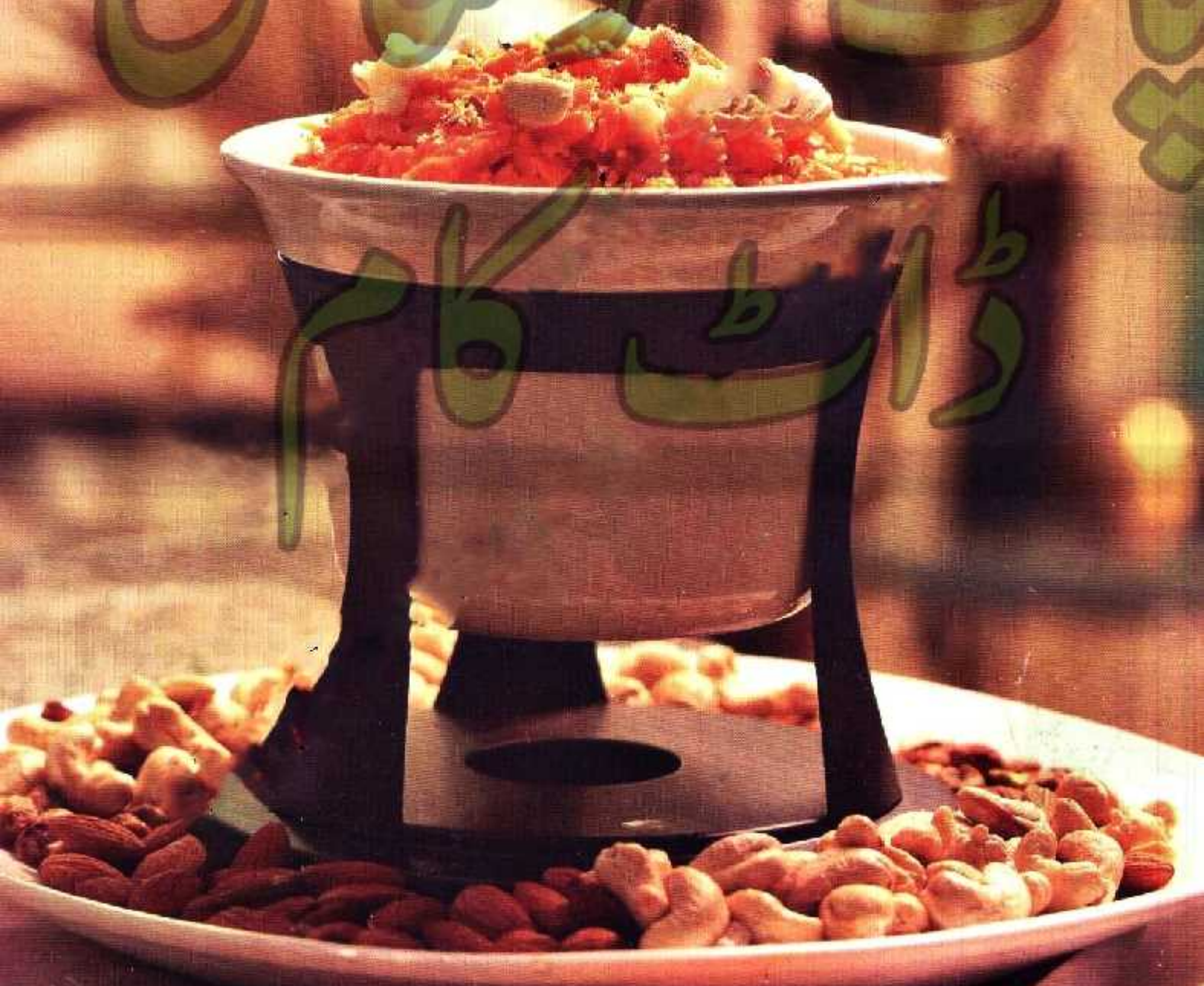


ڈالڈا کا لسترخوار

2014

دسمبر



WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN

 PAKSOCIETY1  PAKSOCIETY

بیک پارلر ریسپیز... اب مٹن اور بیف کے ساتھ بھی!

1 سوسہ میکرونی

- (1 نمیل اسپون) نمک ملے پانی میں 5 تا 7 منٹ پاستا ابال کر چھانیں اور 1 چمچ آئل ملا کر علیحدہ رکھ دیں۔
- پین میں 4 چمچ آئل، 300 گرام بیف قیما اور بیک میں موجود مصالحے کا ساشے ڈال کر گوشت گل جانے تک پکائیں۔
- 1 بڑی پیاز، 4 کھانے کے چمچ کٹا ہوا ہرا دھنیا اور 6 عدد ہری مرچیں ڈال کر بھونیں۔ کچھ دیر علیحدہ رکھیں، پھر پاستا ملائیں۔
- 3 کھانے کے چمچ میدہ اور 1 انڈہ پھیٹ کر پیسٹ بنا لیں۔
- سمو سے کی پٹی لپیٹیں۔ قیما اور پاستا بھریں۔ تیار شدہ پیسٹ سے سمو سے بند کریں۔
- تیل گرم کر کے کولڈن براؤن ہونے تک سموں کو ڈیپ فرائی کریں۔

2 اچاری میکرونی

- (1 نمیل اسپون) نمک ملے پانی میں 5 تا 7 منٹ پاستا ابال کر چھانیں اور 1 چمچ آئل ملا کر علیحدہ رکھ دیں۔
- پین میں 7 چمچ آئل، 1 پیاز (درمیانی، کٹی ہوئی)، 1 چمچ اورک اور 1 چمچ لہسن پیسٹ ملا کر کچھ دیر بھونیں۔
- 300 گرام بون لیس مٹن بوٹی (چوکور کٹی ہوئی) اور بیک میں موجود مصالحے کا ساشے ڈال کر کچھ دیر بھونیں۔
- پھر 1 کپ پانی ملا کر گوشت گل جانے تک پکائیں۔
- آدھا کپ دہی، 4 عدد ہری مرچیں (درمیان سے کٹی ہوئی) ڈال کر تیز آگ پر 5 منٹ پکائیں۔ پاستا ملا کر پیش کریں۔

3 بیف فحیتا اسپیکھٹی

- (1 نمیل اسپون) نمک ملے پانی میں 5 تا 7 منٹ پاستا ابال کر چھانیں اور 1 چمچ آئل ملا کر علیحدہ رکھ دیں۔
- پین میں 3 چمچ آئل، 1 چمچ کٹا ہوا لہسن ڈال کر کچھ دیر بھونیں۔ 300 گرام بون لیس بیف بوٹی (لہائی میں کٹی ہوئی) ملا کر بھونیں، پھر بیک میں موجود مصالحے کا ساشے ملا کر گوشت گل جانے تک پکائیں۔
- 2 چمچ کئی کا آنا، 3 کپ پانی میں ملا کر پین میں ڈالیں اور مستقل چمچ چلائیں۔ 1 سرخ لال مرچ (درمیان سے کٹی ہوئی) اور 1 پیاز (درمیانی، کٹی ہوئی) ملا کر کچھ دیر مزید پکائیں۔
- اب 2 عدد کٹے ہوئے نمائے نکرے ڈالیں اور تمام اشیاء کو بیک پارلر اسپیکھٹی کے ساتھ ملائیں۔ گرم گرم پیش کریں۔

4 بیف کیجن اسپیکھٹی

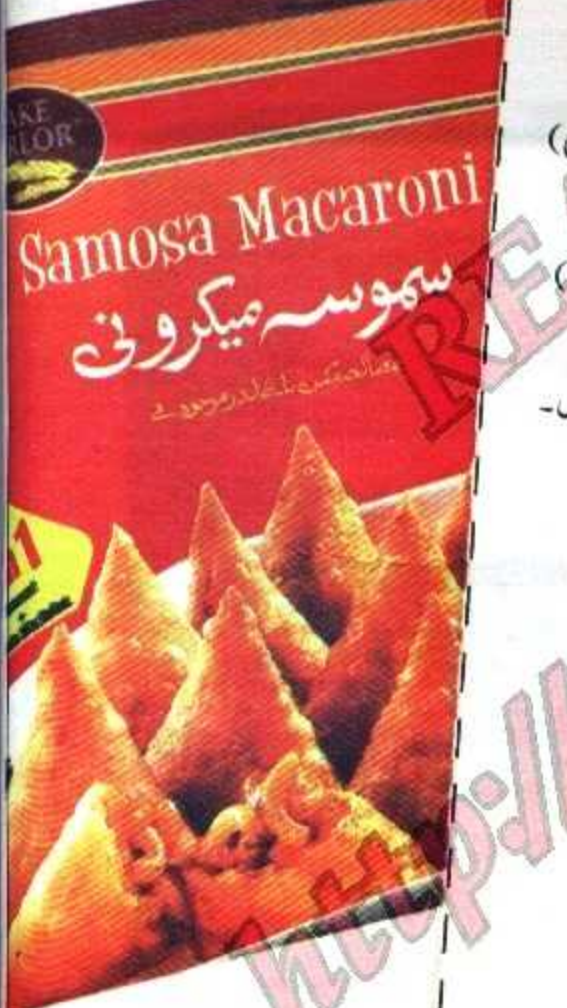
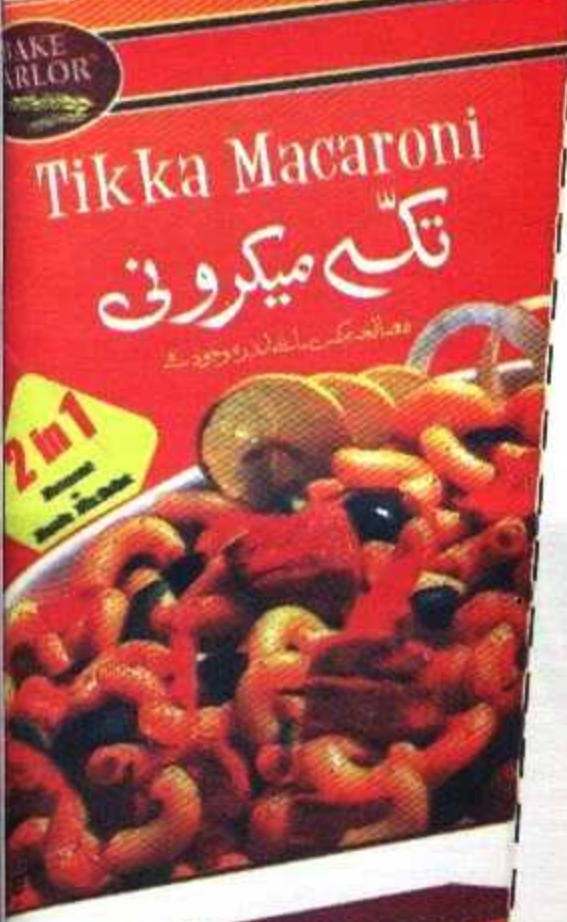
- (1 نمیل اسپون) نمک ملے پانی میں 5 تا 7 منٹ پاستا ابال کر چھانیں اور 1 چمچ آئل ملا کر علیحدہ رکھ دیں۔
- پین میں 3 چمچ آئل، 1 پیاز (درمیانی، کٹی ہوئی)، 1 چمچ کٹا ہوا لہسن ڈال کر ہکا براؤن ہونے تک بھونیں۔
- 300 گرام بون لیس بیف بوٹی (چوکور کٹی ہوئی) ملا کر 3 منٹ بھونیں۔
- اب 3 چمچ میدہ اور پیکٹ میں موجود مصالحے کا ساشے اور 5 کپ پانی ڈال کر ابال آنے تک چمچ چلائیں اور گوشت گل جانے تک پکائیں۔
- مزید 5 منٹ بھونیں اور پاستا کے ساتھ پیش کریں۔

5 مٹن تکہ میکرونی

- (1 نمیل اسپون) نمک ملے پانی میں 5 تا 7 منٹ پاستا ابال کر چھانیں اور 1 چمچ آئل ملا کر علیحدہ رکھ دیں۔
- پین میں 3 چمچ آئل، 1 پیاز (درمیانی، کٹی ہوئی)، 2 چمچ کٹا ہوا لہسن ڈال کر 3 منٹ بھونیں۔ اب 500 گرام مٹن بوٹی ڈال کر 5 منٹ مزید بھونیں۔
- پھر 3 چمچ میدہ ملا کر 2 منٹ تک مزید فرائی کریں۔
- اب 4 کپ پانی ملا کر ابال آنے تک چمچ چلائیں اور گوشت گل جانے تک پکائیں۔
- ہری مرچوں اور تیار شدہ میکرونی کے ساتھ پیش کریں۔



www.bakeparlor.com



STARCREST

فہرست

میرا بچپن آون

86 خاندان کا نیارکن

باغبانی

88 ماجدہ خورشید

ریستوران ریویو

90 Pompei لاہور

مستقل سلسلے

10 ادارہ
11 آپ کی رائے
35 آج کیا پکائیں
81 دستکاری
82 ڈائڈائیڈوائزری سروس
89 غول اس نے چھیڑی
91 شہر نامہ
94 افسانے
96 بک، فلم، ڈرامہ ریویوز
98 ستاروں کی محفل



ریسیپز سیکشن

36	پھولوں کا ڈھیر
37	کوکوت ایٹل سوپ
38	بیف پرائیمر
39	فش کھاؤ سے
40	وال ماش کڑا ہی
41	پران اسٹفڈ چکن اسٹیک
42	انڈے کا پلاؤ
43	پھولوں کے انڈوں کے روٹز
44	کھیر سے والا سوس
45	ٹینڈے والی سوکھی وال
46	ایگری برڈ سینڈویچز
47	بیکڈ ڈونٹس
48	چکن ٹیراگون
49	شایم گوشت
52	گارلک چیز بریڈ اور گارلک مایونز
53	چھولے سمو سے
54	پز ابرگر
55	ہرا مصالحہ انڈے چھولے
56	اچاری مغز
57	چکن ٹکڑا میہ
58	فش رول کباب
59	پشٹی دہی چکن
60	چکن شملہ گوہی
61	بیکڈ سٹیگھٹن دو چیز ہالز
62	سہ رنگ ڈھولکے
63	انڈے کا شاہی حلوہ
64	گاجر کا خاص حلوہ
65	مٹھیری
66	چندر کا بھرتہ (ریڈرز سٹیپی)

ونٹر اسپیشل

12 کافی کرے تازہ دم
14 سرما کے تحفہ خاص
16 بول میری مچھلی
18 انڈا کھائیں
20 کشمیری شالیں

کھانسی کا خزانہ

24 بین اسپراؤٹ
26 چاول... بڑے کام کے

رخِ زیبا

28 ایئر کنفس
30 ٹونگ لوشن

آپ کا ڈاکٹر

32 ڈاکٹر اسلم سعید (جنرل فزیشن)

صحت عامہ

70 اینٹی انفلیمٹری ڈاٹ
72 وٹامن A2
74 بیدل چلنے کے 7 فوائد
76 ڈپریشن... نجات کیسے ممکن؟

یہ شیف ہمارا

78 نزیحہ خان

گرواری

80 گن کی تعمیر و تزئین

لائٹ کیمرہ ایکشن

84 میکال ذوالفقار سے ملنے



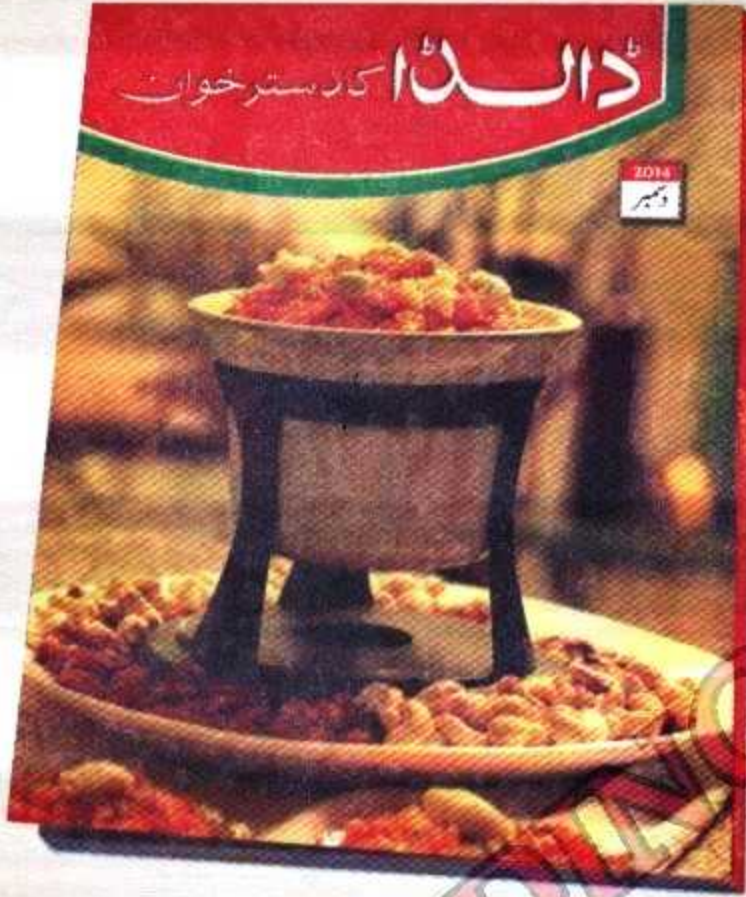
سیر و سیاحت

آسٹریا کا دار الحکومت ویانا

اداریہ

قیمت 140 روپے شماره نمبر 46، دسمبر 2014

معزز قارئین!
السلام علیکم



سرورق گاجر کا خاص حلوہ

ڈالدا کا دسترخوان کا یہ عزم کہ اپنے ہر شمارے کو خاص بنانا ہے اور اس میں ڈالدا ایڈوائزر کی ٹیم سے زیادہ ہمارے قارئین کی صحت اور کوشش شامل ہوتی ہے اور وہ اس طرح کہ آپ کی فرمائشیں جب ہمارے پاس پہنچتی ہیں تو ہمیں نت نئے آئیڈیاز ملتے ہیں۔ اس ضمن میں نومبر کے شمارے کے لئے آپ کے بے تحاشہ پیغامات ہم تک پہنچے، جس میں آپ نے نہ صرف اپنی تراکیب اور احساسات ہم سے شیئر کئے بلکہ ہمیں بہت سے مفید مشوروں سے بھی نوازا کیونکہ ڈالدا کا دسترخوان آپ کا ہے اور اسے آپ ہی کے لئے ترتیب دیا جاتا ہے۔

دسمبر کا مہینہ تو اپنے جلو میں جاڑے کی خوش خبری لے کر آتا ہے، یوں تو یہ سرد موسم تھوڑی سی مشکلات بھی لے کر آتا ہے لیکن اللہ تعالیٰ کے بنائے ہوئے اشرف مخلوقات ان تمام موسموں کے سرد و گرم سے نمٹنا خوب جانتے ہیں۔ اور ان کا حل اپنے مالک و پروردگار کی نوازی ہوئی بیش بہا نعمتوں میں سے ہی ڈھونڈھ نکالتے ہیں۔

لہذا ڈالدا کا دسترخوان نہ صرف آپ کے لئے گرم سوپ اور میوہ جات سے بھری ہوئی تراکیب پیش کر رہا ہے بلکہ موسم کی حدت سے بچنے کے مفید ٹوٹکے اور گرم ملبوسات پر معلومات سے بھرے آرٹیکلز بھی پیش کئے جا رہے ہیں۔

ڈالدا کی ہمیشہ سے یہ کوشش رہی ہے کہ آپ کی صحت کا خاص خیال رکھے، اسی لئے ہمیں یقین ہے کہ اس شمارے کو اپنی کلکیشن کا حصہ بناتے ہوئے آپ یقیناً فخر محسوس کریں گے۔

ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ

ایڈیٹر
شاہین ملک

کری ایٹو ایڈیٹر پروڈکشن مینیجر
عمران فاروق

خط و کتابت کا پتہ:

REVELATION INC.

2nd, 210 فلور، کنٹیننٹ سینٹر، خیابان رومی،

بلاک 5، کنٹیننٹ، گراچی (75600)

ای۔میل: dkd@revelationinc.co

فون نمبر: 021-35304425-6

فیکس: 021-35304427

ایڈورٹائزنگ مینیجر
منور شریف

0323-2395990

ڈسٹری بیوشن مینیجر
شیخ مشتاق احمد

0300-2275193



ڈالدا ایڈوائزر 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 بنا کر جسٹ 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 اسامہ محمود خان غوری (پبلشر) نے نورانی پرنٹنگ اینڈ میکیگنگ انڈسٹری سے چھپوا کر شائع کیا۔

آپ کی رائے

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



نے بھی سراہا۔ آپ منظر کشی بہت خوب کرتے ہیں ہم تو صرف گھوم پھر کر آجاتے ہیں۔ آپ معلومات کی جزئیات سہیا کرتے ہیں اور بہت خوب کرتے ہیں۔

سے پہلے کسی خیال ہی نہیں آیا تھا کہ نئے کپڑے پہن کر خارش کیوں ہوتی ہے۔ میں نے ایسے کئی اچھے اور قیمتی لباس پہننا ہی ترک کر دیئے تھے۔ زونوس کا حیاتیاتی حملہ بھی پر مغز تجربہ ہے اس سے پہلے یہ معلومات کہیں شائع بھی نہیں ہوئی۔

بکر یو یو اور فلم پر تبصرے پسند آئے
آپ نے گذشتہ کسی شمارے میں پاکستانی فلموں خاص کر ”دختر“ سے متعلق بہت اچھا تبصرہ کیا تھا۔ بعد میں میں نے فلم دیکھی پسند آئی اور تبصرہ مبالغہ آمیز نہیں لگا۔ بکر یو یو میں اردو کی ادبی و ثقافتی موضوعات پر شائع ہونے والی کتابوں کا تبصرہ اچھا سلسلہ ہے۔

عید الاضحیٰ کی سوشل بے حد پسند آیا

آپ کی بزم میں ان گنت دعاؤں اور نیک خواہشات کے ساتھ حاضر ہوں۔ عید الاضحیٰ کا خاص شمارہ اپنی دلچسپیوں اور رعنائیوں کے ساتھ ملا جو ہمیشہ سے ہی ڈالڈا کا شعار ہے۔ میگزین کی تراکیب کو آتما کر عید کا مزہ دو ہالا ہو گیا۔ عید کی روایتی ڈشز تو ہر کو کو لگتے میگزین میں نظر آتی ہیں لیکن جہاں منفرد تراکیب کی بات ہو وہاں ڈالڈا کا دسترخوان ہی صف اول میں نظر آتا ہے اور ہم تعریف و توصیف کیوں نہ کریں کیونکہ میری تعریف (جو کھانوں کو بنانے کے بعد ہوتی ہے) وہ آپ کی بدولت ہے۔ چکن ہزاروی سٹیک، فغانی ٹیکہ، بوٹی شیش کباب اور خوش رنگ شامی کباب بہت منفرد لگے۔ اس کے علاوہ میں باری باری کیوں شوقین ہوں تو اس حوالے سے باری کیو پرفیچر بھلا لگا۔ لاہور میں ترکش کھانوں کا مرکز نسا سلطان پر اپنی معلوماتی نیچر تو بلاشبہ اس شمارے کی جان ہے۔ اس لئے تو ہم کہتے ہیں کہ... ڈالڈا نام ہے اعتماد، صحت اور معیار کا۔

ریڈرز اسوشل تحریریں دل کو لگیں
شندوز گھر بیوٹر کہیں اور حسرت ان غنچوں پہ ہے باکمال تحریریں تھیں۔ آپ کے ریڈرز کے سلسلے میں میری تحریر پختہ ناوقت پر نہیں ملی ہوگی جب ہی تو شائع ہونے سے رہ گئی۔

نوٹ: بی بی آپ کی تحریر محفوظ ہے انشاء اللہ بہت جلد کسی دوسرے سلسلے میں شامل اشاعت کر لی جائے گی۔ آپ کے تعاون کا شکریہ

قاریہ صدیقی... لاہور

بیکڈ پائن اپیل اور لیٹریچر کباب اچھے بنے

ہماری ای جان کہتی ہیں دو چار بار ترکیب اچھی طرح پڑھ لو پھر پکانے کے لئے اٹھنا تو میں نے ایسا ہی کیا۔ بیکڈ پائن اپیل اور لیٹریچر کباب بہت اچھے بنے یہ ترکیب کو ذہن نشین کرنے کا کمال ہے۔ یہ بھی امی کی رائے ہے۔ شائد امی اور ڈالڈا کا دسترخوان دونوں ہی کی رائے صاحب ہے۔ اس کے علاوہ نومبر کے شمارے میں زونوس کا حیاتیاتی حملہ مایا علی کا اٹھو یو اور سیر و سیاحت (عوامی جمہوریہ چین) بہت غضب کی تحریریں ہیں اب تو غزل کا صفحہ بھی بہت توجہ سے پڑھا جانے لگا ہے۔

ایکٹیوٹی بکس دلکش لگا

میرے بچپن کے دن کے ضمن میں ایکٹیوٹی بکس والا آرٹیکل بہترین لگا۔ میرے بچے بھی کلرنگ بکس اور ایکٹیوٹی بکس کے دیوانے ہیں اور ان کتابوں کی وجہ سے وہ نئے الفاظ، رنگوں، اشکال اور خطوط سے واقف ہو گئے ہیں۔ ایسے دلچسپ مضامین ضرور شامل کیا کیجئے۔

”ضروری بات“

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

سیر و سیاحت کی منظر کشی لا جواب ہے

مجھے ذاتی طور پر دنیا بھر کے خوبصورت ملکوں میں گھومنے پھرنے کا شوق ہے۔ میں اب تک سری لنکا، تھائی لینڈ اور کینیڈا جا چکی ہوں۔ ان ممالک کے بارے میں آپ نے گذشتہ شماروں میں کچھ نہ کچھ لکھا جسے میرے گھر والوں

رسالہ بہترین ہے

ہم بہت کوشش کے بعد بھی ڈالڈا کا دسترخوان میں کوئی خامی نہیں ڈھونڈ سکے۔ ریڈرز اور مضامین کا انتخاب اچھا ہوتا ہے۔ کھانے صحت کے خزانے میں چند ہری بھری ہنریاں اور چاکلیٹ اچھے لگے۔ ریڈرز اسوشل میں ”حسرت ان غنچوں پہ ہے“ ایک اہم انسانی مسئلے کی نشاندہی کر رہا ہے۔ ہم سب زندگی کے کسی نہ کسی دور میں پچھتلاؤں کا سامنا کرتے ہیں۔ مضمون کے آخری حصے میں بہت حوصلہ افزا جملے درج ہیں۔ عارفہ کریم۔ کوٹری

باغبانی کا سلسلہ غضب کا ہے

ڈالڈا کا دسترخوان میں باغبان طارق تنویر کی گفتگو خوب ہے۔ ایک بار ان کی باغبانی کی کلاس میں میرا بھی جانا ہوا تھا۔ آئندہ بھی کبھی ان سے انٹرویو کیجئے گا۔ عالیہ فاروق... حیدرآباد

آلودگی نے دل جیت لیا

گھر والوں نے کہا کڑھی تو دی کی ہی بنتی ہے لیکن آلودگی کے کولتوں کے ساتھ الگ ہی انداز کا ڈالڈا اور لطف دے گی سو ہم نے جھٹ پٹ اجزاء اکٹھے کئے۔ شاید ہم اتاری تھے اسی لئے ہماری یہ کڑھی ایک گھنٹے میں تیار ہوئی لیکن تعریف بہت ہوئی۔ اس لئے واقعی کڑھی نے دل جیت لیا۔ شہناز ارشد۔ رحیم یار خان

صحت عامے کے معلومات بڑھادیں

نئے کپڑوں سے الری اور جکو بلو ہا اپنی نوعیت کے اچھے مضامین ہیں۔ اس

گرما گرم کافی جہاں کرے تازہ دم وہیں گھریلو چٹکلے بھی نہیں کسی سے کم



ایک کپ کافی پینے سے انسان تازہ دم ہو جاتا ہے۔ اعصابی اور جسمانی تھکان ہوا ہو جاتی ہے۔ طلباء امتحانات کے دنوں میں اور ملازمت کرنے والے لوگ دفتری معمولات کے درمیان خاص طور پر سردیوں کے موسم میں چائے پر کافی پینے ہی کو ترجیح دیتے ہیں۔ کئی صاحب ذوق گھرانوں میں ان دنوں تو اسٹیم بھی چائے کے بجائے کافی سے کی جاتی ہے۔ بلکہ اسے پرتش، باسولت اور پسندیدہ ترین مشروب کے طور پر جانا پہچانا جاتا ہے۔ پاکستان اور بیرون ملک کئی ایسے برانڈ متعارف ہوئے ہیں جو کافی کے متعدد ذائقوں کو انسٹنٹ ڈریک کے طور پر ساشوں میں مارکیٹ کر رہے ہیں ان میں کئی ذائقے خشک دودھ اور شکر کے توازن کے ساتھ دستیاب ہوتے ہیں۔ آپ اور ہم صرف پانی ہالنے یا ساشے کھولنے کی چھوٹی سی مشقت کرتے ہیں باقی سارا کام ساشے خود کر دیتا ہے اور واقعی اسے پینے سے کئی فوائد بھی سامنے آتے ہیں مثلاً...

گوشت کو لذیذ تر بنانے کے لئے:
حیرت انگیز بات تو یہ ہے کہ کہاں کافی کہاں گوشت کی لذت مگر یہ آزمودہ نسخہ ہے تھوڑی سی مقدار میں بلیک کافی گوشت پختے وقت ملائی جائے تو گوشت کی

دو چائے کے چمچ لے کر اس میں سادہ پانی ملائیں اور گاڑھا سا پیسٹ بنا کے متاثرہ جگہ پر لگا دیں۔ کھڑکی کی پالش سرخی مائل ہو تو آؤڈین کے چند قطرے ملائیں اور پلاسٹک کی چھری یا کھن یا پھل والے چاقو سے اس جگہ لگائیں۔



رنگت بھی اچھی رہتی ہے اور ذائقہ بھی بے حد لذیذ ہوتا ہے۔

گاڑی سے فاسٹ فوڈ کی خوشبودار کرنی ہو تو:

کافی کی پتی کو ایک کھلمت کے برتن میں ڈال کے گاڑی کے اندر کسی جگہ رکھ دیں۔ اس کے بعد بھول جائیں کہ کسی کھانے یا خاص کر مچھلی اور فاسٹ فوڈ کی مخصوص مہک آئے گی۔



چہرے کی صفائی:

اگر چہرے کی جلد خشک ہو جائے اور جگہ جگہ سے اکھڑنے لگے تو کافی کو آہستگی سے چہرے پر ملیں۔ چہرہ صاف ہو جائے گا۔

سر کا درد فوراً رفع ہوتا ہے:



ایک تحقیق کے مطابق کافی میں پائی جانے والی کیفین خون کی نالیوں کی سوجن کم کرتی ہے اور شدید سردی کو دور کر دیتی ہے۔

پودوں کی زرخیزی کے لئے:

کافی کی پتی میں موجود کیفین جھاڑی دار پودوں اور سدا بہار پھولوں کے پودوں کی افزائش کے لئے بہترین ہوتی ہے۔ اس میں شامل تیزابیت اور ہوا آمیزی پودوں کو زرخیز بناتی ہے۔ تاہم اپنے مالی سے پوچھ لیں کہ کونسا پودا تیزابیت برداشت کر سکتا ہے صرف انہی میں کافی کی پتی ملائی جائے اور اس طرح وہ ناقابل یقین حد تک زرخیز ہو جاتے ہیں۔



بالوں کی چمک میں اضافہ:

کافی کی پتی کو خشک کر کے بالوں میں لگا یا جائے تو چمک بڑھتی ہے اور اگر تھوڑا سا پانی ملا کر پیسٹ بنائیں اور 20 منٹ تک لگا رہنے دیں تو بھی آپ کے بال چمکدار ہو جاتے ہیں۔



سپانی ملا کر پیسٹ بنائیں اور 20 منٹ تک لگا رہنے دیں تو بھی آپ کے بال چمکدار ہو جاتے ہیں۔

فرنیچر کی مرمت میں کرے مدد:



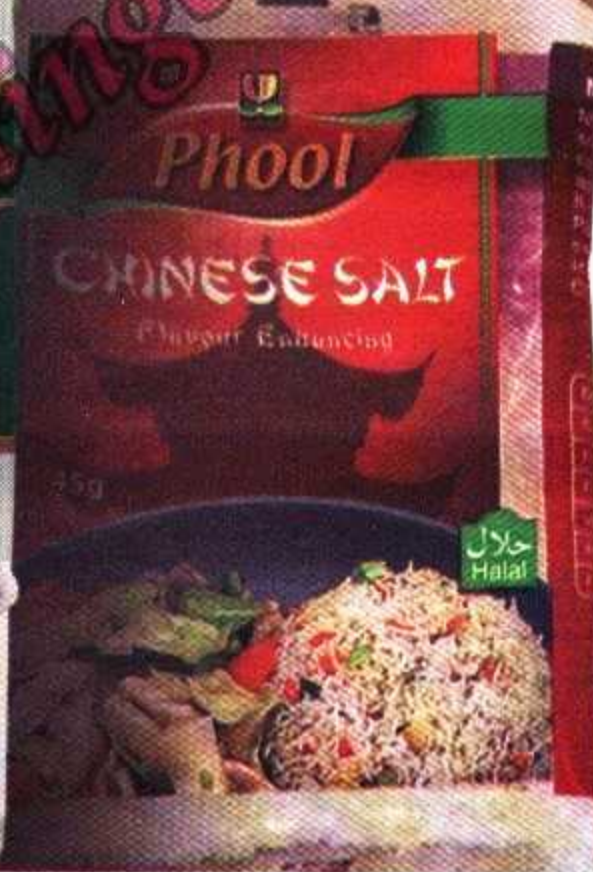
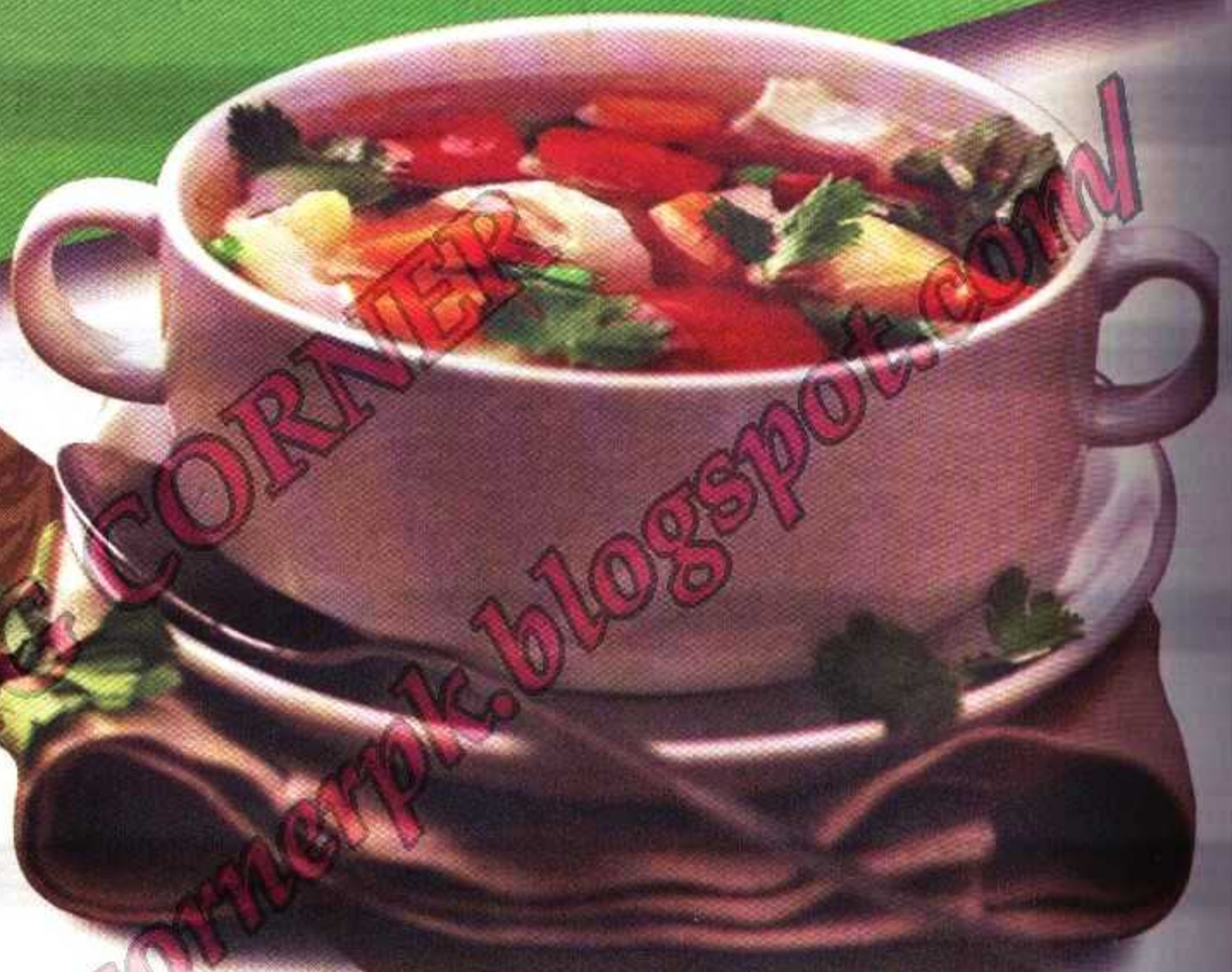
حیرت انگیز کمالات میں ایک یہ بھی کمال شامل ہے۔ لکڑی کے بیش قیمت فرنیچر میں کہیں دراڑ پڑ جائے یا شگاف اور نشان پڑ جائے تو کافی (سادہ) کے



Vinegar & Chinese Salt

Essential for Chinese!

نیوویکی لائبریری اینڈ فریسنگ پوائنٹ
ساؤتھ سسٹم اور جلد سازی کی سہولت سونڈریج
نے اور پرانے ذرائعوں کی خرید و فروخت کی جاتی ہے
دوکان نمبر 13 صدر بازار ہری پور



A.R. FOODS (PVT) LTD.
32-33 Industrial Triangle Estate, Kahuta Road, Humak, Islamabad, Pakistan.
Tel: +92 51 4490471-4 (4 Lines) Fax: +92 51 4491117
e-mail: arf@arfoods.com.pk www.arfoods.com.pk



FOR RECIPES
Type <Phool>
send SMS to **8227**

ڈرائی فروٹس... سرما کے تحفہ خاص

کیلوریز کے راز اور صحت کے پیمانے

خشک میوہ جات صرف موسم سرما ہی میں کھانے چاہئیں۔ مفروضے سے بڑھ کر اس کی حقیقت کچھ نہیں۔ یہ بھی ایک عام خیال ہے کہ گرمی دار خشک میوہ جات یا مغزیات Nuts میں بہت زیادہ کیلوریز اور چکنائی ہوتی ہے۔ اس لئے یہ غذائیں کم کھانی چاہئیں۔ تاہم دنیا بھر کی فضائی کمپنیاں اپنے مسافروں کی تواضع ان مغزیات سے کرنے لگی ہیں کیونکہ دباؤ، ڈپریشن، تھکان اور عام جسمانی کمزوری سے لاحق ہونے والی کئی تکالیف میں یہ قدرتی معالج ہوتے ہیں۔

یہ قوت حافظہ اور بینائی کے لئے بے حد مفید ہیں۔ ان میں وٹامن B، A اور E کے علاوہ پروٹین، کلسیم، میگنیشیم، پوٹاشیم اور Non-Saturated fats ہوتے ہیں۔ اعصابی قوت کے ساتھ ساتھ قبض کا بھی خاتمہ کرتا ہے۔

ایسے ایسی آکسائیڈیشن پر مشتمل ہے جو گاجر اور چندر سے کسی طرح کم نہیں۔ نزلہ کھانسی، فولاد کی کمی اور نئی ماؤں کے لئے بہترین غذا ہے۔

ذیل میں جاننے ان میں شامل کیلوریز کا راز، گوکہ ہم یہاں 100 گرام کے تناسب سے کیلوریز کا پیمانہ درج کر رہے ہیں۔ 100 گرام کی مقدار اگلے ایک ہی دن کھالینا عام حالت میں قابل عمل نہیں ہوتا لہذا فریبی کا سوال بھی نہیں پیدا ہوتا۔

کاجو: 100 گرام میں 553 کیلوریز



پستہ: 100 گرام (بھنے ہوئے) 567 کیلوریز

یہ امراض قلب سے محفوظ رکھنے والا ڈرائی فروٹ ہے۔ اچھے کولیسٹرول میں اضافہ کرتا ہے۔ زنک، فاسفورس، میگنیشیم اور مختلف وٹامنز مدافعتی نظام کو تقویت دیتے ہیں۔

یہ زنک کا خزانہ ہے۔ جو خون میں انسولین کو قابو میں رکھنے کے لئے بہترین جزو ہے۔ ذیابیطس کے مریض بھی اسے کھا سکتے ہیں۔

اخروٹ: 100 گرام میں 654 کیلوریز
جاڑوں کی کھانسی، دمہ، جوڑوں کا درد، جلدی امراض اور ذہنی کمزوری دور کرنے کے لئے بے حد معاون میوہ ہے۔



چلغوزے: 100 گرام میں 673 کیلوریز

ان میں موجود ایک جزو Pinolenic acid خواتین کے ہارمونز کی نشوونما میں مدد دیتا ہے۔ یہ مادہ بھوک مٹاتا ہے۔ اس کے علاوہ Oleic Acid ایک نہ جھنے والی چکنائی ہے جو ضرر رساں Triglycerides کو ختم کر کے جگر کو تقویت دیتی ہے۔ ایک اونس چلغوزہ کھائیں تو 3 ملی گرام تک فولاد (Iron) حاصل کیا جاسکتا ہے جو خون کے سرخ ذرات کا اہم جزو ہوتا ہے۔

بادام: 100 گرام میں 611 کیلوریز

مونگ پھلی: 100 گرام (بھنی ہوئی) میں 585 کیلوریز



بول میری مچھلی... کتنے فائدے

تازہ مچھلی کی پہچان اور احتیاطی تدابیر

مصیرہ بالوشیریں

پاکستان میں کبھی شمالی علاقہ جات جانے کا اتفاق ہو، آپ گلگت جائیں تو وہاں کے ہوٹل میں مچھلی ضرور انجوائے کریں۔ ٹراؤٹ مچھلی منفرد، انتہائی لذیذ اور صحت کے لئے مفید ہے۔ آپ ٹراؤٹ مچھلی کا ذکر کرنے جائیں تو ایک بات ذہن میں رکھئے۔ ٹراؤٹ مچھلیاں کبھی پانی کے بہاؤ کی طرف نہیں جاتیں۔ ان کی خاص نشانی ہے وہ بہاؤ کے مخالف سمت بہتی ہوئی نظر آئیں گی۔ نازی اتنی کہ بعض دفعہ پکانے کے دوران ہی کانٹے بھی گل جاتے ہیں۔ ٹراؤٹ مچھلی کے کانٹے ہوٹل والوں سے کہہ کر محترم بھائی سلیمان صاحب نے اکٹھے کئے لاہور آ کر ان کا ٹنوں کو جلا کر دو بانٹا، جن لوگوں کے قد چھوٹے تھے ان کو استعمال کروائی تو پتہ چلا کہ قافی حد تک بڑھ گیا ہے۔ یہ ایک نیا تجربہ تھا۔

مچھلی کو عربی میں مرک، حدت، فارسی میں ماہی، سندھی میں مچھی کہتے ہیں۔ ایک انچ سے لے کر پچاس فٹ تک ہر ہر سائز میں اور وزن میں ہوتی ہیں۔ بام مچھلی سانپ کی طرح گول اور سیاہی مائل ہوتی ہے یہ پانی کے اوپر نہیں آتی۔ بوڑھے لوگوں کے لئے اچھی ہے۔

دریائے سندھ میں ہزار ہاتھم کی مچھلیاں ہیں 'پلا' وہاں کی پسندیدہ مچھلی ہے۔ یہ سمندری مچھلی انڈے دینے کے لئے دریاؤں میں آ جاتی ہے۔ آزاد کشمیر میں مہاشیر اور دوسری عمدہ مچھلیاں ملتی ہیں۔

راہو Labeo Rohita بہترین مچھلی ہے۔ سنگھاڑا، کنوا، مدر مچھلی، کیرل، زرنی وغیرہ لوگ پسند کرتے ہیں، جو لوگ کمزور ہوں ان کے لئے مچھلی مفید غذا ہے۔ جلدی ہضم ہوتی ہے۔ مقدی اعضائے ریشہ اور داغ ہے۔ شوگر میں مفید ہے۔ جدید تحقیق بھی مچھلی کی افادیت تسلیم کرتی ہے۔ اس میں موجود فیٹی ایسڈ دماغی صلاحیتوں کو تقویت دیتے ہیں۔ نفسیاتی امراض، ڈپریشن، شیزوفینیا اور امراض قلب میں مچھلی مفید ہے۔ اس میں موجود اومیگا تھری بلڈ پریشر کے لئے، خون کے گاڑھے پن، کو لیسٹرول کے لئے مفید ہے یہ Clots نہیں بننے دیتا۔ دل کے دورے سے محفوظ رکھتا ہے۔ اس میں موجود جیاتین صحت کو بحال رکھتے ہیں۔

