

دانش



کادسترخوانت

سوسائٹی

خوش آمدید موسم سرما
سلونے سوپ کا آ یا زمانہ

ڈاننگ سے بوجا کریں
وزن کم کرنے کی ترکیب

روغن فش
موسم سرما کی خاص اچھی

ارینہ رانا خان
خوش پوش اور خوش ادا ادا کارہ

READING
Section



WWW.PAKSOCIETY.COM

READING SECTION

Online Library For Pakistan

WWW.PAKSOCIETY.COM

Shangrila

THE FOOD EXPERTS!

Har Season ka Sauce
yahan hai!



READING
Section



نہر سنت

مستقل سلسلہ

12	اداریہ	78
13	آپ کی رائے	80
22	ڈالڈا VTF بنا سیتی	82
100	ڈالڈا ایڈوانزری سروں	
106	افسانہ	84
108	غزل اس نے چھیڑی	
110	شہر نامہ	86
112	ریویوز	88
114	ستاروں کی محفل	



سیر و سیاحت

104	کیا خیال ہے؟ برفباری دیکھنے چلیں	102
-----	----------------------------------	-----

ڈانٹنگ نہیں یوگا کریں

14 ماں کا دودھ... قدرت کا بچے کو پیار بھرا تحفہ
16 جاڑا کیا آیا، پھر ہوئی سوں سوں شروع

آپ کا ڈاکٹر

18 ڈاکٹر سید جمال
20

میرا بچپن آؤن

24 الم غلام کچھ نہ کھائیں
26 اور کب نہیں ہوتا والدین کا امتحان

گھڑاری

64 گھریلو آرائش کے نئے، پرانے رجحان
92 کشن کا سہارا کسے درکار نہیں؟

باغبانی

66 انڈور پلانٹ... ماحول دوست آرائش
68 مفید پودے لگائیں

ریستوران ریویو

72 The Cube
74

لائٹ کیمرا ایکشن

76 ارینہ رانا خان

ونٹر اسپیشل

خوش آمدید موسم سرما
کا جو... خوش ذائقہ میوہ
موسم سرما کی نمکین سوغات... نہاری
آیا دسمبر... ٹھنڈے بسیرا کر لیا

کھانسی کا خزانہ

24 کچی کھائیں یا پکی کھائیں
26 وائٹ براؤن، بران ڈبل روٹی یا سادہ روٹی
28 فائبر اور ڈائٹری فائبر

یہ شیف ہمارا

64 راجہ عبداللہ

رخِ زیبا

جاننے حسن کا راز
قیمتی اشیاء جو رکھیں محفوظ
ناکارہ کاسمیٹکس کر دیں گی جلد خراب
آرٹیفشل جیولری... سونے کا بہترین متبادل
ناخنوں کی صحت کیسے رہے گی بحال؟

صحت عامہ

جسمانی سوزش کی سطح کیسے گرائی جائے؟

ریسیپیز

57 گلاب جاسن اور چاکلیٹ کھیر



43

باربی کیو چکن اسٹیکس

44

ہیل بریڈ

46

بیکڈ کزیمی و مچھلی پلو

47

چکن اینڈ ہرب رائس

48

میکیکن ہاٹ چلی سوپ / فیفا چیز سلاد

49

ماش

50

دم آلو پختنی والے / میمن پاستا

38 سرسوں کا ساگ اور کھٹی کی روٹی



45

ریڈ ویلوٹ چین کیک



35

چکن، تھائم اور مشروم سوپ

36

ڈونٹ کباب / پاستا ان کوکوٹ کری

37

ہائی بیف پینڈے

39

چکن رائس اینڈ کارن رنگ

40

ٹیلیسن فلاور بریڈ

41

انڈے کا حلوہ

42

لوبیا اور جھنگے

51

کوفتے اور ماش کی دال

52

روغن فش

53

تورمہ پلاؤ

54

دال بخارہ / مغلائی قیمہ

55

وائٹ نمکین ہانڈی

56

مرغ کھرچن / گوشت اور مرچوں کا سالن

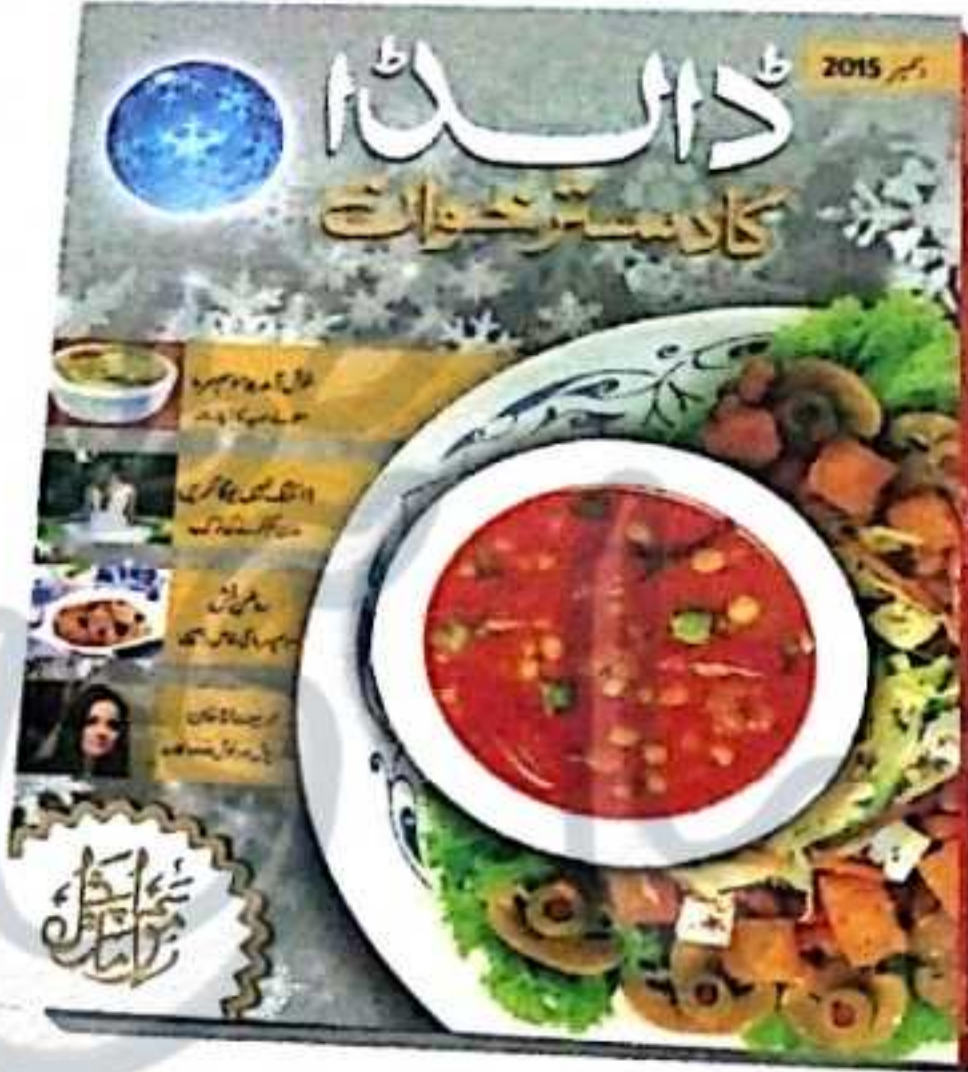
58

انڈا قیمہ

اداریہ

معزز قارئین!
السلام علیکم

قیمت 150 روپے شماره نمبر 58، دسمبر 2015



موسم سرما کی آمد ہے، شمالی علاقوں سے چلنے والی برفانی ہوائیں میدانی علاقوں میں ڈیرا جما چکی ہیں۔ ہمارا طرز زندگی یعنی کھانے پینے، پہننے اور دیکر معمولات زندگی میں حیرت انگیز اور خوشگوار تبدیلیاں آچکی ہیں۔ سرما کی خشک ہواؤں سے تحفظ کے لئے جہاں دوسری تدابیر اختیار کی جاتی ہیں وہیں گھروں کے مینجے بھی خاص ڈشز سے آراستہ ہوتے ہیں۔ بچپن میں سنتے تھے کہ کھانے کے دن یہی تو ہیں اور اب احساس ہوتا ہے کہ صرف کھانے ہی نہیں انسانی ذوق جمالیات کی تسکین کا بھی یہی ایک سہانا موسم ہے۔ ریشمی پوشاکیں پہننے، میوہ جات اور حلوے کے ساتھ نرم دھوپ سے وٹامن D کے حصول کا کیسا شاندار موقع آ گیا ہے۔

ڈالدا کادسٹرخوان میں ہم نے کوشش کی ہے کہ موسم سرما کی خاص الخاص ڈشز کے ساتھ نئی تراکیب بھی شائع کریں۔ جنہیں آزما کر نہ صرف آپ موسم سے لطف اندوز ہوں بلکہ پکانے کے ہنر کی مثال بھی قائم کر دیں۔

ہماری ٹیم کی محنت سے ترتیب دیئے ہوئے معلوماتی آرٹیکلز کو پڑھتے ہوئے اور سرما کی خصوصی ڈشز بناتے ہوئے ڈالدا کادسٹرخوان کی ٹیم کو اپنی دعاؤں میں یاد رکھیں۔

