میں نے جنت تو نہیں دیکھی' پر ماں دیکھی ہے

غزالہ خالد

پتہ نہیں زندگی اتنی تیز رفتار ہوگئی ہے یا ہمیں لگنے لگی ہے کہ ابھی نیا سال شروع ہوتا ہے اور پلک جھپکتے گذر بھی جاتا ہے۔ یہ بھی ہوسکتا ہے کہ شاید وقت تو اپنی رفتار سے ہی چل رہا ہو لیکن ہمیں ہی اس کا ساتھ دینا نہ آرہا ہو، وجہ چاہیے کچھ بھی ہو لیکن یہ ایک حقیقت ہے کہ نئے دور کے چیلنجز بہت ہیں۔

اگر ہم آج کے دن کے حوالے سے بات کریں تو آج کی ماؤں کے لیے بھی بہت مشکل دور ہے۔ ذرا کچھ دہائیوں پہلے کی ماؤں کا سوچئے ان کے بچے کیسے ہوتے تھے۔ ایک ہاتھی، ایک راجہ، ایک رانی کے بغیر بچوں کو نیند نہیں آتی تھی کہانی کے بغیر پانچ چھ سال تک بچے گھر میں مٹر گشت کرتے رہتے تھے، زیادہ سے زیادہ چار سال کی عمر میں بسم اللہ کردی جاتی اور پڑوس کے کسی گھر میں بھیج کر یا دادا، دادی کے پاس بٹھا کر نورانی قائدہ شروع کروادیا جاتا تھا نہ ماں کو نہ بچے کو کوئی فکر ہوتی تھی۔

نئی اور پُرانی تمام ماؤں کو سلام .....

اسکول میں داخل ہوتے تو ماں صبح اسکول بھیج دیتیں، نہ ماہانہ ٹیسٹ کی فکر نہ گریڈز اچھے آنے کی مقابلہ بازی۔ بی اے تک "امی امی میں پاس ہوگیا" سے کام چلتا رہتا تھا۔ سال کے دو چار جوڑے بن جاتے، عید پر جوتے دلوادئے جاتے جو پورا سال آنے جانے شادی بیاہ میں کام آجاتے تھے۔ ٹیلی ویژن پر الف لیلہ یا عینک والا جن دیکھ کر بچے خوش ہوجاتے اور شام کو گھر کے سامنے تھوڑی دیر کھیلنے کی اجازت ملنے پر پھولے نہیں سماتے۔ اسکول میں ملنے والے ہوم ورک بھی کچھ مائیں اپنی نگرانی میں کرواتی تھیں لیکن زیادہ تر صرف یاددہانی کروادیتی تھیں کہ چلو اب اسکول کا کام کرلو۔

بچے اپنی صوابدید کے مطابق ہوم ورک کر لیتے ٹھیک ہوتا تو "گڈ" مل جاتا غلط ہوتا تو کاپی پر "بیڈ" لکھ دیا جاتا۔ اسکول میں شرارت کرتے تو سزا ملتی، "اٹھک بیٹھک" کر کے ہنستے کھیلتے گھر واپس آجاتے۔ ماؤں کو اس سب سے کوئی لینا دینا نہیں ہوتا تھا۔ اب آپ لوگ یہ نہ سمجھنا کہ ہمارے یہ سب لکھنے کا مقصد یہ ہے کہ پہلے کی مائیں بچوں کے لئے کچھ نہیں کرتی تھیں۔

ہرگز نہیں! ماں تو ماں ہوتی ہے "ماں" کا درجہ کسی زمانے میں بھی آج سے کم نہ تھا۔ ماں تو نام ہی ایثار، قربانی اور محبت کا ہے۔ ہمارے کہنے کا مقصد صرف یہ ہے کہ آج کے دور میں ماؤں کے لئے بہت چیلنجز ہیں جو پہلے نہیں تھے۔ پہلے سادگی تھی اور اب ہر قدم ماؤں کے لئے امتحان موجود ہیں۔ ابھی بچہ پیدا نہیں ہوتا کہ اس کو کس اسکول میں داخل کرایا جائے گا یہ فکر شروع ہوجاتی ہے بلکہ بڑے شہروں کے کچھ اسکولوں میں تو قبل از پیدائش رجسٹریشن بھی ہوجاتی ہے۔ پیدائش کے بعد وہی بچے جو پہلے نجانے کیسے پال پوس لئے جاتے تھے اب ان کی ایک ایک حرکت اور عادت پر گوگل سے مدد لی جاتی ہے۔ ظاہر ہے اس میں بھی وقت لگتا ہے، اسکول بھیجنے کا وقت بھی ڈھائی سال میں ہی آجاتا ہے اگر والدین نہ بھی چاہیں تو انہیں بچے کو اسکول بھیجنا پڑتا ہے ورنہ بچہ "لیٹ" ہوجاتا ہے اور اچھے اسکول میں داخلہ لینے میں مشکلات ہوتی ہیں۔

