روزنامہ راشٹریہ سہارا
نئی دھلی، 24/جون 2024، پیر

SPECIAL
ROZNAMA RASHTRIYA SAHARA
New Delhi, Monday 24, June 2024

آنگن

# ہمیشہ خوبصورت نظر آنے کیلئے چند عادتیں ترک کردیں

**رابعہ شیخ**

**ہم** اکثر ان سیلبریٹیز سے متعلق بات کرتے ہیں، جو 40 یا 50 سال کی ہونے کے باوجود نہ صرف خوبصورت اور پرکشش نظر آتی ہیں بلکہ اپنی عمر سے کہیں زیادہ جواں بھی دکھائی دیتی ہیں، اس کی بنیادی وجہ ان کی روزمرہ کی عادتیں ہیں۔ اس کے برعکس ہم اکثر ایسی خواتین کو دیکھتے ہیں، جو 25 سال کی ہونے کے باوجود 30 یا 35 برس کی محسوس ہوتی ہیں۔ اس کی وجہ وہ عادتیں ہیں، جن سے لاعلمی ہمیں تیزی سے بڑھاپے کی جانب راغب کررہی ہوتی ہیں۔ جواں عمر نظر آنے کے لیے دنیا بھر میں ارب پتی افراد مختلف جتن کرتے ہیں مگر چند عام عادات کو ترک کردینا بڑھتی عمر کے اثرات کو ظاہر ہونے سے روکنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے، آیئے ان کے بارے میں جانتے ہیں۔

**اسٹرا کا استعمال جھریوں کا سبب:** کیا آپ بھی کولڈ ڈرنکس یا کسی بھی قسم کے مشروبات کے لیے گلاس کے بجائے اسٹرا (Straw) کا استعمال کرتی ہیں؟ اگر ایسا ہے تو اسٹرا کا استعمال چھوڑ دیں کیونکہ اس کا استعمال آپ کے چہرے پر لکیریں اور جھریاں پڑنے کا سبب بنتا ہے۔ بیوٹی ایکسپرٹس کی رائے کے مطابق کسی بھی مشروب کا استعمال گلاس سے ہی کیا جانا چاہیے۔ یہی حال سگریٹ پینے والوں کا بھی ہے، ایسے افراد کے چہرے کی جلد وقت سے پہلے ڈھلک جاتی ہے۔ سگریٹ پینے کا انداز جھریوں کا سبب بنتا ہے۔

**ملٹی ٹاسکنگ:** اکثر خواتین کی عادت ہوتی ہے کہ وہ ایک وقت میں دس کام کرنا پسند کرتی ہیں اور اس خوبی کو وہ اپنے لیے فخر کی بات سمجھتی ہیں لیکن کیا آپ جانتی ہیں آپ کی اس عادت کا خمیازہ آپ کے جسم کو ادا کرنا پڑے گا۔ بہت زیادہ تناؤ جسمانی خلیات کو نقصان پہنچانے اور عمر کی رفتار بڑھانے کا سبب بنتا ہے۔ اس لیے کوشش کریں کہ آپ ایک وقت میں ایک ہی کام کریں۔

**میٹھے کا شوق:** یہ جاننے کے باوجود کہ چینی ہمارے لیے بہتر نہیں، دنیا میں لوگوں کی اکثریت میٹھے کا شوق رکھتی ہے۔ یہ وزن میں اضافے کے ساتھ ساتھ آپ کے چہرے کی عمر بڑھانے، آنکھوں کے نیچے حلقے اور جھریوں کا سبب بن جاتا ہے۔ طبی ماہرین اس بارے میں رائے دیتے ہیں کہ چینی ہمارے خلیات سے منسلک ہوجاتی ہے اور اس کے نتیجے میں چہرے سے سرخی غائب ہوجاتی ہے۔

**دوستوں کو وقت نہ دینا:** ہم اپنی زندگی کی مصروفیات میں اس قدر مگن ہوجاتے ہیں کہ اکثر دوست احباب بہت پیچھے رہ جاتے ہیں لیکن کیا آپ جانتے ہیں کہ دوست روح کے لیے اچھے ہوتے ہیں۔ درحقیقت ان کے ساتھ گزارا گیا وقت جسم پر عمر کے اثرات کی روک تھام کیلئے مددگار ثابت ہوتا ہے۔ وہ خواتین جو صرف مصروفیات کے سبب ذہنی تناؤ کا شکار رہتی ہیں، ان پر عمر کے اثرات وقت سے پہلے ظاہر ہونا شروع ہوجاتے ہیں۔

**موئسچرائزر کو نظر انداز کرنا:** آپ کو اپنی عمر سے بڑا دکھانے والی ایک عادت موئسچرائزنگ کو نظر انداز کرنا بھی ہے۔ ہر انسان کی جلد کی ضروریات مختلف ہوتی ہیں کہیں کسی کی جلد بے حد آئلی ہوتی ہے تو کسی کی بے حد خشک۔ موئسچرائزنگ کی صورت میں جلد کی نمی کو برقرار رکھا جاسکتا ہے۔ نمی کی کمی جلد کی سطح کو خشک کردیتی ہے، جو جلد پر زائد جھریوں کو نمودار کردیتی ہے لیکن باقاعدگی سے موئسچرائزنگ کرنے سے آپ کی جلد نرم رہتی ہے اور جھریاں بننے کے عمل کو مؤخر کردیتی ہے۔

