

فروری 2017



پاکستانی پوائنٹ

ایک رابطہ آنون سے  
www.PakistaniPoint.com

جشنِ پیار



Shangrila

THE FOOD EXPERTS!

# خوشبو

الاجواب

عظیم

وقار

پاکستانی پرائیویٹ

معیار خوشبو  
ذائقہ  
رنگت قیمت

ڈاٹ کام



شنگریلا سویا اور ہاٹ سوس کا اپنے بے مثال ذائقے، الاجواب خوشبو اور انمول قیمت کے ساتھ ساتھ اعلیٰ معیار میں بھی کوئی ثانی نہیں۔  
یہ ہر موسم میں کریں کھانوں کی لذت اور رنگت کو دوچند۔ تاکہ ہر کھانا بنے آپ کا من پسند۔




ShangrilaPakistan



# CALORIES AADHI MAZA POORA!

## Whole Wheat Pasta


بیک پارلر  گذشتہ بیس سالوں سے صحت، غذائیت اور کفایت سے بھرپور پروڈکٹس پہنچاتا چلا آ رہا ہے۔ اب بیک پارلر پیش کرتا ہے سو فیصد خالص گندم سے تیار کردہ "ہول ویٹ پاستہ" جو دیتا ہے آپکو غذائیت سے بھرپور وہی اعلیٰ ذائقہ۔ اب چاہے آپ اپنا وزن گھٹا رہے ہوں یا آپ ہوں ذیابیطس کے مریض، آپکو پاستہ چھوڑنا نہیں ہے بس بیک پارلر کے "ہول ویٹ پاستہ" سے بدلنا ہے۔ اب عام پاستہ کی جگہ بیک پارلر "ہول ویٹ پاستہ" لائیں اور صحت مند زندگی اپنائیں۔

بیک پارلر ہول ویٹ پاستہ کے فوائد

- تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ "ہول ویٹ پاستہ" عام پاستہ کے مقابلے میں آپکو دیتا ہے صرف آدھی کیلوریز۔
- بیک پارلر "ہول ویٹ پاستہ" میں موجود گندم آپکو وٹامن ای، میجر وٹامن بی اور انٹی اوکسیڈنٹ فراہم کرتا ہے۔
- بیک پارلر "ہول ویٹ پاستہ" ایک مکمل غذا ہے جس میں موجود پروٹین، فائبر اور ہیلتھی فیٹس آپکو بار بار کی بھوک سے بچاتے ہیں۔

- بیک پارلر "ہول ویٹ پاستہ" میں موجود انزائمز آپکے دل اور ہاضمے کے لیے بہترین ہیں۔
- بیک پارلر "ہول ویٹ پاستہ" کو لیسٹرول کو کنٹرول کرنے میں آپکا معاون و مددگار ہے۔
- بیک پارلر "ہول ویٹ پاستہ" کو عام پاستہ کی طرح با آسانی اور کم وقت میں پکایا جاسکتا ہے۔

تو چاہے آپ ہوں اسپیکھیٹی کے متوالے یا میکرونی کے دیوانے، بیک پارلر کا "ہول ویٹ پاستہ" ہی ہے آپکی صحت سے *fit* چوائس۔

مزید بیک پارلر  ٹماٹو کچپ اور چلی گارلک ساس کے ساتھ نوش فرمائیں





# عظیم فہرستے وقار

## مستقل سلسلے

12	اداریہ	82
13	آپ کی رائے	84
36	ڈالڈا سن فلاور آئل	86
100	ڈالڈا ایڈوائزر سروس	88
106	غزل اس نے چھیڑی	
108	افسانہ	
110	شہر نامہ	90
112	ریویوز	
114	ستاروں کی محفل	

## گہرائی

14	قالین کی رونق کیسے بڑھے گی؟
15	کنڈیشنر کے کمالات اور بھی ہیں
16	کھانے کا وقت ہوا چاہتا ہے، حق میزبانی ادا کریں
18	نوجوان لڑکیوں کا کمرہ

## رشتہ ناطہ

20	میاں بیوی میں آپس کی بھگڑ نہیں بھلی
----	-------------------------------------

## میرے بچپن کے دن

92	بنا بھوک کے کھانا ٹھیک نہیں
----	-----------------------------

## رویہ

26	بزرگوں کے قریب آئیے
----	---------------------

## نئی مہارتیں

30	✓ روبوٹ شیف سے ملنے
----	---------------------

## باغبانی

32	آئیے اسٹریمری اگاتے ہیں
----	-------------------------

## لائٹ کیمرو / ایلکشن

72	انعم فیاض
----	-----------

## ریستوران ریویو

74	Veranda Bistro
----	----------------

## جشن بھاراں

14	جشن منائیے کہ بہار آنے کو ہے
15	ویلنٹائنز ڈے، پھر آیا مہکتا تہوار
16	تصویریں بولتی ہیں

## کھانسی سے خزانہ

18	5 غذائیں سوزش گھٹائیں
20	مولی کھائیں پتوں سمیت
22	کبھی کبھار فاسٹ فوڈ بھی چلے گا
24	سرکہ بیشتر مسائل کا حل

## صحت سے عامہ

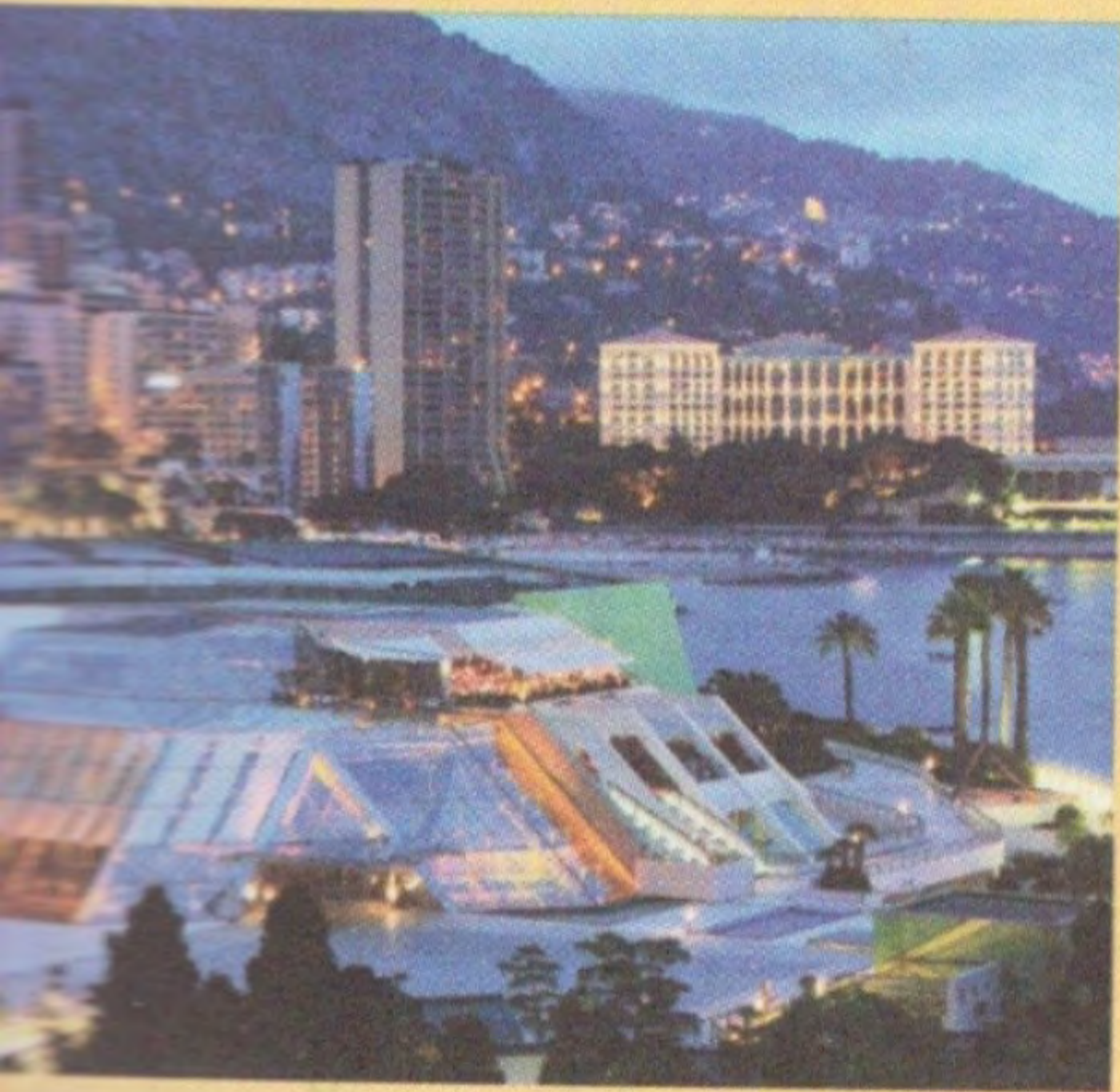
26	متوازن غذا کا متبادل اور کچھ نہیں
28	آخر بچہ کیوں روتا ہے؟
30	ٹی وی کریں بند اور ذرا باہر چلیں
32	لنچ بریک لینا کیوں بہت ضروری ہے؟
34	موسم سرما کا عارضہ

## حسن و جمال

76	اک شاہانہ پیرہن سلی منحل کا
78	آپ اپنا مساج سکون کا باعث
80	آؤ سکھی چوٹی بنائیں
	ارنڈی کا تیل ہے بالوں کا مسیحا
	ناں نہ گرم پانی سے چہرہ دھونا نہیں

## سفر بھٹ

104	مناکو، بحیرہ روم کا جنت نظیر ملک
-----	----------------------------------





# عظیم وقت پسیر

64

چانپ شورو



51

چکن ان چیری ساس

52

ٹٹ بٹ اسٹیکس

53

ڈیپ ڈش پزا

54

جنگر بریڈ کوکیز / کولڈ چیری سوپ

56

فش اینڈ ویکٹیل پاستا

57

بیکڈ پھول گو بھی

58

ویکٹیل چاؤڈر

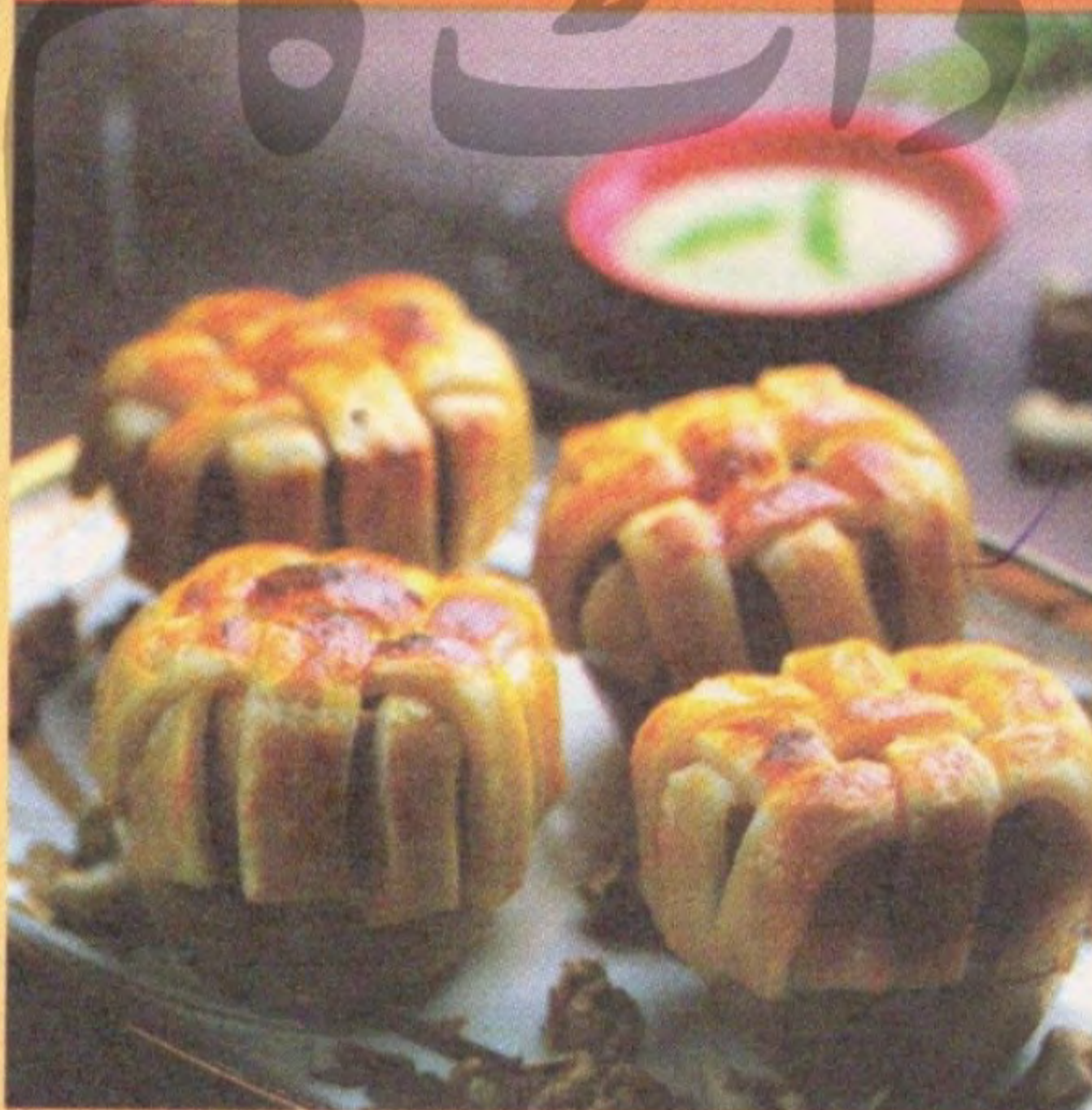
44

فلافل برگرز



55

مٹی اپلی پانی



59

بخنی والا کڑا ہی گوشت

60

کالے چنے کا پلاؤ / حیدر آبادی بیسن کی کڑھی

61

افغانی گوشت

62

ساؤتھ انڈین مصالحے والی دال / قیمہ سویا

63

مونگ پھلی کی چٹنی اور چاول کے پراٹھے

65

تکہ بوٹی بریانی

66

گرلڈ ساجیز و ویکٹیل میٹھ (ریڈرز پسپی)

43

قلبی بڑے

45

آلو کے چیز پیکنیک

46

توا جھینگے

47

روسٹڈ مرغ تکہ مٹر پلاؤ کے ساتھ

48

چنے کی دال والے میٹھے چاول / میٹھے پورے

49

دودھ کا حلوه

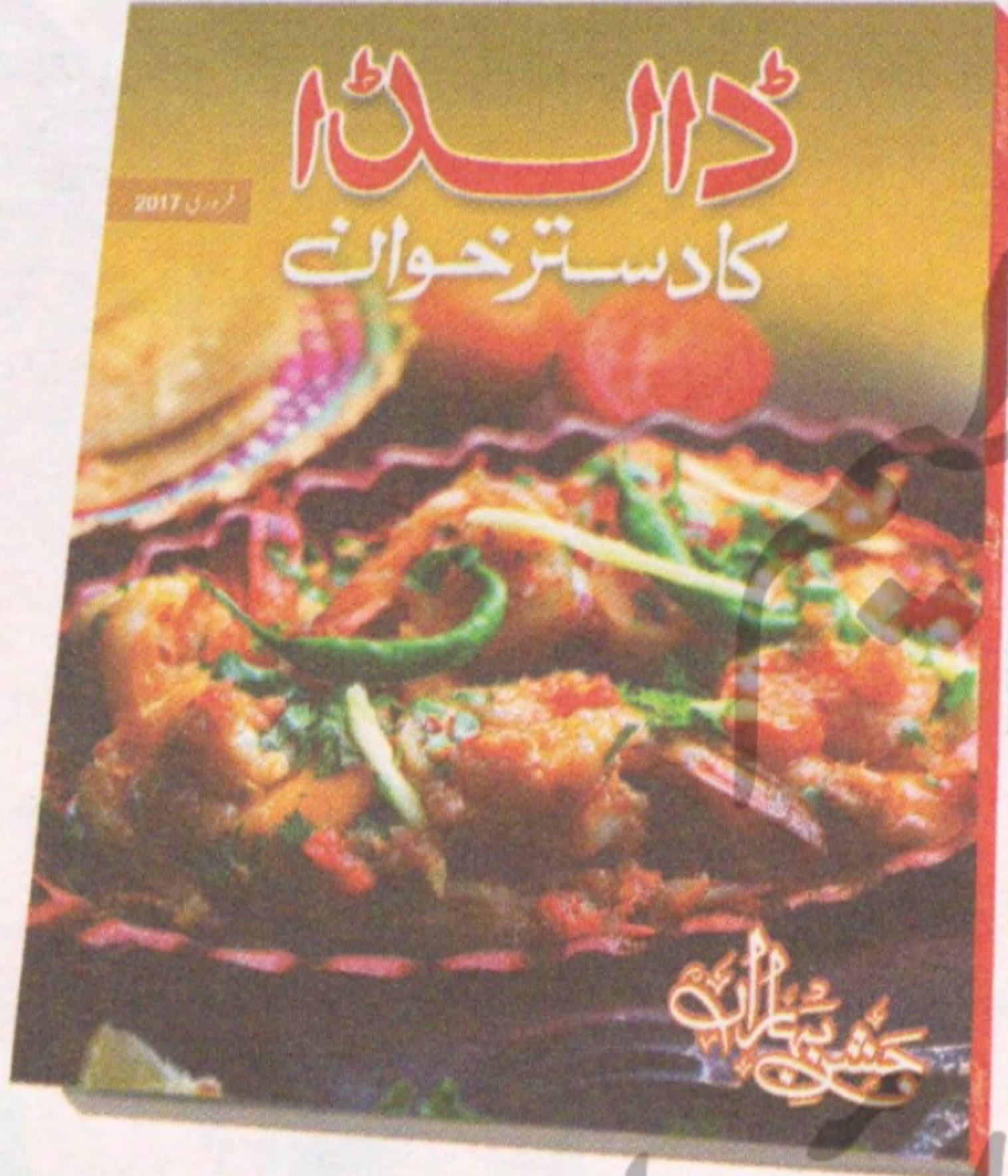
50

گارلک مشرومز اور کھیرے کا سوپ



# اداریہ

قیمت 150 روپے شمارہ نمبر 72، فروری 2017



معزز قارئین!  
السلام علیکم

سردیاں بیت رہی ہیں۔ بہار دستک دینے کو ہے۔ دن سنہری ہوئے راتیں یکتائے جمال۔ حسن فطرت کے رنگ کھل گئے، محبت کا چلن زندہ رہا اور گلوں، آبشاروں اور چناروں کی وادیوں میں بہاروں نے مسکن بنالیا۔ جشن بہاراں ہو یا ویلنٹائن، ہمارا پورا وطن جنت ارضی بن رہا ہے۔ یہ موسموں کے تہوار خلوص دل سے ہر انسان کا استقبال کر رہے ہیں، اگر موسم محبوب ہے تو ڈالدا کا دسترخوان بھی تو آپ کا محبوب جریدہ ہے، آگے بڑھئے۔ اسے پڑھتے جائیے ہمارے کھانوں کی دلچسپ، سادہ اور خوش رنگ تراکیب سے تہواروں کی رونق بڑھائیے۔ مضامین کے انتخاب میں کوئی تبدیلی چاہتے ہوں تو ہمیں مطلع کیجئے۔ ہم تبدیلی لانے کے لئے آپ کی رائے کا انتظار کریں گے۔

ہمیں امید ہے کہ یہ شمارہ بھی ہمیشہ کی طرح آپ کی توقعات پر پورا اترے گا اور ڈالدا ایڈوائزری سروس کو اپنی دعاؤں میں شامل رکھے!

پاکستانی پورسرو

ایڈیٹر شاہین ملک	ڈسٹری بیوشن مینیجر شیخ مشتاق احمد 0300-2275193
کری ایٹو ایڈیٹر پروڈکشن مینیجر عمران فاروق	پبلشر ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ
ایڈورٹائزنگ مینیجر منور شریف	خط و کتابت کا پتہ: REVELATION INC. 2nd، 210 فلور، کلفٹن سینٹر، خیابان رومی، پلاک نمبر 5 کلفٹن، کراچی (75600) ای۔میل: dkd@revelationinc.co فون نمبر: 021-35304425-6 فیکس: 021-35304427
ایڈورٹائزنگ مینیجر (لاہور) عصمت پاشا	0323-2395990 0300-9493896



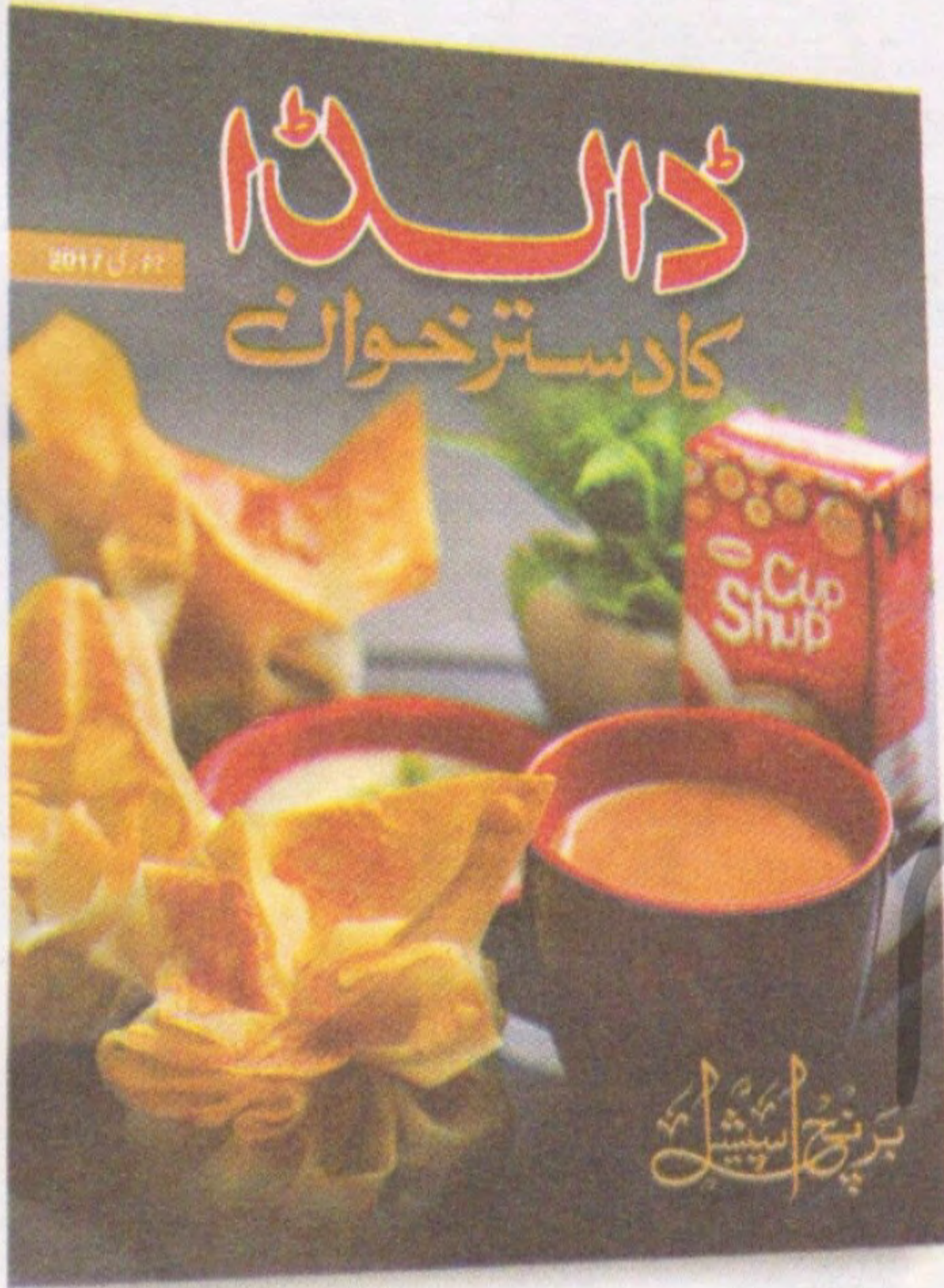
ڈالدا ایڈوائزری سروس  
ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

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

ڈالدا کا دسترخوان کے حقوق بنام آر جی ڈی 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 اُسامہ محمود خان غوری (پبلشر) نے نورانی پرنٹنگ اینڈ پبلیشنگ انڈسٹری سے چھپوا کر شائع کیا۔



# آپ کی رائے



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

## سرورق توقعات سے بڑھ کر تھا

تازہ ترین ڈالڈا کادسترخوان کا سرورق نہایت خوبصورت ہے۔ ڈالڈا کی نئی مصنوعات کے بارے میں دکانداروں سے بہت کچھ سنا کچھ کو آزماسکی مگر صاحب کیا بات ہے آپ کی، مان گئے ہم آپ کے چپس اور اس سے بنی پوٹو چپس آلیٹ اور گرلڈ چکن اور چپس سلاڈ جیسی عمدہ اور خوش ذائقہ کھانوں کی تراکیب کی، اب تک دو مرتبہ بچے فرمائش کر چکے اور اب جب سے موسم سرما کی اسکولوں کی چٹیاں ختم ہوئی ہیں بچے یہی چپس لٹچ بکسز میں ساتھ لے کر جاتے ہیں۔ اب آئیے دیگر تراکیب کی جانب، مجھے منس اسٹفڈ بیکڈ پوٹو اور میاں صاحب کو چانپ شورو بہت بھائی ہے۔

مضامین کا انتخاب بھی اعلیٰ ہے، طلائی ملبوسات، گوٹہ جیولری، کھلونے انتخاب کریں توجہ سے اور آج پکالیں بیٹھا کدوا چھ لگے، باقی ابھی رسالہ زیر مطالعہ ہے۔

## کس ویکٹیل فیتو چینی پاستا بنانا سیکھ لیا

ڈالڈا کادسترخوان میرا اچھا ٹیچر بھی ہے۔ میں نے حال ہی میں رسالہ لگوایا ہے بلکہ کوکنگ بھی ابھی سنجیدگی سے کرنا شروع کی ہے۔ ہر ماہ کوئی نہ کوئی انوکھی مگر دلچسپ چیز پڑھنے کو ملتی ہے۔ اس بار مجھے پاستا کی ترکیب نے متاثر کیا۔ اس سے پہلے مجھے اتنی اچھی طرح پاستا بنانا نہیں آتا تھا۔ آپ کا شکریہ۔

صلیبہ واجد... حیدر آباد

## سال نو نمبر بہت خوب رہا

سرورق بھی اعلیٰ اور تراکیب بھی عمدہ، خاص کر اسٹیک ٹائم والی تراکیب اور تصاویر بہت عمدہ ہیں۔ حسن و جمال کے صفحات بھی کھرے کھرے سے محسوس ہوئے۔ ٹوکیو میں خود جا چکی ہوں اس لئے جاپان کا احوال پڑھ کر یادیں تازہ ہو گئیں۔ سال نو کے مضامین میں جنید جمشید سے متعلق پڑھ کر کتنا افسوس ہوا بیان سے باہر ہے۔ آپ نے اس بار سرورق بہت اچھا بنایا ہے۔ بلاشبہ آپ مبارکباد کے مستحق ہیں۔

قرۃ العین... سکھر

## شہر نامہ بہت خوبصورت لگا

یوں تو سارا ہی میگزین بہت اچھا ہے مگر شہر نامہ پر اس بار خاصی محنت کی گئی ہے۔ امریکہ کے فلم فیٹیول اور پاکستانی فلم دوبارہ پھر سے، پر تھرہ بہت

خوب رہا۔ یہ صفحہ نہایت سجا ہوا ہے۔ افسانہ پکا کام میں بھی سماجی رویے پر بھرپور طنز کیا گیا ہے۔ سفر ہے شرط بڑی اور واضح تصاویر کے ساتھ اچھا لگ رہا ہے۔ ہماری پسندیدہ اداکارہ کل علی کا انٹرویو بھی ٹھیک لگا۔ تصاویر بھی اچھی رہیں۔ کوکنگ اور گھرداری کی رہنمائی کے سلسلے میں ڈالڈا ایڈوائزری سروس کا جواب نہیں ہے۔ بہت حد تک سمجھا کے، تفصیل کے ساتھ جوابات دینے کا شکریہ۔

حسنہ فہد... دادو

## اس بار ریستوران ریو پود دلچسپ لگا

نیا سال اور نئے بلکہ اچھوتے ذائقوں کے مرکز کا پتا چلانے اور تفصیل سے تبصرہ کرنے کا شکریہ۔ لکھنے والی خاتون نے بھی مہارت سے اسے بیان کیا ہے۔

مریم گل... رحیم یار خان

## باغبانی اور گھرداری پسند آئے

یہ دونوں سلسلے اپنی جگہ کشش و جاذبیت رکھتے ہیں۔ باغبانی کے سلسلے میں آپ نے سبزیوں اور پھلوں کے بعد ان ڈور پودوں سے متعلق زبردست معلومات دی تھی۔ دل پتی نیل بھی اسی سلسلے کی خوبصورت کڑی ہے۔ کافی ٹیلر کے انداز بک شلیف سجانے کے طریقے یہ دونوں مضامین بھرپور ہیں۔ ہم ان مضامین کی روشنی میں کئی نئی اور مختلف باتیں سیکھا کرتے ہیں۔ یہ سلسلہ جاری رکھے گا۔

فاطمہ اکرام... ملتان

## حسن و جمال کے کیا کہنے

لپ پنسلز اور لپ لائنرز سے متعلق پڑھا معلومات میں اضافہ ہوا۔ اسی طرح کورین فیس ماسک بھی نئی چیز تھی۔ گوٹہ جیولری اب تک پہنی تو نہیں مگر اب پہننے کا ارمان ہے۔ طلائی ملبوسات بھی جامع تحریر تھی اس طرح کپڑوں کے چناؤ سے متعلق اچھی تحریر سامنے آئی۔

رضیہ پرویز... لودھراں

## صحت عامہ کے مضامین توجہ کا مرکز ہیں

میرے ابو کو ہائی بلڈ پریشر رہتا ہے ڈالڈا کادسترخوان نے غذاؤں کے انتخاب سے متعلق اچھی تحریر شائع کی۔ گھٹنے کے درد اور بنیادی غذائی اجزاء سے متعلق لکھے گئے مضامین بھی عمدہ ہیں اور سب سے بڑھ کر سرورق اور اسٹیک ٹائم کی تراکیب اور Knock out کی تصاویر ہیں

آمنہ مستقیم... ساہیوال

جن سے رسالہ سج گیا ہے۔

## سال نو مبارک کے سلسلے اچھے لگے

اداریہ، سال نو کا سروے، خوش آمدید اور ہمت مرداں مدد خدا اور کھانوں کی دنیا کا تلخ و شیریں جائزہ بہت اچھے مضامین رہے۔ آپ کے رسالے سے علم ہوا کہ پاکستان کلب میں ڈیجیٹل مقابلہ بھی ہوا تھا۔

جنید جمشید سے متعلق تحریر نہایت پر اثر تھی واقعی ان کی رحلت بہت سے لوگوں کا ذاتی نقصان محسوس ہوئی۔ رسالے کے دیگر مضامین میں کھانے صحت کے خزانے کا سلسلہ بھرپور ہے۔ جو کی غذا، بیٹھا کدو، حلیم، ترش پھلوں میں مالٹا اور ڈالڈا VTF باپتی سے متعلق تحریر پڑھ کر معلومات میں اضافہ ہوا۔

صائمہ ارشد... لاہور

## آج کیا پکائیں، ہمارے مسائل کا حل

پورے ماہ ہم کیا پکائیں کیا کھائیں یہ مسئلہ ڈالڈا کادسترخوان حل کر دیتا ہے۔ اس بار ریسیپز میں پالک والی پزیرید خوبصورت ریسیپی ہے۔ سیو بھاجی چاٹ گھر میں بھی بن سکتی ہے یہ بھی آپ سے علم ہوا کیا بات ہے آپ کی ویل ڈن ڈالڈا کادسترخوان... دیگر مضامین میں حسن و جمال کے تمام مضامین رسالے کی جان ہیں اللہ کرے زور قلم اور زیادہ!

عظمیٰ مقصود... راولپنڈی

## ”ضروری بات“

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

(آوارو)



لیمن فرائیڈ چکن ونگز

ہیلا پیٹو چیز بائٹس

ہریڈ میٹ بالزود سوئیٹ اینڈ سارساس

# پاکستانی لو اسٹ جشن منایئے کہ بہاراں نے کو ہے

جشن بہاراں محبتوں کی روایت کا تسلسل ہے

لیجے فروری آیا گلوں کے کھلنے کا موسم آیا اور خوشبوؤں کی زباں میں خوابوں کے مہکنے کا موسم آیا۔ اس موسم بہار کا کیا کہنا تازہ گلابوں کی خوشبو سے پتھروں کا سینہ بھی دھڑکتا ہوا محسوس ہوتا ہے۔

بہار کے اس موسم میں ہم جشن بہاراں اور بسنت مناتے ہیں کیونکہ ہم سب دکھوں کو بھول کے خوش ہونا چاہتے ہیں۔ کیوں نہ مل بیٹھنے کا ایک بہانہ ہو جائے۔ کسی شام اچھے اچھے پکوان بنیں، ہم میلہ چراغاں، میلہ مویشیاں، اسپرنگ فیٹیول اور جشن بہاراں کی روایتوں کو تازہ کریں۔

تقسیم ہند سے پہلے بھی مشرقی پنجاب میں سرسوں کی فصل پکنے پر بسنت کا تہوار منایا جاتا تھا۔ آج بھی وہاں مشرقی پنجاب اور پاکستان کے حصے میں آنے والے مغربی پنجاب میں ان دنوں آسمان رنگارنگ پننگوں سے چھپ سا جاتا ہے۔ بچے بوڑھے، جوان اور خواتین ہر کوئی سرور و شادان نظر آتا ہے۔ موسیٰ

پکوان تیار ہوں اور ڈالڈا کی مصنوعات نظر انداز ہوں یہ کہاں ممکن ہے۔ ہمارے فروری کے شمارے میں ایسی کئی دل موہ لینے والی تراکیب موجود ہیں جو آپ کے مہمانان گرامی کی تواضع کے لئے شاندار انتخاب ہو سکتی ہیں۔ ہمارے گزشتہ سال فروری 2016 کے شمارے میں لیمن فرائیڈ چکن ونگز، ہریڈ میٹ بالزود سوئیٹ اینڈ سارساس اور ہیلا پیٹو چیز بائٹس اور فروری 2017 کے رسالے میں خاص طور پر آپ کے لئے قلمی بڑے، فلافل برگرز، دودھ کا حلوہ اور بہت کچھ

شامل کئے گئے ہیں ایسی ہی کچھ شاندار تراکیب آزمائیے اپنے گھڑاپے کی داد وصولیے ہم سمجھیں گے ڈالڈا فوڈز سے محبت کا رشتہ ہوا استوار!

آج ہنسنے پیلی چوڑیاں، پیلے پھول گیندے کے سجائیے اور کھلتے ہوئے زرد رنگوں کے ملبوسات پہنئے کہ یہ موقع ہے مسرتوں کا مگر بچوں کو خاص تلقین کر دیجئے کہ لوہے یاد دہانی تاروں سے بنی پننگیں نہ اڑائیں، مقابلہ جیتنے کے لئے کسی پیاری زندگی کو قلمہ اجل نہ بنے دیجئے۔

یہ تہوار اور میلے محبت کی عطا اور پیار کا اثاثہ ہوا کرتے ہیں تو چلئے ڈالڈا کے دسترخوان کے تازہ شمارے سے بھی پکوان تیار کرنے کی تراکیب آزمائیں۔



## ویلنٹائنز ڈے، پھر آیا مہکتا تہوار محبت کی ثقافت، تحائف کی تقسیم سے ہے عبارت

اس دن کے تاریخی پس منظر کے حوالے سے دیکھا جائے تو روم کے شہنشاہ Claudius-II کے عہد حکومت میں رومی سپاہیوں کو عسکری خدمات مسلسل جاری رکھنے کے لئے جبراً تہوار نہ کرنے کا فرمان جاری کیا گیا تھا لیکن وہ یہ بھول گیا کہ محبت تو انسان کا جبلی تقاضا ہے اور یہ جذبہ انسان کو زندہ رکھتا ہے۔ دنیا کا کوئی بھی انسان احساسات اور جذبول سے خالی نہیں۔ انسانیت، چاہت اور عشق انسان کے لئے خوشی اور سکون کا ذریعہ بنتے ہیں۔ اسی طرح زندگی گزارنے کا طریقہ وضع ہوتا ہے۔ سینٹ ویلنٹائن نے خاموشی سے اس بے رحمانہ قانون کو توڑا اور محبت کی تہذیب پروان چڑھائی۔ کہتے ہیں کہ سینٹ کو سر قلم کر دینے کی سزا دی گئی لیکن تب تک محبت کی ثقافت امریکہ کی طرح دلوں سے دلوں تک پروان چڑھ چکی تھی۔ خوش رہنے اور خوشیاں تقسیم کرنے کے جہاں اور بہانے ڈھونڈے جاتے ہیں وہاں اگر یہ مغربی ثقافت اپنا لی جاتی ہے تو مضائقہ نہیں بشرطیکہ ہم اپنی مذہبی، تہذیبی اور مسلم اقدار کو پیش نظر رکھیں۔

جہاں سے نامیاتی اشیاء کا حصول یقینی امر ہے۔

### Cakery - کراچی

یہاں آپ کو تیار گفٹ باسکٹس دستیاب ہو جائیں گی جس میں ڈبل چاکلیٹ یا ریڈ ویلوٹ کپ کیس کے ساتھ خوشبودار موم بتیاں اور پھول سجائے ہوئے ملتے ہیں۔

### اپنے پیاروں کو دیں خاص تحائف

آپ سب جانتے ہیں کہ تحائف خیر سگالی اور محبت کے جذبول کو مستحکم کرنے کی علامت ہیں۔ خوشیوں کے موقع پر آپ کینڈی باکس کے چاکلیٹ ٹرفلز کا تحفہ دے سکتے ہیں۔

• لپ گوز

• کراچی کینڈل کمپنی کی مہکتی موم بتی کا سیٹ

• Clayworks کی خوبصورت کراکری

• چمکتا دمکتا Clutch بھی کسی خاتون کو خوش کر سکتا ہے

• Zeen کے Clothes

• Sapphire کے ملبوسات

• Fazal Jewellers کے پرکشش لاکش

• Solitaire کے زیورات 30% فیصد رعایت پر دستیاب ہیں

### بیوٹی پارلرز کی ویلنٹائن ڈیلز پر توجہ دیجئے

یوں تو کراچی، لاہور، اسلام آباد اور ملک کے دیگر شہروں کے تمام بڑے پارلرز اس موقع پر اپنی خاص مراعات پیش کرتے ہیں۔ ان میں 50% تک (مختلف سروسز پر) رعایت بھی متعارف کرائی جاتی ہے۔

Amna's Cutting Edge نے لاہور پارٹی میک اپ پر 15% فیصد ڈسکاؤنٹ دیا ہے۔

Saman بیوٹی پارلر نے ویلاکس فیشل خاص اس موقع کے لئے حنا کرایا صرف 3,500 میں پروٹین ٹریٹمنٹ کے ساتھ متعدد سروسز پیش کی ہیں۔

Neelo's Salon کراچی نے بھی خصوصی ویلنٹائنز گفٹ کارڈ تقسیم کئے ہیں جس میں بلوڈرائی پر 50% فیصد ڈسکاؤنٹ دیا گیا ہے۔

تحائف کی شکل میں تصویر فریم، کارڈز، ٹیڈی بیئرز اور تازہ گلاب بھی مہیا کرتی ہیں۔ یوں خاصی شاندار سرخ اور گلابی ریشمی کپڑوں کی جلد میں لپٹی باسکٹ آپ کے گھر پر پہنچا دی جاتی ہے۔ اس باسکٹ میں کپ، کیکیس کے علاوہ چند تحائف بھی ہوتے ہیں جن کا تخمینہ 5 ہزار سے 20 ہزار روپے تک لگایا گیا ہے۔

### Iqwee's بیکری لاہور/اسلام آباد

یہ بیکری کیکیس کے بوگے تازہ اور شاندار گلابوں کے علاوہ چند ذائقے دار



چاکلیٹس اور ٹافیز بھی آپ کی دہلیز تک پہنچاتی ہے۔

### Hobnob اور Neco's کراچی

ڈیفنس کراچی اور دیگر علاقوں میں موجود بیکری کی شاخوں پر خاص اس دن



کے لئے سینڈوچز، پز، کیکیس، بسکٹس اور کوکیز ڈیزائن کئے جاتے ہیں۔ اس بیکری کی روح رواں یا سمین صاحبہ نے اپنا کچن گارڈن ترتیب دیا ہوا ہے

خواتین اگر بیوٹی پارلرز کی خصوصی مراعات کے تحت بناؤ سنگھار کریں تو اپنے دین کی حدود کا بھی خیال رکھیں۔ سچے سنور نے کو محرم مردوں تک محدود رکھیں کیونکہ اسی میں خیر ہے۔

پاکستان بھر میں اس دن کے لئے چند خاص ڈیلز اور دیگر مراعات پیش کی جاتی ہیں مثلاً کھانوں کی دنیا میں ہر ریسٹورانٹ تحائف کے لئے قیمتوں میں رعایت کی اسکیم متعارف کراتا ہے مگر عوام کی پسندیدہ اور معروف ترین جگہوں پر مختلف Cakes اور نمکین ڈشز کی قیمتیں نارمل حالات سے تجاوز کر جاتی ہیں۔

### Pompei لاہور



ویلنٹائنز ڈے پر خاص مینیو ترتیب دیتا ہے۔ مثال کے طور پر Rib Eye Steak کئی دن پہلے سے آرڈر کی جاتی ہے۔ یہیں آپ چاکلیٹ فونڈینٹ کیک سے بھی لطف اندوز ہو سکتی ہیں۔

### منیزے خالد (لاہور)



شیف منیزے خالد ذائقہ ٹی وی سے پروگرام کیا کرتی تھیں۔ بہت دنوں سے وہ اپنا کیٹرنگ بزنس کامیابی سے کر رہی ہیں۔ یہ آپ کو چند خاص کھانے ہی نہیں



تصویریں بولتی ہیں

## بہار آئی ہے بسنت منالورج کے

ڈاکٹر اعجاز انور سے ملنے جن کی تصویروں میں لاہور کی ثقافت کے رنگ نظر آتے ہیں

جاوید احمد



ڈاکٹر اعجاز انور صاحب ملک کے ممتاز وائرکٹر سٹ یعنی آبی رنگوں کے مصور ہیں۔ آپ کی پیدائش 1946 میں لدھیانہ مشرقی پنجاب میں ہوئی۔ تقسیم ہند کے بعد آپ کا خاندان لدھیانہ سے ہجرت کر کے لاہور منتقل ہو گیا۔ انہوں نے جان میکڈونلڈ اسکول اور گورنمنٹ کالج لاہور سے ابتدائی تعلیم حاصل کی۔ آپ 67 میں جامعہ پنجاب سے فائن آرٹس میں گولڈ میڈلسٹ قرار پائے۔ ترکی سے ”اسلامی طرز تعمیر“ پر پی۔ ایچ۔ ڈی کی اور 1977 میں ”ثقافتی ورثے کے تحفظ پر UNESCO جرمنی سے کورس کیا۔ 1972 سے وہ لاہور کالج آف آرٹس میں لیکچرار کے فرائض سرانجام دیتے رہے ہیں۔ بعد ازاں اسی کالج کی آرٹ گیلری کے ڈائریکٹر اور لیکچرار سے پروفیسر بن گئے۔ 1997 میں اپنے کام پر تمنغہ حسن کارکردگی بھی ملا۔ نامور ادیب مستنصر حسین تارڑ نے ان کے بارے میں لکھا ہے کہ ”وہ ایک ایسا مشہور عالم مصور ہے جس نے شہر لاہور کی تاریخی عمارتوں، حویلیوں، قدیم بازاروں، تہواروں اور چہرہ و کون کو تصویر کیا ہے۔ بین الاقوامی سطح پر لوگ لاہور کو اعجاز انور کی وائرکٹر تصویروں کے حوالے سے پہچانتے ہیں۔“

ڈاکٹر صاحب نہایت بااخلاق، منسک المیزان اور محبت الوطن شخص ہیں۔ وہ بسنت کے تہوار کے حامی ہیں لیکن جانوں کے ضیاع اور اس تہوار کو تباہ کرنے والی خرافات کے خلاف ہیں۔ میری ان سے ملاقات ”ہاؤس آف ننھا“ میں ہوئی، جہاں وہ فن اور ثقافت کے فروغ کے لئے کام کر رہے ہیں۔ ان کے والد انور علی ایک نامور کارٹونسٹ تھے، ان کا کام بھی یہاں موجود ہے۔ ”ننھا“ انور علی صاحب کا تخلیق کردہ کردار ہے۔ غالباً اسی مناسبت سے ڈاکٹر انور نے اس ”تنظیم“ کو ہاؤس آف ننھا کا نام دیا ہے۔

”بسنت کے بارے میں آپ کے کیا خیالات ہیں اس کا تاریخی حوالہ کیا ہے؟ اور مروجہ ثقافت کے اعتبار سے یہ تہوار کیا ہے؟“

”بسنت بنیادی طور پر لاہور کا تہوار ہے۔ اس کا کسی مذہب، ہندو ازم اور انڈیا سے کوئی تعلق نہیں ہے۔ 1997 کے اوائل میں ہم لاہور اور بسنت پر لیکچر دینے نئی دہلی اور چند گڑھ گئے تھے۔ اسی سال کے اواخر میں ہم دوبارہ انڈیا گئے تھے تو ہم اپنے ساتھ گڈیاں بھی لے کر گئے جنہیں ہم نے گیلری آف انڈیا انٹرنیشنل سینٹر کی چھت پر آویزاں کیا۔ کانفرنس کی خاص بات یہ تھی کہ اس

تاہم انہوں نے یہ کام چھوڑ کر کارٹونسٹ بننا پسند کیا لیکن اس کے باوجود میں ان سے بے حد متاثر ہوں۔“