سرورق میکسیکن ہاٹ چلی سوپ اور فینا چیز سلاد

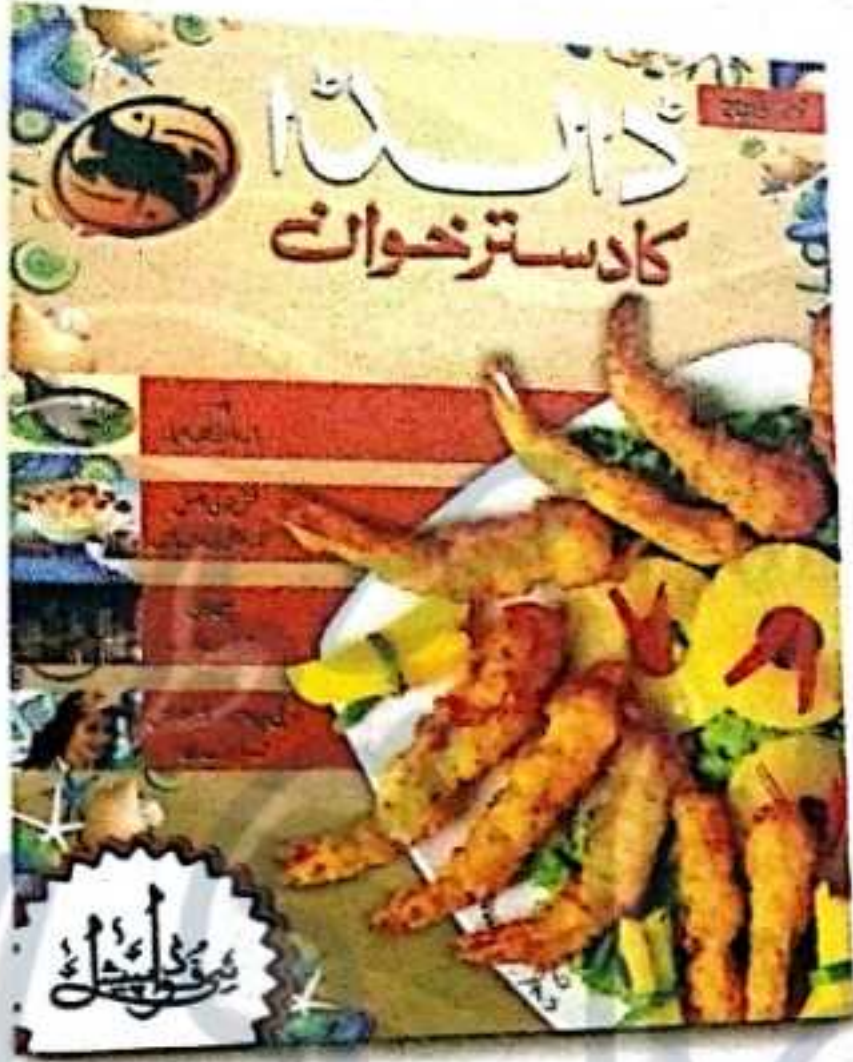
ایڈیٹر شاہین ملک	ڈسٹری بیوشن مینیجر شیخ مشتاق احمد 0300-2275193
کری ایٹو اینڈ پروڈکشن مینیجر عمران فاروق	پبلشر ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ
ایڈورٹائزنگ مینیجر منور شریف 0323-2395990	خط و کتابت کا پتہ: REVELATION INC. 2nd, 210 گلور کلفٹن سینٹر، خیابان رومی، پلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)
ایڈورٹائزنگ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



ڈالدا ایڈوائزرری سروس
ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

انتباہ: ماہنامہ ڈالدا کادسٹرخوان میں شائع ہونے والی تمام تحریروں کے جملہ حقوق اشاعت بحق پبلشر محفوظ ہیں۔ پیشگی تحریری اجازت کے بغیر ڈالدا کادسٹرخوان 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 کادسٹرخوان کے حقوق ناشر جسرال پلاک ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی کارروائی کا حق رکھتا ہے۔ ڈالدا کادسٹرخوان جناب اسامہ محمود خان غوری (پبلشر) نے نورانی پرنٹنگ اینڈ ٹیکنیکل انڈسٹری سے چھپوا کر شائع کیا۔



لمیہ درانی... ملتان

سے بھی واقفیت ہو جاتی ہوگی۔

شہر نامہ، افسانہ اور غزلیں دلچسپ سلسلے ہیں

شہر میں ہونے والی تقریب اور نئے تصورات کے حوالے سے شہر نامہ میں فوڈ ٹرک کھینی اور گلانی رکشے سے متعلق خبریں پڑھیں اچھی لگیں۔ تازہ ترین خبروں سے متعلق یہ مواد صرف ڈالڈا کادسترخوانت ہی میں پڑھنے کو ملتا ہے اللہ کرے زور قلم اور زیادہ! سدرہ فیض... لاہور

ڈالڈا ایڈوائزری سروس کے کارآمد چٹکے رسالے کی

جان ہیں

پھلی کا سان بنانے کی ترکیب اور اس کی بیک دور کرنے کا آسان طریقہ جان کر بہت خوشی ہوئی۔ اس سلسلے میں بچن اور گھرداری کے آسان ٹوکنے بہت سی خواتین کے لئے نہایت کارآمد ثابت ہوتے ہیں۔ ثناء منظور... اسلام آباد

”ضروری بات“

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء و مشورے اور کوشش کے لئے ٹراکیب اور ٹیس کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہدول سے مشکور ہیں۔ (ادارہ)

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

بیکڈش ووالفریڈ و ساس نئی ترکیب لگی

ہمیں اس بار یہ ڈش بہت نئی نئی لگی اب تک ہم پھلی اور جھینگے کا سان اور بریانی وغیرہ ہی بنایا کرتے تھے۔ اس بار میں نے بچوں کو بھی سرپرائز دیا۔ فیش بیک ہو گئی تو اس کی خوشبو نے بچوں کو چونکا دیا لیکن اگر دیکھا جائے تو تحریر کے مطابق جب پریزنٹیشن تیار ہوئی تو پورے گھر کے لئے یہ خاص دن تھا۔ سب ہی نے بڑے شوق سے یہ ڈش کھائی۔ خدیجہ یوسف... ٹنڈو آدم

شیف اسد لطیف سے ملاقات خوب رہی

بہت نرمی اور شفقت سے کھانے بنانا سکھانے والے شیف اسد لطیف کو مقامی چھیل پر متحدہ بار دیکھا اور ان کے ٹیس لے کر اپنی خامیاں بھی دور کیں۔ آج ڈالڈا کادسترخوانت میں ان کا انٹرویو پڑھ کر بہت اچھا لگ رہا ہے۔ ایک دوسرے انٹرویو میں ٹاسرفراز بھی بہت بھلی لگ رہی ہیں۔ دینی کی سیر بھی آپ نے خوب کرائی مگر یہ بہت مہنگا شہر ہے تاہم سیاحوں کی دلچسپی کی یہاں شمع فیض... رحیم یار خان

رخ زریا کے مضامین اچھے لگے

کچھ کھائیں کچھ بچائیں، Faux Bob، طلال کا سٹیکس اور میجر چتر رسالے میں بہت اچھے لگ رہے ہیں۔ اس کے علاوہ پھلی سے متعلق مضامین بہت اچھے لگے۔ خاص کر پھلی کھانے اور گن گائے پڑھ کر لطف آ گیا۔ موسم سرما کے حوالے سے خشک میوہ جات پر مضمون اچھا لگا۔ صحت عامہ کے حوالے سے بخار اور متوقع مائیں صحت کا پلان بتائیں سیر حاصل افشاں کریم... خانوال

صحت عامہ کے مضامین بھرپور تھے

میں میڈیسن کی طالبہ ہوں اور ہمارے گھر پر ڈالڈا کادسترخوانت ایک زمانے سے آرہا ہے۔ آج جس مضمون نے مجھے قلم اٹھانے پر مجبور کیا وہ بخار سے خوفزدہ، چیونگم کھانا ترک کریں اور متوقع ماؤں کے لئے احتیاطی تدابیر سے متعلق مضامین ہیں۔ آپ کی ایسی خاص بات مجھے اچھی لگتی ہے کہ ماہرین سے مشورہ کر کے کسی موضوع پر قلم اٹھاتے ہیں۔ عام قاری کو ٹیکس اصطلاحات

موسم کا تقاضا نبھایا سی فوڈ اسٹیشنل نے

ڈالڈا کادسترخوانت ایک خوبصورت اور تجسس پیدا کرنے والا جریدہ ہے۔ اس بار آپ نے موسم کے تقاضے نبھاتے ہوئے سی فوڈ اسٹیشنل پیش کیا۔ پھلی میں وٹامن D، A اور بہت کچھ کے علاوہ پلہ پھلی پر شاندار مضمون پڑھنے کو ملا۔ کرکٹرز کے حوالے سے بھی پھلی پر دلچسپ مضمون پڑھا۔ اس کے علاوہ چندر، خشک میوہ جات، مصالحے صحت کے رکھوالے۔ کچھ کھائیں کچھ بچائیں اور Faux Bob پر دلچسپ معلومات شائع کی گئیں۔ شروع سے آخر تک دلچسپیوں سے بھرپور یہ جریدہ ہماری بک شیٹ میں خاص مقام رکھتا ہے۔ آئندہ بھی موسم سرما کے حوالے سے دلچسپ تحریریں شائع کیجئے ہمیں انتظار ہے گا۔ رابعہ عرفان... حیدرآباد