**سونے کا انداز:** عام طور پر اوندھے منہ سونا اکثر افراد کی عادت ہے لیکن آپ کے سونے کا انداز بھی آپ کے چہرے کی رعنائی دور کرنے اور جھریاں پڑنے کا سبب بن سکتا ہے۔ لہٰذا ہمیشہ خیال رکھیں کہ کبھی اوندھے منہ نہ سوئیں اور سیدھا لیٹ کر سونے کو اپنی عادت بنائیں۔ چہرے پر تکیے کا دباؤ بھی جھریوں کا باعث بن سکتا ہے۔ اس لیے سوتے وقت آرام کیلئے چہرے پر کسی قسم کا تکیہ یا کشن رکھنے سے گریز کریں۔

**بیٹھنے کا غلط انداز:** ٹانگ پر ٹانگ رکھ کر بیٹھنا بہت ہی زیادہ عام عادت ہے اور اکثر لوگ بیٹھنے کے دوران اس پر توجہ بھی نہیں دیتے۔ لیکن ماہرین کا کہنا ہے کہ ٹانگ پر ٹانگ رکھ کر بیٹھنے سے ہائی بلڈ پریشر، ٹانگوں پر ورم اور دوران خون متاثر ہونے جیسے مسائل پیدا ہوتے ہیں، اس کے علاوہ جو لوگ آڑے ترچھے انداز میں بیٹھتے ہیں ان کا انداز بھی باڈی شیپ متاثر کرنے، ریڑھ کی ہڈی میں درد اور چکنائی میں اضافے کا سبب بن جاتا ہے۔

**روزانہ ایکسرسائز:** روزانہ ایکسرسائز کرنے سے عمر کے بڑھتے اثرات کو بھی بآسانی چھپایا جاسکتا ہے لیکن ہم میں سے زیادہ تر افراد ایکسرسائز صرف اس وقت کرتے ہیں، جب ان کا وزن بڑھ جائے۔ 2 ہفتے جم جوائن کرنے سے آپ صرف چند پاؤنڈ وزن میں کمی لا پاتی ہیں۔ تاہم روزانہ ایکسرسائز کرنے کا معمول بنالیا جائے تو یہ آپ کا وزن بڑھنے نہیں دے گی، ساتھ ہی آپ کو فٹ، چست اور موٹاپے جیسی بیماریوں سے دور رکھے گی۔

**معیاری سن گلاسز کا استعمال:** دھوپ کی مضر شعاعوں سے بچنے کے لیے سن گلاسز کا استعمال ضروری قرار دیا جاتا ہے۔ لیکن کیا آپ جانتی ہیں کہ سڑک کے کنارے فروخت کیے جانے والے کم قیمت سن گلاسز آپ کی آنکھوں کو اسٹائل تو دے سکتے ہیں لیکن سورج کی مضر شعاعوں اور اس کے نقصان دہ اثرات سے محفوظ نہیں رکھ سکتے۔ ساتھ ہی ان سن گلاسز کا استعمال آنکھوں کے اردگرد کی جلد کو بھی سخت اور لچک سے محفوظ نہیں رکھ پاتا اگر آپ بڑھتی عمر کے اثرات سے محفوظ رہنا چاہتی ہیں تو معیاری سن گلاسز استعمال کیجیے، جو آپ کو سورج کی الٹراوائلٹ شعاعوں سے محفوظ رکھیں گے۔

**گردن اور ہاتھوں پر توجہ دیجیے:** ہم میں سے اکثر خواتین خوبصورت اور کم عمر نظر آنے کے لیے چہرے کی جلد کا تو بے حد خیال رکھتی ہیں لیکن گردن کو بھول جاتی ہیں، جس کے نتیجے میں گردن کا رنگ چہرے سے مختلف لگتا ہے، اس کی جلد لچک دار ہوجاتی ہے اور جھریاں پڑنے سے آپ پر بڑھاپے کے اثرات نمایاں ہوجاتے ہیں۔ عمر بڑھنے کے ساتھ گردن پر لائنیں زیادہ نمایاں ہونے لگتی ہیں، جنہیں اچھے سے اچھا میک اَپ آرٹسٹ بھی نہیں چھپا پاتا۔ اسی لیے ماہرین مشورہ دیتے ہیں کہ چہرے کے ساتھ گردن کو بھی اتنی ہی توجہ دی جائے۔ مثلاً گردن کی صفائی کا خاص خیال رکھا جائے، چہرے پر مساج کے وقت گردن کا مساج بھی ہرگز نہ بھولیں جبکہ اینٹی ایجنگ ماسک نہ صرف چہرے پر بلکہ گردن پر بھی اپلائی کیا جائے۔