سمندر اور پتے پانی کی مچھلی بہترین ہوتی ہے۔ ہفتہ میں ایک یا دو بار مچھلی کھانے سے آپ امراض سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ مچھلی تازہ ہونی چاہئے۔ گرمی کے موسم میں آپ ایک دو کلو سے لے سکتے ہیں۔ سردی کے موسم میں بھی اعتدال سے کھائیے۔ یعنی ہونی مچھلی، کوکنگ آئل میں تلی مچھلی لوگ پسند کرتے ہیں۔ مچھلی کا شوربہ بیماری سے اٹھے ہوئے کمزور، لاغر، خون کی کمی کے مریضوں کے لئے بہترین غذا ہے۔ سردی کی شدت میں مچھلی کے سر لے کر آنکھیں صاف کر کے ان کا سوپ بنایا جاتا ہے جو سردی سے بچاتا ہے۔ چار پانچ مچھلی کی سریاں لے کر مصالے ڈال کر اس کا شوربہ چاولوں کے ساتھ کھایا جاتا ہے۔ مسلمان طیب مچھلی کو بجائے گھی کے سرسوں کے تیل میں فرائی کرنے کی تاکید کرتے تھے تاکہ زیادہ فائدہ ہو۔ صحت برقرار رہے۔ بنگال میں لوگوں کی غذا ہی مچھلی ہے۔ مچھلی کے انڈے بھی پکائے جاتے ہیں۔ مچھلی کے نغصے نئے بچوں کو پونگ کہتے ہیں۔ خشک کھانسی اور سردی کے امراض میں کام آتے ہیں۔ ہندوستان میں آج بھی

مچھلی سے بنایا، مچھلی کا مینٹھا قابل تعریف تھا، کیلے کے چوں میں مچھلی کے قتلے مصالے لگا کر لپیٹ لیتے ہیں پھر چوکور پارسل پردھا کر لپیٹ کرتے ہیں۔ مچھلی کے ٹکٹس بڑے مزیدار ہوتے ہیں اور اس کے ٹکڑے پاستا میں اچھے لگتے ہیں بنگالی مچھلی بنانے کے لئے تین گھنٹے پہلے ہلدی لہسن، نمک لگا کر رکھ دیتے ہیں۔ پھر اسے دھو لیتے ہیں۔ دو بڑے آلو لہائی کے رخ فرنج فرانز کی طرح کاٹ کر تیل میں فرائی کر کے نکال لیتے ہیں۔ پھر مچھلی کے ٹکڑے براؤن کر کے نکالتے ہیں۔ اسی تیل میں لہسن، پیاز، ہلدی، گرم مصالے پسا ہوا، وہی ڈال کر خوب بھوتے ہیں پھر مچھلی کے ٹکڑے، آلو، چار ہری مرچ کاٹ کر، سرخ مرچ ڈال کر پانچ منٹ کے لئے دم دیتے ہیں۔

مدراسی مچھلی جینٹوں والی

بڑے بڑے بارہ جھینگے صاف کر لیتے ہیں ایک درمیانی بند گوبھی کاٹ کر ہلکا سا پانی ملا کر ابا لے ہیں، تیل میں پیاز براؤن کر کے نمک، مرچ، لہسن، گرم مصالے پسا ہوا، ناریل کا دودھ ایک پیالی ڈال کر بند گوبھی، جھینگے ڈال کر ہلکی آج پر دم دیتے ہیں۔

بھینسی میں جھینگے کا سالن بنتا ہے۔ اس میں لہسن، پیاز، نمک، دھنیا، رائی، ناریل، سفید زردہ، املی کا پانی مرچ ڈالتے ہیں۔ کھگ مچھلی، سنگھاڑا، راہو، ملی کے کباب اور سالن دونوں ہی مزے کے ہوتے ہیں۔ فٹس سپرڈ بھی لوگ پسند کرتے ہیں، مچھلی اور میتھی کا ساگ بنتا ہے، ہرے مصالے کی مچھلی میں ہرا دھنیا، ہری مرچ، ہری پیاز کاٹتے ہیں۔ میوناش کاشن پیک ملتا ہے۔ وہ بھی سپرڈ میں استعمال کرتے ہیں۔ سینڈوچز میں مچھلی اہال کرنا پونیز، نمک، کالی مرچ، تھوڑا سا پیاز ملا کر استعمال کر سکتے ہیں۔ مچھلی کے ٹکے بڑے مزیدار ہوتے ہیں۔ کشمیری مچھلی مصالے میں سوکھی میتھی اور میتھی دانہ ڈالا جاتا ہے۔ ہری مرچ، ہرا دھنیا اور پر سے ڈالتے ہیں۔ وہی میں بھری ہوئی کشمیری مچھلی چاولوں کے ساتھ اچھی لگتی ہے۔

اب تو مچھلی محفوظ کرنے کے لئے بہت جدید طریقے ہیں۔ پہلے کہا جاتا تھا جن انگریزی مینیوں میں 'ز' کا لفظ نہیں آتا۔ اس میں مچھلی کم کھانی چاہئے۔ مگر اب وقت کے ساتھ ساتھ یہ ساری باتیں بھی دم توڑ گئی ہیں۔

ایک خاص دن دمہ کے مریض اکٹھے ہوتے ہیں اور ان کو باشت بھر زندہ مچھلی نگلوائی جاتی ہے۔ کہا جاتا ہے یہ مچھلی پیٹ میں جا کر مر جاتی ہے اور دمہ کے مریض بھی ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ مچھلی نگلنے کے لئے بے شمار مریض اکٹھے ہوتے ہیں۔

ایک چینی کہاوٹ ہے مچھلی جب بھی سڑتی ہے۔ سر سے سڑتی ہے۔ اس میں صداقت بھی ہے۔ آپ جب بھی مچھلی خریدیں۔ مچھلی کی آنکھ کو ضرور چیک کریں۔ عمدہ تازہ مچھلی کی آنکھوں کے ڈیلے ابھرے ہوئے ہوتے ہیں۔ آنکھوں میں چمک، گھمزائے کھول کر ضرور دیکھئے۔ گلابی سرخ رنگ کے ہوں گے۔ ہاتھ لگانے سے گوشت سخت محسوس ہوگا جبکہ ہاسی مچھلی کی آنکھیں دھنسی ہوئی اور گھمزائے زردی مائل اور پھلپھلا گوشت ہوگا۔ لوگ مچھلی کے گھمزوں پر سرخ رنگ یا بکرے کا خون لگا دیتے ہیں تاکہ مچھلی تازہ لگے اور ہاسی مچھلی بک جائے۔ مچھلی کو انگلی سے دبانے سے پتہ چل جاتا ہے کہ ہاسی ہے یا تازہ۔ ہمیشہ تازہ مچھلی خریدئے۔

- مچھلی کھانے کے بعد پانی نہ پیئیں۔ پیاس زیادہ لگے تو تھوڑی سی سوکھ کھالیں۔
- سالن میں مصالے کے ساتھ ادک ضرور شامل کریں۔ گرمی کے موسم میں مچھلی کے ٹکڑے آپ کسی ڈبے میں ڈال کر پانی بھر کے فریز کر دیں۔ پانی برف بن جائے گا مچھلی جم جائے گی اوڈ شیڈنگ ہو تو بھی اس طرح مچھلی محفوظ رہتی ہے۔ خراب نہیں ہوتی پکاتے وقت نکالیں تو برف کھلنے پر پانی پھینک کر تھوڑا سا دودھ قلوں پر ڈال دیں اس طرح مچھلی کا مزہ بالکل تازہ مچھلی کی طرح ہوگا۔
- مچھلی کی بودور کرنے کے لئے لہسن یا سرسوں کا تیل اور نمک لگاتے ہیں۔ تین یا آٹھ سے دھوتے ہیں، چھاپھ میں بھگو کر رکھتے ہیں، تنے سے پہلے فراننگ پیٹن میں تھوڑا سا پسا ہوا نمک ڈالنے، نمک لال ہو جائے تو اسے پھینک کر کوکنگ آئل ڈالنے اس طرح مچھلی فرائی کرتے وقت فراننگ پیٹن میں نہیں چپکے گی۔

مچھلی کے چند خاص پکوان

لکھنؤ سے ایک بار صاحب فرن ہاور چی آئے۔ انہوں نے مچھلی کی بریانی، تورمہ، شامی کباب، بیخ کباب، تلی ہوئی ثابت مچھلی بنائی، مزے کی بات یہ کہ مینٹھا بھی

انڈا کھائیں زردی سمیت

یہ کیلوریز کا ذخیرہ ہے

B12 اور D کی ضرورت پوری کرنے کے ساتھ ساتھ تمام معدنیات حتیٰ کہ اومیگا-3 فیٹی ایسڈز کی یومیہ ضروریات بھی انڈا کھانے سے مل رہی ہیں تو آپ کبھی اس سے بچنے کی کوشش نہیں کریں گی اور زردی بھی کھائیں گی۔ اگر مونے ہونے کا ڈر ہے تو ایک انڈا کھانے کے باقی دن میں گوشت، پیڑیا یا ڈیری مصنوعات خاص کر سفید شکر ملا دی، دودھ اور آئس کریم کھائیں تو کم مقدار میں کھائیں اس طرح آپ کا وزن بے قابو نہیں ہوگا اور آپ رہیں گی صحت مند!

ہوں کہ اس میں کیلوریز زیادہ ہوتی ہیں اس لئے کہیں وزن نہ بڑھ جائے یا کولیسٹرول کی سطح بلند نہ ہو جائے۔ طبی کئی سے کہ زردی میں بہت سی چکنائیاں ہوتی ہیں لیکن اسی زردی میں بہت سارے وٹامنز اور منرلز بھی ہوتے ہیں ذیل میں تقابلی چارٹ شائع کیا جا رہا ہے جس سے اندازہ کرنے میں مدد ملے گی کہ زردی نہ کھائی جائے تو آپ کیسی غذائیت سے محروم ہو جائیں گی۔ اس چارٹ پر ایک نگاہ ڈالئے آپ کو بھہ آ جائے گی کہ اگر وٹامنز A اور

بھٹ کی جاتی ہے کہ پہلے مرئی آئی یا انڈا؟ اب کہا جاتا ہے بہتر کیا ہے انڈے کی سفیدی یا زردی؟ اگر آپ کو پروٹین کی ضرورت ہے اس صحت بخش غذائیت کے حصول کا فوری اور سہل ترین ذریعہ انڈے ہیں جو پروٹین کا خزانہ لئے ہوئے ہیں۔ آپ چاہیں تو صبح انڈے کو ابال کر، فرائی کر کے یا آلیٹ کی شکل میں کھا سکتی ہیں اور رات کے وقت انڈے کے حلوے یا پشٹری کھا کر بھی پروٹین کی کمی پوری کر سکتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ انڈے میں شامل زردی سے آپ گھبراتی



5	0	کل چکنائی (گرام)
2	0	جمنے والی چکنائی
210	0	کولیسٹرول (ملی گرام)
8	55	سوڈیم (ملی گرام)
1	0	کاربوہائیڈریٹس (گرام)
3	4	پروٹین (گرام)
245	0	وٹامن-A (IU)
0.3	0	وٹامن B12 (IU)
18.2	0	وٹامن-D (IU)
21.0	2.3	کیلشیم (گرام)
24.8	1.3	فولیت (ملی بیٹائی گرام)
18.5	53.8	پوٹاشیم (گرام)
9.5	6.6	سیلیئم
38.8	0	اومیگا-3 (ملی گرام)

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

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

We Are Anti Waiting WebSite

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

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

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

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

نرم وگداز، نفیس اور دلکش کشمیری شالیں

یہ ہینڈ لومز کا شاہکار ہیں

موسم سرما کی ابتداء کے ساتھ ہی گرم اوننی شالوں کا استعمال عام ہو جاتا ہے۔ سردیاں آتے ہی ٹھنڈک بڑھنے لگتی ہے، کہیں برف پڑتی ہے تو کہیں بچھڑاؤ ہوا میں چلنے لگتی ہیں، اسی لیے خاص طور پر سرد علاقوں میں سویٹر، جیکٹ، مفلر، کوٹ کے علاوہ موٹی، اوننی چادروں اور شالوں کو بڑے ذوق شوق سے پہنا جاتا ہے۔ یوں تو ہر علاقے کی شال اور چادر کی اپنی الگ اور مخصوص پہچان ہوتی ہے تاہم پارچہ جات کی دنیا میں کشمیری شالوں کو ہمیشہ سے وہ اہمیت حاصل ہے جیسے زیورات میں ہیرے کو ہوتی ہے۔ بنیادی طور پر کشمیری شالوں کی تقسیم تین طرح سے کی جاتی ہیں۔ 1- کشمیری چادر، 2- پشیدہ شال، 3- شاہ توش شال۔

شاہ توش

شاہ توش شال کی دنیا کی پہلی ترین شال کہلاتی ہے، جو لاکھوں میں فروخت ہوتی ہے۔ اس کی نرمی، اور گراہٹ کا کوئی جواب نہیں ہے۔ ایک شاہ توش شال کی تیاری میں دو سال سے بھی زیادہ دن لگ سکتے ہیں۔ اس کی نفاس کی شال یوں دی جاتی ہے کہ بڑھ گزرتک چوڑی شاہ توش کو انکی کی انگوٹھی میں سے گزارا جائے تو وہ بغیر کسی دشواری کے دوسرے سر سے با آسانی نکل جاتی ہے۔ اصلی شاہ توش کشمیری بکروں کے گلے کے نیچے جوڑ پر موجود بالوں سے تیار کی جاتی ہے، اس حصے پر اگے ہوئے پشم کی رنگت کچھ مختلف ہوتی ہے۔ اسی وجہ سے ایک شال کو بنانے کے لیے ہزاروں بکروں کے گردن کے جوڑ کے بال جمع کیے جاتے ہیں۔ یہ بڑا محنت طلب کام ہے۔ کاربکروں کے مطابق یہاں کے بال انتہائی باریک، وزن میں ہلکے، مضبوط اور نرم ہوتے ہیں۔ اسی وجہ سے شاہ توش کا وزن بہت کم ہوتا ہے مگر موسم سرما میں یہ پہننے والے کو اپنی حدت کا مکمل احساس دلاتی ہے۔ شاہ توش کو شاہی پہناؤ سمجھا جاتا ہے۔ ہمارے کئی مشہور سماجی، سیاسی اور ثقافتی شخصیات ان شالوں کو فخر سے پہنتی ہیں۔

دتی پشیدہ شال سے منجگہ داسوں ملتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ایک شال کو تیار کرنے کے لیے کافی محنت درکار ہوتی ہے، کئی درجوں سے گزرنے کے بعد ہی وہ مکمل ہو پاتی ہے۔

شادی بیاہ کی تقریبات یا دلہنوں کے لیے بھی گرم عروسی شال یا چادر بنائی جاتی ہیں، جو صفا رنگوں سے سجی ہوتی ہیں، ان پر گلے، ستارے، موتی، گونا گونا اور شے شے کا کام کیا جاتا ہے۔ ہر لڑکی کے جہیز میں ایسی چادر ضرور رکھی جاتی ہے۔ موسم سرما میں ہونے والی تقریبات میں شرکت کرنے والی خواتین بھی ایسی نفیس شالوں کا استعمال بخوشی کرتی ہیں۔

پشیدہ شال

پشیدہ ہینڈ لوم صنعت میں ایک منفرد مقام رکھتی ہے۔ جو کشمیری یا پشیدہ بکروں کے بالوں سے تیار کی گئی اون سے بنائی جاتی ہے، یہ شاہ توش کے بعد سب سے بہترین اون کہلاتی ہے۔ ایسے بکروں کی خصوصی دیکھ بھال اور افزائش نسل کی جاتی ہے۔ پشیدہ کو بنانے کی ابتداء بکروں کے بال جمع کرنے سے ہوتی ہے، بکروں کی کھال پر مردوں سے بچاؤ کے لیے بالوں کی ایک چادر سی آگ آتی ہے۔ ایک قدرتی عمل کے تحت مارچ کے مہینے سے یہ بال چھڑنے لگتے ہیں اور مئی کے آواخر تک یہ عمل جاری رہتا ہے۔ کہیں کہیں دست کار خواتین، خود بالوں کو جھاڑ کر پشم (بال) جمع کرتی ہیں۔ ان طریقوں سے جو خام مال جمع ہوتا ہے اس کی پہلے چھاننی کی جاتی ہے اور پشم کو دو درجوں میں الگ الگ کر دیا جاتا ہے، یہ بال اپنی مضبوطی، دلکشی کی وجہ سے بڑی شہرت کے حامل ہیں۔ اس کے بعد پشیدہ مختلف مرحلوں سے گزر کر بنائی جاتی ہے۔ جس کے لیے دست کار اپنی مکمل مہارت کا ثبوت پیش کرتے ہیں۔ ان میں دھاگوں کی رنگائی، شال کی بنائی اس کی بہترین ڈیزائننگ اور کشیدہ کاری وغیرہ شامل ہیں۔

کشمیری شال

ترکی قدیم ترین کشمیری شالوں کا مرکز سمجھا جاتا ہے، تاہم ان کو شہرت صحیح معنی میں اس وقت نصیب ہوئی۔ جب یہ شالیں کشمیری دست کاروں اور ہنرمندوں کے ہاتھوں سے گزر کر بازاروں کی زینت بنیں، ان کے فن اور چابک دستی نے اس شال میں الومگی ندرت پیدا کر دی۔ اب ان شالوں کی مانگ یورپ، مشرق وسطیٰ کے ساتھ ساتھ دنیا کے دوسرے حصوں میں بہت بڑھ گئی ہے۔



ڈالدا VTF بنا سبتی

صحت بخش انتخاب

بنا سبتی گھی کی تیاری کے دوران پیدا ہونے والی غیر قدرتی چکنائی ہے۔ جدید سائنسی تحقیقات کے مطابق ٹرانس فیٹس انسانی صحت پر نہایت مضر اثرات مرتب کرتی ہیں یہ چونکہ غیر قدرتی چکنائی ہے لہذا انسانی جسم سے مطابقت نہیں رکھتی اور جزو بدن بننے کی صلاحیت نہ ہونے کے سبب مہلک امراض کا باعث بنتی ہے۔ قیمتی جسمانی اعضاء جن میں جگر، گردے اور قلب شامل ہیں انہیں ناقابل تلافی نقصان پہنچ سکتا ہے لہذا ان کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔ یہ انسانی جسم میں دوران خون میں رکاوٹ پیدا کر سکتی ہے اور پھر انسولین مدافعت پیدا ہوتی ہے اور یوں ٹائپ-2 ذیابیطس کے امکانات بہت زیادہ بڑھ جاتے ہیں۔ اقوام متحدہ اور اس سے متعلق ادارے جن میں WHO شامل ہے اپنی سفارشات میں اس بات پر زور دیتے ہیں کہ ایشیائی خور و نوش میں ٹرانس فیٹس کی مقدار کم سے کم ہونی ضروری ہے یہی وجہ ہے کہ ایک سمجھدار ماں سے لے کر عالمی شہرت یافتہ فوڈ ایکسپرٹس ہوں یا مایہ ناز شیفز بھی VTF یعنی ورنچولی فیٹس فری مصنوعات کے استعمال کو نہ صرف پسند کرتے ہیں بلکہ اس کے فروغ پر بھی اصرار کرتے ہیں۔ ڈالدا کی مہارت اور انٹرنیشنل ٹیکنالوجی کی بدولت ڈالدا VTF بنا سبتی میں اس کا تناسب ایک فیصد سے بھی کم کر دیا جاتا ہے۔ کو لیسٹرول سے پاک وٹامن A اور D سے بھرپور ہونے کے سبب اسے صحت بخش ترین بنا سبتی مانا جاتا ہے۔ زندگی کے روزمرہ اور خوشگوار لمحوں میں ڈالدا VTF بنا سبتی بہترین انتخاب ہے۔

ہو۔ کہیں گرم گرم چائے، قبوے، کافی اور چینی یا سوپ کا دور تو کہیں قیصر اور آلو کے پرائے اس موسم میں روایتی کھانوں کا اہتمام خصوصی طور پر دیکھنے میں آتا ہے جن میں سری پائے، نہاری اور گاجر، لوبی اور انڈے کے حلوہ جات پر مشتمل ضیافتیں تو کہیں حبشی حلوے اور سوہن حلوے کی سوغاتیں۔ یوں نہ چاہتے ہوئے اور فرصت نہ ملنے کا جواز ہوتے ہوئے بھی زندگی میں خوبصورت لمحات کا ایک یادگار سلسلہ چل لکتا ہے۔

یہی ہماری روایات ہیں جن کا حسن ہمارے زندگی کے گوشہ گوشہ کو آراستہ کرتا ہے۔ یوں ہم ہر قدم پر نئی امیدوں اور امتگوں کو لے کر زندگی کے طویل سفر پر گامزن رہتے ہیں۔ ان شاندار روایات اور ڈالدا کا چولی دامن کا ساتھ ہے۔ مانتا بھرے حسین لمحات ماں کے بنائے ہوئے گرم گرم پرائے اور چائے کی پیالی کے ساتھ ہوں یا بچوں کے جھرمٹ میں کسی پر تکلف ضیافت کا موقع۔ ڈالدا VTF بنا سبتی کے بغیر مکمل ہی نہیں ہو سکتے۔ کوئی بھی ماں اپنی اولاد اور گھر والوں کے لئے غیر معیاری اجزاء کا استعمال ہرگز پسند نہیں کر سکتی اسی لئے گذشتہ ساٹھ برس سے زیادہ طویل عرصہ سے ڈالدا پرنسٹل ڈرنسل ماڈن کا بھروسہ اسے صارفین کی اولین پسند قرار دیتا ہے۔ بازار میں دستیاب عام بنا سبتی میں مضر صحت ٹرانس فیٹس کی نمایاں مقدار میں موجودگی انہیں مضر صحت بنا سبتی ہے۔ جو کہ بیس فیصد اور کہیں اس سے زائد ہو سکتی ہے یوں سمجھ لیں

جتنا غیر معیاری بنا سبتی ہوگا اس میں اتنے ہی زیادہ مقدار میں ٹرانس فیٹس موجود ہو سکتے ہیں۔ یہ فیٹس

مصروفیت کے اس دور میں زندگی ایک ہی ڈگر پر رواں دواں نظر آتی ہے کبھی تو یوں محسوس ہوتا ہے کہ گویا ان مصروفیات سے چھٹکارا نہیں ملے گا۔ ایسی سوچ مزید افسردگی اور مایوسی کی وجہ بن سکتی ہے۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ معمولات کی یکسوئی ہماری صحت رویوں حتیٰ کہ کارکردگی پر بھی انتہائی مضر اثرات مرتب کرتی ہے۔ لہذا نئے سرے سے تازہ جوش اور ولولہ کے ساتھ



آگے بڑھنے کے لئے مناسب اوقات میں کوئی نہ کوئی خوشگوار تبدیلی ضروری ہے اس میں گھر والوں اور عزیز واقارب کے ہمراہ تازہ آب و ہوا یعنی فطری ماحول میں وقت گزارنا اور چہل قدمی اکسیر شمار کئے جاتے ہیں تاہم مصنوعی ماحول اور تفریح طبع کے لئے تیار کئے گئے برقی آلات کے تیزی کے ساتھ فروغ پاتے ہوئے رواج نے ہم میں سے اکثر کو حسین قدرتی مناظر اور نظام فطرت کے سبق آموز ہونے کے ساتھ ساتھ تازگی بخش تجربات سے کسی حد تک محروم ہی کر دیا ہے۔ ایک خاص درجہ حرارت پر کمروں میں سال بھر زندگی بسر کرتے کرتے یکسانیت کا شکار ہو جانا عام ہے ایسے میں قدرت کا نظام کہنے یا بدلتی رتوں کا کرشمہ جو نئی موسم کوٹ لیتا ہے آپ کتنے ہی مصروف کیوں نہ ہوں متوجہ ہوئے بغیر نہیں رہ سکتے اور پھر موسم سرما کی توبات ہی کیا ہے اگرچہ ہر موسم کا اپنا حسن ہے لیکن اس موسم کی بات ہی الگ ہے گرم کیڑوں کا اہتمام اور مزیدار کھانوں کی ایک ایسی بہار گویا کہ کوئی جشن یا تہوار

ڈالدا VTF بنا سبتی 1% سے کم

دوسرے بنا سبتی

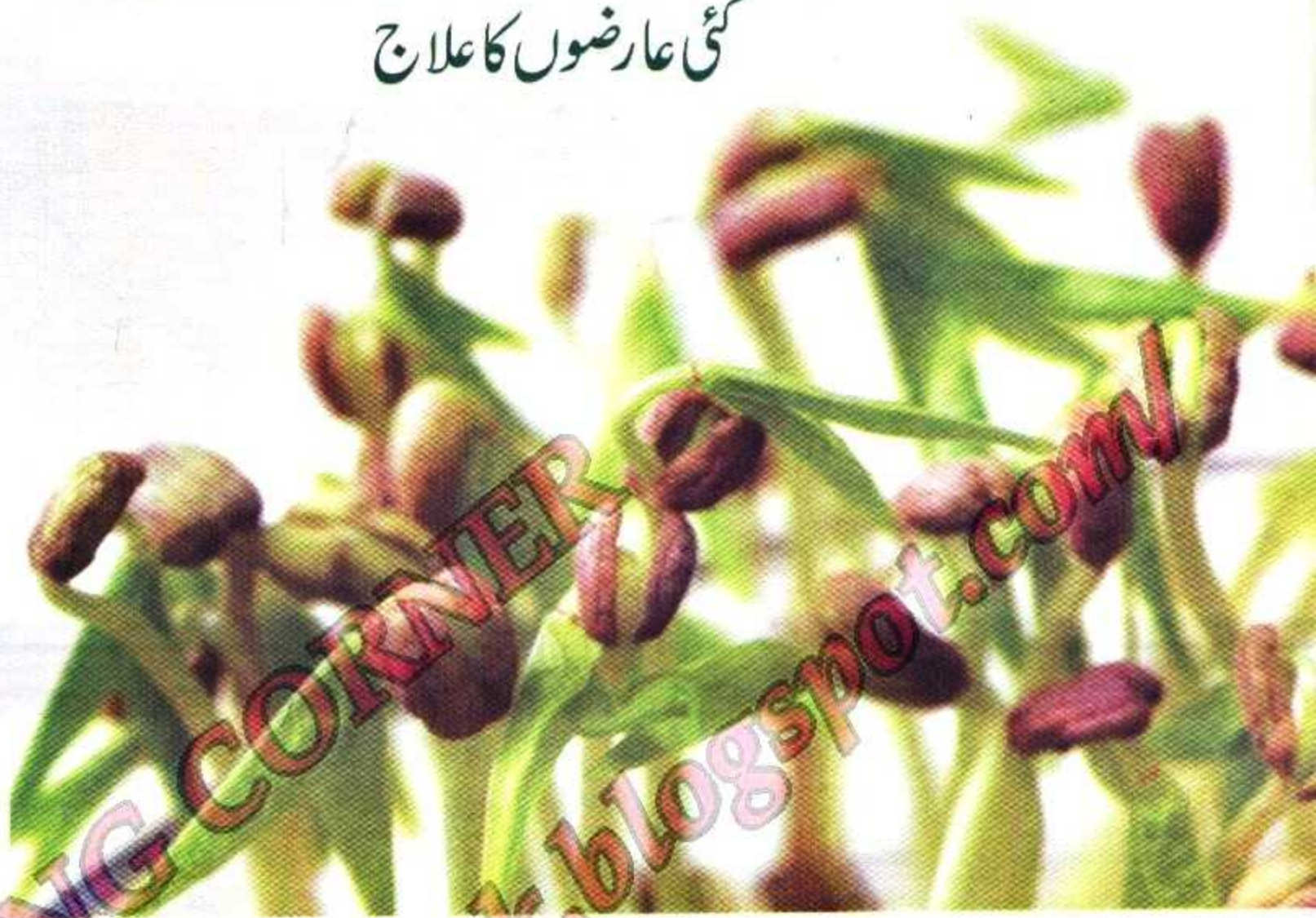
20% سے زیادہ

ٹرانس فیٹس کی مقدار



Bean Sprouts یا کلمہ پھوٹے اناج

کئی عارضوں کا علاج



اسٹرفرائی چکن

اجزاء:

- 200 گرام چکن
- 100 گرام بین اسپراؤٹس
- حسب ذائقہ نمک
- دو عدد لہسن کے جوئے
- سفید مرچ
- ایک چائے کا چمچ چینی
- آدھا چائے کا چمچ سرکہ
- دو کھانے کے چمچ سویا ساس
- دو کھانے کے چمچ ڈالڈا لیو آئل

ترکیب:

- بغیر ہڈی کا چکن لے کر اس کی چھوٹی بوٹیاں کر لیں، لہسن کے جوئے کھل لیں۔ بین اسپراؤٹس کو اچھی طرح دھو کر کاٹ لیں
- ایک پیالے میں لہسن، نمک، سفید مرچ اور چینی ڈال کر ملائیں اور اس میں چکن کو میرینٹ کر کے رکھ دیں
- فرائنگ چین میں ڈالڈا لیو آئل کو درمیانی آنچ پر ہلکا سا گرم کریں پھر اس میں میرینٹ کیا ہوا چکن ڈال کر تیز آنچ پر فرائی کریں
- آخر میں بین اسپراؤٹس، سرکہ اور سویا ساس ڈال کر دو سے تین منٹ فرائی کر کے چولہے سے اتار لیں

پیرینٹیشن:

اس غذا بیت بھری ڈش کو گرم گرم ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

کولیسٹرول کی موجودگی کم کرتا ہے۔ اس میں موجود ریشہ جگر کی چربی دور کرنے اور نظام بول و براز کی درستگی میں مددگار ہے۔

جلد پر بڑھتی ہوئی عمر کے اثرات کم کرنے میں معاون ہوتا ہے:

عام طور پر ایشیائی ممالک میں موگ بین استعمال کیا جاتا ہے اس میں جلد کے لئے کولاجن کی کمی دور کرنے اور اس کی تروتازگی بحالی کی خوبی Phytoestrogen نامی جز کی وجہ سے ہوتی ہے جو جھکن اور تناؤ (Stress) بھی دور کرتا ہے۔

عام غذائی استعمال:

بین اسپراؤٹ چائینیز اور تھائی کھانوں میں اکثر سوپ میں شامل کیا جاتا ہے یا پھر تیز آنچ پر چند لمحوں فرائی کر کے شامل کرتے ہیں۔ چائینیز اسپرنگ رول اور اسٹیکس میں بھی کرہی بین شامل کر کے لطف اور غذائیت کا اہتمام کیا جاتا ہے برصغیر پاک و ہند میں بھی 'چاٹ وغیرہ میں شامل کیا جاتا ہے جس سے صحت و غذائیت دونوں حاصل کی جاسکتی ہیں چونکہ کلمہ پھوٹا اناج عام طور پر مارکیٹ میں دستیاب نہیں اس کے لئے ثابت موگ کو تین گھنٹے کے لئے بھگو دیں اس کے بعد پانی نثار کر کسی سیلے موئے کپڑے میں لپیٹ کر چکن کے گرم اور نیم تازہ گوشتے میں رکھ دیں دو سے تین دن میں اس میں کوٹلیں بھونے لگیں گی یہ کلمہ پھوٹی موگ ہے جیسے چاہیں استعمال کریں۔

سمعیہ چلیں

بین اسپراؤٹ چونکہ اناج کی وہ قسم ہے جسے عام طور پر ہمارے روزمرہ کے کھانوں میں استعمال نہیں کیا جاتا جبکہ یہ غذائیت کے اعتبار سے نہایت عمدہ ہے۔ ان کی تیاری میں موگ 'سفید لوبیہ' سرخ لوبیہ 'گرین وغیرہ کا استعمال ہوتا ہے۔ یہ دراصل نرم و نازک کوٹلیں ہوتی ہیں جو کہ اپنے اندر ذود ہضم اور بے شمار وٹامنز اور معدنیات کا مہیش بہا خزانہ رکھتی ہیں۔

صحت عامہ کے لئے اس میں موجود اجزاء:

کسی بھی نئی زندگی کو قدرت نشوونما کے لئے بہترین اجزاء سے نوازتی ہے چونکہ بین اسپراؤٹ پودے کی ابتدائی شکل ہے اس میں نشاستہ کی وہ قسم جو کہ گلوکوز اور فرکٹوس میں جلد تبدیل ہو کر خون میں شامل ہو سکتی ہے پائی جاتی ہے۔ وٹامن 'A' 'B' 'C' 'D' 'E' اور 'K' کے علاوہ پوٹاشیم، میگنیشیم، آئرن، فاسفورس اور زنک بھی موجود ہے اس کے علاوہ بڑی مقدار میں ریشہ (فائبر) موجود ہوتا ہے۔

خواتین کی صحت:

چونکہ بین اسپراؤٹ میں Lecithin نامی کیمیکل (ایزٹرم) موجود ہوتا ہے جو کہ زنانہ ہارمون ایسٹروجن سے مشابہ ہے اور اس کی کمی سے لاحق ہونے والی بیماریوں میں معاون ہوتا ہے جو اکثر سن یا (میٹابولزم) سے گزرنے والی خواتین کے مسائل کا باعث ہوتی ہیں۔ LDL یعنی خون میں خراب



نمکین ہونے کی بجائے چاول ہوتے ہیں بڑے کام کے آزما کے دیکھئے

بھی مشکل میں آدھی پیالی چاول کھالیں تو افاقہ رہے گا۔ انہیں پوناشیم اور فاسفورس بھی اس طرح مل سکے گا۔

• نئے شیر خوار بچوں کی پیاس دور کرنے کے لئے چاول کے مرمرے پانی میں بھگو کر پلاتے رہیں۔

• بچے کی ٹھوس غذا کے آغاز میں چاولوں کو ہمیشہ کر کے انہیں کھلایا جاتا ہے۔ بازار میں تیار غذاؤں کے فلیورز میں بھی چاولوں کو شامل کیا جاتا ہے۔ اس سے بچے کے پیٹ کی تیزابیت دور ہوتی ہے۔

• نمکو میں بھی چاولوں کے مرمرے شامل کئے جاتے ہیں اس طرح آپ کو صحت بخش اسٹیکس ملتے ہیں۔

• کچھ سالن جن میں دالیں، گڑھی، شوربے والے سالن (شلیجم پاک گوشت) وغیرہ شامل ہیں آپ ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ انہیں کھا کر لطف لیتے ہیں۔

• ہائپرٹینشن کے مریضوں کے لئے چاول بہت مفید غذا ہیں۔

• چاولوں کو پیس کر کھیر یا فرنی بنائی جاتی ہے جو چھوٹی بڑی دعوتوں میں پورا کنبہ شوق سے کھاتا ہے۔

کھجوری بنتی ہے جس سے بڑوں اور بچوں دونوں کو افاقہ ہوتا ہے۔

• چھلکے والی موگ کی وال اور مگہ مسور کی وال کی کھجوری پلاؤ کی شکل میں بھی تیار کی جاتی ہے جس کے ہمراہ مٹا یا ہسن کی چٹنی بڑا عمدہ ذائقہ دیتی ہے۔

• چاولوں میں نشاستہ، گلوٹن سے مبرا کاربوہائیڈریٹ اور معدنیات موجود ہیں لہذا انہیں غیر مفید کہنا غلط ہوگا۔ البتہ بہت زیادہ سفید چاولوں کا استعمال جسم میں ایک معدنی جزو تھامین کی کمی کر سکتا ہے۔

• بھورے یا براؤن رائس جسم میں آئرن اور کیلشیم کی کمی کو دور بھی کرتے ہیں اور پہلے سے موجود نامنز یعنی پروٹین کو محفوظ بھی کرتے ہیں۔

• یہ خون میں شکر کی سطح کو متوازن کرتے ہیں تاہم ذیابیطس کے مریضوں کے لئے یہ مفید غذا نہیں وہ ڈاکٹر کے مشورے سے اپنی ڈائٹ کا تعین کریں تو اچھا ہے کسی بڑی الجھن یا اسکے سے دوچار نہیں ہوں گے۔

• ماں بننے والی خواتین وٹامن B- کپلیکس کی کمی دور کرنے کے لئے کسی

چاول تو جلدی ہضم ہونے والی غذا میں شمار کئے جاتے ہیں۔ کچھ بیماریوں میں یہ نقصان دہ بھی ہوتے ہیں۔ نئے چاول زود ہضم نہیں ہوتے مگر یہ کہنا کہ چاول موٹا کرتے ہیں یا صحت کے لئے قطعاً مفید نہیں صحیح نہیں ہے۔

چاولوں کو خشک حالت ہی میں صاف کیجئے۔ کنکر، چھلکے وغیرہ ہاتھ کی مدد سے صاف کیجئے اور پھر پینک کر صاف کیجئے۔ احتیاط سے اچھالنے تو گرد صاف ہوگی۔ اس کے بعد دو پانیوں میں دھونا کافی ہوتا ہے۔

• نئے چاولوں کو دس منٹ بھگو کر رکھنا کافی ہوتا ہے پرانے چاولوں کے لئے بھی آدھا گھنٹہ بہت ہوتا ہے۔ البتہ نئے چاولوں کو 6 ماہ بعد پکانا درست ہے۔

• سیلا چاولوں کو زیادہ دیر مثلاً ایک گھنٹے سے زائد مدت کے لئے بھگو سکتے ہیں۔

• پکاتے وقت بھی اتنا ہی پانی ڈالنے کہ جس سے وہ دم پر آسکیں اور نرم بھی نہ ہوں۔ خاص کر پلاؤ اور بریانی بناتے وقت پانی کی مقدار پر ضرور توجہ دیں۔

• چاولوں میں کولیسٹرول اور نمک کم ہوتا ہے۔

• ہڈی یا اسہال کی صورت میں موگ کی وال کے ساتھ چاولوں کی پتلی



ایئر کفس... نئے رواج کی جھلک

یہ کانوں کے دلنشین زیور... ہر دل کو لبھاتے ہیں

جب کبھی ہم کف کا استعمال لباس کے حوالے سے کریں تو اس سے مراد آستین کا ایسا سرا ہوتا ہے جو کلائی کو ڈھکتا ہے۔ اس آستین پر مختلف اشکال کے ٹین لگتے ہیں۔ مراد نہ ٹیمیں ہو تو اسٹڈ (آرائشی زیور جو ٹیمیں کے دہرے ٹین خصوصاً دہرے کانج کے لئے استعمال ہوتا ہے) لگایا جاتا ہے۔ جنہیں Cufflinks بھی کہتے ہیں۔

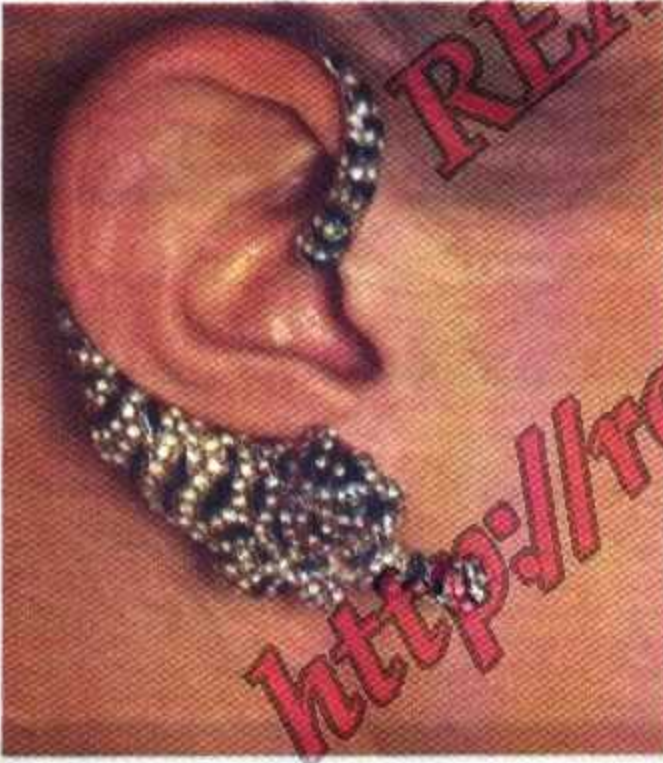
خواتین اور زیورات کا استعمال لازم و ملزوم ہوتا ہے۔ انہی صفحات میں آپ نے نتھ، کوکا، لوٹنگ، ماتھا پی اور ہاف پی سے متعلق نئے رجحان کے زیورات کے بارے میں پڑھا اور دلکش تصاویر دیکھی ہوں گی۔ آج کانوں کی آرائش کے ایک اچھوتے اور منفرد رجحان سے متعلق بات کرتے چلیں۔

دنیا بھر میں خواتین سچے سنور نے کے لئے روایت اور جدت کا امتزاج چاہتی ہیں۔ مختلف ثقافتوں اور مواصلات کے جدید ذرائع کی مدد سے نئے رجحانوں کو سمجھنا اور اختیار کرنا مشکل نہیں رہا۔ شادی بیاہ کے لئے استعمال ہونے والی جیولری میں بھی نئے رجحان در آئے ہیں اب وہ چاند تارے والے ٹیکے کا رواج نہیں رہا۔ روایتی جیولری میں بھی پوکگی اور مینا کاری میں کئی دوسری ثقافتوں اور ڈیزائن کی پرکاری دیکھنے میں آ رہی ہے۔

نوجوانوں میں اسٹینٹ جیولری پہننے کا رواج بڑھ گیا ہے۔ یہ MidiRings ہوں یا ٹیکیز سے ایئر کفس تک جگمگاتے، جھلملاتے، روشن روشن سے یہ زیورات اپنی بناوٹ میں روایتی جھمکوں اور بندوں، ہاروں اور انگوٹھیوں سے مختلف ہیں۔ ان کی ساخت میں افقی، عمودی، آڑھے ترچھے غرضیکہ ہر زاویے سے نقش کاری کی جاتی ہے۔ ہمارے ہاں بھی نوجوان لڑکیاں کانوں کو دو اور اس سے زائد تعداد میں چھدوانے میں دلچسپی رکھتی ہیں۔ آپ انہیں سیٹھائز اور دوسرے گینوں کے علاوہ بالیاں پہننے بھی دیکھتی ہوں گی۔ یہ لباس اور تقریب کے پیش نظر اپنے ٹائپس اور بندے بدلتی رہتی ہیں۔ مغربی دنیا کی ایک حسین ماڈل اور اداکارہ ایما واٹسن نے کان تو نہیں چھدوائے مگر اوپری سطح پر ٹین بالیاں پہننے دیکھا گیا ہے۔

پاکستانی جوہرات کے ماہرین نے حال ہی میں 21، 22 کیراٹ اور ایمینٹیشن میٹریل میں بھی ایئر کفس تیار کئے ہیں جنہیں خواتین مختلف موقعوں پر پہن رہی ہیں۔ کہیں خوشنما گلینے جڑے تو کہیں نازک پتیوں کی شکل میں لہریے دار بل کھاتی ندی کی مانند کان کا حصار کھینچنے پر ایئر کفس آپ اپنی مثال ہیں۔ آپ چاہیں تو موتیوں کی نازک سی لڑی سے بھی ایئر کفس بنا سکتی ہیں۔

ان ایئر کفس کے ساتھ آپ چاہیں تو گلے کا کوئی زیور نہ پہنیں۔ سادہ ریشمی لباس پہنیں یا تقریبات کی مناسبت سے شوخ رنگوں کا یہ زیور ہر طرح کے لباس کے ساتھ خوب چلتا ہے۔ ایسا لگتا ہے کانوں میں کسی نے سرگوشی کی ہو اور دل کے تار جھنجھنا اٹھے ہوں، یہی تو ہوتا ہے جج جج کا کمال!



ٹوننگ لوشن...

