

ڈاڈا کا دسترخوان

2014

نومبر



WWW.PAKSOCIETY.COM

فہرست

گھرواری

- 76 کاؤچ، نرم و گداز احساس کا نام
78 بیکنگ پاؤڈر، ہرن مولا
80 چینی آرائش کا ثقافتی رنگ

باغبانی

- 81 اپنی سبزی خود گائیں

تعلق خاطر

- 86 بزرگوں کا ہاتھ تھامنے

میرا بچپن آون

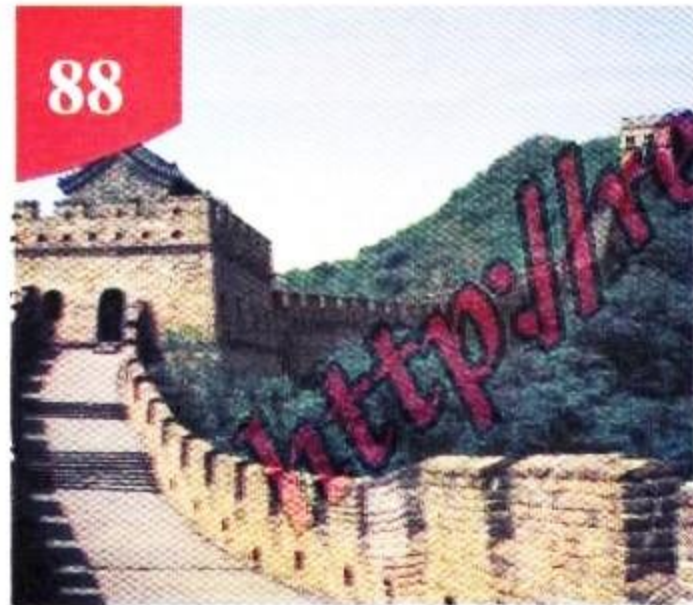
- 87 ایک یونیٹ بکس...

لائٹ / کیمہ / ایکشن

- 92 مایا علی... انٹرویو

ریستوران ریویو

- 90 چینی کھانوں کے ماہر...



88

سیر و سیاحت

- 88 عوامی جمہوریہ چین



ریسیپز سیکشن

- 36 چکن کارن اور نوڈلز سوپ
37 چائیمیز نوڈلز سلاد
38 اٹلی چکن ونگز
39 کنگ پاؤ پرائز
40 شیز وان فٹ
41 چکن چوپ سوئے
42 چائیمیز کنڈ و بیف
43 چائنا گراس پڈنگ
44 لوگی کا سوپ
45 پیرسکھ مصلحہ
46 ویکٹریبل بین کیک
47 زنگر چکن برگر
48 افغانی تگہ ان گریوی
49 وائٹ چکن کڑاہی
52 چکن تیرمییا کی
53 چیمیز فرائیڈ رائس
54 پیرا لو پاک
55 چینی گوشت
56 آلودہی کرھی
57 گوشت کی کھجوری
58 چکن ونڈالو
59 کھٹے بیٹھے آلو
60 لیپیز کباب
61 بیکڈ پائن اپیل
62 کھجور کا شیک
63 ریڈ ویلوت کپ کیک
64 انڈے کا شاہی حلوہ
65 چائیمیز کھانے (ریڈرز سیچر)

کھانسی صحت آخزلاند

- 12 چند ہری بھری سبزیاں...
16 چاکلیٹ رکھے چوکس و توانا

ریڈرز اسپیشل

- 70 گھریلو ترکیبیں
72 حسرت ان غنچوں پہ ہے
73 سفر نامہ

مخ زبیا

- 18 گلابی پیراہن
20 بال تو قیمتی ہیں
22 گلیر نیل پالش
24 آنکھوں کی کشش کا راز

صحت عامہ

- 26 نئے کپڑوں سے الرجی
28 جکو بلو با
30 زونوس، حیاتیاتی حملہ
32 جم چھوڑیں جاگنگ کریں

آپ کی ڈاکٹر

- 33 جسمین رانا... سائیکو تھراپسٹ

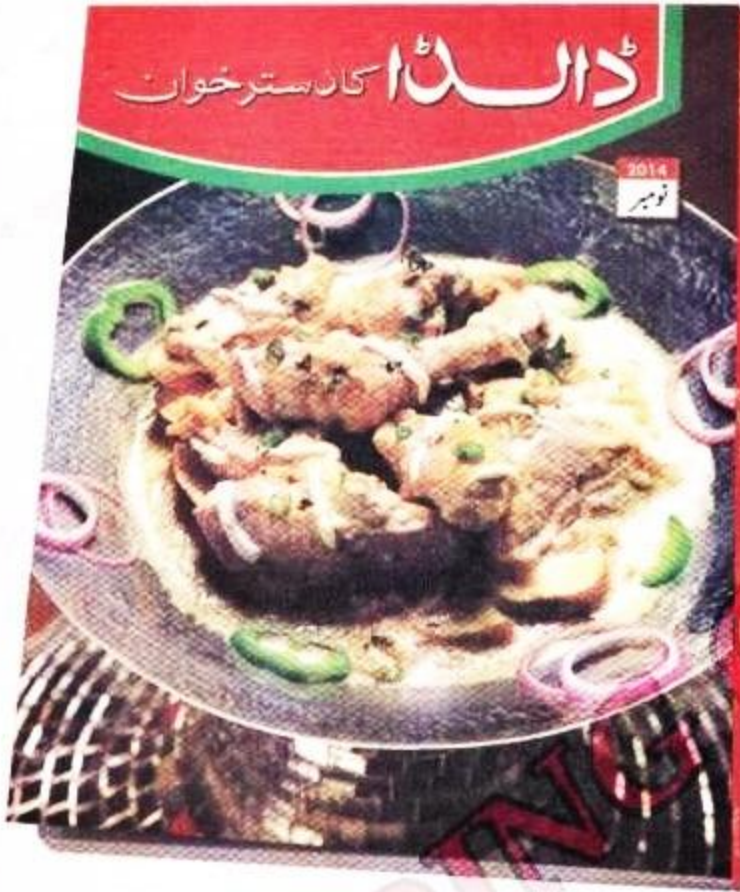
مستقل سلسلہ

- 10 ادارہ
11 آپ کی رائے
35 آج کیا پکائیں
74 پاکستانی ثقافت
82 ڈاڈا ایڈوانزری سروس
84 غزل
85 افسانے
94 شہر نامہ
96 ریویوز
98 ستاروں کی محفل

اداریہ

قیمت 140 روپے شمارہ نمبر 45، نومبر 2014

معزز قارئین!
السلام علیکم



عید الاضحیٰ کے خاص شمارے پر آپ نے ہماری سوچ سے زیادہ پسندیدگی کا اظہار کیا ہے، جس کے لئے ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔ یوں تو ڈالدا کا دسترخوان کی کوشش ہوتی ہے کہ ہر مرتبہ شمارے میں کوئی ایسی خاص بات ہو جو ہمارے قارئین کا ہم سے رشتہ مضبوطی سے جوڑے رکھے۔ اس کوشش میں ڈالدا ایڈوائزر کی سرورس کہاں تک کامیاب رہی ہے یہ تو اس شمارے کو پڑھنے کے بعد ہی آپ بتائیں گے۔

اس بار ہم نے سوچا کہ کیوں نہ اس شمارے کو ہم ریڈرز ایپیلیشن بنادیں اور ماشا اللہ اس سلسلے میں ہمیں آپ کی جانب سے جتنی بھرپور پذیرائی ملی اس کی تو کوئی مثال ہی نہیں۔ بے تحاشہ فون کالز، ای میلز اور خطوط کے ذریعے بھیجی جانے والی آپ کی تراکیب، آرٹیکلز، سفر نامے اور بہت کچھ۔ جس نے ہمیں اپنے قارئین کی بھرپور محبت کا احساس دلایا۔ اور ہمیں پتا چلا کہ آپ ڈالدا کا دسترخوان کو کتنی توجہ سے پڑھتے ہیں۔

اس بار سردیوں کی آمد کو ہم نے تازہ سبزیوں سے بنائی جانے والی چائینیز تراکیب سے خوش آمدید کہا ہے اور ظاہر ہے عید الاضحیٰ کا ڈھیروں ڈھیر گوشت دیکھنے اور کھانے کے بعد سبزیوں کو دیکھنا اور کھانا یقیناً بہت مزہ دے گا۔ اس شمارے میں آپ کی اپنی چیزوں کے علاوہ خصوصی طور پر معلومات کا خزانہ لئے ہوئے آرٹیکلز بھی آپ کی توجہ کے منتظر ہیں۔ اس خاص شمارے کے بارے میں ہمیں اپنی رائے سے ضرور آگاہ کیجیے گا۔

سرورق وائٹ چیکن کڑاہی

پبلشر
ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ

ایڈیٹر
شاہین ملک

کری ایٹو ایڈیٹر پروڈکشن مینیجر
عمران فاروق

خط و کتابت کا پتہ:

REVELATION INC.
2nd, 210 فلور، کنٹینن سینٹر، خیابان روی،
بلاک نمبر 5، کنٹینن، کراچی (75600)
ای۔میل: dkd@revelationinc.co
فون نمبر: 021-35304425-6
فیکس: 021-35304427

ایڈورٹائزنگ مینیجر
منور شریف
0323-2395990

ڈسٹری بیوشن مینیجر
شیخ مشتاق احمد
0300-2275193

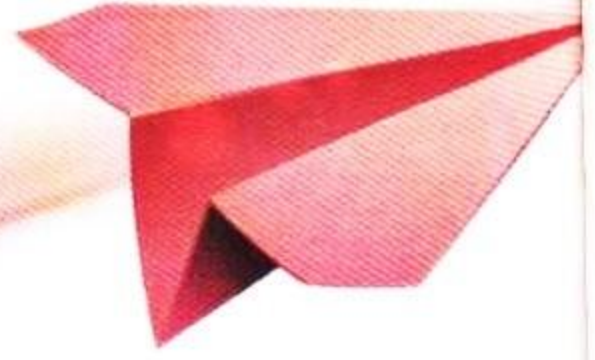


ڈالدا ایڈوائزر کی سرورس
ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

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 ڈیزائننگ انڈسٹری سے چھپوا کر شائع کیا۔

آپ کی رائے



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

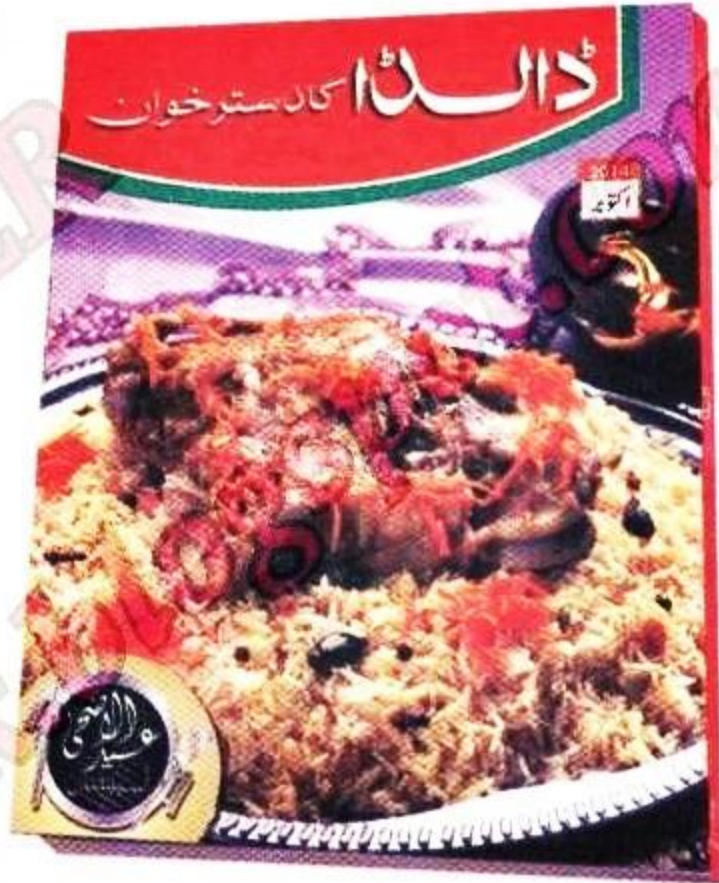
ترتیب دیئے گئے فرنیچر کی تصاویر بھی شائع کیں جو بہت خوبصورت لگیں۔ ان تصاویر میں پاکستانیت نظر آتی ہے۔ خاص کر ان کے کوشن اور صوفے کی گدیوں کی ڈیزائننگ خوب تھی۔

اکتوبر کے شمارے میں گھر کے اک پیار سا خاص اچھی اردو میں جامع انداز سے لکھا ہوا مضمون ہے۔ جس میں روایتی اسلوب آرائش سے لے کر فرنیچر کمرے کی روشنیاں، تازہ مصنوعی پھولوں یا پھولوں کی آرائش کا ذکر خوبی سے کیا گیا ہے۔

مریم خالد... لاہور

جموں اور ماتھا پٹی کے رجحان اور ڈیزائن بھی دیکھنے کو ملے جو اچھے لگ رہے ہیں۔ ٹماٹو فیشل ماسک اچھا مضمون ہے جس سے وہ مثال سچ ثابت ہوتی ہے کہ ہینگ لگے نہ چھٹری رنگ بھی آئے چوکھا۔ ہر گھر میں روزانہ کی ہنڈیا کے لئے ٹماٹو آتے ہی ہیں کیا ہی بات ہے چند ٹماٹو علیحدہ کر کے ہوم میڈ فیشل لے لینا، شکر یہ ڈالڈا!

ہما انجم... عمرکوٹ



ریسیپز نہایت عمدہ ہیں

اکبری ران افغانی تگہ بوٹی، اچاری چائیں، بیف کڑاہی، کناکٹ بریانی، ڈیکش بوٹی اور پودینہ رائتہ کمال کی ترکیب ہیں۔ عید کا گوشت اکٹھا کر کے نت نئی چیزیں بنانے کا یہ خیال بہت اچھا ہے۔

شکیلہ اسلم... ملتان

ریڈرز ریسپی کی تصویر کا کیا کہنا

یوں تو عید الاضحیٰ کے موقع پر آپ نے گوشت کی بہت اچھی ریسیپز دیں مجھے اکبری ران فریڈ مٹن پارے خوش رنگ شامی کباب کی ترکیب بھی بہت اچھی لگیں مگر اسٹفڈ مرچوں کی تصویر بہت شاندار ہے۔

سملی خورشید... مظفر گڑھ

آپ کے ڈاکٹر جس کی سب کو ضرورت ہے

میں ڈالڈا کا دسترخوان میں شائع ہونے والے دو ڈاکٹروں کے انٹرویوز کی طرف توجہ دلانا چاہتی ہوں۔ ستمبر کے شمارے میں پروفیسر ڈاکٹر سید علی نصر عسکری کا انٹرویو شائع کیا ہے۔ جو اپنی نوعیت کا بہترین انٹرویو ہے۔ ڈاکٹر صاحب نے خواتین اور بچوں کی صحت سے متعلق چھوٹے بڑے کئی مسائل پر بات کی اور ان کا ہر جملہ مشعل راہ ہے۔ میں نے فون پر آپ کے ادارے سے ان ڈاکٹر صاحب کا فون نمبر لیا اور ذاتی ملاقات کے بعد اپنی تکالیف بیان کیں۔ الحمد للہ مجھے افاقہ ہو رہا ہے۔ ایسے ڈاکٹرز کے بارے میں لکھنا اور پھر معلومات بہم پہنچانا صدقہ جاریہ سے کم نہیں۔

اکتوبر کے شمارے میں ڈاکٹر آمنہ نجیب کا انٹرویو خواتین کے لئے بے حد کارآمد ہے۔ آئندہ کبھی بچوں کے ڈاکٹر سے انٹرویو کیجئے گا۔ آمنہ سعید فیصل آباد

گھر داری کے مضامین اچھے لگے

ستمبر میں آپ نے فرنیچر ڈیزائنر اربعہ حسن کا انٹرویو شائع کیا ہے اور ان کے

سیر و سیاحت دلچسپ سلسلہ ہے

شام... شاندار تہذیب کا گہوارہ ایک سیر حاصل سفر نامہ ہے۔ مریم باجوہ نے شام کی سیر کو بہت عمدگی سے لکھا ہے۔ شام کے مختلف علاقوں حلب، مالولہ اور سوق الحمیدیہ کے ساتھ شام کے ساحلی علاقوں کا احوال بہت مہارت سے لکھا گیا۔ پڑھ کر لطف آ گیا۔

صائمہ ارشاد... اسلام آباد

شادی مبارک کے صفحات دلچسپ تھے

ٹماٹو فیشل سے برائڈل میک اپ تک ایک صفحہ اور اس کی ہر ہر سطر دلچسپ مواد پر مشتمل ہے۔ ٹائٹل تو بہت ہی اچھا ہے۔

اظہار تعزیت

صغیرہ بانو شیریں صاحبہ قضائے الہی سے انتقال فرما گئی ہیں۔ دہلی کے سادات گھرانے سے تعلق رکھنے والی صغیرہ صاحبہ ہرٹل میڈیسن میں مہارت رکھتی تھیں۔ ڈالڈا کا دسترخوان میں آپ نے متعدد بار ان کے مضامین پڑھے۔ قارئین سے التماس ہے کہ مرحومہ کے لئے سورۃ فاتحہ پڑھ کر ایصال ثواب کریں۔ اللہ تبارک و تعالیٰ انہیں اپنے جوار رحمت میں جگہ دے (آمین)

”ضروری بات“

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

عید الاضحیٰ اچیشل پسند آیا

قربانی کا فلسفہ سے لے کر بڑی عید منانے کے چھوٹے چھوٹے گز بقبرہ عید بارہی کیو پارٹی کے بنا لگے ادھوری اور بقبرہ عید کی تواضع مٹھائیوں کے ساتھ پڑھ کر لطف آ گیا۔

ناہید خان... حیدر آباد

عید الاضحیٰ اور شادی مبارک خوب ہے

قربانی کا فلسفہ اور بڑی عید منانے کے چھوٹے چھوٹے گز اور بارہی کیو پارٹی اچھے مضامین تھے جن سے نوجوان اور نئی پکانے والی خواتین یقیناً بہت کچھ سیکھ سکتی ہیں۔ شادی مبارک کے مضامین میں جانا ہے سسرال رکھتی ہے سیکے کی لاج بہت تفصیل سے لکھا گیا مضمون ہے اور بہت حد تک معلوماتی بھی اسی سلسلے کا دوسرا مضمون ’یکہ‘ جموں اور ماتھا پٹی بھی کم دلچسپ نہیں۔ یہی تو ہے سچے سنورنے کا دن میں آپ نے کراچی لاہور اور اسلام آباد کے علاوہ فیصل آباد کی ماہرین حسن سے بات چیت کی۔ یہ بھی اچھا کیا کہ شادی ویسے اور مٹھنی کے میک اپ کے معروضوں کا ذکر بھی کر دیا۔ ماریہ اولیس... کوٹری

رخ زیا اور شادی مبارک چھانگئے

شادی مبارک کے سلسلے میں، یہی تو ہے سچے سنورنے کا دن بہت جا ذبیت اور کوشش رکھتا ہے۔ میرے بھائی کی شادی سر پر ہے۔ آپ نے مختلف ماہرین حسن کا تعارف شائع کر کے ہمارے لئے آسانی کر دی۔ ’یکہ‘

چند ہری سبزیاں

ان سے بنتے ہیں کئی طرح کے چائینیز کھانے

ہرے مصالحوں میں ہرے دھننے، پودینے سے بات آگے بڑھ چکی ہے۔ اب ہم تھام، ڈل، اور یگانو، بیج، روز میری، پارسلے، اپیل منٹ، چاؤ ز اور باسل کو بھی اپنے کھانوں میں شامل کرنے لگے ہیں۔ اسی طرح سات ہزار ملین قبل مسیح میں انسانی معاشرہ زراعت سے روشناس ہوا اور اس کے ذریعے سے اس نے اناج کو دریافت کیا۔ اس عہد سے شکار کے میدانوں کی جگہ کھیتوں نے لے لی، اور اس کی غذا میں سبزیوں کا اضافہ ہو گیا۔ قدیم چین میں کھانا پکانے، اسے ذائقہ دار بنانے میں زیادہ دلچسپی لی جاتی تھی۔ یہ کھانے کو صحت کے ساتھ منسلک کرتے چلے آ رہے ہیں۔ اس لئے ان کے ہاں تازہ سبزیاں زیادہ پسند کی جاتی ہیں اور یہ لوگ گوشت کی کمی کو پورا کرنے کے لئے سویا پروٹین استعمال کرتے ہیں۔ غرضیکہ چینی کھانوں میں بھی متعدد ہری سبزیاں استعمال ہوتی ہیں جنہیں دنیا بھر کے شائقین فوڈن ڈائننگ میں بھی پسند کرتے ہیں۔ بات بند گو بھی اور پاک سے آگے بڑھ چکی ہے۔ ذیل میں ہم چند خاص سبزیوں کا حوالہ پیش کر رہے ہیں۔

ہیں جبکہ تھے مومے اور سخت نہیں ہوتے۔

چائینیز پاک

(Chinese Spinach)

یہ چینی پاک ہے اسے Swamp Cabbage بھی کہتے ہیں۔ جنوبی چین میں اسے Tong Choy کہا جاتا ہے اسے سلاد کے علاوہ پکا کر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

واٹر کرسس

(Watercress)

یہ Sai Yong Choy کے نام سے جانی پہچانی سبزی ہے۔ اس میں موجود سلفر کی وجہ سے اس کی خوشبو اور ذائقے میں انوکھا پن ملتا ہے۔ یہ آئیوڈین، آئرن، کیلشیم اور فولک ایسڈ پر مشتمل سبزی ہے اسے اسٹریس کو کم کرنے کے لیے کھایا جاتا ہے۔

چائینیز لیٹس

(Chinese lettuce)

تائیوان میں اسے Choy اور جنوبی چین میں Yan Mak Choy کہا جاتا ہے۔ یہ نوخیز پتے بہت نرم و ملائم ہوتے ہیں۔ ان کے Stalks کر کرے ہوتے ہیں۔ یہ سلاد میں سلاد کے پتے lettuce جیسے دکھائی دیتے ہیں۔ ان کے پتے قدرے لمبے ہوتے ہیں اور ذائقہ میں اس سے بہت مختلف نہیں۔



کوبھی (Cabbage)

اس کو بھی کوچینی زبان میں Yeah Choy بھی کہا جاتا ہے۔ یہ کاربوہائیڈریٹس اور چکنائی کو توازن کے ساتھ جزو بدن بنانے میں مدد دیتی ہے۔

چائینیز بروکولی (Chinese Broccoli)

چین کے مقامی باشندے اسے Kailan پکارتے ہیں۔ یہ پتوں والی سبزی ہے جس کے تھے قدرے مومے ہوتے ہیں۔ اسے جنوبی چین کے کھانوں میں وسیع پیمانے پر استعمال کیا جاتا ہے۔

رپسیڈ لیوز (Rapeseed leaves)

یہ سبزی خوردنی تیل کا موثر ترین ذریعہ بھی ہے۔ اسے چینی زبان میں Yau Choy کہا جاتا ہے۔ اس کے پھول پیلے رنگ کے ہوتے



بروکولی (Broccoli)

اہل چین اس سبزی کو Sai lan Farr بھی کہتے ہیں۔ یہ بروکولی کو پھول کی مانند تشبیہ دیتے ہیں۔ lan کے معنی Orchid ہیں جو انتہائی نباتاتی پودا ہے جس میں پھول لگتے ہیں جبکہ sai کے معنی جنوب کے ہیں۔



ناپا کوبھی (Napa Cabbage)

جنوبی چین میں اس سبزی کو Siu Choy پکارا جاتا ہے۔ چین کے علاوہ کوریا کے باشندے اپنی روایتی ڈش Kimchi میں اسے استعمال کرتے ہیں۔



Feathery Mild....
as your Child.
Natural 'N Mild



Babi Mild

Natural 'N Mild

Lotions

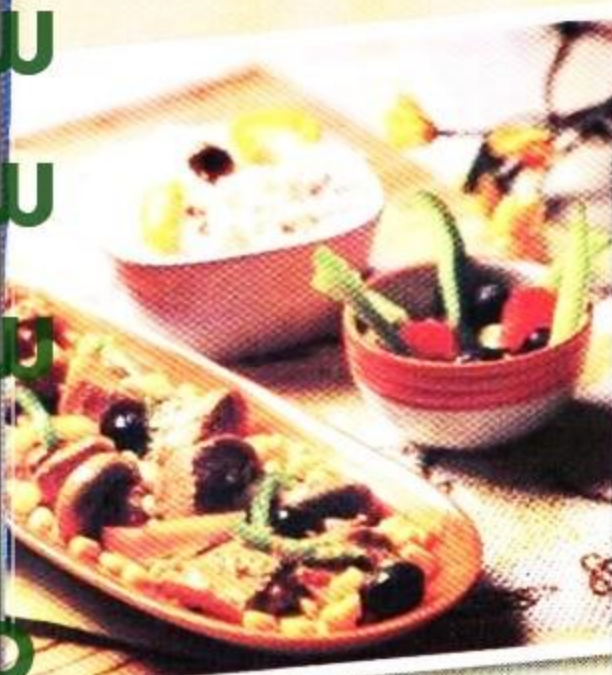
Double Milk Protein **Plus++**

Sweety Pink Plus+

Lotion with UV filter contains Milk protein and Soy milk protein extracts to moisturize and soften your baby's skin.

Enriched with Natural Shea butter and Vitamin E, an effective way to smooth and nourish your baby's skin.





ڈالدا اولیو آئل

کے ذائقہ میں اضافہ کا سبب ہے بلکہ صحت بخش دن کا خوبصورت آغاز بھی، یہی نہیں بلکہ ٹین، جو یا گندم کی روٹی تیار کرنے کے بعد اس پر اولیو آئل لگائیں، اچلتے ہوئے چاولوں میں فروٹ اور سبزیوں کی سلاد میں حتیٰ کہ بچوں اور بڑوں کے پسندیدہ پاستا کے ساتھ بھی اسے بے حد پسند کیا جاتا ہے۔ اسی طرح دوپہر اور رات کے کھانے میں اسٹرفرائنگ، شیلو فرائنگ اور ہر قسم کے چاول، اسٹیو اور کرمی کی تیاری میں استعمال کیا جائے تو کھانوں کو مزید تازہ اولیو آئل کا ذائقہ اور گھر بھر کو صحت اور توانائی کی فراہمی کا اعلیٰ ترین ذریعہ ہے۔

ساتھ امپورٹ کیا جاتا ہے اور ہر خاتون خانہ کی ضرورت اور سہولت کے مطابق بوتلز اور ٹرے میں دستیاب ہے۔ ڈالدا اولیو آئل کے دو ورنٹ ڈالدا ایکسٹرا اور جن اولیو آئل اور ڈالدا پویمس۔ براہ راست استعمال سے لے کر درمیانی آنچ پر کی جانے والی کوکنگ حتیٰ کہ ڈیپ فرائنگ میں بھی بہترین نتائج کو یقینی بناتے ہیں۔ کھانوں کے لذیذ ذائقے اور صحت کے حوالے سے اولیو آئل کی افادیت کے اصل معنوں میں حصول کے لئے ڈالدا اولیو آئل بہترین انتخاب ہے۔ صحت کے حوالے سے اولیو آئل میں شفاء کے عنصر سے انکار ممکن ہی نہیں ہے۔ سائنسی تحقیقات بھی اس بات کا اعتراف کرتی ہیں کہ صحت کے حصول اور تحفظ کے اعتبار سے یہ قدرت کا انمول تحفہ ہے۔

خون میں موجود فیش کے تناسب کو متوازن رکھنے، ذیابیطس سے ہونے والے نقصانات پر قابو پانے کے علاوہ جسم میں کئی اقسام کے کینسر کے خلاف قوت مدافعت کو مستحکم بنانے میں اولیو آئل بہت موثر کردار ادا کرتا ہے۔ ہائپرٹینشن کی تیزی سے بڑھتی ہوئی شرح یقیناً ایک بہت بڑا مسئلہ ہے۔ صحت بخش طرز زندگی اور اولیو آئل کا استعمال خون کی شریانوں میں بن جانے والے کلوس اور امراض قلب سے بچاؤ میں مفید ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کے مرض پر قابو پالیا جائے تو ہارٹ ایک، اسٹروکس اور ایسے کئی مہلک امراض سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔

روزمرہ خوراک میں ناشتہ کے وقت دودھ اور دلیہ میں ایکسٹرا اور جن اولیو آئل کی تھوڑی سی مقدار نہ صرف اس

صحت کے حوالے سے اولیو کی افادیت سے کون واقف نہیں لیکن چند دہائیوں قبل بہت سی چیزیں محض معلومات کے دائرے میں مقید رہی ہیں۔ جدت پسندی جس سبب رفتاری سے آج ہماری زندگی کا حصہ بنتی جا رہی ہے پہلے کبھی نہ تھی۔ روشن پہلو یہ ہے کہ اس ضمن میں صحت کا شعبہ جس میں انفرادی سطح پر عملی اقدامات کا تسلسل دیکھنے میں آتا ہے بہت حوصلہ افزاء ہے۔ دیگر کے ہمراہ یہ محرکات اولیو آئل کو ہماری روزمرہ خوراک کا حصہ بنانے میں اہم کردار ادا کر رہے ہیں۔ خدا نخواستہ کسی بھی بیماری کا شکار ہونے پر مریض خود اس کی وجوہات، احتیاط اور علاج کے بارے میں جاننا چاہتے ہیں۔ نوجوانوں اور درمیانی عمر کے افراد سے لے کر بڑی عمر کے افراد بھی کھانے پینے سے قبل اس پر دھیان دیتے ہیں کہ ان کھانوں کا انتخاب کیا جائے جو صحت بخش ہوں اور ان میں استعمال ہونے والے اجزاء ان کی صحت پر مثبت اثرات مرتب کریں۔ غیر ملکی کھانوں کا رواج کہیں یا کبھی ایسی کیوزین جلد مقبول عام ہو رہی ہیں جن میں اجزاء اور پکانے کی ترکیب غذائیت کی بھرپور فراہمی کا ذریعہ بن سکے۔ یہی وجہ ہے کہ ہمارے ہاتھ چائیز کھانوں سے ہر خاص و عام مانوس ہے اسی طرح دیگر غیر ملکی کھانے جن میں اکثر صحت بخش اجزاء کے استعمال اور پکانے کے مخصوص طریقوں کی بدولت یقیناً بہت صحت بخش ہیں مقبول عام ہونے جا رہے ہیں۔ اسی طرح اولیو آئل، اس کی افادیت اور خواص بھی تحریر اور گفتگو سے باہر آ کر ہماری زندگی کا حصہ بن چکا ہے۔ جس دن سے دکانوں کے شیلف پر ڈالدا اولیو آئل نظر آیا تو پھر انتخاب بہت ہی آسان ہو گیا۔ ڈالدا جس پر نسلوں کا بھروسہ ہے اسے تازہ اولیو سے تیار کیا گیا اولیو آئل ڈالدا کے نام کے



ڈارک چاکلیٹ رکھے چوکس وتوانا

یہ امراض قلب اور جوڑوں کے درد میں افاقہ دیتا ہے

ماہرین کی رائے اور طبی ماہرین کی ہدایت سے چوکس رکھنا بہتر ہے۔
ماہرین کی رائے اور طبی ماہرین کی ہدایت سے چوکس رکھنا بہتر ہے۔
ماہرین کی رائے اور طبی ماہرین کی ہدایت سے چوکس رکھنا بہتر ہے۔

آئی۔ امریکن ہارٹ جرنل کی رپورٹ کے مطابق Cocoa میں ایسے Polyphenols نامی ایک مرکب پایا جاتا ہے جو آکسیڈینٹس کو کم کرتا ہے اور پیری فیبرل شریانوں میں خون کے بہاؤ کو بہتر بناتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ سیاہ چاکلیٹ میں 85 فیصد Cocoa موجود ہوتا ہے جن کے باعث اس میں پولی فینولز بھرپور مقدار میں پائے جاتے ہیں جبکہ ملک چاکلیٹ میں یہ 30 فیصد کی حد تک پایا جاتا ہے۔ فی الوقت تو ان تجربات کے نتائج کی بہتری کو درمیانے درجے کی کامیابی تصور کیا جا رہا ہے۔ Sapienza یونیورسٹی آف روم اٹلی کے اسٹنٹ پروفیسر ڈاکٹر لورینزو لوفریڈو کہتے ہیں ”خون کے بہاؤ میں ایک گیس نائٹرو آکسائیڈ کی سطح بہت اہم کردار ادا کرتی ہے۔ اس کی سطح اس وقت بلند تھی جب مریض کو سیاہ چاکلیٹ دی گئی تھی جبکہ دیگر آکسیڈینٹس ہائیپوکیٹیک لیبارٹری کے تجربات کے تحت نائٹریک آکسائیڈ کی بلند سطح پیری فیبرل شریانوں کو کھولنے میں مددگار ہوتی ہے اور اس کی وجہ سے مریض کو چلنے میں سہولت اور آسانی محسوس ہوتی ہے۔“

سیاہ چاکلیٹ نہ صرف مزے میں اعلیٰ ہے بلکہ یہ کھانے والے کو صحت بخش اور توانا بھی رکھتی ہے۔ حالیہ تحقیق کے مطابق سیاہ چاکلیٹ عمر رسیدہ افراد کو نہ صرف چوکس یعنی توانا رکھتی ہے بلکہ ان کے چلنے پھرنے کو بھی سہل بناتی ہے۔ ماہرین کہتے ہیں کہ بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ بہت سے افراد ٹانگوں اور جوڑوں کے امراض میں مبتلا ہو جاتے ہیں مثلاً Peripheral artery disease ایک قلبی مرض ہے جو متاثرہ مریض کی ٹانگوں کی شریانوں پر اثر انداز ہوتا ہے۔ ساتھ یا ستر برس کے افراد میں یہ شرح بڑھ جاتی ہے۔ چونکہ اس مرض کی وجہ سے شریانوں میں خون کا بہاؤ کم ہو جاتا ہے جس کے سبب ٹانگوں اور کولہوں میں تکلیف، اینٹھنا اور شدید درد شروع ہو جاتا ہے جس سے مریض چند قدم چلنے میں تکلیف اور ٹھکن محسوس کرتا ہے۔

جرنل آف دی امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن کی تحقیق کے تحت PAD کے مریضوں کی پائلٹ اسٹڈی میں 60 سے 78 برس کے 14 مرد اور 6 خواتین کو شامل کیا تھا ان کی چلنے کی صلاحیت کو پرکھنے کے لئے انہیں سیاہ چاکلیٹ اور ملک چاکلیٹ دی گئی۔ اس دوران انہیں ایک اور دوسرے روز 40 گرام کی چاکلیٹ باردی گئی اور پھر انہیں صبح کے وقت ٹریڈ میل پر چلایا گیا تاکہ ان کا جائزہ لیا جاسکے۔ نتائج کے تحت سیاہ چاکلیٹ کھانے والے افراد اوسطاً 39 قدم زیادہ چلے اور ان کا دورانیہ 17 سیکنڈ زیادہ تھا۔ یہ صرف ایک روز کا جائزہ تھا۔ اس کے برعکس ملک چاکلیٹ کھانے والے افراد میں کسی قسم کی پھرتی نظر نہیں

http://reading.com



رخِ زیبا

گلابی پیراہن، دل کو بھا جائیں

یہ رنگ محبت اور نزاکت کی علامت ہے

صدف آصف

گلابی رنگ کو لڑکیوں کی معصومیت اور سادگی سے منسوب کیا جاتا ہے، جو سرخ اور سفید رنگ کے امتزاج سے بنایا جاتا ہے۔ یہ محبت اور نزاکت کی عکاسی کرتا ہے۔ اس رنگ کی خاصیت یہ بھی ہے کہ اس سے آنکھوں کو تراوٹ ملتی ہے، گلابی رنگ کو حسن اور دلکشی کی علامت سمجھا جاتا ہے۔ اسی لیے یہ رنگ اپنے اندر صنف نازک کے لیے ایک انوکھی کشش رکھتا ہے۔ بازار میں بیچیوں کے لئے مخصوص بیگ، کھلونے، جوتے، گلپس بینڈز، ایشیزری کا سامان، کاپی کور وغیرہ کچھ بھی خریدنے جائیں تو ان میں گلابی رنگ نمایاں ہوگا۔

مغربی ممالک میں بھی اس رنگ کو لڑکیوں کا رنگ کہا جاتا ہے۔ نو عمر لڑکیاں اپنے کمرے میں گلابی یا اس سے ملنے جلتے شیز کو پینٹ کروانا پسند کرتی ہیں۔ فرنیچر اور سجاوٹ کی اشیاء میں بھی گلابی رنگ ہی جھلکتا ہے۔ ویلنٹائن ڈے پر بھی سرخ اور گلابی رنگ کے گلاب اور تحائف کا تبادلہ کیا جاتا ہے۔ تحقیق کاروں کے مطابق بیچیوں کو گلابی رنگ کی چیز کی خریداری کرنے کو، صرف کپڑے اور کھلونے بنانے والوں کی حکمت عملی سے منسوب کرنا صحیح نہیں، بلکہ اس کا بڑا تعلق ان کی پسند ناپسند سے بھی ہے۔ کاسل یونیورسٹی نے ایک تحقیق میں بتایا کہ اگر خواتین کو رنگوں کے انتخاب کا موقع دیا جائے تو وہ سرخ اور اس سے ملنے جلتے گلابی رنگ کو ہی اپنائیں گی۔ ماضی میں کی گئی ایک تحقیق کے نتائج میں بتایا گیا تھا کہ پہلے صنف نازک اور مردوں کی بڑی تعداد نیلے رنگ کے لیے اپنی پسندیدگی کا اظہار کرتے تھے تاہم ان کے ذوق میں وقت کے ساتھ ساتھ تبدیلی آتی چلی گئی۔

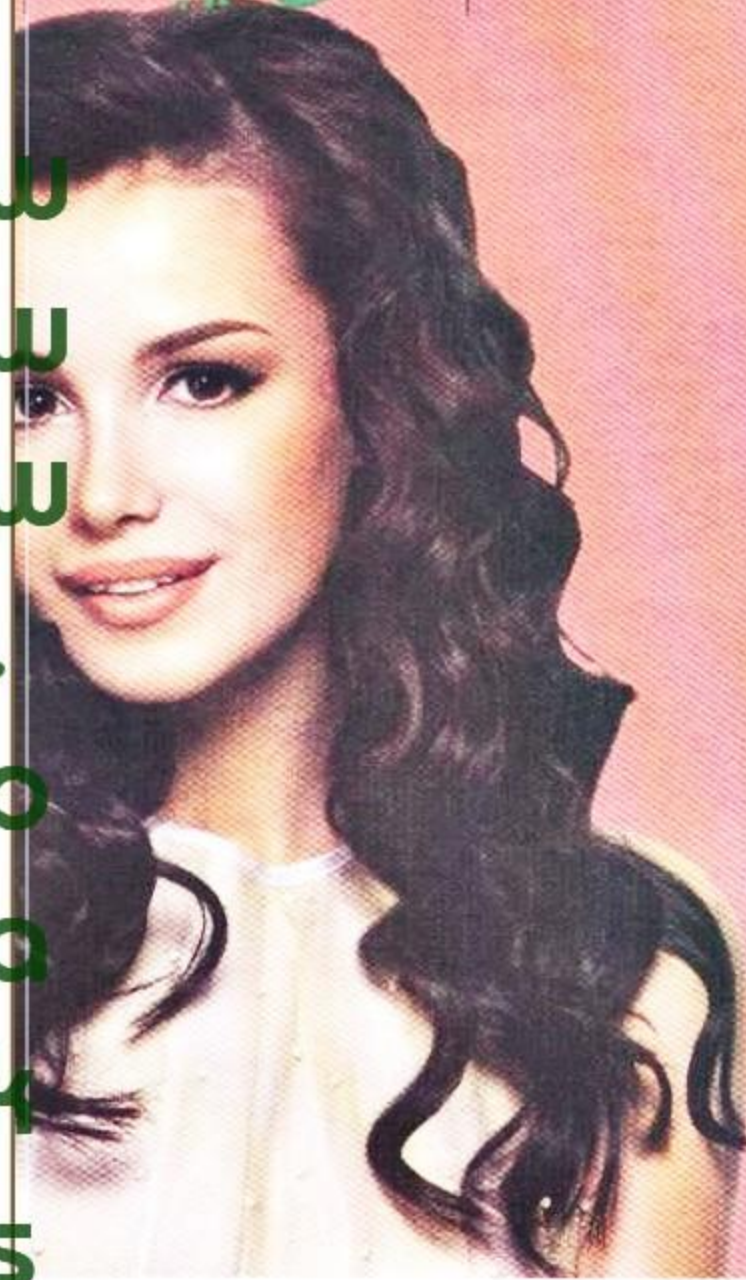
اس کا سہرا 1950ء کے لگ بھگ میں ملبوسات بنانے والی کمپنیوں کو جاتا ہے۔ انہوں نے فیشن کی دنیا میں جدت پیدا کرنے کے لئے بیچیوں اور نو عمر لڑکیوں کے لئے تیار کئے جانے والے ملبوسات میں گلابی رنگ کو شامل کرنا شروع کر دیا، جس کو صنف نازک میں بڑی پذیرائی حاصل ہوئی۔ اس کے بعد کھلونوں، گڑیا، زیورات اور دوسری اشیاء پر گلابی رنگ کا عکس چھاتا چلا گیا۔ یوں حیرت انگیز طور پر سالوں سے مروجہ نیلے کی جگہ گلابی رنگ نے لے لی۔

وقت کے ساتھ ساتھ خواتین

میں گلابی رنگ کے لئے پسندیدگی کا گراف بلند ہوتا چلا گیا، اس کی مقبولیت آج تک قائم و دائم ہے۔ مشاہدہ سے یہ بات بھی سامنے آئی کہ مائیں جب بھی اپنے نوزائیدہ بچوں کے لئے شاپنگ کرتی ہیں اس میں ان کی پہلی چوائس گلابی ہوتی ہے جبکہ دوسری آسانی اور تیسری چوائس ہلکا زرد رنگ۔ یہی وجہ ہے کہ بازاروں میں جھولا، کبل، موزے، سوئیٹر، جھیلے اور دوسری اشیاء میں زیادہ تر گلابی رنگ شامل ہوتا ہے۔

گلابی رنگ اور صنف نازک میں تال میل کی ایک بڑی مثال بھارت میں خواتین کے حقوق کے لئے اٹھ کھڑی ہونے والی تنظیم ”گلاب گینگ“ بھی ہے، اتر پردیش سے ہزاروں خواتین پر مشتمل یہ انوکھی تنظیم دنیا بھر میں مقبول عام ہو گئی۔ ”جس کی سربراہ 45 سالہ سمپت دیوی ہیں جنہوں نے گلابی رنگ کی سازھی میں ملبوس لٹھ بردار دستے ترتیب دیئے، جو خواتین پر ہونے والے گھریلو ظلم و جبر کے خلاف اقدام اٹھاتی ہیں۔ پروڈیوسر انوبھاسنہانے ان سے ہی متاثر ہو کر تنازعہ فلم ”گلاب گینگ“ بنا ڈالی جس کے مرکزی کردار میں مادھوری ڈکشت جیسی عظیم اداکارہ کو کاسٹ کیا گیا، ان کی معاونت کے لئے ”جوہی چاول“ نے بھی اس فلم میں ایک اہم کردار ادا کیا ہے۔ اس رنگ کی اہمیت کا اندازہ اس بات سے بھی لگایا جاسکتا ہے کہ راجستھان کے دارالحکومت بے پور کو گلابی شہر کے نام سے بھی موسوم کیا جاتا ہے۔ اٹھارہ سو تریسٹھ میں برطانوی ولی عہد پرنس ایڈورڈ جو بعد میں بادشاہ بنے، ان کی آمد پر شہر کے درود یوار کو گلابی رنگ دیا گیا۔ اس کے بعد سے بے پور کو سیاہوں میں اتنی پذیرائی حاصل ہوئی کہ تا حال گلابی رنگ ہی اس شہر کے درود یوار پر راج کر رہا ہے۔





بال تو قیمتی ہیں بہت

شیمپو کا انتخاب کریں احتیاط سے

بال دھونے کے لئے ہزاروں مشورے دیئے جاتے ہیں، بے شمار نوٹس اور تجاویز مل جاتی ہیں۔ بالوں کو قیمتی اثاثہ اور خواتین کا زیور تک کہا جاتا ہے اور یہ اگر افسانوی یا خیالی باتیں ہیں تو پھر کیوں عورت مغرب کی ہو یا مشرق کی، چھدرے اور کمزور بال پسند نہیں کرتی۔ آپ کی مدد کے لئے چند مشورے دیئے جا رہے ہیں جن پر عمل کرنے کے نتیجے میں یہ زیادہ خوبصورت، چمکدار اور نرم و ملائم ہو جائیں گے۔

درست شیمپو کا انتخاب

بالوں کی حفاظت اور خوبصورتی کے ضمن میں یہ انتخاب ہی تو بنیادی اہمیت رکھتا ہے۔ بال گرنے کی ایک وجہ ناموزوں شیمپو کا استعمال کرتے رہنا بھی ہے۔ آپ کے بالوں کی ساخت کبھی بے نارمل ہے، روئی یا خشک۔ صرف پہلی مرتبہ اسٹائلٹ کو دکھا کر پوچھ لیں کہ آپ کو کیسا شیمپو خریدنا یا استعمال کرنا چاہئے۔

ریشمی بالوں کے لئے Volumizing شیمپو ٹھیک رہتا ہے۔ بہت سی بہنیں یہاں غلطی یہ کرتی ہیں کہ چھدرے بالوں کو بہتر بنانے کے لئے یہ شیمپو لیتی ہیں جبکہ اگر موم، گھنے اور سخت بالوں کے لئے موٹھرا رنگ شیمپو بہتر ہوتا ہے۔ ہر ہفتے یا ہر دوسرے ہفتے کے کسی روز Clarifying شیمپو استعمال کرنا مناسب ہوتا ہے کیونکہ بعض دفعہ بال روکھے اور خشک محسوس ہونے لگتے



ہیں یا سر میں خشکی جمع ہونے لگے تو ان مسائل سے بچھکارا پانے کے لئے کلیری فائنگ شیمپو کا استعمال بہتر ہوتا ہے۔ یہ سر کی جلد پر جمی گرد اور مضر اثرات کو زائل کرتا ہے۔

اگر آپ نے بلو ڈرائی بہت کروایا ہو، پرم یا اسٹریٹنگ کروائی ہو تو اس کا مطلب یہ ہوا کہ یہ ٹریٹمنٹ شدہ بال ہیں۔ ان بالوں کے لئے بھی یہی شیمپو مفید رہتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ہر قسم کا کیمیکل ٹریٹمنٹ بالوں کی جڑوں کو زیادہ حساس اور کمزور بنا دیتا ہے۔ جس کے نتیجے میں ان بالوں پر ماحولیاتی آلودگی بہت جلد اثر انداز ہوتی ہے۔

• شیمپو کی ایکسپائری ڈیٹ یعنی مدت استعمال ضرور مد نظر رکھیں کسی بھی شیمپو کی عمر دو سے تین سال ہوتی ہے۔ اگر کوئی شیمپو دو برس سے زائد عرصے کے لئے رکھا ہوا ہو تو استعمال سے پہلے اس کی مدت استعمال کی تاریخ ضرور پڑھ لیا کریں۔ بہت سی بہنوں کا خیال ہے کہ شیمپو دو تو نہیں پھر اس کی Expiry Date کا کیا مسئلہ ہے۔ گوکہ تاریخ انہما کے بعد بھی کچھ عرصے تک شیمپو خراب نہیں ہوتا لیکن مکمل طور پر موثر بھی نہیں رہتا۔

• شیمپو کا مساج بہت ضروری ہوتا ہے اور مساج صرف تیل ہی کا نہیں ہوتا۔ مساج سے جلد کے مردہ خلیے اور جلد پر جمی گرد اور روغن صاف ہوتے ہیں۔ تاہم اس کے لئے ڈھیروں ڈھیروں شیمپو لینے کی ضرورت نہیں۔ ایک چائے کے چمچ کے برابر شیمپو سے لمبے گھنے بال بھی با آسانی دھوئے جاسکتے ہیں۔ زیادہ مقدار میں لیا جانے والا شیمپو جھاگ بھی زیادہ بنائے گا اور اسے رگڑنے میں بھی فائدہ نہیں ہوگا اور مساج نہیں ہو سکے گا۔

