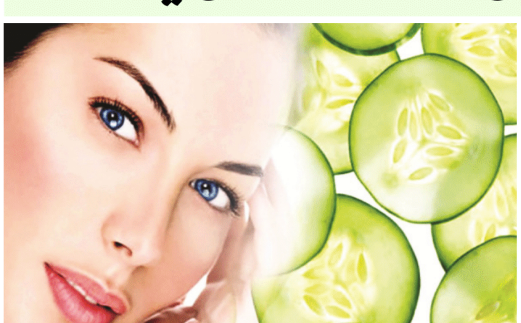

نسلوں کے امین بنئے

ندا اسلام

عجب کشاکشی کا عالم ہے، خاندان جو محبت و یگانگت کی علامت ہوا کرتے ہیں، ایک چھت تلے رہتے ہوئے بھی اک دوسرے کو نیچا دکھانے میں مصروف ہیں۔ گھٹیا افعال کی بدولت برتری کا تاثر پیدا کرنا معمول بن چکا ہے۔ جناب، یہ بالخصوص ان گھرانوں کی تصویر کشی کی گئی ہے جنہیں اللہ سبحانہ و تعالیٰ نے نسل نو کی تربیت و پرورش کی عظیم ذمہ داریاں دے کر گویا ایک عظیم امانت سونپ دی ہے۔ محبت تو جانور بھی اپنے بچوں سے کرتے ہیں اور ضروریات سے تو وہ بھی باخبر رہتے ہیں۔ ایسی کیا منفرد ذمہ داری حضرت انسان کو سونپ دی گئی جس کی بناء پر وہ نسلوں کا محافظ جانا گیا۔ یقیناً وہ ذمہ داری اولاد کو اخلاق عالیہ سے آراستہ کرنا، انہیں مقصد حیات سے روشناس کروانا، خالق کائنات کی پہچان کروانا اور تسخیر کائنات کے لئے تیار کرنا ہے۔

حسن سلوک اور حکمت کے امتزاج ہی سے نسل نو کو امامت اور شہادت کے منصب تک پہنچایا جاسکتا ہے، یقیناً گھریلو سیاست بچوں کی خداداد صلاحیتوں کو بھی زنگ لگا دینے کی صفت رکھتی ہے لیکن افسوس کہ بچوں کے اخلاق و کردار اور تربیت سے غفلت برتتے ہوئے بڑے بڑوں کے اعصاب کو شکست دینے والا گھٹن زدہ ماحول گھروں میں عام ہو چکا ہے۔ مائیں جو نسلوں کی پاکیزگی کی امین ہیں، خاندانی سیاست کے گرداب میں الجھی ہیں۔ کبھی ان کو اعصابی جنگ میں شکست دے کر انہیں ان کے اصل محاذ یعنی تربیت اولاد سے غافل کیا جا رہا ہے، کبھی میاں، بیوی کی نجی زندگی میں بے جا مداخلت کر کے بچوں کا کباڑہ کیا جا رہا ہے۔ کبھی زوجین خود آپس کی خانہ جنگی میں بچوں سے بدخواہی کر رہے ہیں۔ بجا ہے کہ خاندان اور زوجین زمینی حقائق سے آنکھیں نہیں چرا سکتے لیکن بحیثیت مسلمان، گھرانوں میں کم از کم اتنا شعور بیدار کرنے کی اشد ضرورت ہے کہ بچے ہمارا مستقبل ہیں، ہمارا آئینہ ہیں، ملت کا اثاثہ ہیں، ہماری آزمائش ہیں۔ ہماری جنت یا جہنم ہیں۔ یقیناً، مستقبل کو کوئی غیر محفوظ نہیں بنانا چاہتا، آئینے میں اپنا عکس خوبصورت ہی دیکھنا پسند کیا جاتا ہے، اثاثے کی حفاظت کے لئے جان لڑا دی جاتی ہے اور پھر بات جب ملت کے اثاثے کی ہو تو تغافل کیسا! آزمائش میں بھی ہر کوئی کامیابی چاہتا ہے، جنت کا راہی بننا ہی سب کو پسند ہوتا ہے تو پھر بچوں سے اتنی بے توجہی کیوں! انہیں مادیت کی دوڑ میں شامل کروانا کیا معنی رکھتا ہے۔ موجودہ دور میں جبکہ فتنے چاروں طرف سے پھن پھیلائے کھڑے ہیں والدین کو چوکھی لڑائی لڑنے کے لئے گویا دعوت مبارزت دے رہے ہیں۔

