ڈالڈا کا دسترخوان

2013
ستمبر

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام
www.paksociety.com

دیس پردیس کے کھانے

فہرست

کھانے صحت کے خزانے

دہی... حیات جاوداں 23
چقندر جڑ ہے بڑے کام کی 24
چاکلیٹ کھایئے، خوش رہیے 28
کھمبی (Mushrooms) 30

رخِ زیبا

عروسی ملبوسات کے ڈیزائنز 12
دلکش چہرہ، صحت مند جلد 16
بیروں کا ایک ہی جوڑا 18
80 کی دہائی میں لوٹ جایئے 20
اسکن فرینڈلی فوڈز نکھار کا وعدہ 22

صحت عامہ

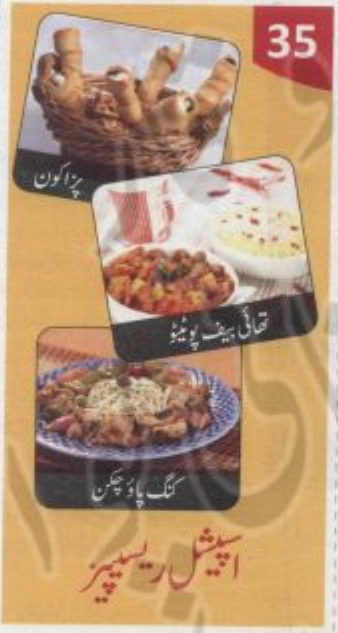
ہر عمر کے کھانے ہوتے ہیں جدا 25
ہمیں بھوک کیوں لگتی ہے؟ 26
جلدی امراض کا کیا حل؟ 85
بچے کی دماغی نشوونما کیسے ہوگی 86

دلچسپ اور عجیب

سوشی ریسٹورنٹ 89
فن تعمیر کے شاہکار 91

لائٹ، کیمرہ، ایکشن

اداکارہ صنم جنگ



مستقل سلسلے

اداریہ 10
آپ کی رائے 11
آج کیا پکائیں؟ 34
کھانوں کی لغت 71
ڈالڈا ایڈوائزری سروس 82
افسانہ 94
بک ریویو، فلم ریویو 96
ستاروں کی دنیا 98

یہ شیف ہمارے

شیف عامر 72

تعلقِ خاطر

رشتے بڑے انمول ہیں 80
بدل ڈالیے بہت کچھ 76
یہ گھر ہے کوئی محاذ نہیں 79

میرے بچپن کے دن

طرز زندگی نے بچوں کی نیند چرالی 81
فروٹ ٹیچی 84

گھرداری

کچن کی خوبصورتی دریافت کیجیے 77
گنگناتا مینہ برساتا مون سون 74
پیار اسادیا جاتا ہے 76
بدل ڈالیے بہت کچھ 78

باغبانی

پھول جھیلوں کے امین 87
روز میری، پارسلے، اور پکانو 88

سیر و سیاحت

کرتے چلیں سیر سپاٹے

اداریہ

معزز قارئین!

السلام علیکم

ڈالڈا کا دسترخوان آپ کے ہاتھ میں ہو اور اس میں کچھ خاص نہ ہو یہ کیسے ہو سکتا ہے، اور اس ماہ تو سب سے خاص بات یہ ہے کہ پچھلا شمارہ عید کا خصوصی شمارہ تھا، اور اس کو آپ کی جانب سے ملنے والی اتنی زیادہ پزیرائی نے اسے اور بھی خاص بنا دیا۔

زیرِ نظر ڈالڈا کا دسترخوان ایک منفرد تھیم کے ساتھ حاضر ہے اور اس کی وجہ ہمارے قارئین کی بے تحاشہ کی جانے والی فرمائشیں ہیں۔ گئے وقتوں میں کھانا پکانا ایک معمول کا کام ہوا کرتا تھا، پھر جیسے جیسے سمجھ بوجھ کا سلسلہ بڑھتا گیا، وہ وقت بھی آ گیا جب کوکنگ ایک سائنس کہلائی جانے لگی اور لوگوں نے، بڑے تخصیص مرد اور عورت کے دنیا بھر سے اسے سیکھ کر ایک ہنر کے طور پر آزمایا۔ پھر ٹی وی کا وہ دور آ گیا جس میں کوکنگ شوز کی بھرمار ہو گئی اور لوگوں میں ذوق و شوق اور بھی بڑھ گیا۔ ٹی وی پر دیکھ کر ہر ترکیب کو آزمانے کے شوق نے ہر گھر کا بجٹ آؤٹ کر دیا اور مرد حضرات بلبلا اٹھے۔

لیکن ہر دور میں ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی یہ کوشش رہی ہے کہ وہ اپنے آپ کو گھر کے ایک فرد کی طرح منوائیں اور آپ کے لئے وہ تراکیب اور مشورے پیش کریں جن کو آپ اپنے بجٹ میں رہتے ہوئے نہ صرف پورے اعتماد کے ساتھ بنا سکیں بلکہ گھر والوں کا دل جیت لیں۔ اس ضمن میں کچھ قارئین نے تھائی کھانوں کی فرمائش کی تو کچھ نے اٹالین کی، کہیں سے چائنیز کی فرمائش پہنچی تو کسی کوئی طرز کی پاکستانی ڈش کی تلاش ہوئی۔

اب بتائیں ان تمام فرمائشوں پر اکٹھا عمل کرنا ایک مشکل مرحلہ اور نہ کرنے کی صورت میں قارئین کی ناراضگی مول لینا۔ دونوں ہی باتیں ناقابلِ قبول تو اس کا حل ڈالڈا ایڈوائزری سروس نے یہ نکالا کہ اس ماہ کا ڈالڈا کا دسترخوان تھائی تھیم کی ساتھ آپ کی خدمت میں پیش کر دیا۔

ہمیں امید ہے کہ آپ اس خاص شمارے سے ضرور فائدہ اٹھائیں گے، اور اس میں شامل خوبصورت اور معلومات سے بھرپور آرٹیکلز سے بھی مستفید ہوں گے۔

اس منفرد اور خصوصی شمارے کے بارے میں اپنی قیمتی آراء دینا نہ بھولئے گا۔

Dalda ADVISORY SERVICE

ڈالڈا ایڈوائزری سروس

ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

قیمت 135 روپے شمارہ نمبر 31، ستمبر 2013

سرورق چکن اسٹرپس

ایڈیٹر
شاہین ملک

پبلشر
ڈالڈا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ

کری ایٹو اینڈ پروڈکشن مینیجر
عمران فاروق

مارکیٹنگ مینیجر
علی وسی
0300-2184864

ایڈوائزری سروسز مینیجر
شیخ مشتاق احمد
0300-2275193

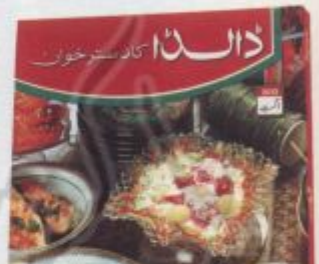
خط و کتابت کا پتہ:
M-2 میزنائن فلور۔ C-60
اسٹریٹ 24 توحید کمرشل،
فیز 5، ڈی ایچ اے، کراچی۔
فون: 0213-5304425-6
فیکس: 0213-5304427
ای میل: dkd@rev.com.pk

انتباہ: بابتہ ڈالڈا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی تمام تحریروں کے جملہ حقوق بشمول ترجمہ محفوظ ہیں۔ مذکورہ تحریری اجازت کے بغیر ڈالڈا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی کسی تحریر یا اس کے کسی حصے کو نہ شائع کیا جا سکتا ہے اور نہ ہی کسی اور شکل میں پیش کیا جا سکتا ہے۔ خلاف ورزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

ڈالڈا کا دسترخوان کے حقوق بشمول ٹرسٹ ڈالڈا ٹریڈ مارک ڈالڈا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی چارہ جوئی کا حق رکھتا ہے۔ ڈالڈا کا دسترخوان جناب اسامہ محمود خان لودھی (پبلشر) نے لودھی پرنٹنگ اینڈ پیکجنگ انڈسٹری سے چھپوا کر شائع کیا۔

آپ کی رائے

ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کے تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوائزری کا اپنے قارئین سے یہ رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آرا اور مشورے ملتے رہتے ہیں، ملاحظہ کیجئے۔



گھرداری کے مضامین میں بہتری آ گئی ہے

جس انداز سے آپ نے اپنی ریسپیز کے معیار کو بہتر سے اور بہتر کیا اسی طرح گھرداری کے مضامین پر بھی خوب محنت کر رہی ہیں۔ ویل ڈن ڈالڈا کا دسترخوان اس مرتبہ عید کے شمارے میں مہندی، چوڑیوں کا ذکر تو خوب ہوا۔ اسی طرح گھرداری کے مضامین میں فرش سے متعلق اچھی معلومات دی گئیں۔ اسی طرح سوئنگ پول پر معلوماتی تحریر پڑھ کر خوشی ہوئی اس مرتبہ ڈالڈا ایڈوائزری سروس میں بھی کارآمد معلومات دی گئی ہیں۔ ماریہ سلطان... حیدرآباد

ڈالڈا کی شان ہے نرالی

گو کہ میں جانتی ہوں کہ میرا خط اسٹار لیٹر آف دی منتھ قرار نہیں دیا جا سکتا لیکن کوشش کرنے میں کوئی حرج نہیں۔ یہ سوچ کر کاغذ قلم تھام کر بیٹھ گئی ہوں اور نکل پڑی ہوں کوپن پیکن کے ٹور پر کہ وہاں کرسیاں کاٹ کے مسلم ممالک میں عید منانے کے مزے لوٹ کے آتا ہے۔ مگر ہمشیرہ داروں کا کہنا ہے کہ اسلام آباد ہی آ جاؤ میں سمپلن کھانا کھانے چلیں گے مگر بھائیوں کی نوکریوں کی مجبوری دیکھنے چوں کہ ہی ایک کو ہفتہ دس دن کی چھٹی ملی ہو اس لئے بہتر یہی سمجھا کہ ڈالڈا کا دسترخوان پڑھ کر خیالوں میں ہی پرواز کر لی جائے۔ اگر آپ کے مصطفین نے تھوڑا ابھی لکھا ہے تو اسے بھر سمجھ لیا جائے اور میری بھی مجبوری سمجھ لیں کہ کس کس مضمون کی تعریف کروں، بک اسٹال پر ایک نہیں کئی خواتین ہیں مگر ڈالڈا کی شان ہے نرالی۔ ثمینہ واجد... ٹھٹھہ جام

ہمیں تو عیدی مل گئی

آپ کے ادارے سے شائع ہونے والا رمضان مبارک کا خاص جریدہ ابھی ختم نہ کیا تھا کہ عیدی مل گئی۔ مہندی اور چوڑیوں سے متعلق دلچسپ اور معلوماتی تحریریں پڑھنے کو ملیں۔ مسلم ممالک کی عید کیسی ہوتی ہیں اس سلسلے میں بروہائی سے متعلق تحریر خوب بھائی۔ صحت عامہ میں ہڈیوں کی کمزوری سے متعلق جامع تحریر شائع ہوئی ہے۔ مضمون نگار کو مبارکباد پہنچا دیں۔ شرین ارشاد... خانیوال

ریستوران ریویو اچھا لگتا ہے

ریستوران ریویو آپ کے رسالے کا خاص مضمون ہوتا ہے۔ ہم چنڈی میں رہتے ہیں اسلام آباد آنا جاتا لگا رہتا ہے۔ اس سے پہلے مرچ بارجو نے دبئی بدلیں پر ریویو لکھا تھا ہم اسے پڑھ کر کھانا کھانے گئے تھے واقعی لاجواب پایا۔ اب میں سمپلن کا پتہ معلوم کریں گے امید ہے کہ یہ بھی بہترین انتخاب ہوگا۔ ہمیں کراچی کے چائنیز ریسٹورنٹس بھی بہت پسند ہیں کبھی موقع ہو تو ان کا ریویو بھی شائع کریں۔ رخسانہ منیر... ملتان

چوڑیوں کی سرگم بہت بھائی

ڈالڈا کا دسترخوان اس بار مجھے چوڑیوں سے متعلق تحریر بہت اچھی لگی۔ مضمون نگار نے چوڑیوں کے ناموں کے ساتھ تفصیل درج کی آئندہ ان سب کی تصاویر بھی شائع کیجئے گا۔ اسی طرح مہندی بھی خوب رہی اور پتا لگا کہ آپ نے عیدی ثقافت کے فروغ میں ٹھیک ٹھاک کردار ادا کیا ہے۔ سنجیدہ مضامین میں صحت عامہ سے متعلق معلوماتی مضامین اچھے لگے۔ آپ لوگ کھانوں کی لغت پر بھی اچھی خاصی محنت کرتے ہیں۔ واقعی بہت سی نئی چیزوں سے متعلق بتاتے ہیں جسے ہم سراہے بنا نہیں رہ سکتے۔ صبیحہ قدم... لاہور

اسٹار لیٹر آف دی منتھ کے نتائج

ہمیں خوشی ہے کہ ہمارے اس سلسلے میں بے پناہ خوبصورت اسٹار لیٹر آف دی منتھ میں ہمیں سینکڑوں خطوط موصول ہوئے۔ اس بار ہمیں بہترین اسٹار لیٹر آف دی منتھ قرار دیا ہے۔ اور ہمیں یہ کہتے ہوئے فخر محسوس ہو رہا ہے کہ ان کا تحفہ انہیں بھجوایا جا رہا ہے۔

اسٹار لیٹر

آپ بھی شامل ہو جائیں
اس خوبصورت کوئیز میں اور بتائیں
ڈالڈا کا دسترخوان سے اپنے رشتے کو مزید مضبوط۔
ڈالڈا کا دسترخوان سے متعلق اپنی حسین یادیں اور واقعات ہمیں لکھ بھیجیں اور بن جائیں
"Star letter of the month"
کے وجہ

اور انعام میں پائیے
EMI PAKISTAN کی جانب سے
سدا بہار گیتوں کی CD's
کا بہترین تحفہ

اپنے خطوط ہمیں ہر ماہ کی 15 تاریخ تک بھجوا دیں

خط و کتابت کا پتہ:
M-2 بی بی ٹاور فلیٹ-80، بلاک 24 نیو کراچی، بلاک 5 نارتھ کراچی
0213-5304425-6 فون

3 عروسی ملبوسات کے ماہر ڈیزائنر

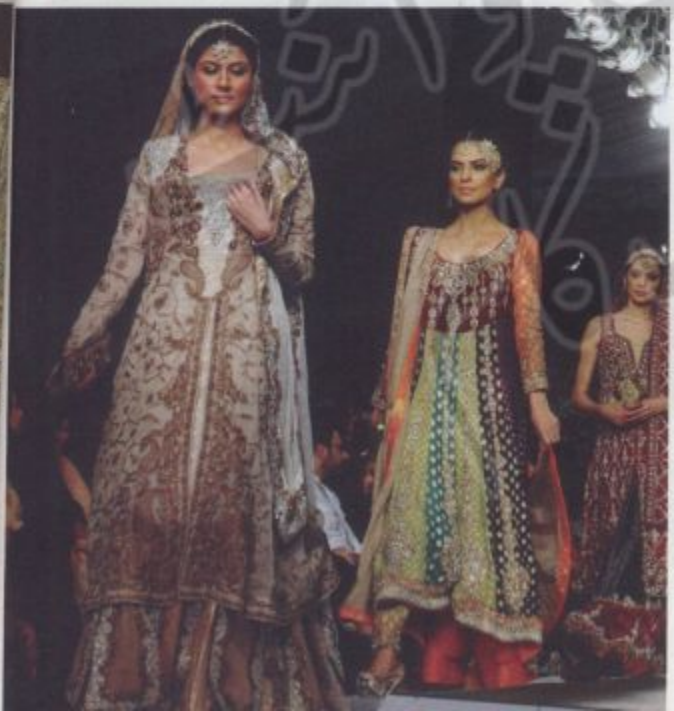
بات کرتے ہیں چیلنجنگ جاب کی

شادی طے ہو جائے تو زندگی اک نئی کروٹ لیتی ہے۔ یہ دن یادوں میں بسانے کے لئے ہماری کوشش ہوتی ہے کہ رشتے داروں کا خاص خیال رکھا جائے، تقریبات کے انعقاد اور تمام پروگراموں کو خوبی اسلوبی سے انجام دینے کے لئے محبت، توجہ اور بجٹ کی تقسیم عمدگی سے کی جائے۔ ایک شاہانہ سا لباس پہنا جائے، جھلمل کرتے ستاروں کے جھرمٹ میں نئی زندگی کا پیرہن اوڑھا جائے۔ ہر کسی کے چہرے پر خوشی کے تاثرات ہوں۔ سب مسکرائیں اور گیت گائیں، ڈھولک کی تال پر خوشیوں کے گیت سرگم چھیڑیں۔

جب بات ہو عروسی ملبوسات کے ڈیزائنرز کی تو چند نام سند کی حیثیت حاصل کر چکے ہیں ذیل میں ہم چیدہ چیدہ شخصیات کا تعارف پیش کر رہے ہیں۔ 2013ء کے جدید ترین برائیڈل ڈریسز میں کیے رجحان غالب آ رہے ہیں آپ بھی پڑھیے۔

نکی نینا

آپ متعدد برائیڈل شوز میں اپنے ملبوسات کی نمائش کر چکی ہیں۔ آپ کا کہنا ہے کہ "دنیا بھر کی ثقافتوں کی یکجائی اب ہمارے مشرقی ملبوسات کا حصہ بن چکی ہے۔ ہم نے اختراع کی تھی مختلف ثقافتی رنگ ایجاد کیے۔ اسی طرح ہم نے گاؤن میں دلہنوں کی بے پناہ دلچسپی دیکھی تو اب ہم بحیثیت نکی نینا سلور اور گولڈ فوٹز میں رجحان سازی کرتے ہیں۔ گرمیاں اور سردیاں اپنے رنگ ساتھ لے کر آتی ہیں چنانچہ ہم کوشش کرتے ہیں کہ دلہن کی ذاتی پسند اس پر چلنے والا رنگ اور اس کے اپنے رنگ و روپ سے مماثلت رکھنے والا رنگ متعارف کرائیں۔ ڈیزائنرز کبھی تھوک کے حساب سے عروسی ملبوسات نہیں تیار کرتے۔ ایک جوڑا ایک ہی بار بنتا ہے البتہ یہ ممکن ہے کہ سلائی یا کڑھائی کا پیٹرن دوسرے کسی رنگ میں دہرایا جائے لیکن یہ بھی برسوں بعد جا کے کہیں ہوتا ہے وہ بھی کسی دلہن والوں کے اصرار پر، مگر ہم کسی دوسرے کے پیٹرن کو نقل نہیں کرتے"۔

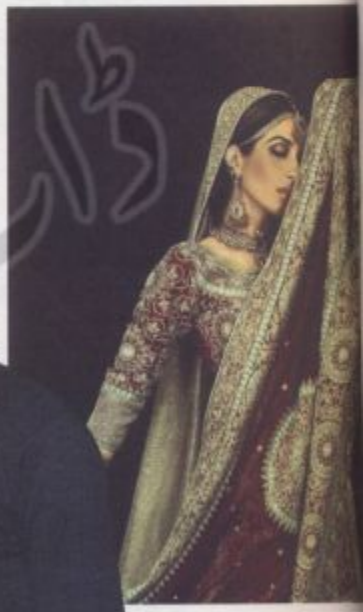


ثناء سفینا ز

لان پر تھریڈ سے شہرت حاصل کرنے والی ڈیزائنر زکی اس جوڑی نے ریشمی، جیکارڈ، کاٹن، شیفون کے ساتھ ساتھ لان کے سادہ سے پیناوس کو باکمال جدت عطا کردی ہے۔ لوگ ان کے عروسی جوڑوں میں بھی بے پناہ دلچسپی لیتے ہیں ان کے جوڑے کچے ریشم، بکلابتو، گوٹے کناری، آری ورک، نقشی کور اور کامدانی کڑھت سے آراستہ ہوتے ہیں۔ مغلیہ دور کے شاہانہ پیناوس میں تزک واحتشام دیکھنا ہو تو شکار، مغلیہ زکا جوڑا اپنی سرو قد دلہن کو دیکھئے۔ یقیناً آپ کہہ اٹھیں گی چشم بددور!

مہدی

مہدی پچھلے کئی برسوں سے برائیڈل فیشن انڈسٹری میں ملبوسات کے Cuts اور ڈیزائننگ کے حوالے سے اپنی پہچان کروا چکے ہیں۔ عام طور پر آپ کے ملبوسات سچے کام اور زردوزی سے بنائے جاتے ہیں۔ مہدی کہتے ہیں "دلہن کے لباس کو ہم لباس فاخرہ کی شکل دینا چاہتے ہیں۔ آج کل روایتی دستکاری میں سلوریاں اور سونے کے تاروں جیسا قابل وحاتی کام بھی پسند کیا جاتا ہے۔ میں کامدانی کڑھت کو بہت پسند کرتا ہوں اس لئے میری خواہش ہوتی ہے کہ کلیش، بارڈر اور کامدانی کڑھت کو تخیل کو حقیقت کی شکل دے دوں۔ میرے تیار کردہ ملبوسات کے رنگ گلابی ہوں بادامی یا بنفشی یہ کبھی چیختے چنگھاڑتے نظر نہیں آئیں گے بلکہ ہماری ٹیم نے انہیں مدھم اور تاثر انگیز بنانے میں کوئی کسر نہیں چھوڑی۔ ہم چھ ماہ میں کبھی دو، کبھی تین جوڑے اسی لئے بناتے ہیں تاکہ ہر جوڑے پر انفرادی توجہ دے سکیں۔ کیونکہ ہم اپنی انفرادیت اور نفاست پر کبھی سمجھوتہ نہ کرتے ہیں نہ ہی دلہن کو مایوس کرتے ہیں"۔



ڈالڈا اولیو آئل

اسپین کے تازہ اولیوز کے منفرد ذائقے اور خوشبو کے ساتھ

لذت، صحت اور معیار کی روشن روایت

جستجو اور جدت پندی ہر دور میں انسانی زندگی پر اثر انداز ہوتے رہے ہیں۔ اس تسلسل میں کبھی قوت کی ایجادات وقوع پذیر ہوتی ہیں اور کبھی دیگر اقوام کے طرز زندگی سے مختلف انواع واقسام کی اشیاء اور رویے ہمارے رہن سہن کا حصہ بنتے ہیں۔ جن میں لباس، روزمرہ استعمال ہونیوالی اور آرائشی اشیاء سے تقریبات کے موضوع اور کھانوں تک اس کا رنگ دیکھا جا سکتا ہے۔ اگرچہ یہ عمل نیا نہیں بلکہ صدیوں سے تجارتی قافلوں اور سیاحوں کی آمد ورفت، حصول معاش اور حصول علم کے لئے دور دراز سفر کرنے والے افراد حتیٰ کہ چھوٹی بڑی جنگوں اور فتوحات کے سبب علاقائی طرز زندگی میں اس قسم کی تبدیلیاں رونما ہوتی رہی ہیں۔ اب ذرائع ابلاغ اور سفری سہولیات کی بدولت اس رجحان میں خاطر خواہ اضافہ ہوا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ گذشتہ چند دہائیوں کے دوران دیس دیس کے کھانوں نے ہمارے پسندیدہ کھانوں کی فہرست میں جگہ بنالی ہے۔ ان میں اٹالین، میکسیکن، عربی، فرانسیسی اور چائنیز کھانوں کو نمایاں مقام حاصل ہے۔

صحت کے حوالے سے روز بروز باشعور اور غیر ملکی کھانوں کی پسندیدگی جیسے عوامل نے اولیو آئل کے استعمال کو بھی فروغ دیا ہے۔ ڈالڈا نے ہمیشہ کی طرح اپنے صارفین کی بہتر صحت اور کھانوں کے منفرد ذائقہ کو یقینی بنانے کی روایت کو مزید آگے بڑھاتے ہوئے ڈالڈا اولیو آئل متعارف کروایا جسے صارفین کی بے حد پذیرائی حاصل ہوئی۔ روایتی پاکستانی کھانوں کو اسپین کے اعلیٰ معیار کے تازہ زیتون کا ذائقہ اور خوشبو کیا ملی گویا سونے پر سہاگہ ہو گیا اور اس پر صحت کے لئے اولیو آئل کی افادیت اپنی جگہ مسلم ہے۔

یہ خون میں لائپی کیمرائیڈ کے تناسب کو متوازن رکھنے، ڈیابیٹیس کے مضرات کو کم کرنے کے علاوہ کینسر جیسے مرض کی کئی اقسام کے خلاف قوت مدافعت کو مضبوط بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ بلند فشار خون، شریانوں میں بننے والے کلاٹس اور امراض قلب سے بچاؤ کے لئے بھی اولیو آئل مفید ہے۔ صارفین کی سہولت کے لئے ڈالڈا اولیو آئل کے دو Variant دستیاب ہیں جن میں ڈالڈا اولیو آئل ایکسٹرا ورجن اور ڈالڈا اولیو آئل پومیس شامل ہیں۔

ایکسٹرا ورجن فرسٹ پریس یا کولڈ پریس اولیو آئل بھی کہلاتا ہے اس میں تازہ اولیوز کا بھرپور ذائقہ اور خوشبو موجود ہوتے ہیں۔ قدرتی تقدائیت سے مالا مال اس آئل کو براہ راست استعمال اور دھیمی سے درمیانی آنچ تک پکوان کے جانیوالے کھانوں کے لئے تجویز کیا جاتا ہے جبکہ پومیس ریفائنڈ پومیس اور ورجن اولیو آئل کا شاندار بلینڈ ہوتا ہے۔ اس کا ذائقہ شاندار اور خوشبو کسی حد تک Mild ہوتے ہیں اور اس کی خاص بات یہ ہے کہ اس میں درمیانی سے تیز آنچ پر بھی کھانا پکایا جا سکتا ہے۔ یورپ، امریکا، مشرق وسطیٰ، مشرقی اور مشرق بعید کے ممالک میں ہر طرح کے کھانوں کی تیاری کے لئے پسند کیا جاتا ہے۔

دلکش چہرہ صحت مند جلد

ہرگز بھی کوئی خواب نہیں

گوشت کھانا بہتر ہے

روزانہ ایک گرام سرخ گوشت کھانا قطعی مضرِ صحت نہیں اور اگر آپ سرخ گوشت پسند نہیں کرتے تو مچھلی، انڈے اور سویا متبادل خوراک کے طور پر استعمال کر کے یہ کمی پوری کر سکتے ہیں۔

ٹوتھ پیسٹ اچھی چیز ہے

دانتوں کی حفاظت اور مضبوطی کے لئے بغیر مٹھاس کے ٹوتھ پیسٹ چبایا کیجئے۔ یہ دانتوں پر بننے والی زرد تہہ (پلاک) کو زائل کرتی ہے۔ ٹوتھ پیسٹ میں موجود ایک جزو Xylitol پلاک دور کرتا ہے۔

آوا کادو چہرے کا ساتھی پھل

آپ کی جلد کو جس قدر اچھے قدرتی روغنیات، وٹامن-E اور تحلیل شدہ چکنائی کے مانع تکسیدی اجزاء اس پھل کے ذریعے مل سکتے ہیں کسی دوسرے پھل میں اس قدر بھرپور خاصیت کم کم ہی پائی جاتی ہے۔ آلودگی کے اثرات ظاہری جلد پر ہوں یا اندرونی جسمانی شکل میں، یہ ہر دو پہلوؤں سے منفی اثرات کیلئے ڈھال بنتا ہے۔ تیز دھوپ میں کام کرنے والوں کیلئے قدرتی سن بلاک ہے۔

سرخ مرچ کھانا نہ چھوڑیں

کیونکہ یہ وٹامن-C کا بھرپور خزینہ، یہ جلد کی کولاجن کی ساخت بہتر کرتی ہے۔ علاوہ ازیں اس میں وٹامن کیروٹین کی وافر مقدار پائی جاتی ہے۔ یہ قوت مدافعت بڑھاتی ہے مگر حد سے زیادہ استعمال سے معدے کی تیزابیت بڑھتی ہے۔

بھنڈی کیوں مفید ہے؟

بھنڈی کو نہ زیادہ دیر تک پکائیں اور نہ ہی رنگ خراب ہونے دیں۔ ورنہ

میگنیشیم اور فولاد ضائع ہو جائیں گے۔ غذائیت اور توانائی کے یہ جزو خون کے سرخ ذرات میں آکسیجن بڑھاتے ہیں۔

پیاز کچی بھی کھانی مفید ہے

پیاز کے سپتاہ خواص میں خاص کر Quercetin ایک ایسا مانع تکسیدی جزو ہے جو سانس کے امراض میں مفید ہوتا ہے اس میں زود حسی کے خلاف مزاحمت کی صلاحیت موجود ہے۔ بخار کی کیفیت میں آرام دیتا ہے۔ لو کے موسم میں کمرے میں اسے رکھنا مفید ہے۔ پہنچتی ہوئی ناک اور متورم آنکھوں کے لئے بہتر ہے۔

بلوبیریز دل کے امراض سے بچاؤ کا ذریعہ

اس کی ترشی میں بھی شفا ہے۔ اس میں مانع تکسیدی اجزاء خون کی چھوٹی وریدوں کے نظام کو فعال رکھتے ہیں۔ یعنی ایک خاص جزو Anthocyanins شریانوں اور وریدوں کو لچک ہونے سے بچاتا اور خون کی روانی کو بحال رکھتا ہے۔

موٹی پھلی اور حسن کا رشتہ لازوال کیوں؟

گرتے ہوئے بالوں اور بار بار ٹوٹنے والے ناخنوں کو غذا سے کنٹرول کرنا ہے تو موٹی پھلی کھایا کریں۔ ایسی کسی بیماری جس میں انٹی بایوٹکس لینے پڑے ہوں ان کے منفی اثرات دور کرنے کے لئے سادہ پانی خوب پئیں اور وقتاً فوقتاً موٹی پھلی کا کھایا جانا بہتر ہے۔

چاکلیٹ کی تواضع اپنے لئے بھی

چاکلیٹ صرف بچوں کے کھانے کی چیز نہیں۔ یہ آپ کے موڈ کو خوشگوار کر دیتا ہے کیونکہ اس میں ایک خاص جزو Phenylethylamine ہے جو ہمیں توانائی مہیا کرتا ہے۔ اس سے خوش فکری بڑھتی ہے۔

پیروں کا جوڑا ایک ہی ہے

اور جوتوں کے جوڑے بے شمار

جوتیوں کے جوڑے بے شمار ہو سکتے ہیں مگر پیروں کا جوڑا تو ایک ہی ہوتا ہے لہٰذا ان پیروں پر توجہ دیجئے۔ خاص طور پر حفاظت کیجئے کہ یہی ہیں جو پورے بدن کا بوجھ سہارتے ہیں۔ ان کی دکھن پر پیدا اعصابی نظام غیر متحرک سا ہو جاتا ہے۔ ذیل میں بتایا جا رہا ہے کہ آپ پیروں کو کس طرح آرام بہم پہنچائیں گے جب ہی یہ متحرک رہ سکیں گے۔

موسم گئے جب آپ گھر لوٹتے ہیں یا بچے اسکول کالج سے گھر لوٹتے ہیں تو پیروں کو سکون پہنچانے کے لئے کرسی پر بیٹھ کر انہیں نیم گرم پانی میں کچھ دیر ڈبوئیں پھر ٹھنڈا پانی ڈالیں اور کسی سوتی کپڑے سے پونچھ لیں۔ گرد و غبار سے بچاؤ کے لئے کسی اینٹی بیکٹیریل صابن سے پیر دھونا بہت ضروری کاموں کی فہرست میں شامل کر لیجئے گا ورنہ جوتوں کے نشان اور گندگی عذاب بن جائیں گے۔

پیروں کی بدبو بھی اہم مسئلہ ہے۔ موزوں تلے آنے اور جوتا اتارتے ہی کراہیت کا سامنا کرنا پڑے تو موزوں کا استعمال کم سے کم کیجئے ایسے جوتے پہنئے جو ہوادار ہوں۔ یوں بھی سردیوں اور گرمیوں کے جوتے اپنے اسٹائل میں مختلف ہوتے ہیں۔ بند جوتوں اور پیروں کو ڈھانپ لینے والے اسٹائل موسم سرما کا انتخاب ہونے چاہئیں۔ آگے سے کھلے جوتے تعفن پیدا نہیں کریں گے۔ زیادہ بدبو آئے تو ان میں دو مرتبہ صابن سے اچھی طرح پیر دھو لیں۔ سیانے کہتے ہیں کہ اس مقصد کے لئے بازاری محلول بھی لیا جا سکتا ہے جسے پانی میں چند قطرے ڈال کر پاؤں ڈبو لئے جائیں تو بدبو دور ہو جاتی ہے لیکن اگر آپ کے وسائل اجازت نہ دیں تو گھریلو بیکنگ سوڈا کی مدد سے چائے تیار کر لیں (بغیر دودھ کی) اسے ٹھنڈا کر کے تھوڑا سا وہ پانی میں ملا کر کچھ دیر پاؤں ڈبوئیں۔ چائے میں Tannin ایک جزو ایسا ہے جس سے پیروں کی بدبو ختم ہو جاتی ہے۔

اس کے علاوہ سرکہ تو ہر گھر میں موجود ہوتا ہے۔ پانی میں تھوڑا سا سرکہ ملا کر اس محلول سے پیر دھوئے جائیں تو بھی بدبو جاتی رہتی ہے۔

تیسری ترکیب یہ ہے کہ تھوڑے سے پانی میں کھانے کا سوڈا مناسب مقدار میں ملا کر پاؤں دھونے سے بھی بدبو ختم ہو جاتی ہے۔ اگر پیروں میں تعفن ہو تو اس نوسخے سے بہت آرام ملتا ہے۔

پیروں کی دوا ایک متعدی بیماری ہے جو گرم مرطوب علاقوں میں تعفن سے پیدا ہوتی ہے۔ یہ زیادہ تر پاؤں کے انگوٹھے اور اس کے بعد والی انگلی کے درمیانی حصے پر ہوتی ہے۔ جب یہ بیماری عروج پر جا پہنچتی ہے تو پیروں میں سوزش ہونے لگتی ہے۔ متاثرہ شخص چلتے پھرتے بھی جوتا اتار کر پیر کھجاتا ہے۔ اس بیماری سے تو سے بھی بچا جاتے ہیں۔ تعفن سے بچنے کے لئے پیروں کو نمک ملے پانی میں ڈبو کے کچھ دیر رکھنا چاہئے۔ جلدی امراض کے ڈاکٹر سے فوری طور پر مشورہ کر لینا بہتر ہے۔

کسی کے استعمال شدہ جوتے کبھی نہ پہنئے۔ ممکن ہے کہ آپ جس شخص کے جوتے پہن رہے ہوں اسے کبھی یہ یا اسی طرح کا کوئی جلدی مرض لاحق رہا ہو۔ اپنے پیروں کو ہوا اور نرم دھوپ ضرور لگوایا کیجئے۔ اس طرح پھپھوندی بھی نہیں لگتی اور وٹامن ڈی بھی ملتا ہے۔ کبھی کبھی دوا لگی کی بیل والے سینڈل بھی پہنئے جائیں۔

اب بھی وقت ہے سوچ لیں صحت عزیز ہے پاؤں اونچی ایڑی کے جوتے یہ بات ان خواتین کے لئے کسی صدمے سے کم نہیں کہ اگر وہ 6 انچ کی ایڑی والی جوتی ایک گھنٹہ 6 منٹ اور 48 سیکنڈ تک پہنے رکھیں۔ چلیں، پھریں تو پاؤں کو پہنچنے سے طویل المیعاد نقصانات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ممکن ہے ہڈیاں اور جوڑوں کا درد ہو اعصابی درد جس میں اسٹریس فریکچرز شامل ہیں، لاحق ہو جائیں اور کوئی نہ کوئی درد رفع کرنے والی دوا لینی پڑے۔ ہمارا مشورہ ہے کہ فیشن کے نام پر خود کو زخمی نہ کریں۔ بلاشبہ تقریبات میں ہمیں اسٹائلش جوتوں کی ضرورت ہوتی ہے تاہم ایڑی جتنی اونچی ہوگی اتنا ہی جسم کا دباؤ پنجوں پر منتقل ہوگا۔ جسم آگے کی جانب جھکے گا اور اس کی حفاظت کرنے کے لئے اتنا ہی پیچھے کی طرف جھکنا ہوگا۔ اس طرح پیر دو ایک سیدھ میں نہیں رہ پائے گا اور ریڑھ کی ہڈیاں اور پیروں پر دباؤ بڑھے گا۔

پاؤں کے امراض کے ایک ماہر پلی ماہر مائک اونیل کی تحقیق کے مطابق یہ اونچی ایڑیاں آپ کے پاؤں کو آگے کی طرف دھکیل دیتی ہیں جس سے پاؤں کی انگلیاں ایک دوسرے پر چڑھ جاتی ہیں۔ اس سے ناخنوں کو باہر کی طرف لگنے کا موقع نہیں ملتا اور وہ اندر ہی اندر گھسنے لگتی ہیں۔ جلد رگڑ کھا کر کھردری ہونے لگتی ہے۔ پاؤں کی ہیئت بدلتی ہے اور گوئے پر گھٹے پڑ جاتے ہیں چونکہ پاؤں کی انگلیاں بھنچ جاتی ہیں اور ایک دوسرے پر چڑھ جاتی ہیں اس سے نسی اندر قید ہو جاتی ہے اور انگلیاں گیلی رہتی ہیں۔ اس صورت میں پھپھوندی کی افزائش کا خطرہ بڑھ جاتا ہے اور انگلیوں کے درمیان خارش اور انفیکشن ہو سکتا ہے۔

مائک اونیل نے مزید کہا کہ اونچی ایڑی والی سینڈلیں پہننے سے آپ کو پاؤں کے سامنے کے حصے پر دباؤ ڈال کر چلنا پڑتا ہے جس سے درد ہوتا ہے اور آخر کار ہڈیوں پر بال آ جاتا ہے جسے Stress Fracture کہتے ہیں۔ غذا خوراستہ جوڑوں اور نرم ٹشوز میں ٹوٹ پھوٹ شروع ہو جائے تو آرتھرائٹس کا باعث بن سکتی ہے۔

مائک اونیل خواتین کو مشورہ دیتے ہیں کہ دو انچ سے بڑی ایڑی نہ استعمال کریں تو بہتر ہے اگر اس سے اونچی ایڑی درکار ہو تو فلیٹ ایڑی کے جوتے اونچے پلیٹ فارم والے جوتے استعمال کریں۔

عام طور پر نوخیز خواتین اونچی ایڑیوں کے جوتوں کی وجہ سے پیروں کی بیماریاں پال لیتی ہیں اور پھر ان کا علاج بھی نہیں کروا تیں ان کے خیال میں یہ تکلیف وقتی ہوتی ہیں۔

لیکن تقاریب جن میں آپ کو جسمانی کام کرنا پڑے یعنی چلنے پھرنے کا کام ہو۔ مہمانوں کو مدعو کرنے سے تواضع تک زیادہ واک کرنی پڑے جب آپ کو اونچی ایڑی بہت جلد تھکا دے گی۔ ایسا نہ ہو کہ آپ کو جوتا اتارنا پڑ جائے تو آپ کے پاس کوئی متبادل انتظام ہے تاکہ جوتا بدل کر اپنی معمول کی سرگرمیاں جاری رکھ سکیں یا پھر ننگے پاؤں چل کر ذمہ داریاں نبھائیں گی؟ کیا سوچا ہے آپ نے صحت یا فیشن۔

80 کی دہائی میں لوٹ جائیے

فیشن کے پلٹتے قدموں پر رکھیے نظر

کبھی 2012ء تک ہم Beige کلر کی فاؤنڈیشن لگا کر میک اپ کا آغاز کر دیا کرتے تھے مگر اب نہیں کیونکہ اب پچھلے رجحان کو ایک بار پھر آزمانا ٹھہرا۔ میک اپ کا رجحان ہو، ملبوسات اور دیگر آسائشوں کے انتخاب کا مرحلہ عبور کرنا ہو آپ اور ہم دیکھتے ہیں بدلتے ہوئے رجحانوں کو، اپنی ترجیحات میں شامل کرتے ہیں، ڈیزائنرز اور میک اپ آرٹسٹوں کی ماہرانہ آراء کو مثال کے طور پر پاکستان کی صف اول کی ہیئر اسٹائلسٹ نبیلہ اور بیوٹیشن صبا اپنے کلائنٹس کو مشورہ دیتی ہیں کہ آپ 80ء کی دہائی میں لوٹ جائیے۔ اپنائیے ہر وہ اسٹائل جو اس زمانے میں جاذبِ نظر تھا۔

ذیل میں ہم ان ہی شخصیات سے لی گئی چند ٹپس شائع کر رہے ہیں:

گوری مائل بھوری جلد کا میک اپ کیا ہونا چاہیے؟

گلابی، زردی اور بھوری مائل فاؤنڈیشن کا استعمال کیا جانا بہتر رہے گا۔ کوئی بھی پرڈاکٹ گہرے رنگ کی نہ استعمال کرنا بہتر ہوگا۔

آنکھوں کے میک اپ کے لئے نیوٹرل یا جلد کی رنگت سے میل کھانے والا آئی شیڈ لگایا جائے تو بہتر رہے گا۔ مسکارا آپ کی ضرورت صرف اس وقت ہے جب آپ کو کسی اہم تقریب میں شرکت کرنا ہے۔ اگر دفتر جانے کے لئے میک اپ کر رہی ہوں تو پھر صرف ایک کوٹ لگانا ہی بہتر رہے گا مگر پھی والر پروف ہونا بہتر ہے۔

رخساروں پر بے بی پنک بلش آپ ہی کے لئے موزوں ہے تاہم لپ اسٹک سے پہلے لپ پنسل سے ہلکا سا نشان زد کر دیجئے ہونٹوں کی لائن بھی نقوش کے مطابق لمحہ گھنٹی کر ہونٹوں کی بھرائی کر دیجئے۔

گندمی جلد کو درکار ہیں:

آپ کے لئے قدرتی تاثر دینے والے رنگوں میں سبز، لیموں، گلابی اور زردی مائل رنگ شامل ہیں۔

آپ کے لئے نیلگوں، چندرا رنگ کے سبز اور لیونڈر رنگ بہتر انتخاب نہیں ہیں۔

آپ گندمی رنگ سے ملتی جلتی ٹون میں فاؤنڈیشن لگائیں گی۔ آنکھوں کے میک اپ کے لئے لائم گرین شیڈ بہتر تاثر دے گا۔ آپ کے لئے کاجل بھی موزوں رہے گا مگر ہلکی سی لکیر کھینچئے۔

بلش کے لئے Coral یا گلابی دونوں شیڈ بہتر نظر آئیں گے۔

لپ گلوز یا لپ اسٹک کے لئے گلابی رنگ کی چندا لپ اسٹک بھی استعمال کر سکتی ہیں مگر اس کے لئے آپ کو ہونٹوں کی سیاہی دور کرنے کی تراکیب استعمال کرنی پڑیں گی۔

دھندلے اور سیاہی مائل چہرے کو درکار ہیں:

مرجان اور ارغوانی رنگوں سے میل کھاتی جلد پر بھی برائٹ پنک اور زردی مائل کا سمٹکس نہیں جچیں گی۔ نیلے اور سبز رنگوں سے اجتناب برتنا بہتر رہے گا۔

کسی قدر جامنی اور روشن سطح کے ارغوانی مائل Base سے میک اپ شروع کریں۔

Eyelids پر فاؤنڈیشن کو بہت اچھی طرح بلینڈ کریں۔

مسکارا ضرور لگائیں آپ کے لئے اگر موزوں ہوں تو دو یا تین کوٹ بھی اچھا تاثر دیں گے۔

گہری سیاہی مائل رنگ کے لئے درکار ہیں:

گہری رنگت کے لئے بھی زردی مائل گلابی رنگ (Peach) اور مرجان کے رنگوں کی Base لگائی جاتی ہے۔

آپ کو بھی سبزی مائل پائیلکوں شیڈز کے کاسمٹکس استعمال نہیں کرنا چاہئے۔

آنکھوں کے میک اپ کے لئے نیوٹرل کلر استعمال کئے جا سکتے ہیں اور کاجل کا ہلکا سا ٹچ اور مسکارا لگانا بہتر تاثر دے گا۔ چہرے کو بارونق رکھنے کے لئے نیوٹرل اور کافی حد تک خطرناک رنگ کے آئی شیڈز لگائیں اچھی پرکشش شخصیت دکھائی دیں گی۔ اسی طرح لپ گلوز بھی Coral رنگ کا لگائیں تو آپ پر پیدائشی دیدہ جچے گی۔

جلد کے نکھار کا وعدہ کریں

اسکن فرینڈ فوڈز

غذا ایک ایسا آئینہ ہے جس کے استعمال کے بعد آپ خود کو آرپار دیکھ کر اندازہ کر سکتے ہیں کہ آپ اصل میں کیسے نظر آتے ہیں۔ ہر چیز کھانے کی نہیں ہوتی۔ غذائی موزونیت، افادیت اور اہمیت اس کے ردعمل سے ظاہر ہوتی ہے۔

جلد کو محفوظ کرنے، تابندہ اور چمکدار رکھنے اور صحت مند نظر آنے کے لئے غذا کا سہارا لیا جانا بہت ضروری ہے۔ غذا کے ان کے اثرات کو صحت کے روپ میں دیکھنے کے لئے آپ کا خوش خوراک ہونا ضروری نہیں تاہم متوازن ہونا ازبس ضروری ہے۔

اینٹی آکسیڈینٹ سے بھرپور کھانے

ایسی تمام غذائیں جن میں مانع تکسیدی عمل وضع ہوتا ہو ہماری جلد کو توانا، چمکدار اور خوبصورت بناتی ہیں مثال کے طور پر تمام پیلے، ارغوانی اور زردی مائل رنگت رکھنے والے پھل اور سبزیاں مثلاً خوبانیاں، گاجریں، آڑو اور حلوہ کدو وغیرہ

تمام ہری سبزیاں جن میں پتوں والے شلجم، پالک اور میتھی یا دوسرے ساگ ہیں کھائے جائیں۔

