



داتا

کادسترخوانت

سوسائٹی

خوش آمدید سال نو
اک امن کی شمع جلائیں گے

چکن شوربا
موسم سرما کی خاص ڈش

سری لنکا
طلائی رنگ میں رنگا جزیرہ

شاء جاوید
دلکش چہرہ، پرتاثر اداکارہ

نیا سال مبارک

اداریہ

معزز قارئین!
السلام علیکم

قیمت 150 روپے شمارہ نمبر 59، جنوری 2016



الوداع 2015ء جس کے دامن میں کئی تلخ و شیریں یادیں باقی رہ گئیں۔

نئی امیدوں، اچھی توقعات اور سب سے بڑھ کر نیک خواہشات کے ساتھ ہم نئے سال کو خوش آمدید کہتے ہیں۔ گزرے دنوں کے گوشوارے میں قومی سطح پر بڑی ناگہانیاں دیکھنے کو ملیں۔ پہلے سیلاب کھڑی فصلوں اور دیہاتوں کو بہاتا لے گیا اور پھر شمالی علاقہ جات میں زلزلے نے انسانی زندگی کو نیست و نابود کر دیا، پھر بھی امید کے سہارے دنیا قائم ہے۔ جب تک زندگی ہے عزم و حوصلے کے سہارے زندہ رہنا ہے اور اپنے ملک میں امن و محبت کی فضا قائم کرنے کے لئے بہت کچھ کرنا ہے۔

اللہ کرے کہ نیا سال دنیا بھر کے لئے امن و آشتی کا پیامبر بن کر آئے۔

ڈالدا کا دسترخوان تاحال پکوان سے متعلق شائع ہونے والے جریدوں میں نمایاں مقام رکھتا ہے۔ یہ جہاں ہماری انتھک محنت کا ثمر ہے وہیں آپ قارئین کی دلچسپی، توجہ اور محبت کی مرہون منت ہے۔ نئے شمارے کے مضامین اور نئی ریسیپیز آپ کو پسند آئیں تو دعا کے لئے ہاتھ ضرور اٹھائیے گا کہ رب کریم ہمیں اسی طرح ترقی کی راہوں پر گامزن رکھے۔

ڈالدا ایڈوائزری سروس اور ڈالدا کا دسترخوان ترقی کی منازل طے کرتے رہیں اور سال نو ہمارے لئے برکتوں کا سامان بنے (آمین، شہ آمین)

سرورق مرغ مسلم

ایڈیٹر
شاہین ملک
0300-2275193
پبلشر
ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ
خط و کتابت کا پتہ:
REVELATION INC.
2nd, 210 فلور، کلفٹن سینٹر، خیابان رومی،
بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)
ای۔میل: dkd@revelationinc.co
فون نمبر: 021-35304425-6
فیکس: 021-35304427

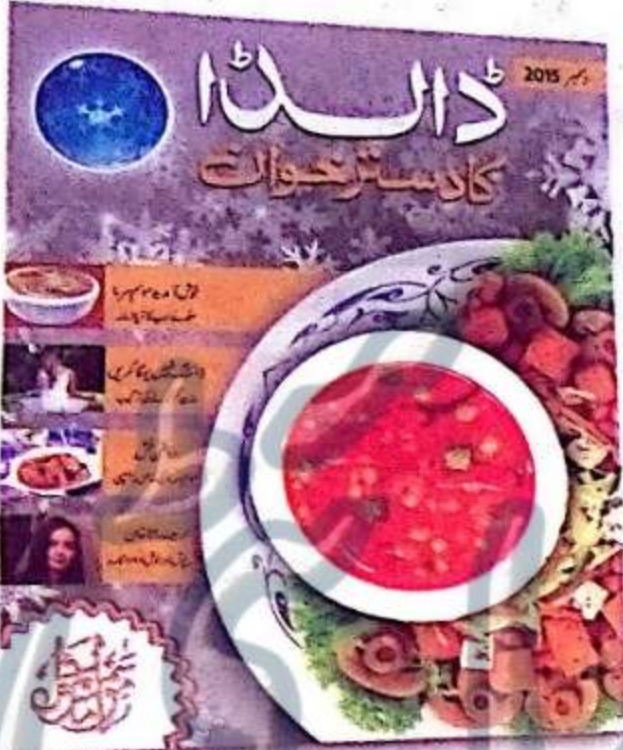
ایڈیٹر
شاہین ملک
کری ایٹو اینڈ پروڈکشن مینیجر
عمران فاروق
ایڈیٹر ٹائزنگ مینیجر
منور شریف
0323-2395990
ایڈیٹر ٹائزنگ مینیجر (لاہور)
عصمت پاشا
0300-9493896



ڈالدا ایڈوائزری سروس
ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

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

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



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

موسم سرما اپیشل خوب ہے

دسمبر 2015ء کا موسم سرما اپیشل گونا گوں خوبیوں سے آراستہ ہے۔ پہلا مضمون خوش آمدید موسم سرما، بہت معلوماتی ہے۔ کتنے ہی ایسے سوپ ہیں جن کا نام تو سنا تھا مگر نہ کبھی بنائے، نہ کبھی کسی جریدے میں اس کی ترکیب ہی پڑھی تھی، نہ ہی ہمیں 220 گرام سوپ کی غذائی افادیت ہی کا علم تھا۔ بہر حال ہر دفعہ ایسے معلوماتی مضامین شائع کر دیا کیجئے یہ ان لوگوں کے لئے بے حد مفید ہوں گے جو ماہرین غذائیت سے مشورے نہیں کر سکتے اور نہ ہی ایسے متنوع کھانے خرید کر کھا سکتے ہیں۔
صائمہ صدیقی... کوثری

چکن تھائم اور مشروم سوپ خوب تھا

سوپ کے آرٹیکل کے بعد آپ کی تراکیب سے چکن تھائم اور مشروم سوپ بنایا، واللہ لطف آیا اور اس کے علاوہ بھی دیگر ریسپیجز اچھی لگ رہی ہیں۔ آہستہ آہستہ بناؤں گی۔ مضامین میں ریویوز، ڈالڈا VTF بناسیتی، جاڑا کیا آیا، مفید پودے، کا جو، شیف راجہ عبداللہ کا انٹرویو اور کشن کا سہارا کے درکار نہیں پسند آئے۔ مضامین کا چناؤ خوب ہوتا ہے۔ یہی خوبی ہمیں ہر ماہ ڈالڈا کلاسٹرخوانت خریدنے پر مجبور کرتی ہے۔
منیزہ واسطی... رحیم یار خان

یہ شیف ہمارے اچھا سلسلہ ہے

ہر بار شیف کے انٹرویو دلچسپ ہوتے ہیں اس بار راجہ عبداللہ کا انٹرویو بے حد دلچسپ ہے۔ تعارفی کلمات بھی اچھی طرح لکھے گئے ہیں۔ اسی طرح ریسٹوران ریویوز بھی بہت اچھے انداز میں لکھا گیا ہے۔ خالدہ کوثر... ٹڈو جام

ماشی کا نام پہلی بار سنا

یہ بنگالی ڈش ہم نے پہلی بار بنائی بلکہ نام بھی پہلی بار ہی سنا تھا مگر یہ تو بہت ذائقہ دار ڈش ہے۔ جن قارئین نے اب تک نہیں بنائی ہمارا مشورہ مانیں ماشی ضرور بنائیں۔ اس کے علاوہ مرغ کھرچن بھی اچھی ڈش ہے اور بہت کم وقت میں تیار ہو سکتی ہے۔
عالیہ زبیر... ملتان

رخ زیب کی زیبائی کے کیا کہنے

ناکارہ کا سینکس، پنڈ بیگز، حسن کا راز اور آرٹیفیشل جیولری والے مضامین مجھے ذاتی طور پر بہت معلوماتی لگے۔ تصاویر اور تحریریں دونوں عمدہ ہیں۔ ریسپیجز میں انڈیا قیمہ، روغن فش اور چکن اینڈ ہرب رائس بہت عمدہ لگ رہے ہیں۔ آج ہی کم از کم دو ڈشز کو ڈنر پر بنا ہی لوں گی۔ ڈالڈا کلاسٹرخوانت ہمارے لئے تو نعمت سے کم نہیں۔ کچھ بھولتے ہیں فوراً یاد دل دیتا ہے۔ مثال کے طور پر کا جو اور براؤن بریڈ کھانی چاہئے۔
لغنی خان... مظفر گڑھ

گھر داری کے مضامین کا رآ مدتے

کشن کا سہارا کسے درکار نہیں، بہت اچھا لکھا۔ اسی طرح مجھے ایک پرانا رسالہ ملا جس میں زینے چڑھتی رینگ اور پردوں کے اسٹائل سے متعلق

سوپ کا زمانہ اچھا آیا

خوش آمدید موسم سرما اور سلونے ڈالڈا کے وار سوپ سے متعلق تحریر بہت بھائی۔ پھر اس کے بعد ہم نے کا جو بھی خرید لئے ہیں کہ یہ دل کو صحت مندر کھنے والی مغزیات میں نمایاں مقام رکھتے ہیں۔ مضمون نگاروں تک ہمارا سلام پہنچا دیجئے۔ یہی نہیں سرما کی راتوں میں نہاریوں کی تواضع بھی بھلی لگتی ہے۔ آپ نے نہاری کھانے کی چاہت ابھاری۔
روینہ انصاری... حیدر آباد

ڈبل روٹی ہو تو کیسی، اب پتا چلا

ڈالڈا کلاسٹرخوانت ہر ماہ ہمیں غذاؤں اور کھانوں سے متعلق دلچسپ سائنسی معلومات مہیا کرتا ہے۔ اس بار کا جو سوپ، نہاری اور ڈبل روٹی کی اقسام سے متعلق معلومات بہم پہنچانے کا بے حد شکریہ۔ آج کل بران، براؤن، گرین، جنجر اور مارگارک بریڈ نامیاتی اجزاء کے ساتھ تیار کی جا رہی ہے مگر یہ عوام الناس تک کہاں پہنچ رہی ہے۔ نامیاتی خوراک تیار کرنے والوں کو اسے عام دکانوں تک پہنچانا چاہئے تاکہ ذیابیطس، موٹاپے اور دیگر امراض میں مبتلا لوگ اس غذا سے فیض حاصل کر سکیں۔ آپ کے مضمون نگار نے بھی لال آٹے کی روٹی اور بران بریڈ کے حق میں اچھی رائے ظاہر کی ہے، پڑھ کر لطف آ گیا۔
عائشہ زیدی... میرپور خاص

کھانے صحت کے خزانے کا سلسلہ اچھا ہے

مجھے اس بار کا جو سوپ، قابیر، نہاری، بران اور وائٹ بریڈ کے مضامین غضب کے لگے۔ آپ نے سردیوں اور مقوی غذاؤں کے حساب سے صحت بخش انتخاب پیش کیا ہے۔ ویل ڈن ڈالڈا ایڈوائزری سروس۔ شاہینہ ممتاز۔ سکھر

بہت عمدہ ٹپس دی گئی تھیں اور صاحب کوکنگ اور گھر داری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس کے جوابات کا تو کیا کہنا۔ بہت سلیس انداز میں تفصیل سے مسائل حل کئے جاتے ہیں۔ میں نے اکثر اپنی کئی الجھنوں میں ایڈوائزری سروس کے جوابات سے اپنی اصلاح کی ہے۔ دوسرے رسالوں میں دو ایک جگہ تھوڑے تھوڑے سے چٹکے شائع کر دیئے جاتے ہیں مگر آپ کے ہاں معقول حد تک قارئین کی علمی قابلیت بڑھنے کے انتظامات نظر آتے ہیں۔
مدہ جبین... فیصل آباد

باغبانی نے دل جیتا اس بار

کسی بھی اچھے رسالے میں خواتین کو کچن سے لے کر گھروں کے عمومی مسائل تک کی رہنمائی مل جائے تو کیا کہنے، اس بار آپ نے دسمبر کے شمارے میں جہاں گھروں کی آرائش کے ضمن میں اچھے مضامین شائع کئے ہیں وہیں خاص کر باغبانی کے دو مضامین ان ڈور پلانٹس اور مفید پودے شائع کر کے دل جیت لیا ہے۔ موسم سرما آنے کو ہے اور دل چاہتا ہے کہ لان میں یا باغ میں شام کی چائے پی جائے اور نرم دھوپ میں کھلی فضا میں صحت بخش ماحول ترتیب دیا جائے۔ ایسے میں آپ کے شائع کردہ دونوں مضامین نہایت شغف نکل... لاہور

”ضروری بات“

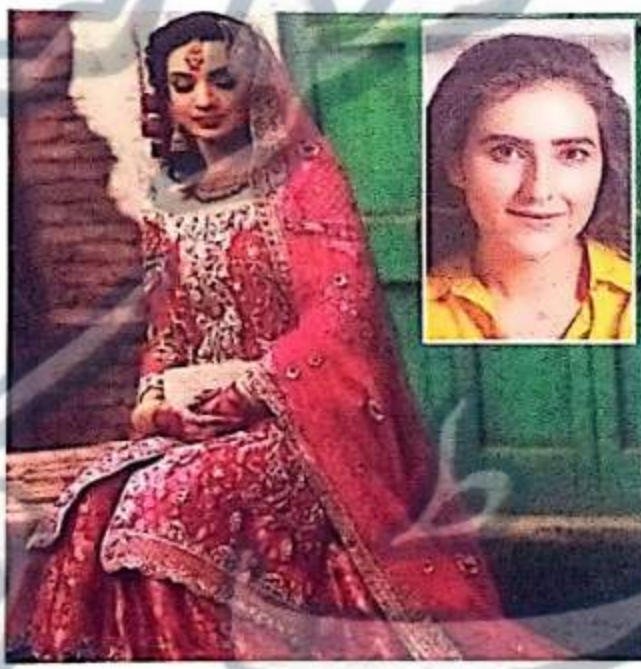
ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء مشورے اور کوئیسٹ کے لئے تراکیب اور ٹپس کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔
(ادارہ)



خوش آمدید سال نو اک امن کی شمع جلائیں گے محبتوں کا شہر بسائیں گے

2016ء کا سورج انگلیں جگاتا خوش آمدید کہہ رہا ہے۔ پچھلے برس کی تلخیوں، الجھنوں کو بھول کے خوبصورت باتیں سوچنے کا یہی وقت ہے، اچھوتے خیالات کو لفظوں کے ہیر پھیر سے غزل کی مالا پہنانے کا، یہی وقت ہے، آڑھے ترچھے سیدھے لائے اسٹروکس سے دل میں بسی خیر کی تصویر کو مجسم کرنے کا، سردیوں کی غمی سرگم چھیڑنے کا، کچھ نئے رنگ و آہنگ پرانے سازوں میں مدغم کرنے کا اور ان خواتین بلکہ یوں کہئے کہ روشن مثالوں سے ملنے کا جو برس ہا برس کی تہذیبی روایتوں میں جدت اور ندرت کی چاشنی گوندھ رہی ہیں۔

ہر پچھلا برس اپنے قدموں کے نشان ثبت کر کے گزر جاتا ہے کہ گزرتا تو وقت کا چلن ٹھہرا۔ یہ نیا سال چند ماہ بعد باسی نہ ہو جائے، روک لیں اس وقت کو چند ساعتوں کے لئے اور سوچیں کہ پھول کیسے بنتے ہیں، رشتے کیسے بنتے اور نبھائے جاتے ہیں۔ کیریئر (روزگار) اور فنون لطیفہ کو کتنے جتن سے سنوارنا ہے؟ جان لیجئے ان نوجوان خواتین کے منصوبوں سے متعلق کچھ دلچسپ باتیں اور ان کے خوابوں کو کیسی زبان ملی آپ بھی پڑھئے۔



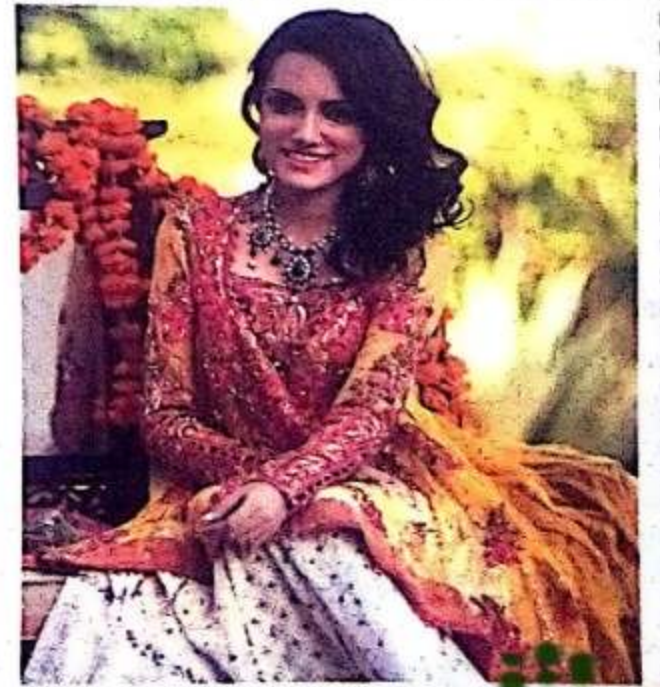
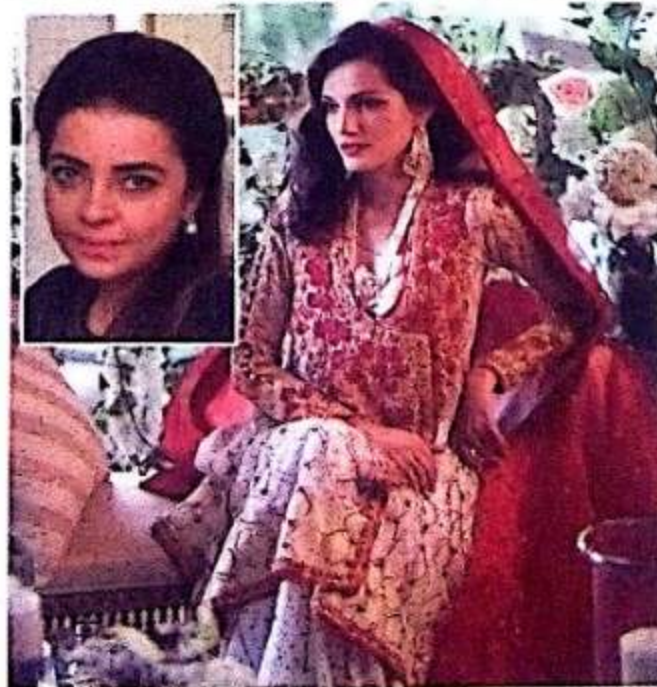
عمارہ خان

ڈیزائنرز

”میں نے 2002ء میں اپنا Couture House قائم کیا تھا۔ مجھے اللہ تبارک تعالیٰ پر مکمل بھروسہ تھا کہ میری محنت رائیگاں نہیں جائے گی۔ مجھے شروع ہی سے کپڑے کے میٹر مل اور سلائی سے دلچسپی رہی تھی اس لئے بھی ڈیزائننگ میں کوئی دشواری نہیں ہوئی۔ اس سال Hemlines مختصر ہوئی ہیں اور میں نے برسوں کی ریاضت کے بعد مختلف انداز کے عروسی ملبوسات متعارف کرائے ہیں جو بے شک قیمتی بہت ہیں لیکن انکی کٹنگ، تخیل، کام کی کرافٹ میں شپ سب کچھ روایتی غراؤں شراروں سے مختلف ہے۔ یہ قطعی مشرقی روایت کے ساتھ جدید رجحان کے مطابق ہیں۔ PFDC کے برائینڈل ویک میں مجھے ملنے والی پذیرائی میرے لئے بیش قیمت تحفے سے کم نہیں۔ آج مجھے فیشن انڈسٹری میں تسلیم کیا جا چکا ہے۔ آپ بھی آئیے اگر آگے بڑھنے سے عشق ہے تو۔“

فرح طالب عزیز

”آج میں ریشمی ملبوسات اور شادیوں کے پہناؤں کے لئے ایک مستند حوالہ ہوں تو اس طرح کہ اپنے خوابوں کو خواب ہی نہیں رہنے دیا عملی انسان بن کر جزئیات پر توجہ دی اور اپنی خامیوں کو سدھارا۔ ریشمی کپڑوں سے مجھے بھی لگاؤ تھا۔ آج کل فرنج نیٹ اور پکن کاری سے عروسی ملبوسات تیار ہو رہے ہیں۔ میں نے انہی میٹر یلز پر انیمیر ایڈری کو بھی شامل کیا ہے۔ شادی کے موقع پر خاندان بھر کی خواتین کو ملبوسات کے انتخاب میں اب سہولت مہیا کرتی ہوں۔ آپ کمیش کا مدانی اور زردوزی میں پاکستانی ملبوسات کا کسی سے مقابلہ نہیں کر سکتے۔“



فاطمہ حسن

شاعرہ

”حال ہی میں مجھے پاکستان بک پبلیشرز اینڈ سیلرز کی جانب سے انجمن ترقی اردو میں خدمات انجام دینے پر ایوارڈ دیا گیا ہے۔ مجھے اردو ادب اور انجمن کی معتد خصوصی کی حیثیت میں جو پہچان اور عزت ملی اس کا احسان میں ساری عمر نے اتار پاؤں گی۔ نئے برس میں میرا خواب ہے کہ دنیا بھر میں امن و امان رہے۔ خاص کر جو یہ دہشت گردی کے واقعات ہو رہے ہیں اور بے گناہ انسان مر رہے ہیں اس ظلم اور انتہا پسندی کا خاتمہ ہو جائے۔ دنیا محبت اور پھولوں سے مہکتی رہے۔ پاکستان میں کتب میلے منعقد ہوتے رہیں اور زبان و ادب کی خدمات پر ایوارڈ کا آغاز نہایت خوش آئند ہے۔“



ڈاکٹر فرزین

”میں ڈاکٹر ہوں اور ڈاکٹرا کا دسترخوان کی وساطت سے قارئین کو اپنی صحت کا خیال رکھنے کا مشورہ دوں گی۔ میرا خواب ہے کہ دیہی طبقے کی خواتین کو ان کے گھروں کی دلیز پر طبی سہولتیں مہیا ہوں اور شہری خواتین کو بھی ہر سال یا چھ ماہ بعد اپنے طبی معائنے کرانے کا شعور آ جائے۔ ملک کے بڑے شہروں کے باثروت طبقے میں گھر سے باہر کھانے کا کلچر فروغ پا چکا ہے۔ دکھ اس بات کا ہے کہ حفظان صحت کے اصولوں کو رد کرتے ہوئے ہم خواتین صرف بچے کھانے خرید رہی ہیں۔ گوشت کا پتا نہیں، مصالحوں کا علم نہیں، پکانے والوں کا پتا نہیں، ہم اپنے بچوں کو زہر خرید کر کھلا رہے ہیں۔ مجھے اس وقت اطمینان ہوگا جب بیشتر ریسٹورنٹ فوڈ کو الٹی کا خیال رکھیں گے۔ حال ہی میں ایک ریسٹورنٹ نے اوپن کچن کی سہولت مہیا کی تھی ہم نے وہاں جا کر کھانا بننے دیکھا، خرید اور پھر بچوں کو کھلایا۔ کاش لوگ کھانے کی تجارت ایمانداری اور خلوص سے کرنا سیکھ لیں اور آئندہ برس تک ہم آنکھیں بند کر کے کھانے خرید سکیں۔“



ثوئے ویکاجی

گلوکارہ

”میں پاپ گائیکی کی ابھرتی ہوئی گلوکارہ ہوں۔ آپ میں سے کچھ قارئین نے میرا پہلا البم ”در پیچے“ سنا ہوگا۔ 2015ء میں اسے بہترین وڈیو البم بھارتی میوزک IRA ایوارڈ ملا۔ میرا نیا البم ”جانے دو“ حال ہی میں سوشل میڈیا پر ریلیز کیا گیا تو اسے بھی نوجوانوں میں پسند کیا گیا۔ یہ پذیرائی ملنا میرے لئے کسی اعزاز سے کم نہیں۔ مجھے فخر ہوتا ہے کہ پاکستانی گلوکاروں اور موسیقی کو پڑوسی ملک میں بے حد پسند کیا جا رہا ہے حالانکہ وہاں ہم سے زیادہ موسیقی اور گائیکی سمجھنے والے ہنرکار اور فنکار موجود ہیں۔ میری کوشش ہوگی کہ مشرقی و مغربی موسیقی کو ہم آہنگ کر کے نئی کامیابیاں سمیٹوں اور اپنی پاکستانی فلمی صنعت میں کوئی قابل ذکر کردار ادا کروں۔ اپنی فلمی صنعت کو فروغ دینے کی کوشش میں شریک ہو سکوں۔“



شمینہ عباس

ماہر اندرونی آرائش اور فرنیچر ڈیزائنر

”میں نے جب پاکستانی کرکٹر ظہیر عباس کے ساتھ اپنی زندگی کی دوسری اننگ شروع کی اور بھارت میں جہاں جاپا کاروبار وائنڈ اپ کر کے کراچی آئی تو مجھے اپنی قسمت پر یقین آ گیا۔ زبرد سے زندگی شروع کرنا کتنا چیلنجنگ ہوتا ہے۔ یہ مجھ سے پوچھئے مگر ظہیر نے میں یہاں مکمل طور پر زیر و نہیں تھی۔ میرے ساتھ ظہیر عباس تھے۔ انہوں نے مجھے جذباتی سہارا دیا۔ میری بیٹی اور مجھے پاکستانی شہریت دلائی اور ہم نے یہاں Sam Abbas Studio بنایا جس نے اپنے قیام کے پہلے برس ہی میں نامی گرامی فرنیچر ساز کمپنیوں کو پیچھے چھوڑ دیا۔ میں آج بھی خود کو طفل کتب سمجھتی ہوں اور ہر نیا سال میرے لئے آج بھی اتنا ہی چیلنجنگ ہے۔ آئندہ برس بھی میں اپنے کیریئر اور اپنی فیملی کے لئے خود کو اسی طرح وقف کروں گی۔ میں ہمیشہ دو عورتوں کو سلام کروں گی۔ ایک جس نے مجھے جنم دیا اور ایک وہ جسے اللہ نے میری بیٹی بنایا۔ زندگی نے مجھے بہت کچھ دیا ہے۔ اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کرتی ہوں۔“



سال نو کا پہلا لمحہ امیدوں کا سندیہ

سن 2015ء کا سورج غروب ہوا اور کتے اپنے رنگ خوابوں میں آباد ہونے لگے اور اب جنوری 2016ء کا چاند انگوٹھی لے کر جاگ اٹھا۔ شہروں میں روشنی، رنگ، خوشبو اور قوس قزح بکھرے گی اور دنیا بھر کے ہر خطے میں نیا سال منانے کی روایت کا منظرہ اٹھا کا دسترخوان بھی پیش کرتا ہے کیونکہ اب نئے سال کی تقریبات روایت سے زیادہ تہوار کی شکل اختیار کر رہی ہیں۔ ہم بلا تخصیص رنگ و نسل، مذہب و نظریات اور عقیدوں سے ہٹ کر نئے برس کا استقبال پر جوش انداز میں کرتے ہیں۔ ہمارے کل فوٹو پر تہنیتی پیغامات کی بھرمار ہونے لگتی ہے اور ہوائی فائرنگ سے ملکوں کی فضا گونج اٹھتی ہے۔

نئے سال کا کیلنڈر بولا، امریکہ، انگلینڈ، برطانیہ اور چند دوسرے ملکوں میں پہلی جنوری کو عام تعطیل ہوتی ہے۔ اس کے برعکس جشن سال نو کی تقریبات دسمبر کے سورج غروب ہونے ہی شروع ہو جاتی ہیں۔ ذیل میں ہم مختلف ملکوں میں جشن کی رسی تقریبات کا خاکہ پیش کر رہے ہیں دیکھئے تو لوگ خوشی منانے کے کیا کیا انداز اختیار کر لیتے ہیں۔ خاص کر آسٹریا کی مظاہروں سے رات کے اندھیرے صبح صادق کی یاد دلاتے ہیں یا کھکشاں سی زمیں پہ اترتی ہے۔

یہاں بھی باشندے لذت کام و دہن کے سلسلوں میں بے پناہ دلچسپی رکھتے ہیں۔ طرح طرح کے کھانے تیار کرتے اور خاندان بھر کو دعوتوں میں بلاتے ہیں۔ سارے ملک میں جگہ جگہ آتش بازی ہوتی ہے اور رات بھر شہر جگمگاتے رہتے ہیں۔ کھانوں میں Lentil Stew کو خاص اہتمام سے تیار کیا جاتا ہے۔ جوں ہی گھڑیاں بارہ بجاتے ہیں یہ کھانے کھانا خوش بختی کا شادیا نہ سمجھا جاتا ہے۔

آسٹریلیا

یوں تو پورے آسٹریلیا میں آتش بازی کا مظاہرہ ہوتا ہے لیکن سڈنی کی بات ہی



کچھ الگ ہے۔ موسیقی کی دھنیں بلند سے بلند ہوتی چلی جاتی ہیں اور رنگارنگ آتش بازی آسمان کو ڈھک لیتی ہے۔ لوگ سڈنی میں پل پر مخصوص چراغاں دیکھنے اچھی خاصی تعداد میں آتے ہیں۔ آسٹریلیا کے شہر سڈنی میں چھوٹی بڑی کشتیوں سے آتش بازی کرنے کی روایت برہمابرس سے چلی آ رہی ہے اور مقامی باشندے ہی نہیں، سیاحوں کے لئے بھی یہ موقع سال میں ایک بار آتا ہے۔ ہر کوئی خوشی سے ناچتا گاتا اور محبتیں لٹاتا دکھائی دیتا ہے۔

اللہ کرے کہ ہم سب کے لئے نیا سال خوش آئند ثابت ہو (آمین)



ہیں اور پھر رات گئے آتش بازی کے مظاہرے دیکھ کر ہی لومٹے ہیں۔

اٹلی

یہاں عمارات پر چراغاں کرنا تو کرسس سے کچھ پہلے ہی شروع کر دیا جاتا ہے۔



کینیڈا

پیشتر کینیڈین باشندے دسمبر کی آخری شام کو عبادت میں گزارتے ہیں۔ مگر جا



گھروں میں عبادت اور خصوصی دعاؤں کا اہتمام کیا جاتا ہے۔ کچھ لوگ فلاحی تنظیموں، بوڑھے افراد کے مراکز اور اسپتالوں میں مریضوں کو تحائف تقسیم کرتے ہیں۔ گھروں پر دعوتوں کا اہتمام ہوتا ہے اور اسے کرسس کی طرح منایا جاتا ہے۔ آتش بازی کے مظاہرے رات کو روشن کئے رکھتے ہیں۔

امریکہ

یہاں باقاعدہ دعوتیں کرنے کی روایت ہے۔ دن بھر کھانوں کا سلسلہ چلتا ہے اور کرسس کی چھٹیوں کے ساتھ اس دن کو بھی تہوار کی مانند منایا جاتا ہے۔ رات کا کھانا پورا خاندان ساتھ مل کر کھاتا ہے۔ نیویارک میں Ball Drop دیکھنا ہوتو ڈیڑی لینڈ میں دیکھا جاسکتا ہے۔ جہاں تل دھرنے کی جگہ نہیں ہوتی۔ بچے اور بوڑھے دو پہر ہی سے ان تفریحات میں شرکت کرنے آ جاتے

سال 2015ء کھانے کے محاذ پر کیسا رہا؟

بڑی کامیابیاں، چونکانے والے واقعات اور پرامید مستقبل کی جھلکیاں

جاوید احمد

سال نو کا آغاز ہوتے ہی تقریباً ہر جریدے میں گزشتہ سال کے واقعات قلمبند کئے جاتے ہیں اور اخبارات خصوصی ضمیمے شائع کرتے ہیں جو گزشتہ برس میں ہونے والے اہم واقعات بتلاتے ہیں۔ یہ واقعات جہاں معلومات فراہم کرتے ہیں وہیں ان کو مد نظر رکھتے ہوئے مستقبل کی پیش گوئی بھی کی جاتی ہے۔ ہر ملک و قوم کے لئے ان خبروں میں سبق بھی پوشیدہ ہوتا ہے، چونکہ ڈالڈا کا دسترخوان بنیادی طور پر ایک فوڈ میگزین ہے، چنانچہ ہم آپ کے لئے اسی موضوع کو مد نظر رکھتے ہوئے 2015ء کے چند دلچسپ ایونٹس کی تفصیل پیش کر رہے ہیں۔

شائع کر دیا اور اس کتاب کے ذریعے دونوں ممالک میں امن لانے کی کوشش کی۔

پنجاب فوڈ اتھارٹی کے چند اہم فیصلے

نصف سال گزرنے کے بعد پنجاب فوڈ اتھارٹی میڈیا میں آنے والی خبروں کا حصہ بن گئی اور یکم جون 2015ء کو بطور ڈائریکٹر آف آپریشنز تقرری پانے والی عائشہ ممتاز نے یہ تاثر زائل کر دیا کہ سرکاری ادارے عضو ناکارہ ہیں۔ عائشہ ممتاز نے مختلف ریسٹورنس، ہوٹلز اور ڈھابوں پر چھاپے مار کر غیر معیاری اشیاء خورد و نوش کی فروخت کو ناممکن بنایا اور لاہور کی عوام کو دکھایا کہ وہ کیا کھا رہے ہیں۔ انہوں نے جس بیکری، ہوٹل یا ریسٹوران میں حشرات، چوہے، ناقص صفائی اور زائد المیاد اشیاء دیکھیں، اس کے مالکان کو جرمانہ کیا اور سنگین صورتوں میں انہیں عارضی طور پر بند کر دیا۔

لاہور کے چند بڑے اور اعلیٰ معیار کے حامل ریسٹوران بھی پنجاب فوڈ اتھارٹی کے اقدام سے نہ بچ پائے۔ ایک مشہور بیکری کو اسی لئے سیل (Seal) کیا گیا کہ وہاں اشیاء خورد و نوش کا اضافی سامان ہاتھ روم میں رکھا گیا تھا۔ ان اقدامات پر جہاں شہری خوش ہوئے وہیں ریسٹوران کے مالکان نے خوب احتجاج کیا لیکن فوڈ اتھارٹی کے ممبران نے اپنی مہم جاری رکھی۔ اکتوبر میں لاہور ہائی کورٹ کے حکم پر ریسٹورانوں کی حالت زار کی تصاویر فیس بک کی زینٹ بنانے سے پی۔ ایچ۔ اے کو منع کیا گیا، جس پر انہوں نے عمل کیا۔ پنجاب فوڈ اتھارٹی نے ناقص دودھ اور مصالحہ جات بنانے والی فیکٹریز کے خلاف بھی سخت ایکشن لیا اور پنجاب میں جگہ جگہ کھنے والے حرام جانوروں کے گوشت تقسیم کرنے والوں کے خلاف بھی کارروائی کی۔ اگرچہ لاہور کی عوام نے اب بھی اپنے پسندیدہ ریسٹوران جانا نہیں چھوڑا لیکن امید کی جاتی ہے کہ پنجاب فوڈ اتھارٹی کی جانب سے کئے گئے اقدامات ہمارے کھانوں کو محفوظ اور صحت بخش بنانے میں اہم کردار ادا کرتی رہے گی۔

ماسٹر شیف کے بیچ پر مختلف ترکیب شیئر کیں، جن پر انہیں بے حد سراہا گیا۔ سعد علوی نے محض ایک ترکیب شیئر کی۔ اعظم حفیظ اور عمارہ نعمان کی ترکیب مختلف جرائد کی زینٹ بنیں۔ خبر تو یہ بھی ہے کہ مقامی چینل کے زیر اہتمام عمارہ نعمان کی کک بک بھی اشاعت کے مرحلے میں ہے۔



عمارہ نعمان نے اس برس ماہ رمضان کے لئے خصوصی شو "ماسٹر کچن" جس میں انہوں نے افطار و سحر کے لئے مزیدار اور منفرد پکوان سکھائے۔ عمارہ اور سدرہ قاضی نے سانحہ پشاور کے شہداء کی یاد میں 141 اسکوائر بنانے کے لئے منعقد کئے جانے والے M-Carnival میں بھی اسٹال لگائے۔

کک بکس کا آسکر ایک مرتبہ پھر پاکستان آیا!



گزشتہ سال گورمینڈ کک بک ایوارڈز کی تقریب یان تائے (چائنا) میں 8 اور 9 جون کو منعقد کی گئی، جس میں ایک مرتبہ پھر ڈالڈا نے یہ اعزاز جیتا۔ جی ہاں! ڈالڈا کے انگریزی جریدے ڈالڈا فلیورز کو دنیا کے بہترین فوڈ میگزین کا ایوارڈ ملا۔ اس کے ساتھ ساتھ ایک اور کتاب "ڈالڈا فلیورز کے ذریعہ اسماعیل خان کے بھولے برے پکوان، کو بھی "کتاب برائے امن (Cookbook For Peace)" کا ایوارڈ ملا، جو کہ مرحومہ پشپا بکٹی کی ترکیب پر مشتمل ہے، جن کا خاندان 1974ء میں پاکستان سے ہجرت کر کے انڈیا چلا گیا ہے۔ ان کے بیٹے اہل بکٹی نے اس کتاب کو اردو اور ہندی کے ساتھ ساتھ انگریزی میں

بدلی ماسٹر شیف کے شرکاء کی زندگی

ماسٹر شیف پاکستان ایک ٹی وی چینل سے پیش کیا گیا تھا۔ یوں تو پاکستان میں پہلی بار اس تحیل پر ٹی وی پروگرام پیش کیا گیا مگر اس کے شرکاء کی خوب پذیرائی ہوئی۔ پروگرام کے ختم ہونے کے بعد نہ صرف اسی مقابلے کی فاتح عمارہ نعمان بے حد مشہور ہوئی بلکہ دیگر شرکاء پر بھی قسمت مہربان ہو گئی اور ان کی صلاحیتوں کا اعتراف کیا گیا۔ کھانا (جو کہ مقابلے میں تیسری



پوزیشن پر رہی تھیں) کو چترال کیونی ڈیو پلینٹ کی طرف سے ان کی بہترین کارکردگی پر ایوارڈ سے نوازا گیا۔ ان کے ایک ساتھی زین راشد نے خیر پختونخوا کیوزین اینڈ کلچرل فیسٹیول میں اعزازی طور پر کھانا پکانے کی تربیت دیتے ہوئے پائن اپیل اپ سائیڈ ڈاؤن کیک،

چینا کولاڈا، پائن اپیل اسٹریڈل بنانا سکھائے۔ اسی تقریب میں ان دونوں شرکاء نے کوئٹہ مقابلے کے منصف ہونے کے فرائض بھی سرانجام دیئے تھے۔ یہ فیسٹیول پشاور سروس کلب میں 7 اور 8 فروری 2015ء کو منعقد کیا گیا تھا۔

اسی طرح کراچی میں Eat Food Festival کا انعقاد کیا گیا تھا، جس میں اقراء، ریان درانی اور اعظم حفیظ نے اسٹال لگائے۔

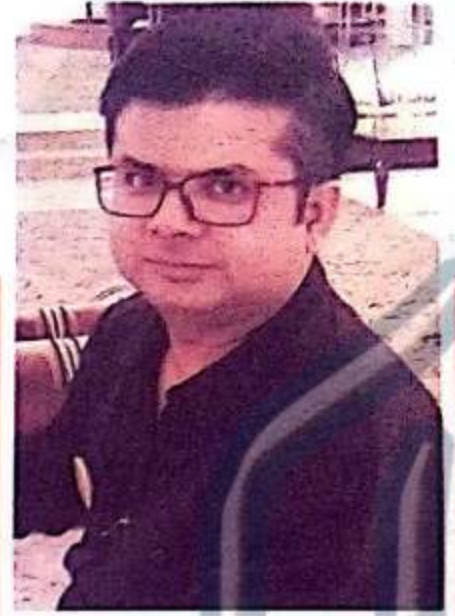
مریم نداء، جو کہ لاہور میں میجر کے فرائض سرانجام دیتی ہیں نے سوشل میڈیا پر



آرٹ کیک... تواضع کے ہیں انداز نئے

فوڈنٹ کیک یا صرف کپ کیک
یہ ہیں نئے برس کے ذائقہ دار تحائف

فوڈ آرٹ ایک تخلیقی فن ہے جس میں کھانے پکانے، کیک بنانے کے ساتھ ساتھ مصوری کی صلاحیتیں یکجا ہوجاتی ہیں۔ اس آرٹ میں کیک انڈسٹری سرعت و رفتاری سے ترقی کر رہی ہے۔ وہ دور گیا جب دو یا چار ڈائیکوں میں آئسنگ اور فلیش کریم کیک بنا کرتے تھے، انہی پر کالون کیریکچر یا اسٹریچری، پائن اپل اور دوسرے پتلوں کے جنکس لگا کر ان ڈائیکوں کے نام دے دیا کرتے تھے۔ زیادہ سے زیادہ آئسکریم کیک قیمتی سمجھا جاتا تھا۔ آج کل مختلف اشکال کے آرٹ کیک بنوائے جاتے ہیں۔ پاکستان کے ہر بڑے شہر میں انہی کی مانگ ہے۔



SAM's کے روح رواں سمیرا وسیم اور ان کے شوہر وسیم الغنی سے ملے...
”کراچی میں آرٹ کیک بنانے کے حوالے سے
آپ کی کیک فیکٹری مقبول ہو رہی ہے، اپنی تربیت
اور کاروباری پس منظر کے بارے میں یقیناً ہمارے
قارئین جاننا چاہیں گے؟“

”ہم دہلی میں کیکریک اور تجارت کر رہے تھے وہیں سے کیک آرٹ کی تربیت

گھیسرین اور پانی سے بنتی ہے۔ اسے بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ جیلان کو
ٹھنڈے پانی میں تحلیل کر لیں۔ فرکٹوز کو پانی میں ملا کر بواک کرتے ہیں اور
دیکھی جلاتے رہتے ہیں۔ اس کے بعد اس میں جیلان کو شامل کر دیا جاتا ہے
پھر اسے ہموار برتن میں ڈال کر ٹھنڈا ہونے دیا جاتا ہے اور پھر پانی چینی ملا کر
گوندھا جاتا ہے۔ فوڈنٹ تیار ہو جاتا ہے۔ اب اسے پلاسٹک میں لپیٹ کر
ایسے برتن میں محفوظ کر لیا جاتا ہے جس میں ہوا داخل نہ ہو سکتی ہو۔

رائل آئسنگ کی تیاری

آرٹ کیک کی تیاری میں ایک اور اہم چیز رائل آئسنگ ہے جو انڈوں کی

اجسے اور پیچیدہ آرٹ کیک کی قیمت زیادہ ہے مگر اس کے باوجود یہ پسند کئے
جاتے ہیں اور ان کی صنعت فروغ پانے لگی ہے۔ کراچی کے نوجوانوں میں
کپ کیکس بھی بے پناہ مقبول ہیں اور یہ پاکستان کے علاوہ دہلی، لندن،
شرق وسطیٰ اور دیگر عرب ممالک میں بھی پسند کئے جاتے ہیں۔ مختلف
شکل والے کپ کیک اور آرٹ کیک کو تیار کرنے کا طریقہ یکساں ہے
اور اجزاء بھی وہی ہیں فرق صرف اس ساٹچے کا ہے جس میں کیک کی بنیاد یا
اندرونی حصہ تیار ہوتا ہے۔ اس حصے کو Sponage کہا جاتا ہے۔ آرٹ
کیک کے مختلف حصے کیک کے سائز کے اعتبار سے الگ الگ سانچوں میں
بنائے جاتے ہیں جبکہ کپ کیک کے معاملے میں درجن بھر کیک ایک ساٹچے
کی مدد سے تیار کئے جاسکتے ہیں۔



کیک کی آرائش کے طریقہ کار

آرٹ کیک اور کپ کیک کو سجانے کے مقبول ترین اجزاء میں رائل آئسنگ
اور فوڈنٹ شامل ہیں۔ رولڈ فوڈنٹ جیلان، فرکٹوز، شوگر پاؤڈر،

سفیدی اور آئسنگ شوگر کو ملا کر تیار کی جاتی ہے۔ یہ عام آئسنگ کی نسبت زیادہ
سخت ہوتی ہے اور کیک بنانے والے اکثر اسے نرم کرنے کے لئے گھیسرین
شامل کرتے ہیں۔ عام طور پر بیکر پہلے کیک کے اوپر خمیر بادام لگا کر اس پر
رائل آئسنگ سے سجاوت کرتے ہیں۔ تاہم آج کل آرٹ کیک بنانے کے
لئے فوڈنٹ زیادہ مقبول ہے۔

لے کر کام شروع کیا تھا۔ یہاں آ کر چار برس پہلے اپنے گھر سے فیکٹری کا
آغاز کیا، اب SAM's کو ہاتھ بیکری کی شکل دی ہے۔

دن لگ جاتے ہیں جبکہ اسے دیگر مددگاروں کی بھی ضرورت پڑتی ہے۔ اس وجہ سے بھی آرٹ کیک دوسرے کیک کے مقابلے میں مہنگا ثابت ہوتا ہے۔“

”آپ کے کیکس کی مختلف قیمتیں کیا ہوتی ہیں؟“
”ہمارے کیک دو ہزار روپے فی پاؤنڈ کے حساب سے دستیاب ہیں جبکہ روایتی کیک جس پر معمولی سا ڈیزائن ہو 585 روپے فی پاؤنڈ ملتا ہے۔“

اس کے علاوہ کیک پر بالکل حقیقی دکھائی دینے والی (کھانے کے لائق) پھول چٹاں بھی سجائی جاتی ہیں۔ یہ پھول چٹاں بنانے کے لئے کم پیسٹ یا شوگر پیسٹ استعمال ہوتا ہے جو انڈوں کی سفیدی اور چینی کے پاؤڈر سے ملا کر بنائے جاتے ہیں۔“

”کیا پاکستان میں فونڈنٹ تیار ملتی ہے یا آپ خود بنالیتے ہیں؟“
”مگر میں بھی تیار کی جاسکتی ہے لیکن شاید ہی وہ معیاری ہو البتہ Wilton

”چند خاص موقعوں پر آپ اسی مناسبت سے کپ کیکس تیار کرنے میں بھی شہرت رکھتے ہیں۔ اس سے متعلق کچھ بتائیں؟“



”بہت سے افراد اب سوشل میڈیا کے ذریعے اپنی مارکیٹنگ کر رہے ہیں، آپ نے بھی اس مارکیٹنگ کے ذریعے اپنی پہچان بنائی، اس سے کاروباری ساکھ اور تجارت کا فائدہ ہوا؟“

”بلاشبہ اور بھی کئی لوگ خاص کر خواتین کی بڑی تعداد اسی طریقے سے عوام تک رسائی حاصل کرتی ہیں۔ ہم نے اپنے کیکس کی قیمت کم رکھ کر بھی کاروبار کا Risk اور نقصان اٹھایا کیونکہ لاگت کم نہیں ہوئی۔ ہم اپنے کاروبار کی ترقی کی رفتار سے مطمئن نہیں ہو سکتے تھے کہ یہ کاروبار نہیں۔ امریکہ جیسے ملک میں آرٹ کیک 250 سے 350 ڈالر (25 ہزار سے 35 ہزار پاکستانی روپے) میں ملتا ہے اس لئے عام آدمی 35 ڈالر کا کیک لے کر ساگرہ یا کوئی دوسری خوشی منانے پر مجبور ہے۔ تاہم ہم لو جو ان کی حوصلہ افزائی کرنا چاہتے ہیں۔ زیادہ لوگ میدان میں آئیں گے، زیادہ تخلیقی میلان نظر آئیں گے۔ مقامی اشیاء کے ساتھ جتنے بہتر نتائج دے سکے دیں گے اور ایک دن کیک انڈسٹری کو اور بھی فروغ ملے گا، فی الحال تو پاکستان کے معمول گھرانے ہی آرٹ کیک خرید رہے ہیں، متوسط طبقے کے لوجوان کپ کیکس پر ہی خوشی منالیتے ہیں۔“