گھرداری نے دل جیت لئے

ڈالڈا کادسترخوانت سے ہم نے چھوٹی بڑی کئی باتیں سیکھی ہیں۔ ان میں صحت عامہ سے متعلق معلومات کا خزانہ بھی شامل ہے اور آرائشی نقطہ نظر کے ساتھ گھرداری کے جو ٹیس آپ شائع کرتے ہیں لاجواب ہوتے ہیں۔ اس ضمن میں ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی خدمات کا ذکر کرنا زیادتی ہوگی اور مضامین کے شعبے میں نئے کپڑے دھو کر پہننا کیوں ضروری ہے؟ بسز سنوارنا وہ بھی تحقیقی انداز سے اور قبائلی طرز آرائش بہترین کاوش تھی۔ اسی لئے تو میں کہتی ہوں کہ گھرداری کے شعبے میں آپ ہمارا دل جیت لیتے ہیں۔ سفید امین... کوٹری

فیش ٹاکوز اور سی فوڈ میکرونی سلاد دونوں تراکیب

پسند آئیں

پہلے مجھ سے ٹور ٹیلاز اچھے نہیں بنتے تھے مگر آپ کی بتائی ہوئی ترکیب کے مطابق کئی اور سادہ آٹا ملا کر بنایا تو یہ چپا تیاں بہت اچھی بن گئیں۔ آپ یقین کریں کہ گھر میں سب ہی نے یہ ڈش پسند کی۔ میکرونی سلاد کو ہم اب تک بچن کے ساتھ بناتے تھے اس بار فیش کو آزما یا اور بہت ڈانڈا دار پایا۔ ایسی ہی اچھی اچھی تراکیب کے لئے ہم ڈالڈا کادسترخوانت خریدنا کرتے ہیں۔ کنول شیخ... سکھر

خوش آمدید موسم سرما

سلونے، ذائقہ دار سوپ کا آیا زمانہ

تازہ سبزیوں، گوشت کی بخنی اور ذائقہ بڑھاتے مصالحہ کے ساتھ تیار ہونے والے سوپ خصوصاً سردیوں میں زیادہ استعمال ہوتے ہیں۔

یوں تو سوپ پینے کا کوئی موسم نہیں ہوتا۔ جب آپ کسی ریستورنٹ میں چائینریا کا نئی نیشنل کھانے طلب کرتے ہیں تو مینے کارڈ پر اشارے کے بعد سوپ کا کالم لکھا دیکھتے ہیں۔ پاکستانی شائقین میں سوپ سردیوں ہی میں پسند کئے جاتے ہیں اور بسا اوقات چائینریا ریستورنٹس میں صرف سوپ کی تواضع کے لئے جانے کی مثالیں بھی دیکھنے میں آتی ہیں۔ اچھے ریستورنٹس بڑے پیالوں میں سوپ پیش کرتے ہیں عموماً ایک Serving سے دو سے تین افراد سیر ہو کر سوپ پی سکتے ہیں بہر حال تازہ سبزیوں کی شکل میں حاصل ہونے والے معدنیات اور وٹامنز سوپ کے ایک پیالے میں ذخیرہ ہو جاتے ہیں۔ یہ ذوق ذمہ غذا ہے اور کھانوں کی شروعات کے اہم لوازمات میں شامل ہے۔ اس کی غذائی افادیت پر دورائے نہیں ہو سکتیں۔ کچھ خاص کھانوں میں دالوں، اناج، سرخ گوشت، سفید گوشت یعنی مچھلی، مرغی اور موٹی سبزیوں کے ساتھ بھی بنایا جاتا ہے۔



تازہ بہ تازہ بخنی



اشاکس کے جدید تصور



اب دنیا بھر میں ہوم میڈ اشاکس کا رجحان آرہا ہے۔ اشاکس کی شکل میں ابلا ہوا گوشت یا مرغی اور سبزیوں کے ساتھ ساتھ مختلف جزی بوٹیوں اور ذائقہ دار آتش کرنے کے لئے سوڈیم اور مرچوں کا سفوف یکجان کیا ہوا ملتا ہے۔ جسے صرف کھولتے پانی میں ابالا جاتا ہے اور صرف 20 منٹ میں سوپ تیار ہو جاتا ہے۔

فش اشاکس



شک حالت میں مچھلی کے گوشت کے ذخیرے کو ای طرح ابال کر سوپ تیار کیا جاسکتا ہے۔

دودھ اور سوپ؟



اگر آپ وقت کا بہتر استعمال کرنا چاہتی ہیں تو ایک ہی وقت میں ہفتہ بھر کے لئے سوپ کے اشاکس خود بنا کر فریز کر سکتی ہیں۔ اس کے لئے مرغی ہڈیوں سمیت لے کر ادرک، لہسن اور پیاز کے علاوہ تھوڑی سی مقدار میں کھڑا مصالحہ یعنی دارچینی، بڑی الائچی یا چھوٹی الائچی، لوگ اور ثابت سیاہ مرچ شامل کر کے بخنی تیار کر سکتی ہیں اور پھر چھان کر برف بنانے والی آکس کیوز میں اسے فریز کر سکتی ہیں تاکہ بوقت ضرورت جب چاہیں اس بخنی میں سبزیوں کو شامل کر کے سوپ بنا سکیں۔

Carton یا ڈبہ بند سوپ



یہ تیار شدہ اجزاء پر مشتمل ہیں۔ انہیں تازہ ہی کہا جاتا ہے کیونکہ ان کی پیکنگ میں بطور خاص یہ خوبی موجود ہے۔

ڈبے کی یہ مصنوعات Pasteurised ہوتی ہیں۔ جس کے معنی یہ ہوئے کہ انہیں شدید درجہ حرارت پر گرم کر کے محفوظ کیا جاتا ہے لہذا ان میں بیکٹیریا کا پایا جانا خارج از امکان ہے۔

Cartons کے یہ سوپ ٹن کے ڈبوں کے نسبت زیادہ محفوظ خیال کئے جاتے ہیں جو ایسا غلط بھی نہیں۔ تاہم ان میں سوڈیم کی مقدار زیادہ ہوتی ہے اور اگر یہ دودھ یا کریم سے بنائے گئے ہوں تو کیلوریز کی مقدار بھی زیادہ ہوتی ہے۔

ہیں اور خاص کر بچوں میں بے پناہ مقبول ہے۔ روایتی طریقہ علاج کے طور پر سردیوں میں خاص طور پر پیا جاتا ہے۔ نزلہ، زکام، بخار اور ہندناک میں بے حد مفید ہے۔ اس سوپ میں پروٹین اور وٹامن B کی اچھی مقدار موجود ہے۔ برصغیر ہندو پاک اور دیگر ایشیائی خطوں میں اس سوپ کو گھریلو علاج معالجے کا نسخہ تصور کیا جاتا ہے۔

Minestrone Soup



یہ خالصتاً اطالوی سوپ تازہ سبزیوں، خشک بینز، پاستا یا چاولوں کے ساتھ تیار کیا جاتا ہے۔ اس سوپ کی غذائیت کے اہم اجزاء میں پروٹین، فائبر اور وٹامن C شامل ہیں۔

Tomato Soup



گھر کا بنا ہوا ٹماٹو سوپ پیکٹ میں دستیاب ہونے والے سے کئی گنا زیادہ غذائیت رکھتا ہے۔ آپ اسے کسی بھی موسم میں بنا سکتے ہیں۔ گرمیوں میں اس میں کریم شامل نہ کریں، ہری پیاز یا تلسی کے پتے پیس کر ملانے سے غذائیت اور ذائقہ دونوں بہتر ہوجاتے ہیں۔

آپ جن لوازمات اور اجزاء کا اضافہ کرتی جائیں گی بخنی اور سوپ کی افادیت بڑھتی یا تبدیل ہوتی چلی جائے گی۔ مثال کے طور پر درج بالا چارٹ میں ٹماٹو سوپ کی افادیت تصدیقاً درج کی گئی ہے۔ آپ نے ملاحظہ کیا کہ ان تمام اقسام کے ٹماٹو سوپ میں پروٹین کی شرح تقریباً یکساں ہے۔ تھوڑی بہت تبدیلی نظر آ رہی ہے مگر اعداد میں بہت زیادہ فرق نہیں ہے۔ کریم شامل کر لینے سے پختائی اور کیلوریز کی تعداد بڑھ جاتی ہے۔

کنڈینسڈ سوپ میں شکر کی مقدار بہت زیادہ پائی گئی اور شکر میں دستیاب سوپ میں نمک یعنی سوڈیم کی مقدار زیادہ پائی گئی۔ گھر میں سادہ طریقے سے تیار کئے جانے والے سوپ میں شکر اور نمک کا توازن ہوتا ہے جبکہ خشک پاؤڈر کی شکل میں دستیاب سوپ میں کیلوریز کی مقدار کم ہوتی ہے اور اس میں غذائیت کا عنصر بھی کم ہوتا ہے۔

