

انرجی ایڈوائس

آپ کا گھر اور ماحولیاتی آلودگی

برطانیہ کی نقصان دہ گرین ہاؤس یعنی زہریلی گیسوں کا تقریباً نصف حصہ اُن چیزوں سے آتا ہے جو ہم ہر روز استعمال کرتے ہیں۔ حیرت کی بات یہ ہے کہ گاڑی سے جو نقصان دہ گیس پیدا ہوتی ہے اُس سے زیادہ تو ہم گھریلو چیزوں کے استعمال سے پیدا کرتے ہیں!

کاربن [زہریلی گیس] کے اخراج کو کم کرنے اور ماحول کو بہتر بنانے کے ساتھ ساتھ، محتاط اندازہ لگایا گیا ہے کہ اوسط گھرانہ بہتر اقدامات کرنے سے گیس بجلی کے بل میں سالانہ £300 تک کی بچت کر سکتا ہے۔

اِس گائیڈ [معلوماتی کتابچہ] میں موجود تمام اقدامات پر معمولی سا یا پھر کوئی بھی خرچ نہیں آتا ہے۔ چونکہ توانائی کی قیمتیں آئے دن بڑھ رہی ہیں لہذا ہم کچھ پیسے بھی بچا سکتے ہیں!

کم خرچ پر گھر چلائیں

چند معمولی سے اقدامات سے آپ اپنے گھر کا خرچ کم کر سکتے ہیں اور ساتھ میں زہریلے کاربن کے اخراج میں بھی کمی لاسکتے ہیں۔ گھر پر ہم آدھے سے زیادہ توانائی ہیٹنگ اور گرم پانی پر صرف کرتے ہیں۔

ہم کیا اقدامات اٹھا سکتے ہیں؟

- گھر کا درجہ حرارت بس ایک ڈگری 1°C کم کر دیں۔ اِس سے آپ اپنے سالانہ بل میں دس 10% فیصد کمی کر سکتے ہیں۔
- رات کو پردے بند کر لیں اور اِس بات کا خیال رکھیں کہ انہیں ریڈی ایٹروں کے پیچھے کر دیا گیا ہے تاکہ کھڑکیوں سے گرم ہوا باہر نہ جاسکے۔
- کھڑکیوں، دروازوں، چابی کی جگہ اور لیٹرکس میں سے ہوا روکنے کیلئے اضافی اقدامات کر لیں۔ پندرہ 15% فیصد گرم ہوا ان میں سے ضائع ہوتی ہے۔
- گھر میں ہیٹنگ کو ایسے منظم کریں کہ جب آپ گھر میں ہوں تب ہی آن ہوا کرے۔
- ریڈی ایٹروں سے ہوا نکالتے رہیں تاکہ وہ اچھی طرح گرم ہوں۔
- ریڈی ایٹروں پر کپڑے خشک کرنے کیلئے رکھنے سے وہ گرم ہوا کی رکاوٹ بننے میں تو کمزور گرم نہیں ہوتا اور ساتھ میں کثافت بھی بڑھتی ہے۔
- کپڑوں کو خشک کرنے کیلئے کسی فریم وغیرہ پر رکھیں۔
- شاؤر میں سے نکلنے والے پانی کی رفتار تھوڑی کم کر دیں۔ تیز رفتاریں پانی کا اخراج کرنے والے شاؤر یوں ہیں تو شاندار لیکن آپ کو حیرانگی ہوگی کہ وہ کتنا زیادہ پانی ضائع کرتے ہیں۔ بعض اوقات باتھ لینے سے بھی زیادہ۔
- وقفے وقفے اپنے میٹر کا نمبر سپلائر کو بھیجتے رہیں۔ تاکہ بل درست آیا کرے۔ تخمینے سے بھیجا جانے والا بل کبھی کبھی بہت زیادہ بھیج دیا جاتا ہے۔

ہمارے گھروں میں بہت سے آلات وغیرہ موجود ہیں جو بجلی کا استعمال کرتے ہیں۔ ان سے ہمارے بل میں اضافہ اور مضرگیس کا اخراج ہوتا ہے۔ ان میں سے زیادہ تر استعمال غیر ضروری ہے۔ لہذا ہم کچھ ایسے اقدامات اٹھا کر آسانی بل میں کمی لاسکتے ہیں۔

