

ڈالٹا کا دسترخوان

اکتوبر 2012ء

قیمت 120 روپے

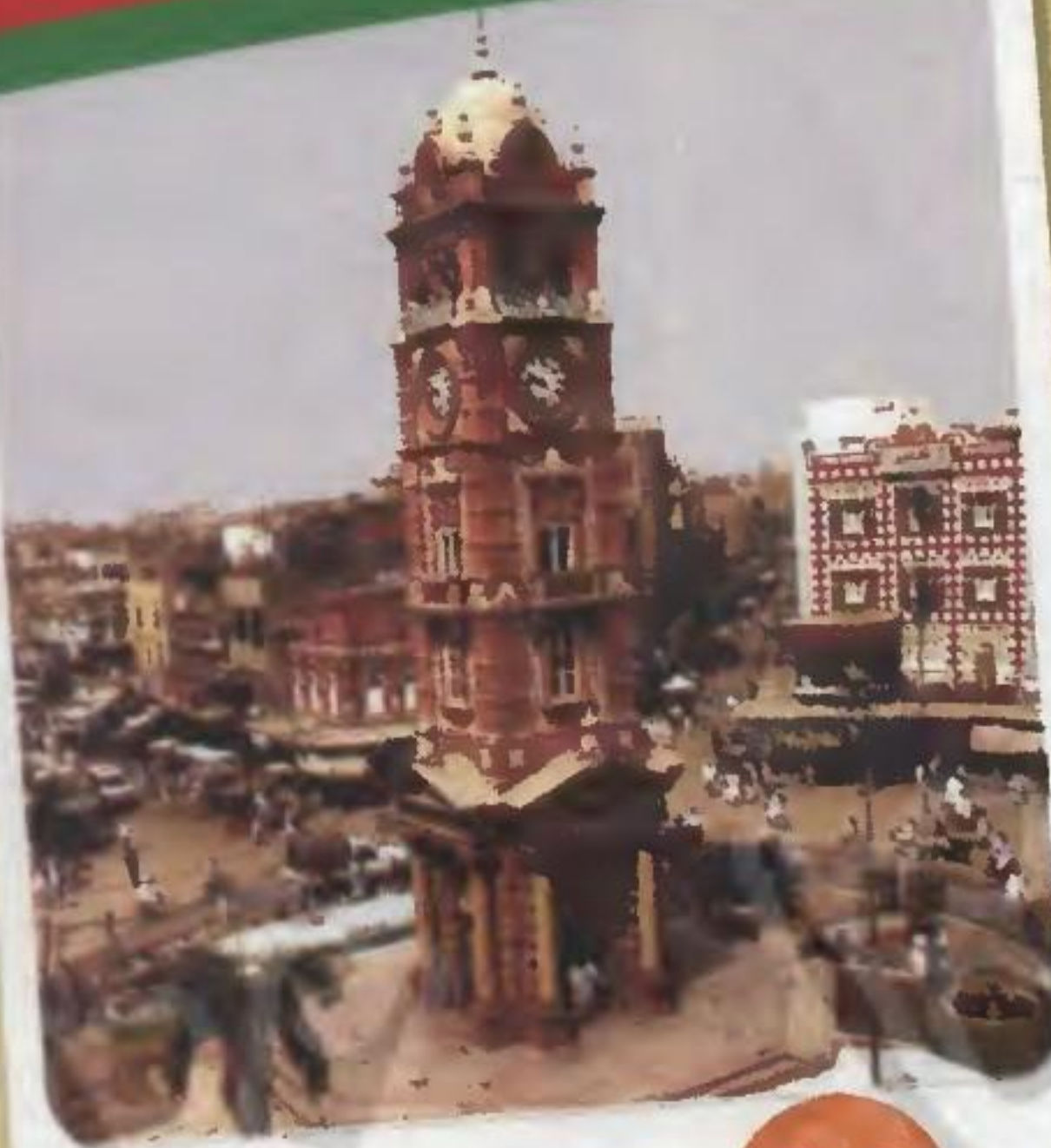


مُبارک
عید الاضحیٰ

www.paksociety.com

آسیجن فیشنل

کھانا



فیصل آباد پاکستانی مائچسٹر

88

- ہوم، فیملی، لائف اسٹائل
- 18 کھانے پیش کرنے کی ثقافت
 - 75 پولکا ڈاٹ
 - 84 اب مہکے گھر کا آنگن
 - 92 ویکم ہوم

چامیلڈ ایٹو

- 86 ہمارے ساتھ بھی کھیلیں

فوڈ ہی فوڈ

- 28 شہد
- 68 ہڑ
- 72 پھلوں بنریوں کے چھلکے
- 74 کیلا

سنگھار

- 26 بیوٹی سیکرٹس
- 30 حسن بے پناہ کاراز
- 27 آکسیجن فیشل
- 76 کولہا پوری چپل
- 80 Funky فیشن
- 90 لیس

صحت عامہ

- 22 الکلائن ڈائنٹ
- 91 ڈائمنگ نہ کریں
- 93 وٹامن B

94

ادا کارہ نوین وقار

9

عید الاضحیٰ

عید قربان اسپیشل

35



ڈالڈا کا دسترخوان

فہرست

عید الاضحیٰ اسپیشل

- 12 عید قربان
- 16 ڈالڈا پیش کرتا ہے باربی کیو ڈیل
- 20 مبارک ہو عید قربان

انٹرویو

- 24 شیفا کرام ڈالڈا افوڈستان سے آگے

مستقل سلسلے

- 10 ادارہ
- 11 کچھ کہنا ہے آپ سے
- 34 آج کیا پکائیں؟
- 78 افسانہ
- 82 ڈالڈا ایڈوائزری سروس
- 96 بک فلم ریویو
- 98 ستاروں کی دنیا میں

14

بڑی عید بڑی قربانی

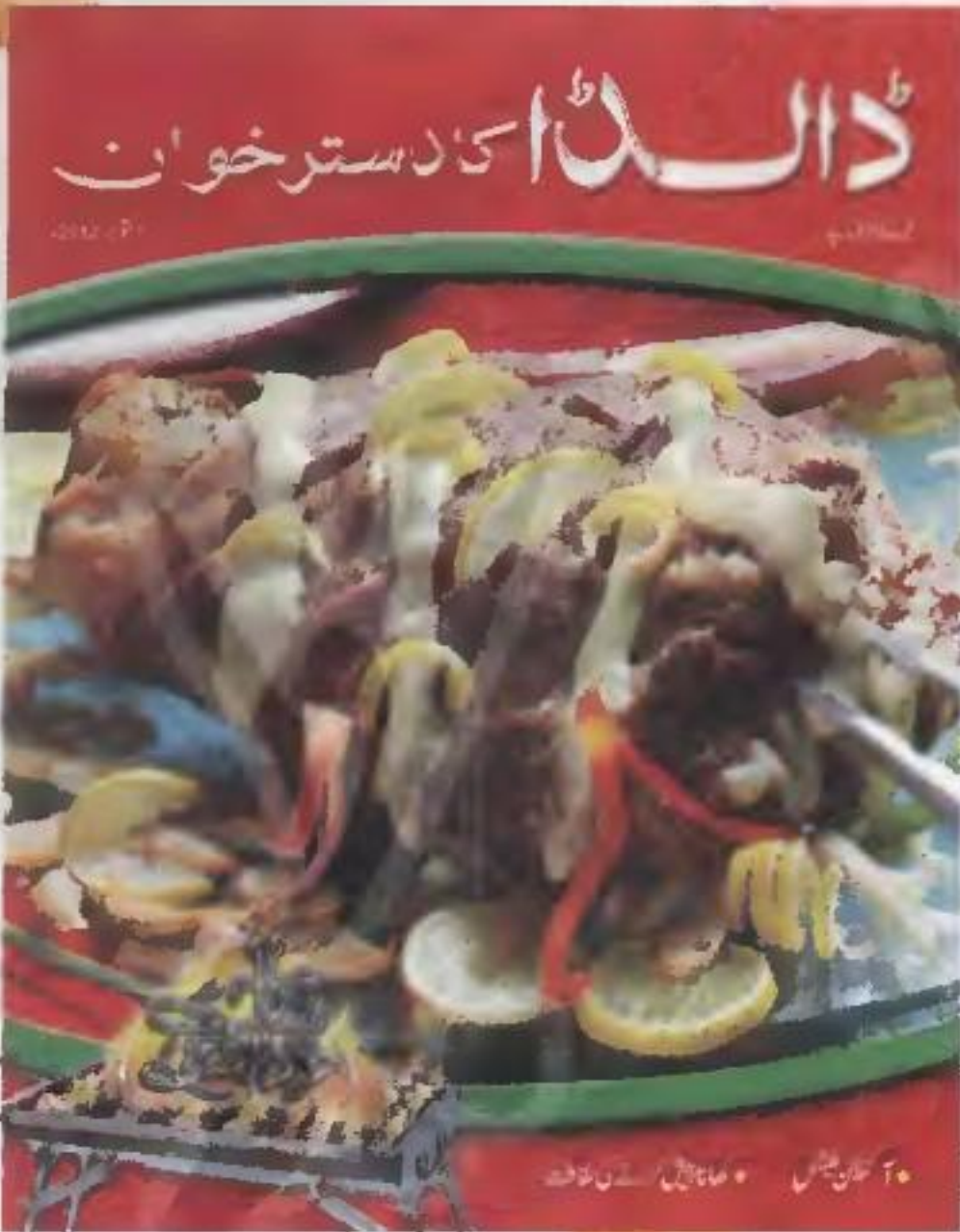


اداریہ

معزز قارئین!

السلام علیکم

قیمت 120 روپے شماره نمبر 20 اکتوبر 2012ء



ڈالدا کا دسترخوان اپنے معزز قارئین کو عید الاضحیٰ کی مبارکباد پیش کرتا ہے۔ اس موقع پر ہمیں سان فرانسسکو اسٹیٹ یونیورسٹی کے اسٹنٹ پروفیسر ریان ہوویل کی بات یاد آ رہی ہے۔ انہوں نے کہا تھا ”بہت سے لوگ زندگی میں ایک بار بھر پور تفریح کا لطف اٹھانے کی خاطر لگژری کروڑ شپ پر دنیا کی سیر و سیاحت پر نکل جاتے ہیں یا کسی بڑی گلوکارہ کے میوزیکل کنسرٹ میں شریک ہونے کے لئے بیش قیمت ٹکٹ خریدتے ہیں۔ ان کے ساتھی اور اقرباء ان بھاری اخراجات سے بہت مرعوب ہوتے ہیں اور کہتے ہیں ”یقیناً آپ انہیں ایفورڈ کر سکتے ہیں۔“ امریکی سائنسدانوں نے پروفیسر ریان کی بات آگے بڑھاتے ہوئے تصدیق کر دی کہ اگر آپ محض دوسروں کو مرعوب کرنے کے لئے رقم خرچ کر رہے ہیں تو اس سے آپ کو حقیقی خوشی نہیں ملتی۔ آپ کیا چیز خرید رہے ہیں؟ یہ سوال اہم ہے، لیکن آپ کیوں خرید رہے ہیں یہ اس سے بھی کہیں زیادہ اہم سوال ہے۔ دولت سے مرعوب کرنے کے لئے اسے خرچ کرنا نہ بھلائی ہے نہ اس سے سچی خوشی حاصل ہوتی ہے نہ ہی تنہائی کا احساس ہی کم ہوتا ہے تو پھر سنتج ابراہیمی اور فرائض پر کیوں نہ توجہ دیں۔ اپنی بساط بھر کوئی نیکی کا کام تو کرتے چلیں۔ یعنی قربانی میں اللہ کی رضا تو شامل رہے تاکہ بھلائی یا خوشی ہم سے چھین نہ لی جائے۔ اللہ کو آپ کی نیت کا پتا ہے پھر دکھاوے اور ریاکاری سے گھائے کا سودا کیوں کیا جائے؟ اسلام 14 سو سال پہلے ہمیں یہ درس دے چکا ہے۔ ریان ہوویل کوئی مسلمان مفکر نہیں ہے، لیکن بات تو اس نے سچے کی ہے کہ رقم خرچ کرتے وقت اپنے آپ سے ایک سوال ضرور کریں کہ یہ چیز کیوں خریدی جائے؟ اس لئے کہ نیت یا ارادہ کسی بھی خریداری سے حاصل ہونے والی خوشی میں یا تواضع کرتا ہے یا اس کا خاتمہ کر دیتا ہے اور ڈالدا ہمیشہ چاہتا ہے کہ آپ سب کو صحت مند و توانا اور خوش باش دیکھنا۔ بکر عید کی روایتی اور نئی ڈشز ڈالدا کی صحت بخش مصنوعات میں تیار کر کے عید کی رونقیں بڑھائیے اور ڈالدا ایڈوائزری سروس کو اپنی دعاؤں میں یاد رکھئے۔

سرورق
لین گارلک ران

ڈالدا ایڈوائزری سروس
ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم



خط و کتابت کا پتہ:

ڈالدا کا دسترخوان

M-2، میزٹائن 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

ایڈیٹر
شاہین ملک

اسٹنٹ ایڈیٹر
سحر حسن

مارکیٹنگ مینیجر

علی وحی

0300-2184864

ڈسٹری بیوٹر مینیجر

شیخ مشتاق احمد

0300-2275193

انتباہ: ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی تمام تحریروں کے جملہ حقوق اشاعت بحق ناشر محفوظ ہیں۔ پیشگی تحریری اجازت کے بغیر ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی کسی تحریر یا اس کے کسی حصے کو نہ تو شائع کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی کسی اور شکل میں پیش کیا جاسکتا ہے خلاف ورزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

ڈالدا کا دسترخوان کے حقوق بنام رجسٹرڈ ٹریڈ مارک ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی چارہ جوئی کا حق رکھتا ہے۔ ڈالدا کا دسترخوان جناب اسامہ محمود خان غوری (پبلشر) نے کوئیک پروس سے چھپوا کر شائع کیا۔

کچھ کہنا ہے آپ سے...

ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈیٹر وائزری 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 آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

یہ فوڈ اسٹیل ریسیپز عمدہ ہیں

مثلاً کے طور پر تھائی اسٹائل مچھلی، سی فوڈ کرپس، پران جیکٹ پزافش شامشک اور پران منچورین بہت اچھے لگے۔ لاہور کے لریڈ بٹورنٹ پر تبصرہ بھی اچھا لگا۔ یعنی مجموعی طور پر سی فوڈ اسٹیل واقعی اسٹیل تھا۔ **ماہین خان۔ کوئٹہ**

یہ فوڈ اسٹیل کے رنگ رنگ صفحات لا جواب رہے

سیپوں سے سجا اور موتیوں جیسا ڈالڈا کا دسترخوان اپنی نوعیت کا منفرد جریدہ ہے۔ مچھلی کی خوبیوں کو جان کر آگے بڑھے تو یہ جاننا ضروری ہو گیا کہ آخری فوڈ الریجی ہوتی کیا ہے؟ سی فوڈ ریستورنٹ سے مستفیض تو آپ کراچی والے ہی ہو سکتے ہیں۔ ہمیں مانی گیر عورتوں کے مسائل جان کر دکھ ہوا۔ مگر حسن دوست کافی کا مضمون ہمارا موڈ بحال کر گیا۔ **ماہیدروشن... ٹنڈو جام**

یہ فوڈ اسٹیل انوکھا تجربہ لگا

توقع نہیں تھی کہ عید کے بعد سی فوڈ اسٹیل بھی اتنا ہی بھرپور جریدہ شائع ہوگا۔ ریسیپز بھی عمدہ تھیں اور مضامین بھی بھرپور لگے۔ سی فوڈ الریجی پڑا کٹر جاوید عالم فاروقی کی آراء پڑھ کر معلومات میں خاطر خواہ اضافہ ہوا۔ سی فوڈ کی ترکیب اور نئی ریسیپز ٹھہر ٹھہر کے بنائیں گے مگر تعریف ابھی سے نوٹ کر لیں۔ **سردار زبیر۔ حیدر آباد**

ٹیکنالوجی کا حصار غضب کا رہا

ڈالڈا کا دسترخوان چند روایتی مضامین اور دلچسپ انٹرویوز کے درمیان جدید اور انوکھے انداز کے مضامین بھی شائع کرتا ہے۔ مثلاً گھر ہیں ٹیکنالوجی کے حصار میں۔ اب یہ مضمون اپنی نوعیت کا دلچسپ اور انوکھا سی لگا اور پسند بھی آیا۔ اس کے علاوہ سی فوڈ ریسیپز عمدہ رہیں۔ پانا مہ سنی کا سفر نامہ بھی بہتر لگا۔ مونٹوفیشن اور گینوں کے فیشن ٹرینڈز خوب رہے۔ **لبنی ساگر... ملتان**

عید اسٹیل پسند آیا

وزن میں قدرے بھاری اور عید کے رنگوں سے سجا خوبصورت ڈالڈا کا دسترخوان جیسے جیسے دیکھتے جائیں اچھے سے اچھا معلوم ہوتا ہے۔ چھوٹی عید بڑی خاطر مدارت، عید کلچر اور عید شگون، کلائیوں کا سنگھار اور عید پر توضع ڈالڈا کے ساتھ روایتی، مگر دیدہ زیب صفحات تھے۔ ماسٹر شیف محمد ابراہیم کی سادہ سی گفتگو بھی دلچسپ لگی۔ **ناہیدہ شیخ۔ لاہور**

شہر سے مختصر ملاقات نے مزادیا

ہر گھر کے مہمان اکثر ہی آپ کے صفحات پر براجمان ہوتے ہیں۔ شاید اسی لئے آپ نے بٹ سوئس اور ماسٹر شیف محمد ابراہیم کے انٹرویوز شائع کئے۔ بہر حال ملاقاتیں مختصر رہیں۔ مہندی کی تصاویر نے رنگ جمادی، خاص کر ڈیزائنز مہندی بھرپور لگی۔ ہوم فیملی لائف اسٹائل عمدہ ہوتا جا رہا ہے۔ اس بار آپ نے کھانے کے کمرے کو نمایاں جگہ دی۔ تصاویر اور تحریر عمدہ رہی۔ **عائشہ ترنم... کوئٹہ**

سنگھار کے صفحات بڑھادیں

سب سے پہلے آپ سب کو عید مبارک اور اس کے بعد بہترین رسالہ شائع کرنے پر ڈبل مبارکباد۔ ڈالڈا کی یہ عیدی ہمیں برسوں یاد رہے گی، جو آپ نے کسٹمز کے ساتھ پیش کی ہے۔ آپ سے فرمائش ہے کہ حسن و صحت کے مضامین میں بہتری بھی لائیں اور ان کی تعداد بھی بڑھائیں۔ باقی سب خیریت ہے۔ ڈاکٹر مبشرہ خان سے ملاقات خوب رہی۔ کیا ہی بہتر ہو کہ آپ ڈاکٹروں کے فون نمبرز بھی شائع کر دیا کریں۔ **شاہینہ یوسف... رحیم یار خان**

کسم افسانہ بھلا لگا

عام طور پر سمجھا جاتا ہے کہ کھانسی افسانے جدید ماحول سے مطابقت نہیں رکھتے، لیکن کسم کی آخری قسط پڑھ کر اندازہ ہوا کہ نئی پریم چند نے عورت کی نفسیات اور وفاداری کی خاصیت کو ہائی لائٹ کرتے وقت کمال کا جوہر دکھایا۔ آج بھی ہم عورتیں اسی انداز سے سوچتی ہیں، آج بھی ہمارے مسائل وہی ہیں۔ ڈالڈا کا دسترخوان ایسی ہی معرکتہ آلا را کہانیاں شائع کرتا رہے تو اچھا ہے۔ **سکینہ مشتاق۔ گوجرانوالہ**

عید مبارک کے صفحات اچھے لگے

شیر خرما اور قوامی سویاں تو ہم برسوں سے بناتے آرہے تھے، مگر ریڈ ویلٹ کیک اور ڈشیں سلاکسز ہمارے لئے نئی چیزیں تھیں۔ جنہیں ہم نے شوق سے بنایا اور ہاں کسٹمز کی باری باسی عید پر آئی۔ ویل ڈن ڈالڈا۔ آپ لوگوں سے اچھی توقعات وابستہ ہونے لگی ہیں۔ اب تب میں آپ کیا پیش کرنے جا رہے ہیں؟ **قاریہ ارسلان... عمرکوٹ**

عید الفطر اسٹیل عمدہ رہا

پہلے سوچا کہ کسٹمز بنالیں پھر خط لکھیں گے، لیکن خیال آیا کہ فون کرنا ہی بہتر رہے گا۔ میرا نام نہ بھولے گا، میں نے بہت دفعہ فون کیا ہے۔ رسالے میں ہر چیز اچھی ہے، مگر ٹیٹھے کا تناسب کچھ زیادہ ہے۔ شاید یہ ٹیٹھی عید کا اثر ہے۔ لیکن صحت عامہ کے مضامین میں ٹیٹھا کھانے پر نظم و ضبط کے ساتھ پڑھ کر چونک گئے اور دوپہر کے کھانے میں سر کے کا اہتمام کر لیا۔ ویل ڈن ڈالڈا ٹیم آپ سب کو میری اور میرے گھر والوں کی طرف سے عید مبارک! **عمارہ نظیر۔ کراچی**

کیا آپ ڈالڈا کا دسترخوان کے لئے لکھنا چاہتے ہیں؟

تو پھر انتظار کس بات کا! آج ہی اپنے مضامین، کہانیاں، خاکے، کھانا پکانے کی انوکھی ترکیب، چٹکے اور ناقابل فراموش واقعات ہمیں لکھ بھیجئے۔ خیال رہے کہ آپ کا مضمون گیارہ سو الفاظ پر مشتمل ہو، اپنے نام، پتہ، فون نمبر اور ای میل ایڈریس کے ساتھ اس پتہ پر ارسال کیجئے۔

ایڈیٹر، ڈالڈا کا دسترخوان

M-2، میز ناٹن فلور، C-60، اسٹریٹ 24، توحید کرسٹل، فیز 5، ڈی ایچ اے، کراچی۔

ای میل ایڈریس: dkd@rev.com.pk

ڈالڈا کا دسترخوان آپ کی تحریروں کی نوک پلک سنوار کر اسے آپ کے نام اور شکریہ کے ساتھ شائع کرے گا۔

عید قرباں

ہم سب کی مقدس عید ہے

• گوشت گائے کا، بکرے، دہے یا اونٹ کا یہ سب پروٹین کی شکلوں میں بنیادی فرق ان کے فیٹی ایسڈز کا ہوتا ہے۔ ایک دانہ میں 8 سے 10 اونس یا ڈیڑھ پاؤ سے زیادہ گوشت کھالینے سے یورک ایسڈ بڑھتا ہے۔ لہذا احتیاط سے مقدار کا تعین کر لیں۔

• گوشت کھانے کے فوراً بعد پانی نہ پیئیں، اس سے دل کی تکلیف کا احتمال رہتا ہے۔

• کچا ہسن، لہسن کی چٹنی، کچھ مرپاز، پودینہ، نمائرا اور ادھک کسی نہ کسی شکل میں ضرور استعمال کر لینے چاہئیں، تاکہ کولیسٹرول اور یورک ایسڈ نہ بڑھنے پائے۔ سبزیوں سے حاصل ہونے والی معدنیات اور وٹامنز غذا کے خون میں جذب ہونے کے عمل کو بہتر بناتے ہیں۔

گوشت محفوظ کیسے کیا جائے؟

• فریج کو غیر ضروری اشیاء سے بھرا ہوا نہ رکھیں۔ برف کا خانہ صاف کر لیں۔

• صرف اپنی ضرورت کے مطابق گوشت رکھیں۔ فریزر جراثیم کو بڑھنے سے روکتا ہے ختم نہیں کرتا۔

• ملک میں توانائی کے بحران کے باعث لوڈ شیڈنگ ہوتی ہے۔ ڈیپ فریزر میں ڈھائی مہینے گوشت فریزر ہو سکتا ہے، لیکن فریج میں احتیاط ضروری ہے۔ بہتر یہی ہوگا کہ روزانہ کی ضرورت کے حساب سے شاپرز بنا کر رکھے جائیں اور ماسٹنگ شپ یا کسی اور شکل میں نشانی لگا کر رکھا جائے تاکہ گائے، بکرے، مرغی (اگر پہلے سے موجود ہو) اور دہے کے گوشت کی پہچان ہو سکے۔

• بہت دنوں تک گوشت فریز کرنے سے اس کے قدرتی ذائقے اور عقیات (جو سبز) متاثر ہوتے ہیں۔



عید الاضحیٰ مسلمانوں کا مقدس تہوار ہے۔ یہ دن حضرت ابراہیم علیہ السلام کی اپنے عزیز اہل جان بیٹے حضرت اسماعیل علیہ السلام کی قربانی کی یاد تازہ کرتا ہے۔ تندرست جانور کو ذبح کرنا، پھر اسے خود بھی کھانا، اعزاء و اقربا اور مساکین میں تقسیم کرنا قربانی کا جذبہ پیدا کرتا ہے اور اس کے ساتھ ہی ساتھ فیاضی اور مہمان نوازی کی روایت کو بھی قائم کرتا ہے۔

اس عید کی گہما گہما تندرست جانور خریدنے، اسے چند روز تک کھلانے پلانے اور پھر قربانی کے فریضے کی ادائیگی کے بعد گوشت کی تقسیم تک جاری رہتی ہے اور یہ کہلاتی ہے کام والی عید کہ جب خواتین ہوں یا گھرانے کے سربراہ مرد حضرات، سب ہی چھوٹے بڑے کاموں میں مصروف ہوتے ہیں۔ اسی دوران لذت کام دہن کا سلسلہ بھی جاری رہتا ہے۔ طرح طرح کے لذیذ پکوان بننے ہیں اور یہ سوال بھی اٹھتا ہے کہ گوشت کو کچھ عرصے تک کیسے محفوظ کر لیا جائے؟ تاکہ عید کی تھک دینے والی مصروفیات کے بعد اپنی سہولت کے مطابق اس گوشت کو استعمال میں لایا جاسکے۔ ان ہی دنوں ڈیپ فریزر اور فریج کی اہمیت کا اندازہ ہوتا ہے۔ بہنوں کو بطور خاص دیکھنا چاہئے کہ فریج کی گیس تو لیک نہیں کر گئی اور یہ وقتاً فوقتاً صاف بھی ہوتا رہے تو اچھا ہے۔

دیگر احتیاطی تدابیر

• قربانی کا گوشت خاص کر بکری، گردے، مغز بہت روز تک محفوظ نہیں کئے جانے چاہئیں۔ یہ نازک گوشت ہوتا ہے۔ انہیں پہلے پکالینا چاہئے۔



ڈیپ فریزر میں ڈھائی مہینے گوشت فریزر رہ سکتا ہے، لیکن فریج میں روزانہ کی ضرورت کے شاپرز بنا کر رکھے



• قربانی ہوتے ہی کئی کام بڑھ جائیں گے۔ جب تک گوشت کئے اور تقسیم کے لئے علیحدہ کیا جائے اسے کھینوں سے محفوظ کرنے کے لئے باریک ملامل کے کپڑے سے ڈھانپ کر رکھیں۔ اس طرح ڈیڑھ دو گھنٹوں میں تقسیم کے مراحل طے کر لئے جائیں اور پٹکھا چلا دیا جائے تو گوشت خراب بھی نہیں ہوتا اور حشرات سے محفوظ بھی رہتا ہے۔

اللہ تبارک تعالیٰ کے احکامات کے مطابق قربانی کرنا اور پھر گوشت کی صحیح تقسیم کرنا بڑی بات ہے۔ گوشت کی بندر بانٹ نہیں کرنی چاہئے۔ ایسا نہ کریں کہ اچھا اچھا حصہ ڈیپ فریزر میں اور باقی ماندہ تقسیم کے لئے رکھ لیا۔ وقتی طور پر بھی یہ نہ بھولیں کہ مہنگائی کے اس زمانے میں ہزاروں افراد گوشت کے لئے ترستے ہیں۔ عید قرباں ہم سب کی عید ہے۔ قربانی دکھاوے کے لئے نہیں کی جاتی اس میں کوئی بڑائی نہیں ہے۔

چاہیں تو احباب کی دعوتیں بھی کیجئے، مگر پورے کا پورا گوشت فریزر میں بھر لیتا نا انصافی ہے۔ قربانی کی اصل روح اور حکم کو نظر میں رکھئے۔ یہی اصل عید ہے کہ آپ نے اللہ کی راہ میں پیغمبر کے پیارے بیٹے کی قربانی کی یاد تازہ کی اور ایمان کا اعادہ کر لیا۔ تو پھر چلئے اچھے سے اچھا جانور خریدنے چلیں، اس کے بعد قصائی کی بگنگ بھی کرانی ہے۔



• گردوں کو ایک پانی میں ابال کر پانی پھینک دینا چاہئے اور ہونے کے بعد پکانا درست ہے۔

• تیکے بھوننے وقت گوشت کے tende ہونے کا انتظار کریں ورنہ پیٹ میں درد، تیزابیت اور اسہال وغیرہ کی شکایت ہو سکتی ہے۔ اندر تک دھیمی آنچ میں گھایا جائے اور گلانے کے لئے کچے پیپے یا ناریل کے چھلکے کا پیسٹ لگا کر میرینٹ کر لیا جائے تو گوشت کا جوس بھی ضائع نہیں ہوتا اور یہ اندر تک گل جاتے ہیں۔

• گوشت کی قدرتی چمکنائی کا لطف بھی اٹھائیے۔ سیاہ مرچ اور نمک لگا کر پکا ہوا گوشت بہتر اور مختلف ذائقہ دیتا ہے۔ کبھی اس کا تجربہ بھی کیجئے۔ ہنر بیف انڈر کٹ کے گوشت کا بنتا ہے۔ جسے کچھ عرصے تک فریج میں رکھ کر ناشتے اور اسٹیکس کے لئے سینڈو جز اور برگرز میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔

• ان دنوں سرکے، سلاد اور مولی جیسی سبزیاں ضرور کھائیں۔ عام طور پر لوگ صرف گوشت ہی کھاتے ہیں۔ یہ عادت کولیسٹرول بڑھا سکتی ہے۔

• زیادہ تیز مصالحے دار ڈشز اعتدال کے ساتھ کھانی چاہئیں اور لمبوں پانی کا استعمال بھی کرتے رہنا چاہئے۔ سلاد چونکہ قابض ہے اس لئے نظام انہضام کو بہتر کرتی ہے۔

ڈالدا کنولا آئل وٹامن پاور کے ساتھ

روز روز سننے چیلنجز اور ان گنت مصروفیات کی بناء پر اکثر اوقات ہم وقت کی کمی کے باعث مطلوبہ مقدار میں غذائیت حاصل نہیں کر پاتے۔ لہذا اس مسئلے کے حل کے لئے فوری طور پر سنجیدہ اقدامات کی ضرورت ہے۔ ہماری خوراک میں شامل ہو کوئی ایسی چیز جو ہمیں توانائی اور ضروری وٹامنز کی خاطر خواہ مقدار فراہم کر سکے۔ جو تیز رفتار زندگی میں ہر قدم پر پُر جوش اور توانا رکھے اور ہم دوسروں کے مقابلے میں کچھ ایکسٹرا توانائی حاصل کرتے رہیں اور زندگی میں کچھ ایکسٹرا کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہوئے آگے سے آگے بڑھتے رہیں۔

ڈالدا اپنی انٹرنیشنل ٹیکنالوجی اور مہارت کے ساتھ پیش کرتا ہے تازہ کنولا کے بیجوں سے تیار کردہ خالص کنولا آئل وٹامن پاور کی اضافی خوبیوں کے ساتھ، جو نہ صرف آپ کے کھانوں کو صحت اور لذت دے بلکہ آپ کو ایسی اضافی قوت اور طاقت بھی فراہم کرے جو ضروری ہے آج کل کی برق رفتار زندگی کے لئے۔ وٹامن پاور اور اہم ترین اجزاء یعنی Omega 3 اور Omega 6 وٹامن A, D اور E کا خاص امتزاج ہے، جو آپ کو اضافی قوت اور طاقت فراہم کرتے ہیں تاکہ آپ زندگی کے چیلنجز کا مقابلہ کر سکیں۔ اس میں موجود وٹامن A آنکھوں کی صحت اور بینائی کے لئے اہم ہے۔ وٹامن D ہماری خوراک میں موجود کیلشیم کے انجذاب میں مدد دے کر دانٹوں اور ہڈیوں کی نشوونما، پٹھوں اور اعصاب کی کارکردگی کو بہتر بنانے میں خاص کردار ادا کرتا ہے۔ جبکہ وٹامن E ایک عمدہ اینٹی آکسیڈینٹ مانا جاتا ہے، خلیات اور ٹشو کو نقصان پہنچانے والے فری ریڈیکل کے اثرات کو زائل کرتا ہے اور مکمل صحت کے حصول کے لئے ضروری ہے۔ وٹامن پاور کا یہ امتزاج ہمیں امراض قلب کے خطرات کے خلاف تحفظ فراہم کرتا ہے۔ نیز خون میں گلوکوز لیول کو کنٹرول کرتا ہے اور کولیسٹرول کی سطح کو متوازن رکھتا ہے۔

مستقل کامیابیوں کے حصول کے لئے صحت کو تحفظ فراہم کرنے اور جسم کی بھرپور نشوونما میں ڈالدا کنولا آئل یقیناً بہترین انتخاب ہے۔ تاکہ آپ رہیں دوسروں سے آگے، بہت آگے اور خوشیاں آپ کے قدم چومیں۔

زندگی میں آگے بڑھنے، ترقی کرنے، معیار زندگی کو بہتر بنانے اور ایک خوش و خرم زندگی بسر کرنے کی خواہش انسانی فطرت کا حصہ ہے۔ حصول علم و فن اور اس کے ساتھ مسابقت کا رجحان وہ عناصر ہیں جو نوع انسانی کو کبھی نہ ختم ہونے والے سفر پر رواں دواں رکھتے ہیں۔ ان میں حاصل ہونے والی کامیابی نئی منزلوں کی سمت کا تعین کرتی ہے۔ جس طرح وقت کے ساتھ ساتھ جدید سہولیات اور ایجادات اپنا مقام مستحکم کرتی نظر آتی ہیں۔ اسی طرح طرز زندگی میں بھی تجدید کی ضرورت میں اضافہ ہوتا ہے۔ ترقی اور کامیابی کی لگن کسے نہیں ہوتی، لیکن کامیابی کی منزلیں انہیں حاصل ہوتی ہیں جن میں آگے نکل جانے کا جنون ہوتا ہے۔ جن کے جذبے سچے، ذہن حاضر اور جسم صحت مند ہوتا ہے اور اس کے حصول کے لئے باقاعدہ ورزش، متوازن خوراک جو جسم کے تمام اعضاء کو تندرست اور فعال رکھے صحت بخش طرز

زندگی اور مثبت سوچ بنیادی ضروریات میں شامل ہیں۔ سائنسی تحقیقات کے نتیجے میں انسانی جسم کی بہتر نشوونما میں نمایاں کردار ادا کرنے والے کچھ وٹامن دریافت کئے گئے ہیں۔ جن کے نام A, B, C, D, E اور K رکھے گئے ہیں۔

انگریزی حروف تہجی کے ناموں سے معروف یہ وٹامنز ہمارے جسم کو طاقت فراہم کرتے ہیں، اس کی نشوونما کرتے ہیں اور جسمانی اعضاء کو متحرک اور فعال بناتے ہیں۔ انسانی جسم کی عمدہ کارکردگی کا انحصار انہی وٹامنز کی ضروری مقدار میں فراہمی پر ہے۔ ان کی کمی سے نہ صرف جسمانی نشوونما پر

اثرات مرتب ہوتے ہیں بلکہ مختلف امراض کے خلاف قوتِ مدافعت بھی کمزور ہوتی ہے اور ہم بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں۔ لہذا وٹامن ہمارے لئے بہت ضروری ہیں۔ قدرت نے ان وٹامنز کو ہماری روزمرہ کی خوراک میں شامل کیا ہے۔ مثلاً سبزی، گوشت، دودھ، پھل، والیس اور خوردنی تیل ان کے حصول کا بہترین ذریعہ ہیں۔

اثرات مرتب ہوتے ہیں بلکہ مختلف امراض کے خلاف قوتِ مدافعت بھی کمزور ہوتی ہے اور ہم بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں۔ لہذا وٹامن ہمارے لئے بہت ضروری ہیں۔ قدرت نے ان وٹامنز کو ہماری روزمرہ کی خوراک میں شامل کیا ہے۔ مثلاً سبزی، گوشت، دودھ، پھل، والیس اور خوردنی تیل ان کے حصول کا بہترین ذریعہ ہیں۔



بڑی عید بڑی قربانی

کیا بدلتے معاشی و معاشرتی روئے ہمارے تہواروں پر بھی اثر انداز ہوتے ہیں

مریم با جوہ

میلے ٹھیلے اور عید تہوار قوموں کی اجتماعی زندگی میں خوشی اور خوبصورتی پیدا کرتے ہیں اور باہمی میل میلاپ اور ہم آہنگی بڑھانے میں بہت اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ تاریخ کے اولین ادوار سے لے کر آج ایک سو صدی کی پہلی دہائی تک دنیا کی ہر قوم اپنے قومی و مذہبی تہواروں کو بہت جوش و خروش سے مناتی آرہی ہے۔ ملنا، ملانا، جمناسنور نا اور تہواروں کی مناسبت سے سوغاتوں کا جالہ صرف آج کی روایت نہیں بلکہ دو ہزار برس پہلے کی مہذب ترین یونانی قوم میں بھی موجود تھی۔ جنہوں نے صرف اپنے مذہبی تہوار اور میلوں کے انعقاد کے لئے ”ایکروپولس“ جیسی عظیم الشان عمارت تعمیر کر ڈالی تھی جس کے کنڈرات آج بھی ایتھنز میں ہزاروں سیاحوں کی توجہ کا مرکز بن رہے ہیں۔

دوسری طرف طبقہ اعلیٰ سے تعلق رکھنے والے انہی کے بھائی بند لاکھوں روپے کا جانور صرف دکھاوے اور شہرت کے لئے خریدنے سے بھی گریز نہیں کرتے۔ دلچسپ حقیقت یہ ہے کہ عید کے پر رونق دن میں ان علاقوں کے کوچہ و بازار سنان دکھائی دیتے ہیں۔ نہ گوشت بانٹنے کی روایت نظر آتی ہے اور نہ سالنوں کی صدائیں سنائی دیتی ہیں۔ بقر عید کی صبح رونق تو ان متوسط طبقے، دیہاتوں، قصبوں اور کھلی غلوں میں محسوس کی جاسکتی ہے۔ جہاں سب کے غم اور خوشی ساغھے ہوتے ہیں۔

زندگی تغیر و تبدیلی کا نام ہے۔ وقت کے ساتھ روایات اور اقدار میں تبدیلی قانونِ فطرت بھی ہے، لیکن ہمارے تہواروں کی رونق ماند کرنے اور بچوں کے چہروں سے خوشیوں کی چمک چھیننے کی سب سے بڑی وجہ بڑھتی ہوئی مہنگائی کا طوفان ہے۔ جس کے اثرات معاشرے کے ہر طبقے میں محسوس کئے جا رہے ہیں۔ قربانی کے جانور کی خریداری اور عید کے لوازمات پورے کرنا ملازمت پیشہ اور کم آمدنی والے افراد کے لئے ایک کوہِ گراں جابت ہو رہا ہے۔ جانوروں کی بڑھتی ہوئی قیمتوں نے نہ صرف قربانی کے جانور کا حصول مشکل کر دیا ہے بلکہ سنبھلے ابراہیمی کی روح کو یوں متاثر کرنا شروع کر دیا ہے کہ مشکلوں اور بچتوں سے خریدے گئے جانور کے گوشت کو ہم حقداروں کے ساتھ مل بانٹنے سے اجتناب برتنے لگتے ہیں کہ ہمارا خاندان اور ہمارے بچے بہر حال ترجیح رکھتے ہیں۔ غریبوں اور حقداروں کا حصہ بھی اپنے فریضوں میں منتقل ہو جاتا ہے اور اگر کہیں گوشت بھجوانا بھی مقصود ہو تو اپنے فائدے کو پیش نظر رکھا جاتا ہے۔ قربانی کے بہترین حصوں کی منزل مقصود افسرانِ بالا کا گھریا بھر بچوں

دنیا کی دوسری اقوام کی طرح مسلمان قوم بھی اپنے مذہبی تہواروں کو انتہائی اہتمام سے مناتی ہے۔ دین اسلام کی آفاقیت اور ہمہ گیر ہونے کی جھلک نہ صرف اس کے پیر و کاروں کی طرز عبادت اور رہن سہن میں جھلکتی ہے بلکہ تمام مسلمان اقوام کا اپنے مذہبی تہواروں کو ایک ہی دن اور ایک ہی طرز سے منانا بھی اس مکمل دین کی خوبصورتی کو اجاگر کرتا ہے اور اتحاد و ہم آہنگی کا درس دیتا ہے۔ اس لئے مسلمان چاہے افریقہ کا ہو یا امریکا کا، براعظم ایشیاء سے تعلق رکھتا ہو یا یورپ کے کسی ملک کا باسی ہو وہ اپنی عیدین اپنی خوشیوں کا اظہار تقریباً ایک ہی طریقے سے کرتے دکھائی دیتے ہیں۔ سب ابراہیمی کی یاد تازہ کرتی حج کے عظیم الشان موقع کے ساتھ منائی جانے والی عید الاضحیٰ کی ایک بار پھر آمد آمد ہے، جس کے لئے نئے لباس بنانے سے زیادہ اہم کام قربانی کے جانور کی خریداری ہے اور جس میں بڑوں سے زیادہ بچوں میں جوش و خروش پایا جاتا ہے۔ ہفتوں پہلے قربانی کے جانور کو گھر لانا، اس کو کھلانا پلانا اور ٹھکانا دہ فراغ ہیں جو بچے بن کبے انجام دینے کو تیار رہتے ہیں۔ وقت گزرنے کے ساتھ شوق انیسیت میں بدل جاتا ہے اور قربانی کے روز ان معصوم ذہنوں کو اپنی پسندیدہ چیز اللہ کی راہ میں قربان کرنے کا تصور بھی دیتا ہے۔ اسی لئے وہ کچھ ہی دیر بعد سب کچھ بھول بھال کر گوشت کی تقسیم میں مگن ہو جاتے ہیں، لیکن یہ تفریح اور خوشی یقیناً پاکستان میں رہنے والے بہت سے بچوں کے حصے میں نہیں آتی۔ خصوصاً وہ بچے جو بڑے شہروں اور جدید رہائشی کالونیوں کے باشندے ہوں۔