رس دار غذائیں جنہیں آپ اپنے میٹھے چوکر، سلاد اور چٹنیوں میں استعمال کرتے ہیں۔

مختلف بیریز مثلاً بلیک بیریز، بلو بیریز، اسٹرابیریز اور آلو بخارے شامل ہیں۔ ان تمام پھلوں میں اینٹی آکسیڈینٹ بکثرت موجود ہیں۔ کیا آپ جانتے ہیں کہ اگر غذا خواہ چند لمحے ہمارے جسم میں یہ مانع تکسیدی اجزاء شامل نہ ہوں تو متعدد انفیکشنز کے علاوہ کینسر تک کا امکان ہوتا ہے۔ گو کہ ہمارا جسم خود بھی کیمیائی عمل کے ذریعے اپنے اینٹی آکسیڈینٹس پیدا کرتا ہے تاہم ہمیں ان کی کارکردگی کو فعال اور تیز تر کرنے کے لئے خوراک کے ذریعے لینا ضروری ہیں۔ بسا اوقات ڈاکٹر سپلیمنٹس کی شکل میں ڈائٹری اینٹی آکسیڈینٹس تجویز کرتے ہیں ان کا مقصد بھی جسم کی قوت مدافعت میں خاطر خواہ اضافہ کرتا ہوتا ہے۔ دل کے امراض کی روک تھام کرنی ہو یا جسم کو کینسر جیسے مہلک مرض سے بچائے رکھنے کی کوشش کرنی ہو یا جسم اور شخصیت پر وقت سے پہلے بڑھاپے کے آثار سے بچاؤ کی تدبیر کرنی ہو یہی آکسیڈینٹس ہمارے معاون ہوتے ہیں۔ ان مانع تکسیدی عمل کا کردار فری ریڈیکلز کی آزادانہ نقل و حرکت سے جو دسمانی جیز پر ہم کو قوی تر کر کے بیکٹیریا سے نجات دلاتا ہے۔

سمندری غذائیں

یہ سیلینیم، روغنیات و دیگر اشیا مہیا کرتی ہیں۔

سبزیاں اور پھل

ان میں وٹامن C ضروری معدنیات اور وٹامن کی وافر مقدار پائی جاتی ہے۔ ٹماٹر، خوبانی، بادام، سرخ مرچ، پھلیاں، دالیں اور یوپ میں artichoke ایک پودے کی جڑیں اور پتے شوق سے کھائے جاتے ہیں۔

ایرپھل فیٹی ایسڈز اور ہماری غذائیں

اومیگا 3، ایرپھل فیٹی ایسڈز صفائی کی شکست و ریخت کے بعد تعمیر میں بے حد معاون ہوتے ہیں۔ جلد کو صحت مند اور چمکدار رکھنے کے لئے ضروری اجزاء ہیں۔ خامیوں جلد کی تر و تازگی، جلد کا نہ اکھڑنا اور کسا رہنا اسی وقت ممکن ہے جب ہم اپنی غذا میں اسی کا تیل، پھل، اخروٹ اور دوسرے خشک میوے شامل نہ کریں۔

دیگر روغنی خصوصیات کی حامل اشیاء میں تازہ زیتون یا اس کا تیل ہر روز ایک سے دو کھانے کے چمچ کے برابر کھانوں میں شامل کرنا ضروری ہیں۔

بالائی اتری ڈیری مصنوعات

وٹامن۔ A بھی جلد کے جملہ مسائل کو دور کرتا ہے۔ اگر آپ گاجر کو لازماً اپنی غذا میں شامل رکھیں تو اس کا اہم جزو وٹامن وٹامن۔ A میں منتقل ہوتا ہے۔ اگر آپ بالائی اتری دودھ اور دہی کا استعمال بھی روزانہ کریں تو یہ بھی جلد کی تابناکی میں اضافہ کرے گی اور آپ جوں جوں تر نظر آئیں گے۔ اگر ہم پیٹ کھاتے ہیں تو بھی جلد کی توانائی اور قدرتی کشش میں نکھار آئے گا۔

جلد کو تحفظ دینے والے مشروبات

سبز چائے

حسن کی ضامن سبز چائے آنکھوں کی سوزش ختم کرتی ہے۔ نظام ہاضمہ بہتر بناتی ہے۔ جلد کی رونق بحال کرتی ہے۔ جلد کے کینسر کی مدافعت کرتی ہے۔

پانی

ہر موسم میں سادہ پانی پینا اہمیت رکھتا ہے۔ سوڈا اور جوس بہترین طبی خصوصیات نہیں رکھتے۔ آٹھ گلاس پانی ہر روز پینا ضروری ہے۔ آٹھ گلاس برابر ہیں آدھا گیلن پانی کے مگر یہ پانی ابلا ہوا ہونا چاہئے تاکہ جسم کے فاسد مادوں کو زائل کر سکے۔ پانی کو ریوائی ڈرنک کہا جاتا ہے۔

دہی اک حیات جاوداں

درازی عمر کی چابی

دہی کو ہندی میں لسی، فارسی میں ماست اور انگریزی میں Yogurt کہتے ہیں۔ پرانے وقتوں سے انسان گائے، بکری، بھینس، اونٹنی اور بھیڑ کے دودھ کو بطور غذا استعمال کیا کرتا تھا۔ ان کے مویشیوں کے دودھ کی مقدار کم ہوتی تھی اس لئے وہ اسے مٹی کے برتنوں میں جمع کر لیتے تھے تاکہ بوقت ضرورت آسانی سے استعمال کیا جا سکے۔ شروع شروع میں اسے کچی حالت میں رکھنے کی کوشش کی گئی لیکن کچے دودھ کو محفوظ حالت میں رکھنا وہ بھی اس طرح کہ اس کی غذائیت بھی برقرار رہے ناممکن سی بات ثابت ہوئی۔ اس مسئلے کا حل اتفاقی طور پر یوں دریافت ہوا کہ جنوب مغربی ایشیا کے وسیع علاقوں میں سفر کرنے والے "خانہ بدوش" قبیلے والے دودھ کی شکل میں اپنی رسد کو بھیڑ کی کھال سے بنے ہوئے تھیلے میں رکھتے اور مسلسل حرکت کرتے رہتے اس پر ظاہر ہے کہ سورج کی تپش بھی اپنا اثر دکھاتی رہتی نتیجتاً وہ دودھ خمیر بن کر نیم ٹھوس شکل اختیار کر لیتا۔ وہ اس بات سے ناواقف تھے کہ بھیڑ کی کھال کے اندرونی حصے میں اور دودھ کے بیکٹیریا نے اسے دہی کی شکل دے دی ہے۔ ظاہر ہوا کہ وہ لوگ سمجھنے لگے کہ بعد میں یہ دودھ ہی خراب ہو گیا۔

اسے ضائع کر دینا چاہئے ممکن ہے یہ زہریلا ہو گیا ہو۔ ان افراد میں موجود دیگروں نے اسے چکھ کر بتایا کہ دودھ کی یہ نئی شکل ہرگز بھی مضر صحت نہیں بلکہ مجھے ذائقہ غذا ہے۔ انہوں نے استعمال کرنے کے تجربے کے تو اسے بنانے کے محفوظ طریقے بھی اختیار کر لئے۔ آہستہ آہستہ یہ بات ثابت ہو گئی کہ کھٹا اور خمیر کیا ہوا دودھ تازہ دودھ کی طرح فائدہ مند ہوتا ہے یہ نہ صرف ذائقے میں بہتر ہے بلکہ کچھ عرصے تک اچھی حالت میں رہتا ہے۔

Bulgaria میں دہی کا استعمال نسبتاً دوسرے ملکوں کے زیادہ کیا جاتا ہے اس لئے ان لوگوں کی طبعی عمر بھی زیادہ ہے۔

فرانس میں دہی کو حیات جاوداں کہا جاتا ہے۔ اسے درازی عمر کی چابی قرار دیا ہے۔ اس کے استعمال سے انسان بہت سی بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔ عمر بھی طویل پاتا ہے۔

1908ء کے نوبل انعام یافتہ ایلی میٹ نکوف وہ پہلا ماہر تھا جس نے برسوں کی تحقیق کے بعد اس کے خواص پر تحقیق کی اور بتایا کہ یہی وہ غذا ہے جو انسان کو طویل عمر گزارنے کے مواقع فراہم کرتی ہے۔

ہماری آنتوں میں ایک مخصوص بیکٹیریا پایا جاتا ہے جسے فلورا کا نام دیا گیا ہے۔ دہی اس صحت مند بیکٹیریا فلورا کی پرورش میں معاون ثابت ہوتا ہے۔ اینٹی بایوٹک ادویات فلورا کو ختم کر دیتی ہیں اس لئے ڈاکٹر اینٹی بایوٹک ادویات کے ساتھ دہی کھانے کا مشورہ دیتے ہیں۔ دہی بیکٹیریا کے انفیکشن کو روکتا بھی ہے۔

وٹامن-B دکار ہو یا پروٹین، کیلشیم، وٹامن-D اور آئرن یہ تمام اجزاء دہی میں موجود ہیں اس لئے خاص کر دوپہر کے اور آخر شکل غذائیں رات کے کھانے میں شامل ہوں تو دہی کا استعمال لازماً کر لیا کریں۔

اگر آپ کا وزن قابو میں ہے اور کولیسٹرول کی سطح بھی زیادہ نہیں تو بھینس کے دودھ کی دہی کھا سکتے ہیں۔ اس میں چکنائی پروٹین اور دوسرے غذائی اجزاء زیادہ پائے جاتے ہیں۔

دہی کے اوپر آ جانے والا پانی اس کی خرابی کی نشاندہی نہیں کرتا۔ اس میں بھی معدنیات وٹامن کی اچھی مقدار موجود ہوتی ہے کیونکہ وہ دودھ ہی کا پانی ہوتا ہے۔ یہ بھی آنتوں کے نظام کو قدرتی انداز سے فعال رکھتا ہے۔ دہی آپ کو موٹا نہیں کرتا کیونکہ اس میں چکنائی اور حرارے انتہائی کم مقدار میں ہوتے ہیں۔ ایک کپ دہی کے اندر 120 کیلوریز ہوتی ہیں۔

ذیل میں ہم دہی کی مختلف اقسام کی کیلوریز کی مقدار درج کر رہے ہیں۔

دہی کی اقسام	حصہ	غذائیت کے اجزاء
کھٹی لسی دودھ سے بنائی گیا دہی	ایک کپ	5 گرام پروٹین 8 گرام چکنائی
خاص دودھ کا دہی	ایک کپ	1 ملی گرام آئرن 294 ملی گرام کیلشیم 270 گرام فاسفورس 50 ملی گرام پوٹاشیم 19 ملی گرام سوڈیم وٹامن IU170، A، B تھیامین 44 ملی گرام وٹامن B (ریبوفلاوین) 2 ملی گرام چکنائی 8 گرام

ڈائٹنگ کرنے والوں کے لئے دہی ایک آئیڈیل غذا ہے کیونکہ یہ نہایت کم حراروں پر مشتمل ہے۔ آپ کے پاس دو انتخاب موجود ہیں بالائی اترا ہوا گائے کے دودھ سے بنا دہی استعمال کریں تو اس میں 4 گرام تک چکنائی موجود ہے اور اگر وزن کا مسئلہ نہیں تو خاص دودھ یا بھینس کے دودھ کا دہی استعمال کریں لیکن اس سے قطعاً پرہیز نہ کریں۔ دہی میں ایک خاص قسم کے بیکٹیریا موجود ہیں یہ بیکٹیریا ایک خاص درجہ حرارت پر رکھے جانے والے دودھ کے اندر تیزی سے پیدا ہو کر بڑھتے چلے جاتے ہیں اور دودھ کی نصف ٹھوس حالت اور قدرے بدلی ہوئی شکل کو دہی کہا جاتا ہے۔ اس میں موجود وٹامن-B آنتوں کے نظام کو درست حالت میں رکھتا ہے۔

دودھ کے کھٹا ہوتے ہی لیکٹو ٹمیر ہوتا ہے جس کے نتیجے میں وہ ایک شفاف مائع کی شکل اختیار کر لیتا ہے جسے لیکٹک ایسڈ کہتے ہیں۔ یہ نظام ہضم کو قوت فراہم کرنے کے علاوہ غذا کو ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ ساتھ ہی ساتھ وزن کم کرنے میں بھی معاون ہے۔ دہی کے بیکٹیریا کا انحصار لیکٹوز پر ہے دہی اسے لیکٹک ایسڈ میں تبدیل کرتی ہیں۔ لیکٹوز کی خاصیت یہ ہے کہ وٹامن B کی بڑی مقدار فراہم کرنے کے ساتھ آنتوں کی صحت کا ضامن بھی ہے۔

چقندر، اک جڑ ہے بڑے کام کی

پالک کے خاندان کی یہ سبزی فولادی خصوصیات رکھتی ہے

ارم شفیق

چقندر کا تعلق پالک کے ساگ کے خاندان سے ہے۔ البتہ اس کا خوراک میں پسندیدہ حصہ جڑ ہے جس میں غذائی عناصر جمع ہو کر شلجم کی سی شکل بن جاتی ہے اس کی اوپر کی سطح پر جڑوں کے مزید ریشے اور بال ہوتے ہیں۔ عام طور پر چقندر کا رنگ اندر سے بھورا اور قرمزی ہوتا ہے۔

بھارت، پاکستان، شمالی افریقہ اور یورپ میں بکثرت پایا جاتا ہے۔ اس کی ایک جنگلی قسم بھی ہوتی ہے جس کو کھانے کے لئے نقصان دہ سمجھا جاتا ہے۔ یورپ میں اس کا پودہ 1547ء میں افریقہ سے لایا گیا اور یہ ہاں آلو کے بعد سب سے زیادہ استعمال ہونے والی سبزی ہے۔ یورپ میں اس کی اپنی سفید، سلیدی و شکری اور ایک قسم Mengiel Wurzel پائی جاتی ہے۔

چقندر کی پھولی ہوئی جڑ اور پتے دونوں استعمال کئے جاتے ہیں۔ زیادہ تر اس کو سلاد کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ گوشت میں پکایا جاتا ہے سالن کے طور پر۔ چقندر کا اچار بھی ڈالا جاتا ہے۔ چقندر کی گٹھلیوں کو ساگ کی مانند پکایا جاتا ہے۔ یورپ میں میٹھے چقندر سے "کھانڈ" بنتی ہے کیونکہ اس میں 24 فیصد شکر پائی جاتی ہے۔ چقندر سے حاصل ہونے والی چینی زیادہ سلیدی چھوٹے دانے والی اور مٹھاس میں گنے سے حاصل ہونے والی چینی سے کچھ کم میٹھی ہوتی ہے۔ حضرت سہیل بن سعدؓ سے روایت ہے کہ ہر جمعہ ایک بوڑھی خاتون چقندر اور جو کی دیگ مسجد نبوی ﷺ میں تیار کر کے لاتی تھیں۔ اس کو خوب گھوٹ کر پیسنے کی مانند کر لیتی جمعہ کی نماز پڑھ کر لوگ ان کے پاس جاتے، سلام کرتے اور خوشی خوشی چقندر اور جو کا پکوان کھاتے۔ چقندر کی تاثیر ٹھنڈی ہوتی ہے مگر ایسی کہ جسم کو ناگوار نہیں گزرتی اس میں دل کو تسکین دینے والی ٹھنڈک ہے۔

چقندر کی کیمیاوی ہیئت:

چقندر میں ایک کیمیاوی جز Betin پائی جاتی ہے یہ ماہانہ نظام کو بہتر کرتا ہے اور پیشاب آور ہے۔ سلیدہ چقندر سے حاصل ہونے والا جز وبھی مفید ہے جبکہ سرخ قسم سے بیسر آنے والی بھی مقبض آور ہے۔ سرخ چقندر کو نسوانی اعضاء کے لئے مقوی مانا گیا ہے زخم کی کمزوری کے لئے اعلیٰ سبزی یا اس کا جوشاندہ ایک طویل عرصہ تک استعمال کرنا مفید ہے۔

چقندر کے غذائی اجزاء:

چقندر میں مختلف غذائی اجزاء مختلف مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ فولاد، میگنیشیم، کاربوہائیڈریٹس، وٹامن A، C، D پائے جاتے ہیں۔

چقندر کے استعمال کے فوائد:

چقندر کے استعمال سے بے شمار فوائد حاصل ہوتے ہیں۔

سر درد کے لئے:

اگر دماغ میں بھاری پن اور کیلی میں جکڑن ہو تو ایک درمیانے سائز کے چقندر کو کاٹ کر ابال لیں۔ 3 سے 4 چمچ دیں۔ حسب ذائقہ چینی ملا کر کھائیے اور پانی پی لیجئے چند روز میں فائدہ ہوگا۔

گرتے بالوں کے لئے:

اگر سر پر بال کم ہوں یا زیادہ گرتے ہوں یا سر میں خشکی کا مسئلہ ہو تو چقندر کو پانی میں ابال کر اس پانی سے بال دھوئیں۔ بالوں کے مسائل ختم ہو جائیں گے۔

چقندر کا تیل:

چقندروں کو (2 سے 4 عدد) کاٹ کر سرسوں کے تیل میں پکائیں اور سر کی جڑوں میں لگائیں بال گرنا بند ہو جائیں گے۔ چقندر کی سیاہ قسم قبض پیدا کرتی ہے جبکہ سرخ قبض کشا ہوتی ہے۔ سرخ چقندر کے قتلوں کو پانی میں ابال کر ایک پیالی صبح باشتہ سے ایک گھنٹہ پہلے پینے سے پرانی قبض جاتی رہتی ہے۔ بواسیر کی شدت میں کمی آ جاتی ہے۔

یہ توانائی بخش سبزی ہے:

چقندر کا استعمال انسانی جسم کی کمزوری اور لاغرپن کو ختم کرتا ہے کیونکہ اس میں شکر کی مقدار 26 فیصد ہوتی ہے یہ ایک عام سی بات ہے کہ بیماری کے دوران یا اس کے بعد کی کمزوری ختم کرنے کے لئے شکر اور نشاستہ کی قسم خواہ کوئی ہو جسم کے اندر جا کر ایک جیسے عمل کے بعد گلوکوز میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ اس لئے چقندر میں شکر کی موجودگی کمزوری کے لئے شافی اور مفید ہے۔

جلد کی بیماریوں کے لئے:

جلد کی جلنی بیماریاں مثلاً خارش، دانے، خشک چھلی ہوئی جلد وغیرہ وہ سب کی سب پیپ سوزی کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ چقندر کو ابال کر اس کے پانی کے استعمال سے تمام بیماریاں ختم ہو جاتی ہیں اور جلد ملائم ہو جاتی ہیں۔ چقندر کے پانی کو روغن زیتون میں ملا کر چلے ہوئے مقام پر لگانا نہایت مفید ہے۔

جگر کا فعل درست:

سفید چقندر کا پانی جگر کی بیماریوں میں مفید ثابت ہوتا ہے اور کھانے سے جگر کا فعل بہتر رہتا ہے۔

چقندر کے مندرجہ ذیل فوائد:

- چقندر کے پانی کو صرف اور شہد پی جائے تو بڑھی ہوئی تلی کم ہو جاتی ہے۔
- برقان میں اس کا استعمال فائدہ مند ہے۔
- چقندر کا استعمال مثانہ کی نالیوں میں پتھری یا دوسرے اسباب سے پیدا ہونے والی رکاوٹوں کو دور کرتا ہے۔
- چقندر کے جوس کو ابال کر پانی سے قلی کرنے سے مسوڑھوں اور دانتوں کا درد ختم ہو جاتا ہے۔
- چقندر کے پانی کو صرف اور شہد استعمال کرنے سے دستانی تحلیلات ختم ہو جاتی ہے۔
- چقندر کے جوس کو انار کے جوس کے ہمراہ استعمال کرنے سے جسم میں خون کی کمی نہیں ہوتی، آدھا گلاس چقندر کا جوس آدھا انار کا اور اگر آپ چاہیں تو اس میں گاجر کا جوس بھی ہم وزن ملا لیں۔
- چقندر کے پانی کو روئی کی مدد سے چہرے پر لگانے سے کالے داغ دور ہو جاتے ہیں اور رنگ نکھر آتی ہے چند روز میں نتائج نظر آئیں گے۔
- چقندر کو رائی اور سرکہ کے ساتھ پکایا جائے تو جگر اور تلی سے رطوبت نکل آتے ہیں۔
- بطور سالن گوشت میں چنوں سمیت پکانے سے توانائی بخش سالن تیار ہوتا ہے۔

کھانے کا پلیٹر بنائیں سائنسی بنیادوں پر

ہر عمر کے کھانے ہوتے ہیں جدا

ہر ذی شعور کو کھانوں کے انتخاب اور اپنی طبعی عمر کے مخصوص تقاضوں کا علم رکھنا ضروری ہے۔ نوجوانوں کے ہاضمے عمر کے چالیسویں عشرے تک متحرک اور فعال نہیں رہتے۔ عمر کے ہر دور میں ہمیں اپنی ذہنی صحت اور جسمانی تدریجی کے لئے غذا کا انتخاب جذباتی ہونے کے بجائے طبی سائنسی بنیادوں پر کرنی چاہیے۔

20 سال کی عمر کی غذا

مچھلی

اس عمر میں نوجوان لڑکے لڑکیاں کھانے کے سلسلے میں خاصی بے احتیاطیاں کرتے ہیں۔ کھانا نہ تو وقت پر کھاتے ہیں نہ مکمل کھاتے ہیں اور کچھ تو لازمی خوراک کے بجائے اسے بڑھ کر بھی کھا لیتے ہیں جو بعد ازاں موٹاپے کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔ اس عمر میں بھی کچھ افراد گیاں اور پژمردہ جذبات کے تدارک کے لئے بہتر ہے کہ مچھلی کو خوراک کا جزو لازمی طور پر بنائیں۔

اپیٹائٹ اور تنہائی کا احساس 34-15 سال کی عمروں میں بڑھ سکتا ہے۔ اس صورت میں کہیں ماہرین نفسیات مشورہ دیتے ہیں کہ Salmon مچھلی ضرور کھائیں کیونکہ یہ مچھلی اومیگا 3 فیٹی ایسڈز کا خزانہ رکھتی ہے۔ مچھلی میں Saroten in ایسا جزو موجود ہے جو ذہنی تکان، افسردگی اور مایوسی کا خاتمہ کرتا ہے۔ ہر ہفتے مچھلی کھانے سے نوجوانوں کی توانائی اور ذہنی مہارتوں میں اضافہ ہوتا ہے۔ عام طور پر نوجوانوں کو اس دور میں اپنا کیریئر بنانے کی دھن سمائی ہوتی ہے اس لئے بھی انہیں باہر کھانے میں کھانے پکانے کی سرگرمی اختیار کرنا اچھا نہیں لگتا۔

رچرڈ فرنچ مین نے The Food is my Friend میں نوجوانوں کو تجویز دی ہے کہ وہ اس مچھلی کے کٹلس یا کباب بنا کر فریز کریں اور وقتاً فوقتاً Low Fat مایو کے ساتھ لنچ یا ڈنر کا لطف اٹھائیں۔ ایک دفعہ کی اس تھوڑی سی محنت کے بعد آپ صحت کے ضمن میں نہ پریشان ہوں گے نہ ہی مایوس۔

30 برس کی عمر کی خصوصی غذائیں

انڈے اور پالک

عام طور پر یہ دور بچوں کی پیدائش، قدرتی دودھ پلانے اور چھوٹے بچوں کی پرورش کا ہوتا ہے۔ چنانچہ اس دور میں نوجوان خواتین کو قدرے زیادہ توانائی درکار ہوتی ہے۔ اس ضمن میں پالک اور انڈے کی زردی کا غذا میں شامل ہونا ضروری ہوتا ہے۔ ان دونوں اجزاء میں ایک مخصوص غذائی جزو Choline پایا جاتا ہے جو ماں بننے والی خواتین کے لئے بے حد ضروری ہے۔ یہ جزو بچوں کے دماغ کی نشوونما کے لئے بے حد ضروری ہے۔

اگر آپ ماں بننے والی ہیں یا بچے کو قدرتی دودھ پلا رہی ہیں تو آپ کو 450mg سے 550mg تک یہ جزو حاصل ہونا ضروری ہے۔

پالک میں ایک اور جزو Folate پایا جاتا ہے جو زچگی کے اولین دور میں آپ کے لئے بے حد ضروری جزو ہے۔ یہ پالک بھاپ کی شکل میں تیار کر کے کی جائے پکوڑوں کی شکل ہو، سالن کی شکل میں یا سلاد میں شامل کر لی جائے تاہم ایک انڈا روزانہ کھانا بہت ضروری ہے۔

آدھا کپ پالک میں 130mcg کے تناسب سے Folate ہوتا ہے اور یہ ہر کھانے میں شامل کرنا ضروری ہے اگر آپ تمکاز حد تک فولیٹ نہ لے سکیں تو اپنے ڈاکٹر کے مشورے سے سپلیمنٹ استعمال کریں۔

40 برس کی عمر میں آپ کو درکار ہے

بغیر چربی کا گوشت اور بروکولی

یہ گوشت سرخ بھی ہو سکتا ہے لیکن بہتر ہے کہ سفید گوشت یعنی مچھلی اور مرغی کا ہو۔ برگر کھانے والوں تمہارے عیش ہوئے کہ طبی ماہرین سرخ گوشت کو بھی فولاد کے حصول کا بہترین ذریعہ قرار دیتے ہیں۔ ان کی تحقیق بتاتی ہے کہ سرخ گوشت خون کے ذرات میں آکسیجن کی ترسیل بہتر طور پر کر سکتا ہے۔ جس سے توانائی بڑھتی ہے تاہم 40 برس کی عمر کی خواتین کو 18mg سے زائد سرخ گوشت استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ اگر یہ مقدار اس عمر میں ماں بننے والی خواتین میں کم ہو جائے تو ماں اور بچے دونوں کی صحت متاثر ہوگی۔ اگر 4 اونس کی Patty کا غذائی معیار دیکھا جائے تو فولاد کے برابر ہے تاہم اس کے باوجود امریکن آسٹی ٹیوٹ برائے کینسر ریسرچ نے ایک ہفتے میں 8 اونس سے زائد مقدار کے استعمال کو خطرناک قرار دیا ہے۔

طبی ماہرین نے فولاد (Iron) کے حصول کے لئے آپ کو جھینگے، کدو، مختلف بیج اور فولیٹ یا مکمل اجناس پر مشتمل دلیوں کے انتخاب کے مواقع پیش کئے ہیں۔ 40 کے عشرے میں سبزیوں کے استعمال پر خصوصی توجہ کی ہدایت کی جاتی ہے اور اس ضمن میں بروکولی کھانے کا مشورہ دیا جاتا ہے تاکہ آپ بیٹے کے سرطان سے محفوظ رہ سکیں۔

50 برس کی عمر کی مناسب غذائیں

دہی... بغیر چکنائی والا

اس عمر میں ایسٹروجن اور ہڈیوں کے کیلشیم میں سے پناہ کمی واضح ہوتی ہے۔ خاص کر مینو پاز کے دور میں وٹامن-D اور کیلشیم کی کمی ہڈیوں کی کمزوری کو ظاہر کرتی ہے۔ صرف دہی ایک ایسی غذا ہے جو پابندی سے استعمال کیا جائے تو روزانہ کی مقررہ مقدار حاصل ہو جاتی ہے تاہم اس کے لئے 300mg کا استعمال ضروری ہے۔ دودھ نہیں تو صرف پالائی اترا ہوا اور کیلشیم کھائیں تو فولیٹ ایسڈ اور فج جوس کے ہمراہ یا پھر بیج کے ساتھ کھائیں۔

60 برس کی عمر اور اس کے بعد کی مفید غذائیں

پھلیاں

اگر آپ کو نرسری رائمز کی وہ نظم یاد ہو "Beans beans, they're Good for your heart" یہ کہتے تو بچوں کی نظم ہے مگر پھلیاں کھانے کی افادیت اور مقصد عمر کے ہر دور میں واضح ہوتا ہے۔ چاہے وہ اجناس کی شکل میں ہوں مٹر، گوار، بیم اور کٹنی بینز، سفید لوبیا، سرخ لوبیا، سویابین یہ تمام پھلیاں پوٹاشیم کے عمدہ ذرائع ہیں۔ یہ دل کے دورے کے امکان کو کم کرتی ہیں۔ موٹاپے کا سدباب اور بلند فشار خون کو متوازن کرتی ہیں۔

ہمیں بھوک کیوں لگتی ہے؟

غذاؤں کے انتخاب اور طلب کی سائنس بتاتی ہے

کھانوں کی لذت ہمارے حواس پر چھا جاتی ہے یہی وجہ ہے کہ ہم ایسی غذاؤں کو بھی کھانے پر مجبور ہو جاتے ہیں جو دراصل اضافی مٹھاس اور روغن پر مشتمل ہوتی ہیں۔ زیرِ نظر مضمون میں ہم لذت اور کھانوں کی اشیاء سے متعلق چند بنیادی باتیں تحریر کر رہے ہیں۔ کیا آلوؤں کے چپس کو ہم نمک کی وجہ سے پسند کرتے ہیں؟ آئسکریم کو اس کے رنگ اور بالائی کی وجہ سے؟ اور کیا چاکلیٹ کو اس کے ذائقے اور مخصوص مزے کی وجہ سے کھانا پسند کرتے ہیں؟ مسئلہ یہ ہے کہ کھانوں کی طلب کیوں ہوتی ہے۔

مٹھاس

بہت حد تک جاذب نظر اور پرکشش نظر آنے والی چاکلیٹس، پائی، کیک، کینڈیز اور دوسرے میٹھے پکوان کھاتے ہی ہمارا شوگر لیول اتار چڑھاؤ کا شکار ہوتا ہے۔ اس وقت ذیابیطس ٹائپ II کا خطرہ بھی بڑھ جاتا ہے۔ اگر ان کے بجائے آپ پھلوں کا انتخاب کرلیں تو ہمیں نا صرف مٹھاس بلکہ فائبر، معدنیات اور متعدد وٹامنز بھی حاصل ہو جاتے ہیں۔ اگر سبزیوں کے حلوے مثلاً آلو، گاجر، لوکی اور کدو کا استعمال کیا جائے تو یہ کیلشیم کی آمد سے کہیں محفوظ ترین مٹھاس ہو سکتی ہے۔ ماہرین غذائیت کے مطابق چاکلیٹ کھانے کی تحریک ہو یعنی بڑھے تو اس بات کا واضح اشارہ ہے کہ ہمارے جسم میں میگنیزیم کی کمی واقع ہو رہی ہے۔ اس میں اینٹی آکسیڈنٹس کے جزو بھی موجود ہیں جو عمل تکسید کو روک کر غذاؤں کے اثرات زائل ہونے سے بچاتا ہے۔ چاکلیٹ نقصان دہ ہرگز نہیں ہے خواہ اسے بچے کھائیں یا بڑے تاہم انہیں دانتوں کی صفائی کا خاص خیال رکھنا ضروری ہے۔

ڈارک چاکلیٹ کا انتخاب بہتر کس طرح ہے؟

کسی ڈارک چاکلیٹ میں 75% کوکو شامل ہوتا ہے۔ یہ دراصل اکاکاؤ کے بیجوں کو بھون کر بنایا ہوا سفوف ہے۔ جس میں اکثر دوسرے اجزاء شامل کر دیے جاتے ہیں۔ کوکو کے ساتھ اگر گری دار میوے بھی شامل کر کے چاکلیٹ بنائی جاتی ہے تو اس کی غذائیت بڑھ جاتی ہے۔

بھنے ہوئے مصالحے دار پکوان اور خاص کر چرغہ یا تکہ ہی کیوں کھایا جائے؟

نمکین کھانوں کو پکاتے وقت ہی بھوک کا چمک اٹھنا عین فطری عمل ہے۔ آپ مارکیٹ سے گزر رہی ہوں اور آپ کو کسی جگہ بار بی کیو کا کوئی ریسٹورنٹ نظر آئے یا فوڈ اسٹریٹ سے گزرتے ہوئے کھانے کی خوشبو محسوس کر کے رکھ دے تو کیا آپ فوراً نہیں خرید لیں گے؟ اسی طرح پاپ کارن (بھنی ہوئی مکئی) کی خوشبو اشتہا بڑھا دیتی ہے جگہ اسے شدید دباؤ کیا جائے تو نظر نہیں ہوگا آپ انہیں فوراً خرید سکتی ہیں خاص کر اس وقت جب آپ خود بہت شدید قسم کے دباؤ میں مبتلا ہوں گی۔ ماہرین غذائیت دباؤ کی اس کیفیت سے نجات کے لئے مکئی یا بھنا ہوا چنا کھانے سے نہیں روکتے لیکن چرغے اور تکے گوردا نہ یا ہر دوسرے روز کھانے سے روکتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں اگر روغنی غذائیں کم سے کم کر دی جائیں اور سبزیاں یا پھل کو غذا کا جزو بنا لیا جائے تو یہ آنتوں کو صاف کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

گرمی کے موسم میں گرما کیوں کھایا جائے؟

گرمی کے موسم میں جسم میں پانی کی کمی واقع ہوتی ہے جسے ہم اپنی غلط عادتوں کی وجہ سے مصنوعی شکر والے بازاری مشروبات پی کر پوری کرتے ہیں اور نتیجتاً شکر ذخیرہ کرتے ہیں۔ گرما کے پھلوں میں گرما قدرت کی بڑی نعمت ہے۔ اس سے کھوئی ہوئی توانائی اور جسم میں پانی کی کمی دور کرنے کی زبردست صلاحیت ہوتی ہے۔ یہ دل کے لئے بھی مفید پھل ہے اسے استعمال کرنے سے ہاضمے کی قوت بڑھتی ہے۔

اسٹرابیری آئسکریم سے کہیں بہترین تازہ اسٹرابیریز

عام طور پر ہم گرمی کا توڑ کرنے والے کھانوں میں آئسکریم کو وجہ اول قرار دیتے ہیں۔ یہ صرف گرمیوں کی غذا نہیں موسم سرما میں بھی آئسکریم کھائی جاتی ہے تاہم گرمیوں میں توانائی کم ہونے کے باعث اس کا ایک اسکوپ ہی توانائی بحال کر دیتا ہے۔ ڈاکٹر اسٹرابیریز کو دل، دماغ، آنکھوں کے ساتھ ساتھ جوڑوں کے درد میں بھی افاقہ دینے والا پھل قرار دیتے ہیں۔ یہ بلڈ پریشر کے ساتھ ساتھ آنکھوں کے امراض اور خاص کر کینسر سے بچاؤ کے لئے معاون پھل ہے۔ اسٹرابیری آئسکریم کھانے میں کوئی قباحت اگر ہے تو صرف یہ کہ شکر اور کریم پھل کو فربہ لوگوں کے لئے مسائل پیدا کر سکتے ہیں۔ دبلے پتلے اور کم وزن والے بچوں اور بڑوں کے لئے مضر صحت نہیں۔ فربہ لوگ فوری توانائی سے خود کو چاق و چوبند محسوس کرتے ہیں اور دل کو بہلا لیتے ہیں۔ آپ اسٹرابیری کی پرفٹ یعنی دہی میں شہد اور اسٹرابیری شامل کر کے ایک لیا ذائقہ تشکیل دیں اور اپنے پسندیدہ خشک میوے، بادام، پستہ، اخروٹ، خوبانی، الیچی یا کاجو کو موٹا موٹا کاٹ کر شامل کر لیں تو زیادہ صحت بخش غذا کھا سکیں گے۔ مزیدار کھانوں کی خوشبو بھوک اور کھانوں کی طلب بڑھا دیا کرتی ہے۔ یہی وجہ ہوتا ہے جب ذائقہ سے اٹھنے والی تحریک کو کنٹرول کیا جائے۔ خوشبو ذائقے کے متوالے ہو کر نہ رہ جائیں اور نہ ہی ذائقوں سے مغلوب ہی ہوں۔ نہ بھر کے کھائیں مگر غذائیت کی اہمیت کو مدنظر رکھ کر کھائیں۔

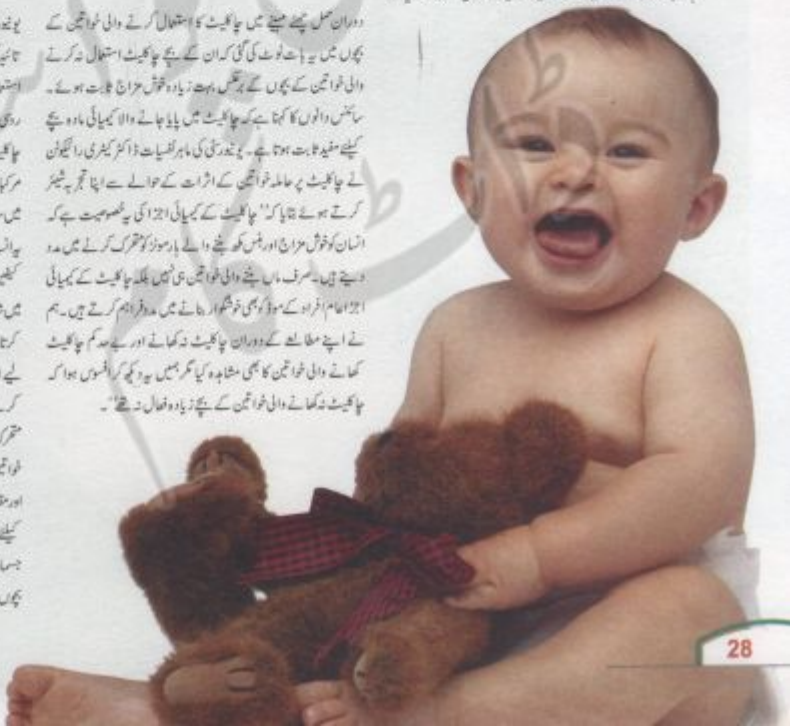
چاکلیٹ کھائیے

ہنس مکھ ہو جائیے

اسے کھانے کا بہترین وقت شام سے پہلے پہلے ہے

اس بات میں کوئی شک نہیں کہ چاکلیٹ کے ذائقے کو چکھتے ہی ایک خوشگوار لذت اور مزے کا احساس ہوتا ہے۔ لیکن چاکلیٹ کے اس ذائقے کے علاوہ بھی بہت سے فوائد ہیں خصوصاً چاکلیٹ کے کیمیائی اجزاء ماں بننے والی خواتین کے لئے بہت مفید ہیں۔ چاکلیٹ کھانے والی خاتون کے ذریعے اس کے اثرات ان کے جسم میں پرورش پانے والے بچوں میں منتقل ہوتے ہیں۔ فن لینڈ کی یونیورسٹی آف ہیلسنکی میں ہونے والے ایک مطالعے سے انکشاف ہوا ہے کہ دوران حمل چاکلیٹ استعمال کرنے والی خواتین کے ہاں خوش مزاج اور ہنس مکھ بچے پیدا ہو سکتے ہیں۔ خاص طور پر ماں بننے والی وہ خواتین جو پریشانی اور اعصابی تناؤ میں مبتلا ہوں ان کیلئے چاکلیٹ کا استعمال بے حد مفید ثابت ہوتا ہے۔ یونیورسٹی آف ہیلسنکی کے سائنس دانوں نے تحقیق کے بعد بتایا کہ دوران حمل پہلے مہینے میں چاکلیٹ کا استعمال کرنے والی خواتین کے بچوں میں یہ بات نوٹ کی گئی کہ ان کے بچے چاکلیٹ استعمال نہ کرنے والی خواتین کے بچوں کے برعکس بہت زیادہ خوش مزاج ثابت ہوئے۔ سائنس دانوں کا کہنا ہے کہ چاکلیٹ میں پایا جانے والا کیمیائی مادہ بچے کیلئے مفید ثابت ہوتا ہے۔ یونیورسٹی کی ماہر نفسیات ڈاکٹر کیتری رائیکونن نے چاکلیٹ پر حاملہ خواتین کے اثرات کے حوالے سے اپنا تجزیہ شیئر کرتے ہوئے بتایا کہ "چاکلیٹ کے کیمیائی اجزا کی یہ خصوصیت ہے کہ انسان کو خوش مزاج اور ہنس مکھ بننے والے ہارمونز کو متحرک کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ صرف ماں بننے والی خواتین ہی نہیں بلکہ چاکلیٹ کے کیمیائی اجزا عام افراد کے موڈ کو بھی خوشگوار بنانے میں مدد فراہم کرتے ہیں۔ ہم نے اپنے مطالعے کے دوران چاکلیٹ نہ کھانے اور بے حد کم چاکلیٹ کھانے والی خواتین کا بھی مشاہدہ کیا مگر ہمیں یہ دیکھ کر افسوس ہوا کہ چاکلیٹ نہ کھانے والی خواتین کے بچے زیادہ فعال نہ تھے"۔

یونیورسٹی کی اس ریسرچ رپورٹ سے تنظیم "برٹش ڈائیٹک ایسوسی ایشن" نے تائید کرتے ہوئے حاملہ خواتین کو مقررہ محفوظ مقدار میں چاکلیٹ کے استعمال کی ہدایت کی ہے۔ ڈاکٹر کیتری رائیکونن کی اس ریسرچ پر ایک روسی ویب سائٹ newstromrussia.com کا کہنا ہے کہ چاکلیٹ میں نفسیاتی صلاحیتوں کو متحرک کرنے والے تین سو کیمیائی مرکبات پائے جاتے ہیں اور یہ مرکبات انسانی دماغ کو فعال کرتے ہیں جن میں سب سے اہم کیمیائی مادہ سیروٹونن ہے جو دماغ میں بھی پایا جاتا ہے اور یہ انسان کو خوش رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ چاکلیٹ میں شامل تھیوبرومین اور کیفین آپ کو چاق و چوبند رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔ اس کے علاوہ چاکلیٹ میں شامل پولی فینولز خرابی دل کی دھڑکن کو منظم رکھنے کے علاوہ آپ کو متحرک بھی کرتا ہے۔ چاکلیٹ میں شامل کچھ کیمیائی اجزا قدرتی درد کش بھی ہیں۔ اس لیے ابتدائی دنوں میں ورزش کرنے والے اکثر افراد چاکلیٹ کا استعمال کرتے ہیں۔ چاکلیٹ کے استعمال کا بہترین وقت وہ ہے جب آپ کا جسم متحرک رہے یعنی شام سے پہلے پہلے۔ خصوصاً اعلیٰ عمر کے افراد، حاملہ خواتین اور دل کے امراض میں مبتلا افراد اسے اپنے معالج کے مشورے سے اور مقدار کا تعین کرتے ہوئے استعمال کریں۔ چاکلیٹ نشوونما پاتے بچوں کیلئے انتہائی لاجواب چیز ہے کیونکہ چاکلیٹ میں موجود پروٹین ان کی جسمانی اور دماغی صلاحیتوں کیلئے بہت مفید ہے۔ اسی لیے بڑوں کی نسبت بچوں میں زیادہ پسند کی جاتی ہے۔



کھمبی...(Mushrooms)

چھتری نما اک سبزی اور فائدے بے شمار

مشروم یعنی کھمبی ایک مقبول غذا ہے۔ یورپی ہوٹلوں میں لوگ بڑے شوق سے کھمبی کا سالن کھاتے ہیں۔ سلاد، پاستا اور سوپ میں بھی یہ بہت مزہ دیتی ہے۔ چینی کھانوں میں مرغی اور پھل کے ساتھ کھمبی کا پلاؤ بڑا مقبول ہے۔ دنیا کے کئی خطوں میں اسے پکا بھی کھایا جاتا ہے۔ کھمبی کی تقریباً 14,000 سے زائد اقسام دریافت ہو چکی ہیں جن میں صرف 3000 کھانے کے لائق پائی گئی ہیں۔ بہت سی اقسام شدید زہریلی بھی ہیں جنہیں کھانے پر فوری طور پر موت یا یہاں تک کہ موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔ تقریباً 700 اقسام غذائی خصوصیات رکھتی ہیں۔

کھمبی کا تعلق Fungus خاندان سے ہے یہ وہی خاندان ہے جس سے اب تک تمام جراثیم کش ادویات جیسے کلورومائی سین وغیرہ حاصل ہوئی ہیں۔ کھمبی کی تاریخ بھی خاصی قدیم ہے۔ یہی وجہ ہے کہ برتھ نیب کی منفرد تحریروں میں اس کا ذکر دوا اور غذا کے طور پر ضرور ملتا ہے۔ مصری اسے غذائی تحفہ سمجھتے تھے اس لئے صرف فرعون اسے کھاتے، عام لوگوں کو کھمبی کے استعمال کی اجازت نہیں تھی۔ رومی بھی اسے مقدس مانتے تھے اور خاص خاص مواقع اور تقریبات میں پکا کر اور خام شکل میں کھایا جاتا تھا جبکہ چینی اور جاپانی اس کی ادویاتی خصوصیات کے معترف تھے۔ کھمبی کا ذکر احادیث میں بھی ملتا ہے۔

اس کی ماہیت پر کچھ شبہ کا خیال ہے کہ خودرو ہونے کے باعث کاشت کی تکلیف کے بغیر ہی اس رنگل کی سخوف کے علاقہ میں پیدا کر دی گئی اور اس طرح ان کے لئے یہ تحفہ خداوندی بن گئی۔ ذہین کہتے ہیں کھمبی کا زراعت کے بغیر پیدا ہونا اس کی افادیت کا بہت بڑا ثبوت ہے کیونکہ ایسا کر کے اللہ نے مخلوق کو اپنی طرف سے ایک بیش بہا تحفہ دیا ہے۔ عرب کے قدیم لوگ اسے زمین کی چیک کہتے تھے کیونکہ اس کی شکل چیک کی پھنسیوں سے ملتی ہے۔

عموماً کھمبی برسات میں باغوں اور نہروں کے کناروں پر خودرو اگتی ہے مگر غذائی اور ادویاتی استعمال کے لئے اس کی باقاعدہ کاشت تقریباً پچھلی بیس صدی سے کی جا رہی ہے۔ یہ نہ تو سردی کی شدت میں پیدا ہوتی ہے اور نہ ہی گرمی کا پودا ہے بلکہ یہ اس وقت اگتی ہے جب موسم معتدل اور خوشگوار ہو خاص طور پر رات کی بارشوں کے دوران سہولت سے اگتی ہے۔

طب جدید اس بات کی تصدیق کرتی ہے کہ کھمبی کے پانی میں جراثیم کو مارنے کی قدرتی صلاحیت موجود ہوتی ہے۔ علاوہ ازیں یہ غذائیت سے بھی بھرپور ہوتی ہے اس میں موجود پروٹین کی کثیر مقدار کے باعث اسے گوشت کا متبادل بھی قرار دیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ اس میں گوند، موم، لعاب وغیرہ کے ساتھ ساتھ بے شمار غذائی اجزا موجود ہوتے ہیں۔

ایلی ہے یہ غذائیت کی بنا پر یہ بے شمار فوائد بھی ہے یہ خون بڑھاتی ہے اسے خصوصاً قدیم تجربہ کار حکیم بلغم کھمبی سر پر ملنے کو بال اگانے کا باعث قرار دیتے ہیں۔ سوکھی کھمبی کے استعمال کے بارے میں ماہرین کا مشورہ ہے کہ اسے پہلے ایک دن پانی میں بھگو جائے پھر صاف کر کے گھی میں بھوننے کے بعد استعمال میں لائیں۔ اس کے معمر اثرات کی اصلاح کے لئے گھی کے بجائے زیتون کے تیل میں بھوننا زیادہ مفید ہوتا ہے۔ اس کے ساتھ شہتوت اور سرکہ کا استعمال نقصانات سے محفوظ رکھتا ہے یہ جسم کو طاقت دیتی ہے اس کا پانی امراض چشم میں مفید ہے بچوں کے گرتے بالوں کو روکتا ہے اور بصارت کو تیز کرتا ہے۔ اس میں موجود کیلشیم کی مقدار ہڈیوں کے لئے بھی اسے مفید بناتی ہے۔ یہ اعصاب اور پٹھوں کو بھی تقویت فراہم کرتی ہے۔

