

ڈاکٹر کا دسترخوان

2014

اپریل

پاک سوسائٹی

www.paksociety.com

صحت کا
خزانہ

BAKE
PARLOR

بیکے پارلر گلک اینڈون کونٹیسٹ

2 in 1

مکس و میکرونی

مزے دار Menu... شاندار 120 انعامات۔

Snack Parlor	American Parlor	Desi Parlor	Chinese Parlor
• سموسہ میکرونی	• سیون اسپاٹس میکرونی	• ہائی میکرونی	• حات ایڈس اور نوڈلز
• چاٹ میکرونی	• میٹ ہال اسٹیکس	• بریانی میکرونی	• چکن چلی اسٹیکس
• افغانی آتش میکرونی	• مکین اسٹیکس	• اچاری میکرونی	• چکن چاؤسن اسٹیکس
• کباب میکرونی	• مسج اسٹیکس	• جلیبی میکرونی	• چکن منچرین
BBQ Parlor	Italian Parlor	Russian Parlor	
• بکد میکرونی	• لڑائیہ	• شاہک میکرونی	
• باربی کیو میکرونی			

اشتہار میں دیئے گئے بیک پارلر 2 in 1 ریسی مکسز میں سے اپنی من چاہی ریسی پکا کرنے صرف ان کے بہترین ذائقوں سے لطف اندوز ہوں بلکہ قرعہ اندازی کے ذریعے انعام کے حقدار بھی کہلائیں۔

Contest میں حصہ لینے کا طریقہ:

۱۔ استعمال شدہ بیک پارلر 2 in 1 ریسی مکس کا خالی ٹکٹ اپنے شناختی کارڈ کی کاپی اور مکمل پتے کے ساتھ پوسٹ بکس نمبر 8305 کورنگی، کراچی پر روانہ فرمائیں اور کئی ڈرامیں شامل ہو جائیں۔

۲۔ آپ بیک پارلر فیس بک پیج اور consumers@bakeparlor.com

پر E-mail کر کے بھی کئی ڈرامیں شامل ہو سکتے ہیں۔

ہر ایک ٹکٹ کو ایک انٹری گنا جائیگا۔۔۔۔۔ یعنی جتنی زیادہ انٹریز اتنے ہی زیادہ جیتنے کے مواقع۔

میگا گولڈ پرائز جیتنے کے لئے بیک پارلر 2 in 1 کی ہی ریسی مکس سے کوئی بھی نئی پلاسٹک بنا کیں اور اس کی ریسی لکھ کر خالی ٹکٹ کے ہمراہ ہمیں روانہ کر دیں۔ اور شامل ہو جائیں کئی ڈرامیں۔۔۔

میگا گولڈ پرائز کئی ڈراما کی تاریخ 15 April 2014 ہے۔

Gift Hamper

اسماء ولی الدین (کراچی)
افتخار احمد (کراچی)
ایم فرحان (حیدرآباد)
ایم شبیر (کراچی)
نواز علی (حیدرآباد)
نور جہاں (میرپور خاص)
پروین عطا (کراچی)
رابعہ مجاہد (ساہیوال)
صوفیہ بیگم (فیصل آباد)
وسیم فیروز (میرپور خاص)
یاسمین احمد (کراچی)

Dawlance Microwave
Oven 115

ہما عمر (لاہور)

Westpoint Fryer

ارم فرحان (لاہور)
ایم خالد قریشی (کراچی)
شکیلہ یوسفی (کراچی)

Q Mobile E-70

ایم سلیم خان (کراچی)
رمشا عدیل (کراچی)
سیماب بدر (کراچی)
عروج سعادت (کراچی)

شرائط و ضوابط

- ۱۔ اس انیم کے سلسلے میں کئی کافیلڈ حتیٰ اور ناقابل ختمی ہوگا۔ ۲۔ کئی یا انیم کسی بھی وقت و جگہ تائے غیر ہومیل یا مسوا کر سکتی ہے۔
- ۳۔ انعامات کے رنگ اور ساخت قصور میں دکھائے گئے انعامات سے مختلف ہو سکتے ہیں۔
- ۴۔ کئی سے وابستہ افراد، ڈیڑھ اور باغی و ناگزیر انجمن کے افراد اس انیم میں شرکت کے اہل نہیں۔
- ۵۔ مکمل پتے، نمبر اور شناختی کارڈ کے بغیر انجمن مسوا کر دی جائے گی اور کئی ڈرامیں شامل نہیں کی جائے گی۔



Mega Prize
Gold Biscuits

فہرست

شہر نامہ

94 وطن عزیز میں منعقدہ سماجی اور ثقافتی تقاریب

گہواری

80 ایلو میٹم کے برتن
81 وال پیپرز
84 فرش کیسا ہو

میرے بچپن آون

86 نمبولیاں کریں جوؤں کا خاتمہ

ریخ زیبا

74 موسم بہار کو خوش آمدید
76 اجلی دھوپ کے نرالے اجالے
77 خوش رنگ ملبوسات
78 9 طرح کے برش
79 چہرہ چاند کا در پیچہ

باغبانی

85 اپنے ویران سے باغیچے میں ...



92

سیرو سیاحت

آسٹریا، سوئٹزرلینڈ اور جرمنی



ریسپیز سیکشن

35	صحت سے وابستہ زندگی
36	پاکستان پر سدا
37	پاکستان (پاکستان) کی تاریخ
38	پاکستان کی جغرافیہ
39	پاکستان کی تاریخ
40	پاکستان کی تاریخ
41	پاکستان کی تاریخ
42	پاکستان کی تاریخ
43	پاکستان کی تاریخ
44	پاکستان کی تاریخ
45	پاکستان کی تاریخ
46	پاکستان کی تاریخ
47	پاکستان کی تاریخ
48	پاکستان کی تاریخ
49	پاکستان کی تاریخ
50	پاکستان کی تاریخ
51	پاکستان کی تاریخ
54	پاکستان کی تاریخ
55	پاکستان کی تاریخ
56	پاکستان کی تاریخ
57	پاکستان کی تاریخ
58	پاکستان کی تاریخ
59	پاکستان کی تاریخ
60	پاکستان کی تاریخ
61	پاکستان کی تاریخ
62	پاکستان کی تاریخ
63	پاکستان کی تاریخ
64	پاکستان کی تاریخ
65	پاکستان کی تاریخ
66	پاکستان کی تاریخ



صحت عامہ

12 کچھ حیرت نہیں اگر ...
13 کون سا ڈانٹ پلان
16 دو اکو عادت نہ بنائے
18 ہنر چائے
20 یوگا
22 کوکیشیڈ یوگس
71 کھائیں ایسی غذائیں

کھانہ صحت آخرا

26 مچھلی دماغ کی بہترین غذا بھی
28 اسٹریبری ...
30 چپٹا

ریسیل پھل

30 اسٹریبری

مستقل سلسلہ

10 ادارہ
11 آپ کی رائے
82 ڈالڈا کی انگریزی سروس
87 غزل
88 افسانہ
98 ستاروں کی محفل

یہ شیف ہمارے

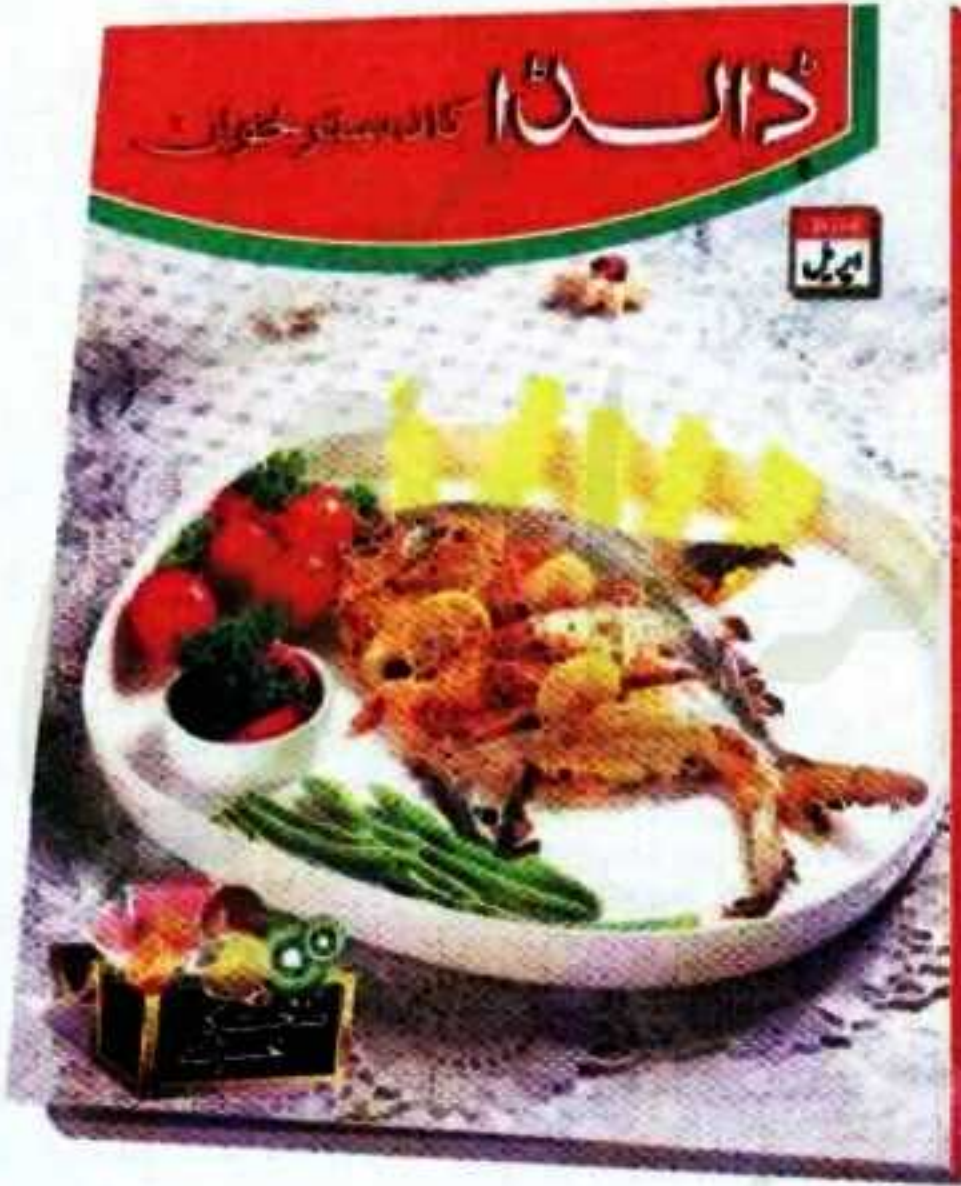
72 سمیہ جمیل

لاٹ کیمرو ایکشن

90 عشقیا محمود

اداریہ

قیمت 140 روپے شمارہ نمبر 38، اپریل 2014



سرورق بیکڈش

معزز قارئین!

السلام علیکم

ہم ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے ہمارے اور آپ کے خاص شمارے ایڈوویری اسٹیل کی اس بے پناہ پسندیدگی کا شکریہ ادا کرتے ہیں۔ آپ کے بے تحاشہ پیغامات نے ہماری روز و شب کی انتھک محنت اور تھک چکوں کی صحیح معنوں میں تھکن اتار دی۔ پاکستان وہ خوش نصیب ملک ہے جہاں مارچ اور اپریل میں بہار اپنے پورے جوہن پر ہوتی ہے۔ تو جہاں یہ پیغام بہار میں پھولوں کی خوشبو لے کر آتا ہے، وہیں کھلتے پھرتے بھی ساتھ ساتھ نوید دیتے ہیں کہ یہ شمارہ صحت کا خزانہ لے کر آیا ہے۔

آج کے تیز ترین دور میں ہر شخص نے کھانے کے معاملے میں اپنی پسند اور عادات کو اپنی مصروفیات کے حساب سے بدل لیا ہے۔ چلتے پھرتے ناقص اور ہلکی کوانٹی کے کھانے میں بنی ہوئی بازاری اشیاء کا رجحان کچھ زیادہ ہی چل نکلا ہے۔ اور مزے کی بات یہ ہے کہ بازاری کی بنی ہوئی چیزیں آپ کا بجٹ بھی آؤٹ کر رہی ہیں، کیونکہ ان کے دام آسمانوں سے باتیں کر رہے ہیں اور انہیں کھانے کے بعد طبیعت کی خرابی کے باعث ڈاکٹروں کی بھاری بھر کم فیسیں الگ دینی پڑ رہی ہیں۔

چاہے ہم کتنے بھی مصروف ہوں، جان ہے تو جہاں ہے، اسی لئے سب سے پہلی ترجیح اپنی صحت کو دیتے ہوئے ڈالدا کی خالص مصنوعات کا استعمال اپنے کھانوں کا لازمی جز بنالیں اور اب خاص طور پر آپ کے لئے ڈالدا نے اپنی تمام مصنوعات پر ہیلتھ شیلڈ (Health Shield) لگا دی ہے جو کہ واضح طور پر بتا رہی ہے کہ ڈالدا میں نہ صرف وٹامن اے، ڈی اور ای شامل ہے بلکہ ساتھ ساتھ اس میں Antioxidants اور Omega 3 & 6 بھی شامل ہے۔ جو ڈالدا کی قدرتی غذائیت کو محفوظ رکھتے ہوئے آپ کو مکمل صحت فراہم کرتے ہیں۔

تو آئیے آج سے عہد کرتے چلیں کہ سب سے بڑھ کر اپنی صحت کا خیال رکھیں گے ناقص اور کھلے تیل کی بجائے ڈالدا کی صحت بخش مصنوعات کا استعمال کر کے اپنے کھانوں کو مکمل صحت اور غذائیت سے بھرپور بنائیں گے۔ کیونکہ ڈالدا ہی رکھتا ہے آپ کی صحت کا خاص خیال۔

اسی طرح ڈالدا کا سترخوان بھی اس شمارے میں اپنے ہر آرٹیکل اور ترکیب کے ذریعے آپ کو مکمل صحت کی آگاہی دے رہا ہے۔ آپ کی پسند کو مد نظر رکھتے ہوئے اس مرتبہ جو مضامین شامل کئے گئے ہیں، ہمیں امید ہے کہ وہ آپ کو پسند آئیں گے اور نہ صرف ڈالدا کا سترخوان ڈالنے اور صحت کا سفر طے کرنے میں آپ کا معاون و مددگار ہوگا۔



ڈالدا ایڈوائزری سروس

ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

پبلشر
ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈایڈیٹر
شاہین ملککری ایٹو ایڈیٹر پروڈکشن مینیجر
عمران فاروقی

خط و کتابت کا پتہ:

REVELATION INC.

2nd, 210 Floor, Khyber Pakhtunkhwa, Islamabad

بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)

ای۔ میل: dkd@revelationinc.co

فون نمبر: 021-35304425-6

فیکس: 021-35304427

0300-2184864

مارکیٹنگ مینیجر

علی وحسی

ڈسٹری بیوٹر مینیجر

شیخ مشتاق احمد

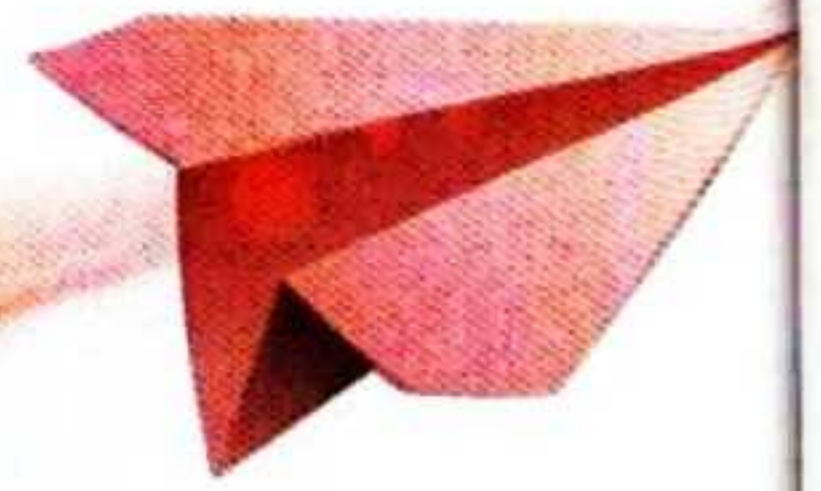
0300-2275193

انتہاد: ماہنامہ ڈالدا کا سترخوان میں شائع ہونے والی تمام تحریروں کے ہلحق حقوق اشاعت بحق پبلشر محفوظ ہیں۔ ہلحق تحریری اجازت کے بغیر ڈالدا کا سترخوان میں شائع ہونے والی کسی تحریر یا اس کے کسی حصے کو نہ 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 سترخوان کے حقوق ہمارے رجسٹرڈ مارک ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی چارہ جوئی کا حق رکھتا ہے۔ ڈالدا کا سترخوان جناب آسامہ محمود خان غوری (پبلشر) نے نورانی پرنٹنگ اینڈ پبلیشنگ انڈسٹری سے چھپوا کر شائع کیا۔

ڈالڈا کا دسترخوان

آپ کی رائے



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

جور سالے کی جان بھی ہیں اور جو ہمارا دل بھی جیت چکی ہیں۔ ڈبل کا میٹھا مجھ سے اکثر غراب ہو جاتا تھا مگر اب جس مہارت سے آپ نے بتایا ہے ویسے بنایا تو اچھا بھلا بن گیا۔ کھانا مرغ، سلا اور ول اور گرین بیف نے ہمارا ویک اینڈ بھر پور بنادیا۔ اس کے علاوہ لائف کیمرو ایکشن کے انٹرویوز بہت مختلف اور اچھے تھے۔

سیر و سیاحت کے مضامین بھرپور تھے

کراچی کی عمارتوں کا فن تعمیر تو لاجواب ہی ہے مگر بھگہ دیش اور راجستھان کے مناظر بھی تو سیر حاصل ہیں۔ نگاہیں خیرہ ہوتی ہیں انہیں ویڈیوز میں دیکھ کر اور شاباشی ہے آپ کو کہ ایسے اچھے مقامات کی سیر کراوی۔

ہفتارے دار گاجر کا اچار کی ترکیب بھی بڑے کام کی چیز ہے۔ آج سے بازاری اچار گھر میں آنا بند ہی کیجئے۔ آمٹہ... ٹنڈو آدم

اسٹار میگزین سے ملاقاتیں اچھی لگیں

کہنے کو یہ عام سی بات ہے لیکن آپ کی صحافیانہ پروچ نے اس بار بین الاقوامی شہرت یافتہ میگزین کے پکڑ میں اڑان بھری اور آپ لے آئیں نجی لاس اور مولو مار یونک کو اپنے صفحات میں، وہ کیا کہنے ہیں آپ کے۔ ان کا رکی اور غیر رکی تعارف ہمیں اچھا لگا۔

گھر داری اور چنگے جان ہیں رسالے کی

ریسیپیوں پر دل خوش کر دینے والی ہوں، ڈالڈا دار ہوں اور سمجھا کر لکھی جائیں تو اس فن میں ڈالڈا کا دسترخوان ہی یکتا نظر آتا ہے۔

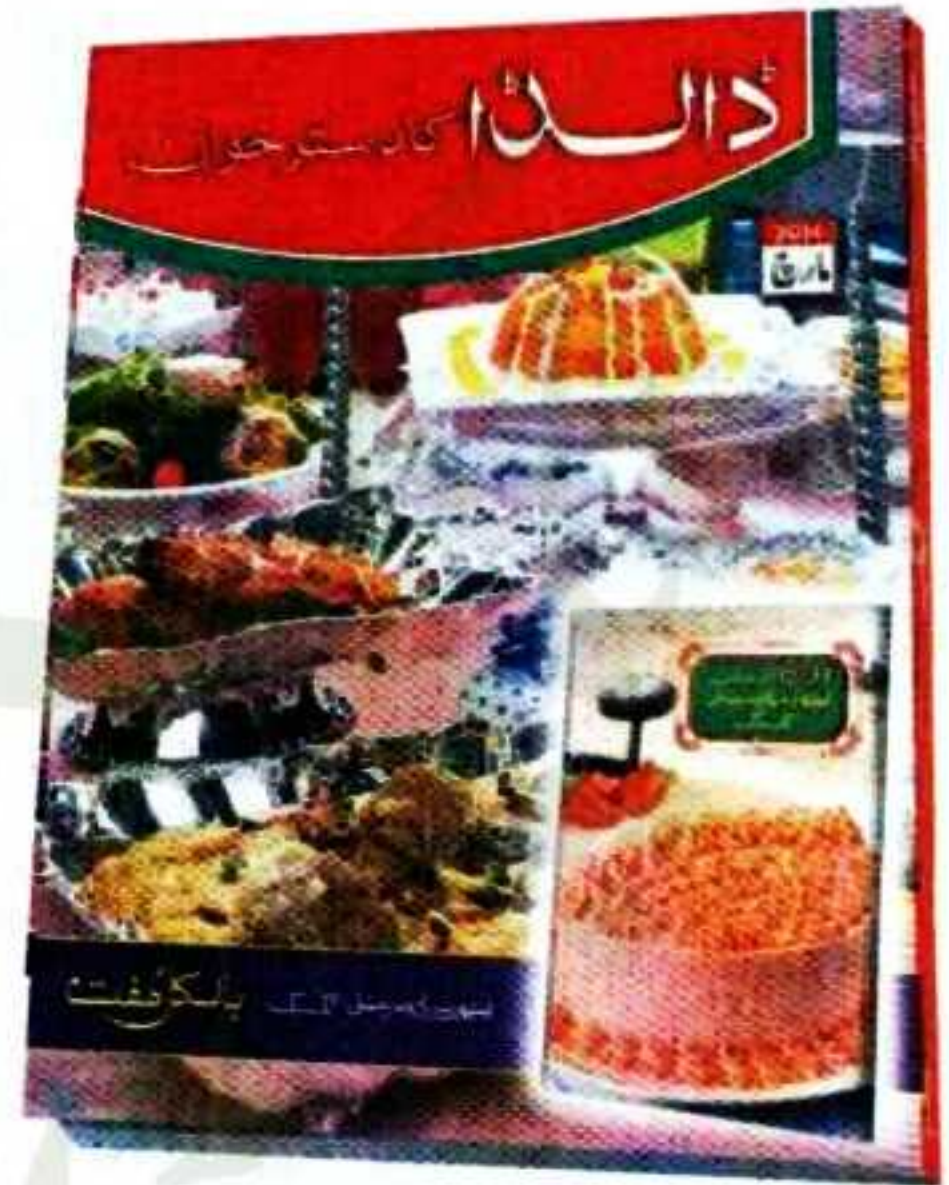
گھر داری کے مضامین میں جراثیم کی آنکھ پھولی اچھا اور معلوماتی مضمون ہے۔ گھر کی دہلیز میں ونڈ چائمر سے متعلق معلومات ملی۔ اشیاء کی سمانی میں دوسری سے نجات مل گئی اور کاغذی پیراہن دیوار کے، میں نئے نئے آرٹسٹ نقطہ مل گئے۔ رسالہ مہنگا تو تھا مگر اس قدر ورائٹی والے مضامین کہیں اور نہیں ملتے اس لئے کوئی بات نہیں ہم ڈالڈا کا دسترخوان ہی خریدنے میں خوشی محسوس کرتے رہیں گے۔ لیلیٰ جبار... روہڑی

یوم خواتین اور یوم قرارداد پاکستان کی شان... ڈالڈا کا دسترخوان

یہ کوئی نعرہ نہیں حقیقت ہے کہ آپ لوگ اپنے سالانہ پر خاصی محنت کرتے ہیں۔ میں یہاں ان دونوں خاص دنوں کے حوالے سے شائع کئے جانے والے مضامین کا بطور خاص ذکر کروں گی کیا خوبصورت جملے سے پاک سرزمین شاد باد کا مضمون شروع کیا گیا اللہ کرے کہ آسمان کی نیلی چھتری تلے پاکستان ہمیشہ قائم و دائم رہے (آمین) شریا ماجد... ملتان

گرین بیف، سلا اور ول اور کھانا مرغ پسند آئے

بات یہاں ختم نہیں ہو جاتی۔ اس بار تو نئی اور آزمودہ کئی ریسیپی ایسی ہیں



مارچ کا شمارہ دستاویز سے کم نہیں

رسالے کی تزئین اور مضامین کا معیار بہت زبردست ہے۔ یوں تو آپ ہر سال 8 مارچ پر خصوصی مضامین شائع کرتے ہیں مگر اس بار آپ نے مختلف شعبہ ہائے زندگی سے کئی بہر مند اور باصلاحیت خواتین کو جگہ دی جو ہمارے وطن کا نام روشن کر رہی ہیں۔ 8 مارچ نئی صبح کی نوید، خاتون آپ قابل فخر ہیں اور ہر دامن نسوانیت کا نیا ماڈل بہت اچھے مضامین تھے۔ اگر میں یہ کہوں کہ ڈالڈا کا دسترخوان ہر طبقے کی خواتین کے لئے وقار کی علامت ہے تو غلط نہ ہوگا۔ اسی لئے برملا کہا جاسکتا ہے کہ مارچ کا شمارہ دستاویز سے کم نہیں۔ ماریہ یوسف... کوٹری

کھانے صحت کے خزانے لاجواب رہے

میگزین کا روپ اس طرح بھی تبدیل کیا جاسکتا ہے مثلاً آپ نے سوبا جٹا کی پھلیوں اور گاجر کے ڈالتے کو کسی ڈش کی ترکیب کے ساتھ لکھا اور ہم قائل ہو گئے آپ کی ذہانت کے۔ سوبا جٹا ہم نے دیکھ کر چھوڑ دی تھی نہ کبھی خریدیں نہ پکائیں مگر اب آپ نے انسپرائزن دے دی ہے تو کبھی فرصت میں انہیں پکا کے دیکھیں گے۔



منج

گذشتہ ماہ ڈالڈا کا دسترخوان کے انعامی سلسلے جواب بھجوائیں انعام پائیں میں انعام یافتہ محترمہ خالدہ قاری صاحبہ کی تصویر کے نیچے ان کا نام سہواً شائع ہو گیا ہے ان کی تصویر دوبارہ شائع کی جارہی ہے۔ ادارہ محترمہ خالدہ قاری صاحبہ سے معذرت خواہ ہے۔

"ضروری بات"

ہمیں ہر ماہ قارئین کی آراء و مشورے کو کوشش کے لئے ترکیب اور پیکس کثیر تعداد میں وصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کا تہنیل سے شکریہ ہیں۔ (ادارہ)



کچھ حیرت نہیں اگر... ناشتہ کریں پھر دیکھیں صحت کے کمالات

درخشاں فاروقی

ایک نئے طبی جائزے کے مطابق شادی شدہ خواتین اگر ناشتہ کرنا ترک نہ کریں تو وہ جلد ماں بننے کے لائق ہو سکتی ہیں۔ محققین کہتے ہیں کہ شام کے بجائے صبح کے وقت زیادہ کیلوری لینا تولیدی مسائل کو حل کرنے میں مددگار ہو سکتا ہے۔

درمیان تھی وہ دہلی پتلی تھیں اور ان کا ہاؤس ماس انڈیکس 23 سے کم تھا لیکن وہ PCOS کا شکار نہیں۔ ان خواتین کو دو گروپوں میں تقسیم کیا گیا تھا اور انہیں اس بات کی اجازت دی گئی تھی کہ وہ روزانہ 180 کیلوری استعمال کر سکتی ہیں تاہم ان دونوں گروپوں میں ایک فرق ملحوظ رکھا گیا تھا اور وہ فرق ان کے سب سے بڑے کھانے کے وقت سے متعلق تھا۔ ایک گروپ نے اپنا سب سے بڑا کھانا جو اندازاً 980 کیلوری پر مشتمل تھا صبح ناشتے میں کھایا تھا جبکہ دوسرے گروپ نے رات کے کھانے میں لیا تھا۔ محقق یہ جاننا چاہتے تھے کہ کیلوری استعمال کرنے کے وقت سے انسولین کی مزاحمت پر اثر پڑتا ہے یا نہیں اور کیا PCOS میں مبتلا خواتین میں اینڈروجن ہارمونز کی سطح بڑھتی ہے یا نہیں۔

یہ دیکھا گیا کہ جس گروپ نے بھرپور ناشتہ کیا تھا اس نے بہتر نتائج دیئے۔ ان خواتین میں گلوکوز کی سطح اور انسولین سے مزاحمت 8 فیصد تک گھٹ گئی جبکہ دوسرے گروپ میں جنہوں نے رات کو ایک بڑا کھانا کھایا تھا، کوئی تبدیلی نہیں دیکھی گئی۔ ایک اور چیز یہ دیکھی گئی کہ ناشتہ گروپ کی خواتین میں اینڈروجنز میں سے ہارمون کا ایک جزو 50 فیصد سے گھٹ گیا جبکہ دوسرے گروپ کی خواتین میں کوئی فرق نہیں دیکھا گیا۔ اضافی طور پر یہ بات سامنے آئی ہے کہ ناشتہ کرنے والی خواتین میں ماں بننے کی صلاحیت ڈنر کرنے والے گروپ کی خواتین کے مقابلے میں صلاحیت بڑھ گئی۔ تجربہ ظاہر کرتا ہے کہ بھرپور ناشتے سے ان خواتین میں بار آور کی سطح بڑھ سکتی ہے جو PCOS میں مبتلا ہوں۔

مزاحمت کرتا ہے جس کے نتیجے میں خواتین میں مردانہ منفی ہارمونز Androgens کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ اس وجہ سے ایام بے قاعدہ ہو جاتے ہیں۔ جسم کے دیگر حصوں کے بال تو بڑھتے ہیں لیکن سر کے بال جھڑنے لگتے ہیں۔ کیل مہاسے کی شکایت ہوتی ہے۔ ہانچھ پن کے مسائل درپیش ہوتے ہیں یہاں تک کہ مستقبل میں ایسی خواتین کو ذیابیطس بھی ہو سکتی ہے۔

یہ تجربہ وولف سن میڈیکل سینٹر میں 60 خواتین پر کیا گیا جو مسلسل 12 ہفتوں کے معمولات پر محیط تھا۔ ان خواتین کی عمر 25 سال سے 39 سال کے

تھیں اور مقبوضہ بیت المقدس کی بھر یونیورسٹی کے جائزوں میں بتایا گیا ہے کہ بھرپور ناشتے سے ان خواتین میں بار آور کی امکانات بڑھ سکتے ہیں جنہیں ایام کی بے قاعدگیوں کا سامنا ہوتا ہے۔ کھانے کے اوقات بھی صحت پر اثر انداز ہوتے ہیں خاص کر ان خواتین کی صحت پر اثر انداز ہوتے ہیں جو Polycystic Ovary Syndrome (PCOS) کے باعث ایام کی دشواریوں کا سامنا کرتی ہیں۔ واضح رہے کہ ماں بننے کے قابل 6 سے 10 فیصد خواتین PCOS سے متاثر ہوتی ہیں جس کے نتیجے میں ان کی تولیدی صلاحیتیں خرابی کا باعث بنتی ہیں۔ یہ وہ عارضہ ہے جو انسولین سے



کون سا ڈائٹ پلان اچھا ہے؟ کیسے ملے گی من چاہی فٹنس؟

راحت شہناز

فرہ افراد جب بھی دبلا پتلا ہونے کی خواہش کریں سوال اٹھتا ہے کون سا ڈائٹ پلان اختیار کریں جو عمدہ غذائی منصوبہ ہو لیکن یہ کوئی طلسماتی چمڑی نہیں جو گھمائی تو راتوں رات آپ سلم اسارٹ ہو گئے۔ ذیل میں چند ڈائٹ پلانز پیش کر رہے ہیں دیکھئے آپ کے لئے کونسا موزوں ہے۔

Atkins Diet

یہ غذائی منصوبہ 1972ء میں امریکی ماہر غذائیت جان اسکٹون نے متعارف کر دیا تھا۔ اس میں کم کاربوہائیڈریٹس رکھنے والی غذائیں کھائی جاتی ہیں۔ مغربی ملکوں میں اس پلان کو خاصی کامیابی ملی ہے کیونکہ وہاں ذیل روٹی، پاستا، بیڑا، کیک، برگر وغیرہ پر مشتمل غذا کاربوہائیڈریٹ اور پروٹین کے مابین توازن نہیں رکھتی جبکہ بڑی، دال اور چاول پر مبنی غذائیں پروٹین، کاربوہائیڈریٹس اور قافیہ کا بہترین توازن رکھتی ہیں۔

Mediterranean Diet

پاکستان میں یہ ڈائٹ خاصی مقبول ہے۔ اس پر عمل کرنے والے پھل اور سبزیاں کھا کر پیٹ بھرتے ہیں۔ بحیرہ روم کے ممالک کا یہ غذائی منصوبہ وہاں خاصا کامیاب رہا ہے۔ وہ لوگ پروٹین کم کھاتے ہیں اور اکثر تو صرف پکھلتے ہیں لہذا انہیں بھی طبی مسائل کا سامنا رہتا ہے حالانکہ عمر کے ابتدائی عشرے میں چاق و چوبند رہتے ہیں۔

K.E. Diet

یہ عجیب و غریب ڈائٹ پلان ہے جس میں انسان کئی روز تک منہ کے ذریعے خوراک نہیں لیتا بلکہ ناک میں لگی ایک ٹالی کے ذریعے اس کے معدے تک براہ راست غذا پہنچائی جاتی ہے۔

Tapeworm Diet

یہ مغربی ممالک میں اختیار کیا جانے والا ایسا غذائی منصوبہ ہے جس میں لوگ کھانے کے بعد کچھوے بڑپ کرتے ہیں تاکہ وہ پیٹ میں موجود ساری غذا کھا جائیں۔ اب یہ عجیب سی ڈائٹ کا مقصد کیا ہے۔ کیا لوگوں

کو کچھوے سے خوف نہیں آتا یا وہ کیوں پہلے ہی سوچ بچار سے کم مقدار میں نہیں کھاتے۔

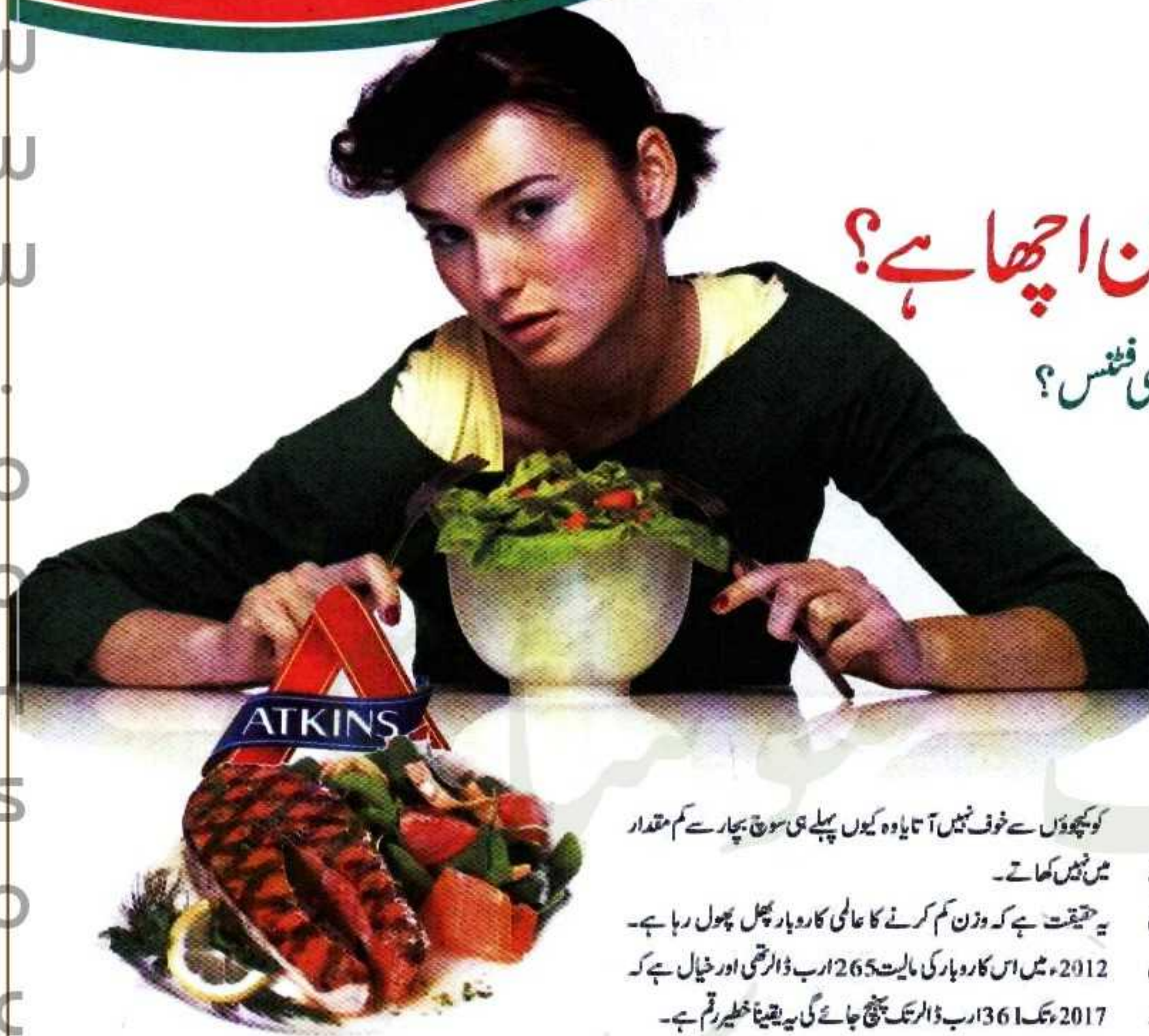
یہ حقیقت ہے کہ وزن کم کرنے کا عالمی کاروبار پھل پھول رہا ہے۔ 2012ء میں اس کاروبار کی مالیت 265 ارب ڈالر تھی اور خیال ہے کہ 2017ء تک 361 ارب ڈالر تک پہنچ جائے گی یہ یقیناً خطیر رقم ہے۔

وزن گھٹانے کا کاروبار کی وجہ سے نشوونما پارہا ہے۔ سرفہرست یہ وجہ ہے کہ لاکھوں لوگوں کو دور چدید کی بیماریاں مثلاً ذیابیطس، امراض قلب اور ہیپاٹائٹس وغیرہ دیوبق رہی ہیں پھر ذاتی آمدنی میں اضافہ اور صحت سے متعلق بروقت آگاہی بھی اہم وجہ ہیں۔

ہر انسان کھانا زیادہ کھانے کی وجہ سے موتا نہیں ہوتا قریبی پیدا کرنے کی متعدد وجوہ ہیں۔ مثال کے طور پر کئی مرد نیند پوری نہ ہونے کے باعث موتا پے کا شکار ہو جاتے ہیں۔ بہت سی خواتین ازدواجی مسائل اور نا اتفاقی کی وجہ سے موٹی ہو جاتی ہیں۔ جدید طبی سائنس تعلقات کی سائنس اور دیگر وجوہ دریافت کر چکا ہے۔ یعنی جب آپ کا بدن نیند اور آرام سے محروم ہو تو چربی پیدا کرنے لگتا ہے یوں ہمارا جسم نیند یا پریشانی سے پیدا ہونے والے مسائل کا مقابلہ کرنے کی تیاری کرتا ہے۔ سوانسان جسمانی طلب پوری کرنے کے لئے مزید کھاتا اور یوں موتا پا ہوتا چلا جاتا ہے۔

کاربوہائیڈریٹس کے خزانے

ثابت اثناج ہی بہترین ذرائع ہو سکتے ہیں۔ یہ تمام اجزاء نہ ملنے پر ذہنی صلاحیتیں مفقود ہو جاتی ہیں۔ پڑمردگی اور افسردگی بروقت ہے یعنی ذہنی عارضے بڑھتے ہیں چنانچہ ماہرین غذائیت ہفتہ بھر بھی اسے استعمال کرنے کی ہدایت نہیں کرتے۔



ڈالڈا اولیو آئل... غذائیت بخش اجزاء سے بھرپور

صحت کے حوالے سے روز افزوں بڑھتے ہوئے شعور اور غیر ملکی کھانوں

کو خصوصاً عربین، میکسیکن، انالین اور چائیز کھانوں کی پسندیدگی نے بہت کم وقت میں اولیو آئل کو ہمارے کچن کا ضروری جزو بنادیا ہے۔ ڈالڈا پر کروڑوں صارفین کا برہمابرس کا بھرپور ڈالڈا اولیو آئل کو ہر گھر کی اولین پسند بناتا ہے۔ اس بات سے انکار ممکن نہیں کہ ذہن میں قدرت کی جانب سے پیش بہا شفاء موجود ہے اور اولیو آئل کا ذائقہ اور غذائیت اس کے معیار سے مشروط ہے۔

ایشیائیتیمتری خصوصیات:

اولیو آئل کی ایشیائیتیمتری خصوصیات نمایاں مقام رکھتی ہیں۔ اس میں موجود پولی فینول اس ضمن میں بہت معروف ہیں۔



امراض قلب سے بچاؤ:

میڈیٹرینین خوراک پر ہونے والی تحقیقات کے مطابق اولیو آئل کا استعمال امراض قلب سے بچاؤ میں نہایت اہم کردار ادا کرتا ہے۔ ہمارے جسم میں خون کی شریانوں کی اندرونی سطح کے غلیو کو تحفظ فراہم کرتا ہے۔

شرابی گلیسر ایڈ:

کھانے میں اولیو آئل کا استعمال شرابی گلیسر ایڈ کی سطح کو متوازن رکھنے

میں معاون ہوتا ہے اور ذیابیطس سے بچاؤ کو ممکن بناتا ہے۔ اولیو آئل کا استعمال کیسر کی کئی اقسام کے خلاف تحفظ فراہم کرنے میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے نیز بلند فشار خون اور شریانوں میں بننے والے کلوس پر قابو پانے میں موثر ہے۔

ڈالڈا نے ہمیشہ صارفین کی بہتر صحت اور کھانوں کے اصل ذائقے کو یقینی بنانے اور صارفین کی پسند اور ضروریات کے مطابق اعلیٰ ترین معیار کی مصنوعات کی فراہمی کو یقینی بنانے کی روایت کو برقرار رکھتے ہوئے اسپین سے درآمد کیا گیا ڈالڈا اولیو آئل پیش کیا، گذشتہ برسوں میں ڈالڈا اولیو آئل کو ملک بھر میں صارفین کی جانب سے جو پذیرائی حاصل ہوئی وہ باعث افتخار ہے۔ ڈالڈا اولیو آئل ہاتھ سے توڑے گئے تازہ اولیوز سے تیار کیا جاتا ہے۔ اسپین کی زرخیز سرزمین اور صحت بخش آب و ہوا کی بدولت وہاں کاشت کئے جانے والے اولیوز کا منفرد ذائقہ اور خوشبو ڈالڈا اولیو آئل کو اعلیٰ معیار فراہم کرتا ہے۔ ڈالڈا اولیو آئل کے دو ریٹس ڈالڈا اولیو آئل ایکسٹرا ورجن اور ڈالڈا اولیو آئل پویمیں دستیاب ہیں۔

1- ڈالڈا اولیو آئل ایکسٹرا ورجن:

اسے فرسٹ پریس یا کولڈ پریس اولیو آئل بھی کہتے ہیں۔ تازہ اولیوز کے تیز ذائقہ اور خوشبو پر مشتمل ہوتا ہے اس میں تمام قدرتی وٹامن محفوظ ہوتے ہیں۔ اسے سلاوا اور دیگر کھانوں میں براہ راست استعمال کے لئے ترجیح دی جاتی ہے۔

اگلے ہوئے چاولوں یا سبزیوں پر، بسن، گندم اور مکی کی روٹی پر یہاں تک صبح ناشتہ کے دودھ دلیہ اور بریڈ پر لگانے کے لئے نہایت لذیذ اور صحت بخش ہے۔

اس کے علاوہ شیلو فرانک اور ویمی آج سے لے کر درمیانی آج تک پکنے والے کھانوں کے لئے نہایت موزوں ہے۔ اگرچہ درمیانی آج سے تیز آج تک پکنے والے کھانوں میں بھی استعمال کیا جاتا ہے ایسی صورت میں اس کی مخصوص خوشبو میں کسی قدر کمی واقع ہو سکتی ہے۔

ڈالڈا اولیو آئل پویمیں:

یہ ریٹائنڈ اولیو آئل ہے اور ذائقہ اور خوشبو میں معتدل ہوتا ہے اس میں کچھ قدرتی وٹامن محفوظ ہوتے ہیں اضافی وٹامن A موجود ہوتا ہے۔ درمیانی آج سے تیز آج تک پکائے جانے والے کھانوں کے لئے بہترین ہوتا ہے یہ یورپ، امریکہ، مشرق وسطیٰ، مشرق بعید میں ہر قسم کے کھانوں کی تیاری میں استعمال کیا جاتا ہے۔ روایتی پاکستانی کھانوں کی تیاری کے لئے بھی بہترین ہے جن میں تیز آج اور گہرے تیل میں تلے گئے کھانوں کو خاص مقام حاصل ہے۔



دوا کو عادت نہ بنائیے غذا کو اعتدال میں لائیے

ماہر غذائیت نوشین ناز

پچھلے وقتوں میں دوائیاں کم سے کم استعمال کی جاتی تھیں البتہ گھریلو چٹکلے، آزمودہ نسخے اور یونانی ادویات کا استعمال زیادہ تھا۔ اسی طرح مرض بھی کم کم سننے میں آتے تھے۔ کئی لوگ بزرگوں میں ایسے اب بھی موجود ہیں جو فخر یہ کہتے ہیں کہ انہوں نے آج سے بیس برس پہلے تک کبھی سردی کی دوا نہیں کھائی۔ اب امراض کے ساتھ ساتھ ڈاکٹروں کی تعداد بھی بڑھ گئی ہے۔ ایسے میں پرہیز اور متوازن غذائی کا استعمال بہتر ہے۔

گر اس کا قبوہ اس وقت بھی لے سکتی ہیں۔

پانی وقفہ وقفہ سے مگر زیادہ نہیں۔

ہر نماز میں سجدے کا وقفہ بڑھائیں تاکہ کمر اور پیٹ کے عضلات میں آکسیجن پہنچے۔ دوران خون کی گردش ہو اور زبان سے جب تسبیح بھی ادا ہوگی تو یقیناً خدائے بزرگ و برتر شفا کا ملہ بھی عطا کرے گا (آمین)

• اگر آپ کے بال تیزی سے گر رہے ہوں تو اس کی وجہ عمومی صحت کی خرابی ہے۔ ہارمونز کے افعال کی بے ترتیبی، ڈپریشن، خون کی کمی، تھائی رائیڈز غدودوں میں خرابی اور عام کمزوری اور وزن کی کمی یا زیادتی غرضیکہ کئی مسائل ہو سکتے ہیں۔

ایسی خواتین 8 بجے صبح ناشتے میں دو کیلے، ایک گلاس دودھ لیں، 10 بجے دو کھجوریں، ایک گلاس یا ایک کپ دودھ، 12 بجے چھندر + مولی کا سلاڈ ایک پیالی، دوپہر کے کھانے میں دال کم تیل میں بھجاری ہوئی + ایک چپاتی چکی کے آنے کی لیں اور درک کا قبوہ ذرا ٹھہر کر پی لیں۔ 2½ بجے تھوڑے سے دودھ کے ساتھ صرف 5 بادام کھالیں، 4 بجے کسی موہی پھلوں کی چاٹ کھالیں، کبھی سفید چنے بھی اہال کر شامل کر لیں تو مضائقہ نہیں۔ سفید شکر قطعاً نہ استعمال کریں۔ مناس درکار ہو تو شہد کے ایک چائے کی چمچ کے برابر مقدار کافی ہے، 6 بجے سیب کا جوس یا سبز چائے یا بغیر شکر کے لسی لے سکتی ہیں۔ 8:30 بجے تک رات کا کھانا مکمل کر لیں۔ مرغی (دسی) کا سالن، لال آنے کی روٹی، براؤن رائس یا کوئی ترکاری اور آدھی پیالی دہی لے لیں۔ سونے سے پہلے اسپتھول کی بھوسی ضرور کھالینی ہے۔

دن اور شام کے کسی بھی حصے میں کم سے کم 45 منٹ کی برسک واک (تیز قدمی) ضرور کر لیں اور نماز پابندی سے پڑھیں۔

افزائش سے بھی ہے اور اس سے جسمانی ساخت بھی تشکیل پاتی ہے۔ اگر بچیاں اماکونائسڈ والی غذائیں زیادہ کھالیں تو یہ لیول کنٹرول میں رہتا ہے۔ ہوتا یہ ہے کہ وزن بڑھنے کے خوف سے میوے نہیں کھائے جاتے جن سے قدرتی چکنائی ملتی ہے اور تمام غدود اپنے افعال بہتر طور پر انجام دیتے ہیں۔ اگر آپ انڈے، ڈیری مصنوعات، دودھ، پنیر، مکھن اور دسی، سویا کی چیزیں جیسے کہ سویا مین کا آٹا، Tofu اور میوے خاص طور پر بادام، مونگ پھلی اور اخروٹ کے 10 دانے روزانہ کھالیں تو پھر بڑے مسئلہ نہیں رہے گا۔

اس کے علاوہ ایسے کھانے جن میں Tyrosine کی مقدار زیادہ ہو مثلاً جینی، جو، پھلیاں، جل، کدو کے بیج غذا کا لازمی حصہ بنالیں تو سروائیکل کینسر سے بچاؤ کے امکانات روشن ہوتے ہیں۔ بیٹائی کا مسئلہ نہیں ہوتا، پیر نارمل حالت میں بڑھتے ہیں اور وزن بھی گرتا ہے بڑھتا نہیں ہے۔ ناشتے سے پہلے گریب فروٹ کا جوس یا اسٹراپیریز کا ایک کپ کھالیا کریں۔ ناشتے میں ابلّا ہوا انڈا، سویا ملک اور صرف 3 عدد بادام کھالیں۔ دس بجے کے قریب صرف 3 اخروٹ، بارہ بجے لیمن گراس کا قبوہ، ایک بجے کالے یا سفید چنے یا پھر لوہیا اہال کر چاٹ بنالیں اس میں دودھ آنے آلو کے بھی شامل کر لیں۔ ساڑھے چار بجے کے قریب درمیانے سائز کے پیالے میں بیریز، اسٹراپیریز یا انگترہ کھالیں۔ درمیان میں میں چائے کی طلب ہو تو بالائی اترے دودھ کی چائے پی لیں۔ شکر رفتہ رفتہ کم کریں، ایک وقت آئے گا آپ بغیر شکر والی چائے پینے کی عادی ہو جائیں گی۔