لیکن ابھی بھی ملک کے دیہی علاقوں،

چھوٹے شہروں اور قصبوں

میں جہاں مگلی محلوں کا

کلچر باقی ہے وہاں

ہمسایوں اور محلہ

داروں کے غم اور خوشی

میں شریک ہونے کی

1997

روایاتِ زندہ ہیں۔

ملک کے تیزی سے بدلتے ہوئے حالات اور معاشرے کے مختلف طبقوں کے درمیان کھینچتی ہوئی خلیج نے عید منانے کے رنگ ڈھنگ کو بھی بدل دیا ہے۔ آج ہمارے شہر اعلیٰ، متوسط اور پسماندہ علاقوں میں تقسیم ہوتے جا رہے ہیں اور ہر علاقے کے باسی چاہے عید ایک ہی دن منائیں، لیکن اس کا اہتمام اپنے حلقہٴ احباب اور لائف اسٹائل کے مطابق کیا جاتا ہے۔ متوسط اور تنخواہ دار طبقہ اپنے رب کی خوشنودی اور بچوں کی خوشی کے لئے مہینوں پہلے بچت شروع کر دیتا ہے تو پسماندہ ترین طبقے کے لوگ سال کے اس ایک دن کا انتظار اس لئے کرتے ہیں کہ وہ بھی گوشت کھانے کی عیاشی کر سکیں گے اور

بقر عید کی صحیح رونق تو ان متوسط طبقے، دیہاتوں، قصبوں اور گلی محلوں میں محسوس کی جاسکتی ہے۔ جہاں سب کے غم اور خوشی سا نچھے ہوتے ہیں



ڈالڈا کا دسترخوان پیش کرتا ہے باربی کیو ڈیل

کیونکہ عید کا اصل لطف تو عید ملن کا ہے

03



کڑی کی سیخیں (Bamboo Skewers)

02



پلکار دھاتی سیخیں (Fire Wire Flexible Grilling)

01



گرل کرنے کا سامان (Stainless Steel Grill Tools)

اصل میں تو عید الاضحیٰ حضرت ابراہیم علیہ السلام کے جذبہ ایثار کی یاد میں منائی جاتی ہے، مگر جب گوشت کی فراوانی ہو، قریبی رشتے داروں اور احباب کی دعوت بھی کرنی ہو تو باربی کیو کا شغل بہت لطف دیتا ہے۔

گھر کے لان، چھت، برآمدے یا پچھواڑے کے کھلے صحن میں کہیں بھی دوستوں کی یہ محفل بنتی ہے۔ گھر کی خواتین اور لڑکیاں ڈالڈا کا دسترخوان کے عید الاضحیٰ ایڈیشن سے مزید رکھانوں کی تراکیب اور لوازمات کا انتخاب کرتی جاتی ہیں اور ہمارے بتائے ہوئے گوشت کے مختلف حصوں کو علیحدہ کر کے ذائقے دار مصالحوں سے میرینٹ کرتی ہیں۔

سرشام عید ملن کا اہتمام شروع ہوتا ہے۔ کھلتی چوڑیاں خوشیوں کے ترانے بکھیرتی ہیں تو مہندی سے سجے ہاتھ رہیمیں آنچل سنبھالتے ہوئے انگلیٹیوں پر سینوں کی پوزیشن درست کرتے چلے جاتے ہیں۔ گھر کے مرد تو کوئلے دھکانے یا الیکٹرک گرل ٹولز کو کارآمد بنانے کے لئے پیش پیش ہوتے ہیں۔ تقریباً ہر دوسرے گھر میں رات کے کھانے پر باربی کیو کی روایت دہرائی جاتی ہے۔ کبھی اپنے ہاں تو کبھی سرکاری عزیزوں کے یہاں، آج تو آنے جانے، ملنے ملائے اور قبضے بکھیرنے کا دن ہے۔

کھلی فضاء میں گرلوں سے اٹھتا دھواں اپنے ساتھ سیخ کبابوں، تیگوں، اسٹیک اور پیٹی برگرز کی مخصوص مہکاریں بکھیرتا ہے تو عید الاضحیٰ کا اصل لطف دوبالا ہو جاتا ہے۔ ذیل میں ہم روایتی انگلیٹھی سے ہٹ کر ذرا جدید قسم کے آلات کی تصاویر شائع کر رہے ہیں۔ دراصل یہی تو حسن ہے اس عید کا کہ صبح گزرتی ہے قصائیوں کے خڑے سہتے ہوئے لیکن ایک بار اس سے نبٹ کر تقسیم کے مرحلوں کے بعد اسے پکانے، گوبھکانے لگانے کی کوئی شاندار ترکیب باربی کیو سے بڑھ کر نہیں۔ اس پارٹی میں بچہ بچہ انجوائے کرتا ہے۔ کھانے سے زیادہ پکانے میں دلچسپی کا بڑھ جانا، ہم مشرقیوں کی مہمانداری کی روایت کو قائم رکھے ہوئے ہے تو پیش کیجئے آپ بھی ڈالڈا کو کنگ آئل، ڈالڈا کو کلا آئل اور ڈالڈا اولیو آئل کے ساتھ۔

اب روایتی انگلیٹھی سے ہٹ کر جدید قسم کے آلات سے باآسانی سیخ کبابوں، تیگوں، اسٹیک اور پیٹی برگرز بنائیے، کھلائیے اور کھائیے



اسٹیک بنانے کی مخصوص سیخ (Steak Brand)



کڑی کی گرل (Wood Grilling)



سرکنے والی سیخیں (Sliding Skewers)



کباب گرل (Kabab Grill)



کوئلے کی جدید گرل (Medium Charcoal Grill)



پٹیز بنانے کا سانچہ (Double Patty Burger)

کھانے پیش کرنے کی ثقافت

پُر تکلف دعوتوں کے لئے میز سجانے کے آداب سیکھئے

درخشاں فاروقی



ہم میں سے بہت سی بہنیں ٹیبل مینر یعنی کھانے کی آرائش کے آداب بخوبی نہیں جانتیں۔ گوکہ چھری کاٹنے کا استعمال تو عام سی بات ہوگئی ہے، لیکن سروں پلیٹ کیا ہوتی ہے؟ ٹیکسٹن کہاں اور کیسے رکھے جاتے ہیں۔ Salad fork، ڈنر کی چھری یا کاٹا اور سوپ کا چمچ اور دیگر چھریاں اور کاٹنے مرکزی پلیٹ کے اطراف کتنے فاصلے سے کیسے رکھے جائیں گے۔ ہر بہن یہ آداب آداب نہیں جانتی۔ سادہ اور پُر تکلف خواتین کے مابین خاصا فرق ہوتا ہے۔ آپ جدید مغربی طرز اسلوب کے تحت کھانے پیش کریں یا سادگی سے ایک چمچ اور ایک کاٹنے سے میز سجادیں۔ سجاوٹ کے اس انداز سے رویے اور تہذیب کے رنگ جھلکتے ہیں۔ مشرقی ہوں یا مغربی یا دنیا کی کسی اور مخصوص ثقافت کی ترجمانی مقصود ہو، ہمیں ادب آداب سے واقف ہونا چاہیے۔ یہ بات ہماری مشرقی روایتوں اور سادگی سے بے فرشی دسترخوان سے بہت حد تک مختلف ہوتی ہے۔

مہمان نوازی کے چند بنیادی نکات

- رکی اور پُر تکلف دعوتوں میں مرد اس وقت تک نشستوں پر راجحان نہیں ہوتے جب تک کہ خواتین نہ بیٹھ جائیں۔
- یاد رکھنے کی بات یہ ہے کہ میزبان کی طرف سے اشارہ ہونے دیجئے۔ مہمان تکلفائی کسی مگر میزبان سے پہلے نشستیں نہیں سنبھالتے۔ کبھی کبھار میزبان اور مہمان بے تکلفی کا مظاہرہ کر کے اکٹھے ہی نشستیں سنبھال لیتے ہیں۔ آپ کو مہمانوں اور میزبان کے مابین بات چیت ہی سے اس کے غیر رسمی یا رسمی ہونے اور اس کے طور طریقوں کا اندازہ ہو جائے گا۔
- میزبان کی جانب توجہ رکھئے۔ وہ سب سے پہلے ٹیکسٹن اٹھا کے گود میں بچائے تو آپ بھی ایسا ہی کر لیجئے۔ اگر آپ گھر سے باہر یعنی ریسٹورنٹ یا ہوٹل میں مدعو کئے گئے ہیں تو بھی میزبان ہی کو اہمیت دیجئے۔ وہ ہی چونکہ بل کی ادائیگی کرے گا تو اسے سنا کر ان تھوڑے کیجئے۔
- اپنی میز پر نشست کے مقابل 10 چمچ، کانٹوں، چھریوں، ویلٹیوں اور ایک پیالے کو آراستہ دیکھ کر پریشانی کا اظہار نہ کریں۔ یہ تمام کے تمام ایک ہی وقت کے اور ایک ہی شخص کے استعمال میں آنے والے tools ہیں۔
- سروں پلیٹ جسامت میں بڑی ہوتی ہے اور یہ مرکزی حیثیت کی حامل ہوتی ہے۔ چھریاں اور چمچ دائیں جانب، کاٹنے اور ٹیکسٹن بائیں جانب، مشروب پیانی کا گلاس دائیں جانب رکھا جاتا ہے۔ آہستہ آہستہ اور بتدریج ان کا استعمال کرنا سیکھیں۔
- نئی جگہ اور پہلی بار چھری کاٹنے استعمال کرنے والے افراد کو سکون سے بیٹھ کر دیکھنا چاہئے کہ ان کا پڑوسی یا دیگر مقابل بیٹھا شخص کس طرح انہیں استعمال کرتا ہے۔

fork بائیں اور knife دائیں ہاتھ میں
تھامے جاتے ہیں تاکہ کس چیز کو کاٹ کر
fork کی مدد سے کھانا آسان ہو سکے

- پہلے کانٹوں کی تفصیلات کا جائزہ لے لیں۔ انتہائی بائیں جانب مچھلی کھانے کا fork اس کے دائیں جانب ڈنر fork اور انتہائی دائیں جانب سلاڈ کا fork رکھا رہتا ہے۔ لیکن یہاں ہم بہنوں پر واضح کر دیں کہ اس طرح کے انتہائی رکی ڈنر یا تو عسکری قیادت کی انتظامیہ یا پھر ملٹی میشل اور ملٹی سفارتی تقاریب میں رکھے جاتے ہیں۔ اگر آپ سے ان آلات کے استعمال میں کوئی غلطی سرزد ہوگئی ہے تو لوگوں کی توجہ حاصل کئے بغیر سرعہ رفتاری سے کھانے پر توجہ مبذول کر لیں۔ کوئی اس موقع پر آپ کو روکے یا ٹوکے گا نہیں کیونکہ یہ بھی آداب کے خلاف ہے۔ خاص کر ایسے رکی ڈنر کے موقع پر تو بھی آپ کی رہنمائی کر سکتا ہے۔

- fork بائیں ہاتھ میں تھاما جاتا ہے اور knife دائیں ہاتھ میں تاکہ کس چیز کو کاٹ یا تراش کر fork کی مدد سے کھانا آسان ہو سکے۔ اسٹیک کو آپ دائیں ہاتھ میں چھری سے کاٹ کر چھوٹے ٹکڑے بنائیں گی اور بائیں ہاتھ سے fork کی مدد سے کھا سکیں گی۔ لیکن پریکٹس ایسی ہونی چاہئے کہ بیک وقت تراشیں اور دوسرے ہاتھ سے fork میں پک کر کے منہ تک لے جائیں۔ آہستہ آہستہ کانٹیں اور زناکت سے کھائیں تو یہ پریکٹس آسانی سے ہو جائے گی۔

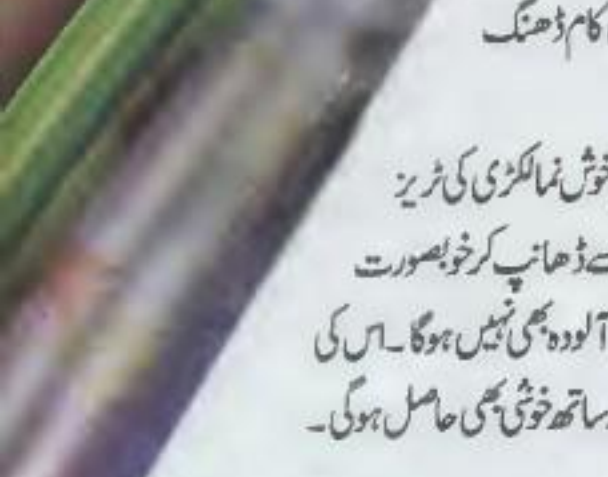
- کچھ خواتین چاول بھی fork کی مدد سے کھاتی ہیں۔ یہ بھی آپ کی مہارت پر مبنی ہے۔ کچھ لوگ اسے غیر مہذبانہ انداز کہتے ہیں، کیونکہ fork چمچ کے طور پر استعمال نہیں کیا جاتا۔ امریکن طرز سے کھانے کا یہی انداز ہے۔
- کبھی کبھی fork (کاٹنے) کوخنجر (dagger) کی طرح نہیں پکڑا جاتا۔
- کانٹا بنٹل طریقہ یہی ہے کہ بائیں ہاتھ سے fork کا استعمال کیا جائے۔
- کھانے کے دوران اگر کسی غذا کا ضیاع ہو جائے یا کوئی چھری کاٹنا فرش پر گر جائے تو خود اپنے کپڑے کے بجائے دیگر کا انتظار کر لیں کہ وہ آپ کی مدد کر سکے اگر کپڑے خراب ہوتے ہیں تو بھی دیر سے مدد لی جاسکتی ہے۔

- سروں پلیٹ چاول اور اگر یہ گہری پلیٹ بھی ہو تو سائیں کے لئے استعمال ہوتی ہے۔ سروں پلیٹ کے اوپر رکھا پیالا سوپ کے لئے ہوتا ہے۔
- کھانا ختم کرنے کی علامت یہ ہے کہ آپ کی چھری اور کاٹا یا چمچ بالکل سیدھا سمت میں رکھ دیئے جائیں۔



مبارک ہو، عید قرباں!

گوشت تقسیم کرنے کے چند tips



مخصوص کیجئے مثلاً گلابی رنگ کی تھیلی چانپوں کے لئے مخصوص کر لی اس طرح نیلی تھیلی سینے کے گوشت کے لئے تاکہ چند روز تک آپ کو گوشت لگانے اور حسب پسند پکانے کے لئے پہچان تو رہے۔ تھیلیوں سے بہتر ایلیئم فوئل یا ڈبے بھی ہو سکتے ہیں۔ اگر گھر میں زیادہ مقدار میں گوشت محفوظ رکھنے کی گنجائش ہو تو سرکہ یا نمک لگا کر محفوظ کیا جاسکتا ہے کیرج، نمیرس، چھت یا گھن جہاں قربانی کی جائے فوراً شیم گرم پانی سے حویلیں تاکہ دیواروں یا فرش پر خون کے دھبے ہاتھ کے ہاتھ صاف ہو جائیں۔ جہاں ڈنڈر جنت پاؤڈر کی ضرورت پڑے استعمال کریں اگر گھر میں بیچ ہو تو تھوڑی سی مقدار پانی میں ملا کر فرش صاف کر لیں اور گیت کے آس پاس یا گلی میں چھتا چھتر کھانا بھولیں۔

تحائف کا جدت بھر انداز

عام پلاسٹک کی تھیلیوں میں گوشت تقسیم کرنا بد وقتی کی علامت ہے۔ آپ بچوں کے سرسرا، عزیز رشتے داروں، ملنے ملانے والی جگہوں پر ان عام شاپرز میں گوشت دیں گی تو بھلا معلوم نہیں ہوگا۔ ایسا کریں کہ تنگے والی ساہی باسٹ یا کین کی نوکریاں مختلف Sizes میں لے لیں اور ان کے اندر موٹا شاپر بچھا کر گوشت رکھیں۔ سیلفین میں گوشت کو پیک کر کے رکھیں گی تو تازہ خون کے دھبے نوکری کو خراب نہیں ہونے دیں گے اور نوکری پر کوئی آرائشی میٹیریل یا نیٹ کے ٹکڑے سے پھول بنا کر سجائیں یا جدید انداز کے پلیٹر میں گوشت رکھ کر سفید سیلفین سے لے ڈھانپ کر پیش کریں۔ آپ کو

ذی الحج کا مہینہ عالم اسلام کے لئے روح پرور اور مبارک ساتتیس لے کر آتا ہے۔ اس ماہ مقدس میں حج بیت اللہ اور عید الاضحیٰ کی سعادت نصیب ہوتی ہے۔ ہر عاقل اور بالغ مسلمان کے لئے حج ایک فرض اور مالی عبادت ہے۔ زندگی میں ایک بار جو کوئی سفر حج کے اخراجات کا تحمل ہو سکا ہے حج کر لینا چاہئے۔ قربانی کرنا بھی حج کے راکین میں شامل ہے تاہم جو لوگ فریضہ حج ادا نہیں کرتے، وہ بھی ذی الحج کی 10، 11 اور 12 تاریخ کو حسب توفیق جانوروں کی قربانی کرتے ہیں۔

اس مقدس مذہبی تہوار کی خصوصیت اللہ رب العزت کے جلیل القدر پیغمبر حضرت ابراہیم علیہ السلام کی قربانی کی یاد تازہ کرنا ہے جو انہوں نے اپنے صاحبزادے حضرت اسماعیل علیہ السلام کو قربان کرنے کے ارادے سے ربی دنیائیک مثل بنادی۔ اللہ تبارک تعالیٰ کی حکمت دیکھئے کہ عین وقت پر حضرت اسماعیل علیہ السلام کی جگہ ذبح بھیج دیا گیا جس کی گردن پر حضرت ابراہیم علیہ السلام نے چھری پھیری تھی۔ پیغمبر اسلام کو امتحان میں سرخو کیا گیا اور ملت مسلمہ کے لئے سنت الہامی کے اجاع کو پسند فرمایا گیا۔

اولاد ہو یا مال و دولت یا جاہ و حشمت یہ تمام ہمیں آسودہ کرتے ہیں اور کافی عزیز ہوتے ہیں۔ ان نعمتوں اور راحتوں کے حصول کے لئے ہم روز شینہ محنت بھی بہت کرتے ہیں۔ اپنا حق



کسٹمٹ ڈراما لو جو جنت اور کو سو لو جو جنت

ڈاکٹر خرم مشیر کہتے ہیں:

”گوشت کھائیں مگر کم مقدار میں کھائیں۔ خاص کر سرخ گوشت جس میں پچھڑے، گائے،

ملکیت بھی خوب جتاتے ہیں۔ مال کی بچی چاہت اور بے جا ہوں ہمیں انسانیت کے درجے سے گرا بھی دیتی ہے۔ لیکن عید الاضحیٰ کا پیغام یہ ہے کہ ہم اپنے عزیز متاع کو حکم خداوندی کی خاطر راہ خدا میں قربان کر سکیں۔ جہاں رمضان المبارک میں روزہ داروں کے لئے عید الفقیر کا انعام رکھا گیا ہے۔

نیل اور ہمیں وغیرہ کا گوشت شامل ہے، احتیاط سے استعمال کریں۔ بکرے کے ہر حصے کے گوشت میں ہمارے لئے صحت کا راز مضمر ہے مگر اس کی مقدار بھی زیادہ نہ استعمال کی جائے تو بہتر ہے۔ مغز، بچگی، زبان ان حصوں کو پہلے استعمال کر لینا چاہئے۔ مغز گردے اور دل کو ایک پانی کے ابال کے بعد پانی پھینک کر ہلکے مصالحوں میں بھونا چاہئے۔ باقی گوشت کو ہرے رنگ کی تازہ ہنریاں ملا کر پکا تا مفید ہے نمائز، پیاز اور وہی ضرور استعمال کریں۔ وہی گوشت کی پروٹین، بڑھاتا ہے اور اسے معتدل اور ہاضم بناتا ہے۔ گوشت کے ساتھ ہنریاں شامل کی جائیں تو قبض کی شکایت بھی نہیں رہتی۔

میں ذالذ کا دسترخوان کی وساطت سے اپنی بہنوں (قارئین) کو ہدایت کرنا چاہتا ہوں کہ گوشت کو محرم الحرام تک کے لئے اسٹور نہ کیا کریں۔ اس کے منزل، وٹا منزل اور قدرتی روغنیات بہت جلد ختم ہو جاتے ہیں۔ قربانی کا جانور کم عمر ہو تو زیادہ بہتر ہے۔ زیادہ گوشت کھانے والوں میں چستی چالاکی اور جسمانی پھرتی نہیں رہتی اور یہ کو لیسٹرول بڑھاتا ہے۔ یہ جان لیجئے کہ گوشت زیادہ کھانے سے صحت مند نہیں رہا جاسکتا اس کے فوائد خاص کم ہیں۔

سرخ گوشت کھانا ہو تو حلیم بنالیں تاکہ دالوں سے گوشت کی حرارت اور کو لیسٹرول بڑھانے والے عناصر کو معتدل کیا جاسکے۔ یہ مکمل اور متوازن خوراک ہے۔ اسے عید ثرائی پر بھی پیش کیا جاسکتا ہے۔ کباب بنائیں تو سلا، پیاز، نمائز اور پودینے کی چٹنی کا استعمال ضرور کریں تاکہ معدے اور جگر کا نظام نہ بگڑنے پائے۔“

گوشت تقسیم کرتے وقت اسے بہت ہی خاص انداز سے پیش کیا جائے تو اس عمل سے آپ کی شخصیت کا حسن نمایاں ہوگا

وہیں حج کے فریضے کی ادائیگی کے بعد عید الاضحیٰ عطا فرمائی اس عید پر ہر مسلمان اپنی استطاعت کے مطابق قربانی کا فرض ادا کرتا ہے جس میں بکرے، دنبے، گائے، پچھڑے اونٹ یا بیل کے گوشت کے 3 حصے کرتا ہے پہلا حصہ گھر والوں کا دوسرا رشتہ داروں کا اور تیسرا غریبوں، مستحقین اور سانکوں کے لئے وقف کیا جاتا ہے۔

گوشت محفوظ کرنے کی احتیاطی تدابیر

محفوظ کرنے سے قبل گوشت کو دھویا کریں۔ مختلف حصوں کو مختلف رنگ کی تھیلیوں کے لئے

کسی کی خدمت میں پیش کرتا ہے تو اس کے لئے دل سے نیک جذبات ابھرتے ہیں یوں تھوڑے دلالوں میں بس جاتا ہے گوشت خواہ آپ خوشی سے نہ کھائیں لیکن تقسیم کرتے وقت اسے خاص بنا کر پیش کر دیں تو اس پورے عمل سے آپ کی شخصیت کا حسن ظاہر ہوتا ہے دینے اور لینے والے دونوں ہی افراد کی عزت افزائی کا یہی ایک طریقہ ہے۔ قربانی مکمل ہونے کے بعد تقسیم میں دیر نہ کریں۔ اس لئے ایک روز پہلے ہی باسکٹس کی آرائش مکمل کر لیں ورنہ آخر تقریر میں کوئی کام ڈھنگ سے نہ کر پائیں گی۔

قریبی رشتے داروں کے یہاں خوبصورت گولڈ پلینڈرز، کرشل کی ٹریز یا خوش نما لکڑی کی ٹریز میں پلاسٹک کی شیٹ بچھا کر گوشت رکھئے اور سلور کا غذا یا ایلیئم فوئل سے ڈھانپ کر خوبصورت رنگ دار ربن کا پھول یا بو (ٹائی) بنا کر پیش کریں گوشت ڈھکا رہے گا تو آلودہ بھی نہیں ہوگا۔ اس کی مخصوص مہک سے طبیعت بھی نہیں بگڑے گی اور تقسیم کے ثواب کے ساتھ ساتھ خوشی بھی حاصل ہوگی۔

الکلائن ڈائٹ... پرہیزی غذا کا تصور

’طویل عمر ہو دعا ہی نہیں عمل کی بھی ضرورت ہے‘



پڑتی ہے۔ تاہم ہماری غذا میں چند ملی گرام ہی سہی مچھلی شامل رہے تو اس انتخاب کا فائدہ ہی ہے نقصان قطعاً نہیں ہوتا۔

Hay Fever اور ماری ڈائٹ

خشک موسم کی یہ کیفیت گلے کی خرابی سے نزلے زکام اور بخار تک محسوس کی جاتی ہے۔ اگر موسم سرما میں خوراک بہتر اور متوازن خطوط پر لی گئی ہو، کام اور آرام کے مابین توازن رکھا گیا ہو، Stress کم سے کم کیا گیا ہو تو قوت مدافعت جواب نہیں دیتی، لیکن عام طور پر ایسا ہوتا کم ہے۔ ہم تازہ پھلوں کا استعمال کم کرتے ہیں یا سبزیوں کا انتخاب ذہانت سے نہیں کرتے۔ مثلاً گوبھی، ٹماٹر، بروکولی، سیاہ مرچ، سرخ مرچ، اسرو، تھائم اور پارسلے، کیویز، مالے، سنگترے، پھنسا اور اسٹراپیری کے ساتھ ساتھ لیسن اور ادراک کے ذواثر مگر دیر پا اثرات پر غور نہیں کرتے یا کھاتے ہیں تو ان کی شکل بگاڑ کر وٹامنز اور معدنیات ضائع کر کے کھاتے ہیں۔ اس لئے بیشتر فوائد حاصل نہیں ہونے پاتے۔

• اگر کسی بھی موسم میں نکلنے پانی کے ساتھ شہد

لے لیا جائے تو ڈائٹ پر کوئی اثر نہیں پڑتا۔ مدافعتی نظام کو متحرک کرتا ہے۔

• ڈیری مصنوعات کی ایسی شکل کہ جس میں مصنوعی شکر شامل کی گئی ہو ڈائٹ (پرہیزی غذا) کا مقصد ختم کرتی ہے۔

• سفید آٹے کا استعمال نگاہوں کو متاثر کرتا ہے۔ ایسی روٹی یا پرائیڈا کھا کر

دل بھی یقیناً خوش ہوگا، لیکن ڈائٹ میں آپ کو صرف اور صرف غذائیت کے جز حاصل کرنے ہیں چنانچہ چٹکی کالال آٹا ہی بہترین انتخاب ہے۔

• پیاز، لہسن اور ادراک قدرتی طور پر antihistamines ہوتے ہیں، لہذا وقتاً فوقتاً ان کا استعمال کرتے رہنا چاہئے۔

• پولن الرجی سے بچنے کے لئے ناک، گردن اور گلے کے اطراف ڈالڈا ویو آئل یا پیپرولیم جیلی کی ہلکی سی مالش بہت مفید ثابت ہوتی ہے۔

تیزابی اثرات سے بچاؤ کے لئے تھائم اور کیمو مال (جرڑی بوٹیوں) والی چائے فائدہ دیتی ہے

پودینہ تھائم اور کیمو مال چائے غذاؤں کے تیزابی اثرات سے بچاؤ کرنا مقصود ہو یا موسمی الرجی سے بچنا ہو، تھائم اور کیمو مال (جرڑی بوٹیوں) والی چائے دن بھر میں دو سے تین مرتبہ آدھا، آدھا کپ پی لینا فائدہ دیتا ہے۔

کچا پودینہ کچا کھانے سے بھی فائدہ ہوگا اور اگر اس کی چائے بنالی جائے تو بھی سانس کی تکالیف میں راحت ملتی ہے۔

ہلدی پینا معمول بنالیں

یہ ماہرین غذا بیت کا مشورہ ہے کہ ہر روز دن میں کم از کم دو مرتبہ چٹکی بھر سے آدھا چھچ چائے کا ہلدی لے کر سادے پانی میں ملا کر پینا کئی امراض کا سد باب کرتا ہے۔ جن میں پیٹ، سانس اور دل کے امراض تک شامل ہیں۔

اس مخصوص پرہیزی غذا کو الکلائن الیش ڈائٹ بھی کہا جاتا ہے۔ صحت کو پائیدار بنانے کے لئے باشعور لوگ اس پہلو سے سوچنے اور عمل کرنے لگے ہیں کہ غذا کے انتخاب میں کم سے کم غلطیاں سرزد ہوں اور لمبی زندگی گزاری جاسکے۔ غذا کیسی ہی ہو اس کے کیمیائی پہلو کو سمجھنا ضروری ہوتا ہے۔ یہی منطقی اور سائنسی طرز فکر ہے کہ جسم میں غذا کے تحلیل ہونے کے بعد صحت پر کیسے، مضری یا سودمند اثرات مرتب ہو سکتے ہیں۔ ہر انسانی جسم کا PH لیول (تیزابی عنصر) اسی غذائی ذخیرے سے اچھی یا بری حالتوں کا تعین کرتا ہے۔

کچھ غذا میں وزن قابو میں رکھتی ہیں، کچھ بڑھاتی ہیں۔ کچھ نظام ہاضمہ کی فعالیت برقرار رکھتی ہیں، کچھ اسے درہم برہم کرتی ہیں۔ کچھ توانائی کا ذخیرہ کرتی ہیں، کچھ توانائی کو زائل بھی کر سکتی ہیں اور دوران خون کے نظام کو بگاڑ بھی دیتی ہیں۔ ہو تو وہ صحت پر دیر پا اثرات مرتب کرتی ہیں اور



بلڈ پریشر کو قابو کرنے کی صلاحیت موجود موسموں کے لحاظ سے غذا کا انتخاب اسی طرح حساسیت (الرجی) جیسے بڑے نقصان پر قابو پانے کا آسان اور قدرتی نسخہ ہے۔

الکلائن غذاؤں کی تفصیل چاہنا ضروری ہے

ان غذاؤں میں سبزیوں، پھل، خشک میوے، پانی اور جڑی بوٹیوں پر مشتمل چائے، لہسن، پاک، پارسلے، بروکولی، سیب، کھجور، تازہ اور خشک انجیر، خوبانی، انگور، پپیتے، ناشپاتی، لیموں اور کشمش شامل ہیں۔ یہ غذا میں تیزابی مادے نہیں رکھتیں جبکہ Acidic غذاؤں میں سرخ گوشت (گائے، بھینس، بکرا، مچھڑا وغیرہ شامل ہے) شیل فش، شکر، مصنوعی مٹھاس، کولا ڈرنکس شامل ہیں۔ یہ غذا میں مضرت اس لئے بھی جاتی ہیں کیونکہ یہ اہم اور ضروری غذائی معدنیات اور وٹامنز کو زائل کرنے کا سبب بنتی ہیں۔ ایک چھوٹی سی مثال کولا ڈرنکس کی ہے، جنہیں تغل غذاؤں کے ساتھ استعمال کر کے پیٹ ہلکا محسوس ہوتا ہے۔ ہم انہیں ہاضم قرار دیتے ہیں جبکہ یہ تمام تر معدنیات اور وٹامنز کو drain میں بہا دیتے ہیں اور Side effects میں ہائی بلڈ پریشر، تیزابیت، اوسٹیو پوروسس اور اعصابی تھکان جیسے مسائل پیدا کر دیتے ہیں۔

کون کون سی غذا میں الرجی کا باعث بنتی ہیں؟

پیٹ کی خرابی کی کوئی شکل ہو، قبض یا اسہال یا پھر متلی کی کیفیت ہو، سمجھنے کی کوشش کریں کہ کیوں کوئی غذا صحیح طور پر ہضم نہیں ہو پائی۔ اگر آپ کسی بیماری کی دوا طویل مدت سے استعمال کرتے چلے آ رہے ہوں، تب بھی نظام ہاضمہ Bowel syndrome سے گزرتا ہے۔ اگر کوئی انسٹی باؤکس لے رہے ہوں تب بھی کوئی خوراک الرجی کا باعث بنتی ہے۔ ڈاکٹر حضرات کے لئے بھی یہ جائزہ لینا سہل نہیں ہوتا۔ چنانچہ آپ اپنا جائزہ خود لینا سیکھیں۔ کچھلی دفعہ کیا کھایا تھا اور کون سی دوا کے ساتھ بے آرا محسوس ہوئی تھی؟ ڈاکٹر اور غذائی ماہرین کی پیشہ ورانہ طبی رہنمائی ہم سب کو کبھی نہ کبھی درکار ہوتی ہے۔ طویل المدتی علاج معالجے کے دوران کیمیائی Preservatives والی غذاؤں سے پرہیز ضروری ہو جاتا ہے۔

رиск فری فوڈز

الکلائن ڈائٹ میں ناشپاتی، آڑو، artichokes، سلا، سفید گوشت، سیب، براؤن چاول، گاجرا اور کشمش رиск فری یعنی بے خطر غذا میں نقصان نہیں دیتیں۔ یہ تیزابیت بھی نہیں ہونے دیتیں۔ جیسے ہی موسم تبدیل ہو غذا کے انتخاب میں بھی احتیاط کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ بہار سے گرمی تک کے سفر میں ہمیں مچھلی کے تیل کے کپسول کھانے کی ضرورت کم ہی

شیف اکرام ڈالڈا فوڈستان سے چند قدم آگے

ان کی کامیابی کا راز کھانے کا شوق ہونا ہے

شازیہ افتخار خان

پاکستان میں صرف چند بڑے بڑے ہوٹل اور ریسٹورانٹس مغربی کھانوں کی روایات کو آگے بڑھا رہے ہیں اور ان میں سرفہرست P.C. دم پخت (لاہور) ہے جو اپنے مزے دار اور صحت بخش مینو کی بناء پر لوگوں میں بہت مقبول ہے اور انتظامیہ کا لاڈلا سپوٹ بھی ہے۔ اس کی مقبولیت کا کریڈٹ اچھی انتظامیہ کے بعد یہاں کے شیف ہیں۔ جن کا منتخب کردہ مینو نہ صرف مقامی بلکہ غیر ملکیوں کے لئے بھی لا جواب ہے۔ اسی بناء پر شیف اکرام کہتے ہیں کہ ہمارا مینو نہ صرف پاکستانی بلکہ غیر ملکیوں خاص طور پر انڈیز میں بہت مقبول ہے۔ فوڈستان سے شہرت پانے والے شیف محمد اکرام کی مقبولیت کسی سے مخفی چھپی نہیں۔ جو پنڈیرائی انہیں انڈیا میں ملی خاص طور پر ان کے کبابوں اور رس ملائی کو جو کمٹس ملے وہ لا جواب تھے۔ ہمارے لئے سب سے خوشی کی بات یہ ہے کہ سب سے اچھے کمٹس شیف اکرام کی ڈشز کو ملے۔ یہی ہماری جیت ہے۔ آئیے انڈیز کے دل جیت کر آنے والے شیف کی کچھ پرسنل لائف کے بارے میں جانتے ہیں۔

کافی ساری عربی ڈشز سیکھ کر آیا۔ واپسی پر P.C. والوں نے بلایا اور دو تین سال تک ان کے Hot کچن میں کام کیا۔ چائیز بھی سیکھا۔ اس کے علاوہ ایرانی کھانوں پر بھی کام کیا۔ انڈیا بھی گیا وہاں کسٹوری ریسٹورانٹ سے کئی مغلیہ ڈشز سیکھیں۔ واپس آکر Salt n Pepper جو انہیں کیا کچھ عرصہ کام کیا۔ پھر P.C. سے اچھی آفر آگئی تو یہاں آ گیا۔“

”کھانوں کی ترکیب پر کتنی محنت کرتے ہیں؟“
”میں نے جو کچھ استادوں سے سیکھا وہ سب تو بنیادی تھا، مگر میرے اندر اللہ نے ایک تخلیقی صلاحیت دی ہے میں ہر ترکیب میں کوئی نہ کوئی جدت کرتا ہوں۔ میں سب سے بڑے اور ہاون دسے میں ایک کے بعد ایک مصالحہ جات خود کو ڈھونڈتا ہوں اور ڈش تیار کرتا اور چکھتا ہوں پھر ہمارے مینو میں کوئی نہ کوئی تبدیلی ہوتی رہتی ہے۔ آج کل پھر ہم مینو تبدیل کر کے اس میں حیدر آبادی مرغ کر دی۔ امبری پھلی تک شامل کر رہے ہیں۔ ساتھ ہی ناگیزی کباب وغیرہ بھی لائے ہیں۔“

”آپ کے خیال میں کھانے کے لئے سجاوٹ کتنی ضروری ہے؟“

”آپ نے ضرور سنا ہوگا کہ زبان سے پہلے آنکھ کھاتی ہے۔ ڈش کتنی بھی مزے دار ہو، اگر سجاوٹ یا پریزنٹیشن نہ ہو تو کھانے والوں میں ہچکچاہٹ رہے گی۔ میں ڈش تیار کر کے اس کی سجاوٹ خود کرتا ہوں۔ چونکہ جدت پسند ہوں تو چٹنیاں اور مرے بنانا ہوں۔ ڈش کی سجاوٹ کے لئے Carving بھی خود کرتا ہوں کہ جو کچھ تیار کیا ہے وہ کھانے کے لئے دل بھی تیار ہو۔“

”مستقبل کا کیا پروگرام ہے اور کیا کسی چینل سے آفر آئی؟“

”ابھی تو جلد ہی انڈیا جانا ہے، وہاں ہوٹل Pak Plaza میں کبابوں کا مقابلہ ہو رہا ہے، وہ جج کر رہے۔ پھر ایک ہوٹل زعفران ہے جہاں میرا ہی مینو چل رہا ہے۔ انڈیا سے واپسی پر دوبارہ اسلام آباد ج کر اس کا مینو تبدیل کرنا ہے۔ آفر کی بات ہے تو جیو سے اور لاہور کے ایک نجی چینل کی طرف سے بھی



ہمارے کباب بھی انڈیا میں بہت مقبول ہوئے۔ کیونکہ وہ انہیں تندور میں سینکتے ہیں اور ہم سیخوں کو کولے پر...