اب آپ کو ان چند کھمبیوں کے بارے میں بتاتے ہیں جو اپنی غذائی اور طبی افادیت کے باعث مشہور ہیں۔

کشمیری مشروم

مشروم کی یہ قسم زیادہ تر کشمیر میں ملتی ہے۔ اسے گوشت کے ساتھ پکا کر کھایا جاتا ہے۔ یہ خوش ذائقہ اور مقوی باہ ہوتی ہے۔ یہ حرارت کو مٹاتی ہے اور ظلم کو ختم کرتی ہے۔ دبلی پتلی خواتین کے لئے مفید ہے کیونکہ جسم کو فربہ کرتی ہے اس کا سلوونا کر بھی کھایا جاتا ہے۔ اسے گوشت اور انڈوں کے ساتھ کھانا مضر ہے۔

Hoge

یہ کھمبی انتڑیوں کی سوزش اور مقعد کے پھوڑے پھنسی کے لئے مفید ہے اس کے استعمال سے چہرے کے داغ دھبے ختم ہوتے ہیں۔ اس سے جلدی امراض دور کرنے کے لئے ادویات بھی بنائی جاتی ہیں۔ حکماء کے مطابق یہ کھمبی پیلے یرقان اور شدید زلاب کا مرکب شربت علاج ہے۔ یہ پیشاب آور ہوتی ہے اور جسم کو نکھارتی ہے۔ بطور غذا استعمال کرنے سے خواتین کے مخصوص ایام کو باقاعدہ کرتی ہے۔

Scramble

یہ کھمبی اطلس اور مروڑ کو دور کرتی ہے۔

Puffball

یہ کھمبی پٹھوں کے درد اور کھچے ہوئے پٹھوں کو آرام دیتی ہے۔ اس کا رنگ گیند نما ہوتا ہے۔ یہ کھمبی نشتر درد کے طور پر خاصے عرصے تک سرجری میں استعمال ہوتی رہی ہے۔ اس کا سفوف جلایا جائے تو اس کے بخارات کلوروفارم جیسے ہوتے ہیں۔ اس کے سفوف کا دھواں آج بھی شہد کی مکھیوں کو چھتے سے علیحدہ کرنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔

Agaric

اس کھمبی میں خون جمود کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے اس کی تاثیر گرم ہوتی ہے اس لئے یہ درد، ورم اور سوجے ہوئے اعضا کو آرام دیتی ہے۔ یہ پرانی کی ٹوٹ پھوٹ کے علاوہ چوٹ کے زخم کے لئے بھی مفید ہے۔ بخاری حالت میں شہد ملا کر کھانے سے بخار اتر جاتا ہے اسی طرح جگر، دل، یرقان، اسہال اور پیچش میں بھی یہ مفید ہے۔ ہومیوپیتھی ادویات کا خاص جوہر بھی اسی سے حاصل کیا جاتا ہے۔

Foam

یہ کھمبی ہمارے ہاں جنگلات میں بکثرت اگتی ہے، اسے قدیم حکماء جراح کی کھمبی بھی کہتے ہیں۔ اسے نوزائیدہ حالت میں کاٹ کر سکھا کر سفوف بنایا جاتا ہے جسے خون بند کرنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔

Margin

یہ کھمبی مقوی اعصاب ہے، اسے مرگی میں شہد کے ساتھ ہم وزن ملا کر استعمال کرنا مفید ہے۔ شہد کے ساتھ اس کا استعمال قبض کشا بھی ہے۔

Milky Mushroom

یہ تاثیر میں یبوست اور پیدا آور ہے۔ اس کا استعمال چھتری کے مرض میں مفید ہے۔ اس کھمبی میں حیاتین بکثرت سے پائے جاتے ہیں جو بہت سی بیماریوں کا قدرتی علاج ہیں۔ اس میں موجود حیاتین D2 کی بھی بارہ سے مشابہت رکھتا ہے۔ اس علاوہ اس کا استعمال بھی ناک کے طور پر بھی ہوتا ہے۔ وٹامن B6,b2,b1 اور D2 کی موجودگی اسے ایک اہم غذا بناتی ہے۔ ان حیاتین کی کمی سے بچوں کو ہڈیوں کی کمزوری یا رکیٹس کا عارضہ لاحق ہو سکتا ہے جس کے لئے یہ کھمبی معالج کا درجہ رکھتی ہے۔ اس کا استعمال خون میں کولیسٹرول کی مقدار کم کرتا ہے اس لحاظ سے یہ ہلڈ پریشر اور دل کے مریضوں کے لئے مثالی دوا ہے۔ اس کھمبی میں میلاٹن بھی پایا جاتا ہے جو نسوانی حسن کو جلا بخشتا ہے اور بالوں کو سیاہ رکھتا ہے۔

Reishi

یہ کھمبی جسم میں قوت مدافعت پیدا کرتی ہے اس میں جراثیم کش صفات کے علاوہ (Antiviral اور Antiflammatry) خصوصیات ہوتی ہیں۔ یہ بہترین اینٹی آکسیڈنٹ کی خصوصیات بھی رکھتی ہے۔

Cordyceps

یہ کھمبی گردوں اور پھیپھڑوں کو تقویت دیتی ہے۔ مردانہ بانجھ پن میں مفید ہے۔ اعصاب اور پٹھوں کو پرسکون بناتی ہے۔ دمہ، برانکائٹس اور کھانسی میں بھی مفید ہے۔

ریڈرز کلب

ڈالڈا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے
ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً
درج ذیل آفرز سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کو
میں شرکت کے لئے اسپیشل ڈسکاؤنٹ پاسز
- ڈالڈا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے
شاندار مواقع

**ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ
حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر
پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔**

ڈالڈا کا دسترخوان

ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام _____ Age: عمر _____

Phone Number: فون نمبر _____ Mobile Number: موبائل نمبر _____

Complete Address: مکمل پتہ _____

City: شہر کا نام _____ Email: ای میل _____

Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ _____ Profession: پیشہ _____

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? بناسپتی / کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکنگ استعمال کرتی ہیں _____

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالڈا کا دسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں _____

اس فارم کی فوٹو کاپی بھی قابل قبول ہوگی۔

فون اٹولز نمبر: 0800-32532 پوسٹ: P.O.Box 3660 کراچی، پاکستان
ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com ویب سائٹ: www.daldafoods.com

آج کیا پکائیں؟

اتوار
پزا کون
چٹپٹی شب دیگ
01

پیر
تھائی بیف پونٹیو
مصالحہ رائس
02

منگل
سنگ پاؤ چکن
بٹر رائس
03

بدھ
چکن پوٹ پائی
بھنا قیمہ اور چاول کی روٹی
04

جمعرات
اسپیکٹی وِد چکن اینڈ ریڈ ساس
پالک راجما
05

جمعہ
دیسی مچھلی مصالحہ
سندھی مٹن بریانی

ہفتہ
اسٹرابیری آئسکریم
نمکین گوشت
07

اتوار
پائن ایپل کا میٹھا
تھولی پلاؤ
08

پیر
ایرانی بریانی
چکن ڈراپس
09

منگل
چکن ویلنگٹن
شوفوت
10

بدھ
مشروم نوڈلز وِد گرلڈ ٹوفو
تھائی پرانز روٹر
11

جمعہ
ماہی تکہ
لکھنوی کوفتہ بریانی
12

جمعہ
اسٹفڈ ڈنر رول اینڈ
فروٹ شاشلک
13

ہفتہ
چائنیز اسٹو
اور اسٹفڈ بیچ
14

اتوار
اسپائسی آملیٹ ٹوسٹ
ہرا مصالحہ دال
15

پیر
چکن اسٹرپس
سرائیکی مچھلی
16

منگل
آب گوشت
کشمیری کشابے
17

بدھ
پیٹا پاکٹ پزا
مصالحے دار پسندے
18

جمعرات
میڈیٹیرینین چکن
شاہانہ پلاؤ
19

جمعہ
کریمی ایگ کروکیٹس
پارسی کسٹرڈ
20

ہفتہ
لیمن تھائم چکن
فرائیڈ نوڈلز وِد شریڈڈ چکن
21

اتوار
کاک ٹیل بریانی
برین کٹلس
22

پیر
ڈبل ڈیکر برگر
تلی دال
23

منگل
ورقی سموسے
میتھی مٹنی بریانی
24

بدھ
چندر کے کٹلس
حیدرآبادی کڑھی
25

جمعرات
فش اینڈ چپس میڈوچ
گھمن ڈھوکلے
26

جمعہ
ایپل مفنز
گجراتی تھالی
27

ہفتہ
میکرونی کوٹا
شعلہ
28

اتوار
چاکلیٹ کریم رول
ڈھاب جگری
29

پیر
میتھی بٹر چکن
سیو بھاجی
30

چکن اسٹرپس

اجزاء:

چکن بریسٹ	آدھا کلو	دودھ	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	فریش کریم	دو کھانے کے چمچ
لہسن پیسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	انڈے	دو عدد
ونیگر یا چٹنی	ایک عدد درمیانی	ڈبل روٹی کا چورا	حسب ضرورت
مرچ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
ہلدی پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ

پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

خوراک: دس سے بارہ عدد

ترکیب:

- چکن کو دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں اور اچھی طرح نچوڑ کر رکھ لیں
- پھر اس میں نمک، لہسن، پیاز، ایک انڈا، کریم، ونیگر یا اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ایک گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- اوون کو 180C پر پندرہ سے بیس منٹ پہلے گرم کر لیں، ٹرے کو بٹر پیپر لگا کر کے چکن کو اچھی طرح اس میں لگائیں اور دس سے پندرہ منٹ کے لئے بیک کر لیں
- اوون سے نکال کر مکمل ٹھنڈا کر لیں تاکہ آسانی سے پین سے باہر نکالا جا سکیں اور اس کی سلائسز کاٹ لیں
- انڈے میں دودھ اور نمک ڈال کر پھینٹ لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں، سلائسز کو پہلے انڈے کے مکسچر میں ڈبوئیں پھر ڈبل روٹی کے چورے میں لتھیڑ کر سنہری فرائی کر لیں

پریزینٹیشن:

مزیدار گرم گرم چکن اسٹرپس کو باسٹ گارلک مایو کے ساتھ پیش کریں۔ ایک پیالی مایونیز میں آدھا چائے کا چمچ پکا ہوا لہسن اور آدھا چائے کا چمچ کٹی ہوئی لال مرچ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔

دسترخوانِ خاص

چکن اینڈ ویجیٹیبل ویلنگٹن

اجزاء:

پف پیسٹری	250 گرام	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
چکن بریسٹ	ایک عدد	لیموں	ایک عدد
چاول	ایک پیالی	مشروم	تین سے چار عدد
نمک	حسبِ ذائقہ	انڈے	تین عدد
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ	تل	دو کھانے کے چمچ
کالی مرچ گرد ہی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	دو کھانے کے چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکنگ کا وقت: تیس سے پینتیس منٹ
افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- لیموں کو صاف دھو کر ہلکے ہلکے کش کر کے اوپر کے چھلکے کا چورا نکال لیں۔ چاولوں کو ابال کر چھلنی میں ڈال کر چھان لیں اور اس میں ہلدی اور لیموں کا چورا ڈال کر اچھی طرح مکس کر رکھ دیں
- چکن کی چھوٹی بوٹیاں کر کے اس میں نمک، لہسن اور کالی مرچ لگا کر رکھ لیں۔ ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز اور چکن کو تیز آنچ پر سنہری ہونے تک فرائی کریں، پھر اس میں چھوٹے ٹکڑے کئے ہوئے مشروم ڈال کر ہلکا سا فرائی کر کے نکال لیں۔ دو انڈوں کو ابال کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں
- ایک پیالے میں بچے ہوئے چاول، فرائی کئے ہوئے مشروم اور چکن ڈال کر ملا لیں اور اس پر لیموں کا رس چھڑک دیں
- پف پیسٹری کو لمبائی میں تقریباً ایک انچ کے درمیان میں تیار کیا ہوا ہو پھر رکھ دیں، پھر دونوں طرف سے اٹھا کر درمیان میں لا کر بند کر دیں
- اسی طرح اوپر اور نیچے کے کناروں کو بھی بند کر دیں۔ انڈے کو پھینٹ کر برش سے اس کے اوپر لگائیں اور تل چھڑک دیں۔ اس کو چودہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- اوون کو بیس منٹ 220C پر گرم کریں اور تیار کئے ہوئے ویلنگٹن کو بیکنگ ٹرے میں رکھ کر اوون کو 200C پر کر لیں اور اسے تیس سے پینتیس منٹ یا سنہرا ہونے تک بیک کر لیں

پریزینٹیشن:

اوون سے نکال کر سلاد کے ساتھ پیش کریں

دسترخوانِ خاص

ایرانی بریانی

اجزاء:

چکن	ایک کلو	لال مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
چاول	آدھا کلو	کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سیاہ زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ	ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
پیاز	تین عدد درمیانی	ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
ڈالڈا VTF بناسپتی	آدھی پیالی	لیموں کا رس	چار سے چھ کھانے کے چمچ
دھنیا	آدھی پیالی	دودھ	آدھی پیالی
زعفران	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا VTF بناسپتی	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: چند منٹ

پکانے کا وقت: تیس سے چالیس منٹ

افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر رکھ لیں، بادام پستے کو گرم پانی میں بھگو کر چھیل لیں اور پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- پین میں ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر اس میں الائچی اور بادام پستے ڈال کر دو سے تین منٹ فرائی کریں، پھر اس میں پیاز ڈال کر سنہری فرائی کریں
- پیاز سنہری ہوتے ہی آدھا چائے کا چمچ سیاہ زیرہ ڈال کر تمام چیزوں کو پین سے نکال لیں۔ ٹھنڈی ہونے پر آدھی چیزوں کو پیس لیں
- اسی پین میں ڈالڈا VTF بناسپتی میں ثابت گرم مصالحہ ڈال کر کڑکڑائیں اور اس میں ادرک لہسن اور چکن ڈال کر پانچ سے سات منٹ فرائی کریں
- اس میں پسی ہوئی پیاز کا پیسٹ، لال مرچ، کالی مرچ اور نمکین کا رس ڈال کر ہلکی آنچ پر ڈھک دیں
- علیحدہ پین میں چاولوں کے لئے پانی ابالیں اور اس میں نمک، ہری مرچیں اور کشمش ڈال دیں (چاولوں کو پیس منٹ پہلے بھگو کر رکھیں)۔ پانی کو ابال آنے پر چاولوں کو ڈالیں اور ایک کلی ابال کر چھان لیں
- ان چاولوں کو چکن کے مصالحے پر ڈالیں اور تلی ہوئی پیاز اور بادام پستے ڈال دیں۔ دودھ میں زعفران اور ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی ملا کر چاولوں کے اوپر ڈال دیں
- ڈھک کر ہلکی آنچ پر دس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزینٹیشن:

اچھی طرح ملا کر ڈش میں نکالیں اور موٹی کٹی پیاز کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

کومبو ریسیپیز

چائینیز اسٹو اور اسٹفڈ پیپر

چائینیز اسٹو کے اجزاء:

چکن	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ڈیڑھ کھانے کا چمچ
پیاز	چوتھائی آدھ عدد درمیانی
آلو	دو عدد درمیانے
ثابت لال مرچیں	چوتھائی آدھ عدد
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
دہی	ڈیڑھ پیالی
سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

اسٹفڈ پیپر کے اجزاء:

شملہ مرچ	تین سے چار عدد
نمک	حسب ذائقہ
کچلا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ
پیاز چھ کی ہوئی	دو عدد
ٹماٹر چھ کے ہوئے	تین سے چار عدد
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
اجوائن پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
کلونجی	آدھا چائے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	دو سے تین کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ | افراد: چار سے پانچ عدد

چائینیز اسٹو بنانے کے لئے:

- تین پیاز کو باریک کاٹ کر دہی میں ملا لیں۔ چکن میں ادرک لہسن والی پسی ہوئی پیاز، نمک اور سویا ساس ڈال کر ملائیں اور فریج میں رکھ دیں۔
- اس دوران کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز اور ثابت لال مرچیں ڈال کر فرائی کریں۔ جب سنہری ہونے پر آ جائے تو اس میں دھنیا اور زیرہ ڈال دیں
- چولہے سے اتار کر تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے پر پیاز کو ہاتھ سے چورا کر لیں اور چکن میں ڈال کر درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- درمیانی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ پکنا اور گلنا ہو جائے، پھر اس پر آلو کے قتلے بچھا کر ڈھک دیں۔ آلو گل جائے تو اچھی طرح بھون کر چولہے سے اتار لیں

اسٹفڈ پیپر بنانے کے لئے:

- شملہ مرچ کو دھو کر اوپر سے سرے کاٹ لیں اور تیز چھری کی مدد سے احتیاط سے بیج نکال لیں
- چکن میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر اس میں پیاز اور لہسن ڈال کر ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- اس میں ٹماٹر اور لال مرچ ڈال کر ملا کر ڈھک کر پکنے کو دیں۔ پانی خشک ہونے پر نمک ڈال کر اچھی طرح بھون کر ہٹا لیں
- اس کیمہ کو شملہ مرچ میں بھر دیں، اوپر سے اجوائن اور کلونجی چھڑک دیں۔ بقیہ مصالحے کو پین میں رکھ کر اس پر بھری ہوئی مرچیں رکھ کر ڈھک دیں
- ہلکی آنچ پر آٹھ سے دس منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں۔

پریزینٹیشن:

چائینیز اسٹو اور اسٹفڈ پیپر کو گرم گرم ڈش میں نکال کر سادہ ابلے ہوئے چاول یا بٹر رائس کے ساتھ پیش کریں۔

کومبو ریسیپیز

اسٹفڈ ڈنر رول اور فروٹ شاشلک

اجزاء:

آلو	چھ عدد	گاجر	ایک عدد
پالک کا قیمہ	200 گرام	مٹر	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	آلو	ایک عدد
ادرک لہسن پیسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	مایونیز	دو کھانے کے چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	چیڈر چیز	حسب پسند
لونگ پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ	مارجرین یا مکھن	ایک کھانے کا چمچ
پانی	ایک عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	دو کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: تیس سے چالیس منٹ

پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

نفرات: چھ عدد

ترکیب:

- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو ہلکا سا گرم کر کے اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں ادرک لہسن، قیمہ، نمک اور فرائز کا پیسٹ ڈال کر بھونیں، اور کافی مرچ چھڑکتے ہوئے چولہے سے اتار لیں
- آلو کو ابال کر میش کریں اور اس میں مارجرین یا مکھن، نمک اور کافی مرچ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- گاجر کو باریک کاٹ کر مٹر کے ساتھ پانچ سے سات منٹ کے لئے ابال لیں
- ڈنر رول کو اوپر سے کاٹ کر درمیان سے تھوڑا سا گودا نکال لیں، پہلے ایک چائے کا چمچ آلو کا میکسچر ڈالیں پھر اس پر ایک کھانے کا چمچ قیمہ رکھ کر مایونیز ڈالیں اور آخر میں گاجر اور مٹر ڈال کر نمک پانی، ہوا چٹکی نمک اور کالی مرچ چھڑک دیں
- گرم اوون میں تین سے چار منٹ رکھیں تاکہ بن ہلکے سے گرم ہو جائیں اور چیز پگھل جائے

فروٹ شاشلک بنانے کے لئے:

آدھا کلو حسب پسند پھل (سخت والے) لے کر چوکور ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور شاشلک اسٹک کو پانی میں بھگو کر اس میں ان ٹکڑوں کو پرو لیں۔ فرائنگ پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر گرم کریں اور ان میں ان اسٹکوں کو ہلکا سا فرائی کر کے نکال لیں۔ پھر چھوٹے ساس پین میں ایک پیالی چینی ڈال کر ہلکی آنچ پر رکھیں، جب سنہری ہو کر پگھلنے لگے تو فرائی کئے ہوئے پھلوں پر ڈال دیں۔ چاہیں تو اسے فریش کریم یا آئسکریم کے ساتھ پیش کریں۔

پریزینٹیشن:

اسٹفڈ ڈنر رول کو اوون سے نکال کر گرم گرم فروٹ شاشلک کے ساتھ پیش کریں۔

صحت کا خزانہ

ماہی تکّہ

اجزاء:

مچھلی	ایک کلو	ہلدی	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
لہسن کے جوے	چار سے چھ عدد	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی	گرم مصالحہ پسا ہوا	آدھا چائے کا چمچ
دہی	ایک پیالی	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	دو کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: ایک سے ڈیڑھ گھنٹہ

پکانے کا وقت: چودہ سے بیس منٹ

افراد: چار سے پانچ

ترکیب:

- مچھلی کو صاف دھو کر چھوٹے پتوں کی طرح ٹکڑے کاٹ لیں۔ پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- توے کو ہلکا سا گرم کر کے اس پر دھنیا اور زیرہ بھون کر رکھ لیں
- دہی کو کپڑے کے کپڑے میں ڈال کر پوٹلی کی طرح باندھ کر لٹکا دیں تاکہ پانی نکل جائے
- پین میں ڈالڈا کنولا آئل ڈال کر ہلکی آنچ پر گرم کریں اور اس میں پیاز کو سنہری فرائی کر لیں
- پھر گرائنڈر میں دھنیا، زیرہ، لہسن اور پیاز کو باریک پیس لیں اور اس پیسٹ میں نمک، لال مرچ، گرم مصالحہ، ہلدی اور دہی شامل کر کے اچھی طرح ملا لیں
- مچھلی کے ٹکڑوں کو اس مصالحے سے میرینیٹ کر کے ایک گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- گرل پین کو چولہے پر رکھ کر آنچ سے اس منٹ گرم کریں اور مارجرین یا مکھن ڈال کر اس پر مچھلی کے ٹکڑوں کو خبر ہونے تک پکائیں

پریزینٹیشن:

اس منفرد طریقے سے بنے ہوئے مچھلی کے ٹکڑوں کو حسب پسند چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

صحت کا خزانہ

مشروم نوڈلز ود گرلڈ ٹوفو

اجزاء:

اسپیگھٹی	200 گرام	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
مشروم	پھول آٹھ عدد	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
ٹوفو	200 گرام	ڈش روٹی کے سلائس	دو عدد
ہری پیاز	ایک کھانے کا چمچ	میدہ	دو کھانے کے چمچ
دھنیا	آدھا چائے کا چمچ	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
کالی مرچ ڈائی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	بیٹر رسپی	ایک پیالی
تیل	ایک پیالی	اللہ اکبر آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت	تیس سے پینتیس منٹ
پکانے کا وقت	تیس سے پینتیس منٹ
افراد	چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- ٹوفو کو گرل کرنے کے لئے پہلے اس میں باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا، ہری مرچیں، نمک، کالی مرچ، لیموں کا رس اور باریک چورا کی ہوئی ڈبل روٹی کے سلائس ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- پھر اس کے چھوٹے چھوٹے پاٹیز بنا کر انھیں چپٹا کر لیں۔ گرل پین پر پکا سا اللہ اکبر آئل لگا کر اسے آٹھ سے دس منٹ گرم کریں اور اس پر ٹوفو کو گرل کر لیں
- اسپیگھٹی کو نمک ملے پانی میں ابال لیں اور چھلنی میں ڈال کر اس پر ٹھنڈا پانی بہا دیں
- پین میں میدہ اور مارجرین یا مکھن ڈال کر خوشبو آنے تک بھونیں۔ پھر اس میں تھوڑی تھوڑی کر کے یخنی شامل کریں اور لکڑی کے چمچ سے ہلاتے ہوئے گاڑھا ہونے پر چولہے سے اتار لیں
- اس سالس میں نمک، پیپر، پاؤڈر، راجوانن اور کٹے ہوئے مشروم ڈال کر ملائیں اور دو بار دے چولہے پر رکھ دیں
- پھر اس میں کٹی گیا ہوا پیاز اور ابلی ہوئی اسپیگھٹی ڈال کر اچھی طرح ملائیں

پریزینٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر گرل کئے ہوئے ٹوفو سے سجا کر پیش کریں۔
اس ڈش کو بنانے کے لئے کسی بھی قسم کا پاستا استعمال کیا جا سکتا ہے

اسپائسی آملیٹ ٹوسٹ

اجزاء:

انڈے	تین عدد	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
ڈبل روٹی کے سلائس	چار سے چھ عدد	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
نمک	حسب ذائقہ	میدہ	دو کھانے کے چمچ
چکن تکہ	ایک عدد	دودھ	تین سے چار کھانے کے چمچ
ہری پیاز	دو عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: پانچ سے سات منٹ
تعداد: دس سے بارہ عدد

ترکیب:

- چکن تکے کی ہڈی علیحدہ کر کے اس کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ ہرا دھنیا، ہری پیاز اور ہری مرچوں کو باریک چوپ کر لیں
- ڈبل روٹی کے سلائس کو تکونے کاٹ کر پلیٹ میں رکھیں اور ان پر دودھ چھڑک دیں
- انڈوں کو پھینٹ کر ان میں نمک، کالی مرچ، ہرا مصالحہ اور ہلدی ڈال کر ملا لیں
- پھر اس میں تھوڑا تھوڑا میدہ چھڑک کر ملا لیں اور رہتہ کیا ہوا چکن تکہ ڈال دیں
- ڈبل روٹی کی سلائسز کو اس میں ڈبو کر رکھتے جائیں
- فرائنگ پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور ان سلائسز کو سنہری فرائی کر لیں

پریزینٹیشن:

لمانو کیچپ اور تازہ پھلوں کے جوس کے ساتھ چائے اور بڑوں دونوں کے لیے مکمل غذا ہے۔

پزا کون

اجزاء:

میدہ	دو پیالی
نمک	حسب ذائقہ
چینی	دو کھانے کے چمچ
خشک خمیر	ڈیڑھ چائے کا چمچ
گرم پانی	آدھی پیالی
انڈا	ایک عدد
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	تین سے چار عدد
پیاز (باریک کٹے ہوئے)	چار سے چھ عدد
مشروم (کٹی ہوئی)	ایک پیالی
سویابین (کٹی ہوئی)	ایک پیالی
زیتون (کٹی ہوئی)	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
تلسی (پتے)	ایک چوتھائی چائے کا چمچ

پزا سلائس:

ٹماٹر کا پیسٹ	ایک پیالی
ٹماٹو کیچپ	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ
پسی ہوئی لال مرچ	آدھا چائے کا چمچ
سرکہ	ایک کھانے کا چمچ
سویا سائس	ایک کھانے کا چمچ
ڈالڈا اولیو آئل	حسب ذائقہ

تمام اجزاء میں ایک کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر پانی سے سات منٹ پکالیں

اسٹفنگ:

چکن بغیر ہڈی کے ابلے ہوئے 200 گرام	
نمک	حسب ذائقہ
لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
پیاز (باریک چوپ کی ہوئی)	ایک درمیانی
کالی مرچ گھری پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ

فرائنگ پین میں ایک کھانے کا چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** میں لہسن اور پیاز ڈال کر ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں۔ پھر اس میں چکن، نمک اور کالی مرچ ڈال کر تیز آنچ پر تین سے چار منٹ فرائی کریں اور اس میں پزا سلائس ڈال کر چولہے سے اتار لیں

ترکیب:

- میدے کو چھان کر اس میں چینی، نمک، خشک خمیر، دودھ اور تین سے چار کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈالیں، دس سے پندرہ منٹ تک اچھی طرح گوندھیں۔ خشک کر گرم جگہ پر بیس سے پچیس منٹ کے لئے رکھ دیں، پھولنے پر دوبارہ گوندھیں اور مزید بیس منٹ کے لئے ڈھک کر گرم جگہ پر رکھ دیں۔ اب یہ پزا بنانے کے لئے تیار ہے
- گندھے ہوئے آٹے کو نکال کر اس کی ایک انچ کی پٹیاں کاٹ لیں اور لیموں نیم کی کون پر لپیٹ لیں۔ کڑاہی میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو گرم کر کے ان کونز کو ہلکا سنہرا فرائی کر لیں۔ اچھی طرح ٹھنڈی ہو جائے تو احتیاط سے لیموں نیم کا کون نکال لیں
- اوون کو 180°C پر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے گرم کر لیں۔ کون میں پہلے چکن کی اسٹفنگ ڈالیں اور اوپر سے مشروم، زیتون، دونوں طرح کی چیز ڈال کر اجوائن، تھائم اور **ڈالڈا کوکنگ آئل** چھڑک دیں
- اوون میں اس سے پندرہ منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزینٹیشن:

اوون سے نکال کر گرم گرم یہ خوبصورت پزا کون مہمانوں کو پیش کر کے تعریفیں سمیٹیں۔

تیاری کا وقت: تیس سے پینتیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | تعداد: چھ سے آٹھ عدد

تھائی بیف پوٹیٹو

اجزاء:

اٹھ رکٹ گوشت	ایک کلو	ہلدی پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
آلو	تین عدد درمیانے	ہری پیاز	تین سے چار عدد
نمک	حسب ذائقہ	ہرا دھنیا	آدھی گٹھلی
لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی
تھائی کری پیسٹ	چار کھانے کے چمچ		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ
افراد: چھ سے سات کے لئے

ترکیب:

- ہری پیاز، ہرا دھنیا اور ہری مرچوں کو باریک کاٹ کر رکھ لیں۔ آلوؤں کو چھیل کر چوکور ٹکڑے کر لیں
- گوشت کی بوٹیوں کو دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں اور اس میں نمک اور لہسن ادرک پیسٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پھر کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور گوشت کی بوٹیوں کو بلانچ کر نکال لیں۔ اسی بچے میں آلوؤں کو بھی فرائی کر کے نکال لیں
- اسی ڈالڈا کوکنگ آئل کو بچے میں ڈال کر اس میں باریک کٹی ہوئی ہری پیاز (صرف اوپر کے سفید حصے) کو بلانچ ہونے تک فرائی کریں
- اس میں لال مرچیں اور ہلدی ڈال کر ذرا سا پانی کا چھینٹا دے کر بھونیں اور اس میں فرائی کی ہوئی گوشت کی بوٹیاں شامل کریں
- اچھی طرح ملا کر اس میں تھائی کری پیسٹ اور ایک پیالی پانی ڈال کر درمیانی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ گوشت اور آلو گل جائے۔ آلو ڈال کر گوشت گلنے تک دم پر رکھ دیں

پریزینٹیشن:

ڈش میں نکال کر ہری پیاز کی پتیاں، ہرا دھنیا اور ہری مرچیں چھڑک کر ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

نوٹ:

تھائی کری پیسٹ گھر پر بنانے کے لئے تین سے چار کھانے کے چمچ لہسن پیسٹ، ایک چائے کا چمچ مسٹرڈ پیسٹ، آدھا چائے کا چمچ پسی ہوئی لال مرچ اور آدھا چائے کا چمچ پسا ہوا دھنیا اچھی طرح مکس کر لیں۔ تھائی کری پیسٹ تیار ہے۔

کنگ پاؤ چکن

اجزاء:

چکن (ہڈی کی بوٹیاں)	آدھا کلو	شملہ مرچ	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ	ہری پیاز	دو عدد
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچ	ثابت لال مرچیں	آٹھ سے دس عدد
سفید مرچ (ابلی ہوئی)	آدھا چائے کا چمچ	سرکہ	ایک پیالی
کارن فلار	تین کھانے کا چمچ	ٹماٹو کیچپ	آدھی پیالی
انڈے کی سفیدی	ایک عدد	چلی ساس	تین کھانے کے چمچ
ڈالڈا	ایک عدد	**ڈالڈا کوکنگ آئل**	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ

پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- پیاز اور شملہ مرچ کو چوکور ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور ہری پیاز کے بھی چھوٹے ٹکڑے کر لیں
- چکن کی بوٹیوں کو دھو کر اچھی طرح خشک کر لیں اور اسے نمک، سفید مرچ، انڈے کی سفیدی اور دو کھانے کے چمچ کارن فلار سے میرینیٹ کر لیں۔ ایک گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پھر اس چکن کو **ڈالڈا کوکنگ آئل** میں سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- فرائنگ پین میں تین سے چار کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو گرم کریں اور اس میں لال مرچوں کو سنہری فرائی کریں
- پھر اس میں لہسن، اور شملہ مرچ ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں۔ پیاز ڈال کر ہلکا سا چمچ چلائیں اور بقیہ ڈال دیں
- جب بقیہ کو ابال آجائے تو اس میں چلی ساس ڈالیں اور کارن فلار کو دو چمچ ٹھنڈے پانی میں گھول کر ڈالیں
- آخر میں ہری پیاز، فرائی کی ہوئی چکن، ٹماٹو کیچپ اور نمک شامل کر دیں اور دو سے تین منٹ بعد چولہے سے اتار لیں

پریزینٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر فرائیڈ رائس کے ساتھ پیش کریں۔

چکن پوٹ پائی

اجزاء:

چکن بریسٹ	آدھا کلو	قہوہ پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
خشک لہسن کا پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ	سفید مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
پیاز	ایک بعد درمیانی	میدہ	تین کھانے کے چمچ
آلو	دو بعد درمیانے	چکن کی یخنی	ایک جگ
ہری پیاز	ایک پیالی	مارجرین یا مکھن	تین کھانے کے چمچ
گاجر	دو بعد		

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر آدھی پیالی پانی ڈال کر ابالنے کے لئے رکھیں اور جب پانی خشک ہو جائے اور چکن گل جائے تو اس کی چھوٹی بوٹیاں کر کے رکھ لیں
- ہری پیاز کو باریک کاٹ لیں، گاجر کو چھیل کر اس کے باریک ٹکڑے کاٹ لیں اور پیاز کو باریک چوپ کر لیں
- آلو کو پانی سے ساف منٹ ابال کر چھیل لیں اور ان کے موٹے ٹکڑے کاٹ کر رکھ لیں
- بیچ میں مارجرین یا مکھن ڈال کر پگھلا لیں اور اس میں چوپ کی ہوئی پیاز کو ہلکی سی نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں میدہ اور لہسن کا پاؤڈر ڈال کر بھونیں اور خوشبو آنے پر تھوڑی تھوڑی کر کے یخنی ڈالیں
- دو سے تین منٹ پکتے جاتے ہوئے پکا کر چولہے سے اتار لیں اور اس میں چکن، آلو، گاجر، ہری پیاز، نمک، کالی مرچ، سفید مرچ اور قہوہ پاؤڈر شامل کر دیں
- اوون کو 180°C پر پندرہ منٹ پہلے گرم کر لیں اور تیار کی ہوئی پائی کو اوون پروف پائی ڈش میں ڈال کر گرم اوون میں رکھ دیں
- دس سے پندرہ منٹ بیک کر کے اوون سے نکال لیں

پریزینٹیشن:

اس کو گارنک پارسلی کریکرز کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

ویجیٹیبل جمبالیا (Vegetable Jambaliya)

اجزاء:

لوکی	100 گرام
گاجر	دو عدد
ہری کارن	تین سے چار عدد
پھول گوبھی	ایک عدد چھوٹی
مٹر	آدھی پیالی
ہری پیاز	دو عدد
ٹماٹر	دو عدد درمیانے
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
ٹماٹر کا پیسٹ	ایک کھانے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	دو کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
پکانے کا وقت: چھ سے بیس منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- پھول گوبھی کے پھول علیحدہ کر لیں، لوکی اور گاجر کو چھیل کر چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور ہری کارن کے دو دو ٹکڑے کر کے رکھ لیں۔ ہری پیاز کو باریک کاٹ لیں
- مٹر، گاجر، پھول گوبھی اور لوکی کو علیحدہ علیحدہ ابلتے ہوئے پانی میں تین سے چار منٹ کا کر ٹھنڈے پانی میں ڈال دیں، کر لیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں ادرک لہسن اور ہری پیاز کو ہلکا سا فرائی کریں
- پھر اس میں ہری کارن، ٹماٹر کے ٹکڑے اور ٹماٹر کا پیسٹ ڈال کر فرائی کریں۔ ٹماٹر تھوڑے سے گلنے پر آ جائے تو اس میں نمک اور سفید مرچ شامل کر دیں
- دو سے تین منٹ پکانے کے بعد اس میں ابلی ہوئی سبزیاں ڈال دیں اور لال مرچ چھڑک کر ڈھک دیں
- پانچ سے سات منٹ ہلکی آنچ پر دم پر رکھ کر اتار لیں

پریزینٹیشن:

گرم گرم پلیٹ میں نکال کر فرنچ رول یا گارلک بریڈ کے ساتھ پیش کریں۔

آب گوشت

اجزاء:

گوشت	آدھا کلو	ثابت کالی مرچ	چھ سے آٹھ عدد
چنے کی دال	آدھی پیالی	ہری مرچیں	چھ سے آٹھ عدد
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	پودینہ	آدھی گٹھی
پیاز	ایک عدد درمیانی	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: تیس سے پینتیس منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- گوشت کو صاف دھو کر چھلنی میں خشک کرنے کے لئے رکھ دیں۔ پیاز اور پودینہ باریک کاٹ کر رکھ لیں
- چنے کی دال کو دھو کر دو پیالی گرم پانی میں آدھے گھنٹے کے لئے بھگو دیں۔ زیرہ، کالی مرچ اور ہری مرچوں کو باریک پیس لیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور ثابت گرم مصالحہ ڈال کر کڑکڑا لیں
- پھر اس میں پیاز ڈال کر ہلکی آنچ پر اتنی دیر فرائی کریں کہ پیاز ہلکی گلابی ہو جائے
- اس میں ادرک لہسن اور گوشت ڈال کر ڈھک دیں اور ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ گوشت کا اپنا پانی خشک ہو جائے اور دوادھ گلا ہو جائے
- پسا ہوا مصالحہ (زیرہ، کالی مرچ اور ہری مرچیں) نمک اور چنے کی دال کو پانی سے نکال کر اس میں ڈالیں اور اچھی طرح بھون لیں
- جب تیل علیحدہ ہو جائے تو دو پیالی گرم پانی ڈال کر درمیانی آنچ پر ڈھک کر پکنے رکھ دیں
- گوشت اور دال اچھی طرح گل جائیں تو پودینہ چھڑک کر چولہے سے اتار لیں

پریزینٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر گھر کی بنی ہوئی تازہ روٹیاں کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

پائن ایپل (انّاس) کا میٹھا

اجزاء:

پائن ایپل کے سلائسز	150 گرام
دودھ	ایک لیٹر
چینی	ڈیڑھ پیالی
لیموں کا رس	دو سے تین کھانے کے چمچ
بادام پستے	حسب پسند
لیمن کلر	ایک چٹکی
ڈالڈا VTF بھنی	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: دس سے بارہ منٹ
پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ
افراد: چار سے چھ کے لئے

ترکیب:

- پائن ایپل کے سلائسز کو باریک چوپ کر کے رکھ لیں اور دودھ کو چولہے پر ابالنے رکھیں
- ابال آنے پر اس میں لیموں کا رس ڈال کر آنچ تیز کر دیں، دودھ اچھی طرح پھٹ جائے اور اس کا پانی علیحدہ ہو جائے
- اس میں لیمن کلر ڈالیں اور درمیانی آنچ پر پکاتے ہوئے خشک کریں
- جب دودھ کا پانی خشک ہو جائے اور دہی کر حلوے کی طرح ہونے لگے تو اس میں چوپ کئے ہوئے پائن ایپل ڈال دیں
- اچھی طرح بھون کر اس میں چینی ڈال دیں اور تھوڑی سی آنچ تیز کر کے بھونیں۔ چینی کا پانی نکلنے پر اس میں ڈالڈا VTF بھنی ڈالیں
- اتنی دیر بھونیں کہ گھی علیحدہ ہو جائے
- باریک کٹے ہوئے بادام پستے ڈال کر چولہے سے اتار لیں

پریزینٹیشن:

ڈش میں ڈال کر چاندی کے ورق سے سجا کر گرم گرم پیش کریں۔

میڈیٹیرینین چکن (Mediterranean Chicken)

اجزاء:

چکن	آدھا کلو	نمائر	دو عدد
نمک	حسب ذائقہ	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی	مارجرین یا مکھن	ایک کھانے کا چمچ
شملہ مرچ	ایک عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی
گاجر	ایک عدد		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

افراد: تین سے چار عدد

ترکیب:

- چکن کو دھو کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریزر میں رکھیں پھر اس کو باریک اسٹرپس میں کاٹ لیں۔ پیاز کا ٹماٹر اور شملہ مرچ کو بھی اسی طرح کاٹ کر رکھ لیں
- پین میں چکن کو آدھی پیالی پانی میں ابالنے رکھ دیں اور تین سے چار منٹ ابال کر چولہے سے اتار لیں
- علیحدہ پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر گرم کریں اور اس میں کٹی ہوئی سبزیوں کو ہلکا سا فرائی کر کے نکال لیں
- اسی پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر اس میں ادرک لہسن کو فرائی کریں اور اس میں چکن کو کچنی سے نکال کر تھوڑا سا فرائی کریں
- اس میں نمک، لال مرچ، اجوائن اور مارجرین یا مکھن ڈال دیں
- چکن گلنے پر آ جائے تو اس میں سبزیاں چکن کی یخنی میں ڈال کر ملائیں اور چولہے سے اتار لیں

پریزینٹیشن:

گرم گرم فرائیڈ رائس کے ساتھ اس ڈش کا مزہ لیں۔

پیپا پیسٹو پزا

اجزاء:

پیپا پیسٹو	تین سے چار بڑے
گرلڈ چکن	آدھا کلو
ٹوماٹو ساس	ایک پیالی
نارنج	تین سے چار بڑے
پیاز رنگ	ایک پیالی
سوڈا پیالی	آدھی پیالی
ڈالڈا آئل	تین سے چار کھانے کے چمچے

چھوٹی کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ
پکنے کا وقت: پانچ سے سات منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- پیپا پیسٹو بنانے کے لئے ایک پیالی میدے میں آدھی پیالی سادہ آٹا، ایک چائے کا چمچ خشک خمیر، ایک چائے کا چمچ چینی اور ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا ولیو آئل ڈال کر بالکل ساما ئیں اور تھوڑا تھوڑا نیم گرم پانی ڈالتے ہوئے نرم گوندھ لیں۔ ڈھک کر گرم جگہ پر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ جب اچھی طرح پھول جائے تو اسے آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ گندھے ہوئے آٹے کو فریج سے نکال کر روم ٹمپریچر پر لے آئیں، پھر اس سے چھوٹی چھوٹی روٹیاں نکال لیں اور توا گرم کر کے درمیانی آنچ پر ایک سے دو منٹ کے لئے سینک لیں
- گرلڈ چکن بنانے کے لئے چکن بریسٹ پر نمک، چار کھانے کے چمچ چلی گارلک ساس، آدھا چائے کا چمچ کالی مرچ اور ایک کھانے کا چمچ شہد لگا کر چند روز تک رکھیں۔ پھر اسے گرل پین پر اچھی طرح دونوں طرف سے سنہرا گرل کر لیں
- ٹوماٹو ساس بنانے کے لئے ڈیڑھ پیالی پودینے کے پتوں میں ایک چوتھائی پیالی بھنی ہوئی مونگ پھلی اور دو جوئے لہسن ڈال کر بلینڈر میں بلینڈ کریں اور ساتھ ہی آدھی پیالی ڈالڈا ولیو آئل شامل کرتے جائیں۔ اچھی طرح گاڑھا ہونے پر پیالے میں نکال لیں اور اس میں دونوں طرح کے چیز کو کش کر کے ملا لیں
- پیپا پیسٹو پر نمازے باریک کٹے ہوئے ٹکڑے بچھائیں، پھر اس پر گرلڈ چکن کی سلائسز رکھ کر اس پر ٹوماٹو ساس پھیلا کر ڈال دیں۔ ہر پیپا پیسٹو پر اوپر سے ڈالڈا ولیو آئل چھڑک دیں
- اسے چاہیں تو گرم اوون میں پانچ سے سات منٹ کے لئے بیک کر لیں یا درمیانی آنچ پر گرل پین پر اتنی دیر رکھیں کہ چیز پگھلنے پر آ جائے

پریزینٹیشن:

اس گرم گرم منظر دیپا کو حسب پسند سلاد کے ساتھ پیش کریں۔

کاک ٹیل بریانی

اجزاء:

چاول	تین پیالی	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
چکن	200 گرام	گرم مصالحہ پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
گائے کا گوشت	200 گرام	چھوٹی الائچی	دو سے تین عدد
مچھلی	200 گرام	جائفل	آدھا چائے کا چمچ
جھینگے	200 گرام	جوتری	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں	چار سے پانچ عدد
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
پیاز	دو عدد درمیانی	زردے کا رنگ	ایک
ٹماٹر	دو عدد درمیانے	دہی	آدھی پیالی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
پکانے کا وقت: تیس سے چالیس منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- چاولوں کو دھو کر بیس منٹ کے لئے بھگو کر رکھ دیں
- چکن، گوشت اور مچھلی کو صاف دھو کر ایک سائز کی بوٹیاں بنالیں۔ جھینگوں کو بھی دھو کر رکھ لیں
- ان تمام بوٹیوں اور جھینگوں پر نمک اور ادرک لہسن لگائیں اور انھیں ڈالڈا کوکنگ آئل میں فرائی کر کے نکال لیں
- اسی تیل میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں، پھر ٹماٹر اور گوشت کی بوٹیاں ڈال کر آدھی پیالی پانی کے ساتھ پکنے دیں
- زیرہ، جائفل اور جوتری کو باریک پیس لیں اور دہی کو پھینٹ کر اس میں ڈال دیں۔ ساتھ ہی نمک، لال مرچ، گرم مصالحہ، زردے کا رنگ، باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہرا دھنیا بھی ڈال دیں
- جب گوشت گلنے پر آجائے تو اچھی طرح بھون کر اس میں چکن، مچھلی اور جھینگے ڈال دیں
- اچھی طرح ملا کر اوپر سے مصالحہ ملی ہوئی دہی ڈال کر ڈھک دیں۔ جب دہی کا پانی خشک ہونے پر آجائے تو چمچے یا کپڑے سے پکڑ کر ہلا لیں اور چولہے سے اتار دیں
- اس دوران چاولوں کو خشک اور ابلتے پانی میں ایک کٹی ابال لیں اور پورے آدھے چاول نکال کر چنا کیا ہوا مصالحہ بھی ڈال لیں
- اوپر سے چاول ڈال دیں اور دکھانے کے لئے ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ دس سے بارہ منٹ بعد اضافہ سے ہلکے ہاتھ سے ملا لیں تاکہ مچھلی اور جھینگے ٹوٹنے نہ پائیں

پریزینٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر رائتے کے ساتھ پیش کریں۔

ڈبل ڈیکر برگرز

اجزاء:

بیف کیمہ	200 گرام	چائنیز نمک	ایک چائے کا چمچ
چکن کیمہ	200 گرام	سرکہ	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
کالی مرچ پسی	ایک کھانے کا چمچ	مکھن	دو کھانے کے چمچ
ہری مرچ کٹی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	انڈے	دو عدد
لہسن ہری پیاز ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	دودھ	چار کھانے کے چمچ
ٹماٹو پیسٹ	دو کھانے کے چمچ	ڈبل روٹی کا چورا	ایک پیالی
ٹماٹو کیچپ	دو کھانے کے چمچ	بن	حسب ضرورت
مسٹرڈ پیسٹ	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	تلنے کے لئے

پکانے کا وقت: ایک سے دو گھنٹے

پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

تعداد: تین سے چار عدد

ترکیب:

- پیالے میں نمک، لہسن، کالی مرچ، سفید مرچ، ٹماٹر کا پیسٹ، ٹماٹو کیچپ، مسٹرڈ پیسٹ، چائنیز نمک، سرکہ، سویا ساس، مکھن، انڈے، دودھ اور ڈبل روٹی کا چورا ڈال کر ملائیں اور اس کو دونوں میں کر لیں
- دونوں طرح کے قیمے کو علیحدہ علیحدہ پیالے میں رکھیں اور اس میں مصالحے کا ایک ایک حصہ ڈال دیں
- ہاتھوں سے اچھی طرح گوندھ کر اس کو پھر کو ایک سے دو گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- مصالحہ لگے قیمے کو فریج سے نکال کر بن کے ساتھ کباب بنالیں اور دو بار دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- فرائنگ پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر دو منٹ تک گرم کریں پھر آنچ تیز کر کے ایک ایک کباب کو دونوں طرف سے پلٹتے ہوئے دو سے تین منٹ کے لئے فرائی کر لیں

پریزینٹیشن:

بن کو درمیان سے کاٹیں، اس میں ایک طرف مایونیز لگائیں اور ایک قطرہ مسٹرڈ پیسٹ کا پھیلا دیں۔ اس پر بیف کا کباب رکھ کر اوپر چیز کا سلائس دیں۔ پھر سلاد کا پتہ رکھ کر چکن کا کباب رکھ کر چیز کا سلائس رکھیں، بن کے دوسرے حصے پر ٹماٹو کیچپ لگا کر اوپر سے بند کر دیں۔

دال قیمہ

اجزاء:

قیمہ	آدھا کلو	لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
چنے کی دال	ایک پیالی	ہلدی پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
پیاز	دو عدد درمیانی	ہرا دھنیا	حسب پسند
ٹماٹر	تین سے چار عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ

افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- چنے کی دال کو دھو کر آدھے گھنٹے کے لئے گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں، پھر اس پانی کو پھینک کر اچھی طرح صاف پانی ڈال دیں اور درمیانی آنچ پر ابالنے رکھ دیں
- ابال آنے پر آنچ ہلکی کر کے اس میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل اور ہلدی ڈال دیں۔ اتنی دیر پکائیں کہ دال اچھی طرح گل جائے لیکن کھلی کھلی رہے
- پیاز اور ٹماٹر کو باریک کاٹ لیں، ہری مرچیں اور ہرا دھنیا بھی باریک کاٹ کر رکھ لیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو تین سے چار منٹ درمیانی آنچ پر گرم کریں، اس میں پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- ادرک لہسن، ہلدی اور زیرہ ڈال کر دو سے تین منٹ تک بھونیں چلائیں اور پھر ٹماٹر اور قیمہ شامل کر دیں
- اچھی طرح ملا کر نمک اور لال مرچ شامل کریں اور ڈھک کر اتنی دیر پکائیں کہ قیمہ گل جائے
- ابلی ہوئی دال شامل کر کے اچھی طرح ملائیں اور آنچ تیز کر کے اتنا بھونیں کہ تیل علیحدہ نظر آنے لگے
- ہلکی آنچ پر دو سے تین منٹ دم پر رکھ کر چولہے سے اتار لیں یا چاہیں تو دم پر رکھتے ہوئے ایک پیالی پانی شامل کر دیں تاکہ تھوڑی سی گریوی بن جائے

پریزینٹیشن:

ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور باریک کٹی ہوئی ادرک چھڑک کر گرم گرم چپاتی یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

اسٹرابیری آئسکریم ڈیلائٹ

اجزاء:

اسٹرابیری	آدھا کلو
ایل کریم	ایک پیکٹ
ملک پاؤڈر	ایک پیالی
کنڈنسڈ ملک	ایک پیالی
پسٹاشیو نٹس	100 گرام
اسٹرابیری جیلی	ایک پیکٹ
ونیلا ایسنس	تین کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: تیس سے چالیس منٹ

ٹھنڈا کرنے کا وقت: آدھا گھنٹہ

پورشن: تین سے چار کے لیے

ترکیب:

- اسٹرابیریز کو صاف دھو کر رکھ لیں، چند اسٹرابیریز کو سجانے کے لئے علیحدہ رکھ لیں اور باقی کو آدھے گھنٹے کے لئے فریزر میں رکھ دیں
- کریم کو صاف خشک پیالے میں نکال کر ٹھنڈی کرنے رکھ دیں۔ کنڈنسڈ ملک کو بھی علیحدہ پیالے میں ڈال کر ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- بسکٹ کو موٹا کوٹ لیں اور اس میں مارگرین یا مکھن ملا کر گوندھ لیں پھر حسب پسند شیشے کی ڈش یا گلاس کی تہہ میں اچھی طرح دبا کر لگائیں اور اسے بھی فریج میں رکھ دیں
- اسٹرابیری جیلی کے آدھے پیکٹ کو آدھی پیالی گرم پانی میں گھول کر رکھ لیں
- کنڈنسڈ ملک کو ہلکا سا پھینٹیں اور اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے خشک دودھ کا پاؤڈر اور ٹھنڈی کی ہوئی اسٹرابیریز ملاتے جائیں
- پھر کریم کو فریزر سے نکال کر علیحدہ پیالے میں ڈالیں اور الیکٹرک بیٹر سے پھینٹیں، جب وہ گاڑھی ہونے لگے تو اس میں اسٹرابیری جیلی کا آدھا پیکٹ تھوڑا تھوڑا کر کے شامل کر دیں
- پھینٹی ہوئی کریم کو کنڈنسڈ ملک کے مکسچر میں شامل کر کے ایک مرتبہ تمام چیزوں کو پھینٹ کر یکجان کر لیں۔ اسٹرابیری آئسکریم تیار ہے

پریزینٹیشن:

بسکٹ والے گلاس یا ڈش میں پہلے تیار کی ہوئی اسٹرابیری آئسکریم کا ایک اسکوپ ڈالیں پھر اس پر جیلی ڈالیں اور آخر میں کٹی ہوئی اسٹرابیریز ڈال دیں۔ اسی طرح دوبارہ سے تہہ لگائیں اور اس ڈیلائٹ کو ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔

چقندر کے کٹلٹس

اجزاء:

چقندر	ایک عدد	لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
آلو	تین عدد درمیانے	میدہ	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	انڈا	ایک عدد
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	ڈبل روٹی کا چورا	حسب ضرورت
ہرا دھنیا	آدھی گٹھی	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: دس سے بارہ منٹ
تعداد: آٹھ سے دس عدد

ترکیب:

- آلوؤں کو ابال کر کانٹے سے کچلتے ہوئے بھرتا بنالیں، چقندر کو ابال کر چھیل لیں اور مکمل طور پر ٹھنڈا ہونے پر اسے کش کرلیں
- پھر چقندر کو دونوں ہاتھوں میں دباتے ہوئے اچھی طرح پانی نچوڑ لیں اور اس میں نمک اور آدھا چائے کا چمچ کالی مرچ ڈال کر ملالیں
- میش کیے ہوئے آلوؤں میں نمک، کالی مرچ، باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا اور لیموں کا رس ڈال کر اچھی طرح ملالیں
- ایک کباب کے برابر آلو کا ایک حصہ ہاتھ میں لے کر اسے چپٹا کریں اور اس کے درمیان میں تھوڑا سا چقندر کا مکسچر رکھ کر اسے کباب یا کٹلٹس کے شکل میں بند کرلیں
- کٹلٹس کو پہلے خشک میدے میں رول کریں، پھر پھینٹے ہوئے انڈے میں ڈبوئیں اور آخر میں ڈبل روٹی کے چورے میں تھپک کر دس سے پندرہ منٹ کے لیے فریج میں رکھ دیں
- فرائنگ پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور تیار کیے ہوئے کٹلٹس کو خوب فرائی کرلیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم کٹلٹس کو پلیٹر میں سلاد کے پتوں کے ساتھ خوبصورتی سے سجا کر چٹنی اور کیچپ کے ساتھ پیش کریں۔

فش اینڈ چپس سینڈوچ

اجزاء:

مچھلی کے ٹکڑے	آدھا کلو	آئس برگ	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	گاجر	ایک عدد
پسا ہوا لہسن	دو کھانے کے چمچ	ٹماٹر	دو عدد
کٹی ہوئی لال مرچ	دو کھانے کے چمچ	آلو	دو عدد
ہاٹ کیچپ	دو کھانے کے چمچ	بڑے سائز کا بن	ایک عدد
مرچ پاؤڈر	آدھی پیالی	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
سفید میئنیز	آدھا چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: تیس سے چالیس منٹ

پکانے کا وقت: دس سے بارہ منٹ

افراد: دو سے تین کے لئے

ترکیب:

- مچھلی کے ٹکڑوں کو صاف دھو کر اسے نمک، لہسن، لال مرچ، لیموں کا رس اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کے ساتھ میرینیٹ کر کے آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پھر گرل پین یا توے کو نیچے پر رکھ کر پانی سے سات منٹ گرم کریں اور اس میں برش کی مدد سے ڈالڈا کوکنگ آئل لگا کر مچھلی کے ٹکڑوں کو اس پر رکھیں
- درمیانی آنچ پر گرل کرتے ہوئے ایک طرف سے سنہرے ہو جائے تو پلٹ کر دوسری طرف سے سنہرے گرل کر کے نکال لیں۔ تھوڑے سے ٹھنڈے ہونے پر ان کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں
- آلوؤں کو چھیل کر حسب پسند گول یا شکر قندی کاٹ کر ڈالڈا کوکنگ آئل میں سنہرے فرائی کر لیں۔ گاجر اور آئس برگ کو باریک کاٹ لیں اور ٹماٹر کو چوپ کر لیں
- بن کو درمیان سے کاٹیں اور مایونیز میں مسٹرڈ پیسٹ لگا کر اس پر اچھی طرح پھیلا دیں، پہلے گرل مچھلی رکھیں پھر آلو کے ٹکڑے رکھیں اور آخر میں کٹا ہوا سلاد اور کھا کر بن کے دوسرے حصے سے اچھی طرح بند کر دیں

پریزینٹیشن:

پلاسٹک میں لپیٹ کر چند روز تک فریج میں رکھنے سے کاٹنے میں آسانی ہوں گی، پیش کرتے ہوئے اسے چار یا چھ سلائسوں میں کاٹ لیں۔

لیمن تھائم چکن

اجزاء:

چکن	آدھا کلو	کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	چکن پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	کارن فلار	ایک کھانے کا چمچ
لیموں کا رس	چار کھانے کے چمچ	**ڈالڈا کوکنگ آئل**	حسب ضرورت
تھائم	ایک چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- چکن کو دھو کر فریزر میں رکھیں، پھر اس کی لمبی بوٹیاں کاٹ لیں
- ایک پیالے میں نمک، کالی مرچ، دو کھانے کے چمچ لیموں کا رس اور آدھا چائے کا چمچ تھائم ڈال کر ملائیں اور اس سے چکن کو میرینیٹ کر کے رکھ دیں
- پین میں دو کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر اس میں چکن کو تیز آنچ پر چار سے پانچ منٹ فرائی کر کے نکال لیں
- دو پیالی گرم پانی میں چکن پاؤڈر ڈال کر اچھی طرح ملا کر یخنی بنا کر رکھ لیں
- پھر پین میں دو کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر اس میں ادرک لہسن کو ہلکا سا فرائی کریں اور اس میں یخنی ڈال دیں، ساتھ ہی اس میں تھائم اور لیموں کا رس ڈال دیں
- درمیانی آنچ پر پکا کر جب ابال آنے لگے تو اس میں فرائی کی ہوئی چکن ڈال دیں
- پانچ سے سات منٹ پکانے کے بعد اس میں کارن فلار (دو کھانے کے چمچ ٹھنڈے پانی میں گھول کر) شامل کریں، اور تیزی سے چمچ چلاتے ہوئے چولہے سے اتار لیں

پریزینٹیشن:

اس مزیدار چکن کو گرم گرم فرائیڈ رائس کے ساتھ پیش کریں۔

اسپیگھیٹی ود چکن اینڈ ریڈ ساس

اجزاء:

اسپیگھیٹی	آدھا پیکٹ	کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
چکن بریسٹ	ایک عدد	اجوائن پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہری پیاز	ایک سے دو عدد
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	سرکہ	دو کھانے کے چمچ
ٹماٹر کا پیسٹ	آدھی پیالی	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
ٹماٹو کیچپ	آدھی پیالی	ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: دس منٹ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
افراد: دو سے تین کے لئے

ترکیب:

- ابلتے ہوئے پانی میں نمک اور ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر اسپیگھیٹی کو دس سے بارہ منٹ ابال لیں
- پھر چھلنی میں ڈال کر اس پر نلکے کا پانی بہا دیں۔ اسے چین میں ڈال کر اس پر اجوائن چھڑک دیں
- چکن بریسٹ کی لمبی بوٹیاں کاٹ لیں اور فرائنگ پین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کر کے اس میں ادرک لہسن کو فرائی کریں
- پھر اس میں چکن ڈال کر درمیانی آنچ پر اتنی دیر فرائی کریں کہ چکن گلنے پر آجائے۔ اب اس میں نمک، کالی مرچ، اجوائن، سرکہ، سویا ساس، ٹماٹر کا پیسٹ اور ٹماٹو کیچپ ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- چکن کے تیار گلے ہوئے ساس میں ابلی ہوئی اسپیگھیٹی ڈال کر اچھی طرح ملا کر چولہے سے اتار لیں

پریزینٹیشن:

باریک کٹی ہوئی ہری پیاز کی پتیاں چھڑک کر اس جھٹ پٹ بننے والی ڈش کو شام کی چائے پر بھی پیش کیا جا سکتا ہے۔

کریمی ایگ کروکیٹس

اجزاء:

انڈے	چار عدد	دودھ	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ	فریش کریم	دو کھانے کے چمچ
میدہ	چار کھانے کے چمچ	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی	ڈبل روٹی کا چورا	دو پیالی
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
مسٹرڈ پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: دس سے بارہ منٹ

تعداد: دس سے بارہ عدد

ترکیب:

- پیاز کو باریک چاپ کر لیں، تین انڈوں کو ابال کر چھیل کر رکھ لیں
- پین میں مارجرین یا مکھن میں پیاز کو ہلکی سی نرم ہونے تک فرائی کریں، پھر اس میں میدہ ڈالیں اور ہلکی آنچ پر بھونیں
- خوشبو آنے لگے تو چولہے سے اتار لیں اور تھوڑا تھوڑا کر کے دودھ ڈال لیں۔ ساتھ ہی اس میں نمک، کالی مرچ، مسٹرڈ پاؤڈر بھی شامل کر لیں
- فریش کریم اور لیموں کا رس ڈال کر ملائیں اور چولہے پر رکھ کر بھونیں اور اس میں ابلے ہوئے انڈوں کو کچلتے ہوئے شامل کر دیں
- اس مکسچر کو چولہے سے اتار کر اچھی طرح ٹھنڈا کر لیں اور اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے ڈبل روٹی کا چورا شامل کر لیں
- ان کے حسب پسند شیپ کے کروکیٹس بنائیں اور کاٹلیٹس ہوئے انڈے میں ڈبوتے ہوئے ڈالڈا کوکنگ آئل میں سنہرے فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

شام کی چائے پر گرم گرم کروکیٹس کو ٹماٹو کیچپ کے ساتھ پیش کریں۔

ایپل مفنز

اجزاء:

میدہ	ایک پیالی	دہی	آدھی پیالی
انڈے	تین چوتھائی پیالی	سیب ناشپاتی	ایک عدد درمیانہ
نمک	ایک چٹکی	دار چینی پسی ہوئی	حسب پسند
دانہ شکر	تین چوتھائی پیالی	گرینولا	آدھی پیالی
بیکنگ پاؤڈر	دو چائے کے چمچ	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
مفنز	دو عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: چھ دس منٹ

پکانے کا وقت: پچیس سے تیس منٹ

تعداد: چھ سے سات عدد

ترکیب:

- گرینولا بنانے کے لئے تین کھانے کے چمچ دلیہ، دو کھانے کے چمچ کٹے ہوئے اخروٹ، ایک کھانے کا چمچ شہد اور دو کھانے کے چمچ میپل سیرپ کو اچھی طرح ملا لیں۔ اس میں ایک چائے کا چمچ مارجرین یا مکھن ڈال کر اسے بیکنگ ٹرے میں پھیلا دیں اور گرم اوون میں 180C پر بیک کرنے رکھ دیں۔ اس سے پچیس منٹ تک بیک کریں اور درمیان میں ایک سے دو مرتبہ الٹ پلٹ کر لیں
- میدہ اور آٹا علیحدہ علیحدہ چھان کر رکھ لیں پھر اس میں نمک، دار چینی اور بیکنگ پاؤڈر ملا لیں۔ علیحدہ پیالے میں انڈے، چینی، دہی اور مارجرین یا مکھن ڈال کر الیکٹرک بیٹر سے پھینٹیں
- تین سے چار منٹ پھینٹنے کے بعد اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے میدے والا مکسچر ڈالتے ہوئے لکڑی کے چمچ سے ملا لیں
- پھر سیب یا ناشپاتی کو چھیل کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور اسے بھی اس مکسچر میں ملا لیں
- مفنز ٹرے میں برش کی مدد سے ڈالڈا کوکنگ آئل لگائیں اور تیار کئے ہوئے مکسچر کو چمچ کی مدد سے ان سانچوں میں بھر دیں (ہر سانچے کو تین چوتھائی بھریں)۔ اوپر سے گرینولا چھڑک دیں
- اوون کو 200C پر بیس منٹ پہلے گرم کر لیں اور مفنز ٹرے رکھ کر اوون کو 180C پر کر لیں
- پچیس سے تیس منٹ تک بیک کریں، درمیان میں بیس منٹ کے بعد ایک مرتبہ چیک کر لیں (ہلکا سا انگلی سے دبا کر دیکھیں کہ پھول گیا ہے یا نہ) ٹوتھ پک ڈال کر نکالیں، اگر اس پر کچھ چپک رہا ہو تو پانچ سے سات منٹ اور بیک کر لیں)
- اوون سے نکال کر مکمل طور پر ٹھنڈا کر لیں پھر سانچوں سے نکالیں

پریزینٹیشن:

اس کو ناشتے پر یا شام کی چائے پر شہد یا مارجرین کے ساتھ پیش کریں۔

مینگو پینا کوٹا

اجزاء:

دودھ	ایک پیالی
فریش کریم	تین پیکٹ (750 گرام)
جیلاٹن پاؤڈر	دو کھانے کے چمچ
چینی	ڈیڑھ پیالی
آم	دو عدد
لیموں کے چھلکے	دو کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ
پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ
افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- آم کے چھوٹے ٹکڑے کر کے رکھ لیں
- دودھ کو ابال کر چولہے سے اتار لیں اور نیم گرم ہونے تک رکھیں۔ پھر اس پر جیلاٹن چھڑک دیں
- پھر ایک پین میں ایک پیالی پانی ڈال کر ابالنے رکھیں اور اس پر جیلاٹن والے دودھ کو چھوٹے برتن میں ڈال کر رکھیں
- ہلکی آنچ پر اتنی دیر چولہے پر رکھیں کہ جیلاٹن دودھ میں اچھی طرح حل ہو جائے۔ چولہے سے اتار کر اسے استعمال کرنے تک گرم پانی پر ہی رہنے دیں
- سخت اور تازہ لیموں لے کر صاف دھو لیں اور انھیں ہلکے ہلکے کش کریں تاکہ چھلکا باریک چورے کی طرح نکل آئے
- کریم کو صاف خشک پیالے میں نکال کر پھینٹ لیں، پھر اسے پین میں ڈالیں (تھوڑی سی کریم اوپر سے سجانے کے لئے رکھ لیں) اور اس میں چینی اور لیموں کے چھلکے ڈال کر پکنے رکھ دیں
- مسلسل ہلاتے ہوئے جب کریم آدھی رہ جائے تو اس میں جیلاٹن ملا ہوا دودھ شامل کر دیں
- پانچ سے سات منٹ پکا کر آم کے چھوٹے ٹکڑے ڈال کر چولہے سے اتار لیں
- چھوٹے چھوٹے خوبصورت پیالوں میں ڈال کر فریزر میں رکھ دیں

پریزینٹیشن:

پیش کرتے ہوئے پیالوں سے نکال کر خوبصورتی سے کٹے ہوئے آم اور پھینٹی ہوئی کریم سے سجا لیں۔

چاکلیٹ کریم رول

اجزاء:

میدہ	تین چوتھائی پیالی	چینی	تین چوتھائی پیالی
بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ	دودھ	دو سے تین کھانے کے چمچ
انڈے	تین عدد	پسا ہوا ناریل	ایک پیالی
کوکو پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ	فریش کریم	ایک پیالی
کوکنگ چاکلیٹ	100 گرام	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکنے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
افراد: سات سے آٹھ کے لئے

ترکیب:

- میدے میں بیکنگ پاؤڈر اور کوکو پاؤڈر ملا کر دو سے تین مرتبہ چھان لیں
- انڈے کی سفیدیوں کو الیکٹرک بیٹر سے سخت ہونے تک پھینٹیں پھر اس میں پسی ہوئی چینی ڈال کر پھینٹیں
- آخر میں اس میں انڈے کی زردیاں ڈال کر یکجان ہونے تک پھینٹ لیں
- اس مکسچر میں تھوڑا تھوڑا کر کے میدہ ڈالیں اور لکڑی کے چمچ کی مدد سے اچھی طرح ملا لیں، ساتھ ہی دودھ بھی شامل کر دیں
- بیکنگ ٹرے میں بٹر پیپر لگا کر اس پر برش کی مدد سے ڈالڈا کوکنگ آئل لگا لیں اور اس پر مکسچر کو ایک انچ موٹا پھیلا کر ڈال دیں
- 180°C پر گرم کئے ہوئے اوون میں پندرہ سے بیس منٹ کے لئے بیک کر لیں، اوپر سے ہلکا سا براؤن ہونے پر اوون سے نکال لیں
- صاف ستھرے چوکور کپڑے پر باریک چھڑک دیں اور اس پر کیک کو پلٹ دیں، بٹر پیپر نکال دیں اور کیک کو ٹائٹ رول کر لیں
- کوکنگ چاکلیٹ کے چھوٹے ٹکڑے کر کے اسے پین میں ڈالیں اور پین کو چولہے پر ابلتے ہوئے پانی پر رکھیں
- ہلکی آنچ پر جب دو سے تین منٹ میں چاکلیٹ پگھلنے لگے تو اس میں کریم شامل کرتے ہوئے لکڑی کے چمچ سے ملا لیں۔ فریج میں رکھ کر ٹھنڈی کر لیں اور الیکٹرک بیٹر کی مدد سے پھینٹ لیں
- کیک کا رول کھول کر اس پر چھری کی مدد سے تیار کی ہوئی چاکلیٹ کریم پھیلا کر لگائیں اور دوبارہ رول کر کے آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں

پریزینٹیشن:

اچھی طرح ٹھنڈا ہونے پر فریج سے نکالیں اور تیز چھری کی مدد سے سلائسز کاٹ کر پیش کریں۔

ریڈرز ریسپی کونٹیسٹ ونر
رحیم یار خان سے ماریہ لیاقت صاحبہ قرار پائی ہیں

میتھی بٹر چکن

اجزاء:

چکن	آدھا کلو	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	قصوری میتھی	آدھا چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	فریش کریم	آدھی پیالی
پیاز	دو عدد درمیانی	لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
ٹماٹر	تین سے چار عدد درمیانے	مکھن	دو کھانے کے چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	دو کھانے کے چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں، پھر اسے پیالے میں ڈال کر اس پر نمک، ایک چائے کا چمچ ادرک لہسن، کالی مرچ اور لیموں کا رس لگا کر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔
- پیاز کو موٹا کاٹ کر اس میں آدھی پیالی پانی اور ایک کھانے کا چمچ مکھن ڈال کر ابال لیں اور جب اچھی طرح گل جائے تو اسے بلینڈ کر لیں۔
- ٹماٹر کو علیحدہ سے بلینڈ کر کے رکھ لیں۔
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر رکھیں اور اس میں ادرک لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں، پھر چکن ڈال کر بھونیں۔
- اس میں ٹماٹر کا پیسٹ، لال مرچ اور ہلدی ڈال کر ملا لیں۔ پھر بلینڈ کی ہوئی پیاز ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں۔
- چکن گلنے پر آ جائے اور گریوی کا دھی ہو جائے تو اس میں فریش کریم، مکھن اور قصوری میتھی ڈال کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں۔
- تیل علیحدہ نکھر آنے پر چولہے سے اتار لیں۔

پریزینٹیشن:

گرم گرم نان میں نکال کر گارنک، ریڈ پاپر اور لچھے کے ساتھ پیش کریں۔

ماریہ لیاقت کا تعارف

ماریہ لیاقت امور خانہ داری سے گہرا شغف رکھتی ہیں آپ ڈالڈا کا دسترخوان پابندی سے پڑھتی ہیں اور اس بار میتھی بٹر چکن کی آزمودہ ترکیب انہیں بھلوائی ہے۔ آپ بھی اس بار مرغی کو مختلف طریقے سے پکا کر دیکھیں "بھئی" آپ کو یہ کاوش پسند آئے گی۔

کھانوں کی لغت

Aioli

مایونیز کی ایک قسم جو زیتون کے تیل، لہسن اور انڈے کی زردی کے اجزاء سے ملا کر بناتے ہیں۔ اس کی رنگت گولڈن براؤن ہوتی ہے اور اسے سی فوڈ میں استعمال کیا جاتا ہے۔

American cheddar

دودھ کو جوش دے کر بہت حد تک جراثیم سے پاک کر کے بنایا جانے والا پنیر ہے۔

Banburry cake

ایسا کیک جس میں میوے، کشمش اور منقی شامل ہوتا ہے۔

Biscuites

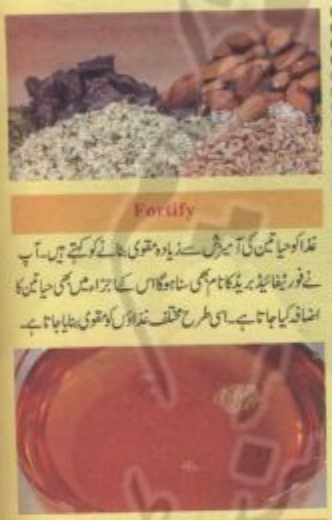
خستہ اور کرارے پاپے، سنکا ہوا توس اور ایک ہلکے مسام دار بسکٹ کو کہتے ہیں۔

Crumble

ایسی ڈش ہے جس پر میوے، مکھن اور چینی کے بُرادے جیسا آمیزہ سنہری اور خستہ ہونے تک بیک کیا جاتا ہے۔ میٹھے اور نمکین دونوں ذائقوں میں پسند کیا جاتا ہے

Frank furter

قیمے یا گوشت کے ساچیز جنہیں مختلف مصالحوں اور دھوئیں کی دھونی سے تیار کیا جاتا ہے۔



Fortify

غذا کو حیاتین کی آمیزش سے زیادہ مقوی بنانے کو کہتے ہیں۔ آپ نے فورٹیفائیڈ بریڈ کا نام بھی سنا ہوگا اس کے اجزاء میں بھی حیاتین کا اضافہ کیا جاتا ہے۔ اسی طرح مختلف غذاؤں کو مقوی بنایا جاتا ہے۔

Golden syrup

چینی اور پانی سے بنائے جانے والے سنہرے رنگ کے شیرے کو کہتے ہیں جسے مختلف سیلاد آئٹمز اور میٹھے پکوانوں میں عام استعمال کیا جاتا ہے۔

Lemon balm

یہ ایک جھاڑی نما پودا ہے جس کے پتوں سے لیموں جیسی مہک آتی ہے اور ذائقہ بھی اس سے ملتا جلتا ہے۔

خاص قیمت کے ساتھ خاص تحفے کی بات

ذائقے کی دنیا تک آپ کی رہنمائی ہمیشہ سے ڈالڈا کی روایت رہی ہے اور ڈالڈا کا دسترخوان ماہانہ میگزین اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے، جس کے ذریعے دنیا بھر کی بہترین تراکیب اور ہوم میکنگ ٹپس آپ تک پہنچتی ہیں۔ اب ڈالڈا کا دسترخوان آپ کے لئے منفرد آفر لایا ہے۔

ڈالڈا کا دسترخوان کے بارہ شمارے صرف -/Rs.1500 میں حاصل کیجئے
اور ساتھ ہی پائیں ایک خوبصورت تحفہ

اپنی پسند کا ایک تحفہ حاصل کرنے کے لئے تحفہ کے ساتھ درج نمبر بھی ارسال کریں۔

ڈالڈا کا دسترخوان

سبسکرپشن فارم

Name _____ نام
Address _____ پتہ
_____

Phone No _____ فون نمبر Gift ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 تحفہ
Email _____ ای میل

سبسکرپشن فارم اور چیک/بینک ڈرافٹ Revelation Inc. کے نام درج ذیل ایڈریس پر ابھی بھیجیں
اس فارم کی فوٹو کاپی بھی قابل قبول ہوگی۔

M-II, Revelation Inc. میزنائن فلور 60-C, 24th اسٹریٹ،
توحید کمرشل فیز 5 ڈیفنس ہاؤسنگ اتھارٹی، کراچی۔ فون: 021-35304425-6

0800-32532

"100 فیصدی بہترین کک مرد ہی ہوتے ہیں"

شیف عامر

پاکستان فوڈ چینلوں کو کوئی نیا تخیل آزمانا پڑے گا ورنہ یہ اپنی مقبولیت کھو دیں گے

پاکستانی فوڈ چینلوں نے ایشیا میں اپنی دھاک بٹھادی ہے یا یہ بھی یکسانیت کا شکار ہو کر رہ گئے ہیں۔ پچھلے دس برسوں سے انڈسٹری میں کئی تبدیلیاں آئی ہیں لیکن تخیل نہیں بدلا، پروگراموں کا مزاج وہی ہے یعنی کئی نو وارد ان بہت کچھ جاننے سمجھنے والے باورچیوں کی تعداد میں اضافہ ہو گیا ہے۔ جب ہی ان چینلوں کو دیکھنے کا لطف بھی آتا ہے۔

یہ اور ایسی کئی باتیں پوچھنے کے لئے ہم نے شیف عامر سے رابطہ کیا تاکہ ہمارے قارئین بھی جان سکیں کہ جب اساتذہ کرام ٹی وی پر کچھ پکانا سکھاتے ہیں تو ان کی مہارت کس قدر اعلیٰ معیار کی ہوتی ہے۔ بااخلاق اور باعزت اس شیف سے ہونے والی گفتگو آپ بھی پڑھئے:

انٹرویو: شاہین ملک

"سب سے پہلے یہ بتایئے کہ آپ کی آمد اتفاقیہ تھی، عادت یا شوق یا مجبوری؟"

"دلچسپی نہیں تھی کیونکہ ہمارے خاندان میں تو لڑکے انکار کرتے ہی خاندان پاکستان کی سروسز جوائن کر لیتے ہیں۔ خال خال ہی کوئی لڑکا ادھر نہیں جاتا تو یا کوئی کاروبار کر لیتا ہے۔ میں بھی کسی وجہ سے فوج میں نہ جا سکا تو دوسری دلچسپی اور ذوق ٹیکسٹائل کا کاروبار تھا یا پھر فوڈ انڈسٹری۔ فوڈ میں اس لئے آ گیا کہ کھانے کا شوق تھا۔ سوچا ادھر جا کر کچھ نیا کام کروں گا اور کھانے بھی نئے انداز سے پکے ہوئے ملیں گے اس طرح 2000 میں اپنا کیریئر شروع کیا۔"

"کوئی پیشہ ورانہ تربیت لی، کوئی خصوصی مہارت حاصل کی؟"

"Pakistan Institute of Hotel and Management (PITHM) میں داخلہ لیا اور 13 ماہ کی پیشہ ورانہ تربیت لی۔ 1½ سال تک یہاں شیرٹن کراچی میں ملازمت کی اس کے بعد Ramada کراچی ایئرپورٹ کے قریب واقع ہوٹل سے وابستہ ہو گیا۔ یہاں بھی ہر شعبے میں کام کیا۔ ہر جگہ سے بہت کچھ سیکھا۔ پھر ایک ملائیشین ریسٹورنٹ کی فرنچائز کے لئے ایک برس تک ملائیشیا میں مقیم رہا۔ وہاں تو دنیا بھر کے Cuisine میں کام

کراچی لیپ تجربہ کرا کر کراچی واپس آ کر PITHM میں پڑھایا بھی اور پھر ایک بار شیرٹن چلا گیا۔ درمیان میں جی چاہا کہ بس اب ہوٹل بہت ہو چکے اب ہاؤسنگ میں کھانوں کی نئی دنیا اور ثقافت سے شناسائی حاصل کرنی چاہئے۔ Neco's اور Hobnob کے کچن میں بطور سربراہ اور معاون کے کام کیا۔ یہ بھی میرے پیشہ ورانہ کیریئر کے اچھوتے پروجیکٹ تھے۔ اب پھر PITHM میں درس و تدریس کا سلسلہ شروع ہے اور ذاتی سے آپ کے پروگرام بھی دیکھ رہے ہیں۔ اسلی ٹیوٹ میں بحیثیت انسٹرکٹر پڑھانا بے حد طمانیت بخش کام ہے۔"

"اپنے کیریئر کا کوئی انوکھا، دلچسپ اور حیرت انگیز واقعہ؟"

"ابھی ہاؤ اپنے پاکستانی شیطر اور بھارتیوں کے ساتھ مقابلے میں حصہ لینا ایک یادگار مرحلہ تھا۔ یہاں سے شیطر گئے تھے۔ میں نے ہی کیا سب ہی نے بے مثل کیریئر کے تجربوں کا نچوڑ پیش کیا۔ مجھے میری توقعات سے بڑھ کر پذیرائی کیا جس کے لئے میں اللہ تبارک و تعالیٰ کا جتنا شکر ادا کروں کم ہے۔ اس مقابلے میں میری کارکردگی کو سراہا گیا اور یہ بھی بہت بڑی بات ہے کہ ہاؤ ذاتی میں میری پوزیشن 3rd کے ریک تک جا پہنچی تھی۔ فوڈ سٹیشن کے ہمراہ یہ پروگرام بھارتی تھیٹر کے علاوہ ہیو نے بھی پیش کیا اور اس کا پاسٹر بھی ڈالڈا فوڈز رہے۔"

"کوئی خاص کیزین جسے پکاتے ہوئے اعتماد محسوس کرتے ہوں؟"

"کمال کا خیال ہے دس بارہ برس ہو گئے اب تو ہر طرح کا کھانا اعتماد سے ہی بنتا ہے۔ میڈیا پر جس طرح ہوا ہے لیکن یاد کیسی کچھ بھی پکوا لیں مگر دیسی میں بھی میرا لفظ مہارت سے قدرے جدا انداز لئے ہوئے ہے۔"

"کھاری شیطر اور ہمارے ہنرکاروں میں کیا فرق محسوس کیا؟"

"حاصل پانے والے کے پاس بنیزیں، مصالحوں کی جتنی ورائٹی ہو گی اس کی قدر کام کرنے میں لطف آئے گا۔ ہمارے اور ان کے طریقوں میں زمین آسمان کی فرق ہے۔ دوسرے وہ مصالحوں کو بہت زیادہ بھونتے نہیں جبکہ ہم تک بھون کر گوشت بناتے ہیں۔ وہ زیادہ پڑھے لکھے، اپنے شعبے کی ثبات پر کمال حد تک ملتے رہنے والے اور بہت حد تک منظم شیطر ہیں۔ لیکن ان کے ساتھ کارنگ، ذائقہ اور خوشبو تقریباً یکساں ہوتا ہے جبکہ ہمارے ہنر کا ذائقہ، رنگ اور خوشبو منفرد ہوتے ہیں۔"

"اگر آپ کوئی دعوت ترتیب دیں تو آپ کا مینیو کیا ہو گا؟"

"میرے عزیز دوست احباب بھی میرے ایسے ہی ہیں تو پھر مشکل کیا؟ میرے اسٹارٹر میں قرابی چکن وگلز اور سلاد ہوتا بہت ضروری ہے۔ مجھے ذاتی طور پر شوربے والے سالن پسند نہیں تو میری کوشش ہو گی کہ کوئی ہلکا اور آسان تیار کر لوں۔ تاہم بار بی کیو، روسٹڈ یا بیکڈ چکن یا بیف کسی شکل میں ہو اچھا ہے۔ میٹھے میں دو انتخاب ہوں تو اچھا ہے مثلاً شاہی ٹکڑے جسے بہت پسند ہیں لیکن میں دودھ والے ٹکڑے نہیں بناتا میں اسے سخت کر کے سینڈوچ کی شکل میں بناتا کا تجربہ کر چکا ہوں۔ دعوت والے روز بھی یہ ہی ملتا ہاؤں گا اس کے علاوہ مجھے ایک پڈنگ بنانی آتی ہے جسے کیریمل ساس کے ساتھ پیش کیا جاتا ہے۔"

"گھر کے کچن سے کیا ٹھیک ٹھاک دوستی ہے؟"

"نہیں کوئی ایسی خاص نہیں۔"

"کیا آپ شادی شدہ ہیں؟"

"حال ہی میں شادی ہوئی ہے۔"

"کبھی والدین کی طرف سے فرمائش ہوئی کہ کچھ بنا دو؟"

"کبھی کبھی فرمائش کر بھی دیتے ہیں لیکن امی ہی کھا پکاتی ہیں اور بہت لذیذ بناتی ہیں۔"

"ذائقہ خداوندی نعمت ہے یا ریاضت کا ثمر؟"

"ذائقہ قدرت کی ہی ودیعت ہے ہم بار بار کی پریکٹس سے اپنے ہنر میں اضافہ کرتے ہیں۔ نکھار لا سکتے ہیں۔"

"آپ کے کھانوں سے متعلق کیا رائے دی جاتی ہے ذائقہ دار یا بس ٹھیک؟"

"پہلی بات ہی زیادہ ٹھیک ہے۔ میری تو سات پشتوں میں سے کوئی پکوان سے وابستہ نہیں جو کچھ سیکھا لگن، محنت اور شوق سے سیکھا اور سکھا رہے ہیں۔"

"گھر سے باہر کھانا کھانے جائیں تو آپ کا انتخاب کیا ہو گا؟"

"مجھے ذاتی طور پر گھر ہی میں کھانے کا لطف آتا ہے اگر باہر جاؤں بھی تو مکمل دیسی کھانے کھاتا ہوں یا پھر چائنیز، کوئی نہیں۔"

"کوئی ایسا مصالحہ یا جزو جس کے بغیر ہنڈیا نامکمل رہے؟"

"لہسن اور صرف لہسن۔"

"میلٹیسوڈیم گلوٹامیٹ سوڈا اور چائنیز نمک کون کتنا مضر صحت ہے؟"

"چائنیز نمک Monosodium glutamate ہے یہ کینسر کر سکتا ہے اس سے پرہیز بہت ضروری ہے۔ مالٹک پاؤڈر استعمال کر لیتا ہوں مگر پکوڑوں میں سوڈا نہیں ملاتا۔ یہ چربی کا تناسب کو کھا لیتے ہیں اور ذائقہ بھی بڑھا دیتا ہے۔"

"آپ کا انتخاب سل کے تازہ پسے ہوئے مصالحے یا تیار مصالحوں کے پیکٹ؟"

"کوشش ہوتی ہے کہ تازہ پسے ہوئے مصالحے ہی استعمال کئے جائیں۔ ان تیار مصالحوں کی خاص طرح پیکنگ کر کے یہ چیز گھنٹوں ہی میں اپنا خلیہ کھو دیتے ہیں جبکہ ہم مہینوں تک ان مصالحوں کو سٹور کر کے بہترین ذائقہ دار کھانے پکانا چاہتے ہیں۔"

"کبھی ڈھابے کا کھانا کھانے کا اتفاق ہوا؟"

"جی ہاں! بس کے ذریعے کبھی پنجاب جانا ہو تو راستے میں ڈھابوں کا مزیدار کھانے لطف اٹھاتے ہوئے جاتا ہوں، وہاں کا بھنا قیمہ، دال ماش قرابی اور دوسرے کھانے بے حد لذیذ پائے۔"

"عید الاضحیٰ منانے کا آپ کا رنگ ڈھنگ کیا ہوتا ہے؟"

"بہت سرگرم ہو کر جس طرح ہمارے گھر میں منائی جاتی ہے۔ نماز پڑھ کے آنا قربانی کرنا، صفائی اور بزرگوں کے ساتھ خود دینے کے گوشت بنانا اور کلیجی کا ناشتہ کر کے سو جانا اور پھر سہ پہر کو اٹھ کر رات کے کھانے کی تیاری اور اہتمام میں لگ جانا۔"

"آپ کے خیال میں قربانی کے لئے بہترین گوشت کس جانور کا ہو سکتا ہے؟"

"دیکھیں یہ تو کھانے کی عادتوں پر منحصر ہے۔ گائے لی جائے تو وہ بھی دو دانت کی ہو تو جلدی گوشت گلتا ہے عمر رسیدہ جانور دیر سے پکتا ہے اور پکنے کے بعد اس کی رنگت بھی سیاہ پڑ جاتی ہے۔ کراچی میں دنبے کی قربانی کا زیادہ رواج نہیں مگر جو کچھ لوگ پسند کرتے ہیں بڑے اہتمام سے کہ گوشت مکمل پایا پاتے ہیں۔ بکرے کا گوشت مجھے تو پسند نہیں لیکن یہ عام مشاہدہ ہوتا ہے۔ مجھے تو بکرے کے گوشت سے عجیب سی بیک آتی ہے۔ اس طرح گائے ہی کا گوشت بہتر انتخاب کیا جا سکتا ہے۔"

"قربانی کا گوشت محفوظ ترین رکھنے کی آپ بتائیے؟"

"جانور اپنے کھانوں کی ترجیحات کے مطابق کٹوا کے اسے خشک کر کے شاپر میں رکھئے۔ ایئر ٹائٹ بیک میں رکھیں۔ ایک ہی پیکٹ میں کبھی چار کلو گوشت نہ بھریں اس طرح تو آپ حسب ضرورت گوشت علیحدہ کرتے ہوئے بار بار فریز اور ڈی فریز کر کے گوشت کی غذائیت ضائع کر دیں گی۔"

"کیا مشہور برانڈ کھانے ہم گھر پر تیار کر سکتے ہیں؟"

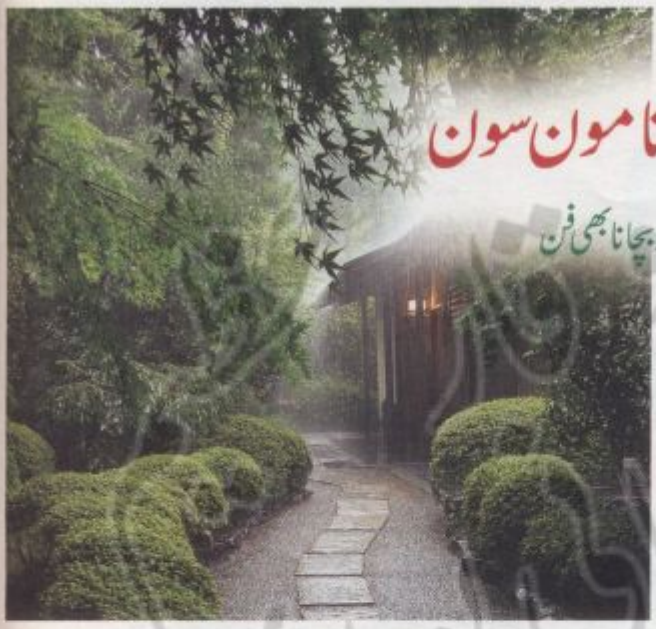
"بہت مشکل ہے۔ کھانے تو بن جائیں گے کیونکہ آپ کو اجزاء کا علم ہو چکا ہے لیکن زاہد کی نہاری، Nando's کی جری چری چکن یا کیفے فلو کا اسٹیک کبھی ہو بہو گھر پر نہیں بنا سکتیں۔ دراصل یہ کمرشل ڈشز کھانے میں انہیں دوسرے تکنیکی معیار کے مطابق پکایا جاتا ہے۔ گھر پر ویسا ذائقہ آ ہی نہیں سکتا۔"

"اپنے علاوہ آپ کو کون کون سے شیطر پسند ہیں؟"

"بین الاقوامی سطح پر شیطر مارٹن ریچی اولیور اور ایجیل لاسن کا کام بہترین ہے مقامی میں شیف جمال (جو میرے محترم استاد بھی ہیں) اور محبوب مندوخیل ان کے بعد اور کوئی نہیں۔"

"فوڈ چینلز کے بارے میں کیا رائے دیں گے؟ بہتر ہیں، مزید ہونے چاہئیں یا یکسانی معیاری پروڈکشن نہیں دے رہے؟"

"ہمارے یہاں فوڈ چینلز آنے کے بعد افرادی قوت کو روزگار ملا مگر دوسری جانب پروگراموں کے تخیل اور فکری زاویے میں ٹھہراؤ آ گیا۔ کب تک یکساں سے سلیس، اسٹوڈیو کی وہی ہی لائٹنگ لگا کے روایتی انداز کے کھانوں کی تراکیب بتاتے رہیں گے۔ لوگ اب قورمے، بریانی کی تراکیب سے fed up ہو چکے ہیں۔ چند سال تک یہ نئے، دلچسپ اور انوکھے معلوم ہوتے تھے مگر اب دیکھا جائے تو یہ ان کچھ نہیں ہے۔ بھارت ہم سے کئی گنا بڑا ملک ہے مگر وہاں بھی اتنے چینل نہیں۔ میرا یقین ہے کہ پاکستانی چینلوں کو چند برس بعد کوئی نیا تخیل آزمانا پڑے گا ورنہ یہ اپنی مقبولیت برقرار نہیں رکھ سکیں گے۔"