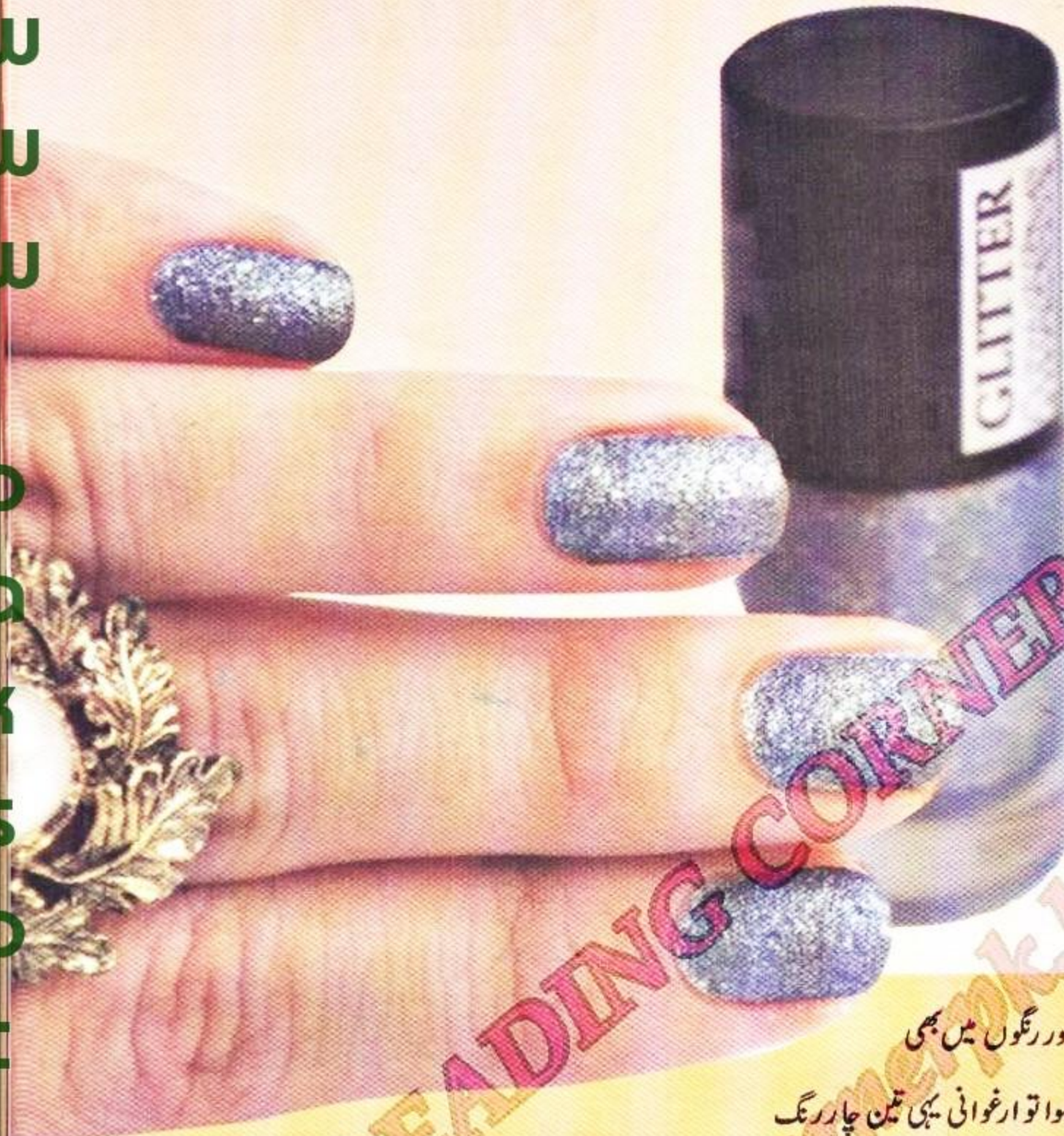
• پانی کے درجہ حرارت کا خیال رکھنا بہت ضروری ہے۔ موسم کیسے ہی کیوں نہ ہو آپ گرم پانی سے بال نہ دھوئیں کیونکہ گرم پانی بالوں کے قدرتی روغنیات اور نمی کو ضائع کر کے انہیں کھر درا اور خشک کر دیتا ہے اگر ٹھنڈا پانی برداشت نہیں ہوتا تو معتدل یا نیم گرم پانی استعمال کر لیا کریں۔ ٹھنڈے پانی کی خاصیت یہ ہے کہ آپ کے بالوں کے کیوٹیکلز سیل کر دیتا ہے جس کے نتیجے میں قدرتی نمی اور تابناکی ان ہی کے اندر محفوظ ہو جاتی ہے۔ خوبصورت بھی دکھائی دیتے ہیں۔

قیمت پر نہ جائیے معیاری شیمپو خریدیے

یہ ہمارا مشاہدہ ہے کہ پرائس ٹیگ دیکھنے کے بجائے اس کے فارمولے پر دھیان دیں۔ موٹھا شیمپو خرید کر یہ سمجھ لینا کہ اس کی کارکردگی اور افادیت کتنی قیمت والے شیمپو کے مقابلے میں زیادہ ہوگی درست نہیں۔ شیمپو کا فارمولا اصل چیز ہے۔

روزانہ شیمپو بھی ضروری نہیں

ریشمی بال جلدی میلے ہوتے ہیں یا خشک یہ کوئی طے شدہ فارمولا نہیں لیکن گھر سے باہر جاتے وقت ہم حجاب یا اسکارف اوڑھ لینے سے ماحولیاتی آلودگی سے محفوظ ہو جاتے ہیں۔ ہفتے کے اختتام پر سر کی جلد پر نمی سی آنے لگتی ہے اسے بال نم آلود محسوس ہوتے ہیں اس میل کچیل سے بچاؤ کی صورت میں شیمپو کرنا ضروری ہو جاتا ہے۔ انہیں وقفہ دے کر دھونا صحیح ہے۔



گلیٹر نیل پالش

دکھتی نور کی لہر

ناخنوں کی آرائش کے رنگارنگ انداز

کسی دور میں نیل پالش ایک ہی رنگ کی ہوا کرتی تھی اور رنگوں میں بھی اتنی وراثی نہیں تھی۔ سرخ، گلابی، کاسنی، عنابی اور بہت ہوا تو ارغوانی یہی تین چار رنگ

تھے پھر ان کے دو ایک شیڈز ہوا کرتے تھے۔ دنیا فیشن کی ہویا خواتین کی ذرا محدود ہی ہوتی تھی مگر اب فیشن کی دنیا میں انقلاب آچکا ہے۔ نوجوان خواتین چمکتے دیکھتے روشن اور تابندہ سے ناخن پسند کرتی ہیں۔ کاسمیٹکس کی مصنوعات ساز اداروں نے بھی متعدد اختراعات کر کے نوجوان خواتین کے لئے انتخاب کو آسان کیا ہے۔ اب آپ کو روایتی اور نئے رجحان کے رنگوں مثلاً سفید، سبز، نیلا، سیاہ اور سیاہی مائل بھورے رنگ میں گلیٹر یعنی چمکیلی پالش دستیاب ہو جاتی ہیں۔ رنگوں کی اسی بساط پر آپ مکمل طور پر گولڈن اور سلور رنگ بھی دیکھ سکتی ہیں۔

Metallic Nail Paints

یہ اطلسی رنگت اور مقناطیسی کشش رکھنے والے نیل پینٹس ہیں یہ بھی 3D ڈیزائن پر مشتمل ہیں۔ کمال کا ہنر دیکھئے کہ اس نیل پینٹ میں ایک مقناطیسی فارمولے کے تحت آپ اپنی پسند کے رنگ کا انتخاب کر سکتی ہیں۔

نازکی ایک شیشی میں کس قدر سحر انگیز عکسی شہبہات موجود ہیں یوں لگتا ہے جیسے رنگوں اور ڈیزائنوں کی ایک قوس و قزح چمکی ہو جو آپ کی نگاہ انتخاب کا بڑے شوق سے انتظار کر رہی ہے۔

کا نظارہ کر سکتی ہیں اور اس مقصد کے لئے آپ کو ساحل کنارے نہیں جانا پڑے گا۔

Sporting Glittery Nails

آپ وہ تاب پیدا کرنے والی یہ نیل پالش میلوں دور سے آنے والی خواتین کو بھی سحر انگیز ظاہر کرتی ہے۔ تاہم ایک ماہر حسن ہی بہتر سمجھتی ہیں کہ آپ کے میک اپ کے ساتھ کسی چمک دمک والی نیل پالش زیادہ مناسب رہے گی۔

Holographic Glitter

یہ 3D یعنی سہ ابعادی عکسی شہبہ پیش کرنے والا ایک جدید رجحان ہے۔ اس طرح کی نیل پالش میں دیکھا جائے تو یوں لگتا ہے جیسے کسی نے نور سے پھونسنے والی نوری لہروں کے داخل ہونے سے ایک روشنی کا ہالہ بنا دیا ہو۔ یہ ناخنوں کو رنگنے کا ایک فیشن ایبل انداز ہے جو ہر رنگ کی جلد کے ہاتھوں کو پرکشش بنا دیتا ہے۔ اگر آپ نیلگوں سبز رنگ کے شیڈ کا انتخاب کرتی ہیں تو اس پالش کو لگانے کے بعد آپ اپنے ناخنوں پر سمندر کے گہرے پانی کی تہ میں موجود رنگ

آنکھوں کی کشش کاراز ہے

بھنویں بنانے کے فن میں چھپا

بھنویں آنکھوں کی ساخت اور خدو خال کو دیکھ کر بنائی جاتی ہیں آنکھ چاہے بڑی ہو یا چھوٹی، اگر بھنویں بنی ہوئیں تو آنکھ نمایاں ہو جائے گی۔ زیادہ تر بھنویں موٹی یعنی گھنی اور لمبی ہوتی ہیں۔ بعض خواتین بہت باریک بنواتی ہیں جو اچھا تاثر نہیں دیتیں۔ اگر آپ کی بھنویں کے بال ہلکے ہیں انہیں گھنا کرنے کے کچھ ٹوکلے یہاں درج کئے جا رہے ہیں جن کی مدد سے بال گھنے ہوں گے اور لمبائی بھی بہتر ہو سکے گی۔



پیاز کا عرق:

ایک عدد پیاز کو بلینڈ کر کے اس کا عرق بھنویں پر لگائیں اور 10 سے 15 منٹ تک لگا رہنے دیں۔ اس کے بعد ٹھنڈے پانی سے منہ دھولیں۔ اس طرح بھنویں گھنی ہو جائیں گی۔ آنکھوں کے معاملے میں بہت احتیاط کی ضرورت ہے۔



میتھی کے بیج:

ان بیجوں کی تھوڑی سی مقدار ساری رات پانی میں بھگو دیں پھر اسے پیس کر تھوڑا سا بادام کا تیل ملا کر باریک بھنویں پر لگانے سے قدرتی بال نکلتے ہیں۔ کچھ عرصے تک بھنویں کو نہ چھیڑیں یعنی نہ بنوائیں۔ ایک ماہ بعد نئی شیپ کے تحت بال نکلوائیں۔ فرق آپ کو خود محسوس ہو جائے گا۔



دودھ:

دودھ پینا تو چاہئے ہی کیونکہ یہ وٹامنز اور پروٹین سے بھرپور ہے۔ رات کو سونے سے قبل ایک پیالی میں چند چمچ دودھ لے کر کاشن بڈ سے بھگوئیں اور بھنویں کے اطراف اور نکلے ہوئے بالوں کی جگہ پر لگائیں۔ یہ قدرتی غذا بالوں کی جڑوں کو توانا کرے گی، ان میں چمک دو بالا اور انہیں متوازن رکھے گی۔

ایلوویرا:

ایلوویرا کے گودے کو 30 منٹ تک بھنویں پر لگا رہنے دیں اس سے بھنویں تو بہتر ہوں گی اور اگر آنکھوں کے اطراف بھی یہ گودا لگائیں تو حلقے کم ہوں گے۔ جلد کی رنگت بہتر ہوگی۔



لیموں:

چوتھائی کپ کھوپرے کا تیل لے کر ایک پورا لیٹروں اس میں چوڑھلیں اور اس مخلول کو ساری رات ڈھک کر رکھ دیں۔ اس کے بعد صبح کو احتیاط کے ساتھ کاشن بڈ یا روٹی کی مدد سے بھنویں پر لگائیں۔ بالوں کی نشوونما بھی ہوگی اور باریک بھنویں کی شکایت جاتی رہے گی۔ ایک احتیاط ضرور کریں کہ اس کو لگانے کے بعد 2 گھنٹے تک چولہے کی تپش اور دھوپ میں جانے سے گریز کریں۔



اگر نئے لباس کریں الہامی

دیکھ بھال کے کریں خریداری

مشہور کہاوت ہے کہ کھانا من بھاتا اور پہنو جگ بھاتا۔ ترقی پذیر ملکوں میں بھی من پسند اشیاء کھانے اور پسندیدہ لباس پہننے جاتے ہیں۔ امیر ملکوں کی ثقافت اور رہن سہن کے انداز میں تعلیم اور وسائل نمایاں کردار ادا کرتے ہیں یعنی انہیں احتیاطی تدابیر کا علم ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر نئے کپڑے سے تیار کئے جانے والے لباس پہننے سے جسم کے نمایاں اور دیگر پوشیدہ حصوں کی جلد سرخ ہو جائے یا خارش شروع ہو رہی ہو تو یہ کپڑا یقیناً بہتر نہیں ہوتا۔ اسے نہ پہننا ہی مفید ہوتا ہے۔

ظاہر ہے کہ اس کپڑے میں جو کیمیائی اجزاء شامل کئے جاتے ہیں ان میں سے کوئی نہ کوئی جلد کے لئے مضر ثابت ہو سکتا ہے۔ تقریبات اور تہواروں کے لئے زرق برق ملبوسات بناتے وقت اندرونی سلاخیوں پر اور لاک کرانے کے کئی فائدے ہوتے ہیں پہلا تو کپڑے کی گرفت مضبوط ہوتی ہے باریک ریشمی دھاگا آپس میں الجھتا اور پھٹتا نہیں۔ لباس کی زندگی بڑھتی ہے۔ دوسرے کوئی ایسا تاجرم سے مس ہو کر الہامی نہیں کرتا۔

باریک کپڑے کو ٹھہراؤ دینے اور پردہ کرنے کے لئے بھی آرگنایا بروکیڈ کے لباس کے ساتھ کاشن یا لان کی لائنگ اور بسا اوقات شیئر (بنیان) زیر جامہ کے طور پر استعمال کی جاتی ہے۔ اس طرح آپ کا قیمتی کپڑا محفوظ رہتا ہے۔ آپ کے جسم پر خارش یا الہامی بھی نہیں ہوتی۔ مہین لباس کتنا ہی دلکش ہو اگر زیر جامہ استعمال کیا جائے تو آپ کی شخصیت کا ستر اذوق، پاکیزہ خیالات اور نفاست بھی ظاہر ہوتی ہے۔

جامد خارش یا کپڑے کے جسم کو چھونے سے ہونے والی خارش کے کئی روپ ہوتے ہیں۔ جلد کا سرخ ہو جانا یا تکلیف بڑھنے کی صورت میں ایگزیم اور جلد کے پرت اترنے کی شکایت بھی ہو سکتی ہے اور ممکن ہے کہ یہ تکلیف خاصے دنوں تک آپ کو محسوس ہوتی رہے اور ممکن تو یہ بھی ہے کہ آپ کو کوئی ایسی الہامی میڈیسن یعنی پڑے۔ میونخ یونیورسٹی کے ممتاز ماہر امراض جلد فرائز مسکاروہف کے مطابق کپڑے کی خارش سے جسم کے زیادہ تر وہ حصے متاثر ہوتے ہیں جو جلد کو زیادہ چھوتے ہیں مثلاً ہاتھ یا بازو کے جوڑ، گھٹنوں کا اندرونی حصہ، کہنی کے جوڑ، ناگوں کے اطراف اور جوڑوں کے حصے شامل ہوتے ہیں۔

ایگزیم جیسی جلدی بیماری کپڑے کی رنگ اور پینے کی وجہ سے لاحق ہو سکتی ہے۔ جس کا علاج متاثرہ جگہ پر اشنی یا یونک کریم یا کارنی زون کا مرہم لگا کر کیا جاتا ہے۔

کیمیائی اجزاء کے حامل کپڑے کے استعمال سے فوری طور پر شدید رد عمل ہو یہ ضروری نہیں۔ رفتہ رفتہ رد عمل ظاہر ہوتا ہے۔ جلد کی سرخی، خارش، جھپٹ، جلد پر وہ جھپٹ نکالیف پیش آ سکتی ہیں بلکہ متاثرہ شخص بدحواس ہو سکتا ہے۔

ڈاکٹر روہف کے مطابق کپڑوں سے الہامی مردوں کے مقابلے میں خواتین میں زیادہ ہوتی ہے کیونکہ وہ چست اور رنگین کپڑے پہنتی ہیں۔ حساس جلد کے باعث خوشبو کی وجہ سے بھی سانس کی تکلیف محسوس ہو سکتی ہے۔

آج کل کپڑا ہانی کی صنعت میں مصنوعی ریشے کا استعمال بڑھ گیا ہے۔ سوت، قدرتی ریشے اور ریشم کی مقدار کم کر دی گئی ہے۔ خواتین کو کپڑا

خریدتے وقت اسے چھو کر یا محسوس کر کے خریدنا چاہئے۔ پولیسٹر، بناری کپڑا خریدتے وقت محض ظاہری رنگت اور کشش ہی کو مد نظر نہ رکھیں جبکہ دکاندار سے دوستانہ انداز میں پوچھ لیجئے کہ اس کپڑے میں میٹیریل استعمال کیا گیا ہے۔ آپ کو پہچان نہ ہو تو کسی مددگار کے ہاں لباس یا کپڑے کی خریداری کریں۔ بسا اوقات آپ باریک ریشمی کپڑا سلواتی ہیں اور آپ کے خیال مطابق اسے پہننے سے الہامی نہیں ہونی چاہئے لیکن اگر چند گھنٹوں ہی صورتحال سنبھالی نہ جا رہی ہو تو فوراً یہ کپڑا اور ڈروپ سے علیحدہ کر کے جانے چاہئیں۔

کپڑے پہننے پر دعا کرنے کا حکم ہے:

”اے اللہ! ہمیں اس کے خیر سے سرفراز فرما اور اس کے شر سے محفوظ رکھ۔“



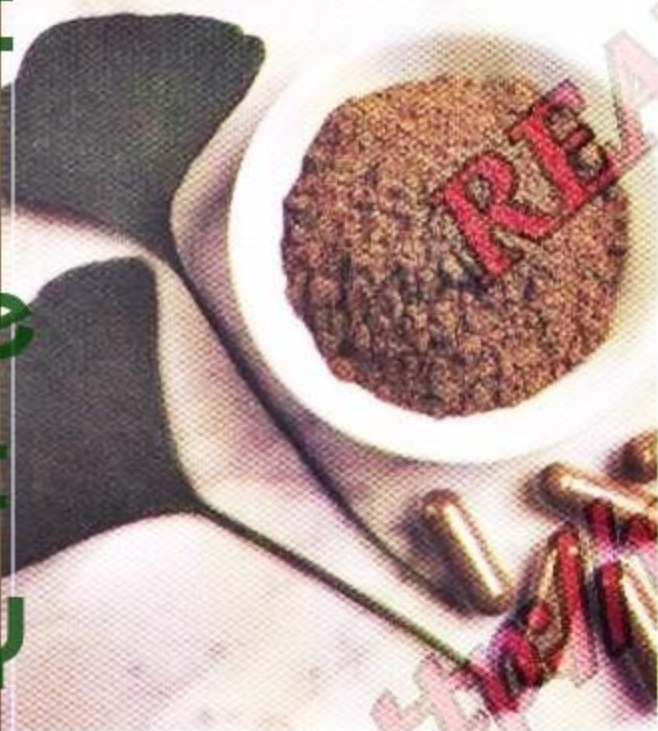


جنکو بلوبا

چینی ثقافتی اہمیت کا درخت ہے

یہ دنیا بھر میں ادویاتی
خصوصیات کا حامل ہے

یہ قدیم درخت ہے یعنی 27 کروڑ سال سے جوں کا توں قائم ہے اور ڈائنا سارز سے بھی زیادہ عمر رکھتا ہے اور اسے زندہ فوسل کہا جاتا ہے۔ اس کے فوسل جراسک اور چونے کے عہد یعنی Cretaceous کی چٹانوں میں عام پائے جاتے ہیں۔ یہ اس گروپ میں سے زندہ بچنے والا واحد درخت ہے۔



دق، دمہ، پرانی کھانسی، رگوں کے پھولنے، السر، خونی بواہیر اور یادداشت کو بہتر بنانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ اسی طرح اسے عام کمزوری دور کرنے کے لئے بھی بہتر خیال کیا جاتا ہے۔ اس کے پتوں کو بطور دوا استعمال کیا جاتا ہے۔ کہتے ہیں صرف پتوں ہی میں 40 سے زائد کیمیائی اجزاء پائے جاتے ہیں لیکن دو طرح کے کیمیائی اجزاء زیادہ موثر ہیں جنہیں فلیوونائیڈ اور ٹریپینائیڈ کہا جاتا ہے۔ یہ دونوں اجزاء اینٹی آکسیڈنٹ خصوصیات کے حامل ہیں۔ یورپ اور امریکہ میں آج کل یہ سب سے زیادہ بکنے والی نباتاتی دوائی (ہربل میڈیسن) ہے۔ فلیوونائیڈ اعصاب، دل کے عضلات، خون کی رگوں اور آنکھوں کے امراض سے بچاتا ہے جبکہ ٹریپینائیڈ خون کی رگوں کو کشادہ کر کے پلیٹ لیٹس کی چھچھپاہٹ کو کم کرتا ہے۔ یہ خون کی گردش اور بہاؤ کو بہتر بناتا ہے۔

جنکو بلوبا کا آبائی وطن چین ہے جو ایشیا میں ثقافتی اہمیت کی ایک طویل تاریخ رکھتا ہے۔ کنفیوشس نے کہا تھا کہ اس کی تعلیمات اس درخت کے نیچے بیٹھ کر دی جائیں، اس کی وجہ سے چینی روایت میں اس کا احترام کیا جاتا ہے۔ یہ درخت روایتی طور پر جاپان اور چین میں مندروں کے باغات میں لگایا جاتا ہے۔ اس کے درخت کشمیر، گلگت، افغانستان اور ایران میں بھی پائے جاتے ہیں جو دل آویز درخت مادہ اور نردونوں شکلوں میں پایا جاتا ہے۔ نردخت کو مادہ سے بہتر تصور کیا جاتا ہے۔ چین میں اس کے پھل کو "نقرئی خوبانی" کا نام دیا جاتا ہے۔ اس کا ایک درخت گورنمنٹ کالج لاہور کے باغ نباتات میں موجود ہے۔ اس کا عام نام Maidenhair ہے۔

اس کی کھٹھی گری دارمیوے کے طور پر جانی جاتی ہے اور اسے بھون کر کھایا جاتا ہے۔ جب اسے بھونا جاتا ہے تو اس کا ذائقہ شاہ بلوط یا دیوارنٹ جیسا ہوتا ہے۔ روایتی چین اور جاپانی کھانوں میں اس کے بیج شامل کئے جاتے ہیں۔

طبی خواص:

جنکو بلوبا کا آبائی وطن چین ہے اس لئے روایتی چین طب میں اسے بطور دوا صدیوں سے استعمال کیا جا رہا ہے۔ چینی طب میں اسے تپ

آکسیجن اور گلوکوز کی فراہمی بہتر کرتا ہے نیز اس کے بارے میں یہ بھی خیال کیا جاتا ہے کہ یہ خلیوں کے زخمی ہونے یا مرنے کی وجہ سے بھی پیدا ہونے والے قدرتی زہریلے مواد کو صاف کرتا ہے۔ اس لئے یہ کم مدتی یادداشت کو بہتر بناتا ہے۔ اس کے استعمال سے موڈ بھی اچھا رہتا ہے اور ایک تحقیق کے مطابق ڈیمینیا کے علاج میں موثر ہے۔ دماغی امراض میں اس کا وٹامن E ساتھ استعمال کیا جانا زیادہ بہتر ہے۔

دل کے امراض اور عمر رسیدہ افراد کا قدرتی علاج:

خون کے گاڑھے پن اور دل کے دورے کا خطرہ عمر رسیدہ افراد میں زیادہ دیکھا گیا ہے۔ اس لئے اس جڑی بوٹی کو بڑی عمر کے افراد کی دوا کے طور پر جانا جاتا ہے۔ چین میں اسے دل کے امراض کے ساتھ ساتھ ڈپریشن کے خاتمے کے لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ دوران خون خصوصاً دماغ میں خون کے دورانے کو بہتر اور دماغ میں



زونوس کا حیاتیاتی حملہ

وبائی بیماریوں کا نیا منظر نامہ

ہزار ہا برس سے انسان اور حیوان مل جل کر معاشرے اور سماجی حیات کی نیڑگیوں میں شامل ہوتے ہیں جس میں وہ کہیں ایک دوسرے سے تصادم ہیں تو کہیں ایک دوسرے کے معاون اور ساتھی، ابتدائے آفریش سے موجودہ عہد تک انسانی زندگی کا بنیادی چکر بھوک اور اسے مٹانے کے لوازمات کی تلاش کے گرد گھوم رہا ہے۔ بہت سے لوگوں کو آپ نے کہتے سنا ہوگا کہ کیوں نہ کھائیں آخر کما تے کس لئے ہیں یہ ایک نہیں ہزاروں لوگوں کی رائے ہے۔ ایسے میں لوگ حیوانوں کو شکار کر کے پیٹ کا دوزخ بھرنے کا اہتمام بھی کرتے ہیں اور کہیں حیوانوں کی مدد سے زمین کا سینہ چیر کر اس کے دامن سے زندگی کو پروان چڑھانے میں مصروف ہے۔

اسی بقا کی دوڑ میں جہاں رونقیں، خوشیاں اور سہولتیں بڑھ رہی ہیں تو دوسری جانب کچھ ایسے پریشان کن مناظر بھی سامنے آرہے ہیں جن سے انسانی زندگیوں کو خطرات لاحق ہیں۔ انسان اور حیوان (چوپائے، چرند، پرند اور حشرات) کی قربت کا نتیجہ ہے کہ آج انسان جانوروں کے ان امراض سے جو ماضی میں خالصتاً حیوانوں کے امراض سمجھے جاتے تھے، سخت دہشت زدہ نظر آتا ہے کیونکہ یہ امراض مختلف وائرسوں اور بیکٹیریا کی شکل میں اپنی مع قطع بدل کر انسانوں میں منتقل ہو گئے ہیں۔ متاثرہ حیوانوں کے اس حیاتیاتی حملے کو جس میں روز بروز اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ ماہرین Zoonosis کے نام سے پکارتے ہیں اور اس کے ذریعے پیدا ہونے والی مہلک بیماریوں کو Zoonotic Diseases کہا جاتا ہے۔

Zoonosis کو وسیع تر تناظر میں دیکھیں تو اس سے مراد ایسے متعدی یا وبائی امراض ہیں جو گھریلو یا جنگلی جانوروں اور پرندوں کے وبائی امراض کے وائرس یا بیکٹیریا کو Pathogen یا ان کے Infectious Agents کے ذریعے انسان کے جسم میں داخل کر کے مہلک امراض پیدا کرنے کا سبب بنتے ہیں مگر اس کے لئے

آپ Pathogen سے واقفیت حاصل کر لیں۔

اس سے مراد جانوروں اور پودوں کے ایسے انتہائی مختصر جسامت کے جراثیم یا طفیلیے ہیں جو کثیر الخلیہ Multicell بھی ہوتے ہیں۔ یہ کئی طریقوں سے دوسرے اجسام میں منتقل ہو سکتے ہیں۔ اگرچہ انسان کا اپنا قدرتی مدافعتی نظام مضبوط ہوتا ہے اور ایسے مددگار بیکٹیریا سے لیس ہے جو ہر وقت چمکنارہ کر انسانوں کو بیماریوں سے تحفظ فراہم کرتے ہیں لیکن چونکہ انسان کا مدافعتی نظام بعض اوقات ناکام بھی ہو جاتا ہے یا پورے طور پر کام نہیں کرتا اس لئے یہ مہلک وائرس Pathogen اس وقت انسانی صحت کے سخت دشمن بنے ہوتے ہیں۔

ماہرین طب کے مطابق نسبتاً نئے امراض مثلاً HIV، سارس اور انفلونزا کے پھیلنے کا سبب بھی یہی منتقل ہونے والا وائرس ہیں۔

یونانی لفظ Zoon یعنی جانور اور Nosis یعنی امراض سے مل کر بنے ہوئے اس لفظ کے دائرہ کار میں متعدد علاج مرض ہیں۔ اسی طرح ایسے گھریلو اور جنگلی جانوروں کی فہرست بھی خاص طویل ہے جو امراض پھیلنے کا باعث ہیں۔ ان میں چوگاڈ، بلیاں، مویشی، کتے، بھینس، بکرے، مینڈھے، گھوڑے، خرگوش، سور، رینگنے والے جانور، چوہے، مختلف قسم کے بندر اور مچھر شامل ہیں۔ حیرت انگیز بات یہ ہے کہ ان میں اکثر ایسے جانور ہیں جو خطرناک وائرس کو اپنے جسم میں سنبھال کر رکھتے ہیں خود ان سے متاثر نہیں ہوتے انسانوں میں منتقل ہوتے ہی ہلاکت نیز بن جاتے ہیں۔ بہر حال

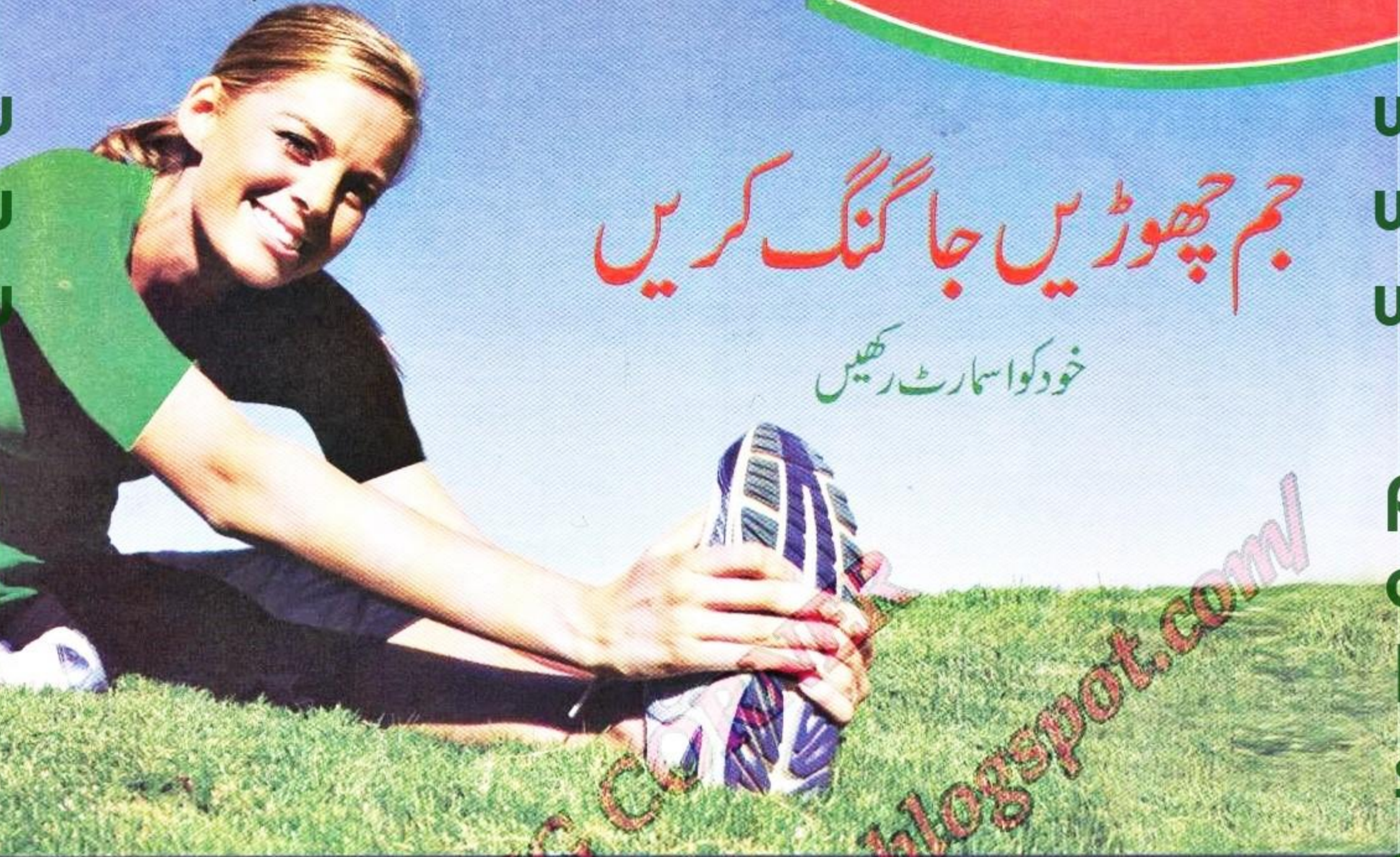
آپ کا جاننا لازمی ہے کہ کون سی متعدی یا وبائی بیماریاں اپنا روپ بدل کر انسانوں کو متاثر کر رہی ہیں۔ یوں تو ان کی فہرست طویل ہے مگر ڈینگی وائرس، VHF یا وائریل ہیمر جک فیور، ایبولا وائرس، کاگو فیور، ایشیئرکس بیکٹیریا، بڑفلو، SARS، Leishmania، Yellow Fever اور ریبریہ کے علاوہ سوائس فلوشا شامل ہیں۔

احتیاطی تدابیر

- ♦ جنگلی حیات سے محبت کا اظہار کرتے وقت ان کے اور اپنے اہل خانہ کی صحت کی فکر کیجئے۔ آپ اپنے جانوروں کے ڈاکٹر سے مسلسل رابطہ میں رہیں۔ ان سے ویکسینیشن کی معلومات حاصل کریں۔ بروقت واکسینیشن کیے گئے ہوں۔
- ♦ اگر کوئی جانور بیمار لگے تو اسے خود دیکھیں اور اسے اپنے پاس سے دور رکھیں۔ جانوروں کو کوئی سٹیک یا کھانا نہ دیں۔ جانوروں سے راجع کریں۔ یاد رکھیں کہ ویکسین ڈکرائس کے وقت میں نہایت فطرتاً ہی ظاہر ہو سکتے ہیں جو عموماً انسانی امراض اور پھر موت کا باعث بن سکتے ہیں۔
- ♦ اگر آپ نے یا وہ جانوروں کے ہاتھ تھامے ان کے نہالے اور نکلنے والے کالے یا سفید مائل نظام کہا ہے تو بچہ کو کوئی نہالے کسی قسم کے دیکھیں آپ یا آپ کی فیملی کو متاثر نہ کر سکتے۔

جم چھوڑیں جاگنگ کریں

خود کو اسمارٹ رکھیں



اگر آپ کا وزن تیزی سے بڑھ رہا ہے تو دوڑنے کو اپنا معمول بنالیں۔ دوڑنا جاگنگ، وزن کم کرنے کا سب سے آسان اور آزمودہ طریقہ ہے۔ اس لئے جم کے گھٹے ہوئے ماحول سے نکلیں اور صبح سویرے کسی نزدیکی پارک میں جا کر تازہ ہوا کا لطف لیں۔ اس طرح نہ صرف فٹ رہیں گے بلکہ جم کی فیس بھی بچ جائے گی، تاہم جاگنگ شروع کرنے سے پہلے کچھ اہم باتیں ذہن میں رکھنا ضروری ہیں۔

دوڑ کی تیاری:

جب جاگنگ کرنے کا تہیہ کر لیا تو جاگنگ کے ایک عدد جوڑے کی ضرورت ہوگی۔ اگر آپ کی ٹوس شوز میں آرام محسوس کرتی ہیں تو وہ پہن لیں مگر کبھی کبھی بہت زیادہ پھسنے ہوئے جاگنگ یا کیٹس شوز پہن کر تیز قدمی یا دوڑ نہ کریں ہمارے ساتھ مشکل یہ ہے کہ ہم اوپر اور سامنے سے جوڑوں کی ساخت دیکھتے ہیں۔ کپڑے بھی ایسے پہنیں جن میں آرام محسوس کرتی ہوں۔ اس مقصد کے لئے سادہ سوتی لباس بہتر انتخاب اس لئے ہے کہ اس میں پسینہ جذب ہوتا ہے۔

درست طریقہ:

دوڑتے وقت جسم کو اکڑانے کی ضرورت نہیں۔ قدرتی انداز میں جسم ڈھیلا چھوڑ دیں۔ دوڑتے ہوئے بازوؤں کو سہولت کے ساتھ مسلسل آگے پیچھے حرکت دینی جائیں اور جسم کو قدرے آگے کی جانب جھکا کر دوڑیں۔ اپنے پیروں کو زمین کے ساتھ رگڑ کر دوڑنے کے بجائے نیچے اٹھا کر آگے بڑھیں۔ اس طرح آپ کا پیچھے کسی گڑھے میں پھسنے سے بھی بچا رہے گا۔ ٹانگوں کو بھی سخت نہ رکھیں کیونکہ اس طرح آپ کے گھٹنوں اور دوسرے جوڑوں پر زور پڑے گا جبکہ اپنے دھڑ کو سیدھا اور متوازن رکھیں۔ ٹھہرے بغیر دوڑتی چلی جائیں۔ رفتار بے شک کم رکھیں مگر

جاگنگ تیزی قدمی سے بہتر ورزش ہے۔

سانس کی ترتیب درست رکھیں:

سانس لینے کی درست اور بہترین تکنیک یہ ہے کہ ناک کے ذریعے آکسیجن اندر لی جائے۔ پیچھڑوں میں پوری طرح ہوا بھری جائے اور پھر سانس کو منہ کے ذریعے خارج کر دیا جائے۔ اس طرح منہ سے سانس خارج کرنے کے نتیجے میں آپ کم سے کم ترووٹھا کر زیادہ کاربن ڈائی آکسائیڈ خارج کر سکیں گی۔

دوڑنے سے قبل جسم کو پھیلائیں:

جسم کو پھیلا کر انگریزی لے کر عضلات کو دوڑنے کے لئے متحرک کیا جاتا ہے۔ اس طرح تمام پٹھے کھل جاتے ہیں۔ سب سے زیادہ اہم ٹانگوں کے عضلات ہوا کرتے ہیں جنہیں Stretch کرنا ضروری ہوتا ہے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ کسی دیوار سے چند فٹ کے فاصلے پر کھڑی ہو جائیں اور ٹانگ دیوار پر ٹکا کر اسے Push کریں پھر اسی دیوار پر ٹانگ ٹکاتے ہوئے دیوار کے ایک فٹ سے قریب ہو جائیں تاکہ آپ کی ٹانگ کے مسلز اچھی طرح کھچ جائیں۔ اگر آپ ساحل سمندر پر

معلومات حاصل کریں:

آپ نے جاگنگ شروع کی، بہت مناسب فیصلہ ہے لیکن اسے خاصی مدت تک معمول بنالینا بھی کیوں ضروری ہے یہ اور ایسی کئی چھوٹی بڑی باتیں آپ کے لئے جاننا یوں بھی اہمیت رکھتا ہے تاکہ آپ مستقل مزاجی سے یہ آسان ورزش کرتی رہیں اور وزن کم کرنے کے ہدف کو پورا کر لیں۔ ایسی ویب سائٹس کا مطالعہ جاری رکھیں، ایسی کتابیں پڑھیں جنہیں فٹنس ایکسپرٹس نے ترتیب دیا ہو کیونکہ ماہرین کے تجربات اور ان کی رائے پڑھنا بہت کچھ سیکھا جاتا ہے، غلطیاں درست کی جاسکتی ہیں اور سب سے اہم بات یہ ہے کہ ورزش کی ابتداء کرنے کی تحریک حاصل کی جاسکتی ہے۔

”میں نے ذہنی حالتیں بہتر بنانے کا چیلنج قبول کیا“

سائیکو تھراپسٹ اور ذہنی صحت کی کاؤنسلر جیسمن رانا خواجہ سے ملنے

”ڈپریشن بھی قوت ارادی میں کمی کے باعث لاحق ہونے والا نفسیاتی عارضہ ہے یا یہ وقتی کیفیت ہے؟“

”قوت ارادی کو مستحکم کرنے میں افراد کی ذہنی و جذباتی مدد کرنے سے یہ عارضہ نہیں رہتا محض وقتی کیفیت ہو جاتی ہے جسے جڑ سے نکلانے کے لئے اسباب پر غور کیا جاتا ہے۔ صحت اور ادویات پر بھروسہ نہیں کیا جاتا۔ جہاں کہیں ناگزیر ہو جائے وہاں ادویات تجویز کی جاتی ہیں مگر ہمارے یہاں مشکل یہ ہے کہ اپنے آپ ہی طے کر لیا جاتا ہے کہ مجھے ڈپریشن ہو گیا ہے اور اب ذہنی یکسوئی اور طبیعت کی بحالی کے لئے سکون آور ادویات یا منشیات ہی میرا علاج ہیں کہیں ایسا قطعاً نہیں ہے۔“

”خواتین آپ کے پاس کیسے مسائل لے کر آتی ہیں؟“

”کچھ کو رویوں کے نگر اور آپس کے ابلاغ کا مسئلہ ہوتا ہے۔ کچھ کو بچوں کے

زندگی جانے بغیر متاثرہ شخص کی مدد نہیں کر سکتے مگر اس ضمن میں کائٹس کا بھروسہ اور اعتماد حاصل کرنے میں قطعاً وقت نہیں ہوتی۔“

”آپ نے اپنی خدمات کا دائرہ کار لاہور ہی تک کیوں محدود کر رکھا ہے؟“

”نی اٹھال نہیں توجہ دے رہی ہوں ممکن ہے بعد میں تھراپی و آکس کی چندا اور بڑے شہروں میں شائیں قائم کروں۔ لاہور میں ادارہ قائم کرنے کی ایک وجہ یہیں کی پیدائش ہوں۔ یہیں پڑھی لکھی اور اسی شہر سے جذباتی وابستگی بھی ہے، حالانکہ آسٹریلیا میں مالی لحاظ سے بڑی کامیاب پریکٹس کر رہی تھی لیکن لاہور کی کیا بات ہے میں نے پاکستان بھر میں ایک مسئلہ محسوس کیا اور وہ یہ کہ یہاں انسانوں کی جذباتی اور ذہنی صحت بری طرح نظر انداز ہو رہی ہے۔ لوگ مجھے بتاتے ہیں کہ آپ سے پہلے ہمیں صرف گھر والوں اور قریبی تعلق داروں نے رویے بہتر کرنے یا خوش اسلوبی سے تعلقات نبھانے کا مشورہ دیا تھا۔ آپ تو خود دوسری بات تھوڑی بڑھاتی ہیں۔ ہمیں تو ذہنی مریض، نفسیاتی بیمار اور حتیٰ کہ پاگل کہا جاتا تھا۔ اب تو پاکستان بھر سے اسی میٹر کے ذریعے بھی لوگ مجھ سے رابطے میں رہتے ہیں۔“

”تھراپی میں آپ کی مخصوص شاخ جس سے آپ وابستہ ہیں کیا ہے؟“

”مجھے غیر جانبدار اور ہر طرف سے بہترین باتوں کا اور کھلے ذہن سے انتخاب کرنے والا مددگار کہہ سکتے ہیں جسے اصطفا سنت پسند کہہ لیں یا انگریزی زبان میں Electric Therapist بھی کہہ سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ ہر فرد ایک انفرادیت رکھتا ہے۔ دو لوگوں پر ایک جیسی تھراپی لاگو نہیں کی جاسکتی۔ مثال کے طور پر Person Centered Therapy، Narrative اور Interpersonal، Emotion Focused Behavioral Therapy شامل ہیں۔“

”پاکستان میں نفسیاتی عوارض اور ان کے علاج معالجے کے ضمن میں شکوک و شبہات پائے جاتے ہیں، انہیں کیسے دور کیا جاسکتا ہے؟“

”یہاں تھراپی کو جن نکلانے سے تعبیر کیا جاتا ہے۔ جی نہیں ایسا کوئی مفروضہ درست نہیں۔ یہ عوارض یا تو تحلیل نفسی چاہتے ہیں یا پھر جذباتی عدم تسکین کے باعث پیدا ہونے والے احساسات ہیں۔ رفتہ رفتہ تھراپی کی اصطلاح کی سائنسی اہمیت لوگوں کو سمجھ میں آنے لگی ہے۔ پاکستان میں پیشہ ورانہ بنیادوں پر تھراپسٹ کام کرتے ہیں۔ ان کا طریقہ علاج بے حد سائنٹفک اور جدید اصطلاحات پر مبنی ہوتا ہے۔ تھوڑی سی اخلاقی مدد ہم سب کو درکار ہوتی ہے۔ اگر ہم اخلاقی معیار کو قائم کر لیتے ہیں تو پھر پروفیشنل ازم اور بھی آتا جائے گا۔“

”آپ کی پیشہ ورانہ زندگی میں کوئی چیلنجنگ کردار رہا؟“

”خواتین پر ہونے والے چند ایسے مظالم، ہراساں کرنے کے واقعات اور نسوانیت پر غیر انسانی رویوں جیسے واقعات کے بعد ان کی ذہنی حالتیں بہتر بنانے کا چیلنج قبول کر کے ان خواتین کو ان کے خاندانوں میں بحال ہونے میں مدد دی۔“

عام انسان کے لئے یہ کام آسان نہیں کہ کسی کے طرز فکر کے عمل کو تبدیل کر دے مگر ماہرین نفسیات اور سائیکو تھراپسٹ اسے ممکن بنا دیتے ہیں۔ نفسیات کا علم نفس انسانی اور اس کے عمل کا علمی مطالعہ ہوتا ہے۔ کیا آپ جانتے ہیں کہ ہماری اکثر جذباتی کیفیتیں مختلف حالات اور ان کے رد عمل ہماری شخصیت کی پر تیس کھول دیتے ہیں۔ ہم خوشی، دکھ، ملال، صدمے، ترقی و بحالی اور دیگر کیفیتوں میں صحت مند یا بیمار، کچھ بھی ہو سکتے ہیں۔ ہماری اکثر بیماریاں مثلاً نظام ہاضمہ کی خرابی، دل کے امراض اور کچھ جلدی امراض بھی اعصابی نظام کو متاثر کرتے ہیں۔ پاکستان میں تھراپیز کے چند ہی ادارے ماہرین نفسیات کی نگرانی میں کام کر رہے ہیں ان میں ماہر خواتین کی تعداد مردوں کے مقابلے میں زیادہ ہے۔ خواتین کی سائنسی و طبی شعبوں میں شمولیت اور فعال کردار یقیناً خوش آئند ہے۔ اسی نقطے کو مد نظر رکھتے ہوئے ہم آپ کی ملاقات سائیکو تھراپسٹ اور ذہنی صحت کی کاؤنسلر جیسمن رانا خواجہ سے کر رہے ہیں دیکھئے تو وہ انسانی ذہن کو پڑھنے اور اندھیرے میں اجالا کرنے کی ہم کیسے سر کر رہی ہیں...