”کوئی کک کا شوق کب ہوا اور کس کو دیکھ کر ہوا؟“

”میں جب بھی اسکول سے آتا تو کچی مٹی کی ہانڈی چولہے پر دھری ہوتی، جس کی خوشبو باہر تک آتی، اماں آہستہ آہستہ اس میں لکڑی کی ڈونکی چلاتی میں اس سے متاثر ہوتا چلا گیا۔ چھٹیاں ہوتیں تو ان کے پاس بیٹھ جاتا اور ان کو پکاتے ہوئے دیکھتا اور سیکھتا وہ خاص طور پر کرپے گوشت اور وال چاول بہت مزے دار بناتی تھیں۔ میں نے ان سے وہ سب کچھ سیکھا جو ابتدائی طور پر سیکھ سکتا تھا۔“

”سب سے پہلے کون سی ڈش بنائی؟“

”میں نے سب سے پہلے وال چاول بنائے تھے جو سب کو بہت پسند آئے تھے۔“

”آپ کے علاوہ خاندان سے کوئی اور بھی اس فیلڈ میں ہے؟“

”جی میرا بھائی اور دو کزنز بھی اسی فیلڈ میں ہیں اور مختلف ریسٹورانٹس میں کام کر رہے ہیں۔“

”دم پخت تک پہنچنے کا سفر کب شروع ہوا؟“

”P.C. آنے سے پہلے میں ٹریننگ کے لئے انڈیا گیا تھا واپس آیا تو طباق میں ایک بنگالی شیف شہاب الدین میرے استاد تھے میں نے ان کی بہت سختیاں جھیلیں، لیکن بہت کچھ لے کر اٹھا۔ یہ 97ء کی بات ہے۔ وہ بہت کم کسی کو سکھاتے تھے۔ بہت مشکل سے میں نے ان کو اپنا بنایا۔ میں دراصل کھانے کا شوقین ہوں، لیکن اپنی صحت کا بھی خیال رکھتا ہوں۔ باقاعدگی سے جم جاتا ہوں کرائے بھی کھیلتا ہوں۔ وہ یہ سب دیکھتے تھے تو میں نے انہیں

بھی کہا کہ آپ میرے ساتھ جم آئیں تو انہوں نے بھی روزانہ کلب جانا شروع کر دیا۔ میں ان کو ان کی صحت کے متعلق ٹپس دیتا کہ آپ صبح اٹھ کر ایک گلاس اورنج جوس ضرور لیں وغیرہ وغیرہ۔ اس طرح وہ میرے بہت قریب آ گئے اور ہم نے بہت ناٹم ایک ساتھ گزارا اور میں نے ان سے بہت سیکھا۔ وہ پھلی بہت اچھی فراہمی کرتے، نہاری، پننے، بریانی ان سے اچھا کوئی بنا ہی نہیں سکتا تھا۔ ان کے جانے کے بعد مجھے طباق کچن کا انچارج بنا دیا گیا۔ میں نے کافی عرصہ وہاں کام کیا۔ ایبٹ آباد ریسٹورانٹ کی ابتداء بھی میں نے کی۔ اس کے بعد وہی چلا گیا۔ پاکستانی کھانوں کے لئے گیا تھا، لیکن

”وہاں سے آپ کیا کیا انعامات لے کر آئے؟“

”وہاں مجھے کافی انعامات ملے۔ خاص طور پر قیمتی گھڑی اور دیگر انعامات ہر چند میں کوائر فائل میں ہی پہنچ سکا، لیکن وہاں میرے کھانوں کی بہت پذیرائی ہوئی۔“

”کہا جاتا ہے کہ جس طرح کے کھانے آپ بنا رہے تھے اور جیسے ان کے تھے، یہ پروگرام Set تھا کہ انڈین شیف ہی جیتیں گے؟“

”پلیز اس پر کوئی کمنٹس نہیں دوں گا۔ ہمارے دیکھنے والے خود سمجھ رہے ہیں، لیکن وہاں اس تجربے میں بہت مزہ آیا، بڑی عزت ملی۔“

”اب تک آپ کے کھانوں پر ملنے والے کچھ ایسے کمنٹس جو آپ شیئر کرنا چاہئیں گے؟“

”ایک دفعہ انگلینڈ کا میسر میں پچیس لوگوں کے ساتھ آیا۔ اشارے کے طور پر انہوں نے ہمارا سمندری شور بہ پیا تو فوراً شیف یعنی مجھے بلا کر ایک لیٹر دیا اور اس پر کمنٹس بھی دیئے کہ ایسا مزے دار سوپ میں نے زندگی میں پہلی مرتبہ پیا، بہت مزہ آیا۔ انہوں نے کہا تھا کہ جب بھی لندن آنا تو مجھ سے ضرور ملنا۔ ایک بار انڈین تاجروں کا وفد آیا تھا تو انہوں نے ہمارا کھانا ٹیسٹ کیا تو کہا کہ ہم جب تک یہاں ہیں ہمارا روزانہ کھانا یہیں سے آئے گا۔“

”آپ کو اپنی کن ڈشز پر بہت فخر ہوتا ہے، جن کی تعریف بھی بہت کی جاتی ہے؟“

”ماں کو اپنا ہر بچہ ہی پیارا ہوتا ہے، لیکن چٹنیاں اور مرہ جات میری اسٹیلٹی ہیں۔ جن میں میں نے نت نئے تجربات کئے اور جن کی تعریف بھی خوب ہوتی ہے۔ ڈالڈا کے فوڈستان میں ہی دیر ساگھوی کی طرف سے ایک کمنٹ آیا تھا کہ ان کے پاس اتنی ترائیکب ہیں چٹنیوں اور مرہ جات کی کہ اگر کسی نے کتاب لکھنی ہے تو ترائیکب اُسے یقیناً شیف اکرام سے لینا چاہئے۔“

”اٹھ یا جا کر کہاں کی ڈش آپ کو پسند آئی؟“

”میں ابھی جب انڈیا گیا تھا تو ہمیں پابند کیا گیا تھا کہ باہر کم سے کم جائیں۔ وہاں ایک صاحب میرے دوست ہیں وہ خان ریٹورنٹ ممبئی لے جا کر وہاں کے کوئی خاص کباب ٹرائی کروانا چاہتے تھے کہ میں ٹیسٹ کر کے بتاؤں، لیکن مجھے وہاں جانے کی اجازت نہ ملی۔ پھر انہوں نے اس ریٹورنٹ سے منگوا کر مجھے وہ کباب کھلائے اور ایسے کباب میں نے بہت کم کھائے ہیں وہ کباب میں دوبارہ کھانا چاہوں گا۔“

”اگر انڈین کھانوں اور پاکستانی کھانوں کے مقابلے کی بات آئے

تو آپ کیسے define کریں گے؟“

”انڈین اپنے کھانوں کے رنگ کو برقرار رکھتے ہیں۔ ہم اپنے کھانوں کے ذائقے کو یعنی انہیں بھون کر مزے دار بناتے ہیں اور ذائقہ نکالتے ہیں۔ ہمارے کباب بھی انڈیا میں بہت مقبول ہوئے۔ کیونکہ وہ انہیں تندور میں سینکتے ہیں اور ہم سینوں کو کولے پر۔ ہمارا یہ طریقہ بھی وہاں ہٹ ہوا، کیونکہ ان کا کباب اکثر نیچے سے جل جاتا ہے اور ہمارا پورا کا پورا سینکا ہوا ہوتا ہے۔ میں وہاں انہیں یہ بھی سکھا کر آیا ہوں۔“

”احمد دیکر شیفر کی طرح آپ کا بھی کوئی ارادہ ہے اپنی ترائیکب پر مشتمل کتاب مارکیٹ میں لانے کا؟“

”جی ہاں کافی لوگ کہہ رہے ہیں۔ فوڈستان میں بھی اس بات کو لے کر کافی چرچا ہوا تھا کہ میری کتاب ضرور ہونی چاہئے۔ کیونکہ انڈیا میں تو بڑے بڑے ریٹورنٹس کے شیفر اپنی کتابیں ضرور لاتے ہیں۔ P.C والے بھی کہہ رہے تھے۔ پھر دہلی میں بھی ایک خاتون نے مجھے کتاب کے سلسلے میں کہا تھا تو دیکھیں مستقبل قریب میں آپ یقیناً میری کتاب مارکیٹ میں دیکھیں گی۔“

اس آخری سوال کے ساتھ ہی ہم نے شیف اکرام کا شکریہ ادا کیا اور رخصت کی اجازت چاہی۔

آفر آئی تھی، مگر اس وقت میرے پاس وقت کی کمی تھی جس کی بنا پر میں نے آفر قبول نہیں کی۔ لیکن مستقبل میں پروگرام ہے۔“

”خو کس ریٹورنٹ کا کھانا پسند کرتے ہیں؟“

”پڑا ہٹ، فریڈیز مجھے اور میرے گھر والوں کو بہت پسند ہے۔ اس کے علاوہ لکشمی چوک چلا جاتا ہوں جہاں کی کڑاہیاں اور پلاؤ شاید ہی کسی لاہوری کو نا پسند ہو۔“

”مگر میں کو کنگ کرتے ہیں؟“

”مگر میں بہت کم بناتا ہوں۔ پورا ہولڈ گھر کے بچن پر بیوی کا ہے۔ وہ جو کچھ پکا دیتی ہے جو یقیناً مزے کا ہوتا ہے، آرام سے کھاتا ہوں کیونکہ اگر کیڑے نکالے تو خود پکانا پڑے گا۔“ (قبضہ)

”اب بات ہو جائے ’فوڈستان‘ یعنی ڈالڈا کا فوڈستان کی، جو آپ کی پہچان بنا؟“

”جی بالکل مجھے اس پروگرام سے ایک شناخت ملی۔ ہارنا جیتنا تو ایک الگ کہانی ہے، لیکن وہاں جانے کا



فوڈستان کا ایک منظر

میں سیل بٹے اور ہاون دستے میں ایک کے بعد ایک مصالحہ جات خود کو ٹٹا ہوں اور ڈش تیار کرتا اور چکھتا ہوں

تجربہ بہت اچھا رہا۔ بہت محبت ملی۔ لوگوں نے بہت اچھے کمنٹس دیئے۔ میرے کبابوں اور رس ملائی پر۔ وہاں کے لوگوں میں سیکھنے کا جذبہ ہے۔ استاد کو اعلیٰ مقام دیتے ہیں اور اگر جیتنے اور ہارنے کی بات ہے تو اتنی محبت اور عزت ملنے کے بعد میں نے بہت کچھ جیتا ہے ہار نہیں۔“

”تجرا کیسا رویہ اور کمنٹس تھے آپ کے کھانوں کے بارے میں؟“

”تجرا خاص طور پر ’دیر ساگھوی‘ کا ذکر کرنا چاہوں گا انہوں نے بہت اچھے کمنٹس دیئے تھے میرے کھانوں کے بارے میں۔ انہوں نے کہا کہ اگر پاکستانی کھانوں کے بارے میں اور کسی شیف کے بارے میں رائے دوں تو سب سے best food شیف اکرام کا ہے۔ وہاں مجھے ’شیر‘ کا خطاب بھی ملا دیر ساگھوی نے کہا تھا اگر ٹیسٹی کھانا ہے تو شیف اکرام کے پاس جاؤ۔ ایک جگہ جیسا کہ شیف منیش نے نہاری بنائی تھی تو دیر ساگھوی نے ان کو کمنٹس دیئے تھے کہ یہ کوڑے میں پھینکنے کے لائق ہے، نہاری بنانے کا میدان اکرام کا ہے۔ ہمارے چپل کباب اور سلطانی گوشت کو بہت پسند کیا گیا۔“

”وہ کون سی ڈش تھی جو وہاں بہت پسند کی گئی؟“

”ڈالڈا کے فوڈستان میں میری رس ملائی بہت پسند کی گئی۔ ’سونیا جہاں‘ نے کہا تھا کہ سونے کے ورق والی یہ رس ملائی کھا کر واپس لاہور پہنچ گئی۔“

بیوٹی سیکرٹس

حُسن میں نکھار کی موثر تدابیر



اچھی صحت حُسن کا ضامن ہوتی ہے، لیکن ساتھ ہی ساتھ ضرورت پڑتی ہے اُن قدیم چٹکوں کی جو کبھی ہماری تانیاں داویاں بھی آزما کر تھیں۔ مثلاً بیگز کی چائے پی لی تو اسے ضائع کرنے سے بہتر ہے صاف برتن میں جوں کا توں محفوظ کر لیا جائے تاکہ آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے دور کرنا چاہیں تو ان بیگز کو آنکھوں کے پوٹوں پر رکھ لیں۔ یہ متورم آنکھوں کے لئے ایک موثر تدبیر ہے۔ ماہر جلد اور حُسن کہتے ہیں کہ ان حلقوں اور دیگر شکایتوں کے لئے آپ کو درکار ہیں Kojic acid اور retinol مگر یہ جھریوں اور لکیروں کو زائل نہیں کرتے۔

اسکر بنگ ضرور کریں

آپ کے ہاتھ عمر کی چٹلی کھاتے ہیں

کیونکہ آپ کی توجہ جسم کے دیگر حصوں اور خاص کر چہرے پر مبذول رہتی ہے اور آپ ہاتھوں کو ہی بھولے رہتی ہیں۔ چھڑ زیادہ تر ذہن کریں جب بھی ہاتھ دھوئیں مونچھرا نر یا کوئی اچھی نریشنگ کریم ضرور لگائیں۔

گھر سے باہر یا دھوپ میں کام کرتے وقت چہرے اور گردن کے ساتھ ساتھ ہاتھوں پر بھی سن اسکرین ضرور لگائیں۔ یہ احتیاطی تدابیر ہاتھوں کی لکیروں اور دھبوں کے نشان ختم کرنے کے لئے موثر ہیں۔

آئی کریم کی ضرورت کو سمجھیں

آنکھوں سے نچلی جلد حساس، خشک اور پتلی ہوتی ہے۔ معیاری اور کسی مستند ماہر جلد کی تجویز کردہ آئی کریم مشورے

کیل مہاسوں والی جلد بھی اضافی نمی چاہتی ہے

مگر بہت زیادہ اسکر بنگ بھی خطرے سے خالی نہیں۔ جلد کی کھال کی گہرائی تک صفائی کرنے اور رگڑنے سے فائدہ ہوتے ہوتے ایک سطح پر پہنچتے ہی نقصان ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ جب مردہ خلیات جھڑ جائیں تو نرم و ملائم جلد نمودار ہوتی ہے۔ اسے مزید rub نہ کریں ورنہ جلد سرخ ہو جانے، تکلیف کا احساس بڑھنے، متورم ہو جانے یا لکڑی کی صورت میں ناقابل برداشت سوزش ہو سکتی ہے۔

آپ اکثر آئل فری صابن اور مصنوعات استعمال کرتی ہیں تاکہ دانوں کا مواد روغنی نہ رہے اور یہ خشک ہونے میں دیر نہ لگائیں۔ چونکہ یہ جلد نہایت حساس ہوتی ہے اس لئے مونچھرا نر اپنی پسند سے نہ لگائیں۔ ہمیشہ ماہر جلد کے مشورے سے لگائیں۔

چٹلی نکھار جلد پر خرابی کی صورت میں ظاہر ہوتے ہیں

اپنی جلد اور مکمل جسمانی صحت کے لئے ہم میں سے ہر کوئی حساس ہوتا ہے۔ اگر یہ کیفیت حد سے بڑھ جائے تو جلد پر اس کے مضر اثرات رونما ہوتے ہیں۔ منفی طرز فکر جلد اور خون میں سوزش کا باعث ہو سکتی ہے۔ جلد بہت زیادہ خشک نہیں ہونی چاہئے، لیکن یہ کتنے فیصد روغنی ہو سکتی ہے اس کا اختیار بھی ماہر جلد کو دیجئے۔ دراصل خشک جلد نہایت حساس ہو جاتی ہے اور کوئی بھی مونچھرا نر ہمیشہ سو فیصدی نتائج نہیں دیتا۔

آٹھ گھنٹے کی پُرسکون نیند، بہترین بیوٹی ٹپ ہے

اگر آپ پریشان نہیں تو نیند کا آنا بھی مسئلہ نہیں بنتا۔ ہماری جلد کو اصلی اور بہتر حالت میں

آنے کے لئے آٹھ گھنٹے کی پُرسکون نیند

درکار ہوتی ہے۔ اس کا تجربہ کر کے

دیکھا جاسکتا ہے۔ جب آپ سو کر

جاگیں گی تو بدن اور ذہن دونوں ہی

ہلکے پھلکے، تروتازہ اور فعال ہوتے

ہیں۔ جلد کی تازگی بے پناہ جاذبیت اور



کے ساتھ احتیاط سے لگاتی رہیں تو یہ جلد بھی چہرے کے باقی حصوں سے مطابقت رکھتی ہے۔ جلد کے اس نازک حصے کو نمی کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ آپ نظر آئیں جوان اور پُرکشش۔

موٹاپے کو دوست نہ بنائیے

اچھی بھر پور صحت اور موٹاپے کے فرق کو سمجھنے کی ضرورت ہمیشہ رہے گی۔ غذا سے اس کا سادہ اور بہترین حل یہ ہے کہ پھلی اور خشک میووں کو خوراک کا جزو بنائیں۔ سی فوڈ بڑھتی عمر کے اثرات کی شدت ختم کر کے آپ کو توانا اور جوان سال بناتا ہے۔

مضہل، زرد اور سیاہی مائل دھبوں والی جلد کے لئے ایسی مصنوعات کا انتخاب ضروری ہے جن میں retinol، licorice اور اینٹی آکسیڈنٹس وافر مقدار میں موجود ہو۔

اینٹی آکسیڈنٹس کی اہمیت

انار، بلو بیریز اور سٹرس فروٹس کی غذائی اہمیت اس وقت دو چند ہو جاتی ہے جب آپ کے چہرے کی مکمل جلد یکساں رنگ کی نہ ہو یا اس پر دھبے موجود ہوں۔ یہ پھل خاص کر سوزش کے اثرات زائل کرتے ہیں اور فری ریڈیکلز کے نظام کو فعال رکھتے ہیں۔

سن اسکرین سے دوستی کر لیں

سن اسکرین ایسی چیز ہے جس میں pigment جلد کی اصل رنگت برقرار رکھنے کی عمدہ صلاحیت پائی جاتی ہے۔

آپ کی جلد بہت زیادہ خشک نہیں ہونی چاہئے، لیکن یہ کتنے فیصد روغنی ہو سکتی ہے؟ اس کا اختیار بھی ماہر جلد کو دیجئے

فرحت کا

احساس دیتی ہے۔

ہمارے ہارمونز صحت پر خوشگوار

اثرات مرتب کرتے ہوئے

تبدیلی کے عمل سے گزرتے ہیں۔

یوں بیدار ہونے پر چونکا دینے

والے تاثرات اچھی صحت کی

نشاندہی کرتے ہیں۔



اور اب کروائیے آکسیجن فیشل

یہ ذہن اور جسم کی مکمل صحت کا ضامن ہے

عضلات ڈھیلے ہو چکے ہوتے ہیں۔
فیس کوزی

یہ چہرے کے گانھ دار پٹھوں کو نرم و ملائم بنانے کے لئے مختلف آنکڑ سے کیا جانے والا مساج ہے۔



اب تک آپ نے ہر بل، وٹامن C، وائٹنگ اور اینٹی ایجنگ فیشلوں کے بارے میں سنا تھا، مگر اب کورٹین میکانولوجی لے آئی ہے۔ فیشلوں کی دنیا میں ایک نیا شاہکار جسے آکسیجن فیشل کہا جاتا ہے۔

آپ کے جسم میں 75 کھرب کے قریب خلیے ہوتے ہیں، جنہیں زندہ رہنے کے لئے آکسیجن کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہمارے جسم میں بھی توانائی کا منبع یہی آکسیجن ہے۔ جس کا 90 فیصدی ہوتا ضروری ہے۔ ہم محض 10 فیصد توانائی غذا اور پانی سے حاصل کرتے ہیں۔ آکسیجن کی کمی ہمیں نڈھال اور ست بنا دیتی ہے۔ ہم کابل اسی لئے ہوتے ہیں اور یہی ہماری قوت ارتکاز اور توجہ کو بے کل کر دیتی ہے۔ اگر ہماری غذا متوازن نہ ہو اور ہم پانی بھی کلو رین ملا یا تل سے براہ راست حاصل کئے جانے والا پی رہے ہوں تو بڑھتی ہوئی عمر کے اثرات فوری طور پر ظاہر ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ جدید طبی تحقیقات سے بھی پتا چلا ہے کہ ہمارے جسم میں آکسیجن کی کمی بتدریج بڑھتی ہوئی بیماریوں کا باعث بنتی ہے۔

فیشل اب ایک عام روٹین میں شامل ہو رہا ہے اور ہر بیوٹی پارلر میں کسی نہ کسی انداز میں کیا جاتا ہے۔ جس میں مختلف کریموں، آنکڑ اور لوٹن کی مدد سے کلیننگ سے اسٹیم یا پھر ماسک تک کے مختلف مدارج طے کر کے چہرے کے خدو خال اور رنگت بہتر بنانے کی کوشش ہوتی ہے۔ اس دوران زیادہ تجربے کار اور لائق بیوٹیشن جدید اسکن ٹریٹمنٹ کر کے چہرے اور گردن کے مسائل حل کرنے کی بھرپور کوشش کرتی ہیں۔ آج کل دنیا بھر میں سب سے زیادہ مقبول اور مفید آکسیجن فیشل ہے۔

اس مخصوص فیشل سے اسکن کیتر ہوتی ہے

کلیننگ آئل یا فوم کے ذریعہ جلد کے فاضل مادوں کے اخراج کے بعد جلد گرم تو لے کے ذریعے مساج کے لئے تیار ہو جاتی ہے۔ فون کے استعمال کے بعد دوسری کلیننگ مکمل ہو جاتی ہے۔ نیو لائزر کٹ کو سینی کیتر یا بیوٹی واش (عرق گلاب) سے

جدید طبی تحقیقات کے مطابق

ہمارے جسم میں آکسیجن کی کمی بڑھتی ہوئی
بیماریوں کا سبب بنتی ہے

سٹ کیتر فنکشن مکمل کیا جاتا ہے اور اس مقصد کے لئے جلد پر اسپرے کیا جاتا ہے۔ جلد کے اصلی حالت میں آنے کے بعد ویکیم اسنگ استعمال کرتے ہوئے جلد کے فاضل مادوں کا اخراج ہوتا ہے اور اس کے بعد Lymphatic massage کیا جاتا ہے۔ اس کے بعد فیس لٹ آئل کا جلد پر مساج کیا جاتا ہے۔

ایک مخصوص نیوٹریشن کریما یا پیک کے ذریعے جلد کا ٹریٹمنٹ کرنے کے بعد 20 کیتر فنکشن استعمال کرتے ہوئے ہائی کوالٹی 30% آکسیجن Inhale کی جاتی ہے۔ اس کے بعد فیشنگ کی جاتی ہے۔

جلد پر ماحولیاتی آلودگی کے اثرات یوں ہار سکتے ہیں

غیر دار رہنے یا بڑھتی ہوئی ماحولیاتی آلودگی کے سبب آپ کی جلد کے خلیات کاربن ڈائی آکسائیڈ کی وجہ سے دن بدن ٹھنک کا شکار ہو جاتے ہیں۔ آکسیجن کی کمی قبل از وقت بڑھتی ہوئی عمر کے آثار اور دیگر مسائل کا باعث بنتی ہے۔ بوڑھا ہونے سے بچاؤ کر لیں اور زیادہ پانی پی کر جسمانی آلودگی زائل کرنا شروع کریں اور بیرونی آلودگی کے لئے واضح حکمت عملی اختیار کریں۔

پختہ جلد کیا ہوتی ہے؟

40 سال کی عمر میں انسانی جسم میں آکسیجن برقرار رکھنے اور استعمال کرنے کی صلاحیت میں 50 فیصد کمی آ جاتی ہے۔ collagen اور elastin کی مقدار میں کمی آ جاتی ہے اور باریک لکیروں اور جلد پر رنگت اڑ جانے کے آثار نظر آنا شروع ہو جاتے ہیں۔ اس کے لئے جسم کے ہر حصے کی مناسبت سے آئل مساج کیا جاتا ہے اور پھر اسپنل اریکٹر مسل لائن و مرل فیشل امیریا میں ویکیم فنکشن پونٹ کے ذریعے مساج کیا جاتا ہے۔ پٹھوں میں بھرپور آرام پہنچانے کے بعد سیکشن کپ کے ذریعے کوننگ ٹریٹمنٹ پلائی کیا جاتا ہے۔

آکسیجن فیشل فیس لٹ اپ

آئل سے کیا جانے والا مساج ایسی جلد اور پٹھوں کو طاقت اور چمک دیتا ہے، جن کی لچک میں کمی آ چکی ہوتی ہے یا جو

عضلات کے تناؤ دور کرنے کے لئے

تیل ہڈیوں کے درمیان موجود گر کری ہڈی Cartilage کی ملامت میں مددگار ہوتا ہے۔

ایزی مسل

عضلات کے لئے مخصوص مساج آئل پٹھوں کے حرکاتی نظام بہتر کرتا ہے اور ان کی تخی دور کرتا ہے۔

ایس لائن

مخصوص تیل جو جسم سے سیلولائٹ کا خاتمہ کرتا ہے یہ ناکسن بھی بڑھنے سے روکتا ہے۔ جسم کے توازن کو برقرار رکھتا ہے اور ساتھ ہی جسم کی لچک بہتر کرتا ہے۔

اروماتھراپی آکسیجن فیشل کا موثر ذریعہ

ہر بل نباتات کے ذریعے نکالے گئے ایز فیشل آئل کو متعدد بیماریوں سے بچاؤ، صحت اور خوبصورتی کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔

یہ جلدی امراض سے بچاؤ کا حل بھی ہے

چہرے کی چھائیاں، آنکھوں کے نیچے سیاہ حلقے، ڈبل ٹون اسکن (دہری گردن) چہرے کی جھریاں، ہر ایسے مرض کا علاج جلد کی گہری تہوں میں موجود کزور خلیوں کی مرمت کرنے کے لئے آکسیجن انتہائی مفید ہوتی ہے۔ اس فیشل کے ذریعے کم سے کم 30 فیصد آکسیجن جسم میں داخل ہو کر کزور خلیوں کی مرمت کرتی ہے۔

شہد، چہرے کی شادابی رکھے برقرار

تو پھر کیوں نہ گھر پر بنے ماسک استعمال کریں

سعید شفیق

شہد جہاں بہت سی بیماریوں کا علاج ہے وہیں جلد کی حفاظت، نگہداشت اور خوبصورتی کے لئے لاجواب بھی ہے۔ آج ہم آپ کو شہد سے چہرے کے حسن میں چار چاند لگانے کے لئے کچھ ماسک بنانے بتا رہے ہیں۔

شہد اور جینی کا ماسک

ایک چمچ شہد میں ایک چمچ جینی کا آنا کس کر کے ماسک تیار کریں اور 20 سے 25 منٹ تک چہرے پر لگائیں، یہ ماسک جلد کو جھریوں سے بھی بچاتا ہے اور رنگت بھی صاف کرتا ہے۔

اٹھارے اور شہد کا ماسک

خشک جلد والی خواتین اٹھارے کی سفیدی اور شہد ہم وزن ملا کر ماسک بنائیں۔ یہ ماسک پندرہ سے 20 منٹ تک چہرے پر لگائیں۔ اس ماسک کے کرشماتی اثرات سے آپ کی رنگت کھلی کھلی لگنے لگے گی۔

پودینہ، بادام اور شہد کا ماسک

پودینے کے چند پتے پیس لیں، ایک چمچ روغن بادام اور ایک چمچ شہد کس کر کے پودینے کے پتوں کے پیسٹ میں ملا کر 20 سے 25 منٹ تک چہرے پر لگائیں۔ یہ ماسک جلد کو نئی تازگی اور فرحت عطا کرتا ہے۔

زیتون اور شہد کا ماسک

زیتون اور شہد دونوں ہی معجزانہ خصوصیات کے مالک ہیں۔ ایک چمچ ”ڈالڈا لیو آئل“ میں ایک چمچ شہد کس کر کے چہرے پر لگائیں۔ یہ ماسک جلد پر جھلکتے بڑھتی ہوئی عمر کے اثرات زائل کرنے میں بہترین کارکردگی دکھاتا ہے۔

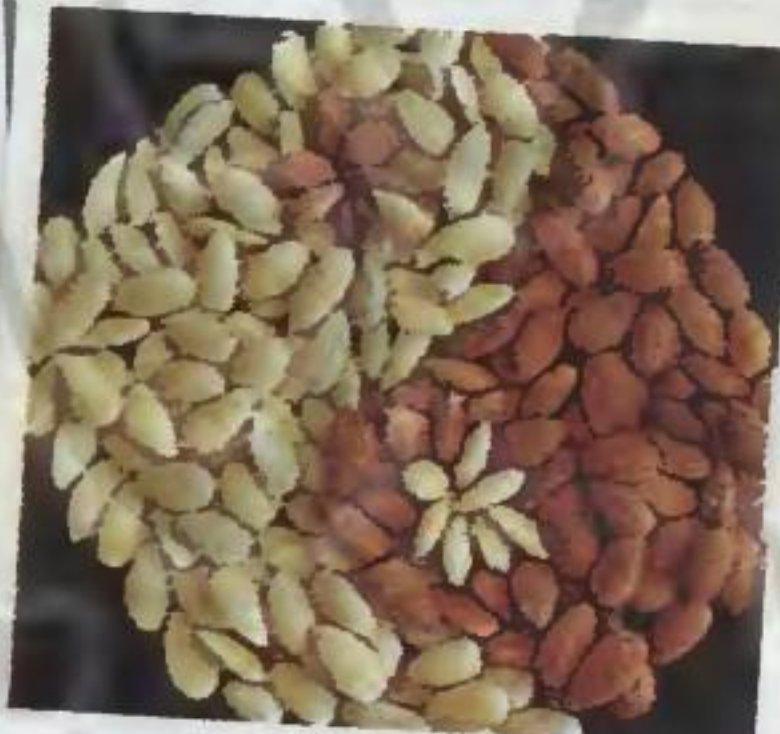
گلاب، اٹھارے کی زردی اور شہد کا ماسک

ایک چمچ عرق گلاب، ایک چمچ شہد اور

ایک اٹھارے کی زردی کس کر کے ماسک تیار کریں۔ 20 سے 25 منٹ تک چہرے پر لگائیں۔ یہ جلد کی نئی برقرار کرے گا، ٹوننگ کرے گا اور ملائمت میں اضافہ کرے گا۔

کھیرے اور شہد کا ماسک

آدھا کھیرا کدو کس کر لیں۔ ایک چمچ شہد اسی میں شامل کر کے 20 سے 25 منٹ تک چہرے پر لگائیں۔ یہ ماسک گرمیوں میں جلد کو فرحت عطا کرنے کے لئے بہترین ہونے کے ساتھ ساتھ جلد سے جھریاں کم کرنے میں بھی مدد دیتا ہے اور رنگت بھی نکھارتا ہے۔



صحت مند رہنے کے قیمتی راز

زیادہ چٹیں پہلے زمانے میں لوگ آج سے زیادہ کھاتے تھے اور صحت مند رہتے تھے۔ لیکن اس کے برعکس اب لوگ کم کھاتے ہیں اور بیمار رہتے ہیں۔ اس کی سب سے بڑی وجہ یہ ہے کہ عمر کے ہر حصے میں لوگوں نے چلنا پھرنا چھوڑ دیا ہے۔ اگر آپ چست اور صحت مند رہنا چاہتے ہیں تو ورزش کریں۔ اس طرح بیمار یوں کا اندیشہ کم ہوگا۔

بھرا بھری سے پیئیں: کچھ کھانے سے پہلے سوچیں کہ آپ خود کو اضافی کیلوریز سے کیسے محفوظ رکھ سکتی ہیں؟ رات کو دیر سے کھانا ترک کر دیں۔ اگر آپ کیلوریز کم کرنا چاہتی ہیں تو سونے سے تین گھنٹے پہلے کھانا کھانے کی عادت اپنائیں۔ غیر ضروری کیلوریز خارج کریں: سوڈا اور سفید مٹل روٹی خراب مثالیں ہیں لہذا سوڈا ترک کریں۔ بہت زیادہ چکنائی سے بھرپور غذا، تلی ہوئی اشیاء مرغی غذاؤں سے گریز کریں۔ خالص اناج، آٹا، بھوسی اور گندم کی روٹی اچھی ہے۔ اس کے علاوہ دودھ دہی (کم چکنائی والا) استعمال کیا جاسکتا ہے۔

خوشیوں کا اندازہ کریں: اپنی زندگی پر غور کریں، صحت، محبت، رشتے داریاں، معاش اور روزگار وغیرہ، کامیاب افراد وہ ہیں جو غیر صحت مند اندرونیوں میں تبدیلیاں لے آتے ہیں۔ صبح جاگنے کے بعد ایک مثبت قدم اٹھایا جاسکتا ہے۔ وزن کم کرنے کے لئے چھل قدمی کو روزمرہ زندگی کا معمول بنائیں۔

نیند پوری کریں: زیادہ تر لوگوں کے لئے 7 گھنٹے کی نیند جادوئی اثر دکھاتی ہے۔ نیند سے ذہنی اور جسمانی صحت کا گہرا تعلق ہے، اس لئے پرسکون نیند لیں تاکہ آپ دن بھر چاق و چوبند رہیں۔

حُسنِ بے پناہ کا راز کیا ہے؟

پھول سا چہرہ انہی ٹونکوں میں کہیں چھپا ہوا ہے

ضروری ہے کہ حتی الامکان کوشش کریں کہ ہر قسم کی کریم، ماسک پیک یا اسکرپ کی ٹیوب سے دور رہیں۔ یہ جان لیں کہ ٹی وی پر آنے والی حسین ماڈل کے حُسن بے پناہ کا



حسین اور پُرکشش نظر آنا کسے ناپسند ہو سکتا ہے۔ جلد کو جواں، سدا بہار اور مختلف رکھنے کے لئے خواتین کسی بھی حد تک جاسکتی ہیں۔ صعب نازک کی ہمیشہ یہی خواہش رہی ہے کہ وہ ہر نئے دن مزید دلکش اور خوبصورت نظر آئیں۔ یہی وجہ ہے کہ آج ہر عورت چاہے وہ کسی بھی فیلڈ سے تعلق رکھتی ہو اپنی جلد کے متعلق بے حد حساس ہو گئی ہے۔

ٹی وی کے ناک شوز اور بالخصوص مارننگ شوز میں آئے دن اسی مسئلے کو زیر بحث لایا جاتا ہے کہ چہرے پر کیا لگائیں اور کیا کھائیں جس سے چہرہ چاند کی مانند روشن ہو جائے۔ بیوٹی پارلرز کی روز بروز بڑھتی ہوئی مانگ اور ان میں موجود خواتین کے بھوم سے یہ بات واضح ہو گئی ہے کہ آج کی مشرقی عورت اپنے گمبار کے ساتھ ساتھ خود اپنی ذات پر بھی توجہ دینا سیکھ گئی ہے۔

جلد کی صفائی ستھرائی اور حفاظت کے لئے فیشل، کلیننگ، مساج اور ماسک وغیرہ نہایت اہم ہیں۔ اگر کم عمری سے ہی اسکن کو تروتازہ اور گردوغبار سے پاک رکھنے کا خصوصی خیال رکھا جائے تو بڑی عمر میں جھریاں، پھوڑے، پٹھنیاں اور چھائیاں وغیرہ سے کسی حد تک نجات حاصل ہو سکتی ہے۔ اگر روزانہ دس منٹ چہرے پر عرق گلاب سے مساج کیا جائے تو جلد گلاب کی مانند مکمل اٹھتی ہے اور ایسی جلد کو بڑی عمر میں بھی کسی قسم کی ٹریٹمنٹ یا انجکشن لگوانے کی ضرورت نہیں پڑتی۔ دھوپ انسانی جلد کے لئے نقصان دہ ہے۔ سورج کی تند و تیز شعائیں اسکن کو جھلسا دیتی ہیں۔ لہذا دن کے وقت گھر سے باہر نکلنے

ماسک کا استعمال نا صرف چہرے کی جلد کو تروتازہ کرتا ہے بلکہ چہرے کی چمک دمک بھی بڑھاتا ہے

راز صرف وہ پراڈکٹ ہرگز نہیں ہے

جس کو بیچنے کے لئے وہ نمبروں ہونے کا دعویٰ کر رہی ہے۔ ہر لڑکی

کی اسکن ٹائپ الگ ہوتی ہے۔ لہذا مارکیٹ سے کوئی کریم یا ماسک پیک

وغیرہ خریدنے سے پہلے اس بات کی تسلی بھی ضرور کر لیں کہ آپ جو پراڈکٹ خرید

رہی ہیں وہ آپ کی جلد کے لئے موزوں رہے گی۔

آج کل گرمیاں زوروں پر ہیں۔ ایسے موسم میں چہرے پر ماسک کا استعمال بے حد فائدہ مند ہے۔ ماسک کا

استعمال چہرے کے لئے اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔ انسانی جلد کو تازگی فراہم کرتا ہے۔ چہرے کی چمک دمک بڑھاتا

ہے۔ اس کی تاثیر جلد کی تہوں میں پہنچ کر میل پچیل صاف کر کے داغ دھبے، کیل مہاسے دور کرتی ہے۔ ماسک

جلد کو تازگی فراہم کرتا ہے۔ جھریاں دور کرتا ہے۔ جلد کو نارمل بنانے اور ڈھیلی جلد کو کسنے میں معاون کردار ادا کرتا

ہے۔ بالفاظ دیگر ہم یہ بھی کہہ سکتے ہیں کہ جلد کو توانائی، طاقت اور شادابی مہیا کرتا ہے۔

چکنی جلد کے لئے موزوں ماسک

ایک انڈے کی سفیدی میں آدھا کیلا کچل کر ملائیں۔ چند قطرے عرق گلاب ملا کر پھینٹ لیں اور چہرے پر

لگائیں۔ تقریباً 25 منٹ بعد جب تانہ محسوس ہو تب ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھو کر صاف کر لیں۔ چہرے سے زائد

چکنائی کے خاتمے کے لئے بہترین ماسک ہے۔

خشک جلد کے لئے ماسک

خشک جلد کے لئے انڈے کی زردی کا ماسک بے حد موزوں رہتا ہے۔ ایک انڈے کی زردی پھینٹ لیں، اس

وقت کسی

بھی بہترین کوالٹی کا سن

اسکرین ضرور استعمال کریں۔

لیکن جن لڑکیوں یا خواتین کی

جلد یا بازو، گردن وغیرہ سورج کی

گرمی نے جھلسا دیئے ہیں وہ کیا

کریں؟ یاد رہے کہ ہر وقت چہرے کو

مختلف اشیاء کے استعمال کرنے کے لئے

تجربہ گاہ نہ بنائے رکھیں۔ کوئی بھی کمپنی کتنی

ہی قسمیں کیوں نہ کھالے، لیکن ہر گوری

بنانے والی کریم کے کچھ نہ کچھ سائیڈ افیکٹ

ضرور ہوتے ہیں۔ جلد کو خطرناک اور

نقصان دہ کیمیکلز سے محفوظ رکھنے کے لئے



یاد رکھنے کی باتیں

ماسک لگانے سے قبل چند باتیں ذہن نشین کر لیں۔

• ماسک تیار کرنے کے لئے ہمیشہ صاف دھلے ہوئے خشک برتن اور معیاری و تازہ اجزاء استعمال کریں۔

• ماسک لگانے سے قبل اپنے ہاتھ اور چہرہ دھو کر خشک کر لیں۔

• ماسک ہمیشہ اپنی جلد کی مناسبت سے استعمال کریں یعنی خشک جلد کی حامل خواتین، چکنی جلد یا نارمل جلد کی خواتین چکنی جلد کا ماسک استعمال نہ کریں۔

• ماسک لگانے کے بعد چہرہ ساکت رکھیں۔ یعنی کسی بھی قسم کی حرکت یا جنبش نہ ہو ورنہ جھریاں پڑنے کا خطرہ رہتا ہے۔

• ماسک لگانے کے دوران آنکھوں پر کھیرے کے قتلے یا عرق گلاب میں بھیکٹی ہوئی روئی رکھیں تاکہ آنکھوں کو بھی سکون پہنچے۔

• چہرے پر ماسک کم از کم 15 سے 20 منٹ تک لگائے رکھیں۔ پھر گیلی روئی کی مدد سے ماسک اتار کر ٹھنڈے پانی سے منہ دھولیں۔ صابن کا استعمال نہ کریں۔

• گرمیوں میں ہفتے میں ایک مرتبہ ماسک کا استعمال ضرور کریں۔ تاکہ چہرے کی تازگی و کلفتگی برقرار رہے۔

تک چہرے پر لگائیں۔ اس ماسک کو خشک جلد کی خواتین استعمال کریں۔

تازہ پھلوں کا ماسک

دو کھانے کے چمچ آم کا گودا، آدھا چائے کا چمچ شہد، آدھا آلوچہ اور ایک کھانے کا چمچ کیلا ملائیں۔ اچھی طرح مکس کرنے کے بعد چہرے پر لگائیں۔ ہر قسم کی جلد کی حامل خواتین یہ ماسک استعمال کر سکتی ہیں۔ پیپتے کا ماسک بھی جلد کو شاداب بنانے کے لئے اکیسرا درجہ رکھتا ہے۔

ایک کھانے کے چمچ پیپتے کے گودے میں چار پے ہوئے بادام اور چند پتے گلاب کے پھول ملا لیں۔ چہرے، گردن، بازوؤں پر لگائیں۔ یہ ماسک کیلیں نکالنے کے لئے بھی معاون ثابت ہوتا ہے۔

چھلکوں کا ماسک

آپ پھل کھائیں، لیکن چھلکے نہ پھینکیں۔ جی ہاں پھلوں کے چھلکے بھی بے حد کارآمد ہوتے ہیں۔ انہیں کئی طریقوں سے استعمال میں لایا جاسکتا ہے، لیکن آج آپ ان کا ماسک بنالیں۔ چیکو کے چھلکے، خوبانی کے چھلکے اور آڑو کے چھلکے حسب ضرورت لے لیں۔ انہیں اچھی طرح پیس کر لینی بنالیں۔ اس میں ایک کھانے کا چمچ بھوکا آٹا ملا لیں اور آدھا گھنٹہ چہرے، بازو، گردن اور پاؤں پر لگائیں۔ ٹھنڈے پانی سے چہرے دھولیں۔ یہ ماسک ہر جلد کے لئے موزوں ہے۔ اس سے مرجھائی ہوئی جلد جگمگا اٹھے گی۔

میں تین قطرے بادام کا تیل، چند پودینہ کے پتے اور آدھا چمچ تازہ بالائی شامل کر لیں۔ اچھی طرح پھینٹ کر چہرے پر لگائیں۔ تقریباً آدھے گھنٹے بعد منہ دھولیں۔ متواتر استعمال سے چہرہ تروتازہ ہو جائے گا۔

نارمل یا لی جلی جلد کے لئے ماسک

دو کھانے کے چمچ خشک دودھ میں ایک چٹکی پسلی ہوئی دار چینی، آدھا آڑو پکلا ہوا اور ایک چمچ ٹماٹر کا تازہ جوس ملا کر اچھی طرح مکس کریں۔ یہ ماسک گرمیوں میں باقاعدگی سے لگائیں۔ چند ہفتوں میں ہی آپ کی جلد نرم اور تروتازہ ہو جائے گی۔ چہرے سے کیل مہاسوں اور داغ دھبوں کو دور کرنے کے لئے بھی یہ ماسک بے حد مناسب ہے۔

دھوپ سے کھلائی ہوئی جلد کے لئے

تین کھانے کے چمچ مین میں ایک چٹکی بھدی اور ایک چائے کا چمچ لیموں کا رس ملا لیں۔ دو کھانے کے چمچ تازہ کدو کش کیا ہوا کھیر املائیں۔ پھر حسب ضرورت پانی سے گاڑھا پیسٹ بنالیں۔ بالخصوص طالبات اور ملازمت پیشہ خواتین استعمال کریں تو فائدہ ہوگا۔

مٹانی مٹی کا ماسک

حسب ضرورت مٹانی مٹی میں ایک چٹکی بھدی اور آدھا چائے کا چمچ زیتون کا تیل ملا لیں۔ اسے 15 سے 20 منٹ



آج کیا پکائیں؟

<p>ہفتہ</p> <p>روایتی ران دال فوبہار</p> <p>06</p>	<p>جمعہ</p> <p>مہارانی پوری رائل چکن</p> <p>05</p>		<p>جمعرات</p> <p>پاپائٹہ بینز کٹلس</p> <p>04</p>	<p>بدھ</p> <p>بریشیا و دٹماٹو اینڈ میز منس ربن رائس</p> <p>03</p>	<p>منگل</p> <p>موشاوا چکن برنچ سلاد</p> <p>02</p>	<p>پیر</p> <p>کرچی چھوٹے چکن کارپاچو</p> <p>01</p>
<p>جمعہ</p> <p>مین موگی منس میٹ فریٹرز</p> <p>12</p>	<p>جمعرات</p> <p>ماپوٹوفو چکن الاکیو چک پی میٹس</p> <p>11</p>	<p>بدھ</p> <p>کوفتہ مشر پلاڈ موساکا</p> <p>10</p>	<p>منگل</p> <p>ہری بھری گلاوٹی بوٹی دہی کی ترکاری</p> <p>09</p>	<p>پیر</p> <p>انڈیشین فرائیڈ رائس بیف مشروم کری</p> <p>08</p>	<p>اتوار</p> <p>تیوری مغز انڈے کاشائی حلوہ</p> <p>07</p>	
<p>جمعرات</p> <p>ساگ قیمہ ہنٹریف سینڈوچز</p> <p>18</p>		<p>بدھ</p> <p>ایرانی کوفتے فرائیڈ مشروم ان فیش ساس</p> <p>17</p>	<p>منگل</p> <p>شعلہ چکن بوٹی فلوریڈائن ٹوکیز</p> <p>16</p>	<p>پیر</p> <p>چکن اینڈ پیئر کھرچن پیشکیو</p> <p>15</p>	<p>اتوار</p> <p>دیوانی بریانی جالی کباب</p> <p>14</p>	<p>ہفتہ</p> <p>فش پاک چاپس سج کباب</p> <p>13</p>
<p>بدھ</p> <p>سوٹ اینڈ سارنڈلز چکن پالک پرائٹھا</p> <p>24</p>	<p>منگل</p> <p>بیس کی روغنی روٹی مکھنی دھاگہ کباب</p> <p>23</p>	<p>پیر</p> <p>مٹن اچاری پائن اپل بیورین</p> <p>22</p>	<p>اتوار</p> <p>مٹر بھرے مٹاٹر چیز اینڈ پائن اپل سٹفڈ لیکسٹ</p> <p>21</p>		<p>ہفتہ</p> <p>پز پرائٹھا اسپیکیٹی ویش چلی گارلک</p> <p>20</p>	<p>جمعہ</p> <p>پھلکیوں کا سالن انٹالین چکن</p> <p>19</p>
<p>بدھ</p> <p>کلیجی بھرے کباب بیف ہزاروی</p> <p>31</p>	<p>منگل</p> <p>عربین اسٹائل ران فلافل سینڈوچ</p> <p>30</p>	<p>پیر</p> <p>بیف و جی پرائٹھا رول کڑھی آلو</p> <p>29</p>	<p>اتوار</p> <p>گوشت دلہار تخنجن</p> <p>28</p>	<p>ہفتہ</p> <p>لیمن گارلک ران کنافہ</p> <p>27</p>	<p>جمعہ</p> <p>کلیجی تکتہ کباب پران فیونگ</p> <p>26</p>	<p>جمعرات</p> <p>انسٹنٹ پزا انڈاسز گریوی</p> <p>25</p>

عربیین اسٹائل ران

اجزاء:

بکرے کی ران	ڈیڑھ سے دو کلو	دارچینی	دوانچ کا ٹکڑا
نمک	حسب ذائقہ	ثابت کالی مرچ	چھ سے آٹھ عدد
ادرک لہسن پسا ہوا	تین کھانے کے چمچ	لونگ	چار سے چھ عدد
پیاز	دو عدد درمیانی	چھوٹی الائچی	تین سے چار عدد
ٹماٹر	دو عدد درمیانی	سبز زیتون	دس سے بارہ عدد
کٹی ہوئی لال مرچ	دو کھانے کے چمچ	سیاہ زیتون	دس سے بارہ عدد
ہلدی	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا اولیو آئل	آدھی پیالی
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ		

ترکیب:

- ران کو اچھی طرح صاف کر کے دھولیں، بڑے سائز کے پین میں پانی ابلنے رکھیں اور ابال آنے پر اس میں ایک سے دو لونگ، کالی مرچ اور ران ڈال دیں
- ابال آنے پر اوپر آنے والا جھاگ نکال دیں اور اس کو پانچ سے سات منٹ پکا کر اس کا پانی پھینک دیں
- پیاز اور ٹماٹر کو باریک کاٹ لیں، دارچینی، لونگ، کالی مرچ، زیرہ اور چھوٹی الائچی کو ملا کر باریک پیس لیں اور ک لہسن، پسا ہوا مصالحہ اور ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل کو ملا لیں اور اس سے ران کو میرینیٹ کر لیں۔ تین سے چار گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پین میں ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں، اس میں پیاز، ٹماٹر اور کٹی ہوئی لال مرچ اور ہلدی ڈال کر دو سے تین منٹ فرائی کریں پھر اس میں مصالحہ لگی ہوئی ران ڈال دیں
- دو پیالی پانی ڈال کر درمیانی آنچ پر پانچ سے سات منٹ پکائیں پھر آنچ ہلکی کر کے اتنی دیر پکائیں کہ پانی خشک ہو جائے اور ران اچھی طرح گل جائے
- سیاہ اور سبز زیتون ڈال کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