ایک مغربی کہنی جو فونڈنٹ بناتی ہے اسے درآمد کرتے ہیں۔ پاکستان میں جتنے لوگ ایسے کیک بناتے ہیں یہ تمام درآمد کر رہے ہیں لیکن شوگر آئٹم میں شمار ہونے کے باعث اس پر ڈیوٹی دینی پڑتی ہے اور خصوصی کارگو انتظامات اٹک کرنے پڑتے ہیں لیکن فونڈنٹ سے بھی زیادہ قیمتی کارگر (بیکر) کی محنت ہے۔“

”اچھا منجھا ہوا Baker یہ آرٹ کیک کتنی مدت میں بنالیتا ہے؟“
”وہ روایتی کیک تو ایک دن میں 10 بھی بنالیتا ہے مگر آرٹ کیک پر 3

3



”تقسیم کے حساب سے کیک اور کپ کیکس دونوں بناتے ہیں، کپ کیک تھوڑا کم قیمت ہے اس لئے زیادہ خریداروں تک پہنچتا ہے اور خوبصورتی کے اعتبار سے فل سائز آرٹ کیک سے کم نہیں ہے۔ تین سے چار انچ کے اس کپ کیک پر بھی انتہائی سچیدہ اور خوبصورت ڈیزائن بناتے ہیں مثلاً ہمارے ورلڈ کپ کے موقع پر بنائے جانے والے کپ کیکس لوجوانوں میں بہت پسند کئے گئے۔ ایک بچی نے سالگرہ کے موقع پر کپ کیکس کی اشیاء کی اشکال کپ کیکس پر بنوائیں اسی طرح عید مبارک، رمضان شریف، عید الاضحیٰ، یوم پاکستان کے موقع پر اشکال کی مدد سے موضوعات کا انتخاب کیا گیا۔ فیشن سے متعلق اشکال، گلہ سٹے اور انفرادی طور پر اپنے اور دوستوں کے نام کچھ بھی لکھوایا جاسکتا ہے۔“

”فونڈنٹ کیک کی تعریف کیا ہے؟“
”فونڈنٹ انگریزی لفظ فاؤنڈری، سے نکلا ہے جس طرح فاؤنڈری میں دھاتوں کو ڈھال کر انہیں کوئی بھی شکل دینا ممکن ہے اسی طرح فونڈنٹ بھی مختلف اشکال کے کیک بنانے میں مدد دیتا ہے۔ اس کے بعد سخت ہونے اور آسانی سے نٹوٹنے کی خاصیت نے اسے مقبول بنایا ہے۔“

”خالص فونڈنٹ کیک کیا ہوتا ہے؟“
خالص فونڈنٹ چینی اور پانی پر مشتمل ہوتا ہے جسے کیک اور میٹریوں میں بھرتی (فلنگ) کے لئے استعمال کرتے ہیں لیکن جس فونڈنٹ سے کیک سجائے جاتے ہیں اسے روٹ فونڈنٹ یا فونڈنٹ آئنگ کہا جاتا ہے۔ تمام قسم کی آئنگ میں ڈائنگ کے لئے الگ سے مصنوعی فلیورز ڈالے جاتے ہیں۔



ڈالدا کنولا آئل

ہے۔ وٹامن D ہڈیوں کے بھر بھرے پن سے بچاؤ میں معاونت کرتا ہے اور خون میں کیلشیم کی سطح کو متوازن رکھنے کے علاوہ اعصابی نظام کی بہتر کارکردگی کے لئے بھی ضروری ہے۔ وٹامن E جسم کے انہی آکسیڈنٹ نظام میں خاص مقام کا حامل ہے۔ یہ جلد اور بالوں کی نشوونما اور خون کے کلوٹس بننے کے عمل، ہائی بلڈ پریشر اور خون میں شکر کی مقدار کو کنٹرول کرنے میں موثر کردار ادا کرتا ہے۔ مسابقت کے دور میں ڈالدا کنولا آئل کا استعمال زندگی کی دوڑ میں آپ کو رکھے اوروں سے آگے بہت آگے۔

ہیں۔ دیکھا جائے تو دیگر مصروفیات کو ترجیح دیتے ہوئے انہی کو نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔ مذکورہ عادات کی وجہ سے کئی مسائل سے بچا جاسکتا ہے لیکن اس کے لئے یہ سمجھنا ہوگا کہ ترقی کے حصول کے لئے صحت کا حصول اور اسے برقرار رکھنا بے حد ضروری ہے۔ جب ہم کھانا کھاتے ہیں تو اس بات کا دھیان رکھیں کہ ہمارے ہاتھوں میں صرف ہمارا کھانا ہی نہیں بلکہ ہماری صحت بھی ہے جو لقمہ اپنے منہ تک لے جا رہے ہیں کیا اس کا معیار حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق ہے اور سب سے بڑھ کر کیا اس میں وہ ضروری غذائی اجزاء موجود ہیں جو انسانی جسم کی نشوونما اور قوت مدافعت کو بہتر بنانے کے لئے ناگزیر ہیں۔ ان سوالات کے جوابات پر کسی بھی صورت میں سمجھوتہ ہماری کامیابی اور خوشحالی کے خواب کو چکنا چور کر سکتا ہے، لہذا ایسی صورتحال سے بچنے کے لئے صحت مند طرز زندگی کو اپنی اولین ترجیحات میں شامل کرنا ہوگا۔ اپنی خوراک میں مستقل بنیادوں پر ایسے اجزاء کو شامل کرنا جو ہمیں صحت مند رکھیں اور ہماری نشوونما کو بہتر بنانے میں مثبت کردار ادا کر سکیں۔ اس ضمن میں ڈالدا کی فخریہ پیشکش ڈالدا کنولا آئل پاکستان کا پہلا کنولا آئل ہے جو وٹامن پاؤر کے ساتھ پیش کیا گیا ہے۔ اس میں موجود ضروری فیٹی ایسڈز 3، 6 اور 9، جنہیں اینٹی سیٹیل

دنیا بھر میں سال نو کا استقبال رنگ، خوشبو اور روشنیوں سے کیا جاتا ہے۔ معمولات روز و شب میں جو ہر عمر کے افراد خواہ ان کا تعلق کسی بھی رنگ و نسل سے ہو، تازگی کے ایسے احساس سے سرشار نظر آتے ہیں جسے لفظوں میں بیان کرنا محال ہے۔ گھٹنوں، دنوں، ہنستوں اور بھر مینوں کی مصروفیات اور معمولات کی زنجیر میں قید انسان گویا ایک لمحہ کے لئے خود کو آزاد محسوس کرتے ہیں۔ ہر برس کی پچھل ایک باب کی پچھل نظر آتی ہے۔ گزرے ہوئے لمحات، پیٹے ہوئے حالات اور ان کے درمیان فکروں سے گزرے ہوئے بے شمار چہرے گویا آن کی آن میں یادوں کے شمع وادریچوں سے گزرتے ہوئے کسی چلن سے اپنی چسب دکھا کر چہروں پر دیے کی لوکی مانند مدہم مسکراہٹ کا اجالا نکھیرتے قصہ پارینہ بن جاتے ہیں اور ہم نئی امیدوں، نئے خوابوں اور نئے عزم کا توشہ سجائے نئی منزلوں کی جانب گامزن ہو جاتے ہیں۔

یوں بھی برق رفتار طرز زندگی کے اس دور میں ہر لمحہ نئی منزلوں کی جستجو، ہر لمحہ نئے چیلنجز کا سامنا اور اس سب کے لئے درکار زیادہ توانائی کی ضرورت مصروفیات کی زیادتی اور بے وقت یا جلدی میں کھانا اور جو بھی مل جائے کھا لینا، وہ عادات ہیں جو غیر محسوس طریقہ سے ہمارے رویے کا مستقل حصہ بن چکی ہیں اور ہم میں سے اکثر کو تو احساس بھی نہیں کہ ان کی شکل میں قدم بہ قدم ایک ایسا دشمن ساتھ ہو گیا ہے جو کہ دیمک کی طرح صحت کو تباہ کر رہا ہے۔ جی ہاں! اس بات میں کوئی مبالغہ نہیں کہ غیر صحت مند طرز زندگی دراصل اپنے ہی ہاتھوں اپنی زندگی کو نقصان پہنچانے کے مترادف ہے۔ ایک سرسری جائزہ بھی لیں تو اندازہ ہوگا کہ غیر معیاری خوراک کا استعمال، بے وقت کھانا اور کبھی بلا ضرورت کھانا انہی مصروف عوام کا حصہ ہے، لہذا اس سے پہلے کہ بہت دیر ہو جائے اور کسی ناقابل تلافی صورتحال کا سامنا کرنا پڑے ضرورت اس بات کی ہے کہ فوراً سے پیشتر اپنی اور اپنے گھر والوں کی عادات کا تجزیہ کر لیں اور بلا کسی تاخیر کے ان کی درگئی کے لئے موثر اقدامات کئے جائیں۔ صاف ستھرا ماحول، آلودگی سے پاک پانی، صبح سویرے بیدار ہونا، تازہ آب و ہوا، خالص اور معیاری اجزاء سے تیار کی گئی متوازن خوراک کا استعمال، وقت پر کھانا اور اعتدال میں رہ کر کھانا صحت اور زندگی کی بناء کے لئے بے حد اہم



فیٹی ایسڈ یعنی ضروری فیٹی ایسڈ یا EPA کے نام سے جانا جاتا ہے انسانی جسم میں پیدا نہیں ہوتے اور یہ صحت اور نشوونما کے لئے ضروری بھی ہوتے ہیں لہذا ہماری خوراک میں ان کی مناسب مقدار کا موجود ہونا بے حد ضروری ہے۔ EPA مختلف اقسام کے اینکشن پر قابو پانے کی صلاحیت رکھتے ہیں، اسی وجہ سے امراض قلب، آرٹھرائٹس اور کینسر جیسے امراض سے تحفظ فراہم کرتے ہیں۔ اسی طرح ڈالدا کنولا آئل میں شامل اضافی وٹامن A، D، E کی افادیت سے بھی انکار ممکن نہیں۔ وٹامن A بینائی اور جسم کے غلیظات اور ہاتھوں کو پچھنے والے نقصانات سے محفوظ رکھتا ہے۔ یہ چکنائی میں حل پذیر وٹامن ہے جو صحت مند ہاتھوں کی مموکو بہتر بناتا ہے خصوصاً میو س مبرین کے اینکشن کو دور کرنے میں مددگار ہوتا



مرحباً شہد

میٹھی صبح بخیر



ہنگاموں پھیلاؤں کے کانوں میں ہر گوشیاں کر کے، بچاؤں کے باغات میں انگلیاں کر کے، جھوم جھوم کر ہر پودے اور درخت کی دالی پر شہد کی یہ کھنسی سنے آئی ہے کہائیاں قدرت کی، جسے دوہرا ہے مرحبا آپ کی صبح کو ذائقہ اور صحت بخش کے!

Cakes & Bakes®

Heat & Eat

Mouth watering ready to eat
**PLAIN PARATHA
& FROZEN FOOD**



Offering

10%
Discount

only on the frozen food range

Name _____

Contact _____

Email _____

CAKESnBAKESonline CakesandBakesPK cakesandbakespk cakesandbakes

Cakes & Bakes®

READING

Section

مونگ پھلی

بچوں بڑوں کا من پسند کھا جا

یہ خشک میوہ جات بچت کا خزانہ ہیں

نرگس ارشد رضا

مونگ پھلی ایک ایسی پھلی ہے جو پورے سال تو بازاروں میں نظر آتی ہے لیکن اس کا اصل لطف سردیوں میں لمافوں میں دبک کر ہی کھانے کا ہے۔ یہ بچے بڑے ہر ایک کا من پسند کھا جا ہے۔ اس کے علاوہ دوسرے ڈرائی فروٹس کی نسبت قیمت کم ہونے کی بناء پر یہ زیادہ فروخت ہوتی ہے۔ مونگ پھلی اپنی اصل حالت میں کھائی جاتی ہے اور یہ کچھ کھانوں میں پکانے کے لئے بھی استعمال کی جاتی ہے۔

علاوہ ازیں وٹامن بی کمپلیکس کے علاوہ وٹامن B9، B6، مینشیم، کاپر، ہلیشیم، زنک، آئرن اور سیلینیم کی اچھی خاصی تعداد موجود ہوتی ہے۔

ہفتہ میں ایک بار دو چھ مونگ پھلی بڑھکھالیا جائے تو اس سے مٹانہ میں پتھری ہونے کا امکان کم ہو جاتا ہے۔ یاد رہے کہ ایک ہفتہ میں صرف دو بار لیا جاسکتا ہے۔

اسے کھانے سے ڈپریشن سے بھی نجات ملتی ہے کیونکہ اس میں ایک مخصوص جزو Tryptophan پایا جاتا ہے جو ایک خاص قسم کا کیمیائی مادہ پیدا کرتا ہے جس سے ڈپریشن کے اثرات کم ہو جاتے ہیں۔

مونگ پھلی میں موجود فنی ایسڈ جلد کی کئی بیماریوں سے بچاتا ہے خاص طور پر جلد کا سرخ یا پھر سوج جانا، اس میں موجود وٹامن E کی وجہ سے جلد ہر قسم کے ایگزیرما اور الرجی سے محفوظ رہتی ہے اور رنگت میں بھی نکھار لاتی ہے۔

مونگ پھلی میں موجود وٹامن C کی وجہ سے چہرے پر چھریاں بننے کے عمل میں سستی آ جاتی ہے اسکن ٹائٹ اور جوان محسوس ہونے لگتی ہے

اس میں موجود فنی ایسڈ، وٹامن E اور C کی وجہ سے بالوں کی نشوونما ہوتی ہے بال لمبے، گھنے اور چمکدار بھی ہوتے ہیں۔

مونگ پھلی کو لمبے عرصے تک محفوظ رکھنے کے لئے اسے ٹھنڈی اور نمی کے بغیر والی جگہ پر رکھا جائے اگر آپ اسے جلد استعمال کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں تب تو اسے کچن کینٹ میں بھی رکھا جاسکتا ہے یہ صورت دیگر

اسے ایک پلاسٹک سیل پیک بیک میں نمک لگا کر فریج میں محفوظ کیا جاسکتا ہے۔

ہیں جس سے مونگ پھلی پیدا ہوتی ہے ان pods کی بیرونی سطح کھردری اور جھریوں زدہ ہوتی ہے اس کی پھلی براؤن رنگ کی باریک جھلی میں لپٹی ہوتی ہے۔

اس کا زیادہ استعمال دبلے پٹکے اور ورزش کرنے والوں کے لئے زیادہ غذائیت بخش ہوتا ہے۔ مونگ پھلی میں انٹی آکسیڈنٹس سیب، چندر اور گاجر سے بھی زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے اس میں پایا جانا والا وٹامن E کینسر کے خلاف لڑنے کی بھرپور طاقت رکھتا ہے جبکہ اس میں موجود آئرن خون میں نئے خلیات بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ ذیابیطس نو کے مریضوں کے لئے یہ فائدہ مند ہے روزانہ اس کا ایک چمچہ شبت تاج دیتا ہے اس کے علاوہ انسولین استعمال کرنے والے افراد کے خون میں انسولین کا لیول برقرار رکھنے میں مونگ پھلی کا استعمال فائدہ دیتا ہے۔

سوگرام کچی مونگ پھلی میں ایک لیٹر دودھ کے برابر پروٹین پائی جاتی ہے یعنی اس میں 25 فی صد تک پروٹین ہوتا ہے ڈھائی گرام بھی ہوئی مونگ پھلی میں جتنے وٹامن پائے جاتے ہیں وہ ڈھائی گرام گوشت سے بھی نہیں ملتے۔

مونگ پھلی میں مولو سچو ایسڈ فنی ایسڈ پایا جاتا ہے جو کو لیسٹرول کو بیلنس میں رکھنے میں مدد دیتا ہے

روزانہ کھانا کھانے کے بعد پچاس گرام مونگ پھلی کھانے سے بلڈ لیول بڑھتا ہے

اس میں Poly-Phenolic Anti-Oxidant خاص جز پایا جاتا ہے جو کہ کینسر کے علاوہ دل اور اعصابی بیماریوں سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔

مونگ پھلی کو گراؤ ٹرنٹ بھی کہا جاتا ہے۔ اس کا تعلق Fabaceae فیملی سے ہے۔ عام طور ہر قسم کی پھلی، Beans اور Pea بھی اسی خاندان سے ہیں۔ مونگ پھلی کا پودا Herbaceous کہلاتا ہے اور یہ 30 سے 50 سینٹی میٹر تک لمبا ہوتا ہے اور اس کے پتے پھلی کے چاروں طرف پھیلے ہوئے ہوتے ہیں۔ ہر پتہ ایک سے سات سینٹی میٹر تک لمبا اور ایک سے تین سینٹی میٹر تک چوڑا ہوتا ہے۔ مونگ پھلی کے پھول بالکل Pea فلاور کی نظر آتے ہیں جو کہ دو سے چار سینٹی میٹر تک ہوتے ہیں اور ان پھولوں میں لال اور پیلے رنگ کی آمیزش ہوتی ہے اس پھول کا نام Hypogaea کہا جاتا ہے۔ جس کا مطلب زیر زمین ہوتا ہے مونگ پھلی کو عام طور پر ایک nut کہا جاتا ہے جبکہ اس کا تعلق پھلی سے ہے اور یہ خود بھی پھلی ہی ہے۔ مغربی ممالک میں اسے nut کے طور پر متعارف کرایا گیا تھا تب سے اسے ڈرائی فروٹس کا ہی ایک حصہ سمجھا جاتا ہے۔ مزید اہم، کرفچی اور nuty مونگ پھلی کو صدیوں سے دنیا بھر میں مقبول Seed Oil میں سے ایک مانا جاتا ہے اس کے علاوہ اس میں ایسے غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں جو صحت کے لئے مفید اور ضروری تصور کئے جاتے ہیں۔ پھلی ہونے کے باوجود اس کی زیادہ تر خصوصیات ڈرائی فروٹس جیسی ہی ہیں مونگ پھلی ایک انتہائی چھوٹا Herb ہے جو زمین سے صرف ایک فٹ اوپر ہوتا ہے۔ پھلی بار اس کی کاشت وسطی امریکہ میں ہوئی اور وہاں سے یہ پوری دنیا میں پھیلی اس کی کاشت زیادہ تر امریکہ، چائنا، انڈیا اور افریقہ کے چند ممالک میں ہو رہی ہے۔ اس کے ایک پودے میں دس سے لے کر ایک سو پچاس تک فروٹ pods ہوتے

آپ جاٹیں جدھر
ٹہر جائے نظر



Golden Pearl
Beauty Forever

www.goldenpearl.com.pk | E-mail: info@goldenpearl.com

READING
Section

آپ کے حواض میں بے پناہ رومانیت پائی جاتی ہے۔ ہر کوئی آپ کو دوست مانا اور آپ بھی بہت جلد اپنا ہاتھ دوستی کے لئے بڑھا دیتے ہیں۔ مشکل یہ ہے کہ آپ جو باکمی ایسا ہی جوش اور حرارت انگیز تعلق جاتی ہیں۔ خاندان میں، احباب میں اور سنے ملنے والوں سے بھی ہر تپاک انداز سے ملتی جلتی ہیں، اسی لئے آپ دوستوں کے حلقے میں پیاری

تبت

سرد و خشک موسم میں

اپنی جلد کو دیجئے

بھرپور تحفظ



تبت کولڈ کریم

تبت کولڈ کریم سرد اور خشک موسم میں جلد کو روکے پن سے محفوظ رکھے۔ اس کا باقاعدہ استعمال جلد کو تروتازہ اور نرم و ملائم بنائے۔



تبت ہنی لوشن

تبت ہنی لوشن جلد کو نرم و ملائم اور شگفتہ بنائے۔ اس میں شامل وٹامن ای، شہد اور روغن بادام جلد کی قدرتی نمی برقرار رکھیں اور اسے بنائے دلکش اور خوبصورت۔

تبت ہنی لوشن اور کولڈ کریم - جلد کے لیے سب کچھ

عینک لگانا مجبوری

آئی میک اپ بھی ضروری

”میں چشمہ پہنتی ہوں۔ اس لئے آئی میک اپ نہیں کر سکتی۔“ عام طور پر عینک لگانے والی خواتین انہی تصورات پر آمنا اور اذہورا عینک اپ کرتی ہیں۔ بڑھاپی کے لئے عینک لگانا بہت سوں کی مجبوری ہو سکتی ہے۔ ایسی نوجوان لڑکیوں کو دم بھری نظروں سے دیکھا جاتا ہے اور لوگ مذاق کا نشانہ بھی بنائے ہیں لیکن وقت کے ساتھ ساتھ بہت کچھ بدلتا ہے۔ جن مغرور صوفیوں کی کوئی حقیقت نہیں ہوتی لوگ ان پر ہنسنے لگے ہیں۔ فیشن کے رجحان بھی بدلتے جا رہے ہیں۔ سبھی نظر کی عینک کو بدلتی سے تعبیر کیا جاتا تھا اور لڑکیاں کتنی تھیں ”آئی لائٹر لکائیں یا سکارا اور شیڈ کوئی فرق نہیں پڑتا۔ کچھ دکھائی نہیں۔“ مگر دنیا بھر میں اس تصور کو رد کر دیا گیا۔ انگریز، عرب اور دیگر ایشیائی ملکوں میں اب اگر عینک لگانا مجبوری اور ضرورت سمجھ رہے تو عینک اپ بھی اسی طرح کیا جاتا ہے۔

تو چھوڑیے یہ فکر کہ عینک کے شیشوں کے عقب سے ان کا کیت آئی لائٹر اچھا نہیں لگے گا یا کون توجہ دے گا۔ عینک کے ماہرین کہتے ہیں کہ عینک لگانے والی خواتین کو کاجل، آئی لائٹر اور سکارا لگانے سے گریز نہیں کرنا چاہئے۔ اس طرح جب آپ عینک اپ کرتی ہیں تو شخصیت نکھرتی ہے، آپ پر کشش اور جاذب نظر دکھائی دیتی ہیں۔

چہرے کی ساخت پر توجہ کی ضرورت

چشمے کے فریم کا انتخاب ایسا ہو کہ آپ کی ہمنویں نہ ڈھکی رہیں۔ ہمنویں خوبصورتی کے ساتھ تراشی ہوئی اور سنوری ہوئی ہوں۔

Bro Shaper سے مدد لیں

آئی میک اپ کرتے وقت آئی برو شپل لگانے کے بعد Bro Shaper کی مدد سے اپنی ہمنویں کو شپ دین تاکہ یہ واضح ہو کہ زیادہ خوبصورت نظر آئیں۔ یہ برو شپر سکارا کی مانند ٹکین مائع (Liquid) کی شکل میں دستیاب ہے۔

اگر آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے ہوں تو

بہتر یہی ہوگا کہ آپ کاجل کم سے کم استعمال کریں اور آنکھوں کے نیچے حصے پر

لائٹر لکائیں۔ اگر یہ نیچے لائن لگالی تو پھر حلقے نمایاں ہوں گے۔ اس طرح دیکھنے والے کی نظر حلقوں پر مرکوز ہو جائے گی البتہ نیچے پلکوں پر مسکارا لگا سکتی ہیں۔

مسکارا لگانے سے پہلے Curl کریں

Eye Lash Curler کی مدد سے پلکوں کو بل دیں اور پانچ سے دس سیکنڈ تک کرر سے دبائے رکھیں۔ یہ عمل ایک مرتبہ ہرانا کافی ہوگا تاہم آپ اپنی انگلیوں کی پوروں سے بھی چند سیکنڈ تک اپنی پلکیں دبائے رکھ کر نہیں کر سکتی ہیں۔

اگر آپ کا خیال ہے کہ عینک لگانے سے آنکھوں کے گرد حلقے نمایاں طور پر نظر نہیں آئیں گے اس لئے عینک اپ کی بھی ضرورت نہیں تو آپ غلطی پر ہیں۔ آپ کی عینک کے شیشے حلقوں اور پلکوں کو اور واضح کر سکتے ہیں۔ لہذا آنکھوں کے اطراف Corrector اور Concealer ضرور لگائیں۔

سب سے پہلے برش کی مدد سے آنکھوں کے اندرونی گوشوں جہاں جہاں آپ کی جلد نہایت گہری یا سیاہی مائل نظر آئے انگلیوں کی مدد سے کریکٹر کو بلینڈ کر لیں اس کے بعد کنسلر لگانے سے قبل برش کو نشوونما سے صاف کر کے لگائیں۔ اگر آنکھیں حساس ہیں اور کسی وجہ سے آنکھوں میں سرخی آ چکی ہے تو ایسے میں شیڈ کے لئے سرخی مائل کاسی رنگ استعمال نہ کریں۔ یہ رنگ آنکھوں کی سرخی کو نمایاں کر دیں گے لہذا فول پروف آئی میک اپ کرنے کے لئے لائٹ سے

لے کر ڈارک شیڈ کی لیمینٹائیں اور زرد ٹون کے شیڈ سے شروع ہوتے ہوئے اسے بطور Base استعمال کریں۔ اس کے بعد میڈیم شیڈ لکائیں اور آخر میں ڈارک شیڈ Apply کر دیں۔ اس سے پہلے ناک پر آئی شیڈ وپرائمر ضرور لگائیں تاکہ آپ کی عینک ناک سے بار بار نہ پھسلے۔

اس بات کا خیال رکھیں کہ آپ کے آئی شیڈ وکارنگ آپ کے چشمے کے فریم سے بالکل الگ نہ دکھائی دے۔ اس کے بجائے فریم سے قدرے ملتا جلتا رنگ استعمال کریں۔

کلرڈ فریم کب اچھے لگتے ہیں؟

صرف اسی وقت جب انہیں عینک کے ساتھ ہم آہنگ یا میچ کیا جائے، لہذا میں کے طور پر اپنے چشمے کے کلر سے ایک شیڈ ہلکا آئی شیڈ لکائیں اور اس کے بعد قدرے ڈارک شیڈ لکائیں۔ آخر میں بلیک لائٹر یا مسکارا لکائیں۔

آئی شیڈ وکب لگانا ضروری نہیں؟

اگر آپ کے بالوں کا رنگ عینک کے فریم کا رنگ اور لپ اسٹک کا شیڈ قدرے شوخ ہے تو آئی میک اپ کم سے کم کریں۔ اس صورت میں آئی شیڈ و لگانا ضروری نہیں، اس کے بجائے نفاست کے ساتھ محض لائٹر اور مسکارا لگانے پر اکتفا کر لیں۔

WHITENING Facial & Skin Polisher

A winning combination of
International Quality for
skin Beauty



Golden Pearl | Beauty Forever

www.goldenpearl.com.pk | E-mail: info@goldenpearl.com

**READING
Section**

کچن بیوٹی بکس ہے

پکائیے، کھائیے اور حسن بڑھائیے

کچن اور خواتین کا اُلٹ بندھن ہے اور کیا ہی اچھا ہوا اگر کھاتے پکاتے وقت اپنی زیبائش اور تزئین کاری کا عمل بھی جاری رہے۔ انٹلی آکسیدنٹس غذا میں ہوں یا اجزاء یہ جلد کی رعنائی اور بالوں کی قدرتی چمک میں اضافہ کر سکتی ہیں۔ ذیل میں چند ایسی غذاؤں کا ذکر کیا جا رہا ہے۔ آپ فوراً کریں تو ہر سبزی اور پھل بشمول مصالحے اور پیپلوں میں بھی حسن کی افزائش کی صلاحیتیں موجود ہیں۔



سونف دے خشکی سے نجات

سونف نظام ہاضمہ کی بہتری کے لئے، بخنکی ہلاؤ بنانے کے لئے اور ہزاروں مقاصد کے لئے استعمال ہوتی ہے۔ یہ جلد کی ضرورت سے زیادہ حساسیت کو ختم بھی کر دیتی ہے۔ ماہرین کے مطابق روزانہ ایک سے چار گرام سونف ہمیں اپنے کسی بھی کھانے میں شامل کر کے کھانی چاہئے۔

یہ جلد اور بالوں کے کھار اور مضبوطی کے لئے جادو اثر مصالحہ ہے۔ اگر پانی اہال کر سونف ملائی جائے اور شیمپو کے بعد اس پانی سے بال دھوئے جائیں تو نہ صرف خشکی سے نجات ملتی ہے بلکہ گرتے ہوئے بال بھی مضبوط ہونے لگتے ہیں مگر شرط وہی ہے کہ غذاؤں کے بیرونی اور اندرونی دونوں طریقوں سے استعمال کو توازن میں رکھا جائے۔

دارچینی جلد کے لئے موزوں

یہ خون کی گردش بہتر بنانے کے لئے موزوں ترین مصالحہ ہے۔ یہ جلد کی نگہداشت بھی کرتی ہے۔ نزلے، ذکام اور دانوں کے امراض میں بھی افادہ دیتی ہے۔ نظام ہاضمہ بہتر کرتی ہے جس کے اثرات کھلی کھلی رنگت کی شکل میں دیکھ سکتے ہیں۔ دن بھر میں جب فرصت ملے دارچینی کا قہوہ سادہ یا شہد ملا کر پینے سے بہتر نتائج سامنے آتے ہیں۔



لہسن گرتے بالوں کے لئے مفید ہے

لہسن میں موجود Amino Acid جہاں دل کی شریانوں اور وریدوں کے فعال متحرک کرتا ہے وہیں بالوں کی نشوونما بھی کرتا ہے۔ لہسن کو چیس کرز جیون یا ناریل کے تیل میں ملا کر 3 سیکنڈ کے لئے اوون میں گرم کر لیں پھر اس کچر کو بالوں کی جڑوں میں لگانے سے بال رفتہ رفتہ گرنا کم ہو جاتے ہیں اور نئے بالوں کے اگنے کا عمل تیز ہو جاتا ہے۔

چھ آٹا اور تھوڑا سا شہد کس کر کے چہرے پر 10 منٹ کے لئے لگائیں اور پھر سادے پانی سے دھولیں۔ اپنے آلیٹ میں چمکی بھر ہلدی بھی شامل کر لیں تو بہت جلد دانوں اور کیل مہاسوں کی شکایت جاتی رہے گی۔



ہلدی دے مہاسوں سے نجات

ہلدی ایسا مصالحہ ہے جس کے بغیر ہماری ہانڈیاں پک ہی نہیں سکتیں اور اس کی ڈھم کو مندرجہ کرنے کی صلاحیت سے سب ہی واقف ہیں۔ اندرونی جوڑوں اور بدلتے موسم میں بچوں کو نزلے، ذکام سے نجات کے لئے ایک مگاس دودھ میں ہلدی (آدھی چائے کا چمچ) ملا کر پلانے سے افادہ ہوتا ہے۔ یہ قوت مدافعت میں اضافہ کرتی ہے۔

کیل مہاسوں سے نجات کے لئے ایک چمچ ہلدی، تین چمچ دودھ یا دہی، دو

Trust®

Finest Sanitary Napkins

زندگی کی خوشیاں
کبھی کم نہ ہوں

NOW
Introducing

Ultra Thin

8 Pcs.
Regular

7 Pcs.
Medium

6 Pcs.
Large

Finest Sanitary Napkins

Ultra Thin



PAN Industries (Pvt) Ltd
Makers of Quality Hygiene Products

f READING

Section



Wedge Heel

دیدہ زیبی اور آرام،
قدم بہ قدم ساتھ چلے

کے روز برنج کے لئے باہر جانا ہو، بچوں کے اسکول کی کوئی تقریب ہو یا خاندان کی کوئی اور تقریب ہو۔ یہ جوتی آپ کی کرتی اسٹائل قمیض سے لے کر جینز اور لاگ شرٹ کے ساتھ بھی پہنی جاسکتی ہے۔ جوتے ساز اداروں نے اسے یونہی تو نہیں ممبرون اسٹائل سے تعبیر کیا ہے۔ مارکیٹ میں فینسی اور سادہ، رنگدار اور سیاہ سفید یعنی ہر رنگ میں Wedge ہیمل دستیاب ہے۔

کہتے ہیں کہ جب مٹی، بجر، پتھر، شیشہ اور لکڑی جیسی بے شمار چیزیں انسان کے پاؤں تلے آ کر روندی گئیں تو انہیں شدید نقصان پہنچا اور انسان نے اپنی عقل کو بروئے کار لاتے ہوئے جوتا یا چپل بنائی۔ شروع میں گھاس پھوس کی چپل کانٹھی گئی پھر لکڑیوں کو تراش کر چپل بنائی جسے کھڑاؤں کا نام ملا۔ بعد ازاں جانوروں کی کھال سے طرح طرح کی چپل اور جوتے بنائے گئے جو آج تک مقبول اور کارآمد ثابت ہو رہے ہیں۔ وقت کے ساتھ ساتھ ان کے ڈیزائن بدلنے لگے۔ بہت اونچے، فلیٹ اور چمڑے میں تختی پیدا کر کے عمدہ فٹنگ کے ساتھ کئی چیزیں کام میں لائی جا رہی ہیں۔

ایسی جوتی جس کی ایڑی نوکدار نہ ہو جو کبھی کبھی اوپر تلے تک پہنچتی ہے۔ Wedge بھی ٹکون کی شکل کی ایڑی جو لباس کے رنگ، ساخت اور ڈیزائن کی جاذبیت میں اضافہ کرتی ہے۔ دیدہ زیبی میں کسی بھی دوسرے اسٹائل سے ہرگز بھی کم نہیں۔

V کی شکل کی یہ جوتی بدن کا وزن بخوبی سہارتی ہے اور یہ آرام دہ بھی ہے۔ آپ کو کئی رنگوں، پھولدار ڈیزائنوں کے علاوہ جیومیٹری اشکال اور خالص چمڑے کے میٹریل میں بھی مل جاتی ہے۔

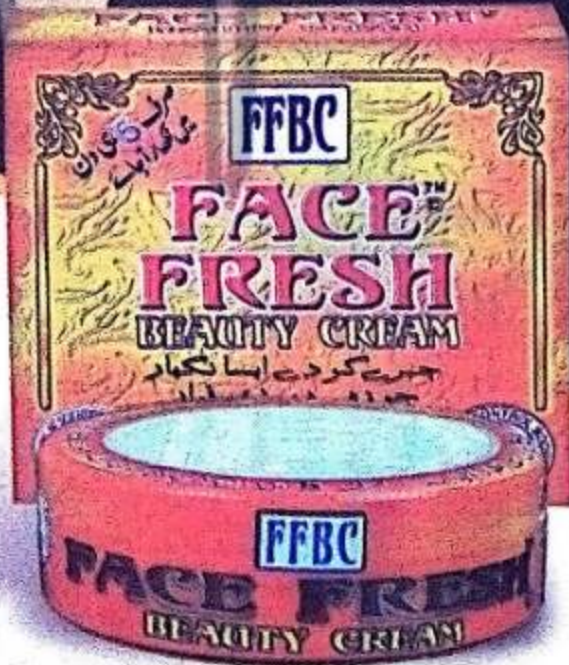
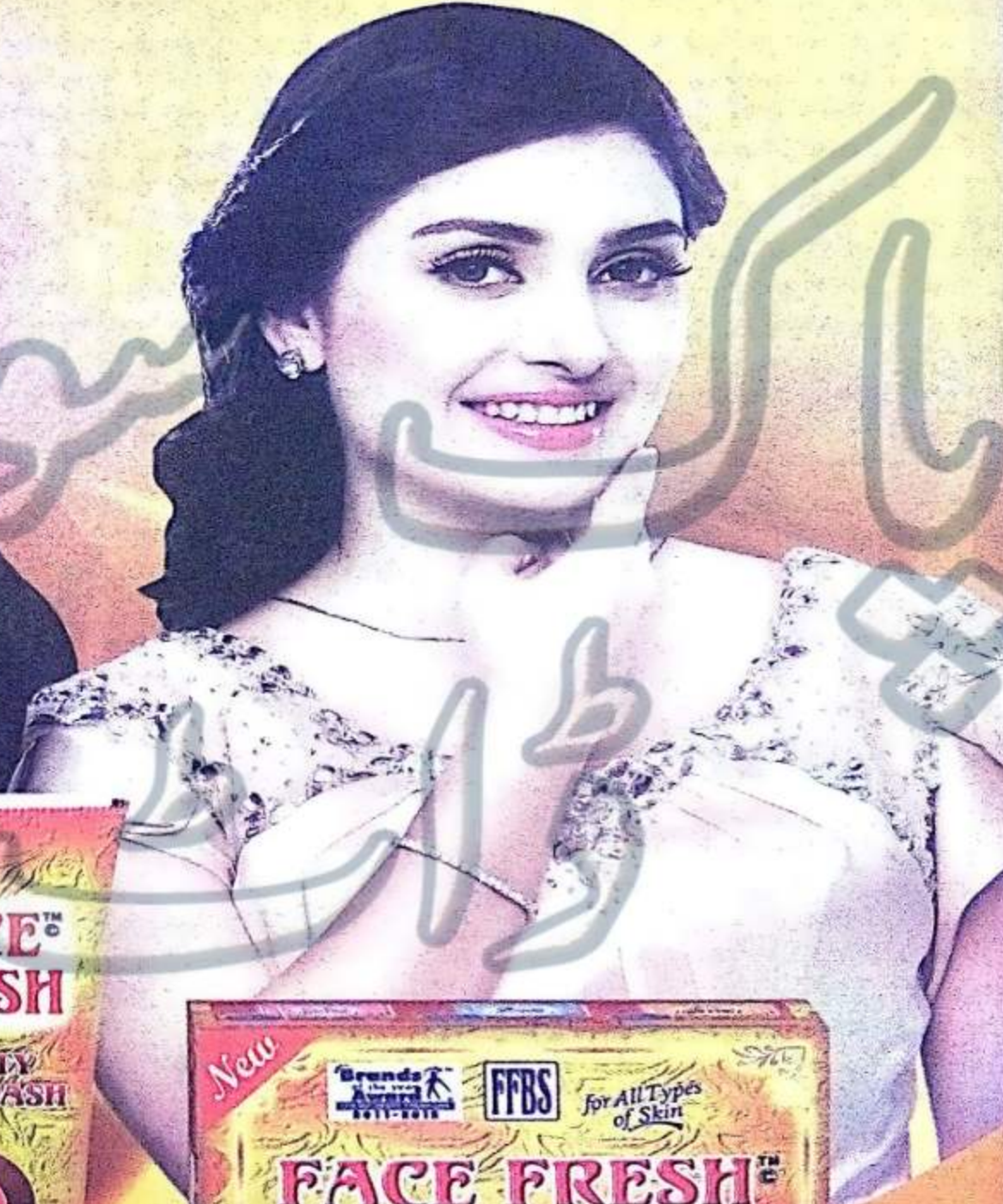
2½ سے 13 انچ اور کبھی 14 انچ تک کی انخان پر بھی یہ ہموار تاثر دیتی ہے۔ اسی لئے اسے نوجوان لڑکیوں اور خواتین میں خاطر خواہ پذیرائی ملی ہے۔ پاکستانی خواتین بھی جوتی کے اس اسٹائل کو پسند کرتی ہیں خواہ انہیں چھٹی



جوفیس فریش
وہی بیوٹی فیکٹری

FACE FRESH

Beauty is our ingredient



SHAHEEN
Cosmetics Company (Pvt) Ltd.
www.facefresh.com

www.facebook.com/face.fresh
www.twitter.com/facefresh1



QUREADING

Section

Duster Coat

یہ وزن میں ہلکا اور پوری آستین اور لمبائی میں ٹخنوں کو چھوتا ہے۔ بھارتی ڈیزائنر تیش چاؤلہ کے مطابق ہر خاتون کے پاس سردیاں گزارنے کے لئے ایک خوبصورت ڈسٹر کوٹ ہونا چاہئے کیونکہ یہ شرقی اور مغربی ہر طرح کے ملبوسات کے ساتھ خوبصورت دکھائی دیتا ہے۔ ہلکی سردی میں کم وزن کوٹ مناسب انتخاب ہو سکتے ہیں۔

پہن لیں کوٹ

ہو جائیں سردی سے محفوظ

موسم سردیوں کا ہو تو لباس پہننے میں خاص احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔ پاکستان کے شمالی علاقوں میں برفباری بھی ہوتی ہے۔ وہاں موسم کی شدت کو پیش نظر رکھتے ہوئے ملبوسات تیار کرنے والے ادارے بطور خاص گرم لباس ڈیزائن کرتے ہیں۔ ذیل میں چند اقسام کے کوٹس کی تفصیل درج کی جاتی ہیں، ملاحظہ کیجئے اور پھر انتخاب کیجئے کہ آپ کو کونسا کوٹ پسند ہے اور جو آپ پر چلتا بھی ہو پھر کیا بات ہے!



Trench Coat

یہ ٹخنوں تک کی لمبائی کا کوٹ ہے اسے کمر کے حصے سے نگے بلیٹ کو باندھ کر پہنا جاتا ہے۔ یہ اسٹاکس کوٹ یورپ میں برسوں پہلے وہاں کی فیشن آئیڈیوں آڈرلے نے پہن کر اسے سردیوں کے لئے لازم و ملزوم فیشن قرار دیا تھا۔ آپ سفر پر جا رہی ہوں تو اپنے ہمراہ ایک ٹرنچ کوٹ ضرور رکھ لیں۔ خواہ آپ ٹراؤزر کرتی پہنتی ہوں یا سادہ شلوار قمیض یا پھر ساڑھی یہ کوٹ ہر لباس پر چلتا ہے۔

Cape Coat

یہ ان دنوں بے حد پسند کئے جا رہے ہیں۔ سادہ کائن، سلک، کھدو یعنی کونسا ایسا کپڑا جس میں یہ تیار نہیں ملتے۔ خواتین ڈیزائنرز نے ان کے کناروں پر زردوزی، کمیش اور ریشمی دھاگے کی انیمزائیڈ بھی کر دی ہے۔ یہ اگر مردانہ کپڑے کا سلوایا جائے تو

بھی ہر قسم کے لباس پر بیچے گا۔ یہ ساڑھی کے علاوہ بھی ہر لباس پر خوبصورت تاثر دے گا۔ آزما کے دیکھ لیں۔ اسی قسم کے اسٹاکس کوٹس میں Inverse Cape بھی مقبول ہو رہے ہیں وہ

Pea Coat

یہ زیادہ تر نیوی بلو کمر میں بنایا جاتا ہے اور اس کی لمبائی بھی کمر تک ہوتی ہے۔ عموماً اس پر لکڑی سے بنے ہوئے بٹن لگائے جاتے ہیں۔ آج کل پلاسٹک کے بٹن فیشن میں ہیں۔ آپ چاہیں تو ہلکا خاکی یا میرون رنگ میں پی کوٹ سلوا سکتی ہیں۔ سردیوں میں ہونے والی شادیوں کے خاص پہناوے کے طور پر ملبوسات پر پہننے اور بطور جیکٹ یا کوٹی، اسے دیکھنے والے بھی سراہے بنانہ رہیں گے اور خود آپ کو اپنی شخصیت پر اعتماد محسوس ہوگا۔



Parka Coat

یہ اسی وقت بھلا لگتا ہے جب باقی سارے لباس کی میچنگ کی جائے یعنی پینٹ، ٹراؤزر اور ہائی ہیلز کے ساتھ زیب تن کیا جائے تو بھلا لگتا ہے اس میں فری آستین اور کالر خشک ہوا سے بچاتے ہیں جنہیں سانس کی بیماری لاحق ہو وہ خواتین فروالے کوٹ نہ پہنیں تو اچھا ہے۔



انگلش

اُبٹن ٹرمیرک کریم

خوبصورتی کی ابتداء
اُبٹن سے!