گنگنا تا مینہ برسا تا مون سون

جسے منانا بھی فن تو گھر کو بچانا بھی فن

مون سون کا موسم آ گیا۔ آپ کو یاد ہے ناں اب آپ کو باسی غذائیں نہیں کھانی ہیں۔ خاص کر بچوں کو کیسٹرول اور ہاضمے جیسے امراض سے بچانا ہے۔ صاف ستھرا ابلا ہوا یا برانڈڈ منرل پانی ہی آپ کی صحت کا ضامن ہو سکتا ہے۔ اسی طرح گھروں کی ترتیب و آرائش میں بھی مون سون کا تڑکا لگانا نہ بھولئے۔ یاد رکھئے کہ زندگی ایک بار ملی ہے اسے دھن کے سہارے سنوار کے اور بڑے پیار سے آسمان بنا کے گزارنے ہی میں ہماری عافیت کا راز چھپا ہے۔ چھوٹی چھوٹی مسرتیں اور گرمجوشی کے احساس کی دل میں جوت جگانے کا موسم یہی تو ہے۔ پاکستان میں جون سے ستمبر تک مون سون کا موسم رہتا ہے۔ شدید حبس اور گرمی کی حدت کو نرم پھواروں والی برسنیں کم کر دیتی ہیں۔ یہی وقت ہوتا ہے جب مینہ برستا ہے۔ آنگن ہو یا سوکھی مٹی کی راہداری بارش کی بوندوں کے سر چھڑتے ہیں اور ریت سہاگن ہو جاتی ہے۔ انسانوں کے دلوں میں پیار کی موج سرا فشانی ہے اور گرمی سے کمہلائی ہوئی چیزوں پر تازگی اپنا رنگ جما دیتی ہے۔

بارشوں کے اس موسم کو کم از کم گھر میں صحیح طریقے سے باعث رحمت بنانا چاہئے تاکہ باعث زحمت نہ ہو۔ خاص کے لئے پرانی تعمیرات والے مکانوں میں رہنے والوں کو چھتوں کے چپکے یا آدھی ترچھی بارش ہونے کی صورت میں کھڑکیوں سے پانی کے کمروں میں داخل ہونے والے حصوں کو مرمت کرنا بہت اہمیت رکھتا ہے اور یہ ضرورت بھی اولین ترجیح ہونی چاہئے۔ عام طور پر خواتین ان دراڑوں اور خلاؤں سے واقفیت رکھتی ہیں لہٰذا وہ اس سیزن کے آغاز سے پہلے احتیاطی تدابیر کر لیتی ہیں۔ ایسے مکین جو مون سون سے پہلے گھروں میں مقفل ہوئے ہوں وہ اسی وقت اس لیکج کا ٹیلہ رکھ لیں کہ جب تک وہ پہلی بارش کا تجربہ نہیں کر لیتے۔

• اگر آپ بالیے والے گھر میں رہتی ہیں تو مون سون کے آغاز سے پہلے بڑے درختوں کے پتے چھلوا لیں اپنا نہ ہو کہ آندھی اور طوفان کسی درخت کو جڑ سے اکھاڑ پھینکے اور آپ کی کسی قیمتی چیز یا کسی شخص کو کسی قسم کا نقصان پہنچے۔

• اگر آپ کا جنریٹر کسی کھلی جگہ، کھانے والے کمرے یا اسٹور روم میں مقفل کر لیجئے یا اگر اضافی کمرہ موجود نہ ہو تو جنریٹر کی شیٹ اس پر ڈال دیں۔ پاکستان میں لوڈشیڈنگ کے باعث آپ کو دو یا تین مرتبہ یا دن بھر میں کئی دفعہ جنریٹر کی ضرورت آن پڑتی ہے اس لئے جنریٹر کی حفاظت بہت ضروری ہے۔

• کھڑکیوں، دروازوں کے نیچے کوئی درز کھلا نہ رہنے پائے تاکہ بارش کا پانی کمرے میں داخل نہ ہو سکے۔ کھڑکیوں کے دھات والے حصے پر وائٹر پروف پینٹ کروا لینا بہتر ہوگا تاکہ Rust نہ لگ سکے۔ لکڑی کی کھڑکیاں، دروازے اور Hinges کے فریموں کو پیک کرنا ضروری ہے۔ اپنے کاریپنٹر کی خدمات لے کر اپنے لکڑی کے فرنیچر اور دروازوں کو محفوظ کرنے کی کوشش کریں کیونکہ لکڑی پانی پڑتے ہی پھولتی ہے۔

• باتھ ٹبوں اور چھتوں کی نالیاں اور موریاں کھول لیجئے تاکہ بارش کا پانی جمع نہ ہو سکے۔ بند نالیوں میں گرد و غبار جمع ہوگا تو گندا پانی کمرے تک کھیل سکتا ہے۔ گھر کے چھوٹے بچے یا پالتو پرندے کے لئے جمع ہوتے ہیں اور ظاہر ہے کہ وہ کیچڑ میں لت پت ہو کر کمروں کا رخ کریں تو پورے گھر میں غلاظت پھیلے گی۔

• الیکٹرک وائرنگ اور بجلی کی تنصیبات کی جانچ کرنا بہت ضروری ہے۔ کوئی تار نگاہ نہ ہے۔ بجلی کی مصنوعات سے کہیں Sparking نہ ہو رہی ہو۔ خیال رہے کہ تجربہ کار الیکٹریشن کی مدد سے گھر کی تمام تنصیبات کا بغور جائزہ لیجئے۔ خاص کر برآمدے، صدر دروازے اور راہداری میں لگے ہوئے بلبوں اور تاروں کو کسی تجربے کار الیکٹریشن سے چیک کرا لیجئے اور بارش کے دوران گھر کا کوئی فرد کسی تار کو نہ چھوئے کیونکہ کرنٹ لگنے کی وجہ سے اموات بھی واقع ہو سکتی ہیں۔

• وہ سامان فلورنگ اور قیمتی قالینوں کی حفاظت کرنا بہت ضروری ہوتا ہے۔ بارش کے موسم میں نمی اور سیلن یوں بھی حد سے بڑھ جاتی ہے۔ رطوبت زدہ فرش میں نہیں لگتی اس لئے چیزیں بھیگ جائیں تو بہت جلد خشک نہیں ہو سکتیں۔ قالینوں کو بجائے تختے والی چھتوں سے صاف کرنے کے ویکیوم کرنا بہتر ہوتا ہے۔ کیونکہ ویکیوم کلینر ہی نمی زائل کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ تاکہ اس والے فرش پر بھی گرد آلود پیروں یا جوتوں کے نشانات ثبت ہوتے ہیں۔ اگر ہر کمرے اور خاص کر مرکزی دروازے پر پائپ صاف کرنے کے لئے Rugs رکھے ہوں تو گھر میں داخل ہونے والے افراد ان Rugs پر جوتے صاف کر کے گھر میں داخل ہوں گے تو کیچڑ اور گرد و غبار کا آدھے سے زائد حصہ وہیں دہلیز پر صاف ہو سکتا ہے۔ مون سون کے موسم میں یہی احتیاط پیش نظر رکھی جاتی ہے۔

آپ کے پاس کن کن اشیاء کا ہونا لازمی ہے:

چھتریاں۔ گھر کے ہر فرد کے لئے نہ سہی گھر بیٹھ کر ایسے افراد جن کا گھر سے باہر آنا جانا لگا رہتا ہے اپنے ہمراہ چھتری ضرور رکھیں۔

Door Mats، کپڑے سکھانے کے لئے Drying Frames، ردی کے سلیپرز، ایمرجنسی لائٹس، متبادل اور اضافی بیٹریوں کے ساتھ، گھروں میں کھیلے جانے والے ایسے کھیل جن میں بچوں کو محو رکھا جا سکے، روم فریشنر، اچھی دلچسپ کتابیں اور فلموں کا ذخیرہ ہونا ضروری ہے۔

• مون سون کے کھانوں میں جیسی روٹی، پکوڑے، جلیبیاں، آموں کی مختلف ڈشز اور اچار چٹنیاں ہو سکتے ہیں۔

مون سون باعث رحمت ہے کہ ابر باراں موسم کی شدتوں کو زائل کرتے آتا ہے۔ ہماری اندرونی آرائش میں نم آلود ہواؤں کے گزرے سیلن آتی ہے۔ ایسے میں تھوڑی سی احتیاط کھانے پینے میں بھی کر لینی چاہئے تاکہ اسہال یا گیسٹرو سے بچا جا سکے۔

پیارا سا دیا جلانا چاہیے

گھر کو روشنی میں نہانا چاہیے

روشنی کے بغیر نہ تو زندگی مکمل ہوتی ہے نہ ہی انسانی مزاج میں احساسات کی روی جاگتی ہے۔

روشنی ہمیں زندگی کا پیغام دیتی ہے ہمارا موڈ بہتر کرتی ہے۔ ہمیں معمولات زندگی میں مشغول رکھ کر صحت مندانہ طرز فکر عطا کرتی ہے بلکہ اندھیرا مایوسی کی علامت ہے روشنی زندگی کی حرارتوں سے لبریز ایک اچھوتا احساس ہے جس کی رنگینیوں میں ہمارا وجود کھل سا اٹھتا ہے۔

روشنیوں کی اقسام جانیے

فلورسنٹ میں 100 وولٹ کا بلب لگا ہوگا تو پیلی اور ماچ روشنی متاثر ہوں گے جس طرح غلط نشست پر براجمان ہونے سے کمر درد ہو سکتا ہے یا سخت تکیے پر سونے سے گردن اور کمر کی پشت متاثر ہو سکتی ہے اسی طرح کمرے میں روشنی کا استعمال موزوں نہ ہو تو ساری آرائش دھری کی دھری رہ جاتی ہے۔ یاد رکھئے کہ روشنی ایک تاثر ہے اگر سفید بلب ہر جگہ استعمال ہوں گے تو آپ کا گھر، گھر نہیں فیکٹری کا تاثر دے گا اور اگر آپ نے غیر ضروری طور پر زرد روشنی کے بلبوں کا اضافہ کر دیا ہے تو کمرے میں حرارت کا عنصر بڑھ جائے گا۔

روشنی کا پراثر فنکشن جانیے

ہر کمرے کی روشنی کی ضرورت دوسرے سے مختلف ہو سکتی ہے۔ مثال کے طور پر آپ لاؤنج میں دن اٹھنے کے بعد مصنوعی روشنی کو مدھم نہیں رکھنا چاہیں گے۔ اس لئے یہاں زیادہ وولٹ کے دو بلب لگائے جا سکتے ہیں۔ اگر کمرا کچھ سائے کی سمت میں تعمیر ہوا ہے تو قدرتی طور پر سائے نے روشنی کو اپنے اندر ضم کرنا ہوتا ہے۔ روشنی کا محور اور مرکز آپ کی نشستیں ہوتی ہیں نیچے والی ہو سکتی ہے، کمرے کی دیواروں کے رنگ ہو سکتے ہیں، اگر آپ کمرے میں گہرا رنگ پینٹ کرواتی ہیں تو زرد روشنی بہت کھلے گی۔ بلب روشن کرنے کے باوجود اندھیرے کا تاثر پیدا ہوگا۔ اگر یہی رنگ کسی ہلکے شیڈ میں استعمال ہوں گے تو سفیدی مائل مدھم روشنی کھلی کھلی سی نظر آئے گی۔

• کمرے کا رنگ و روغن ہو یا سامان آرائش، روشنیاں ہوں یا دیگر تفریحات، کوشش یہی ہونی چاہئے کہ اس گھر میں رہنے والوں کی محل ضروریات کو مدنظر رکھ کر ہر چیز ترتیب دی جائے۔ محض آرائشی نقطہ نظر محو ظاہر رکھا تو آپ کا گھر گھر نہیں فرنیچر شاپ یا میوزیم دکھائی دے گا۔

کھریائی یا زردی مائل روشنی

آج کل فلاس سائنگ لائٹس کا رجحان فروغ پا رہا ہے۔ اگر آپ جدید طرز آرائش اپنانا چاہتی ہیں تو دیواری ہولڈرز میں لگے بلبوں کو اجاگر کیجئے اور باہر تعمیرات کی رائے سے کمرے کی داخلی چھت پر ایک مصنوعی چھت نصب کروا کے کمرے کی لمبائی، چوڑائی کے حساب سے چھ سے آٹھ پلاسٹ بلبوں کی گنجائش نکلوائیے۔

مصوری کی گیلری، عکاس کے فوٹو اسٹوڈیو اور گھر کی لائٹنگ میں اب قدرے فرق آ چکا ہے۔ کسی دور میں اسٹوڈیو لائٹس ان تھیں۔ لاؤنج کے علاوہ مرکزی کمروں میں بھی اسٹوڈیو لائٹس لگائی جاتی تھیں انہیں ضرورت کے مطابق مدھم اور تیز کر سکتے تھے وہ بھی عام دیواری شیڈز، فانوسوں اور دیواری بلبوں کے دلکش ڈیزائنوں کی نسبت مہنگی نہیں تھے۔

حدت سے تاباں ہونے والے بلب (Incandescents)

کم قیمت میں زیادہ مدت تک کارآمد رہنے والے یہ بلب روشنی کا بہتر طور پر انعکاس کرتے ہیں۔ ان کی روشنی میں زاویہ انعکاس اور روشنی کا تناسب ایک مقرر پیمائش کے مطابق ہوتا ہے۔

Perabolic Reflectors

ان بلبوں میں Heam نامی روشنی کی کرن کا میلانی بہاؤ نہایت خوبصورت تاثر پیش کرتا ہے۔ یہ اپنی انعکاسی کیفیت میں چار گنا بڑھ کر دلکش تاثر پیش کرنے والے بلب ہیں۔

Helogens

تکنیکی مہارت کے پہلو سے دیکھا جائے تو اول الذکر Incandescents کا ذیلی سیٹ ہی ہے۔ ان بلبوں میں سیلو جینی مرکبات جن میں طور ین، کلورین، برومین، آیوڈین اور ایسٹاٹین کے ساتھ گولی دھات شامل کر دینے سے آتشیں تاثر پیدا ہوتا ہے۔ یہ نہایت روشن اور تابناک بھی ہو سکتے ہیں۔ یہ نہایت بیش قیمت بلب ہیں جن میں روشنی کے تناسب کے انتخاب کی سہولت رہتی ہے۔ آپ کو مدھم روشنی درکار ہے تو Dimm کر لیجئے اس طرح توانائی کا استعمال حسب ضرورت ہوتا ہے۔

بلبوں کی اس قسم میں Low-Voltage کی سہولت موجود ہے۔ روشنی کی انعکاسی صلاحیت میں ہرگز کمی نہیں آتی اور بہت حد تک عملی تاثر ملتا ہے۔

Fluorescents

یہ فلورین نامی ایک کیمیائی عنصر کی ہلکی سی آمیزش والے بلب ہیں جنہیں فلوری لیمپ بھی کہتے ہیں۔ خصوصاً نلکی نما جن کی اندرونی سطح پر لگا ہوا فاسفورس پارے کی تبخیر سے پیدا ہونے والا بالا بنفشی شعاع سے روشن ہوتا ہے۔ یہ ٹیوب لائٹس ہمیں زیادہ تر متوسط طبقے کے گھروں میں نظر آتی ہیں یا پھر تجارتی و صنعتی شعبے میں کیونکہ یہ پائیدار بھی ہیں اور 10 گنا زیادہ روشنی دے کر کم سے کم توانائی صرف کرتے ہیں۔ تاہم یہ روشنی کے تناسب میں یکساں ہی رہتی ہیں مدھم نہیں ہو سکتیں۔

فرنیچر کے ساتھ ہم آہنگ کرتی ہوئی روشنی ہم سب کی ضرورت

• اگر کمرے میں بہت زیادہ بھورا رنگ استعمال ہو اور باہو تو Cooler tones والی روشنی استعمال کیجئے۔ یہ آپ کی آرائش کو بھیانک روپ نما تاثر بھی دے گی اور کمرے کا اسٹائل نکھر جائے گا۔ یہ سرد اور مدھم نور میں سرمئی، نیلے اور سلیٹ Helogens میں نظر آتے ہیں۔

• آپ کے کچن لائبریری روم اور لابریریں میں فلوری لیمپس زیادہ موزوں ہوں گے۔ جب آپ نیا گھر تعمیر کراتی ہیں یا پرانے گھر کو قابل رہائش بنانے کے لئے کئی بنیادی تبدیلیاں کرتی ہیں تو بہت مرتبہ ٹائلنگ کروانی پڑتی ہے۔ ظاہر ہے کہ اس کام کے لئے بہت زیادہ سرمایہ درکار ہوتا ہے۔ لیکن گھر کو جنت کا گہوارہ بنانے کے لئے کچھ اقدامات بہر حال کرنا ضروری ہیں۔

کچن کی خوبصورتی دریافت کیجئے

یہ برانڈڈ ہو یا ریگولر کتنا فرق پڑتا ہے؟

گھر جنت کیسے بنتا ہے؟ یقیناً پیار، محبت اور صحت مندانہ رویوں سے جب تک ہم اپنے اردگرد کے ماحول کو جاذب نظر نہیں بنائیں گے یہ جنت مکمل نہیں ہو سکتی۔

اچھے ڈیزائن کی کشش محسوس ہونی چاہئے۔ جب بات ہوتی ہے کچن ڈیزائن کی تو اس کے فوائد، اشیا کی گنجائش میں نظر آتے ہیں۔ آپ کام کرتے وقت جگہ اور سہولتوں کی کمیابی کی شکایت بھی نہیں کرتی اور اس روایتی کمرے کی اہمیت بھی کسی طرح سونے کے کمروں سے کم نہیں۔ اگر آپ ماہر تعمیرات کے ساتھ بیٹھ کر گھر کا نقشہ بنوائیں تو زیادہ بہتر ہے۔ خاتون خانہ کو اپنی ضروریات کا بخوبی علم ہوتا ہے تاہم اگر آپ پرانا گھر بھی خریدتی ہیں یا کرائے پر حاصل کرتی ہیں تب بھی کچن کا Makeover کر سکتی ہیں۔ امید ہے کہ آپ اچھے ڈیزائن کردہ کچن کی تعریف سمجھ چکی ہوں گی یعنی باسہولت، آرام دہ اور کشادہ ہونے کے ساتھ ساتھ ہر چیز آپ کی پہنچ میں ہو۔

کچن کی از سر نو آرائش بے مقصد کیوں ہوتی ہے؟

یہ بے مقصد تو ہرگز بھی نہیں ہوتی نہ ہی یہ دوسروں سے باہر کا معاملہ ہے۔ آپ انٹیریر کچن کی دکانوں پر جا کر ٹپس لے لیجئے۔ کچن جہاں پانے والی خاتون کے لئے سماجی اہمیت رکھتا ہے کیونکہ پکانا باقاعدہ فن ہے آرٹ ہی سمجھا جاتا ہے۔ ان ادائی نہیں میں آپ کا جاننا ضروری ہے کہ کچن کو کس کہاں بنیں گی؟ برتن اسٹور کرنے والی جگہیں کہاں کہاں متعین ہوں گی؟ چولہا اور چولہا کہاں کس پوزیشن پر نصب ہونا چاہئے؟ کاؤنٹر ٹاپ کتنی لمبی اور کس میٹریل کی ہونی چاہئے؟ کیا یہ بہتر نہیں ہوگا کہ اس کمرے کی دیواروں کا رنگ روشن کیبنٹس کے گلوں سے ہم آہنگ ہو کہ کچن کی تھیمیات واضح ہوں۔ اس کا مطلب ہے کہ کچن کیبنٹس کو نمایاں نظر آنا چاہئے جب ہم گنجائش کی بات کرتے ہیں تو کچن میں موجود الماریوں میں خانوں کی وجہ بندی کر کے برتن اور مشینری سپاہی، بیلنڈر، جوسر اور اسی نوع کی دوسری مشینری رکھ سکتے ہیں تاکہ بوقت ضرورت آسانی سے اپنا کام مکمل کر سکیں۔

مگر اکری رکھنے کی جگہ کشادہ ہو اس کے ساتھ ساتھ کچن کی روشنی پر توجہ دینے کی ضرورت ہے۔ یہاں آپ کو Helogen Track لائٹنگ کی ضرورت ہے یعنی ایسے بلب جن میں کیمیائی سطح پر فطری عناصر میں سے کوئی جیسے نور، کلورین، ریڈ مین، آئیوڈین اور ایلومینیم کے ساتھ کوئی دھات شامل کی جاتی ہے۔ یہ بیلنڈ یعنی روشنی کہلاتی ہے۔

کچن کی الماریوں میں دراز خانوں کا ہونا بہت حد تک کشادگی کا احساس دلاتا ہے۔ یہاں آپ کراکری کے علاوہ روزمرہ استعمال ہونے والے کچھ اضافی کٹلری، دھلی ہوئی صافیاں اور نیپکن میں استعمال ہونے والے دستانوں کو الگ الگ دراز میں رکھ سکتی ہیں اس طرح کھولنے پر فرنٹری کا نظارہ بھی بنا رہے گا۔ ملازمت پیشہ ماؤں کی تعداد میں اضافہ ہونے لگا ہے۔ گھریلو معیشت کو بہتر بنانے کے لئے صاحب اور خاتون خانہ دونوں ہی کا ملازمت یا تجارت سے وابستہ ہونا جدید معاشرت کا اسلوب بن چکا ہے۔ چنانچہ اپنے کچن میں ایسی سہولت آمیز اشیاء تیار کر کے رکھئے جو مختلف کھانوں کے مصالحوں کے چار پر لیبل چسپاں کر کے تفصیل لکھ دیجئے کیا پتہ کون سا مصالحہ ہے، پانی مصالحہ تو نہ ہے۔

اب دور آیا ہے برانڈڈ کچن کا

گھریلو استعمال کی اشیاء اور برانڈڈ کچن اس لئے بھی اہمیت اختیار کر گئے ہیں کہ یہ ٹیکنالوجی کے باکفایت تناسب، مہارت، پائیداری اور ڈیزائن کی وجہ سے مقبول ہو رہے ہیں۔ توانائی اور حرارت کے باکفایت تناسب کی خوبی دیگر سب پر حاوی ہونے کی وجہ کون نہیں جانتا۔ یقیناً اگر ایسی تھیمیات ہمارے پکانے بلز میں کٹوتی کر سکتی ہوں تو تصورات قابل عمل ہوتے ہیں تاہم ان کا بیش قیمت ہونا ضرور کھٹکتا ہے۔ خاص ٹیکنالوجی کی مہارت دوسرے کچن میں بطور صلاحیت شامل نہیں ہوتی وہاں سیدھی سیدھی کیبنٹس اور اوون رکھا جاتا ہے ہم، ریگولر کچن اپلائنسز کہتے ہیں۔ یہ ماحول دوست نہیں ہوتا اور تمام تر ذمہ داری خاتون خانہ کی ہوتی ہے کہ دوسرے ذرائع اور دیگر طریقوں سے حتی الامکان حد تک صفائی ستھرائی رکھے۔ ہمارا صائب مشورہ مانئے تو اپنے بجٹ کو مدنظر رکھتے ہوئے ریگولر یا برانڈڈ کچن اپلائنسز کی سہولت حاصل کیجئے۔ بسا اوقات کم قیمت میں آنے والے دنوں کی محفوظ سرمایہ کاری مدتوں ساتھ دیتی ہے اور ایسا بھی کیوں ممکن نہیں کہ آپ برانڈڈ کچن کی خوبیوں سے مستفیض ہو سکیں۔

ہے یا بھار گوشت مصالحہ، ساگوانہ، اسپغول، اسی کے بیج، تیزپات، کھڑا مصالحہ یا پسا ہوا گرم مصالحہ ہر چار پر اس کا نام لکھئے۔ چھٹی کے دن کو ضائع نہ کیجئے شامی کباب، روش، سموسے اور اسی نوعیت کی چیزیں بنا کر محفوظ کر لیجئے۔ اپنے بچوں اور شوہر کو بتا دیجئے کہ فریزر سے کیا چیز نکال کر کیا پکانا ہے فرائی کی جا سکتی ہے۔

کراکری میں رنگوں کی بوکھلاہٹ نہ دیجئے۔ جی ہاں یہ ہنر آپ کے ہاتھوں میں ہے۔ بازار سے جب بھی گزر ہو اپنے کچن کے لئے ڈش واشنگ کرتی جائیے گا ممکن ہے کبھی بہت شاندار زیور کے مگ آئے ہوں۔ کبھی کسی چمکدار رنگ کے فی سٹیلس ہوں یا ڈشز میں ورائٹی نظر آ رہی ہو اور قیمتاً بھی مہنگے نہ ہوں تو خریدنے میں دیر نہ کیجئے۔ بہت پرانے برتنوں پر لکیریں سی پڑ جاتی ہیں اور رنگ بھی بدصورت ہو جاتے ہیں جو ان برتنوں کو بہت خوشی اور احتیاط سے استعمال کرتے ہیں انہیں دے دیجئے تاکہ کچن کا بوجھ بھی ہلکا ہوتا رہے۔

بدل ڈالئے بہت کچھ

نشست گاہ کو دیں جدت کا رنگ

ارم شفیق

بڑے اور کھلے گھروں کا رواج عام ہوتا جا رہا ہے اور اگر وہ فضا سے نہ سجائے جائیں تو خالی خالی اور بے رونق سے نظر آتے ہیں۔ بیزاری کا احساس ختم کرنے کے لئے ذیل میں ہم کچھ ٹپس دے رہے ہیں

لیونگ روم کا رنگ و روغن

آج کل رنگوں میں (Ivory) کلر بہت زیادہ فیشن میں ہے لہٰذا آپ اپنے کمرے میں یہ رنگ کروا سکتے ہیں جو کہ روشنی کا احساس دلاتا ہے۔

نشست گاہ میں چونکہ تفریح کا ذریعہ ٹی وی ہوتا ہے اس لئے ایسی دیوار جہاں آپ نے ٹی وی رکھنا ہے اسے وال پیپر کروائیں۔ اگر آپ پرنٹیڈ وال پیپر لگائیں گی تو اس سے دیوار تنہا یوں ہو جائے گی۔ آج کل LCD کا فیشن ہے جس دیوار پر LCD لگائیں صرف اس پر وال پیپر لگا کر کمرے کا تاثر بہتر بنا سکتے ہیں۔ یہ وال پیپر اپنے ٹیکسچر سے دیوار کو نمایاں کرنے میں مدد دیتا ہے۔

اس دیوار کے مقابل صوفہ سیٹ رکھیں خیال رکھیں صوفے کے کپڑے یا لیدر کور کا رنگ بہت تیز نہ ہو۔ دیوار کی دائیں سائیڈ جہاں پر کھڑکیاں ہوں وہاں پردے لگائیں۔ اگر آپ جالی کے پردے پشت پر گھوانا چاہیں تو ضرور گھوائیں تاہم جدید ڈیزائن کے دیدہ زیب پردے لگائیں اور کمرے کی نزاکت اور کشادگی پر سمجھوتہ نہ کریں اور اس کے آگے ایک بڑا دیوان رکھیں۔ دیوان کی دونوں سائیڈز پر چھوٹی شیشے کی بنی میزیں بھی رکھی جا سکتی ہیں جن پر کرسٹل کی آرائشی اشیاء بھی رکھی جا سکیں۔

اب اگر شیٹ کے سامنے والی دیوار جہاں صوفہ سیٹ رکھا ہے اس کے اوپر خوبصورت اور دیدہ زیب رنگوں سے بنی پینٹنگ لگائیں جس میں خوشی کا احساس ہو اور کمرے کے ماحول کو بھی خوشگوار رکھے۔

داخلی دروازے پر مٹی کے گملے رکھیں جو دیدہ زیب رنگوں سے سجے ہوں ممکن ہو تو ان میں تازہ پھول ڈالے رکھیں جن کی خوشبو آنے والے کو معطر کر دے۔

صوفوں کے آگے رگ بچھا کر بڑی شیشے کی ٹیبل رکھی جائے اس پر خوبصورت واز وغیرہ بھی رکھا جائے۔ نشست گاہ میں مدھم روشنی کی لائٹس استعمال کرنی چاہئے اس سے چیزوں پر نمایاں فرق پڑتا ہے۔ آج کل فالس سیلنگ میں لائٹس آویزاں کرنے کا رجحان بھی ہے بہتر ہے کہ اپنے شہر کے کسی اچھے الیکٹریشن سے اس انٹیریئر کی معلومات کر لی جائیں۔ یہ لائٹس انرجی سیور ہوں تو آپ کے بجٹ پر بوجھ نہیں بنتا۔

نشست گاہ میں کچھ گھچائش نکلے تو میگزین ریک رکھا جائے جو کہ گھر والوں کے مطالعے کے ذوق کی ترجمانی کرتا ہے۔

آئینے کسی بھی کمرے میں وسعت کا تاثر پیش کرتے ہیں۔ کمرے میں صوفہ سیٹ اور پردے والی دیوار کے کونے میں اگر لمبائی کے رخ پر خوبصورت فریم والا آئینہ لگا دیں اس سے روشنی منعکس ہو کر سارے کمرے میں جائے گی اور کشادگی کے ساتھ ساتھ تازگی کا تاثر پیش کرے گی۔ مرکزی کمروں کی راہداری میں کسی لینڈ اسکیپ کو اچھے فریم کروا کر آویزاں کیا جا سکتا ہے۔ وقت اور حالات کے مطابق چیزوں میں جدت آتی جاتی ہے اور کئی چیزیں پرانی لگنے لگتی ہیں ان کو اتار کر پھینکنے کی بجائے ان کا کلر تبدیل کروا لیں۔ تصویروں کے فریم چینج کروا لینے سے وہ دوبارہ نئی لگنے لگتی ہیں۔

الغرض گھروں کو فیشن کے عین مطابق رکھنے کے لئے وقت اور پیسے کے ساتھ ساتھ ذہانت بھی استعمال کرنی چاہئے کہ کس طرح تھوڑے وسائل میں ہم چیزوں میں جدت پیدا کر سکتے ہیں۔

کچھ مزید آئیڈیاز

نشست گاہ میں زیادہ سے زیادہ جگہ پر تازہ پھولوں سے سجاوٹ کریں۔

اس کمرے کا فرنیچر سادہ لیکن تخلیقی انداز کا ہو تو اچھا لگتا ہے اگر یہ آرام دہ بھی ہو تو کیا بات ہے۔ یہاں مہمانوں کو نشست و برخاست میں آسانی اور آرام مہیا ہو سکیں گے۔

اگر آپ نے لکڑی یا پلاسٹک کی کرسیاں لیونگ روم میں رکھی ہیں تو بھی ان کے اوپر دیدہ زیب کشن کور چڑھے ہوئے رولی کے کشن (گدیاں) رکھیں۔

کچھ سلیقہ پسند لوگ لکڑی کا بیش قیمت سامان نہیں خرید سکتے لیکن آپ کے شہر میں کین فرنیچر کی ایک سہولت اور Option موجود ہے۔ اس فرنیچر میں آپ سوتی کپڑے کے کشنز اور گدیاں بھی رکھ سکتے ہیں اس آرائش میں ہلکے اور گہرے کسی بھی رنگ کے کپڑے کو استعمال کیا جا سکتا ہے۔ ڈیزائن پھولدار ہو، جیومیٹریکل ہو یا سلف ڈیزائن ہو جو اور جیسا آپ پسند کریں۔ اس فرنیچر میں سہولت یہ رہتی ہے کہ جب چاہیں کمرے کی سیٹنگ بدل لیں یا سجاوٹ کرنا چاہیں کر سکتی ہیں۔

یہ گھر ہے کوئی محاذ نہیں

پھر ساس، بہو میں نفرت..... کیوں؟

سلمیٰ مجوری

بیٹی اللہ کی رحمت ہوتی ہے جسے بچپن ہی سے یہ سننے کو ملتا ہے کہ "بیٹی تو پرایا دھن ہے" اپنے ماں باپ کے سائے میں اسے بے پناہ اہمیت حاصل ہوتی ہے جسے سب کچھ سکھایا اور بتایا جاتا ہے کہ گھر کو صاف ستھرا کس طرح رکھنا ہے کھانا کس طرح پکایا جاتا ہے بیٹا پرونا کسے کہتے ہیں گھر کی کوئی چیز کہاں رکھی جاتی ہے۔ غرض یہ ہے کہ اسے ہر چیز کے بارے میں اچھی طرح آگاہ کر دیا جاتا ہے تاکہ دوسرے گھر میں جا کر اسے کوئی مشکل پیش نہ آئے مگر جب اپنے اہم رشتوں کے ساتھ یہ لڑکی اپنے شوہر کے گھر چلی جاتی ہے تو اسے وہ محبت نہیں مل پاتی جو کہ والدین کے گھر میں حاصل ہوتی ہے جس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ اسے گھر کی تشکیل شروع ہو جاتی ہے کوئی بھی لڑکی والدین کے گھر سے رخصت نہیں کی جاتی کہ وہ اپنے شوہر کو لے کر علیحدہ ہو جائے اور اپنی مرضی اور اختیار کی زندگی گزارے بلکہ یہ حالات ہوتے ہیں جو اسے یہ قدم اٹھانے پر مجبور کر دیتے ہیں۔ ساس کی کوشش یہ ہوتی ہے کہ جو بات ان کی زبان سے نکل جائے وہ پوری ہو اور اس طرح وہ بہو پر اپنی مرضی مسلط کر کے اسے ہمہ وقت دبا کر رکھنے کی کوشش کرتی ہے ایسا کرتے ہوئے اس حقیقت کو فراموش کر دیا جاتا ہے کہ جس کے ساتھ یہ سلوک روا رکھا جا رہا ہے وہ ایک جاندار، سمجھدار، عقلمند اور سوچنے سمجھنے کی صلاحیت رکھنے والی شخصیت ہے اس کے بھی کچھ جذبات اور احساسات ہیں وہ کوئی بے زبان جانور نہیں کہ جہاں چاہا باندھ دیا اور جو چاہا کام لے لیا۔ سسرال میں لڑکی نے قدم کیا رکھا بس

ساس سسر کی یہ خواہش بیدار ہو گئی کہ وہ ان کی خدمت کرتی رہے۔ نندیں چاہتی ہیں کہ ان کے ناز اٹھائے جائیں اور دیوروں کی توقع بھی کہ بھابی دوڑ دوڑ کر ان کے کام کرتی رہے جب ایک گھر کے اتنے سارے افراد کسی ایک شخصیت سے اس قدر توقعات وابستہ کر لیں تو کیا یہ انصاف ہے کہ اسکے ساتھ برا سلوک کیا جائے یا اسے باتیں سنائی جائیں ہر کوئی اپنا حق وصول کرنے کی فکر میں لگا رہتا ہے مگر یہ کیوں نہیں سوچا جاتا کہ گھر میں آنے والی لڑکی کا بھی کچھ حق ہے جو وہ مانگ بھی نہیں سکتی۔ ساس اپنی مرضی سے کھانا تیار کراتی ہے اور بہو بے چاری کسی ناپسندیدہ ڈش کو بھی پکانے پر مجبور ہے جسے علم ہے کہ وہ خود اسے نہیں کھا سکے گی گھر کے کھیڑوں میں الجھ کر اسے آرام بھی نہ ملے اور مرضی کا کھانا بھی نہیں تو پھر وہ کیا کرے؟ اگر وہ اس حوالے سے زبان کھول دے تو اسے زبان درازی کے طعنے دیئے جائیں گے اور ایک لمحہ میں سارا خاندان اس کیخلاف محاذ بنا کر اکٹھا ہو جائیگا خواہ وہ آپس میں کبھی ایک دوسرے کیلئے ایک محبت کا بول بھی نہ کہہ سکے ہوں شوہر ایسے موقع پر ایک عجیب کشمکش کا شکار ہو جاتا ہے کہ کس کا ساتھ دے بیوی کی حمایت کرے تو گھر والوں کی سنے اور گھر والوں کا کہنا مانے تو بیوی کی نگاہ میں مجرم ٹھہرے۔ لہٰذا وہ خاموشی میں ہی عافیت سمجھتا ہے ایک پورے خاندان کیخلاف جنگ میں مصروف لڑکی محض خون کے آنسو رو کر دوبارہ ان لوگوں کی خدمت میں جٹ جاتی ہے کہ کسی حال میں اسے اپنے والدین اور بھائیوں کی عزت کا خیال ہے وہ سوچ لیتی ہے کہ یہی اسکا گھر ہے جہاں مرضی چلے یا نہیں لیکن حالات سے سمجھوتہ تو کرنا ہی ہوگا۔ ساس کو چاہئے کہ وہ اپنی سوچ کو تبدیل کرے اور یہ سمجھ لیں کہ یہ کسی اور کی نہیں آپ کی ہی بیٹی ہے کیونکہ جن بیٹیوں کو آپ نے جنم دیا وہ اب کسی دوسرے گھر کی ہو چکی ہیں اور جو آپ کی خدمت کر رہی ہے وہ ہی اب آپ کی بیٹی ہے جسے اچھے سلوک کی ضرورت ہے ایسے کتنے ہی خاندان ہیں جہاں گھر کی بہو نے سارے معاملات کو سنبھالا ہوا ہے جو ساس سسر کی خدمات کرنے کے ساتھ ہی پیاری آزمائی میں ان کے ساتھ ہے اور پھر شوہر اور بچوں کی ذمہ داریاں بھی پوری کر رہی ہے مگر اس کا صلہ کیا مل رہا ہے شوہر صبح گھر سے نکلتا ہے اور دفتر میں سر کھپا کے آخر گھر آ کر اطمینان کا سانس لیتا ہے مگر بیوی کی ڈیوٹی تو ختم ہونے کا نام نہیں لیتی اس کے تو کوئی اوقات کار ہی مقرر نہیں ہیں۔ عید افطار ہو یا عید الضحیٰ کسی تہوار پر گھر کے ملازمین کو چھٹی مل جاتی ہے مگر بہو ان دنوں میں بھی روایتی چولہا چوکی اور صفائی ستھرائی میں لگی ہوتی ہے۔ اس کی ذمہ داریاں بڑھتی ہی رہتی ہیں کم ہونے یا ختم ہونے کا نام ہی نہیں لیتی گھر میں آنے والی بہو کو بھی اپنی بیٹی ہی سمجھیں وہ اپنی خدمات اور وفا شعاری کے بدلے میں صرف پیار محبت اور عزت کی طلب گار ہوتی ہے جب وہ آپ کے لئے سب کچھ کر رہی ہے تو کیا آپ اس کو وہ حق بھی نہیں دے سکتے کہ وہ چین اور سکون سے جی پائے جب شوہر حضرات اپنی بیویوں کی حمایت اور طرفداری کریں گے اور اپنے والدین کے ساتھ ہی گھر والوں کی عزت کرنا سیکھیں تو تب ہی یہ معاملات بہتر ہوں گے کیونکہ ان کی خاموشی سدا سے ہی لڑکیوں کو ظلم کی چکی میں پساتی رہی ہے۔ دراصل ایک دوسرے کے حق کو سمجھنا اور فرائض کو ادا کرنا ہی سے نبھانا بہت ضروری ہے۔ تعلیم محض ڈگریوں اور اسناد کو جمع کرنے کا نام نہیں بلکہ یہ ہمیں اخلاقی سطح پر وہ اوصاف عطا کرتی ہے جس کے ذریعہ دنیاوی معاملات کو دیکھنے، سمجھنے اور پرکھنے ہیں۔ اگر ہم صرف اپنے اخلاق بہتر کر لیں اور لوگوں کے ساتھ حسن سلوک سے پیش آئیں تو انصاف پر مبنی ایک ایسا معاشرہ تشکیل پا جائیگا جس کی مثال دی جا سکے گی جہاں ہر کوئی خوش و خرم دکھائی دے گا۔

رشتے بڑے انمول ہیں

یہ موتیوں کی صورت ہار پروئے رہتے ہیں

مدیحہ کاشف

انسان کو معاشرتی حیوان (Social Animal) کہا گیا ہے حقیقتاً انسان تنہا زندگی نہیں گزار سکتا اور اگر وہ ایسا کرتا ہے تو اس کی ایک وجہ قطعیت ہو سکتی ہے یا پھر اس کے ساتھ کوئی نفسیاتی مسئلہ درپیش ہو سکتا ہے ایک خوشگوار کامیاب اور صحت مند زندگی کے لیے روابط بہت ضروری ہیں ویسے تو شعراء حضرات کا خیال کچھ یوں ہے کہ رابطے حد سے جو بڑھ جائیں تو ظلم ملتے ہیں ہم اسی واسطے ہر شخص سے کم ملتے ہیں، لیکن یہ بات بس شاعری کی حد تک ہی درست ہے ورنہ ہمارے ارد گرد بکھرے ڈھیروں رشتے زندگی کو تحفظ فراہم کرتے ہیں اور اگر یہ اپنا تقدس قائم رکھیں تو ماحول کو اور خاندان کے افراد کو موتیوں کی صورت یکجا پروئے رکھتے ہیں نتیجتاً ایسے ماحول میں رہنے والے افراد عملی میدان میں خود اعتمادی سے سامنے آتے ہیں۔ چچا، پھپھو، خالہ ماموں رشتوں کے وہ موتی ہیں جو زندگی کی بساط میں ہمیں مضبوط بناتے ہیں لیکن یہی رشتے اپنے اندر نزاکت بھی اتنی ہی رکھتے ہیں کہ ذرا سی دراڑ پڑنے سے کوئی موتی اس لڑی سے نکلنے لگے تو سارے موتی ہی بکھر جاتے ہیں اور اپنی خوبصورتی کھو بیٹھتے ہیں۔

موجودہ رجحان

آج کل جو زیادہ تر رجحان دیکھنے میں آ رہا ہے وہ یہ ہے کہ خواتین کو ایسے لڑکے اپنی بیٹیوں کے لیے درکار ہوتے ہیں جس کے آگے پیچھے کوئی نہ ہو پرکشش جاب کے ساتھ تمام سہولیات سے آراستہ گھر کا مالک ہو لیکن بیٹی کی زندگی میں دخل دینے والے رشتے، ساس، سسر، نند، دیور ہرگز نہ ہوں۔ حالانکہ جہاں تک معاشی صورتحال کا تعلق ہے تو اس حوالے سے چڑھی ہوئی ایک بات میرے ذہن میں محو گردش ہے کہ انسان کسی کو شریک زندگی بنانے سے پہلے اس کے حال اور ماضی کو دیکھتا ہے لیکن یہ بھول جاتا ہے کہ اس کی رفاقت میں اس نے مستقبل گزارنا ہے لہٰذا اکیلے گھر کا تصور لڑکی کے ذہن کی دیوار پر چسپاں ہوتا ہے کہ پھر اگر حسب خواہش تنہا لڑکا شوہر کی حیثیت سے میسر نہ ہو تو لڑکی کے دل میں گرہ سی پڑ جاتی ہے اور اس کا سسرالی رشتوں سے نباہ ناممکن ہو جاتا ہے۔

صحت مندانہ سوچ

اگر ہم اپنی سوچ کی سمت درست کر لیں تو کیا مشکل ہے کہ دل پر پڑے ہوئے خود غرضی کے جالے صاف ہو جائیں اور ذرا سی وسعت نظری اور وسعت قلبی سے معاشرے کو اچھے شہری دے پائیں۔ اس صورت حال میں سب سے بھاری ذمہ داری خواتین کے کاندھوں پر آن پڑتی ہے، لہٰذا ایک لڑکی جب دوسرے گھر میں بہو کی حیثیت سے شامل ہوتی ہے تو یہ سوچ اسکے آنچل سے بندھی ہونی چاہیے کہ اسکے گھر میں موجود افراد کو ماں باپ اور بہن بھائی کا درجہ دے نیز ساس، سسر کو بھی اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ آنے والی بہو اپنے تمام رشتے چھوڑ کر آئی ہے اور ساتھ ہی وہ سے بھی اس کے دل میں جانچ رہے ہیں کہ سسرال میں اس کی حیثیت کیا متعین کی گئی ہے اگر اس کو احترام اور پیار ملے گا تو اس ماحول میں پرورش پانے والے بچے جب ایک صحت مند گھر کے پلیٹ فارم سے اپنی زندگی کا آغاز کریں گے تو جہاں جہاں جائیں گے، رشتوں کے تقدس کو سمجھیں گے اور ان کا احترام کریں گے ہم چاہے ترقی کے جتنے زینے کیوں نہ طے کر لیں چاند تاروں پر اختر حاصل کر لیں لیکن مٹی سے بنے اس پوتھرے میں فطرت نے Attraction رکھ دی ہے کہ انسانوں کے بغیر اور ان سے کٹ کر ہم زندگی گزار تو سکتے ہیں لیکن ان لمحات میں رنگینی بالکل نہیں ہوگی اس جو رفتار زندگی کا حصہ بننے کے بعد ہمیں اس قدر قربانیاں دینی پڑتی ہیں کہ بچی خوشی رفتہ رفتہ نابید ہوتی جا رہی ہے زندگی نشیب و فراز کے ساتھ بیت جاتی ہے لیکن اگر ہم اپنے ساتھ ایک کمٹمنٹ کر لیں کہ ہمیں خوشی کا ہاتھ نہیں چھوڑنا تو یقیناً ہم اپنے گھروں سے رشتوں میں رواداری اور مساوات کے داغ بیل ڈالیں گے۔ منصفانہ اور متوازن معاشرے کے قیام کے لیے سنجیدگی سے کوشش کریں تو یقیناً ہی نسل کو ایک جنت نظیر ماحول دے سکیں گے۔ ہر رشتہ اسی وقت معتبر ہوگا جب اپنی ذات سے جڑے ہر رشتے کو عزت اور احترام دیا جائے گا۔

طرزِ زندگی نے بچوں کی نیند کیوں چرالی؟

بچوں کی نیند میں مسلسل 37 منٹ کمی دیکھنے میں آئی۔ جس نے بچوں کی تعلیمی قابلیت کو شدید متاثر کیا ہے

20ویں صدی کے آغاز میں بلب اور ریڈیو ٹیکنالوجی نے بچوں کے بیڈ ٹائم کو تبدیل کیا تو آج سوشل میڈیا اور ویڈیو گیم نے ان کی نیند میں کمی کر دی ہے۔ دنیا بھر میں ایک صدی سے بچوں کی نیند میں مسلسل کمی ہو رہی ہے۔ گزشتہ سو سال سے والدین اس پریشانی میں مبتلا ہیں کہ ان کے بچوں کی نیند پوری نہیں ہوتی۔ تحقیق کے مطابق 1800ء سے ڈاکٹروں کی طرف سے گھر پر کردہ بچوں کی نیند کے دورانیے میں کمی واقع ہوئی ہے۔ خصوصاً گزشتہ ایک صدی سے طبی نکتہ نظر سے سفارش کردہ بچوں کی نیند میں مسلسل 37 منٹ کی کمی دیکھنے میں آئی۔ جس نے بچوں کی تعلیمی قابلیت کو شدید متاثر کیا۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ سونے کی عادت بچوں کی ذہانت پر اثر انداز ہوتی ہے۔ ذہن کے بیڈ ٹائم میں بے قاعدگی پائی جاتی ہے، وہ آگے چل کر اسکول کی پڑھائی میں اچھی کارکردگی کا مظاہرہ نہیں کرتے۔ ماہرین کے مطابق بیڈ ٹائم میں بے قاعدگی کی عادت کے اثرات سے لڑکیاں زیادہ متاثر ہوتی ہیں اور وہ لڑکوں کی نسبت زیادہ نیند کی کمی کا شکار نظر آتی ہیں جس کا اثر ان کی زندگی بھر کی کارکردگی کو متاثر کر سکتا ہے۔ general of epidemiology and community health (جرنل آف ایپی ڈیمیولوجی اینڈ کمیونٹی ہیلتھ) میں شائع ہونے والی تحقیق کی سربراہ پروفیسر ایجان کیلی کے مطابق "بچوں کی ابتدائی ذہنی نشوونما کا بچے کی مستقبل کی صحت اور خوشحالی سے گہرا تعلق ہوتا ہے۔ پروفیسر کیلی کے نزدیک بیڈ ٹائم میں بے قاعدگی کی عادت کے کئی اسباب ہیں جن میں بچوں کا اضافی ہوم ورک، ٹیلی وژن یا کمپیوٹر گیمز سے کہیں زیادہ اہم ایک خاندان کا سونے کا روٹین ہے جو بچے کی سونے کی عادت کو بگاڑنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