ہم کیا اقدامات اٹھا سکتے ہیں؟

- ساٹھ والٹ 60W کا بلب میس والٹ 20W سے بدلیں۔ کم بجلی خرچ کرنے والے بلب عام بلبوں سے دس گنا زیادہ عرصہ چلتے ہیں۔ لہذا پیسے تو بچیں ہی گے۔ پھر یہ ری سائیکل بھی ہو سکتے ہیں جو ماحول کیلئے بہتر ہے۔
- یو کے میں ہم غیر ضروری لائٹ کو آن رکھتے ہوئے سال بھر میں £140 ملین پونڈ ضائع کرتے ہیں۔ یاد رکھیں جب کمرے سے جائیں تو لائٹ بند کر دیں۔
- ایک اوسط گھرانہ ہر سال آلات کو اسٹینڈ بائی یعنی پلگ آن چھوڑ کر پیسہ ضائع کرتا ہے۔ یہ برطانیہ میں یہ رقم تقریباً £1bn بلیاں پونڈ کے برابر ہے۔
- جب استعمال میں نہ ہو رہے ہوں یا مکمل طور پر چارج ہو چکے ہوں تو ان آلات کے پلگ اتار دیں۔ بالخصوص رات کو۔
- اس بات کا خیال رکھیں کہ ہانڈ یا کو مناسب آئینہ پر رکھا ہے ورنہ آپ چالیس فیصد انرجی کو ضائع کریں گے۔ کھانا پکاتے وقت ڈھکن دینے رکھیں تاکہ کھانا جلد تیار ہو جائے اور کثافت کا سبب بھی نہ بنے۔
- اکثر لوگ کیتلی میں ضرورت سے زیادہ پانی ڈالتے ہیں۔ صرف ضرورت کے مطابق پانی گرم کرنے سے بجلی کے اخراجات میں آسانی سے کمی لائی جاسکتی ہے۔
- گھر میں تمام کھڑکیوں اور دروازوں کو دیکھ لیں کہ کہیں سے ہوا تو نہیں آرہی۔ اگر ہوا محسوس کریں تو ممکن ہے آپ خواہ مخواہ ہیٹنگ کا ضیاع کر رہے ہوں۔ مناسب ڈرافٹ پروف کرانے سے آپ اپنے بجلی کے بل میں دو فیصد کمی کر سکتے ہیں۔
- جہاں ممکن ہو اوون کا استعمال کم کریں۔ دوسرے آلات جیسے مائیکرو ویو وغیرہ کم بجلی لیتے ہیں لہذا بل میں بچت ہوتی ہے۔
- لیپ ٹاپ کمپیوٹر میز پر رکھے روایتی کمپیوٹر سے پانچ 5 تا دس 10 گنا کم بجلی خرچ کرتے ہیں۔
- ایسے آلات خریدیں جو کم خرچ پر چلتے ہوں۔ ای یو کے قوانین کے مطابق A++ کے نشان والے آلات کم خرچ لیتے ہیں جبکہ G والے سب سے زیادہ۔ قانون کا تقاضہ ہے کہ تمام فریج، لائڈری اور ڈش واشروں پر ایسے نشان لگائے جائیں۔
- لائڈری کو مکمل بھر کر چلائیں۔ ایسا کرنا اس سے بہتر ہے کہ آپ آدھے آدھے کر کے کپڑے دھوئیں۔
- کپڑے خشک کرنے والی ڈرائر سب سے زیادہ بجلی خرچ کرتی ہے۔ اگر آپ کو اسے ضرور استعمال کرنا ہو تو کپڑوں کو پہلے خوب چھوڑ لیا کریں۔
- فریزر کو باقاعدگی سے ڈی فریز کرتے رہیں اور اسے بھر کر رکھیں۔ اگر فریزر مکمل بھرا ہوا نہ ہو تو خالی جگہوں میں اخبار یا خالی تھیلار کھنے سے ہوا کی جگہ کم ہو جاتی ہے جس سے پیسے میں بچت آتی ہے۔
- فریج / فریزر کو مناسب درجہ پر رکھیں۔ فریج کا درجہ 2°C تا 3°C ہو اور فریزر کیلئے 15°C- ہو۔