ساڑھے آٹھ بجے تک رات کا کھانا کھالیں جس میں روکھا گوشت یا مچھلی کا سالن یا بھاپ میں پکی ہوئی کوئی ڈش، براؤن رائس یا سادہ لال آنے کی چپاتی، سلاڈ یا کبھی بکھار ابلے ہوئے چاول ایک کپ لے سکتی ہیں۔ لیمن

میرا مشورہ یہ ہے کہ جب محسوس ہو کہ مسئلہ زیادہ شدت کا ہے جب ہی دوائیں اور جسم کو دواؤں کا عادی نہ بنائیں یہ سخت نقصان دہ ہے۔ جسم کا پورا نظام تہہ بالا ہونے لگتا ہے اور مضرات اس کے علاوہ ہیں۔ گائنتی کی کوئی بھی دوا بہت سوچ بچار اور مشورے کے بعد ہی لینی چاہئے کیونکہ سالہا سال تک ان مرکبات کا اثر رہتا ہے۔ صرف اور صرف غذا بدل لینے سے بھی جسم اور وزن کو فرق پڑ سکتا ہے۔

ذیل میں آپ کو Prolactin لیول بڑھ جانے سے ہونے والی شکایت کا حل بتا رہی ہوں۔

اس میں نوجوان لڑکیوں کو سردی، قے اور ایام کے نہ ہونے اور بدن پھولنے کی شکایت ہوتی ہے۔ دراصل Prolactin ایک ایسا ہارمون ہے جو Pituitary Gland میں کئی کام کرتا ہے۔ اس کا تعلق قدرتی دودھ کی





چالیس یا پچاس سال کی عمر میں جب خواتین سن پاس کے دور میں ہوتی ہیں تو بارمول تبدیلیاں ان کا وزن بڑھا دیتی ہیں۔ دراصل اس دوران ان میں اسٹروجن ہارمون کی پیدائش بہت کم ہو جاتی ہے جو پیٹ کے اطراف چربی جمع نہیں ہونے دیتا۔ مزید برآں بعض بیماریوں سے اور کچھ ادویہ استعمال کرنے سے بھی وزن گھٹ جاتا ہے۔ تاہم یہ عمل وقت طلب اور پیچیدہ ہے۔ بعض ڈائٹ پلان ایک شخص یا خاتون کو فائدہ دیتا ہے تو دوسرے کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔ کچھ افراد کا وزن ہمیشہ کے لئے کنٹرول میں آ جاتا ہے اور کچھ جیسے ہی وہ منصوبہ ختم کریں پھر موٹے ہونے لگتے ہیں۔ اسی باعث کئی ڈاکٹر اور ماہرین ان ڈائٹ پلانوں کو بے فائدہ سمجھتے ہیں۔

چاق وچمبند کیسے رہا جائے؟

ہر غذا اعتدال میں کھائی جائے لقمہ چھوٹا اور آہستہ آہستہ چبا کے کھایا جائے۔ کھانے کے دوران پانی نہ پیا جائے اور باقاعدگی سے ورزش کی جائے۔ ہمارے روایتی کھانے ہی بہترین ڈائٹ پلان ہیں کیونکہ وہ ہلکے ہونے کے ساتھ ساتھ غذائیت سے پر ہوتے ہیں۔ سبزیاں اور دال چاول، سفید گوشت کے سالن یا کباب پر مبنی غذائیں پرہیزگار یا ہائیز ریٹ اور فائبر کا بہترین توازن ہوتی ہیں۔

رات کی شفٹ میں کام کرنے والے کیسی ڈائٹ لیں؟

رجوٹا ڈائٹیکر بھارت کی معروف ماہر غذائیت ہیں چند برس پہلے انہوں نے Don't lose your mind نامی کتاب شائع کی۔ اس میں رجوٹا نے لکھا کہ انسان جب کم کاربوہائیڈریٹ والی غذائیں کھائے اور Atkins ڈائٹ پر چلے تو اس کی روزمرہ زندگی اور سوچنے کی طاقت متاثر ہوتی ہے۔ بدن میں Serotonin کی افزائش رک جاتی ہے۔ ہمارے دماغ میں جنم لینے والا یہ نورونرٹرسمیٹری ہم میں خوشی، اطمینان اور سکون کے نہایت قیمتی احساسات پیدا کرتا ہے۔

رات کو آٹھ بجے تک وہی لوگ کھانا کھا سکتے ہیں جنہیں 10 بجے تک سو جانا ہوتا ہے مگر یہ تو عملی طور پر ممکن نہیں۔ جو لوگ رات کی شفٹ میں کھانا کھائیں ان کے اوقات کار کے مطابق کھانے کا شیڈول ہونا چاہئے مثلاً رات کے بارہ ایک بجے اور اس دوران ہر تین یا دو گھنٹے بعد کوئی پھل اس کے بعد ہی وہ 7 گھنٹے کی پرسکون

نہیں پڑتا۔ قسطوں میں ناشتہ کرنے کا مطلب ہے کہ انسان ایک دفعہ سیر نہ ہو جائے اور یہ مختصر ناشتے مختصر ہی ہوں بھرپور اور روغنیات سے لدے ہوئے نہ ہوں۔

• ایک اور مفروضہ زیادہ مقدار میں کھانے والے دل اور دماغ کو اطمینان دینے کے لئے موزوں سمجھتے ہیں اور وہ یہ ہے کہ سخت ورزش سے زیادہ کھانے کے اثرات ختم کئے جاسکتے ہیں۔

جدید تحقیق اسے بھی باطل قرار دے چکی ہے۔ زیادہ کھانے کے مضر اثرات سخت ورزش سے دور نہیں کئے جاسکتے۔ الناجم کو شکست و ریخت کا شکار بناتی ہے۔ طویل عرصے تک ورزش کرنا انسانی جسم کو نقصان پہنچاتا ہے۔

• کیا چائے، کافی اور بنجی یا جوس پانی کا نعم البدل ہو سکتے ہیں۔ وزن کم کرنے کے سلسلے میں ماہرین یہ مشورہ دیتے ہیں کہ وہ دن میں زیادہ سے زیادہ پانی پیئیں بیشتر لوگ پھلوں یا سبزیوں کا رس، بنجی، چائے اور جوس پی کر یہ سمجھتے ہیں کہ یہ مائع جات بھی پانی کے زمرے میں آتے ہیں حالانکہ کوئی بھی مائع پانی کا نعم البدل نہیں ہو سکتا۔

پانی ہی غیر مضر حرارے رکھتا ہے اور زہریلے مادوں سے جسم کو صاف کرتا ہے اور غذاؤں میں شامل معدنیات اور وٹامنز کو بدن میں جذب کرتا ہے۔ ہمارے نظام ہاضمہ کو بھی پانی پرویس کرنے کے لئے سخت تھک و دو نہیں کرنی پڑتی۔ اگر ماہر غذائیات وزن کم کرنے کے ضمن میں آپ کو پانی کی تھراپی بتائے تو اس سے مراد کوئی اور مائع نہیں صرف اور صرف پانی ہی ہے۔

نہیں لینے کے قابل ہوتے ہیں۔ رجوٹا نے اس مفروضے کو بھی باطل قرار دے دیا کہ ڈائٹنگ کے دوران کیلا، آم، انگور یا چیکو نہ کھایا جائے جبکہ توانائی بحال رکھنے اور غذائیت کے حصول کے لئے ان پھلوں کو غذا میں شامل کرنا ضروری ہے تاہم کیلوریز کی مقررہ تعداد پر کنٹرول رکھنا از بس ضروری ہے۔

ایک کیلا کھا کر آپ بخوبی ورزش کر سکیں گی اسی طرح آم وٹامن-۸ اور صحت دوست کیمیائی مادوں، فلیوونوئیدز مثلاً بیٹا کیروٹین، الفا کیروٹین اور دیگر مادوں کا منبع ہے۔ یہ سب ہی انسانی بصارت کو طاقت بنانے والے اجزاء ہیں چیکو میں آئرن، فولیٹ، پوٹاشیم، تانبا، نائسین اور آئنوزھیک ایسڈ ہے لہذا ڈائٹنگ کرتے ہوئے ان پھلوں کا استعمال ترک کرنا ضروری نہیں البتہ مقدار کم کر سکتے ہیں۔

ایک اور مفروضہ کہ وزن کم کرنے کے لئے بادشاہ کی طرح ناشتہ کیا جائے اور فقیروں کی مانند رات کا کھانا کھایا جائے بھی فرسودہ قرار دیا جا چکا ہے۔ صبح زیادہ مقدار میں ناشتہ کرنے سے معدے پر اضافی بوجھ پڑتا ہے۔ آدھے دن تک پیٹ بھرا رہتا ہے اب ماہرین غذائیت کہتے ہیں کہ آپ ناشتہ بھی قسطوں میں کریں۔

اگر ملازمت یا کاروبار کے سلسلے میں گھر سے باہر جانا ہے تو ایک گلاس دودھ یا پھل کھا کے چلے۔ دفتر یا اسکول پہنچ کر سینڈویچ، چائے یا سادہ ابلّا ہوا انڈا کھائیے یوں معدے پر بوجھ



سبز چائے آئیڈیل بیوٹی کا جزو بھی ہے

سبز چائے دنیا بھر میں وسیع پیمانے پر استعمال ہونے والا مشروب ہے۔

ایک اندازے کے مطابق پوری دنیا میں لوگ دوسرے مشروبات کے مقابلے میں سبز چائے کا زیادہ استعمال کرتے ہیں۔ ویسے تو سبز چائے صدیوں سے ایشیا کی ثقافت کا حصہ رہی ہے لیکن صحت اور خوبصورتی سے متعلق بے شمار فوائد رکھنے کی وجہ سے حالیہ برسوں میں اس کی مقبولیت میں بے پناہ اضافہ ہوا ہے۔ سبز چائے خاص طور پر جسم کے فاسد مادوں کو نکالنے اور چربی کو پگھلانے کی خصوصیت رکھتی ہے۔ یہ راز اس میں شامل ایک مرکب Catechins Polyphenols میں پوشیدہ ہوتا ہے۔ یہ مرکبات جسم میں دوسرے کیمیکلز کے ساتھ مل کر چربی کی تھکید اور ذخیرے کی روک تھام کے عمل کو تیز کرتے ہیں۔ سبز چائے جسم کی اضافی چربی کو جلانے میں مدد دیتی ہے جس سے جسم کا سیلولائٹ کم ہونے لگتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ سبز چائے کو ایک بہترین سلمنگ پروڈکٹ بھی کہا جاتا ہے تاہم اس پر کلیتہاً انحصار کر کے بد پرہیزی کرتے جانا صحیح نہیں ہوگا۔ چائے کوئی ہو جادوئی اثرات بہر حال نہیں رکھتی۔

سبز چائے بطور فیٹل اسکرپ

یہ اسکرپ چہرے کے مساموں سے گندگی صاف کرتا ہے۔ سبز چائے کے پتوں کو ہلکا سا رگڑ کر چکانے والی ساخت شاندار ایکسفولی ایٹر کے طور پر کام کرتی ہے جو جلد کی مردہ کھال نکال کر چہرے کو صاف اور چمکدار بنادیتی ہے۔

فیٹل اسکرپ بنانے کے لئے ایک کھانے کا چمچ سبز چائے کے پتے ہوئے پتوں کو شہد میں ملا کر گاڑھا سا پیسٹ بنالیں۔ اس پیسٹ کو پورے چہرے پر لگائیں اور 10-15 منٹ کے بعد چہرے کو انگیلیوں کی پوروں سے رگڑتے ہوئے اتار لیں پھر نیم گرم پانی سے چہرہ دھو لیں۔

سبز چائے بطور فیٹل اسٹیم

سبز چائے کی بھاپ جلد کو موچر اتر کرتی ہے۔ عضلات کو آرام پہنچاتی ہے۔ ایک کپ کا آٹھواں حصہ سبز چائے، ایک چوتھائی حصہ لیمن بام اور دو کھانے کے چمچ تازہ پیچہ منٹ ان تمام اجزاء کو ایک پیالے میں ڈال کر اوپر سے کھولنا ہو پانی اٹھ لیں دیں۔ بڑا سا تولیہ سر پر ڈال کر پانچ سے دس منٹ جتنا ممکن ہو بھاپ لے لیں۔ بھاپ لیتے وقت آنکھیں بند ہی کی جاتی ہیں اور گہری سانس لیں کیونکہ یہ جڑی بوئیاں امراض کے اسباب کو بڑھنے سے روکتی ہیں۔ جلد کی سوزش، چھوٹی موٹی خراشیں، کھجلی میں ہلکی طور پر استعمال کی جائے تو اکسیر ہے۔

آنکھوں کی تھکان دور کرنے کے لئے

آنکھوں کا متورم ہو جانا یا سیاہ حلقوں کو دور کرنا ہو تو سبز چائے میں موجود وٹامن-K کرشماتی کام دکھاتا ہے۔ ایک کپ سبز چائے کو فریج میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیا جائے۔ دو کاشن بالز اس میں بھگو کر آنکھوں کے پتوں پر رکھیں اور دس سے پندرہ منٹ کے لئے پرسکون ہو کر بیٹھیں۔

چند منٹوں بعد جب پانی ٹھنڈا نہ رہے تو چھوڑ دیں۔ فرق آپ خود محسوس کر لیں گی۔

سبز چائے حسن کی نگہبان

آج نوجوان بچیوں کے لئے انٹینی ماسک بناتے ہیں۔ کیل مہاسے ہارمونز کے عدم توازن کو کنٹرول کرنے میں مدد کے لئے سبز چائے کے ایک اہم جزو Catechins سے یہ عدم توازن درست کیا جاسکتا ہے۔ ایک کھانے کا چمچ گرین ٹی کے پاؤڈر میں ایک انچ کی سفیدی اور ایک چائے کے چمچ خالص شہد کو ملا کر پھیٹ لیں۔ اس کچھر کو چہرہ دھو کر لگائیں اور آدھے گھنٹے تک لگا رہنے دیں پھر چہرہ سادے پانی سے دھو کر ہلکا سا موچر اتر لگائیں۔

بوہتی ہوئی عمر کے اثرات دور کرنے کے لئے انٹینی ایجنگ گرین ٹی ماسک

3 کھانے کے چمچ دہی میں ایک کھانے کا چمچ سبز چائے کے پتے ہوئے پتے ملا کر 20 منٹ تک چہرے پر لگا رہنے دیں۔ یہ ماسک ڈھیلی جلد کو کسنے، داغ دھبوں اور لکیروں کو دور کرنے کے لئے موثر ہے۔

یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ وزن قابو میں رکھنے کے لئے فیکل غذاؤں کے استعمال کے بعد ادا کار اور ماڈلز سبز چائے ضرور پیتے ہیں تاکہ غذا جلد ہضم ہو اور جسم Shape میں درست رہے تاہم ورزش کرنا پھر بھی ضروری ہوتا ہے۔

سبز چائے میں طاقتور انٹینی آکسیڈینٹس موجود ہیں جو جسم کو کئی طرح سے فائدہ پہنچاتے ہیں۔ یہ انٹینی یعنی کیل مہاسوں، جلد کے داغوں اور بے رونگی کو بھی ختم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ جسم کے مختلف ورم، سوجن اور چربی کی علامات کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

چھین میں مقامی طور پر سبز چائے کی کاشت میں بے پناہ دلچسپی لی جاتی ہے اور اس کی بہترین پتی دنیا بھر میں برآمد کی جاتی ہے۔ بغیر کسی اضافی جڑی بوٹی کے یہ سادہ چائے اہل چین برسوں سے سردرد اور وائرل انفیکشنز دور کرنے کے لئے استعمال کرتے چلے آ رہے ہیں وہ اسے بہترین تواضع اور ہر مرض کا تدارک قدرتی انداز سے کرنے کے عادی ہیں۔ نباتاتی اجزاء کی وجہ سے زود اثر بھی ہے اور اس کے معطر اثرات بھی کوئی نہیں ہیں۔





Imported

FAT NIL

وزن کی پریشانی ختم

کیا آپ اپنے بڑھے ہوئے پیٹ سے پریشان ہیں؟
30 دن میں 10 سے 15 پاؤنڈ وزن شرطیہ کم کریں



Imported

MEMORY CHARGER

بہترین یادداشت کے لئے

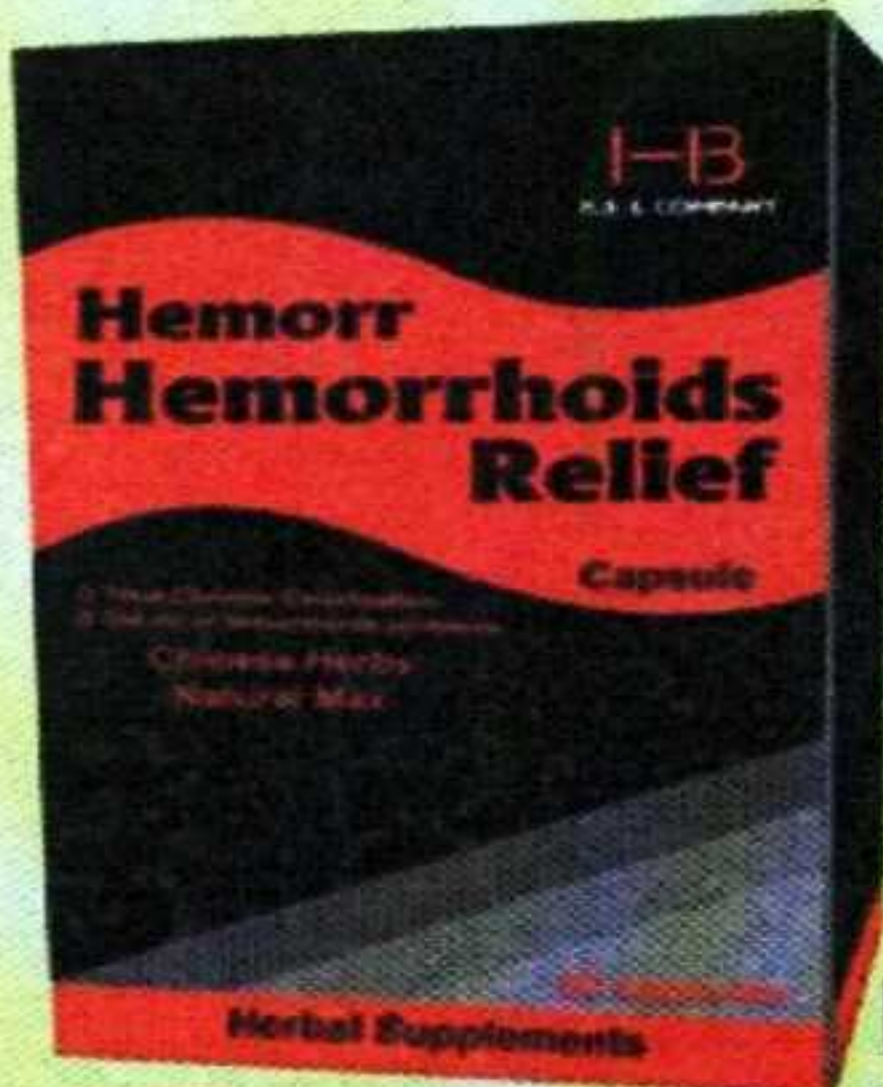
سٹوڈنٹس، کمزور دماغ اور بوڑھے لوگوں کے لیے
عمول تحفہ

انسانی یادداشت کو بہتر بنائے۔

سٹوڈنٹس جو بھی پڑھیں ہمیشہ یاد رہے۔

عمر رسیدہ افراد میں بھولنے کی عادت کو ختم کرے۔

ہر عمر کے مرد اور خواتین کے لئے یکساں مفید۔



Imported

HEMORR

آپریشن کے بغیر پائیلز کا علاج ممکن بنائیں

ایک سے دو کورس میں تکلیف کا مکمل خاتمہ

بہترین نتائج کے لئے روزانہ ناشتے کے ساتھ لیں

0312-6952109 0300-8207903

0300-5379919 0321-7007332 0300-6596200

055 - 3846032 055 - 3736603

0334-8981587 0336-7250460

0321-6219616 0300-6850992

053 - 3524205 062 - 8277749

047 - 7681896 0333-8248343

0323-6367197

0300-8690626

052 - 4566758

0335-3522333

0300-6320585

042 - 37950533

Help Line Karachi

0321-2105046

0314-2007095

Help Line Lahore

0332-9991010

0333-8248343

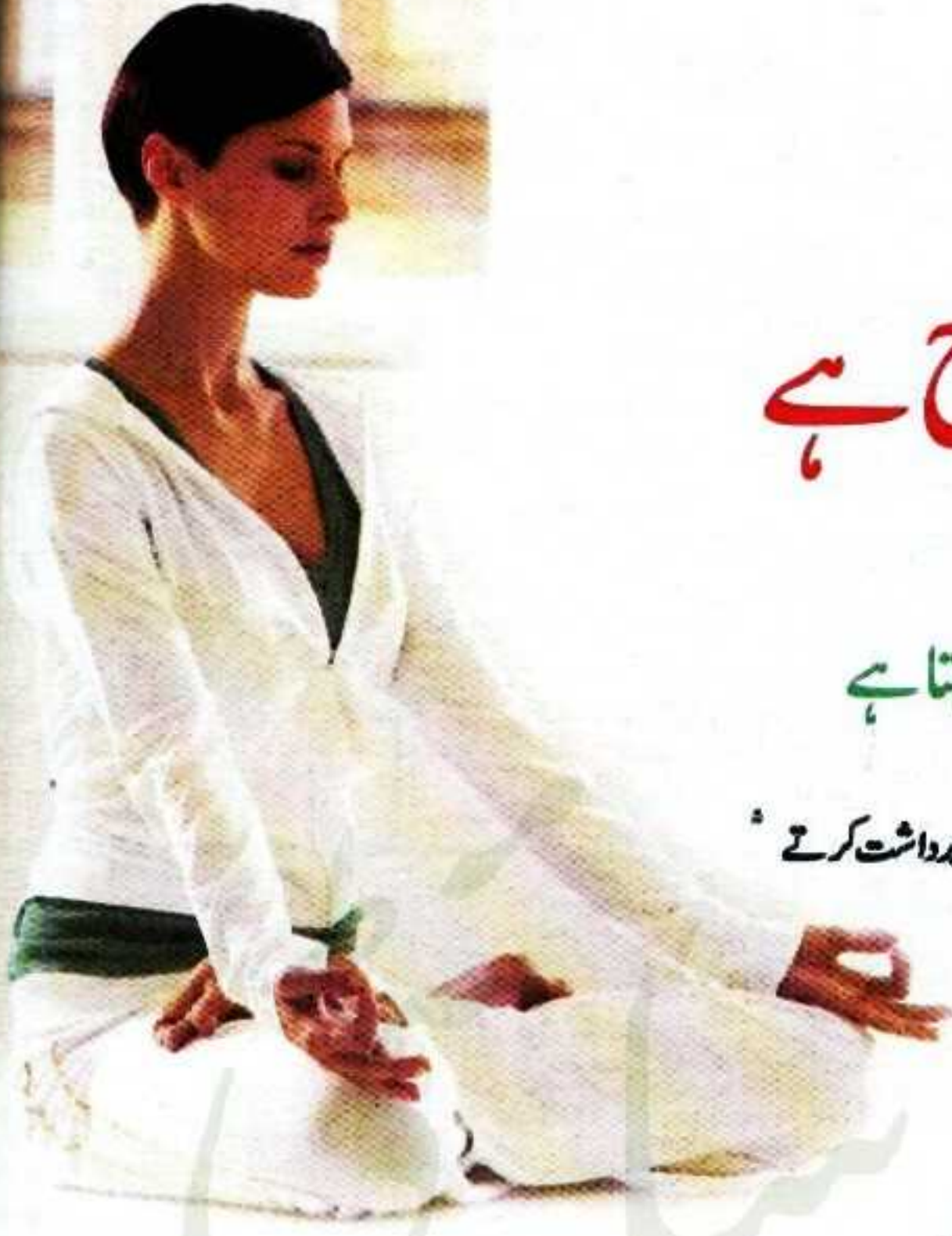
یوگا... ناف اترنے کا بہترین علاج ہے

ڈاکٹر مسز فرح نادیر مرزا کے مطابق

اعصابی نظام کا یہ نیٹ ورک دل، دماغ اور ناف پر کیوں اکٹھا رہتا ہے

شاہین ملک

پیٹ یا ناف کے ارد گرد روکی شکایت ایک توجہ طلب مسئلہ ہے۔ اکثر لوگ صحیح تشخیص نہ ہونے کے باعث اس درد کو برداشت کرتے رہتے ہیں جس کی وجہ سے بھوک، آرام، نیند اور دیگر امور زندگی متاثر ہوتے ہیں۔



”ڈاکٹر صاحب آپ کچھ علامات بھی بتا دیجئے تاکہ خواتین کو مسئلہ اچھی طرح سمجھا جائے؟“

”یہ قبض، دائمی قبض، سینے میں جلن، تیزابیت، غنودگی اور کھانسی کی شکایت پیدا کر سکتی ہے۔ اگر ناف اپنے مرکز سے ہٹ کر بائیں کو لہے کی جانب چڑھ جائے تو اس سے انسان کو جسم کے اوپری بائیں حصے میں درد اور کھچاؤ کی شکایت رہتی ہے اس سے جگر اور دایاں گردہ بھی متاثر ہو سکتا ہے۔ اکثر انسان کو کمر کے حصے اور بائیں ٹانگ میں درد ہوتا ہے۔ اسی طرح ناف کا اترنا، معدے میں درد، بے چینی یا اسہال کا سبب بنتا ہے۔ ناف کا اپنی پوزیشن سے دائیں طرف کو سرک جانا جسم کے نچلے حصے میں درد اور تھکاوٹ کا باعث بنتا ہے۔ جس سے بائیں گردے کے ساتھ ساتھ آنکھوں کے مسائل بھی پیدا ہوتے ہیں۔ جب کسی انسان کی ناف صحت مند نہیں ہوتی تو اس کے چہرے کی قدرتی چمک بھی ختم ہو جاتی ہے۔ چہرہ زرد پڑتا ہے اور داغ، دھبے، جھانیاں اور سیاہ حلقے نمودار ہونے لگتے ہیں۔ جسمانی توانائی کم ہو جاتی ہے اور انسان کمزوری محسوس کرنے لگتا ہے۔“

”یہ بتا دیجئے کہ ناف کی پوزیشن کیسے چیک کی جائے؟“

”صبح کے وقت خالی پیٹ فرش پر لیٹ جائیں۔ ناف کو اپنے انگوٹھے یا انگلی سے دبا کر دل کی دھڑکن کی طرح کے ارتعاش کو محسوس کرنے کی کوشش کریں اگر ارتعاش محسوس ہو تو اس کا مطلب ہے کہ آپ کی ناف متوازن ہے ورنہ وہ سرکی ہوئی ہے۔“

”یوگا سائنس اس ضمن میں ہماری کتنی مدد کر سکتی ہے؟“

”ناف کو واپس اپنی جگہ لانے کے لئے یہ بہتر ورزشیں ہیں جنہیں آپ کھانے کے تین چار گھنٹے کے بعد یا خالی پیٹ پر کیس کر سکتے ہیں۔“

ہو سکتی ہیں، کھینچنے، تیزی سے دوڑنے، سیر حیاں چڑھنے، جھلکے سے وزنی سامان اٹھانے، اچانک جسم کو ہرا کرنے، کھڑے ہونے کے دوران ایک ٹانگ یا جسم کے ایک حصے پر زیادہ دباؤ ڈالنے سے بھی ناف اپنی جگہ سے ہٹ جاتی ہے۔ راہ چلتے ہوئے کسی چتر یا گڑھے کی وجہ سے توازن کھو دینے یا بے دھیانی میں کسی بھی جسمانی رد عمل کے نتیجے میں ناف کا توازن بگڑ سکتا ہے۔“

”کیا ایام میں بے ترتیبی بھی ایک وجہ ہو سکتی ہے؟“

”ہو سکتی ہے اور اسی لئے اوائل عمری ہی میں نوجوان بچیوں کو ایام کی تاریخوں کا کلیڈر بنانے کی ہدایت کی جاتی ہے تاہم یہ ضروری بھی نہیں ہے کہ یہی ایک سبب ہو۔ بیمار انسان میں خوف بڑھ جاتا ہے۔ اچانک کسی خونخوار جانور سے سامنا ہو جائے تو بھی ناف ٹل سکتی ہے یعنی اضطرابی اور خوف کے دباؤ کی وجہ سے بھی ناف ٹل سکتی ہے یا غیر متوازن ہو سکتی ہے اس لئے ناف کو خوف کا مرکز بھی کہا جاتا ہے۔“

ناف جسم کا نازک عضو ہے اور جسم کا مرکزی حصہ بھی۔ آپ نے شاید غور کیا ہو کہ جسمانی وسط میں مرکزی کثیر واقع ہوتی ہے۔ اس سے تقریباً 7 سینٹی میٹر نیچے چند ریشے پورے بدن میں پھیلے ہوتے ہیں۔ مخصوص نشوونما کو اپنی جگہ پر رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔ اگر کسی وجہ سے یہ نشوونما کھسک جائیں تو ناف اپنے مقام سے ہٹ جاتی ہے۔ انسانی جسم کو صحت مند رکھنے کے لئے ناف کے مرکز کا متوازی رہنا بے حد ضروری ہے۔ یوگا سائنس کے مطابق جسم میں 9 اہم مراکز ہوتے ہیں جنہیں Chakra کہا جاتا ہے ان میں ناف چاکرہ کا جسم میں بہت اہم کردار ہوتا ہے۔ جسم کے تمام عصبی ریشوں یا قابض کا نیٹ ورک دل، دماغ اور ناف پر اکٹھا رہتا ہے اور ناف پورے جسم میں توانائی کی تقسیم کرتی ہے۔ ناف بچے کی ہوا کسی خاتون اور مرد کی انسان کے آخری سانس تک الٹ اور سرگرم رہتی ہے۔ یوگا سائنس کے مطابق انسان کی موت واقع ہو جانے پر دل کی دھڑکن فوری طور پر بند ہو جاتی ہے لیکن ناف موت کے بعد بھی چند منٹ تک حرکت میں رہتی ہے۔

ناف چڑھنے کی کیا وجوہات ہو سکتی ہیں؟

گائناکولوجسٹ مسز فرح نادیر مرزا کے مطابق ”ناف چڑھنے کی کئی وجوہات

فیش آسن

• فرش پر اوڑھ لیت کر دونوں پیروں کو کمر کی جانب پاؤں کے ٹخنے اور ہاتھوں کو گھما کر دائیں بائیں پاؤں کے ٹخنے اور ہاتھوں کو گھما کر بائیں پاؤں کے ٹخنے پر گرفت بنالیں۔ اب اپنے ہاتھوں کی بندش سے پیروں کو اوپر کی طرف اٹھالیں۔ ساتھ ہی اوپری اور نچلے جسم کو یعنی اوپری جانب کھینچ کر رکھیں۔ دوران ورزش ہاتھوں کی کہانیاں بالکل سیدھی رہیں جبکہ دونوں پیروں اور ہاتھوں کی بندش کا آپس میں فاصلہ تقریباً ایک فٹ تک ہونا چاہئے۔ اب جسم کو اتنا اوپر اٹھائیں کہ صرف نچلا حصہ یعنی پیٹ یا ناف زمین پر رہے اور باقی جسم اٹھا رہے۔ سر کو پیچھے کمر کی جانب کھینچ کر رکھیں۔ چند سیکنڈ تک اس پوزیشن کو برقرار رکھیں پھر جسم کو آہستہ آہستہ نیچے لائیں اور ہاتھوں کی گرفت کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ لمبا اور گہرے سانس لیں اس طرح اس آسن کو مزید دو مرتبہ کر لیں۔

نوٹ: یہ آسن خواتین اور مرد دونوں کر سکتے ہیں۔ یہ معدے میں کیسٹرک جیسے کے اجزائے کو متحرک کر کے ہائے کو بہتر بناتی ہے۔ پیٹ کے اندرونی اعضاء اور پٹوں کا مساج کرتی ہے شکر اور گردن کے درد کے علاوہ ایام کی بدگلی میں بھی یہ آسن نہایت فائدہ دیتا ہے۔





کوکلیر ڈیوائس کیا ہے؟

یہ سماعت سے محروم بچوں
کے لئے سائنس کا تحفہ ہے

پاکستان میں ہر سال 4 سے ساڑھے 4 لاکھ بچے سماعت کے مسائل کے ساتھ پیدا ہوتے ہیں جن میں سے سات سے دس ہزار بچوں کو سماعت کی بحالی کے لئے کوکلیر ایمپلانٹ کی ضرورت ہوتی ہے۔

کان کی ساخت اور بہرے پن کی وجوہ

کان کے 3 حصے ہوتے ہیں بیرونی، درمیانی اور اندرونی کان، جو بچے مکمل طور پر بہرہ پن کا شکار ہوتے ہیں انہیں اندرونی کان میں مسئلہ درپیش ہوتا ہے یعنی ان کے کان کے درمیانی حصے میں ہینڈ سیزر ڈیویس نہیں ہوتے جس کی وجہ سے وہ سن نہیں پاتے اور لوگوں سے بات چیت نہیں کر سکتے۔ کان کے باہر اور درمیانی حصے میں جو مسائل ہوتے ہیں وہ آسانی سے ٹھیک کئے جاسکتے ہیں۔

Conductive Hearing Loss میں کان کے باہر اور درمیان کا حصہ متاثر ہوتا ہے۔ یہ جتنی جلدی تشخیص ہو جائے علاج میں آسانی ہوتی ہے اگر یہ مسئلہ بڑھ جائے تو صورتحال پیچیدہ ہو جاتی ہے۔ کان کے متعدد امراض کا تعلق کزن میر جڑ ہیں لیکن اگر ہمارے خاندانوں کی ریکس اور روایات میں تبدیلی ہونا ممکن ہو تو کئی نسلوں تک صحت و تندرستی قائم رہتی ہے۔

ہینرنگ ایج کیا ہوتی ہے؟

بچے کی ایک سال کی عمر ہینرنگ ایج ہوتی ہے جس میں اس کی حس سماعت ترقی پاتی ہے۔ وہ بچہ جو بہرہ پن کا شکار ہو وہ جس دن سننے کا آلہ لگاتا ہے وہ اس کی ہینرنگ کا پہلا دن ہوتا ہے۔ اسٹیج تھراپسٹ زبان اور سماعت کی عمر کے مابین فرق کو کم سے کم کرتا ہے تاکہ بچہ ایک نارمل زندگی گزار سکے۔ دو برس کے بچے کو تقریباً 300 لفظوں کی پہچان ہونی چاہئے اسی طرح ڈھائی سال کی عمر میں 500 الفاظ ہونے چاہئیں بچے کی ڈکشنری اسی طرح آگے سے آگے بڑھنی چاہئے یہ نئے الفاظ وہ سننے سے سیکھتا ہے بلاشبہ سماعت خدا کی بہت بڑی نعمت ہے اور اسے محفوظ رکھنے کے لئے تمام وسائل کو بروئے کار لانا ضروری ہے۔

عمر کے بچوں کو لے کر ایمپلانٹ کرانے آتے ہیں جبکہ یہ عمر اس کے لئے مناسب نہیں ہے۔ عمر کے پہلے یا دوسرے برس تک ایمپلانٹ ہو جانا چاہئے۔ یہ بھی خیال رہے کہ ایمپلانٹ حتیٰ یا آخری علاج نہیں اس کے بعد بھی احتیاطی تدابیر اختیار کی جانی چاہئیں۔ اس کے بعد بھی فیملی کو ایسے بچے کے ساتھ محنت کرنی پڑتی ہے۔ یہ ایک ٹیم ورک ہے اس میں اکیلا سرجن، اسٹیج تھراپسٹ اور ہینرنگ ایمپلانٹ ڈاکٹر ہی کام نہیں کرتے بلکہ ہر کسی کو اپنا اپنا کردار ادا کرنا پڑتا ہے۔

خاص بچے ہوتے ہیں خوش نصیب بھی

ہیلن کیلر نے اپنی سوانح حیات میں لکھا کہ ”کاش جیکنا لوجی اس قدر فروغ پا جائے کہ آنے والے خاص بچے علاج معالجے سے محروم نہ رہ سکیں۔ مجھے نابینا پن سے اتنا نقصان نہیں پہنچا جتنا بہرے پن سے ہوا۔ میں آنکھوں اور ہاتھوں کے اشارے سے جو بات نہیں سمجھ پاتی تھی سماعت نہ ہونے کی وجہ سے دہری الذہیت کا شکار ہوئی۔“

اسی طرح خاص بچے جو قدرتی طور پر ایک مسئلے کے ساتھ دنیا میں آتے ہیں وہ خوش نصیب ہوتے ہیں کہ ان کو اپنی جسمانی کی دور کرنے کا ایک موقع ملتا ہے۔ اس طرح وہ دنیا کے ساتھ ساتھ چلنے کے لائق ہو جاتے ہیں۔ کسی بھی معذوری کے ساتھ زندگی گزارنا ممکن ہوتا ہے۔ بعد ازاں تعلیم حاصل کرنا یا روزگار حاصل کرنا ہی نہیں بلکہ کسی عام صحت مند شخص کے ساتھ مقابلے کی دوڑ میں شریک ہونا تقریباً ناممکنات میں سے ہوتا ہے۔ تاہم جب ایمپلانٹ لگا دیا جائے تو یہ سب ہدف آسانی سے کامیابی کی منزل تک لے جاسکتے ہیں۔

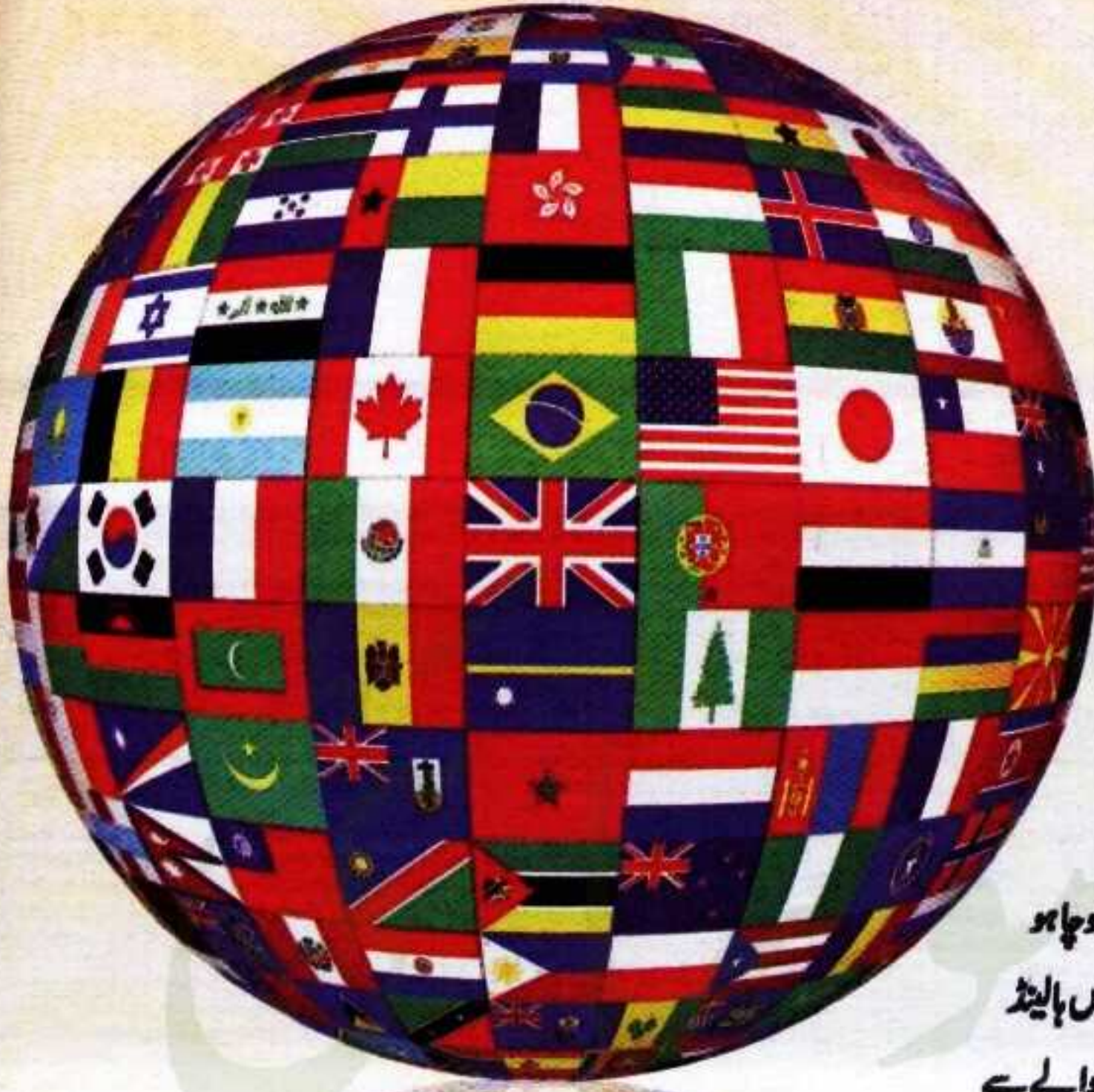
کوکلیر الیکٹرانک ڈیوائس ایک برقی آلہ ہے جو کسی انفیکشن یا حادثے کی صورت میں خود بخود بند ہو جاتا ہے۔ سائنس کا یہ تحفہ ان بچوں کے لئے جو سماعت سے محروم ہوتے ہیں۔ ایمپلانٹ کے بہترین نتائج کے لئے ضروری ہے کہ ایسے بچوں کا آپریشن ایک سال یا اس سے کم عمر میں کروایا جائے۔ آپریشن کے بعد اثرات بہت کم ہوتے ہیں۔ آپریشن کے بعد مریض کی بحالی کا عرصہ بہت طویل نہیں ہوتا تاہم ایمپلانٹ کے بعد اس بات کا دھیان رکھنا چاہئے کہ بچے کے سر پر چوٹ نہ لگے یا بچے کو تیز بخار نہ آئے۔

کان کی خرابی موروثی بھی ہو سکتی ہے اور کسی بیماری کے سبب دائمی انفیکشن بھی ہو سکتا ہے۔ شہر کی آلودگی سے بھی کان متاثر ہو سکتے ہیں۔ اس ضمن میں ڈاکٹر محمد الحق (کلینیکل آڈیالوجسٹ کوکلیر ایمپلانٹ اسپیشلسٹ) نے طبی معلومات مہیا کرتے ہوئے بتایا کہ ”آج سے 10 برس پہلے جب یہ سروس شروع کی گئی تھی تو ہمیں فوری طور پر کامیابی نہیں ہوئی کیونکہ لوگوں کو اس کی افادیت دیر سے پہچانی۔ عام آدمی تو دور کی بات ڈاکٹر حضرات کو بھی اس طریقہ علاج اور اس کی افادیت کا پتہ نہیں تھا لیکن اب حالات مختلف ہیں۔ اب متعدد مریض اس ٹیکنالوجی سے فائدہ اٹھا رہے ہیں۔ بہرہ پن کا شکار بچے جو پہلے بول نہیں سکتے تھے اب بولنے لگے ہیں اور نارمل بچوں کے اسکولوں میں زیر تعلیم ہیں۔ ہمیں اس بات کا خیال رکھنا چاہئے کہ سماعت اللہ کی نعمت ہے اس کی بحالی کے لئے ہمیں دیر نہیں کرنی چاہئے ورنہ بچوں کی زبان متاثر ہو سکتی ہے۔“

پاکستان میں یہ جدید ٹیکنالوجی پر مشتمل پروگرام 2000ء میں شروع کیا گیا تھا۔

ایمپلانٹ کی مناسب عمر کیا ہونی چاہئے

طبی نوعیت کی معلومات نہ ہونے کے سبب لوگ 1 بچے 4 یا 5 برس کی



کس ملک کا کھانا ہے سب سے صحت بخش

کھانے کے حوالے سے کون کتنا بدتر یا بہتر ملک ہو سکتا ہے شاید آپ نے کبھی اس پہلو سے نہ سوچا ہو لیکن ہم بتائے دے رہے ہیں کہ اگر آپ کچھا کچھا کھانا چاہتے ہیں تو اس کے لئے پوری دنیا میں ہالینڈ (نیدرلینڈ) سب سے بہترین ملک ہے۔ اس کے برعکس افریقی ملک چاڈ کے باشندے اس حوالے سے سب سے بد نصیب ہیں کہ وہاں کھانے کے لئے بدترین چیزیں دستیاب ہوتی ہیں۔

جن 12 ملکوں کی غذا کو سب سے زیادہ صحت بخش قرار دیا گیا ان میں آسٹریلیا اس حوالے سے سرفہرست ہے کہ یہاں سب سے زیادہ موٹے افراد پائے جاتے ہیں۔ آسٹریلیا کی کل آبادی کا 27% فیصد فریبی کا شکار ہے۔ چاڈ میں ہر تین میں سے ایک بچہ لاغر ہوتا ہے۔ کھانے پینے کے معاملے میں یہ دنیا کا بدترین ملک ہے۔ یہاں صحت بخش غذا نہیں میسر نہیں اور مہنگی بھی ہیں یہی نہیں بلکہ انہیں غیر صحت مند طریقوں سے تیار کیا جاتا ہے۔ تحقیق سے پتہ چلا کہ امریکہ میں غذائی اشیاء خریدنے کی استطاعت سب سے اچھی ہے جبکہ انگولا اس کے بالکل برعکس ہے۔ عوام میں قوت خرید نہیں۔ ذیابیطس کی سب سے زیادہ شرح سعودی عرب میں نوٹ کی گئی ہے۔ کویت میں موٹاپے کا مسئلہ زیادہ پایا گیا ہے۔

قلت غذائیت کے شکار ملکوں میں بھارت اور بنگلہ دیش کا نام شامل ہے۔ بھارت میں 44% فیصد بچے کم وزنی کا شکار ہیں جو پوری دنیا میں سب سے زیادہ شرح ہے۔

موٹاپے کے حوالے سے 10 بدترین ملکوں میں میکسیکو، فجی اور وینزویلا بھی شامل ہیں۔

تحقیق مکمل ہونے کے بعد OXFAM نے فہرست مرتب کرتے ہوئے بعض تجاویز بھی دی ہیں جن میں چھوٹے پیمانے پر کاشتکاری میں سرمایہ کاری کی حوصلہ افزائی، موسم کی تبدیلی کے مسئلے سے نمٹنا اور غذائی ذخائر کے بارے میں درست اندازے لگانا تاکہ ان کی قیمتیں انسانی دسترس اور استطاعت میں رہیں، شامل ہیں۔

OXFAM ایک بین الاقوامی تنظیم ہے جو پوری دنیا میں نا انصافی، غربت اور غذائی کمی کے خاتمے کے لئے کوشاں ہے، نے ایک نئی رپورٹ مرتب کی ہے جس میں محققین نے 125 ملکوں میں غذاؤں کے استعمال کا جائزہ لیا ہے۔ کھانوں کی غذائیت اور اس کی دستیابی کے حوالے سے جو فہرست مرتب کی گئی ہے اس میں برطانیہ 13 ویں نمبر پر ہے جبکہ امریکہ 21 ویں درجے پر دیکھا جا رہا ہے۔

اس تحقیق میں یہ جاننے کی کوشش کی گئی تھی کہ متعلقہ ملک میں لوگوں کو کھانے کے لئے وافر مقدار میں کیا چیزیں دستیاب ہیں؟ کیا لوگ کھانے پینے کی چیزیں خریدنے کی اچھی استطاعت رکھتے ہیں؟ کیا جو غذا دستیاب ہے وہ اعلیٰ معیار کی ہے؟ اور اس ملک میں خوراک سے متعلق امراض کتنے عام ہیں؟ نتائج کے مطابق ہالینڈ کھانے کے حوالے سے پوری دنیا میں بہترین جگہ ہے جس کے بعد فرانس اور سویٹزر لینڈ کا نمبر آتا ہے۔ ہالینڈ کے سرفہرست ہونے کی وجہ یہ ہے کہ یہاں دیگر ملکوں کے مقابلے میں غذائی اشیاء کی قیمتیں کم ہیں۔ ذیابیطس کے واقعات بھی نسبتاً کم دیکھے جاتے ہیں اور دیگر یورپی ممالک کے مقابلے میں مختلف غذاؤں والی چیزیں استعمال کرنے کا رجحان زیادہ ہے۔ اچھی غذاؤں والے دیگر 12 ملکوں میں آسٹریا، مجیکم، ڈنمارک، سویڈن، آسٹریلیا، آئر لینڈ، اٹلی، کسمبرگ اور پرتگال بھی شامل ہیں۔ تاہم ان ملکوں نے تمام کمیکریز میں اچھے نمبر حاصل نہیں کئے۔ ہالینڈ میں موٹاپا زیادہ دیکھا گیا۔ یہاں آبادی میں ہر 5 میں سے ایک فرد موٹاپے کا شکار تھا اور ان کا پاؤں ماس انڈیکس 30 سے زیادہ تھا جبکہ صحت مند سطح 18 سے 25 کے درمیان ہوتی ہے۔

بہترین کھانے کے لئے کم غذائیت والے کھانے

10 ممالک	10 ممالک
1	ہالینڈ
2	فرانس
3	سویٹزر لینڈ
4	ڈنمارک
5	سویڈن
6	آسٹریا
7	میکسم
8	آئر لینڈ
9	اٹلی
10	پرتگال



مچھلی دماغ کی بہترین غذا بھی

یہ خاص روغنیات حاصل کرنے
کا بہترین ذریعہ بھی

مچھلی دماغ کی غذا اور دوا بھی ہے۔ دل کی بیماریوں سے بچاؤ کے لئے مچھلی کھانا بہت ضروری ہے۔ چونکہ یہ خاص قسم کے روغنیات Omega-3 حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ ہے جو غذا کو جزو بدن بنانے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ یہ ذہنی امراض کی روک تھام کرتی ہے۔ ہر قسم کے ڈپریشن میں کارآمد ہے۔ مزاج کے اعتبار سے سرد اور تر ہے البتہ مچھلی کی کچھ قسمیں گرم وتر ہوتی ہیں۔ نمک لگا کر کھانے سے مچھلی کی تاثیر گرم ہو جاتی ہے۔ ہمارے دیس میں روہو اور سنول زیادہ کھائی اور پسند کی جاتی ہیں ان قسموں کے لئے کہا جاتا ہے کہ تاثیر میں سرد نہیں ہوتی۔