ایک جدید تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ بچوں میں نیند کی کمی کے اثرات زیادہ خطرناک ثابت ہوتے ہیں۔ تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ ذہن کی نشوونما کا عمل ایک برس کی عمر تک جاری رہتا ہے اور یہ عمل زیادہ تر نیند کے دوران ہوتا ہے لہٰذا ابتدائی عمر میں نیند پوری نہ لینے سے بچوں کا ذہن مکمل نشوونما سے محروم رہ جاتا ہے اور نیند کی کمی بچوں میں نہ صرف ذہنی صلاحیتوں کو متاثر کرتی ہے بلکہ مستقل ذہنی بیماری کا سبب بن جاتی ہے۔ آغا خان یونیورسٹی کے اسسٹنٹ پروفیسر اور کنسلٹنٹ پیڈیاٹریشن ڈاکٹر عرشا نور جہاں کا کہنا ہے کہ "ویڈیو گیمز کھیلنے اور گھنٹوں کمپیوٹر کے سامنے بیٹھے رہنے کے باعث بچوں میں اسکول میں خراب کارکردگی اور نیند کی کمی جیسے مسائل پیدا ہو رہے ہیں۔ کمپیوٹر اور ٹیکنالوجی کے استعمال کے بلاشبہ مثبت پہلو ہیں لیکن بچوں کو گھر سے باہر کچھ وقت کھیل کود میں بھی صرف کرنا چاہیے تاکہ وہ چست اور مستعد رہیں۔ امریکی ادارہ پیڈیاٹرکس کی رپورٹ کے مطابق ٹیلی ویژن دیر تک دیکھنا اور ڈراؤنے پروگرام، ڈراموں اور فلمیں دیکھنے سے بچوں کو نیند کے دوران ڈراؤنے خواب آتے ہیں جس سے نیند میں خلل پیدا ہوتا ہے۔ کمسن بچوں میں کم خوابی سے جسمانی اور نفسیاتی عوارض کے ساتھ ساتھ ان میں ذکاء کا سب سے بڑا عنصر پایا جاتا ہے۔

نیند پوری نہ ہونا بچوں میں منفی رویے کا باعث ہے۔

امریکا میں کی جانے والی تحقیق کے مطابق دیر سے سونا اور نیند پوری نہ ہونا بچوں کے رویے پر اثر انداز ہوتا ہے۔ ماہرین نے کہا ہے کہ چار سال سے کم عمر بچے جو کہ رات بھر میں دس گھنٹے سے کم نیند لیتے ہیں۔ ان کے رویے میں دن بھر غصہ، چڑچڑا پن اور تھکن غالب رہتی ہے جو بچوں کی صحت پر برا اثر ڈالتی ہے۔ ماہرین کے مطابق والدین کو چاہیے کہ بچوں کی نیند پوری ہونے کا طبیل رکھیں مکمل اور ان کو جلدی سونے کا عادی بنائیں کیونکہ مستقل نیند پوری نہ ہونا چھوٹے بچوں میں ڈپریشن کا بھی باعث بن سکتا ہے۔

> نیند کی کمی بچوں میں نہ صرف ذہنی صلاحیتوں کو متاثر کرتی ہے بلکہ مستقل ذہنی بیماری کا سبب بن جاتی ہے

اضافی نیند سے بچوں کے رویے اور کارکردگی میں بہتری آسکتی ہے۔

ایک نئی تحقیق کے مطابق بچوں کی نیند کے دورانیے میں تھوڑا سا اضافہ کرنے سے ان کے رویے میں بہتری آسکتی ہے اور اس سے اسکول میں ان کی بے سکونی کی کیفیت کم ہو سکتی ہے۔ دوسری طرف بچوں کی نیند کے دورانیے میں کمی آنے سے ان کی بے چینی اور فرسٹریشن میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے "لوگ اس پر مختلف پیمانوں سے غور کر سکتے ہیں۔ اس تحقیق کی روشنی میں اہم یہ بتا رہے ہیں کہ بچوں کی نیند میں کمی بیشی سے ان کا رویہ اور پڑھائی دونوں متاثر ہو سکتے ہیں۔ دیر سے سونے والے بچوں کے ذہن کمزور ہو جاتے ہیں جو بچے رات 9 بجے کے بعد سوتے ہیں یا جن کا سونے کا کوئی مخصوص وقت نہیں ہوتا وہ پڑھائی خصوصاً ریاضی کے مضمون میں کمزور ہوتے ہیں۔

بچوں میں نیند کی کمی خطرناک بیماریوں کی علامات ظاہر کرتی ہے۔

طبی ماہرین نے کہا ہے کہ زیادہ نیند لینے والے بچوں کے ذہنی اور صحت میں بہتری کے آثار ہوتے ہیں لیکن جن بچوں کو نیند سے متعلق مسائل کا سامنا ہوتا ہے وہ کسی بھی خطرناک مرض کا شکار ہو سکتے ہیں۔ عالمی سطح پر 80 فیصد بچوں کو لاحق نیند کے مسائل پر توجہ نہیں دی جاتی جس کی وجہ سے وہ خطرناک امراض کی واضح علامات ظاہر ہونے تک اس قدر شدید ہو جاتے ہیں کہ پھر ان کو طویل علاج معالجے سے گزرنا پڑتا ہے۔ کم نیند سے بیماری کے خلاف قوت مدافعت کم ہو جاتی ہے۔

والدین کی مشاورت سے بچوں کے نیند کے مسائل میں کمی ہو سکتی ہے

آسٹریلوی سائنسدانوں نے ایک نئی تحقیق میں کہا ہے کہ نیند کے مسائل سے دوچار بچوں کے والدین سے ان کے سونے کی حکمت عملیوں پر چار ہزار خیال سے انہیں اسکول میں عمدہ کارکردگی کا موقع ملتا ہے۔ یونیورسٹی آف میلبورن کے john coach (جون کوچ) اور ان کی ٹیم کو تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ جن والدین سے بچوں کی نیند سے متعلق مشاورت کی گئی ان کے بچوں کے سونے کی عادات ان بچوں سے کافی مختلف تھیں، جن کے والدین کو اس عمل میں شامل نہیں کیا گیا۔ کوچ کا کہنا ہے کہ "اسکول جانے والے ننھے بچوں میں نیند کے مسائل عام ہیں اور ان کے والدین کے ساتھ مختصر مشاورت سے ان بچوں کا علاج ممکن ہے۔

کوکنگ اور گھر داری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس

ہمارا گھر گراؤنڈ فلور پر ہے گھر کے باہر مٹی اور ریت وغیرہ ہے جو گھر والوں کے جوتوں کے ساتھ گھر میں آتی ہے میرا مسئلہ یہ ہے کہ میں نے کارپٹ کے بنے ہوئے پائیدان بچھا رکھے ہیں ان میں بہت سی ریت وغیرہ اٹکھی ہو جاتی ہے جھاڑو سے صاف نہیں ہو پاتی؟

عائشہ سلیم... کوئری

جی ہاں! اکثر گراؤنڈ فلور کے گھروں میں اس قسم کے مسائل پیش آتے جاتے ہیں۔ آپ کسی کھلی جگہ یعنی ایسے مقام پر کہ جہاں فرنیچر وغیرہ زیادہ نہ ہو کہ گرد وغبار سے متاثر ہو۔ پائیدان کی اوپری جگہ زمین کی جانب رکھ کر بچھا دیں اور ہاتھوں والی جھاڑو سے جھٹک کر صاف کر لیں۔ دو سے تین مرتبہ اس عمل کو دہرائیں اب پائیدان کو سیدھا کر کے بچھائیں اور اوپری حصہ برش یا جھاڑو سے صاف کر لیں۔ اس ترکیب سے گرد وغبار با آسانی صاف ہو جاتا ہے۔

آپا مجھے مسلسل تھکان رہتی ہے کبھی تو مزاج میں اتنی چڑچڑاہٹ کا عنصر بڑھ جاتا ہے۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ ہر شخص غلط ہے۔ بہت تھکن کا احساس ہوتا ہے میں بھی اوروں کی طرح خوش مزاج رہنا چاہتی ہوں، کیا کروں؟ صائمہ عطل... حیدرآباد

سب سے پہلے تو وقت نکال کر اپنے طبی معالج سے مشورہ کیجئے بغیر کسی ظاہری وجوہات کے تھکان محسوس ہونے کی کئی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ ان میں بڑھتی ہوئی عمر کے اثرات، خون کی کمی، گلے کی خراش، پٹھوں کا درد اور تھکاوٹ، سر درد، تھائیرائڈ کی کارکردگی، ذیابیطس، ذہنی دباؤ اور بے چینی جیسی کیفیات شامل ہیں۔ درست تشخیص اور مکمل علاج کی بدولت آپ بہت آسانی کے ساتھ اس صورتحال پر قابو پا سکیں گی۔ دوسرا یہ کہ ضروری نہیں ہوتا کہ ہمارے گرد وانواح میں تمام لوگ ہی غلط ہوں، بسا اوقات یہ ہماری ذہنی کیفیت ہوتی ہے بہرحال گرد وانواح کے افراد کے ساتھ تعاون رویہ رکھئے کہیں ایسا نہ ہو کہ غلط فہمی کے باعث ہم اپنوں میں سے کسی کی دل آزاری کر بیٹھیں اور مزید مسائل جنم لیں۔ جن باتوں اور رویوں کو سمجھنے میں دشواری محسوس کریں ان کے بارے میں بغیر کسی ٹھوس وجہ کے کوئی رائے قائم نہ کریں۔ یہ انداز مطمئن میں شمار ہوتا ہے اور اس ہی کی وجہ سے تھکن اور بے چینی جنم لیتی ہے۔ بہرصورت آپ اپنے معالج سے مشورہ ضرور کریں اور ان کی ہدایات پر باقاعدگی سے عمل کیجئے۔

بہت سے کھانوں میں زعفران شامل کی جاتی ہے، لیکن اس کو پیسنے کا طریقہ بتا دیں اس کے ریشے کس طرح پیسے جا سکتے ہیں۔ گرم دودھ میں بھگونے کے بعد بھی سالم ہی رہتے ہیں۔

فاریہ صدیقی... کراچی

زعفران پیسنے کے لئے اسے سیدھے توے پر ہلکی آنچ پر سینک لیجئے با آسانی پس جائے گی اور اگر چاہیں تو توے پر سینکنے کے بجائے چند سیکنڈ کے لئے بلینڈر یا جوسر میں Low speed پر رکھیں اور پھر پیسیں۔ جہاں تک بھگونے کا تعلق ہے تو ہمیشہ ٹھنڈے دودھ یا پانی میں بھگوئیں۔ جلدی نرم ہوگی، رنگت اور خوشبو بھی اچھی ہوگی۔ اب آپ اپنی پسندیدہ ڈش میں حسب ضرورت شامل کیجئے۔

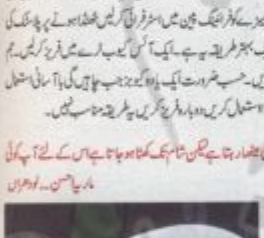
ہری مرچیں ہرا دھنیا چوپ کر کے فریج میں رکھنا ہو تو اس کا درست طریقہ کیا ہے۔ میں نے پلاسٹک میں ان چیزوں کو بند کر جام کی شیشی میں رکھا تھا اس کا رنگ خراب ہو گیا اور میں نے اسے ضائع کر دیا۔ شاید لائٹ جانے کی وجہ سے فریج میں ٹھنڈک نہیں تھی۔ دراصل اسی وجہ سے ہری مرچیں اور ہرا دھنیا فریج میں خراب ہو جاتا ہے تو میں نے سوچا کہ بیس کر دکھاؤں تاکہ بوقت ضرورت باطمینان میں شامل کی جا سکیں۔

تہمینہ ناز... خلد وہم

آپ نے بالکل درست حل تلاش کیا ہے۔ باطمینان میں شامل کرنے کے لئے چوپ کی ہوئی ہری مرچیں اور ہرا دھنیا محفوظ کیا جا سکتا ہے۔ چند باتوں کا خیال رکھا جائے تو بہتر نتائج حاصل کئے جا سکتے ہیں۔ جام کی اکثر جاریاں سبز ہوتی ہیں جن میں ان کا بنا ہوا ڈھکن ہوتا ہے۔ ایسی جار استعمال کیجئے جن میں پلاسٹک کا ڈھکن ہوتا ہے۔ ہری مرچیں اور ہرا دھنیا پلاسٹر میں پسنے کے لئے تھوڑا سا پانی اور کوکنگ آئل شامل کیجئے۔ اسٹرلائیز کی ہوئی جار میں انڈیلنے کے بعد تھوڑا سا نمک اور سفید سرکہ شامل کرنے کے بعد فریج میں رکھئے اور اگر فریج میں ٹھنڈک کی کمی کا مسئلہ ہے تو اس آمیزے کو فریزر یا چین میں استعمال کریں ٹھنڈا ہونے پر پلاسٹک کی جار میں فریز کر لیں۔ اس قسم کی اشیاء کو فریز کرنے کا ایک بہتر طریقہ یہ ہے۔ ایک آئس ٹرے جب ٹھنڈی ہو جائے تو فریزر میں رکھ دیں۔ جم جائیں تو ٹرے کو نکال کر پلاسٹک بیگ یا جار میں فریز کر دیں۔ حسب ضرورت ایک یا دو کیوب جب چاہیں تو با آسانی استعمال کر سکیں گے۔ تمام آمیزے کو جار یا فریزر سے نکال کر تھوڑا استعمال کریں دوبارہ فریز کریں یہ طریقہ مناسب نہیں۔

آپا جب دہی بڑے بناتے ہیں تو ایک وقت تک تو دہی بھلا رہتا ہے لیکن شام تک کھٹا ہو جاتا ہے اس کے لئے آپ کوئی ٹپ بتا دیں؟

ماریا حسن... لوہاری



بہتر یہ ہوتا ہے کہ دہی بڑوں میں دہی سرو کرتے وقت شامل کیا جائے۔ دہی بڑے تلنے کے بعد گرم کر کے نمک ملے پانی میں بھگوئیں پھر دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں کے درمیان میں رکھ کر نرمی سے اضافی پانی نچوڑ دیں کوکنگ ریک یا کسی جالی پر ترتیب سے رکھ کر اوپر سے عمل کا کپڑا ڈھانپ دیں۔ جتنی مقدار میں دہی بڑے فوری درکار ہیں اتنی ایک پھیلے ہوئے کسی قدر گہرے برتن میں بچھا دیں اوپر سے پھینٹا ہوا دہی انڈیل دیں اور ٹھنڈی جگہ پر رکھیں۔ دہی پھینٹنے کے بعد دو کپ دہی میں دو کھانے کے چمچے کافی ملا کر آدھی پیالی دودھ میں گھول کر شامل کر دیں۔ اچھی طرح مکس کرنے کے بعد دہی بڑوں پر انڈیل دیں۔ تھوڑے ہی بڑے ہائیں تو دہی میں حسب ذائقہ چینی شامل کر دیں۔ نمک حیات مصالحہ چٹنی اوپر سے چھڑک دیں۔ ان ترکیب پر عمل کرنے سے آپ بہت بہتر نتائج حاصل کر سکیں گی۔

آپا سے سوتی یا لان کے کپڑے خریدیں تو ان میں سے کسی کیمیکل جیسی مہک سی ہوتی ہے جو کہ بسا اوقات ناگوار حد تک زیادہ ہوتی ہے جو کہ کئی مرتبہ دھلنے کے بعد ذرا کم ہوتی ہے؟ کوئی ایسی ترکیب بتا دیں کہ کپڑوں کی سفائی سے قبل اس مہک کو دور کیا جا سکے۔ عالیہ فاروق... ملتان

جی ہاں! آپ نے بالکل درست کہا ہے اکثر

کپڑوں میں اس قسم کی بیک محسوس ہوتی ہے یہ میٹیریل کیمیکل ہوتے ہیں جن کی وجہ سے ایسا ہوتا ہے یوں بھی سوتی، لان اور لینن کے کپڑے سلائی سے قبل سادہ پانی میں 1/4 پیالی سلیوشن کر کے اچھی طرح ملائیں اور اس پانی میں کپڑوں کو چند منٹ کیلئے بھگو دیں اور نرمی سے نچوڑ کر سادہ پانی میں بھگو کر رکھ دیں ایک سے دو گھنٹہ بعد بغیر نچوڑے اوری پانی کو پرسائے میں خشک کر لیں۔

آپا میں آئس کریم کس کے پیکٹ سے آئس کریم بنانا چاہتی ہوں اس پر لکھا ہوتا ہے کہ آئس کریم میکر میں بنائیں، کیا آئس کریم میکر کے بغیر آئس کریم بنائی جا سکتی ہے؟ قرۃ العین۔ فیصل آباد

عمدہ معیار کی آئس بنانے کے لئے آئس کریم میکر ضروری ہے لیکن اس کے بغیر بھی آئس کریم بنائی جا سکتی ہے جو کہ کسی حد تک اچھی ہی ہوتی ہے جہاں تک آئس کریم مکس کے پیکٹ کا تعلق ہے تو بہتر یہی ہوگا کہ اس پر دی گئی ہدایات پر عمل کرتے ہوئے تیار کیجئے یا پھر آئس کریم کا کسٹرڈ، ٹھنڈی فریش کریم اور انڈوں کی سفیدی علیحدہ علیحدہ پھینٹ کر ایک ساتھ ملا دیں اور ایئر ٹائٹ باؤل میں دو گھنٹے فریز کرنے کے بعد کانٹے کی مدد سے پھینٹ کر دوبارہ 2 گھنٹے کیلئے فریز کر دیں اس عمل کو دوبارہ میں آئس کریم تیار ہو جائے تو فریزر میں رکھیں۔ آئس کریم کو فریز کرتے وقت ہر مرتبہ اس بات کو یقینی بنائیں کہ باؤل کا ڈھکن اچھی طرح ایئر ٹائٹ ہو چاہیں تو احتیاطاً پلاسٹک Wrap سے بھی کور کر لیں۔

آپا گرم کرنے کیلئے فرائی کا چھلکا کھانے میں شامل نہیں کرنا چاہتے تو اسے کس طرح اتارا جائے، جب فرائی چھلتی ہوں تو کافی مقدار میں اس کا گودا ضائع ہوتا ہے اور فرائی بلانچ کرنے کا درست طریقہ بھی بتا دیں؟ سمیرہ عابد۔ لاہور

فرائی فرائی کا چھلکا اتارنے کا آسان طریقہ یہ ہے کہ فرائی پر چھری کا پچھلا حصہ Rub کیجئے اور اس کے بعد انہیں آسانی کے ساتھ چھیل کر استعمال کیجئے۔ فرائی بلانچ کرنے کا درست طریقہ یہ ہے کہ ابلتے ہوئے پانی میں فرائی شامل کرنے کے بعد 3-2 منٹ ابلنے دیں اب چھلنی کی مدد سے پانی علیحدہ کر دیں اور انہیں ہوادار جگہ پر ٹھنڈا ہونے دیں۔ کوشش کیجئے کہ بغیر سادہ پانی کے ٹھنڈا ہونے دیں۔ اب ایک گہرے باؤل میں چھلکا اتار کر گودا جمع کر لیں۔ چاہیں تو بلینڈر کی مدد سے پیسٹ بنا لیں یا پھر چپ کرنے کے بعد حسب ضرورت کھانا پکانے کے لئے استعمال کریں۔

Apple pie spice کیا ہوتا ہے اور کیا اسے گھر پر بنایا جا سکتا ہے؟ زبیدہ انور۔ راولپنڈی

Apple pie spice بھی کیک اسپائس کی طرح مخصوص مصالحہ جات سے تیار کیا گیا پاؤڈر ہوتا ہے بازار میں آسانی سے مل جاتا ہے۔ بصورت دیگر 1/2 چائے کا چمچہ پسی ہوئی دار چینی، چٹکی بھر پسی ہوئی جائفل، دو عدد پسی ہوئی لونگیں اور پسند کریں تو ایک چھوٹی الائچی کے دانے پیس کر اچھی طرح ملائیں اور ترکیب میں دی گئی مقدار کے مطابق استعمال کریں یہ بھرپور خوشبو ہے ابلتے پانی میں ذائقہ اور خوشبو کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔

آپا مجھے آڑو بہت پسند ہیں میں چاہتی ہوں کہ موسم گزرنے کے بعد بھی استعمال کر سکوں لہٰذا انہیں فریز کرنے کا طریقہ بتا دیں؟ ایک مرتبہ میں نے پلاسٹک جار میں رکھ کر فریز کیا تھا لیکن ان کا ذائقہ کافی خراب ہو گیا تھا آپ کی راہنمائی درکار ہے؟ نورین۔ پشاور

آڑو فریز کرنے کے لئے چند ضروری باتوں کا سمجھنا بہت ضروری ہے۔ اصل پوائنٹ کہ بہت زیادہ پکے ہوئے یا نرم پھل کا انتخاب کرنے سے گریز کیجئے۔ اگرچہ انہیں تازہ حالت میں کھایا جائے تو انتہائی لذیذ ہوتے ہیں لیکن فریز کرنے کے لئے ہمیشہ کسی قدر پختہ یا کچا پھل بہتر رہتے ہیں لیکن پکے نہ ہوں۔ آڑو دھو کر خشک کر لیں۔ ہر آڑو کو ٹوشوں میں کاٹنے کے بعد ان پر لیموں کا رس چھڑک دیں اس طرح یہ کالے نہیں پڑیں گے اور مزید خوش ذائقہ ہو جائیں گے۔ 1 کلو پھل کے لئے 2 عدد درمیانے سائز کے لیموں کا رس کافی ہوتا ہے۔ ایک پیالی چینی اور دو پیالی پانی کے تناسب سے شیرہ تیار کر کے ٹھنڈا کر لیں۔ درمیانے سائز کے پلاسٹک ایئر ٹائٹ کنٹینرز میں پھل اور شیرے کی تہہ لگائیں۔ خیال رہے کہ درمیان میں ہوا کے بلبلے نہ ہوں اور نہ ہی اس آمیزے کی سطح اور ڈھکن کے درمیان ہوا یا خالی جگہ موجود ہو۔ بہتر یہ ہوتا ہے کہ پلاسٹک رپ سے اچھی طرح بند کرنے کے بعد ڈھکن لگائیں۔ Air Pockets کی وجہ سے Freezer burn کا خدشہ ہوتا ہے جو کہ پھل کا ذائقہ اور رنگت بھی خراب کر سکتا ہے لہٰذا ڈھکن بند کرنے سے قبل اس بات کو یقینی بنائیں کہ وہ سطح پر نمودار نہ ہوں۔ ایسی صورت میں مزید شیرہ شامل کیجئے۔ دوبارہ استعمال کے لئے ایک جار کو پانی کے باؤل میں رکھ کر فریج میں رکھیں، نرم ہو جانے پر استعمال کیجئے لیکن اگر پکانا چاہے تو دوبارہ فریز مت کیجئے۔

Tip of the month Contest کے نتائج

ونرز ٹپ

اس کوئیسٹ میں سپیشل پوزیشن عائشہ سلیمان (کوٹری) نے حاصل کی۔

فرنچ ٹوسٹ بنانے کے لئے تازہ بریڈ کے بجائے ایک روز پہلے کی بریڈ استعمال کی جائے تو زیادہ اچھے بنیں گے۔

اس ماہ کے کوئیسٹ شی علیمہ، ریاض۔ ملتان اور عالیہ یوسف۔ فیصل آباد نرائب قرار پائیں۔

آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پوسٹ بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت کیس کی بھی تک بک کیلئے۔

Dalda ADVISORY SERVICE

Helpline : 0800-32532
Mailing Address: P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan
Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com
Website : www.daldafoods.com

ٹیکنالوجی کی دنیا بچوں کیلئے ایک حیران کن اسٹیج ہے

Paint سے بچوں کی رسائی تخلیقی مواد تک ہوگئی، کھیل کی صورت تعلیمی رجحانات کو فروغ دیا گیا

ٹیکنالوجی اور ایجادات دور قدیم میں ایک جادو کی سی حیثیت رکھتے تھے۔ بعد ازاں جادو کہی جانے والی ٹیکنالوجی محض ایک سائنسی نظریہ بن گئی۔ ایجادات کا ختم ہونے والا ایک سلسلہ جاری رہا تاہم ایجادات کے لئے بہت زیادہ وقت درکار تھا۔ اکیسویں صدی کے ابتدا سے جس قدر تیزی سے سائنسی ایجادات میں ترقی ہوئی ہے۔ پہلے کبھی نہ تھی۔ دور جدید میں کمپیوٹر معمولات زندگی میں شامل ہو چکا ہے۔ جب سے کمپیوٹر کی دنیا میں بچوں کیلئے کچھ سائنس ترتیب دی گئی ہیں بچے کمپیوٹر سے قریب تر ہوتے جا رہے ہیں۔ ان کے لئے آئی ٹی کی دنیا ایک حیران کن اسٹیج ہے۔ ٹیکنالوجی کی دنیا میں Paint کے طریق کار کے باعث بچوں کی رسائی تخلیقی مواد تک ہوگئی۔ بعد ازاں بچوں میں تخلیقی صلاحیتوں کو اجاگر کرنے کے لئے آئی ٹی کی دنیا میں ایک اور انقلاب آیا۔ بچوں کے لئے کھیل کی صورت تعلیمی رجحانات کو فروغ دیا گیا اور انہیں کھیل کھیل میں بہت کچھ سیکھنے کا موقع ملا۔ جدید ٹولز کی تیاری میں اس امر کا خاص خیال رکھا گیا کہ بچوں کو ذہنی دباؤ سے بالکل دور رکھا جائے۔ اس مقصد کے حصول کے لئے ٹیکنالوجی کی دنیا میں بچوں کی ذہنی صلاحیتوں کے مطابق ایک کے بعد ایک نئے آلات کی ایجاد نے دھوم مچا دی۔ بچوں کے لئے کھیلوں کی ویب سائٹس پر یوں تو بے شمار کھیل موجود ہیں جو شوق دلاتے ہی اسکرین پر نمودار ہو جاتے ہیں۔ ان میں ایک کھیل fruit ninja HD ہے اس ایکشن کھیل میں پھلوں کو مچھلی کی شکل میں پیش کیا گیا ہے۔ فروٹ نجا ایچ ڈی کے کھیل میں کلاڑی بلیڈ کو ٹچ اسکرین سے تحریک دیتے ہوئے اس کی دھار سے ipad اسکرین پر پھینکے ہوئے پھلوں پر تیزی سے بلیڈ کی دھار سے وار کرتے ہوئے فروٹ کے ٹکڑے کرتا ہے۔ جیسے ہی بلیڈ ipad پر نمودار ہوتا ہے کلاڑی اپنی سانس روک لیتا ہے اور سامنے پھیلی ہوئی اسکرین پر اپنی انگلیوں کو زوردار طریقے سے حرکت میں لاتے ہوئے پھلوں کو آدھے حصے میں تقسیم کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ کئی حصوں پر مشتمل فروٹس کو ایک زوردار جھٹکے سے دو کرنے کے علیحدہ دو نمبر ہیں اور کلاڑی ایک وقت کئی پھلوں کو ایک زوردار وار سے ٹکڑوں میں تقسیم کرنے کے لئے مزید انگلیاں استعمال کر سکتے ہیں۔ یاد رہے کہ یہ کھیل کا اصول ہے کہ کلاڑی اسکرین پر موجود تمام پھلوں کے ٹکڑے ایک وقت کر دیگا۔ اگر تین فروٹ کٹنے سے رہ گئے تو کھیل ہی ختم ہو جائے گا لیکن کئی پھلوں پر مشتمل اس کھیل کے اوپر کا سکور نمبر ایک سو سے زیادہ ہوں (100,200,300) یا اس سے زائد تو کلاڑی کو ایک نئی زندگی کی فراہمی کی جا سکتی ہے۔ (اگر کھیل کے دوران ان کا کوئی بھی پھل کٹنے سے نارہ گیا ہو) بعض اوقات بم کھیل کے دوران ہی اسکرین پر نمودار ہوتا ہے اور کھیل ہی ختم ہو جاتا ہے۔

فروٹ نجا۔ رسیلا کھیل جو ایک میٹھی مزیدار تباہی ساتھ لاتا ہے

فروٹ نجا ایک ایکشن سے بھرپور رسیلا کھیل ہے جو ہلکی پھلکی موسیقی کی آواز کے ساتھ چھپتے اڑتا ہوا اطمینان بخش انداز میں پھلوں کے رس سے بھری خون ریزی پھیلاتا ہوا آتشکار کرتے والے پھل کے ہر ٹکڑے کے ساتھ ایک میٹھی مزیدار تباہی لاتا ہے۔ پرجوش کلاڑی مرکزی بورڈ پر اپنی انگلیاں جمائے اسکرین کے پار پھیلے ہوئے پھلوں پر زور سے بلیڈ مارتا اور مزے سے پھلوں کو کاٹتا جاتا ہے ہر ٹکڑے کرنے والا پھل اس کی جیت کو ممکن بناتا ہے بالکل ایک سچے نجا سپاہی کی طرح۔

تھوار بم سے ٹکرائی اور دھماکہ ہوا۔

فروٹ نجا نے آئی فون آئی پیڈ اور اینڈرائڈ پر دھوم مچا دی ہے۔ کروڑوں لوگوں نے اسے ڈاؤن لوڈ کیا مگر اب فروٹ نجا دھوم مچا رہا ہے۔ کم سن آپ پھلوں کو تھوار سے ٹکڑے ٹکڑے کرتے ہیں اور اسکور آگے بڑھتا ہے مگر احتیاط یہ کی جاتی ہے کہ تھوار بم پر نہ چلے۔ جونہی تھوار سے ٹکرائی ایک دھماکا اور گم اور۔ اصلی فروٹ نجا گیم سے زیادہ دلچسپ ہے۔ ویڈیو میں اس کی تربیت اور اس کے بعد اسے پھلوں کا تیاپانچا کرتے دکھایا گیا ہے اور پھر بم سے بچ جانے پر اس کا ٹنوں بھی آپ کو ہنسنے پر مجبور کر دیتا ہے۔ فروٹ نجا کی یہ ویڈیو یوٹیوب پر تیزی سے مقبول ہو رہی ہے اور اسے ایک کروڑ سے زیادہ لوگ دیکھ چکے ہیں۔

جلدی امراض کے کیا ہوں حل؟

دُھلے ہوئے کپڑے، الگ الگ تولئے اور روزانہ غسل

پاکستان میں کچھ جلدی بیماریاں نہایت عام ہیں جن کے بارے میں ہم نے غلط تصورات اور توہمات میں گھر کر اپنی زندگیوں کو الجھا کر رکھ دیا ہے۔ اس مضمون میں مختلف جلدی بیماریوں کی علامات، احتیاطی تدابیر اور طبی حقائق پر روشنی ڈالی گئی ہے جسے پڑھنا اور جاننا ہم سب کے لئے بہت ضروری ہے۔

اسکیبیز (Scabies)

ایک ایسی بیماری ہے جو خارش کی صورت میں نظر آتی ہے۔ یہ اسکول اور ہاسٹلوں میں عام ہے۔ خاص طور پر رات کے وقت مریض میں خارش کی شدت بڑھ جاتی ہے۔ یہی اس مرض کی واضح ترین علامتوں میں سے ایک ہے۔ اگر روزانہ غسل نہ کیا جائے، تنگ جگہ میں کئی افراد کام کر رہے ہوں یا رہائش پذیر ہوں تو یہ بیماری پھیلتی پھولتی ہے۔ خارش جسم کے پوشیدہ حصوں، بازو، فوطہ اور ہاتھوں کی انگلیوں کے درمیان محسوس ہوتی ہے۔ پبلک ٹرانسپورٹ میں سفر کرتے خارش ہو سکتی ہے کیونکہ یہ متعدی مرض ہے اور ایک دوسرے سے لگتی ہے۔ زیادہ تر طبقے کے پاس پانی اور دیگر وسائل کی کمی ہوتی ہے چنانچہ وہ ہر روز کپڑے کا جوڑا بدلنے، نہانے اور دھلے ہوئے کپڑے استعمال نہیں کر پاتے۔ اس کا انتہائی سستا اور آسان طریقہ ہر روز نہا کر صاف ستھرے دھلے ہوئے کپڑے پہننا ہے۔

جراثیم کش صابن اور جلدی امراض

یہ مفہوم صحیح نہیں کہ جراثیم کش صابن جلدی امراض میں مبتلا نہیں کر سکتے۔ یہ زیادہ مقدار میں استعمال کر لئے جائیں تو خارش کی شدت میں اضافہ اور الرجی کر دیتے ہیں لہٰذا نہانے اور منہ دھونے کے لئے عام صابن ہی استعمال کرنا بہتر ہے۔ اگر جلدی امراض کا ڈاکٹر آپ کو خارش کا کوئی لوشن یا دوا تجویز کر دیتا ہے تو اسے صرف متاثرہ شخص ہی نہیں گھر کے دیگر افراد بھی استعمال کریں تب نتیجہ خیز اثرات محسوس ہوں گے کیونکہ یہ متعدی مرض ہے۔ کوئی بھی دوا صرف ایک روز استعمال کرنی صحیح ہوتی ہے اسی طرح درست طریقے سے استعمال کر لی جائے تو سو فیصد نتائج برآمد ہوں گے۔ باقاعدگی سے دو مرتبہ غسل کرنا بہتر ہے۔ خاص کر ایسی خواتین جو پبلک ٹرانسپورٹ میں سفر کرتی ہیں۔ ہر روز صاف ستھرے دھلے ہوئے کپڑے پہنے جائیں اور کبھی دھوئے بغیر کسی جوڑے کو الماری میں دھلے ہوئے کپڑوں کے ساتھ نہ رکھیں۔ دھلے ہوئے کپڑوں، بستر کی چادروں، تکیوں کو خاص کر باقاعدگی سے دھوپ لگوائی جائے۔ دھوپ نہایت کارگر احتیاطی تدبیر ہے۔

فنگس کا انفیکشن

گرمیوں میں بنجر کا استعمال کیا جائے یا پولیسٹر کے لباس مسلسل پہنے جائیں تو جلد پر سرخ رنگ کے دھبے نمودار ہونے لگتے ہیں۔ اس کے لئے اینٹی الرجی ادویہ تجویز کی جاتی ہیں۔ بہتر یہ ہے کہ بنجر کم سے کم پہنی جائے اور اسے بھی دھو کر دھوپ لگوائی جائے۔ سائے میں کپڑے نہ سکھائے جائیں۔ سوتی لباس باقاعدہ غسل کر کے پہنا جائے۔ ہوا میں نمی کا تناسب زیادہ ہو تو یہ بیماری مزید پھلتی پھولتی ہے۔

اینٹی فنگس ادویات کا کردار

ان ادویات کا استعمال مرض کی شدت کو دیکھ کر کیا جاتا ہے۔ اس طرح کے امراض میں اینٹرائڈز یا کارٹی زون کا استعمال نامناسب ہے۔ یہ فوری طور پر مرض ٹھیک کرتی ہیں مگر اصل جراثیم اسی طرح موجود رہتے ہیں اور پھر مریض سالہا سال تک مرض کو بھگتتا ہے۔ اینٹرائڈز دراصل ایک دو دھاری ہتھیار ہے جس کے مضر اور مفید دونوں قسم کے اثرات ہوتے ہیں صحیح موقع اور جگہ پر اس کا استعمال مناسب علاج ہوتا ہے ورنہ زہر ہے۔ ان کا استعمال چہرے پر کسی بھی وجہ سے کسی طور مناسب اور درست نہیں۔ کیل، مہاسے، جھائیوں کی اصل وجہ معلوم کرنی چاہئے یہ مختلف بیماریوں کی علامات بھی ہو سکتی ہیں۔ اینٹرائڈز کے منفی اثرات کے طور پر چہرے پر بدنما بال، سرخ لکیریں اور خاص قسم کی جھریاں پڑ سکتی ہیں۔ کارٹی زونز کا استعمال صرف ایگزیما کی حد تک درست ہوتا ہے۔

خود علاجی اور اشتہاری ادویات خطرناک

بہت سی خواتین اشتہاری دعوؤں سے متاثر ہو کر گھر بیٹھے ایسی کریمیں اور لوشن منگوا لیتی ہیں جو چند دنوں میں جلد کو گورا کرنے کا دعویٰ کرتے ہیں جبکہ خود علاجی اور کسی بھی دوا یا کریم کا ردعمل خطرناک ہو سکتا ہے۔ اول تو خواتین کو گوری رنگت کا خبط سر پر سوار نہیں کرنا چاہئے۔ بار بار کے واشنگ فیشل سے جلد پتلی ہوتی چلی جاتی ہے۔

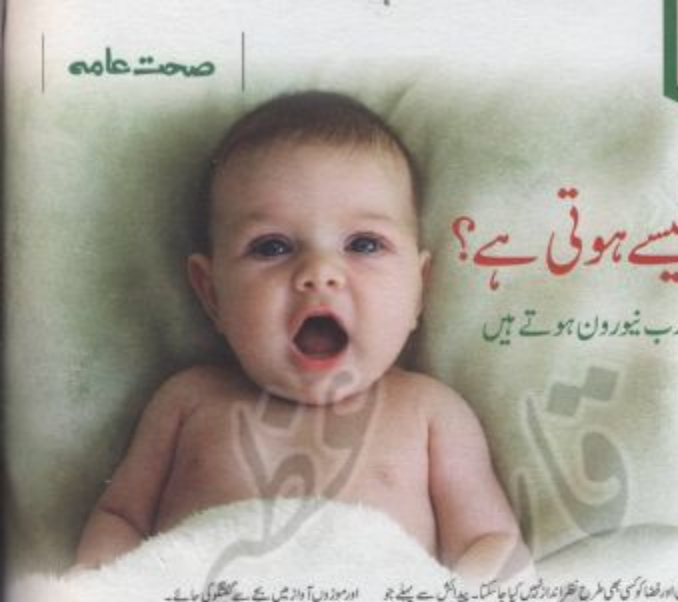
کیل مہاسے کیوں ہوتے ہیں؟

نہ تو یہ گرم غذاؤں کا ردعمل ہیں نہ یہ نوجوانی کی علامت یہ بھی محض مفروضہ ہے۔ کچھ لوگ اسے اسکن الرجی کا نام دیتے ہیں یہ بھی صحیح نہیں، نہ ہی یہ خون کی گرمی کی علامت ہے۔

اس سوال کا جواب معروف ماہر جلد ڈاکٹر شمیم آرا یوں دیتی ہیں کہ "جلد میں مخصوص غدود موجود ہوتے ہیں جو کہ بارموز کے زیر اثر ہوتے ہیں اور جلد پر چکنائی (SEBUM) خارج کرتے ہیں ان ہی کی وجہ سے دانے پیدا ہوتے ہیں۔ اگر اس پر مزید چکنی کریمیں، موئسچرائزر یا کولڈ کریم لگائی جائے تو مسام بند ہو جاتے ہیں۔ اکثر اوقات مہاسے جلد کے لئے چار کئے گئے سادہ سے صابن سے مسئلہ حل ہو جاتا ہے، لہٰذا اس ضمن میں صرف ایسے صابن استعمال کئے جانے چاہئیں جو کہ سطح سے چکنائی دور کر سکیں۔ اس کے تدارک کے لئے بار بار چہرہ دھونے کی ضرورت بھی نہیں۔ بار بار چہرہ نم کرنے سے جلد خشک ہوتی ہے۔

مہاسے متعدی نہیں ہوتے نہ ہی بوسے سے نکلتے ہیں اور یہ بچپن برس کی عمر تک ختم ہو جاتے ہیں۔ اس میں وراثت کا بھی کوئی عمل دخل نہیں ہے۔ اس ضمن میں متاثرہ افراد کے لئے کہا جاتا ہے کہ گھر کا برتن تولیہ الگ رکھے۔

ذاتی پرہیزوں کا بھی ان دانوں سے کوئی تعلق نہیں البتہ متاثرہ افراد شدت احساس کی وجہ سے الگ تھلگ رہنا شروع کر دیتے ہیں۔ اگر دانوں کو چھیڑا جائے، مواد نکالا جائے تو جلد پر چیچک جیسے گڑھے پڑ جاتے ہیں اور بعد میں براؤن رنگ کے نشانات بھی ہوتے ہیں جو رفتہ رفتہ ہی جاتے ہیں۔ اس دور میں جلد کو تیز دھوپ سے بچانا ضروری ہے۔ کسی بھی روغنی کریم کا استعمال قطعاً مفید نہیں ہوتا اور نہ ہی بھاپ لینا اس مسئلے کا حل ہے۔ احتیاطی تدابیر کے طور پر زیادہ پانی پینا، تولیہ استعمال کرنے کے بعد دھوپ میں پھیلانا، متوازن غذا، ہلکی پھلکی ورزش اور جلد کو غیر ضروری طور پر رگڑنے سے بچانا ہے۔



بچے کی دماغی نشوونما کیسے ہوتی ہے؟

پیدائش کے وقت بچے کے دماغ میں سوا ارب نیورون ہوتے ہیں

پیدائش کے وقت ہی سے بچے کے دماغی خلیات تیزی سے پھیلنے اور بڑھنے لگتے ہیں وہ باہم مربوط ہونے لگتے ہیں اور ابتدائی تین برس اس عمل کے لئے نہایت نازک ہوتے ہیں اگر اس سے 12 ہفتے تک انسانی جنین کا دماغ دیکھا جائے تو محسوس ہوگا کہ تمام خلیات ایک دوسرے سے رابطہ قائم کر رہے ہیں۔ University of California کی ماہر Neurobiologist کارلا شاز کے مطابق یہ عمل ایسا ہوتا ہے کہ جیسے ٹیلیفون بار بار خودکار طریقے سے نمبر ڈائل کر رہا ہو یہ دراصل دماغ کے تشکیل ہونے کا عمل ہوتا ہے جو منظم اور مربوط ہو جاتا ہے اور اس عمل کے مکمل ہونے پر جب بچہ جنم لیتا ہے تو وہ باپ کی آواز اور ماں کے لمس کو سمجھنے کے قابل ہوتا ہے۔

بچے کے دماغ میں ہونے والی برقیاتی حرکت دماغ کی طبعی ساخت کو تبدیل کرتی ہے اور یہ عمل پیدائش سے پہلے شروع ہو جاتا ہے۔ پیدائش کے وقت بچے کے دماغ میں سوا ارب نیورون ہوتے ہیں۔ طبعی خلیات کی تعداد اتنی ہوتی ہے جتنے آسمان پر تارے ہوتے ہیں زندگی کے پہلے برس کے دوران دماغ میں مسلسل غیر معمولی تبدیلیاں ہوتی رہتی ہیں جن بچوں کو ایسا ماحول ملتا ہے جہاں محرک اور تحریک نہ ہو ان کے دماغ کی نشوونما کو نقصان پہنچتا ہے جو بچے زیادہ نہیں کھیلتے ان کے دماغ عام بچوں کے مقابلہ میں 20 سے 30 فیصد چھوٹے ہوتے ہیں بچوں کو جس قدر زیادہ متنوع دلچسپ اور کھلا ماحول ملے گا اسی قدر ان کے دماغ کی نشوونما زیادہ ہوگی بھرپور تجربات سے بھرپور دماغ بنتا ہے۔

دماغ کی نشوونما دیکھنے کے لئے جب سائنس نے ترقی کی تو یہ جان کر حیرت ہوئی کہ بچے کو اس عمر میں جبکہ ماں اور باپ دونوں نہایت مصروف ہوتے ہیں ان کے لمس اور موجودگی کی ضرورت بہت زیادہ ہوتی ہے بچوں کو دوسروں کی گھریلو میں چھوڑ دینے سخت نقصان دہ ہوتا ہے بچے کو ماں اور باپ کے لمس کی بہت زیادہ اور مسلسل ضرورت ہوتی ہے۔ کوئی دوسرا فرد یہ کمی پوری نہیں کر سکتا۔ ماں باپ اسے گود میں لیں پیار کریں اور اس سے باتیں کریں یہ سب کچھ اس کے دماغی ارتقاء کی لازمی ضرورت ہے۔ بچے کو دلچسپ اور متنوع ماحول فراہم کرنا چاہئے۔ دراصل دماغ کی نشوونما کا ایک محدود وقت ہوتا ہے اور اس وقت میں بھی سب سے اہم پہلا برس ہے جس پر توجہ دینی ہوگی جس کے ساتھ دماغ بڑھتا ہوتی ہوئی تین برس کی عمر کو پہنچ جائے تو اس کے دماغ کی نشوونما رک جاتی ہے اور اب اسے توجہ بھی مل جائے تو کوئی فرق نہیں پڑتا۔ لیکن نئی تحقیق اور بچے کے دماغ میں جھانکنے کی صلاحیت سے یہ علم بھی ہوا ہے کہ اگر عمر کے پہلے سال میں کسی بچہ کو فالج کا حملہ ہوا ہو یا اس کے دماغ میں چوٹ لگی ہو تو اس عمر کے قوی امکانات ہوتے ہیں کہ وہ بالوقت تک مکمل طور پر صحت مند ہو جائے کیونکہ اس کا دماغ ابھی بن رہا ہوتا ہے اور نئے خلیات اسے صحت مند بنا دیتے ہیں۔

یہ ممکن ہے کہ اگر بچوں کو ابتدائی ایک برس کے دوران گھر میں بھرپور توجہ اور متنوع ماحول نہ ملے تو اسکول میں عمدہ انتظام کے ذریعے ان میں بہتر نشوونما پیدا کر دی جائے لیکن اس کے لئے مناسب تعلیم کی ضرورت پڑے گی جس کے ذریعے کند ذہنی کا علاج بھی ہو سکے گا دماغ کی تشکیل نو کے لئے ماحول اور فضا کو کسی بھی طرح نظر انداز نہیں کیا جا سکتا۔ پیدائش سے پہلے جو کچھ ہو گیا اسے تبدیل کرنا تو فی الوقت ممکن نہیں لیکن پیدائش کے بعد رونما ہونے والے عوامل پر انسان کا اختیار ہے گویا موروثی مسائل پر قابو نہیں پایا جا سکتا۔