یہی بات ہاتھوں کیلئے بھی ہے، جو خواتین کی شخصیت کی عکاسی کرتے ہیں۔ لازمی نہیں کہ صرف چہرہ ہی خوبصورت لگے، ہاتھ اور پاؤں پر بھی خصوصی توجہ دینی ہوتی ہے۔ لہٰذا مینی کیور اور پیڈی کیور کا بھی خاص خیال رکھا جائے۔ یہی نہیں، دھوپ میں نکلتے وقت ہاتھ اور پیروں پر بھی سن بلاک لازمی لگائیں۔ ●●

# خوشی کیا ہے؟

**غزالہ عزیز**

**خوشی** ایک ایسے احساس کا نام ہے جس میں اطمینان، تسلی، تشفی، پیار اور فرحت و مسرت کی کیفیات اجاگر ہوتی ہیں۔ عام طور پر لوگ کچھ اس طرح سوچتے ہیں کہ ”جب میری شادی ہوگی اور میرے بچے ہوں گے میں تب خوش ہوں گا“۔ ”مجھے تب خوشی ہوگی جب میرا اپنا گھر ہوگا“۔ ”میں تب خوش ہوں گا جب مجھے اچھی نوکری ملے گی“۔ مجھے تب خوشی ملے گی جب...... یہ سچ ہے کہ جب ہم وہ چیز پالیتے ہیں جس کی ہمیں آرزو ہوتی ہے تو ہمیں خوشی ملتی ہے۔ لیکن یہ زیادہ دیر قائم نہیں رہتی، یہ سچ ہے کہ دائمی خوشی خواہشات کی تکمیل یا چیزوں کے جمع کرنے سے نہیں ملتی، اسے پانے کے لیے کچھ اور ہی اقدامات کی ضرورت ہوتی ہے۔ آج لگتا ہے کہ ہر ایک موبائل ہاتھ میں لے کر خوشی کی تلاش میں ہے اور وہ ہے کہ کس طرح ہاتھ نہیں آتی۔ ہر ایک ہر وقت موبائل کی اسکرین پر نظریں جمائے ہوئے ہے، خاص طور سے نوجوان؛ اس سے وہ خوشی کے بجائے ذہنی دباؤ، نیند میں کمی، سر درد اور دوسری ذہنی بیماریوں کا شکار ہیں۔ یہ تو دنیا کا مسلمہ اصول ہے کہ حالات کبھی یکساں نہیں رہتے اور نہ سازگار رہتے ہیں جس طرح موسم بدلتے ہیں اسی طرح حالات بھی بدلتے ہیں، غم، دکھ، تکلیف، پریشانی، تنگی، مصیبت کسی کو بھی دوام نہیں ہے نہ ہی خوشی کے حالات سازگار رہتے ہیں بلکہ خوشی کا وقت آپ کی سوچ کے مطابق ہوتا ہے، کم یا زیادہ...... کچھ سمجھ دار لوگ کہتے ہیں کہ ہمارا ذہن ہمارا بہترین دوست یا بدترین دشمن ہوسکتا ہے یہ ذہن ہی ہے جو بیرونی حالات کو خوشی اور غم میں بدل دیتا ہے۔ اسی سوچ کے تحت جرمنی میں اسکولوں میں خوشی کو ایک مضمون کے طور پر پڑھانے کا تجربہ کیا گیا۔ یہ تعلیمی تجربہ اتنا کامیاب رہا کہ اب باقاعدہ مڈل اسکول اپنے ہاں طالب علموں کو یہ مضمون پڑھا رہے ہیں، پہلا تجربہ 2013ء اور 2014ء کے تعلیمی سال میں کیا گیا تھا۔ اب تو ایک بڑی تعداد اسکولوں کی ہے جو خوشی کو مضمون کے طور پر اپنے ہاں باقاعدہ پڑھا رہے ہیں۔ خوشی کی نصابی تعلیم دینے کی ابتدا کرنے کا مقصد یہ تھا کہ طلبہ و طالبات کی شخصی نشوونما بہتر ہو وہ شعوری طور پر خوش رہیں ساتھ اپنی زندگی میں اسکولوں اور گھروں میں عملاً اس تجربہ کو استعمال میں لائیں۔ جرمنی کے شہر ہائیڈل برگ کے ایک اسکول کے ڈائریکٹر کہتے ہیں انہیں یہ بات ہمیشہ پریشان کن لگتی تھی کہ بچے اسکول جانے سے کیوں اتنا ڈرتے ہیں۔ ایسے جیسے کہ دانتوں کے ڈاکٹر کے پاس جانے سے ڈر کے باعث وہ اپنی نمایاں کارکردگی کا مظاہرہ نہیں کرپاتے۔ وہ کہتے ہیں کہ تعلیم و تربیت میں خوشی کا احساس ایک بنیادی شرط ہوتی ہے۔ لہٰذا اسی سوچ کے ساتھ انہوں نے بچوں کے نصاب میں خوشی کا مضمون شامل کیا۔ وہ بتاتے ہیں کہ اس مضمون کی تعلیم کے دوران بچوں کو مکمل آزادی ہوتی ہے اور ان پر کسی قسم کا دباؤ نہیں ڈالا جاتا۔ پڑھانے کا طریقہ کار ابتدا میں یوں دکھا گیا کہ طلبہ کو مختلف تصویروں والے کارڈ دکھائے جاتے ہیں ان سے ان میں سے کوئی ایک پسند کرنے کے لیے کہا جاتا ہے پھر کسی دوسرے طالب علم سے کہا جاتا ہے کہ وہ پہلے طالب علم کے بارے میں مثبت انداز میں یہ بیان کریں کہ اس نے یہ کارڈ کیوں پسند کیا ہے؟ مثلاً اگر کسی طالب علم نے درخت کی تصویر والا کارڈ پسند کیا ہے تو دوسرا طالب علم یہ کہے کہ تم نے یہ کارڈ اس لیے پسند کیا ہے کیونکہ تمہاری جڑیں بھی بہت گہری ہیں اور یوں تم ہر طوفان کا مقابلہ کرسکتے ہیں۔ اس طرح مثبت باتوں سے طلبہ میں ایک نیا اعتماد پیدا ہوتا ہے اور وہ اسکول کے ماحول اور اپنے کلاس کے لڑکوں میں گھل مل جاتے ہیں، خوشی کے نصاب میں بے شمار دوسری طرح کی چیزیں بھی شامل کی گئی ہیں۔ طویل سانس لے کر یہ سکون دینے کی مشقوں سے لے کر خواہش کے اظہار خواب دیکھنے اور اپنے مقاصد کے تعین کرنے تک بہت کچھ شامل کیا گیا ہے۔ اب مغرب کے مفکر یہ بات بھی ریسرچ سے ثابت کرتے ہیں کہ دوسروں کی مدد کرنا اور ان کو خوش کرنا بھی خوش رہنے کا طریقہ ہے...... اور دولت کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ خوشی بڑھنے کی گارنٹی نہیں ہے۔ سائنس دانوں نے برسوں کی تحقیق سے معلوم کیا کہ آمدنی دگنی ہوجانے سے ایک سے لے کر دس تک کے پیمانے میں خوشی صرف 0.2 درجے کے قریب ہی جگہ پاتی ہے۔