اگر آپ خود مختار والدین ہیں اور بچوں کے معاملات کے سلسلے میں خاندانی دباؤ کا بھی شکار نہیں ہیں تو بہت اچھی بات مگر اپنے مورچے مضبوط کر لیجئے کہ شیطان کی چالیں بہت خطرناک ہیں۔ اگر آپ خود مختار والدین کی حیثیت سے بچوں کی تربیت کرنے کے مواقع نہیں پا رہے اور دباؤ کا شکار ہیں تو اس سوچ کو بیدار کرنے کی ضرورت ہے کہ تم میں سے ہر ایک راعی ہے اور اس سے اس کی رعیت کے بارے میں پوچھا جائے گا۔ حضرت آسیہ اگر فرعون کے گھر میں اسرائیلی بچے علیہ کی پشت پناہ بن کر اسے تخت فرعون کے مقابل لانے کے لئے راہ ہموار کر سکتی ہیں تو مسلمان گھرانوں سے تعلق رکھتے ہوئے کیسے اپنے آپ کو بے بس ثابت کر کے بری ہو سکتے ہیں۔ وہ گھرانے جہاں بزرگ نسلوں کی حفاظت کے فریضے کی اہمیت کو سمجھتے ہیں مگر اولاد، اپنی اولاد کی تربیت سے غافل ہے وہاں بزرگوں کو بہترین داعی بننے کی ضرورت ہے جبکہ وہ خاندان جہاں والدین اپنے فریضے کو بخوبی سمجھتے ہیں مگر گھریلو سیاست یا نظریے کے اختلاف کی بناء پر دباؤ سے دوچار ہیں انہیں اپنے حالات کے تناظر میں بہترین حکمت عملی اختیار کرنے کی ضرورت ہے۔ تاہم وہ خاندان خوش نصیب ہیں جو ایک ہی نظریہ رکھتے ہیں اور جہاں والدین کے لئے آسانیاں پیدا کی جاتی ہیں۔ ہم میں سے ہر کوئی جس بھی حیثیت میں ہے نسلوں کی حفاظت کا ذمہ دار ہے اور اس کا محاسبہ کیا جائے گا۔ لہٰذا، اپنی ذمہ داریوں کو پہچانیں اور بچوں کے کردار و اخلاق کی حفاظت میں سرگرم ہو جائیے۔ اللہ ہمیں اپنے فرض کا شعور دے اور اسے نبھانے کی توفیق بھی۔ آمین!

کان کا درد ہو یا پھر نکسیر پھوٹ جائے' پان کے پتے کے جوس میں چند قطرے اس خاص چیز کے ملائیں اور پھر کمال دیکھیں

عام طور پر پان کھانا تہذیب اور روایات کا ماضی میں حصہ رہا مگر اس کے بعد وقت اور تحقیقات نے پان کو منہ کے کینسر کا ایک بڑا سبب قرار دیا جس کے سبب لوگوں میں اس کے استعمال کو روکنے کی بحث کا آغاز ہو گیا — اس کے بعد پان کھانے کے عادی افراد کو پان کے پتے مہنگے ہونے کے سبب گٹکے کی عادت پر ڈال دیا جس میں پان کے ہی اجزا موجود ہوتے سوائے پان کے پتے کے جس کے سبب براہ راست ان خطرناک اشیا کے استعمال نے منہ کے کینسر میں مزید اضافہ کیا — لیکن اس تمام بحث سے قطع نظر یہاں ہم آپ کو پان کے پتے کے حوالے سے کچھ ایسی باتیں بتائیں گے جو کہ پان کے دیگر اجزا کے سبب پس پشت چلے گئے اور عام لوگ پان کے پتے کو بھی بیماریوں کے بننے کا سبب سمجھنے لگا جبکہ حقیقت میں پان کا پتہ حیرت انگیز خوبیوں کا حامل ہے —

پان کا پتہ: پان کا پتہ محققین کے نزدیک ایک بہترین اینٹی آکسیڈنٹ ہے جو جسم کے زہریلے مادوں کو خارج کرنے میں مدد دیتا ہے اور جسم کو بڑی بڑی بیماریوں سے بچاتا ہے — دوسری جانب پان کا پتہ ایک بہترین ماؤتھ فریشنر بھی ہے جو کہ منہ کی بدبو دور کرتا ہے یعنی یہ کینسر کا سبب بھی نہیں ہے بلکہ کینسر کا سبب تو وہ چھالیہ اور چونا کتھا ہوتا ہے جو منہ کی جلد کو کاٹ کر رکھ دیتا ہے اور زخم کے بننے کا باعث بنتا ہے پان کے پتے کے کچھ فوائد اور استعمال کے طریقے ہم آج آپ کو بتائیں گے —

نکسیر پھوٹنے کی صورت میں: اکثر گرمی کے موسم میں یا خشک موسم میں ناک سے خون جاری ہو جاتا ہے ایسا عام طور پر بچوں کے ساتھ ہوتا ہے اور اکثر لوگ اس حالت میں بچے کے سر پر بہت ٹھنڈا پانی ڈالتے ہیں تا کہ خون بہنا بند ہو جائے مگر اس کے بعد اس کے ضمنی اثرات کے سبب بچہ زیادہ بیمار ہو جاتا ہے — اگر کسی کی نکسیر پھوٹ جائے اور خون بند نہ ہو رہا ہو تو اس کے ناک میں پان کے پتے کو گول کر کے ڈالیں اور کچھ دیر اس کا سرا اوپر کر کے لٹا دیں پان کے پتے میں یہ خاصیت ہوتی ہے کہ وہ خون کو جما دیتا ہے تو تھوڑی دیر میں ہی نکسیر کے خون کا بہنا بند ہو جائے گا —