اس مزیدار ران کو گرم گرم ڈش میں نکال کر زیتون سے گارنش کریں اور عید قرباں کا لطف اٹھائیں۔

تیموری مغز

اجزاء:

مغز	گائے کا ایک عدد یا بکری کے چھ عدد
شملہ مرچ	دو سے تین عدد
ادرک لہسن پیاز ہوا	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
پیاز آلیٹ کی طرح کٹی ہوئی	ایک عدد درمیانی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
بلدی پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
پیاز ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
ٹماٹر (باریک کئے ہوئے)	تین سے چار عدد
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	آدھی گٹھی
ڈالڈا کوٹنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب:

- مغز کو کچھ دیر ٹھنڈے پانی میں رکھیں، پھر احتیاط سے ہلکے ہلکے اوپر کی جلد اٹھائیں تو یہ پوری نکل آئے گی اور مغز مکمل طور پر صاف ہو جائے گا۔
- ثابت مغز میں آدھی پیالی پانی اور بلدی ڈال کر ہلکی آگ پر پکے رکھ دیں، درمیان میں ایک مرتبہ الٹ پلٹ کر لیں۔ جب پانی خشک ہو جائے تو چوبیس سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں۔
- کڑاہی میں ڈالڈا کوٹنگ آئل ڈال کر درمیانی آگ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں اور لہسن ڈال کر ایک منٹ فرائی کریں پھر ٹماٹر، نمک اور لال مرچ ڈال کر ڈرا سا پانی کا چھینٹا دے کر بھونیں۔
- جب ٹماٹر اچھی طرح گل جائیں اور مصالحہ بن جائے تو مغز کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے ڈال دیں، ہلکا سا بھون کر گرم مصالحہ ڈال کر چوبیس سے اتار لیں۔
- شملہ مرچ کو دھو کر درمیان سے دو ٹکڑے کر لیں اور احتیاط سے بیج نکال لیں تاکہ مرچیں نہ ٹوٹیں۔
- مرچ کے ٹکڑے میں مغز بھر دیں اور پین میں بچا ہوا مصالحہ ڈال کر ان ٹکڑوں کو اس پر رکھ دیں۔
- آگ بجلی کر کے ڈھکن ڈھک دیں، پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر ہرا دھنیا چھڑک کر اتار لیں۔

پریزنٹیشن:

گرم گرم چپاتی کے ساتھ عید کے دن ناشتے میں مزہ لیں یا چاہیں تو کھانے پر اس مزیدار ڈش کو پیش کریں۔

دیوانی بریانی

اجزاء:

گوشت (گائے، بکرے اور مرغی کا)	ڈیڑھ کلو
چاول	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کے جوئے (بغیر چھلے ہوئے)	دس سے بارہ عدد
پیاز (کچی پسی ہوئی)	دو عدد درمیانی
ٹماٹر	پانچ سے چھ عدد
کالی مرچ (گدڑی پسی ہوئی)	ایک چائے کا چمچ
گرم مصالحہ پیاز ہوا	ایک چائے کا چمچ
دہی (پھینٹی ہوئی)	آدھی پیالی
بڑی ہری مرچیں	چار سے پانچ عدد
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	آدھی گٹھی
ڈالڈا کوٹنگ آئل	آدھی پیالی

- لہسن کا پانی ڈالتے ہوئے بھوننے جائیں اور جب پانی ختم ہو جائے تو تھوڑی تھوڑی کر کے دہی ڈالتے جائیں اور ساتھ ساتھ نمک، کالی مرچ اور گرم مصالحہ شامل کر کے اتنی دیر بھونیں کہ گھی علیحدہ ہونے لگے۔
- چاولوں کو نمک ملے پانی میں ایک کئی ابال کر پانی نتھار لیں اور تھوڑے سے چاول علیحدہ نکال لیں۔
- چاولوں پر بھنے ہوئے گوشت کی تہ لگائیں اور اوپر سے ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور ادرک ڈال دیں۔
- بقیہ چاول پھیلا کر ڈالیں اور ڈھک کر ہلکی آگ پر دس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں۔

پریزنٹیشن:

اچھی طرح ملا کر ڈش میں نکالیں، سلاوا اور رائے کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔



ترکیب:

- ٹماٹروں کے اوپر سے سرے کاٹ لیں اور نیچے کی طرف سے کراس کٹ لگا لیں۔ پہلے تین سے چار منٹ کھولتے ہوئے گرم پانی میں رکھیں پھر اتنی ہی دیر ٹھنڈے پانی میں رکھیں۔ اس طرح چھلکا با آسانی نکل جائے گا، پھر اسے پلیٹڈر میں ڈال کر پیسٹ بنالیں۔
- لہسن کے جوڑے کو صاف دھو کر ہلکا ہلکا کچل لیں اور اس میں آدھی پیالی پانی ڈال کر رکھ دیں۔
- گائے اور بکرے کے گوشت کو علیحدہ علیحدہ دیکھی میں ہلکی آگ پر اتنی دیر پکائیں کہ ان کا اپنا پانی خشک ہو جائے اور ادھ گلا ہو جائے۔
- کڑاہی میں ڈالڈا کوٹنگ آئل دو سے تین منٹ گرم کریں، اس میں کچلا ہوا لہسن، پیاز اور ٹماٹر ڈال کر بھونیں، جب پانی خشک ہو جائے تو دونوں طرح کے گلے ہوئے گوشت اور چکن ڈال دیں۔



روایتی ران

اجزاء:

بکرے کی ران	ڈیڑھ سے دو کلو	ثابت دھنیا	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سفید زیرہ	دو کھانے کے چمچ
پسا ہوا اورک لہسن	تین کھانے کے چمچ	دہی	ایک پیالی
پیاز	تین عدد درمیانی	ڈالڈا VTF بنا پتی	چار کھانے کے چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	دو سے تین کھانے کے چمچ		

ترکیب:

- ران کو صاف دھو کر تیز چھری کی مدد سے اوپر سے جھلی نکال لیں اور دونوں طرف سے گہرے کٹ لگالیں (چاہیں تو کنارے سے ہڈی توڑ لیں تاکہ پین میں رکھنے میں آسانی ہو۔)
- دھنیا اور زیرہ توڑے پر ہلکا سا بھون کر موٹا کوٹ لیں اور اسی توڑے پر لال مرچ کو بھی ایک منٹ کے لئے بھون لیں۔ پیاز کو باریک پیس لیں۔
- بڑے سائز کے پین میں ڈالڈا VTF بنا پتی ڈال کر درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں پسی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کر لیں۔
- اس پین کو چولہے سے اتار کر تھوڑا سا ٹھنڈا کر لیں پھر اس میں دہی، نمک، دھنیا، زیرہ، لال مرچ اور اورک لہسن ڈال کر اچھی طرح ملائیں۔ ران کو اس میں ڈال کر میرینٹ کریں اور چار سے چھ گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں تاکہ مصالحے اچھی طرح رچ جائیں۔
- فریج سے نکال کر تیز آنچ پر پکنے کے لئے رکھیں اور پانچ سے سات منٹ بعد جب پکنے پر آجائے تو آنچ ہلکی کر دیں۔ پین کو گندھے ہوئے آٹے سے سیل کر دیں یا مضبوطی سے ڈھک کر اوپر سے وزن رکھ دیں۔
- تقریباً ایک گھنٹے کے بعد سیل کھول دیں اور آنچ تیز کر کے الٹ پلٹ کر بچا ہوا پانی خشک کر لیں یا اگر حسب پسند گلی ہوئی نہ ہو تو سیل کھولنے کے بعد کچھ دیر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں۔

پریزنٹیشن:

اسے حسب پسند نان کے ساتھ یا دال چاول کے ساتھ سائیڈ ڈش کے طور پر پیش کریں۔

پائن اپیل اسٹفڈ ران

اجزاء:

کالی مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	ڈیڑھ سے دو کلو	بکرے کی ران
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	حسب ذائقہ	نمک
پیاز (آلیٹ کی طرح کٹی ہوئی)	ایک عدد	دو کھانے کے چمچ	پسا ہوا لہسن
ہری پیاز	دو عدد	ایک کھانے کا چمچ	اورک پسا ہوا
انٹاس	ایک پیالی	دو کھانے کے چمچ	براؤن شوگر
کامیج چیز	ایک پیالی	آدھی پیالی	کرک
مارجرین یا مکھن	چار کھانے کے چمچ		
ڈالڈا دیو آئل	دو کھانے کے چمچ		

ترکیب:

- اورک لہسن، نمک، کالی مرچ، سفید مرچ، براؤن شوگر اور سرکے کو ایک پیالے میں ڈالیں اور اس میں ڈالڈا دیو آئل ملا کر پیسٹ بنالیں
- چاہیں تو ران کے اوپر کے حصے کی ہڈی نکال لیں اور ران کے درمیان میں چیرا لگالیں اور مصالحے کے پیسٹ کو اس پر اچھی طرح مل دیں اور چار سے چھ گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- ہری پیاز اور انٹاس کو بالکل باریک چوپ کر لیں (تھوڑا سا انٹاس گارنش کے لئے رکھ لیں) اور چورا کئے ہوئے چیز کے ساتھ ملا کر ران میں بھر دیں۔ اور اسے موٹی ڈوری سے باندھ دیں یا سلائی کر دیں
- اوون کو بیس منٹ پہلے 180 C پر گرم کر لیں اور بڑے سائز کی اوون ٹرے میں ہلکا سا مارجرین یا مکھن لگا کر ران کو رکھیں اور اس کے اوپر سرکہ اور گرم مصالحہ چھڑک دیں
- المونیم فوائل سے اچھی طرح ڈھک کر ڈیڑھ سے دو گھنٹے کے لئے بیک کرنے رکھ دیں
- کڑاہی میں مارجرین یا مکھن کو ڈال کر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں اور اس میں انٹاس کے ٹکڑے ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کر کے نکال لیں

پریزنٹیشن:

ران کو اوون سے نکال کر ڈوری کھول کر درمیان سے کھولیں اور انٹاس سے گارنش کر لیں اور اوپر سے لیموں کا رس چھڑک دیں۔ سلائس کاٹ کر گرم گرم پیش کریں۔

لیمن گارلک ران

اجزاء:

بکرے کی ران	ڈیڑھ سے دو کلو
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کچلا ہوا	دو کھانے کے چمچ
کالی مرچ گدڑی پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
لیموں کا رس	آدھی پیالی
لیموں کا چھلکا کش کیا ہوا	ایک چائے کا چمچ
سفید سرکہ	چار کھانے کے چمچ
مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوئل آئل	چار کھانے کے چمچ



ترکیب:

- ران کو دھو کر خشک کر لیں اور چاہیں تو اس کے سرے سے ہڈی توڑ کر علیحدہ کر دیں، پھر ان پر گہرے کٹ لگالیں
- نمک، کالی مرچ اور لال مرچ کو ملائیں اور ران پر اچھی طرح سے لگا دیں
- بڑے سائز کے پین میں ڈالڈا کوئل آئل اور مارجرین ڈال کر درمیانی آنچ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور ران کو تیز آنچ پر الٹ پلٹ کرتے ہوئے فرائی کر کے نکال لیں
- اسی پین میں لہسن کو سنہرا ہونے تک فرائی کریں پھر اس میں سرکہ اور لیموں کے چھلکے ڈال دیں۔ تین سے چار منٹ ہلکی آنچ پر پکا کر ڈھک کر رکھ دیں۔ گارلک ساس تیار ہے
- ادون کو 220°C پر پندرہ منٹ پہلے گرم کر لیں اور مصالہ لگی ہوئی ران کو ادون ٹرے میں رکھ دیں۔ اس پر دو کھانے کے چمچ لیموں کا رس چھڑک کر اسے المونیم فوائل سے اچھی طرح کوور کر دیں اور ایک سے ڈیڑھ گھنٹے کے لئے بیک کر لیں
- پھر ادون سے نکال کر فوائل کھولیں اور بقیہ لیموں کا رس چھڑک کر مزید پندرہ سے بیس منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں ابلے ہوئے چاول پھیلا کر رکھیں، اس پر ران کے ٹکڑے کاٹ کر رکھیں اور اوپر سے گارلک ساس ڈال دیں یا چاہیں تو ڈنر رول کے ساتھ عید ڈنر پر اس زبردست ڈش کا لطف اٹھائیں۔



کلیجی تگہ کباب

اجزاء:

کلیجی (بڑے ٹکڑے کیے ہوئے)	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادریک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ بھنا ہوا کٹا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
گرم مصالہ پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
دہی	آدھی پیالی
ڈالڈا کوئل آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- کڑا ہی میں ڈالڈا کوئل آئل کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کر کے پیاز کو براؤن کر کے چورا کر لیں
- دہی میں ادریک لہسن، لال مرچ، سفید زیرہ، گرم مصالہ اور چورا کی ہوئی پیاز ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- کلیجی کو دس منٹ ٹھنڈے پانی میں بھگو کر رکھیں پھر دھو کر چھلنی میں ڈال دیں تاکہ پانی خشک ہو جائے، مصالہ ملی

- کوئلے موجود نہ ہو تو فرائیٹنگ پین میں برش کی مدد سے ایک سے دو چمچ ڈالڈا کوئل آئل لگالیں، درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور مصالہ لگی کلیجی ڈال دیں
- آنچ تیز کر کے لیموں کے رس کا چھینٹا دیتے ہوئے فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

پیاز کے لہجے اور املی کی چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔



چانپ سیخ کباب

ترکیب:

- چانپوں کو دھو کر خشک کرنے چھلنی میں رکھ دیں اور جب اچھی طرح خشک ہو جائیں تو انہیں ہلکا ہلکا کچل کر رکھ لیں
- دہی میں ادھک لہسن اور نمک ڈال کر اس سے چانپوں کو میرینٹ کر کے ایک سے دو گھنٹوں کے لئے رکھ دیں
- پھر انہیں پین میں ڈال کر ڈھک کر درمیان میں آٹھ پرائی دیر پکائیں کہ چانپ گل جائے اور ان کا اپنا پانی خشک ہو جائے۔ خیال رہے کہ درمیان میں زیادہ جھج نہ لگائیں تاکہ ٹوٹنے نہ پائیں
- چوبیس سے اتار کر مکمل ٹھنڈا ہونے دیں، پھر اس میں لال مرچ، گرم مصالحہ، پسا ہوا سفید زیرہ، لیموں کا رس اور زردے کا رنگ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- کونکے دھکالیں اور چانپوں کو احتیاط سے سیخوں پر لگالیں اور الٹ پلٹ کرتے ہوئے کونکوں پر سنہرے ہونے تک سینک لیں، درمیان میں ڈالڈا کو کنگ آئل لگاتے جائیں تاکہ چانپ خشک نہ ہوں
- فرائنگ پین میں ڈالڈا کو کنگ آئل ڈال کر درمیان میں آٹھ پرائی سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں ان مصالحہ لگے چانپوں کو سنہری فراٹی کر لیں (درمیان میں الٹ پلٹ کر لیں)

پریزنٹیشن:

عید الاضحیٰ کے موقع پر ان مزیدار چانپوں کا لطف اٹھائیں۔

اجزاء:

- ایک کلو بکرے کے چانپ
- نمک حسب ذائقہ
- دو کھانے کے چمچ
- ڈیڑھ کھانے کا چمچ
- ڈیڑھ کھانے کا چمچ
- ایک کھانے کا چمچ
- آدھی پیالی
- چار کھانے کے چمچ
- آدھا چائے کا چمچ
- چار کھانے کے چمچ
- پسا ہوا لہسن اور ک
- پسی ہوئی لال مرچ
- پسا ہوا گرم مصالحہ
- سفید زیرہ
- دہی
- لیموں کا رس
- زردے کا رنگ
- ڈالڈا کو کنگ آئل



پایا گٹہ

ترکیب:

- گوشت کے بڑے ٹکڑے کر کے دھو کر رکھ لیں۔ پائے اچھی طرح صاف کر کے دھولیں
- چھ سے آٹھ پیالی اٹلتے ہوئے پانی میں پائے ڈال کر تیز آگ پر پکائیں، ابال آنے پر اوپر آنے والا جھاگ نکال لیں۔ پھر آگ بجلی کر کے ایک سے دو موٹی کٹی ہوئی پیاز اور آٹھ سے دس کالی مرچیں ڈال کر بجلی آگ پر ایک ڈیڑھ گھنٹہ پکالیں
- بین میں ڈالڈا کو ٹنگ آئل کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور ثابت گرم مصالحہ ڈال کر کڑکڑالیں
- باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہرا فرائی کر لیں، اور ک لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ کے لئے فرائی کریں پھر گوشت ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے
- دہی میں نمک، لال مرچ، ہلدی، بڑی لالچکی اور سیاہ زیرہ ڈال کر ملائیں اور اس مکسچر کو گوشت میں ڈال دیں
- آنے کو توے پر ہلکا سا بھونیں پھر ایک پیالی پانی میں گھول کر گاڑھا سا پیسٹ بنالیں، دہی کا مکسچر ڈالنے کے بعد گوشت میں یہ پیسٹ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- پائے شامل کر کے اس کی بخنی چھان کر ڈال دیں، بجلی آگ پر ڈھک کر اتنی دیر پکائیں کہ گوشت اچھی طرح گل جائے

پریزنٹیشن:

باریک کٹی ہوئی اور ک اور ہر مصالحہ چھڑک کر گرم گرم نان کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

ایک کلو	بکرے کا گوشت
آٹھ سے دس عدد	بکرے کے پائے
دو کھانے کے چمچ	اور ک لہسن پیسا ہوا
حسب ذائقہ	نمک
تین عدد درمیانی	پیاز
دو کھانے کے چمچ	لال مرچ پسپی ہوئی
ایک چائے کا چمچ	ہلدی پسپی ہوئی
ایک پیالی	دہی
ایک سے دو عدد	بڑی لالچکی
ایک چائے کا چمچ	سیاہ زیرہ
ایک کھانے کا چمچ	ثابت گرم مصالحہ
آدھی پیالی	آنا
آدھی پیالی	ڈالڈا کو ٹنگ آئل



ہری بھری گلاوٹی بوٹی

ترکیب:

- گوشت کو صاف دھو کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریزر میں رکھ دیں، پھر اس کی ایک سائز کی چوکور بوٹیاں کاٹ لیں اور انہیں پیستے سے میرینیٹ کر کے دو سے تین گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- ہرا دھنیا، پارسلے اور ہری مرچوں کو ناریل کے ساتھ ملا کر باریک پیس لیں اور اس میں نمک، ادراک لہسن، سفید مرچیں اور دہی شامل کر دیں
- چکن کی بوٹیوں کو اس مصلالے سے میرینیٹ کر کے آدھے سے ایک گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- گرل پین کو درمیانی آنچ پر آٹھ سے دس منٹ گرم کر لیں، بوٹیوں کو ککڑی کی سیتوں پر لگالیں
- پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل لگالیں اور ان بوٹیوں کو درمیانی آنچ پر پینکیں
- درمیان میں ایک سے دو مرتبہ پلٹ لیں اور ہر مرتبہ اوپر سے لیموں کارس اور ایک چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل چھڑک دیں
- ان بوٹیوں کو گرل پین کے بجائے کوکلوں پر بھی سیکھا جاسکتا ہے اور ہلکے سے چکنے کئے ہوئے فرائینگ پین میں بھی بنایا جاسکتا ہے۔

پریزنٹیشن:

پیاز کے لچھوں اور لیموں کی قاشوں کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

اجزاء:

- گوشت ایک کلو
- ادراک لہسن پسا ہوا دو کھانے کے چمچ
- نمک حسب ذائقہ
- پارسلے آدھی پیالی
- ہرا دھنیا ایک گٹھی
- ہری مرچیں دس سے بارہ عدد
- سفید مرچ ایک چائے کا چمچ
- دہی آدھی پیالی
- ناریل (پسا ہوا) چار کھانے کے چمچ
- پسا ہوا پیتا تین کھانے کے چمچ
- ڈالڈا کوکنگ آئل حسب ضرورت



کلیجی بھرے کباب

ترکیب:

- پیاز کو باریک کاٹ کر ہوا میں پھیلا کر پندرہ سے بیس منٹ رکھ دیں پھر کڑاہی میں ڈالنا کوئنگ آئل کو درمیان آئیچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور پیاز کو سنہرا فرائی کر کے نکال لیں
- کلیجی کو دھو کر خشک کر لیں اور اسے نمک، ایک چائے کا چمچ اور ک لہسن، ایک چائے کا چمچ لال مرچ اور لیموں کے رس کے ساتھ میرینیٹ کر لیں
- دس سے پندرہ منٹ فریج میں رکھ دیں پھر اسے پین میں ڈال کر تیز آئیچ پر رکھیں اور چمچ سے کچلتے ہوئے اس کا اپنا پانی خشک کر لیں
- قیے کو دھو کر چھلنی میں رکھ کر اچھی طرح خشک کر لیں اور اس میں ادک لہسن، پیاز، لال مرچ، ہری مرچیں اور نمک ڈال کر ملائیں اور ڈھک کر دو گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- فریج سے نکال کر اس میں ناریل اور آنا ڈال کر ملائیں اور چھوٹے چھوٹے کباب بنالیں اور ہر کباب کے درمیان میں ایک کھانے کا چمچ تیار کی ہوئی کلیجی بھر دیں۔ دس سے پندرہ منٹ کے لئے دوبارہ فریج میں رکھ دیں
- کڑاہی یا فرائیگ پین میں ڈالنا کوئنگ آئل کو درمیان آئیچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور کبابوں کو سنہرا قل لیں

پریزنٹیشن:

حسب پسند املی کی چٹنی یا ہری چٹنی کے ساتھ ان منفرد کبابوں کو عید ثرابی پر گرم گرم پیش کریں۔

اجزاء:

آدھا کلو	قیمہ
200 گرام	بکرے کی کلیجی
دو کھانے کے چمچ	ادک لہسن پیسا ہوا
حسب ذائقہ	نمک
آدھا چائے کا چمچ	کالی مرچ پسپی ہوئی
ایک کھانے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ
تین عدد درمیان	پیاز
دو کھانے کے چمچ	لیموں کا رس
ایک پیالی	پیسا ہوا ناریل
تین سے چار عدد	ہری مرچیں باریک کٹی ہوئی
ایک پیالی	سادہ آٹا
حسب ضرورت	ڈالنا کوئنگ آئل



بیف ویجی پرائٹھارول

ترکیب:

- پسندوں کو دھو کر چھلنی میں رکھ دیں، ایک پیاز کو دہی کے ساتھ ملا کر پیس لیں۔ پیاز، نمٹا اور شملہ مرچ کی سلائسز کاٹ لیں
- پسپی ہوئی پیاز میں ادھلک لہسن، نمک، پیپٹا، لال مرچ، گرم مصالحہ اور دو سے تین کھانے کے چمچ **ذالہ کوکگ آئل** ڈال کر ملائیں اور پسندوں کو اس سے میرینیٹ کر کے ایک سے دو گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- ان پسندوں کو پین میں ڈال کر ڈھک کر درمیانی آئج پر رکھ دیں، پانچ سے سات منٹ بعد آئج ہلکی کر کے اتنی دیر پکائیں کہ گوشت اچھی طرح گل جائے اور اس کا اپنا پانی خشک ہو جائے۔ چولہے سے اتار کر اس میں کٹی ہوئی سبزیاں ڈال کر اچھی طرح ملا کر رکھ لیں
- پرائٹھے بنانے کے لئے آٹا اور میدہ ملا کر اس میں نمک اور تین سے چار کھانے کے چمچ **ذالہ کوکگ آئل** ڈال کر ملائیں اور پانی کی مدد سے گوندھ لیں۔ اس سے چھوٹے چھوٹے پرائٹھے بنا کر سینک لیں
- ہر پرائٹھے پر دو کھانے کے چمچ ہری چٹنی پھیلا کر لگائیں اور اس پر سبزی ملا ہوا گوشت ڈالیں اور ان کو ٹائٹ رول کر کے درمیان سے کاٹ لیں
- چیز کو کس کر کے اوپر سے چمڑک دیں اور حسب پسند ہاٹ ساس بھی ڈال دیں، ادون کو پندرہ سے بیس منٹ پہلے 180°C پر گرم کر لیں۔ رول کو ادون ٹرے میں لگا کر ادون میں رکھیں اور پانچ سے سات منٹ کے لئے گرل جلا دیں

پریزنٹیشن:

ان مزیدار سبزیوں کی غذا ایت سے بھرپور رول کا خاص مواقع پر مزہ لیں۔

اجزاء:

- آدھا کلو پسندے
- حسب ذائقہ نمک
- ایک کھانے کا چمچ اورک لہسن پیسا ہوا
- تین عدد درمیانی پیاز
- تین عدد درمیانی نمٹا
- ایک سے دو عدد شملہ مرچ
- ایک کھانے کا چمچ پیپٹا پیسا ہوا
- ایک کھانے کا چمچ پسپی ہوئی لال مرچ
- ایک چائے کا چمچ پیسا ہوا گرم مصالحہ
- آدھی پیالی دہی
- آدھی پیالی چیڈر چیز
- ایک پیالی میدہ
- ڈیڑھ پیالی آٹا
- حسب ضرورت ہری چٹنی
- حسب ضرورت ہاٹ ساس
- حسب ضرورت **ذالہ کوکگ آئل**



مکھنی دھاگہ کباب

ترکیب:

- قیے میں اد رک لہسن، لال مرچ، ایک پیاز، کچری اور گرم مصالحہ ڈال کر اچھی طرح باریک پس لیں۔ پھر اس میں نمک، زیرہ، کارن فلار، انڈا، ہر ادھنیا ہری مرچیں، تلی ہوئی پیاز اور آدھی پیالی ڈالدا VTF بنا پتی ڈال کر آنے کی طرح گوندھ لیں
- اس کچر کو تین سے چار گھنٹوں کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پے ہوئے قیے کو ایک مٹھی برابر لے کر سیخ پر لگا لیں (ہر سیخ پر تین کباب لگائیں) اور اوپر سے دھاگے سے باندھ دیں۔ دیکھتے ہوئے کونٹوں پر سینک لیں۔ تھوڑے سے ٹھنڈے ہونے پر دھاگہ علیحدہ کر کے قیہ نکال لیں
- پھیلے ہوئے توے پر ڈالدا VTF بنا پتی اور مارجرین یا مکھن ڈال کر درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں۔ ایک چوپ کی ہوئی پیاز کو اس میں سنہری فرائی کر لیں
- سکے ہوئے کبابوں کو توے پر ڈال کر دو سے تین منٹ فرائی کر لیں۔ درمیان میں جائل، جوتری اور پیسی ہوئی لاپچی ڈال دیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر ہری مرچیں اور ہر ادھنیا چھڑک دیں۔ سلاو، رائے اور نان کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

اجزاء:

ایک کلو	قیہ (باریک پسا ہوا)
نمک	نمک
حسب ذائقہ	اد رک لہسن پسا ہوا
دو کھانے کے چمچ	پسی ہوئی لال مرچ
ڈیڑھ چائے کا چمچ	تلی ہوئی پیاز
آدھی پیالی	پیاز
دو عدد	کچری پسی ہوئی
ایک کھانے کا چمچ	گرم مصالحہ پسا ہوا
ایک کھانے کا چمچ	جائل، جوتری اور
آدھا چائے کا چمچ	چھوٹی لاپچی پسی ہوئی
ایک چائے کا چمچ	سفید زیرہ (بھنا ہوا کٹا ہوا)
ایک کھانے کا چمچ	کارن فلار
ایک عدد	انڈا
تین سے چار عدد	ہری مرچیں باریک کٹی ہوئی
آدھی گٹھی	ہر ادھنیا باریک کٹا ہوا
دو سے تین کھانے کے چمچ	مارجرین یا مکھن
ایک پیالی	ڈالدا VTF بنا پتی



ہنٹر بیف سینڈویچز

ترکیب:

- گوشت کو اچھی طرح صاف کر کے اسے کانٹے کی مدد سے گود لیں
- ایک بڑی دیگی میں ڈالو آئل، سرکہ، نمک، قلمی شورہ، گز اور ادھک لہسن کا پاؤڈر ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- گوشت کے ٹکڑے کو اس میں ڈال کر اچھی طرح میرینٹ کر لیں اور ڈھک کر فریج میں رکھ دیں
- دوسرے دن نکال کر الٹ پلٹ کر دوبارہ کانٹے سے گود کر فریج میں رکھ دیں، اس طرح کم از کم تین دن اور زیادہ سے زیادہ پانچ چھ دن تک رکھیں
- پھر اس گوشت کے ٹکڑے کو پکانے سے پہلے دیگی سے نکال کر ٹرے میں رکھیں اور دھماگے یا ڈوری سے باندھ دیں (تاکہ پکتنے ہوئے اس کا شیپ صحیح رہے)
- دوبارہ دیگی میں ڈال کر اس میں دو پیالی پانی ڈال دیں اور ڈھک کر پکتنے رکھ دیں
- شروع میں تین سے چار منٹ آنچ تیز رکھیں، پھر آنچ بالکل ہلکی کر کے پانی خشک ہونے تک پکتنے دیں۔ چوبیس سے اتار کر کانٹے سے پہلے مکمل طور پر ٹھنڈا ہونے دیں
- ڈبل روٹی کے سلائس کو لمبائی میں کاٹ کر ہلکا سا سینک لیں اور ان پر ٹماٹو کچپ یا حسب پسند چٹنی لگا کر رکھ لیں

اجزاء:

- گوشت کا ثابت ٹکڑا
- ادھک کا پاؤڈر
- لہسن کا پاؤڈر
- نمک
- قلمی شورہ
- مصری یا گز
- سرکہ
- ڈبل روٹی کے سلائس
- ڈالو آئل
- ایک چائے کا چمچ
- ایک چائے کا چمچ
- ایک چائے کا چمچ
- ایک کھانے کا چمچ
- دو کھانے کے چمچ
- آدھی پیالی
- حسب ضرورت
- دو کھانے کے چمچ

پریزنٹیشن:

تیار کئے ہوئے ہنٹر بیف کے قتلے کاٹ لیں اور چٹنی لگی ہوئی سلائسز پر رکھ کر پیش کریں۔



کنافہ

ترکیب:

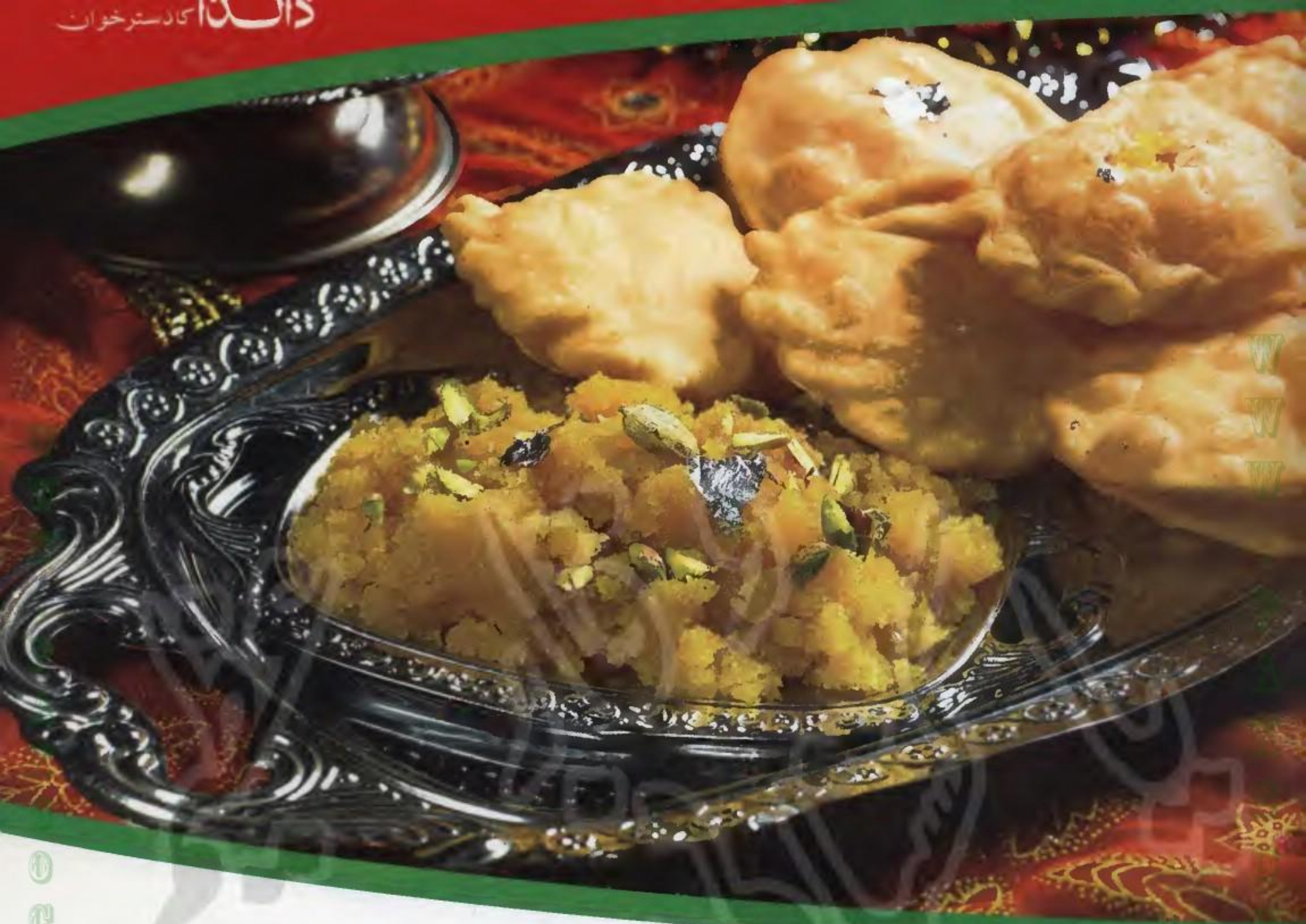
اجزاء:

- بادام، پستے اور اخروٹ کو موٹا موٹا کوٹ لیں، مارجرین یا مکھن کو پین میں ڈال کر ہلکا سا پگھلا لیں اور اس میں کٹا ہوا میوہ ڈال کر ملائیں اور چولہے سے اتار لیں
- ایک پیکٹ (200 گرام)
- اس کو تھوڑا سا ٹھنڈا کر لیں پھر اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے شہد ڈالتے ہوئے گوندھ کر رکھ لیں
- ایک پیالی
- سویوں کو ایک منٹ کے لئے پانی میں ڈبو کر نکال لیں اور ان پر ڈالہ VTF بنا سیتی مل دیں
- ایک پیالی
- اوون کو 180°C پر تیس منٹ پہلے گرم کر لیں، گھی لگی ہوئی سویوں کو رنگ پین میں پھیلا کر رکھیں اور دو سے تین منٹ اوون میں رکھ کر نکال لیں۔ تھوڑی سی
- آدھی پیالی
- ٹھنڈی ہونے پر آدھی سویاں نکال لیں
- ایک پیالی
- گندھے ہوئے میوے کو سویوں پر پھیلا کر تہہ لگائیں اور اوپر سے سویوں سے کور کر دیں
- چار کھانے کے چمچ
- دوبارہ سے اوون میں رکھ کر تین سے چار منٹ کے لئے بیک کر کے نکال لیں
- حسب ضرورت

ڈالہ VTF بنا سیتی

پریزنٹیشن:

گرم گرم کنافہ کی قتلیاں کاٹیں اور اس پر ٹھنڈی پھینٹی ہوئی کریم ڈال کر پیش کریں۔



مہارانی پوری

ترکیب:

- سوچی کو صاف کر کے چھان کر رکھ دیں، بادام پستے باریک کوٹ لیں۔ میدے میں چنگی بھر نمک اور دو کھانے کے چمچ **VTF** بنا پتی ڈال کر ٹھنڈے پانی سے گوندھ لیں اور ملل کے گیلے کپڑے میں لپیٹ کر رکھ دیں
- بھاری پیندے کی کڑا ہی میں دو کھانے کے چمچ **VTF** بنا پتی کو ہلکا گرم کر کے الائی ڈال دیں، جب کڑا آنے لگے تو آٹھ ہلکی کر کے سوچی اور بادام پستے ڈال دیں، اتنی دیر بھونیں کہ سوندھی خوشبو آنے لگے
- پانی میں چینی ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور درمیانی آٹھ پر ابال آنے تک پکائیں
- زردے کا رنگ اور سوچی شامل کر دیں۔ اچھی طرح ملا کر ڈھک دیں اور ہلکی آٹھ پر پانی مکمل خشک ہونے تک پکائیں
- ڈھک کر ہلکی آٹھ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں، پھر چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں
- گندھے ہوئے میدے کی چھوٹی چھوٹی پوریاں نیل لیں اور ہر پوری کے درمیان میں ایک چائے کا چمچ حلوہ رکھ کر اس پر دوسری پوری رکھ دیں
- اچھی طرح دبا کر کنارے بند کر دیں اور تمام پوریاں اسی طرح بنا کر پانچ سے سات منٹ فریق میں رکھ دیں
- کڑا ہی میں **VTF** بنا پتی کو درمیانی آٹھ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور آٹھ ہلکی کر کے یہ پوریاں سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

یہ مزید اگر گرم گرم پوریاں شام کی چائے پر یا بارش کے خصوصی پکوان بناتے ہوئے بہت مزہ دیں گی۔

اجزاء:

- ایک پیالی
- ایک پیالی
- ڈیڑھ پیالی
- آدھا چائے کا چمچ
- تین سے چار عدد
- تین پیالی
- حسب پسند
- حسب ضرورت

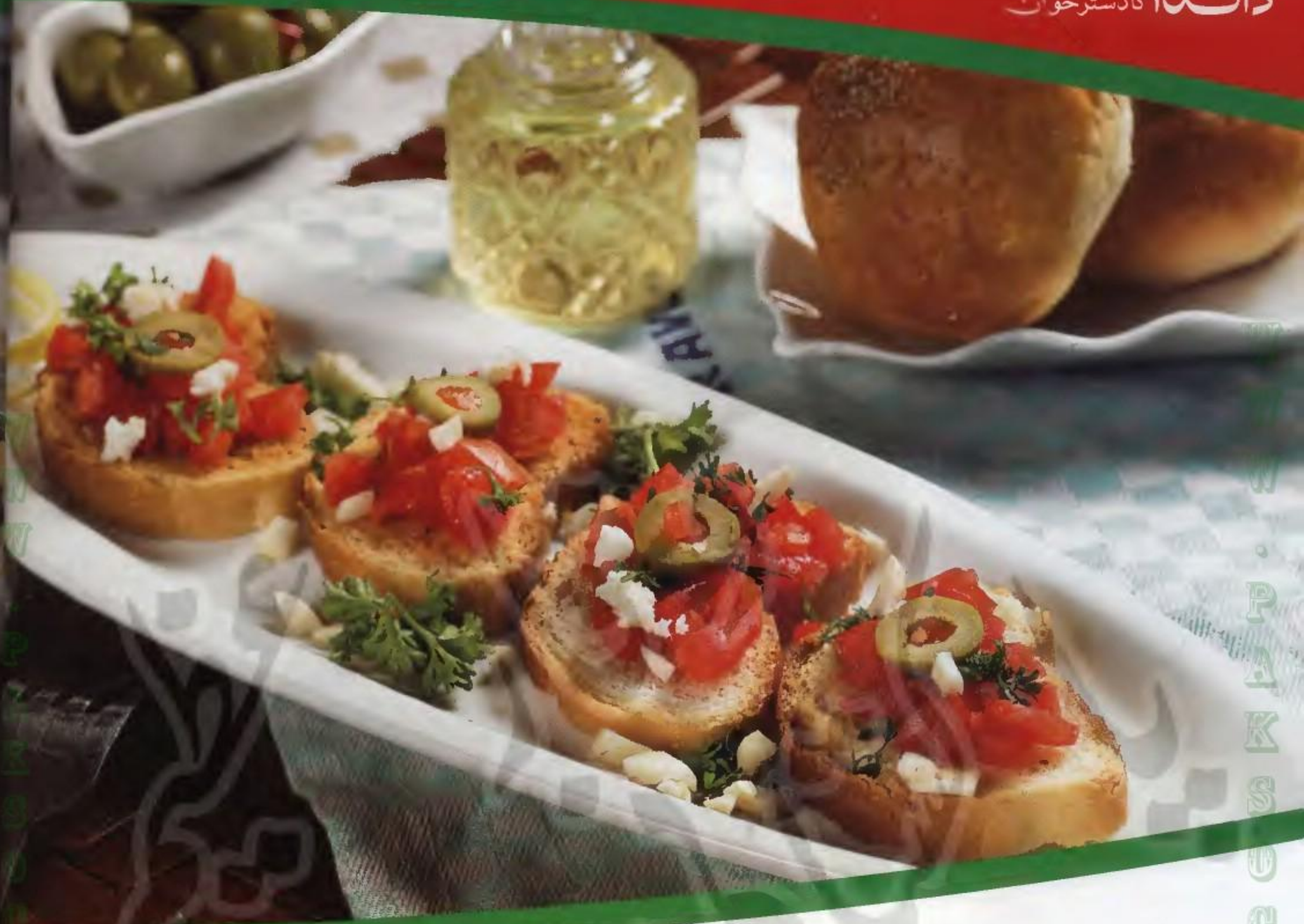
زردے کا رنگ

الائی

میدہ

بادام پستے

VTF بنا پتی



بریشیٹا وڈمٹاٹو اینڈ بیزل

ترکیب:

- تازہ لہسن کے جوڑوں کو باریک پس لیں اور اس میں سے ایک کھانے کا چمچ لے کر اس میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈالو لیو آئل، نمک اور آدھا چائے کا چمچ کئی ہوئی کالی مرچ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- ڈبل روٹی کے سلائسز کاٹ کر انھیں ٹوسٹر میں سنہرا ٹوسٹ کر لیں اور گرم سلائسز پر تیار کیا ہوا آکسچر لگا کر رکھ دیں
- تلسی کے پتوں اور پارسلے کو باریک کاٹ لیں، ٹماٹر کے لمبائی میں چار ٹکڑے کر کے درمیان سے بیج نکال لیں، پھر ٹماٹر کو بالکل باریک چوپ کر لیں
- بڑے پیالے میں پسا ہوا تازہ لہسن، نمک، کئی ہوئی کالی مرچ اور سرکہ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں، پھر اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے ڈالڈالو لیو آئل ڈالتے جائیں اور ملاتے جائیں
- جب یہ تمام چیزیں اچھی طرح مل جائیں تو اس میں تلسی کے پتے، پارسلے اور ٹماٹر ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور اسے تین سے چار گھنٹوں کے لئے فریج میں رکھ دیں