”سائنس کے اس خاص شعبے کی طرف کیسے آتا ہوا؟“

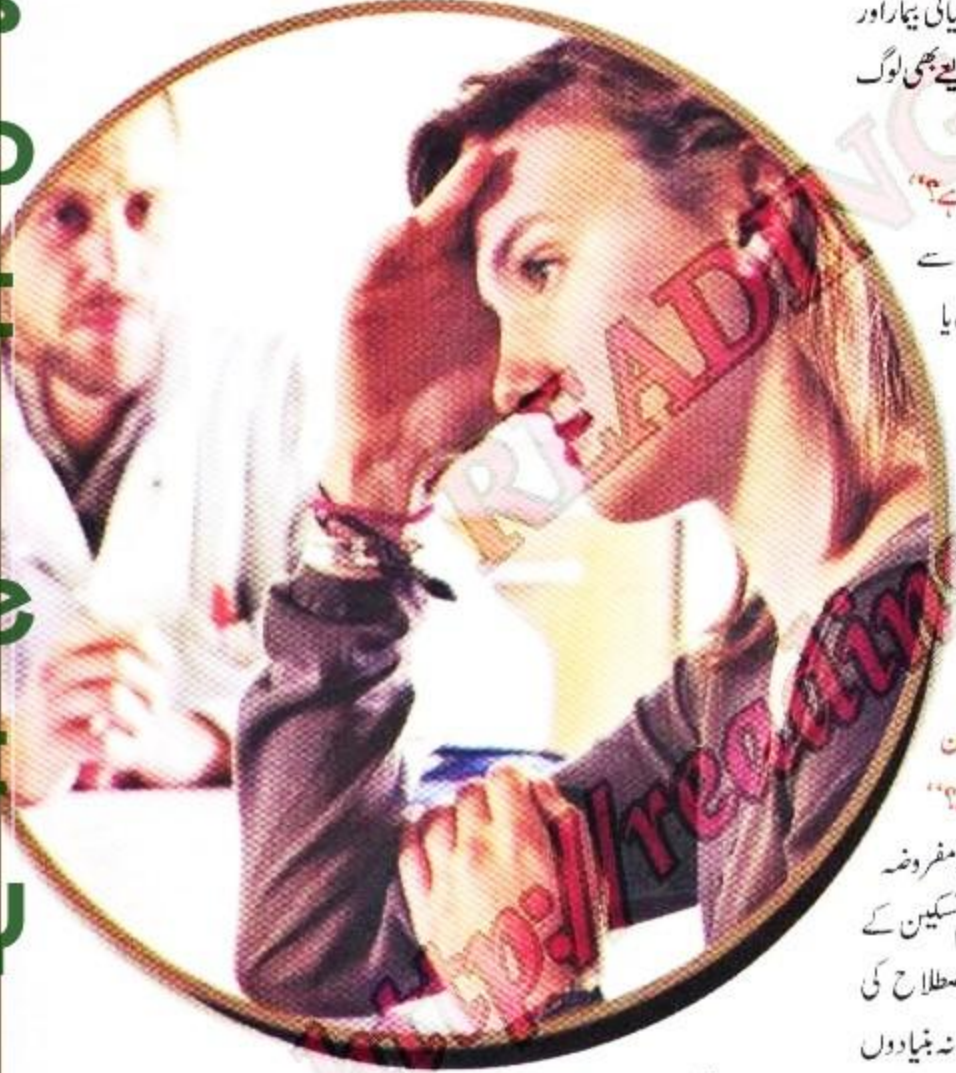
”بچپن میں بھی دوسروں کو روتا دیکھ کر چپ کرانے کی ننھی منی سی خواہش ہوتی تھی۔ کسی جانور یا انسان کو تکلیف یا کرب میں نہیں دیکھنا چاہتی تھی۔ ان کے لئے عملی طور پر کچھ کرنا چاہتی تھی اب بھی اپنے اندر وہی لگن، ویسا ہی جذبہ اور خصوصیت محسوس کرتی ہوں تاکہ زیادہ سے زیادہ لوگوں کے کام آؤں۔ نفسیات کی اس شاخ سے مجھے بے پناہ لگاؤ ہے۔“

”پھر اب کیا کاؤنسلنگ بہتر فیصلہ ثابت ہوئی؟“

”بالکل ہوئی، یہ پاکستان میں ایک نیا کام ہے مگر اس میدان میں خاص وسعت ہے۔ کاؤنسلنگ سائیکولوجی ہماری بنیادی ضرورتوں کا احاطہ کرنے والا علم ہے۔ اس شعبے میں انسانی خدمت مختلف تھراپیز کی مدد سے کی جاتی ہے۔ مختلف تھراپیز کے ماہر ایک چھت کے نیچے اکٹھے ہوتے ہیں۔ ہر متاثرہ شخص کے رویوں اور ذہنی صلاحیتوں کی پیمائش کرنے کے بعد ہر فرد کے لئے علیحدہ تھراپی تجویز کی جاتی ہے۔ اب تک میرے ماہرین نے مجھے پر امید ہی رکھا ہے اور طبی و سائنسی بنیادوں پر علاج معالجہ کامیابی سے جاری ہے۔“

”اپنے تعلیمی پس منظر اور عملی تربیت سے متعلق کچھ بتائیے؟“

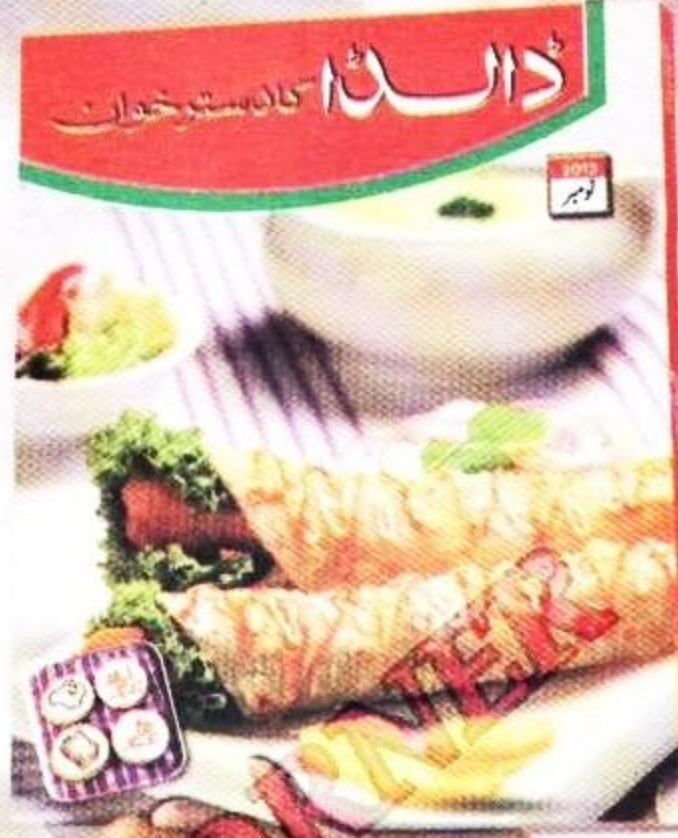
”میں نے بلورن (آسٹریلیا) سے کاؤنسلنگ میں ماسٹرز کیا۔ وہیں ویزن سائیکولوجی میں عملی تربیت لے کر وطن لوٹ آئی۔ یہاں لاہور میں تھراپی ورکس کے نام سے ادارہ بنایا، جہاں ذاتی طور پر پریکٹس شروع کی۔ میں خوش نصیب ہوں کہ مجھے شروع دن ہی سے اچھے مددگار ساتھی ملے۔ ہم مشورے لینے کے لئے آنے والے افراد کی معلومات کو انتہائی سینئر راز میں رکھتے ہیں، اسی طرح اخلاقی و جذباتی امداد مہیا کرتے ہیں جیسے میڈیسن میں اسپتال اپنے اخلاقی ضابطوں کے ساتھ کلینیکل خدمات انجام دیتے ہیں۔ ہم حالات



رویوں اور تعلیمی کارکردگی کے پست ہونے کا مال ہوتا ہے۔ کچھ کو اپنے اوپر اعتماد ہی نہیں ہوتا کہ وہ بہت کچھ کر سکتی ہیں۔ پاکستانی خواتین اپنے رشتوں کو بہت توجہ اور محبت سے نبھانا چاہتی ہیں۔ میں نے اکثر کو یہی کہتے سنا کہ میری بیماری سے پورا گھر انہ اپ سیٹ ہو جائے گا۔ مجھے جلدی سے اچھا کر دیجئے تاکہ میں سب کی خدمت کر سکوں۔ دنیا میں یہ سوچ ایک مشرقی خاتون ہی کی ہوتی ہے۔ اس لئے پڑھی لکھی عورتوں کو کم پڑھی لکھی یا متوسط طبقے کی عورتوں کی فلاح و بہبود کے لئے کچھ نہ کچھ کرتے رہنا چاہئے۔ نفسیاتی نظام پیچیدہ ضرور ہے مگر اسی کی بدولت جسم کے دیگر نظام بخوبی کام کرتے ہیں۔“

نیوٹریشنل ایڈوائزر اور فوڈ سائینسٹ
 سائنس دان اور پلاننگ سائنس دان کی ہولت ہے
 سائنس اور پلاننگ کے ذریعے خیریت و خوشحالی کی جاتی ہے
 دوکان نمبر 63 صدر بازار ہری پور

ریڈرز کلب



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

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

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

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

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? بنا سپی / کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکیجنگ استعمال کرتی ہیں _____

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

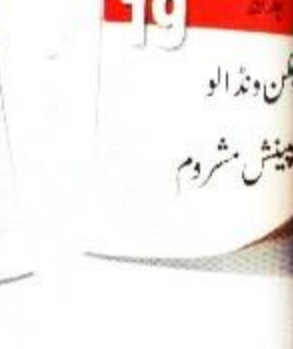
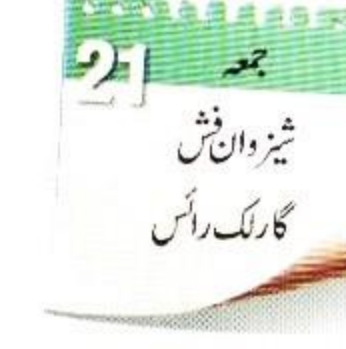
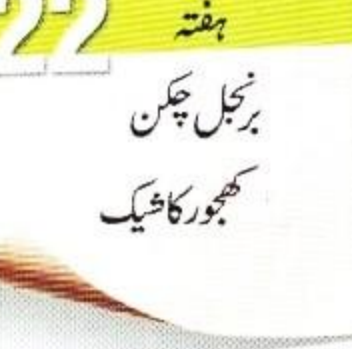
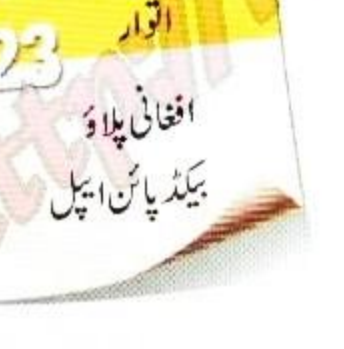
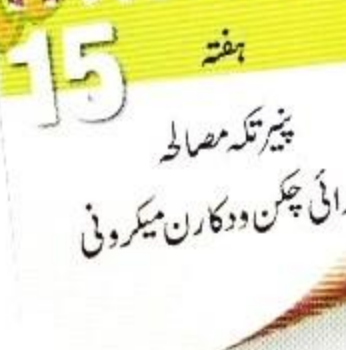
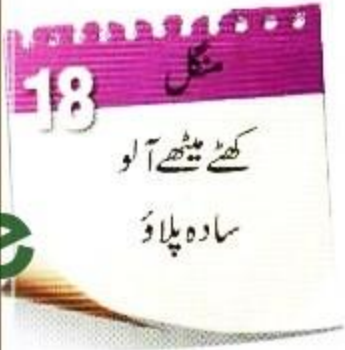
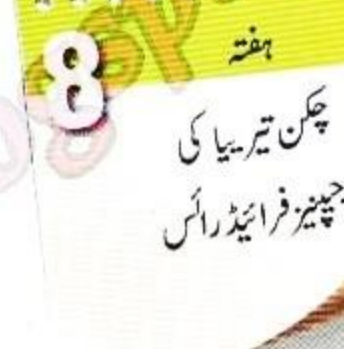
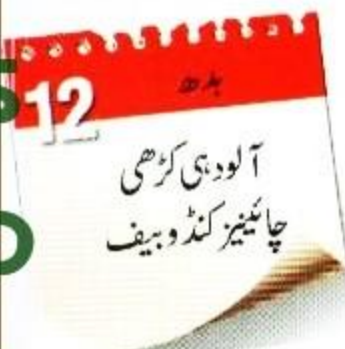
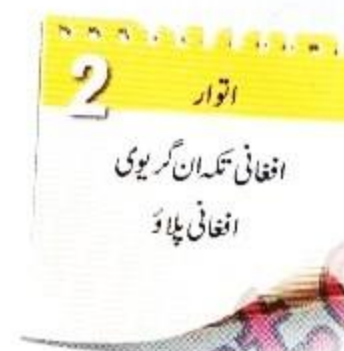
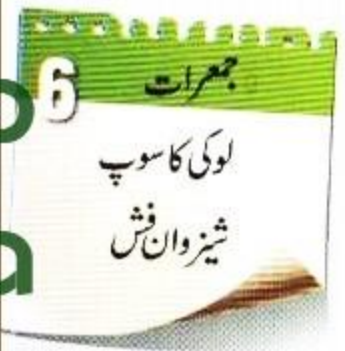
اس فارم کی فوٹوکاپی بھی قابل قبول ہوگی۔



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

آج کیا پکائیں؟

ڈالدا کا دسترخوان





چکن کارن نوڈلز سوپ

اجزاء:

چکن	آدھا کلو	انڈے	دو عدد
چائینیز نوڈلز	آدھی پیالی	سرکہ	دو کھانے کے چمچ
کئی کے دانے	آدھی پیالی	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
پسا ہوا بسن	آدھا چائے کا چمچ	کارن فلار	دو سے تین کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کئی ہوئی ہری مرچ	حسب ضرورت
سفید مرچ	ایک چائے کا چمچ	سرکہ	حسب ضرورت
چینی	ایک چائے کا چمچ	سویا ساس	حسب ضرورت
چائینیز نمک	ایک چائے کا چمچ	چلی ساس	حسب ضرورت
پیاز	ایک عدد چھوٹی	ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	حسب ضرورت
ثابت کالی مرچ	چار سے چھ عدد	ڈالڈا کوکگ آئل	دو کھانے کے چمچ

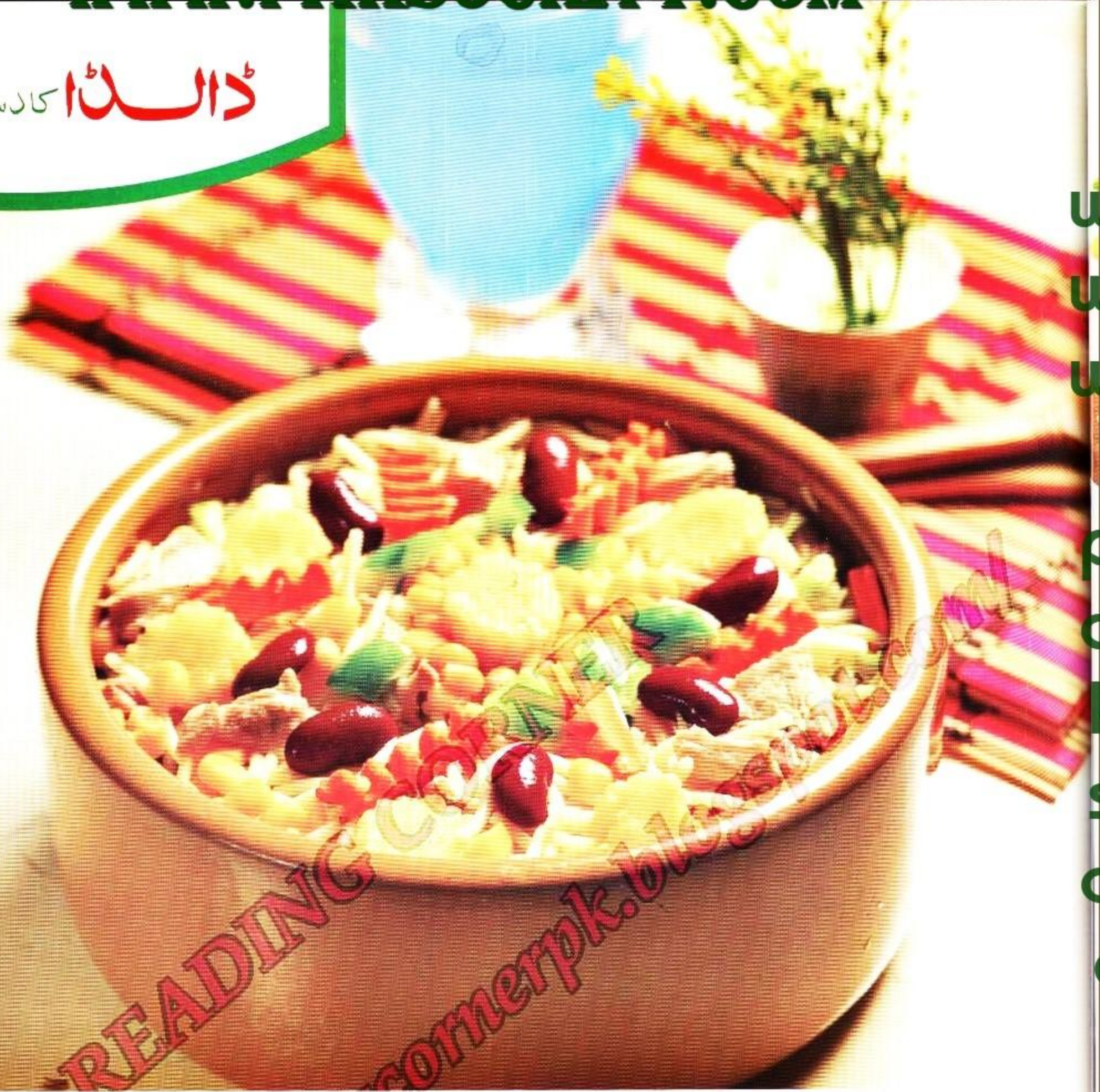
تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- چکن کو دھو کر پین میں ڈالیں اور بخنی بنانے کے لئے اس میں سات سے آٹھ پیالی پانی ڈال کر ابالنے رکھ دیں۔ بخنی کو ہیک سے محفوظ رکھنے کے لئے اس میں ابال آنے کے بعد چھلی ہوئی ثابت پیاز اور ثابت کالی مرچیں شامل کر دیں
- بیسن سے پیچیس منٹ بعد جب چکن گھنے پر آجائے تو بخنی سے نکال کر گوشت علیحدہ کر لیں اور بڈیوں کو دو بارہ بخنی میں ڈال دیں۔ اتنی دیر پکائیں کہ بخنی چار پیالی رہ جائے
- بخنی چھان کر اس میں چائینیز نوڈلز ڈالیں اور دس سے بارہ منٹ پکا کر چوبیس سے اتار لیں
- ڈالڈا کوکگ آئل کو درمیانی آگ پر ہکا گرم کریں اور اس میں بسن ڈال کر ایک منٹ فرائی کریں، پھر ریشہ کی ہوئی چکن ڈال کر اس کا اپنا پانی خشک ہونے تک فرائی کریں
- اس میں بخنی شامل کر لیں اور ابلے ہوئے کئی کے دانوں کو ہکا سا لینڈ کر کے بخنی میں ڈال دیں
- کارن فلار کو چار کھانے کے چمچ پانی میں گھول کر آہستہ آہستہ بخنی میں ڈالیں اور مسلسل چمچ چلائیں تاکہ گٹھائیاں نہ بنیں
- نمک، سفید مرچ، چینی اور چائینیز نمک ڈالیں اور انڈوں کو ہکا سا پھینٹ کر ڈال دیں۔ آخر میں تمام ساس شامل کر لیں

پریزنٹیشن: گرم گرم پیالوں میں نکال کر ہری پیاز کی پیتاں چھڑکیں اور ساسز کے ساتھ پیش کریں۔

ڈالڈا کا دسترخوان



چائینیز نوڈلز سلاد

اجزاء:

چائینیز نوڈلز

لال بویا

چکن بریسٹ

نمک

لہسن کے جوئے

بے بی کارن

ایک پیالی

آدھی پیالی

ایک عدد

حسب ذائقہ

دو سے تین عدد

تین سے چار عدد

بیاری کا وقت: ایک گھنٹہ

بنانے کا وقت: دس سے بارہ منٹ

دو سے تین کے لئے

ایک عدد

ایک عدد

آدھا چائے کا چمچ

ایک چائے کا چمچ

دو کھانے کے چمچ

دو کھانے کے چمچ

چار کھانے کے چمچ

شملہ مرچ

گاجر

سفید مرچ پیسی ہوئی

چینی

سرکہ

سویا ساس

ڈالڈا لیو آئل

ترکیب:

چکن بریسٹ کو صاف دھو کر اس پر نمک، کچلا ہوا لہسن اور سویا ساس لگا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھیں

پھر اسے تین میں ڈال کر درمیانی آگ پر اتنی دیر پکائیں کہ چکن کا اپنا پانی خشک ہو جائے

نوڈلز کو نمک ملے پانی میں ابال کر چھان لیں۔ لوبیا کو دھو کر گرم پانی میں بھگو دیں پھر ابال کر گلا لیں

گاجر اور شملہ مرچ کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور بے بی کارن کو بھی چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں

چکن کو ٹھنڈا ہونے پر چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ نوڈلز اور لوبیا کو بھی ٹھنڈا کر کے اس میں ملا لیں

ڈریٹنگ بنانے کے لئے ایک پیالے میں نمک، چینی، سفید مرچ اور ڈالڈا لیو آئل ڈال کر اچھی طرح پھینٹیں، پھر

اس میں سرکہ شامل کر دیں

اس مکسچر میں چکن، لوبیا، شملہ مرچ، گاجر اور بے بی کارن کو ڈال کر دو چمچ کی مدد سے ملائیں

آخر میں اس میں ابلے ہوئے نوڈلز ڈال کر ہلکا سا ملائیں اور فریق میں رکھ دیں

پریزنٹیشن:

کچھ دیر فریق میں رکھنے سے اس میں ڈریٹنگ اچھی طرح رچ جائے، پھر اس غذا ایت بھرے

سلاڈ کو خوبصورت سے پیالے میں نکال کر پیش کریں۔



اسٹکی چکن ونگز

اجزاء:

چکن ونگز	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پیسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
خشک لہسن کا پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ
براؤن شوگر	ایک کھانے کا چمچ
نمائو کچپ	ایک کھانے کا چمچ

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

ترکیب:

- چکن ونگز کو صاف دھو لیں اور ہر چکن ونگز کے دو کلاڑے کر لیں
- ادرک لہسن نمک اور کالی مرچ کو ملا کر چکن ونگز کو اچھی طرح میرینیٹ کر لیں اور آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پھر بیسن میں ڈال کر ہلکی آٹھ پر اتنی دیر پکائیں کہ چکن ونگز کا اپنا پانی خشک ہو جائے اور وہ اچھی طرح گل جائیں۔
- چولہے سے اتار کر ٹھنڈے کرنے رکھ دیں
- ایک پیالے میں سویا ساس، چلی ساس، نمائو کچپ، ال مرچ لہسن کا پاؤڈر، براؤن شوگر اور ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا لیو آئل کو ڈال کر اچھی طرح ملا کر رکھ لیں
- گرل پین کو درمیانی آٹھ پر پانچ سے سات منٹ گرم کریں اور اس پر برش کی مدد سے ڈالڈا لیو آئل لگا دیں چکن ونگز کو تیار کیے ہوئے ساس میں اچھی طرح تھیز لیں اور اسے گرل پین پر رکھ کر تین سے چار منٹ گرل کریں
- پھر دوسری طرف بھی پلٹ کر گرل کر لیں۔ اسی طرح سے سارے چکن ونگز تیار کر لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم چکن ونگز کو ابلی ہوئی حسب پسند سبز یوں کے ساتھ پیش کریں۔

ڈالڈا کا سترخوان



کنگ پاؤ پرانز

اجزاء:

آدھا کلو	پياز	ایک عدد	جھینڈا
ایک پیالی	گاجر	ایک عدد	چھلی ہوئی موگ پھلی
حسب ذائقہ	شملہ مرچ	ایک عدد	نمک
ایک کھانے کا چمچ	عبارت لال مرچیں	چار سے پانچ عدد	اورک بسن پسا ہوا
آدھی پیالی	کئی ہوئی لال مرچیں	ایک کھانے کا چمچ	کارن فلاں
ایک چائے کا چمچ	چلی ساس	تین کھانے کے چمچ	چینی
ایک چائے کا چمچ	سویا ساس	تین کھانے کے چمچ	چائیز نمک
ایک چائے کا چمچ	بھنی	ڈیڑھ پیالی	سفید مرچ پسلی ہوئی
ایک عدد	ڈالڈا کوکلف آئل	حسب ضرورت	انڈا

تیاری کا وقت:

انے کا وقت:

افراد:

آدھا گھنٹہ

آدھا گھنٹہ

تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- جھینڈوں کو صاف دھو کر پیالے میں رکھیں اور اس میں تین کھانے کے چمچ کارن فلاں، نمک، چینی، چائیز نمک، انڈا، سفید مرچ اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکلف آئل ڈال کر مالیں
- پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں تاکہ مصالحے اچھی طرح رچ جائیں۔ پیاز، گاجر اور شملہ مرچ کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ کر رکھ لیں
- مالا ساس بنانے کے لئے:
- بیسن میں کئی ہوئی ال ال مرچ ڈال کر اس پر دو سے تین کھانے کے چمچ گرم ڈالڈا کوکلف آئل ڈال دیں۔ اسے دس سے پندرہ منٹ کے لئے ڈھک کر رکھ دیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا کوکلف آئل کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کریں، اس میں پہلے دو عابت ال ال مرچیں، پھر موگ پھلیاں اور آخر میں جھینڈے ڈال کر فریج کر کے نکال لیں
- بیسن میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکلف آئل کو درمیانی آگ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اورک بسن ڈال کر ایک منٹ کے لئے فریج کریں۔ پھر اس میں مال ساس اور عابت ال ال مرچیں ڈال کر ایک سے دو منٹ کے لئے فریج کریں
- اسی بیسن میں فریج کئے ہوئے جھینڈے ڈال کر ایک سے دو منٹ فریج کریں۔ پھر اس میں کئی ہوئی سبز یاں، چلی ساس اور سویا ساس ڈال دیں
- اچھی طرح ملا کر بھنی ڈال دیں، اہال آنے پر آگ بجلی کر دیں اور دو کھانے کے چمچ کارن فلاں کو چار کھانے کے چمچ پانی میں ملا کر شامل کر دیں۔ تین سے چار منٹ پکا کر چوبے سے اتار لیں

پریزنٹیشن: ڈش میں نکال کر تلی ہوئی موگ پھلیاں چھڑک دیں اور گرم گرم اپنی ہوئی اٹھکھٹی یا بے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔



شیروان فش

اجزاء:

مچھلی (بغیر کانے کی بوئیاں)	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
اورک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
چائینیز نمک	ایک چائے کا چمچ
چینی	ایک کھانے کا چمچ
سفید مرچ پسلی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
چکن پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ
سویا ساس	چار کھانے کے چمچ
ٹماٹو کچھ	ایک پیالی
چلی ساس	چار کھانے کے چمچ

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

ترکیب:

- مچھلی کو اچھی طرح صاف کر کے دھولیں اور اسے نمک، ایک چائے کا چمچ چینی، آدھا چائے کا چمچ چائینیز نمک، ایک چائے کا چمچ سفید مرچ، تین کھانے کے چمچ کارن فلاوراؤر انڈوں کی سفیدی کے ساتھ مہر بیٹ کر لیں
- آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھیں تاکہ مصالحے اچھی طرح رچ جائیں۔ سبز یوں کو چھوٹے چوکور ٹکڑوں میں کاٹ لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کو ٹنگ آئل کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور مچھلی کو سنہرا فرانی کر کے نکال لیں
- بین میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کو ٹنگ آئل کو درمیانی آگ پر گرم کریں، اورک لہسن کو ہلکا سا فرانی کریں اور اس میں کچھ، چلی ساس اور کھانے کا رنگ ڈال دیں۔ تین سے چار منٹ تک چمچ چلائیں
- بننے والے کراہال آنے دیں پھر اس میں فرانی کی ہوئی مچھلی، نمک، چینی، چائینیز نمک، سفید مرچ اور چکن پاؤڈر ڈال کر ملائیں
- سبز یاں ڈال کر لیموں کا رس اور ایک کھانے کے چمچ کارن فلاوراؤر کو دو کھانے کے چمچ پانی میں گھول کر ڈال دیں۔ دو سے تین منٹ پکائیں اور تیل کا تیل چھڑک کر چوبیس سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

ڈالڈا کا دسترخوان



چکن چوپ سوئے

اجزاء:

ایک پکٹ/200 گرام	چائینیز نمک	ایک چائے کا چمچ	ایک نوڈلز
200 گرام	سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	چکن بغیر ہڈی
200 گرام	چینی	ایک کھانے کا چمچ	جھینگے پھے ہوئے
حسب ذائقہ	سویا ساس	چار کھانے کے چمچ	نمک
ایک چائے کا چمچ	ٹماٹو کچپ	تین کھانے کے چمچ	پسا ہوا پن
ایک اچ کا کلازا	کارن فلاور	ایک کھانے کا چمچ	اورک باریک کٹی ہوئی
تین سے چار عدد	پانی	آدھی پیالی	مشروم
آدھی پیالی	ڈالڈا کو کنگ آئل	حسب ضرورت	بروکولی
دو عدد			گاجر

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

لئے کا وقت: آدھا گھنٹہ

افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- چکن کو پیوں کی شکل میں کاٹ لیں اور جھینگوں کو صاف دھو کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں، تمام سبزیوں کو باریک کاٹ لیں
- کڑا ہی یا فرائینگ پین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کو کنگ آئل ڈال کر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں لہسن ڈال کر ایک منٹ فرائی کریں
- اس میں چکن اور جھینگے ڈال کر تیز آچ پر دو سے تین منٹ فرائی کریں پھر سبزیوں یا ڈالڈا کو فرائی کریں
- کچپ، سویا ساس، چینی، نمک، سفید مرچ اور چائینیز نمک ڈال کر ملائیں اور اس میں کارن فلاور کو پانی میں گھول کر ڈال دیں۔ ساتھ ہی اورک بھی شامل کر دیں، دو سے تین منٹ پکا کر اس ساس کو چولہے سے اتار لیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا کو کنگ آئل ڈیپ فرائی کرنے کے لئے ڈالیں اور نوڈلز کو تھوڑے تھوڑے کر کے فرائی کرنے کے لئے ڈال دیں۔ اچھی طرح سنہرے ہونے پر نکال لیں

پریزنٹیشن:

پلیٹر میں گرم گرم ساس ڈال کر اوپر سے فرائی کئے ہوئے نوڈلز رکھ کر پیش کریں۔



چائینیز کنڈو بیف (Chinese Kindo Beef)

ترکیب:

- انڈرکٹ بیف کو صاف دھو لیں اور نمک اور کٹی ہوئی کالی مرچ لگا کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریژ میں رکھیں۔ کیو کا رس نکال کر رکھ لیں
- سخت ہونے پر گوشت کے ٹکڑے کو فریژ سے نکالیں اور ہارک ایک پیوں کی شکل میں کاٹ لیں
- دو کھانے کے چمچ کارن فلار چھڑک کر ہلکے ہاتھ سے اتنی دیر ملائیں کہ گوشت میں کارن فلار مکمل طور پر جذب ہو جائے
- چھوٹے ساس بیچن میں سویا ساس، چلی ساس اور کیو کا رس ملا کر ہلکی آٹھ پر پکنے رکھ دیں۔ جب ساس گاڑھا ہونے لگے تو چولہے سے اتار لیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا کو ٹک آئل کو درمیانی آٹھ پر گرم کریں اور تیار کئے ہوئی گوشت کی پیوں پر ایک کھانے کا چمچ کارن فلار چھڑک کر انہیں سہری فرائی کر لیں۔ خیال رہے کہ ایک وقت میں زیادہ فرائی کرنے کے لئے نہ ڈالیں ورنہ سخت فرائی نہیں ہو سکتیں گے

پریزنٹیشن:

گرم گرم دست فرائی کئے ہوئے گوشت کو چاہیں تو تیار کئے ہوئے ساس میں ڈال دیں یا ساس علیحدہ سے پیش کریں۔

اجزاء:

انڈرکٹ بیف	آدھا کلو	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سوویت چلی ساس	آدھی پیالی
ادرک	پسا ہوا ایک چائے کا چمچ	کیو	ایک عدد
کالی مرچ کٹی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	چائینیز بند گو بھی	آدھی پیالی
کارن فلار	تین کھانے کے چمچ	ڈالڈا کو ٹک آئل	حسب ضرورت

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

ڈالڈا کا دسترخوان



چائنا گراس پڈنگ

ترکیب:

- کینو کو چھیل کر اس کے بیج نکالیں اور چھوٹے ٹکڑے کر کے رکھ لیں
- کریم کو صاف خشک پیالے میں نکالیں اور اس میں ایک چوتھائی پیالی چینی ڈال کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریزر میں رکھ دیں
- چائنا گراس پاؤڈر کو پیالے میں نکال کر اس میں آدھی پیالی چینی ملائیں اور دو سے تین کھانے کے چمچ پانی ڈال کر اسے اچھی طرح مکس کر لیں
- ایک پیالی پانی کو ساں پیچن میں ڈال کر ابال لیں اور ابال آنے پر اس میں چائنا گراس کا کچھ ڈالیں اور چمچ چلاتے ہوئے ایک ابال آنے پر چوبیس سے اتالیس پیالے میں ڈال کر اس میں کینو کے ٹکڑے اور رس ڈال کر ملائیں اور فریج میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں
- کریم کو فریزر سے نکال کر الیکٹرک بیٹر کی مدد سے گاڑھی ہونے تک پھیلت لیں اور فریج میں ٹھنڈی کرنے کے لئے رکھ دیں

پریزنٹیشن:

ٹھنڈی کی ہوئی کریم کو خوبصورت سے پیالے میں نکالیں اور اس میں چمچ کی مدد سے چائنا گراس کے ٹکڑے ڈال کر پیش کریں۔

اجزاء:

- چائنا گراس پاؤڈر
- تین چوتھائی پیالی
- ایک پیکٹ (200 ml)
- ایک پیالی
- ایک عدد
- ایک چمچی
- فریش کریم
- کینو کارس
- کینو
- اورنج فوڈنگ

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

پکانے کا وقت: پانچ سے سات منٹ

افراد: چار سے پانچ کے لیے

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسجے کمانے کے لئے شرٹک نہیں کیا جاتا
- ✦ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو م ایبل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر یو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



صحت مند کھانے بنائے صحت مند گھرانہ

لوکی کا سوپ

اجزاء:

- لوکی
- سونگ کی وحلی وال
- نمک
- لہسن
- کالی مرچ گدڑی بسی ہوئی
- لیموں کا رس

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ

افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- لوکی کو چھیل کر اس کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں، وال کو دھو کر بھگو دیں
- بین میں ڈالڈا کو کنگ آئل ڈال کر اس میں زیرہ ڈال کر کڑکڑا لیں
- اس میں لوکی، وال، لہسن اور ہلدی ڈال کر ہلکا سا بھونیں اور اس میں پانچ سے چھ بیالی پانی ڈال کر درمیانی آگ پر پکے رکھ دیں
- جب تمام چیزیں گلنے پر آجائے تو اسے بلینڈر میں بلینڈ کر کے چھان لیں
- آخر میں اس میں نمک کالی مرچ اور لیموں کا رس شامل کر دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم سوپ کو ڈش میں نکال کر اس میں باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا اور ہری مرچ شامل کر کے پیش کریں۔

ڈالڈا کا دسترخوان



صحت مند کھانے بنائے صحت مند گھرانہ

ترکیب:

- کالج چیز کے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں، پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں اور نمائز کو بلینڈ کر لیں
- آدھی پیالی دہی کو پھینٹ کر اس میں نمک، آدھا چائے کالج الال مرچ، آدھا چائے کالج ہلدی، لیون کارس اور تیس ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور اس میں کالج چیز کے ٹکڑوں کو میر بنیٹ کر کے آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- نان اسٹک فرائینگ پین میں ہلکا سا ڈالڈا کو کنگ آئل لگائیں اور کالج چیز کے ٹکڑوں کو رکھ کر پانچ سے سات منٹ سینک لیں
- دوسری طرف سے پلٹ کر اوپر سے ڈالڈا کو کنگ آئل چھڑکتے ہوئے سنہری کر کے نکال لیں
- پین میں چار سے چھ کھانے کے کالج ڈالڈا کو کنگ آئل کو گرم کر کے اس میں پیاز کو سنہرے فرائی کر لیں
- اورک لہسن ڈال کر ہلکا سا فرائی کریں پھر بلینڈ کئے ہوئے نمائز ڈال کر بھونیں۔ ساتھ ہی ہلدی، لال مرچ اور پیسا ہوا دھنیا بھی شامل کر دیں
- جب تیل علیحدہ ہونے لگے تو پین کو چولہے سے ہٹا لیں اور اس میں پھینٹا ہوا دہی، میر بنیشن والا مصالحہ اور گرم مصالحہ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- چولہے پر رکھ کر اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے، پھر اس میں ایک پیالی پانی ڈال کر پکنے رکھ دیں
- ابال آنے پر اس میں کالج چیز کے ٹکڑے ڈال کر ڈھک دیں اور ہلکی آگ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں
- آخر میں کریم ڈال کر قصوری میتھی اور بھنا ہوا زیرہ چھڑکیں اور ہلکا سا ملا کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر باریک کٹا ہوا ہر مصالحہ چھڑکیں اور ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

پنیر تگہ مصالحہ

اجزاء:

کالج چیز	200 گرام	سفید زیرہ	ایک چائے کالج
نمک	حسب ذائقہ	پیسا ہوا گرم مصالحہ	آدھا چائے کالج
اورک لہسن پیسا ہوا	ایک کھانے کالج	دہی	ڈبڑھ پیالی
پیاز	ایک عدد درمیانی	تیس	دو کھانے کالج
نمائز	دو عدد درمیانی	لیون کارس	ایک چائے کالج
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کالج	قصوری میتھی	آدھا چائے کالج
پیسا ہوا دھنیا	ایک چائے کالج	فریش کریم	چار کھانے کالج
ہلدی	ایک چائے کالج	ڈالڈا کو کنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ

لئے کا وقت: آدھا گھنٹہ

انفرادی: تین سے چار کے لئے



آؤ بچو! مل کر کھائیں، مزے اڑائیں

ویکٹیل پن کیک

اجزاء:

شملہ مرچ	دو عدد	بند گوہی	آدھی پیالی
میدہ	تین چوتھائی پیالی	کالی مرچ پس ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
چاول کا آنا	دو کھانے کے چمچ	چائیز نمک	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	چینی	آدھا چائے کا چمچ
شملہ مرچ	دو عدد بڑے سائز کی	سفید مرچ پس ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
انڈے	دو عدد	سرکہ	ایک چائے کا چمچ
ہری پیاز	دو عدد	سویا ساس	ایک کھانے کا چمچ
گاجر	ایک عدد درمیانی	ڈالڈا لیو آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: تیس سے پچیس منٹ پکانے کا وقت: دس سے بارہ منٹ تعداد: سات سے آٹھ عدد

ترکیب:

- گاجر، بند گوہی اور ہری پیاز کو ہار یک کات کر رکھ لیں۔ میدہ اور چاول کا آنا ملا کر اس میں نمک، کالی مرچ، چائیز نمک، چینی اور سفید مرچ ملا کر رکھ لیں
- انڈے کو بڑے پیالے میں پھینٹیں اور اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے میدے کا کچر شامل کریں پھر کئی ہوئی سبزیاں، ہری پیاز اور سویا ساس ڈال کر پانی ڈالتے ہوئے پیسٹ بنالیں
- شملہ مرچ کو اوپر سے کات کر احتیاط سے بیج نکال لیں اور ان کے گولائی میں موٹے سلائس کات لیں
- نان اسٹک پن کو چولہے پر گرم کریں اور اس میں چند قطرے ڈالڈا لیو آئل کے ڈال کر پھیلا لیں
- اس میں شملہ مرچ کا سلائس رکھیں اور اس کے درمیان میں دو کھانے کے چمچ پن کیک کا کچر ڈالیں
- ہلکی آگ پر اتنی دیر تک لیں کہ ہلکے سنہری ہو جائے، انہیں شملہ مرچ سمیت ہی پلیٹ میں نکال لیں۔ اسی طرح سے تیار پن کیک بنالیں

پریزنٹیشن:

ان مزیدار اور خوبصورتی سے بنے ہوئے پن کیک کو بیچ اور بڑے دونوں ہی پسند کریں گے۔

ڈالڈا کا دسترخوان



آؤ بچو! مل کر کھائیں، مزے اڑائیں

زنگر چکن برگر

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو دھو کر اس کے موٹے پارچے کاٹ لیں اور دھو کر اچھی طرح خشک کر لیں
- بڑے پیالے میں میدہ، کارن فلار، بیکنگ پاؤڈر اور بیکنگ سوڈا ملا لیں اور اسے بغیر پانی ملائے ہوئے ایکٹرک بیٹر سے پھینٹیں
- پھر اس کو دو حصوں میں تقسیم کر لیں، ایک حصے میں نمک ملا کر رکھ لیں اور دوسرے حصے میں لال مرچ، کالی مرچ، انڈا اور پانی کا چھینٹا ڈالتے ہوئے گاڑھا سا آمیزہ بنا لیں
- چکن کے پارچوں کو پہلے آمیزے میں تھپیل لیں، پھر خشک کیکس میں رول کر لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کو تگ آئل کو گرم کریں اور ان پارچوں کو تیز آگ پر سنہری فرائی کر کے نکال لیں

پریزنٹیشن:

بن کو درمیان سے کاٹیں، ایک حصے پر مایونیز لگائیں اور دوسرے پر کچھ لگائیں۔ ایک طرف سلاڈ کا پتہ رکھ کر اس پر فرائی کیا ہوا چکن رکھیں، بند کر کے گرم گرم فرینج فرائیز کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

چکن بریسٹ	آدھا کلو	بیکنگ سوڈا	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	انڈا	ایک عدد
لال مرچ پس ہوئی	ایک چائے کا چمچ	سادہ بن	چھ سے آٹھ عدد
کالی مرچ پس ہوئی	ایک چائے کا چمچ	مایونیز	حسب ضرورت
میدہ	ایک پیالی	ٹماٹو کچھ	حسب ضرورت
کارن فلار	آدھی پیالی	سلاڈ کے پتے	حسب ضرورت
بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کو تگ آئل	حسب ضرورت
تیاری کا وقت:	آدھا گھنٹہ		
پکانے کا وقت:	پندرہ سے بیس منٹ		
تعداد:	چھ سے سات عدد		



اپنے پیاروں کے ساتھ بنائیں ہر کھانا خاص

افغانی تکہ ان گریوی

ترکیب:

- گوشت کی ایک سائز کی چھوٹی بوٹیاں کر کے اچھی طرح صاف کر کے دھولیں اور چھنی میں ڈال کر خشک کرنے رکھ دیں
- پیاز، ادراک اور لہسن کو باریک کاٹ لیں اور ٹماٹر کے سرے کاٹ کر انھیں دوسری طرف سے کراس کٹ لگالیں، تین سے چار منٹ انھیں اٹھتے ہوئے پانی میں رکھ کر بخ ٹھنڈے پانی میں ڈال دیں تاکہ چمکا آسانی سے نکل جائے
- بین میں ڈالڈا کو تکہ آئل کو درمیانی آٹھ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز کو سنہری فرانی کر کے نکال لیں
- ادراک لہسن کو پھل لیں، تھی ہوئی پیاز اور بلاٹج کئے ہوئے ٹماٹر کو بلینڈر میں ڈال کر پیس لیں
- ڈالڈا کو تکہ آئل کو درمیانی آٹھ پر گرم رکھیں اور اس میں کالی مرچ، تیز پات اور الائچی ڈال کر کڑکڑالیں
- گوشت کی بوٹیاں، ادراک، لہسن، نمک اور پیس ہوئی کالی مرچ ڈال کر تیز آٹھ پر فرانی کریں اور ساتھ ہی لال مرچ بھی شامل کر دیں
- فرانی کرتے ہوئے جب بوٹیوں کی رنگت سنہری ہونے لگے تو بلینڈ کیا ہوا اسپر ڈال دیں اور اچھی طرح ملا لیں، ایک پیالی پانی ڈال کر درمیانی آٹھ پر پکنے رکھ دیں
- پانچ سے سات منٹ کے بعد آٹھ ہلکی کر دیں اور اتنی دیر پکانیں کہ گوشت گل جائے اور گریوی حسب پسند گاڑھی رہ جائے

پریزنٹیشن:

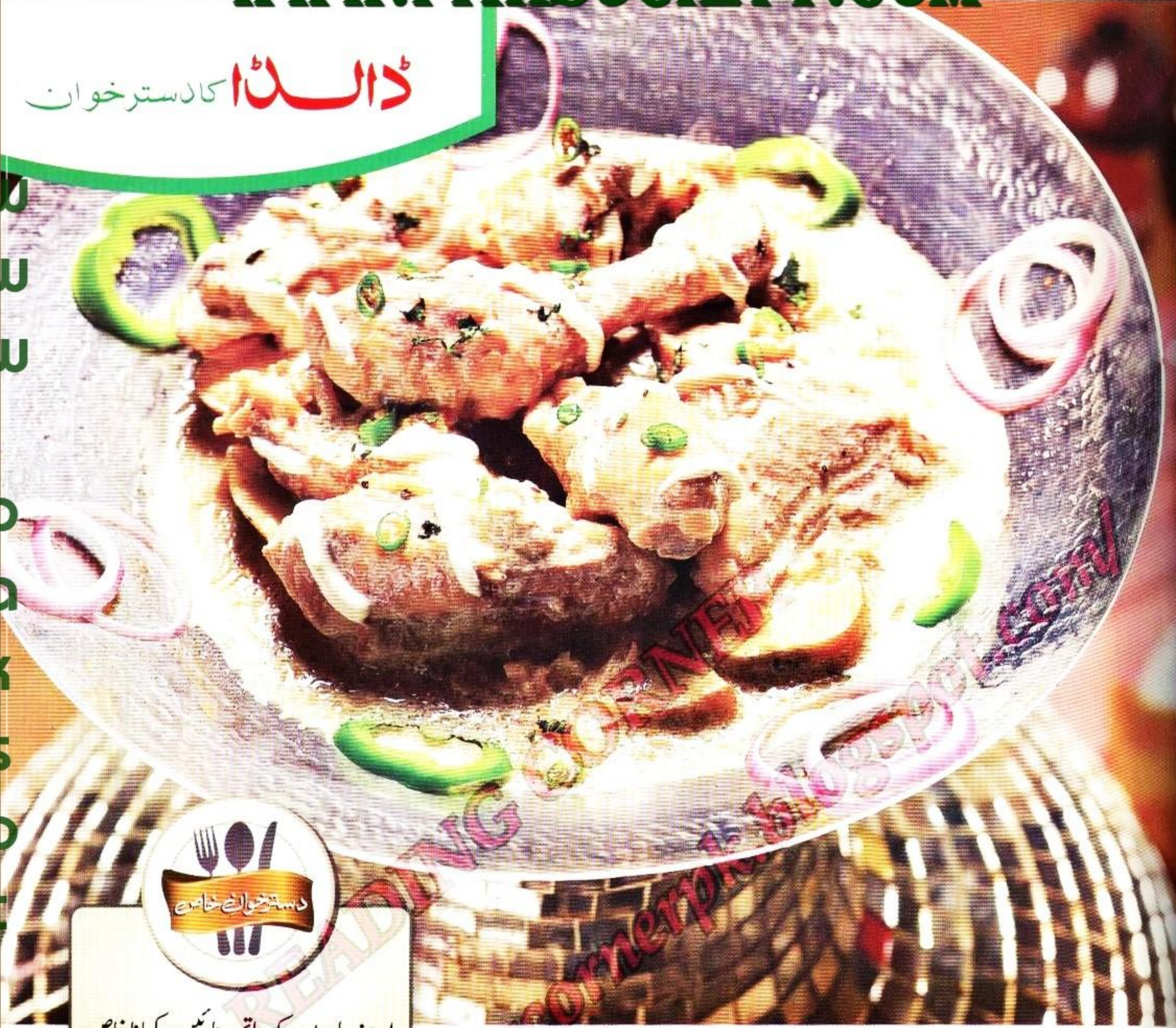
گرم گرم ڈش میں نکال کر سادے پلاؤ کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

بکرے کا گوشت	ایک کلو	کالی مرچ گدڑی پیس ہوئی	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	پیس ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
لہسن	چھ سے آٹھ جوئے	بڑی الائچی	دو عدد
ادراک	دو اونچ کا کٹڑا	تیز پات	ایک ٹکڑا
پیاز	دو عدد درمیانی	ثابت کالی مرچ	چار سے چھ عدد
ٹماٹر	چار سے پانچ عدد	ڈالڈا کو تکہ آئل	آدھی پیالی

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

ڈالڈا کا دسترخوان



اپنے پیاروں کے ساتھ بنائیں ہر کھانا خاص

وائٹ چکن کڑاہی

ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر رکھ لیں، ہری پیاز کو باریک چوپ کر لیں۔ ہری مرچیں پیس لیں اور ادراک کو باریک کاٹ لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کو ٹنگ آئل اور درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں ادراک، لہسن ڈال کر خوشبو آنے تک فرائی کریں
- پھر چکن ڈال کر سرخ ہونے تک فرائی کریں اور اس میں پیاز اور ہری مرچیں ڈال کر تیل علیحدہ ہونے تک بھونیں
- وہی پھینٹ کر اس میں نمک، کالی مرچ، سفید مرچ اور گرم مصالحہ ڈال کر ملا لیں اور اسے چکن میں شامل کر دیں
- پانچ سے سات منٹ درمیانی آنچ پر پکھنڈیں تاکہ چکن گل جائے پھر آنچ تیز کر کے اتنی دیر فرائی کریں کہ تیل علیحدہ ہو جائے

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر پھینٹی ہوئی کریم اور ادراک ڈال دیں یا اگر چاہیں تو یہ دونوں اشیاء ڈال کر پانچ منٹ ڈھک کر دم پر رکھ دیں۔ اس طرح سے ادراک کی خوشبو اور ڈالڈا بڑھ جائے گا اور گرم گرم نان کے ساتھ اس کا مزہ دو بالا ہو جائے گا۔

اجزاء:

چکن (چھوٹے ٹکڑے)	ایک کلو	گرم مصالحہ پیسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں پیسی ہوئی	تین سے چار عدد
پیسا ہوا ادراک، لہسن	ایک کھانے کا چمچ	ہری پیاز	تین عدد
ادراک	دو اونچے کالکڑا	وہی	ایک پیالی
کالی مرچ گدڑی پیسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	فریش کریم	آدھی پیالی
سفید مرچ پیسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا کو ٹنگ آئل	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: پچیس سے تیس منٹ
فراڈ: پانچ سے چھ کے لئے



چکن تیرییا کی

اجزاء:

چکن بریسٹ	200 گرام	کیو کارس	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	لیموں کارس	دو کھانے کے چمچ
ادرک پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	سویا ساس	تین کھانے کے چمچ
لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	کارن فلار	دو کھانے کے چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	سوئیٹ کارن	حسب پسند
شہد	ایک کھانے کا چمچ	بند گو بھی باریک کٹی ہوئی	حسب پسند
شملہ مرچ	دو عدد	ڈالڈا لیو آئل	دو سے چار کھانے کے چمچ
ہری پیاز	تین سے چار عدد		

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ

پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو پہلے پارچوں میں کاٹ لیں پھر اس کی باریک پٹیاں کاٹ لیں۔ ہری پیاز کا اوپر کا حصہ علیحدہ رکھ لیں اور پٹیوں کو باریک کاٹ لیں، ایک شملہ مرچ کو چوکور کاٹ لیں اور ایک کو باریک کاٹ لیں
- پیالے میں نمک، کالی مرچ، ادرک، لہسن، شہد، سویا ساس، کیو کارس، لیموں کارس اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا لیو آئل ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- اس مصالحے کے کچھرے سے چکن کو میرینٹ کر کے ایک گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ پھر اسے سیتھوں پر لگائیں اور سروں پر شملہ مرچ اور ہری پیاز لگا دیں
- گرل یا تان اسٹک تو سے سیتھوں کو الٹ پلٹ کرتے ہوئے پکائیں اور آخر میں برش کی مدد سے ڈالڈا لیو آئل لگائیں

ساس بنانے کے لئے:

بچے ہوئے مصالحے کے کچھرے میں کارن فلار ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور اسے ہلکی آٹھ پر چمچ چلاتے ہوئے اتنی دیر پکائیں کہ گاڑھا ہو جائے۔

پریزنٹیشن:

سیتھوں پر ساس ڈال کر اوپر سے ہری پیاز کی پٹیاں، بند گو بھی، سوئیٹ کارن اور باریک کٹی ہوئی شملہ مرچ چھڑک دیں اور میٹھ پوٹو کے ساتھ پیش کریں۔

یہ خاص جاپانی ڈش ہے لیکن اب بہت سے ملکوں میں بنائی جاتی ہے اور کوشش یہ ہوتی ہے کہ اسے جاپانی تیرییا کی ساس

ساتھ پیش کیا جائے۔ جاپان میں اسے توری تیرییا کی کہا جاتا ہے، جاپانی زبان میں توری پرندے یا مرغی کو کہا جاتا ہے۔

ڈالڈا کا دسترخوان



ترکیب:

- چاولوں کو نمک ملے پانی میں ابال کر چھان لیں (چاولوں کو ابالتے ہوئے مٹر کے دانے بھی ساتھ ہی شامل کر دیں) اور دو سے تین گھنٹے فریج میں رکھ کر اچھی طرح ٹھنڈے کر لیں
- بغیر ہڈی کا چکن لے کر اس کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ بے بی کارن کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور ہری پیاز کو بھی باریک کاٹ کر رکھ لیں
- پین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کو کنگ آئل ڈال کر اس میں لہسن ڈال کر فرانی کریں اور ایک منٹ کے بعد اس میں چکن ڈال کر تیز آگ پر اتنی دیر فرانی کریں کہ چکن کا اپنا پانی خشک ہو جائے اور اس کی رنگت سنہری ہو جائے
- پھر اس میں بے بی کارن اور مٹر ملے ہوئے چاول ڈال کر دو چمچ کی مدد سے تین سے چار منٹ فرانی کریں
- آخر میں اس میں ہری پیاز، سفید مرچ، چینی، سویا ساس اور سرکہ ڈال کر ہلکی آگ پر ڈھک کر دم پر رکھ دیں
- پانچ سے سات منٹ بعد جب چاول ہلکے سے نرم ہو جائے تو اچھی طرح ملا کر چولہے سے اتار لیں
- انڈوں کو پھینٹ کر ان میں چکنی بھر نمک اور کالی مرچ ملا لیں۔ فرائیگ پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کو کنگ آئل ڈال کر گرم کریں اور اس میں پھینٹے ہوئے انڈے پھیلا کر ڈال دیں
- ایک طرف سے ہلکے سنہری ہو جائیں تو پلٹ کر دوسری طرف سے بھی سنہری فرانی کر کے نکال لیں اور ان کو باریک بیٹوں کی شکل میں کاٹ لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر فرانی کئے ہوئے انڈے کی بیٹوں سے سجا کر پیش کریں۔