مچھلی کا گوشت قوی، زود ہضم اور غذائیت بخش اجزاء پر مشتمل ہونے کی وجہ سے سرخ گوشت سے بدرجہا بہتر ہے۔ اس میں فاسفورس کی موجودگی جسمانی نشوونما کے ساتھ ساتھ ذہنی صلاحیتوں کو جلا بخشتی ہے۔ اسی لئے اسے نایک کہا جاتا ہے۔ یہ بالوں کی نشوونما میں مفید ہے۔ اسے وٹامن D اور E کا خزانہ کہا جائے تو غلط نہیں ہوگا۔ وٹامن B6 کی موجودگی کے سبب مچھلی کے ساتھ کھائی جانے والی خوراک کو جزو بدن بننے یعنی مینا بولک سسٹم کی فعالیت منکوک نہیں رہتی، اس کے علاوہ معدنیات جن میں فاسفورس کا ذکر ہو چکا ہے علاوہ ازیں پوٹاشیم، فولاد بھی آئرن اور آئیوڈین بھی بہم پہنچاتی ہے۔ مچھلی سے فلورائیڈ بھی ملتا ہے جو دانتوں کو مضبوط بناتا اور انہیں بیماریوں سے

صرف گیارہ سے ستائیس فیصد (11-27%) سیر شدہ چربی ہوتی ہے جبکہ گائے کے گوشت میں 48% فیصد چھنے والی چکنائی ہوتی ہے۔ تازہ ترین معلومات کے مطابق امریکا 3 فیٹی ایسڈز کو لیسٹرول خون کو صاف کرتا ہے۔ مچھلی کا تیل خون کے ان اجزاء کا توازن بدلتے ہیں جنہیں Lipoproteins کہا جاتا ہے اور جو کو لیسٹرول کو پورے جسم میں پھیلانے کا باعث بنتے ہیں۔ مچھلی کا تیل قلبی امراض کے علاج کے لئے سودمند ثابت ہوا ہے۔

جنوبی ویلز کے محققین کی رپورٹ کے مطابق دل کے دورے کا شکار ہونے والے ایسے افراد میں موت کی شرح 29% فیصد کم تھی جو ہر پچھلے 200 گرام سے 400 گرام تک چکنائی مچھلی کھاتے تھے۔ یونیورسٹی آف کینساس کے میڈیکل سینٹر میں مچھلی کے تیل کی بدولت قلبی امراض کے مریضوں میں شرح اموات اسی تناسب سے کم کی جاسکتی ہے اس سے صرف ذہنی افراد کو ہی فائدہ نہیں پہنچتا جو ایک بار دل کے دورے کا شکار ہو چکے ہوں بلکہ صحت مند افراد کو بھی مچھلی کے تیل سے فائدہ پہنچتا ہے۔

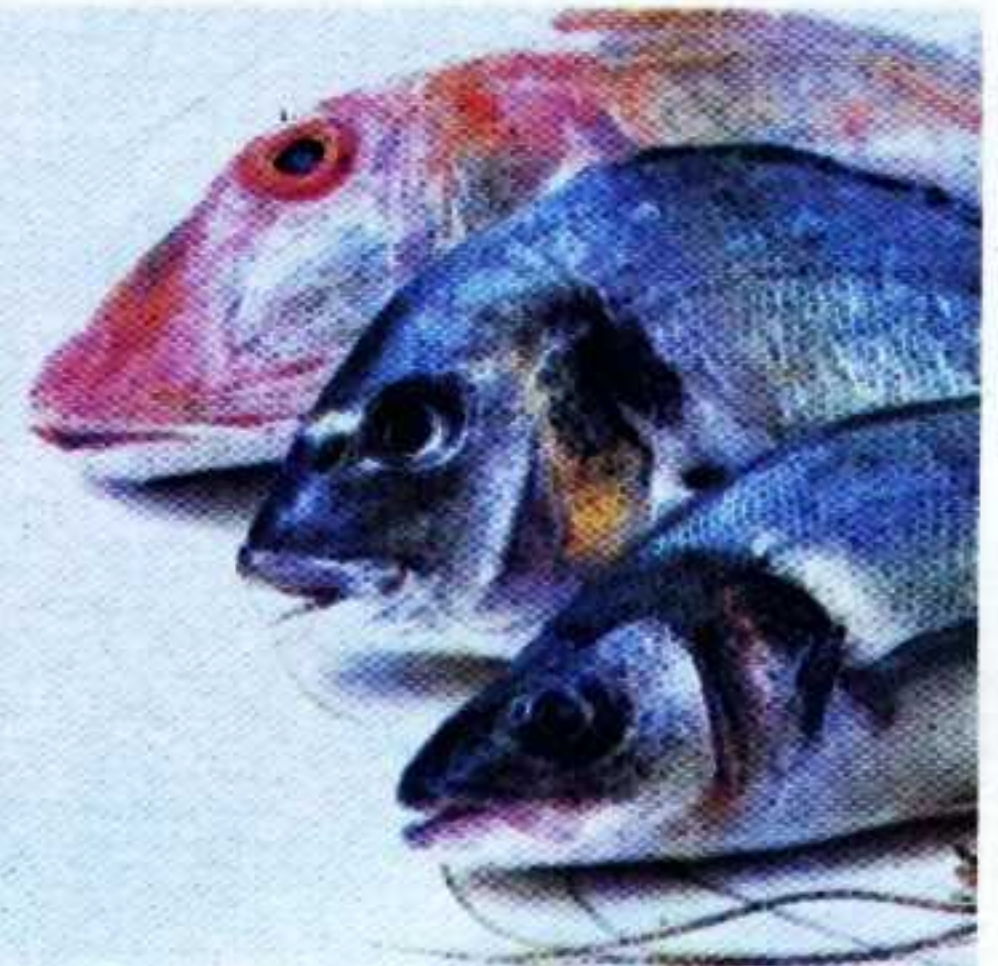
حالیہ تحقیق کے مطابق امریکا 3 بلڈ پریشر کم اور جلدی بیماریوں مثلاً چنبل اور خارش وغیرہ سے بھی محفوظ رکھتے ہیں۔ سوزش اور جوڑوں کی تکلیف کم کرتے ہیں اور سب سے بڑھ کر دماغی نشوونما کرتے ہیں۔

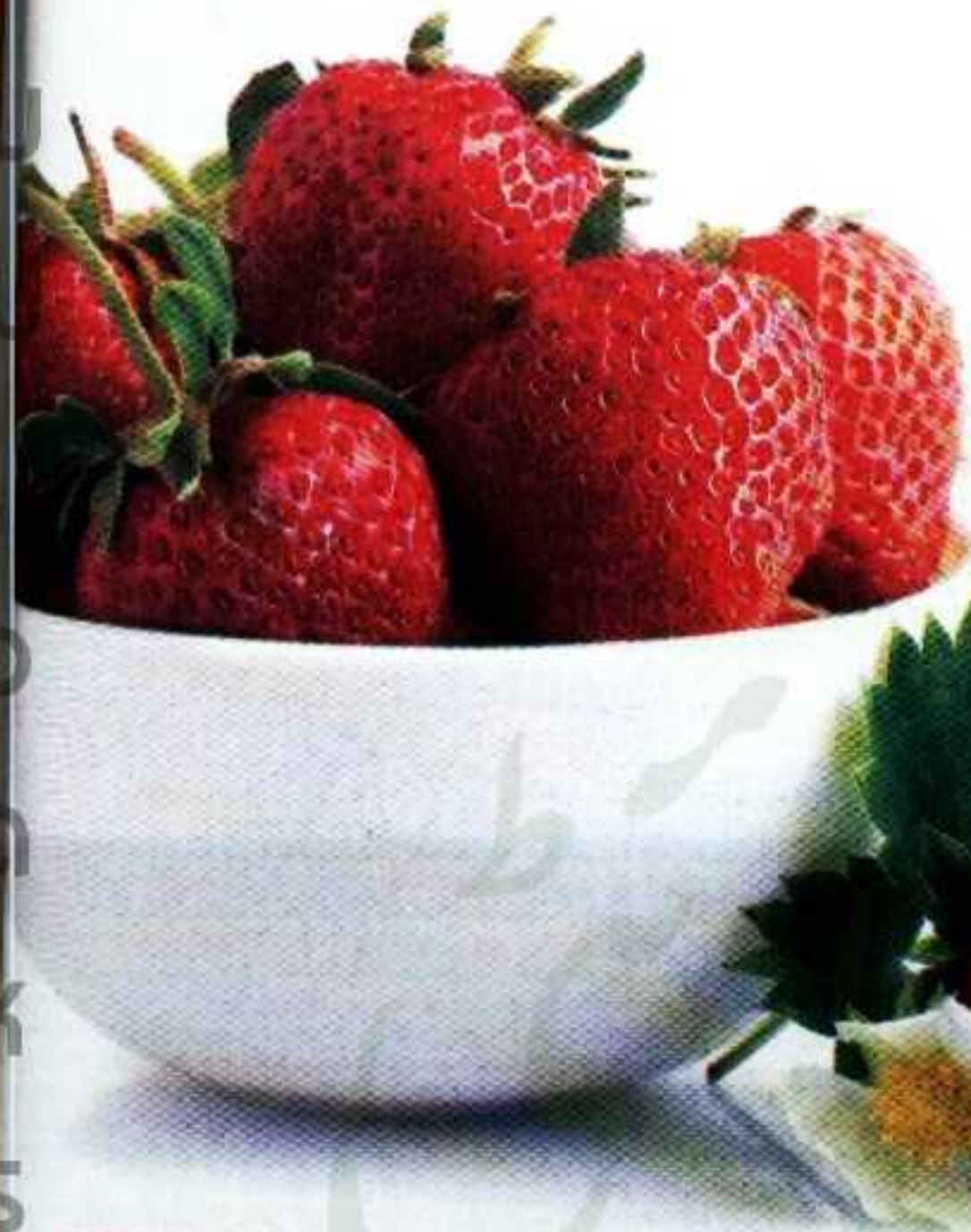
مچھلی دل کی دھڑکن کو غیر معمولی طور پر اعتدال پر لاتی ہے اس کے علاوہ وہ چند دوسرے قسم کے کینسر اور پیٹ کے ورم سے متعلق بیماریوں کا بھی تدارک کرتی ہے۔

تحفظ دیتا ہے۔ اس میں کیلوریز کی تعداد بہت کم ہوتی ہے۔ موناپے سے بچنے کے لئے جو لوگ پریزی غذا استعمال کر رہے ہوں یا جو صحت کا شعور رکھتے ہوں وہ سمجھتے ہیں کہ مچھلی کی ایک افادیت یہ بھی کہ یہ کم کیلوریز والی پروٹین ہے۔ ایک مچھلی کا صرف 100 گرام کا کلو ایک بالغ شخص کو مجوزہ غذا کی ایک تہائی پروٹین مہیا کرتا ہے تاہم اس میں ایک سو سے بھی کم کیلوریز پائی جاتی ہیں۔ اس لحاظ سے یہ سرخ گوشت کی بہت زیادہ محفوظ تر پروٹین ہے۔ دیگر سمندری غذاؤں مثلاً جینگٹوں میں سیر شدہ چربی، خون میں کو لیسٹرول بڑھانے کا سبب بنتی ہے مگر مچھلی میں پائے جانے والے کل روغنیات میں

تازہ مچھلی خریدنے کی پہچان کیا ہے؟

چنددار آکھیں، سرخ گھمروے، صاف شفاف مضبوط چمکے، سخت گوشت جو نیٹکوں نہ ہو۔ اگر آپ اس کے گھمروے والے حصے میں اپنی انگلی ڈال کر محسوس کریں اور انگلی پر سیدار مادہ لگے تو سمجھ لیں کہ یہ مچھلی ہاسی ہے۔ اگر کسی قسم کے لعاب (چکنائی) نہ محسوس ہو تو سمجھ لیں کہ یہ تازہ ہے۔ ہاسی مچھلی کی آکھیں اندر کو دھنسی ہوئی ہوتی ہیں۔ گھمروے بھی زردی مائل اور گوشت نرم اور ہاس قدرے زیادہ ہوتی ہے۔ تازہ مچھلی کی آنکھ کے ڈھیلے ذرا ابھرے ہوئے ہوتے ہیں۔ سمندر یعنی پتے ہوئے پانی کی مچھلی زیادہ بہتر ہوتی ہے۔ جمیل تالاب یا جوہری مچھلی صحت دینے کے بجائے نقصان دے سکتی ہے۔





اسٹراپیری... محبت کی علامت

صحت کی ضامن اور بڑھاپے سے بچانے والا پھل

حکیم قاضی ایم۔ اے خالد

گنڈے سرخ رنگت اور سر پر بنزجوں کا تاج لئے، دل کی شکل سے مشابہ اسٹراپیری گلاب کے خاندان سے تعلق رکھتی ہے۔ اسے محبت کی علامت اور صحت کی ضامن بھی کہا جاتا ہے۔ چھ سو سے زائد اقسام کی اسٹراپیری پاکستان سمیت دنیا بھر میں مختلف کھانوں، آئس کریم، ملک شیک و دیگر مشروبات اور سلاڈ کی جان ہیں۔

ایسڈ، فلیوونائیڈز، فائٹو کیمیکلز، وٹامن B2، B5، B6 اور میکینیزیم کی کافی مقدار پائی جاتی ہے۔ اسے جوڑوں کے درد اور گھٹیا کے مریض بھی کھائیں تو صحت مندر ہیں گے۔ امراض چشم اور بینائی کے خفاص، بصری اعصاب کی تقویت اور آنکھوں کے انفیکشن میں کارآمد ہے۔

مارچ سے جولائی تک تازہ اسٹراپیری دستیاب ہوتی ہیں۔ امریکہ میں 94% فیصد باشندے انہیں کسی نہ کسی شکل میں استعمال کرتے ہیں۔

طبی تحقیق کے مطابق اسٹراپیری کا روزانہ استعمال انسانی جسم کی قوت مدافعت بڑھانے اور صحت مند رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یہ وٹامن C کا مرکب ہے۔ جس سے قوت مدافعت بڑھتی ہے۔ اس کے علاوہ مختلف وٹامنز، معدنیات اور زود مضام فائبر جلد کی شادابی، غلیوں اور مدافعتی نظام کی بہتری کے ساتھ ساتھ دل کے امراض اور کینسر سے تحفظ دیتے ہیں۔

اشنی آکسیدینٹس اور انسانی جسم میں پائے جانے والے فری ریڈیکلو کے فطری نظام کو بحال رکھنے میں مدد دیتی ہے۔ فولیٹ کے ساتھ مل کر وٹامن C رسولی کے خلیات سے لڑنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ اسی وجہ سے اسے کھانے والے کینسر جیسے مہلک مرض کا شکار نہیں ہوتے۔ اگر فری ریڈیکلو کی کارکردگی بہتر نہ ہو تو کارآمد سیکلر کا خاتمہ کرنے لگتے ہیں اور کینسر کا سبب بنتے ہیں۔ اس پھل میں فائبر، سیلیکون، پوٹاشیم، میگنیشیم، جست، آئیوڈین، فولک

بہترین اشنی ایجنٹ کا قدرتی نسخہ ہے

اسٹراپیری میں ایسے اشنی ایجنٹ صلاحیت رکھنے والے اجزاء ہیں جس کے تحت جسم جوان رہتا ہے اور چہرے پر جھریاں نہیں پڑتیں۔ اس میں موجود فائٹو کیمیکلز کو لیسٹرول لیول کو نارمل رکھتے ہیں۔ اس کے علاوہ فائٹو نیوٹرس چہرے اور جسم کے دیگر حصوں کے ورم کو روکنے کی صلاحیت بھی رکھتے ہیں۔



احتیاطی تدابیر

گردے، پتے اور جگر کے پیچیدہ امراض میں یہ پھل نقصان دیتا ہے۔ اسٹراپیری کا مربا، فرنی اور یوگرت شیک بھی بنایا جاسکتا ہے۔ آپ چاہیں تو سلاڈ میں بھی شامل کر سکتی ہیں۔

اسٹراپیری ماسک

ایسی خواتین جن کی رنگت سانولی ہو یا چہرے پر چھائیاں ہوں یہ ماسک ان کے لئے اکسیر ہے۔

اجزاء:

تین عدد اسٹراپیری، جو کا آٹا ایک چائے کا چمچ، شہد ایک چائے کا چمچ اور عرق گلاب دو کھانے کے چمچ لے کر ہلکی ہوئی اسٹراپیری میں ملا لیں اور پھر وہ سے تین منٹ تک چہرے پر لگا رہنے دیں بعد ازاں نیم گرم پانی سے چہرہ دھو لیں۔ ماسک بنا کر فریج میں محفوظ نہ کریں تازہ بنا کر استعمال کر لیں اسے جسم کے دیگر نظر آنے والے حصوں پر بھی لگا سکتی ہیں۔

ترکیب:

- اسٹراپیری کو دھو کر تین میں ڈالیں اور ہلکی آٹھ پر ڈھک کر پکے رکھ دیں، دس سے بارہ منٹ کے بعد جب ہلکی نرم ہو جائے تو اسے لکڑی کے چمچ سے کھل لیں
- پھر اس میں چینی ڈال کر ملا لیں اور ہلکی آٹھ پر اتنی دیر پکائیں کہ چینی کا چپکلا ہوا شیرہ بن جائے
- جیلٹن پاؤڈر کو دو کھانے کے چمچ گرم پانی میں گھولیں اور اچھے ہوئے پانی پر رکھ کر پکھلا لیں
- پھر اسے جام میں ڈال کر تین سے چار منٹ پکائیں اور چوبے سے اتار کر ٹھنڈا کرنے رکھ دیں

پریزنٹیشن:

جام مکمل ٹھنڈا ہو جائے تو شیشے کی اسٹراپیری کی بوتلوں میں محفوظ کر لیں۔ بوتلوں کو اسٹراپیری کرنے کے لئے انہیں پھر وہ منٹ کے لئے اچھے ہوئے گرم پانی میں رکھیں پھر (بند کئے ہوئے) گرم ادون میں ایک گھنٹہ رکھ کر خشک کر لیں۔

اسٹراپیری جام



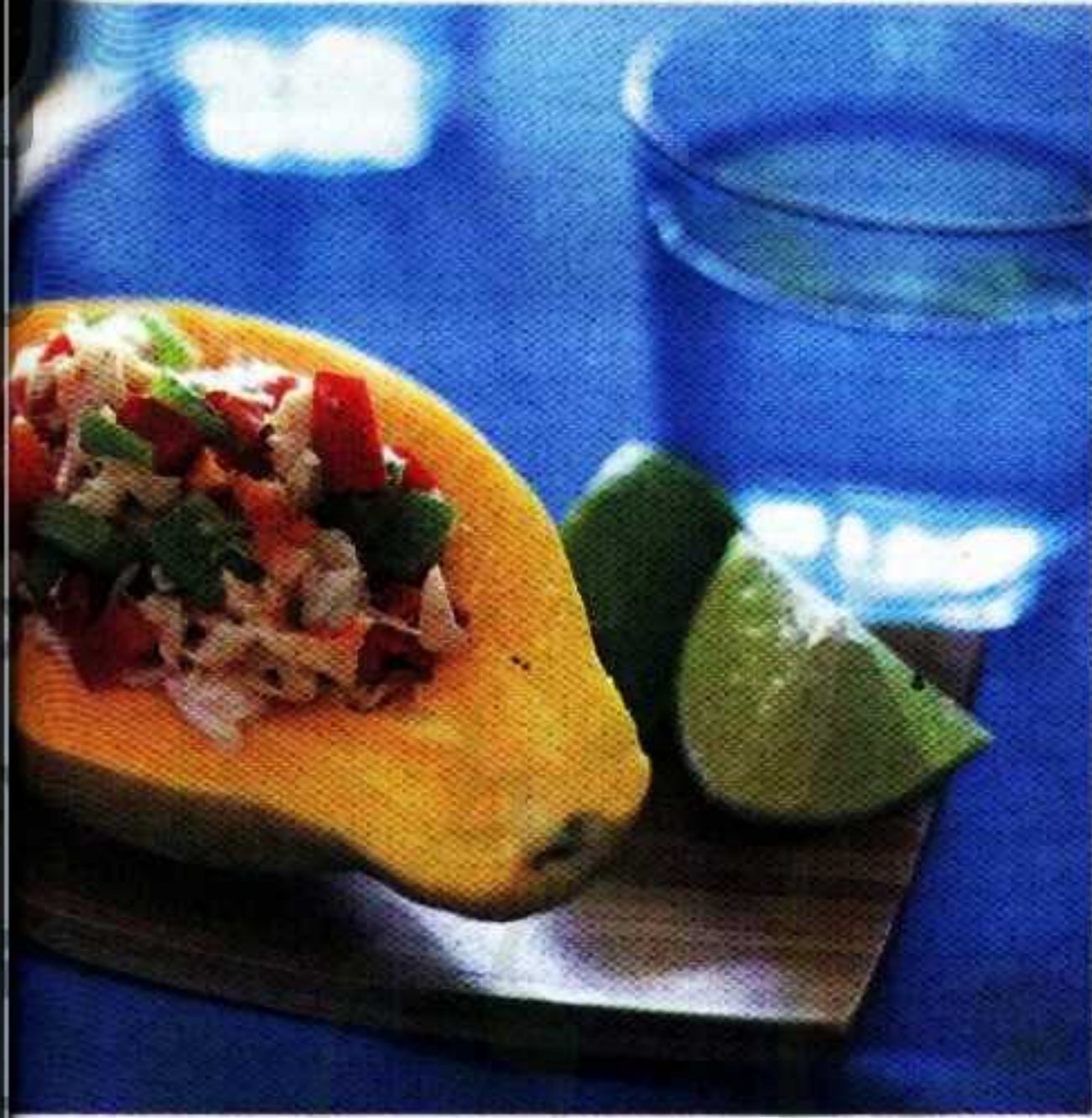
اجزاء:

- اسٹراپیری
- چینی
- جیلٹن پاؤڈر
- آدھا کلو
- ڈیڑھ پیالی
- دو کھانے کے چمچ

پیتا

وٹامن A، C اور آئرن کا خزانہ

سیاحوں نے جسے سنہرے درخت کا سنہرا پھل قرار دیا



معروف سیاح کرسٹوفر کولمبس نے جب ہند کی تلاش میں امریکہ دریافت کیا تو وہاں وحشیوں کو دیکھ کر اسے بے حد تعجب ہوا کہ وہ لوگ کھانے میں گوشت اور مچھلی کا بہت زیادہ استعمال کرتے ہیں لیکن انہیں کسی قسم کے پیٹ درد یا معدے پر بھاری پن اور حیرت انگیز کی کوئی تکلیف نہ تھی۔ وجہ یہ معلوم ہوئی کہ یہ لوگ پیٹے کو بطور سلا دہ کثرت استعمال کرتے ہیں۔ پیٹے کے بغیر ان کا کھانا نامکمل سمجھا جاتا ہے۔



مقدار دل، جگر، ذہن اور معدے کے افعال کو درست رکھنے کے لئے کافی ہے۔

پیتا آپ کا یہ پیش بھی

پکا ہوا نرم پیتا لے کر کسی برتن میں پیسٹ بنالیں اور چہرے پر بطور ماسک لگالیں اور سوکھنے دیں پھر تازہ اور سادہ پانی سے چہرہ دھولیا جائے تو جلد میں صفائی کے ساتھ کھار اور ملائمیت آ جاتی ہے۔

گوشت کھانے کے لئے

مذقوں سے کچے پیٹے کو گوشت کھانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ گھر میں سرخ گوشت اگر بڑی عمر کے جانور کا آ جائے تو خواتین کے لئے اسے گلانا مسئلہ بن جاتا ہے اس لئے سکھو خواتین اپنے فریق میں کچا پیتا پیس کر شیشی میں محفوظ کر لیتی ہیں اور بوقت ضرورت اسے استعمال کر کے بہت جلد کھانوں کی تیاری مکمل کر لیتی ہیں۔ غرضیکہ پروٹین کو نرم کرنے، گلانے اور طبیعت کی گرانی کو دور کرنے کے لئے پیٹے سے بڑھ کر کرشائی پھل شاید ہی کوئی دوسرا ہو۔

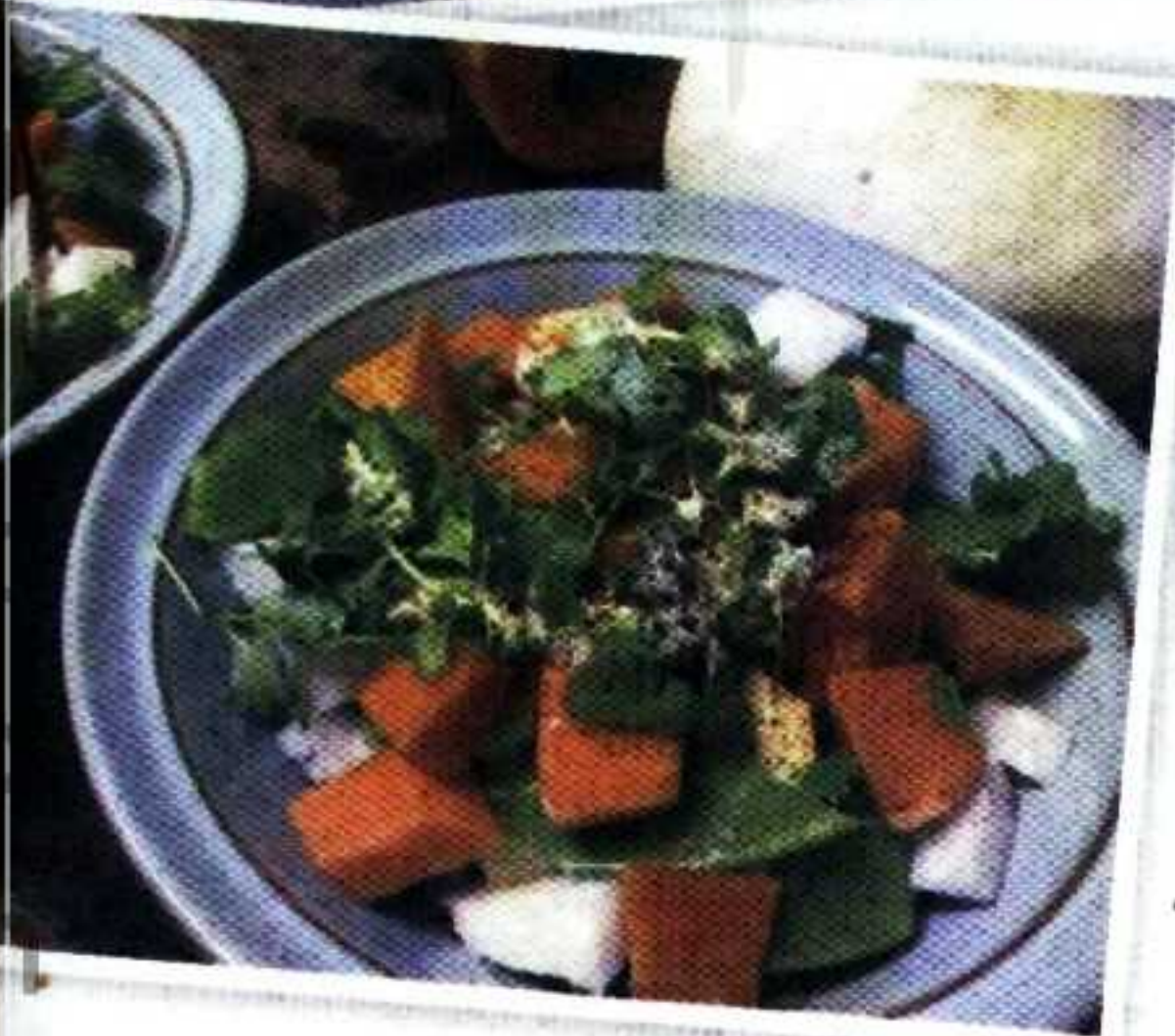
معروف سیاح واسکو ڈی گاما نے بھی اسے سنہرے درخت کا سنہری پھل قرار دیا ہے۔

1977ء میں لندن کے ایک اسپتال میں اس پھل کو ایک ایسا انٹیکشن روکنے کے لئے استعمال کیا گیا جو گردوں کے آپریشن کے بعد لاحق ہوتا تھا۔ پیٹے کے مسلسل استعمال کے بعد وہ انٹیکشن اس تیزی سے دور ہوا کہ ڈاکٹر خود بھی حیرت زدہ رہ گئے۔ انہوں نے اسے قدرت کا شاندار انعام قرار دیا جو اپنے اندر حیرت ناک خوبیاں رکھتا ہے۔

معروف سیاح مارکوپولو نے اپنے ساتھ ماہی گیروں کی جانیں بچائیں جب وہ گہرے سمندر میں ایک خوفناک طوفان میں گھر گئے تھے۔ اس کی وجہ سے انہیں Scurry کی بیماری لاحق ہو گئی۔ ماہی گیر بڑی اذیت میں تھے۔ ان کے دانتوں سے خون جاری رہتا تھا اور ہڈیوں کی تکلیف بھی رہنے لگی تھیں۔ مارکوپولو نے انہیں پیتا کھانا شروع کیا اور چند ہی دنوں بعد تمام ماہی گیر موذی مرض سے شفا یاب ہو گئے۔ اسکروئی کا مرض جسم میں وٹامن C کی کمی کی وجہ سے لاحق ہوتا ہے اور پیٹے میں وٹامن C کی خاصی مقدار پائی جاتی ہے۔

پیتا قبض کشا ہے۔ اس کا مزاج طبی لحاظ سے گرم اور تر ہے۔ یہ پیاس کو تسکین دیتا ہے۔ دماغی امراض میں بھی مفید ہے۔ بڑھی ہوئی تلی کو اصلی حالت میں لانے کے لئے عمدہ ہے۔ اگر اس کی ایک قاش ہر غذا کے کھانے کے بعد کھالی جائے تو آپ معدے کی حیرت انگیز اور گرانی سے بچیں گے۔

ایک کپے ہوئے پیٹے میں وٹامنز A، آئرن اور وٹامن C کی



ویب کی گائیڈ



Spinach

پالک پٹا کیروٹین اور وٹامن C کا بہترین ذریعہ ہے۔ پوٹاشیم، فولیٹ اور وٹامن A کے ساتھ زود ہضم بھی ہے۔



Potatoes

آلو وٹامن C، نشاستہ، فائبر اور پوٹاشیم پر مشتمل سبزی ہے۔ وزن قابو میں رکھنے کے لئے آلو ہال کر یا بھاپ میں تیار کر کے کھائے جائیں تو بہتر ہے۔



Broccoli Sprouts

گوہی کی ایک قسم ہے۔ جس میں وٹامن A، B، D اور E بکثرت موجود ہیں۔



Mushrooms

مشرعر پوٹاشیم اور کاپر پر مشتمل ایسا جزو جو شوگر کی تعمیر میں مدد دیتا ہے اور جسم میں آئرن کو جذب کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔



Mint Leaf

پودینا آنتوں کی سوزش کو ختم کرتا ہے۔ زود ہضم اور پیٹ بولک سسٹم کو رواں رکھتا ہے۔ رات کے کھانے کے بعد تھوڑی سی مقدار یا اس کا عرق پی لینے سے بد ہضمی نہیں ہوتی۔



Cabbage

بند گوہی میں پٹا کیروٹین، وٹامن E، B6، فولیٹ، کپاشیم، آئرن اور میگنیشیم موجود ہیں۔ وزن قابو میں رکھنے کے لئے سلا دیم کی گوہی کھانا مفید ہے۔



Kale

بند گوہی کے خاندان سے تعلق رکھنے والی اس سبزی میں آئرن، کپاشیم، فولیٹ، پٹا کیروٹین اور وٹامن C پائے جاتے ہیں۔



Turnips

فلجم وٹامن C، فائبر اور فولیٹ کا بہترین مرکب ہیں۔ مختلف سرطانوں کے لئے قوت مدافعت پیدا کرتے ہیں۔



Carrots

گاجر وٹامن A، B، پٹا کیروٹین اور فائبر پر مشتمل ہے۔ بینائی کے لئے اکسیر ہے۔

ڈالدا کا دسترخوان

ریڈرز کلب

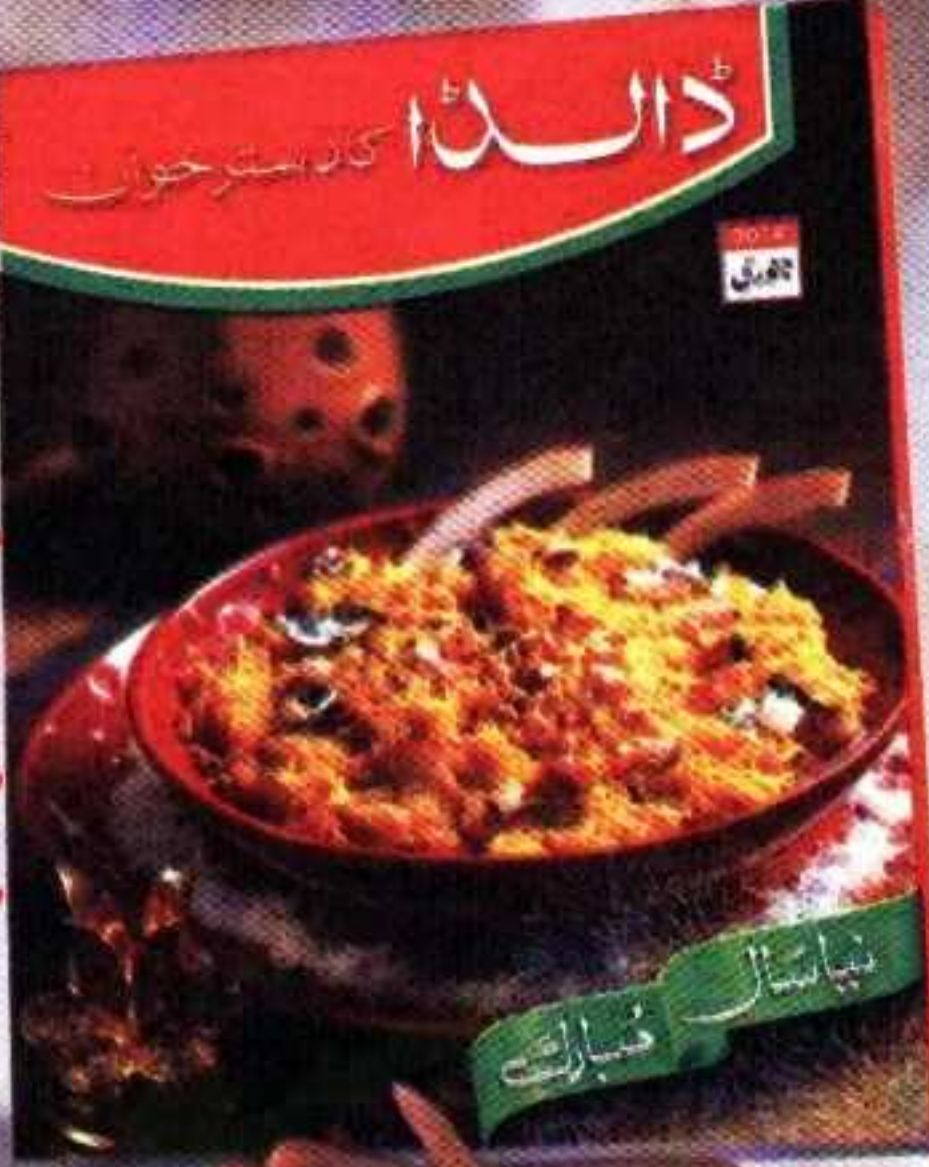
ڈالدا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر
ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

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

• ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوکنگ کلاسز
میں شرکت کے لئے انجمن ڈسکاؤنٹ پاسز

• ڈالدا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر

• اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے
شانداز مواقع



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

ڈالدا کا دسترخوان
ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام _____ Age: عمر _____

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

Complete Address: مکمل پتہ _____

City: شہر کا نام _____ Email: ای میل _____

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

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

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



فون (ٹرول فری): 0800-32532 پتہ: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان
ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com، ویب سائٹ: www.daldafoods.com

آج کیا پکائیں



1 منگل چکن میز رسلاڈ پیٹن ٹماٹر کا بھرہ	2 بدھ جھیل قش لڑانیا	3 جمعرات ہری پیاز آلو دال کچی	4 جمعہ اوٹین سوپ چکن چٹنی	5 ہفتہ بیکڈش گرلڈ چکن برگرز	6 اتوار ٹوفو چکن ساس مشروم اینڈ چیز ڈش
7 جمعہ جھینگہ پاک پزاسنگ دو چیز ڈپ	8 منگل گرین رائس پھل دار گلگے	9 بدھ فروٹس کولڈ سلاد چیزی پراٹھے وٹش ساسا	10 جمعرات چکن کولس لوسینڈوچ پیری چکن	11 جمعہ چائینیز اسٹائل کڑاہی چکن کولس لوسینڈوچ	12 ہفتہ کوفہ تھاری دال بھاجی
13 اتوار جھینگہ چکن چٹ پنے چاول دیجی ٹیبل پف	14 جمعہ کالے چنے کا سارن میکسکن چکن بریسٹس	15 منگل گریوی سچ کباب چکن میکرونی سلاد	16 بدھ چکن ڈیلاٹ بیف بریانی	17 جمعرات دال بریانی دھواں دار کچی	18 جمعہ ٹیکسا مرغ موریگ کوکیز
19 ہفتہ آلو بریانی بیف اینڈ چیز سینڈوچ	20 اتوار لیسن اینڈ مشروم رائس فروٹس کولڈ سلاد	21 جمعہ رشین سلاد پیٹ بٹراسو می	22 منگل کوکونٹ پرائز وڈو میگو ساس بادامی چکن	23 بدھ ہرارا گوشت گندم کا بیٹھا	24 جمعرات پزائٹیائی اینڈ کیوی ڈرنک
25 جمعہ نورتن چکن جیم پف کوکیز	26 ہفتہ اسپائش انڈا بھاجی	27 اتوار عربی پراٹھے فروٹ کیک	28 جمعہ حیدر آبادی مرغیں چندر گوشت	29 منگل آلو کے بیٹنی پراٹھے کرشی اشار	30 بدھ لیسن اینڈ مشروم رائس مولی کی چائینیز بھاجی

صحت برائے زندگی

”صحت بخش آئل، باقاعدہ ورزش اور غذائی احتیاط ضروری ہے“
ڈاکٹر اشعر فواد اسسٹنٹ پروفیسر ڈاؤن یورشی (کارڈیالوجی) سول
ہسپتال کراچی



”میرا مشورہ ہے کہ ذیابیطس
میں دل کے امراض سے
بچاؤ کے لئے غذا کے انتخاب
میں احتیاط کرنی پڑے گی۔
آپ ڈالڈا آئل کھائیے اور
تازہ میزیاں، پھل، ذیری
مصنوعات اور سفید گوشت
کھائیے۔ آپ کے خراب

کولیسٹرول کی شرح بڑھتی نہیں چاہئے یعنی HDL کی شرح 40 سے
زائد نہ ہو اور LDL 100 سے کم ہو۔ بکری کی مصنوعات ترک
کر دیجئے۔ دودھ بالائی بٹا کے پیجئے، مٹھائی ذیابیطس والوں کے لئے
زہر ہے۔ اگر سگریٹ نوشی کرتے ہیں تو اسے چھوڑیے باقاعدہ پابندی
کے ساتھ ورزش کریں اور اپنا BMI چیک کرتے رہیں۔ مردوں کی
کم 40 انچ اور خواتین کی 35 انچ سے زائد نہیں ہونی چاہئے۔
دوائیں اپنے ڈاکٹر کے مشورے سے جاری رکھیں مگر ثانوی سطح پر غذائی
احتیاط لازمی ہے۔“

”سرخ گوشت اور غیر معیاری تیل ہرگز نہ استعمال کریں“
فرزین ڈاکٹر تاج محمد اعوان



”صحت مند رہنے کے لئے اپنی
غذا اور ورزش پر مناسب توجہ دینی
ہوگی۔ میرا مشورہ تو یہ ہے کہ
اولیٰ آئل ہی کھانوں کے لئے
بہترین تیل ہے کوشش کریں کہ
کسی نامور، مستند اور اچھی فرم کا
تیار کردہ کوئنگ آئل جیسے ڈالڈا کی
مصنوعات کو لیا جائے زیادہ تر
سبزیاں کھانے کی عادت استوار

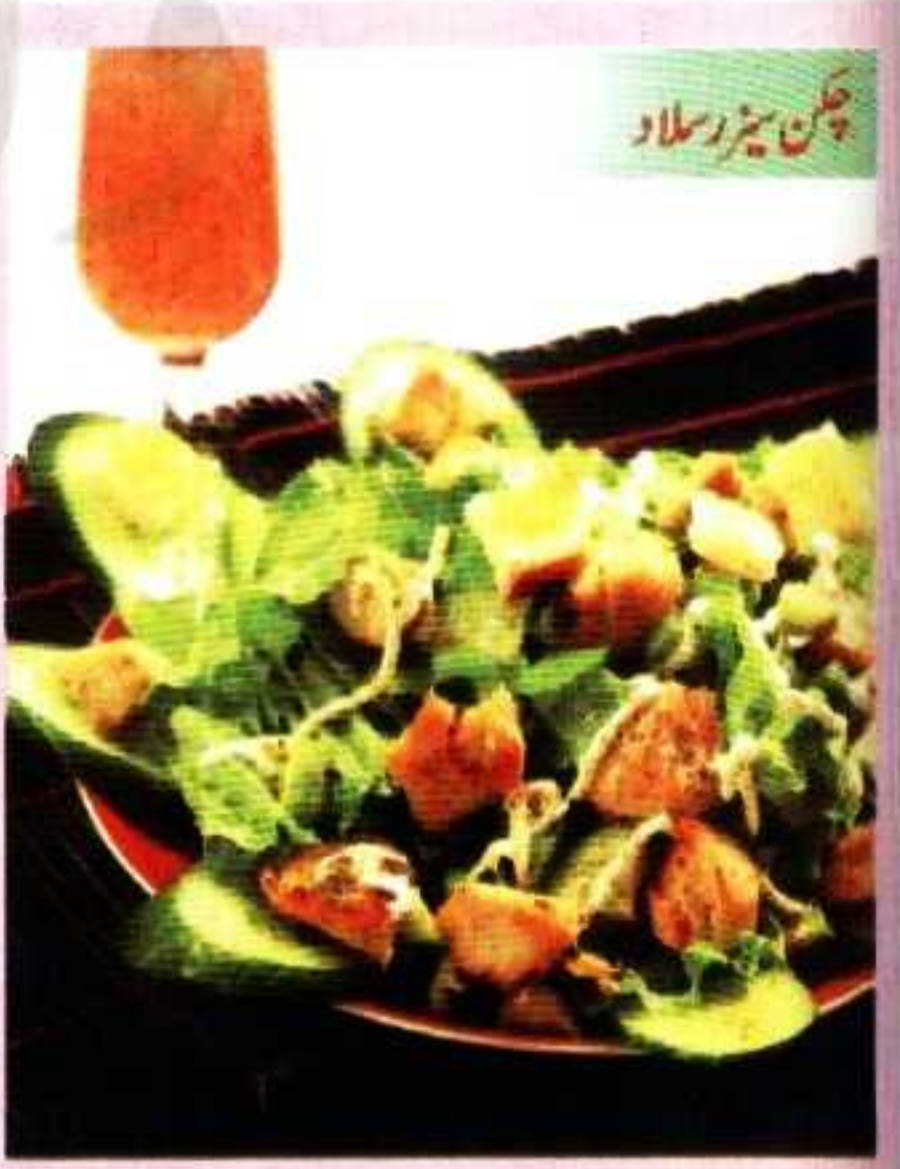
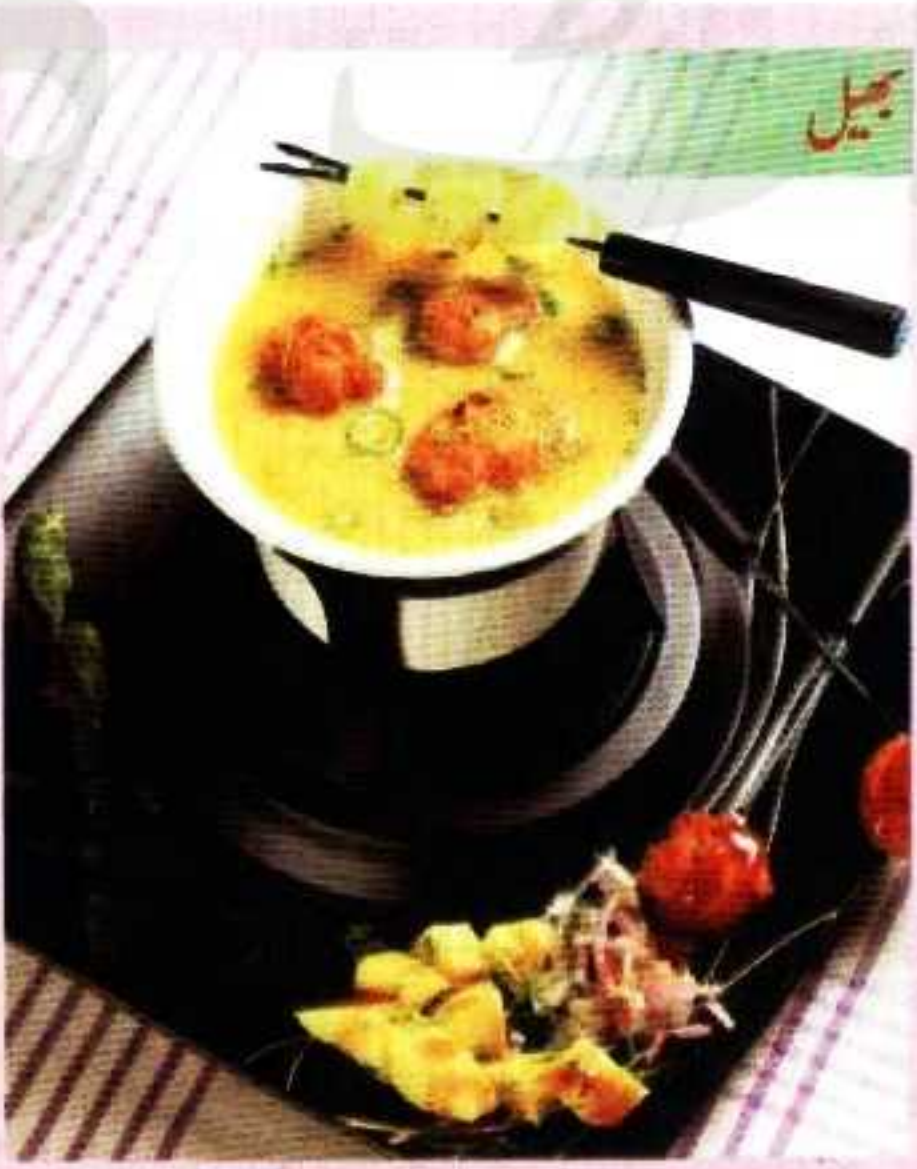
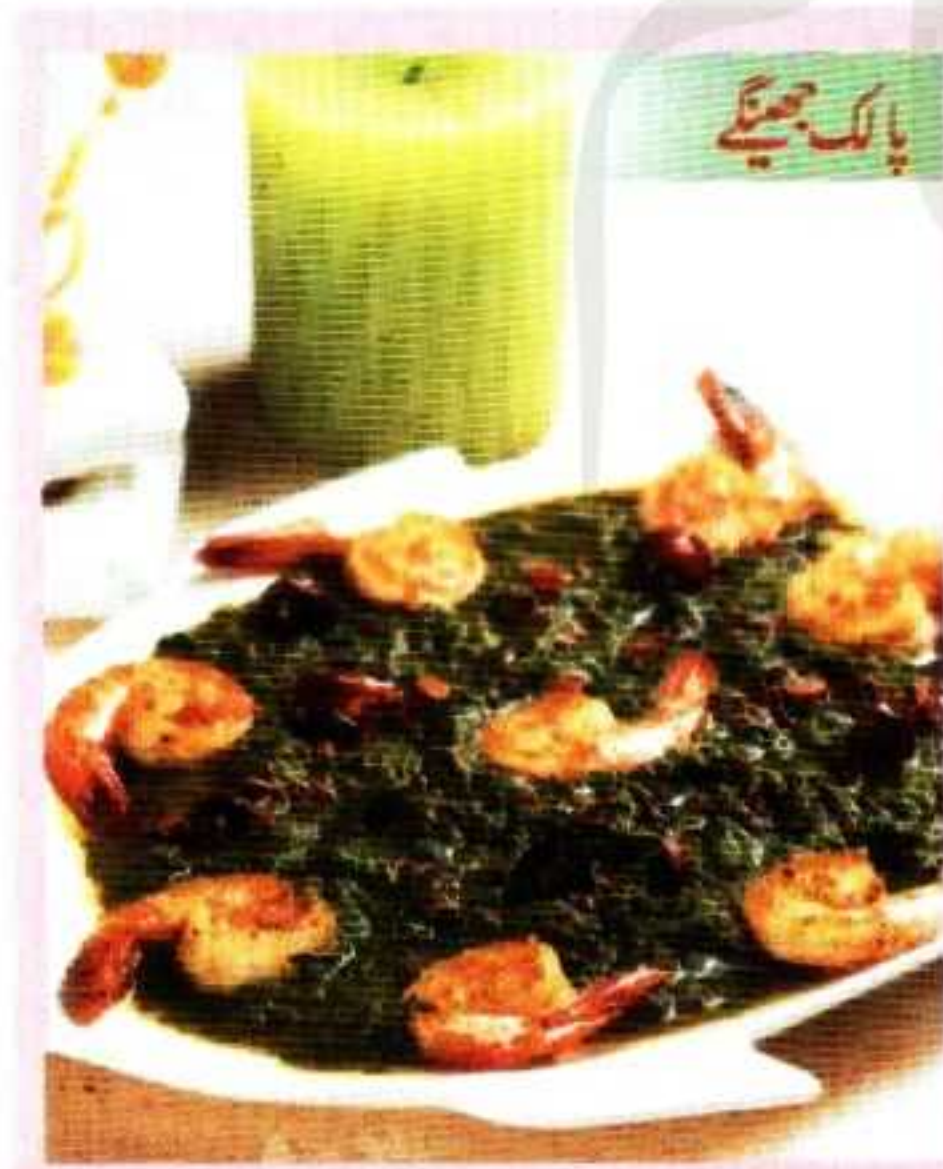
کی جائے سرخ گوشت کبھی کبھار من کا ڈالڈا بدلنے کے لئے کھانا ہو جب بھی اس
کی مقدار کم سے کم رکھیں۔ عام حالات میں اپنی صحت کی بچت کریں اور اسی پر
سرمایہ کاری بھی کریں۔ سفید گوشت جس میں مرغی اور مچھلی شامل ہیں وہی کھائیں،
سبزیوں کے ساتھ دالوں اور پھلوں کا استعمال بھی کر لیا جائے تو صحت اچھی رہتی
ہے اور بازار کے کھانوں کی عادت ترک کر دیں ان میں استعمال ہونے والا تیل نہ
تیل ہے نہ گھی نامعلوم کس طرح تیار ہوتے ہیں یہ کھانے جس کی وجہ سے لوگ جگر
اور معدے کے امراض میں مبتلا ہو جاتے ہیں بلا تامل یہ کہنا درست ہے کہ ڈالڈا
نے اپنی مصنوعات کو صحت بخش بنانے کی کوشش میں کامیابی حاصل کی ہے۔“

