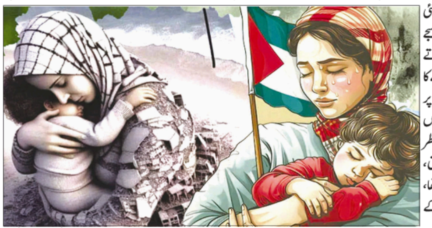
الوداع‘ الوداع میرے بچو!

افشاں مراد

وہ روتی ہوئی، بے تابی سے اپنے چاروں بچوں کو آوازیں لگاتی کبھی ایک کونے میں جا کر ایک بچے کا نام لے کر اُسے پکارتی تھی، کبھی دوسرے کونے میں جا کر دوسرے بچے کو پکارتی، کبھی بیٹی کا نام لیتی کبھی بیٹوں کو آوازیں دیتی، لیکن کہیں سے اس کی آواز کے جواب میں کوئی جواب نہیں آیا۔ اس سے پہلے وہ جب بھی بچوں کو پکارتی تھی تو فوراً بچے دوڑتے ہوئے آتے تھے اور اس کے گلے میں بانہیں ڈال دیتے تھے۔ لیکن آج اس کی آواز کے جواب میں گھمبیر خاموشی تھی، وہ روتی جارہی تھی اور مکان کے ملبے کو دونوں ہاتھوں سے ہٹانے کی ناکام کوشش کررہی تھی لوگ اس کو پکڑ رہے تھے لیکن وہ اپنے ہوش میں کہاں تھی۔ وہ تو اپنے بچوں کے لئے آٹا لینے گئی تھی واپس آئی تو اس کے سجے سجائے گھر اور ہنستے کھلکھلاتے بچوں کی جگہ ملبے کا ڈھیر تھا۔ آٹے کا تھیلا تو نہ جانے کہاں پھینکا، دل پر ہاتھ رکھ کر دوڑتی ہوئی آئی اور جہاں کہیں ملبے میں چھوٹی سی بھی درز نظر آئی وہیں بیٹھ کر بچوں کو آواز دیتی، چیختے چیختے اس کا گلا بیٹھ چکا تھا، ملبے کو کھرچتے کھرچتے اس کے ہاتھ زخمی ہوگئے تھے۔



وہ محمد، احمد، حسن اور مریم کی ماں تھی، وہ فلسطین کی ایک ماں تھی اور فلسطین کی مائیں تو ہر روز اپنے بچوں کے لاشے اٹھا رہی ہیں۔ ماں تو ماں ہے دنیا کے کسی بھی کونے میں ہو اس کا دل اپنی اولاد کے لئے ہی دھڑکتا ہے۔ اپنے بچوں کی لاشوں کے ٹکڑے سمیٹتے اس کا بھی دل پھٹ گیا ہوگا، انہیں پلاسٹک کی شیٹوں میں لپیٹ کر اجتماعی قبروں میں دھکیلتے اس کا بھی یہ جی چاہا ہوگا کہ وہ بھی اس قبر میں کود جائے۔ رفح بارڈر پر موجود کیمپ میں سیکڑوں ایسی مائیں موجود ہیں جو آج اپنے خالی ہاتھوں اور خالی گودوں کے ساتھ بیٹھی ہیں، بہت سی ایسی ہیں جنہوں نے اس کیمپ میں ہی اپنے بچے کو جنم دیا ہے اور اب ان کو زندہ رکھنے کے لئے تگ ودو میں مصروف ہیں۔ یہ مغربی معاشرہ کیا ان ماؤں کو نہیں دیکھ رہا جو اپنے بچوں کو اپنے ہاتھوں سے تیار کر کے قبروں میں دفن کر رہی ہیں۔ ایک بچہ مر گیا ہے تو دوسرا زخمی ہے، تیسرا زندگی اور موت کی دہلیز پر کھڑا ہے، خود ماں زخمی ہے لیکن اپنے بچے کو بچانے کے لئے ڈاکٹر اور مدد ڈھونڈتی پھر رہی ہے یہ بھی تو ماں ہے ہمارے اور آپ کے جیسی ماں، جو بچے کے کانٹا چبھنے پر بھی بے چین ہو جاتی ہے۔