ایک اوسط شخص نہانے دھونے، پینے اور بیت الخلاء کیلئے روزانہ 150 لیٹر پانی استعمال کرتا ہے۔ پانی کی ترسیل اور اسے صاف وغیرہ کرنے میں بہت زیادہ توانائی استعمال ہوتی ہے جس سے زہریلے کاربن کا اخراج بھی بہت ہوتا ہے۔ موسمیاتی تبدیلی کی وجہ سے یو کے کو خشک سالی اور پانی کی کمی کے خطرے سے دوچار کرتی ہے۔ لہذا یہ بات انتہائی اہمیت کی حامل ہے کہ ہم خواہ مخواہ پانی کا ضیاع نہ کریں۔

ہم کیا اقدامات اٹھا سکتے ہیں؟

اگر آپ کے پاس پانی کا سلنڈر ہے تو آپ اسے 60°C درجہ حرارت تک رکھیں۔ یہ نقصان دہ جراثیم کو مارنے کیلئے کافی گرم ہے اور آپ کے پانی کو مناسب حد تک گرم رکھتا ہے۔ اگر درجہ حرارت زیادہ رکھا جائے تو توانائی کا ضیاع ہے اور اس سے جلنے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

- دانت صاف کرتے وقت یا شیو بناتے وقت نل کھلانہ رکھیں۔ روزانہ دس منٹ غیر ضروری پانی کا اخراج سال کا بائیس 22,000 ہزار لیٹر بن جاتا ہے۔
- خراب نل سے پانی بہتے رہنے سے ہفتے میں ایک سو چالیس لیٹر پانی ضائع ہوتا ہے۔ یہ اتنا ہے کہ باغ کے دو ٹب بھر جائیں۔ اپنے نل میں سے پانی کے اخراج وغیرہ کو درست کرائیں یا ہمیں ان نمبر پر فون کریں۔ 011 0300 1144 یا 1133 111 0300۔
- پائپ لگا کر گاڑی کو دھونے سے بالٹی کے استعمال کی بنسبت پندرہ گنا زیادہ پانی خرچ ہوتا ہے۔
- باغ کرنے کی بجائے جلد شاؤر کر لینے سے کم پانی خرچ ہوتا ہے۔
- نل کے پانی کی بنسبت بوتل کے پانی پر 1000 گنا زیادہ کاربن پیدا ہوتا ہے۔
- ڈش واش کو بھی اپنا کام کرنے دیں۔ برتنوں کو پہلے گرم پانی سے صاف کرنے سے گریز کریں۔ بس ان پر لگے کھانے کو صاف کر دیں اور پانی اور پیسے بچائیں۔

اشیاء خورد و نوش کی خریداری

ہم کھانوں کو ضائع کرنے سے گریز کرتے ہوئے پیسہ بچا سکتے ہیں۔ آپ جو کھانا کھاتے ہیں اس سے پیدا ہونے والے مضر اثرات کی مقدار پر آپ حیران ہوں گے۔ کھانا کہاں سے آتا ہے۔ اس کی پیکنگ کیسے ہوتی ہے۔ آپ اسے کہاں اور کیسے خریدتے ہیں۔ بچے ہوئے کھانے کا آپ کیا کرتے ہیں۔ یہ تمام کام مضر کاربن کے اثرات پیدا کرتے ہیں۔

ہم کیا اقدامات اٹھا سکتے ہیں؟

- اگر آپ بہت زیادہ کھانا پکاتے ہیں تو بچ جانے والے کھانے کو دوبارہ استعمال کریں اور انہیں ہوا بند ڈبوں میں محفوظ رکھیں۔
- کھانے پکانے کی تراکیب کیلئے اس ویب سائٹ کا ملاحظہ کریں www.lovefoodhatewaste.com/foods-and-recipes
- اگر آپ کے پاس باغیچہ ہو تو آپ خود اپنے کھانے اگا سکتے ہیں۔ باغیچے کو استعمال کریں اور پیسے بچائیں۔ اگر آپ کے گھر کے باہر باغیچہ نہ بھی ہو تو آپ دھنیہ، پالک، مولیٰ اور سلا وغیرہ جیسی چیزیں گھر کے اندر بھی اگا سکتے ہیں۔