”غیر مناسب طرز زندگی، صحت کا دو ہر اعذاب ہے“
ڈاکٹر محمد واسع نیورولوجسٹ، جناح پوسٹ گریجویٹ میڈیکل



اعصابی نظام کے ماہر محمد واسع
کراچی کے جناح ہسپتال میں
پریکٹس کرتے ہیں ہمارے اس
سوال کے جواب میں کہ
اعصابی صحت کے لئے کن کن
غذاؤں سے پرہیز کیا جانا
چاہئے انہوں نے کہا ”غیر
متوازن کھانے جن میں
بازاری کھانے سرفہرست ہیں

اور ٹھیلوں پر حفظان صحت کے ضابطوں کو نظر انداز کر کے گندے برتنوں میں
کھانا پیش کرنے اور انہیں لطف لے کر کھانے پر پابندی عائد ہونی چاہئے
بہتر یہ ہے کہ آپ اپنی ضرورت اور حیثیت کے مطابق صاف ستھرا پکا ہوا
کھانا یا رول اور سینڈویچ وغیرہ ساتھ لے کر چلیں۔ ابلے ہوئے پانی کی
بوتل ہمراہ رکھیں۔ تیز مصالحے دار کھانے ہائی بلڈ پریشر، ذیابیطس،
کولیسٹرول میں زیادتی کی شکایتیں پیدا کر رہے ہیں۔ کم نمک میں پکے
کھانے کھائیں ورنہ فالج کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔ ورزش سے موٹا پاکم ہو سکتا
ہے اور بلڈ پریشر کنٹرول ہو سکتا ہے۔“



ممتاز ماہرین طب کی آراء کے پیش نظر اس مرتبہ خاص طور پر سفید گوشت (مچھلی، چکن) اور سبزیوں پر مشتمل ڈشز کی ترکیب
دی جا رہی ہیں۔ انہیں بنا کر اپنی فیملی کو ڈالڈا کے ساتھ غذائیت بھی فراہم کیجئے

ڈالڈا کا دسترخوان



چکن سینر سلاد

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو دھو کر رکھ لیں۔ نمک، لہسن اور لیموں کو ملا کر اس سے چکن کو میرینٹ کر کے آدھے گھنٹے کے لئے رکھیں۔
- پھر اس چکن کو اچھی طرح موٹے دھاگے سے باندھ کر (تاکہ پکاتے ہوئے اس کا ٹھیکہ نہ رہے) ہلکی آنچ پر پکائیں۔
- رکھ دیں۔ پانی خشک ہونے پر چوبیس سے اتار کر ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- ڈبل روٹی کے سلائس پر ڈالڈا اولیو آئل اچھی طرح پھیلا کر لگانیں اور انھیں 180°C پر گرم کئے ہوئے اوون میں دس منٹ کے لئے رکھ دیں۔ اچھی طرح سنہری ہونے پر لاوون سے نکال کر ان کے چھوٹے چوکور ٹکڑے کاٹ کر کروٹن بنالیں
- کھیرے اور چکن کے حسب پسند ٹکڑے کاٹ لیں، مایونیز، چیز اور کالی مرچ کو ملا کر رکھ لیں
- ایک پیالے میں چکن کے ٹکڑے ڈالیں اور ان پر مایونیز کا سپر ڈال کر اچھی طرح مالیں

پریزنٹیشن:

خوبصورت سے پیالے میں لٹیس یا سلاد کے پتے لگا کر اس میں چکن ڈالیں اور اوپر سے کھیرے کے ٹکڑے اور اسٹراچ ڈال دیں۔ آخر میں کروٹن سے سجا کر یہ غذائیت بھر سلاد پیش کریں۔

اجزاء:

چکن بریسٹ	200 گرام	لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	مایونیز	آدھی پیالی
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ	کالی مرچ پس ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
ڈبل روٹی کے سلائس	دو عدد	اسٹراچیری	حسب پسند
چیز ریچر	آدھی پیالی	لٹیس یا سلاد کے پتے	حسب پسند
کھیرا	دو عدد	ڈالڈا اولیو آئل	دو کھانے کے چمچ

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

ڈالڈا کا سترخوان



بھیل (افریکن ڈش)

ترکیب:

- لویا اور مونگ کی دال کو دو گرم پانی میں بھگو دیں اور ایک سے ڈیڑھ گھنٹے کے بعد چس کر اس میں نمک اور سوڈا ملا کر رکھ دیں
- آلوؤں کو ابال کر چھیل لیں اور ان کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ پیاز اور ہری مرچوں کو باریک چوب کر کے رکھ لیں
- ٹمن کو دو سے ڈھائی پیالی پانی میں گھولیں اور اس میں نمک، ہلدی اور لال مرچ ڈال کر ہلکی آگ پر پکے رکھ دیں
- ہری چٹنی بنانے کے لئے: چار کھانے کے چمچ ہر ادھنیا، دو کھانے کے چمچ پودینہ، دو جوئے لہسن، ایک چائے کا چمچ سفید زیرہ، دو کھانے کے چمچ پسا ہونا ریل، دو ہری مرچیں، نمک اور دو کھانے کے چمچ لیموں کارس ڈال کر چس لیں
- ٹمن کے کچھر کو پکتے ہوئے پندرہ سے بیس منٹ ہو جائے تو اس میں آلو کے ٹکڑے ڈال دیں اور ہلکی آگ پر دس منٹ پکالیں۔ چوبے سے اتار تے ہوئے اس میں لیموں کارس شامل کر دیں
- پھر ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کٹولا آئل گرم کر کے اس میں رائی اور کڑی پتے ڈال کر کڑکرائیں اور اس پر ڈال دیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا کٹولا آئل کو گرم کریں اور لویا کے کچھر سے چھوٹی چھوٹی سہری پھلکیاں تیل لیں

پریزنٹیشن:

تمام چیزوں کو الگ الگ رکھیں اور کھانے کے وقت ٹمن کی کڑھی کو چھوٹے پیالوں میں ڈالیں، اس میں پھلکیاں توڑ کر ڈالیں اور اوپر سے چٹنی، پیاز اور ہری مرچیں ڈال کر پیش کریں۔

اجزاء:

آلو	دو عدد	ثابت رائی	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
سفید لویا	آدھی پیالی	کڑی پتے	حسب پسند
مونگ کی دلی دال	دو کھانے کے چمچ	پیاز	ایک عدد
ٹمن	دو کھانے کے چمچ	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
نمک	حسب ذائقہ	ہری چٹنی	حسب پسند
نیلما سوڈا	ایک چمچ	لیموں کارس	چار کھانے کے چمچ
ہلدی	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا کٹولا آئل	حسب ضرورت
بسی ہوئی لال مرچ	آدھا چائے کا چمچ		
تیاری کا وقت:	پندرہ سے بیس منٹ		
پکانے کا وقت:	آدھا گھنٹہ		
افرا:	پانچ سے چھ کے لئے		

ڈالڈا کا سترخوان



چکن چٹنی

اجزاء:

چکن کا قلم	ایک کلو	ناریل پسا ہوا	چار کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	اٹلی کا گڑھا رس	دو پیالی
اورک لیسن (پسا ہوا)	دو کھانے کے چمچ	ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	ایک گٹھی
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد درمیانی	پودینہ (باریک کٹا ہوا)	ایک گٹھی
لال مرچ (پسی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	چھ سے آٹھ عدد
بلدی لسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوٹنگ آئل	ایک پیالی
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ		

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ

افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- فیے کو دھو کر چمٹھی میں رکھ لیں تاکہ اچھی طرح خشک ہو جائے۔ پیاز، ہرا دھنیا، پودینہ، ہری مرچوں کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- پین میں ڈالڈا کوٹنگ آئل کو درمیانی آنچ پر ہلکا سا گرم کریں اور پیاز کو سنہرا فرائی کر لیں، پھر اورک لیسن ڈال کر ایک سے دو منٹ کے لئے فرائی کریں
- قلم، نمک، لال مرچ اور بلدی شامل کر دیں۔ اچھی طرح ملا کر ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ فیے کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- سفید زیرہ، ناریل، ہرا دھنیا، پودینہ اور ہری مرچیں ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- آخر میں اٹلی کا رس ڈال کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ کر اتنی دیر پکائیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے

پریزنٹیشن:

چکن چٹنی کو پراخے کے ساتھ مین ڈش کے طور پر بھی پیش کیا جاسکتا ہے اور چائیں تو سائڈ ڈش کے طور پر وال چاول کے ساتھ پیش کریں۔

ڈالڈا کا سترخوان



بیکڈ فش

اجزاء:

ایک کلو	پاؤنڈ مچھلی
تین عدد درمیانے	آلو
حسب ذائقہ	نمک
ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا پسین
آدھی پیالی	لیکھن کا زرد

کالی مرچ پسلی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
پسلی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
ہلدی	ایک چائے کا چمچ
ڈالڈا کو گنگ آئل	چار کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ

پکانے کا وقت: بارہ سے پندرہ منٹ

افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- مچھلی کو اچھی طرح صاف کر کے دھو لیں۔ آلوؤں کو چھیل کر مونے قلمی کاٹ لیں اور ان کو اچھے ہوئے پانی میں چار سے پانچ منٹ ابال کر نکالیں پھر ان پر ہلدی لگا کر رکھ دیں
- لیمن کے رس میں نمک، کالی مرچ، لال مرچ، پسین اور ڈالڈا کو گنگ آئل ڈال کر ملائیں اور مچھلی کو اس سے میرینٹ کر کے ایک گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- اوون کو 180°C پر پندرہ منٹ پہلے گرم کر لیں اور بیکنگ ٹرے کو چکنا کر لیں
- پہلے بیکنگ ٹرے میں آلو کے قلموں کی تہ لگائیں پھر ان پر مچھلی کو رکھ دیں
- دس منٹ بیک کرنے کے بعد اوپر سے گرل جلا کر دس منٹ رکھیں پھر ٹرے کو اوون سے نکال کر اوپر سے بچا ہوا مصالحہ ڈال دیں اور تین سے چار منٹ مزید بیک کر لیں

پریزنٹیشن:

یہ ہلکے مصالحے کے ساتھ بنی ہوئی مزیدار مچھلی کسی بھی وقت کے کھانے کے لئے موزوں ہیں اور اس میں مچھلی کی خوشبو میں رسپے ہوئے آلو کے چھپس بہت مزہ دیتے ہیں۔

ڈالڈا کا دسترخوان



ٹوفو چکن ساس

ترکیب:

- چکن کو دھو کر اس کی چوکور بوٹیاں کاٹ لیں۔ مشروم اور ٹوفو کے بھی چھوٹے ٹکڑے کر کے رکھ لیں
- چکن پاؤڈر کو ایک پیالی پانی میں اچھی طرح ملائیں اور تین سے چار منٹ ابال لیں
- پھر اس میں سویا ساس، گڑ، ٹمپلی ہوئی لال مرچ اور نمک ڈال کر پکائیں۔ پانچ سے سات منٹ پکانے کے بعد کارن فلاور کو دو کھانے کے چمچ پانی میں گھول کر ڈالیں اور گاڑھا ہونے پر ساس کو چوبھے سے اتار لیں
- فرانگ چین میں ڈالڈا کو لگ آئل ڈالیں اور بسن اور ک ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کر لیں
- جب چکن کی رنگت تبدیل ہونے لگے تو مشروم اور ٹوفو بھی ڈال دیں
- تین سے چار منٹ تک بجلی آگ پر اسے فرائی کریں۔ پھر تیار کی ہوئی ساس اس پر ڈال کر اچھی طرح مکس کر لیں

پریزنٹیشن:

ٹوفو چکن ساس کو گرم گرم پلیٹر میں نکال کر ابلی ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

ٹوفو	200 گرام	گڑ	دو کھانے کے چمچ
چکن بریسٹ	آدھا کلو	لال مرچ ٹمپلی ہوئی	آدھا کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	مشروم	پانچ سے چھ عدد
لہسن پیسا ہوا	آدھا کھانے کا چمچ	چکن پاؤڈر	دبڑھ کھانے کا چمچ
اورک پیس ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	کارن فلاور	دو کھانے کے چمچ
سویا ساس	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا کو لگ آئل	دو سے تین کھانے کے چمچ

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

ڈال ڈال کا دسترخوان



پالک جھینگے

اجزاء:

بجلی
پالک
لک
اورک پھاوا
ال مرغی لہی ہوئی
پار

آدھا کلو
ایک کلو
حسب ذائقہ
ایک چائے کافچ
ایک چائے کافچ

عدد

لہسن کے جوئے
ثابت لال مرغیں
سفید زیرہ
ہری مرغیں
ڈال ڈال آئل

چار سے چھ عدد
چار سے چھ عدد
ایک چائے کافچ
دو سے تین عدد
آدھی پیالی

ترکیب:

- جھینگوں کو صاف کر کے دھو کر رکھ لیں، پالک کو باریک کاٹ لیں۔ لہسن اور پیاز کو بھی باریک کاٹ لیں
- دبئی میں پالک ڈال کر اس میں ایک پیاز اور ہری مرغیں ڈال کر درمیانی آگ پر پختہ کر دیں
- اچھی طرح اس کا اپنا پانی خشک ہونے پر چیں لیں، دوبارہ دبئی میں ڈال دیں
- جھینگوں کو ٹھنک، اورک اور لال مرغی لگا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں
- فراننگ چین میں دو کھانے کے کافچ ڈال ڈال آئل سے دو منٹ درمیانی آگ پر گرم کریں۔ جھینگوں کو تیز آگ پر فرائی کر کے پالک والی دبئی میں ڈال دیں
- کڑا لہی میں بقیہ ڈال ڈال آئل کو ایک سے دو منٹ درمیانی آگ پر گرم کریں۔ اس میں بقیہ پیاز لہسن، لال مرغیں اور زیرہ ڈال کر سنہرا فرائی کر لیں اور پالک پر بکھار لگا دیں
- ہلکا سا بھون کر ڈھک کر کھلی آگ پر پانچ منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

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

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پالک کا وقت: آدھا گھنٹہ
آفران: چار سے پانچ کے لئے

دالدا کا سترخوان



صحت کا
خزانہ

ترکیب:

- ہری پیاز اور ادک کو باریک کاٹ کر رکھ لیں، چاولوں کو دھو کر چندرہ سے بیس منٹ کے لئے بھگو کر رکھ دیں
- باداموں کو ابال کر چھیل لیں، کالی مرچوں کو موٹا کوٹ لیں
- تین میں **دالدا کوٹک آئل** کو درمیانی آگ پر رکھیں اور اس میں باداموں کو فرائی کر کے نکال لیں
- خشک اور ادک ڈال کر فرائی کریں، پھر اس میں چاولوں کو پانی سے نکال کر ڈالیں اور کال مرچ ڈال کر اچھی طرح بھون لیں
- ڈھائی سے تین پیالی پانی گرم کرنے رکھیں اور ابال آنے پر اس میں چکن پاؤڈر ڈال کر دو سے تین منٹ پکا کر بخنی بنالیں
- اس بخنی کو چاولوں میں ڈال کر ساتھ ہی نمک شامل کریں اور اچھی طرح ملا کر ڈھک کر درمیانی آگ پر پکے رکھ دیں
- جب بخنی خشک ہونے پر آجائے تو ہری پیاز اور فرائی کی ہوئی بادام ڈال کر ملائیں اور ہلکی آگ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

ویسے تو دوپہر کے کھانے پر ان سادہ چاولوں کا بھی اطف اٹھایا جاسکتا ہے اور خاص موقع پر چاہیں تو اس کے ساتھ چٹپٹا سا پائن اپیل ساس بنالیں۔

پائن اپیل ساس بنانے کے لئے:

تین سے چار ہٹاس کے سلائس کے چھوٹے ٹکڑے کر کے اسے ایک پیالی ہٹاس کے جوس میں پکائیں، دس سے چندرہ منٹ پکانے کے بعد اس میں نمک، آدھا چائے کا چمچ پیسی ہوئی کالی مرچ اور دو باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں ڈال کر ابال آنے دیں۔ پھر اس میں ایک چائے کا چمچ کارن فلار کو سادے پانی میں گھول کر ڈال دیں اور گاڑھا ہونے پر چوبیس سے اتار لیں۔

رشین رائس

اجزاء:

چاول	دو پیالی	چکن پاؤڈر	ڈیڑھ کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ثابت کالی مرچیں	دس سے بارہ عدد
ادک	ایک انچ کا کٹوا	بادام	آدھی پیالی
ہری پیاز	ایک سے دو عدد	دالدا کوٹک آئل	چار کھانے کے چمچ
خشکاش	ایک چائے کا چمچ		

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

ڈالڈا کا دسترخوان



فروش کولڈ سلاد

ترکیب:

- سیب، پلاس، چیری اور کیوی کے چھوٹے چوکور ٹکڑے کر کے رکھ لیں
- تمام پھلوں کو ایک پیالے میں ڈال کر اس پر لیموں کا رس، چینی اور کالی مرچ چھڑک دیں
- ایک پیالی پانی کو بال کر چوبیس سے اتاریں اور اس میں لیمن جیلی ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- روم ٹمبر پکچر پر تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے دیں (لیکن خیال رہے کہ جھننے نہ پائے)
- اس جیلی میں لیموں کا چھلکا اور پھلوں کے ٹکڑے شامل کر دیں
- اس کچر کو خوبصورت شیب کے پیالے یا انفرادی چھوٹے پیالوں میں ڈال دیں اور ٹھنڈا ہونے کے لئے فریج میں رکھ دیں

پریزنٹیشن:

اس خوبصورت طریقے سے سجائے ہوئے غذا نیت سے بھرپور سلاد کو کسی بھی وقت انجوائے کیا جاسکتا ہے۔ چاہیں تو اس کو کریم کسٹرڈ یا فریش کریم کے ساتھ بھی پیش کیا جاسکتا ہے۔

اجزاء:

ایک پیالی	کالی مرچ	گدڑی پس ہوئی (ایک چمچنی چائے کا چمچ)
ایک عدد	لیمن جیلی	ایک پیکٹ
حسب پسند	لیموں کا چھلکا	آدھا چائے کا چمچ
ایک عدد	لیموں کا رس	ایک چائے کا چمچ
ایک کھانے کا چمچ	فریش کریم	حسب پسند

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

ڈالڈا کا دسترخوان



آؤ بچوں کھانا پکائیں اور مل کر مزے اڑائیں

گرلڈ چکن برگرز

ترکیب:

- چکن بریسٹ کے پارچے کاٹ کر ان کو صاف دھولیں اور انہیں نمک، لہسن، لال مرچ، لیموں کا رس اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کے ساتھ مہرینٹ کر کے آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پھر گرل چین یا توڑے کو چھلے پر رکھ کر پانچ سے سات منٹ گرم کریں اور اس میں برش کی مدد سے ڈالڈا کوکنگ آئل لگائیں اور چکن کے پارچوں کو اس پر رکھیں
- درمیانی آنچ پر گرل کرتے ہوئے ایک طرف سے سنہرے ہو جائے تو پلٹ کر دوسری طرف سے سنہرے گرل کر کے نکال لیں۔ تھوڑے سے ٹھنڈے ہونے پر ان کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں
- آلوؤں کو چھیل کر حسب پسند گول یا شکر ذکاٹ کر ڈالڈا کوکنگ آئل میں سنہرے فرائی کر لیں۔ سلاڈ کے پتوں کو پارک کاٹ لیں
- بن کو درمیان سے کاٹیں اور مایونیز میں مسٹرڈ پیسٹ ملا کر اس پر اچھی طرح پھیلا دیں، پہلے گرل چکن رکھیں پھر آلو کے چپس رکھیں اور آخر میں کتنا ہوا سلاڈ رکھ کر بن کے دوسرے حصے سے اچھی طرح بند کر دیں

پریزنٹیشن:

پلاسٹک میں لپیٹ کر پندرہ سے بیس منٹ فریج میں رکھنے کے بعد پیش کریں۔

اجزاء:

چکن بریسٹ	آدھا کلو	مسٹرڈ پیسٹ	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سلاڈ کے پتے	حسب پسند
پسپا ہوا لہسن	دو کھانے کے چمچ	آلو	دو عدد
کٹی ہوئی لال مرچ	دو کھانے کے چمچ	چھوٹے بن	حسب ضرورت
لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
مایونیز	آدھی پیالی		

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

ڈالڈا کا دسترخوان



آؤ بچوں کھانا پکائیں اور مل کر مزے اڑائیں

چکن کولس لوسینڈ وچ

ترکیب:

- ایک پیالے میں چار جوئے کپلا ہوا بسن، نمک، سفید مرچ اور دو کھانے کے چمچ سرکہ ڈال کر ملا لیں
- چکن بریسٹ کو صاف دھو لیں اور تیار کئے ہوئے ہیکچر سے میرینٹ کر کے آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- پھر اسے پین میں ڈال کر ہلکی آگ پر ڈھک کر پکائیں، چکن جب اپنے ہی پانی میں گل جائے تو چوبیس سے اتار کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں
- عینہ پیالے میں انڈے کی زردی ڈال کر ایکٹرک بیٹر سے پھینٹیں اور اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے ڈالڈا اور لیو آئل شامل کرتے ہوئے پھینٹیں جائیں
- اس مکچر کے گاڑھا ہونے پر اس میں سرکہ ڈال کر ملا لیں اور اس میں باریک کٹی ہوئی بند گوبھی اور چکن ڈال کر ملا لیں
- پھر اس میں انڈے کے چھوٹے ٹکڑے، سیب کے ٹکڑے، آم کی چھوٹی قاشیں اور سار کریم (فریش کریم) کو ٹھنڈا کر کے اس میں دو سے تین کھانے کے چمچ لیووں کا رس ملا لیں (ڈالڈا کر بیکے ہاتھ سے ملا لیں)
- تیار کئے ہوئے ہیکچر کو ڈبل روٹی کے ایک سلائس پر لگا کر اوپر سے دوسرا سلائس رکھ دیں اور فریج میں رکھ کر ٹھنڈے کر لیں
- پھر فریج سے نکال کر ان کے کنارے کاٹیں اور حسب پسندھیپ می سینڈ وچز کو کاٹ لیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں تازہ کٹا ہوا سلاو لگا کر ان سینڈ وچز کو جاکر پیش کریں۔

اجزاء:

چکن بریسٹ	ایک عدد	انڈاس	آدھی پیالی
ڈبل روٹی کے سلائس	آٹھ سے دس عدد	آم	ایک عدد درمیانہ
نمک	حسب ذائقہ	اخروٹ	آدھی پیالی
بسین	چار سے چھ جوئے	سار کریم	آدھی پیالی
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	انڈے کی زردی	ایک عدد
بند گوبھی	ایک پیالی	سرکہ	چار کھانے کے چمچ
سرنا سیب	ایک عدد	پارسلے	دو کھانے کے چمچ
تیاری کا وقت:	تیس سے چالیس منٹ	ڈالڈا اور لیو آئل	آدھی پیالی
پکائے کا وقت:	پندرہ سے بیس منٹ		
افراد:	دو سے تین کے لئے		

ڈالڈا کا سترخوان



مل بیٹھ کر کھائیں کھانے خاص اور رکھیں اپنے پیاروں کا خاص خیال

ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر اس کی چھوٹی یونیاں کاٹ لیں، لہسن کے جوڑے کو کچل لیں۔ چکن کی یونیاں کو لہسن، نمک اور ایک چائے کا چمچ کئی ہوئی لال مرچ سے میرینٹ کر کے پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں
- کیریاں (کچے آم) کو دھو کر چھیل لیں اور ان کے چھوٹے ٹکڑے کر کے رکھ لیں، چھوہارے اور خوبانیوں کو دھو کر ان کے بیج نکال لیں اور ان کے دودھ لکڑے کر کے ایک پیالی پانی میں بھگو کر رکھ دیں
- کیری کے ٹکڑوں کو صاف سترے اسٹیل کے چین میں ڈالیں اور اس پر چینی اور نمک ڈال کر دو سے تین گھنٹے کے لئے ڈھک کر رکھ دیں
- پھر اسے درمیانی آگ پر پکے رکھ دیں، چھوہارے اور خوبانی کو بھی علیحدہ ابال کر گھالیں۔ بادام کو گرم پانی میں بھگو کر چھیل کر رکھ لیں
- کیریاں ادھل گئی ہو جائے تو اس میں چھوہارے، خوبانی اور لال مرچیں ڈال دیں اور پندرہ سے بیس منٹ تک پکائیں
- علیحدہ فریجک چین میں **اللہ اکبر** کو درمیانی آگ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں رانی اور کلوچی ڈال کر کڑکڑائیں
- میرینٹ کی ہوئی چکن کو اس میں ڈال کر درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ فرائی کریں۔ پھر ڈھک کر پکے رکھ دیں
- جب پانی خشک ہو جائے تو چکن کو تیز آگ پر فرائی کریں اور اس میں تیار کی ہوئی چینی ڈالیں اور اس میں سرکہ ڈال کر تین سے چار منٹ پکا کر چوبے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

پلاؤ یا سادی بریانی کے ساتھ یہ زبردست چکن بہت مزہ دیں گی۔

نورتن چکن

اجزاء:

چکن بریسٹ	آدھا کلو	چینی	آدھا کلو
کچے آم	دو عدد	کئی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ثابت رانی	آدھا چائے کا چمچ
لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد	کلوچی	آدھا چائے کا چمچ
چھوہارے	دس سے بارہ عدد	سرکہ	آدھی پیالی
خشک خوبانی	دس سے بارہ عدد	زردے کا رنگ	ایک چمچی
بادام	آدھی پیالی	اللہ اکبر	دو کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ

افراد: چار سے پانچ کے لئے

ڈالڈا کا سترخوان



مل بیٹھ کر کھائیں کھانے خاص اور رکھیں اپنے پیاروں کا خاص خیال

گریوی سیخ کباب

ترکیب:

- قے کو دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں، سوئف، دھنیا، زیرہ، تیز پات، چھوٹی الائچی اور بڑی الائچی کو توڑے پر ہلکا سا بھونیں اور انہیں گرائنڈر میں پیس لیں
- قے میں نمک، اورک لہسن، لال مرچ، پیپٹا اور تمام بھنے ہوئے پسے مصالے ڈال کر اچھی طرح باریک پیس لیں
- اوون کو پندرہ سے بیس منٹ کے لئے 180°C ڈگری پر گرم کر لیں اور اوون ٹرے میں ہلکا سا ڈالڈا کٹولا آئل لگا کر رکھ لیں
- پسے ہوئے قے کے لیے لمبے سیخ کباب بنا کر اوون ٹرے میں رکھ دیں اور دس سے پندرہ منٹ کے لئے بیک کر کے اوون سے نکال لیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا کٹولا آئل ڈال کر اس میں آلیٹ کی طرح کٹی ہوئی پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں دو سیخ کباب ڈال کر چھ سے کھل لیں اور اس پر پھینٹی ہوئی دہی اور لمبی کٹی ہوئی ہری مرچیں ڈال کر تین سے چار منٹ بھونیں
- پھر اس میں بیک کئے ہوئے سیخ کباب رکھ کر ڈھک دیں اور ہلکی آنچ پر اتنی دیر دم پر رکھیں کہ تیل علیحدہ نظر آنے لگے

پریزنٹیشن:

خوبصورتی سے پلیٹر میں سجا کر شیرمال یا پراٹھے کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

اجزاء:

ایک کلو	تیز پات	ایک عدد
قے (ہر ایک لپا ہوا)	چھوٹی الائچی	دو سے تین عدد
نمک	بڑی الائچی	ایک عدد
اورک لہسن لپا ہوا	پیاز	دو عدد درمیانی
پسے ہوئی لال مرچ	دہی	ایک پیالی
پیپٹا لپا ہوا	ہری مرچیں	چھ سے آٹھ عدد
سوئف	ڈالڈا کٹولا آئل	آدھی پیالی
ناربت دھنیا		
سفید زیرہ		

تجاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
پکانے کا وقت: تیس سے چالیس منٹ
انفراد: پانچ سے چھ کے لئے

دالدا کا سترخوان



انڈا بھاجی

ترکیب:

- = مشروٹوں سے نکال لیں اور چھلنی میں رکھ کر اچھی طرح خشک کر لیں، پھر آلو، شملہ مرچ اور مشروٹ کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں
- = پیاز اور لہسن کو بالکل باریک چوب کر لیں، ایک پیالی میں سویا ساس، بات ساس اور شہد ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- = فریجنگ چین یا کڑی میں **ڈالڈا کو ٹنگ آئل** ڈال کر ہلکی آگ پر کھیں اور اس میں پیاز اور لہسن ڈال کر بکاسنہ ہونے تک فرنی کریں
- = اس میں آلو کے ٹکڑے ڈال کر دو سے تین منٹ فرنی کریں، ساتھ ہی نمک اور لال مرچ شامل کر دیں اور بکاسا پانی کا چھینٹا دے کر ڈھک دیں
- = جب آلو گلنے پر آجائے تو کٹے ہوئے مشروٹ اور شملہ مرچ ڈال دیں اور ساس کا تیار کیا ہوا کچر ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور ڈھک کر ہلکی آگ پر چار سے پانچ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں
- = پانی خشک ہونے پر آجائے تو انڈے ڈالنے ہوئے بھونیں اور تیل علیحدہ ہونے پر چوبے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم پلیر میں نکال کر اس منفرد اور غذائیت بھری ترکاری کو چپاتی یا گارلک بریڈ کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

مشروٹ	آٹھ سے دس عدد	پیاز	ایک عدد درمیان
شملہ مرچ	ایک عدد	شہد	ایک چائے کا چمچ
آلو	ایک عدد	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
انڈے	دو عدد	بات ساس	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
لہسن کے جوئے	دو سے تین عدد	ڈالڈا کو ٹنگ آئل	دو سے تین کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

افراد: دو سے تین کے لئے

ڈالڈا کا دسترخوان



ترکیب:

- چکن بریسٹ کو دھو کر اچھی طرح خشک کر لیں اور درمیان سے چیرا لگا کر رکھ لیں۔ ہری مرچوں کو پیس کر رکھ لیں، اجوائن اور تھانم کو توڑے پر ہلکا سا بھون لیں
- پار میاں چیز میں آدھی پیالی پیڑر چیز، نمک، لہسن، کالی مرچ اور ہری مرچیں ڈال کر اچھی طرح ملا کر پیسٹ بنالیں
- چکن بریسٹ میں اس پیسٹ کو لگا کر اچھی طرح دبا کر بند کر دیں
- آدھی پیالی میدے میں پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے گاڑھا سا پیسٹ بنالیں، پہلے چکن بریسٹ کو اس پیسٹ میں ڈپ کر لیں پھر اسے ذیل روٹی کے چورے میں تھیر لیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا کو کنگ آئل کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور چکن بریسٹ کو تیز آگ پر دو سے تین منٹ فرائی کر کے نکال لیں
- پھر اوون کو 150°C پر پندرہ منٹ پہلے گرم کر لیں اور ان چکن بریسٹ کو چکن کی ہوئی ٹرے میں پندرہ سے بیس منٹ کے لئے بیک کرنے رکھیں تاکہ چکن اچھی طرح گل جائے
- اس کا سا بنانے کے لئے دو کھانے کے کچھ ڈالڈا کو کنگ آئل میں ایک کھانے کا کچھ میدہ ڈال کر بھونیں، جب خوشبو آنے لگے تو اس میں باریک کٹے ہوئے مشروم ڈال دیں
- تھوڑی تھوڑی کر کے چکن کی بخنی ڈالنے ہوئے گاڑھا ہونے تک پکائیں اور چوبے سے اتار کر حسب پند نمک اور کالی مرچ شامل کر لیں

پریزنٹیشن:

چکن ڈالڈا کو اوون سے نکال کر اس پر پیڑر چیز کی پٹیاں کاٹ کر رکھیں اور پارسلے چھڑک کر مشروم اس کے ساتھ پیش کریں۔

چکن ڈالڈا

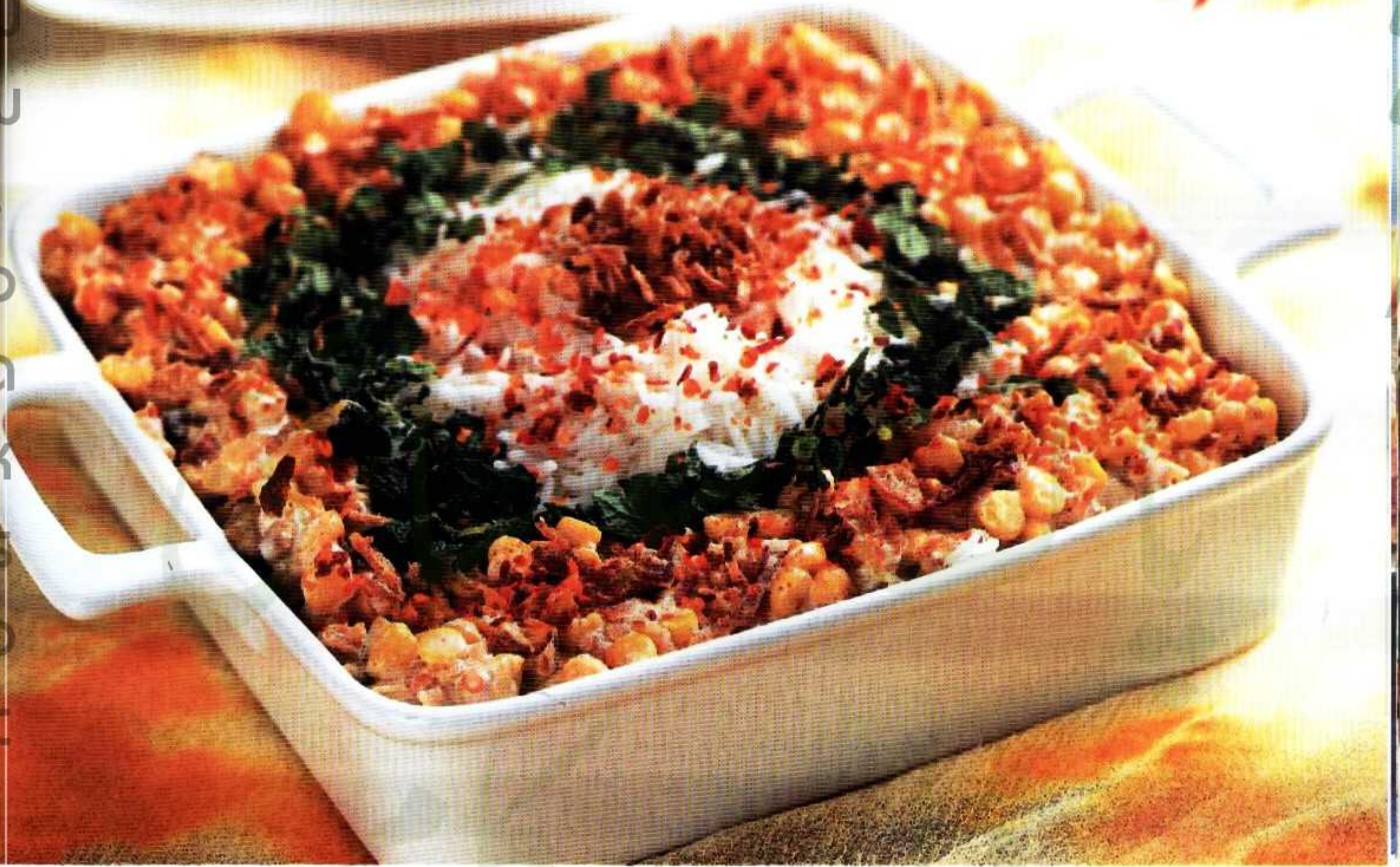
اجزاء:	دو عدد	تھانم	آدھا چائے کا کچھ
چکن بریسٹ	حسب ذائقہ	ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
نمک	ایک کھانے کا کچھ	مشروم	دو سے تین عدد
لہسن پیا ہوا	آدھی پیالی	بخنی	تین چوتھائی پیالی
پار میاں چیز	ایک پیالی	میدہ	حسب ضرورت
پیڑر چیز	آدھا چائے کا کچھ	ذیل روٹی کا چورا	حسب ضرورت
کالی مرچ پیس ہوئی	آدھا چائے کا کچھ	ڈالڈا کو کنگ آئل	تلنے کے لئے
اجوائن			

چٹائی کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ

افراد: تین سے چار کے لئے

ڈال ڈال کا دسترخوان



دال بریانی

ترکیب:

- دال کو دھو کر آدھے گھنٹے کے لئے گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں، پھر اس میں ہلدی اور ایک کھانے کا چمچ **ڈال ڈال VTF** پتی ڈال کر اگلنے رکھیں۔ جب اچھی طرح گل جائے تو چوبیس سے اسی گریس (خیال رہے کہ پانی اتنا ہو کہ دال کا دانے الگ الگ رہیں)
- چاولوں کو نمک ڈال کر ایک کئی ابال لیں اور پانی نکال لیں۔ دہی کو اچھی طرح پھینٹ کر اس میں لال مرچیں اور باریک کٹا ہوا پودینہ ملا لیں
- بین میں ایک کھانے کا چمچ **ڈال ڈال VTF** پتی ڈال ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں لہسن کڑکڑا لیں
- اس میں آدھے چاولوں کو پھیلا کر ڈالیں، پھر اس پر دال کی تہ لگائیں، پودینہ والی دہی ڈالیں اور اوپر پیاز کی تہ لگا کر بقیہ چاول ڈال دیں
- اوپر سے **ڈال ڈال VTF** پتی ڈال کر ڈھک دیں اور ہلکی آنچ پر دس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکالتے ہوئے چاہیں تو کس کر کے نکالیں یا تہ کی شکل میں نکال لیں، آلو بخارے کی چٹنی کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

اجزاء:

پنے کی دال	ڈیڑھ پیالی	کئی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
چاول	تین پیالی	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	دہی	ایک پیالی
لہسن باریک کٹا ہوا	چار سے چھ جوئے	پودینہ	ایک گٹھی
تلی ہوئی پیاز	ایک پیالی	ڈال ڈال VTF پتی	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: تیس سے چالیس منٹ

پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ

افراد: چار سے پانچ کے لئے

دال ڈال کا دسترخوان



تیکھا مرغ

اجزاء:

ایک کلو	سونف	آدھا چائے کا چمچ
حسب ذائقہ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
دو کھانے کے چمچ	کالا نمک	ایک چٹلی
دو عدد درمیاں	کڑی پتے	چھ پتے
چار سے پانچ عدد	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
دو کھانے کے چمچ	برادھیا	آدھی گھسی
ایک کھانے کا چمچ	پودینہ	دو کھانے کے چمچ
ایک چائے کا چمچ	دال ڈال	چار کھانے کے چمچ
آدھا چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ

افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- پیاز، نمائرا اور ہری مرچوں کو باریک چوب کر کے رکھ لیں
- چین میں دال ڈال کو درمیاں آٹھ پر گرم کریں، اس میں کڑی پتے، سونف اور کلونچی ڈال کر کڑا لیں
- پھر انھیں تیل سے نکال کر موٹا موٹا کٹ لیں
- دال ڈال کو آٹھ والے چین میں اور ک لہسن، اور پیاز ڈال کر اتنی دیر فرائی کریں کہ پیاز سنہری ہو جائے
- پھر اس میں نمائرا، نمک اور لال مرچ ڈال کر بھونیں، جب نمائرا گلنے پر آجائے تو اس میں چکن ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ڈھک کر پکے رکھ دیں
- درمیاں آٹھ پر پکاتے ہوئے جب چکن اپنے پی پانی میں گلنے پر آجائے تو اس میں کٹا ہوا مصالحہ، بھنا ہوا کٹا ہوا زیرہ اور باریک چوب کیا ہوا ہر مصالحہ ڈال دیں اور کھلی آٹھ پر دم پر رکھ دیں
- تیل علیحدہ ہونے پر کالی مرچ اور کالانمک ڈال کر چوبے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم دھش میں نکال کر نان یا پرائیڈوں کے ساتھ پیش کریں۔

دال دا کا دسترخوان



آلو بڑیاں

ترکیب:

- ویسے تو بازار سے بنی بنائی بڑیاں آسانی سے دستیاب ہوتی ہیں اور اگر چاہیں تو گھر پر بھی بنائی جاسکتی ہیں
- دال کو دھو کر تین سے چار گھنٹوں کے لئے بھگو دیں، تھوڑی تھوڑی دال کو دونوں ہاتھوں میں لے کر اچھی طرح ملیں تو اس کا تھکے گل جائیں گے
- ساری دال کے تھکے کال کرا سے باریک پیس لیں، ایک چوکور سوئی کپڑا لے کر اس کے درمیان میں کاج بنالیں۔ پس ہوئی دال کو اس میں ڈال کر اسے پوتلی کی طرح پکڑ لیں اور اسے ٹرے میں دبا کر چھوٹی چھوٹی بڑیاں نکالیں۔ اسے دھوپ میں رکھ کر اچھی طرح خشک کر لیں
- آلوؤں کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں، پیاز کو کچی پیس کر رکھ لیں
- چین میں **ڈالدا کنولا آئل** کو درمیانی آگ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں، اس میں لہسن، ال مرچ، دھنیا اور ہلدی ڈالیں اور ڈالسا پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے خوشبو آنے تک بھونیں
- پیاز ڈال کر تیل علیحدہ ہونے تک فرائی کریں پھر آلوؤں کو اچھی طرح بھونیں اور آدھی پیالی پانی ڈال کر آلو کھالیں
- بڑیاں ڈال کر چین کو کپڑے سے پکڑ کر ہلا لیں اور ایک پیالی پانی ڈال کر ہلکی آگ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر بری مرچیں اور ہر ادھیار ایک کاٹ کر چھڑک دیں اور گرم گرم چائے یا بلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

ہری مونگ کی دال	آدھا کلو	لال مرچ پیسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
تمک	حسب ذائقہ	پیاز ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
پیاز ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچ	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی	دسی	آدھی پیالی
آلو	دو عدد	ڈالدا کنولا آئل	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ
پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ
افراد: چار سے چھ کے لئے

ڈالڈا کا سترخوان



پزاٹرائی اینگل وودسی چٹنی

اجزاء:

میدہ	دو پیالی	لہسن پیسا ہوا	ایک چائے کچ
نمک	حسب ذائقہ	نماٹر کا پیسٹ	آدھی پیالی
چٹنی	دو کھانے کے چمچ	بیاز (باریک چوپ کی ہوئی)	ایک درمیانی
ٹنک خیر	دو چمچ چائے کچ	کالی مرچ گدڑی پیسی ہوئی	ایک چائے کچ
نم گرم دودھ	آدھی پیالی	پسی ہوئی لال مرچ	آدھا چائے کچ
انڈا	ایک عدد	سرکہ	ایک کھانے کچ
اللہ اولیہ آئل	حسب ضرورت	سویا ساس	ایک کھانے کچ
ٹاپنگ بنانے کے اجزاء:		شرہم (باریک کئے ہوئے)	تین سے چار عدد
بجیر بھرنے کے چھوٹے ٹکڑے	200 گرام	زیتان (باریک کئے ہوئے)	چار سے چھ عدد
نمک	حسب ذائقہ	چیز ریز (کش کیا ہوا)	آدھی پیالی
		ڈالڈا اولیہ آئل	دو کھانے کے چمچ

پھاڑی کا وقت: ہمیں سے پختیس منٹ تک کا وقت: ہمیں سے پختیس منٹ تعداد: دس سے بارہ عدد

ترکیب:

میدے کو چھان کر اس میں چٹنی، نمک، انڈا، خیر، دودھ اور تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیہ آئل ڈالیں، دس سے پندرہ منٹ تک اچھی طرح گوندھیں۔ ڈھک کر گرم جگہ پر تین سے پچیس منٹ کے لئے رکھ دیں، پھولنے پر دوبارہ گوندھیں اور مزید تین منٹ کے لئے ڈھک کر گرم جگہ پر رکھ دیں۔ اب یہ پزاٹرائی بنانے کے لئے تیار ہے۔

ٹاپنگ بنانے کے لئے:

گندھے ہوئے آٹے سے گول روٹی تیل میں اور اس کی ٹکونی سلاسر کاٹ لیں۔ اوون کو 180°C پر پندرہ سے تیس منٹ کے لئے گرم کر لیں

سلاسر پر پیلا چکن کی اسٹنگ ڈالیں اور اوپر سے چیز چڑک دیں۔ اوون میں دس سے پندرہ منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزنٹیشن:

اوون سے نکال کر ان گرم گرم پزاٹرائی اینگل وودسی چٹنی کے ساتھ پیش کریں اور پزاٹرائی کے ایک نئے ذائقے کا لطف اٹھائیں۔

دیسسی چٹنی بنانے کے لئے:

آدھی ٹمبی ہرا دھنیائے کر اس میں دو سے تین بری مرچیں، ایک کھانے کا چمچ پیسا ہوا ناریل، ایک چائے کچ سفید زیرہ اور دو کھانے کے چمچ لیموں کا رس ڈال کر تین لیں اور اس میں نمک ملا لیں۔

ڈالڈا کا دسترخوان



ترکیب:

- چاولوں کو دھو کر بیس منٹ کے لئے بھگو کر رکھیں، مٹر کے دانوں کو دھو کر ایک پیالی پانی میں نمک، آدھا چائے کا چمچ کالی مرچ اور ایک کھانے کا چمچ مارجرین یا مکھن ڈال کر ابالنے رکھیں
- جب مٹر گل جائیں اور اس کا پانی خشک ہونے پر آجائے تو اسے نکڑی کے چمچ سے اچھی طرح کچل لیں
- پالک کو دھو کر اس کے ڈھنسل کاٹ لیں اور اسے باریک چوپ کر لیں، پھر اسے چین میں ڈال کر اس میں نمک، کالی مرچ اور ایک کھانے کا چمچ مارجرین یا مکھن ڈال کر اس کے اپنا پانی خشک ہونے تک پکائیں اور اسے اچھی طرح نکڑی کے چمچ سے کچل لیں
- علیحدہ چین میں ڈالڈا لیس اور بسن ڈال کر خوشبو آنے تک فرنی کریں پھر اس میں بخنی ڈال کر نمک اور چاول شامل کر دیں
- چاولوں کو درمیان آچے پر پکاتے ہوئے جب بخنی خشک ہونے لگے تو چاولوں کو چیک کر لیں، اگر نہ گلے ہو تو تھوڑا سا پانی شامل کیا جاسکتا ہے ورنہ چوبے سے اتار کر رکھ دیں
- اوون پر ف ڈش میں چوپ کی ہوئی پالک کی تہہ لگا کر اوپر سے چاول ڈالیں اور اس پر مٹری تہہ لگائیں، اسی طرح سے تہہ در تہہ لگاتے جائیں
- ہر تہہ کے درمیان میں تھوڑا تھوڑا چھڑکتے جائیں، آخر میں اوپر چھڑکتے کر اس پر مارجرین یا مکھن ڈالیں اور گرم کئے ہوئے اوون میں گرل جلا کر تین سے چار منٹ کے لئے رکھ دیں

پریزنٹیشن:

اسی طرح سے اوون سے نکال کر گرم گرم چمچ کریں یا چاہیں تو مارکر پیش کریں۔ سبزی نہ کھانے والے بھی ان چاولوں کو شوق سے کھائیں گے۔

گرین رائس

اجزاء:

چاول	دو پیالی	کالی مرچ پیسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
مٹر کے دانے	دو پیالی	پارمیسان چیز	آدھی پیالی
پالک	آدھا کلو	بخنی	دو پیالی
نمک	حسب ذائقہ	مارجرین یا مکھن	تین کھانے کے چمچ
پسا ہوا بسن	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا لیس	دو کھانے کے چمچ

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

دالدا کا سترخوان



ترکیب:

- جھینگوں کا چھلکا اس طرح نکالیں کہ ان کی ذم طعمہ نہ ہو، صاف دھو کر اندر کی جانب پکے پکے دو سے تین کٹ لیں تاکہ فرائی ہوتے ہوئے جھینگا سیدھا رہے
- بھراں پر نمک اور پکلا ہوا لہسن لگا کر رکھ دیں
- ساس بنانے کے لئے چھوٹے ساس بین میں ایک کھانے کا چمچ **دالدا کنولا آئل** ڈال کر گرم کریں۔ پھر اس میں اورک اور مکی بسی ہوئی پیاز ڈال کر فرائی کریں
- تین سے چار منٹ فرائی کرنے کے بعد جب ان کی رنگت ہلکی سی تبدیل ہونے لگے تو اس میں آم کا جوس اور لال مرچ ڈال کر ہال آنے دیں
- آٹھ سے دس منٹ پکاتے ہوئے جب گاڑھا ہونے پر آجائے تو چوبیس سے اتار لیں اور غصھا ہونے پر اس میں نمک اور لیموں کا رس شامل کر دیں
- پے ہوئے ناریل کو گڑا سٹار میں ڈال کر ہار یک ہیں لیں پھر اس میں ڈبل روٹی کا چور ڈال کر ایک مرچہ اور ہیں لیں
- اٹھ سے کی سفید یوں کو پھینٹ کر رکھ لیں، کارن فٹار اور ناریل کے چورے کو طعمہ دینے کے لئے بالوں میں رکھ لیں
- فرہنگ بین میں دو کھانے کے چمچ **دالدا کنولا آئل** کو گرم کریں جھینگوں کو شاک شک (دس منٹ بھگو کر رکھی ہوئی) کشیں پودیں
- ہر جھینگے کو پہلے کارن فٹار میں رول کریں، پھر اٹھ سے کی سفید یوں میں ڈبو کر آخر میں ناریل کے چورے میں تھیریں اور فرہنگ بین میں پھیلا کر رکھیں
- جھینگوں کے اوپر **دالدا کنولا آئل** چھڑک دیں اور ان کو دو سے اعلیٰ منٹ ایک طرف سے فرائی کر کے احتیاط سے پلٹ دیں
- دوسری طرف سے بھی منبرے ہو جائے تو نکال لیں، سارے جھینگے اسی طرح سے فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

ان تے ہوئے خستہ جھینگوں کو تیار کئے ہوئے آم کے ساس کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

کونٹ پرائز و دینگو ساس

اجزاء:

دس سے بارہ عدد	کٹی ہوئی لال مرچ	آدھا چائے کا چمچ
حسب ذائقہ	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
تین سے جوئے	کارن فٹار	حسب ضرورت
ایک انچ کا کٹورا	اٹھ سے کی سفید یوں	تین عدد
آدھی پیالی	ڈبل روٹی کا چور	حسب ضرورت
دو عدد	دالدا کنولا آئل	حسب ضرورت
دو پیالی		

تاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پالے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
انرا: تین سے چار کے لئے