”آپ کے کام میں اندرون شہر اور پرانا لاہور نظر آتا ہے اس کی کوئی خاص وجہ؟“

”اندرون لاہور سے میرے بچپن کی یادیں وابستہ ہیں بد قسمتی سے یہ اب بستر مرگ پر ہے۔ یہ ہمارا خوبصورت ورثہ ہے اسے برباد ہونے سے بچانا ہمارا فرض ہے۔ اس کے علاوہ میری پینٹنگز جن عمارات کی عکاسی کرتی ہیں وہ اب مسمار ہو چکی ہیں کم از کم مجھے یہ اطمینان تو ہے کہ میں نے انہیں اپنے فن کے ذریعے محفوظ کر لیا ہے۔“

”سر آج کل آپ کی کیا مصروفیات ہیں؟“

”میں دس سال قبل ریٹائر ہو چکا ہوں۔ اب ہاؤس آف ننھا کو تعمیر و تزئین کر رہا ہوں، قدیم لاہور کے میوزیم کے طور پر اور ایک ایسی جگہ جہاں میرے والد صاحب کا کام موجود ہو وہ پاکستان ٹائمز میں کارٹونسٹ تھے۔ نئی نسل یہ نہیں جانتی، اسی لئے میں چاہتا ہوں کہ ان کا کام دستیاب ہوتا کہ آپ جیسے لوگ آئیں اور اس زمانے کے سیاسی اور سماجی حالات و واقعات کو Sutdy کر سکیں۔“

”آپ اپنی کامیابی کا کریڈٹ کسے دینا چاہیں گے؟“

”اپنے والدین اور وطن عزیز پاکستان کو، میری والدہ محترمہ چودہ برس اور والد صاحب بارہ برس قبل انتقال فرما گئے تھے۔ میرے والد بھی پینٹر رہ چکے ہیں





بسنٹ کے اختتام پر پتنگ اتاری نہیں جاتی تھی بلکہ ڈور کو کاٹ دیا جاتا تھا۔ یہ رویہ سنجیدہ کھلاڑیوں کا خاصہ ہے۔ پھر یہ کہ جو ڈور ”پئے“ سے اتر گئی اس میں کاٹنے کی صلاحیت نہیں رہتی۔ استعمال شدہ ڈور بے کار ہو جاتی ہے۔

”اگر اس دفعہ بسنٹ پر آپ کیا کچھ نیا کرنے جا رہے ہیں؟“

”اس مرتبہ ہم بسنٹ پر ایک فنکشن کر رہے ہیں۔ ہم قانون کی پاسداری کرتے ہیں اور کوئی خلاف قانون کام نہیں کریں گے بلکہ یہاں (ہاؤس آف ننھا کے) ہال میں چند گڈیاں لگی ہوں گی۔ بسنٹ کے حوالے سے چند پینٹنگز بھی آویزاں کی جائیں گی اور کچھ لوگ بسنٹ پر تقریر کریں گے۔ یہ ایونٹ فروری کے پہلے ہفتے میں ہوگا۔ (اس کے ساتھ ہی انہوں نے مجھے اس تقریب میں شرکت کی دعوت دی)۔“

”کیا اس ایونٹ میں دعوت عام ہوگی یا صرف خاص لوگ ہی شرکت کر سکیں گے؟“

”نہیں عام اجازت ہوگی یہ ہاؤس ہر اتوار اور ہر سال 27 نومبر کو کھلا ہوتا ہے۔ یہ وہ تاریخ ہے جب میرے والد صاحب اس دنیا کو چھوڑ گئے تھے۔ میں اسے Anniversary قرار دیتا ہوں، ڈیڑھ Anniversary نہیں کہہ سکتا۔“ (اپنے والد صاحب کو خراج تحسین پیش کرنے کے لئے ڈاکٹر صاحب 27 نومبر کو فینسیول آف لاہور بھی مناتے ہیں۔ جس میں ان کے والد صاحب کے کام کے علاوہ ثقافتی نوعیت کی تقاریر اور پرانی کاروں کی نمائش بھی ہوتی ہے)۔

”اس سال حکومت بسنٹ منانے کا اعلان کر رہی ہے؟ اس پر کیا کہیں گے؟“

”ابھی وہ سوچ رہے ہیں۔ غالباً اس مرتبہ بسنٹ کسی خاص علاقے تک محدود رہ کر منائی جائے۔ (میں نے کسی کھلی جگہ پر بسنٹ منانے کے حوالے سے ان کی رائے طلب کی تو بولے) گراؤنڈ میں عموماً ہوا کا زور اتنا نہیں ہوتا جتنا اونچی عمارات کی چھت پر ہوتا ہے۔“

ڈاکٹر صاحب کا ماننا ہے کہ لوگوں کو شعور فراہم کر کے محفوظ طریقے سے بسنٹ منائی جاسکتی ہے۔ ان سے ملاقات کرنے کے بعد ہم حقیقی بسنٹ سے روشناس ہوئے ہیں۔ امید ہے قارئین کرام بھی اس بات سے اتفاق کریں گے۔

میں ہزاروں روپے میں ڈور اور پتنگیں خریدی جاتی ہیں، چھت کو کرائے پر چڑھایا جاتا ہے۔ اس دور میں بھی ہوتی تھی فضول خرچی لیکن معاشی Activity بھی Generate ہوتی تھی جس طرح پتنگ والے اور نان بائی وغیرہ کی آمدنی ہوتی تھی اس لئے وہ پیسے ضائع نہیں جاتے تھے۔

”ایک طبقہ ایسا بھی ہے جو کہتا ہے پتنگ بنانے والے کوئی اور کام کر لیں بسنٹ ہرگز نہ منائی جائے؟“

”پتنگ اور ڈور بنانا ایک فن ہے اس پیشے سے منسلک افراد کوئی اور کام نہیں کر سکتے کیونکہ وہ پورا سال پتنگ اور ڈور پر کام کر کے بسنٹ پر پہنچتے ہیں۔ ان سے ہماری بھی معاشی ترقی جڑی ہے۔“

یہ بنیادی طور پر دن کا تہوار ہے، جب ہم دیکھتے کہ بہت سے لوگ جن میں سے کچھ ہمارے لئے نا آشنا بھی ہیں سب پتنگ اڑانے میں مصروف ہیں۔ ایسا لگتا ہے جیسے رنگ برنگے پھول آسمان پر بکھرے ہوئے ہیں

”جانوں کے ضیاع پر کیا کہیں گے؟ اتنے لوگ پتنگ اڑاتے ہیں، بد نظمی کا امکان تو رہتا ہے؟“

”اس زمانے میں بھی جانیں ضائع ہوتی تھیں کچھ بچے چھتوں سے گر جاتے تھے۔ ایسے میں بڑوں کی طرف سے بچوں کو اس بات کا پابند کرنا چاہئے کہ وہ (پتنگ لوٹنے کے چکر میں) دیوار کے کنارے تک نہ جائیں۔ اپنے دور میں ہم ڈور کو توڑ کر کہتے تھے کہ کتنی مضبوط ڈور ہے۔ اب ایسی ڈور آگئی ہے جو ٹوٹ ہی نہیں سکتی جو کہ غلط ہے۔ ایسا بھی ہوتا ہے کہ جو بچے موٹر سائیکل کی ٹینگی پر بیٹھے ہوتے وہ زخمی ہو جاتے تھے۔ اس کی ایک اور وجہ بھی ہے کہ ہم شہر لاہور کے درخت کاٹ دیتے ہیں۔ اس زمانے میں ڈور زیادہ دور نہیں جاتی تھی بلکہ درخت کے ساتھ الجھ کر رہ جاتی تھی اور جس کی گڈی کٹ جاتی تھی وہ ڈور کو واپس نہیں کھینچتے تھے اب یہ سنا ہے کہ بعض نوجوان (ڈرل) مشین کے ذریعے (چرخی پر) ڈور کو واپس کھینچتے ہیں۔ اس کی وجہ سے بھی چند حادثات ہوئے ہیں۔ شام کو

میں Octogenarian (80 سے 89 سال تک کی عمر کے افراد) کی کثیر تعداد نے شرکت کی اور اس بات کا اظہار کیا کہ وہ اس وقت کو شدت سے یاد کرتے ہیں جب وہ لاہور میں بسنٹ منایا کرتے تھے۔ افسوس کہ ہم اس تہوار کو بے یاد کر چکے ہیں۔

بسنٹ کو ایک جذبے کے طور پر لینا چاہئے بسنٹ موسم بہار کے پہلے روز منائی جاتی ہے اور یہ موسم سرما کے اختتام کا اعلان ہوتا ہے۔ یہ بنیادی طور پر دن کا تہوار ہے۔ جب ہم دیکھتے کہ بہت سے لوگ جن میں سے کچھ ہمارے لئے نا آشنا بھی ہیں سب پتنگ اڑانے میں مصروف ہیں۔ ایسا لگتا ہے جیسے رنگ برنگے پھول آسمان پر بکھرے ہوئے ہیں۔

جب رات کو بسنٹ منانے کے غلط رواج نے زور پکڑا تو یہ اصولوں کے خلاف تھا کیونکہ بہار کی پہلی رات قدرے سرد ہوتی ہے جبکہ دن کو موسم معتدل رہتا ہے۔ رات کو آپ دور سے پتنگ کو نہیں دیکھ سکتے ہیں۔ آپ ہرگز نہیں جان سکتے کہ اندھیرے میں آپ کے پاس کون کھڑا ہے؟ رات کو لوگ کرائے پر ہوٹل، سرائے اور گھروں کی چھت لے کر پیشہ ورانہ پتنگ بازوں کو بلاتے ہیں۔ جس کے نتیجے میں ہوائی فائرنگ کے واقعات بھی ہوئے۔ یہ سب تہوار کو سیوا ڈ کرنے کے مترادف ہے۔ اس بلے گلے کا بسنٹ سے کوئی تعلق نہیں۔

”بسنٹ کے حوالے سے اپنے بچپن کی یادیں شیر کرنا چاہیں گے؟“

”جی اس کا آغاز ایک روز قبل ہوتا تھا اس روز تمام پتنگیں تیار کر لی جاتی تھیں۔ پھر بسنٹ کے دن انہیں اڑایا جاتا تھا، یہ ایک پر کیف سرگرمی ہوا کرتی تھی لیکن سورج غروب ہوتے ہی سب ختم ہو جاتا تھا۔ اگلے روز بہت کم لوگ پتنگ اڑاتے تھے دوسرے روز جو لوگ پتنگ اڑاتے ان کے لئے ہم کہا کرتے تھے کہ یہ لٹیروں کی بسنٹ ہے، جو ادھر ادھر سے پتنگ لوٹ کر یہ تہوار مناتے تھے ورنہ جہاں تک مجھے یاد پڑتا ہے دو ہفتوں پہلے پتنگ بازی کا آغاز ہو جاتا تھا اور بسنٹ کے روز پھر پورا انداز میں یہ سرگرمی ہوتی تھی اور بس ایک روز جیسے عموماً دوسرے تہوار ہوتے ہیں۔“

”کوئی خاص ڈریس کوڈ ہوا کرتا تھا؟“

”زرد (Yellow) رنگ کو ترجیح دی جاتی تھی کیونکہ یہ بسنٹ رنگ ہے لیکن اس کی قید نہیں تھی، بعض لوگ اس کے علاوہ کسی رنگ کا لباس پہن لیتے تھے۔“

”کھانے میں کیا بنا کرتا تھا؟“

”کھانے میں (ڈاکٹر صاحب چند لمحے کے لئے سوچ میں پڑے تو میں نے باربی۔ کیوکا ذکر کیا تو انہوں نے نفی کرتے ہوئے کہا) نہیں باربی۔ کیوکے لئے اتنا وقت نہیں ہوتا تھا۔ سب اپنی استطاعت کے مطابق کچھ تیار کر لیتے تھے۔ ایک دفعہ میرے دوست نے سب سے ایک، ایک روپیہ اکٹھا کیا اور اس میں سب کو بیٹیں کھانے کولیں۔ یہ پچاس کی دہائی کی بات ہے، جب نان 2 روپے کا ملتا تھا۔ اس نے ایک روپیہ فراہم کرنے پر سب کو اچھا کھانا کھلا دیا۔“

”تو کیا آج کے دور کی طرح فضول خرچی نہیں ہوا کرتی تھی؟“

”فضول خرچی کو لوگ اور معنوں میں لیتے ہیں۔ جس طرح آج کل کے دور



## 5 غذائیں سوزش گھٹائیں

اچھا کھائیں، نپا تلا کھائیں اور رہیں صحت مند

معدے یا جلد پر سوزش کا ہونا دراصل ہمارے مدافعتی نظام کی جانب سے کسی انفیکشن یا الرجی کا رد عمل ہوتا ہے۔ عام طور پر اس کے نتیجے میں جسم کا کوئی بھی حصہ یا تو سوجن کا شکار ہو جاتا ہے یا پھر سرخ ہو جاتا ہے اور اکثر اوقات اس میں درد کی شکایت بھی ہوتی ہے۔ جس کا بروقت علاج ہونا بہت ضروری ہے کیونکہ ایسا نہ ہونے کی صورت میں یہ کئی خطرناک بیماریاں جیسے موٹاپا، امراض قلب اور سرطان کا باعث بنتی ہے۔ ذیل میں بیان کردہ اہم غذاؤں کو اپنی خوراک کا حصہ بنا کر آپ با آسانی ان متوقع بیماریوں سے بچ سکتے ہیں۔

ہے اور یہ سوزش کا سبب بننے والے فری ریڈیکلو کا خاتمہ کرتے ہوئے ہمارے مدافعتی نظام کو مضبوط بناتا ہے۔ ساتھ ہی ایسے جراثیم سے بھی محفوظ رکھتی ہے جو انفیکشن کا باعث بنتے ہیں۔ اس کے علاوہ پھول گو بھی جسمانی توانائی میں اضافہ کرنے کے ساتھ ساتھ خون میں موجود سرخ خلیوں کی تعداد میں بھی اضافہ کرتا ہے اور مضبوط ہڈیوں کی بھی ضامن ہے۔

### دارچینی

یہ کرشاتی مصالحہ مدافعتی نظام اور دماغ کی بہتر کارکردگی میں مدد کرتا ہے۔ یہ سرطان، ذیابیطس اور بدضمی جیسے مسائل کا بھی خاتمہ کرتا ہے اور وزن کی کمی میں بھی کارگر ثابت ہوتا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق دارچینی سوزش کے خلاف انتہائی مؤثر ثابت ہوئی ہے کیونکہ اس میں اینٹی آکسیدنٹس خاصے

Sinapic acid اور ferulic acid سوزش سے متاثر جگہ پر راحت پہنچاتا ہے اور عمر بڑھنے کے اثرات میں بھی کمی لاتا ہے۔ phytonutrients کے حصول کا بہترین ذریعہ ہونے کے باعث یہ سرطان کے امکانات میں کمی کا باعث بنتا ہے۔



### ٹلسی

یہ خوشبودار بوٹی مختلف اقسام کے پاستا ساس اور پزائیاں باکثرت استعمال کی جاتی ہے۔ اس میں سوزش کا سبب بننے والے خامرے Cyclooxygenase (Enzyme) سے مقابلہ کرنے کی خاص صلاحیت موجود ہے۔ روزمرہ استعمال ہونے والے برقی آلات جیسے موبائل فون اور ٹیبلٹ سے خارج ہونے والی شعاعیں اور فری ریڈیکلو سے جسمانی خلیوں اور کروموسوم کو پہنچنے والے نقصانات سے بچاؤ کے لئے بھی ٹلسی کارگر ثابت ہوتی ہے۔ ٹلسی جوڑوں کے درد، گھٹیا اور معدے کی سوزش میں بھی آرام کا باعث بنتی ہے۔

### بیل پیپر

یہ ذائقہ دار سبزیاں وٹامن C اور اینٹی آکسیدنٹس جیسی صلاحیتیں رکھتی ہیں جو سوزش کے خلاف مدافعت کرنے میں مدد دیتی ہیں۔ اس میں شامل



### بند گو بھی

چاہے جامنی ہو یا سبز بند گو بھی میں موجود Polyphenols جیسے خاص اجزاء سوزش کے مسائل حل کرنے کا اہل بناتے ہیں۔ بند گو بھی میں موجود اجزاء مضر صحت چکنائی کے اثرات زائل کرتے ہیں جو سوزش اور دیگر کئی بیماریوں کا سبب بنتے ہیں۔



### پھول گو بھی

یہ سبزی اینٹی آکسیدنٹس اور سوزش کے خلاف لڑنے والے مرکبات سے لیس



تناسب میں پائے جاتے ہیں۔

یہ مصالحہ بلڈ پریشر کم کرنے والی ایک اور جز میکنیشیم کے ساتھ مل کر زیادہ مؤثر طریقے سے کام کرتی ہے۔



# مولی کھائیں پتوں سمیت

یہ مفید غذا اور موثر دوا ہے

سعدیہ قر

مولی ایسی سبزی ہے جسے سلاطین کے طور پر زیادہ تر کچا کھایا جاتا ہے مگر پکا کر کھانے سے بھی لذت دو بالا ہو جاتی ہے۔ مولی کی ترکاری یا پراٹھے عام طور پر کمروں میں بہت پسند کیے جاتے ہیں مولی کی دو اقسام ہیں۔

گردے اور مثانے میں پتھری یا ریت آنے میں اس کا استعمال اکسیر اعظم ہے۔ اس کا مسلسل استعمال امراض کا شافی علاج ہے۔  
ایقان کے مریضوں کے لئے یہ بے حد مفید سبزی ہے۔ اس کے ساتھ گڑ کھانے سے یہ جلد ہضم ہو جاتی ہے۔  
ایقان کی بندش ہو تو مولی کے بیج استعمال کرنے سے افاقہ ہوتا ہے۔  
جگر اور تلی کے امراض کے لئے بھی مفید ہے۔  
پیشاب جل کر آ رہا ہو یا رک رک کر آ رہا ہو تو مولی کھانے سے ٹھیک ہو جاتا ہے۔  
خالی معدہ مولی کھانے سے نقصان ہوتا ہے۔ مولی کا نمک دانتوں پر لگانے سے پائیکوریا اور دانتوں کے امراض دور ہو جاتے ہیں۔  
اگر بد ہضمی کی شکایت ہو تو مولی کا نمک ایک ماشہ گرم پانی کے ساتھ دیں۔

## مولی ریقان میں مفید

ریقان کا مرض جگر کی گرمی کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اس بیماری کے مریض کی آنکھیں، Urine اور ناخن زرد ہو جاتے ہیں۔ اس مرض کے لئے مولی ایک دوا ہے مولی کے سبز پتے لے کر عرق نکال لیں۔ جوان آدمی کے لئے آدھ سیر عرق روزانہ کافی ہے اور اس میں موٹی شکر کے دانے اس قدر ملائیں کہ میٹھا ہو جائے اب اسے باریک ملل کے کپڑے سے چھان کر پلائیں جسے پیتے ہی مریض کو اس قدر فرحت ملے گی کہ وہ خود کہہ اٹھے گا کہ مجھے فائدہ ہو گیا ہے۔ بھوک اچھی طرح لگے گی۔ مرض دن بدن کم ہوتا جائے گا یہاں تک کہ انشاء اللہ سات روز میں ریقان کا نام و نشان بھی نہ رہے گا۔ مولی کے ٹکڑے کاٹ کر چینی کے برتن میں ڈال لیں اور رات بھر چھت پر پڑا رہنے دیں صبح کھائیں بوا سیر میں فائدہ ہوگا۔ مولی کے بیج شہد میں ملا کر کھانے سے موٹا پا دور ہو کر جسم ہلکا ہو جائے گا۔ اگر مولی کے پتوں کی گھر میں دھونی دی جائے تو سانپ بچھو وغیرہ گھر سے نکل جاتے ہیں۔

مولی کے ٹکڑے کاٹ کر مرتبان میں ڈال کر نمک، مرچ اور زیرہ کے ساتھ سرکہ میں ڈال کر رکھ دیں۔ عمدہ اور لذیذ اچار بنے گا۔ اس اچار کے استعمال سے تلی، بوا سیر اور رکے ہوئے پیشاب کی تکلیف دور ہو جائے گی۔ مولی کے نمک میں چینی ملا کر کھانے سے پرانی کھانسی کو آرام آ جاتا ہے۔

ہیں۔ اسے ہمیشہ کھانے کے ہمراہ یا درمیان میں خوب چبا کر کھایا جائے تو غذا کو ہضم کرنے میں مدد ملے گی۔

کھانا کھانے کے بعد اسے استعمال نہ کریں ورنہ کھانا ہضم ہونے کے باوجود دیر تک ڈکاریں آتی رہتی ہیں۔ اسی وجہ سے اطباء کہتے ہیں کہ یہ خود دیر ہضم ہے لیکن دوسری غذا کو جلد ہضم کرتی ہے۔

اس کا سالن بہت جلد ہضم ہو جاتا ہے۔ بھیجا بناتے وقت مولی کے چھوٹے چھوٹے اور نئے پتے نہ اتاریں کیونکہ یہ مولی کو ہضم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

## طبی فوائد

اگر بال گر رہے ہوں تو چار ماہ تک باقاعدگی سے ایک دو مولیاں روزانہ کھائیں۔ انشاء اللہ بال گرنا بند ہو جائیں گے اور نئے بال پیدا ہونے لگیں گے۔

## سفید اور سبز مولی

مولی لمبی اور شلجم کی طرح گول بھی ہوتی ہے۔ اس میں وٹامن B اور E پایا جاتا ہے۔ وٹامن B سوزش اعصاب کو روکتا ہے اور وٹامن E قوت تولید کو بڑھاتا ہے۔ اس کی قلت بانجھ پن اور اسقاط کا باعث بنتی ہے۔ کچی مولی قبض کشا ہے۔ مولی کی تیزی دوری کرنے کے لئے بعض لوگ قاشوں کو نمک لگا کر رکھ لیتے ہیں۔ تاکہ اس کی کڑواہٹ نکل جائے لیکن یہ عمل درست نہیں۔ نیز بھیجا بناتے وقت مولی کو بال کر پانی پھینک دینا بھی ٹھیک نہیں۔ ان طریقوں سے تمام نمکیات اور ضروری اجزاء ضائع ہو جاتے ہیں اور صرف لکڑی کا ریشہ باقی رہ جاتا ہے۔

مولی کا پانی خون کو صاف کرتا ہے کیونکہ اس میں گندھک کا جز موجود ہے۔ کچی مولی کو نمک، کالی مرچ اور زیرہ کے ساتھ ملا کر کھائیں تو ڈکاریں کم آتی



## کبھی کبھار فاسٹ فوڈ بھی چلے گا

صحت بخش مینو تجویز کریں



ہفتے کے اختتام پر جب بھی آپ اپنی فیملی کے ہمراہ باہر گھومنے جانے کا ارادہ کرتی ہیں تو آپ اور آپ کے بچوں کے ذہن میں ممکن ہے یہ خیال جنم لیتا ہو کہ فاسٹ فوڈ کھایا جائے۔ البتہ جہاں یہ خیال آپ کے لئے باعث فکر ہوتا ہوگا وہیں یہ آپ کے بچوں کے لئے باعث مسرت ہے کبھی کبھار فاسٹ فوڈ کھالینا کسی حد تک تو قابل قبول ہے مگر اسے ہمیشہ کی عادت بنا لینا آپ اور آپ کے کنبے کی صحت کے لئے خطرناک ہو سکتا ہے۔ تو آئیے آج ہم آپ کو کچھ ایسے کارآمد تجاویز بتاتے ہیں جن کے ذریعے آپ باآسانی مضر صحت فاسٹ فوڈ سے بچ سکتے ہیں۔



## کیا کھائیں کیا نہ کھائیں، اس کے بھی اصول بنائیں

کسی بھی ریستورنٹ میں داخل ہونے سے قبل اپنے بچوں کو ان کے لئے موجود ان چیزوں سے آگاہ کریں جس کا وہ انتخاب کر سکتے ہیں۔ ان کے لئے مختصر فہرست رکھیں اور صرف انہیں یہی چیزیں ہی انتخاب کرنے دیں جیسے کے سیب کے ٹکڑے یا سلاد وغیرہ۔ بچوں کو انتخاب کے لئے صرف ایسی چیزیں منتخب کرنے کی اجازت دیں جو ان کی صحت اور خواہش دونوں پر پوری اتریں تاکہ ایسی غذائیں جن سے ان کی خواہش کی تسکین ہو لیکن وہ ان کے لئے مضر صحت ہو جیسے چپس اور برگر وغیرہ۔

## والدین کے لئے بھی آگاہی بہت ضروری ہے

زیادہ تر فاسٹ فوڈ ریستورنٹس کی ویب سائٹس پہ ان کے مینو میں موجود ڈشز کی غذائیت کی پوری معلومات موجود ہوتی ہے۔ ان ویب سائٹس کا جائزہ لیں کہ اس فہرست میں توازن کی کتنی مقدار موجود ہے۔ اور اگر ممکن ہو تو اس میں موجود چکنائی کی مقدار پر بھی نظر ڈالیں اور ایسی غذاؤں کا انتخاب کریں جس میں ایک Portion یا ہر 100g میں چکنائی کی مقدار

## اسٹیکس گھر سے بنا کے لے جائیں

باہر گھومنے جاتے ہوئے سب سے بہترین حل یہی ہے کہ جس حد تک ممکن ہو سکے فاسٹ فوڈ کو ترک کیا جائے گھر سے کھانا بنا لینا نہ صرف آپ کو بچوں کے ساتھ بہتر غذا کے چناؤ کی کشمکش سے بچائے گا بلکہ اس طرح آپ کے پیسوں کی بھی بچت ہوگی۔ گھر سے بنا کے لے جانے کے لئے کم چکنائی والے پیئر اور سبزیوں سے بنے مینڈو چز، زیادہ دیر تک محفوظ رہنے والا کم چکنائی والا دودھ یا جوس جس میں شکر شامل نہ کی گئی ہو، سیب ناشپاتی کے ٹکڑے (اگر ان پر لیموں نچوڑ لیا جائے تو یہ کالے ہونے سے بچیں گے)، کیلے، گری دار میوے یا گاجر کے ٹکڑے جن کے ساتھ Hummus یا کانچ پیئر کو DIP کے طور پر استعمال کر سکتے ہیں یہ اچھا اور صحت بخش انتخاب ہے۔ آپ چاہیں تو پہلے سے اپنی من پسند سبزیوں اور کم چکنائی والے پیئر کے ساتھ زیتون کے تیل یا سرکہ کی ڈریسنگ کر کے بھی لے جاسکتی ہیں۔

پہلے سے تیاری کر لینا فائدے کا سودا ہے کیونکہ اس طرح آپ صحت بخش غذا اور مشروبات سے اپنے بچوں کی بہتر صحت یقینی بنا سکتی ہیں۔ ساتھ ہی اس کے ذریعے آپ کے پاس بچوں کے لئے ایسی خوراک موجود ہوگی جسے وہ خوشی خوشی کھانا پسند کریں گے۔



10g سے کم ہو اور سچو ریٹیفیٹ 3g سے کم ہو۔ ساتھ ہی شکر کی مقدار کو بھی مد نظر رکھیں کہ وہ 15g سے زیادہ نہ ہو اور شکر کو اجزاء کی فہرست میں شامل کیا گیا ہے یا نہیں۔

زیادہ تر فاسٹ فوڈ میں سوڈیم کی خاصی مقدار پائی جاتی ہے تو اگر ممکن ہو تو اس بات کو دھیان میں رکھیں کہ ہر 100g میں 120mg سے کم بہترین اور ہر 100g میں 400mg سے کم سوڈیم کا ہونا اچھا انتخاب ہے۔ اور بالفرض آپ کے پاس ان سب چیزوں کے لئے وقت نہیں ہے تو کوشش کریں کہ ڈیپ فرائیڈ اشیاء کے بجائے گرلڈ یا روٹ کی ہوئی چیزوں کا انتخاب کریں یا پھر سیب کے ٹکڑے، سلاد Bean Burritos یا wraps، کم چکنائی والی دہی یا دودھ بھی اچھا انتخاب ثابت ہوں گے۔

## آرڈر کرنے سے قبل سوچئے

آرڈر کرتے وقت اس بات کا خیال رکھیں کہ آپ بہت زیادہ کھانا نہ منگوائیں



ضروری نہیں کے سپر ڈیل میں پیسوں کی بچت ہو رہی ہے تو آپ وہی آرڈر کریں۔ اس کی جگہ آپ کم تعداد میں چپس کے ساتھ ایک برگر جس کے ساتھ سلاد کی زیادہ مقدار ہو کم چکنائی والے دودھ یا سوڈے کے ساتھ بھی آرڈر کر سکتی ہیں۔ سلاد کی زیادہ مقدار نہ صرف چپس کے مقابلے میں زیادہ صحت بخش ہوگی بلکہ اس میں زیادہ غذائیت والے اجزاء جو جسم کو قوت فراہم کرتے ہیں اور فائبرز (جو کہ آپ کو پیٹ بھرا ہونے کا احساس دیتے ہیں) بھی شامل ہوتے ہیں۔



# سرکہ بیشتر مسائل کا حل

حسن سے صحت اور گھرداری کے چٹکوں تک

افشاں شاہد



یوں تو خدا نے انسان کو کھانے پینے کی بے شمار نعمتیں عطا کی ہیں۔ پھل، سبزیاں، دودھ، خشک میوہ جات اور ہمہ اقسام کے گوشت غرض ہر نعمت ایک سے بڑھ کر ایک ہے اور ہر نعمت میں انسان کے لئے ان گنت فوائد پوشیدہ ہیں۔ ایسی ہی ایک نعمت ”سرکہ“ ہے جس کا استعمال قدیم زمانے سے ہوتا چلا آ رہا ہے۔ سرکہ بنی نوع انسان کے لئے ایک تحفہ ہے کیونکہ یہ قدرتی طور پر بنتا ہے اور اس کی افادیت اور اہمیت کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے اس کو ہمارے نبی ﷺ نے بھی پسند کیا اور فرمایا ”سرکہ کتنا اچھا سالن ہے“ اس کا مطلب ہے کہ اگر کوئی سالن میسر نہ ہو تو اس کو سالن کے طور پر بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ سرکہ فارسی زبان کا لفظ ہے عربی میں اسے ”فل“ کہتے ہیں اور انگریزی میں ”Vinegar“ اس کے بنیادی اجزاء میں Acetic Acid شامل ہوتا ہے قدرتی طور پر جو سرکہ بنایا جاتا ہے اس سرکہ میں (Tartaric Acid) اور (Citric Acid) بھی شامل ہوتے ہیں۔

پراڈکٹ استعمال کرتی ہیں تاکہ بال خوبصورت اور چمکدار ہو جائیں، جب کہ اگر شیمپو کرنے کے بعد آدھا کھانے کا چمچ سرکہ پانی میں ڈال کر اس محلول سے بال دھوئے جائیں تو نہ صرف بال خوبصورت اور نرم و ملائم ہوں گے بلکہ مضبوط اور چمکدار بھی ہو جائیں گے۔

## سرکہ بہترین جراثیم کش کلیئر

آئینے اور شیشے صاف کرنے کے لئے پہلے ملل یا فلائین کے کپڑے سے گرد و غبار جھاڑ لی جائے پھر کسی اسپرے کی بوتل میں ایک کپ سفید سرکہ اور ایک سادہ پانی ملا کر بھر لیں۔ شیشے کے دروازوں اور کھڑکیوں پر ہلکا ہلکا اسپرے کر دیں۔ اب اسفنج کی مدد سے اسے اچھی طرح صاف کر لیں یا اس مقصد کے لئے چھوٹے سائز کا واپر بھی با آسانی دستیاب ہے۔ بہر حال سرکہ بہترین کلیئر اور جراثیم کش ہے۔

## کپڑوں میں ہیک رہ جائے تو

کپڑے ایک بار ڈرنجٹ سے دھو کر پانی سے کھگال لیں پھر ایک بالٹی یا ٹب میں دو سے تین کھانے کے چمچ سرکہ پانی میں ملا کر دھلے ہوئے کپڑوں کو کچھ دیر کے لئے بھگو دیں پھر نرمی سے نچوڑ کر سکھالیں۔ ان کپڑوں سے ہیک بھی جاتی رہے گی اور ان کے رنگ بھی نکھر جائیں گے۔

مند ہے اور جو لوگ روزانہ اپنی خوراک میں سرکہ اور زیتون کا تیل استعمال کرتے ہیں وہ لوگ دل کے امراض سے محفوظ رہتے ہیں۔

## دانتوں کو چمکائیں

جو لوگ پان چھالیہ کا استعمال کرتے ہیں ان کے دانت پیلے ہو جاتے ہیں اور دانتوں پر داغ جم جاتے ہیں۔ اگر روزانہ سیب کے سرکہ سے غرارے کئے جائیں اور غرارے کے بعد معمول کے مطابق دانت برش کئے جائیں تو آہستہ آہستہ داغ صاف ہو جاتے ہیں اور دانت چمکنے لگتے ہیں اور ساتھ ہی سرکہ منہ اور مسوڑوں میں موجود بیکٹیریا کو بھی ختم کرتا ہے۔

## قدرتی حسن بڑھانے کا ذریعہ

جو خواتین زیادہ وقت کچن میں گزارتی ہیں ان کی جلد خصوصی طور پر چہرے کی جلد بہت روکھی ہو جاتی ہے اس کا آسان حل یہ ہے کہ چند قطرے سیب کا سرکہ لیں اور ہلکے ہاتھوں سے اپنے چہرے کا مساج کریں اور پھر چند منٹ کے بعد چہرہ ٹھنڈے پانی سے دھو لیں اس سے چہرے کی جلد نرم و ملائم اور تروتازہ ہو جائے گی۔

## بہترین کنڈیشنر

خواتین اپنے بالوں کے معاملے میں بہت جذباتی ہوتی ہیں اور ان گنت مہنگے

## سرکہ کی اقسام

دور جدید میں بہت سی اقسام کا سرکہ تیار کیا جاتا ہے جس میں جو کا سرکہ، الکحل کا سرکہ، گنے کا سرکہ، پھلوں کا سرکہ اور شہد کا سرکہ شامل ہے۔

## سرکہ کے فوائد

سرکہ کے لاتعداد فوائد ہیں جنہیں شمار کرنا مشکل ہے یہ نہ صرف لذیذ کھانوں اور سلاد بنانے میں استعمال ہوتا ہے بلکہ بے شمار بیماریوں کی روک تھام بھی کرتا ہے جیسے کہ:

## خون اور دل کے امراض

قدیم زمانے میں تو سرکہ کا استعمال بہت سی بیماریوں سے بچنے کے لئے کیا جاتا تھا لیکن اب جدید طب میں بھی سرکہ پر تحقیق کی جا رہی ہے اور اب جدید طب بھی اس بات کو ماننے لگا ہے کہ سرکہ کو لیٹرول اور Triglyceride کم کرنے کے لئے فائدہ



# وقار عظیم متوازن غذا کا متبادل اور کچھ نہیں

سپلیمنٹس کتنے ضروری ہیں کتنے غیر اہم...

سمعیہ باہر

صحت کے حوالے سے دیکھا جائے تو گزشتہ کئی برسوں سے ملٹی وٹامنز اور سپلیمنٹس اپنی الگ پہچان رکھتے ہیں۔ اور اس تیز رفتار زندگی میں بہت سے ایسے لوگ ہوں گے جو ان سپلیمنٹس بنانے والوں کے خاصے شکر گزار ہیں کیونکہ اس دور میں جہاں انسان کے پاس سر اٹھانے کا وقت نہیں وہاں یہ سپلیمنٹس کی گولیاں اور ٹانک ہمارے لئے فوری توانائی اور جسمانی ساخت بہتر طور پر برقرار رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔

نہ ہو تو دوسرا مشورہ یا رائے لینا ہرگز نہ بھولیں۔ گوکہ سپلیمنٹس غذائی کمی کا فوری طور پر ازالہ کرنے کے لئے بہتر ہو سکتے ہیں لیکن ان غذائی کمیوں کو پورا کرنے کا اس سے زیادہ مؤثر طریقہ ورزش اور روزمرہ خوراک میں توازن اور صحت بخش اشیاء کا اضافہ کرنا ہے۔

رجسٹرڈ اور قابل ماہر صحت کے مشورے کے مطابق ہی کیا جائے۔ اور خصوصاً اس بات میں کوئی شک نہیں کہ اگر کوئی شخص کسی دائمی مرض جیسے بلڈ پریشر یا ذیابیطس کا شکار ہے اور اس سے متعلق دواؤں کا استعمال کر رہا ہے تو اس کے لئے مناسب ہے کہ وہ ان سپلیمنٹس کا استعمال سوچ سمجھ کر کرے کیونکہ ان دواؤں کی کیمیائی مرکبات کے ساتھ سپلیمنٹس کے اجزاء کا امتزاج منفی اثرات مرتب کرتا ہے۔ خصوصاً پاکستان جیسا ملک جہاں سپلیمنٹس تو کیا دواؤں کا استعمال بھی Centralized Drug Authority کی جانچ پڑتال کے بغیر ہی کیا جاتا ہو وہاں احتیاط سے کام لینا لازم و ملزوم ہے۔

اگر آپ نے بھی کسی نئے سپلیمنٹ کا استعمال شروع کیا ہے تو ممکن ہے کہ آپ کی صحت کئی ایسے مسائل سے دوچار ہو جو اس بات کی علامت ہو سکتا ہے کہ آپ سپلیمنٹس کا ضرورت سے زائد استعمال کر رہی ہیں۔ ممکن ہے کہ آپ معدے کی خرابی، تیزابیت، متلی، قے، دورے پڑنے اور اختلاج قلب جیسی کیفیات سے دوچار ہوں۔ تو بہتر ہے کہ آپ جیسے ہی ان میں سے کسی علامت کو محسوس کریں فوراً ان سپلیمنٹس کا استعمال ترک کر دیں یا فوری طور پر اپنے ڈاکٹر کو ساری کیفیت بتائیں اور اس کی تجویز کردہ ادویات پر بھی بھروسہ

تاہم اطلاعات کے مطابق پنجاب میں دونوں جوانوں کی موت واقع ہونے کی وجہ Steroids کا ضرورت سے زیادہ استعمال بتایا گیا ہے جو کہ ان سپلیمنٹس کے مختلف پہلوؤں کو اجاگر کرتی ہے۔

تاہم اطلاعات کے مطابق پنجاب میں دونوں جوانوں کی موت واقع ہونے کی وجہ Steroids کا ضرورت سے زیادہ استعمال بتایا گیا ہے جو کہ ان سپلیمنٹس کے مختلف پہلوؤں کو اجاگر کرتی ہے۔

مثال کے طور پر اگرچہ کیلشیم ہڈیوں اور دانتوں کی نشوونما اور صحت برقرار رکھنے کے لئے نہایت ضروری ہے مگر Journal Of The American Heart Association کی تحقیق کے مطابق خون میں کیلشیم کی ضرورت سے زائد موجودگی شریانوں میں Plaque کے بننے کا سبب بنتا ہے جو نتیجتاً اسٹروکس اور ہارٹ ایٹیک کے خطرے میں اضافے کا باعث ثابت ہوتا ہے۔ چنانچہ یہ ضروری ہے کہ سپلیمنٹس کے استعمال سے قبل اس کی مقدار کا تعین کسی



## آخر بچہ کیوں روتا ہے؟

کہیں آپ کا بچہ کوکلی (Colicky) تو نہیں

زارا رضوان

کیا آپ کا بچہ کوکلی ہے؟ جب ڈاکٹر والدین سے پوچھتے ہیں تو جواب بہت سے والدین کے پاس نہیں ہوتا کیونکہ وہ نہیں جانتے کہ آیا ان کا شیرخوار کوکلی ہے یا نہیں۔ بہت سے والدین یہ تک نہیں جانتے کہ کوکلی (Colic) کیا ہے؟

کوکلی دراصل ایسی پریشان کن حالت کا نام ہے جس میں بچہ گیس ٹریبل کی وجہ سے ہونے والی تکلیف کی شدت سے روتا ہے۔ کوکلی کسی بھی بچے کو ہو سکتا ہے خواہ وہ مدرفیڈ ہو یا فارمولا ملک لے رہا ہو۔ ایسے بچوں کو گیس بے بی بھی کہا جاتا ہے۔ کوکلی کیوں ہوتا ہے اس کی اصل وجہ تاحال معلوم نہیں ہو سکی۔ یہ پیدائش کے دوسرے ہفتے سے ہوتا ہے اور تین سے چار پانچ ماہ کے درمیان خود بخود ختم ہو جاتا ہے۔ اس کنڈیشن میں بچے کی صحت پر کوئی اثر نہیں پڑتا نہ ہی اس کی فیڈ لینے کی روٹین متاثر ہوتی ہے بلکہ وہ نارمل طریقے سے بڑھ رہا ہوتا ہے۔ ریسرچ کے مطابق کوکلی بچہ دن میں تین گھنٹے سے زیادہ روتا ہے، ایک ہفتے میں تین دن یا اس سے زیادہ روتا ہے (یہ روتا مسلسل نہیں ہوتا)، اس کے رونے کا وقت عموماً مخصوص ہوتا ہے یعنی دوپہر کے بعد سے شام۔

### کوکلی کی علامات

کوکلی کی چند علامات جس سے باآسانی سمجھ میں آتا ہے کہ بچے کو واقعی کوکلی ایشو ہے۔

- کوکلی بچہ بہت شدت سے روتا ہے۔ روتے ہوئے اس کی آواز معمول سے خاصی اونچی ہوتی ہے جسے آپ ہائی ٹیچ کہہ سکتے ہیں۔ چہرہ سرخ ہو جاتا ہے اور ایسی صورت حال ہوتی ہے کہ تمام تر کوششوں کے باوجود بچہ کسی بھی چیز سے نہیں بہکتا۔

- کوکلی بچہ روز ایک مخصوص وقت پر روتا ہے جیسا کہ اوپر بیان کیا گیا۔ یہ دوپہر کے اختتام سے شام یا رات تک کوئی بھی وقت ہو سکتا ہے۔ اس کے رونے کا دورانیہ کچھ منٹس سے تین گھنٹے تک ہو سکتا ہے۔

- کوکلی پیریڈ میں بچہ ٹانگوں کو موڑ کر پیٹ کی جانب لے جاتا ہے اور مٹھیوں کو بھیچتا ہے۔ اس دوران عموماً باؤل موومنٹ ہوتی ہے اور بچہ گیس پاس کر رہا ہوتا ہے۔

کوکلی ایسی بیماری نہیں جس کی وجہ سے پریشان ہوا جائے۔ یہ ایک وقتی فیئر ہوتا ہے جسے کوکلی بچے اور والدین کو ہر صورت برداشت کرنا پڑتا ہے۔ بچے کی ذہنی و جسمانی نشوونما کے ساتھ ساتھ تین سے چار پانچ ماہ کے درمیان یہ خود ہی ختم ہو جاتا ہے۔ کوکلی سے آپ کے شیرخوار کی نشوونما، صحت اور ایکٹیوٹی پر کوئی اثر

نہیں پڑتا بلکہ بچہ ٹھیک سے دودھ بھی پی رہا ہوتا ہے اور اس کا وزن بھی معمول کے مطابق بڑھ رہا ہوتا ہے، لیکن اگر بچہ ٹھیک سے فیڈ نہ کر رہا ہو، نیند ٹھیک سے نہ لے رہا ہو یا ایسا مسئلہ جو آپ کو پریشان کر رہا ہو تو ڈاکٹر سے ضرور رجوع کریں۔

### کوکلی بچے کو کیسے پرسکون کیا جائے؟

بے شک کوکلی اپنے وقت پر ہی جاتا ہے لیکن بچے کی وقتی تکلیف بھی بہت بری لگتی ہے۔ مندرجہ ذیل تدابیر کرنے سے نہ صرف آپ کا بچہ آرام محسوس کرے گا بلکہ آپ بھی مطمئن رہیں گی۔

- بچے کو ریلیف دینے کے لئے ہر چار گھنٹے بعد کوکلی ڈراپس اس کے وزن کے حساب سے دیئے جاسکتے ہیں لیکن یہ ڈراپس صرف وقتی سکون دیتے ہیں، تھوڑی سی سونف ایک اونس پانی میں پکا کر دن میں دو سے تین بار بچے کو



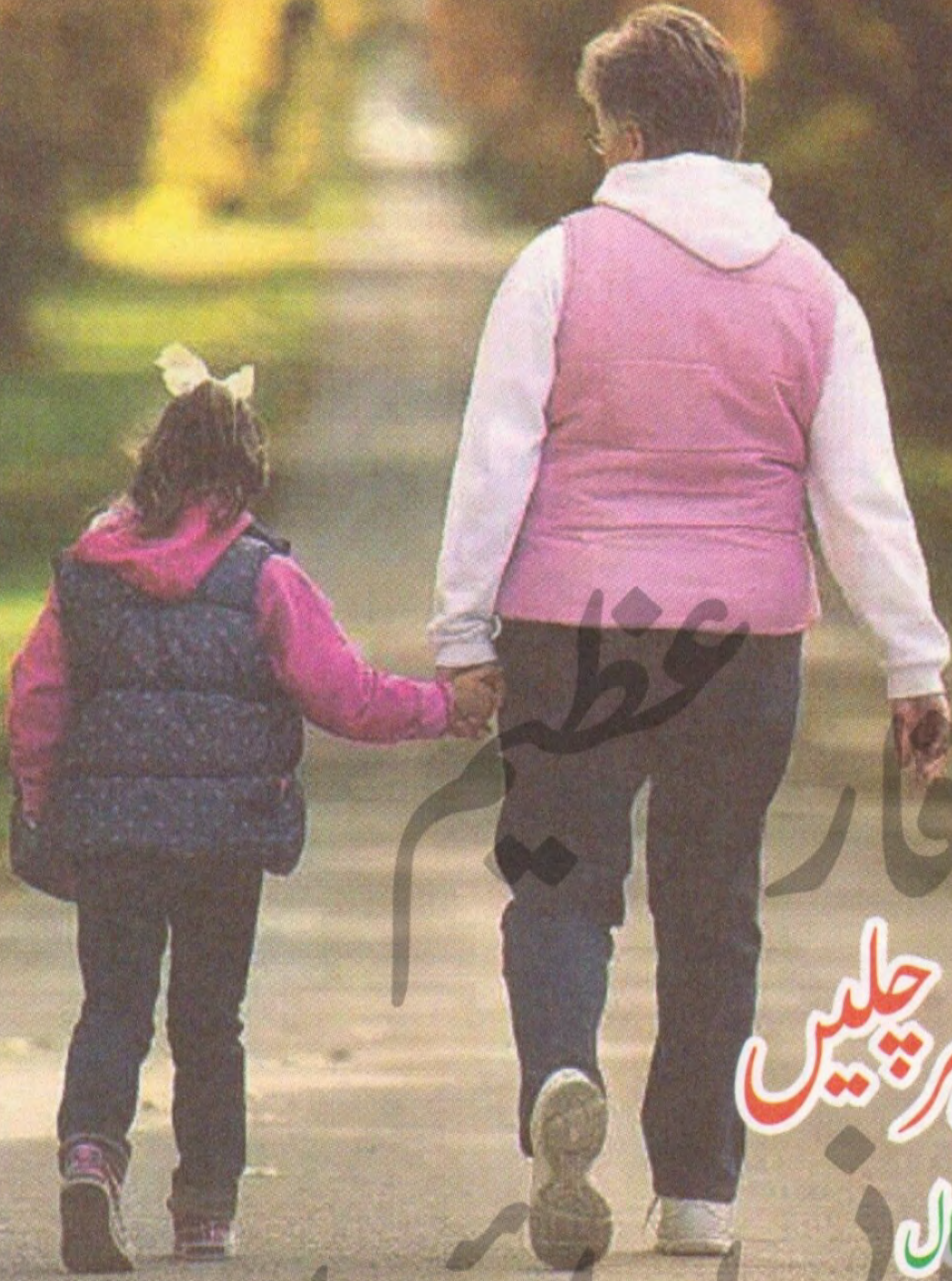
پلائیں۔ اس سے گیس ٹھیک سے پاس ہوتی ہے اور بچے کو سکون ملتا ہے۔

