے“ یا عرف عام میں ”اوکے“۔  
☆ شمالی امریکا میں بھی ہاتھوں کے اس اشارے کا یہی مطلب ہوتا ہے۔  
☆ فرانس میں اگر کوئی آپ کو ایسا اشارہ دے تو اس کا مطلب ہے کہ آپ نے جو کام کیا ہے، اس کی کوئی حیثیت یا اہمیت نہیں۔  
☆ جاپان میں اگر کوئی فرد پیسے کھلے کر دانا چاہتا ہو تو وہ اپنے ہاتھوں سے اس قسم کا اشارہ دیتا ہے۔  
☆ ترکی میں یہ عمل انتہائی نامناسب تصور کیا جاتا ہے۔

## انگوٹھا دکھانا (Thumb Up)

ہاتھوں کی تمام انگلیوں کو اندر کی جانب موڑ کر صرف انگوٹھا دکھانا ایک بہت عام اشارہ یا عمل ہے، جو ہم میں سے ہر ایک اکثر و بیشتر سرانجام دیتا ہے۔  
☆ ہمارے ہاں اس عمل کا مطلب کسی کام کو سراہے جانا شمار کیا جاتا ہے۔

☆ شمالی امریکا میں بھی انگوٹھا دکھانے سے یہی مراد لی جاتی ہے کہ سامنے والے کے کام کو پسند کیا جا رہا ہے۔  
☆ جرمنی میں اس اشارہ کا مطلب ”واحد“ یا ”ایک“ کے طور پر لیا جاتا ہے۔  
☆ جاپان میں اس اشارہ کا مطلب ”پانچ“ لیا جاتا ہے۔  
☆ جبکہ مشرق وسطیٰ اور افریقہ میں اس اشارے کو نا پسندیدہ قرار دیا جاتا ہے۔

## دونوں ہتھیلیوں کو جوڑنا (Palms Together)

☆ مسیحی ممالک میں ہاتھوں کی اس حرکت کو دعا مانگنے سے تعبیر کیا جاتا ہے۔  
☆ بھارتی معاشرے میں دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں کو جوڑنا خوش آمدید یا ”تمنے“ کہنے کے لیے ہوتا ہے۔



# مصر وفیت

## پریشانی کے لیے زہر قاتل۔۔!

پریشان ہونے کیلئے وقت ہی نہیں۔۔۔ ریسرچ اسکالروں کا قول ہے کہ انہیں لیبارٹری میں سکون ملتا ہے، حالانکہ وہاں دن رات مسلسل کام ہوتا ہے۔

جنگ عظیم کے بعد جب فوجی واپس اپنے وطن پہنچے تو وہ دماغی طور پر پریشانی اور اضطراب کا شکار تھے۔ اُن میں اکثر راتوں کو نیند سے اٹھ کر چیخے چمکاتے اور بعض دن کے وقت بڑی عجیب و غریب حرکات کرتے۔ کبھی غم میں ڈوب جاتے اور کبھی کچھ ہڑبڑا کر اچانک جاگ اٹھتے۔ وہ جن ڈاکٹروں کے زیر علاج رکھے گئے، اُن کا کہنا تھا کہ ادویات نے انہیں اتنا فائدہ نہیں دیا جتنا فائدہ انہیں معروف زندگی نے دیا۔ ایسے مریضوں کو مچھلیاں پکڑنے، قطبال اور گالف کیلئے، شہرستانی کرنے، باغبانی اور اس طرح کے چھوٹے چھوٹے شغلوں میں مصروف رکھا جاتا ہے، حتیٰ کہ وہ بہت جلد صحت یاب ہو جاتے ہیں۔ علاج بذریعہ معرفت قدم بڑھانے کی اصطلاح ہے۔

بن فریکن کے دور میں شہر کیوں نے انہیں ایک ابتدائی سے ذہنی شفا خانہ کا معائنہ کرایا تو انہوں نے دیکھا کہ مریضوں سے جسمانی مشقت کا کام لیا جا رہا تھا۔ صاحب کا پہلا جملہ یہی تھا کہ ان بے چاروں سے کام نہ لو، لیکن جب انہیں بتایا گیا کہ جن مریضوں کو مصروف رکھا جائے، وہی مطمئن اور ذہنی پریشانیوں سے محفوظ رہتے ہیں تو وہ بات کی تہ تک پہنچ گئے اور فوراً اپنا جملہ واپس لے لیا۔

ایک مہینہ بیوی کا جوان بیٹا پرل بار برکی تاجی سے ایک دن پیشتر فوج میں بھرتی ہوا تھا۔ اس واقعہ نے خاتون مذکورہ کی نیند اڑادی۔ انہیں اپنے لڑکے کا غم کھائے جاتا تھا۔ وہ کہاں ہوگا؟ کیا کام کر رہا ہوگا؟ کس حالت میں ہوگا؟ کیا اُس پر بم برس رہے ہوں گے؟ وہ کون سی تکالیف سے دوچار ہوگا؟ اس طرح کے بہت سے تفکرات نے انہیں گھر رکھا تھا اور ان بے جا تفکرات اور سوچوں کی وجہ سے اُن کے تمام معمولات زندگی معطل ہو کر رہ گئے تھے۔ آخر انہوں نے اپنے غم کو ہلکا اور کم کرنے کیلئے اپنے آپ کو مصروف رکھنے کا آغاز کیا۔ مگر کی نوکرائی کو جواب دے دیا اور سارا کام اپنے ہاتھوں سے کرنے لگیں۔ لیکن اس سے چنداں ہوئیں، وہ مشورہ کا مصروف ترین حصہ تھا۔

وہ سارا دن سودا سلف فروخت کر کے گھر پہنچتیں تو اس قدر تھک چکی ہوتیں کہ سیدھی جا کر بستر پر لیٹ جاتیں اور نیند کی آغوش میں چلی جاتیں۔ کیا غم؟ کیسی پریشانی اور کیسے تفکرات؟ اب اُس خاتون کو ان بے جا تفکرات کے لئے وقت ہی نہ ملتا تھا، لہذا وہ اچانک وچو بند رہنے لگیں۔

جارج برنارڈ شا کا قول ہے کہ ”ذہنی شکستگی اور بدولی محض اس لیے پیدا ہوتی ہے کہ آپ یہ سوچ رہے ہوتے ہیں کہ میں خوش ہوں یا غمگین۔ اٹھیے! اہمیت باندھئے، کچھ کیجئے اور مصروف رہیے۔“

مرکز تعلیم بالغاں کے ایک شاگرد کی داستان بھی دلچسپ ہے۔ اُس کی پانچ سالہ خوبصورت بچی فوت ہوئی تو میاں بیوی کی دنیا اندھیر ہو گئی۔ تفکرات نے انہیں آن گھیرا، لیکن بہت جلد ہی انہیں معلوم ہو گیا کہ قدرت انہیں ایک اور بچے سے نوازا جا چکی ہے۔ دس ماہ کے اندر دوسری بچی پیدا ہوئی لیکن پانچ روز کی ہو کر وہ بھی اللہ کو پیاری ہو گئی۔ اب کی بار وہ تفکرات کے اتارے گھر سے گڑھے میں گرے کہ بھوک تک ختم ہو گئی۔ راتوں کی نیند اڑ گئی، دل کی دھڑکن تیز ہو گئی۔ پریشانیوں اور مایوسیوں نے اُن کے ہاں ڈیرہ ڈال لیا۔ الغرض خوبیت یہاں تک آن پہنچی کہ انہیں ہر چیز سے نفرت ہو گئی۔ تمام نفسیاتی ڈاکٹرز اُن کے اس روگ کا کامیاب علاج نہ کر سکے۔

خوش قسمتی سے اُن کا ایک چار سالہ بیٹا بھی تھا۔ اس نے ایک دن فرمائش کر دی کہ اُسے کڑوی کی کشتی بنا کر دی جائے۔ مصروف پریشان بیٹھے تھے، انکار کر دیا مگر بچہ ضدی تھا۔ بالآخر تین گھنٹے کے بعد کشتی بنا کر دی گئی۔ نتیجہ؟ انہیں حیران کر دیا؟

مصروف نے تفکرات، پشیمانی اور بد حالی کے بجائے اپنے آپ کو ہلکا پھلکا اور مطمئن محسوس کیا۔ انہوں نے غور کیا تو معلوم ہوا کہ جو اوقات انہوں نے کام میں خرچ کیے وہ اوقات، غم کو اُن کے دماغ سے نکال کر لے گئے۔

انہوں نے اپنے گھر کی اُن چھوٹی چھوٹی چیزوں کی فہرست بنائی جو مرمت طلب تھیں۔ اُن چیزوں کی تعداد 246 تھی۔ دو ماہ تک وہ خود اُن تمام چیزوں کی مرمت کرتے رہے۔

کیسا غم اور کیسی پریشانی؟ کہاں گئی وہ گھر سے اُنجانے تفکرات کی دنیا؟ اور مایوسیوں کی اندھیری گھٹاؤپ داستان؟ خیر اب وہ ایک نئے انسان تھے۔ دو ماہ بعد انہوں نے اپنی مصروفیات کی ایک طویل فہرست بنا ڈالی، جن میں مرکز تعلیم بالغاں کے کورس بھی شامل تھے۔

ہر کوئی اپنی روزمرہ زندگی میں کچھ دیر کیلئے ضرور پریشانی کا شکار ہوتا ہے مگر یہ تفکرات اور پریشانی مختصر وقت کیلئے ہوتی ہیں۔ اگرچہ یہ ناخوشگوار ہوتی ہے مگر اپنے پیچھے کوئی ناخوشگوار اثرات نہیں چھوڑتیں۔ ہاں، لیکن جب یہ مسلسل شکل اختیار کریں اور انسانی شخصیت کا لازمی حصہ بن جائیں، تب یہ انسان کی جسمانی اور ذہنی صحت پر مضر اثرات ڈالنا شروع کر دیتی ہیں۔

یہ جاننے کی کوشش کریں کہ کیا چیز آپ کو پریشان کر رہی ہے؟ کیا آپ گھریلو مسائل کی وجہ سے پریشان ہیں یا مالی مسائل آپ کی الجھن کا باعث ہیں؟ کیا آپ پر کوئی ایسی ذمہ داری ڈال دی گئی ہے جو آپ کی قوت سے باہر ہو یا کام کی زیادتی آپ کو کمیشن میں جلا کے ہوئے ہے۔ اپنے مسائل اُن لوگوں سے بیان کریں جن پر آپ کا اعتماد ہے۔

مشہور وزیر اعظم مندرجہ بالا اور سلف اشارت انجمن کے موجد کٹرنگ بہت مصروف انسان تھے۔ دونوں سے علیحدہ علیحدہ سوال کیا گیا کہ وہ اس مصروفیت کی وجہ سے پریشان تو نہیں ہوتے۔ دونوں کا جواب تھا ”ہمارے پاس