کان کے درد کی صورت میں: لوگوں کا یہ ماننا ہے کہ کان کا درد انسان کو ہونے والے بدترین دردوں میں سے ایک ہوتا ہے اس کو ختم کرنے میں بھی پان کا پتہ مددگار ثابت ہو سکتا ہے — اس کے لیے پان کے پتے کو نچوڑ لیں اور اس کے 8 سے 10 قطرے ایک چمچ ناریل کے تیل میں شامل کر دیں ان دونوں کو مکس کر کے کسی ڈراپر میں ڈالیں اور اس کی مدد سے کان میں 3 سے 4 قطرے ٹپکائیں درد میں فوراً افاقہ ہو جائے گا —

پیشاب میں رکاوٹ کو دور کرے: پیشاب کا آنا جسم کے حوائج ضروریہ میں شامل ہے مگر بعض اوقات گردے میں انفیکشن یا کسی بیماری کے سبب پیشاب کے آنے میں رکاوٹ ہو جاتی ہے — ایسا بعض اوقات کم پانی پینے سے بھی ہوتا ہے — پیشاب میں رکاوٹ کے سبب شدید کمر درد اور ٹانگوں میں درد کی شکایت ہو جاتی ہے — اس کے لیے ایک گلاس دودھ میں تازہ پان کے پتے پیس کو شامل کر لیں اور ان کو چھان کر ٹھنڈا کر کے پی لیں — یہ جسم میں فالتو پانی کو جمع ہونے سے روکتا ہے اور پیشاب کو جاری کرتا ہے —

تھکان دور کرنے کے لیے پان کے پتے کا جوس: عام طور پر دن کے درمیانی حصے میں اکثر دفاتر میں کام کرنے والے لوگ شدید تھکان کا شکار ہو جاتے ہیں ایسے افراد کو چائے یا کافی چاہیے ہوتی ہے تا کہ وہ دوبارہ چاک و چوبند ہو سکیں — لیکن اگر وہ افراد پان کے پتے کے جوس میں کچھ قطرے شہد کے شامل کر کے پی لیں تو اس سے وہ نہ صرف فوراً فریش محسوس کرنے لگیں گے بلکہ چائے کافی کے ضمنی اثرات سے بھی محفوظ رہ سکیں گے —

سانس لینے میں دشواری کا خاتمہ: عام طور پر موسم کی تبدیلی کے سبب ایسے افراد جن کو الرجی ہوتی ہے ان کا سینہ خراب ہونا، ریشہ پیدا ہونا اور سانس لینے میں دشواری جیسے مسائل ہو جاتے ہیں — ایسا عام طور پر شیر خوار بچوں کے ساتھ شدید مسائل کا سبب بھی بن سکتا ہے — ایسی صورتحال میں پان کے پتے کو ہلکا سا گرم کر لیں اور اس کے اوپر سرسوں کے تیل کو لیپ دیں اور اس نیم گرم پتے کو سینے پر رکھ دیں اور اوپر سے کوئی پٹی باندھ دیں کچھ ہی دیر میں افاقہ ہو جائے گا اور سانس لینے میں آسانی ہو جائے گی۔ تکلیف کی صورت میں یہ عمل دن میں دو سے تین بار بھی کیا جا سکتا ہے — امید ہے کہ پان کے پتے کے حوالے سے یہ معلومات آپ کے لیے کافی دلچسپ ثابت ہوں گی —

زیورات کسی بھی عورت کے حسن کو دوچند کرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں

راحیلہ مغل

موسم خزاں ایک منفرد وقت ہوتا ہے۔ صرف اس وقت آپ نرم گرم دن سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں اور فطرت کی آہستہ آہستہ تبدیلی کو دیکھ سکتے ہیں۔ ایسے میں آپ کے اردگرد موجود پیڑ پودوں اور پھولوں کی آب و تاب مختلف ہو جاتی ہے لیکن اس کے ساتھ ساتھ فیشن انڈسٹری میں بھی تبدیلی آ جاتی ہے۔ دنیا بھر کے فیشن ہاؤسز اس موسم کیلئے نت نئے اور فیشن کے دیگر لوازمات پیش کرتے ہیں۔ ان لوازمات میں زیورات سرفہرست دکھائی دیتے ہیں جنہیں خواتین کی کمزوری سمجھا جاتا ہے۔

زیورات کا تصور انسانی زندگی کے ہر دور میں رہا ہے آج جبکہ زیورات نے جدید ترین شکل اختیار کر لی ہے تو یہ لکڑی، پتھر، رنگوں اور ہر قسم کی دھاتوں میں دستیاب ہیں۔ زمانہ قدیم میں اگر ہم موہن جودارو اور گندھارا کی تہذیب پر نظر ڈالو تو وہاں سے بھی جو آثار قدیمہ ملے ہیں ان سے پتا چلتا ہے کہ وہاں کی تہذیب میں بھی زیورات کا کسی نہ کسی طور پر عمل دخل رہا ہے۔