شاپنگ کرنا

ہم برطانیہ میں ایک سال میں تقریباً 10 بلین پلاسٹک تھیلے استعمال کرتے ہیں۔ ان میں سے اکثر کو دوبارہ زیر استعمال نہیں لایا جاتا بلکہ کوڑے میں پھینک دیا جاتا ہے۔ ایسے ایک تھیلے کو تلف ہونے میں ایک 1,000 ہزار سال لگتے ہیں۔ ہر سال دس لاکھ سے زائد پرندے اور ہزاروں جانور اور کچھوے انہی پلاسٹک کے تھیلوں کو کھانے یا ان میں پھنس کر مر جاتے ہیں۔

ہم کیا اقدامات اٹھا سکتے ہیں؟

- تھیلوں کو دوبارہ استعمال کریں۔ کوڑے یا سمندر تک پہنچنے کی تعداد میں کمی لائیں۔
- ہماری اکثر اشیاء خورد و نوش پلاسٹک کے پیکیٹوں میں آتی ہیں جو ماحول کیلئے نقصان دہ ہیں۔ اگر ممکن ہو تو کھلی چیزیں۔ بعض اوقات کھلے پھل اور سبزیاں سستے داموں مل جاتے ہیں۔ پیکیٹ میں چیزوں اور کھلی چیزوں کی قیمت کا موازنہ کر کے خود دیکھ لیں۔
- بچے ہوئے کھانوں کو باغیچے میں سبز یوں وغیرہ کیلئے کھاد کے طور پر استعمال کریں۔ اس طرح کوڑے میں پہنچنے والے کچرے میں کمی ہوگی۔
- موسمی کھانے خریدیں۔ مقامی طور پر اگائے گئے کھانے عموماً سستے بھی ہوتے ہیں۔ ذائقے میں اچھے بھی ہوتے ہیں اور کہیں دور سے نہیں لائے گئے ہوتے۔

نل کے پانی کے مقابلے میں بوتل میں پانی خریدنا اپنے ساتھ ہزار 1000 گنا زیادہ کاربن گیس کا موجب بنتا ہے۔
ڈش واش کو ہی سارا کام کرنے دیں۔ برتنوں کو اس میں دھوئیں بس بچا کچھا کھانا ہٹا دیں تو خواہ مخواہ کی توانائی کے خرچ میں بچت ہوگی۔

ٹرانسپورٹ یعنی آمدورفت

آمدورفت کا ذریعہ بہت سے لوگوں کیلئے ذاتی طور پر آلودگی کا سب سے بڑا سبب بنتا ہے۔ بالخصوص اگر آپ آئے دن گاڑی یا پھر جہاز کا سفر کرتے ہوں۔ آپ کی ڈرائیونگ کے انداز کا بھی پیٹرول کے خرچ پر بہت اثر پڑتا ہے۔ لہذا آپ کو بار بار پیٹرول ڈلوانا پڑتا ہے۔

ہم کیا اقدامات اٹھا سکتے ہیں؟

- ستر 70 میل فی گھنٹہ کی رفتار پر گاڑی چلانے کی بجائے پچاس 50 میل فی گھنٹہ چلانے سے تیس 30 فیصد کم پیٹرول خرچ ہوتا ہے۔
- کہا جاتا ہے کہ اوسط ڈرائیور بہتر انداز میں گاڑی چلا کر پیٹرول کے خرچ پر دس 10 فیصد کی بچت کر سکتے ہیں۔ رفتار کو آرام سے بڑھانے، احتیاط سے چلانے اور مناسب گیر میں گاڑی کو رکھنے سے پیٹرول میں بچت کی جاسکتی ہے۔ بہترین نتیجے کیلئے اگر گاڑی ڈیزل ہے تو انجن کی سوئی 2,000 فی منٹ پر ہو اور اگر پیٹرول ہے تو 2,500 فی منٹ پر۔
- گاڑی میں سے فالتو سامان نکال دینے سے بھی پیٹرول میں بچت کی جاسکتی ہے۔
- اس بات کا خیال رکھیں کہ آپ کی گاڑی کے ٹائروں میں مناسب حد تک ہوا ہے۔ اس سے پیٹرول کی بچت بھی ہوگی اور ٹائر جلد خراب بھی نہیں ہوں گے۔
- دوسروں کے ساتھ گاڑی میں سفر کرنے سے بھی خرچ کو کم بھی کیا جاسکتا ہے اور ساتھ میں ماحول میں بہتری بھی لائی جاسکتی ہے۔ گاڑی شیر کرنے پر معلومات کیلئے یہ www.liftshare.com/uk ویب سائٹ دیکھیں۔
- سائیکل کا استعمال کریں! ہر روز تیس 30 منٹ تک سائیکل چلانے سے آپ کی زندگی چار سال بڑھ سکتی ہے۔