اسکول میں داخلے کے ساتھ ہی ماں کی ذمہ داریوں میں اضافہ ہوجاتا ہے اور مائیں ماہانہ ٹیسٹ، مڈ ٹرم، سالانہ امتحانات وغیرہ وغیرہ کے چکر میں گھن چکر بن کر رہ جاتی ہیں۔ اچھے گریڈز کی دوڑ بھی ماؤں کو مصروف رکھتی ہے اور اس کے ساتھ ساتھ آج کل کے سب سے بڑے چیلنج سے نمٹنا بھی ماؤں کا ہی کام ہوتا ہے، یہ چیلنج بھی یقیناً آپ لوگ سمجھ گئے ہونگے کہ وہ ہے "سوشل میڈیا" آج کی ماں کا اپنے بچے کو موبائل سے دور رکھنا اتنا بڑا چیلنج ہے کہ کبھی کبھی تو مجھے واقعی ماؤں پر ترس آتا ہے کہ انہیں صرف اس ایک چیز سے بچانے کے لئے ہی کتنی محنت کرنی پڑتی ہے۔

کچھ سال پہلے تک کے بچے راجہ رانی کی کہانی سے بہل کر نیند کی وادیوں میں کھو جاتے تھے، پلاسٹک کے کھلونے، لکڑی کا چھوٹا سا بلا اور گیند، ہاکی، پلاسٹک کی گڑیا، ہنڈ کلیا، مٹی کے برتن سے کھیل کر بچے خوش رہتے تھے لیکن آج کے بچے کو موبائل چاہیے، ٹیبلٹ یا آئی پیڈ چاہیے، جس پر کارٹون دیکھے بغیر ایک سال سے بھی کم عمر کے بچے کھانا نہیں کھاتے۔

کہنے کا مقصد یہ ہے کہ ماں تو وہی ماں ہے جو اپنی اولاد سے بے لوث محبت کرتی ہے، وہی ماں، جس کے قدموں تلے جنت ہے، وہی "ماں" کہ جس کی محبت میں نہ پہلے شک تھا اور نہ آج ہے لیکن ہاں آج کے دن آج کے دور کی ان ماؤں کو ہم خصوصی خراج تحسین پیش کریں گے کہ وہ نئے دور کے تقاضوں اور امتحانوں کے ساتھ اپنی ذمہ داریاں احسن طریقے سے نبھاہ رہی ہیں اور اپنے بچوں کی بہترین تربیت کرنے میں مصروف ہیں۔ آج کا دن نئی اور پرانی تمام ماؤں کے نام کہ "ماں" جیسا تو کوئی ہو ہی نہیں سکتا۔

چلتی پھرتی آنکھوں سے ماں دیکھی ہے
میں نے جنت تو نہیں دیکھی پر ماں دیکھی ہے

●●

اچھی پیرنٹنگ کے لئے فری ٹریننگ وقت کی ضرورت

'**آپ** کا دن کیسا گزرا؟' یہ وہ سوال تھا جو سارا ہر روز اپنے بیٹے سے پوچھتی تھی حالانکہ اب وہ کالج کا اسٹوڈنٹ ہوگیا تھا بڑا ہوگیا تھا۔ بچپن میں تو اسے بہت اچھا لگتا تھا جب اس کی ماما اسکول سے واپسی پر اس کی سارے دن کی روداد سنتی تھیں۔ لیکن اب اس کو ماما کی یہ ہی عادت چبھنے لگ گئی تھی بہت سی باتیں ہیں جو وہ اپنی ماں سے شیئر نہیں کرنا چاہتا تھا اسے بس لگنے لگا تھا کہ اس کو اب تھوڑی آزادی ملنی چاہئے۔ صبح ماما کو بتاؤ شام کو ابا کی عدالت میں کھڑے ہو۔ اس کے خیال میں والدین کو ہر وقت اپنے بچوں کے خیالوں میں نہیں گھسے رہنا چاہئے خاص طور پر جب وہ بڑے ہو چکے ہوں۔ آیئے جانتے ہیں کہ وہ کونسی عادتیں ہیں جو ہمارے بچوں کو ہم سے دور کرسکتی ہیں۔

آپ کا اپنا موڈ خراب ہونا: آپ کا موڈ کسی وجہ سے خراب ہے اور آپ اپنے بچے کو اپنے اس موڈ کا نشانہ بنا رہے ہیں۔ مثال کے طور پر آپ کا بچہ آپ کے پاس آتا ہے کھیلنے کے لئے یا کوئی ضروری بات کرنے لیکن کیونکہ آپ کا موڈ خراب ہے تو آپ یا تو اس کو ٹال دیتے ہیں یا اپنا غصہ اس پر اتار دیتے ہیں۔ ہم سوچ رہے ہوتے ہیں کہ وہ بچہ ہے لیکن وہ ہماری ہر حرکت کو نوٹ کر رہا ہوتا ہے اور کچھ عرصے بعد وہ اسی مزاج کو اپنا کر آپ کو ٹالنا شروع کر دیتا ہے۔ اس طرح آپ بچے کی نظر میں اپنی اہمیت کھوتے جاتے ہیں۔ ہمیں ذہن میں رکھنا چاہئے کہ ہر عمل کا ردعمل ہوتا ہے۔

بغیر دیکھے جواب دینا: دوسری چیز جو بہت عام ہے' مائیں عموماً ایک ساتھ بہت سے کام نمٹاتی ہیں۔ بچہ جب ماں یا باپ کے پاس کوئی بات کرنے آتا ہے تو ہم کچن میں ہیں یا کوئی اور کام کر رہے ہیں، ہم بچے کی طرف دیکھے بغیر کہتے ہیں بتائیں میں سن رہی ہوں/سن رہا ہوں۔ بچہ اس وقت بہت مایوسی محسوس کرتا ہے اس کے خیال میں اس سے زیادہ اس کام کی اہمیت ہے۔ اگر ہم کچھ دیر کے لئے رک کر بچے سے آنکھ ملا کر بات کر لیں گے تو ایک تو بچے کا اعتماد بحال ہوگا اور وہ اپنے آپ کو اہم سمجھے گا۔ بچوں کے بھی بڑوں کی طرح کے احساسات ہوتے ہیں۔