انگلش اُبٹن ٹرمیرک کریم چہرے اور بدن کے لئے ایک منفرد کریم ہے جو قدرتی جڑی بوٹیوں، اُبٹن، صندل اور ہلدی سے تیار کی گئی ہے۔ یہ چہرے کو کیل، مہاسوں، چھائیوں اور داغ دھبوں سے محفوظ رکھتی ہے۔ اس کے باقاعدہ استعمال سے جلد بے داغ، رنگت گوری اور نکھری نکھری ہو جاتی ہے۔ انگلش اُبٹن ٹرمیرک کریم پورے بدن پر استعمال کرنے سے جلد ریشم کی طرح نرم و ملائم ہو جاتی ہے۔ بدن میں خوشگوار مہک اور تروتازگی کا احساس ہوتا ہے۔ بہترین نتائج کے لئے، صبح اور رات کو سونے سے پہلے استعمال کریں۔

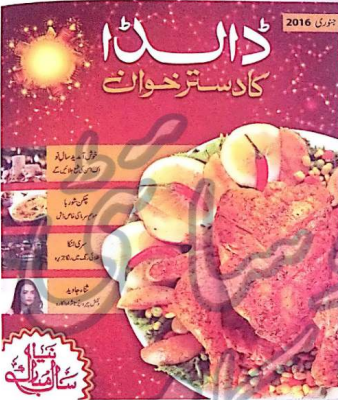
ریڈرز کلب

ڈالدا ایڈوانزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر
ڈالدا کادسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

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

- ڈالدا ایڈوانزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوئٹنگ کلاسز
میں شرکت کے لئے آپشنل ڈسکاؤنٹ پاسز
- ڈالدا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ ہمارے ہیلتھ اور فٹنس صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے
شاندار مواقع

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



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 _____

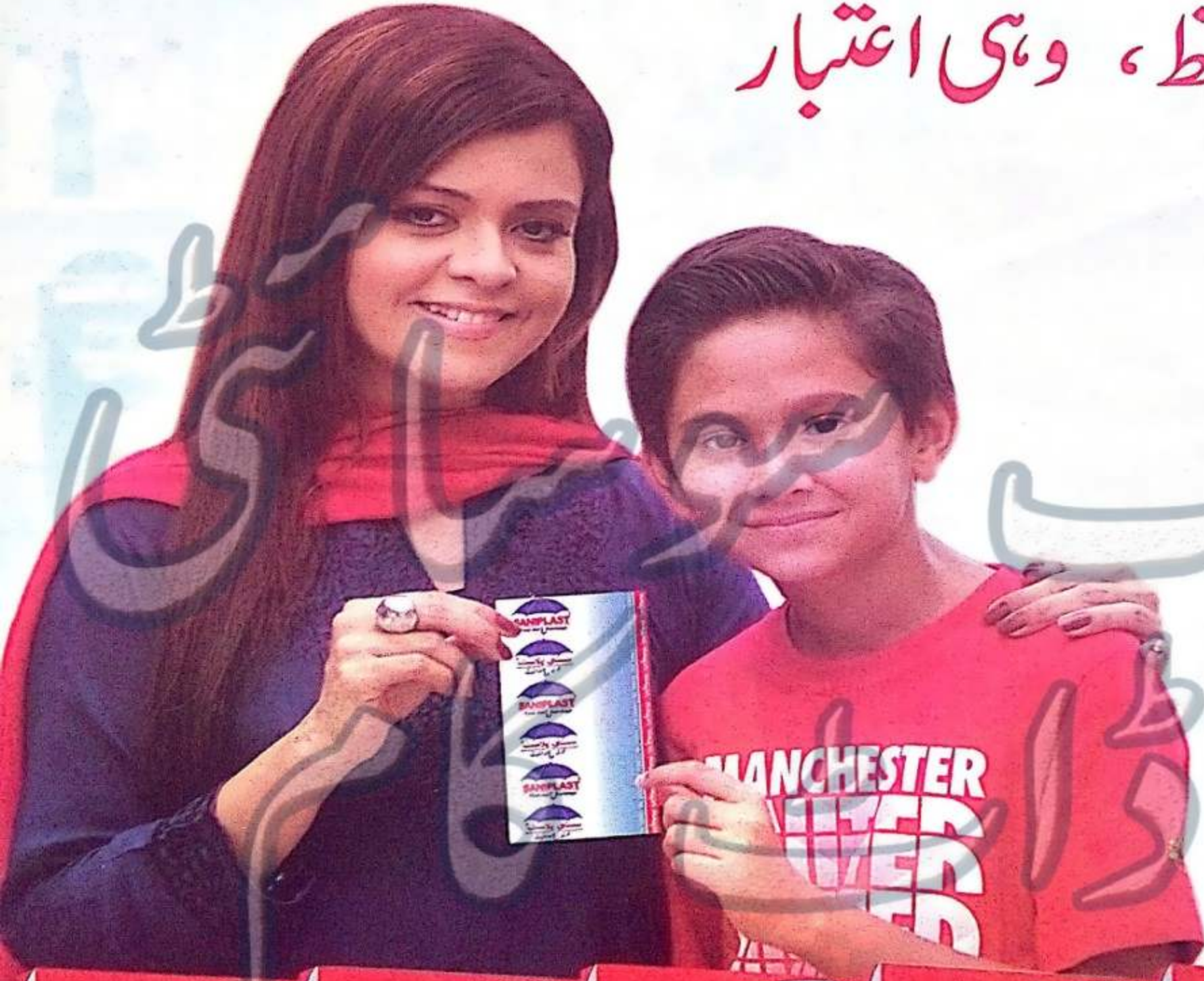
Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ _____ Profession: پیشہ _____

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? کیا آپ بناسپٹی/کوکنگ آئل اور پیکجنگ استعمال کرتے ہیں؟ _____

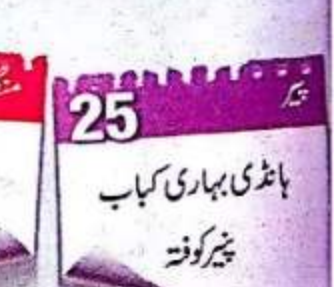
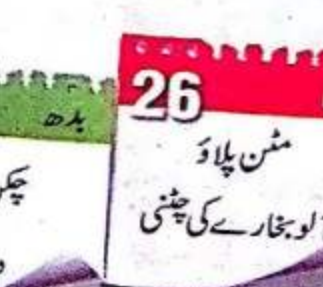
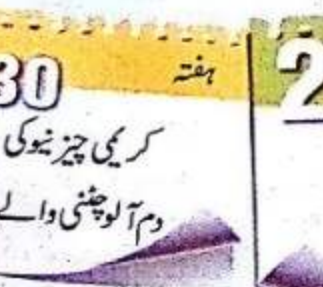
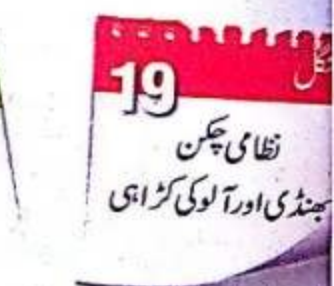
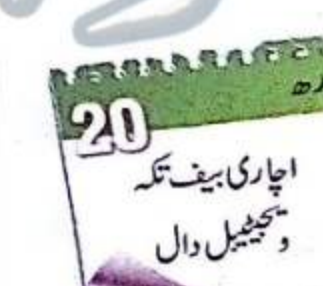
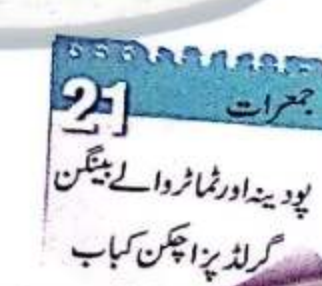
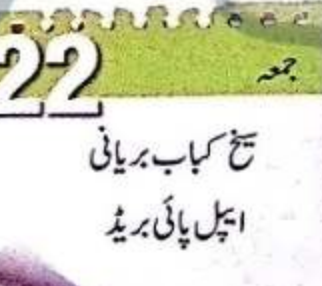
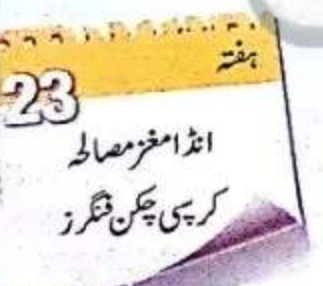
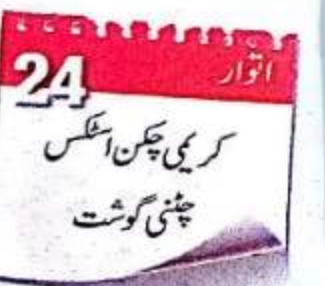
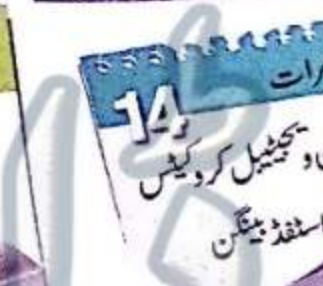
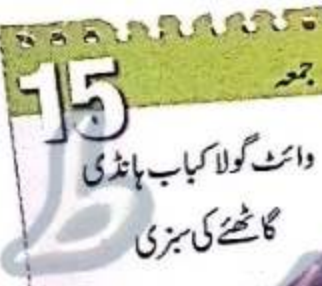
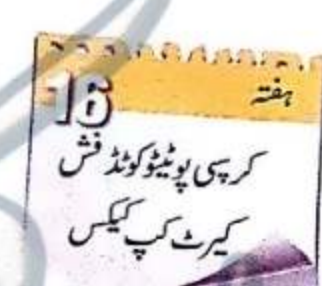
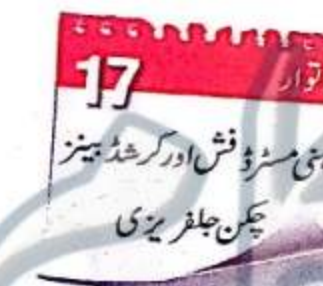
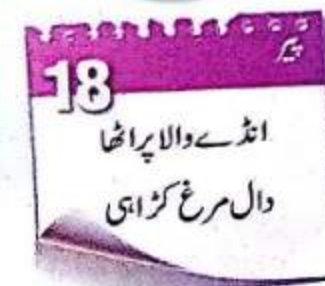
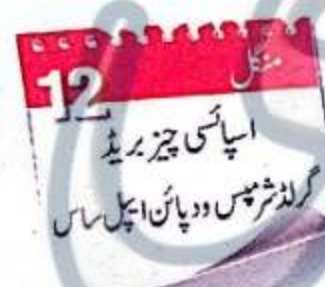
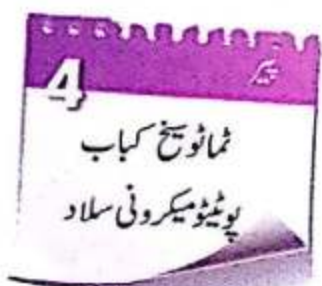
How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? کتنے عرصے سے پڑھ رہے ہیں ڈالدا کا دسترخوان؟ _____



وہی تحفظ، وہی اعتبار



آج کیا پکائیں؟





سالمیہ

پائن اپل سائڈ ڈاؤن سلاد

اجزاء

پائن اپل سلائز	ایک ٹن (400 گرام)	بنانا جیلی	ایک پکٹ	کریم چیز	چار کھانے کے چمچ	پائن اپل سیرپ	ایک چوتھائی پیالی
چیریز	حسب ضرورت	کس فروٹ	ایک پیالی	فریش کریم	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
نمک	ایک چوتھائی چائے کا چمچ	مایونیز	چار کھانے کے چمچ	چینی	دو کھانے کے چمچ		
کئی ہوئی کالی مرچ	آدھا چائے کا چمچ	دہی	ڈیڑھ پیالی	جیلان پاؤڈر	ڈیڑھ کھانے کا چمچ		

ترکیبے

- سب سے پہلے دہی میں نمک اور کالی مرچ ڈال کر اسے ملل کے کپڑے میں باندھ کر لٹکا دیں
- رنگ بین میں برش کی مدد سے اچھی طرح ڈالڈا کوکنگ آئل لگائیں اور اس میں پائن اپل کی سلائز بچھا دیں، ہر سلائز کے درمیان میں چیری رکھ دیں۔ اس ٹن کو فریژر میں رکھ دیں
- بنانا جیلی کو ایک سے ڈیڑھ پیالی گرم پانی میں گھول کر ٹھنڈا کر لیں اور پائن اپل کے اوپر ڈال دیں
- دہی کی پوٹی کو دبا کر اس کا پانی نکال لیں اور اچھی طرح خشک کر لیں۔ اسے ایک پیالے میں نکال کر اس میں مایونیز، کریم چیز، فریش کریم اور چینی ڈال کر پھینٹیں
- پھر جیلان کو پائن اپل سیرپ میں ڈال کر ڈبل بواکر پر پگھلا لیں اور کریم کے کچھر میں ملا لیں، ساتھ ہی کس فروٹ بھی شامل کر دیں اور تمام چیزوں کو ہلکے ہاتھ سے ملا کر تیار کئے ہوئے ٹن میں ڈال دیں
- اس کو فریژر میں دو سے تین گھنٹوں کے لئے رکھ دیں

پریزنٹیشن ٹن کو فریژر سے نکال کر اسے گرم پانی میں ڈبوئیں ہوئے تو لیے پر رکھیں، پھر خوبصورت سے پلیٹر میں الٹ کر نکال لیں۔ خاص دعوتوں میں یہ سلاد آپ کے سلیقے کی دھوم مچا دیں گا۔

تاری کا وقت: ایک گھنٹہ | ٹھنڈا کرنے کا وقت: دو سے تین گھنٹے | افراد: چھ سے سات کے لئے



سائنس کا
کتاب

ٹماٹر والے سیخ کباب

اجزاء

چار سے پانچ عدد حسب ضرورت	ٹماٹر ڈالڈال کنولا آئل	ایک کھانے کا چمچ آدھا چائے کا چمچ	سفید زیرہ کالی مرچ پسٹی ہوئی	تین سے چار عدد آدھی پیالی ایک چائے کا چمچ	لہسن کے جوئے فرائی پیاز کٹی ہوئی لال مرچ	آدھا کلو حسب ذائقہ ایک کھانے کا چمچ	تیرہ نمک ادرک لہسن کا پیسٹ
------------------------------	---------------------------	--------------------------------------	---------------------------------	---	--	---	----------------------------------

ترکیب

- تیلے کو دھوکرا اچھی طرح خشک کر لیں اور اس میں ادرک لہسن، لال مرچ، ایک چائے کا چمچ بھنا ہوا زیرہ، کالی مرچ اور فرائی پیاز ڈال کر چار میں پیس لیں
- پھر ایک کونے کا کٹورا دھکا کر تیلے کے درمیان میں رکھیں اور اس پر دو کھانے کے چمچ ڈالڈال کنولا آئل ڈال کر ڈھک دیں۔ پانچ سے سات منٹ بعد کوئلہ نکال لیں اور تیلے کو اچھی طرح ملا کر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- پھلے ہوئے تین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈال کنولا آئل گرم کریں اور اس میں ٹماٹر کے قتلے رکھیں۔ ان پر تیار کئے ہوئے سیخ کباب رکھ کر ڈھک دیں، شروع میں آٹھ بجی رکھیں جب ٹماٹر کا پانی نکلنے لگے تو آٹھ درمیانی کر دیں اور پین کو پڑے سے پکڑ کر ہلائیں (چمچ بالکل نہ لگائے)
- جب ٹماٹر گھنے پر آجائے تو چار کھانے کے چمچ ڈالڈال کنولا آئل میں ایک چائے کا چمچ زیرہ اور باریک کئے ہوئے لہسن کے جوؤں کو فرائی کر کے سیخ کباب کے اوپر بگھار ڈال دیں
- ہلکی آٹھ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

پریزنٹیشن: اس طرح سے بنائے گئے سیخ کباب بغیر کسی چٹنی یا رائے کے حسب پسند پرائے یا پوریوں کے ساتھ پیش کئے جاسکتے ہیں۔

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



سالمیہ

سبز غم

اجزاء

پکن	ایک کلو	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	دارچینی	دوانچ کا ککڑا	زردے کا رنگ	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سیاہ زیرہ	ایک چائے کا چمچ	دہی	ڈیڑھ پیالی	ڈالڈا VTF بنا پتی	تین چوتھائی پیالی
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ	ثابت کالی مرچ	آٹھ سے دس عدد	لوگ	آٹھ سے دس عدد		
پسی ہوئی لال مرچ	ڈیڑھ کھانے کا چمچ	بڑی الائچی	تین سے چار عدد				

ترکیبے

- پکن کے بڑے ٹکڑے کر کے اسے صاف دھو کر رکھ لیں یا چاہیں تو پکن کو ثابت ہی استعمال کریں
- سفید زیرہ، سیاہ زیرہ، کالی مرچ، دارچینی اور بڑی الائچی کو گرائنڈر میں باریک پیس لیں اور دہی میں نمک اور لال مرچ کے ساتھ ملا لیں
- پکن کے ٹکڑوں پر ادرک لہسن اور زردے کا رنگ مل دیں پھر انھیں دہی والے مکسچر سے میرینٹ کر کے فریج میں رکھ دیں (کم از کم ایک گھنٹہ رکھیں، زیادہ دیر رکھنے سے زیادہ مزیدار بنے گا)
- پین میں ڈالڈا VTF بنا پتی کو لوگ ڈال کر گرم کریں اور اس میں میرینٹ کیا ہوا پکن ڈال دیں
- شروع میں پانچ سے سات منٹ آٹھ تیز رکھیں پھر درمیان میں آٹھ پراحتی دیر پکائیں کہ پکن اور دہی کا پانی خشک ہو جائے
- تمام ٹکڑوں کو احتیاط سے پلٹ دیں اور ایک کونے کا ککڑا چوبے پر دکا کر درمیان میں رکھ دیں۔ تین سے چار منٹ ڈھک کر ہلکی آٹھ پر دم پر رکھ دیں تاکہ اس میں کونے کی سونڈھی مہک رچ جائے پھر چوبے سے اتار لیں

پیشہ نیشر سے خوبصورت سے پلیٹر میں ایلٹی ہوئی سبزیاں اور بیک کئے ہوئے آلوؤں کے ساتھ اس خوش رنگ پکن کو خاص مواقع پر پیش کریں۔



سالمیہ
نئی

چکن پالک پنیر

اجزاء

چکن
پالک
کٹ چڑ
نمک
لہسن کے جوئے

آدھا کلو
ایک کلو
200 گرام
حسب ذائقہ
چار سے چھ عدد

ادرک لہسن پسایا ہوا
پیاز
ٹماٹر
تازہ میٹھی
سویا باریک کٹی ہوئی

ایک چائے کا چمچ
ایک عدد
دو عدد
ایک گٹھی
دو کھانے کے چمچ

کٹی ہوئی کالی مرچ
پسی ہوئی لال مرچ
ہلدی
ثابت لال مرچیں

آدھا چائے کا چمچ
ایک چائے کا چمچ
ایک چائے کا چمچ
تین سے چار عدد

فریش کریم
ہری مرچیں
ڈالڈا VTF بہتی

آدھی پیالی
تین سے چار عدد
حسب ضرورت

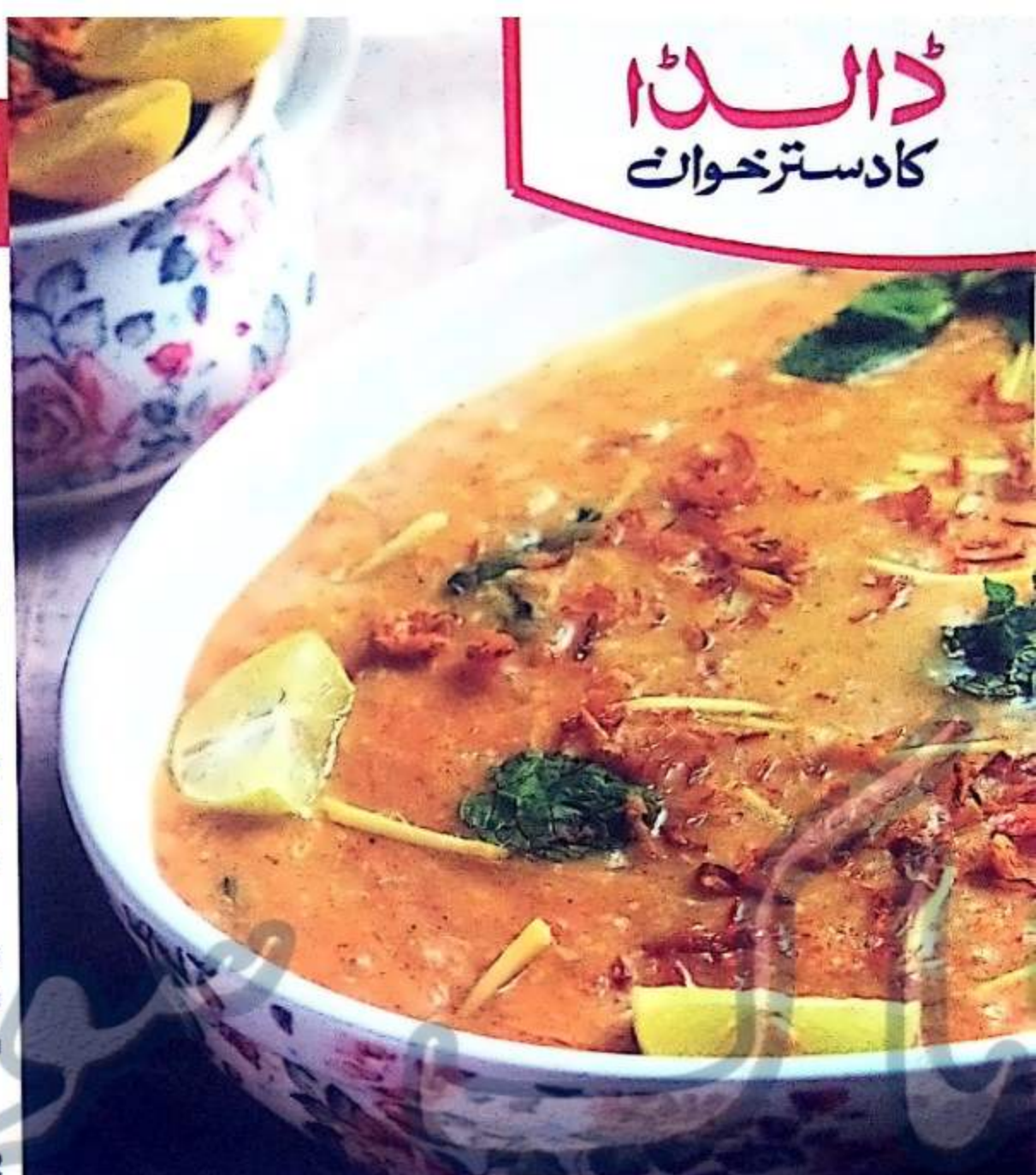
ترکیبے

- چکن کو صاف دھو کر اسے ادرک لہسن، نمک، پسی ہوئی لال مرچ اور ہلدی کے ساتھ میرینٹ کر لیں
- پالک کو اچھی طرح دھو کر باریک کاٹ لیں، میٹھی کو کاٹ کر دھولیں اور ٹھنڈے پانی میں ایک چمکی ہلدی ڈال کر بھگو دیں تاکہ اس کی کڑواہٹ نکل جائے۔ سویا کو بھی دھو کر رکھ لیں
- پالک، میٹھی اور سویا کو پین میں ڈال کر اس میں ہری مرچیں اور کٹے ہوئے ٹماٹر ڈالیں اور اسے ہلکی آنچ پر پکھڑھ دیں
- ٹیکہ پن میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا VTF بہتی میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں اور اس میں چکن ڈال کر درمیانی آنچ پر ڈھک دیں۔ تین سے چار منٹ کے بعد آنچ ہلکی کر کے چکن کو مگھنے تک پکائیں
- کٹ چڑ میں نمک، کالی مرچ اور سویا ڈال کر اچھی طرح ملا لیں، آدھے حصے کو گہری پلیٹ میں دبا دیا کر رکھ دیں تاکہ چوکور ٹکڑے کاٹیں جاسکے۔ بقیہ آدھے حصے کو کریم میں ملا لیں
- پالک کا اپنا پانی خشک ہو جائے تو اسے اچھی طرح بھون لیں اور اس میں کریم کا کسچر ڈال کر چکن میں ملا لیں، ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں
- فرائینگ پن میں ڈالڈا VTF بہتی کو گرم کر کے اس میں کٹ چڑ کے ٹکڑوں کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں، پھر اسی فرائینگ پن میں باریک کٹے ہوئے لہسن کے جوئے اور ثابت لال مرچوں کو فرائی کر لیں

پریزنٹیشن خوبصورت سے پلیٹر میں نکال کر اوپر سے فرائی کیا ہوا کٹ چڑ اور لہسن مرچوں کا بگھاڑ ڈال دیں۔ گرم گرم نان کے ساتھ پیش کریں۔

نے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

دال دال کادسترخوان



چکن شوربا



اجزاء

چکن	آدھا کلو	موگ کی دلی دال	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	مسور کی دال	دو کھانے کے چمچ
لہسن کے جوئے	چار سے پانچ عدد	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
ادرک	دو انچ کا ٹکڑا	ثابت لال مرچیں	چار سے چھ عدد
پیاز	دو عدد	ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
ٹماٹر	دو عدد	ڈالڈا VTF بنا پتی	دو کھانے کے چمچ
گندم کا دلیہ	آدھی پیالی		

ترکیبہ

- چکن کو صاف دھو کر پین میں ایک کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بنا پتی میں سنہرا بھون لیں
- پھر اس میں ایک موٹی کٹی ہوئی پیاز، لہسن کے جوئے، ٹماٹر، ہری مرچیں، ہلدی اور چار پیالی پانی ڈال دیں
- ہلکی آگ پر اتنی دیر پکائیں کہ چکن اچھی طرح گل جائے، چکن کے ٹکڑوں کو بخنی سے نکال کر ان کی ہڈیاں علیحدہ کر لیں اور بوٹیوں کو دوبارہ بخنی میں ڈال دیں
- دلیہ اور دالوں کو دھو کر بھگو کر رکھیں، جب بخنی میں چکن کی بوٹیاں شامل کریں تب دلیہ اور دالیں بھی ڈال دیں
- ہلکی آگ پر اتنی دیر پکائیں کہ تمام چیزیں یکجان ہو کر گاڑھے شوربے کی شکل میں آجائے
- ڈالڈا VTF بنا پتی میں باریک کٹی ہوئی ادرک، پیاز اور لال مرچیں ڈال کر سنہری فرائی کریں اور شوربے پر ڈال دیں۔ نمک ڈال کر ہلکی آگ پر دس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن

گرم گرم ڈش میں نکال کر اس سردیوں میں اس غذایت بھری ڈش کا مزہ لیں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: ڈیڑھ سے دو گھنٹے | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | تعداد: پانچ سے چھ عدد



وشلی



اجزاء

بیس	دو پیالی	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
آٹا	آدھی پیالی	ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
لہسن کے جوئے	دو سے تین عدد	اٹلی کا پیسٹ	دو کھانے کے چمچ
پیاز	ایک عدد	ڈالڈا VTF بنا پتی	حسب ضرورت

ترکیبہ

- پیاز کو باریک چوب کر لیں، دھنیا اور زیرہ بھون کر کوٹ لیں۔ ان تمام چیزوں کو نمک اور کٹی ہوئی مرچوں کے ساتھ اٹلی کے پیسٹ میں ملا لیں
 - تسلی میں بیس اور آٹا ڈال کر ملائیں اور اس میں تیار کئے ہوئے مصالحے ڈال دیں
 - ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بنا پتی میں باریک کٹے ہوئے لہسن کے جوئے کو سنہری فرائی کر لیں اور خشک کر کے بیس میں ملا لیں
 - اسے سادے پانی سے گوندھ لیں اور ملل کے سیلے کپڑے یا پلاسٹک میں لپیٹ کر رکھ دیں
 - پندرہ سے بیس منٹ بعد چپاتیاں تیل کر ڈالڈا VTF بنا پتی میں گرم تیل پر فرائی کر لیں
- پریزنٹیشن: ان منفرد بیسی پرائیڈوں کی طرح بننے والی وشل کو لہسن اور لال مرچوں کی چٹنی کے ساتھ سرما کی روپوں میں پیش کریں۔



ایک عدد | 200 گرام | ایک پیالی

ایک عدد
تین چمچانی پیالی

ایک عدد
تین چمچانی پیالی

ایک عدد
تین چمچانی پیالی

ایک عدد
تین چمچانی پیالی

ایک عدد
تین چمچانی پیالی

اجزاء

سائیکہ
افروٹ کی گری

تذکیہ

- افروٹ کی گری کو ٹکٹ میں اور سائیکہ کو چائے تک بیک میں ڈال کر اس پر تین چمچانی تارکہ دوسرے موئے ٹکڑوں کی شکل میں آجائے
- تین چمچانی سائیکہ سے اس میں 200 گرام VTF پیکیٹ کو کو پاؤڈر اور اڑا ڈال کر ایک ٹرک بنیے چھینٹ میں
- پراس میں خود سے تھوڑے کرے سائیکہ کے ٹکڑے اور افروٹ کی گری شامل کریں
- چھینٹ میں پانی گرم کریں اور اس میں تیار کئے ہوئے سائیکہ کا مٹیا ملے سے نکھڑیں لکڑی کا کچھ چلائے ہوئے تمام چیزوں کو اچھی طرح مکس کریں
- کچن کا کڑ پر موٹی چائے کھٹ بھج کر اس پر اس پھر کڑا لال میں اور اسے دوں طرف سے سروں کو چاکلیٹ کی طرح لپیٹ کر اچھی طرح ٹائٹ بند کریں
- اس دال کڑ پر ریشما بانی دیر رکھیں اس کا اچھی طرح ختم ہو جائے

پیرنڈیشہ سے فریئر کرنے سے منہ پیلے فریئر سے نکالیں اور اس کے آدھا لیٹ موئے تھکے کاٹ لیں۔ شام کی چائے پر یا آسانی سے بننے والا ایک بہت مزہ ہو گا۔



صحت کے
خزانہ

چلی ملی ویکسٹیل

اجزاء

دو کھانے کے چمچ	کٹھن	ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ	آدھی پیالی	مٹر	دودھ	پیاز
دو کھانے کے چمچ	نمک	ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا دھنیا	آدھی پیالی	سویٹ کارن	100 گرام	فرنیٹس
تین سے چار عدد	ہری مرچیں	آدھا چائے کا چمچ	ہلدی	حسب ذائقہ	نمک	100 گرام	بند گوہی
چار کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ	ادرک لہسن پسا ہوا	ایک عدد	گاڑ
		دو کھانے کے چمچ	فریش کریم	آدھی پیالی	دودھ	ایک عدد	شملہ مرچ

ترکیبے

- پیاز کو پیس لیں، گاڑ، شملہ مرچ اور فرنیٹس کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور بند گوہی کو بھی باریک کاٹ کر رکھ لیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل اور نمک ڈال کر ہلکا سا گرم کریں اور اس میں پسی ہوئی پیاز کو چار سے پانچ منٹ فرائی کریں۔ پھر اس میں ادرک لہسن، نمک، لال مرچ، ہلدی اور دھنیا ڈال کر بھونیں
- شملہ مرچ کے علاوہ تمام ہریاں ڈال کر ڈھک کر اتنی دیر پکائیں کہ سبزیاں ادھ گلی ہو جائیں۔ پھر اس میں دودھ، میٹھن کیا ہوا کٹھن چیز اور پسا ہوا گرم مصالحہ ڈال کر ملا لیں
- شملہ مرچ اور لہسن میں کٹی ہوئی ہری مرچیں شامل کر کے ہلکی آٹھ پر دم پر رکھ دیں
- چار سے پانچ منٹ بعد اس میں کریم شامل کر کے چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن ان خوبصورت رنگ برنگ کی مزید اربزیوں کو فرنیٹس کے ساتھ پیش کریں۔

کچھ چکن اور چاول

ترکیبے

- پریزنیشن** پلیئر میں چادلوں کو پھیلا کر اس پر پکچن ڈال دیں، ابلے ہوئے انڈوں سے سجا کر پیش کریں۔

تیار کی کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے



اسپاؤسی چیز بریڈ

اجزاء		ایک عدد		ایک کھانے کا چمچ		کئی ہوئی لال مرچ		ایک کھانے کا چمچ		ٹماٹو کچپ	
بڑی ڈیل روٹی	ایک عدد	ادریک لہسن پیسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	کئی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	ٹماٹو کچپ	ایک کھانے کا چمچ	کالی مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	ایک کھانے کا چمچ
چکن کا قیرہ	آدھا کلو	چینڈر چیز	ایک پیالی	سرکہ	دو کھانے کا چمچ	چلی گارلک ساس	دو کھانے کا چمچ				
نمک	حسب ذائقہ	شملہ مرچ	دو عدد	چلی گارلک ساس	چار کھانے کا چمچ						

ترکیبے

- بین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر اس میں ادریک لہسن اور (صاف دھو کر رکھا ہوا) قیرہ شامل کر دیں
- ہلکا سا بھون کر اس میں نمک، لال مرچ، کالی مرچ، سرکہ اور چلی گارلک ساس شامل کر دیں۔ پھر قیرے کو تیز آگ پر اتنی دیر بھونیں کہ اس کا اپنا پانی خشک ہو جائے، چوبیسے سے اتار کر ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- ڈیل روٹی کے لمبائی میں تین سلاٹس کاٹ لیں، بیکنگ ٹرے میں المونیم فوئل شیٹ لگا کر اس پر برش سے ڈالڈا کوکنگ آئل لگا دیں
- تیاری ہوئی ٹرے میں ایک سلاٹس رکھ کر اس پر کش کیا ہوا چیز چھڑکیں، پھر اس پر چکن کا بھنا ہوا قیرہ رکھیں اور اسے دوسری سلاٹس سے کور کر دیں اور دوبارہ سے یہی عمل دوہرائیں
- آخری سلاٹس کے اوپر کش کیا ہوا چیز پھیلا کر ڈالیں اور چند قطرے ڈالڈا کوکنگ آئل کے چھڑک دیں
- پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں 150°C پر دس سے بارہ منٹ کے لئے بیک کر کے نکال لیں

پریزنٹیشن: اب تو بچے بھی بڑوں کو دیکھ کر چپٹے کھانوں کی فرمائش کرتے ہیں، تو یہ خوش رنگ بریڈ بچوں اور بڑوں کو پسند آئے گی۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | بیکنگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے



کیرٹ کپ کیک (Carrot Cup Cake)

اجزاء					
گاجر	200 گرام	بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کاجج	کینو کے چھلکے	دو کھانے کے چمچ
میدہ	ایک پیالی	بیکنگ سوڈا	ایک چائے کاجج	انڈے	دو عدد
براؤن شوگر	ڈیڑھ پیالی	پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کاجج	ڈالڈاسن فلاورڈ آئل	تین چوتھائی پیالی

ترکیبے

- گاجروں کو دھو کر چھیل لیں اور کش کر کے رکھ لیں۔ کپ کیک کی ٹرے کو چکنا کر کے اس میں کاغذ کے کپ لگا لیں اور اون کو 180°C پر گرم کر لیں
- میدے میں بیکنگ پاؤڈر ملا کر چھان لیں اور اس میں بیکنگ سوڈا، براؤن شوگر، باریک کئے ہوئے کینو کے چھلکے اور گرم مصالحہ ملا لیں
- بڑے پیالے میں ڈالڈاسن فلاورڈ آئل اور انڈوں کو الیکٹرک بیٹر سے پھینٹیں، پھر بیٹر کی اسپید کم کر کے اس میں آہستہ آہستہ میدہ شامل کریں۔
- آخر میں کش کی کی ہوئی گاجریں شامل کر لیں اور اس کچر کو تیار کئے ہوئے کپ کیک کے ٹرن میں ڈال دیں (ہر کپ کو آدھا بھریں تاکہ پھولنے کی جگہ رہے)
- بیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کر کے نکالیں اور اچھی طرح ٹھنڈے کر لیں۔ پھر انھیں ٹرے سے نکال کر پلیٹر پر رکھ لیں
- آئنگ کرنے کے لئے، آدھی پیالی کھن، ڈیڑھ پیالی کریم چیز، آدھی پیالی آئنگ شوگر اور ایک چائے کاجج وینلا ایسنس کو ملا کر پھینٹیں اور چھری کی مدد سے ہر کپ کیک پر لگا دیں

پریزنٹیشن: اچھی طرح ٹھنڈے کر کے یہ خوبصورت کپ کیک بچوں کی پارٹی میں پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | بیکنگ کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | تعداد: بارہ سے پندرہ عدد



گولاکبب وارٹ ہانڈی

ایک چائے کا چمچ	سفید زیرہ	ایک عدد	انڈا	ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ	آدھا کلو	قیمہ
دو عدد	پیاز	ایک کھانے کا چمچ	خشخاش	ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ	حسب ذائقہ	نمک
آدھی پیالی	ڈالڈا کوکنگ آئل	دو کھانے کے چمچ	بھنے ہوئے پنے	ایک چائے کا چمچ	پیتا پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ	ادرک لہسن پسا ہوا

ترکیبے

- ایک پیاز کو باریک کاٹ کر سنہری فرائی کر لیں، تیل کو دھوکرا چھی طرح خشک کر لیں۔ پنے، زیرہ اور خشخاش کو ملا کر باریک پیس لیں
- تیل میں ادرک لہسن، پسا ہوا خشک مصالحہ، نمک، لال مرچ، گرم مصالحہ، پیتا اور فرائی پیاز ڈال کر چار میں باریک پیس لیں اور اس کے چھوٹے چھوٹے گولوں کی طرح کے کباب بنا کر فریج میں رکھ دیں
- اس کا مصالحہ تیار کرنے کے لئے ایک پیاز کو کچی پیس لیں اور اسے ڈالڈا کوکنگ آئل میں ایک چائے کے چمچ ادرک لہسن کے ساتھ فرائی کریں
- جب پیاز کی رنگت گلابی ہونے لگے تو اس میں نمک، ایک چائے کا چمچ پسا ہوا گرم مصالحہ، چھ سے سات پسی ہوئی ہری مرچیں، آدھا چائے کا چمچ پسی ہوئی سفید مرچ اور آٹھ سے دس پے ہوئے کا جو یا بادام ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- تیل علیحدہ ہونے پر اس میں تیار کئے ہوئے گولاکباب ڈالیں اور تین چوتھائی پیالی پھینٹی ہوئی دہی ڈال کر دو میانی آنچ پر ڈھک کر پکائیں
- درمیانی میں ایک سے دو مرتبہ چین کو کپڑے سے پکڑ کر ہلائیں۔ دہی کا پانی خشک ہونے لگے تو اس میں آدھی پیالی فریش کریم ڈالیں اور دو سے تین منٹ بعد چولہا بند کر دیں
- آخر میں ایک دہکتا ہوا کوئلہ درمیان میں رکھ کر تین سے چار منٹ چین کو ڈھک کر رکھیں پھر کوئلہ نکال لیں

بیزنیٹیشن سے اس منفرد گولاکباب ہانڈی کو ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے چھ کے لئے



کرسی پوٹیسٹو کوٹڈ فیش



حسب ضرورت
حسب ضرورت

ڈبل روٹی کا چورا
ڈالڈاں فلاور آئل

چار کھانے کے جج
چار کھانے کے جج

اتاس کارس
میدہ

ایک چائے کا جج
ایک کھانے کا جج
تین سے چار قتلے

خشک لہسن کا پاؤڈر
کالی مرچ گدڑی پس ہوئی
اتاس

ایک کلو
تین عدد
حسب ذائقہ

اجزاء

مچھلی کے قتلے
آلو
نمک

ترکیبہ

- مچھلی کے قتلوں کو صاف دھو کر رکھ لیں، پھیلے ہوئے پلیٹر میں اتاس کارس، نمک، ایک چائے کا کالی مرچ اور آدھا چائے کا جج لہسن کا پاؤڈر ڈال کر کانٹے سے پھینٹ لیں
- اس کچر میں مچھلی کے قتلوں کو تھیر کر بڑ پیپر لگی ہوئی ٹرے میں رکھ کر فریج میں رکھ دیں
- آلوؤں کو چھیل کر کش کر لیں اور ان میں نمک، کالی مرچ اور لہسن کا پاؤڈر ملا لیں
- فرائننگ بین میں ڈالڈاں فلاور آئل کو درمیان آج پر گرم رکھیں۔ مچھلی کے قتلوں کو پہلے اچھی طرح سے کش کئے ہوئے آلوؤں سے پیٹ لیں
- پھر ان پر خشک میڈہ چھڑک کر انھیں ڈبل روٹی کے چورے میں رول کر لیں اور درمیان آج پر سنہری ہونے تک فرائی کر لیں

پریزنٹیشن اس مزیدار مچھلی کو فروٹ سلاوا یا اتاس کے قتلوں کے ساتھ انجوائے کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فرائننگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے





انڈے والا پراٹھا

اجزاء

آٹا	چار عدد	نمک	حب ڈالٹھ	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ	ہر ادھیا	آدھی ٹیلی
میوہ	دو پیالی	پیاز	دو عدد	بری مرچیں	چار سے چھ عدد	VTF بنا پتی	حسب ضرورت
	آدھی پیالی	کالی مرچ پس گئی	آدھا چائے کا چمچ				

ترکیب

- آٹا اور میوہ ہا کر اس میں نمک اور دو کھانے کے چمچ VTF بنا پتی ڈال کر گوندھ کر کھلیں
- ایک کھانے کے چمچ VTF بنا پتی میں آجینہ کی طرح ہارک کٹی ہوئی پیاز کو پلا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں نمک کالی مرچ ہارک کٹی ہوئی بری مرچیں اور ہر ادھیا ڈال کر فرائی کریں۔ آخر میں اٹھ سے اور ہلدی ڈال کر تکی دیر فرائی کریں کاسٹلے بحال طور پر پک جائیں (تین سے چار منٹ)
- اس آجینے کو پچھا کر ابھی طرح غلط کر لیں مگنہ سے ہونے آئے کے پیزے ہا کر ان کے درمیان میں یہ میوہ بھر کر بند کر دیں
- پکے پچھ سے پراٹھا تیل کر کر ڈالٹھ VTF بنا پتی میں گرم تیل سے پسنیری فرائی کر لیں

ڈال ڈال

کادسترخوات

ویجیٹیل ڈال

اجزاء

سورکی ڈال	ایک پیالی	چکن کی بخنی	ایک پیالی
توری	دو سے تین عدد	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد	ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
پیاز	ایک عدد	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
نماڑ	تین عدد	ڈالڈا کنولا آئل	چار کھانے کے چمچ
کوکونٹ ملک	ایک پیالی		

ترکیبے

- ۱. ڈال کو دھو کر بھگو کر رکھ دیں اور اس دوران اس کا مصالحہ تیار کر لیں
- ۲. بین میں ڈالڈا کنولا آئل کو گرم کریں اور اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کر لیں
- ۳. پھر اس میں کھلا ہوا ادرک لہسن اور کٹے ہوئے نماڑ ڈال کر نمک اور لیموں کا رس چھڑک دیں
- ۴. ڈھک کر بلی آگ پر اتنی دیر پکائیں کہ نماڑ گل جائیں۔ پھر اس میں بھنا ہوا کٹا زیرہ، ہلدی اور ڈال کو پانی سے نکال کر ڈالیں اور اچھی طرح ملا لیں
- ۵. چھوٹے ٹکڑے کی ہوئی توری، بخنی اور کوکونٹ ملک ڈال کر بلی آگ پر پکے رکھ دیں
- ۶. جب تمام چیزیں گل جائیں تو باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا اور ہری مرچیں چھڑک کر پانچ سے سات منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن: گرم گرم ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ اس مزیدار ڈش کو انجوائے کریں۔

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

ہنی مسٹرڈ فیش وڈ کرشڈ بیسنز

اجزاء

مچھلی کے قتلے	آدھا کلو	نماڑ	دو عدد
نمک	حسب ذائقہ	شہد	دو چائے کے چمچ
کھلا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ	ثابت رائی	دو چائے کے چمچ
بیکڈ بیسنز	ایک پیالی	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
پالک	200 گرام	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
لیموں	دو عدد	ڈالڈا کوکونٹ آئل	حسب ضرورت

ترکیبے

- ۱. مچھلی کے قتلوں کو صاف دھو کر رکھ لیں، رائی کو مونڈا کوٹ لیں
- ۲. ایک پیالے میں ایک کھانے کا چمچ لیموں کا رس، سویا ساس، رائی، نمک، شہد اور ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکونٹ آئل ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور اس سے مچھلی کے قتلوں کو میرینٹ کر کے رکھ دیں
- ۳. پالک کو صاف دھو کر ابلتے ہوئے پانی میں تین سے چار منٹ کے لئے ابالیں پھر صفی پانی میں ڈال دیں۔
- ۴. چھائی میں ڈال کر پانی نکالیں اور باریک چوپ کر کے رکھ لیں
- ۵. بیکڈ بیسنز (بیک کی ہوئی سفید لوبیا) کوٹن سے نکالیں اور کچھ ثابت رہنے دیں اور کچھ کو ہلکا ہلکا پکا پکھل لیں۔ لیموں کو کش کر کے اس کا باریک چھلکا نکال لیں
- ۶. فرائنگ بین میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکونٹ آئل میں مچھلی کے قتلوں کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- ۷. اسی فرائنگ بین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکونٹ آئل ڈالیں اور اس میں لہسن، لال مرچ، لیموں کا رس، لیموں کے چھلکے، لوبیا اور پالک ڈال کر تیز آگ پر فرائی کریں

پریزنٹیشن: لوبیا اور پالک کو پلیٹر میں نکالیں اور اس پر فرائی کی ہوئی مچھلی رکھ کر نماڑ کی سلاٹس سے سجائیں۔ یہ ایک مکمل غذائیت سے بھرپور ڈش ہے جسے جھٹ پٹ بنا کر پیش کیا جاسکتا ہے۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: دو سے تین کے لئے



احیاء بیفت تکہ

اجزاء			
ایک کھانے کا کچی	ایک کھانے کا کچی	ایک کھانے کا کچی	ایک کھانے کا کچی
ایک کھانے کا کچی	ایک کھانے کا کچی	ایک کھانے کا کچی	ایک کھانے کا کچی
ایک کھانے کا کچی	ایک کھانے کا کچی	ایک کھانے کا کچی	ایک کھانے کا کچی
ایک کھانے کا کچی	ایک کھانے کا کچی	ایک کھانے کا کچی	ایک کھانے کا کچی
ایک کھانے کا کچی	ایک کھانے کا کچی	ایک کھانے کا کچی	ایک کھانے کا کچی
ایک کھانے کا کچی	ایک کھانے کا کچی	ایک کھانے کا کچی	ایک کھانے کا کچی
ایک کھانے کا کچی	ایک کھانے کا کچی	ایک کھانے کا کچی	ایک کھانے کا کچی
ایک کھانے کا کچی	ایک کھانے کا کچی	ایک کھانے کا کچی	ایک کھانے کا کچی
ایک کھانے کا کچی	ایک کھانے کا کچی	ایک کھانے کا کچی	ایک کھانے کا کچی

ترکیبہ

- رائی جھنی داتہ، سوئف، گلوٹمی اور زردہ، ان تمام اجزاء کے مصالحوں کو کھٹ لیں اور ڈالنا کھولنا آئل میں پکھا ساجون کر رکھ لیں
- گوشت کی بوٹیوں کو صبر کر رکھ کر لیں اور ان پر زردے کا رنگ، پیچتا اور لیوں کا رس لگا کر رکھ لیں۔ پھر دھنی، ادرک، پس کھٹ اور لال مرچ کو لانا کران بوٹیوں پر لگائیں اور فرنیٹ میں رکھ دیں
- ایک سے ڈیڑھ کھٹے کے بعد ان کو کڑا دیں اور ان میں ڈال کر روئیائی آجی پر پکھنے کر رکھ دیں، اجارے پاچے منٹ کے بعد آجی پکلی کر دیں اور ڈھک کر گوشت کھٹے کھٹے پکائیں
- آخر میں ان بوٹیوں پر فرانی پیاز اور پھر چھڑکیں اور ڈالنا کھولنا آئل میں ملا کر رکھا ہوا اجارہ کا مصالحہ ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- ڈھک کر پکلی آجی پر پاچے سے سات منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں، تاکہ بوٹیوں میں اجاری خوشبو رچ جائے

ڈالڈا کادسترخوات



تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

پودینہ اور ٹماٹر والے بینگن

اجزاء	پودینہ	آدھا کلو
بینگن	دہی	حسب ذائقہ
نمک	پودینہ	چار عدد
ٹماٹر	ہر ادھنیا	چار عدد
پیاز	ہری مرچیں	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ڈالڈا کنولا آئل	آدھا چائے کا چمچ
ہلدی		

ترکیبے

- بینگن کو ڈالڈا کنولا آئل لگا کر تھوڑے پر رکھیں اور اسے بڑے پین سے ڈھک دیں، دو سے تین مرتبہ الٹ پلٹ کرتے ہوئے اچھی طرح سینک لیں۔ ٹھنڈا ہونے پر بینگن کو چھیل کر کانٹے سے میٹھ کر لیں
- تین باریک کٹی ہوئی پیاز کو ڈالڈا کنولا آئل میں سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- پین میں نمک، ہلدی اور لال مرچ کے ساتھ چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل میں فرائی کی ہوئی پیاز ڈالیں۔
- چوپ کئے ہوئے ٹماٹر اور پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے بھونیں۔ پھر اس میں پھینٹی ہوئی دہی شامل کر لیں
- چوپ کی ہوئی پیاز ڈال کر اچھی طرح بھونیں، پھر بینگن اور باریک کٹا ہوا پودینہ ڈال کر ملا لیں۔
- باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہر ادھنیا ڈال کر ہلکی آگ پر پانچ سے سات منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن: گرم گرم چپاتی کے ساتھ سردیوں میں دو پہر کے کھانے پر لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: دس سے بارہ منٹ | پکانے کا وقت: دس سے بارہ منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

قیمہ رازت

اجزاء	پسی ہوئی لال مرچ	200 گرام
چکن کا قیر	ثابت دھنیا	آدھا کلو
دہی	سفید زیرہ	حسب ذائقہ
نمک	چاٹ مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ثابت گرم مصالحہ	ایک عدد
پیاز	ڈالڈا کنولا آئل	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچیں		

ترکیبے

- پین میں ڈالڈا کنولا آئل میں ثابت گرم مصالحہ ڈال کر گرم کریں اور اس میں چوپ کی ہوئی پیاز کو ہلکی سی نرم ہونے تک فرائی کریں
- اس میں بھنا ہوا کٹا ہوا دھنیا، کٹی ہوئی اور پسی ہوئی لال مرچ ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں۔ پھر اس میں ادرک لہسن، نمک اور قیمہ ڈال کر تیز آگ پر اتنی دیر فرائی کریں کہ قیمے کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- چوپے سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں۔ پھر دہی کو پھیٹ کر اس میں نمک اور چاٹ مصالحہ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- اس میں قیمہ ملا کر اوپر سے بھنا ہوا کٹا ہوا زیرہ چھڑک دیں