”ذہنی شکستگی اور بدولی محض اس لیے پیدا ہوتی ہے کہ آپ یہ سوچ رہے ہوتے ہیں کہ میں خوش ہوں یا غمگین۔ اٹھیے! اہمیت باندھئے، کچھ کیجئے اور مصروف رہیے۔“ جارج برنارڈ شا





# ٹی کپ گگارڈنگ

## باغبانی کا منفرد انداز



### وال گگارڈنگ

اگر آپ کو باغبانی کا شوق ہے، لیکن گھر میں یا گارڈن میں جگہ کی کمی کا شکار ہیں تو اس مسئلے کو حل کرنے کے لیے ہم آپ کو ایک منفرد اور اچھوتا آئیڈیا دے رہے ہیں۔  
ٹوٹے ہوئے اور پرانے چائے یا کافی کے کپ اور ٹمک وغیرہ کو بھی گلوں کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے، جو نہ صرف جگہ کم گھیرتے ہیں، بلکہ دیکھنے میں بھی نہایت خوبصورت لگتے ہیں۔ اپنے گھر کی بیرونی دیوار، بالکونی یا برآمدے میں کوئی دیوار اس مقصد کے لیے مختص کر لیں اور ان گلوں میں مختلف بیلنس لگا کر اپنا ایک ہوم میڈ ٹی گارڈن بنالیں۔ لیکن سائز میں چھوٹا ہونے کی بناء پر ان گلوں میں پانی دیتے ہوئے خاص احتیاط کی ضرورت ہے۔





## ان ڈور گارڈنگ

- بڑے سائز کے پلاسٹک کے کپ بھی ان ڈور گارڈنگ کے لیے استعمال کیے جاسکتے ہیں۔ بس کرنا آپ نے یہ ہے کہ:
- کپ کے درمیان میں ایک سوراخ کریں تاکہ پانی کو اخراج کا راستہ مل سکے۔
  - کپ میں مٹی ڈالیں۔
  - اپنی پسند کا کوئی بھی مٹی ایچر پلانٹ یا کارآمد جڑی بوٹی اُس میں لگائیں۔
  - اپنے ڈرائنگ روم یا لائونج کی سائیز ٹیبل پر یہ ہوم میڈ گارڈنگ اور اپنے ذوق کی تسکین کا سامان کریں۔



3



2



1

## برڈ فیڈر

- پرانے کپ اور پرچ کی مدد سے آپ اپنے گارڈن میں پرندوں کو دان ڈالنے کا خوبصورت سا "برڈ فیڈر" بنا سکتے ہیں۔
- ایک خوبصورت سی پرچ پیالی لیں۔
  - پیالی کے غلی طرف اور پرچ کے درمیان والے حصے میں گلوگ کران کو آپس میں جوڑ لیں۔
  - اب پرچ کے نچلے حصے میں گلوگ کر کا پرکپ (Copper cap) چپکالیں۔
  - اب ایک کا پر پائپ (Copper Pipe) لے کر اُس کو ریگ مال سے رگڑ لیں تاکہ وہ چمک جائے۔
  - کا پر پائپ کو کا پرکپ میں فکس کر کے اُس کو اپنے گارڈن میں کسی مناسب جگہ پر لگا دیں۔
  - پیالی اور پرچ میں پرندوں کے لیے دان رکھ دیجیے۔ آپ کا خوبصورت سا برڈ فیڈر تیار ہے۔



2



1



6



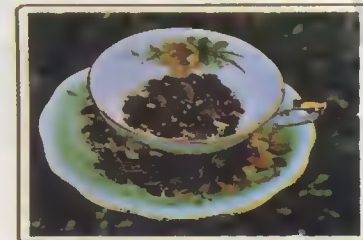
5



4



3



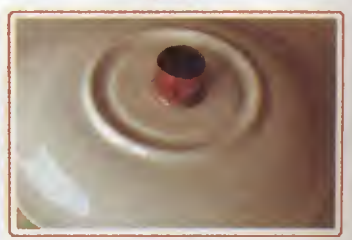
10



9



8



7



اٹھے ہوئے کندھے، ہر چیز کی اہمیت ہوتی ہے۔ اسی کو باڈی لینگویج کہتے ہیں۔ بات چیت کے دوران باڈی لینگویج کو قابو میں رکھیے، ایسا نہ ہو کہ آپ منہ سے کچھ کہہ رہے ہوں اور آپ کی جسمانی حرکات کچھ اور کہانی بیان کر رہی ہوں۔ گفتگو کے دوران بلاوجہ سر کھجانے، جھٹکے کے شیشے صاف کرنے، چہرے پر ہاتھ پھیرنے اور لباس کی سلوٹس درست کرنے سے پرہیز کریں، اس سے مخاطب کو یہ تاثر ملے گا کہ آپ کسی بے چینی کا شکار ہیں یا پھر آپ میں خود اعتمادی کی کمی ہے۔ لب و لہجے کے ساتھ اپنے چہرے کے تاثرات، آواز اور ہاتھ کے اشاروں کے ساتھ اپنی بات میں وزن پیدا کریں، یہ ہنر آپ کو مشق کرنے سے آئے گا۔ آئینے کے سامنے کھڑے ہو کر بار بار مشق کیجئے، بہت جلد آپ اپنی گفتگو اور باڈی لینگویج کو ایک دوسرے سے مربوط کرنے کا فن سیکھ جائیں گے۔ اداکار اور سیاستدان وغیرہ اسی فن سے عوام کے دل جیتتے ہیں۔

### مخاطب کو دیکھیں اور اس کی گفتگو توجہ سے سنیں!

دوران ملاقات زیادہ زور مخاطب کی گفتگو سننے اور اس کی حرکات و سکنات کو بغور دیکھنے پر دیں۔ اس سے آپ نہایت کم وقت میں سامنے والے فرد کی شخصیت اور نفسیات کو جانچ سکتے ہیں اور پھر اس کے مطابق بات چیت کے دوران اپنے معاملات نمٹا سکتے ہیں۔

### بحث سے گریز کریں!

ممکن ہے آپ مخاطب کی باتوں سے اتفاق نہ کریں، لیکن یہ ضروری نہیں کہ آپ اس کی ہر بات پر تنقید کریں اور اس پر ناپسندیدگی کا اظہار بھی کریں۔ اس کے بجائے خاموش رہیں۔ آپ کی جزدقی خاموشی اسے اور بولنے پر مجبور کرے گی اور یوں اس کی شخصیت مزید کھل کر آپ کے سامنے آجائے گی، یوں آپ اس کے خیالات سے بھی بہتر طور پر باخبر ہو جائیں گے۔ ایسا بھی ہوتا ہے کہ آپ سامنے والے کی گفتگو سے اتفاق کرتے ہیں، تاہم دوران گفتگو بعض ایسے موڑ آجاتے ہیں جب آپ کی سوچ اور مخاطب کے خیالات میں تصادم پیدا ہو جاتا ہے۔ اس کا ایک حل تو یہ ہے کہ آپ اسے نظر انداز کر دیں، اگر یہ ممکن نہ ہو تو اس سے خوش دلی کے ساتھ اختلاف کر کے مختصر اس کے سامنے اپنا خیال یا نظریہ پیش کر دیں۔ اس پر اپنے خیالات یا نظریات توہنے کی کوشش نہ کریں۔ اپنی بات کے حق میں مضبوط دلائل ضرور دیں مگر اسے زبردستی قائل کرنے کی کوشش نہ کریں۔ ہرگز یہ امید نہ رکھیں کہ آپ ایک ہی ملاقات میں اس کے خیالات اور نظریات کو بدل کر رکھ دیں گے اور وہ آپ ہی کی طرح سوچنے لگے گا یہ کام رفتہ رفتہ اور کئی ملاقاتوں کے بعد ہوتا ہے۔ البتہ آپ مخاطب کی ناراضگی کی پروا کے بغیر اپنی رائے ضرور دے سکتے ہیں، مگر رائے دیتے ہوئے غیر ضروری بحث سے پرہیز کریں۔

### تحس اور برداشت!

دوران گفتگو اگر آپ کو محسوس ہو کہ آپ کو بے جا تنقید کا نشانہ بنایا جا رہا ہے تو پہلے مخاطب کی بات توجہ سے سنیں، پھر اسے دلائل کے ساتھ اپنی صفائی پیش کریں۔ اپنے چہرے پر غصے کے آثار نہ آنے دیں۔ جذباتی بنی اور غصے کو قابو میں رکھیں۔

### گفتگو کے دوران وقفہ بہت ضروری ہے!

آپ نے بڑے سیاستدانوں کو تقریر کرتے سنا ہوگا۔ دانشوروں، ادیبوں، شاعروں، صحافیوں کھلاڑیوں اور اداکاروں کے انٹرویوز بھی دیکھے ہوں گے۔ یہ سب اپنی گفتگو کے دوران چند لمحوں کا وقفہ ضرور لیتے ہیں۔۔۔ کیوں؟ اس لیے کہ انہیں معلوم ہوتا ہے کہ لوگوں کی توجہ اور دلچسپی اپنی جانب مبذول کرانے اور اسے قائم رکھنے کے لئے چند سیکنڈ کی خاموشی بہت ضروری ہے۔ خاموشی کا یہ ہرگز مطلب نہیں کہ آپ بات کرتے کرتے اچانک چپ ساہ کر بیٹھ جائیں اور سامنے والے کو یہ تاثر ملے کہ آپ کسی الجھن، پریشانی یا اندرونی کشش کا شکار ہیں۔ بلکہ لحاظی خاموشی سے آپ مخاطب پر یہ ظاہر کرتے ہیں کہ آپ پرسکون اور پر اعتماد ہیں اور سننے والے کے لیے آپ کے پاس بہت وقت ہے۔ چند سیکنڈ کی خاموشی سے دراصل آپ خود کو وقت دے رہے ہوتے ہیں۔ اس وقت آپ اپنے منتشر خیالات کو جمع کر سکتے ہیں اور گہری سانس لے کر خود کو پرسکون کر سکتے ہیں۔

یاد رکھئے! زندگی میں کسی بھی کامیابی کے لیے آپ کے اندر خود اعتمادی کا ہونا بہت ضروری ہے اور خود اعتمادی کا پہلا امتحان گفتگو ہے۔ جو اس امتحان میں کامیاب ہوتا ہے خود اعتمادی کے باقی ذرا اس پر کھلتے چلے جاتے ہیں اور وہ کامیابی کی منازل طے کرتا چلا جاتا ہے۔