- جب بھی فیڈ کروائیں بچے کو برپ لازمی کریں یعنی ڈکار دلوائیں۔ اس بہترین طریقہ یہ ہے کہ بچے کو کندھے سے لگا کر کمر پر اوپر سے نیچے کی جانب کم از کم پانچ سے سات منٹ ہاتھ پھیریں یا ہاتھ کو Curve کر کے ہلکی ہلکی تھپکی دیں تاکہ دودھ ہضم ہو جائے۔ بچہ تھوڑی ہی دیر میں ڈکار لے گا جس سے آپ کو پتہ چل جائے گا کہ دودھ ہضم ہو گیا ہے۔

- بے بی آئل یا زیتون کے تیل سے بچے کے پیٹ اور پھر کمر پر اوپر سے نیچے کی جانب ہلکے ہاتھ سے کم از کم تین سے پانچ منٹ تک مساج کریں اور عمل دن میں تین سے چار بار دہرائیں۔ خصوصاً جب بچہ رو رہا ہو تو پیٹ مساج کرنے سے اس کو فوری ریلیف ملے گا۔ نیم گرم پانی سے بچے کو نہلا۔

سے بھی وہ کافی پرسکون ہو جاتا ہے، لیکن سب سے بہتر طریقہ مساج کا ہے





## ٹی وی کریں بند اور ذرا باہر چلیں

کیا جاڑے کی نرم دھوپ بینائی گرے بحال

وہ والدین جو آج سے پہلے اپنے بچوں کو باہر جانے سے روکتے تھے اور اس کے بجائے ان کا دھیان I-Pod اور دیگر جدید ٹیکنالوجی کے ذریعے پٹانے کی کوشش کرتے تھے یقیناً اس تحقیق کو پڑھنے کے بعد اپنی سوچ میں تبدیلی ضرور لائیں گے۔ سائنسدانوں کے مطابق نوجوان بچوں کا زیادہ سے زیادہ دھوپ میں وقت گزارنا ان کی بینائی کے مسائل پیدا ہونے کے امکانات میں کمی کا باعث بنتا ہے۔

تحقیق سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ پورا دن گھر میں رہ کر کتابیں پڑھنا یا I-Pod یا سمارٹ فون وغیرہ کا استعمال بینائی میں کمی کا باعث بنتا ہے۔ اس تحقیق کے مطابق سورج کی UV شعاعیں نمایاں طور پر تقریباً 20 فیصد تک نوجوانی میں اور 30 فیصد تک مجموعی زندگی میں ہمیں بینائی کی کمی سے بچاتی ہیں۔

جدید تحقیق کے مطابق برطانیہ میں بینائی کے مسائل سے دوچار بچوں کی شرح میں گزشتہ سال میں پچاس فیصد تک اضافہ ہوا ہے۔ وہاں ہر تین میں سے ایک شخص Myopia کا شکار ہے جس میں انہیں دور کی چیزیں دھندلی نظر آتی ہیں اور صاف دیکھنے کے لئے انہیں چیزوں کو قریب کر کے دیکھنا پڑتا ہے۔ یعنی دور کی نظر خرابی کا شکار ہے یہ شکایت عموماً 6 سے 13 سال کی عمر میں شروع ہوتی ہے جس کے باعث چالیس فیصد تک لوگوں میں دور کی نظر کی کمزوری کا سبب بنتی ہے۔

اس زمرے میں بچوں کا گھر سے باہر دھوپ میں وقت گزارنا ان کو وٹامن D فراہم کرنے کے ساتھ ساتھ فاصلے کی چیزیں بہتر طور پر دیکھنے میں بھی مدد دیتا ہے۔ اس نئی تحقیق کے بعد سورج کی شعاعوں کی اہمیت اور بھی بہتر طریقے سے واضح ہوتی ہے کیونکہ دھوپ انسانی دماغ میں موجود ہارمون Dopamine کو متحرک کرتی ہے جو آنکھوں کی بہتر صحت میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

King's College London سے تعلق رکھنے والی Dr. Katie Williams جو اس مطالعے کی شریک مصنفہ ہیں ان کا کہنا ہے کہ ”ہماری

سال کی عمر سے تقریباً کتنا وقت دھوپ میں گزار رہے ہیں۔ ان کے جوابات کا دھوپ کے حصول کی جگہوں اور آنکھوں کے معائنے سے موازنہ کیا گیا کہ آیا ان کی دور کی بینائی کمزور ہے یا نہیں، محققین اس نتیجے پر پہنچے کہ 14 سے 19 سال تک کی عمر میں دھوپ سے مستفید ہونا 20 فیصد تک بینائی کے مسائل سے بچاؤ کا باعث بنتا ہے جبکہ یہ شرح 20 یا اس سے زائد عمر میں 30 فیصد تک کم ہو جاتی ہے۔

وٹامن D کا اس تحقیق سے کچھ تعلق نظر نہیں آیا البتہ یہ بات واضح ہوئی کہ یونیورسٹی کے طلبہ کی بینائی کے مسائل سے نمٹنے کے لئے صرف دھوپ کافی نہیں۔

دھوپ سے حاصل ہونے والی Short Wave Ultraviolet (UVB) شعاعوں کے مطالعے سے یہ نتیجہ اخذ ہوا کہ Myopia کی شرح میں تعلیم کے حصول کے دوران ہونے والے اضافے کی وجہ صرف اور صرف دھوپ میں کم وقت گزارنا نہیں ہے۔ تاہم اس ضمن میں عمومی صحت کا بروقت معائنہ اور تکالیف کا ازالہ کیا جانا چاہئے۔ فی الفور تحقیق جاری ہے اور ہر پانچ پر ایک نو عمر کے لئے نظر کے چشے کا متبادل حل دھوپ سینٹنا تجویز کیا گیا ہے۔

تحقیق سے یہ بات واضح ہوئی ہے کہ دھوپ میں زیادہ سے زیادہ وقت گزارنا خصوصاً نوجوانی میں آپ کی دور کی بینائی متاثر ہونے سے بچاتا ہے۔ علاوہ ازیں اعلیٰ تعلیم حاصل کرنے کے دوران لوگوں کو دور کی بینائی کی کمی کی شکایت ہوتی ہے جس کا ازالہ چھوٹی عمر سے ہی دھوپ میں وقت گزار کر کیا جاسکتا ہے۔ اعلیٰ تعلیمی مدارج میں اس شکایت کی ایک بڑی وجہ زیادہ قریب سے کتابوں کا مطالعہ کرنا ہے۔ (National Health Service (NHS) کے مطابق زیادہ لمبے عرصے چیزوں کو آنکھوں کے قریب رکھ کر استعمال کرنے سے آنکھوں پر زور پڑتا ہے۔ ممکن ہے کہ زیادہ لمبے عرصے ہاتھ میں کتاب، ٹیبلٹ یا سمارٹ فون لے کر استعمال کرنا آپ کو عینک لگانے پر مجبور کر دے۔

تاہم ماہرین کے مشورے کے مطابق روزانہ دن میں دو گھنٹے دھوپ میں گزارنا بینائی کے جملہ مسائل کے حل اور تریاق کا کام کرتا ہے۔

London School of Hygiene & Tropical Medicine کے محققین نے 65 اور اس سے زائد عمر کے 3168 افراد کو اس تحقیق کا حصہ بنایا۔ ان سے ان کے گھر سے باہر گزرنے والے اوقات سے متعلق دریافت کیا گیا کہ صبح 9 سے شام 5 بجے تک اور صبح 11 سے دوپہر 3 بجے تک چودہ



# لنچ بریک لینا کیوں بہت ضروری ہے؟

غیر صحت مند دفتری طرز زندگی بیماریوں کا پیش خیمہ ہے



پسماندہ ایشیائی ملکوں کے ملازمین طویل اوقات کار، اور ٹائم ملازمتوں یا جزوقتی ملازمتوں کے جہال میں الجھ رہے ہیں۔ گرانی بڑھ رہی ہے، کنبے کی ضروریات میں اضافہ ہو رہا ہے اور لوگ خوشحال زندگی کے لئے جدوجہد میں مصروف ہیں۔ ایسی صورتحال میں ذہنی دباؤ کا ہونا فطری امر ہے۔ اگر ہم لنچ بریک نہ لے کر اپنے جسمانی و ذہنی معاملات درست رکھنا چاہیں تو ہم غلطی پر ہیں۔ برطانیہ میں ہونے والی ایک تحقیق سے پتہ چلا کہ وہاں 17 فیصد ملازمین لنچ کے لئے پورا ایک گھنٹہ بریک لیتے ہیں اور وقفے کا اوسط دورانیہ 28 منٹ ہے۔ اس تحقیق کے لئے 16 سے 75 برس کی عمر کے 1300 افراد سے رائے لی گئی۔ ان میں سے 66% افراد نے کہا کہ وہ لنچ کے لئے اپنے کام کی جگہ سے نہیں اٹھتے۔ دفتری ملازمین میں یہ شرح اور بھی زیادہ یعنی 70% فیصد ہے۔ اس تحقیق کے مطابق غیر صحت مند دفتری طرز زندگی کی وجہ سے ہر سال 90 ہزار اموات ہوتی ہیں۔ کام کے طویل اوقات سے خواتین ملازمین میں جان لیوا بیماریوں کے امکانات میں اضافہ ہو جاتا ہے اور یہ اچھا منظر نامہ نہیں۔

ہیں، توانائی بحال کرتی ہیں اور تازہ دم ہو کے کام پر واپس لوٹتی ہیں۔ اگر اس بریک میں آپ اپنی فیملی کو فون کریں یا دفتر سے باہر کسی ذاتی کام کے لئے جانا چاہیں تو بھی جاسکتی ہیں۔ اس طرح چھوٹے موٹے کام نبٹ جاتے ہیں۔ آپ خود کو تازہ دم محسوس کریں گی۔

## ذہنی دباؤ کیسے دور ہوگا؟

- اپنے دماغ کو باور کرائیں کہ آپ پر جوش ہیں، پرسکون ہیں۔ اگر ذہنی تناؤ یا جوش وجہ محسوس کرتی ہیں تو Cortisol نامی ہارمون پیدا ہوتا ہے۔ لیکن اس ہارمون کے مفید یا مضر ہونے کا دارومدار آپ کی دماغی کیفیت پر ہوتا ہے۔ لہذا اپنے دماغ کو بتائیں کہ وہ بے چین نہیں ہے۔
- گہرے سانس لیں، پانچ سیکنڈ تک آہستہ آہستہ سانس اندر کھینچیں اور پھر 6 سیکنڈ میں آہستہ آہستہ خارج کریں۔ اس سے آپ کے دماغ کی کیمسٹری تبدیل ہوتی ہے۔ یہ ایسا ہے جیسے Anxiety دور کرنے والی کوئی دوا کھالی ہو۔
- سپر ہیرو بن جائیں۔ یہ انداز اختیار کرنے سے دماغ خود کو زیادہ با اعتماد محسوس کرتا ہے۔ سینہ پھلایئے، گہرے سانس لیجئے، چہل قدمی کیجئے اور صرف مثبت باتیں سوچئے۔
- دائیں ہاتھ کی ٹٹھی 45 سیکنڈ تک مضبوطی سے بند کریں، 15 سیکنڈ کے لئے کھولیں پھر دوبارہ 45 سیکنڈ کے لئے بند کریں۔ اس سے آپ کے دماغ کا بائیں حصہ چیلنج قبول کرنے والی کیفیت میں آ جاتا ہے۔ اضطراب اسی طرح کم ہوگا اور کارکردگی میں اضافہ ہوگا۔

## ترجیح دیں

اگر بھوک کو دبائیں گی تو بھی ذہنی دباؤ بڑھے گا کوئی فائدہ نہیں۔ اگر آپ پورے ایک بجے اپنی کرسی سے اٹھنا چاہتی ہیں تو پھر صبح کے اہم کام نمٹا کے پونے ایک بجے کا حتمی وقت طے کر لیں اور ایسے مرحلے پر پہنچ جائیں۔ جہاں آپ کو سکون کا سانس لینے کا موقع مل سکے۔

## تشویش نہ کریں

لنچ بریک کے دوران کام کی الجھنوں، پریشانیوں اور تشویش میں مبتلا رہنے سے ذہنی دباؤ کم نہیں ہوگا۔ بہتر یہی ہوگا کہ ناخوشگوار کاموں کو نمٹا کے لنچ کے لئے اٹھا جائے۔ طویل دورانیے والے کاموں اور معاملات کو بریک کے بعد نمٹایا جائے۔

## گھلیں ملیں اور خوش رہیں

اس بریک کے کئی فوائد ہیں جن میں سے ایک اپنے لئے خوشی کا سامان تلاش کرنا ہے۔ اپنے ساتھیوں کی خیریت دریافت کریں کوئی مشورہ چاہتا ہے تو اسے مشورہ دیں۔ ساتھیوں کے ساتھ کھانا شئیر کر کے کھائیں۔ یا انہیں اپنے یہاں سے لائی گئی کسی خاص ڈش کو چکھنے کی آفر کریں، بظاہر یہ باتیں اہم نہیں لیکن ان سے تھکن جاتی رہتی ہے۔ آپس کا لگاؤ بڑھتا ہے۔ تنہائی مٹتی ہے۔ اصل میں لنچ بریک کا اصل مقصد وقفہ لینا ہی تو ہے۔ آپ گھٹنے بھر کے لئے اپنے ذہن اور دھیان کو کسی اور جانب مبذول کر لیتی

آج تو ہمیں پہلے سے کہیں بہتر اور متوازن کام کے حالات کی ضرورت ہے۔ یہ بھی درست ہے کہ کبھی کبھی دفاتر میں کام کی اس قدر زیادتی ہوتی ہے کہ دفتر سے نکلنا یا ڈیسک سے اٹھ کر ڈائنگ ایریا میں جانا کھلتا ہے مگر یہ بات سمجھنے کی ہے کہ لنچ کے لئے اٹھنے سے دماغ تازہ دم ہوتا ہے اور کام کی صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے۔ بقیہ دن کے لئے جسم اور دماغ کی بیڑی چارج ہو جاتی ہے۔ پھر آپ کام کے دوران ان دفتری ساتھیوں سے بھی علیک سلیک کر لیتے ہیں جو آپ کے شعبے میں کام نہیں کرتے مگر ان سے آپ کے اچھے تعلقات ہوتے ہیں۔ یہ ثقافتی اور سماجی معاملہ بھی ہے۔

آپ نے کبھی اپنے افسران بالا اور کمپنی کے CEO کے خیالات جاننے کی کوشش کی، دراصل وہ زیادہ کام نہیں بلکہ اسمارٹ کام لینا چاہتے ہیں اور اس کا مطلب ہے آپ مناسب وقت پر لنچ بریک لیں۔ ہر کمپنی میں کھانے اور شام کی چائے کے اوقات مقرر کئے جاتے ہی اس لئے ہیں۔

## مناسب کھانے کا وقفہ کیسے کیا جائے

منصوبہ یہ ہے کہ برجستہ کام کرنا اچھا ہوتا ہے۔ مگر اوقات کا ترتیب دیئے بغیر یہی ہوگا کہ آپ اپنی کرسی پر بیٹھے سلا دکھاتی رہیں گی۔ پہلے اپنا ہدف طے کر لیں کہ میں ایک بجے یا ڈیڑھ بجے نماز ظہر کی ادائیگی کے فوراً بعد دفتر کے قریب کسی کینے، ریسٹوران یا دفتر ہی میں کھانے کی جگہ پر کھانا کھا لوں گی۔ یہ آپ کی صوابدید پر ہے کہ آپ گھر سے لنچ لاتی ہیں یا بازار سے خریدتی ہیں۔



## موسم سرما کا عارضہ نزلہ و زکام میں دے مچھلی کا تیل آرام

ڈاکٹر جاوید اقبال

سردیوں کی آمد کے ساتھ ہی ہر دوسرے شخص کی ناک بہنے لگتی ہے۔ جب ناک سے پانی بہنا شروع ہو جائے اور اس کا مجموعی سبب ناک کی سوزش ہو تو اسے زکام کہا جاتا ہے۔ یہ رطوبت اگر حلق میں پکپکنے لگے تو اسے نزلے کا نام دیا جاتا ہے۔ انگریزی میں اسے Catarrh کہا جاتا ہے۔ اس طرح آج کل فلو اور انفلوائنزا جیسے امراض بھی زبان زد عام ہیں۔ یہ ایک ہی بیماری کے دو نام ہیں۔ وبائی زکام جو کہ وائرس یا بیکٹیریا کے سبب لاحق ہوتا ہے اسے Rhinitis کہا جاتا ہے۔ ذیل میں نزلے و زکام سے متعلق چند عوارض کا تذکرہ کر رہے ہیں جو قارئین کے لئے بنیادی معلومات کا باعث ہوں گے۔

### نزلہ اور زکام Allergic Rhinitis

وبائی یا الرجک زکام کو شدید زکام یا حاد زکام بھی کہا جاسکتا ہے۔ یہ ایک چھوت دار مرض ہے جس میں ناک کی لعابی جھلی متورم ہو جاتی ہے اور اس کے نتیجے میں ناک سے بہاؤ شروع ہو جاتا ہے اور چھینکیں آنے لگتی ہیں۔ ایسے افراد کو عموماً صبح سوکر اٹھنے کے بعد یکے بعد دیگرے بے شمار چھینکوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

موسم بہار یا جب سردیوں کا آغاز ہوتا ہے اس وقت یہ مرض عروج پر ہوتا ہے اور عموماً وبائی صورت اختیار کر لیتا ہے اور اکثر و بیشتر پورے کا پورا گھر اس کی لپیٹ میں آ جاتا ہے خاص کر جو لوگ کمزور طبیعت کے مالک ہوں، اس زکام کے ساتھ ساتھ سرد درداور بخار میں بھی مبتلا ہو جاتے ہیں جبکہ ٹھوس طبیعت اور بہترین قوت مدافعت کے حامل لوگ اس کی پرواہ نہیں کرتے۔

### دائمی نزلہ زکام Chronic Coryza

جب نزلہ زکام کا باقاعدہ علاج نہ کیا جائے یا فوری طور پر کوئی اینٹی بائیوٹک دوا کھا کر زکام کو روکا جائے تو یہ بار بار حملہ آور ہوتا ہے۔ ایسی صورت میں اسے دائمی نزلہ زکام کا نام دیا جاتا ہے۔ ایسی صورت میں مریض شدید تکلیف میں رہتا ہے اور اکثر و بیشتر زکام میں مبتلا رہنے کی وجہ سے اسے سرد درداور بخار کی شکایت بھی لاحق ہو جاتی ہے۔

### انفلوائنزا

فلو یا انفلوائنزا کے چند ہی وائرس پائے جاتے ہیں جبکہ نزلے کا سبب بننے والے وائرسوں کی تعداد دو سو سے زائد ہے۔ نزلے سے سانس کا معمولی سا انفیکشن ہوتا ہے اور یہ سال بھر میں کسی بھی وقت کسی بھی موسم میں ہو سکتا ہے۔

اس کے برعکس انفلوائنزا یا فلو سردیوں ہی میں لاحق ہوتا ہے۔ اس کا حملہ بھی شدید ہوتا ہے اور اس کے ساتھ جسم پر بیماری ایک مخصوص وائرس جسے آرٹھو میکسو وائرس کہا جاتا ہے کے سبب لاحق ہوتا ہے۔

### سائینیٹس Sinusitis

سائینیٹس دراصل کھوپڑی سے ناک کی جانب آنے والی ہڈیوں میں گڑھوں کو کہا جاتا ہے۔ اس کی سوزش کافی تکلیف دہ ہوتی ہے۔ یہ عارضہ کبھی خود بخود اور کبھی سردی لگ جانے کی وجہ سے لاحق ہو جاتا ہے۔ سائینیٹس میں نیچے کی طرف جھکنے، لینے یا کھانسی کے دوران زیادہ درد ہوتا ہے۔ اس مرض کے دوران ناک کا لعاب یعنی میوکس ناک سے باہر کی جانب اور کبھی کبھار اندر کی جانب بھی بہتا ہے جس کا رنگ سبز، زرد یا میلا ہوتا ہے۔ اگر اس مرض کا خاطر خواہ علاج نہ کروایا جائے تو سرد درداور نزلہ زکام، یادداشت میں کمی، بھوک نہ لگانا یا دیگر کئی عوارض لاحق ہو سکتے ہیں۔

### ٹانسلیٹس متورم ہو جانا Tonsillitis

حرف عام میں ٹانسلز کے خلیات کی سوزش کو ٹانسلیٹس کہا جاتا ہے۔ سردی کی شدت، بارش میں بھیگ جانے کے باعث یا گندی بدبو سونگھنے سے یہ مرض لاحق ہو سکتا ہے۔ بعض افراد میں یہ مرض بار بار لاحق ہوتا ہے اور ایسے افراد عموماً کمزور قوت مدافعت کے مالک ہوتے ہیں۔ بچوں میں یہ ایک عام طور پر لاحق ہونے والا مرض ہے جس کی وجہ سے ناصرف بچے کو تکلیف دہ صورتحال کا سامنا رہتا ہے بلکہ بچے کی نشوونما بھی متاثر ہوتی ہے۔

### کھانسی Cough

سانس کی نالیوں کی لعاب دار جھلی کی سوزش کی وجہ سے کھانسی لاحق ہوتی ہے۔ سردی کی کھانسی عموماً بوڑھے افراد اور بچوں کو ہو جاتی ہے اور چند دن رہ کر خود بخود معدوم ہو جاتی ہے۔ چنانچہ کھانے پینے میں پرہیز کرنا بہت ضروری ہے۔ ٹھنڈا پانی اور چاٹ مصالحے سے پرہیز لازمی ہے۔

### چھینکیں آنا

### Sneezing

چھینک اس وقت آتی ہے جب ناک کے راستے کوئی

بیرونی شے داخل ہو جائے۔ انسانی جسم اسے قبول کرنے کے لئے تیار نہیں ہوتا چنانچہ ایسی صورت میں فوری طور پر چھینک آنے کا عمل رونما ہوتا ہے۔ جس کی وجہ سے وہ نقصان دہ شے فوری طور پر خارج ہو جاتی ہے۔ یہ انسانی تنفس نظام کا نارنگی کا اظہار ہے۔ ایک چھینک میں پھیپھڑوں اور ناک سے نکلنے والی رطوبت کے تقریباً پانچ ہزار قطرات بھی خارج ہوتے ہیں اور اگر رومال وغیرہ استعمال نہ کیا جائے تو یہ قطرے بارہ فٹ دور تک پھیل سکتے ہیں۔

### نزلہ زکام سے بچاؤ اور آسان علاج کی تدابیر

- کم از کم ایک ماہ تک ناشتے کے دو گھنٹے بعد مچھلی کا تیل آدھا چائے کا چمچ یا اس کے کپھول ایک عدد ضرور کھائیں۔ شدید موسم ہو تو رات میں بھی آدھا چمچ تیل پی سکتے ہیں۔
- کو مولود یا ایسے بچے جو بار بار نزلے میں مبتلا ہو رہے ہوں انہیں بھی ایک ماہ تک مچھلی کے تیل کے 3 قطرے روز پلائیں۔
- روزانہ شام یا رات مٹھی بھر بھنے ہوئے چنے چھلکے سمیت کھانے مفید ہیں اور پھر ایک گھنٹے تک پانی نہ پیا جائے۔
- شہد، دارچینی اور خشک میوہ استعمال کریں۔
- میتھی دانے کا بلغم بننے سے روکتا ہے۔ میتھی دانے کا قبوہ شہد سے میٹھا کر کے پیئیں۔ مسلسل استعمال سے دائمی نزلہ بھی ختم ہو جاتا ہے۔
- گلے کی خرابی کے لئے رات کو سوتے وقت نیم گرم دودھ کے ساتھ ثابت کالی مرچ لینے سے افادہ ہوتا ہے۔
- نزلہ و زکام کے لئے لہسن کی چٹنی کھانا بے حد مفید ہے۔ بیٹی روٹی بھی اکسیر ہے۔

### یاد رکھنے کی باتیں

- زکام سے متاثرہ افراد سے کم از کم پانچ گز کے فاصلے پر رہیں ورنہ آپ بھی اس کی زد میں آ جائیں گے۔
- یہ صرف موسم سرما کا عارضہ نہیں بلکہ فضا میں نمی کی کمی اور سردیوں میں بخ ہوا سے بھی وائرس پھیلتے ہیں۔
- نزلہ زکام کے وائرس کی اب تک ڈھائی سو سے زائد اقسام دریافت ہو چکی ہیں جو زیادہ تر متاثرہ شخص کی کھانسی، چھینک یا تھوک سے پھیلتے ہیں۔
- ایسی جگہ سے ہاتھ لگانے سے جہاں متاثرہ شخص کے جراثیم موجود ہوں اور وہی ہاتھ دھوئے بغیر کھانے پینے سے بیمار ہونے میں دیر نہیں لگتی۔



## ڈالدا سن فلاور آئل



معلوم ہوتے ہیں۔ صرف یہ ہی نہیں بلکہ ان کے بیجوں میں موجود غذائیت اور توانائی کا خزانہ ان کی قدر و قیمت میں بیش بہا اضافہ کا باعث ہوتا ہے۔ صحت کے حصول اور اسے برقرار رکھنے کے لئے پوری دنیا ان کی افادیت کی معترف ہے۔ ہمیں تلاش تھی تو ایک ایسے معیاری برانڈ کی جس پر آنکھیں بند کر کے یقین کیا جاسکے۔ ڈالدا نے ہمیشہ کی طرح اپنے صارفین کی صحت، پسند اور ضروریات کو مد نظر رکھتے ہوئے ڈالدا سن فلاور آئل متعارف کروایا۔ ڈالدا کی انٹرنیشنل ٹیکنالوجی اور نصف صدی سے زائد عرصہ پر محیط مہارت اور تجربے کی بدولت یہ کھانوں میں کم جذب ہوتا ہے۔ ہم میں سے زیادہ تر افراد زیادہ غذائیت اور کم چکنائی کی حامل خوراک کو ترجیح دیتے ہیں۔ ڈالدا سن فلاور آئل کی بدولت ہم اپنے پسندیدہ کھانے شوق سے کھاتے ہیں لو ابزروب ٹیکنالوجی سے تیار کئے جانے کے باعث اس میں پکائے گئے کھانوں میں چکنائی کی مقدار کم رہتی ہے۔ لہذا یہ انسانی جسم میں فیٹس کے اکٹھا ہونے کے عمل کو کنٹرول کرتا ہے۔ اس میں موجود مونو ان سچو ریٹڈ اور پولی ان سچو ریٹڈ HDL اور LDL کی سطح کو متوازن رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ مضر صحت کو لیسٹرول سے پاک اور غذائیت سے بھرپور ہونے کے سبب امراض قلب سے محفوظ رکھنے میں مؤثر ہے اس میں موجود او میگا 3 اور او میگا 6 جو کہ ضروری فیٹی ایسڈز کہلاتے ہیں صحت کے تحفظ اور نشوونما کے لئے بہت ضروری قرار دیئے جاتے ہیں۔ یہ اسٹروک، امراض قلب اور کینسر جیسے مہلک امراض کے خلاف جسم میں قوت مدافعت کو بہتر بنانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

اضافی وٹامن A، D اور E کے ساتھ ڈالدا سن فلاور صارفین کے معیار اور ضروریات کے عین مطابق ہونے کے علاوہ باسہولت پکنگ میں ہر جگہ با آسانی دستیاب ہے۔ آئیے کامیاب اور خوبصورت زندگی کی جانب قدم بڑھائیں اور ڈالدا سن فلاور کا انتخاب کریں۔

موسم بہار کی آمد آمد ہے، یوں تو بدلتے موسموں کا اپنا ایک حسن ہے لیکن موسم بہار کی بات ہی الگ ہے۔ بند کمروں کی زندگی نے اگرچہ ہم میں سے بہت سوں کو صبح کی تازگی اور شام کی دل آویزی تک سے دور کر دیا ہے لیکن موسم بہار یکسانیت آمیز معمولات میں ایک خوشگوار تبدیلی کا احساس پیدا کرتا ہے۔ سرسبز و شاداب سبزہ زار اور انواع و اقسام کے پھول اور کلیاں ایسا منظر پیش کرتے ہیں جیسے قوس و قزح آسمان سے اتر کر زمین پر بکھر گئی ہو۔ یہ کیفیات کمزور پڑتے حوصلوں کو نئی توانائی عطا کرتی ہیں۔ جینے کی لگن بڑھاتی اور زندگی کی مقصدیت کو اجاگر کرتی ہیں۔ موجودہ دور میں جدید سہولیات نے بنی نوع انسان کے لئے لامحدود آسائشوں کے درواکے ہیں اور ہم ایک کے بعد ایک تیزی کے ساتھ ان کی جانب راغب ہوتے جا رہے ہیں انہیں اپنانے اور حاصل کرنے کی دھن میں ایسے لگن ہیں کہ اپنی بقا کو بھی نظر انداز کرتے چلے جا رہے ہیں۔ ہمیں یاد رکھنا ہوگا کہ یہ آسائشیں اور سہولیات اسی صورت میں کارآمد ہیں کہ ہم نسل انسانی کی بقاء کو سرفہرست رکھیں۔ اس مقصد کے لئے پہلا اصول حفظان صحت ہے جو کہ ایک وسیع موضوع ہے اس میں ذاتی صفائی ستھرائی کے اہتمام کے ساتھ ساتھ اپنے ماحول یعنی اپنے گرد و نواح کی ہر چیز کی صفائی کو یقینی بنانے کی ضرورت ہے کیونکہ محض خود کو جسمانی طور پر صاف ستھرا کر لینا کافی نہیں، ماحولیاتی آلودگی ہو یا گلیوں، بازاروں، محلوں، درسگاہوں، تجارتی اداروں، دفاتر حتیٰ کہ آمدورفت کے لئے استعمال ہونے والی گاڑیوں، بسوں، ٹرینوں ہر جگہ موجود مختلف نوعیت کی استعمال شدہ ناکارہ اشیاء اور کوڑا کرکٹ نہ صرف بدنمائی کا باعث بنتے ہیں بلکہ انسانی صحت پر بھی مضر اثرات مرتب کرتے ہیں۔ سوچنے کی بات یہ ہے کہ اگر ماحول صاف نہ ہوگا تو آخر کتنی دیر تک ہم اپنی جسمانی صفائی ستھرائی اور استعمال میں آنے والی دیگر اشیاء خصوصاً اجزائے خورد و نوش کے معیار کو برقرار رکھ سکیں گے یہاں بھی اجتماعی مفاد میں ذاتی مفاد پنہاں ہے۔ گاہے بگاہے ان باتوں کو پیش نظر رکھ لیا جائے تو یقیناً ایک خوبصورت زندگی بسر کی جاسکتی ہے۔ خوشگوار رویے، مستحکم ارادے، تندرست اور صحت مند افراد ہی کے حصے میں آتے ہیں۔

زندگی میں موسم بہار کے پھولوں کی طرح امید کی کرنیں اور کامیابیوں کے رنگ بھرنے کے لئے اچھی صحت ہماری پہلی ضرورت ہے اس بیش قیمت دولت کا حصول اور اس کی حفاظت ہی خوشیوں کی ضمانت ہے۔ پھولوں کی بات چلے اور سن فلاور کا ذکر نہ ہو یہ کیسے ممکن ہے روشنی کی جانب رخ کئے ہوئے سورج کبھی کے پھول یقین اور ترقی کی علامت





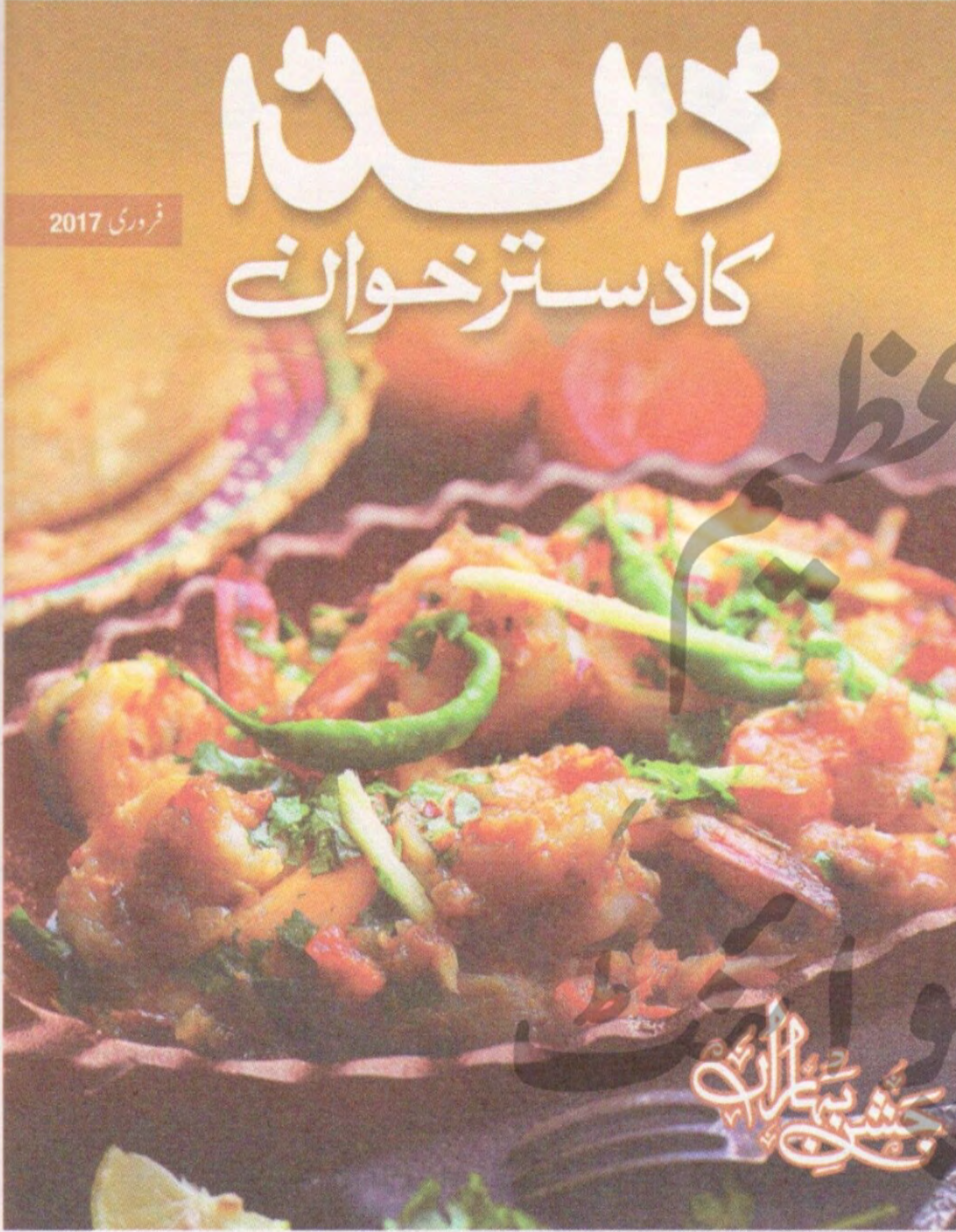
## ریڈرز کلب

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

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

- ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوکنگ کلاسز میں شرکت کے لئے 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 کادسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔



## ڈالدا کادسترخوان ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام \_\_\_\_\_ Age: عمر \_\_\_\_\_

Phone Number: فون نمبر \_\_\_\_\_ Mobile Number: موبائل نمبر \_\_\_\_\_

Complete Address: مکمل پتہ \_\_\_\_\_

City: شہر کا نام \_\_\_\_\_ Email: ای میل \_\_\_\_\_

Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ \_\_\_\_\_ Profession: پیشہ \_\_\_\_\_

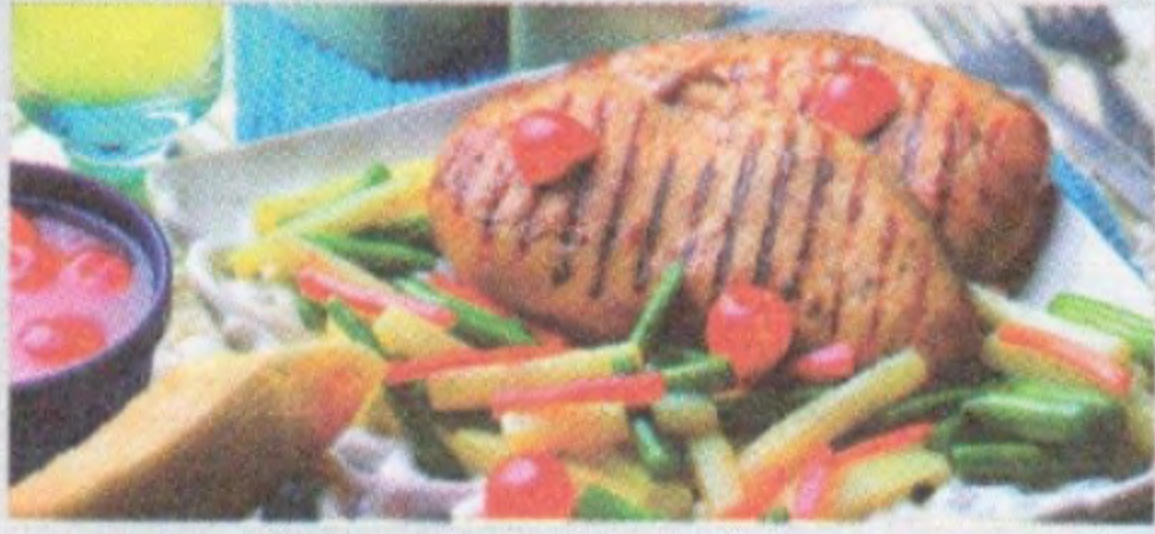
Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? بناسپتی / کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکنگ استعمال کرتی ہیں \_\_\_\_\_

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالدا کادسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں \_\_\_\_\_





# آج کیا پکائیں؟



6 پیر  
تکھیل چاؤڈر  
چکن ان چیری ساس

5 اتوار  
چکن ٹیراگون  
پائن اپل پرائز تیری یاکی

4 ہفتہ  
آلو کے چیری پین کیک  
ایٹالین رائس

3 جمعہ  
توا جھینگے  
بریڈ سینا من رول

2 جمعرات  
فلافل برگر  
بیکڈ چکن ان ہرب ساس

1 جمعرات  
تکھی بڑے  
سنگ پور مین فیش

12 اتوار  
افغانی چکن ماندی  
میٹھے پورے

11 ہفتہ  
کڑا ہی مغز  
راجھستانی سفید مرغ

10 جمعہ  
افغانی گوشت  
کریلا جلفریزی

9 جمعرات  
فیش اینڈ تکھیل پاستا  
اسٹرفرائی کھڑا مصالحہ چکن

8 بدھ  
بجنی والا کڑا ہی گوشت  
موگ پھلی کی چٹنی اور چاول کے پراٹھے

7 جمعرات  
مرغ مصالحہ  
سنگ پور مین فیش

18 ہفتہ  
تکھ شامی کباب  
دودھ کا حلوہ

17 جمعہ  
ریشمی چکن بریانی  
تھادل

16 جمعرات  
بیکڈ پھول گو بھی  
چکن پیپر کارن مصالحہ

15 بدھ  
پاستا چاٹ  
پالک قیمہ

14 منگل  
ٹٹ بٹ اسٹیکس  
مٹر پلاؤ بریانی

13 جمعرات  
تکھی کی وڈگر لڈو فو  
تکھی کا لکھا ساگ

24 جمعہ  
ساؤتھ انڈین مصالحے والی دال  
یوگرٹ چکن

23 جمعرات  
حیدر آبادی بیسن کی کڑھی  
اور کالے چنے کا پلاؤ

22 بدھ  
تندوری چکن پاستا  
قیمہ سویا

21 منگل  
گارلک مشروم اور کھیرے کا سوپ  
شیرازی چکن

20 پیر  
چکن قبلانی خان  
میمینی آلو

19 جمعرات  
مرغ تکھ  
مٹر پلاؤ

28 منگل  
گرلڈ ساجیز وڈو تکھیل میش  
منی اپیل پانی

27 پیر  
جنجر بریڈ کوکیز  
اور کوئلڈ چیری سوپ

26 اتوار  
چکن پور چوگیز  
تکھ بوٹی بریانی

25 ہفتہ  
پیازی شملہ قیمہ  
مرغ تنجن





جشنِ پہلا

تلمی بڑے

پاکستانی پوائنٹ  
www.pakistaniPoint.com

اجزاء

چنے کی دال  
تک  
ادھک

ایک پیالی  
حسب ذائقہ  
ایک انچ کا کلڑا

پسی ہوئی لال مرچ  
اجوائن  
پسا ہوا گرم مصالحہ

آدھا چائے کا چمچ  
ایک چوتھائی چائے کا چمچ  
ایک چوتھائی چائے کا چمچ  
ایک چوتھائی چائے کا چمچ

ترکیبے

- چنے کی دال کر دھو کر رات بھر بھگو دیں پھر چھلنی میں ڈال کر پانی اچھی طرح نکال لیں اور اسے چار پر میں پیس لیں
- ہری مرچیں اور ہرا دھنیا باریک چوب کر لیں اور نمک، لال مرچ، اجوائن، گرم مصالحہ اور کچلی ہوئی ادھک کے ساتھ دال میں ملا لیں
- اس دال کی کباب کی طرح گیلے ہاتھوں سے حسب پسند سائز کی ٹکیہ بناتے ہوئے انھیں ڈالڈا کنولا آئل میں سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن

ہری چٹنی اور املی کی چٹنی کے ساتھ برسات کے موسم میں شام کی چائے پر ان قلمی بڑوں کا مزہ لیں۔  
تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فرائینگ کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | تعداد: پانچ سے سات عدد





## فلافل برگرز

### اجزاء

سفید پنچے

نمک

لہسن کے جوئے

ہری مرچیں

پودینہ

دو پیالی

حسب ذائقہ

تین سے چار عدد

چار سے چھ عدد

آدھی گٹھی

زیتون

طحینہ ساس

مایونیز

سادے بن

ڈالدا کوکنگ آئل

حسب پسند

آدھی پیالی

چار کھانے کے چمچ

حسب ضرورت

حسب ضرورت

### ترکیبہ

■ چنوں کو صاف دھو کر تین سے چار گھنٹے کے لئے گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں

■ پھر انہیں چار میں باریک پیس لیں (پیتے ہوئے پانی کا استعمال کم سے کم کریں)، پھر اس میں لہسن، ہری مرچیں اور پودینہ شامل کر

■ چار سے نکال کر نمک ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور اس کے چٹے کباب بنالیں، توے پر ڈالدا کوکنگ آئل ڈالتے ہوئے ان کو سنہری فرائی کر

■ طحینہ ساس میں مایونیز اور باریک کٹے ہوئے زیتون ملا لیں۔ بن کو درمیان سے کاٹ کر اس میں یہ مکچر دونوں طرف لگالیں

فرائی کئے ہوئے فلافل کباب رکھ کر بند کر دیں

پریزنٹیشن: سلاڈ کے پتوں کے ساتھ ان غذا انیت بھرے برگرز کو انجوائے کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

بنانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

تعداد: آٹھ سے دس عدد







جیش بہار

## آلو کے چسری پن کیک

چنگی بھر  
حسب ضرورت

زردے کارنگ  
ڈالڈا کوکنگ آئل

دو عدد  
حسب ضرورت  
دو سے تین عدد

انڈے  
دودھ  
ہری مرچیں

ایک پیالی  
آدھا چائے کا چمچ  
دو عدد

میدہ  
پسی ہوئی کالی مرچ  
ہری پیاز

دو عدد درمیانے  
آدھی پیالی  
حسب ذائقہ

اجزاء  
آلو  
چنڈر چیز  
نمک

ترکیبہ

- آلوؤں کو چھیل کر کش کر لیں اور ملل کے پکڑے میں ڈال کر اچھی طرح نچوڑ کر ان کا پانی نکال لیں
- پھر ان آلوؤں کو پیالے میں ڈالیں اور اس میں میدہ، کش کیا ہوا چیز، نمک، کالی مرچ، انڈے، باریک چوپ کی ہوئی ہری پیاز اور ہری مرچیں ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- اگر آمیزہ گاڑھا محسوس ہو تو تھوڑا تھوڑا کر کے دودھ شامل کر لیں اور اچھی طرح پھینٹ لیں
- نان اسٹک فرائینگ پن میں ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر ہلکی آنچ پر رکھیں اور اس میں چمچ کی مدد سے آمیزہ ڈال کر حسب پسند سائز کے پن کیک بنالیں

**پریزنٹیشن** ان مزیدار پن کیک کو سار کریم اور چلی گارلک ساس ملا کر بنائے ہوئے ڈپ کے ساتھ شام کی چائے پر پیش کریں۔  
تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: بارہ سے پندرہ منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے





## تو اچھینگے

### اجزاء

جھینگے

نمک

اورک لہسن پسا ہوا

ایک کلو

حسب ذائقہ

ایک کھانے کا چمچ

پیاز

ٹماٹر کا پیسٹ

کٹی ہوئی لال مرچ

تین سے چار عدد درمیانی

دو سے تین کھانے کے چمچ

ایک چائے کا چمچ

ہلدی

سفید زیرہ

ثابت دھنیا

آدھا چائے کا چمچ

ایک چائے کا چمچ

ایک کھانے کا چمچ

ہری مرچیں

ہرا دھنیا

والدا کنولا آئل

تین سے چار عدد

ایک گٹھی

چار کھانے کے چمچ

### ترکیبہ

- جھینگوں کو اچھی طرح صاف کر کے دھو کر رکھ لیں، پیاز کو آلیٹ کی طرح باریک کاٹ لیں
- پھیلے ہوئے بڑے توے پر **والدا کنولا آئل** کو گرم کریں اور اس میں پیاز کو ہلکی سی نرم ہونے تک فرائی کریں۔ پھر اس میں اورک لہسن، نمک، ہلدی، لال مرچ اور جھینگے ڈال کر تیز آگ پر فرائی کریں
- پانچ سے سات منٹ فرائی کرنے کے بعد اس میں ٹماٹر کا پیسٹ، بھنا کٹا ہوا دھنیا زیرہ، باریک چوپ کی ہوئی ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر ڈھک دیں
- پانچ سے سات منٹ بعد جب تیل علیحدہ ہونے لگے تو اسے چولہے سے اتار لیں

**پریزنٹیشن** گرم گرم ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ تو اچھینگوں کا مزہ لیں۔

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





## روست مرغ تک مسٹر پلاؤ کے ساتھ

### اجزاء

چکن  
ٹمک  
لہسن پسا ہوا

ایک کلو  
حسب ذائقہ  
دو کھانے کے چمچ

پسی ہوئی لال مرچ  
سفید زیرہ  
پہنپتا پسا ہوا

ڈیزہ کھانے کا چمچ  
ایک کھانے کا چمچ  
ایک کھانے کا چمچ

پسا ہوا گرم مصالحہ  
دہی  
سرکہ

ایک چائے کا چمچ  
آدھی پیالی  
چار کھانے کے چمچ

کیونو کارس  
ڈالڈا کوٹنگ آئل

آدھی پیالی  
حسب ضرورت

### ترکیبہ

- چکن کو صاف دھو کر کچھ دیر فریزر میں رکھیں پھر اس کو درمیان سے دو حصوں میں کاٹ لیں اور دونوں طرف گہرے کٹ لگالیں
- پھر چکن پر ٹمک، لہسن اور زردے کا رنگ اچھی طرح مل دیں
- دہی میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوٹنگ آئل، پہنپتا، لال مرچ، کنا ہوا زیرہ اور گرم مصالحہ ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور چکن پر لگا کر آدھے سے ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- گرل پین کو گرم کر کے اس پر دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کوٹنگ آئل ڈالیں اور اس پر میرینیٹ کی ہوئی چکن کو مصالے سے نکال کر رکھ دیں
- کیونو کارس ڈالتے ہوئے تیز آگ پر پانچ سے سات منٹ گرل کر لیں
- پھر اس چکن کو مصالے کے ساتھ بڑے سائز کے پین میں ڈال کر ڈھک دیں اور ہلکی آگ پر مکمل گھنے تک روست کر لیں

### پریزنٹیشن

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: پینٹیس سے چالیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے





# پاکستانی لو اسٹ

جشنِ پہلا

## چنے کی دال والے میٹھے چاول میٹھے پورے

چٹکی بھر  
حسب ضرورت

زردے کارنگ  
دال VTF باسٹی

ایک پیالی  
ڈیڑھ پیالی  
آدھی پیالی

اجزاء

میدہ  
دہی  
گڑ

ترکیبے

- دہی میں زردے کارنگ ملا کر پھینٹ لیں، پھر اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے میدہ ڈالتے ہوئے پھینٹ لیں
- اس مکچر کو ڈھک کر تیس سے پچیس منٹ کے لئے گرم جگہ پر رکھ دیں
- کڑا ہی میں ڈیپ فرائینگ کے لئے دال VTF باسٹی ڈال کر گرم کریں پھر اس میں گول چٹج کی مدد سے تیار کئے ہوئے مکچر سے دہی بڑوں کی طرح سے پورے ڈالیں
- درمیانی آنچ پر دونوں طرف سے سنہری ہونے تک فرائی کر لیں

پریزنٹیشن

گاؤں دیہاتوں میں سردیوں میں صبح ناشتے میں اسے گرم گرم گڑ کے شیرے کے ساتھ پیش کیا جاتا ہے۔  
تیاری کا وقت: دس سے بارہ منٹ | فرائینگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

اجزاء

چاول  
چنے کی دال  
نمک

ایک پیالی  
آدھی پیالی  
آدھا چائے کا چمچ

گڑ  
چھوٹی الائچی  
دو سے تین عدد  
دو کھانے کے چمچ

دال VTF باسٹی

ترکیبے

- چاول اور چنے کی دال کو دھو کر علیحدہ علیحدہ بھگو دیں۔ چاولوں کو نمک ڈال کر ابال لیں اور پانی نتھار کر رکھ لیں
- چنے کی دال کو ابال کر گلا لیں لیکن کھلی رکھیں۔ اس دوران گڑ کو کوٹ کر ایک چوتھائی پیالی پانی میں بھگو کر رکھ دیں
- پین میں دال VTF باسٹی میں الائچی ڈال کر کڑ کڑا لیں اور اس میں گڑ کو پانی سمیت ڈال کر ہلکی آنچ پر رکھ دیں
- جب چپکٹا سا شیرہ بننے لگے تو اس میں ابلی ہوئی دال اور چاول ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن

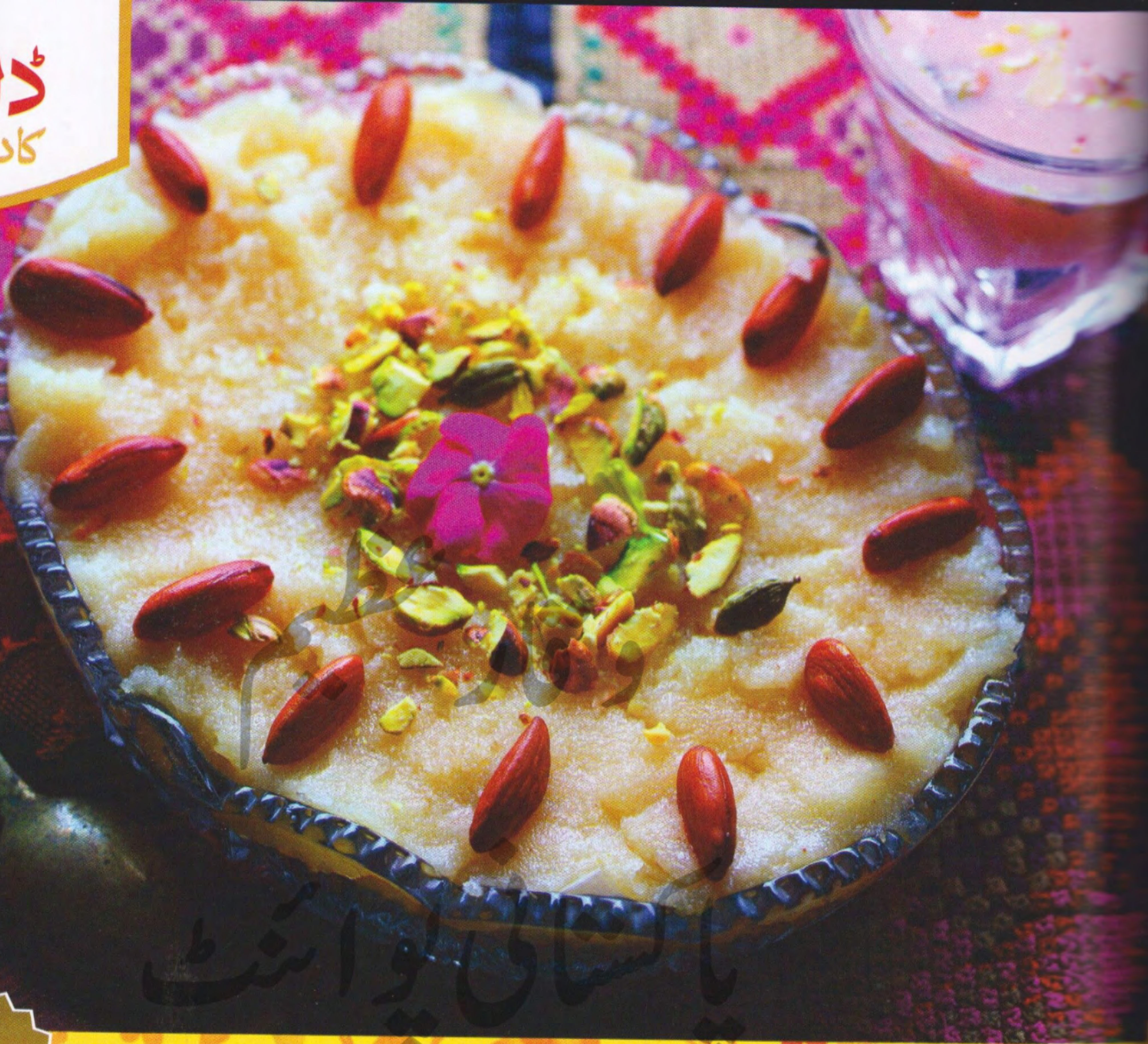
گرم گرم میٹھے چاولوں کو سردیوں کے موسم میں چھٹی کے دن ناشتے میں یا دوپہر کے کھانے پر پیش کیا جاسکتا ہے۔

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



# ڈالٹا

کادسترخوانے



جشنِ بہار

## دودھ کا حلوہ

ڈالٹا VTF بنا پتی | آدھی پیالی

دو سے تین عدد  
حسب پسند

چھوٹی الائچی  
بادام پتے

چار کھانے کے چمچ  
ایک پیالی

چاول  
چینی

دو پیالی  
ایک پیالی

اجزاء

دودھ

سوجی

ترکیبے

- چاولوں کو دھو کر پندرہ سے بیس منٹ بھگو کر رکھیں پھر پھیلا کر خشک کر لیں اور گرائنڈر میں باریک پس لیں
- سو جی کو چھان کر صاف خشک کڑا ہی میں ہلکی آنچ پر بھون کر نکال لیں
- پھر اسی کڑا ہی میں ڈالٹا VTF بنا پتی ڈال کر اس میں الائچی ڈال کر کڑا لیں اور بادام پتے ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں سو جی اور پے ہوئے چاول ڈال کر خوشبو آنے تک بھونیں پھر چینی شامل کر دیں
- تین سے چار منٹ بھون کر اس میں دودھ ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ڈھک کر پکے رکھ دیں۔ ہلکی آنچ پر پکاتے ہوئے جب دودھ خشک ہونے پر آجائے تو توتوے پر رکھ کر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن سردیوں کی شام میں یہ غذائیت سے بھرپور حلوہ کشمیری چائے کے ساتھ بہت مزہ دیں گا۔

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





صحت کے  
خزانہ

## گارلک مشرومزا اور کھیرے کا سوپ

### اجزاء

مشرومزا  
کھیرے  
خٹک لہن کا پاؤڈر  
دس سے بارہ عدد  
دو عدد  
آدھا چائے کا چمچ

نمک  
بخنی  
کالی مرچ پسٹی ہوئی

حسب ذائقہ  
دو پیالی  
ایک چائے کا چمچ

سویا ساس  
کارن

ایک کھانے کا چمچ  
ایک کھانے کا چمچ

ہری مرچیں  
ڈالڈا اولیو آئل

دو عدد  
حسب ضرورت

### ترکیبہ

- کھیرے کو صاف دھو کر چھیل لیں اور ہری مرچوں کے ساتھ بلینڈر میں بلینڈ کر لیں
- مشرومزا کو چائیں تو ثابت رکھیں یا دو ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور ان پر نمک، ایک چوتھائی چائے کا چمچ کالی مرچ اور لہن چھڑک دیں
- فرائینگ پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر ہلکا سا گرم کریں اور اس میں مشرومزا اور چار کھانے کے چمچ بخنی ڈال کر ڈھک دیں
- ہلکی آنچ پر تین سے چار منٹ پکا کر ڈھکن کھول کر آنچ تیز کر لیں اور سویا ساس چھڑکتے ہوئے فرائی کر کے چوبیس سے اتار لیں
- بلینڈ کئے ہوئے کھیرے کو بخنی میں ڈال کر پکے رکھیں اور اس میں نمک اور کالی مرچ ملا لیں، پانچ سے سات منٹ پکائیں۔ پھر اس میں کارن فلا روڈو کھانے کے چمچ سادے پانی میں گھول کر ملائیں اور لکڑی کا چمچ چلاتے ہوئے گاڑھا ہونے پر چوبیس سے اتار لیں

پریزنٹیشن: غذائیت سے بھرپور اور منفرد سوپ کو گرم گرم گارلک مشرومزا کے ساتھ انجوائے کریں۔

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





صحت کے  
خزانہ

## چکن ان چیری ساس

### اجزاء

چکن بریسٹ	آدھا کلو	سرکہ	آدھی پیالی	کارن فلاں	ایک کھانے کا چمچ
چیری	ایک پیالی	پسی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ	مارجرین یا مکھن	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کیونو کا جوس	آدھی پیالی	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

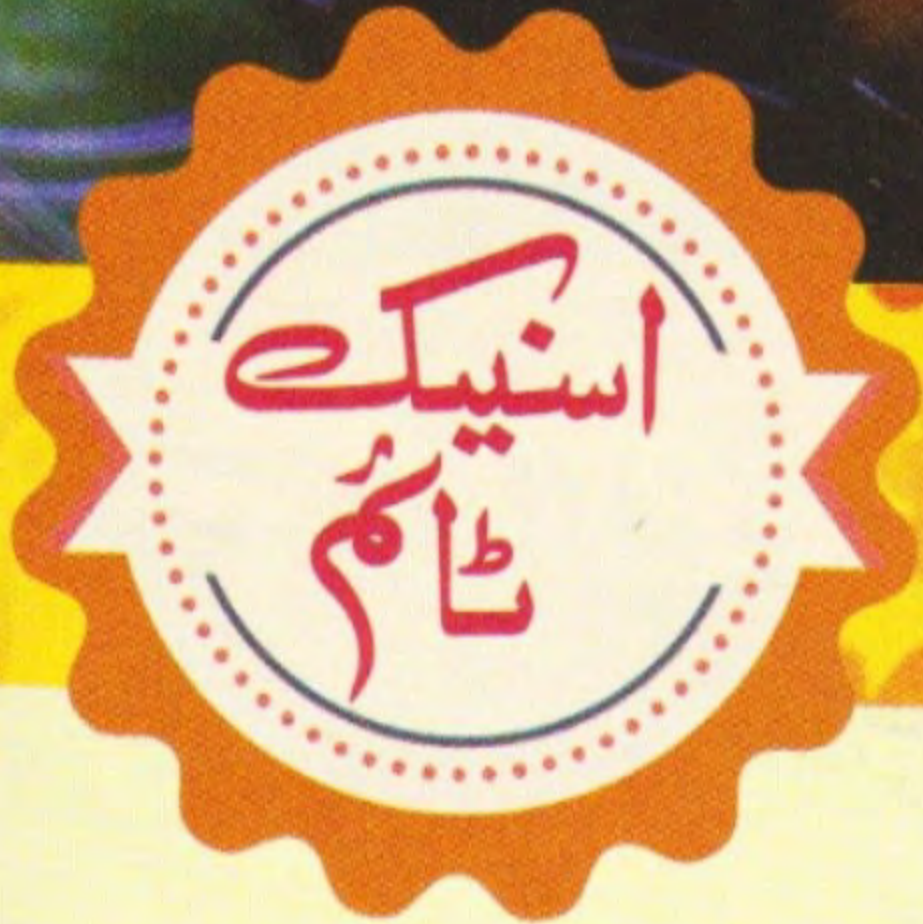
### ترکیبے

- چکن بریسٹ کو صاف دھو کر اس میں دونوں طرف کٹ لگالیں اور چار کھانے کے چمچ سرکہ اور کچلا ہوا لہسن ملا کر اس پر اچھی طرح مل کر رکھ دیں
- پندرہ سے بیس منٹ بعد اس پر نمک اور آدھا چائے کا چمچ کالی مرچ لگائیں۔ گرل پین کو درمیانی آنچ پر اچھی طرح گرم کر لیں
- اس پر دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر چکن بریسٹ کو دونوں طرف سے سنہری ہونے تک گرل کر لیں
- چیری ساس بنانے کے لئے چیری کو آدھی پیالی پانی میں ڈال کر بال لیں اور بیچ نکال کر ان کو بلینڈ کر لیں۔ ساس پین میں ڈال کر ابالنے رکھیں اور ابال آنے پر اس میں سرکہ، کیونو کا جوس اور کالی مرچ ڈال کر ہلکا سا پکائیں۔ کارن فلاں کو ایک کھانے کے چمچ سادے پانی میں گھول لیں اور ساس میں شامل کر کے اسے گاڑھا ہونے تک پکا کر چولہے سے اتار لیں

**پریزنیشن** گرم گرم گرل کئے ہوئے چکن کو پلیٹر میں رکھ کر اس پر چیری ساس ڈال کر پیش کریں۔

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





## ٹربٹ اسٹیکس

ایک عدد	انڈا	آدھا چائے کا چمچ	سفید زیرہ	تین پیالی	میدہ
حسب ضرورت	ڈالڈا VTF بنا پتی	آدھا چائے کا چمچ	کلوچی	حسب ذائقہ	نمک
		آدھی پیالی	کاج چیز	آدھی پیالی	پسی ہوئی چینی

### ترکیبہ

- میدے میں نمک اور تین کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بنا پتی ڈال کر ملا لیں، تھوڑا تھوڑا پانی ڈالتے ہوئے سخت گوندھ لیں
- گندھے ہوئے میدے کو چار حصوں میں بانٹ لیں، ایک حصے میں کلوچی ڈال کر ملا لیں اور اس کی موٹی سی چپاتی تیل کر چھوٹے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں۔ انھیں نمکین کھجور کہا جاتا ہے
- دوسرے حصے میں زیرہ ملا کر اس کی پتلی سی چپاتی بیلیں اور نمک پارے کاٹ لیں
- ایک چوتھائی پیالی چینی کو گندھے ہوئے میدے کے ایک حصے میں رول کریں اور اس کی موٹی چپاتی تیل کر اس کے چھوٹے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں
- کاج چیز میں چینی ملا کر فریج میں رکھ دیں، میدے کی چھوٹی چھوٹی سی پوریاں تیل لیں اور ان کے درمیان میں کاج چیز کا کچر رکھ کر اس کی پوٹلی سی بنالیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا VTF بنا پتی ڈال کر درمیانی آنچ پر گرم کریں اور ان تمام تیار کئے ہوئے اسٹیکس کو علیحدہ علیحدہ سنہری فرائی کر لیں

**پریزنٹیشن** شام کی چائے پر گھر پر بنائے گئے یہ تازہ اور مزیدار اسٹیکس آپ کی ٹرالی کی رونق دو بالا کر دیں گے۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | فرائینگ کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چھ سے آٹھ کے لئے





## جخبر بریڈ کوکسینز کولڈ چیری سوپ

آدھی پیالی  
آدھی پیالی

کالج چیز  
فریش کریم

ایک پیالی  
آدھی پیالی  
آدھی پیالی

اجزاء  
چیریز  
چینی  
دہی  
ترکیبے

ایک چائے کا چمچ  
آدھی پیالی  
ایک عدد  
ایک چائے کا چمچ  
چار کھانے کے چمچ

پسی ہوئی دارچینی  
براؤن شوگر  
انڈا  
وینلا ایسنس  
مارجرین یا مکھن

دو پیالی  
ایک چوتھائی چائے کا چمچ  
ایک چائے کا چمچ  
ایک چائے کا چمچ  
آدھا چائے کا چمچ

اجزاء  
میدہ  
نمک  
خشک ادراک کا پاؤڈر  
بیکنگ پاؤڈر  
بیکنگ سوڈا

ترکیبے

- صاف خشک پیالے میں میدہ، ادراک، بیکنگ پاؤڈر، نمک، دارچینی اور بیکنگ سوڈا ڈال کر اچھی طرح الیکٹرک بیٹر سے بھینٹیں
- علیحدہ پیالے میں انڈا، براؤن شوگر اور مارجرین یا مکھن ڈال کر بھینٹیں
- پھر اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے میدے کا خشک مکچر ملا لیں۔ اس گندھے ہوئے میدے کو پلاسٹک میں پلیٹ کر کم از کم ایک سے دو گھنٹے کے لئے روم ٹمپرچر پر رکھ دیں
- اوون کو 190°C پر گرم کر لیں اور بیکنگ ٹرے کو چکنا کر کے اس میں بٹر پیپر لگالیں
- تیار کئے ہوئے میدے کو خشک میدہ چھڑک کر موٹی چپاتی تیل لیں اور کوکی کٹر کی مدد سے جخبر بریڈ مین کے شیب میں کاٹ لیں
- تیار کی ہوئی بیکنگ ٹرے میں رکھ کر اوون میں رکھ دیں اور انھیں آٹھ سے دس منٹ بیک کر لیں
- ٹرے کو اوون سے نکال لیں لیکن کوکیز کو مکمل ٹھنڈے ہونے سے پہلے ٹرے سے نہ اٹھائیں

- چیریز کو صاف دھو کر (ٹن کی ہونے کی صورت میں دھونے کی ضرورت نہیں) بیج نکال لیں
- بلینڈر میں چیریز، چینی اور دہی ڈال کر بلینڈ کریں۔ پھر اس میں کالج چیز اور کریم ڈال کر بلینڈ کر لیں

پریزنٹیشن

پیالے میں نکال کر ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔ پھل کی غذائیت کے ساتھ بچوں بہت پسند کریں گے۔

پریزنٹیشن کوکیز کو بٹر پیپر پر رکھ کر ہلکا سا چینی کا شیرہ لگائیں پھر حسب پسند چیزوں سے سجائیں تاکہ بچے خوش ہو جائیں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | بیکنگ کا وقت: آٹھ سے دس منٹ | تعداد: پندرہ سے بیس عدد





دو کھانے کے چچ  
حسب ضرورت

مارجرین یا مکھن  
ڈالڈال کو کنگ آئل

ایک عدد  
دو کھانے کے چچ

انڈے کی زردی  
لیموں کا رس

تین کھانے کے چچ  
چار کھانے کے چچ  
آدھی پیالی

براؤن شوگر  
فریش کریم  
اخریٹ کی گرمی

چار سے چھ عدد  
حسب ضرورت  
ایک چنگلی

اجزاء  
تخت ہرے سیب  
پف پیسٹری  
نمک

### ترکیبے

- سیبوں کو صاف دھو کر اوپر سے قندہ کاٹ لیں اور احتیاط سے اندر سے گودا نکال لیں۔ سیب کے اندر لیموں کا رس اور نمک چھڑک دیں
- سیب کے گودے کو پیالے میں رکھ کر اس پر براؤن شوگر، مارجرین یا مکھن، کریم اور اخریٹ کی گرمی کے چھوٹے ٹکڑے ڈال کر ملا لیں اور اس مکچر کو سیبوں کے اندر بھر دیں
- پف پیسٹری کو خشک میدہ چھڑک کر بیلین اور اس کی پٹیاں کاٹ لیں
- سیب کو اوپر سے ان پٹیوں سے اچھی طرح کور کر دیں۔ سیب کے درمیان میں کٹ لگالیں تاکہ اسٹیم نکال سکے
- انڈے کی زردی کو پھینٹ کر برش کی مدد سے پف پیسٹری کی پٹیوں پر لگا دیں اور بیکنگ پین میں تھوڑا سا پانی ڈال کر ان سیبوں کو رکھ دیں
- اس ڈش کو اوپر سے المونیم فوئل سے اچھی طرح کور کر دیں اور پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں  $180^{\circ}\text{C}$  پر پچیس سے تیس منٹ کے لئے بیک کر لیں۔ فوئل کھول کر پانچ سے سات منٹ گرل جلا کر رکھیں تاکہ اوپر سے بھی اچھی طرح سنہری ہو جائے

پریزنیشن سردیوں کے موسم میں شام کے وقت چائے یا کافی کے ساتھ بچوں اور بڑوں دونوں کو یہ ڈش پسند آئے گی۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | بیکنگ کا وقت: تیس سے پینتیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے





## فش اینڈ ویکٹیل پاستا

چار کھانے کے چچ  
چار کھانے کے چچ  
چار کھانے کے چچ

ڈالڈا کوئنگ آئل

سرکہ

سویا

ایک عدد  
ایک چھوٹا پھول  
ایک سے دو عدد

شملہ مرچ  
پھول گو بھی  
ہری پیاز

ایک چائے کا چچ  
ایک عدد  
100 گرام  
آدھی پیالی

کالی مرچ پس ہوئی  
گاجر  
فریج بینز  
بھٹے کے دانے

آدھا کلو  
200 گرام  
حسب ذائقہ  
ایک چائے کا چچ

اجزاء

مچھلی کے قتلے  
پاستا اسٹریپس  
نمک  
خشک لہسن کا پاؤڈر

ترکیبے

- مچھلی کے قتلوں کو صاف دھو کر رکھ لیں اور اس پر نمک، لہسن، کالی مرچ، سرکہ اور سویا ساس ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔ پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- بھٹے کو ابال کر اس کے دانے نکال لیں، ہری پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں، گاجر، فریج بینز اور پھول گو بھی کے چھوٹے ٹکڑے کر کے ہلکا سا ابال لیں اور شملہ مرچ کے چھوٹے ٹکڑے کر کے رکھ لیں
- پاستا کے اسٹریپس کو نمک ملے پانی میں بارہ سے پندرہ منٹ ابال کر چھلنی میں نتھار لیں اور ہلکا سا ڈالڈا کوئنگ آئل لگا کر رکھ لیں
- کھلے فریج بینز میں ڈالڈا کوئنگ آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور مچھلی کے قتلوں کو ہلکا سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- پھر اسی فریج بینز میں پہلے ہری پیاز کو فرائی کریں پھر اس میں تمام سبزیاں اور ابلا ہوا پاستا ڈال کر فرائی کریں۔ آخر میں اس میں مچھلی بھی شامل کر لیں اور ڈھک کر بلکی آنچ پر چار سے پانچ منٹ کے لئے رکھیں تاکہ مچھلی کا ذائقہ اچھی طرح رچ جائے
- پریزنٹیشن اس جھٹ پٹ بننے والی غذائیت سے بھرپور ڈش کو گرم گرم پیش کریں۔

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





## پیکٹیل چاؤڈر

ایک پیالی  
دو کھانے کے چچ  
ایک کھانے کا چچ

دودھ  
مارجرین یا مکھن  
ڈالڈال کوکنگ آئل

کالی مرچ گدڑی پسی ہوئی ایک چائے کا چچ  
نہنی  
میدہ

ایک کھانے کا چچ  
حسب ذائقہ  
دو سے تین جوئے

پارسلے  
نمک  
کچلا ہوا لہسن

ایک عدد  
100 گرام  
100 گرام  
ایک عدد

اجزاء  
گاجر  
بروکولی  
پھول گوہی  
پیاز

### ترکیبے

- پیاز کو باریک کاٹ لیں۔ گوہی، گاجر، پارسلے اور بروکولی کو صاف دھو کر باریک چوپ کر لیں
- پین میں مارجرین یا مکھن اور ڈالڈال کوکنگ آئل ڈال کر اس میں لہسن کو ہلکا سا فرائی کریں اور اس میں تمام سبزیوں کو پانچ سے سات منٹ تک فرائی کر لیں
- پھر اس میں نہنی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکے رکھ دیں، علیحدہ پین میں دودھ اور میدہ ملا کر پکے رکھیں اور لکڑی کا چچ چلاتے ہوئے اسے ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ یکجان ہو کر اچھی طرح گاڑھا ہو جائے
- سبزیاں مکمل گلنے پر اس میں میدے والا کچر ڈال دیں اور اس میں نمک اور کالی مرچ شامل کر دیں

### پریزنیشن

اس غذا نیت سے بھرپور ویتھیل چاؤڈر کو سردیوں میں ناشتے یا برنچ میں پیش کیا جاسکتا ہے۔ اس کا ذائقہ بڑھانے کے لئے اس چاؤڈر کو گرم گرم دھس میں نکال کر اس پر کش کیا ہوا چیز ڈالیں اور گرم اوون میں گرل جلا کر اتنی دیر رکھیں کہ چیز پگھل کر سنہری ہو جائے۔  
تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے





## بخشنی والا کڑا ہی گوشت پاکستانی پوائنٹ

تین سے چار عدد  
بڑی ہری مرچیں  
برادھنیا  
آدھی پیالی  
ڈال ڈال

آدھا چائے کا چمچ  
ہلدی  
ایک کلو  
ایک کھانے کا چمچ  
دو عدد درمیانے  
ایک کلو  
ایک کھانے کا چمچ

پیاز  
ٹماٹر  
پسی ہوئی لال مرچ

آدھا کلو  
حسب ذائقہ  
ایک کھانے کا چمچ  
دو اونچ کا ٹکڑا

اجزاء  
گوشت  
نمک  
ادرک لہسن پسا ہوا  
ادرک

### ترکیبہ

- گوشت کو صاف دھو کر رکھ لیں، پین میں دو کھانے کے چمچ ڈال ڈال کر کڑا کر لیں
- پھر اس میں ادرک لہسن، باریک کٹی ہوئی پیاز اور گوشت ڈال کر ہلکی آنچ پر ڈھک دیں۔ پانچ سے سات منٹ بعد اس کو ہلکا سا بھون کر اس میں دو پیالی پانی ڈال دیں
- درمیانے آنچ پر پکاتے ہوئے جب گوشت گلنے پر آجائے اور آدھی پیالی بخنی رہ جائے تو بخنی علیحدہ نکال لیں اور اس میں ثابت ٹماٹر، نمک، ہلدی اور لال مرچ ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں
- ٹماٹر گلنے پر آجائے تو اس میں گوشت اور ڈال ڈال کر لیں۔ تیل علیحدہ ہونے پر اس میں باریک کٹی ہوئی ادرک اور ہری مرچیں ڈال کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنیشن  
ڈش میں نکال کر باریک کٹنا ہوا ہرا دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔

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





## کالے چنے کا پلاؤ و حیدر آبادی بیسن کی کڑھی

### اجزاء

کالے چنے (ابلے ہوئے)	ڈیڑھ پیالی
چاول	دو پیالی
نمک	حسب ذائقہ
کچلا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ
پیاز	دو عدد درمیان

### ترکیبہ

- باریک کٹی ہوئی پیاز کو ڈالڈا کوٹنگ آئل میں سنہری فرائی کریں اور آدھی پیاز علیحدہ نکال کر رکھ لیں۔ چکن پاؤڈر کو ڈھائی پیالی گرم پانی میں ڈال کر ملا لیں اور بخنی تیار کر لیں
- پیاز میں لہسن، زیرہ، لال مرچیں، ابلے ہوئے چنے اور دہی ڈال کر بھونیں۔ تیل علیحدہ ہونے پر اس میں چاول اور نمک ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- بخنی ڈال کر شروع میں آج درمیان رکھیں اور جب پانی خشک ہونے پر آجائے تو آج ہلکی کر کے دم پر رکھ دیں

**پریزنیشن** پلاؤ کو گرم گرم ڈش میں نکال کر کڑھی کے ساتھ پیش کریں

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

### اجزاء

بیسن	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد
پیاز	ایک عدد درمیان
ٹماٹر	دو عدد درمیان
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
کڑی پتے	حسب پسند
ڈالڈا کوٹنگ آئل	چار کھانے کے چمچ

### ترکیبہ

- بیسن کو چھان کر اس میں نمک، ہلدی اور لال مرچ ملا لیں اور اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے دو سے ڈھائی پیالی پانی ملا لیں
- پین میں ایک کھانے کے چمچ ڈالڈا کوٹنگ آئل میں رائی اور ٹماٹر ڈال کر ڈھک دیں۔ جب ٹماٹر اچھی طرح گل جائیں تو اس میں بیسن کا کچر ڈال کر ملا لیں اور ہلکی آج پر بیس سے پچیس منٹ پکائیں
- ڈالڈا کوٹنگ آئل میں کڑی پتے ڈال کر باریک کٹی ہوئی پیاز اور لہسن کو سنہری فرائی کریں اور کڑھی پر بگھار لگا دیں۔ پانچ سے سات منٹ ہلکی آج پر دم پر رکھ دیں

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





## افغانی گوشت

### اجزاء

بکرے کا گوشت  
نمک  
اورک لہن پسا ہوا

ایک کلو

حسب ذائقہ  
ایک کھانے کا چمچ

پیاز

ٹماٹر  
آلو

دو عدد درمیانے

تین عدد درمیانے  
دو عدد درمیانے

پسا ہوا دھنیا

کالی مرچ پسی ہوئی

ایک کھانے کا چمچ

ایک چائے کا چمچ

ہری مرچیں

ڈالڈا VTF بنا پتی

چھ سے آٹھ عدد

آدھی پیالی

### ترکیبہ

- گوشت کو صاف دھو کر پین میں ڈالیں اور اس میں نمک، اورک لہن اور پسا ہوا دھنیا ڈال کر ہلکی آنچ پر پکے رکھ دیں
- پیاز، آلو اور ٹماٹر کے قتلے کاٹ لیں اور ان کو ڈالڈا VTF بنا پتی میں علیحدہ علیحدہ فرائی کر کے نکال لیں
- گوشت کا اپنا پانی خشک ہو جائے تو اس میں ڈیڑھ سے دو پیالی پانی ڈال کر گنے رکھ دیں
- گوشت گنے پر آجائے تو اس میں فرائی کی ہوئی سبزیوں کی کالی مرچ ڈالتے ہوئے تہہ لگالیں اور ڈھک کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ پکائیں
- پھر ڈالڈا VTF بنا پتی اور لمبائی میں کٹی ہوئی ہری مرچیں ڈال کر اچھی طرح بھون کر چوبے سے اتار لیں

### پریزنیشن

اس مزیدار افغانی گوشت کو گرم گرم نان کے ساتھ پیش کریں۔

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





## مونگ پھلی کی چٹنی اور چاول کے پراٹھے

کڑی پتے  
دس سے پندرہ عدد  
ایک چوتھائی پیالی  
ڈال ڈال VTF بنا سیتی

ایک چائے کا چمچ  
دو سے تین عدد

سفید تل  
ہری مرچیں

آدھا انچ کاکڑا  
ایک چوتھائی پیالی

ادرک  
پنے کی دال

ایک چوتھائی پیالی  
حسب ذائقہ

اجزاء

مونگ پھلی  
نمک

ترکیبے

- فرائنگ بین میں ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈال ڈال VTF بنا سیتی کو گرم کریں اور اس میں مونگ پھلی، کڑی پتے، پنے کی دال اور تل کو تین سے چار منٹ فرائی کریں
- چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں اور گرائنڈر یا بلینڈر میں ڈال کر اس میں نمک، ہری مرچیں اور ادرک ڈال کر تھوڑا سا پانی ڈالتے ہوئے بلینڈ کر لیں
- اسے دوبارہ فرائنگ بین میں ڈال کر ڈال ڈال VTF بنا سیتی کے ساتھ بھون کر پانی خشک کر لیں
- اس مزیدار چٹنی کو چاول کے آٹے سے بنائی گئی روٹی کے ساتھ پیش کیا جاسکتا ہے اور اس روٹی کو بنانے کے لئے: بین میں دو پیالی پانی میں چٹکی بھر نمک ڈال کر ابالیں اور اس میں دو پیالی چاول کا آٹا ڈال کر بھون لیں
- بین سے نکال کر مکمل ٹھنڈا کریں اور اس کو اچھی طرح گوندھ لیں، پیڑے بنا کر دو پلاسٹک شیٹ کے درمیان میں رکھ کر ہلکے ہاتھ سے تیل لیں۔
- ڈال ڈال VTF بنا سیتی کے ساتھ فرائی کرتے ہوئے پراٹھے بنالیں

پریزنٹیشن: گرم گرم چاول کے پراٹھوں اور مونگ پھلی کی چٹنی کو ناشتے یا دوپہر کے کھانے پر انجوائے کریں۔

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



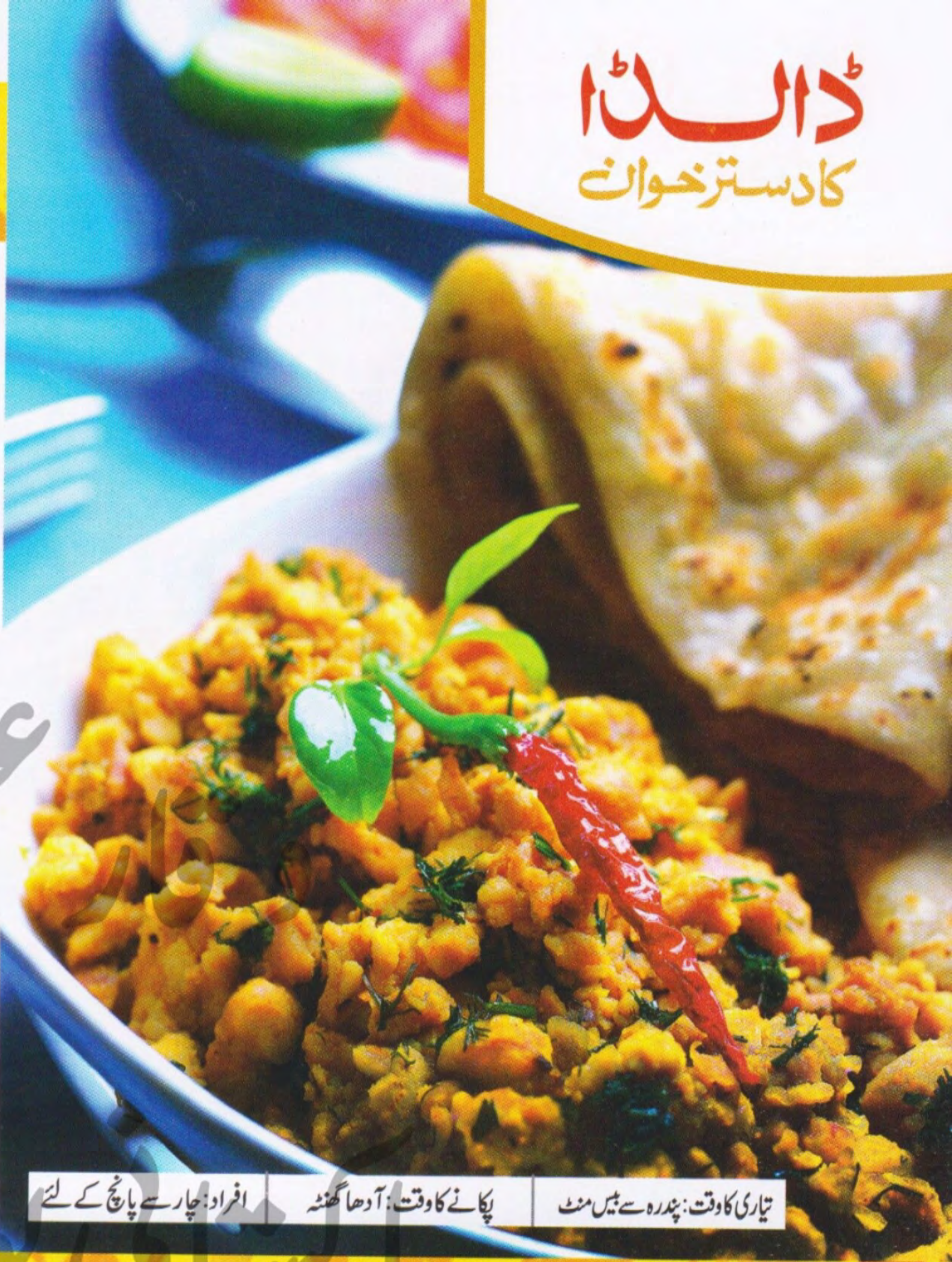
### اجزاء

قیمہ (ہاتھ کا کٹا ہوا)	آدھا کلو	ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ
تازہ سویا	ایک سے دو کھانے کے چمچ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ہری مرچیں	چھ سے آٹھ عدد
پیاز	دو عدد درمیانے	ڈالڈا کنولا آئل	آدھی پیالی
ٹماٹر	دو عدد درمیانے		

### ترکیبہ

- قیمہ کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ لیں، سویا کو باریک کاٹ کر پانی میں بھگو کر رکھ دیں
- ایک پیاز اور ہری مرچوں کو باریک پس لیں، دھنیا اور زیرہ بھون کر کوٹ لیں
- پین میں ڈالڈا کنولا آئل کو گرم کریں اور اس میں ایک باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں
- پھر اس میں ادرک لہسن، نمک اور ٹماٹر ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ ٹماٹر اچھی طرح گل جائیں۔ پس ہوئی پیاز ڈال
- کراچھی طرح بھونیں اور تیل علیحدہ ہونے پر ہلدی اور قیمہ ڈال کر ڈھک کر ہلکی آنچ پر پکے رکھ دیں
- پانی خشک ہونے پر آجائے تو اچھی طرح بھون کر بھنا کٹا دھنیا زیرہ اور سویا ڈال کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

**پریزنٹیشن** ناشتے میں یا دوپہر کے کھانے پر پراٹھوں کے ساتھ اس قیمے کا لطف اٹھائیں۔



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

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

## ساوتھ انڈین مصباحے والی دال

### اجزاء

مکس دالیں	دو پیالی	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
لہسن کے جوئے	چھ سے آٹھ عدد	ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
پیاز	دو عدد	ثابت لال مرچیں	تین سے چار عدد
کوکونٹ ملک	آدھی پیالی	کڑی پتے	حسب پسند
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	آدھی پیالی

### ترکیبہ

- دالوں کو دھو کر پندرہ سے بیس منٹ گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں۔ تین سے چار جوئے لہسن، ایک چائے کا چمچ سفید زیرہ، ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ملا کر پس لیں
- تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل کو گرم کریں اور اس میں ایک پیاز کو ہلکی سنہری فرائی کریں، پھر اس میں پسا ہوا ارمصالحہ، ہلدی اور دالوں کو (پانی سے نکال کر) ڈال کر بھونیں
- پانی ڈال کر درمیانے آنچ پر پکے رکھ دیں، ابال آنے پر آنچ ہلکی کر دیں۔ دالوں کو مکمل گلنے پر کڑی کے چمچ سے گھوٹ لیں اور اس میں کوکونٹ ملک شامل کر دیں
- پھر ڈالڈا کنولا آئل میں باریک کٹی ہوئی پیاز، زیرہ، کڑی پتے اور لال مرچوں کو سنہری فرائی کر کے دال پر بگھاڑ ڈال دیں
- آخر میں نمک شامل کر کے ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

**پریزنٹیشن** ابلے ہوئے چاولوں اور اچار کے ساتھ اس ہرے مصباحے کے ذائقے والی دال کا مزہ لیں۔







## فش تیریا کی ودگرلڈ ٹوفو

### اجزاء

مچھلی کے قتلے  
ٹوفو  
نمک

آدھا کلو  
100 گرام  
حسب ذائقہ

لہسن  
ادرک  
سرکہ

تین سے چار جوئے  
دو انچ کا ٹکڑا  
دو کھانے کے چمچ

سویا ساس  
براؤن شوگر  
شہد

آدھی پیالی  
دو کھانے کے چمچ  
دو کھانے کے چمچ

کالی مرچ گدڑی پس ہوئی  
ڈالدا کوئنگ آئل

ایک چائے کا چمچ  
چار کھانے کے چمچ

### ترکیبہ

- مچھلی کو صاف دھو کر ٹرے میں رکھ لیں اور ساتھ ہی ٹوفو کے چھوٹے ٹکڑے کر کے رکھ لیں
- دو کھانے کے چمچ ڈالدا کوئنگ آئل، نمک اور کالی مرچ کو ملا کر مچھلی اور ٹوفو پر چھڑک دیں اور انہیں پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریق میں رکھ دیں
- پھر گرل بین کو درمیانی آنچ پر آٹھ سے دس منٹ رکھ کر گرم کر لیں اور مچھلی اور ٹوفو کو اس پر گرل کر لیں
- تیریا کی ساس بنانے کے لئے پیالے میں سویا ساس ڈال کر اس میں سرکہ، براؤن شوگر، شہد اور کچلا ہوا ادرک لہسن ڈال کر ملائیں اور دو کھانے کے چمچ پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ پکا لیں
- چوبیس سے اتار کر مکمل ٹھنڈا کر لیں اور اگر مزید گاڑھا کرنا چاہیں تو اس میں ایک چائے کا چمچ کارن فلار ڈال کر اچھی طرح پھینٹ لیں

**پریزنٹیشن** پلیٹر میں گرل کی ہوئی مچھلی اور ٹوفو کو رکھ کر اوپر سے تیریا کی ساس سے برش کر لیں اور ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ انجوائے کریں۔

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





## تکہ بوٹی بریانی

### اجزاء

ایک چوتھائی چائے کا چمچ	زردے کا رنگ	ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ	تین عدد درمیانی	پیاز	آدھا کلو	چکن بریسٹ
آدھی پیالی	نیم گرم دودھ	ایک پیالی	دہی	ایک کھانے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ	دو پیالی	چاول
حسب ضرورت	ڈالڈا کوئنگ آئل	ایک چائے کا چمچ	پسپتا پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ثابت گرم مصالحہ	حسب ذائقہ	نمک
						دو کھانے کے چمچ	ادرک لہسن پسا ہوا