یہ میک اپ سے پہلے تر و تازہ رکھتا ہے
جلد کو توانا اور چکنائی سے پاک کرتا ہے



ٹوننگ دراصل درستی اور صفائی کے عمل کے بعد رہ جانے والی چکنائی کو صاف کرنا
مساموں کو بند کر کے جلد کو صاف کرنے کے عمل کو کہتے ہیں۔

ٹوننگ لوشن جلد کو تر و تازہ بناتے ہیں اس کے علاوہ یہ
جلد میں دوران خون کو زیادہ تیز کرتے ہیں۔
اسٹریجٹ لوشن کو روٹی کے ساتھ استعمال کریں لیکن
اگر آپ کی جلد تھکی ہوئی ہے تو اس کو تیزی سے اور
ہلکے ہاتھوں سے تھپتھپاتے ہوئے لگائیں۔ روٹی کو
اچھی طرح سے ٹوننگ لوشن سے بھگو کر رخساروں،
ٹھوڑی اور گردن پر لگائیں۔

گلاب کا اسٹریجٹ لوشن

گلاب کی پتیوں 500 گرام
ڈسٹلڈ واٹر 1½ لیٹر
سوڈیم بینزویٹ ½ چھوٹا چمچ
پانی کو ابال لیں اور اس میں گلاب کی پتیوں کو بھگو دیں۔
تھوڑی سی مقدار میں سوڈیم بینزویٹ کو اس مرکب میں
ملائیں۔ روٹی کے ذریعے اس کو لگائیں یہ جلد کو چھریوں
سے دور کرنے کے لئے بھی بہت اچھا ہے اور جلد کستی
بھی ہے۔

اگر آپ کی جلد نارمل، متفرق یا خشک ہے تو آپ بہت اعلیٰ
قسم کا ٹوننگ لوشن لگائیں کبھی کبھی کاسٹیکس کے انتخاب میں
قیمت کو معیار اور مصنوعات بنانے والی کمپنی کی ساکھ پر
سمجھوتہ نہ کریں۔

اگر آپ کے پاس عرق گلاب ہے تو اس میں ابلا ہوا یا
منزل واٹر تھوڑی سی مقدار میں شامل کر کے اسی سے
ٹوننگ کر سکتی ہیں۔ آنکھوں کے حصے کو بچا کر صاف کرنا
زیادہ موزوں ہے۔

صندل کی لکڑی کا اسٹریجٹ لوشن

صندل کی لکڑی کا تیل 6 بڑے چمچ
سوڈیم بانی کاربونیٹ 5 گرام
روغن بادام 2 چھوٹے چمچ
عرق گلاب 4 بڑے چمچ
سگترے کارس 4 کھانے کے چمچ
شہد 1 بڑا چمچ

ان تمام اجزاء کو اچھی طرح ملا کر دن کے کسی بھی حصے میں
گردن اور چہرے پر روٹی کی مدد سے لگائیں۔ باقی کو
فریج میں رکھ دیں اور لگاتار کچھ روز استعمال کریں۔ فرق
آپ خود دیکھ لیں گی۔

اسٹریجٹ لوشن کیا کام کرتے ہیں؟
یہ جراثیم کش لوشن ہوتے ہیں اور ان کا استعمال ان
لوگوں کو کرنا چاہئے جن کی جلد حساس ہو۔ کیل
مہاسوں یا چھاتیوں والی جلد کے لئے بھی بہت مفید
ہیں۔ مختلف اسٹریجٹ لوشن کیسے بنتے ہیں۔ اگر آپ
استعمال کے وقت تازہ بہ تازہ لوشن خود بنالیں تو یہ
زیادہ مناسب ہے۔

لیموں والا اسٹریجٹ لوشن
لیموں کارس دو بڑے لیموں



حلق جسم کا جنگلشن تو ٹانسلز مضبوط

چیک پوسٹ ہیں

نکلوانے سے پہلے علاج کی کوشش لازم ہے

ڈاکٹر اسلم سعید (جزل نیشن)

جسم میں حلق ایک ایسا مقام ہے جہاں بہت سے راستے شروع یا پھر اختتام پذیر ہوتے ہیں۔ منہ کی حد جہاں شروع ہوتی ہے، وہاں سے غذا اور سانس کی نالیاں شروع ہو جاتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ جب ہم کوئی بھی دوا کان یا ناک میں ڈالتے ہیں تو وہ سیدھی حلق میں گرتی ہے۔ اسی طرح روتے وقت آنسو، ناک و حلق میں پہنچ جاتے ہیں۔ ناک کے سوراخوں کا اختتام بھی حلق میں ہوتا ہے۔ ان ہی وجوہ کی بناء پر حلق کو جسم کا جنگلشن کہا جاتا ہے۔ واضح رہے کہ یہاں سے جراثیم ایک راستے سے آ کر دوسرے راستے میں داخل ہو کر پورے جسم میں سرایت بھی کر سکتے ہیں چونکہ یہاں سے بیماری پھیلنے کا امکان ہمہ وقت رہتا ہے۔ اسی لئے قدرت نے حلق کی اہمیت کے پیش نظر یہاں ایک مضبوط چیک پوسٹ قائم کر دی ہے۔ اس حفاظتی چوکی پر ٹانسلز کی صورت میں دو پہرے دار ٹھنڈے جو انسان کو تندرست رکھنے میں نمایاں کردار ادا کرتے ہیں۔ اگر منہ کھول کر حلق کا معائنہ کیا جائے تو حلق میں بادام کی شکل کی مانند چھوٹی چھوٹی گلیاں یا غدود نظر آئیں گے۔ یہی ٹانسلز کہلاتے ہیں۔

سے کانوں میں ٹیسس اٹھتی ہوئی محسوس ہوتی ہیں۔ بعض اوقات سردی لگ کے بخار بھی چڑھ جاتا ہے۔

ٹانسلز کی علامتیں

گٹے کے بیرونی جانب زیریں جڑے پر ہاتھ لگانے سے ورم محسوس ہو، کوئی چیز کھانے یا پینے میں دشواری ہو اور درد ہو تو اس صورت میں حلق کا فوری معائنہ کروالینا چاہئے۔ زبان کی جڑ کے ساتھ دونوں جانب بادام کی شکل جیسی گلیاں سرخ اور متورم نظر آئیں تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کیا جائے تاکہ کسی بھی پیچیدگی سے قبل مرض پر قابو پایا جاسکے۔ واضح رہے کہ مناسب علاج اور پرہیز سے ٹانسلز کی سوجن کم ہونے لگتی ہے اور آٹھ دس دن میں آرام آ جاتا ہے۔

عام طور پر بار بار گلہ دکنے، بخار رہنے اور گلے میں ورم رہنے کے باعث آپریشن کر کے انہیں نکلوا دیا جاتا ہے۔ یاد رہے کہ ان غدود کی 24 گھنٹے یہی ڈیوٹی ہے کہ وہ حلق میں حملہ کرنے والے جراثیم کو اسی مقام پر تکیہ کر دیں تاکہ وہ جسم کے اندر جا کر کسی دوسرے عضو کو نقصان نہ پہنچائیں۔ بعض اوقات سوزش یا پھر ورم کی صورت میں انہیں نکلوانا ناگزیر ہو جاتا ہے تاہم بہتر یہی ہے کہ انہیں نکلوانے سے قبل ہر ممکن علاج کی کوشش کی جائے۔ عام طور پر ٹانسلز میں ورم کی شکایت بچوں اور نوجوانوں میں پائی جاتی ہے۔ یاد رہے کہ یہ ایک سے دوسرے کو لگنے والی بیماری بھی ہے۔ خاص طور پر جب موسم تبدیل ہو رہا ہو یا پھر سردی کا زمانہ ہو، تو بچوں اور نوجوانوں کو خاصی احتیاط برتنی چاہئے۔ جو لوگ تنگ، تاریک، سین زده مکانوں میں رہتے ہیں وہ اس مرض کا آسانی سے شکار ہو سکتے ہیں۔

احتیاطی تدابیر

جس زمانے میں یہ مرض وباء کی صورت پھیل رہا ہو تو غذا کے معاملے میں خاصی احتیاط برتنی ضروری ہے۔ بازاری غذائیں، بہت تیز مصالحے دار یا کھٹی اشیاء اور بہت زیادہ ٹھنڈا پانی پینے سے اجتناب برتنا چاہئے۔ منہ اور دانتوں کی صفائی پر توجہ اور صاف ستھرے ماحول میں وقت گزارا جائے، متاثرہ شخص کا تولیہ اور گلاس دیگر صحت مند افراد قطعاً استعمال نہ کریں۔ مریض کو چاہئے کہ کھانستے، چھینکتے ہوئے منہ پر رومال ضرور رکھے۔ چلا کر یا گلے پر غیر ضروری دباؤ کے ساتھ نہ بات کرے۔ صبح اٹھنے کے بعد اور سونے سے پہلے نیم گرم پانی میں نمک ملا کر غرارے کئے جائیں مگر خیال رہے کہ پانی میں بہت زیادہ نمک نہ لگائیں۔ نمک حلق کی دیواروں کے ساتھ چیک کر جسم میں داخل ہو کر دوران خون تیز کر سکتا ہے۔ لہذا غراروں کے پانی میں چکنی بھر نمک ہی شامل کرنا چاہئے۔

پانی میں بھیگنا، سردی لگنا، کھٹی چیزوں یا بہت تیز مصالحے والی اشیاء کھانے کے بعد پانی پی لینا بھی ٹانسلز میں ورم کا باعث بنتا ہے تو اونچی آواز میں بات کرنا یا تیز آواز میں گانا گانا بھی گلے کو خراب کرتا ہے، جبکہ چھوٹے بچوں میں چیونٹم، مانی، چاکلیٹ کا کثرت سے استعمال گلے کی خرابی کی وجہ بنتا ہے۔ اس طرح بہت چھوٹے بچے جنہیں چوسنی کی عادت ڈال دی جاتی ہے انہیں بھی ٹانسلز کی شکایت رہتی ہے کیونکہ مستقل چوسنی چوستے رہنے سے حلق پر زور پڑتا ہے۔ عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ اگر چوسنی نیچے گر جائے تو بچے اسے اٹھا کر دوبارہ منہ میں رکھ لیتے ہیں، جس سے گندگی اور جراثیم بھی ان کے منہ میں چلے جاتے ہیں، جو مختلف بیماریوں کا پیش خیمہ ثابت ہوتے ہیں۔ جن افراد کو جوڑوں کے درد کی شکایت ہو تو ان کے بھی ٹانسلز سوجے رہتے ہیں۔ بعض اوقات یہ مرض وباء کے طور پر بھی پھیلتا ہے۔ ٹانسلز کی شروعات عموماً گلے کی خرابی سے ہوتی ہے اور پھر درد بڑھ کر کانوں تک جا پہنچتا ہے۔ جس



ریڈرز کلب



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

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

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

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

ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام _____ Age: عمر _____

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

Complete Address: مکمل پتہ _____

City: شہر کا نام _____ Email: ای میل _____

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

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

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

اس فارم کی فوٹو کاپی بھی قابل قبول ہوگی۔



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

آج کیا پکائیں؟



6
پرانا اسٹفڈ چکن اسٹیک
پنیر

5
اچاری مغز
ٹینڈے والی مسور کی دال

4
بھجرات
بیکڈا سپیکھی ووجیز بازر
چھولے سموسے

3
بیف پزا پیٹیز
ہرامصالحہ انڈے چھولے

2
منگل
دال ماش کڑا ہی
کھیرے والا ہمس

1
دبھی ٹیبل چاؤ ڈر
فش کھاؤ سے

12
چیزی گارلک بریڈ اور گارلک مایونیز
چکن ٹیراگون

11
بھجرات
چقندر کا بھرتہ
ادرک کی چائے

10
چکن تکہ لڑا نیا
سہہ رنگ ڈھوکلے

9
منگل
چکن ٹیراگون
فش رول کباب

8
مچھلی کے انڈوں کے روز
کوکونٹ لینٹل سوپ

7
انڈے کا پلاؤ
بیکڈ ڈنٹس

18
بھجرات
ہرامصالحہ انڈے چھولے
چقندر کا بھرتہ

17
ٹینڈے والی مسور کی دال
مچھلی کے انڈوں کے روز

16
منگل
چھولے سموسے
انڈے کا پلاؤ

15
چکن شملہ گو بھی
فش کھاؤ سے

14
شام گوشت
پزا برگر

13
اینگری برڈ سینڈویچ
چٹ پٹی دہی چکن

24
چکن شملہ گو بھی
کوکونٹ لینٹل سوپ

23
منگل
دال ماش کڑا ہی
ادرک کی چائے

22
چیزی گارلک بریڈ
دبھی ٹیبل چاؤ ڈر

21
چکن تکہ لڑا نیا
گاجر کا خاص حلوہ

20
چکن ٹیراگون
بیکڈا سپیکھی ووجیز بازر

19
پزا برگر
کافی

31
ہرامصالحہ انڈے چھولے
فش رول کباب

30
منگل
ٹینڈے والی مسور کی دال
بیف پزا پیٹیز

29
منگل
فش کھاؤ سے
پزا برگر

28
چکن ٹیراگون
انڈے کا شاہی حلوہ

27
منگل
انڈے کا پلاؤ
بیکڈ ڈنٹس

26
اچاری مغز
آسڈ کافی

35



ویٹیل چاؤڈر

اجزاء:

پالک	200 گرام	نمک	حسب ذائقہ
فرنج بیز	100 گرام	پسا ہوا ہین	ایک چائے کا چمچ
آلو	تین عدد درمیانے	کالی مرچ پس پی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
مشروم	چھ سے آٹھ عدد	ہری پیاز	ایک سے دو عدد
شملہ مرچ	ایک عدد	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
دودھ	تین پیالی	ڈالڈا کوکنگ آئل	دو کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: تیس سے پینتیس منٹ

پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ

افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- پالک کو صاف دھو کر باریک چوب کر لیں، فرنج بیز، مشروم اور شملہ مرچ کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ آلوؤں کو چھیل کر باریک کاٹ کر رکھ لیں
- تین میں ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر ایک سے دو منٹ ہلکی آنچ پر گرم کر لیں اور اس میں باریک کئے ہوئے ہری پیاز کے سفید حصے کو ایک سے دو منٹ فرانی کریں
- پھر اس میں کئے ہوئے آلو ڈال کر فرانی کریں اور دو پیالی پنخنی یا پانی شامل کر دیں۔ ڈھک کر درمیانے آنچ پر آلو گلنے تک پکائیں پھر آلوؤں کو دودھ کے ساتھ بلینڈ کر لیں
- مارجرین یا مکھن کو چین میں ڈال کر اس میں ہین اور پالک ڈال کر ہلکی آنچ پر ڈھک دیں۔ جب پالک کا پانی خشک ہونے پر آجائے تو اس میں مشروم، شملہ مرچ اور پھلیاں ڈال کر اسے چار سے پانچ منٹ فرانی کریں
- اسے آلوؤں والے کچر میں ڈال کر اوپر سے ہری پیاز کی پتیاں چھڑک کر ہلکی آنچ پر تین سے چار منٹ پکا کر چوبلے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر اوپر سے حسب پسند نمک اور کالی مرچ چھڑک کر پیش کریں۔ پسند کریں تو پیش کرتے ہوئے اس میں تھوڑی سی فریش کریم بھی شامل کریں۔



کو کونٹ لینٹل سوپ

اجزاء:

مونگ کی دال
کونٹ ملک
نمک
لہسن کے جوسے
ادرک
پیاز

ایک پیالی
تین پیالی
حسب ذائقہ
تین عدد
ایک انچ کا کلزا
دو عدد

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ

افراد: چار سے پانچ کے لئے

گاجر
ہلدی
ثابت رائی
تیز پات
برادھنیا
لیموں کا رس
ڈالڈا اولیو آئل

دو عدد
آدھا چائے کا چمچ
آدھا چائے کا چمچ
ایک پتہ
آدھی گٹھی
چار کھانے کے چمچ
تین کھانے کے چمچ

ترکیب:

- دال کو دھو کر بھگو دیں، پیاز اور گاجر کو باریک چوب کر لیں
- پین میں ڈالڈا اولیو آئل کو ہلکا سا گرم کر کے اس میں پیاز کو سنہری ہونے تک فرائی کریں۔ پھر اس میں دو پیالی پانی شامل کر دیں
- درمیانی آنچ پر پکاتے ہوئے جب اہال آجائے تو اس میں دال، گاجر، تیز پات، نمک اور کونٹ ملک ڈال دیں
- ہلکی آنچ پر پندرہ سے بیس منٹ پکائیں تاکہ دال اچھی طرح گل جائے
- علیحدہ کڑا ہی میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا اولیو آئل میں ادرک لہسن، رائی، ہلدی اور برادھنیا ڈال کر فرائی کریں اور اسے خوشبو آنے پر سوپ میں ڈال دیں
- تین سے چار منٹ پکانے کے بعد تیز پات نکال کر سوپ کو پلینڈر میں پلینڈر کر لیں اور دوبارہ سے پین میں ڈال کر تازہ کزی پتے ڈالتے ہوئے گرم کر لیں

پریزنٹیشن: ڈش میں نکال کر لیموں کا رس ڈال کر گرم گرم پیش کریں۔



بیف پزا پیٹیز

اجزاء:

ایک عدد	انڈا	دو پیالی	میدہ
ایک عدد	انڈے کی زردی	ایک پیالی	بھنا ہوا تیرہ
ایک چائے کا چمچ	کالی مرچ پسی ہوئی	ایک پیالی	چیز چیز
آدھا چائے کا چمچ	اجوائن	حسب ذائقہ	نمک
آدھا چائے کا چمچ	تھانم	ایک چائے کا چمچ	چینی
چار کھانے کے چمچ	چلی گارلک ساس	ایک چائے کا چمچ	خشک خیر
حسب ضرورت	ڈالڈا کوگل آئل	چار کھانے کے چمچ	دودھ

تیاری کا وقت: تیس سے چالیس منٹ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
تعداد: پانچ سے چھ عدد

ترکیب:

- میدے کو چھان کر رکھ لیں، گرم دودھ میں چینی اور خمیر ڈال کر دس منٹ کے لئے گرم جگہ پر ڈھک کر رکھ دیں
- میدے میں نمک، کالی مرچ، انڈا، خمیر کا کچھ، آدھی پیالی کش کیا ہوا چیز اور چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوگل آئل ڈال کر ملائیں اور تھوڑا تھوڑا گرم پانی ڈالتے ہوئے نرم گوندھ لیں
- ڈھک کر گرم جگہ پر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں، پھر تیل کر چھری یا کسٹری مدد سے چوکور کاٹ لیں
- کٹے ہوئے چوکور کے ایک طرف چلی گارلک ساس پھیلا کر لگائیں پھر اس پر بھنا ہوا تیرہ اور کش کیا ہوا چیز ملا کر ڈالیں اور دوسری طرف سے اٹھاتے ہوئے اسے اچھی طرح دبا کر بند کر دیں
- اسے چاہیں تو 200°C پر پندرہ منٹ پہلے گرم کئے ہوئے اوون میں بیس سے پچیس منٹ کے لئے یا سنہرا ہونے تک بیک کر لیں۔ بیک کرنے سے پہلے ہر پیٹیز کو اوپر سے انڈے کی زردی سے برش کر لیں
- اور اگر چاہیں تو درمیانی آنچ پر کڑا ہی میں ڈالڈا کوگل آئل میں سنہری فرانی کر لیں

پریزنٹیشن:

■ گرم گرم پزا پیٹیز کو چلی گارلک ساس کے ساتھ پیش کریں۔



ترکیب:

- اسٹیکھی کو دس سے بارہ پیالی پانی میں اتنی دیر ابالیں کہ اچھی طرح گل جائے۔ چھلنی سے چھان کر پانی نکال لیں اور اس میں ڈالڈا کنولا آئل ملا کر ایک طرف رکھ دیں
- بغیر کانٹے کی مچھلی کے فنگر زکات کر دو لیں اور ان پر ہلکا سا میدہ چھڑک کر دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل میں سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا کنولا آئل کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کر کے پیاز کو ہلکا سنہرا فرائی کر لیں
- اور ک لہسن اور زیرہ ڈال کر چمچ چلائیں، پھر ٹماٹر اور مرچیں ڈال کر ملا لیں۔ اتنی دیر پکائیں کہ ٹماٹر اچھی طرح گل جائیں
- فرائی کی ہوئی مچھلی ڈال کر پین کو کپڑے سے پکڑ کر ہلائیں اور چولہے سے اتار کر رکھ لیں
- بیسن کو ناریل کے دودھ میں اچھی طرح ملا کر ہلدی اور ہری مرچیں شامل کر دیں۔ بجلی آگ پر ایک گھنٹے تک پکا کر چولہے سے اتار لیں پھر نمک اور لیموں کارس شامل کر دیں

پریزنٹیشن:

اسٹیکھی کو گول ٹرے میں پھیلا کر رکھیں، درمیان میں مصالے والی مچھلی ڈال کر ناریل کی کڑھی ڈالیں اور تلی ہوئی اسٹیکھی، کڑی پتے اور سنہری فرائی کئے ہوئے لہسن کے باریک کئے ہوئے جوڑوں کے ساتھ پیش کریں۔

ٹپ:

کو کوٹ ملک بنانے کے لئے ایک پیالی پے ہوئے ناریل میں ایک سے ڈیڑھ پیالی بخنڈ پانی ڈال کر دو سے تین منٹ کے لئے بلینڈ کر لیں۔

فش کھاؤ سے

اجزاء:

اسٹیکھی	ایک پیکٹ (200 گرام)	بیسن	چار کھانے کے چمچ
مچھلی	آدھا کلو	نمک	حسب ذائقہ
لہسن	حسب ذائقہ	ہلدی پس ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
اور ک لہسن پھا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	لیموں کارس	دو سے تین کھانے کے چمچ
بازا (باریک کی ہوئی)	ایک عدد	ہری مرچیں (باریک کی ہوئی)	دو سے تین عدد
لال مرچ پس ہوئی	ایک چائے کا چمچ	لہسن کے جوئے	دس سے بارہ عدد
سینڈویچ	ایک چائے کا چمچ	کڑے پتے	حسب پسند
لہسن (باریک کئے ہوئے)	دو سے تین عدد	ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت
کو کوٹ ملک	دو سے تین پیالی		

تیاری کا وقت: بیسن سے پچیس منٹ
پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ
افرار: چار سے پانچ کے لئے



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

دال ماش کڑاہی

اجزاء:

دو پیالی	ثابت دھنیا	دال ماش
حسب ذائقہ	قصوری مٹی	نمک
ایک چائے کا چمچ	ثابت ادراک	ادراک لہسن پسا ہوا
ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں	پسی ہوئی لال مرچ
ایک چائے کا چمچ	ہرا دھنیا	سفید زیرہ
ایک چائے کا چمچ	مارجرین یا مکھن	بلدی
	ڈالدا کوکگ آئل	

تیاری کا وقت:
پکانے کا وقت:
افراد:

دس سے پندرہ منٹ
چالیس سے پینتالیس منٹ
چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- ماش کی دال کو دھو کر دس سے پندرہ منٹ بھگو کر رکھیں پھر اپال کر گلا لیں لیکن کھلی کھلی رکھیں
- نمائز کو ابال کر چھلکا نکال لیں، دھنیا اور زیرہ بھون کر کوٹ لیں۔ ادراک، ہرا دھنیا اور ہری مرچوں کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- پین میں ڈالدا کوکگ آئل کو گرم کریں اور اس میں نمائز، ادراک لہسن، لال مرچ، بلدی، نمک، دھنیا اور زیرہ ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- پھر اس میں آدھی پیالی پانی ڈال کر پکنے رکھ دیں تاکہ مصالحوں کا پچا پن نکل جائے
- ابلی ہوئی دال شامل کر ملائیں اور ہلکی آٹھ پر پانچ سے سات منٹ پکائیں
- دال میں مصالحے لےج جائے تو ادراک، ہرا دھنیا اور ہری مرچیں ڈال کر ہلکی آٹھ پر دم پر رکھ دیں
- پانچ سے سات منٹ بعد چوبیس سے اتار تے ہوئے اس میں قصوری مٹی اور مارجرین یا مکھن شامل کر لیں

پریزنٹیشن: گرم گرم ڈش میں نکال کر پراٹھے یا پوریوں کے ساتھ پیش کریں۔



ترکیب:

- چکن بریسٹ کو صاف دھو کر دس منٹ کے لئے فریزر میں رکھیں پھر اس کو درمیان سے اس طرح چیر الگائیں کہ وہ جزار ہے
- لہسن کو پیس کر اس میں کالی مرچ، ہر کہ نمک، دو سٹرا ساس اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کو لگ آئل ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- اس سے چکن بریسٹ کو میرینیٹ کر لیں اور پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- جھینگوں کو صاف دھو کر رکھ لیں پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کو لگ آئل کو ہلکا سا گرم کریں اور اس میں ادراک لہسن، لال مرچ اور جھینگے ڈال کر درمیانی آنچ پر ڈھک دیں
- تین سے چار منٹ بعد آنچ تیز کر کے اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے۔ فرائی کئے ہوئے جھینگوں کو کئے ہوئے چکن بریسٹ میں دبا دیا کر بھر دیں
- گرل پین کو درمیانی آنچ پر چولہے پر رکھ کر آٹھ سے دس منٹ گرم کر لیں اور اس پر ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کو لگ آئل ڈال دیں
- میرینیٹ کیا ہوا اسٹیک ڈالیں اور چند قطرے سوٹ ڈرنک کے چھڑک دیں۔ احتیاط سے آنچ تیز کر دیں کہ ڈرنک ڈالنے سے گرل پین پر شعلہ اوپر آ جائے گا اور اس طرح تین سے چار منٹ میں اسٹیک آسانی سے پک جائے گا۔ اسی طرح سے سارے اسٹیک بنا لیں

پریزنٹیشن:

ان مزیدار اور آسانی سے بننے والے اسٹیک کو بناتے ہوئے صرف اس بات کا خیال رکھیں کہ اسے بنا کر نہ رکھیں بلکہ پیش کرتے وقت ہی بنائیں۔ حسب پسند سبزیوں کو ہلکا سا ابال کر گرم گرم اسٹیک کے ساتھ پیش کریں۔

پران اسٹفڈ چکن اسٹیک

دو کھانے کے چمچ	دو سٹرا ساس	آدھا کلو
ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ	200 گرام
ایک چائے کا چمچ	کالی مرچ گدڑی پسی ہوئی	حسب ذائقہ
آدھی پیالی	سوٹ ڈرنک	ایک چائے کا چمچ
دو کھانے کے چمچ	مارجرین یا مکھن	تین سے چار عدد
حسب ضرورت	ڈالڈا کو لگ آئل	دو کھانے کے چمچ

اجزاء:

چکن بریسٹ
جھینگے
نمک
ادراک لہسن پھا ہوا
لہسن کے جوئے
سرکہ

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

افران: تین سے چار کے لئے



انڈے کا پلاؤ

اجزاء:

چاول	تین پیالی	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
انڈے	چار سے پانچ عدد	کالی مرچ گدڑی پسٹی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	نماثر	دو عدد درمیانے
اورک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	دہی	ایک پیالی
پیاز	دو عدد درمیانے	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
پسٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	چار سے چھ کھانے کے چمچ

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

ترکیب:

- پیاز اور نماثر کو باریک کاٹ کر رکھ لیں، انڈوں کو ابال لیں اور چاولوں کو دھو کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے بھگو کر رکھ دیں
- دہی کو ہلکا سا چھینٹ لیں اور انڈوں کو چھیل کر کانٹے سے کھل لیں، اس میں کالی مرچ اور کئی ہوئی ہری مرچیں ڈال کر دہی میں ملا کر رکھ لیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانے آگ پر گرم کریں اور اس میں پیاز کو سنہری فرائی کر لیں
- اس میں زیرہ اور اورک لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں، پھر اس میں کئے ہوئے نماثر اور لال مرچ ڈال کر ہلکا سا پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے بھونیں
- جب نماثر ادھ گئے ہو جائے تو اس میں چاولوں کو پانی سے نکال کر ڈالیں اور اچھی طرح بھون لیں
- نمک اور چار پیالی پانی ڈال کر ڈھک کر درمیانے آگ پر پختہ رکھ دیں
- جب پانی خشک ہونے پر آجائے تو انڈے اور دہی کا کچھ ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور توستے پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

دہی کا پانی خشک ہونے پر اچھی طرح ملا کر گرم گرم چاولوں کو ڈش میں نکال لیں اور دوپہر کے کھانے پر سلاد اور چٹنی کیساتھ اس مزیدار پلاؤں کا لطف اٹھائیں۔



مچھلی کے انڈوں کے رولز

ترکیب:

- مچھلی کے انڈوں کو صاف دھو کر اوپر کی ہارنیک مچھلی نکال لیں، انڈوں کو پیالے میں رکھیں اور اس پر نمک، کالی مرچ، سفید مرچ اور لیموں کا رس ڈال دیں
- دو چمچ کی مدد سے احتیاط سے ملائیں تاکہ مصالحہ اچھی طرح لگ جائے۔ پھر اس میں ڈبل روٹی کا چورا ملا لیں اور حسب پسند سائز کے لمبے کباب بنا لیں
- میدے میں نمک اور لہسن کا پاؤ ڈر ڈال کر ملائیں اور اس میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈان فلاور آئل اور حسب ضرورت ٹھنڈا پانی ڈال کر گاڑھا سا آمیزہ تیار کر لیں
- پالک کے پتوں کو صاف دھو کر رکھیں اور ہر پتے میں ایک ایک کباب رکھ کر رول کریں اور ٹوٹھ کپک کی مدد سے بند کر دیں
- انڈے کی سفیدی کو اتنی دیر پھینٹیں کہ سخت جھاگ بن جائے، اسے میدے کے کپچر میں ڈال کر ملا لیں
- کڑاہی میں ڈالڈان فلاور آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور تیار کئے ہوئے رولز کو میدے کے آمیزے میں ڈبو تے ہوئے سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

ان منفرد رولز کو املی کی چٹنی کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

اجزاء:

یک پیالی	میدہ	250 گرام	مچھلی کے انڈے
ایک عدد	انڈے کی سفیدی	حسب ذائقہ	نمک
ایک پیالی	ڈبل روٹی کا چورا	آدھا چائے کا چمچ	لہسن کا پاؤڈر
دو کھانے کے چمچ	لیموں کا رس	آٹھ سے دس عدد	پالک کے پتے
حسب ضرورت	ڈالڈان فلاور آئل	آدھا چائے کا چمچ	کالی مرچ پسی ہوئی
		آدھا چائے کا چمچ	سفید مرچ پسی ہوئی

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

فریجنگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ

تعداد: آٹھ سے دس عدد



صحت مند کھانے بنانے صحت مند گھرانہ

کھیرے والا ہمس

ترکیب:

- سفید پنے کو دھو کر دو گھنٹے کے لئے بھگو دیں، پھر اس میں لال مرچ، لہسن کے جوئے، زیرہ اور سفید مرچ ڈال کر بلینڈر میں گدرا پیس لیں
- پیالے میں نکال کر اس میں لیموں کا رس، نمک، تائیٹی ساس اور ڈالڈا لیمو آئل ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- کھیروں کو صاف دھو کر چھیل لیں اور ان کے دو ٹکڑے کر لیں
- پھر چھوٹے چمچ کی مدد سے احتیاط سے کھیرے کے بیج نکال لیں

پریزنٹیشن:

تیار کئے ہوئے ہمس کو کھیرے کے پیالوں میں بھر کر فریج میں رکھ دیں۔ اس مزیدار اشارٹر کو کھانے سے پہلے یا ساتھ میں سلاڈ کے طور پر پیش کریں۔

اجزاء:

- | | | |
|---------------|----------------|------------------|
| دو پیالی | سفید زیرہ | ایک چائے کا چمچ |
| دو سے تین عدد | سفید مرچ | آدھا چائے کا چمچ |
| حسب ذائقہ | لیموں کا رس | چار کھانے کے چمچ |
| دو سے تین عدد | تائیٹی ساس | تین کھانے کے چمچ |
| دو عدد | ڈالڈا لیمو آئل | چار کھانے کے چمچ |

- | | |
|------------------|-------------------|
| دو گھنٹے | تیار کرنے کا وقت: |
| پانچ سے سات منٹ | بنانے کا وقت: |
| چھ سے سات کے لئے | افراد: |



صحت مند کھانے بنانے صحت مند گھرانہ

ٹینڈے والی مسور کی دال

ترکیب:

- دال کو دھو کر دو پیالی گرم پانی میں پندرہ سے بیس منٹ کے لئے بھگو دیں۔ ٹینڈوں کو چھیل کر دو دو ٹکڑوں میں کاٹ لیں
- پین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کو ٹنگ آئل کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور اس میں لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں دال کو پانی سے نکال کر ڈالیں اور ساتھ ہی ٹینڈے، ہلدی اور کٹی ہوئی لال مرچ ڈال دیں۔ اچھی طرح بھون کر دال کا بچا ہو پانی ڈال دیں
- پہلے درمیانی آگ پر پکا کر بال آنے دیں پھر آگ ہلکی کر کے دال اور ٹینڈے گلنے تک پکائیں۔ اٹلی کارس ڈال دیں
- فرائنگ پین میں ڈالڈا کو ٹنگ آئل کو درمیانی آگ پر دو سے تین منٹ گرم کریں، اس میں زیرہ، کڑی پتہ اور ثابت لال مرچ ڈال کر کڑکڑا لیں اور دال پر بگھار لگا دیں

پریزنٹیشن:

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

دو پیالی	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
پانچ سے چھ عدد	ثابت لال مرچ	چھ سے آٹھ عدد
حسب ذائقہ	کڑی پتے	چند عدد
ایک کھانے کا چمچ	اٹلی کارس	آدھی پیالی
ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کو ٹنگ آئل	آدھی پیالی
ایک چائے کا چمچ		

اجزاء:

مسور کی دال
ٹینڈے
لہسن
کٹی ہوئی لال مرچ
ہلدی

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

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

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

We Are Anti Waiting WebSite

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

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

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

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



اینگری برڈ سینڈویچز

ترکیب:

- ہنر بیف بنانے کے لئے انڈر کٹ گوشت کو اچھی طرح صاف کر کے اسے کانٹے کی مدد سے گود لیں
- پھر اس میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا، لیو آئل، دو کھانے کے چمچ سرکہ، حسب ذائقہ نمک، ایک چائے کا چمچ قلمی شورہ، ایک چائے کا چمچ گڑ اور آدھا چائے کا چمچ اور ک لہسن کا پاؤڈر ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- کچھ دیر فریج میں رکھنے کے بعد اس میں آدھی پیالی پانی ڈال کر ابالنے رکھ دیں (پکانے سے پہلے گوشت کو ڈوری سے باندھ دیں تاکہ پکتے ہوئے اس کا شیپ صحیح رہے)
- ہلکی آٹھ پر پانی خشک ہونے تک پکائیں، یہ انڈر کٹ گوشت ہونے کی وجہ سے جلدی گل جائے گا
- چولہے سے اتار کر مکمل ٹھنڈا کر کے تیز چھری سے اس کے قتلے کاٹ لیں۔ ڈبل روٹی کے سلائسز کو بھی گول کاٹ لیں
- آلوؤں کو ابال کر اس میں مایونیز اور ڈالڈا، لیو آئل ڈال کر ملا لیں۔ ڈبل روٹی کے ہر سلائس پر پہلے آلو کا کچر لگائیں
- پراپر سے گوشت کا قتلہ اس طرح کاٹ کر رکھیں کہ وہ پرندے کی شکل بن جائے۔ گاجر کے ٹکڑوں سے ناک بنا کر اوپر کئے ہوئے زیتون اور مایونیز کی مدد سے آنکھیں بنالیں

پریزنٹیشن:

یہ ڈالڈے اور غذائیت سے بھرپور سینڈویچ بچوں کو کھانے سے پہلے دیکھنے میں بھی بھلے لگے گے۔

اجزاء:

دو کلو	گوشت کا ثابت ٹکڑا	آدھا کلو	ہنر بیف
ایک چائے کا چمچ	اورک کا پاؤڈر	حسب ضرورت	ڈبل روٹی کے سلائسز
ایک چائے کا چمچ	لہسن کا پاؤڈر	حسب ذائقہ	نمک
ایک چائے کا چمچ	نمک	آدھا چائے کا چمچ	کالی مرچ پس پی ہوئی
ایک کھانے کا چمچ	قلمی شورہ	دو عدد	آلو
دو کھانے کے چمچ	مصری یا گڑ	آدھی پیالی	مایونیز
آدھی پیالی	سرکہ	ایک عدد	گاجر
دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا، لیو آئل	ایک سے دو عدد	سیاہ زیتون

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
تعداد: چار سے پانچ عدد



آؤ بچوں کی پسند کرکھائیں، مزے اڑائیں

بیکڈ ڈونٹس

ترکیب:

- سب سے پہلے اوون کو 180°C پر دس سے پندرہ منٹ کے لئے گرم کر لیں
- میدہ اور آٹا ملا کر چھان لیں اور اس میں چینی، نمک اور بیکنگ پاؤڈر ملا لیں
- مارجرین یا مکھن ڈال کر انگلیوں کی مدد سے اسے اس طرح ملائیں کہ ڈھیل روٹی کے چورے کی شکل میں آجائے
- پھر اس میں دودھ، دہی، انڈا اور وینیلہ ایسنس ڈال کر گندھے ہوئے آنے کی شکل میں لے آئیں
- چھوٹے کوکی کے سانچوں میں برش کی مدد سے ڈالڈا کو گل آئل لگائیں
- تیار کئے ہوئے ڈونٹ کے مکچر کو گچ یا پائپنگ بیگ کی مدد سے سانچوں میں ڈالیں
- کوکی ٹرے کو اوون میں رکھ کر آٹھ سے دس منٹ کے لئے یا ہلکے سہرے ہونے تک بیک کر لیں

پریزنٹیشن:

اوون سے نکال کر مکمل ٹھنڈے ہونے دیں اور اس پر حسب پرند آٹنگ کر لیں یا گرم ڈونٹس پر صرف پسی ہوئی چینی چھڑک لیں۔

اجزاء:			
میدہ	تین چوتھائی پیالی	دودھ	ایک چوتھائی پیالی
ساوا آٹا	ایک چوتھائی پیالی	دہی	ایک چوتھائی پیالی
نمک	ایک چمچ	انڈا	ایک عدد
بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ	وینیلہ ایسنس	ایک چائے کا چمچ
چینی	آدھی پیالی	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
ہائیل	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا کو گل آئل	حسب ضرورت

تاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
بیکنگ کا وقت: آٹھ سے دس منٹ
تعداد: دس سے بارہ عدد



اپنے پیاروں کے ساتھ بنائیں ہر کھانا خاص

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو صاف دھو کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریزر میں رکھیں پھر اسے درمیان سے کاٹ لیں
- ننھی بنانے کے لئے 200 گرام چکن کی ہڈیوں کو دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کو لگ آئل میں اتنی دیر بھونیں کہ وہ سنہری ہو جائے۔ پھر اس میں دو سے تین پیالی ڈال کر ہلکی آگ پر پکھنے رکھ دیں، جب ہڈیاں اچھی طرح گل جائیں اور ننھی آدھی پیالی رہ جائے تو چولہے سے اتار کر ننھی کو چھان لیں
- نمک اور کالی مرچ چھڑک کر چکن بریسٹ پر ہلکا سا خشک میدہ چھڑکیں اور اسے فرائینگ پین میں ایک کھانے کا چمچ مارجرین یا مکھن میں سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- اسی فرائینگ پین میں باریک چوپ کی ہوئی پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں اور اس میں سرکہ ڈال کر پکائیں
- جب سرکہ خشک ہونے لگے تو اس میں ایک کھانے کا چمچ میدہ ڈال کر بھونیں۔ خوشبو آنے پر اس میں تھوڑی تھوڑی کر کے ننھی شامل کر کے ساس بنالیں
- فرائی کئے ہوئے چکن بریسٹ کو ساس میں ڈال کر پانچ سے سات منٹ پکائیں۔ پھر چکن کو ساس سے نکال لیں
- ساس میں ٹیراگون اور ایک کھانے کا چمچ مارجرین یا مکھن ڈالیں اور ساتھ ہی کریم شامل کر دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم چکن اسٹیک کو پلیٹر میں رکھیں اور اوپر سے ٹیراگون ساس ڈال کر ایلٹی ہوئی سبزیوں کے ساتھ پیش کریں۔

چکن ٹیراگون

اجزاء:

چکن بریسٹ	دو عدد	میدہ	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ	خشک ٹیراگون	آدھا چائے کا چمچ
کالی مرچ پسپی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	سفید سرکہ	ایک چوتھائی پیالی
پیاز	ایک عدد چھوٹی	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
ننھی	آدھی پیالی	ڈالڈا کو لگ آئل	حسب ضرورت
فریش کریم	آدھی پیالی		

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



اپنے پیاروں کے ساتھ بنائیں ہر کھانا خاص

ترکیب:

- گوشت کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ لیں، شلجم کو چھیل کر بڑے ٹکڑے کر لیں اور ادراک کو چھیل کر باریک کاٹ لیں
- پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کو کنگ آئل ڈال کر اس میں ثابت گرم مصالحہ کز لیں، پھر ادراک لہسن اور گوشت ڈال کر سنہرا ہونے تک بھونیں
- اس میں ایک پیالی پانی ڈال دیں اور ڈھک کر درمیانی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ گوشت ادھکا ہو جائے
- فرائنگ پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کو کنگ آئل میں شلجم کو چار سے پانچ منٹ فرائی کریں پھر اس میں باریک کٹی ہوئی ادراک اور چینی ڈال کر سنہری فرائی کر لیں
- علیحدہ سے ڈالڈا کو کنگ آئل میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں اور اس میں کئے ہوئے نمائش، لال مرچ، دھنیا، زیرہ، بلدی اور وہی ڈال کر بھونیں
- پھر اسے فرائی کئے ہوئے شلجم کے ساتھ گوشت میں ڈال دیں
- ڈھک کر ہلکی آنچ پر گوشت کو مکمل گٹنے تک پکائیں پھر باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا چھڑک کر چوبیس سے اتار لیں
- اگر زیادہ خشک ہو تو اتار تے ہوئے آدھی پیالی پانی ڈال کر تین سے چار منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر حسب پسند نان یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

شلجم گوشت

اجزاء:	ادھاکو	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
گوشت	ادھاکو	بلدی	ادھاکو
پن	حسب ذائقہ	ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
ادراک لہسن پیاز	ایک کھانے کا چمچ	چینی	ایک چائے کا چمچ
پن	دو عدد درمیانی	ثابت ادراک	ایک آنچ کا ٹکڑا
پن	دو عدد درمیانی	وہی	چار کھانے کے چمچ
پن لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	ہرا دھنیا	دو کھانے کے چمچ
پن پیاز	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کو کنگ آئل	آدھی پیالی

پن کا وقت: 15 سے 20 منٹ پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ افراد: چار سے پانچ کے لئے



ترکیب:

- لہسن کے جوں کو پھل لیں، ہرا دھنیا اور پارسلے کو باریک کاٹ لیں۔ چیز کو کش کر لیں
- مارجرین یا مکھن، کچلا ہوا لہسن اور ڈالڈا کو کنگ آئل کو پیالے میں ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- اس کچر میں نمک، کالی مرچ، چیز، پارسلے اور ہرا دھنیا ملا کر رکھ لیں
- ڈبل روٹی کو چھری سے لمبائی میں کاٹیں، مکھن لگانے والی چھری کی مدد سے تیار کئے ہوئے کچر کو ڈبل روٹی کے اندر والے حصے پر اچھی طرح لگا دیں
- ڈبل روٹی کے دونوں حصوں کو ملا کر بند کر دیں، بچن فوائل میں اچھی طرح لپیٹ کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریزر میں رکھ دیں
- پھر بیکنگ شیٹ میں رکھ کر آٹھ سے دس منٹ کے لئے گرم اوون میں رکھ دیں

گارلک مایو فرائیز بنانے کے لئے:

- تین عدد درمیانے سائز کے آلوؤں کو چھیل کر ان کے موٹے سلائس کاٹ لیں اور اچھلتے ہوئے نمک ملے پانی میں تین سے چار منٹ ابال لیں
- چھلکی میں ڈال کر اوپر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں، مکمل ٹھنڈے ہونے پر ان پر ہلکا سا کارن فلار چھڑک دیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا کو کنگ آئل کو درمیانے آٹچ پر گرم کریں اور آلوؤں کے سلائسز کو تیز آٹچ پر سنہری فرائی کر لیں
- آدھی پیالی مایو تیز میں دو سے تین جوئے لہسن کے پیس کر ملا لیں

پریزنٹیشن: ان مزیدار گارلک بریڈ اور گارلک مایو فرائیز کو اسٹارٹر کے طور پر انجوائے کریں۔

گارلک چیز بریڈ اور گارلک مایو فرائیز

اجزاء:

بسی والی فریج بریڈ	ایک عدد	پارسلے	دو کھانے کے چمچ
لہسن کے جوئے	چار عدد	چیڈر چیز	آدھی پیالی
نمک	آدھا چائے کا چمچ	مارجرین یا مکھن	چار کھانے کے چمچ
کالی مرچ پس ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا کو کنگ آئل	دو کھانے کے چمچ
ہرا دھنیا	چار کھانے کے چمچ		

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



چھولے سمو سے

ترکیب:

- جنوں کو دھو کر سو ڈالے گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں، پھر درمیانی آج پر ہال کراچی طرح گلا لیں
- سمو سے بنانے کے لئے ایک پیالی میدے کو پھان کراں میں نمک، ایک چائے کا چمچ سفید زیرہ اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بنا پتی ڈال کراچی طرح ملائیں۔ تھوڑا تھوڑا ٹھنڈا پانی ڈالتے ہوئے گوندھ لیں اور پندرہ سے بیس منٹ کے لئے ملل کے ہیلے کپڑے میں لپیٹ کر رکھ دیں
- ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا VTF بنا پتی کو پین میں گرم کر کے اس میں باریک کٹی ہوئی بیاز کو سنہری فرانی کریں
- پھر اس میں لہسن، زیرہ اور کئی ہوئی لال مرچ ڈال کر پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے بھونیں اور اس میں دہی اور ابلے ہوئے پنے ڈال کر ڈھک دیں
- جب دہی کا پانی خشک ہونے پر آجائے تو اسے اچھی طرح بھون کر خشک کر لیں اور ٹھنڈے کر لیں
- گندھے ہوئے میدے کے چھوٹے چھوٹے بیڑے بنا لیں، اس کی پوریاں تیل کر درمیان سے کاٹ لیں، ایک حصہ لے کر اسے کون کی شکل میں بنا لیں اور اس میں چھولوں کا کسچر بھر لیں۔ کون کے کناروں کو ہلکا سا پانی سے گیلا کر لیں، دونوں کناروں کو آپس میں ملائیں اور با کر بند کر دیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا VTF بنا پتی ڈال کر تین سے چار منٹ گرم کریں اور ان سموں کو گولڈن فرانی کر کے نکال لیں

پریزنٹیشن:

ان منفرد سموں کو بری چٹنی یا املی کی چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

دو چائے کا چمچ	سفید زیرہ	ایک پیالی
آدھا چائے کا چمچ	بیٹھا سوڈا	دو پیالی
دو کھانے کے چمچ	دہی	حسب ذائقہ
آدھا چائے کا چمچ	چاٹ مصالحہ	دو سے تین جوئے
حسب ضرورت	ڈالڈا VTF بنا پتی	ایک عدد درمیانی
		ایک چائے کا چمچ

اجزاء:
تیار کرنے کے
وقت
تیار کرنے کے
وقت
تیار کرنے کے
وقت

تیار کرنے کا وقت: ایک گھنٹہ

تیار کرنے کا وقت: دس سے بارہ منٹ

تیار کرنے کا وقت: آٹھ سے دس عدد



پزا برگر

اجزاء:

میدہ	تین پیالی	ایک عدد درمیانی	پیاز
چکن بریسٹ	200 گرام	کالی مرچ گدڑی پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
اورک لہسن پسا ہوا	ڈیڑھ چائے کا چمچ	چلی ساس	چار کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	شرومز	تین سے چار عدد
خشک خمیر	ایک کھانے کا چمچ	زیتون	آٹھ سے دس عدد
دودھ	آدھی پیالی	چیڈر چیز سلاٹس	چار سے چھ عدد
چینی	تین کھانے کے چمچ	نماٹو کچپ	حسب ضرورت
انڈا	ایک عدد	ڈالڈا کوکٹ آئل	تلنے کے لئے

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

بیکنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

تعداد: چار سے چھ عدد

ترکیب:

- نیم گرم دودھ میں ایک چمچ چینی اور خمیر ڈال کر گرم جگہ پر رکھ دیں۔ میدے میں نمک، انڈہ، چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکٹ آئل چینی اور خمیر والا دودھ ڈال کر گوندھ لیں
- پھر ڈھک کر پندرہ سے بیس منٹ تک گرم جگہ پر رکھیں تاکہ اچھی طرح پھول جائے
- گندھے ہوئے آنے کے مناسب سائز کے پیڑے بنا لیں، چکن کی ہونی ٹیکنگ ٹرے میں تھوڑے تھوڑے فاصلے سے رکھ دیں
- اودن کو 180°C پر پندرہ سے بیس منٹ گرم کریں، اور ٹرے کو اودن میں رکھ کر ان کو سنہرا ہونے تک بیک کر لیں

چکن فلنگ بنانے کے لئے:

- چکن بریسٹ کی چھوٹی بوٹیاں کر کے ان کو نمک، اورک لہسن اور کالی مرچ کے ساتھ میرینیشن کر کے رکھ دیں
- فرائنگ چین میں ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکٹ آئل میں چوپ کی ہوئی پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں پھر میرینیشن کی ہوئی چکن کی بوٹیوں کو اس میں ڈال کر ڈھک دیں۔ جب گھنے پر آجائے تو اس میں چلی ساس ڈالیں اور آٹھ تیز کرتے ہوئے فرائی کر کے چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

تیار کئے ہوئے بن کو درمیان سے برگر کی طرح کاٹیں، ایک طرف نماٹو کچپ لگائیں اور دوسری طرف سلاڈکا پتہ رکھ دیں۔ درمیان میں چکن کی فلنگ رکھ کر اوپر کئے ہوئے مشرومز اور زیتون ڈالیں اور چیز کی سلاٹس رکھ کر اس مزیدار پزا برگر کا فرینج فرائیز کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

ڈالڈا کا دسترخوان



ہر امصالہ انڈے چھولے

ترکیب:

- انڈوں کو ابال لیں لیکن خیال رہے کہ زیادہ سخت نہ ہو جائے۔ پیاز اور نمٹا کر کو با ریک کاٹ لیں۔ اور گ لہسن، زیرہ، ہرا دھنیا اور ہری مرچوں کو کوٹ لیں
- کٹے ہوئے مصلالے کو دہی میں ملا لیں کر رکھ دیں
- پین میں ڈالڈا کو کنگ آئل کو درمیانی آئج پر گرم کریں اور اس میں پیاز کو سنہری فرانی کر لیں
- پھر اس میں کئی ہوئی لال مرچ اور نمٹا کر ڈال کر بھونیں۔ نمٹا کر اچھی طرح گل جائے تو اس میں دہی والا کچھ ڈال کر تیز آئج پر ڈھک دیں
- تین سے چار منٹ پکانے کے بعد اس میں ابلے ہوئے چھولے ڈال کر ملائیں اور درمیانی آئج پر ڈھک دیں
- تیل علیحدہ ہونے پر چیک کر لیں ابلے ہوئے انڈے ڈال کر ہلکی آئج پر تین سے چار منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر گرم مصلالہ چھڑکیں اور تازہ نان کے ساتھ پیش کریں۔

آدھی پیالی	دہی	چھ عدد
دو عدد	نمٹا کر	ایک پیالی
حسب پسند	پسا ہوا گرم مصلالہ	حسب ذائقہ
چار سے چھ عدد	ہری مرچیں	ایک کھانے کا چمچ
آدھی گٹھی	ہر ادھنیا	ایک عدد درمیانی
آدھی پیالی	ڈالڈا کو کنگ آئل	ایک کھانے کا چمچ
		ایک چائے کا چمچ

پندرہ سے بیس منٹ
پندرہ سے بیس منٹ
چار سے پانچ کے لئے



اچاری مغز

اجزاء:

بکرے کے مغز	تین سے چار عدد	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
ادرک بہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	سونف	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	رائی	ایک چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی	کلونجی	ایک چائے کا چمچ
ٹماٹر	دو سے تین عدد درمیانی	میتھی دانہ	آدھا چائے کا چمچ
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
ہلدی	ایک چائے کا چمچ	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کو کنگ آئل	آدھی پیالی

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

ترکیب:

- مغز کو دس منٹ کے لئے فریزر میں رکھ دیں، پھر فریزر سے نکال کر چنگلی سے اس کی اوپر کی جلد اٹھائیں تو ساتھ ہی تمام رگیں بھی نکل آئے گی اور یہ مکمل طور پر صاف ہو جائے گے
- پھر اسے دھو کر پین میں ڈالیں اور اس میں آدھی پیالی پانی اور ہلدی ڈال کر ڈھک دیں، درمیانی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ پانی خشک ہو جائے
- چولہے سے اتار کر اچھی طرح ٹھنڈا ہونے دیں پھر ہر مغز کے دو سے تین ٹکڑے کر لیں
- پیاز اور ٹماٹر کو چوپ کر لیں۔ دھنیا، زیرہ، سونف، کلونجی اور میتھی دانے کو موٹا موٹا کوٹ لیں۔ ہری مرچیں اور ہرا دھنیا باریک کاٹ کر رکھ لیں
- پین میں ڈالڈا کو کنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ تک ہلکا گرم کر کے پیاز کو نرم ہونے تک فرانی کریں
- ادرک، بہسن، ٹماٹر اور لال مرچ ڈال کر اچھی طرح ملائیں۔ ڈھک کر اتنی دیر پکائیں کہ تیل علیحدہ نظر آنے لگے
- ابلے ہوئے معز کے گلڑے ڈال کر ہلکے ہاتھ سے ملائیں اور کٹا ہوا مصالحہ چھڑک کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں
- ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

اچاری مغز جیسی ڈش کو آپ اپنی پسند کے مطابق چپاتی یا پراٹھے کے ساتھ پیش کر سکتے ہیں۔



چکن تگہ لزانیا

اجزاء:

چکن کے پارچے	آدھا کلو	چینڈر چیز	تین چوتھائی پیالی
لزانیا کی پیلیاں	چھ سے آٹھ عدد	چکن پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	میدہ	دو کھانے کے چمچ
دو کلو بسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	کئی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
کئی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	پیاز	ایک عدد درمیانی
پہا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ	مشرومرز	چار سے چھ عدد
سلیڈر پودہ	ایک چائے کا چمچ	سوئیٹ کارن	آدھی پیالی
دہن	دو کھانے کے چمچ	اور یگانو	آدھا چائے کا چمچ
لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ	ڈالدا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
نارنگے کا رنگ	آدھا چائے کا چمچ		
تیار کی کا وقت:	تینتیس سے چالیس منٹ		
پکانے کا وقت:	پندرہ سے بیس منٹ		
لزانیا:	چار سے چھ کے لئے		

ترکیب:

- چکن کے پارچوں کو دھو کر خشک کرنے چھلنی میں رکھ دیں۔ میرینٹ کرنے کے لئے ادراک بسن، نمک، لال مرچ، گرم مصالحہ، پسا ہوا سفید زیرہ، دہنی، لیموں کا رس، زردے کا رنگ اور ایک کھانے کا چمچ ڈالدا کوکنگ آئل کو اچھی طرح ملا لیں
- یہ مصالحہ تلوں پر لگا کر انھیں فریج میں رکھ دیں۔ مشرومرز کو باریک کاٹ لیں اور اس میں سوئیٹ کارن ملا لیں
- ہر پارچے کے درمیان میں مشرومرز اور کارن رکھ کر پارچے کو رول کر لیں اور ٹوتھ پک سے بند کر دیں
- گرل بین کو اچھی طرح گرم کر کے اس پر ہلکا سا ڈالدا کوکنگ آئل ڈال کر رول تلوں کو گرل کر لیں
- لزانیا کی پیلیوں کو نمک ملے پانی میں تین سے چار منٹ ابال کر نکال لیں اور ان کے درمیان سے دو کلو سے کر لیں۔ ہر کلو سے پرکش کیا ہوا چیز ڈال کر اس میں گرل کیا ہوا رول تگہ رکھ کر رول کر لیں۔ دو پیالی گرم پانی میں چکن پاؤڈر ملا کر بخنی تیار کر لیں
- علیحدہ بین میں چار کھانے کے چمچ چلی آئل (چار کھانے کے چمچ ڈالدا کوکنگ آئل کو گرم کر کے اس میں کئی ہوئی مرچیں ڈال کر ڈھک کر کچھ دیر کے لئے رکھ دیں) ڈال کر اس میں باریک چوپ کی پیاز کو سنہری فرائی کریں۔ پھر اس میں میدہ ڈال کر بھونیں اور اسے تھوڑا تھوڑا کر کے بخنی میں شامل کر لیں
- بیکنگ ڈش میں لزانیا رول رکھ کر وہاں ساٹھ ساٹھ ڈالیں، اوپر سے چیز ڈالیں اور اور یگانو چھڑک کر گرم اوون میں پانچ سے سات منٹ یا سنہرا ہونے تک گرل کر لیں

پریزنٹیشن: اوون سے نکال کر گرم گرم پیش کریں



فش رول کباب

اجزاء:

آدھا کلو	کالی مرچ کٹی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	سویا ساس	تین کھانے کے چمچ
اورک بسن پسا ہوا	سرکہ	دو کھانے کے چمچ
پیاز	ڈبل روٹی کا چورا	ایک پیالی
آلو	انڈا	ایک عدد
لال مرچ کٹی ہوئی	ڈالدا کنولا آئل	حسب ضرورت
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ	
	ایک چائے کا چمچ	

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

فرینٹنگ کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

تعداد: دس سے بارہ عدد

ترکیب:

- مچھلی کو صاف دھو کر پین میں ڈالیں اور اس میں اورک بسن ڈال کر ہلکی آنچ پر ڈھک دیں
- آٹھ سے دس منٹ پکانے کے بعد مچھلی کا اپنا پانی خشک ہو جائے اور مناسب حد تک گل جائے تو اسے پین سے نکال کر خشک کر رکھ دیں
- مچھلی کی پیٹنی میں باریک چوپ کی ہوئی پیاز، نمک، زیرہ، لال مرچ اور چھوٹے کٹے ہوئے آلو ڈال دیں
- ہلکی آنچ پر پکاتے ہوئے جب آلو گل جائیں اور پانی خشک ہو جائے تو چولہے سے اتار لیں
- مچھلی کے کانٹے احتیاط سے نکال لیں (کانٹے والی مچھلی استعمال کرنے سے بچنی ڈالنا ضروری ہے) اور اسے کانٹے سے بھرنا کر لیں
- آلو اور پیاز کو بھی کانٹے سے پھیل کر مچھلی میں ملا لیں۔ ساتھ ہی اس میں نمک، کالی مرچ، سرکہ، سویا ساس، انڈا اور ڈبل روٹی کا چورا ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- اس کپچر کے رول کی شکل کے کباب بنا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- فرینٹنگ پین میں ڈالدا کنولا آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کر کے ان کبابوں کو سنہری فرانی کر لیں

پریزنٹیشن:

ان مزیدار کبابوں کو بہری چٹنی اور اٹلی کی چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

ڈالدا کا اسٹرخوان

ریاضی اینڈ فریمنگ پوائنٹ
 اور جلد سازی کی سہولت موجود ہے
 ڈالدا کے ذریعہ فرزندوں کی تعلیم اور فروخت کی جگہ ہے
 دوکان نمبر 14 صدی بازار، راولپنڈی



چھٹی دہی چکن

ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر رکھ لیں، زیرہ اور ہری مرچوں کو کوٹ کر دہی میں ملا کر پھیلت لیں۔ پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- تین میں ڈالدا کو ٹنگ آئل کو درمیان آئیج پر گرم کریں اور اس میں پیاز کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- اسی تین میں ادراک لہسن کو ڈال کر ایک منٹ فرائی کریں پھر اس میں دہی ڈالیں اور ساتھ ہی لال مرچ، دھنیا اور ہلدی شامل کر کے ڈھک دیں
- تلی ہوئی پیاز کو نمائش کے ساتھ یلینڈ کر لیں
- جب دہی کا پانی آدھا خشک ہو جائے تو اس میں چکن کو ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ڈھک کر درمیان آئیج پر پکھنے رکھ دیں
- دہی اور چکن کا پانی مکمل خشک ہو جائے تو اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے پھر اس میں پیاز کا پیسٹ ڈال کر چار سے پانچ منٹ بھونیں
- آدھی پیالی پانی ڈال کر پکھنے رکھ دیں، جب اہال آجائے تو گرم مصالحہ چھڑک کر ہلکی آئیج پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر گھر کی تازہ چپاتیوں کے ساتھ پیش کریں۔

- | | | |
|------------------|--------------------|------------------|
| ایک کھانے کا چمچ | لال مرچ پس ہوئی | آدھا کلو |
| ایک چائے کا چمچ | پسا ہوا دھنیا | ایک پیالی |
| آدھا چائے کا چمچ | ہلدی | حسب ذائقہ |
| ایک چائے کا چمچ | سفید زیرہ | ایک کھانے کا چمچ |
| آدھا چائے کا چمچ | گرم مصالحہ پسا ہوا | دو عدد درمیان |
| دو سے تین عدد | ہری مرچیں | دو عدد درمیان |
| آدھی پیالی | ڈالدا کو ٹنگ آئل | |

پندرہ سے بیس منٹ
 پینتیس سے چالیس منٹ
 چار سے پانچ کے لئے



چکن شملہ گو بھی

اجزاء:

چکن	آدھا کلو	لال مرچ پس پی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
پھول گو بھی	200 گرام	کالی مرچ پس پی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
شملہ مرچ	ایک عدد	دہی	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ	اجوائن	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
ادرک	دو انچ کا ٹکڑا	ڈالڈا کو ٹنگ آئل	آدھی پیالی
پیاز	دو عدد درمیانی		

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

پکانے کا وقت: پچیس سے تیس منٹ

افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں، ایک پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں۔ گو بھی کے پھول علیحدہ کر لیں اور شملہ مرچ کے بیج نکال کر چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں
- ایک پیاز اور ادرک کو پیس کر رکھ لیں
- دہی کو پھینٹ کر اس میں ادرک اور پیاز کا پیسٹ ملا لیں اور ساتھ ہی اس میں نمک اور لال مرچ بھی شامل کر دیں
- اس مچھر سے چکن کو میرینیٹ کر کے فریج میں رکھ دیں (جنٹلی دیر زیادہ رکھا جائے گا اتنا ہی مزہ دو بالا ہوں گا)
- پین میں ڈالڈا کو ٹنگ آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں گو بھی کو اجوائن کے ساتھ فرائی کر کے نکال لیں
- پھر اسی پین میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کر لیں
- پھر اس میں میرینیٹ کی ہوئی چکن ڈال کر ملا لیں اور ڈھک کر درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- اس میں پانی ڈالنے کی ضرورت نہیں ہوتی کیونکہ چکن دہی کے پانی میں ہی گل جاتا ہے
- جب پانی تھوڑا سا رہ جائے اور چکن ادھلے ہو جائے تو فرائی کی ہوئی گو بھی شامل کر دیں اور ہلکی آنچ پر ڈھک کر دس سے بارہ منٹ پکا لیں
- پھر اس کو احتیاط سے بھون لیں تاکہ چکن ٹوٹنے نہ پائے۔ بھونتے ہوئے ساتھ ساتھ کالی مرچ چھڑک لیں اور شملہ مرچ کے ٹکڑے ڈال کر ڈھک دیں۔ ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

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



ترکیب:

- پیاز، ہرا دھنیا اور ہری مرچوں کو باریک چوب کریں۔ اسپیکھیٹی کو نمک ملے پانی میں آٹھ سے دس منٹ ابال کر چھلنی میں ڈال دیں
- پین میں مارجرین یا مکھن کے ساتھ دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کو کنگ آئل ڈال کر ہلکا سا گرم کریں اور اس میں پیاز کو نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں ایک چائے کا چمچ چوب کی ہوئی ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور اہلی ہوئی اسپیکھیٹی ڈال کر فرائی کریں۔ ایک سے دو منٹ بعد چولہے سے اتار لیں
- چیز بازو بنانے کے لئے ڈبل روٹی کے سلائسز کا چورا کر کے اس میں وہی ملا کر دس منٹ کے لئے رکھ دیں۔ پھر اس میں چورا کیا ہوا کٹا چیز، ہری مرچیں، ہرا دھنیا، بیٹھا سوڈا، نمک اور میدہ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور ان کے چھوٹے چھوٹے گولے بنا کر فریج میں رکھ دیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کو کنگ آئل کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور اس میں چیز بازو کو سنہرے فرائی کر کے نکال لیں
- ساس بنانے کے لئے پالک کو صاف دھو کر باریک کٹ لیں اور اسے کریم کے ساتھ ملا کر بلینڈر میں بلینڈ کر لیں
- دو کھانے کے چمچ میدے کو دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کو کنگ آئل میں خوشبو آنے تک بھونیں، پھر اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے دودھ شامل کر لیں اور کٹڑی کا چمچ چلاتے ہوئے اچھی طرح ملا لیں
- چولہے سے اتار کر اس میں نمک، کالی مرچ، ہری مرچیں اور بلینڈ کی ہوئی پالک ڈال کر ملا لیں
- شیشے کی بیکنگ ڈش میں پہلے اسپیکھیٹی کو پھیلا کر رکھیں پھر اس پر ساس ڈال کر اوپر سے فرائی کئے ہوئے چیز بازو رکھیں۔ آخر میں کش کیا ہوا چیز چھڑک دیں
- 180°C پر پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں دس سے پندرہ منٹ کے لئے بیک کر لیں

بیکڈ اسپیکھیٹی و د چیز بازو

جزاء:	میتھا سوڈا	150 گرام
ایک چوتھائی چائے کا چمچ	دودھ	ڈیزھ پیالی
ایک پیالی	فریش کریم	حسب ذائقہ
آدھی پیالی	موزر یلا چیز	ایک عدد درمیانی
آدھی پیالی	ہری مرچیں	200 گرام
آٹھ سے دس عدد	ہرا دھنیا	آدھا چائے کا چمچ
دو کھانے کے چمچ	مارجرین یا مکھن	دو عدد
ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کو کنگ آئل	تین کھانے کے چمچ
حسب ضرورت		چھ کھانے کے چمچ

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

پریزنٹیشن: اوون سے نکال کر گرم گرم پیش کریں اور اس منفرد ڈش کا لطف اٹھائیں۔



ترکیب:

- چاول اور دالوں کو علیحدہ علیحدہ دھو کر گرم پانی میں بھگو دیں۔ چاولوں کو پانی کے ساتھ پلینڈر میں گدرا پیس لیں
- ماش کی دال میں آدھا اورک کا کلکڑا، زیرہ، ہری مرچیں، پودینہ اور دھنیا ملا کر پیس لیں
- دال اور چاول کو ملائیں اور اس میں نمک، انڈا اور آدھا چائے کا چمچ بیٹھا سوڈا ملا کر اچھی طرح پھینٹ لیں
- پنے کی دال اور مونگ کی دال کو ملا کر باریک پیس لیں اور اس میں ہلدی، نمک اور بیٹھا سوڈا ڈال کر پھینٹ کر رکھ دیں۔ دونوں آمیزوں کو ڈھک کر گرم جگہ پر رکھ دیں۔
- ڈالڈا کنولا آئل کو فرائینگ چین میں درمیانی آچ پر دو سے تین منٹ ہلکا گرم کریں اور اس میں رائی، کڑی پتے اور تل ڈال کر فرائی کریں اور خشکے کی اوون پروف ڈش میں ڈال دیں
- پنے کی دال کے آمیزے کو پھیلا کر ڈش میں ڈالیں اور ماکروویو اوون میں تین سے چار منٹ کے لئے رکھ دیں
- پھر اوون سے نکال کر اس پر ماش کی دال والا آمیزہ ڈالیں اور دوبارہ سے تین منٹ کے لئے اوون میں رکھ دیں
- درمیان میں ٹوتھ پک ڈال کر چیک کر لیں اگر مکمل طور پر پک چکا ہے تو اوون سے نکال لیں ورنہ مزید ایک سے دو منٹ رکھ کر نکال لیں

پریزنٹیشن:

اوون سے نکال کر لہسن کی چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔
لہسن کی چٹنی بنانے کے لئے دس سے بارہ جوئے لہسن کو پانچ سے چھ ثابت لال مرچ کے ساتھ توے پر سینک لیں اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل ملا کر پیس لیں۔ آخر میں چٹنی بھر نمک شامل کر دیں۔

سہ رنگ ڈھولکے

اجزاء:

آدھی پیالی	انڈا	ایک عدد	ماش کی دال
آدھی پیالی	پودینہ	چار کھانے کے چمچ	چاول
آدھی پیالی	ہرا دھنیا پیسا ہوا	آدھی گھنی	پنے کی دال
چار کھانے کے چمچ	ہری مرچیں	چار عدد	مونگ کی دھلی دال
دو اونچ کا کلکڑا	کڑی پتے	چند پتے	اورک
حسب ذائقہ	رائی	آدھا چائے کا چمچ	نمک
آدھا چائے کا چمچ	تل	ایک چائے کا چمچ	ہلدی
ایک چائے کا چمچ	بیٹھا سوڈا یا اینو	ایک چائے کا چمچ	سفید زیرہ
ڈالڈا کنولا آئل		حسب ضرورت	

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ

پکانے کا وقت: 8-10 منٹ

افراد: چار سے چھ کے لئے



انڈے کا شاہی حلوہ

ترکیب:

- بادام پستے، خشخاش اور ناریل کو ملا کر پیس لیں، انڈوں کی زردی اور سفیدی کو علیحدہ علیحدہ پھینٹ لیں
- بھاری پیندے کی کڑاہی میں ڈالڈا VTF ماہیتی ڈال کر ہلکی آٹھ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں الائچی ڈال کر کڑا لیں
- پھر اس میں پسا ہوا میوہ اور کھویا ڈال کر تین سے چار منٹ بھونیں
- انڈوں کی سفیدی اور زردی کو ملا کر اس میں چینی شامل کر دیں اور اسے ہلکا سا پھینٹ لیں، اس کچھ کو کڑاہی میں ڈال دیں اور میوے کے ساتھ بھونیں
- شروع میں آٹھ ہلکی رکھیں اور جب حلوہ تھوڑا سا گاڑھا ہونے پر آجائے تو آٹھ درمیانی کر دیں
- زعفران کو مائیکرو ویو اوون میں دس سے پندرہ سیکنڈ کے لئے ہلکا سا گرم کر لیں اور اس کو چورا کر کے کیوڑہ ہینس میں ملا لیں
- حلوہ جب سمٹنے پر آجائے اور گھی الگ ہو جائے تو زعفران ڈال کر ہلکی آٹھ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

خوبصورت سے پلیٹر میں نکال کر اس غذا نیت بھری ڈش کو شام کی چائے کے وقت پیش کریں۔

چنگلی بھر	زعفران	بارہ عدد
آدھی پیالی	بادام پستے	ایک پیالی
آدھی پیالی	پستے	ایک پیالی
ایک چائے کا چمچ	کیوڑہ ہینس	دو کھانے کے چمچ
دو پیالی	ڈالڈا VTF ماہیتی	آدھی پیالی
		تین سے چار عدد

دس سے پندرہ منٹ
چالیں سے پینتا لیں منٹ
چھ سے سات کے لئے

اجزاء:
دس سے پندرہ منٹ
چالیں سے پینتا لیں منٹ
چھ سے سات کے لئے



گاجر کا خاص حلوہ

اجزاء:

گاجر	ایک کلو	چھوٹی الائچی	تین سے چار عدد
دودھ	ایک پیالی	بادام پستے	آدھی پیالی
کنڈینسڈ ملک	ایک پیالی	چلغوزے	آدھی پیالی
کھویا	ایک پیالی	ڈالڈا VTF بنا پستی	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ

افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- گاجروں کو دھو کر چھیل لیں اور کدو کش کی مدد سے کش کر لیں۔ الائچی کے دانے نکال کر پیس لیں اور بادام پستوں کو چھیل کر باریک کاٹ لیں
- خالی فرائینگ پن میں کش کی ہوئی گاجروں کو پھیلا کر درمیانی آئج پرائی دیر پکائیں کہ گاجروں کا اپنا پانی اچھی طرح خشک ہو جائے
- پھر دودھ کو بال کر گاجروں پر ڈال دیں اور چھج چلاتے ہوئے دودھ خشک ہونے تک تیز آئج پر پکائیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا VTF بنا پستی کو درمیانی آئج پر دو سے تین منٹ کے لئے ہلکا سا گرم کریں اور الائچی کے دانے اور بادام پستے ڈال کر کڑا لیں
- پھر اس میں گاجر ڈال کر خوشبو آنے تک بھونیں، جب گھی علیحدہ ہونے لگے تو اس میں کنڈینسڈ ملک ڈال کر تین سے چار منٹ تک چھج چلائیں
- ذرا سی آئج تیز کر کے اتنی دیر بھونیں کہ گھی علیحدہ ہو جائے۔ چولہے سے اُتارتے ہوئے کھویا شامل کر لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر بادام، پستے اور چلغوزوں سے سجا کر گرم گرم پیش کریں۔ سردیوں کے موسم میں اس حلوے کو گرم گرم کشمیری چائے کے ساتھ پیش کریں۔



پنجیری

اجزاء:

دو پیالی
تین پیالی
ایک پیالی
ایک پیالی
ایک پیالی

تیاری کا وقت:

پکانے کا وقت:

افراد:

تیس سے پینتیس منٹ

بیس سے پچیس منٹ

سات سے آٹھ کے لئے

ترکیب:

- کڑاہی میں ایک پیالی ڈالڈا VTF بنا سیتی ڈال کر دو سے تین منٹ گرم کریں اور ایک ایک کر کے گوند، کھانے، بادام، پستے، کشمش اور کاجو علیحدہ علیحدہ فرائی کر کے نکال لیں
- تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے پر کشمش کے علاوہ تمام چیزوں کو مونا مونا کوٹ لیں
- اسی کڑاہی میں بقیہ ڈالڈا VTF بنا سیتی ڈال کر سوچی کو ہلکی آنچ پر خوشبو آنے تک بھونیں
- بھنا ہوا کٹا ہوا میوہ اور کشمش ڈال کر ملائیں اور چولہے سے اتار لیں
- چینی ڈال کر پانچ منٹ ڈھکا ہوا رہنے دیں پھر اس کو اچھی طرح ملا لیں
- اگر قتلپوں کی شکل میں بنانا چاہیں تو چولہے سے اتارنے سے پہلے چینی ڈالیں اور ہلکی آنچ پر چینی کو پھلنے رکھ دیں
- جب چینی اپنا پانی چھوڑنے لگے تو تھوڑی سی آنچ تیز کر کے اتنی دیر بھونیں کہ یہ یکسر حلوے کی طرح سمٹ کر کڑاہی کے درمیان میں آجائے
- چکنی کی ہوئی ٹرے نکال کر پھیلا دیں اور صاف چھری سے قتلپوں کے نشان لگادیں۔ مکمل ٹھنڈا ہونے پر قتلپاں کاٹ لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر پیش کریں اور چاہیں تو انیرٹا میٹ ڈبے میں بھر کر محفوظ کر دیں۔ سردیوں کی اس خصوصی سوغات کو مہمانداری کے لئے استعمال کریں یا دوستوں کے یہاں جاتے ہوئے یہ تحفہ لے جائیں۔

ایک پیالی
آدھی پیالی
آدھی پیالی
دو پیالی

پستے
کاجو
کشمش

ڈالڈا VTF بنا سیتی



ریڈرز ریسپی کوئٹیسٹ ونز
سایہ وال سے نادیہ کریم قراری پائی ہیں

ترکیب:

- چقندر کو صاف دھو کر ایلنے رکھ دیں، پیاز کو باریک کاٹ لیں
- جب چقندر اچھی طرح گل جائیں تو چھیل کر چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹیں اور کانے کی مدد سے ہلکا ہلکا کچل لیں
- پن میں ڈالڈا کنولا آمل (بگھار کے لئے دو کھانے کے چمچ محفوظ رکھیں) ڈال کر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں ادک لہسن ڈال کر ہلکا سا فرانی کریں
- پھر اس میں پیاز ڈال کر ہلکی سنہری ہونے تک فرانی کریں
- اس میں کچلے ہوئے چقندر ڈال کر اچھی طرح فرانی کریں اور اس میں نمک، لال مرچ، ہلدی اور ایل کا گودا شامل کر دیں
- درمیانی آئچ پر پکاتے ہوئے جب تیل علیحدہ ہونے لگے تو اسے چولہے سے اتار لیں
- علیحدہ پن میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آمل کو ایک منٹ گرم کریں اور اس میں رائی اور کڑی پتے ڈال کر کڑا لیں
- تیاری ہوئی چٹنی پر بگھار لگا کر دوبارہ چولہے پر رکھ دیں، ہلکی آئچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

پریزنٹیشن:

اس مزیدار چٹنی کو پرائیوں یا دال چاول کے ساتھ پیش کریں۔

محترم نادیہ کریم کا تعارف

نادیہ صاحبہ کو کھانے پکانے کا بے انتہاء شوق ہے، وہ ڈالڈا کا دسترخوان کی ریسپیوں کو بڑی توجہ سے بناتی ہیں اور جہاں ضرورت پڑے ہماری ڈالڈا ایڈوائزی سروس سے رابطے میں رہتی ہیں۔ آج ان کی بھجوائی ہوئی ترکیب شائع کی جا رہی ہے

چقندر کا بھرتہ

اجزاء:

چقندر	آدھا کلو	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ثابت رائی	آدھا چائے کا چمچ
ادک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	ایل کا گودا	چار کھانے کے چمچ
پیاز	ایک عدد	کڑی پتے	حسب پسند
لال مرچ پس پی ہوئی	ڈیزھ چائے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آمل	آدھی پیالی

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

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

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

We Are Anti Waiting WebSite

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

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

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

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

خاص قیمت کے ساتھ خاص تحفے کی بات

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

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

1



2



3



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

ڈالڈا کا دسترخوان

سبسکرپشن فارم

Name _____ نام

Address _____ پتہ

Phone No _____ فون نمبر Gift 1 2 3 تحفہ

Email _____ ای میل

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

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

فون نمبر : 021-35304425-6



0800 - 32532



ایسی انفلیمیشن کی ڈائٹ

سوزش معدہ میں ہوتی ہے تریاق

درخشاں فاروقی

بیریز کے چند دانے شامل کر کے کھائیے۔

کھانے سے پہلے مختصر ناشتے کے لئے: کوئی ایک پھل، خشک خوبانی، بادام کے چند دانے، کشمش یا ناریل کھانا، بسکٹس اور کوکیز سے کہیں بہتر ہے۔
کھانے کے لئے: سرخ گوشت سے ہزار درجے بہتر ہے مچھلی کھانا اور دیگر کھانے بھی اولیو آئل اور کنولا آئل میں تیار کئے جائیں۔ ہر کھانے یعنی دوپہر اور رات کے کھانے میں سلاڈ ضرور شامل کر لیں۔ گہرائی تک تے جانے والے کھانے نہ کھائے جائیں بلکہ اس کے بجائے اسٹرفرائی اور پوچا کئے ہوئے یا پھر بیک (Bake) کئے ہوئے کھانے کھانا بہتر ہے۔

انتباہ:

شکر اور اس سے بنی اشیاء، جنک فوڈ، چکنائی والا سرخ گوشت، سفید آنا اور ریفائنڈ آٹے سے بنی روٹی، ڈبیل روٹی یا پاستا صحت کے لئے مضر ہے۔
سافٹ ڈرنکس پینا رفتہ رفتہ کم کر کے ان کی عادت ترک کر دیجئے۔
ٹماٹر اور بیٹنگن سوزش کر سکتے ہیں ان دونوں سبزیوں میں ایک مخصوص جز Solanine پایا جاتا ہے جو اپنے کیمیائی اثرات میں شدت رکھتا ہے۔ تاہم ٹماٹر کے بیج نکال کے کھانے سے معدے کا درد یا سوزش کی شکایت عموماً نہیں ہوتی۔ بہتر یہی ہے کہ آپ اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کر کے استعمال کریں۔

پروٹین کے غذائی ذرائع:

آنتوں کی سوزش دور کرنے میں حیوانی پروٹین بھی نمایاں کردار ادا کرتی ہے مثال کے طور پر مچھلی اور جھینگے معدے میں جلن بھی پیدا نہیں کرتے اور غذائیت میں بھی اعلیٰ غذا ہیں۔ اگر یہ دستیاب نہ ہو تو روزانہ ایک پیالی دہی کھالیا جائے۔ خشک میوؤں میں بادام، برازیل نمس، اخروٹ، پھلیاں وغیرہ بے حد مفید ہیں۔

مانعات:

بالائی کے ساتھ دودھ، ہلکے نمک کے ساتھ کسی بھی سبزی کا جوس، ہربل چائے، تازہ پھلوں کا جوس اور خالص سادہ اجلا ہوا پانی، یہ تمام مشروبات آنتوں میں سوزش نہیں کرتے۔

روغنیات:

اومیگا-3 فیٹی ایسڈز اور مونو ان سچو ریٹڈ فیٹی ایسڈز ہمیں وال نٹ آئل، اولیو آئل اور Rapeseed آئل میں دستیاب ہو جاتے ہیں۔

چند ڈائٹ ٹپس:

صبح ناشتے کے لئے: دلیہ بنائیے، تازہ اخروٹ اور موسم میں دستیاب تازہ

معدے کی حساسیت کا اندازہ دیر سے ہضم ہونے والی غذاؤں کے رد عمل سے ہوتا ہے۔ عام طور پر ٹینل غذا میں بڑھتی ہوئی عمر میں دیر سے ہضم ہوتی ہیں اور لوگ بچوں کی طرح ہلکی، زود ہضم اور سادہ غذاؤں کا استعمال شروع کر دیتے ہیں۔ اکثر معالجین بھی بڑوں کے بڑے کھانوں کو 5 یا 6 بار کے مختصر کھانوں پر تقسیم کرتے ہیں۔ خاص کر ناشتے میں دلنے اور دوپہر کے کھانے میں کچھ یوں کا استعمال آنتوں میں سوزش کا مسئلہ حل کر سکتے ہیں تاہم کیوں نہ ڈائٹ بدل لی جائے۔ یہ کہلاتی ہے انٹینی انفلیمیشن ڈائٹ جس کی چند خصوصیات اور فوائد یہاں شائع کئے جا رہے ہیں۔

پھل اور سبزیاں:

- ہر کھانے میں تھوڑے سے پھل اور ایک آدھ سبزی شامل کر لی جائے۔
- اپنی پلیٹ کے چار حصے کریں، کم از کم آدھی پلیٹ میں ہری سبزیاں (کھیرا، گلگری، سلاڈ کا پتہ، پالک، زیتون، بروکولی، پودینہ، ہرا دھنیا) رکھیں اور باقی حصے میں کوئی ایک یا دو موسمی پھل، تاہم یہ خراب حالت میں نہ ہوں تو ہی بہتر ہے۔
- بیریز یعنی اسٹراپیریز، بلو بیریز اور رس بیریز معدے کی جلن اور آنتوں کی سوزش دور کرنے کے لئے بہترین پھل ہیں کیونکہ ان میں وٹامنز، معدنیات، فائبر، اینٹی آکسیدینٹس اور فائٹو کیمیکلز موجود ہیں۔

عمومی ایسٹریٹ فریمنگ پوائنٹ
ساؤتھ سٹیم اور سٹیم ایسٹریٹ سہولت موجود ہے
نئے اور پرانے ڈاڈا کارڈسٹرخوان کی فروخت کی جاتی ہے
دوکان نمبر 15، سید بازار، لاہور

وٹامن A2، شب کوری سے بچانے کا قدرتی نسخہ

چکنائی میں حل پذیر وٹامنز غذا میں شامل ہونا کیوں ضروری ہے؟

وٹامن A2 کیا ہے

یہ ایک بے رنگ شے ہے جو 1913ء میں دریافت ہوئی۔ یہ اپنی اصل شکل میں صرف حیوانی ذرائع اور سبزیوں کے علاوہ پھلوں میں بھی پائے جاتے ہیں۔ جب آپ روشنی سے لگا کر ایک اندھیرے کمرے میں جاتے ہیں تو فوری طور پر کچھ نظر نہیں آتا، لیکن کچھ دیر کے بعد سب چیزیں رفتہ رفتہ صاف دکھائی دینے لگتی ہیں۔ یہاں تک کہ نصف ساعت کے بعد آنکھیں اس مدہم روشنی کی عادی ہو جاتی ہیں۔ یہ عام تجربہ ہے کہ سینما ہال میں بھی ہاتھ کو ہاتھ بھائی نہیں دیتا لیکن رفتہ رفتہ ہر چیز دکھائی دینے لگتی ہے۔

ہماری آنکھ کا مرکزی حصہ جس کا تعلق تفصیلات اور پارٹیوں سے ہے وہ اندھیرے یا مدہم روشنی میں خود کو بہتر طریقے کے مطابق کر لیتا ہے گوکہ وضاحت کے ساتھ تفصیلات نظر نہیں آتیں۔

جن لوگوں میں وٹامن A2 کی قلت ہوتی ہے خواہ یہ قلت معمولی ہی کیوں نہ ہو، وہ تاریکی میں نہیں دیکھ سکتے، رات کو انہیں نظر آنا کم سے کم یا بالکل ختم ہو جاتا ہے۔ ایک عام آدمی جس میں یہ وٹامن موجود ہو مکمل تاریکی اور گھپ اندھیرے میں بھی اچھی طرح دیکھنے کے علاوہ تاروں کی روشنی میں جب چاند بھی نہ ہو دیکھنے کا اہل ہوتا ہے۔

وٹامن A2 کے خواص:

- یہ خلیوں اور غدود کے افعال میں بہتری لاتا ہے۔
- جلد تھریٹ، ہڈیوں (خصوصاً سر اور ریزہ) کی صحت مند اندھیرے سے نمٹنا کرتا ہے۔
- یہ کینسر، خسرے اور کی خون کے امکانات ختم کرتا ہے۔

وٹامن A2 کی قلت:

وٹامن A2 کی قلت اکثر آبادیوں خصوصاً جنوب مشرقی ایشیا میں نہایت عام ہے۔ نئی مائیں بننے والی خواتین کو زمانہ حمل میں اس وٹامن کی ضرورت بڑھ جاتی ہے۔ بچے کی پیدائش کے وقت اس میں وٹامن کے ذخیرے یوں بھی کم ہوتے ہیں۔ دودھ چھڑانے کے بعد اس وٹامن کی قلت بڑھ جاتی ہے۔ بچوں میں اندھے پن کی بڑی وجہ اس کی قلت ہے۔ بچہ جس قدر کم عمر ہوگا اتنا ہی زیادہ اسے نقصان ہوگا۔ بچوں میں اس وٹامن کی قلت کی نشانیاں 6 ماہ سے 6 سال کی عمر تک ہو سکتی ہیں۔ اس وٹامن کی اشد ضرورت بچوں میں 6 ماہ سے 6 سال تک ہوتی ہے۔

ناخن:

اگر آپ بے لگی غذا کھاتے ہیں اور خشک دودھ کا استعمال کرتے ہیں تو خبردار ہو جائیے اس دودھ میں وٹامن A2 موجود نہیں ہوتا۔ بغیر چکنائی والا خشک دودھ استعمال کرنا مضر ہے۔

ناخنوں میں لکیریں، دراڑیں، گہرے نشانات کا پڑ جانا یا بالائی پرت کا اتر جانا بھی وٹامن A2 کی قلت کا ایک سبب ہے۔

دانت:

دانتوں کی تندرستی کے لئے بھی وٹامن A2 بہت ضروری ہے۔

گردے:

وٹامن A2 کی کمی سے گردوں میں پتھری بننے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔ غذا جن میں وٹامن A2 موجود ہے:

- گاجر، آم، سرخ شملہ مرچ، خربوزہ، تربوز، ہرے پتوں والی سبزیوں میں پالک اور Kale کے علاوہ پیئر میں بھی پایا جاتا ہے۔
- ہر وہ سبزی جو مرغوانی، گلابی یا زردی مائل رنگت رکھتی ہوں لازماً غذا کا جزو بنا کر اپنی اور اپنے کنبے کی صحت برقرار رکھئے۔

وٹامن A2 کے اثرات:

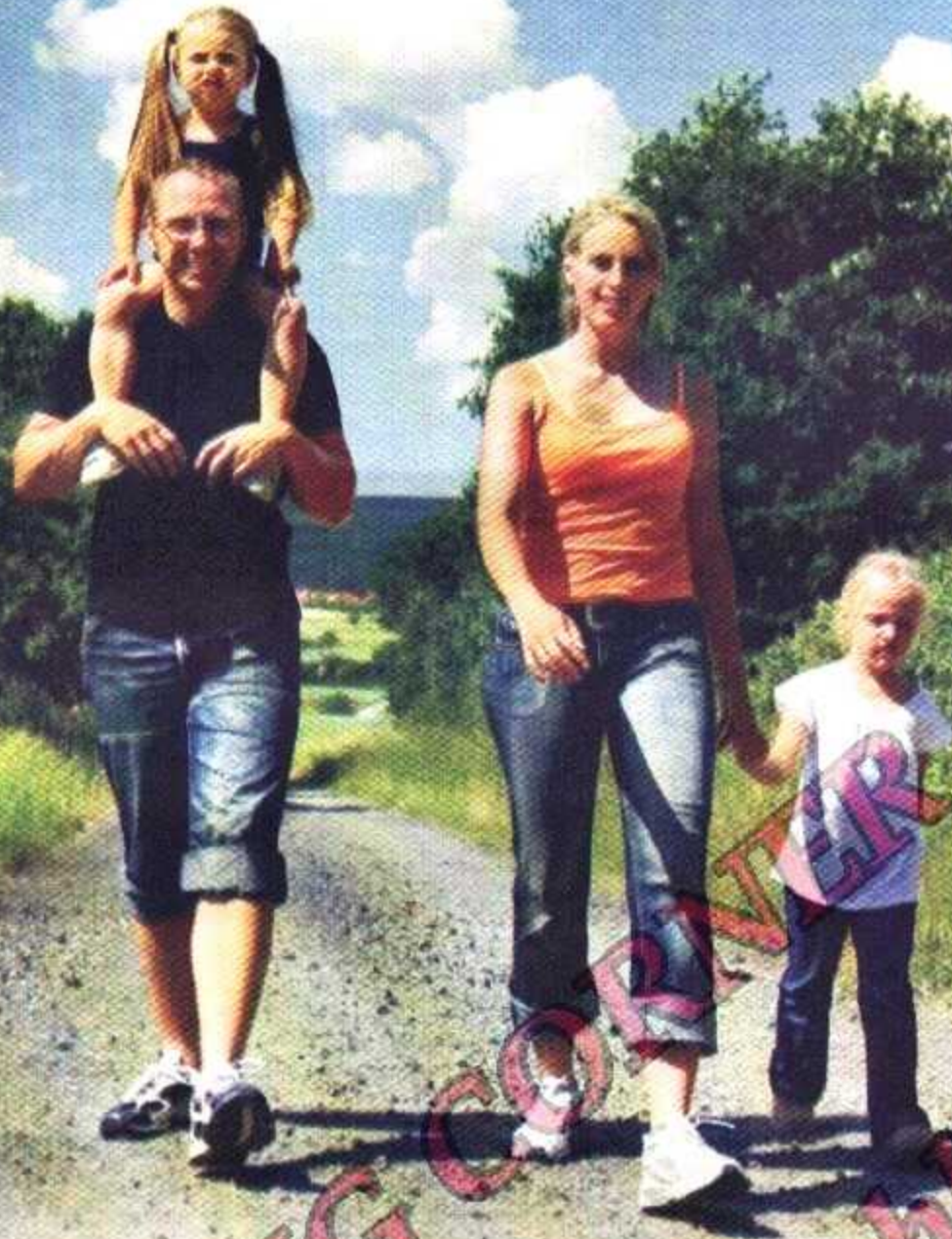
جلد:

اس کی قلت سے جلد کی سطحی بافتیں اور نرم جھلیاں متاثر ہوتی ہیں۔ جلد کی زیریں سطح کے ظلیات چھڑ جاتے ہیں۔ جلد کے مسامات سخت، کھردرے مواد سے بند ہو جاتے ہیں، جو جلد کی بیرونی سطح پر سخت ہوتے ہیں۔ نتیجتاً جلد خشک، سخت اور کھردری ہو جاتی ہے۔ گھٹنوں، گولہوں، رانوں، بازوؤں اور کہنیوں کی جلد زیادہ متاثر ہوتی ہے۔ تمام جسم میں کھجلی کی ایک وجہ وٹامن A کی کمی بھی ہے۔

بال:

بال گرنے کی ایک اہم وجہ وٹامن A2 کی کمی کا ہونا ہے یہی نہیں بلکہ بالوں کا خشک اور کھردرا ہونا بھی اسی کی وجہ ہے۔





پیدل چلنے کے 7 فائدے

چل رہے ہیں ظاہر ہے کہ یہ کام بھی مشقت سے کم نہیں۔ اگر آپ کم سے کم 45 منٹ تک روزانہ پیدل چلتے ہیں تو آپ کی ہڈیاں بھر بھرے پن کا شکار نہیں ہوگیں۔ پیدل چلنے کے دوران نرم دھوپ بھی سیکتی چلی جائیں گی تو وٹامن-D بھی ملتا رہے گا۔

ویا بیٹس کا خطرہ دور ہوتا ہے:

لندن کی امپیریل یونیورسٹی کے تحقیق کاروں کا کہنا ہے کہ وہ افراد جو پیدل چلتے ہیں پیدل نہ چلنے والوں کی نسبت 40% فیصد ویا بیٹس کے خطرات سے محفوظ رہتے ہیں۔

قنوطیت، اشمحلال اور یاسیت کا خاتمہ ہوتا ہے:

ورزش کر کے کبھی تھکن نہیں ہوتی آپ کا مینا بولزم صحیح رفتار سے کام کرنے لگتا ہے۔ دماغ میں موجود اینڈروفینس (Endorphins) مخصوص مادے متحرک ہو جاتے ہیں جس کے باعث مزاج میں گھٹنسی پیدا ہو جاتی ہے۔ تھکن اور افسردگی، قنوطیت اور یاسیت کا خاتمہ ہوتا ہے۔ ورزش کے خوشگوار اثرات ہی مرتب ہوتے ہیں کبھی کوئی منفی رد عمل نہیں ہوتا۔

آپ کا دل قوی ہو جاتا ہے: پابندی سے واک کرتی رہیں تو بلڈ پریشر متوازن رہے گا۔ روزانہ نہیں تو ہفتے میں 4 بار ہی سہی کم از کم 40 منٹ تک چہل قدمی کیجئے۔ جتنا پیدل خارج ہوتا ہی صحت کے لئے بہتر ہے۔

فالج کا خطرہ ملتا ہے:

دوران خون کی رفتار معتدل رہے گی۔ خاص کر خواتین کے لئے یہ خطرہ 40% فیصد کی حد تک کم جاتا ہے۔ جسم میں آکسیجن داخل ہوتی ہے اور کاربن ڈائی آکسائیڈ خارج ہوتی ہے۔ آکسیجن سے دل کے عضلات اور شریانوں کی کارکردگی بہتر ہوتی ہے۔

سینے کے سرطان کا خطرہ کم ہوتا ہے:

سن پاس کے بعد جو خواتین ہفتے میں 7 گھنٹے چہل قدمی کرتی ہیں انہیں بریسٹ کینسر کا خطرہ نہیں رہتا، جو خواتین 3 گھنٹے پیدل چلتی ہیں ایک تحقیق کے بعد پتا چلا کہ ان میں یہ خدشہ 14% فیصد کی حد تک کم ہو جاتا ہے۔

بھربھری ہڈیوں سے نجات:

پیدل چلنے کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ آپ اپنے پورے جسم کے وزن کو اٹھا کے

صحت کی رو سے دیکھا جائے تو وزن کو اعتدال میں رکھنے کے لئے ہم چہل قدمی کے لئے باقاعدہ منصوبہ بناتے ہیں۔ دن بھر کام کرنے کے لئے نشستوں پر براہمان رہتے ہیں۔ جس سے پیٹ اور اس کے اطراف چربی کی تہہ اکٹھی ہوتی ہے۔ خاص کر دفاتر میں کام کرنے والی خواتین بہت دیر تک نہ کھڑی رہ سکتی ہیں نہ گھوم پھر سکتی ہیں۔ ڈیک ورک بہت توجہ چاہتا ہے۔ ایک مشکل اور ہے کہ بہت سے دفاتر میں ڈیک ہی پر لٹچ کھایا جاتا ہے۔ زیادہ سے زیادہ نماز کے لئے یا واش روم جانے کے لئے ہی ڈیک چھوڑا جاتا ہے۔ اس معمول کے بعد چہل قدمی بہت ضروری ہو جاتی ہے۔ ذیل میں پڑھے پیدل چلنے کے اہم فائدے اور آج ہی اپنے طرز زندگی میں اس سادہ سی ورزش کو شامل کر لیں۔

یادداشت میں اضافہ ہوتا ہے:

ہالینڈ میں ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق جو افراد 55 برس کی عمر کے بعد پیدل چلنے کی عادت ترک نہیں کرتے ان کی یادداشت ان افراد کی نسبت بہت بہتر ہوتی ہے جو پیدل نہیں چلتے یا بہت کم چلتے ہیں۔ پیدل چلنے والے افراد ذہنی طور پر مستعد اور فعال رہتے ہیں۔

ڈپریشن، پڑمردگی سے نجات کیسے ممکن؟

دنیا جس تیزی سے تبدیل ہو رہی ہے اور ہمارا لائف اسٹائل جتنا جدید سے جدید ہوتا جا رہا ہے اتنی ہی تیزی کے ساتھ لوگ ڈپریشن، پڑمردگی اور ذہنی تھکان جیسی اعصابی بیماریوں کا شکار ہوتے جا رہے ہیں۔ اگرچہ ڈپریشن کی اہم ترین وجوہات کام کا دباؤ، معاشی معاملات اور رشتوں میں کھینچاؤ و عدم اطمینان سمجھا جاتا ہے مگر جدید تحقیق سے ڈپریشن کی حیران کن وجوہات کا انکشاف بھی ہوا ہے۔ آپ کے اٹھنے بیٹھنے، کھانے پینے کے انداز یا کوئی پرانی چوٹ بھی آپ کو ڈپریشن کا مریض بنا سکتی ہے۔ فیصلہ آپ کو خود کرنا ہے کہ آپ اس ڈپریشن کا شکار کن وجوہات کی بناء پر ہوئے ہیں تاکہ آپ اس سے چھٹکارا پانے کے لئے صحیح راستے کا انتخاب کر سکیں۔

ہر تین مریضوں میں سے ایک ذہنی طور پر بے چین Anxiety یا ڈپریشن کا شکار ہوتا ہے رپورٹ کے مطابق اس ڈپریشن کی اصل وجہ درد یا تکلیف نہیں ہوتی بلکہ اس حوالے سے مختلف تھیوریوں موجود ہیں جن میں سے اہم ترین تھیوری یہ بتاتی ہے کہ یہ مرض ذہن پر اس طرح اثر انداز ہوتا ہے کہ اس کے مالیکیول سینٹرز میں سسٹم میں متحرک ہو کر اشتعال انگیز رویے کو جنم دیتے ہیں جو کہ ڈپریشن کی وجہ بنتا ہے۔



کیا آپ اس وجہ سے تو ڈپریشن کا شکار نہیں کہ آپ نے گوشت کھانا ترک کر دیا ہے؟

اگر آپ نے خود کو صحت مند اور مسلم رکھنے کی خاطر گوشت کا استعمال بہت کم یا ختم کر دیا ہے تو یہ بھی آپ کے ڈپریشن کی وجہ ہو سکتی ہے کیونکہ اس سے آپ کا جسم آرن کی کمی کا شکار ہو سکتا ہے اور خوراک کا یہ اہم ترین جز ہیو گلوبن بنانے میں کلیدی کردار ادا کرتا ہے جو کہ ہمارے جسم میں سرخ خلیوں میں موجود ہوتا ہے اور پورے جسم میں آکسیجن کی ترسیل کا ذریعہ سرانجام دیتا ہے تو اگر آپ آرن کی کمی کا شکار ہیں تو یقینی طور پر آپ پڑمردہ اور تھکن کا شکار رہیں گے جس کا براہ راست اثر آپ کے لائف اسٹائل پر پڑے گا اور بڑی حد تک آپ کے سماجی رابطے خراب ہوں گے اگرچہ گوشت کے متبادل کے طور پر ریڈین آرن کا بہترین ذریعہ ہیں تاہم اگر آپ اس کا استعمال بھی کرنا چاہتے ہیں تو یہ بہترین ذریعہ ہے۔ اس کے علاوہ ہری سبز یوں جیسے پالک، سلاد کے پتے، ہری پیاز وغیرہ سے بھی آرن کی کمی دور کی جاسکتی ہے اپنی غذا میں ان اشیاء کے وافر استعمال سے آپ اپنے موڈ میں ایک خوش گوار تبدیلی محسوس کریں گے۔

کیا آپ بہت زیادہ ادویات تو استعمال نہیں کر رہے؟

اگرچہ ہم صحت مند رہنے کے لئے دواؤں کو استعمال کر رہے ہوتے ہیں تاہم بعض دوائیں ایسی ہوتی ہیں جو ڈپریشن کا سبب بنتی ہیں یہ ان ادویات کے side effects میں شامل ہوتا ہے اس کی ایک مثال Opiates پر مشتمل بین کلرز ہیں برٹش فارماسیوٹیکل کے ڈاکٹر ڈونا لڈ کہتے ہیں کہ ایسی ادویات کا وقتی



محسوس کریں تو اپنے اٹھنے بیٹھنے کے انداز پر غور ضرور کریں جب آپ خود کو بہت اداس محسوس کرتے ہیں اس وقت بیٹھنے کا انداز بہت ڈھیلا ڈھالا ہوتا ہے اگر اس وقت آپ خود کو ایکٹو کر کے متحرک کرتے ہوئے سیدھے ہو کر بیٹھیں اس سے آپ کے موڈ میں فوری بدلاؤ آئے گا ایک امریکی تحقیق کے مطابق ڈھیلا ڈھالے اور جھکے ہوئے جسم کے ساتھ چلنے والے طلباء میں انرجی کے لیول کم پائے جاتے ہیں اور وہ سیدھے اور چوکس انداز میں بیٹھنے اور چلنے والے طلباء کے مقابلے میں بہت زیادہ ڈپریشن کا شکار رہتے ہیں۔

جوڑوں کا درد بھی ڈپریشن کی اہم وجہ ہو سکتا ہے۔

اطلانغا کے سینٹر فار برٹس کنٹرول کے سروے کے مطابق جوڑوں کے درد کے

کیا آپ کے اٹھنے بیٹھنے اور چلنے کا انداز ٹھیک ہے؟

آپ حیران ہوں گے کہ یہ کیسا سوال ہے اور اس کا ڈپریشن سے کیا تعلق؟ مگر اگلی دفعہ جب آپ اپنے کمپیوٹر کے سامنے بیٹھے ہوں اور شدید تھکن یا پڑمردگی

مطابق ایسے افراد کے مقابلے میں وہ لوگ زیادہ پرسکون اور مطمئن نظر آئے جو صرف حال کے حوالے سے سوچا کرتے ہیں۔

کیا آپ چلتے ہوئے ٹی وی کے سامنے سونے کے عادی ہیں؟



اگر آپ ٹی وی یا کمپیوٹر چلتی ہوئی حالت میں چھوڑ کر سونے کے عادی ہیں تو اس کی روشنی آپ کی نیند پر اثر انداز ہوگی اور مکمل آرام نہ ملنے کے باعث یہ چیز آپ کا موڈ خراب رکھے گی۔ فطری طور پر انسان تاریکی میں سونے کا عادی ہے اسی لئے جب سورج نکلتا ہے تو ہماری آنکھ کے پیچھے موجود Retina ہمارے ذہن کو بتا دیتی ہے کہ اٹھنے کا وقت ہو گیا ہے یہ بھی دراصل ہارمونز کے توازن اور عدم توازن کا معاملہ ہے اگر ہمارے خلیات اور ہارمونز ایک توازن میں رہتے ہیں تو ہم ڈپریشن سے دور رہ پاتے ہیں آن ٹی وی یا کمپیوٹر کی ہلکی سی روشنی بھی ہمیں بے آرام رکھتی ہے جس سے ہارمونز غیر متوازن ہو جاتے ہیں اور آپ غصے، جارحیت اور ذہنی انتشار کا شکار ہو جاتے ہیں۔

آپ رقم کس طرح خرچ کرتے ہیں؟

یہ دیکھا گیا ہے کہ پیسے سے خوشی خریدی جاسکتی ہے مگر صرف اس صورت میں جب آپ یہ پیسہ یا رقم کسی دوسرے شخص پر خرچ کریں۔ مغربی ممالک کے کئی طبی تحقیقاتی اداروں نے یہ تجربہ کیا کہ انہوں نے لوگوں کے دو گروپ بنائے اور ان میں سے ہر ایک شخص کو پانچ پانچ ڈالر کے کچھ لفافے دیئے گئے ان میں سے ایک گروپ کو یہ رقم اپنے اوپر خرچ کرنے کو دی گئی جبکہ دوسرے گروپ نے یہ رقم دوسرے لوگوں پر خرچ کرنا تھی (یا ڈونیشن وغیرہ کے لئے) ایک ہفتے کے بعد رقم خرچ کرنے کے بعد جب دونوں گروپ کے افراد کا



نفسیاتی تجربہ کیا گیا تو دوسرے لوگوں پر رقم خرچ کرنے والے افراد خوش و خرم اور مطمئن نظر آئے جبکہ خود پر خرچ کرنے والوں میں کوئی تبدیلی نہیں آئی۔



بناتے ہیں۔ تاہم اس کی وجہ سے ہمارے جسم میں Serotonin مینا بلوٹزم کا لیول غیر متوازن ہو جاتا ہے اور مجموعی طور پر ہماری طبیعت ست محسوس ہوتی ہے۔

آپ کیلیم تو نہیں کھا رہے ہیں؟



جسم میں موجود فائبر کی کمی آپ کا موڈ ست کر سکتی ہے اور آپ کو ڈپریشن کا شکار بنا سکتی ہے فائبر کی کمی کو دور کرنے کے لئے خوراک میں کیلوں کی ایک مناسب مقدار ضرور شامل ہونی چاہئے۔ اس کے ساتھ اسی اقسام کی دیگر خوردنی اشیاء جیسے گندم، پاستا وغیرہ استعمال کئے جاسکتے ہیں۔ بجائے اس کے کہ ایک چاکلیٹ کھا کر فوری اثر جی حاصل کرنے کی کوشش کریں بہتر ہے کہ چند کیلے کھالیں کیونکہ چاکلیٹ کھانے سے آپ کا شوگر لیول بہت تیزی سے بڑھے گا اور اسی تیزی سے کم بھی ہو جائے گا جو کہ سستی اور ذہنی تھکن کا سبب بنے گا کیلے میں موجود فائبر جسم کو مستحکم فائبر مہیا کرتا ہے جس میں شوگر لیول متوازن اور موڈ اچھا رہتا ہے۔

کیا آپ ذہنی انتشار کا شکار ہیں؟



ہے جس کے مطابق ذہنی طور پر منتشر افراد صرف ماضی اور مستقبل کی سوچوں میں غلطیاں کرنے کی وجہ سے زندگی کے کسی بھی دور یا لمحے کو انجوائے نہیں کر پاتے یہ رویہ انہیں رفتہ رفتہ سماجی طور پر تنہا کر دیتا ہے ایک سروے کے

ماضی کی ناکامیاں اور مستقبل کے اندیشوں کے درمیان بھٹکتا ہوا آپ کا ذہن کبھی پرسکون نہیں رہنے دے گا اور نہ ہی ایسی صورتحال میں آپ اس کام پر توجہ دے سکتے ہیں جو آپ اس وقت کر رہے ہوتے ہیں ہارورڈ کے نفسیات دانوں نے ایک اسٹڈی تیار کی

استعمال مناسب رہتا ہے کیونکہ یہ انسانی جسم میں موجود قدرتی چین کلرز کیمیکلز کی طرح کام کرتے ہوئے اثر کرتی ہیں مگر ان کا مستقل یا لمبے عرصے تک استعمال قدرتی کیمیکلز کی افزائش کو روک دیتا ہے جس سے جسم کی کارکردگی کم سے کم ہوتی جاتی ہے اور انسان ڈپریشن یا ذہنی تھکن کا شکار ہو جاتا ہے دل کی ادویات کے ساتھ بھی ایسے ہی معاملات ہیں۔ ڈاکٹر ڈونالڈ کا کہنا ہے کہ ان ادویات میں موجود Adrenaline فیملی کے کیمیکلز متاثر ہوتے ہیں جو کہ انسانی موڈ کی تشکیل میں اہم کردار ادا کر رہے ہوتے ہیں۔ اگر یہ کیمیکل کم متحرک ہو جائیں تو بلڈ پریشر اور دل کی دھڑکن میں بھی کمی ہو سکتی ہے۔

کیا آپ چائے یا کافی کے عادی ہیں؟



اگر آپ دن کا آغاز ایک کپ چائے یا کافی کے بغیر نہیں کر سکتے تو یہ عادت مستقبل میں یقیناً آپ کے موڈ پر منفی اثرات ڈالے گی جب آپ چائے یا کافی پی رہے ہوتے ہیں تب ہر چیز ٹھیک اور موڈ خوشگوار ہوتا ہے لیکن جب کچھ وقت کے لئے چائے یا کافی نہ پی سکیں تو آپ چڑچڑے اور ذہنی طور پر ڈپریشن کا شکار ہو جاتے ہیں۔ چائے اور کافی میں Phenolic کپاؤنڈز ہوتے ہیں جو جسم کو آزن کے حصول میں مشکلات پیدا کرتے ہیں اور آزن کی کمی ڈپریشن کا شکار کر دیتی ہے۔

کیا آپ حال ہی میں بیمار رہے ہیں؟



یہ ایک ناقابل یقین بات ہے کہ کسی بھی قسم کی بیماری ہمارے جسم کے تمام نظام کو متاثر کرتی ہے اس کی ایک وجہ جراثیم اور ان سے پیدا ہونے والی بادی ہوتی ہے۔ دوسری طرف ہم جو دوائیاں استعمال کرتے ہیں ان کے اثرات بھی اہم وجہ بنتے ہیں۔ بیماری کے دوران ہمارا Immunel سسٹم استعمال انگیز مالکیول بہت زیادہ تیزی سے پیدا کرنا شروع کر دیتا ہے یہ مالکیول جنہیں Cytokines کہا جاتا ہے جسم کے مدافعتی نظام کو مضبوط



ملنے کو کنگ ایکسپرٹ نزیحہ خان سے

یہاں ذائقہ اور مہارت ہوئے کجبان

شاہین ملک

نزیحہ خان انگریزی ادب کی نہایت لائق طالبہ ہیں اور اس مضمون میں ماسٹر کرنے کے بعد ایم فل کرنے اور پبلک سروس کمیشن کے امتحان کی تیاری کرنا چاہتی تھیں لیکن باورچی خانے اور نئی ڈشز بنانے کے شوق نے انہیں اپنے سوا کچھ بھی نہ کرنے دیا۔ پتا نہیں کیسے ہوں گے وہ لوگ جو تین وقت کا کھانا مجبوراً پکاتے ہیں۔ نزیحہ خان سے ملنے تو آپ کو کھانوں کی تاریخ، کیمسٹری اور سائنس کی سمجھ آنے لگتی ہے۔ وہ گھر بیٹھنے کی اعلیٰ پروفیشنل لوگوں کی طرح پکانے والی ہیں اور اپنے گھر ہی پر سہ پہر 3 بجے سے شام 6 بجے تک کوکنگ کلاسز لیتی ہیں۔ ہوم کوکنگ سے کلاسز تک کا یہ سفر کیسے شروع ہوا اور کتنی کامیابی سے جاری ہے چلئے ان سے مل کر پوچھتے ہیں۔

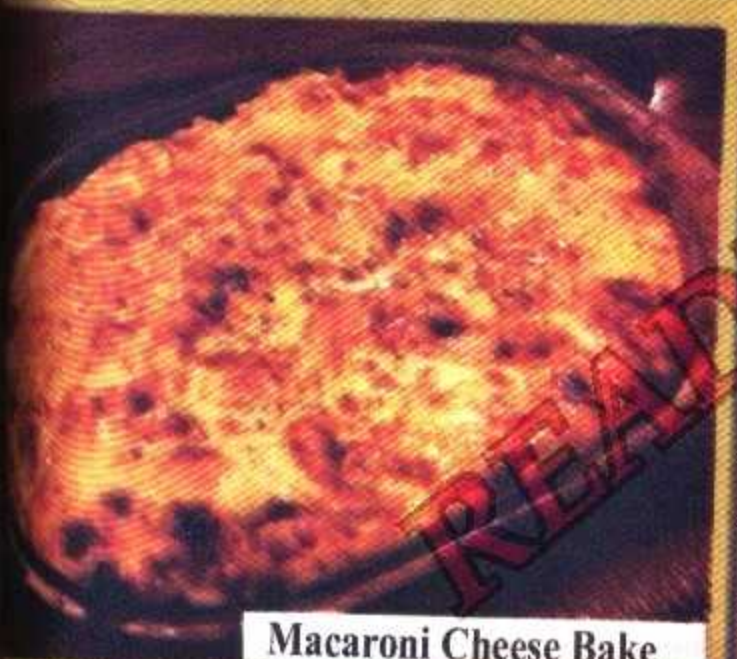
نے ہوٹل میں جا کر باقاعدہ شیف کی نوکری نہیں کرنی۔ ساری بات دلچسپی اور وقت کی تقسیم کی ہے۔ دوسرے ہر خاتون مردوں کے ساتھ کام نہیں کرنا چاہتی لیکن دوسری طرف دیکھا جائے تو ایک پروفیشنل شیف کے کورس میں لاتعداد اسباق ہوتے ہیں۔ ان اداروں سے فارغ التحصیل ہونے والے کچھ تو صرف باورچی ہوتے ہیں۔ وہ غذائیت کی سائنس سے شاید ہی واقف ہوں لیکن انہیں مہارت سے Tools کا استعمال کرنا آتا ہے۔ سبز یوں پھلوں کی کنگ بہت مہارت سے کرتے ہیں۔ کوکنگ جانتے ہیں اور گارنٹنگ کے رموز سے بخوبی واقف ہوتے ہیں مگر وہ تمام کے تمام شیف نہیں ہوتے وہ شیف کے مددگار باورچی ہوتے ہیں۔“

”مجھے اچھا کھانا کھانے بلکہ کھانے سے زیادہ پکانے کا شوق تھا۔ جب انگریزی ادب پڑھ رہی تھی تو مستقبل کے منصوبوں میں یہ کہیں شامل نہیں تھا کہ ایک دن صرف پکانے کے لئے وقف ہو جاؤں گی مگر یہ بھی ہے کہ پکانے میں جنون کا یہ عالم تھا کہ ریسٹورنٹ میں کھانا کھاتے ہی اس کے اجزاء اور ترکیب جاننے کی کوشش کرتی۔ کتابوں کا مطالعہ کرنے کی اچھی عادت نے مجھے بڑا سہارا دیا۔ گھر میں نئی نئی چیزوں کا تجربہ کرتی تھی۔ شادی سے پہلے بھی اور بعد میں بھی ریسٹورنٹ جیسا کھانا بنانے کی دھن رہی۔ ایم فل تو میں نہ کر سکی مگر اپنے دوسرے جنون کو حقیقت میں ڈھلتے دیکھ لیا۔“

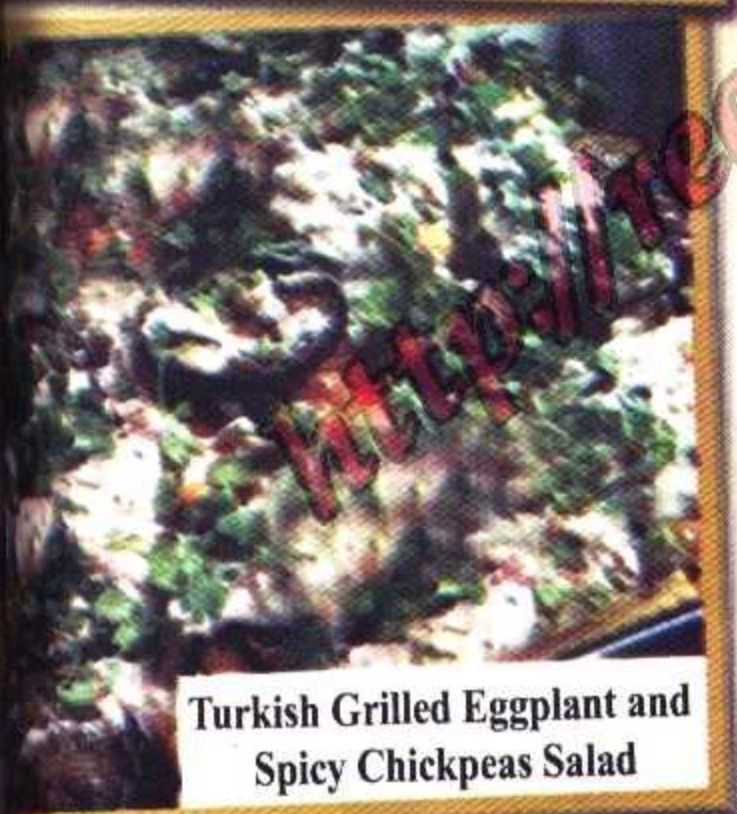
کراچی شہر کی بہت سی پچیاں اور خواتین نے کھانے پکانے سیکھے اور ان کی کوالٹی بہتر بنانا چاہتی ہیں مگر تمام کی تمام PITHM اور COTHM نہیں جانا چاہتیں نہ ہی انہیں ہوٹل انڈسٹری میں بطور باورچی اپنا کیریئر بنانا ہے۔ اس طرح دوست احباب کے کہنے پر دسمبر 2012ء میں میں نے باقاعدہ کلاسز لینا شروع کیں۔ سب سے پہلے گروپ کو بیکنگ سکھائی۔ بہت حوصلہ افزائی ہوئی۔ ریسپی کارڈز بہت اچھا آیا۔ ہوتا دراصل یہ ہے کہ ریسپی تو آپ کو دنیا کے کسی بھی جریڈے اور کتابوں میں مل جاتی ہے۔ انٹرنیٹ بھرا پڑا ہے لیکن اسے اپنے تجربے اور علم کے حساب سے بنانا اصل کام ہوتا ہے۔ یہ مہارت پریکٹس سے آتی ہے۔“

”آپ نے PITHM کا ذکر کیا میں بھی پوچھنا چاہ رہی تھی کہ خواتین کیوں اس ادارے سے تربیت نہیں لینا چاہتیں؟“

”اول تو سب کو گھر بیٹھنے پر اپنے کھانوں کے معیار بہتر بنانے ہیں۔ کسی



Macaroni Cheese Bake



Turkish Grilled Eggplant and Spicy Chickpeas Salad

”کوکنگ کے علاوہ آپ کے مشاغل کیا ہیں؟“

”کیٹرنگ کے بزنس کے علاوہ کیولٹری انسائیکلو پیڈیا ترتیب دے رہی ہوں۔ آپ میرے بلاگ سے فری ریسپی آف دی ویک پڑھ سکتے ہیں جسے میں تیار کر کے تصویر کے ساتھ دیتی ہوں۔ اس کے بعد کالز آنا شروع ہو جاتی ہیں اور لوگ میری ریسپی لے کر اپنے انداز سے ٹی وی پر سکھانے لگے ہیں۔ کئی مرتبہ میری ریسپی دو چار ہفتوں بعد ٹی وی چینلوں پر آن ایئر آتی ہیں۔ ان معاملات کا بھی کوئی ضابطہ اخلاق ہونا چاہئے۔ کلاسز کے علاوہ میں آن لائن کھانوں کے آرڈر لیتی ہوں۔ ان میں کیکیٹس، دیگر بیٹھے ڈائٹے اور نمکین ڈشز بناتی ہوں۔ کیٹرنگ کا بزنس بھی ہے۔ ریسٹورنٹس کے مینیو سیٹ کرتی ہوں۔ متعدد نئے ریسٹورنٹس کو خدمات بہم پہنچائیں۔ مختلف ہوٹلز کے ساتھ ورکشاپس بھی کرتی ہوں جہاں کیک بنانے کی تکنیکوں کی تربیت دیتی ہوں۔ فیس



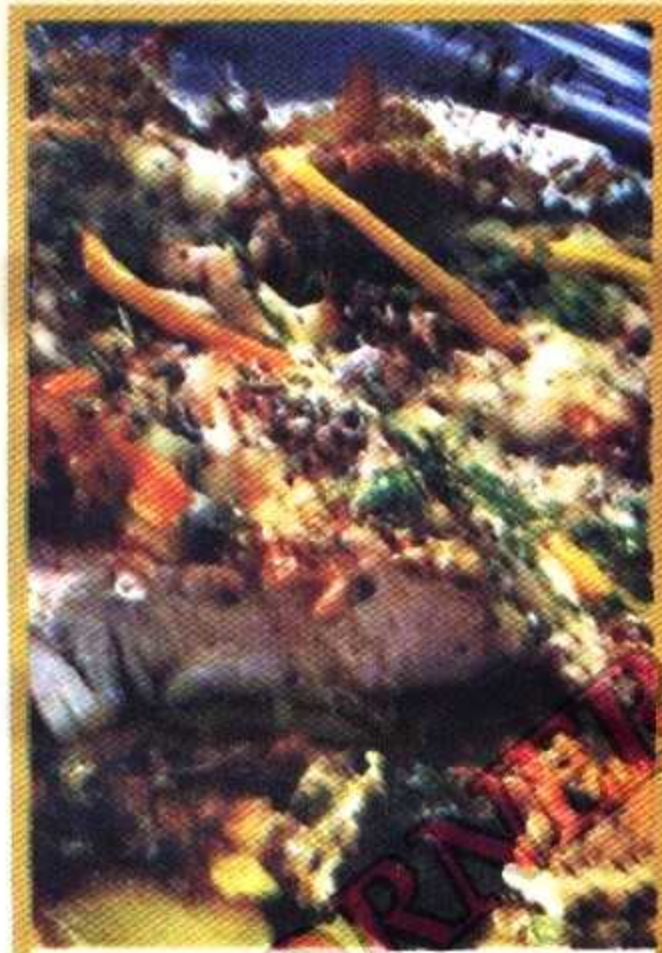
Chicken and Beans Chalopa



Cracker Fried Chicken



Spanish Patata Biavas



Steak on Bread

بک پر میری مائی سیکرٹ بیکس کے نام سے ویب سائٹ ہے جہاں دنیا میں آپ کہیں بھی ہوں کھانے کے اجزاء میں گڑبڑ ہو جائے یا کوئی مسئلہ درپیش آجائے میں آن لائن مشاورت کرتی ہوں یعنی میری صبح میری شام اور رات کچن کے ارد گرد ہی گزرتے ہیں۔ میرا تعلق اتر پردیش کے شہر لکھنؤ سے ہے جبکہ جائے پیدائش کراچی ہی کی ہے۔ اپنی بزرگ خواتین سے مغربی اور دوسرے روایتی کھانے بہت دلچسپی سے سیکھے اور ہر دوسری پاکستانی لڑکی کی طرح چائینیز، ملائیشین، تھائی، امریکن، تھائی، سنگاپورین اور انٹرنیشنل کھانوں کو سیکھنے کی کوشش کی۔ بیلنگ میں چھوٹی بڑی غلطیوں پر قابو پایا۔ میں نے دیکھا کہ نوجوان لڑکیوں میں بھی بیلنگ کا شوق پایا جاتا ہے۔ اس لئے ابتدا ہی بیلنگ سکھانے سے کی۔

”بزرگیم آئیٹنگ بنانا غیر معمولی فن ہے اور یہ بھی بتائیے کہ ایک کیسے بنایا جائے کہ بہت دنوں تک تازہ رہے؟“

”دیکھئے بزرگیم راتیوں کو درست ہو جائے تو اسٹیلا نڈر شامل کر کے اسے بنایا جاسکتا ہے۔ اگر آپ ایک کی تازگی چاہتی ہیں تو جب آمیزہ تیار کر رہی ہوں اور کوکنگ آئل شامل کر لیں۔ جب تیار ہونے پر آئے تو کوئی جوس مثلاً پائین اپیل یا اورنج جوس تھوڑی سی مقدار میں ملا لیا جائے تو ایک نرم اور خستہ بنتا ہے۔“

”اگر آپ کو فونڈنٹ ایک آرڈر کرنا ہو تو کتنے روز پہلے بتایا جائے؟“

”ایک ڈیزائن کے ساتھ بنتے ہیں اور تقریباً دس روز مجھے ملیں تو میں اپنی تخلیقی صلاحیتوں کا نچوڑ دے سکوں گی۔“

”ذاتی طور پر آپ کو کس طرح کے کھانے پسند ہیں؟“

”کھانے تو انٹرنیشنل، چائینیز وغیرہ ہی پسند ہیں اور اگر ایک پوچھیں تو چائینس کی وراثی والے حال ہی میں میں نے چاکلیٹ چلی ایک بنایا اور بنانا سکھایا ہے۔ یہ بہت مزے کا فلیور رکھتا ہے۔“

”آپ کسی فوڈ چینل پر کیوں نظر نہیں آتیں، اگر آفرمائے تو ترجیحاً کہاں جانا پسند کریں گی؟“

”نہیں۔ کہیں بھی نہیں جانا چاہوں گی کیونکہ مجھے گھر پر آزادی کے ساتھ فرائین اور لڑکیوں کو سکھانے میں دلچسپی ہے۔ چینل پر جانا قطعاً مسئلہ نہیں ہے۔ میں اس ماحول کی نہ تو عادی ہوں نہ ہی اب اس فیز میں ہوں۔ مجھے یہ کام بچکانہ سے معلوم ہوتے ہیں۔ اب ذاتی تشہیر اور گلیمر کی ضرورت نہیں رہی۔ اپنی فیملی اور بچوں کے ساتھ ان کلاسز کی مصروفیت ہی بہت ہے۔ میں دراصل اب بہت میچور ہو چکی ہوں۔“

”آپ کے پسندیدہ شیف کون کون ہیں؟“

”پاکستان میں محبوب مندوخیل اور طاہر چوہدری پسند ہیں۔ یہ غذائیت اور توانائی کے علاوہ کیولنری آرٹ کو سمجھنے والی شخصیتیں ہیں۔“

”بچے ہوئے کھانے کے استعمال کی ٹپ بتائیے؟“

”یہ تو خاصا دلچسپ اور تخلیقی کام ہے۔ آپ سینڈویچز کی فلنگ بنا لیجئے۔ پزا کی ٹاپنگ بنا لیجئے۔ تھوڑا سا پنیر ملا کر کیسرولز بن سکتے ہیں۔“

”پکانے کیلئے موزوں برتن، ایشین لیس اسٹیل بہتر یا ایلو مینیم کے ریف ٹرف برتن یا پھر نان اسٹک میٹیریل۔“

”عام استعمال کے لئے ریف اینڈ ٹرف برتن ہی موزوں رہتے ہیں۔ دنیا بھر میں اسٹیل استعمال ہونے لگا ہے۔ میں بھی وہی کرتی ہوں۔“

”صحت کے لئے چائینیز سالٹ بہتر ہے یا چکن پاؤڈر؟“

”زیادتی ہر چیز کی بری ہمارے تمام بازاری کھانوں میں یہ کسی نہ کسی مقدار میں شامل کیا جاتا ہے۔ یہ دونوں بازاری فلیور میکرز ہیں اور صحت کے لئے مضر ہیں۔ تاہم صرف چکن پاؤڈر اور چائینیز سالٹ ہی نہیں چلی ساس اور Oyster Sauce میں بھی کچھ اجزاء ایسے ہیں جو ہڈیوں کو گلاتے ہیں۔ ان سب کا بے تحاشہ استعمال نہیں کیا جانا چاہئے۔“

”پریش کر کو بہتر ہے یا عام دیکھی؟“

”دیکھی ہی بہتر ہے۔ پریش کر کو میں پکانے سے غذا کی اصل نرمی، خشکی

ذائقہ اور غذائیت سب ضائع ہو جاتے ہیں۔ پریش کر کو صرف وقت بچاتا ہے مگر آلو گوشت پائے نہاری، حلیم اور کنا پکانے میں اسے استعمال نہ ہی کیا جائے تو بہتر ہے۔ پچھلے وقتوں میں گھروں کے صحن کی زمین کھود کر مٹی کی ہانڈی میں کنا بنایا جاتا تھا۔ آج بھی کنا اسی طرح پکایا جاتا ہے۔ دیکھی آج پر دیکھی کو آٹے سے بند کر کے پکانے سے اس کے جو سزمتا نہیں ہوتے۔“

”کھانا تیار کر کے پیش کرنے اور کھانے کے رنگوں کا کھانے کی اشتہا بڑھانے میں کتنا کردار ہوتا ہے؟“

”بہت زیادہ ہوتا ہے۔ کھانا نفاست سے ان رنگوں کے برتنوں میں نکلے جو پکے ہوئے کھانے کی رنگت سے متضاد ہوں۔ کھانا اگر سفید رنگ کا ہے تو پیلٹری بلیک یا میرون یا کسی بھی گہرے رنگ کے برتن میں بیچے گا۔ اس طرح گہرے رنگ کے کھانے ہلکے رنگوں سفید پیلٹری میں سجائے جائیں تو اچھے لگتے ہیں۔ آج کل برتنوں میں کالا رنگ پسند کیا جا رہا ہے۔“

کچن کی تعمیر و تزئین

انجینئرنگ اور جمالیات کا پیکر

سوال یہ ہے کہ آپ کے کچن کا کس طرح ڈیزائن ہونا چاہئے۔ کیا آپ نئے رہن سہن کے انداز اپنانے میں سنجیدہ ہیں؟ جان لیجئے کہ تعمیرات میں بنیادی ہنرمندی ظاہر کی جاسکتی ہے۔ ممکن ہے کہ آپ نے سادہ ہیئت کے باورچی خانوں میں بہت دن تک کھانا پکایا ہو لیکن وسائل اور بجٹ جب بھی سہولتیں مہیا کریں آپ اپنا کچن از سر نو ترتیب دے سکتے ہیں۔

لے کر برتنوں کی دھلائی تک، پہلے تو کوشش کی جائے کہ واشنگ ایریا علیحدہ سے بنوایا جائے۔ اگر یہ ممکن نہ ہو تو سنگ گہرا ہونا چاہئے تاکہ کٹل کھولنے پر یا کام کے دوران پانی اچھل کر کاؤنٹر پر نہ پڑے۔ پانی زیادہ گرتا رہا تو بہت جلد لکڑی کی تنصیبات خراب ہو سکتی ہیں۔

• کام ختم ہو جانے کے بعد یا رات کو کچن ایک بار ضرور صاف کر لینا بہتر ہوتا ہے۔ سفید سر کے سے کاؤنٹر صاف کر لیجئے اور کوئی بھی حشرات ختم کرنے والی کیمیائی دوا کھانے کی اشیاء کے قریب نہ رکھیں۔ ماربل کاؤنٹر ٹاپس پر براہ راست چھری سے کچھ بھی کاٹنے کا کام نہ کیجئے۔ اس پر چائنگ بورڈ رکھ کر ہی کچھ کاٹنے ورنہ آڑھی ترچھی لکیریں کچن کے جمالیاتی حسن کو سبوتا کر ڈالیں گی اور آپ کہلائیں گی انتہائی پھوہڑ کہ جس نے قیمتی ماربل کا برا حشر کر دیا ہو۔

• دروازوں کے Pulls اور دیگر تنصیبات میں اسٹین لیس اسٹیل کی دھات استعمال کی جاتی ہے۔ ڈیزائنز کی کینٹاگ سے میچنگ کرتے ہوئے سامان کی خریداری کریں گی تو آرائشی کے غیر متوازن ہونے کا احتمال نہیں رہے گا۔

• اگر آپ براؤن رنگ کے شیڈ میں کاؤنٹر ٹاپس یا کینٹس بنواری ہیں تو پھر اسٹین لیس اسٹیل کے ہینڈلز کا روپہلا دھاتی رنگ اس سے امتزاج نہیں رکھے گا۔ پھر کسی اور دھات میں ہینڈلز لگوانے بہتر رہیں گے۔

• بہت اعلیٰ انجینئر آپ کو سہولت سے کھانا پکانے دیں یہ بھی سو فیصدی ممکن نہیں۔ اس لئے ترتیب اور توازن کے ساتھ کفایت اور سہولت کا خیال رکھنا بھی بہت ضروری ہے۔

• سنگ پر آپ کو بہت سے کام کرنا ہوتے ہیں۔ سبزی گوشت دھونے سے

اس کمرے میں برتن ذخیرہ کرنے، کھانے پینے کے سامان اور مصالحہ جات کو بحفاظت رکھنے، مائیکرو ویو اوون، فریج، فریزر، چولھے کی تنصیبات، چینی، برتن دھونے کے سنک، کاؤنٹر ٹاپس، کمرے کی گنجائش اور رتبے کو دیکھتے ہوئے کھانے کی میز اور لائٹنگ یعنی روشنی کے لئے ایک موثر نظام مرتب کیا گیا ہے۔ یہ تمام نکات ردھم کے ساتھ پیش کئے جائیں تو یقیناً انہیں استعمال میں سہولت رہے گی۔

کچن میں نہ تو آپ کو چغتائی کا آرٹ کسی دیوار پر آویزاں کرنا ہوتا ہے نہ رگ بچھانے کا جوہر آزمانا ہوتا ہے۔ لیکن رنگ اور سہولتوں کے مابین توازن بہر حال رکھنا ہوتا ہے۔

کچن کو اسٹائل دیجئے

اسٹائل کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو یہاں کن کن خدمات کو کتنی جدید سہولتوں کے ساتھ پیش کرنا ہے۔ مثال کے طور پر کاؤنٹر ٹاپ ہر کچن کی اولین ضرورتوں میں شمار ہوتا ہے۔ خواہ آپ سادہ ہیئت والے کچن میں سادہ دو درز والا چولھا سلیب پر رکھ کر کھانا پکالیں۔ ایک کاؤنٹر ٹاپ کے نیچے دو کینٹس نیچے اور تین یا چار دیواروں پر نصب کروا کے مصالحوں اور اناج وغیرہ کا ذخیرہ کرنے کی گنجائش نکال لیں۔ کام تو یوں بھی چل جائے گا لیکن اگر آپ کے پاس کشادہ جگہ ہے تو ان چند تجاویز پر توجہ دیجئے۔

• کاؤنٹر ٹاپ کی خریداری سے پہلے جدید طرز کے ڈیزائنز سے رابطہ کر لیں۔ ان کی ویب سائٹس پر جا کر رنگوں کی ورائٹی دیکھیں۔ کیا یہ رنگ آپ کے کچن کی دیگر اشیاء کے ساتھ میل کھاتے ہیں۔ کیا یہ غیر متناسب تو نہیں، ماربل سے بننے والے کاؤنٹر ٹاپس کی زیبائش اور نقش و نگار اور کچن کے تصور سے امتزاج رکھتے ہیں یا نہیں۔