جپینیز (Japanese) فرائیڈ رائس

اجزاء:	دوپالی	چینی	ایک چائے کا چمچ
چاول	200 گرام	سفید مرچ پس پی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
چکن	ایک کھانے کا چمچ	کالی مرچ	ایک چمچی
کچلا ہوا لہسن	حسب ذائقہ	انڈے	دو عدد
نمک	ایک پیالی	سرکہ	دو کھانے کے چمچ
مٹر	چار سے چھ عدد	سویا ساس	تین کھانے کے چمچ
بے بی کارن	دو عدد	ڈالڈا کو کنگ آئل	حسب ضرورت
ہری پیاز			

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ
 نکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
 افراد: تین سے چار کے لئے



پنیر آلو پاک

اجزاء:

پاک	ایک کلو	پیاز	دو عدد
آلو	دو عدد درمیانے	میدہ	تین چوتھائی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	ثابت لال مرچیں	چار سے چھ عدد
لبسن کے جوتے	چار سے چھ عدد	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ادرک پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
لال مرچ پسٹی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	چنڈر چیز	حسب پسند
		ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

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

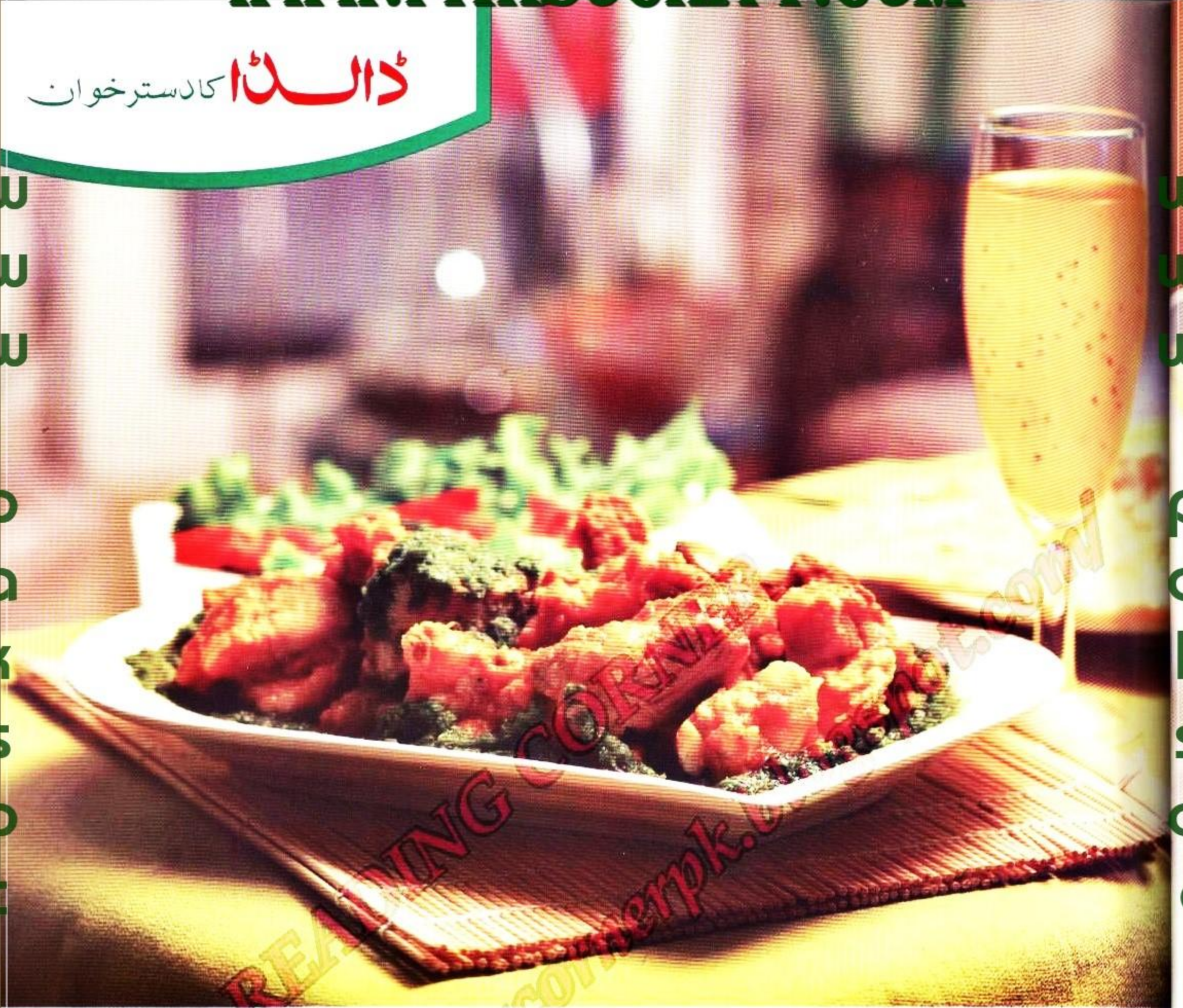
ترکیب:

- آلوؤں کو چھیل کر موٹے قتلے کاٹ لیں اور نمک ملے پانی میں دس سے پندرہ منٹ بھگو کر رکھ دیں
- پاک کو باریک کاٹ کر صاف دھولیں۔ پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ دیں
- میدے میں نمک اور پسٹی ہوئی لال مرچ ڈال کر پانی ملاتے ہوئے گاڑھا سا آمیزہ بنا لیں
- کٹی ہوئی پاک کو پین میں ڈالیں اور اس میں ایک پیاز اور ہری مرچیں ڈال کر درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں۔ اتنی دیر پکائیں کہ اس کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- فرائینگ پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر ایک سے دو منٹ درمیانی آنچ پر اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز، لبسن، لال مرچیں اور زیرہ ڈال کر فرائی کریں اور سنہری ہونے پر اسے پاک میں ڈال کر اچھی طرح بھون لیں
- فرائینگ پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور آلو کے قتلوں کو میدے کے آمیزے میں ڈبو تے ہوئے سنہرے فرائی کر لیں
- فرائی کئے ہوئے آلو کے قتلوں پر تھوڑی تھوڑی پاک رکھیں اور اس پر کش کیا ہوا چیز ڈال کر تین سے چار منٹ کے لئے گرم اوون میں گرل کر لیں

پریزنٹیشن:

اوون سے نکال کر چاہیں تو ایسے ہی پیش کریں یا پیٹا بریڈ کے ساتھ پیش کریں۔

ڈالڈا کا سترخوان



چٹنی گوشت

اجزاء:

گوشت	ایک کلو
ہنک	حسب ذائقہ
اورک لسن (پہا ہوا)	دو کھانے کے چمچ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد درمیانی
لال مرچ (پسی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ
ہلدی پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
ناریل پسا ہوا	چار کھانے کے چمچ
املی کا گڑھارس	دو پیالی
ہر ادھنیا	ایک گٹھی
پودینہ	ایک گٹھی
ہری مرچیں	چھ سے آٹھ عدد
ڈالڈا کوٹک آئل	ایک پیالی

ترکیب:

- بغیر بڈی کے گوشت کی بونیوں کو دھو کر چھلنی میں رکھ لیں تاکہ اچھی طرح خشک ہو جائے۔ پیاز، ہر ادھنیا، پودینہ اور ہری مرچوں کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- پین میں ڈالڈا کوٹک آئل کو درمیانی آنچ پر ہلکا سا گرم کریں اور پیاز کو سنہری فرائی کر لیں، پھر اورک لسن ڈال کر ایک سے دو منٹ کے لئے فرائی کریں
- گوشت، ہنک، لال مرچ اور ہلدی شامل کر دیں۔ اچھی طرح ملا کر ملکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ گوشت کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- سفید زیرہ، ناریل، ہر ادھنیا، پودینہ اور ہری مرچیں ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- آخر میں املی کارس ڈال کر ملکی آنچ پر دم پر رکھ کر اتنی دیر پکائیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے

پریزنٹیشن:

چٹنی گوشت کو پراٹھے کے ساتھ مین ڈش کے طور پر بھی پیش کیا جاسکتا ہے اور چاہیں تو سائڈ ڈش کے طور پر ڈال چاول کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ

پانچ سے چھ کے لئے



آلودہی کڑھی

اجزاء:

ایک پیالی	سفید زیرہ	ڈیزھ چائے کا تھچ
ڈیزھ پیالی	ثابت رائی	آدھا چائے کا تھچ
دو عدد درمیانے	کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چنگلی
حسب ذائقہ	ہری مرچیں	دو عدد
تین سے چار عدد	ہرا دھنیا	حسب پسند
ایک چائے کا تھچ	لیموں کا رس	ایک چائے کا تھچ
ایک چائے کا تھچ	کڑی پتے	چند پتے
تین سے چار عدد	ڈالدا کو تک آمل	حسب ضرورت

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

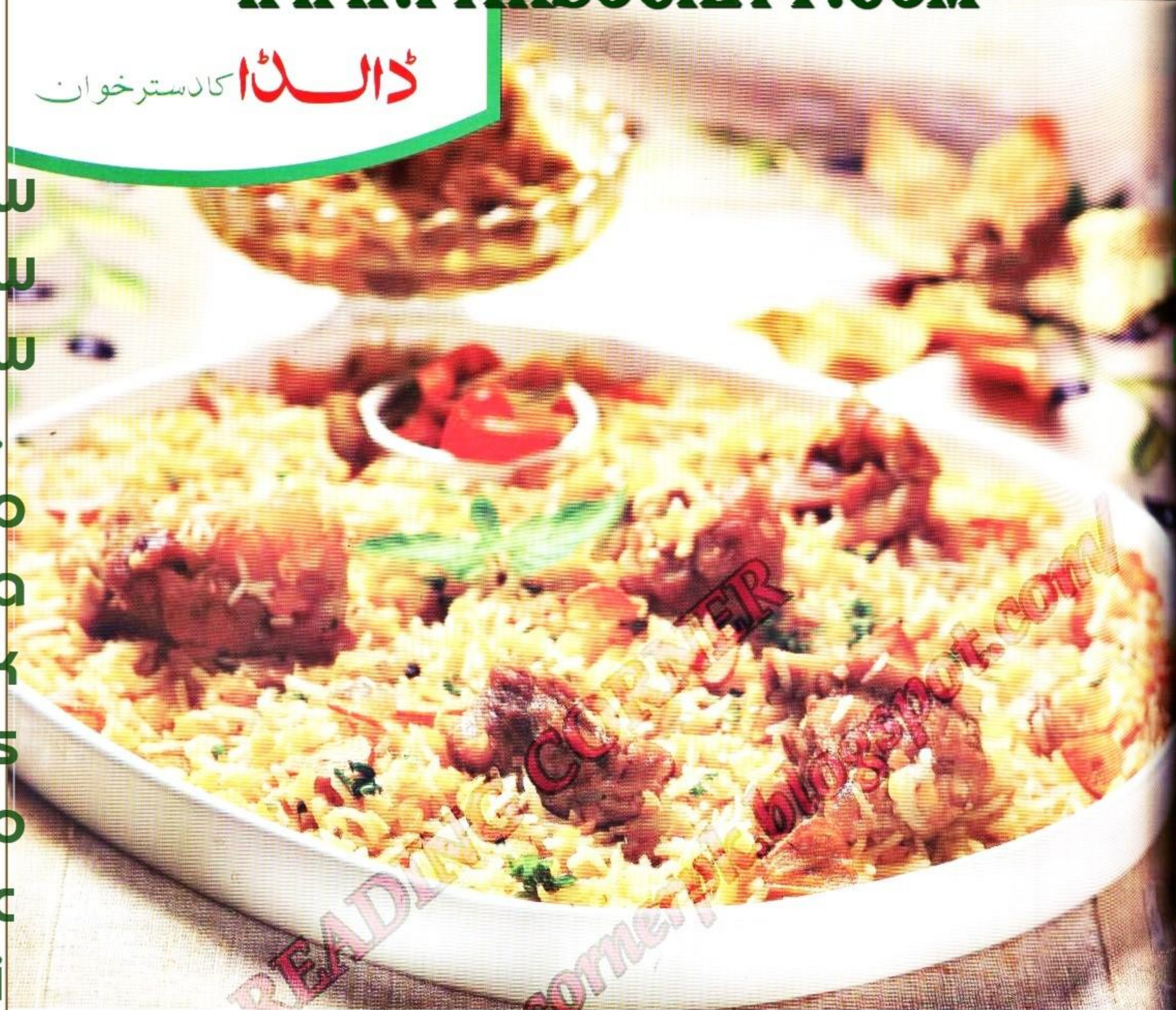
ترکیب:

- دہی کو پھینٹ کر اس میں تین کھانے کے تھچ بیسن، آدھا چائے کا تھچ بلدی، آدھا چائے کا تھچ الال مرچ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- پھر اس میں دو پیالی پانی ڈال کر ہلکی آگ پر پکنے رکھ دیں آلوؤں کو ابال کر چھیل کر میس کر لیں اور اس میں نمک، کالی مرچ، باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور لیموں کا رس ڈال کر ملائیں اور اس کے چھوٹے چھوٹے کوفتے بنا کر رکھ لیں
- بیسن کو چھان کر اس میں نمک، الال مرچ، بلدی اور آدھا چائے کا تھچ زیرہ ڈالیں اور تھوڑا تھوڑا پانی ڈالتے ہوئے گاڑھا سا پیسٹ بنالیں
- تیار کئے ہوئے کوفتوں کو اس آمیزے میں ڈبو کر گرم ڈالدا کو تک آمل میں سنبھرے فرائی کر لیں
- کڑھی کا ڈھی ہونے پر آجائے تو فرائینگ پین میں تین سے چار کھانے کے تھچ ڈالدا کو تک آمل میں رائی ڈال کر کڑھ لیں۔ پھر اس میں باریک کئے ہوئے بیسن کے جوئے، ثابت الال مرچیں، زیرہ اور کڑی پتے ڈال کر سنبھرے فرائی کریں اور کڑھی پر ڈال دیں
- پانچ سے سات منٹ ہلکی آگ پر پکائیں اور چولہے سے اتارتے ہوئے اس میں نمک شامل کر لیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکالتے ہوئے اس میں فرائی کئے ہوئے کوفتے ڈالیں اور باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا چھڑک کر ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

ڈالڈا کا دسترخوان



گوشت کی کھچڑی

ترکیب:

- چاول اور دال کو ملا کر دھو کر مینٹ بھگو کر رکھ دیں۔ پیاز اور نمائز کو ہاریک کاٹ کر رکھ لیں
- مینٹ میں ڈالڈا کنولہ آئل کو درمیانی آئینج پر تین سے چار منٹ تک ہلکا گرم کر کے پیاز کو سنہری فرانی کریں
- اورک، لہسن، دال مرچ، ہلدی، دھنیا، نمائز اور گوشت ڈال کر اچھی طرح ملائیں۔ آدھی پیالی پانی ڈال کر ہلکی آئینج پر پکے رکھ دیں
- گوشت گلنے پر آجائے تو اسے اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے۔ اس میں بھگو کر رکھے ہوئے دال چاول اور نمک ڈال کر بھونیں اور چار پیالی پانی شامل کر کے ڈھک دیں، درمیانی آئینج پر اتنی دیر پکائیں کہ پانی خشک ہو جائے
- اچھی طرح ملا کر ہلکی آئینج پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

پریزنٹیشن:

گاجر کے اجار اور پودینے والے رائتے کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

جزاء:

- | | | | |
|------------------|------------------|--------------------|------------------|
| گوشت | آدھا کلو | لال مرچ پس پی ہوئی | ایک کھانے کا چمچ |
| دال | دو پیالی | ہلدی | ایک چائے کا چمچ |
| سورجی دال | ایک پیالی | پسا ہوا دھنیا | ایک کھانے کا چمچ |
| کرک لہسن پسا ہوا | ایک کھانے کا چمچ | نمائز | تین عدد درمیانی |
| نمک | حسب ذائقہ | ڈالڈا کنولہ آئل | آدھی پیالی |
| پیاز | دو عدد درمیانی | | |

- پندرہ سے بیس منٹ
چالیس سے پینتالیس منٹ
چار سے پانچ کے لئے



چکن ونڈالو

اجزاء:

چکن بریسٹ	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
لبسن کے جوئے	تین سے چار عدد
اورک	ایک انچ کا کٹڑا
پیاز	دو عدد درمیانی
نماڑ	پانچ سے چھ عدد
نماڑ کا پیسٹ	دو کھانے کے چمچ
لال مرچ پیسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
ہلدی	آدھا چائے کا چمچ

ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا دھنیا
ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا زیرہ
ایک کھانے کا چمچ	مسٹرڈ پیسٹ
آدھا چائے کا چمچ	دارچینی پیسی ہوئی
آدھا چائے کا چمچ	کالی مرچ پیسی ہوئی
تین سے چار عدد	ثابت لال مرچیں
دو کھانے کے چمچ	سرکہ
آدھی بیانی	دالدا کوکنگ آئل

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

ترکیب:

- چکن بریسٹ کی چھوٹی بوٹیاں کاٹ کر صاف دھو کر رکھ لیں
- اورک کو کش کر لیں اور اس میں لال مرچ، دھنیا، زیرہ، ہلدی، دارچینی، گرم مصالحہ، مسٹرڈ پیسٹ، چینی اور سرکہ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- لبسن، پیاز اور نماڑ کو باریک چوپ کر لیں
- پین میں دالدا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں لبسن اور پیاز کو فرائی کریں
- جب پیاز سنہری ہونے لگے تو اس میں چکن کی بوٹیاں ڈال کر تین سے چار منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں ثابت لال مرچ، نماڑ، نماڑ کا پیسٹ اور مصالحے کا کچھ ڈال کر ملا لیں۔ آخر میں نمک اور کالی مرچ ڈال کر اہل آنے دیں
- آدھی بیانی پانی ڈال کر دو سے تین منٹ پکائیں اور چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

اس مزیدار سا دیکھ انڈین ڈش کو ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

ڈالڈا کا دسترخوان



کھٹے میٹھے آلو

اجزاء:

آلو	آدھا کلو	پسی ہوئی لال مرچ	آدھا چائے کا چمچ
لہسن کے جوئے	دو سے تین عدد	بھدی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	پسا ہوا دھنیا	آدھا چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی	اٹلی کارس	آدھی ریالی
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ	گڑ	دو کھانے کے چمچ
ثابت لال مرچیں	چار سے پانچ عدد	کڑی پتہ	چند پتے
		ڈالڈا کو تک آئل	دو سے تین کھانے کے چمچ

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

ترکیب:

- آلوؤں کو بال کر چھیل لیں اور چھوٹے چوکور ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ لہسن اور پیاز کو باریک چوب کر لیں
- تین میں ڈالڈا کو تک آئل کو درمیانی آگ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں ثابت لال مرچیں، زیرہ اور کڑی پتے ڈال کر کڑا لیں
- پھر اس میں لہسن اور پیاز ڈال کر تین سے چار منٹ بھونیں اور اس میں پسی ہوئی لال مرچ، نمک، بھدی اور دھنیا ڈال کر بھونیں
- آلو ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور آخر میں اٹلی کارس اور کشا ہوا گڑ ڈال کر ڈھک کر ملکی آگ پر تین سے چار منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

شام کی چائے پر یا چٹپٹا پسند کرنے والے مہمانوں کی آمد پر یہ مینوں میں بننے والی ڈش کا مزہ لیں۔



لیبنیز (Lebanese) کباب

اجزاء:

آدھا کلو	میکرونی	ایک پیالی
حسب ذائقہ	کالی مرچ کئی ہوتی	ایک چائے کا چمچ
ایک کھانے کا چمچ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
دو درمیانے	ہرا دھنیا	آدھی گھی
دو پیالی	انڈے	دو عدد
ایک درمیانے	ذیل روٹی کا چورا	حسب ضرورت
	ڈالڈا کو کنگ آئل	تلنے کے لئے

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
 فراہنگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ
 تعداد: پندرہ سے بیس عدد

ترکیب:

- آلو، مٹر، گاجر اور میکرونی کو علیحدہ علیحدہ اباں لیں۔ ہری مرچیں اور ہرا دھنیا باریک چوپ کر کے رکھ لیں
- تھے میں ادراک، لہسن، نمک اور کالی مرچ ڈال کر لمبی آٹھ پرائی دیو پکا لیں کہ اس کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- ابلے ہوئے آلو، مٹر، گاجر، اور میکرونی کو کالنے کی مدد سے میٹھ کر لیں۔ تھیم کو ٹھنڈا کر کے ان تمام چیزوں کو اس میں ملا دیں
- ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ملا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں، پھر اس کے چھوٹے چھوٹے رول کی شکل کے کباب بنا لیں
- پیالے میں انڈوں کو پھینٹ کر اس میں چنگی بھر نمک اور کالی مرچ ملا لیں اور ایک پلیٹ میں ذیل روٹی کا چورا رکھ لیں
- لیبنیز کباب کو پینے انڈے میں ڈپ کریں پھر ذیل روٹی کے چورے میں اچھی طرح لتھیڑ کر دو بارہ سے دس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا کو کنگ آئل کو درمیانے آٹھ پرائی سے چار منٹ گرم کریں اور ان رول کو سترہ سے فرانی کر لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم پلیٹ میں نکال کر ٹماٹو کچھپ کے ساتھ پیش کریں۔

ڈالڈا کا دسترخوان



بیکڈ پائن اپیل

ترکیب:

- میدے میں بیکنگ پاؤڈر ملا کر دو مرتبہ چھان کر رکھ لیں
- چیڈر چیڈ کو فریزر میں سخت ہونے تک رکھیں پھر کش کر کے فریج میں رکھ دیں
- بڑے پیالے میں میدے کو ڈالیں اور اس میں چیز ڈال کر ککڑی یا پلاسٹک کے چمچ سے اچھی طرح ملا لیں
- اناس کے قتلوں کو اس میں ڈال کر اس طرح ملا لیں کہ تمام قتلوں پر میدہ اچھی طرح کوٹ ہو جائے
- علیحدہ پیالے میں ڈبل روٹی کا چورا اور مارجرین یا مکھن کو ڈال کر ملا لیں اور اس میں اناس کا جوس بھی شامل کر دیں
- شیشے کی اوون پر وف ڈش کو ایک کھانے کا چمچ مارجرین یا مکھن سے چمکا کر لیں اور اس میں اناس کے قتلوں کو بچھا دیں
- اوون کو 180°C پر پندرہ سے بیس منٹ گرم کریں اور تیار کئے ہوئے ڈبل روٹی کے چورے کو ڈش پر پھیلا کر ڈالیں اور اوون میں رکھ دیں
- بیس سے پچیس منٹ یا باکاسنہرا ہونے تک بیک کر کے اوون سے نکال لیں

پریزنٹیشن:

اس ڈش کو گرم گرم اوون سے نکال کر ٹھنڈی کی ہوئی فریش کریم کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

ایک پیکٹ (200 گرام)	چیڈر چیڈ	آٹھ سے دس قتلے	اناس
ایک پیالی	ڈبل روٹی کا چورا	آدھی پیالی	اناس کا جوس
ایک پیالی	فریش کریم	ایک پیالی	پھنی
ایک پیالی (100 گرام)	مارجرین یا مکھن	چھ کھانے کے چمچ	میدہ
		ایک چائے کا چمچ	بیکنگ پاؤڈر

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



کھجور کا شیک

اجزاء:

کھجوریں	ایک پیالی
دودھ	دو پیالی
بادام	چھ سے آٹھ عدد
پستے	آٹھ سے دس عدد
کاجو	چار سے چھ عدد
شہد	دو کھانے کے چمچ
فریش کریم	ایک پیالی
تیاری کا وقت:	پندرہ سے بیس منٹ
بلینڈ کرنے کا وقت:	چار سے پانچ منٹ
افراد:	چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- کھجوروں کے بیج نکال کر انہیں صاف دھو لیں اور چھوٹے ٹکڑے کر لیں
- بادام، پستے اور کاجو کو دو کھانے کے چمچ پر پھیلا کر خشک کر لیں
- دودھ کو ہال کر ٹھنڈا کرنے رکھ دیں اور کریم کو صاف خشک پیالے میں نکال کر ٹھنڈی کر لیں
- کریم کو الیکٹرک بیٹر سے پھینٹیں اور جب گاڑھی ہونے لگے تو شہد شامل کر لیں۔ اسے دوبارہ سے فریق میں رکھ دیں
- بادام، پستے اور کاجو کو گرائینڈر میں موٹا پیس لیں۔ بلینڈر میں کھجوروں کو ڈال کر تھوڑا تھوڑا دودھ ڈالتے ہوئے بلینڈ کریں
- پھر اس میں گنا ہوا میوہ ملائیں اور آخر میں اس میں کریم اور کئی ہونگی برف شامل کر کے بلینڈ کر لیں

پریزنٹیشن:

خوابسورت گلاس میں ڈال کر پیش کریں۔

ڈالڈا کا دسترخوان



ریڈ ویلوٹ کپ کیک

ترکیب:

- صاف خشک پیالے میں انڈے کو ایکٹرک بیٹر سے اچھی طرح پھینٹیں۔ یعنی اوڈالڈا کو کنگ آئل کو یکحدہ پھینٹ کر رکھ لیں
- یکحدہ پیالے میں میدے میں بیٹنگ سوڈا اور بیٹنگ پاؤڈر ملا کر چھان کر رکھ لیں، پھر اس میں نمک اور کوکوپاؤڈر شامل کر لیں دودھ میں سرکہ اور فوڈنگر ڈال کر پانچ سے سات منٹ کے لئے رکھ دیں
- ڈالڈا کو کنگ آئل کے کچھر میں بیٹر کو ملکی اسپینڈر پر چلاتے ہوئے پہلے انڈا پھر میدہ شامل کر لیں
- اوون کو 180°C پر پندرہ منٹ گرم کر لیں، کپ کیک کے سانچوں میں پیپر کپ لگا کر رکھ لیں
- تیار کئے ہوئے کچھر سے سانچوں کو آدھا بھر دیں اور اوون میں بیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کر لیں
- اوون سے نکال کر روم ٹمپریچر پر ٹھنڈے کرنے رکھ دیں اور مکمل ٹھنڈے ہونے پر سانچوں سے نکال لیں

پریزنٹیشن:

ان کو سجانے کے لئے آدھی پیالی سفید چاکلیٹ کے چھوٹے ٹکڑے کر کے شیشے کے پیالے میں رکھیں اور اسے اٹھتے ہوئے پانی پر رکھ کر اس میں آدھی پیالی فریش کریم شامل کر دیں۔ چاکلیٹ کھٹنے لگے تو پیالے کو پانی پر سے ہٹا کر اس میں آدھی پیالی ٹھنڈی فریش کریم ملا لیں۔ اس آنگنگ کو کپ کیک پر لگا کر اوپر سے چاکلیٹ سیرپ چھڑک دیں۔

ایک پیالی	دودھ	تین چوتھائی پیالی
چمکی بھر	سرکہ	ایک کھانے کا چمچ
ایک عدد	اول فوڈنگر	دو کھانے کے چمچ
تین چوتھائی چائے کا چمچ	کوکوپاؤڈر	دو کھانے کے چمچ
آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا کو کنگ آئل	آدھی پیالی
تین چوتھائی پیالی		

اجزاء:

میدہ	ایک پیالی
نمک	چمکی بھر
انڈا	ایک عدد
بیٹنگ پاؤڈر	تین چوتھائی چائے کا چمچ
بیٹنگ سوڈا	آدھا چائے کا چمچ
چمکی	تین چوتھائی پیالی

بیس سے پچیس منٹ	بیس سے پچیس منٹ
بیس سے پچیس منٹ	بیس سے پچیس منٹ
چھ سے آٹھ عدد	

ریڈرز لسٹ



<http://readerslist.com>

ڈالڈا کال سترخوان

ڈرائی چکن و دکارن میکرونی | ارم خالد، اسلام آباد

چکن بریسٹ	200 گرام	ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	سوئیٹ کارن	ایک پیالی
میکرونی	200 گرام	کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	نمک	حسب ذائقہ
ڈالڈا کونگ آئل	حسب ضرورت	کارن فلور	تین سے چار کھانے کے چمچ	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ

پریزینٹیشن:

گرم گرم میکرونی کو ڈش میں نکال کر اوپر سے فرائی کی ہوئی چکن سے سجائیں اور چلی گارلک ساس کے ساتھ پیش کریں۔

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

ترکیب:

- چکن کو دھو کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریزر میں رکھ دیں پھر اس کی چوکور بوٹیاں کاٹ لیں
- ایک پیالے میں نمک، ادرک لہسن، آدھا چائے کا چمچ کالی مرچ اور ایک کھانے کا چمچ سویا ساس ڈال کر ملائیں۔ چکن کی بوٹیوں کو اس سے میرینٹ کر کے رکھ دیں
- میکرونی کو نمک ملے پانی میں ابال کر چھلنی میں نتھار لیں اور اوپر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کونگ آئل کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور میرینٹ کی ہوئی چکن کو کارن فلور لگا کر سنہری فرائی کر لیں
- پھر دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کونگ آئل کو گرم کر کے اس میں سوئیٹ کارن، نمک اور کالی مرچ ڈال کر فرائی کریں
- اس میں ابلی ہوئی میکرونی اور سویا ساس ڈال کر اچھی طرح ملا لیں

چائینیز پکوڑے | شام سعید، لاہور

پھول گو بھی	200 گرام	نمک	حسب ذائقہ	کارن فلور	حسب ضرورت
آلو	دو عدد درمیانی	لہسن کے جوئے	دو عدد	بیٹنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
شملہ مرچ	ایک عدد	سفید مرچ	ایک چائے کا چمچ	انڈے کی سفیدی	دو عدد
میدہ	ایک پیالی	ڈالڈا کونگ آئل	حسب ضرورت	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
		سرکہ	دو کھانے کے چمچ	چینی	ایک چائے کا چمچ

پریزینٹیشن:

گرم گرم پکوڑوں کو چلی گارلک ساس کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
فرانگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- پھول گو بھی کو صاف دھو کر اس کے پھول علیحدہ کر لیں اور انھیں ٹھنڈے پانی میں دس سے پندرہ منٹ بھگو کر رکھیں۔ پھر چھلنی میں ڈال کر خشک کر کے رکھ دیں
- آلوؤں کو چار سے پانچ منٹ ابالیں پھر مکمل ٹھنڈے ہونے پر چھیل کر چوکور ٹکڑے کر لیں۔ شملہ مرچ کے بیج نکال کر اس کے بھی چوکور ٹکڑے کر لیں
- ایک پیالے میں میدہ، آدھی پیالی کارن فلور، بیٹنگ پاؤڈر، کچلا ہوا لہسن، سویا ساس، سرکہ، نمک، چینی اور سفید مرچ ڈال کر ملا لیں۔
- انڈے کی سفیدی کو اچھی طرح پھینٹ کر اس میں ملائیں اور تھوڑا تھوڑا ٹھنڈا پانی ڈالتے ہوئے اس کا گاڑھا سا آمیزہ تیار کر لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کونگ آئل کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور کٹی ہوئی ہزیوں کو اس آمیزے میں ڈبو کر سنہری فرائی کر لیں

چائینیز جنجر بیف | مہوش پرویز، ملتان

چکن	آدھا کلو	دہی	دو پیالی	کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
ادرک	چار انچ کاکڑا	سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	چائینیز نمک	آدھا چائے کا چمچ
				ڈالڈا کونگ آئل	آدھی پیالی

پریزینٹیشن:

گرم گرم نمیدار جنجر چکن کو ڈش میں نکال کر ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

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

ترکیب:

- بغیر ہڈی کی چکن کو دھو کر چھوٹی بوٹیاں کاٹ لیں، ادرک کو چھیل کر باریک کاٹ لیں
- دہی کو پھینٹ کر تین میں ڈالیں اور ہلکی آگ پر پکنے رکھ دیں
- جب دہی کا آدھا پانی خشک ہو جائے تو اس میں چکن، نمک اور دو کھانے کے چمچ ادرک ڈال کر ڈھک دیں
- پانی خشک ہونے پر آجائے تو ڈالڈا کونگ آئل ڈال کر بھونیں اور ساتھ ہی زیرہ، چائینیز نمک، سفید مرچ اور کالی مرچ شامل کر دیں
- تیل علیحدہ ہو جائے تو اس میں ادرک ڈال کر پانچ سے سات منٹ کے لئے ہلکی آگ پر دم پر رکھ دیں

تھری لائبریری اینڈ فوڈ سٹنگ پوائنٹ
 ساؤنڈ سسٹم اور بلڈ سازی کی سٹاک موجود ہے
 عتقا اور پرائے ڈائجسٹوں کی خرید و فروخت کی جاتی ہے
 دوکان نمبر 13 صدر بازار برکی پور



- ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے ہم ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب کے تمام ممبران کے ممنون ہیں جنہوں نے اپنی قیمتی آراء اور مشوروں سے نوازا۔
- معزز کلب ممبرز کی خدمت میں ایک شاندار ریسیپی کونٹیسٹ پیش کیا جا رہا ہے۔ اس مقابلے میں شرکت کے لئے پاکستانی یا کینیڈین نسل کھانوں میں سے اسٹارٹر، مین کورس یا اپنی پسندیدہ سوئیٹ 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 کرنے والے خوش نصیب ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی جانب سے خوبصورت تحائف حاصل کریں گے نیز ان کی ریسیپی اور تعارف ڈالدا کا دسترخوان میگزین میں شائع کئے جائیں گے۔
- مقابلے میں شرکت کے خواہش مند قارئین جنہوں نے ڈالدا کا دسترخوان 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۔



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

خاص قیمت کے ساتھ خاص تحفے کی بات

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

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



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

ڈالڈا کا دسترخوان

سبسکرپشن فارم

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

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

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

فون نمبر : 021-35304425-6



0800 - 32532



گلاس آپس میں جڑ جائیں تو:

ایک گلاس دوسرے میں پھنس جائے تو انہیں کھینچ کر نکالنے سے گریز کریں بلکہ ششے کے پھنسنے ہوئے یہ گلاس ریفریجریٹر میں رکھ دیں یہ خود بخود علیحدہ ہو جائیں گے۔

چائے کی چھلنی کی صفائی کے لئے:

چولہا جلا کر چھلنی کو براہ راست آگ پر پکائیں۔ تھوڑی سی دیر میں چھلنی صاف ہونا شروع ہو جائے گی۔ چائے کی پتی جھڑنے لگے گی اور جالی مکمل طور پر صاف و شفاف ہو جائے گی۔ (بیگم اشرف، کراچی)



سالن میں مرچیں زیادہ ہو جائیں تو: دہی پھینٹ کر ڈالنے سے مرچوں کی تیزی کم ہو جاتی ہے۔ خیال رہے کہ دہی تازہ ہو۔



اے بے ہوئے انڈے کے برابر سلاکس کاٹنے کے لئے:

اگر اے بے ہوئے انڈے کے سلاکس کاٹنے سے پہلے چھری کو کچھ دیر کے لئے برف ملے ٹھنڈے پانی میں رکھ دیں تو سلاکس نہایت بہترین انداز سے کٹ جاتے ہیں۔

گھریلو ترکیبیں، آزمودہ ٹوٹکے

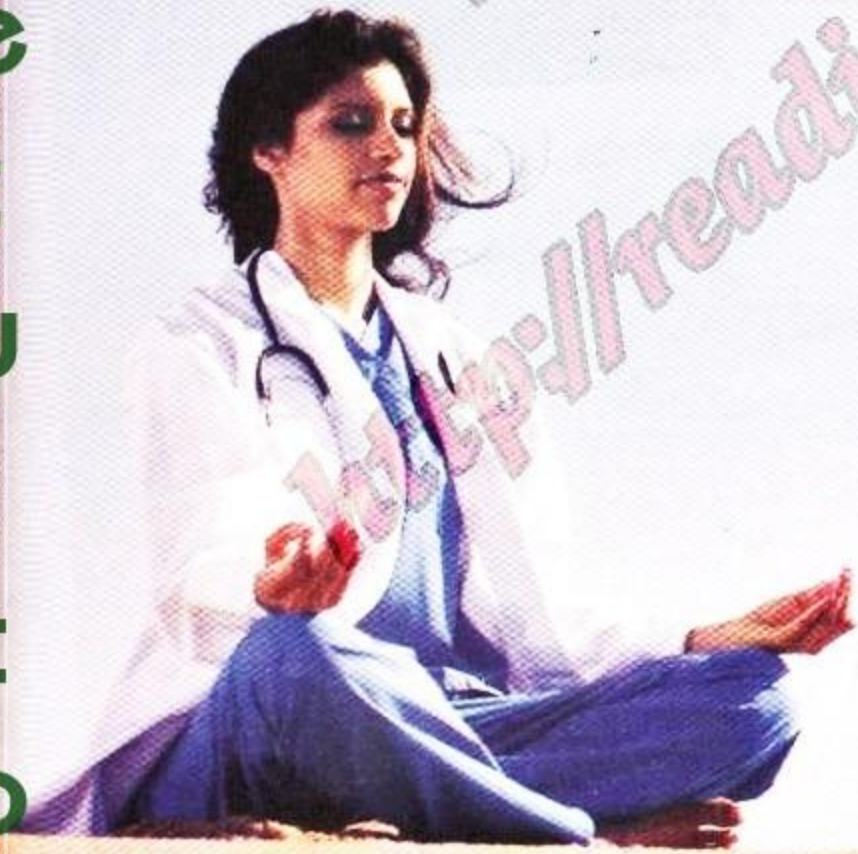
صحت کی حفاظت اور زیر استعمال اشیاء کی افادیت میں اضافے کے لئے مختلف ٹوٹکوں کا استعمال دنیا بھر میں عام ہے۔ خانہ داری چونکہ خواتین کا شعبہ سمجھا جاتا ہے اس لئے ٹوٹکوں کا استعمال بھی خواتین ہی زیادہ کرتی ہیں۔ ذیل میں، میں اپنے آزمودہ چمکے تحریر کر رہی ہوں ممکن ہے بہت سی بہنوں کے لئے یہ معلومات اہمیت کی حامل ہو۔



کبھی اپنے آپ کو تازہ دم بھی کیجئے

کام کے دوران چھوٹی سی بریک ڈاکمز بھی تجویز کرتے ہیں۔ یہ ایک تھراپی ہے جس کے ذریعے آپ کام کے دباؤ اور اسٹریس سے آزادی حاصل کر کے از سر نو کام کے لئے چوکس ہو جاتے ہیں۔ پرانے سرد، مزاج کی برہمی یا خراب موڈ کو بہتر کرنے کے لئے چھٹی بہت ضروری ہے۔ اگر آپ چھٹیوں پر نہیں جاسکتے تو دن بھر میں 10 منٹ Relax کر لیں۔ یہ 10 منٹ بھی آپ کو تازہ دم کر سکتے ہیں۔ ویسے تو چھٹیاں ضروری بھی ہیں کیونکہ یہ تھکن دور کرنے کی دوا ہوتی ہیں۔ ماہر نفسیات کہتے ہیں کہ روزانہ کی بریک آپ کے اندر بہتر طور پر کام کرنے کی صلاحیت میں اضافہ کرتی ہے چاہے وہ 15 منٹ کی چھل قدمی ہی کیوں نہ ہو۔

Qigong مراقبہ کا چائینیز آرٹ ہے۔ جس کے تحت سانس لینے کی مخصوص مشق کی جاتی ہے۔ یہ ورزش آپ دفتر میں کر سکتی ہیں آرام سے اپنی ڈیسک پر بیٹھیں، منہ سے سانس لیں اور ناک سے خارج کریں۔ جتنی دیر سانس اندر کھینچیں اتنی ہی دیر میں باہر خارج کر دیں صرف 3 سے 4 منٹ تک یہ ورزش کرنے سے فرق خود محسوس کریں گی۔ (درخشاں مقصود، کراچی)



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو ایبل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر یو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✧ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسجے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



حسرت ان غنچوں پہ ہے جو بن کھلے مرجھا گئے

جزوی یا مکمل طور پر معذور ہو جائے یا پھر انتقال فرما جائے، لیکن ملازمت اور کاروبار سے ریٹائرمنٹ کے بعد سماجی زندگی میں مستعد دکھانا کمال سے کم نہیں۔

مغربی فیملی کاؤنسلرز کہتے ہیں کہ یہ وقت دراصل آپ کی فیملی کا ہوتا ہے اچھی زندگی گزارنے کا سنہری اصول خواہ آپ کا پر خلوص ہونا اور خود غرض نہ ہونا بھی ہے لیکن اس کے طے شدہ ضابطوں پر پلٹے رہنا آپ کے بس میں ہمیشہ نہیں ہوتا۔ کبھی کبھار آپ کتابی زندگی گزار لیتے ہیں مگر زندگی کا نصاب روزانہ کے تجربوں سے بنتا ہے جسے پڑھنا اور زندگی گزارنا بھی کم انوکھا معاملہ نہیں۔ کہا جاتا ہے کہ بڑا خوش نصیب ہے وہ جسے شرائط کے ساتھ مجبور نہیں ملتی یا جو بلا مشروط محبت کرتا ہے۔

دانشور وہ ہے جو عام آدمی سے رویوں کی بہتری اور اخلاقیات کا سبق لیتا ہے اور وہ ہرگز نہیں جو محقق ہے، صاحب علم و فن ہے اور جس نے دنیاوی علوم کی ہزاروں ڈگریاں جمع کر رکھی ہیں اور بنیادی اخلاقی ضابطوں سے نابلد ہے۔

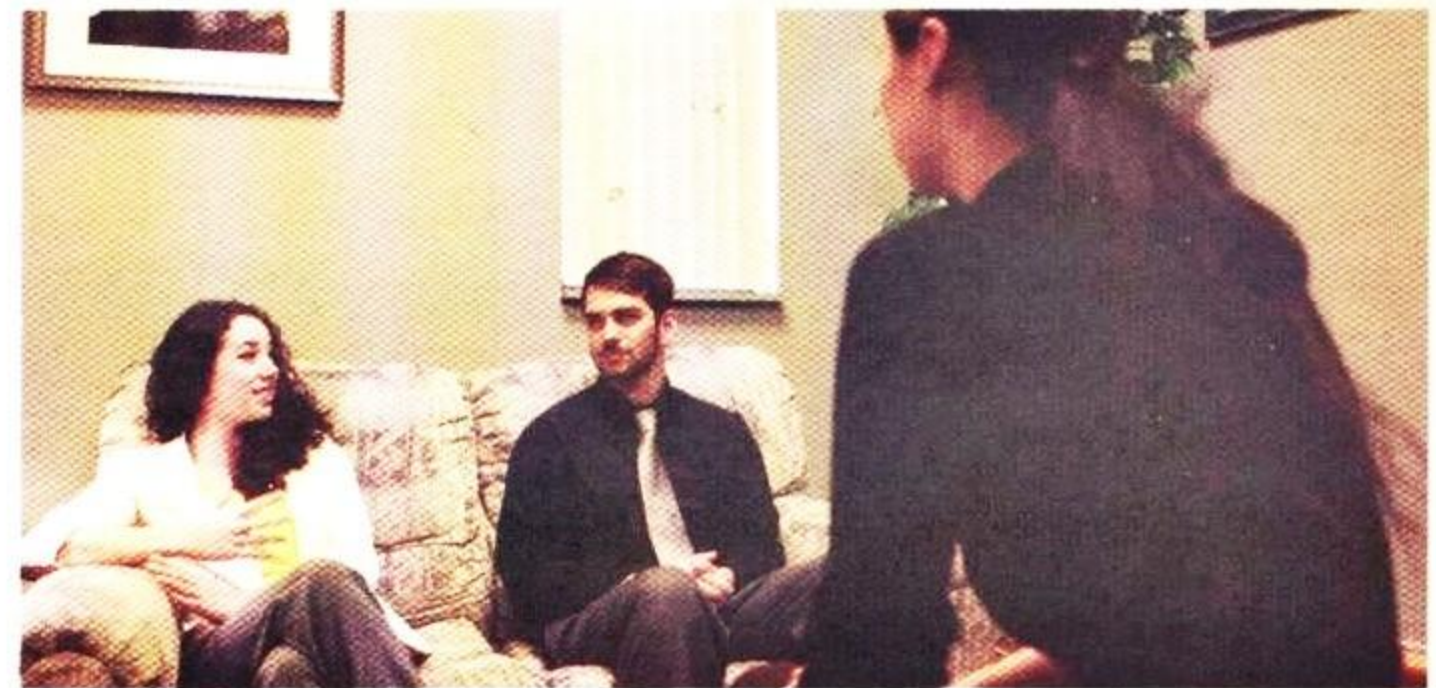
بڑھاپے کی دہلیز پر پہنچ کر پیچھے مڑنا اور نقصانات، غلطیوں اور خامیوں کا تخمینہ اور حساب کتاب کرنا دکھی تو کرتا ہے مگر انسان باقی کی عمر کے لئے سبق سیکھتا ہے۔ پھر ایک بار وہ تمام غلطیاں نہیں کرتا جو اسے شرمندہ کرتی ہیں یا دوسروں کو کوفت میں مبتلا کر سکتی ہیں۔

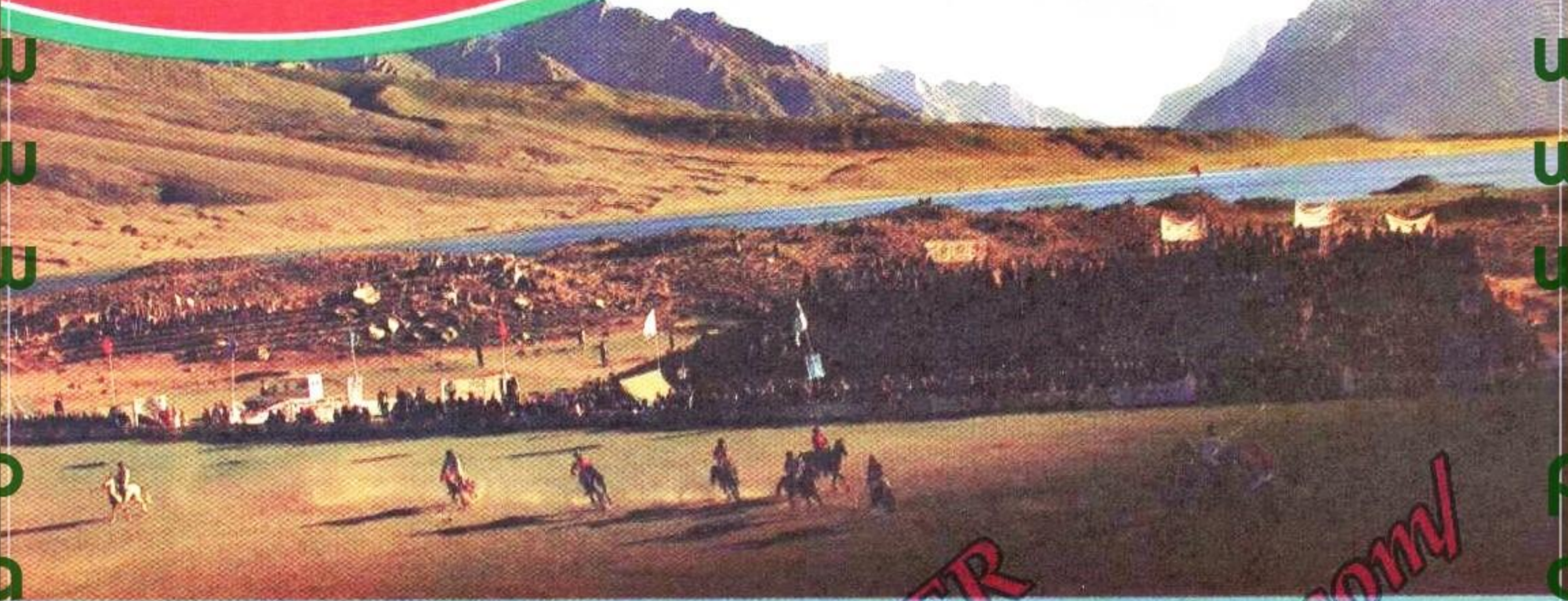
اگر آپ کا خیال ہے کہ 60 برس کی عمر کو پہنچ کر بھی آپ ایک نئی زندگی کی شروعات کر سکتے ہیں تو آپ غلطی پر نہیں۔ عرصہ ہوا آپ کی بونس کی عمر کا آغاز ہوئے تب تک آپ نم روزگار اور غم دوراں میں اچھے سلجھے زندگی گزار رہے تھے۔ اب آپ نئی منصوبہ بندی کیجئے۔ ریٹائرمنٹ کبھی عمر اور زندگی کا آخری باب نہیں ہوا کرتی۔ اب آپ اپنی ذات سے جڑے تمام پچھتاوؤں کو اپنی حکمت و قابلیت سے رد کر کے نئی زندگی جینا شروع کریں گے۔ خوش رہیں گے، لالچ نہیں کریں گے تو حسد اور ملن کے جذبات نہیں ابھریں گے۔ کسی کو ترقی کرتا دیکھ کر اسے نچا دکھانے کے لئے جھوٹی باتیں نہیں پھیلائیں گے۔ مثبت سوچیں پیدا ہوں گی اور مثبت سوچ دریا کے صاف ستھرے بہتے پانی کی طرح ہوتی ہے جبکہ منفی سوچ ٹھہرے ہوئے گندے پانی کی طرح، اگر 10 کے عشرے میں اتنی سی بات سمجھ میں آجائے تو ہم باخلاق قوم تصور کئے جانے لگیں گے۔ (مریم بشیر، فیصل آباد)