ذیل میں مختلف حالتوں میں Soup کی غذائیت درج کی جا رہی ہے

220 گرام سوپ کی غذائی افادیت

اشیاء	کیلوریز	پروٹین	پختائی	شکر	سوڈیم
ٹماٹو اور تلسی (Carton کی شکل میں)	88	1.76g	4.2g	7.5g	900mg
کریم آف ٹماٹو گھر کا بنا ہوا تو	179.1	2.5g	14.9g	4.9g	213.5mg
کریم آف ٹماٹو شکر کی شکل میں	121	1.76g	7.26g	5.72g	1012mg
کریم آف ٹماٹو Condensed	136	1.98g	7.48g	12.32g	900mg
ٹماٹو سوپ خشک	68	1.32g	1.1g	7.7g	858mg

French Onion Soup



اس سوپ کو بھی نزلہ، زکام، سردی سے بچاؤ اور فقاہت سے نجات کے لئے گھریلو نسخے کی طرح استعمال کیا جاتا ہے۔

Gazpacho Soup



اسپین کے باشندے اس سوپ کو شہنشاہ کر کے پیتے ہیں۔ اس سوپ کی تیاری میں کھیرا، ٹماٹر، ڈبل روٹی کا چورا، موسمی سبزیوں اور خاص کر Spring Onions شامل کئے جاتے ہیں۔ یہ سوپ بھی اہم معدنیات کے ساتھ ساتھ وٹامن C مہیا کرتا ہے۔

Lentil Soup



یہ سبزی خوروں کے لئے بہترین انتخاب خیال کیا جاتا ہے۔ سبزیوں سے حاصل ہونے والے پروٹین، فائبر اور آئرن کے حصول کے لئے اس کا

Tinned یعنی ٹن کے ڈبوں میں پیک



یہ کیم بلند درجہ حرارت پر Sterilise کئے جاتے ہیں۔ اس لئے ان میں Preservatives شامل نہیں کئے جاتے۔ خاص کر ٹماٹو سوپ اس شکل میں زیادہ مرغوب سمجھا جاتا ہے۔ اس ذائقے میں ہمیں وٹامن C کے علاوہ بیٹا کیروٹین جیسے غذائی اجزاء ملتے ہیں۔

چند مشہور، صحت بخش Soups



جو لوگ جوڑوں کے درد میں مبتلا ہوں مثلاً Gout جیسے عارضے میں مبتلا افراد کو سبزیوں کے سوپ پینے سے آفاقہ ہو سکتا ہے۔ ایسے لوگ جن کے Urine میں یورک ایسڈ کی بہتات ہو گئی ہو انہیں تو ویسے بھی غذا میں گوشت شامل نہیں کرنا چاہئے تا وقتیکہ انہیں ڈاکٹر تجویز نہ کر دے وہ احتیاط کریں تو بہتر ہے۔ ان کے لئے مناسب ہے کہ Asparagus Soup لیں یا پھر ڈاکٹر کے مشورے سے موسمی سبزیوں کا انتخاب کریں۔ چند دوسرے صحت افزا سوپس یہ ہیں...

Bouillabaisse Soup



یہ مچھلی کا سوپ ہے۔ Marseilles کے کھانوں کی ترکیب میں فیٹی ایسڈز دستیاب ہوجاتے ہیں۔ اس میں ٹماٹو اور دیگر سبزیوں شامل کر لینے سے بعض منرلز اور وٹامن C حاصل ہو سکتا ہے۔ فولاد اور پروٹین کا ذخیرہ مچھلی سے حاصل ہو سکے گا۔

Chicken Soup



چکن کارن سوپ یا سادہ چکن سوپ یہ دونوں ہی پاکستانیوں کی مرغوب غذا

کاجو... خوش ذائقہ میوہ

وٹامنز اور منرلز کا خزانہ

ترجمہ ارشد رضا

سر دیوں کی آمد کے ساتھ ہی گھروں میں خشک میوہ جات کا استعمال بڑھ جاتا ہے۔ سردیوں میں موٹی اثرات سے بچاؤ کے لئے یہ بہت مفید ہیں۔ خشک میوہ جات میں ایک خوش ذائقہ میوہ کاجو بھی ہے۔ کاجو جنوبی ہندوستان کے جنگلوں میں کاشت کی جاتی ہے۔ اس کے درخت کی بلندی دس سے بارہ میٹر ہوتی ہے۔ اس درخت سے زرو مال گوند نکلتا ہے۔ اس کی شاخوں سے چار اگشت ٹوپی جیسی کلی نکلتی ہے پھر اس میں پھل لگتا ہے جس کی پینڈی چوڑی ہوتی ہے۔ سر پتلا اور بے نوک ہوتا ہے۔ اس پھل کا چھلکا بہت نرم ہوتا ہے جو اوپر سے سرخ یا زردی مال ہوتا ہے۔ اس کا مغز میٹھا ہوتا ہے۔ اس پھل کے نیچے دو گیس دو خطوں کی طرح نکلتی ہیں ان دونوں کے درمیان دو بیج بندھے رہتے ہیں۔ جن کی شکل گودے جیسی ہوتی ہے۔ چھلکوں کے اندر سفید رنگ سی ہوتی ہے۔ جس کا مزہ لذت سے بھرپور ہوتا ہے۔ کھانے میں بادام سے مشابہت رکھتا ہے۔ یہی کاجو ہے۔

کاجو کی برقی برصغیر کی ایک پسندیدہ مشائی ہے جو بہت لذیذ ہوتی ہے۔ دنیا بھر میں کاجو کا استعمال بہت ذوق و شوق سے کیا جاتا ہے۔ اس میں گائے کے



تھے جنسی طاقت ہوتی ہے۔ سوگرام کاجو میں 100 حرارے اور 51% گرام چکنائی ہوتی ہے۔ کاجو میں موجود چکنائی اچھی چکنائی کہلاتی ہے جو ہماری صحت کے لئے مفید ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کے مریض کو نمکین کاجو سے پرہیز کرنا چاہئے۔ یہ صحت بخش خشک میوہ ہے کیونکہ اس میں کولیسٹرول نہیں ہوتا۔ یہ زیادتی دور کرنے میں بھی مددگار ہوتا ہے۔ کاجو کے بیج میں ایسے قدرتی اجزاء پائے جاتے ہیں جو خون میں موجود انسولین کو عضلات کے خلیوں میں جذب کرنے کی بھرپور صلاحیت رکھتے ہیں۔ اس کے علاوہ اس میں کیلشیم، میگنیشیم اور تانبا کافی مقدار میں موجود ہے۔ خواتین اپنے کھانوں میں بھی مختلف طریقوں سے اسے استعمال کرتی ہیں۔ اس کے علاوہ اسے سلاڈ میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ اس صحت بخش میوے کو ضرور استعمال کریں تاکہ آپ صحت مند رہیں۔

دل کو صحت مند رکھنے والی مغزیات

تازہ بسنے ہوئے کاجو کی خوشبو بڑی اشتہا انگیز ہوتی ہے اور جب ہم اسے کھانا شروع کرتے ہیں تو ہاتھ روکنا مشکل ہو جاتا ہے۔ عام طور پر لوگ سمجھتے ہیں کہ کاجو میں چکنائی ہوتی ہے اور اسے کھانے سے بلڈ کولیسٹرول زیادہ ہو جائے گا، وزن بڑھ جائے گا اور شاکہ دل کی شریانوں کو بھی نقصان پہنچے گا۔ یہ تمام مفروضات ہیں۔ کاجو میں چکنائی کی مقدار 51 فیصد ضرور ہے مگر یہ اچھی چکنائی ہے۔ اگر آپ 100 گرام کاجو بھی کھالیں تو اس کے معنی یہ ہوئے کہ 10 چائے کے چمچ کے برابر روغن استعمال کر لیا ہے۔ بے فکر ہو جائیے کہ یہ چکنائی صحت مند نہیں بلکہ غدودوں اور عضلات کے افعال کے لئے بے حد ضروری ہے۔ آپ دیگر غذاؤں میں شامل چکنائیوں سے پرہیز کر لیں مگر گری دار میوؤں کو اعتدال کے ساتھ خوراک کا حصہ بنالیں تو بہت حد تک طرز غذا متوازن رہے گی۔ صحت بخش خوراک کے توازن کو متاثر نہ ہونے دیا جائے تو آپ کا وزن صحت مند حد کے اندر رہتا ہے۔ یاد رکھیں کہ اعتدال نہ صرف مغزیات کے استعمال میں بلکہ زندگی کے اکثر شعبوں میں منافع کا سوراہا ہوتا ہے۔