• کچھ انجینئر بیضوی، چوکور، دائرہ یا مستطیل اشکال میں بھی کاؤنٹر ٹاپس بناتے ہیں۔ کچھ خواتین کم موٹائی والی کاؤنٹر ٹاپس پسند کرتی ہیں اور کچھ لطیف احساس اجاگر کرتی ہوئی، غرضیکہ یہ آپ کے اپنے ذوق اور کام کرنے کی عادت پر منحصر ہے۔



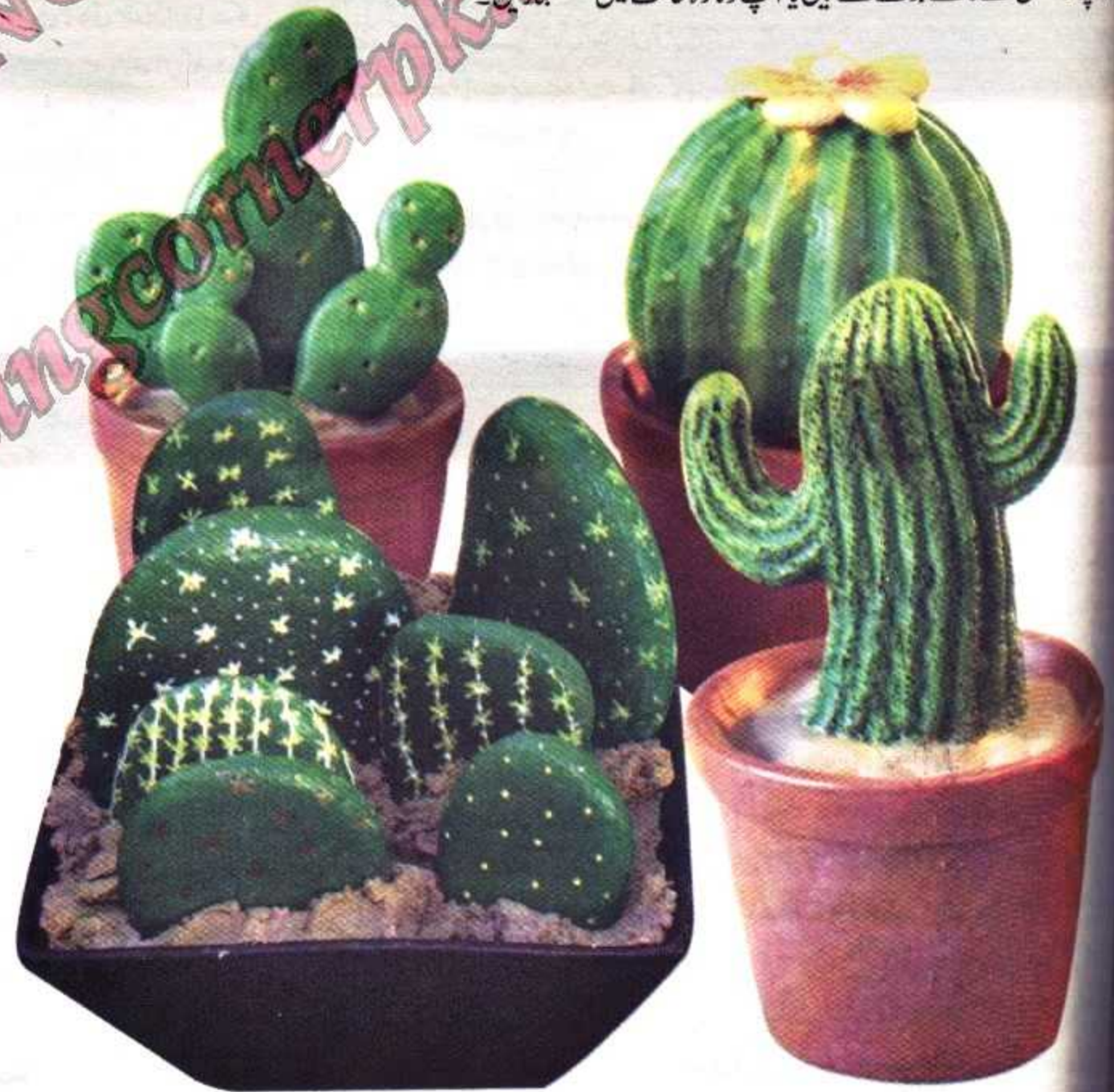
کیکٹس کرافٹ کریں

گہرا آنگن سجائیں

گہری آرائش میں مہنگی چیزوں سے زیادہ فن اور حس جمالیات کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر سلیقے اور ہنرمندی سے کام لیا جائے تو خواہنگن معمولی گہریلو اشیاء کو بھی کارآمد اور دیدہ زیب بنا سکتی ہیں۔ جیسے کہ پتھروں پر پینٹنگ کر کے مختلف اشکال سے آرائش کی جاسکتی ہے۔

آج ہم آپ کو پتھروں کی مدد سے کیکٹس بنانا سکھائیں گے آپ اپنی تخلیقی صلاحیتوں کو آزمائیں۔ یہ نہایت آسان فن ہے۔ اگر آپ کو کیکٹس کے کانٹے برے لگتے ہیں یا آپ کو تازہ حالت میں

کیکٹس دستیاب ہی نہیں تو فکر نہ کریں۔ پتھر جمع کریں اور انہیں کھلتے ہوئے سبز رنگوں سے آراستہ کر کے گہرے دفتر یا لابی کو دل آویز بنا دیں۔



کیکٹس بنانے کے لئے جو اشیاء آپ کو درکار ہیں ان کی فہرست بغور پڑھ لیں:

- 1- پتھروں کی ایسی ساخت جو آپ کے گلدان میں اوپری سطح واضح ہو اور نظر آتی رہے۔
 - 2- گلدان یا گملا
 - 3- پانی
 - 4- سفید اور سبز ایکریلک رنگ
 - 5- مولڈنگ پاؤڈر
 - 6- برش (گولائی کی ساخت میں)
- پتھروں کا انتخاب کرتے ہوئے خیال رکھیں کہ لمبی شکل کے ہوں جو رنگنے کے بعد حقیقی کیکٹس کی طرح نوکدار اور دو شاخہ دکھائی دیں۔
- اب پلاسٹک کے برتن میں تھوڑا سا پانی لیں اور اس میں مولڈنگ پاؤڈر شامل کر کے اس کا کچھ تیار کریں۔ کچھ کو خوب اچھی طرح سے ہلائیں، جب تک کہ یہ کیری شکل نہ اختیار کر لیں۔
 - اب اپنے گملا میں تھوڑی گنجائش چھوڑ کر اس کیری کچھ کو بھر دیں اور اسے خشک ہونے کے لئے رکھ دیں۔
 - اگلے مرحلے پر کیکٹس پتھر پر سفید ایکریلک پینٹ کا بیس کوٹ لگائیں جب خشک ہو جائے تو اس پر میڈیم سبز رنگ کا کوٹ لگائیں۔
 - مثال کے طور پر Emerald Green رنگ زیادہ مناسب رہے گا۔
 - کیکٹس کو خوبصورت بنانے کے لئے رنگوں کے دو کوٹ لگائیں۔
 - گملا میں موجود خشک ہو جانے والے سفید کچھ کو براؤن رنگ کریں۔
 - اب چھوٹے گول برش کو گہرے سبز رنگ میں ڈبو کر اپنے کیکٹس کو بڑے حصوں میں تقسیم کرنے کے لئے خطا مستقیم کی لکیر کھینچیں۔ لائن کے لئے برش کو پتھر کے اوپر سے شروع کر کے نیچے لے جائیں۔
 - سفید پینٹ میں ایک قطرہ گرین پینٹ شامل کر کے ہلکا سا شیڈ بنائیں اور ہر کیکٹس کے اندر لائن کو ہائی لائٹ کرنے کے لئے پینٹ کر دیں۔
 - اب اس مرحلے پر کیکٹس کو حقیقی رنگ دینے کی ضرورت ہے جس کے لئے گہرے سبز رنگ کو پتلا کر کے اسے کیکٹس کے مختلف حصوں کی لائنوں پر کچھ اور شیڈ دے دیں۔
 - ہلکی لائنوں پر زردی مائل سبز رنگ کے نقطے لگائیں اور گہرے براؤن رنگ سے کچھ کی شکل میں باریک لائنیں لگا دیں خوبصورت کیکٹس تیار ہے۔

کوکنگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈاڈا ایڈوائزی اور سروس

طرح ملا کر تھرماس یا فلاسک میں اچھی طرح لگا کر 7-5 منٹ کے لئے ہوا دار جگہ پر رکھیں پھر سادہ پانی سے کھنگال لیں اور معمول کے مطابق برتن دھونے کے ڈرنجٹ سے دھوئیں اور اوردیئے گئے طریقہ کے مطابق ریک یا چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں۔

ہمارے ہاں سوپ میں صرف انڈوں کی سفیدی شامل کی جاتی ہے جبکہ گھر والوں کو انڈے کی زردی کا ڈانٹہ سوپ میں پسند نہیں ہے جبکہ میرا سوال یہ ہے کہ کبھی تو زردی اور سفیدی باآسانی علیحدہ ہو جاتی ہیں اور کبھی زردی ٹوٹ کر سفیدی میں مل جاتی ہے امید ہے کہ آپ کوئی درست طریقہ بتادیں گی؟



جی ہاں! کیوں نہیں انڈوں کی زردی اور سفیدی علیحدہ کرنے کے یوں تو کئی طریقے ہیں لیکن آپ کے لئے آسان یہ رہے گا کہ سوپ میں شامل کرنے سے کچھ دیر قبل انہیں فرج میں رکھ کر خشک کر لیں اور بوقت ضرورت زردی اور سفیدی کو علیحدہ کر لیں اس کے علاوہ اگر پسند کریں تو ایک عدد ایک سپر بیڑکن میں رکھیں۔ ہمیشہ کام آنے والی چیز ہے اور بہت

مناسب قیمت پر بھی دستیاب ہے۔ یاد رہے کہ ہر انڈے کو علیحدہ پیالی میں توڑیں۔ زردی اور سفیدی علیحدہ کرنے کے بعد ایک درمیانے باؤل میں منتقل کریں۔ سوپ اور دیگر کوکنگ کے لئے تو فرج میں رکھے ہوئے انڈے ٹھیک رہتے ہیں اگر بیکنگ کے لئے انڈے استعمال کرنا ہوں تو فرج میں رکھے ہوئے انڈوں کو زردی علیحدہ کرنے کے بعد چند منٹ کمرے کے درجہ حرارت پر رہنے دیں اور پھر ترکیب کے مطابق استعمال کریں۔ خشک انڈوں سے بیکنگ کے مطلوبہ نتائج حاصل کرنا دشوار ہو جاتا ہے۔

میں کافی الجھن کا شکار ہوں بچوں کا بہت خیال رکھتی ہوں لیکن اس کے باوجود بھی بڑے بچے کو دانٹوں سے ناخن کاٹنے کی عادت پڑ گئی ہے۔ مار اور ڈانٹ سب طریقے آزما لئے کوئی قاعدہ نہیں ہوتا آپ ہی میری رہنمائی فرمائیں بہت نوازش ہوگی؟

اس صورتحال میں پریشان ہونے کے بجائے نکل کا مظاہرہ کیجئے، کسی بھی مشکل صورتحال میں ہمارا فطری ردعمل بھی مسائل کو پیچیدہ بنا سکتا ہے۔ ہاتھوں کی انگلیوں کے ناخن دانٹوں سے کاٹنے کی عادت عموماً ماحول میں رونما ہونے والی ایسی تبدیلی کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے جس کے ساتھ بچے سمجھوتہ نہ کر پارہے ہوں اس ضمن میں دو



طرح کی وجوہات زیادہ تر مشاہدے میں آئی ہیں۔ پہلی صورت یہ ہوتی ہے کہ جب بچہ چھوٹا ہوتا ہے تو گھر بھر کی آنکھوں کا تارا ہوتا ہے اس نئے مہمان کی ہر بات اور ہر ادا پر گھر والے وادری قربان جاتے ہیں۔ جوں جوں بچہ بڑا ہوتا ہے اور سیکھنے اور دہرانے کے دور میں داخل ہوتا ہے تو اس کی ہر بات کو بچپن سمجھ کر نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔ یہ حسین منظر اس لمحہ ٹوٹتا ہے جب بچہ کی کسی حرکت کے سبب کوئی قیمتی یا ضروری چیز ضائع ہو جائے یا ٹوٹ جائے۔ اب اس نقصان کی کوفت بچہ پر شدید غصہ ڈانٹ ڈپٹ یا مار پیٹ کے ذریعے اتاری جاتی ہے۔ بسا اوقات والدین یا بڑوں کا یہ ردعمل اتنا شدید ہوتا ہے کہ بچہ غلطی کے بارے میں کچھ سمجھ نہیں پاتا بلکہ اس کے معصوم ذہن پر بڑوں کے درشت رویہ کے اثرات ہمیشہ کے لئے محفوظ ہو جاتے ہیں چونکہ اس تمام واقعہ میں کیا غلط ہے اور کیا صحیح ہے بتانے یا سکھانے کی کوشش بہت کم ہوتی ہے دراصل غصہ اور ناپسندیدگی کا

واش روم کی فلنگ صاف کرنے کا طریقہ بتادیں؟ میں انہیں باقاعدگی سے دھو کر صاف ہی رکھتی ہوں لیکن پھر بھی ان پر گہرے نشانات پڑ گئے ہیں انہیں کیسے صاف کیا جائے؟ ساڑھ عظیم... حیدرآباد



اس کا طریقہ نہایت آسان ہے مٹی کے تیل میں بیٹھا سوڈا ملا کر گاڑھا آمیزہ تیار کر لیجئے اور واش روم کی فلنگز پر اچھی طرح لگا کر آدھ گھنٹہ بعد گیلے کپڑے سے پونچھ کر صاف کریں اور معمول کے مطابق کپڑے دھونے کے ڈرنجٹ سے دھو کر خشک کر لیں اس طرح مٹی کے تیل کی ناگوار بو دور ہو جائے گی۔ مٹی کے تیل کو گھر میں نہایت احتیاط سے رکھیں۔ کچن سوئی گیس کی لائن بجلی کے سوکچ پانی کی موٹر اور کسی بھی چیز کی پیدا کرنے والی چیز اور بچوں کی پہنچ سے دور رکھئے۔

میری آنکھوں کے نیچے اکثر دم آ جاتا ہے اس میں عموماً کوئی تکلیف تو محسوس نہیں ہوتی لیکن چہرہ کافی بد نما معلوم ہوتا ہے۔ کوئی باکفایت اور آسان ترکیب بتادیں؟ شمیمہ واجد... ٹنڈوالہیار

آنکھوں کے نیچے حصے پر دم کی اصل وجہ کاتین بے حد ضروری ہے۔ تھکان، نیند کی کمی، خوراک میں ضروری غذائی اجزاء کی ناکافی مقدار، ادویات کا ری ایکشن یا موافق نہ آنا اور موروثیت اس کیفیت کی وجوہات میں سرفہرست شمار ہوتی ہیں۔ اس مقصد کے لئے اپنے قریبی معالج سے فوری مشورہ کیجئے۔ ایک مرتبہ صحیح تشخیص بے حد ناگزیر ہے۔ خدا نخواستہ سانس



کے امراض اور ایگزیم بھی ان محرکات میں شامل ہیں جو اس دم کی وجہ ہو سکتی ہیں۔ اس کیفیت کو نظر انداز کرنا اور محض گھریلو نوٹوں پر انحصار مضر ہو سکتا ہے۔ جہاں تک عمومی نگہداشت کا تعلق ہے تو اس سلسلہ میں کھیرے کے خشکے سے سلاؤس یا پھر کچلے ہوئے کچے آلو اور کھیرے کا عرق برابر مقدار میں ملا لیں۔ روٹی کے پھائے کی مدد سے متاثرہ حصہ پر لگائیں۔ خیال رہے کہ یہ آمیزہ آنکھ میں داخل نہ ہونے پائے۔ دس سے پندرہ منٹ آنکھیں بند کر کے آرام کریں اور خشکے پانی سے چہرہ دھو کر نرمی سے خشک کر لیں۔ نیز صرف خشکے پانی کے چھیننے بھی مفید ہیں جسم میں پانی کی کمی بھی اس کا ایک سبب ہے تازہ صاف پانی مناسب وقفہ سے پینے کا بھی اہتمام کیجئے۔

موسم سرما میں چائے بہت جلد خشک ہو جاتی ہے لہذا میں تھرماس میں رکھتی ہوں مسلسل استعمال کی وجہ سے اس میں باقی چائے جیسی بیک پیدا ہو جاتی ہے تازہ چائے بنا کر تھرماس میں رکھی جائے تو بھی چند منٹوں بعد کپ میں اٹلینے پر گھنٹوں پہلے کی بنائی ہوئی چائے جیسا ڈانٹ اور بیک محسوس ہوتی ہے اسے دور کرنے کا طریقہ بتادیں؟ آمنہ سعید... رحیم یار خان



سب سے پہلے تو آپ کو اس بات کا خاص خیال رکھنا ہوگا کہ جوئی تھرماس خالی ہو جائے آپ اسے فوراً سادہ پانی سے دھو کر جالی کے ریک یا کسی ایسی چیز پر الٹ کر رکھیں کہ گر کر ٹوٹنے کا خدشہ بھی نہ ہو اور اس میں موجود پانی بھی بہ جائے۔ باقی چائے کی بیک دور کرنے کے لئے چوتھائی پیالی کی مقدار کے برابر دہی میں چٹکی بھر تک اچھی

گذشتہ موسم سرما میں ایک عزیزہ نے مجھے موم روغن کے نام سے ایک کریم دی تھی کیونکہ میرے ہاتھ اور پیروں کی جلد سردیوں میں بہت خراب ہوجاتی ہے۔ اس کریم سے مجھے بہت فائدہ ہوا تھا۔ اب وہ میرے رابلے میں نہیں ہیں کیا اس سلسلے میں آپ میری مدد کر سکتی ہیں کہ یہ کہاں ملے گی؟



موم روغن دراصل ایک انتہائی قدیم نسخہ ہے جو کہ برہمہا برس سے استعمال کیا جا رہا ہے خشک جلد خصوصاً ہاتھ اور پیروں کی جلد کے لئے مفید ہے چہرے پر استعمال سے گریز کیا جائے تو بہتر ہے جو لوگ شروع سے چہرے پر لگاتے ہیں اور انہیں موافق ہے تو اس میں بظاہر کوئی مضا نفعہ نہیں بازار میں یہ کس نام سے اور کہاں دستیاب ہے اس بارے میں تو کچھ کہنا دشوار ہے لیکن آپ اسے بہت سہولت کے ساتھ گھر پر تیار کر سکتی ہیں ایک چوتھائی پیالی سرسوں یا زیتون کے تیل میں ایک چائے کے چمچ کے برابر شہد کی مکھی کے چھتے کا موم جو کہ خالص اور صاف ہونا ضروری ہے بالکل ہلکی آٹھ پر پگھلا دیں۔ جوئی موم پگھل جائے چوبیس سے اتار کر پہلے سے تیار صاف ستھرے کانچ کے جار میں انڈیل کر ٹھنڈا ہونے دیں۔ یہ جم کر کریم کی شکل اختیار کر لے گا۔ اپنی پسند کے مطابق زیادہ نرم رکھنا ہو تو موم کی مقدار کم کر لیں یا تھوڑی بڑھالیں کوئی مضا نفعہ نہیں۔ زیادہ سخت نہ ہوتا کہ با آسانی کریم کی طرح اس روغن کو لگایا جاسکے۔ خیال رہے تمام اجزاء تازہ خالص اور صاف ستھرے ہوں اور استعمال میں آنے والے ساں پین اور چمچ وغیرہ بھی بالکل صاف ہوں۔ بہتر ہوگا کہ صرف ہاتھوں اور پیروں پر استعمال کریں۔ پہلے انہیں صابن سے اچھی طرح دھو کر نرمی سے خشک کر لیں تو زیادہ اچھے نتائج حاصل ہوں گے۔

اظہار بہت زیادہ ہوتا ہے اور بچے کو پیار کرنے والے اچانک اس طرح پیش آئیں تو یہ اس کے لئے بہت بڑا صدمہ ہوتا ہے۔ اس سے نبرد آزمانہ ہو سکتے پر بچے احساس محرومی اور تنہائی کا شکار ہوجاتے ہیں سب کے ہوتے ہوئے بھی وہ خود کو ناپسندیدہ قرار دینے جانے پر اپنائیت کے احساس سے دور ہوجاتے ہیں ان میں اکثر بچے اس عادت کا شکار ہوجاتے ہیں۔ بالکل اسی طرح دوسری کیفیت یہ ہوتی ہے کہ کوئی چھوٹا بھائی یا بہن گھر میں آئے اور یک دم سب کی توجہ کا مرکز بن جائے اور بڑا بچہ ماں اور دیگر گھر والوں کی توجہ سے نہ صرف محروم ہو جائے بلکہ بغیر کسی بروقت تربیت کے اسے بڑا ہونے بڑا کہنے اور بہت سے چھوٹے بڑے کام خود کر لینے کے لئے چھوڑ دیا جاتا ہے مثلاً کھانا خود کھا لو، دور جا کر بیٹھو، زیادہ باتیں مت کرو، نئے بچے کو مطلوبہ توجہ اور وقت دینے کے لئے بڑے بچوں کو اس قسم کے کلمات کہے جانے لگتے ہیں۔ تو بھی بچہ مذکورہ کیفیت کا شکار ہوجاتا ہے۔ اسی طرح ماحول میں رونما ہونے والی کوئی اور بڑی تبدیلی بھی اس کی وجہ ہو سکتی ہے۔ آپ درست وجہ کا تعین کیجئے اور اسے دور کرنے کی کوشش کیجئے۔ زیادہ وقت نہ دے سکیں تو بھی تھوڑا وقت ہی دیں لیکن اس میں اعتماد پیدا کریں۔ اس کے لئے حوصلہ افزائی، تحفہ، تحائف، پیار کے چند بول اور سب سے بڑھ کر ماں کا لمس بچوں کے لئے تمنا نیت کی بڑی دولت ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ اگر عادت بہت پرانی ہوگئی ہے تو کرلیے کا عرق نکال کر معمولی سی مقدار میں بچے کے ناخنوں پر لگا دیں۔ اس کا ذائقہ بھی عادت ترک کرنے میں معاون ہوگا اور صحت کو کسی قسم کا نقصان بھی نہیں ہوگا۔

ہمارے ہاں چینی میں باریک باریک چوٹیاں داخل ہوجاتی ہیں، کبھی تو نظر بھی نہیں آتیں اور چائے وغیرہ میں چلی جاتی ہیں، میں چینی کی جار اور شوگر پوٹ کو پانی سے بھری پلیٹ میں رکھتی ہوں کبھی پانی خشک ہوجاتا ہے تو کبھی اس میں گرد و غبار جمع ہوجاتا ہے برائے مہربانی کوئی اور حل ہو تو ضرور بتادیں؟

چھوٹی سی ملل کی پاؤچ بنا کر اس میں 10-12 لوٹکیں رکھ کر شوگر پوٹ میں رکھیں یا چائے تو براہ راست لوٹکیں چینی میں ڈال کر رکھ دیں اس صورت میں بسا اوقات لوٹکیں چائے کی پیالیوں میں چلی جاتی ہیں احتیاط سے چینی شامل کرنا ہوگی، چینی ایسی جار میں رکھیں جس کا ڈھکن مضبوطی سے بند کیا جاسکے یہ بہترین اور آزمودہ ترکیب ہے آپ کا مسئلہ با آسانی حل ہو جائے گا۔



میں چاٹ مصالحہ گھر پر تیار کرنا چاہتی ہوں اور اس کے لئے میرے پاس بہت اچھی ترکیب بھی موجود ہے اس میں پہلی لکھا ہوا ہے یہ کیا ہے اور کہاں ملے گا؟ یہ بھی بتادیں کہ اس کے بغیر چاٹ مصالحہ بنانا ممکن ہے یا نہیں؟



پہلی ایک مصالحہ کا نام ہے یوں سمجھ لیجئے کہ گرم مصالحہ کی ایک قسم ہے تقریباً ایک انچ سے ذرا بڑے سائز میں سرسئی مائل براؤن رنگ کی ڈنڈیوں جیسی ہوتی ہیں۔ کسی بھی اچھے پرچون فروش سے لیکر پراسٹور اور پرمارکیٹ ہر جگہ اسی نام سے دستیاب ہے۔ آپ نے دریافت کیا کہ کیا اس کے بغیر چاٹ مصالحہ تیار کرنا ممکن ہے تو جی ہاں! بالکل ممکن ہے اسے بنانے کی بہت سی ترکیب ہیں بعض میں پہلی شامل کی جاتی ہے اور بعض میں نہیں کی جاتی۔ ہمارا مشورہ ہے کہ ممکن ہو تو کم از کم ایک مرتبہ استعمال کر کے دیکھیں یہی نہیں بلکہ نہاری اور پائے وغیرہ میں شامل کرنے کے لئے بھی یہ مصالحہ بہترین ہے۔ آپ کی سہولت کے لئے تصویر بھی شائع کی جا رہی ہے۔

Tip of the month Contest کے نتائج

دورنہ

اس کوٹھیٹ میں پہلی پوزیشن رویینہ کنول (روہڑی) نے حاصل کی لکھنؤ اور نرم بالوں کے لئے سرسوں کے تیل میں چند قطرے تازہ لیٹوں کا رس شامل کرنے کے بعد بالوں میں لگائیں ایک سے دو گھنٹہ کے بعد شہد چھو کریں اس ماہ کے کوٹھیٹ میں شاز یہ مغل۔ فیصل آباد اور عالیہ عرفان۔ گوجرانوالہ درنہ قرار پائیں۔ آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ اپنی اوپنکس 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

میکال ذوالفقار کہتے ہیں

”کردار ملے تو جیمز بانڈ کا“

نوجوان ماڈل اور اداکار کی دلچسپ گفتگو

کئی کمرشلز جن میں موبائل فون اور دیگر کمپنیوں کے اشتہار شامل ہیں، کئی ڈرامائی سلسلے جن میں محبت صبح کا ستارا، در شہوان اور تم میرے ہی رہنا ناظرین میں بہت مقبول ہوئے۔ حیرت انگیز بات یہ ہے کہ میکال ذوالفقار شوٹ ان سائٹ، یو آر مانی جان اور ابھی تو میں جوان ہوں نامی ایک ہندوستانی اور دو پاکستانی فلموں میں کام کر چکے ہیں۔ آپ میں سے شاید کسی نے ان فلموں کے بارے میں کچھ پڑھایا دیکھا ہو لیکن میکال کی قسمت علی ظفر یا فواد خان جیسی نہیں گو کہ بطور ماڈل ان ہی کی صف کا بہترین آرٹسٹ شمار ہوتا ہے۔ ہمارے اس مختصر سے مکالمے سے میکال کے بارے میں کچھ اور جاننے کی کوشش کیجئے...

”آپ ماڈل تھے اداکاری بھی کی لیکن کیریئر کے آغاز میں سنجیدہ نظر نہیں آئے اس کی وجہ؟“

”آپ کو یاد ہوگا میں نے شروع میں گلوکارا برابر الحق کی ویڈیو ”سانوں تیرے نال پیار ہو گیا“ میں رقص کیا تھا۔ وہ ویڈیو مقبول ہوئی مگر میں سنجیدہ نہیں تھا۔ رفتہ رفتہ ماڈلنگ کی آفرز آتی گئیں پھر میں کرتا چلا گیا۔ آج مجھے فرصت نہیں ہے۔ میں نے بھی سوچ لیا ہے کہ جب یہی کام کرنا ہے تو دل لگا کے کرنا ہے۔ اب لوگ کہتے ہیں کہ میں بڑوں بڑوں کو لفٹ ٹائم دے رہا ہوں تو یہ سب قدرت کے کھیل ہیں میری کوئی منصوبہ بندی نہیں میں تو ایئر فورس میں جانا چاہتا تھا یا کھلاڑی بننا چاہتا تھا مگر قدرت کی اپنی منصوبہ بندی ہوتی ہے آپ کچھ نہیں کر سکتے۔“

”کیا کوئی اپنی پروڈکشن کرنے کا ارادہ ہے فلم یا کوئی ڈرامہ سیریل؟“

”جی بالکل! میں اس طرف آ گیا ہوں اور دوسروں کے ڈراموں پر بجائے تنقید اور اختلاف کرنے کے اپنی پروڈکشنز میں ان غلطیوں کو نہیں دہراؤں گا۔“

”مثلاً کسی ایک یا دو غلطیوں کا حوالہ دیتے چلیں جو آپ کے معیار سے بہت مختلف ہیں؟“

”ڈراموں میں بھی بھیڑ چال کی دباؤ آگئی ہے۔ ایک موضوع کلک کرتا ہے۔ لوگوں کو پسند آتا ہے تو لگا تار چار چھ سیریل اسی انداز سے بننا شروع ہو جاتے ہیں اور ایک ہی وقت میں نمائش ہوتے ہیں ظاہر ہے کہ یہ یکسانیت ناظرین کو بھلنے لگتی ہے۔ ہم میڈیا کے پروڈیوسرز ڈائریکٹرز دراصل عوامی طرز فکر اور رائے کی تشکیل خود غلط انداز سے کر رہے ہیں پھر کہتے ہیں کہ ناظرین یہی کچھ دیکھنا چاہتے ہیں یہ غلط رائے ہے میں انشاء اللہ اس طرز عمل کو بدلوں گا۔“



”آپ ہمایوں سعید کے بہت قریب ہیں ان کی پروڈکشن میں بننے والے ڈراموں کے بعد کیا ان کی فلموں میں بھی نظر آئیں گے؟“

”اگر میں ان کے کسی کردار کے لئے موزوں اداکار ہوا تو ہی وہ میرا انتخاب کریں گے۔ ان کا انتخاب بھی انتہائی پروفیشنل لوگ ہوتے ہیں اسی لئے وہ مخصوص اداکاروں کے ساتھ ہی فلم کرتے ہیں۔ اگر میری کیسٹری اچھی رہی تو میرے لئے بھی موقع نکل آئے گا۔ واضح چوہدری نے ایک خوبصورت اسکرپٹ لکھا ہے جس میں ہمایوں سعید احمد بٹ اور میں کام کرنے والے ہیں۔ ندیم بیگ صاحب اسے ڈائریکٹ کر رہے ہیں یہ چار دستوں کی دلچسپ کہانی ہے اور مزاحیہ فلم ہے دیکھیں تکمیل کو پہنچتی ہے اور کامیاب رہتی ہے تو میں ایک بار پھر فلم کے پردے کا ہیرو بن جاؤں گا۔“

”ادا کار شان کے ساتھ آنے والی فلم کے بارے میں کچھ بتائیں؟“

”ابھی یہ فلم سوچی جا رہی ہے اداکاروں کا انتخاب ہو چکا ہے اس میں شان میں اور ماہرہ خان کام کر رہے ہیں۔ یہ ایک ایکشن فلم ہوگی۔“

”شان اور ہمایوں سعید کے ماسٹڈ سیٹ بہت مختلف ہیں۔ کیا آپ دونوں کے ساتھ خود کو ایڈجسٹ کر لیں گے؟“

”شان بہترین اداکار ہے اور پاکستان کا قابل فخر سرمایہ دوسرے ہمایوں بھی بہترین پروڈیوسر اور باریکیاں جاننے والے اداکار ہیں ان کو پتا ہے کہ پروڈکشن کا جن کیسے قابو میں رکھنا ہے۔ دونوں باصلاحیت لوگوں کے قدردان ہیں اور لحاظ کرنے والی شخصیتیں ہیں پھر نبھانے والے کا جواز نہیں رہتا۔“

”پاکستانی سینماؤں میں بھارتی فلموں سے ہماری فلموں کی نمائش متاثر ہونے لگی ہے یا تازہ دلی دور است والا معاملہ ہے؟“

”نہیں نقصان ہونا تو شروع ہو گیا ہے۔ اب یہی دیکھنے کے اذان کی فلم 021 کو بنگ بنگ کے مقابلے میں کم سینما ملے جبکہ عید الاضحیٰ ہمارا بڑا تہوار اور تفریحی مارگٹ رکھتا تھا۔ اسی دوران دوسری بھارتی فلمیں بھی ریلیز کی گئیں ہونا یہ چاہئے تھا کہ اس بار بھارتی فلموں کی محدود نمائش کی جاتی تاکہ ہماری فلموں کا احیاء ہوتا۔ یوں بھی ہمارے لوگوں کے ذہنوں میں بھارتی اور پاکستانی اداکاروں کے لئے پسندیدگی کا تناسب بہت حد تک مختلف ہے۔ وہاں تفریحی اور گیمز کا ہدف ملے کر کے فلم بنائی جاتی ہے۔ ہماری فلم اب بے ہوش ذوق کی ترجمانی کر رہی ہے۔ اب دیکھئے فلم نامعلوم افراد عام متوسط طبقے کے نوجوانوں کے مسائل کا احاطہ کر رہی ہے۔ اس میں پاکستانی فلمی نظر آ رہا ہے ہمارے سینماؤں کو ایسی فلموں کی حوصلہ افزائی کرنی چاہئے تاکہ فلم کے ناظرین کی تعداد بڑھے اور وہ وقت دور نہیں جب اکا دکا بھارتی فلم نمائش ہوگی۔“

”ترکی ڈرامہ انڈسٹری کا شمار بھی دنیا کی بہترین انڈسٹریز میں ہوتا ہے یہی وجہ ہے کہ پاکستان میں اسے ہاتھوں ہاتھ لیا گیا کیا اب پسندیدگی کا یہ رجحان کم ہوا ہے؟“

”کم ہو گا بھی تو سرے سے ختم نہیں ہوگا رفتہ رفتہ لوگ ڈب کئے ہوئے سیریلز سے آگے آئیں گے۔ یہ بھی دیکھئے کہ ہمارا پاکستانی ڈرامہ ہندوستانی چینل فخر سے

”کن ڈائریکٹروں نے متاثر کیا؟“

”ہاسم حسین، سرمد کھوسٹ، مہرین جہا اور حبیب خان بہترین ڈائریکٹرز ہیں۔“

”کن اداکاروں کے ساتھ کام کرنا اچھا لگتا ہے؟“

”ساجد حسن، عظمیٰ گیلانی، احسن خان، نواد خان، نعمان اعجاز، ماہرہ خان، نصیر الدین شاہ، اوم پوری اور صبا قمر کے ساتھ بھلا لگتا ہے۔“

”بعض اداکاروں میں آپ نے بہت اچھی کامیابی کی؟“

”کیونکہ میں اس طرح Relax رہتا ہوں۔ سنجیدہ کرداروں میں بہت مقبولیت پائی۔“

”کس کردار کو نبھانے کی خواہش ہے؟“

”میرا خواب ہے کہ جیمز بانڈ جیسا کوئی کردار ملے کردار تو وہی ہوتا ہے جو اداکار کو محنت کرنے پر مجبور کر دے۔“

”آپ کی مصروفیت فیملی کے لئے کب پریشان کن ہوتی ہے؟“

”فیملی سمجھ چکی ہے کہ سلیپر یٹی کی مصروفیت تو بھی ایسی ہی ہوتی ہے۔ بس ٹائم کی بہتر تقسیم کرنے کی کوشش کرتا ہوں۔ کسی بھی انسان کا اصل امتحان تو ایسی منجمنٹ میں نظر آتا ہے اگر چہ اتنی مصروفیات کے ساتھ بچے کئی بار ڈسٹرب ہوتے ہیں لیکن اپنا زیادہ سے زیادہ وقت انہیں دینے کی کوشش کرتا ہوں۔“

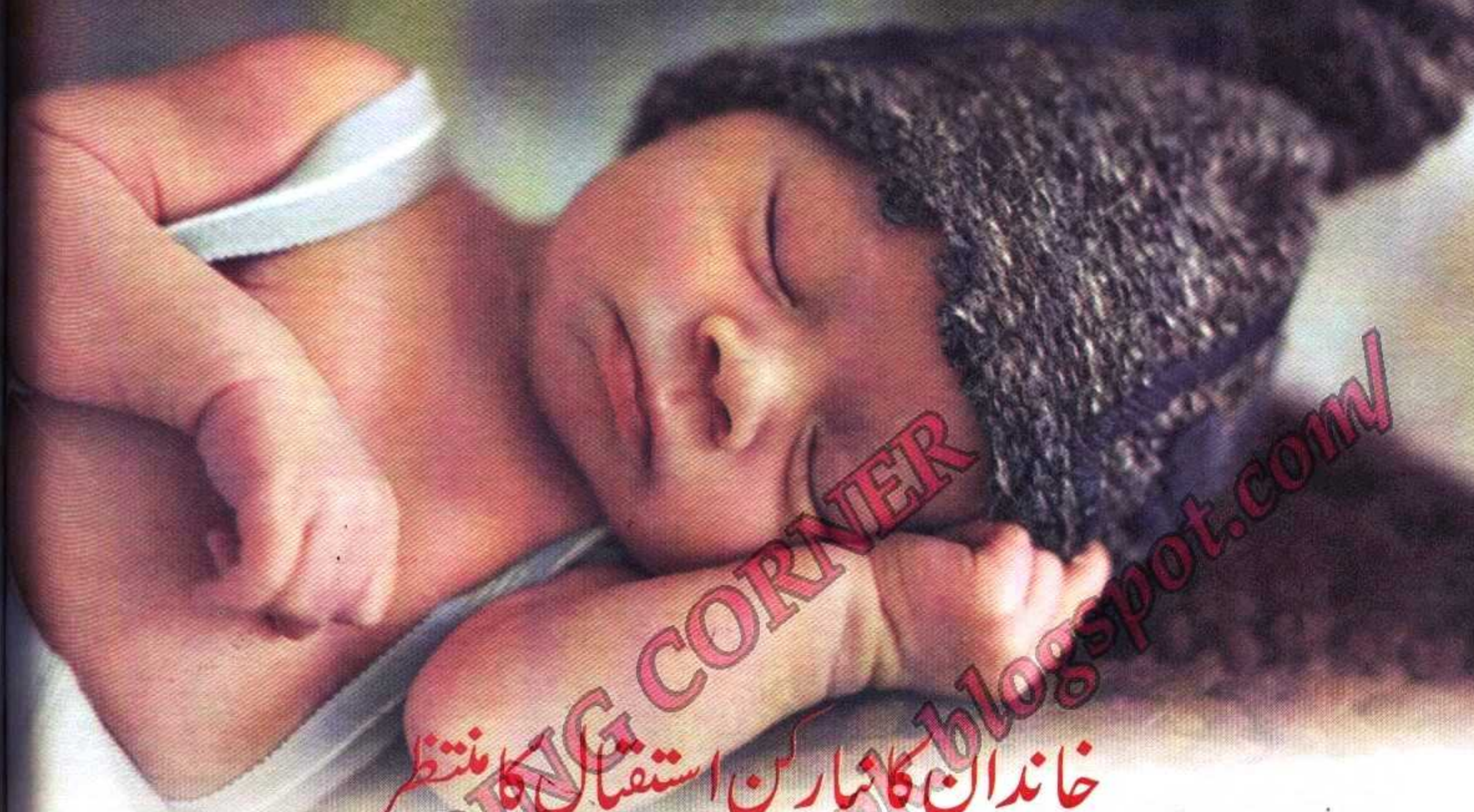
دکھانے لگا ہے میرا ڈرامہ در شہوار وہاں ٹائٹل کی تبدیلی کے بعد ”دھوپ چھاؤں“ ہو گیا ہے اور اس کی پسندیدگی کی شرح میں بہتری آئی ہے۔ در شہوار میں میرے ساتھ شہینہ بیگزادہ، قوی خان صاحب اور منجم بلوچ نے کام کیا تھا۔“

”اس کے باوجود پاکستانی ڈرامہ تنقید سے بچ نہیں سکا۔ پی ٹی وی کا روایتی اور کلاسیکی معیار اب نظر نہیں آتا کیا لکھنے والے محنت نہیں کر رہے یا ڈرامہ بنانے والے تاجر ہو گئے ہیں؟“

”لوگوں کی تو خواہ مخواہ کی عادت ہو گئی ہے کہ اپنے کام کو بڑا کہتے ہیں۔ ترکی ڈرامے کے سامنے ہمارا ڈرامہ کامیابی سے ہمکنار ہو رہا ہے کروڑوں کے اشتہار کما کے لاتا ہے۔ دنیا بھر میں جہاں جہاں اردو بولی جاتی ہے اسے لوگ دیکھتے ہیں اور پھر ظاہر ہے کہ آج ڈرامہ بنانا ایسے ہی ہے جیسے آپ بزنس کر رہے ہوں۔ جلدی جلدی کام ختم کرنا پروڈیوسر کی پہلی ترجیح ہے تاکہ پیسے کی بچت ہو سکے اس لئے ڈائریکٹر کو جتنا وقت دیا جاتا ہے وہ اتنے وقت میں کام ختم کرنے کے لئے مجبور ہوتا ہے۔ اس کے بعد جتنی ذمہ داری ہے کہ وہ معیاری سیریل خریدیں۔ ماضی میں تو اسکرپٹ سے پروڈکشن تک ریہرسل کا سلسلہ بھی ہوتا تھا اب روروی میں کام ہو رہا ہے مگر مکمل طور پر کوئی بھی تاجر نہیں ہوتا۔“

”آپ کے پسندیدہ ڈرامہ نگار؟“

”خلیل الرحمن قمر، فرحت اشتیاق، عمیرہ احمد اور سرمد صہبائی صاحب۔“



خاندان کا بنیاد کن استقبال کا منتظر بڑے بچوں نے بھائی بہن کا خیر مقدم کرو

کر کے توجہ چاہتا ہے۔ اگر آپ اسے اندرون خانہ کسی کھیل یا پڑھنے لکھنے کی سرگرمی میں محو کر دیں گی تو اس کے رویے میں ٹھہراؤ آئے گا۔ اگر وہ ڈرائنگ کرتا ہے تو اس کے فن پارے کی تعریف کیجئے۔ اگر وہ کوئی اور کھیل مثلاً الفاظ کے جوڑ توڑ کا کھیل کھیلتا اور کامیاب رہتا ہے تو اس کی تعریف کیجئے، فٹ بال، کرکٹ اور دوسرے کھیل بھی اس کی توجہ بنائیں گے۔ کھیل شخصیت کو منظم اور مقابلے اس کو توازن اور ضبط دیتے ہیں۔ بچوں کے ٹی وی چینل اور ویڈیو گیمز اپنی نگرانی میں انہیں دکھائیے۔ یہ بھی شخصیت کو نظم و ضبط اور اخلاق کا پابند کرتے ہیں۔

کام بائٹ لیں تھوڑا تھوڑا:

گوکہ بڑا بچہ اتنا بڑا نہیں کہ چھوٹے بھائی کے کچھ کام کر سکے تاہم وہ اس کی الماری سے کپڑے، جوتے اور ڈائپر نکال کے دے سکتا ہے۔ پرانے کپڑے جا کر لائڈری روم میں رکھ سکتا ہے۔ بچے کو اس کا کھلونا دے کر بہلا سکتا ہے۔ اس کی کیری کوٹ میں پلاسٹک شیٹ رکھ سکتا ہے۔ اس طرح بھی آپ اس کے ہر کام کی تعریف کر سکتی ہیں۔ کم از کم اس طرح وہ نئے بھائی بہن سے انیسیت محسوس کرے گا اور آپ کا خاندان محبت کی ایک لڑی میں پرویا جائے گا۔ اس طرح نہ حسد کا احساس پختہ ہوگا اور نہ ہی وہ توجہ سے محرومی کا اظہار کرے گا۔

اسے زیادہ اہمیت دینا بڑے بچوں کو کھل سکتا ہے۔ بھائی بہنوں کے درمیان حسد پیدا ہونے کا یہ پہلا موقع ہوتا ہے۔ جس کے لئے والدین کو بڑے بچوں کی ذہنی تربیت کرنی ضروری ہو جاتی ہے۔ آپ سمجھدار بچے ہی کو کچھ بتایا سمجھاسکیں گے۔ نومولود کی ضروریات کی تسکین آپ کی ذمہ داری میں شمار ہوتی ہیں۔ اس موقع پر بڑے بچے کو نظر انداز کرنا مسائل پیدا کر سکتا ہے۔ آپ اگر اسے ہوم ورک کرنے میں مدد دیا کرتی تھیں تو اب بھی فرصت نکالئے۔ چھوٹا بچہ جس وقت سو رہا ہو، بچن اور دوسرے متعلقہ کام کاج بنانا دیکھئے۔ اکثر مائیں صرف وقت اور صلاحیتوں کی تقسیم نہ ہونے کی وجہ سے پریشانیاں مول لیتی ہیں۔ بڑا بچہ اگر چھوٹا بن کر ضد کرنا شروع کر دے تو ماں کے لئے درد سہی ہوتی ہے۔ دراصل یہ بڑے بچے کا Stress ہے جو وہ فنی رد عمل کا مرکب ہو رہا ہوتا ہے۔ اس لئے اس بچے کو ذہنی دباؤ سے نجات دلانے کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ اسے سزا دینے کی۔ صرف نرم لہجے میں اس بچے کو کسی نئی سرگرمی میں محو کر لیا جائے اور جس کام سے اسے لگاؤ ہو وہ اسے تھوڑی دیر کے لئے کرنے دیا جائے، بڑا بچہ بہل جاتا ہے۔ نئے بچے کی آمد کے خیال سے وہ عدم تحفظ کا شکار ہونے لگتا ہے۔ اس کیفیت سے نکلنے میں والدین ہی اس کی مدد کر سکتے ہیں۔

آپ بڑے بچے کی تعریف کیا کیجئے:

ہوتا ہے کہ ایسا بچہ توجہ حاصل کرنے کے لئے شرارتیں کرتا ہے۔ شور وغل

بڑے بچے نے آنے والے، بہن بھائی کو خوش دلی یا تنگ دلی دونوں طرح سے استقبال کر سکتے ہیں۔ اس کا انحصار ان کی عمر اور سمجھداری پر ہے، اس لئے ضروری ہے کہ آپ انہیں بچے کی پیدائش سے پہلے ہی ذہنی طور پر تیار کر دیں۔ مائیں جب اسپتال منتقل ہوتی ہیں تو بچے جذباتی ہو جاتے ہیں۔ ماں کی غیر موجودگی سے خاندان کو متعدد پریشانیاں ہوتی ہیں مثلاً بچوں کی دلچسپیوں اور ضروری کاموں میں وقفہ آ جانا، ان کے کھانے پینے، پہننے اوڑھنے اور اسکول جانے کے معمولات میں تبدیلی کا آ جانا۔ اس وقفہ کے دوران عزیز واقارب اور احباب اس خاندان کے لئے جذباتی سہارا بنتے ہیں۔ عام طور پر نانی، دادی، پھوپھی، خالائیں بچوں کا خیال رکھتی ہیں اور اگر یہ قریب نہ ہوں تو والد کو دہری اور تہری ذمہ داریاں بھجانی پڑتی ہیں۔

بڑے بچوں کو جب ماں سے ملوانے اسپتال لے جایا جاتا ہے تو وہ خوشی خوشی جاتے ہیں لیکن ماں کو بستر پر لیٹا دیکھ کر پریشان ہو جاتے ہیں۔ آپ اس وقت بچوں کی ہمت بندھا سکیں اور انہیں خوف زدہ ہرگز نہ ہونے دیں۔ ماؤں کو بھی چاہئے کہ اس وقت ان بڑے بچوں سے باتیں کریں عموماً خواتین اولاد کو دیکھ کر اپنی ذاتی تکالیف اور امراض کو بھول جاتی ہیں۔ مامتا ای احساس کا نام ہے۔ ماں کے لئے ہر بچہ خاص اور پیارا بچہ ہوتا ہے خواہ کوئی پہلے پیدا ہوا ہو یا تیسرے، چوتھے نمبر پر۔ اس وجہ بندی سے مامتا پر کوئی اثر نہیں پڑتا۔

نومولود کو گود میں لینا، اس سے باتیں کرنا، اس کے چھوٹے چھوٹے کام کرنا یا



ماجدہ خورشید...