آج کا انسان جغرافیائی غلیبوں، جنگوں، ناگہانی آفات کے ساتھ ساتھ انفرادی سطح کے دکھوں اور مصیبتوں کو بھی جھیل رہا ہے۔ معاشرتی زندگی کے جان لیوا صدمے، سانحے اور جبر کے کریہہ انداز سہنا اس کی مجبوری ہے۔ اگر کوئی شخص 60 برس کی عمر کو پہنچ کر بھی نا آسودہ رہے۔ زندگی کی بنیادی ضرورتوں کی تکمیل نہ کر سکے اور بھرپور زندگی نہ جی سکے تو لازماً اسے کافی تعداد میں پچھتاوے لاحق ہو سکتے ہیں۔ کیا زندگی میں انسان اتنا بھی پس انداز نہیں کرتا کہ ان پچھتاوؤں کی تعداد حد سے نہ بڑھ پائے؟ یہ سوال بہت اہمیت رکھتا ہے۔ زندگی سے محبت کرنا انسان کی اولین ضرورت بھی ہے اور خواہش بھی۔ کسی مفکر نے کیا خوب کہا ہے کہ ”استاد تو سخت ہوتے ہیں لیکن زندگی استاد سے زیادہ سخت ہوتی ہے، استاد سبق دے کر امتحان لیتا ہے اور زندگی امتحان لے کر سبق دیتی ہے۔“

زندگی کے انہی شیب و فراز سے گزر کر انسان بڑے بڑے سبق سیکھتا ہے۔ گویا زندگی انسان کی تربیت کا عملی میدان ہے، اس میں انسان ہر گزرتے لمحے کے ساتھ سیکھتا ہے، کچھ لوگ ٹھوکر کھا کر سیکھتے ہیں اور حادثے ان کے ناصح ہوتے ہیں۔ کوئی دوسرے کی کھائی ہوئی ٹھوکر سے ہی سیکھ لیتا ہے۔ زندگی کے کسی موڑ پر اسے ماضی میں رونما ہونے والے واقعات بہت عجیب دکھائی دیتے ہیں۔ وہ ان پر دل کھول کر ہنستا ہے یا شرمندہ دکھائی دیتا ہے۔ یوں زندگی انسان کو مختلف انداز میں اپنے رنگ دکھاتی ہے۔ زندگی تو آدمی کو اسی وقت ریٹائر کرتی ہے جب یا تو وہ

- کاش میں خواہ مخواہ ہی بے کاری چیزوں میں وقت برباد نہ کرتا/کرتی۔
- میں نے غلط آدمی/عورت سے شادی کی، اسے کاش میں ایسا نہ کرتا/کرتی۔
- میں نے اب تک اپنے وطن سے باہر قدم نہیں رکھا کاش میں دنیا گھوم سکتا۔
- مجھے اپنی تعلیمی قابلیت بڑھانی چاہئے تھی مگر افسوس کہ محنت نہ کر سکی؟ کر سکا۔
- کاش میں اپنی کمائی ہوئی دولت کو بے دریغ نہ لٹاتی/لٹاتا کچھ پس انداز کر لیتا/کر لیتی۔
- کاش میں پرانے دوستوں سے رابطے میں رہتا/رہتی شاید میں اس طرح خوش رہ سکتا/سکتی۔
- کاش میں بہت عرصے تک یہ ناپسندیدہ ملازمت نہ کرتا/کرتی۔
- کاش میرا کوئی ایک خواب تو پورا ہو جاتا۔
- کاش میں اپنی محرومی کا ذمہ دار لوگوں کو ٹھہراتا اور ان سے اختلافات نہ بڑھاتا/بڑھاتی۔
- میں نے بہت سارا روپیہ پیسہ خرچ کر کے بھی بچی خوشی نہ پائی کاش میں اپنے لئے وقت نکال سکتا/سکتی۔
- کاش میں اپنے متعلقین (والدین، بہنوں، بھائیوں، اولاد اور دیگر عزیز واقارب) کے ساتھ بہتر سلوک کرتا/کرتی۔
- کاش میں بڑھاپے کو بھی زندگی کے پر لطف دور کی طرح گزار سکتا/سکتی۔





شندور چلیں، پولو کا میچ دیکھیں

منور اقبال... لاہور

جولائی کے دوسرے ہفتے میں پربتوں کی سرزمین دیکھنے گئے حالانکہ دوستوں نے ہمیں حالات کی خرابی کا نقشہ کھینچ کر ہمارے ارادے کو متزلزل کرنا چاہا لیکن ہم بھی اپنے بچوں کے ساتھ کئی مرتبہ بچے بن جاتے ہیں۔ بچوں نے اپنے ٹریکس سوٹس، جاگرز، موزے، فٹ بال، کرکٹ کے بیٹ غرضیکہ بہت سارا سامان اکٹھا کر لیا تھا میرا خیال تھا کہ جب ہم بگلرام اور وادی نیلم دیکھ چکیں گے تو واپس لاہور آنا چاہیں گے لیکن نہ تو جیب سے پیسے کم ہوئے نہ ہی ہماری ہمتوں نے جواب دیا۔

شوق کی تسکین کرتے ہیں۔ یہاں مقامی لوگ موسیقی اور رقص کا اہتمام بھی ہوتا ہے غرضیکہ پاکستان کے شمالی علاقہ جات تک جانے کے راستے پر خطر تو ہیں لیکن جنت نظیر وادیاں، ہریالی، ندیاں، جھیلیں، جھرنے، گلشیر ان نکالیق کی شدت کا احساس نہیں ہونے دیتے۔

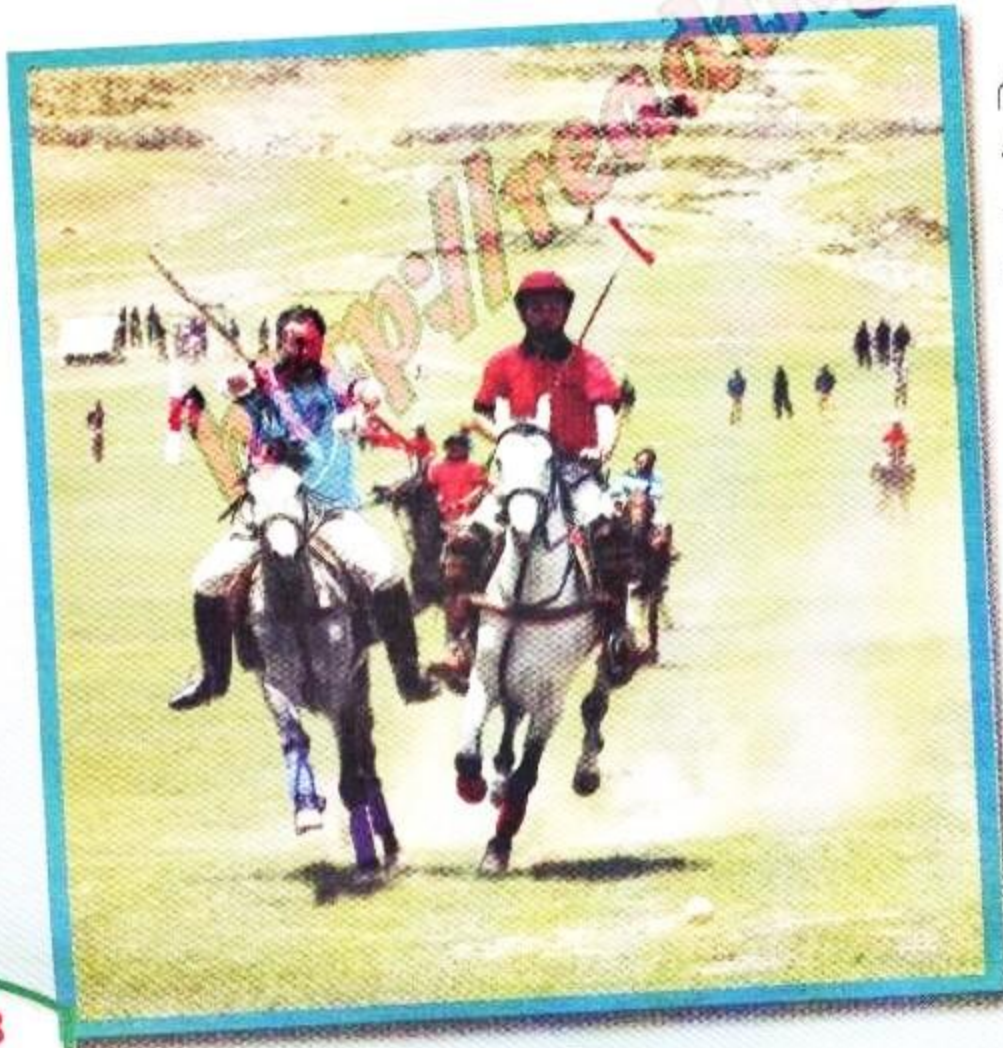
بعد جولائی کے دوسرے ہفتے میں سہ روزہ شندور پولو فیسٹیول منعقد کیا جاتا ہے۔ اس مقابلے میں گلگت بلتستان اور چترال کی ٹیمیں مد مقابل ہوتی ہیں یہ روایتی حریف ٹیمیں ہیں جبکہ اس مقابلے کو دیکھنے کے لئے چترال اور گلگت کے علاوہ ہر سال سیاح دور دراز علاقوں سے بڑی تعداد میں چترال کا رخ کرتے ہیں۔

نمبر سے ہم نے ڈرائی فروٹ کے علاوہ آڑو سیب اور شہد بھی لے لیا تھا۔ راستے میں بارش ہو گئی اور چھوٹی بٹی عنائیہ کو لگا تاڑھ عدد چھینکیں آگئیں۔ ان کے ابو نے شہد ہی سے اس کا علاج بھی کیا اور پھر ہومیو پتھک ادویات کا سلسلہ شروع ہو گیا۔ عنائیہ گرم شال میں یوں لپٹا دی گئی جیسے لاہور میں دسمبر کے مہینے میں ہم سب گرم لحافوں میں دیکے رہتے ہیں یا اور کوٹ پہن کر سودا سلف خریدنے نکلتے ہیں۔ نرم سی پھوار میں سوزوکی کے واپر چلتے رہے۔ ہم نے گاڑی کی رفتار کم کر دی۔ بچے شمالی علاقوں کی بارش کا لطف لے رہے تھے اور جی چاہتا تھا کہ یہ سفر کبھی ختم نہ ہو۔

جگت تو یہ ہے کہ بڑے شہروں میں جہاں ہم روٹین کی زندگی گزارتے ہیں۔ مادیت کے غلبے نے بہت سے شفاف آئینے دھندلا دیئے ہیں۔ اب فیملی کی بہت سی روایات ختم ہونے لگی ہیں مثلاً شادی کے 12 برسوں کے بعد محبت کا انداز اظہار اور روئے سب کچھ بدلنے لگتا ہے۔ بلند برٹلی چٹانوں نے ہمارا استقبال کیا یوں ہم نے شندور دیکھنے کا خواب پورا کر لیا۔

مارنجی پس منظر

پولو دنیا کا قدیم ترین کھیل کہا جاتا ہے اور دنیا کا بلند ترین پولو کا میدان گلگت بلتستان اور چترال کی سرحد شندور ہے۔ جہاں ہر سال برف کھلنے کے



1991ء میں برطانوی شہزادی ڈیانا نے خراب موسم کے باوجود شندور پولو ٹورنامنٹ میں شرکت کر کے تمام شائقین کو خوشگوار حیرت میں ڈال دیا تھا۔ شہزادہ چارلس بھی 97ء کا میچ دیکھنے یہاں آئے تھے۔

سردیوں کے موسم میں یہ پورا علاقہ برف سے ڈھکا رہتا ہے اور یہاں آنے کے تمام راستے بند ہو جاتے ہیں لیکن گرمیوں میں یہ میدان سرسبز جنت بن جاتا ہے یہاں آنے کے راستے مکی سے اکتوبر تک ہی کھلے رہتے ہیں۔ شندور چترال سے 147 اور گلگت بلتستان سے 212 کلومیٹر کے فاصلے پر ہے۔ ایڈوچر کے دلدادہ سیاح یہاں پیراگلائڈنگ، گھڑسواری، ٹریکنگ، ہائیکنگ اور کوہ پیمائی کر کے اپنے

بلاک پرنٹنگ...

پرنٹ کی چھپائی کا قدیم انداز

آج بھی مقبولیت میں کم نہیں

نرگس ارشد رضا

کپڑوں کے اوپر ڈیزائننگ ہزار ہا طریقے سے کی جاتی ہے ان میں ایک طریقہ بلاک پرنٹنگ کا بھی ہے جسے دوسرے ڈائی کئے جانے والے ڈیزائن کی نسبت زیادہ پسند کیا جاتا ہے بلاک پرنٹنگ کی تاریخ ہزاروں سال پرانی ہے اور پرنٹ میکنگ کا یہ سب سے قدیم طریقہ ہے پندرہویں صدی سے یہ پوری دنیا میں روشناس ہوئی اور اس کا منبع انڈیا، چین اور جاپان تھا جہاں سے نکل کر یہ عام ہوئی لیکن اسے زیادہ تر فروغ انڈیا میں ملا جہاں یہ مختلف تکنیک کے ذریعے پھیلی پھولی۔ اس کی سب سے بڑی خوبی تو یہ ہے کہ آپ اپنے خیال کو عملی شکل اپنے ہاتھوں سے دیتے ہیں۔ بلاک پرنٹنگ مختلف قسم کے میٹریل جیسے لکڑی، ریزین یا پھر موم جامہ پر کی جاتی ہے لکڑی کے بڑے بڑے بلاکس پر کندہ کاری کے نفس کام کی مدد سے کپڑوں کو ڈیزائن کرنے کا یہ عمل بہت پرانا ہے۔

بلاکس پرنٹنگ انتہائی باریک اور نفیس کام ہے اور ان لوگوں کے لئے باعث کشش ہے جو ہاتھ کی بنی ہوئی چیزوں کو پسند کرتے ہیں خواتین کے ملبوسات کے علاوہ بستر کی چادروں، ٹکیوں کے غلاف، کشن، ٹیبل میٹس اور چٹائی وغیرہ پر بھی بلاک پرنٹنگ کا بزار تھان پایا جاتا ہے کیونکہ یہ دستی کام ہے اس لئے مشین کام کی نسبت مہنگا بھی ہے۔

اس کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ یہ کبھی بھی آؤٹ آف فیشن نہیں ہوتا ہے

کیونکہ اس میں ڈیزائن، رنگوں اور کپڑے کی بے انتہا وراثی موجود ہے اور سب سے بڑھ کر یہ ڈیزائن خود ہی سوچے اور بنائے جاتے ہیں یعنی جو آپ کے تخیل نے محسوس کیا، سوچا اسے کپڑے پر اپنے پسندیدہ رنگوں میں منتقل کر دیا کیونکہ کیمیکل مصنوعی رنگوں کی ایک وافر مقدار بلاک پرنٹنگ کے لئے دستیاب ہوتی ہے۔ انڈین طرز کی بلاک پرنٹنگ عام طور پر پیلے، لال، نیلے اور ازغوانی رنگوں کے امتزاج سے کی جاتی ہے۔ بلاک پرنٹنگ گھر پر اپنی مرضی کے کپڑے پر بنائی جاسکتی ہے۔ مثال کے طور پر اگر آپ کا کوئی سادہ سوٹ رکھا ہے اور آپ اسے پہننا نہیں چاہ رہے تو اس پر اپنی مرضی کی بلاک پرنٹنگ کے دیدہ زیب ڈیزائن بنا ڈالنے پھر دیکھیں سادہ سوٹ بھی کیا بہار دکھاتا ہے اسی طرح بستر کی

چادریں، ٹکیوں کے غلاف، کشن، ٹیبل میٹس اور گھر کی سجاوٹ میں استعمال ہونے والی بے شمار اشیاء بلاک پرنٹنگ کے ذریعے تیار کی جاسکتی ہیں اس طرح گھر کے اندر بلاک پرنٹنگ کے ذریعے آپ اپنی ہوم ٹیکسٹائل ڈیزائننگ شروع کر سکتی ہیں۔

بلاک پرنٹنگ کے لئے درج ذیل اشیاء درکار ہوتی ہیں:

- ہینسل، ٹریٹنگ پیپر، کاربن پیپر، مستقل مارکر (جس کا رنگ گہرا ہو) اور Linoleum Blocks یعنی موم جامہ کے بلاکس۔ لکڑی کے بلاکس بھی مارکیٹ میں دستیاب ہیں۔ انہیں آپ کاربکروں سے بنوا بھی سکتی ہیں اور ماہر کاربکروں سے بننے بنائے بھی خرید سکتی ہیں۔ ٹریٹنگ پیپر پر ایک ڈیزائن بنائیں اور اس کی آؤٹ لائن کو ہینسل کی مدد سے گہرا کر لیں۔
- ایک کاربن پیپر کو موم جامہ کے اوپر رکھیں اس طرح کہ کاربن پیپر موم جامہ پر بننے پورے ڈیزائن کو کور کر لے۔ اب ہینسل کی مدد سے اس ڈیزائن کو اچھی طرح سے پر لیں کریں کاربن کے اوپر آؤٹ لائن کو مارکر کے ذریعے واضح کریں۔
- موم جامہ بلاک پر ایک پھیلائی یعنی طباعت کا کام کریں گہرا تک بھی ڈیزائن کی مناسبت سے استعمال کریں۔ چھپائی کا کام کپڑے کے سیدھی جانب کیا جاتا ہے اس کام کے لئے ایک (سیاہی) اور اسٹپ اضافی اوزار تصور کئے جاتے ہیں یہ آپ کی خواہش پر منحصر ہے کہ آپ بلاک پرنٹنگ کے لئے کس چیز کا استعمال کر رہی ہیں۔
- ہر قسم کی ایک کپڑے پر خشک ہونے کے لئے چوبیس گھنٹے درکار ہوتے ہیں۔ اس کے بعد استری کر کے اپنے پرنٹ کو مدتوں تک محفوظ کر لیجئے۔



کاؤچ... نرم و گداز احساس کا نام

یہ فرنیچر کا ایک پس ہے جو کثیر المقاصد استعمال ہوتا ہے

کاؤچ کا کور چمڑے، جیرکارڈ، نخل یا سوتی کسی بھی میٹریل کا رکھیں ناقابل برداشت نہیں ہوگا۔

- ہالی وڈ اور ہالی وڈ کے اداکاروں میں سے بیشتر کے گھروں میں کاؤچرز بڑی وقتی آرام کے لئے استعمال ہوتے ہیں۔

یہ فرنیچر کا ایسا Piece ہے جس کی اختراع پر تہذیب و ثقافت کے نقش بھی دیکھے جاسکتے ہیں۔ کچھ پرکٹری کے ڈیزائن کی بناوٹ اس کی دیدہ زیبی میں اضافہ کرتی ہے۔

پرکش اور قیمتی کپڑے کے ساتھ اعلیٰ فوم سے آراستہ نرم و گداز صوفے ہر گھر کی ضرورت ہوتے ہیں۔ کچھ گھروں میں لاؤنج ڈرائنگ روم سے قدرے وسیع رقبے پر مشتمل ہوتے ہیں۔ یہاں آپ کو چینیٹی یا سندی جھولارکھنے کی گنجائش بھی مل سکتی ہے یا آپ ایل (L) کی ساخت جیسا صوفہ بھی رکھ سکتے ہیں تاکہ حجم میں بڑا صوفہ یا پھیلی ہوئی نشستیں کمرے کے مجموعی تاثر کو بوجھل نہ کرنے پائیں۔

آج ان صفحات میں ہم آپ کو نرم و گداز سے Couch کے متعلق کچھ بتانا چاہتے ہیں۔ آپ صوفہ کم بید سے تو بخوبی واقف ہیں جس دکان پر فوم کے گدے، نکلے اور گاؤ نکلے ملتے ہیں وہی صوفہ کم بید بھی تیار کرتے ہیں۔ آپ لمبائی چوڑائی کا مخصوص ناپ دے کر یہ صوفہ بنا سکتے ہیں مگر اس کے ڈیزائنوں میں کچھ زیادہ ورائٹی نہیں ملتی۔ آپ سوتی یا ویلوٹ کے میٹریل میں یہ صوفہ بنا سکتے ہیں۔ اگر عام دونوں میں اس کی ضرورت نہ ہو تو اسے اسٹور روم میں دیوار سے پشت لگا کر کھڑا بھی کیا جاسکتا ہے۔ بوقت ضرورت اسے آسانی سے کسی بھی نشست گاہ یا سونے کے کمرے میں منتقل کیا جاسکتا ہے۔

کاؤچ نکلے دار اور گداز صوفہ ہوتا ہے اور سونے بیٹھنے دونوں ضرورتوں کے لئے استعمال کیا جاسکتا ہے۔

اندرونی آرائش کے ماہرین اسے لگژری یعنی پر تعیش اظہار سے تعبیر کرتے ہیں۔ ماڈرن آرائش میں اسے مختلف اور دلچسپ فرنیچر کہا جاتا ہے۔

- اگر آپ کاؤچ کا غلاف بنانا چاہتے ہیں تو اپنے شہر کے موسم کا خیال ضرور رکھئے۔
- اگر آپ اپنے گھر کے اس مخصوص کمرے میں AC لگوا رہی ہیں تب

Chesterfield

اس ساخت کے کاؤچ میں خوبصورت بن آویزاں ہوتے ہیں یہ عموماً چمڑے کے میٹریل میں بنتا ہے۔ یہ کبھی فیشن سے باہر نہیں جاتا اور اس کے سرخ اور سیاہ یا سرخ اور سفید دونوں رنگوں کے مجموعے کے ساتھ بنتا ہے اور دیکھنے والوں کو چٹا بھی ہے۔ یعنی یہ ایسا صوفہ ہے جس میں بازوؤں اور پشت کی اونچائی برابر ہوتی ہے اور اوپر سے کسی قدر پیچھے کی جانب جھکی ہوئی ہوتی ہے۔ اس لئے نہایت آرام دہ ہوتا ہے۔

Contemporary

دور جدید کے رجحانوں کے ہم آہنگ ان صوفوں کے کپڑے دھاری دار کپڑے کے بھی ہو سکتے ہیں اور چاہیں تو چمڑے کا میٹریل استعمال کر لیں۔ یہ ایک بازو پر مشتمل نہیں وسیع تر نشستوں پر مشتمل ہو سکتا ہے۔

READERSHIP پس منظر

لفظ Couch فرانسیسی زبان کے لفظ Couch سے نکل کر متعارف ہوا جس کے لغوی معنی بستر کے ہیں۔ مغربی، جنوبی اور ایشیائی یعنی دنیا کے بیشتر حصوں میں اس فرنیچر کو آرام اور آرائش کے مقاصد کے لئے لائف سٹائل میں شامل کر لیا گیا ہے۔

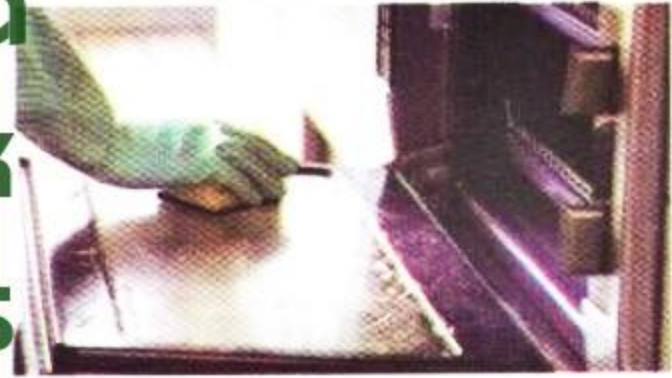
قدیم یونانی ان کاؤچرز پر اصرار ہو کر کھانا تناول کرتے تھے مگر ان کی عورتیں علیحدہ کرسیوں پر بیٹھ کر کھانا کھاتی تھیں۔ وہیں میں اسے ثقافتی ورثے کے طور پر شناخت ملی۔ 19 ویں اور 20 ویں صدی میں یہ خواص سے عوام کے لاؤنجز میں منتقل ہو گیا اس طرح ہر ملک کے ڈیزائن کارنگروں نے اس قدیم فرنیچر کو جدید آہنگ دیئے مختلف دستکاریوں کے ہنر سے لیس کر دیا۔ مختلف تاریخی اقداروں کے بعد شاہانہ سماجوں میں اس فرنیچر کو خاص اہمیت دی گئی۔ اب یہ شہنشاہوں کی سرزمین سے سفر کرتا ہوا عام افراد کے گھروں میں داخل ہو چکا ہے۔ دیکھئے کیا آپ کو کبھی کسی کاؤچ کی ضرورت ہے؟ تو یہ قسم کبھی ہو؟ اس کا میٹریل، فوم کی پائیداری اور سب سے بڑھ کر آرام دہ نشست کو بستر میں بدلنے کی اضافی صلاحیت کے کیا کہنا

بیلنگ سوڈا... بہترین مولا

امبر سلیم

بیلنگ سوڈا یا کھانے کا سوڈا سفید رنگ کا سفوف ہوتا ہے جیسے سوڈا ابائی کاربونیٹ بھی کہا جاتا ہے یہ نہایت ارزاں قیمت پر دستیاب ہے شمار خوبیوں کا حامل جز ہے جو آسانی سے دکانوں اور گرومیری اسٹور پر مل جاتا ہے۔ بیلنگ سوڈا صرف کھانے پینے کی چیزوں میں ہی استعمال نہیں ہوتا بلکہ یہ بہت سی چیزوں کی صفائی میں بھی استعمال ہوتا ہے۔ اس آرٹیکل میں آپ کو بیلنگ سوڈا کے بارے میں بہت سے نئے نئے مٹھے ملیں گے۔

بہتر صاف ہوتے ہیں اور ان سے کوئی بو بھی نہیں آتی۔



اوون کی صفائی

اوون کی سطح پر بیلنگ سوڈا چھڑک کے پانی کا اسپرے کریں، تین سے چار گھنٹے بعد سرکہ سے صاف کر لیں۔

مائیکروویو کی صفائی

مائیکروویو میں رکھنے والے برتن میں دو کپ گرم پانی اور چار کھانے کے چمچ بیلنگ سوڈا اکس کریں اور برتن مائیکروویو میں رکھ کے دو منٹ چلائیں جب مائیکروویو کی اندرونی دیواریں گیلی ہو جائیں تو کپڑے سے صاف کر لیں۔ بیلنگ سوڈا مائیکروویو سے بو بھی ختم کر دے گا۔

سنگ کی صفائی

سنگ میں بیلنگ سوڈا چھڑکیں اور کچھ دیر بعد اسٹینج سے صاف کر لیں۔



بیلنگ سوڈا صحت و خوبصورتی کیلئے

پھلوں، سبزیوں کی گرد صاف کرنا

پھلوں، سبزیوں کی گرد صاف کرنے کیلئے ان پر بیلنگ سوڈا چھڑکیں پھر برش سے صاف کر کے دھولیں۔

باسی بودور کرنا

خوراک کے ڈبوں سے باسی بودور کرنے کیلئے ان کو گرم پانی اور بیلنگ سوڈا کے مکچر سے دھوئیں اور اگر بواس طرح نادر ہو تو ڈبے بیلنگ سوڈا ملے پانی میں ساری رات کیلئے بھگو دیں۔

جلے ہوئے برتن صاف کرنا



جلے ہوئے برتن صاف کرنا مشکل کام ہوتا ہے اس کو آسان بنانے کیلئے برتن میں بیلنگ سوڈا چھڑکیں اور اس کے اوپر گرم پانی ڈال دیں۔ ساری رات اسی طرح پڑا رہنے دیں اگلے دن تک جلا کھانا برتن کو چھوڑ دے گا تو اسے صاف کر لیں۔

چائے کے کپ کے داغ دور کرنا



کسی برتن میں ایک کواٹر گرم پانی اور ایک چوتھائی کپ بیلنگ سوڈا اکس کریں اور اس میں چائے کے کپ ساری رات بھگو کے دوسرے دن صاف کر لیں۔

ڈش واشنگ کے لئے بیلنگ سوڈا

ڈش واش میں تھوڑی سی مقدار میں بیلنگ سوڈا شامل کرنے سے برتن زیادہ

بیلنگ سوڈا کا کچن میں استعمال

سلور یا چاندی کی اشیاء کی صفائی



سلور یا چاندی کی اشیاء مسلسل استعمال سے اپنی رنگت کھو دیتی ہیں۔ ان کو دوبارہ چمکدار بنانے کیلئے یکن سینک یا اسٹیل کے برتن کی تہ پر فوائل بچھائیے، چمک والی سائڈ اوپر ہو۔ اسے گرم پانی سے بھریں اور اس میں دو کھانے کے چمچ بیلنگ سوڈا اور ایک چائے کا چمچ نمک کس کر کے سلور یا چاندی کی اشیاء اس پانی میں ڈبو دیں۔ کچھ دیر میں سیاہی زائل ہونے لگ جائے گی۔ جب صاف ہو جائے تو دھو لیں۔

سنگ کا پاپ کھونا

یکن سنگ میں برتن دھونے کی وجہ سے چکنائی اور خوراک کے ذرات جم جاتے ہیں جس کی وجہ سے پانی جانے میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کو کھولنے کے لئے پاپ میں ایک کپ بیلنگ سوڈا



ڈالیں اور اس کے اوپر آہستہ آہستہ ایک کپ سرکہ ڈالیں کہ جھاگ سی بن جائے۔ اس کے بعد گرم پانی ڈال دیں کہ بیلنگ سوڈا اور سرکہ بہہ جائے۔ بیلنگ سوڈا اور سرکہ چکنائی کے ذرات کو تحلیل کر کے پاپ کو کھولنے میں مدد دیں گے۔

فریج سے ناخوشگوار بودور کرنا

ایک چھوٹے باؤل میں بیلنگ سوڈا ڈال کے فریج یا فریزر میں رکھنے سے ناخوشگوار بودور ہو جاتی ہے۔

بیلنگ سوڈا چھڑکیں اور بعد میں گرم گیلے کپڑے سے گریں صاف کریں۔

ہلائیں اور پھر صاف پانی سے دھولیں۔

کار کی صفائی



ایک چوتھائی کپ بیلنگ سوڈا اور پانی ملا کے مخلول تیار کر لیں اور اسے کار کے ٹائر، میت اور شیشوں صاف کرنے کیلئے استعمال کریں۔

کپڑوں کی صفائی میں بیلنگ سوڈا

کپڑوں سے داغ دور کرنا



اگر آپ کے کپڑوں پر کسی ایسڈ کا داغ لگ گیا ہے تو متاثرہ حصے پر بیلنگ سوڈا لگائیں، پھر اسے پانی سے گیل کر لیں۔ کچھ دیر بعد سرف سے دھولیں۔

پلاسٹک کی کرسیاں صاف کرنا



پلاسٹک کی کرسیاں اور میز پر بیلنگ سوڈا چھڑکیں اور بعد میں کپڑے سے صاف کر لیں۔ بیلنگ سوڈا سے کرسیوں اور میز کی ساری گرد اچھی طرح اتر جائے گی۔

کپڑوں سے اسٹیکر کی گم اتارنا

بیلنگ سوڈا کو پانی کے ساتھ مکس کر کے گم کے اوپر آہستہ آہستہ رگڑنے سے گم اتر جائے گی پھر اسے دھو کے تولیے سے خشک کر لیں۔

گھر کے دیگر کاموں میں بیلنگ سوڈا

ماربل کی صفائی



ماربل کے فرش یا دیواروں کو صاف کرنے کیلئے نرم گیلے کپڑے پر بیلنگ سوڈا لگا کر فرش اور دیواروں پر رگڑیں اور پھر پانی سے صاف کر کے تولیے سے خشک کر لیں۔

کچرے کے ڈبے کو صاف کرنا



کچرے کے ڈبے میں بیلنگ سوڈا ڈالیں اور اس سے کچرے کی ناخوشگوار بو نہیں آتی۔

دیواروں اور فرنیچر کی صفائی



نرم گیلے کپڑے پر بیلنگ سوڈا لگا کر دیواروں اور فرنیچر صاف کریں۔

پاؤں کی بدبو دور کرنا

بعض افراد جب جوتے یا جرابیں اتارتے ہیں تو ان کے پاؤں سے بہت بو آتی ہے اس بو کو دور کرنے کیلئے جوتوں میں بیلنگ سوڈا چھڑکیں اس سے بو نہیں آئے گی۔



گریں کے نشان صاف کرنا

اگر آپ کے فرش پر گریں کے نشان ہیں تو ان کو صاف کرنے کیلئے نشان پر

مردہ خلیے کا خاتمہ

جلد سے مردہ خلیے ختم کرنے کیلئے اپنی جلد پر بیلنگ سوڈا کا چند سینکڑ مساج کریں اور پھر دھولیں۔ بیلنگ سوڈا مردہ خلیے ختم کرنے میں معاون ہے جو داغ دھبے اور دانوں کا باعث بنتے ہیں۔

نرم اور چمکدار ناخن



نیل برش پر بیلنگ سوڈا لگائیں اور اس سے ناخنوں پر سکرپ کریں اس سے ناخن صاف اور نرم و ملائم ہو جاتے ہیں۔

پیلے دانتوں کا علاج

اگر آپ کے دانت پیلے ہو گئے ہیں تو ان کو سفید کرنے کا آسان طریقہ ہے کہ برش پر بیلنگ سوڈا لگا کر اس سے دانت برش کریں۔ کچھ عرصہ بعد دانت سفید ہونا شروع ہو جائیں گے۔

کنگھی اور بالوں کے برش کی صفائی



ہم کنگھی، بالوں کا برش، کپ اور دوسری بالوں پر استعمال ہونے والی اشیاء روزانہ استعمال کرتے ہیں لیکن ہم یہ نہیں جانتے کہ ان اشیاء کی صفائی بھی ضروری ہے تاکہ ان پر سے تیل وغیرہ صاف کیا جاسکے۔ اس کیلئے ہاتھ روم کا مپ یا سینک کو گرم پانی سے بھر کے اس میں دوکھانے کے چمچ بیلنگ سوڈا ملائیں اور کنگھی، برش وغیرہ کو اس میں آدھا گھنٹہ کیلئے ڈبو دیں پھر پانی سے دھو کے خشک کر لیں۔

بچوں کی بوتلوں کی صفائی



ایک چائے کا چمچ بیلنگ سوڈا بوتل میں ڈالیں اور اسے گرم پانی سے بھر کے

چینی آرائش کے ثقافتی رنگ

فینک ٹوٹی اور جمالیات ہوئے ہم آہنگ

یہ ننھے پاکستان میں باقاعدہ درآمد ہوتے ہیں اور کچھ گھرانوں میں بیڈرومز تو کچھ کے لاؤنجز میں بھی انہیں سجایا جاتا ہے یہ اپنی مخصوص بناوٹ، چینی حروف، پھولوں کی نقش کاری اور علامتی تحریروں کے عکس کی وجہ سے بھی ممتاز حیثیت رکھتے ہیں۔

چینی مصوری کا اپنا ہی دل آویز اسلوب ہے۔ یہ ایکوریم کو بڑے شاندار انداز میں بناتے، سجاتے اور تصاویر میں بھی ان کے نقوش کا استعمال خوش اسلوبی سے ہوتا ہے۔ ان پرنٹس کو فریم کر کے لوگ آج بھی گھروں میں لگاتے ہیں۔ جمالیاتی ذوق کی تسکین کے نمونے صدیوں سے استعمال ہوتے چلے آ رہے ہیں اور آج بھی ان میں وہی کشش اور دلکشی پائی جاتی ہے۔

گلدان اور ٹیبل سیٹس میں بھی یہی ندرت پیش نظر رہتی ہے۔ چائے کے مخصوص، نیلی نقوش جسے Cloisonne کہتے ہیں دلکش آرائشی تراویں ہیں۔ لوک کھلونے، کانسے کے گلدان یا کالج سے بنے موم بیوں کے اسٹینڈ نہایت خوبصورت نقاشی کا شاہکار ہوتے ہیں۔

انسانی کیفیتیں اور پریشانیاں کس گھر میں نہیں ہوتیں لیکن اگر ہم روشنی، ہوا اور قدرتی صنایع کی یکجائی کے فلسفے کو اپنائیں۔ گھر میں تازہ پھولوں، فطرت کے حسن اور ہریالی کو بھی جگہ دیں تو ہم اپنی کئی الجھنوں پر قابو پاسکتے ہیں اپنا موڈ بہتر بنا سکتے ہیں۔ چین میں ایکوریم رکھنے کا رجحان بھی نظر آتا ہے۔ مچھلیوں کو پالنے، روزانہ فیڈ دینے ایکوریم کی صفائی اور آکسیجن کا خاص خیال رکھنے سے طبیعت بحال اور نفسیاتی و جذباتی عوارض کم ہوتے چلے جاتے ہیں اور یہ اسلامی نقطہ نظر سے صدقہ جاریہ جیسی عبادت بھی ہے۔ غرضیکہ چینی آرائش کے یہ ثقافتی رنگ آپ کے جمالیاتی ذوق کا موثر ترین اظہار کرتے ہیں۔

آپ نے کئی بار چائیز ریستورانوں میں کھانا کھایا ہوگا۔ یہاں قدم رکھتے ہی سرخ رنگ آپ میں زندہ دلی کا احساس جگا دیتا ہے۔ آپ کی بھوک چمک اٹھتی ہے۔ ماحول دیکھ کر بھی طبیعت سیر ہوتی ہے۔ کھانے کی میزوں پر سرخ اور سفید میز پوش اور ان پر بے ڈرگین اسٹائل کے مخصوص چھپائی کے برتن، پھولوں کی پنکھڑیوں کے ساتھ انسانی اشکال چینی زبان کے استقبالیہ کلمات اور سبز یا سرخ رنگ کے کٹورے غرضیکہ ان اشیاء سے قدرتی طور پر ماحول کی دلکشی دو چند ہوتی ہے۔ مختصر رقوبوں پر قائم کئے جانے والے ان ریستورانوں کے پکن سے اٹھنے والی Schewan اور Manchurian، تیز اور تیکھے مصلحوں کے ہارے کھانوں کی مہکاریں آپ کو پہلو بدلنے پر مجبور کر دیں گی اور آپ کے ہاتھ مینیو کارڈ کی طرف بے چینی سے پلکیں گے۔ یہ تو حال ہوتا ہے ریستورانوں میں جا کر، مگر کچھ گھروں میں بھی چینی آرائش کی علامات اور ثقافتی رنگوں کی بہار نظر آتی ہے۔

اس دھرتی کے مخصوص فنون لطیفہ اور دستکاری کی تاریخ اپنی شاندار روایت کے ساتھ ہمارے گھروں میں براجمان نظر آتی ہے۔

ہمارے بستروں کی چادروں پر چینی کڑھت، ہماری میز پوشوں کی ہنرکاری میں چینی کڑھائی اور دستکاری کی بھلک اور نقوش دیکھے جاسکتے ہیں۔ ہماری کئی ڈریس ڈیزائنز جن میں شاہ سفینا ز سرفہرست ہیں ان کے ملبوسات میں کڑھائی کے لپیک نمونے چین ہی سے بن کر آتے ہیں۔

ہمارے ہاں خواتین میں چین کی ریشم سے تیار ہونے والا کپڑے کا میٹریل شگفتگی بہت پسند کیا جاتا رہا ہے۔ سرخ، قرمزی، ہبز، نیلے اور کاسنی ہر رنگ میں پھولوں کی مخصوص پرنٹنگ فرانسیسی کپڑے کو مات دے جاتی ہے۔

ہماری دیواری آرائش میں چینی پنکھوں کا شاندار کردار بھی دیکھا جاسکتا ہے۔

مہنگائی کے محاذ پر ڈٹ جائیے

اپنی سبزی خود اگائیے

کاشتکاری کے شائق طارق تنویر کی باتیں

- پودینہ (سارا سال)
- میتھی (ستمبر تا اکتوبر)
- پالک مقامی (ستمبر تا اکتوبر)
- مٹر (ستمبر تا نومبر)
- سلیری (اکتوبر تا نومبر)
- گاجر (ستمبر)
- مرچ (اگست)
- پارسلے (اکتوبر تا نومبر)
- گرمیوں کی سبزیاں 15 فروری کے بعد کاشت کی جانی چاہئیں۔ ان میں:
- اروی (فروری تا مارچ)
- بیٹین (اپریل تا جون)
- کھیرا (فروری تا مارچ)
- بھنڈی (فروری تا اپریل)
- توری (فروری تا اپریل)

ٹینڈا (مارچ تا اپریل)
اور شکر قندی (فروری تا مارچ) کاشت ہوتی ہے۔

بروقت استعمال بہت ضروری ہے:

ان سبزیوں سے زیادہ سے زیادہ فائدہ حاصل کرنے کے لئے ضروری ہے کہ انہیں بروقت استعمال بھی کر لیا جائے۔ بروقت توڑا جائے اور اس کا اندازہ بازار میں دستیاب سبزی کے پتوں سے لگایا جاسکتا ہے۔ ایک ہفتہ میں زیادہ سبزیاں نہ ہونی چاہئیں ورنہ سبزیاں ضائع ہو جائیں گی۔ قفوں میں بوسے، خود کھائیے، تقسیم کیجئے اور پھر دوبارہ ہوائی کر لیجئے۔ فرق میں رکھ کر اس کے معدنیات اور وٹامنز ضائع ہونے سے بچائیے۔ طارق تنویر نے خوبصورت بات کہی کہ ہم لوگ اپنا خیال خود نہیں رکھتے جس کے نتیجے میں چھوٹی چھوٹی بیماریوں کے لئے اسپتالوں کا رخ کرتے ہیں اگر یہی رقم صحت مند سرگرمیوں پر خرچ کریں تو اسپتال جانے کی ضرورت کم سے کم پڑے۔ اگر ہر گھر میں کچن باغچہ ہوگا تو پھلوں اور سبزیوں کی قسمیں خود بخود گریں گی اور ہمارا گھر میلو بجٹ جس نہیں ہونے سے بچے گا۔ ہمارے گھر ہمارے قومی جھنڈے کی طرح ہرے بھرے رہیں گے۔

رہنے والوں کو پھتوں اور بالکونوں میں سبزیاں کاشت کرنے کی ہدایات اور مشورے بھی دیئے چکے گھروں میں اگائی جانے والی سبزیاں قدرتی طور پر اگائی جاتی ہیں اس لئے ان میں بیماریوں سے لڑنے کی قوت بھی زیادہ ہوتی ہے۔ وہ وہی کرتے ہیں کہ جب سے انہوں نے اپنی سبزیاں خود اگوائی میں لگائی ہیں ان کا میڈیکل کا خرچہ صفر ہو گیا ہے۔

Living Wall کیا ہوتی ہے؟

گھریلو پیمانے پر سبزیاں کاشت کرنے کے لئے عموماً ایک سے چار مربع میٹر زمین درکار ہوتی ہے۔ ایک مربع میٹر برابر ہے 1270 سکوئر فٹ اب اگر کسی گھر میں اتنی زمین یا چھت موجود نہ ہو تو مختلف کنٹینروں اور گھاسوں میں سبزیاں کاشت کی جاسکتی ہیں۔ کم سے کم جگہ استعمال کرنا ہو تو دیوار میں بھی پودے اگائے جاسکتے ہیں جسے Living Wall کہتے ہیں۔ یہ دیوار سینٹ سے بنتی ہے جس میں تھوڑے تھوڑے فاصلے پر چوکور گہرے خانے بنائے جاتے ہیں۔ ان خانوں میں کھاد اور مٹی بھر کر مختلف قسم کی سبزیاں اور پھل اگائے جاسکتے ہیں جب ان میں پھول اور پھل آنا شروع ہو جائیں تو منظر بہت خوبصورت ہو جاتا ہے۔ ایسا لگتا ہے کہ دیوار گنگناری ہو۔ طارق تنویر نے 2010ء میں پہلی بار یہ دیوار یہاں متعارف کروائی تھی۔

صاف پانی کی اہمیت:

سبزیوں کی کاشت کے لئے نہری یا پینے والا پانی استعمال ہونا چاہئے۔ کڑوا، نمکیات سے آلودہ یا ناکارہ پانی زمین سخت کر دیتا ہے اور اس میں پائے جانے والی نمکیات پودوں کی نشوونما کے لئے زہر ثابت ہوتی ہیں۔ اگر آپ زمین پر کاشتکاری کر رہے ہوں تو زمین کی سطح سے تھوڑی اوپر مٹی کی ڈھیری بنادیں اسے کھیلیاں کہتے ہیں۔ پانی دیتے وقت خیال رکھیں کہ پانی ان کھیلیوں سے اوپر نہ جائے۔ اس طرح سبزیاں ضائع ہونے سے بچ جاتی ہیں۔ سبزیوں کی کاشتکاری کے لئے سایہ دار جگہ بھی مناسب نہیں۔

موٹی اہمیت:

گھر میں باغبان چونکہ پیشہ ور نہیں ہوتے اس لئے انہیں موسم کے اعتبار سے ہی سبزیاں کاشت کرنی چاہئیں۔ مثلاً موسم سرما کی سبزیاں ستمبر سے جنوری تک کاشت کرنی چاہئیں ان میں:

- بروکلی (اکتوبر تا نومبر)
- لمبی سفید موٹی (ستمبر تا جنوری)

پاکستان میں پانی کا بحران اور موسمی تبدیلیوں کے باعث غذائی قلت کا اندیشہ ہے چنانچہ آپ دیکھ رہی ہیں کہ سبزی سے لے کر گوشت اور دیگر ضروری مصالحوں اور اناج کی قیمتیں آسمان سے باتیں کرنے لگی ہیں۔ وسائل کم ہیں جبکہ ماہانہ اخراجات بڑھتے چلے جا رہے ہیں۔ یوٹیٹی بلز میں کٹوتی اور بجٹ کے طریقے اپنائیے تو روزمرہ کے کھانے پینے پر کنٹرول نہیں رہتا۔ دوسری طرف موٹی اور متعدی بیماریوں کے علاج کے اخراجات بھی الگ پریشان کن ہوتے ہیں۔

اگر آپ ہمارا کہنا مانیں تو کچن گارڈننگ یعنی باورچی خانے کی باغبانی کا مشغلہ اپنائیں تاکہ اپنی مدد آپ کے تحت اپنے کنبے کی غذائی ضروریات خود پوری کر لیا کریں، مکمل طور پر نہ سہی مگر چند فیصد ہی سہی کچھ تو گھریلو بجٹ خسارے کی ہیمنٹ چڑھنے سے بچ سکے گا۔

اپنی باغبانی آپ کرنے سے جب متاثر نہیں ہوتی بلکہ ہر قسم کی کیمیائی آلودگی اور جراثیم کش ادویات سے پاک من پسند تازہ سبزیاں گھر بیٹھے حاصل کی جاسکتی ہیں۔

اس وقت بازار میں دستیاب بیشتر سبزیاں کیمیکلز کے چھڑکاؤ کے ساتھ نمونہ پارسی ہیں۔ صاف پانی کی قلت اور کاسی آب کا موزوں نظام نہ ہونے کے باعث مختلف علاقوں میں زہریلے پانی سے آلودگی کی جارہی ہے۔ صنعتوں کا آلودہ پانی بغیر ٹریٹمنٹ کے نالوں میں بہایا جا رہا ہے۔ بعض علاقے ایسے بھی ہیں جہاں نالوں کے اطراف کی زمینوں پر کاشتکاری کی جارہی ہے اور یہ آلودہ پانی ہی یہاں استعمال ہو رہا ہے۔ آپ ان سبزیوں کو گھرا کر لاکھا کھاتے طریقے سے موٹیں کچھ نہ کھا رہا رہتا ہے۔

دنیا میں کئی جگہوں پر سال اگست میں کچن گارڈننگ کا دن بھی منایا جانے لگا ہے۔ پاکستان میں یہ روایت تاحال مقبولیت حاصل نہیں کر سکی، نہ ہی لوگوں کو اس دن کی اہمیت کے بارے میں کچھ علم ہی ہے۔

ذیل میں ہم ایک ایسی شخصیت کا تعارف پیش کر رہے ہیں جو انفرادی سطح پر کئی ایکڑ کی زمین پر نامیاتی سبزیاں اگا رہے ہیں۔

طارق تنویر اپنے فارم میں ایک ماہانہ میٹنگ کا اہتمام کرتے ہیں جس میں کچن گارڈننگ کے شوقین حضرات کو مشوروں کے ساتھ سبزیوں کے مفت بیج بھی مہیا کرتے ہیں۔ اس سے پہلے وہ کئی ورکشاپس بھی کر چکے ہیں۔ پچھلے سال انہوں نے کراچی کے ساحل سمندر پر پاکستان کی تاریخ میں پہلی بار مشروم فیسٹیول منعقد کر لیا تھا۔ طارق کہتے ہیں کہ مشروم بہترین پروٹین سے بھرپور سبزی ہے لیکن ہمارے دسترخوان اس نعمت سے محروم ہیں۔

قدیمین آپ یعنی طارق تنویر سے فیس بک کے ذریعے باغبانی کی تربیت لے سکتے ہیں اور مشورے بھی کر سکتے ہیں۔ انہوں نے چھوٹے کنبوں اور مختصر بچے کے مکانات میں

نیوہک لائبریری اینڈ فریمنگ پوائنٹ
ساؤنڈ سسٹم اور جلد سازی کی سہولت موجود ہے
نئے اور پرانے ڈائجسٹوں کی خرید و فروخت کی جاتی ہے
دوکان نمبر 13 صدر بازار ہری پور

کونگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس

بازار میں کچھ دکانوں پر بالکل صاف ستھری بلکہ رنگ کی اورک نظر آتی ہے اس کا چمکا بھی بہت باریک ہوتا ہے اور بعض پر قدرے موٹے اور گہرے سے رنگ کی اورک ملتی ہے آپ مجھے یہ بتائیں کہ ان میں سے کونسی اچھی ہوتی ہے اور اورک کو چھیلنے کا آسان طریقہ بھی بتادیں۔ صائمہ تبسم... رحیم یارخان