### ترکیبہ

- چکن کو دھو کر کچھ دیر فریزر میں رکھیں پھر اس کی چوکور بوٹیاں کاٹ لیں
- دو پیاز کو کچی پیس لیں اور اس میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوئنگ آئل، نمک، ایک چائے کا چمچ ادرک لہسن، ایک چائے کا چمچ لال مرچ، گرم مصالحہ، پسپتا اور دہی ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور اس مصالحے سے چکن کی بوٹیوں کو میرینیٹ کر کے رکھ دیں
- چاولوں کو دھو کر بھگو دیں پھر نمک ملے پانی میں ثابت گرم مصالحہ ڈال کر چاولوں کو ایک کئی ابال لیں اور چھلنی میں ڈال کر پانی نہتار لیں
- میرینیٹ کی ہوئی بوٹیوں کو سینخوں پر لگا کر کونلوں پر یا گرل پن پر سینٹ لیں اور اس کے بچے ہوئے مصالحے کو محفوظ کر لیں
- چار سے چھ کھانے کے چمچ ڈالڈا کوئنگ آئل میں ایک باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں۔ پھر اس میں ادرک لہسن، نمک، لال مرچ اور بوٹیوں کا مصالحہ ڈال کر ہلکا سا بھونیں
- گرل کی ہوئی بوٹیوں کو اس مصالحے میں ڈال کر ملائیں اور چولہے سے اتار لیں
- پن میں ہلکا سا ڈالڈا کوئنگ آئل لگا کر آدھے چاول پھیلا کر ڈالیں، اس پر مصالحے والی بوٹیاں پھیلا کر اوپر سے چاول ڈال دیں
- آخر میں اس میں دودھ میں زردے کا رنگ ملا کر ڈالیں اور اوپر سے فوئل میں دکھتا ہوا کونلہ رکھ کر ڈھک دیں اور ہلکی آنچ پر آٹھ سے دس منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

### پریزنیشن

کونلہ نکال کر اسے اچھی طرح ملا کر ڈش میں نکالیں، سلا د اور رائے کے ساتھ گرم گرم منفرد بریانی مزہ لیں۔

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





ریڈرز رسیپی  
کونٹیسٹ وینر  
کراچی سے مدیحہ انیس فاروقی قرار پائی ہیں

## گرلڈ ساجیز و دیجیٹل میشر

### اجزاء

ساجیز	آٹھ سے دس عدد	پیاز	ایک عدد درمیان	مٹر	آدھی پیالی	کالی مرچ گدڑی پس ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ٹماٹر	ایک عدد	گاجر	ایک عدد	تازہ سویا	حسب پسند
خشک لہسن کا پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ	آلو	دو عدد درمیان	پھول گوہی	ایک چھوٹا پھول	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

### ترکیبہ

- آلو اور گاجر کو چھیل کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں، پھل گوہی کے بھی پھول علیحدہ کر لیں اور ان تمام سبزیوں کو مٹر کے ساتھ نمک ملے ہوئے ایک پیالی پانی میں ڈال کر ابال لیں
- پانی خشک ہونے پر ان کو تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے پر کانٹے سے میشر کر لیں اور اس میں لہسن، باریک چوپ کیا ہوا سویا اور کالی مرچ ملا لیں
- گرل پین کو درمیان آگ پر گرم کریں اور اس پر ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر ساجیز کو سنہری ہونے تک گرل کر کے نکال لیں
- پھر اسی گرل پین پر ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر پیاز کے لچھے اور ٹماٹر کے قتلوں کو نمک چھڑک کر گرل کریں اور ساتھ ہی ایک طرف میشر کی ہوئی سبزیاں بھی رکھ دیں

### پریزنٹیشن

گرل کئے ہوئے گرم گرم ساجیز کو ناشتے یا بریچ ٹائم پر میشر کی ہوئی سبزیوں کے ساتھ پیش کریں۔  
تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | گرل کرنے کا وقت: بارہ سے پندرہ منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

### مدیحہ انیس فاروقی کا تعارف

مدیحہ انیس آئی ٹی کی طالبہ ہیں، ذائقے دار کھانے بنانا انہیں ورثے میں ملا ہے۔  
اپنی آزمودہ رسیپی آپ سب قارئین کی نذر کر رہی ہیں، آپ بھی آزمائیے



## اک شاہانہ پیرہن سلع ممل کا محملیس سے خوابوں جیسا ممل سردیوں کا خاص کپڑا ہے

موسموں کی شدتوں کو مد نظر رکھ کر ملبوسات پہنے اوڑھے جاتے ہیں۔ جہاں غذاؤں کے انتخاب میں احتیاط برتی جاتی ہے۔ وہیں کپڑے کی ساخت، بنائی اور میٹرل کو بھی جانچنا ضروری ہوتا ہے۔ سوتی لباس دن میں پہننے کے ہوتے ہیں خواہ گرمیاں ہوں یا سردیاں، گرمیوں میں لان، ملل، ڈور یا اور ملائی لان پہننے کو ترجیح دی جاتی ہے کیونکہ یہ کپڑے دھوپ کی تمازت سے بچاتے ہیں۔ ہوادار ہوتے ہیں اور پسینے کو جذب کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں چنانچہ انہیں ہلکا پھلکا کہا جاتا ہے۔ یہ پہننے میں بھی سہل، ڈیزائنز میں بھی ندرت خیال کی بھلک اور باوقار نظر آنے میں بھی مقابلے کی دوڑ جیت جاتے ہیں اس طرح تھوڑے سے دنوں کا مہمان (کم از کم کراچی میں) موسم سرما بھی خاص احتیاط چاہتا ہے۔ زیادہ تر شادی بیاہ بھی اس موسم میں ہونا قرار پاتے ہیں۔ اہل پنجاب میں اب بھی جہیز اور بری کے جوڑوں کی تیاری کرتے وقت دلہن کے لئے کم از کم ایک جوڑا شمل یا ممل کا بھاری کامدار ضرور بنوایا جاتا ہے۔ کوشش کی جاتی ہے کہ اعلیٰ ترین ممل کا انتخاب کر کے گولے کناری، زردوزی تیلے، دیکے یا ایمبر انڈری کا شاندار شاہکار جیسا لباس جسے شاہانہ پیرہن کہا جائے تو غلط نہ ہوگا ضرور بنوایا جائے۔

ملبوسات میں دستانے اور موزوں کی وسیع ترورائی دل لہذا دیتی ہے۔ ہم کراچی والے اس ٹھنڈے موسم کا خواب ہی دیکھتے رہ جاتے ہیں اصل میں سرما کی سوغاتوں کا لطف تو پاکستان کے بالائی علاقوں میں اٹھایا جاتا ہے بہر حال دل خوش کرنا ہم بھی اپنا حق تصور کرتے ہوئے یہاں Rema اور Shehrbano، Generation کے ڈیزائن کردہ جدید اور اسٹائش انداز کے پیرہنوں کا ذکر کرتے ہیں۔

اول الذکر Generation برانڈ ہر موسم میں جدت اور موسم کے تقاضوں کے تحت لباس متعارف کراتا ہے۔ اب کی بار انہوں نے پاکستان کے اعلیٰ میٹرل سے ممل کا چناؤ کیا۔ اس نرم و گداز میٹرل پر دیکے اور ریشم کے دھاگوں سے ایمبر انڈری کرائی اور لباس کے جدید رجحانات کے مطابق جبب سوٹس، جیکٹس، شلوار قمیض، ٹراؤزرز متعارف کرائے جسے خواتین کی بڑی تعداد نے سراہا۔ سبز، سیاہ اور گہرے نیلے رنگوں کی یہ برکھا آنگن میں اتر آئے تو بھلی لگتی ہے۔

Rema اور Shehrbano نے قدرے مختلف انداز اپنایا۔ وہ پیش کرتی ہیں قبائلی طرز کی کشیدہ کاری اور کامدار شالیں، قمیض، ٹراؤزرز اور لہنگے بھی جن میں ہنزہ، کیلاش، افغان اور ترک کشیدہ کاری کے دلکش پیٹرنز نظر آتے ہیں۔ شہربانو اور ریمانے روایتی طرز سے ہٹ کر ان ملبوسات کی تیاری کی ہے۔ اس جدت طرازی کو یقیناً آپ بھی سراہیں گی۔

ملک کے بالائی حصوں میں جی بھر کے ٹھنڈ پڑتی ہے اس لئے وہاں سردیوں کے پہناؤں میں شالیں، سویٹر، ریپس، کوش، فل بوٹس، اونی







## آپ کا اپنا مساج سکون کا باعث

اپنے ہاتھوں سے جسم کا مساج کرنے سے نہ صرف تمام عضلات کو سکون ملتا ہے بلکہ یہ بڑھتی ہوئی عمر کے اثرات کو بھی روکتا ہے۔ اس سے دوران خون میں بہتری آتی ہے۔ چہرے کی جھریاں دور کرنے کے علاوہ رگوں کی سختی کم کرنے اور درد میں مبتلا اعضاء کو آرام پہنچاتا ہے۔

جائے۔ پانچ مرتبہ ایسا کرنے کے بعد اسی انداز میں دوسرے ہاتھ یا دوسری ٹانگ کا بھی مساج کیا جاسکتا ہے۔ آٹھوں انگلیاں گھسنے کے عقبی حصے میں پیچھے کی جانب رکھی جائیں اور اوپر کی جانب کھینچی جائیں اس طرح جسم کے نظام اخراج پر اچھا اثر پڑتا ہے۔ اس کے بعد یہی عمل دوسرے ہاتھ کی مدد سے کیا جائے۔

اس طرح بازوؤں کو دھیرے دھیرے دبائیں۔ کمر کے بل لیٹ کر اپنے پیٹ کو انگلیوں اور انگوٹھوں کی مدد سے گوندھنے کے انداز میں دبائیں۔ اس کے بعد کروٹ لے کر لیٹ جائیں اور اسی انداز میں اپنے جسم کے مختلف حصوں کو دبائیں۔ یہی عمل دوسرے پہلو کے بل لیٹ کر دہرایا جاسکتا ہے۔

مساج تھکاوٹ، سستی اور کاپلی دور کرتا ہے مگر جسم کے بعض حصے بہت نازک ہوتے ہیں۔ اگر زیادہ دباؤ ڈالا جائے تو جسم سن بھی ہو سکتا ہے۔ انسان بے ہوش بھی ہو سکتا ہے اور بے احتیاطی سے مساج کرنے پر ٹشوز Damage بھی ہو سکتے ہیں لہذا بہتر ہے کہ کسی ماہر سے مدد لی جائے۔ ہائی بلڈ پریشر کے مریض ہرگز بھی مساج نہ کریں۔ بخار کی قسم کا ہو مساج نہ ہی کیا جائے تو بہتر ہے۔ اگر جلد پر چھالے یا الرجی ہو تو بھی مساج نہ کریں۔

آسانی ہوتی ہے۔ اس اسکرپ کو گردن، بغل اور گھٹنوں جیسے حساس حصوں پر استعمال نہ کریں تو بہتر ہے۔

نہانے کے بعد کے مراحل  
نہانے کے بعد نرم آلود جسم کے جن اعضاء پر ضروری سمجھیں اسکرپ لگائیں اور ہر حصے پر کم از کم دو منٹ تک رگڑائی کرتی رہیں لیکن بہت زیادہ سختی نہ لگی جائے تو اچھا ہے۔ جسم کے نکھار کے لئے بہت اچھا ہوا اگر رگڑائی کے بعد بھی ایک بار غسل کر لیا جائے۔

### ٹشوز کو دباننا، مساج کا اہم مرحلہ

Kneading ایک ایسا عمل ہے جس میں ہم ایک ہاتھ سے دوسرے ہاتھ کے ٹشوز کو دباتے، گھماتے اور ٹٹولتے ہیں۔ اس عمل کو انگلیوں یا انگوٹھے کی مدد سے مساج کرنا کہتے ہیں۔ اس عمل سے ٹشوز مضبوط ہوتے ہیں۔ سب سے پہلے آرام دہ پوزیشن میں بیٹھ کر تیل یا مونچھرانز ر ہاتھوں پر مل لیا جائے۔ ہاتھوں کو گھسنے کے گرد لپیٹا جائے اور اوپر کے رخ مساج کرنا شروع کیا جائے۔ اپنے ہاتھوں کو دائرے کی شکل میں حرکت دی

### مساج کے دوران جسم پر ضربیں لگانے سے آرام ملتا ہے

انگریزی زبان میں اسے Stroking کہا جاتا ہے دونوں ہاتھوں کے ذریعے جسم کے مختلف حصوں مثلاً پیروں، ٹانگوں، بازوؤں یا سر پر ہلکی ہلکی ضربیں لگانے سے جسم میں خون کی گردش بہتر اور رواں رہتی ہے۔ انگلیوں کی پوروں یا انگوٹھے سے بھی ضربیں لگائی جاسکتی ہیں۔

### رگڑ پیدا کر کے دیکھئے

Friction نہایت عمدہ مشق ہے۔ اس عمل میں اپنی ہتھیلیوں کو جسم کے مختلف حصوں پر رگڑا جاتا ہے۔ ہفتے میں دو سے تین مرتبہ جسم کی ہلکی پھلکی رگڑائی کر لینے سے مردہ جلد کی تہہ اتر جاتی ہے اور جلد نکھری جاتی ہے۔ رگڑائی کرنے کے لئے بے بی آئل، سرسوں کا تیل یا بادام کی کھلی بھی استعمال کی جاسکتی ہے۔ جلد کے سخت حصے مثلاً ایڑھیاں، گھٹنے اور کہنیاں اس طرح صاف بھی ہوں گے اور نرم بھی ہو جائیں گے۔ یہ مونچھرانزنگ کرنے میں بھی



# آؤ سکھی چوٹی بنائیں

بل دار یا فش ٹیل

ہماری شخصیت کا اچھا تاثر پیش کرنے میں ہیئر اسٹائل خاصی اہمیت کا حامل ہے۔ بسا اوقات تو ہیئر اسٹائل ہی لوگوں کی پہچان بن جاتا ہے۔ فیشن کے بدلتے ہوئے رجحانات کے ساتھ نئے ہیئر اسٹائل بھی متعارف ہوتے رہتے ہیں اور جب بات ہو چوٹی کی تو اس کا کوئی ثانی نہیں۔ ہم میں سے کتنی ہی لڑکیاں اور خواتین ایسی ہوں گی جنہیں بچپن میں چوٹی بنوانا سخت ناپسند ہوتا تھا مگر اب زمانہ بدل چکا ہے اور جب ہر کوئی روایتی انداز اپنا رہا ہے تو پھر آپ چوٹی کیوں نہ بنائیں۔ کیا چچیاں کیا خواتین اب تو ہر کوئی تقریبات کے موقع پر بھی چوٹی بنانے کو ترجیح دیتا ہے اور کیوں نہ دیں یہ آپ کے بالوں کی شان بڑھانے کے ساتھ ساتھ شخصیت میں نکھار بھی تولاتی ہیں۔ تو اگر آپ بھی چاہتی ہیں خوبصورت سی چوٹی سے اپنے بالوں کو سنوارنا اور سب سے منفرد نظر آنا تو ہم چوٹیاں بنانے کے مختلف اسٹائلز پیش کر رہے ہیں دیکھئے تو کون سی چوٹی خوب چھتی ہے آپ پر؟

## رسیوں کی شکل میں گوندھی جانے والی چوٹی

### Rope Braid

اس چوٹی کو بنانے کے لئے سب سے پہلے بالوں کو سلجھا کر پونی ٹیل کی شکل دیجئے۔ اب پونی بنانے کے بعد اسے دو حصوں میں تقسیم کریں اور دونوں حصوں کو ایک ہی جانب گھمانا شروع کر دیں جیسے سی میں مل ہوتے ہیں بالکل اسی انداز میں۔ اب ان دونوں حصوں کو کراس (X) کی شکل میں ایک دوسرے پر رکھتی جائیں اور آخر میں کسی دلکش سے یا کلپ کی مدد سے انہیں باندھ دیں۔ کم وقت میں بنانے کے لئے یہ چوٹی سب سے بہترین انتخاب ہے۔ آپ چاہیں تو یہ چوٹی آفس یا یونیورسٹی جاتے ہوئے بھی بنا سکتی ہیں۔

### Fishtail Braid

اس چوٹی کی پیچیدگی ہی اسے انتہائی پرکشش بناتی ہے لیکن اس پیچیدگی سے گھبرانے کی ضرورت نہیں بلکہ صبر اور مشق سے آپ بھی مہارت سے اسے بنا سکتی ہیں۔ سب سے پہلے آپ ایک نیچی پونی باندھئے (گردنی سے اوپر)۔ اگر آپ کی گردن چھٹی ہے تو آپ اپنی پونی باندھئے بھی چوٹی بنا سکتی ہیں۔ اب بالوں کو دو برابر حصوں میں تقسیم کریں۔ دونوں حصوں کو ایک ہی ہاتھ میں پکڑیئے اور دوسرے ہاتھ سے دونوں حصوں میں سے دائیں حصے سے ایک پتی سی لٹ لے کر اسے اسی حصے کے اوپر سے لاتے ہوئے بائیں حصے میں شامل کر دیجئے۔ اب اسی طرح بائیں حصے سے ایک لٹ لے کر اس کے اوپر سے لاتے ہوئے دائیں حصے میں شامل کیجئے اور اب یہ عمل باری باری دائیں بائیں کرتے ہوئے دہرائی جائیں یہاں تک کہ چوٹی مکمل ہو جائے۔ اب اسے کسی پونی یا ہیئر بینڈ کی مدد سے باندھ دیجئے اور شروع میں باندھی ہوئی پونی کو کھول دیجئے یا اگر بڑبینڈ لگا یا ہو تو کاٹ دیجئے۔ مہارت حاصل کر لینے کے بعد اس میں بھی آپ پھولوں والی کلپس یا موتیوں کا اضافہ کر سکتی ہیں۔ تو پھر سردی ہو یا گرمی، فزاں یا بہار، ہر موسم اور ہر موقع پر آپ بھی پسندیدہ چوٹی بنا کر برسوں کی روایت کو جدید انداز میں اپنا کر، بن سکتی ہیں سب سے الگ، سب سے منفرد۔





# ارنڈی کا تیل ہے بالوں کا مسیحا

یہ بھی ہے گھنے، لمبے اور مفید بالوں کا راز



اگر آپ بھی بڑے عرصے سے بالوں کے مسائل سے دوچار ہیں تو اب پریشان ہونے کی بالکل ضرورت نہیں کیونکہ ارنڈی کا تیل (Castor Oil) آپ کے تمام مسائل کا مکمل حل ہے۔ ارنڈی کے تیل کے استعمال سے چند ہی دنوں میں آپ اپنے بالوں میں خوشگوار تبدیلی محسوس کریں گی جو آپ کو برسوں سے مختلف ادویات اور مصنوعات کے استعمال سے بھی دیکھنے میں نہیں آئی تھی۔ بات ہو پتلے بالوں کی یا خشکی کی، بال گرنے کی یا دوسرے بالوں کی، ارنڈی کا تیل ان تمام مسائل سے چھٹکارا دلانے کی خاص صلاحیت رکھتا ہے۔ تو کہہ دیجئے بالوں کے ان تمام مسائل کو الوداع، کیونکہ اب ارنڈی کا تیل (Castor Oil) ہے آپ کا مسیحا.....

شیپو کرنے سے تقریباً پندرہ منٹ پہلے ارنڈی کا تیل استعمال کرنا چاہئے تاکہ آپ کے بال نرم اور ملائم ہو جائیں۔ اس کے علاوہ آپ اسے اپنے پسندیدہ کنڈیشنر کے ساتھ ملا کر بھی استعمال کر سکتی ہیں۔ آپ اس کے چند قطرے روزانہ استعمال کر کے اپنے بالوں کو گھنا، تندرست اور چمکدار بنا سکتی ہیں۔

طرح سے تیل لگائیں اور اسے پوری رات لگا رہنے دیں، ساتھ ہی بہترین جاذبیت کے لئے تیل لگانے کے بعد کسی شاور کیپ سے سر ڈھانپ لیں اور اگلے دن سر دھولیں۔

## خشکی سے چھٹکارا

خشک جلد سر میں پیدا ہونے والی خشکی اور سر کی کا اہم سبب ہے۔ مگر ارنڈی کے تیل کی مدد سے آپ اس مسئلے سے بھی با آسانی چھٹکارا حاصل کر سکتی ہیں کیونکہ اس میں شامل Omega-9 fatty acid آپ کے بالوں کی نشوونما کرتے ہوئے خشک جلد سے نجات دلاتا ہے۔ نہانے سے پہلے متاثرہ جگہ پہ اسے لگا کر چند منٹوں کے لئے چھوڑ دیں چند دنوں کے استعمال کے بعد ہی آپ کو واضح فرق دیکھنے میں آئے گا۔

## چمکدار بالوں کا راز

سیاہ اور چمکدار بالوں کا ہونا ہر کسی کا خواب ہوتا ہے مگر کچھ وجوہات کے باعث ہمارے بالوں کی قدرتی چمک آہستہ آہستہ ماند پڑ جاتی ہے۔ ارنڈی کا تیل ایسی خصوصیات کا مالک ہے جس کی بدولت آپ کے بالوں کی چمک واپس آ سکتی ہے کیونکہ یہ موٹیر کو بالوں کی جڑوں میں سیل کر دیتا ہے۔ آپ اسے اپنے ہیزیرم یا موس کے ساتھ ملا کر بھی استعمال کر سکتی ہیں یا چاہیں تو اسے نیم گرم کر کے بھی استعمال کر لیں، تیل کے استعمال کے بعد سر ڈھانپ لینا زیادہ مؤثر ثابت ہوتا ہے۔

## پتلے بالوں کا خاتمہ

پتلے بالوں کا ہونا اچھی نشانی نہیں، کیونکہ بلا آخر اس کا نتیجہ گین پن ہی ہوتا ہے ارنڈی کا تیل تا صرف بالوں کو نقصان پہنچنے سے بچاتا ہے بلکہ انہیں گھنا کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ Omega-9 اور Omega-6 کی خوبیوں کے باعث اس تیل کا باقاعدگی سے استعمال گھنے بالوں کی نشوونما میں معاون ثابت ہوتا ہے۔

انفیکشن کا حل اگر آپ کے سر کی جلد پر انفیکشن ہے تو یہ گین پن اور کھلی جیسے کئی بڑے مسائل کا سبب بن سکتا ہے۔ یہ مسائل بالوں کی نشوونما میں بھی رکاوٹ کا سبب بنتے ہیں۔ اگر آپ صحت مند اور دلکش بالوں کی خواہاں ہیں تو اس کے لئے آپ کو انفیکشن سے چھٹکارا حاصل کرنا بہت ضروری ہے جس کے لئے ارنڈی کا تیل ایک بہترین حل ہے۔ اس میں اینٹی بیکٹیریل، اینٹی فنگل اور اینٹی وائرل خصوصیات کے باعث، یہ ایسے پتھو جینز اور بیکٹیریا سے لڑنے میں مدد دیتے ہیں جو انفیکشن کا باعث بنتے ہیں۔ باقاعدگی سے اس کا استعمال آپ کے سر کی جلد انفیکشن سے پاک رکھنے میں مدد دیتا ہے۔

## بے جان بالوں سے نجات

بالوں کا دو منہ کا ہونا اور ٹوٹنا ان کے صحت مند نہ ہونے کی نشانی ہے۔ چونکہ یہ تیل اہم غذائی اجزاء جیسے وٹامن E، amino acid اور Omega-6 fatty acid کا مرکب ہے اس لئے یہ بالوں کو دو منہ کا ہونے اور ٹوٹنے سے بچانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یہ تیل سر کی جلد میں گہرائی تک جذب ہو کر سر کی بیرونی جلد پہ پائی جانے والی روکھی سطح پر زری پیدا کرتا ہے۔ اسے روزانہ استعمال کرنا آپ کے لئے خاصا فائدہ مند ثابت ہوگا۔ یہ تیل چونکہ کافی چمکنا ہوتا ہے جس کے باعث اسے دھو کر نکالنا بعض اوقات دشوار لگتا ہے تو اسے لگانے سے پہلے آپ اسے تھوڑے سے زیتون کے تیل یا جو جو باکے تیل کے ساتھ ملا کر بھی لگا سکتی ہیں۔

## قدرتی کنڈیشنر

ارنڈی کے تیل میں موجود Omega-6 کی موجودگی ایسے قدرتی کنڈیشنر بناتی ہے کیونکہ یہ نمی کو سر کی جلد اور بالوں میں لاک کر دیتا ہے۔ بالوں میں

## غذائیت سے بھرپور

گوکہ ارنڈی کا تیل (Castor Oil) لگانے کے بعد اس کے گاڑھے پن کے باعث اسے بالوں سے صاف کرنا دشوار مرحلہ ہوتا ہے مگر جب بات آتی ہے اس کی افادیت کی تو یقیناً گھائے کا سودا تو نہیں ہوگا۔ اس تیل میں کئی اہم غذائی اجزاء جیسے وٹامن E، معدنیات اور پروٹین کے ذخائر موجود ہونے کے ساتھ ساتھ اینٹی بیکٹیریل اور اینٹی فنگل خصوصیات بھی شامل ہیں جو آپ کے بالوں کو صحت مند بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

## گرتے بالوں سے نجات

نت نئے شیپو اور کیمیائی اجزاء پر مشتمل کاسمیٹکس کا استعمال کرنا، ہیزر اسٹائل بنانے، انفیکشن اور خشکی کے باعث بالوں کا گرنا اب ایک عام مسئلہ بن چکا ہے۔ مگر ارنڈی کے تیل (Castor Oil) کے مستقل استعمال کے ذریعے گرتے بالوں پہ قابو پایا جاسکتا ہے۔ تھوڑا سا تیل ہتھیلی پر لے کر سر کی جلد اور جڑوں پہ اچھی طرح مالش کریں اور ایک سے دو گھنٹے کے بعد دھولیں۔ ارنڈی کے تیل (Castor Oil) میں شامل Ricinoleic acid بالوں کی حفاظت کرتے ہوئے سر کی جلد پہ دوران خون میں بھی اضافے کا باعث بنتا ہے۔

## بالوں کی بہتر نشوونما

بالوں کی نشوونما میں ارنڈی کا تیل (Castor Oil) ایک اہم کردار ادا کرتا ہے۔ ارنڈی کے تیل کا باقاعدگی سے استعمال بالوں کی جڑوں میں دوران خون بڑھاتا ہے جس کے باعث ان کی نشوونما میں اضافہ ہوتا ہے ساتھ ہی اس میں شامل Omega-6 essential fatty acid بالوں کی صحت، نشوونما کے لئے انتہائی ضروری ہے۔ رات کو سونے سے پہلے اچھی



# ناں نہ گرم پانی سے چہرہ دھونا نہیں

میک اپ صاف کرنے کے ہیں طریقے بہت

عظیم

آپ کو یہ جان کر حیرت ہوگی کہ کلیننگ کرنے کے بعد بھی چہرے پر کاسمیٹکس کا کوئی نہ کوئی ذرہ باقی رہ جاتا ہے۔ اگر آپ کلیننگ کے فوراً بعد ٹونر کا استعمال کریں تو بچے کچھے ذرات دور ہو جائیں گے۔ اس کے بعد جلد سیرم اور مونسچرائزر جذب کرنے کے لائق ہو جاتی ہے۔ کچھ خواتین سب سے بڑی غلطی یہ کرتی ہیں کہ چہرے کو گرم پانی سے دھو ڈالتی ہیں۔ دراصل موسم سرما ہو یا بہار، گرم پانی سے غسل تو سکون دیتا ہے لیکن جلد خشک بھی ہو جاتی ہے اور خارش یا سرخی بھی نمایاں ہو جاتی ہیں۔ گرم پانی کا استعمال جلد سے نکلنے والی قدرتی نمی کے توازن کو بھی بگاڑ دیتا ہے۔ یہ آپ کی جلد کے قدرتی تیل، چکنائی اور پروٹین کو زائل کر دیتا ہے۔ کم از کم چہرہ گرم پانی سے دھونا درست نہیں۔

پاکستانی پوائنٹ

کلیننگ کے لئے یہ طریقہ کار بھی اختیار کیا جاتا ہے جبکہ اس پر ہاتھوں سے دباؤ کا دیا جانا ہی دراصل جلد کے لئے نقصان دہ ہوتا ہے۔ آنکھوں کے اطراف کی جلد پورے چہرے سے کئی گنا زیادہ حساس ہوتی ہے۔ میک اپ سے زیادہ اسے صاف کرنے کا عمل پیچیدہ یا پرخطر نہیں ہونا چاہئے۔



ڈاٹ کام

فیس واپس

ان دنوں خواتین میں یہ خاصے مقبول ہیں۔ کلیننگ فیس واپس کریم کے برعکس ہوتے ہیں۔ یہ قیمتاً سستا، پراثر اور آسان طریقہ ہے لیکن ماہرین کہتے ہیں کہ یہ بھی مکمل طور پر کاسمیٹکس کی صفائی نہیں کرتا اور میک اپ کے ذرات چہرے پر رہ جاتے ہیں۔ دوسری اہم بات یہ ہے کہ فیس واپس میں کچھ مقدار الکحل کی بھی شامل ہوتی ہے اور یہ عمل جلد کو مزید خشک کر دیتا ہے۔ اس کے علاوہ اس طریقہ کار کا اہم نقصان جلد کے ڈھیلے پڑ جانے کا ہوتا ہے۔

فیس واپس بیکٹیریا کو صاف نہیں کرتے بلکہ صفائی سے زیادہ یہ جلد کو نقصان پہنچاتے ہیں خاص طور پر جب آپ تیز رفتاری سے کلیننگ کر رہی ہوں۔

فیشل ٹشو پیپر

اب تک کی مشق سے یہی ثابت ہوتا ہے کہ میک اپ کتنا ہی گہرا یا ہلکا ہو، ایک مقررہ وقت کے بعد اسے صاف کرنا ضروری ہوتا ہے۔ نرم و گداز فیشل ٹشو پیپر چہرے، آنکھوں اور گردن کی کلیننگ کے لئے بہترین انتخاب ہو سکتے ہیں۔ انہیں رگڑا نہ جائے بلکہ کلیننگ ملک یا لوشن کی مدد سے جلد پر پھیرا جائے تو میک اپ ہی نہیں گرد و غبار اور بیکٹیریا بھی صاف ہو سکتے ہیں۔

اگر نرم ململ کے کپڑے سے جلد کی گہرائی تک صفائی کرنا ممکن ہو تو یہ طریقہ بھی معززت نہیں۔





# قالین کی رونق کیسے بڑھے گی؟

7 آسان حل اور قالین ہو جائے صاف

چھوٹے بچوں والے گھروں میں قالینوں پر داغ دھبے پڑ ہی جاتے ہیں آپ ڈٹرجنٹ کی مدد سے صفائی کرتی ہیں تو کبھی یہ ہلکے ہو جاتے ہیں کبھی نہیں ہوتے اس طرح ایک سال پہلے خریدا گیا قالین بھی پرانا اور بے رونق سا محسوس ہوگا۔ اگر بہت قیمتی قالین ہے تو ہمارا مشورہ ماننے جس دکان سے آپ نے خریدا تھا وہیں ڈرائی کلیئر کروائیے کیونکہ قیمتی قالین کو ٹوٹکوں کی نذر کرنا اور سو فیصد نتیجہ حاصل نہ کرنا ہرگز بھی دانشمندی نہیں ہے۔

اگر قیمتی قالین نہیں یا کچھ بہنیں جو استعمال شدہ قالین خریدتی ہیں انہیں مہنگی دھلائی یا پروفیشنل ڈرائی کلیئر کی مدد لینا ضروری نہیں تاہم یہ دھبوں پر بھی منحصر ہے کہ صفائی کا کیسا تقاضا ہے۔ بہر طور ذیل میں دھبے صاف کرنے کے چند طریقے وضع کئے جا رہے ہیں آپ بھی ان کے بارے میں جانئے۔

## سرکہ

سرکہ صفائی کے لئے سپر ہیرو مانا جاتا ہے۔ اس کا استعمال کر کے داغ اس طرح دور ہو سکتے ہیں کہ ایک پیالے میں دو کھانے کے چمچ نمک اور آدھا کپ سفید سرکہ ڈالیں۔ ان دونوں چیزوں کو اچھی طرح ملا کر داغ والی جگہ پر لگائیں اور اسے سوکھنے دیں جب سوکھ جائے تو قالین صاف کرنے کی مشین کی مدد سے صاف کر لیں۔ قالین پر لگا ہوا دھبہ اس طرح صاف ہو جائے گا جسے تھا ہی نہیں۔

اگر داغ گہرا ہے تو اسی مکسر میں دو کھانے کے چمچ بوریکس پاؤڈر شامل کر کے اس مکسر کو اسی طرح داغ دھبے والی جگہ پر لگا دیں اور سوکھنے پر ویکيوم کلیئر پھیر

لیں، داغ صاف ہو جائے گا۔

اگر کچھ یا مٹی کے داغ ہوں تو ایک پیالے میں ایک کھانے کا چمچ سرکہ اور ایک کھانے کا چمچ میدہ ڈال کر پیسٹ بنالیں۔ اس پیسٹ کو کسی صوتی کپڑے پر لگا کر داغ والی جگہ پر ملیں اور دو دن تک اس پیسٹ کو لگا رہنے دیں۔ دو دن بعد تنکے والی جھاڑو یا سخت دندانوں والے برش یا ویکيوم کلیئر کی مدد سے صاف کر لیں۔

اول تو جب کمرے میں رنگ و روغن ہو رہا ہو تو قالین پیسٹ کر ایک کونے میں رکھ دینا بہتر ہے یا پھر کوئی کاغذ یا پلاسٹک کی شیٹ اس پر ڈھانپ کر رکھ دینا چاہئے تاہم اگر کبھی بد احتیاطی ہو جائے اور پیسٹ کا داغ دھبہ قالین پر لگ جائے تو چائے کے ڈیڑھ چمچ ڈٹرجنٹ پانی میں ملا کر کسی صاف اسفنج کی مدد سے دھبے والی جگہ پر لگائیں اور رگڑ لیں بعد میں کسی صاف کپڑے کو ٹھنڈے پانی سے دھو کر اس جگہ پھیریں اور دو ایک مرتبہ ایسا کرنے سے ڈٹرجنٹ صاف ہو جائے گا داغ بھی دور ہو جائے گا۔

اگر قالین پر پھلوں کے جوس کا دھبہ پڑ جائے تو ڈیڑھ چمچ سفید سرکہ میں ایک چمچ واشنگ پاؤڈر گھول کر لگائیں اور تھوڑی دیر سوکھنے دیں پھر برش کی مدد سے صاف کر لیں اسی طرح چائے یا کافی کے داغ بھی صاف کئے جاسکتے ہیں۔

## امونیا

کلیئر امونیا بھی بے حد موثر کلیئر ہے۔ ایک کپ کلیئر امونیا میں 2 لیٹر کے قریب نیم گرم پانی شامل کریں۔ جب سوکھ جائے تو پھر سے لگائیں۔ گہرے داغ کے لئے دو سے چار مرتبہ کرنا بہتر ہوگا۔

## میدہ

سیاہ اور نیلی سیاہی کے دھبے مٹانے کے لئے تھوڑے سے دودھ میں میدہ ملا کر اس پیسٹ کو انک والے دھبے پر لگائیں کچھ منٹوں تک لگا رہنے دیں پھر برش کی مدد سے صاف کر لیں۔

## ہائیڈروجن پراکسائیڈ

ٹوتھ پیسٹ اور ہائیڈروجن پراکسائیڈ کا مکسر لگانے سے بھی کئی داغ دور ہو سکتے ہیں۔

## بیکنگ سوڈا

بچوں کی قے صاف کرنے کے لئے بیکنگ سوڈا بہترین انتخاب ہے۔ داغ پر بیکنگ سوڈا ڈال کر سوکھنے دیں اس کے بعد تولیہ رکھ کر دبائیں جب سوکھ جائے تو صاف کر لیں یہ داغ بھی صاف کرے گا اور بو بھی دور کر دے گا۔

## آئس کیوبز

اگر قالین پر چیونٹم چپک جائے تو اس پر آئس کیوبز پھیر لیں اور پھر چھری کی مدد سے چیونٹم کو ہٹالیں۔ آئس کیوبز کے ساتھ ڈرائی کلیئرنگ پاؤڈر یا مکسر بھی رگڑا جائے تو چیونٹم قالین سے صاف ہو جائے گی۔

## نیل پالش ریموور

اگر قالین پر نیل پالش یا انک کا داغ لگے تو کسی صوتی کپڑے کو نیل پالش ریموور میں بھگو کر اس جگہ رگڑیں، دو سے تین مرتبہ اس عمل کو دہرانے سے داغ جاتا رہے گا۔





## کنڈیشنر کے کمالات اور بھی ہیں

یہ محض بالوں کے لئے مخصوص نہیں رہتا

بالوں کی خوبصورتی کے لئے تو آپ ہیئر کنڈیشنر استعمال کئے ہی ہوں گے مگر اب ماہرین کہتے ہیں کہ یہ روزمرہ کے معمولات میں بھی استعمال کئے جاسکتے ہیں ان کے چند حیرت انگیز کمالات دیکھئے تو زندگی میں کافی آسانی آسکتی ہے۔



### یہ میک اپ ریموور بھی ہیں...

اگر آپ کے پاس کلیننگ ملک ناکافی ہے تو پریشان نہ ہوں، تھوڑی سی مقدار میں ہیئر کنڈیشنر لے کر میک اپ صاف کر لیں یہ جلد کو نمی بھی دے گا اور کاسمیٹکس کے نشانات بھی زائل کر دے گا۔

### اگر آپ کی انگلی میں انگوٹھی پھنس جائے تو...

ہیئر کنڈیشنر کی کچھ مقدار لے کر انگلی پر لگائیں۔ انگوٹھی خود پھسل کر نکل آئے گی۔

### زپ ٹھیک کرنی ہو تو...

اگر آپ کے پرس، قمیض یا پینٹ اور جیکٹ کی زپ کھل نہیں رہی یا بند نہیں ہو رہی تو ہیئر کنڈیشنر کی تھوڑی سی مقدار زپ کے دانوں پر ملیں زپ فوراً ٹھیک ہو جائے گی۔

### زنگ سے بچانا ہو تو...

ساحل سمندر کے قریب رہنے والوں کو اکثر یہ شکایات رہتی ہے کہ گھر کی چیزیں زنگ آلود ہو رہی ہیں۔ ان اشیاء کو محفوظ رکھنے کے لئے کنڈیشنر کی کچھ مقدار ان پر لگائیں۔ آپ کی قیمتی اشیاء زنگ لگنے سے محفوظ رہیں گی۔

### اسٹیل کو چمکا کے رکھ دے...

ہیئر کنڈیشنر کی مدد سے بدنما نلکوں یا اسٹیل کی کسی اور چیز کی صفائی کی جاسکتی ہے۔ نرم کپڑے سے رگڑ کر چمکانی جاسکتی ہے۔

• بچے کارٹونز اسٹیکر جسم پر چمکا لیتے ہیں۔ مائیں چاہتی ہیں کہ انہیں صاف کیا جائے تو بجائے اسے سختی سے رگڑنے کے آپ تھوڑا سا ہیئر کنڈیشنر اس جگہ مل کر تھوڑی دیر انتظار کر لیں یہ اسٹیکر ڈھیلا پڑ جائے گا۔ اس کے بعد با آسانی صاف کیا جاسکے گا اور جلد کی اصلی حالت بھی ٹھیک رہے گی۔



• اگر پائپ میں پھرا پھنس جائے اور کسی صورت صاف نہ ہوتا ہو تو تھوڑا سا کنڈیشنر نالی میں ڈالیں اور فوری طور پر گرم پانی بھی ڈال دیں آپ کی بند نالی فوراً کھل جائے گی۔

• لکڑی کے دروازوں چڑھاہٹ یا کھڑکی اور دروازوں کی آوازوں کے لئے قبضوں پر تھوڑا سا ہیئر کنڈیشنر لگا دیں تھوڑی ہی دیر بعد آوازیں آنا بند ہو جائیں گی۔





# کھانے کا وقت ہوا چاہتا ہے، حق میزبانی ادا کریں

میز اور ڈشز ترتیب دیں



باقاعدہ کھانا پیش کرنے کے لئے کھانے کی میز سے ترجیحاً ہنتر کوئی اور جگہ ملے ہو سکتی ہے۔ اب یہ آپ کے مہمانوں کی تعداد اور ضیافت کی نوعیت پر منحصر ہے کہ آپ بونے ڈشز یا لچ ترتیب دینا چاہتی ہیں یا آپ کے پاس کی تعداد کے برابر کرسیاں موجود ہیں اور نشستوں پر بریجان ہو کر کھانا کھانے کا شملہ اسٹائل اختیار کرتی ہیں۔ اگر آپ کے ہاں چھوٹے بچے ہیں یا آپ نو سے پانچ والی ملازمت بھی کرتی ہیں اور ضیافت کرنے کا رکھتی ہیں تو مہمانوں کی List مختصر رکھیں۔ بچے افراد کے لئے آپ اپنے مہمانوں کے لئے مثال کھانے تیار کر سکتی ہوں، جتنا کام آپ با آسانی کر سکتی ہوں اتنے ہی مہمانوں کو مدعو کیجئے۔

## پاکستانی پوائنٹ

زیادہ ہی ہوں کم نہ پڑیں ورنہ سکی ہوگی۔  
سلاد بنا کر فریج میں رکھ دیں تاکہ یہ تازہ رہے اور میز پر کھلی رکھنے کا شکار نہ ہونے پائے۔  
اگر ممکن ہو تو کھانے کی پلیٹوں کو Oven میں گرم کر کے میز پر لگا پیش کرنے سے قبل اس کمرے میں پنکھا یا اے سی نہ چلائیے۔ اے سی پلیٹیں Oven-Safe نہیں تو کسی گرم کپڑے میں لپیٹ کر رکھنے ہو جائیں گی۔

کچھ ضیافتوں میں سلاد اور اسٹارٹر پیش کر کے مہمانوں کو موقع دیا جائے پہلے سلاد کھالی جائے اس کے بعد کھانا چننا جاتا ہے عموماً ہماری غیر میں سلاد اور کھانا اکٹھا ہی پیش کیا جاتا ہے۔

اگر بڑی میز ہو تو چاول اور سالن دونوں اطراف علیحدہ علیحدہ ڈشز تاکہ مہمانوں کو ڈشز منتقل کرنے کی ضرورت نہ پڑے لیکن اگر یہ میزبان اور مہمان باہمی تعاون کی سرگرمی کے تحت ایک دوسرے کو کر سکتے ہیں۔ خوش گپیوں کے دوران ہر آداب بجالانے میں کسی کو ہو سکتی ہے۔ میزبان کو آج اپنے کھانے سے بڑھ کر مہمانوں کی خواہش خاص خیال رکھنا ضروری ہے۔

سروں پہلے جگہ ملے ہو سکتی ہے اور اس مرکزی پلیٹ کے دائیں جانب چھری، کانٹا اور چم بائیں جانب رکھ دیں نیپین ٹشو پیپر کا مہمانوں اور کاشن کا، اسے بائیں جانب رکھ دیں۔ اس کے بعد اس کے دائیں جانب رکھ دیں یہاں ہم Forks رکھے جاتے ہیں۔ گھریلو میبل یعنی غیر رسمی ضیافت کے لئے ایک ہی Fork رکھا جاتا ہے۔ یہ بائیں ہاتھ میں تھا جاتا ہے اور چھری (Knife) دائیں ہاتھ میں کسی چیز کو کاٹ یا تراش کے Fork کی مدد سے اٹھا کر کھایا جاتا ہے۔ اگر کھانا پیش کرنے والی ڈشز یا ڈونگے چھوٹے سائز کے ہوں گے تو وہ میز پر کم جگہ گھیرتے ہیں۔ کسی دوسرے کمرے میں اضافی برتن ضرور دھو کے خشک کر کے رکھ لئے جائیں بوقت ضرورت آپ کو کچن میں کراکری کو لینے یا دھونے کے لئے نہیں جانا پڑے گا۔

بے تکلف مہمان کھانا گرم کھاتے ہیں اور آپ بھی انہیں سرد حالت میں کھانا پیش کرنا نہیں چاہئیں لہذا نہایت دھیمی آئج پر بریانی، پلاؤ یا سالن گرم ہونے کے لئے رکھ دیں۔

میز پر کھانا چن کر مہمانوں کو میز تک بلائیں۔ یعنی روٹیاں، نان، پراٹھے، سلاد، راستہ ہر چیز پہلے رکھیں۔ کوشش کریں کہ روٹیاں گرم رہیں اور تعداد میں کچھ

کچھ کھانے ایک روز پہلے آدھے پونے تو تیار کئے جاسکتے ہیں۔ مثلاً بریانی کا ٹورمہ، پلاؤ کی بخنی اور اگر گوشت میں کوئی سبزی ڈالی ہے تو گوشت کھانے کے لئے رکھا جاسکتا ہے۔ اس طرح آپ کے ہاتھ کا کچھ کام وقت میں با آسانی نبٹ سکتا ہے۔ اگر آپ کے مہمانان گرامی اپنے ہمراہ چھوٹے بچوں کو بھی لارہے ہیں تو اپنی ترجیحات کا تعین کر لیجئے۔ کیا آپ کی میز کے قریب اضافی اسٹولز، پلاسٹک کی کرسیوں کو رکھنے کی گنجائش نکل سکتی ہے؟ یا آپ کے پاس چار کرسیوں والی چھوٹے سائز کی میز ہے جس کے گرد آرام سے بیٹھ کر بچے کھانا کھا سکتے ہیں۔

بچوں کے لئے آپ کرشل یا چائنا کی کراکری نہ ہی نکالیں تو اچھا ہے۔ بازار میں پلاسٹک کی نہایت شاندار پلیٹیں اور چمچ مل جاتے ہیں اس طرح قیمتی کراکری ٹوٹنے یا بچوں کے زخمی ہو جانے کا خدشہ نہیں رہتا۔

کھانے کی میز پر سینٹر پیس بہت بڑا یا پھیلا ہوا نہ ہو تو بہتر ہے۔ اس طرح مہمان ایک دوسرے کو دیکھ کر بات چیت نہیں کر سکیں گے۔ اپنی کراکری سے ٹیبل سیٹنگ کر لیں۔ ہر نشست کے مقابل مختلف چمچ، کانٹوں، چھریوں، دو پلیٹوں (ایک بڑی اور ایک چھوٹی) اور ایک سوپ کے پیالہ رکھیں۔ یہ تمام tools ایک مہمان شخصیت کے استعمال کے لئے مخصوص ہوتے ہیں۔



## نوجوان لڑکیوں کا کمرہ قرینے سے سجا، جدت بھرا

لڑکیوں کے کمرے کی سجاوٹ کے لئے وہی روایتی گلابی رنگ کی اشیاء اور جھالروں کو خیر باد کہنے کا وقت آ گیا ہے۔ آج کل بچیوں کے کمرے کی تزیین و آرائش ان کی شخصیت، ان کے پسندیدہ رنگ اور رجحان کے مطابق کی جاتی ہے۔ مگر پھر بھی ان کے کمرے کی آرائش کے دوران انہیں شہزادیوں جیسا تاثر دینا نہ بھولیں کیونکہ آپ کی بچی کے لئے اس کا کمرہ کسی محل سے کم نہیں۔ ذیل میں ہم آپ کی رہنمائی کے لئے ایسی ہی چند مفید ٹپس دے رہے ہیں جو بنائے آپ کی ننھی مٹی شہزادی کے کمرے کو لا جواب آرائش کا نمونہ!