پریزنٹیشن:

بریشیٹا کو ٹوسٹ کی ہوئی سلائسز پر لگا کر اشارٹر کے طور پر پیش کریں۔ اس میں حسب پسند ہنٹر بیف، روسٹ چکن یا مختلف سبزیاں شامل کی جاسکتی ہیں۔

اجزاء:

- ایک عدد درمیانی ڈبل روٹی
- نمک
- لہسن کے جوئے
- ٹماٹر
- تلسی کے پتے
- ثابت کالی مرچ
- سرکہ
- پارسلے
- ڈالڈالو لیو آئل
- ایک عدد درمیانی حسب ذائقہ پندرہ سے بیس عدد چھ سے آٹھ عدد آدھی پیالی ایک چائے کا چمچ آدھی پیالی آدھی پیالی تین چوتھائی پیالی



موشاوا (افغانی دُش)

ترکیب:

- گوشت کو صاف دھو کر رکھ لیں، پیاز کو باریک چوب کر لیں، لوبیا، چنے اور مٹر کو علیحدہ ابال کر گلا کر رکھ لیں۔ چاولوں کو پندرہ سے بیس منٹ پہلے بھگو کر رکھ لیں
- بخنی بنانے کے لئے پین میں دو سے تین کھانے کے چمچ **ذالہ اولیو آئل** کو درمیان آگ پر گرم کریں اور ایک چوب کی ہوئی پیاز اور ایک چمچ لہسن ڈال کر فرائی کریں۔ جب سنہرا ہونے لگے تو اس میں نمک، کالی مرچ، لال مرچ اور گوشت ڈال کر اچھی طرح بھونیں اور چار سے چھ پیالی پانی ڈال دیں۔ ہلکی آگ پر اتنی دیر پکائیں کہ پانی دو سے ڈھائی پیالی رہ جائے
- علیحدہ پین میں بقیہ **ذالہ اولیو آئل** ڈال کر درمیان آگ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز اور لہسن کو سنہرا فرائی کریں
- پھر اس میں گوشت، چنے، چاول، لوبیا اور مٹر ڈال کر فرائی کریں۔ بخنی ڈال کر ملائیں اور درمیان آگ پر ڈھک کر پکنے رکھ دیں
- پانی خشک ہونے پر پارسلے چھڑک کر ہلکی آگ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

اچھی طرح ملا کر گرم گرم دُش میں نکال لیں۔ اس غذا ایت سے بھرپور افغانی دُش کو وہاں کے مقامی لوگ ابلے ہوئے چاولوں سے بناتے ہیں تو وہ بالکل نرم کھڑی سی بن جاتی ہے۔ اسی لئے اس ترکیب کو تھوڑی سی تبدیلی کے ساتھ بنایا گیا ہے۔

اجزاء:

بکرے کا گوشت	آدھا کلو
چاول	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کچلا ہوا	دو کھانے کے چمچ
لال لوبیا	ایک پیالی
سفید چنے	ایک پیالی
مٹر	ایک پیالی
پیاز	دو عدد
کالی مرچ گدڑی پس ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
کئی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
پارسلے	دو کھانے کے چمچ
ذالہ اولیو آئل	چار سے چھ کھانے کے چمچ



چکن کیو

ترکیب:

اجزاء:

چکن بریسٹ

آدھا کلو

نمک

حسب ذائقہ

لہسن پسا ہوا

ایک چائے کا چمچ

سفید مرچ پسی ہوئی

ایک چائے کا چمچ

لیموں کا رس

دو چائے کے چمچ

لیموں کے چھلکے (باریک کئے ہوئے) دو چائے کے چمچ

تازہ پارسلے

ایک پیالی

میدہ

حسب ضرورت

انڈے

دو عدد

چیز چز

150 گرام

ڈالڈا کوئنگ آئل

حسب ضرورت

پریزنٹیشن:

اس کے ساتھ سفید چٹوں کا میٹھا تیار کر لیں تاکہ اس ڈش کو ذائقے کے ساتھ غذائیت سے بھرپور بنایا جائے۔

چٹوں کا میٹھا بنانے کے لئے ایک پیالی سفید چٹوں کو دھو کر دھونے کے لئے بھگو دیں، پھر ابال کر پیس لیں۔ اس میں تین کھانے کے چمچ ٹھسینہ ساس، چار کھانے

کے چمچ لیموں کا رس، نمک اور سفید مرچ حسب ذائقہ اور ایک پیالی پانی ڈال کر اچھی طرح ملائیں۔ ڈش میں نکال کر اس پر تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کوئنگ آئل

اور ایک چائے کا چمچ پیپر کا پاؤڈر چھڑک دیں۔



کڑھی چھولے

ترکیب:

- پیاز، ہر ادھنیا اور ہری مرچوں کو باریک کاٹ لیں
- تین کو چھان کر دہی میں ملائیں اور دو پیالی پانی ڈال کر پھینٹ لیں اور اس میں ہلدی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکھنے رکھ دیں
- چنوں کو دھو کر گرم پانی میں بھگو دیں اور ساتھ ہی بیٹھا سوڈا شامل کر دیں، ایک گھنٹے کے بعد پانی پھینک کر تازہ گرم پانی ڈالیں اور چنوں کو اگلنے رکھ دیں۔ اتنی دیر بائیں کہ پنے اچھی طرح گل جائیں اور پانی خشک ہو جائے
- تین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالٹا VTF بنا پتی کو دو سے تین منٹ گرم کریں اور پیاز کو سنہرا فرائی کر لیں۔ پھر اس میں ادراک، لہسن، لال مرچ، ادھنیا، اور ہلدی ڈال کر ہلکا سا پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے بھونیں
- ابلے ہوئے پنے ڈال کر اچھی طرح بھونیں اور اسے کڑھی میں شامل کر دیں، دس سے پندرہ منٹ تک ہلکی آنچ پر پکائیں
- پھر اس میں ہری مرچیں اور کڑی پتہ ڈال کر اتنی دیر پکائیں کہ ہری مرچیں گل جائیں۔ آخر میں اتار تے ہوئے نمک شامل کر لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔ پاجا ہیں تو پا پڑی کے ساتھ اسے چاٹ کے طور پر بھی کھایا جاسکتا ہے۔

اجزاء:

- ایک پیالی دہی
- دو کھانے کے چمچ تین
- ایک پیالی کالے پنے
- حسب ذائقہ نمک
- ایک عدد درمیا پیاز
- ایک کھانے کا چمچ لال مرچ پسپی ہوئی
- آدھا چائے کا چمچ ہلدی
- ایک چائے کا چمچ ادراک لہسن پسا ہوا
- ایک کھانے کا چمچ ثابت ادھنیا موٹا کٹا ہوا
- تین سے چار عدد ہری مرچیں
- ایک گٹھی ہر ادھنیا
- چند پتے کڑی پتہ
- حسب ضرورت ڈالٹا VTF بنا پتی



بیف مشروم کری

ترکیب:

- گوشت کے چھوٹے سائز کے پسندے بنالیں اور ان پر دو کھانے کے چمچ میدہ چھڑک دیں۔ اچھی طرح الٹ پلٹ کر لیں تاکہ تمام بوٹیوں پر یکساں لگ جائے
- مشروم کو دو دو ٹکڑے کر لیں، پیاز کو باریک کاٹ لیں اور لہسن کو باریک چوب کر لیں
- بھاری پیندے کے پین میں مارجرین یا مکھن اور ڈالڈاویو آئل ڈال کر درمیان آٹھ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور پسندوں کو تھوڑے تھوڑے کر کے تیز آنچ پر فرائی کر کے نکال لیں
- اسی پین میں لہسن اور پیاز ڈال کر ہلکی سی نرم ہونے تک فرائی کریں، پھر اس میں مشروم ڈال کر فرائی کریں اور ساتھ ہی سرکہ، پنجنی اور آٹھی پیالی پانی شامل کر دیں
- دو سے تین منٹ بعد جب ابال آنے لگے تو فرائی کئے ہوئے پسندے، نمک اور کالی مرچ شامل کر دیں اور ڈھک کر درمیان آٹھ پر رکھ دیں
- جب گوشت گھٹنے پر آجائے تو اس میں میدے کو دو کھانے کے چمچ پانی میں گھول کر ڈال دیں اور پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر تھوڑا سا باریک کٹنا ہو پارسلے چھڑک دیں اور ابے ہوئے چاول یا سپیکھنی کے ساتھ پیش کریں

اجزاء:

- اند رکت گوشت
- مشروم
- نمک
- لہسن
- پیاز
- کالی مرچ پسپی ہوئی
- سرکہ
- پنجنی
- میدہ
- پارسلے
- مارجرین یا مکھن
- ڈالڈاویو آئل
- آدھا کلو
- دس سے بارہ عدد
- حسب ذائقہ
- چار سے پانچ جوئے
- دو عدد درمیان
- ایک چائے کا چمچ
- چار کھانے کے چمچ
- ایک پیالی
- چار کھانے کے چمچ
- ایک کھانے کا چمچ
- دو کھانے کے چمچ
- چار کھانے کے چمچ



چکن اور پنیر کھر چن

ترکیب:

- پیاز اور نمائڑ کو باریک کاٹ کر رکھ لیں، چکن اور چیز کے باریک سلائس کر لیں
- پن میں ذالذالوآل ڈال کر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں اور ک لہسن کو سنہرا فرائی کریں اور اس میں چکن کو سنہرا فرائی کر کے نکال لیں
- اسی پن میں پیاز کو ہلکا سنہرا فرائی کریں، پھر اس میں نمائڑ کا پیسٹ، نمک، پیسی ہوئی لال مرچ، کٹی ہوئی لال مرچ اور زیرہ بھون کر کوٹ کر شامل کر دیں
- تمام مصالحوں کو اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہونے پر آجائے، پھر اس میں فرائی کی ہوئی چکن ڈالیں اور کٹے ہوئے نمائڑ اور سویا ساس ڈال کر پانچ سے سات منٹ ہلکی آنچ پر پکائیں
- آخر میں چیز اور لیموں کا رس ڈال کر ملائیں اور دم پر رکھ دیں۔ تین سے چار منٹ کے بعد باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا اور ہری مرچیں ڈال کر اچھی طرح ملا کر چوبیسے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

اس جھٹ پٹ بننے والی چکن کا پرائیڈوں کے ساتھ ناشتے میں لطف اٹھائیں۔

اجزاء:

آدھا کلو	چکن بریسٹ
ایک پیالی	کٹ چیز
ایک کھانے کا چمچ	اور ک لہسن پسا ہوا
حسب ذائقہ	نمک
دو عدد درمیانی	پیاز
ایک عدد	نمائڑ
ایک چائے کا چمچ	پیسی ہوئی لال مرچ
ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ
ایک چائے کا چمچ	سفید زیرہ
ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ
دو کھانے کے چمچ	نمائڑ کا پیسٹ
ایک کھانے کا چمچ	سویا ساس
دو کھانے کے چمچ	لیموں کا رس
تین سے چار عدد	ہری مرچیں
حسب پسند	ہرا دھنیا
دو سے تین کھانے کے چمچ	ذالذالوآل



مین موٹلی

ترکیب:

- مچھلی کو صاف دھو کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریژ میں رکھ دیں پھر اس کے دو سے تین انچ کے پتلے پارچے کاٹ لیں
- ادراک لہسن، زیرہ اور ہری مرچوں کو بلینڈر میں باریک پیس کر اس میں نمک ملا لیں اور ہر پارچے پر یہ کچھر ہلکا سا لگیں
- پین میں ڈالڈا کنولا آئل کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں، اس میں کڑی پتے ڈال کر کڑا کر لیں پھر اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو ہلکی سنہری فرائی کریں
- اس میں ایک باریک کٹا ہوا نمٹاڑ اور پسا ہوا مصالحہ ڈال کر بھونیں، جب نمٹاڑ گل جائے تو اس میں کوکونٹ ملک اور آومی پیانی پانی شامل کر دیں
- مچھلی کے قتلوں کو رول کر کے ٹوتھ پک کی مدد سے بند کر دیں، گریوی کو درمیانی آنچ پر پکاتے ہوئے جب ابال آجائے تو اس میں مچھلی کے رول ڈال دیں
- چوپ کیا ہوا نمٹاڑ ڈال کر پانچ سے سات منٹ درمیانی آنچ پر پکا کر چوبے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر تھوڑے سے تازہ کڑی پتے چھڑک دیں اور ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

- مچھلی
- نمک
- ادراک
- لہسن
- پیاز
- نمٹاڑ
- کوکونٹ ملک
- سفید زیرہ
- ہلدی
- ہری مرچیں
- کڑی پتے
- ڈالڈا کنولا آئل
- آدھا کلو
- حسب ذائقہ
- ایک انچ کا کٹورا
- چار سے پانچ جوئے
- ایک عدد درمیانی
- دو عدد درمیانی
- ڈیڑھ پیالی
- ایک چائے کا چمچ
- ایک چائے کا چمچ
- تین سے چار عدد
- چند عدد
- تین سے چار کھانے کے چمچ



شعلہ چکن بوٹی

ترکیب:

- چکن کی چھوٹی بوٹیاں کر کے دھو کر خشک کرنے رکھ دیں، پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- چکن کی بوٹیوں پر پستے کا پیسٹ لگا کر دو گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کنولا آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز کو سنہرا فرائی کر کے نکال لیں
- اورک لہسن، تلی ہوئی پیاز، بادام اور چنوں کو ملا کر پیس لیں اور اس میں نمک، کھویا اور دی ملا لیں
- چکن کی بوٹیوں پر مصالحے کا تیار کیا ہوا مکسچر اچھی طرح لگائیں اور اسے مزید آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- انگیٹھی میں کوئلے دہکا کر کچھ دیر چھوڑ دیں، جب اس کی آنچ ہلکی ہونے پر آجائے تو ان بوٹیوں کو سینکھوں پر لگا کر سینکھیں
- ایک سٹخ پر روٹی کا پھایا سا پیسٹ لیں اور ساتھ ہی پیالے میں ڈالڈا کنولا آئل رکھ لیں، بوٹیوں کو سینکھتے ہوئے درمیان میں روٹی کے پھائے کو ڈالڈا کنولا آئل میں ڈبو کر لگاتے جائیں

پریزنٹیشن:

اچھی طرح سرخ ہونے پر آنچ سے ہٹالیں اور گرم گرم مزیدار بوٹیوں کو زبردست سی پیاز کی چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

پیاز کی چٹنی بنانے کے لئے:

آدھی پیالی سر کے میں دس سے بارہ ثابت لال مرچیں بھلو کر رکھ دیں، ایک سے دو گھنٹے کے بعد اس میں ایک درمیانی پیاز، چار سے چھ جوئے لہسن، دو آنچ کا اورک کا ٹکڑا، ایک کھانے کا چمچ پسی ہوئی لال مرچ، چار سے چھ ہری مرچیں، ایک گٹھی ہر ادھنیا اور آدھی گٹھی پودینہ ملا کر باریک پیس لیں۔ پھر اس میں نمک ملا کر صاف خشک بوتل میں بھر کر رکھ لیں۔

اجزاء:

- ایک کلو چکن
- ایک کھانے کا چمچ اورک پسا ہوا
- دو کھانے کے چمچ پسا ہوا لہسن
- حسب ذائقہ نمک
- دو عدد درمیانی پیاز
- دو کھانے کے چمچ پسی ہوئی دیگی لال مرچ
- چار کھانے کے چمچ بھنے ہوئے پنے
- چار کھانے کے چمچ پسا ہوا پیتا
- آدھی پیالی کھویا
- دو کھانے کے چمچ دی
- چھ سے آٹھ عدد بادام
- حسب ضرورت ڈالڈا کنولا آئل



فرائیڈ مشروم ان فٹ ساس

ترکیب:

- سب سے پہلے مچھلی کی بھنی بنانے کے لئے آدھا کلو مچھلی کی ہڈیاں لے کر اچھی طرح دھو لیں اور اسے تین پیالی پانی ڈال کر تیز آنچ پر پکے رکھ دیں
- ابال آنے پر اوپر آنے والا جھاگ نکال دیں اور آنچ ہلکی کر دیں
- اس میں ایک کلو اتھیز پات، چار سے چھ ثابت کالی مرچ اور ایک عدد چھوٹی چھلی ہوئی پیاز شامل کر دیں، پندرہ سے بیس منٹ پکانے کے بعد چولہے سے اتار لیں۔ زیادہ دیر پکنے سے اس بھنی میں کڑواہٹ آجاتی ہے، اسے چھان کر اس میں دو کھانے کے چمچ لیموں کا رس شامل کر دیں
- اس بھنی سے ساس تیار کرنے کے لئے پین میں دو سے تین کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوٹنگ آئل** اور میدہ ڈال کر بھونیں، جب خوشبو آنے لگے تو اس میں تھوڑی تھوڑی کر کے ایک پیالی بھنی شامل کر دیں
- لکڑی کے چمچ کی مدد سے اچھی طرح ملاتے ہوئے چولہے سے اتار لیں۔ رائی کو باریک پیس لیں اور اس ساس میں نمک، کالی مرچ اور سفید مرچ کے ساتھ ملا لیں
- مشروم کوٹن سے نکال کر کچن ٹاؤل کی مدد سے اچھی طرح خشک کر لیں، اس ساس میں ڈال کر ایک سے دو گھنٹوں کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پھر ان مشروم کو ساس سے نکال کر ڈبل روٹی کے چورے میں لتھیر لیں اور دوبارہ سے دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کڑا ہی میں **ڈالڈا کوٹنگ آئل** کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور ان مشروم کو تیز آنچ پر سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

ان مزیدار مشروم کو رات کے کھانے پر اسٹارٹر کے طور پر پیش کیا جاسکتا ہے۔

اجزاء:

- مشروم ۵۰ سے بارہ عدد
- نمک حسب ذائقہ
- مچھلی کی بھنی ایک پیالی
- میدہ دو کھانے کے چمچ
- ثابت سرسوں آدھا چائے کا چمچ
- کالی مرچ گدیری پس ہوئی آدھا چائے کا چمچ
- سفید مرچ پس ہوئی آدھا چائے کا چمچ
- ڈبل روٹی کا چورا حسب ضرورت
- **ڈالڈا کوٹنگ آئل** حسب ضرورت



اسپیگھیٹی وڈش چلی

ترکیب:

- مچھلی کے سلاسر کو صاف دھو کر اچھی طرح خشک کر لیں، دھنیا اور زیرے کو ہلکا سا بھون کر کوٹ لیں
- ایک پلیٹر میں پسا ہوا لہسن، نمک، لال مرچ، دھنیا، زیرہ اور لیموں کا رس ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور مچھلی کو اس سے میرینیٹ کر لیں۔ پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- اسپیگھیٹی کو نمک بٹے پانی میں دس سے بارہ منٹ کے لئے ابالیں پھر اس میں ایک پیالی ٹھنڈا پانی ڈال کر ڈھک دیں، تین سے چار منٹ کے بعد مچھلی میں پانی چھان لیں اور اسپیگھیٹی پر دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالدا کنولا آئل چھڑک کر رکھ دیں
- فرائننگ پین میں ڈالدا کنولا آئل ڈال کر دو سے تین منٹ درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں مچھلی کے سلاسر کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- پین میں ابلی ہوئی اسپیگھیٹی ڈال کر اس پر فرائی کی ہوئی مچھلی رکھیں اور اسے درمیانی آنچ پر رکھ دیں
- لہسن کے جوڑے اور ہری مرچوں کو باریک کاٹ لیں اور فرائننگ پین میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالدا کنولا آئل میں فرائی کر لیں اور اسپیگھیٹی کے اوپر بکھار لگا دیں

پریزنٹیشن:

اس منفرد طرز کی اسپیگھیٹی کو خوبصورتی سے پلیٹر میں نکال کر گرم گرم پیش کریں۔

اجزاء:

اسپیگھیٹی

مچھلی

نمک

لہسن پسا ہوا

لہسن کے جوئے

کٹی ہوئی لال مرچ

ثابت دھنیا

سفید زیرہ

لیموں کا رس

ہری مرچیں

ڈالدا کنولا آئل

ایک پیکٹ (200 گرام)

آدھا کلو

حسب ذائقہ

ایک کھانے کا چمچ

تین سے چار عدد

ایک کھانے کا چمچ

ایک کھانے کا چمچ

ایک کھانے کا چمچ

چار کھانے کے چمچ

تین سے چار عدد

حسب ضرورت



اطالین چکن

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو دھو کر کچن ناول سے اچھی طرح خشک کر لیں پھر ان کو ہلکے ہلکے کوٹ کر چپنا کر لیں
- ایک پیالے میں نمک، پسا ہوا لہسن، کالی مرچ اور مسٹرڈ پیسٹ ڈال کر ملائیں اور چکن بریسٹ کو اس سے میرینیٹ کر لیں۔ آدھے سے ایک گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- میدے میں بیکنگ پاؤڈر ملا کر رکھ لیں اور انڈے میں پانی یا دودھ کا چھینٹا ڈالتے ہوئے سپینٹ لیں
- فرائینگ پین میں ڈالڈا کو لگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کر لیں
- چکن بریسٹ کو پہلے اچھی طرح میدے میں رول کر لیں، پھر انڈے میں ڈپ کریں اور آخر میں دبا دبا کر اس پر ڈبل روٹی کا چوراگا دیں
- پانچ سے سات منٹ فریج میں رکھنے کے بعد اسے درمیانی آنچ پر سنہری فرائی کر لیں اور اوون پر وف ڈش میں نکال کر رکھ لیں
- ٹماٹر کے پیسٹ میں نمک اور سرکہ ملائیں اور ساتھ ہی باریک کٹے ہوئے مشرومز، دونوں طرح کے زیتون اور شملہ مرچ بھی شامل کر دیں
- اوون کو 180°C پر پندرہ سے بیس منٹ پہلے گرم کر لیں، فرائی کیے ہوئے چکن بریسٹ پر ٹماٹر کا پیسٹ ڈالیں اور اوپر سے اجوائن اور کش کیا ہوا چیز چھڑک کر اوون میں رکھ دیں
- تین سے چار منٹ بیک کرنے کے بعد اوپر سے گرل جلا دیں اور چیز پکھلنے پر اوون سے نکال لیں

پریزنٹیشن:

خوبصورت سے پلیٹر میں سجا کر گرم گرم پیش کریں۔

اجزاء:

دو عدد	چکن بریسٹ
دو چائے کے چمچ	پسا ہوا لہسن
ایک چائے کا چمچ	کالی مرچ پسپی ہوئی
ایک چائے کا چمچ	مسٹرڈ پیسٹ
تین سے چار عدد	سیاہ زیتون
تین سے چار عدد	سبز زیتون
دو سے تین عدد	مشرومز
ایک عدد	شملہ مرچ
دو کھانے کے چمچ	چیز چر
دو کھانے کے چمچ	موزیریلہ چیز
دو کھانے کے چمچ	سرکہ
آدھا چائے کا چمچ	اجوائن
آدھی پیالی	ٹماٹر کا پیسٹ
ایک عدد	انڈا
آدھی پیالی	میدہ
ایک چائے کا چمچ	بیکنگ پاؤڈر
حسب ضرورت	ڈبل روٹی کا چورا
حسب ضرورت	ڈالڈا کو لگ آئل



پائن اپل بیورین (Pineapple Bavarian)

ترکیب:

- ایک ٹن (400 گرام) انٹاس
- دو پیکٹ اسٹراسبری جیلی
- آدھا پیکٹ فریش کریم
- ایک پیکٹ چینی
- تین کھانے کے چمچ لیموں کارس
- ایک کھانے کا چمچ
- انٹاس کوٹن سے نکال کر اس کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور اس میں موجود سیرپ کو محفوظ کر لیں
- پیالے میں دو پیالی ابلتا ہوا پانی ڈال کر اس میں انٹاس کی جیلی ڈالیں اور اسے اچھی طرح ملائیں۔ اس کو ٹھنڈی کر لیں لیکن خیال رہے کہ جمنے نہ پائے
- جیلی ٹھنڈی ہو جائے تو اس میں آدھی پیالی ٹن سے نکالا ہوا سیرپ شامل کر دیں
- دوسرے پیالے میں آدھی پیالی ابلتے ہوئے پانی میں اسٹراسبری کی جیلی ڈال کر ملائیں اور اسے جمنے رکھ دیں
- کریم کو صاف ستھرے خشک پیالے میں نکالیں اور دس منٹ کے لئے فریزر میں رکھ کر بخ ٹھنڈا کر لیں
- پھر اس میں چینی ڈال کر الیکٹرک بیٹر کی مدد سے پھینٹ لیں
- جیلی جمانے والے سانچے میں سب سے پہلے تہہ میں تھوڑے سے انٹاس کے ٹکڑے ڈالیں اور اس کے اوپر انٹاس کی تیار کی ہوئی جیلی کی آدھی مقدار پھیلا کر ڈال دیں۔ پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں تاکہ جیلی سیٹ ہو جائے
- بقیہ جیلی میں کریم، انٹاس کے ٹکڑے اور لیموں کارس ڈال کر پھینٹیں اور سانچے میں سیٹ کی ہوئی جیلی کے اوپر ڈال دیں
- اس کو اچھی طرح ٹھنڈا ہونے اور سیٹ ہونے کے لئے آدھے سے ایک گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں

پریزنٹیشن:

سانچے کو الٹ کر نکال لیں اور اوپر سے اسٹراسبری جیلی کے ٹکڑوں اور انٹاس کے ٹکڑوں سے سجا کر پیش کریں۔



ریڈرز ریسپی کوئیسٹ ونر
لاہور سے مسز آسیہ صاحبہ قرار پائی ہیں

اسٹفڈ ایک

ترکیب:

- ابلے انڈے لمبائی کے رخ پر کاٹ لیں اور ان کی زردی الگ کر لیں۔
- آلو میس کر لیں۔

- ایک باؤل میں انڈوں کی زردی، میس آلو، وائٹ ساس، شملہ مرچ، گاجر، نمک اور کالی مرچ اچھی طرح مکس کر لیں۔
- انڈے کی سفیدی کا ایک حصہ لیں اور اس پر اوپر والا کچر پیسٹ کے انڈے کی شکل دے دیں۔ باقی انڈے کی سفیدیوں پر بھی اسی طرح کریں۔
- اسٹفڈ ایک پر پہلے پھینٹا ہوا انڈا اور پھر ڈبل روٹی کا چوراگا کے درمیانہ گرم ڈالڈا کو کنگ آئل میں ڈیپ فرائی کریں کہ گولڈن براؤن ہو جائیں۔

پریزنٹیشن:

مزید اسٹفڈ ایک اسنیک کے طور پر کچپ کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

- انڈے ابلے ہوئے
- آلو ابلے ہوئے
- وائٹ ساس
- شملہ مرچ
- گاجر
- نمک
- کالی مرچ
- پھینٹے ہوئے انڈے
- ڈبل روٹی کا چورا
- ڈالڈا کو کنگ آئل
- چھ عدد
- 3 عدد
- ایک چوتھائی پیالی
- ایک عدد (باریک کتری)
- ایک عدد (باریک کتری)
- ایک چوتھائی چائے کا چمچ یا حسب ذائقہ
- ایک چائے کا چمچ
- دو عدد
- حسب ضرورت
- حسب ضرورت

محترمہ آسیہ سلیم کا تعارف

مسز آسیہ سلیم ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی ممبر ہیں اور ہماری پرانی قاری بھی ہیں۔ خانہ دار خاتون ہونے کے باعث آپ ہماری اکثر تراکیب کو آزماتی ہیں۔ اپنی گھریلو معروضات سے قیمتی وقت نکال کے آپ نے اپنی آزمودہ ترکیب ہم سے شیئر کی ہے۔

ہڑت، سرتا پیر تک شفاء ہی شفاء

اس کا گودا، نسین، چھال، گٹھلی سب ہی افادیت سے بھرپور ہیں

حکیم میاں زبیر احمد

ہڑت، کھنکھنے اور کڑوے کیلے یعنی ہڑت لگنے میں دستیاب ہوتی ہے۔ اس کے گودے میں بیٹھا، نسوں میں خرش، چھال میں چرچرا، ڈنڈی میں کڑوا اور گٹھلی میں کیلا ذائقہ ہوتا ہے۔ یہ قوت یادداشت کو بڑھاتی ہے اور گردے و مثانے کے امراض سے پرانے بخاریک ہر مرض میں افادہ کرتی ہے۔

ہڑت کے فوائد پر ایک نظر...

ہڑت کو انتوں سے چبا کر کھانے سے دانت مضبوط ہوتے ہیں۔ قوت باضمہ میں اضافہ ہوتا ہے۔ پیس کر کھانے سے معدے کو صاف کرتی ہے۔ پکا کر کھائی جائے تو قبض کرتی ہے۔ بھون کر کھانے سے سودا، صفراء اور غم تینوں ہی امراض کو دور کرتی ہے۔ ہڑت کو کھانے کے ساتھ کھانے سے حافظہ تیز ہوتا ہے اور جسمانی قوت بڑھتی ہے۔ فاسد مادوں کو باہر نکال دیتی ہے۔ نمک کے ساتھ کھانے سے سودا کی وجہ سے پیدا ہونے والی ہر بیماری کو دور کرتی ہے۔

ہڑت کھانے کے بعد کھائی جائے تو بد ہضمی کو دور کرتی ہے۔ ہڑت آنکھوں کی روشنی یعنی قوت بصارت، بینائی بڑھانے والی کسی بھی دوا سے بہتر ہے۔ ہڑت کی بیجوں کا تیل ٹھنڈا، کسلا، بیٹھا، چرچرا اور جلد کی کئی قسم کی بیماریوں کو دور کرنے والا ہوتا ہے۔ ہڑت کے پھول کی گٹھلی وزن ہوتی ہے اور آنکھوں کے لئے نہایت مفید ہے۔ ہڑت کا عرق درو سوزاک، یرقان، پیلیا اور اچھارے کو رفع کرتا ہے۔

ہڑت کس موسم میں کیسے استعمال کی جائے؟

• موسم برسات میں سیندھانمک کے ساتھ۔



- موسم سرما میں کھانڈ، شکر اور مصری کے ساتھ۔
- معتدل موسم میں سوٹھ کے ساتھ۔
- موسم بہار میں شہد کے ساتھ۔
- موسم گرما میں گڑ کے ساتھ۔

• گلابی موسم میں پتیل (فلفل دراز) کے ساتھ۔

ہڑت کا جوشاندہ سگریٹ میں بھی پلایا جاتا ہے۔ پھوڑے، پھنسی وغیرہ کو ہڑت کے جوشاندے سے دھویا جاتا ہے جس سے سوجن کم ہو جاتی ہے۔ ہڑت کے جوشاندے کو فلٹر پیپر میں چھان کر دھکتی ہوئی آنکھوں میں اگر ڈالا جائے تو کئی قسم کی آنکھوں کی بیماریاں دور کرتا ہے اور بصارت بڑھاتا ہے۔ مجرب ہے، شک و شبہ سے بالاتر ہڑت بھیرا، آملہ سے آنکھیں دھونے والا کبھی ناپید نہیں ہوتا۔

یہ صحت بخش، حسن افزاء، خون کی کمی اور اعصابی کمزوری کو بہت کم مدت میں دور کر دیتی ہے

دل کی محافظ ہڑت

بلڈ پریشر اور دل کے مریض ایک حصہ سفوف ہڑت میں چار حصے خالص شہد (زعفرانی) ملا کر خوبصورت چوڑے منہ کے جار میں محفوظ کر لیں۔ دل کی ذرہ برابر بھی شکایات ہو، مریض کو بوقت دورہ ایک ایک چمچ ہڑت اور شہد کا مرکب حسب ضرورت وقفے وقفے سے چناتے رہیں۔ انشاء اللہ فوری آرام ہوگا۔ اس ہڑت شہد کو وقتاً فوقتاً استعمال کرنے سے دورے کا اندیشہ بالکل نہیں ہوتا۔ جملہ دل کے امراض سے محفوظ رہیں گے۔

سندول جسم اور بدکش چہرہ

- ہڑت ایک حصہ مٹھ دو حصے ملا کر جار میں محفوظ کر لیں۔
- ہڑت ایک حصہ، گڑ دو حصے گولیاں بنالیں۔
- ہڑت ایک حصہ شہد دو حصے بشکل مجون بوتل میں رکھیں۔

یہ تین نسخے بے حد مفید، صحت بخش اور حسن افزاء ہیں ہر طرح کی کمزوری، خون کی کمی، اعصابی کمزوری کو بہت کم مدت میں دور کر کے استعمال کرنے والے کو صحت مند رکھنے کے لئے کافی ہے۔



یہ ہے پھلوں اور سبزیوں کے چھلکوں کا ہیلتھ پیکیج

اینٹی آکسیڈینٹس سے بھرے یہ چھلکے ضائع کیوں کئے جائیں؟

ایک نہیں کئی پھل چمکا اتارے بغیر کھائے جاسکتے ہیں، مگر ٹھہریے کچھ سبزیاں بھی ایسی ہیں جیسے بیکن، آلو، کھیرا، ٹماٹر، چغندر اور گاجر جبکہ پھلوں سے آپ واقف ہی ہیں۔ جیسے سیب اور چیکو نمایاں ترین پھل ہیں۔ قدرت کا کمال دیکھئے کہ جن پھلوں کے چھلکے علیحدہ کر کے استعمال کئے جاتے ہیں وہ بھی ضائع نہ کئے جائیں تو یہ چھلکے بھی کثیر المقاصد ہیں۔

والے کھانوں کے ہمراہ کھانا زیادہ مؤثر ہے۔

مالٹا اور دیگر سٹرس فروٹس

سیب

اینٹی آکسیڈینٹس پر مشتمل یہ پھل چھلکے سمیت کھانے کی ہدایت کی جاتی ہے۔ کہتے ہیں کہ چھلکے سمیت کھانے سے نوگنا زیادہ غذائیت مل سکتی ہے۔ کیفر کی افزائش روکنے اور صحت بحال رکھنے کے لئے بہترین انتخاب ہے۔ یہ 75 فیصد فائبر پر مشتمل پھل ہے۔ سیب خریدتے وقت بچھداری برتنے کی ضرورت ہے۔ باریک چھلکے والا خریدیں جسے کتر اور چباناسل ہو۔ اس پھل میں بھی قدرتی شکر کی وسیع تر مقدار موجود ہے۔ یہ پھل بیکنگ کے لئے بھی معاون ہے۔

یونیورسٹی آف ایری زونا کے محققین نے انہیں جلد کے کیفر کے لئے مفید قرار دیا ہے۔ جلد کا ایک عام کیفر carcinoma ان پھلوں کے مسلسل استعمال سے پھیلاؤ روکتا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ آپ یہ پھل چھیلنے وقت جلد کی آخری تہہ ضائع نہ کیا کریں، قدرت نے اس چھلکے میں بھی غذائیت کے جزو ذخیرہ کئے ہوئے ہیں۔ سٹرس فروٹس میں بیٹا کیروٹین کی وسیع مقدار کے علاوہ anthocyanin ایک مخصوص آکسیڈینٹ موجود ہے۔ سرخ مالٹوں میں یہ جزو زیادہ پایا جاتا ہے۔ اس کے ترش اور شیریں ذائقوں کے بہتر اور صحت افزا استعمال کے لئے آپ ہر بار



جوس ہی نہ پیا کریں بلکہ پورا پھل کھائیں اور ریشہ حاصل کرنے کے لئے پھانک کو غلی سطح تک استعمال کریں۔ تب آپ کو مکمل ہیلتھ پیکیج مل جاتا ہے۔

کیوی فروٹ

جاپانی سائنسدانوں کی تحقیق کے مطابق یہ پھل انسانی معدے کی کثافتوں کو زائل کرتا ہے۔ اس کا اینٹی بیکٹیریل ایکشن باقوت اور مؤثر ترین ہے۔

صحت کے اعتبار سے آپ ناشتے میں ایک پیالہ دلیہ اور ایک ٹنہرا کیوی فروٹ کھا سکیں تو آپ کو وٹامن C بھی ملتا ہے۔ نیوزی لینڈ میں ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق کیوی میں دو کیرڈینوائڈز جن میں Lutein اور Zeaxanthin موجود ہیں۔ یہ فولاد

آلو

اگر آلو کو اچھی طرح دھو کر چھلکے سمیت پکا لیا جائے تو یہ کئے اور چھلے ہوئے آلو کی نسبت 10 گنا زیادہ غذائیت کا حامل ہوتے ہیں۔ یہ غذائی ریشے کے لئے بہترین ذریعہ ہے۔ خاص کرنے آلو اس قدر نرم و ملائم چھلکے پر مشتمل ہوتے ہیں جسے پکانے میں آسانی سے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ آلوؤں کی ایک مخصوص قسم میں ان کی جلد کا رنگ کاسنی مائل ہوتا ہے۔ ان مخصوص چھلکوں میں وہی anthocyanis یعنی ایسا آکسیڈینٹ کا جزو موجود ہوتا ہے جو بلویریٹ میں بھی پایا جاتا ہے۔

گاجر

گاجر کبھی کبھی کائی نہیں جاتی،



استعمال بغیر چھلکا اتارے کیا جاسکتا ہے۔ اسے درمیان سے تین سے چار حصے کر کے بطور سلاڈ کھائیے یا بطور ناشتہ، یہ نہایت کارآمد سبزی ہے۔

ٹماٹر

اس سبزی میں موجود لائیو چین ہمیں دل کے امراض اور کینسر سے محفوظ رکھنے والا اہم ترین جزو ہے۔ اگر آپ ٹماٹر چھیل کر کسی کھانے میں اسے شامل کرتی ہیں تو بہت بڑی غلطی کر رہی ہیں۔ اس طرح تو آپ اس کے اینٹی آکسیڈنٹس ناکارہ بنا رہی ہیں۔ ٹماٹر سلاڈ کے طور پر خام شکل میں ضرور کھانا چاہئے۔ ہر سبزی کے ساتھ ٹماٹر ملا کر پکانے سے سبزی کی افادیت بڑھتی ہے۔ آپ چاہیں تو اسے گرلڈ کر کے کھائیں یا روست کر کے، اس کے دنا منضائع نہیں ہوں گے، لیکن اگر آپ ڈالڈا دیو آکل میں تل کر چٹنی بنالیں تو کیروٹین کا اضافہ اس کی غذائیت بڑھا دے گا۔

بیٹھا کدو، گھیتا اور پیٹھا

ارغوانی رنگ کی یہ سبزی سخت چھلکے کے اندر نرم گودا سمیٹے رہتی ہے۔ یہ جگر کے امراض کا تریاق کہی جاتی ہے۔ کوریا میں ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق اس سبزی میں فکس (پھپھوندی) سے بچاؤ کی بہترین صلاحیت ہے۔ گھیتے کاٹنے کا مطلب تو یہ ہوا کہ آپ نے اس کی غذائی افادیت ضائع کر دی۔ اسے تیز دھار چھری سے صرف ہلکا سا چھیل کر پکانا بہتر ہے۔

ٹیٹھے کا چھلکا بہت سخت ہوتا ہے، مگر اسے بھی پکتے وقت تھوڑی سی مقدار میں شامل کر لینا بہتر ہوتا ہے۔ کیونکہ اس چھلکے میں بیٹا کیروٹین کی اچھی خاص مقدار ہوتی ہے اسے کیوں ضائع کیا جائے؟

چھندر

چھندر کے چھلکے بھی کم قیمتی نہیں ہوتے۔ اس سبزی میں اینٹی آکسیڈنٹس کی کثیر مقدار پائی جاتی ہے۔

اس کے چھلکے میں

ایک مخصوص جزو betacyanin اختلاج قلب اور اسٹروک سے بچاتا ہے۔ اسے خریدے وقت بھی خیال رہے کہ باریک چھلکے اور جسامت میں چھوٹے ہوں تو بہتر ہے۔ اسے بغور دیکھئے اسے چھیلنے کی ضرورت نہیں۔ یہ بلڈ پریشر کو نارمل رکھتا ہے۔ اس کا عرق پی سکیں تو بہتر نتائج حاصل ہوتے ہیں۔ خاص کر کھیلوں میں شرکت کرنے والوں کے لئے بے حد موثر طاقت کا فارمولا ہے۔ مسلسل استعمال سے آتھلیٹس کا اسٹینڈا بہتر ہوتا ہے۔

غرضیکہ چھلکوں کے فوائد پر بھی نظر رکھنے کی ضرورت ہے۔ انہیں بے وقعت نہ جانئے، قدرت کے کارخانے میں کوئی بھی شے بلا مقصد اور ناکارہ نہیں ہوا کرتی۔ ان چھلکوں کا علم رکھنا بھی از بس ضروری ہے۔

تاؤنٹیکہ آپ کو سلاڈ اور چائیز کے لئے مخصوص تراش درکار ہو یا پھر گاجر گوشت یا سبزی کی شکل میں پکانے کے لئے یہ سبزی درکار ہو۔ اسے کچا کھانے کے لئے چھیلا جاتا ہے۔ اس طرح ایک خاص جزو falcariindiol دس گنا بہتر افادیت کے ساتھ دستیاب ہوتا ہے۔

بے بی کیرٹس کھانے میں میٹھی ہوتی ہیں۔ نرم چھلکوں والی یہ گجریں کینسر سے بچاؤ کا ذریعہ بھی ہیں۔ گاجر کا جوس نکالتے وقت بھی اسے چھری سے رگڑ کر صفائی کر لینا ہی کافی ہوتا ہے۔ کوشش کرنی چاہئے کہ اسے کاٹ کر دنامن اور معدنیات ضائع نہ کئے جائیں۔ اس طرح آپ دیگر خوبیوں کے ساتھ ساتھ اینٹی آکسیڈنٹس سے مالا مال ہوتی ہیں۔ کوشش کریں کہ پکانے کا دورانیہ طویل نہ ہو اور نہ ہی یہ چھیل کر بہت دیر تک پانی میں بیگی رہیں۔

بیٹکن

قدرت نے اس سبزی کے رنگ میں ہلاکی قوت ذخیرہ کی ہے۔ نیلگوں جامنی اور سیاہی مائل جامنی دونوں رنگوں میں ایک جزو nasunin بہت نازک اور اہم ترین افادیت پر مشتمل ہے۔ اس کے چھلکے کو بھی ضائع نہیں کرنا چاہئے۔ خاص کر ہماری خواتین بیٹکن کا

ہر بار جوس ہی نہ پیا کریں بلکہ پورا پھل کھائیں اور ریشہ حاصل کرنے کے لئے پھانک کو نچلی سطح تک استعمال کریں

نہرت بناتے وقت ثابت بیٹکن استعمال کرتی ہیں۔ ہماری سبزیوں میں بھی اسے ذمہ سمیت استعمال کرنے کی روایت ملتی ہے۔ بازار میں اگر آپ کو بڑے بیٹکن سخت چھلکے والے مل رہے ہوں تو بے شک انہیں نہ خریدیں، لیکن چھوٹے بیٹکن بھی مارکیٹ میں ملتے ہیں۔ انہیں استعمال کریں تاکہ ان سے آئرن کی مقدار بھی حاصل ہو سکے۔

کیرا

یہ کلوروفل کے حصول کا بنیادی ذریعہ ہے۔ ہر رنگ کینسر سے دفاع کرنے والا رنگ ہے۔ خاص کر جب سبزی کا قدرتی رنگ سبز ہو تو اس کے دیگر فوائد بھی با آسانی حاصل کئے جاسکتے ہیں۔ کھیرا مٹھاس میں نہایت شیریں نہیں ہوتا، لیکن اس میں چھپی غذائیت کا بہتر

کیلا احسن کا انوکھا ضامن ہے

یہ شیرخوار بچوں کا قدرتی ٹانک بھی ہے

ارم پروین عباس

عمومی کمزوری

ضعیفی اور جسمانی کمزوری کا سبب غیر متوازن غذا، ضرر رساں امراض، ذہنی دباؤ، غذا کا جزو بدن نہ بننا وغیرہ ہو سکتا ہے۔ بہتر یہی ہے کہ ڈاکٹر سے رجوع کیا جائے اور عمدہ غذا اور ملٹی وٹامنز کی مدد سے جسمانی کمزوری کو دور کیا جائے۔ کیلا یا کیلے کا ٹیکہ بحالی صحت کو ممکن بنا دیتا ہے۔ معدے میں اٹنٹھن، درد اور پیٹ میں گڑگڑاہٹ کے ساتھ بعض اوقات تھقے اور اسہال بھی لاحق ہو جاتا ہے۔ ایسی صورتحال میں نرم اور فوری ہضم غذا کا استعمال کریں۔ اگر کچھ کھانے کا دل نہ کرے تو صرف کیلے کھائیں۔

پرانی اور پوشیدہ بیماریوں کا علاج

کیلے کے تنے سے حاصل کیا گیا جوس پیشاب کی تکلیف میں معروف علاج ہے۔ یہ گردے اور جگر کی کارکردگی کو موثر بناتا ہے۔ کیلے کے تنوں کا جوس گردے، پتے اور پراسٹیٹ کی پتھریاں خارج کرنے میں زبردست معاون ثابت ہوتا ہے۔ کیلے کا استعمال گردے کی بیماریوں میں سودمند رہتا ہے۔ کیونکہ ان میں پروٹین کی مقدار بہت کم جبکہ کاربوہائیڈریٹس زیادہ اور نمک کم ہوتا ہے۔ ایسے مریضوں کو تین چار دن تک صرف کیلوں پر مشتمل غذائی چاہئے۔ گردوں کی سوزش سمیت گردے کی ہر بیماری میں کیلے موزوں غذا ہیں۔

دست اور پیچش

پکا ہوا کیلا اور دہی کا عمدہ امتزاج پتلے دستوں اور پیچش کا زبردست علاج ہے۔ بچوں میں پیچش کا ہو جانا عام ہے۔ بچے کو کیلے کا لمبیہ چنگی بھر نمک کے ساتھ استعمال کرنا پیچش کا مفید علاج ہے۔ خصوصاً بچوں کو ایسے وقت میں ضرور کیلا کھلایا جانا، بے حد سودمند علاج ہے۔ دودھ کے ساتھ کیلا ایک مکمل غذا ہے، لیکن اگر پیٹ خراب ہو تو دودھ کا استعمال نہ کریں، صرف خوب پکے ہوئے کیلے کو اچھے طرح مسل کر کریم بنالیں اور بچے کو کھلائیں۔

کیلے اور احسن کا ساتھ

کیلے کا ماسک بطور کلینز استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ بہترین اسکن ٹانک ہے۔ آدھا کیلا کچل لیں۔ اس میں ایک کھانے کا چمچ خشک دودھ، چند قطرے عرق گلاب شامل کر کے چہرے، گردن اور بازوؤں پر لگائیں۔ آدھے گھنٹے بعد چہرہ دھولیں۔ یہ ماسک جلد کو تراوٹ بخشتا ہے، رنگت نکھارتا ہے۔ اگر آپ باقاعدگی سے یہ عمل دہراتی رہیں گی تو بیوٹی پارلر کا خرچہ بھی بچ جائے گا اور دیگر خواتین آپ سے آپ کی خوبصورتی کا راز معلوم کریں گی۔ آزمائش شرط ہے!