ری سائیکلنگ خواہ مخواہ کے کاربن گیس کو کم کرتی ہے اور وسیع تر ماحولیاتی فوائد کو فروغ دیتی ہے۔ برطانیہ میں ہر سال، ہم تقریباً 23 ملین ٹن گھریلو کچرا کوڑے میں پھنکتے ہیں جس میں سے ساٹھ % 60 فیصد کو ری سائیکل کیا جاسکتا تھا۔ کوڑا دفنانے کی جگہیں خاص طور پر گرین ہاؤس کے اخراج کا سبب ہیں کیونکہ زیر زمین کوڑا تلف ہونے کے بعد میتھین گیس پیدا کرتا ہے، جو کاربن ڈائی آکسائیڈ سے 33 گنا زیادہ مضر ہوتا ہے۔ معمول کی چیزیں جیسے کاغذ، گلاس اور لوہا وغیرہ کے ساتھ ساتھ بلا ضرورت کا سامان بھی ری سائیکل کیا جاسکتا ہے جیسے فریج اور فریجیئر وغیرہ۔

ہم کیا اقدامات اٹھا سکتے ہیں؟

- ایک اوسط شخص کو سال میں انیس 19kg کیلوا شتہاری ڈاک موصول ہوتی ہے۔ اسے آپ دو طریقوں سے آنا بند کر سکتے ہیں۔ ایک یہ کہ رائل میل کے ساتھ اس www.mpsonline.org.uk ویب سائٹ پر رجسٹر ہوں۔ دوسرا اس نمبر 0845 703 4599 پر فون کریں یا اس MPS, Freepost, London, W1E 0ZT پتے پر خط لکھیں۔
- ری سائیکل کرنا پہلے کبھی اتنا آسان نہ تھا۔ گھر پر بھی آپ ری سائیکل والے سامان کو الگ ڈبے میں ڈالیں یا مشترکہ سہولیات کو استعمال کریں۔
- ضرورت سے زائد کپڑے وغیرہ اگر اچھی حالت میں ہوں تو دوست و احباب یا پھر کسی خیراتی ادارے کو عطیہ کریں۔

مفید رابطے اور تعاون

اگر آپ کو آئے دن بڑھتے ہوئے اخراجات سے نمٹنے میں مدد کیلئے مشورہ یا اضافی رہنمائی کی ضرورت ہو تو ہم مدد کیلئے موجود ہیں۔ ہماری وقف کردہ ویب سائٹ پر اہم معلومات اور اداروں کے روابط موجود ہیں جو آپ کی مدد کیلئے آپ کا ہاتھ بٹا سکتے ہیں۔ ذیل میں ان تنظیموں کی ایک فہرست دی جا رہی ہے جو اضافی مدد کر سکتے ہیں:

صارف

آپ قرض، آمدنی کو بڑھانے یا اپنے بجلی کے بلوں کے سلسلہ میں مدد کیلئے 0808 223 1133 پر سٹیزن ایڈوائس کی کنزیومر لائن کو فون کر سکتے ہیں یا Citizen Advice کی ویب سائٹ ملاحظہ کر سکتے ہیں۔ اگر آپ فون پرسن یا بول نہیں سکتے ہیں تو آپ جو کہنا چاہتے ہیں اسے 18001 ٹائپ کر کے 0808 223 1133 اس نمبر پر بھیج سکتے ہیں۔

قرض یا پیسوں کی الجھن

پیسوں کے سلسلہ میں ہماری تجربہ کار ٹیم غیر جانبدارانہ مشورہ کیلئے موجود ہے۔

پیسوں کے سلسلہ میں ہماری تجربہ کار ٹیم غیر جانبدارانہ مشورہ کیلئے موجود ہے۔ GroupMoneyAdvice@jigsawhomes.org.uk