# تم ہی بتلاؤ کہ یہ انداز گفتگو کیا ہے!

گفتگو انسان کی شخصیت کا آئینہ ہے، اپنے انداز گفتگو میں نکھار لائیے اور مخاطب کا دل جیت لیجئے۔۔۔۔

خاموش انسان بند مٹی کی طرح ہوتا ہے، لوگ اس کی شخصیت کا یہ دنی عکس تو دیکھ جاتے ہیں، مگر اس کی قدر و قیمت اور صلاحیت کا اندازہ نہیں لگا پاتے۔ مگر جب وہ بولنا شروع کرتا ہے تو اس کی شخصیت کھلتی چلی جاتی ہے۔ گفتگو دراصل کسی بھی انسان کی شخصیت کی آئینہ دار ہوتی ہے۔ جب ہم کسی سے پہلی بار ملتے ہیں تو ہماری کوشش ہوتی ہے کہ ملاقات کے اختتام پر وہ ہمارے بارے میں مثبت تاثر لے کر اٹھے اور یہ ملاقات اس کے لیے خوشگوار احساس ثابت ہو۔ یہ اسی وقت ممکن ہے جب ہماری ظاہری وضع قطع کے ساتھ ہماری گفتگو بھی موثر اور مفید ہو۔ گفتگو بھی ایک فن ہے اور یہ فن سیکھنے کے لیے چند باتوں کو دھیان میں رکھنا اور ان پر بروقت عمل کرنا بہت ضروری ہے۔

### مکراہے!

ملاقات چاہے کسی سے بھی ہو اس کا آغاز مسکراہٹ سے کیجئے۔ اس سے ملاقات آپ کی مرضی کا رنگ اختیار کر لے گی اور مخاطب پر آپ کی شخصیت کا اچھا اثر پڑے گا۔

### نظریں ملائیے!

آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر بات کرنے کا یہ مطلب نہیں کہ آپ احقانہ انداز میں مخاطب کو گھورنے بیٹھ جائیں۔ ملاقات کے دوران آپ کی کوشش یہ ہونی چاہئے کہ آپ نظر ملا کر بات چیت کریں۔ ملاقات کی نوعیت چاہے کچھ بھی ہو اگر آپ گفتگو کے دوران مخاطب سے نظریں چرائیں گے اور اپنی نگاہوں کو ادھر ادھر گھمائیں گے تو وہ یہی سمجھے گا کہ یا تو آپ میں اعتماد نہیں یا آپ اس کی باتوں کو اہمیت نہیں دے رہے اور اس سے بیچھا چھڑنا چاہ رہے ہیں۔ ممکن ہے وہ یہ بھی سمجھے کہ آپ کسی الجھن کا شکار ہیں یا پھر آپ کے دل میں کوئی چور ہے۔ نظریں ملا کر بات کیجئے یا کم از کم مخاطب کے چہرے کو براہ راست دیکھئے۔ اس سے آپ کو ایک فائدہ اور ہوگا کہ گفتگو کے دوران آپ سامنے والے کے چہرے کے تاثرات سے اندازہ لگا سکیں گے کہ وہ آپ کی بات کو کتنی اہمیت دے رہا ہے یا آپ کی بات کا اس پر کتنا اور کس نوعیت کا اثر ہو رہا ہے۔

### باڈی لینگویج!

انسان جو کچھ دیکھتا ہے، اسی پر یقین کرتا ہے اور اسی کو یاد رکھتا ہے۔ اب یہ آپ پر ہے کہ مخاطب کو اپنی شخصیت میں کیا دکھانا چاہئے ہیں۔ گفتگو کے دوران آپ کے چہرے کے اتار چڑھاؤ، ہاتھ پیر کی حرکات، ہنسنے ہوئے یا باوقار انداز سے



# صوتی آلودگی

## انسانی صحت اور سکون کی دشمن۔۔!

شور، شرابا، چیخ و پکار اور بلند آوازیں نہ صرف انسان کے سکون کی دشمن ہیں بلکہ یہ اُس کی صحت پر بھی ناگوار اثرات مرتب کرتی ہیں۔

ہوں۔ اس کے علاوہ صحت اور دیواروں میں اگر ایسی ٹائلس لگائی جائیں جو آواز کو جذب کر لیتی ہیں تو باہر کی آوازیں کی گونج بڑی حد تک کم ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ فرش پر اگر درزی یا چٹائی بچھا دی جائے تو یہ بھی آواز کو کم کرنے کیلئے ایک اچھی تدبیر ہے۔ گھر میں لوگوں کے چلنے سے بھی خاصی پریشان کن آواز پیدا ہوتی ہے۔ اوپر کی منزل پر بھی موٹی دری یا قالین بچھا دینے سے قدموں کی آواز کو قابل برداشت بنایا جاسکتا ہے۔

توانائی انسان کا سب سے قیمتی سرمایہ ہے اور اُس کی ہر قیمت پر حفاظت کی جانی چاہیے۔ ہم شور و غل کو کم کر کے اپنی توانائی کو بے فائدہ ضائع ہونے سے بچا سکتے ہیں۔ تیز آوازوں سے ہمارے دل و دماغ پر بڑا ناگوار اور مضر اثر پڑتا ہے۔ موجودہ تیز رفتار زمانے میں لوگوں کے اعصاب ویسے ہی بہت جھکے ماندے اور ایذا رسیدہ ہوتے ہیں، اُس پر شور و غل اور بے ہنگم آوازیں ہمارے جھکے ماندے جسم کے لیے کوڑوں کا کام کرتی ہیں۔

بڑے شہروں میں بسوں، کاروں اور موٹر سائیکلوں نے انسانی صحت و زندگی کے لیے بڑا شدید مسئلہ پیدا کر دیا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اب شہروں میں کئی مقامات پر موٹروں کے ہارن بجانے پر پابندیاں عائد کر دی گئی ہیں، مگر قانون کی بالادستی کو عوام نے تسلیم نہیں کیا ہے۔ آج بھی موٹروں کے ہارن بلا تامل و تکان بج رہے ہیں اور صحت کیلئے خطرہ بنے ہوئے ہیں۔

درحقیقت قانونی وقت اور قانونی فطرت دونوں کا احترام کرنا انسان کا فرض ہے۔ اگر حکومت نے بھائے صحت کے لیے ہارن بجانے کو ممنوع قرار دیا ہے تو اس کا احترام کرنا چاہیے۔ قانونی فطرت بھی یہ ہے کہ انسان اپنے افعال و اعمال میں نرمی برتے۔ آپ جو کام کرتے ہیں، اُن میں نرمی اختیار کرنی چاہیے۔ مثلاً: اگر آپ دروازہ کھولتے یا بند کرتے ہیں تو یہ کام آرام سے کریں۔ آواز اور شور کیے بغیر بھی دروازہ کھولا یا بند کیا جاسکتا ہے۔ صوتی آلودگی کو کم کرنے کیلئے حکومت اور عوام دونوں پر فرائض عائد ہوتے ہیں۔ مثلاً یہ قانون حکومت موجود ہے کہ ریسٹورانوں اور پبلک مقامات پر لاؤڈ اسپیکر وغیرہ اتنی بلند آواز سے نہیں بجایا جاسکتا کہ اپنی حد سے باہر آواز جائے، لہذا متعلقہ افراد کو اس کا احترام کرنا چاہیے اور آواز کو کچھ دگر کرنا چاہیے۔

موٹر سائیکل رکشہ کی آواز اور شور نے بھی شہری صحت کا بڑا سنگین مسئلہ پیدا کیا ہوا ہے۔ فرانسپورٹ کے اس مسئلے کا صحیح حل تلاش کرنا چاہیے اور بے آواز ٹرانسپورٹ کے بارے میں غور کرنا چاہیے۔ بلاشبہ سواہری انسان کے لیے ضروری ہے لیکن اس کا شور کم سے کم ہونا چاہیے۔ اس سلسلے میں یورپ میں بڑے پیمانے پر کام ہو رہا ہے اور اب ایسی گاڑیاں اور انجن تیار کیے جا رہے ہیں جو کم سے کم آواز پیدا کرتے ہیں۔ غرض شور و غل انسان کا سکون پر مضر اثر پڑتا ہے۔ اس خطرے کو ہر انسان کم اور کم تر کر سکتا ہے، مگر شرط یہ ہے کہ وہ فیصلہ کر لے کہ اُس کے ہر کام و عمل سے کم سے کم آواز پیدا ہوگی۔ اگر ہر انسان اپنی جگہ یہ فیصلہ کر لے کہ وہ شور کو کم سے کم کرے گا تو صرف اس ایک عمل سے صحت کا ایک بڑا مسئلہ حل ہو سکتا ہے۔

آج کل کے دور میں ہر انسان مسابقت کی جنگ میں مصروف ہے۔ ایک انسان دوسرے انسان سے اور ایک ملک دوسرے ملک سے آگے بڑھ جانے کیلئے بے چین ہے۔ اس بے چینی نے سائنس کو غلط مقادیر کیلئے استعمال کیا ہے۔ ہم جس مٹی اور زمین پر رہ رہے ہیں، اُس نے شور و غل اور صوتی آلودگی کا ماحول پیدا کر دیا ہے۔

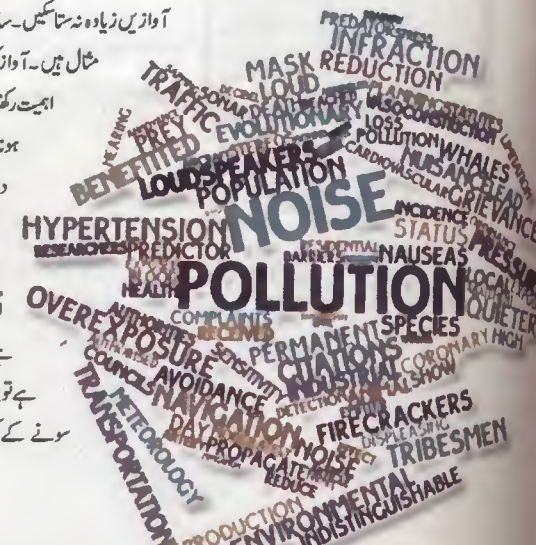
ہر آواز کا جسم پر فوری رد عمل ہوتا ہے۔ آواز جس قدر تیز اور اونچی ہوتی ہے ہمارے جسم میں اتنی ہی حرارت پیدا کرتی ہے۔ جس سے طبیعت میں بے چینی اور تشویش پیدا ہونے لگتی ہے۔ آپ مائیں یا نہ مائیں تیز آواز سے انسان کی موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔ ماہرین آواز نے گری، سر دی وغیرہ کی طرح آواز کی پیمائش کے آگے بھی بتائے ہیں۔ ہم عام طور پر چالیس درجے کی آواز سے گفتگو کرتے ہیں۔ ریڈیو عام طور پر پچاس اور ساٹھ درجے کی آواز پر بجائے جاتے ہیں۔ اتنی آواز کا جسم پر چھٹاں مضر اثر نہیں پڑتا۔ گھر کے کام کاج میں عام طور پر 80 درجے کی آوازیں پیدا ہوتی رہتی ہیں، جو مضر صحت ہوتی ہیں۔ خصوصاً دل کے مریضوں کیلئے 80 درجے کی آوازیں نقصان دہ ہوتی ہے۔