تحقیق کے مطابق اس کی وجہ یہ ہے کہ لوگ اپنی آمدنی کے خود پر پڑنے والے اثرات کے بجائے دوسروں سے اپنی آمدنی کے تقابل کا احساس زیادہ کرتے ہیں۔ یہ بات تو اسلام ہمیں سیکڑوں سال پہلے بتا چکا ہے کہ خوشی کا اہم راز دوسروں کو اپنی خوشیوں میں شریک کرنا، دوسروں کی خوشیوں میں خود شریک ہونا، خود کو حسد، جلن سے دور رکھنا، اپنے آپ کا دوسروں سے موازنہ نہ کرنا، سماجی اور خاندانی تعلقات کو محبت اور اخلاص کی بنیادوں پر تعمیر کرنا، جو کچھ زندگی میں حاصل ہے اس کی قدر کرنا ناکامیوں پر مایوس ہونے کے بجائے ان سے تجربہ حاصل کرنا آپ کو پرسکون اور مطمئن رکھتا ہے۔ اللہ تعالیٰ کا فرمان ہے کہ ہر مشکل کے بعد آسانی ہے لہٰذا مصائب اور مشکلات سے گھبرانے کی ضرورت نہیں۔ ہر مشکل ختم ہونے کے لیے ہی ہوتی ہے، بس انسان کو تلقین کی جاتی ہے کہ روح پر توجہ مرکوز رکھو، روح کی صحت مندی ربّ کی طرف توجہ مرکوز رکھنے میں ہے۔ ربّ کی باتیں (قرآن) سننے اور پڑھنے سے روح کو سکون ملتا ہے۔ خوشی کے حصول کے لیے سب سے اہم چیز خود غرضی سے چھٹکارا حاصل کرنا ہے۔ احسان، فلاح اور ہمدردی کا احساس پیدا کرنا ہے۔ ہم دوسروں کے احساسات اور جذبات کا خیال رکھیں اور انہیں کبھی خود سے کم تر نہ سمجھیں۔ محبت آمیز ایثار کے ساتھ دوسروں کے درد کو محسوس کرنا اور رحم دلی سے پیش آنا حقیقی خوشی کا باعث بنتا ہے۔ ●●

# اپنا بڑھاپا اور اپنا جرم قبول کرنا آسان نہیں...

**مرزا یاسین بیگ**

**بڑھاپا** پوچھ کر آتا ہے نہ دھکے دینے سے جاتا ہے۔ یہ مشرق میں مرض اور مغرب میں زندگی سے انجوائے کرنے کا اصل وقت سمجھا جاتا ہے۔ بڑھاپے میں دانت جانے لگتے ہیں اور دانائی آنے لگتی ہے۔ اولاد اور اعضاء جواب دینے لگتے ہیں۔ بیوی اور یادداشت کا ساتھ کم ہونے لگتا ہے۔ خوراک اور صحت آدھی رہ جاتی ہے۔ نظر اور بال بھی کم ہونے لگتے ہیں۔ بڑھاپا آتا ہے تو مرتے دَم تک ساتھ نبھاتا ہے۔