عورت اور زیورات ایک دوسرے کے لئے ہمیشہ ہی سے لازم و ملزوم رہے ہیں۔ زیور کے بغیر عورت ادھوری سی لگتی ہے۔ لڑکیوں کی پیدائش کے بعد گھر کی بزرگ خواتین اس کے ہاتھ میں ایک چوڑی نما کالا ڈورا باندھ دیتی ہیں، اور چند ماہ بعد یہ ڈوری چوڑیوں میں تبدیل کر دی جاتی ہے۔ بعد میں ان کے کان چھدوا کر اس میں چاندی کی بالیاں ڈلوا دی جاتی ہیں اور اس کے ساتھ ہی زیورات پہننے کا آغاز ہو جاتا ہے۔

یہ زیورات آنکھوں کے علاوہ تقریباً جسم کے ہر حصے پر پہنے جاتے ہیں اور زیورات مختلف اسٹائل اور ڈیزائنوں میں دستیاب ہوتے ہیں۔ گو کہ اکثر خواتین اس بات سے اختلاف کرتی ہیں تاہم اس حقیقت سے انکار نہیں کیا جاسکتا اور زیورات کسی بھی عورت کے حسن کو دوچند کرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں کیونکہ انہیں پہن کر اس کی شان میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

چند دہائیوں پہلے تک بھاری بھرکم زیورات کا فیشن تھا اور کسی بھی محفل میں وہی خاتون مرکز نگاہ بنتی تھی جس نے سب سے بھاری زیورات زیب تن کئے ہوتے تھے۔ تاہم پھر رفتہ رفتہ اس رجحان میں تبدیلی آئی اور بھاری بھرکم زیورات کی جگہ نازک اور ہلکے پھلکے زیورات نے لے لی۔ نیکلس، گلوبند اور بالیوں کا سائز سکڑ کر مختصر ہوتا چلا گیا ہے۔ لیکن وہ جو کہا جاتا ہے کہ ثبات ایک تغیر کو ہے زمانے میں، سو فیشن انڈسٹری پر تو یہ مصرعہ کچھ زیادہ ہی صادق آتا ہے لہٰذا ستاروں نے فیشن کی متوالی خواتین کیلئے زیورات پر بے شمار تجربات کئے لیکن پھر جب ان کی جگہ جیولری ڈیزائنر نے لے لی تو اس انڈسٹری کو گویا پر لگ گئے یہی وجہ ہے کہ اب ہمارے ہاں بھی متعدد جیولری ڈیزائنر ایک سے ایک خوبصورت زیورات ڈیزائن کر رہے ہیں۔

جب سے انٹرنیٹ آیا ہے دنیا سکڑ کر انتہائی قریب آ گئی ہے، تب سے دنیا بھر میں متعارف کرائے جانے والے فیشن ٹرینڈز آناً فاناً مقبولیت حاصل کر لیتے ہیں۔ اب تمام فیشن ہاؤسز کا وطیرہ ہے کہ وہ موسم کے آغاز پر اپنی نئی کلیکشن متعارف کرواتے ہیں جس میں ملبوسات کے ساتھ ساتھ دیگر اشیاء بھی شامل ہوتی ہیں۔ یعنی فیشن اب بھی موسم کے ساتھ رنگ بدل لیتا ہے۔

اس سال موسم خزاں کیلئے جو زیورات متعارف کروائے گئے ہیں اس کے مطابق ایسے نیکلس فیشن کا حصہ رہیں گے جن کی بناوٹ اگرچہ نرم و نازک ہوگی لیکن یہ سائز میں بڑے اور بھرے ڈیزائنز پر مشتمل ہونگے۔ اس کے ساتھ قدیم روایتی انداز کی بالیاں اس بار فیشن کا حصہ ہونگی لہٰذا خواتین اس موسم میں بڑے سائز کی جیولری خریدنے اور پہننے کے لئے تیار رہیں بالخصوص گلے میں پہننے والے زیورات ایسے خریدیں جو بڑے سائز پر مشتمل ہوں اور کئی لڑیوں میں پروئے ہوئے ہوں یا گلوبند کی مانند آپ کی پوری گردن کو ڈھانپ لیں۔ فیشن بدلتے ہیں تو تھوڑی بہت ردوبدل کے ساتھ پرانا فیشن لوٹ کر آتا ہے لہٰذا اس بار زیورات کا روایتی مشرقی انداز لوٹ کر آیا ہے جس کے تحت پرانی طرز کی بڑی بڑی بالیوں جھمکے اور بندے مقبولیت حاصل کر رہے ہیں یہی نہیں بلکہ چوڑیوں کا فیشن بھی واپس آرہا ہے۔

یہ ذکر صرف ہمارے ملک کا نہیں بلکہ یہاں بات گلوبل فیشن انڈسٹری کی ہو رہی ہے لہٰذا اسے مقامی فیشن سمجھتے ہوئے نظر انداز نہ کریں اور کسی بھی تقریب کے لئے یہی روایتی انداز اپنائیں۔