اگر آپ قرض کی الجھن میں پھنسے ہوئے ہوں تو یہ جاننا مشکل ہو سکتا ہے کہ ایسی مدد کہاں سے حاصل کریں جس پر آپ اعتماد کر سکیں۔ [Money helper website](#) پر آپ کو مفت مشورہ دینے والی تنظیموں کی ایک فہرست مل سکتی ہے جو آپ کی مدد کر سکتی ہیں۔ ان میں درج ذیل بھی شامل ہیں:

سٹیپ چینج چیرٹی

www.stepchange.org.uk

فون: 0800 138 1111

پے پلان

www.payplan.com

فون: 0800 280 2816

نیشنل ڈیبٹ لائن

www.nationaldebtline.org

0808 808 4000

آمدن کو بڑھانا

اگر آپ کو اپنے بینیفٹ کے بارے میں معلوم کرنا ہو تو آپ [Entitledto](#) پر یا [Turn2Us](#) پر معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کو کلیم کرنا ہو تو اپنے مقامی سٹیزن ایڈوائس کو فون کر سکتے ہیں۔ انگلینڈ کیلئے اس 0800 144 8848 نمبر پر اور ویلز کیلئے اس 0800 702 2020 نمبر پر۔

خوراک اور ہنگامی صورتحال میں مدد

آپ کی مقامی اتھارٹی آپ کو کسی بھی بحران سے نمٹنے کیلئے مناسب اداروں تک رسائی کر سکتی ہے۔ اپنے قریب ترین فوڈ بینک کو تلاش کرنے کے لئے ٹراسل ٹرسٹ کی ویب سائٹ [Trussel Trust website](#) کو دیکھیں۔ ان سے مدد لینے کیلئے پہلے عام طور پر کسی مقامی ایجنسی سے فوڈ واؤچر حاصل کرنے کی ضرورت ہوگی یا پھر آپ سٹیزن ایڈوائس کے مشیر سے بات کرنے کیلئے اس نمبر 0808 208 2138 پر مفت فون کر سکتے ہیں۔

اگر آپ کے پاس سمارٹ فون ہے تو اس پر OLIO اور TooGoodToGo جیسی ایپ کے ذریعے آپ کو معلوم ہو سکتا ہے کہ آپ کے قریب کہاں پر سستا کھانا فروخت کیا جا رہا ہے۔

گیس بجلی کے اخراجات پر معلومات

مالی مدد کیلئے راہنمائی کیلئے کاویب سائٹ Simple Energy Advice دیکھیں یا انہیں اس نمبر 0800 444 202 پر فون کریں۔

انرجی سیونگ ٹرسٹ والے گھر میں گیس بجلی کی بچت کرنے پر معلومات فراہم کر سکتے ہیں۔ ان کے ویب سائٹ Energy Savings Trust کا ملاحظہ کریں۔

این ای اے NEA والوں کی **Warm and Safe Homes advice service** یعنی گرم اور محفوظ گھر کی سروس کو سوموار تا جمعہ صبح دس بجے تا بارہ بجے تک اس نمبر 0800 304 7159 پر فون کیا جاسکتا ہے۔

دیگر

اگر آپ گیس لیک ہونے کی بد محسوس کریں تو نیشنل گیس ایمرجنسی سروس کو اس نمبر 0800 111 999 پر فون کریں۔ یہ چوبیس گھنٹے کھلے ہوتے ہیں۔ اگر آپ کو سنائی نہیں دیتا یا کم سنائی دیتا ہو تو اس نمبر 0800 371 787 پر ٹیکسٹ بھی کر سکتے ہیں۔

اگر آپ کی بجلی چلی جائے تو نیشنل پاؤر کٹ کو 105 پر فون کریں۔

اکثر فائر سروس والے بھی گھر کو محفوظ رکھنے کیلئے گھر آ کر مشورہ دے سکتے ہیں بالخصوص ایسے لوگوں کو جنہیں زیادہ خطرے کا سامنا ہو یا گھر پر چھوٹے بچے ہوں۔ مزید معلومات کیلئے مقامی فائر سروس والوں سے رابطہ کریں۔ وہ گھر پر آ کر چیک کر کے آپ کو مشورہ دے سکیں گے کہ کیسے گھر پر محفوظ رہا اور خطرات سے کیسے بچا جاسکتا ہے۔

متعلقہ مضامین