بڑھاپے کی پہلی نشانی یہ ہوتی ہے کہ حسین لڑکیاں ’انکل‘ کہہ کر پکارنے لگتی ہیں، ہاتھ میں رعشہ یا چھڑی آجاتی ہے، شوگر کا حساب پل پل رکھنا پڑتا ہے۔ میٹھی چیزوں پر نظر ڈالنا بھی معیوب سمجھا جاتا ہے۔ چہرے پر چشمہ اور جھریاں جگہ پانے لگتی ہیں، بال اچانک کالے سے گورے ہونے لگتے ہیں۔ گھٹنوں اور دل میں درد رہنے لگتا ہے۔

انسان دو چیزیں مشکل سے قبول کرتا ہے۔ اپنا جرم اور اپنا بڑھاپا۔ ہمارا بچپن دوسروں کی دلجوئی اور خوشی کے لئے ہوتا ہے، جوانی صرف اپنے لئے ہوتی ہے اور بڑھاپا ڈاکٹروں کے لئے۔ جب بار بار اللہ، ڈاکٹر اور بیوی یاد آنے لگے تو سمجھ لیں آپ بوڑھے ہوگئے ہیں اور بے ضرر ہوتے جا رہے ہیں، اپنے سوا کسی کو نقصان نہیں پہنچا سکتے۔ جب بچے آپ کو نانا، دادا کہہ کر اور حسین لڑکیاں انکل کہہ کر پکارنے لگیں تو تردد سے کام نہ لیں، تنہائی پاتے ہی غم بھلانے کے لئے سیٹی بجائیں، کیونکہ آپ سیٹی ہی کے قابل رہ گئے ہیں۔ بڑھاپے میں اگر اولاد آپ کی خدمت کرتی ہے، اس کا مطلب ہے کہ آپ نے ان کی تربیت اور اپنی لائف انشورنس پر پورا دھیان دیا ہے۔

’مرد کبھی بوڑھا نہیں ہوتا‘ یہ ایک نہیں ہزاروں بوڑھوں کا قول ہے۔ بوڑھا ہونا الگ چیز ہے اور بوڑھا دکھائی دینا الگ۔ ہر بوڑھے میں ایک بچہ اور جوان چھپا ہوتا ہے۔ بوڑھا ہونا آسان کام نہیں، اس کے لئے برسوں کی ریاضت کی ضرورت ہوتی ہے۔ بوڑھے ہونے کے بہت سے فائدے اور کافی سارے نقصانات ہیں۔ سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ بوڑھے کو دیکھ کر سب سیٹ چھوڑ دیتے ہیں، سوائے سیاست دان کے۔ اچھا خاندان اور اچھی حکومت ہمیشہ اپنے بوڑھوں کا خیال رکھتی ہے۔ بوڑھے نہ ہوں تو چشموں اور دانتوں کا دھندا بالکل مندا ہوجائے۔ عورتیں بوڑھی تو ہوتی ہیں، مگر ان کی عمر اکثر جوانی والی ہی رہتی ہے۔ مغربی عورت اپنی عمر نہیں چھپاتی۔ ہندوستان میں جو عورت اپنی عمر پینتیس سال بتاتی ہے وہ پچاس سال کی دکھائی دیتی ہے، کینیڈا میں جو پچپن سال بتاتی ہے وہ دیکھنے میں پینتیس کی لگتی ہے۔

ہندوستانی آدمی چھپانے میں اور چینی عمر چھپانے میں نمبر ایک ہیں۔ انسان کو زندگی میں دو بار رشتوں کی اصلیت کا پتا چلتا ہے، بیوی کے آنے کے بعد یا پھر بڑھاپا آنے کے بعد۔ زیادہ بوڑھے ہوکر مرنا، اپنے آپ کو رنج پہنچانا ہے۔ ہر بچے کے اندر ایک بوڑھا چھپا ہوتا ہے، بشرطیکہ وہ عمر لمبی پائے۔ کیا باکمال دور ہے یہ آغازِ بڑھاپا بھی۔ بچپن میں ہم ٹیسٹ دیا کرتے یا ٹیسٹ دیکھا کرتے تھے، اب ڈاکٹر ہمارے لئے ٹیسٹ لکھتے ہیں۔ ہمارا تو ہر عمر رسیدہ کو یہی پیغام ہے کہ، دنیا سے انجوائے کرو، قبل اس کے کہ دنیا تم سے انجوائے کرے۔ ●●