ایک ورکنگ وومین، باغبانی کی شائق

صدق آصف

ماجدہ خورشید کو ہمیشہ سے باغبانی اور پھولوں سے بڑا لگاؤ رہا ہے، تاہم ایک ورکنگ وومین ہونے کی وجہ سے انہیں وقت کی کمیابی کی شکایت رہتی تھی، وہ مین انڈسٹریل مینیکل انسٹی ٹیوٹ (Miti) میں پرنسپل کے عہدے پر فائز ہیں۔ ماجدہ نے انٹرنیشنل ریلیشنز میں ماسٹر کیا، ملبورن سے ہیئر ڈریسنگ اور بیوٹی تھراپی میں ڈپلومہ اور امریکن انسٹیٹیوٹ سے کچھ ہیئر اینڈ بیوٹی کے کورسز کیے۔

اتنی مصروفیت کے باعث ماجدہ کا یہ شوق پس پشت چلا گیا تھا۔ وہ جو کہتے ہیں کہ ”شوق کا کوئی، مول نہیں“ تو انہوں نے اس مسئلہ کا حل یوں نکالا کہ ادارے کے فی میل سیکشن کے گارڈن میں پھولوں کے علاوہ بھی بہت سارے دوسری اقسام کے پودے لگوا کر اپنے مشغلے کو دوبارہ زندگی بخشی۔ ادارے کی طرف سے متعین کردہ مالی بابا کے ساتھ ساتھ ماجدہ خود بھی وقت نکال کر پودوں کی دیکھ بھال کرتی ہیں۔

ان سے بات چیت کے دوران اس حوالے سے کافی مفید معلومات حاصل ہوئی جو، ہمارے قارئین کی نذر ہیں۔

”میں شروع سے ہی فطری مناظر اور خوبصورتی کی دلدادہ رہی ہوں۔ پھولوں کے درمیان مجھے تازگی اور سکون کا احساس ہوتا ہے۔ یہ ہی وجہ ہے کہ جب مسلسل ایک ہی طرح کے کاموں سے ذہن الجھ سا جاتا، تو مجھے تازہ ہوا کی ضرورت محسوس ہوتی۔ فی میل سیکشن کے سونے گارڈن کو دیکھ کر مجھے اسے آباد کرنے کی سوچھی اب تین برسوں میں وہاں ہریالی اور پودوں کی بہتات ہے۔ میرا جب دل چاہتا ہے میں تھوڑی دیر کے لیے وہاں جا کر چہل قدمی کرتی ہوں، پھولوں کو چھو کر ان کی خوشبو اور نرمی سے لطف اندوز ہو جاتی ہوں۔

ہم بازار سے اپنے مہنگے Air Freshener خریدتے ہیں، جب کہ قدرت کی فیاضی سے استفادہ اٹھانے کے بارے میں سوچتے بھی نہیں ہیں۔ پودے فضاء کو صاف رکھنے کے لیے ایئر فلٹر کا کام کرتے ہیں۔ جو قدرت کی ایک بہت بڑی نعمت ہیں، کچھ پودے اپنے اندر قدرتی طور پر ایسی صلاحیت رکھتے ہیں کہ وہ کئی قسم کے ایسے کیمیائی مواد کو تلف کر دیتے ہیں۔ جو سانس کے ذریعے جسم میں داخل ہو کر بیماریاں پھیلاتے ہیں۔

ہمارے باغ میں ایلو ویرا کا پودا لگا ہوا ہے جو انتہائی غذائی اور طبی خواص رکھتا ہے۔ دنیا بھر کی کاسمیٹکس میں سب سے زیادہ اس کا استعمال کیا جاتا ہے۔ ایلو ویرا کا نام فضائی آلودگی کے سدباب کرنے والے



پودوں میں سب سے اوپر آتا ہے۔ اسی طرح مٹی پلانٹ ایسا پودا ہے، جس کا شمار ان ٹاپ 15 پودوں میں آتا ہے، جو ہوا کو فلٹر کرنے میں ہماری مدد کرتے ہیں دوسرے پودوں کے علاوہ یہاں مختلف اقسام کے گلاب کے پھول بھی اپنی بہار دکھا رہے ہیں۔ جو آنکھوں کو تروتراوت بخشتے ہیں۔ یہاں رات کی رانی بھی لگی ہے۔ میں نے زندگی میں رات کی رانی سے زیادہ مسحور کن خوشبو نہیں سونگھی۔ موسم گرما کی جس زدہ راتوں میں، اس کا صرف ایک پودا آپ کے پورے گھر کو مہکانے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

اب تو باغوں، پارکوں اور گارڈن میں جانے کا جی ہی نہیں چاہتا۔ وہ اتنے کمرشل ہو چکے ہیں کہ وہاں پھولوں اور پودوں کے علاوہ سب کچھ دکھائی دیتا ہے۔ میں تو سب کو ایک ہی مشورہ دوں گی۔ پھولوں اور پودوں کے ذریعے ماحول کی تازگی برقرار رکھیں۔ اپنے اپنے گھروں میں کم از کم ایک ایک پودا لگائیں، اس طرح پورے ملک میں ایک ساتھ بہت سارے پودوں کی افزائش کا کام شروع ہو جائے گا جو ملک کو فضاء کی آلودگی سے محفوظ رکھنے میں معاون ثابت ہوں گے۔“

غزل اس نے چھٹری

عارف شفیق

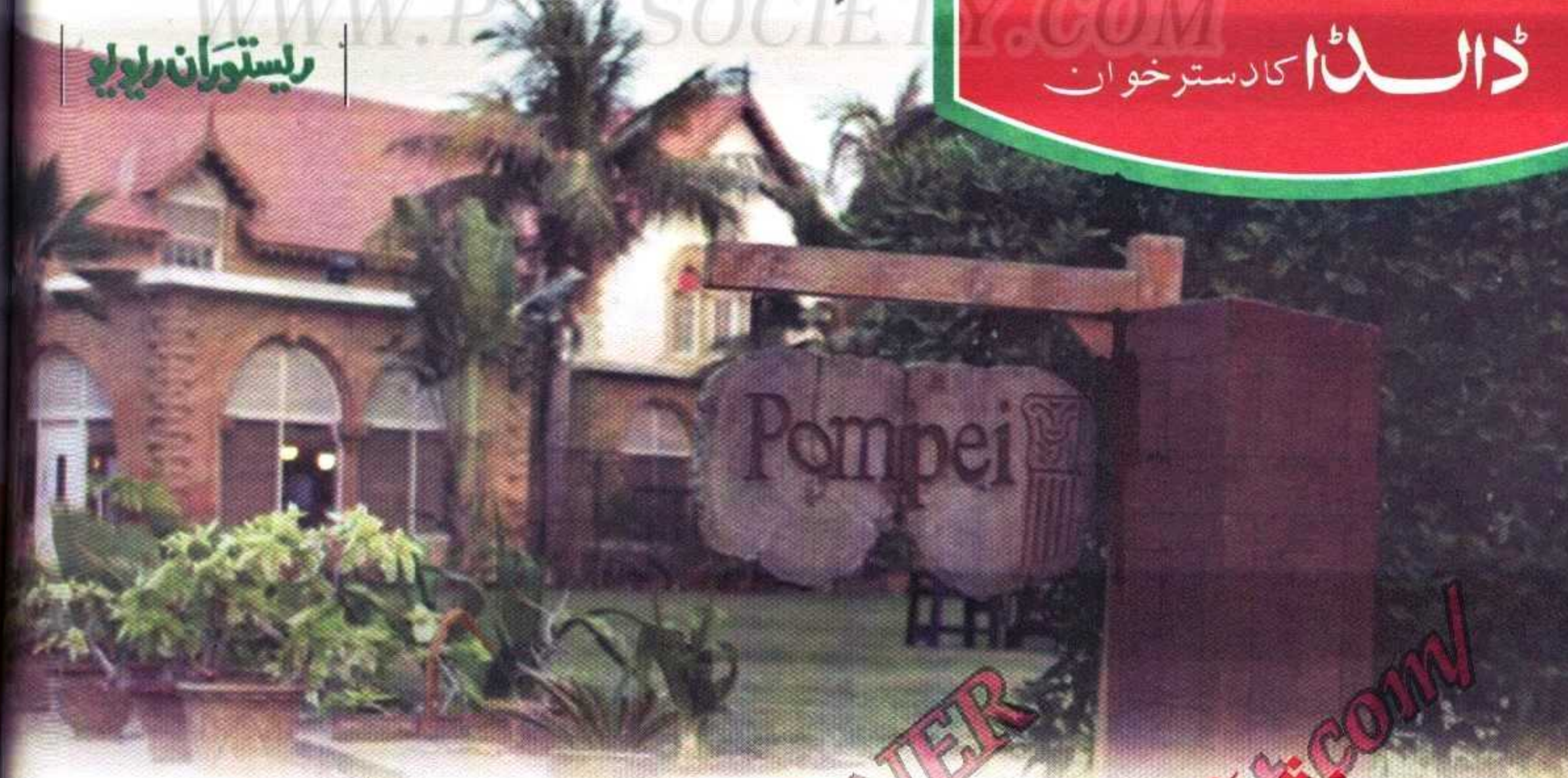
آنندھیوں میں اک دیا جلتا ہوا رہ جائے گا
میں نہیں ہوں گا تو میرا نقش پا رہ جائے گا
خواہشوں کے سب پرندے شور سے اڑ جائیں گے
تو کھڑا خاموش یونہی دیکھتا رہ جائے گا
وار کر سکتا تو ہوں میں اپنے دشمن پر مگر
سوچتا ہوں درمیاں پھر فرق کیا رہ جائے گا
آخری بھگی سے پہلے گوئے ہو جائیں گے لفظ
ہرے ہوئیں بر مگر حرف دعا رہ جائے گا
خواب کی صورت گزرتے جائیں گے یہ روز و شب
زندگی کا بس ہمیں احساس سا رہ جائے گا
ڈوب کر ابھروں گا دریا پار میں عارف شفیق
مجمع احباب ساحل پر کھڑا رہ جائے گا

غالب عرفان

تعارف تھا کشمائی نہیں تھی
کبھی یوں پاس تنہائی نہیں تھی
طبیعت انقلابی تھی تو وہ بھی
مزاج وقت کو بھائی نہیں تھی
وہاں شرمندہ ہونا ہی بہت تھا
وہاں پر رسم رسوائی نہیں تھی
میں اس کی راہ سے گزرا تھا جس میں
تمنا تھی پذیرائی نہیں تھی
وہ حرف و صوت کی تھی دل و دہانہ
بطون شعر گہرائی نہیں تھی
محبت کی وہ خوشبو اب سے پہلے
رہ عرفان میں لہرائی نہیں تھی

شاہدہ لطیف

میں اپنے خواب کے دیوار و در بناتی رہی
جہاں سکون ملے گا ایسا گھر بناتی رہی
خزاں میں بھی نہیں رکھا اداس اپنا دل
میں کاغذات پہ برگ و شتر بناتی رہی
ہوانے رات چراغوں پہ کیا ستم ڈھایا
کسی کو راز کسی کو خبر بناتی رہی
وہ راہزن ہی رہا اپنے تازہ روپ میں بھی
رہ وفا میں جسے راہبر بناتی رہی
کھٹک رہا تھا ہر اک نظر میں نہ جانے کیوں
مرا وہ قصر جسے ریت پر بناتی رہی
الگ تھیں ان کی منازل جدا تھیں ان کی صفیں
میں جن کو اپنا شریک سفر بناتی رہی
ہوا کا خوف انہیں چھو کے بھی نہ گزرا تھا
وہ بستیاں جنہیں آنندھی کھنڈر بناتی رہی



خوش آمدید Pompei لاہور

اطالوی کھانوں کا ذائقہ دار مرکز



Feta Pizza



Pan Seared Salmon

ریستورنس میں ایک ڈش ایک فرد کے حیاتیاتی تقاضے اور معیار کے مطابق تیار کی جاتی ہے تاہم آپ کے ساتھ بیچے بھی گئے ہوں تو اضافی پلیٹ لے کر آپ اپنے آرڈر میں سے شیئر بھی کر سکتے ہیں کیونکہ اطالوی کھانے بچوں کو بھی پسند ہوتے ہیں مین میں سرفہرست پڑا ہے۔

پڑا نہ کھایا تو اطالوی ریستورنس جا کر کیا کھایا۔ عام خیال ہی ہے تو اسی خیال کے تحت آپ چکن اور پالک کی مدد سے تیار کیا جانے والا پڑا جسے Feta Pizza کا نام دیا گیا ہے ضرور کھا کے دیکھیں۔ یہ پتے Crust پر بنا ہوا ذائقہ دار پڑا ہے۔ اس پر Chili Oil اور Chili Flakes نے بہترین ذائقہ دیا ہے۔ لاہور میں آپ پڑا کے کئی ڈانکے چکھتے ہیں لیکن جو مزہ Pompei کے اس پڑا میں ہے اسے لفظوں میں بیان کرنا ممکن نہیں۔ آپ ایک بار یہ پڑا کھا کے ہماری رائے کی تصدیق بھی کر سکتے ہیں۔

سلاد اطالوی کھانے کا لطف بڑھا دیتی ہے ہم آپ کو Rocket Walnut Salad کھانے کا مشورہ دیتے ہیں۔

ان کھانوں میں Artichoke Dip خوشگواریت کا تاثر دیتی ہے۔ مثلاً آپ Steak آرڈر کر رہے ہوں تو اس کے گوشت کا خستہ پن، گلاؤ اور مصالحوں کا رچاؤ اس ڈپ کے ساتھ اچھا لگتا ہے۔

سی فوڈ کا موسم شروع ہو چکا ہے۔ Pompei میں آپ کو Pan-Seared Salmon کے علاوہ Shrimp with Horseradish Sauce دو منفرد ذائقوں کی ڈشز ملیں گی۔ مچھلی میں اومیگا-3 فیٹی ایسڈز ہوتے ہیں۔ چکن کو ایک لمحے کے لئے بھول کے سالن کھائیے۔ جس کی سائز اور مصالحے بطور خاص آپ اور آپ کے مدعوئین کے لئے اٹلی سے درآمد کئے

کراچی میں اطالوی کھانے عوام الناس میں تو پڑا، لڑائیا اور پاستا کے ذائقوں تک محدود رہے مگر خواص کے طبقوں میں اطالوی ریستورنس مقبول بھی ہوئے اور تجارتی لحاظ سے کامیاب بھی ٹھہرے۔ ڈیفنس اور کلفٹن میں ان کے کھانوں کو نئی نسل نے بہت سراہا، یقیناً کسی بھی تجارت کو فروغ بچوں اور نوجوانوں کی دلچسپیوں سے بھی ملتا ہے۔ Pompei بھی کراچی کا ایسا ہی ریستورنس ہے جس نے اپنی شہرت اور کامیابی کو دیکھتے ہوئے اب لاہور میں اپنی شاخ کھولی ہے۔

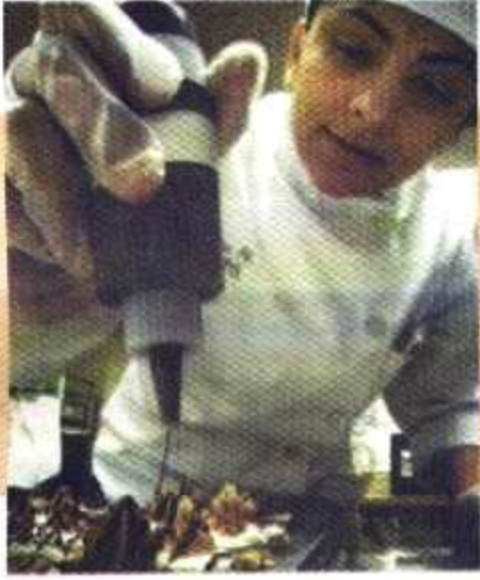
جدید ترین ریستورنس کی اندرونی آرائش وہ پہلا تاثر ہے جسے قدم رکھتے ہی ہم محسوس کرتے ہیں۔ اس ریستورنس کا تعمیراتی ڈھانچہ، آرام دہ نشستیں، دیواری آرائش، چھتوں پر نصب تیرے سے مدھم تک مرحلہ وار روشنی مہیا کرتی لائٹس اور عملے کی عمدہ اخلاقی معاہدت خوشگوار تاثر پیش کرنے والی چیزیں ہیں۔ مستعد عملہ اخلاقی سے پیش آئے نیجر آپ کو خود بھیڑ بھاڑ سے بچا کر نشستوں تک لے جائے۔ چند سیکنڈوں ہی میں مینیو کارڈ نمیل پر موجود ہو تو آپ بھی اس خدمت کی وجہ سے تازہ دم رہتے ہیں۔

لاہور شہر میں ہریالی جگہ جگہ نظر آتی ہے۔ Pompei نے بھی اپنے پختہ صحن کے آس پاس بہت کشادہ رقبے پر لان بنایا ہوا ہے اور قد آدم شخصے کی کھڑکی کے پار چمکتی ہریالی آپ کو اور بھی تروتازہ کر دیتی ہے۔ اطالوی بریڈ Pompei کی خاص الخاص ڈپ، تازہ زیتونوں اور سرکے کے ساتھ آپ کی میز تک پہنچادی جاتی ہے۔ تب تک آپ مینو سے اپنے لئے کچھ انتخاب کرنا چاہیں مثلاً آپ ہماری آرمودہ ڈش Pantacce Pesto چکھئے۔ اس پاستا میں وائٹ سوس اس قدر کریمی ہے کہ اس کے گاڑھے پن کا لطف آ جاتا ہے۔ یہاں ہم بتاتے چلیں کہ A La Carte ڈشز پیش کرنے والے

گئے ہیں انہیں ضرور چکھئے۔ ہمارا دعویٰ ہے کہ آپ Pompei اگلی بار بھی آنا چاہیں گے۔

کھانے کے بعد منہ میٹھا کرنا ہمارے پیارے نوجوانوں کی سنت بھی ہے اور مکمل کھانے کی ایک کڑی بھی تو اس کے لئے ہم نے تو بریڈ اینڈ بٹریڈنگ کا چناؤ کیا تھا مگر یہاں بلویری آئسکریم بھی ہے۔ جو چاہیں آرڈر کیجئے۔ سروس تو لا جواب ہے۔ بڑی سرعت رفتاری سے خالی پلیٹ اٹھائے جاتے ہیں اور اگلے آرڈر کا انتظار شروع کر دیا جاتا ہے۔ کھانا بھی تازہ بہ تازہ اور ذائقہ دار ہے۔ دیکھنے میں بھی خاصا پرکشش ہے یعنی پریزنٹیشن نہایت عمدہ ہے اور ان سب خوبیوں کے بعد کھانے کے شائقین کسی اور چیز کی طلب کم ہی کرتے ہیں۔

چند ثقافتی اور فلاحی تقریبات



Playdate Moms لاہور کی این جی او نے ننھے شیفر سے لیا فلاحی کام

تفصیل اس فنکشن کی کچھ یوں ہے کہ پلے ڈیٹ مومز کی رکن خواتین مختلف موقعوں پر فلاحی کام تو کیا کرتی تھیں مگر جو نئی یہ خبر پہنچی کہ معروف سماجی کارکن عبدالستار ایڈمی کے فلاحی مرکز میں ڈیکوری ہوئی۔ انہوں نے اپنے بچوں کو جنہیں وہ گرمیوں کی چھٹیوں میں میز سے خالد کے پاس سرکلاسز میں بھیجا کرتی تھیں اب انہیں ٹوپیاں اور ایپرن پہنائے شیفر کے اور ترتیب دیا ایک فلاحی پروگرام جس میں بچوں نے بنائے کپ کیس، کوکیز، بسکٹس اور براؤنیز جنہیں مدعوئین نے پسند کیا۔ بچوں کی حوصلہ افزائی کی اور اس فلاحی مقصد کے لئے خلیہ عطیات دینے والی خواتین بعد ازاں ایڈمی ٹرسٹ کے حوالے کیا گیا تاہم ایڈمی صاحبہ طبیعت کی خرابی کے باعث اس تقریب میں شرکت نہ کر سکے۔



ڈاچی فاؤنڈیشن لاہور کے زیر اہتمام دستکاری کی نمائش

لاہور والوں کو ڈاچی فاؤنڈیشن کے 2011ء کے میلے کی یاد شاید اب بھی ہو اور اس کے بعد بھی یہ تنظیم ہر سال نمائشوں اور کتب میلوں کا اہتمام کرتی رہی۔ حال ہی میں ڈاچی فاؤنڈیشن کی سرپرست عائشہ نورانی نے ازبکستان کے ہنر کاروں کو اپنے وطن میں متعارف کراتے ہوئے ان کے ہنر پاروں کی نمائش کی اور مقامی دستکاروں کے فن پاروں کو بھی نمائش میں نمایاں جگہ دی۔ عائشہ ارادہ رکھتی ہیں کہ رائے ونڈ لاہور میں ایک خطہ اراضی کرافٹ بازار کے لئے مختص کریں جہاں پڑوسی ملکوں کے ہنرمندوں کے ساتھ ساتھ مقامی کچھ اور اپنے دینی کھانوں کو فروغ دینے کے لئے مستقل کوششیں جاری رکھی جائیں۔ خیال برا نہیں قومی ثقافت کا دائرہ وسیع کرنے کے لئے ایسے اقدام انفرادی سطح پر ضرور کئے جانے چاہئیں۔ امسال ڈاچی فاؤنڈیشن کا میلہ کتب نوجوان طلباء و طالبات اور عام شہریوں میں بے حد سراہا گیا۔

پاکستان بریسٹ کینسر ٹرسٹ اور اقوام متحدہ کی آگاہی مہم

گذشتہ دنوں اسلام آباد میں بریسٹ کینسر ٹرسٹ اور اقوام متحدہ کے اشتراک سے منعقد ہونے والی آگاہی مہم کی تقریب سے کراچی کی ڈاکٹر روہینہ سومرو وزیر مملکت برائے صحت سائرہ افضل تارڑ اور سابق اسپیکر قومی اسمبلی فہمیدہ مرزانے خطاب کیا۔ تقریب میں ماحولیات اور صحت سے متعلق تازہ ترین تحقیقی رپورٹ پیش کی گئی جس میں خواتین کو 17 ایسے مضر صحت کی بیماریاں اجزاء سے بچنے کی تاکید کی گئی ہے ان میں پیپریول ڈیزل اور گاڑیوں سے خارج ہونے والا دھواں، پینٹ ریموور، تمباکو کا دھواں، جلے ہوئے سیاہ مائل غذائی اجزاء، برتن دھونے کے لئے استعمال میں لایا جانے والا کیمیکل صفائی کے لئے استعمال کی جانے والی ادویات، مصنوعی ربر اور بیٹریں جو گاڑیوں سے خارج ہوتا ہے سے بچاؤ کی تلقین کی گئی ہے۔ مقامی تنظیم پنک ربن نے اس موقع پر سال رواں میں بریسٹ کینسر کے لئے اسپتال کے قیام اور بین الاقوامی معیار کے مطابق علاج معالجے کی سہولتوں کی یقین دہانی کرائی۔

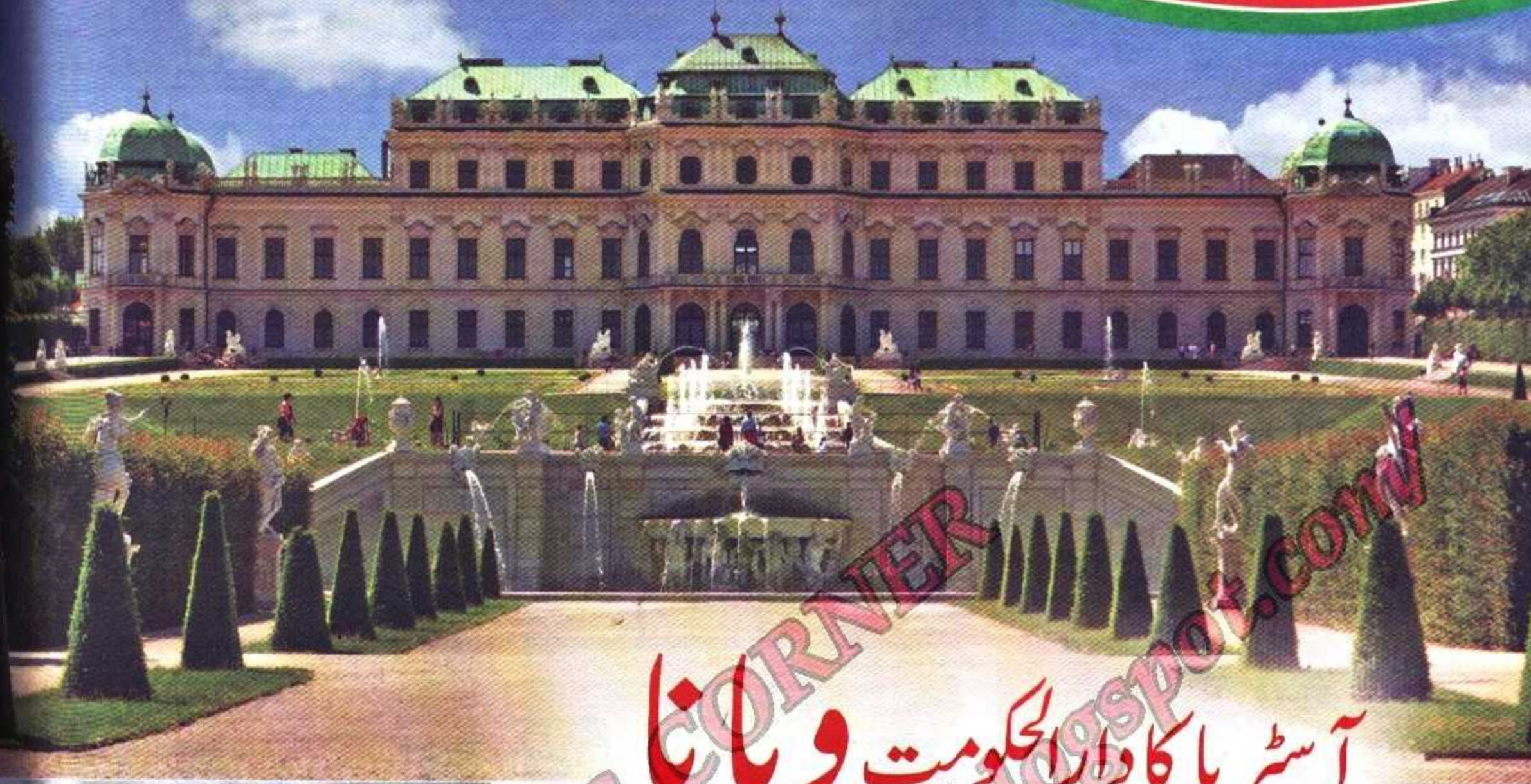
Thespianz Theater کے زیر اہتمام تیلی تماشہ

اسٹیج پر کڑی کی رنگارنگ پتلیاں ناچ رہی تھیں ستاروں کے غرارے شرارے اور ٹوپیاں پہنے یہ پتلیاں قصے بنا کر گیت گاری تھیں کبھی دوہے کبھی دوہڑے (یہ کافی گائیکی میں گانے کا ایک مخصوص انداز ہے) کبھی لوک کہانیاں مثلاً جھنگ کی ہیرا، نچھا اور مرزا صاحبان، سندھ اور بلوچستانی علاقے کی کسی بنوں گہرات کی سوئی مینوال، بہلم کی ڈھول شس اور سستی مراد یا عمر ماروی غرضیکہ ایک گنڈہ پلک جھکتے ہی گزر گیا۔ صدیوں کی کہانیاں ہمارے لوگ ورثے اور ان مٹ داستاؤں کو آج بھی پتلی تماشوں میں محفوظ کرنے کا یہ سہرا ہدایت کار فیصل ملک کے سر جاتا ہے جو Thespianz Theater تھیٹر کے روح رواں ہیں اور پاک امریکن کلچر سینٹر کراچی میں گاہے بگاہے پتلیوں کی زبان سے سماجی و ثقافتی منظر نامہ پیش کرتے ہیں۔ گذشتہ دنوں اس پیشکش میں صوفیانہ کلام کا انتخاب عابدہ پروین، شفقت امانت علی اور مادام نور جہاں کے لوگ گیتوں سے کیا گیا تھا۔ حاضرین کی بڑی تعداد نے اس ثقافتی شو کو سراہا۔

آئی ہارٹ کراچی، شرمین عبید چنائے کی اعلیٰ تخلیق

کراچی کی خطرناک صورتحال کے باوجود شرمین عبید چنائے نے دستاویزی فلم آئی ہارٹ تیار کی۔ میڈیا کو برسہنگ دیتے ہوئے انہوں نے بتایا کہ ”یہ فلم پانچ حصوں پر مشتمل ہے اس میں کراچی کے مشکل ترین حالات میں اپنی ذمہ داریاں نبھانے والے پانچ افراد کی زندگی کا احاطہ کیا گیا ہے۔ یہ پانچوں افراد ایسے علاقوں میں بھی خدمات بہم پہنچاتے ہیں جہاں عموماً جانے سے پہلے لوگ کئی بار سوچتے ہیں۔ فلم کی پروڈیوسر حیا فاطمہ نے کہا کہ کراچی میں خطرناک ملازمتیں کرنے والے یہ پانچ افراد پولیس آفیسر عابد فاروق ہیں جو اب تک کئی سویم ناکارہ بنا چکے ہیں۔ آگ بجھانے والے ادارے سے وابستہ ظفر احمد نجی ٹی وی چینل پر کرائم رپورٹنگ کرنے والے شاہد انجم اور ڈاکٹر نسیم بیٹا ہیں جو جناح اسپتال کی جوائنٹ ڈائریکٹر اور شجہ امیر جنسی کی سربراہ ہیں اور اس دستاویزی فلم کا آخری کردار نسیم اختر ہیں جو پولیو کے قطرے پلانے والی ٹیم میں شامل تھیں۔ حیا فاطمہ کا ارادہ ہے کہ اس فلم کو پاکستان بھر کے تعلیمی و ثقافتی مراکز کے علاوہ بیرون ملک بھی نمائش کیا جائے۔





آسٹریا کا دارالحکومت ویانا

اک سیاح دوست ٹھکانا

دنیا کی ایک سرسبز و شاداب جگہ جہاں تفریح اور علم ساتھ ساتھ ملتے ہیں۔ آسٹریا کا یہ مرکزی شہر ویانا اپنے عجائب گھروں، محل نما مکانوں اور کئی کچھ کے علاوہ یورپ کے چند بہترین سیاح دوست اور پر فضا مقامات میں شمار ہوتا ہے۔ آپ یہاں گھومنے، پھرینے، کھانپنے، پیچھے مگر ساتھ ہی ساتھ یورپین ثقافت، ادب، تھیٹر، مصوری اور فن تعمیرات سے متعلق علم حاصل کرتے چلے۔ پیرس، لندن اور اٹلی کی طرح آسٹریا سے بھی سیاحوں کو اسی لئے بے پناہ دلچسپی رہی ہے۔

سے مرمت کرنے کے بعد اسے نہایت پر شکوہ عمارت میں تبدیل کر دیا ہے۔

آسٹریا جنوب وسطی یورپ میں چاروں اطراف سے خشکی میں گھر ایک چھوٹا سا ملک ہے لیکن دنیا کے انتہائی پر امن ممالک کی فہرست میں اسے یہ مقام اس وجہ سے ملا ہے کہ بین الاقوامی سیاست میں آسٹریا کا کردار مثالی اور غیر جانبدارانہ رہا ہے۔

پہلی جنگ عظیم پھر آسٹریا نے شہنشاہیت اور اس کے بعد دوسری جنگ عظیم کے بعد سے آسٹریا نے یہ طے کر لیا کہ اب وہاں صرف امن و آتشی کا راج ہوگا۔ بہت سے پاکستانی بھی جو وہاں مقیم ہیں دعویٰ کرتے ہیں کہ زندگی بسر کرنے کے لئے یہ بہترین پر امن ملک ہے۔ برف پوش فلک بوس پہاڑوں پر بنی شہر آفاق تفریح گاہیں مثلاً Skiing Resorts اور ویانا جیسے عجوبہ روزگار ثقافتی مراکز زندگی میں کم از کم ایک بار آسٹریا کی دعوت دیتے ہیں۔

Baroque Palace



Opera House



Baroque Palace

ایک محل کے سرے پر ختم ہونے والی عمارت باروک محل کا علاقہ شروع ہوتا ہے یہاں سیاحوں کی دلچسپی کا سامان وسیع و عریض چڑیا گھر کے علاوہ تخلیقی فن پاروں سے آراستہ لان ہیں جن کے سبزہ زار میں دھیرے دھیرے قدم بڑھانا اور اس ہریالی کو محسوس کرنا خوشگوار تجربہ ہے۔

Opera House

مغربی موسیقی اور خاص کر کلاسیکی راگ سننے کا لطف یہیں اٹھایا جاسکتا ہے۔ کہتے ہیں کہ اس اوپرا ہاؤس میں 19 ویں صدی سے اب تک ہزاروں پر فارمنسز دی جا چکی ہیں۔ اگر آپ کو موسیقی کی شد بد نہیں تو پرواہ نہ کیجئے عمارت میں دیکھئے ایسا پر شکوہ اور عالیشان فن تعمیر کا نمونہ کہ جسے سرخ اور سنہرے رنگ میں بنایا گیا اور مغربی سیاحوں میں بے حد مقبول عمارت ہے۔

Schonbrunn Palace

ویانا میں سب سے زیادہ دیکھی جانے والی اس عمارت کو یونیسکو ورلڈ ہییری ٹیج سائٹ قرار دیا گیا ہے۔ یہ جان کر اس پیلس کو دیکھنے کا شوق اور لگن بھی بڑھتی ہے۔ تاریخی اہمیت کی حامل اس عمارت کو محکمہ آثار قدیمہ نے مختلف گوشوں



The Prater

یہ تعلیمی و تفریحی پارک ہر عمر کے فرد کے لئے دلچسپی کے سامان سے لیس ہے مثلاً بچوں کے لئے جھولے، کھانے پینے کے سادہ اور پر تکلف کھانے پیش کرنے والے ریستورنٹس، نوجوانوں کے لئے کیسینو اور کھیلوں کے سلسلے اور Prater کا معروف ترین جھولا جو اس شہر کا لینڈ مارک ہے سب سے پہلے 1897ء میں یہاں نصب ہوا تھا اب بھی شہریوں اور سیاحوں کے لئے دلچسپی کا باعث ہے۔



The Burgtheater

The Burgtheater

ویانا میں یہ تعمیر قومی و سرکاری عمارت میں موجود ہے جسے 1874ء میں تعمیر کیا گیا تھا اور 1888ء دوسری جنگ عظیم کے موقع پر تباہ و برباد ہو گیا تاہم بعد ازاں اسے مختلف ترامیم کے بعد اسنو تعمیر کیا گیا اور اس طرح اس کی شکل پہلے سے بہتر ہو گئی۔ سنا ہے کہ ہر سال یہاں 800 جرمن کھیلوں کی پرفارمنسز دیکھی جاسکتی ہیں۔



St. Stephen's Cathedral

St. Stephen's Cathedral

یہ چرچ گاتھی طرز تعمیر کا نمونہ ہے۔ نوکدار محرابوں سے شناخت ہونے والے اس طرز تعمیر کو اب متروک ہی سمجھے جوتھی 12 ویں اور 13 ویں صدی میں مغربی یورپ میں بڑی عمارتوں کے لئے مخصوص تھا۔ یہ چرچ لگ بھگ 800 برس پرانا ہے جس کی تزئین نو بھی کی گئی ہے اور کچھ محدث حصوں کی تعمیر بھی دوبارہ کی گئی ہے۔ کہتے ہیں کہ اتوار کے روز یہاں دس اور اس سے زائد مرتبہ بھی عبادت کے لئے لوگ جمع ہوتے ہیں۔ آپ چرچ کی عمارت کو دیکھنے تو جاسکتے ہیں حکومت اور گرجا گھر کے منتظمین نے اسے قومی ورثے کی ایک عمارت کی حیثیت سے ہر مذہب کے سیاحوں کے لئے نمائش کی اجازت دی ہے۔ آپ اس عمارت کی چھت پر جا کر پورے ویانا شہر کا فضائی جائزہ بھی لے سکتے ہیں۔ کبھی کسی طیارے سے خواہ وہ کتنی ہی چلی پرواز پر ہو ایسی منظر کشی کا لطف نہیں لیا جاسکتا ہوگا۔ اگر یقین نہیں تو ویانا جا کر دیکھئے۔ آرٹ، موسیقی، ڈرامہ، فلم اور ادب کے ساتھ ساتھ عمارتی حسن یہاں دیکھنے کو کیا نہیں ہے۔



Cafe Central

Cafe Central

ویانا گئے اور کافی کے ہمہ اقسام ذائقے نہ چکھے، بات کچھ سمجھ میں نہیں آتی۔ یہاں کیفے سینٹرل میں مقامی باشندوں کی ثقافت نظر آتی ہے۔ ویانا اسلامی ملک نہیں اس لئے آزادانہ ماحول اور لوگوں کی ویسی ہی ثقافتی و سماجی مصروفیات بھی دکھائی دیتی ہیں بہتر ہے کہ بچوں کے ساتھ ایسی تفریحی جگہوں پر جانے کا منصوبہ نہ بنایا جائے۔ تاہم اسی کیفے میں بالائی منزلوں پر لندن کے ہائیڈ پارک کی طرح سیاسی بحث و مباحثے کے لئے جگہ مخصوص کی گئی ہے اور یہ صدیوں سے اسی روایت کے ساتھ بحث و مباحثے کے لئے استعمال ہوتی آ رہی ہے۔ یہاں ادیبوں اور شاعروں کی روزانہ ہی بیٹھک بنتی ہے اور یہ پاکستانی کافی ہاؤسز کی طرح حالات حاضرہ اور ادبی رجحانات پر اپنی اپنی آراء پیش کرتے ہیں۔



Pancake

Clear Soup

Semolina balls

آسٹریا کے ذائقے

- آسٹریا کی بھاری بھاری کھانیاں بہت پسند کرتے ہیں۔ یہ ان میں مختلف موٹی سبز یوں کے ٹکڑے شامل کر کے کلیئر سوپ بناتے ہیں۔ گوشت میں گائے مرغی اور مچھلی استعمال کی جاتی ہے۔
- اگر آپ نے آسٹریا جا کر سمولینا بالز اور پین کیک نہ کھایا تو سیاحت کا لطف نامکمل رہے گا۔ ناشتوں میں یہ باشندے مختلف انداز کی بریڈ اپریٹس پسند کرتے ہیں جسے نرم پیئر، سرخ مرچوں اور دیگر جڑی بوٹیوں کے ساتھ تیار کیا جاتا ہے اور تو اور یہ لوگ دوپہر کے کھانوں میں مختلف سبز یوں کے چار بھی شوق سے کھاتے ہیں۔
- مٹھاس میں چاکلیٹس سے ہزاروں اقسام کی ڈشز تیار کرنے میں آسٹریا میں ہیفیڈ کا جواب نہیں۔ یہ جموز، نرم پیئر، خمیر اور دیگر غذاؤں کے نامیاتی اجزاء کے ساتھ اپنے کھانے تیار کرتے ہیں جسے سیاحوں میں بہت پسند کیا جاتا ہے۔

”آپ کا مکان جانے کہاں ہوگا؟ نامی ایشیئن کے آگے۔ باغ عام کے سیدھے ہاتھ پر ہماری کلچے کی دکان کے پاس حکیم چندر بھان کا مطب تھا۔ اللہ نے اس حکیم کے ہاتھ میں بڑی شفاء دی تھی۔“

بات کرتے میں وہ ہانپ جاتے تھے۔ کچھ باتیں اشاروں سے پوری کر دیتے۔

”ہاں ہاں، ابھی وہ دکان ہے، میں اکثر حکیم صاحب کو دیکھتی ہوں۔“

”اچھا؟ آپ نے انہیں دیکھا ہے، وہ زندہ ہیں؟“
وہ میرے اور قریب سرک آئے، ”اگر آپ کو کبھی حکیم چندر بھان ملیں تو ان کو میرا حال بتانا۔ دل کے دورے پڑتے ہیں، میرے کو۔ ڈاکٹروں کی دواؤں سے ٹھیک نہیں ہوتے۔ حکیم صاحب کو بولو میرے کو نمبرہ گاؤں زبان جو اہر والا بھیج دو۔“

”آپ آجائے نہ حیدرآباد، اپنا علاج بھی کروالینا۔“

”نہیں نہیں۔ یاں ایسی باتاں لگو کرو بی بی۔“ انہوں نے اپنے بیٹے کی طرف دیکھ کر آہستہ سے کہا۔

”آپ لوگ کبھی انڈیا نہیں آتے؟“ کھانے کے دوران میں رفیق صاحب سے پوچھا۔

”حیدرآباد دیکھنے کو بہت جی چاہتا ہے۔ ابا جان کا وطن تھا مگر میں فوج میں ہوں اس لئے انڈیا کا ویزا ہمیں نہیں ملتا۔“

”ہم ابا جان سے کہتے ہیں، آپ بھول جائے حیدرآباد کو۔“

”پاگل ہے میرا بیٹا۔“ انہوں نے اپنی چھتری پر زور دے کر غصے میں کہا: ”میاں صاحبزادے۔ میرے پاس اب اپنے آپ کو بھلا دینے کے سوا، یاد کرنے کے لئے کچھ نہیں رہا۔“

سب چپ ہو گئے۔ رفیق صاحب نے میری طرف دیکھ کر اشارہ کیا کہ ان کے ابا کچھ اہنار مل سے ہیں۔

”بڑی لمبی چوڑی انکواری ہوتی ہے ہماری۔“ ہمارے رفیق نے اپنے خوبصورت لہریے دار بال جھٹک کر کہا، ”ایک بار پیرس سے آتے ہوئے شاپنگ کے لئے ایک دن دہلی میں ٹھہر گئی تو رفیق کو بڑی پریشانی ہوئی۔“