پریزنٹیشن

گھر کی بنی ہوئی تازہ چپاتیوں کے ساتھ دو پہر کے کھانے پر اس ہلکی پھلکی ڈش کا مزہ لیں۔





سیخ کباب بریانی

اجزاء	تیمہ	آدھا کلو	شملہ مرغ	ایک عدد	ثابت لال مرچیں	تین سے چار عدد	ڈبل روٹی کے سلائس	دو عدد
نمک	حسب ذائقہ	پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	ایک عدد	ہری مرچیں	تین سے چار عدد	ڈالڈا VTF بنا سیتی	حسب ضرورت
اورک بسن پیا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	پیا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ	ایک عدد	برادھنیا باریک کٹا ہوا	دو کھانے کے چمچ		
پیاز	ایک عدد	سیخ کباب مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ					

ترکیبے

- قیتے کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ کر اچھی طرح خشک کر لیں۔ پھر ڈبل روٹی کے علاوہ تمام مصالحوں کو قیتے کے ساتھ ملا کر پیس لیں۔
- ڈبل روٹی کے سلائس کو پانی میں بھگو کر اچھی طرح نموڑ لیں اور قیتے میں ملا کر چھوٹے چھوٹے سیخ کباب بنالیں۔ پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا VTF بنا سیتی لگا کر اس میں تمام کبابوں کو رکھ دیں اور درمیان میں دھکتا ہوا کونڈر رکھ کر چار سے پانچ منٹ ڈھک کر دم پر رکھ دیں۔
- چاولوں کو بنانے کے لئے: تین پیالی چاولوں کو نمک اور ایک کھانے کا چمچ ثابت گرم مصالحہ ڈال کر بال لیں۔ پھر اس کا مصالحہ تیار کرنے کے لئے دو عدد باریک کٹی ہوئی پیاز کو چار کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بنا سیتی میں سنہری فرائی کریں اور اس دو کھٹے ہوئے نمائے ایک پیالی دہی اور تین کھانے کے چمچ بریانی مصالحہ ڈال کر بھونیں۔ پھر ایک چوتھائی پیالی پانی ڈال اس میں تیار کئے ہوئے سیخ کباب رکھ دیں اور پے کڑی پتے ڈال کر باریک کٹا ہوا برادھنیا اور پودینہ چھڑک دیں۔ دس سے بارہ منٹ دم پر رکھیں تاکہ کباب مکمل پک جائیں پھر اس مصالحے کو ابلے ہوئے چاولوں پر ڈال کر آدھی پیالی دودھ میں ملا ہوا زردے کا رنگ اور چند قطرے کیوڑہ اسپنس ڈال کر ہلکی آگ پر دس سے بارہ منٹ دم پر رکھ دیں۔

پریزنٹیشن: گرم گرم ڈش میں نکال کر ہرے مصالحے والے رائے کے ساتھ پیش کریں۔

پکانے کا وقت: پختیس سے چالیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

اجزاء

انڈے	چھ عدد	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	گرم مصالحہ پسا ہوا	آدھا چائے کا چمچ
دودھ	تین چوتھائی پیالی	قصوری میتھی	آدھا چائے کا چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
ٹماٹر	دو عدد	ڈالڈاں فلاور آئل	حسب ضرورت
ٹماٹر کا پیسٹ	ایک کھانے کا چمچ		

ترکیبے

- انڈوں کو بڑے پیالے میں ڈال کر اس میں نمک، ہلدی اور دودھ شامل کر کے پھیٹ لیں
 - فرائینگ چین میں ڈالڈاں فلاور آئل ڈال کر ہلکا سا گرم کریں اور انڈوں کے مکچر کو تین سے چار حصوں میں کر کے آلیٹ کی طرح سنہری فرائی کر لیں
 - اسی فرائینگ چین میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو ہلکی سنہری فرائی کریں، پھر اس میں ادرک لہسن، نمک، لال مرچ اور ہلدی ڈال کر بھونیں
 - مصالحے کی خوشبو آنے پر اس میں ٹماٹر ڈال کر اتنی دیر فرائی کریں کہ ٹماٹر نرم ہو جائے۔ ٹماٹر کا پیسٹ ڈال کر ملائیں اور تیار کئے ہوئے آلیٹ کے چھوٹے ٹکڑے کر کے اس میں ڈال دیں
 - ہلکا سا ملا کر باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور قصوری میتھی چھڑک کر چوبیس سے اسی تار لیں
- پریزنٹیشن: گرم گرم پرائیوں کے ساتھ تاشے پر لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: دس منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چار سے چھ کے لئے

چکن و بھیت پیل کروکیٹس

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فرائینگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ | تعداد: دس سے بارہ عدد

اجزاء

چکن	200 گرام	مسٹرڈ پیسٹ	آدھا چائے کا چمچ
کس بنریاں	دو پیالی	ڈبل روٹی کا چورا	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ	انڈے	دو عدد
کچلا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
ثابت کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ	ہرا دھنیا	آدھی گھٹی
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈاں کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیبے

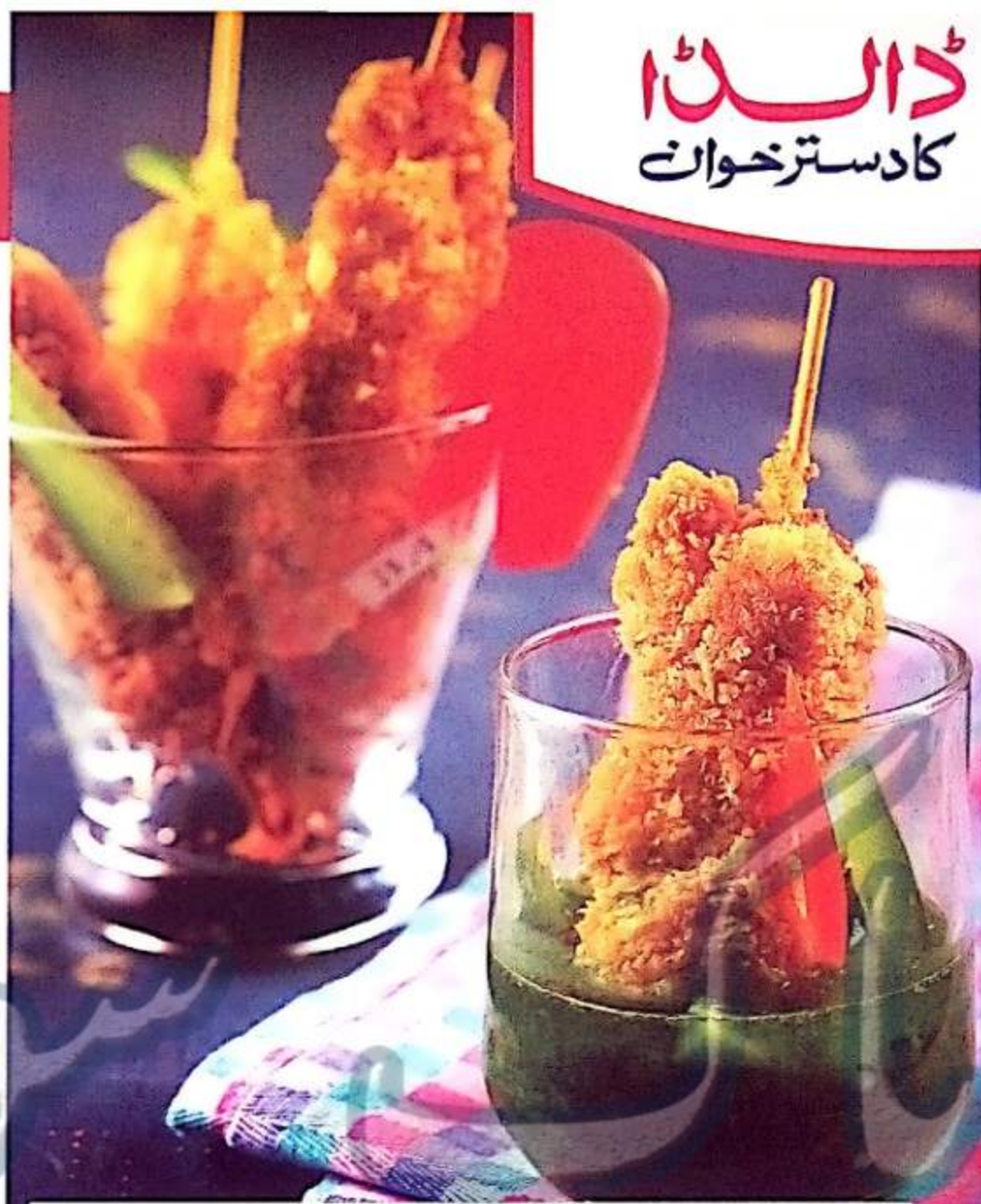
- آلو، گاجر، مٹر اور پھول گو بھی کو دھو کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور چار پر میں ڈال کر پیس لیں
- چکن کی چھوٹی بوئیوں کو ایک کھانے کے چمچ ڈالڈاں کوکنگ آئل میں موٹی کٹی ہوئی کالی مرچ اور لال مرچ کے ساتھ تیز آئینج پر فرائی کر لیں
- چوبیس سے اسی تار کھوڑا سا ٹھنڈا کریں پھر انھیں ریشہ کر کے ایک پیالے میں ڈال لیں
- ریشہ کی ہوئی چکن میں بنریاں، نمک، باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور مسٹرڈ پیسٹ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- ان کے لمبوترے سے کباب بنائیں اور پہلے پھینٹے ہوئے انڈے میں ڈپ کریں پھر ڈبل روٹی کے چورے میں رول کریں اور ڈالڈاں کوکنگ آئل میں سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن

ان جھٹ پٹ بننے والے کروکیٹس کو شام کی چائے پر یا رات کے کھانے پر ٹماٹو کچپ کے ساتھ سائڈ ڈش کے طور پر پیش کریں۔



ڈالڈا کادسترخوانے



تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فرائینگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

کریمی چکن اسٹیکس

چار عدد	ہری مرچیں	آدھا کلو	چکن کی بوٹیاں
آدھی گٹھی	ہر ادھیا	حسب ذائقہ	نمک
دو کھانے کے چمچ	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ	تکڑے مصالحہ
حسب ضرورت	ڈبل روٹی کا چورا	ایک چائے کا چمچ	سفید زیرہ
ایک عدد	انڈا	دو کھانے کے چمچ	فریش کریم
حسب ضرورت	ڈالڈا کوکنگ آئل	دو کھانے کے چمچ	مایونیز

ترکیبے

- ہر ادھیا اور ہری مرچوں کو لیموں کا رس ملا کر پیس لیں اور اس میں نمک، تھکڑے مصالحہ، بھنا ہوا کٹا ہوا زیرہ، کریم اور مایونیز ڈال کر ملا لیں
- بغیر ہڈی کے چکن کی ایک سائز کی بوٹیاں کر لیں اور مصالحے کے کچرے سے میرینیٹ کر کے پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کڑی کی چھوٹی سیخوں کو دس منٹ پانی میں ڈبو کر رکھیں پھر ان پر میرینیٹ کی ہوئی بوٹیاں لگا لیں
- ان سیخوں کو پہلے پھینٹیں ہوئے انڈے میں ڈبوئیں پھر ڈبل روٹی کے چورے میں رول کر کے دوبارہ سے فریج میں رکھ دیں
- فرائینگ بین یا کڑا سی اتنا ڈالڈا کوکنگ آئل ڈالیں کہ اس میں ان سیخوں کو آسانی سے ڈیپ فرائی کیا جاسکے
- درمیانی آگ پر ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کر کے تیار کی ہوئی سیخوں کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- پریزنٹیشن: ان مزیدار کریمی چکن اسٹیکس کو ٹماٹو کچپ یا ہری چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

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



مچھلی کے کوٹے

250 گرام	ہری مرچیں	چار سے چھ عدد	مچھلی
حسب ذائقہ	ہر ادھیا یا ایک کٹا ہوا	دو کھانے کے چمچ	نمک
ایک چائے کا چمچ	انڈا	ایک عدد	ادرک لہسن پسا ہوا
ایک عدد درمیانی	ڈبل روٹی کا سلائس	ایک عدد	پیاز
ایک عدد	ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت	آلو ابلایا ہوا
آدھا چائے کا چمچ			کالی مرچ پسلی ہوئی

ترکیبے

- بغیر کانٹے کی مچھلی کو صاف دھو کر اس پر نمک چھڑکیں اور ڈھک کر درمیانی آگ پر اتنی دیر پکائیں کہ مچھلی کا پنا پانی خشک ہو جائے۔ آلو کو مچھلی کے ساتھ ملا کر میٹھ کر لیں اور اس میں ادرک لہسن، کش کی ہوئی پیاز، کالی مرچ، ہری مرچیں اور ہر ادھیا ڈال کر ملا لیں
- انڈے کو ہلکا سا پیسٹ کر اس میں چورا کی ہوئی ڈبل روٹی کا سلائس ڈال کر ملا لیں اور مچھلی کے کچرے میں ملا کر چھوٹے چھوٹے کوٹے بنالیں۔ ان کو نیم گرم ڈالڈا کنولا آئل میں سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- ان کوٹوں کی گریوی تیار کرنے کے لئے تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل میں کڑی پتے ڈال کر گرم کریں اور اس میں ایک چائے کا چمچ ادرک لہسن پسا ہوا، نمک، ایک کھانے کا چمچ پسلی ہوئی لال مرچ، ایک کھانے کا چمچ پسا ہوا ادھیا، آدھا چائے کا چمچ ہلدی ڈال کر پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے بھجھیں۔ پھر اس میں آدھی پیالی کوکونٹ لٹک، دو کھانے کے چمچ لیموں کا رس اور دو سے تین کھانے کے چمچ فرائی کی ہوئی پیاز ڈال کر ملا لیں اور ہلکی آگ پر دم پر رکھ دیں۔ پانچ سے سات منٹ پکانے کے بعد اس میں فرائی کئے ہوئے کوکونٹوں سے پکڑ کر ہلا لیں اور چوبیس سے اسی منٹ کے لئے

باریک کٹا ہوا ہر ادھیا چھڑک کر اس کو ٹوں کے سالن کو ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔



ہانڈی بہاری کباب

اجزاء

گائے کا گوشت

نمک

ادرک لہسن پسا ہوا

آدھا کلو

حسب ذائقہ

ایک کھانے کا چمچ

پیاز

کٹی ہوئی لال مرچ

سفید زیرہ

ایک عدد درمیان

ایک چائے کا چمچ

ایک چائے کا چمچ

بیس

پسا ہوا ناریل

خشخاش

دو کھانے کے چمچ

ایک کھانے کا چمچ

ایک چائے کا چمچ

دہی

پینٹا پسا ہوا

ڈالڈا کوکنگ آئل

چار کھانے کے چمچ

دو کھانے کے چمچ

ایک چوتھائی پیالی

ترکیبے

- گوشت کی بغیر ہڈی کی بوٹیوں کو دھو کر اچھی طرح خشک کر لیں
 - خشخاش، زیرہ، ناریل اور بیسن کو بھون لیں۔ پیاز کو دہی کے ساتھ پیس لیں اور ساتھ ہی پھنسنے ہوئے مصالحے ملا کر پیس لیں
 - پھر اس میں نمک، ادرک لہسن، لال مرچیں اور پینٹا ملا لیں، گوشت کی بوٹیوں کو مصالحے کے اس مکچر سے میرینیٹ کر کے آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں
 - مٹی کی ہانڈی میں ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر ہلکا سا گرم کریں اور اس میں میرینیٹ کیا ہوا گوشت ڈال کر ڈھک دیں
 - درمیان آئے پر گوشت گھنٹے تک پکائیں اور احتیاط سے (تاکہ بوٹیاں ٹوٹنے نہ پائے) ہلکا سا بھون کر چولہے سے اتار لیں
- پریزنٹیشن: باریک کٹی ہوئی ہری مرچوں اور پیاز کے لمحوں سے سجا کر نان یا پرائیڈوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ | پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے



مصالے دار مٹن پلاؤ

اجزاء					
بکرے کا گوشت	آدھا کلو	لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد	ٹماٹر	دو عدد
چاول	دو پیالی	ادرک لہسن پیسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	کالی مرچ پیسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	پیاز	چار عدد درمیاں	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ایک کھانے کا چمچ	چھ سے آٹھ عدد	حسب ضرورت			

ترکیبے

- گوشت کو صاف دھو کر رکھ لیں، چین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کو کنگ آئل میں ثابت گرم مصالحہ اور باریک کئے ہوئے لہسن کے جوئے ڈال کر فرائی کریں اور اس میں گوشت کو سنہری ہونے تک بھونیں
- پھر اس میں تین پیالی پانی ڈال دیں اور ابال آنے پر ہری مرچیں اور دو پیاز کو موٹا موٹا کاٹ کر ڈال دیں۔ ڈھک کر ہلکی آگ پر گوشت گلنے تک پکائیں
- چاولوں کو دھو کر بھگو دیں اور علیحدہ چین میں چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کو کنگ آئل میں دو باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں
- اس میں پیسا ہوا ادرک لہسن، زیرہ اور کئے ہوئے ٹماٹر ڈال کر اچھی طرح بھونیں، پھر گوشت کو بخنی سے نکال کر اس مصالحے میں ڈال کر بھون لیں
- چاولوں کو پانی سے نکال کر گوشت کے ساتھ شامل کریں اور اچھی طرح ملا کر بخنی (بخنی کم از کم تین پیالی ہو ورنہ پانی ملا لیں) ڈال دیں، نمک اور کالی مرچ ڈال کر درمیاں آگ پر پکائیں
- پانی خشک ہونے پر آجائے تو ہلکی آگ پر دس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

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

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے



سید کا حلہ

اجزاء

برسے سب

دودھ

جینی

ایک کلو

ایک لیٹر

ایک پیال

سوئی

کھوپا

بادام پتے

آدھی پیال

ایک پیال

حسب پسند

چھوٹی الائچی

زردے کا رنگ

ذائقہ VTF یا جینی

دو سے تین سرو

آدھا چائے کا چمچ

ایک پیال

ترکیبے

- سب کو میل کر کش کر لیں اور انیس دودھ میں ڈال دیں
- کڑا ہی میں آدھی پیال ذائقہ VTF یا جینی میں پارک کئے ہوئے بادام پتے اور الائچی کے دانے ڈال دیں
- سب خوشبو آنے لگے تو اس میں سوئی ڈال کر ابھی طرح بھریں
- اس دودھ میں دودھ کے تین کپڑا چمچ پر میٹھیں، دودھ چھٹ کر پانی طبعاً ہو جائے تو اس کو بھونا شروع کریں
- جب پانی خشک ہونے لگے تو اس میں کئی سوئی سوئی الائچی اور زردے کا رنگ شامل کر دیں
- آخر میں ذائقہ VTF یا جینی ڈالنے سے بھر میں اور کئی ملکہ ہونے پر کھوپا ڈال کر چلے سے اتار لیں

پیوریٹیشن سے گرم گرم ملے کو بھریں مثال کر سڑیاں میں کی نقدایت کا نام دیا گیا ہے۔



چیز نیوکی (Cheese Gnocchi)

اجزاء	دو عدد درمیانے	کالی مرچ پس ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	شرومر	تین سے چار عدد	پارسلے	آدھا چائے کا چمچ
آلو	تین چوتھائی پیالی	چیز رچیز	ایک پیالی	اگلے ہوئے مٹر	حسب پسند	مارجرین یا بکھن	دو کھانے کے چمچ
میدہ	حسب ذائقہ	بیکنگ پاؤڈر	ایک چمکی	ٹماٹر کا پیسٹ	آدھی پیالی	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
نمک	ایک عدد	بیکنگ سوڈا	ایک چمکی	بھنی	ایک پیالی		

ترکیبے

- آلوؤں کو بال کر چیلیں اور ان کو کش کر لیں آدھی پیالی میدے میں بیکنگ سوڈا اور بیکنگ پاؤڈر ملا کر رکھ لیں
- نیم گرم آلوؤں میں دو کھانے کے چمچ میدہ اور انڈا ڈال کر تیزی سے ملائیں، پھر اس میں نمک، آدھا چائے کا چمچ کالی مرچ اور میدہ ڈال کر اچھی طرح گوندھ لیں
- پھر اس کے چھوٹے چھوٹے بیڑے بنا کر انھیں کانٹے سے ہلکا سا دبا دبا کر ڈالڈا کوکنگ آئل لگی ہوئی ٹرے میں رکھتے جائیں۔ جب تمام نیوکی تیار ہو جائے تو انھیں نمک ملے ہوئے پانی میں احتیاط سے ڈالیں
- درمیانے آٹے پر اباتے ہوئے جب نیوکی پانی کی سطح پر آجائے تو انھیں پانی سے نکال لیں
- ساس بنانے کے لئے مارجرین یا بکھن میں چوپ کئے ہوئے شرومر ڈال کر فرائی کریں پھر اس میں میدہ شامل کر کے بھونیں۔ تھوڑی تھوڑی بھنی اور ٹماٹر کا پیسٹ ڈال کر ہلکا سا گڑھا ہونے تک پکائیں
- نمک، کالی مرچ، کش کیا ہوا جیز اور مٹر ملا کر چولہے سے اتار لیں

پیریز نیشخ نیوکی کو پلیٹر میں رکھ کر اوپر سے ساس ڈالیں اور پارسلے چمک کر فریج بریڈ کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

مسرت جاوید صاحبہ کا تعارف
آپ ہاؤس وائلف ہیں اور دو بیارے سے بچوں کی فرمائش پوری کرنے کے لئے ڈالڈا کادسترخوان
کی رہنمائی بناتی ہیں آج ان کی آزمودہ ترکیب آپ بھی پڑھیں

Recipe Contest

- ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے ہم ڈالدا کادسترخوان ریڈرز کلب کے تمام ممبران کے ممنون ہیں جنہوں نے اپنے قیمتی آراء اور مشوروں سے نوازا۔
- ہمز کلب ممبرز کی خدمت میں ایک شاندار ریسیپی کونٹیسٹ پیش کیا جا رہا ہے۔ اس مقابلے میں شرکت کے لئے پاکستانی یا کینیڈین کھانوں میں سے اسٹارٹر، مین کورس یا اپنی پسندیدہ سویٹ ڈش کی ریسیپی کاغذ کی ایک جانب تحریر کیجئے۔ اپنا نام، رابطے کے لئے فون نمبر، مکمل ایڈریس اور شہر کا نام واضح لکھ کر پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔
- کامیابی حاصل کر کے والے خوش نصیب ڈالدا کادسترخوان ریڈرز کلب کی جانب سے خوبصورت تحائف حاصل کریں گے نیز ان کی ریسیپی اور تعارف ڈالدا کادسترخوان میگزین میں شائع کئے جائیں گے۔
- مقابلے میں شرکت کے خواہش مند قارئین جنہوں نے ڈالدا کادسترخوان ریڈرز کلب ممبر شپ فارم ابھی تک ارسال نہیں کیا برائے مہربانی دیئے گئے فارم کو پُر کر کے اپنی ریسیپی کے ہمراہ ارسال فرمائیں۔



خاص قیمت کے ساتھ خاص تحفے کی بات

ڈالڈے کی دنیا تک آپ کی رہنمائی ہمیشہ سے ڈالڈا کی روایت رہی ہے اور ڈالڈا کادسترخوان 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 کادسترخوان آپ کے لئے منفرد آفر لایا ہے۔

ڈالڈا کادسترخوان کے بارہ شمارے
صرف - Rs. 1,800/- 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 کادسترخوان
سبسکرپشن فارم

Name: _____ نام
Address: _____ پتہ
Phone No: _____ فون نمبر Gift ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 تحفہ
Email: _____ ای میل

سبسکرپشن فارم اور چیک / بینک ڈرافٹ Revelation Inc. کے نام درج ذیل ایڈریس پر بھیجیں
اس فارم کی فوٹوکاپی بھی قابل قبول ہوگی
2nd, 210 Revelation Inc. فلور 2، کلفٹن سینٹر، خیابان رومی، بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)
فون نمبر: 021-35304425-6



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

”آج کل ریسٹورانٹس کی ڈشز سیکھنے کا رجحان عام ہے“ کوکنگ ٹیچر سیدہ صدف زیدی کہتی ہیں...

شاہین ملک

کھانے نے انسانی زندگی میں ابتداء ہی سے اہم کردار ادا کیا ہے کیونکہ اس پر زندگی اور نشوونما کا انحصار ہوتا ہے۔ انسانی تہذیب زراعت و کاشتکاری اور سائنسی ٹیکنالوجی کے ادوار سے گزری، اسی سے تہذیب کی ترقی کا پتہ چلتا ہے کہ جیسے جیسے وہ اپنی غذا کو بہتر شکل اور خوش ذائقہ بناتا چلا گیا۔ جب کھانا تہذیب و تمدن کی علامت ہے تو کیا کھانا چاہئے؟ کیسے کھانا چاہئے اور کھانے کو کن کن طریقوں سے تیار کیا جانا چاہئے؟ پھر اسے کیسے پیش کیا جائے؟ یہ سارے سوال حل کرنے کے لئے ذہنی ترقی اور تمدن کے بارے میں رائے دی جاسکتی ہے۔ معاشرے کی یہ ترقی جن افراد کی بدولت ممکن ہوتی ہے ان میں سرفہرست کھانا پکانا سکھانے والے اساتذہ کے نام آتے ہیں۔ شیف بھی کسی ٹیچر کا تراشا ہوا ہیرا ہوتا ہے۔ آج ڈالڈا کا دسترخوان خاتون کوکنگ ٹیچر سیدہ صدف زیدی سے ہونے والا مکالمہ پیش کر رہا ہے، آپ بھی پڑھئے...

”آپ سے یہ پہلی ملاقات ہے، ہمارا خیال تھا ہم کسی بزرگ خاتون سے بات کریں گے بہر حال آپ کب سے اس شعبے سے منسلک ہیں؟“

”اکثر لوگ مجھے طالبہ ہی سمجھتے ہیں۔ دراصل میں انٹری سے مختلف کھانوں کے کورسز کر رہی تھی۔ پکانے کا شوق بہت تھا۔ میزک میں امی کی مدد سے بریانی بنانی تو گھر میں بہت سراہا گیا۔ میرے والدین میری حوصلہ افزائی کرتے رہے۔ آپ کو حیرت ہوگی کہ مجھے اسلامک اسٹڈیز میں ماسٹرز کے



ڈوٹا اور راجست، کینسل سٹیک، سلائی کر سلائی اور کیا تو صرف یہ پیش کش کا
کوس ہے جسے ہم نے دیا ہے وہی کچھ عرصہ دکا رہے۔ شاید یہی سب سے
کڑی کریم کریم کی دکان میں والدین اور بھائی بھائی کی شکل میں حوصلہ
انفرانی کرنے والے موجود نہ ہوتے یا کچھ سے ہاتھ بٹھا سا گاڑا، ماحول تھا۔
اس اصلی ٹیٹ سے میری یاد میں والدین نے کسی سلائی کچی اور اسی نے کسی
کچکر مرنگے جسے آج انٹینٹر ہوتا ہے کہ ان کی پانی اور بچی کو کنگ بچہ کی
مشیت سے کام کر رہی ہے۔ اس کے علاوہ میرے چہرے کا معاملہ میں
بھی شامل ہے کہ خانا میں جہاں کبھی شادی ہوتی ہے، میں اس کی مایوں
کے قاتل اور مہندی کی تقریب سے لے کر جوڑے سے لے کر، کبک اور دیگر
امور بھی بخوشی فراہم کرتی ہوں۔ بیڑی لکھو کی خوبیاں ہوں اور اب
خانوادہ والوں نے ہمارے جتنے بے سائن خریدے یا کچھ دے دیے ہیں۔

”آپ کی اپنی شادی ہوگئی یا نہیں؟“
”نہیں، بیڑی دلی دراست۔“

”آپ کا تعلق کہاں سے ہے؟“
”والد صاحب کا اتنے پریشانی اور والدہ صاحبہ کی ہیں۔“

”کیا شادی کے بعد یہ تمام شغل اور مصروفیات
جاری رکھ سکیں گی؟“

”میری تو کوشش ہوگی کہ وہی کام مناسب اور بہتر سے کرتی رہوں اور
کسی کو کھٹے سے کھٹے نہ دے دوں۔“

”نئی ایجنسی آپ خود نہ لگیں یا کچھ ذاتی اختلافات
رہے؟“

”کیا خطیر میرے آئیڈیل ہیں، مثلاً شیریں اور امجد، سعادت صدیقی، طاہرہ
تمیں یہ تمام کام میرے دماغی اساتذہ ہیں۔ خاص کر سعادت صدیقی اور
شیریں اور ان کی ہوتی تریا کرتے آگے کی روز بانی رہی ہوں اور مجھے ایک
چیلن سے آگے کی چیلن میں نئی ایجنسی کے منتہی ہیں۔ مجھے کچھ ہوا چہند
نہیں۔ میں کسی پر کام نہیں کرتی کہ مجھے ہمارے کھانے سے متعلق کسی سرگرمی میں شریک
ہو سکی ہوں کہ مستحق کام نہیں کرتی۔ نئی ایجنسی پر اپنی صلاحیت سے سلسلہ استہلال
کرتی رہی ہوں۔ میرا خیال ہے کہ میں کسی نئی ایجنسی کی شیف بنی Celebrity
Chef نہیں ہوں۔ شہرت سے زیادہ مجھے کوک، کنگ اور دستکاری کرنا زیادہ
بھلا لگتا ہے۔“

”خانہ داری کے دیگر فنون کے ساتھ ساتھ ایسے
ترتیبی اداروں میں کوک کی فیس بھی انتہائی معقول
ہوتی ہے لیکن فوڈ میٹھلر جانے کے بعد کلاسز میں
ترتیب لینے والوں کی تعداد کم ہوئی ہوگی؟“

”نہیں، میرے خیال میں تو ایسا نہیں ہے۔ فوڈ میٹھلر سے کبھی کیڑی آپ
اپنی خانیوں پر کالہ پانسی میں کمر بھیاں براہ راست تربیت ہوتی ہے۔
مثال کے طور پر ساڑھے تیرہ بجے تک سے ڈیڑھ بجے تک ہم دو ڈشز
ایک گھنٹہ اور ایک صلیبانا کھاتے ہیں پہلے ایک کھانے تک دیکھی زبانی
کھانی جاتی ہے۔ ساتھ ہی ساتھ انہیں کھانے میں لے جاتے ہیں۔ میرا
خیال ہے کہ 700 روپے فیس میں میںیں بہتر انداز میں سکایا جاتا ہے
باقی مین فوڈ میٹھن میں تو بہت دور دراز کے علاقوں سے طالبات آتی
ہیں کیونکہ وہاں انتہائی کم فیس ہے لیکن میرا تجربہ یہ کہتا ہے کہ براہ دار
کھانے پر کچھ نہیں رہا۔ دس روپے اور بہت محنت سے لڑکیوں کو تربیت سیکھا
کر رہا ہے۔“

ساری بات شوق کی ہے میں اپنے اندر
جیزیں سے کھینچے کا دلورہ کھتی ہوں۔ اس لئے جہاں
کبیں ورکشاپ منعقد ہوتی تھی چلی جاتی تھی

”بجٹ کے بارے میں آپ کا کیا تجربہ رہا؟“
”میں رہا میں، میں کم بجٹ والی چیزیں کا کھانا کرتی ہوں کہ اس پر مطلب نہ
لیا جائے کہ کتنی شہرہ آفاق ہیں کسار سے، ہم طالبات سے لے کر کسان سامان میں
مکھاتا۔ اسٹی ٹیوٹ خود پر چڑھ کر دیا کرتا ہے۔ میں نے کبھی کبھی دلت میں
اجزا کا حساب بغور دیکھتی ہوں۔ مثال کے طور پر آج چکن اسٹف پر یاد اور
کاٹی کر کھانے کا ہوا ہے تو میرا دور دورہ، اچھے اور دور دورہ شہر کے حساب
سے لے کر کھانے کے جاتے ہیں اور یہی چیزیں آج کھانے کا ہم رہا ہے۔ بجٹ کو
مستور رکھنا کچھ کچھ کی ذمہ داری ہوتی ہے۔“

”اس کے علاوہ آپ کے کیا مشاغل ہیں؟“

”میں وہاں ہونے اور دوسروں سے میں میںیں کنگ ایکسپرت اور بچہ کی
مشیت سے کام کرتی ہوں۔“

”آپ نے خود کہاں تربیت لی؟“
”بہتر دار سے سے مشلا اسکل ڈی پلنٹ کا ڈسٹ، رنگون والا مین
فاؤنڈیشن، پل کا ٹی ٹی ٹی ٹی ٹی اور یہاں بھی رہا اسٹی ٹیوٹ سے بھی
اور اسی سے بھی دوسرے کھانے کھانے۔ اس کے بعد فوڈ میٹھلر نے
بانی فریک ڈی۔ ایک دیکھی دیکھ کے خود پر پیش کر لیں گی اور بہتر
ہانے کی کوشش کرتی تھی۔“

”خصوصی مہارت کوک میں ہوتی یا پبلک میں؟“
”یہ تو آپ نے اپنی فکر کا بھلا کر کا حقیقت کی ہے کہ کبھی سے کنگ کا
فیڈ اپ ہاں سے سے خاص تربیت تو دونوں برابر برابر مہارت رکھتے ہیں۔
ساری بات شوق کی ہے میں اپنے اندر کتنی چیزیں کھینچے کا دلورہ کھتی ہوں۔ اس
لئے جہاں میں ورکشاپ منعقد ہوتی تھی چلی جاتی تھی۔ پل کا ٹی ٹی ٹی
کی پبلک کھانے کی ایک ورکشاپ ہو رہی تھی اس لئے وہاں کی اور اپنی
کنگ کے سیکرٹریز کیا۔“

”کیا اشارہ ہوٹلز خواہن کے لئے ساڈا رکھا
ہوتا ہے؟“
”پاکستان ہے، اور وہاں اس وقت میں نے کئی خاتون مختلف مشہور
شہر کا کمر کرتی ہیں۔ ہماری بھی بہت حوصلہ افزائی ہوئی۔ وہاں کا تجربہ بہت
سی شمار رہا۔“

”میں اس مرکز میں آپ کی کتنی طالبات ہیں اور
یہ کیا سیکھنا چاہتی ہیں؟“

”میرے پاس اس وقت 12 طالبات ہیں جنہیں پاکستانی، حیدرآبادی،
پاکیزہ، انڈین اور دوسرے کھانے کا کھانا دیتی ہوں۔ چند برسوں سے
کھانے والوں کا تعلق انہیں تبدیل ہوا ہے۔ اب یہ طالبات جہاں کی سنے
رہو صرف میں کی چیز کھا کر آتی ہیں انکے روزانے ہانے کی فراہمی کرتی
ہیں۔ اس طرح میں ہوم ورک کر کے آتی ہوں۔ آج کل میں انفرادی
کے کھانے کھانے پر ماسٹرز ہانے جاتے ہیں۔ میرے لئے میں نام
بنا کر دیتی ہے، اس کے بعد کھانے سے نام طرز وادار ہاتھ آتا ہے۔“

صاف پانی ہے صحت کا ضامن

پانی کی صفائی، اخلاقی ذمہ داری بھی



کئی گھروں میں پینے کا پانی ابالا جاتا ہے، کچھ گھروں میں مستند کمپنیوں کی 6-8 لیٹر پانی کی بوتلیں آتی ہیں اور کچھ خواتین فلٹر پر بھروسہ کرتی ہیں اور مستند کمپنی کا فلٹر ٹنکوں میں لگایا جاتا ہے جس سے گزر کر پانی صاف ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ بازار میں پانی صاف کرنے کی تھیلیاں جنہیں مصفا کہا جاتا ہے ان کی مدد سے بھی پانی کے برتن یا ٹینک میں موجود پانی صاف کیا جاتا ہے۔ اس سے پانی میں موجود جراثیم مر جاتے ہیں، لیکن فلٹروں کے استعمال کی ایک مخصوص مدت ہوتی ہے جس کے بعد ان کو بدلنا بہت ضروری ہوتا ہے۔

ابالے ہوئے پانی پر ڈھکن رہے تو اچھا ہے۔ ٹھنڈا ہونے پر یہ پانی جراثیم سے پاک ہوگا۔ آپ اسے پینے کے لئے استعمال کر سکتی ہیں۔ اگر آپ کے پانی کی رنگت گدلی ہے تو ظاہر ہے کہ اس پانی میں مٹی شامل ہے۔ بہتر ہے کہ پانی ابالنے سے پہلے اس میں پھٹکری کے دواغ کے مکڑے کو پانی کی اوپری سطح میں گھملائیں۔ چند منٹ بعد پانی میں شامل گندگی نیچے پانی میں بیٹھ جائے گی۔ اب احتیاط سے اس پانی کو کسی دوسرے صاف برتن میں الٹیں اور ابال لیں۔ اس طرح پانی سے مٹی اور جراثیم دونوں دور ہو جائیں گے۔

کچڑ اور گلیوں میں کھڑا گند پانی

اکثر گھروں میں تو صاف پانی پیا جاتا ہے مگر گلیوں میں کھڑا ہوتا ہے یہاں حشرات کی افزائش ہوتی ہے۔ کھیاں، مچھر، کیڑے مکوڑے جمع ہو جاتے ہیں۔ یہ اڑ کر صاف ستھرے گھروں میں بھی آ جاتے ہیں۔ ننھے ننھے یہ حشرات فضا سے اڑ کر ہمارے کھانوں، کپڑوں اور کمروں میں پہنچ جاتے ہیں۔ لمیریا کے مچھر بھی ان گندے پانی کے جوہروں میں پروان چڑھتے ہیں۔ سیلن اور گیلے پن کی وجہ سے کیڑے مکوڑے جنم لیتے ہیں اور اس گندگی میں شامل مضر صحت جراثیم مکھیوں کے ذریعے ہم تک پہنچتے ہیں۔ اگر آپ کو ایسی صورتحال کا سامنا ہے تو فوری طور پر اپنی گلی میں کھڑے پانی کو دور کرنے کی کوشش کریں۔

اپنی پڑوسنوں کے ساتھ مل کر گلی کی صفائی پر توجہ دیں۔ کیڑے اور فرش دھوئے کا پانی دروازے سے باہر نہ نکالیں، بلکہ اس کی نکاسی کے لئے نالی بنوائیں جو آپ کے گھر میں جاتی ہے۔

گلی میں سوکھے چوٹے کا چھڑکاؤ کروائیں۔ گٹر اٹلنے پر بلدیہ کے محکمہ صحت سے یا اپنے علاقے کے بلدیاتی عملے سے رجوع کریں اور اس کی صفائی کروائیں۔ گلی میں گھڑے ہوں تو انہیں بھروالے کا انتظام ہونا چاہئے۔

زیر زمین پانی جمع کرنے کی ٹنکی ہر چھ ماہ بعد صاف کرانی بہت ضروری ہے۔ پانی کو ابالنے کے لئے کسی ایسی دھات کا برتن استعمال نہ کریں جو گرم ہو کر پھٹتی ہو۔ اگر تان چینی کی کسی دھچکی کی سطح اکھڑ چکی ہو تب بہت احتیاط کرنے کی ضرورت ہے۔ ایلو مینیم جیسی دھات سے بنی دھچکی بہتر انتخاب ہے۔

گھریلو استعمال کے لئے پانی کیسے صاف کیا جائے؟

زیر زمین ٹینک یا چھت والی ٹنکی، واٹر کولر اور فریج میں رکھی جانے والی پانی کی بوتلیں محفوظ تو اسی وقت ہوں گیں جب ہم انہیں دھو کے صاف کر کے ڈھک کر رکھیں گے۔ اگر بوتل کا کارک نہ لگایا تو فلٹر شدہ پانی بھی آلودہ ہو جائے گا۔

یاد رکھنے کی باتیں

- کراچی کے ان علاقوں جہاں لائن میں پانی نہیں آتا اور ٹینکروں کی مدد سے پانی سپلائی ہوتا ہے۔ یہ گھرانے بغیر پانی ابالے اس پانی کو استعمال نہ کریں ورنہ بیمار پڑ سکتے ہیں۔
- گندے پانی سے کبھی کیڑے بھی نہ دھوئیں۔ اپنے دھوئی کو بھی ہدایت کریں کہ وہ گندے پانی سے کیڑے نہ دھوئے۔
- زیر زمین ٹینک گٹر کی لائن کے قریب نہ بنوائیں۔ اس ٹینک کے آس پاس کی زمین بھی پلٹتے ہوئی چاہئے۔
- فلٹر سے حاصل ہونے والے پانی کو بھی چاہنا ضروری ہے۔ کمپنی کی فراہم کردہ Expiry تاریخ کا خیال رکھیں۔ اسے بروقت بدل لیں۔ اپنی اور اپنے اہل خانہ کی اچھی صحت کو اپنی زندگی کا اولین ترجیحی ہدف بنالیتے۔ ایک اچھی بہن، بیٹی، بیوی اور ماں کی حیثیتوں میں آپ پر ایک نہیں متعدد اخلاقی ذمہ داریاں ہیں، کوشش کرتی رہئے کہ ایک اچھی ہوم میکر اور منتظم کہلائیں۔





کیا کھائیں کیا نہ کھائیں کیسے صحت بنائیں

ہیزی خور بننے، صحت مند رہنے

ہیزی خور ہونے کے بڑے فوائد ہیں۔ اگر آپ کا انحصار کھانا ہیزی ہی پر ہے تب بھی ان کی غذائیت سے مستفیض ہو سکتے ہیں۔ یہ لوگ ایسے کسی بھی اہم جزو سے محروم نہیں رہتے جو انسانی صحت اور نشوونما کے لئے ضروری ہوں۔ انہیں تمام وٹامنز اور روغنیات میسر آ جاتے ہیں جبکہ اعداد و شمار اور تحقیق سے ثابت ہوتا ہے کہ انہیں ہارٹ اٹیک دیگر امراض قلب، ہائی بلڈ پریشر، ذیابیطس، سونا پے اور کینسر کے خطرات کم لاحق ہوتے ہیں۔

اس بات کا بھی خیال رکھنا چاہئے کہ ہیزیوں کو تلنے، بھونے اور گھنڈہ بھر پکانے کے بجائے ابال کر استعمال کرنا زیادہ مفید ہے۔

جو لوگ روزمرہ زندگی میں صحت مندانہ طرز زندگی کے ضابطے اپناتے ہیں وہ اپنی خوراک بھی ایسی رکھتے ہیں جو انہیں نقصان نہ پہنچائے۔ صحت کا شعور رکھنے والے اپنے لئے مفید غذاؤں کا انتخاب کرتے ہیں یعنی کھانے پینے کی ایسی چیزیں اپنی روزمرہ خوراک میں شامل کرتے ہیں جو نہ صرف انہیں تندرست و توانا رکھنے میں مدد دیتی ہیں بلکہ بہت سی بیماریوں سے بھی بچاتی ہیں۔ گوکہ انہیں اور مفید غذا کا انتخاب، صحت کی حفاظت، اس کی بہتری، ڈائٹنگ، ورزش اور صحت مندانہ معمولات، یہ تمام حصائیں ہم تو اتر سے شائع کرتے آ رہے ہیں گوکہ انہیں ہر شخص اپنی زندگی کے لئے چاہئے یا معیار قرار نہیں دے سکتا کیونکہ ہر شخص اپنی عمر، عمومی صحت اور جسمانی ساخت اور کیفیت میں دوسرے سے جدا ہوتا ہے۔ اس مختلف صورتحال کو مد نظر رکھتے ہوئے ایک ماہر غذا ایت ہی اصول و ضوابط متعین کر سکتا ہے۔ آج ہم آپ کو چند ایسی چیزوں کے بارے میں بتاتے ہیں جن سے پرہیز عام طور پر اکثریت کے لئے مفید ہوتا ہے۔

مختلف انداز سے پکا ہوا گوشت

یوں تو مرغی، بکرے، بھینس اور گائے کی کئی ڈشز عوام میں بے حد مقبول ہیں انہیں ہم کئی سو طریقوں سے پکاتے ہیں۔ جانور تو وہی ہیں مگر مختلف خطوں، علاقوں اور تہذیبوں کے اثرات کی وجہ سے ہر جگہ ان کی تیاری کے طور طریقے بدل جاتے ہیں۔ کہیں گوشت کو باریکیوں اور روست کھانے کا زیادہ رواج ہے تو کہیں سالن اور مصالحے دار چاولوں کے ساتھ جیسے بریانی اور پلاؤ کھائے جاتے ہیں۔ اس میں شک نہیں کہ گوشت انسانی جسم کی بہت سی غذائی ضروریات پوری کرنے کا ایک اہم ذریعہ ہے لیکن یہ بات بھی بہت اہم ہے کہ گوشت کے فوائد کے مقابلے میں اس کے نقصانات کا پلڑا بھاری ہے۔ گوشت کو خواہ کسی بھی شکل میں پکایا جائے یہ مختلف بیماریوں کی وجہ میں شامل رہتا ہے۔ لہذا یہ ایسی خوراک نہیں کہ جسے مکمل طور پر محفوظ اور مفید غذا قرار دیا جائے۔ یہ دل کے امراض، ہائی بلڈ پریشر، آدھے سر کا درد، جوڑوں اور اعضاء کے درد کے علاوہ یورک ایسڈ کی زیادتی کا محرک بنتا ہے۔ اگر گوشت کھانا ہو تو اس کی مقدار کم سے کم رکھیں یا پھر اسے ہیزیوں کے ساتھ ملا کر پکائیں۔ باریکیوں اور روست کے ساتھ تازہ سلاد، لیموں، لہسن اور دھنیا کا استعمال ضرور کریں۔



پانی کونہ بھولیں

موسم کوئی بھی ہو، اچھی خوراک اور پرہیزی غذا کے ساتھ دن میں آٹھ سے بارہ گلاس تک پانی ہر بالغ اور صحت مند انسان کے لئے بے حد ضروری ہے۔ پانی دوران خون کی روانی اور جسم کے کیمیائی عمل کو صحت بخش طریقے سے جاری رکھتا ہے۔



انرجی ڈرنکس نہیں کافی بہتر انتخاب ہے

بیشتر لوگ انہیں اس لئے استعمال کرتے ہیں تاکہ ان کی محسوسات اتر سکے۔ فقاہت، کمزوری یا ذہنی کلان زائل کرنے کے لئے خوراک میں انرجی ڈرنکس کا استعمال ایک ثقافت میں ڈھلتا جا رہا ہے۔ انہیں پینے کے بعد توانائی تو میسر آتی ہے جو ان ڈرنکس میں غیر معمولی مقدار میں شامل کیلیمین کی مرہون منت ہوتی ہے۔ محسوسات زائل کرنے کا یہ مستقل حل نہیں۔ ماہرین کہتے ہیں کہ عارضی طور پر خود کو چاق و چوبند بنانے اور سستی و کالی دور کرنے کے لئے کافی کا ایک کپ پی لینا زیادہ بہتر ہے کیونکہ کافی بے ضرر ہے۔ انرجی ڈرنکس میں شکر اور کیلیمین بہت زیادہ مقدار میں شامل ہوتے ہیں جو ہارٹ اٹیک اور ہائی بلڈ پریشر کا سبب بنتے ہیں۔