# فیشن کے رنگ ڈائمنڈ کے سنگ

## ڈائمنڈ کے زیورات سیلبریٹی خواتین میں بڑے مقبول ہیں

**راحیلہ مغل**

**گزرتے** وقت کا ہر دن خواتین میں فیشن کے نت نئے رجحانات لے کر نمودار ہوتا ہے اور ڈائمنڈ جیولری کی بڑھتی مقبولیت اکیسویں صدی کے انہی رجحانات میں سے ایک ہے۔ اس نایاب پتھر کو عربی و فارسی میں الماس، سنسکرت میں بیرک، انگریزی میں ڈائمنڈ اور اردو میں ہیرا کہتے ہیں۔ اسے خوش بختی کی علامت اور بیماریوں کو ٹھیک کرنے کے لئے طاقتور پتھر مانا جاتا ہے۔ خواتین میں ڈائمنڈ پہننے کا رواج کوئی نیا نہیں یہ صدیوں سے امراء میں پہنا جانے والا خاص زیور ہے۔ تاہم کچھ عرصے سے ڈائمنڈ پہننے کا رواج ہر خاص و عام میں مقبول ہوتا جارہا ہے۔ ڈیزائنر کی جانب سے گولڈ، پلاٹینیم کے ساتھ ساتھ ڈائمنڈ جیولری کے بھی اتنے خوب صورت اور منفرد ڈیزائن متعارف کرائے جارہے ہیں کہ ان پر نظر ٹھہر سی جاتی ہے اور عام خواتین بھی اسے خریدے بغیر نہیں رہ پاتیں، اور کیوں نہ خریدیں، آخر انہیں بنایا ہی ان کے لئے جاتا ہے۔

ریمپ پر واک ہو، آسکرز ایوارڈ ہو یا عام دنوں میں پہنی جانے والی ہلکی پھلکی جیولری ہالی ووڈ اور بالی ووڈ اداکارائیں ڈائمنڈ کا انتخاب لازمی کرتی ہیں۔ ڈائمنڈ پر بنے زیورات سلیبریٹی خواتین میں بڑے مقبول ہیں۔ یہی نہیں ہالی ووڈ اداکارائیں منگنی کی انگوٹھی کے لئے بھی ہیرے کی انگوٹھی کا انتخاب کرتی نظر آتی ہیں۔ بھاری زیورات کے علاوہ ڈائمنڈ کی نفیس اور قیمتی جیولری کا استعمال بھی ایک مخصوص طبقے میں زیادہ کیا جانے لگا ہے جن میں ہیرے کی انگوٹھیاں خواتین کا خاص انتخاب ہوتی ہیں۔ چمکتے دمکتے ملبوسات کے علاوہ ڈائمنڈ جیولری نہ صرف ہالی ووڈ، بالی ووڈ حسیناؤں بلکہ عام خواتین کی خوبصورتی میں اضافے کا بھی باعث بنتی ہے تو بالآخر ہیروں کی آب و تاب کسے پسند نہیں ہوگی۔

نوعمر لڑکیاں بھی ایئر رنگز کے لئے ڈائمنڈز کا انتخاب کرنے لگی ہیں۔ چونکہ یورپ کی خواتین ڈائمنڈ کی ہلکی پھلکی جیولری کو ترجیح دیتی ہیں اس لئے وہاں جیولری کے طور پر قیمتی پتھر کی انگوٹھی یا گلے میں وائٹ گولڈ کی ایک نفیس اور خوبصورت سی چین کا استعمال بھی کافی سمجھتی ہیں۔ یہی نہیں خواتین زیورات کی بڑھتی مقبولیت سے متاثر ہوکر ان کے زیورات کی نقل کرکے پہننے لگی ہیں جو اصلی زیور سے بہت کم داموں میں مارکیٹ میں دستیاب ہیں۔ ڈائمنڈ صدیوں سے دنیا کی سب سے قیمتی اور نایاب شے مانا جاتا ہے، یہی وجہ ہے کہ ڈائمنڈ ماضی میں بھی دنیا کی حسین ترین عورتوں، ملکاؤں اور شہزادیوں کے زیورات، بادشاہوں کے لباس اور تاج کی زینت بنتا اور شاہی پتھر کے نام سے مقبول ہوا۔ ہیرے کا شفاف بلوری رنگ روشنی میں قوس و قزح کے رنگ دیتا ہے۔ بادشاہوں، راجاؤں اور حاکموں کے دور میں کوہِ نور کو دنیا کا مشہور ترین، قیمتی اور اپنی نوعیت کا سب سے بڑا ہیرا تسلیم کیا جاتا ہے۔ ●●

# جگنو تھا ہم سفر

**شبنم فاروق**

**تم** مجھے کہاں لے جارہے ہو...
دیکھو میں تم پر آنکھ بند کرکے بھروسہ کررہی ہوں اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ کہیں بھی لے جاؤ...

تم بات بہت کرتی ہو کچھ دیر خاموش نہیں رہ سکتی...

اوہ۔ وہ کیا ہے... سحر کی آنکھیں حیرت کے مارے پھٹنے کو ہے۔ سامنے سیاہ دیو پیکر ہیولہ نظر آرہا تھا جو ابھی اتنا دور تھا کہ آسانی سے اس سے بچا جاسکتا تھا۔ لیکن اتنا خطرناک اور قوی ہیکل کہ اس کے پیچھے کے سارے مناظر اس ہیولے کے سامنے نظر ہی نہیں آرہے تھے۔

اب ہم کیسے جائینگے اب تو اس کے پیچھے کچھ نظر نہیں آرہا... سحر رو دینے کو تھی...