معجزات

گل گلشن

"سنو کیا تم نے کبھی معجزہ ہوتا دیکھا ہے" عاشی نے سمندر کی لہروں کو دیکھتے ہوئے اپنی دوست ماریہ سے پوچھا۔ ماریہ جو انگلی سے ریت پر کچھ بنانے کی کوشش کر رہی تھی اس نے ایک لمحے کے لئے عاشی کو دیکھا۔ لیکن عاشی لہروں میں کھوئی ہوئی تھی۔ ماریہ نے ٹھنڈی آہ بھری اور پھر سے ریت سے کھیلنے لگی۔ "کیا ہوا تم نے جواب نہیں دیا" اس بار عاشی نے ماریہ کی جانب دیکھا۔ ماریہ نے اس کے چہرے کو بغور دیکھتے ہوئے کہا۔ "ہاں دیکھا ہے یہ معجزہ تو ہے کہ میں چنچل سی تتلی کی مانند اڑتی ہوئی لڑکی تم جیسی بے قرار اور بے چین روح کی دوست بن گئی۔ بھئی میرے لئے یہی معجزہ ہے تم کس معجزے کی بات کر رہی ہو اس کی مجھے کوئی خبر نہیں ہے۔" ماریہ نے کندھے اچکاتے ہوئے کہا۔ "کیا تم کبھی سیدھا جواب دے سکتی ہو۔" عاشی نے ماریہ کو گھور کر دیکھا۔ ماریہ کو ہنسی آ گئی۔ "اچھا ٹھیک ہے تم ہی بتا دو معجزے کیسے ہوتے ہیں۔" اب ماریہ بھی عاشی کی طرح سمندر کو دیکھنے لگی۔ بس یہ سمجھ لو معجزہ ایک جادو کی طرح ہے۔ جو اتنا اچانک ہوتا ہے کہ بندہ سمجھ ہی نہیں پاتا اور اس کا رب اس پر مہربان ہو جاتا ہے۔ اس کے دکھ، درد تکلیف، اذیتوں سب کا انعام ایک ساتھ مل جاتا ہے۔ کبھی یہ معجزہ آنکھوں پر پڑے برسوں پرانے پردے کو اس طرح ہٹا دیتا ہے کہ سب کچھ واضح ہو جاتا ہے اور کبھی کبھی یہ دلوں پر پڑی گرد کو صاف کر کے دلوں کو مطمئن کر دیتا ہے کہ جیسے کوئی بے چینی ہی نہیں تھی۔ اور کبھی آسمانوں سے رحمت کی طرح یہ معجزے اترتے ہیں اور انسان کو ہمیشہ کے لئے پرسکون کر دیتے ہیں۔" کچھ تو تھا عاشی کے چہرے پر کہ ماریہ اس کے چہرے سے نگاہ نہیں ہٹا پا رہی تھی۔ اس کے چہرے پر برسوں بعد بہت سکون تھا۔ ایسا سکون جیسے کوئی کھوئی ہوئی چیز اسے واپس مل گئی ہو۔ عاشی نے اس کی نظروں کو اپنے چہرے پر محسوس کیا تو چہرہ اس کی جانب کیا اور مسکرانے لگی۔ "تم سوچ رہی ہو کہ میرے ساتھ کون سا معجزہ ہوا ہے۔ یاد ہے اب سے 8 سال پہلے اسی جگہ میں نے تمہیں اپنی محبت کی داستان سنائی تھی۔ اور مجھے وہ محبت بڑی آسانی سے مل بھی گئی تھی۔ یہاں تک کہ اب اگلے سال شادی ہونے والی تھی کہ اچانک اس کی اصلیت میرے سامنے آ گئی۔ وہ بھی میرے رب نے رحمت کی کہ سچائی اسی کی زبان سے سامنے آئی۔" ماریہ بڑی حیرانی سے اس کی جانب دیکھ رہی تھی۔ اسے جیسے یقین نہیں آ رہا تھا۔ "عاشی تم آصف بھائی کی بات کر رہی ہو۔ کیا پتہ چلا تمہیں ان کے بارے میں۔" ماریہ پریشان ہو گئی تھی کیوں کہ وہ جانتی تھی کہ عاشی آصف سے کتنی زیادہ محبت کرتی ہے۔" آصف نے ایک اور شادی چھپ کر کی ہوئی ہے اور کمال کی بات یہ ہے وہ صرف میرے جذبات سے کھیل رہا تھا۔ اسے مجھ میں کوئی دلچسپی نہیں ہے۔ بلکہ وہ میرے ساتھ صرف ٹائم پاس کر رہا تھا کیونکہ لڑکیاں محبت کے نام پر سب سے زیادہ بیوقوف بنتی ہیں اور لڑکے کے ٹائم پاس کو بھی سمجھ نہیں پاتی اور زندگی ان کے ساتھ گزارنے کے خواب بننے لگتی ہیں۔ اور بس یہی وہ وقت ہوتا ہے جب لڑکے پیچھا چھڑانا چاہتے ہیں۔ میرے ساتھ بھی ایسا ہی ہوا۔ لیکن اسے لگا میں اسے نہیں چھوڑ پاؤں گی۔ اسے یہ نہیں معلوم کہ مجھ جیسی کتابوں سے محبت کرنے والی شاعری کرنے والی لڑکیاں محبت شدید کرتی ہیں تو نفرت بھی بے شمار کرتی ہیں۔ ابھی تک وہ میری محبت سے واقف تھا اب میری نفرت سے آشنا ہوگا۔ اس نے مجھے کھلونا سمجھا۔ اب دیکھنا اس کی زندگی خود ایک کھیل بن کر رہ جائے گی کیوں کہ اس دنیا میں مکافات عمل ایک بہت بڑی حقیقت ہے۔"