موسم سرما کی نمکین سوغات

نہاری... بڑی مقوی

18 ویں صدی سے آج تک مقبول مغلی ڈش

کھانوں کی دریافت اور ان کی تبدیلیوں سے انسانی ذہن اور تہذیب و تمدن کے ارتقاء کا پتہ چلتا ہے۔ بقول بعض مفکرین کے انسان اور جانوروں میں فرق یہ ہے کہ جانور کھانے کو بغیر کسی تیاری کے جس وقت اور جیسا میسر آ جائے کھاتے ہیں جبکہ انسان کھانے کو اہتمام سے تیار کر کے اور ذائقہ دار بنا کے کھاتا ہے۔

ابتدائی زمانہ میں انسان نے جانوروں کے گوشت کو اپنی غذا کے لئے دریافت کیا اور غذا کو شکار کے ذریعے حاصل کرنا ایک وسیلہ بن گیا۔ اس لئے ابتداء ہی سے انسان کو گوشت اور اس کے ذائقے کی پہچان ہو گئی۔ یہ آج تک قائم ہے۔ کھانوں کی تاریخ سے پتا چلتا ہے کہ انسان ذہنی یکسانیت کو قبول نہیں کرتا اور وہ ہر چیز میں جدت پیدا کرتا ہے لہذا کھانوں کی تیاری میں بھی گوشت کی اقسام، سبزیوں کے استعمال اور مصالحوں کی دریافت نے اس جدت طرازیوں میں اضافہ کر دیا۔

آج ان صفحات میں ہم نہاری سے متعلق معلومات بہم پہنچا رہے ہیں۔ جیسی آج پرگھنوں تک پکتے رہنے والی یہ ڈش پرانی دہلی کی روایتی ڈش ہے یعنی 18 ویں صدی میں مغل شہنشاہوں نے بونگ کے گوشت اور نیلیوں کا بہترین استعمال دریافت کیا۔ آج بھی نہاری مخصوص مصالحہ جات، گوشت اور اس کی گارنشنگ کے وہی لوازمات ہیں۔ اگر آپ گائے کے گوشت کے کسی دوسرے عضو سے نہاری بنائیں تو وہ اتنا شاندار اور بھرپور ذائقہ نہیں دے گی اسی طرح مرغی کے گوشت سے بنی نہاری نے بھی اس کے شائقین کے دل میں گھر نہیں کیا۔ یوں بونگ کا گوشت نہاری کے لئے لازم و ملزوم ہو گیا۔

سرخ گوشت کی اہمیت

اس گوشت میں پروٹین کے ساتھ ساتھ اہم معدنیات، وٹامنز B، آئرن، فاسفورس، کالسیئم اور زنک بھی موجود ہے۔ انسانی جسم کی توانائی کی بحالی کے ساتھ ساتھ عضلات اور ہڈیوں کی تقویت کے لئے سرخ گوشت بہترین جزو ہے۔ ذہنی غلیوں اور پنوں کی جستی کے لئے آئرن اور فاسفورس لازمی اور بنیادی جزو ہیں۔

مصالحوں کا تنوع اور طبی اہمیت

نہاری میں گرم مصالحہ جات کے ساتھ ساتھ تیز پات، سونف، سرخ مرچ،

ہلدی، پیساہو اور حنیاز زیادہ مقدار میں شامل کیا جاتا ہے۔ یہ مصالحے دوران خون کی درستگی اور روانی میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ممکن ہے عام قاری نہ جانتے ہوں مگر ماہرین غذا ایت سائنسی نقطہ نظر سے ان مصالحوں کو بلڈ پریشر نارمل رکھنے میں مدد دینے والے عناصر کی اہمیت تسلیم کرتے ہیں۔ ماہرین طب نے انہیں کولیسٹرول متوازن کرنے والے اجزاء میں شامل کیا ہے۔

ان مصالحوں میں اینٹی آکسیڈنٹس کی جملہ خوبیاں پائی جاتی ہیں چنانچہ ذیابیطس کے مریضوں کے ساتھ ساتھ موٹاپے اور کینسر کی روک تھام کے لئے ان کا استعمال مفید ہے۔ اس لئے یہ جوڑوں کے درد کے لئے بھی مفید ہے۔

گارنشنگ اور پریزنیشن

کھانوں کی پیشکش اور آرائش کے اسلوب کی جمالیاتی خوبی اپنی جگہ مگر غذائی فوائد پر توجہ دی جائے تو لیموں، سبز حنیا، اورک، ہری مرچ ان تینوں اجزاء میں قوت مدافعت کی اضافی خصوصیت موجود ہے یعنی وٹامن A، C اور میکینیزیم بیکٹیریا سے نجات دلاتے ہیں۔ تاہم ماہرین طب فرہ افراد کو ہر دوسرے روز نہاری کھانے کا مشورہ نہیں دیتے کیونکہ اتنی خوبیوں کے باوجود گائے کے گوشت میں سچے ریڈ اور ان سچے ریڈ فٹیس اور کولیسٹرول کی بہتات موجود ہے چنانچہ نہاری جب بھی کھائی جائے محض منہ کا ذائقہ بدلنے کے لئے کھائی جائے اور اس کی مقدار کم سے کم رکھی جائے۔ پیشکش کے وقت ہرے مصالحے کا استعمال اورک اور لیموں کے ساتھ بڑھا لیا جائے تاکہ آپ کی خوراک معتدل ہو جائے۔

ایک کپ نہاری میں شامل غذائی فوائد

ایک کپ = 350 کیلو ریز

RDA%	مقدار	غذائی افادیت
-	38 گرام	مکمل چکنائی
25%	5 گرام	سچے ریڈ فٹیس
1.5%	10 گرام	پولی ان سچے ریڈ فٹیس
32%	96 گرام	کولیسٹرول
3%	9 گرام	کاربوہائیڈریٹس
8%	2 گرام	ڈائٹری فایبر
15%	39 گرام	پروٹین
10%	833 IU	وٹامن A
1.7%	12.7 ملی گرام	وٹامن C
21%	10 ملی گرام	کالسیئم
29%	0.1 ملی گرام	میکینیزیم
142%	237 ملی گرام	فاسفورس



آباد سمبر...

ٹھنڈے بسیرا کر لیا

پاکستان میں موسم سرما مختلف علاقوں میں شکل بدل کر آتا ہے، کہیں سرما کی برفباری ہزاروں لوگوں کو تفریح کے لئے مائل کرتی ہے تو کہیں موسم اتنی شدت اختیار کرتا ہے کہ لوگ یا تو گھروں تک محدود ہو جاتے ہیں یا پھر میدانی علاقوں میں منتقل ہو جاتے ہیں۔ ملک کے بالائی علاقوں میں صفر ڈگری سینٹی گریڈ سے بھی کم درجہ حرارت کئی شہروں میں عام ہے۔ کھلے میدانی علاقوں میں آباد لوگ موسم سرما شروع ہونے کے بعد بھی بلند و بالا پہاڑی علاقوں سے ٹکرا کر آنے والی سرد ہواؤں کا انتظار کرتے ہیں۔

کرنی چائیس مثلاً دیسی انڈے اگر اسل دستیاب ہو سکیں، مچھلی اور سی مرغی کو مینے میں شامل کرنا بڑے گامیہ جات میں ناریل کی گری، بادام، کشمش، چلو زسے، پستہ، یوں تو ہر موسم میں ایک ٹھنی ناشتے یا کسی بھی وقت کھالینے سے اعصاب مضبوط ہوتے ہیں تاہم بادام کی بھی بڑی افادیت ہے۔ اگر صرف یہی کھالنے جائیں تو بھی موسم کی شدت کو برداشت کرنے کی صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے۔

موزے پینے سے کتراتے ہیں لیکن سردی سے بچاؤ کے لئے انتظام ضروری ہے۔

بجینی، سوپ، سروائی گھر میں بنائیے

دیسی مرغی کی بجینی اور سوپ سینے کے کئی امراض سے بچاتا ہے۔ سروائی میں خشک میوہ اور دودھ تو انائی بھم پہنچانے کا موثر ذریعہ ہے۔ بجینی پاؤ کھائیے مگر پانی بھی پیجیے۔ پیاس نہیں لگتی مگر اس موسم میں بھی جسم کو پانی کی اتنی ہی ضرورت رہتی ہے۔

گاجر کا حلوہ، تلی نہاری، پائے، گوشت سے بنی ڈشز اور گجک

کہا جاتا ہے کہ موسم سرما دراصل اچھی مقوی غذاؤں کا موسم ہے۔ عام طور پر اسی موسم میں مختلف قسم کی مرغن اور لذت بخش غذائیں مینے کا حصہ بنتی ہیں۔ آپ بھی ڈالٹا VTF میں ڈشز تیار کیجیے۔ یہ غذائی اہتمام تو ہمارے کچھ کا حصہ ہے۔ گاجر کچی بھی کھائیے۔ گاجر گوشت اور چائیز فرائیڈ رائس میں گاجر کھائیے اور گاجر کا حلوہ بھی کھائیے۔ اسی طرح گجک اور تل کے لڈو بھی کبھی کبھی کھائیے مگر زیادتی نہ صرف صحت کے مسائل پیدا کرتی ہے بلکہ اکثر لوگوں کا وزن بھی اس موسم میں بڑھتا ہے۔ یہ کوئی اچھی بات نہیں۔