”یہاں آپ کے دوست رشتے دار ہوں گے۔“ میں پھر ان کے پاس جا بیٹھی۔

وہ ہنسنے لگے۔ ”دوست بنانے، عشق کرنے، دل جلانے کی عمر میں پیچھے چھوڑ آیا ہوں۔ اب رفیق کا ایک شہر سے دوسرے شہر میں ٹرانسفر ہوتا ہے تو ہم ایک نئے کمرے میں جا کر لیٹ جاتے ہیں۔

ایئر کنڈیشننگ کی وجہ سے بدلتے موسم کا بھی پتہ نہیں چلتا ہمیں۔“

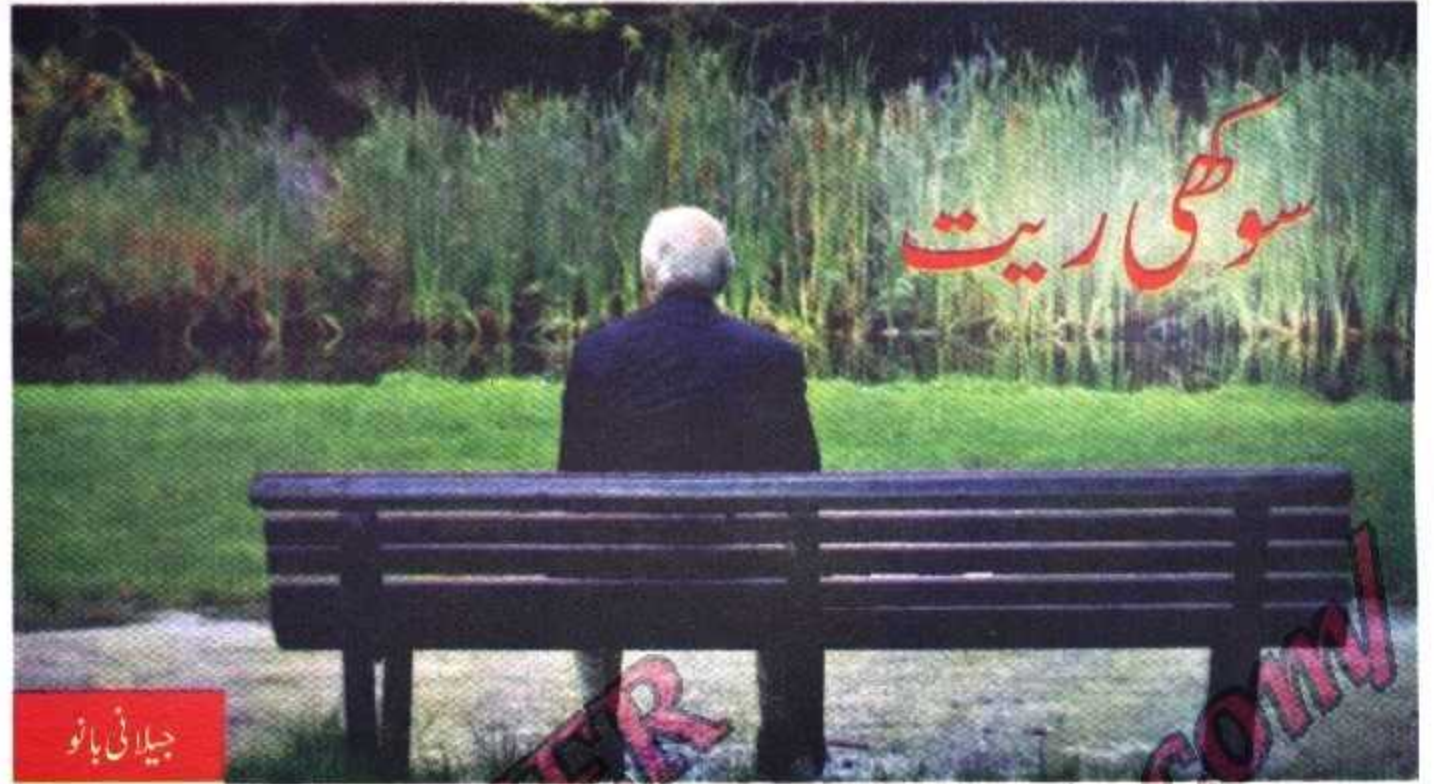
”ابا جان دس بج گئے ہیں۔ اب آپ سو جائیے۔“ ان کی بہونے مشورہ دیا۔

ایک نوکر انہیں اٹھانے آیا تو انہوں نے اس کا ہاتھ جھٹک کر مجھ سے پوچھا: ”آپ پھر کب آئیں گے یہاں؟ میرے کو آپ سے کچھ باتیں کرنا ہیں۔“

”جی ہاں۔“

”آپ حیدرآباد میں رہتے ہیں؟“

”جی ہاں۔“



جیلانی بانو

تھی۔ ہر بات میں بے حد نفاست، سلیقہ، خلوص بھر انداز، پر لطف گفتگو۔

تمام مہمانوں نے ہماری دعوتوں کے دن بانٹ لئے۔ ہماری تفریح کا پروگرام بنا لیا گیا۔

اتنا خلوص۔ کسم والے تو لے بیٹھیں تو ہرگز ساتھ نہ لے جانے دیں۔

شمال میں لپٹے، اونٹنی ٹوپی اوڑھے، ایک دھان پان سے بزرگ میرے قریب آ بیٹھے۔

”آپ کلفٹن ضرور جائیے۔“ انہوں نے اپنے تعارف کے بغیر مجھ سے کہا۔

”وہاں سے دور تک سمندر نظر آتا ہے۔ ایک جگہ تو ایسی ہے کہ ناک کی سیدھ میں انڈیا کا ساحل ہے۔ ریت پر پاؤں رکھ کر کھڑے ہو جائیں تو ادھر کی موجیں پاؤں چھونے آ جاتی ہیں۔“

اب میں ان کی طرف مڑ گئی۔

”آپ انڈیا سے یہاں کب آئے تھے؟“

اس عمر کے بوڑھے لوگ اپنے خوبصورت دن ادھر چھوڑ آئے تھے اور اب بہتی موجوں میں ڈھونڈنے ساحل کے کنارے آ جاتے ہیں۔

”ارے بی بی، جگ بیت گئے۔ اب تو کچھ یاد نہیں رہا۔ وقت نے سارے فاصلے دھندلا دیئے ہیں۔“

وہ بہت آہستہ آہستہ بول رہے تھے۔ بار بار کھانس رہے تھے۔ نیچے کی طرف جھک جاتے۔

”ہارٹ پشمنٹ ہیں ہمارے فادران لا۔“ ہماری میزبان ہانے میرے کان میں سرگوشی کی۔

”جب سنا کہ حیدرآباد سے ایک رائٹر آئی ہے تو بستر سے اٹھ کر آگئے ہیں آپ سے باتیں کرنے کے لئے۔“

”آپ حیدرآباد میں رہتے ہیں؟“

”جی ہاں۔“

ڈیفنس کالونی کا وہ ایک سر بلند مکان تھا۔ خوبصورت، امپورٹڈ ساز و سامان سے سجا ہوا۔ اپنے بلینوں کی بدولت اور اعلیٰ ذوق کا خوبصورت اظہار۔

میزبانوں کے کھلے دل اور بلند قبہوں سے اندازہ ہو رہا تھا کہ یہ وہ لوگ ہیں جن کا سکہ وقت پر چلتا ہے۔ خوشیاں ان کے پیچھے دوڑتی ہیں۔

”آپ ٹھنڈا لیں گی یا کافی؟“

”یادام لیجئے۔“

”چلغوزے کھائیے۔“

”مائلے پسند ہیں یا سیب۔“

”آپ کے لئے میں نے سالم بکرے روٹ کروائے ہیں۔ کابل سے ایک کک آ گیا ہے۔ ویسے پشاور کی چلی کباب اور لاہور کا چرند، کراچی کا کناکٹ، آپ اپنی پسند بتائیے نا؟ جائز کھانے سے پسند ہیں یا کائنٹی نینٹل ڈشیں۔“ پیرس کے پرفیوم سے مہکتی، امریکن میک اپ سے چمکتی، پاکستانی خلوص سے دکھتی ہوئی ہماری میزبان ہم رفیق نے پوچھا۔

”بس اب اور کچھ نہیں۔ میرا خیال ہے اتنے کھانوں سے ایک بھوکے ہندوستانی کا پیٹ بھر جائے گا۔“ سب ہنسنے لگے۔

”یہاں سے کلفٹن بہت قریب ہے۔ کھانے کے بعد آپ کو آکس کریم کھانے وہاں لے جائیں گے۔“ ایک مہمان خاتون نے بڑے خلوص سے میرے پاس آ کر کہا۔ (اس محفل میں ہر مہمان ہمارا میزبان بنا ہوا تھا۔)

”اب آکس کریم کا پروگرام کسی اور دن پر رکھیں۔“ میں نے گہرا کر کہا۔

”لیکن کھانے کے بعد پان کھانے کے لئے تو آپ کو وہاں جانا ہی پڑے گا۔“ ایک مشہور نقاد نے اپنے پائپ میں تمباکو بھرتے ہوئے کہا۔

یہ پاکستان کے بڑے اہم ادیبوں، شاعروں اور نقادوں کی محفل

ہمارے باوا نفاست جنگ کے پاس پیغام لے کر گئے، بولے گھر
داماد ابنا دینا لو آپ میرے بیٹے کو۔

میں دم سادھے بیٹھی تھی۔

”مگر، کاں محبوب علی، کاں پیاز کی ڈلی“۔ وہ رو نہیں رہے تھے، مگر
ایسا لگا جیسے رو رہے ہیں۔ میں گھبرا گئی۔ مگر یہ نہیں پوچھا، ہاں کیا
ہوا؟

”پورا گھر خالی ہو گیا ہمارا۔ سب پاکستان چلے گئے، میں گھر میں
آیا، کوئی آواز، کوئی یاد، سارے گھر میں کچھ نہیں تھا۔ اپنے
قدموں کی آواز بھوت بن کر ڈر رہی تھی۔ بس۔ میں تیزی سے
اسٹیشن کی طرف بھاگا، ریل چھوٹ رہی تھی، چلتی ریل میں چڑھتے
وقت میرا پاؤں پھسل گیا، میں نیچے گر رہا تھا، کسی نے ادھر کھینچ لیا،
بس، اس دن سے ایسا وہم ہو گیا ہے میرے کو جیسے میں نیچے پھسل
رہا ہوں۔ پھر کوئی اور کھینچ لیتا ہے۔ آدمی کسی ایک طرف ہو تو چین
پڑے نہ۔“

سسکی کی آواز سن کر میں نے سر اٹھایا۔ ان کا دبلا پتلا بنگالی نوکر
اپنے آنسو پونچھ رہا تھا۔ پاکستان میں صفائی کرنے والی ماسی اور
کھانا بنانے والے لڑکے بنگالی ہوتے ہیں۔

”صائب جی کہیں تو ہم دوسرے نام سے ان کا پاسپوٹ بنوا کر
وینا لگوادیں، ہمارا سالانہ نہیں بزنس کرتا ہے۔ دو ہزار روپیہ لگیں
گے۔“ بنگالی بابونے جھک کر میرے کان میں کہا۔

”واہ، یہ تو بہترین آئیڈیا ہے۔“ میں نے خوش ہو کر تالی بجائی۔
”اس وینا پر آپ حیدر آباد آئیے۔ خوب تفریح کیجئے۔ پرانے
پل سے نفاست جنگ کی ڈیوڑھی چائیے۔ اب تو حیدر آباد کی ہر
چیز بدل گئی ہے۔ ہر اسٹیٹ کے لوگ آگئے ہیں، آپ کو اب وہاں
کوئی نہیں پہچانے گا۔“

”میرے کو اب وہاں کوئی نہیں پہچانے گا؟“ انہوں نے گردن
جھکائی۔

ہمارے درمیان سے جانے کتنے دل دھک دھک کرتے گزر
گئے۔

اب میرے پاس ان سے کہنے کے لئے شاید کچھ نہیں رہا تھا۔

بڑی دیر کے بعد شاید انہیں میری موجودگی کا احساس ہوا۔

”آپ کلفٹن بیچ پر گئے تھے؟“

”جی۔“ میں صاف جھوٹ بول گئی۔

”اچھا۔ تو اونچی اونچی موبوں نے آپ کو شراہ بولا کر دیا ہوگا؟ وہ
اچانک خوش ہو گئے۔

”جی، جی نہیں۔ وہ بات یہ ہوئی کہ، کہ۔“

”میں بھی کئی بار گیا، موبوں نے آگے نہیں بڑھیں، سوکھی ریت پر کھڑا
رہا میں۔“

دل کا درد کم کرنے والی گولی انہوں نے زبان کے نیچے دہالی۔

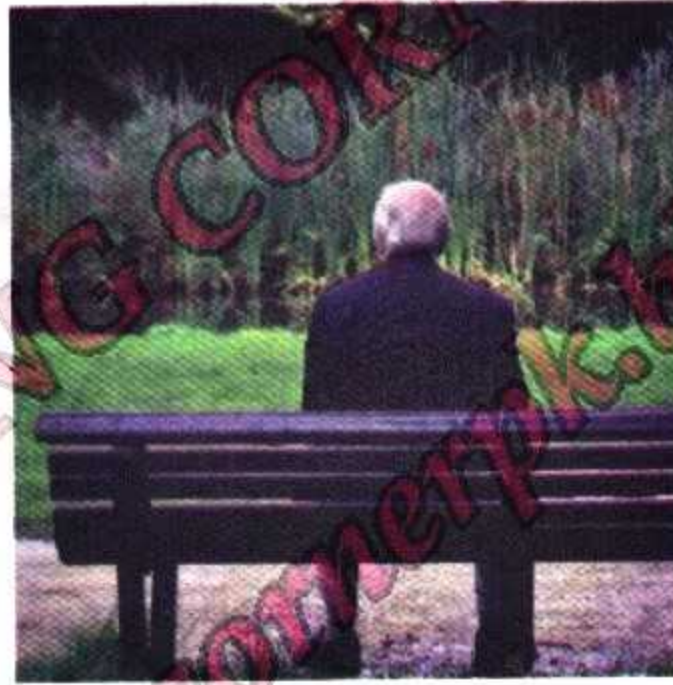
چڑھاؤ لگا۔ گھوڑے پر سے ندی میں گر گیا۔ دوسرے دن بادشاہ
نے حکم دیا کہ ندی پر جلدی سے ایک پل بنا دو۔

”واہ دلچسپ کہانی ہے۔“ میں نے ہنس کر کہا۔

”یہ پرانے لوگوں کی باتا ہیں بی بی۔“ انہوں نے کتاب بند کر کے
کہا، ”جب بیچ میں ندی آجائے تو پل بنا کے جوڑ دیتے تھے۔ اب
ایسے پلوں کو توڑ دیتے ہیں۔“

”میں یہاں آنے سے پہلے حکیم چند بھان کی دکان پر گئی تھی۔“
میں نے پھر ان کی دلچسپی کا موضوع ڈھونڈا۔

”اب بھی دکان پر آتا ہے وہ! بہت بوڑھا ہو گیا ہوگا۔“ پھر
کچھ سوچتے ہوئے بولے: ”بہت سے لوگ تھے وہ۔ بہت
سے باتاں تھے۔ یاد کرو تو اچھے دھاگوں کی طرح پیروں سے
پلٹ جاتی ہیں۔ نواب نظامت جنگ کی ڈیوڑھی تھی۔ تانگے
والے سے بولو ڈیوڑھی کو جانا ہے تو وہ یہ نہیں پوچھتا تھا ڈیوڑھی



کہاں ہے؟“

”آپ کے دادا کی ڈیوڑھی تھی؟“ میں نے آہستہ سے پوچھا۔
”ہمارے دادا؟ نہیں بی بی۔ ہمارے دادا حضرت تو معمولی

پیر و کار تھے۔ نفاست جنگ کی جو نواسی تھی چاند پاشا، وہ ہماری
پھپھو کی نند کی بیٹی تھی۔“

اب میں بڑی دلچسپی کے ساتھ اس بوڑھے کے چہرے پر مچلتی
ہوئی پرچھائیاں دیکھنے لگی۔

”بہت خوبصورت تھی وہ بچی، مگر بہت شریعتی تھی۔ ہمارے گھر آئی تو
کچے کچے سب انار توڑ کے پھینک دیتی تھی۔ میرے کو بولتی ناریل
کے جھاڑ پر چڑھ کر ناریل توڑ کے لاؤ۔“

وہ ہنسا چاہتے تھے مگر کھانسی روک دیتی، میں گم سم بیٹھی رہی۔

”نواب زادیوں کے نخرے، جس چیز کو دل چاہے وہ ضرور مل
جانا، میں نے جب بی بی۔ اے پاس کیا تو پولیس ایکشن کی مارا ماری
شروع ہو گئی۔ ہمارا پورا خاندان پاکستان چلا گیا۔ باوا جان
بولے، چلو بیٹا، بوریا بستر سمیٹو یہاں سے۔ مگر چاند پاشا میرے
سے بولے، تم یہاں سے نہیں جانا، اب کیا سناؤں آپ کو وہ قصہ۔“

”دو تین دن بعد اسی کا لونی میں اپنی ایک دوست سے ملنے آؤں
گی تو یہاں بھی آ جاؤں گی۔“

”آپ اکیلی کہیں مت جائیے۔ ہم خود آ کر آپ کو لے جائیں
گے۔“ کراچی کے ایک مشہور مشفق نقاد نے بڑے خلوص کے ساتھ
کہا۔

”سنا ہے آج کسی نے لالو کھیت کی مارکیٹ میں آگ لگا دی۔
ابھی تک بازار جل رہا ہے۔“

”لوگ چٹکی بجانے میں آگ لگا دیتے ہیں۔“ وہ پھر غصے میں پھر
گئے۔ ”یہ آگ کب بجھتی ہے، کیسے بجھتی ہے، کوئی نہیں جانتا۔“
سب چپ ہو گئے۔

”آپ کے ابا جان یقیناً بہت اچھے شعر کہتے ہوں گے۔ اب آؤں
گی آپ سے شعر بھی سنوں گی۔“

”نہیں نہیں، میں شعر ویر نہیں کہتا۔ کجواں کرتا ہوں۔“ وہ برامان
گئے۔

ایک ہفتے کے بعد بیگم ہمارے فینک کا فون آیا، ”بہت مصروف ہوں گی
آپ۔ ہمارے قادران لاکھ طبیعت خراب ہے۔ مگر بار بار اصرار
کر رہے ہیں کہ آپ ان سے ملنے کب آئیں گی۔ فون کر کے
پوچھو۔“

”آج، ابھی آرہی ہوں۔“ میں نے بڑی شرمندگی کے ساتھ کہا۔
پوریکو میں ہما کھڑی تھی۔

”معاف کیجئے، بے وقت آپ کو زحمت دی۔ ڈاکٹر نے انہیں
مکمل آرام کرنے کو کہا ہے مگر آپ کو بلانے کی ضد کر رہے
تھے۔“

کمرے میں وہ مکمل اوڑھے لیٹے تھے۔ تخت پر جانماز، تسبیح، رحل
پر قرآن شریف رکھا تھا۔ شیلف میں اردو، فارسی شاعروں کے
دیوان تھے۔ سر ہانے قلی قطب شاہ کا دیوان رکھا تھا۔ دیوار پر چار
مینار کے فوٹو والا ایک پرانا کیلنڈر لگا تھا اور سر ہانے کی ٹیبل پر بے
شمار دو اکس رکھی ہوئی تھیں۔

میں جانتی تھی کہ وہ مجھ سے صرف حکیم چند بھان اور ناہیلی بازار
کی باتیں کرنا چاہتے ہیں۔ مجھے دیکھتے ہی وہ خوشی کے مارے اٹھ
کر بیٹھ گئے۔

”میں حکیم صاحب سے آپ کا حال بتا کر خمیرہ گاؤں زبان ضرور بھیج
دوں گی۔“ ان کے سامنے کرسی پر بیٹھ کر میں نے کہا۔

”گولی بی بی۔ ایک بار دوا آگئی تو کیا ہوگا۔“ انہوں نے ہاتھ اٹھا
کرمع کیا۔

”قلی قطب شاہ بہت اچھا شاعر تھا۔“ میں نے اب بات کرنے
کے لئے دوسرا موضوع ڈھونڈا۔ وہ حسب توقع خوش ہو گئے۔

”اچھا آپ کو معلوم ہے پرانا پل کیوں بنا تھا؟“

”جی نہیں۔“

”قلی قطب شاہ جب شہزادہ تھا تو سب سے چھپ کر بھاگ متی
سے ملنے راتوں کو جایا کرتا تھا۔ ایک بار بارش ہو رہی تھی۔ ندی پر

VIEWS BOOKS



Ganga Jamuni (طلائی و نقرئی ایک فراموش ثقافت)

مصنف: نازا کرام اللہ
 صفحات: 66
 قیمت: 17.95 کینیڈین ڈالر
 ناشر: ایکس آرٹس، کینیڈا

اردن کی شہزادی ثروت کی بہن اور پاکستان کی مایہ ناز ہستی شائستہ اکرام اللہ کی صاحبزادی نازا کرام اللہ کو فنون لطیفہ کے حلقوں میں بخوبی جانا جاتا ہے۔ یہ کتاب ہندوستان کے اس دور کے بارے میں ہے جسے اب بھولا بسرا ثقافتی دور کہا جاتا ہے۔ کتاب کا عنوان گنگا جمنی بھی اسی حوالے سے رکھا گیا ہے چونکہ اس ثقافت کے دریائے گنگا اور جمنی کے سنگم کا وہ مقام کہا جاتا ہے جس کے آگے دونوں دریاؤں کی الگ الگ پہچان معدوم ہو کر ایک نئی شناخت اختیار کر لیتی ہیں۔ کتاب کے ساتھ ایک سی ڈی بھی منسلک ہے جس میں رامائن کا فارسی ترجمہ شامل ہے جس کی ابتداء بسم اللہ سے ہوتی ہے۔ اس میں ہندومت کی ایسی مقدس کتابوں کا بھی ذکر ہے جن کی تصاویر مصور علی رضوان نے بنائیں اور 20 ویں صدی میں عبدالرحمن چغتائی نے بھی رادھا اور کرشنا کو مصور کیا تھا۔ نازا کرام اللہ نے لندن کے بیام شا اسکول اور فائن آرٹ سیلڈ اسکول میں تعلیم حاصل کی۔ اس کے بعد پاکستان لوٹ آئیں اور پاکستان کے دورے پر آئے ہوئے بیام شا کے آرٹس مائیک پول سے ڈی لیون کے ساتھ Etching کی تربیت لی۔ نئی دہلی کی آرٹ گیلریوں سے لے کر بریڈ فورڈ واشنگٹن ڈی سی، اسلام آباد اور لاہور بری آف گالریوں امریکہ تک میں ان کی تصاویر آویزاں ہیں۔ اس کتاب پر انہوں نے خاص محنت کی ہے اور نہایت دلچسپ پیرایہ اظہار کے ساتھ آپ کے بک شیلف کا حصہ بن سکتی ہے اس نادر مجموعے کو بہترین کافی ٹیمبل بک کہا جائے تو قلمطازہ ہوگا۔

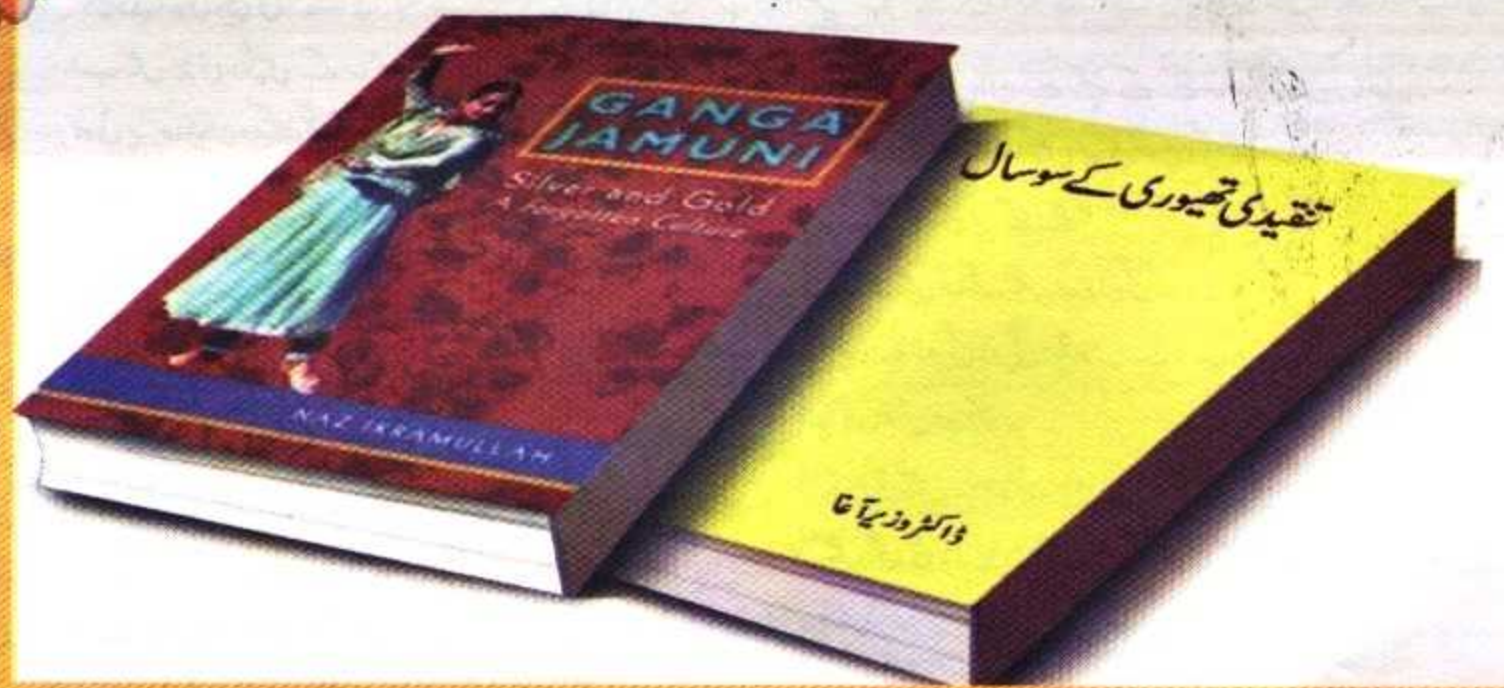
تنقیدی تھیوری کے سوسال

مصنف: ڈاکٹر وزیر آغا
 صفحات: 248
 قیمت: 400 روپے
 ناشر: سانجھ پبلی کیشنز بک اسٹریٹ 46/2 مزنگ روڈ لاہور

ڈاکٹر وزیر آغا کے بغیر اردو انٹیلیجنٹ اور تنقید مکمل نہیں ہوتے۔ ان کے حالیہ انتخاب کی اہمیت اس لحاظ سے بھی اہم ہے کہ اس میں انہوں نے تنقیدی تھیوری کے ایک سو برس کا احاطہ کیا ہے۔ اس سے پہلے کسی نے دریا کو کوزے میں بند کرنے کا تصور نہیں کیا تھا۔ کتاب میں تنقیدی مقالہ کے 3 حصے ہیں۔ پہلے میں تنقید کی قلب ماہیت، معنی اور تناظر، اجتماعی شعور کی ساخت، حقیقت اور فکشن، بیسویں صدی کے مغربی تنقید کے اہم اعلان، ساختیات اور سائنس، نظام فکر، رولاں بارت کا فکری نظام، ساخت فکری، ساختیاتی فکر اور پراسراریت کے عناصر شامل ہیں۔ دوسرے حصے میں امتزاجی تنقید کے عنوان سے مغربی تنقید کا جائزہ شامل ہے۔ تیسرے حصے میں تخلیقی عمل کے ابھار کے عنوان سے تخلیقی عمل اور اس کی ساخت، تخلیقی عمل کا مرحلہ وار سلسلہ اور ٹکونین کائنات کے حوالے سے یہ کتاب پڑھنے والوں سے مکالمہ کر رہی ہے۔ یہ ایک زندہ دستاویز ہے وزیر آغا تو اب اس دنیا میں نہیں مگر وہ کئی ادیبوں اور شاعروں کی تخلیقی صلاحیتوں کی حوصلہ افزائی اور انہیں مقام دینے پر قدرت رکھتے تھے۔ ایسی اعلیٰ کتابوں کی اتنی ہی قیمت ہونی چاہئے۔

کاسٹ: کول کڈ مین، کولن فرتھ، مارک اسٹرونگ، اینی میری ڈف اور چارلی گارڈنر
 ڈائریکٹر: رووان جون

سنسنی خیز فلموں کے شائقین کے لئے یہ فلم تازہ ہوا کے جھونکے سے کم نہیں۔ ایک نئی ہالی وڈ کے صف اول کے اداکار کولن فرتھ اور اداکارہ کولن کڈ مین کی ایک عمدہ بھارتی فلم آرہی ہے دوسرے مشہور اور تھرلر کے موضوع کو جدید ترین تکنیک کی مدد سے فلما یا جانا اپنی نوعیت کا سحر انگیز تجربہ ہے۔ وہ فلم بین جو مصروف انگلش رائٹس۔ جے واٹسن کے اس مشہور ناول کو پڑھ چکے ہیں ان کے لئے یہ فلم دیکھنا نہایت خوشگوار تجربوں میں ایک ہوگا۔ ایوی لرنز ایومارشل اور مارک گل کی مشترکہ پروڈکشن میں ہم دیکھیں گے کہ ایک خاتون جو کبھی ماضی میں کسی حادثے کے باعث ذہنی و جذباتی صدمے سے دوچار ہوئی تھی وہ کیسے یادداشت سے محروم ہو گئی اور پھر شعوری طور پر کچھ واقعات یاد آنے پر خطرناک نفسیاتی کیفیت کا شکار ہو جاتی ہے۔ اس موضوع کو اگر برصغیر میں فلما یا جاتا تو شاید ہم کوئی لاکھوں سالوں کے دعوے کے ساتھ بھوت پریت کی کہانی دیکھتے لیکن ہالی وڈ کے ڈائریکٹر انسانی ذہن اور نفسیاتی عارضوں کو بہت حد تک سائنسی خطوط سے فلما کر فلم بنانے کا ایک اہم مقصد معلومات کی فراہمی یقینی بناتے ہیں۔ سنسنی خیزی کے مناظر اس فلم کی جان ہیں جسے ایک بار تو دیکھا جانی سکتا ہے۔



DRAMA

MO

صدقے تمہارے

ستارہ جہاں کی بیٹیاں

کاسٹ: عدنان ملک، ماہرہ خان، رحمان شیخ، سمیعہ ممتاز اور دوسرے
ہدایت کار: احتشام

کاسٹ: نازی نصر، زینب قیوم، بینش چوہان، محمود اسلم
پیشکش: جیوانٹریٹمنٹ

معروف ڈرامہ نگار خلیل الرحمن قمر کا ایک سیریل پیارے افضل! اے آروائے سے ہٹ ہوا اور اب وہ نئی توانائیوں کے ساتھ نوجوان ہدایت کار احتشام کے ساتھ صدقے تمہارے لے کر آئے ہیں۔ اس ڈرامہ سیریل میں آپ جمعہ کی شب منفرد اسلوب، دیہی معاشرت اور محبتوں میں سرشاری پر مشتمل منظر نامہ دیکھنے یقیناً مایوس نہیں ہوں گے۔

ماہرہ خان نے گذشتہ دنوں ناک شوڑ کی میزبانی کی اور اس سے پہلے ان کے کریڈٹ پر ہم سفر جیسا سپر ہٹ سیریل رہا ہے۔ عدنان ملک کے مقابل بکسر مختلف کردار ادا کرنا بلاشبہ اچھا فیصلہ ہے۔ ڈرامے کے کئی پامال موضوعات مثلاً رومانویت، جواب کلیشے کی صورت اختیار کر گئی ہے۔ ڈرامہ نگار نے سطحی عشق اور اقدار کے حیات آفریں پہلوؤں کے درمیان فرق کو اجاگر کیا ہے۔

صدقے تمہارے صرف رومانوی تخیل پر مشتمل ڈرامہ نہیں آگے چل کر ہمیں خاندانی استحصال، جبر اور دباؤ کی کیفیت کی روئیداد بھی دیکھنے کو ملے گی۔ ڈرامہ خوبصورت ہے جس کے لئے کوئی بھی بیرونی سرگرمی موخر کی جاسکتی ہے۔ یہ سیریل ہم ٹی وی کی پروڈکشن ہے۔

جہاں پاکستانی چینلوں کے ڈرامہ سیریلز ان دنوں مقبولیت کی دوڑ میں آگے بڑھ رہے ہیں ان میں جیو سے دکھائے جانے والے سیریل "ستارہ جہاں کی بیٹیاں" بھی شامل ہے۔ حال ہی میں اس سیریل میں رونق پھینکنا نیا کامیڈی کردار شروع ہوا ہے جو دلچسپی سے خالی نہیں۔ یہ کردار نازی نصر ادا کر رہی ہیں اور یقیناً چند اقساط میں یہ کردار بھرپور تاثر چھوڑے گا۔ وہ ستارہ جہاں کے یہاں ٹھہر چکی ہیں اور یہاں ان کی بیٹی کا ان کزنز کے ساتھ مقابلے بازی کا ہونا بھی یقینی امر ہے۔ کیا انہیں اپنی بیٹی کا رشتہ مل جائے گا؟ اور کیا ان کا پڑوسی خود رونق پھینکنا کو دام الفت میں گرفتار کر سکے گا یہ جو پیش کش خاصی ڈرامائی ہے۔ پڑوسی کا نام انکارے خان رکھا گیا ہے جو کبھی شاید آپ نے سنا ہو اور اگر رونق پھینکنا کو انکارے خان ہی کا کوئی بیٹا بطور داماد بھا جائے تو پھر کیا ہوگا؟ ایسا نہ ہو کہ انکارے خان یہ رشتہ نہ ہونے دے۔ مگر ٹھہریے آہستہ آہستہ دیکھیں گے کہ یہ اونٹ کس کروٹ بیٹھتا ہے۔



کاسٹ: سیف علی خان، گووندا، ایلینا ڈی کروڑ، راج کپور، راج کپور
کالٹی کولٹن (مہمان اداکارائیں) کرینہ کپور اور پرینی زنا
ڈائریکٹر: راج کپور، گووندا کی

نواب آف پنودی آرہے ہیں کامیڈی کنگ گووندا کے ساتھ اب تو رومانک اور کامیڈی کا طوفان آتا یقینی ہے۔ فلمی شائقین نے اس فلم کا پہلا ٹریلر دیکھ کر اس کی کامیابی کی پیش گوئی تک کر ڈالی ہے۔ اب دیکھنا یہ ہے کہ سیف علی خان ڈبل رول کس عمدگی سے نبھاتے ہیں اور گووندا کے ساتھ ساتھ ایلینا ڈی کروڑ کی کیمسٹری کیسی بنتی ہے۔ گووندا کو تو آپ بھی خوب جانتے ہیں اور ایلینا کو آپ نے پاکستانی چینلوں پر فواد خان کے ساتھ ملٹی نیشنل کمپنی کی بالوں کی مصنوعات کی تشریحی مہم میں دیکھا ہوگا اس لئے یہ چہرہ بھی چانا پہچانا ہے۔ فلم کی کہانی ایک لکھاری کے گرد گھومتی ہے اور ظاہر ہے کہ اس کا مرکزی کردار خود سیف علی خان ہی ہیں جو ایک کتاب تخلیق کرنے کے بعد دوسری کے لئے مٹا کر نئے موضوع اور پینڈا کے متلاشی ہیں۔ انہیں اسی راستے میں کرینہ کپور خان اور پرینی زنا ملتی ہیں۔ آج کے دور کی یہ گیمس ہیر وٹز سیف علی خان اور گووندا کے ساتھ مل کر کتنی شرارتیں کریں گی یہ تو فلم کی نمائش ہی پر پتا چلے گا۔ فی الحال فلمی پنڈت پٹی اینڈنگ کی ٹری گالی کا جذبہ رکھتے ہیں۔



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

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

We Are Anti Waiting WebSite

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

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

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

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

پتہ: 13 صدر بازار ہری پور
 سوانڈسٹم اور جلد سازی کی سہولت موجود ہے
 نئے اور پرانے ڈائجسٹوں کی خرید و فروخت کی جاتی ہے۔

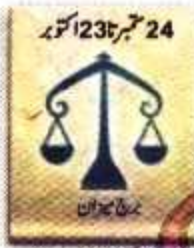
برج قوس



★ نشان تیر انداز
 ★ حاکم سیارہ مشتری
 ★ موافق پتھر پکھراج
 ★ کلی نمبر 2

اس برج کی دو علامتیں ہیں ایک تیر انداز اور دوسرا ایک ایسی عورت جس کا سر انسان کا ہے اور نچلا دھڑ گھوڑے کا اور انسانی حصہ تیر چلا تا نظر آتا ہے۔ اس برج کے تحت پیدا ہونے والے بہت اچھے کارکن نڈر اور ارادے کے کپے ہوتے ہیں۔ فیصلہ اٹھانے میں ذہین ہوتے ہیں اور کسی بات کے نتیجے پر جلد سے جلد پہنچ جانے کی صلاحیت ان میں پائی جاتی ہے۔ خود بھی خوش و خرم رہنے والے قوسی افراد دوسروں کے لئے محبت بھرے جذبے رکھتے ہیں۔ ان کے دوستوں میں مرجان مرغ قسم کے ساتھیوں کی اچھی خاصی تعداد ہوتی ہے۔ یہ طب قانون اور انجینئرنگ کے پیشوں میں کامیاب ہو سکتے ہیں۔

دوستوں کے حلقے میں آپ کی مقبولیت بڑھے گی۔ اپنے تخیل کے ذریعے زندگی میں رنگ بھرتے رہیں گے۔ عام طور پر خواتین میانہ روی اختیار کرتی ہیں اور مرد ایسا نہیں کرتے۔ ان دنوں سیارہ زہرہ کے اثرات کی وجہ سے مزاج پر بھی رومانوی اثرات غالب رہیں گے۔ مادیت پرستی بڑھے گی لیکن ذاتی کاروبار کرنے کا میلان بڑھے گا۔ سرخ اور زرد رنگ کی کوئی بھی چیز مشکل اور جمعرات کی شام سے پہلے صدقہ کر دیں۔



سمجھ بوجھ سے کام لیا تو اس ماہ کئی الجھنیں سلجھائیں گے۔ آپ کو تاریخی واقعات اور علمی تحقیق سے دلچسپی پیدا ہوگی۔ دوستوں کی تعداد میں اضافہ ہوگا۔ کوئی رکاوٹ یا کم تکمیل کو پہنچ سکتا ہے۔ ضد اور بحث نہ کریں تو معاملات سدھ سکتے ہیں۔ بولنے سے زیادہ سننے کا مادہ بہت عزت دلانے گا۔ طبیعت کی حساسیت بڑھے گی۔ رومانوی معاملات میں تخیل اور بردباری کا مظاہرہ کریں تو بہتر ہے۔



آپ لوگ زندگی اور موت کے ہر معاملے میں جذباتی اور انتہا پسند ہوتے ہیں۔ اپنے غصے اور انتقام سے بچنے کے لئے کوئی تدبیر کریں۔ اپنی وفا شعاری پر ضرب نہیں آنے دیں گے مگر سخت گیری کے باعث آپ کے بچے اور دیگر متعلقین آپ سے ٹاللاں رہتے ہیں۔ اپنی قوت تخیل سے بہتر کام لے سکیں گے۔ بہتر روزگار کے لئے کوشاں رہیں۔



کسی مالیاتی اسکیم میں روپیہ لگا یا ہے تو فائدے کا امکان ہے اگر اس ماہ جائیداد کی خرید و فروخت کا معاملہ طے پارہا ہے تو سمجھ بوجھ سے کام لیجئے۔ اپنی طبیعت کی جذباتیت پر قابو نہیں پاسکیں گے۔ ازدواجی معاملات میں گڑبگڑ کا امکان ہے۔ اخراجات زیادہ اور آمدنی کم ہونے کے اشارے بھی مل رہے ہیں۔ گھر کو جاننے اور باغبانی میں دلچسپی بڑھے گی۔



نیکی اور فلاحی کاموں پر توجہ مرکوز رہے گی۔ طبیعت میں خود غرضی کا رجحان بھی پیدا ہوگا۔ برج قوس کی خواتین خوش شکل اور پرکشش ہوتی ہیں اور اس ماہ بھی ان کی توجہ اپنی گرومنگ پر رہے گی۔ صحت کا خاص خیال رکھنا ضروری ہے کیونکہ وائریل انفیکشنز کا شکار ہونے پر آپ ترقی کے لئے قائم کئے جانے والے اہداف سے دور ہو جائیں گے۔



آپ اگر زرد رنگ کے لباس اور پکھراج گلیڈ استعمال کریں تو منفی صلاحیتیں معدوم ہو جائیں گی۔ ویسے آپ دلچسپ، فیاض، زندہ دل اور بذل سخی مشہور ہیں۔ ان خوش بختی کی اشیاء اور رنگوں کو استعمال کرنے سے ذہانت بڑھے گی۔ آپ کی شخصیت دہری بھی ہو سکتی ہے چونکہ آپ کے برج کا حاکم سیارہ (Mercury) یا پارہ ہے اس لئے لوگوں کو سمجھ میں کم ہی آتے ہیں۔



آپ کی شخصیت میں ایک خاص نظم و ضبط ہوتا ہے اس ماہ بھی آپ کی توجہ انتظامی امور پر مرکوز رہے گی۔ جدلی عورتوں سے گھریلو اور اعلیٰ درجے کی مائیں ہو سکتی ہیں۔ یہ طبیعتا حکایت پسند ہوتی ہیں اور خوابوں کی دنیا میں کئی رہتیں۔ اگر کسی مالیاتی اسکیم میں پیسہ لگانا چاہتے ہیں تو 15 تاریخ کے بعد لگائیں۔ اس وقت سرخ اور جامنی پوزیشن بہتر ہو جائے گی۔



آپ کی نکتہ رسی آپ کو بہت جلد فائدہ پہنچائے گی۔ تخلیقی صلاحیتیں گھم گھم کر سامنے آئیں گی۔ آپ پر تنقید کی جائے تو برائیاں جاتے ہیں مگر سوچ لیجئے کہ ہر کام کی تو حوصلہ افزائی ہوتی ہے ہی نہیں ہے۔ ملازمت پیشہ لوگوں کو نیا عہدہ ملے اور ذمہ داریوں میں اضافے کے امکانات نظر آ رہے ہیں۔ سرطانی خواتین کی کشش و جاذبیت بڑھے گی اور اولاد کے لئے کوئی بہتر اقدام کرنے کی کوشش کریں گی۔



اپنی سوچ کا کیونوں اسی طرح وسیع رکھئے آپ جس طرح انسانیت کی بھلائی کے لئے سوچتے ہیں اور سب خاندان والوں کے لئے ترقی اور خوشحالی چاہتے ہیں ایسا دوسرے لوگ ذرا کم ہی کرتے ہیں۔ ممکن ہے اس بار نقصان میں جانے والا کوئی بزنس اچانک فائدہ دے جائے۔ اگر سفر پر جانے کا ارادہ ہے تو قدم بڑھائیں۔



آپ نے پچھلے دنوں کچھ کار خیر ایسے کئے ہیں جن کے سبب آپ کے حلقے میں آپ کا عزت و افتخار بڑھے گا۔ آپ بہت مستقل مزاج اور دوام دہی واقع ہوئے ہیں اور یہ عادت پہلے بھی آپ کے حق میں بہتری لائی ہے۔ اپنی طبیعت سے حکم کا عنصر ذرا کم کیجئے۔ آپ کو گلے گھٹیا کے امراض اور ریزہ کی بڑی کی تکالیف کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے بہتر ہے کہ ان معاملات پر خوب توجہ دیں۔



آپ کو تنہائی کا احساس ستا رہا تھا مگر اب سمجھئے کہ وہ دور ختم ہوا۔ پچھلے دنوں جس ہستی سے دوستی کر کے پچھتارہے تھے اب آپ کی سوچ بدلے گی۔ کاروباری افراد کو طویل سفر اختیار کرنے کا عندیہ ملے گا۔ نوجوان افراد میں افلاطونی عشق کا جذبہ بیدار ہوگا۔ طبیعت کی حساسیت بڑھے گی۔ حوتی خواتین بے حد گھریلو اور خاندان دار ہونے کے باوجود اگر ملازمت کریں تو انصاف کرتی ہیں۔



عام طور پر سنبلا افراد زندگی میں کامیاب ہی رہتے ہیں۔ آپ پر بھی چند الجھنیں اور مصائب آئے تھے جو اب قریب الختم ہیں۔ ذاتی کاروبار یا ملازمت دونوں جگہوں پر رکاوٹیں دور ہو جائیں گی آپ اپنی مصالحت حکمت عملی کے تحت غلط فہمیاں بھی دور کر لیں گے۔ آپ کو کبھی اس ماہ صحت کی طرف توجہ دینی پڑے گی نظام ہضم کی بیماریوں پر خصوصی توجہ دیں۔