ایسی ہی ایک ماں وہ بھی ہے، جس نے سات اکتوبر کو ہی اپنے بچے کو جنم دیا اور پھر ہسپتال میں حملہ ہوا تو اپنے ایک دو سال اور ایک نومولود بچے کو سنبھال کر بھاگی، اور اسی حالت میں کبھی کسی کیمپ، کبھی کسی پناہ گاہ، کبھی کسی مقام پر بھاگتی پھرتی ہے، بچوں کے لئے دودھ نہیں ہے، غذا نہیں ہے، لیکن وہ ماں ہے ہمت نہیں ہارتی۔ وہ کہتی ہے اپنے بچوں کے لئے کھانے کی تلاش میں میں پہاڑ بھی کھود دوں گی، لیکن اپنے بچوں کو بھوکا نہیں مرنے دوں گی۔ ماں وہ ہستی ہے، جس کی عظمت سے کسی کو انکار نہیں لیکن فلسطین میں ماؤں کا اور وہاں کے بچوں کا جو روپ دنیا نے دیکھا اس نے انہیں حیران کر دیا ہے۔ جتنی بہادری سے یہ مائیں اپنے بچوں کو الوداع کہہ رہی ہیں اور زبان پر صرف حسبنا اللہ ہے۔ یہ کس دنیا کی مائیں ہیں، اور انہوں نے اپنے بچوں کی جو تربیت کی ہے اس نے اقوامِ عالم کو حیران و پریشان کر دیا ہے۔ یہ حوصلہ اور یہ ایمان تو ہمیں دورِ نبویؐ میں اور صحابہ اکرامؓ اور ان کے اہلِ خانہ میں نظر آتا ہے۔ کیا ہمارے یہاں کی مائیں اپنے بچوں کی ایسی تربیت کر سکتی ہیں؟ کہتے ہیں ماں کا دل بہت نازک ہوتا ہے، اولاد کو گرم ہوا بھی چھو جائے تو اس کا وجود کانپ جاتا ہے، لیکن کیا آپ نے اور میں نے ان ماؤں کی وڈیوز نہیں دیکھیں جو اپنے ہاتھوں سے اپنی اولاد کے ٹکڑے سمیٹ رہی ہیں انہیں پلاسٹک بیگ میں ڈال رہی ہیں، اپنی پلی پلائی اولاد کو ایک چھوٹے سے شاپر میں دیکھنا کسی عورت تو کیا مرد کا بھی پتہ پانی کر دے گا۔

اللہ یہ دن کسی والدین کو نہ دکھائے، لیکن سلام ان ماؤں کو جن کے حوصلے چٹانوں کو بھی مات دیتے ہیں۔ وہ بھی ایک ماں ہے اس کا بچہ کئی دن سے بھوکا ہے، اب اس کی سانس رک رک کر آ رہی ہے، اس کی آنکھیں کھلی ہیں انسانیت کے علمبرداروں کے انتظار میں کہ شاید اس کو روٹی کے چند ٹکڑے یا دودھ کے چند قطرے مل جائیں، اس کی ماں ننگے پاؤں کبھی ایک خیمے میں جاتی ہے کہ شاید وہاں کچھ مل جائے کبھی دوسرے خیمے میں جاتی ہے، سڑک پر دیوانہ وار دوڑ رہی ہے کہ کہیں کوئی مدد مل جائے کہ اس کے بچے کی سانسوں کی ڈور جڑی رہے لیکن کہیں کوئی مدد نہیں۔ جب تک وہ واپس اپنے خیمے میں آتی ہے اس کے بچے کی وہ بچی کھچی سانسیں بھی اس کی گود میں دم توڑ دیتی ہیں، اسکی کھلی آنکھوں میں انتظار ہے، اس کے اوپر مکھیاں بھنبھنا رہی ہیں جنہیں اس کی ماں اپنے چادر کے پلو سے اڑا رہی ہے۔ اس ماں کی تکلیف کا کیا کوئی اندازہ لگا سکتا ہے۔ مدرز ڈے ہماری ان تمام ماؤں بہنوں کے نام جن کو ماں کہنے والے ان سے دور کہیں جنت میں آرام کر رہے ہیں۔

ان ماؤں کی عظمتوں کو سلام، ان کی تربیت ان کے حوصلے، ان کی جرأتوں کو سلام۔ مدرز ڈے ہم ان ماؤں کے نام کرتے ہیں جن کے شوہر، بچوں اور خاندان نے جامِ شہادت نوش کیا اور انہوں نے پھر بھی اللہ کا شکر ادا کیا۔ عید کے دن حماس کے سربراہ اسماعیل ہانیہ کے تین بیٹوں اور چار پوتا پوتیوں نے جام شہادت نوش کیا۔ اسماعیل ہانیہ نے ہسپتال میں داخل اپنی بیوی کو جب یہ خبر دی تو انہوں نے اٹھ کر دو نفل شکرانہ ادا کیا اور ان کی شہادت پر آنسوؤں کی جگہ ایک دوسرے کو مبارکباد دی۔ کیا ایسی مائیں ہم نے چودہ سو سال پہلے نہیں پڑھی تھیں؟ ان کے بارے میں پڑھ کر ہمیں لگتا تھا کہ شاید مورخ نے مبالغہ آرائی کی ہو لیکن اب اپنی آنکھوں سے ان ماؤں کو اپنی کوکھ اجڑنے پر رب کا شکر گزار دیکھ کر اپنی تاریخ کی سچائی پر کوئی شک نہیں رہا۔