تم خاموش رہو گی تب تو غور و فکر کرپاؤں گی مسلسل تو بولے جارہی ہو۔ اس نے اسے ڈپٹا۔

میں کہتی ہوں میں نے تم پر اعتماد کرکے ہی غلط کیا... مجھے تم پر بھروسہ ہی نہیں کرنا تھا۔

اچھا تھا جو میں نغمے کی سحر انگیزی میں کھوئی چلے جارہی تھی۔ کیوں آئے میرے راستے میں۔ مجھے بہکا دیا تم نے۔ روشنی بہکانے کے لیے نہیں راہ دِکھانے کے لیے ہوتی ہے۔ (کہیں دور سے آواز آئی) (اور ہم نے دنیا کے آسمان کو چراغوں سے آراستہ کیا ہے سورۃ الملک)

اس نے آگے پیچھے پلٹ کر دیکھا لیکن وہاں کوئی نہ تھا۔

مجھے خوف آرہا ہے۔ پلیز تم میرے ساتھ نہیں جاؤ میں اکیلے اپنی منزل پر پہنچ جاؤں گی۔ تمہارا ساتھ مجھے تکلیف دے رہا ہے۔

پاگل لڑکی۔ یہ راہیں خوفناک درندوں، حیوانوں سے بھری پڑی ہے۔ ۔ خاردار کانٹے ہیں تم بغیر اس کے اپنی راہیں عبور نہیں کرسکتی۔

اب کی سحر نے آواز کی لہروں کو بغور سنا۔ ایکدم سے سحر نے آسمان کی طرف دیکھا۔ (آسمان سے کبھی بھی ناامیدی کا پیغام نہیں آتا) اس کی نگاہیں آسمان پر جھلملاتے روشن تارے پر ٹھہر گئی۔

اسے تاروں سے بھرا آسمان بچپن سے ہی بہت پسند تھا ایک خواہش تھی کہ وہ تاروں سے باتیں کرے۔ لیکن جوانی کی دہلیز پر قدم رکھتے اس کی بہت سی خواہشوں میں یہ خواہش بھی دنیا کی رنگینی نے چھین لی۔ وہ متحیر تھی کہ تارا اس سے مخاطب ہے۔ جگنو کی چمک اور بھی تیز ہوگئی۔

یہ جگنو تمہاری خیر کی چمک ہے اسے ساتھ رکھو گی تبھی آگے بڑھ سکتی ہو اس کے بغیر جاؤ گی تو آگے شر کے اندھیرے تمہیں اس راہ میں ہی اس طرح بہکا دیں گے کہ تم کھو جاؤ گی۔

منزل اکیلے نہیں طئے کی جاتی ساتھ میں خیر کی روشنی رکھو گی تبھی راہوں کو عبور کرپاؤ گی۔

سحر نے دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں کو چہرے کی جانب کرکے پھیلایا جس میں اس کا ساتھی جگنو دونوں ہاتھوں کے درمیان آگیا۔ اس کی آنکھیں روشن ہوگئی۔ سامنے جو ہیولہ تھا اچانک ہی ہوا میں تحلیل ہوگیا۔ جگنو آگے اور وہ پیچھے چھوٹے چھوٹے قدم بڑھاتی ہوئی آگے بڑھ گئی۔ ●●

# رات کے آدھے پہر.....

## نزلے زکام، بند ناک، بخار، سردرد یا پھر کھانسی جیسی تکلیف لاحق ہونے پر عموماً رات میں علامات کی شدت بڑھ جاتی ہے

**کونج حسین**

**نزلے** زکام، بند ناک، بخار، سردرد یا پھر کھانسی جیسی تکلیف لاحق ہونے پر عموماً رات میں علامات کی شدت بڑھ جاتی ہے۔ ایسا کیوں ہوتا ہے؟ تو ہر فرد کے دماغ میں 24 گھنٹوں کی Circadian Rhythm نامی ایک ایسی گھڑی پائی جاتی ہے، جو ماحول میں روشنی کی تبدیلیوں کے مطابق ہمارے ہوشیار یا چست رہنے کے معیار (Alertness) اور نیند کے سائیکل کو منظم رکھتی ہے۔

ہماری Physiology اور رویوں کی تشکیل زمین کی اپنے محور کے گرد گردش سے ہوتی ہے۔ جیسے دن و رات کی تبدیلی۔ دماغ کو سورج ڈھلنے کے وقت نیند کی تیاری کا اشارہ ملتا ہے۔ اس کے ساتھ ہی Circadian Rhythm مدافعتی خلیات کو بھی متحرک کردیتی ہے، تاکہ وہ زیادہ سرگرم ایکٹیو ہوں۔ یہ خلیے ہر رات جسم کے مختلف حصوں میں سرگرم ہوتے ہیں، جن کے نتیجے میں حساس حصوں میں بیکٹیریل یا وائرل حملہ ہوتا ہے اور اسی وجہ سے مدافعتی خلیات جلن اور سوزش کا باعث بنتے ہیں۔ نیز، رات کے وقت سانس کی علامات میں شدت پیدا ہوجاتی ہے۔ کورٹیسول ہارمون میں Circadian Rhythm پایا جاتا ہے۔ چونکہ صبح میں کورٹیسول کی مقدار زائد ہوتی ہے۔ اس لئے دن بھر میں سوزش اور علامات کی شدت میں کمی رہتی ہے۔ یہ علامات شام کے وقت دوبارہ ظاہر ہوسکتی ہیں، کیونکہ اس وقت کورٹیسول کی سطح کم ہونا شروع ہوجاتی ہے۔ بلغم (Postnasal Drip) گلے کے پچھلے حصے میں گرتا رہتا ہے، وہ دن میں تو کسی طبی تکلیف کا باعث نہیں بنتا، کیونکہ کششِ ثقل بلغم کے اخراج میں معاون ثابت ہوتی ہے، لیکن جب ہم رات میں سونے کے لئے لیٹتے ہیں، تو درست طریقے سے اخراج نہ ہونے کے باعث بلغم جمع ہونا شروع ہوجاتی ہے، جو سانس لینے میں سخت دشواری کا باعث بنتی ہے۔