عاشی مطمئن ہو کر اٹھی اور سمندر کی لہروں کی جانب چلی گئی۔ ماریہ بھی اسی کے ساتھ چلتے ہوئے سمندر کے کنارے چلتے ہوئے عاشی سے پوچھنے لگی۔ "تو کیا آصف بھائی کی سچائی ظاہر ہونے کو تم معجزہ کہہ رہی ہو۔" عاشی نے محبت سے اس کے سر پر مارا اور ہنس کر کہنے لگی۔ ارے پاگل لڑکی معجزہ کسی کی سچائی سامنے آنا نہیں ہے یہ تو رب کی مہربانی ہے۔ اصل معجزہ تو یہ ہے کہ کتنی بار لوگوں نے اس کی سچائی مجھے بتائی لیکن میری نظر میں وہ سب سے اعلیٰ تھا۔ میرا دل اس کے خلاف کچھ سننا ہی نہیں چاہتا تھا۔ میں تو جیسے اس کی محبت میں اندھی تھی اور سب سے بڑی بات یہ ہے کہ میں سمجھتی تھی کہ وہ بھی مجھ سے میرے ہی جیسی محبت کرتا ہے اور یہ میری سب سے بڑی بھول تھی۔ اور ان دھوکے کے پردوں کا میری نگاہ سے ہٹ جانا ہی میری زندگی کا سب سے بڑا معجزہ ہے۔" ماریہ نے دیکھا کہ بھلے ہی عاشی کی آنکھوں میں نمی تھی لیکن چہرے پر حد درجہ سکون تھا۔ اور اب سمندر کے کنارے چلتے ہوئے دونوں یہی سوچ رہی تھی کہ دنیا کی ہر محبت بے سکونی کے علاوہ کچھ بھی نہیں۔ سکون ہے تو بس رب کی محبت میں اور کہیں نہیں۔ کہیں بھی نہیں۔

کھیروں کا استعمال، صحت اور خوبصورتی ایک ساتھ

ہر موسم میں با آسانی دستیاب سلاد میں شمار کیا جانے والا کھیرا صحت پر بے شمار فوائد سمیت ڈی ہائیڈریشن سے بھی بچاتا ہے۔ غذائی ماہرین کے مطابق کھیرے میں کیلوریز نہ ہونے کے برابر جبکہ دیگر منرلز اور وٹامنز کی بھرپور مقدار پائی جاتی ہے۔ درمیانے سائز کے ایک کھیرے میں 30 کیلوریز، صفر گرام فیٹ، 6 گرام کاربز، 3 گرام پروٹین، 2 گرام فائنتز، 10 فیصد وٹامن سی، 57 فیصد وٹامن کے، 9 فیصد میگنیشیم، 12 فیصد پوٹاشیم اور 9 فیصد میگنیز پایا جاتا ہے، جو جسمانی اور ذہنی صحت کے لیے فائدہ مند ہیں۔ نیز، اس کا استعمال جلد اور آنکھوں کے لیے بھی اکسیر ہے۔

بلند فشارِ خون میں توازن برقرار رکھنے کے لیے: غذائی ماہرین کے مطابق کھیرے میں فائنتز اور میگنیشیم بکثرت پایا جاتا ہے یہ دونوں غذائی اجزا بلند فشارِ خون (بلڈ پریشر) کو کنٹرول کرتے ہیں۔ کھیرا ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کے لیے بہترین ثابت ہوتا ہے۔

لمبے اور صحت مند بالوں کے لیے: کھیرے میں سلیکون بھی پایا جاتا ہے اسی لیے یہ ناخن اور بالوں کے لیے بھی بے حد بہت مفید ہے، بالخصوص اس کا استعمال بالوں کو تیزی سے بڑھانے میں کافی معاون ثابت ہوتا ہے۔

پانی کی کمی کو پورا کرنے کے لیے: غذائی ماہرین کے مطابق کھیرے میں 95 فیصد پانی ہوتا ہے، اسی لیے یہ ہمارے جسم میں پانی کی مقدار کم ہونے سے بچاتا ہے اور جسم میں نمکیات کی کمی کو دور کرتا ہے۔

آنکھوں کی سُوجن کم کرنے کے لیے: کھیرے میں موجود Ascorbic Acid آنکھوں کی سُوجن ختم کرنے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔ اگر ٹھنڈے کھیرے کے قدرے موٹے دو ٹکڑے کاٹ کر دس سے پندرہ منٹ کے لیے آنکھوں پر رکھنے سے اُن کی سُوجن ختم ہو جاتی ہے۔