ان ماؤں کو جنت میں ملنے کا کتنا یقین ہے کہ ہم سب جنت میں اکٹھا ہوں گے۔ یہ ٹھیک ہے کہ ہم اپنی ماں کو خراجِ تحسین پیش کریں، کیونکہ ہم لوگ اپنی اپنی مصروفیت میں اپنے والدین سے ملنا ان کے دل کی باتیں سننا ان کو یہ بتانا بھول جاتے ہیں کہ ہم آج جو کچھ بھی ہیں ان کی وجہ سے ہی ہیں اور آج بھی ہمیں ان کی اور ان کی دعاؤں کی اتنی ہی ضرورت ہے جتنی بچپن میں تھی۔ اس وقت جو معاشرہ ہمارے سامنے ہے اس میں شاید ہم وہ آخری نسل ہوں جو اب بھی اپنے والدین سے اتنی محبت کرتے ہیں ان کے ساتھ وقت گزارتے ہیں اور ان کی دعاؤں کے طلبگار ہیں، کیونکہ آگے جو نسل ہمارے سامنے پروان چڑھ رہی ہے اس کی نظر میں شاید والدین کا کام صرف بچوں کی ضروریات پوری کرنا، ان کی خواہشات کی تکمیل کرنا اور ان کو ہر سہولت بہم پہنچانا ہے۔ بہت کم ایسے خوش نصیب والدین ہوں گے جن کے بچے آج بھی اپنے والدین کے فرمانبردار ہیں۔ اس کی وجہ چاہے کچھ بھی سمجھ لیں، نفسا نفسی، مصروفیات، والدین کا اولاد سے زیادہ سوشل میڈیا کو وقت دینا یا پھر زمانے کا چلن کہہ لیں اور والدین بھی یہ کہہ کر بری الزمہ ہو جاتے ہیں کہ آج کل کی نسل ہے ہی بے مروت۔ لیکن وہیں ہم فلسطین کی نسل کو بھی دیکھ رہے ہیں، ان کی ماؤں کو بھی دیکھتے ہیں، ان کے نوجوانوں کو بھی دیکھ رہے ہیں، ان کے بوڑھوں کو بھی دیکھ رہے ہیں، یہ تو کسی اور ہی دنیا کی مخلوق لگتے ہیں۔ مغرب و مشرق حیران ہیں کہ انبیاءؑ کی سرزمین کے یہ لوگ ایمان کے کس درجے پر ہیں۔ سلام ہے ان کی ماؤں پر جنہوں نے یہ شیر پیدا کئے، آئیے! فلسطین کی ان ماؤں کو سلام پیش کریں جو تاریخ رقم کر رہی ہیں اور آئندہ شاید ان کے واقعات ہمیں کتابوں میں پڑھنے کو ملیں جنہیں آج ہم اپنی آنکھوں سے دیکھ رہے ہیں۔ سلام اے ماں۔ ●●

بیٹیاں شہزادی ہوتی ہیں‘ لیکن صرف اپنے بابا کی...!

جاوید اختر بھارتی

یوں تو سوشل میڈیا پر خوب تذکرہ کیا جاتا ہے کہ بیٹی رحمت ہوتی ہے، بیٹی باپ کی لاٹھی ہوتی ہے، بیٹی ماں کے گلے کا ہار ہوتی ہے، بیٹی باپ کے سر کی پگڑی ہوتی ہے، گھر و آنگن کا اجالا ہوتی ہے آنکھوں کا تارا ہوتی ہے، مگر یہ ساری کہاوت محاورے محدود ہیں یعنی بیٹی کے اندر جتنی بھی خصوصیات ہیں وہ صرف اپنی بیٹی میں نظر آتی ہیں دوسرے کی بیٹی میں نظر نہیں آتی۔ بہت ساری چیزیں ایسی ہیں جو آج بھی مسلم اور غیر مسلم دونوں میں دیکھی جاتی ہیں لیکن ہمیں غیروں سے شکوہ نہیں ہمیں تو اپنوں سے مطلب ہے،، اسلام کے اندر مساوات ہے مگر مسلمانوں میں نہیں، اسلام میں اونچ نیچ، بھید بھاؤ، چھوا چھوت نہیں لیکن مسلمانوں میں ہے، اسلام میں خرافات نہیں لیکن مسلمانوں میں ہے، اسلام میں آتش بازیاں نہیں لیکن مسلمانوں میں ہے، اسلام میں بارات نہیں لیکن مسلمانوں میں ہے، اسلام میں لڑکی کے باپ کے گھر ولیمہ نہیں لیکن مسلمانوں میں ہے،