دسمبر کے وسط کے بعد کا حصہ موسم سرما کے عروج کا زمانہ ہوتا ہے۔ گرم مشروبات مثلاً کافی، ہاٹ چائلیٹ، چائے اور مختلف سوپس پر مشتمل غذاؤں کا زور بڑھ جاتا ہے۔ کمزور معدے والے افراد بھی بھوک محسوس کرتے ہیں اور جسمانی نظام قوت پذیری کی طرف مائل ہونے لگتا ہے۔

اس مینے میں جہاں ایک اوسط درجے کی صحت رکھنے والا آدمی زندگی کی تمام تر مادی تقاضوں میں ایک غیر معمولی انقلاب محسوس کرتا ہے وہاں اس کی صحت کا معیار بھی بدلتا ہے۔ ہر شخص اپنے طور پر خدشات اور احتیاطوں کے مختلف النوع سانچے میں ڈھلنا لگتا ہے کیونکہ اس مینے کی خشکی اور انجمادی کیفیت کسی بھی وقت کسی کو اپنی گرفت میں لے سکتی ہے۔ سوئی تقاضوں کے مطابق نہ چلنے والے افراد اچانک اور غیر متوقع طور پر سردی کی لپیٹ میں آ کر زکام، سردی، اعصابی ٹھنڈاؤ، پیلیوں کے سکیڑھن، ہر سام دماغی اور نمونے کے امراض میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔

انڈے، مچھلی، دیسی مرغی اور میوہ جات کھائیے

حسب ضرورت گرم کپڑوں کے ساتھ ساتھ کھالنے پینے میں بھی حفاظتی تدابیر اختیار

کراچی جیسے ساحلی علاقے میں سردیوں کا تصور بقیہ علاقوں سے مختلف ہے کہ موسم سرما میں بھی یہاں گرم دن انہونی بات نہیں۔ یہاں ویسے بھی موسم پل پل رنگ بدلتا ہے، کبھی تو سرشام ہی خشک ہوا نہیں چلتی ہیں اور ٹھنڈا بسیرا کر لیتی ہے اور صبح بچوں کا اٹھنا، اسکول جانا کڑا مرحلہ ثابت ہوتا ہے لیکن دوپہر تک موسم گرم ہو جاتا ہے، بچوں کے لئے گرم کپڑے ناقابل برداشت ہو جاتے ہیں۔ سردیوں کے عادی گھروں میں خشک میوہ ذخیرہ کر لیتے ہیں۔

چلو زوں کا لطف لحاف یا کبیل میں دیک کر اٹھاتے ہیں۔ ایک دفعہ جو کھانے شروع کئے تو کتنے کھالنے دل چاہتا ہی نہیں کوئی حساب کتاب رکھنا۔ اسی طرح موٹگی پھلی بھی کثرت سے کھائی جاتی ہے۔ بادام، پستہ، گاجو، چاروں مغز، گجک تل کے لڈو اور موسم کی ہزار ہا سوغاتیں تو واضح کے لئے موجود رہتی ہیں۔ موسم کے اس پہلو سے ہٹ کر صحت مند رہنے کے لئے غیر معمولی احتیاط بھی بہت ضروری ہے۔ ورنہ سردی ہوائیں بیمار بھی کر سکتی ہیں۔ نزہ، زکام، سینے میں درد، ٹھونڈ اور لہری اس موسم میں زور پکڑنے والی نکالیف ہیں۔

گرم کپڑے ضرور پہنے جائیں



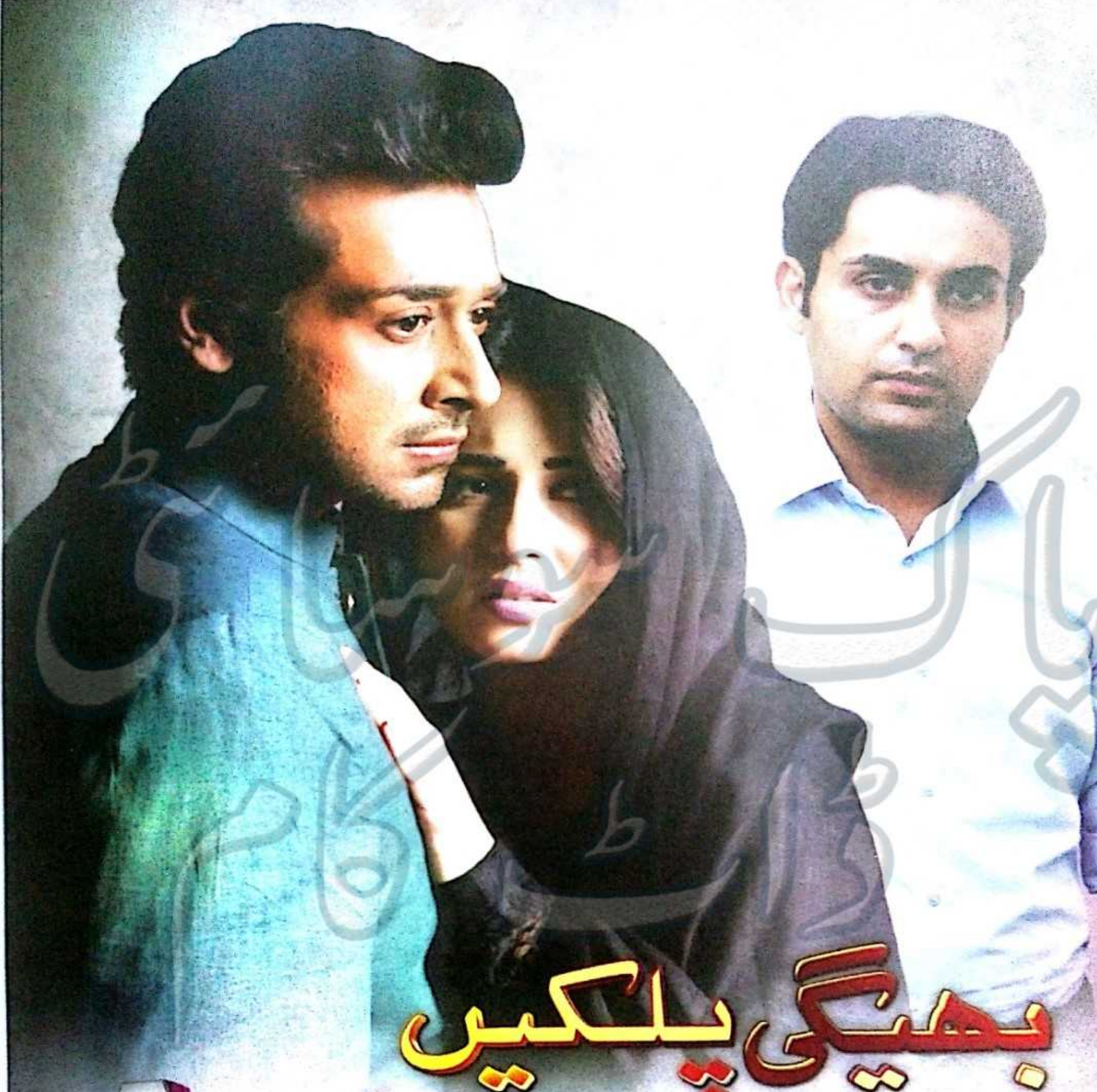
سردیوں کو ٹھنڈک سے بچانا بہت ضروری ہوتا ہے۔ بچے اور بوڑھے ہی نہیں قوت مدافعت میں کمی رکھنے والے کئی جوان بھی ان امراض کا آسان ہدف ہوتے ہیں۔ خاص کر وہ لوگ جو آمدرفت کے لئے موٹر سائیکل یا ریکش کی سواری استعمال کرتے ہیں۔ بچوں کو انٹی ٹیویاں، سوٹر، شائیس یا اور کوٹ پہن کر سفر کرنا چاہئے۔ بچے

بادام
یہ ایک ایسا میوہ ہے جسے ہم بیٹھے پکوانوں میں اکثر استعمال کرتے ہیں اور ہر موسم میں کبھی کبھی حالت میں روکھے بھی کھالیتے ہیں۔ یہ ہر قسم کی قوتوں کے لئے بہترین میوہ ہے۔ ذائقہ، تاثیر اور غذا ایت کے اعتبار سے گونا گوں فوائد کا خزانہ رکھتا ہے۔

- طبیعت کو نرم اور حلق و سینے کو صاف کرتا ہے۔
- مصری کے ساتھ اس کا کھانا ذہنی تحفظ دیتا ہے۔
- کھانسی، دمہ اور ٹھنڈ لگ جانے پر دودھ میں پکا کر کھالنے سے مریض کو افادہ ہوتا ہے۔
- چیچس کو بھی روکتا ہے۔
- بصارت یعنی بینائی کا قدرتی اور غذائی علاج ہے۔
- فریبہ لوگوں کو زیادہ مقدار میں بادام نہیں کھانے چاہئیں اور چکنائی کا پربہیز کرنے والے افراد کو بھی احتیاط لازم ہے۔