دروازے کے ساتھ تو نہیں کر سکتیں۔ کوشش کریں کہ نیوٹرل شیڈز جیسے کالے، سفید یا سرمئی رنگ کے بڑے حجم والے نقوش کا انتخاب کریں۔ اور اگر آپ کی ننھی لڑکی کا دل اپنے کمرے کے رنگ سے اکتا گیا ہے تو جدید رجحان کے رنگوں کا استعمال کرتے ہوئے ان کی دیواروں اور پردوں کا رنگ تبدیل کرنا مفید ہوگا۔

### دلکش اطراف

اسٹائلش سرمئی دیواروں کے ساتھ جدید طرز کے فرنیچر کا انتخاب کر کے آپ اپنی بچی کو کئی سالوں کے لئے دلکش اور آرام دہ ماحول مہیا کر سکتی ہیں۔ چھوٹی سفید ڈیسک اور ٹیبل لیمپس کا فرنیچر کے طور پر استعمال ہر عمر کی بچیوں کے کمرے کے لئے بہترین ثابت ہوگا۔

### روشنیوں کا سحر انگیز استعمال

خوبصورت فانوس میں سچی روشنی لڑکیوں کے کمروں میں جان ڈال دیتی ہے۔ مختلف طرز کی جدید اور روایتی لائٹس ہمیشہ انتہائی جاذب نظر لگتی ہیں۔ فانوس اور اس طرز کی جدید Lights آج کل خاصی مقبول اور فیشن میں ہیں۔ بالخصوص آپ کی بچی کا دل ان سے بھر بھی جائے تو آپ انہیں گھر کے دوسرے حصوں میں بھی لگا سکتی ہیں۔

### بڑھتی عمر کے ساتھ کمرے کا نقشہ بدل دیں

بستر کے سرہانے کی دیوار پر گہرے چاکلیٹ براؤن رنگ کا کمرہ بچی کے بڑے ہونے کی دلیل ہوگا اور اس حسین رنگ کے ساتھ گہرے گلابی رنگ کے دلکش ڈیزائن والے پردے اور اسٹائلش پھولدار لیمپس سونے پہ سہاگے کام کریں گے۔

ہوں تو کیا ہی بات ہے۔

### دلچسپ اشیاء کا اضافہ

بچیوں کا کمرہ صرف سونے کی حد تک محدود نہیں۔ ان کے کمرے میں ایک بیل چیئر بھی لٹکائیں۔ بیل چیئر بید کے میڈیل سے بنی لٹکائی جانے والی جھولانما نشست ہوتی ہے جو سیاہ، سفید، بھورے اور سرخ رنگ میں رنگی ہوئی تیار ملتی ہیں۔ یہ آپ کی بچی کے کمرے کو انوکھا تاثر دینے کے ساتھ اس کو پڑھنے کے لئے ایک اچھی اور آرام دہ جگہ بھی فراہم کرے گی۔ اس کے علاوہ کمرے کو اور بھی دلچسپ تاثر دینے کے لئے "Girls Only" کا بورڈ بھی دروازے پر لٹکا سکتی ہیں۔ اس کے کشادہ کمرے کو بکھرے رہنے سے بچانے کے لئے آپ جدید طرز کے بنا دروازوں والے بک شیلفر یا دیواروں میں نصب الماری بھی بنا سکتی ہیں۔

### دلکش اسٹائل

گلابی اور ہرے رنگ کا امتزاج ہر عمر کی لڑکیوں کے کمرے کے لئے بہترین ہے۔ پھولدار پرنٹس اور کرٹلز کی آرائشی اشیاء کمرے میں متوازن فضاء برقرار رکھیں گی۔ اس طرح نہ تو کمرہ نہایت بچکانہ لگے گا اور نہ بڑوں کے کمرے جیسا۔ ساتھ ہی آپ ایک چھوٹی آرام دہ کرسی کا اضافہ کر سکتی ہیں جو آپ کی ننھی پری کے لئے سونے سے پہلے کہانیاں پڑھنے کے لئے آئیڈل جگہ ہے۔

### نمایاں نقوش اور مثالی آرائش

بچیوں کے کمرے میں موجود کھڑکیاں نئے اور منفرد ڈیزائنز کے پردوں کے تجربے کرنے کے لئے مثالی ہے کیونکہ آپ یہ تجربہ لاؤنچ یا گھر کے داخلی

### ہوم ورک کے لئے علیحدہ جگہ

اپنی بیٹی کے کمرے کو ایک منفرد تاثر دینے کے لئے ایک چھوٹی سی حاشیہ دار کھڑکی طرز کے ریکس، دیواروں میں نصب سفید ڈیسک، درازوں اور کپینٹس کے لئے خاصی جگہ فراہم کر سکتی ہے۔ ڈرامائی طرز کے نیلگوں قرمزی رنگ کے پردے سونے اور کام کرنے کی جگہوں کو علیحدہ رکھنے کا اچھا اور منفرد طریقہ ہو سکتے ہیں۔ کمرے کا تھوڑا تخلیقی تاثر دینے کے لئے آپ منفرد طرز کے حروف کے ذریعے بچی کا نام دیوار پر لگا سکتے ہیں یا خوبصورت سے پس منظر کے ساتھ مختلف سائز اور شکل میں حروف پرنٹ کروا کے فریم بھی کروا سکتی ہیں۔

### اسٹائلش شیلفر

کمرے کو اسٹائلش اور منظم رکھنے کے لئے اس میں شیلفر کا اضافہ کریں۔ سادے مگر خوبصورت اور چھوٹے شیلفر دیکھنے میں بہت بھلے لگتے ہیں اور کمرے کا اچھا تاثر پیش کرتے ہیں۔ اس طرح ان شیلفر کی بدولت کتابوں، آرٹ ورک اور ٹرانزیر وغیرہ کو سجا سکتی ہیں۔ بید کی بنی کچرے کی ٹوکری بھی آپ کے کمرے کو منظم اور صاف ستھرا رکھنے میں مددگار ثابت ہوگی۔

### جدید طرز کے پھولدار پرنٹس

بچیوں کے کمرے کی آرائش کے وقت چادر، غلاف اور پردوں کے پرنٹس نہایت اہمیت رکھتے ہیں۔ حد سے زیادہ نمائش اور بچکانہ یا دانشورانہ طرز کے پرنٹس بچیوں کے کمروں کے حساب سے مناسب نہیں بہتر یہی ہے کہ آپ روایتی پھولدار پرنٹس کا انتخاب کریں۔ یہ کمرے کو جدید طرز سے ہم آہنگ کر دیں گے۔ ساتھ ہی گرافک ڈیزائن کے پھولدار پرنٹس کے وال پیپر بھی



# میاں بیوی میں آپس کی تکرار نہیں بھلی

بچوں کی شخصیت سازی میں والدین کا کردار

زارا رضوان

بچے قوم کا وہ قیمتی سرمایہ ہوتے ہیں جو قوم کو ان کی دی گئی خدمات کی صورت میں واپس ملتا ہے۔ اگر یہ کہا جائے کہ کسی بھی معاشرے کی ترقی کا دارومدار ان کے اچھے، برے اعمال پر ہے تو بے جا نہ ہوگا لہذا ایک مکمل اور بہترین معاشرے کو تشکیل دینے کے لئے ان کی مثبت سطح پر تربیت ہونا بہت ضروری ہے۔ ان کی سوچ اور عمل مثبت ہوگا تو یہ ملک کی ترقی میں اہم کردار ادا کر سکیں گے اور ملک کو کچھ دے سکیں گے۔

شرمندہ ہو۔ اس کو الگ سے لے جا کر سمجھایا جائے یہی بہتر طریقہ ہے۔ سب سے اہم بات جس کا دارومدار نہ صرف ملک اور معاشرے کی کامیابی پر ہے بلکہ ان کی خود کی ترقی پر بھی ہے وہ ہے ان کا رویہ، ان کی سوچ، ان کا عمل جو گھر سے ماں باپ کے باہمی افہام و تفہیم سے متعلق ہے۔

بچے کو اچھا انسان اور ذمہ دار شہری بنانے میں گھر کا ماحول اور والدین کا آپس میں رویہ مثبت اور دوستانہ ہونا چاہئے۔ تمام مسئلے مسائل ایک طرف رکھ کر ان کے سامنے آپس کا رویہ اچھا رکھیں تاکہ ان کا نفاذ بن نہ لگے اور نہ ہی کچھ ایسا ویسا سوچے جس کا نتیجہ بھی اچھا نہ ہو۔ منفی سوچیں کبھی بھی اچھا انسان نہیں بنے دیتیں، کیونکہ جب ذہن میں منفی باتیں بیٹھ جائیں تو ایک انسان چاہتے ہوئے بھی اچھا اور مثبت سوچ نہیں رکھ سکتا نہ ہی اچھا کر سکتا ہے۔

اپنی اولاد کی بھلائی کی خاطر اس کو مکمل و مضبوط انسان اور شہری بنانے کے لئے بحث و تکرار کرنے سے پہلے ایک بار ضرور سوچ لیں کہ کہیں آپ کچھ غلط تو نہیں کر رہے؟ جواب مل جائے گا۔ ایک بات یاد رکھئے کہ آپ والدین کی مثال ایک کوزہ گر جیسی ہی ہے جن کے ہاتھوں میں ننھے ننھے معصوم بچوں کی شخصیت بنانے، سنوارنے یا مضحکہ خیز بنانے کے لئے قدرت نے مٹی کی مانند ایک جزو عطا کر دیا ہے آپ چاہیں تو شاندار شہید پرہیزگار ترتیب دے لیں اور چاہیں تو اس کی رتی رتی شکل بھی بگاڑ دیں۔ بہر حال آپ کو قدرت کے مکافات عمل اور جواب دہی سے ضرور محتاط رہنا پڑے گا۔

بغیر اپنی بیوی سے لڑتے ہیں ان پر حکم چلاتے ہیں، غصہ کرتے ہیں۔ ان کی اولاد پر والدہ کا زور نہیں چلتا کیونکہ بچوں کی پڑھائی لکھائی سے تربیت تک کے ستر فیصد معاملات ماں کے سپرد ہوتے ہیں۔ جب آپ ہی اپنی بیوی کی عزت نہیں کریں گے اولاد کے سامنے اس طرح کا رویہ رکھیں گے تو اولاد سے کیا توقع رکھیں گے کہ وہ کیا سلوک کرے گی؟ اگر بیٹا ہے تو ممکن ہے وہ بھی اسی لہجے میں اپنی ماں سے بات کرے اور شادی کے بعد بیوی سے جیسا کہ اپنے والد کو دیکھتا آیا۔ اگر بیٹی ہے تو اس کے دل میں مرد کے لئے منفی سوچیں جنم لے سکتی ہیں نیز والدین کے اس رویے سے ان کی شخصیت نہ صرف ٹوٹ پھوٹ جاتی ہے بلکہ ان کی زندگی میں اک خلا رہ جاتا ہے جس کو کسی بھی طرح نہیں بھرا جاسکتا۔

ایک بات کئی گھرانوں میں بہت عام ہے، اگر بچے کو کسی بات پر ڈانٹ پڑ رہی ہو تو ماں یا باپ یا گھر کا کوئی فرد بول پڑتا ہے کہ کوئی بات نہیں بچہ ہے، بڑا ہو کر ایسا نہیں کہے گا یا کرے گا وغیرہ۔ یہ بہت غلط انداز ہے۔ اس سے بچے کو نہ صرف شہ ملتی ہی بلکہ وہ دوبارہ وہی کام کرتا ہے۔ لہذا اگر ماں کسی بات پر بچے کو ڈانٹ رہی ہو تو باپ یا کسی عزیز کو مدخلت نہیں کرنی چاہئے اور باپ ایسا کر رہا ہو تو ماں کو خاموش رہنا چاہئے تاکہ بچے کی حوصلہ شکنی ہو کہ اس نے ٹھیک نہیں کیا اور اس کو جائز بات پر ہی ٹوکا جا رہا ہے۔ سب سے اہم بات بچے کو سب کی موجودگی میں ہرگز نہ ڈانٹا جائے نہ غلط بات پر باز پرس کی جائے کہ وہ

گو ماں کی گود بچے کی پہلی درس گاہ ہوتی ہے لیکن اس کی تربیت میں والد کے کردار کو بھی فراموش نہیں کیا جاسکتا۔ ماں دیگر معاملات کے ساتھ بچے کی تعلیم و تربیت کے معاملات کو تنہا نہیں سنبھال سکتی۔ اچھی پرورش کے لئے اس کو شوہر کے تعاون کی ضرورت بہر حال ہوتی ہے۔ چونکہ بچے کا زیادہ تر وقت گھر پر گزرتا ہے اس لئے وہ باہر سے زیادہ گھر سے سیکھتا ہے۔ اس میں اچھی بری عادت کے پیدا ہونے اور اس کی شخصیت کو بنانے اور بگاڑنے میں گھر کا ماحول اور والدین کا کردار اہم ہے۔ وہ جس طرح آپس میں بات کرتے ہیں، جس طرح رد عمل کا اظہار کرتے ہیں، رویے اپناتے ہیں اور جس انداز میں اپنے بڑوں سے پیش آتے ہیں، بچہ سب دیکھتا ہے۔ یہ سب اس کے حافظے میں محفوظ ہو رہا ہوتا ہے۔ چونکہ بچوں کی چھٹی حس اور حس مشاہدہ کافی تیز ہوتی ہے اس لئے ان کا ذہن اچھی، بری باتوں کا اثر بہت جلد لیتا ہے اور یہ اثر اکثر دیر پا ہوتا ہے۔ مختصر الفاظ کا چناؤ اور ہمارا رویہ بہت معنی رکھتا ہے اس لئے کہا جاتا ہے کہ بولنے سے پہلے سوچئے کہ کہاں، کب کیا بولنا ہے کیونکہ یہ وہ چیزیں ہیں جو آپ کا بچہ آپ کو اور اس معاشرے کو لوٹائے گا۔

میاں بیوی میں بحث و تکرار چلتی رہتی ہے لیکن بچوں کے سامنے لڑائی جھگڑے سے گریز کریں، بیوی پر چلانے سے گریز کریں۔ آپس کی تکرار کمرے تک محدود رکھیں۔ جھگڑا، بلاوجہ کی بحث و تکرار آپ کے بچے کی شخصیت پر منفی اثرات چھوڑتی ہے۔ دیکھا گیا ہے کہ وہ مرد جو بچوں کی موجودگی کی پرواہ کئے





## بنا بھوک کے کھانا ٹھیک نہیں

کبھی اسٹیکس کے بغیر بھی ٹی وی دیکھنا چاہئے

اشتہارات ننھے منے بچوں کو بے حد متاثر کرتے ہیں۔ یہ بھی ممکن نہیں کہ بچوں کو ٹی وی دیکھنے سے روکا جاسکے تاہم اتنی احتیاط ضرور کی جاسکتی ہے کہ انہیں بلا ضرورت اور بلا ارادہ کھانے کے شغل سے دور رکھا جائے۔ اگر رات کا کھانا 9 بجے کھانے کا فیملی ٹائم مقرر ہے تو بچوں کو ساڑھے سات یا آٹھ بجے تک کھانا کھلا دیا جائے تاکہ وہ بڑوں کے کھانے میں انہیں خلل بھی نہ کریں اور کھانے کی میز پر شرارتیں اور اودھم چوکڑی کم سے کم ہو۔ بچوں کا میڈیکل تفکیک دیتے وقت صحت بخش غذاؤں کے ساتھ چپس یا گھر پر تیار ہونے والے اسٹیک، لڑائیا اور برگرز انہیں دیئے جائیں تاکہ وہ اشتہاری دنیا کو آئیڈل تصور کرتے ہوئے گھر کے کھانوں کو رو نہ کر سکیں اور رغبت کے ساتھ کھائیں۔ دال چاول بہترین اور خاصی صحت بخش غذا ہو سکتی ہے تاوقتیکہ ایک سرونگ مچھلی کا کباب، چپلی یا شامی کباب، چکن ٹکے یا آلو کا کٹلس بھی میڈیو میں شامل کر دیا جائے اور بچوں کو پابند کیا جائے کہ دال، سبزی، چاول انہیں لازماً کھانے ہیں۔

اگر بچے مختصر ناشتوں کے بعد کھانا بے رغبتی سے کھائیں تو ان کے ناشتے کا سلسلہ شام 5 بجے کے بعد جاری نہ رکھا جائے۔ ایک سے ڈیڑھ گھنٹے کا درمیانی وقفہ دے کر رات کا کھانا سلا دے، رائے اور صحت بخش غذاؤں پر مشتمل ہو تو بچوں میں ڈیپریٹس، ہائی بلڈ پریشر یا موٹاپے جیسے عارضے نہیں پیدا ہوں گے۔ یہی نہیں بلکہ بچوں کے عمومی رویے بھی بہتر ہوتے چلے جائیں گے۔

بچوں کو صرف ایک گھنٹہ ٹی وی دیکھنے کی اجازت ہو اور انہیں ایسے پروگرام دکھائے جائیں جن سے ان کی زبان سیکھنے کی مہارت بڑھے، انہیں دیگر کھیل کود کی سرگرمیوں میں مصروف رکھا جائے اور صحت مند نیند کی عادت ڈالی جائے۔

بچوں پر ٹیلی ویژن پروگراموں کے بہت شدید اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ تعلیمی پروگرام جیسا کہ Sesame Street ہوا کرتا تھا ایسے پروگرام بچوں میں زبان، گرامر اور رویے بہتر بنانے میں مہارت بڑھاتے ہیں۔ AAP کے تجربے کے مطابق 14 منٹ کے Elmo's World کے سیکٹ میں تین منٹ کا اشتہار زیادہ پر اثر ثابت ہوتا ہے۔ بچے اشتہار دیکھ کر وہی چیزیں کھانا پسند کرتے ہیں جبکہ سلاٹس، کریکرز اور پیپر کم بچے کھاتے ہیں۔

### بلا ضرورت کھانا نقصان دہ ہے

جب مائیں سہل پسندی کا مظاہرہ کرتے ہوئے از خود بچوں کو بلا ضرورت کھانے کی ترغیب دیں گی تو کھانے کے وقت بچے ہاتھ کھینچ لیتے ہیں اور یہی مائیں ان کی بات کا یقین نہیں کرتیں۔ اس طرح ڈانٹ ڈپٹ کر انہیں مزید کھلایا جاتا ہے۔ عام طور پر لوگ مختصر ناشتوں یا Snacks کو کھانا تصور نہیں کرتے گویا وہ ٹائم پاس کرنے کا ایک شغل ہے۔ مگر خیال رکھنا چاہئے کہ یہ تمام ناشتے معدے ہی میں تو جاساتے ہیں، پھر انہیں ہضم ہونے میں وقت بھی درکار ہوتا ہے۔

ٹی وی دیکھتے ہوئے بلا رغبت اور بلا ارادہ کچھ نہ کچھ کھاتے رہنے کی عادت اضافی کیلوریز اور موٹاپے کا سبب بنتی ہے دراصل ٹی وی یا ویڈیو گیمز میں منہمک بچے اور بڑے بغیر بھوک کے کھائے چلے جاتے ہیں۔ امریکی تحقیق کے مطابق ٹی وی کے سامنے Snacking یا ہلکی پھلکی غذا مشاغل کے طور پر لینے کا عمل والدین شروع کرتے ہیں۔ بہت ابتدائی عمر میں جب بچوں کو بہلانا مقصود ہوتا تو مائیں انہیں ریپوٹ کنٹرول تھا کر بیٹھے یا ٹمکین کھانے پیش کرتی ہیں۔ ٹمکین ڈشز میں سوڈیم کی مقدار اور بیٹھے میں مصنوعی شکر کا حد درجہ استعمال کیا جاتا ہے۔ بچے یہ چیزیں بڑے شوق سے کھاتے ہیں۔

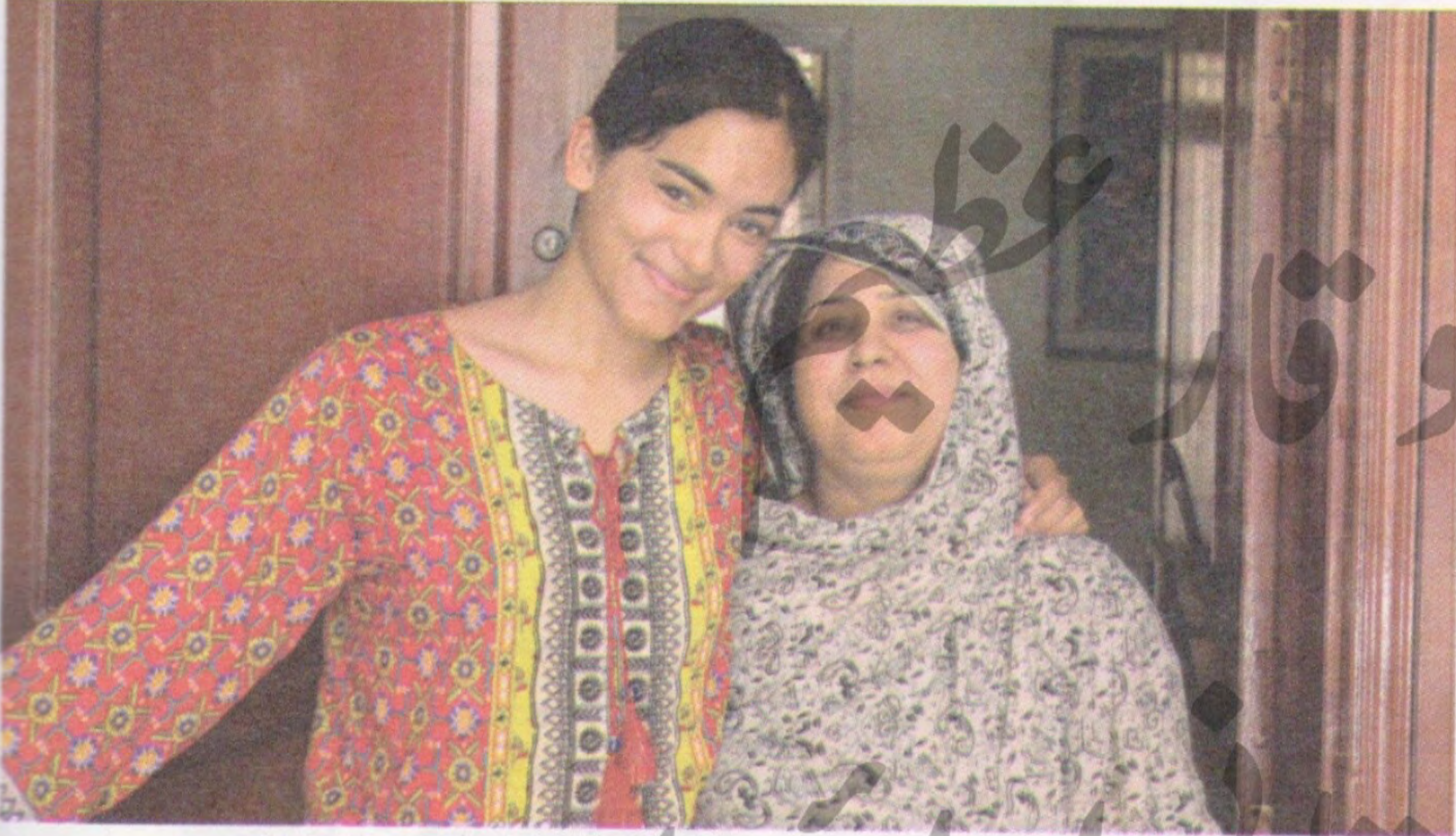
حالیہ تحقیق کے مطابق 60 بچوں کو جن کی عمریں دو سے پانچ برس کے درمیان تھیں انہیں بغیر بھوک کے ٹی وی کے سامنے کچھ نہ کچھ دے کر بٹھایا گیا۔ ان میں سے وہ بچے جو اسٹیکس اور چاکلیٹس کے اشتہار دیکھ رہے تھے وہ بلا ارادہ سامنے رکھی غذا کھانے لگے۔ اس طرح انہوں نے 127 کیلوریز لیس بہ نسبت ان بچوں کے جو کوئی مووی دیکھ رہے تھے یا سنجیدہ نوعیت کا کوئی ڈرامائی سلسلہ دیکھ رہے تھے۔ ان بچوں نے 97 کیلوریز لیں۔ اس رپورٹ سے ظاہر ہوتا ہے کہ کھانے پینے کی چیزوں کے اشتہارات دیکھنے سے بچوں کی اشتہا بڑھتی ہے اور وہ بغیر بھوک کے بھی کھاتے چلے جاتے ہیں۔ اسے بلا ارادہ کھانا کہتے ہیں۔

مغربی محققین کے مطابق نو عمر بچے اوسطاً تین گھنٹے روزانہ ٹی وی دیکھتے ہیں۔ اگر اس دوران انہیں مستقل کھانے پینے کے اشتہارات نظر آئیں تو وہ لاشعوری طور پر کھانے کی جانب راغب ہوتے ہیں اور بھوک کو سمجھے بغیر اضافی کھانا کھا لیتے ہیں جن سے ان کا وزن بڑھنے لگتا ہے۔

امریکن اکیڈمی آف پیڈیاٹرکس (AAP) کا کہنا ہے کہ 18 ماہ سے کم عمر بچوں کو اسکرین کے سامنے بیٹھنے نہ دیا جائے تاہم دو سے پانچ برس کی عمر کے



## بزرگوں کے قریب آئیے سعادت مندی کا انعام پائیے



بچوں کو احساس دلانا چاہئے کہ جب وہ چھوٹے تھے تو اپنے بزرگوں کی مکمل نگہداشت کی بدولت ہر قسم کے خطروں سے محفوظ بچپن گزار رہے تھے خاص کر اس وقت جب وہ اپنے اوپر بیٹھی ہوئی کبھی بھی نہ اڑانے کے قابل تھے، یہی بزرگ والدین، نانی دادی یا نانا اور دادا اور دیگر قریبی عزیزوں کے زیر سایہ پرورش پا رہے تھے۔ وہ بغیر کسی شرط یا لالچ کے اپنی اولاد کو پال رہے تھے۔ یہ احساس ہی کس قدر اہمیت رکھتا ہے کہ کوئی ہمہ وقت اپنی توجہ، وقت، بلا مشروط محبت اور خلوص بچوں پر نہ بھروسہ کرتا رہا۔ اب جبکہ وہ عمر کے اس دور میں داخل ہو چکے ہیں کہ لاغری اور نقاہت کے باعث جوانوں جیسی سرگرمیاں اختیار نہیں کر سکتے تو یہی وہ دن ہیں ان کے ساتھ بہترین وقت گزارنے کا! جس میں یہ احساس غالب رہے کہ آپ ان کے ساتھ وقت شیئر کر کے ان کی محبتوں کا قرض اتارنے کی کوشش کر رہے ہیں

ہو رہی ہے۔ فلم بنی کا یہ تجربہ بزرگوں کے ساتھ کیجئے۔ پوچھئے دادا جان آپ کو ڈر تو نہیں لگ رہا وہ نہیں گے۔ ممکن ہے انہوں نے اپنی جوانی میں رات کو ویران علاقے سے گزرتے ہوئے شیر کے چنگھاڑنے کی آوازیں سنی ہوں پھر بھلا انہیں اس مصنوعی تکنیک سے کیوں خوف آنے لگا، وہ بچوں کی سنگت میں فلم دیکھنے کا خوشگوار اور پر لطف تجربہ سمجھیں گے اور پاپ کارن کھا کے اپنا بچپن بھی یاد کریں گے۔ پاپ کارن اس وقت بھی سینما بنی جیسی تفریح کا خاص حصہ ہوا کرتے تھے آج بھی بڑے بوڑھے اور بچے اسے فینٹسی سمجھتے ہیں۔

سے جھانکنے والے رویے یہ سب مل بیٹھ کے یاد کرنے کا ایسا سنہرا موقع بار بار نہیں آتا۔ آپ کے بزرگوں کے لئے یہ وقت بڑا انمول ہوتا ہے۔

### لوڈو، کیرم بورڈ اور کارڈز کھیلنے کا لطف اٹھائیے

گوکہ جب سے سوشل میڈیا کی سرگرمیاں بڑھی ہیں پرانے اندرون خانہ کھیلے جانے والے کھیلوں سے بچوں کی رغبت نہیں رہی۔ کیرم بورڈ اور لوڈو بہت سادہ سے کھیل ہیں۔ تاہم یہ تو ایک چھت کے نیچے ساتھ ساتھ بیٹھے اور خوش ہونے کا چھوٹا سا بہانہ ہوتا ہے۔ آپ اپنے بزرگوں کے چہرے پر کھلتی مسکراہٹ سے اندازہ لگا لیجئے کہ وہ آپ کی صحبت میں کتنے خوش نظر آ رہے ہیں بس انہیں بور کرنے یا اکٹادینے والی کوئی پریشان کن حرکت نہ کریں۔

### وہ واک کے لئے یا ڈاکٹر سے معائنہ کرانے جائیں

#### تو ساتھ چلے جائیں

دس یا بارہ برس کی عمر کے بچے دادا اور دادی جان کے ساتھ پارک یا ساحل سمندر کے کنارے چہل قدمی کرنے جاسکتے ہیں مگر جب ہوم ورک مکمل کر چکے ہوں ورنہ والدین کی روک ٹوک اور تنقید سنہنی پڑے گی۔ بزرگ علیل ہو جائیں تو انہیں بلڈ پریشر چیک کرانے یا دوا لینے کے لئے ڈاکٹر کے پاس جانا پڑتا ہے۔ یاد رکھئے کہ جب آپ چھوٹے سے تھے تو آپ کی علالت ان کی نیندیں اڑا دیا کرتی تھی اور وہ ترجیحاً آپ کی صحت کی فکر کیا کرتے تھے۔

### اپنی میڈکارٹون فلم اکٹھے دیکھنے جائیں

اب تو ٹیکنالوجی کے شعبے میں 3 کے بعد 4 اور 5D بھی فلم کی تکنیک میں استعمال

دادا، دادی، نانا اور نانی والدین سے بڑھ کر پوتوں پوتیوں اور نواسے نواسیوں سے التفات برتتے ہیں۔ یہاں محبتوں میں تقابلی جائزے کا سوال نہیں اٹھتا، سوال ہے تو گرگوشی، دوستانہ رویوں، مشفقانہ طرز فکر کا۔ والدین کے پاس بسا اوقات خاطر خواہ وقت نہیں ہوتا یا وہ سرسری انداز میں کسی مسئلے کو دیکھتے ہیں جبکہ نانا، نانی یا دادا، دادی آپ کی وہ خواہش بھی پوری کر دیتے ہیں جنہیں والدین غیر ضروری کہہ کر نظر انداز کر دیتے ہیں۔ بعض فرمائشیں بھی پل بھر میں پوری کر دیتے ہیں وہ آپ کو والدین کے غیض و غضب سے بھی بچا لیتے ہیں اور اگر آپ غیر معمولی حرکت سرزد کر بیٹھتے ہیں تو وہ نتائج کا ذمہ بھی اپنے سر لے لیتے ہیں۔ یوں تو بچوں کی بزرگوں سے بڑی جلدی دوستی ہوتی ہے اور مضبوط بنیادوں پر استوار رہتی ہے تاہم چند طریقے ہم بھی وضع کرتے آئے ہیں۔ امید ہے کہ نئی نسل ہمارے تجربوں سے مستفیض ہوگی۔

### پرانی البموں کو بزرگوں کے ہمراہ بیٹھ کر دیکھنے سے

#### ہی لطف آتا ہے

کیونکہ ان میں کچھ چہرے جانے پہچانے ہوتے ہیں اور کچھ عزیزوں کے بارے میں بزرگوں سے ہی پتا چلتا ہے۔ امی کے ماموں جان، ابو کے تایا تائی، امی ابو کے کزنز، اسکول کالج کے ساتھی، امی کا بچپن، ابوکا کالج کا فنکشن کب ہوا تھا؟ یہ کون ہیں اور ان سے ہمارا کیا رشتہ ہے، اب یہ کہاں ہوتے ہیں یعنی ہزاروں سوال ہوتے ہیں جو بزرگ ہی اپنی یادوں پر بھروسہ کر کے آپ کو اپنے جوابوں سے مطمئن کر سکتے ہیں لہذا ہنستے مسکراتے جانے، قدیم دور قدیم ہی ہوتا ہے اس وقت کے فیشن، لائف اسٹائل اور تصویروں کی اوٹ

### موبائل اور اسمارٹ فون کا طریقہ استعمال سکھادیں

نئی نسل کو جدید ٹیکنالوجی استعمال کرنا خوب آ گیا ہے۔ پانچ برس کا بچہ بھی SMS کرنا سیکھ گیا ہے جبکہ 10 اور 12 برس کے بچے انٹرنیٹ کا استعمال بخوبی کرنے لگے ہیں۔ اب تو گوگل سرچ کر کے حساب، سائنس اور دیگر مضامین سے متعلق معلومات اخذ کی جانے لگی ہیں۔ ہوم ورک کرنے کی بڑی آسانیاں حاصل ہو چکی ہیں۔ تاہم جدید ٹیکنالوجی نے بزرگوں کو تنہائی کی افیت میں مبتلا کر دیا ہے جبکہ ٹیکنالوجی بچوں کے لئے علمی و فکری سطح پر خاصی مددگار بھی ثابت ہو رہی ہے۔ آپ اپنے دادا یا دادی جان کو ٹیکنالوجی کے اسرار و رموز آسانی سے سمجھا سکتے ہیں دیر نہ کیجئے، جب بھی فرصت ملے ان کے ساتھ بیٹھئے اور انہیں آہستہ آہستہ انٹرنیٹ کے استعمال کا طریقہ بھی بتاتے جائیے۔ ممکن ہے کہ زندگی میں کبھی آپ ان سے ہزاروں میل کے فاصلے پر ہوں تب وہ آپ کو ایک Email کے ذریعے یا اسکا پ پر آپ سے کوئی بہت اہم بات شیئر کرنا چاہیں۔ آپ سے آدھی ملاقات اب خطوط سے نہیں ٹیکنالوجی کے ذریعے ہو سکے گی چنانچہ پہلی فرصت میں بزرگوں سے اپنا علم اور تجربہ شیئر کر لیجئے۔ آپ ان کے چہروں پر جو مسکان اور راحت دیکھیں گے دراصل وہی تو آپ کی سعادت مندی کا انعام ہے۔



## روبوٹ شیف سے ملنے

یہ 100 ڈشیں تیار کر سکتا ہے صرف بٹن کے اشارے پر

دنیا بھر میں برقی آلات کا استعمال عام روزمرہ زندگی میں بڑھ گیا ہے۔ جدید ٹیکنیکی مہارتوں کے ساتھ گھنٹوں کا کام منٹوں اور سیکنڈوں میں ہو سکتا ہے۔ اس طرح زندگی میں بڑی آسانیاں بھی پیدا ہو گئی ہیں۔



مشین کبھی کھانا پکا سکے گی۔ اس کے پہلے ورژن میں 100 ڈشیں پہلے ہی سے فیڈ کر دی گئی ہیں جنہیں روبوٹک شیف نے مہارت سے پکا کر اپنی کامیابی ثابت کر دی ہے۔ گویا اب مصنوعی ذہانت نے گھروں میں اپنی جگہ بنالی ہے۔ یہ مشین کسی بھی انفرادی شخص کے مقابلے میں زیادہ کام کر سکے گی اور آن لائن سروسز کے ذریعے بہت سی معلومات اکٹھی کر سکتی ہے یقیناً یہ بالکل منفرد مہارت ہوگی۔

مولی روبوٹکس کو امید ہے کہ اس روبوٹک شیف کا پہلا ماڈل صارفین کے لئے 2018 میں مارکیٹ کر دیا جائے گا اور اس وقت تک مختلف تجربات جاری رہیں گے تاکہ اس میں مزید بہتری لائی جاسکے۔

اس سے قبل Zume نامی روبوٹ کے ذریعے پزائی تیار کی گئی تھی مگر اس کا عملی مظاہرہ اپریل 2016 میں کیا جا چکا ہے لیکن یہ عمل مکمل طور پر روبوٹ کے ذریعے انجام نہیں دیا گیا تھا پزائتیار کر کے کنویئر بیلٹ پر رکھا گیا تھا جس کے ذریعے پز روبوٹ ہاتھوں تک پہنچا، جنہوں نے پز پر ساس ڈال کر اسے اوون میں رکھ دیا جس کا درجہ حرارت 800°C تھا۔ اب اس روبوٹ کو اس قابل بنادیا گیا ہے کہ یہ آٹا گوندھنے یعنی ڈو تیار کرنے سے پز بنانے پھر اسے سلائسز میں کاٹ کر ڈبے میں بند بھی کر سکتا ہے۔

توقع کی جارہی ہے کہ اس طرح کے روبوٹس کے ہولوں اور ریسٹورانٹس میں استعمال سے ان کے کھانے کا معیار اچھا اور ہر باریک سارے گا اور آرڈرز جلدی پورے کئے جائیں گے مگر روبوٹ اور کسی خاتون کے ہاتھ کا فرق ایسا سوال ہے جس کے جواب سے تشفی کا ہونا قیاس سے باہر ہے۔

شروع کر دے گا۔ مولی روبوٹکس کی ویب سائٹ کے مطابق کمپنی نے جو روبوٹ تیار کیا ہے وہ اپنی نوعیت کا پہلا خود کار روبوٹ ہے جو کھانا پکانے کی ترکیبیں سیکھتا ہے ان کے مطابق یہ کھانا پکانے کے بعد کچن کی صفائی بھی کر دیتا ہے۔ یہ سسٹم مکمل طور پر کچن ایپلائنسز، سیفی فچرز، کمپیوٹنگ اور روبوٹکس پر مشتمل ہے۔ مولی روبوٹکس کے بانی اور CEO مارک اولینک کے مطابق اس روبوٹک شیف سے کھانا پکانے کے لئے سب سے پہلے کچھ اشیاء کا انتخاب کرنا ہوتا ہے مثلاً کھانے کی قسم، کیلوریز حسب ضرورت مقدار اور آن لائن ریسپنسی کی لائبریری سے کھانا پکانے کا طریقہ معلوم کر کے اجزاء کو دھو کر یا صاف حالت میں روبوٹ کے سامنے رکھنا ہوتا ہے۔ اس مقصد کے لئے ایک ٹرے ہمراہ دی جاتی ہے۔ آپ چاہیں تو یہ اجزاء روبوٹک کمپنی کو آڈر دے کر بھی منگوا سکتی ہیں۔ بہر حال یہ روبوٹ مکمل طور پر Humanide نہیں بس اس کے ہاتھ انسانی ہاتھوں سے مشابہت رکھتے ہیں مگر ظاہر ہے کہ یہ مشینی ہاتھ ہیں ان میں انسانی جسم جیسی چمک نہیں۔ روبوٹ کے ہاتھ کو کنگ ایریا میں نصب کیبنٹ کی موٹر کے ساتھ منسلک ہوں گے جنہیں دیوار پر لگے ٹچ اسکرین کنٹرولر کے ذریعے یا دور بیٹھ کر اسمارٹ فون کے ذریعے آپریٹ کیا جاسکے گا۔

جب تک یہ مشین مارکیٹ میں متعارف نہیں کرائی گئی تھی اس وقت تک کسی کو یقین نہیں تھا کہ دنیا کی کوئی

گاڑی چلائی ہو یا گھرداری کے امور نبھانے ہوں ٹیکنالوجی ہر جگہ موجود ہے۔ بہت جلد آپ کو ڈرائیور کے بغیر چلنے والی گاڑیاں شہر کی شاہراہوں پر عام چلتی ہوئی دکھائی دیں گی۔ اب کمپیوٹر اور مصنوعی ذہانت کے ملاپ سے ایسے مخصوص آلات تیار ہو رہے ہیں۔ جن کے ذریعے پیچیدہ اور خطرناک ترین کام انجام دینا آسان ہو گیا ہے۔ ٹیکنالوجی نے روبوٹک کے شعبے میں بھی انقلاب پیدا کر دیا ہے۔ اب آرٹیفیشل انٹیلی جنس سے آراستہ روبوٹ ہولوں میں ویٹرز کا کام کر رہے ہیں اور یہ گھریلو امور بھی انجام دے سکیں گے۔ یہ بات قابل ذکر ہے کہ گھر میں خواتین کا ایک اہم فریضہ صفائی ستھرائی اور کھانا پکانا ہوتا ہے۔ صفائی جیسے تھک دینے والے کام کے لئے گھریلو استعمال کے روبوٹس تیار ہونے لگے ہیں لیکن کیا کچن میں کھانا پکانے کے لئے بھی ایسا ہی کچھ ہو سکتا ہے۔ یوں تو اب خواتین کی آسانی کے لئے متعدد برقی آلات متعارف ہو چکے ہیں مثلاً پیائی سے لے کر فرائنگ تک کتنی ہی باسہولت چیزیں اب ان کی دسترس میں ہیں لیکن کوئی ایسا آلہ بھی ہے جو کھانا بھی پکا سکے؟ پہلے نہیں تھا مگر اب یہ بھی ممکن ہو چکا ہے۔

حال ہی میں روبوٹ بنانے والے ادارے ”مولی روبوٹکس“ نے ایک ایسا خود کار اسمارٹ روبوٹک شیف ڈیزائن کیا ہے جو کم وبیش 100 اقسام کی ڈشیں پکانے کی صلاحیت رکھتا ہے اور وہ بھی دنیا بھر کے جانے پہچانے شیفز کی ریسپیٹز کے مطابق، بس صارف کو اپنے پسند کی ریسپی منتخب کرنا ہوتی ہے۔ جو اجزاء درکار ہوں انہیں ترتیب سے رکھ کر Start کا بٹن دبانا ہوتا ہے پھر تو یہ چکوان تیار کرنا





# کوئی کہتا ہے ہیری پوٹر نے کیا خوب محفل سجائی یک دیکھتے ہی شادی کرنے کا خیال آتا ہے

دوست اور رشتہ دار اپنی شادیوں کے موقع پر اس تھیم کا یک بنوا بھی چکے ہوں تو آپ کو فکر کرنے کی بالکل ضرورت نہیں، کیونکہ ہیری پوٹر کی جادوئی دنیا میں آپ کے یک کے لئے اب بھی کچھ نہ کچھ ضرور باقی رہا ہوگا جیسا کہ ایک ڈارک چاکلیٹ Sorting Hat Cake۔ تو اگلی بار دھیان میں رکھئے گا کہ کسی شادی پر آپ اگر جائیں اور وہاں ہیری پوٹر تھیم یک موجود ہو اور آپ کو مہمانوں کے ہجوم سے ”قبول ہے قبول ہے“ کی آواز آئے تو پریشان مت ہوئے گا کیونکہ یہ اقرار یقیناً کسی ہیری پوٹر تھیم یک کے دلدادہ کی جانب سے یک کے لئے ہی آیا ہوگا۔

حال ہی میں ایک شادی کے موقع پر جوڑے نے ہیری پوٹر سے متاثر ہو کر اس تھیم پر یک بنوایا جو کہ سب کی توجہ کا خاص مرکز بنا۔ اس امر میں تو کوئی شک نہیں کہ یہ یک جتنا پُرکشش دیکھنے میں تھا ذائقے میں بھی اتنا ہی لذیذ رہا ہوگا۔ عموماً یہ ہوتے ہی لذیذ ہیں۔ یہ فیصلہ کرنا خاصا مشکل ہے کہ اس پُرکشش اور لذیذ یک کا سہرا آیا اس جوڑے کے سر جانا چاہئے جس نے اس یک کی تخلیق کا آئیڈیا پیش کیا تھا یا ان بیکرز کو جنہوں نے اس یک کو بنایا۔ البتہ اس بات میں کوئی دوہری رائے نہیں کہ ہمیں بھی ایسے یک جلد از جلد اپنے لئے چاہئے۔

سچے ذرا ایک چار منزلہ ہیری پوٹر کی جادوئی دنیا سے متعلق اشیاء سے سجا ہوا یک دیکھ کر پرستاروں کے چہرے کیسے خوشی سے دمک اٹھتے ہوں گے۔ Ron Weasley اور Hermione Granger نامی دلہا دلہن نے ہیری پوٹر کی کتابوں سے آراستہ یک تیار کروایا جس کے اوپر دلہا دلہن کی مشابہت کچھ گدا اور گڑیا بنوائے تھے جو کہ اپنی طرز کا شاہکار تھا۔ ہیری پوٹر کے پرستاروں کے لئے یک کو ہیری پوٹر سے متعلق مخصوص اشیاء سے ان کی پسند کے مطابق سجایا جاتا ہے۔ کوئی اپنے یک کی ٹاپنگ جادوئی انگلیٹیوڈوں سے کروانا چاہتا ہے تو کوئی Snitches سے۔ Holy Hogwarts نام کا بھی ایک شادی یک تیار کیا گیا جس میں Hogwarts School سے منسلک مختلف اشیاء جیسے Trunks، منتر کی کتابیں اور Daily Prophet کے نام سے شائع ہونے والا اخبار توجہ کا مرکز رہا۔ ان ٹیکس کو بنانے والے بیکرز یقیناً قابل تحسین ہیں کہ اس مہارت اور نفاست سے وہ اسے ڈیزائن اور پھر یک کرتے ہیں کہ پہلی نظر میں دیکھنے پر تو ان چیزوں کے اصلی ہونے کا تاثر ملتا ہے۔ آپ چاہیں تو اپنے گھر والوں یا دوستوں کو ان کے پسند کے Hogwarts House کی تھیم کا یک بنوا کر تحفے کے طور پر بھی پیش کر سکتے ہیں جو کہ ان کی زندگی کے حسین لمحات کو اور بھی زیادہ یادگار بنا دے گا۔ Hogwarts House اشیاء کی ایک لمبی تفصیل ہے تو اگر آپ کے کئی