اسلام میں بیوہ کی عزت ہے مگر مسلمانوں میں نہیں، اسلام میں غریبوں کی عزت ہے مگر مسلمانوں میں نہیں، اسلام میں بہو کی عزت ہے مگر مسلمانوں میں نہیں۔ اسلام نے ایک عورت کو بیٹی، بہن، بہو اور ماں اور دادی و نانی کا درجہ دیا ہے اور سب کا مقام بتایا ہے مگر مسلمانوں کو یہ سب کچھ نظر بھی آتا ہے تو صرف تقریر و تحریر کے انداز میں عملی طور پر معاملہ بہت خراب ہے صرف غیروں میں نہیں بلکہ مسلمانوں کے یہاں بھی بہو کو ستانے کا سلسلہ جاری ہے اور حد تو تب ہو جاتی ہے جب اپنے کو متقی اور پرہیزگار سمجھنے والے بھی بہو کو ستاتے ہیں بات بات پر طعنے مارے جاتے ہیں وہاں انھیں احساس ہی نہیں ہوتا کہ یہ بھی کسی کی بیٹی ہے صرف واہ واہی لوٹنے کے لئے کہا جاتا ہے کہ بیٹی رحمت ہے زحمت نہیں۔ ذرا آجکل کے حالات پر نگاہ ڈالیں اور دل پر ہاتھ رکھ کر غور کریں کہ جس گھر سے 9 بیٹیوں کا جنازہ ایک ساتھ نکلا وہ بیٹیاں رحمت تھیں یا زحمت؟ جس نے اپنی بیٹی کو پال پوس کر بڑا کیا پڑھایا لکھایا اور رشتہ لگایا تو جہیز کی فہرست باپ کے ہاتھوں میں تھما دی گئی باپ قرض لے لے کر سارے مطالبات پورے کئے قرض کے بوجھ تلے باپ کی کمر ٹوٹ گئی چیخیں مارتے ہوئے اور آنکھوں سے آنسو بہاتے ہوئے بیٹی کو رخصت کرتا ہے اور صبح ہوتے ہی باپ کو خبر دی جاتی ہے کہ تیری بیٹی کی روح قفس عنصری سے پرواز کرگئی تیری بیٹی کا انتقال ہوگیا۔ باپ جب بیٹی کی سسرال پہنچتا ہے تو دیکھتا ہے کہ سفید کپڑا بیٹی کی لاش پر اوڑھایا گیا ہے۔ باپ کو خیال آتا ہے کہ میں نے تو سب کچھ دیا مگر اس فہرست میں سفید کپڑا تو نہیں لکھا تھا آخر یہ کہاں سے آیا باپ نے بیٹی کا چہرہ دیکھا اور چیخیں مارتے ہوئے کپڑا اٹھا کر پھینک دیا اور اپنی چادر اوڑھا کر کہا کہ اے میری بیٹی کے قاتلوں‘ نہیں چاہیئے تمہارا کوئی احسان ساری چیزیں تو تم نے مجھ سے مانگی تو یہ کفن کیوں نہیں مانگا۔ آج تو میرے پاس کفن بھی خریدنے کے لئے پیسہ نہیں ہے مگر پھر بھی میں اپنی چادر میں اپنی بیٹی کو دفن کروں گا مگر تمہارا کپڑا نہیں چاہیئے بتایئے اس گھر کی چہار دیواری میں بہو کو اپنی بیٹی سمجھا گیا یا غیر کی بیٹی سمجھا گیا؟

بیٹی شہزادی ہوتی ہے مگر باپ کے آنگن میں، یہی بیٹی جب سسرال جاتی ہے، بہو کہلاتی ہے تو ستائی جاتی ہے، جلائی جاتی ہے، گالیاں دی جاتی ہیں، طرح طرح کے الزامات لگائے جاتے ہیں اور اسی چہار دیواری میں اپنی بیٹی کے ہر عیب کو چھپایا جاتا ہے یہ دوہرا معیار اور ڈھکوسلا نہیں تو اور کیا ہے اسی وجہ سے ایک بھری عدالت میں ایک جج نے سوال کیا تھا کہ گھر کی چہار دیواری میں صرف بہو کیوں حادثے کا شکار ہوتی ہے آخر نند حادثے کا شکار کیوں نہیں ہوتی؟ وہ بیٹی رحمت ثابت ہوئی یا زحمت؟

جہاں تک بات مذہب اسلام کی تعلیمات کی ہے تو شادی بیاہ کو آسان بنایا گیا ہے مگر مسلمانوں نے شادی بیاہ کو مشکل سے مشکل بنا دیا اور فضول خرچیوں کا انبار لگا کر شادی بیاہ کو نمائش بنا کر رکھ دیا اور یہ سب کچھ آج وہ لوگ کر رہے ہیں جنہیں مذہبی مافیا کہا جا سکتا ہے آج مسلمانوں کی یونیورسٹیاں نہیں بن رہی ہیں بلکہ بڑی تیزی سے مسلم علاقوں میں میریج ہال بن رہے ہیں اور اسی میں شادی بیاہ کی تقریبات اور فضولیات پر مبنی رسومات کا اہتمام و انعقاد کیا جاتا ہے اور جہاں میریج ہال نہیں ہے وہاں مدارسِ اسلامیہ کے صحن میں کیا جاتا ہے مدارس کے ذمہ دار ایک بار نہیں کہتے ہیں کہ ہم فضول خرچیوں کا اظہار کرنے کے لئے صحن نہیں دیں گے،، کیوں: اس لئے کہ چندہ متاثر ہو جائے گا ایسے ذمہ داران کو مذہبی مافیا نہیں تو اور کیا کہا جائے گا جو غریبوں کی بیٹیوں کے لئے مشکلات پیدا کر رہے ہیں،،

اور انہیں لوگوں کی دین ہے کہ آج مسلم لڑکیاں غیر مسلموں کے ساتھ بھاگ رہی ہیں اور مرتد بھی ہو رہی ہیں مہنگے مہنگے ہوٹلوں میں نمائشی انداز میں ہونے والی شادیوں میں وہ ہستیاں بھی شو بھا بڑھانے کے لئے پہنچتی ہیں جن کے کندھوں پر یہ ساری خرافات و رسم و رواج کے خلاف سینہ تان کر کھڑے ہونے کی ذمہ داری ہے،، ایک طرف کہا جاتا ہے کہ جہیز لعنت ہے اور دوسری طرف یہ لعنت ٹرکوں اور لاریوں پر لاد لاد کر لے جایا جاتا ہے اور کہا جاتا ہے کہ یہ ترقی یافتہ زمانہ ہے،، ارے یاد رکھیں جو شادیاں فاقوں کی حالت میں سادگی کے ساتھ ہوئی اس کا تذکرہ آج ساڑھے چودہ سو سال بعد بھی ہو رہا ہے اور اس تذکرے پر اجر و ثواب بھی ملتا ہے اور آج کی مہنگی مہنگی شادیوں کو ویڈیو گرافی کے بعد بھی بھلا دیا جاتا ہے کسی بھی کتاب میں اس کا تذکرہ نہیں ہوتا۔