بعض بچیاں اور نوجوان لڑکیاں صرف اونچی آواز کی وجہ سے بیمار ہو جاتی ہیں۔ بعض عورتیں دن بھر چیخنے چلانے کی وجہ سے بڑھ چلاں اور بیمار ہوتی ہیں۔ کچھ لوگ دن بھر اونچی آواز میں ڈیک بجاتے رہتے ہیں۔ اتنی اونچی آوازوں و دماغ کے لیے سخت نقصان دہ ہوتی ہے اور سکون، بہم پہنچانے کے بجائے جھکے ہوئے حواس اور جسم کو اور زیادہ تھکا دیتی ہے۔

باہر کی آواز کا مسئلہ اور زیادہ دشوار ہے لیکن اُس کو کم کرنا قطعاً ناممکن نہیں ہے۔ ہم عمارتوں کو ایسا بنا سکتے ہیں کہ باہر کی آوازیں زیادہ نہ سنا سکیں۔ ساؤنڈ پروف کمرے اور عمارتیں اس کی مثال ہیں۔ آواز کو کم تکلیف دہ بنانے میں خاصہ بڑی اہمیت رکھتا ہے، لہذا رہائشی مقامات پر شور و غل نہ ہونا صحت کیلئے بہتر ہے۔ اینٹوں کی دیواروں، چھاتیوں کی باڑھ اور درختوں کی قطاروں کی مدد سے آوازوں کو پانچ درجہ کم کیا جاسکتا ہے۔

اگر آپ کی رہائش ایسی جگہ پر ہے، جہاں صوتی آلودگی بہت زیادہ ہے تو اس بات کا خیال رکھیں کہ بیٹھنے اور سونے کے کمرے سڑک کی مخالف سمت میں

موجودہ تیز رفتار زمانے میں لوگوں کے اعصاب ویسے ہی بہت جھکے ماندے اور ایذا رسیدہ ہوتے ہیں، اُس پر شور و غل اور بے ہنگم آوازیں ہمارے جھکے ماندے جسم کے لیے کوڑوں کا کام کرتی ہیں۔





# دوشہد



## دوا بھی شفاء بھی !!

تحریر: سہیلہ مشتاق

قدرت نے انسان کو دنیا میں بہت سی نعمتیں عطا کی ہیں تاکہ نہ صرف وہ زندہ رہے بلکہ بھرپور زندگی بھی جیے۔ دنیا میں پائے جانے والی بے تحاشہ نعمتوں میں سے ایک نعمت شفاء ہے۔ شفا دو طرح کا ہوتا ہے، ایک جینی اور دوسرا شہد۔ یہ دونوں نعمتیں ہمارے لیے قدرت کا بہترین تحفہ ہیں۔ شہد اور جینی کی مٹھاس کے بغیر جہاں منہ کا ذائقہ بد مزہ ہو جاتا ہے، وہیں اس کی ہماری زندگی میں ضرورت بھی بہت زیادہ ہے۔ خوشی اور تہواروں میں ان دونوں کی تیار کی گئی اشیاء خوشی کو دو بالا کر دیتی ہے۔

شہد کا تعلق صرف مٹھاس سے نہیں ہے، بلکہ اس کی افادیت کہیں زیادہ ہے۔ شہد میں مرض کو ٹھیک کرنے کی خوبی پائی جاتی ہے یعنی یہ دوا کام بھی کرتا ہے۔ زمانہ قدیم سے ہی شہد کو کھلے زخموں کے لیے بہترین علاج سمجھا جاتا ہے، کیونکہ اس میں یہ خوبی پائی جاتی ہے کہ وہ زخم کے اندر کی نمی کو کم کر کے اس کو سکھا دیتا ہے۔ اس کے علاوہ قوت مدافعت کے خلیوں کو بڑھاتا ہے۔ نیز جراثیم سے بچاؤ بھی اس کی افادیت میں شامل ہے۔ زخموں کو ٹھیک کرنے کیلئے شہد کا استعمال صرف سانس کی ایجاد نہیں ہے، بلکہ اس کی تاریخ بہت پرانی ہے۔ اسلامی تاریخ اور مصری تاریخ میں بھی اس کا استعمال دیکھنے میں آتا ہے۔ یہ طرہ علاج نسلوں سے رائج ہے اور صرف انسانی زخموں کے لیے ہی مفید نہیں بلکہ اس سے جانوروں کے کھاد بھی ٹھیک کئے جاتے ہیں۔

اسلامی تاریخ میں ہمارے نبی کریم کی احادیث سے بھی شہد کی افادیت کا اندازہ ہوتا ہے کہ کن جسامتی امراض اور روحانی مسائل میں اس سے اتفاق پہنچتا ہے۔ اس کے علاوہ اگر ہم مصری تاریخ کی بات کریں تو زمانہ قدیم میں مصری لوگ اپنے سپاہیوں کے زخموں کو ٹھیک کرنے کے لیے شہد کو میدان جنگ میں استعمال کرتے تھے۔

### یہ کیسے کام کرتا ہے:

شہد کی خصوصیات میں بیکٹیریا کی نشوونما کی روک تھام شامل ہے۔ اس کی خصوصیات میں جینی کی زیادہ مقدار، نمی کو جذب کرنے کی خاصیت اور زیادہ گاڑھا پن بھی شامل ہے۔ اس کے علاوہ جینی اور شہد دونوں زخموں میں موجود بے جان عضلات کو صاف کرتے ہیں۔

### زخم کو ٹھیک کرنے سے بچاتا ہے:

شہد میں چالیس فیصد گلوکوز اور فروکٹوز کی مساوی مقدار پائی جاتی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ پانی اور کم مقدار میں نرل اور وٹامن پایا جاتا ہے۔ زخمی عضلات میں انٹو ایکسینڈ پایا جاتا ہے جو کہ بیکٹیریا کی نشوونما کرتا ہے اور جس کے باعث زخم مزید خراب ہوتا جاتا ہے، لیکن جب ہم زخم پر جینی یا شہد لگاتے ہیں تو زخم میں موجود بیکٹیریا کی مٹھاس کو اپنی خوراک کے طور پر استعمال کرتے ہیں اور یہی بیکٹیریا پھر لیکٹک ایسڈ (Lactic acid) بناتے ہیں، جس سے زخم مزید بگڑنے سے روک جاتا ہے۔

### زخم کے ساتھ مسئلہ:

عام حالات میں جب کبھی چوٹ لگے یا گھٹنا چھل جائے تو زخم خود بخود گھج ہو جاتا ہے، لیکن بعض اوقات زخم جراثیم کے باعث خراب ہو جاتا ہے اور پھر اس کا بھراؤ بھی مشکل ہو جاتا ہے۔ دراصل جراثیم کا گھر ہی زخم کے اندر ہوتا ہے یعنی وہ ای میں چلے اور بڑھتے ہیں، جس کے باعث عضلات کو مزید نقصان پہنچتا ہے۔ پھر ان زخموں میں فاسد مادے جمع ہونے

لگتے ہیں اور نوآئی شروع ہو جاتی ہے۔ یہ فاسد مادے دراصل خون کے بے جان سفید خلیوں سے بنے ہیں، جن کا کام بیکٹیریا ختم کرنا اور انٹیکشن کو روکنا ہے۔ شہد ان مسائل سے بخوبی نمٹنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

### شہد کے اندر روج ذیل خصوصیات پائی جاتی ہیں۔

#### ☆ جینی کی زیادہ مقدار:

شہد میں جینی کی مقدار بہت زیادہ پائی جاتی ہے، بلکہ اگر ہم اسے جینی کا مرکب کہیں تو غلط نہ ہوگا۔ شہد میں پانی کی مقدار بہت کم پائی جاتی ہے اور جب ہم کسی بھی طرح کے زخم پر شہد لگاتے ہیں تو یہ آشفٹ کام کرتا ہے یعنی یہ زخم میں موجود اضافی پانی کو جذب کر لیتا ہے جسے اوسموس (Osmosis) کہا جاتا ہے۔ یہ عمل بیکٹیریا کے خاتمے میں مدد دیتا ہے، کیونکہ اس عمل کے ذریعے متاثرہ زخم سے سارا پانی خارج ہو جاتا ہے، جبکہ جراثیم کو اپنی نشوونما کیلئے پانی چاہیے ہوتا ہے۔

#### ☆ شہد میں شامل تیزابیت:

شہد میں تیزابیت پائی جاتی ہے۔ اس میں موجود PH کی مقدار 3 سے 4 ہے جو کہ اورنج جوس کی ہوتی ہے۔ زخموں میں بیکٹیریا کا خاتمہ صرف اور صرف تیزابیت کے ذریعے ہی ممکن ہے، اس لئے اگر شہد میں پانی کی مقدار زیادہ ہو جائے تو شہد کی تیزابیت کم ہو جاتی ہے، جس کے باعث بیکٹیریا پھر سے نشوونما پانے لگتے ہیں۔

#### ☆ ہائیڈروجن پراکسائیڈ (Hydrogen peroxide) بناتا ہے:

ہائیڈروجن پراکسائیڈ ایک اشنی بیکٹیریل مادہ ہے۔ یہ قدرتی طور پر ایک اینزائم کی صورت میں شہد میں موجود ہوتا ہے، جسے گلوکوز آکسائیڈ (Glucose Oxidase) کہتے ہیں، جو کہ شہد کی کھیاں پودوں کے رس کے ذریعے حاصل کرتی ہیں۔

گلوکوز آکسائیڈ گاڑھے شہد کا راز نہیں ہوتا ہے، جس کی وجہ شہد میں تیزابیت کی زیادہ مقدار ہے۔ لیکن جب شہد میں پانی شامل ہو تو تیزابیت کم ہوجانے کے باعث یہ اینزائم متحرک ہو جاتا ہے اور ہائیڈروجن پراکسائیڈ بناتے ہیں۔

#### ☆ شہد میں پودوں سے اخذ کئے گئے ممال شامل ہیں:

شہد کی بیشتر اقسام میں سے چند ایسی ہیں جو کہ اشنی بیکٹیریل ہیں۔ ماہرین کے مطابق اس میں اشنی بیکٹیریل خوبئی اس لئے بھی ہوتی ہے کیونکہ اس میں فائٹومیڈیکل (Phytodermicals) پائے جاتے ہیں۔ یہ قدرتی طور پر پھولوں کے رس میں شامل ہوتے ہیں۔