چہرے کی صاف و شفّاف جلد کے لیے: چہرے کی صاف و شفّاف جلد کے لیے بلینڈر میں ایک انڈے کی سفیدی، دو قطرے عرقِ گلاب اور ایک انچ کھیرے کا ٹکڑا ڈال کر اچھی طرح بلینڈ کر کے پیالی میں نکال لیں۔ پھر اس گاڑھے محلول کو برش کی مدد سے آنکھوں اور منہ سے بچاتے ہوئے چہرے پر لگا لیں۔ پندرہ منٹ بعد نرم گیلے کپڑے سے صاف کر کے چہرہ دھولیں۔

داغ دار جلد کی صفائی کے لیے: کھیرے کا رَس، لیموں کا رَس اور ناریل کا پانی برابر مقدار میں لے کر اچھی طرح مِکس کر لیں اور روزانہ جلد کے داغ دھبّوں پر نرم و ملائم کپڑے سے ملیں، تو نشانات رفتہ رفتہ کم ہو کر ختم ہو جائیں گے۔

آنکھوں کے سیاہ حلقوں کے لیے: روزانہ باقاعدگی سے دس منٹ تک کھیرے کا رَس سیاہ حلقوں پر لگائیں، پھر نرم کپڑے سے صاف کر لیں۔ رفتہ رفتہ سیاہ حلقے بالکل غائب ہو جائیں گے۔

افسانچے

شکیل مصطفی

دوسروں کا حق

زید کو گاؤں جانا تھا وہ ریلوے اسٹیشن پہنچا اُس نے دیکھا کہ ریلوے ٹکٹ کھڑکی پر ایک لمبی قطار لگی ہوئی ہے۔ وہ ٹکٹ کاؤنٹر کے پاس پہنچا۔ ٹکٹ دینے والے سے کہا ''ایک ٹکٹ کسارا دینا''، ٹکٹ دینے والے نے ٹکٹ دے دیا اور کہا۔ ٹکٹ لینے کے لیے قطار میں آنا چاہیے۔ زید نے خاموشی سے سنا اور ٹکٹ لے کر ریلوے کے ذریعے گھر پہنچا۔

دوسرے دن گھریلو کاموں میں مصروف رہا۔ گھر کے کام کے لیے گوشت کی دکان پر پہنچا۔ گوشت لینے کے بعد قیمہ پسائی کی دکان پر پہنچا۔ زید نے دیکھا کہ وہاں تو ایک لمبی قطار لگی ہوئی تھی جس میں مرد و خواتین دونوں شامل تھے۔ کچھ ہی لمحے کے اندر ایک خاتون آئی۔ قیمہ پسائی کرنے والے شخص کو کچھ کہا اور فوراً قیمہ پسا کر چلی گئی۔ تمام لوگ جس میں زید بھی شامل تھا اُس خاتون کو دیکھ رہے تھے۔

زید کل کی یادوں کے پس منظر میں چلا گیا کہ کس طرح اُس نے کل دوسرے کا حق مار کر ٹکٹ لیا تھا اور آج اُس کا بھی حق ۔۔۔۔

ضبط کا دامن

وہ کافی جلد باز واقع ہوا ہے۔ ہر جگہ، ہر معاملے میں وہ پہل کرتا۔ پہلے سے کھڑے لوگوں میں بازی مار لینا۔ سینما کی لائن ہو، کرانہ بازار ہو، ریلوے ٹکٹ ہو یا سبزی فروش کے پاس گاہکوں کی بھیڑ۔

آج وہ بازار پیدل نکلا، اچانک اُسے پیٹ میں تکلیف محسوس ہوئی، یہ تکلیف رفع حاجت میں تبدیل ہوگئی۔ حکومت سے منظور شدہ پبلک باتھ روم کی جانب سے وہ ہولے ہولے بڑھنے لگا۔ جب وہ یہاں پہنچا تو دیکھا کہ پہلے سے کئی افراد نمبر لگائے ہوئے کھڑے ہیں۔ وہ سر جھکائے، پیٹ پکڑے قطار میں لگ گیا۔

اِسے محسوس ہوا کہ رفع حاجت کی شدت نے ضبط کا دامن چھوڑ دیا ۔۔۔۔

میٹھے بول

ماسٹر دینا ناتھ اپنے دیگر اساتذۂ کرام کے ساتھ ایک مکتب کے قریب سے گزرے جہاں مکتب کے باہر دو پانی کا مٹکا رکھا ہوا تھا۔ کچھ بچّے کھیل رہے تھے۔ دو بچّے پانی کھڑے ہو کر پی رہے تھے۔ ماسٹر دینا ناتھ کے ساتھی اُستاد نے بچّوں کو آواز دے کر کہا کہ ''پانی کھڑے ہو کر نہیں پینا چاہیے۔'' مگر یہ انداز ڈانٹنے کا تھا۔ بچّے اُن کی باتوں کو ان سُنا کر کے پانی پیتے رہے اور ۔۔۔۔