سرما کی سبزیاں اور پھل

سرسوں کا ساگ، چولائی، بھوا، گاجر، مولی، گوگھی، رائی، ناشپاتی، سیب، جاپانی پھل، کھجور، زیتون اور انگوٹھ تو انائی میں اضافہ کرنے والی سوغاتیں ہیں۔ جسمانی اور ذہنی صلاحیتوں کی نشوونما کے لئے ان قدرتی اجزاء سے بہتر کوئی نشاط انگیز کیمیائی مرکب نہیں ہو سکتا۔ خاص طور پر موسم سرما میں جسم اور دماغ کو توانا رکھنے کے لئے صحت افزا غذا کا استعمال بہت اہمیت رکھتا ہے۔ بہت زیادہ کیلیمین ذہنی طور پر ذہن کو تیز رفتار بنا سکتی ہے تاہم یہ عمل مثبت اور طویل المدتی نہیں ہوتا۔ دن میں 3 کپ سے زیادہ کافی اور اگر شوگر بھی استعمال کر لی جائے تو خون میں شکر کی سطح بڑھ جاتی ہے اور پھر تیزی سے گر بھی جاتی ہے۔ چنانچہ ماہرین مشورہ دیتے ہیں کہ سالم اجناس سے تیار کردہ غذا، گرمی دار میوے اور پھلوں کا استعمال سرما میں بھی جاری رکھنا ضروری ہے۔ یہ انسان کو پائیدار توانائی مہیا کرتی ہیں۔



بھینگی پاکیں

A plus
ENTERTAINMENT

Every Friday 8:00pm

Writers : Nuzhat Saman & Mansoor Ahmed Khan.

Director : Furqan Khan. Producer : Blockbuster Entertainment

Cast : Faysal Qureshi, Ushna Shah, Affan Waheed, Faryal Mehmood, Shamim Hilali, Ismat Zaidi, Kanwar Nafees and others.

f facebook.com/Aplusentertainmentchannel
youtube.com/anlusentertainmenttv

www.a-plus.tv

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

ڈالدا VTF بنا سبتی

ہمارے ملک میں موسم سرما اپنے ساتھ لذیذ سلوہ جات کی سوغاتوں اور نہاری، پائے جیسے روایتی کھانوں سے مزین ضیافتوں کی بہار لے کر آتا ہے۔ یہ اس خطے کی تاریخی مہمان نوازی اور انوٹ خاندانی بندھن کی عکاس ہے۔ جو کسی تہوار یا تقریب کی محتاج نہیں بس رت بدلی اور ساتھ بیٹھنے، ملنے جلنے اور دکھ سکھ بانٹنے کا بہانہ ہو گیا۔ اس کا اثر باہمی روابط کے ساتھ ساتھ نئی نسل کی تربیت پر بھی پڑتا ہے۔ بچے بھی عزیز واقارب اور دیگر افراد کے ساتھ میل جول کا سلیقہ، سماجی تعلقات اور دوسروں کے احساسات کا احترام، زندگی میں منفی اور مثبت نظریوں کا سامنا کرنے کا ہنر سیکھتے ہیں۔

کہتے کو نام ہوتا ہے ایک دعوت کا۔

کوئی جواز نہیں لیکن کھانوں کے معیار پر سنجیدگی کے ساتھ توجہ دینے کی ضرورت ہے، محض معمولی سی غفلت کسی بڑے نقصان کا باعث نہ بن جائے۔

برصغیر میں پہلا بنا سبتی پیش کرنے کا سہرا ڈالدا ہی کے سر جاتا ہے۔ اور دہلی سٹی میں پکائے گئے کھانوں سے مانوس صارفین نے اس کی بے حد پذیرائی کی، یوں رفتہ رفتہ ڈالدا بنا سبتی جو کہ اس دور میں ڈالدا بنا سبتی کے نام سے جانا جاتا تھا عمدہ روایتی کھانوں کا معیار بن گیا۔ جدید سائنسی تحقیقات کی روشنی میں اس کے معیار کو بہتر سے بہتر بنانے کا سفر آج تک جاری و ساری ہے۔ نوے کی دہائی میں پاکستان کا پہلا اور چوٹی ٹرانس فیٹ



فری بنا سبتی پیش کیا گیا جسے ہم ڈالدا VTF کے نام سے جانتے ہیں۔ اس اصطلاح کو سمجھنے کے لئے ہمیں جاننا ہوگا کہ ٹرانس فیٹس کیا ہیں؟ یہ وہ غیر قدرتی فیٹس ہیں جو نباتاتی خوردنی تیلوں سے بنا سبتی تیار کرنے کے دوران پیدا ہو جاتے ہیں چونکہ یہ غیر قدرتی فیٹس ہیں لہذا انسانی جسم کے ساتھ مطابقت نہیں رکھتے۔ اسی وجہ سے نہایت مہلک امراض کی وجہ بنتے ہیں۔ جن میں فشارخون، امراض قلب اور اسٹروک جیسی بیماریاں سرفہرست ہیں۔ اسی طرح

انسانی جسم کے اندرونی اعضاء جیسے جگر اور گردوں

گھر پر تیار کیا جانے والا کھانا ہو یا کوئی پر تکلف ضیافت، صحت بخش اجزاء کے استعمال کو یقینی بنانے کی اہمیت پر زور دیا جاتا ہے۔ ضروریات زندگی اور سہولیات فراوانی کے اس دور میں درست انتخاب ہی وہ آخری طریقہ ہے جس کی بدولت ہم اپنی اور اپنی نئی نسل کی صحت اور بقاء کو یقینی بنا سکتے ہیں۔ اسی طرح ایک زمانے میں تعلیم، ملازمت اور کاروباری غرض سے گھر سے باہر جانے والے بچوں اور بڑوں کی خوراک کا انحصار گھر کے کھانوں پر ہی ہوا کرتا تھا لیکن دور حاضر میں حالات یکسر مختلف ہیں۔ گھر سے قدم باہر نکلنے اور معاشی طور پر ہر طبقہ سے تعلق رکھنے والوں کی قوت خرید کے مطابق تیار ایشیائے خورد و نوش جا بجا میسر ہیں۔ صرف یہی نہیں بلکہ آن لائن آرڈر اور ہوم ڈیلیوری سروسز کی پرکشش سہولیات بھی بڑی تعداد میں موجود ہیں۔ یہ رجحان مکمل طور پر روکنے کا

و غیرہ کی کارکردگی بھی متاثر ہوتی ہے جو کہ صحت کو ناقابل تلافی نقصانات سے دوچار کر سکتی ہے۔ بازار میں دستیاب عام بنا سبتی میں موجود ان مضر صحت ٹرانس فیٹس کی مقدار میں فیصد تک ہو سکتی ہے۔ صحت کے حوالے سے شعور اور آگہی اجاگر کرنے والی تنظیموں کی سفارشات کے مطابق ان کا کم از کم تناسب جس کی انسانی صحت متحمل ہو سکتی ہے دو سے تین فیصد ہے جبکہ ڈالدا VTF بنا سبتی میں اس معیار سے کہیں بڑھ کر مضر صحت ٹرانس فیٹس کے تناسب کو ایک فیصد سے بھی کم کر دیا جاتا ہے۔ صرف یہی نہیں بلکہ ڈالدا کی ساٹھ برسوں سے زیادہ طویل عرصہ کی مہارت انجینئرنگ ٹیکنالوجی اور حفظان صحت کے بین الاقوامی اصولوں کے مطابق تیاری کی بدولت اسے پاکستان کا صحت بخش ترین بنا سبتی قرار دیا جاتا ہے۔ اضافی وٹامن A اور D نہ صرف بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت کو مستحکم بنانے کے علاوہ کیلشیم کے انجذاب کی شرح کو بہتر بنا کر ہڈیوں، دانتوں اور ناخنوں کو مضبوط بناتے ہیں۔ اسی طرح آنکھوں اور بینائی کے تحفظ میں بھی موثر کردار ادا کرتے ہیں۔

ڈالدا VTF بنا سبتی میں ہر قسم کے کھانے نہایت بہترین تیار ہوتے ہیں لیکن روایتی پاکستانی کھانوں جیسے پراٹھوں، نہاری، زردہ، بریانی، قورمہ، سلوہ جات، مٹھائیوں اور کبابوں کی تیاری کے لئے اسے خاص مقام حاصل ہے۔ گھریلو سطح پر تیزی سے فروغ پاتے ہوئے بیکنگ کے رجحان میں اکثر خواتین ڈالدا VTF ہی کے استعمال کو ترجیح دیتی ہیں۔ کیونکہ یہ ہر معیار پر پورا اترنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔



ڈالدا VTF بنا سبتی 1% سے کم

20% سے زیادہ دوسرے بنا سبتی

ٹرانس فیٹس کی مقدار

کچی کھائیں یا پکی کھائیں

کون سی سبزی کب کھائیں؟

وزن کم کرنے کے خیال سے لوگ کچی سبزیاں کھاتے ہیں۔ اس طرح کچی حالت میں سبزیاں کھانے سے ان میں موجود غذائی خامرے (Enzymes) محفوظ رہتے ہیں جبکہ پکانے کے دوران وہ ضائع ہو جاتے ہیں۔ لوگ اپنا تجربہ بیان کرتے ہیں کہ کچی سبزیاں کھا کر ان میں توانائی کی سطح بلند ہوتی ہے۔ ان کی جلد زیادہ شفاف اور چمکدار ہو گئی ہے۔ ہاضمہ بھی بہتر ہو گیا ہے اور وزن میں بھی کمی آئی ہے۔