بہت باریک چمکے کے ساتھ پھولی ہوئی اورک کا ڈالڈا بہت ہلکا ہوتا ہے پانی وغیرہ میں بھگونے کی وجہ سے یہ پھولی ہوئی معلوم ہوتی ہے جبکہ سنہری مائل گہرے رنگ کی چمکے والی اورک کا ڈالڈا زیادہ ہوتا ہے اور استعمال میں باکفایت بھی ہوتی ہے۔ اسے پانی میں نہیں بھگوایا گیا ہوتا اس لئے کافی حد تک خشک ہوتی ہے۔ دستیاب ہوتا ہے ہی ترجیح دیجئے۔ اورک کو باآسانی چھیلنے کے لئے اسے چھری کے بجائے چائے کے چمچے سے چھیلیں۔ اس کے لئے چمچ کا کٹوری والا حصہ استعمال کیا جاتا ہے اس طرح بہت آسانی سے اور کم وقت میں کافی زیادہ اورک کا چمکا اتارنا ممکن ہو جاتا ہے۔



کئی چائیز اور کائی نینٹل کھانوں میں شملہ مرچ استعمال کی جاتی ہے لیکن ہمارے گھروالوں کو اس کی بیک پسند نہیں ہے۔ آپ کا مشورہ درکار ہے۔
شاہینہ ریاض... حیدرآباد

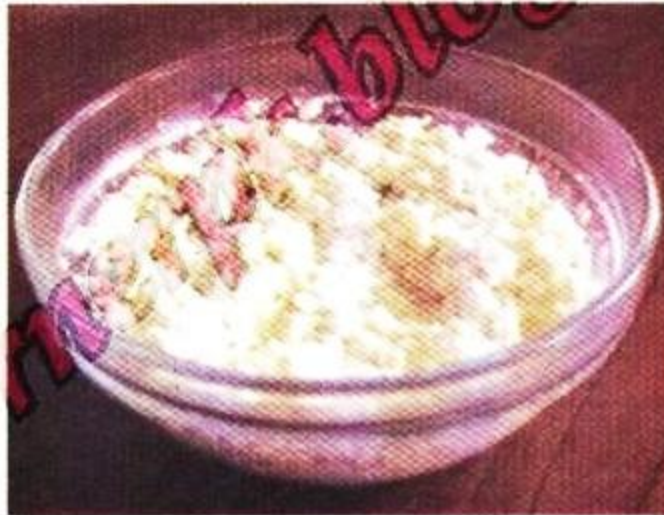
بہت گہرے سبز رنگ کی چمکدار اور قدرے بڑے سائز کی تازہ شملہ مرچ استعمال کیجئے۔ اگر اس کا ڈھنسل سیاہی مائل ہو یا شملہ مرچ زردی مائل اور نرم ہو تو اسے کھانوں میں شامل کرنا مناسب نہیں۔ تمام مرچوں کو اچھی طرح دھو کر خشک کر لیں۔ درمیان سے لمبائی کے رخ سے چار قاشوں میں کاٹ لیں۔ ہر قاش میں سے تمام بیج اور سفیدی مائل حصہ نہایت صفائی سے کاٹ کر علیحدہ کر دیں۔ اس کی وجہ سے بیک پیدا ہوتی ہے۔ اب اپنی پسندیدہ ترکیب کے مطابق کھانے میں شامل کیجئے کسی قسم کی بیک نہیں آئے گی۔ اس بات کا ہمیشہ خیال رکھئے کہ اسے ضرورت سے زیادہ پکا کر نرم مت کیجئے۔



بازار کے چکن پیٹیز میں جو فلنگ بھری جاتی ہے وہ گھر پر تیار کی جانے والی فلنگ سے مختلف ہوتی ہے میں گھر پر چکن کی فلنگ تیار کرتی ہوں وہ کافی خشک ہوتی ہے میں اسے کیسے بہتر بناؤں؟ علیحدہ رضوان... نڈو جام



بہت زیادہ فرق نہیں ہے آپ اپنی پسند کے ڈالڈا میں فلنگ بنا لیں یعنی کئی کالی مرچ اور پیاز شامل کریں یا پھر باریک چوپ کی ہوئی ہری مرچیں اور پیاز اور اس میں تھوڑا سا وائٹ ساس بنا کر ملا لیں اور پھر اپنی ترکیب کے مطابق پیٹیز بنا کر بیک کر لیں۔ چکن خشک نہیں رہے گی عموماً بازار میں دستیاب پیٹیز میں چکن اور وائٹ ساس استعمال کیا جاتا ہے۔ اسی وجہ سے آپ کو فرق محسوس ہوتا ہے۔



میں مختلف کھانوں کے لئے کالج چیز گھر پر بناتی ہوں اسے چند روز محفوظ رکھنے کا طریقہ بتادیں۔ عائشہ اعجاز... کوٹری کالج چیز کو محفوظ کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ ایک ملل کے رومال کو سفید سرکہ میں بھگو کر اس میں اچھی طرح پیٹ دیں اور پلاسٹک کے انٹرائٹ باؤل یا جار میں رکھ کر فرج میں رکھیں اس بات کو یقینی بنائیں کہ اس باؤل میں نمی موجود نہ ہو۔

شاشک اسٹک فرائینگ کے دوران خراب ہو جاتی ہیں۔ ایک مرتبہ تو کافی زیادہ جل گئی تھیں، اب میں چکن وغیرہ الگ فرائی کرتی ہوں پھر سرنگ کے لئے اسٹک میں پروتی ہوں کیا یہ طریقہ درست ہے؟
حمیرا شاہ... عمرکوٹ

جی ہاں! ایسا کرنے میں کوئی مضائقہ تو نہیں ہے، لیکن ان اسٹکس کو استعمال سے چند گھنٹے قبل پانی میں بھگو کر رکھ دیا کیجئے ان میں پانی جذب ہو جاتا ہے اور پھر آپ چکن، سبزیاں جو چاہیں ان میں پروٹیں اور شیلو فرائی یا ڈیپ فرائی کر لیں۔ فرائینگ کے دوران آجج درمیانی رہے اور اگر تیز آجج پر فرائی کرنا ہو تو اس کا دورانیہ بہت زیادہ طویل نہ ہو، اس صورت میں بھی اسٹکس جل سکتی ہیں۔ ان تمام اصولوں کو مد نظر رکھئے بہترین نتائج حاصل ہوں گے۔



میرے پاؤں بے حد خشک ہیں، خشک جلد اور مردہ جلد کی وجہ سے روزمرہ طریقہ پر ڈھونے سے صاف بھی نہیں ہوتے، یہ حالت تو موسم گرما میں ہے سوچئے سردیوں میں میرا مسئلہ کتنا شدید تکلیف دہ ہوگا۔ میرے لئے پارل اور اسپا وغیرہ کے مہنگے ٹریٹمنٹ سے استفادہ حاصل کرنا ممکن نہیں۔
سدرہ راشدی... میرپور خاص



سب سے پہلے جسم میں پانی کی کمی کو دور کرنے کا اہتمام کیجئے اس مقصد کے لئے صرف پانی پینا کافی نہیں بلکہ پانی کی ضروری مقدار کا جسم میں موجود رہنا بھی ضروری ہے۔ صحت

ڈالدا کا دسترخوان

استعمال سے گریز کیجئے۔ کوئی بھی کاسمیٹک خریدتے وقت معیار کا خاص خیال رکھئے اگر ان پر ایکسپیری ڈیٹ درج ہے تو اس کے گزرنے کے بعد ہرگز استعمال نہ کیجئے۔ اسی طرح ان کی ساخت یا خوشبو تبدیل ہو جائے تو فوراً ضائع کر دیں کیونکہ ہمارے لئے تو کسی بھی سنگھار سے زیادہ قیمتی ہماری پینائی اور صحت ہونی چاہئے لہذا ان چیزوں کو ٹھیک کرنے کی کوشش اور ان کا استعمال بہت زیادہ نقصان دہ ہو سکتا ہے۔

موسم سرما میں کچھ میوہ جات کا استعمال زیادہ ہوتا ہے ہمارے گھر میں تازہ ہوا اور دھوپ کا گزر بہت کم ہے لہذا انہیں روست کرنے کے بعد ایئر ٹائٹ جار میں بھی رکھوں تب بھی خراب ہو جاتے ہیں، امید ہے آپ کوئی آسان حل تجویز کریں گی۔



آپ کا تجزیہ اور مشاہدہ بالکل درست ہے۔ خشک میوہ جات کو استعمال کے وقت ہی روست کیا جائے تو بہتر ہے۔ انہیں محفوظ کرنے کا آسان طریقہ یہ ہے کہ انہیں چن کر صاف کریں۔ ایک دانہ بھی خراب ہو تو بقیہ بھی جلد ہی خراب ہو جاتے ہیں، اب صاف مٹل کے کپڑے پر رکھ کر نرمی سے صاف کریں اور ایئر ٹائٹ جار میں رکھ کر فریج میں رکھیں کافی عرصے تک تازہ رہیں گے، خشک خوبانی، انجیر اور کشمش بھی اسی طرح محفوظ کئے جاسکتے ہیں۔

کے حوالے سے بعض کیفیات کے تحت جسم میں پانی کی مطلوبہ مقدار موجود نہیں رہ پاتی ان وجوہات میں ضروری اجزاء، خصوصاً منرلز یا نمکیات کی کمی اور بسا اوقات کوئی انفیکشن بھی ہو سکتا ہے لہذا جلد بالوں اور ناخنوں کی خشکی کی صورت میں اپنے معالج سے مشورہ کرنا بہت مفید ہوتا ہے وجوہات کی درست نشاندہی اس قسم کے مسائل کے درست حل کے لئے ضروری ہے۔ جہاں تک احتیاط کا تعلق ہے تو اس کے لئے اپنے جوتے اور ہینس کی ساخت پر نظر ثانی کر لیجئے ایسا تو نہیں کہ وہ بہت سخت ہوں یا کسی اور وجہ سے پیروں کو نقصان پہنچا رہے ہوں۔ گھر کے کام کاج کے دوران کپڑے اور فرش کی صفائی میں استعمال ہونے والے ڈٹرجنٹ بھی جلد کو نقصان پہنچا سکتے ہیں۔ ایسے کاموں کے مکمل ہوتے ہی فوراً کسی اچھے صابن یا فٹ واش وغیرہ سے پیروں کو اچھی طرح دھو کر خشک کر لیں اور ویسلین یا کوئی کریم لگائیں۔ خصوصاً رات کو سونے سے قبل جس طرح دانت صاف کرنا بہت ضروری ہے اسی طرح پیروں کو دھونا بھی ضروری ہے اس کے بعد نرمی سے خشک کرنے کے بعد پیروں کو جیلی، ویسلین یا کوئی کریم لگائیں اور ہوسکے تو سوتی موز سے پہن کر سوسیں۔ صبح نیم گرم پانی سے پاؤں دھوئیں اور موچر انڈر لگائیں۔

ہم نے اولیو آئل استعمال کرنا شروع کیا ہے۔ کھانے کے ذائقہ میں تھوڑا فرق آیا ہے لیکن صحت کے حوالے سے مفید ہونے کی وجہ سے ذائقہ کی تبدیلی بھلی لگتی ہے۔ میں یہ جاننا چاہتی ہوں کہ اولیو آئل کے بارے میں مختلف لوگ مختلف رائے کا اظہار کرتے ہیں خصوصاً ایکسپٹ اور جن اور پومیس اولیو آئل کا سمجھ میں نہیں آتا مجھے وضاحت سے سمجھادیں کہ ان میں سے کونسا اولیو آئل کس قسم کے کھانوں کے لئے زیادہ موزوں ہے؟



لنتی سعید... ملتان
خواتین خانہ میں صحت کے حوالے سے بڑھتے ہوئے شعور کے بارے میں جان کر بہت خوشی ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ روزمرہ زندگی میں بہتر اشیائے خورد و نوش کے انتخاب کی جانب پیش رفت خوش آئند ہے۔ جہاں تک ایکسپٹ اور جن اولیو آئل کا تعلق ہے اس میں ہلکی آج سے درمیانی آج تک پکائے جانے والے تمام کھانے پکائے جاسکتے ہیں۔ سلاڈ کی ڈیرنگ کیلئے خصوصی طور پر تجویز کیا جاتا ہے۔ پومیس اولیو آئل کی خوشبو اور ذائقہ کسی حد تک ہلکا ہوتا ہے اور اسے ہلکی آج پر تیار کئے جانے والے کھانوں سے لے کر انتہائی تیز آج پر پکنے والے کھانوں یعنی ڈیپ فرائنگ تک میں آسانی کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے۔ ڈیپ فرائنگ اگرچہ ایکسپٹ اور جن اولیو آئل میں بھی کی جاتی ہے لیکن اتنے تیز درجہ حرارت میں اس میں موجود قدرتی غذائیت کا بڑا حصہ ضائع ہونے کا اندیشہ ہے اسی لئے اس میں موجود غذائیت حاصل کرنے کے لئے اسے براہ راست استعمال اور درمیانی آج تک پکنے والے کھانوں میں استعمال کرنا زیادہ مناسب ہے۔

مسکارا یا لپ اسٹک بہت جلدی خراب ہو جاتے ہیں یعنی کہ بظاہر تو استعمال میں ٹھیک ہوتے ہیں لیکن ان میں ایک ناگوار بیک پیدا ہو جاتی ہے انہیں ٹھیک کرنے کا کوئی طریقہ ہو تو پلیز بتادیں؟ آئینہ نہیں... لاہور
آپ کے لئے انتہائی مخلصانہ مشورہ ہے کہ ایسی صورت حال میں ان اشیاء کے



Tip of the month Contest کے نتائج

ونرز ٹپ

اس کو میسٹ میں پہلی پوزیشن امیہ عمران (کراچی) نے حاصل کی۔ گوشت یا مچھلی دھونے کے بعد ٹوتھ پیسٹ لگا کے چند سیکنڈوں کے بعد معمول کے مطابق صابن یا ہینڈ واش سے ہاتھوں کو دھولیا جائے تو ہیک نہیں رہے گی۔ اس ماہ کے کو میسٹ میں ندا سلمان۔ شکار پور اور زبیدہ انجم۔ فیصل آباد نرپ قرار پائیں آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی خوبصورت تحفہ



Helpline : 0800-32532

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

Email Address : dalda.advisory@daldafoods.com

Website : www.daldafoods.com

غزل اس نے چھیڑی

حسن رضوی

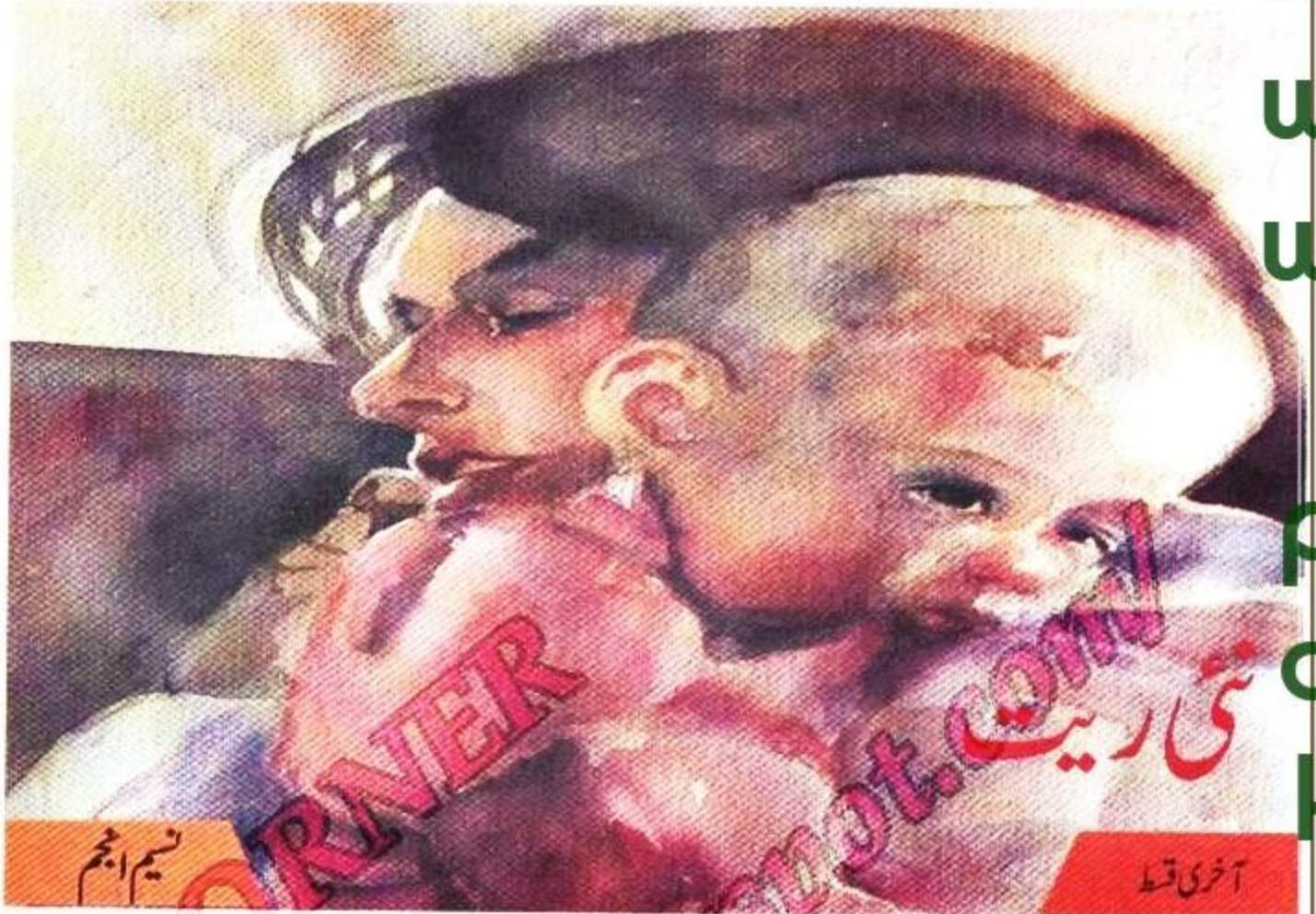
کبھی کتابوں میں پھول رکھنا، کبھی درختوں پہ نام لکھنا
 ہمیں بھی ہے یاد آج تک وہ نظر سے سلام لکھنا
 وہ چاند چہرے وہ ہنسی باتیں سلگتے دن تھے مہکتی راتیں
 وہ چھوٹے چھوٹے کانٹوں پہ محبتوں کے پیام لکھنا
 گلاب چہروں سے دل لگانا، وہ چپکے چپکے نظر ملانا
 وہ آرزوؤں کے خواب بننا، وہ قصہ ناتمام لکھنا
 مرے گھر کی حسین فضاؤں کہیں جوان کا نشان پاؤ
 تو پوچھنا یہ کہاں بے وہ، کہاں ہے ان کا قیام لکھنا
 گئی رتوں میں حسن ہمارا بس ایک ہی تو یہ مشغلہ تھا
 کسی کے چہرے کو صبح کہنا، کسی کی ذلفوں کو شام لکھنا

صابر ظفر

محبت ہو نہیں پائی، محبت ہو بھی سکتی تھی
 یہ دل دیوانہ بن جاتا تو قربت ہو بھی سکتی تھی
 میں تیرے دھیان کی شمعیں اگر رکھتا نہ ساتھ اپنے
 تو اس بارہ درمی میں شام غارت ہو بھی سکتی تھی
 میں ہارا اس لئے تھا، میں نے تجھ پر فیصلہ چھوڑا
 مری منصف مرے دل کی عدالت ہو بھی سکتی تھی
 خیر کرتا ہوا پہنچا محل کے ساتویں در تک
 اچانک جا پہنچتا تو شکایت ہو بھی سکتی تھی
 درتپے میں اجالا اس کے ہونے کا حوالہ تھا
 وگرنہ رات کی تقدیر، ظلم ہو بھی سکتی تھی
 محل سے بھاگنا اور جھونپڑی میں آ کے رک جانا
 اگر مجبور کرتا دل، یہ ہجرت ہو بھی سکتی تھی

انور شعور

دن تمہارا ہے، شب تمہاری ہے
 عمر جتنی ہے، سب تمہاری ہے
 کیوں نہ رشک اپنی زندگی پہ کروں
 پہلے میری تھی، اب تمہاری ہے
 نظم میں تم ہو، نثر میں تم ہو
 بزم شعرو ادب تمہاری ہے
 ہمیں اور وہ تمہیں حاصل
 غم ہمارا، طرب تمہاری ہے
 اپنی سمجھو نہ کوئی دور کی چیز
 ہاتھ آجائے، تب تمہاری ہے
 ہر تمنا چلی گئی دل سے
 ہے اگر تو طلب تمہاری ہے
 تم ملے ہو نہ مل سکو گے ہمیں
 آرزو بے سبب تمہاری ہے
 اپنی دنیا بساؤ، یہ دنیا
 کب ہماری ہے، کب تمہاری ہے
 کیا کرے کوئی چارہ ساز شعور
 کیفیت ہی عجب تمہاری ہے



حکم صادر کیا۔
 ”گرمی بہت ہے اور گھر چھوٹا کل تک کے لئے گھر میں رکھنا مناسب نہیں ہے۔“
 بھابھی تشویش سے بولیں۔

”تجوز معقول ہے، کچھ کرتا ہوں“ احسن بھیا فون کی طرف لپکے۔
 ”لیکن بھابھی اے سی تو آپ کے بیڈروم میں... میں جملہ مکمل نہیں کر سکا، البتہ
 اپنے دل کی بات اپنی بیوی سے کہہ دی، اگر ہم اماں کو ایک رات کے لئے جو آخری
 رات ہوگی، اے سی ہمارے بیڈروم میں ہے۔“

”نہیں، نہیں وہ ایسے ڈری جیسے بھوت پریت سے ڈرایا جاتا ہے۔ بھائی صاحب
 نے جو کچھ کہا ہے، ویسا ہی کرو، ویسے بھی آج کل گھر چھوٹے ہوں یا بڑے گرمی ہو
 یا سردی لوگ وہیں چھوڑ آتے ہیں، وہاں ہر طرح کے انتظامات ہوتے ہیں، یہاں
 کس کس کو بلاتے پھر دو گے۔“

میں نے بے بسی سے بیوی کو دیکھا اور خاموشی اختیار کر لی، لیکن دماغ کے کسی خانے
 میں برف کی کئی سلیں بن گئی ہیں اور اب میں ان سلوں کو اپنے گھر لانا چاہتا ہوں،
 اماں کے پلنگ کا پتانا اور سر ہانہ میری آنکھوں کے سامنے آ گیا ہے اور وہ بڑا سا
 پتیلا بھی جو ہم نے ابا کے لئے خریدا تھا۔

میں اٹھ کر پھر چلنے لگا، طویل مسافت کے بعد میں چار دیواری کے قریب پہنچ گیا
 ہوں اور وہ الوداعی منظر میری نگاہوں کے سامنے آ کر ٹھہر گیا ہے، جب ظہر کے
 وقت نئے فیشن یا دستور کے مطابق سفید گاڑی شامیانے کے سامنے آ کر رکھی تھی،
 میں بے تابی کے ساتھ گاڑی کی طرف لپکا، پھر لمحہ بھر میں سارا منظر سفید براق سا
 ہو گیا اور ہر آنکھ اٹکلبار ہو گئی۔

واپسی پر میں اس ہی کمرے میں چلا گیا ہوں، جہاں اس عظیم ترین ہستی کو میری
 بیوی نے جس بے جا میں رکھا تھا، وہ جوں ہی اپنے کمرے سے اپنے لڑکھڑاتے
 وجود کو باہر لے کر آتیں وہ پیچھے پیچھے بھاگتی۔

”چلیں اماں اپنے کمرے میں“

”کیوں کیا ہم قیدی ہیں؟“

”اماں آپ سمجھا کریں، آپ بیمار ہیں، ہر جگہ جراثیم پھیلنے لگے۔“

”تم سے بڑا بھی کوئی جراثیم ہو سکتا ہے۔“ میں غصے سے کہتا اور اماں کا ہاتھ پکڑ کر
 بالکونی میں لے جاتا، ہم دیر تک ادھر ادھر کی باتیں کرتے، اماں کا دل بہل جاتا اور
 مجھ کو تسکین حاصل ہوتی۔

بھابھی بھی کسی سے کم نہیں تھیں، وہ جس قدر اماں کے ساتھ زیادتی کر سکتی تھیں،
 انہوں نے کی حتیٰ کہ انہوں نے اپنے بچوں تک کو اماں سے دور رکھا اور احسن بھیا کو
 کیا ہو گیا تھا، انہوں نے اماں کے اوپر ہونے والے ہر ظلم میں ان کا ساتھ دیا۔
 بھابھی گھریلو سیاست سے اچھی طرح واقف تھیں، اس لئے جیتے جی انہوں نے
 اماں سے ان کا بیٹا چھین لیا۔

سوچوں کی بارات نہ جانے کس سمت روانہ ہو گئی اور میں چار دیواری کے اندر داخل
 ہو چکا ہوں، وہ پھول میرے ہاتھ سے چھوٹ گئے ہیں، جنہیں میں نے مختلف
 بازاروں میں گھومنے پھرنے کے بعد خریدے تھے، ڈوبتے دل کے ساتھ میں نے
 پھول اٹھائے ہیں، چند قدم چلنے کے بعد میں منزل پر پہنچ چکا ہوں، میں دو زانو
 ہو کر بیٹھ جاتا ہوں، اگر ترقی ساگا کر پھول اٹھا کر رکھتا ہوں اور ہولے سے کہتا ہوں۔

”اماں آپ پر ہونے والے آخری ظلم پر میں بے حد شرمندہ ہوں، پر اماں تصور میرا
 نہیں تھا، قصور وار صرف اور صرف احسن بھیا ہی تھے، جو بھابھی کی ہر بات مانتے
 ہی چلے گئے، اماں میری پیاری اماں مجھے معاف کر دو۔“

آنسوؤں کا ریلو میری آنکھوں سے بہتا ہوا قبر کی مٹی کو تر کر رہا ہے اور میں مارے
 ندامت کے زمین میں گرتا ہی چلا جا رہا ہوں۔

میں خود لگ ہو گیا نہ چاہتے ہوئے بھی مجھے گھر دامادی قبول کرنی پڑی۔ کیا کرتا پچھ
 ایک ماہ کا تھا اور اسی صورت میں اس عورت کو کسی بھی قیمت میں نہیں چھوڑ سکتا تھا جو
 میری ماں کی دشمن تھی۔ دوسرے صدے نے اماں کو بیمار کر دیا، ان دنوں اماں کی
 خدمت کرنے والا کوئی نہیں تھا۔ دانیہ شادی ہو کر پرانے دیس چلی گئی اور احمر
 ملازمت کی وجہ سے زیادہ وقت نہیں دے سکتا تھا، سو میں نے یہ ذمے داری اٹھالی،
 میں اماں کا دل بہلانے کی ہر ممکن کوشش کرتا۔

اماں اکثر کہتیں، فرما میرے آشیانے کے تنکے بکھر کر رہ گئے ہیں، کوئی ہے ایسا جو
 انہیں دوبارہ اکٹھا کر دے، ان کی آواز اندھیرے کنویں سے آتی ہوئی محسوس ہوتی۔
 ”اماں آپ فکر نہ کریں، میں یہ کام بہت جلد کرنے والا ہوں۔“

بچ، اماں کے چہرے پر آس و نراس کی پر چھائیاں رقصاں ہو جاتیں۔ میں تو چاہتا
 ہی یہ تھا کہ اماں خوش رہیں، اسی لئے بعض اوقات وہ باتیں بھی کہہ دیتا جن کا کرنا
 میرے بس میں نہیں تھا۔

ایک دن بالکل اچانک ساری خوشیاں، سارا سکون، ہم سے رخصت ہو گیا، پچھتاوے
 کے سوا کچھ نہیں بچا ہے میرے پاس، دل میں ایک پھانس لگی ہے جو نکلتی ہی نہیں،
 چلتے چلتے میرا پیڑ پتھر سے ٹکرا گیا ہے، اب تھا سننے والا کوئی نہیں؟ میری آنکھیں
 آنسوؤں کے سمندر میں ڈوب گئیں اور راستہ کھرا لود ہو گیا۔ پرانے زخم کچھ کم تھے جو
 ایک نیا زخم اور لگ گیا، وہ بھی کاری، دنیا میں کیوں ناکتمی ہی بڑی تہدیلیاں رونما
 ہو جاتیں، پر کرنا وہ ہی چاہئے جو اپنے اور اپنے پیارے کے حق میں بہتر ہو۔

میں پاس پڑے ایک بڑے سے پتھر پر بیٹھ جاتا ہوں، بیٹھتے ہی گزرا ہوا زمانہ دوڑا
 دوڑا میرے پاس چلا آیا ہے اور ماضی کی بہت سی پر چھائیاں میرے سامنے قفس
 کرنے لگی ہیں، ایک وہ وقت بھی تھا جب گھروں میں بڑے سے پتیلے میں مختلف
 قسم کے پتے ڈال کر چولہے پر چڑھا دیا جاتا تھا، کافور اور اگر ترقی کی خوشبو گھر سے
 نکل کر راہ گیر اور پڑوسیوں کو اطلاع کر دیا کرتی تھی کہ ضرور کوئی افسوسناک واقعہ رونما
 ہوا ہے لیکن اب تو سب کچھ بدل گیا ہے اور ایک نئی ریت نے جنم لیا ہے، اب نہ تختہ
 آتا ہے اور نہ کوئی مخصوص شخص، میرے اطراف میں اچانک بھیا کی آواز گونجتی ہے،
 تمام انتظامات تو رات میں نہیں ہو سکتے لہذا صبح ہی کا پروگرام رکھا جائے اور ہاں
 ابھی کسی کو اطلاع نہ کرنا خواہ مخواہ لوگ رات ہی میں پہنچ جائیں گے، احسن بھیا نے

اماں آپ فکر نہ کریں، فرما کوئی گھر ڈھونڈ لے گا، کرایہ اور ڈپازٹ کی رقم میں ادا
 کر دوں گا۔“

اماں نے ہاتھ کے اشارے سے بھیا کو خاموش کر دیا اور دو چار روز بعد ہی اماں کے
 کہنے کے مطابق اماں کا زیور بیچ کر ایک چھوٹا سا گھر لے لیا۔ جب ہم اپنے نئے گھر
 میں منتقل ہو گئے تب میں اماں سے ذرا رसान سے بولا۔

”اماں بڑے ارمانوں سے آپ نے بھیا کی شادی کی تھی، بدلے میں آپ کو کیا
 ملا؟“

جواب میں اماں کی آنکھیں گہرے سیاہ بادلوں کی طرح برستے لگیں، ہم بہن بھائی
 اماں کو گلے لگا کر خوب پھوٹ پھوٹ کر روئے۔

سوچ کی گمری سے میں ٹوٹنے دل کے ساتھ اس وقت لوٹا، جب میں میدان عبور
 کر چکا تھا اور تارکول کی سیاہ چمک دار سڑک میرے قدموں تلے تھی، منزل بے حد
 فریب اور دل رضموں سے چور چور، اپنے دکھوں کا شریک کسے بناؤں؟ کاش میں
 اماں کے سینے سے لگ کر جی بھر کر رو سکتا؟

میں ان دنوں بار بار سوچ رہا ہوں، آخر میں نے اماں کی ضد کے آگے ہتھیار کیوں
 پھینک دیئے تھے اور سر پر سہرا سجایا، یہ جانتے ہوئے بھی سہرے کے پھول کھلتے ہی
 گھر کے ساتھ قبرستان میں بھی ایک قبر کا اضافہ بہت جلد ہو جائے گا۔ چند ہی دن
 بعد ہمارے گھر بھی احسن بھیا والی کہانی ہرانی گئی، چونکہ وہ ہی رشتہ دو بارہ دوسری
 شکل میں وجود میں آ گیا تھا، ان دنوں اذیت تو اماں کو پہنچانی جا رہی تھی لیکن شکایت
 میری بیوی کو تھی۔

فرما اماں کی گندگی کو میں برداشت نہیں کر سکتی ہوں، ہر دم کھانا سنا، کھنکارنا اور ساتھ
 ہی اگالداں بھی پاس ہی رکھ لیا ہے۔ پھر ہر دم آوازیں لگانا، یہ دے دو، وہ رکھ دو،
 میں کوئی آیا ماسی نہیں ہوں۔

میں اسے سمجھانے کی ہر بار کوشش کرتا، ساتھ میں یہ بھی کہتا کہ دیکھو اماں کا بڑھاپا
 ہے اور بڑھاپے کسی بیماری سے کم نہیں، وہ بے چاری کس طرح اپنا لڑتا وجود
 سنبھالتی اور اپنے تمام کام زیادہ تر خود ہی کرتی ہیں، پھر بھی تمہیں شکایت ہے۔ لیکن
 اس پر کوئی اثر نہیں ہوتا اور میں پیر پختا ہوا باہر نکل جاتا۔

اب بار ہمارے گھر کچھ نیا ہوا، وہ اس طرح کہ اماں در بدر ہونے سے بچ گئیں اور

بزرگوں کا ہاتھ تھامنے

ان کی دعاؤں کے نذرانے
عاقبت سنوار دیں گے

صبا عمران

بزرگ گھر کی رونق اور باعثِ رحمت ہوتے ہیں۔ ہمارا مذہب بھی ہمیں یہی سکھاتا ہے کہ بزرگوں کی عزت اور خدمت کریں ہم یہ بھول گئے ہیں کہ وہ لوگ خوش قسمت ہوتے ہیں جو اپنے والدین اور بزرگوں کی خدمت کر کے اپنی آخرت اور دنیا سنوار لیتے ہیں۔ بد قسمتی سے ہم روز بروز مغربی طرز زندگی کو اپناتے جا رہے ہیں جہاں خاندان اور اخلاقیات دونوں سترلی کا شکار ہیں۔ دور مت جائے چند عشرے قبل فارغ اوقات میں بچے کیبل، انٹرنیٹ، ویڈیو گیمز وغیرہ سے دل بہلانے کے بجائے دادا، دادی، نانا، نانی کے پاس جمع ہو جاتے تھے اور ان سے قصے کہانیاں سنا کرتے تھے جن کا اختتام ہمیشہ کسی اخلاقی قدر سے وابستہ ہوتا۔ الف لیلیٰ، راجارانی، نازن، عمر و عیار، حاتم طائی وغیرہ کی کہانیاں بچوں کو اخلاقی اقدار بھی سکھاتی تھیں اور نیکی کی ترغیب بھی دیتی تھیں۔ اسوہ رسول، انبیاء اور صحابہ کی روشن مثالیں دیگر بزرگ بچوں کو نیکی، دین اور اخلاقیات سکھاتے تھے۔ بزرگ بچوں کو نماز، کلمے اور سورتیں بھی یاد کرواتے تھے لیکن آج یہ سب کچھ ایک خواب بن چکا ہے۔ بزرگ والدین کی حکیمانہ باتیں، دادی نانی کی لوریاں سب پس پردہ چلی گئی ہیں۔ ٹی وی، کیبل، کمپیوٹر نے ہماری معاشرتی اور سماجی زندگی کے حسن کو گھٹا دیا ہے۔ اب بیشتر بزرگ تنہائی کا شکار ہیں۔ ان کی اولاد کو تو مصروفیات اور غم روزگار نے ان سے دور کر ہی دیا ہے، اولاد کی اولاد بھی والدین کی روش پر چلتے ہوئے بزرگوں کے پاس بیٹھنا، انہیں وقت دینا یہاں تک کہ ان کی عزت اور احترام کرنا بھی غیر ضروری خیال کرتی ہے۔

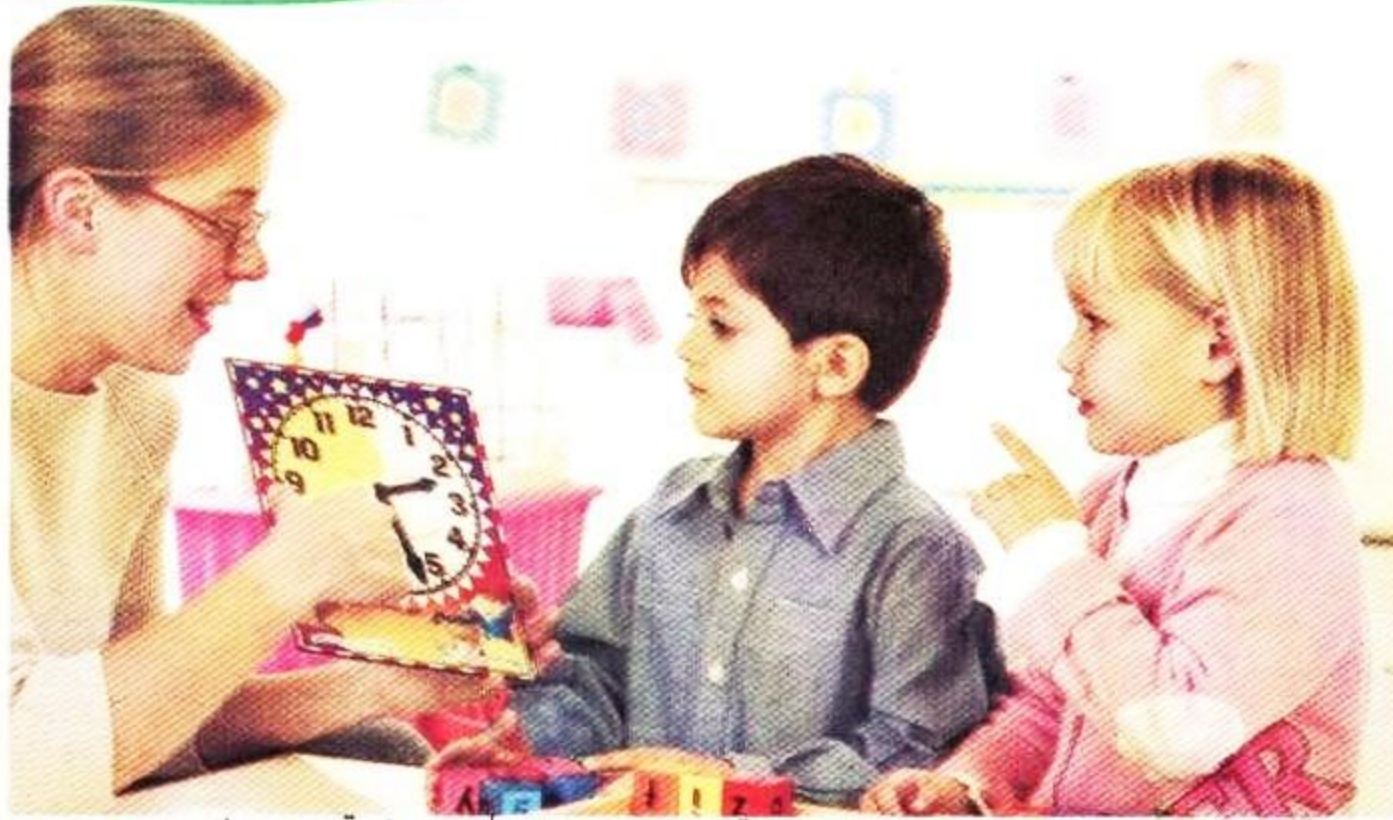
معمولات زندگی سے عملی طور پر معطل ہو جانے کا احساس، نفسیاتی اور ذہنی امراض میں مبتلا کر دیتا ہے۔ انسان میں عمر ڈھلنے کے ساتھ ساتھ بہت سی جسمانی تبدیلیاں بھی رونما ہوتی ہیں وہ جسمانی طور پر بھی کمزور ہوتے چلے جاتے ہیں۔ ساتھ ساتھ نفسیاتی طور پر بھی و باؤ کا شکار ہوتے ہیں اور خود کو مریض اور تنہا محسوس کرنے لگتے ہیں اور پھر اگر اولاد کے پاس انہیں دینے کے لئے وقت، عزت، احترام نہ ہو تو اولاد کا منفی رویہ ان کی پریشانی بڑھا دیتا ہے۔ لہذا فکر یہ تو یہ ہے

کہ اولاد باؤ سز جو پہلے مغرب کا خاصا تھے۔ اب ہمارے ملک میں ان کی تعداد بڑھنے لگی ہے۔ ناخلف اولادیں اپنے والدین کو اولاد باؤ سز یا ایڈھی ہوم چھوڑ آتی ہیں اور ان کی خبر گیری تو دور کی بات کبھی وہ یہ جاننے کی کوشش بھی نہیں کرتے کہ ان کے والدین کس حال میں ہیں؟

والدین تو گھر کا سکون اور رونق ہوتے ہیں۔ باپ کی ناراضگی کو خدا کی ناراضگی اور ماں کے قدموں تلے جنت رکھنے والے رب نے ایسے ہی تو انہیں درج نہیں دے دیا۔ یہ تو وہ ہستیاں ہیں جو ابھی اپنی نیندیں حرام کر کے والد کو مٹھی نیند دینے کا انتظام کرتی ہیں، اپنی خواہشوں اور ضروریات کو پس پشت ڈال کر اولاد کی خواہش پوری کرتی ہیں۔ والدین تو وہ ہستیاں ہیں جن کے آواز دینے پر نماز توڑ دینے یا مختصر کر دینے تک کا حکم ہے۔ ماں باپ کی نافرمانی گناہ کبیرہ میں سے ہے۔

اکیلے ماں باپ دس بچوں کو پالتے ہیں مگر بڑھاپے میں ان کی دو روٹیاں اولاد پے بھاری پڑ جاتی ہیں۔ ماں باپ سے زبان درازی کو خوبی سمجھنے والی یہ نئی نسل مکافات عمل سے بے خبر ہے۔ حقیقت تو یہ ہے کہ والدین اور بزرگ ہی ہمارا سرمایہ اور ان کی خدمت و اطاعت دنیا و آخرت میں کامیابی کی کنجی ہے۔ ہمیں کیا معلوم ہماری

اپنی زندگی کتنی ہے؟ اور کانٹے بوکر پھول تو مل نہیں سکتے سو اگر آپ کے سروں پر ماں باپ، دادا، دادی یا نانا، نانی جیسے رشتوں کا سایہ ہے تو ان کی قدر کریں۔ ان کی قدر و قیمت ان سے پوچھیں جو ان شفقتوں سے محروم ہیں۔ اپنے بزرگوں کا جس قدر ہو سکے خیال رکھیں۔ ان کی خدمت کریں، انہیں وقت دیں آپ کتنے ہی مصروف کیوں نہ ہوں والدین کے لئے وقت نکالنا آپ کی اخلاقی ذمہ داری ہی نہیں فرض بھی ہے۔ اپنے بزرگوں سے ہمیشہ شائستگی اور نرمی سے بات کریں۔ ان کی ضروریات پورا کرنا آپ کا فرض ہے جس طرح انہوں نے آپ کے بچپن میں آپ کی ضروریات کا خیال رکھا آپ کا فرض بنتا ہے کہ آپ انہیں بوجھ نہ سمجھیں۔ ان سے گفتگو کریں تاکہ وہ تنہائی محسوس نہ کریں۔ عمر کا کوئی دور ایسا نہیں ہوتا جب انسان کو والدین اور بزرگوں کی دعاؤں کی ضرورت نہ ہو۔ اولاد کیوں یہ بھول جاتی ہے کہ اللہ تعالیٰ نے اسے بھی اولاد عطا کر رکھی ہے اور وہ بھی ایسی ہی آزمائش کے لئے ہے۔ آج اگر آپ اپنی اولاد کے سامنے اپنے والدین اور بزرگوں سے اچھا برتاؤ کریں گے تو کل آپ کی اولاد بھی آپ ساتھ اچھا برتاؤ کرے گی۔ ستاہل سے کام نہ لیں جو وقت ہاتھ میں ہے اسے تھام لیں اور اپنی کوتاہیوں کا ازالہ کر لیں۔



ایکٹو پیٹریکس

بچوں کو مستعد رکھتی ہیں

ان کی مدد سے بچوں کی تخلیقی
صلاحیتوں کو ابھاریے

زیادہ ان کتب میں دلچسپی لینے گئے۔ تعلیم کا مقصد علم کا دائرہ کار وسیع کرنا ہی ہوتا ہے اور اس طرح ہمارے بچوں کی ذہنی اور جسمانی نشوونما قدرے بہتر انداز میں ہو رہی ہے۔ یہ کتب Fun & Learn کے نقطہ نظر اور غیر نصابی بلکہ بہت حد تک عمومی تخلیقی سرگرمیوں کو فروغ دے رہی ہیں۔ ان باتصویری کتابوں میں جہاں رنگوں کی برکھاتری ہوتی ہے وہیں کرافٹس کی مدد سے تخلیقی و علمی صلاحیتوں کو اجاگر ہونے میں مدد ملتی ہے۔ انہی پرکشش کتابوں کی بدولت بچے کی ذہنی استعداد میں اضافہ ہو سکتا ہے۔

آج کل بچوں کو درسی کتب کے ساتھ ساتھ Activity Books بھی دی جاتی ہیں اور ڈرائنگ کی کتابیں اس کے علاوہ ہوتی ہیں۔ یہ مواد تخلیقی اور تربیتی کاوشوں کو پرکھنے اور شخصیت کو منظم اور متحرک یا مستعد رکھنے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ نئی زبان یا زبان غیر سمجھنے کے لئے، سائنس یا اردو کی اصطلاحات کو سمجھنے کے لئے یہ کتابیں اپنی حیثیت میں بہترین پیمانہ ہوتی ہیں۔

ایکٹو پیٹریکس اور مزاج کا ٹھہراؤ:

سوچنے سمجھنے کی صلاحیتوں کو پروان چڑھانے اور تھکے ماندے ذہن کو تازہ دم کرتے ہوئے آپ بچے کو ان کتابوں میں محو کر سکتے ہیں۔ خاص کر ایسے بچے جو بہت غصیلے ہوں انہیں آرٹ، ڈرائنگ اور دیگر فنون لطیفہ جیسی سرگرمیوں میں مصروف رکھ کر ان کے مزاج میں ٹھہراؤ اور نظم و ضبط لایا جاسکتا ہے۔ بچے کو مستعد رکھ کر اس کی پریشانیوں کو کم کی جاسکتی ہیں۔

آج آپ اپنے بچوں کی Activity Books نکال کر دیکھئے۔ ان میں رنگوں، نئے الفاظ، مختلف جانوروں اور اشیاء کی اشکال، مختلف خطوط کی لکیریں، نشانات، علامتیں اور مختلف پیشوں کی ابتدائی معلومات اور سلیبس کے مطابق یا ہٹ کر فراہم کی جانے والی معلومات دلکش اور تخلیقی انفرادیت کے ساتھ دی گئی ہے۔ آج سے 25 برس پہلے یہ طریقہ تدریس اس جدید شکل میں نظر نہیں آتا تھا پھر ایک دور آیا جب سیاہ اور سفید سادہ سے کاغذ پر یہی تخلیقی سرگرمیاں پیش کی جانے لگیں مگر اب پرنٹرز نے چمکدار آرٹ پیپر پر اسی مواد کو زیادہ بہتر بنا کر باتصویری شائع کیا تو ہمارے بچے درسی کتب سے

انسان اور جانوروں میں فرق بنیادی طور پر دماغ ہی کا ہوتا ہے۔ اکثر حیوانوں میں یکسانیت ہونے کے باوجود انسان جانوروں سے ممتاز اور اشرف المخلوقات ہوتا ہے۔ اس میں سوچنے اور سمجھنے کی صلاحیت ہوتی ہے اور سائنسدان یہ بات ثابت کرتے ہیں کہ ایک کم عمر بچہ بھی سوچنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

اپنی پیدائش سے سات اور آٹھ برس کی عمر تک یہ تخلیقی صلاحیتیں بہت تیزی سے پروان چڑھتی ہیں۔ ہر بچہ بہت حد تک تخلیقی دماغ کا حامل ہوتا ہے مگر شرط یہ ہے کہ اس کی درست سمت میں رہنمائی کی جائے۔ عام طور پر والدین شخصیت کے اس پہلو پر کم توجہ دیتے ہیں۔ جب کوئی بچہ اپنے طور پر کوئی کام کرتا ہے یا تخلیقی طور پر سرگرم ہوتا ہے تو اس کی حوصلہ افزائی نہیں کی جاتی۔ یہ روک ٹوک اور تنقید بچے کی شخصیت کو متحرک، فعال اور سرگرم نہیں رہنے دیتی۔ اکثر بڑے یہ کہتے سنے جاتے ہیں کہ وہ بچپن میں کچھ اور بنا چاہتے تھے مگر والدین کی خواہش پر کچھ اور نظریے سے پڑھنے لگے اور یوں ان کا کیریئر یعنی مستقبل نئی شکل میں ڈھل گیا۔ کچھ بچے بڑے ہو کر یہ بھی کہتے سنے گئے کہ والدین انہیں ڈاکٹر یا انجینئر بنانا چاہتے تھے مگر وہ گلوکار، مینسٹر یا آرٹسٹ بن گئے چنانچہ ابتدائی عمر میں ہر بچے پر توجہ دینے کے باوجود بچے کی چھٹی ہوئی صلاحیتیں نئے انداز سے ظاہر ہو سکتی ہیں۔

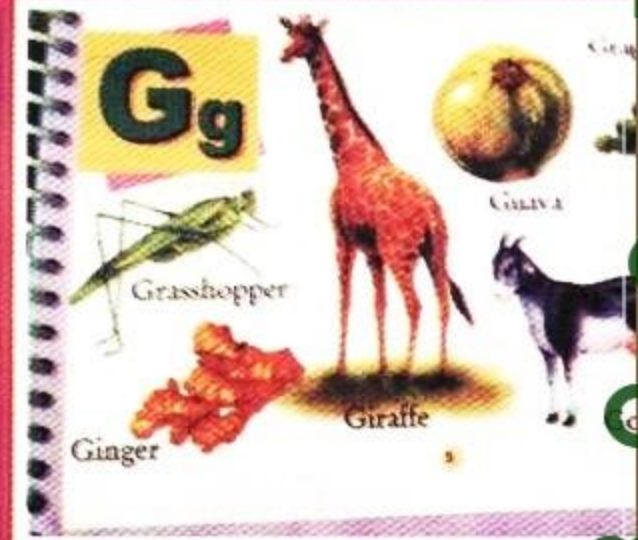
کیریئر کا ونسلنگ میں والدین کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ اپنے بچے کو مختلف کاموں سے روکنے کے بجائے انہیں اپنے خیالات کا اظہار کرنے کی مکمل آزادی دی جائے وگرنہ اس کا بچے کی تخلیقی صلاحیتوں پر نہایت منفی اثر پڑ سکتا ہے۔ ممکن ہے کہ والدین بچے کی صلاحیتوں کو جانچنے میں ناکام رہیں جو سوزک، آرٹ یا کھیل کی شکل میں ہو سکتی ہیں۔