اس پھل کی اہمیت و افادیت کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ شیرخوار بچے کی ابتدائی غذاؤں میں اہم ترین خوراک کیلا ہے۔ اسے ہر عمر کے افراد شوق سے کھاتے ہیں۔ ہمارے ملک میں تقریباً پورا سال یہ پھل وافر مقدار میں دستیاب ہوتا ہے۔ کیلا بھرپور غذائیت کا حامل پھل ہے۔ یہ بے شمار بیماریوں کے علاج کے لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ قدیم ایران یعنی فارس میں دیسی علاج کے لئے اس کا خوب استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ اس سنہری روپلی پھل کو انسانی بقاء کے لئے ائمہول نعمت کہا جاتا ہے۔ کیلا کھانے سے پہلے اس بات کی تسلی کر لیں کہ پھل پوری طرح پک چکا ہو۔ کچے اور ہرے کیلے عموماً ہضم نہیں ہوتے اور معدے پر گراں گزرتے ہیں۔ بازار سے کیلے خریدنے کے بعد انہیں فریج میں نہ رکھیں۔ کسی ہوادار جگہ میں رکھ کر ان کے پکنے کا انتظار کریں۔

غذا اور صحت ساتھ ساتھ

کیلا نظام ہضم کو بہتر بنانے اور اس میں روانی پیدا کرنے کے لئے استعمال میں لایا جاتا ہے۔ معدے کو تقویت دیتا ہے۔ جسم میں پوٹاشیم، فاسفورس، کیلشیم اور ٹائٹروجن کو تحفظ دیتا ہے۔ کیلے کی مٹھاس دراصل اس میں موجود شکر کی وجہ سے ہے۔ یہ مٹھاس صحت برقرار رکھنے اور غذا ہضم کر کے خون کا حصہ بنانے کا فعل سرانجام دیتی ہے۔

بچوں کے لئے انتہائی موثر غذا

شیرخوار بچوں کے لئے کیلا ٹانک کا درجہ رکھتا ہے۔ یہ انہیں موسمی اثرات، قبض اور دستوں سے بچاتا ہے۔ طبیعت کی ناسازی، بخار یا گرمی کی شدت کے باعث بچے کھانا کھانے سے کتراتے ہیں، جس کے باعث مائیں اکثر پریشان رہتی ہیں۔ ایسے وقت میں بچے کو کیلا کچل کر کھلائیں، بچہ شوق سے کھائے گا اور اس کے جسم کو قوت بھی ملے گی۔ کیلا بھرپور طاقت ور غذا ہے۔ قبض دور کرنے کے لئے بے حد موثر ہے۔ اس کے کھانے سے آنتیں صاف ہو جاتی ہیں۔

اس کی مٹھاس صحت برقرار رکھنے اور غذا ہضم کر کے خون کا حصہ بنانے کا فعل سرانجام دیتی ہے





پولکا ڈاٹ کے ٹھاٹ تو دیکھئے

لباس اور گھریلو استعمال سے تعیشتات تک، دائروں کا رقص جاری ہے

پہناوے چاہتے ہیں اسٹائل اور اس کے لئے سوچئے کہ آپ اس موسم میں ملبوسات کے انتخاب میں کیسے اسٹائل اپنائیں گی۔ کیا خیال ہے کہ اس بار پولکا ڈاٹ کی مگری چلیں۔ ان چھوٹے، بڑے رنگا رنگ اور سیاہ و سفید دائروں میں ملبوسات سے لے کر گھریلو اور دفتری استعمال کی ہزار ہا اشیاء ان پرنٹس میں نظر آتی ہیں۔ آپ کے واڈروب سے ڈرائنگ روم اور بھرپور تک پولکا ڈاٹ اپنے ٹھاٹ دکھا رہا ہے۔

اب سوچئے کی بات یہ ہے کہ کیا یہ نیوٹرل رنگ میں بہتر انتخاب ہوں گے؟ یعنی نیوی، سیاہ یا سرمئی رنگوں میں۔

ڈیزائنرز کہتے ہیں کہ اگر آپ لباس میں سیاہ رنگ کے ڈاٹس والا میٹرل پسند کر رہی ہیں تو جوتا، اسکارف، ہینڈ بیگ، بیٹل اور نیل پالش سب سادہ نقوش پر مبنی ہوں تاکہ آپ کے لباس کا ڈیزائن کھل کر واضح ہو۔ اگر آپ جیولری میں پولکا ڈاٹس کا انتخاب کر رہی ہیں تو لباس پر کسی مرکزی رنگ ہی کو غالب رکھئے تاکہ آپ کی جیولری نمایاں ہو۔ اس کے بعد اگر سادہ لباس کے ساتھ پیمس یا سینڈل پر پولکا ڈاٹس اپنی راجدھانی بسائے بیٹھے ہوں تو بھی لباس چھوٹے دائروں والے ڈیزائن کا ہی بھلا لگے گا۔ ذیل میں دیکھئے پورے مگری کی اشیاء پر پولکا ڈاٹس راج کر رہے ہیں اور اس اچھوتے اور منفرد زاویہ نگاہ سے کون متاثر نہ ہوگا۔



اسٹائلش کولہا پوری چپلیں

روایت اور جدت کا حسین سنگم

فیشن کے جدید رجحانات کو نگاہ میں رکھتے ہوئے شوز اینڈ سٹری لاکھ منفرد جوتے بنائے، مگر روایتی کولہا پوری جوتے کے ریک سے اپنی جگہ کبھی نہیں چھوڑتی۔ اس کی ایک مثال جدید اسٹائلش سینڈلز پر کولہا پوری کی دستکاری کی چھاپ کی شکل میں دیکھی جاسکتی ہے۔ برصغیر ہندو پاک اور دیگر مشرقی ایشیائی ملکوں میں یہ روایتی چپل خریداروں کی توجہ حاصل کرنے میں کامیاب رہی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جوتے سازی کی صنعت میں کئی منفرد اور اچھوتے تجربے ہوتے رہے اور آج ہر طرح کے لباس حتیٰ کہ جینز اور لیکٹو کے ساتھ بھی پہنی جاتی ہیں اور یہ اپنا چارم کبھی نہ کھو سکیں۔ دستکاروں کے ہنر کا کمال دیکھئے کہ وہ ہاتھوں سے چمڑے کو اسٹائل دے کر اور پیروں کی ساخت کے مطابق اسے مختلف رنگوں اور تصورات کے ساتھ نیا بنا کر پیش کرتے ہیں۔ کہیں گوند کناری کی پٹی تو کہیں ستاروں کی ٹیل، کہیں اُون کا گوندھا ہوا پھول، تو کہیں زری اور انیمل انڈری کی بخت کاری غرضیکہ ہر شکل دوسری سے مختلف زاویے لئے نظر آتی ہے۔

پاکستان میں ملتان، رحیم یار خان، لاہور اور پشاور میں علاقائی ثقافتوں کے رنگوں کا تزکا لگتا ہے اور یوں ہمیں جوتے سازی کی صنعت میں خاصا منفرد انتخاب نظر آتا ہے۔ یہ استعمال میں ہلکی پھلکی، نازک اور مضبوط بھی ہوتی ہے۔ کاریگری کی ایسی کشش جو قیمتی سینڈلز میں بھی کم ہی نظر آئے کولہا پوری کی اپنی ہی پہچان ہے۔ اور تو اور آپ کی جیب پر بار بھی نہیں پڑتیں۔ آپ کا بجٹ متاثر نہیں کرتی اور پائیداری میں بھی لا جواب ہے۔

کولہا پوری کی نازک سی چپل ناگرا شاپس پر دستیاب ہو جائیں گی، انہیں پہن کر دیکھئے۔ ذاتی استعمال کی وہی چیز خریدیں جو خود پکار کر کہے ہاں میں ہی آپ کا بہترین انتخاب ہو سکتی ہوں۔ چیز بھی ایسی کہ جس کا فیشن کبھی بدلتا نہیں۔



افسانہ

بونگ کرتے ہوئے لوگ نظر آئے تو اس نے تپ کر لڑکی کی طرف دیکھا مگر اس نے کوئی توجہ نہ دی وہ اپنے شوہر سے سرگوشیوں میں مصروف تھی۔

راوی کسی خوبصورت لمحے کی طرح گزر گیا... مگر اس کے دل میں دیر تک چھوٹے رہے۔ اور ابھی وہ ایک سرد آہ بھی نہیں کھینچ سکا تھا کہ کھجوروں میں گھری ہوئی مقبروں کی عمارتیں ایک حسین سنے کی طرح دکھائی دیے لگیں۔ جہانگیر اور نور جہاں کے مقبرے قریب قریب تھے، مگر ان میں ریل کی پٹریاں حائل ہو گئی تھیں۔ وہ زنجیر بھینے بغیر تیز رفتار ریل کار سے اتر گیا اور لمبے لمبے ڈگ بھرتا ہوا پانچ برسوں کا طویل سفر طے کرنے لگا۔

پانچ سال پہلے ایک شام مری میں اس کا تار ملا تھا کہ فوراً لاہور پہنچو۔ اس نے لباس تبدیل کرنے کی بھی ضرورت محسوس نہ کی تھی۔ سخت پریشانی کے عالم میں وہ اسی وقت لاہور کے لئے روانہ ہو گیا تھا۔ جب وہ اگلی صبح خیبر میل سے اتر کر بغیر منہ ہاتھ دھوئے، بغیر ناشتہ کئے اور بغیر اپنے لباس سے گرد جھاڑے، گریز ہوٹل پہنچا تو وہ اسے گیٹ کے قریب اپنی مختصر ملی، نوخیز کھلی کی طرح ابھی ابھی چٹکی ہوئی، نئی وضع کے خوش رنگ لباس میں جگرگاتی اور چٹکتی گنگنائی۔ وہ پریشان تھا اس نے اسے تاروے کر کیوں بلایا تھا ایسی کیا بات تھی! خدا خیر کرے وہ راستے میں سوچتا اور دعائیں مانگتا آیا، مگر جب اسے پتا چلا کہ آج چھٹی تھی اور وہ اس کے ساتھ آؤنگ کے لئے جانا چاہتی تھی تو اس کی ساری تسکین دور ہو گئی، وہ بہت خوش ہوا۔ مری سے لاہور تک کا فاصلہ سٹ کر ایک نقطہ بن گیا، راستے کی ساری گرد و گل تھی اور بس اورین کا اکٹا دینے والا طویل سفر پیگ کا ایک ہلکا محسوس ہو رہا تھا۔ پناہ گمنان آلود لباس اور گرد سے اٹے ہوئے بال اسے اسے گھمے لگے تھے، جیسے اس نے ہیر و کارول فلم بند کرانے کے لئے میک اپ کر رکھا ہو... اور سچ سچ وہ نگاہوں کے کمرے سے اس کی تصویریں اتار رہی تھی، پھر جب وہ واپس مری چلا جائے گا تو تنہائی کے بند کمرے میں وہ اس فلم کو ڈب کرے گی اور سارے ٹیکلیو زیادوں کو کسی ایسی الماری میں چھپا دے گی کہ وہ لاکھ ستر پختہ ہے کبھی اس کے ہاتھ نہ آئیں گے۔

وہ حیران تھا، وہ ایک ایسی اس پر اس قدر مہربان کیسے ہو گئی تھی وہ تو ہمیشہ ہر تصویر اس سے چھپا کر رکھتی تھی پھر آج؟... شاید وہ اب تک اسے آزار ہی تھی۔ شاید آج وہ اس کا سننے کا بھی ذکر کر دے جو اسے اندر ہی اندر لبو لہان کرتا رہتا مگر وہ بظاہر ہنسی مسکراتی دکھائی دیتی تھی، کوئی انجانا سا اندیشہ اسے خوشی کے لمحوں میں بھی اداس رکھتا تھا مگر وہ کچھ نہ بتاتی تھی، پوچھنے پر جموٹی ہنسی ہنسنے لگتی تھی۔ ہوٹل میں چائے کی میز سے اٹھ کر وہ ہاتھ دھو چلا گیا۔ ہاتھ منہ دھویا، بال درست کئے اور پھر اس کے ساتھ مل کر ناشتہ کیا وہ خوشی سے کھلی جا رہی تھی۔

مجھے یقین تھا تم ضرور آؤ گے۔

میرا اندازہ تھا تم خیبر میل سے پہنچو گے۔

میں جانتی تھی تم ناشتہ میرے ساتھ مل کر کرو گے۔

میں جانتی تھی تم گاڑی سے اتر کر سیدھے میرے پاس آؤ گے۔

میں جانتی تھی... مجھے معلوم تھا... مجھے یقین تھا۔

میں جانتی تھی... میں جانتی تھی... میں جانتی تھی۔

”تم نہیں جانتی ہو انجی! میں نے ولایت میں اتنا عرصہ کیسے گزارا۔ اس کے شوہر نے کہا۔

”میں جانتی ہوں، میں جانتی ہوں“ وہ کوئی جواب نہ دے سکی۔ ریل کار بھاگتی جا رہی تھی، مڑ کر نہیں دیکھتی تھی مڑ کر نہیں دیکھ سکتی تھی۔

اس کا جی چاہا کہ ہاتھ کو دانتوں سے کاٹ کر دیکھے کہ کہیں اس کا جسم نہ تو نہیں ہو گیا۔ اس نے دانتوں سے اپنے ہاتھ کاٹنے کے لئے ہاتھ کو تلاش کیا مگر اس کے دونوں ہاتھ کٹ چکے تھے پھر اس نے دیکھا اس کی دونوں ٹانگیں بھی نہیں تھیں۔ اس نے گہرا کر اپنے جسم کو تلاش کیا مگر وہ سیٹ جو اس نے اپنے لئے ریزرو کروائی تھی اب خالی پڑی تھی، اسی لمحے اس کے کہیں قریب ہی کوئی کھلی چٹکی... جانی پوچھنی مہک کا ہلکا سا جھونکا آیا اور وہ یہ جان کر مطمئن ہو گیا تھا کہ وہ جسم کے بغیر بھی ٹھک سکتا ہے۔

پھر سونے کی چوڑیوں کی سرد سردی ٹھنک سنائی دی اس کا مطلب ہے وہ سن بھی سکتا، ہاں وہ ٹھک سکتا ہے، سن سکتا ہے، سوچ سکتا ہے، رو سکتا ہے اور گا سکتا ہے!

وہ گانے لگا۔

”دلی چڑھیاں ماریاں ہیر چڑکال، مینو لے چلے بابلا لے چلے“

وہ گا تا رہا... درخت، گاؤں، کچے کچے راستے، فصلیں، مالا ب اور لمبے اسٹیشن ایک ایک کر کے گزرتے رہے۔ اسے ہیر وارث شاہ کے بہت سے اشعار یاد تھے ایک بند ختم ہوا تو اس نے دوسرا شروع کر دیا۔

”وارث مدن فقیر، بکوار، گھوڑا چارے، تھوکا، ایہہ کسے پار تھیں“

اس کی آواز بلند سے بلند تر ہوتی گئی، اس کی آواز میں بڑا سوز اور درد تھا۔ مگر پورے بڑے میں کسی نے اس کے گانے کی طرف توجہ نہیں دی۔ شاید سب لوگ کانوں میں انگلیاں ٹھونس کر بیٹھے تھے۔ وہ دونوں برابر سرگوشیاں کر رہے تھے اس کے گانے سے ذرا سرب نہیں ہوئے، وہ خاموش ہو گیا اس کا دل بیٹھ گیا اور کان کھڑے ہو گئے۔

تیر ہواں کھمبا

منشایاد

اُردو کے باکمال ادیب کا شاہکار افسانہ

کارڈ نے دل دے دیا اور بڑبڑھادی لہر اوی تھی، جب ایک نو بہا بتا جو اس کے سامنے کی سیٹوں پر آ کر بیٹھ گیا۔ اسے ایسا لگا جیسے وہ آرام دہ سیٹ پر نہیں بیٹھا، جتنی ہوئی ریل کی ہڑی پر اوندھے منہ پڑا ہے۔

لڑکی اسے دیکھ کر یوں بے جا بھارتیہ جیسے وہ راولپنڈی جانے والی ریل کار کے بجائے ملتان جانے والی ریل کار میں سوار ہو گئی ہو۔ اس کے شوہر نے رومال سے اس کے لئے سیٹ صاف کرتے ہوئے بڑی محبت سے کہا۔

”انجی... انجی... انجی“

”انجی... انجی... انجی“

اس پر چاروں طرف سے ہنسنے لگے۔

اس کا سارا بدن ابھلایا ہو گیا۔ اسے ایسے لگا جیسے تیز رفتار ریل کار کا انجن اس کے اوپر سے گزر گیا ہو اور اس کے جسم کی بوئیاں ہوا میں اڑ رہی ہوں، وہ اپنی سیٹ پر کھڑکی کی طرف منہ کر کے بیٹھا تھا لیکن ایک تیسری آنکھ اس کی کپٹی پر آگ آئی تھی۔ وہ محسوس کر رہا تھا کہ اس کی موجودگی سے وہ پریشان ہو گئی تھی، اس کے چہرے کا رنگ پھیکا پڑ گیا اور منہ کا ذائقہ خراب ہو گیا تھا۔ اس نے ابھر کر دیکھا مگر کہیں کوئی سیٹ خالی نظر نہ آئی۔ اس قدر طویل سفر کھڑے ہو کر طے کرنا مشکل کام تھا وہ اپنی سیٹ پر بیٹھا رہا، پھر اس نے تہہ کیا ہوا اخبار، جس کا ایک ایک لفظ وہ پہلے ہی پڑھ چکا تھا، نکالا اور اپنے جسم کو اخبار کے اوراق کے پیچھے چھپانے کی ناکام کوشش کرنے لگا۔

ریل کار کے آہنی پہیے حرکت میں آئے وہ کھڑکی سے باہر دیکھ رہی تھی، پلٹ کر اپنے شوہر سے باتیں کرنے لگی، اور وہ... وہ بظاہر اخبار پڑھ رہا تھا مگر اس کے اندر کوئی طاقتور انجن جلدی جلدی کانٹے بدل رہا تھا، اخبار چھوڑ کر اس نے کھڑکی کے باہر کے منظر میں پنلوں... دور دور تک ریل کی ہڑیوں کا جال بچھا ہوا تھا۔ ریل کے خالی، خالی اور بے کار ڈبے کنوئیں میں چپ چاپ کھڑے تھے اور کانٹے بدلتی فاصلے طے کرتی ہوئی ریل کار کو رشک بھری نظروں سے دیکھ رہے تھے۔

ریل کی بے شمار ہڑیاں دیکھ کر اسے خیال آیا کہ اگر وہ لمبے انجن ہوتا تو بیکھلا جاتا اور یقیناً کسی غلط ہڑی کا انتخاب کر کے کسی دوسرے انجن سے ٹکرا جاتا۔ ٹکرانے کے خیال سے اسے لذت ملی اور اس کا جی چاہنے لگا کہ کاش وہ واقعی کوئی طاقتور انجن ہوتا جو کسی غلط ہڑی پر دھنسا تا، شور مچاتا، چٹکھٹا اور خوش و خاشاک کو اپنے ساتھ اڑاتا کسی دوسرے انجن سے ٹکرا کر پاش پاش ہو جاتا۔ انجن کے نیچے آ کر کچلے جانے اور انجن بن کر کسی دوسرے انجن سے ٹکرا کر پاش پاش ہو جانے میں کتنا فرق تھا۔ ریل کار اب راوی عبور کر رہی تھی۔

پھر وہ کھڑکی سے ہاتھ باہر نکال کر ستار بجانے لگا۔ ستار بجاتے بجاتے اس کی انگلیاں لہلہاں ہو گئیں، گجرات سے جہلم تک ٹیلی فون لائن کے سارے تار سرخ ہو گئے، مگر اسے کسی نے دیا نہیں دی۔ جہلم ریلوے اسٹیشن پر ریل کار کی تو اس کا شوہر کسی کام سے نیچے اتر گیا۔ اس کا جی چاہا وہ اس کا ہاتھ پکڑ کر دوسری طرف اتر جائے اور اسے واپس لے جا کر وہ سارے تار دکھائے جو سرخ ہو گئے تھے، پھر وہ دونوں ریلوے لائن کے ساتھ ساتھ کھڑے ہوئے وارث شاہ کے مصرعے چنیں اور گنتی میں نہ آسکتے ولے تنہا اس اور ویران کھجے سے جا کر لپٹ جائیں اور اتنا روئیں کہ اس کھجے کے چاروں طرف اور کچھ نہیں تو گھاس ہی اگنے لگے، پھر اس نے چاہا کہ وہ کوئی تڑپا دینے اور دل جلا دینے والا مکالمہ بولے جیسے فلموں کے ولن بولتے ہیں مگر وہ کچھ بھی نہ کہہ سکا۔ وہ بے چینی سے بار بار اس دروازے کی طرف دیکھے جاری تھی جس سے اس کا شوہر پلیٹ فارم پر اتر اٹھا تب اسے یاد آیا کہ وہ اس لڑکی کو بالکل نہیں جانتا۔ اس کا شوہر آیا تو وہ الجھ پڑی "اتنی دیر لگادی آپ نے؟"



کہیں ملڈ ایسٹ اور ویٹ نام، کہیں روس اور امریکا اور کہیں سوشلزم پر بحث ہو رہی تھی، کہیں مٹی مومن اور کہیں مری کے مناظر کا ذکر ہو رہا تھا۔ اسے ڈانٹنگ کار کے بیرے پر بڑا ترس آیا اس کی بات پر کوئی توجہ نہیں دے رہا تھا اس کا جی چاہا بیرے کو اپنے پاس بٹھا کر میر وارث شاہ کے اشعار سنائے۔ اسی وقت مری، سوات اور دکنی مومن کے الفاظ کا شور اس قدر بچھل گیا کہ ملڈ ایسٹ، ویٹ نام، روس، امریکا، سوشلزم اور ڈانٹنگ کار کے بیرے کی آواز سب کچھ دب کر رہ گیا۔ اس نے اس شور سے بچنے کے لئے کانوں میں گاڑی کے پیوں کا شوہر لیا اور ٹیلی فون لائن کے کھجے گننے لگا۔ ابھی وہ بارہویں کھجے تک گن رہا تھا کہ دو ایک کھجوں کا گھپلا ہو گیا۔ نہ جانے یہ تیر ہواں کھجہ تھا یا چودہواں! وہ اسی الجھن میں تھا کہ دو ایک کھجے اور گزر گئے، اب جو کھجہ سامنے تھا خدا جانے یہ سوا ہواں تھا یا ستر ہواں۔ اگر چودہواں دراصل تیر ہواں تھا تو یہ پندرہواں یا پھر سولہواں کھجہ ہوگا، اگر پندرہواں تو دراصل چودہواں اور چودہواں، چودہواں کہاں تھا وہ تو اصل میں تیر ہواں تھا، اس لحاظ سے...؟

"اوہ انجی... تم تو بچوں کی طرح پریشان ہو جاتی ہو" شام گہری ہو گئی تھی۔

وہ کھڑکی کے شیشے میں اسے دیکھ رہا تھا، اس کے چہرے کے پس منظر میں ٹنڈ ٹنڈ درخت، او اس کھجے اور خشک پہاڑیاں تھیں۔ اندھیرا پھیلتا جا رہا تھا اور جس قدر اندھیرا پھیلتا جا رہا تھا کھڑکی کے شیشے میں اس کی تصویر اور واضح ہوتی جا رہی تھی، مگر وہ اندھیرے سے کبھی جاری تھی جیسے اس کے آس پاس انسان نہیں بد صورت چڑیلیں شور مچا رہی ہوں۔ وقت ایک سیاہ غریب کی طرح اس کے چہرے کے پس منظر میں ساتھ ساتھ بھاگا جا رہا تھا۔ وہ خود بھی خوف زدہ سا ہو گیا، وہ کھڑکی کے شیشے میں یہ تصویر دیکھنا چاہتا تھا، وہ یہ تصویر دیکھے بغیر نہیں رہ سکتا تھا اس نے سیٹ چھوڑ دی اور دروازے میں سے جا کر کھڑا ہو گیا۔ اس طرف دونوں کی پٹھتھی، وہ اس کا چہرہ نہیں دیکھ سکتا تھا، مگر اسے یقین تھا کہ سامنے کی سیٹ خالی ہوتے ہی اس نے اپنے مہندی سے رچے ہوئے پاؤں اس سیٹ پر رکھ لئے ہوں گے اور اطمینان کا گہرا سانس لے کر باتوں میں لگ گئی ہوگی۔ اپنے وجود کی بے معنویت پر وہ کڑبڑ کرنے لگا۔ اس کا جی چاہنے لگا کہ ریل کار سے کوو کر سب لوگوں کو چونکا دے، مگر اسی لمحے ہوا کا ایک سرد جھونکا اودھ کھلے پٹ سے سسکتا ہوا اندر آیا اور اس سے لپٹ کر بولا۔

"تم نہیں جانتی ہوانجی! میں نے ولایت میں اتنا عرصہ کیسے گزارا۔" "جانتی ہوں، وہ کوئی جواب نہ دے سکی"

اس نے دروازہ بند کرنا چاہا تو سر دھوا کے کتنے ہی جھونکے دروازے پر دنگیں دینے لگے، اس نے دروازہ پھر کھول دیا۔ ہوا کے جھونکے سکتے ہوئے آتے اور اس سے لپٹ لپٹ جاتے۔ تاریکی سے خوفزدہ ہو کر آنے والے ان جھونکوں کو اپنے جلتے ہوئے روشن بدن میں پنہاں کر کے بڑی راحت مل رہی تھی۔ اس نے اپنے بدن سے سگریٹ سلگایا، چنگاریاں اڑیں اور اپنے ہی سگریٹ کا دھواں اس کی آنکھوں میں گھس گیا۔ سرد ہوا کے جھونکوں کا سوت اس کے جسم سے لپٹا جا رہا تھا اور ریل کار بے آب و گیاہ پہاڑیوں میں بھاگتی جا رہی تھی۔ ہر طرف تاریکی پھیل چکی تھی، کبھی کبھار کسی پہاڑی گاؤں میں کوئی دیا ٹنٹا نظر آ جاتا تھا۔ ریل کار پوری تیزی سے اندھیرے کے غریب کو کھٹکاتی اور سیٹیاں، بجاتی برقی جاری تھی۔ بے میں شوروں بہت کم تھا، ہر شخص ہر بات سے اکتا کر اٹھ رہا تھا یا پھر تھکے تھکے لہجے میں ہمراہیوں سے باتیں کر رہا تھا۔ اچانک ریل کار ایک دھچکے کے ساتھ رک گئی لوگ ایک دوسرے پر گر پڑے۔

"کیا ہوا؟" "سگنل نہیں ملا ہوگا؟" "کوئی نیچے تو نہیں آ گیا؟؟؟" کسی کے نیچے آنے کی بات سن کر وہ لرز گئی، اس کا رنگ فق ہو گیا اور منہ سے بے ساختہ چیخ نکل گئی۔ "ہائے میں مر گئی.. اس نے خودکشی کر لی۔" "کس نے خودکشی کر لی اور تمہیں کیا ہوا ہے انجی۔" وہ تھر تھر کانپ رہی تھی، دروازے کی طرف اشارہ کر کے اور سسک کر رہ گئی، اس کے شوہر نے لپٹ کر دیکھا، وہ دروازے میں کھڑا سگریٹ پی رہا تھا اور ہوا کے جھونکوں سے ہنس ہنس کر باتیں کر رہا تھا۔

تو اس لحاظ سے سوا ہواں دراصل پندرہواں نہیں، انیسواں ہوا اور سولہواں تو اس نے بالکل غلط گنا تھا، وہ اصل میں پندرہواں ہی تھا، دراصل کھجے پندرہ سے زیادہ نہیں ہیں، ہر پندرہ کھجوں کے بعد پھر پہلا کھجہ شروع ہو جاتا ہے، لیکن وہ کل کھجوں کو گن کر پندرہ پر تقسیم بھی تو کر سکتا ہے، اسے یاد آیا، اس نے بچپن میں بہت سی چیزیں گنی تھیں۔ ستاروں کی تعداد تو اب اسے یاد نہیں آ رہی تھی لیکن ایک سال میں شاید سترہ کھجے تھے اس نے سترہ کھجوں سے ایک سو پچھتر میلوں کو ضرب دی۔

دس میل لمبی اس ضرب میں بہت سی چیزیں شامل ہو گئی تھیں۔ درخت، فصلیں، پیدل جاتے ہوئے دیہاتی آدمی، کھیتوں میں چرتے ہوئے مویشی، بستی کو لوٹتے ہوئے بھیر بکریوں کے ریوڑ اور ریلوے لائن کے متوازی جاتی ہوئی شاہراہ اعظم کی بسیں، ٹرک، کاریں، تیل گاڑیاں اور شیشم کے درخت، اس حساب سے نہ جانے کتنی بھیڑیں، کتنے ٹرک، کتنے درخت اور کتنے کھجے حاصل ضرب تھا اور نہ جانے اس حاصل ضرب کو پندرہ میلوں پر تقسیم کرنا تھا یا پندرہ بکریوں پر، مگر وہ تو کھجے گن رہا تھا بارہ کھجے اس نے ٹھیک طرح سے گن لئے تھے تیرہویں کھجے کا گھپلا ہو گیا تھا اسے شاید میں نہ آ سکتے والا کھجہ پایا آیا۔ بیچارہ تیر ہواں کھجہ۔ بارہ برس پیچھے تو کوڑی کے بھی دن پھر جاتے ہیں، لیکن اس بیچارے کھجے کے دن کبھی نہ پھرے، اسے پتہ ہی نہ چلا، وہ پھر گانے لگا ہے۔ رت پھری پر دن ہمارے، پھرے نہ، پھرے نہ، پھرے نہ۔

پھر اسے تین اور تیرہ کی کہاوتیں اور طعنے یاد آئے۔ "نشن میں نہ تیرہ میں" "نوفد نہ تیرہ وادھا" "چناب آ گیا انجی! اس کے شوہر نے کہا۔" اور چائے بھی، چکن سلاٹس اور شامی کباب۔ "اوجہ یہ کیسی باس ہے میں نہیں کھاتی۔" "بھئی مچھلی کے کباب ہیں آج گوشت کا نانہ ہے نا۔" "بڑی خراب سی بو ہے شاید باسی مچھلی کے ہیں۔"

اس کی ران میں درد ہونے لگا اس کا جی چاہا چری ہوئی ران سے ساری پیٹیاں اتار کر اسے دکھائے اور کہے۔ "طوفان کی وجہ سے مجھے آج کوئی مچھلی نہ ملی اور میں نے اپنی ران چیر کر تمہارے لئے کباب تلے مگر تمہیں بو آتی ہے، تم اسے باسی کہتی ہو!" مگر وہ کچھ بھی نہ کہہ سکا۔ سگریٹ سلگا کر پینے لگا۔ وہ چکن سلاٹس کھاتی اور چائے چیتی رہی اس کے شوہر نے کہا۔ "ہاں انجی، ستارہ مجھے بھی بہت پسند ہے، میرا ایک دوست خوب بجاتا ہے کبھی سنیں گے۔" اس نے ریل کار میں بیٹھے بیٹھے ٹیلی فون لائن کے کھجے کھائے، پھر ان کو آگے پیچھے کر کے اس طرح گاڑا کہ ڈھیلڈھالے لہارتن گئے،



Funky فیشن

مور کے پروں سے رنگ چرائیجئے

مور ایک ایسا پرندہ ہے کہ جب جب کھیتوں، کھلیانوں، باغوں میں پروں پھیلا کر رقص کرتا نظر آتا ہے تو انسانی آنکھیں پلکیں جھپکاتا بھول بیٹھتی ہیں۔ اس پرندے کے پروں کے چمکدار رنگوں میں بہت ہی خاص قسم کی کشش ہے جو دیکھنے والوں کو مسحور کر دیتی ہے، وہ قدرت کی انوکھی تخلیق کاری میں ڈوب جاتا ہے اور لمحہ بھر میں ایک تصوراتی دنیا میں جا پہنچتا ہے۔ ان مختلف اور تابناک قدرتی رنگوں کے حسین اور انوکھے امتزاج سے کوئی بھی متاثر ہوئے بغیر نہیں رہ سکتا، کیونکہ یہ رنگ ہمارے دیکھے بھالے ہیں تو فیشن انڈسٹری بھی ایسے قدرتی فن پاروں سے رنگ چرانے میں پیچھے کیسے رہ سکتی ہے؟

زیر نظر تصاویر میں آپ دیکھ سکتے ہیں کہ خواتین کے لئے نہ صرف مور کے اصلی پروں پر مشتمل زیورات بنائے جا رہے ہیں بلکہ آرٹیفیشل جیولری سیٹ، لاکٹ اور بروچ میں بھی قدرت کے اس ”اچھوتے نقش“ کی عکاسی کو یقینی بنایا گیا ہے۔ اسی طرح ہاتھوں میں پہنے جانے والے بریسلیٹ بھی لا جواب کر دیتے ہیں اور ہلکے پھلکے موردوں کے پروں سے بنے بندے بھی آپ کو اپنی طرف متوجہ کرتے ہیں۔ آنکھوں کے پوٹوں پر رکھے مور کے پروں دیکھ کر سننے کی ضرورت نہیں، ایسا منفرد آئی میک اپ کر کے آپ بھی محفل میں موجود لوگوں کو چونکا سکتی ہیں، انہیں متاثر کر سکتی ہیں۔



کونگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈائیڈ وائزری سروس

مرغن غذاؤں کے بجائے متوازن خوراک استعمال کیجئے۔ رات کو دیر تک جاگنے سے پرہیز کیجئے اور مطالعہ یا اسلامی کڑہائی کے دوران روشنی براہ راست آنکھوں پر نہ پڑنے دیں۔ دھوپ میں جاتے ہوئے معیاری سن گلاس استعمال کریں۔ کھیرے کے سلاؤں آنکھوں پر رکھ کر دس پندرہ منٹ روزانہ آرام کیجئے۔ اس کے لئے دوپہر کا وقت موزوں ہے۔

فرج میں مختلف کھانوں کی خوشبو بس گئی ہے۔ آپا ہر وقت پورا فرج صاف کرنے کا وقت نہیں ہوتا۔ کوئی آسان اور فوری حل بتادیں؟

خالدہ انجم... لاہور
فوری حل تو یہ ہے کہ ایک پیالی یا چھوٹی پلیٹ میں میٹھا سوڈا چھڑک کر فرج میں درمیان کے شیلٹ میں رکھ دیں۔ تمام چیزوں کو ڈھانپ کر رکھیں اور جیسے ہی فرصت ملے فوراً فرج کی صفائی کا اہتمام کیجئے۔ اس دوران فرج میں رکھی ہوئی اشیاء کی مہک ایک دوسرے میں جذب نہیں ہوگی۔ یہاں ایک بات کی وضاحت ضروری ہے کہ اشیاء خورد و نوش کی



مہک اور فرج کی صفائی دو علیحدہ علیحدہ مسائل ہیں۔ بالکل صاف سترے فرج میں بھی یہ دیگر اشیاء میں بس سکتی ہیں۔ لہذا فرج میں میٹھا سوڈا دیئے گئے طریقے کے مطابق رکھ دیا کیجئے۔

بچن کے دل پر میل پھیل اٹھا ہو گیا ہے۔ اسے صاف کرنے کا کوئی طریقہ بتادیں؟
لکھی ارشاد... ملتان
مٹی کے تیل میں میٹھا سوڈا ملا کر تیل پر گاڑھا گاڑھا لگا دیں۔ 20, 25 منٹ بعد مل کر دھولیں۔ اسی طریقے سے باتھ روم فٹنگس کی صفائی بھی کی جاسکتی ہے۔



آپا چائے بنانے کے ساس پین اور کیتلی وغیرہ میں چائے کے دہانے پڑ گئے ہیں انہیں کیسے صاف کیا جاسکتا ہے؟
فادیہ خان... کوئٹہ
انہیں صاف کرنے کے لئے ساس پین یا کیتلی میں سفید سرکہ اور پانی ایک ایک پیالی کے برابر ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ 15 منٹ بعد چولہا بند کر دیں۔ ٹھنڈا ہو جانے پر معمول کے مطابق دھو کر صاف کر لیں۔



آپا ہمارے ہاں چھوند ر آنے لگی ہے، ڈر ہے کہ چیزیں نہ کاٹ لے۔ زہریلی دواؤں کے استعمال کے علاوہ کوئی طریقہ بتادیں؟
شاہینہ اسلم... عمرکوٹ
چوہے اور چھوند ر سے نجات حاصل کرنے کے لئے ان کی آمدورفت کے راستے بند کرنا بہت ضروری ہے۔ ان مقامات کو اسٹیل دول کی مدد سے بند کر دیں اور جن جگہوں پر یہ آتے ہوں وہاں پھٹکری اور پیپر منٹ برابر مقدار میں پھیں کر چھڑک دیں۔ ویسے پودینے کے پودوں کے علاوہ اگر پودینے کی تازہ پتیاں چھڑک دی جائیں تو ان مقامات سے بھی یہ دور چلے جاتے ہیں۔



آپا ہمارے پودوں میں چھوٹے چھوٹے لال بیک سے ملتے جلتے کیڑے ہو گئے ہیں۔ پھولوں کو بھی خراب کر رہے ہیں۔ کوئی ٹونکہ بتادیں؟؟
سعیدہ باسط... حیدرآباد
آدھی پیالی کونگ آئل میں ایک چائے کا چمچ برتن دھونے کا لیکوئڈ ملا کر ڈھکن والی بوتل میں محفوظ کر لیں۔ آدھا گلاس پانی میں ایک چائے کے چمچ کی مقدار میں تیار کیا ہوا آمیزہ ملا کر پودوں اور ان کے

اطراف میں چھڑک دیں۔ چند روز باقاعدگی سے اس ترکیب پر عمل کیجئے اور پھر دیگر ادویات اور اسپرے کی طرح ہفتے میں ایک مرتبہ ضرور دہرائیں۔ بہت آسان اور محفوظ طریقہ ہے۔

آپا میں کئی برس سے کھانا پکا رہی ہوں، لیکن کھانے میں ذائقہ نہیں ہوتا۔ کھاتے وقت گھروالوں کے چہرے پر جو خوشی دیکھنا چاہتی ہوں، وہ نہیں ملتی۔ کیا کوئی ٹونکہ ایسا ہے کہ میرے ہاتھ میں بھی ذائقہ آجائے؟
صائمہ اختر... گوجرانوالہ



ذائقہ ہاتھ میں نہیں ہوتا بلکہ تھوڑی سی توجہ سے کھانے میں پیدا کیا جاسکتا ہے۔ کھانا پکانے کے دوران صفائی ستھرائی کا خیال رکھئے۔ تمام اجزاء کو پہلے سے مطلوبہ مقدار میں نکال کر علیحدہ کر لیا کریں۔ اس طرح آپ کو اندازہ رہے گا کہ کیا چیز کتنی مقدار میں استعمال کرنی ہے۔ سبزیاں اور گوشت اچھی طرح دھوئیں۔ گوشت دھونے کے بعد چھلنی میں ضرور رکھیں، تاکہ تمام پانی نکل جائے۔ مصالحہ اچھی طرح بھونیں۔ کپے مصالحے کی

مجھے آنکھوں میں تھکان محسوس ہوتی ہے، ڈارک سرکلو بھی ہیں اور اکثر آنکھوں کے نیچے سوجن بھی ہو جاتی ہے؟
تانیہ سعید... رحیم یار خان
آنکھوں میں تھکان اور ڈارک سرکلو کے لئے سب سے پہلے تو ڈاکٹر سے معائنہ کروالیں۔ بسا اوقات محض نظر کمزور ہو جانے کی وجہ سے بھی اس قسم کی تکالیف ہو جاتی ہیں۔ بالکی ورزش اور کھانے پینے پر توجہ دیں۔ دیر ہضم اور