پیدائش کے وقت بچے کو دیکھنے کے قابل تو ہوتے ہیں لیکن وہ تفصیلات صاف طور پر نہیں دیکھ سکتے۔ دونوں آنکھیں کسی ایک چیز پر فوکس کرنے کی ان میں صلاحیت نہیں ہوتی ان کی آنکھوں اور ہاتھوں میں رابطہ بھی نہیں ہوتا۔ عمل قرار پانے کے تیسرے ہفتہ سے دماغ میں نشوونما کا عمل بھرپور طریقہ سے شروع ہو جاتا ہے۔ ماں کی خوراک غلط یا خراب ہو، منشیات استعمال کی گئی ہوں یا وائرس کا انفیکشن ہوا ہو تو دماغی نشوونما پر برا اثر پڑتا ہے۔ مرگی کی بعض اقسام Schizophemia یا Mental Retardation کے نتیجے میں بچے کے دماغ کی نشوونما متاثر ہوتی ہے۔ دماغ میں جو اعصاب سرکٹ بنتے ہیں ان کا تعلق جذبات سے ہوتا ہے یہ عمل دو سال کی عمر سے شروع ہو جاتا ہے اب بچے کی بے چینی تکلیف اور خوشی کا اظہار دلچسپ ہو جاتا ہے وہ لطف و مسرت کے صاحبہ دکھ اور غم کا اظہار کرنے لگتا ہے۔ حسد، احساس فخر اور شرم بھی محسوس ہونے لگتی ہے۔ درست جذباتی نشوونما کے لئے اس مرحلہ پر والدین بچے کی مدد کر سکتے ہیں۔ اگر اسے نظر انداز کیا جائے گا تو دماغ میں ایسی لہریں پیدا ہوں گی جس سے خوشی اور مسرت کے جذبات دب جائیں گے۔ بدسلوکی ہوگی تو غصہ اور تشویش، پریشانی اور اب نارمل انسان نہیں ہوگا۔

بچہ پیدا ہوتا ہے تو وہ کسی کی صورت دیکھ سکتا ہے، سوچ سکتا ہے اور چھونے پر ردعمل ظاہر کر سکتا ہے لیکن یہ سب حواس کمزور ہوتے ہیں کیونکہ ابھی دماغ کچھ زیادہ ضروری کاموں میں مصروف ہے لیکن ابتدائی چند ہی ماہ میں دماغ کے نئے گوشے کام کرنے لگتے ہیں مسئلہ یہ ہے کہ والدین اولین "دماغ ساز" ہوتے ہیں اگر وہ درست طور طریقے نہیں اپنائیں گے تو بچہ نارمل دماغ کے ساتھ پیدا نہیں ہوتا۔ والدین آواز کو سریلی، شیریں اور Phythmic بنا کر بچے کے دماغ کو سیکھنے کے عمل میں ڈال سکتے ہیں اور سیکھنے کا عمل بہتر بنا سکتے ہیں۔ بچہ جب اپنے ماں باپ کی آواز سنتا ہے تو وہ پرجوش ہو جاتا ہے اور خوشی سے اس کے دل کی دھڑکن بڑھ جاتی ہے۔ چاہے والدین غیر ملکی زبان ہی کیوں نہ بول رہے ہوں۔ بچہ والدین کی آواز سے اسے محسوس کرتا ہے اور غیر ملکی زبانوں سے بچے کو روشناس کرانے کے لئے بھی بہتر یہ ہے کہ زم لیکن صاف اور موزوں آواز میں بچے سے گفتگو کی جائے۔

خطرات، دباؤ، پریشانی، تکلیف وغیرہ کی صورت میں بچے کا جو رد عمل ہوتا ہے اسے نارمل اور صحت مند قرار نہیں دیا جا سکتا۔ والدین نہایت اہم کردار ادا کر سکتے ہیں۔ جن بچوں سے ابتدائی عمر میں بدسلوکی ہوتی ہے یعنی جسمانی تشدد کا نشانہ بنایا جاتا ہے ان کا دماغ اس طرح بن جاتا ہے کہ غیر ضروری طور پر خطرات سے متاثر ہونے لگتا ہے۔ معمولی خطرہ محسوس ہونے پر ان کے دل کی دھڑکن بڑھ جاتی ہے۔ اسٹریس سے متعلق ہارمون فعال ہو جاتے ہیں چنانچہ اولین تین برسوں میں بچوں کو مارنا، پیٹنا ان سے بدسلوکی کرنا مضر ہوتا ہے۔ دماغ کی نشوونما کے لئے تجربہ سب سے زیادہ اہم ہے اس طرح کی صورتحال جذباتی استحصال سے بھی ہوتی ہے جن بچوں کی مائیں دوران حمل زچہ بچہ میں بیمار ہی ہوں ان کے دماغ کا وہ حصہ جو لطف، خوشی اور بھی بھی مسرت محسوس کرنے کا کام کرتا ہے پوری طرح بڑھا ہوا نہیں ہوتا۔ بے چین، ناخوش، مضطرب، بے صبری اور چڑچڑی ماؤں کے بچے اور اس دماغ کے مالک ہوتے ہیں لیکن پیدائش کے فوراً بعد مائیں اگر خوش بال ہو جائیں اور بچوں پر توجہ دیں تو بچوں کے دماغ بھی خوش باش ہو جاتے ہیں۔

زبان سیکھنے کا معاملہ بھی ایسا ہی ہے جن بچوں کو ابتدا ہی سے کوئی زبان سکھانے کی کوشش کی جائے وہ زبان سیکھ لیتے ہیں اگر دیر ہو جائے تو انہیں زبان سکھانا مشکل ہو جاتا ہے لیکن یہ نہیں سمجھ لینا چاہئے کہ ابتدائی دو تین برس بعد بچے کے دماغ کی تمام کھڑکیاں بند ہو جاتی ہیں۔ زبان کو بہتر بنانے کی کھڑکی پانچ، چھ برس کی عمر میں بند ہوتی ہے لیکن نئے الفاظ سیکھنے کی صلاحیت کبھی ختم نہیں ہوتی۔ مادری زبان سے بہت کم دوسری زبان سیکھنے کی صلاحیت پیدائش سے لیکر چھ برس کی عمر تک زیادہ ہوتی ہے پھر آہستہ آہستہ اس میں کمی آتی ہے۔ بالوقت نئی زبان سیکھنے کے لئے اس قدر محنت کرنا پڑتی ہے کہ اکثر لوگ اسے برداشت نہیں کر پاتے۔

18 برس کی عمر کو پہنچنے پر دماغ کی لچک میں کمی آنے لگتی ہے لیکن یہ مضبوط اور پختہ ہو جاتا ہے اب یہ عمر ہوتی ہے کہ جب اوائل عمر میں حاصل ہونے والی صلاحیت پھلنے پھولنے۔ نئی تحقیق سے ثابت ہوتا ہے کہ بچے کو غیر ملکی زبان ابتدا ہی سے یعنی پہلے برس سے یا کم از کم ابتدائی کلاسوں سے سکھانا چاہئے۔ بچے کو متنوع اور دلچسپ ماحول دینا چاہئے۔ ماں باپ دونوں کو چاہئے کہ بچے سے باتیں کریں اور اسے اپنا لمس محسوس کروائیں۔

پھول، محبتوں کے امین ہیں

انسانی کیفیات میں خوشگوار تبدیلی لانے میں پھول اور پودوں کا خاص کردار ہے

عائشہ نذر اشیرین (امریکہ)

پھول، پودے اور درخت انسان کیلئے خاص اہمیت رکھتے ہیں۔ انسانی کیفیات میں خوشگوار تبدیلی لانے میں پھول اور پودوں کا خاص کردار ہے۔ لوگ باغات کی خوبصورتی کے لئے پھول اور پودے جبکہ پھل کے حصول کیلئے درخت لگایا کرتے ہیں۔ پھول وہ اہم چیز ہے جو تمام لگے شگوفوں کو دور کرکے دلوں میں پیار جگا دیتا ہے۔ پھول خوبصورتی کے لئے لگائے جاتے ہیں اور ان سے ماحول کی خوبصورتی اور تازگی میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔ دور جدید میں پاکستان سمیت دنیا بھر میں پھولوں اور پودوں کے ذریعے ایسے شاندار شاہکار بنائے گئے ہیں جو دیکھنے سے تعلق رکھتے ہیں۔ پودوں کی تراش خراش سے مختلف خاکوں اور اشکال کو تشکیل دیا گیا ہے۔ پارکوں، مقامات اور تاریخی عمارتوں کے لئے بنائے گئے یہ جاندار نمونے اور دیدہ زیب ہیں۔ یقیناً ان فن پاروں کو بنانے کے لئے بہت محنت کی گئی ہے۔ باغبانی کسی فن سے کم نہیں مختلف پودوں کی اشکال میں ڈھالے جانے والے پودوں کے خوبصورت نمونے باہر کا گرمی کا موسم بتاتے ہیں۔ درخت سے بچے ہوئے پاؤں سے لے کر بڑی سی تھیلی اور بکری چرانے والے مور سمیت گھاس اور پھولوں کی بیلوں سے آرٹ کے اعتبار سے نمونے تخلیق کئے گئے ہیں۔ باغبانی ایک مثبت اور اچھا مشغلہ ہے اور لوگ اسے شوق سے اپناتے ہوئے ہیں۔ پھول خوبصورتی کا تصور کرتے ہی ہیں لیکن ان سے منافع بخش کاروبار بھی کیا جا سکتا ہے۔ 2005 میں جاپانی سائنسدانوں کے ایک گروپ نے زراعت پر آٹھ سال کی ریسرچ کے بعد ایک پیڈ نامی پھول بنایا جس کی شکل اور پتیاں باقی تمام پھولوں سے مختلف ہیں۔ یہ پھول بہت منفرد خوبصورت کا ہے یہی وجہ ہے کہ اس کی فروخت دو لاکھ ڈالر میں کی گئی۔ اس بات سے اندازہ ہوتا ہے کہ باغبانی کے ذریعے کتنا منافع بخش کاروبار کیا جا سکتا ہے۔

دنیا کا مہنگا ترین پھول

ڈوپلی نامی پھول دنیا کے مہنگے ترین پھولوں میں شمار کیا جاتا ہے۔ اس پھول کی سب سے اہم خصوصیت یہ ہے کہ پھول آدھی رات کو کھلتا ہے اور پھر مرجھا جاتا ہے۔ اس پھول کو سری لنکا کے کچھ مقامات پر دیکھا گیا ہے۔ ٹیولپ بلب کو سترھویں صدی میں سب سے مہنگا پھول تصور کیا جاتا تھا۔ چند مزید مہنگے پھولوں میں سلور ڈالر، جیری ہوم، کوئر ڈیڈ کمپائن، بالیڈ ریجینا، لیلی آف دی ویلی، کالا لیلی، بلیک آئڈ سوسان، بلیڈنگ ہرٹ، بلیو بوائز، ایلیانا، گلاب، اوپیل پونی، موسا سائنڈ اری تھو پالیلا، بیگو نیا، لزورا اور ریڈ روبم شامل ہیں۔

پھولوں کا کاروبار منافع بخش ہے

دنیا بھر میں پھولوں کی نشوونما کے ذریعے فائدے مند کاروبار کیا جا رہا ہے۔ اس کاروبار میں صرف ایک ہی مشکل ہے جو کہ پھول کی نشوونما، خوراک، رکھ رکھاؤ اور جگہ کا مناسب انتظام ہے۔ جاپان پھولوں کی پیداوار اور نشوونما کے لئے خاص مقام رکھتا ہے۔ چینی سائنسدان ہونگ کانگ انسٹی ٹیوٹ پر اپنی قسمت آزمائی لگائے ہوئے ہیں۔ چینی سائنسدان تحقیق کے ذریعے پھولوں کی کئی اقسام بنانے کی کوشش کر رہے ہیں جس سے ان کو غیر متوقع منافع کی امید ہے۔ صرف ایک پاؤ پھولوں کی قیمت لاکھوں ڈالر میں وصول کی جاتی ہے۔ پاکستان میں بھی لوگ باغبانی میں دلچسپی رکھتے ہیں۔ پاکستان کے صوبہ سندھ، شمالی علاقہ جات اور دیگر علاقوں میں پھلوں اور پھولوں کے باغات کافی تعداد میں ہیں۔ پاکستان میں پھولوں کی باغبانی کا رواج تیزی سے بڑھ رہا ہے۔ گلاب، چنبیلی، ٹیوپلس اور دیگر پھولوں کی پنکھڑیوں کو شادی بیاہ اور دیگر تقریبات کے لئے تیار کیا جاتا ہے۔ پاکستان سے پھولوں کو مشرق وسطیٰ بھیجا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ ویلنٹائن کے موقع پر پاکستان سے یورپی ممالک کو گلاب کے پھولوں کی فروخت کی جاتی ہے۔ شمال مغربی سرحدی علاقے کی وادیوں اور بلوچستان کے پہاڑی علاقے میں پھولوں کی پیداوار حاصل کی جاتی ہے۔ گلاب کا پھول جو کہ پاکستان میں بھی پایا جاتا ہے مہنگے پھولوں میں شمار کیا جاتا ہے۔ اس پھول کی تجربات کے ذریعے نئی اقسام بنائی گئی ہیں جن میں سفید، پیلا، خوشبودار اور غیر خوشبودار کے پھول شامل ہیں۔ ایک اندازے کے مطابق گلاب کے پھول سے نکلنے والا تازہ عرق کی فروخت سے ماہانہ لاکھوں روپے کمائے جاتے ہیں۔ تازہ گلاب کا بنایا ہوا مرکب متعدد بیماریوں دور کرنے کے لئے دوا کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ گلاب کو سونگھنے سے ہی دل کی دھڑکن میں توازن اور دماغ کو بیداری اور قرار حاصل ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ گلاب کا پھول مطربا یا بلڈ بنانے کے لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ چنبیلی کے پھول کی خوشبو پھولوں کی دنیا میں ایک منفرد حیثیت رکھتی ہے، جس جگہ چنبیلی کا پھول لگا ہو وہ علاقہ اس کی خوشبو سے مہک اٹھتا ہے۔ یہ پھول رات کے وقت اپنی تازگی کا جادو جگاتا ہے۔ چنبیلی کی چائے بھی بنائی جاتی ہے، اس چائے کو پالنگا نے تیار کیا تھا اور اب دنیا کے متعدد ممالک میں اس کی چائے بنائی جاتی ہے۔ لوگ چنبیلی کی چائے پی کر سکون محسوس کرتے ہیں۔ چنبیلی سے بنایا جانے والا تیل عام لوگ استعمال کرتے ہیں، تیل تھوڑا مہنگا ہوتا ہے جس کی وجہ چنبیلی کے زیادہ پھولوں سے کم تیل نکلتا ہے۔ انڈیا، مصر کو، انگلینڈ اور چائنا چنبیلی کا تیل بناتے ہیں۔

روزمیری، پارسلے، اور یگانو

اینٹی بیکٹیریل جڑی بوٹیاں خود اگائیں فیض پائیں

روزمیری... ایسی جڑی بوٹی جو یادداشت بڑھاتی ہے۔ شیکسپیئر نے کہا تھا اپنی یادداشت بہتر بنانا چاہتے ہوں تو روزمیری کا استعمال کیا کرو۔ جدید تحقیق نے یہ بات ثابت کردی ہے کہ روزمیری ایسی جڑی بوٹی ہے جسے قریب رکھنے، اس کا تیل یا عطر کو سونگھنے سے کئی چیزوں کو یاد رکھنے میں آسانی ہوتی ہے۔ روزمیری کے تیل پر متعدد تجربات سے یہ ثابت کیا گیا ہے کہ اس کا تیل ذہنی بیداری اور طویل عرصے تک یادداشت کو بڑھانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ آج جدید دور میں بھی اسے متعدد ادویات میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اسے درد، دورِ شقیقہ اور نظام ہضم کے مسائل دور کرنے کے لیے اہم تصور کیا جاتا ہے۔ اس کی گوناگوں خصوصیات کی وجہ سے اسے جڑی بوٹیوں کے طریقہ علاج کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

Northumbria یونیورسٹی نیوکیسل کے ماہرین نفسیات کی جانب سے اس کے عطر پر کیے تجربات کیے گئے ہیں۔ ڈاکٹر مارک موس نے برٹش سائیکالوجی کانفرنس میں اس خوشبو کی افادیت پر زور دیتے ہوئے کہا "ہماری گذشتہ اور موجودہ تحقیق سے یہ عیاں ہوگیا ہے کہ روزمیری کی خوشبو یادداشت اور ذہنی اعداد و شمار کی قوت میں اضافہ کرتی ہے یہ نہ صرف گذشتہ واقعات بلکہ پیش آنے والے آئندہ واقعات کے لیے بھی یادداشت محفوظ رکھنے میں مدد دیتی ہے۔

روزمیری کا عطر

ماہرین نے اس تجربے کے تحت روزمیری کے عطر کو بھرے کمرے میں داخلے سے قبل پھیلایا دوسرے کمرے میں بغیر کسی عطر کے لوگوں کو داخل کیا گیا۔ اس تجربے کے شرکا کو مختلف اشیاء چھپانے اور پھر انہیں تلاش کرنے کا کام دیا گیا۔ اس کے لیے وقت کا تعین کیا گیا تھا۔ اس کام کے لیے مختلف ترغیبات کا استعمال بھی کیا گیا اور انہیں اسکور بڑھانے کے لیے سوال نامہ بھی دیا گیا۔ اس تحقیق میں شامل رضاکاروں کی کارکردگی کی سطح کو جانچنے کے لیے ان کے موڈ کی تبدیلی کا جائزہ لیا گیا

اور اس مقصد کے لیے ان کے خون کے نمونے بھی لیے گئے۔ ان کے خون میں ایک مرکب ایسا تھا جو روزمیری کے عطر میں موجود ہوتا ہے۔ اس مرکب کا تعلق قوت یادداشت اور سیکھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ لہٰذا عطر والے کمرے کے افراد میں متوقع واقعات سے متعلق یادداشت کے بغیر تیزی دیکھنے میں آئے بہ نسبت ان لوگوں کے جن کے کمرے میں عطر نہیں تھا۔ عطر والے افراد نے ایک مخصوص وقت میں بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کیا تھا۔ ان افراد کی چیزوں کو یاد کرنے کی رفتار بھی اپنے مدمقابل افراد سے کہیں زیادہ تھی۔ جس سے یہ ثابت ہوا کہ اس خوشبو کے سونگھنے سے ذہن پر کس طرح کے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اس عطر میں موجود تحلیل ہوجانے والے (Volatile) مالیکیول ناک کے ذریعے خون میں جذب ہوجاتے ہیں۔ یہ ناک میں موجود اعصاب حس شامہ یعنی سونگھنے کے اعصاب کو متحرک کردیتے ہیں۔ اگر عمر رسیدہ لوگوں پر ایسے تجربات کیے جائیں تو یقیناً مثبت نتائج سامنے آسکیں گے۔

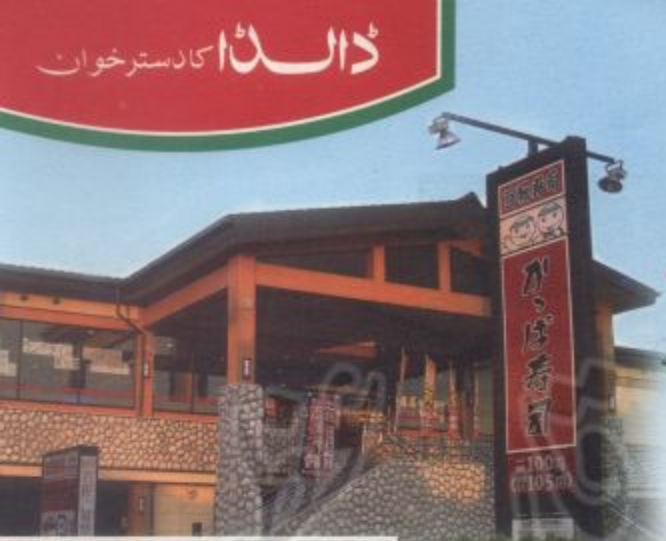
پارسلے۔

پارسلے، اجمود، خراسانی اجوائن، دو سالہ بوٹی دو طرفی چھتر پودا، یورپ سے تعلق رکھتا ہے۔ ایک سرشس جنس کے پتے اجوائن یا پودینے سے مشابہت

رکھتے ہیں۔ جڑوں، گرم، اچھا پودینہ کا استعمال، پودینہ، کھانے کے لیے خوراک کو فروغ دیتا ہے، پیٹ، آنتوں، ڈرائیونگ ہوا کے کمزور طریق اثنافیانی اور zagnilosti روکتا ہے۔ پارسلے یا اجمود یا پیلس میں خاص طور پر مفید ہے۔

اور یگانو

اور یگانو انگور کی پتیوں کی عمر بڑھنے کے چند سال بعد اور پتے اور آخر میں شاندار سرخ رنگ، سبز سیاہ اور کانٹیدار ہیں۔ پالف کی اونچائی میں دونوں کے درمیان اور چوٹ تک پہنچ جاتا ہے اور چھوٹے انگور سے مشابہت رکھتا ہے یہ آنتوں کے امراض کے لیے قدرتی بیکٹیریا ہے۔ وٹامن B6 کیلشیم لینے کے بولی میں antibacterial ٹاکسن پر متعدی جراثیم کے خلاف مزاحمت دے سکتے ہیں۔ دست کے لیے اینٹی بایوٹک ہے۔ اور یگان انگور مغربی شمالی امریکہ آرہا ہے اور نام سے پتہ چلتا ہے کے یہ ویسٹک شمال مغرب میں خاص طور پر نمایاں ہے۔ اور یگان انگور چکنداد، ہولی کی طرح کی پتیوں کے ساتھ ایک جنگلی، پھول بارہماسی ہے۔ یہ عام طور پر پہاڑی علاقوں میں پایا جاتا ہے اور قریب سے متعلق barberry کے مقابلے میں اس کے ماحول کے لیے آسان adapts ہے۔



جب اڑان بھری کھانے نے

سوشی ریسٹورنٹ جہاں اڑن کھٹولا آئی ٹرے پیش کرنے والا ہے ہے ناں حیرت انگیز اور جادوئی سا خیال، لیکن یہ داستان ہرگز بھی الف لیلوی قصہ کہانی نہیں۔

یہاں لندن میں ایک ریسٹورنٹ سوشی کھاتے ہیں جہاں آپ آرڈر کریں تو بجائے کسی ویٹر کے ہاتھوں آپ تک کھانا پہنچے آپ کو اڑتی ہوئی ٹرے کی بائل صحیح و سالم بغیر کاروں سے چھلکے سیدھا آپ کی میز کا رخ اسے کیسے ہو گیں آتا ہے۔ یہی تو ہے اصل تخیل، دراصل ایک ننھے منے ہیلی کاپٹر کی مدد سے یہ انوکھی سروس شروع کی گئی ہے جو فی الحال آزمائشی بنیادوں پر کام کر رہی ہے۔

چار پروں پر مشتمل ہیلی کاپٹر سے مشابہ یہ چھوٹا سا آلہ 25 میل فی گھنٹہ کی رفتار سے سفر کرتا ہے۔ کسی بھی ویٹر سے پہلے گنا تیز رفتار سے کھانا میز تک پہنچا دیتا ہے۔

اس جادوئی ڈیلیوری فوڈ سروس کو اپنی برق رفتاری کی وجہ سے دنیا کی پہلی فلائنگ ٹرے کا نام دیا گیا ہے۔ اس سروسنگ مشین کو آئی پیڈ کے ذریعے کنٹرول کیا جائے گا۔ ریسٹورنٹ کا اسٹاف آئی پیڈ کے ذریعے کاٹ کی میز کی سمت کا تعین کرے گا اور کھانا اڑتا ہوا میزبان کی نشست تک جا پہنچے گا۔

آرڈر عام اندازی سے تیار ہو گا وہی روایتی کوکنگ ہوگی۔ آرڈر کے تحت کھانے کو ٹرے پر رکھنے کا کام اسٹاف انجام دے گا اور پھر اسے 50 گز کے فاصلے پر پہنچا دیا جائے گا۔ کھانے کی میز پر منتقلی کے بعد اسے واپس بلا لیا جائے گا فی الوقت وسطی لندن میں واقع سوہو برانچ میں دو ننھے منے ہیلی کاپٹر یہ جادوئی سروس فراہم کر رہے ہیں۔ ریسٹورنٹ کی انتظامیہ کے مطابق اس کامیاب تجربے کے بعد اگلے برس تک برطانیہ میں واقع 64 سوشی کی شاخوں میں آئی ٹرے کا آغاز کر دیا جائے گا۔ یہی نہیں بلکہ سوشی انتظامیہ کے تحت دو خودکار تندوری تربیل کا نظام رائج کرنے کا ارادہ بھی رکھتے ہیں اور یہ برطانیہ کی پہلی ریسٹورنٹ کی چین ہوگی جس میں کنوئیئر بیلٹ سروس اور بولے والے روبوٹ ڈرنکس ٹرالی لئے گھوم رہے ہوں گے۔

سوشی مستقبل میں اس جدید سروس کے آغاز کا ارادہ رکھتی ہے۔ اطالوی سالہ ویٹرس گیبریلا کا کہنا ہے کہ یہ نہ صرف ہوٹل کے عملے بلکہ کاکٹس کے لئے بھی حیرت انگیز دلچسپی کا سامان ہوگا۔ اس جدید سروس کے ذریعے مرکزی باورچی خانے سے کوئی بھی کھانا فوری طور پر بغیر وقت ضائع کئے گاہک تک پہنچ جائے گا۔

اس ٹرے کو ہلکے وزن والے کاربن فائبر فریم کے ذریعے تیار کیا گیا ہے فی الوقت اس کے دو ماڈل کام کر رہے ہیں۔ کمپنی کا کہنا ہے کہ بہت جلد اپنے نئے برگر کا افتتاح اس آئی ٹرے کے ذریعے کرے گی۔

سوشی کا کہنا ہے کہ اس نئے برگر میں چکن کی جگہ روایتی جاپانی لوسٹ راس کا استعمال کیا جائے گا۔ گوشت کی جگہ Teriyaki چکن، سالمن مچھلی، جھینگے Katsu اور وائٹ فش کے ذائقے متعارف کرائے جائیں گے۔

لندن کے ایک مقامی باشندے نے اس جادوئی سروس سے متعلق اظہار خیال کرتے ہوئے کہا "میں نے برگر آرڈر کیا تو چند ساعتوں کے بعد ایک اڑتی ہوئی مشنری میز پر آن پہنچی۔ یہ سب کچھ میرے لئے ناقابل یقین تھا۔ مجھے ایسا لگا جیسے میں خلائی ہوٹل میں بیٹھا ہوں"۔

سوشی ریسٹورنٹ کے CEO روبن لینڈ کا کہنا ہے کہ ہم جلد ہی اپنے ریسٹورنٹ میں کنوئیر بلٹ، کال بٹن، بولنے والے روبوٹ، ڈرنکس ٹرالیں، خودکار گرم ہونے والی پلیٹیں اور ویڈیو گیمز والے لوائٹ کا آغاز کریں گے۔

اس جدت کے پہلے مرحلے میں آئی ٹرے متعارف کرائی گئی ہے۔

سوشی کے ایگزیکٹو شیف مائیک لوئیس کا کہنا ہے کہ ہمیں اپنے عملے کو اس نئے دوست آئی ٹرے کے ساتھ کام کرنے کے لئے کئی ہفتوں تک تربیت دینا پڑی تاکہ وہ اس کی رفتار کے تحت اس کے ساتھ کام کرنے کے عادی ہو جائیں۔

مستقبل قریب میں جدید اور تیز ترین سروس کے لئے اب سوشی باورچی خانوں کو بھی جدید آلات سے لیس کیا جائے گا تاکہ کھانا تیاری سے تقسیم اور پیشکش تک ہر مرحلے سے گزرتے ہوئے تازہ اور بیکٹیریا سے پاک رہ سکے اور ریسٹورنٹ میں آئے ہوئے لوگ صحت بخش کھانا کھا سکیں۔

دلچسپ و عجیب

فنِ تعمیر کے شاہکار عجوبے

کرہ ارض کی دلنشیں آرائشیں

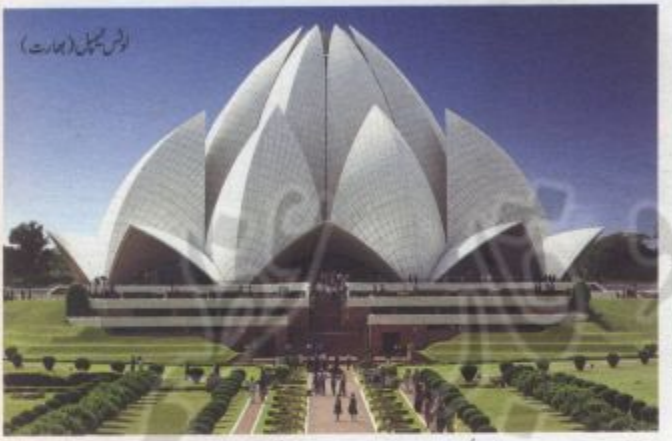
اس دنیا میں ماہرینِ تعمیرات نے بھی سائنس دانوں کی مانند کچھ تجربات کئے ہیں۔ وہ بھی اپنے شعبوں کے ایسے فنکار ہیں جن کی ڈیزائن کردہ عمارتیں تخلیق کے نادر نمونے قرار دی گئی ہیں۔ بڑے انوکھے دلکش اسٹائل، پیچیدہ انجینئرنگ اور دم بخود کر دینے والی یہ تعمیرات سیاحوں کی دلچسپی کا باعث بھی ہیں اور اپنے اپنے وطن کے لئے باعثِ افتخار بھی۔ تو آیئے ان حیرت انگیز عمارتوں کا تعارف حاصل کر لیں۔

(Lotus Temple) لوٹس ٹیمپل (نئی دہلی)

بھارت میں تاج محل محبت کی لازوال مثال تو گردانا جاتا ہی ہے اور شائقین چاندنی راتوں اور دن کی چرسقی دھوپ میں اس کی تابناکیوں کے دلدادہ ہوتے ہیں لیکن نئی دہلی میں لوٹس ٹیمپل بھی ایک ایسی ہی حیرت انگیز عمارت ہے۔ یہ دراصل ایک مندر ہے لیکن جس کی عمارت ڈیزائن کرتے وقت آرکیٹکٹ وکاس دلاوری نے اسے روایتی مندر کے دھب سے ہٹ کر بنایا ہے۔

لوٹس ٹیمپل کو اب تک کئی آرکیٹکچر ایوارڈ مل چکے ہیں۔ اسے کنول کے پھول کی مشابہت دی گئی ہے۔ سنگ مرمر سے ڈھکی ہوئی 27 عظیم الجثہ پتیوں کو کسی ستون کے سہارے کے بغیر تین مجسم ستونوں میں سجا کر کے بنایا گیا ہے۔

اس لوٹس ٹیمپل کے 9 دروازے ہیں اور ہر دروازہ ایک مرکزی ہال میں کھلتا ہے، جس کی چھت کی اونچائی تقریباً 40 میٹر ہے۔ اس ہال میں ایک وقت میں 25 ہزار افراد سما سکتے ہیں۔ مندر کا فرش ایرانی آرکیٹکٹ فریبرز صہبا کا


لوٹس ٹیمپل (بھارت)

ڈیزائن کردہ ہے۔ جس میں یونان کے کوہ پنٹیلی سے نکلا ہوا سنگ مرمر لگایا گیا ہے۔

یہاں دیکھنے کو اور بھی بہت کچھ ہے مثلاً 9 تالاب اور 9 باغیچے پانی اور ہریالی کا یہ عظیم بہت دوہان انجینئر بھی ہے اور انسان کا اپنی عبادت گاہ کو سجانے سنوارنے کا بھی، مذہبی اور روحانی وابستگی کا انداز بھی ہے۔ آرکیٹکٹ وکاس دلاوری نے جدید ٹیکنالوجی اور قدیم روایت کا حسین امتزاج پیش کر دیا ہے یعنی نہ صرف انوکھا ڈیزائن بلکہ ماربل کے استعمال کے ساتھ ساتھ باغیچوں کی ترتیب اور دستی دھریش جگہ کی وجہ سے لوٹس ٹیمپل بے مثال عمارت ہے۔

سوئیڈن کی Turning Torso مڑی ہوئی عمارت

سوئیڈن شہر مالمو میں یہ عمارت 54 منزلوں پر مشتمل ہے اور مجموعی اونچائی 190 میٹر ہے۔ کبھی آپ نے خیالوں میں بھی ایسی عمارت نہ سوچی ہوگی کہ جو اس طرح پیچ در پیچ مڑی ہوئی ہو۔ اسے سکینڈے نیویا میں سب سے زیادہ اونچی عمارت کا اعزاز حاصل ہے جبکہ یہ یورپی یونین کی سب سے اونچی رہائشی عمارت ہے۔ اس کے علاوہ اسے ماسکو (روس) کی فلک بوس عمارت لوزنیکی ولیس کے بعد یورپ کی دوسری بلند ترین عمارت کا اعزاز بھی حاصل ہوا ہے۔ یہ ہے سوئیڈن کے 7 مجسموں میں سے ایک ایسا مجسمہ جو زمین سے بلند ہوتی ہوئی کسی Screw کی طرح گھومتی چلی جاتی ہے حتیٰ کہ اوپر والے آخری حصے پر جا کر یہ گراؤنڈ فلور کے مقابلے میں 90 ڈگری کا زاویہ بناتی ہوئی مکمل طور پر مڑ جاتی ہے۔

Turning Torso کا اردو ترجمہ پیچ در پیچ کیا جاتا ہے۔ لہٰذا یہ فلک بوس عمارت 5 پہلو والے 9 حصوں پر مشتمل ہے ہر حصے میں پانچ منزلیں ہیں۔ فنِ تعمیر کا یہ نادر نمونہ عمارت اور بلندی میں اضافے کے ساتھ اپنا سفر جاری رکھتا ہے اور جوں جوں بلند ہوتا ہے گھماؤ آتا جاتا ہے۔ اس عجائب گھر کے خالق آرکیٹکٹ سانتیاگو کیلی ٹریوا نے اس عمارت کو بنانے کی تحریک دی تھی اور یہ تکنیکی ایاد شخص رہائشی اور کاروباری مقاصد کیلئے استعمال ہو رہے ہیں۔

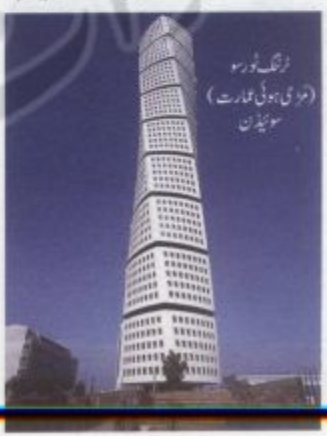
CCTV بلڈنگ (بیجنگ)

چین کے دارالحکومت بیجنگ میں واقع یہ طرز کی انوکھی عمارت کو چائنا سینٹرل ٹیلی ویژن کارپوریشن کے صدر دفتر کے طور پر جانا پہچانا جاتا ہے۔ یہ بیجنگ کے مرکزی تجارتی علاقے میں تعمیر کی گئی ہے اور اس کی 44 منزلیں ہیں۔ اس عمارت کی زمین سے اونچائی 234 میٹر ہے۔

یہ بلڈنگ Pritzeer پرائز یافتہ معروف آرکیٹکٹ ایم کولہاس کے تخلیق کردہ متعدد جدید اور انوکھے ڈیزائنز میں سے ایک گنی جاتی ہے۔ اس عمارت کو 2008 میں ہونے والے بیجنگ اولمپک گیمز کے لئے درکار ٹی وی کوریج کی سہولتوں کے سلسلے میں تعمیر کیا گیا تھا۔ ماہرین کہتے ہیں کہ یہ جدید تعمیرات کا ایک عجوبہ ہے۔ اس کے دلکش اسٹائل، پیچیدہ انجینئرنگ اور دم بخود کر دینے والی شکل سے ایک بے مثال تخلیق کا اظہار ہوتا ہے۔

دور سے دیکھیں تو ڈیزائن میں انگریزی کے حرف تہجی Z کی شبیہ کچھ میں آتی ہے اور یہ قطعی غیر روایتی ڈیزائن ہے۔ تعمیر کے وقت اس عمارت پر بے تحاشہ تنقید ہوئی لیکن چند شبہ CCTV کی یہ عمارت اہل بیجنگ کے لئے افتخار کا باعث بن چکی ہے۔

سی سی ٹی وی بلڈنگ (چین)


ٹرننگ ٹورسو
(مڑی ہوئی عمارت)
سوئیڈن

5 منٹ اداکارہ صنم جنگ کے ساتھ

''ڈرامہ کرنے کا صلہ مل گیا''

دل مضطر (ڈرامہ سیریل) کی مرکزی اداکارہ صنم کی دلچسپ گفتگو

شاہین رشید

دل مضطر مقامی ٹیلی ویژن چینل کی شاندار رومانٹک والی سیریل رہی اور اس کی مرکزی اداکارہ صنم جنگ پہلے ہی سیریل سے ناظرین کے دلوں میں جگہ بنا گئیں۔ ایسا کم کم ہی ہوتا ہے۔ ماضی قریب میں وہ مارننگ شو کی میزبانی اور وی جے بھی رہ چکی ہیں ان کی روز شبینہ محنت کا صلہ انہیں بہت جلد ملا اور اس نوجوان نابغہ اداکارہ نے خود کو اپنی پرفارمنس سے منوالیا۔

آیئے ان سے مختصری ملاقات کرتے ہیں:

''کیا اپنی کامیابی کا ایسا یقین تھا؟''

''نہیں... مگر اب شکر ادا کرتی ہوں''۔

''اپنا تعارف مکمل کریں مثلاً آپ کا نام صنم جنگ تو ہے ہی آگے؟''

''آگے یہ کہ 30 ستمبر کو کراچی میں پیدا ہوئی۔ اسٹار لمبرا ہے میرا قد 5 فٹ 4 انچ ہے۔ میری تین بہنیں ہیں میں سب سے بڑی ہوں اور میرا بھائی کوئی نہیں ہے مگر ہم سب لڑکوں کے مشاغل اپنائے رکھتی ہیں اس طرح بہت خوش رہتی ہیں''۔

''شوبز میں کیسے آئیں؟''

''ایک جاننے والے صاحب نے بتایا تھا کہ وی جے کے لئے آڈیشنز ہو رہے ہیں۔ میں نے پہلے تو منع کر دیا پھر جب اصرار بڑھا کر چلو تفریحاً ہی دے کے دیکھو تو میں نے آڈیشن دے دیا۔ مجھے یقین نہیں تھا کہ پاس ہو جاؤں گی۔ اس کے بعد آگے ٹی وی سے آفر آئی۔ وہ پروگرام کیا اس کے بعد اداکاری کی آفر آگئی یوں راستے خود ہی میری تلاش میں رہے اور میں تجرباتی طور پر یہ کام کرنے لگی''۔

''گھر والوں کا کیسا ریسپانس تھا؟''

''ہیلتھ مند تھے کہ اب اس کی پڑھائی چھوٹ جائے گی مگر یہ نہیں ہوا۔ انہوں نے روکا نہیں۔ میرے ابو کی یہی بات بہت اچھی ہے کہ وہ اپنے بچوں کی شخصیت کو تعمیر کرتے ہیں۔ کبھی ہمیں خود فرد نہیں کیا بلکہ سلجھے ہوئے انداز میں ہمیں سمجھایا۔ یوں میرا بی اے اور ایم بی اے مکمل ہو گیا''۔

''کتنے سال ہو گئے اس شعبے میں؟''

''تقریباً پانچ سال تو ہو ہی گئے جب بی اے فرسٹ ایئر میں تھی تب کام شروع کیا تھا۔ اس پروگرام کا نام نیوز بیٹ تھا''۔

''اداکاری اور ہوسٹنگ میں بہتر کیا رہا؟''

''دونوں اچھے تجربے رہے۔ وی۔ جے کا بھی اور مارننگ شو بھی اچھا لگا کیونکہ براہ راست بات کرنے میں بڑا لطف آتا ہے۔ ڈرامہ ذرا محدود اور نپی تلی لیکن ہے یہاں آپ بے ساختگی سے اپنی بات نہیں کرتے بلکہ کردار جیسا تخلیق کیا گیا ہو آپ کو اسی کی کھال اوڑھنی پڑتی ہے۔ اسے مکمل طور پر اپنے اندر جذب کرنا ہوتا ہے اور جب تک اس کردار کی شخصیت آپ پر غالب نہ آئے آپ اچھی پرفارمنس نہیں دے سکتے۔ اگر سب کچھ ٹھیک ٹھیک ہو جائے تو پھر لگتا ہے صلہ مل گیا''۔

''ڈرامہ دیکھنے والوں کی تعداد زیادہ ہے اس ایک سیریل نے آپ کو ملک گیر شہرت دی آپ کہہ سکتی ہیں کہ صلہ مل گیا''۔

''پہلے کم لوگ پہچانتے تھے۔ دو تین ٹیلی ظفر بھی کیں تب بھی لوگ کم کم ہی متوجہ ہوتے تھے مگر اب اس سیریل کی وجہ سے بہت اچھا ریسپانس ملا۔ اب تو خریداری کرنا مشکل ہو گیا ہے واقعی ڈرامے کی آڈیئنس بہت بڑا ہے''۔

''اپنی کامیابی کو کس کے ساتھ شیئر کریں گی۔ ساتھی اداکاروں یا ڈائریکٹر صاحب کے ساتھ''۔

''دونوں ہی کے ساتھ کیونکہ ساتھی اداکاروں میں محسن گیلانی، صبا حمید، اعجاز خلیل، ثروت گیلانی اور عمران عباس سب ہی بہترین پرفارم کر رہے تھے۔ ان سب نے مجھ سے اداکاری کروائی ہے۔ ڈائریکٹر شہزاد نے بغیر ڈائیلاگز کے جاندار اداکاری کا جوہر عطا کیا۔ ابتداء میں تو میں پریشان تھی کہ آنکھوں سے ایکسپریشنز کیسے دوں گی۔ اگر وہ مہربان استاد کی طرح پروڈکشن نہ کرتے تو میں ہرگز بھی کامیاب نہ ہوتی۔ اس لئے ان سب کا میری کامیابی میں بڑا حصہ ہے اور میں اپنی ٹیم کی بے حد مشکور ہوں''۔

''مارکیٹنگ میں ایم بی اے کر کے اسے کیریئر بنانے کا خیال نہیں آیا؟''

''سوچ رہی ہوں کہ جاب کر لینی چاہئے تاکہ عملی زندگی کا کچھ تو تجربہ ہو''۔

''لیکن اس کے لئے عملی طور پر بیدار بھی ہونا پڑتا ہے''۔

''بس یہی تو مشکل ہے۔ مجھ سے صبح صبح اٹھا نہیں جاتا حالانکہ منہ اندھیرے جاگنے کرنے جاتی ہوں پھر آکر سو جاتی ہوں۔ مارننگ شو تو جیسے تیسے کر لیا۔ ویسے تو شائستہ کے چھٹیوں پر جاتے وقت پیشکش نے مجھ سے رابطہ کیا تھا اور میں نے کوشش کی کہ کسی کو مایوس نہ کروں لیکن میں خود مطمئن نہیں ہوئی اور تھکاوٹ بھی بہت ہوئی۔ اسی دوران مجھے ڈرامہ سیریل آفر ہوئی تو میں نے یہی مناسب سمجھا کہ مارننگ شو میرے لئے موزوں شعبہ نہیں''۔

''بچت کی عادت ہے یا شاہ خرچ ہیں؟''

''مجھے بچت کی عادت کم کم ہی ہے البتہ شاہ خرچ ہی کہہ سکتے ہیں۔ حرص نہیں کرتی کہ ایک پروجیکٹ میں دل کھول کر پیسہ ملے تو پراجیکٹ ختم ہونے کا انتظار کرتی ہوں اکٹھے پیسے لیتی ہوں اور پھر شاپنگ کے لئے نکل پڑتی ہوں۔ تحفے دینے کا شوق ہے میں اس لحاظ سے بہت خوش قسمت ہوں کہ کام کے مواقع مجھے خود ہی ملتے ہیں میں کسی سے کام نہیں مانگتی شاید اس کو خوش قسمتی کہتے ہیں کہ میرے اوپر بار بار دستک ہوتی ہے''۔

''اگر ایک دن کی حکومت ملے تو کیا انقلاب لائیں گی؟''

''سڑکوں پر بھیک مانگتے ہوئے بچوں اور عورتوں کو صحت مند ماحول دے کر معاشرے کا ذمہ دار انسان بناؤں گی۔ انہیں پڑھائی پر لگاؤں گی، ایسا قانون بناؤں گی کہ کوئی بچہ روڈ پر چھوٹے چھوٹے کام یا گداگری کرتا نظر نہ آئے۔ میں چائلڈ لیبر کے تحت خلاف ہوں اور دوسرے لیگ کے قوانین پر سختی سے عمل کراؤں گی۔ قانون کی بالادستی ہونی چاہئے۔ کوئی بالاتر کوئی طبقہ اعلیٰ قانون سے بالاتر نہیں ہونا چاہئے''۔

''ماڈلنگ خاص کر ریمپ پر کب تک نظر آئیں گی؟''

''نہیں بالکل بھی نظر نہیں آؤں گی۔ کمرشلز میں ماڈلنگ کر لیتی ہوں مزا آتا ہے اور آسان بھی ہے اور اگر بول یا خدا کے لئے جیسی فلمیں آفر ہوں تو ضرور کروں گی''۔

کرتے چلیں سیر سپاٹے

اور دریافت کریں ذائقے

درعشاں فاروقی

زی آن (چین) کی شہرت بھی ایتھنز، مصر اور روم کی شاندار قدیم تہذیب پر مبنی ہے۔ دیوارِ چین کی ایک سادہ شکل اس صوبے میں بھی نظر آئے گی پورا شہر ایک دیواری کے احاطے میں بسایا گیا ہے جسے اندرونی اور بیرونی سرحدیں اور پھر ان کے جنوبی اور شمالی دروازے سے گزرنے تو ایسا لگتا ہے آپ نے کسی شہنشاہ کی سلطنت میں قدم رنجہ فرمادیا ہو اور اب ہر طرح کے بیرونی خلفشار سے بچ کر آپ محفوظ حصار میں آگئے ہوں۔ Xi'an میں تاریخی مقامات کی دلچسپیاں آپ کے قدم روک لیں گی۔ مثال کے طور پر

Great Mosque of Xi'an

فن تعمیر کے زاویے سے دیکھیں تو یہ مسجد بھی دور سے مندر ہی کی شبیہ لیے نظر آتی ہے۔ ملک میں چینی مسلمانوں کی تعداد کم ہے مگر یہ لوگ اپنی مذہبی عمارتوں کی تعمیرات کی دیکھ بھال میں کوئی کسر نہیں اٹھا رکھتے لہٰذا جب بھی آپ کا چین جانا ہو اور ادائیگی نماز کے لئے کوئی آپ کو مدد فراہم عمارت تک رہنمائی کرے تو اسے نظر انداز نہ جانئے۔ یہ مسجد 7 ویں صدی عیسوی کی تعمیر ہے اور آپ کہیں سے ایک پتھر تک سے ایک پتھر تک سے ٹوٹ پھوٹ نہیں دیکھ سکتے۔ حالیہ سیلاب اور زلزلے کی تباہ کاری آفت کے بعد عمارتوں کا جوں کا توں رہنا اپنی نوعیت کا انوکھا واقعہ ہے۔