ایک ہی سوال بار بار کرنا: ایک ہی سوال بار بار کرنا یا کوئی کام کروانا ہے تو بار بار انھیں یاد دلانا کہ آپ نے یہ کام کرنا ہے۔ اس طرح اس بات کی اہمیت نہیں رہتی اور بچہ سوچتا ہے کہ ان کو بار بار دہرانے کی عادت ہے وہ چڑچڑاپن محسوس کرتا ہے۔ نفسیات میں یہ ایک کمزور شخصیت کی نشانی ہے آپ اپنی بات کو اس وقت دہراتے ہیں جب آپ کو خود پر بھروسہ نہیں ہوتا کہ آپ اپنی بات منوا سکتے ہیں۔ بہتر طریقہ یہ ہے کہ ایک دفعہ کہا جائے اور بس دوسری دفعہ پوچھ لیا جائے کہ آپ نے یقیناً یہ کام کرلیا ہوگا۔ اس طرح وہ کام نہ بھی ہوا ہو تو سامنے والا شرمندگی میں کر دے گا اور آپ کی بات کا مان بھی رہ جائے گا۔

بچے کی بات کا مذاق اڑایا جائے: وہ ہم سے کوئی سنجیدگی کے ساتھ بات کر رہا ہو لیکن ہم دوستانہ یا cool والدین بننے کے لئے اس کی بات کو ہنسی میں اڑا دیں۔ یہ کرنا بچے میں غصہ پیدا کرنا ہوتا ہے وہ اگلی دفعہ یہ ہی سوچے گا کہ بات کرنے کا کوئی فائدہ نہیں کیونکہ وہ ہنسی میں اڑا دی جائے گی۔

اپنے بچے کی باتوں کا دوسروں کے سامنے ذکر کرنا: اپنے بچے کی کہی گئی ذاتی نوعیت کی باتوں کا دوسروں کے سامنے ذکر کرنا کسی طرح بھی مناسب نہیں ہے ہم سمجھتے ہیں کہ یہ بہت کیوٹ حرکت ہے اور پھر اس کا ذکر کھلے عام کر دیتے ہیں جبکہ بچے نے تو آپ کو اپنا راز بتایا تھا اور آپ کو رازدار رہنا چاہئے۔ جس طرح ہماری ایک نجی زندگی ہوتی ہے ہم اپنے بہت سے معاملات کا لوگوں کے سامنے اشتہار نہیں چاہتے بالکل اسی طرح بچے بھی لوگوں کے سامنے اپنی تشہیر نہیں چاہتے۔

کچھ نیا کرنے کی خواہش: بچے بڑے اعتماد کے ساتھ کچھ نیا کرنا چاہتے ہیں لیکن آپ کیونکہ ان کی سیفٹی چاہتے ہیں تو آپ ان کو روکتے ہیں۔ یہ بہت زیادہ حفاظت کرنے والے والدین کا مسئلہ ہوتا ہے جو اپنے بچوں کے سب کام خود کرنا چاہتے ہیں اور اگر بچہ خود کرنے کی کوشش کرے تو ان کو لگتا ہے کہ بچہ آزادی چاہتا ہے اور ان کی اہمیت بچے کی زندگی میں کم ہوجائیگی یا بچے کو کوئی نقصان پہنچ جائے گا والدین کو یہ سمجھنا چاہئے کہ ان کا بچہ بڑا ہو رہا ہے وہ سیکھے گا نہیں یا با اعتماد نہیں ہوگا تو دوسرے بچوں سے پیچھے رہ جائے گا۔ بچوں پر وقت کے ساتھ ساتھ ذمہ داریاں ڈالنی چاہئیں تا کہ وہ پراعتماد شخصیت کے مالک بنیں۔

اپنے بچے کا مقابلہ دوسرے بچوں کے ساتھ کرنا: اپنے بچے کا مقابلہ خاندان کے دوسرے بچوں کے ساتھ کرنا یا اس کے اپنے بہن بھائیوں سے کرنا۔ عموماً والدین بچے کو ایک چیلنج دینے کے لئے ایسا کرتے ہیں لیکن ایسا ہوتا نہیں ہے بچے میں جو اچھی خصوصیات ہوتی ہیں وہ بھی اس عادت کی وجہ سے دب جاتی ہیں۔ مقابلے بازی میں وہ اپنی خوداعتمادی کھو دیتا ہے اور سوچتا ہے کہ میں کچھ صحیح نہیں کرسکتا۔

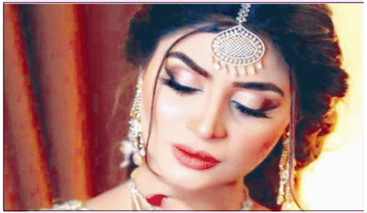
یہ ساری وہ عام عادتیں ہیں جو ہم انجانے میں کسی نہ کسی طریقے سے کر رہے ہوتے ہیں ضروری تو نہیں ہر کوئی اچھی تربیت کرنا جانتا ہو لیکن ہونا یہ چاہئے کہ جہاں بچوں کی پڑھائی اہمیت رکھتی ہے وہیں والدین کے لئے بھی اسکولوں کی طرف سے اچھے تربیتی پروگرامز بالکل فری منعقد کئے جانے چاہئیں۔ ہر دور کے اپنے مسائل ہوتے ہیں آج کے مسائل ماضی کے مسائل سے بالکل مختلف ہیں اس لئے ان مسائل کے حل کے لئے اور اچھی پیرنٹنگ کے لئے فری ٹریننگ وقت کی ضرورت ہے، حکومت کو بھی اس سلسلے میں کوئی مؤثر اقدام کرنے چاہئیں۔ ●●