تاریخ کا تیل چھڑک کر پلاسٹک کی تھیلی میں رکھیں اور اس کا منہ کھلا رکھیں۔ اسے الماری میں رکھ کر چوبیس گھنٹے کے لئے چھوڑ دیں۔ اب دوبارہ کپڑے رکھ دیں۔ سیلن کی بیک دور ہو جائے گی۔ اگر کہیں نمی موجود ہے تو پہلے دھوپ لگائیں اور ممکن نہ ہو تو کھڑکیاں، دروازے کھول کر پکھا چلائیں تاکہ نمی دور ہو جائے۔ الماری کو دیوار سے تھوڑا سا فاصلے پر رکھئے، کبھی کبھی دیوار کی نمی بھی الماری میں داخل ہو جاتی ہے۔



کچن میں برتن دھونے کے جوئے یا اسفنج میں بڑی ہی ناگوار بھک پیدا ہو جاتی ہے۔ اسے کیسے دور کیا جائے؟ سدرہ علی... پڑھیں! اگر اسفنج یا جونا پڑا ہو گیا ہے تو اسے فوراً تبدیل کر دیں۔ اس میں بے حد مضر صحت بیکٹیریا موجود ہوتے ہیں۔ بصورت دیگر اس پر ڈش واشنگ لیکوئیڈ لگا کر پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں۔ پھر سادہ پانی سے دھو کر خشک کر لیں یا پھر سفید سرکہ اور نمک ملا کر اس آمیزے میں بھگو دیں۔ آدھے گھنٹے بعد سادہ پانی سے دھولیں۔ آدھا کپ سفید سرکہ میں 1/2 چائے کا چمچ نمک کافی ہوگا۔

Tip of the month Contest کے نتائج

دور زب

اس کوٹلیٹ میں پہلی پوزیشن سنجیا وپک سنجانی (راولپنڈی) نے حاصل کی۔ اگر کوئی چیز تلنے وقت تھی یا تیل میں تھوڑا سا نمک شامل کر دیں تو کچی یا تیل کم خرچ ہوگا اس ماہ کے کوٹلیٹ میں حنا شاہد، ملتان اور طیبہ ظہور، ٹنڈو جام رزاق قرار پائیں۔ آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی منی ٹگ بک کمیشن۔



Helpline : 0800-32532

Mailing Address : P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

Email Address : dalda.advisory@daldafoods.com

Website : www.daldafoods.com

خوشبو اور ذائقہ کھانے کی لذت کو متاثر کر سکتا ہے۔ کھانا ہلکی آنچ پر پکائیں۔ دھنی دباؤ میں رہ کر کھانا پکانے یا کوئی بھی کام کرنے سے عمدہ معیار کا حصول مشکل ہو جاتا ہے۔ اکثر خواتین تمام کام سے فارغ ہو کر خود پر توجہ دیتی ہیں۔ اچھی بات ہے، لیکن کھانا پکانے سے قبل منہ ہاتھ دھو کر بال سنواریں، پورے اطمینان سے کام کریں۔

گھر والوں کی پسند کے بارے میں آپ ضرور جانتی ہوں گی۔ ان کی پسند کی ڈش پکائیں اور ان کو بتائیں کہ یہ آپ کے لئے ہے۔ کھانا سرو کرتے وقت دسترخوان کو خوبصورتی سے سجائیں۔ کھانے کے دوران موبائل فون، ٹی وی یا کمپیوٹر پر مصروف رہنے والے افراد کو کھانا شوق سے کھاتے ہیں اور نہ ہی صحت کے لئے یہ طریقہ کار اچھا ہے۔ ان باتوں پر توجہ دینا شروع کر دیں، آپ کے پکائے ہوئے کھانے سب کو اچھے لگنے لگیں گے۔ نیز اگر آپ محسوس کریں کہ کسی اور کے ہاتھ کی کوئی ڈش گھر والوں کو پسند آئی ہے تو بلا جھجک اس کی ترکیب مانگ کر لکھ لیں۔ اس طرح آپ کے پاس ان کھانوں کی ترکیب کبھی ہو جائیں گی جو وہ پسند کرتے ہیں۔

میں جب مچھلی پکاتی ہوں تو اس کی بساند نہیں جاتی۔ کیسے صاف کروں، اس کا صحیح طریقہ بتادیں اور مچھلی کے سالن میں قتلے ٹوٹ جاتے ہیں۔

دونوں مسائل کا حل ضرور بتائیں، پلیز۔ خالده اکرام... خانپور مچھلی کا تازہ ہونا بہت ضروری ہے۔ باقی مچھلی کی بساند دور کرنا ناممکن ہے۔ وہ علیحدہ ہی محسوس ہوتی ہے۔ مچھلی دھونے سے قبل اس پر تھوڑا سا نمک چھڑک کر 10, 12 منٹ ہوا دار جگہ پر رکھیں، پھر سادہ پانی سے دھو کر چھلنی میں رکھیں۔ چند منٹ بعد اس میں سے پانی نکل جائے تو اس کے بعد پکائیں۔ جہاں تک سالن میں مچھلی کے قتلے ٹوٹنے کا تعلق ہے تو اس کے لئے اول تو کوکنگ کا دوران کم کر دیں۔ زیادہ نکل جانے سے بھی یہ ٹوٹ سکتی ہے۔ نیز مصالحہ تیار کرنے کے بعد مچھلی شامل کیجئے اور پھر اس میں چھچھمت چلائیں۔ سرد کرتے وقت سیدھے کچے کی مدد سے قتلے نکالیں اور سالن چاہیں تو گول چھچھ یعنی اسکوپ اسپون سے نکالیں۔



میں یہ جاننا چاہتی ہوں کہ صحت کے لئے کس قسم کا ناشتہ اچھا ہے جو آسانی سے تیار ہو جائے اور صحت بخش بھی ہو؟ سمیرہ حسن... مظفر گڑھ صحت کے لئے اول تو بھرپور ناشتہ ضروری ہے۔ اس میں انانج کی بنی ہوئی اشیاء جیسے بریڈ، پرائڈ، چپاتی رسک یا دلیہ منتخب کیا جاسکتا ہے۔ اس کے ساتھ انڈے، ٹماٹر، کھیر یا کوئی بھی تازہ پھل کھائیں۔ جوجا دلیہ، اؤس (جئی)، گندم کا دلیہ، ساگوانہ اور سوپیاں بھی ناشتے میں شامل کیجئے۔ سب سے اہم بات یہ ہے کہ ناشتے کے مینو میں تنوع ضروری ہے جس طرح دوپہر اور رات کے کھانے میں روزانہ مختلف ڈشز شامل کرتی ہیں اسی طرح ناشتے میں بھی مختلف اشیاء تیار کریں۔ اکثر گھروں میں روزانہ جیسا ناشتہ کیا جاتا ہے اس سے کتنا ہیٹ پیدا ہوتی ہے اور مکمل غذائیت کے حصول میں بھی دشواری ہوتی ہے۔



کپڑوں کی الماری میں سیلن ہو گئی ہے۔ اسے دور کرنے کا طریقہ بتادیں؟ عائشہ لطیف... ساہیوال کپڑوں کی الماری کو خالی کیجئے اور برش یا تولیے سے اچھی طرح صاف کرنے کے بعد کاغذ وغیرہ اگر بچھائے ہوئے ہیں تو وہ ہٹا دیں۔ اب ایک رومال کے برابر سوتی کپڑے پر



آب مہکے گھر کا آنگن پھولوں کی پنکھڑیوں سے...

اس پوٹ پوری کو جہاں چاہیں وہاں رکھ دیں



فرانس خوشبوؤں کا ملک ہے اور عطریات کی بڑی سلطنت اور صنعت بھی کہ جہاں سے دنیا بھر نے خوشبویات کو جدید اور تخلیقی انداز سے پیش کرنا سیکھا۔ یہاں مقامی باشندوں کے گھروں میں داخل ہوتے ہی خشک پھولوں اور جڑی بوٹیوں کی آرائش اور مہکاریں آپ کا استقبال کریں گی۔

پوٹ پوری

یہ خشک پنکھڑیوں اور خوشبویات کا مرتب ہے جو کمروں کو معطر کرنے کے لئے رکھتے ہیں۔ دنیا کی ہر پر فیوم کا اہم اور بنیادی جزو قدرتی پھول ہوتے ہیں۔ یہ چاہے گلاب ہوں یا کوئی اور، فرانسیسی پنکھڑیوں کو خشک کر کے مختلف تیلوں اور جڑی بوٹیوں سے باہم ملا کر ایک نئی خوشبو تیار کرنے کے ماہر شمار ہوتے ہیں۔ جس لطافت اور مہک کی پہچان کرنے کے لئے گویا اپنی حسیات کا بھرپور استعمال کرتے ہیں۔ پوٹ پوری میں تخلیقی زاویے سے مختلف مصالحوں کے ساتھ مخصوص قسم کی کیمیائی مادہ استعمال کیا جاتا ہے جو اس خوشبو کو پائیدار بناتا ہے۔ یہ خوشبو عام گھر، پلو، آرائش اور ماحولیاتی کشش و جاذبیت اُجاگر کرنے کے لئے استعمال کی جاتی ہے۔ لہذا اہم اسے مٹی کے کنوروں یا شیشے کے خوشنما پیالوں میں محفوظ کر سکتے ہیں۔ البتہ فرانس میں اس مقصد کے لئے خصوصی طور پر پیالے بنائے گئے ہیں جنہیں 'سورخ دار شیک' کہا جاتا ہے۔ یہ گھروں کو مہکانے کے لئے استعمال ہوتے ہیں۔

جس طرح ہم اپنے گلوں میں سورخ کر کے پانی اور ہوا کے گزر کا راستہ بنایا کرتے ہیں اگر ان چھوٹے کنوروں میں سورخ کر کے اس مقصد کے لئے پنکھڑیاں محفوظ کر لیں تو بہتر نتائج حاصل کر سکتے ہیں۔

گلاب کی پوٹ پوری خود بنالیں

اپنے ماحول کو دلربا اور حرارت آمیز بنانے کے لئے گلاب کی پوٹ پوری خود بنائی جاسکتی ہے۔ اس کے لئے درکار ہیں۔

• گلاب کی تازہ پنکھڑیاں

• پسندیدہ ایڑنیشنل آئلز

• مصالحے دار خوشبویات یا جڑی بوٹیاں (صندل، ٹمسی، لیونڈر، روز میری یا کوئی اور پسندیدہ جڑی بوٹی)

• fixative یہ کیمیائی مادہ قاریسی یا ڈرائنگ میٹریل کی دکانوں سے دستیاب ہو سکے گا۔

ترکیب

تازہ گلاب کی پتیوں لے کر کسی خشک برتن میں سکھالیں، حتیٰ کہ وہ کرہی ہو جائیں۔ خشک ہونے پر ایک کھانے کا چمچ fixative خشک لیونڈر، بنفشے کی خوشبودار جڑ، صندل یا کوئی اور جڑی بوٹی جو آسانی سے دستیاب ہو، اس میں شامل کر لیں۔ چند لونگ، لیموں یا مالٹے کے خشک چھلکے، جائفیل (مخصوص درخت جس کے بیج سخت مگر بے حد خوشبودار ہوتے ہیں) انہیں مصالحوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ ان سب کے علاوہ اگر وینلا بینز دستیاب ہو سکیں تو انہیں بھی شامل کر لیں۔ آپ کی کوئی استعمال شدہ بچی ہوئی پر فیوم یا ایڑنیشنل آئل کے چند قطرے ملا کر ایک جار میں رکھ دیں۔

فرانس میں اس مقصد کے لئے

خصوصی طور پر پیالے بنائے گئے ہیں جنہیں

'سورخ دار شیک' کہا جاتا ہے

چاہیں تو جڑی

بوٹیوں اور چھلکوں کو گرائنڈ کر کے

ملائیں اور انہیں 10 روز کے

لئے کسی جار میں محفوظ

کر لیں۔ ہر روز چند

سیکنڈز کے لئے جار کو

ہلائیں تاکہ

اجزاء علیحدہ نہ

رہیں۔ دس روز بعد

ان اجزاء کی شکل تبدیل ہونا شروع

ہوگی اب انہیں پورسلین کے پیالے میں محفوظ

کر لیں۔ اس پوٹ پوری کو چھوٹے یا بڑے پیالوں میں

علیحدہ علیحدہ گھر کے مختلف کونوں کے علاوہ کپڑوں کی الماریوں

اور ڈریسنگ ٹیبل کی درازوں میں بھی

رکھا جاسکتا ہے۔



ہمارے ساتھ بھی کھیلیں ناں، یہ بچوں کی فرمائش ہے

کچھ کھیل، جو بڑے کھیلیں گے بچوں کے ساتھ



دام کھلونا دیتا ہے، لیکن یہ صرف تھوڑی سی کھیل ہے۔ انتہائی معروف اور سادہ کھیل چھپائی، اور پکڑو جانیں ہیں۔ جب بھی بچے جیتے اسے پیار کریں، لیکن نہیں، ہار کے وقت اس کا مورال بڑھانا ضروری ہے۔ پیار اور توجہ کو ہار یا جیت سے معنون نہ کریں۔ آپ تو بچے کی حوصلہ افزائی کے لئے کھیل کھیل رہی ہیں۔

• بچے کو بوریٹ سے بچانے کے لئے اس کی کوئی چیز چھپادیں اور اسے مل کر تلاش کرنے کی کوشش

آج ہو جائے کچھ ایسے کھیلوں کا ذکر جو بڑے کھیلنے والے بچوں کے ساتھ اور وہ انوکھے بھی ہو سکتے ہیں۔ بچوں کو کھیلوں سے فطری طور پر رغبت ہوتی ہے، لیکن جب بڑے بھائی، بہن یا والدین ان کے ساتھ شریک ہو جاتے ہیں تو ان کی انیسیت اور بھی بڑھ جاتی ہے۔ وہ کچھ نیا کام کرنا چاہتے ہیں اور ذہانت بھری شرارتوں سے متاثر کئے بنائیں رہتے۔ اچھلنے، کودنے، فٹ بال یا کرکٹ کھیلنے یا کوئی ان ڈور گیمز میں دلچسپی لینے کے ساتھ ساتھ کوشش ہوتی ہے کہ کوئی اچھوتی یا نئی سرگرمی بھی اختیار کر لی جائے تاکہ سب کا موڈ اچھا رہے۔

بچوں کے ساتھ وقت گزارنا ہی اپنی نوعیت کا دلچسپ مشغلہ ہوتا ہے۔ وہ کھیل ہی کھیل میں بڑوں کے قریب ہی نہیں آتے بلکہ کچھ نہ کچھ نئی بات بھی سیکھتے ہیں۔

جب ایک ہنگامے ہی پر موقف ہے دینا تو چلے واڈروب دیکھتے ہیں۔

مشاہدہ بچے کے پاس کچھ کاسٹیو موز ہوں جسے ملکی ماڈس، اسپائیڈر مین یا کسی اور کرکٹ کی شہرت کے ہیرو سات ہوں۔ اسے کبھی اسکول فکشن میں پہننا ضروری تھا مگر اب وہ پرانی بات ہو گئی اور ممکن تو یہ بھی ہے کہ اس وقت اس کی تصویر نہ کھینچی ہو تو چلے ایک کے بعد ایک کاسٹیو مین بننے بدلے، بدلے پہننے اس طرح موہاں کیرے سے بچے کی تصاویر اتار لی جائیں۔ کتنا یادگار ہے ایسا کوئی بھی دن! واڈروب لٹنے پٹنے سے ایک فائدہ اور ہوگا اور آپ کو نیچے دے ہوئے پرانے کپڑے بھی نظر آ جائیں گے، جسے آپ اور آپ کا بچہ تقریباً بھول چکا تھا۔ انہیں پہناتے وقت چند حوصلہ افزاء جملے ضرور کہئے تاکہ بچے پرانے کپڑوں میں دلچسپی لے اور لباس تبدیل کرتے وقت صرف نئے پہننے کی ضرورت نہ کرے۔

بال کیچ کرنا آسان کھیل ہے۔ ریز کے بال سے کھڑکی کے شیشے ٹوٹنے کا ڈر ہے تو رڈی کاغذوں سے بال بنا لیجئے

ایسی زمری رانمزدار جن پر فن اداکاری سے بچے کی تخلیقی صلاحیتوں کا نکھار ممکن ہو ضرور منتخب کریں۔ بچے ان پر رقص کرے آپ بھی جھومیں، ناچیں اور ساتھ ہی ساتھ انگریزی زبان کے صحیح قواعد اور تلفظ کی ادائیگی کریں تاکہ اگر بچہ تیار ہو تو اس میں بھی غلطی نہ کرے۔

یہ یاد دہانی اس زبان سے ناواقف ہے تو اس کے علم میں اضافہ ہو سکے۔

• بچے مل جل کر میوزیکل چیر کھیل رہے ہوں تو بڑوں کو بھی موقع دیکھ کر شریک ہو جانا چاہئے۔ ہار جیت تو قسمت کا کھیل ہے۔ آپ کی شرکت ہی سے بچوں میں اعتماد پیدا ہوگا۔

کریں۔ اگر اسے دشواری آنے لگے یا الجھن محسوس کرے تو مطلوبہ جگہ کی نشاندہی کر کے ایسا تاثر دیں جیسے اتفاقاً ذکر کیا ہو، وہاں یہ چیز موجود ہو۔ کامیاب بچے ہی کو کرنا ہے تاکہ اس کی شخصیت میں خلاء نہ رہے۔ اسی طرح ایک Box میں تمام کھلونے رکھ کر ایک کھلونا کہیں اچھرا ڈھر رکھ دیں اور وہی۔

• پری اسکول کے بچوں کو جسمانی اعضاء کے نام سکھانا مشکل مرحلہ نہیں ہوتا۔ اگر آپ سمجھتی ہیں کہ بچے نہیں سمجھ رہا تو اپنے اعضاء پر ہاتھ رکھ کر بتائیے کہ یہ می کی ناک ہے، یہ ان کے کان ہیں، آپ کے کان کہاں ہیں اور ناک کہاں ہے؟ کچھ مشکل نہیں کہ چند سیکنڈوں ہی میں مادری زبان اردو یا انگریزی میں یہ نام یاد ہو جائیں گے۔



• اپنی ثقافت اور ماحول کے مطابق کسی فنی تخلیقی سرگرمی میں بچے کی شرکت اسے کامیاب اور بہتر شخصیت میں ڈھال سکتی ہے۔ مثلاً اگر آپ کو گٹار بجانا آتا ہے تو اسے سکھائیے clay ورک میں بچے دلچسپی لیتے ہیں۔ نت نئی شہنشاہ بن کر چوکا دیتے ہیں اور خود بھی محظوظ ہوتے ہیں۔ اس طرح وہ جان لیتے ہیں کہ تخلیقی سرگرمی اعتماد میں اضافہ کرتی ہے اور بچے پر شخصیت کے اچھوتے جو ہر ظاہر ہوتے ہیں۔

شخصیت کی تعمیر کے لئے درج بالا فہرست حتمی نہیں ہے۔ آپ اپنی ضرورتوں، ماحول اور گھر بیوسرگرمیوں کو مد نظر رکھ کر انہیں بدلتے رہئے۔ ہر بار کچھ نیا یا کچھ پرانا جو ہر آ زمانے سے بھی موڈ بہتر اور صلاحیت میں نکھار آتا ہے، یہی صحت مند انداز طرز عمل ہے۔

• اپنے بچے میں آرٹ اینڈ کرافٹ سے دلچسپی پیدا کرنے کے لئے کچھ Sequins, Stickers, Crayons اور دوسرے میٹرل مہیا کر کے اسے کوئی شہیہ، کوئی فطری منظر یا کوئی کارٹون کرکٹ بنا تے ہوئے دیکھیں، جہاں وہ توجہ چاہے آپ سے مشورہ کرے آپ موجود رہیں اور اس کا ہاتھ بنائیں۔ رنگوں کے انتخاب میں اس کی مدد کریں، موسیقی اور مناسبت کا یہ رشتہ ہی اصل میں بلاغ کے مسائل حل کر دے گا۔

• بال کیچ کرنا آسان ترین کھیل ہے۔ اگر آپ سمجھتی ہیں کہ موٹے ریز کا بال آپ کی کھڑکی کے شیشے توڑ ڈالے گا تو پرانے رڈی کاغذوں سے اپنا بال خود بنائیں اور پوری قوت سے اسے اچھالیں، کچھ نقصان نہیں ہونے والا بلکہ آپ کی اپنے بچے سے دوستی ہی پکی ہوگی۔

• ایک اسٹیج پلے کرتے ہیں۔ بچے بنے گا دکاندار، ابوائے گے خریداری کرنے اور ای بنائیں گی چیزوں کی فہرست۔ ظاہر ہے کہ سب سے پہلے فہرست تیار ہوگی۔ ای ابوائے نام و تنہیم کے ساتھ لسٹ بنائیں گے، مگر سب سے پہلے ایک دکان کا سیٹ ڈیزائن ہوگا۔ میز پر چھوٹی بڑی نوکریوں کی گروہری کی چند اشیاء اسٹور کریں اور آپ ان کی قیمت معلوم کریں۔ یہ ننھے دکاندار پر منحصر ہے کہ آپ کو کس



یہ ہے پاکستانی مانچسٹر

چلے فیصل آباد... آٹھ بازاروں کا شہر

سہیل شفیق

فیصل آباد جسے پاکستان کا مانچسٹر بھی کہا جاتا ہے۔ جہاں کی لان خصوصاً مشہور ہے وہیں اس کا گھنٹہ گھر چوک اور اس

چوک میں آکر بائیں جانب کارخانہ بازار ہے۔ اس کا نام اس فیکٹری ایریا سے موسوم کیا گیا ہے جو شہر کے صنعتی تشخص کی بنیاد ہے۔ اس بازار میں زیادہ تر دکانیں چینیوٹ سے تعلق رکھنے والی شیخ برادری کے افراد کی ہیں۔ جن میں سے کچھ نے اپنی دکانیں کرائے پر اٹھا رکھی ہیں۔ اس بازار میں حکیموں کے دواخانے، اسٹیشنری سے لے کر کپڑے تک کی دکانیں ہیں۔ اس لئے یہاں ملے جلے خریداروں کا ہجوم رہتا ہے اور اب تو گھنٹہ گھر کے قریب کے ایریا کی دکانوں میں سوت (یارن) کا کاروبار بھی ہوتا ہے۔ جس کی وجہ سے شام کے وقت یہاں رش بڑھ جاتا ہے۔ کارخانہ بازار کے فٹ پاتھ بھی دکانداروں کے قبضے میں ہیں۔ اس لئے سوٹ کشادہ ہونے کے باوجود بازار کی سڑک تنگ لگتی ہے۔ یہاں کافی عرصے سے نکاسی آب کا مسئلہ ہے اور یہ مسئلہ ابھی تک چل رہا ہے۔

گھنٹہ گھر چوک سے کارخانہ بازار کے دائیں جانب منگمری بازار ہے۔ اس بازار میں تھوک پر چون اور کریانہ کا کاروبار بھی ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ یہاں دھاگے، گتینے، موتی، لیس وغیرہ کی بھی بڑی بڑی دکانیں ہیں۔ شہر بھر کی خواتین اور کاریگر کپڑوں پر کام اور کشیدہ کاری کے خام مال کے لئے اسی بازار کا رخ کرتے ہیں۔ منگمری بازار کا نام منگمری (موجودہ سایہ وال) سے موسوم ہے۔ کیونکہ اس بازار کا بیرونی رخ اسی شہر کی طرف ہے۔ منگمری بازار سے چوک گھنٹہ گھر واپس آکر بائیں طرف کوٹڑ جائیں تو یہ جنگ بازار ہے۔ جسے شہر کا عوامی بازار کہا جاتا ہے۔ اس میں مچھلی، بھری، فروٹ اور گوشت منڈی بھی موجود ہے۔ اس بازار میں ریڑھی چھابڑی لگانے والوں کی تعداد اتنی زیادہ ہے کہ گاڑی پر بازار سے گزرتا ممکن نہیں۔ اشیائے خورد و نوش کے علاوہ بازار میں برتنوں اور کریانے کی دکانیں،



فیصل آباد کا گھنٹہ گھر

بھوانہ بازار خواتین کا پسندیدہ بازار ہے۔ کوئی تہوار ہو، شادی بیاہ ہو خواتین اسی بازار کا رخ کرتی نظر آتی ہیں

ہے۔ سونے کی دکانوں کے بعد یہ بازار بانڈر کے کاروبار کے حوالے سے بھی شہرت رکھتا ہے۔ سونے اور بانڈر کے کاروبار کی وجہ سے اس بازار میں خود کار کیرے نصب ہیں تاکہ ڈکیتی اور چوری کی وارداتوں سے بچاؤ ممکن ہو سکے۔ ریل بازار کا نام ریلوے اسٹیشن سے موسوم کیا گیا ہے، کیونکہ ریل بازار کا باہر سے رخ فیصل آباد ریلوے اسٹیشن کی طرف ہے۔ اس بازار سے گھنٹہ گھر



منگمری بازار

ہوٹل، ریسٹورنٹ اور میڈیکل اسٹور سب ہی موجود ہیں۔ اس لئے اس بازار کو مکمل بازار کا نام بھی دیا جاتا ہے۔ صبح سے لے کر رات گئے تک یہاں رش رہتا ہے۔ گداگروں اور جیب کتروں کے گروہ بھی یہاں سارا دن مصروف عمل رہتے ہیں۔ جنگ بازار کے دائیں جانب بھوانہ بازار ہے۔



بھوانہ بازار

چنیوٹ بازار میں داخل ہوں تو دونوں طرف ہوٹل اور ریسٹورانوں کے بعد حمام اور بیوٹی پارلرز شروع ہو جاتے ہیں۔ سب سے اچھی بات یہ ہے کہ بازار کے فٹ پاتھوں پر ریڑھی اور چھابڑی فروشوں کا قبضہ نہیں ہے۔

چنیوٹ بازار کے دائیں ہاتھ پر کچہری بازار ہے۔ کچہری بازار کو ضلع کچہری سے موسوم کیا گیا ہے۔ حالانکہ جس وقت کچہری بازار کا یہ نام رکھا گیا، ضلع کچہری میں کوئی عمارت تعمیر نہیں ہوئی تھی۔ محض نقشے میں ڈی سی آفس، ڈسٹرکٹ کونسل ہال، کورٹس اور ضلعی عدالتی افسروں کی رہائش گاہوں کے لئے جگہ مخصوص کی گئی تھی۔ ماضی میں یہ بازار امراء کا بازار کہلاتا تھا، لیکن 1970ء کے بعد سے یہ احتجاجی جلوسوں کا مرکز بن چکا ہے۔ جس کے نتیجے میں یہاں کاروبار کافی حد تک خراب ہوا ہے اور دکانوں کی قیمتیں بھی گر گئی ہیں۔ تاہم گزشتہ چند سالوں میں اس بازار میں موہاں فونز کی خرید و فروخت کا کاروبار بہت پھیل گیا ہے۔ دکانوں کے ساتھ ساتھ فٹ پاتھوں پر بھی یہ کاروبار اپنے عروج پر ہے۔ اس لئے دکانداروں نے اپنی دکانوں کے فرنٹ بھی کرائے پر دے دیے ہیں۔ جہاں شوکیں

ٹائپ کی موہاں دکانیں ہیں۔ جو اصل دکانوں سے زیادہ کماتے ہیں۔ اس لئے ان کا کرایہ دکاندار 20 ہزار تک وصول کرتے ہیں۔ اس کاروبار کے سبب یہاں اتنا شہرت ہوتا ہے کہ کھوٹے سے کھوٹا چھلتا ہے اور گاڑی، موٹر سائیکل کی تو دور کی بات یہاں پیدل چلنا بھی محال ہوتا ہے۔ بازار میں گھڑیوں کی بھی کافی دکانیں موجود ہیں۔ جہاں ہر طرح کی گھڑی مل جاتی ہے، قیمتی سے قیمتی بھی... اور سستی سے سستی بھی۔ رش کی وجہ سے یہاں بھی جیب کزوں کی خوب موج رہتی ہے۔ گوکہ اب ستیانہ روڈ، ڈی گراؤنڈ، سوساں روڈ اور کوہ نور چوک فیصل آباد میں خریداری کے بڑے مراکز بن گئے ہیں۔ قیمتوں کا فرق اب بھی گاہکوں کو فیصل آباد کے ان آٹھ بازاروں میں لے جاتا ہے۔ جہاں ضروریات زندگی کی ہر شے نسبتاً کم داموں دستیاب ہے اور جو فیصل آباد کی پہچان ہے۔

یہ خواتین کا پسندیدہ بازار ہے۔ کوئی تہوار ہو، شادی بیاہ ہو خواتین اسی بازار کا رخ کرتی نظر آتی ہیں۔ کیونکہ یہاں کام والے کپڑوں کی بڑی بڑی اور مشہور دکانیں ہیں۔ جہاں کارنگر معروف ڈیزائنرز کے ڈیزائن ایسی مہارت سے بناتے ہیں کہ کوئی اصل اور نقل میں فرق کر ہی نہیں سکتا۔

اس کے علاوہ اس بازار میں کپڑے الیکٹرانکس کے سامان اور جوتوں کی دکانیں ہیں۔ کراکری کی دکانیں بھی یہاں بڑی تعداد میں موجود ہیں۔ ریڑھی اور چھابڑی فروشوں کی یہاں بھی دکانیں ہیں۔ اسی بازار کے ایک حصے کو اتار گلی کہا جاتا ہے، جہاں خواتین خریداروں کا تانتا بندھا رہتا ہے۔ یہاں ہر قسم کا کپڑا دستیاب ہے اور ریڈی میڈ کپڑوں کی بھی بڑی بڑی دکانیں ہیں۔ جن میں خواتین کے ملبوسات کے علاوہ بچوں کے ریڈی میڈ کپڑوں کی دکانیں بھی شامل ہیں۔ اس بازار کی ایک شہرت اس کے گھسنے بھی ہیں۔ یہاں نہایت دیدہ زیب زنانہ اور مردانہ گھسنے ملتے ہیں، اس لئے یہاں لوگ دور دور سے گھسنے خریدنے آتے ہیں۔

مجاوہ بازار سے گھسنہ گھر آ کر امین پور بازار میں داخل ہوں تو دائیں ہاتھ پر کتابوں کا بیویں کی دکانیں ہیں، جبکہ بائیں ہاتھ کے شروع میں کپڑے کی دکانیں ہیں۔ بازار کے آخر میں تو دونوں طرف اسٹیشنری کی دکانیں ہیں۔ اس لئے اسے فیصل آباد کا اردو بازار بھی کہا جاتا ہے۔ یہاں فٹ پاتھ پر بچے کتاب گھروں سے پرانے رسالے اور کتابیں بھی سستے داموں مل جاتی ہیں۔ دکانوں کے پیچھے بڑی پرنٹنگ پریس مارکیٹ ہے، جہاں شادی کارڈز سے لے کر اخبار تک چھپتے ہیں۔ امین پور بازار کے بعد آتا ہے چنیوٹ بازار، چنیوٹی شیخ برادری کا یہ بازار شہر کا ایک معروف کاروباری مرکز ہے۔ ریل بازار کی طرح یہاں بھی زیادہ تر دکانیں شیخوں کی ملکیت ہیں، جنہوں نے انہیں کرائے پر دے رکھا ہے۔ یہاں ہومیو پیتھک میڈیکل اسٹورز کی بھرمار ہے اور ہر طرح کی ہومیو پیتھک دوائی یہاں سے مل جاتی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ یہاں کمپیوٹرز کا کاروبار بھی ہوتا ہے۔ چوک گھنٹہ گھر سے



فیصل آباد کا ریلوے اسٹیشن

امین پور بازار کے آخر میں دونوں طرف اسٹیشنری کی دکانیں ہیں، اس لئے یہ فیصل آباد کا اردو بازار کہلاتا ہے





لیس فیشن ٹرینڈ

ربن سے بنے پھولوں پر مشتمل فینسی بلیں زیادہ مقبول ہیں

زمانہ قدیم میں عورتوں نے کروشیا کی بلیں بن کر اپنے لباس کی آرائش کا آغاز کیا تھا۔ تب سے اب تک یہ بلیں ہر عہد کے نئے تقاضوں کو سامنے رکھ کر جدید سے جدید انداز میں پیش کی جا رہی ہیں۔ ٹشو اور ساشن کے ربن سے بنائے گئے پھولوں پر مشتمل لیسز کافی عرصے سے مقبول ہیں، اب وقتاً فوقتاً ان میں تھوڑی بہت تبدیلی کر کے نئے ڈیزائن بنائے جا رہے ہیں۔ یہ قیصوں کے گلوں، آستینوں کے علاوہ اسے لائن شرٹس کے دامن پر بھی لگائی جا رہی ہیں۔ اسی طرح ستاروں، گینوں اور کڑھائی سے مزین نخل کے فیتے بھی ہمیشہ کی طرح فیشن کا حصہ بنے ہوئے ہیں۔ جالی کے فیرک پر خوش رنگ ریشمی پھولوں والی چوڑی چکن کی بلیں لمبی شرٹس کے دامن اور آستینوں پر لگ رہی ہیں۔ مختلف رنگوں کے ریشم سے بنی نازک بلیوں کا فیشن تو بدلتا ہی نہیں ہے، اسے اب بھی خواتین شوق سے استعمال کرتی ہیں۔ jute سے متاثر ہو کر بنائی جانے والی منفرد بلیں بھی نئے اسٹائل میں آ رہی ہیں۔ اس کے علاوہ شادی بیاہ کے موقع کی مناسبت سے استعمال ہونے والے چمکدار گونا گونا کناری، بناری اسٹائل اور زری ورک پر مشتمل بلیں پہلے کی طرح اب بھی پسند کی جا رہی ہیں۔



ڈائٹنگ نہ کریں اور چھٹیوں میں وزن بھی نہ بڑھے

یہ بات ہے ذرا سی سمجھداری کی

کے چس، بسکٹس اور چاکلیٹس نظر آتے ہیں بہت دل لہانے والے ان کے ریپرز اور پیکنگ تو بہت ہی جاذب نظر ہوتی ہے۔ مگر ٹھہریے یاد کیجئے کہ کھانا آپ کھا کر آتے ہیں۔ اسی طرح شاپنگ مالز کے فوڈ کورٹس اپنے انٹریز کی آرائش اور طرح طرح کے فوڈ چیمبر کی ورائٹیوں سے آراستہ ڈالتے آپ کو خوش آمدید کہیں گے، لیکن اپنا وزن یاد کیجئے کتنا kg بڑھ چکا ہے۔ چنانچہ اس پر خطر راستے کی جانب قدم ہی نہ بڑھائیے۔



اسکولوں کی تعطیلات ختم ہوں یا بڑوں کے کام پر واپسی کا دور لوٹ آئے، ایسا محسوس ہوتا ہے کہ جیسے وزن میں کچھ زیادتی ہو گئی ہے۔ ہمارا آپ کا اندازہ غلط ہو سکتا ہے، وزن کرنے والی مشین کا حساب کتاب نہیں کیا اس دوران آپ اور ہم باقاعدگی سے جم جاتے رہے ہیں؟ اگر نہیں تو ظاہر ہے کہ جب ہمارا موڈ تفریح کی جانب مائل ہو تو اکثر روٹین کے کام نظر انداز ہی ہوتے ہیں۔ بے وقت جاگنا، سونا، ڈائٹ میں ڈنڈی مارنا وزن بڑھا دیتا ہے۔ اگر یہ تعطیلات طویل ہوں تو مسلم اسمارٹ رہنا خوابوں کا قصہ معلوم ہوتا ہے۔ ہفت واری چھٹی کا اپنا ہی لائف اسٹائل ہوتا ہے۔ کھانا پینا سوچ اڑانا، غم و فکروں سے دور رہنے کی کوشش کرنا یہاں تک بھلائیں کہ آپ کو دور وز کے بعد سخت آزمائش بھرے ماحول میں کام کرنے کو لٹا ہوتا ہے، لیکن زیادتی تو ہر چیز کی بری ہوتی ہے۔ واشنگٹن یونیورسٹی اسکول آف میڈیسن کے مطابق چھٹیوں میں صحت، غذائیت اور ورزش کے معمولات پر قابو رکھنا مشکل ضرور ہے ناممکن نہیں۔ مگر اس کے لئے سخت حکمت عملی اپنانا ضروری ہے۔

چھٹیوں میں کس نے کہا کہ فزی ڈرنک لینا ضروری ہے۔ ایک گلاس آپ کی کمر کی پیمائش میں اضافہ کر سکتا ہے، لیکن اگر آپ توانائی بھرا ایسا اسٹیک بھی اس فزی ڈرنک کے ساتھ لے لیتے ہیں تو پھر اچھی خاصی مشکل پیش آ سکتی ہے۔ آپ کیوں نہ سادہ پانی زیادہ مقدار میں پی لیا کریں یا پھر ناریل پانی۔ اسٹیکس کے طور پر سیب اور دی کا استعمال کرنا زیادہ مفید ہے۔

اگر آپ دیر سے بیدار ہو رہے ہیں اور ناشتے کا وقت گزر چکا ہے تو روایتی اور پھر پور ناشتہ چھوڑ کر سیب کھالیں اور پھر دوپہر کا کھانا کھالیں، وزن قابو میں رہے گا۔ یوں بھی دن کے بارہ بجے ناشتہ نہیں ہوتا۔ جو وقت گزر گیا اُسے گزر رہی جانے دیجئے۔ آنے والے وقت کی باگ تھامئے۔ یوں بھی جسم کو دن بھر میں مختلف غذائی اجزاء درکار ہوتے ہیں۔

چھٹی کے دن ورزش کی چھٹی نہ کریں، کیونکہ یہی تو ہیں Happy hours

دعوتوں میں بھی جائیں گھر پر بھی کسی کو مدعو کر کے خاطر مدارات کریں۔ کھائیں پیئیں خوش رہیں، لیکن جہاں گھڑی وقت بتائے، ورزش کے معمولات کا تو فوراً کمر کر لیں اور اپنی سرگرمیوں میں ورزش کو خارج نہ کریں۔ آخر آپ کو سماجی زندگی بھی گزارنی ہے اور اپنے خدوخال کی بھی فکر کرنی ہے تو دونوں معمولات کے لئے وقت نکالیں۔

بازاری کھانے جو عام دستیاب ہوں ان ہی پر توجہ مبذول نہ کریں

آپ خاتون خانہ ہیں تو آپ کا دل بھی بریک کو چاہتا ہے۔ خاص کر بچے بازاری اور تیار شدہ کھانوں کی طرف لپکتے ہیں۔ پورے کنبے کے ساتھ کھانے کے لئے باہر جانا بہترین تفریح ہو سکتی ہے اور کبھی کبھار ہی ایسے پروگرام بنتے ہیں۔ اب آپ باہر ضرور جائیں، مگر مینو کے انتخاب میں سمجھداری کا مظاہرہ کریں۔ اگر آپ ہفتے میں دو بار فاسٹ فوڈ کا انتخاب کرتے ہیں تو 4 کلوگرام تک وزن بڑھا لیتے ہیں۔ فاسٹ فوڈ بنانے والے ادارے گھر پر بے کھانوں کی نسبت بڑے سائز کے meals تیار کرتے ہیں۔ یعنی گھر کے کھانے 15 برس میں وزن بڑھا سکتے ہیں اور جب تک فوڈ صرف ہفتے بھر کی بداحتیاطی سے اتنا ہی وزن بڑھا دیں گے۔ یہ رائے آسٹریلیئن تحقیق کاروں کی ہے۔ ریسٹورنٹ کے کھانے پورشن سائز میں بڑے ہوتے ہیں اور زیادہ توانائی کا ذخیرہ رکھتے ہیں۔

آپ کھانے پکانے سے فرار حاصل نہ کریں، احتیاط کر لیں۔ جلدی تیار ہونے والے کھانے بنائیں۔ مثلاً باربی کیو قدرے کم وقت میں بہتر نتائج اور پھر پور غذائیت دیتے ہیں۔ چکن (مرغی کا گوشت) آسانی اور کم وقت میں نرم پڑتا ہے۔ سبزیاں اور سلاڈ با آسانی دستیاب ہوتی ہیں۔ اناج کی صورت میں بن اور ڈیل روٹی، بہترین فائبر کی صورت میں مل سکتے ہیں اور مختلف سائز اور چٹنیاں ہر گھر میں موجود ہوتی ہیں تو پھر دیر کس بات کی صحت بخش کھانا منٹوں میں تیار کیا جاسکتا ہے۔ یعنی کام ایسا کریں کہ نہ پیسہ زیادہ خرچ ہو نہ غیر ضروری اور مضر چکنائیاں جسم میں جمع ہوں۔ ڈالڈا کا دسترخوان میں بیکنگ کی تراکیب شائع ہوتی رہتی ہیں۔ کبھی منہ کا ذائقہ تبدیل کرنے کے لئے انہیں آزمائیں۔ صحت بخش ڈالڈا کوگ آئل، ڈالڈا اولیو آئل اور ڈالڈا کنولا آئل کی مدد سے ایسی کئی تراکیب آزمائی جاسکتی ہیں۔

شاپنگ کرتے ہوئے فوڈ کورٹس میں جانا ضروری ہے کیا؟

بہتر یہی ہے کہ شاپنگ پر جانے سے پہلے گھر کا کھانا سیر ہو کر کھائیں اور شاپنگ مالز میں خریداری کے دوران بھوک لگے تو بھی مینو کا انتخاب ذہانت سے کریں۔ گرمی کی شاپنگ کے دوران طرح طرح

شاپنگ کے درمیانی عرصے میں بھوک لگے تو خشک میوہ (موگ پھلی چھلی ہوئی، بادام، پستہ، پسا ہوا ناریل، چلنوزے، بن فلاور کے بیج) یا کوئی پھل کھالینا بہتر ہے۔ یہ باہولت اسٹیکس بھوک کی اشتہاء کو کنٹرول کریں گے اور یہ صحت افزا خوراک ہیں انہیں کھانے سے وزن میں اضافے کا سوال ہی پیدا نہیں ہوگا۔

ایک سبب ہمیشہ گاڑی میں رکھ لیا کریں جہاں ضرورت ہو اسے کھالیا اور اگر آپ ڈرائیونگ کر رہی ہیں تو یہ توانائی بحال رکھے گا۔ اگر آپ فوڈ کورٹ میں کھانے کا تہیہ کر کے گھر سے آئی ہیں تو ایک بار پھر سلاڈ والی ڈش کا انتخاب کریں۔

دعوتوں میں جانا ترک کیوں کیا جائے، آخر آپ ایک سوشل ہستی ہیں۔ عام طور پر دعوتوں کا مقبوم مرغن کھانوں اور روایتی مٹھاس سے لیا جاتا ہے۔ ہر چیز گہرائی تک فرائی ہو تو بہتر ہے۔ بگھار لگے تو ٹھیک ٹھاک روشتوں سے مزین ہوں اور سوندھی مہکروں والے یہ کھانے جب میز پر پختے جاتے ہیں تو اپنی قوت برداشت جواب دے جاتی ہے۔ اچھی خاصی قوت ارادی رکھنے والے افراد بھی فوراً کھانے کی طرف متوجہ ہوتے ہیں۔