اگر ہم خالص شہد کی بات کریں تو وہ شہد جو کہ ظہر یا پھر ملاوٹ شدہ نہ ہو، اس کی غذائی اہمیت بہت زیادہ ہے۔ یہ علاج کے لئے بھی بہترین ہے کیونکہ اس میں موجود وٹامنز اور نباتات قدرتی طور پر ایک دوا بھی ہیں جو کہ اندرونی اور بیرونی دونوں زخم ٹھیک کرتے ہیں۔

### شہد کی افادیت کی فہرست بہت طویل ہے۔

☆ شہد جسم میں کیشیم کو جذب کرنے کی صلاحیت کو بڑھاتا ہے۔

☆ ہیپوگلوکیم کی تعداد میں اضافے کا باعث بنتا ہے۔

☆ شہد بیکٹریا کو دور کرتا ہے اور اس سے بچاتا ہے۔

☆ آرتھرائٹس میں جوڑوں کیلئے فائدہ مند ہے۔

☆ نظام قس میں انٹیکشن، تیزابیت کا خاتمہ، قبض کی شکایت کا خاتمہ کرتا ہے۔

☆ اس کے علاوہ موٹا پا بھی دور کرتا ہے۔

☆ خالص شہد اندرونی اثرات کیلئے مؤثر ہیں۔

☆ خالص شہد میں قدرتی طور پر اینٹی بائیوٹک موجود ہوتے ہیں جو کہ خوردبینی اجسام یعنی مائیکروبس (Microbes) کے مارنے کیلئے مددگار ہوتے ہیں۔

☆ خالص شہد جب آپ اپنی چوٹ یا زخم پر لگاتے ہیں تو اس سے انٹیکشن بھی ختم ہو جاتا ہے۔

☆ اگر کسی شخص کو بخنی صدمہ ہوا ہو تو شہد اس کے لئے بھی فائدہ مند ہے۔ شہد میں نباتات، وٹامنز، جینی اور انزائمز کی موجودگی سے زخم جلدی بھرتا ہے۔

”ہمیشہ سے ہی جینی اور شہد کو کھلے زخموں کیلئے بہترین علاج سمجھا جاتا ہے، کیونکہ ان دونوں میں ہی یہ خوبی پائی جاتی ہے کہ وہ زخم کے اندر کی نمی کو کم کر کے اس کو سکھا دیتے ہیں۔“



مندرجہ ذیل چند بیماریاں ایسی ہیں کہ جن کا علاج شہد سے کیا جاسکتا ہے۔

**جنا:**

”زمانہ قدیم میں مصری لوگ

اپنے سپاہیوں کے زخموں کو ٹھیک

کرنے کے لیے شہد کو میدان

جنگ میں استعمال کرتے تھے۔“

**بستر گیلنا ہونا:**

بچے اکثر رات کو سوتے وقت بستر گیل کر دیتے ہیں اور انہیں اس عادت سے سخت پریشان ہوتی ہیں۔ بچوں کو سوتے سے پہلے ایک چائے کا چمچ شہد ملائیں، اس سے بچہ صاب کا اثر خراج سوتے وقت نہیں ہوگا اور جو بچے رات کو سوتے وقت گھبراتے یا ڈرتے ہیں، ان کا ذرا بھی اس سے شہد ہوگا اور وہ پرسکون ہو جائیں گے۔

**تھکان:**

گرم پانی میں شہد ملا کر اس کو فریج میں خضر کر کے بچیں۔ شہد میں موجود گلوکوز اور فوٹو ز سے ہاضمہ جلدی صحیح ہوگا اور اس کو پینے سے جسمانی تھکاؤ فوری طور پر دور ہو جاتی ہے۔

**کمزور نظام انہضام:**

شہد میں سب کے سر کی مسادی مقدار کو پانی میں ملا کر بچیں۔ اس سے نہ صرف کمزور نظام معضم رکھنے والے افراد کو فائدہ پہنچے گا بلکہ بچہ جوڑوں کے درد میں مبتلا اور فربہ افراد کے لیے بھی فائدہ مند ہے، کیونکہ یہ وزن کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔

**بیمہ کڈیشہ:**

بیشتر خاتین بالوں کے مسائل کے باعث اکثر پریشان ہی رہتی ہیں۔ کیا آپ جانتی ہیں کہ شہد ہمارے بالوں کے لیے بھی کنڈیشہ کا کام کرتا ہے۔ اس سے بال چمکدار ہو جاتے ہیں۔ بال دھونے کے لیے سب سے پہلے شہد اور زیتون کے تیل کی مسادی مقدار بالوں پر لگا دیے اور اچھی طرح مالش کیجئے۔ اس کے بعد سر کو تیلے کے ذریعے اچھی طرح آدھے گھسنے کے لیے دھو لیں۔ بھر سمیٹے دھو لیں، اس سے آپ کے بالوں اور سر کی جلد کو نئی جان ملے گی۔

**گلے کی خارش:**

گلے کی خارش میں آدھا چائے کا چمچ شہد پینے سے خارش ختم ہو جاتی ہے۔

**شہد کمزوری:**

شہد جسم میں خون کی مقدار کو بڑھاتا ہے۔ شہد جتنا خالص ہوگا اتنے ہی اس میں جراثیم شامل ہوں گے، جو کمزوری کو دور کرنے میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔

**اوسٹیوپوروسس:**

روزانہ ایک چائے کا چمچ شہد، کشیم بڑھانے میں فائدہ مند ہے۔ اس سے ہڈیوں کے مبر بھرے پن کی بیماری یعنی اوسٹیوپوروسس سے بچاؤ بھی ممکن ہے۔ 50 سال سے زیادہ عمر کے افراد خصوصاً خاتین کو اس کا استعمال روزانہ کرنا چاہیے۔

**درازئی مزہ:**

وہ افراد جو شہد روزانہ کھاتے ہیں، ان کی معدر دراز ہوتی ہے۔ یہ ایک حقیقت ہے کیونکہ اس میں بیشتر بیماریوں کی شفاء

## شہد کی چھ حیرت انگیز خصوصیات:



**2** شہد باہر جسمانی کام اور انکسار سائز کرنے والے افراد کی توانائی میں اضافہ کرتا ہے



**1** یہ بھڑکے کانٹے کے بعد یا زخم میں ہونے والی بے چینی کو دور کرتا ہے۔



**4** یہ نظام انہضام کی مختلف بیماریوں مثلاً السر و غیرہ میں فائدہ مند ہے



**3** اس کی اینٹی بیسیئرل خصوصیات زخموں کو بھرنے میں مدد دیتی ہے



**6** شدید کھانسی کا بھرنے والا علاج شہد ہے



**5** شہد جسم کی قوت مدافعت کو بڑھاتا ہے

ہے، خاص کر سرطان اور آرتھرائس وغیرہ۔

**در دقتیہ:**

ایسے افراد جو کہ در دقتیہ کا شکار ہیں، وہ اگر سر میں درد کے دوران گرم پانی میں ایک کمانے کا چمچ شہد ملا کر بچیں، تو درد جلد بہتر ہو جاتا ہے۔

**ناک بند ہونا:**

سردی میں اکثر ناک بند ہو جاتی ہے اور اٹھل یا بھاپ کے ذریعے بند ناک کا علاج کیا جاتا ہے۔ شہد کے ذریعے بھی اس کا علاج ممکن ہے۔ گرم پانی میں شہد ڈال کر بھاپ لیجئے، لیکن یاد رکھیے کہ سر اچھی طرح کور ہونا چاہیے۔

**بے خوابی یا نیند نہ آنے کی بیماری:**

اکثر لوگوں کو نیند نہیں آتی ہے اور انہیں یہ اندازہ نہیں ہو پاتا ہے کہ وہ انسومنیا (Insomnia) کا شکار ہیں۔ ایسے مریضوں کے لئے بھی شہد بہترین علاج ہے، کیونکہ اس سے ناصرف نیند نہ آنے کی شکایت دور ہوتی ہے، بلکہ پرسکون نیند بھی آتی ہے۔





فرانس کا دارالحکومت ہونے کے باعث صدر اور وزیراعظم کی رہائش گاہیں بھی پیرس میں ہیں۔ اس کے علاوہ ملک کی اعلیٰ ترین عدالتیں بھی یہیں قائم ہیں۔

### موسم

پیرس کے موسم کو معتدل اور نیم مرطوب کہا جاسکتا ہے۔ یہاں گرمیوں میں موسم عموماً گرم اور خشک ہوتا ہے اور زیادہ تر دھوپ نکلتی رہتی ہے۔ بہار اور خزاں میں دن معتدل اور راتیں سہانی ہوتی ہیں۔ موسم سرما میں دھوپ شاذ و نادر ہی نکلتی ہے۔ دن کے وقت سردی ہوتی ہے اور رات کو سردی بڑھنے کے باعث شبنم پڑنا اور جم جانا معمول کی بات ہے۔ پیرس میں بر فاری شاذ و نادر ہی ہوتی ہے اور اگر کبھی ہلکی ہلکی برف گرے بھی تو جیتی نہیں ہے۔ یہاں بارش کا کوئی مخصوص موسم نہیں۔

### ذرائع نقل و حمل

پیرس میں نقل و حمل کا نظام دنیا کے بہترین نظاموں میں سے ایک ہے اور اسے مزید بہتر سے بہتر بنایا جا رہا ہے۔ پیرس دو بین الاقوامی ہوائی اڈوں، تیز رفتار ریل اور سڑکوں کے جال کے ذریعے دنیا بھر سے منسلک ہے۔ پیرس کے دو اہم ترین ہوائی اڈے، اورلی اور چارلس ڈی گول ہیں۔ چارلس ڈی گول دنیا کے مصروف ترین ہوائی اڈوں میں سے ایک ہے۔ لی بورگے ہوائی اڈہ صرف کاروباری جہاز، فضائی فرائش اور عجائب گھر کے لیے استعمال ہوتا ہے۔

### تعلیم

علم و تعلیم کے لحاظ سے بھی پیرس کا مقام نمایاں ہے۔ یہاں کی مشہور ترین جامعہ، جلدہ پیرس ہے۔ سوربون بھی یہاں کی مشہور درس گاہ ہے جس کا سبب بنیاد و برٹ دی سوربون نے رکھا تھا۔ فرانس میں طالب علموں کو روایتی آزادی