ہر بیٹی کسی نہ کسی کی بہو بنتی ہے اور ہر بہو کسی نہ کسی کی بیٹی ہوتی ہے پھر بھی آج تک بیٹی کو رحمت مانا جاتا ہے مگر صرف اپنی بیٹی کو اور دوسرے کی بیٹی کو زحمت مانا جاتا ہے،، گھر کی چہار دیواری میں صرف بہو حادثات کا شکار ہوتی ہے بیٹی اور نند نہیں کیونکہ بہو دوسرے کی بیٹی ہے اپنی نہیں،، بیٹی بستر پر سوئی رہے تو بیمار اور بہو کو بخار بھی ہو جائے تو وہ مکار کیونکہ وہ دوسرے کی بیٹی ہے،، ارے یہ نہیں بھولنا چاہیئے کہ گھر کی چہار دیواری کے اندر بہو سارا کام اپنا گھر سمجھ کر کرتی ہے اسے تو بچے کو دودھ پلانے کی اجرت تک سسرال والوں سے لینے کی اجازت بھی ہے اور حق بھی ہے مگر پھر بھی وہ نہیں لیتی یہ اس کا احسان ہے بہت بڑی قربانی ہے مگر احساس نہیں کیونکہ وہ اپنی نہیں بلکہ دوسرے کی بیٹی ہے،، باتیں تلخ ضرور ہیں مگر یہی سماج و معاشرے کی سچائی ہے۔ ●●

آج کی مائیں اپنی بیٹیوں کو آداب سکھائیں

ماہم چودھری

پہلے زمانے میں بچیوں کی تربیت کی طرف خاص توجہ دی جاتی تھی۔ اگر وہ بیڈ یا صوفے پر بیٹھ کر پیروں کو ہلاتی تھیں تو مائیں انہیں فوراً ٹوک دیتی تھیں اور انہیں خاص تاکید کرتی تھیں کہ آئندہ وہ ایسی حرکت نہ کریں۔ کوئی بچی جوتے پہن کر پاؤں کو گھسیٹ کر چلتی ہوئی دکھائی دیتی تو مائیں انہیں اس حرکت پر سرزنش کرتیں اور انہیں کہتی کہ اچھی بچیاں اس طرح نہیں چلا کرتیں۔ اسی طرح زور زور سے ہنسنا، چیخنے چلانے سے منع کرنے، آہستہ بولنے کی تربیت و دیگر اسی طرح کے آداب گھروں میں بچیوں کی تربیت کیلئے مائیں انہیں سکھاتی ہوئی نظر آتی تھیں۔ وہ اس مقولے پر عمل کرتی تھیں کہ ”کھلاؤ سونے کا نوالہ، لیکن دیکھو شیر کی نگاہ سے“ یہی وجہ ہے کہ ان کی تربیت میں پروان چڑھنے والی لڑکیاں اپنی اسی بہترین تربیت کی وجہ سے مثالی لڑکیاں قرار پاتی تھیں۔

لیکن اب آداب والی تربیت کا سلسلہ تھم چکا ہے۔ ماؤں کو گھر کے کام نمٹانے، موبائل فون، شاپنگ کرنے اور ٹی وی پر وقت گزارنے سے فرصت ہی نہیں ملتی کہ وہ اس طرح بچیوں کو وقت دیں اور انہیں آداب سکھائیں، بچیاں ماؤں کے سامنے بیٹھ کر پیروں کو ہلاتی بڑوں کے سامنے چیونگم چبا کر غبارے پھلاتی اور جوتے گھسیٹ گھسیٹ کر چلتی ہوئی دکھائی دیتی ہیں لیکن ماں انہیں ان حرکتوں پر ٹوکتی تک نہیں ہیں۔

پہلے زمانے میں بچوں کو سکھایا جاتا ہے کہ جب بڑے آئیں تو عزت سے کھڑے ہو جائیں، تعظیماً ان کی طرف پیر کر کے نہ بیٹھیں۔ خواتین یہ سوچ لیں کہ اب بھی کچھ نہیں بگڑا، آپ نے جہاں اپنی ماں سے کھانا پکانا سیکھا ہے، وہیں ان سے بچیوں کی تربیت کے کچھ آداب بھی پوچھ لیں تا کہ اپنی بچیوں کی تربیت آج کے ماحول میں رہ کر بھی آپ مثالی انداز میں کر پائیں۔ ●●

قدرتی انداز میں وزن کم کریں

مختلف مشروبات‘ احتیاط اور ورزشوں کی مدد سے بھی وزن میں کمی لائی جاسکتی ہے

بڑا مشکل نظر آتا ہے اسمارٹ نظر آنا لیکن ہر ایک کی خواہش ہے کہ وہ اسمارٹ نظر آئے‘ اس خواہش کی تکمیل کیلئے لوگ بہت سے جتن اٹھاتے ہیں‘ کچھ پارکوں میں بھاگتے ہیں تو کچھ مہنگی ادویات پر پیسے لٹاتے ہیں‘ کچھ لوگ جم کی راہ اختیار کرتے ہیں تو کچھ لوگ ڈائٹ پلان ترتیب دینے لگتے ہیں۔ ان میں سے کچھ کامیاب ہوتے ہیں‘ کچھ ناکام اور کچھ کامیاب ہونے کے بعد ناکام ہو جاتے ہیں یعنی ان کی ساری محنت اور بھاگ دوڑ ضائع ہو جاتی ہے جبکہ وزن کو قابو میں رکھنے کا سادہ سا فارمولا ہے متوازن اور بروقت کھانا یہاں تک کہ محض اپنی خوراک میں مناسب اور معیاری مشروبات کے استعمال سے بھی اپنا وزن کم کر سکتے ہیں۔