ماڈرن میک اپ سے بنائیں نیچرل لُک

راحیلہ مغل

ہر عورت یہ چاہتی ہے کہ میگزین پر چھپی ہوئی ماڈل کی طرح سلم اور خوبصورت نظر آئے۔ ہمیشہ یاد رکھیں کہ میک اپ میں خوبصورت نظر آنے والی لڑکی دیکھ کر یہ کبھی مت سوچیں کہ شاید اس جیسا میک اپ کر کے میں بھی بے حد حسین نظر آوٴں گی۔ ہر طرح کا میک اپ ہر چہرے پر نہیں سجتا لہٰذا اس کا بہترین حل یہی ہے کہ جس حد تک ممکن ہوسکے اپنی لُک نیچرل رکھیں۔

ماڈرن اور گلیمرس میک اپ کے ذریعے آپ چند منٹوں میں نیچرل لُک حاصل کر سکتی ہیں۔ اس میک اپ کے ساتھ بہرحال لباس اور میچنگ جیولری پہننا ضروری ہے تا کہ میک اپ کا



بھرپور تاثر سامنے آسکے۔ میک اپ کرنے کیلئے سب سے اہم چیز فاؤنڈیشن ہے۔ اس میں وٹامن بھی شامل ہوتا ہے۔ اس کی مدد سے آپ چہرے کے داغ دھبوں کو چھپا سکتی ہیں۔ جو بھی فاؤنڈیشن لیں اس کا رنگ آپ کی جلد کے ساتھ میچ ہونا ضروری ہے۔ ان دنوں میچنگ فاؤنڈیشن حاصل کرنا بالکل مشکل نہیں ہے۔ فاؤنڈیشن کو تین طریقوں سے استعمال کیا جا سکتا ہے مثلاً لیکویڈ، کریم اور ٹھوس شکل میں، یہ آپ کی جلد کے ساتھ ہم آہنگ ہوکر آپ کو پرکشش لک دیتی ہے۔ فاؤنڈیشن چہرے پر لگانے سے پہلے چہرہ اچھی طرح دھوئیں، پھر اس کو ٹشو پیپر کی مدد سے تھپتھپا کر خشک کر لیں، گویا ایک بہترین میک اپ کیلئے راہ ہموار ہوگئی ہے۔

پروفیکٹ ماڈرن گلیمر لُک کیلئے پاؤڈر کا استعمال بھی ضروری ہے۔ ایک بڑا برش لے کر اس کی مدد سے پورے چہرے اور گردن پر پاؤڈر لگائیں۔ لیکویڈ فاؤنڈیشن کو سیٹ کرنے کیلئے بلاک پاؤڈر زیادہ اچھا ہوتا ہے۔ یہ دونوں مل کر ایک فوری سطح پیدا کرتے ہیں جو بعد میں نیچرل لُک کا سبب بنتی ہے۔ ●●

بجلی کی بچت کیسے کی جائے؟ ان سات چیزوں کا خیال رکھیں

اپریل 2024 میں جب میدانی علاقوں میں لوگ موسم کے غیر معمولی طور پر معتدل ہونے پر سکون کا سانس لے رہے تھے تو وہیں یہ خدشہ بھی سامنے آرہا تھا کہ گرمی جب آئے گی تو ساری کسر نکل جائے گی۔ ہوا بھی کچھ ایسا ہی اور چند ہفتے بعد ہی مئی میں درجۂ حرارت معمول سے کئی ڈگری زیادہ رہا ہے اور ہیٹ ویو کی وارننگز بھی جاری کی گئیں۔ گرمی کی شدت میں اضافے سے پریشان عوام کے لیے ایک اور پریشانی مہنگی بجلی بھی ہے جس نے انھیں مجبور کر دیا ہے کہ وہ اس کا استعمال کم کر دیں۔ پھر بھی موسمِ گرما میں ہر مہینے کے آخر میں سب کا یہی سوال ہوتا ہے کہ اس بار بجلی کا بل کتنا آیا؟ زیادہ بل آنے پر اکثر لوگ اس سے انکاری ہوتے دکھائی دیتے ہیں اور ان کا دعویٰ ہوتا ہے کہ انھوں نے صرف ضرورت کے تحت بجلی استعمال کی ہے۔ مگر حکام کی جانب سے اکثر بل کے ساتھ کچھ ضروری ہدایات دی جاتی ہیں جنھیں نظرانداز کیا جاتا ہے، جیسے کن اوقات میں فی یونٹ بجلی کا ریٹ زیادہ ہوگا، کون سی الیکٹریکل اپلائنس زیادہ بجلی استعمال کرتی ہیں اور ایئر کنڈیشنر (اے سی) کو کس طرح کفایت شعاری سے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ بجلی کا بل یقیناً اکثر پریشانی کا باعث ہوتا ہے تاہم اگر آپ چند باتوں کا خیال رکھیں تو بجلی کا بل کم کیا جاسکتا ہے۔ اس سلسلے میں آپ کو ان سات باتوں کا خیال رکھنا ہوگا:

اپلائنس کو آف رکھیں: اکثر والدین بچوں پر زور دیتے ہیں کہ غیر ضروری لائٹ کو بند رکھا جائے اور ان کی ڈانٹ بلا جواز نہیں۔ بجلی بچانے کے لیے آپ ان سارے اپلائنس کے سوئچ آف کرسکتے ہیں جو اس وقت استعمال نہیں ہو رہے ہیں۔ مثلاً پنکھے، لائٹس، ٹی وی، کمپیوٹر۔ اگر آپ انھیں استعمال نہیں کر رہے ہیں تو انھیں ہر وقت بند رکھیں، بجائے چلائے رکھنے یا سٹینڈ بائی پر رکھنے کے۔ کئی بار باتھ روم یا بالکونی کی لائٹس آن رہ جاتی ہیں۔ اگر انھیں بند رکھا جائے تو اس سے بجلی کا بل کافی کم ہو جائے گا۔ اگر آپ واشنگ مشین یا استری استعمال نہیں کر رہے ہیں تو انھیں سوئچ آف کر کے رکھیں۔ اگر آپ کمپیوٹر یا ٹی وی کا استعمال نہیں کرتے ہیں تو انھیں سلیپ موڈ پر رکھیں یا آف کر دیں۔

توانائی کم استعمال کرنے والے آلات استعمال کریں: انرجی سیور بلب یا ایل ای ڈی لائٹس روایتی بلب کے مقابلے میں بہت کم توانائی استعمال کرتی ہیں۔ جہاں ایک روایتی لیمپ 100 واٹ کا استعمال کرتا ہے، ایک انرجی سیور لیمپ صرف 25 واٹ خرچ کرتا ہے۔ اگرچہ یہ لیمپس بازار میں مہنگے آتے ہیں لیکن زیادہ دنوں تک چلتے ہیں اور ان سے بجلی کا بل بھی کافی کم آتا ہے۔ اگر ہم انورٹر پر مبنی ریفریجریٹر، اے سی اور واشنگ مشین استعمال کریں تو بجلی کا بل دو تہائی تک کم ہوسکتا ہے۔

اے سی کا کنٹرول شدہ استعمال کریں: گھروں میں اے سی کا

استعمال اب ایک معمول بن گیا ہے لیکن اگر انھیں محتاط طریقے سے استعمال کیا جائے تو بجلی کا بل کم کرنا ممکن ہے۔ اے سی کا درجہ حرارت ہمیشہ 25 ڈگری سیلسیئس یا اس سے کم پر رکھیں۔ جب یہ مناسب سطح پر ٹھنڈا ہوجائے تو آپ اسے بند کرنے کے بعد پنکھے کا استعمال کر سکتے ہیں۔ رات کو ٹائمر آن رکھنا بہتر ہوتا ہے تاکہ اے سی مناسب ٹھنڈک کے بعد خود بخود بند ہوجائے۔ اے سی کے فین کو آٹو پر کرنے، فلٹر کو صاف رکھنے اور کمرے کی بہتر انسولیشن بھی مددگار ہوسکتی ہے۔

معیاری سامان کا استعمال کریں: بجلی کا بل، کنکشن اور کیبل پر بھی منحصر ہوتا ہے۔ اگر کیبل معیاری نہیں اور کنکشن کمزور یا متزلزل ہے تو یہ کم وولٹیج پیدا کرتا ہے جس سے بل میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اگر کثیر المنزلہ عمارت کا سب سٹیشن پرانا ہے تو اس سے بھی بل زیادہ آسکتا ہے۔ ان آلات کا سال میں کم از کم ایک بار جائزہ لیا جانا چاہیے۔ گھر میں اے سی اور فریج کے فلٹرز کی باقاعدگی سے صفائی سے بجلی کی کھپت میں کمی آسکتی ہے۔

متبادل طریقوں کا استعمال کریں: گھر میں کھانا پکاتے یا گرم کرتے وقت آپ پورے مائیکروویو اوون کو استعمال کیے بغیر صرف اوون کا استعمال کر سکتے ہیں۔ جمے ہوئے کھانے کو مائیکروویو اوون میں گرم کرنے سے پہلے پانی میں ڈی فروسٹ کیا جا سکتا ہے۔ اگر آپ واشنگ مشین میں 'ہاٹ واٹر سیٹنگ' (گرم پانی کی سہولت) کا استعمال نہیں کرتے تو اس سے بھی بجلی کا بل کم ہوگا۔

بجلی کی کھپت کو محدود کریں: بجلی کے استعمال کے حساب سے فی یونٹ چارجز چند یونٹس پر بڑھ جاتے ہیں۔ یہ حصہ آپ اپنے مقامی بل کے حساب سے درست کر لیں۔ آپ اپنے بجلی کے بل پر دیکھ سکتے ہیں کہ کن اوقات میں فی یونٹ ریٹ زیادہ ہوتا ہے اور کن اوقات میں کم۔ آپ مہینے کے دوران اپنے بجلی کے میٹر پر ریڈنگ دیکھ کر بل کا اندازہ لگا سکتے ہیں یا بجلی کے استعمال کو ضرورت کے تحت کم یا زیادہ کر سکتے ہیں۔ مگر یہ بات طے ہے کہ اگر آپ بجلی کے کم یونٹ استعمال کریں گے تو آپ کا بل کم آئے گا۔