دنیائے تعمیرات میں چین کی دیوارِ عظیم کو سات عجوبوں کی فہرست میں شامل کیا گیا ہے۔ یہ بات بھی دلچسپی سے خالی نہیں کہ چاند سے نظر آنے والا کرۂ ارض کا واحد مقام دیوارِ چین ہے جسے دیکھنے کے لئے سیاح دور دور سے آتے ہیں۔

دنیا گلوبل ویلج بن چکی ہے یورپ اور مشرقِ وسطیٰ میں متعارف ہونے والے کھانے ہوں، طرزِ زندگی کے نمونے ہوں، ٹیکنالوجی نے یہ فاصلے کم کردیے ہیں۔ قدیم تہذیبیں نئی ثقافتوں اور مختلف طرزِ زندگی میں رچ بس کر ان اجنبی علاقوں میں بھی مقبول ذوعام ہونے لگی ہیں جو بظاہر ان تہذیبوں کے فاصلے پر ہیں۔ سفر وسیلۂ نظر ہوتا ہے۔ یہ مقولہ ہم چین سے پڑھتے اور سنتے آرہے ہیں اور گلی زندگی میں قدم رکھ کر احساس ہوا کہ فطرت نے حضرتِ انسان کے مزاج میں نئی دنیاؤں کی کھوج کی لگن پیدا کی ہے اس کے بعد زندگی جیسے ہی بنیادی مسائل سے نمٹنا سیکھ لے۔ آدمی تفریحات کی طرف مائل ہوجاتا ہے۔ اپنی دسترس میں آنے والے ایسے تمام خطے جہاں ذہنی، جذباتی اور روحانی تربیتوں کے مواقع دستیاب ہوسکیں۔ انسان ان تعمیرات، تاریخ، ثقافتوں اور فطری مناظر کو قریب سے دیکھنا چاہتا ہے۔

تہذیب اور ثقافت کے اسی تال میل کو ایک مضبوط آہنگ دینے میں ایسے مخصوص کھانے جنہیں آج ہم شوقیہ کھاتے ہیں وہ کسی نہ کسی ملک کی روایت کا حصہ ہوتے ہیں۔ چند مرغوب بدیسی ذائقے پاکستان میں بے حد مقبول ہوئے جن میں چکن کارن سوپ سرِفہرست ہے۔ آپ سب ہی جانتے ہیں کہ چکن کارن سوپ کا اصل وطن عوامی جمہوریہ چین ہے۔ اس کے بعد دیگر چائنیز کھانے بھی دنیا بھر میں مقبول ہوئے 1950 اور 60 کی دہائی میں یہ کھانے یورپ، مشرقِ وسطیٰ، عرب، ایشیا اور براعظم افریقہ کے بھی کئی خطوں میں مقبول ہوئے۔ 1950 اسی میں برطانیہ میں پہلا چائنیز ریسٹورنٹ کھلا تو برطانوی عوام نے کھانوں کی اس جدید ثقافت کو کھلی باہوں سے خوش آمدید کیا۔ سب سے پہلے اسی جگہ گرم پلیٹوں میں کھانا پیش کرنے کی روایت شروع ہوئی۔ چائنیز فوڈ آرڈر کرنے کے آداب دیگر خطوں سے مختلف بھی تھے۔ مثال کے طور پر یہاں گرم پلیٹوں کے پیش کئے جانے کے بعد سوپ کے پیالے میں مہمانوں کی تعداد کے حساب سے کارن سوپ سرو کیا جاتا تھا۔

چائنیز ویجیٹیبل سوپ گوشت کی یا سبزی اور مچھلی کی ڈش کے علاوہ سادہ یا سبزیوں والے چاولوں سے تل کر ترتیب دیا جاتا ہے۔ چین میں ابلے ہوئے چاول کھانے کا رواج ہے جبکہ مغربی ملکوں میں فرائیڈ رائس کھانے کا لطف پایا جاتا ہے۔

چائنیز سوپ میں Crab اور Sweetcorn زیادہ مرغوب سمجھے جاتے ہیں مگر اب کئی اور بھی ذائقے متعارف ہوچکے ہیں مثلاً Fish ball Soup اور Bird's Nest Soup بھی پسند کیا جاتا ہے۔

عام طور پر ان کھانوں میں گوشت کی مہین ٹکڑوں اور سالسو میں کاٹا جاتا ہے۔ یہ کھانے تین مختلف معیارات کا مجموعہ کہے جاتے ہیں جن میں Pekinese، Cantonese اور Szechuan شامل ہیں اول الذکر یعنی Pekinese میں گوشت فرائی کرکے شامل کیا جاتا ہے۔

Cantonese میں کھانوں کو بھاپ کی شکل میں تیار کیا جاتا ہے جبکہ Szechuan تیز مصالحوں والے کھانے میں اگر چاول میٹھوں میں شامل نہ کئے جائیں تو دوسرا انتخاب نوڈلز ہوتے ہیں۔

اسٹرفرائی طریقے سے تیار کئے جانے والے یہ کھانے بہت جلد اور گرم گرم پیش کئے جاتے ہیں۔ علاوہ ازیں سبزیاں اور بیف کے گوشت کے علاوہ مشروم (کھمبیاں)، شارک مچھلی اور بیف استعمال کیا جاتا ہے۔

رومیو جولیٹ کی سرزمین عشق اٹلی

اٹلی کے تین شہر وینس، روم اور میلان بے مثال فطری خوبصورتی اور رومانوی ماحول کی وجہ سے خاص شہرت رکھتے ہیں۔ صوتی آلودگی جیسی شور شرابے سے ہٹ کر پرسکون علاقہ دیکھنا ہو تو رومیو جولیٹ کی سرزمین شہر Verona چلے جائیے جہاں کہتے ہیں کہ یہ شہر 49 قبل مسیح میں روم سے ملحق ہوا اور اسی دور میں عشق کی اس آفاقی داستان نے جنم لیا تھا۔ یہاں موسیقی، خوشبو، لذیذ پکوان اور مصوری کے شاہکار دیکھنے کے لئے شادی شدہ افراد عمر کے کسی بھی دور میں ہنی مون منانے آسکتے ہیں کیونکہ پورے کا پورا ملک اس قدر رومان پرور ہے کہ آپ تصور نہیں کر سکتے۔

اٹلی میں واقع وینس کو City of Canals کہا جاتا ہے یہ دراصل تیرتا ہوا ایسا شہر ہے جو تصاویر میں میانی سا معلوم ہوتا ہے لیکن دو لاکھ ستر ہزار سے زائد نفوس پر مشتمل آبادی والے اس شہر کی رہائیت بتاتی ہے کہ شہر آباد ہونے کے بعد یہاں پانی چھوڑا گیا تھا۔ یہ پانی دن میں دو بار فلڈ ہوتا ہے اور نکاسی آب کا موثر ترین نظام ہونے کی وجہ سے ماحولیاتی آلودگی کا سوال ہی نہیں اٹھتا۔

اطالوی کھانے

یونان اور روم کی تہذیب آج بھی ان کھانوں میں اسی طرح رچی بسی ہوئی ہے۔ وینس میں مچھلی کی اشیاء زیادہ پسند کی جاتی ہیں ان کھانوں کے اسٹارٹرز میں Antipastos شامل ہوتے ہیں جن میں گوشت یا مچھلی کے ساتھ سبزیاں، پاستا اور ہری سلاد مین کورس کے آغاز میں پیش کی جاتی ہے۔

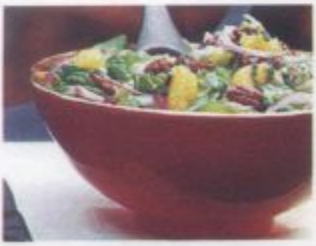
اطالوی سوپ Minestre in brodo کہلاتا ہے جس میں پاستا کے ٹکڑے بھی شامل کئے جاتے ہیں۔

اٹلی میں لابسٹر کے علاوہ Crawfish کے نام سے مچھلی وافر مقدار میں دستیاب ہوتی ہے۔ دریائی اور سمندری دونوں ذرائع سے مچھلی حاصل کی جاتی ہے۔

ہمارے یہاں شیر اور تیتروں کو بطور غذا استعمال کیا جاتا ہے تو اٹلی میں بھی مقامی پرندوں خاص کر بتروں کو شکار کر کے بھوننے کا رواج ہے۔ اس ڈش کا نام Petti di pollo ہے جسے سوئٹ کے ساتھ پکایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ چیز ان کے کھانوں کا اہم اور لازمی جزو ہے۔ سبزیاں ہو یا سرخی اور گوشت کے پکوان یا گرلڈ کھانے چیز زیادہ استعمال کیا جاتا ہے۔ اطالوی پنیر دنیا بھر میں اپنے ذائقوں کی وجہ سے شہرت رکھتے ہیں۔ بوائلنی کالے بیفس اور بیل کا گوشت کھانے کا رجحان زیادہ ہے تاہم ان کے یہاں کئی سو اقسام کی سلادیں پکتی ہیں جن میں روز میری، اور یگانو اور آرٹی چوک کا استعمال کیا جاتا ہے۔ سلاد میں لیموں کا عرق اور اسٹرابری شامل کرنے کا رجحان بھی غالب نظر آتا ہے۔

اطالوی باشندے اپنی لیکن اشیاء کے ساتھ ساتھ مصالحہ کے پکوانوں کو خاص اہمیت دیتے ہیں مختلف پلانٹس ایک دوسرے سے تازہ پھلوں کے پکوانوں کو بھی مزیدار رکھتے ہیں۔

چائنیز اٹین اور تھائی فوڈ میں ہے بڑی مماثلت



بھارت اور پاکستان کے کھانوں میں جتنی مماثلت پائی جاتی ہے کچھ اتنے ہی ملتے جلتے ذائقوں پر مشتمل یہ کھانے بھی ہوتے ہیں۔ یہ بھی ہمارے کھانوں کی طرح خوب کھائے جاتے ہیں۔

تھائی فوڈ اور انڈو چائنیز کا یونیورسل فلیور مختلف جڑی بوٹیوں، پتوں، جڑوں مثلاً پارسلے، ہرے دھنیے، لہسن، ادرک اور مرچوں سے مل کر بنتا ہے۔ سوئیٹ ہوں یا میٹھ کورس کی ڈشز ہر جگہ ایک ہی لوازمات کا خیال رکھا جاتا ہے خصوصی تھائی سوپ Tomyam مچھلی یا جھینگوں کے گوشت کو شامل کر کے بنایا جاتا ہے اور اسٹارٹرز کے ساتھ لیموں کے رس کا چھوٹا سا جگ پیش کیا جاتا ہے۔

Tossed salad چکنی اور ہلکے میں پکی ہوئی سبزیوں پر مشتمل ہوتی ہے یہاں مرغوب غذا مچھلی جاتی ہے۔ تھائی کوفتوں کو Thai Hamburgers کہا جاتا ہے مگر یہ کری (سالن) کی شکل میں تیار کئے جاتے۔ مزیدار بات یہ ہے کہ مختلف چٹنیوں میں ایک Fish sauce بھی ہے۔

خاکستری بوڑھا

تحریر: بانو قدسیہ

آخری قسط

اس کا Figure لڑکی کی طرح قائم اور لچک دار تھا۔ وہ قدیہ طلب تھی۔ لیکن آج اس کا جی چاہتا تھا کہ وہ عرشی سیڑھی سے گزر کر گندے نالے میں گر جائے اور گرتی رہے۔ بار بار اس کے کانوں میں آواز آ رہی تھی۔ تم بیوقوف تھیں تحزیلہ۔ اور جو چیتا سوتی بار۔

وہ جھلسن والی گرے سڑک پر قدم جماتی بازار سے نکلی گلی میں مڑ گئی۔ یہاں اس کا پرانا رفو گر شلوں والی دکان پر کام کرتا تھا۔ براؤن رنگوں میں لپٹی وہ اپنی چھوٹی کھوکھ کے لمبا دکان کے آگے جا رکی۔

"آپ کے پاس بٹن ہوں گے۔ ذرا دیا ہے؟"

دکاندار نے کچھ ڈبے نکال کر پیش کر دیے۔

"دکھا دیجیے بس!"

کچھ نکال مخمل اور خورد و خوش کے بعد اس نے ایک بٹن تلاش کیا۔

"اب اس کے ساتھ کا دھاگا بھی دے دیجیے گا، شکریہ۔"

دکاندار نے کچھ تار دے کے ساتھ نیچے دھاگہ بھی نکال ڈالا۔

"گچھے تو ایک سے ہیں! ایک سوئی کا پڑ بھی دے دیجیے۔"

"یہ لیں، اس میں ہر نمبر کی سوئی ہے۔" دکاندار نے ایک گول سی پلاسٹک کی سوئی والی ڈبیا اتار دی۔

"شکریہ۔ شکریہ۔ یہ تو بہت ہی اچھا ہے۔" پیسے ادا کرتے ہوئے اس نے رفو گر کے اڈے پر نظر دوڑائی۔ ہر رنگ کی شالیں، جرسیاں، کپڑے، اونی کمبل رفو ہونے کے لئے پڑے تھے۔

"چاچا جی نہیں آئے؟" تحزیلہ نے پوچھا۔

"گھر رہے تھے آج کھوں کا آپریشن کرانا ہے۔"

"سامان تو بند کر جاتے۔ مٹی پڑ رہی ہے۔"

"بیگم صاحب کی بار آپریشن کا ارادہ کرتے ہیں اور دوسرے دن آ جاتے ہیں۔ اکیلے آدمی کا حوصلہ نہیں پڑتا آپریشن کے لئے۔"

وہ پیسے ادا کر کے واپس بیکلوں والی دکان کی طرف دگمگ چال بھاگی۔ یکدم اسے لگا جیسے وہ بھی اپنا بیڈ الجھی سامان سر بازار کھلا چھوڑ آئی ہے۔ تحزیلہ نے دل میں سوچا—

میں بھی کیا احمق ہوں، مجھے کیا اسی وقت بٹن دھاگہ خریدنا تھا؟ میں سوچ سمجھ کر کیوں کام نہیں کر سکتی؟ ہمیشہ سیلاب جذبات میں کیوں بہہ جاتی ہوں؟ پہلے کر چکتی ہوں، بعد ازاں سوچتی ہوں۔ احمق کہیں کی!

اگر انہوں نے نہ سنا ہوا اور وہ چلے گئے تو؟"

بالفرض انہیں کچھ مجبوری ہو اور انتظار ممکن ہی نہ ہو تو؟

اب میں سارے بازار میں انہیں کہاں ڈھونڈتی پھروں گی۔ پھر ہمیشہ کی طرح تحزیلہ نے منتیں ماننا شروع کر دیں۔ ایک دیگ دانا کے دربار۔۔۔ بیس نفلیں۔۔۔ دس آدمیوں کا کھانا، بڑھتے بڑھتے جب اس نے "Push" والا شیشے کا دروازہ کھولا تو سوفلوں اور دس دیگوں پر اللہ میاں سے بات چیت ہو چکی تھی۔

ابھی تک وہ بوڑھا کاؤنٹر پر جھکا عینکوں کی فریمیں دیکھنے میں مشغول تھا، فرق صرف اتنا تھا کہ اب دکاندار نے چھوٹا سا آئینہ اتار رکھا تھا جس میں فریم پہنا جیکے کے بعد شاعر صاحب اپنا چہرہ بھی دیکھتے تھے۔

"ذرا ادھر آ جائیے پلیز۔"

دو کاؤنٹر سے گزر کر رنگین سے مڑھے صوفے کی طرف بڑھ گئی۔ سامنے دیوار میں تمام آئینے لگے تھے جن کی وجہ سے ایک تو دکان کشادہ اور دوسرے کاؤنٹر پر جھکا بوڑھا بہت دور لگ رہا تھا۔

"ذرا بیٹھ جائیے۔"

بوڑھا صوفے پر بچے کی طرح صوفے پر بیٹھ گیا۔

"میں تو سمجھا تم جا چکی ہو۔" وہی مٹھاس، وہی لطف، وہی جھگڑے فساد کے بغیر لہجہ تحزیلہ نے محسوس کیا کہ وہ پھر رونے والی ہے۔

جلدی سے سوئی میں دھاگہ ڈال کر اس نے پرس میں سے نکلتا بٹن تلاش کیا۔ میں بھی کتنی احمق ہوں، ایک بٹن خرید لائی اور کیا اگر یہ گم ہو جاتا اور کیا عجب بٹن کے چھید بند ہوں اور بھولتا ہے سوراخ ٹوٹ گئے ہوں۔ لیکن ہمیشہ کی طرح بٹن درست تھا اور بیس ممبر کے تگ سے ہلوں سلیٹی رہا۔

"یہ آپ کے کوٹ کا بٹن کب سے ٹوٹا ہوا ہے؟"

بوڑھے نے اپنے کوٹ کے کالر والی سائیڈ پر ہاتھ پھیر کر پوچھا "اچھا بٹن ٹوٹا ہوا ہے؟"

"میں پوچھ رہی تھی کب سے؟"

"جب تم گئی ہو ناں، اس سال میں نے یہ کوٹ انڈے سے خریدا تھا۔ اس سال بہت سردی پڑی تھی۔ میرا خیال ہے کہ یہ بٹن نہیں ہے۔ بیس سال ہو گئے شاید۔"

تحزیلہ کا سر بوڑھے کی گود میں جھکا ہوا تھا اور وہ بٹن کے ساتھ ساتھ کہیں کہیں آنسو بھی ٹانک رہی تھی۔

"اور وہ کہاں ہوتے ہیں پروفیسر؟" پتہ نہیں یہ سوال کیوں اس کے منہ سے نکلا۔ اس کا کیا کام تھا پروفیسر صاحب سے۔ اب اس سال بعد وہ کیوں پوچھ رہی تھی اپنے پہلے شوہر کے متعلق۔

"گھر ہی ہوتے ہیں۔ میں اوپر والی منزل پر رہتا ہوں پہلے کی طرح اور وہ نیچے۔ ہم ایک ہی گھر میں الگ الگ رہتے ہیں۔"

وہ کسی جانور کی طرح اونچی آواز میں رونا چاہتی تھی پر اب آواز آنسو سب خشک ہو چکے تھے۔

"اور انہوں نے شادی کر لی میرے بعد دوسری؟"

بوڑھا ہلکا سا مسکرایا، جیسے تھک چکا ہو۔ "شادی؟ شاعر اب کا پروفیسر بیٹا کیا شادی کرے گا دوبارہ! میں شروع میں اسے کہا کرتا تھا، اب میں نے بھی اصرار چھوڑ دیا۔ کہا کرتا تھا میں شادی کر کے کیا کروں گا! بابا ایسے ہی کسی اور کو بھی دکھی کروں گا۔ بھلا جب میں دنیا کما نہیں سکتا تو دنیاداری میں قدم کیوں رکھوں۔۔۔ وہ بھی میری طرح بڑا ہی اوسط درجے کا پروفیسر ہے۔ ابھی تک اٹھارویں گریڈ میں ہے۔ اس نے تو سوا اور کے لئے بھی کوشش نہیں کی۔"

"پھر شام کو کیا کرتے ہیں پروفیسر صاحب؟"

"میں شعر لکھتا ہوں وہ ایک کتاب لکھتا ہے انسانی رشتوں پر، کہتا ہے مکمل ہو گی تو معرکے کی چیز ہو گی۔ دعا کرتا ہوں اس کا بھید نہ کھلے اس پر۔ کتاب بھی اوسط درجے کی ہو گی۔"

بٹن سے دھاگہ علیحدہ کر کے وہ اٹھ کھڑی ہوئی اور کاؤنٹر کی طرف چلنے لگی۔ بوڑھا بھی گرے خوبصورت بیلٹی داڑھی کو لے کر اس کے پیچھے پیچھے آ گیا۔

"مجھے دکھائیں آپ کو کون سی فریم پسند آئی۔"

بوڑھے نے ایک گرے رنگ کی فریم اس کی ہاتھ میں تھما دی۔

تحزیلہ نے فریم کو دیکھ کر دکاندار سے پوچھا "یہ کتنے کی ہے؟"

"ڈھائی ہزار کی ہے۔"

"کتنے کی؟" بوڑھے نے پوچھا۔

"ڈھائی ہزار کی سر۔ بیگم صاحبہ کہہ گئی تھیں مہنگی فریمیں دکھائیں۔"

"آپ پیک کر دیجئے۔"

تحزیلہ نے پرس کھول کر ڈھائی ہزار کاؤنٹر پر رکھ دیے۔ یکدم اسے اپنے کندھے پر ایک ہاتھ کا لمس محسوس ہوا۔

"ناں بھئی، میں شاعر آدمی، مجھ سے کسی چیز کی رکھوالی نہیں ہوتی۔ بس تم کوئی دو ڈھائی سو کی رقم میں فریم نکالو بھائی۔ میں تو کبھی مہنگی چیز اپنے گھر میں نہیں رکھ سکا۔" بوڑھے نے تحزیلہ پر نظر ڈال کر کہا۔

"یہ کون سی مہنگی ہے باجی۔ آپ پلیز رکھ لیں۔ پلیز۔"

"لے بھول گئی اتنی جلدی اپنے سسر کو۔ بھائی وہی نکال دو کالی فریم جو پہلے میں نے چنی تھی۔ شاباش، وہی ٹھیک ہے۔"

بڑا خوش چہرہ کر کے دکاندار نے کاؤنٹر سے نیچے گئی ہوئی فریموں میں سے ایک کالی فریم نکال کر جیک کے کیس میں بند کی۔

تحزیلہ بولنے کے لئے تیار تھی۔ اس نے اپنے پرس سے ڈھائی سو نکال کر کاؤنٹر پر رکھے تو بوڑھے نے اپنے ٹھنڈا ہاتھ اس کے ہاتھ پر رکھ دیا۔

"ناں بھئی۔ ابھی تمہارے بوڑھے سسر کی پنشن ملتی ہے۔ شاید اب مجھے سسر کا نقلہ استعمال نہیں کرنا چاہئے۔ پروفیسر صاحب بھی مدد کرتے ہیں۔ ابھی نہیں، کبھی تمہارے پاس دو حق آؤں گا وہاں مجھے خرید کر دینا جیک کا فریم۔ شاید اب مجھے سسر کا نقلہ استعمال نہیں کرنا چاہئے۔"

وہ گم صم کھڑی رہی۔

جیک کی فریم لے کر بوڑھا دو قدم چلا اور پھر اس کے قریب آ کر بولا "اچھا تحزیلہ یہ تو میں پوچھنا بھول گیا تم لوگ اکیلے رہتے ہو وہی میں کہ"

"ہن کی اماں ساتھ رہتی ہیں۔"

"اور سسر نہیں ہے؟ بڑا جلایا تم سے جھگڑنے والا، تم سے محبت کرنے والا؟"

"نہیں جی، بائیس سال ہوئے میرے شوہر کا باپ مر گیا تھا میں نے تو انہیں دیکھا بھی نہیں، حالیہ سسر کہ۔ شادی سے پہلے ہی فوت ہو گئے تھے۔" وہ کہنا چاہتی تھی پہلا شوہر ہے نہ رہے کوئی سسر کو تھوڑی بولتا ہے کبھی۔ لیکن بغیر خدا حافظ کہے دوکان چھوڑ گئی۔ اچانک بارش بھرزور سے ہونے لگی تھی۔

VIES BOOKS

سُرخ پھولوں کی سبز خوشبو

مرتب: خرم سہیل
صفحات: 398
قیمت: 1400/روپے
ناشر: سنگِ میل پبلی کیشنز، لاہور

زیرِ تبصرہ کتاب جاپان اور پاکستان کے ممتاز ادیبوں اور اہلِ قلم کی تحریروں پر مشتمل ہے۔ اسے پڑھ کر دونوں ممالک کے ادیبوں، شعرا، محققین اور دیگر اہلِ قلم سے قارئین کو متعارف ہونے کا موقع ملتا ہے۔ خاص کر جاپانی ادب کو مختصر پیرائے میں کتاب میں سموتے ہوئے خرم نے عام قاری کی دلچسپی کو پیشِ نظر رکھا ہے۔ کتاب کا دیباچہ بہت عرق ریزی سے تحریر کیا گیا ہے جو کتاب پڑھنے پر اُکساتا ہے۔ یہ جاپان کے ایک استاد پروفیسر ہیرٹی کاتانو نے تحریر کیا ہے جو اردو پڑھاتے ہیں۔ انہوں نے اس تصنیف کو شتر قرار دیتے ہوئے امید ظاہر کی ہے کہ یہ دونوں ملکوں کے شعر و ادب اور ثقافت کے رشتے کی عکاسی کرے گا۔ کتاب میں 19 ابواب شامل ہیں جن میں پایا جانے والا تنوع واضح کرتا ہے کہ قاری اس کتاب کے ذریعے جاپانی ادب سے مکمل واقفیت حاصل کر لیں گے۔

جاپان اور پاکستان کی دوستی کو 60 برس ہونے کو آ رہے ہیں اس موقع پر تالیف کی جانے والی یہ کتاب نہایت خوش آئند ہے۔ کتاب کی طباعت معیاری ہے۔ کاغذ بھی اچھا استعمال کیا گیا ہے تاہم قیمت عام قاری کی پہنچ سے باہر ہے۔

میڈیا منظر

مصنف: محمود شام
صفحات: 314/روپے 124/انگریزی 483
قیمت: 500/روپے
ناشر: پاکستان انٹرنیشنل پبلشرز جامعہ کراچی

میڈیا منظر صحافت کی نصف صدی کی ایسی تاریخ ہے جسے جانے بغیر مستقبل کا صحافی اپنے شعبے سے نابلد ہی رہے گا اور جرنلزم بصیرت سے بھی محروم رہے گا۔ معروف شاعر، سینئر صحافی، ادیب اور کالم نگار محمود شام کی یہ 22 ویں تصنیف ہے۔ ہر تصنیف میں ادبی چاشنی اور علمی فکر و استدلال کی خوبیاں نظر آتی ہیں۔

حالاتِ حاضرہ ہوں یا ماضی کی سیاسی تحریکوں کی ارتقائی تاریخ، شام صاحب ان موضوعات پر مہارت سے قلم اٹھاتے ہیں۔ یہ آپ کی صحافیانہ زندگی کا نچوڑ بھی ہے۔ گزشتہ چند برسوں سے ذرائع ابلاغ میں ہونے والی انقلابی تبدیلیوں کے حوالے سے نظریات اور اقدار پر عالمانہ تحریر پڑھنی ہو تو میڈیا منظر ضرور پڑھیے۔ مصنف نے میڈیا کو سائنس کی نظر اور اسی کے حوالے سے پرکھا ہے چنانچہ کیا ہی اچھا ہے کہ یہ صحافت کے نصاب میں شامل کر دی جائے تاکہ آنکھ کھولتی دنیائیں تک صحافتوں کی گمی تربیت کے مقاصد حاصل ہو سکیں۔ طباعت بے حد عمدہ ہے۔

کاسٹ: کرس ہیمز ورتھ، جیمز ہنٹ، انتھنی ہاپکنز، پیٹر لارا، اولیویا وائلڈ

ہدایت کار: رون ہاورڈ

یہ فلم 1976ء میں ہونے والی ایک کار ریس میں شریک نوجوان کی کار کے حادثے اور اس کے بعد اس کی پیشہ ورانہ اور نجی زندگی کا بدلتا ہوا انداز بیان بخوبی اجاگر کیا گیا ہے۔ منظر نامے سے حد سنسنی خیز اور دلچسپ مواد پر مشتمل ہے۔ اس کار ریس میں ایک دوسرے کے مقابل ریس کے شرکا کو جن مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور جن کیفیتوں سے گزر کر وہ یہ مقابلہ جیتنے کی کوشش کرتے ہیں اس کی طرف پورے دلیرانہ اور بھرپور اچھے انداز میں فلم کے ذریعے توجہ مبذول کیا گیا ہے۔ فلم کے دو مرکزی کرداروں کرس ہیمز ورتھ اور ڈینل کے مابین پیچیدگی سے معرکتہ الآرا، اور تخلیقی ہوا ہے جو دیکھنے سے تعلق رکھتا ہے۔ فلم بینوں کو سمجھنے میں مدد ملے گی کہ زندگی میں جیت کے لئے کوئی شارٹ کٹ نہیں ہوتا آپ کو لگاتار محنت اور ولولے سے خود کو منوانا پڑتا ہے۔ اداکاروں کی عمدہ پرفارمنس، سنیری، موزیکی اور ماحول انگیزی لائق ستائش ہے۔

ماڈرن سینما ٹوگرافی 3D کے بعد 5D تک پہنچ چکی ہے۔ خوشی کا امر یہ ہے کہ پاکستان میں یہ جدید ٹیکنالوجی متعارف ہو چکی ہے اور کراچی کے علاوہ لاہور اور اسلام آباد میں بھی اب جدید ٹیکنالوجی سے آراستہ سینماؤں میں انگریزی فلمیں دیکھنے کا لطف اٹھایا جا سکتا ہے۔ خاص کر ان کی ایڈیٹنگ، مکسنگ، اداکاروں کی پرفارمنس میں زبردست ٹائمنگ نے اس کے حسن کو مزید نکھار دیا ہے۔ Rush ایک بہترین فلم ہے موقع ملے تو ضرور دیکھیے۔

DRAMA MO

کاسٹ: آفتاب شہزاد، انی تھیٹر، دیش بکھ، وویک ورمانے، ہرونا عبداللہ، منجاری فیڈنس

ہدایت کار: اندر کمار

2004ء میں فلم مستی ریلیز ہوئی تھی اور یہ بالوڈی سینما کی بہت فلموں میں سے ایک تھی۔ اس فلم کے اس وقت کے دوری معرکتہ الآرا فلموں میں شمار ہونے کی ایک وجہ اس کا شہرہ آفاق تھیٹر تھا۔ نوجوانوں کے مزاج سے قریب تر اس اسکرپٹ میں بالغوں کا مذاق عام سے انداز میں پیش کیا گیا ہے۔ یہ مستی کا سیکوئل ہے جسے بھارت کی پہلی بالغوں کی کامیڈی فلم ہونے کا اعزاز مل چکا ہے۔ فلم کے پروڈیوسر اشوک ٹھاکریا کا کہنا ہے کہ ہم نے اور بھلی فلم سے بہتر سیکوئل بنانے کی کوشش کی ہے۔ جسے سنسر سرٹیفکیٹ لینے میں بہت زیادہ دقتوں کا سامنا نہیں کرنا پڑے گا۔ فلم پر تکیہ بالغوں کے لئے ہے اس لئے فلم بین ذہنی طور پر تیار ہو کر آئیں گے کہ وہ آزاد خیال اور رومان پرور کرداروں کے ساتھ ہنگ جنگ اور بے تکلف خوش گپیاں کرتے گزاریں گے۔

مستی اور گرینڈ مستی کی کاسٹ میں بہت زیادہ فرق نہیں ہے۔ مرکزی کردار وہی ہیں نوجوان ہیں جن کے گرد کہانی کا تانا بانا بنا گیا ہے۔ یہ نوجوان پہلے بھی سلور اسکرین پر اچھل کود کر چکے ہیں اور اب بھی توقع ہے کہ اپنی مستیوں، شرارتوں سے فلم بینوں کو مایوس نہیں کریں گے۔ مال مصالحے والی فلم ہے جس میں فلاسفی ہے تو صرف برجستہ مکالموں کی جو تنبر میں ریلیز ہوئی ہے۔

کدورت

کاسٹ: دیپک پروانی، انجلین ملک، صنم سعید، ڈالے مرحدی

یہ کہانی ایک ایسی لاڈوں پلی بچی کی ہے جس کی والدہ کے انتقال کے بعد والد (دیپک پروانی) دوسری شادی کرتے ہیں لیکن یہ بچی نئی ماں اور اس کی دو اولادوں کو گھر اور دل میں مناسب جگہ نہیں دے پاتی۔

اس کا بچپن تلخ اور شیریں یادوں سے بھرا پڑا ہے۔ والد اسے متوازن شخصیت کے روپ میں دیکھنا چاہتے ہیں مگر یہ بچی اپنی ماں کو یاد کر کے ہر اس شخصیت سے بدلہ لیتی ہے جو اس کی ماں کی جگہ لینے یا باپ کی شفقت اور محبت کو تقسیم کرنے کیلئے سامنے آتا ہے۔

بچپن کی یہ الجھن جوانی کی، بلیز کو پھولی بچی کے ذہن میں اسی طرح نشوونما پا رہی ہے اور صنم سعید کے منفی کردار کے روپ میں ظاہر ہو کر اب کیا قیامت ڈھائے گی۔ ہم ٹی وی چینل ڈرامہ کے اس سیریل میں بچپنا کہانی کی ڈور سلجھے گی۔ دلچسپ منظر نامے کے ساتھ اس بچی کی جذباتی الجھن کی مدت تک ناظرین کو اپنی گرفت میں رکھے گی۔ حال ہی میں صنم سعید کا ایک رومانٹک سیریل اسی چینل سے سلسلہ وار پسند کیا گیا ہے۔ اس مثبت کردار کے بعد یکسر منفی پہلو لئے کردار میں صنم سعید کو منفی پذیرائی ملتی ہے یہ دیکھنے کیلئے ہر دیکھنے والے کو کدورت ضرور دیکھنے۔ اپنے ذہن میں نفرت کے بیج بونے اور اسے تناور شجر بنانے کے بعد جب یہ بچی نوجوان دوشیزہ کے روپ میں سامنے آتی ہے تو اس کی اضطرابی شخصیت مزید الجھنیں پیدا کرتی ہے۔ صنم سعید نے یہ کردار بھی بخوبی نبھایا ہے اس کی بہن مومل، جلیلہ خان سے وابستہ اپنے جذباتی تعلق سے جن تحفظات کا شکار ہے اس سب نے مل کر کہانی کو نہایت جاذب توجہ بنا دیا ہے۔ کہانی نے اب تک بہت شاندار ٹرنسٹ لیا ہے۔ اب دیکھنا یہ ہے کہ کیا یہ الجھنوں کا شکار لڑکی اپنے کیئے کو آرام و سکون سے جینے بھی دے گی یا نہیں؟ پروڈکشن اچھی ہے۔ دل میں ندرکھنے کدورت مگر اس سیریل کو دیکھنے میں کوئی حرج نہیں۔

میرا سلطان (جیو کہانی)

کاسٹ: مریم سامر، وزیری، نورلیا ہو گو، یوزل بھیم

سلطنت عثمانیہ کے عروج، سیاسی خلفشار، خاندانی سازشوں اور ریشہ دوانیوں پر مبنی یہ سوپ سیریل ترکی میں تیار کیا گیا ہے۔ حیرت انگیز بات یہ ہے کہ 1960ء میں بننے والا یہ سوپ اب بھی ہمارے عہد کی تصویر دکھاتا ہے اگر آپ کو تاریخی ناولوں اور سیریلز میں دلچسپی ہو تو "میرا سلطان" کی جاذبیت یقیناً آپ کو مسحور کر دے گی۔ کبھی شہنشاہ کے محل میں صرف حرم کی پرتعیش زندگی نہیں ہوتی بلکہ خاندانی رنجش، رقابت اور خانگی زندگی کی جھلکیاں بھی ملتی ہیں یہ سیریل بے حد گلیمرس کہی جا سکتی ہے۔ ایک جانب ریاست کے جھمیلے ہیں تو اگلے پل محل سرا میں خواتین گھریلو امور میں پلاٹوں کی مدد سے شاہی مطبخ خانے سے فیض حاصل کرتے نظر آتی ہیں۔ 31 برس کے Ergenc Halit نے نبھایا ہے جو اس سے قبل متعدد تاریخی ڈراموں میں کام کر چکے ہیں اور ان کا تعلق ایک شریف گھرانے سے ہے۔ اس ڈرامے کی ہیروئین مریم سامر وزیری ہیں جس نے سلطان کی محبوب بیوی ہریم کا کردار نبھایا ہے۔ اداکار نورلیا ہو گو سلطان کی پہلی محبوبہ ماہی دیوران کے روپ میں دکھائی دے رہی ہیں جبکہ سلطان کی ماں کا کردار معروف ترک اداکارہ Yuzyll Muhtesem نے نبھایا ہے۔ اس ٹی وی سیریز میں سلطان کو اپنی ریاست پر قوت مستحکم کرنے کے ایک کریف وزیر کو قتل کرتے اور اپنی ریاست میں قانون کی بالادستی کے اقدام کرتے ہوئے بھی دکھایا گیا ہے۔ لیکن کہانی کا اصل مرکز شاہی خاندان کے افراد کے آپس میں رشتے ہیں جن میں رومانس، رقابت، نفرت اور انتقام کے جذبے پھنکتے ہیں۔ اس تمام خاندانی صورتحال کو سلطنت عثمانیہ اور عیسائی یورپ کے درمیان مخاصمت کے تناظر میں خوبصورتی کے ساتھ پیش کیا گیا ہے۔

ستاروں کی محفل

سنبلہ

★ سیارہ: عطارد ★ علامتی نشان: دوشیزہ ★ موافق پتھر: پکھراج ★ موافق رنگ: دھانی، سبز، آسمانی، بنفشی ★ لکی نمبر: 5

عام طور پر سنبلہ افراد زندگی میں کامیاب و کامران ہوتے ہیں یہ لوگ دوست بہت سوچ سمجھ کر بناتے ہیں۔ ان میں دوستی کرنے کا جذبہ بھی بہت ہوتا ہے۔ کم گو ہوتے ہیں اور گھر میں ڈوبے رہتے ہیں۔ اگرچہ یہ لوگ فراخ دل اور پرخلوص ہوتے ہیں لیکن بسا اوقات غصہ ور بھی بہت ہوتے ہیں۔ برج سنبلہ کی علامت ایک لڑکی ہے جو صحت مآبی کی نشانی بھی جاتی ہے۔ اوائل دور میں پیدا ہونے والے افراد ایسے ہی نیک سیرت ہوتے ہیں جبکہ رفتہ رفتہ ان کی رنگین مزاجیاں بھی بڑھ سکتی ہیں۔ بظاہر سرد مہری کا مظاہرہ کرتے ہیں لیکن یہ بہت اچھے دوست، اچھے شوہر اور محبت کرنے والی بیویاں ہوتے ہیں۔ خصوصاً بیوی کی حیثیت سے یہ عورتیں شوہر کی مکمل مددگار اور معاون ہوتی ہیں۔ اسی طرح سنبلہ شوہر بھی نظم و ضبط کے پابند اور قرینے والے ہوتے ہیں۔

حمل 21 مارچ تا 20 اپریل

طبیعت پر رومان پسندی غالب رہے گی۔ زندگی میں کچھ آزمائشیں آپ کا راستہ دیکھ رہی ہیں مگر آپ بہت جدوجہد کرنے والی ہستی ہیں محنتی بھی ہیں اور ذہین بھی۔ اس ماہ کی اوائل کی چند گھڑیاں بہت نازک تھیں اب آپ بہت جلد دباؤ کی کیفیت سے نکل رہے ہیں۔ اپنی طبیعت کی حساسیت پر قابو پالیا تو قیادت اور اپنی شخصیت کا جوہر ہی کو سامنے آئے گی۔ جوں کی صحت کی طرف سے فکر رہے گی۔

ثور 21 اپریل تا 21 مئی

آپ کی ذہانت نئی تدابیر نکال رہی ہے اور جس کام میں دلچسپی لیں گے کامیابی ہوگی۔ ثور خواتین میں بناؤ سنگھار اور گھریلو آرائش کی خواہش ابھرے گی۔ برداشت اور درگزر سے کام لینا ضروری ہے کیونکہ اس ماہ کی 15 اور 18 تاریخ آپ کے لئے ذہنی دباؤ اور تکرار لے کر آرہی ہیں۔ ثور مرد کا جذباتی تعلق لمبے سرے سے استوار ہو سکتا ہے۔

جوزا 22 مئی تا 21 جون

آپ کی مستقل مزاجی سے کامیابی کی توقع ہے مگر اپنی توانائیوں سے بڑھ کر کوئی کام سرانجام دینے کی کوشش کی تو الجھاوے ہو سکتے ہیں۔ بے خوابی اور تمام عمر کی بیماریوں سے بچاؤ کرنا ضروری ہے۔ آپ بہت اچھے ادیب ہو سکتے ہیں اور اپنی مدھر گفتگو سے لوگوں کو مسحور کر کے رکھتے ہیں مگر جب زبانی الجھی عادت نہیں۔ آپ کی شگفتہ مزاجی سے بڑے مسائل حل ہو سکتے ہیں۔

سرطان 22 جون تا 23 جولائی

آپ میں شگفتگی کا جذبہ بڑھتا نظر آرہا ہے۔ اس ماہ میں ماہرانہ امور میں بڑی اہم تبدیلیاں متوقع ہیں۔ اگر آپ شعبہ تدریس سے وابستہ ہیں تو آپ مشن میں کامیابی حاصل کریں گے۔ ایک کام آپ اچھا کرتے ہیں کسی سے غیر ضروری طور پر وعدہ نہیں کرتے مگر مشکل یہ ہے کہ لوگ سمجھتے ہیں کہ اس طرح پائیدار دوست نہیں ہو سکتے۔ ایسا ہرگز نہیں ہے حاشرے میں آپ کی جذباتی مستحکم ہوتی ہے۔

اسد 24 جولائی تا 23 اگست

برج اسد اپنا مضمر آگ رکھتا ہے مگر آپ فیصلہ دباؤ میں آنے والے نہیں ہیں۔ بہت جلد نئی صورتحال کے مطابق ڈھل جائیں گے۔ آپ اپنے ہنر میں یکتا ہوں تو دوسروں کو کم ہی اہمیت دیتے ہیں۔ اس ماہ کسی سے بحث و مباحثہ کرتے وقت تلخ تلوار ہیں گھر کے جذبے کو زبان میں آپ کی جملہ صلاحیتوں کے باعث آپ کو اہم تسلیم کرلیا جاتا ہے۔ آپ ہی نہیں اب دوسرے بھی آپ کے تدبر کا خاص خیال رکھیں گے۔

سنبلہ 24 اگست تا 23 ستمبر

نئے دوست بنیں گے۔ پرانے دوستوں سے تعلقات بھی استوار ہیں گے۔ سیر و تفریح کا رجحان غالب رہے گا۔ کاروبار کرنے والوں کے لئے یہ ماہ بہتر ہے۔ ملنے جلنے والوں سے مالی فوائد پہنچنے کا امکان ہے۔ سفر سے مزید بہتری آجائے تو بہتر ہے۔ غیر شادی شدہ افراد کے لئے یہ مہینہ سعد ہے۔ اس ماہ کی 11 تاریخ کے بعد سے حالات میں بہتری کی امید نظر آرہی ہے۔ صدقہ، خیرات اور تحائف کی طرف طبیعت مائل رہے گی۔

میزان 24 ستمبر تا 23 اکتوبر

آپ کی دور اندیشی اور ادراک کی وجہ سے آپ کو مالی فائدہ ہوا ہے آئندہ بھی خیالات اور عمل کو نئے انداز میں پیش کیا تو حالات آپ کے قابو میں رہیں گے۔ میزان مرد بہت خیال خیال ہی وفادار ہوتے ہیں۔ اگر ان سے وفا کی امید باندھ رکھی ہے تو اس کا اظہار ضرور کیجئے۔ تھوڑی سی خود غرضی ان کے مزاج کا حصہ ہوتی ہے۔ زندگی کے فلسفے کو سمجھنے کی کوشش جاری رکھنے ہی میں عافیت ہے۔

عقرب 24 اکتوبر تا 22 نومبر

اکتاہٹ بندی سے نقصان اٹھانے کا وقت آگئی گیا۔ جذباتیت اور اچانک بندی کے معاملات سے نجات ملی آپ کو آتا ہے۔ آپ دوستوں کے انتخاب میں بہت اعلیٰ معیار رکھتے ہیں۔ عقرب خواتین کو کھانا پکانے اور امور خانہ داری سے رغبت رہے گی۔ عقرب مردوں کو بھی ازدواجی اور گھریلو زندگی سے لطف محسوس ہوگی۔ یہ مہینہ اقتصادی کیلئے پیشگی بہت صدقات کے برکات چاروں طرف میں آپ پر واضح ہو جائیں گی۔

قوس 23 نومبر تا 21 دسمبر

آپ کی طبیعت میں تجسس اور علم حاصل کرنے کا جذبہ موجود ہے۔ تجربے سے زیادہ وجدان پر طبیعت غالب رہتی ہے۔ لوگوں کو صائب مشورہ دیتے ہیں۔ آپ طب، قانون اور انجینئرنگ کے شعبے میں کامیاب ثابت ہو سکتے ہیں۔ اگر سیاسی زندگی گزارنی پڑے تو آپ گھٹنے میں پڑ سکتے ہیں آپ کے لئے غیر جانبدار رہنا مشکل ہے نیکی اور بھلائی کے کام پر طبیعت کا میلان رہے گا۔

جدی 22 دسمبر تا 20 جنوری

آپ کی دماغی صلاحیتوں کو ملنے میں بے حد سراہا جاتا ہے اپنی سوجھ بوجھ اور تکثیر سے اس ماہ بھی آپ کی پوزیشن بہتر رہے گی۔ کاروباری اور سرکاری عہدوں پر آپ کی صلاحیتوں کو تسلیم کیا جائے گا۔ برج جدی کے لوگوں کی زندگی کا دوسرا حصہ پہلے حصے کے مقابلے میں بہتر اور پر سکون ہوتا ہے۔ جدی خواتین میں پختہ کار رجحان بڑھے گا۔

دلو 21 جنوری تا 19 فروری

آپ کو عام لوگ سمجھ نہیں پائے حالانکہ آپ علم دوست اور وفادار ہوتے ہیں۔ خواتین اخراجات میں میانہ روی اختیار نہیں کر سکیں گی اور مالی مسائل میں گرفتار ہوں گی۔ اس ماہ اپنے مقاصد پر توجہ دیں اور ترجیحات میں محنت اور جدوجہد کو شامل رکھنا بہتر ہوگا۔ کسی دوست پر اندھا دھند اعتماد نہ کریں۔ صدقات اور خیرات کا طور خاص خیال رکھیں۔

حوت 20 فروری تا 20 مارچ

تنہائی کا احساس غالب رہے گا۔ لوگ کہتے ہیں کہ آپ کو سمجھنا مشکل ہے ایسا نہیں ہے آپ تخیل کی دنیا کے باسی ہیں اور آپ کی توجہ تخیلی صلاحیتوں کے اظہار پر مبذول رہتی ہے۔ اس لئے لوگوں سے کٹ جاتے ہیں۔ جذباتی زندگی امید و بیم کی کیفیت کا شکار رہے گی۔ خواہش کی دنیا سے لوٹ آنا ہی آپ کے لئے بہتر رہے گا۔