چلیں اس حوالے سے ہم آپ کی مدد کرتے ہیں۔

چکنائی سے پاک دودھ کا کیلشیم جسم کے کولیسٹرول کو دبا دیتا ہے۔

کولیسٹرول وزن بڑھانے والا ہارمون ہے‘ جسم میں کولیسٹرول کی بڑھی ہوئی مقدار وزن میں اضافے کا باعث بنتی ہے جبکہ اگر کولیسٹرول کم ہو تو چربی بھی کم ہو جاتی ہے علاوہ ازیں کیلشیم بھوک میں کمی کا باعث بنتا ہے۔ بغیر چکنائی والے یا کم چکنائی والے دودھ کو پینے سے بھوک کم لگتی ہے‘ اس کے علاوہ یہ دودھ ہڈیوں کو مختلف بیماریوں اور کمزوری سے بھی بچاتا ہے۔

وزن میں کمی کے خواہشمندوں کو چاہیئے کہ وہ سبزیوں کا جوس پئیں‘ انتہائی کم حراروں پر مشتمل یہ جوس غذائیت سے بھرپور ہونے کے ساتھ وزن میں کمی کا باعث بھی ہوتے ہیں لہٰذا اپنی پسند کی کوئی بھی سبزی لیں اور اس کا تازہ جوس نکال کر پئیں اور اگر موسم کی سبزی ہو تو کیا ہی بات ہے۔

دہی سے بنے مشروبات بھی وزن کو قابو میں رکھنے میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔ دہی سے لسی کے علاوہ بھی کئی مشروبات بنائے جاسکتے ہیں مثال کے طور پر سیب‘ اسٹرابیریز اور کیلے کے ساتھ اس کی اسموودھی بنائیں۔ دہی کا باقاعدہ استعمال 61 فیصد زیادہ چربی ختم کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔ دہی کے استعمال سے جسم میں چربی بننے کی رفتار بھی کم ہو جاتی ہے۔

سبز چائے وہ مشروب ہے جسے دن میں دو سے تین بعد پینے سے جسم میں چربی 35 سے 43 فیصد تک کم ہو جاتی ہے۔ سبز چائے میں موجود کیفین سے چربی گھلنے کا عمل تیز ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ جسم سے اضافی پانی کو بھی خارج کرتی ہے۔ لیموں کی ایسڈک خصوصیات اسے وزن کم کرنے میں معاون بناتی ہیں۔ لیموں پانی کو آپ کئی مختلف انداز سے تیار کر سکتے ہیں جس سے اس کی افادیت میں مزید اضافہ ہو جاتا ہے۔

کھانے پینے میں احتیاط کے ساتھ کچھ اور باتیں بھی اہمیت کی حامل ہیں مثال کے طور پر نیند پوری کرنا‘ کچھ تحقیقات سے پتا چلتا ہے کہ چھ گھنٹے سے کم نیند موٹاپے کا باعث بنتی ہے۔

غیر آرام دہ نیند جسم کے نظام کو سست کرتی ہے جبکہ نیند کی کمی انسولین اور کولیسٹرول بڑھنے کا باعث بن سکتی ہے اور اس سے جسم میں چربی کا ذخیرہ بھی ہوتا ہے۔ ذہنی دباؤ وزن میں اضافے کا باعث بنتا ہے اسی لئے ورزش کا مشورہ دیا جاتا ہے جس سے تناؤ کی سطح کو کنٹرول کرنے میں مدد ملتی ہے بطور خاص یوگا‘ مراقبہ اور تازہ ہوا میں چہل قدمی ذہنی دباؤ سے نجات کا باعث ہوتے ہیں۔ ●●

اب پارلر جانے کی ضرورت نہیں‘ آپ کا کچن کافی ہے .....

روحی اعجاز

اللہ تعالیٰ نے خواتین کو حسن سے نوازا تو اس کی آرائش کا شعور بھی عطا کیا، شاید اسی لئے خواتین اپنے حسن کو سنوارنے کیلئے نت نئے طریقے اپناتی ہیں۔ بیوٹی پارلر کے رجحان میں بھی خاصہ اضافہ ہو چکا ہے مگر جو خواتین ان مہنگے مہنگے پارلروں میں جانے کی استطاعت نہیں رکھتیں یا جانا نہیں چاہتیں ان کیلئے ان کا کچن ہی کافی ہے جہاں آپ کی جلد کی حفاظت اور رنگت کو نکھارنے کا سب سامان موجود ہے۔