ڈالدا کا دسترخوان



ہرار اگوشت

اجزاء:

بکرے کا گوشت	آدھا کلو	لال مرچ تھی ہوئی	ڈیڑھ چائے کا چمچ
چکن کا قلم	200 گرام	گرم مصالحہ پسا ہوا	آدھا چائے کا چمچ
اورک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	دہی	ایک پیالی
پیاز باریک کٹی ہوئی	دو عدد درمیانی	ڈالدا کوٹک آئل	آدھی پیالی
ہلدی تھی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت:

دس سے پندرہ منٹ

پکانے کا وقت:

چالیس سے پینتالیس منٹ

افراد:

پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- بین میں ڈالدا کوٹک آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز کو سنہرا فرائی کر لیں
- اس میں اورک لہسن اور گوشت ڈال کر اچھی طرح بھونیں، پھر اس میں دہی، ہلدی، لال مرچ اور نمک ڈال کر ملائیں اور ڈیڑھ پیالی پانی ڈال دیں
- ڈھک کر بھلی آنچ پر پکے رکھ دیں، جب گوشت گل جائے اور پانی خشک ہو جائے تو اس میں چکن کا قلم اور گرم مصالحہ ڈال کر ملائیں اور آدھی پیالی پانی ڈال کر ڈھک دیں
- بھلی آنچ پر دس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

دش میں نکال کر باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا اور بری مرچیں چھڑک دیں اور گرم گرم چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔



ہری پیاز اور آلو کی ترکیاری

ترکیب:

- آلوؤں کو دس سے بارہ منٹ کے لئے ابال لیں اور اچھی طرح شٹھے ہونے پر چھیل کر چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں
- پیاز کو صاف دھو کر اوپر کے سفید ڈھل اور ہری پیاز کاٹ کر علیحدہ علیحدہ رکھیں، لیسن کے جوں کو ہار یک کاٹ لیں
- کڑا ہی میں ڈالنا کو گنگ آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں
- اس میں لال مرچ، لیسن اور پیاز کا سفید و الاحصہ ڈال کر تین سے چار منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں زیرہ، ہلدی اور آلو ڈال کر پانچ سے سات منٹ فرائی کریں، پیاز کی پیاز ڈال کر ہلکی آنچ پر چار سے چھ منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم چپاتی کے ساتھ دو پہر کے کھانے پر پیش کریں۔

اجزاء:

آدھا کلو	ہری پیاز
تین عدد درمیانے	آلو
حسب ذائقہ	نمک
تین سے چار عدد	لیسن کے جوئے
چار سے چھ عدد	ہبت لال مرچ
ایک چائے کا چمچ	سفید زیرہ
آدھا چائے کا چمچ	ہلدی
تین سے چار کھانے کے چمچ	ڈالنا کو گنگ آئل
پندرہ سے بیس منٹ	تیار کی کا وقت:
پندرہ سے بیس منٹ	پکانے کا وقت:
تین سے چار کے لئے	افرو:

ڈالڈا کا دسترخوان



اسپاٹسی فٹش کری

اجزاء:

مچھلی	ایک کلو	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ٹماٹر	تین عدد درمیانے
لہسن کے جوئے	چھ سے آٹھ عدد	ثابت کالی مرچیں	دس سے بارہ عدد
پیاز	دو عدد درمیانی	سرکہ	دو کھانے کے چمچ
ثابت لال مرچیں	چھ سے آٹھ عدد	ہر ادھیا	آدھی گٹھی
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	آدھی پیالی
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ		

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

ترکیب:

- مچھلی کے بغیر کانٹے کے قتلے لے کر انھیں صاف دھو لیں اور خشک کرنے کے لئے رکھ دیں
- دھنیا، زیرہ اور لال مرچوں کو توڑے پر بھون لیں اور کالی مرچوں کے ساتھ گرائینڈر میں گدرا پیس لیں
- پیاز اور لہسن کو پلینڈر میں ڈال کر سرکڑا لٹے ہوئے ہار یک پیس لیں
- کھلمنہ کے پھیلے ہوئے پین میں ڈالڈا کنولا آئل ڈال کر درمیانی آگ پر گرم کریں اور اس میں پیاز کے ٹکچر کو سنہرا ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں نمک، ہلدی، موٹے کٹے ہوئے ٹماٹر اور گرائینڈ کیا ہوا خشک مصالحہ ڈالیں، اسے اتنی دیر بھونیں کہ ٹماٹر اچھی طرح گل جائیں
- مچھلی کے قتلے ڈال کر بھونیں اور ایک پیالی پانی ڈال دیں، درمیانی آگ پر پانچ سے سات منٹ پکائیں
- آخر میں باریک کٹا ہوا ہر ادھیا چھڑک کر ڈھک دیں اور تین سے چار منٹ دم پر رکھ کر تار لیں

پریزنٹیشن:

اس مزید گرم گرم مچھلی کو حسب پسند چھپاتی یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

ڈالڈا کا دسترخوان



عربی پراٹھے

ترکیب:

- قیمہ میں ایک چائے کا چمچ اورک لہسن، ایک چمچ لال مرچ، آدھا چمچ ہلدی اور حسب ذائقہ نمک ڈال کر ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ قیمہ کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- میدہ اور سوچی کو چھان کر نمک، چینی اور دو کھانے کے چمچ **ڈالڈا VTF** پتی ڈال کر انگلیوں کی مدد سے ہلکے ہلکے اس طرح ملائیں کہ وہ ڈبل روٹی کے چورے کی سی شکل میں آجائے۔ ساتھ ساتھ نیم گرم دودھ بھی شامل کرتے جائیں
- مزید ضرورت محسوس کریں تو تھوڑا تھوڑا کر کے نیم گرم پانی ڈالتے ہوئے اس کو اچھی طرح گوندھ لیں۔ پلاسٹک میں لپیٹ کر چند روز سے میں منٹ کے لئے گرم جگہ پر رکھ دیں
- قیمہ کا اچھی طرح ٹھنڈا کر کے اس میں ہر اصال ملا لیں، گندھے ہوئے میدے کو دوبارہ گوندھ کر بڑے سائز کے پیڑے بنالیں
- پیڑے کی بڑی سی چپاتی بنالیں اور ایک چھوٹے سائز کی پتلی سی چپاتی بنالیں اور درمیان میں رکھ دیں، اس پر قیمہ پھیلا کر ڈالیں اور اوپر ایک انڈا لیں، چاروں طرف سے لپیٹ کر چوکور بنا کر بند کر دیں
- بڑے سائز کے فرائنگ بین میں **ڈالڈا VTF** پتی ڈال کر درمیان میں آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں، پراٹھے کو احتیاط سے اٹھا کر ڈالیں اور دونوں طرف سے گولڈن فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

اس زبردست پراٹھے کا چمٹی کے دن برنج کے وقت مزہ اٹھائیں۔

اجزاء:

قیمہ (بنا ہوا)	دو پیالی	انڈے	چار عدد
میدہ	تین پیالی	دودھ	آدھی پیالی
سوچی	آدھی پیالی	ہر اصال (باریک کٹا ہوا)	آدھی گھسی
نمک	حسب ذائقہ	بری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	تین سے چار عدد
چینی	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا VTF پتی	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
افراد: چھ سے آٹھ کے لئے

دالدا کا دسترخوان



حیدرآبادی مرچوں کا سالن

ترکیب:

- خشک، جل، ثابت و ضیا، سفید زیرہ اور ناریل کو بھون کر بار یک چیس لیں۔ پیاز کو بار یک چیس کر رکھ لیں
- بڑے سائز کے پن میں **دالدا کوٹنگ آئل** ڈال کر درمیانی آگ پر دو سے تین منٹ گرم کریں، پھر اس میں مرچیں اور ایک چمکلی نمک ڈال کر تین سے چار منٹ فرائی کر کے نکال لیں
- اسی پن میں ایک چائے کا چمچ سفید زیرہ، میتھی دات، کڑی پتہ اور ثابت لال مرچ ڈال کر کڑا لیں، پھر پیاز ڈال کر سنبری ہونے تک فرائی کریں
- اس پیاز میں اورک لہسن، جل، خشک، و ضیا، زیرہ اور ناریل ڈال کر باکاسا بھونیں۔ پھر فرائی کی ہوئی ہری مرچیں ڈال دیں
- اس میں املی کارس ڈال کر ہلکی آگ پر اتنی دیر دم پر رکھیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے

پریزنٹیشن:

سادہ ایلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

دو کھانے کے چمچ	آدھا کلو	ہری مرچیں (درہانے سائزی)
دو کھانے کے چمچ	ایک کھانے کا چمچ	اورک لہسن پیسا ہوا
دو کھانے کے چمچ	حسب ذائقہ	نمک
دو انچ کا کھڑا	ایک چائے کا چمچ	ہلدی
چھ سے آٹھ عدد	ایک چائے کا چمچ	کلوچی
ایک چائے کا چمچ	چند پتے	کڑی پتہ
چند دانے	ایک پیالی	املی کارس
چند پتے	تین سے چار عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
ایک پیالی	دو کھانے کے چمچ	خشک
	دالدا کوٹنگ آئل	

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

افراد: چھ سے آٹھ کے لئے

دال کا دسترخوان



چقندر گوشت

اجزاء:

گوشت	آدھا کلو	ہلدی	ایک چائے کاج
چندر	ایک کلو	ٹماٹر	تین عدد
ٹمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
اورک لیسن پھا ہوا	ایک کھانے کاج	برادھیا	حسب پسند
پیاز	دو عدد درمیانی	دال کا کولہ آٹا	آدھی پیالی
پس ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کاج		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ

انفراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- گوشت کو دھو کر رکھ لیں اور چقندر کو چھیل کر کٹ کر لیں۔ پیاز کو باریک کٹ لیں، ٹماٹر، ہری مرچیں اور برادھیا بھی باریک کٹ کر رکھ لیں
- پین میں دال کا کولہ آٹا کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور اس میں پیاز کو سنہری فرائی کر لیں
- پھر اس میں اورک لیسن، ٹمک، لال مرچ اور ہلدی ڈال کر ہلکا سا پانی کا پھینٹا دیتے ہوئے بھونیں
- مصالے کی خوشبو آنے پر گوشت ڈال کر تین سے چار منٹ بھونیں اور ڈیڑھ پیالی پانی ڈال کر ڈھک دیں۔ درمیانی آگ پر پانی خشک ہونے تک پکائیں
- پھر اس میں کٹے ہوئے ٹماٹر ڈال دیں، جب ٹماٹر گھل جائے تو شلجم ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- ہری مرچیں اور ایک پیالی پانی ڈال کر ہلکی آگ پر دم پر رکھ دیں
- پانی خشک ہونے پر اچھی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے، تو چوبیس سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر تازہ مینی ہوئی چپاتی پالے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

ڈالڈا کا سترخوان



ترکیب:

- میدہ اور دارچینی کو ملا کر چھان لیں۔ کیو اور لیموں کے چھلکوں کا اندر کا سفید چمکا اچھی طرح صاف کر کے باریک کات لیں۔ پھر اچلتے ہوئے پانی میں دو سے تین منٹ ابال کر چھان لیں اور شیرے میں ڈال کر رکھ دیں
- باداموں کو ابال کر چھیل لیں اور خشک ہونے پر موٹا موٹا کوٹ لیں۔ کشمش کو صاف کر کے دھو لیں
- انڈو کو ہلکا سا پھینٹ لیں، چینی اور ڈالڈا VTF & بیٹی کو الیکٹرک بیٹر سے اتنا پھینٹیں کہ کریم کی شکل کا ہو جائے
- پھر اس کچر میں ایک ایک چمچ کر کے انڈے ڈال کر پھینٹتیں جائیں۔ یکجان ہونے پر اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے میدہ ملائیں اور لکڑی کے چمچ سے کس کر لیں
- آخر میں کشمش، بادام اور شیرے میں ڈال کر رکھے ہوئے لیموں اور کیوؤں کے چھلکے ڈال کر ملا لیں
- کیک ٹن میں بڑھچہ لگا کر اسے ہلکا سا پکنا کر لیں اور اوون کو 150°C پر تیس منٹ پہلے گرم کر لیں
- پینتیس سے چالیس منٹ بیک کرنے کے بعد ٹوٹھ پک کو درمیان میں ڈال کر چیک کر لیں اور صاف ٹوٹھ پک نکلنے پر کیک کو اوون سے نکال لیں
- روم ٹمپرچر پر کیک مکمل ٹھنڈا ہو جائے تو اوون سے نکال لیں

پریزنٹیشن:

ویسے تو اس کیک کو انیرٹ گیس میں رکھ کر تین سے چار دن تک استعمال کیا جاسکتا ہے اور خوبصورتی سے پیش کرنے کے لئے درمیان سے تھوڑا سا کیک کھرچ کر نکال لیں اور باریک کٹے ہوئے پھلوں کو کریم کے ساتھ کس کر کے ڈال دیں۔

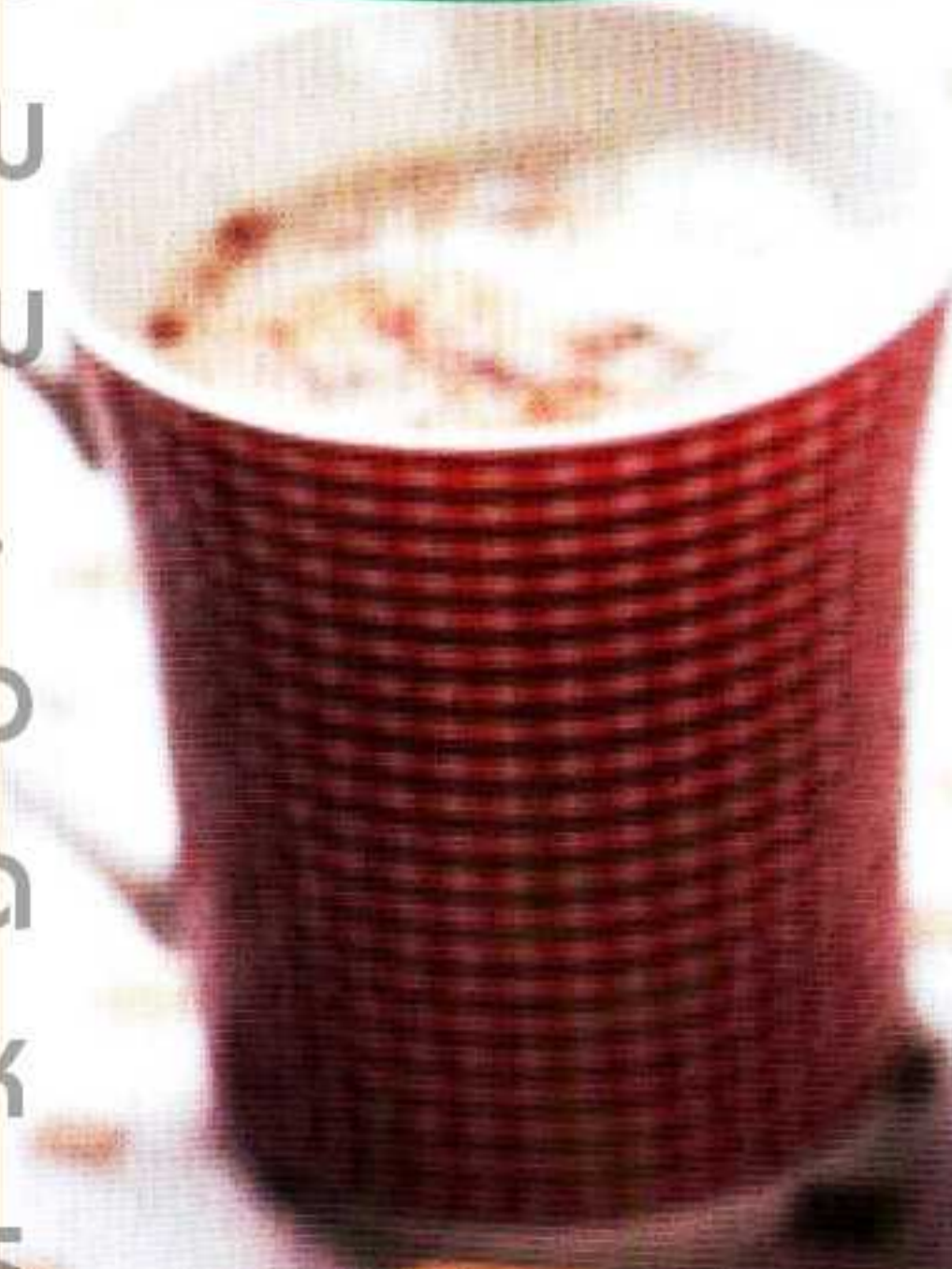
فروٹ کیک

اجزاء:

میدہ	ایک پیالی	لیموں کے چھلکے	ایک کھانے کا چمچ
انڈے	چار عدد	شوگر سیرپ	دو کھانے کے چمچ
براؤن شوگر	ڈیڑھ پیالی	دارچینی پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
بادام	ایک پیالی	کس فروٹ	ایک پیالی
کشمش	ایک پیالی	فریش کریم	آدھی پیالی
کیو کے چھلکے	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا VTF & بیٹی	ایک پیالی

تیاری کا وقت: 15 منٹ
پکنا کا وقت: 30 منٹ
افراد: 4

ڈالڈا کا سترخوان



جیم پف کوکیز

ترکیب:

- ڈالڈا VTF & پتی کو پیسٹ کرفریج میں رکھ کر اچھی طرح ٹھنڈا کر لیں، میدے میں نمک ڈال کر سادے پانی سے گوندھ لیں۔ ملل کے گیلے کپڑے میں پیسٹ کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں
- گوندھے ہوئے میدے کو لمبائی میں بتل لیں، ڈالڈا VTF & پتی پھیلا کر تین چوتھائی حصے تک ڈالیں اور تین تہہ کی شکل میں فولڈ کر لیں۔ پلاسٹک شیٹ میں پیسٹ کر دس منٹ کے لئے فریجز میں رکھ دیں
- فریجز سے نکال کر ہلکا سا خشک میدہ چمڑک کر دو بارہ پلٹیں اور اسی طرح سے فولڈ کر کے رکھ دیں۔ یہ عمل تین سے چار مرتبہ کر لیں، یہ پف جو مٹری تیار ہے
- اس پر خشک میدہ چمڑکتے ہوئے اس کی پٹی ہی چپتی بتل لیں، پھر اس کے حسب پسند عیب کے کھلے کٹ لیں پھر اس سے پندرہ منٹ کے لئے فریجز میں رکھ دیں تاکہ خستہ یک ہو
- اوون کو بیس منٹ پہلے 250° پر گرم کر لیں چکنی کی ہوئی ٹیکنگ ٹری میں ان کو کیز کو رکھ کر اوون میں پندرہ سے بیس منٹ کے لئے یا اچھی طرح سنہری ہونے تک بیک کر لیں
- اوون سے نکال کر اوپر سے ہلکا سا جام لگا کر چھلا ہوا بادام لگا دیں

شوکی! ابیری! :۔۔۔ پوائنٹ

ماں! وہ رجبہ سائیں! بہت سوچو ہے
فروخت کی جاتی ہے

پریزنٹیشن:

خوبصورت سے پلیٹر میں سجا کر پیش کریں۔

اجزاء:

میدہ	چار پیالی
نمک	حسب ذائقہ
بادام	حسب ضرورت
جام	حسب ضرورت
ڈالڈا VTF & پتی	ڈھانکی پیالی

تیاری کا وقت:	ایک گھنٹہ
ٹیکنگ کا وقت:	پندرہ سے بیس منٹ
تعداد:	پندرہ سے بیس عدد

ڈالدا کا دسترخوان



ریڈرز ریسپی کوئیسٹ ونز
کراچی سے شہلانو از صاحبہ قرار پائی ہیں

دھواں دار کچی

- ترکیب:**
- کچی کو صاف دھو کر رکھ لیں، پیاز کو باریک کاٹ لیں۔ دہی میں اورک لہسن، نمک لال مرچ، دھنیا اور کالی مرچ ملا لیں
 - کچی کو دہی کے کچھر سے میرینٹ کر لیں۔ کوئلے کا چھوٹا سا ٹکڑا لے کر چوبے پر دھکالیں اور کچی کے درمیان میں رکھ کر اس پر دھکھانے کے لیے **والدا VTF** پتی ڈال دیں۔ اسے ڈھک کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں
 - علیحدہ پین میں **والدا VTF** پتی کو درمیان آٹے پر گرم کریں اور پیاز کو سنہرا فرائی کر لیں
 - کچی میں سے کوئلہ نکال کر اسے پیاز والے پین میں ڈال دیں، اچھی طرح ملائیں اور ڈھک کر درمیان آٹے پر پختہ رکھ دیں
 - پانی خشک ہو جائے تو پودینہ چھڑک دیں، ڈھک کر ہلکی آٹے اتنی دیر دم پر رکھیں کہ کچی علیحدہ ہو جائے

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر پیاز کے لمحوں سے سجائیں اور گرم گرم چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

شہلانو از کا تعارف

آپ ایک مدت سے ڈالدا کا دسترخوان کی قاری ہیں ہماری ریسپور کے تجربے بھی کرتی ہیں اور اس مرتبہ ان کی اپنی آزمودہ ترکیب شامل اشاعت ہے۔ پڑھئے اور بتائیے کہ کیسی رہی؟

اجزاء:

کچی	آدھا کلو
اورک لہسن پیاز	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
پیاز	دو عدد درمیان
دہی	ایک پیالی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
کالی مرچ گدڑی پسی ہوئی ایک چائے کا چمچ	پودینہ باریک کٹا ہوا
آدھی گشیں	والدا VTF پتی
آدھی پیالی	

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

خاص قیمت کے ساتھ خاص تحفے کی بات

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

ڈالڈا کا دسترخوان کے بارہ شمارے صرف **Rs.1650/-** میں حاصل کیجئے اور ساتھ ہی پائیں ایک خوبصورت تحفہ



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

ڈالڈا کا دسترخوان
سبسکریپشن فارم

Name _____
Address _____
Phone No _____ فون نمبر
Email _____

نام
پتہ
تحفہ
ای میل

Gift ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

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

2nd, 210 Revelation Inc. فلور، کلفٹن سینٹر، خیابان رومی، بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)

فون نمبر : 021-35304425-6



0800 - 32532



کھائیں ایسی غذائیں

جو آپ کی عمر بڑھائیں

اقوام متحدہ کی ایک رپورٹ کے مطابق صرف جاپان واحد ایسا ملک ہے جس میں طویل عمر کے حامل لوگ ملتے ہیں۔ ان کی اوسط عمریں سو سال سے تجاوز کر جاتی ہیں۔ یہ جاپانی افراد اوکی ناوا، نامی جزیرے کی ایک بستی میں رہتے ہیں۔ یہ خاصے ذہین لوگ ہیں۔ ان کی طرز زندگی اور روایتی غذا میں راز اتنا سا ہے کہ یہ حرارے (کیلوریز) بے انتہا کم اور پختائی کے علاوہ مشاس کم استعمال کرتے ہیں یہ اپنی آکسیڈینٹس سے بھرپور ہوتی ہیں اس کے علاوہ اس میں درج ذیل اجزاء بھی شامل ہوتے ہیں۔

بھوسی والا اناج اور براؤن رائس

ان کالموں میں ہم متحدہ مرتبہ صحت بخش فائبر کے طور پر ان دونوں غذاؤں کے انتخاب کا مشورہ دے چکے ہیں۔ انہیں کھانے سے ہم معدے کے سرطان سے بچ سکتے ہیں۔



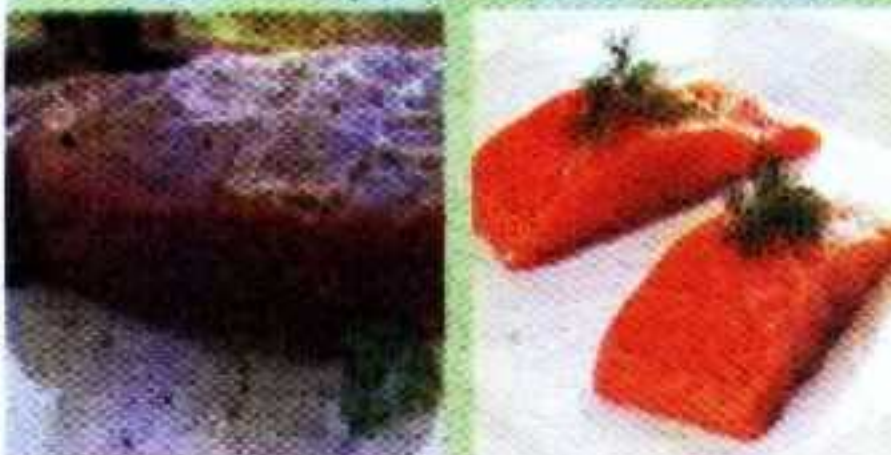
سمندری پودے یا کائی

انہیں Seaweed بھی کہا جاتا ہے۔ جاپانی کھانوں میں ہمیں سمندری پودوں اور کائی سے بنی غذائیں بھی دستیاب ہوتی ہیں۔ ان کی تاوا جزیرے کے باشندے ان غذاؤں کو پابندی کے ساتھ خوراک میں شامل کرتے ہیں۔ ماہرین امراض قلب ان پودوں اور کائی کو دل کے کئی امراض میں تریاقی گردانتے ہیں۔



مچھلیاں اور دیگر غذائیں

مبین الاقوامی منڈیوں میں سالن اور ٹونا مچھلی زیادہ دستیاب ہوتی ہے۔ اوکی ناوا جزیرے کے باشندوں کے طرز زندگی میں سرخ گوشت کہیں شامل نہیں۔ یہ صرف مچھلی کھاتے ہیں کیونکہ ان سے انہیں اومیگا-3 فیٹی ایسڈز قدرتی پختائی اور پروٹین کی اچھی خاصی مقدار دستیاب ہو جاتی ہے۔ دنیا کے ہر ساحل پر طیحدہ قسم کی مچھلی موجود ہے۔ بعض جگہوں کی مچھلیوں میں امینو ترش یعنی Amino Acid کی مقدار زیادہ ہوتی ہے وہ بھی کھانا انسان کے لئے بے حد مفید ہوتا ہے۔



تازہ پھل

اور بھریاں



کیروٹینوئڈز،

فلویرنٹائڈز، لائیگوٹین اور وٹامن-E ایسے جزو ہیں جو ہمیں بری بھریاں اور پھلوں میں وافر مقدار میں ملتے ہیں۔ جاپان میں ایک خاص کھیرا دستیاب ہوتا ہے جسے ”گویا“ کہتے ہیں۔ جاپانیوں کو خال خال ہی ڈیپٹس ہوتی ہے کیونکہ اکثریت یہ کھیرا کھاتی ہے جس سے گلوکوز کی سطح کم ہوتی ہے۔ اگر آپ اپنی غذا میں گاجر، پیاز، پتوں والی بھریاں شامل کرتے ہیں تو یہ جتنی ہوئی عمر میں کئی عارضے قریب نہیں آنے پاتے مثلاً ڈیپٹس اور نظام ہاضمہ اور غذائی انجذاب کے مسئلے کبھی درپیش نہیں ہوتے۔ مشکل یہ ہے کہ غذا میں ہمارا انتخاب درست نہیں ہوتا۔ جن ملکوں میں تاشے میں اور رات کے کھانے کے بعد بچھا کھایا جاتا ہے وہاں قبض جیسی امراض جنم نہیں لیتیں اور لوگ موٹاپے سے دور رہتے ہیں۔



ٹوفو اور سوئے پر مشتمل غذائیں

ٹوفو پروٹین کے حصول کا اچھا ذریعہ ہے۔ اس میں فائبر اور اپنی آکسیڈینٹس بھی موجود ہے جو مختلف کینسر اور دل کی بیماریوں کے لئے اچھی ہوتی ہیں۔





شیف سمیہ جمیل سے ملاقات ”لایوشو کرنے کا ایڈ ونچر ہی کچھ اور ہے“

شاہین ملک

سمیہ جمیل ور سٹائل شیف ہیں۔ آپ انہیں مختلف چھٹلو پر کوکنگ سکھاتے ہوئے دیکھتے رہے ہیں۔ ذائقہ تو ان کے ہاتھ میں ہے کیونکہ ان کے بنے ہوئے کھانے چکھنے والوں نے ان کی تعریف ضرور کی ہے۔ ملاقات کرنے پر معلوم ہوا کہ آپ Culinary Institute بھی چلا رہی ہیں اور بیسز ل فوڈ اینڈ بیکری کے نام سے انٹر میڈیٹل لیول کے ڈیزائنرز کی کس بنانا سکھا رہی ہیں لیکن ٹھہریے بات سے بات نکلنے کی روئداد خود ان کی زبانی سنتے ہیں۔

طالبات سے لے کر ان کے دیگر عزیز واقارب سب ہی آتے ہیں۔ یہ طالب علم صرف مقامی کھانے نہیں سیکھتے بلکہ مختلف خطوں کے کھانے سیکھتے ہیں اور اپنی Skill بڑھاتے ہیں تاکہ اگر باہر جا کر اس خاص شعبے میں ملازمت کرنی ہو تو بنیادی معلومات اور ہنر ہاتھ میں ہو۔ ہینک سے مجھے ذاتی طور پر بے پناہ لگاؤ ہے اس لئے اس مخصوص ہنر میں نئے آنے والوں کی خامیاں دور کرنا اچھا لگتا ہے دراصل میں مددگار قسم کی شیف ہوں۔ میں نے جو غلوص سے سیکھا اسی نیت سے وقاداری سے دوسروں کو اپنا آرٹ منتقل کر رہی ہوں کیونکہ ہر علم ہمارے اور مخلوق خدا کے لئے نعمت ہوتی ہے۔ یہاں میں نے پہلی بار کسٹمر کیک پر کریم کی مدد سے اشیاء

PITHM سے کورس کیا اب مختلف فوڈ کمپنیوں میں بطور مشیر ماہرانہ مشورے دیتی ہوں۔ اپنے قائم کردہ انشی ٹیوٹ میں بین الاقوامی معیار کے کھانے بنانے، پیش کرنے، سجانے اور تازہ ترین اجزاء کے استعمال کے طریقے بتاتی ہوں۔“

”آپ کا یہ انشی ٹیوٹ کراچی میں کہاں واقع ہے اور یہاں کس عمر کے لوگ داخلہ لے سکتے ہیں؟“

”کراچی کے ڈسٹرکٹ سینٹرل یعنی تارنہ ناظم آباد میں یہ انشی ٹیوٹ میٹرک کی بچیوں سے لے کر دوا، دادی کی عمر کے افراد تک ہر کسی کے لئے قائم کیا گیا ہے۔ یہاں گرمیوں کی چھٹیوں میں

”میں سب سے کم عمر شیف ہوں اور میں نے سندھ بھر سے 30 سالہ ریکارڈ بریک کیا ہے۔“

”آپ اپنا تعارف کراچی تو بتا بھی چلے؟“

”مجھے آپ نے حالیہ مدت میں مختلف چینلوں پر کوکنگ شوڈ کرتے دیکھا ہوگا اور اندازہ کر لیا ہوگا کہ میں نووارد ہوں۔ نہیں ایسا نہیں ہے۔ میں نے بیرون ممالک جن میں ملائیشیا سرفہرست ہے مختلف کوکنگ کورسز کئے۔ ان کا نصاب سرسری سائنس ہوتا وہ ڈش میں استعمال کئے جانے والے ہر جزو ہر مصالحے کو اس کی مکمل غذائیت اور ضرورت کا تعین کر کے سکھاتے ہیں۔ میں نے وہاں میٹری شیف کے طور پر بھی کام کیا۔ پھر وطن لوٹ کر

واہستہ ہیں اور میرے دل میں اس انڈسٹری کی بڑی قدر و منزلت ہے۔

پورا کھانا نہ کھایا کریں بلکہ پورے حوض میں اپنی غذا لیا کریں یہ اور ایسی ہزاروں باتیں ہیں جو مقالوں کو دور کر سکتی ہیں۔

کچھ چھوٹی چھوٹی باتیں کرتے چلیں...

”ہر روز دسٹرخان پر کیا چیز ہونی ضروری ہے؟“

”پانی اور روٹی... پانی مگر کھانے سے پہلے پی لیا جائے بعد میں انتہائی معطر صحت ہوتا ہے اگر آپ نے گوشت کھایا ہے تو کینسر کا سبب بنتے گا۔“

”ہمیشہ دلیس مرغی کہ یہی ہانی پروٹین ہے۔ ڈانکے میں بے شک قاری کا مقابلہ نہیں مگر ہمارا اصل ہدف صحت ہے اور اس پر ترجیحاً توجہ دینی چاہئے۔“

”کوننگ شوڈ دیکھیں گی یا ڈرامہ سیریل؟“

”مجھے ٹی وی دیکھنے کا شوق ہی نہیں۔ جب بھی موقع ہو تو سینئر شیفز کے شوڈ دیکھتی ہوں تاکہ اپنا معیار مزید بہتر کر لوں۔“

”آپ کا تعلق کہاں سے ہے اور کیسے کھانے آپ کو بہت بہاتے ہیں؟“

”میرا اپنا تعلق تو والد آباد سے ہے جبکہ میرے بزرگ ترکی پٹھان ہیں۔ عرصہ دراز پہلے یہ ترکی سے ہندوستان جا بسے تھے اور مجھے ذاتی طور پر پشاور کے کھانے بہت پسند ہیں۔ اس کی وجہ انکے سوندھے ڈانکے ہیں۔ نمک، سیاہ مرچ اور تازہ خوراک کی وجہ سے ان کی صحت بھی اچھی ہوتی ہے جبکہ ملک کے دیگر حصوں میں خاصے چیلنے اور روغنی کھانے کھائے جاتے ہیں۔“

”آپ کے پسندیدہ شیف؟“

”کرشنن، منور لطیف، میری امی، شیف امجد اور سلیم صاحب۔“

”کھانے میں آپ کا انتخاب؟“

”مٹر پلاؤ، دال چاول، بخنی والا پلاؤ، حلیم، مختلف روست اور پیٹھے میں چاکلیٹ کیک۔“

”گھر کے بچے دوستی رہی یا سلیم بی شیف سیہ کباب فرمت میں ملتی؟“

”نہیں گھر کے لئے فرصت ہی فرصت ہے اور بچے سے بہت دوستی ہے۔ اکثر گھر ہی میں اپنے ہاتھ سے کھانا بناتی ہوں۔“

”آپ نے پاکستانی ہوٹل میں بھی انٹرن شپ کی، کیسا پایا ہوٹل انڈسٹری کو؟“

”بڑا دلچسپ پایا... مگر شروع شروع میں سو سے اوپر افراد پر مشتمل عملے میں، میں ایک واحد لڑکی ہوتی تھی۔ مجھے آسانی سے انٹرن شپ نہیں ملی۔ میں نے مالکان سے جا کر درخواست کی مگر وہ مجھے اجازت نہیں دے رہے تھے کیونکہ بڑی معذرت کے ساتھ کہنا چاہوں گی کہ ہمارے یہاں لڑکا ہو یا لڑکی اگر وہ ڈاکٹر، انجینئر نہ بن سکے تو اسے آر می یا کوننگ انڈسٹری میں جانے دیا جاتا ہے۔ یہ لوگ جو اس صنعت سے وابستہ ہیں بہت زیادہ تعلیم یافتہ نہیں ہوتے اس بل پر انتظامیہ کوئی رسک نہیں لے سکتی۔ جیسے ہی مجھے انٹرن شپ ملی میں نے محتاط انداز میں جاکے کام کیا اور دیکھا کہ اچھی سا کھانا کھال کروں اللہ کا شکر ہے کہ مجھے ناکامی نہیں ہوئی۔ پھر وہی انتظامیہ یہ رائے دے رہی تھی کہ ماحول کی بہتری اور دوستانہ فضا جو ہم چاہتے ہوئے بھی برسوں تک نہ کر پائے وہ آپ نے چند ماہ میں کر دکھایا۔ عورت اسی طرح اپنی عزت کر داسکتی ہے۔“

”کے مثال بنا کر آپ اس صنعت سے وابستہ ہوئیں؟“

”میری خالہ شیف رمشا اس وقت 55 سال ہوئیں کے ساتھ

بناتی اور دوسرے طالب علموں کو بھی سکھاتیں۔“

”نوڈ جینل ہونے چاہئیں یا نہیں؟“

”بالکل ہونے چاہئیں اور ذرا مختلف خیال لے کر کام کریں تو ان سے بڑھ کر ہمارا کوئی استاد نہیں ہو سکتا۔ میں نے بھی یہیں آ کر اپنی صلاحیتوں کو نکھارا اور لوگوں سے رابطہ ہونے پر بہت کچھ اور نیا کام سیکھا۔ چونکہ بین الاقوامی تنظیموں کے ساتھ مل کر کام کرتی رہی ہوں اس لئے بہت جلد کام میں نکھار آیا۔ اسی طرح گھر میں رہنے والی خواتین ان جینلز کی مدد سے اپنی روایتی کوننگ میں نیا پن اور سدھار لاسکتی ہیں۔ کچھ نئی ترکیب سیکھ سکتی ہیں اور سلیم بی شیفز کے تجربوں سے مستفید ہو سکتی ہیں کیونکہ میں سمجھتی ہوں کہ میں تو آپ کی سفیر ہوں۔ یہ جینل تو ہم سب کے منہ پر ہوتے ہیں اور آپ پرنٹ میڈیا کے لوگ بھی سوچ بہتر کرتے ہیں۔ کھانوں اور غذاؤں کی ضمن میں بہت زیادہ مقالے پائے جاتے ہیں۔ بہت سی غلط فہمیوں کی وجہ سے ہم اچھی غذاؤں کا استعمال نہیں جانتے۔ ایسے کوننگ شوڈ میں ہماری کوشش ہوتی ہے کہ ناظرین کا طرز فکر تبدیل ہو۔ لوگ ہم سے دوستی کریں۔ کارلز طرح طرح کے سوالات ضرور کرتے ہیں مگر محبت بھی بہت کرتے ہیں۔ مجھے جب موقع ملتا ہے میں اپنے کھانوں کے حوالے سے ان مفروضوں پر بات کرتی ہوں۔ ہر چیز کا ratio بہتر کرنا ہوتا ہوں اور جو کچھ مجھے آتا ہے وہ غلوں سے دوسروں تک پہنچاتی ہوں۔ علم دینے میں بخل سے کام نہیں لیتی۔“

”لائیو شو کرنا کیسا تجربہ ہوا؟“

”پہلے ریکارڈ پروگرام ہی کرتی تھی۔ رفتہ رفتہ اعتماد بحال ہوا تو اب لائیو شو کر رہی ہوں جو کسی طرح بھی اینڈوئس سے کم نہیں اس لئے یہ جینل تو بہتر سے بہتر کھانا پکانے کی ترغیب دیتے ہیں۔“

”جو بچے گھر کا کھانا پسند نہیں کرتے ان کے لئے کوئی ہدایت؟“

”میں جب بچوں کی ترکیب تیار ہی ہوتی ہوں تو بڑوں کو بھی مشورہ دیتی ہوں کہ گھر کے پکائے ہوئے کھانوں کی شکل بہتر کر لیں کیونکہ پہلا کھانا نگاہ کا تاثر دیتا ہے۔ دوسری بار تحریک اس کی خوشبو اور رنگوں سے ملتی ہے یعنی سونگھنے کی حس آپ کو کھانا پلٹ میں نکالنے کی انسپریشن دیتی ہے اور تیسری چیز ڈش کا ڈانک یا چکوان کا ڈانک ہوتا ہے۔ بچوں کو عادت ڈال دی جائے کہ گھر کے اندر کینٹ یا کچن میں جو کچھ رکھا ہے وہی کھانا ہے تو آہستہ آہستہ وہ بازار کے میٹھے کھانے کھانا ترک کر سکتے ہیں۔ میں نے اپنے انٹرنیٹ ٹیوٹ میں بھی طلباء کو یہی بتایا کہ دن کے کچھ حصوں میں چند خوراکیں ایسی ہیں جن کے کیمیائی اور طبی اثرات پہلے سے دوگنا ہو سکتے ہیں یعنی وٹامن C صبح کے وقت اپنا اثر فوری طور پر دکھائے گا یوں مشعل، زرد یا پینک لون رکھنے والے بچے کسی صبح وقت میں کسی غذا لے کر خود کو تو اتار رکھ سکتے ہیں۔ بڑی عمر کے افراد کو مشورہ دیتی ہوں کہ آپ ایک دم ہی

موسم بہار کو خوش آمدید

گرمائی کرلیں تیاریاں

ام شایان

آج کل پاکستان کے کچھ حصوں یعنی شمالی اور بالائی علاقوں میں موسم بہار کی رنگینیاں دیکھی جاسکتی ہیں۔ مرغزاروں کے سبزے، لگوں کا تنجم اور پرندوں کی چہکاریں قدرت کی منائی کو سراہتی ہیں۔ پھر جب بات ہوائی مسائل اور شخصیت کی حسن نگہارنے کی تو نظر جاتھرتی ہے ان کا سٹیکس پر کہ جنہیں ہم خواتین اولین فرصت میں خریدتی ہیں۔ آپ کے لئے جاننا ضروری ہے کہ بدلتے ہوئے موسم میں کپڑوں کا سٹیکس آپ کی جلد کے لئے مناسب اور موزوں ہے۔

موچر انرژنگ کنڈیشنر کا طاقتور فارمولا متعارف کرایا ہے اسے درج شدہ ہدایات کے مطابق استعمال کر کے آپ بالوں کو قدرتی انداز سے سہا سوار کسکتی ہیں۔

3۔ بیٹل بام

اگر آپ ہونٹوں کو لب اسٹک کے نقصانات اور سیاہ پڑتی جلد سے چھٹکارا حاصل کرنا چاہتی ہیں اور آپ کی خواہش ہے کہ جب اور جس وقت کسی شوخ رنگ کی لب اسٹک لگنا چاہیں تو ہونٹ نکھرے ہوئے محسوس ہوں اور اگر کوئی لائٹ شیڈ لگنا چاہیں تو ان کی بدنامی اور سیاہی آپ کو تیار یا متحمل نہ ظاہر کرے تو SPF اور BB کریم کے استخراج سے بنے Urban Decay Beauty Balm سے استفادہ کر سکتی ہیں۔

4۔ سن موچر انرژنگ اور سن کریم

پاکستان میں گرمیوں کا سیزن طویل مدت پر مشتمل ہوتا ہے۔ آپ کو حیرت نہیں ہونی چاہئے کہ پورچین خواتین بھی گرمیوں کے موسم میں SPF30 استعمال کرتی ہیں جبکہ ایشیائی ملکوں میں سورج کی شدت آمیز شعاعوں سے محفوظ رہنا زیادہ توجہ طلب اور تکلیف دہ ہوتا ہے لیکن اس مسئلے کا حل Guerlain Terracotta Sun Moisturiser نے پیش کر دیا ہے۔

5۔ کبھی کبھی گرمیوں کے موسم میں بھی ساحل کنارے پکنک کا پروگرام بن جاتا ہے۔ یہ ہمارا مشاہدہ ہے کہ ان کھلے مقامات پر نہ تو ہم چھتری استعمال

آپ کو نوید ہو کہ بین الاقوامی مصنوعات میں اب کا سٹیکس ہی میں SPF کی مطلوبہ مقدار شامل کی جا رہی ہے۔ اس سے پہلے آپ SPF علیحدہ سے خریدتی تھیں اور اسے لگانے کے بعد چند سیکنڈ رک کر فوٹو ٹیشن وغیرہ لگاتی تھیں۔



1۔ بیوی ڈیوٹی فوٹو ٹیشن کسی کپنی کا نام نہیں Merle Norman نامی برانڈ نے SPF25 کے ساتھ ایسا Bas تیار کیا ہے جسے ایشیائی خواتین دن کے کسی بھی حصے میں گھر سے باہر جاتے ہوئے استعمال کر کے اپنی جلد کو محفوظ اور گیسر بھی کر سکتی ہیں۔

2۔ موچر انرژنگ کنڈیشنر

سورج کی تپش صرف جلد ہی پر مضر اثرات مرتب نہیں کرتی بلکہ کھلے بالوں پر بھی اثر انداز ہوتی ہے۔ چاہے آپ کائن یا شیلون کا دوپٹہ بھی اوڑھ لیں تب بھی شعاعوں کے اثرات سے بچ نہیں پائیں۔ Davines نے ایسے ہی مضر اثرات سے بچاؤ کے لئے



کرتے ہیں اور دھوپ کے خشے بھی خال خال ہی استعمال کرتے ہیں جس کے نتیجے میں پکنک سے واپسی پر جھلکی ہوئی جلد اور بے حد سنو لائی ہوئی رنگت کے ساتھ لوٹتے ہیں اور پھر دو سے چار ہفتوں تک گھریلو چٹکوں اور فیشل سے مدد لے کر اصلی رنگت پر واپسی آتے ہیں۔ ایک کا سٹیکس بنانے والی کپنی Jane Iredale Self Tanner نے بطور خاص ساحل سمندر پر سورج کے انٹراوائٹ شعاعوں سے تحفظ کے لئے کریم بنائی ہے۔

6۔ جلد کے مسامات کی گہرائی تک صفائی ہو جائے تو اس میں تانہ کی بھی آتی ہے اور جلد قدرتی طور پر صحت مند بھی نظر آتی ہے لیکن اس کے لئے آپ اور ہمیں آئرن آکسائیڈ فارمولے پر منحصر کوئی عمدہ سامن اسکرین درکار ہوتا ہے۔

یورپی خواتین اب ایسے موثر تر کی کیمیائی اجزاء پر انحصار کر کے اپنی جلد کو دھوپ سے ہونے والی الرجی اور نقصانات سے بچاتی ہیں۔ آپ بھی Dermalogica کپنی کا سن اسکرین اپنے ہمراہ رکھیں۔ دفتر جاتے، اسکول جاتے یا کسی کام سے جب بھی دن کے وقت گھر سے نکلیں دھوپ کے خلاف ان مصنوعات سے اپنے گرد محفوظ سا قلعہ بنا کر نکلیں اور یہ بھی ضروری نہیں کہ آپ در آمد شدہ مصنوعات ہی

خریدیں۔ اپنی مقامی کمپنیاں اگر یہ تمام مصنوعات بناتی ہوں تو وہی استعمال کر لیں کیونکہ دنیا بھر میں اوزون کی تبدیلی سے ماحولیاتی اثرات جلد کے کینسر کی صورت میں ظاہر ہونے لگے ہیں۔ اپنی حفاظت کے لئے اگر کچھ اقدامات کر لیں گی تو پورے کنبے کے لئے پریشانی اور دکھ کا باعث نہیں بنیں گی۔



Guerlain Terracotta Sun

اجلی دھوپ کے نرم اجالے انرجی مہیا کرتے رنگ

اُم حیا فاروقی

خوش لباس اور رنگوں کے انتخاب میں خواتین بہت حساس ہوتی ہیں۔ روزمرہ عام استعمال کے کپڑے خواہ کسی رنگ کے ہوں مگر تقریبات کے خاص مواقعوں پر انہی رنگوں کا انتخاب کرتی ہیں جو دھرتی پر راج کرتے ہوں۔ جی ہاں! یہ رنگ ہوا کرتے ہیں رواں سال کے تجویز کردہ رنگ جنہیں بین الاقوامی تحقیق کے بعد موزوں قرار دیا جاتا ہے۔



نیلا (Dazzling Blue)

اس کے ساتھ ساتھ آپ Dazzling Blue پہنے جو کمرشل انرجی دینے والا رنگ ہے۔ نیلے آسمانوں جیسا پر نور اور نگاہوں کو شگفتہ کا احساس دینے والا یہ رنگ اتنا ہی گرم جوش بھی ہوتا ہے۔

ٹیلا (Sand)

اس کے بعد ٹیلا یعنی دھرتی جیسا تاثر دیتا ہے۔ Sand ہے۔



پیلا (Freesia)

اس کے ساتھ ساتھ Freesia یعنی چمکتا اور تابناک سا پیلا رنگ رہے گا۔



ارغوانی (Radiant Orchid)

اس تحقیق کے مطابق سرفہرست Radiant Orchid ہے۔ یہ خاصا رومان پرور اور دل خوش کر دینے والا رنگ ہے۔ ماحول پر چھائی ہوئی اداسی کو منٹوں میں غائب کر دینے کی چادو کی صلاحیت رکھتا ہے۔



گلابی (Cayenne)

اس کے بعد گلابی چائے یعنی کشمیری چائے جیسا رنگ Cayenne مقبول رہے گا۔



ہلکا نیلا (Placide Blue)

ہلکا جامنی (Violet Tulip)

اب مساویات تقسیم ہوئی اور ان رنگوں میں Placid Blue اور Violet Tulip یعنی ہلکا جامنی ان رہیں گے۔



نارنجی (Celosia Orange)

اس کے بعد رنگ کے طور پر ہلکا نارنجی رنگ پسند کیا جائے گا۔ اسے انگریزی زبان میں Cebisa Orange کہتے ہیں۔



زندگی کی حرارتوں، محبتوں سے لیس اور انرجی مہیا کرنے والے یہ تمام رنگ ہمیں رواں برس میں متاثر کر سکیں گے یوں آپ کے لئے انتخاب میں آسانی رہے گی۔ انہیں پہننے ماؤزے، خفے میں دبیجے اور امن و آشتی کی دعا کیجئے۔ اس دور میں جبکہ مسائل کا عفریت ہم سب کو اپنی لپیٹ میں لئے ہوئے ہے ممکن ہے ان میں سے کوئی رنگ آپ کے مزاج میں ٹھہراؤ لے آئے اور کسی کی زبان سے بے ساختہ نکلے چشم بددور!