## آئیے اسٹرابیری اگاتے ہیں جب بہار جو بن پہ ہو، اپنی اسٹرابیری لذت دے گی

نرگس سلیمان ناچی

اس نازک پھل کی کاشت بہت زیادہ توجہ اور احتیاط کی متقاضی ہوتی ہے۔ اس کا روزمرہ کی بنیادوں پر خیال رکھنا ضروری ہے ورنہ وہ خراب بھی ہو سکتا ہے۔ آپ اسٹرابیری کو گھر میں بھی لگا سکتے ہیں۔ گھر میں بنی کیاریوں، گملوں، کنٹینرز اور دیواروں پر لٹکنے والے باسکٹ میں سے کسی میں بھی یہ پودا اگایا جاسکتا ہے لیکن دھیان رہے کہ اگر آپ اسے گملوں میں لگا رہے ہیں تو گملا تقریباً 10 انچ کا تو ضرور ہو۔

18 سے 36 ماہ کی عمر میں سب سے بہترین اسٹرابیری اگتے ہیں۔ یہ وقت ہوتا ہے جب ریز کو دوسری جگہ تبدیل کیا جاتا ہے۔ زیادہ بہتر نتائج کے لیے ایک مدر پلانٹ میں سے صرف تین ریزز پیدا کریں باقی جیسے ہی بڑے ہوں انہیں کاٹا جاسکتا ہے۔ کیونکہ بہت زیادہ ریزز پیدا کرنے کے چکر میں یہ صرف خراب ہی ہوگا اور پھل بھی اچھے نہیں دے گا۔



کراؤن کہا جاتا ہے اسے زمین میں بوتے وقت اس بات کا خیال رکھیں کہ یہ وہ بنیادی حصہ ہے جہاں پودے کا Stem اگنا شروع کرتا ہے۔ اس لئے اسے زمین میں نہ بہت زیادہ گہرائی میں اور نہ ہی بہت زیادہ اوپر رکھ کر لگایا جائے کیونکہ اگر کراؤن پر مٹی آجائے گی تو خراب ہو جائے گا اور پودا نہیں لگے گا اور اگر کراؤن مٹی سے باہر ہوگا تو اس کی جڑوں میں خرابی ہونے لگے گی اس لئے زمین میں درمیان کی جگہ کا صحیح انتخاب آپ کی اپنی صلاحیت ہوگی۔ موسم سرما میں اسٹرابیری کے پودے کو سورج کی روشنی کی ضرورت پڑتی ہے جیسے ہی موسم بہار کا آغاز ہونے لگتا ہے ان پودوں پر چھانکوں کر دی جاتی ہے تاکہ اس پر دھوپ نہ پڑ سکے۔ جب یہ بڑھنے لگتا ہے اور اس میں پھل آنا شروع ہوتے ہیں، تب اسے بہت زیادہ پانی دینے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ساحلی علاقوں میں لگائے جانے والے اسٹرابیری میں عام طور پر وسط ضروری سے اپریل کے اختتام تک پھل آنے لگتے ہیں جبکہ بلندی اور اونچے مقامات میں مئی تک پھل آتے ہیں۔

اس پھل کو کیڑوں اور دوسرے اسی قسم کے حشرات الارض سے بچانا بھی ضروری ہے۔ اس کے لئے پودے کے کراؤن والے حصہ کو چھوڑ کر اس کے ارد گرد بھوسے سے گدائی کریں۔ Slugs اور گھونگے جیسے کیڑوں سے بچاؤ کے لئے کونسل کی کائی زمین پر لگادی جاتی ہے۔ اس احتیاط کے باوجود ہر دوسرے دن ان پودوں کا بغور جائزہ لینا ضروری ہے کہ ان میں کہیں کوئی کیڑا نہ لگ گیا ہو۔

اسٹرابیری ٹھنڈے موسم میں کاشت کی جاتی ہے اس لئے اس کا پودا گرمی، بہار اور خزاں کے ابتدائی دنوں میں سوکھنے لگتا ہے اور خراب ہو جاتا ہے۔

نرسری جہاں پودے اور گملے وغیرہ فروخت ہوتے ہیں وہاں بے بی اسٹرابیری پلانٹس یعنی Runners کو با آسانی خریداجاسکتا ہے۔ یہ ریزز مدر پلانٹس کے ساتھ ہی بڑھتے ہیں اور جب ان کی نشوونما بڑھنے لگتی ہے تب انہیں الگ کر دیا جاتا ہے۔ اگر بے بی اسٹرابیری کی حفاظت کی جائے تو یہ ریزز موسم بہار کے ابتدائی دنوں میں ہی بہت اچھے پھل دینے لگتے ہیں لیکن کبھی کبھار ایسا بھی ہوتا ہے کہ یہ پورے بہار میں عمدہ پھل دینے لگتا ہے۔

ایک اسٹرابیری اپنے پہلے سیزن میں ہی ریزز پیدا کرنے لگتی ہے۔ ابتداء میں یہ پودا مضبوط نہیں ہوتا، تاہم دو سے تین سال تک کے پودے سب سے مضبوط ریزز اور زیادہ سے زیادہ پھل پیدا کرتے ہیں۔ یاد رہے کہ اسٹرابیری کے پودے کو بہت زیادہ مقدار میں کثیر پانی اور خالص مٹی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر آپ اسے زمین میں ہی اگانا چاہتے ہیں تو دو ہفتوں قبل ہی اس کی مٹی تیار کرنا (یعنی کھودنا) شروع کر دیں اگر اس مٹی میں Organic منرلز یا پھر ایسی ہی دوسری نامیاتی قسم کی چیزیں شامل کرنا چاہیں تو کوئی حرج نہیں۔ اس کے علاوہ آپ دریائی مٹی بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ سمندری مٹی کا استعمال اس کے پودے کو تباہ کر دے گا۔

زمین پر قطار کی صورت میں لگائے جانے والے ہر پودے کے درمیان کم سے کم 12 سے 15 انچ تک کا فاصلہ ضرور ہونا چاہئے۔ اسٹرابیری کا بیج جسے



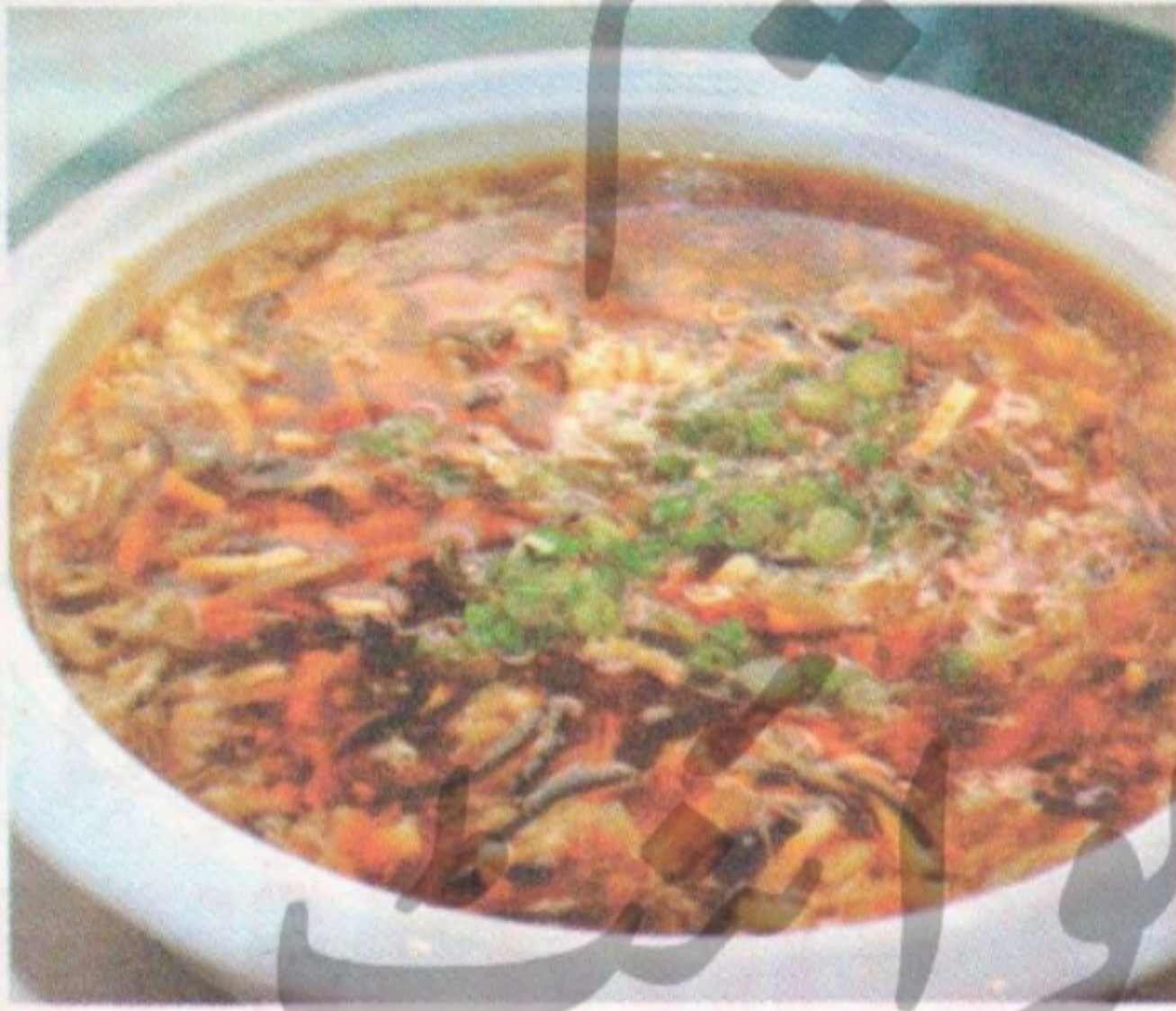
# کوکنگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزی سروس

اس پرسونی چادر بچھادیں اور اگر رات میں اس طرف زیادہ آمد رفت نہ ہو تو چادر بچھانے کی بھی ضرورت نہیں اگلے روز تنکوں کی چھاڑو سے کارپٹ صاف کر لیں۔ کچھ دیر کھڑکیاں کھول کر پنکھا چلائیں گھر میں تازہ ہوا کا گزر بہت ضروری ہے۔ اس ترکیب پر عمل کر کے آپ دیکھیں گی کہ کمرے کی فضاء میں کوئی ہیک بھی نہیں اور تازگی کا احساس بھی پیدا ہوگا چاہیں تو ہفتہ میں ایک بار اس عمل کو دہرایا کیجئے۔

**ہاٹ اینڈ سار سوپ میں گٹھلیاں بن جاتی ہیں۔ اس کی وجہ اور حل بتادیں مہربانی ہوگی؟**

**عارفہ محبت... دادو**

سوپ کوئی بھی ہو چکن کارن سوپ یا پھر ہاٹ اینڈ سار جس قسم کے سوپ میں کارن فلاور شامل کیا جائے گا اس میں گٹھلیاں بن سکتی ہیں۔ اس مقصد کے لئے صرف ایک چھوٹی سی بات ذہن نشین کر لیں اور وہ یہ کہ کارن فلاور ہمیشہ ٹھنڈے پانی یا بھنی میں گھول کر پکتے ہوئے گرم سوپ میں تھوڑا تھوڑا کر کے انڈیلا جائے، ہر مرتبہ



کارن فلاور کا محلول شامل کرنے کے بعد چھپ سے ملائیں اور پھر مزید شامل کریں ہر مرتبہ یہی طریقہ کار اختیار کریں تو سوپ میں ہرگز گٹھلیاں نہیں بنیں گی براہ راست کارن فلاور گرم سوپ میں شامل کرنے، گرم یا نیم گرم سوپ میں گھولنے سے ہمیشہ گریز کریں۔

**رات کو سوتے ہوئے اکثر میرے پیروں میں ہانکا آ جاتا ہے اور اتنی تکلیف**

**ہوتی ہے کہ برداشت کرنا محال ہوتا ہے اس مشکل سے نجات حاصل کرنے کے**

**عظمیٰ طارق... ٹنڈوالہیار**

**لئے آپ سے رہنمائی درکار ہے؟**

اس سلسلے میں اپنے قریبی معالج سے معائنہ کروائیں اور ان کی ہدایات پر باقاعدگی کے ساتھ عمل کریں۔ اس مسئلہ کا ایک وقتی حل پیش خدمت ہے جو کہ دنیا بھر میں معروف ہے اس کے لئے رات کو سونے سے قبل بستر کی چادر کے نیچے منہ ہاتھ دھونے والے صابن کی ٹکیہ رکھ دیں پندرہ دن یا مہینہ کے بعد اس ٹکیہ کو تبدیل کر دیا کریں اور نئی ٹکیہ رکھ دیا کریں یہ بہت

سے افراد کا آزمایا ہوا طریقہ ہے امید ہے آپ کو بھی فائدہ ہوگا۔

**پسے ہوئے گرم مصالحے کے اصل اجزاء کون کون سے ہیں۔ بہت سے لوگوں سے معلوم کر چکی ہوں سب علیحدہ علیحدہ اجزاء بتاتے ہیں آپ کی کیا رائے ہے؟**

**شگفتہ مہناز... حیدر آباد**

آپ کا ذوق اور جذبہ تحقیق قابل رشک ہے اور آپ کا مشاہدہ بالکل درست ہے۔ تقریباً ہر گھر میں پسے ہوئے گرم مصالحے کے اجزاء کا انتخاب اور تناسب مختلف ہونے کی وجہ اجزاء کی پسندیدگی اور دستیابی دونوں ہی ہیں۔ دلچسپ امر یہ ہے کہ ہر طرح سے تیار کیا گیا گرم مصالحہ



کھانوں کے ذائقے اور خوشبو کو بہتر بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے، بالکل اسی طرح جیسے شمالی افریقہ خصوصاً مراکش کا راس الحانوت جس میں سویا اس سے زائد اجزاء تک شامل کئے جاتے ہیں یا پھر محض آٹھ، بارہ، سولہ مصالحہ جات سے بھی تیار کیا جاتا ہے۔ اجزاء کا تناسب بھی مختلف ہوتا ہے۔ ہماری رائے میں زیرہ، کالی مرچ، لونگ، دارچینی، چھوٹی اور بڑی الائچی، جائفل، جاوتری، گل بادیان اور تیز پتہ پر مشتمل گرم مصالحہ پاکستانی کھانوں میں شامل کئے جانے کے لئے بہترین ہے چاہیں تو صرف زیرہ، کالی مرچ، لونگ اور چھوٹی الائچی پیش کر گرم مصالحہ بنائیں یہ بھی کافی اچھا ہوتا ہے۔ بعض گھرانوں میں ثابت دھنیہ بھی گرم مصالحہ، چاٹ مصالحے اور دہی بڑوں کے مصالحے میں شامل کیا جاتا ہے۔ اسی طرح سونف اور اجوائن بھی گرم مصالحہ اور چاٹ مصالحہ میں شامل کی جاتی ہے۔ امید ہے اب آپ پورے اعتماد کے ساتھ اپنے پسندیدہ اجزاء حسب مناسبت سے شامل کرتے ہوئے بہترین پس گرم مصالحہ تیار کر سکیں گی۔

**گزشتہ دنوں ہلکی بارش کی وجہ سے گھر میں نمی زیادہ تھی اس وجہ سے بھی اور زیادہ مہمان**

**آجائیں تو ہم فرش دسترخوان لگاتے ہیں لہذا کارپٹ والے کمرے میں ہیک سی پیدا**

**ہوگئی ہے۔ کارپٹ دھلوانے بھیجنا اس وقت ممکن نہیں ہے کیا کسی طرح قالین میں**

**بسی ہوئی نمی اور کھانوں کی**

**ہیک دور کی جاسکتی ہے؟**

**عابدہ مبشر... سکھر**

جی ہاں کیوں نہیں اگر کارپٹ بہت زیادہ میلانہ ہو بلکہ جیسا آپ نے لکھا ہے ان وجوہات کی بناء پر ہیک پیدا ہو جائے تو آسان حل یہ ہے کہ آپ کارپٹ پر بیٹھا سوڈا چھڑک دیں اور رات بھر کے لئے





ایک مرتبہ گھر میں کٹی ہوئی لال مرچ موجود نہیں تھی لہذا میں نے گول والی سوکھی لال مرچ کو گرائنڈر میں موٹی موٹی پیس لی۔ لیکن اس کی شکل و صورت اور ذائقہ بازار میں دستیاب کٹی لال مرچ جیسا نہیں تھا۔ آپ کی کیا رائے ہے؟

شبتم افصال... میانوالی



بازار میں عام طور پر دستیاب کٹی ہوئی لال مرچ کئی اقسام کی خشک مرچوں کو کوٹ کر تیار کی جاتی ہیں جس کی وجہ سے ان کی رنگت اور ذائقہ گھر کی کٹی ہوئی لال مرچ سے زیادہ اچھا محسوس ہوتا ہے۔ ان میں گھونگی، لوگی، تلہار کے نام قابل ذکر ہیں۔ یہاں اس بات کا خاص خیال رکھئے کہ مرچوں کے استعمال میں اعتدال ضروری ہے۔ نمک اور چینی کی طرح اگر ان کے بارے میں بھی کہا جائے کہ یہ ذائقے کا نہیں بلکہ عادت کا نام ہے تو بے جا نہ ہوگا۔ جن گھرانوں ہلکی مرچیں کھاتی جاتی ہیں وہاں کسی کو شکایت نہیں ہوتی کہ کھانا مزیدار نہیں بنا البتہ جہاں بہت زیادہ مقدار میں استعمال ہوتی ہیں وہاں گھر والے دیگر مصالحہ جات کے ذائقوں کو اہمیت نہیں دیتے بلکہ محض مرچوں کی تیزی تلاش کرتے ہیں۔ بہتر یہی ہے کہ اس خوش رنگ اور خوش ذائقہ نعمت کا استعمال احتیاط سے کیا جائے ضرورت سے زائد مقدار صحت کے لئے مضر ہو سکتی ہے۔

میرے ذمہ سب گھر والوں کے کپڑے استری کرنا ہے ہمارے گھر میں کافی افراد ہیں وقت اور محنت دونوں بہت زیادہ درکار ہوتے ہیں کیا کوئی ایسی ترکیب ہے جس کی بدولت میں کم وقت میں آسانی کے ساتھ ڈھیروں کپڑے استری کر لیا کروں؟

ماہ رخ سبزواری... رحیم یار خان



آئرننگ بورڈ، ٹیبل یا فرش پر موٹی چادر بچھا کر جہاں بھی کپڑے آئرن کرتی ہیں وہاں ایلیموینیم فوئل اس طرح بچھائیں کہ چمکدار سطح اوپر کی جانب ہو اب اس پر سوئی کپڑا بچھائیں اور جتنے چاہیں کپڑے آئرن کریں بہت کم وقت میں بہت سے کپڑے آئرن کر پائیں گی۔ اس طرح وقت، محنت اور بجلی تینوں کی بچت بھی ہوگی۔ اگر آپ ٹیبل یا آئرن بورڈ پر کپڑے استری کرتی ہیں تو اس

دوران اپنے پیروں کے نیچے کشن رکھیں اور اسپر کھڑی ہو کر استری کریں۔ اس طرح آپ تھکان سے بھی بچیں گی اور چاق و چوبندر رہیں گی۔

میرے ہاتھ پاؤں بہت خشک اور بدنما ہیں سارا دن گھر کے کاموں میں گزر جاتا ہے نہ پارلر جانے کی عادت ہے نہ ہر وقت کریمیں ملنے کا موقع ملتا ہے کیا کوئی باکفایت حل بتانا پسند کریں گی؟

عروج فاطمہ... لودھراں



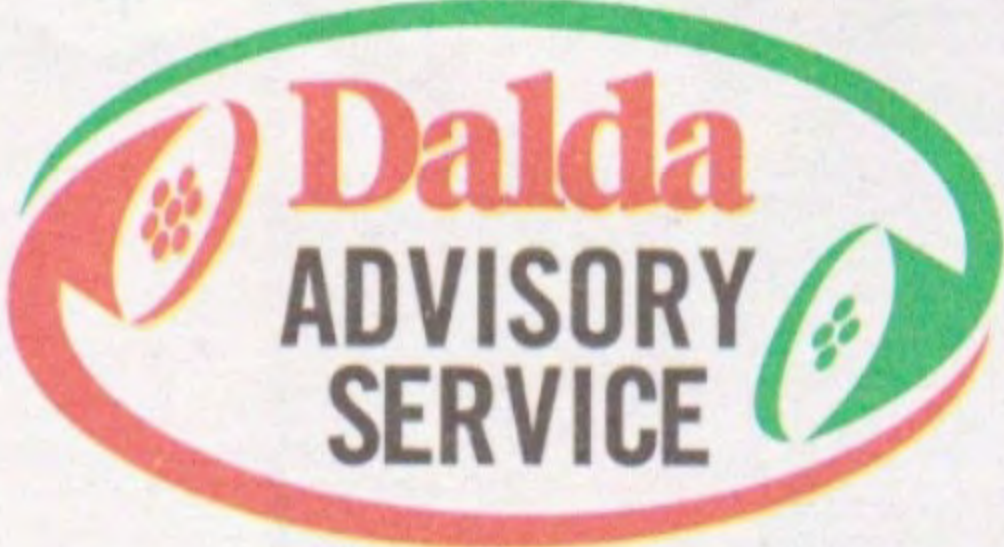
گھریلو خواتین اکثر اس قسم کی شکایت کرتی نظر آتی ہیں اور اپنی جگہ پر آپ کی بات بالکل درست ہے۔ ہم میں سے اکثر خواتین کے لئے مہنگے پارلوں کے اخراجات اور کئی کئی گھنٹوں پر مشتمل وقت نکالنا واقعی بہت دشوار ہے لیکن اس کا یہ مطلب نہیں کہ ان کے بغیر ہاتھ پیروں کی صفائی ستھرائی اور خوبصورتی کو برقرار رکھنا ممکن نہیں روز نہ سہی تو ہفتہ میں کسی ایک دن اپنے لئے تھوڑا سا

وقت ضرور نکال لیا کریں۔ مینی کیور اور پیڈی کیور کے طریقے بہت عام ہو چکے ہیں ان میں زیادہ تر نیم گرم پانی میں ہاتھ یا پاؤں بھگوئیں جائیں تو اس پانی میں کٹی ہوئی رائی یا مسٹرڈ پاؤڈر شیمپو اور سرسوں کا تیل بھی معمولی سی مقدار میں شامل کر سکتی ہیں۔ پھر نرم ہونے کی مدد سے مل کر دھوئیں خشک کرنے کے بعد کولڈ کریم یا مونچھ انڈر سے کچھ دیر مساج کریں۔ ناخنوں کو باقاعدگی سے تراشیں اور فاکر سے ہموار کریں۔ روزمرہ کاموں کے دوران ہر مرتبہ پانی، صابن یا ڈٹرجنٹ میں کام کرنے کے بعد منہ دھونے والے صابن سے ہاتھوں کو دھو لیا کریں اور تولیہ سے خشک کرنے کے بعد ویسلین لگائیں۔ لیموں کے چھلکوں کو کچھ دیر ہاتھوں اور پیروں پر ملیں۔ جہاں گھر بھر کی دیگر ذمہ داریاں بحسن و خوبی ادا کر رہی ہیں دو چار منٹ اور تھوڑی سی توجہ کی بدولت آپ اپنا خیال بھی رکھ سکتی ہیں۔

## Tip of the Month Contest کے نتائج

### ونرز ٹپ

اس کونٹیسٹ میں پہلی پوزیشن ندا یوسف (کونٹہ) نے حاصل کی گرتے بالوں کو روکنے کے لئے ناریل کے تیل میں ملا کر یا براہ راست پیاز کا عرق لگائیں دو گھنٹے کے بعد شیمپو کر لیں اس ماہ کے کونٹیسٹ میں فریال محسن، ملتان اور ہما خان، لاہور رنر اپ قرار پائیں۔ آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پی اوکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی ایک خوبصورت تحفہ



Helpline: 0800-32532

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

Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com

Website : www.daldafoods.com



## شرمیلی اور معصوم سی انعم فیاض

ڈرامہ انڈسٹری کی ضرورت ہیں

درخشاں فاروقی

غلافی آنکھوں اور شرمیلی مسکراہٹ والی یہ نوخیز اداکارہ ٹی وی ڈراموں میں المناک کردار ادا کرتی ہوئی بڑی اچھی لگتی ہے۔ آپ کہیں گے یہ رلا دینے والی کوئی ہستی قابل رحم تو ہو سکتی ہے مگر اچھی لگتی ہے، یہ بات سمجھ میں نہیں آئی۔ دراصل وہ اداکاری کرتی ہی اس قدر فطرتی ہے کہ اس کے بھولے پن اور مظلومیت پر پیار آ جاتا ہے۔ اس لڑکی سے باتیں کریں تو لگتا ہے اسے کچھ نہیں آتا مگر جیسے ہی وہ اسکرپٹ کے مطابق خود کو مجوزہ کردار میں ڈھال لے تو یقین آ جاتا ہے کہ واقعی وہ بھرپور اداکارہ ہے ورثائل بھی ہے اور یہ کہ قدرت نے اسے فرصت میں ہی بنایا ہے۔ چلئے باقی باتیں اس سے مل کر کرتے ہیں۔

### کتنا عرصہ ہو گیا شو بیز کی اس دنیا میں قدم رکھے؟

میرا خیال ہے پانچ برس تو ہو گئے۔ آپ کو یاد ہوگا میں نے ایک بھٹی شمس پر فارم کیا تھا اور مقابلہ جیت گئی تھی۔ اسی ہفتے مجھے احمد حبیب کی بیٹیوں کے بڑا پروجیکٹ مل گیا۔ اس کے بعد میں نے پیچھے مڑ کر نہیں دیکھا۔ مجھے بہت چاہتی ہے میں نے ہمیشہ بزرگوں کو اعتماد میں لے کر کام کیا ہے۔ فیملی کی حوصلہ افزائی کے بغیر کسی بھی لڑکی کے لئے کام کرنا ناممکن ہے۔







شامل ہیں۔ اب یہی مجھے پسند ہیں۔ جب ان میں کام کر رہی تھی تو یہ عام سے ڈرامے لگتے تھے۔ میں اسی لئے ڈرامہ پروڈکشن یونٹ کی عزت کرتی ہوں کہ وہ ہماری غلطیوں اور خامیوں کو شاندار ایڈیٹنگ اور مکسنگ میں چھپا دیتے ہیں۔ ماننا پڑتا ہے کہ اداکار اکیلا کچھ نہیں ہوتا۔

**آپ کا آگے کیا ارادہ ہے؟ کیا ڈائریکٹر، پروڈیوسر بننے کا منصوبہ بنایا؟**

یہ میرا خواب ہے بے شک مجھے شو بیز کی دنیا میں آئے کچھ زیادہ عرصہ نہیں گزرا، ابھی تو اداکاری کے میدان ہی میں مزید بہت کچھ کرنا ہے لیکن اس سے آگے کا سوچنے میں کوئی حرج نہیں، چنانچہ میں مستقبل میں پروڈکشن اور ڈائریکشن کے شعبوں میں بھی اپنی صلاحیتیں آزمانے کا ارادہ رکھتی ہوں۔ فی الحال تفصیل سے کچھ بتانا قبل از وقت ہوگا۔ ممکن ہے کہ کسی پروڈکشن ہاؤس میں چلی جاؤں اور کسی سینئر پروڈیوسر کے ساتھ کام کرنے کا موقع مل جائے۔ میں پروڈکشن کے شعبے میں بھی کچھ سیکھنا اور بہت کچھ کرنا چاہتی ہوں۔ اللہ آپ کو کامیاب کرے، اور ان کے ڈائریکٹر نے انہیں اگلے منظر کی ریکارڈنگ کے لئے آواز دے دی۔

”پھر ملیں گے انشاء اللہ“ ایسی پیاری مسکان والی انعم واقعی دل موہ لینے والی فنکارہ ہے۔

سمجھے۔ پروفیشنل ازم موجود ہو، ایک دوسرے کو عزت دیں اور عزت پائیں تو پھر مسئلہ نہیں رہتا۔ ہم سب ایک فیملی کی طرح رہتے ہیں اور کام کرتے ہیں۔

**میو فیملی مجھے بہت چاہتی ہے میں نے ہمیشہ بزرگوں کو اعتماد میں لے کر زندگی کے فیصلے کئے ہیں۔ فیملی کی حوصلہ افزائی کے بغیر کسی بھی لڑکی کے لئے شو بیز میں کوئی مقام بنانا تقریباً ناممکن ہے**

**اب تک کس سیریل کی پرفارمنس اچھی لگی؟**

یہ ذرا مشکل سوال ہے کیونکہ آپ دوسروں کی نظر سے خود کو دیکھنے لگتے ہیں۔ میرے خیال میں رائے دوسرے دیں تو اچھا ہوتا ہے۔ مجھے جن سیریلز میں سراہا گیا ان میں، میں ہاری پیا، میری ماں اور پردش کے علاوہ گھر ایک جنت

**آپ کو اپنے خوابوں کی تعبیر تو مل گئی مگر کیا اپنی پرفارمنس سے مطمئن بھی ہیں؟**

بہت کم عرصے میں کئی ڈرامہ سیریلز آن ایئر چاچکے ہیں۔ لوگ، ڈرامہ انڈسٹری، سوشل میڈیا اور میرے نقاد مجھے سراہتے ہیں اور کیا چاہئے ہوتا ہے کسی نوآموز اداکارہ کو، میں اپنے ڈائریکٹر کا دل سے احترام کرتی ہوں۔ میں کسی مالی پریشانی میں یا مجبوری کے لئے کام نہیں کر رہی مجھے کام کرنے کا جنون اور شوق ہے۔ کوشش کرتی ہوں کہ مداحوں اور ڈرامہ انڈسٹری کے تمام لوگوں کی رائے اور مشورے سنوں کیونکہ انہی کی پسندیدگی اور اعتماد کی وجہ سے اب تک تھوڑا بہت مقام بنانے میں کامیابی ہوئی ہے۔ میرے کیریئر کا دارومدار بھی انہی کی پسندیدگی پر ہے۔

**سینئر اداکاروں میں کس کس کے ساتھ کام کرنے کا**

**اتفاق ہوا اور انہیں کیسا پایا؟**

اب تک میں نعمان اعجاز، فیصل رحمن، عائشہ خان، شیری شاہ، فیصل قریشی، ثانیہ سعید اور عتیقہ اوڈھو کے ساتھ کام کر چکی ہوں۔ یہ سب بہت نفیس اور پڑے لکھے فنکار ہیں۔ اصل میں جب کوئی وقت پر آئے، جو نیئر کو انسان



## منا کو، بحیرہ روم کا جنت نظیر ملک فرانس کا یہ جزیراں شہر امیر ترین لوگوں کا مسکن ہے

پاکستان کے ایک شہر کراچی ہی میں کروڑوں افراد رہتے ہیں جبکہ مناکو پورے ملک میں صرف 38 ہزار نفوس آباد ہیں۔ اس حیرت نے ہمیں مناکو پر یہ تحریر رقم کرنے کے لئے اکسایا ہے۔ سچ یہ بھی ہے کہ 683 کلومیٹر پر مشتمل یہ خود مختار ریاست دنیا کے امیر ترین لوگوں کی بستی ہے۔ جہاں قیمتی گاڑیاں اور مہنگی ترین بحری کشتیاں دیکھی جاسکتی ہیں۔ دنیا کے نقشے پر بحیرہ روم یعنی Mediterranean کی ساحلی پٹی کے ساتھ یہ چھوٹا سا جنت نظیر ملک مناکو موجود ہے۔ یہ دیہی گن سٹی کے بعد دنیا کا دوسرا سب سے چھوٹا ملک ہے لیکن اپنی ماحولیاتی خوبصورتی اور دیگر خوبیوں کے باعث کوئی دوسرا ملک اس کا ثانی نہیں۔

منا کو جانے کا خواب پورا کر سکتے ہیں۔ فرانس کا ایک چھوٹا شہر Nice جو ساحلی پٹی پر ہے جہاں سے ہیلی کاپٹر سروس آپ کو آٹھ منٹ میں مناکو کے مرکز مونٹی کارلو پہنچا دے گی۔ اگر آپ زمینی راستے سے جانا چاہیں تو Nice پہنچ کر کوچ بھی کرائے پر لی جاسکتی ہے اور فرانس کے مختلف شہروں سے مونٹی کارلو تک ریل کے ذریعے بھی جایا جاسکتا ہے۔ جس تکنیکی مہارت سے پہاڑوں کو کاٹ کر سرنگیں بچھائی گئی ہیں اور ریل کا نظام جتنا آرام دہ ہے شائد ہی کسی اور مغربی ملک میں موجود ہو، غرضیکہ بذریعہ شاہراہ فرانس سے آپ صرف 45 منٹ میں مناکو جاسکتے ہیں۔

### فٹ بال اسٹیڈیم

نیلے سمندر اور سرمئی ساحل کے گرد نفاست سے بنایا فٹ بال اسٹیڈیم دیکھ کر خوشگوار کیفیت کا اسیر ہوئے بنائیں رہا جاسکتا بلاشبہ ایسے ہی منظر ہوتے ہیں جن کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ ان کو بیان نہیں صرف محسوس کیا جاسکتا ہے۔

جودیکھتا ہے دیکھتا رہ جاتا ہے۔ ایک اور انفرادیت یہ ہے کہ یہاں ہمیں ہموار زمین نظر نہیں آتی۔ پہاڑوں کو کاٹ کر انسانی زندگی کی سہولتوں کو یکجا کیا گیا ہے۔ حیرت انگیز بات یہ ہے کہ مناکو کا کوئی ایئر پورٹ نہیں لہذا جب آپ فرانس کی سیر کا ارادہ کریں تو یہی

منا کو کا پرچم بھی انڈونیشیا کی طرح آدھا سفید اور آدھا سرخ ہے ممکن ہے آپ کو اسے پہچاننے میں دھوکا ہوا ہو۔ یہاں کشتی کا سامان فارمولا ون کا رینگ ٹریک اور ٹیکس فری زون کے ساتھ ساتھ موٹی کار لوکی سرگرمیاں اور نیلے شفاف سمندر کا پانی بھی ہے۔ سرسبز پہاڑوں کے دامن کو چھوتا ہوا ساحل

### فٹ بال اسٹیڈیم







فارمولاون ریس ٹریک



ہاربر

رینگ بھی ہے۔ یہاں نامی گرامی کار رینگ کے شو میں موٹر کمپنیوں کے نمائندے اور ڈرائیورز یہاں آتے ہیں۔ ویسے شہر میں ہر پانچویں گاڑی فراری، رولس راس، پوس، آسٹن مارٹن، بنیلی، لیمبرگنی یا اس طرح کی دوسری قیمتی گاڑیاں دوڑتی دیکھی جاتی ہیں۔

### مونٹی کارلو کی سینو اور ہوٹل ڈی پیرس



ہوٹل ڈی پیرس

ہر جگہ شام گئے دیکھنے کی ہے جہاں قریبی ریسٹورنٹ میں بیٹھ کر شام ڈھل جانے کا انتظار کیا جاسکتا ہے، اس کے بعد خوبصورت قہقہوں اور رنگین روشنیوں کے منظر دیدنی ہوتے ہیں۔ دور سے پہاڑوں پر واقع گھروں کی روشنیاں ستاروں اور جگنوؤں کی مانند جگمگاتی نظر آتی ہیں۔ اس طرح چھوٹا سا یہ ملک اپنی صنایع خوبصورتی کے باعث صرف دو سے چار گھنٹوں میں دیکھ کر واپس فرانس آیا جاسکتا ہے۔

### مونٹی کارلو کی سینو



### کیپ فرات کی پہاڑی چوٹی اور ولاڈی فرانس

منا کو کے مضافاتی علاقے میں ایک امیر زادی کا محل نہ دیکھا تو منا کو میں دیکھا کیا؟ یہ بات یہاں سیاحتی مقاصد سے جانے والے افراد اکثر ایک دوسرے سے کہتے ہیں۔ تاریخی حوالہ جات کے مطابق اس فرانسیسی لڑکی کا نام بیٹریس ریفروسی ڈی روتھس چائلڈ تھا جو 14 ستمبر 1864ء کو پیرس میں پیدا ہوئی۔ اس عجائب خانے کے اندر ریشم، اطلس و کھواب کے اصل پارچہ جات، قیمتی اشیاء، منقش برتن، نایاب تصاویر، فرنیچر، قالین، پورسلین کا نادر انتخاب، سجاوٹ کی انوکھی اشیاء اور تعمیرات میں نفاست اور ذوق کی اشیاء نظر آتی ہے۔

ولاڈی فرانس کے نام سے پہچانی جانے والی اس عمارت کے ارد گرد 9 باغات ہیں جنہیں دیکھ کر قدرت کی صناعی کی داد دینا فرض ہو جاتا ہے۔ اس امیر زادی نے 69 برس کی عمر میں سوئزر لینڈ میں وفات پائی اور پیرس میں اس کی تدفین ہوئی بیٹریس چونکہ بے اولاد تھی اس لئے اس نے اپنی املاک لوک ورثے اور وزارت ثقافت میں تقسیم کر دی تھی۔ اب یہ عمارت فرانس کے آرٹ انشٹی ٹیوٹ اور وزارت ثقافت کے زیر اہتمام سیاحت کے ایک اہم مرکزی حیثیت سے دیکھی جاتی ہے۔

### فارمولاون ریس کا ٹریک

گزشتہ کئی دہائیوں سے یہ ریس یہاں منعقد ہوتی ہے منا کو کی وجہ شہرت کار

کشتیوں کی پارکنگ کا یہ وسیع حصہ نہایت قیمتی اور شاندار کشتیوں پر مشتمل ہے جو یہاں لنگر انداز رہتی ہیں حیرت کا امر یہ ہے کہ کشتیاں ہلکے ہلکے ہچکولے کھانے کے باوجود قریب کھڑی دوسری کشتیوں سے ٹکراتی نہیں ہیں۔ پرنس ڈایانا اور دودی الفاند نے موت سے پہلے آخری چھٹیاں جس کشتی پر گزاری تھیں وہ نہایت قیمتی کشتی اب بھی وہاں دیکھی جاسکتی ہے۔ گائیڈ بتاتے ہیں کہ یہاں ایک کشتی کی قیمت 250 ملین یورو ہے جس سے اندازہ لگایا جاسکتا ہے کہ اس کشتی میں کیسی کیسی آسائشیں اور سہولتیں موجود ہوں گی۔

منا کو یورپی یونین کا رکن ملک ہے۔ یہاں کھلنے والی بات یہ ہے کہ آپ بھاؤ تاؤ نہیں کر سکتے ہر جگہ Fixed Price کی تختیاں آویزاں ہیں۔ آپ چاہیں تو پورا ملک دو گھنٹوں میں گھوم پھر کر دیکھ سکتے ہیں۔

### مچھلی گھر

اگر شارک مچھلی سے دوستی کرنے جیسا ایڈ ونچر آپ کو تازہ دم کر سکتا ہے تو منا کو جا کے اس فاش ایکوریم کو دیکھنا نہ بھولئے۔ اب تک ہم نے تو ڈولفن کو بچوں کا دوست بننے دیکھا تھا مگر یہاں شارک بھی اتنی ہی دوستانہ سمندری مخلوق ثابت ہوتی ہے۔ سرخیں چھوٹی ہیں اس لئے شہریوں اور حکومت نے ایک نشست والی کاریں متعارف کرائی ہیں جو دیکھنے میں تو چار پہیوں والی کاریں ہوتی ہیں لیکن ان کی جسامت بڑی موٹر سائیکل سے تھوڑی زیادہ بڑی ہوتی ہے۔

### مچھلی گھر



ولاڈی فرانس



# انگلے چھری

## مخدوم محی الدین

رات بھر دیدہ نمناک میں لہراتے رہے  
سانس کی طرح سے آپ آتے رہے جاتے رہے  
خوش تھے ہم اپنی تمناؤں کا خواب آئے گا  
اپنا ارمان براقلندہ نقاب آئے گا  
آگئی تھی دل مضطر میں شکیبائی سے  
بچ رہی تھی مرے غم خانے میں شہنائی سی  
شب کے جاگے ہوئے تاروں کو بھی نیند آنے لگی  
آپ کے آنے کی اک آس تھی اب جانے لگی  
صبح نے بیج سے اٹھتے ہوئے لی انگڑائی  
اور صبا تو بھی جو آئے تو اکیلے آئے

## بشیر بدر

خدا ہم کو ایسی خدائی نہ دے  
کہ اپنے سوا کچھ دکھائی نہ دے  
خطا وار سمجھے گی دنیا تجھے  
اب اتنی زیادہ صفائی نہ دے  
ہنسو آج اتنا کہ اس شور میں  
سدا سسکیوں کی سنائی نہ دے  
ابھی تو بدن میں لوہے ہے بہت  
قلم چھین لے روشنائی نہ دے  
خدا ایسے احساس کا نام ہے  
رہے سامنے اور دکھائی نہ دے

## ناصر کاظمی

کنج کنج نغمہ زن بسنت آگئی  
اب بچے گی انجمن، بسنت آگئی  
اڑ رہے ہیں شہر میں پتنگ رنگ رنگ  
جگمگا اٹھا گلن بسنت آگئی  
سبز کھیتوں پہ پھر نکھار آگیا  
لے کے زرد پیر بن، بسنت آگئی  
پچھلے سال کے ملال دل سے مٹ گئے  
لے کے پھر نئی چھین بسنت آگئی

# ڈاٹ کام





## پکا کام



نسیم انجم

آخری قسط

ڈگر پر آ گیا۔

”یہ فلیٹ کے کاغذات ہیں، ان پر دستخط کر دو، زمین جائیداد مردوں کے نام ہی اچھی لگتی ہے، عورتوں کے نہیں۔“

”لیکن اپنی کمائی کی اور اس فلیٹ میں میرے باپ کی خون پسینے کی کمائی شامل ہے۔ انہوں نے یہ ہی سوچ کر فلیٹ میرے نام کیا تھا کہ نہ جانے کیا حالات ہوں، میری لاڈلی کوٹھکانہ تول جائے گا اور اب اس ٹھکانے کو تم مجھ سے چھیننا چاہتے ہو۔ ایسا ہرگز نہیں ہو سکتا آفتاب۔“

”میں کہتا ہوں تم دستخط کرو، ورنہ مجھے میڈی انگلیوں سے بھی گھی نکالنے کا فن آتا ہے۔“ آفتاب غصے سے بے قابو ہو گیا۔

”تو کرو میڈی انگلیاں، لیکن کامیابی تمہیں پھر بھی نہیں ہوگی۔“

”ابھی پیہ چل جاتا ہے، کامیابی ہوتی ہے کہ نہیں۔“

آفتاب اس کا ہاتھ کھینچا ہوا اس کمرے میں لے گیا، جہاں کاٹھ کباڑ بھرا ہوا ہے اور اس نے امبر کو اسی اسٹور نما کمرے میں ڈھکیل دیا ہے، جہاں وہ ڈرائے کی ریہرسل کرتا تھا اور اب ڈرائے کا ڈراپ سین ہونے والا ہے اور اسے اپنے ان خوابوں کی تعبیر ملنے والی ہے جو اس نے جاگتے میں دیکھے تھے۔ امبر گرتے گرتے بچی ہے، اس سے پہلے وہ سنہلے آفتاب نے ایک زوردار لات اس کے پیٹ پر ماری، وہ دُور جاگری، پھر وہ شکار پر قابو پانے کے لئے مشاق شکاری کی طرح آگے بڑھا۔

”یہ..... یہ تم کیا کر رہے ہو؟ مجھے یہاں..... کیوں..... لائے ہو۔ چھوڑ دو مجھے، چھوڑ دو، بچی میری بھوک ہے..... دیکھو، دیکھو..... وہ..... رو..... رہی ہے، مجھے بلارہی ہے۔“

امبر کی سسکیوں اور فریاد کا آفتاب پر کسی قسم کا اثر نہیں ہوا بلکہ وہ اپنا کام کئے جا رہا ہے۔ اس نے امبر کو قابو کرنے کے لئے اس کے پیٹ پر اپنا بھاری بھر کم پیر رکھ دیا اور اس نے زنجیر کا ایک سرا اس کے ہاتھ میں ڈال دیا ہے جس کا دوسرا سرا گرل میں بندھا ہوا ہے۔ اس کے بعد اس نے سفید رنگ کی بڑی سی بوتل اٹھائی اور اسے اُنڈیلنے کی کوشش کر رہی رہا تھا کہ وہ زخمی شیرنی کی طرح دھاڑی۔

”چھوڑ دو مجھے۔“

پھر وہ پوری طاقت کے ساتھ اُٹھ بیٹھتی ہے اس کے اُٹھنے سے آفتاب گرتے گرتے بچا ہے۔ اس سے پہلے کہ موت سے دامن بچا کر بھاگ کھڑی ہوتی وہ زنجیر کے جھٹکے کے ساتھ دوبارہ فرش پر گر گئی ہے۔

”اور بھاگ جا، جا کر جان بچالے۔“

آفتاب کے منہ سے ایک شیطانی قہقہہ بلند ہوا، پھر اس نے بوتل اُنڈیلنے اور تیلی پھینکنے میں لحد بھر کی دیر نہیں کی۔

کام تو میں نے پکا کیا تھا، پھر یہ بیچ کیسے گئی، بیڑہ خرق ہو کمالے کا جو گیلری سے کود کر اندر آ گیا۔ سالہ جن کا بچہ آگ میں گھستا چلا گیا، اسے باہر نکال کر لایا اور منٹوں میں اسپتال بھی پہنچا دیا۔ لگتا ہے سالی کا لگا سکا تھا۔

آفتاب منہ ہی منہ میں بڑ بڑا رہا تھا۔ باقی گھر والوں کی سسکیاں فضا میں بلند ہو رہی تھیں اور پولیس موبائل تھانے کی طرف دوڑتی چلی جا رہی تھی۔