پسینہ زیادہ آنے سے جلد کے مسام کھل جاتے ہیں جن میں دھول مٹی اور میل کچیل جمع ہو جاتی ہے جو کئی جلدی بیماریوں کا باعث بنتی ہے۔ گرم موسم میں جلد کی حفاظت کیلئے سب سے زیادہ ضروری پانی کا متواتر استعمال ہے اس کے بعد چہرے کو دھوپ سے بچائیں اور جب بھی باہر نکلیں تو چھتری لے کر ہی نکلیں، چہرے، گردن، ہاتھ اور پاؤں وغیرہ پر سن بلاک لگائیں اور اپنی غذا میں موسمی پھل اور سبزیاں بھی ضرور شامل کریں جبکہ غیر معیاری مشروبات کے استعمال ترک کر دیں اور ان کی جگہ تازہ پھلوں کا جوس پئیں۔

چہرے پر پسی ہوئی جئی ملنے سے جلد پر میل اور جمی دھول مٹی صاف ہو جائے گی اور رنگت میں نمایاں نکھار محسوس ہوگا۔ چنے کی دال بھگو کر پیس لیں اور اس میں تھوڑا سا دودھ ملا کر یہ لیپ چہرے پر 15 سے 20 منٹ تک لگائیں اور پھر تازہ پانی سے چہرہ دھو کر خشک کر لیں۔ یہ عمل روزانہ دہرائیں، خیال رہے روزانہ تازہ لیپ ہی تیار کریں۔ دس بادام، ایک چٹکی ہلدی اور تھوڑے سے چاول پیس لیں، پھر تینوں کو ملا کر دودھ شامل کر دیں۔ اور گاڑھا سا لیپ بنا کر چہرے پر لگائیں۔ حسب ضرورت شلجم اور گاجریں پانی میں ابال کر ٹھنڈا ہونے پر ہاتھوں سے مسل لیں اور یکجان آمیزہ چہرے، ہاتھوں اور گردن پر آدھے گھنٹے کیلئے لگا کر رکھیں اور پھر روئی کو دودھ میں بھگو کر جلد صاف کر لیں اس عمل سے بھی جلد پر جمی میل اور دھول مٹی صاف ہو جاتی ہے۔

ایک کھیرا گرائنڈ کر کے اسی میں ایک کھانے کا چمچ لیموں کا رس، چند پتے پودینہ، ایک کھانے کا چمچ شہد، ایک انڈے کی سفیدی اور ایک کھانے کا چمچ عرق گلاب شامل کر کے اچھی طرح ہلائیں اور چہرے پر اس طرح لگائیں کہ آنکھوں والا حصہ محفوظ رہے۔ پچیس منٹ تک لگا رہنے دیں اور پھر سادہ پانی سے منہ دھو لیں، ہفتے میں ایک دفعہ یہ عمل ضرور دہرائیں۔ ●●

خوبصورت ٹی وی لاؤنج‘ گھر کو دے جدید انداز

لیاقت علی جتوئی

ہر کوئی اپنے گھر کو باکمال اور باذوق بنانا چاہتا ہے لیکن جب بات ہوتی ہے ٹی وی لاؤنج کی تو سبھی چاہتے ہیں کہ ان کا ٹی وی لاؤنج سب سے اعلیٰ اور منفرد نظر آئے۔ ٹی وی جو کبھی ایک خواہش ہوا کرتی تھی، اب وقت اور ٹیکنالوجی نے اسے اب ہر گھر کی ضرورت بنا دیا ہے۔ ٹی وی لاؤنج کی سجاوٹ اور زیبائش کے لیے ٹیلی ویژن کے نت نئے انداز، ڈیزائن اور اقسام متعارف ہو چکی ہیں اور ٹی وی اسکرینوں کے لیے ایل سی ڈی، پلازما، Flat، ایل ای ڈی، Retina، کرسٹل اور تھری ڈی جیسی ٹیکنالوجیز مارکیٹ میں دستیاب ہیں۔ قصہ مختصر یہ کہ ماضی کا ڈبے نما ٹی وی اب ایک خوبصورت فریم میں منتقل ہو کر شاندار انداز اپنا چکا ہے۔ آپ کے ٹی وی لاؤنج کی زیبائش کے لیے کچھ شاندار اور جدید ترین خیالات پیشِ خدمت ہیں۔

جدید اور جاذبِ نظر: محدود احاطے میں ٹی وی سیٹ اور اس کے جملہ لوازمات منظم کرنے کی ایک مثالی کوشش اس نمونے میں نمایاں ہے۔ سفید اور متناسب رنگوں کے امتزاج اور روشن پس منظر کے ساتھ سینما سائز اسکرین کی شان و شوکت، سادگی کے باوجود وقار اور متانت کی علامت ہے۔

ایک شاندار نمونہ: محدود احاطے اور وسائل کے ساتھ ترتیب دیے گئے ٹی وی لاؤنج کو مثالی اور ماہرانہ انداز میں منظم کیا جاتا ہے۔ خصوصاً ٹی وی اسٹینڈ اور پینل کے فرنیچر کو حسبِ ضرورت ڈیزائن کر کے جگہ اور پیسے دونوں کی بچت ہو جاتی ہے۔ سرخ رنگوں کا امتزاج مرکزِ نگاہ ہوتا ہے۔

بیڈروم کا ٹی وی لاؤنج: اگر کسی بیڈروم میں ٹی وی رکھا ہو تو اس کی شان و شوکت کا مرکزی نکتہ ٹی وی کے لیے مخصوص الماری اور متعلقہ لوازمات کی خوبصورت سجاوٹ ہوتی ہے۔ خوابگاہ کا بیرونی پس منظر اور سینما سائز اسکرین پر وال ٹو وال الماری اور کثیر المقاصد فرنیچر کی شان ہی نرالی ہوتی ہے۔