ملی ہوتی ہے اور عوام بھی طلبہ کی بڑی قدر کرتے ہیں، بلکہ سر آکھوں پر بٹھاتے ہیں۔ درس گاہ سوربون کے عقب میں کالج ڈی فرانس ہے جو روای الاکلاس پر واقع ہے۔ فرانس کے قابل فخر اساتذہ یہاں درس و تدریس کے کام میں مشغول ہیں۔ اس کالج کی خصوصیت یہ ہے کہ اس میں تمام علوم و فنون کا درس مفت حاصل کیا جاسکتا ہے۔ یہاں سباحوں کے لئے بھی ایسا انتظام ہے کہ وہ کلاس کی پچھلی نشست پر بیٹھ کر کلاس کا معیار جان سکتے ہیں، لیکن یہاں تعلیم مفت حاصل کرنے کے لئے فرانسیسی زبان جاننا ضروری ہے۔

### عجائبات عالم

پیرس خوشبوؤں اور شراب کے علاوہ محلوں، پارکوں، شاہراہوں، پلوں اور عجائب خانوں کا شہر ہے، بلکہ یہ کہا جائے تو کچھ بے جا نہ ہوگا کہ پیرس دنیا کا سب سے بڑا عجائب خانہ ہے اور ان تمام انمول عجائب گھروں میں سب سے بہتر میوزی دی لوور ہے۔ بیلس ڈی لوور میلوں پر پھیلا ہوا دنیا کا سب سے بڑا عجائب خانہ ہے

## رومان پرور فضاؤں اور خوشبوؤں کا مسکن

# ”پیرس“

فرانس کا دارالحکومت پیرس دریائے سین کے دونوں کناروں پر آباد ایک خوبصورت شہر نگاراں ہے جو بلحاظ آبادی ملک کا سب سے بڑا شہر ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ یہ یورپ کے بھی بڑے شہروں میں سے ایک ہے۔ پیرس اپنے شاندار ماضی اور روشن حال کے ساتھ اپنی تہذیب و ثقافت، علم و ادب اور قاطبی و تفریحی مقامات کی وجہ سے دنیا بھر میں عروس البلا کے نام سے مشہور و معروف



ہے۔ گزشتہ دو ہزار سالوں سے اپنے نام کا سکھ جمائے یہاں شہر آج نہ صرف دنیا کا اہم کاروباری اور ثقافتی مرکز ہے بلکہ عالمی سیاسیات، تعلیم، تفریح، ابلاغ، فیشن اور علوم و فنون پر بھی اس کے گہرے اثرات ہیں، جو اسے بڑے عالمی شہروں میں سے ایک بناتے ہیں۔

پیرس میں کئی بین الاقوامی اداروں مثلاً: یونیسکو، انجمن اقتصادی تعاون و ترقی (OECD) اور بین الاقوامی ایوان تجارت (ICC) کے دفاتر بھی قائم ہیں۔ یہ سیاحت کے لحاظ سے دنیا کے معروف ترین علاقوں میں سے ایک ہے اور یہاں کی شاندار تاریخی عمارات، عالمی سطح پر معروف ادارے اور مشہور باغات دیکھنے کے لیے دنیا بھر سے بلا مبالغہ سالانہ کروڑوں سیاح یہاں کھینچے چلے آتے ہیں۔





## پیرس میں رانج محبت کو تالہ لگانے کی ایک دلچسپ رسم

پیرس کی نسلیں ورختوں پر اپنے نام لکھتی تھیں تاہم آج کے محبت کرنے والوں کو دعوت ہے اپنے نام لکھ کر اپنی محبت ثابت کرنی پڑتی ہے۔ پیرس میں دریائے سین کے کنارے واقع Pont des Arts محبت کرنے والوں کے لئے ایک خاص جگہ بن گئی ہے، جہاں وہ اپنی محبت کو ہمیشہ قائم رکھنے کے لئے ایک تالے کو پل کی ریلنگ پر لگا کر چابی دریا میں پھینک دیتے ہیں۔

ہنگری سے شروع ہونے والی یہ رسم دنیا بھر کے کئی شہروں میں عام ہے مگر یورپ میں اسے کافی اہمیت حاصل ہے۔ یہی وجہ ہے کہ پیرس، جو کہ دنیا کا رومانوی ترین شہر مانا جاتا ہے وہاں اس رسم کو اپنی جڑیں مضبوط کرنے میں زیادہ مشکل پیش نہیں آئی اور اب وہاں دریائے سین پر واقع پل پر روزی گیٹ تالوں سے لے کر عام چھوٹے چھوٹے تالے بھی وہاں سیر و تفریح کے لئے آنے والے افراد کی دلچسپی کا مرکز بنے ہوئے ہیں۔ ان تالوں پر کبھی پھولوں کے گلدستے بنے ہوتے ہیں، کبھی دل تو کبھی لب۔ ساتھ میں جوڑوں کے نام اور جس جگہ سے ان کا تعلق ہے وہاں کا نام بھی، جبکہ کبھی کبھی ٹیل پالش سے ہمیشہ ساتھ رہنے کے وعدے بھی لکھے ہوتے ہیں۔

بلکہ دنیا کے عالیشان عمارتوں میں سے ایک ہے۔ یہ سولہویں صدی میں تعمیر کیا گیا تھا۔ اس میں قدیم صنعت و حرفت کا ایک نیش قیمت خزانہ موجود ہے، جو تاریخ اور آرٹ کے طالب علموں کے لئے اموں سرمایہ ہے۔ یہاں مصوری اور سنگ تراشی کے نادر نمونے بکھرے پڑے ہیں جبکہ ایک بڑا سا ہال مصوری کے نوادرات سے بھرا ہوا ہے۔ جہاں مائیکل انجیلو کا ایک قد آدم شاہکار The Slave اور قلو پٹرہ کی شاہ کار تصویر کے ساتھ حضرت ایلینس کی تصویر بھی موجود ہے۔

کچھ اور شاہکار چین بولون، فرانز ہالس، آگسٹ رینار اور ٹولوس لاٹرک کے ہیں۔ اس کے علاوہ ایک گیلری پکاسو کے فن پاروں سے بھی مزین ہے۔

مشہور ہے۔ تکنیک اور ساخت کے اعتبار سے یہ عجیب و غریب ہے۔ الگوڈر ایگل نامی ایک انجینئر نے اسے پیرس کی ایک عالمی نمائش میں شرکت کرنے کے لئے بنایا تھا۔ اس نادر میں لٹ کے ذریعہ پہلی، دوسری، تیسری اور چوتھی منزل تک جاکا جاسکتا ہے۔ یہ دنیا کا سب سے اونچا نادر سمجھا جاتا تھا مگر بلند ترین عمارتوں نے اس سے یہ اعزاز چھین لیا ہے۔

اس کے علاوہ پیلس ایملی گوڈو، مصوروں کی بہتی ہے، جہاں مصوری کے اعلیٰ نمونے بکھرے پڑے ہیں۔ یہی وہ وادی ہے، جس کے مکان نمبر 13

میں پکاسو جی رہتے تھے۔ یہ مکان اب ایک آرٹ گیلری میں تبدیل ہو چکا ہے۔

پیلس پگالے کا علاقہ نائٹ کلبوں کے لئے مشہور ہے۔ یہاں اتنے نائٹ کلب ہیں کہ شاید ساری دنیا میں نہ ہوں۔ پیرس آنے والے سیاح ان نائٹ کلبوں کو رفتی ضرور بخشنے ہیں۔

## عبادت گاہیں

نوتری ڈیم کا گر جا پیرس کی تاریخی اور سب سے اعلیٰ و مقدس عبادت گاہ ہے۔ جس کی تعمیر میں شہر کے خاص و عام ماہر سنگ تراش، اعلیٰ قسم کے معمار، تاجرانہ بھی رہنما پیش پیش تھے۔ دو بلند و بالا سیدھے میناروں، نوکیلے عمارتوں، رنگین نقش درجیوں، مخروطی چھتوں اور آدھے حیوانوں اور آدھے انسانی جسموں سے مزین یہ چرچ کو تھک آرکنیچر کا شاہکار ہے۔ روڈین کے علاقہ میں پیرس کی واحد شاہی یا جامع مسجد بھی موجود ہے۔ پیرس کے عربی ائیسل باشندوں کے لئے بنائی گئی سفید سنگ مرمر کی عمارت بلند قامت مینار اور نقش گنبد پر مشتمل یہ مسجد چودہویں صدی کے ہسپانوی فن معمار کی یاد تازہ کرتی ہے۔



## کھانے اور ریسٹوران

اس میں کوئی شک نہیں کہ پیرس میں ایک وقت کے کھانے کا بل بڑا رہا ہے۔ یہ اوپر ہو جائے گا۔ پیرس کے ہر لکڑیز ریسٹوران میکسم (Maxims) کا نام قابل ذکر ہے۔ یہ دنیا کے امراء و مشرقاء خصوصاً عربی شرقا اور شہزادوں کا پسندیدہ ہوٹل ہے۔ پیرس میں شراب سستی اور پانی مہنگا ہے۔ یہاں ہر شخص چائے نہیں پیتا۔ صرف خاص موقعوں پر یہاں مہمانوں کو چائے پیش کی جاتی ہے وہ بھی بغیر دودھ اور چینی والی۔ یہاں کے کھانوں میں غلات مختلف اقسام کی ڈبل روٹیاں، پنڈو چڑا، اسکیس اور آٹلیٹ وغیرہ مشہور ہیں۔

## مشہور مقامات

پیرس کا سب سے مشہور مقام ایگل نادر ہے۔ یہ جگہ ہے کہ دنیا بھر میں پیرس، ایگل نادر اور ایگل نادر، پیرس کی وجہ سے





## ڈرامہ ریویوز

### سکر

ڈائریکٹر: عباس رضا۔

مصنف: عمیرہ امجد  
کاسٹ: فہد مصطفیٰ، منم بلوچ، محبت  
زیدی، بہروز بزمی، عقیل۔

”سکر“ ہم ٹی وی سیدہ دوک سے ڈی کی جانے والی ٹی ڈرامہ سیریل ہے جس کی کہانی محبت اور دشمنی میں  
ساٹنے آنے والی درازوں اور بے وقوفی کے گرد گھومتی ہے۔ ڈرامے کی ہیروئن کرن ایک بہت زندہ دل لڑکی  
ہے جس کی ماں اس کی شادی کرنا چاہتی ہے۔ ڈرامے کا ہیرو سکندر ایک امیر گھرانے سے تعلق رکھتا  
ہے آخر کار سکندر اپنی حقد منوا لیتا ہے اور کرن سے شادی کر لیتا ہے۔ لیکن سکندر کی ماں اس شادی کی مخالفت کرتی  
ہے، لیکن بہت جلد سکندر کا نارو پ کرن کے سامنے آجاتا ہے۔ اس ڈرامے کی ابھی ابتداء ہے۔ اب دیکھنا  
کے سکندر ماں کی طرح اس ڈرامے کو بھی پسند کرے ہیں۔