آپ کسی بھی پارٹی یا ڈنر پر جائیں اگر آپ کو غذاؤں کی کیلوریز کا تخمینہ اور شرح معلوم ہو تو آپ کے پلیٹر میں کبھی بھی بے حد روٹی کھانے یا کنفیشری آئٹم نظر نہیں آئیں گے۔

چٹنیاں ہوں اور فلم جی کا شوق نہ پورا ہو

کیا فلم دیکھتے ہوئے آپ کے ہاتھ میں بڑا سا پاپ کارن کا پیکٹ، چاکلیٹ، سافٹ ڈرنک اور کو مبو ونگز ہونا ضروری ہیں؟ کیا ان اشیاء کے بغیر فلم نہیں دیکھی جاسکتی۔ اگر یہ سب اشیاء آپ کی مجبوری ہیں تو جان لیجئے کہ 260 گرام وزن بڑھاتا یعنی ہے۔ ان کیلوریز کو جلانے کے لئے تقریباً ڈھائی گھنٹے کی ورزش لازمی ہے۔

پاپ کارن صحت بخش غذائیت پر مشتمل ہیں لیکن چھوٹے سائز کا پیکٹ لینا چاہئے اور سافٹ ڈرنک کے بجائے سادہ منرل واٹر کی بوتل ہی لی جائے تو بہتر ہے۔ یہ ہیں چند ایسی تجاویز جو بہر صورت وزن کنٹرول کر سکتی ہیں۔



ویلم ہوم، گھر تو وہ گھر ہے جس کے درود یو ارتک خوش آمدید پکاریں

آئیے دیکھیں کہ کم خرچ بالانشیں گھر کیسے ہوتے ہیں؟



دن بھر کی تھکا دینے والی مصروفیات اور کام کاج کے بعد گھر لوٹنے ہی پہلا احساس آرام دہ ماحول کا ہوتا ہے۔ سوال اٹھتا ہے کہ گھر کیسا سجا ہوا ہے یا کتنا آرام دہ ہے؟ کیا آپ گھر آراستہ کرتے وقت آرام اور سکون کا خیال پیش نظر رکھتی ہیں یا آپ کی دلہیز پر قدم رکھتے ہی کسی بڑے آرائش محل کا تاثر ملتا ہے؟ دراصل گھر بجٹ کے مطابق سجائے جاتے ہیں۔ مہینوں کی مالی حیثیت کا تعین گھر کی دلہیز ہی کیا کرتی ہے، خواہ آپ روزمرہ کیسا ہی کھانا کھاتے ہوں، کتنا ہی شاندار لباس پہنتے ہوں، آپ کے پاس ذاتی سواری ہو، آپ کے بچے اچھے تعلیمی اداروں میں زیر تعلیم ہوں اور آپ کے پاس ضروریات زندگی کی بیشتر اشیاء موجود ہوں۔ یہ تمام کی تمام ثانوی باتیں ہی رہتی ہیں اور گھر آپ کی مالی حالت کی تصویر کشی ہی نہیں کرتا بلکہ ہر راز سے پردہ اٹھا دیتا ہے۔ ذیل میں ہم گھر کے چیدہ چیدہ کمروں کی ضروریات اور آرائشی نقطہ نظر سے چند مشورے دے رہے ہیں۔

باورچی خانہ

یہ ہر گھر کا دل ہوتا ہے۔ اس کمرے میں کی جانے والی سرمایہ کاری سے کنبے بھر کی صحت وابستہ ہوتی ہے۔ کچن میٹیریل میں خوبصورتی کے ساتھ ساتھ صحت بخش لوازمات کا خیال رکھنا ضروری ہے۔ ایک سوال اٹھتا ہے کہ کاؤنٹر ٹاپس کیسے بنوانے چاہئیں؟ مہر تعمیرات کہتے ہیں کہ Caesarstone اور Silestone میٹیریل قدرے بہتر ہیں۔ یہ مسام دار کنکریٹ سے نہیں بنے اور ان پر چوہنگ کرنی پڑے تو خفیف ترالرجی ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ مضبوط ترین، خوبصورت رنگ اور بے کشش نظر آنے والے کاؤنٹر ٹاپس کچن کا انٹریز بہتر بنادیتے ہیں۔

کچن کی کپینٹس بجائے لکڑی کے Laminated میٹیریل کی بنائی جائیں تو صفائی میں آسانی ہوتی ہے۔ ان پر مصالحوں یا سالن کے دھبوں کے علاوہ کچھ اور گندگی ہو تو آپ ڈسٹر جنٹ اور اسٹینج کی مدد سے انہیں صاف کر سکیں گی جبکہ لکڑی کی خوشنما سی فرٹ کو سال میں کتنی مرتبہ پالش کروانا ممکن ہوگا؟ گھر ایسا نوانا بہتر ہے کہ کم سے کم خرچ ہو اور انہیں نہ پیدا ہوں۔

باتھ روم

کبھی کبھار شاور کا ہیڈ بدلنے سے اس کمرے کا زاویہ بدل جاتا ہے۔ اسٹائلش شاور گلاس میٹیریل کا بھی ہو سکتا ہے اور اگر آپ کے ہاں ٹب نہانے کے مقصد کے لئے نصب ہیں تو ٹانگوں کے انتخاب میں مہارت کا ثبوت دیجئے۔

لاؤنج اور لیونگ روم

اگر ہر سال یا ہر دوسرے سال گھر میں رنگ دروغن نہ کروایا جاسکتا ہو تو بد نما دیواروں پر



وال پیپرز لگوائے جاسکتے ہیں۔ یہ کمرے میں رنگ بھر دیتے ہیں اور بیٹھنے والا تازگی اور نیا پن محسوس کرتا ہے۔ ستانے یا آرام کی غرض سے گھر کا یہ وسطی کمرہ شام سے رات گئے اور پھر دن سے دوپہر تک یعنی ہر وقت کسی نہ کسی کے استعمال میں رہتا ہے۔ بے تکلف عزیز واقارب بھی اسی جگہ آتے اور قیام کرتے ہیں۔ خاطر تواضع اور مدارات کا بوجھ بھی اسی کمرے کے شانوں پر ہوتا ہے تو کوشش کیجئے کہ وال پیپرز کے رنگوں میں کریم، سفید دودھیا یا سبزی مائل شیڈز ہوں تو بہتر ہے جو آنکھوں کو خنڈک کا تاثر دیں۔ سرخ رنگ دیواری آرائش کے لئے یہاں موزوں نہیں رہے گا۔ یہاں آپ کو relax کرنے والے رنگوں کے فرنیچر اور دیگر آرائشی اشیاء درکار ہوں گی۔

اس کمرے میں تصویری آرائش کرتے وقت پھولوں کے نقوش کا خیال پیش نظر رہے تو اچھا ہے اور اگر تازہ پھول سجائے جاسکتے ہوں تو یہ بہتر تاثر دیں گے۔ ہر روز وقت پر گھر آنا کسی کو کیسے کھل سکتا ہے۔ جب گھر کا گھر اسے خوش آمدید کہنے پر آمادہ ہو، دینے والین نہ سبھی سنتھیک ہی سہی یا ڈفلورنگ مہنگا شوق محسوس ہو تو ماربل چپس اور ٹانگوں والے فرش ہی سہی، آپ وسطی گزرگاہ سے کمرے تک ایک خوبصورت rug بچھا دیں۔ کمرہ جاذب نظر ہو جائے گا۔

سونے کا کمرہ

اس کمرے میں نیلا، آسمانی یا سبز رنگ کے کسی قدر (شید) میں رنگ دروغن ہو تو تھکاوٹ کا احساس زائل ہوتا ہے۔ ہر گھر میں یہ کمرہ بھی کثیر المقاصد ہوتا ہے۔ یہ خیال رہے کہ یہاں سونے سے پہلے مطالعہ کرنا ہو تو ریڈنگ لائٹ ٹھیک کام کرتی ہیں یا نہیں؟ یہاں آپ کو بستر پر فوم کا گڈا مناسب معلوم ہوتا ہے یا اسپرنگ والا، اگر فوم کا میٹیریل پوزیشن بدلنے کے لئے ہلکا اور باہولت محسوس ہوتا ہے تو اسے استعمال کیجئے اور اگر اسپرنگ والا پائیدار ہے تو بھی اس کی پوزیشن تھوڑے تھوڑے عرصے بعد بدلنا جسم کو آرام دے گا اور آپ اس بہانے بستر کے اطراف اچھی طرح صفائی کر سکیں گی۔ یہاں ہم بتاتے چلیں کہ اسپرنگ کا گڈا بھاری یعنی وزن دار ضرور ہوتا ہے، لیکن جن گھروں میں ایئر کنڈیشن موجود نہ ہو ہاں گرمی اور الجھن کا باعث نہیں بنتا۔

گھر کا بیچے یا لال

اس مقصد کے لئے جگہ چاہے کم ہو گنجائش نکال کر پودے رکھنے چاہئیں۔ ہریالی دکھ بانٹتی ہے۔ یہ آکسیجن مہیا کرتی ہے۔ آپ کی صحت، تخلیقی صلاحیتیں اور تازہ دم ہونے کے لئے دو چار چھ پودے گھر کی اندرونی یا بیرونی جگہوں پر ضرور رکھیں۔ ذہنی تھکان بھی انہی کی مدد سے دور ہوگی۔ سکون اور اطمینان کا تاثر دینے والے یہ پودے اچھی نگہداشت کے ساتھ پروان چڑھتے دیکھ کر سرخوشی کا احساس غالب رہتا ہے۔

اس جگہ پر آپ کوئی پالتو پرندہ رکھ سکتے ہیں۔ پرندے، پانی کا مصنوعی فوارہ یا بطخ اور مور فطرت سے آپ کے عشق کی عکاسی کریں گے۔ مصنوعی آبشار یا فوارے سے آنے والی پانی کی مدھر آواز آپ کو مطمئن اور مسرور رکھتی ہے۔ بڑے لان کو آراستہ کرنا قدرے آسان ہے مگر فلیٹوں کی بالکونیوں پر چھوٹے چھوٹے گسٹا اور ان میں اہرائی بوگن ویلیا اور منی پلانٹ کی بلیس آپ کے جمالیاتی ذوق کی دلیل ہوتی ہیں۔ گھر کے کونے میں ہریالی ہوگی تو یہ گھر قدرتی نعمتوں کا خزانہ معلوم ہوگا اور اگر کھانے کی میز، ڈرائنگ روم کی وسطی میز یا سونے کے کمرے کی سائڈ ٹیبل پر کوئی چھوٹا سا پھولوں کا دلاز رکھا ہوگا تو فطرت سے انوٹ بندھن کو ہر آنے جانے اور خود رہنے والے محسوس کر کے جھوم اٹھتے ہیں۔



وٹامن B... ایک انقلابی ہتھیار

وٹامن B12 سے بچوں کے پیدائشی نقائص دور ہو سکتے ہیں



کے ماہرین نے انکشاف کیا کہ جن مریضوں کو وٹامن B کی خوراک دی گئی تھی ان میں دماغ کے سکڑنے کی شرح 30 فیصد تک کم دکھائی دی۔ جبکہ بعض افراد میں یہ شرح 50 فیصد تک کم دکھائی

ایک تحقیق میں کہا گیا ہے کہ وٹامن B الزائمر کے خلاف یہ ایک مؤثر اور انقلابی ہتھیار ہے۔ طبی ماہرین کہتے ہیں کہ اس وٹامن کی زیادہ مقدار بوڑھے افراد میں دماغ سکڑنے کی رفتار کو کم کر سکتی ہے۔ دراصل دماغ کا سکڑنا ڈیمینیا کو جنم دیتا ہے۔ جسے روکنے کے لئے کسی بھی شخص کو الزائمر سے بچایا جاسکتا ہے۔ اس تحقیق میں ماہرین نے 168 بوڑھے افراد پر تجربے کئے اور وٹامن B کے اثرات کا جائزہ لیا۔

دی۔ اس تحقیق کے سربراہ پروفیسر ڈیوڈ اسمتھ نے کہا کہ وٹامن B کی مناسب مقدار خون میں ہوموسسٹین کی مقدار کو کنٹرول کرتی ہے اور یہی اجزاء دماغ کے سکڑنے کا باعث بنتے ہیں۔ یہ اس قدر بڑے، مؤثر اور انقلابی ہتھیار کے طور پر سامنے آیا ہے، جس کی کوئی پیش گوئی بھی نہیں کر سکتا تھا۔

ماں بننے والی خواتین متوجہ ہوں

ان خواتین میں وٹامن B12 کی کمی واقع ہو جائے تو ان کے ہاں ایسے بچے کی ولادت کا امکان بڑھ جاتا ہے جس میں شدید پیدائشی نقص ہو۔ یہ بات کینیڈا کے سائنسدانوں نے اس تحقیق کی بنیاد پر کہی ہے جس کے دوران انہوں نے ماں بننے والی بہت سی خواتین کے خون کے نمونوں کا معائنہ کیا اور اس نتیجے پر پہنچے کہ جن خواتین میں وٹامن B12 کم ہوتا ہے ان کے بچے میں ریڑھ کی ہڈی کے موروثی اور عصبی مرض Spina Bifida کا امکان بڑھ جاتا ہے۔

وٹامن B12 کے حصول کے اہم ذرائع

سب سے اہم ذریعہ مچھلی، گوشت، انڈے، دودھ اور اس سے بنی اشیاء ہیں۔ ماہرین کہتے ہیں کہ جو خواتین اس حد تک سبزی خور ہوں کہ پروٹین کی شکل میں بھی نہ لیتی ہوں۔ مثلاً انڈے اور دودھ وغیرہ بھی استعمال نہ کرتی ہوں، ان میں وٹامن B12 کی کمی کا امکان ہو جاتا ہے۔ بعض دفعہ کسی اور مرض کے باعث یہ وٹامن جذب نہیں ہو پاتا۔ زیادہ تر لوگ پروٹین کا استعمال کرتے ہیں، لیکن ماں بننے والی خواتین کو معمول سے زیادہ اس وٹامن کی ضرورت ہوتی ہے۔

یہ فوکل ایسڈ کیا ہے؟

یہ وٹامن B کی ہی ایک قسم ہے جو استقرار حمل کے فوراً بعد کئی ہفتوں تک بے جان جنین کی صحیح نشوونما کے لئے لازمی ہے۔ یہ وہ مرحلہ ہوتا ہے کہ اکثر خواتین کو علم نہیں ہوتا کہ وہ ماں بننے والی ہیں۔ اس لئے حمل کی جانچ سے پہلے فوکل ایسڈ کی 5mg کی ایک گولی دن میں تین مرتبہ لی جاسکتی ہے۔

کچھ ممالک میں قانون بنادیا گیا ہے کہ اکثر پروسیسڈ فوڈ میں فوکل ایسڈ شامل کیا جائے۔ اسی طرح بعض غذائی اشیاء میں وٹامن B12 بھی ملایا جانا ضروری ہے تاکہ لاعلم خواتین کو یہ مناسب مقدار میں مل سکے۔ ان کا یہ بھی کہنا ہے کہ بصورت دیگر ان خواتین کو روزانہ اس سے پچاس مائیکروگرام وٹامن B12 سپلیمنٹ کے طور پر لینا چاہئے۔ ڈاکٹر کے مشورے سے 50 یا 55 برس کی عمر کے بعد روزانہ وٹامن B کیپسول کی ایک گولی سے بھول جانے کے مرض سے نجات حاصل کی جاسکتی ہے۔

طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ ابتداء میں یادداشت کا معمولی خراب ہونا اور یہ حالت نوجوان افراد میں بہت کم دیکھی جاتی ہے، جو بعد میں مزید بڑھتے ہوئے الزائمر تک جا پہنچتی ہے۔ اس تحقیق میں آدھے افراد کو وٹامن B کی ایک گولی روزانہ جو B6 اور B12 تک کی دی جاتی رہی اور دو برس کے بعد سارے افراد کے دماغ کی پیمائش کی گئی اور ان کے دماغوں کے سکڑنے کا جائزہ لیا گیا۔ ماہرین نے کہا کہ 60 سال کی عمر تک دماغ سکڑنے کی اوسط رفتار 0.5 فیصد تک ہوتی ہے، لیکن جن مریضوں کو ایسی بیماری ہو ان میں یہ رفتار اس سے دو گنا تک بڑھ جاتی ہے۔

ماہرین کے مطابق الزائمر کے مریضوں میں دماغ سکڑنے کی شرح 2.5 فیصد سالانہ تک ہوتی ہے۔ بڑھتی عمر اور یادداشت کے مسائل سے متعلق ایک تحقیقی مقالے میں اوسفورڈ یونیورسٹی

ایسی سبزی خور خواتین جو پروٹین کسی شکل میں بھی نہ لیتی ہوں، اُن میں وٹامن B12 کی کمی کا امکان بڑھ جاتا ہے



5 منٹ اداکارہ نوین وقار کے ساتھ

”ہمسفر“ اور ”عینی“ کی آئے گی بارات کی مرکزی اداکارہ سے ملنے

نوین وقار کو آپ ’عینی‘ کی آئے گی بارات میں دیکھ رہے ہیں اور اس سے پہلے ہمسفر جیسی مقبول سیریل میں دیکھ چکے۔ ایف ایم سننے والے اور ٹی وی پر موسیقی کے پروگرام دیکھنے والے اس RJ اور VJ سے بخوبی واقف ہی ہیں۔ شاید یہ بات ہر قاری نہیں جانتا کہ وہ گٹار سٹ بھی ہیں اور تو اور مستقبل میں ان کے ارادے ڈرامہ نگار بننے کے ہیں۔ وہ کہتی ہیں ”میں آہستہ آہستہ اپنا یہ شوق پورا کروں گی۔“ تو چلئے 5 منٹ کی گفتگو کرتے چلیں، کوشش کرتے ہیں کہ ڈھیر ساری باتیں کر سکیں۔



”کیرئیر کی شروعات میں کوئی مشکل کوئی الجھن پیش آئی؟“

”میرا کیرئیر RJ سے شروع ہوا تھا۔ اس لئے V-Jing کرنا کوئی مشکل نہیں لگا۔ ٹیلی ویژن پر آنے کا شوق تو تھا۔ اس لئے اداکاری بھی کر لی شاید اس کے بھی جراثیم تھے۔“

”ماڈلنگ بھی کر کے دیکھی کس میدان کو زیادہ جلتی پایا؟“

”میں اسے بھی جلتی کام ہی سمجھتی ہوں، یہ زیر نہیں ہوتا۔ RJ ایک سادہ سا کیٹوس ہو سکتا ہے۔ حالانکہ یونٹا بھی ایک آرٹ ہے۔ کہاں کیا کہنا ہے، آسان کام نہیں۔ لیکن ماڈلنگ اور اداکاری تو تاثراتی اداکاری کے لئے مزید محنت چاہتے ہیں۔ یہاں تو باڈی لینگویج بھی بھرپور ہوتی بات بنتی ہے۔“

”آٹھ برس ہو گئے RJing کرتے ہوئے اب

آسانی ہے یا توقعات بڑھ گئی ہیں؟“

”توقعات بڑھ گئی ہیں، مشکلات میں اضافہ ہی ہوا ہے۔ میرا شو شام 5 سے 8 بجے تک ہوتا ہے۔ یہ وقت لوگوں کے کاموں سے گھر لوٹنے کا ہوتا ہے۔ اس وقت میں کوئی ٹیلی یا فلسفے والی بات نہیں کر سکتی۔ بلکہ پچھلے موڈ میں تفریحی انداز سے بات چیت کرنی ہوتی ہے۔ ہر روز نئے Segments اور کئی نئی باتیں سوچنا پڑتی ہیں۔“

”ہمسفر میں نیکو رول کیسے قول کر لیا؟“

”شاید میرے چہرے کے مخصوص خدو خال اس کردار کے لئے موزوں تھے۔ مومنہ (ڈرامہ کی پروڈیوسر) نے مجھے قائل کر لیا کہ کیرئیر کے آغاز ہی میں نیکو رول کر لینا چاہئے۔ لیکن میں سمجھتی ہوں کہ میرا یہ کردار نیکو ہرگز نہیں تھا۔ دیوانگی کی حد تک کسی کو چاہتا اور انجانے میں دو لوگوں کے بیچ میں آ جانے کو قدرت کا ستم تو کہہ سکتے ہیں منفی طرز کی سوچ نہیں۔“

”ڈرامہ تخلیق کرتے وقت بطور ڈرامہ نگار آپ کیسے کہانی سوچ رہی ہیں؟“

”میں ان دنوں اپنی نسل کے مسائل پر کہانی لکھ رہی ہوں۔ یہ مسئلہ جذباتی، نفسیاتی، معاشی اور سماجی ہر طرح کے ہو سکتے ہیں۔ مزے کی بات یہ ہے کہ میری دلچسپی کامیڈی لکھنے میں ہے۔“

”اپنی میوزک البم کب تک لانچ کر رہی ہیں؟“

”میرے بھائی فراز حیدر گلوکار اور موسیقار ہیں تو انہیں اسسٹ کر رہی ہوں۔ اب تک ہم اس کے دس ٹریکس مکمل کر چکے ہیں۔ مگر مجھے کوئی خوش فہمی نہیں کہ میں کوئی بہت باصلاحیت گلوکارہ یا موسیقار ہو سکتی ہوں۔ میں اداکارہ ہی ہوں۔“



”میوزک ویلڈ یوز میں اداکاری کا تجربہ کیسا رہا؟“

”یہ بھی چیلنجنگ جاب ہے۔“

”آپ پر یہ الزام ہے کہ اپنے پروگرام میں بیشتر وقت انگریزی ہی بولتی ہیں؟“

”یہ غلط ہے۔ جہاں ضرورت ہو وہیں انگریزی بولی جاتی ہے۔ میں تو اپنا اسکرپٹ اردو ہی میں لکھتی ہوں۔ میری امی نے اردو ادب میں ماسٹر کیا ہے۔ ان سے اصلاح بھی لیتی ہوں۔ جس نے بھی کہا ہے غلط کہا ہے۔“

”عینی کی آئے گی بارات سے کیا سیکھا؟“

”یہی کہ لائٹ موڈ میں اچھے اور بھرپور ایکسپریشنز کیسے دیئے جاسکتے ہیں۔ مگر یہ تو کمال ہے بشری انصاری، حنا دلیر اور دوسری سینئر اداکاروں کا جن کی پرفارمنس ایسی زبردست ہے اور شیڈ لائن چونکا کے رکھ دیتی ہے۔ یہ ڈرامہ تو بشری انصاری کا ہے عینی کے جھگڑے تو خواہ مخواہ اٹھ کھڑے ہوئے ہیں۔“

”مگر عینی تو مرکزی کردار ہے اور ڈرامے کی جان ہے؟“

”یہ سیریل بھی میرے کیرئیر اور مستقبل کی بنیاد بنا ہے۔ اس نے مجھے تحریک دی ہے کہ میں مزید اچھے پروجیکٹ کروں۔“

کتاب ریویو



شاعر گلزار

ناشر: سبک میل پبلی کیشنز، لاہور

صفحات 149

قیمت 350 روپے
فلمیں اسکرین پہلے اور گیت یہ ہیں پہچان گلزار کے لیکن شاعری کرتا ہی ان کے دل اور روح کے سب سے زیادہ نزدیک ہے۔ انہیں اس سے سکون ملتا ہے فلمی شہرت کو بھی بالائے طاق رکھ کر وہ شاعری کرتے رہنا چاہتے ہیں۔ ان کے چار تخلیقی مجموعے سائیلیمنز، چکران، چاند چکران کا اور آٹم مولن منظر عام پر آئے۔ گلزار کہانیاں بھی لکھتے ہیں۔ راوی پاراں کی مقبول کہانیوں کا مجموعہ

ہے۔ شاعری میں ایک نئی فادر ترونی انہوں نے ہی متعارف کرائی اور اسی عنوان سے یہ پہلا مجموعہ طبع کرایا۔ گلزار کہتے ہیں کہ شروع میں جب سیف یارم ہٹائی گئی تھی تب اندازہ نہیں تھا کہ کس سنگم تک پہنچے گی۔ ترونی نام اس لئے دیا تھا کہ پہلے دو مصرعے گزرا جتنا کی طرح ملتے ہیں اور ایک خیل، ایک شعر کو مکمل کرتے ہیں لیکن ان دو حادوں کے نیچے ایک اور نئی ہے۔ سرسوتی، جو پوشیدہ ہے ترونی کا کام سرسوتی دکھانا ہے۔ تیسرا مصرعہ کہیں پہلے دو مصرعوں میں پوشیدہ ہے۔ ترونی کو بالغ ہوتے ستائیس اٹھائیس برس لگ گئے۔ وہ کہتے ہیں 'میں نے نظمیں لکھیں تو کہانیاں شائع ہوئیں، گیت لکھے تو ہدایت کاری میں پڑ گیا۔' بہر حال گلزار واحد ایسے شاعر ہیں جو تقسیم ہند کے کھول کو آج بھی اپنی نظموں اور کہانیوں کے ذریعے محسوس کر دیتے ہیں۔ کتب میں ہر ترونی کے ساتھ اس کی بھی شائع کئے گئے ہیں۔ طباعت عمدہ ہے۔

صفحات 399

قیمت 500 روپے
شاعر، صحافی اور دانشور محمود شام نصف صدی سے لوح و قلم کی پرورش کر رہے ہیں۔ تازہ ترین انتخاب 'جہاں تاریخ روتی ہے' اپنے عہد کا نوحہ بھی ہے اور وقت کا باض بھی۔ مجھے آج بھی ان کی تخلیق طویل نظم کا رڈ یوسازم یاد آتی ہے جو بڑی معنی آفریں تھی۔ ایک جانب سلیقے سے شعر کہنا، غزل اور نظم دونوں اصناف پر یکساں قدرت رکھنا اور دوسری جانب صحافت اور سیاسیات میں نظریے کا بے باکانہ اظہار کرنا اور بین بین

چلنا محمود شام ہی کو ودیعت ہوا ہے۔ کتاب کا عنوان ہی قاری کو گرفت میں لے لیتا ہے۔ آپ شاعری بڑھتے جاتے آپ کو زندگی سے محبت ہوتی چلی جائے گی۔ نمایاں ترین وصف یہ ہے کہ 'جہاں تاریخ روتی ہے' کی شاعری نعرے بازی نہیں ہے۔ ابتداء ہی میں جدید لفظیات کا ذکاوت استعمال اور غزل کے رومانوی حسن کو برقرار رکھنے کی ایسی صلاحیت کسی اور شاعر میں ڈھونڈنے سے نہیں ملتی۔ ایسے ہر صفت شاعر کو ادب و صحافت کا سرمایہ نہ کہیں تو اور کیا کہیں۔ کشور تابید، بحر انصاری اور ابن انشاء نے ثقافت انداز میں ان کے کام پر دے دی ہے۔ 'جہاں تاریخ روتی ہے' شعری بانگین اور کڑوی صحافت کے ہاتھ ملانے کی دلچسپ کہانی ہے۔ ہر غزل کاری وار ہے۔ ہر نظم دعوتِ فکر دیتی ہے۔ یقیناً شاعری کی مالا چنے والے حلقے اس شعری مجموعے کو کلید کا درجہ دیں گے کہ ان کی تخلیق کردہ لفظیات کا حسن ہمارے سامنے کو آئینہ دکھاتا ہوا آگے بڑھتا ہے۔ واقعی جہاں ہم ہیں وہیں تاریخ روتی ہے۔



ڈائریکٹر: پریم راج سونی

ستارے: پریتی زنا، ریحان، ازاہیل ایڈ جانی، سلمان خان، گورو چٹانا

فلم کی صنعت انوکھے تجربے کرتی آتی ہے اور وہ بہت مرتبہ بھیڑ چال سے گریز کرتی ہے۔ اب اس فلم میں انوکھی بات یہی ہے کہ گورو چٹانا ایک نئے اداکار کے ساتھ وہ جلوہ گر ہو رہی ہیں۔ رومانوی اسلوب سے میل کھاتی یہ فلم یقیناً عید الاضحیٰ کی ایک ٹریٹ کی طرح محسوس کی جائے گی۔ موسیقار پریتیم کے گیتوں کو شریا گھوشل نے بہت کمال سے گایا ہے۔ اب چونکہ اس فلم کی پروڈیوسر بھی پریتی زنا خود ہی ہیں تو سوچ لیجئے کہ ان کا اپنا کردار کتنا اہم اور خوبصورت ہو سکتا ہے۔

فلم ریویو

پریتی زنا کا کیرئیر قریب اٹھم تھا کہ اچانک یہ نئی فلم تخلیق 'عشق ان پیرس' وجود میں آئی۔ تاہم اس سے پہلے انہوں نے ٹی وی ٹاک شو اور پرسنل ڈی پریتی زنا کے جو چھوٹی اسکرین کے متوالوں میں بے حد پسند کئے گئے۔ چار سال کے طویل وقفے جی ہاں جس اداکارہ کی ہر سال ایک یا دو فلمیں منظر عام پر آتی ہوں اس کے لئے چار سال کا وقفہ واقعی خاصا طویل ہوتا ہے۔ ہندوستانی

یہ فلم کامیڈی ڈرامے پر مبنی ہے۔ کہانی کچھ یوں ہے کہ ایک شخص اپنی طاقوتوں کے ساتھ زندگی کے نئے رنگ اپناتا ہے۔ اسے ماورائی کرداروں پر مشتمل اسکرین پہلے نے اس وقت مزید دلچسپ بنادیا جب اس کا ٹکراؤ بذلہ سنج لوگوں سے ہوتا ہے۔ دراصل یہ کیلی فورنیا میں مقیم ایک صحافی اور شاعر مارک اوبرن کی سوانحی تحریروں پر مبنی ہلکی پھلکی کاوش تھی۔ جسے ڈائریکٹر بین یون نے نہایت



ڈائریکٹر: بین یون

ستارے: جون باکس، ہیلن ہنٹ، ولیم ایچ، میسی، مولن بلڈ کڈ، اینکار مارکس

بھرپور اسکرین پہلے، عمدہ ترین سینما ٹوگرانی، مچھی اور دلچسپ موسیقی اور بہترین تاثراتی عکاسی کے ساتھ فیتے پر منتقل کر دیا ہے۔ دراصل ہالی وڈ مافوق الفطرت کہانیوں کو قلمدانے کا مکتبہ فکر اس سنج پر کام کو بہت آگے بڑھا چکا ہے۔ وہ گھنگنی مہارتوں سے فلم بین کو ایک ایسی اچھوتی دنیا میں لے جاتے ہیں جہاں قدم قدم پر انوکھی وارداتیں ہوتی ہیں۔ یہ سب انسان کے خواب بھی ہو سکتے ہیں اور انہیں سمجھنے کے لئے سائنسی حقائق کا جاننا بھی بہت اہمیت رکھتا ہے۔ SESSIONS ضرور دیکھیے لیکن فلم کے پس منظر اور تناظر کو محسوس بھی کیجئے کہ ہدایت کار نے کیا خوب باریک بینی سے انسانی نفسیات کی پرتیں کھولی ہیں۔

ستاروں کی روشنی میں۔۔۔ ماہ اکتوبر 2012ء کیسا گزرے گا؟

امتیاز علی

جنچ میزان
Libra
24 ستمبر 123 تا اکتوبر

مذہبی دلچسپی اور وابستگی رکھنے والے افراد اجتماعی سے نشر و اشاعت کے ذریعہ اپنا کام جاری رکھیں گے۔ مالیاتی اداروں میں کام کرنے والے افراد کو ماہ کے آغاز میں خاطر خواہ کامیابی ملے گی، لیکن آخری ہفتے میں نقصان کا اندیشہ بھی ہے۔ کچھ کام تاخیر کا شکار ہوں گے۔ وعدہ شکنی ہو سکتی ہے۔ بچوں کی شادی کا مسئلہ اٹھ سکتا ہے۔ کسی کو اپنی مرضی و فضا کا پابند نہ بنائیے۔ نماز پابندی سے ادا کریں۔ اللہ تبارک تعالیٰ نے اپنے ہر بندے کے لئے کیسی کیسی نعمتیں پیدا کیں۔ اس کا آپ تھوڑی بھی نہیں کر پائیں گے۔ تو شکرانہ ادا کریں۔



جنچ حمل
Aries
21 اپریل 20 تا 20 مئی

اس ماہ کے آغاز کو درمیانہ کہا جاسکتا ہے۔ بہت اچھا نہیں کیونکہ ایک جانب کام کا دباؤ بڑھے گا تو دوسری جانب اخراجات میں بے پناہ اضافہ ہوتا نظر آ رہا ہے۔ فضول خرچی اور ضرورت کی اہمیت کا تعین کرنا ٹھن ہوگا۔ ملازمت کرنے والے افراد کو دھوکہ ہونے کا امکان نظر آتے ہیں۔ آپ صلح جوئی اور معاملہ فہمی سے پہلے بھی نباہ کر آئے ہیں۔ اب بھی صبر و تحمل سے کام لینے کی ضرورت ہے۔ بے آرامی بھی رہے گی، لیکن آرام کے مواقع مہیا کرنا آپ کا اپنا بھی کام ہے۔ ہر جمعرات کو مغرب کی نماز سے حسب استطاعت دال، گوشت، اٹلے یا 21 روپے صدقہ کر دیں۔ انشاء اللہ بے برکتی جاتی رہے گی۔



جنچ عقرب
Scorpio
24 اکتوبر 22 تا نومبر

بے یقینی کی کیفیت ختم ہو رہی ہے۔ ماشاء اللہ نئی ملازمت مل چکی ہے یا نیا کاروبار سیٹ ہو گیا ہے۔ اب اجتماعی سے محنت کیجئے۔ مالی مشکلات میں کمی واقع ہونا شروع ہو گئی ہے۔ اب غیر متوقع طور پر آمدنی ہو سکتی ہے۔ آپ بہت حساس ہیں، لیکن آپ کے قریب رہنے والے بھی حساس ہو سکتے ہیں۔ ان کا خیال رکھنا بہتر ہوگا۔ سرمایہ کاری میں دلچسپی بڑھے گی اور دوستوں کے ساتھ تعلقات استوار ہوں گے۔ آستنیوں کے ساپنوں پر نظر رکھنا آپ کو آتا ہے، یقیناً اس بار بھی فتح آپ کی ہوگی۔



جنچ ثور
Taurus
21 مئی 21 تا 21 جون

اگر تھوڑی سی گھریلو الجھنیں بڑھیں گی تو چند ہی دنوں میں ان کا حل بھی نکل آئے گی۔ پریشان نہ ہوں۔ آمدنی کے ذرائع فی الحال نہیں بڑھیں گے۔ قناعت اور صبر سے زندگی گزارنا سیکھنا پڑے گا۔ ازدواجی تعلقات میں دباؤ اور اختلافی نوعیت کے مسائل سر اٹھائیں گے۔ لیکن صدقات اور زکوٰۃ نہ روکیں۔ ہر جمعرات، منگل اور بدھ کے روز بچوں کو شیرینی کھلا دیا کریں اور ہر کام اللہ کی رضا و رغبت کے لئے کیا کریں۔ انشاء اللہ چند ماہ میں کوئی انجانی سی خوشی ملنے والی ہے۔



جنچ قوس
Sagittarius
23 نومبر 21 تا دسمبر

فضول کی دوڑ دھوپ سے بچ کر رہیں گے تو آپ اپنا بھلا کریں گے۔ آمدنی اتنی ہی رہے گی، اخراجات پر قابو پالیں۔ خاندانی جھگڑوں سے اکٹا ہٹ کا احساس ہوگا۔ بیچ بچاؤ کرانے کی کوشش میں کامیابی حاصل کر لی تو کچھ سکھ جائیں نصیب ہو جائے گا۔ مہینے کا آغاز بہت بھرپور نہیں ہے، لیکن اختتام بہت اچھا ہے۔ کسی بھی نئے چیلنج کا سامنا بھرپور اعتماد کے ساتھ کر سکیں گے۔ قوت فیصلہ کمزور نہ ہونے دیں۔ بچوں سے تعلقات بہتر بنالیں، انہیں ان کے من پسند چاکلیٹس دیا کریں۔ سخت رویہ آپ کو ان سے دور کر دے گا۔ محبت کیجئے، محبت پائیں گے۔



جنچ جدی
Capricorn
22 دسمبر 20 تا جنوری

کاروبار کی حالت نارمل رہے گی، مگر آمدنی اور اخراجات زیادہ ہو سکتے ہیں۔ یوں تو دنیا بھر میں معیشت کا بحران سر اٹھا رہا ہے اور ملازمت پیشہ افراد کسی نئے کام میں ہاتھ ڈال کے روپیہ گنوانے کا رسک نہیں لینا چاہتے۔ صاحب اولاد افراد کو اولاد سے دکھ اٹھانے پڑیں گے، لیکن اگر آپ نے ضبط کا مظاہرہ نہ کیا تو آئندہ کا سامنا کرنا پڑے گا۔ قوت ارادی مضبوط کیجئے۔ شادی شدہ مردوں کی بیویوں سے اختلاف ہو سکتا ہے۔ نماز چھوڑنا اول وقت میں پابندی سے پڑھا کریں۔ حالات بہتر ہونے جارہے ہیں، مگر اس کے لئے چاہئے یکسوئی اور اطمینان قلب جو عبادت سے حاصل ہو سکتی ہے۔



جنچ حوت
Aquarius
21 جنوری 19 تا فروری

روشن خیالی اپنی تو فائدے میں رہیں گے۔ دور اندیشی پیدا کر لی تو مزید فوائد ملیں گے۔ آپ بھی آمدنی اور اخراجات پر نظر رکھنا سیکھیں۔ بے وقعت کاموں سے رغبت بڑھے گی۔ اپنی توجہ بنیادی کاموں یا ملازمت پر مرکوز رکھیں گے تو بہتری ہوگی۔ معمولی باتوں پر پریشانیاں نہ مول لیں۔ سرمایہ کاری مہنگی پڑ سکتی ہے۔ فی الحال روپیہ محفوظ رکھیں، پہلے کی سرمایہ کاری پر توجہ دیں۔ بچوں سے اگر کوئی وعدہ کر رکھا ہے تو نبھائیں بلکہ ایسا کریں کہ ان کے ساتھ پنک کا پروگرام بنالیں یا شاپنگ کے دوران ان کے ساتھ رہیں۔



جنچ سرطان
Cancer
22 جون 23 تا جولائی

آپ بھی کم خرچہ نہیں۔ فضول خرچی اور ضرورتوں کا تعین کرنا معمول بنالیں ورنہ پریشانیاں پیدا ہوں گی۔ ہو سکے تو اپنا میڈیکل چیک اپ ضرور کرائیں۔ سردی، زکام، کھانسی، خون کی بیماری یا پیٹ کی خرابی کے لئے غذا میں احتیاط کرنی ضروری ہے۔ عزت و وقار میں اضافہ اور کئی کام جو بگڑے تھے، سنور تے نظر آ رہے ہیں۔ تھوڑی سی الجھن کو صبر سے برداشت کر لیں اور ٹھنڈے مزاج کا برتاؤ کریں۔ دھوکہ کھائیں یا کاروبار میں شراکت داری کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔ لوگوں کو پہچاننے کی کوشش کیا کریں۔ خاص کر دوستوں کو صدقے اور خیرات سے ہاتھ کبھی نہ روکنے کہ یہی آپ کو بلاؤں اور تکالیف سے نجات دلاتے ہیں۔



جنچ میزان
Libra
24 ستمبر 123 تا اکتوبر

اہل خانہ پر توجہ دیں۔ وہ وقت چاہتے ہیں اور آپ ہیں کہ دفتری مصروفیات میں الجھے رہتے ہیں۔ میڈیا یا فلم کے لوگوں کے لئے یہ مہینہ سعد ہے۔ مالی کامیاں متوقع ہیں اور ازدواجی تعلقات میں بہتری آ رہی ہے۔ اپنی موج کو مثبت رکھنا پڑے گا اور فراخ دلی کا مظاہرہ خوشی دے گا۔ والدین سے شکوہ ہے تو اسے دور کریں۔ بیرون ملک کاروبار سے وابستہ افراد کو کچھ نئے مواقع مل سکتے ہیں۔ مشترکہ سرمایہ کاری آپ کے لئے بہتر ہے۔ صدقات دینا نہ بھولیں۔



جنچ حمل
Aries
21 اپریل 20 تا 20 مئی

اس ماہ کے وسط تک نئی گاڑی، مکان یا پلاٹ کی خریداری کے امکانات ہیں۔ ازدواجی زندگی کی الجھنیں ختم ہو گئی ہیں۔ تعلقات کی سرد مہری جاتی رہے گی اور مزید جوش، تعاون اور سکھ نصیب ہوگا۔ کوئی دیرینہ مسئلہ حل ہو جائے گا جو یا تو جاغیراد سے متعلق ہے یا جذباتی تعلق سے۔ بہر حال یہ مہینہ آپ کے لئے خاصا مبارک ہے۔ اللہ تعالیٰ کا شکر بجالائیے۔ ملازمت پیشہ افراد کو نئی ملازمت مل سکتی ہے۔ ممکن ہے کہ آپ کسی دوسرے ملک کا سفر بھی کر لیں۔



جنچ جدی
Capricorn
22 دسمبر 20 تا جنوری

گھریلو مصروفیات دفتری امور پر غالب آ رہی ہیں۔ ملازمت پر توجہ دیں۔ پیسے کے لین دین اور خاص کر چیک لکھنے کے وقت غور کر لیا کریں کسی غلطی کی وجہ سے بڑا نقصان ہو سکتا ہے۔ افسران بالا اور دیگر اہم لوگوں کا تعاون مل سکتا ہے۔ گوکہ اس ماہ کاروبار میں غیر یقینی صورتحال نظر آتی ہے اور آپ کی بھی آمدنی کم اور اخراجات زیادہ ہیں، لیکن خوشی کا امر یہ ہے کہ آپ جدوجہد کی طاقت رکھتے ہیں۔ یہ طاقت مزید مضبوط ہوگی اور اچانک کوئی بگڑا ہوا کام بن جائے گا اور خوشی کا ماحول ملے گا۔ باقی اللہ بہتر جانتا ہے۔



جنچ سنبلہ
Virgo
24 اکتوبر 23 تا نومبر

اس ماہ آپ کا رجحان ہے کہ فلاحی کاموں میں روپیہ صرف کریں۔ نئے منصوبے بنیں گے۔ امیدوں کے مطابق خوشی اور کامیابی ملنے کے امکان ہیں۔ طبیعت کا بوجھل پن اور چڑچڑاپن ختم ہوگا۔ موڈ اچھا رہے گا تو ایک نہیں کئی اچھے کام کر سکیں گے۔ حالات امید افزا ہیں۔ دنیاوی دکھاوے کے لئے صدقہ نہ کیجئے، اس سے سچی خوشی نہیں ملے گی۔ کوئی منصوبہ ایسا شروع ہو سکتا ہے جو طویل وقت کے بعد نتائج دے۔ اس لئے کسی مالی اسکیم میں فوری منافع کے لئے روپیہ نہ لگائیں۔ نہ ہی کسی معجزے کی توقع رکھیں۔ تھوڑی سی جدوجہد کا دورا بھی باقی ہے۔