الزائمر... دماغ کو گھن لگانے والی بیماری

اچھی نیند، متوازن غذا اور وٹامن B بچاؤ کے اہم ذرائع ہیں

یہ دماغی امراض کے مجموعے کا نام ہے جس کا اب تک حتمی علاج دریافت نہیں ہو سکا ہے۔ یہ مرض درحقیقت دماغی خلل کی عام شکل ہے جو انسان کو بتدریج موت کے منہ کی طرف دھکیل دیتا ہے اس مرض کو جرنل عصبی ماہر امراضیات الونکس الزائمر نے 1906ء میں دریافت کیا اور اسی مناسبت سے اس مرض کا نام الزائمر مشہور ہو گیا۔

جسمانی دفاعی نظام کا یہ حصہ درحقیقت جسمانی سوجن یا ورم پر کنٹرول رکھ کر ذیابیطس اور الزائمر کو دور رکھتا ہے تاہم متوازن غذا استعمال نہ کرنے سے اس کے ہٹاک ہونے کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔ ہمارا جسمانی نظام NLRP3 پروٹینز

یوں تو 65 برس سے زائد عمر کے افراد کو اپنا نشانہ بناتا ہے تاہم یہ بیماری اس عمر سے پہلے بھی ہو سکتی ہے ایک اندازے کے مطابق پوری دنیا میں 2050ء تک ہر آٹھ افراد میں سے ایک فرد اس مرض میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ اس مرض کے حوالے سے علامات اور علاج خاص واضح نہیں تاہم سائنس نے چند اسباب وضع کئے ہیں۔ آپ بھی اپنے طرز زندگی اور دوزمرہ کے امور پر توجہ دیجئے۔

کیا آپ دانتوں کی صفائی کرتے ہیں؟

جو لوگ اپنے دانتوں کی اچھی طرح صفائی کرتے ہیں۔ ہر سال یا چھ ماہ بعد ڈینٹسٹ سے رابطہ کر کے مشورے اور ہدایات قبول کرتے ہیں ان میں دماغی بیماری الزائمر کا خطرہ نہیں ہوتا۔ برطانیہ کی سینٹرل کاسٹل یونیورسٹی کی تحقیق کے مطابق دانتوں کی خراب حالت اور سوزھوں کے امراض سے دماغی صحت بری طرح متاثر ہوتی ہے تحقیق کے بقول دماغی امراض میں مبتلا مریضوں میں ایسے بیکٹیریا کثرت سے پائے جاتے ہیں جو سوزھوں کی بیماریوں کا سبب بنتے ہیں۔ یہ بیکٹیریا دماغی خون کے ذریعے دماغ تک پہنچتے ہیں تو وہ دماغی خلیات جنہیں دماغ بھی کہا جاتا ہے کی موت کا سبب بنتے لگتے ہیں۔ یہ تبدیلیاں الزائمر کے مرض کا سبب بنتی ہیں۔

نیند کی کمی، الزائمر کا اہم سبب ہے

امریکی کی جانر ہوکنو یونیورسٹی کی تحقیق کے مطابق جو لوگ کم سوتے ہیں یا کم خوابی کا شکار ہیں ان کے دماغ میں ایسی غیر معمولی سرگرمیاں ریکارڈ کی گئی ہیں جو الزائمر کی ابتدائی علامات بھی قرار دی جاسکتی ہیں۔ ایسے افراد میں Beta Employed کی سرگرمی زیادہ پائی جاتی ہے جو الزائمر کا سبب بن سکتی ہے۔

سردیوں میں ہونٹوں کا پھٹنا الزائمر کا شکار بنا سکتا ہے

یوں بھی سردیوں میں ہونٹوں کا پھٹنا بدنامی کا تاثر دیتا ہے اور درحقیقت یہ دماغ کے لئے تباہ کن الزائمر امراض کا خطرہ بھی ظاہر کرتا ہے۔ سویڈن میں ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق سرمایوں ہونٹوں کے پھٹنے یا زخم سے جن امراض کا خطرہ دوگنا ہو جاتا ہے ان میں سرفہرست الزائمر ہے۔ یہ دوائس جسم میں موجود بھی رہ سکتا ہے۔ یہ کسی بھی وقت متحرک ہو سکتا ہے۔ اگر ہماری قوت ممانعت کمزور ہوتی ہے تو اس دوائس کے لئے دماغ تک پھیل جانے کا موقع پیدا ہو جاتا ہے۔

ڈانٹنگ کی عادت تباہ کن ثابت ہوتی ہے

اگر ہم موٹاپا کم کرنے کے لئے کھانا چھوڑنے یا ڈانٹنگ کا انتخاب کرتے ہیں تو دماغی صحت کے بگڑنے کے لئے راہ ہموار کرتے ہیں۔ امریکہ کے پالے اسکول آف میڈیسن کی تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ ڈانٹنگ اور بہت زیادہ ورزش کی عادت ذیابیطس اور الزائمر امراض کا شکار بنا سکتی ہے تحقیق میں مزید بتایا گیا ہے کہ ڈانٹنگ یا بہت کم کھانے سے جسمانی دفاعی نظام کا دھچکا Block ہو جاتا ہے جو ذیابیطس اور الزائمر امراض کو روکنے کے لئے بہت اہمیت رکھتا ہے۔

کے پیچیدہ Set پر مشتمل ہوتا ہے اور موٹاپے سے بچاؤ کی لئے اپنائی جانے والی باقی حکمت عملی اس کے لئے تباہ کن ثابت ہوتی ہے۔

حد سے زیادہ میٹھی غذائیں ذہنی تنزلی کا سبب ہیں

بہت زیادہ میٹھی اشیاء کھانے والے دماغی تنزلی اور ذیابیطس میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ واشنگٹن یونیورسٹی اسکول آف میڈیسن کی تحقیق کے مطابق میٹھی اشیاء جیسے ایک اور سفید شکر سے بنی دوسری غذاؤں کے زیادہ استعمال سے الزائمر امراض کا باعث بن سکتا ہے۔ جسم میں بلڈ شوگر کا بڑھ جانا دماغی افعال پر مضر اثرات مرتب کرتا ہے اور الزائمر امراض کی جانب سڑک تیز کر دیتا ہے۔

الزائمر چھوٹ کی طرح منتقل ہوتا ہے

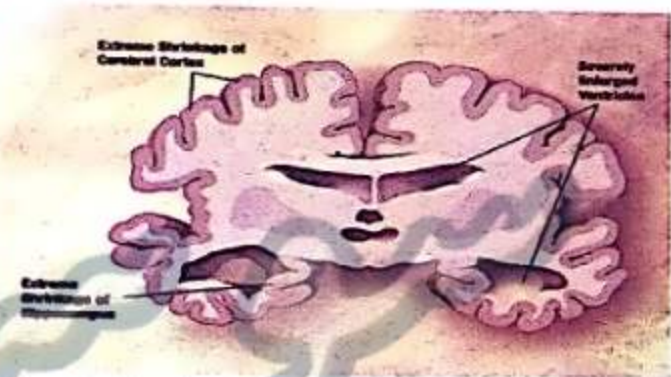
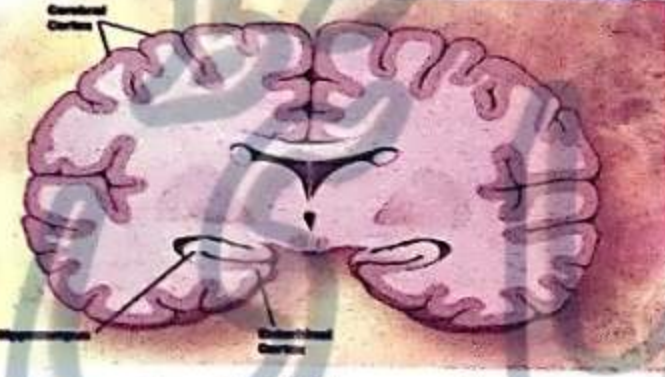
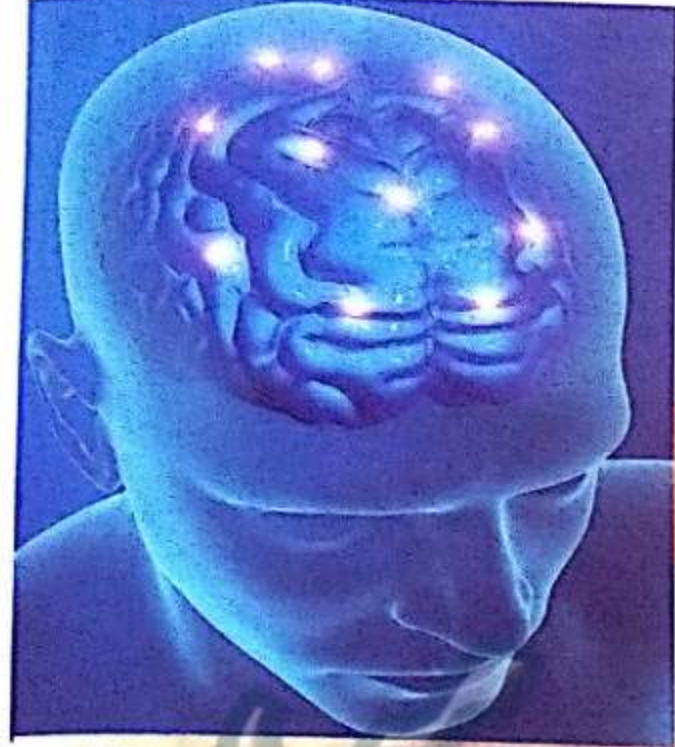
یادداشت کی کمزوری اور دیگر ذہنی عارضے ایک شخص سے دوسرے کو منتقل بھی ہو سکتے ہیں۔ لندن کالج یونیورسٹی کی تحقیق میں دعویٰ کیا گیا ہے کہ الزائمر امراض خون کی منتقلی، بعض سر جریز اور دانتوں کی کالیف کے علاج کے دوران آپ سے دوسرے شخص میں منتقل ہو سکتے ہیں۔ تحقیق میں خبردار کیا گیا ہے کہ اگر طبی آلات کو مطلوبہ صفائی کے بغیر استعمال کر لیا جائے تو یہ صحت مند افراد کو الزائمر کا شکار بنا سکتے ہیں۔

نیند کا ایک اور بڑا فائدہ

رات کو اچھی نیند Dementia یا الزائمر امراض کو شکست دینے کے لئے بہتر ہتھیار ثابت ہوتی ہے۔ کیلیفورنیا یونیورسٹی کی تحقیق کے مطابق رات کو مناسب دوائی کی نیند کی امداد دماغ میں بسنے والے ہر پیلے پیکل کے درمیان تعلق موجود ہوتا ہے جو الزائمر امراض کا سبب بنتا ہے۔ آسان الفاظ میں 6 سے 7 گھنٹے کی نیند کو معمول بنالینا ذہن کے لئے نقصان دہ پیکل کی روک تھام کے لئے بہترین حکمت عملی ہے۔

وٹامن B کا استعمال الزائمر سے بچاؤ کے لئے مفید

وٹامن B مریضہ افراد کو دماغی کمزوری اور ذہنی تنزلی سے بچانے میں مددگار



ثابت ہوتا ہے۔ آکسفورڈ یونیورسٹی کی تحقیق کے مطابق وٹامن B12، B6 اور فولک ایسڈ کے ذریعے Amino Acid کے خاص ج Homocysteine کی شرح میں کمی ہوتی ہے، اسی جزو کی وجہ سے الزائمر کے مرض میں دماغ سکڑتا ہے۔

چھل قدمی ایک صحت بخش سرگرمی

روزانہ کی چھل قدمی یا ہلنے میں 3 بار 20 منٹ تک ورزش الزائمر کا خطرہ نمایاں حد تک کم کر سکتی ہے۔ کیمریج یونیورسٹی کی تحقیق میں کہا گیا ہے کہ صرف ایک اسٹاپ پہلے از کر پیڈ اپنی منزل تک چلے جانا بھی دماغ کو نقصان پہنچانے والے اس مرض سے مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

ست طرز زندگی اور چند بری عادات

آرام دہ یا بے حد ست طرز زندگی، موٹاپا، بھاری کالوشی، ہائی بلڈ پریشر اور ورزش نہ کرنا متعدد بیماریوں کا سبب بن سکتے ہیں۔ زندگی کے صحت مند پہلو مختلف خطرات سے تحفظ فراہم کرتے ہیں۔

کافی کے 3 کپ روزانہ، رکھیں ذہنی طور پر توانا

کافی کا استعمال ڈرامائی حد تک ذہنی صلاحیتوں اور صحت کے لئے تقویت کا باعث بنتا ہے۔ روزانہ کم از کم 3 اور زیادہ سے زیادہ 5 کپ کافی کا استعمال ڈیپٹھیا کے خطرے میں 20 فیصد تک کمی لانے کا ذریعہ بن سکتا ہے۔ کافی میں موجود اجزاء دماغی افعال کے تحفظ میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اس سے پہلے کی تحقیق کے مطابق چھل، تازہ پھل، سبزیاں، دھون کے تیل کے استعمال سے بھی الزائمر امراض میں مبتلا ہونے کا خطرہ کافی حد تک کم ہو جاتا ہے۔ کافی میں پولی فینولز اور کیتھین بھی ہمارے دماغ کو تحفظ پہنچاتے ہیں۔

ہاتھ دھویے، جراثیم ختم کیجئے

لیکویڈ سوپ صابن کی ٹکیہ سے بہتر انتخاب ہے

روزانہ 5 ہزار بچے پانی کے ذریعے منتقل ہونے والی بیماریوں سے لقمہ اجل بن جاتے ہیں۔ صفائی نصف ایمان ہے، کھانے سے قبل ہاتھ دھونا سنت رسول ﷺ قرار پایا اور آج دین فطرت کی عملی اور انسانی فلاح کی ضامن تعلیمات کی تقلید کرتے ہوئے سائنس بھی صفائی کو انسانی بقا کی کلید قرار دے رہی ہے۔

تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ کئی متعدی امراض گندے ہاتھوں کے ذریعے ایک فرد سے دوسرے فرد کو منتقل ہوتے ہیں۔ مثلاً معدے اور آنتوں کے جراثیم کیسٹرو، ٹائیفائیڈ، ہیپاٹائٹس اے اور انفلوئنزا وغیرہ درحقیقت یہ جراثیم انسان کا پیچھا کرتے ہیں اور ہاتھوں کو دھو کر ہی ان سے چھٹکارا حاصل کیا جاسکتا ہے۔ روزانہ 5 ہزار بچے پانی کے ذریعے منتقل ہونے والی بیماریوں سے لقمہ اجل بن رہے ہیں جبکہ 80 فیصدی متعدی امراض صرف ہاتھ چھو لینے سے منتقل ہو جاتے ہیں۔ کیسٹرو، ٹائیفائیڈ، ہیپاٹائٹس اے، بی اور سی ہمارے ملک میں اموات کی اہم وجہ تسلیم کئے جاتے ہیں۔ اگر کھانے سے قبل اور واش روم استعمال کرنے کے بعد ہاتھ اچھی طرح سے دھولے جائیں تو صرف اسپتال ہی کے مرض میں 50 فیصدی واقع ہو سکتی ہے۔ دین اسلام میں دن بھر میں 5 مرتبہ وضو کے ذریعے جسمانی صفائی کو لازم قرار دیا تو یہ غور کرنے کی باتیں ہیں کہ دین فطرت نے بھی انسان کے لئے خیر اور بقا کے راستے سمجھائے ہیں۔

ایک طبی تحقیق کے مطابق جراثیم یا بیکٹیریا ہمارے جسم کے مختلف حصوں میں فی اسکوائر سینٹی میٹر کی مقدار میں پائے جاتے ہیں جیسا کہ سر (Scalp) میں 10,000,000، کھائی میں 10,000، بغل میں 5,000,000، پیٹ میں 40,000، ہاتھ میں 40,000 سے 50,000 جراثیم پائے جاتے ہیں۔

• ویکسین کے بغیر فلو سے بچاؤ کا واحد اور اہم ترین عمل صرف ہاتھ دھونا ہے۔ کیونکہ صابن تمام وائرسز کو ہلاک تو نہیں کر سکتا تاہم جراثیم کی تعداد میں خاطر خواہ کمی کر دیتا ہے جو بعد ازاں بیماریوں میں کمی کا باعث بنتی ہے۔ حیرت انگیز امر یہ ہے کہ ترقی یافتہ ملکوں میں بھی ہاتھ دھونے کی شرح 67 فیصد سے بھی کم ہے۔ انتہائی طبی نگہداشت کے مختلف شعبوں میں صحت سے وابستہ پیشہ ور افراد یہ دعویٰ کرتے نظر آتے ہیں کہ 73 فیصد افراد ہاتھ دھونے کی روایت پر قائم ہیں لیکن جب مشاہدہ کیا گیا تو یہ شرح 10 فیصد سے بھی کم تھی۔ واضح رہے کہ جس جگہ بہت رش ہو، وقت کی قلت درپیش ہو وہاں 25 فیصد افراد ہی ہاتھ دھونے کا تکلف روا رکھتے ہیں۔

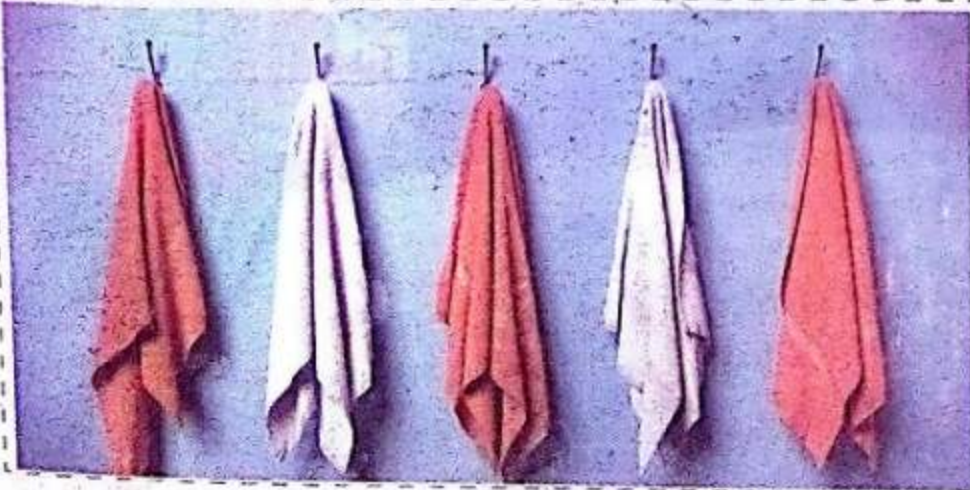
شعبہ طب میں ہاتھ دھونے کا صحیح طریقہ
پہلے ہاتھ کو سادہ یا شیم گرم پانی سے تر کریں، پھر صابن مل کر جھاگ بنائیں اور 15 سے 20 سیکنڈ تک ہاتھ کی ہر سطح اور کھائی تک اس جھاگ کو ملیں۔ اسی طرح ظاہری گندگی اور جراثیم صاف ہوں گے۔ گھڑی، انگلیوں اور چوڑیاں اتار کر ہاتھ دھونا قدرے بہتر ہے۔ انگلیوں نہ اتاری جائے تو اسے گھما ضرور لیا جائے تاکہ صابن اور پانی چلی سطح تک پہنچ جائے۔

ہاتھ دھونا کب بہت ضروری ہوتا ہے؟

• کھانا پکانے کی تیاری اور پکانے سے قبل کچے گوشت یا سبزیوں کو دھونے سے پہلے۔
• بیت الخلا سے فارغ ہو کر، بچے کی پیسی تبدیل کر کے۔

چند اہم احتیاطی تدابیر

• گھر میں بچوں، بڑوں اور بزرگوں کے لئے علیحدہ تولیے رکھئے۔
• پانی میں ڈوبا ہوا صابن اول تو بہت جلد کھل کر ختم ہو جاتا ہے دوسرے یہ جراثیم آلود ہو جاتا ہے لہذا اس نمبر سے ہوئے پانی کو بہار صابن خشک صابن دان میں کسی اونچی جگہ پر محفوظ کر لیں۔
• اگر آپ کے صابن میں دراڑیں پڑ چکی ہیں تو اس صابن کو علیحدہ کر دیجئے۔ ان دراڑوں میں جراثیم گھرنا لیتے ہیں۔
• لیکویڈ سوپ دیگر صابن کی نسبت آسان اور بہتر انتخاب ہوتا ہے۔ اسے صاف رکھنا بھی زیادہ آسان ہے لیکن لیکویڈ سوپ بھی ایفٹی بیکٹیریل ہو تو زیادہ مناسب ہے تاکہ آپ اور آپ کا کنبہ متعدی امراض سے محفوظ رہ سکیں۔



تائی چی ورزشوں کا

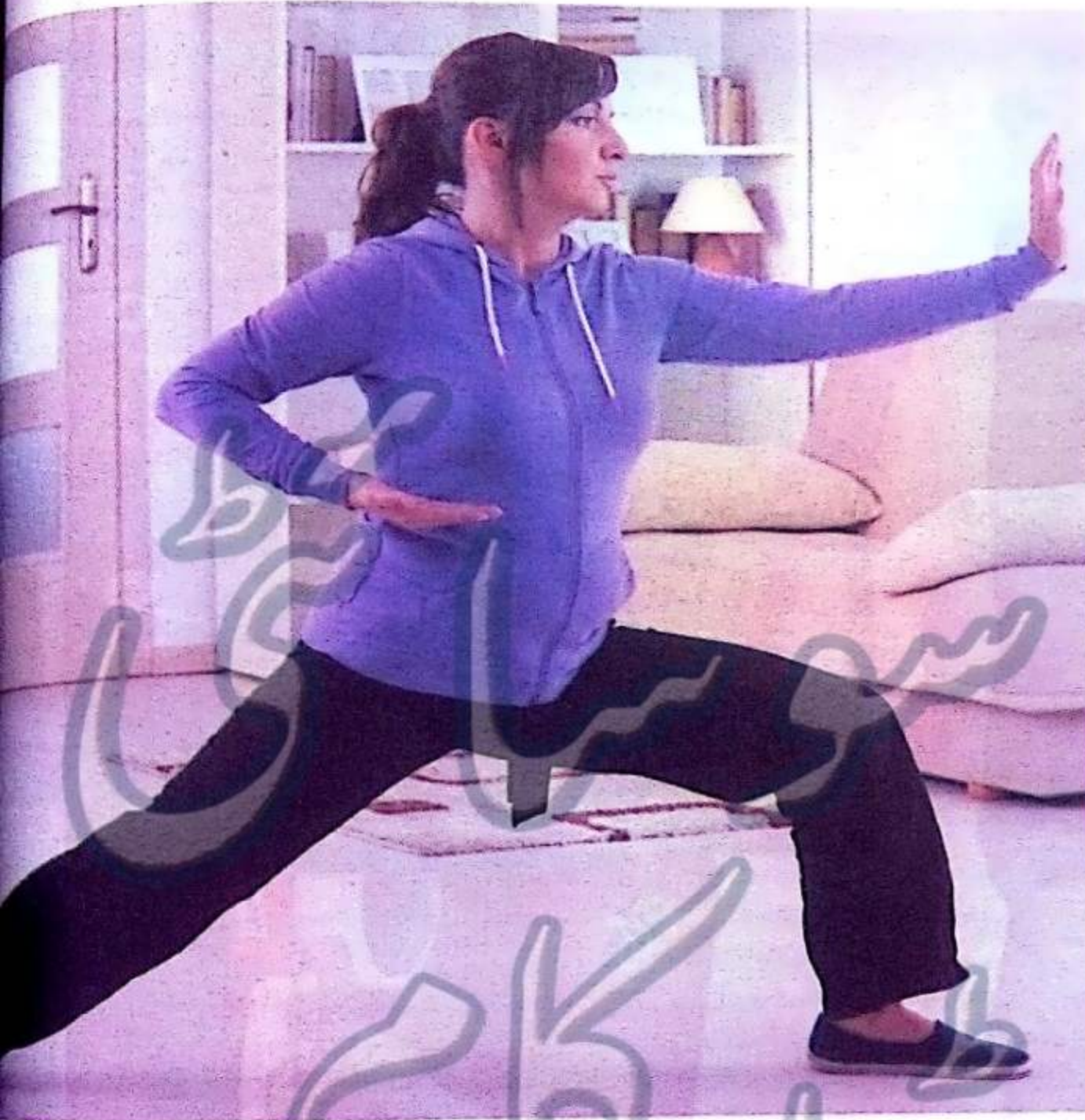
مربوط مجموعہ

کوئی ورزش ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر نہ کی جائے مگر کیوں؟

یہ چین کی مارشل آرٹ کی جسمانی ورزش ہے جو آہستہ آہستہ حرکات پر مشتمل ہوتی ہے۔ اہل چین اور مقامی طبیوں کا کہنا ہے کہ یہ ورزش ہڈیوں کی بیماری آرٹھرائٹس سے لے کر کیسٹریک کے مریضوں کے لئے سودوں اور قابل عمل ہے۔ چلنے میں دشواری، جوڑوں کی انٹھن اور نفاہت محسوس کرنے والے افراد کے لئے آہستہ روی سے جسم کو حرکت میں لانا بے حد مفید ہوتا ہے۔ درمیانی عمر سے عمر رسیدہ افراد تک تائی چی سے مدد لے کر خود کو چاق و چوبند رکھ سکتے ہیں۔ یہ تحقیق برٹش جرنل آف اسپورٹس میڈیسن سے وابستہ ماہرین طب نے کی۔ جس کے مطابق ”عمر کے ایک ایسے حصے میں جب کسی وجہ سے بیماری یا سوناپے کے مرض جسم کے جوڑوں کی حرکات (جن میں فٹوں، گھٹنوں، ہاڈوں اور کلائیوں میں پھک نہ رہے) متاثر ہوتی ہیں۔ اس وقت مساج اور ادویات کے ذریعے عضلات کو پگھلانا بنانے کی کوشش کی جاتی ہے تاہم آسان ورزشوں کے ذریعے پٹوں کو ایک دوسرے سے ملائے والے عضلات کے پھٹ جانے کے بعد ان کے دوبارہ نارمل حالت میں آنے کے عمل کا دارومدار ہوتا ہے۔ ڈاکٹر لوگ جوڑوں کا استعمال روزانہ کی بنیادوں پر اپنا نہیں کرتے بلکہ ایک صحت مند جسم کے لئے ضروری ہوتا ہے۔“

تائی چی جوڑوں کے لئے نہایت مفید ثابت ہوتی ہے کیونکہ اس سے جسم ایک خاص رفتار میں حرکت کرتا رہتا ہے۔ یہ ورزش آپ کے جسم کے اشاروں کو سمجھتی ہے اور آپ پر دباؤ کی کیفیت طاری نہیں ہونے دیتی۔

برٹش جرنل کے سربراہ مصنف Yi-Wen Chen نے ایک ای میل کے ذریعے اپنے 33 تحقیقی مقالوں کے تجزیے پیش کئے جن کے مطابق کیسٹریک، دل کے امراض، اسٹروک آرٹھرائٹس، پیچھے پھروں کے امراض اور سانس کی نالی کے مریض اس ورزش کے بعد بہتر نتائج ظاہر ہونے لگے۔



دونوں بعد Bend ہونے کی مشق ہونے لگی۔

تائی چی واسنگ

یہ پہلی تائی چارسی سادہ پہلی تائی سے تدریس مختلف ہے۔ اس میں ہم پہلا قدم خالی لٹا میں اٹھاتے ہیں اور پھر آہستہ روی سے اس پر جسم کا بوجھ منتقل کرتے ہیں۔ اس مشق سے دوران خون بہتر اور رواں ہوتا ہے۔ سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ ہم صرف ایک مخصوص ورزشی نظام سے ہی کیوں توقع کر لیتے ہیں کہ یہ ہمارے عضلات کو متوازن کر دے گا۔ اگر ہڈیوں کے پھر پھرنے پر غور کی جائے تو برسوں سے موجود ہوتا تو ان رات کوئی بھی ورزش سولہ صدی درست نتائج نہیں دے سکتی۔ کوئی روا بھی ایک دن میں تندرست نہیں کرتی ماسوائے انجیلی ہائیکس اور ڈوواٹر بین گھر کے۔ تاہم ان کے منطقی اثرات بھی طویل طور پر رہنے چاہئیں۔

تحقیق Chen کا کہنا ہے کہ آرٹھرائٹس اور دیگر عارضوں میں مبتلا مریض اپنے معالج کے مشورے سے ورزش کریں تو بہتر ہے۔ تائی چی پر لطف اور نئی سرگرمی ہے۔ یہ فٹنس کو برقرار رکھتی ہے مگر کیا یہ آپ کے لئے اتنی ہی مفید بھی ہے؟

تائی چی کیا ہے؟

یہ سانس کی مشقیں ہیں۔ سانس پر قابو پا کر جسم کا دباؤ ریلو ریلو گھٹنوں پر منتقل کرنا ہوتا ہے۔ متواتر کرتے رہنے سے انداز لگشت و برخواست میں بہتری کے ساتھ توازن آ جاتا ہے۔ مزاج کا چڑچڑاپن، افسردگی، مایوسی، طبیعت کا انحصار اور نفاہت بتدریج ختم ہونے لگتی ہے۔ جوڑوں میں روانی اور پلک آنے لگتی ہے۔ پھر آپ ایک میل تک با آسانی چل پھر سکتے ہیں۔ ظاہر ہے جب آپ کے گھٹنے توانا ہوں گے تو آپ چلنے پھرنے یا فرش پر بیٹھ کے اٹھنے میں کوئی تکلیف محسوس نہیں کریں گے تاہم یہ ورزش ہلڈ پر پھر کو فارمل نہیں کرتی۔ یہ آرٹھرائٹس کے مریضوں کے لئے بہترین ورزش ہے۔

گھٹنوں کا درد انہیں موڑتے ہوئے تکالیف اور پٹھنے کی آوازیں آئیں تو صرف دوا پر انحصار کرنا کافی نہیں ہوتا۔ اگر آپ نماز پڑھنے میں تکلیف محسوس کرتے ہیں اور بجائے فرش پر جائے نماز بچھا کر نماز کی ادائیگی کے لئے کرسی کا استعمال شروع کر دیتے ہیں تو اب اس سلسلے کو ترک کیجئے۔ تائی چی کی مدد سے قدرتی اور صحت بخش اسلوب زندگی اپنائیے۔ آپ کے گھٹنوں کو کچھ ہی



From the Mediterranean to your Tables

Coopoliva believes that good health starts from the root. Our nurturing process begins on the very soils we grow our olives on, carefully tending, producing and meticulously picking only the finest Spanish green olives the Mediterranean has to offer. Packed and imported from our Spanish olive groves, you can enjoy these delicious delights on their own or add flavour to your dish by topping off with these Mediterranean delights.

www.zaitoonpakistan.com

**READING
Section**



زیادہ خراب ہے تو مٹل کا بنا ہوا خول دانت پر چڑھایا جاتا ہے جسے کیپ یا کراؤن کہتے ہیں۔“

”فلنگ کتنی مدت تک موثر رہتی ہے؟“

”فلنگ کی اوسط عمر پانچ سال ہوتی ہے اور یہ ایک اچھی مدت ہے اسی طرح کیپ کی لائف بھی پانچ سے دس سال ہوتی ہے اور مدت دانتوں کی صورتحال پر بھی منحصر ہوتی ہے۔ اگر دانتوں میں کیڑاؤں کے قریب پہنچ گیا ہے تو اس کی فلینگ لائف اتنی زیادہ نہ ہوگی۔“

”دانتوں کے امراض کا تعلق دیگر جسمانی عوارض سے بھی ہے؟“

”لوگوں کو یہ جان کر حیرت ہوگی کہ ذیابیطس اور دانتوں کی خرابی کا آپس میں گہرا تعلق ہے اور میڈیکل سائنس نے اس بات کی تصدیق بھی کی ہے کہ برطانیہ میں ذیابیطس کے مریضوں کو ڈاکٹر مشورہ دیتے ہیں کہ پہلے ڈیٹسٹ کے پاس جائیں اور دانتوں کی صفائی کروائیں۔ یہ بات تحقیق سے بھی ثابت ہوئی ہے کہ دانتوں کی صفائی کروانے کے بعد ان مریضوں کے شوگر لیول کم ہوئے جنہیں ذیابیطس ہے تو یہ بات ثابت ہے کہ اگر ذیابیطس کے مریض اپنے دانتوں کی صفائی کا خیال رکھیں تو ان کا شوگر لیول کنٹرول میں رہے گا جہاں تک دیگر بیماریوں کا تعلق ہے تو اس کے لئے تحقیق کی جارہی ہے۔ ہاں کچھ امراض ایسے ہیں جن کے باعث دانتوں اور مسوڑھوں کی بیماریاں ہو جاتی ہیں۔ مثال کے طور پر مرگی کے مریضوں کے مسوڑھے پھول جاتے ہیں یا طویل عرصے تک دوائیاں کھانے والے افراد کے مسوڑھے خراب ہونے لگتے ہیں۔ ایسے افراد کے مسوڑھے کاٹ کر سرجری کے ذریعے دوبارہ لگا دیئے جاتے ہیں البتہ یہ طریقہ علاج مہنگا ہے۔ ہمارے یہاں افسوسناک صورتحال یہ ہے کہ ایک تو لوگوں میں آگاہی نہیں ہے اور پھر ہمارے یہاں تحقیق کے شعبے کی طرف زیادہ دھیان نہیں دیا جاتا۔“

”نظام ہاضمہ کی خرابی اور تیزابیت دانتوں کو خراب کرتی ہے، یہ بات کتنی درست ہے؟“

”نظام ہاضمہ کی خرابی کا دانتوں سے کوئی تعلق نہیں ہے البتہ تیزابیت دانتوں کو گھاسکتی ہے اس لئے جن افراد کو تیزابیت کی شکایت ہے ان کو چاہئے کہ ڈیٹسٹ کے پاس معائنے کے لئے جائیں ہو سکتا ہے کہ ان کے دانت متاثر ہو رہے ہوں۔“

”ہمارے معاشرے میں دودھ پینے کا رواج کم ہے، ملٹی وٹامنز ادویات کی طرف رغبت بڑھ رہی ہے، کیا یہ ادویات غذائی افادیت کا متبادل ہیں؟“

”ملٹی وٹامنز لئے بہتر ہے کہ مسہ، ہنریاں، گوشت اور پھلوں کا استعمال

دانتوں اور مسوڑھوں کو خراب کریں۔ کولڈ ڈرنکس سے اجتناب کریں، پان، چھالیہ، سٹیکے کا استعمال نہ کریں کیونکہ ان میں ابرو کھپائے ہوتا ہے جو گلے کو چڑے کی طرح بنا دیتا ہے۔ آہستہ آہستہ یہ چیزیں کھانے والے کا منہ کم کھلنے لگتا ہے۔ زیادہ تر لوگ کینسر کی طرف چلے جاتے ہیں۔ ایک ٹائم ایسا آتا ہے کہ جڑا نکالنا پڑتا ہے۔ دن میں دو بار برش ضرور کریں۔ برشنگ کا طریقہ کار یہ ہے کہ اوپر سے نیچے کی طرف برش لے کر جائیں اور سب سے اہم بات جس کی طرف لوگ بالکل توجہ نہیں دیتے وہ یہ ہے کہ سال میں ایک یا دو بار دانتوں کا چیک اپ ضرور کروانا چاہئے۔ بچوں کو جتنی کم عمر میں ہو سکے ڈیٹسٹ کے پاس لے کر جائیں۔ سب سے بہتر وقت ایک سال کی عمر ہے جب بچے کے دانت آتے ہیں اس طرح بچے کے ذہن میں بیٹھ جاتا ہے کہ ڈیٹسٹ کے پاس جانا ایک نارمل سی بات ہے۔ ہمارے یہاں ایک رواج عام ہے کہ جب تک تکلیف شدت اختیار نہ کر جائے۔ ڈاکٹر سے رجوع نہیں کیا جاتا اس سے دماغ میں ایک تاثر بن جاتا ہے کہ جب تک تکلیف نہ ہو ڈاکٹر کے پاس نہیں جاتا۔ میرا مشورہ ہے کہ کم سے کم عمر میں ہر چھ ماہ بعد بغیر تکلیف کے بھی دانتوں کا معائنہ کروانا چاہئے، اس سے ہوتا ہے کہ اگر کوئی مرض شروع ہو رہا ہے تو معالج بروقت علاج کر لیتا ہے جس سے مریض بھی تکلیف سے بچ جاتا ہے کیونکہ دانت کا درد بہت تکلیف دہ ہوتا ہے۔“

”دانتوں کی حفاظت کے لئے ماؤتھ واش کا استعمال روزانہ کیا جاسکتا ہے؟“

”ماؤتھ واش ہمیشہ ڈیٹسٹ کے مشورے سے استعمال کریں جس میں Klorhexidin شامل ہو اور تین مہینے سے زیادہ ماؤتھ واش استعمال نہ کریں۔ بصورت دیگر نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہے۔“

کیا جائے جو افراد دودھ پینا پسند نہیں کرتے وہ دہی کا استعمال کریں۔ جنگ فوڈز، سافٹ ڈرنکس، ٹافیاں، چاکلیٹ، چیونگم، چھالیہ، پان، گڑکا دانتوں کے لئے انتہائی نقصان دہ ہیں، ان سے جتنا ہو سکے پرہیز کرنا چاہئے۔“

”دانتوں کی صفائی کے لئے کیسا ٹوتھ پیسٹ اور ٹوتھ برش ہونا چاہئے؟“

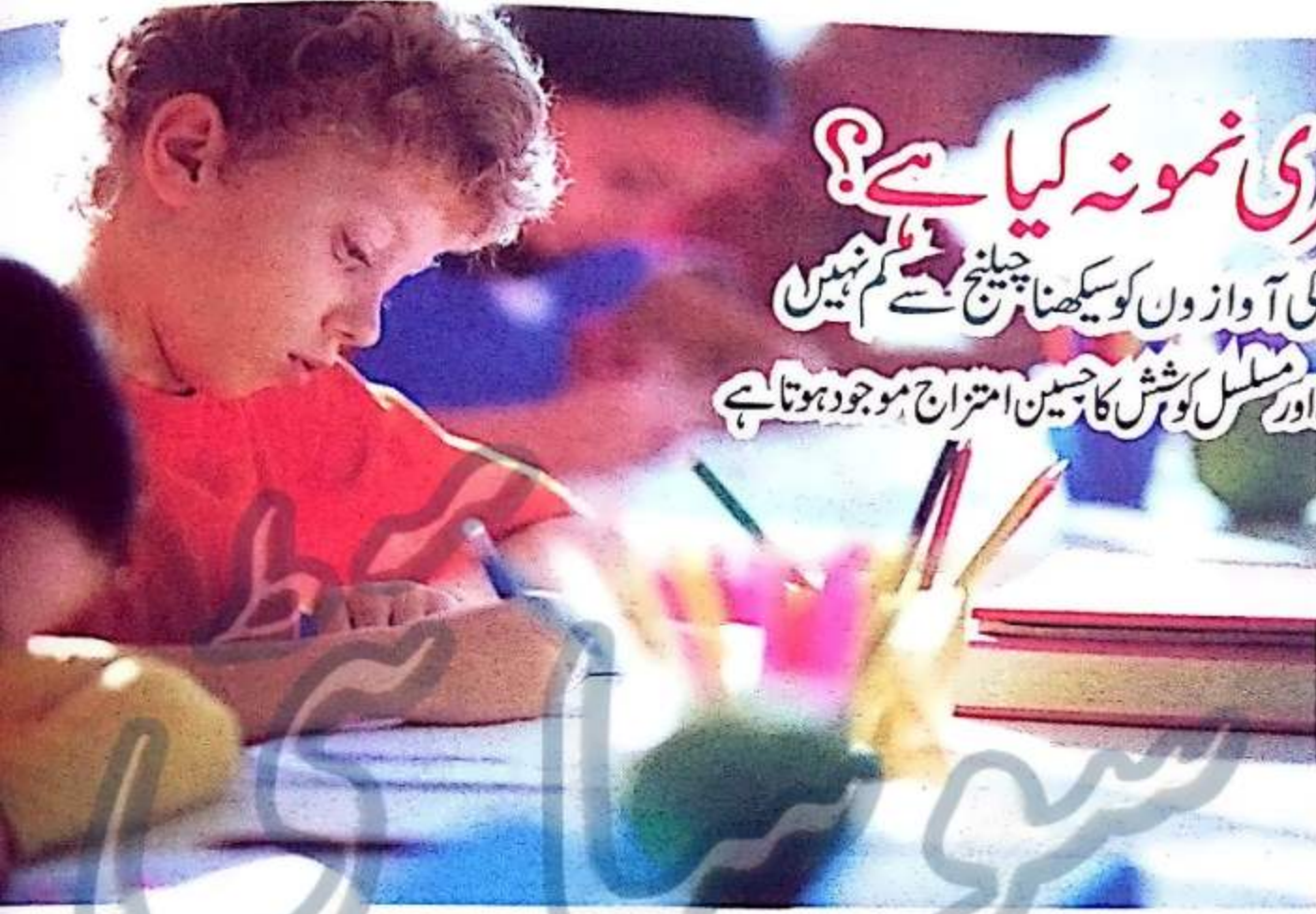
”ٹوتھ پیسٹ وہ خریدنا چاہئے جس میں فلورائیڈ ہو کیونکہ دانتوں کے لئے فلورائیڈ بہت اہم ہے۔ وہ کیڑوں کو روکتا ہے اس کے علاوہ ایک اور کیمیکل ٹرائیکلوزن جو مسوڑھوں اور سانس میں تازگی پیدا کرتا ہے، دانتوں کی سفیدی برقرار رکھتا ہے جن ٹوتھ پیسٹ میں یہ دونوں شامل ہوں وہ دانتوں کے لئے بہترین ہے اور ٹوتھ برش ہمیشہ نرم برسلز والا استعمال کرنا چاہئے۔ اکثر لوگ سمجھتے ہیں کہ ہارڈ برش سے دانتوں کی صفائی زیادہ بہتر ہوتی ہے ایسا ہوتا ہے لیکن مسوڑھوں کو بہت زیادہ نقصان پہنچتا ہے وہ متاثر ہو سکتے ہیں۔ سخت برش کے استعمال سے مسوڑھے دانتوں پر آ جاتے ہیں، دانتوں کی جڑوں میں خلا آ جاتا ہے جس سے Cavity بننا شروع ہو جاتی ہے تو بہتر یہی ہے کہ اسال ہیڈ اور نرم برسلز والا ٹوتھ برش استعمال کیا جائے اور جب تک برسلز سیدھی ہیں اور ٹوتھ برش قابل استعمال ہے جب ان میں میڑھا پن آ جائے تو اسے تبدیل کر لینا چاہئے۔“

”دانتوں کی حفاظت کے لئے کیا تدابیر اختیار کرنی چاہئیں؟“

”احتیاط علاج سے بہتر ہے اس لئے ایسی غذا سے اجتناب کریں جو

غیر رسمی تعلیم کا فطری نمونہ کیا ہے؟

نصابی خاکے کے بغیر زبان اور ماحول کی آوازوں کو سیکھنا چیلنج ہے کم نہیں بچے کے ہاں ایک ترتیب، تنظیم، تدریج، فہم و فراست اور مسلسل کوشش کا حسین امتزاج موجود ہوتا ہے



چار سال کا بچہ اچھا خاصا تعلیم یافتہ اور سمجھدار ہوتا ہے۔ بادی انٹری میں یہ بات عجیب سی لگتی ہے لیکن بچے کی زبان سیکھنے اور جسمانی مہارتیں 3 ماہ کی عمر سے شروع ہو جاتی ہیں۔ سیکھتے سیکھتے وہ آوازوں اور زبان کو سمجھنے کی مہارت حاصل کر لیتا ہے۔ گوکہ بچہ پوری طرح نہیں بول پاتا مگر وہ کھلونوں میں رکھی کتاب میں فرق کو سمجھنے لگتا ہے۔ اگر آپ اچانک کہیں کہ گری بہت ہے بچہ بچے کی طرف دیکھتا ہے یعنی بچہ بولنے سے پہلے سننے کی مہارت حاصل کر لیتا ہے۔

کُل کے طور پر لیتا ہے۔ وہ سیکھنے کو کھڑوں میں تقسیم نہیں کرتا یعنی ایک ہی وقت میں جسمانی حرکات سیکھتا ہے تو زبان سیکھنے کی کوشش بھی جاری رکھتا ہے۔

اسکول جانے سے پہلے بچے کی تعلیم کا ایک خاص Pattern ہوتا ہے جس کے اہم عناصر خود سیکھنا، آزادی سے سیکھنا، سیکھنے کے عمل پر اپنا کنٹرول برقرار رکھنا، تجسس اور سیکھنے کے عمل کو کُل کے طور پر لینا شامل ہے اور یہی فطری پیٹرن ہے۔

بچے جبراً کچھ نہیں سیکھتے

آپ کی سختی بچے کو مضطرب کرے گی اور وہ احتجاجاً رونا شروع کر دے گا۔ یہ اس کا احتجاج ہے۔ بچے کا خود سیکھنا کلیدی حیثیت رکھتا ہے۔ قوت گویائی یا سماعت سے محروم بچوں کے لئے والدین کو مشکلات درپیش آ سکتی ہیں۔ چنانچہ ایسی صورتحال میں خاص بچوں کے خاص تربیت یافتہ اساتذہ اور ماہرین نفسیات سے مشورہ کرنا بہت ضروری ہوتا ہے۔ یہ اساتذہ بھی ان بچوں کو سائنسی بنیادوں پر زبان اور ماحول کی آوازوں کی تربیت دیتے ہیں۔ آپ کے بچے کا ذہن کس طرح کام کرتا ہے، اس کے سیکھنے کا اسلوب کیا ہے، وہ سیکھنے کا عمل کس طرح شروع کرتا ہے اور اسے کیسے کمال تک پہنچاتا ہے۔ ان اہداف تک رسائی کے لئے تھوڑا وقت درکار ہوتا ہے۔ ہر بچے کے اندر سیکھنے کا دلولہ اور جوش موجود ہوتا ہے۔ وہ مسلسل کوشش کرتے رہنے سے کامیابی کا ہدف حاصل کر لیتا ہے۔ آپ اسے وقت دیں اور آزادی سے کھیلنے کے لئے صحت بخش ماحول دیجیے۔ اسکول جانے تک وہ اچھا خاصا تعلیم یافتہ بچہ بن چکا ہوگا کیونکہ 4 سال کا بچہ اچھا خاصا سمجھدار ہوتا ہے۔

سیکھنے کی ترغیب اور تجسس کا عمل

بچہ سیکھنے کے اس عمل کو آزادی سے بروئے کار لاتا ہے۔ جھکے ہوئے بچے کو آپ چلنے کی مشق کرنے کا کہیں وہ چل کر نہیں دکھائے گا۔ بڑوں کی ترغیب سے ہر وقت سیکھنے کا عمل جاری نہیں رکھا جاسکتا۔ بچہ آزادی میں مداخلت پسند نہیں کرتا۔ آپ کی سختی یا بے ڈھنگی ترغیب اس کے سیکھنے کے عمل کے لئے قطعی غیر فطری ہے۔

سیکھنے کے عمل کی ایک خصوصیت یہ ہے کہ بچہ سیکھنے کی ترغیب اپنے تجسس سے حاصل کرتا ہے۔ تجسس توانائی کا وہ منبع ہے جس کے زور پر وہ نئی نئی باتیں دریافت کرتا چلا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ وہ سیکھنے کے عمل کو



جسمانی مہارتوں میں کمال حاصل کرنا

بچہ صرف زبان ہی نہیں سیکھتا بلکہ وہ جسمانی مہارتوں میں بھی کمال حاصل کرتا ہے۔ چیزوں کو پکڑنا، اپنی ٹانگوں پر کھڑا ہونا، چلنا، بھاگنا اور کرکٹ یا فٹ بال کھیلنے کی کوشش کرنا، یہ تمام کام اس کے لئے پیچیدہ ہوتے ہیں کیونکہ وہ صفر سے شروع کرتا ہے چنانچہ یہ مہارتیں بہت بڑی Achievements ہوتی ہیں۔