قدرتی توانائی کا استعمال: بجلی بچانے کا سب سے اہم طریقہ شمسی توانائی کا استعمال ہے اور سولر پینلز کو اب ایک سرمایہ کاری کے طور پر بھی دیکھا جاتا ہے، یعنی ایک بار اگر پیسے لگا کر گھر کو سولر پر منتقل کرلیا جائے تو کتنے پیسے بچائے جاسکتے ہیں۔ بجلی کی کم یا زیادہ لوڈ شیڈنگ کے دوران شمسی توانائی کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔ دن کے وقت گھر کے اندر کی لائٹس جلانے کے بجائے سورج کی روشنی کا فائدہ اٹھانا بہتر طریقہ ہے اور یہ بجلی کے انفرادی استعمال کو بہت کم کر سکتا ہے۔ آخرکار مہینے کے آخر میں بل کا موازنہ کریں تاکہ آپ کو معلوم ہو کہ ہر ماہ اور گذشتہ سال کے مقابلے کتنی بچت ہوئی ہے۔ ●●

ہیٹ اسٹروک سے کیسے بچا جاسکتا ہے؟

ملک کے اکثر علاقوں میں ان دنوں شدید گرمی کی لہر جاری ہے اور ہیٹ ویو کے حوالے سے بھی خبردار کیا جارہا ہے۔ ہیٹ ویو کے دوران انسان ہیٹ اسٹروک کا شکار ہوسکتا ہے لیکن اس حوالے سے زیادہ گھبرانے کی ضرورت نہیں ہے کیونکہ آسان احتیاطی تدابیر اختیار کر کے ہیٹ اسٹروک سے بچاؤ ممکن ہے۔ لیکن ہیٹ اسٹروک کے علاج میں زیادہ تاخیر کی صورت میں موت کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ جسم کا درجہ حرارت 40.6 ڈگری سینٹی گریڈ سے زیادہ ہونے کی صورت میں اسے ہیٹ اسٹروک بیان کیا جاسکتا ہے تاہم مطالعات سے معلوم ہوتا ہے

کہ آسان احتیاطی تدابیر اپنا کر ہیٹ اسٹروک سے بچا جا سکتا ہے۔ جلد تشخیص اور کسی بھی طرح سے جسم کے درجہ حرارت میں کمی سے اموات کے امکانات کو کم کیا جاسکتا ہے۔ ماہرین کے مطابق چھوٹے بچے، بوڑھے افراد، کھلاڑی اور باہر کام کاج کرنے والے افراد کو ہیٹ اسٹروک کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔

ہیٹ اسٹروک کی علامات: عام طور پر ہیٹ اسٹروک کے شکار افراد کو بہت زیادہ پسینہ آتا ہے یا شدید گرمی میں جلد سرخ یا خشک ہو جاتی ہے لیکن پسینہ نہیں آتا۔ اس کے علاوہ کمزوری، سستی، سردرد، چکرآنا اور دھندلاپن ہیٹ اسٹروک کی علامات ہیں۔

ہیٹ اسٹروک سے کیسے بچا جائے؟: دن کے گرم ترین وقت میں باہر جانے سے گریز کریں، ممکن ہو تو سخت کاموں اور ورزش وغیرہ سے پرہیز کر کے ہیٹ اسٹروک سے بچا جا سکتا ہے۔

براہ راست سورج کی روشنی میں کم سے کم نکلنا اور اچھی مقدار میں پانی پینے سے بھی ہیٹ اسٹروک کے خطرے کو کم کیا جا سکتا ہے۔ اس کے علاوہ باہر نکلنے کی صورت میں سائے میں رہنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ بیمار افراد کو کیفین اور چینی کی موجودگی والی سافٹ ڈرنکس یا چائے وغیرہ استعمال نہیں کرنی چاہیے کیونکہ یہ جسم میں پانی کی کمی کو بڑھا سکتی ہیں۔

شدید گرم موسم میں نمکین غذاؤں اور چھتری کا استعمال، سر کو ڈھکنا، ہلکے رنگ کے کپڑے پہننا اور نہانا بھی بہت فائدہ مند ہے۔ اگر گرمی کی لہر کے دوران آپ کو چکر آنے، کمزوری، بے چینی یا شدید پیاس اور سر درد محسوس ہو تو ایسے میں جلد از جلد کسی ٹھنڈی جگہ پر جا کر ٹھہر جانا چاہیے۔

نوٹ: یہ معلومات طبی جریدوں میں شائع تفصیلات پر مبنی ہیں، قارئین اس حوالے سے اپنے معالج سے بھی ضرور مشورہ کریں۔ ●●

افسانہ

رزلٹ کا دن

خان شبنم فاروق

آج نتیجے کا دن تھا،، بابا نے کہا تھا بیٹا میں نے بہت محنت سے تجھے پڑھایا ہے۔ اپنے بابا کا نام ضرور روشن کرنا۔ میں بہت ذہین تو نہیں پر اوسط درجہ کا طالب علم ہوں۔ میں نے اپنی جتنی کوشش کی تھی کیونکہ مجھے بچپن سے ہی رٹنے سے سخت کوفت ہوتی تھی۔ جبکہ سمجھی ہوئی باتیں میرے ذہن میں نقش ہوجایا کرتی تھیں۔ اس لیے ریاضی مضمون میرے لیے ایسے ہی تھا جیسے انگلیوں سے ہوا میں لکیریں بنانا، بہت آسان۔ لیکن باقی مضامین میں مجھے بہت دقت پیش آتی تھی۔ جماعت میں ٹیچر سمجھاتے نہیں۔ صرف مطالعہ کرایا کرتے تھے اور سوال کرنے پر جھڑک کر بیٹھا دیا کرتے تھے۔ جس کی وجہ سے میری رہی سہی خوداعتمادی بھی احساس کمتری میں بدلتے گئی۔