دیوار پر لگے اونچے شیلف کے نیچے: ایک چھوٹے ٹی وی لاؤنج میں سامان رکھنے کی جگہ کی اپنی اہمیت ہوتی ہے۔ ایسے میں اگر اُونچی جگہ شیلف بنا ہوا ہے تو اس کے نیچے دیوار پر ٹی وی لگائیں اور اس شیلف میں دیگر سامان کے ساتھ DVDs بھی رکھ لیں۔

دیوار پر لگے شیلف کے درمیان: یہ چھوٹی اور مکمل طور پر فعال جگہ میں ٹی وی لگانے کا بہترین نمونہ ہو سکتا ہے۔ کمرے کے بیرونی کونے کے ساتھ والی دیوار پر شیلف بنا کر اس کے بیچ میں ٹی وی رکھنے کی جگہ بنائیں۔ درمیان میں مناسب فاصلے پر خوبصورت اور آرام دہ صوفے رکھیں۔ یہ گھر میں ٹی وی انجوائے کرنے کی ایک بہترین جگہ ثابت ہوگی۔

شیلف سے اور جگہ بنائیں: دیواریں عام طور پر وہ جگہ ہوتی ہیں، جہاں آپ سجاوٹ کے سامان کو ٹانگتے ہیں جیسے آئینے، پینٹنگز وغیرہ۔ چھوٹی جگہ کی ترتیب کے ساتھ، بخوبی ڈیزائن کیے گئے شیلف آپکی دیواروں کو خوبصورت بناتے ہیں۔ یہ ڈیزائن دِکھاتا ہے کہ یہاں آپ اپنے وہ لوازمات سجا سکتے ہیں جن کا آپ کو پہلے نہیں پتہ تھا کہ کہاں رکھیں۔

اولڈ اِز گولڈ: اگر آپ کے پاس اب بھی پرانے اسٹائل والا مگر Flat اسکرین ٹی وی سیٹ ہے تو یہ ڈیزائن آپ کے لیے ہی ہے۔ دیوار کے ساتھ خوبصورت ڈیزائن کا اسٹوریج والا ٹی وی اسٹینڈ رکھیں۔ اس اسٹینڈ کے اندر کی جگہ کو آپ آرائش کے لیے استعمال کریں۔ اسٹینڈ کے لیے شیشوں کے سلائیڈ والے دروازوں کا انتخاب کیا جاسکتا ہے۔ اگر غیر نمائشی چیزیں اسٹوریج کرنے کا ارادہ ہے تو سلائیڈ والے دروازوں میں شیشے کے بجائے لکڑی یا بورڈ استعمال کریں۔

ایک شاندار منظر: یہ ایک بڑا سا کمرہ ہے، جس میں ایک طرف ڈائننگ روم اور دوسری طرف بیٹھک کو سجایا گیا ہے اور دیوار پر ٹی وی اس طرح لگایا گیا ہے کہ اس کا استعمال دونوں اطراف بیٹھنے والوں کو محظوظ کرے۔ سونے پہ سہاگا، باہر موجود سبزہ کو دیکھتے ہوئے آپ یقین کے ساتھ کہہ سکتے ہیں کہ ٹی وی کے لیے اس سے اچھی جگہ ناممکن ہے۔

ٹی وی اسٹینڈ: ہر چیز جو بنائی جاتی ہے، اس کی ایک وجہ ہوتی ہے۔ یہ خوبصورت، اعلیٰ ذوق کا بنایا گیا سادہ مگر اعلیٰ ٹی وی اسٹینڈ دیگر لوازمات کے ساتھ مل کر کیا شاندار نظارہ پیش کر رہا ہے، اس کا اندازہ آپ بخوبی کر سکتے ہیں۔

دیوار میں چنوا دیں: اگر لاؤنج کا سائز چھوٹا ہے اور آپ صاف ستھرا منظر اور تھوڑی گہرائی چاہتے ہیں تو ٹی وی سیٹ کو دیوار میں چنوا دیں۔ یہ انداز آپ کے ٹی وی لاؤنج کو کلاسیکی انداز دے گا۔

ایک بے مثال انداز: حسن، تدبیر اور سلیقہ مندی کی زندہ مثال یہ ٹی وی لاؤنج ایک اوسط فیملی کے لیے مناسب سہولت ہے۔ جسے رنگوں کے فنکارانہ امتزاج اور منظم ترجیحات سے مزین کیا گیا ہے۔

کلیکشن وال: آپ کی پسندیدہ کتابوں اور پسندیدہ فلموں کا مجموعہ، غرض آپ کی ہر چیز بڑی ترتیب سے آپ کے کمرے کی ان سفید شیلفوں میں رکھی جا سکتی ہے۔ زیریں فلور پر میچنگ نمونے کا ٹی وی اسٹینڈ رکھیں اور اس پر ٹی وی رکھیں۔ ●●

آنگن صفحہ سے متعلق اپنی آرا، خطوط، مضامین یا دیگر تخلیقات ہمیں مندرجہ ذیل ای۔میل پر مکمل نام اور پتہ کے ساتھ روانہ کریں:

saharaurdunews@gmail.com

SAHARA URDU MEDIA