3 ماہ کی عمر میں ہتھیلی کھولنا بند کرنا، 4 ماہ سے 7 ماہ تک چیزوں کو پکڑنے کی کوشش کرنا، 8 ماہ سے ایک سال کی عمر میں انگوٹھے یا انگلی سے کھانے کی چیز کو پکڑنے کی صلاحیت اور گھٹنوں کا استعمال کرنا سیکھتا ہے۔ چلنے سے پہلے وہ بیٹھتا ہے پھر لڑکھڑا کر کھڑا ہوتا ہے اور بستر کے کناروں، صوفوں اور کرسیوں کو تمام تمام کے چلنے کی مشق کرتا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق جب بچہ چلنا سیکھ رہا ہوتا ہے تو وہ روزانہ تقریباً نو ہزار قدم اٹھاتا ہے۔ اسی طرح 1 سے 2 سال تک کی عمر میں وہ ہر کام خود کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ خود اپنے کپڑے پہننے کی کوشش، گڑیا کو کھانا کھلانے یا کپڑے بدلوانے کی کوشش اسی زمانے میں جاری رہتی ہے۔ اگلے برس (2 سے 3 سال کی عمر تک) وہ سائیکل کے پیڈل چلاتا، بیڑیوں پر چڑھتا، اترتا، چپ لگاتا، دروازہ کھولتا اور بند کر لیتا سیکھ لیتا ہے۔ سیکھنے کا یہ عمل پیدائش کے ساتھ ہی قدرتی طور پر جاری ہو جاتا ہے۔ بچہ پریشان بھی نہیں ہوتا کہ اس سے کوئی توقع کی جا رہی ہے۔ یہی بچوں کی رسمی و غیر رسمی تعلیم کا مفہوم ظاہر کرتا ہے کہ بچہ تعلیم حاصل کر رہا ہے، مگر میں غیر رسمی طریقے سے، ایسے میں بڑوں کا کام ایک سہولت کار Facilitator کا ہوتا ہے۔

یہ ہے تصویر کے چوکھٹے میں نوشتہ دیوار

دیکھئے عیاں ہیں ماضی کے نقوش

ہر کوئی چاہتا ہے کہ تصویروں کی ایک اہم محفوظ کر کے رکھے۔ جس میں دادا پر دادا سے لے کر والدین، عزیز واقارب، ان کے بچوں، اپنے بچوں اور بچوں کی اولادوں کی تصاویر موجود ہوں۔ یادیں کتنی ہی صدیوں پرانی ہوں، تصاویر کے رنگ کتنے ہی پھیکے پڑ چکے ہوں۔ ہر تصویر اپنے کسی نہ کسی پیارے کی خوشگوار یادوں سے جڑی کہانی سناتی ہے۔ ہمارے گھروں کی خالی دیواریں انہی یادوں کے نقوش سے آہاد اور روشن نظر آتی ہیں۔ تصاویر خواہ پچاس برس پرانی ہوں اگر انکے فریم چند برس بعد بدل دیئے جائیں تو وہ نئی جیسی لگنے لگتی ہیں۔



آپ وہاں میز پر رکھنے والے فریموں میں تصاویر آراستہ کر سکتی ہیں۔ اگر آپ کے بچے کی کوئی ڈرائنگ اسے بہت بھاتی ہے اور اسے اس پر Good ملا ہے تو اسے ضائع نہ کریں۔ فریم کروا کے بک شیلف میں رکھوائیں۔ اس طرح آپ اپنے بچوں میں تخلیقی مزاج اور انوکھی صلاحیتوں کے نکھار کا ولولہ پیدا کر سکیں گی۔

ملٹی اوپننگ یا کولاج فریمز



یہ اس جگہ بھلے لگتے ہیں جہاں دیواری منجائش کم پڑتی ہو، جگہ کشادہ نہ ہو، جہاں آپ کا ذوق انتخاب فریموں کے ڈیزائنوں سے وابستہ ہوتا ہے۔ قیمت پر نہ جائیے سادہ فریم خریدیے۔ بھنگے فریموں سے بچٹ مٹاڑ ہو سکتا ہے۔ بازار میں Hanging Kits بھی دستیاب ہیں یہ بھی کم رقبہ والی دیواروں پر جادو سا جگا دیتی ہیں۔

کہانیاں سناتی تصاویر

ہر تصویر کے پس منظر میں ایک عہد، ایک خوشگوار سرگرمی اور یاد جڑی ہوتی ہے۔ آپ لاکھ بھلانا چاہیں یہ دیوار پر چسپاں ہو کر سنہری یاد کی طرح دامن سے آپ لپٹی ہے۔ آپ چاہیں تو کالج یا اسکول کے زمانے کی تصاویر پر مشتمل ایک سیریز یکجا کر لیجئے۔ اگر آپ نے کوئی بیرون ملک سفر کیا تھا تو اس کی تصاویر اکٹھی لگا لیجئے یا پھر بیٹی کی شادی کی مختلف تقریبات کی عکاسی کرتی ہوئی تصاویر کی سیریز اکٹھی لگا لیجئے یہ بھی دیکھنے میں بہت بھلی لگتی ہیں اور دل پکارا ہوا ہے کہ یہ کل کی ہی بات لگتی ہے۔ ہماری بیٹی نے پاؤں پاؤں چلنا سیکھا اور آج پیادیس سدا ہار بھی گئی۔

زینوں والی دیوار پر ایک آرٹ پیس یعنی Painting لگا دیتے ہیں مگر ٹھہریے آپ کی یہ تصاویر اہموں کی ہی زینت نہیں بننی چاہئیں، آپ زینے والی دیواری بے رنگی اور بے کیفی بھی اسی طرح دور کر سکتی ہیں۔ ماہرین آرائش کہتے ہیں کہ فریم کا انتخاب کرتے وقت تصاویر کا طول و عرض اور رقبہ ضرور مد نظر رکھنا چاہئے۔

کارڈ بورڈ فریم



یہ وزن میں ہلکے اور آسانی سے لٹکائے جاتے ہیں اور آپ چاہیں تو انہیں ایک تار پر چپکا کے بھی لٹکایا جاسکتا ہے۔ انہیں Clip کے ساتھ بھی لٹکایا جاسکتا ہے۔ یہ تصویر بھی برا نہیں ہے۔

پلیٹن بورڈ



یہ تصاویر کو فریم کرنے اور بورڈ پر آویزاں کرنے کا بہت خوبصورت تصور ہے۔ آپ ایک بڑے حجم کا پلیٹن بورڈ لے کر اس پر اپنی تصاویر آویزاں کریں جس طرح ساگرہ اور دوسرے تہنیتی کارڈز چسپاں کرتی ہیں۔ اس پلیٹن بورڈ کو آپ چاہیں تو لاونچ میں استعمال کر سکتی ہیں۔ آپ کی یہ دیوار بھی رنگارنگ اور دلچسپ ہو جائے گی۔

بک شیلف میں تصاویر

آپ اپنی لائبریری میں جہاں چاہیں تصاویر سجاسکتی ہیں۔ یہاں دیواریں ہی ضروری نہیں بلکہ کتابوں کے رکھنے کے بعد جہاں کہیں چند انچ کی جگہ خالی رہے

فریم دیواروں کا حسن ہوتے ہیں

اگر آپ کے گھر کی چھتیں بہت اونچی ہیں تو انہیں اونچائی پر آویزاں کر سکتے ہیں۔ بازار میں آپ کو کئی اشکال، نئے زاویوں اور مختلف ساخت کے فریم دستیاب ہوتے ہیں۔ آپ دیواروں پر کولاج بنا سکتی ہیں۔ یہ دیکھنے میں نہایت دلکش لگیں گے۔

انہیں ڈرامائی انداز سے سجائیں



اگر تصاویر چھوٹی ہیں تو انہیں گردپ کی شکل میں فریم کروایا جاسکتا ہے، کسی ایک تصویر کو درمیان میں نمایاں کر کے لگایا جاسکتا ہے۔ دور سے دیکھنے تو یہ چھوٹی تصاویر یوں اکٹھے آویزاں کی جاسکتی ہیں جس سے ایک تصویر کا احساس ہو یعنی دائیں تصویر سے بائیں اس طرح پہلو پہلو پہلو جڑی رہے اور یہ کولاج ایک بڑی تصویر کا عکس پیش کرتی ہو۔ اب دیکھئے کہ یہ مستطیل ہیں یا چوکور، اسی انداز سے آویزاں کیجئے۔ آپ چاہیں تو سیاہ اور سفید تصاویر کو اسی ڈرامائی انداز سے کولاج بنا کے دیوار آراستہ کر سکتی ہیں۔

سیرھیوں پر زینہ بہ زینہ پھیلتی یادیں



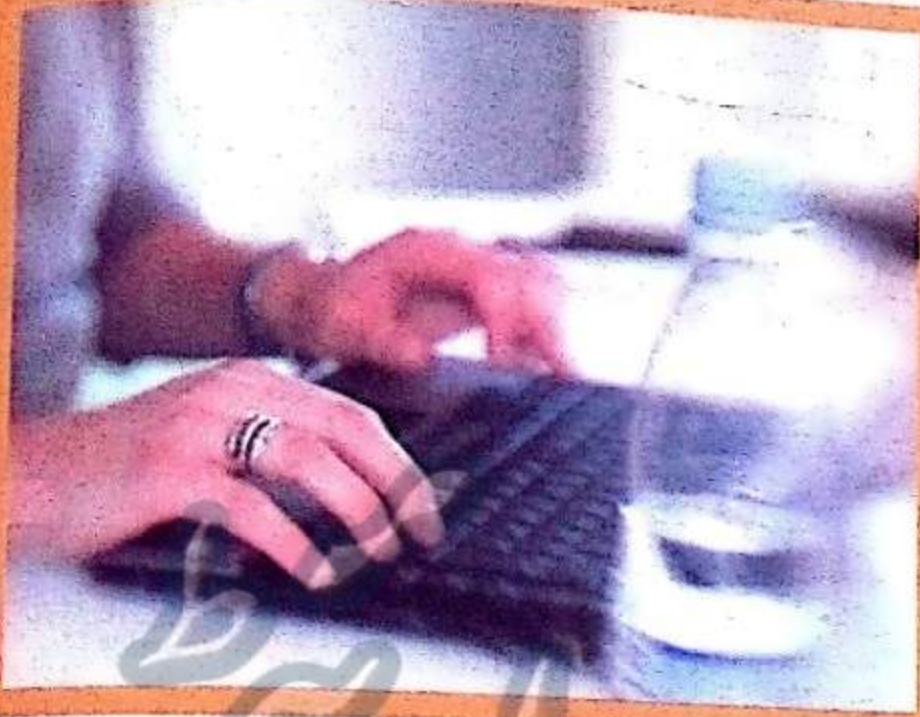
یہ پہلو بھی اچھا خاصا تخلیقی ہے کہ جوں جوں زینہ عبور کرتی جائیے آپ کی تصاویر شاندار نظر آئیں۔ ان میں ایک یاد دوانچ کے واسطے سے آویزاں رہیں۔ عام طور پر لوگ

گہر بیٹھے آن لائن پیسہ کمائیے

اپنی مدد آپ کیجئے

منیرہ عادل

آپ تعلیم یافتہ ہیں، آپ میں صلاحیت ہے، آپ کے پاس وقت ہے یا آپ معاشی خوشحالی کے لئے کچھ کرنا چاہتی ہیں لیکن گھر سے باہر جا کر کوئی ملازمت کرنا ممکن نہیں یا بچوں کو چھوڑ کر ملازمت پر جانا ممکن نہیں یا شوہر یا والدین کی طرف سے ملازمت کرنے کی اجازت نہیں ہے۔ اس صورت میں یہ مضمون آپ ہی کے لئے ہے۔



مضامین لکھنا

اگر لکھنے سے شغف ہے اور بہترین انگریزی لکھنا جانتی ہیں تو مضامین لکھ کر بیس کماتا سب سے آسان طریقہ ہے۔ اگر انگریزی بہتر نہیں تو گوگل پر تلاش کیجئے۔ بے شمار ایسی ویب سائٹس مل جائیں گی جو انگریزی زبان لکھنے میں معاون ثابت ہوں گی۔ اس کے علاوہ گرامر چیک کرنے کی بھی ویب سائٹس موجود ہیں۔ مختلف روزگار مہیا کرنے والی ویب سائٹس پر بھی ایسے آن لائن اخبارات اور میگزین کے ایڈیٹر موجود ہوتے ہیں جو بہترین مضامین کی تلاش میں رہتے ہیں۔ مختلف ویب سائٹس کے لئے بھی لکھا جاسکتا ہے۔ اس کے علاوہ مختلف اخبارات و رسائل میں ای میل کے ذریعے رابطہ کیا جاسکتا ہے۔ مختلف موضوعات پر بلاگ بھی لکھے جاسکتے ہیں۔ آن لائن لکھ کر ارسال کرنے سے پہلے یہ ضرور دیکھ لیں کہ یہ تحریر کہیں سے نقل نہ کی گئی ہو۔ کیونکہ کئی ممالک میں اس کے متعلق سخت قوانین موجود ہیں۔

گرافک ڈیزائننگ

اگر آپ گرافک ڈیزائننگ میں ماہر ہیں تو روزگار مہیا کرنے والی ویب سائٹس پر اپنے پروفائل میں اپنے بہترین پروجیکٹ کو شامل کیجئے۔ اس کے علاوہ کئی ویب سائٹس پر اپنی خدمات کو پیش بھی کیا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر یہ تحریر کیا جاسکتا ہے کہ یہ پروجیکٹ یا فٹال ڈیزائن اتنے دن اور اتنے ڈالر میں بنا سکتی ہوں۔ اس کے علاوہ سوشل میڈیا پر بھی اپنے پروجیکٹس کی تصاویر پوسٹ کرتی رہئے۔ یہ تشہیر کا بہترین ذریعہ ہے۔

فروخت

اپنی ہاتھ کی بنی اشیاء پینٹنگ، اپنے ڈیزائن کردہ ملبوسات وغیرہ کی فروخت کے لئے سوشل میڈیا ایک بہترین ذریعہ ہے۔ حتیٰ کہ پرانے عرصی ملبوسات سے لے کر پرانی کتب تک آن لائن فروخت کی جاتی ہیں۔ اسی طرح آرڈر پر کپ کیک، کیک، انواع و اقسام کے کھانے سے لے کر رول، سموے اور روایتی میٹھوں تک سبھی کچھ سوشل میڈیا پر تشہیر کے ذریعے فروخت کیا جاتا ہے۔ گہر بیٹھی خواتین کے لئے یہ ایک بہترین ذریعہ ہے۔ جس کے ذریعے وہ اپنی صلاحیتوں کے جوہر دکھا سکتی ہیں بلکہ اپنی صلاحیتوں کا لوہا منوا سکتی ہیں۔

اگر آپ کوئی ہنر جانتی ہیں مثلاً کھانا پکانا، پینٹنگ، کڑھائی، ڈورک کے پھول، پھل بنانا وغیرہ تو یہ ویڈیو چیٹ کے ذریعے سکھا سکتی ہیں۔ کوشش کیجئے کہ کسے کا رخ صرف سکھائی جانے والی چیز کی جانب ہو۔

سوشل میڈیا مینجمنٹ

عوام خواتین فیس بک، ٹویٹر کا استعمال کرتی ہیں۔ فیس بک پر بیشتر کمپنیاں اپنی پروڈکٹس کی تشہیر، اپنے فیس بک کے گروپ یا چیٹ کو چلانے اور پوچھے جانے والے سوالات کے جوابات دینے کے لئے معقول معاوضے کی ادائیگی کرتی ہیں۔ اس کے علاوہ ٹویٹر پر براڈ کی تشہیر کے لئے ٹویٹ کرنے جیسے آسان کام کے عوض گہر بیٹھے ہزاروں روپے ماہانہ یا آسانی کماسکتی ہیں۔

ملازمت کے لئے درخواست لکھنا

ملازمت کے لئے دی جانے والی درخواست لکھنا بھی ایک فن ہے۔ ماہرین کی رائے میں ملازمت کے لئے کئے جانے والے انٹرویو کے لئے ان امیدواروں کا انتخاب فوری طور پر کر لیا جاتا ہے جن کی درخواست بہترین انداز میں لکھی گئی ہو۔ اگر آپ اس فن میں ماہر ہیں تو ملازمت کے متلاشی افراد کو آن لائن درخواست لکھنا سکھا سکتی ہیں اور مناسب معاوضے کے عوض درخواست لکھ کر آن لائن ارسال کر سکتی ہیں۔

کاروبار

کاروبار کے لئے عموماً کثیر سرمایہ درکار ہوتا ہے مگر آن لائن ہناسرماے کے بھی کاروبار کیا جاسکتا ہے۔ اس کی تشہیر کے لئے اور اشیاء کو بیچنے کے لئے عموماً سماجی ذرائع ابلاغ کی ویب سائٹس کا استعمال کیا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر خاندان یا اہل خانہ یا حلقہ احباب میں کسی کاروبار ہے اس کی مصنوعات کی تصاویر اور اس کے متعلق معلومات لے کر ایک گروپ بنا کر اس میں پوسٹ کر دی جاتی ہیں۔ جیسے ہی کوئی آرڈر ملتا ہے اپنا منافع رکھ کر بقایا رقم دکاندار یا متعلقہ افراد کے حوالے کر دی جاتی ہے۔ جو متعلقہ فرد تک وہ شے پہنچا دیتے ہیں۔ کئی خواتین اس طرح کے کاروبار کے ذریعے اچھا خاصا کمائی سکتی ہیں۔

درج ذیل طریقوں پر عمل کر کے آپ گہر بیٹھے کماسکتی ہیں۔ شرط صرف یہ ہے کہ آپ کو انٹرنیٹ کا استعمال آتا ہو۔ چونکہ انٹرنیٹ خصوصاً سوشل میڈیا کا استعمال خواتین بے حد شوق سے کرتی ہیں لہذا آن لائن کام کرنا ان کے لئے مشکل نہیں ہوتا۔ البتہ آن لائن کسی ویب سائٹ کے ذریعے کوئی بھی پروجیکٹ کرنے کی صورت میں اس کے قواعد و ضوابط کو بغور پڑھ کر جب مطمئن ہوں تب اپنی ذاتی معلومات کا اندراج کریں۔ آن لائن کام میں رقم کی مکمل یا نصف ادائیگی وائس میں لینا زیادہ بہتر رہتا ہے۔ اس کے علاوہ رقم کی منتقلی کے لئے بھی سوچ سمجھ کر ویب سائٹ کا انتخاب کریں۔ کئی ویب سائٹ پاکستان میں رقم کی منتقلی نہیں کرتیں۔ لہذا کسی بھی ویب سائٹ کے قواعد و ضوابط کا علم ہونا بے حد ضروری ہے۔ گوکہ گہر بیٹھے خواتین کے لئے پیسے کمانے کے بے شمار طریقے ہیں لیکن ہم چند ایسے آسان طریقوں کے متعلق بتائیں گے جن پر خواتین خانہ با آسانی عمل کر سکتی ہیں۔

آن لائن ٹیوٹر

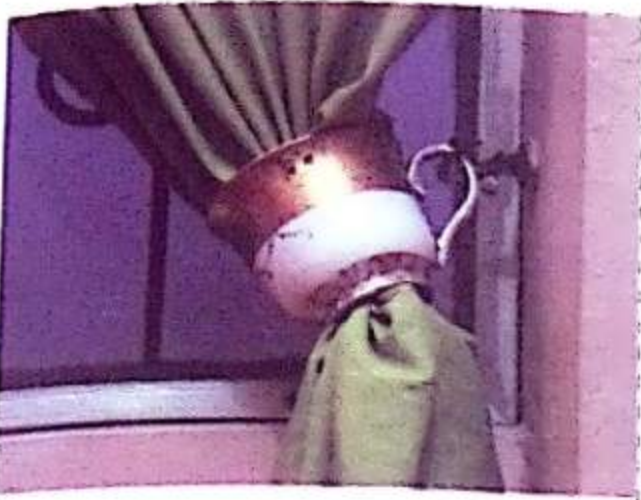
اگر آپ کو تدریس سے شغف ہے تو آن لائن ٹیوٹن آپ کے لئے بہترین شعبہ ہے۔ جس مضمون میں دسترس حاصل ہو اس کو پڑھانے کے علاوہ اگر کسی زبان پر عبور حاصل ہے مثلاً انگریزی تو وہ بھی سکھائی جاسکتی ہے۔ اس کے علاوہ ویب سائٹ ڈیولپمنٹ، بلاگنگ یا آن لائن کام کیسے کیا جاتا ہے یہ بھی سکھا سکتی ہیں۔ کوشش کیجئے کہ آن لائن پڑھانے کے لئے ایسے مضمون کا انتخاب کیا جائے جو طلباء سوشل میڈیا کو با آسانی سمجھ سکیں۔

اگر قرآن مجید تجدید سے پڑھا سکتی ہیں تو یہ بہترین ہے۔ اور ثواب جاری بھی ہوگا۔ خصوصاً مغربی ممالک میں آن لائن قرآن پڑھنے کے خاصے طالب علم ہوتے ہیں۔ آن لائن پڑھانے کے لئے سب سے پہلے اپنے حلقہ احباب میں بتائیں۔ پھر اپنے سوشل میڈیا پر تحریر کر سکتی ہیں۔ اس کے علاوہ کئی گروپس بھی ایسے ہوتے ہیں جو گہر بیٹھی خواتین کے کام کی تشہیر کرتے ہیں۔ وہاں تحریر کر سکتی ہیں۔ کچھ ایسی ویب سائٹس ہیں جو ٹیوٹر مہیا کرتی ہیں۔ وہاں رابطہ کر کے پڑھا سکتی ہیں۔ ایک طلباء کے مسائل حل کرنے اور اسائنمنٹ مکمل کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتی ہیں۔ جس کے لئے معقول معاوضے کی ادائیگی کی جاتی ہے۔ آن لائن چیٹ میسجز کے ذریعے پڑھا سکتی ہیں۔

ٹوٹے برتن گھر میں لائیں رونق

پرانے برتنوں کا گلیمرس استعمال کیسے کیا جاسکتا ہے

آج گہواری کے اس سلسلے میں آپ یکن میں رکھے پرانے کپ یہ کہہ کر ضائع نہ کیجئے کہ ان میں سے کسی کا ایک آدھ کو نہ جھڑ گیا ہے یا پلیٹ ٹوٹ گئی تو کپ بے کار ہو گیا ہے یا سیٹ کے دو کپ رو گئے ہائی سب ٹوٹ گئے۔ خاتون خانہ آپ کے دل سے ایک ہوک سی اٹھتی ہے: آپ آدھ بھر کر اپنے شاندار اور دیدہ زیب ٹی سیٹ کو دیکھتی رہ جاتی ہیں مگر اب نہیں۔ تمام Chipped ٹی کپس اور پلیٹوں کو گھریلو آرائش کے لئے استعمال کیجئے۔ کیسے اور کیونکر؟ آئیے دیکھتے ہیں...



پردوں کی Tiebacks

بسا اوقات اس قدر نفیس اور دیدہ زیب ٹی کپ ٹوٹا ہے کہ دل کے کسی گوشے سے بھی چمنک کی آواز آ جاتی ہے۔ ہونی کو تو کوئی مال نہیں سکتا لیکن آپ اس کپ کو کچھ اس طرح تراش سکتی ہیں کہ آپ کے ڈرائنگ روم یا لائونج کے پردوں کے لئے Tiebacks بن سکتے ہیں۔ اگر آپ کے پردے ریشمی کپڑے کے ہیں اور یہ کپ پردوں میں سمانیں سکتا تو بلا سنگ کی کپ دروازے یا دیوار پر لگو کر کپ کے ہینڈل کو سہارا دیا جاسکتا ہے۔



ٹی کپ کینڈلز

خوشبودار موم بتیاں گھریلو آرائش کے جمالیاتی پہلو کو نمایاں کرتی ہیں۔ یہ آپ کے حسن نظر کی اور بھی عکاسی کریں گی جب آپ پرانے ٹی سیٹ سے ایک یا دو ہائی رہ جانے والے ٹی کپس میں خوشبودار موم ڈال کے مختلف رنگوں کی مہرانی موم بتیاں روشن کریں گی۔ ان تیار کپس کو آپ کسی عزیز ہستی کو تحفہ بھی دے سکتی ہیں، بجائے بازار میں یکساں سے کینڈل اسٹینڈ لینے کے آپ خود تھم تیار کیجئے اور اپنے خلوص و ہامت کا اظہار یوں بھی کیا جاسکتا ہے۔



یک/کپ یک اسٹینڈ

یوں تو بازار میں نہایت قیمتی اور نازک ممبریلز میں یک اسٹینڈ مل سکتا ہے۔ ہائی ٹی یا پرکھت تقریبات کے موقع پر ایک سے زائد ٹی شز منیج میں شامل ہوتی ہیں۔ ان سب کے لئے ہینڈ بھی مختلف رنگوں یا ڈیزائنوں کے ہوں تو آپ کی میزج جاتی ہے۔ اگر آپ کے قیمتی ڈیز سیٹ کی کوئی ایک آدھ یا دو پلیٹیں اب تک اچھی حالت میں ہیں اور آپ انہیں ضائع کرنے کے حق میں نہیں تو کسی ایسی کٹائی جو کراکری کی مصنوعات تیار کرتی ہو، انہیں دے کر باہر انداز میں یک اسٹینڈ بنوا لیجئے۔ ان کے ایزائل چوگنہ آپ کو پلند ہیں۔ اس طرح ہر ایک ایسی دھت کے لئے آپ کے کھانے کی میز کو پرکشش بنائے رکھیں گے۔



باغ میں کشش کا سامان

کسی مضبوط دھات یعنی سرامک یا چینی کا خوشنما کپ اکیلا رہ جائے تو کیا اسے ضائع کر دینا ہی واحد حل ہے؟ ہرگز نہیں آپ اسے دالان، برآمدے کے آس پاس یا اگر لان کا کچھ حصہ میسر ہے تو یہاں اسے برتن میں صرف ایک سوراخ کر کے تلسی، روز میری یا کوئی اور چھوٹی سی بوٹی لگا دیجئے۔ سوراخ کرنا اچھا نہ معلوم ہو تو مصنوعی پھل، پھول اور سادہ پتیاں سماجئے۔ کپ میں چھوٹی چھوٹی کنکر یاں، بچھائیے اور اس پر مصنوعی درخت یا کپڑے کا پھول لٹس کر دیجئے۔ آپ کے گھر کے کسی بھی حصے میں رکھا یہ ٹھکانا مٹیچہ لیں اور زمین کی سحر کاری کا تاثر دے گا۔



میک اپ اسٹینڈ

یہ پرانے برتنوں کا ایک اور بہتر استعمال ہو سکتا ہے جس پر دیکھ لیجئے کہ کسی برتن کے کنارے نہ ٹوٹے ہوں۔ ہر رنگ وضع کا نہ ہو اور ڈیزائن خوبصورت ہے تو اسے ضائع نہ کریں۔ پلیٹ، پیالے اور کپ کچھ بھی روزمرہ کی آرائش چوڑی کو ذخیرہ کرنے کے لئے استعمال کر لیجئے۔ کپ اور گلاس کو ہولڈر کے طور پر استعمال کر لیجئے۔ دلاڑ اور کئی گھروں میں بھی میک اپ اسٹیشنری اور ضروری اشیاء وغیرہ محفوظ کی جاتی ہیں اور یہ اشیاء کمرے کی رونق بڑھا دیتی ہیں۔

ٹیکنالوجی نے کی زندگی آسان

پھر کیوں خواتین سست ہو گئیں؟



یہی سوال تو اہم ہے کہ گھریلو کام کاج کو آسان اور وقت کی بچت کرنے والی تکنیکی مہارتوں سے لیس مشینری نے خواتین کو کمال کیوں بنادیا؟ گھر کا کام بوجھ کیوں تصور ہونے لگا، اب تو وقت کی بچت ہو رہی ہے۔ تفریحات کے لئے توانائی یکجا ہو رہی ہے اور پھر بھی ہمیں وقت نہیں ملتا، ہم کتنا مصروف رہنے لگے ہیں۔ ہم اگر گھریلو خواتین ہیں تو یہ صورتحال ہمارے لئے لمحہ فکریہ ہے۔

گھریلو خواتین کی اکثریت موٹاپے کا شکار ہو رہی ہے۔ جوسر، لینڈر، مگرانڈر، ویکوم کلینر، واشنگ مشین، مائیکرو ویو ادون اور ان سب کے ساتھ ساتھ کل وقتی یا جزوقتی ماسیاں بھی موجود ہیں۔ اس قدر باسہولت اور مددگار صورتحال آج سے تیس، چالیس برس پہلے موجود نہیں تھی۔ آپ نے اپنی ماسی کی طرف دیکھا ہوگا کتنی مسلم، اسمارٹ نظر آتی ہے۔ یہ اور بات ہے کہ غربت اور کم وسائل ہونے کے باعث وہ مطمئن نظر نہ آتی ہو لیکن جسمانی طور پر جتنی وہ چوکس اور پھرتیلی ہے کیا آپ اس خوبی کی مالک ہیں؟ بہت ہی کم خواتین اس معیار کو چھو سکتی ہیں۔ ماسیاں چست اس لئے ہیں کہ وہ کئی گھروں میں جسمانی مشقت کرتی ہیں۔ اگر بچے کچے روغنی اور ٹٹھے کھانے بھی کھاتی ہیں تو کام کاج کر کے کیلوریز جلا دیتی ہیں۔ آپ خود کو چربی کا پہاڑ بنائے ہوئے ہیں۔ آپ کیلوریز خوب لیتی ہیں۔ خوشحالی اور رزق کی فراوانی کے باعث آپ بہت اچھی غذا کھیں کھاتی ہیں لیکن کام کاج کی طرف توجہ نہیں دیتیں۔ اس لئے موٹاپا وہابی مرض کی طرح پھیلتا جا رہا ہے۔

برطانیہ میں کئے جانے والے ایک سروے کے مطابق 30 برس پہلے خواتین

زیادہ فعال تھیں۔ 1980 کے اوائل کے مقابلے میں اب خواتین اوسطاً 20 فیصد کم گھریلو کام کاج کرتی ہیں۔ جدید ٹیکنالوجی نے ایسے مددگار آلات ایجاد کر کے گھریلو کام کاج کو ماضی کے مقابلے میں بہت آسان بنادیا ہے۔ یورپین اکناک ایسوسی ایشن کے سالانہ اجلاس میں کہا گیا کہ خواتین اب سہل پسند ہو گئی ہیں اور گھریلو کام کاج کے لئے ملازموں پر انحصار بڑھتا جا رہا ہے۔ اس طرح وہ پریش زندگی کی عادی ہو گئی ہیں۔

دفاتر میں کام کرنے والی خواتین کو انٹرنیٹ پر کام کرنے کے لئے گھنٹوں تک لیپ ٹاپ کے سامنے بیٹھنا ہوتا ہے وہ بھی کام کی نوعیت کے باعث ایک جگہ بیٹھنے پر مجبور ہے۔

ماچسٹریو نیورسٹی اور رائل بالوے یونیورسٹی کی تحقیق کے تحت اگرچہ اب ہم گزشتہ 30 برسوں کے مقابلے میں کم کیلوریز لیتے ہیں لیکن جسمانی حرکات و سکنات نہ ہونے کی وجہ سے موٹاپے میں اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔

بچوں، نوجوانوں اور بڑوں میں کھیل کود، سیر و تفریح اور چہل قدمی کا رجحان کم ہو گیا ہے۔

محققین کا کہنا ہے کہ 1980ء میں اوسطاً ہر برطانوی کام پر جانے کے لئے

کچھ دور پیدل چل لیا کرتا تھا۔ اب دور ہو یا نزدیک ہمارا سفر بیٹھے ہوئے ہی گزرتا ہے۔ گوکہ جسمانی سرگرمیوں اور کیلوریز دونوں اہمیت کے حامل ہیں یعنی زیادہ جسمانی مشقت مثلاً اسپورٹس یا کم کھانا ایک بات نہیں ہے بلکہ اپنی تندرستی، جسمانی چستی اور اپنی غذا کے مطابق ورزش یا جسمانی مشقت کرنا اہم بات ہے۔ شہروں میں گھریلو ثقافت بدل چکی ہے اب خواتین کو کھانے پینے میں احتیاط برتنے کا شعور بھی آ گیا ہے۔ یہ اچھی بات ہے کہ یوگا کرنے، جم جانے یا پارکوں میں تیز قدمی کی روایت نے بھی خواتین و حضرات کو پر جوش اور متحرک کر دیا ہے لیکن یہ سلسلے کئی برس تک تو اتار سے جاری نہیں رکھے جاتے۔ آج کی خواتین میں سے کئی اپنے بچوں کو خود اسکول چھوڑنے اور لے جانے کی ذمہ داری نبھاتی ہیں۔ وہ یونیٹنی بلز ادا کر کے اور بچوں کے فیس پے آرڈر بنانے، بچوں کو باہر کھلانے پلانے، کپڑے بدلوانے اور شاپنگ کرنے کو ہی اپنے خاص کام تصور کرنے لگی ہیں۔ ذرا سوچئے تو خواتین کا اعلیٰ تعلیم یافتہ، ہنرمند اور سلیقہ شعار ہونا کچھ کم انقلابی تبدیلی تو نہیں اگر وہ اپنے خاندان کی معاشی کفالت اور شوہر کا ہاتھ بٹانے کے لئے کچھ ذمہ داریاں قبول کرتی ہیں تو ان کی یہ خدمات یقیناً سراہی جانی چاہئے مگر خواتین کو ان ہی خدمات تک کے لئے خود کو محدود کر لینا بھی صحیح نہیں۔ جدید ٹیکنالوجی نے انٹرنیٹ کے ذریعے معلومات کا خزانہ پیش کر دیا ہے۔ گھریلو کام کاج کے ذریعے خود کو چست رکھنے کے لئے اور اپنی ہنڈیا میں بہتر ڈانقے کے لئے سل بے پر پیسے جانے کے لئے ثابت مصالحوں کو گھر میں رکھئے۔ اپنی مہارتوں میں اضافہ کیجئے اور صحت بخش مصالحوں کو خود پیئیں۔ پسندیدہ ڈشز تیار کیجئے اور اگر باغبانی کا شوق ہے تو کچھ وقت اپنے گھلوں اور لان کو دیتے۔ اس طرح منفی خیالات بھی ذہن میں نہیں آتے اور یہ مثبت سرگرمیاں آپ کے سکھڑاپے میں اضافہ کرتی ہیں۔ آزما کے دیکھئے ان دو تجاویز کے علاوہ ہزاروں نہیں آپ کو مزید یاد آ سکتے ہیں اور آپ کو کوئی بھی سست الوجود نہیں کہہ سکے گا۔



روش روش پہ ہیں نکہت فشاں

گلاب کے پھول

نرمالک

گلاب کا پھول محبت کی علامت سمجھا جاتا ہے، اس کے شوخ رنگ جذبات کے اظہار کا موثر ذریعہ ہیں۔ گلاب کا ذکر شاعری میں آئے تو اسے الفت کے اظہار کی علامت کہا جاتا ہے۔ لوگ نئے سال کے تحفے کے طور پر ایک دوسرے کو پھولوں کے تحائف دیتے ہیں تاکہ ان کے چہروں پر مسکراہٹ دیکھی جاسکے۔ طب کی دنیا میں حکما گلاب کو ادویات بنانے کے لئے استعمال کرتے ہیں۔

اشار گلاب کے نام سے جانا جاتا تھا۔ امریکہ میں اسے کیرونا کا نام دیا گیا۔ اس گلاب کی کٹائی موسم بہار میں کی جاتی ہے۔

یورپان



یورپان گلاب 1800ء میں بحر ہند کے ساحلی علاقے یورپان میں دریافت ہوا تھا۔ اس کی پتھریوں کی رنگت سفید، گہری گلابی اور سرخی مائل بھی ہوتی ہے اور بعض دفعہ اس کی ایک پتھری میں ہی سارے شید زل جاتے ہیں۔ یہ بھی گھروں کے لان میں با آسانی لگایا جاسکتا ہے۔

پر جاتیوں

یہ قسم بھی خوبصورت گلابوں پر مشتمل ہے جو دنیا کے شمالی نصف کرہ میں قدرتی طور پر پائی جاتی ہے۔ یہ سفید اور گلابی رنگ کا ہوتا ہے۔ پر جاتیوں گلاب 5 پتیوں والا پھول ہے۔ یہ گلاب کم سے کم توجہ پر بھی ہل بڑھ جاتے ہیں اور نامساعد حالات اور بیماریوں کے خلاف مزاحمت کرتے ہیں۔ ان پر سخت موسموں کا اثر بھی جلد نہیں ہوتا۔



سائے سے دور کاشت کرنا بہتر ہوگا، تاکہ اسے کافی خوراک مل سکے۔ شمالی افریقہ، یورپ اور امریکہ سمیت بہت سے علاقے ایسے ہیں جہاں گلاب کی مقامی اقسام بھی پائی جاتی ہیں۔

البا



ہیکسٹر کا سفید گلاب کہلاتا ہے۔ البا گلاب اپنی نرم خوشبو، کانٹوں، سفید پتھریوں اور گہرے سبز پتیوں کی وجہ سے پسند کیا جاتا ہے۔ یہ پرانے گلابوں میں سے سب سے لمبا پودا ہوتا ہے یعنی 7 سے 8 فٹ اونچا اور قد آور درختوں کے سائے میں دیوار کے سہارے خوشی خوشی بڑھتا ہے۔

کیرونا



یہ سرخ، پیلا اور زرد گلاب ہے۔ انتہائی خوشبودار ہے اور اس کی 30 پتھریاں ہوتی ہیں۔ گلاب کی یہ قسم 1939ء میں اسپین میں دریافت ہوئی تھی، تب یہ

عام طور پر گلاب کی دو قسمیں ہوتی ہیں، ایک دیسی گلاب اور دوسری ولایتی یا انگریزی گلاب۔ 600 سال قبل مسیح میں یونانیوں نے اسے پھولوں کے بادشاہ کا نام دیا تھا۔ آج بھی اسے یہی حیثیت حاصل ہے۔ گلاب ہر زمین یہاں تک کہ ریتیلی زمین میں بھی کامیابی سے اگتا ہے۔ ماہرین کے مطابق گھروں میں گلاب کا پودا ایسی جگہ لگانا چاہئے جہاں اسے کم از کم 6 گھنٹوں تک سورج کی روشنی میسر آ سکے۔ پاکستان کے شمالی علاقوں میں گلاب بکثرت پایا جاتا ہے۔ سندھ اور بلوچستان میں بھی اب کاشت ہونے لگا ہے۔ کچھ باغبانوں کا کہنا ہے کہ گلاب کے پودے آسانی سے بڑے ہوتے ہیں اور ان کی نشوونما بھی اچھے طریقے سے ہوتی ہے۔ جس گلاب میں گلاب لگایا جائے اس میں مٹی کم ہونی چاہئے، اس طرح اسے ایک جگہ سے دوسری جگہ لے جانا نسبتاً آسان ہوتا ہے۔

ماہرین نباتات کے مطابق بغیر کیاری کے گلاب آپ جس وقت چاہیں اگا سکتے ہیں لیکن ان پودوں کو اگانے کے دوران خیال رہے کہ ان کی جڑوں کے ارد گرد کی مٹی گیلی ہو اور اسے سختی اور تاریک جگہ پر رکھا جائے۔ یوں تو یہ صرف قلمیں ہوتی ہیں لیکن انہیں پانی کی بھی ضرورت پڑتی ہے۔ پانی ہمیشہ صبح کے وقت دیا جائے لیکن بہت زیادہ پانی دینے کی ضرورت نہیں۔ اگر زیادہ پانی دے دیا جائے تو گلاب داغدار ہو جاتا ہے۔ ایسی صورت میں پودے کی جڑوں کے گرد موجود مٹی یا ادھ جلی گھاس کو عارضی طور پر ہٹا دیں۔ اس طرح مٹی جلد خشک ہو جائے گی۔ عام حالات میں گلاب کے پودوں کے گرد مٹی کا ہونا اچھا ہے۔ یہ مٹی درختوں کی چھال، جماڑیوں، کپاس کے پتیوں اور شاہ بلوط کے پتیوں سے بھی تیار کی جاسکتی ہے۔ گہری زمین اگر گلاب کے لئے موزوں نہ ہو تو کیاری کی ڈھائی سے تین انچ کی مٹی نکال دیں پھر آٹھ انچ گہرائی میں ٹوٹے پھوٹے پتھر بچھا دیں۔ مٹی اگر ریتیلی ہو تو پچھنی مٹی اور گوبر کی کھاد ملا دیں اور سب سے اوپر گوبر کی چھنی ہوئی کھاد کی ایک تہ لگا دیں۔

گلاب کی جڑیں لمبی ہوتی ہیں اس لئے اسے لمبی جڑوں والے درختوں اور



اعتماد کے رشتے میں ہوا استوار

گلابی رکشہ

یہاں خواتین ڈرائیور اور خواتین ہی مسافر ہوں گی

گلابی رکشے کے حصول کی شرائط

ایسی پاکستانی شہریت رکھنے والی خواتین جن کی عمر 18 برس ہو اور قومی شناختی کارڈ کی حامل ہوں۔ پروجیکٹ کے ذریعے رکشے کے حصول کے لئے درخواست داخل کر سکتی ہیں۔

اس ایک رکشے پر تین لاکھ روپے کی لاگت آتی ہے جو عام شاہراہوں پر چلنے والے رکشوں سے 30% سے 35% فیصد زیادہ ہے۔ کیونکہ ان گلابی رکشوں میں کچھ زیادہ خصوصیات یکجا کی گئی ہیں مثلاً دروازے، موٹر ٹرلاک سسٹم اور پتکے جو ریگولر رکشوں میں نصب نہیں ہوتے۔

حصول کے طریقہ کار

پروجیکٹ میں درخواست آ جانے کے بعد کچھ ضروری معائنے اور ڈرائیونگ کمانیٹ لیا جاتا ہے کامیاب امیدوار کے لئے مسطوروں پر رقم کی ادائیگی کی سہولت مہیا کی گئی ہے۔ مسرت کامریہ ہے کہ سرکاری اور نیم سرکاری سطحوں پر پروجیکٹ کو کامیاب بنانے کی کوشش کی جا رہی ہے اور اس ضمن میں کسی خاتون ڈرائیور سے ڈاؤن پے منٹ نہیں لی گئی بلکہ خاتون ڈرائیور کو لگا ہے بگا ہے مینٹی نینس اور دیگر تکنیکی مہارتوں مثلاً فیول پمپ کو درست حالت اور ٹائر بدلنے کی مہارت فراہم کی جائے گی۔

گلابی رکشہ، بدلتے وقت کی ضرورت

یہ ترقی پسندانہ نظریات رکھنے والی خواتین کی تنظیموں کا کوئی جذباتی نعرہ نہیں ہے۔ جس رفتار سے پاکستان میں ٹریفک کے مسائل پیدا ہو رہے ہیں۔ زائد آمدنی کا حصول اولین ترجیح ہوتی جا رہی ہے۔ اخلاقی ابتری اور خواتین کو ہراساں کرنے کے واقعات میں اضافہ ہو رہا ہے۔ خاص اس صورتحال سے بچنے کے لئے گلابی رکشے عوامی مسائل کا ایک حل پیش کر رہے ہیں۔ بے شک بروقت اور فوری طور پر اس نئے ٹخیل کو عوامی پذیرائی نہیں مل سکتی اور کامیابی کے اہداف کا حصول ایک طویل سفر کے بعد ہی ممکن ہوگا۔ آسودگی کے خواب دیکھنے والی خواتین خود اپنی راہوں سے کاٹنے چن کر خوابوں سی شاہراہوں سے گزریں گی تو یقیناً تبدیلی آئے گی۔ خوش رنگ آسودگی ممکن ہے گلابی رکشے کی مدد سے ہی ان کے گھر آگن کی زینت بن سکے۔ فی الحال اس پروجیکٹ کو لاہور سے آزمائشی بنیادوں پر شروع کیا گیا ہے اور لاہور کی مال روڈ سے گزریں تو ایک قطار میں کہیں چار تو کہیں پانچ رکشے سوار یوں کے انتظار میں کھڑے نظر آتے ہیں اور ذرا غور سے دیکھئے کہ بہت حواڈرائیونگ سیٹ پر براجمان تصویر کے اس منظر میں محفوظ نظر آتی ہے۔

(TEPF) کے تعاون سے شروع کیا گیا ہے۔ یہ ٹخیل زارا اسلم صاحبہ کا ہے۔ جولاہور میں خواتین کے حقوق کی تنظیم کی سرکردہ اور فعال رکن ہیں۔

خواتین ہی ڈرائیور اور خواتین ہی مسافر

گلابی رکشہ دراصل اپنی مدد آپ کے اصول پر کاربند رہ کر معاشی کفالت کا ذریعہ ہے۔ اب اگر ہم پروفیشنل ڈرائیور نہیں تو رکشہ خرید کر کسی خاتون کو ملازمت مہیا کر کے کفالت کا وسیلہ بن سکتے ہیں۔

منفرد روزگار

پاکستان میں گاڑی چلانے کی مہارت رکھنے والی ضرورت مند خواتین کی بھی کمی نہیں۔ تاہم ان میں سے کئی سفید پوشی کا مجرم رکھتے ہوئے اپنی پریشانیوں کو کسی پر ظاہر نہیں کرتی۔ اگر ملک میں اس نئے ٹخیل پر موثر انداز میں کام ہوا تو وہ وقت دور نہیں جب خواتین بلا جھجک ان رکشوں کو چلائیں گی اور اطمینان سے سفر بھی کر سکیں گی۔ بلاشبہ یہ خواتین کے لئے ایک نیا اور منفرد روزگار ہوگا جسے متحمل گھرانے کی خواتین بھی آمدنی کے ذرائع میں اضافے کے لئے اختیار کر سکیں گی۔

پاکستان میں خواتین کے حقوق کی نگرانی تنظیموں کے مطالعوں سے ثابت ہوا کہ ملک کی 85% فیصد خواتین کو دوران سفر ہراساں ہونے کے تجربات سے گزرتا پڑتا ہے۔ پبلک ٹرانسپورٹ سے سفر کرنے والی محنت کش خواتین کو نا کافی سہولتوں کے باعث جسمانی مشقت الگ اٹھانی پڑتی ہے۔ خواتین کے کپارٹمنٹ میں دس نشستوں سے زائد گنجائش نہیں ہوتی جبکہ مسافر خواتین کی خاصی تعداد سفر کی خواہشمند ہوتی ہیں۔ بسوں کے مالکان ڈرائیوروں اور گلیزروں سے زائد منافع کمانے کے مطالبے کرتے ہیں جو اب جو درگت مسافروں کی بنتی ہے وہ عبرت کا منظر پیش کرتی ہے۔ کچھ گھنٹے مسافر بھرتے ہوئے ٹرانسپورٹ کی انتظامیہ یہ خیال پیش نظر نہیں رکھتی کہ مرد مسافر خواتین کے کپارٹمنٹ تک آ جاتے ہیں۔ یوں کھوے سے کھوا چھلتا ہے۔ گرمی کے دن ہوں تو جس اور پسینے سے شرابور مسافروں کی تلخ کلامیاں اور بدتمیزیوں پر احتجاج کرتی کچھ خواتین ہی آواز بلند کرتی ہیں باقی صبر کے گھونٹ بھر کے ایسی Over Load بسوں میں سفر کرنے سے گریز کرتی ہیں۔ اس اذیت ناک صورتحال سے بچنے کے لئے پبلک رکشہ پراجیکٹ ماحولیاتی تحفظ کے ادارے The Environment Protection Foundation