### کاش ایسا ہو کہ اب کے بے وقوفی میں کروں

ڈائریکٹر: سکیل جاوید۔

مصنف: ہلالک۔

”کاش ایسا ہو کہ اب کے بے وقوفی میں کروں“ میں محبت مرزا ایک ایسے  
انسان کا کردار ادا کر رہے ہیں، جو اتنا خود غرض ہے کہ اپنی بے انتہا محبت کرنے والی بیوی اور بچے کو بھی یک سر  
نظر انداز کر دیتا ہے اور خوبصورتی اور دولت کی دوزخ میں دوسری شادی کر لیتا ہے۔ اس کا سر پٹنی شے کی عادی  
بیٹی کا گھر سامنے آتی ہے اور وہ دو تین مرتبہ باہر ایک ساتھ گھومنے جاتے ہیں جس پر اس کی دوسری بیوی  
ایک کرتی ہے۔ یہ ڈرامہ تاثرین میں خاصا پسند کیا گیا۔

### عون زارا

ڈائریکٹر: یحیٰ حسین۔ پروڈیوسر: شہناز ریاض۔ مصنف: کاظمہ افتخار  
کاسٹ: عرفان کھوسٹ، عدنان جعفر، عثمان کالہ، میا علی، نسرین قریشی، حیات، بہرین  
اے ٹی سے چلن کیا جانے والا ڈرامہ سیریل ”عون زارا“ ایک ایسے شادی شدہ جوڑے کی کہانی  
ہے جس میں حرات کے اعتبار سے سماں بھری ایک دوسرے سے یکسر عطف ہیں۔ اگر ایک سچی دن کہتا  
ہے تو دوسرا اسے رات ثابت کرنے پر تیار ہوتا ہے۔ عون اور زارا کی شادی شدہ زندگی میں محبت تو بہت  
مشکل سے نظر آتی ہے، لیکن عادتوں اور حراتوں میں فرق کی بناء پر ڈرامہ ہر لمحہ ایک غامض لپٹا ہوا نظر آتا  
ہے۔ اگرچہ ڈرامے کا موضوع کوئی بہت اچھا اور ازانو کا نہیں ہے، تاہم ہر لمحہ بے لوث ہونے والی کہانی اور  
عطف ڈرامائی قسم کے موثر تاثرین کی توجہ اپنی جانب مبذول کیے ہوئے ہیں۔ یہ ڈرامہ ابھی جاری  
ہے۔ ڈرامے کی کہانی کی طرح اختیار کرتی ہے اس بات کا تاثرین انتظار کر رہے ہیں۔



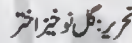
### مینو کا سسرال

ڈائریکٹر: زاہد محمود۔

”مینو کا سسرال“ میں محبت مرزا ایک ایسے  
انسان کا کردار ادا کر رہے ہیں، جو اتنا خود غرض ہے کہ اپنی بے انتہا محبت کرنے والی بیوی اور بچے کو بھی یک سر  
نظر انداز کر دیتا ہے اور خوبصورتی اور دولت کی دوزخ میں دوسری شادی کر لیتا ہے۔ اس کا سر پٹنی شے کی عادی  
بیٹی کا گھر سامنے آتی ہے اور وہ دو تین مرتبہ باہر ایک ساتھ گھومنے جاتے ہیں جس پر اس کی دوسری بیوی  
ایک کرتی ہے۔ یہ ڈرامہ تاثرین میں خاصا پسند کیا گیا۔







صبح کے آٹھ بجے تھے۔ میں سوچ رہا تھا آغا ز کہاں سے کروں؟ کچھ دیر غور کیا اور پھر قلیٹ کی کمزری سے جھانکا۔ رواں دواں ٹریفک ٹکوں کا شور مچا رہا تھا اور گاڑیوں کا دھواں۔ آج میری چھٹی تھی اور مجھے ربحال میں اپنا کھوج لگانا تھا۔ یہ کھوج میری ذات کی تکمیل کے لئے بہت ضروری تھا۔ میں نے ہمارا دھوکہ کپڑے بدلے اور قلیٹ کا دروازہ لاک کر تے ہوئے پچھلے جانے کے لئے بیڑیوں کی طرف بڑھ گیا۔ پتھر کی لہجوں کے بعد میں مرکز پر تھا۔

میرا سفر شروع ہو چکا تھا۔ میں نے بلا مقصد و انکس جانب چلنا شروع کر دیا۔ میری نظر میں چاروں اطراف گردش کر رہی تھیں۔ اچانک مجھے خود کو سینا پڑا۔ ایک نوجوان سائیکل سوار بھی تیزی سے غلہ درخ پر سائیکل چلاتا ہوا آ رہا تھا۔ میرے قریب سے گزرتے ہوئے دو تھوڑا سا لکڑیا اور اس کی کہنی میری تھوڑی سے ٹکرائی۔ میری زبان کا کونا بے اختیار دانتوں کے حصار میں آ گیا اور تکلیف کی شدت سے میری سسکی نکل گئی۔ سائیکل سوار پیچھے مڑ کر دیکھے بغیر اسی رفتار سے آگے نکل گیا۔ میں نے فہمے کو دبا تے ہوئے جیب سے دو مال نکال کر منہ پر رکھا اور آگے بڑھ گیا۔ میرا دوسرا قدم ابھی ہوا ہی میں تھا کہ فضا میں ایک ہولناک چیخ اُبھری۔ میں تیزی سے کھوا۔ وہی نوجوان سائیکل سوار خون میں لاپتہ مڑک پر پڑا تھا اور دو پیکل ٹرک کے ٹائرس کی گردن کو چھو رہے تھے۔ لوگوں کا ہجوم بڑھتا جا رہا تھا۔ میں نے آگے بڑھ کر ہجوم میں ایک اور فرک کا اضافہ کر دیا۔ لڑکے میں ابھی زندگی کی کچھ برقی باتی تھی۔

”اے ہسپتال لے چلو۔۔۔“ میں نے کانچے ہاتھوں سے پینے صاف کرتے ہوئے ساتھ کھڑے آئی سے کہا۔ اس نے خالی نظروں سے مجھے دیکھا اور بغیر کچھ کہے آگے بڑھ گیا۔ میں دوسرے آئی کی طرف لپکا۔ ”بھائی صاحب! اے ہسپتال لے جائیں تو بیچ سکتا ہے۔“ میں نے اسے تجھموزہ جواباً اس نے بڑی بے تکلفی سے میرے کندھے پر ہاتھ رکھتے ہوئے کہا۔ ”اگر اس کی جان بچانا ہی چاہتے ہو تو خدو خدیں نہیں ہسپتال لے جاتے؟“ اس کے اس چھوٹے سے فخر نے میرے دماغ میں ہلچل مچا دی۔

”میں۔۔۔ میں! اے ہسپتال کیوں نہیں لے جاتا؟ آخر اس میں حرج ہی کیا ہے؟ کل۔۔۔ لیکن میں ایسا کیوں نہیں کر پار ہا؟ نہیں۔۔۔ اے صرف میں ہی پسپا ہوں۔۔۔ اور۔۔۔ اور میں اس ضرور پھاؤں گا۔“ میں تیزی سے آگے بڑھا لیکن ٹھٹھک کر رک گیا۔ میرے اور زینبی کے درمیان کوئی ناپید و یار حال ہو چکی تھی جسے میں ہاتھ کا محسوس کر سکتا تھا۔ ایک طرف تڑپتی انسانیت تھی اور دوسری طرف انسانوں کا ایک لائق بچہ۔ میں نے بے بسی سے بچہ کی طرف دیکھا اور میرا دماغ گھوم گیا۔ ”نہیں۔۔۔“ میں چلا یا۔ اتنا بوجھو اچھا بل بھر میں منشر ہو چکا تھا اور میں سڑک پر تہہ کھڑا تھا۔ ”کہاں گئے سب لوگ؟“ ابھی تو یہیں تھے۔ مگر۔۔۔ مگر اس زینبی کو کون بچاے گا؟“ میں چلا یا اور زینبی کی طرف مڑے ہی میرے پیروں تلے زمین ٹھل گئی۔ میں ہکا بکار ہو گیا۔ زینبی لڑکا ابھی غائب ہو چکا تھا، البتہ سڑک کا خون اس تلے پتہ وہ حشرہ اور زور ابھی تک موجود تھا، جو میرے قہقہے کی ٹہنی کر رہا تھا۔ ایسے میں نہ جانے کسی انتہائی طاقت نے مجھے گہری سانس لینے پر مجبور کیا اور مجھے اپنے کندھے پر کسی کی ”چھٹی“ محسوس ہوئی۔ میں نے تیزی سے گھوم کر دیکھا لیکن وہاں کوئی نہیں تھا۔ اس کے باوجود مجھے یوں لگا جیسے اُس چھٹی نے مجھ میں حوصلے اور برداشت کا نیا مادہ بھر دیا ہے۔ میں نے خود کو سنبالا اور گھڑی کی طرف نگاہ ڈالی۔ سو یاں دن کے 10 بجے کا اعلان کر رہی تھیں۔ ”اوہ، اس کا مطلب ہے دو گھنٹے گزر گئے۔ مجھے چلنا چاہیے۔“ میں تیزی سے آگے بڑھ گیا۔ کسی مضحکہ خیز بات تھی کہ میں اپنی منزل سے تو بے خبر تھا لیکن وقت کا احساس مجھے یوں تھا گویا میں کسی مخصوص وقت تک اپنی منزل پر ضرور پہنچ جاؤں گا۔

میرا سفر پھر شروع ہو چکا تھا۔ میں سوچنے لگا کہ کل جب میں دفتر میں بیٹھ کر آج کے دن کا جائزہ لوں گا تو کیا میں اپنا کونج لگا چکا ہوں گا؟ اچانک میری سوچ کے تانے بانے ایک نیا جٹا کی صدا سے کھنکھرنے لگا۔ ”مے کوئی اللہ کا بندہ جو جادو کو