بابا کی آمدنی اس کی اجازت نہیں دیتی تھی کہ میں مزید کسی اور کلاس میں جاکر تعلیم حاصل کروں لہٰذا میں آہستہ آہستہ ریاضی کے علاوہ تمام مضامین سے بے زار ہوچکا تھا۔ امتحان سے قبل بابا نے مجھے اپنے پاس بلا کر کہا تھا۔ میرے بیٹے میں اپنی جان کا ایک حصہ تجھ پر خرچ کر رہا ہوں، میرے بیٹے میرا نام روشن کرنا اور امتحان میں اعلیٰ نمبروں سے کامیاب ہونا۔ میں تو نہیں پڑھ سکا لیکن میں تجھے تعلیم یافتہ بنانا چاہتا ہوں۔

آج رزلٹ دیکھ کر میری آنکھیں حیرت سے پھٹی کی پھٹی رہ گئی تھیں۔ میرا رزلٹ Fail Show کررہا تھا۔ میرے ذہن میں صرف ایک ہی جملہ گردش کررہا تھا 'میرے بیٹے میں اپنی جان کا ایک حصہ تجھ پر خرچ کررہا ہوں،' مجھے وہ دن یاد آنے لگے جب اساتذہ نے مجھے پیچھے بٹھایا تھا پیچھے مستی کرنے والے بچے میرے اچھے دوست بن گئے۔ ان کے ساتھ پڑھائی سے زیادہ مستی میں وقت ضائع ہونے لگا۔ اگر کبھی پڑھنے کے لیے بیٹھ بھی جاؤں تو دوست کبھی پڑھنے نہیں دیتے۔ آج شدت سے دل چاہ رہا تھا کاش میں نے ایسے دوست بالکل نہ بنائے ہوتے۔ پھر بھی میں چھپ چھپ کر دوستوں سے کچھ نہ کچھ پڑھ لیا کرتا تھا لیکن وہ کچھ نہ کچھ آج کچھ بھی کام نہ آیا۔

میں آج گھر نہیں جانا چاہتا تھا۔ میرے والد نے مجھے بہت محنت سے پڑھایا ہے۔ میرا ضمیر مجھے احساس تلے روندرہا تھا۔۔ میرا رزلٹ۔۔ یااللہ۔ میری آنکھوں میں آنسوؤں کا ایک نہ تھمنے والا سیلاب جاری ہوچکا تھا۔ مجھے بہت شدت سے ان اساتذہ پر بھی رونا آیا جنھوں نے مجھ جیسے کئی طلبہ کی زندگی تباہ کرنے میں پیش پیش رہے۔ صرف اس لیے کہ جماعت میں ان کا کبھی پڑھانے کا دل نہیں ہوتا تو کبھی ان کی اپنی باتیں ختم نہیں ہوتی اور پڑھاتے بھی تو صرف Reading...... میں ذہین ترین نہیں تھا۔ جبکہ ذہین بچوں پر میرے ٹیچروں کی ہر وقت نظر ہوتی۔ کاش مجھ سے بھی میرے اساتذہ اچھی امید لگاتے۔ کاش مجھے بھی کبھی یہ کہہ کر پاس بلاتے بیٹا نہ سمجھے تو آپ سوال کر سکتے ہو۔

میرے ذہن میں طرح طرح کے خدشات پیدا ہونے لگے۔ بابا کو کتنا ناگوار گزرے گا۔ امی۔۔ یااللہ امی نے تو کتنی دعائیں کی تھی میرے لیے۔ میں۔ میں گھر نہیں جاؤں گا۔ میں مرجانا پسند کروں گا لیکن میں گھر نہیں جاؤں گا۔ میرے بابا کو بہت تکلیف پہنچے گی۔

صبح جب اس کی آنکھ کھلی تو باہر ایک شور برپا تھا۔ عجیب طرح طرح کی آوازوں سے اس کے کان پھٹے جارہے تھے کہ تبھی بابا میرے کمرے میں داخل ہوئے۔ بیٹا رات کو کب آئے؟ میں انتظار کرتا رہا آپ کا۔

بابا وہ دوست کے والد کو کام تھا تو وہیں چلا گیا تھا، امی کو بتایا تھا میں نے۔ فوراً ذہن میں گھڑی ہوئی بات کہہ دیا۔ 'اچھا ٹھیک ہے، بیٹا آپ تیار ہوکر میز پر آؤ آج ساتھ ناشتہ کریں گے۔'

'جی بابا،' میں بابا سے نظریں بھی نہیں ملا پارہا تھا کیسے بابا کو رزلٹ کا بتاؤں گا۔ رات تو دیر سے آکر بچ گیا اب کس طرح بچوں۔

میز پر بابا تھوڑے بوجھل اور اداس سے نظر آئے۔ پر مجھے دیکھ کر فوراً ہی چہرے پر مسکراہٹ لے آئے۔۔

میں اور شرمندہ ہوگیا۔

ارے بیٹا آؤ۔۔ آؤ میرے پاس بیٹھو۔ آج میں نے تمہاری امی سے کہہ کر تمہارے پسند کا ناشتہ بنوایا ہے۔ مونگ کی دال کے پراٹھے ہیں، اور ساتھ میں مزیدار کچوریاں بھی بنوائی ہیں۔