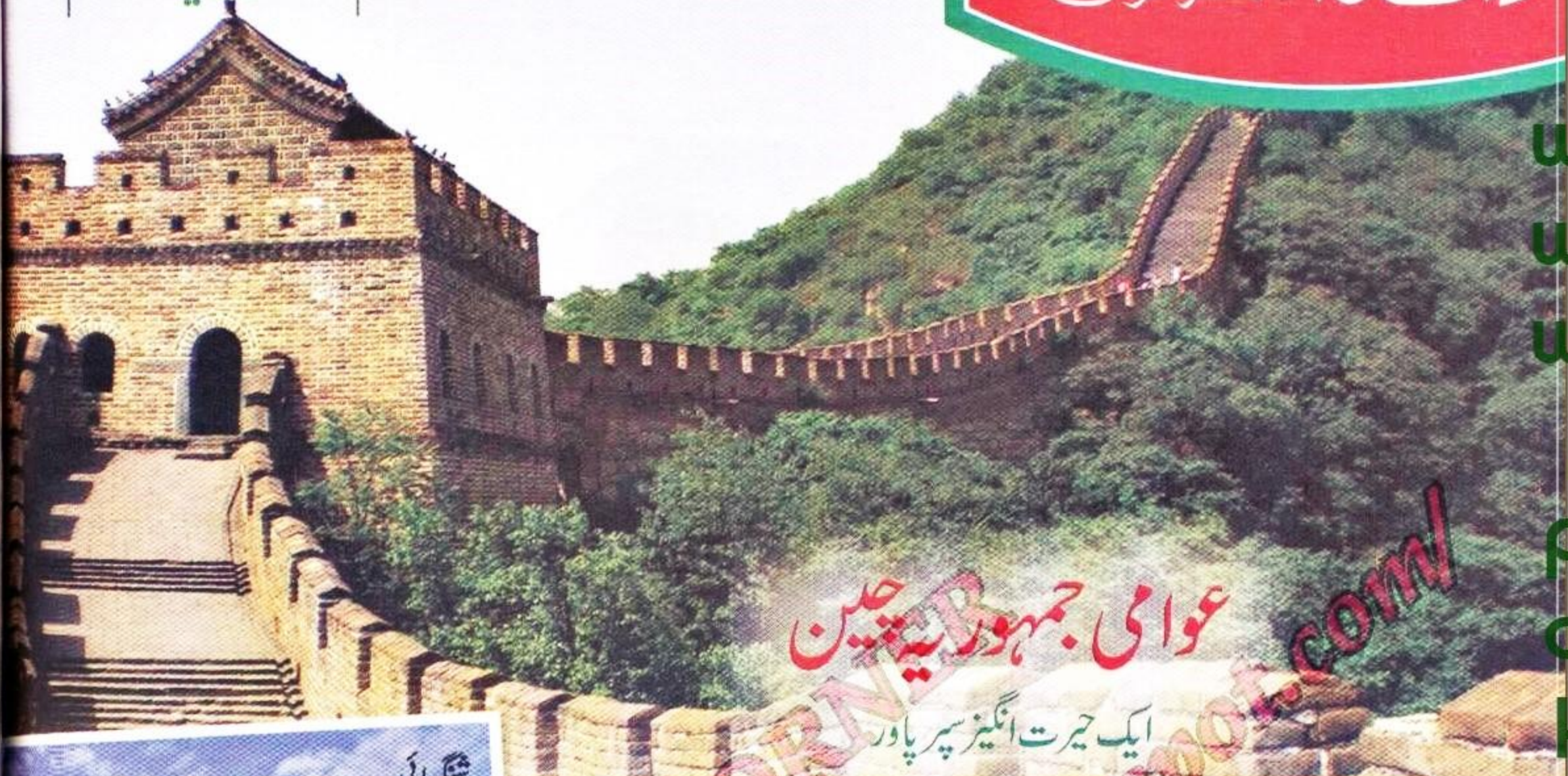
آڈیو ویڈیو سمجھنے اور جانچنے کے نئے مرحلے:

ایک چار سال کے بچے کو فونک بکس یعنی آوازوں کی ریکارڈنگ کی مدد سے الفاظ کے تلفظ اور سچے Spellings یاد کروائے جاسکتے ہیں اور یہ طریقہ بہت کامیاب رہتا ہے۔ ان آوازی کتابوں کے ساتھ بچوں کو تعلیمی اور تدریسی امور کے ساتھ ساتھ حفظان صحت، ورزش، اچھی غذا، آداب معاشرت اور پالتو جانوروں سے محبت کرنا بھی سکھایا جاسکتا ہے۔

یاد رکھنے کی بات:

بچے فطری طور پر اچھے، برے یا بد تمیز نہیں ہوتے۔ ہر بچے کو ایسا ماحول دیا جانا چاہئے جہاں وہ اپنی بہتر پرورش کر سکے۔ اس رجحان کو ایک بھر پور عزم کے ساتھ مضبوطی دی جاسکتی ہے کہ اچھی تعلیم کا مقصد لوگوں کو منتشر کرنے کی بجائے یکجا کرنا ہے۔

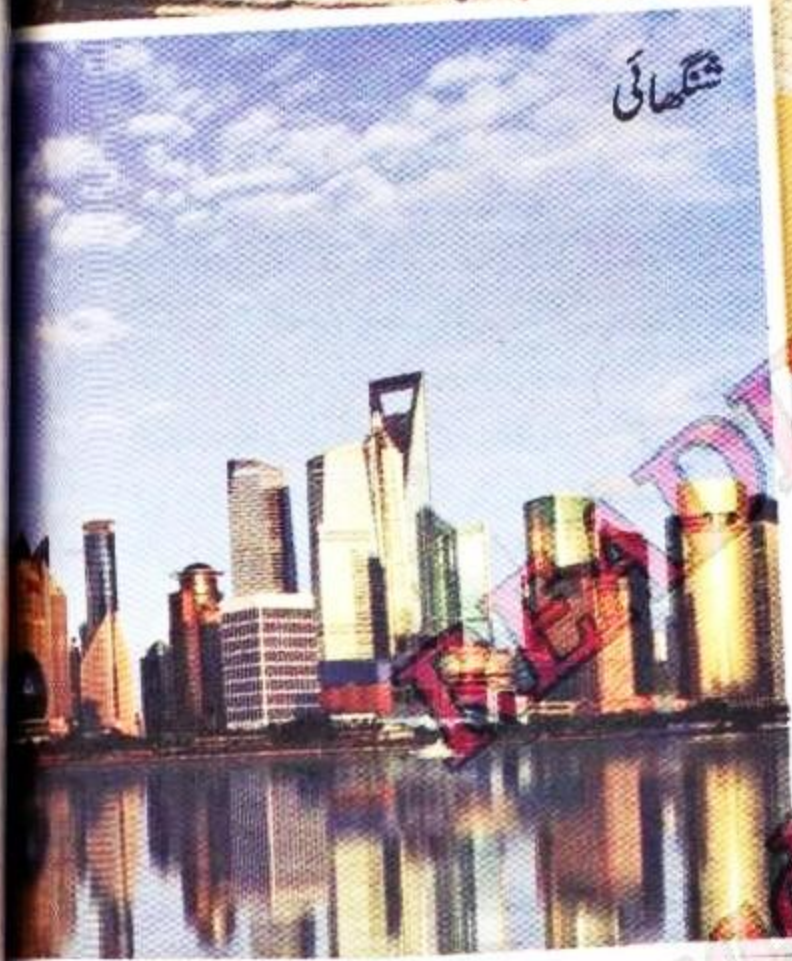




عوامی جمہوریہ چین

ایک حیرت انگیز سپر پاور

چین ہمارا دوست ملک ہے۔ پاک چین دوستی زندہ باد اب ایک نعرہ ہی نہیں حقیقت بن چکی ہے۔ تاریخ کا رخ موڑ دینے والی یہ سپر پاور اپنے لیڈر ماؤ زے تنگ کی سربراہی میں ایک ایسی قوت بن کر ابھری جس نے دنیا کو حیران اور ششدر کر دیا اب دنیا کی کسی مملکت میں چلے جائے آپ کو چاہتا ہر انڈیا مارکیٹ پر راج کرنا نظر آئے گا۔



شنگھائی



چلڈرن پالیس

بڑھ چڑھ کر حجب لیا تھا اور جانوں کی قربانیاں دی تھیں۔
جب آپ 160 کلومیٹر بلندی پر جا کر دھرتی کے قدرتی مناظر کا نظارہ کرتے ہیں
تو اس علاقے کا جمالیاتی اور روانوی زاویوں کا حسن نگاہیں خیرہ کر دیتا ہے۔

شنگھائی Shanghai

اپنے حسن میں بے مثال یہ شہر خوبصورت سبزہ زار، جدید صنعت و حرفت کے مراکز، کاروباری مصروفیات، نقلی مراکز، ریسٹوران اور بین الاقوامی ہوائی اڈے کی وجہ سے دنیا سے منسلک ہے۔ اربن پلاننگ پیپلز اسکولز ایک جدید طرز کی عمارت ہے جہاں ہزار برس پرانے شنگھائی سے لے کر 2020 تک کی منصوبہ بندی دیکھی جاسکتی ہے۔

چلڈرن پالیس Children's Palace

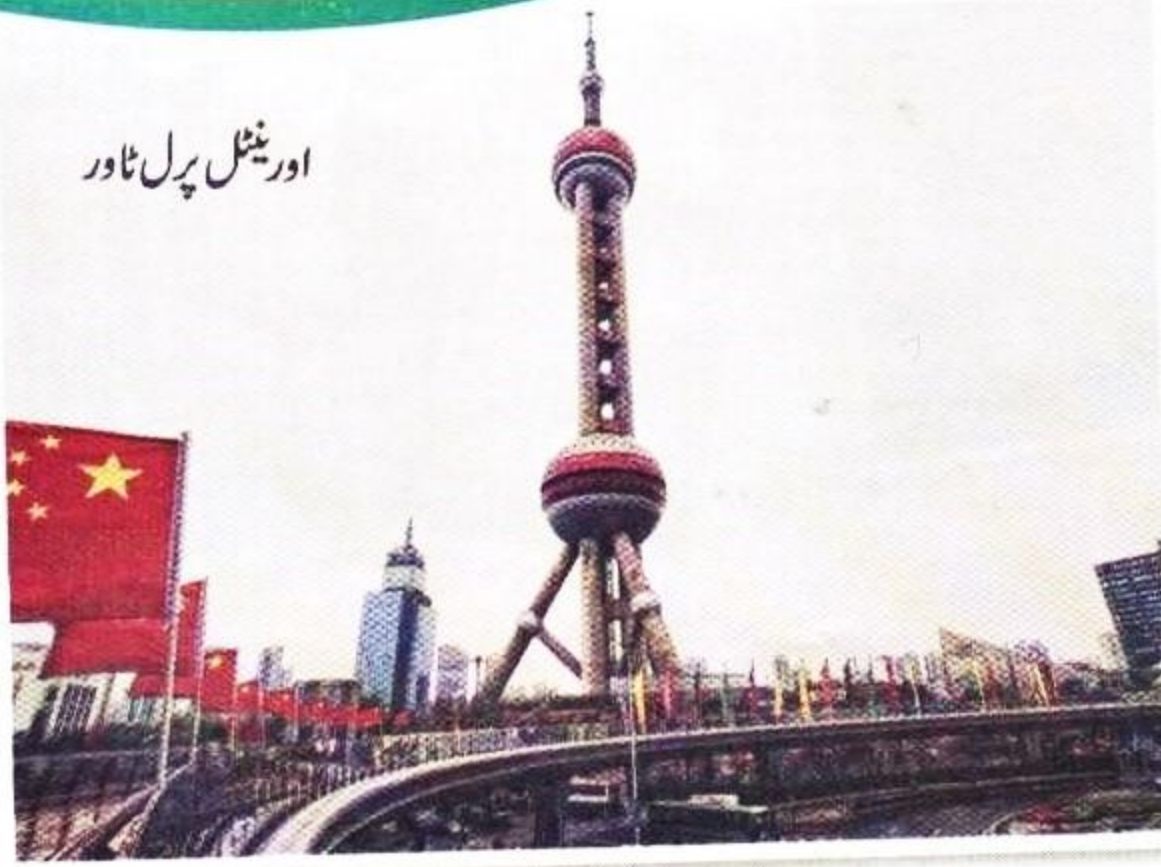
یہاں بچوں کو فنون لطیفہ کی تربیت دی جاتی ہے۔ 1955ء میں چین کی پہلی خاتون اول نے چلڈرن ویلفیئر انشٹیٹیوٹ کے چلڈرن پالیس کی بنیاد رکھی۔ جو شروع میں بے بی کیئر سینٹر کی مانند تھا اور یہاں ملازمت پیش ماؤں کے بچے ان کے اوقات میں قیام کرتے اور مختلف فنون سیکھتے تھے۔ آج بھی یہ مرکز کم و بیش انہی اغراض و مقاصد کے ساتھ کام کر رہا ہے۔ 16-6 برس کی عمر کے بچے ہفتے میں ایک بار اپنے فارغ وقت میں یہاں آتے ہیں۔ یہاں سوشل میڈیا، صحافت، موسیقی، رقص، آرٹس اینڈ کرافٹس، مصوری، عکاسی اور مجسمہ سازی کے فنون سکھائے جاتے ہیں۔

آج عوامی جمہوریہ چین دنیا کی دوسری اور اہم سپر پاور سلطنت ہے جسے کثیر آبادی ریاستوں کا گڑھ کہا جائے تو غلط نہ ہوگا۔ 9.6 ملین اسکوائر کلومیٹر کے رقبے پر مشتمل یہ مشرقی ایشیائی ریاست دنیا کی دوسری بڑی سپر پاور ہے۔ یہاں کمیونسٹ پارٹی آف چائنا کی حکومت ہے۔ ویسے تو 22 صوبوں پر مشتمل اس وسیع و عریض سلطنت میں دیکھنے کو بہت کچھ ہے ان دو صفحات میں اگر سب کا تذکرہ کرنا تو ممکن نہیں ہم پیچیدہ پیچیدہ جگہوں کا حوالہ دے رہے ہیں...

دیوار چین China Wall

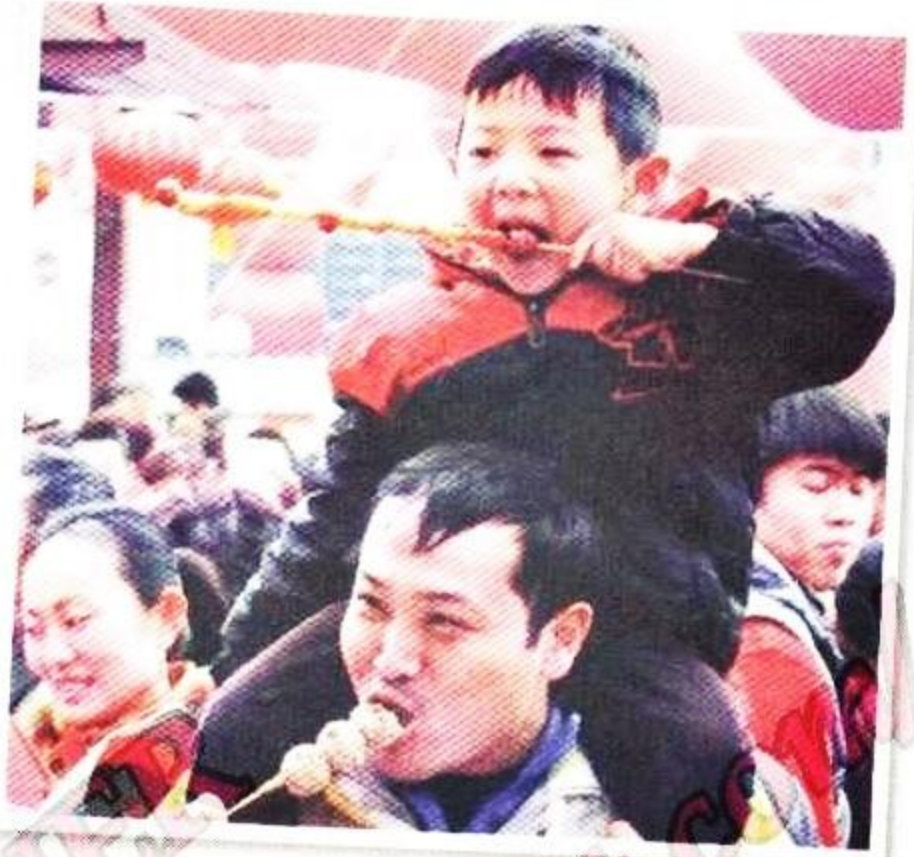
یہ 7 ویں صدی عیسویں سے قائم ہونے والی دیوار ہے جسے 2007ء میں دنیا کے سات جگہوں کی فہرست میں شامل کیا گیا۔ اس وقت اس گلوبل وونگ پر حیرت کا اظہار بھی کیا گیا تھا کیونکہ دیوار چین کوئی نئی تعمیراتی عمارت یا جگہ نہیں لیکن دنیائے تعمیرات میں اس کے بعد ایسی کوئی انوکھی عمارت وجود میں نہیں آسکی۔ یہ 8,850 کلومیٹر طویل دیوار Wei Qi, Loei, Zhao, Zhongshan ریاستوں کے ارد گرد حفاظتی تعمیرات لکڑی کے خوشنما پشتوں کی مدد سے بھی آراستہ کر دی گئی ہے۔ یہ بات دلچسپی سے خالی نہیں کہ چاند سے نظر آنے والا کرہ ارض کا واحد مقام دیوار چین ہے۔ اس دیوار کو دیکھنے کے لئے دور دور سے سیاح آتے ہیں۔ روایت ہے کہ اہل چین نے منگولوں سے تحفظ کے لئے یہ دیوار تعمیر کی تھی۔ شاہراہ ریشم کی طرح دیوار چین کی تعمیر میں بھی ہزاروں نہیں لاکھوں کارکنوں نے اپنی جان کا نذرانہ پیش کیا تھا۔ شاہراہ ریشم پشاور اور گلگت سے ہوتی ہوئی چین کے شہر بیجنگ تک جانتی تھی پاکستانیوں نے بھی اس شاہراہ کی تعمیر میں

اورینٹل پربل ٹاور



The Oriental Pearl Tower اورینٹل پربل ٹاور

لوتاگ کے علاقے میں واقع پربل ٹاور 468 میٹر بلند ہے جو ایشیا میں بلند ترین ٹاورز میں تیسرے نمبر پر شمار کیا جاتا ہے۔ یہ مثلث نما ستونوں پر کھڑا ہے۔ جس کے وسطی حصے میں تین دائرے ہیں۔ خوبصورت جھلملاتے قلعے اور روشنیاں شام گئے سے رات تک دلکش تاثر دیتے ہیں۔ یہاں کے عجائب گھر میں شنگھائی کی جدوجہد آزادی کے مختلف ادوار کی منظر کشی کی گئی ہے۔



سوئیٹ بال فیسٹیول، منہ میٹھا کرنا ہے تو چین کو چلیں

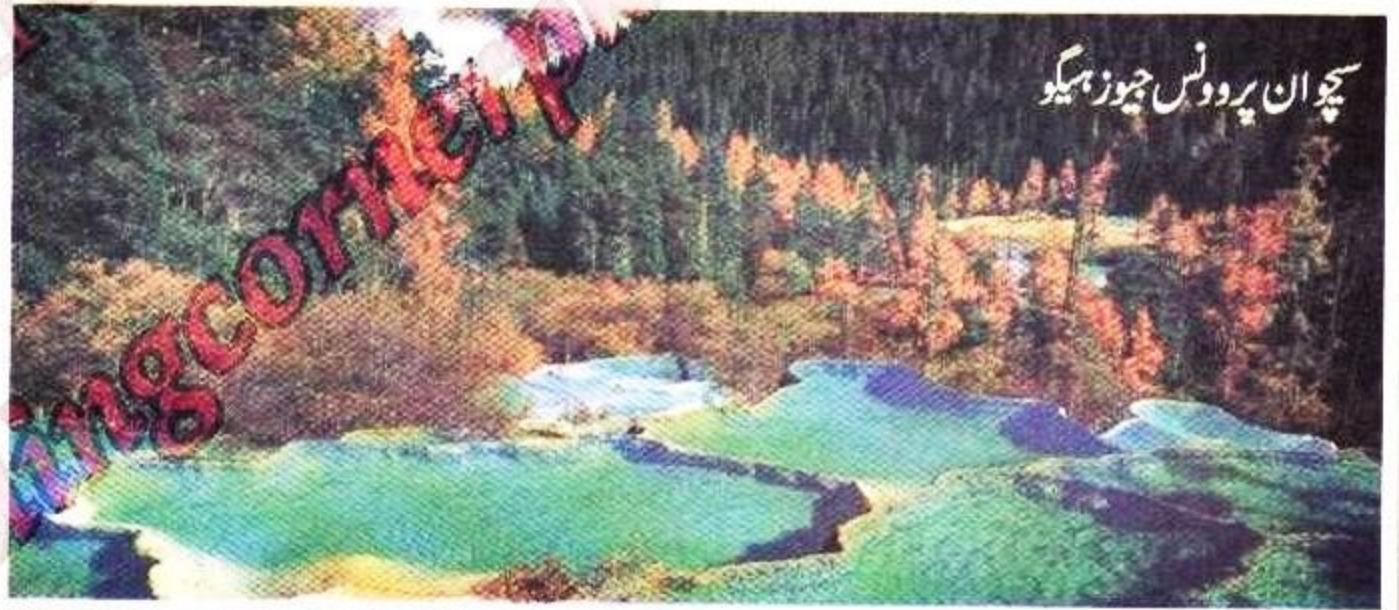
اگر آپ اپنا منہ میٹھا کرنے کے ساتھ ساتھ رنگارنگ میلے کا لطف اٹھانا چاہتے ہیں تو چین کا سفر کریں جہاں روایتی سوئیٹ بال فیسٹیول ہزاروں لوگوں کو اپنی چائے کھینچ رہا ہے۔ چین کے شہر ڈونگ صوبے میں سوئیٹ بال فیسٹیول کا آغاز ڈھول کی تھاپ اور روایتی ڈانس سے ہوتا ہے۔ فضا میں سرخ غبارے چھوڑے جاتے ہیں۔ میلے میں دنیا بھر سے آنے والے سیاحوں سمیت مقامی افراد بھی شرکت کرتے ہیں اور شیرے میں ڈوبی مزے دار مشائیوں سے خوب انصاف کرتے ہیں۔



کارن ڈیولپٹ سوپ

چینی ذائقے

چائیز کھانے نہ صرف چین بلکہ پاکستان، ہندوستان، تائیوان، کوریا، ہانگ کانگ اور دیگر علاقوں میں بے حد پسند کئے جاتے ہیں حتیٰ کہ برطانیہ اور امریکہ میں بھی چائیز ریستوران قائم ہو چکے ہیں۔ اہل چین 4 بنیادی اسٹائل کے کھانے پسند کرتے ہیں مثلاً بیجنگ اسٹائل، شنگھائی سی شان اور کیو نیو نیو شامل ہیں۔ قدیم چین ہی کیا آج بھی یہاں کھانا پکانے اور اسے ذائقہ دار بنانے میں دلچسپی لی جاتی ہے۔ یہ لوگ کھانوں کو صحت کے ساتھ منسلک کرتے ہیں اسی لئے ان کے ہاں تازہ ہیزیاں اور گوشت کی کمی کو دور کرنے کے لئے سویا پروٹین استعمال کی جاتی ہے۔



سچوان پروونس جیوزہیکو

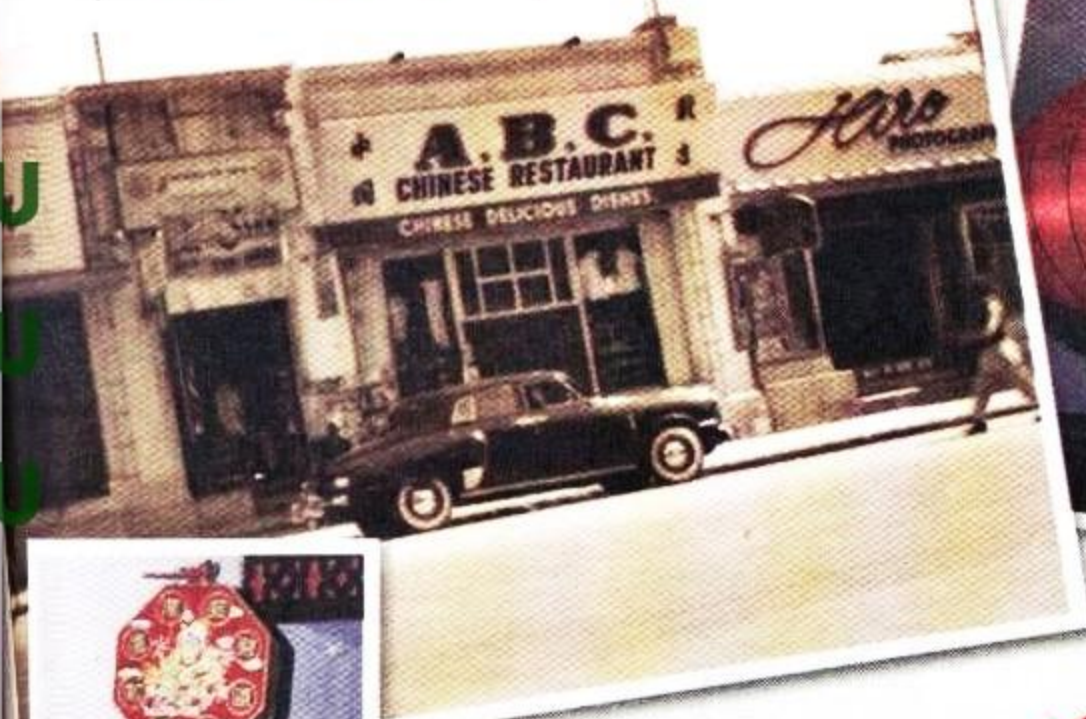
Sichuan Province Jiuzhaigou سچوان پروونس جیوزہیکو

اب تک آپ نے نسری رائٹرز میں شہنشاہوں کی فلسفاتی اور رومانوی داستانوں کو پڑھا ہوگا۔ اب اگر آپ کو چین جانے کا موقع ملے تو یہاں اس جگہ فیری لینڈ جیسا اسپاٹ آپ کو ایک بار پھر کتابی دنیا میں لے جائے گا۔ جھرنے، ہریالی، آبشار یہ سب کچھ سرت اور سکون کے احساس سے لبریز آپ کو خوش آمدید کہیں گے۔

• کیا آپ جانتے ہیں کہ چین میں گرین ٹی اور سادہ قبوہ بڑے شوق سے پیا اور پلایا جاتا ہے۔ متعدد ایسی دکانیں ہیں جہاں قدیم تہذیب کے مطابق ہر گاہک کو سب سے پہلے چائے پیش کی جاتی ہے۔ کہتے ہیں کہ ان باذوق خریداروں کے جھرمٹ میں لارا ہش اور Oprah Winfrey نے چائے نوش کر کے مقامی دکانداروں کا مورال بلند کیا تھا۔ بلاشبہ عوامی جمہوریہ چین بارنگ و نسل یہ انسان سے محبت کرنے کا کچھ اپنائے ہوئے ہے مگر ذاتی حیثیت میں وہ اپنی صحت کا بہت خیال رکھنے والی قوم بھی ہے۔

• چین ایسا صنعتی ملک ہے جہاں ارزا ترین ایشیا معیار کے سمجھوتے کے ساتھ بھی بڑی شان اور وقار کے ساتھ خریدی جاتی ہے۔ چائے، دسی، پکھے، پرفیومز سے لے کر قیمتی گینوں، زیورات، ملبوسات خاص کر ریشمی کپڑا جو چینی مونس کے ساتھ کہ جس میں نازک پھول پتیوں کے علاوہ ڈرگنوں کی علامتوں کا استعمال کیا گیا ہے۔





چائیز کھانوں کے ماہرین پاکستانیوں کی حس ذائقہ کی پہچان رکھتے ہیں

چین پاکستان کا اہم ترین مسابقتی دوست ملک ہے جس سے دو جہتی کی ہم مثالیں دیا کرتے ہیں۔ اس روٹی کو ہم کہہ سکتے ہیں کہ ہمالیہ سے بلند اور شیرینی سے گہری قرار دیتے ہیں۔ قومی دفاع کا مسئلہ ہو یا ہمیں اپنی سرحدوں کی حفاظت کے لئے اسلحہ رکھنا، دو جہتی کی صنعتیں ہماری ضروریات پوری کرتی ہیں۔ اس دوست ملک نے تجارت کے ساتھ جنگ، ہوسلاب، ہویا زلزلہ، ہر لمحہ ہماری مدد کی۔ اس سے زیادہ بڑی مثال اور کیا ہو سکتی ہے کہ جب امریکہ کو چین سے تعلقات بہتر کرنے کا خیال آیا تو اس نے پاکستان کی مدد طلب کی۔ یہ بھی ایک وجہ ہے کہ ہر پاکستانی اسے بڑے احترام اور قدر کی نگاہ سے دیکھتا ہے۔ دونوں ملکوں میں مقامی تاجر کاروبار کر رہے ہیں۔ پاکستان میں چائیز کھانوں کی صنعت بھی اس سلسلے کی ایک کڑی ہے۔

Zhou Enlai نے پاکستانیوں کی حس ذائقہ کو پہچان کر یہاں Cantonese Cuisine متعارف کرایا جو ابتداء سے آج تک یہاں مقبول ہے۔ آج کل جتنا کریز برگرز، پزا اور دیگر ملکوں کے کھانوں کا ہے کبھی چائیز کا اسی شدت سے نوجوانوں میں پایا جاتا تھا۔ آج بھی گھریلو خواتین اپنی بیٹیوں کو پاکستانی اور دیگر کھانوں کے علاوہ چائیز کو کنگ میں مہارت دلا ناپسند کرتی ہیں۔ اس طرح چائیز کھانے ریستورانوں سے نکل کر اعلیٰ اور درمیانی طبقات کے کچن کا عام مینو بن گئے ہیں۔

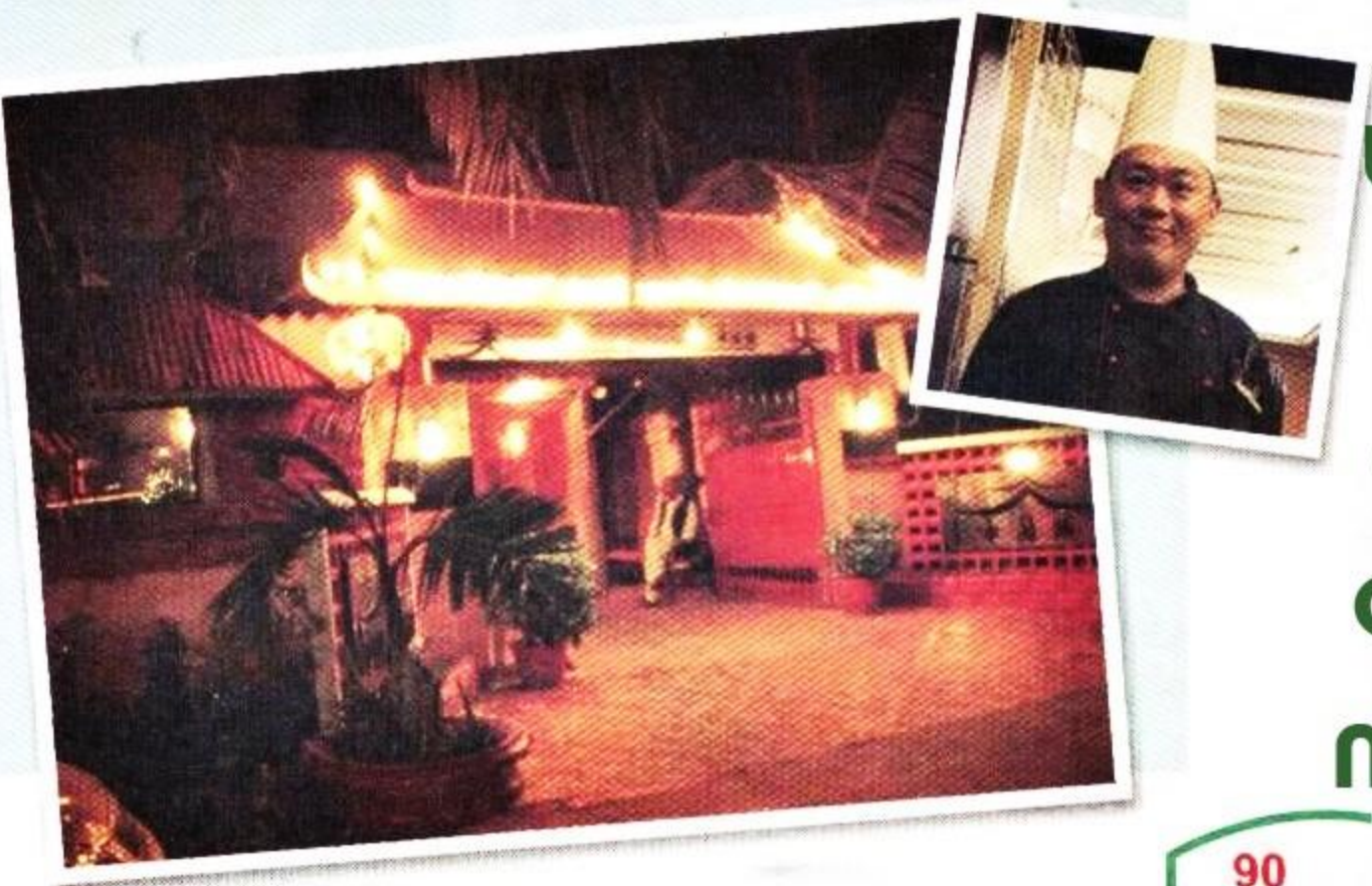
ریستورنٹ کامیابی سے چلایا۔ ان کی وفات چند برس پہلے ہوئی مگر کراچی کے ہیٹھ کہتے ہیں کہ اگر یہ شخص ابتداء میں ہمیں چائیز پکوان تیار کرتا نہ بتاتا تو آج ہم تو رسمے، بریانی سے آگے نہ بڑھ پاتے، خیراب تو برصغیر ہندو پاک کے کھانے بھی تاریخی روایتوں سے آگے ارتقاء کی منزلیں طے کر چکے ہیں۔ کئی بھولے بسرے اور مختلف خطوں کے کھانے جغرافیائی حدیں عبور کر کے دوسرے مقامات پر مقبول ہو گئے ہیں۔ دہلی کی نہاری اب پاکستان کے کئی شہروں میں پکائی جانے لگی ہے تو چائیز کھانے پاکستان میں کیوں مقبول نہ ہوتے۔

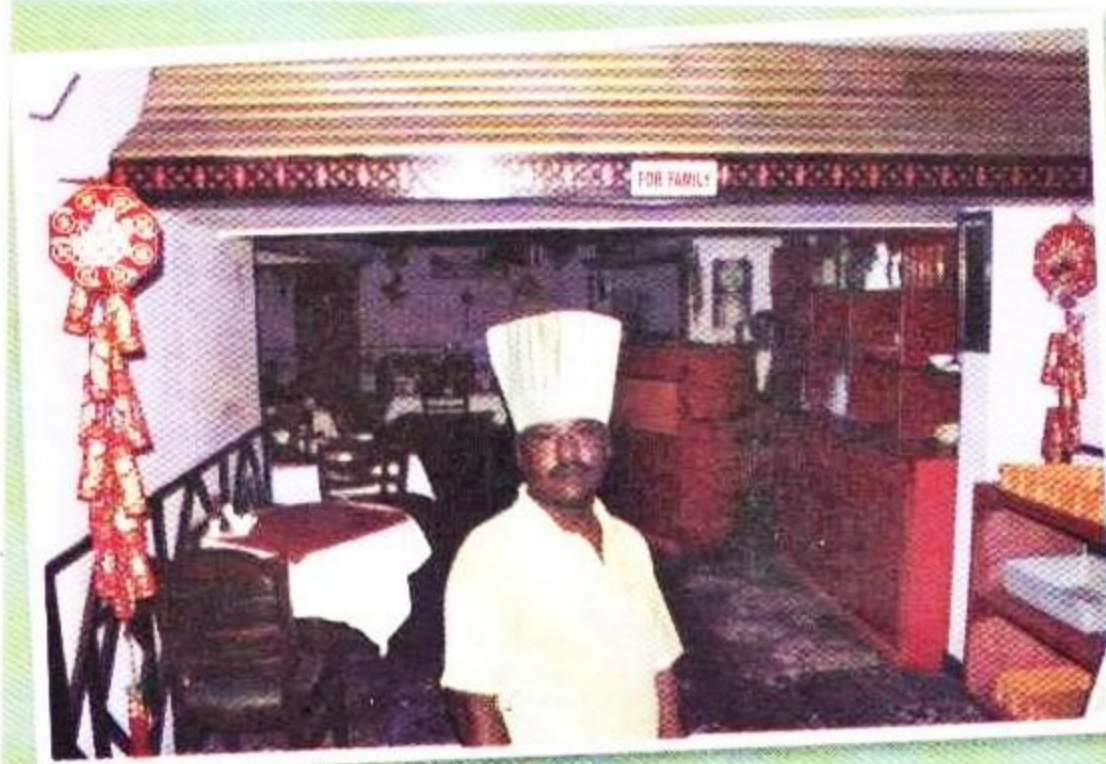
ڈانڈا کا دسترخوان نومبر 2014ء کے شمارے کے لئے ہم نے متعدد چائیز ریستورنٹس سے رابطہ کیا اور دلچسپ بات یہ ہوئی کہ ہمیش سب ہی نے ایک صاحب Zhou Enlai کا ذکر کیا۔ وہ یا تو ان کے باپ دادا کے استاد رہے تھے یا کبھی نہ کبھی ان کے خاندان کے دیگر پکانے والوں کے ساتھ کام کرتے رہے تھے۔ 1930 Zhou Enlaiء میں کراچی آئے تھے اور یہاں صدر کے علاقے زیب النساء اسٹریٹ پر جو اس زمانے میں الفنس اسٹریٹ کہلاتی تھی۔ یہاں ABC ریستورنٹ قائم کر کے چائیز کھانوں کا کاروبار شروع کیا۔ انہوں نے 1988ء تک یہ

کراچی

YUAN TUNG گذشتہ 25 برس سے کراچی کے بارونق علاقے طارق روڈ کی کمرشل لین سے ذرا ہٹ کر واقع ہے۔ ان کے شیف YUAN کا کہنا تھا "میں اٹھارہ برس کا تھا جب کراچی آیا تھا۔ پکانا میرے لئے مسئلہ نہیں تھا۔ میں اپنی فیملی کے لئے کھانے میں خود کھانا پکا تا رہا تھا مگر یہاں کچھ چینی ساتھیوں کے اصرار پر اس کاروبار سے منسلک ہو گیا۔ میں خاندان والوں کو 15 دن کی رخصت کا کہہ کر آیا تھا اور پھر 15 برس بعد واپس گیا تو وہاں دل نہ لگا۔ شاید اس کی وجہ یہی ہے کہ پاکستان سے مجھے بہت محبت ملی تھی۔ پاکستانی جب کھانا پسند کرتے ہیں تو ان کی آنکھوں میں خوشی اور طمانیت کے تاثرات ہوتے ہیں۔ خاص کر خواتین ہم سے ریسپی پوچھا کرتی ہیں۔"

"برگر اور پزا کلچر چائیز کی قدر کم کر سکا یا نہیں؟"
"چائیز ہیٹھ کی اکثریت کا کہنا ہے جس طرح پاکستانی کھانے کبھی قدر و قیمت کھو نہیں سکتے چائیز بھی اپنی پہچان، ذائقہ اور ساکھ برقرار رکھیں گے کیونکہ چائیز جنگ فوڈ نہیں ہے۔"





TUNG NAN ریستورنٹ کراچی میں واقع طارق روڈ کے کمرشل علاقے میں گذشتہ تیس برس سے زائد عرصے سے قائم ہے جسے چائینیز انتظامیہ کے تحت خدمات بہم پہنچاتے ہوئے ایک طویل عرصہ گزرا۔ آج کل یہاں مقامی شیف کام کر رہے ہیں۔ تاہم چینی شیف تائی چنگ سے تربیت یافتہ عملے نے ان کے جانے کے بعد کھانے پکانے کے معیار میں تبدیلی نہیں کی ہے۔ یہاں شیف محمد قاسم کا اصل وطن بنگال ہے۔ انہوں نے آواری ٹاور، کراچی، لاہور اور اسلام آباد کے معروف ریستوران China Town، Ginsoy اور دیگر جگہوں پر مختلف حیثیتوں میں کام کیا ہے۔ وہ کہتے ہیں "میں آج بھی سلیمہ بیٹی شیف محمد ذاکر کے ٹی وی پروگرام وقت نکال کر دیکھتا ہوں خاص کر جب وہ چائینیز کھانے بنانا سکھاتے ہیں۔ میں بھی کائنٹی نینٹل، جاپانی اور پاکستانی کھانے بنا لیتا ہوں مگر میرا دل شیف ذاکر سے جڑا ہے۔ میں ان سے ایک بار آواری ٹاور ہی میں ملا تھا انہوں نے کہا تھا مونو سوڈیم یعنی امینو موٹو استعمال کرنا چھوڑ دو۔ میں نے چھوڑ دیا سوال نہیں کیا کہ کیوں؟ رفت رفت پکا تا رہا تو پتا چلا کہ اس نمک کے بغیر بھی کھانا ذائقہ دار بنتا ہے۔ کئی ریستورانوں میں ایک Limit میں استعمال ہوتا ہے اور پاکستان میں اب لوگ صحت کا شعور رکھتے ہیں اسی لئے چائینیز شوق سے کھاتے ہیں۔"

لاہور

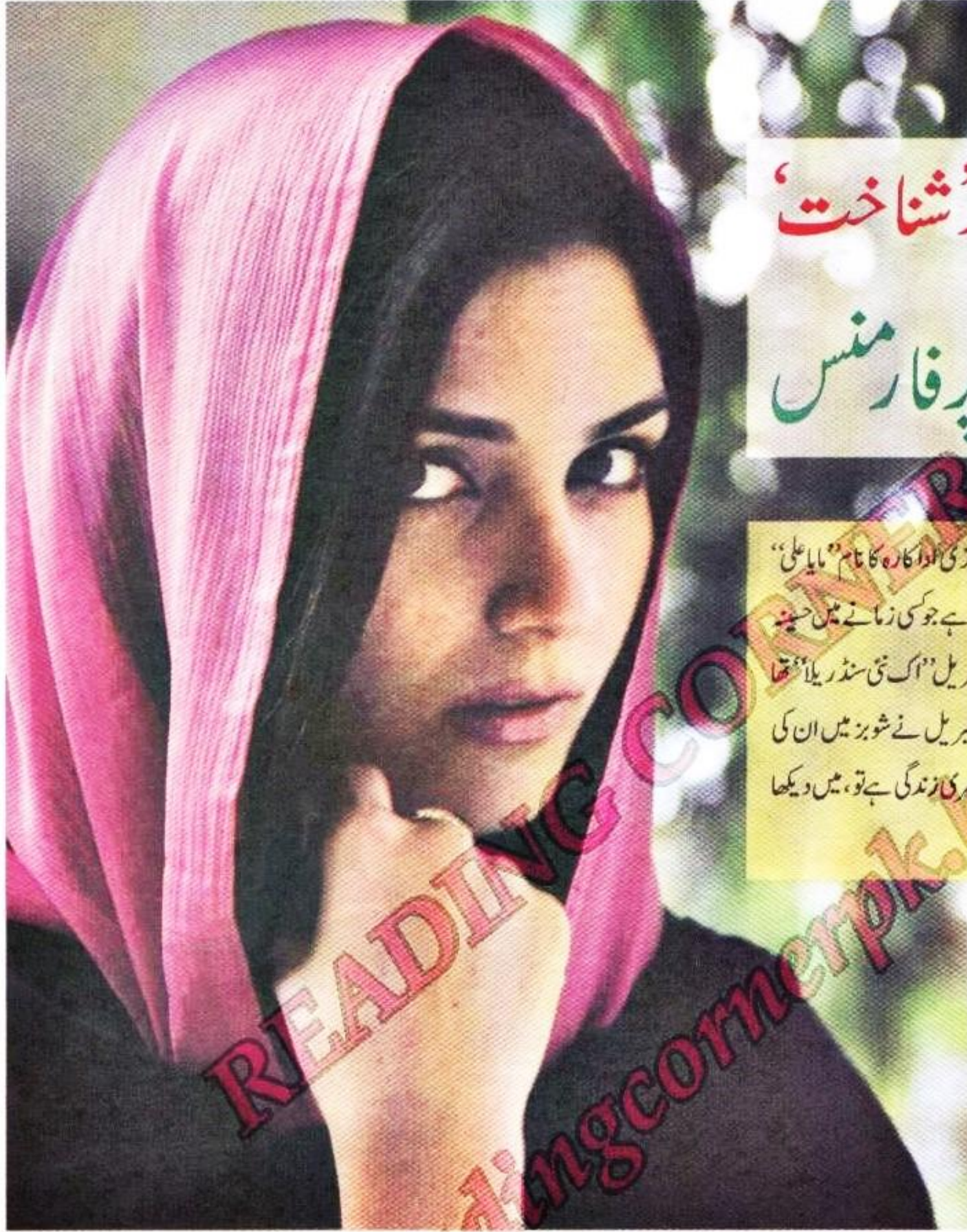
HENG CHANG ریستورنٹ کی لاہور گلیبرگ III اور اسلام آباد میں مرگہ روڈ کے قریب شاخیں قائم ہیں۔ اس ریستورنٹ کے شیف Wong اپنی فیملی کے ساتھ کئی برس پہلے پاکستان شفٹ ہوئے تھے۔ انہیں اسلام آباد کا پرسکون ماحول بہت پسند آیا۔ شروع شروع میں ان کا خیال تھا کہ مختلف جڑی بوٹیاں نہ دستیاب ہونے کی وجہ سے ان کے کھانے ہمارے دیس میں نہیں بن سکتے لیکن ڈھونڈنے سے خدا بھی ملتا ہے۔ یہاں انہیں Bok Choy بھی مل گئی شملہ مرچ اور گوبھیوں کی اقسام تو وافر مقدار میں موجود ہیں چنانچہ بات بن گئی۔ انہیں ذاتی طور پر Sizzling Platter میں پیش کرنے والے کھانے پسند ہیں اپنی نگرانی میں ان کھانوں کو تیار کراتے ہیں۔ اس ریستورنٹ نے حال ہی میں چائینیز کھانوں کے شائقین کے گھروں پر بھی پکوان تیار کرنے کی سہولت کا آغاز کیا ہے۔ مسٹر وانگ اپنی سرپرستی میں خدمات بہم پہنچاتے ہیں۔ خاص کر سیاسی شخصیات کے یہاں مدعو ہونے کا اعزاز بھی انہیں حاصل ہے۔

آرائشی خصوصیات:

سفید اور سرخ رنگ کی اشیاء کا استعمال ہر ریستورنٹ میں نظر آتا ہے۔ چائینیز آرائش خانہ ڈریگن، گلے جھلکتی خواتین، چینی مصوری کی مخصوص ساخت اور ونڈ چائم ہر جگہ افراط سے نظر آتے ہیں۔



TAI WAH لاہور کے شیف Seong کا کہنا ہے "اصل میں پاکستانی کچھ نیا چاہتے رہے ہیں۔ ذائقوں کے لئے چینی کھانے انہیں بہت مختلف لگے اور سبزیوں کی وجہ سے صحت بخش بھی، اس لئے انہیں دوسرے اہم Cuisine کا وہیل گیا۔ ہمارے ریستوران میں روزانہ رش نہیں ہوتا۔ ہاں ہم ڈیوری سروں میں بھی لگتی ہے جبکہ ہفتے میں دو چھٹیوں یعنی ہفتہ، اتوار اور ریستوران میں تل ہرنے کو جگہ نہیں ملتی۔ میرے ساتھ یہاں نیپال اور بنگال سے آئے ہوئے معاون شیفز بھی کام کر رہے ہیں اور چند دیگر اس کے علاوہ ہیں۔ ہمیں پاکستانیوں کی طرف سے بہت پیار ملا ہے۔ یہ لوگ جب یہاں بچوں کی پارٹیاں یا ڈنر کرتے ہیں اور ہمارے ساتھ تصویر کھینچوانے کی فرمائش کرتے ہیں تو خوشی بھی ہوتی ہے اور اپنے آپ پر فخر بھی۔ میں چاہتا ہوں کہ میرے ریستورنٹ کا نام اسی طرح پیشہ ورانہ خدمات کے عوض اپنی سادھ برقرار رکھے۔"



اک نئی سنڈریلا کے بعد 'شناخت' مایا علی کی مایہ ناز پر فارمنس

شاہین رشید

ڈرامہ سیریل "کھویا کھویا چاند" اور حالیہ سیریل 'شناخت' کی اس مرکزی اداکارہ کا نام "مایا علی" ہے۔ مشرقی نین نقش والی اس لڑکی کی اداکاری میں وہی بے ساختہ پن ہے جو کسی زمانے میں حسینہ معین کے ڈراموں کی ہیروئنوں میں ہوا کرتا تھا۔ مایا علی کا پہلا بڑا سیریل "اک نئی سنڈریلا" تھا جس میں ان کی اداکاری نے سب کو ہی بے حد متاثر کیا تھا اور اس سیریل نے شو بزم میں ان کی راہیں ہموار کر دیں۔ آپ نے انہیں کھویا کھویا چاند، رنجش ہی سہی اور میری زندگی ہے تو، میں دیکھا اور آج کل 'شناخت' ان کا مقبول سیریل ہے۔

"ماس کیونٹیکشن میں ماسٹرز ڈگری لینے کے بعد شو بزم میں آنا آسان ہوا یا مشکل؟"