دو پہر خاصی ہو چکی تھی۔ میں نے گھڑی کی طرف نگاہ ڈالی۔ دو بجتے والے تھے۔ بھوک بار بار اپنی اہمیت جنماری تھی۔ میں نے ادھر ادھر دیکھا۔ سڑک کے کنارے ایک چھوٹا سا ہوٹل موجھوتا جس کی آدھی سے زیادہ عمارت فٹ پاتھ پر تھی۔ گھڑی کے پنج پر بیٹھے ہی کالے رنگ کا ایک تیرہ چودہ سال کا لڑکا ہماری جانب بڑھا اور کندھے پر رکھے گندے مفلکڑو اتار کر اپنی دانست میں میز صاف کرنے لگا۔ ٹھوڑی ہی دیر میں میز پر کھانا دن دیا گیا۔ میں نے کھانا دیکھنے کے لئے پلٹے کو قریب کیا اور اسی لمبے مجھے کندھے پر ”جھکی“ محسوس ہوئی۔ ”میں کھانا دیکھنا چاہتا ہوں“..... میں نے احتجاج کیا۔ جواباً ”جھکی“ میں شدت آگئی۔ میں نے بادل خواستہ پلیٹ واہیں رکھی اور کھانا شروع کر دیا۔ شاید یہ ”جھکی“ کا اثر تھا کہ مجھے ہزار روپے کے بادجو دکھانے کا ذائقہ نہیں آیا۔ بہر حال میں نے کسی نہ کسی طرح کھانا ختم کر ہی لیا۔ مٹی میں روپے بنتا تھا جبکہ میرے پاس چالیس روپے باقی تھے۔ ”اس کا مطلب ہے ایک چھوٹے پلے والی چائے پی جاسکتی ہے“..... میں نے سوچا اور اسی لمبے میری نظریں سامنے کی طرف اٹھ گئیں۔ ہوٹل کے بے ہنگم مالک کے سامنے ایک مچھول سا شخص اشارے سے روٹی مانگ رہا تھا۔ مالک نے غصے سے اُسے دیکھا اور ہاتھ سے حکا دے کر چیچے کر دیا۔ اچانک مجھے کوئی خیال آیا لیکن اس سے پہلے کہ میں اس پر کوئی عمل کرتا۔ میرے کندھے پر ”جھکی“ کا عمل پھر سے شروع ہو گیا۔

”کیا مصیبت ہے..... تم کیوں مجھے ایسا کرنے سے روک رہے ہو؟ سن لو۔۔! میں سم کھاتا ہوں کہ اس دس روپے کی چائے نہیں پڑے گا۔۔۔ نہیں بیٹوں گا!۔۔!“ میں نے دانت پیسے اور ایک جھکے سے اٹھ کھڑا ہوا۔ میرا رخ ہوٹل کے موٹے مالک کی طرف تھا، جو بیانیہ سپنائیک چھوٹے سے لکڑی کے پیڑ پر آٹنی پالتی مارے بیٹھا تھا۔ کھانے کے علاوہ اس کے پاس پان سگریٹ وغیرہ بھی پڑے ہوئے تھے۔ میں نے ایک نفرت جھول غصے کو دیکھا اور اپنی قسم کو یاد کیا۔ ایسے میں میرے کندھے پر وہی ”جھکی“ ایک نئے خاویے سے دارر ہوئی۔ کوئی میرے کان میں بولا ”جانے نہ چنے کی قسم کھائی تھی ناں۔۔۔ سگریٹ کی تو نہیں۔“ اور الفاظ میرے ہونٹوں سے نکلنے چلے گئے۔

”تین سین انسانی سرگت دے دو۔“ ایک جھماکا سا ہوا اور اس کے ساتھ ہی گویا مجھ پر چھائی ہوئی بے چینی ٹوٹ گئی۔ میں نے سرگت لے کر وہیں پڑی ہوئی ماچس سے سلگایا اور یوں کے جھول کے کیکر نظر انداز کرتے ہوئے سڑک پر آگیا۔ گزری پر لگا ہوا ڈالی ٹوٹا مچ کے پانچ بجتے والے تھے۔ بجائے کیا بات تھی کہ اب میں بارش اپنے آپ میں ایک عجیب سی سرشاری محسوس کر رہا تھا۔ میرے قدم بڑے بڑے بجے سے انداز میں اٹھ رہے تھے۔ اپنا آپ ہی سب کچھ لگ رہا تھا۔ پھر میری نظروں نے دیکھا کہ سامنے سڑک کے موڑ پر ایک کار نے تیزی سے موڑ کاٹا اور سامنے سے آنے والے شخص پر چڑھ دوڑی۔ فضا میں ایک کینک جیج اُبھری۔ خون کار کا ریڈ انفلز آیا..... شاید مجھے پھر کچھ ہونے لگا تھا۔ لیکن میری دوست ”جھکی“ نے مجھے ہارادیا اور میں حرسے سرگت چپا ہوا آگے نکل آیا۔ میں حرس کمانے کے لیے تیار ہوں کہ اس وقت ہر شخص کے کندھے پر وہ ”جھکی“ موجود تھی کیونکہ سب ہی مطمئن اور اورد کر دے بے پرواہ نظر آ رہے تھے۔ مجھے پہلی مرتبہ یہ احساس ہوا کہ میں دنیا کے لے نہیں بلکہ دنیا میرے لئے ہے۔

میرا سرکھٹ ختم ہونے کے قریب تھا۔ اچانک سڑک کے کنارے کھڑے ایک شخص نے مجھے اپنی طرف متوجہ کر لیا۔ "معتزم! براہ کرم اگر تکلیف نہ ہو تو ذرا سڑک پار کر دیجئے۔" میں دیکھ نہیں سکتا۔" اُس نے میری موجودگی محسوس کرتے ہوئے بڑی شائستگی سے کہا۔ میں نے غور سے اُس کی طرف دیکھا۔ صاف سحرے کپڑے اور پیتلے سے بنے ہوئے پال۔ میں نے ایک نظر اپنی خالی جیب پر ڈالی۔ "ہونہہ..... اگلے کا جدید انداز۔!" میں نے فحاشی سے کہا اور سرکھٹ کا آخری ٹکڑا نکالتے ہوئے اُسے پوٹوں سے تسلیم کر دیا۔ شاید میرا سفر ختم ہو چکا تھا۔ مجھے اپنا کوئی مل چکا تھا۔ میرے قدم وہاں ہی کے لئے اٹھ کھڑے ہوئے۔ "چھٹی" بدلتور میرے کندھے پر چڑھ رہی تھی۔



# شاعری

## شاعر..... امجد اسلام امجد

منہر کے ارد گرد بھی اور آریار دھند  
آئی کہاں سے آنکھ میں یہ بے شمار دھند

کیسے نہ اُس کا سارا سفر رائیگاں رہے  
جس کا رونا شوق کی ہے راہ گزار دھند

ہے یہ جو ماہ و سال کا میلہ لگا ہوا  
کرتی ہے اس میں چھپ کر مرا انتظار دھند

آنکھیں وہ بزم، جس کا نشان ڈولنے چراغ  
دل وہ چمن کہ جس کا ہے رنگ بہار دھند

کمرے میں میرے غم کے سوا اور کچھ نہیں  
کڑکی سے جھانکتی ہے کسے بار بار دھند

تاکم میں جیسے بکھرے ہوں کردار جا بجا  
امجد فضاے جاں میں ہے یوں بیکار دھند

(انتخاب: انجم محمود..... حیدر آباد)

## شاعرہ..... نوشی گیلانی

ڈھونڈنے جس میں زندگی نکلی  
وہ اسی شخص کی نکلی نکلی

وہ جو لگتی تھی کالج کی گڑیا  
مغرب پڑنے پہ اتنی نکلی

اس حویلی میں چاند ڈھلنے پر  
ہر درتچے سے روشنی نکلی

وہ ہوا تو نہیں تھی لڑکی تھی  
کس لیے اتنی سر پھری نکلی

وہ جرے آسمان کا کیا کرتی  
جس کی مٹی سے دوستی نکلی

تیرے لہجے میں کیا نہیں تھا مگر  
صرف جج کی ذرا کی نکلی

(انتخاب: نازش اشرف..... لاہور)

## شاعر..... اعتبار ساجد

یہی نہیں کہ فقط ہم ہی اضطراب میں ہیں  
ہمارے بھولے والے بھی اس عذاب میں ہیں

اسی خیال سے ہر شام جلد نیند آئی  
کہ مجھ سے چھڑے ہوئے لوگ شہر خواب میں ہیں

وہی ہے رنگ جنوں، ترک ربط وضبط پہ بھی  
تری ہی دھن میں ہیں، اب تک اسی سراب میں ہیں

عزیز کیوں نہ ہوں ماضی کا شہر ورق ہم کو  
کہ چند سوکے ہوئے پھول اس کتاب میں ہیں

شاوروں کی رسائی کے شہر ساجد  
ہم اپنے عہد کے اک شہر زیر آب میں ہیں

(انتخاب: عالیہ احمد..... ملتان)

## شاعر..... ایوب خاور

میں اک شیشہ تھا پتھر ہو گیا ہوں  
تعجب ہے کہ کیونکر ہو گیا ہوں

غبار جاں سمٹتا ہی نہیں ہے  
میں کیا تھا کیا بکھر کر ہو گیا ہوں

اتر کر زینہ خواب مقفل  
خود اپنے گھر سے بے گھر ہو گیا ہوں

چھڑ کر تجھ سے اے رنک گل تر  
خزاں کا خاص منظر ہو گیا ہوں

ترے آنچل کی خوشبو اڑھ کر میں  
مقدور کا سکندر ہو گیا ہوں

چراغ لہس کی تو ہی بہت ہے  
میں ان پوروں کو اُزیر ہو گیا ہوں

ابھی کچھ دن سنہلنے میں لگیں تھے  
مگر پہلے سے بہتر ہو گیا ہوں

میں ان آنکھوں کا غم پی پی کے خاور  
بجائے خود سمندر ہو گیا ہوں

(انتخاب: جواہر علی..... لیبر کراچی)

## شاعر..... محسن نقوی

پہلی پہلی محبوں کا خمار  
باتوں باتوں میں رات ڈھل جائے

اب کے دل میں وہ درد اُترا ہے  
غیر ممکن ہے آج کل جائے

زندگی خوش ہے تیرے وعدوں پر  
جیسے بچے کا دل بہل جائے

بجر کی رات ڈھل گئی محسن  
اب تو دل سے کبھی سنہیل جائے

(انتخاب: اسماء ناز..... فیصل آباد)

## شاعر..... عبید اللہ کلیم

خیال دُخواب ہوئی ہیں محبتیں کیسی  
لبو میں تاج رہی ہیں یہ دُشتیں کیسی

نہ شب کو چاند ہی اچھا نہ دن کو مہر اچھا  
یہ ہم پہ بیت رہی ہیں قیامتیں کیسی

وہ ساتھ تھا تو خدا بھی تھا مہریاں کیا کیا  
چھڑ گیا تو ہوئی ہیں عداوتیں کیسی

عذاب جن کا تبسم ثواب جن کی نگاہ  
کھینچی ہوئی ہیں پس جاں یہ صورتیں کیسی

ہوا کے دوش پہ رکھے ہوئے چراغ ہیں ہم  
جو بجھ گئے تو ہوا سے شکایتیں کیسی

جو بے خبر کوئی گزرا تو یہ صدا دی ہے  
میں سب راہ ہوں، مجھ پر عنایتیں کیسی

(انتخاب: عظمیٰ ظہیر..... کراچی)