ٹرینڈ گائیڈ

خوش رنگ ملبوسات

BIB NECKLINES چوکور تراش کے دل آویز گلے

BIB کو اردو دشتری میں بچوں کو کھانا کھلاتے وقت پہنانے والا گلوبندنا کپڑے سے ہی نکس لی جاتی بلکہ اسے بہترین کپڑا اور بھی کہا جاتا ہے۔ ڈیزائن کی تاریخ اٹھارے دیکھنے تو 21 ویں صدی میں بھی مغلوں کے دور کی نشانیاں ہماری ثقافت میں دیکھی جاسکتی ہیں چاہے وہ فنِ مصوری کے شاہکار ہوں، عام لوگوں کی رہن کن اور یو وائش ہو یا ہمارے مشرقی لباس ہر جگہ ان کی شان و شوکت اور رنگِ طلسم موجود ہے۔ جب بات ہوشاوی بیاہ کے جوڑوں کی تو ہماری فوجوان خواتین خام کپڑے کو کسی طرح جدت عطا کرنے پر توجہ دیتی ہیں۔ ہماری، کھواب، آرگنوا، پروکیتھ، کتان، سلک، شیفون، چار جٹ اور سائن یہ تو ہوئے چند نمونے ہیں جیسے خالی کیوس تو پھر کیوں نہ کیوس کو کوئی جاؤب نظر پر بن کاروبہ بخشا جائے۔ ذریعہ نظر تصاویر میں ملاحظہ کیجئے۔ جب تک لائسنز یعنی چوکور تراش کے دل آویز گلوں کے چند ڈیزائن جنہیں آپ چاہیں تو انکے انڈری، کامدانی یا احتیاد رنگوں کے خوشنما نمونے کی مدد سے لپٹک اسٹائل میں تیار کر سکتی ہیں۔ آپ چاہیں تو کوٹ اسٹائل کی قمیض سلوائس اور چاہیں تو انگرکھا اسٹائل کی تراش فراش کر لیں۔ یہ تیار ملبوسات خاصے شاہانہ چاہ و شہست کامونہ اور حسین رنگوں کی برکھا میلتے آپ پر اس قدر بھلے لگتے ہیں کہ دیکھنے والا خواہ مخواہ شاعری کرنے لگتا ہے۔



9 مختلف طرح کے برشز

9 منفرد خدمات پیش کرتے ہیں

کاسمیٹکس کا استعمال برشز کے بغیر ممکن نہیں گوکہ چند ماہرین حسن مہارت سے انگوٹھے اور شہادت کی انگلی سے مصنوعات کو ہموار اور یکساں کرنے کے لئے استعمال کر لیتی ہیں مگر بنیادی طور پر برشز کی انفرادیت اور مخصوص خدمات کو نظر انداز نہیں کیا جاسکتا۔ ذیل میں ہم 9 مختلف النوع برشز کی معلومات مہیا کر رہے ہیں دیکھئے کہ آپ کو کیا میک اپ کرتے ہوئے کیسے برش کی ضرورت ہے۔

Blush Brush برش



برشز کی Range میں نمایاں ترین اہمیت کا حامل یہ برش جیسا کہ نام سے ظاہر ہے پیش آن کے لئے ضروری ہے۔ فطری اور گیسر شبابت کے لئے ریشموں کی ہڈی پر Contour کرنے کے کام بھی آتا ہے۔ یہ برش نیچرل اور نرم ریشموں پر مشتمل ہوتا اچھا ہے۔ چہرے پر سخت بالوں والا برش نہ دیکھئے میں آتا ہے نہ ہی استعمال ہوتا ہے تاکہ جلد کے قدرتی روغنیات کے ساتھ پاؤڈر Blend ہو جائے اور بہت حد تک فطری انداز کا میک اپ دکھائی دے۔

Powder Brush برش



یہ کسی قدر خم دار اور میڈیم سائز کا ہوتا ہے۔ یہ ماتھے، ٹھوڑی اور ناک کی کنورنگ کے لئے استعمال ہوتا ہے۔ اس برش کو خریدتے وقت خیال رکھئے کہ اس کے Bristles یعنی مصنوعی ریشے ہاتھوں سے موڑے بھی جاسکتے ہوں یعنی پلکدار ہواور نرم و ملائم بھی ہو۔

Foundation Brush برش



یہ کاسمیٹک ریشموں پر مشتمل ہوتا ہے تاکہ فاؤنڈیشن Base ہماری جلد میں جذب ہو سکے۔ یہ سرے سے غلیظ ہوتا ہے اور اتنا پلکدار بھی کہ چہرے کے مختصر گوشوں پر بھی آسانی سے موڑا جاسکتا ہے مثلاً ہمارے چہرے پر آنکھوں کے اندرونی اور

ناک کے اطراف کا تنگ گوشہ یا تو یہاں انگلیوں کی مدد سے فاؤنڈیشن لگائی جائے یا پھر مخصوص فاؤنڈیشن برش کی مدد سے، یہی مناسب طریقہ ہے۔

Concealer Brush برش



چھونے سے سرے پر مشتمل یہ برش بھی کاسمیٹک برشز سے بنا ہوتا ہے۔ بہتر یہ بھی ہے کہ یہ برش Flat ہو اور آنکھوں کے حلقوں یا جلد کے دیگر نشانات والے حصوں پر آسانی سے لگایا جاسکے۔

Shadow Brush برش



یہ نازک سے اور باریک سے ریشموں پر مشتمل چھوٹا سا برش ہوتا ہے جسے اپنے آنٹی شیدو کٹ میں نمونے کے طور پر آپ دیکھ سکتی ہیں۔ یہ نہایت نرم و ملائم اور ریشم جیسا احساس دیتا ہے۔ آپ کو ایک نہیں دو شیدو برشز اپنے ساتھ رکھنے چاہئیں تاکہ ایک رنگ دوسرے میں مل کر تیسرا رنگ نہ بنادے۔ انہیں دھو کر سکھا کر یا پونچھ کر بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

Brow Brush برش



یہ خاصا پلاسٹک برو برش ہوتا ہے جس کے ایک سرے پر چھوٹی سی کنگھی پیوست ہوتی ہے۔ بہت سے ماہرین حسن Spooley Brush استعمال کرنے لگے

ہیں۔ جو مسکارا لگانے کے لئے استعمال ہوتا آیا ہے۔ آنٹی بروز ہوا کے سادہ نہیں چھوڑنی ہوتیں جب آپ کسی تقریب کے لئے تیار ہوتی ہیں تو آنٹی بروز پر براؤن پینسل سے انہیں ہائی لائٹ کرتا یا بالوں کو فاؤنڈیشن اور پاؤڈر سے صاف کر کے قدرتی تاثر دینا ہوتا واقعی برو برش بڑے کام کی چیز ہے۔

Kabuki Brush برش



یہ پاؤڈر برش ہی کی طرح کا برش ہے۔ فاؤنڈیشن کے بعد ملائمت اور قدرتی نکھار کے لئے کابوکی برش کی مدد سے پاؤڈر لگایا جاتا ہے۔

Lip Brush برش



یہ بھی کاسمیٹک ریشموں والا ہوتا ہے اور جسامت میں چھوٹا اور نازک اتنا کہ آپ کے ہونٹوں کے اطراف اور خدو خال بہتر بنانے کے لئے بے حد مناسب ہوتا ہے۔ ہونٹوں پر لپ اسٹک کی بھرائی کے لئے اور اسے متوازن کرنے کے لئے بہت اہم برش ہے۔

Eyeliner Brush برش



یہ ریشم جیسا ہے جو پینسل کی کنگھی ہوئی لائن کو مناسب انداز میں ہموار کرتا ہے اور آپ کا آنٹی میک اپ اپنی ڈرامائیت میں لا جواب تاثر دیتا ہے۔ اس برش کی مدد سے آپ شیدو بھی لگا سکتے ہیں۔

چہرہ چاند کا درپچہ ہے

اس کی نگہداشت کے چند انداز اپنائیے

کیا آپ اپنی جلد کی قسم سے واقفیت حاصل کر چکی ہیں؟ یہ بتا رہی ہے، روغنی، خشک یا ملی جلی یہ خیال رہے کہ عمر کے مختلف حصوں میں جلد کی قسموں میں تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔ جلد کی حفاظت کے چند بنیادی نکات یہ ہیں۔

چند احتیاطی تدابیر کیا کریں؟

- سن اسکرین کا استعمال ضرور کریں۔
- متوازن غذا کا استعمال شروع کر دیں۔
- باقاعدہ ہر روز ورزش کریں۔
- پانی کی مقدار معمول سے بڑھا دیں۔
- آئٹل فری مصنوعات کا استعمال کریں۔
- اپنے چہرے پر کسی کیل مہاسے کو نہ دبائیں نہ چھیڑیں اگر مواد نکل آئے تو صاف پانی سے دھو کر خشک کریں اور باہر جلد سے مشورہ کریں۔
- آنکھوں کے ارد گرد کی جلد بے حد حساس ہوتی ہے اس جلد کو نہ دبائیں یا پھینکیں نہ رگڑیں۔
- کیا نہ کریں۔
- بہت زیادہ گرم یا خشک پانی نہ لگیں نہ چہرہ اس سے دھوئیں۔
- سگریٹ نوشی یا نشیات سے پرہیز کریں۔
- ہاؤس سوپ چہرہ دھونے کے لئے استعمال نہ کریں۔ چہرہ فیس واش سے ہی دھوئیں۔
- خراش لگے ہاتھوں، سخت تولیے یا واش کلاتھ سے نہ چہرہ رگڑیں نہ پوچھنے کے لئے استعمال ہی کریں۔
- دن بھر چہرہ کو بار بار ہاتھ نہ لگائیں۔



جلد کے مردہ خلیوں کو زائل کرنا Exfoliate

- فیس اسکرپ یا ایجن کے استعمال کا صحیح وقت صبح کا ہوتا ہے۔
- ہفتے میں صرف ایک بار ان مردہ خلیوں کو اتارنا یا ضائع کرنا مناسب ہوتا ہے۔ بار بار اسکرپنگ سے جلد کی نمی متاثر ہوتی ہے۔ یہ جلد حساس بھی ہو سکتی ہے۔
- یہ قطعاً ضروری نہیں کہ آپ تیار اسکرپ ہی خریدیں۔ یہ بہت مناسب ہے کہ آپ خود اپنا ایجن بنائیں۔ بھلوں اور لیموں کے ساتھ مین اور دی کا استعمال کریں تاکہ قدرتی غذاؤں کے جملہ فوائد حاصل کر سکیں۔
- اسکرپنگ کے لئے 30 سیکنڈ کافی ہوتے ہیں اس کے بعد نیم گرم پانی سے چہرہ صاف کر لیں۔
- جلد کو کسی بھی چیز سے دیر تک رگڑنے سے جلد کی قدرتی پرت ضائع ہو جاتی ہے۔ اس طرح جلد پر سرخ، دانے یا خارش کا عارضہ بھی ہو سکتا ہے۔



صفائی Cleanse

- ہر روز پانچ مرتبہ چہرہ دھونا اگر وضو کی شکل میں یہ کام کر رہے ہوں تو کم از کم دو مرتبہ صابن یا فیس واش سے صفائی کرنا ضروری ہے۔
- چہرہ نیم گرم پانی سے دھونا صحیح ہے مگر شدید خشک یا بے حد گرم پانی کا استعمال مضر صحت ہوگا۔
- فیشل کلیئر سے چہرہ دھو لینا درست عمل ہے۔
- جلد کو سختی سے رگڑنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔
- اگر آپ کی جلد خشک ہے تو بار بار صابن سے چہرہ دھونے کی ضرورت نہیں ہوتی۔
- اگر کسی صابن میں اکیل شامل ہو تو قطعاً استعمال نہ کریں مقامی صنعتوں کے تیار کردہ صابن ہی بہتر انتخاب ہوتے ہیں کیونکہ یہ اپنی ضرورتوں کو مد نظر رکھتے ہوئے تیار کئے جاتے ہیں۔

جلد کو نم کرنا یا گیلا کرنا Moisturize

- نرم و ملائم، صحت مند، چمکدار بنانے کے ساتھ ساتھ جلد کو ہر قسم کی لکیروں اور نشانات سے دور کرنا ضروری ہے۔ جلد کو نم آلود رکھنے سے جھریاں خاصے عرصے بعد جا کے نکلتی ہیں تاہم جھریاں جلد کی قدرتی نمی زائل ہونے اور بہت عرصے تک اوپر ہی سطح سے بھی مونچھرا نڈ نہ کرنے سے نکلتی جلی آتی ہیں۔
- مونچھرا نڈر کے استعمال کا بہترین وقت صبح اور شام دونوں ہیں۔
- آپ فوری طور پر چہرہ دھو کر یا خشک کر کے کسی بھی حالت میں مونچھرا نڈر استعمال کر سکتی ہیں۔



- بلکے ہاتھوں یا قدرے دھاؤںسی بھی طرح یا ماتھے سے گردن تک تمام جگہ لگائیے۔
- اگر لوجھان بچیوں کے کیل مہاسے نکلتے ہوں تو آئٹل فری یعنی روغن سے پاک مونچھرا نڈر استعمال کرنا درست ہے۔
- کریمی پروڈکٹس یعنی روغنی آمیزش سے تیار کردہ مونچھرا نڈر کو خشک جلد اور روغنی جلد رکھنے والوں کو قدرے معتدل مصنوعات استعمال کی جانی چاہئیں۔
- آنکھوں کے گرد بلکے ہاتھوں اور کم مقدار میں مونچھرا نڈر استعمال کرنا درست ہوتا ہے۔

تیسویں لائبریری اینڈ فریمنگ پوائنٹ

ساؤتھ سسٹم اور جلد سازی کی سہولت موجود ہے

سنے اور پرانے ڈائجسٹوں کی خرید و فروخت کی جاتی ہے

دکان نمبر 13 احمد بازار ہری پور



ایلو مینیم کے برتن...

کتنے خطرناک

کیا یہ دھات مکمل طور پر محفوظ نہیں؟

ہمارے ہاں عموماً پکین کے پکانے کے لئے استعمال ہونے والے برتن اور پتیلیاں زیادہ تر ایلومینیم کی دھات سے بنے ہوتے ہیں۔ یہ دھات صرف برتنوں یا کھانے پک کرنے یا کین میں کاربوئیڈ مشروبات کو محفوظ کرنے کے لئے ہی استعمال نہیں ہوتی۔ اس میں خوشبو یا ت، سیکنگ سوڈا، کافی کریم اور کچھ دیگر مصنوعات بھی محفوظ کی جاتی ہیں۔

میں یہ سرائیت کر جاتی ہے۔ امریکہ فوڈ اینڈ ڈرگ ایڈمنسٹریشن نے پہلے بھی اس سلسلے میں چند وضاحتیں کی تھیں کہ گہروں میں اس دھات کے برتنوں کا استعمال محفوظ ہے تاہم کچھ عرصے پہلے یہ بحث چھڑ گئی تھی کہ جسم میں ایلومینیم کی زیادتی سے بدحالی میں بھولنے کے مرض، الزائمر کا خطرہ بڑھ جاتا ہے کیونکہ الزائمر کے مریضوں کے دماغ میں اس دھات کی سطح بلند پائی گئی تھی لیکن بعض طبی جائزوں میں اس سے اتفاق نہیں کیا گیا۔ یہ بات قابل فہم ہے کہ ایلومینیم آنکھوں کے راستے جسم میں اچھی طرح جذب ہونے کی صلاحیت نہیں رکھتی جس کا مطلب یہ ہے کہ اگر کسی شخص کے جسم میں کھانا پکانے کے برتنوں یا دیگر ذرائع سے ایلومینیم پہنچ جائے تو بھی اس کی خاطر خواہ مقدار خون میں شامل ہو کر دماغ تک نہیں پہنچے گی۔ اگر کوئی ان کوئیڈ ایلومینیم کے برتنوں میں کھانا پکائے تو اس سے او۔عاً 4 ملی گرام سے بھی کم ایلومینیم غذا میں شامل ہوگی جو حیرت انگیز دور کرنے والی ایک دوا میں شامل ایلومینیم کی مقدار سے بھی کم ہے۔ علاوہ ازیں یہ خیال ظاہر کیا جاتا ہے کہ فی کلو گرام ایلومینیم جسمانی وزن کے لئے یومیہ 7 ملی گرام ایلومینیم پہنچ جائے تو اس سے کوئی نقصان نہیں ہوگا۔ ان حقائق کی روشنی میں کہا جاسکتا ہے کہ ایلومینیم کے گھریلو استعمال کی تشویش نہیں رہی۔

پکانے یا ایسے ڈیوڈریٹ استعمال کرنے سے برا اثر نہیں پڑتا۔ غذا میں شامل بہت کم مقدار میں جس دھات کو ہماری آنتیں جذب کرتی ہیں انہیں ہمارے گردے خارج کر دیتے ہیں۔ عام حالات میں یہ طریقہ بہت موثر رہتا ہے اور یوں جسم میں ایلومینیم اتنی مقدار میں جمع نہیں ہو پاتی کہ اس کے زہریلے اثرات سے صحت متاثر ہوتا ہم جن لوگوں کے گردے مناسب طور پر کام نہ کرتے ہوں یا انہیں ڈائیالیسیس مشین کے ذریعے ان کے خون کے فاسد مادوں کی صفائی ہو رہی ہو تو ایسے مریضوں کے خون میں نارمل گردے کے حامل افراد کے مقابلے میں ایلومینیم کی مقدار زیادہ ہو سکتی ہے لیکن ان میں بھی ایلومینیم کی وجہ سے کوئی زہریلے اثرات کم ہی دیکھنے میں آتے ہیں لیکن اس کا مطلب یہ بھی نہیں کہ یہ دھات مکمل طور پر محفوظ نہیں۔ ایلومینیم کے زہرے صحت کو جو خطرناک مسائل درپیش ہو سکتے ہیں ان میں خون کی کمی (انہمیما) و مافی انتشار، توجہ کی کمی اور ہڈیوں کے امراض شامل ہیں۔ آج کل بیشتر افراد ان عارضوں میں مبتلا ہیں تاہم یہ فیصلہ کر لینا کہ مذکورہ مسائل کی وجہ جسم میں اس دھات کی اضافی مقدار ہے یا اس کا سبب کچھ اور ہے بہت جان جو کھوں کا کام ہے۔

ماہرین کہتے ہیں کہ جوں ہی اس دھات میں غذا پکائی جاتی ہے تو اس

یلومینیم کے حوالے سے لوگوں کے ذہنوں میں یہ خدشات پائے جاتے ہیں کہ کبھی دھات زیادہ موزوں ہے خاص کر کھانے پکانے کے لئے اور یہی فوائل کی شکل میں غذا آپک کرنے کے لئے محفوظ طریقہ ہے جبکہ ماہرین طب کے مطابق اس دھات کے جسم میں پہنچنے سے صحت کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ اس بارے میں طبی ماہرین کا یہ کہنا ہے کہ اسے ہضم کرنے یا اسے چھوٹنے کی کوئی محفوظ سطح اب تک حتی طور پر طے نہیں ہوئی۔ تاہم یہ کہا جاسکتا ہے کہ جن لوگوں کے گردے صحت مند ہوں، ان کی صحت پر اس دھات سے بنے برتنوں میں کھانا





وال پیپرز کی نئی شان

دھاریاں کچھ کہتی ہیں

وہ کمرہ سادہ نہیں رہتا جہاں نقوش اور ڈیزائن اپنی زبان میں شاعری کرنے لگیں۔ عام طور پر وال پیپر سے آراستہ کمرے پورے کمرے ہی نہیں گھر کے نقوش واضح اور منفرد بنادیتے ہیں یا ہم کوئی پینٹنگ آویزاں کر کے تخلیقی سرگرمیوں سے اپنی دلچسپی ظاہر کرتے ہیں لیکن اگر آپ کو آرائش کا ایک نیا زاویہ متعارف کرایا جائے یعنی دھاری دار پیٹرن کے ساتھ دیوار کی آرائش کی جائے تو آئیے دیکھیں کہ یہ کتنی بھلی لگے گی۔

یہ رنگوں کا کھیل

فوری طور پر ہمیں ان دھاریوں کی ساخت، لمبائی، چوڑائی اور رنگ ہی اپیل کرتے ہیں کیونکہ رنگوں کی اپنی کشش ہوتی ہے۔ آپ نے کمرے کی گنجائش نہ دیکھی تو یہی کشادہ کمرہ مختصر معلوم ہوگا لہذا دھاریوں کی پیمائش کے ساتھ ساتھ کمرے کی وسعت یا تنگی کو ملحوظ خاطر رکھنا ضروری ہے۔ یہ متوازی Horizontal ہو یا عمودی Vertical، کم چوڑی ہوں یا موٹائی کی جسامت لئے ہوئے یعنی 2 انچ سے لے کر 10 انچ یا اس سے بڑی گنجائش والی یہ جانچنے کے لئے آپ نمونے لے آئیے اور دیوار پر چسپاں کر کے اندازہ کر لیجئے۔

بڑی دھاریاں زیادہ بولندہ ہوتی ہیں جبکہ کم چوڑی زیادہ پرکشش لگتی ہیں تاہم انتخاب میں خاصی وسعت موجود ہے مثلاً آپ Awning Stripes، Candy Stripes یا Pinstripes بھی لے سکتی ہیں۔

• یہ دھاری دار وال پیپر آپ کہاں کہاں آویزاں کر کے گھر کو نکھار سکتی ہیں؟

• راہداری میں سرخ، بنفشی، گلابی اور سفید رنگ کے وال پیپر مناسب رہیں گے۔ اس کے ساتھ آپ کسی گہرے دھاتی فریم میں آئینہ، کوئی تصویر یا قدیم دور کا کوئی پوسٹر رکھ سکتی ہیں۔

• مختصر رقبے کے پارٹمنٹ کو وسیع اور کشادہ تر دکھانے کے لئے تاریخی، سفید، سیاہ اور سرمئی دھاری دار پیپر استعمال کیا جائے تو آرائش کا تصور جدید تر نظر آتا ہے۔

ڈرامائی آہنگ اجاگر کرتی دھاریاں متوجہ کرتی ہیں

عمودی یعنی Vertical دھاریاں کمرے کو لمبائی میں ظاہر کرتی ہیں جبکہ متوازی دھاریاں کمرے کی چوڑائی ظاہر کریں گی اس طرح بھی وسیع انٹھری کا تاثر ملے گا۔ آپ کو کوشش کرنی ہے کہ کسی بھی طرح کمرہ متوازن انداز میں سجا ہوا ہو۔

تازگی کا تاثر اور سونے کا کمرہ

سونے کا کمرہ جہاں ہوادار، کشادہ اور صاف ستھرا ہو تو بہتر ہوتا ہے وہیں اگر ساڈگی سے دھاری دار وال پیپر سے بھی آراستہ ہو جائے تو علی الصبح بیدار ہونے پر نگاہوں اور ذہن کو تازہ کر دیتا ہے۔ اگر آپ بخشی اور سفید و دھوا رنگ کی آمیزش سے خاص اس کمرے کے لئے وال پیپر کا انتخاب کرتی ہیں تو بھی اچھا ہے۔ اس رنگ کے ساتھ تانبے، جست اور کسی گہرے سے رنگ کی دھاتی اشیاء کی آرائش بھی کر سکتی ہیں۔

چھوٹی جگہ، بڑی وسعت

عام طور پر قلیوں میں چھوٹے رقبے کے واش رومز بنائے جاتے ہیں خاص کر ایک ہزار یا پندرہ سو اسکوائر فٹ کے قلیٹ میں بڑے واش رومز نہیں بنائے جاسکتے۔ اس کمرے کو صاف بھی رکھنا ضروری ہے یہاں آپ چوڑی دھاری والی وال پیپر بھی لگا سکتی ہیں اور Pinstripes والا بھی موزوں رہے گا۔ عام طور پر ہوتا ہے کہ ہم کچن اور گھر کے دوسرے

کمروں پر تو سرمایہ بھی خرچ کرتے ہیں اور توجہ بھی لیکن باتھ روم کو سادہ چھوڑ دیتے ہیں حالانکہ یہ وہ جگہ ہے جہاں آپ نمازوں کے لئے وضو بھی کرتے ہیں غسل کر کے یا طہارت کے بعد پاکیزہ معمولات کی ادائیگی کرنے کے قابل ہوتے ہیں۔ اگر آپ کے ٹائلز مناسب ہوں، جن کی صفائی بھی آسانی سے ہو جائے، جینس، آئینہ، اشیاء ذخیرہ کرنے کے لئے کنینٹس، ڈسٹ بن اور دیگر اشیاء ترتیب سے رکھی رہیں تو یہ کمرہ بہت جاذب نظر معلوم ہوتا ہے۔ یہاں کسی مہمان کو یا خود آپ کو کراہیت نہ آئے اسے اس طرح صاف ستھرا رکھئے اور سجائیے۔

سمندر اور نیلے آسمان کی وسعتوں سے رنگ چرا کر

یہ Beach Stripes جس کمرے یا دالان میں لگے دیکھا، آنکھوں کو تراوٹ محسوس ہوئی۔ آپ بھی گرمیوں کے لئے نیلے رنگوں کی چند قدروں پر مشتمل ایسے وال پیپر استعمال کر سکتی ہیں جو وسیع انجیلی کے ساتھ لگا ہوں کو بھی یوجھل بن نہیں دیتا۔

دھاریاں فرش پر ایستادہ بھی ہو سکتی ہیں ضروری نہیں کہ آپ دیواروں ہی پر دھاری نما نقوش ابھاریں آپ پردوں، کھنڈ، فرنیچر پر استعمال ہونے والے کپڑوں، لیمپس، ٹیبل ٹاپ اور صوفوں وغیرہ پر بھی آرائش کا یہ منفرد انداز اختیار کر سکتی ہیں کیونکہ بہر حال یہ دھاریاں وسعت انٹھری کی عمدہ دلیل ہیں یہ جہاں اور جس جگہ ہوں آپ کے جمالیاتی ذوق کو ظاہر کرتی ہیں۔

کوکنگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزی سروس

ہے۔ جہاں تک مچھلی کی ہیک کا تعلق ہے تو اس کے لئے چند ضروری باتوں کا بھنا ہے حد ضروری ہے۔ مختلف اقسام کی مچھلیوں کے گوشت اور ڈالڈا کی طرح اس کی خصوصیات ہیک ہوتی ہے جو کہ دراصل اس کی اپنی بو ہے یہ کسی مچھلی میں زیادہ اور کسی میں بہت کم ہوتی ہے۔ لہذا مختلف اقسام کی مچھلی پکا کر دیکھیں کہ آپ کو کونسی زیادہ پسند آتی ہے۔ دوسری بات



یہ کہ مچھلی تازہ ہونی چاہئے اور گھر لانے کے بعد یا تو اسے فوری پکانے کا انتظام کیا جائے اور پھر فریزر میں محفوظ کر لیجئے۔ کمرے کے درجہ حرارت پر یا کچن میں بلا ضرورت رکھی جانے پر حدت کی وجہ سے اس کی تازگی مٹا رہتی ہے۔ مچھلی کی مخصوص بو ہاسی ہونے پر بہت ہی ناگوار شکل اختیار کر لیتی ہے۔ اب آتے ہیں پکانے کی جانب۔ مچھلی پکانے سے قبل اسے ایک پھیلے ہوئے تسلیے میں مچھلی کو پھیلا کر رکھیں اور ہر ایک گلو مچھلی پر 3-2 کھانے کے چمچ کے مقدار میں سفید سرکہ چھڑک دیں اور ہوا دار جگہ پر 12-10 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ اب سادہ پانی سے اچھی طرح دھو کر مچھلی میں رکھ کر خشک کر لیں اور اپنی پسندیدہ ترکیب کے مطابق پکالیں۔ بعض خواتین مچھلی کی کھال اتار کر پکاتی ہیں آپ بھی چاہیں تو ایسا کر سکتی ہیں مزید یہ کہ کھال کے اندرونی جانت کچھ گہرے رنگ کا گوشت پایا جاتا ہے اس حصہ میں بھی ڈالڈا اور مہک زیادہ ہوتے ہیں بہت سے لوگ اسے بہت پسند کرتے ہیں آپ چاہیں تو اس حصہ کو کاٹ کر علیحدہ کر سکتی ہیں۔ ان باتوں کو خیال میں رکھتے ہوئے مچھلی تیار کیجئے اور شوق سے خود بھی کھا لیں آپ کو ہیک کی شکایت نہیں ہوگی۔

میرے بال پہلے بہت موٹے اور گھنے تھے لیکن اب بہت ہلکے ہو گئے ہیں اور باریک بھی ہو گئے ہیں کوئی اچھا سا مشورہ دے دیجئے؟



خوبصورتی خواہ بالوں کی ہو یا جلد کی آپ کی صحت کے ساتھ مشروط ہے، کاسٹیکس کا استعمال یا کوئی گھریلو ٹونکہ ممکن ہے وقتی طور پر آپ کو خوبصورت بنا دیں لیکن دیر پا خوبصورتی کے حصول کے لئے آپ کا صحت مند ہونا ضروری ہے۔ اس سلسلہ میں سب سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کیجئے۔ ضروری غذائیت کی کمی یا جسم میں پانی کی قلت، مرغن غذاؤں اور فاسٹ فوڈ

کا بکثرت استعمال یا پھر غذا خواہ کسی بیماری کے دوران یا بعد اس طرح کی صورتحال پیدا ہو سکتی ہے۔ معالج کی مدد سے وجہ کا تعین کیجئے اور ان کی ہدایات پر باقاعدگی سے عمل کیجئے۔ شیمپو اور بالوں کی آرائش کے لئے استعمال ہونے والے ہیرا سپرے یا ویکس، ڈائی و غیرہ کا زیادہ استعمال یا بے احتیاطی سے استعمال بالوں کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ بہتر نشوونما کے لئے دہی اور انڈھ سرسوں یا ناریل کے تیل میں ملا کر ہفتہ میں کم از کم دو مرتبہ ایک گھنٹہ کے لئے بالوں میں لگائیں، نیم گرم پانی سے بالوں کو دھوئیں اور معمول کے مطابق شیمپو کرنے کے بعد بالوں کو تولیہ میں لپیٹ کر خشک کر لیں۔ ہیرا برش یا کنگا بھی دیکھ لیں اگر اس میں بال اکٹھے ہیں تو فوراً تبدیل کر لیں۔ خشک کئے ہوئے بالوں کو سر جھکا کر انہی سمت کنگا باریش کریں۔ اس سے دوران خون بھی بہتر ہوتا ہے اور بالوں کی صفائی بھی ہوتی ہے اور وہ گھنے اور صحت مند ہونے لگتے ہیں۔

آپ آئینہ اور شیشے کے دروازے صاف کرنے کا کوئی طریقہ بتادیں۔ وال ٹو وال کارپٹ کی وجہ سے انہیں کپڑے دھونے کے پاؤڈر اور پانی سے دھونا ممکن نہیں۔ کارپٹ پر پلاسٹک بچھا کر بھی شیشے کے دروازے دھوئے جائیں تب بھی تھوڑا بہت کارپٹ ضرور بھیگ جاتا ہے۔ امید ہے کہ آپ کوئی آسان ترکیب ضرور بتائیں گی؟

نادیہ رضوان... ٹھنڈو جام جی ہاں! کیوں نہیں، ملل یا فلائین کے کپڑے سے گرد و غبار اچھی طرح صاف کر لیں، کسی اسپرے کی بوتل میں ایک کپ سفید سرکہ اور ایک کپ سادہ پانی ملا کر بھر لیں اور شیشے کے دروازوں اور کھڑکیوں پر ہلکا ہلکا اسپرے کر دیں۔ اب اسٹنچ کی مدد سے اسے اچھی طرح صاف کر لیں یا اس مقصد کے لئے چھوٹے سائز کا وائپر یا آسانی دستیاب ہے اس



میں ایک جانب اسٹنچ اور دوسری جانب ریم کا وائپر لگا ہوتا ہے جس کی مدد سے آپ یہ کام بہت کم وقت میں آسانی کے ساتھ کر سکتی ہیں اور چاہیں تو ایک بڑے پاؤں میں برابر مقدار میں پانی اور سرکہ ملائیں اسٹنچ کی مدد سے شیشوں پر لگانا اور ملل کے کیلے کپڑے کو چھڑ کر صاف کر لیں۔ اسی ترکیب سے آئینوں کو بھی صاف کیجئے بالکل شفاف نظر آئیں گے۔

آپ میرے ہاتھ بیروں میں جھین سی ہوتی ہے کبھی تو جسم کے دیگر حصوں میں بھی محسوس ہوتی ہے کوئی خطرے والی بات تو نہیں ہے اس کے حل کے لئے کوئی گھریلو ٹونکہ ہو تو وہ بھی ضرور بتادیں؟



محض ایک دو مرتبہ ایسا محسوس ہوتا ہے نظر انداز کیا جاسکتا ہے، پہلو بدلنے اور طرز نشست تبدیل کرنے پر بھی کیفیت برقرار رہے تو فوری طور پر قریبی معالج سے مشورہ کیجئے اور ان کی ہدایات پر باقاعدگی کے ساتھ عمل کیجئے۔ حفظان صحت کے اصولوں پر عمل کیجئے کھانے پینے میں تازہ، خالص اور متوازن خوراک استعمال کیجئے۔ تازہ ہوا میں چھل قدمی،

کام اور آرام کے اوقات میں توازن رکھئے۔ اگر کسی قسم کا کافی دباؤ محسوس کریں تو اسے دور کرنے کے لئے بھی معالج کی خدمات حاصل کیجئے۔ آپ بہت جلد بہت بھر محسوس کریں گی۔

ہمارے ہاں مچھلی شوق سے کھائی جاتی ہے اور میں اسے پکاتی بھی بہت اچھا ہوں لیکن خود نہیں کھا سکتی کیونکہ اس میں سے ہلکی ہلکی ہیک آتی ہے۔ ایک دو مرتبہ دعوت میں کھائی تو اس میں ہیک نہیں تھی، مجھے ایسا طریقہ بتادیں کہ میں بھی ایسے مچھلی پکاؤں کہ اس میں ہیک نہ آئے اور میں کھا بھی سکوں؟

یہ جان کر خوش ہوئی کہ آپ کے ہاں مچھلی شوق سے کھائی جاتی ہے اس میں موجود غذائیت صحت کے لئے بہت مفید

طرح گرم ہونی چاہئے۔ ابتداء میں تین سے چار منٹ اسے پلٹنے سے گریز کیجئے۔ پلٹنے کے لئے کاٹنا، چھری یا نوکدار چیزیں ہرگز استعمال مت کریں ان سے بننے والے نشانات کے باعث اسٹیک کی نمی ضائع ہو جاتی ہے۔ دست پناہ یعنی چٹنیا ٹوٹک اس کام کے لئے بہترین رہتے ہیں اور ان کی وجہ سے آپ کے ہاتھ بھی محفوظ رہتے ہیں۔ ایک مرتبہ ان کا رخ تبدیل کرنے کے بعد بہت کم اور احتیاط سے گرل کیجئے اس مرحلے پر خشک اور سخت ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔

ہمارے ہاں اکثر سویا ساس، HP ساس، براؤن شوگر اور کریم وغیرہ میں چلی ساس، کالی مرچ اور نمک کے ساتھ میرینٹ کئے ہوئے اسٹیک بھی پسند کئے جاتے ہیں انہیں گرل ٹین میں تیار کیجئے اور اس پر اپنی پسند کا ساس ڈال کر سرو کیجئے۔

اگر دھلے ہوئے کپڑوں میں بیک رہ جاتی ہو تو اس کا کیا حل ہے ویسے ہمارے ہاں دھوپ بھی کم آتی ہے آپ کے مشورے کی ضرورت ہے؟

صائمہ واجد... ساہیوال

بیشہ زیادہ میلے کپڑوں کو علیحدہ دھوئیں۔ کپڑے اچھی طرح پانی سے کھنگال کر صاف کرنے کے بعد ایک ٹب یا بالٹی میں سادہ پانی بھر لیں اور اس میں 2-3 کھانے کے چمچے سفید سرکہ شامل کر دیں اس پانی میں دھلے ہوئے کپڑوں کو کچھ دیر کے لئے بھگو دیں پھر نرمی سے نیچڑ کر اٹلے کرنے کے بعد سکھائیں جیسا کہ آپ نے لکھا کہ آپ کے ہاں دھوپ کم آتی ہے تو خیال رکھئے کہ اوپر کی جانب سے کپڑے خشک ہو جائیں تو ان کا رخ تبدیل کر دیجئے اس طرح جلدی خشک ہونگے۔



فالودے میں جو تخمرہ شامل کیا جاتا ہے اسے کیسے بناتے ہیں کیا یہ صحت کے لئے مفید ہوتا ہے؟

شیخ ناز... کوئٹہ



تخمیرہ یا تخم بالنگا کے نام سے سرمئی مائل سیاہ رنگ کے دانوں کی شکل میں کسی بھی گروسری اسٹور سے با آسانی مل جاتا ہے انہیں سادہ پانی میں بھگوئیں تو ان کے گرد ہلکی دودھیہ تہہ نمایاں ہو جاتی ہے۔ جس شکل میں آپ نے اسے فالودہ وغیرہ دیکھا ہے۔ موسم سرما میں اسے چمکے مشروبات، قہنی اور فالودے میں شامل کیا جاتا ہے۔ موسم گرما کے اثرات پر قابو پانے کے لئے پسند کیا جاتا ہے۔ مزاج کو فروغ دینے کے علاوہ جسم سے غیر ضروری چکنائی کم کرنے، نظام ہاضمہ میں تیزابیت کی شکایت میں بھی مفید سمجھا جاتا ہے، خود علاحدہ یا زیادہ مقدار میں استعمال سے گریز کیجئے۔ مشروبات وغیرہ میں محدود مقدار میں استعمال ہی کافی ہے۔

بیف اسٹیک تیار ہونے کے بعد خشک اور سخت ہو جاتا ہے میں کہاں غلطی کر رہی ہوں برائے مہربانی رہنمائی فرمادیں؟

سدرہ علی... ملتان

اسٹیک بنانے کے لئے سب سے پہلے تو عمدہ گوشت اور درست کٹ کا انتخاب ہے ضروری ہے آپ چاہیں تو انڈر کٹ سے بھی اسٹیک بنا سکتی ہیں۔ کوشش کیجئے کہ گوشت زیادہ عرصہ فریزر میں نہیں رکھا گیا ہو یا پھر اس بات کو یقینی بنائیں کہ فرج کے ٹھنڈے اسٹیک کو گرل نہ کیا جائے۔ ٹھنڈا اسٹیک تیار ہونے میں زیادہ وقت لیتا ہے اور اتنی دیر پکے سے وہ خشک اور سخت ہو سکتا ہے۔ کچے اسٹیک کو پوٹری کی مدد سے کوٹ لیں، خیال رہے کہ گوشت ٹوٹنے نہ پائے۔ یہ کام روٹی یا پلٹے والے پلٹن کی مدد سے بھی کیا جاسکتا ہے۔ اب نمک اور تازہ پس ہوئی کالی مرچ مل کر اسے گرل کر لیجئے۔ گرل اچھی



Tip of the month Contest کے نتائج

ونرز ٹپ

اس کوٹھیسٹ میں پہلی پوزیشن صائمہ واجد (جھنگ) نے حاصل کی۔

روٹی کی غذائیت اور لذت بڑھانے کے لئے ایک کلوآٹے میں ایک ایک چمچ ٹین، باجرے کا آٹا اور چاول کے آٹے میں سے جو دستیاب ہوں یا تینوں شامل کر کے روٹی بنالیں۔

اس ماہ کے کوٹھیسٹ میں شمینہ رستم۔ رحیم یار خان اور لجنی یعقوب۔ ملتان ونرز قرار پائیں۔

آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی مٹی لگ بگ ٹکٹیشن۔



Helpline : 0800-32532

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

Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com

Website : www.daldafoods.com

ڈرائنگ روم کا فرش کیسا ہونا چاہئے؟ لکڑی، بانس، ماربل یا ٹائل کا؟

گھر کا انٹیریئر گیت سے شروع ہو کر چھت تک جاتا ہے۔ اندرونی آرائش و زیبائش بھی شوہر کی مانند ایک مکمل اظہار فن کا نام ہے۔ آپ اپنے گھر کو اپنے ہی نہیں وقت کے بدلنے رجحانوں کے ساتھ ترتیب دیتے ہیں۔ مگر سب سے پہلے گھر کے ڈیزائن پر بھرپور توجہ دینے کی ضرورت ہے اور بغیر آرائش اس طرح ترتیب دینی چاہئے کہ جس کے ساتھ رہنا آسان لگے اور گھر والوں کو سکون و راحت کا احساس ہو۔

ڈرائنگ روم توجہ کا اولین مرکز ہے

آپ سے میل ملاقات کے لئے آنے والوں کا اسی کمرے میں اٹھنا بیٹھنا ہوگا۔ یہ دراصل آپ کا دیوان خاص ہے۔ لہذا اس کی تو ہر چیز پر سرمایہ اور محنت خرچ کرنے کی ضرورت ہے پھر بھی چادر دیکھ کر پاؤں پھیلا کر اچھا ہوتا ہے۔ آپ کم قیمت میں بھی اچھی فلورنگ اور ٹائلس کا خواب پورا کر سکتی ہیں۔

فرش بھی بننے لگے ہیں۔ ماربل، ٹائل یا لکڑی کے فرشوں کے میٹرل بازار میں قیمتوں کے فرق کے ساتھ موجود ہے۔ یہ آپ کا اپنا انتخاب ہے کہ گھر کے ٹوائلٹ، کچن، کمروں اور ڈرائنگ روم کے لئے کیسی فلورنگ کا انتخاب کرتی ہیں۔



ماربل ٹائلز

یہ پائیداری میں لاجواب اور خاص ہمہ صفت یعنی ورشائل کہی جاتی ہیں۔ صاف بھی آسانی سے ہو جاتی ہیں ان میں رنگوں کی وراثی بھی دستیاب ہے۔ ان کے اپنے نقوش اس قدر اعلیٰ ہوتے ہیں کہ ان پر رگ وغیرہ بچانے کی ضرورت ہی نہیں ہوتی۔

ہر کوئی چاہتا ہے کہ اپنے گھر کو جدت بخشنے، نئے انداز اور نئی نئی چیزوں سے آراستہ کرے۔ اب لوگوں میں انٹریٹ اور میڈیا کی وجہ سے بھی شعور بڑھ رہا ہے اور وہ پہلے کی نسبت بہتر انداز میں گھر کی تزئین و آرائش کا خیال رکھنے لگے ہیں۔ ایک دور تھا کہ لوگ بھاری بھر کم فرنیچر پسند کرتے تھے مگر اب وزن میں آگئے، سادہ اور دلچسپ رنگوں کے فرنیچر مقبول ہو رہے ہیں۔ اب دروازے کھڑکیوں پر بھاری بھر کم پردوں کی جگہ ہلکے رنگوں کے جالی دار، ریشمی یا سوئی کے نازک پردے اور کھڑکیوں پر لکڑی سے بنی بلائینڈز نے جگہ لے لی ہے۔ اسی طرح آئل پینٹ کے بجائے واٹر پینٹ استعمال ہونے لگے ہیں۔ کیونکہ آئل پینٹ میں ایسے کیمیکلز پائے جاتے ہیں جو دمہ اور کینسر کا باعث بنتے ہیں۔

سوال اٹھتا ہے کہ ڈرائنگ روم کا فرش کیسا ہو؟

جب عمارت کھڑی کی جائے تو لازماً فرش کا خیال آتا ہے کہ اسے کس انداز سے بنوایا جائے۔ ایک زمانہ تھا جب سینٹ کے سادہ فرش بنتے تھے پھر لال رنگ کے فرشوں کا رواج آیا اور پچی کاری کا اسٹائل بھی پسند کیا گیا۔ کچھ برس پہلے چپس اور ماربل فیشن میں آئے اب ٹائل اور لکڑی کے علاوہ بانس کے

ہارڈ وڈ فرش

یہ کلاسک انتخاب ہے۔ اسٹائلش بھی ہے اور آرام دہ بھی۔ یوں تو صاف آسانی سے ہو جاتا ہے مگر دیکھ بھال دوسرے فرشوں کی نسبت ذرا مشکل ہے۔ ایسے فرشوں کو نمی اور پانی سے بچانا ضروری ہوتا ہے۔ نہایت قیمتی ہوتے ہیں۔ پانی پڑ جائے تو پھول جاتے ہیں اور داغ بھی پڑ سکتے ہیں۔ ان پر آپ کو کالین یا میٹ بچانے چاہئیں تاکہ ان کی حفاظت قیمتی بنائی جاسکے۔ فرش میں انتخاب آپ کا، مگر صفائی کے خیال سے بہتر یہی ہے کہ وال ٹوائل کا رپٹ نہ ڈالوائیں۔ ان میں بیکٹیریا اور دوسرے حشرات گھبراتے پھرتے ہیں۔ گرد و غبار کی صفائی نہ ہو سکے تو کھانسی، دھما اور الرجی ہو سکتی ہے۔ دوسرے چھوٹے گھٹنوں گھٹنوں چلنے والے بچوں کے کمر میں قیمتی کالین کی صفائی اور نگہداشت مشکل ہو جاتی ہے اور آپ سادہ پونچھا لگا کے ان کالینوں کی رنگت بگاڑ لیتے ہیں لہذا بہتر یہی ہے کہ بڑے کالینوں کو خیر بادی کہہ دیں۔ وہی سرمایہ دیگر فرشوں کی تنصیب پر خرچ کر لیں تاکہ گھر تزئین و آرائش کے مقاصد کے ساتھ ساتھ ماحول دوست بھی رہیں۔



بانس کے جدید فرش... یہ تخلیق نو کا اظہار ہیں

یہ فرش آرائش کی دنیا میں ایک نیا اضافہ۔ یہ ٹائلوں کی شکل میں دستیاب ہوتا ہے۔ پہلے صرف بھورے نل رنگ میں دستیاب ہوتا تھا مگر اب بہت سادے رنگوں میں ملتا ہے اس فرش کو اضافی آرائش کی ضرورت نہیں ہوتی۔



اپنے ویراں سے باغیچے میں چراغاں کر دیں یہ گھر کو ماحول دوست بنانے کا فن ہے

اُمّ حیا فاروقی

گھر کے اطراف اور صدر دروازے کے قریب مختصر سی جگہ بھی ہوتا ہے جہاں ہریالی سے محروم کیوں رکھا جائے؟ ہریالی اور اپنے گھر کے ماحول دوست رویے سے صرف آپ ہی نہیں ہر آنے جانے والے غیر محسوس طریقے سے صحت اور شفا پاسکتے ہیں۔ ماہرین ماحولیات کہتے ہیں کہ اگر چھدفٹ کی جگہ بھرا آری ہوتا ہے بھی نعمت تصور کیجئے اور اپنا مٹیچ آپ باؤ کریں۔ سب یہ کہنے میں کوئی عار نہیں کہ ماحول باغیچے ہی سے گھر کی روشنی اور خوبصورتی بڑھتی ہے۔

گھر پر منظر کو پرکشش بنالیں تو...