دو روز کے بعد ماسٹر دینا ناتھ اور اُن کے دوست اسی شاہراہ سے گزر رہے تھے دیکھا کہ بچّے پانی کھڑے ہو کر پی رہے ہیں تو کچھ بچّے پانی ایک دوسرے پر پھینک رہے ہیں۔ اس منظر کو ایک استاد نے دیکھا اور پانی کے مٹکے کے قریب پہنچے۔ بچّوں کو سلام کیا اور مخاطب ہوئے۔ پانی پینے سے پہلے گلاس کو دھولیں، حسب ضرورت پانی گلاس میں لیں، پانی کے اندر جھانک لیں، پانی بیٹھ کر تین سانس میں پی لیں۔ پانی ایک قیمتی دولت ہے اُسے ضائع نہ ہونے دیں۔ تمام بچّے استاد کو دیکھ رہے تھے۔

کچھ دنوں کے بعد مکتب کے قریب سے اساتذۂ کرام کا گزر ہوا تو ایک بچّہ پانی کو اُسی طرح پی رہا تھا جیسا کہ اُسے عملی مشاہدہ کر کے بتایا گیا تھا۔

المیہ

جب تعلیم نہیں تھی، تو معاشرہ میں بڑے، چھوٹے کا ادب تھا، اب تعلیم کا جال بچھا ہوا ہے۔

تو معاشرے میں بڑے بزرگوں کے ساتھ گپتی، تلوار، کوئتہ اور کٹر سے جان لیوا حملہ، روز کا معمول ہو گیا ہے۔ عملی تربیت کا فقدان ہے کہ لوگوں کے دلوں سے ڈر و خوف نکل گیا ہے۔

تربیت

سمیر اور سلمان آج مکتب سے آتے وقت لڑ رہے تھے۔ زید ہوٹل پر بیٹھا چائے پی رہا تھا۔

یہ جھگڑا دیکھ کر وہ ماضی کے جھروکوں میں چلا گیا۔

زید جب طالب علم تھا۔ اسکول سے آتے وقت وہ بھی نظام سے لڑ رہا تھا تو اسی ہوٹل سے بیٹھے کچھ لوگ دوڑے آئے اور جھگڑا چھڑانے لگے اور کچھ کہہ رہے تھے کہ تعلیم کا اثر ہے؟

آجائیے

ٹریننگ کالج کی لائبریری میں لکچرار میڈم داخل ہوئی تو دیکھا کہ دو مخالف جنس پیار بھری سرگوشیاں کر رہے ہیں۔ تب میڈم نے کہا۔

''یہ کیا ہو رہا ہے؟''

تم یہاں پڑھنے آئے ہو یا ۔۔۔۔

دونوں سوری کہہ کر نو دو گیارہ ہو گئے۔

اچانک موبائل کی گھنٹی بجی۔

'کہاں ہو؟'، سامنے سے آواز آئی۔

''لائبریری میں۔'' میڈم نے کہا۔

''ماحول کیسا ہے؟'' سامنے سے آواز آئی۔

'بالکل صاف' میڈم نے کہا۔

''تو پھر'' سامنے سے آواز آئی۔

''آجائیے''۔ لیکچرار میڈم نے کہا۔

میاں بیوی

میاں بیوی ناشتے کی میز پر بیٹھے تھے کہ سامنے روشندان پر ایک چڑیا اور چڑا آ بیٹھے اور ایک دوسرے کے ساتھ چہچہانے لگے۔ بیوی نے انہیں دیکھ کر بڑے حسرت بھرے انداز میں اپنے شوہر سے کہا۔ ''ہم سے اچھے تو یہ چڑیا اور چڑا ہیں ایک دوسرے سے کتنا پیار کرتے ہیں اور ایک آپ ہیں کہ مجھ پر پیار بھری نظر ہی نہیں ڈالتے۔'' شوہر نے کوئی جواب نہ دیا۔ دوپہر میں کھانے کی میز پر دونوں بیٹھے تھے کہ روشندان میں پھر چڑیا اور چڑا آ بیٹھے اور پھر چہچہانے لگے۔ بیوی نے دوبارہ شوہر کی توجہ اس طرف کروائی لیکن شوہر پر کوئی اثر نہ ہوا۔ شام کو روشندان میں جب تیسری بار بھی وہی نظارہ دیکھنے کو ملا تو بیوی سے رہا نہ گیا اور پھٹ پڑی۔ ''میں صبح سے کہہ رہی ہوں۔ آخر میں بھی انسان ہوں مجھے بھی آپ کے التفات کی ضرورت ہے لیکن آپ کے سینے میں شاید خدا نے اس چڑے سے بھی چھوٹا دل دیا ہے۔'' شوہر نے نہایت اطمینان سے جواب دیا۔ کیوں اپنا خون جلاتی ہو بیگم! تم نے شاید غور نہیں کیا۔ کہ اس چڑے کے ساتھ صبح سے لے کر رات تک یہ تیسری چڑیا ہے۔

آنگن صفحہ سے متعلق اپنی آرا، خطوط، مضامین یا دیگر تخلیقات ہمیں مندرجہ ذیل ای۔ میل یا ایڈریس پر مکمل نام اور پتہ کے ساتھ روانہ کریں:
response.roznamasahara@gmail.com
SAHARA URDU MEDIA
Sahara Manzil, Saifabad, Hyderabad - 500 063.