ہوا ہے۔ ماچس کی تیلیاں جلا کر ایک جھٹکے کے ساتھ دور اچھالتا ہے اور خود اُلٹے قدموں دوڑ لگا کر ایک طرف ہو جاتا ہے اور جب تک وہ پوری ماچس نہیں ختم کر لیتا، اسے سکون نہیں آتا ہے۔ تسلسل سے کھیلے جانے والے اس کھیل میں وہ اب طاق ہو چکا ہے۔ جلتی اور بھڑکتی آگ نے اس کے سارے مسئلے حل کر دیئے ہیں۔“

ادھر شگفتہ اور اماں امبر کے تمام جہیز پر قابض ہو گئی ہیں۔ اماں نے الیکٹرک کے سامان اور کرکری کو شگو کے جہیز میں شامل کر لیا ہے۔ دونوں کے مشورے سے جوڑوں کا انتخاب بھی عمل میں آ گیا ہے۔ لون سے جوڑوں کو جہیز میں رکھا جائے اور کون سے پنہونیوں کے کام میں آئیں گے۔

فلیٹ فروخت ہونے کے بعد کیش کی صورت میں بدل گیا ہے اور نیلے نیلے نوٹ پورے گھر میں رقص کر رہے ہیں، چونکہ آفتاب کا یہی پروگرام ہے کہ وہ اس رقم سے کاروبار کرے گا اور ایک پلاٹ خریدے گا۔ دینی کا ساز و سامان بھی خوشی اور خوش حالی میں اضافے کا باعث بن گیا ہے، اس لئے کہ اماں نے اپنی بہن زینت سے بات کر لی ہے کہ گاڑی رک گئی ہے اور اب چلنے والی نہیں ہے۔ زینت راضی ہے کہ اس کی بیٹی بہن کے گھر جائے گی۔ ظاہر ہے بے زبان لڑکی کو کوئی دوسرا ہرگز بیاہ کر نہیں لے جائے گا۔ آڑے وقت میں اپنے ہی اپنوں کے کام آتے ہیں۔

پروگرام کے مطابق آفتاب امبر کو لے آیا۔ امبر کو اس کے گھر والوں نے اس شرط پر بھیجا ہے کہ آفتاب اپنی بیوی اور بچی کی کفالت کرے گا۔ آفتاب نے اپنی ساس سے وعدہ کیا ہے کہ وہ بہت جلد کاروبار شروع کرنے والا ہے۔ ایک رات اور ایک دن تو سکون سے گزر گیا ہے لیکن دو دن بعد ہی آفتاب اپنی

کوئی مرد اتنا بے غیرت نہیں ہوتا ہے جو بیوی کے طعنے برداشت کرے، وہ ایک دفعہ ہاتھ لگ جائے، ایسے گن گن کر بدلے لوں گا، سارا خاندان یاد رکھے گا۔“ آفتاب نے سیدھے ہاتھ کے انگوٹھے سے کونکے کو مسلتے ہوئے کہا۔

”اچھا اب غصہ نہ کر اور آ، ارے کو آ۔“

”اماں! آفتاب کی آنکھیں پھٹی کی پھٹی رہ گئیں اور پھر سرگوشی کے انداز میں بولا ”کہیں پولیس کا چکر نہ چل جائے؟“

”ارے بزدل! کوئی ثبوت چھوڑے گا..... تب نا..... دیکھ لے وہ بشیر ایک دن بعد ہی تھانے سے چھوٹ کر آیا تھا..... بڑا کالیاں تھا وہ..... ہر کام اس نے پکا کیا تھا۔“

”خیر! پکا کام تو میں بھی کر لوں گا۔“

”ماں بیٹے کے درمیان کیا باتیں ہو رہی ہیں“ اماں دونوں کے قریب آتے ہوئے بولے۔

”ابا! وہ ہی مسئلہ ہے.....“

”ہاں مسئلہ تو ہے، نہ خلع لیتے ہیں اور نہ راضی نامہ کرتے ہیں، لیکن اب حالات بدل گئے ہیں۔ سنا ہے اس کے بھائی کا بیاہ ہو گیا ہے۔ بھانج کے ہوتے ہوئے زیادہ دن ٹکنے کی نہیں۔ سب کس بل نکل جائیں گے، آفتاب! تو یوں کر بچی کے کپڑے، مٹھائی اور کھلونے وغیرہ لے جا اور منا کر لے آ، دیکھو سر کے بل چلی آئے گی۔“

”ٹھیک ہے ابا! بس ایک دفعہ آ جائے، آفتاب مونچھوں پر بل دیتا ہوا باہر نکل گیا..... تھوری دیر بعد آیا تو اس کے ہاتھ میں ماچس تھی، اب وہ ہر روز ماچس سے آگ کا کھیل کھیلتا ہے۔ آگ اور دھوئیں میں وہ تقریباً ایک ہفتے سے گھرا



## Veranda Bistro بحیرہ روم کے کھانوں کا ذائقہ دار مرکز

یہ A LA' CARTE مینیو پیش کرنے والا قابل ذکر ریستورنٹ ہے



مغربی ایشیا کے کھانوں کی پاکستان میں مقبولیت بڑھ رہی ہے چنانچہ ہمارے ہر بڑے شہر میں متعدد ذائقہ دار کھانے پیش کرنے والے ریستورنٹس اچھا بزنس کرنے لگے ہیں۔

جب ہم A LA' CARTE مینیو کا ذکر کرتے ہیں تو ظاہر ہے کہ فی کس کے حساب سے ایک پلیٹر آرڈر کیا جاتا ہے۔ نہ اس میں مختلف ڈیز ہر وقت دستیاب ہوتی ہیں اور نہ بونے کا اہتمام ہوتا ہے۔

زیر تبصرہ ریستورنٹ اپنے پاستا، سی فوڈ، بیف، تازہ بہ تازہ اناج، زیتون اور اس کے تیل میں پکے کھانوں کی وجہ سے مشہور ہوا ہے۔ لاہور میں اسے اشرافیہ کا ریستورنٹ کہا جاتا ہے۔ مقامی باشندے اب صحت بخش کھانوں کے تصور سے بخوبی واقف ہو چکے ہیں۔ نوجوانوں میں دیسی ذائقوں اور چٹائروں سے ہٹ کر غیر ملکی کھانوں کو پسند کرنے کی ثقافت مقبول ہو رہی ہے۔

ایسے شائقین کی بھی کمی نہیں کہ جوشنتوں اور اندرونی آرائش سے متاثر ہو کر کسی ریستورنٹ میں جانا پسند کرتے ہیں۔ ایسے میں اگر دیدہ زیب فرنیچر، ماحول کی شفافیت اور خدمات کی مستعدی جیسی خوبیاں شائقین کو متاثر کر سکتی ہیں تو بات سمجھ میں آتی ہے۔ ذائقوں اور ڈشز پر جانیں تو یہ کھانے ہوتے ہی توجہ طلب ہیں۔ مثلاً اسپاکی گرلڈ کالا ماری لائم ساس کے ساتھ بہت ذائقہ دیتی ہے۔

### Dynamite Shrimps

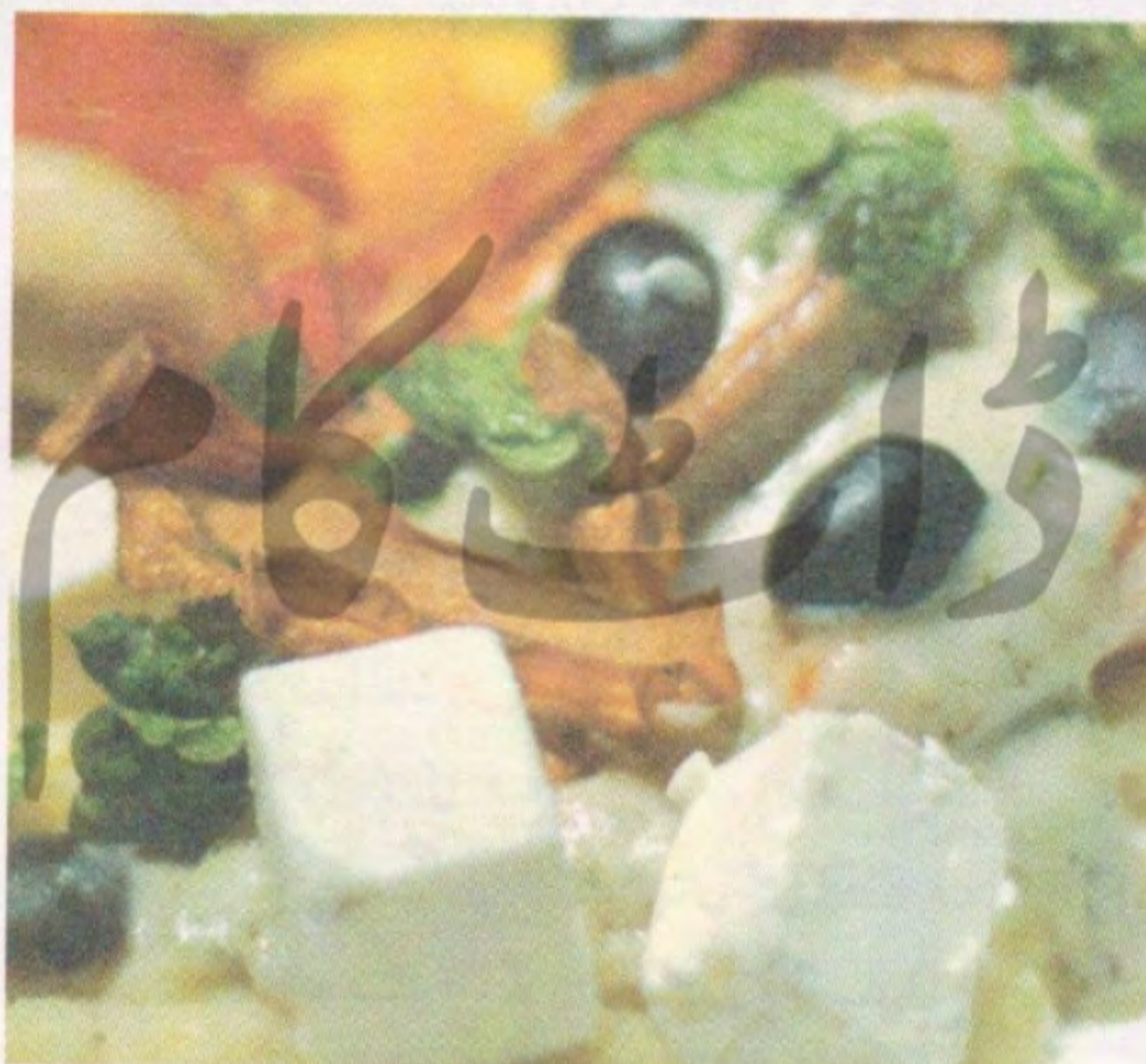
مصالحے دار کھانے پسند کرنے والوں کی یہاں عید ہو جاتی ہے۔ چھوٹے اور بڑے ہر سائز کے جھینگے Sriracha Mayo ڈریسنگ کے ساتھ بہت حد تک متوازن ذائقہ دیتے ہیں۔

### Mushroom Risotto

مرغی کی بچنی میں پکے ہوئے چاولوں کے ساتھ مشرومز کے سلائمز اور پارمیسان چیز باہم ملا یا گیا ہے تو کون ہے جو اس ڈش کو ناپسند کرے۔ گوکہ یہ ہلکے مصالحے والے چاول ہوتے ہیں مگر ذائقے میں بہترین ہوتے ہیں۔



اسے بے حد لذیذ بنادیا۔ اسے اگر آپ کافی کے ساتھ کھائیں تو بھی یہ سویٹ ڈش عمدہ ذائقہ دے گی۔ مجموعی طور پر ہمارا تجربہ شاندار تھا۔ ریستوران کی آرائش سے لے کر کھانوں کی متنوع ڈشز، قسم قسم کے ذائقے اور مقدار میں کسی قسم کی کمی بھی محسوس نہیں ہوئی۔ واقعی لاہور کے اس ریستورنٹ نے بحیرہ روم کے کھانوں کو اس کے اصل ذائقوں سمیت پیش کرنے کی روایت آگے بڑھا دی ہے۔ اسی لئے تو ہم نے اسے 10/10 نمبر دیئے ہیں۔



ہمارا مشورہ ماننے لاہور جانیں تو اس ریستورنٹ کا ضرور ایک چکر لگالیں۔ مچھلی پسند کرنے والوں کے لئے Persian Tamarind Salmon گلابی رنگ کی سالمن مچھلی کو مختلف جڑی بوٹیوں، خشک میوہ جات کو Risotto Rice کے ساتھ کھانے کا لطف لفظوں میں کیسے بیان کیا جائے۔ خاص کر جو لوگ ایرانی کھانوں سے مانوس وہ اس ڈش کو پسند کرتے ہیں۔

### Tiramisu Italia

چاکلیٹ Sponge پر کریم اور Mascarpone Cheese کی تہہ نے





## KARACHI EAT

کھانوں کا دلنواز میلہ، ڈالڈا فوڈز کا پر تکلف اعزاز یہ جہاں زندہ دلان کراچی نے ڈالڈا فوڈز کی ذائقہ دار پیشکش بے پناہ سراہی

گزشتہ ماہ جاڑوں کی بارش نے خوبصورت سماں باندھے رکھا۔ کراچی ایسٹ کی انتظامیہ نے موسلا دھار بارشوں کے تیور دیکھ کر پہلی بار فیسٹیول کی تاریخیں آگے یعنی اگلے ہفتے تک بڑھادیں۔ ہر سال کی طرح اس مرتبہ بھی گلابی جاڑوں میں دوسری بار یہ میلہ سجاوٹ اس کی دھوم یہاں وہاں ہر جگہ پھیلی۔ کھانے کے مختلف ذائقوں کے متلاشی فیروز ہال میں جوق در جوق جمع ہونے لگے۔

کے خوبصورت کھیل کی ڈیل بھی شامل رکھی تھی۔ Fortune Wheel کا پہیہ گھما کے قسمت آزما کے بہت سے بچوں نے گفٹ ہیمپرز حاصل کئے۔ Karachi Eat کی انتظامیہ نے میدان میں قالین بچھا رکھے تھے۔ ہم نے دیکھا کہ آرام اور لذت طعام کے ذائقے سے استفادہ کرنے والے متعدد خاندان ڈالڈا فوڈز کے اسٹال کے گرد بیٹھے رہے۔

نیا کاروبار شروع کرنے والوں کے لئے یہ اچھا موقع تھا کہ انہیں ایک ہی پلیٹ فارم پر نئے ذائقوں کے دیسی، کانٹی نینٹل، اٹالین، برمی اور افغانی ڈشز دستیاب ہو رہی تھیں۔ ان خوشگوار لمحوں میں کئی پرانے ملنے والوں سے بھی ملاقات ہو گئی۔ میلہ اتوار کی شب تک ہزاروں شائقین کی توجہ کا مرکز رہا اب تک سوشل میڈیا پر Karachi Eat ترتیب دینے والوں کو شاباشی دی جا رہی ہے۔ ڈالڈا کی مصنوعات سے آراستہ اسٹال اور کو بوجڈ میز میں جو دریاو لی اور فراخ دلانہ پیشکش نظر آئی وہ کہیں اور کم ہی دیکھی گئی یوں تو رتن صاحبہ کے کھاؤ سے، برنس روڈ کے ذائقے، متعدد برگرز، آئس کریم اور دوسرے ذائقے بھی متوجہ کر رہے تھے مگر ڈالڈا نے میلہ لوٹ لیا۔ ”اگلے برس کا انتظار ابھی سے شروع ہو چکا ہے۔“ یہ بات ہم سے میلے میں شریک ایک خاتون نے کہی تھی لیکن اگلے برس کیوں اب یہ Eat Festival فروری میں لاہور میں بھی بہار دکھانے والا ہے۔

میں مچھلی کے ساتھ 20 روپے والا Knock Out کا ٹکٹ بھی اعزازی طور پر دیا جا رہا تھا۔ ہم نے دیکھا کہ دوپہر کی نرم دھوپ، ہویا شام کے ڈھلتے سائے کی خشکی، دن کے ہر اوقات میں فٹ اینڈ چپس کی بیڑیٹ حاضرین کو بھار رہی تھی۔

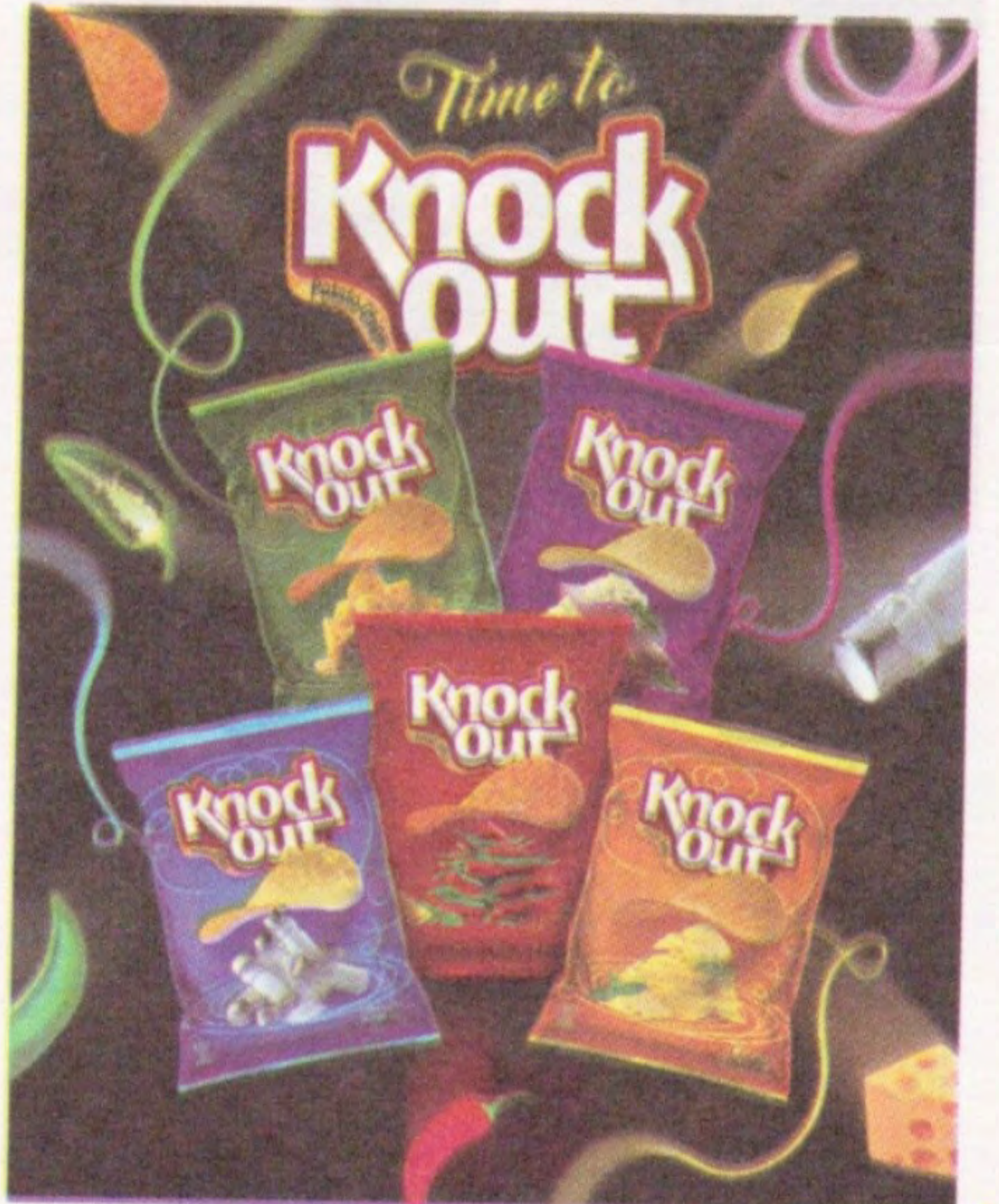
ڈالڈا کی نئی پیشکش Cup Shup کی چائے کے ساتھ VTF کا پراٹھا شہریوں نے برنج سے لے کر لچ اور شام کی ہلکی بھوک میں بھی انتخاب میں شامل رکھا۔ اس لچھے دار پراٹھے کے ساتھ گرم چائے تازہ دم یوں بھی کر رہی تھی کہ اس کے بعد کئی دوسرے اسٹال پر حسب پسند آرڈر کے لئے قطاروں میں لگنا پڑ رہا تھا۔ ڈالڈا کے اسٹال پر متحرک اور بااخلاق عملہ میلے کے شرکاء کی فرمائشوں کو فوری سے پیشتر پوری کر رہا تھا۔

فیروز ہال کے باغیچے کے گرد اور کھلے میدان میں Knock Out چپس ٹکٹ سے مشابہت رکھنے والے بیگز کندھوں پر ڈالے نوجوان رنگا رنگ دھنک بکھیر رہے تھے اور یہی نہیں میلے میں شریک خواتین اور بچوں کو Knock Out تھماتے جا رہے تھے، گوکہ اب تعارفی مہم کی ضرورت تو نہیں کہ ایک دنیا Knock Out کی گرویدہ ہو چکی ہے۔

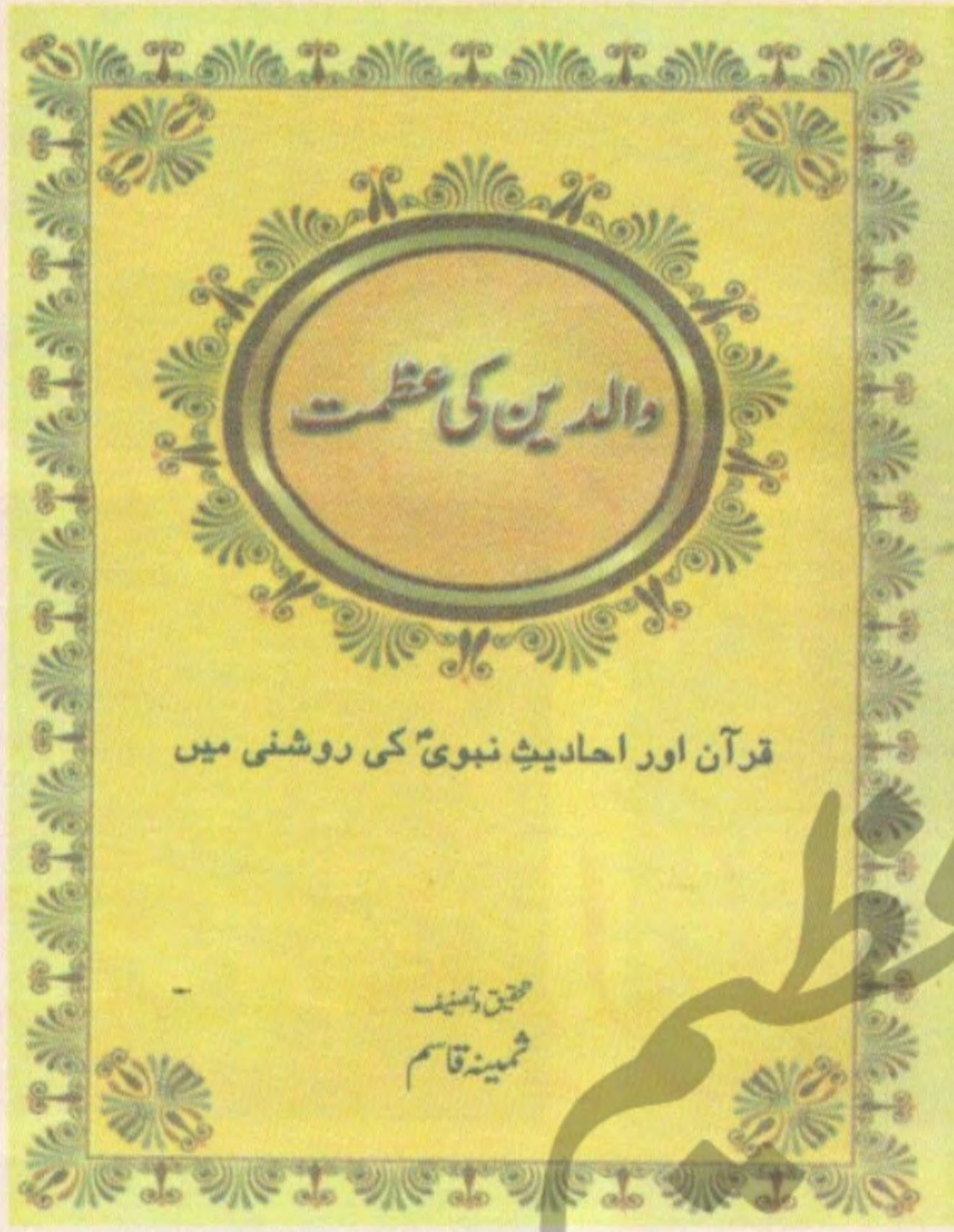
ڈالڈا فوڈز کے اسٹال کی لائٹنگ اور تعمیراتی میٹریل کی فنکارانہ آرائش کا تذکرہ نہ کیا جائے تو یہ نا انصافی ہوگی۔ شام ہوتے ہی جل اٹھنے والی لائٹس نے اس اسٹال کو اور بھی پرکشش اور جاذب نظر بنا دیا تھا۔ دور ہی سے پنڈال میں اس پر نظر جاٹھرتی تھی۔

ڈالڈا فوڈز نے کھانوں کی اس بہار کے ساتھ بچوں کی تفریح کے لئے قسمت آزمائی

ڈالڈا فوڈز نے اپنے مختلف برانڈز کی خوش ذائقہ پیشکشوں سے حاضرین کا دل موہ لیا۔ آپ جانتے ہی ہیں کہ ڈالڈا اپنی مصنوعات میں صحت و تندرستی اور ذائقوں کی انفرادیت کو ہمیشہ سے اہمیت دیتا چلا آیا ہے۔ اس موقع پر بھی یہاں موسم سرما کی رت کو دیکھتے ہوئے ڈالڈا کوک آؤٹ میں فرائی کر کے تازہ بہ تازہ مچھلی کو Knock Out کے ساتھ پیش کیا۔ اس Combo ڈیل







والدین کی عظمت (قرآن اور احادیث نبوی صلی اللہ علیہ والہ وسلم کی روشنی میں)

مصنفہ: شمینہ قاسم

صفحات: 75

ناشر: فائن ڈوٹ پرنٹرز

محترم قطب الدین عزیز مرحوم تحریک پاکستان میں نوجوانوں کے نمائندہ، کامیاب سفارتکار، صحافی، مصنف، سماجی کارکن اور بہترین باپ تھے۔ اس کتاب کی مؤلفہ شمینہ قاسم ان کی فرمانبرداریاں صوابی ہیں۔ ان کا تعلق شعبہ درس و تدریس سے ہے اور پچھلے 18 برسوں سے کراچی کے معروف اسکول کراچی گرامر میں پڑھارہی ہیں۔ شمینہ نے اپنے والدین جناب قطب الدین عزیز اور والدہ بیگم عابدہ عزیز کی رحلت کے بعد قرآنی آیات اور احادیث نبوی ﷺ کی روشنی میں والدین کی حرمت اور عظمت سے متعلق تحقیقی مواد کتابی شکل میں شائع کیا ہے۔ یوں تو 75 صفحات کی اس کتاب میں والدین سے متعلق تمام تراحدیث یکجا نہیں ہو سکتی تھیں تاہم شمینہ قاسم نے اپنے بعد آنے والی نسلوں کے لئے اسلاف کے کارناموں کا مقدور بھر ذکر بڑے اخلاص کے ساتھ کیا ہے۔ کتاب عمدہ کاغذ شاندار طریقے سے طبع ہوئی ہے۔

گلہ

کہانی کار:

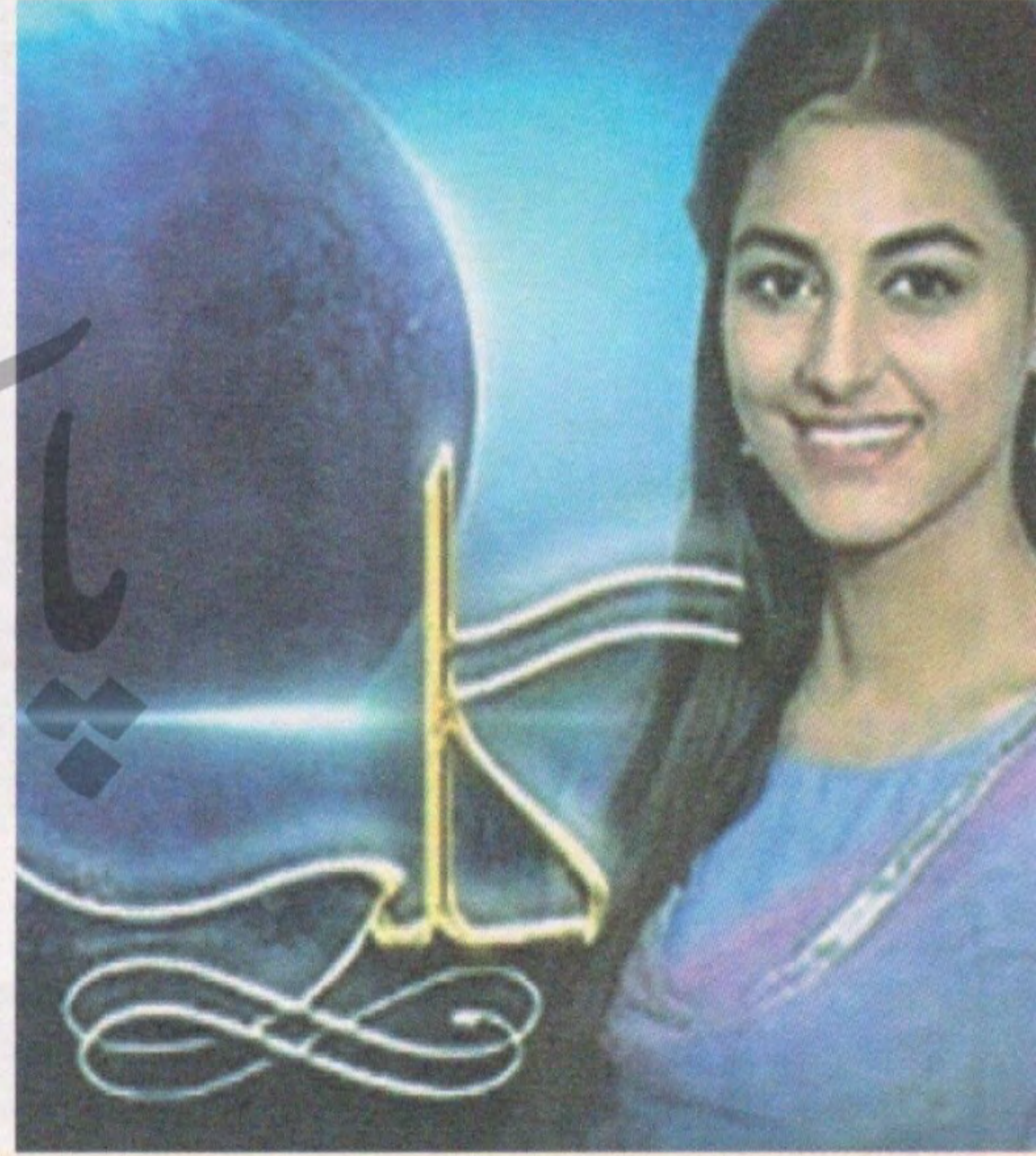
ایم حنیف چوہان

کاسٹ:

انزل عباسی، وہاب علی، اورنگ زیب، عصمت زیدی

ہدایت کار میر سکندر اس سیریل کو پیش کر رہے ہیں یقیناً وہ محبت کے رمز سے بھی واقف ہوں گے جب ہی تو ”گلہ“ کی شکل میں نفاست سے منظر نامہ تخلیق کر سکے ہیں۔ بنیادی طور پر ”گلہ“ رومانوی کہانی ہے۔ مرکزی کردار دو مختلف طبقات سے تعلق رکھتے ہیں مگر محبت ان چیزوں پر غالب آ جاتی ہے۔ اگر آپ نے ہیرا رنجا کی کہانی پڑھی ہو تو اس میں سید و کا کردار نا فہم انداز میں محبت کرنے والوں سے دشمنی برتا ہے گلہ میں یہ نفسیاتی کیفیت مرکزی کردار کی بھابھی کی دکھائی گئی ہے اب تک آپ دیکھ چکے ہیں کہ بھابھی نے اپنی نند کی شادی کو کاروبار کی طرح برتا ہے۔ وہ چاہتی ہے کہ نند کا رشتہ تنہا لڑکے کے بجائے ایسے خاندان سے کیا جائے جو مالی طور پر مستحکم بھی ہوں اور جو انہیں بیرون ملک سیٹل بھی کروادیں۔

مادیت کے غلبے نے نازک انسانی جذباتوں اور پاکیزگی پر مبنی محبت کی روایتوں کو سیوتا ڈ کرنے کی کوششیں کب نہیں کیں۔ گلہ میں بھی آپ کو کہانی کے دلچسپ اور خوبصورت تانے بانے نظر آئیں گے۔ اس سوپ سیریل کو ہفتے میں چار دن یعنی پیر سے جمعرات تک 7 بجے شام 7 ویں وی سے دیکھا جاسکتا ہے۔



ڈاٹ کام

بالو ماہی

ہدایت کار:

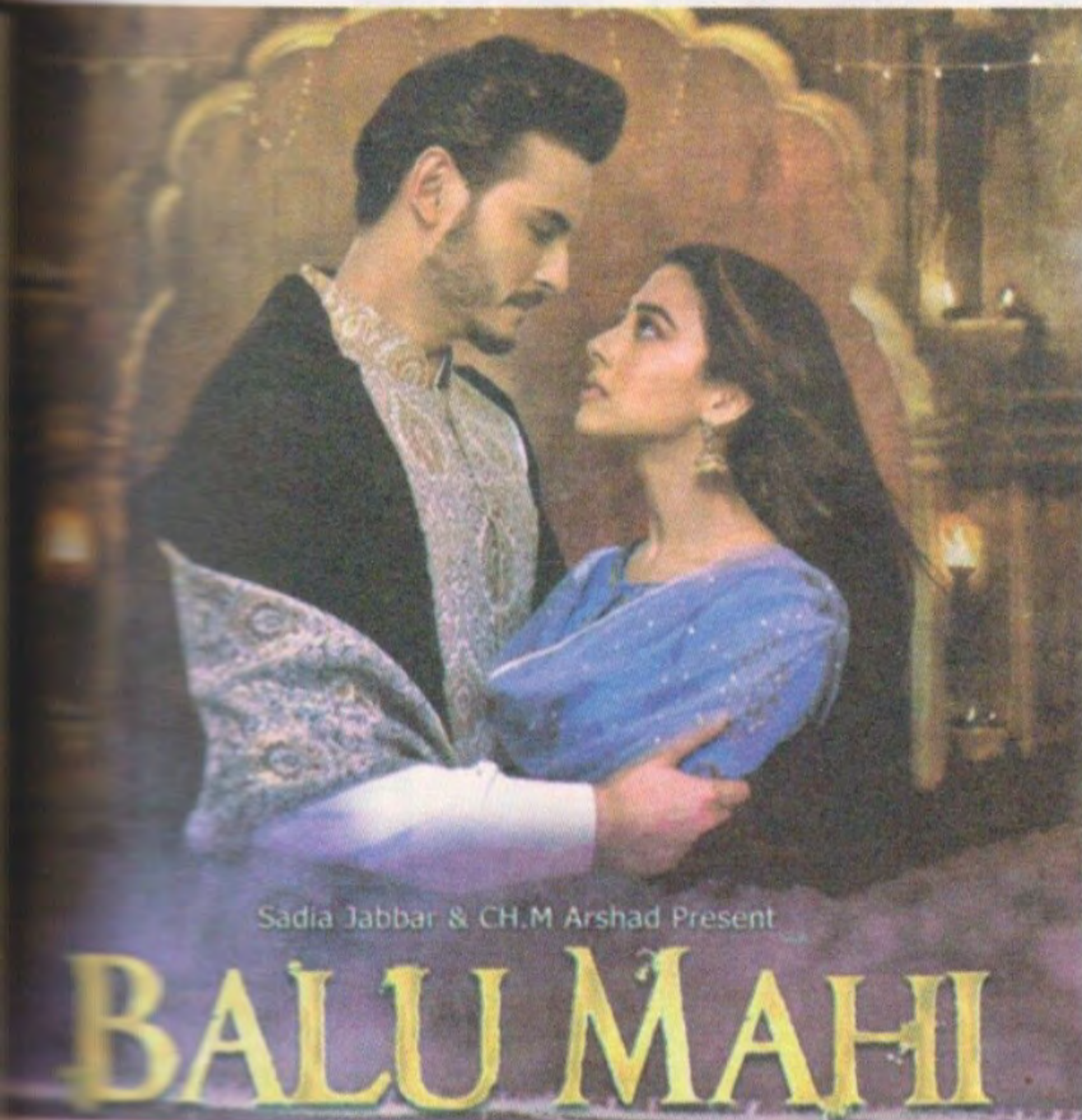
حسین حسین

کاسٹ:

عثمان خالد بٹ، عینی جعفری، صدف کنول اور جاوید شیخ

بالو ماہی ایسے کرداروں کی کہانی ہے جو غیر معمولی ذہانت اور ملائم دل رکھنے والے ہیں۔ ان کرداروں کی زندگی میں سکھ کم اور دکھ زیادہ ہیں اسی لئے کہانی کا رسد اظہر نے فلم کو کامیڈی اور رومانوی رنگ دے کر ہم فلم بینوں کے لئے چینی سکون کا سامان یکجا کر دیا ہے۔ اب فلم کے پردے پر ہم منظر نامے میں غم ناک کیفیت سے کم کم ہی دوچار ہوں گے۔

اداکارہ عینی جعفری کو ٹیلی ویژن ڈراموں میں ہم دیکھ بھی چکے اور سربراہ بھی چکے۔ اب فلم کے پردے پر وہ کیسی اداکاری کرتی ہیں یہ بالو ماہی کے مرکزی کردار سے ظاہر ہوگا۔ ممکن ہے فلم دیکھ کر یکا یک آپ کو بھی دنیا کی ہر شے حسین، زندگی آمیز اور رنگین نظر آنے لگے۔ فردی کے خٹک اور خوشگوار موسم میں یہ فلم ایک بار تو ضرور دیکھی جاسکتی ہے۔



movies



# ستاروں کے محفل

شفقت امانت علی

حوت



26 فروری

ماہ ناز غزل اور کلاسیک گائیک امانت علی خان مرحوم کے صاحبزادے کو آپ فیوژن گروپ کے گلوکار کی حیثیت سے جانتے ہیں پرائیڈ آف پرفارمنس شفقت امانت علی آپ کو سالگرہ مبارک ہو۔ (دارو)

برج حمل 21 مارچ تا 20 اپریل

سماجی حلقوں میں مقبولیت بڑھے گی۔ حالت احباب میں یہ ضروری بھی نہیں کہ تمام لوگ آپ سے مخلص بھی ہوں اس لئے احتیاط ضروری ہے۔ آرٹ، فنون، موسیقی اور صحافت سے تعلق رکھنے والے افراد نئی دلچسپیوں کو اختیار کر سکیں گے۔ سیر و تفریح کا پروگرام بھی بن سکتا ہے لیکن گھر سے بہت دور نہ جائیے گا۔ سفر کے دوران محتاط رہنے کی ضرورت ہے۔

برج سرطان 22 جون تا 23 جولائی

شادی شدہ افراد کی زندگیوں میں ہلچل ہونے والی ہے یہ وقتی اختلاف ہو سکتا ہے اور غیر شادی شدہ افراد خوش ہو جائیں گے کہ اس بار رشتہ شادی بکا ہوا ہی چاہتا ہے۔ گھر کے موجودہ حالات میں بہتری کی امید نظر آ رہی ہے۔ اگر آپ نے کسی سے قرض لے رکھا ہے تو ادائیگی کے امکانات واضح ہو رہے ہیں۔ اگر تعمیراتی کام کا آغاز کر چکے ہیں تو یہ نہایت سعد فیصلہ ہے۔

برج میزان 24 ستمبر تا 23 اکتوبر

توقع کے برخلاف کامیابی اور خوشی ملے گی۔ صحت کی طرف سے بے فکر نہ ہوں خاص کر سر، سانس اور جوڑوں کے درد کی کیفیت میں خاص خیال رکھیں۔ اندرون ملک سفر و پیش ہو تو خندہ پیشانی سے خدمات بجالائیں۔ کیریئر میں ترقی کا امکان روشن ہے۔ بچوں کے لئے فکر مند رہیں گے مگر کچھ ہی دن کی آزمائش ہیں۔

برج جدی 22 دسمبر تا 20 جنوری

اگر کوئی امتحان دیا ہے تو نتیجہ بہتر آئے گا۔ اگر امتحان دینے جا رہے ہیں تو اعتماد سے تیار کیجئے۔ کاروباری حضرات کسی جائیداد کی لین دین کریں گے تو کامیابی ہوگی البتہ کسی دستاویز پر بغیر پڑھے دستخط کر دینا نقصان دہ ہوگا۔ قرض کسی کو نہ دیں الجھ جائیں گے۔ قانون، صحافت، الیکٹرانک اور درس و تدریس کے شعبوں کے افراد اپنے اپنے شعبوں میں کارہائے نمایاں بھی انجام دیں گے۔

برج ثور 21 اپریل تا 21 مئی

کوئی دوست مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ وہ الجھنوں سے بچانے کی کوشش کرے گا یا کرے گی۔ جائیداد کی خریداری یا فروخت میں دلچسپی بڑھے گی۔ اولاد یا بھائی بہن کا رشتہ طے ہونے کی بھی امید ہے۔ شاپنگ اور سیر کی طرف دھیان رہے گا۔ بچوں کی صحت متاثر ہو سکتی ہے خود اپنی صحت کی پرواہ بھی کیا کیجئے۔ نزدیکی سفر خوشگوار ہو سکتا ہے۔

برج اسد 24 جولائی تا 23 اگست

اس ماہ کی 12 سے 20 تاریخوں تک یوں سمجھئے کہ خوشحالی کا دور کھلنے والا ہے۔ آپ پر جوش ہوں گے اور ادھر سے کاموں کو پورا کرنے کی ضمان لیں گے۔ کامیابی ملازمت یا کاروبار کی بھی ہو سکتی ہے اور بچوں کی تعلیمی کارکردگی میں بھی۔ خاندان کی کسی تقریب میں اخراجات بڑھیں گے۔ کوئی اہم ذمہ داری آپ پر سونپی جاسکتی ہے۔ افسران بالا سے دور رہنے کی ضرورت ہے۔

برج عقرب 24 اکتوبر تا 22 نومبر

کیریئر میں ناموری دوستوں کے حلقے میں مقبولیت، اولاد اور اہل خانہ کی محبتیں حاصل رہیں گی۔ یہ اس سال کا بڑا انعام ہے۔ ملازمت میں چپقلش سے بچنا ضروری ہے۔ دلچسپی سے فنون لطیفہ اور ادب کے شعبے میں کام کر سکیں گے۔ رومانوی کیفیت بھی غالب رہے گی۔ رشتہ داروں سے فاصلہ رکھنا ضروری ہے کیونکہ ان میں حاسد بھی کچھ کم نہیں۔

برج دلو 21 جنوری تا 19 فروری

نئے شادی شدہ جوڑے کامیاب ازدواج زندگی گزاریں گے۔ کوئی دعوت اور تحفہ تحائف زندگی بدل کے رکھ دیں گے یعنی کوئی بے حد قیمتی تحفہ یا بہتر ملازمت اور کاروبار میں مالی اعانت ہو سکتی ہے۔ دینی اور روحانی علوم کی طرف رجحان غالب رہے گا۔ کسی خیراتی یا سماجی تنظیم سے وابستگی سکون کا باعث بنے گی۔ اپنی صحت کی بھی خاص طور پر فکر کریں۔

برج جوزا 22 مئی تا 21 جون

کسی مالیاتی اسکیم میں روپیہ لگانا سود مند ثابت ہوگا۔ نئے دوست بنیں گے۔ کاروبار شراکت داری میں کیا تو نقصان اٹھائیں گے۔ بچوں کے تعلیمی معیار پر توجہ رہے گی۔ سماجی حلقے میں مصروفیت بڑھے گی۔ خاندان میں کوئی تقریب ہوگی جس میں برسوں پرانا دوست یا سہیلی مل سکتے ہیں۔ سرکاری ملازمین کے لئے یہ ماہ بہت اچھا ہے۔

برج سنبلہ 24 اگست تا 23 ستمبر

کوئی انعامی اسکیم مثلاً پرائز بانڈ نکلنے کا امکان ہے۔ جو لوگ کاروبار کر رہے ہیں کسی نئے پروجیکٹ پر کام کریں گے اور انہیں کامیابی ملے گی۔ بہت پر امید رہنے کچھ خدمات بھی اٹھانے پڑ سکتے ہیں۔ بزرگ توقعات وابستہ کریں گے۔ احسن طریقے سے تعلقات نبھانا ضروری ہیں۔ اہلیہ اور شوہر کی صحت کا خیال رکھنا ہوگا۔ قریبی سفر خوشگوار رہے گا۔

برج قوس 23 نومبر تا 21 دسمبر

بیرون ملک کا سفر امکان میں ہے یہ خاصا سود مند رہے گا۔ والدین اگر حیات ہیں تو ان کے حال چال دریافت کریں اور کوئی ضرورت ہو تو پوری کریں۔ وفات پانچے ہوں تو ایصال ثواب جاری رکھیں۔ آپ کو نصف ماہ تک دعاؤں کی اشد ضرورت ہے تاہم فکر مند نہ ہوں ایسا کچھ الٹا سیدھا ہونے نہیں چاہا۔ تھوڑی سی آزمائشیں ہیں۔

برج حوت 20 فروری تا 20 مارچ

بہتر توقعات اور اچھی امیدوں کے ساتھ فروری کا آغاز ہوگا۔ کچھ ادھر سے کام مکمل ہو جائیں گے کچھ نئے پراجیکٹ شروع ہوں گے۔ نئے رشتے استوار ہوں گے، نئے دوست بنیں گے۔ سماجی حلقوں میں پذیرائی بڑھے گی۔ کسی انعامی اسکیم میں پیسہ لگانا مفید ہوگا۔ ماتحت افراد تعاون کریں گے۔ اخراجات پر قابو پانا کٹھن ضرور ہوگا مگر بچت بہت ضروری ہے۔