گھر کا لینڈ اسکیپ جنت الارضی کا نمونہ بن سکتا ہے اس ضمن میں لان کے مختلف پودوں یا حصوں میں نصب کی ہوئی لائٹس اہم ہوتی ہیں۔ یہ تو بجلی کا بھران ایسا عفریت ہمیں لان میں اضافی روشنیوں کے اہتمام سے روکتا ہے مگر کبھی کبھار خاص کر لان میں کی جانے والی پارٹیوں کی ڈیز جیسی گھریلو تقریبات کے لئے یہ سجاوٹ صرف اپنے آپ ہی کو اچھی نہیں لگتی بلکہ مدعوں کو بھی اچھا تاثر دیتی ہے۔ فضا میں

روشنیوں کی یہ دھنک گھری ہو تو گھر کے کینوں کی تخلیق اور نفاست کا احساس ہوتا ہے۔ آؤٹ ڈور لائٹنگ بھی کسی ایک حصے کو Focal تصور کر کے لگوائی جاتی ہیں۔

درختوں کے اطراف میں

بہت محنت سے لگائے گئے درخت اور ان کے قرب و جوار میں بڑے بڑے پتھر اور ان کے پھول لگائے ہوئے رنگدار پھولوں والے پودے مل جل کر آپ کی باغبانی کا بہت سحر آؤق پیش کرتے ہیں۔ یہاں آپ روشنی اور سائے کے تضاد سے ایک دلچسپ منظر تخلیق کر سکتی ہیں۔ اگر آپ کے درخت پر مختلف ڈیزائن کے پتے ہوں تو روشنی کا یہ انعکاس اور بھی واضح ہوگا۔ چمکتے دیکتے برگ دار پتے نہایت پرکشش اور جاذب نظر ہوتے ہیں۔

لٹکانے والے پودوں میں روشنی کا اہتمام

Bonsai یعنی بوئے قد کے پڑاگانے کا فن جسے جاپان کا خاص الخاص کہا جاتا ہے۔ یہ طرز باغبانی بھی بہت پرکشش ہو سکتی ہے۔ ان پودوں کو آپ دیوار پر نصب کر سکتی ہیں اور دیوار کے آس پاس چھوٹے قفسوں سے مرکزی دیوار کی جاذبیت میں اضافہ کر سکتی ہیں۔

باغیچے کا تعمیراتی پہلو

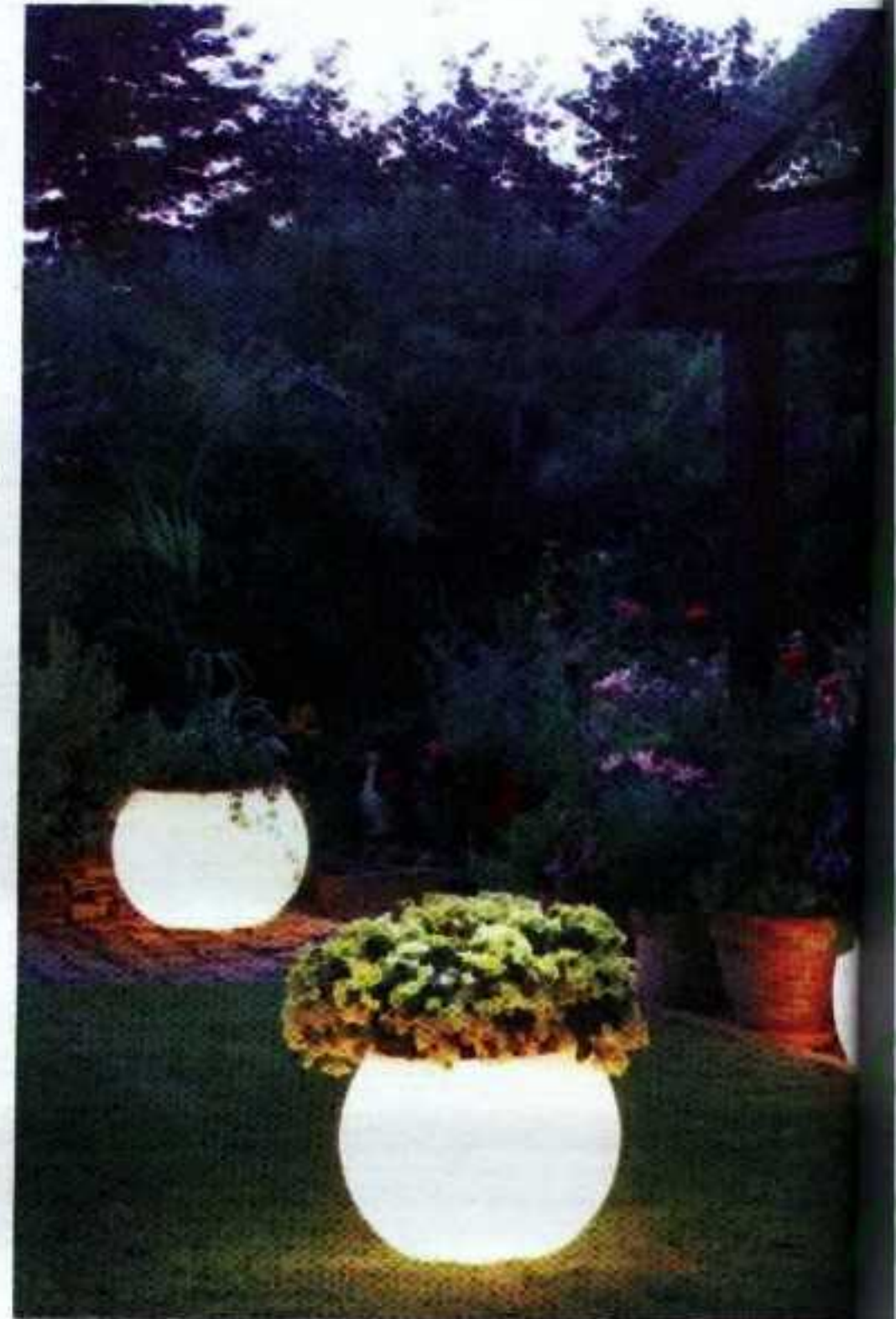
تعمیرات میں مختلف مہارتیں مثلاً Masonry اور Wood Focales شامل ہیں انہیں باغیچے یا لان کے اطراف کھلنے والی جگہ یا گھر کے صدر دروازے پر بنوایا جائے تو اچھا ہے۔ کچھ دھاتوں سے بنے دلکش ڈیزائن اور لکڑی کے پینل بھی بنوائے جاسکتے ہیں۔

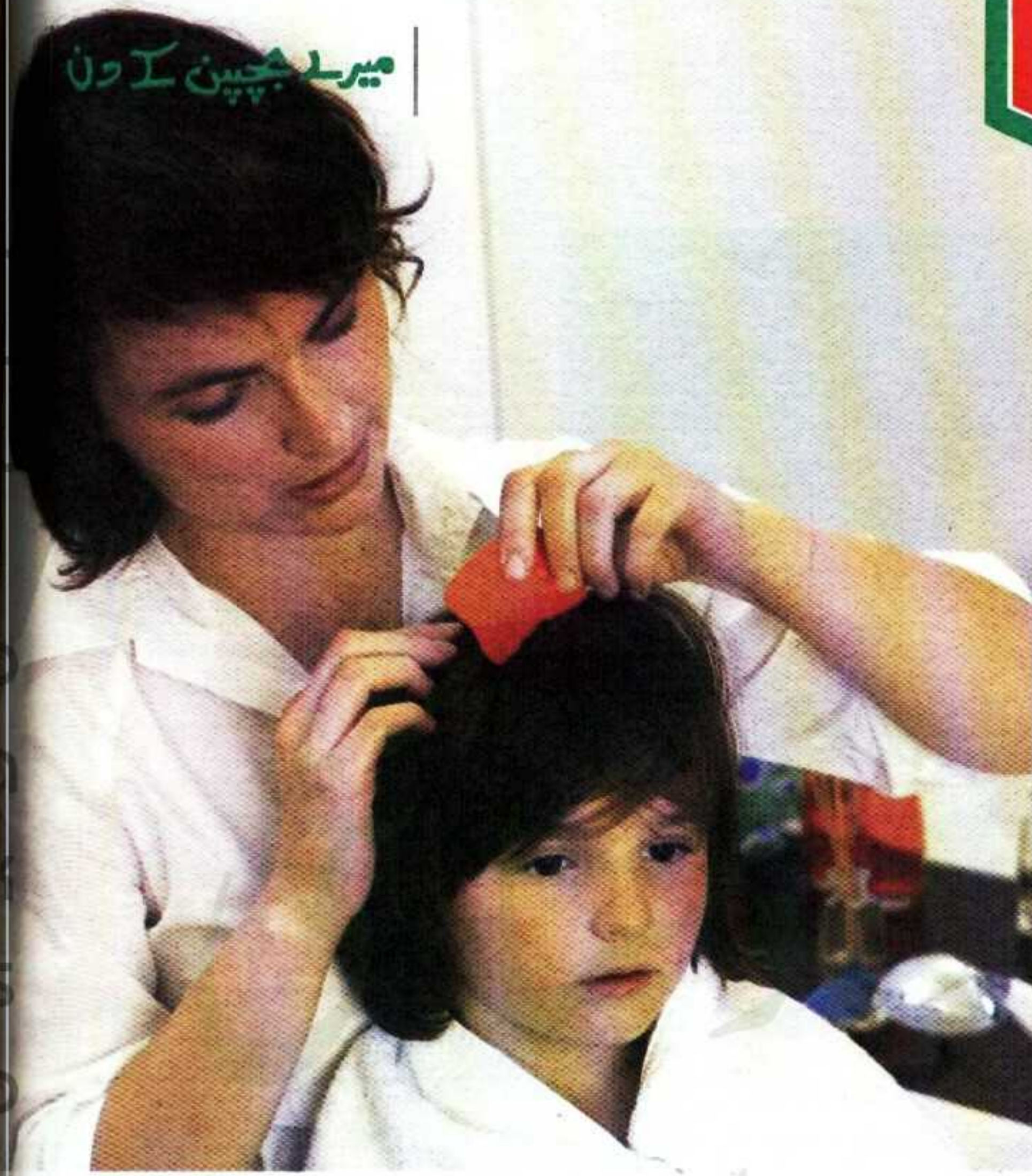
نوارے فیش پونڈ اور ننھے ننھے آبشار

پانی کے بہاؤ کے ساتھ شفاف پانی جب اپنے ساتھ رگوں کی قوس طرح بکھیر کر رہا ہوتا ہے تو یہ منظر بھی دیدنی ہوتا ہے۔ ڈیزائنر فائونٹین آپ کے لان میں پرتا ہوا دلچسپ ڈرامائیت پیدا کرتے ہیں۔ تقریبات سے بٹ کر عام فلوں میں تمام روشنیوں



جلانے کی ضرورت نہیں مگر کبھی جی چاہتا ہے کہ دن ڈھلنے کے بعد رات کے اندھیرے میں اپنی تخلیق کردہ اس جنت الارضی کو جا کر دیکھیں اس ضمن میں آپ کو اپنی گھاس روغنہ کے بجائے پیدل چلنے کے واسطے بنانے ہوں گے یعنی Path پر بھی روشنیوں آویزاں کرنی ہوں گی تاکہ آپ گپ اندھیرے میں آگے نہ بڑھیں۔ اس زمان قدرتی ہریالی کے اس جنت نظیر گوشے کو دیکھتے چلے جائیں۔ ٹائٹس سے اس زمان بہر ماحول سے توانائی کے ذخیرے آپ کو بہت دیر تک خوش خرم رکھیں گے۔





نمبولیاں کریں جوؤں کا خاتمہ

صغیرہ بانو شیریں

دن رات سر کھاتے بچے بہت پریشان رہتے ہیں۔ نہ پڑھائی نہ کھیل کہیں بھی دل نہیں لگتا اور ان کے قریب بیٹھے بچے الگ پریشان رہتے ہیں۔ جوئیں سر میں پڑ جائیں تو بڑا مسئلہ ہوتا ہے۔ اسکول جانے والے بچے اپنا سر بھی صاف نہیں کراتے۔ کھاتے رہتے ہیں۔ بازار میں جوؤں کے لئے شیمپو بھی دستیاب ہیں مگر ان سے مکمل طور پر اس ننھی مٹی مخلوق سے چھکارا نہیں ملتا۔ بڑوں کے بھی جوئیں پڑ جاتی ہیں۔ ہمارے ہاں نیم کا درخت پایا جاتا ہے۔ یہ ایک مسجا درخت ہے۔ اس کڑوے درخت کے پھل پیٹھے ہوتے ہیں اسے نمولی یا نمولی کہتے ہیں۔ مصفی خون ہونے کے ساتھ جراثیم کش بھی ہے۔ پھساری سے آپ نمبولیاں خریدیں۔ پرانی سوکھی ہوئی نمبولیاں کا آمہ ہیں اور جوؤں کا خاتمہ کرنے میں موثر ثابت ہوتی ہیں۔ نمبولیاں بالوں کے حساب سے لے کر تازے پانی میں پیس کر گاڑھا پیسٹ بنائیں۔ بالوں کی جڑوں میں اچھی طرح لگائیے۔ گرمی کے موسم میں تو آپ رات کو لگا کر سر پر دو مال باندھ سکتے ہیں اور صبح سر دھو سکتے ہیں۔ اس موسم میں بھی آپ تین چار گھنٹے کے لئے چھٹی والے روز لگائیے۔ سر دھو کر کنگھی کریں۔ تین دن مسلسل لگاتا ہے پھر ہفتہ میں ایک بار۔ جوؤں کا خاتمہ ہو جائے گا۔ نیم کے پتے پانی میں ابال کر سر میں یہ پانی بھی ڈال سکتے ہیں۔ ہندوستان میں نیم کا صابن سر کی جوئیں مارنے اور چہرے کے کیل مہا سے دور کرنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔

لیکھوں کے لئے اکسیر ہے بورک ایسڈ

جوئیں ختم ہو جائیں جب بھی سفید باریک لیٹکس بالوں میں چمکتی نظر آتی ہیں۔

باریک کنگھی لے کر تین چار دنہاں چھوڑ کر آپ دھاگے سے لپیٹ لیں۔ دھاگہ ڈرامونا ہو یا اسے دوہرا کر لیں۔ بچوں کا سر دھلایئے۔ خشک ہونے دیجئے۔ معمولی سی نمی رہ جائے۔ بال گیلے نہ ہوں تو آپ بازار سے بورک پاؤڈر منگا کر اچھی طرح بالوں کی جڑوں اور لیٹکسوں پر چھڑک کر پانچ منٹ ٹھہر کر دھاگے والی کنگھی سے آہستہ آہستہ کنگھی کریں۔ بورک پاؤڈر کے ساتھ آسانی سے یہ کنگھی میں آجائیں گی۔ دھاگہ پھینک کر کنگھی دھو کر رکھئے۔ سادے پانی سے سر دھویئے۔ چند دفعہ ایسا کرنے سے جوئیں اور لیٹکس ختم ہو جاتی ہیں۔ نمبولیوں کا تیل بھی نکلتا ہے کسی دوسرے تیل میں ملا کر سر میں لگایا جائے تو سر کی خارش، رتھوں کے لئے بھی مفید ہے۔ نیم کے پتے پانی میں ابال کر سر دھونے سے بھی فرق پڑ جاتا ہے۔ سونف کا ابلا ہوا پانی بھی جوؤں کو ختم کرتا ہے۔

ضروری ٹپس:

- ایک چتھرہ ڈھیل ڈھیلیاں چوں سمیت ابال لیں جب یہ سب چیزیں گل جائیں رنگ نکل آئے تو بالوں کی جڑوں میں لگا کر سکھائیں اور باقی سے سر دھولیں اس طرح بالوں میں چتھرہ کے پانی سے خشکی اور سکری بھی دور ہو جاتی ہے۔ جوؤں کا خاتمہ بھی ہوتا ہے اور بال نرم و ملائم ہو جاتے ہیں اور ان کی بڑھوتری میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے۔
- کڑوے بادام جج کر لیں انہیں پانی کے ساتھ پیس کر لگانے سے بھی جوؤں اور لیٹکسوں کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔
- شریفی کے نرم بیج اور پتے پانی کے ساتھ پیس کر جڑوں میں لگانے سے بھی

- جوؤں کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔
- نیم کے پتے پیس کر بالوں کی جڑوں میں لگائیے اور ایک کپ چٹاں لے کر ایک پاؤں سرسوں کے تیل میں جلا کر رکھ لیجئے۔ یہ تیل شیشی میں محفوظ کر لیں۔
- کوکا کولا سے سر دھونے سے بھی جوؤں کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔



غزل اس نے چھیڑی

رازی فاروقی

وہ باد ہاں ہے ہواؤں کے انتظار میں ہے
عجیب شخص ہے اب تک مرے حصار میں ہے
طلب مجھ کو زیادہ ہے مجھ سے ملنے کی
اگرچہ مجھ سے سوا بھی کوئی قطار میں ہے
میں پامال بھی ہوں اور شہسوار بھی ہوں
مجھے کچلنے کی خواہش بھی شہسوار میں ہے
مری طرح سے ہے وہ بھی بہت شکستہ دل
مری طرح سے ابھی وہ بھی ریگزار میں ہے
کوئی کہیں بھی نہیں ہے مگر خدا معلوم
یہ کون ہے جو یہاں میرے انتظار میں ہے
مجھے خبر ہے خزاں اس گھر سے گزرے گی
مگر ابھی مرا دل موسم بہار میں ہے
مری طرح مرا دشمن اداس ہے شاید
مری طرح مرا دشمن بھی میری بار میں ہے
مری طلب میں تو اب بھی نہیں ہے وہ رازی
مگر وہ شخص ابھی میرے خواب زار میں ہے

سلیم کوثر

دل تجھے تازہ ہے جس شخص کی دل داری پر
دیکھ اب وہ بھی اتر آیا اداکاری پر
میں نے دشمن کو جنگایا تو بہت تھا لیکن
احتجاج نہیں اٹھا مری بیداری پر
آدی، آدی کو کھائے چلا جاتا ہے
کچھ تو تحقیق کرو اس نئی بیماری پر
کبھی اس جرم پر سرکٹ دیئے جاتے تھے
اب تو انعام دیا جاتا ہے غداری پر
تیری قربت کا نشہ ٹوٹ رہا ہے مجھ میں
اس قدر سہل نہ ہو تو مری دشواری پر
مجھ میں یوں تازہ ملاقات کے موسم جاگے
آئینہ ہنسنے لگا ہے مری تیاری پر
کوئی دیکھے بھرے بازار کی دیرانی کو
کچھ نہ کچھ ملت ہے ہر شے کی خریداری پر
بے حس ہمیں یہ کس موڑ پہ لے آئی سلیم
جشن ہونے لگا اب رسم عزاداری پر

ایوب خاور

آنکھ میں خواب نہیں، خواب کا ثانی بھی نہیں
سج لب میں کوئی پہلی سی کہانی بھی نہیں
دھوڑتا پھرتا ہوں اک شہر خیل میں تجھے
اور مرے پاس ترے گھر کی نشانی بھی نہیں
بات جو دل میں دھڑکتی ہے محبت کی طرح
اس سے کہنی بھی نہیں اس سے چسپانی بھی نہیں
آنکھ بھر نیند میں کیا خواب سیکھیں کہ ابھی
چاندنی رات نہیں، رات کی رانی بھی نہیں
لیلیٰ حسن! ذرا دیکھ ترے دشت نژاد
سربہ سر خاک ہیں اور خاک اڑانی بھی نہیں
کچھ اجدہن میں ملکتا ہے اور اس شرط کے ساتھ
تیز کرنی بھی نہیں، آگ بجھانی بھی نہیں
اب تو یوں ہے کہ ترے ہجر میں رونے کے لئے
آنکھ میں خون تو کیا، خون سا پانی بھی نہیں

تھی اور وہ کسی کتاب کا غور سے مطالعہ کر رہے تھے۔ بی بی اپنی دو تین سٹیبلوں کے ساتھ دکان میں داخل ہوئی۔ اسے ویمن اینڈ ہوم قسم کے رسالے درکار تھے۔ عید کارڈ اور اسٹچ کرافٹ کے پمفلٹ خریدنے تھے۔ لوکیلری ڈائنٹ قسم کی ایسی کتابوں کی تلاش تھی جو سالوں میں بڑھایا ہوا وزن ہفتوں میں گھٹا دینے کے مشورے جانتی ہیں لیکن اندر گھستے ہی گویا آئینے کا انکسار پڑا۔

”سلام علیکم سر۔“

”سلام علیکم السلام۔“ مٹھ کے پھٹکے جواب دیا۔

”آپ نے مجھے شاید پہچانا نہیں سر۔ میں آپ کی اسٹوڈنٹ ہوں جی۔“ قر زبیری۔

اس نے دوستوں کی طرف خفت سے دیکھ کر کہا۔

”میں نے تمہیں پہچان لیا ہے قر زبیری بی۔ کیا کر رہی ہیں آپ ان دنوں؟“

”میں جی، کچھ نہیں جی۔ سر!“

ایک کھیلنے آگے چلنے کا اشارہ کیا۔ دوسری نے کمر میں چنگی کاٹی لیکن وہ تو اس طرح کھڑی تھی گویا کسی فلم اسٹار کے آگے آؤ گراف لینے کھڑی ہو۔

”آپ ایم۔ اے نہیں کر رہی ہیں پلٹے کل سائنس میں؟“

”اس کی تو شادی ہو رہی ہے سر۔“

کبھی کبھی کر کے ساری کیوترزادیاں ہنس دیں۔

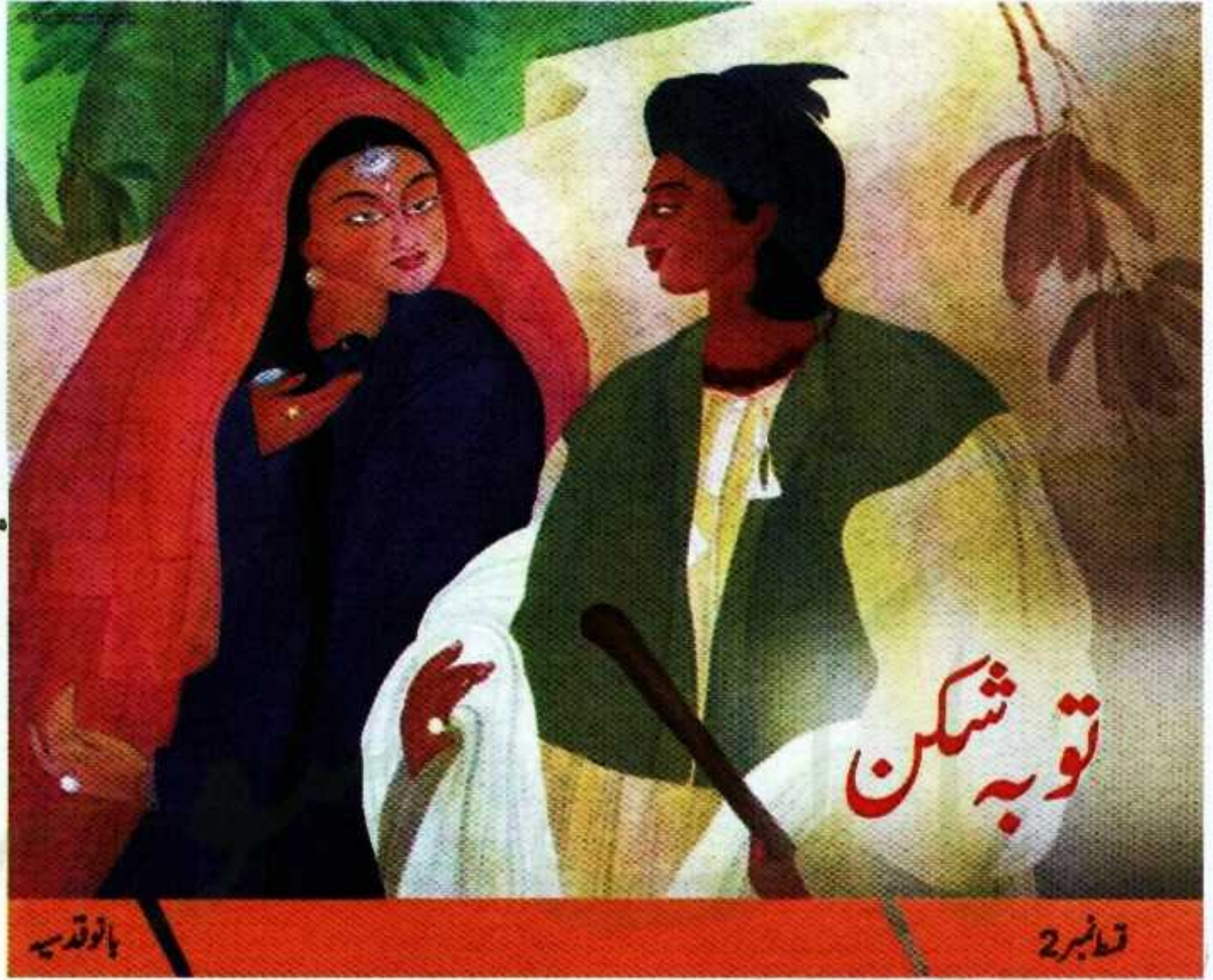
بی بی نے قاتلانہ نظروں سے سب کو دیکھا اور بولی۔ ”جھوٹ بولتی ہیں جی۔ میں تو جی ایم اے کروں گی۔“

اب پروفیسر مکمل پروفیسر بن گیا۔ جوان چہرے پر بڑھاپے کی متانت آ گئی۔ ”دیکھئے۔ پڑھی لکھی لڑکیوں کا وہ رول نہیں ہے جو آج کل کی لڑکیاں ادا کر رہی ہیں۔ آپ کو شادی کے بعد یہ یاد رکھنا چاہئے کہ تعلیم سونے کا زیور نہیں ہے جسے بینک کے لاکر میں بند کر دیا جاتا ہے بلکہ یہ تو جادو کی وہ انگلی ہے جسے جس قدر رگڑتے چلے جاؤ اسی قدر خوشیوں کے دروازے کھلتے جاتے ہیں۔ آپ کو اس تعلیم کی زکوٰۃ دینا ہوگی۔ اسے دوسروں کے ساتھ Share کرتا ہوگا۔“

بات بہت معمولی اور سادہ تھی۔ اس نوعیت کی باتیں عموماً عورتوں کے رسالوں میں چھپی رہتی ہیں لیکن فخری آنکھوں میں، اس کی باتوں میں وہ حسن تھا جو ہمیشہ سچائی سے پیدا ہوتا ہے جب وہ پمفلٹ اور وزن گھٹانے کی تین کتابیں خرید کر کر میں آئیں تو اس کی نظروں میں وہی چہرہ تھا۔ وہی بیگنی بھٹی آواز تھی۔

پروفیسر فخر کو دیکھنے کی کوئی صورت باقی نہ تھی لیکن اس کی آواز کی لہریں اسے ہر لحظہ پر آگے بڑھتی تھیں۔ اٹھتے بیٹھتے، جاگتے سوتے، وہی شکاری کتے جیسا ستا ہوا چہرہ، اندر کو وحشی ہوئی چمکدار آنکھیں اور خشک ہونٹ نظروں کے آگے گھومنے لگے۔ پھر یہ چہرہ بھلائے نہ بھولتا اور وہ اندر ہی اندر مل کھاتی رہی کی طرح مروڑی جاتی۔

ان ہی دنوں اس نے فیصلہ کر لیا کہ وہ پلٹے کل سائنس میں ایم اے کرے گی۔ حالانکہ اس کے گھر والے ایک اچھے بری تلاش میں تھے۔ ہاتھی مرا ہوا بھی سوالا کھا ہوتا ہے۔ ڈپٹی کمشنر ریٹائر ہو کر بھی اونچی نشست والی کرسی سے مشابہ ہوتا ہے۔ اباجی کے ماں و متاع کو گوا اندر سے گھن لگ چکا تھا لیکن حیثیت عرفی بہت تھی۔ نوکر چاکر کم ہو گئے تھے۔ سوشل لائف بھی پہلے سی نہ



دنیاوی نہیں ہوتا۔ استاد کا آسائش سے کوئی تعلق نہیں ہوتا۔ وہ مرگ چھالا پر سوتا ہے۔ بڑے درخت تلے بیٹھتا اور جو کی روٹی کھاتا ہے۔“

بی بی کو تو جیسے ہونٹوں پر بھڑک گئی۔

ابھی چند ثانیے پہلے وہ ہاتھوں میں ڈگری لے کر فٹ سائز فوٹو کھینچانے کا پروگرام بنا رہی تھی اور اب یہ گاؤں، یہ اونچا جوڑا، یہ ڈگری، سب کچھ نفرت انگیز بن گیا۔ جب مال روڈ پر ایک فوٹو گرافر کی دکان کے آگے کارروک کر اباجی نے کہا۔

”ایک فوٹو سائز تصویر کھینچا لو اور ایک پورٹریٹ۔“

”ابھی نہیں اباجی! میں پرسوں اپنی دوستوں کے ساتھ مل کر تصویر کھینچاؤں گی۔“

”صبح کی بات پر ناراض ہوا بھی تک؟“ اباجی نے سوال کیا۔

”نہیں جی وہ بات نہیں ہے۔“

صبح جب وہ یونیورسٹی جانے کے لئے تیار ہو رہی تھی تو اباجی نے دلی زبان میں کہا تھا کہ وہ کنوینشن کے بعد اسے فوٹو گرافر کے پاس نہ لے جائیں گے کیونکہ انہیں کمشنر سے ملنا تھا۔ اس بات پر بی بی نے منہ تھما لیا تھا اور جب تک اباجی نے وعدہ نہیں کر لیا تب تک وہ کار میں سوار نہ ہوئی تھی۔

اب کار فوٹو گرافر کی دکان کے آگے کھڑی تھی۔ اباجی اس کی طرف کا دروازہ کھولے کھڑے تھے لیکن تصویر کھینچانے کی تمنا آتی آپ مر گئی۔

بی۔ اے کے بعد کالج کا ماحول دور رہ گیا۔ یہ ملاقات بھی گرد آلود ہو گئی اور غالباً طاق نسیاں پر بھی دھری رہ جاتی اگرچہ ایک کتابوں کی دکان پر ایک دن اسے پروفیسر فخر نظر نہ آ جاتے۔

وہ حسب معمول سفید قمیض خاکی چٹون میں ملبوس تھے۔ رومن نوز پر ٹینک تک

درخت چاہے کیسا ہی آسان کو چھونے لگے، بالآخر مٹی کے خزانوں کو نچوڑتا ہی رہتا ہے۔ وہ چاہے کتنے ہی چھتارہ کیوں نہ ہو، بالآخر اس کی جڑوں میں نیچے اترتے رہنے کی ہوس باقی رہتی ہے اور پھر پروفیسر کا آدرش کوئی مانگے کا کپڑا تو تھا نہیں کہ مستعار لیا جاتا لیکن بی بی تو ہوا میں جھولنے والی ڈالیوں کی طرح بھی سوچتی رہی کہ اس کا دھرتی کے ساتھ کوئی تعلق نہیں۔ وہ ہوا پر زندہ رہ سکتی ہے۔ محبت ان کے لئے کافی ہے۔

تب اباجی زندہ تھے اور ان کے پاس شیشوں والی کار تھی جس روز وہ بی۔ اے کی ڈگری لے کر یونیورسٹی ہال سے نکلی تو اس کے اباجی ساتھ تھے۔ ان کی کار رش کی وجہ سے عجائب گھر کی طرف کھڑی تھی۔ مال کو کراس کر کے جب وہ دوسری جانب پہنچے تو فٹ پاتھ پر اس نے پروفیسر فخر کو دیکھا۔ وہ جھکے ہوئے اپنی سائیکل کا پیڈل تھیک کر رہے تھے۔

”سلام علیکم!“

فخر نے سر اٹھایا اور ذہین آنکھوں میں مسکراہٹ آ گئی۔

”علیکم السلام، مبارک ہو آپ کو۔“

سیاہ گاؤں میں وہ اپنے آپ کو بہت معزز محسوس کر رہی تھی۔

”سر میں لے چلوں آپ کو؟“

بڑی سادگی سے فخر نے سوال کیا۔ ”آپ سائیکل چلانا جانتی ہیں؟“

”سائیکل پر نہیں جی، میرا مطلب ہے کار کھڑی ہے۔ جی میری۔“

فخر سیدھا کھڑا ہو گیا اور بی بی اس کے کندھے پر برابر نظر آنے لگی۔

دیکھئے مس، استادوں کے لئے کاروں کی ضرورت نہیں ہوتی۔ ان کے شاگرد کاروں میں بیٹھ کر دنیا کا نظام چلاتے ہیں۔ استادوں کو دیکھ کر کارروکتے ہیں لیکن استاد شاگردوں کی کار میں کبھی نہیں بیٹھتا کیونکہ شاگرد سے اس کا رشتہ

رہی تھی۔ فنکشنوں کے کاروبار بھی کم ہی آتے لیکن رشتے ڈی سی صاحب کی بیٹی کے چلے آ رہے تھے اور اعلیٰ سے اعلیٰ آ رہے تھے۔ اس کی امی گو پڑھی لکھی عورت نہ تھی لیکن بااثر بارسوخ خواتین کی صحبت نے اسے خوب متاثر کر دیا تھا۔ اس میں ایک ایسی خوش اعتمادی اور پرکاری پیدا ہو گئی تھی کہ کالجوں کی پروفیسر اس کے ہوتے ہوئے اپنے آپ کو کمتر سمجھا کرتی تھی۔

جس وقت بی بی نے پلٹیکل سائنس کرنے پر ضد کی تو امی نے زبردست مخالفت کی۔ ابائی نے قدم قدم پر یہ اڑچن پیدا کی کہ جوڑ کی ہمیشہ پلٹیکل سائنس میں کمزور رہی ہے وہ اس مضمون میں ایم۔ اے کیونکر کرے گی۔ کئی گھنٹوں کی بحث کے بعد ابائی اس بات پر رضامند ہو گئے کہ وہ پروفیسر سے ٹیوشن لے سکتی ہے۔

جس روز ریٹائرڈ ڈی سی صاحب کی کارمن آباد گئی تو پروفیسر فخر گھر موجود نہ تھے۔ دوسری مرتبہ جب بی بی کی امی گئیں تو پروفیسر صاحب سیمینار پر تشریف لے چکے تھے۔ ملاقات بھرنہ ہوئی۔ تیسری بار جب بی بی اور ابائی ٹیوشن کا طے کرنے گئے تو پروفیسر صاحب موٹر سے پریشان ہوئے مطالعے میں مصروف تھے۔ باہر کے کٹ کے ساتھ نیلے رنگ کی پلاسٹک کی ٹیوب لگی ہوئی تھی۔ ٹیوب کا پانی سامنے کے ٹھک احاطے میں اکٹھا ہو رہا تھا لیکن پروفیسر صاحب اس سے غافل تھے شوق میں حروف ٹول ٹول کر پڑھ رہے تھے۔

پہلے ابائی نے ہارن بجایا۔ پھر خانساں خانساں کہہ کر آوازیں دیں۔ نہ تو اندر سے کوئی باورچی قسم کا آدمی نکلا اور نہ ہی پروفیسر صاحب نے سر اٹھا کر دیکھا۔ بلا خرابائی نے غفلت کے باوجود دروازہ کھولا اور بی بی کو ساتھ لے کر برآمدے کی طرف چلے۔ ٹیوب قابلاً دیر سے لگی ہوئی تھی اور مٹی کچھڑ میں بدل چکی تھی۔ بڑی احتیاط سے قدم دھرتے ہوئے سڑکیوں تک پہنچے اور پھر کھڑا کر پروفیسر صاحب کو متوجہ کیا۔

پوند گھنٹہ بیٹھے رہنے کے باوجود نہ تو اندر سے کوکا کولا آیا نہ چائے کے برتنوں کا شور سنا دیا۔ اس بے اعتنائی کے باوجود دونوں باپ بیٹی سے بیٹھے تھے۔ شام گہری ہو چکی تھی اور سن آبادیے گھروں کے آگے چھڑ کا ڈکڑنے میں مشغول تھے۔ قطار صورت گھروں سے باہر سنا اور ہر عمر کا بچہ کل کر اس چھڑ کا ڈکڑے کو بلور ہوئی استعمال کر رہا تھا۔ عورتیں نائیلون جالی کے دوپٹے اوڑھے آ جا رہی تھیں۔ ایک ایسے طبقے کی زندگی جاری تھی جو نہ امیر تھا اور نہ ہی غریب۔ دونوں کے درمیان کہیں مرغ بیکل کی طرح ٹنگ رہا تھا۔

جب بات پڑھنے پڑھانے تک جا پہنچی تو پروفیسر فخر بولے۔

”جی ہاں! میں انہیں پڑھاؤں گا۔ بخوشی۔“

اب پہلو بدل کر ریٹائرڈ ڈی سی صاحب نے کہا۔ ”معاف کیجئے پروفیسر صاحب! لیکن بات پہلے ہی واضح ہو جانی چاہئے۔ یعنی آپ میرا مطلب ہے آپ کی Remuneration کیا ہوگی؟“

ٹیوشن کی فیس کو خوبصورت سے انگریزی لفظ میں ڈھال کر گویا ڈی سی صاحب نے اس میں سے ذلت کی چھانٹ نکال دی۔

لیکن پروفیسر صاحب کا رنگ خنجر ہو گیا اور وہ موٹر سے کی پشت کو دیوار سے لگا کر بولے۔

”میں، مجھے، دراصل مجھے گورنمنٹ پڑھانے کا عوضا نہ دیتا ہے سر۔ اس کے

علاوہ، میں ٹیوشن نہیں کرتا۔ تعلیم دیتا ہوں۔ جو چاہے جب چاہے مجھ سے پڑھ سکتا ہے۔“

”لیکن یہ تو آپ کی آفیشل ڈیوٹی نہیں ہے سر، یہ تو۔“

”دیکھئے جناب۔ میں اس لئے پڑھاتا ہوں کہ مجھے پڑھانے کا شوق ہے۔ اگر میں تحصیلدار ہوتا تو بھی پڑھاتا۔ اگر ضلع کا ڈی سی ہوتا تو بھی پڑھاتا۔ کچھ لوگ پیہ آئی میری طرح ہوتے ہیں۔ ان کے ماتھے پر مہر ہوتی ہے پڑھانے کی۔ ان کے ہاتھوں پر لکیر ہوتی ہے پڑھانے کی۔“

بی بی کے حلق میں ٹھنکین آنسو آ گئے۔ دو غیر توں کا مقابلہ تھا۔ ایک طرف ڈی سی صاحب کی وہ غیرت تھی جسے ہر ضلع کے افسروں نے کلف لگائی تھی۔ دوسری جانب ایک Idealistic آدمی کی غیرت تھی جو گھونٹنے کی طرح اپنا سارا گھراپے ہی جسم پر لا کر چلا کرتا ہے اور ذرا سی آہٹ پا کر ان گھونٹنے میں گوشہ نشین ہو جاتا ہے۔

پروفیسر صاحب بڑی بھلی سی باتیں کہتے چارے تھے اور اس کے ابائی موٹر سے میں یوں بیٹھے تھے جیسے بھاگ جانے کی تدبیریں سوچ رہے ہوں۔

”فائن آرٹس کا دولت کی ذخیرہ اندوزی سے کوئی تعلق نہیں ہے۔ میں سمجھتا



ہوں میرا پروفیشن فائن آرٹس کا ایک شعبہ ہے۔ انسان میں کلچر کا شعور پیدا کرنے کی سعی۔ انسان میں تحصیل علم کی خواہش کا بیدار کرنا۔ عام سطح پر اٹھ کر سوچنا اور سوچتے رہنا، ایک صحیح استاد ان نعمتوں کو بیدار کرتا ہے۔ ایک تصویر، ایک گیت، ایک خوبصورت بت بھی یہی کچھ کر پاتے ہیں۔ ساز بجانے والے کو اگر آپ لاکھ روپیہ دیں اور اس پر پابندی لگائیں کہ وہ ساز کو ہاتھ نہ لگائے گا تو وہ قابلاً۔ اگر وہ Genuine ہے تو آپ کی پیشکش ٹھکرا دے گا۔ میں ٹھکر ہوں۔ Genuine ٹھکر۔ میں Fake نہیں ہوں۔ زہیری صاحب!“

ڈی سی صاحب اپنی بیٹی کے سامنے ہار ماننے والے نہ تھے۔

”اور جو پیٹ میں کچھ نہ ہو تو قابلاً ساز نہ دمان جائے گا۔“

”پھر وہ ساز تو Fake ہوگا۔ Passion کا اس کی زندگی سے کوئی تعلق نہ ہوگا بلکہ قابلاً وہ اپنے آرٹ کو ایک تمغہ، ایک پاسپورٹ، ایک اشتہار کی طرح استعمال کرتا ہوگا۔“

”اچھا جی آپ پیسہ نہیں لیکن بی بی کو پڑھاؤ دیا کریں۔“

”جی ہاں! بخوشی پڑھاؤں گا۔“

”تو کب آیا کریں گے آپ؟ میں کار بھجوا دیا کروں گا۔“

پروفیسر فخر کی آنکھیں ٹنگ ہو گئیں اور وہ ہچکچا کر بولے ”میں تو کہیں نہیں جاتا شام کے وقت۔“

”تو میرا تو میرا مطلب ہے کہ آپ اسے پڑھائیں گے کیسے؟“

”یہ چار سے پانچ کے درمیان کسی وقت آ جایا کریں۔ میں پڑھا دیا کروں گا۔“

بی بی کے پیروں تلے سے یوں زمین ٹپکی کہ اس وقت تک وہ ایس نہ لوٹی جب تک وہ اپنے ہنگ پر لیٹ کر کئی گھنٹے تک آنسوؤں سے نشانہ نہ کرتی رہی۔ عورت کے لئے عموماً مرد کی کشش کے تین پہلو ہوتے ہیں۔

بے نیازی

ذہانت اور

نصاحت

یہ تینوں اوصاف پروفیسروں میں بقدر ضرورت ملتے ہیں۔ اسی لئے ایسے کالجوں میں جہاں قلمو قلمو تعلیم ہوا کیا عموماً اپنے پروفیسروں کی محبت میں مبتلا ہو جاتی ہیں۔ اس محبت کا چاہے کچھ نتیجہ نہ ملے لیکن بیرونی طرح اس کا اثر ان کے ذہنوں میں ابھرتا ہے جس طرح ملکیت ظاہر کرنے کے لئے پرانے زمانے میں گھوڑوں کو داغ دیا جاتا تھا اسی طرح اس رات بی بی کے دل پر مہر فخر لگ گئی۔

ابائی ہر آنے جانے والے سے پروفیسر فخر کے احقر پن کی داستان یوں سنانے بیٹھ جاتے جیسے یہ بھی کوئی دیت نام کا مسئلہ ہو۔ ان کے ملے والے پروفیسر فخر کی باتوں پر خوب ہنستے۔ بی بی کو شبہ ہو چلا تھا کہ انہوں نے بیٹی کو ٹیوشن کی اجازت نہ دی تھی پھر بھی اندر ہی اندر ابائی فخر کی شخصیت سے مرعوب ہو چکے تھے۔

ایک دن جب بی بی اپنی ایک سہیلی سے ملنے سن آباد گئی اور سامنے والی لائن میں اسے پروفیسر فخر کا مکان دکھائی دیا تو اچانک اس کے دل میں ایک زبردست خواہش اٹھی۔ وہ خوب جانتی تھی کہ اس سارے وقت پروفیسر صاحب کالج جا چکے ہوں گے۔ پھر بھی وہ گھر کے اندر چلی گئی۔ سارے کمرے کھلے پڑے تھے۔ لمبے کمرے میں ایک چار پائی چھٹی تھی جس کا ایک پایہ قابض تھا اور اس کی جگہ انٹوں کی تھنی لگی ہوئی تھی۔ تینوں کمروں میں کتابیں ہی کتابیں تھیں۔ ہر سائز، ہر ہیچ اور ہر طرح کی پڑھنے والی کتابیں۔ ان کتابوں کو درگت کے ساتھ آراستہ کرنے کی خواہش بڑی شدت کے ساتھ بی بی کے دل میں اٹھی۔

جستی ٹریک پر پڑے ہوئے کپڑے، زرد روچھیلیاں جو بڑی آزادی سے چھت پر سے جھانک رہی تھیں اور کونوں میں لگے ہوئے جالے۔ ان چیزوں کا بی بی پر بہت گہرا اثر ہوا۔

باورچی خانے سے کچھ جلنے کی خوشبو آ رہی تھی لیکن پکانے والا دیکھی اسنو پر رکھ کر کہیں گیا ہوا تھا۔ بی بی نے تھوڑا سا پانی دیکھی میں ڈالا اور سہیلی سے ملے بغیر آ گئی۔

جس روز بی بی نے پروفیسر فخر سے شادی کرنے کا فیصلہ کیا اسی روز بھالی ملک کا رشتہ بھی آ گیا۔

(جاری ہے)



خوش فکر اور خوش ادا نوجوان اداکارہ عشتیا محمود سید

درخشاں فاروقی

نوجوان اداکارہ عشتیا کہتی ہیں "آرٹسٹ پیدا ہوتا ہے بنایا نہیں جاتا جیسے کہ میں خود ہوں، قدرت نے مجھے فن اداکاری کے لئے چنا ہے میں کوشش کے بعد بھی کسی اور شعبہ ہائے زندگی میں کامیابی حاصل نہیں کر سکتی بلکہ سچ تو یہ ہے کہ وقت ہی برباد کروں گی۔"

"تو کیا ایکٹریس بننے کے اس سارے عمل میں وقت برباد نہیں ہوا؟"

"ریاضت کو آپ وقت برباد کرنا نہیں کہہ سکتے۔ زندگی کے ہر شعبے میں آپ کو مسلسل محنت کرنے سے ہی کامیابی ملتی ہے۔ میں

نے اپنی پہچان کے لئے چھوٹے چھوٹے کردار بھی کئے تاکہ سینئر اداکاروں اور مجھے ہوئے ہدایات کاروں سے وہ چھوٹی چھوٹی باتیں سیکھ سکوں جنہیں نصیبی طور پر پڑھنے سے بات نہیں بنتی۔ اسی لئے تو آج مجھ سے رشک اور حسد کرنے والوں کی کمی نہیں۔ اتنے مختصر سے کیریئر میں، میں نے بڑے بڑے ناموں کے درمیان اپنی آدمی ادھوری پر فائزمنس کے ساتھ کھڑے ہونے کو زمین تلاش کی مگر مجھے فخر بھی ہے کہ میرے ارد گرد ایسے مہربان بھی ہیں جنہوں نے میری حوصلہ افزائی کی۔ مجھے اسی لئے تنقید بھی بری نہیں لگتی۔"

"اتنے عرصے میں آپ تنقید، حسد اور فخر کے جذباتوں میں یقیناً امتیاز کرنا سیکھ گئی ہوں گی۔ بتائیے کہ آپ کو خوش آمدید کہا گیا یا نہیں؟"

"بالکل، خوش آمدید کہا گیا۔ میں جانتی ہوں کہ یہاں مفاد پرستوں کی ٹولیاں بھی ہیں اور لابی ازم بھی ہے۔ میں کسی لابی میں نہیں ہوں۔ میں سو فیصدی اپنے امکانات سے بھرپور پرفارمنس پر یقین رکھتی ہوں۔ میرا خیال ہے اور ضروری نہیں کہ آپ اس سے اتفاق کریں کہ ایمانداری، خلوص اور غیر جانبداری سے کام کرنا ہی صحیح ہوتا ہے پھر آپ کو کسی لابی کی ضرورت ہی باقی نہیں رہتی آپ کا کام بول ہے۔"



"ایسا لگتا ہے آپ خاصی اصولی خاتون ہیں؟"

"ہونا بھی چاہئے۔ کم از کم اپنے کام کے معاملات میں تو اصول پرست ہی ہوں۔ اسی لئے ہر دوسرے ڈرامے میں نظر نہیں آتی بہتر اسکرپٹ اور اچھی ٹیم میرے لئے بنیادی اہمیت رکھتی ہے۔ آج کل دو ٹیلی ویژن پراجیکٹس کر رہی ہوں ان میں ایک ہم ٹی وی پر "کے اپنا کہیں" آپ دیکھ رہے ہوں گے اور رواں سال میں میری ایک فیچر فلم سینما کی زینت بننے جا رہی ہے۔"

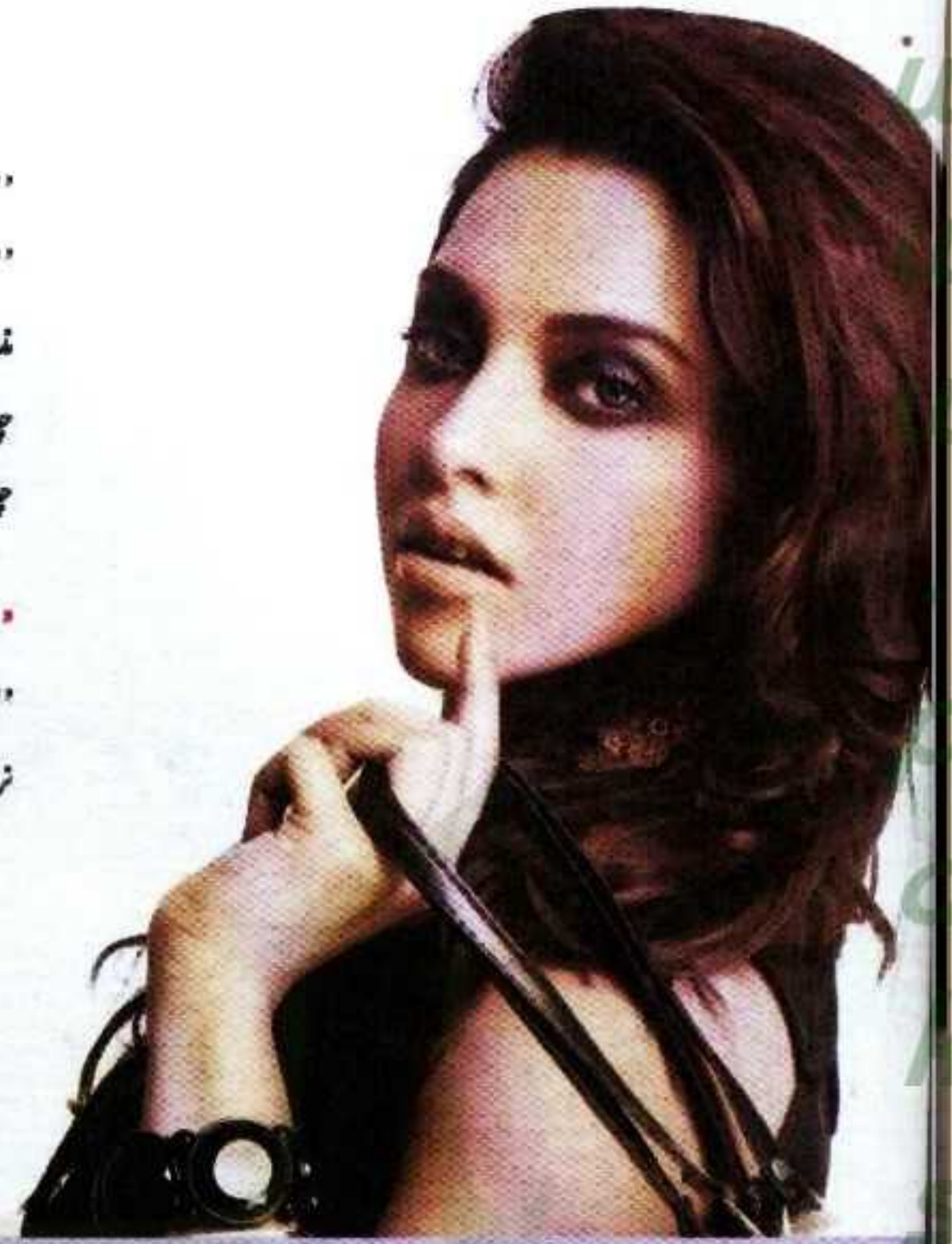
"اگر آپ اداکارہ نہ ہوتیں تو کیا ہوتیں؟"

"اداکاری کے بعد مجھے انٹیریئر ڈیزائننگ سے دلچسپی ہے تو میں ایسا ہی کچھ تخلیقی نوعیت کا کام کر رہی ہوتی۔"

"دوسری اداکاراؤں سے آپ کتنی مختلف اور منفرد ہیں؟"

"میں سمجھتی ہوں کہ میں زیادہ انتخاب پسند ہوں۔ اس لئے کم کم ہی نظر آتی ہوں۔"

"آپ کے ذہن میں بھرپور زندگی کا کیا تصور ہے؟"
"وہ زندگی زندگی ہی نہیں اگر مکمل اور بھرپور ہو جائے۔ کچھ نہ کچھ کی ہی رہے تو زندگی کا لطف ہوتا ہے۔"



چار چار ہم عمرا کا رانیں موجود ہیں اور تمام ہی مرکزی کرداروں میں ہوں تو آپ کے لئے پرفارمنس کی گنجائش کا خیال رکھنا بہت ضروری ہو جاتا ہے۔ باقی حسد اور رشک وغیرہ کسی سے نہیں۔ ہم ایک دوسرے کی پرفارمنس پر رائے بھی دیتے ہیں، مشورے بھی ہوتے رہتے ہیں اور کبھی اختلاف نہیں ہوا۔ مجھے اپنی قسمت اور مقدر سے آگے کچھ نہیں ملنے والا اور اسی طرح جس کو جتنی صلاحیت ودیعت ہوئی ہے وہ اتنا ہی کام کر سکتا ہے۔

”زندگی سے اور کیا سبق سیکھا؟“

”یہ کہ آپ کو زندگی سے شکوہ نہیں کرنا۔ اس میں جذب ہو کر دوست بنانے ہیں اور اگر مخلص دوست ایک ہی ہو تو سو پر بھاری ہوتا ہے اور میں خود اچھی دوست بننے پر یقین رکھتی ہوں صرف دوست تلاش ہی نہیں کرتی۔“

”شوہر نس میں خواتین کو کیسا رویہ رکھنا چاہئے۔“

”انہیں راک اشار کی طرح مرکزی رہنماء ہونا چاہئے۔ جس طرح مذہب پر یقین رکھتی ہیں اسی طرح اپنی صلاحیتوں پر یقین ہونا چاہئے۔ ایک دوسرے سے Web کے ذریعے رابطے میں رہنا چاہئے۔ اپنی عزت کروانے کا فن آنا چاہئے۔“

”اور مردوں کا کیسا رویہ رکھتا ہے؟“

”ان کا عورتوں کی عزت نہ کرنا یا صرف خوش شکل خواتین کے لئے نرم دلی کا مظاہرہ کرنا اچھا نہیں لگتا۔“

”کس ہستی سے مقابلہ ہے یا اس سے حسد اور رشک محسوس کرتی ہیں؟“

”مقابلہ کسی سے نہیں ہے۔ ایک ہی ڈرامہ سیریل میں

عشیتا کی چھوٹی چھوٹی باتیں

ایک رجحان ساز فلم دیکھنے کو ملے گی۔ باقی تو فلم دیکھنے اور رائے دیجئے۔ میں نے کہانی بتادی تو سسٹن نہیں رہے گا اور صاحب سسٹن ہی تو لائف ہے۔“