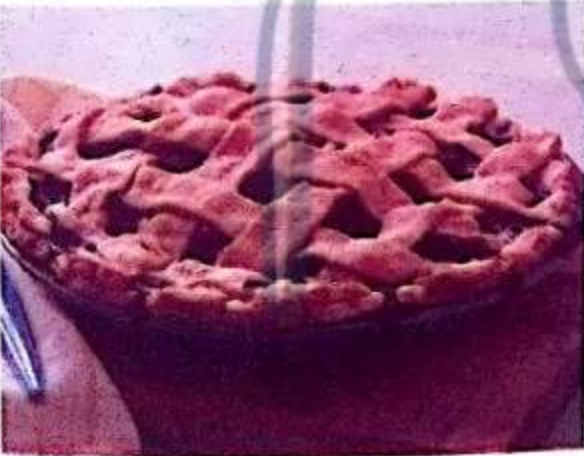


کوکنگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالدا ایڈوائزری سروس

جائے۔ اس عمل میں کافی وقت لگتا ہے۔ اسی طرح جب پونڈ کیک تیار کرتے ہیں تو اس میں مکھن اور چینی کو ساتھ ملا کر بیٹ کرتے ہیں، پھر انڈے اور میدہ بتدریج شامل کیا جاتا ہے۔ اب ہوتا ہے کہ جو خواتین اسٹنچ کیک بناتی رہی ہوں انہیں اندازہ نہیں ہو پاتا کہ پونڈ کیک کے اجزاء کو اتنی زیادہ دیر بیٹ نہیں کیا جاتا۔ عموماً یہی وجہ ہوتی ہے کہ آپ کی طرح انہیں بھی پونڈ کیک تیار کرنے میں کامیابی حاصل نہیں ہوتی۔ اگر دیکھا جائے تو پونڈ کیک بہت ہی آسان ہے بس تمام اجزاء کا درجہ حرارت کرے کے درجہ حرارت کے برابر ہو یعنی فریج میں رکھے ہوئے انڈے، مکھن اور میدہ سب کو کام شروع کرنے سے کافی دیر پہلے کچن کاؤنٹر یا ٹیبل پر رکھ دیں۔ جب یہ تمام اجزاء روم ٹمپریچر پر آجائیں تب آپ کام کا آغاز کریں لیکن یاد رہے اسٹنچ کیک کی طرح اور مکسنگ ہرگز نہ ہو اور کیک کا آمیزہ تیار کرنے میں کم سے کم وقت لگے جتنی جلدی ممکن ہو آمیزہ تیار کریں اور پھر فوری طور پر پری ہیٹ کئے ہوئے اوون میں پہنچا دیں۔ چونکہ آپ پہلے ہی بیکنگ جانتی ہیں لہذا یہ ضرور جانتی ہوں گی کہ اجزاء کی مقدار بالکل درست ہونی چاہئے۔ پائش کے لئے صحیح میزان ضروری ہے اور پونڈ کیک میں انڈوں، مکھن اور چینی کا وزن بالکل برابر ہو تو بہت اچھا کیک بنتا ہے۔

میں نیو ایئر پر پائی بنانا چاہتی ہوں، پائی کا کرسٹ بنانے کے لئے ڈوکو بیلنا بہت مشکل ہوتا ہے اور بیلنے کے بعد پائی پلیٹ تک لے جانے کے دوران بیللا ہوا ڈوٹوٹ جاتا ہے۔ کم از کم تین چار مرتبہ تو اسے دوبارہ بیل کر پائی پلیٹ میں بچھانے کی کوشش کرتی ہوں۔ اس دوران وہ خراب ہو جاتا ہے اور بیک ہونے پر اچھا بھی نہیں لگتا۔ اس مسئلہ کا حل بتا دیں؟

آمنہ وسیم... سکھر



ڈوکو تیار کرنے کے بعد کم از کم آدھ گھنٹے کے لئے اسے فریج میں ضرور رکھیں اور ہمیشہ ہر پیئر کی دو شیٹوں کے درمیان رکھ کر بیلئیں۔ بیلنے کے بعد اوپر والی شیٹ کو زری سے اتار دیں اور پہلی شیٹ کے ساتھ ہی اٹھا کر پائی پلیٹ پر الٹ دیں اب کنارے ہموار کریں اور ہر پیئر کی دوسری شیٹ احتیاط سے علیحدہ کر دیں۔ بیک کر لیں۔ یہ تو ہوا بیلنے اور پائی پلیٹ میں بچھانے کا حل۔ ڈوکو تیار میں

خاص خیال رکھیں کہ مکھن بہت ٹھنڈا ہو۔ اسے کانٹے یا بٹرنائف کی مدد سے جلدی جلدی چھوٹے کیوبز میں کاٹ لیں اور پھر میدے میں کس کر لیں۔ اگر اس دوران مکھن پھٹنے لگے تو بیک ہونے کے بعد اس میں خشکی نہیں آتی۔ لہذا گرم موسم میں ڈوبانے کے دوران ایسی صورتحال پیش آنے پر اسے فوراً فریج میں رکھ دینا چاہئے۔ دس پندرہ منٹ بعد مکمل کس کریں۔ اسی طرح پائی پلیٹ میں ڈوکو اچھی طرح بچھانے کے بعد فوراً بیک کرنے کے بجائے فریج یا فریزر میں ٹھنڈا کر لیا جائے تو بہترین نتائج حاصل ہوتے ہیں۔ اب آپ پائی بنا سیں یا نارٹ اور کوکیز اسی طریقہ پر عمل کریں۔

میرے پیروں کی جلد بہت خشک ہے۔ اس وجہ سے ایڑیاں بہت خراب ہو گئی ہیں خصوصاً سردیوں کے موسم میں تو بہت ہی بد نما ہو جاتی ہیں۔ پیروں کو کتنا ہی دھو کر صاف رکھوں لیکن پنچے کے نچلے حصے اور ایڑیوں کے حصے میلے نظر آتے ہیں۔ امید ہے کہ آپ آسان اور کم خرچ حل تجویز کریں گی؟

ہاشم... حیدر آباد

جسم میں پانی کی مطلوبہ مقدار میں کمی جلد کی نمی میں کمی کا باعث ہوتی ہے۔ اسی طرح گھریلو کام کاج کے دوران یا پھر ذاتی حفظان صحت کے لئے ضرورت سے زیادہ صابن وغیرہ کا استعمال بھی جلد کی خشکی میں اضافے کا سبب بنتا ہے۔ ان عوامل پر توجہ دیں ساتھ ہی دن کے زیادہ تر حصے میں کس قسم کے سلیپر یا جوتے پہنتی ہیں؟ ان کی ساخت بھی جلد پر اثر انداز ہوتی ہے۔ سلیپر



نرم ہو، موٹے اور نرم سول کی ہو۔ جوتے بھی آرام دہ ہوں۔ نیم گرم پانی سے پاؤں دھو کر سرسوں یا زیتون کے تیل سے روزانہ کم از کم پانچ منٹ اچھی طرح مساج کریں۔ اس سے دوران خون تیز ہوگا اور جلد کی نشوونما بہتر ہوگی۔ رات کو سونے سے قبل پیروں کو صابن سے اچھی طرح دھوئیں۔ نری سے خشک کریں اور موم روغن لگا کر سوتی موزے پہن کر سونئیں۔ موم روغن گھر پر تیار کیا جاتا ہے۔ اس کے لئے 2 کھانے کے چمچ خالص موم جو کہ شہد کی مکھیوں کے چھتے سے حاصل کیا جاتا ہے۔ آدھی پیالی سرسوں کے تیل میں پھلا لیں۔ اس دوران چوبلی کی آنچ بہت ہلکی رکھیں۔

میں بہترین اسٹنچ کیک بنالیتی ہوں، جس میں انڈے اور چینی بیٹ کرنے کے بعد میدہ شامل کیا جاتا ہے لیکن نہ جانے کیوں پونڈ کیک بہت ہی بُرا بنتا ہے۔ ٹی وی شوز، انٹرنیٹ کی ترکیبیں آزمالیں لیکن کامیابی نہیں ہوئی؟

عالیہ منصور... کوٹری



اس سلسلے میں مایوس ہونے کی ہرگز بھی ضرورت نہیں۔ صرف آپ ہی نہیں ایسی بہت سی خواتین ہیں جنہوں نے بیکنگ کے آغاز میں اسٹنچ کیک بنانا شروع کیا تھا اور انہیں اسی مسئلہ کے کا سامنا ہوا۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ اسٹنچ کی تیاری کے لئے ہم انڈوں اور چینی کو بہت اچھی طرح بیٹ کرتے ہیں۔ یہاں تک کہ ان کا حجم 3 گنا بڑھ

ٹال کالڈیوں کی پردوں کی مدد سے چہرے پر لگانا، آدھ گھنٹے بعد سادہ پانی سے چہرہ دھو کر صاف کریں اور نرم کپڑے سے خشک کریں۔ اس ترتیب پر ہفتہ میں ایک مرتبہ یا ہفتہ کی کالڈی کے ساتھ مل کر کریں۔ اس کا خاص اثر قیہ کباب اور خاص طور پر شہرہ و منہ پر ہوتا ہے اور وہاں کو براہِ رجم میں سے کر لیا جائے۔ چہرے پر لگانا، اس آمیزے کو آپ روز بھی استعمال کر سکتی ہیں۔

کسٹرو یا فادو کے لئے جیلی بناتی ہوں تو وہ مولڈ میں چپک جاتی ہے کیا آپ مدیرہ نمور... فیصل آباد

اس سلسلے میں میری رہنمائی کر سکتی ہیں؟
جی ہاں! کیوں نہیں۔ اس مسئلہ کا حل بہت آسان ہے۔ جیلی کے مولڈ میں معمولی سی مقدار میں کوئلہ آگ لگائیں۔ اب جیلی تیار کریں اور مولڈ میں ڈال کر خشک کریں، جم جائے تو جیلی کی اوپری سطح اور مولڈ کے کناروں کی جانب سے جیلی کو کھینک گانے والی چمچی کی مدد سے ٹکڑہ کریں۔ ہمارا پیٹ مولڈ پر ڈھانچیں اور الٹ دیں۔ اب مولڈ کو دھوئیں سے تیار معمولی سی حرکت دیں اور احتیاط سے فائبرس، جیلی پیٹ پر دھانچے کی اور مولڈ پر نہیں چپکی۔

دور زئیں

Tip of the Month Contest

اس کونسلٹ میں مہنگی پوزیشن باب اختر (سماجیال) نے حاصل کی
دودھ میں زعفران اور کھجور کو ملا کر پیو لگا کر نیم تو صاف اور گلابی ہو جائے ہیں۔
اس ماہ کے کونسلٹ میں: نیکلارنی، دوا دوا ورم مہمیب، دھان ورنہ راتہ راتہ پاپا۔
آپ کی اپنی آواز دودھ پی لیا کونسل 3660 کرانی براہِ رسال میں تحفہ پی آپ
کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیتنے کی ایک خبر سہرسر تھو



Helpline: 0800-32532

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

میں جب بھی لڑیا بناتی ہوں پاستا کی پہلی تھپکا کچھ حصہ لڑیا کی ڈش میں چپک جاتا ہے۔ اس کی کیا وجہ ہے اور اصل بھی ضرور بتادیں۔ دیگر یہ کہ لڑیا کے پاستا کا لذت کیوں ختم ہو جاتا ہے، وہ بہت دیر تک لگتے ہیں۔ عاشقہ علی... رحیم یار خان

لڑیا کی تیار کرنے کے لئے جب پاستا کھائیں تو خیال رکھیں کہ وہ زیادہ نرم نہ ہو جائیں بلکہ تھوڑا نرم آپ سرکہ یا جاتی ہیں اس سے بھی کم پائیں لیکن لٹے کے بعد انہیں نیک بھی ہوتا ہے اور اس دوران وہ بہت زیادہ چپک جاتی ہیں۔ اور اس طرح بھی ہو سکتے ہیں۔ لڑیا کے پاستا کا ذائقہ محسوس نہ ہونے کی وجہ بھی زیادہ اپنا ہی ہے اور اگلے کے بعد چھان کرانی میں بھگوئے یا چھنی میں ہی چھوڑ دینے سے گریز کریں پاستا کو چھان کر خشک پانی سے نکال لیں اور کھیں گی ہوئی ٹرے یا ٹینک ٹرے میں الگ الگ ترتیب سے بچھا دیں پھر سوس ڈھیر مہمب تیار کرنے کے بعد جب لڑیا کی تھپکا لگنے کا مسئلہ آئے گا اس وقت بہت آسانی سے ایک ایک پتی کو اٹھا کر ٹینک ڈش میں ترتیب دینا ممکن ہوگا۔ آخری احتیاط یہ ہے کہ کسی بھی ضرورت سے زیادہ ٹینک نہ کریں۔ اور ان سے کھانے کے بعد دوسرے صحت انگار کریں اس کے بعد سر کریں۔

آپ نے قصاصہ سے کہی تھیں ڈش میں چپک جاتی ہے اس کے لئے ڈش کو گریں کر لیا کریں اور جیلی لگانے سے قبل لڑیا کو سوس ڈش کی تھپکا پر طرف پھیلا کر اس پر پاستا لڑیا کی پٹیاں لگائیں۔ اس طرح یہ بھی ٹینک ڈش میں نہیں چپکے گی اور ذائقہ راسی ہوں گے۔ مگر پاستا خواہ کسی بھی شکل کا ہو اس کا ذائقہ نہایت ہی اچھا ہوتا ہے۔ تیار کرنے کے دوران اس کے ساتھ شامل کئے جانے والے دانی سوس ملانے کے سوس اور دھیرا جڑا کا ذائقہ بھی زیادہ محسوس ہوتا ہے۔

میرا زیادہ وقت گھر سے باہر گزرتا ہے۔ سرد اور خشک ہوا کے باعث میرے چہرے کی جلد بہت خراب ہو جاتی ہے۔ مہنگے کریم اور لوشن بھی آزمائے لیکن

بے سود ہے؟
مہوش ولی... ٹنڈو جام

آپ کی ضروریات کی نوعیت سے اعزاء ہوا ہے دیگر آڈٹ ڈور کام کرنے والے غواہین دھواہات کی طرح آپ کے جسم میں پانی کی کمی کا نشان ہو سکتے ہیں۔ اس سلسلے میں اپنے محتاج سے مشورہ کریں تو بہتر ہے۔ اسی طرح ٹینک کی وقت بھی اسی صورت میں سے دوجا کرتی ہے۔ سبب بڑا اور چل جن میں پانی کی مقدار کے علاوہ فائبر اور دیگر جینی غذائی اجزاء کا غرضہ موجود ہے،

کا دھکی کے ساتھ استعمال کر سکتی ہیں۔ باہر جاتے وقت معیاری سن مالک لگائیں۔ موسم گرمیوں میں 2 جاتے گئے ٹرے کی زوری، چھوٹے کپڑوں کا دس اور چھوٹے ہلکے کریم پیچے ہوئے دودھ یا دھما مہل میں رکھ کر لے کر



ثناء جاوید

دلکش چہرہ، پرتاثر اداکارہ

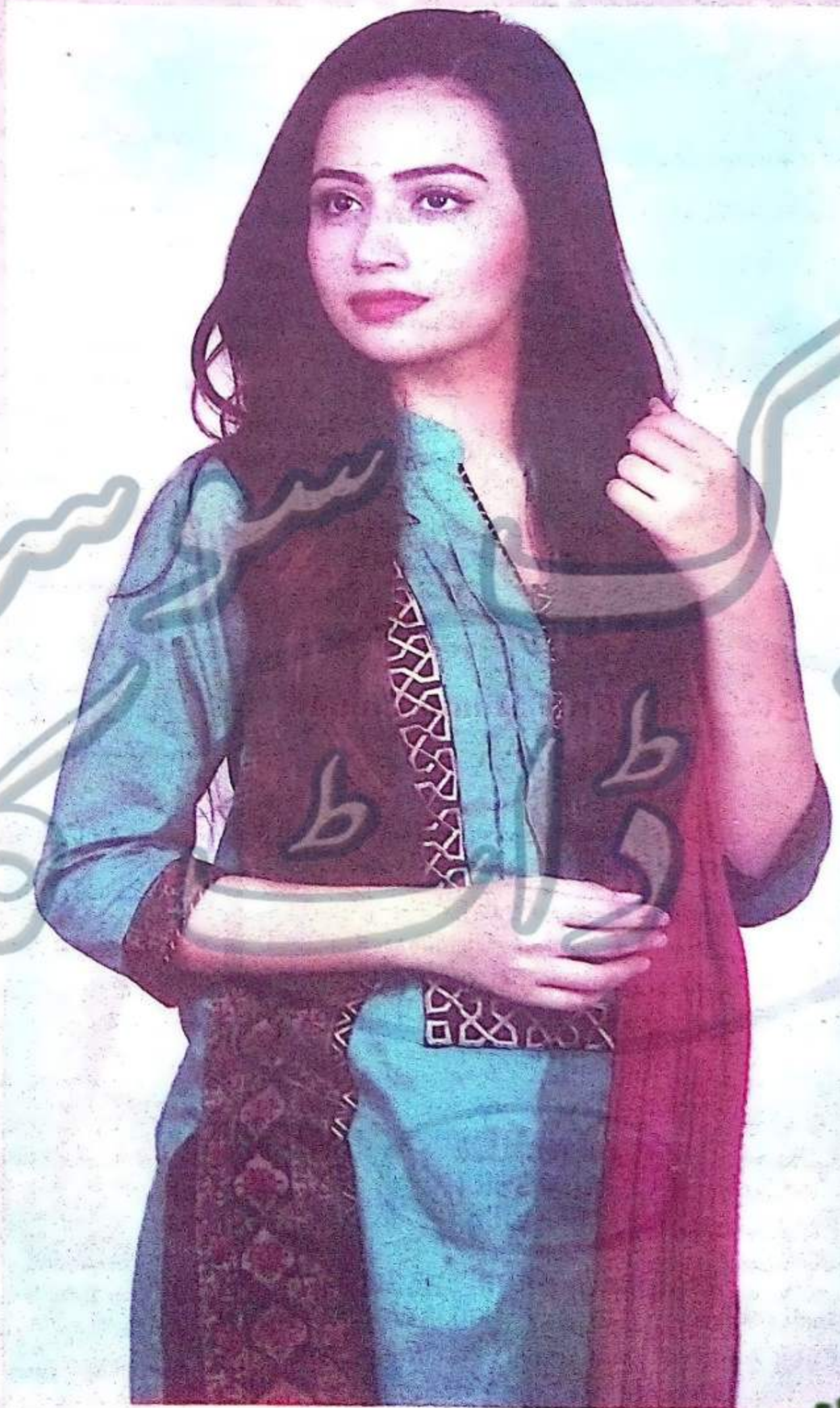
درخشاں فاروقی

رجش ہی سہی، پیارے افضل، میری دلاری، مینو کا سرال، اعتراض اور بہت سے دوسرے ڈرامائی سلسلے جو زیرِ تحلیل ہیں۔ ثناء ان کی مرکزی اداکارہ ہیں۔ خلیل الرحمن قمر کی بہت سیریل پیارے افضل کی لپٹی کیسی شخصیت رکھتی ہیں؟ وہ اپنا تعارف خود کیسے کرائیں گی آئیے پڑھتے ہیں...

”میں ڈاکٹر بھی بننا چاہتی ہوں، فیشن ڈیزائنر بھی اور گلوکارہ بھی، بچپن میں، میں Tom boy تھی۔ لڑکوں کی طرح کھیلنا کودنا، غصہ آ جائے تو ہاتھ اٹھالینا اور سائیکل چلانے سے گلی میں کرکٹ کھیلنے تک میں گھر سے باہر ہی رہتی تھی۔ بچے مجھے غنڈا کہتے تھے۔ پھر جب میں چودہ برس کی ہوئی تو مجھے احساس ہوا کہ بہت غلط کر رہی ہوں۔ میں تو لڑکی ہوں۔ مجھے مہذب بننا چاہیے۔ تب بھی میں اسکول میں غیر نصابی سرگرمیوں میں حصہ لیا کرتی تھی۔ ٹیبلو، ڈرامے، نعت خوانی، ملی نغمے، کونز شو، امدادی رقوم جمع کر کے قومی سانحات میں بھلائی کے کام، غرضیکہ میں نے اپنی صلاحیت کا بھرپور استعمال کیا ہے۔ مجھ پر دباؤ رہا کہ میں CA کر لوں لیکن میں میڈیا سائنسز ہی کے لئے پیدا ہوئی ہوں، وہی کروں گی۔“

”شو بزنس کی اس دنیا کو کیسا پایا؟“

”سب سے پہلے تو اپنے والدین اور بہن بھائیوں کا شکریہ ادا کروں گی جنہوں نے میری حوصلہ افزائی کی اور میری حادث ہے کہ اسکرپٹ گھر لے جا کر انہیں دکھاتی اور مشورہ کرتی ہوں کہ مجھے اس پروجیکٹ کے لئے کام کرنا چاہیے یا نہیں؟ باقی شو بزنس باصلاحیت لوگوں کے لئے اچھا پلیٹ فارم ہے۔ ہم یہاں اٹھارہ اٹھارہ کھٹے کام کرتے ہیں اور میں اپنی کہوں کہ میں تو یور نہیں ہوتی نہ ہی اکتاتی ہوں، کیونکہ یہ آرام دہ کام ہے۔ ماحول تو انسان خود بناتے ہیں۔ مجھے آپ غزلی اداکارہ نہیں کہہ سکتے کیونکہ میں ہر اداکار کے ساتھ اچھے ٹیم ممبر کی طرح کام کر لیتی ہوں۔ کئی دفعہ یہ احساس بھی ہوا کہ جیسے ہر کوئی مجھے تربیت دینے کی کوشش کر رہا ہو۔“





اداکارہ کی طرح سادہ سلیٹ ہونا چاہئے تاکہ وہ کردار کے رنگ میں اسی طرح ڈھل جائے۔

”اداکاری کے علاوہ آپ کے مشاغل کیا ہیں؟“

”میں لگاتار 40 دن کام کر کے 10 دن کا بریک لیتی ہوں۔ اگر فرصت مل جائے تو فلمیں دیکھتی ہوں تاکہ اپنے کام میں بہتری کی گنجائش پیدا کر لوں۔ بہت جلد یوگا کی کلاسز لینا شروع کروں گی۔ حال ہی میں، میں نے ریکی سیکھی تاکہ ذہنی طور پر صحت مند اور فعال رہ سکوں۔“

”کچن سے کتنی دوستی ہے؟“

”سادہ کھانے پانے کی حد تک ہے۔“

”کیا آپ کی اگلی منزل لالی وڈ یا بولی وڈ انڈسٹری ہو سکتی ہے؟“

”ابھی کچھ بھی وثوق سے کہنا مشکل ہے۔ بولی وڈ سے بھی آفر ہے مگر مجھے کوئی جلدی نہیں۔ ابھی تو کیریئر شروع ہوا ہے۔ یہاں بھی کوئی بہت بڑا پروڈیوسر نہیں کیا۔ کوشش ہوگی کہ ڈرامہ سیریلز میں اپنی پہچان کراؤں اور اگر کبھی فلم کی تو سرحدوں سے زیادہ اس بات کی فکر ہوگی کہ کیا یہ فلم میں اپنے والدین کے ساتھ پیشہ کر دیکھ سکوں گی؟“

اور اس کے بعد گفتگو کی مزید گنجائش ہی نہ رہی۔ ثابت ہوا کہ شہ بہت ذمہ دار اداکارہ ہیں۔

”آج کل خواتین کی اولین پسند نائپ کے سیریلز کا مرکزی خیال سسرال کے مظالم ہی ہوتے ہیں۔ اتفاق سے آپ کے حصے میں بھی ایسے ہی چند کردار آئے ہیں؟“

”ممکن ہے کچھ دن بعد یہ یکسانیت ختم ہو جائے اور کرداروں میں کچھ اور شیڈز بھی دیکھنے کو ملیں۔ تاہم خواتین ناظرین کی تعداد کو دیکھتے ہوئے ان کی اولین پسند تو آسانی سے روئیں کی جاسکتی۔“

”کیا اداکارہ شہ جاوید کبھی ڈائریکٹر کی کرسی پر بیٹھنا پسند کریں گی؟“

”نہیں، ابھی تو اس بات کا امکان نہیں۔ میں طفل کتب ہوں۔ ڈائریکشن آسان کام نہیں۔ یہاں تو ایک کردار بمشکل نبھایا جاتا ہے۔ وہاں ہر کردار کی جزئیات دیکھنا اور مناظر کی ٹکس بندی کرنا اور پورے یونٹ کو سنبھالنا بہت

میری عادت ہے کہ اسکرپٹ گھر لے جا کر انہیں دکھاتی اور مشورہ کرتی ہوں کہ مجھے اس پروجیکٹ کے لئے کام کرنا چاہئے یا نہیں؟ باقی شو بیز باصلاحیت لوگوں کے لئے اچھا پلیٹ فارم ہے

مشکل کام ہے۔ میں تو اپنے ہدایت کاروں کی اداکارہ ہی بھلی۔ اپنی ذہانت اور قابلیت کے ساتھ ریپر سلو کر لیں تو بڑی بات ہے۔“

”اگر منفی کردار ملے تو آپ کا فیصلہ انہیں ادا کرنے کے حق میں ہوگا؟“

”جی ہاں، کیوں نہیں۔ منفی کردار بھی کر لوں گی۔ اگر اس میں اداکاری کا مارجن ہوگا، تاثرات اور شخصیت میں کوئی پیغام ہوگا تو کوئی حرج نہیں۔ اداکارہ کو

میں منفی سب کی ہوں لیکن حرف آخر ڈائریکٹر ہی کا ہوتا ہے۔“

”اب تک کا کوئی بہترین کردار، ادا کیا ہو تو بتائیے؟“

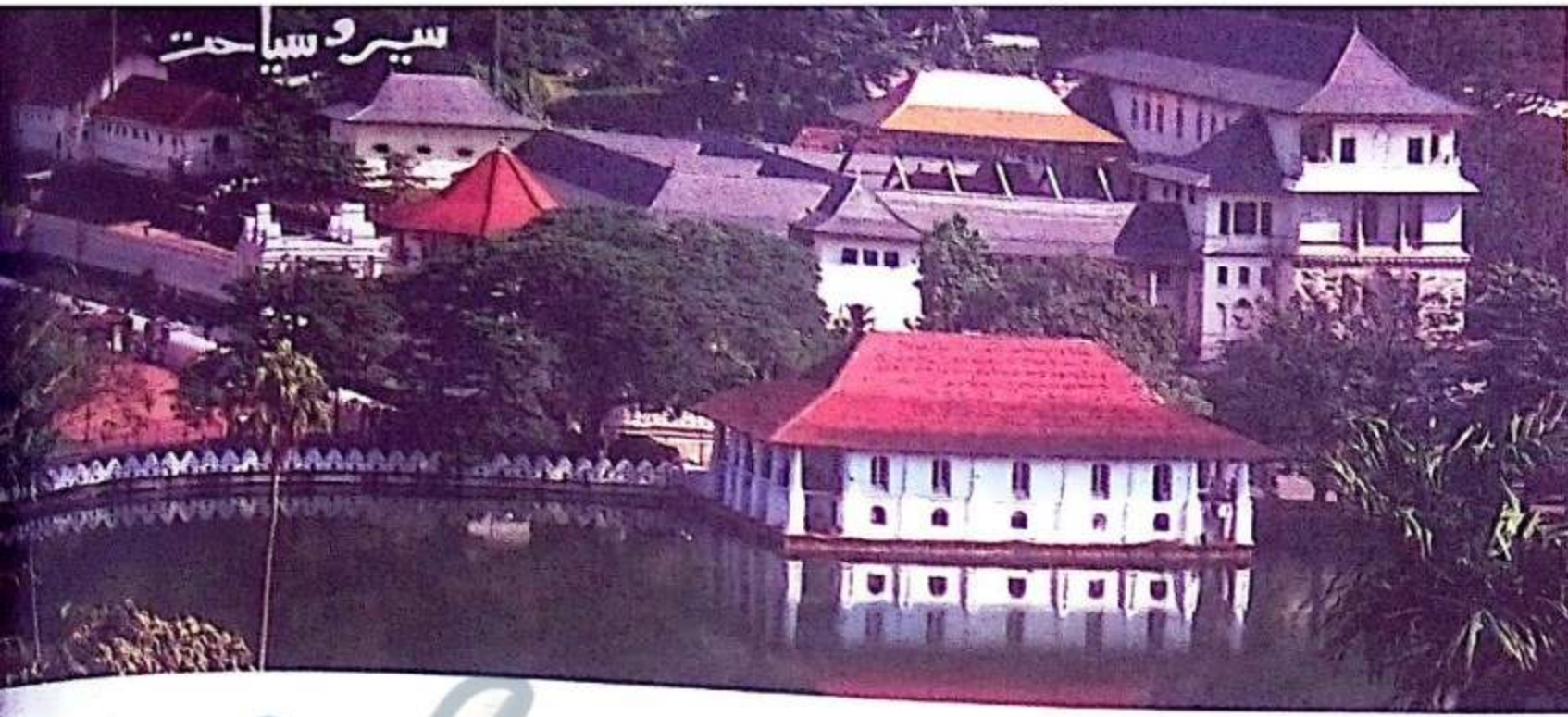
”پیارے افضل کی لپٹی کا کردار، میری زندگی اور شخصیت سے قریب کہا جاسکتا ہے۔ ساتھی اداکار حمزہ علی عباسی نے بہت اچھے پر فارم کیا جس کے اثر میں باقی تمام کردار پر تاثر ہوتے چلے گئے۔ اس کردار کے لئے مجھے حقیقتاً رونا آیا۔ ڈائریکٹر نے میرے وجود سے اس کردار کو باقاعدہ تخلیق کیا۔ خلیل الرحمن قمر نے جادو کی انداز میں اس سیریل کو لکھا۔ آج بہت ہی کم ایسے لکھنے والے ہوں گے۔ ٹی وی سیریل ”گویا“ میں موتی کا کردار نہایت جاذب توجہ تھا۔ ”اعتراض“ میں میرے مقابل عمران عباس، گوہر رشید، شمیم ہلالی اور ثانیہ سعید جیسے پاورفل اور باصلاحیت فنکار کام کر رہے ہیں تو یوں سمجھئے کہ ابھی تو کیریئر شروع ہوا ہے بس ابتداء اچھی ہوگئی ہے۔“

”شو بیز میں ظاہری خوبصورتی، قسمت یا صلاحیت کا ہونا کافی ہوتا ہے؟“

”شو بیز کی اس صنعت میں ظاہری خوبصورتی تو ایک جانب دھری کی دھری رہ جاتی ہے اگر قسمت اور صلاحیت موجود نہ ہوں۔ میں خدا پر یقین رکھتی ہوں اور اسی سے امید رکھتی ہوں اور دعا کرتی ہوں کہ جس کام میں میری بھلائی ہو وہی انجام پائے۔ قسمت کی دھنی ہوتا تو بہت کم لوگوں کو نصیب ہوتا ہے مگر اللہ کا احسان ہے کہ اس نے مجھے نواز ہی نوازا ہے۔“

”اگر ابتداء بہت اچھی ہوئی ہے تو پھر تو آپ کو کرداروں اور پروڈیکشن کے معاملے میں انتخاب پسند ہونا ہی چاہئے یا یہ کامیابی کا ہدف نہیں؟“

”انتخاب پسند بس اسی حد تک کہہ سکتے ہیں کہ اسکرپٹ جاندار ہو، مجھ سے ہمہ صفت ملا جیتوں کی حامل لڑکی کا کردار کرنے کو کہا جائے، بجٹ اچھا ہو، مجھے معاوضہ ٹھیک ٹھاک مل جائے اور بس، سارا زور کردار کی گہرائی پر دیتی ہوں۔ میری توجہ کا مرکز کام ہوتا ہے۔ پھر بے شک ایسی عورت کا کردار نبھانا پڑے جو خاندان اور معاشرے کی ستاں ہوئی ہو لیکن کیا ہی اچھا ہو کہ مظلوم عورت کو اتنا طاقتور ضرور دکھایا جائے جو نا انصافی کے جواب میں اپنی آواز تو بلند کر سکے۔ میں چاہتی ہوں کہ ہمارا معاشرہ انصاف پسند ہو جائے۔ مشکلات کسی پر نہیں آتیں لیکن اس معاشرے میں کچھ انصاف کرنے والے بھی ہونے چاہئیں۔ میں دنیا کو مضامین سے پاک دیکھنا چاہتی ہوں اور ایسے ہی پروڈیکشن پر زیادہ توجہ دیتی ہوں۔“



طلاتی رنگ میں رنگا جزیرہ سری لنکا

صدیوں پرانے کولمبو میں دیکھئے لنکن ثقافت

شاپن ملک

کولمبو سری لنکا کا دارالحکومت ہے۔ یہ مختلف تہذیبوں کا دلکش حسین امتزاج پیش کرتا ہے۔ کہتے ہیں کہ پرتگیزیوں نے سولہویں صدی کے آغاز سے اس سرزمین کے نقوش سنوارنے شروع کر دیئے تھے۔ ڈچ اور انگریزوں نے بھی یہاں متعدد تعمیرات کیں اور شہروں کا خاکہ کچھ ایسا دلکش اور دیدہ زیب بنادیا کہ اب آپ سری لنکا جائیں تو مضافاتی بستیاں دیکھنا کھلتا نہیں۔ کولمبو میں دلکش اور جدید عمارتوں، جدید خطوط پر استوار شاہراہوں، ٹرانسپورٹ کا انتظام اور مندروں کی آرائش کے ساتھ ساتھ قدیم کولمبو کا طرز تعمیر یعنی دیکھنے کو اور بھی بہت کچھ ہے۔

کلاک ٹاور کو دیکھنے پاکستان، ہندوستان، مالدیپ، یورپ اور فرانس کے سیاح زیادہ تر آتے ہیں۔ یہاں آپ کو چوڑی دار پاجاموں، قمیضوں، ساڑھیوں اور جینز کے ساتھ ٹاپ پہنے خواتین بھی نظر آئیں گی۔ مقامی مرد دھوتیوں اور کھلے پانچوں کے پاجامے پہنے نظر آتے ہیں۔ اگر اس جگہ پہنچ کر آپ کو مکہ ٹاور کی یاد ستائے یا فیصل آباد کا گھنہ گھریا دے تو جان جائیے کہ ماضی کی پر شکوہ عمارتیں ہم مسلمانوں نے بھی بنائی تھیں۔

کا نام درج ہے۔ یہ برطانوی دور میں جزیرے کا گورنر ہونے کے ساتھ لنکن ثقافت کے احیاء کی ذمہ دار شخصیت تھی۔ ایک اور مسلمان ماہر تعمیرات آراسی ماریکروچی نے کولمبو کی شاندار عمارتیں جو اس وقت شہر کی لینڈ مارک شمار ہوتی ہیں تعمیر کیں۔ ان میں جنرل پوسٹ آفس، کولمبو کسٹم، پرائیما ٹاؤن ہال، گیلی فیس ہوٹل اور کلاک ٹاور شامل ہیں۔ نیشنل میوزیم جمعہ کے روز بند ہوتا ہے۔ کہتے ہیں کہ میوزیم کے افتتاح کے روز برطانوی گورنر کے ساتھ عمائدین شہر اور معززین مملکت کی خاصی تعداد کے علاوہ مسلمان بھی کافی تعداد میں موجود تھے۔ رسم افتتاح پر گورنر نے میوزیم کے قیام کے سلسلے میں خدمات انجام دینے والوں کو خراج تحسین پیش کرتے ہوئے مسٹر آراسی ماریکروچی سے کہا کہ ”کسی ایسی خواہش کا اظہار کریں جسے پورا کرنے میں خوشی محسوس کروں“۔ تو اس موقع پر انہوں نے میوزیم کو جمعہ کے روز بند کرنے کی خواہش کا اظہار کیا اور کہا کہ جمعہ مسلمانوں کا خاص دن ہوتا ہے لہذا اس درخواست کو پذیرائی دیتے ہوئے منظور کر لیا گیا۔ بہر حال یہ آرٹ اور نوادرات کی شاہکار دنیائے۔

لائٹ ہاؤس، کلاک ٹاور

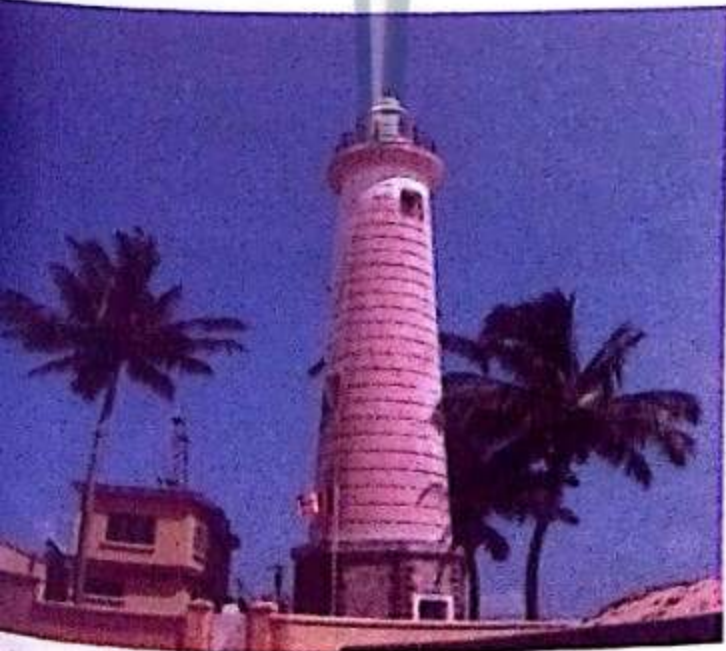
اس کے ارد گرد آبنوی رنگ بکھرا بہت جاذب نظر لگتا ہے۔ قرب و جوار کی بلند و بالا عمارتوں کے وسط میں ہنستے مسکراتے، گہما گہمی سے آراستہ

نیشنل میوزیم



سری لنکا کے آرٹ، نوادرات، ثقافت اور تاریخ سے لطف اندوز ہونے کے لئے یہاں سیاحوں کا ہجوم لگا رہتا ہے۔ کولمبو نمبر 2 میں واقع یہ میوزیم Sir Marcus Fernando Mawatha روڈ پر سبزے اور ہریالی کے وسیع و عریض حصے کے پس منظر میں کسی راج ہنس کی طرح ایک سفید براق عظیم الشان عمارت کے روپ میں موجود ہے۔

لان کے وسط میں آہنی جنگوں اور ان میں کھلے رنگا رنگ پھولوں کے اوپر ایک مجسمہ بھی نصب ہے۔ اس کے قریب دیوار پر اس کے بانی ولیم ہنری گریگوری





Laksala

اس علاقے میں آپ فیئر پرکس شاہیں سے تحائف خرید سکتے ہیں۔ یہیں دستکاریوں کی دکان بھی ہے۔ کتابوں اور سی ڈیز کا یہاں سمندر اٹھتا ہوا نظر آئے گا۔ باہر انناس کا ڈھابہ بھی ہے۔ پیاس ستائے یا پھل کھانے کی خواہش ہو تو انناس کٹوائے اور کھائیے۔ یہ سری لنکا کا خاص ڈانقہ دار پھل ہے۔

Viharamahadevi Park Cinnamon Garden

یہ دونوں جگہیں قابل دید ہیں۔ اب یہ علاقہ کولمبو 7 کہلاتا ہے۔ یہ بہت فیشن



اہل رہائشی علاقہ ہے۔ پرانے کالونیل میٹن جو اب پاکستان میں بھی خال خال ہی نظر آتے ہیں۔ یہ سری لنکا میں دیکھے جاسکتے ہیں۔

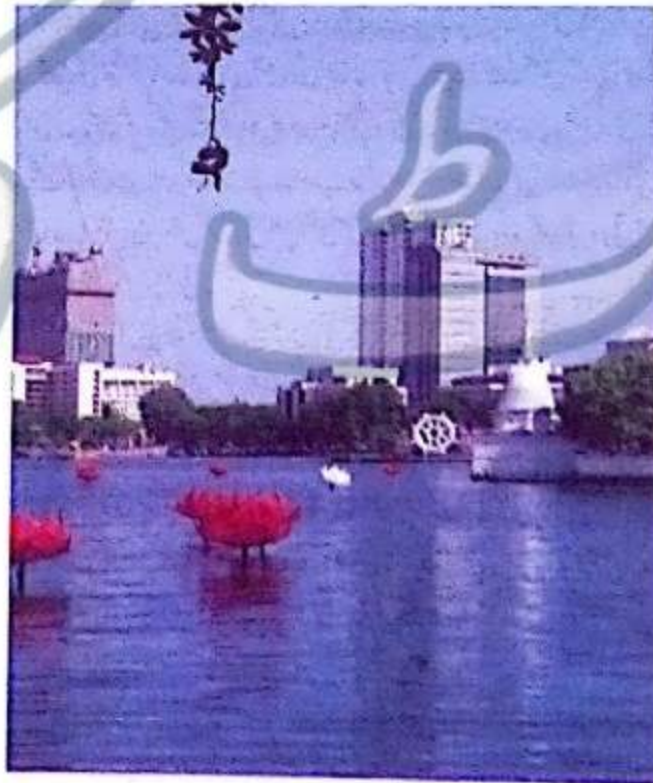


World Trade Centre

اس کی بلند و بالا عمارت دور ہی سے پرکشش دکھائی دیتی ہے۔ صنعتکاروں اور تاجروں کے اس جم غفیر میں مسکرانے والے مقامی لوگوں کی کمی نہیں۔ سیاح باہر ہی سے اس عمارت کی تصاویر لیتے ہیں۔

سری لنکن کھانے

یہ خوش رنگ مگر پاکستانی کھانوں کے مقابلے میں نسبتاً پیکے ہوتے ہیں۔



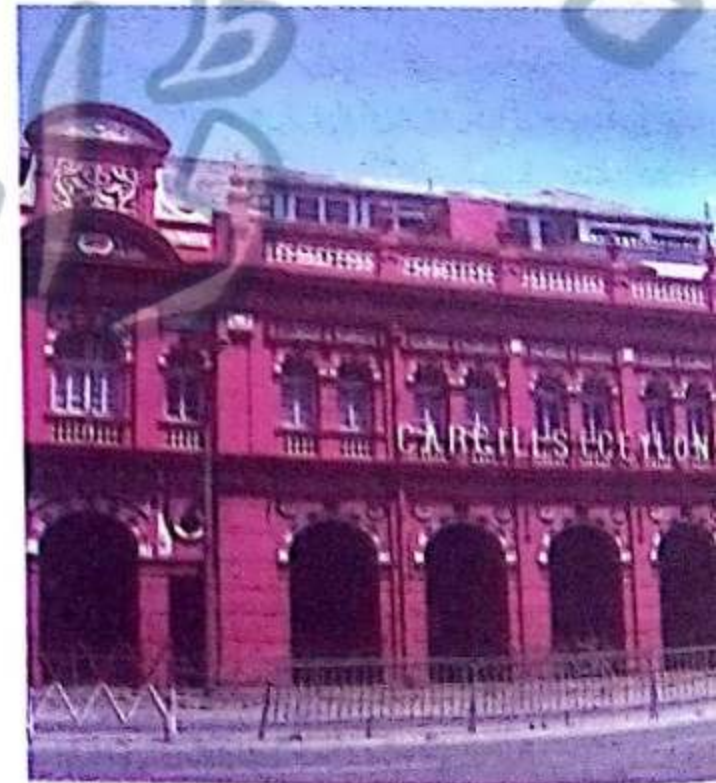
Belra Lake

سبز اور نیلگوں بچکولے کھاتے پانیوں پر تیرتا یہ ٹیمپل، ایک لمبا چوڑا راستہ مرکزی جگہ پر بنا ہوا ہے جس پر چلنا بہت خوشگوار احساس دیتا ہے۔ چھوٹروں پر سچے سنورے بدھا کے ڈھیروں ڈھیر مجھے کہیں اکڑوں بیٹھے تو کہیں ایستادہ۔ کچھ متوالے پونج بھی کرتے ہیں۔



York Street

یہ شاہراہ ہمارے شہروں کی مال روڈ کی طرح ہے۔ شاندار عمارتوں کے منفرد تعمیراتی انداز کے سیاح بس گردن اٹھا کے اسے دیکھتے ہی چلے جاتے ہیں۔ آج کل تو سیلفیز کا دور ہے۔ ویسی اور بدیسی تمام ہی لوگ اچھی جگہوں پر اس سرگرمی میں محو نظر آتے ہیں۔



Cargills ڈیمپار ٹمنٹل اسٹور

سرخ اینٹوں سے آراستہ اس عمارت پر سفید دھاریاں اس کی زینت بنی ہوئی ہیں۔ اندر مارکیٹ میں مقامی اور غیر مقامی اشیاء کی گویا بھرمار ہے۔

نے رورو کر برا حال کر لیا۔ آخر سعید مرزا نے وعدہ کیا کہ ہم اپنی بالونیکم کو طوطا منگا دیں گے اور وہ بھی ایسا ویسا نہیں، پرستان کا۔

منشی کا طوطا بڑا خوبصورت اور واقعی پرستان کا لگتا تھا۔ بھرے بھرے چمکیلے بازو گلے میں دو رنگا نیلا اور پیلا کنٹھ جس کی پیلا ہٹ میں بھی چمپا کی سی آب تھی۔ سرخ چھپاتے رنگ کی چونچ، آنکھوں میں ذہانت کی چمک اور آواز میں ایک بھاری بھر کم پن۔ پھر پنجرہ بھی معمولی نہیں، بڑا گھیر دار اور بڑے ٹھانڈے کا تھا۔ منشی کی قسمت تھی کہ یہ مال سعید مرزا کے ہاتھ لگ گیا۔ مرزا درے میں ایک سادے کاری دکان پر بیٹے کا کام کرتا تھا۔ ایک دن اپنی دھیانگی پوری کر کے آ رہا تھا کہ چوک میں یہ طوطا نظر آیا۔ اتفاق سے اسی روز شہر میں ہندو مسلم فساد ہو گیا۔ شام سے کرفیو لگنے والا تھا۔ دکانیں بڑھنے لگیں۔ چہرے نے اپنا بوجھ ہلکا کرنے کے لئے پندرہ بیس کا طوطا پانچ روپے میں مع پنجرے کے سعید مرزا کے حوالے کیا۔ مرزا ڈھائی روپے تو اس کے لئے جیب میں لئے ہی پھرتا تھا۔ ڈھائی اس نے اور نصیر برف والے سے دلوادینے جو اس کا ہمسایہ تھا اور چوک پر ملائی کی قلیوں کا ہنڈا لے کے بیٹھا تھا۔