میں شرمندہ شرمندہ بابا کی بازو والی کرسی پر جا بیٹھا اور سوچنے لگا کیسے بابا کو رزلٹ کا بتاؤں ابھی نہیں تو کچھ دیر میں پتا چل ہی جانا تھا۔

"ارے بیٹا کیا سوچ رہے ہو۔

'بابا وہ۔۔۔' درمیان ہی بابا نے بات کاٹ دی۔ بیٹا تم جو سوچ رہے ہو وہ بہت معمولی بات ہے۔ اگر آپ امتحان میں اچھے نمبر نہیں حاصل کرسکے تو کوئی بات نہیں۔ تم ایک باصلاحیت، فرمانبردار میرے بہادر بیٹے ہو۔ یہ امتحان وامتحان کیا ہے ہوتے رہیں گے۔ بابا کی جان تم میرے لیے زیادہ اہم ہو،' میری آنکھیں آنسوؤں سے تر ہوچکی تھیں۔۔۔ میرا دل شکر سے بھر گیا اور میں شدت سے بابا سے لپٹ کر رونے لگا۔۔

بابا آپ بہت اچھے ہیں سب سے اچھے۔

'ارے رحمان صاحب کیا رشید کے جنازے میں نہیں جانا ہے۔' تبھی باہر سے کسی نے آواز لگائی۔

بابا نے میرے سر پر ہاتھ پھیرتے ہوئے آنکھوں میں آنسو لیے بوجھل سی آواز میں کہنے لگے۔ کل رات رشید نے پھانسی لگالی ہے۔" لاش کے پاس سے ایک نوٹ برآمد ہوئی تھی جس میں لکھا ہے میں پاس نہیں بلکہ فرسٹ کلاس سے پاس ہونا چاہتا تھا۔ کیوں کہ میرے گھر والے مجھے فرسٹ کلاس کی پوزیشن پر دیکھنا چاہتے تھے۔ میں ان کا خواب پورا نہ کرسکا اس لیے میں نے خودکشی کرلی ہے۔۔ میرے لیے یہ خبر کوئی حیرت کی بات نہیں تھی کیوں کہ میں بھی یہ ہی قدم اٹھانے جارہا تھا اگر اس وقت امی کا بروقت کال نہ آیا ہوتا تو شاید رشید کے ساتھ میرا بھی جنازہ ہوتا۔ مانا کہ خودکشی حرام اور قبیح فعل ہے۔۔ لیکن اساتذہ اور والدین اعلیٰ نمبرات کو اتنی زیادہ فوقیت دیتے ہیں کہ وہ بھول جاتے ہیں ہر بچے کی فہم و ادراک کی صلاحیت الگ ہے وہ تمام طلبہ سے ایک جیسے نتیجے کی امید کیوں کر رکھتے ہیں جبکہ کند ذہن پر تو انہوں نے توجہ ہی نہیں دی ہوتی ہے۔۔ نمبرات کو والدین عزت کا مسئلہ کیوں بنا لیتے ہیں اساتذہ اپنے ہی شاگردوں کو نمبرات کی بنا پر اونچ نیچ کا درجہ کیوں دیتے ہیں۔ کیوں ہم بچوں سے اتنی High exception کرتے ہیں۔ ہم بھی تو کامیاب ہی ہونا چاہتے ہیں پر کیا اساتذہ کبھی ہم سے یہ پوچھتے ہیں آپ کو کہاں کن سوالوں میں دقتوں کا سامنا ہے؟ نہیں وہ ہم سے نہیں پوچھتے کیوں کہ ان کے لیے ہم نالائق بچے ہیں۔ ہر وقت مستی کرنے والے۔ لہٰذا ہمیں نالائق سمجھ کر پیچھے sit میں بیٹھا دیا جاتا ہے۔ اور پھر بار بار ہم سے سوال کریں گے۔۔ حالانکہ ٹیچر کو معلوم ہوتا ہے نہ ہم جواب دیں گے اور نہ ہی کچھ کہہ سکیں گے۔ لیکن پوری کلاس کے سامنے ہماری بڑی بےعزتی کرتے ہیں۔ جب ہمارا رہا سہا دل بھی پڑھائی سے اوبنے لگتا ہے تو کہتے ہیں دیکھو اسے تو پڑھنے سے کوئی سروکار ہی نہیں۔ باپ کے پیسے اڑانے آتا ہے یہاں۔ خدا کے لیے ہم جیسے بچوں کو حقیر نہ سمجھا جائے ہم بھی اپنے والدین کے خواب کے ساتھ اس اسکول میں آتے ہیں۔ ہم بھی چاہتے ہیں ہمیں بھی داد و تحسین حاصل ہو۔ کوئی استاد ہم پر بھی ہاتھ رکھ کر شاباشی دے۔ لیکن اسکول میں تو ٹیچر اچھے بچوں کے لیے ہی صرف ہوتے ہیں۔ وہ کبھی ہم سے اس طرح برتاؤ نہیں کرتے جیسے ذہین بچوں کے ساتھ کرتے ہیں۔

شکر ہے میرے بابا نے مجھے حوصلہ دیا۔ للہ کرے سب کے بابا ایسے ہی ہو۔۔ حوصلہ دینے والے۔

'بیٹا اب تک ناشتہ نہیں کیا آپ نے۔'

امی کی آواز پر میں چونک گیا۔۔۔

بابا شاید جاچکے تھے۔۔۔ ●●

آنگن صفحہ سے متعلق اپنی آراء، 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