”سو نے سے پہلے کیا کام کرتی ہیں؟“

”ٹائٹ کریم لگاتی ہوں۔ محسین منٹ اسپرے کرتی ہوں اور ایک گلاس دودھ پیتی ہوں۔“

”صبح بیدار ہونے کے بعد کیا کرتی ہیں؟“

”نیم گرم پانی میں شہلا کر پیتی ہوں۔“

”آپ کے پرس میں موبائل اور والٹ کے ساتھ کیا رکھا ہوتا

”چاہئے؟“

”پگوز“

”آپ کا پسندیدہ اسٹائل آئی کون؟“

”پیرس ہیلٹن اور وکٹوریہ بیکہم“

”کیا چیز زیادہ مقدار میں خریدتی ہیں؟“

”کپڑے اور جوتے“

”کیا چیز آپ کو بری لگتی ہے؟“

”مصنوعی مسکراہٹ“

”آ نے والی اپنی فلم مور کے بارے میں کچھ بتائیے؟“

”بہت دلچسپ کہانی ہے۔ قدم بنگالی مکتبہ فکر سے جدید لائف اسٹائل تک اور پرفارمنس کے بہت سے شیڈز ہیں آپ کو بہت عرصے تک بنگالی اسکول کی

”آپ کا ستارا؟“

”لیو“

”قد بیل کے بغیر؟“

”5 فٹ 5 انچ“

”وہ فلم جو متعدد بار دیکھی ہو؟“

”P.S I Love You“

”پسندیدہ گلوکار؟“

”ریحانہ عابدہ پروین، لانا ڈیل رے۔“

”پسندیدہ ڈیزائنر؟“

”شہلا چٹور، منیش ملہوترا، ازارا، شینل اور مارک جیکب۔“

”پسندیدہ کھانا؟“

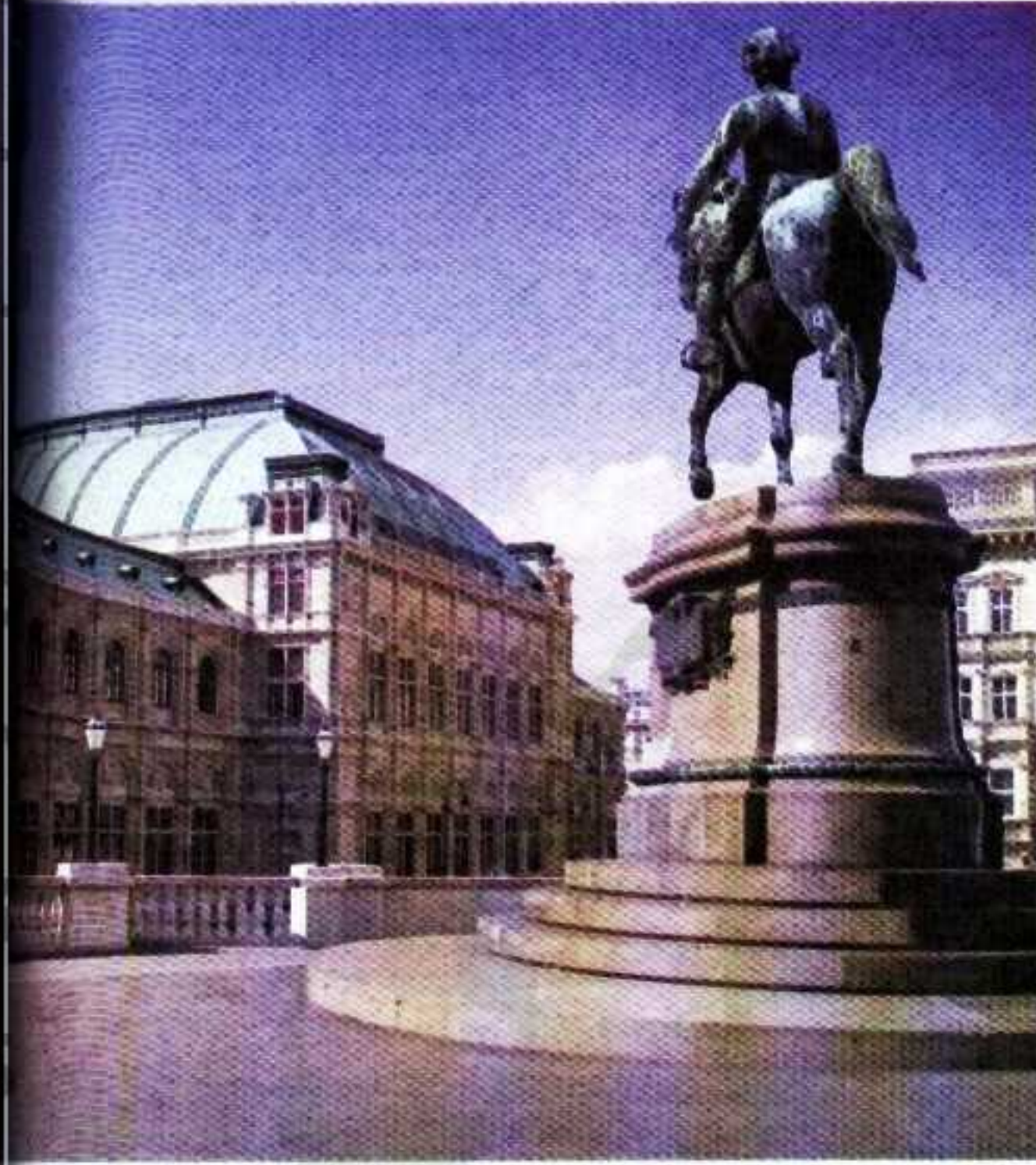
”جاپانی اور تھائی کیورین۔“

”پسندیدہ تفریح گاہ یا ملک؟“

”مارشس“

”کس چیز سے نفرت ہے؟“

”نفرت کرنے سے نفرت ہے۔“



آئیے چند بہترین شہروں میں چلیں

درجہ اول کی زندگی گزارنے کا خواب یہیں پورا ہوگا

درمختار قاروقی

ویانا، آسٹریا

2009ء سے ویانا کو دنیا کا بہترین شہر مانا جاتا ہے۔ خیال رہے کہ ثقافتی، معاشی اور سیاسی محاذوں کا مرکز ویانا کو بڑے شہر کا اعزاز بھی حاصل ہے۔ اپنے پرانے انٹرا اسٹریکچر کو کامیابی سے نئے میں بدلنے کے باعث 2006 میں اقوام متحدہ نے ویانا کو یو ایس اربن پلاننگ ایوارڈ سے نوازا۔ دنیا کی اکثر عالمی کانفرنسوں کے لئے ویانا کا انتخاب کیا جاتا ہے، اس کے ساتھ ساتھ یہ سیاحوں کے لئے ایک پرکشش مقام بھی ہے جہاں ہر سال پچاس لاکھ سیاح آتے ہیں۔

یہ جان کر آپ کو میری طرح حیرت ہوگی کہ دنیا کے بعض اہم اور بڑے شہر رہائش کے لئے بہترین نہیں سمجھے جاتے کیونکہ وہاں جرائم کی شرح بلند ہے اور ٹریفک کے مسائل اور آلودگی زندگی کو مشکل بنا دیتی ہے۔ دلچسپ امر یہ ہے کہ دنیا کی بڑی معیشتوں جیسے امریکہ، جاپان اور برطانیہ بین الاقوامی تنظیم Mercer کے سروے کے مطابق رہائش کے لئے موزوں ہیں۔



جنیوا، سوئٹزر لینڈ

آبادی کے لحاظ سے جنیوا سوئٹزر لینڈ کا دوسرا بڑا شہر ہے۔ اقوام متحدہ WHO اور ریڈ کراس سمیت دنیا کی 20 بڑی تنظیموں کے صدر دفاتر یہاں واقع ہیں۔ یہاں عالمی تنظیموں اور کانفرنسوں میں دنیا کے 160 ممالک کے نمائندے ہر سال شریک ہوتے ہیں جو عالمی سطح پر اس شہر کی اہمیت واضح کرتا ہے۔ پہاڑی سلسلے Swiss Alps کے دہانے اور جنیوا جھیل کے کنارے پر واقع یہ شہر یورپ کے سبز ترین شہروں میں گروانا جاتا ہے۔ جنیوا کا 20% فیصد علاقہ باغات، پودوں اور پارکوں پر مشتمل ہے۔ اسی لئے اسے City of Parks بھی کہا جاتا ہے۔ دنیا کے متعدد ماحولیاتی تنظیموں کے گھر ہونے کے سبب اس شہر میں ماحول کے حوالے سے قوانین خاصے سخت ہیں۔ یہ دنیا کا 5واں مہنگا ترین شہر ہے۔



زیورخ، سوئٹزر لینڈ

معیار زندگی کے لحاظ سے دنیا میں سابق نمبروں زیورخ سوئٹزر لینڈ کا سب سے بڑا شہر ہے اور اسے ملک کا معاشی انجن بھی کہا جاتا ہے۔ ٹیکسوں کی پست شرح کے باعث دنیا بھر کی کمپنیوں نے یہاں اپنے تجارتی مراکز قائم کئے ہیں جبکہ یہاں کے قائم 82 بینکوں کے اثاثوں کی مجموعی مالیت سوئٹزر لینڈ کے کل اثاثوں کے نوے فیصد کے برابر ہے۔ پہاڑوں اور جھیلوں کے سبب یہ اہم سیاحتی مرکز ہے۔ یورپ میں اسے تیسرا مہنگا شہر قرار دیا جاتا ہے۔

اس کے باوجود ہر سال کئی ملین سیاح یہاں آتے ہیں۔ شہر کی تعلیمی سرگرمیاں بھی عروج پر ہیں دنیا بھر میں سوئٹزر لینڈ اپنے تعلیمی اداروں کے اعلیٰ معیار کے سبب جانا پہچانا جاتا ہے۔



کھانا لکچر

آسٹریا میں پھیلی مقامی لوگوں میں سب سے زیادہ پسند کی جاتی ہے۔ تازہ کریم، ٹیٹریچسٹ، فیش ساس اور پیڑر چیز کے ساتھ یہ روایتی ڈش ڈانٹے میں بھی لاجواب ہے۔ وہ اسے کورل ٹراڈسٹ، سالن اور ٹیونا کے علاوہ آسٹریا میں بیکریں میں تیار کرتے ہیں۔



میونخ، جرمنی

یہ جرمنی کا اہم معاشی ستون اور تیسرا بڑا شہر میونخ دنیا کی چند بڑی کمپنیوں کا گھر ہے۔ Siemens اور ایسی ہی کئی کمپنیوں کے سبب یہ ریاست یورپ کی کل پیداوار کا 30% فیصد پیدا کرتا ہے۔ اس شہر میں قوت خرید تمام جرمنی کے مقابلے میں زیادہ ہے۔ مضبوط صنعتوں کی وجہ سے یہ شہر تاریکین وطن کے لئے پرکشش مقام رہا ہے۔ اس لئے اس شہر کی آبادی میں 40% فیصد غیر ملکی نژاد ہیں۔ تیز رفتار ترقی کرنے والی صنعتوں کے باعث میونخ تربیت یافتہ لیبر کی کمی کا شکار ہے۔ یاد رہے کہ یہاں ہر سال اسی ہزار انجینئرز، بارہ ہزار ڈاکٹرز اور 66 ہزار آئی ٹی اسپیشلسٹ کی اساسیاں پیدا ہوتی ہیں۔ گزشتہ برس جرمنی کی حکومت نے معاشی مسائل سے دوچار اٹلی، پریشال اور یونان کے شہریوں کو میونخ میں ملازمتیں حاصل کرنے کی اجازت دی ہے۔

یہاں آٹھ سے نو ماہ تک سخت سردی پڑتی ہے اس کے باوجود سیاحوں کی آمد جاری رہتی ہے میونخ کے میوزیمز، آرٹ گیلریاں، پارکس اور تجارتی و صنعتی مراکز قابل دید ہیں۔



ڈوسلڈورف، جرمنی

دریائے رائن کے کنارے آباد یہ شہر آبادی کے لحاظ سے جرمنی کا ساتواں شہر ہے۔ فیشن اور تجارتی میلوں کے لئے مشہور ڈوسلڈورف جرمنی میں مواصلات کا ایک بڑا مرکز ہے۔ ٹوکیا، سمیٹو اور ہیولٹ پیکارڈ جیسے ٹیکنالوجیکل جائٹس کے ہیڈ کوارٹرز یہاں قائم ہیں۔ سو سے زائد آرٹ گیلریز کے ساتھ اسے جرمنی میں آرٹ کا گھر مانا جاتا ہے۔ یہ شہر فن مصوری کی کئی تحریکوں کو ابھرتے ڈوبتے ہوئے دیکھ چکا ہے۔ دنیا بھر کے فنون لطیفہ کو متاثر کرنے والی تحریکوں کی تاریخ تاثر انگیز بھی ہے اور ایک حیرت کدہ بھی۔

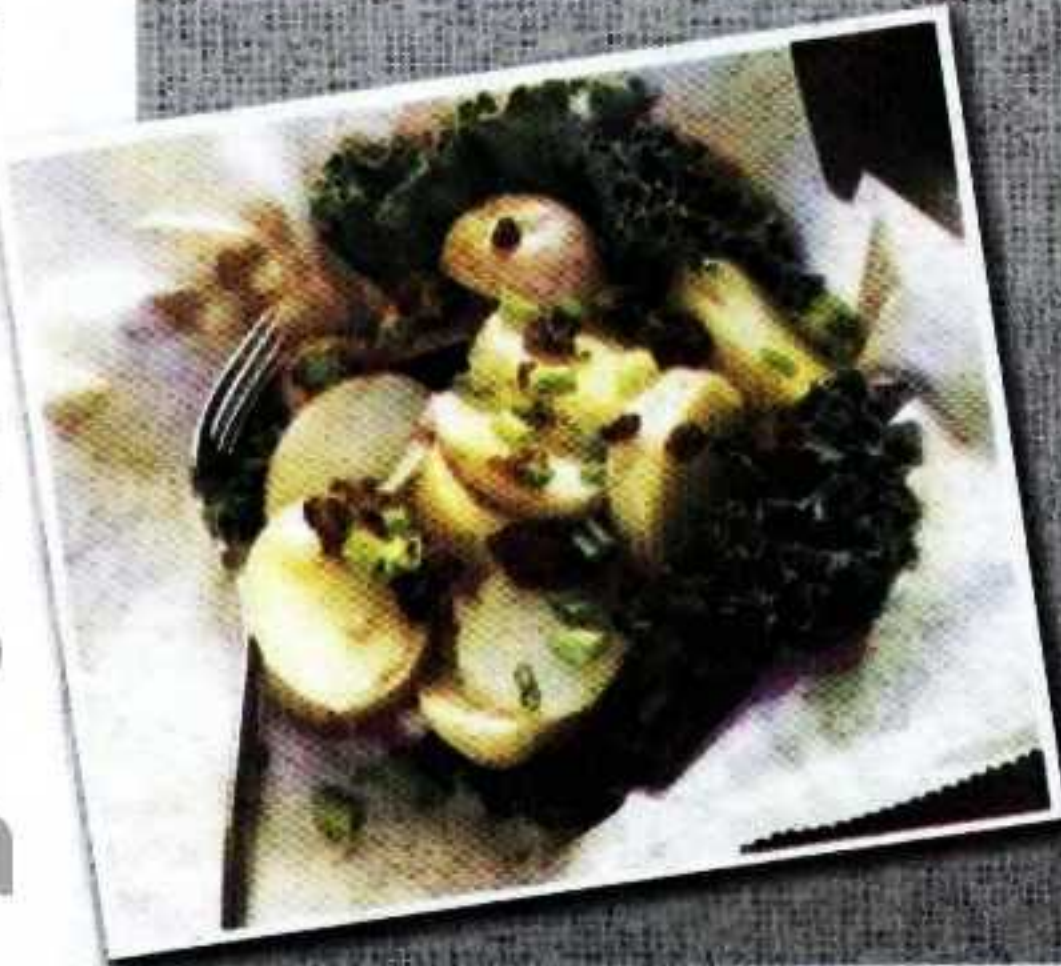


فرینکفرٹ، جرمنی

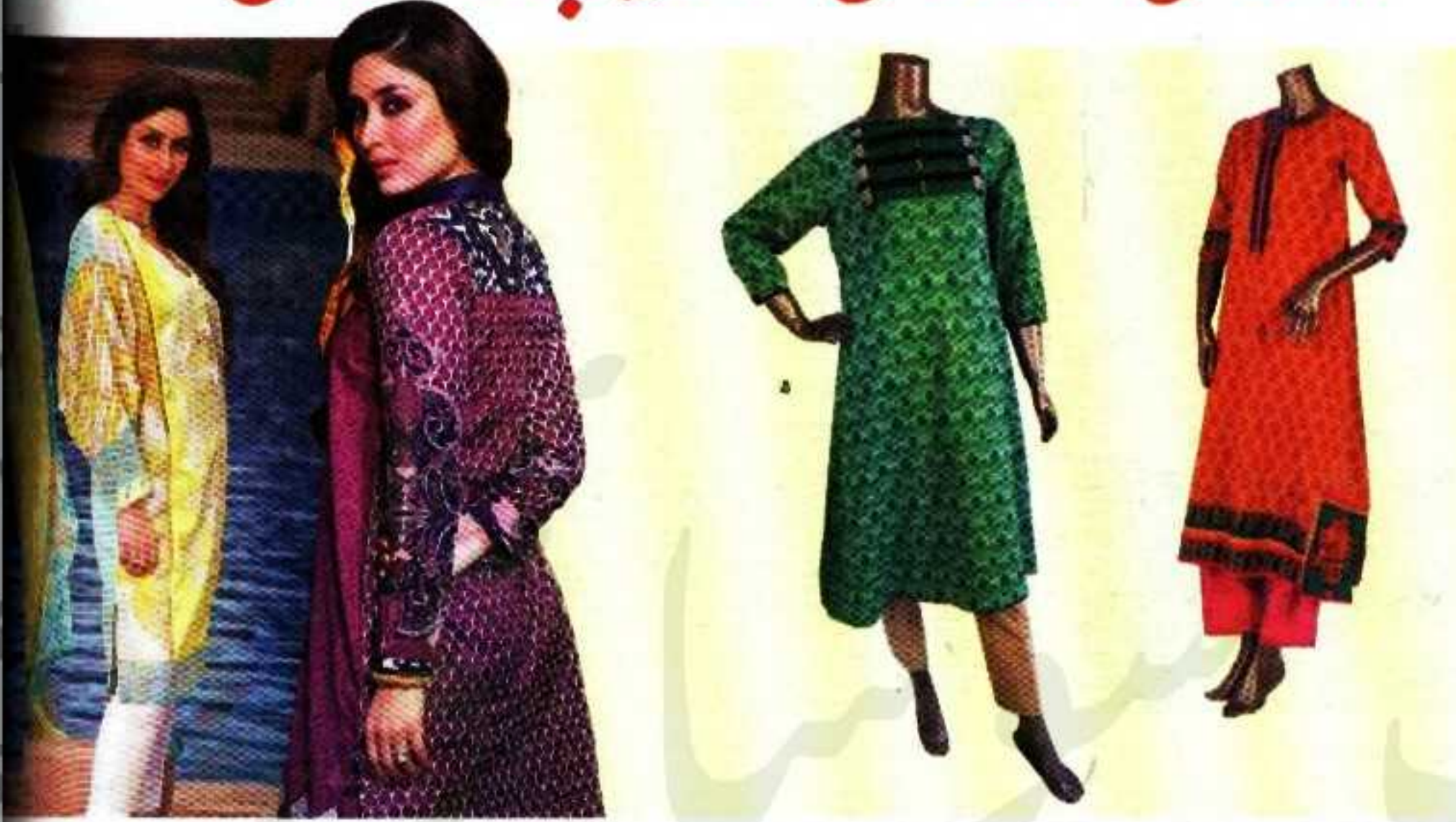
یہ جرمنی کا اہم شہر اور یورپ کا سب سے بڑا بین الاقوامی شہر ہے۔ یورپین سینٹرل بینک اور فرینکفرٹ اسٹاک ایکسچینج اسی سرزمین پر قائم ہیں۔ نقل و حرکت کے جدید ذرائع اور تیز رفتار ریل میٹ ورک کے باعث فرینکفرٹ یورپ کا ایک بڑا فرانسیسی مرکز سمجھا جاتا ہے۔ یہاں کے سب سے بڑے سالانہ 114 ملین مسافر جبکہ 50 ملین سالانہ ہوائی اڈے کو استعمال کرتے ہیں، جو اسے مسافروں کی جم کے لحاظ سے دنیا کا نوں معروف ترین شہر بناتا ہے۔ قانون پر عملدرآمد اور جرائم کی شرح کے حوالے سے فرینکفرٹ دنیا کا نوں محفوظ ترین شہر ہے۔ فرینکفرٹ کو دوسرے ملکوں سے ملانے والی شاہراہ پر حفاظتی انتظامات کمال کے ہیں۔ ریسیکس سروس چاق و چوبند رہتی ہے۔

کھانا کھپیر
جرمن پوٹو سلاڈ

صحت بخش کھانوں اور خاص کر سلاڈ کے استعمال میں اہل جرمنی کا جواب نہیں۔ زیر نظر تصویر میں آپ نے ہونے آلود مرکز کی سیاہ سڑک، پارکے اور کوشت کے ساتھ ملائی جانے والی یہ سلاڈ پکچل اور بیٹوں دونوں میں پسند کی جاتی ہے۔



وطن عزیز میں منعقدہ سماجی اور ثقافتی تقاریب کا احوال



بہار آئی اور لان کے تھان محل گئے

فروری کے آخری اور مارچ بھر میں پاکستان خصوصاً کراچی شہر میں نئے برس کی لان متعارف کرائی جاتی ہے۔ جنید جمیل نے اس مرتبہ ادب نوازی کا تخلیقی تصور پیش کیا۔ معروف اور ہر دل عزیز شخصیت ضیاء مکی الدین کی طرز ادائیگی سے فیض احمد فیض کی نظم بہار آئی کو اپنی اشتہاری مہم میں شامل کیا اور نمائش والے دن خواتین نے مقامی ہوٹل میں لان خریدنے کے ساتھ ساتھ ضیاء صاحب کی پرتاثر آواز میں فیض کا کلام بھی سنا۔

فراز مٹان نے بہارتی اداکارہ کرشمہ کپور (جو تقریباً اداکاری سے کنارہ کش ہیں) سے اپنی لان کی ماڈلنگ کروائی اور اس سال کریمہ کپور اپنے مصروف فلمی شہدول کے ساتھ ساتھ پاکستانی لان کی ماڈلنگ کرتے دیکھی جاسکتی ہیں۔ اتحاد ٹیکسٹائل، ریشم گھر، شفاء سفینا نے فیصل آباد، گجراتوالہ، گجرات، سرگودھا، راولپنڈی اور لاہور کی نمائشوں میں پزیرائی حاصل کی۔



اب یوم مستنصر حسین تارڑ بھی...

ریڈرز ورلڈ فیس بک پر ممتاز ناول نگار، سفر نامہ نگار، کوہ نور، ڈرامہ نگار، اداکار اور فی وی میڈیاں مستنصر حسین تارڑ کے عداوتوں پر مشتمل ایک گروپ ہے۔ ریڈرز ورلڈ نے گزشتہ سال مستنصر حسین تارڑ کی سالگرہ کے دن کو بطور یوم مستنصر حسین تارڑ منانے کا آغاز کیا تھا۔ اس سال ریڈرز ورلڈ نے تارڑ صاحب کی 75 ویں سالگرہ کے موقع پر ان کا سال منانے کا اعلان کیا ہے۔ ریڈرز ورلڈ انڈین میراجم نے اس موقع پر تارڑ کے لوگوں اور ان کی تصویر سے مرصع کافی ٹگ یادگاری تحفے بھی پیش کئے۔

چھٹالیڈیز فنڈ ویمنز ایوارڈ ایک دلچسپ تقریب

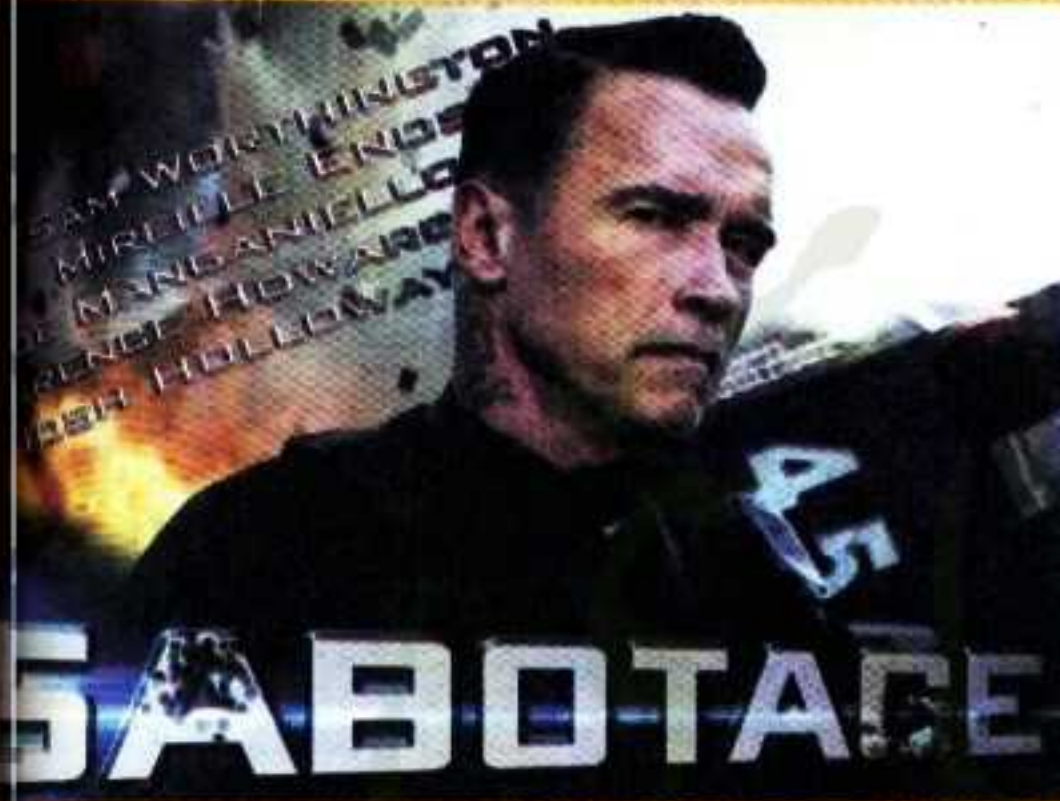
داؤد گھوٹل فاؤنڈیشن کے زیر اہتمام چھٹالیڈیز فنڈ ویمنز ایوارڈ 2014ء کراچی کے موہنہ ٹیلی ویژن میں منعقد ہوئے۔ ڈاکٹر نفیسہ صادق (UN AIDS) شریا (SOS) نمایاں ترین ہستیاں تھیں۔ اس موقع پر انڈین کلچرل ڈانس پر فارمنس سے تقریب کا آغاز کیا گیا۔ Key ورز میں خوشحالی بینک کو Idol ایوارڈ انیتا ظفر اور اکبری جن دو خواتین کو دیا گیا جو حال ہی میں پولیو مہم کے دوران قتل کی گئیں۔ People's Choices ورز میں سرفہرست تھیں شمیم بیگ جو بچھلے برس پاکستان ویمن آف ایئر قرار پائی تھیں۔ اس کے علاوہ ماہر حسن اشقی مارشل نے Trailblazer Award حاصل کیا۔ اس موقع پر ایوارڈ حاصل کرنے والی خواتین کو لیڈیز فنڈ ممبر شپ کارڈ کا اجرا کیا گیا اور پرنسپل کی چیئرمین تحفہ دی گئی علاوہ ان کے عظمی جویری کی چاندی کا یادگاری زیور اور ہیرے انس کا گزری کلچر کو موگروپ کی جانب سے گفٹ ہیمز مڈیرٹائی کی جانب سے پھولوں کے گلدستے اور تمام کامیاب خواتین کو پوجویری کی کافی ٹیبل بک تحفہ دی گئی۔

آرٹس کونسل میں یوم خواتین کی دلچسپ تقریب

راولپنڈی میں پامیری آرٹس اینڈ کلچرل انسٹی ٹیوٹ کے زیر اہتمام گلگت اور بلتستان کی خواتین کی بنائی ہوئی دستکاریوں کی نمائش منعقد ہوئی۔ اس موقع پر اسٹیج پلے ترتیب دینے کے عمدہ لوک ورثے سے متعلق اشیاء بے حد پسند کی گئیں۔



REVIEWS BOOKS



ڈائریکٹر: ڈیوڈ آئر
کاسٹ: آرملڈ شیوارزنگر، اولیویا اولیم،
میکس مارٹی، جوش ہولڈس

دنیا بھر میں مختلف نظریات رکھنے والے آپس کے اختلافات کو اتنی ہوا دیتے ہیں اور یوں لگتا ہے چند عناصر اس دنیائے رنگ و بو کو اجاڑ کے رکھ دیں گے۔ واقعی تخریب کاری کہاں نہیں ہو رہی۔ دنیا کا کوئی خطہ بھی حالات و معاملات کو سمجھنا تو کرنے والے گروہوں سے پاک نہیں ہے۔ ہالی ووڈ انڈسٹری کی مایہ ناز ہستی آرملڈ شیوارزنگر اب تخریبی قوتوں کے خلاف اٹھ کھڑے ہوں گے۔ فلم اسکرین ہی پر سکی لیکن وہ ساج دشمن گروہوں کو کیڑا کر دار تک پہنچا دیں گے اور اپنی ٹیم کے کواشٹارڈ میسر ہووڑ اور دوسرے ستاروں کے ساتھ مل کر وہ آپ کو دعوت فگرو دیں گے۔ پاکستانی سینماؤں میں یہ فلم بہت ذوق و شوق سے دیکھی جائے گی۔ فلم کے بڑے پردے پر جدید تکنیکی مہارتوں کے ساتھ سینما نوگرانی کا یہ انداز End of Watch اور A Good Day to Die Hard میں دیکھ چکے ہیں جسے فلم بینوں نے بے حد سراہا تھا تو قیاس ہے کہ آپ بھی اسے پسند کریں گے۔

ناول کافن

ترجمہ: محمد عمر یمن

صفحہ: 338

قیمت: 400 روپے

ناشر: شہزاد پبلی-155، بلاک-5، گلشن اقبال، کراچی۔

اردو ادب پڑھنے والوں کے لئے اب میلان کنڈیرا اور محمد عمر یمن کے نام نہ تو اجنبی ہیں اور نہ ہی تعارف کے محتاج۔ مترجم نے کنڈیرا کی تحریروں کے بارے میں لکھا ہے کہ Art of the Novel نامی کتاب نیویارک سے شائع ہوئی جس میں 80 کے دہائی کے ترجموں کی کو شامل نہیں کیا گیا بلکہ جو نئے ترجمے شامل کئے ہیں ان کی بناء پر وہ یہ کہنے میں بڑی حد تک درست ہیں کہ کنڈیرا کی فکر کا نمونہ اس میں نکجا ہو گیا ہے۔ اس کتاب میں کنڈیرا کی تین ناولز کے کچھ حصوں، ایک خطبے اور کچھ انٹرویوز کے ترجمے بھی ہیں اور ان سے ہمیں اس مصنف اور دنیا کے اہم ترین گلشن سے نہ صرف معلومات ملتی ہیں بلکہ گلشن کی ہیئت اور ادیب کے سیاسی نظریے سے بھی آشنائی ہوتی ہے۔ عمر یمن یونیورسٹی آف وکسانسن میڈیسن میں اڑتیس سال تک اردو اور اسلامی تاریخ کے پروفیسر رہے ہیں اور انگریزی میں Annual of Urdu Studies نکالتے رہے ہیں۔

کتھا چار جنموں کی

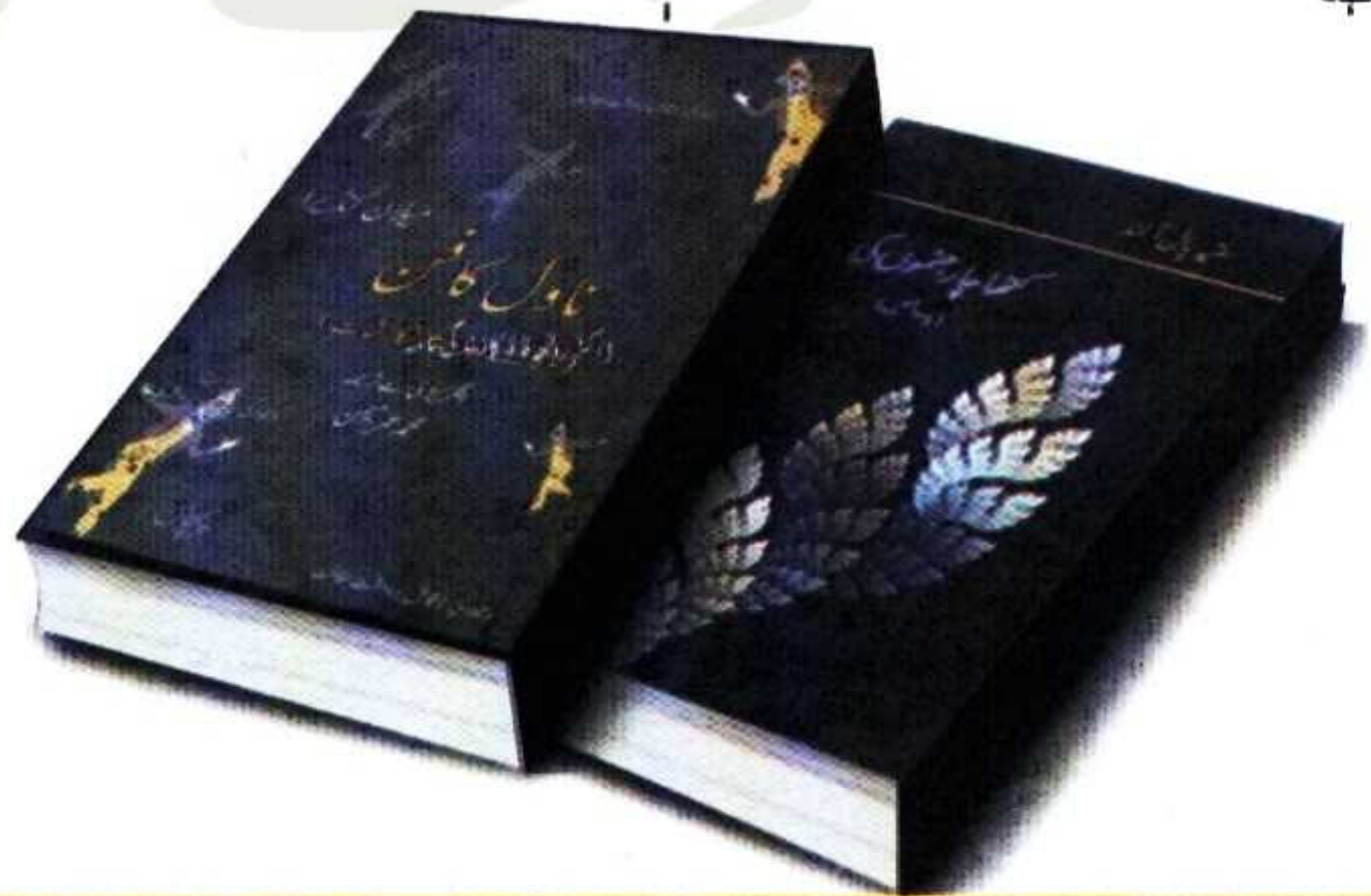
مصنف: ستیہ پال آنند

صفحہ: 552

قیمت: 500 روپے

ناشر: بزمِ حقیق ادب پاکستان، کراچی

معروف بھارتی ادیب کو دنیا بھر کے اردو ادب پڑھنے والے خوب جانتے ہیں۔ وہ پاکستانی علاقے چکوال میں پیدا ہوئے۔ ابتدائی تعلیم بھی پاکستانی تعلیمی اداروں میں حاصل کی پھر نقل مکانی کے بعد بھارت اور امریکا چلے گئے۔ عملی زندگی صحافت سے شروع کر کے تدریس کے فرائض بھی انجام دیئے۔ چار جنموں کی کتھا میں محض رومان نگاری نہیں بلکہ آٹھ دہائیوں پر مشتمل کوائف، تجربات اور واقعات ہیں، جنہیں ایک زاویے سے دیکھ کر لڑی دار پرویا گیا ہے۔ پہلے جنم کی کتھا سولہ برس کی عمر تک کی ہے۔ دوسرا جنم ہندوستان کو ہجرت، محنت مزدوری سے پیٹ پالنے اور تعلیم حاصل کر کے ادیب کی دنیا میں داخل ہونے کی ہے۔ تیسرا جنم یونیورسٹی کی ملازمت اور ادبی ریاضت کی ہے۔ چوتھی کتھا ہندوستان سے مغرب منتقل ہونے کی ہے۔ کتاب ہر پہلو سے دلچسپ ہے اور اس سے بھی دلچسپ تجربہ یہ ہے کہ ستیہ پال آنند کہتے ہیں "چار جنموں کی اس کتھا کو مہاتما بدھ کے حوالہ جاتی چوکھے میں رکھ کر پیش کرنے سے مجھے اس کتاب کی ہر سطر میں اپنی ہی عہدہ نظر آتی ہے۔"



DRAMA

MO

کسے اپنا کہیں

قدرت

کاسٹ: رویہنا شرف، شبیر جان، عتیقا محمود، دانش تیمور، امیرج
پیشکش: قاسم اور پروین اکبر
ہم ٹی وی میٹ ورک

کاسٹ: ندیم، مناجیلہ جات، احسن خان، مولیٰ شیخ اور نگل
پیشکش: اے آر وائی ڈیجیٹل

ڈرامہ نام ہے کرداروں کے تصادم اور جذباتی کشش کا اور ہم ٹی وی کے بینر تلے ٹیلی ڈراموں میں تکنیکی مہارتوں اور تحقیقی زاویوں کو یکجا کر دیا جاتا ہے۔ حال ہی میں مقبول ہونے والی سوپ سیریل کسے اپنا کہیں، متوسط طبقے کے مسائل کی آئینہ دار کہی جاسکتی ہے۔ رویہنا اور شبیر جان ایک چھوٹے کاروباری خاندان سے تعلق رکھتے ہیں جن کی پہلی بیٹی کی شادی گوکہ سنگی پھوپھی کے بیٹے سے ہوئی ہے لیکن یہ داماد برسر روزگار نہیں اور سسرال سے مطالبے کرتا رہتا ہے حتیٰ کہ جوئے میں سسرال سے ملنے والی گاڑی بھی ہار چکا ہے۔ اس کی صحبت میں چند برے کردار اس کے خاندان کو نقصان پہنچانے کے درپے ہیں اور ان کے ہاتھ انسانی کمزوریاں بھی آچکی ہیں اب نہیں کہہ سکتے کہ ان کی بیٹی ہوئی دوسری بیٹی اپنے گھر میں کچھ جتن سے رہ پاتی ہے یا نہیں اور تیسری بیٹی کی چاہت کا کیا انجام ہوتا ہے۔ ڈرامہ گھریلو مسائل کے گرد گھومتا ہے اور مکالمے پر اثر ہیں پھر دیکھنے میں کیا حرج ہے!

کچھ تو انسان کے اپنے اندازے ہوتے ہیں کہ مستقبل قریب میں ان کی حکمت عملی جیسی ہوگی ویسا ہی زندگی کا رنگ ہو جائے گا مگر انسان کو ماورائی قوتوں کا مجید پتا چل جائے تو کیا ہوتا ہے۔ زیر تبصرہ ڈرامہ سیریل میں ندیم صاحب کو ایسا کردار دیا گیا ہے جو مستقبل بنی کا شغف رکھتے ہیں اور جنہیں الہامی قوتوں کا ادراک ہو جاتا ہے۔ ڈرامہ دلچسپ مناظر، پرتعجب حالات و واقعات اور عمدہ ٹریٹمنٹ سے آراستہ ہے۔ کہانی میں گہری مرکزی حیثیت اور رشتوں کا تقدس بھی موجود ہے مگر یہ کہانی گھروالوں کی رجشوں اور لڑائیوں سے ہٹ کر اپنا علیحدہ تاثر قائم کر رہی ہے۔ ڈرامہ سیریل دیکھنے اس طرح یہ معملہ حل ہو جائے گا کہ قدرت نے انسان کے لئے کتنا بہتر اور مناسب سوچ رکھا ہے اور انسان اپنے لئے کتنا برا رویہ اپناتا ہے۔



ڈائریکٹر: ڈیوڈ دھادون
کاسٹ: دارون دھادون، اے لیا ناڈی کرز، مرگس فخری، انویم کھر

بالاجی مشن پکچرز کے سینئر سٹاف نے اپنی فلم کا عنوان ہے "میں تیرا ہیرو" نامی میں اس پروڈکشن ٹیم نے متعدد ٹی وی سیریل اور فلمیں بھی بنائیں اور جنہیں کامیابی بھی ملی۔ پروڈیوسر شوہا کیوں ایکٹریا اور اپنا مشرا ہیں جبکہ موسیقی ساجد واجد نے ترتیب دی ہے اور گیت لکھے ہیں کمار نے۔ فلم کا موضوع رومینٹک کامیڈی ہے اور ڈیوڈ دھادون نے اپنے صاحبزادے سے دونوں خوبصورت لڑکا کا راؤں یعنی اے لیا ناڈی اور مرگس فخری کے مقابل خوب شرارتیں کروائی ہیں خود دارون کا کہنا بھی یہی ہے کہ مرگس لڑکا لیا ناڈی سے ان کی بھرپور انداز کی یکسوئی بنی اور ہم نے ایک دوسرے کے حس مزاج اور قابلیت سے استفادہ بھی کیا۔ دنیا کے دلکش سیاسی مقامات دیکھنے کے شوقین فلم بینوں کو نہ صرف خوبصورت کہانی بلکہ اوٹی (بھارت) بنگاک اور لندن دیکھنے کا اتفاق بھی ہوگا اور توہر بنی دلیال (گلوکار) کا گایا ہوا گیت بے شری کی ہانٹ ممکن ہے ہمارے مجید فلم بینوں کو پسند نہ آئے کیونکہ ڈیوڈ نے دارون سے ذرا ہٹ کے آئٹم ساگ میں رقص کر دیا ہے بہر حال فلم جاذب توجہ ہے۔ ایکٹریا کی پچھلی چند فلموں کی طرح بھرپور مزاج اور روئیں میں حسن و خیر کا منظر نامہ ایک بار تو دیکھا جانی سکتا ہے۔

شان و کھیل

حمل

☆ سیارہ ☆ نشان ☆ عدد ☆ مبارک رنگ ☆ عنصر ☆
مرخ مینڈھا 9 سرخ آگ



اتیارطل

اس برج کے زیر اثر پیدا ہونے والے فطری طور پر بڑے سمجھدار ہوتے ہیں۔ ان کی سوجھ بوجھ خاص کی ہوتی ہے۔ ان لوگوں کو مختلف ملکوں کی تاریخ، سیاست، علمی تحقیق اور اسی قسم کے مضامین سے دلچسپی ہوتی ہے۔ ان میں قائدانہ صلاحیت پائی جاتی ہے۔ دوست اور عزیز واقارب ان سے رہنمائی حاصل کرتے ہیں۔ یہ اپنے مقاصد میں دوسرے کی شخص کی مداخلت برداشت نہیں کرتے۔ فلاحی کام کرنا چاہتے ہیں۔ دوستی اور محبت کے معاملے میں وفادار ہوتے ہیں۔ وعدے کے سچے ہوتے ہیں۔ ذمہ داریاں عائد کردی جائیں تو بہت دیا متداری اور اعتماد کے ساتھ نبھاتے ہیں۔ حمل خواتین بڑے دل و دماغ کی مالک ہوتی ہیں اور رومان پسند بھی۔ حمل مردوں میں پھرتی اور قوت عمل موجود ہوتی ہے۔

آپ چونکہ روحانی زندگی پسند کرتے ہیں تو قدرت آپ کے لئے اچھے راستے خود نکالتی ہے۔ آپ دینی کتب کی اشاعت کا کام ذوق شوق سے کر سکتے ہیں اس میں کامیابی کا امکان ہے۔ مہربان اور لالچی دونوں قسموں کے دوست رابطے میں رہیں گے۔ آپ محبت نواز ہیں اور نرم دلی کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ یہی خوبی پریشانی کا باعث ہو سکتی ہے۔



آپ کی قوت ارادی کمال کے جوہر دکھائے گی۔ کوئی ایک حادثہ بھی متوقع ہے لیکن آپ جانبر ہونے والے ہیں۔ صحت کا خیال رکھیں۔ تیزابیت، جگر کی گرمی اور آگ سے جلنے کا خطرہ رہتا ہے۔



اکتوبر 21 سے نومبر 20 کے درمیان پیدا ہونے والے افراد سیارہ مرخ سے تعلق رکھتے ہیں۔ یہ افراد جذباتی بھی ہوتے ہیں اور اپریل کے مہینے میں بعض خانگی مسائل ختم ہونے کی وجہ سے ان کی جذباتیت بڑھ سکتی ہے۔ اچھی گفتگو کی کوشش رکھنے کی وجہ سے بہت مقبول ہو سکتے ہیں۔ جلد خسر کرنا اور کام میں سست رفتاری دکھانا ان کی بڑی غلطیاں شمار ہوں گی۔



چونکہ آپ کا سیارہ زہرہ ہے تعلق رکھتا ہے تو آپ نہایت ذہین، عاشق مزاج اور نرم دل واقع ہوتے ہیں۔ بچوں کی خصوصیات بپار آپ کو بہت داس آتا ہے۔ آپ کو بچوں کی کوئی نہ کوئی دلچسپی کی چیز بنانے یا اسکول قائم کرنے یا کتب سازی کرنے سے فوائد مل سکتے ہیں۔ جن ثور افراد کی کم عمری میں شادی ہوئی وہ اب خطرے میں گمری نظر آ رہی ہے۔



آپ کا اپنے قریبی اور دور کے حلقوں میں عزت و مرتبہ بڑھے گا۔ آپ منافق نہیں مذہبی بھی ہیں اور شریف انفس بھی اور اکثر لوگ آپ کی باتوں کو سمجھ نہیں پاتے۔ قوس مائیں بچوں کو بخشنے سے پابندی ہیں۔ یہ شوخ پرست ہوتی ہیں اور خاصی نیک بھی۔ ان پر کتنا ہی ظلم کیا جائے یہ ایف تک نہیں کرتیں۔ قوس مردوں کو آمدنی کے ذرائع میں اضافہ کرنے کی دھن سنائی رہتی ہے۔



آپ کو مستقل مزاجی اپنانے کا مشورہ دینا فضول ہے کیونکہ آپ اپنی عادت سے الگ نہیں ہو سکتے۔ ادھوری تعلیم مکمل کرنے کا شوق بڑھے گا۔ آپ اچھے قانون دان، سیاستدان اور اچھے اداکار بن سکتے ہیں۔ نرم دلی کا جو ہر طبیعت پر غالب رہے گا۔ شراکت کا کاروبار نہ ہی کریں تو بہتر ہے۔ دوسرے افراد کو آپ کی چالاکی نہیں بھائے گی اور تعلقات بگڑیں گے۔



آپ سیارہ زحل سے تعلق رکھتے ہیں اور خاصے ذہین ہیں اگر آپ سرکاری ملازم ہیں تو ترقی کا امکان غالب ہے۔ رشتے داروں سے اختلاف ہو سکتا ہے۔ انہیں آپ کی صاف گوئی اچھی نہیں لگے گی۔ مذہبی نہ ہونے کے باوجود اپنے حلقوں میں ذمہ دار اور باکردار سمجھے جائیں گے۔ گمراہ زندگی میں ناجا چاقی اور اختلاف پیدا ہونے کی وجہ سے موذی خراب رہ سکتا ہے۔



آپ جہاں کہیں ہوں آپ کو گھر کا خیال رہتا ہے۔ گھر کی یاد دلاتی ہے۔ اپنی بے چینی پر قابو پائیے اور اگر سمندر کنارے گھر بنانے کی خواہش رکھتے ہیں تو کوئی واضح منصوبہ بندی کر لیں۔ آرٹسٹوں، مصنفوں اور کاروباری حضرات کو اپریل کے مہینے میں کسی خوشگوار حیرت کا سامنا کرنا پڑے گا۔ پرانی باتیں بھول کے دوستوں کو گلے لگائیے۔ ممکن ہے کوئی پرانا دوست اپنی ذمہ داری پر معافی طلب کرنے آجائے۔



خود کو اکیلا نہ سمجھیں لوگ آپ سے بحث مباحثہ کریں گے مگر آپ کی اصولی باتوں کو رد نہیں کر سکیں گے۔ نئی چیزوں کو اپنا پورا پورا یافت کرنے کی لگن بڑھے گی۔ سائنسدان یا ڈاکٹر ہیں تو ممکن ہے کوئی نئی تحقیق اور تجویز منظر عام پر لائیں۔ آپ کے رشتے داروں اور عزیزوں میں کوئی تعلقات میں بگاڑ کا سبب بن سکتا ہے۔ صحت کا خاص خیال رکھیں۔ معدے کی تکلیف پیدا ہو سکتی ہیں۔



آپ کے لئے التوا کا دن سعد ہے یہ دن آرام اور تفریح کے لئے مخصوص کیجئے مگر آپ آج بھی کام کرنا چاہتے ہیں۔ ہمدردی اور ایمان داری کے جذبے غالب رہیں گے۔ پیسے کا لین دین سوچ بچار کے بعد کریں۔ نچلے درجے کے اسد افراد بھروسے کے لائق نہیں ہوتے لیکن معاشی طور پر یہ افراد خاصے خوشحال ہو سکتے ہیں۔ صحت کی فکر رہے گی اگر گردے کی تکلیف ہو تو اپنا علاج پابندی سے کرانیں۔



زیادہ سفر آپ کے نصیب میں ہے اس سال بھی قریب یا دور جانے کا امکان ہے۔ چھپے ہوئے علم کو جاننے کی لگن بڑھے گی۔ آپ پیدا ہونے کی تاریخ پر ذہین ہیں اور اپریل میں آپ کو ذہانت کے بل پر مال و دھن مل سکتا ہے۔ 16 تاریخ کے بعد سے لوگوں میں مقبولیت بھی بڑھے گی۔ برج عقرب سے تعلق رکھنے والے افراد سے روحانی لگاؤ بڑھ سکتا ہے۔



آپ کا سیارہ عطارد ہے اور ایسے لوگ ذہین، عاقل اور عام طور پر بالدار ہوتے ہیں۔ آپ کو کھانا تھوڑا مشکل ہے۔ ابتدائی دور میں نیک اور سچے ہوتے ہیں اور بعد ازاں اس کے برعکس بھی ہو سکتے ہیں۔ آپ کی خوش لباسی کی لوگ داد دیں گے اور غذا کا معیار بھی بہت اچھا ہوتا ہے۔ آپ کا سعد دن بدھ ہے۔ شراکت داری کا کاروبار مناسب نہیں رہے گا۔