"شو بزم میں آنا تو میرے لئے مشکل نہیں تھا اور نہ ہی مجھے مشکلات کا سامنا کرنا پڑا کیونکہ جب میں ایک نئی چینل میں انٹرن شپ کر رہی تھی تو تب ہی مجھے کام کی آفر ہو گئی تھی، لیکن میرے لئے مشکل مرحلہ اپنے والدین خصوصاً والد صاحب سے اجازت لینا تھا کیونکہ بقول ان کے کہ شو بزم کا ماحول اچھا نہیں ہوتا۔ مجھے یاد ہے کہ جب انٹرن شپ کے دوران مجھے کام کی آفر آئی تو میں نے اس نیوز چینل کے لئے کچھ پروگرام کئے تو میرے والد صاحب نے کئی دن تک مجھ سے بات نہیں کی۔ بڑی مشکل سے انہوں نے اپنی ناراضگی ختم کی تھی اور وہ بھی اس شرط پر کہ پہلے اپنی تعلیم مکمل کر لو پھر اس فیلڈ کے بارے میں سوچنا۔"

"پھر کیا آپ کی والدہ نے سپورٹ کیا؟"

"جی! والدہ نے تو بہت سپورٹ کیا اور یہ بات میں برملا کہوں گی کہ آج میرا جو مقام ہے اس فیلڈ میں اس میں میری والدہ کا بے حد تعاون شامل ہے اور بے شک والد صاحب نے اجازت دی مگر بڑی مشکل سے اور میں نے ان سے یہ وعدہ کیا کہ میں کبھی آپ کے اعتماد کو نہیں پہنچاؤں گی اور اپنی حدود

کو کبھی پار نہیں کروں گی۔"

"پہلا بڑا سیریل اک نئی سنڈریلا تھا، کیسا تجربہ رہا؟"

"کیمرے سے تو میری دوستی تھی کیونکہ اس سے پہلے میں 'ہم سب امید سے ہیں' کے ایک پروگرام کی میزبانی بھی کی۔ البتہ اداکاری کا تجربہ کچھ کم تھا، اس لئے جب اس سیریل کے لئے آفر آئی اور مجھے معلوم ہوا کہ کہانی مجھ پر ہی Base کرتی ہے تو میں کافی گھبرائی کہ پتہ نہیں کیا ہوگا لیکن میرے ڈائریکٹر ہاسم حسین نے مجھ سے نہ صرف تسلی دی بلکہ مجھے بہت سمجھایا بھی کہ کس طرح اس کردار کو کرنا ہوگا۔"

"کوئی گڑبڑ ہوئی؟"

"جی ہاں! گڑبڑ تو بہت ہوئی، ایک سین کو کئی کئی بار کرایا گیا۔ ڈائریکٹر

صاحب مطمئن ہی نہیں ہوتے تھے۔ یہ ان ہی کی محنت کا نتیجہ تھا کہ اس سیریل کے آن ایئر آتے ہی مجھے مزید ڈراموں میں کام کی آفرز آنے لگیں۔"

"کھویا کھویا چاند اور دیگر ڈراموں میں آپ کے کردار ایک شوخ و چنچل لڑکی کے ہیں کیا ہمیشہ ایسے ہی کردار کرنا چاہیں گی؟"

"نہیں! بالکل بھی نہیں، میں ہر طرح کے رول کرنا چاہوں گی اور خاص طور پر ایسے رول کرنا چاہوں گی جو میرے لئے چیلنجنگ ہوں، جس کے لئے مجھے بہت سوچنا پڑے۔ جس کے لئے مجھے بہت محنت کرنی پڑے۔"

”اور مزاجاً غصہ و ریا صلح جو؟“

”شوخی، ہر وقت ہنسنے بھانسنے والی، غصہ ڈرامہ ہی آتا ہے۔“

”پکن سے دوستی کچی یا پکی پکی؟“

”پکی دوستی تو بہت زیادہ نہیں جب نام ملتا ہے یا سوز ہوتا ہے تو پکا لیتی ہوں، ہر وقت پکن میں گھسے رہنے کا کوئی شوق نہیں ہے۔“

”دوستوں کو زیادہ وقت دیتی ہیں یا گھر والوں کو؟“

”گھر والوں کو۔ مجھے اپنے گھر والوں کے ساتھ وقت گزارنے کا زیادہ مزا آتا ہے، فیملی تو فیملی ہی ہوتی ہے۔“

خوابوں کو شیر نہیں کرتی بلکہ ان کو حقیقت کا رنگ دینے کی کوشش کرتی ہوں۔“

”آپ نے کہا کہ مجھے نہیں معلوم تھا کہ اللہ تعالیٰ نے میرے لئے اس فیلڈ کا انتخاب کیا ہے تو مانتی ہیں قسمت کو؟“

”قسمت اور محنت دونوں کو مانتی ہوں، قسمت میں جو لکھا ہوتا ہے وہ ملتا ہے مگر کبھی کبھی محنت بھی قسمت پر غالب آجاتی ہے یعنی ہماری محنت اور لگن سے بھی قسمت بدل جاتی ہے یا بدل سکتی ہے۔“

”پہلے زمانے میں ڈرامہ ایک چینل تک محدود تھا اب چینل بھی بہت اور ڈرامے بھی بہت، کیا کہیں گی اس بارے میں؟“

”پہلے دیکھنے والے بھی محدود تھے، اب اگر چینل بے شمار ہیں اور ڈرامے بھی بے شمار ہیں تو چھوٹے سائز بھی بے شمار ہیں۔ ہر اچھی چیز پر ریوٹ فوری طور رک جاتا ہے اور جس پر ریوٹ رک جائے وہی پروگرام کامیاب ہوتا ہے۔“

”درآمد شدہ ڈراموں کے بارے میں کیا خیالات ہیں؟“

”یہ ڈراما مشکل سوال ہے مگر اتنا ضرور کہوں گی کہ ہمارے یہاں بہت اچھے ڈرامے بن رہے ہیں اور جو مقبول ہو رہے ہیں صرف اس وجہ سے کہ ناظرین انہیں پسند کرتے ہیں۔ ایک زمانے میں لوگ انڈین ڈرامے بھی بہت دیکھتے تھے مگر اب ان کا سحر بالکل ختم ہو گیا ہے کیونکہ اب ہمارے ڈرامے بہت اچھے ہوتے ہیں۔“

”سچ بولنا مشکل ہے یا آسان؟“

”میرے خیال میں سچ بولنا آسان ہے لیکن اس کے نتائج کو سہنا مشکل ہے۔“

”نیوز چینل پر کام کے دوران کیسے تجربے ہوئے کیا لوگ اپنے مسائل شیئر کرتے تھے؟“

”بالکل! آج کل تو بھلی، پانی، گیس اور موبائی لوگوں کے بنیادی مسائل ہیں جس زمانے میں، میں نیوز چینل کے لئے کام کرتی تھی تو ہم جہاں بھی جاتے تھے لوگ اس بات کا شکوہ کرتے تھے کہ حکومت ہمیں ہماری بنیادی سہولتیں بھی نہیں دے رہی ہے۔ غریب اور متوسط طبقے کے لئے تو بہت مشکل حالات ہیں۔“

”یہ بتائیں آپ کی صبح کتنے بجے ہوتی ہے؟“

”کام ہو تو جلدی اٹھ جاتی ہوں اور کام نہ ہو تو پھر ذرا آرام سے ہی اٹھتی ہوں۔ مجھے بہت صبح اٹھنا پسند نہیں ہے۔“

”عام زندگی میں کیسی ہیں سنجیدہ یا شوخ و چنچل؟“

”سنجیدہ تو خیر میں بالکل بھی نہیں ہوں، شوخ و چنچل آپ مجھے کہہ سکتے ہیں۔“

”کیا آفر کے بعد اسکرپٹ کا مطالعہ کرتی ہیں؟“

”بالکل کرتی ہوں، کیونکہ اسکرپٹ پڑھ کر ہی اندازہ ہوتا ہے کہ کہانی کتنی جاندار ہے اور جو ردول ہمیں آفر ہوا ہے وہ کتنا پاورفل ہے اور لوگ اسے کس حد تک پسند کریں گے۔“

”ڈرامہ کب کامیاب ہوتا ہے، مشہور ناموں سے یا کہانی سے؟“

”میری سوچ تو یہ ہے اور محسوس بھی کیا ہے کہ اگر کہانی جاندار ہو اور ڈائریکٹر بہت اچھا ہو تو کوئی وجہ ہی نہیں کہ ڈرامہ کامیاب نہ ہو، جہاں تک اداکاری کا تعلق ہے تو اچھا ڈائریکٹر نے لوگوں سے بھی کام کروا لیتا ہے۔“

”کیریئر کے آغاز میں آپ کو اپنی کامیابی کی کتنے فیصد امید تھی؟“

”فیصد... میں نے تو ایسا کچھ سوچا بھی نہیں تھا، اس فیلڈ میں آنے کی اجازت مل جانا ہی بہت بڑی بات تھی۔ کامیابی یا ناکامی کے بارے میں تو سوچا بھی نہیں تھا۔“

”پھر ایک دم سے کامیابی پا کر کیا محسوس ہوا؟“

”بہت اچھا... ابھی مجھے اس فیلڈ میں آنے ہوئے تقریباً ڈیڑھ دو سال ہی ہوئے ہیں لیکن نہ صرف مجھے ایک سے ایک اچھا کردار آفر ہوتا ہے بلکہ ناظرین بھی مجھے بہت پسند کرتے ہیں۔ مجھے نہیں معلوم تھا کہ اللہ تعالیٰ نے میرے لئے اس فیلڈ کا انتخاب کیا ہوا ہے۔“

”کیا ڈرامے اور ان کے کردار حقیقی زندگی کے قریب ہوتے ہیں؟“

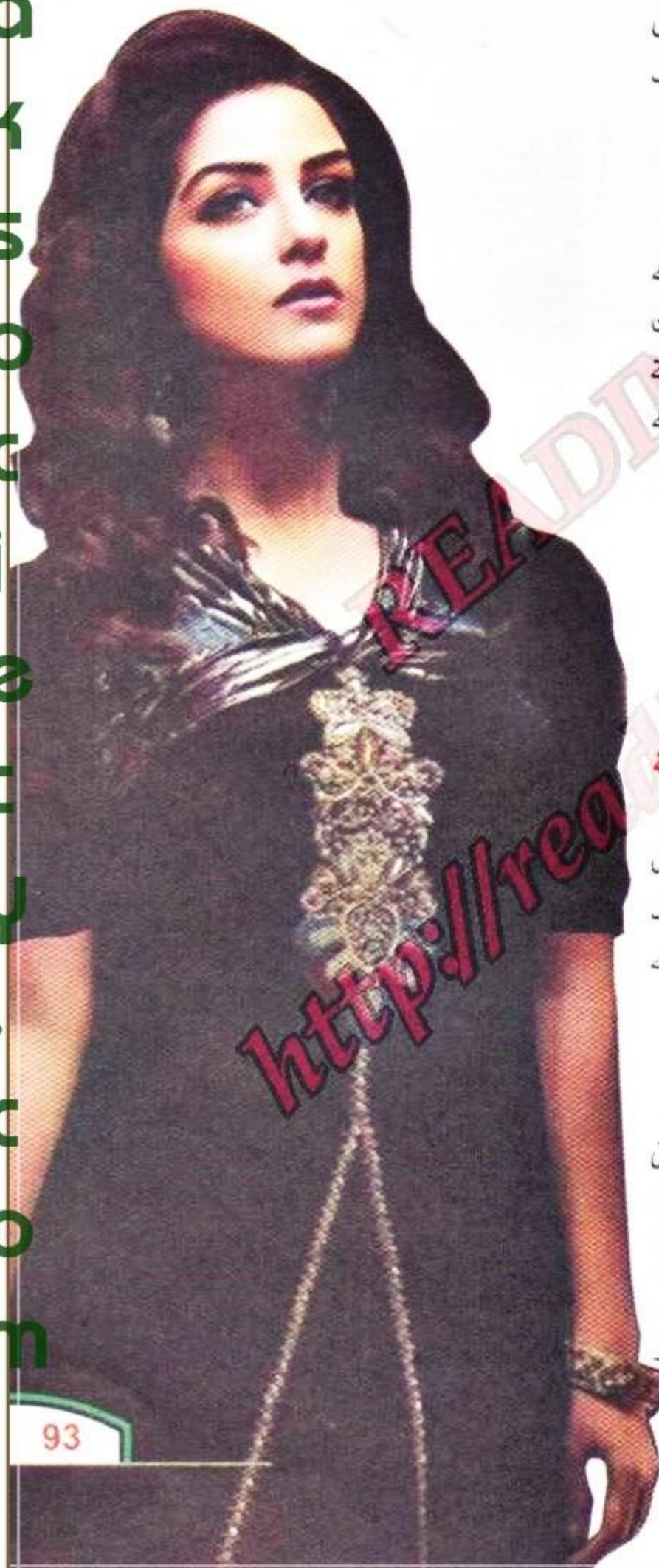
”میرا خیال تو یہی ہے کہ رائٹروں ہی کچھ لکھتا ہے جو وہ دیکھتا ہے۔ تھوڑی بہت فینٹسی تو ڈائنی پڑتی ہے کیونکہ اگر ایسا نہ ہو تو پھر کہانیوں کو ہضم کرنا ڈراما مشکل ہو جائے اور کردار بھی حقیقی زندگی کے قریب ہی ہوتے ہیں۔“

”کبھی کبھی ڈراموں کے کردار خوابوں کی دنیا کے کردار لگتے ہیں کیا واقعی ایسا ہے؟“

”میں نے کہا تھا کہ ڈراموں میں اور فلموں میں فینٹسی کا ہونا بہت ضروری ہے کیونکہ ہر انسان اپنی زندگی سے بہت کبھی کبھی دیکھنا چاہتا ہے اور پھر کون ایسا انسان ہے جو خوابوں کی دنیا میں نہیں رہتا ہو گا یا رہنا پسند نہیں کرتا ہوگا۔“

”آپ رہتی ہیں خوابوں کی دنیا میں؟“

”بالکل رہتی ہوں... ہر انسان اپنے آپ کو تسکین دینے اور خوش رکھنے کے لئے خوابوں کی دنیا میں رہتا ہے تو میری بھی خوابوں کی ایک دنیا ہے مگر ان

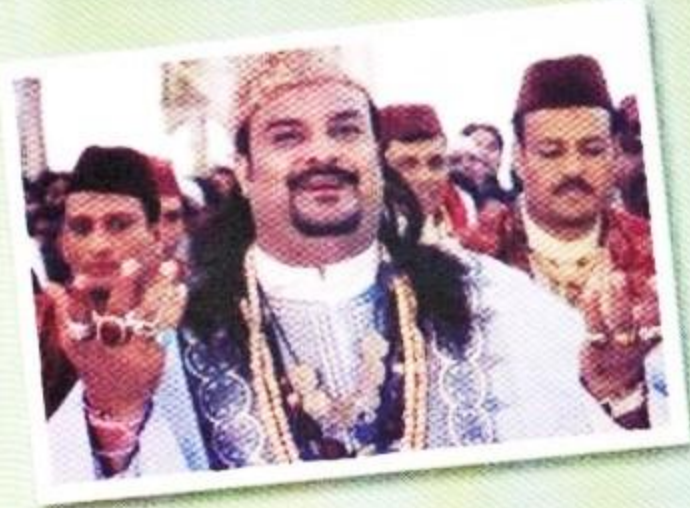


http://realnews.com

ہمارے ثقافتی اور تہذیبی رنگ

خواتین کی کرکٹ ٹیم کی فقید المثل کامیابی

پاکستانی خواتین کی کرکٹ ٹیم نے ایشین گیمز میں پاکستان کا سرخڑ سے بلند کر دیا۔ گرین شرٹس نے اعصاب شکن مقابلے میں بنگلہ دیش کے خلاف کامیابی حاصل کر کے پاکستان کے لئے گولڈ میڈل جیت لیا۔ خواتین کی ٹیم نے T20 ایونٹ میں گولڈ میڈل جیت کر کامیابی سے اپنے اعزاز کا دفاع کیا۔ سعدیہ شامیر اور ندا کی شاندار بولنگ کی بدولت بنگال ٹائیگرز 9 وکٹوں کے نقصان پر 39 رنز بنا سکی۔ البتہ پاکستانی کھلاڑی عالی ہال، جوڈو، بیڈمنٹن، فٹ بال، ٹینس، ویٹ لفٹنگ، سوئمنگ اور جمناسٹک میں کوئی کارنامہ نہ دکھاسکے۔



نوجوان قوال احمد صابری کی تقریب پذیرائی

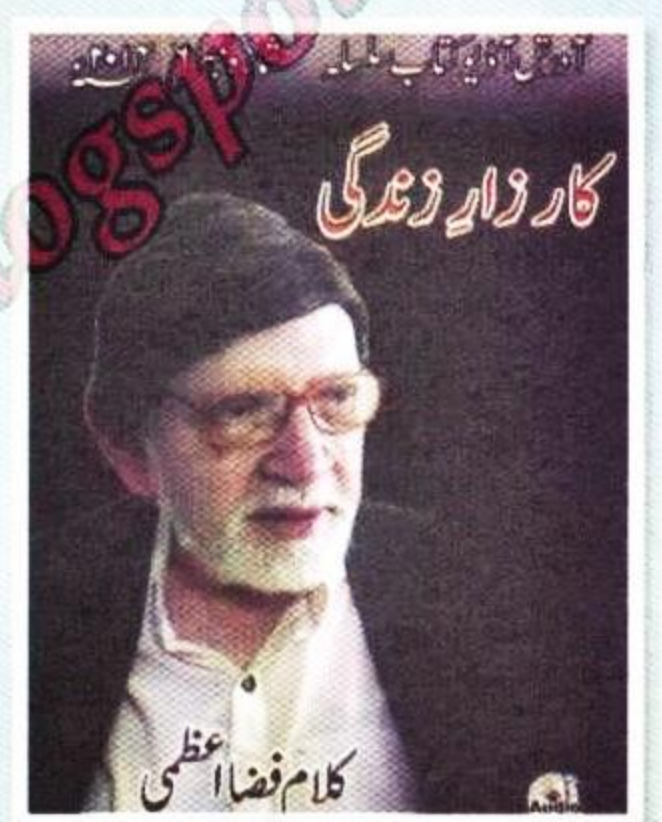
شہید ذوالفقار علی بھٹو کے نام سے معنون اس تعلیمی ادارے زبٹ Szabist کے زیر اہتمام محفل سماع منعقد کی گئی جس میں احمد صابری نے اپنی اور اپنے مرحوم والد کی مقبول تواریاں گا کر سماع باندھ دیا۔ نوجوانوں نے ”ساجد ارحم، ہو نگاہ کرم“ پر خود بھی لہک لہک کر طبع آزمائی کی۔ اس موقع پر صابری برادران کی فنی خدمات کو سراہتے ہوئے انہیں پاکستان کا سرمایہ افتخار کہا گیا اور علی الصبح یہ تقریب اختتام کو پہنچی۔ اس موقع پر احمد صابری نے نوجوانوں کے اردو اور فارسی زبان سے لگاؤ رکھنے کے جذبے کو بے حد سراہا۔

رنگون والا ہال میں لیاری فلم فیسٹیول

پہلا لیاری فلم فیسٹیول توجہ کار مرکز یوں بھی بنا کر پچھلے برس لیاری میں گینگ وار اور لاقانونیت کی فضا رہی تھی۔ لوگ سمجھتے تھے کہ لیاری بلوچوں اور سٹیڈیوں کا تنازعہ علاقہ ہے۔ مگر نہیں اب بات فٹ بال گولڈھا گاڑی رہیں یا بائسنگ سے آگے بڑھ گئی ہے اور مسرت کا امر یہ ہے کہ ویٹنر ڈیولپمنٹ فاؤنڈیشن اور Youth Initiative دو غیر منفعت بخش تنظیموں نے اپنے سینٹروں کے سطلے ان فلسفوں کی بھرپور معاونت کی جو مقامی مسائل اور عام آدمی کی زندگی پر فلم بنانا ہے تھے۔ پہلے سینک شیر مال اور مشور کٹے والا یہ سب نوجوان فلمی ہدایت کاروں کی تخلیقات رنگون والا ہال میں نمائش کی گئیں۔ زندگی کی شکل وضع کرنے والی یہ آرٹ موویز 30 منٹ سے بھی کم کے دورانیے پر مشتمل تھیں اور متبادل فلم ویزن رکھنے والوں کے جوہر کی مکمل عکاس بھی۔ یہ فلمیں تکنیک کے اعتبار سے خوبصورت ہیں مگر اسے کاش کہ یہ اپنے اصل ناظرین تک بھی پہنچیں۔ کاش لیاری کے یہ ہدایت کار عام آدمی کی بے عزتی، وقار و خیر کی تلاش کو اس ملک کے کروڑوں افراد تک نمائش کرنے اور ترسیل کرنے میں کامیاب ہو جائیں۔ بے شک وہ دن دور نہیں کہ جب فلم میں بہتر مواد کا گلہ باقی رہے گا۔

منی ایچر پودوں کی خوبصورت نمائش

کراچی کے زمزمہ پارک میں پاکستان بون سائٹ سوسائٹی کے زیر اہتمام منی ایچر پلانٹس کی نمائش منعقد کی گئی۔ جس میں 150 سے زائد چھوٹے پودے اور درخت رکھے گئے۔ سوسائٹی نے یہ نمائش ڈیفنس ہاؤسنگ اتھارٹی کے باہمی اشتراک سے منعقد کی تھی۔ یہ منی ایچر پلانٹس جن میں چائیز پام توجہ کار مرکز بنا۔ چین میں استعمال ہونے والے مصالطہ جات اور خاص جڑی بوٹیوں جن میں جنگ سنگ کارموناجیڈ، بوگے ویلا جنگلی جلیبی اور ڈم ڈم شامل تھے۔ علاوہ ازیں 19 سالہ چائیز سٹرس منی ایچر اپنے سرخ رنگ کے ننھے ننھے پھولوں کے ساتھ بہت دلچسپ تاثر دے رہا تھا۔ نمائش کے انعقاد میں سوسائٹی کے روح رواں ڈاکٹر سعید فیاض خان نے ذاتی دلچسپی لیتے ہوئے انکشاف کیا کہ وہ بون سائٹ سے محبت رکھنے والے شوقیہ یاغبانوں کو ملی تربیت بھی دیتے ہیں۔ گھر و یاد فارتی اندرونی آرائش میں صحت افزا ماحول کے لئے ان ننھے منے پودوں کے لئے تھوڑی سی جگہ بنانا ایسا مشکل نہیں کہ یہ ہمیں متعدد ماحولیاتی آلودگی سے ہونے والے انفیکشنز سے تحفظ دیتے ہیں۔



آدرش آڈیو کتابی سلسلے کے تحت نئی سی ڈی "کارزار زندگی" کا اجراء

محترمہ شاہدہ احمد معروف افسانہ نگار اور براڈ کاسٹر آدرش آڈیو کتابی سلسلے کے تحت نامور شاعروں کے کلام پر نئی سی ڈی تیار کرتی ہیں۔ حال ہی میں انہوں نے ہمارے عہد کے قادر الکلام شاعر فضا اعظمی کے کلام پر "کارزار زندگی" کے عنوان سے ایک سی ڈی تیار کی جس کی تقریب اجراء کراچی جیم خانہ میں منعقد کی گئی۔ مقررین میں سید مظہر جمیل، مسلم شیم، مبین مرزا اور پروفیسر سحر انصاری شامل تھے۔ فضا اعظمی گوشہ نشین شاعر ہیں ان کی نظموں کو کرسی نامہ پاکستان اور عذاب ہائیسکی، بے مثال نظمیں ہیں۔ آدرش آڈیو کی نئی تخلیق خوشی کے نام کا سکہ منظر عام پر آئی ہے جس میں انہوں نے بہتر دنیا کا منشور پیش کیا ہے۔ آدرش آڈیو کتابی سلسلے کے بانی و تنظیمین محترمہ شاہدہ احمد اور ان کے رفیق حیات عزیز احمد قابل صد مبارکباد ہیں کہ اس غیر منفعت بخش امور یعنی فروغ ادب کے کاموں میں پیش پیش رہتے ہیں۔



نیوک لائبریری اینڈ فریڈنگ پوائنٹ
سادہ سٹیم اور بلڈ سائز کی کتاب موجود ہے
نئے اور پرانے ڈائجسٹوں کی فہرست فروخت کی جاتی ہے
دو دن سب سے پہلے صدر بازار ہری پور

REVIEWS BOOKS

جدید اردو نظم، آغاز و ارتقاء

مصنف: ڈاکٹر ضیاء الحسن
صفحات: 160
قیمت: 300 روپے
ناشر: سانجھ پبلی کیشنز بک اسٹریٹ، مزنگ روڈ، لاہور

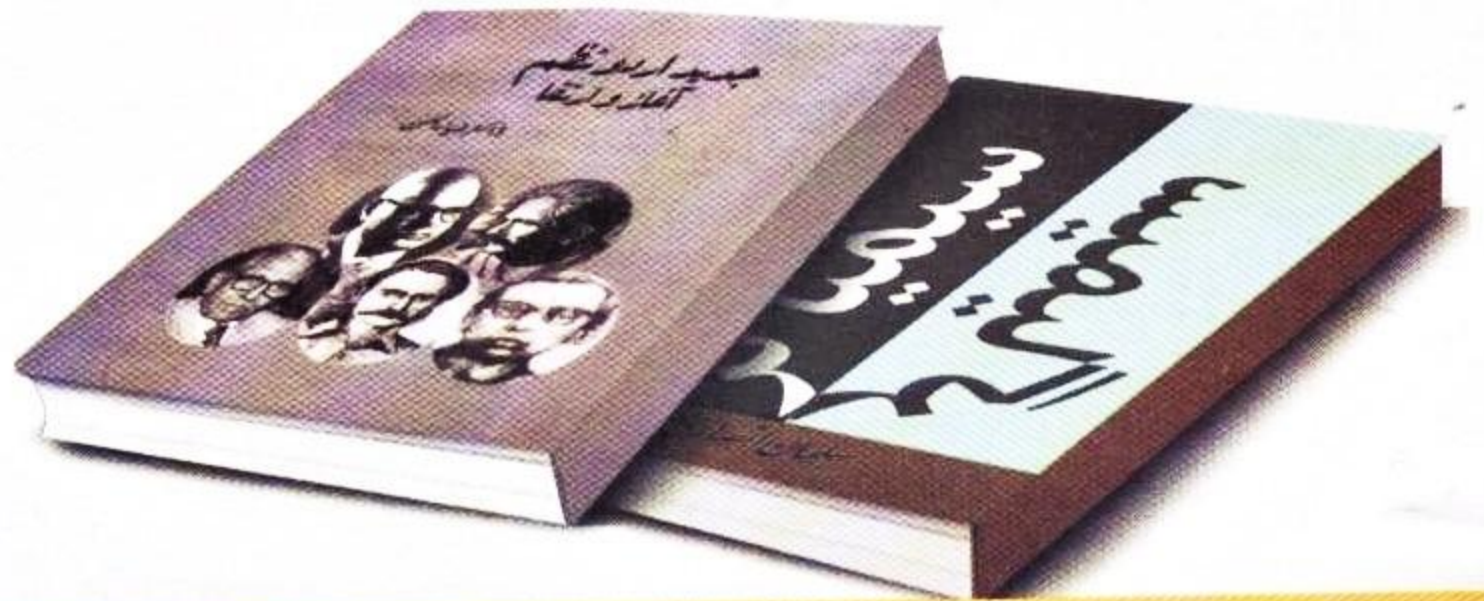
ڈاکٹر ضیاء الحسن نے اس کتاب میں جدید اردو نظم کے ڈیڑھ دو سو برسوں کا احاطہ کرنے کی کوشش کی ہے۔ ابتداء ہوتی ہے 1857ء سے کیونکہ تبدیل شدہ زندگی کو پرانی ہستیوں اور اسالیب میں بیان کرنا ممکن نہیں رہا۔ اس کے بعد اقبال، راشد اور جیلانی کا مران کو جدید اردو شاعری کے تین سنگ میل قرار دیتے ہیں کہ "اقبال نے شاعری کی تہذیب تبدیل کی اور نئے اسلوب سے نظم کو آشنا کیا۔ ان۔ م راشد نے کئی ہستیوں کو مقبول بنایا اور جیلانی کا مران نے نئی زندگی کے مسائل اور اس کی آرزوؤں کو شاعری میں سمودیا۔ اس انتخاب میں میراجی، مجید احمد، فیض، قیوم نظر، اختر حسین جعفری، محمد سلیم الرحمن، منیر نیازی، وزیر اعجاز، آفتاب اقبال شمیم، افتخار جالب اور مبارک احمد کا ذکر تفصیلاً کیا گیا ہے۔ تاہم وہ قمر جمیل کو بھول گئے جنہوں نے نثری شاعری کی بنیاد رکھی اور کراچی میں ایک نئی ڈکشن کی ابتداء کی۔ نثری شاعری اور نظموں کی تخلیق میں اس تحریک نے ایک پوری نسل کو متاثر کیا۔ جس کے بعد آج کئی تخلیق کار منظر عام پر آئے اور کیا بلراج کول را کے ذکر کے بغیر نظم کے ارتقاء کا حوالہ درست ہوگا؟ بلاشبہ کتاب میں روانی بہت ہے دعوے اور استزاد ساتھ ساتھ چل رہے ہیں اور بعض اہم شعری مجموعوں کا ذکر نہیں ملتا یا سرسری سا حوالہ دیا گیا ہے جس سے یہ تاثر پیدا ہوتا ہے کہ کتاب کے لئے درکار تیاری نہیں کی گئی۔

کتاب عمدہ طباعت کا نمونہ ہے۔ قیمت مناسب ہے تاہم پورے ایک دور کا ذکر انتہائی سرسری انداز میں کیا جانا مناسب نہیں لگا۔ ادبی دیانتداری اور غیر جانبداری تنقید کا تقاضا یہ ہے کہ ہم ڈاکٹر ضیاء الحسن سے اگلے ایڈیشن کا مطالبہ کریں جس میں زیادہ تحقیقی مقالات شامل ہوں اور زندہ اکابرین کی رائے بھی شامل کرنی جائے تاکہ صحیح معنوں میں جدید اردو نظم کی تاریخ، ارتقاء اور آغاز کا علم حاصل ہو سکے۔

سیما گر (شعری مجموعہ)

شاعر: سلمان انصاری
صفحات: 192
ناشر: مکتبہ دانیال

معروف شاعر ساقی نے کئی برس پہلے سیما کے نام سے نظم لکھی تھی۔ شعری و ادبی شائقین اس لفظ کے مفہوم اور اس کی طلسماتی کیفیت سے بخوبی واقف ہیں اس کے علاوہ نیر مسعود کی کہانیوں کا مجموعہ بھی سیما کے نام سے منظر عام پر آچکا ہے۔ سلمان انصاری ادبی کتب کی اشاعت میں دلچسپی نہیں رکھتے تھے ورنہ اب تک ایک نہیں کئی مجموعے ادبی حلقوں میں موضوع بحث بنتے اور سراہے جاتے۔ تو ان شاعر کہنے والے یہ درویش صفت شاعر شکار گو میں رہائش پذیر ہیں۔ معروف ترقی پسند شاعر جان شراختر کی جنم بومی بھوپال سے تعلق رکھتے ہیں۔ بھوپال ہندوستان کا زرخیز اور سرسبز و شاداب خطہ ہے۔ ہریالی کے ساتھ ساتھ نہایت عمدہ ادبی ذوق رکھنے والی ہستیاں وہاں آباد ہیں۔ سیما گر میں آپ کو بھوپال بھی نظر آئے گا۔ کلام میں فارسی اور کلاسیکی اردو کی تمیحات اور استعارے کمال خوبی سے استعمال کئے گئے ہیں۔ آپ نے غالب، میر، ان۔ م راشد، فیض اور اختر الایمان سے لکھنے کی تحریک محسوس کی اور اپنے انفرادی لب و لہجہ میں تازہ امجری کے جوہر دکھا دیئے۔ کتاب میں جاوید اختر کے تاثرات شامل ہیں۔ ان کے شعری محاسن، اسلوب میں کلاسیکی روایتوں سے جڑا ہونا اور نظم کے علاوہ غزل اور قطعات کی تخلیقی مہارت کی تعریف بھی کی ہے۔ بلاشبہ جاوید اختر کی شناخت عوامی سطح پر فلم کے دائرے سے آگے بڑھ چکی ہے اس لئے سلمان انصاری کے شعری کلام پر ان کی رائے سندر رکھتی ہے۔ فکشن میں ان کی کرافٹ مین شپ قابل تقلید ہے۔ کتاب نفاست سے شائع کی گئی ہے اور نائٹل بھی سلمان انصاری کا اپنا ہی ڈیزائن کردہ ہے۔



پس پردہ آواز: ٹی جی طرہ، جوش چجر، سیمول جیکسن، فیڈی ہائی مور، جیمی چنگ اور مایا روڈولف
ڈائریکٹر: کرس ولیمز، ڈون مل

یہ فلم لکشل کاک بک سپر ہیروز پر مبنی ہے۔ جنہیں شہر میں جرائم اور دہشت گردی کے واقعات سے نپٹنے کے لئے ایک نوجوان روبوٹ کی شکل میں تیار کرتا ہے۔ پھر یہ روبوٹ فورسز کی مدد کرتے ہیں اور جہاں سراغ رسائی انسانی بس میں نہ ہو وہاں بھی یہ اپنی میڈ روبوٹ بھیج جاتے ہیں اور ان کے نقطہ نظر میں انسانوں اور خاص کر بچوں کو ہراساں ہونے سے بچانا ہے۔ وہ چاہتے ہیں کہ دنیا پر امن ہو جائے اور انسان جرائم کی دنیا سے باہر آ کر صحت مند اور خوشحال معاشرے کے قیام میں ایک دوسرے کی مدد کریں۔ تاہم فلم میں کہیں بھی نصیحتوں کا رو بہ نہیں ہے۔ ایڈوٹور اور کامیڈی کے ساتھ ایک نئے انداز میں ابلاغ کی کوشش کی گئی ہے۔ بچے اور بڑے دونوں ہی فلم میں بگ ہیرو۔ 6 سے محفوظ ہوں گے۔ یہ کمپیوٹر اپنی میڈ فلم والٹ ڈزنی اسٹوڈیوز اور موٹن پکچرز کے تحت ماہ نومبر کی ایک قابل دید فلموں میں شمار ہوگی یہ بات والٹ ڈزنی کے ترجمان بڑے وثوق سے کہتے ہیں۔ پاکستان میں بھی 3D اپنی میڈ فلموں کے شائقین کی تعداد کچھ کم نہیں یقیناً یہ فلم پاکستان میں بھی پسند کی جائے گی۔

DRAMA

MO

میں بشری

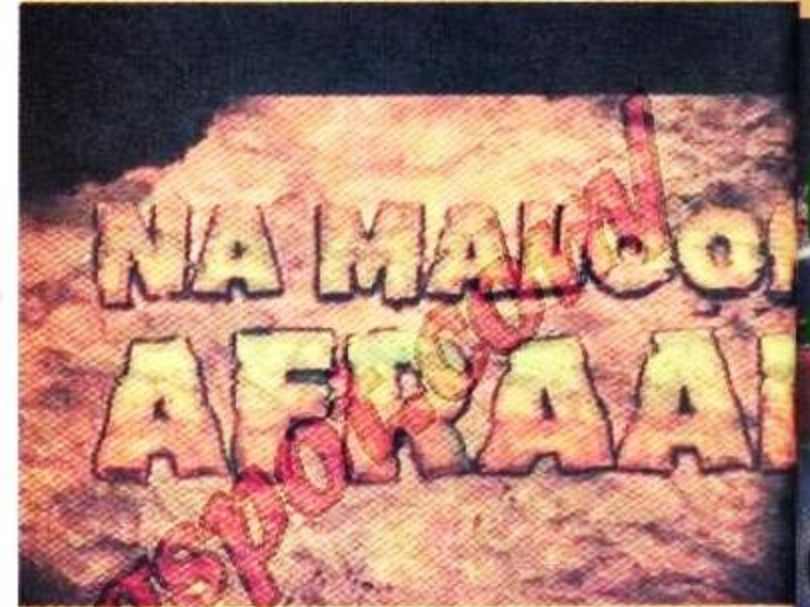
فراق

کاسٹ: فیصل قریشی، نسیم عباس، صبا حمید، عروہ شہر یازیدی اور فریال راجپوت
ہدایت کار: احمد بھٹی

کاسٹ: عظمیٰ گیلانی، جنید خان، صنم سعید، محبت مرزا
پیشکش: مومنہ درید

اے آروائی پران دنوں ایک دلچسپ سیریل "میں بشری" کے عنوان سے پیش ہو رہی ہے۔ نسیم عباس اور صبا حمید پاکستان ٹیلی ویژن کے اوائل کے دور کے بہترین پرکار مرز رہے ہیں۔ ڈرامے کی وہ تربیت جو پٹی وی کے مشاق اور سینئر پروڈیوسرز کا خاصہ تھی آج تو مفقود ہی ہے تاہم "میں بشری" کے ہدایت کار احمد بھٹی نے حتی الامکان حد تک کوشش کی ہے کہ وہ سنجیدہ موضوع کی ترسیل میں اپنے سینئرز کے نقش قدم پر چلیں اور بہترین پروڈکشن دیں۔ صنم مہندی کے اس ڈرامہ سیریل کی کہانی ایک خاندان میں لگا تار لڑکیوں کی پیدائش اور ذمہ داریوں کے بوجھ سے لدے والدین سے متعلق ہے جس میں اداکاروں کی مکالمہ آرائی اور کیفیاتی ردعمل خاصا پر اثر ہے۔ یہ ڈرامہ سیریل ہر جمعرات کی شب 8 بجے دکھی جاسکتی ہے گوکہ کہانی اس سے بھی اچھی ٹریٹمنٹ کے ساتھ پیش کی جاسکتی تھی تاہم منظر نامہ خوبصورت ہے خاص کر بہنوں کی بڑی، بہن کی شادی کی رسومات اور تیاری کے ضمن میں جملہ بازی حقیقت سے قریب نظر آتی ہے۔ ٹیل کلاس کو اچھی طرح پورے کیا گیا ہے۔

بندھن کوئی بھی ہو محبوب شوہر کا یا اولاد سے جڑی ماما کا یا کہیں محبت کے نعمات لائق زندگی ہوتا ہے تو کبھی آنندھیوں کی داستان، انسانوں کے دکھوں، خوشیوں اور رشتوں کی نزاکتوں کو ڈرامہ سیریل فراق میں خوبصورتی کے ساتھ پیش کیا جا رہا ہے۔ پاکستان ٹیلی ویژن کے عہد زریں کی اداکارہ عظمیٰ گیلانی نے بہت دن بعد اس سیریل میں دلچسپ اور انوکھا کردار ادا کیا ہے۔ بیرون ملک بنائی جانے والی اس سیریل میں انہیں سخت گیر عورت کے کردار میں دکھایا گیا ہے جبکہ صنم سعید ابتدائی اقساط میں خاموش طبع نوجوان کے کردار میں خوب مچی ہیں۔ جنید خان نے اپنے والدین کی تلخ قسم کی ازدواجی زندگی کو دیکھتے ہوئے اپنی فیملی ممدودتر کرنے اور بے اولاد رہنے کا فیصلہ کیا ہے جبکہ ان کی بیوی کو یہ فیصلہ منظور نہیں۔ ڈرامے کی کہانی اسی اختلاف کے پس منظر سے ابھر رہی ہے اور بے حد دلچسپ اور پرتاثر منظر نامے کے ساتھ آپ ناظرین کے دل موہ لے گی۔



کاسٹ: فہد مصطفیٰ، جاوید شیخ، سلمان شاہد، عروہ حسین، محسن عباس حمید
ڈائریکٹر: نیل قریشی

پاکستان میں فلمیں بنا شروع ہو گئی ہیں اب یہاں ایک نہیں کئی نوجوان فلم بنانے میں دلچسپی لے رہے ہیں اور کئی پروجیکٹ اس وقت زیر تکمیل ہیں۔ ہندوستان میں مقصدی فلموں اور آرٹ سینما کی روایت نے 80ء کی دہائی میں جڑیں مضبوط کر لی تھیں، انکو اور اردھ ستیہ، اسی دور کی فلمیں ہیں جب گووند نہلائی اور گلزار کے علاوہ بھی کئی ہدایت کاروں نے زندگی کی سچائیوں سے پردہ اٹھانے کے لئے پردے کا پٹیٹ فارم استعمال کیا۔ نامعلوم افراد کو مکمل طور پر آرٹ فلم نہ بھی کہیں تو بھی اس کی معنویت، پیغام اور اثر پذیری سے محض نہیں۔ سیاسی جبر و استبداد کی ایک مثال مخالفت کرنے پر انسانوں کو منظر سے غائب کر دینا کر یہہ انتقام ہے جو سیاسی بنیادوں پر ہمارے ہاں دکھایا جا رہا ہے۔ وہ طاقت جو انسانوں کو آپس میں لڑوا رہی ہے اسے سب معلوم ہے اور جو نہیں جانتے وہ حسرت و یاس کے اس عالم میں نامعلوم افراد کو ذمہ دار ٹھہرا دیتے ہیں۔ فلم میں ایک آنکھ نمبر مہوش حیات نے کیا ہے۔ فلمی مصالحوں کے اس تڑکے سے فلم کی سنجیدگی متاثر نہیں ہوتی۔ ایڈیٹنگ اور سینما ٹوگرافی عمدہ ہے۔ یہ فلم ایک بار دیکھی جاسکتی ہے۔



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسجے کمانے کے لئے شرٹک نہیں کیا جاتا
- ✦ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو ایبل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر یو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

شاہنشاہی محل

یو کی لائبریری اینڈ اولڈ بکس سینٹر
صدر بازار ہری پور ہزارہ (جلد ساز)
پتہ: پتہ انیسٹریٹ طاہر محمود

برج عقرب

★ نشان بچھو
★ حاکم سیارہ پلوٹو
★ موافق پتھر اوپل
★ کلی نمبر 9

کسی کاراز آشکار کرنا ہو یا راز واقعی راز سمجھ کر جان سے زیادہ حفاظت کرنی ہو عقربی افراد کو خوب آتا ہے۔ زندگی کے جس شعبے، مکتبہ فکر یا سرگرمی سے وابستہ ہوں علییت اور کاملیت کا پرچار ضرور کرتے ہیں۔ کسی فرسودہ نظام، طرز فکر یا اسلوب پر سوچے سمجھے بغیر سمجھوتہ نہیں کرتے۔ دوستوں کے دوست ہوتے ہیں اور دشمنوں کی پرکھ کرنا بھی انہیں خوب آتا ہے۔



دوست احباب اور عزیز واقارب آپ سے ملنا جلنا پسند کریں گے۔ دفتر میں بھی آپ کی مقبولیت بڑھے گی۔ کوئی نیا ہدف ملنے کی توقع ہے جو ممکن ہے ڈھیروں خوشیاں بھی عطا کرے اور مالی منفعت کا باعث بھی ہو۔ غصہ و رافرا اپنے موڈ میں بہتری پائیں گے۔ ایسے لوگ جن کے رشتے طے نہیں ہوئے اچھی امیدیں وابستہ کر سکتے ہیں۔



آپ کی قائدانہ صلاحیتیں رنگ لاری ہیں اور نومبر 2014ء آپ کی پیشہ ورانہ مصروفیات میں اضافہ بھی کرے گا اور عزت و مرتبے میں اضافہ بھی۔ کوئی نیا کیریئر، نئی جائیداد، نئی چیز خریدنے کے مواقع ابھر رہے ہیں۔ نئے کیریئر میں مالی فوائد بھی حاصل ہو سکتے ہیں۔ خاندانی تقریبات اور روزمرہ کی مصروفیات بڑھ جائیں گی لہذا کمزور صحت کے لوگ توازن سے کھائیں پیئیں اور آرام کریں۔



نئی ملازمت ملنے کے امکانات ظاہر ہو رہے ہیں۔ کچھ لوگ روٹھے ہوئے ہیں انہیں منانے کے لئے تھوڑا بہت اہتمام کرنا پڑے گا۔ نئے گھر، نئی گاڑی اور نئی ملازمت کی توقع آپ کو بھی ہے لیکن تھوڑا سا عرصہ آزمائش کا بھی ہے اس پر نظر دوڑائیے۔ موڈ خوشگوار کیجئے۔ مچھلیوں اور چھوٹے پرندوں کے کھانے کا خاص خیال رکھئے۔ اب یہ سب آپ سے توقع رکھے ہوئے ہیں۔ قریبی شہر کے سفر کا امکان بھی ہے۔



آپ کی مقناطیسی شخصیت لوگوں کو اپنا گرویدہ ضرور بنائے گی۔ کام بالا اور افسران آپ سے خوش نظر آرہے ہیں۔ یہ سب آپ کی محنت اور کام سے عشق کی وجہ سے ممکن ہوا ہے۔ نئے دوست پر خلوص ہیں یہ آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ آپ بھی ان کے ساتھ بے لوث ہو سکتے ہیں۔ اخراجات بڑھتے ہوئے نظر آ رہے ہیں۔ غالباً آپ نے اپنی استطاعت سے بڑھ کر خرچ کرنا شروع کر دیا ہے۔



دل چاہتا ہے کہ کاروبار کو وسعت دیں مگر عقل کیا کہتی ہے؟ میانہ روی اختیار کر کے دوستوں کے فیصلوں کو بغور سنیں پھر قدم اٹھائیں۔ جائیداد فروخت ہونے کے امکانات روشن ہوئے ہیں۔ یہ مہینہ صحت کی خرابی کی نشاندہی بھی کر رہا ہے۔ بہتر ہے کہ آپ اپنا مکمل طبی معائنہ کروالیں۔ عزیز واقارب آپ کو دعوتوں میں مدعو کر رہے ہیں خیال رہے کہ بحث و مکرانہ ہونے پائے۔ ہر بدھ کو کچھ نہ کچھ صدقہ ضرور دیجئے۔



آپ کوئی بھی کامیابی محنت کے بغیر کیسے حاصل کر سکیں گے۔ بہتر ہے کہ ترقی کے مختصر راستوں کا انتخاب نہ کریں۔ ممکن ہے اس ماہ کوئی پوشٹی بل توقع سے بڑھ کر آجائے یا پھر کہیں پیسہ ضائع ہو جائے اور آپ کو یہ بہت گراں گزرے۔ موڈ پر قابو پا کر ہوشمندی سے کام لیجئے۔ تھوڑا اطمینان ضروری ہے دیکھئے جہاں کہیں سرمایہ کاری کر رہی ہیں کیا وہ منصوبہ ٹھیک سے اپنے کام انجام دے رہا ہے۔



اہل خانہ کی صحت پر دھیان دینا پڑے گا۔ جنہیں بیماریاں اور عارضے آپ سے پوشیدہ رکھنے کی عادت ہے۔ کوئی نیا کام بغیر صدقہ خیرات دیئے شروع نہ کیجئے۔ کوئی دوست کہیں مسائل پیدا کر سکتا ہے۔ رومانوی زندگی بہتر ہے۔ ازدواجی زندگی میں کوئی الجھن وقتی طور پر پریشان کر سکتی ہے۔ مشکل کو کوئی پیلا یا زرد رنگ کا پھل صدقہ کر دیں۔ قریبی شہر کے سفر کا بھی امکان نظر آ رہا ہے۔



رواں مہینے میں آپ کو کیریئر میں مصروفیت اور خوشی دے سکے گا۔ جن افراد کو ملازمت کی تلاش تھی انہیں خوش ہونا چاہئے کہ ان کے لئے راستے کھل رہے ہیں۔ جن افراد کے رشتے طے نہیں ہو رہے تھے وہ بھی خوش ہو جائیں گے کہ پسندیدہ جگہ پر رشتے طے ہونے کے امکان پیدا ہو رہے ہیں۔ نئی انگلیوں اور بہتر خواہشات کے ساتھ نئی نوکری یا نئے گھر میں داخل ہوں مگر بچوں اور بزرگوں کا خاص طور پر خیال رکھیں۔



اپنے کھانے پینے کی عادت پر غور کیجئے۔ آپ کا وزن خطرناک حد تک بڑھ سکتا ہے۔ بلڈ پریشر بھی ضرور چیک کرواتے رہا کریں۔ آپ مالی امور میں دوستوں اور عزیز واقارب پر بھروسہ کم کرتے ہیں۔ مجموعی طور پر یہ اچھی عادت ہے لیکن اس کے ساتھ ہی ساتھ کچھ مخلص افراد کے ساتھ بدلتی بھی کر جاتے ہیں۔ اس عادت کو چھوڑ دیں۔ تعلیمی اور کاروباری شعبوں کے افراد کو بھی کامیابی ملنے کی توقع ہے۔



کاروباری حضرات کے لئے یہ اچھا مہینہ ہے۔ نئے امکانات اور بدلتے پہلوؤں پر توجہ دیجئے۔ آپ کا کام ضرور پسند کیا جائے گا کیونکہ آپ نے اپنے ہدف تک کامیابی سے پہنچنے کے لئے بڑی محنت کی ہے۔ جن لوگوں کو ابھی ملازمت نہیں مل سکی ان کے لئے اس ماہ کی 20، 23 اور 24 نہایت سعادت آئیں ہیں۔ صحت اچھی رہے گی۔



آپ کو اپنے کیریئر کی بہت اچھی خوشخبری ملنے کا امکان ہے۔ مالی تعاون اور ترقی کے امکانات روشن ہیں۔ بزرگوں اور ساتھیوں کے فیصلے آپ کے حق میں نہایت سہجہ ہیں گے۔ دفتری کام کی وجہ سے بیرون ملک کا سفر ممکن ہے۔ یہ مہینہ بے پناہ مصروفیات لے کر آ رہا ہے۔ دعوتوں اور تقریبات جیسی سرگرمیاں عروج پر ہوں گی۔ پرانے رشتے استوار کرنے اور نئے لوگوں سے تعلقات استوار کرنے میں مدد ملے گی۔



آپ کا میلان تبدیل ہو رہا ہے۔ بہت دن تک فیملی آپ کی منتظر تھی اب آپ ایک ساتھ مل بیٹھنے کے منصوبے کی تکمیل کر سکیں گے۔ خاندان کے قریبی رشتے داروں میں یا تو کوئی شادی ہے یا کسی کی بیرون ملک سے واپسی متوقع ہے۔ مالی مسائل کم ہوتے جا رہے ہیں۔ ابھی بھی آپ کو اخراجات پر قابو پانا ضروری ہے۔ کوئی دیرینہ الجھن دور ہو جائے گی مگر اس کے لئے لوگوں کے دل جیتنے کی کوشش کرنا ہوگی۔