سعید مرزا نے اس فساد میں یہ طوطا تو مار لیا مگر بچ یہ ہے کہ یہ ہنگامے اسے اس نہیں آتے تھے۔ اس کا روزگار پھر خاص ہندوئی علاقے میں، نہ جائے تو کھائے کیا اور جانا روز بروز دوپھر ہوتا جا رہا تھا۔ سیاست سے اسے زیادہ دلچسپی نہ تھی۔ پھر بھی پاکستان زندہ باد اس نے اتنی مرتبہ سنا تھا کہ یہ نہرہ بکیر کا جزو لازم بن گیا تھا۔ کبھی فضلوطوائی کی دکان یا مولوی بدرالدین کی ڈیوڑھی پر سیاسی تذکرے چھڑتے تو وہ بھی لوگوں کی ہاں میں ہاں ملاتا کہ بیشک پاکستان ہمیں ضرور ملنا چاہئے۔ آخر پہلے تو سارا ہندوستان ہی ہمارا تھا۔ انگریزوں کو نکال دینے کا تو وہ دل سے حامی تھا کہ انہی نے مغلیہ سلطنت کا تختہ الٹا تھا مگر ادھر درے میں سیٹھ جی دکان پر کچھ اور ہی باتیں سننے میں آتیں اور سعید مرزا کو یہاں بھی ہر بات پر ہامی بھرنی پڑتی۔ خلاصہ یہ کہ سعید مرزا کے نزدیک ہندوستان اب مغلوں کا نہیں تو کسی کا بھی ہو۔ اس کی اپنی حکومت گھر کی چار دیواری تک تھی جہاں اس کی شہزادی رہتی تھی جس کے لئے اس نے پرستان کا طوطا خریدا تھا۔

طوطا میاں مٹھو تو بولتا ہی ہوا آیا تھا۔ گھر آ کے اس نے سب سے پہلے حق اللہ کا سبق سیکھا۔ بات یہ تھی کہ ہمارے میں زر کوئی کام ہوتا تھا۔ اس کٹا کٹ سے اس محلے کے رہنے والے سنتے سنتے اتنے بے خبر ہو گئے تھے کہ کبھی کوئی دھیان بھی نہ دیتا مگر طوطے نے سب سے پہلے اس کٹا کٹ کی نقل کی جو سننے والوں کو حق اللہ کے سوا کچھ سنائی نہ دے سکی۔ طوطے کی ولایت کی دھاک بیٹھ گئی۔ آس پاس کے گھروں سے لوگ اس کی حق اللہ سننے آتے اور کچھ بچ مان کر، تو کچھ منشی کو خوش کرنے کے لئے طوطے کی تعریف کے پل باندھتے۔ اس کے بعد دوسرا سبق اس نے پاکستان زندہ باد، گلی کے لڑکوں سے سن کے یاد کیا۔ اس پر بھی کچھ کم اچھا نہ ہوا کہ دیکھو کسی نے سکھایا نہ بتایا آپ ہی آپ نعرے لگانے لگا۔ اتنے ہی میں خبر آئی کہ پاکستان بن بھی گیا ہے۔ اب بھی جو منشی کے طوطے کو نہ مانتے بڑے ہی ہٹ دھرم تھے۔

منشی کو بڑی آرزو تھی کہ طوطے کا کوئی نام بھی ہوتا۔ میاں مٹھو تو سبھی طوطے ہوتے ہیں۔ وہ اپنے طوطے کے لئے کوئی اچھا سا نام رکھنا چاہتی تھی۔ محلے کی ایک لڑکی سیکھنے کے پاس بھی پہلے ایک طوطا تھا جس کا نام تھا گلخیر۔ اس کی ماں



صورت بھی نہ دیکھی تھی، وہ اپنا حسب نسب کیا بتاتا۔ سعید مرزا کو اپنی شہزادی کا احساس تو پورا پورا تھا مگر مغل برادری سے پیٹ پائی نہ وہ اس میں زیادہ مہنے کی کوشش کرتا، یا اپنی شہزادی جتنا، ہاں جب ترنگ انشتی تو اپنی بیوی ہی سے کہتا کہ کچھ بیگم خردار جو میری بیٹی کو کچھ کہا، وہ شہزادی ہے شہزادی۔ یا مجھے جانتی ہو۔ میرا نام ہے صاحب عالم مرزا سعید الدین والدین۔ ایک آدھ بار تو بیوی جل کر بول بھی انشتی کہ یہ کیا نام لیتے ہو، مجھے خبر ہوتی کہ دھنپے ہو تو کبھی نہ آتی۔

منشی کو بھی اپنے شہزادی ہونے پر کافی ناز تھا بلکہ اس کی رومان پسند طبیعت کو اس بات سے بھی ایک گونہ تسکین ہوتی کہ وہ نہ صرف شہزادی بلکہ قسمت کی ماری بھی ہے۔ باپ کی محبت اور ملا حظے اور ماں کی خدمت گزاری کا بھی ایک سبب وہ اسی کو سمجھتی تھی۔ وہ اپنی عمر کی اس منزل میں تھی جہاں دنیا کی تلخ حقیقتیں کم اور پرستان کے قصے زیادہ قابل فہم ہوتے ہیں، یہی واقعہ کہ وہ اب چھ برس کی ہو گئی تھی۔ اس طوطے کے آنے کا سبب ہوا۔

وہ یوں کہ سعید مرزا کے بچے جیتے نہ تھے۔ جب منشی کی امید ہوئی تو اس کی ماں نے شاہ صاحب سے دعا کرائی، جنہوں نے ایک تعویذ گلے میں باندھنے کو دیا اور کہا کہ ولادت کے بعد ایک بکری کا بچہ پالا جائے اور جب چھ سال بھر کا ہو جائے تو صدقہ کر دیا جائے پھر دوسرا پال لیا جائے۔ اس طرح چھ سال تک جانور پال کر ذبح کرتے رہیں۔ ساتویں برس ضرورت نہیں۔ ماں باپ نے چھ سال تک بھی کیا۔ ہر بار منشی بچے سے مانوس ہو جاتی اور بعد میں ہڑکا کرتی۔ اب تک تو کسی نہ کسی طرح بہلا پھسلا لیتے تھے کہ تیرے بچے کو پری اٹھا کے لے گئی اور اپنا بچہ دے گئی۔ یہ پرستان کا میسنا ہے، مگر اب کے ننھے

منشی کی ماں نے ذرا بگڑ کر کہا: ”دیکھو اس لڑکی کو، کب سے جیج رہی ہوں کہ بیٹی چنیا گندھو لے۔ مگر وہ طوطے کو کیسے چسوز دے۔ اسی میں تو اس کی جان ہے۔“

منشی کو معا خیال آیا۔ ”زمین کے نیچے ایک باغ ہے۔ باغ میں ایک محل ہے۔ محل میں ایک تہہ خانہ ہے۔ تہہ خانے میں ایک پنجرہ ہے۔ پنجرے میں ایک طوطا ہے۔ طوطے میں شہزادے کی جان ہے۔“

سکتھسی کراتے میں وہ پھر ہنس پڑی۔ اسے اماں کی بات بڑی دلچسپ معلوم ہوئی۔ کیا واقعی ایسا ہو سکتا ہے کہ اس طوطے میں میری جان ہو؟ آخر میں بھی تو شہزادی ہوں؟

یہ بات اس نے اپنے باپ سے سنی تھی۔ جن کو منشی کے دادا نے بتایا تھا کہ ان کے باپ بہادر شاہ ثانی کے بھائی تھے۔ سن ستاون کے ہنگامے میں بھاگ کر قطب کی طرف جا رہے تھے کہ راستے میں مع اہل و عیال کے مارے گئے۔ منشی کے دادا اپنی نانی کے بیٹے بنے ہوئے تھے اور باپ کے ساتھ نہ تھے۔ وہ بچ رہے تاہم دلی کے شہزادوں میں منشی کے باپ سعید مرزا کی پوچھ نہ تھی۔ لوگ کہتے تھے انکے باپ چھوٹے خاں سے چھوٹے مرزا بن گئے تھے۔ تا معلوم کیوں؟

آزادی کی آمد آدھ تک جن دنوں کا یہ ذکر ہے، دلی میں خاندان تیموری سے مختلف قسم کی نسبت و قرابت رکھنے والے بہت سے شہزادے اور سلاطین زادے آباد تھے۔ جن کی حیثیت اور نسب میں کسی قسم کا تناسب ہونا ضروری نہیں تھا۔ چھوٹے مرزا کا شہزادہ ہونا تو کچھ مغل ہونا بھی حقیقی ہو سکتا تھا۔ نہ ہوا کہ ہوشیار پور کے مرزا بچپن ہی سے لاوارث پھرتا تھا، اس نے اپنے باپ کی

کے حکم کے بغیر نہیں ہلتا۔ یہ ماموں کا نکیہ کلام تھا۔ ہر سنجیدہ موضوع پر گفتگو کرتے وقت یہ کلمہ ان کی زبان پر آ جاتا۔

یہ باتیں ہوتی رہی تھیں کہ سعید مرزا حواس باختہ گھر میں داخل ہوا۔ منہ پر فٹے اڑے ہوئے تھے۔ معلوم ہوا شہر میں خبریت نہیں ہے۔ آج دن بھر شہر کے بہت سے علاقوں میں چاقو چھری اور بندوقیں چلتی رہیں۔ چار آدمیوں کو سعید مرزا کے سامنے چھرا گھونپا گیا۔ دریے سے جامع مسجد تک کا تھوڑا سا فاصلہ پل صراط سے کم نہ تھا جس پر وہ گزر کر آیا تھا۔ آج لالہ نے بھی بڑی رکھائی سے بات کی اور کہہ دیا کہ آنا مشکل ہے تو کیوں آتے ہو۔ آرام کرو۔ میں کوئی خوشامد نہیں کرتا۔ لالہ جی سے باپ کے وقت کا تعلق تھا اور کبھی انہوں نے یہ تیور نہ دکھائے تھے۔ مگر اب تو شہر کی ہوا میں وہ زہر سا ہے کہ کوئی تنفس اس کے اثر سے بچا ہوا نہیں۔ دریے سے گزرو تو لوگ پہلے ہی گھور گھور کر دیکھتے تھے۔ اب تو جو نظر پڑتی ہے خون کی پیاسی معلوم ہوتی ہے۔

ماموں بھی آج کچھ اچھی خبریں نہیں لائے تھے۔ ان کا کہنا تھا کہ شہر میں پنجاب سے بے شمار سکھ آ رہے ہیں اور یہ لشکر فساد پر تلا بیٹھا ہے۔ ان کے پیر صاحب کا ارشاد تھا کہ اپنا اپنا بندوبست کرلو۔ یہ مہینہ آرام کا نہیں گزرے گا۔ اتنے میں نصیر نے آکر بتایا کہ شہر میں بہتر گھنٹے کا کرنیوگ گیا ہے، خبردار رہنا، بڑی دیر تک نصیر، ماموں اور سعید مرزا سبھی باتیں کرتے رہے۔ ننھی کی ماں نے پلنگ پر لیٹے لیٹے فریاد کی۔ ”لوگو کچھ مجھے بھی بتاؤ کیا ماجرا ہے۔“ مگر سعید مرزا نے یہ کہہ کر ٹال دیا کہ ”اے بی بی تم کا ہے کو ہوتی ہو، شہر میں فساد کوئی نئی بات نہیں ہے۔ اپنی خیر منائی رہو۔“ یہ سعید مرزا کی عجیب عادت تھی کچھ بھی ہو جائے باہر کی دنیا کا کوئی ذکر گھر کے اندر نہ کرتا۔ پیاری بیگم کو دنیا کی خبریں یا تو نصیر کی بیوی سے ملتی تھیں یا پھر فراست بیگم کی بیوی سے جو کبھی میں کسی اچھی نوکری پر تھے۔ یہ ذرا حصے کی عورت تھی، جاؤ تو خوش مزاجی سے ملتیں، مگر خود کبھی پیاری بیگم کے ہاں نہ آتی تھیں۔ پیاری بیگم میں آج کل اتنا دم نہ تھا کہ ان کے ہاں جاتی۔ چنانچہ شہر کا حال بہت دن سے معلوم نہ ہوا تھا تاہم سب کے تیور بتا رہے تھے کہ وقت اچھا نہیں ہے۔ پھر بھی ایک آدھ بات پیاری بیگم نے اپنے کانوں سے بھی سن لی۔ بچوں کا قتل، عورتوں کا حشر، زندہ چتائیں اور پھر اس کا دل قابو میں نہ آ سکا۔ شام تک بات کرنے کے قابل نہ رہی۔

ننھی کی زندگی میں اس سے زیادہ ہولناک دن کبھی نہ آیا تھا یعنی اس نے کبھی ایسی کبھی باتیں نہ سنی تھیں۔ اب تک وہ سمجھتی تھی کہ انگریز ہی ظالم ہو سکتے ہیں، ہندوؤں کا تصور اس کے نزدیک اس سے بالکل مختلف تھا۔ ہندو لالہ کے ہاں سے اس کا باپ دام لاتا تھا جس سے گھر کا خرچ چلتا تھا۔ ہندو بچے کے ہاں سے جس آتی تھی۔ ہندو طوائف کے ہاں سے نیاز کی مٹھائی آتی تھی۔ ہندو کہار ڈولی اٹھاتے تھے۔ وہ حیران تھی کہ یہ ہندو غنڈے کس شکل کے ہوتے ہیں جو مسلمانوں سے لڑتے ہیں۔ تجھ پر بہت زبردستی تو کچھ کالے بھجنگ کہار دیوانوں کی طرح چاندنی چوک میں لاضیاں لئے اچھلتے کودتے دکھائی دیتے۔ پھر ایک گورا سا مسلمان لڑکا نکوار ہاتھ میں لئے فتح پوری کی مسجد سے نکلا اور غنڈے بھاننا شروع کر دیتے۔ (جاری ہے)

گیا ہوا تھا مگر نصیر نے کہا تم تسلی رکھو۔ ویسے کوئی گھبرانے کی بات نہیں۔ اس طرف سے ابھی کوئی گڑبڑ کی خبر نہیں آئی۔ میں اور جا کے معلوم کرتا ہوں۔ ننھی کو آج بہت دن بعد استانی کے گھر جانے کا موقع ملا تھا۔ اس کا دل بہت کڑھا۔ اس نے کہا شام کو با آئیں گے تو وہ ان کے ساتھ لے کر ضرور استانی کے ہاں جائے گی۔

مگر وہ روٹیاں دراصل اللہ والے ماموں کی قسمت کی تھیں۔ یہ ننھی کی اماں کے ماموں ہوتے تھے جنہیں ننھی منی بھی ماموں ہی کہہ کے پکارتی تھی۔ پہلے تحصیل میں واصل باقی نویں تھے مگر جب سے بیوی مری تھیں اللہ والے بن گئے تھے۔ اولاد کوئی تھی نہیں۔ درسگاہوں، خانقاہوں میں حاضری دینا اور ہفتے عشرے میں رشتے داروں کے گھر پکڑ لگا جانا ان کا مشغلہ تھا۔ سرکار سے ساڑھے سات روپے ماہوار وظیفہ ملتا تھا۔ اسی میں ان کی گزرتھی مگر آدی وضعدار تھا۔ روپے پیسے کے معاملے میں کسی سے شرمندہ نہیں تھے۔ لوگ یہ بھی کہتے تھے کہ ان کی بیوی بڑی کنجوس تھیں۔ وہی ان سے زبردستی نوکری کراتی تھیں۔ ان کے پاس سے کافی جمع جوڑ نکلی۔

ننھی کو معا خیال آیا۔ ”زمین کے نیچے

ایک باغ ہے۔ باغ میں ایک محل ہے۔

محل میں ایک تہہ خانہ ہے۔ تہہ خانے میں

ایک پنجرہ ہے۔ پنجرے میں ایک طوطا

ہے۔ طوطے میں شہزادے کی جان ہے

غرض ان کی ہر گھر میں کافی پرسش تھی۔ عورتوں میں تو بوجہ بھکھو مٹے جاتے تھے کہ شمش بھی تھے اور جہاں گفت بھی۔ جب بھی پھیرا کرتے کوئی نہ کوئی تمبرک، گلاب کی خشک چٹاں ہوں یا لالہ لکھی دانے، ساتھ لے کر آتے۔ ننھی اللہ والے ماموں سے بڑی مانوس تھی۔ ادھر آئے ادھر چٹ گئی اور طرح طرح کی باتیں ملانی شروع کر دیں۔ ماموں مجھے سلطان جی کب لے کر چلیں گے۔ دیکھو میں نے التحیات بھی یاد کر لی۔ استانی جی کے ہاں ایک لڑکی کے سر پر جن آتا ہے۔ بکریاں پتے ہرے کھاتی ہیں تو دودھ سفید کیوں دیتی ہیں۔ ماموں بیچارے جواب دیتے دیتے تھک جاتے۔ آج ماموں کے آ جانے سے اس کی آنسو پھج گئے تھے۔ ماموں نے کہا ”بیٹی تو اپنے طوطے کو ہری مرچیں کھلایا کر تو اس کی زبان صاف ہوگی۔“ ننھی بولی۔ اب تو مجھ سے مل بھی گیا ہے۔ پنجرے سے بھی نکال دو تو کہیں نہیں جاتا مگر مجھے ملی سے بہت ڈر لگتا ہے۔ ماموں یہ بلایاں طوطوں کو کیوں کھا جاتی ہیں؟

ماموں نے فس کے جواب دیا ”بلایاں، بیٹی بلایاں حیوان جو ظہر ہیں۔ ان کی تو عادت ہی یہ سرشت ہی ہے۔ سب کام خدا کی مرضی سے ہوتے ہیں۔ اس

نے کہا تو بھی اپنے طوطے کا نام گل خیر وہی رکھ دے مگر ننھی کو یہ نام پسند نہ تھا اور اس کی کئی معقول وجوہات تھیں۔ اول تو سیکھنے کا طوطا تھا تو نیاں اور ننھی کا لہری۔ اس کا اس سے کوئی مقابلہ ہی نہ تھا۔ سیکھنے کے طوطے کے ساتھ بڑا مغز مارا گیا مگر اس نے کچھ بول کے نہ دیا۔ ننھی کو اپنے طوطے سے بڑی امیدیں تھیں۔ بس چننا تو اسے پڑھانے بھی بٹھاتی۔ اس ٹوئیاں طوطے نے ایک دن ننھی کی انگلی پر کاٹ بھی لیا تھا۔ سب سے بڑھ کر یہ کہ وہ طوطا مدت ہوئی اڑ چکا تھا مگر سیکھنے کبھی تھی کہ وہ اس کے لئے لعل لانے گیا ہے۔ اور ایک نہ ایک دن ضرور واپس آئے گا۔ وہ اس سے لڑتی کہ تو نے میرے ہی طوطے کا نام اڑا لیا۔

لالہ جی کے ہاں بھی جن کے دکان پر ننھی کا باپ پڑے گیری کرتا تھا ایک طوطا چلا ہوا تھا جس کا نام تھا نلیم، ننھی کے باپ کی صلاح تھی کہ اس طوطے کو نلیم ہی کہا جائے مگر وہ طوطا بھی بیمار ہو کے مر گیا تھا۔ ننھی کو وہم آتا تھا پھر ”ہیرامن“ کی صلاح ہوئی مگر اس طوطے کی کہانی ننھی سن چکی تھی کہ اسے بادشاہ سے ملکہ کی چٹلیاں کھانے پر کیسے دکھ بھرنے پڑے تھے۔ ساری بات یہ تھی کہ اس نام میں شہزادہ پن کہاں تھا؟ ننھی نے سوچا تھا کہ استانی جی سے کہے گی طوطے کے لئے قرآن شریف میں سے نام نکال دیں۔ مگر جب سے طوطا آیا تھا ننھی کو استانی کے گھر جانے کا موقع ہی نہ ملا تھا۔ اس کا سبق ان، اون، بان، بون ہی تک پہنچا تھا کہ ماں کے ہاں بال بچہ ہونے کی خبر ہوئی اور مامی رہنے لگی۔ ننھی کو پڑھنے سے اٹھایا گیا کہ گھر کے کام کاج میں تھوڑا بہت ہاتھ بٹا سکے۔

استانی جی روح اللہ خاں کے کوچے میں رہتی تھیں اور ننھی کا گھر تھا چاندنی محل میں۔ فاصلہ بڑوں کے لئے زیادہ نہ سہی، اس کے لئے پھر بھی ایک بازار بیچ میں پڑتا تھا۔ جانے کو تو ننھی اب بھی سلام کرنے چلی جاتی مگر یہ جب ہوتا کہ اماں استانی جی کے گھر کوئی حصہ بھجوائیں۔ ادھر بہت دن سے گھر میں کوئی نیاز نہیں دی گئی تھی اور کوئی ایسی ہنڈیا بھی نہیں پکی تھی جس کا حصہ استانی جی کے ہاں جاتا۔ خالی سلام پر استانی جی نام کیا نکال کر دیتیں۔ غرض وہ طوطا ننھی کا طوطا ہی کہلاتا رہا۔ جیسے ننھی ہمیشہ ننھی ہی کہلائی۔ اس کے باپ نے اس کا نام گیتی آرا بیگم رکھا تھا مگر یہ کسی کی زبان پر نہ چڑھا۔ ننھی کی ماں کا نام پیاری بیگم تھا۔ ماں کے نام کے ساتھ بیٹی کا نام خاصا میل کھاتا تھا اور پڑے کے ہی رہا۔ ننھی تھوڑے دن میں طوطے کے اسی نام سے ماموں ہو گئی بلکہ اپنے نام سے طوطے کی نسبت اسے خاصی پسند آئے لگی کہ اس میں نہ صرف ملکیت کا اعلان بلکہ یک جان دو قالب کا اشارہ بھی موجود تھا۔ اس کے خوابوں میں یہ خیال اکثر گشت کرتا کہ اس کی جان ہونہ ہو طوطے ہی میں ہے۔ آنکھ کھلنے پر یہ بات پھر افسانہ بن جاتی، جیسے ننھی کا شہزادی ہونا بھی ایک افسانہ ہی تو تھا۔

ایک دن گھر میں بیٹنی روٹی پکی، ننھی کی ماں نے کہا بیٹی آج دو روٹیاں استانی جی کے ہاں بھی دے آ۔ اور کہو کہ تھوڑا سا پانی میرے لئے دم کر کے دیں، یہ بھی کہو کہ میرا جی ذرا اچھا ہو جائے تو تجھے پھر پڑھنے بھجواؤں گی۔ ننھی خوش خوش چڑی ہوئی روٹیاں اور بسن کی چٹنی دسترخوان میں لپیٹ کر استانی جی کے ہاں لے کے چلی۔ مگر گلی کے ککڑ پر نصیر نے روک لیا اور الٹا گھر لے آیا۔ دروازے پر آکر اس نے آواز دے کر کہا۔ ”بھادج آج ننھی کو گھر میں ہی رکھو۔ شہر میں فساد ہو گیا ہے، کہیں کرنیوگ گیا تو وہیں انکی رہ جائے گی۔“

فساد کا نام سن کر ننھی کے ماں کے دل میں بڑے ہول اٹھے۔ سعید مرزا کام پر

انگلے اسنے چھیری

عطاء الحق قاسمی

سلیم فوز

ڈاکٹر شاداب احسانی

جب ایک دشت کو خوش فیریاں سنائی گئیں
پھر اس زمین سے ٹھٹھکیں نئی اگائی گئیں
میں جانتا ہوں اس ایک شخص کی خاطر
کہاں کہاں سے یہ آسانیاں تھیں لائی گئیں
بنائے کشتیاں کاغذ کی، شاہ زادوں نے
ہمارے واسطے طغیانوں میں لائی گئیں
مجھے تو یاد نہیں شکل اپنے منصف کی
مجھے تو یاد ہیں سزائیں جو سنائی گئیں
ہماری دنیا کو دوزخ بنا دیا اور پھر
زمین پہ اپنے لئے جنتیں بسائی گئیں
حقیقتوں کو چھپانے کی کاوشوں میں عطا
کہانیاں ہمیں کیا کیا نہیں سنائی گئیں

اپنے ساتھ لئے ہیں تنہا کر سکتا ہے
سوچ رہا ہوں کیا وہ ایسا کر سکتا ہے
ایک سیجا ایسا بھی اس شہر میں ہے، جو
میرے ہر اک زخم کو اچھا کر سکتا ہے
کئی ضروری کام اچھوتے رو جاتے ہیں
کون تمہاری یاد سے جھٹکا کر سکتا ہے
اب تیری دلیر پہ بیٹھا سوچ رہا ہوں
حق کہاں تک مجھ کو رسوا کر سکتا ہے
جس شدت سے حیرانہ دیکھ رہا ہوں
جرم مری آنکھوں کو اندھا کر سکتا ہے
عشق کسی پائل لڑکی سے ہو جائے تو
وہ دن میں انسان کو سیدھا کر سکتا ہے
فوز کسی کے چہرے کی تحریر کو پڑھ لوں
جگنو بھی اتنا تو اجالا کر سکتا ہے

ستارہ دور، کسی کی جھلک نظر آئی
یہ کائنات، مجھے دور تک نظر آئی
ترے خیال نے روشن کئے، درود یوار
مہ و نجوم میں پھر جو چمک نظر آئی
فلک پہ چاند نظر آیا، تو نظر آیا
اندھیری رات بھی سور فلک، نظر آئی
عنی نگاہ، چنبیلی سے مجھے کی طرف
اک اور روپ بدلتی ہوئی، نظر آئی
پچھڑتے وقت ان آنکھوں میں رنج تھے بہت
دل آئینہ نظر آیا، ایک نظر آئی
دراڑ پڑ گئی چھت میں کہ مل گیا میں بھی
کہیں دھماکہ ہوا، یاں دھمک نظر آئی
کسے خبر تھی کہ پڑتی زندگی ہے بہت
میں چل پڑا، مجھے سیدھی سڑک نظر آئی

موسم بدلا رت گدرائی... اور آیا میلوں کا موسم



کراچی ایکسپو سینٹر میں گیارہواں عالمی کتب میلہ

پاکستان کے سب سے بڑے کتب میلے نے اس سال کامیابی کے نئے ریکارڈ قائم کئے۔ کتب میلے کے آخری روز جامعہ کراچی کے وائس چانسلر ڈاکٹر قیصر اور انٹر بورڈ کے چیئرمین اختر غوری نے شرکت کی اور درجنوں کتب خریدیں۔ اس میلے میں پانچویں روز مختلف پبلیشرز نے پروگراموں کا انعقاد کیا جن میں Activity کتابوں، بچوں کی کہانیوں کے مجموعے کی رونمائی اور ڈرائنگ کے مقابلے ہوئے۔ اس کتب میلے کے کنوینر اقبال محمد صالح، ندیم اختر، احسن جعفری، محمد اقبال غازیانی، ندیم مظہر، اعجاز زیدی، کامران نورانی، سلیم عبدالحسین، سید ناصر حسین اور عالمگیر نے شرکت کی۔

14واں یوتھ پرفارمنگ آرٹس فیسٹیول

رفیع پیر تھیٹر ورکشاپ کے زیر اہتمام 14 ویں یوتھ پرفارمنگ آرٹس فیسٹیول کے تیسرے روز بھی انمراہ کچھل کپلیکس میں شائقین کا بے پناہ رش رہا۔ فیسٹیول میں 15 مختلف پروگرام پیش کئے گئے۔ ڈراموں میں آدم، اقبال ہمارے، ننگ تک بوم، لاڈلی، شہر کا شہر پیش کئے گئے جنہیں شائقین نے بے حد سراہا۔



فیض انٹرنیشنل فیسٹیول

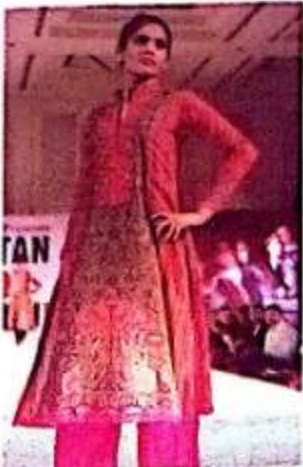
ہم نے جو طرزِ فغاں کی ہے قفس میں ایجاد
فیض گلشن میں وہی طرزِ بیاں ٹھہری ہے

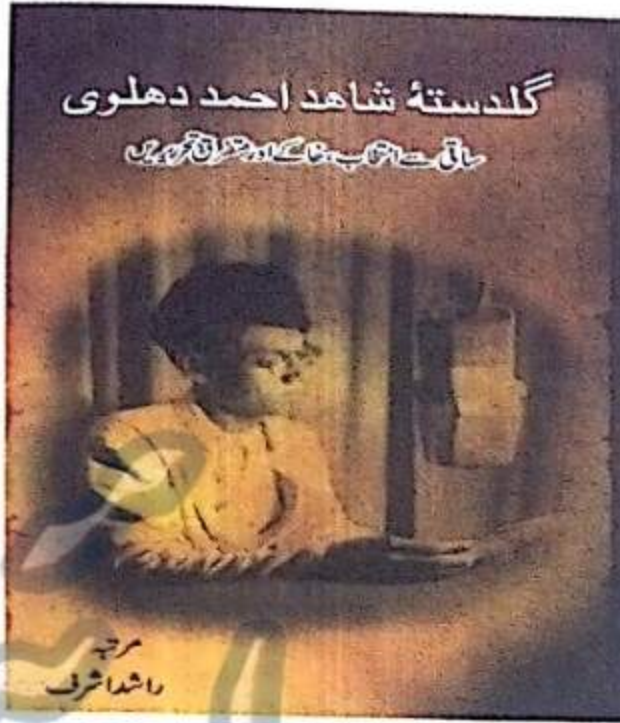
اپنی شخصیت کے ظاہری اور باطنی استحکام پر اپنے طرزِ بیاں کا اتنا یقین فیض ہی کو زیب دیتا ہے جو اگر تقسیم ہند سے قبل مقبولیت کی منزل پر تھے تو تقسیم کے بعد محبوبیت کی منزل پر آ گئے۔ فیض جیسے عہد ساز اور صاحب طرز شاعر کی برسی کے موقع پر فیض امن میلہ منعقد ہوتا ہے۔ ان کے خاندان میں بیوہ اور دو بیٹیوں کے ساتھ اہل وطن کی ایک کثیر تعداد اس میلے کی انتظامیہ کی حیثیت سے ایک دوسرے کی مددگار ہوتی ہے۔ اس موقع پر سیمینار، تحقیقی مقالوں، مشاعرے، مصوری کی نمائش اور ڈرامہ منعقد کیا جاتا ہے۔ اس سال بانی وڈ کے اداکار نصیر الدین شاہ نے ڈرامہ آئن شائن پیش کیا۔ یہ ڈرامہ دو روز تک الحمرا لاہور کے ہال نمبر 2 میں پیش ہوتا رہا جسے فنون لطیفہ کے شائقین نے بے حد سراہا۔



پاکستان فیشن ویک موسم سرما کے ملبوسات کے ساتھ

کراچی میں یہ نمائش تین دن جاری رہی اور درجنوں ڈیزائنرز نے اپنے سردیوں کے ملبوسات پیش کئے، ان ڈیزائنرز میں زیب چھوٹانی، ظہیر عباس، شہلا چٹوڑ، ثانیہ مسطیہ، شامیناز، وردہ، مایین کریم اور یٹنا درانی کے انتخاب کو حاضرین نے بے حد سراہا۔ کراچی اور ملک کے دیگر علاقوں کے موسم کو مد نظر رکھتے ہوئے یہ انتخاب میڈیا اور عوام و خواص میں کئی دنوں تک موضوع گفتگو بنا رہا۔ ہماری خواتین ڈیزائنرز نے خواتین کے جمالیاتی اور موسم کے تقاضوں کو خاص طور پر اہمیت دی۔ یہ تقریب بہر ملاقات مدتوں یاد رہے گی۔





گلدستہ شاہد احمد دہلوی

مرتب: راشد اشرف
صفحات: 500
قیمت: 400 روپے
ناشر: بزم تخلیق ادب پاکستان

راشد اشرف کی یہ تصنیف شاہد احمد دہلوی کی ان تحریروں کا انتخاب ہے جو اب تک مجموعے کی شکل میں شائع نہیں ہوئی تھیں۔ اس سے قبل ڈاکٹر سید محمد عارف نے بھی شاہد احمد دہلوی کی تحریروں کا انتخاب شائع کیا تھا۔ اس کتاب کے پہلے حصے میں معروف ادبی جریدے "ساقی" میں شائع ہونے والے 26 اداروں، تقریبی مقالات اور مختلف خاکوں پر مشتمل ہیں۔ دوسرے حصے میں گیارہ منتخب تحریروں ہیں جو 1938ء سے 1962ء تک کی تحریروں کا مجموعہ ہیں۔ پھر شاہد احمد دہلوی پر لکھے گئے 7 خاکے اور چوتھے حصے میں ان کی نایاب تصاویر ہیں جن میں ایسے بڑے بڑے ادیبوں کی تصاویر بھی ہیں جنہیں شاہد دہلوی نے لکھنے کی تحریک دی۔ اس کتاب کا خاص الخاص مضمون شاہد صاحب کے صاحبزادے محمود احمد کا لکھا ہوا ہے۔ اردو میں ان کا یہ پہلا لکھا جانے والا مضمون ہے۔ کتاب لفظ لفظ پڑھنے کی ہے۔

رفت آپا کی بہوئیں

کاسٹ: بشری انصاری، فریحہ حسن، فرح ندیم، شہزاد رضا، نوید رضا، فیضان شیخ اور نعمان حبیب
پیشکش: اے آروائے ڈیجیٹل

اولاد کے رشتے طے کرتے وقت والدین کی مخصوص حکمت عملی ہوتی ہے۔ کچھ والدین اولاد کی مرضی و منشا معلوم کرتے ہیں اور کچھ اپنے تجربے کی بنیاد پر رشتے طے کر لیتے ہیں۔ اولاد کی جذباتی وابستگی کا علم نہ رکھنے سے اولاد کے بر وقت نہ بتانے سے معاملات زندگی جکڑتے ہیں۔ اس سیریل میں انہی خانگی مسائل پر کہانیوں کا تانا بانا بنایا گیا ہے۔ دلچسپ موضوع ہے مگر اس کا تعلق ساس بہو جیسے تصوراتی اور بھیڑ چال والے ڈراموں سے نہیں جوڑنا چاہیے۔ اس سوپ کو مبارک کلمانی اور عمران نذیر نے مل کر لکھا ہے۔ اداکاروں کی صف میں بھی سینئر اور نوجھے ہونے نام نظر آ رہے ہیں۔ چنانچہ اس سیریل کی بہوؤں کی چھوٹی چھوٹی داستانیں ضرور دیکھنی چاہئیں تاکہ رشتوں کو سمجھنے میں مدد مل سکے اور خوشی کے حصول کے لئے کی جانے والی شادیوں کا پس منظر جاننا آسان ہو سکے۔ رفت آپا کی بہوؤں سے ملنا ہو تو جیتا جھڑتا روزانہ رات 7 بجے اے آروائے ڈیجیٹل دیکھنا نہ بھولئے۔



ہومن جہاں

کاسٹ: ماہرہ خان، شہزاد منور اور عدیل حسین
ڈائریکٹر: عامر رضا

یہ کہانی ہدایت کار عامر رضا کی اپنی تخلیق کردہ ہے، جبکہ منظر نامے رشنا عابدی، اشتیال عباسی اور خود عامر رضا کے تخیل کی پیشکش ہیں۔ فلم بول کے بعد ماہرہ خان کی یہ تیسری ایسی فلم ہے جو پاکستان کے نوجوانوں کے جذباتی مسائل کی عکاسی کرتی ہے۔ گیتوں، قص اور روئینش سے بھرپور یہ شاہکار دیکھنا نہ بھولئے کیونکہ ڈراموں کے مقبول اداکاروں شہزاد منور صدیقی، عدیل حسین اور ماہرہ نے یہاں بھی کامیابی کے جھنڈے گاڑے ہیں۔ فلم کے بڑے پردے پر بھی یقیناً ان کی اداکاری شائقین کا دل موہ لے گی۔



ART FILMS AND THE VISION FACTORY FILMS
PRESENTS

RAJEEV NUSAIN HARIRA KHAN ENKENTIAN MUNGAR SONIA JEDAN

HO MANN JAHAN

ستاروں کے محفل

نادیہ حسین
جدی



11 جنوری

آپ نادیہ کو ماڈل، اداکارہ، میزبان، ڈانسکسٹ، فیشن ڈیزائنر کی حیثیت سے جانتے ہیں اس دور ناکمل فنکارہ کی تاریخ پیدائش 11 جنوری ہے۔ نادیہ آپ کو سالگرہ مبارک

22 مئی 21

برج جوزا



برج جوزا کی صفت متحرک ہوتی ہے اور اس میں بڑی ہم گیری ملتی باقی جاتی ہے۔ آپ دوسری شخصیت کے مالک ہوتے ہیں۔ آپ کی دلچسپی ایک وقت کی شہوں میں ہوتی ہیں اور اکثر ان سب کا انتظام بخیر و خوبی کر لیتے ہیں۔ اس سال بھی آپ خوش و خرم رہیں گے۔ روحانیت طبیعت پر غالب رہے گی۔ جدت پسندی کے نئے طریقے بھی سوچیں گے۔

21 اپریل 21 مئی

برج ثور



آپ کی مشہور قوت ارادی آپ کی صفات میں اضافہ کرنے کی۔ آپ ایک وقت حقیقت پسند اور تخیلاتی ہوتے ہیں۔ دوسروں کا اثر جلد ہی قبول کر لیتے ہیں۔ جس شعبے میں کام کریں گے کامیابیاں ہمیشہ کے خوش ہو جائیں گے انعامی باغ، لائبریری یا نئی ملازمت بھی ملنے والی ہے جو کئی مسائل دور کر دے گی۔ روحانی تعلقات پر نظر ثانی کی ضرورت ہے۔

21 مارچ 20 اپریل

برج حمل



اس برج کے زیر اثر پیدا ہونے والے فطری طور پر بڑے سمجھدار ہوتے ہیں۔ ان کی سوجھ بوجھ خاص طرح کی ہوتی ہے۔ ان لوگوں کو مختلف ملکوں کی تاریخ، سیاست، علمی تحقیق اور جغرافیہ سے دلچسپی ہوتی ہے۔ اس سال آپ کی ان مقامات میں دلچسپی بڑھے گی۔ روحانی معاملات میں محنت سے دل سے دوسرے فریق کی بات سنی ہوگی۔

24 اگست 23 ستمبر

برج سنبلہ



آپ میں دوستی کا جذبہ بڑھے گا۔ ملنے جلنے والوں میں مفلس لوگوں کا فرق جاننے اور نقصان اٹھانے کے۔ اس سال حقیقت پسندی کا رجحان غالب رہے گا۔ فراخ دلی بڑھے گی۔ اس برج کے پہلے دور میں پیدا ہونے والے بہت شائستہ مزاج رکھتے ہیں۔ بس انہیں آگاہی ملتی چاہئے۔ سنبلہ خواتین قانون، شہادت، نظم و نسق، ادب و صحافت اور تجارت میں کامیاب رہ سکتی ہیں۔

24 جولائی 23 اگست

برج اسد



برج اسد اپنا عنصر آگ رکھتا ہے اور اس کی صفت غیر تغیر پذیر ہے اس لئے یہ تبدیلیوں کو پسند نہیں کرتا۔ آپ میں حکم کا عنصر نمایاں ہوتا ہے۔ قوت ارادی اور عزم اس سال بھی بڑھے گا۔ علمی اور کم مرتبہ چیزوں کو آپ پسند نہیں کریں گے۔ شاپنگ کرنے وقت غریب پر ضرور نظر رکھئے۔ جس کام کو شروع کریں گے قویہ سے مکمل کر لیں گے۔ اس سال بچوں کی خوشیاں ملنے کا امکان ہے۔

22 جون 23 جولائی



آپ کی ذہانت، باریک بینی اور نکتہ دہی اس سال بھی آپ کے حق میں جاری ہے۔ اپنے مزاج، تقریر اور گفتگو سے دوسروں کو متاثر کرنے میں کامیابی حاصل کریں گے۔ طبیعت میں غرور پیدا ہوگا جو نقصان کا اندیشہ ظاہر کر رہا ہے۔ نکتہ چینی بھی ہوگی، گھبراہٹ سے مت، اپنا مشن بزرگوں کی دعاؤں اور خیر خواہوں کے مشورے سے جاری رکھیں۔

23 نومبر 21 دسمبر

برج قوس



اس برج کے تحت پیدا ہونے والی شخصیات بڑے اچھے کارکن، نڈر اور ارادے کے پکے ہوتے ہیں۔ آپ اس سال اپنی انہی خوبیوں کے باعث کامیابیاں کمائیں گے۔ قوس خواتین میں ساف کوئی اور بے تکلفی بڑھے گی۔ بعض اوقات شدید روغنمل پریشان کر سکتا ہے مگر یہ سال مجموعی طور پر اچھا ہے۔ آپ ہموار کر لیں گے۔

24 اکتوبر 22 نومبر

برج عقرب



عقرب افراد متحمل مزاج اور ثابت قدم ہوتے ہیں لیکن انتہا پسند بھی ہوتے ہیں۔ اس سال کئی نئے دوست بنیں گے۔ پرانے دوست گھڑیں گے۔ صاف کوئی بڑھے گی، وفا شعاری بڑھے گی اور مزاج میں راز کی گہرائی کا ہونا تو آپ کے برج کی نشانی ہے۔ آپ کے سامنے کوئی جھوٹ نہیں بول سکتا۔ اپنی دوسری شخصیت کی وجہ سے نقصان اور فائدہ سے دونوں ہا آسانی حاصل لیں گے۔

24 ستمبر 23 اکتوبر



اس سال آپ کی دوراندیشی رنگ لائے گی اور توقعات پوری ہونے کا امکان ہے۔ اپنے دوستوں کے حلقے میں مقبولیت بھی بڑھے گی اور کوئی دیا امتداد دوست مالی فائدہ مثلاً تجارت میں آپ کا مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ نئی ملازمت ملنے کا امکان بھی ہے۔ اس سال دل توڑنے کے امکان زیادہ نظر آ رہے ہیں۔ اپنی طبیعت کی مادیت پرستی کو ذرا کم کریں۔

20 فروری 20 مارچ

برج حوت



آپ غیر معمولی طور پر حساس ہیں۔ عام طور پر تنہائی کا احساس ستاتا رہتا ہے مگر اس سال سے احباب آپ کے حلقے میں شامل ہو رہے ہیں جو آپ کے غیر خواہ بھی ہیں۔ اپنی تخیلاتی صلاحیتوں کو بیدار کر سکیں گے۔ نیا کام مالی فائدہ دے سکتا ہے۔ آپ کی حوصلہ افزائی ہو سکتی ہے۔ فنون الحلیہ سے وابستہ افراد کو مقبولیت مل سکے گی۔ رکے ہوئے کام تکمیل کو پہنچیں گے۔

21 جنوری 19 فروری

برج دلو



آپ فطری طور پر سمجھدار ہیں۔ نئے منصوبے بنائیں گے اور انفرادیت پسندی سے کام لیں گے تو دلی اطمینان بھی نصیب ہوگا۔ اس سال اپنا تنقیدی جائزہ لیں گے اور بہتر فیصلے کر سکیں گے۔ طبیعت کا دور خانہ تعلقات کو متاثر کر سکتا ہے۔ شخصیت کی کشش بڑھے گی۔ لوگ آپ پر اعتماد کرنے لگیں گے۔ تیز رفتاری سے اپنے مقاصد حاصل کر لیں گے۔

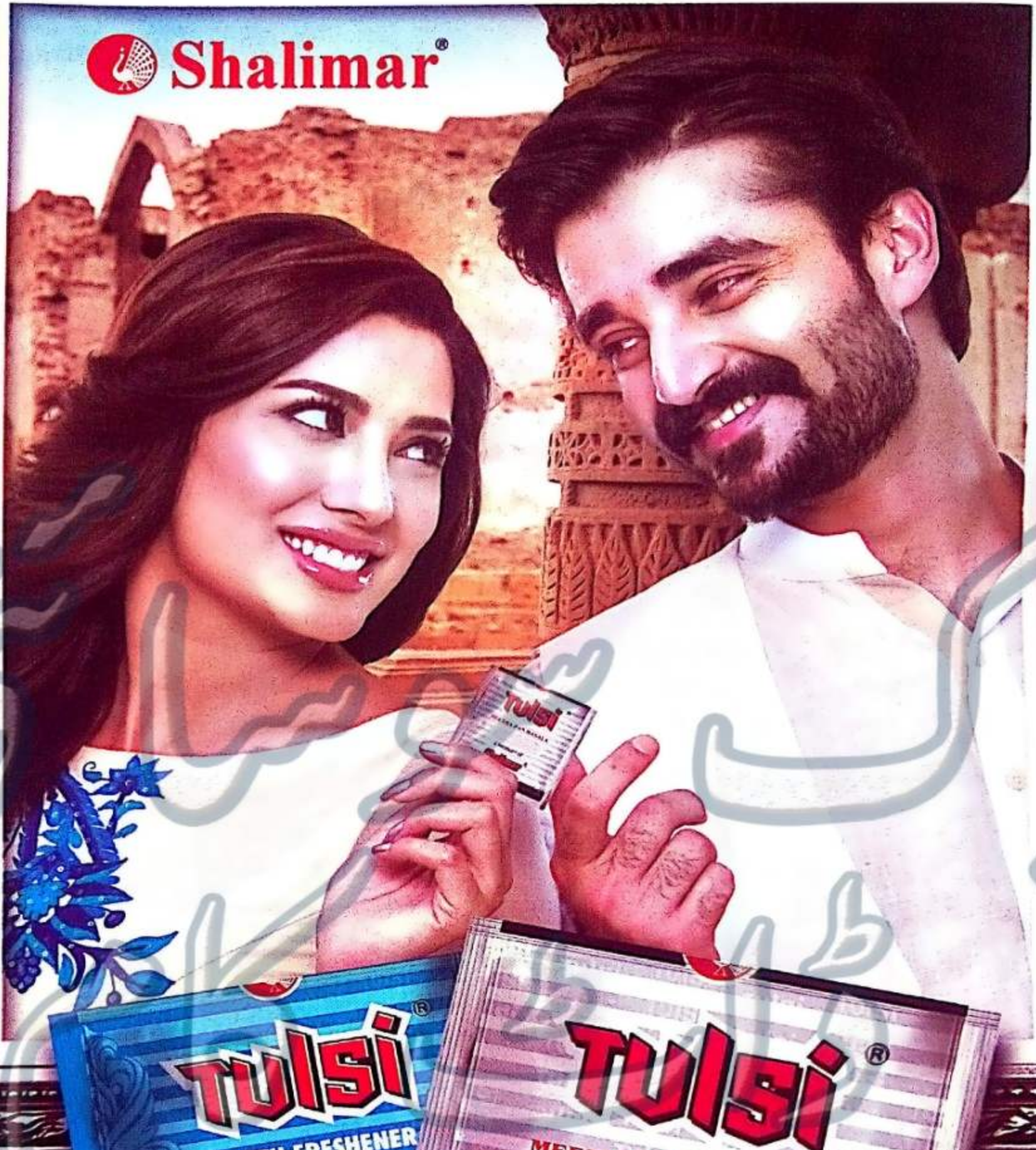
22 دسمبر 20 جنوری

برج جدی



آپ انہی چنی چنی صلاحیتوں کے مالک ہیں اس سال اپنی سوجھ بوجھ سے جائیداد خرید سکتے ہیں۔ کاروبار بڑھا سکتے ہیں اور ملازمت پیش افراد نئی ملازمت حاصل کر سکتے ہیں۔ طبیعت پر تنقید کی طاری رہے گی۔ آپ کی زندگی کا دوسرا حصہ پہلے کی نسبت زیادہ بہتر اور پُر آسائش ہوگا۔ قدامت پسندی آپ کو پسند ہے ولی کی ترقی کو کم کریں۔ دیرینہ مقبولیت کمو دیں گے۔

 **Shalimar®**



مجم جسے لاجواب کہتے ہیں

 **READING**
Section



Dalda **CUP SHUP**
Liquid Tea Whitener



رشتے ہیں گپ شپ سے
چائے ہو کپ شپ سے!



READING
Section