یوں رات، خصوصاً نیند کی حالت میں گلے کی خراش نظر انداز کرنا بے حد مشکل امر بن جاتا ہے۔ رات کے وقت کمرے کا ماحول اور ہوا کا معیار، خاص طور پر خشک ہوا تنفس کے نظام میں خرابی کا سبب بنتے ہیں۔ یاد رکھیے، جو کھانسی رات کے آدھے پہر شدت اختیار کرتی ہے، اس کا تعلق الرجی، دمہ یا گیسٹرک ریفلکس سے بھی ہوسکتا ہے۔ بعض کیسز میں بلند فشارِ خون کی ادویہ بھی کھانسی کی وجہ بن سکتی ہیں۔

ماہرینِ صحت کا کہنا ہے کہ عموماً نزلہ زکام یا کھانسی کی علامات پانچ سے سات دنوں میں رفع ہوجاتی ہیں، لیکن اگر علامات اس سے زائد عرصے تک برقرار رہیں، تو مستند معالج سے رابطہ کرلیا جائے، تاکہ کھانسی زکام کی اصل وجہ تشخیص ہوسکے۔

نزلے، زکام اور فلو سے محفوظ رہنے کے لئے مدافعتی نظام کو مضبوط بنانے کے اقدامات کیے جائیں۔ جیسے ورزش، بھرپور نیند، متوازن غذا اور ویکسی نیشن وغیرہ۔ اس کے علاوہ دن بھر زیادہ سے زیادہ پانی پینا، نیم گرم پانی سے نہانا، ناک میں نمکین پانی کا اسپرے کرنا اور سونے سے قبل ناک کو Neti Pot سے دھونا بھی بلغم کو پتلا کرسکتا ہے۔ مریض زیادہ سے زیادہ آرام کریں اور غیر ضروری طور پر گھروں سے باہر نہ نکلیں، تاکہ دیگر افراد متاثر نہ ہوں۔ منہ پر ماسک لگائیں، سوپ، ادرک کا قہوہ، شہد، وٹامن سی کا استعمال کریں۔ بھاپ بھی اکسیر ثابت ہوتی ہے۔ ●●

# گھریلو ٹوٹکے

- **سالن** میں اگر مرچ تیز ہوجائے تو ایک پیاز براؤن کرکے اخبار پر پھیلا دیں، تھوڑی دیر میں خستہ ہوجائے تو ہاتھ سے کچل کر سالن میں ڈال دیں اور ایک لیموں کا رس ڈال دیں مرچ کم ہوجائے گی۔
- اگر سالن بنانے کے بعد شوربے، قورمے یا سبزی کے اوپر گھی یا تیل نہ آرہا ہو آدھا چمچ اس میں قصوری میتھی شامل کردیں، چند سیکنڈ کے اندر تیل یا گھی اوپر آجائے گا۔
- اگر پنیر رکھے رکھے سخت ہوگئی ہو تو ایک ململ کے کپڑے کو سرکے میں بھگوئیں اور پنیر کو اس میں لپیٹ کر رکھ دینے سے یہ نرم ہوجائے گی۔
- گوبھی اور بند گوبھی کے رنگ کو خراب ہونے سے بچانے کیلئے پکاتے وقت ایک چائے کا چمچ دودھ ڈال دیں۔
- مرچیں کاٹنے کے بعد ہاتھوں کو جلن سے بچانے کیلئے ہاتھوں کو ٹھنڈے دودھ میں ڈبو دینے سے جلن ختم ہوجائے گی۔
- جتنے پیاز استعمال کرنے ہوں ان کو رات کو پلاسٹک کی تھیلی میں ڈال کر اچھی طرح تھیلی بند کرکے فریج میں رکھ دیں، انہیں کاٹتے وقت آنکھوں سے پانی نہیں بہے گا۔
- ٹماٹر کے قتلے گھی، مکھن یا تیل میں تلنے سے اپنی خوشبو اور ذائقہ کھو دیتے ہیں، اگر خوشبو اور ذائقہ برقرار رکھنا چاہتے ہیں تو ان کو چربی میں تلنے سے ان کی خوشبو اور ذائقہ برقرار رہے گا۔
- قیمے کی روٹی کو فریز کرنے کے لئے فریزر میں رکھنے سے پہلے میدہ چھڑک کر بٹر پیپر پر رکھیں تاکہ وہ چپکیں نہیں، ایک منٹ تک توے پر الٹ پلٹ کرکے فریز کردیں تو بیس، پچیس دن تک خراب نہیں ہوگی۔ ●●

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