یوں تو نباتاتی اجزاء پر مبنی خوراک کھانے سے ذیابیطس کی دوسری قسم یعنی ٹائپ ٹو، دل کے امراض اور بلع کینسر کا خطرہ بھی کم جاتا ہے۔ اس میں کوئی شبہ نہیں کہ کچی خوراک کے اپنے فوائد ہیں لیکن بہت سے لوگ طویل عرصے تک اس قسم کی چیزیں نہیں کھا سکتے۔ ماہرین غذا ایت اس نکتے پر ہم خیال ہیں کہ فوائد کو مد نظر رکھ کر کئی افراد کچی خوراک جن میں سبزیاں اور پھل شامل ہیں کھاتے ہیں اور کافی مقدار میں کھا لیتے ہیں۔ چکنائی، اضافی شکر اور نمک کا استعمال خوراک میں گھٹ جاتا ہے کیونکہ اس کے بعد تیار غذاؤں کی طرف طبیعت راغب نہیں ہوتی۔

کچی خوراک محدود ہوتی ہے

ایسی خوراک جو صرف بغیر کچی غذاؤں پر مشتمل ہو، وہ محدود ہوتی ہے یعنی لوگ اس سے بہت جلد اکتا بھی جاتے ہیں اور طویل عرصے تک اس پر کار بند نہیں رہ سکتے۔ مزید یہ بھی کہ صرف کچی سبزیاں استعمال کرنے سے ہم ان بہت سی غذائیوں سے بھی محروم ہو سکتے ہیں جن کی ہمیں صحت مند رہنے کے لئے ضرورت ہوتی ہے۔

سائنسی شواہد

ماہرین غذا ایت کا کہنا ہے کہ اس بارے میں بہت کم سائنسی شواہد موجود ہیں کہ کچی غذا کھانے سے ہمیں زیادہ توانائی مل جاتی ہے، کھانا جلدی ہضم ہوتا ہے یا جلدی رحمانی بڑھتی ہے۔ مثال کے طور پر آپ نماز کیسے کھانا پختہ کرتے ہیں؟

نماز

یہ کچی حالت میں بھی استعمال کئے جاتے ہیں یعنی سلاڈ کا اہم جزو ہوتے ہیں۔ نماز میں ایک رنگدار مادہ لائیکوپٹین ہوتا ہے جو اس پھل کو سرخ رنگ بخشتا ہے۔ دراصل یہ رنگ کینسر اور دل کے امراض سے محفوظ رکھتا ہے۔



بروکولی

سبزیوں کی اس گوبھی کو بھاپ میں پکا کے کھایا جائے یا کچی یہ سپرفوڈی ہے کیونکہ اس میں ایک مرکب Sulforaphane ہوتا ہے جو کینسر کے خلاف مزاحمت کرتا ہے۔ یہ کینسر کے ابتدائی خلیات کو تباہ کرتا ہے ان کی افزائش روکتا ہے۔ بروکولی کو بہت زیادہ پکایا جائے تو حرارت سے ایک اہم انزائم Myrosinase خراب ہو جاتا ہے۔ یہ انزائم سلفورافٹین کی تشکیل کے لئے ناگزیر سمجھا جاتا ہے لہذا اگر بروکولی کچی حالت میں نہ کھانا چاہیں تو اسے پکی بھاپ میں پکائیں تاکہ اس سبزی سے زیادہ استفادہ کیا جاسکے۔

گاجر

ماہرین غذا ایت کی رائے میں گاجر میں موجود غذائیوں سے بھرپور استفادے کے لئے ضروری ہے کہ اسے پکا کر کھایا جائے اس لئے کہ طبی جائزے یہ بتاتے ہیں کہ جب گاجر کو پکایا جاتا ہے تو اس میں موجود بیٹا کیروٹین کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ بیٹا کیروٹین ہمارے جسمانی کیسائیٹل کے بعد وٹامن A بن جاتا ہے۔ جسم میں وٹامن C متعدد دفاعی انجم دیتا ہے۔ غذائی اجزاء میں

شامل آئرن اس کے تعاون سے جسم میں جذب ہونے کے قابل ہوتا ہے۔ ہماری بصارت، جلد کی صحت اور پیاریوں سے محفوظ رکھنے کا نظام بھی اس کے بغیر کام نہیں کر سکتا۔

پالک

ہم عموماً پالک کو گوشت یا آلو کے ساتھ پکا کر کھاتے ہیں یا وال پالک پکا ہوا اچھا لگتا ہے۔ ماہرین غذا ایت کہتے ہیں کہ پالک کو بھی کچا کھانا چاہئے اس میں پوٹاشیم کے علاوہ وٹامن A اور C بھی وافر مقدار میں موجود ہیں۔ پالک کے فوائد یہ ہیں ختم نہیں ہوتے اس میں کیلشیم اور میگنیشیم بھی فراہم کرتے ہیں۔

یہ معدنیات ہڈیوں اور عضلات کو تقویت دیتے ہیں۔ دریں اثناء یہ سبزی فولیٹ سے بھی مالا مال ہے یہ جزو ہمارے خلیات کی افزائش اور ویکہ بھال کے لئے بھی اہم ہے۔ آنکھوں کی صحت کے لئے اس میں موجود Lutein ان کیروٹینوائڈز میں سے ایک ہے جو بڑھتی عمر کے کئی امراض خصوصاً بصارت کم ہو جانے پر بینائی کو کنٹرول کرتا ہے۔ یہ غذائی جزو عمر میں اٹھانے سے پیدا ہونے والے مسائل کا حل پیش کرتا ہے۔

وائٹ، براؤن، بران ڈبل روٹی یا سادہ روٹی

فیصلہ کیجئے کیا کھانا ہے؟ کیا بہتر انتخاب ہے؟

ہاں تو برصغیر ہندو پاک میں بسنے والے لوگ روٹی یا چپاتی اور نان ہی کو ترجیحاً کھاتے ہیں لیکن نوجوان نسل ڈبل روٹی کی دلدادہ نظر آتی ہے۔ خواتین جب اپنے خدو خال کو متناسب رکھنے کے لئے صحت بخش اور ممکنہ حد تک کم حراروں (کیلوریز) پر مشتمل غذا کا انتخاب کرنا چاہتی ہیں تو بران (Bran) یا براؤن بریڈ (ڈبل روٹی) ہی لیتی ہیں۔

روٹی اور ڈبل روٹی دونوں ہی آنے سے بنتی ہیں لیکن صحت بخش انتخاب کیا ہو سکتا ہے، آئیے جاننے کی کوشش کرتے ہیں۔ کچھ عرصہ پہلے تک تو سفید ڈبل روٹی ہی مارکیٹ میں دستیاب تھی بس اس کے دو ذائقے دودھ کے ساتھ اور بغیر دودھ والی دونوں عوام میں پسند کئے گئے تھے۔ تب صحت بخش انتخاب کے لئے روٹی کو ڈبل روٹی پر فوقیت تھی۔ ڈبل روٹی شاہی نکلوں اور فرنیچ ٹوسٹ بنانے کے لئے لی جاتی تھی یا پھر نوجوان سینڈویچز کے لئے بہترین انتخاب گردانتے تھے۔

آج کل بران، براؤن، گرین، جنجر بریڈ (ادرک کے جزو کے ساتھ) اور کارلک بریڈ (لبسن والی ڈبل روٹی) بھی دستیاب ہیں۔ کھانے میں احتیاط برتنے والے گھرانوں میں یہ تمام بریڈز عام استعمال میں آتی ہیں اور یہاں وائٹ ڈبل روٹی کا استعمال نظر نہیں آتا۔

گندم کے آنے سے بنائی جانے والی تازہ روٹی اب بھی ہر گھر میں کھائی جاتی ہے۔ تاہم روٹی اور ڈبل روٹی کے درمیان پائے جانے والے فرق کا جائزہ لینا ضروری ہے۔ وائٹ ڈبل روٹی میں میدے، شکر، ویجیٹبل آئل، خیر اور Bread Emulsifiers شامل کئے جاتے ہیں۔ گزشتہ چند برسوں سے پاکستان میں 380 گرام کے وزن پر مشتمل ڈبل روٹی میں وٹامنز بھی شامل کئے ہیں جن میں وٹامن B1، B2 اور C کے علاوہ معدنیات مثلاً میگنیشیم، آئرن، نیاسین اور فولک ایسڈ 20% اور 40% فیصد تک شامل کئے جانے لگے ہیں۔ یہ وٹامن ڈبل روٹی متوسط طبقے میں پسند کی جاتی ہے۔

ماہرین تغذیہ کہتے ہیں کہ ریفائنڈ آنے سے تیار کی جانے والی ڈبل روٹی یا روٹی نظام ہاضمہ پر اچھا اثر نہیں ڈالتی۔ اگر آپ سفید آنے کی روٹی بھی کھاتے ہیں تو بھی یہ اتنی مفید نہیں جتنی سرخ آنے یعنی سوچی اور بھوسی نکالے بغیر یعنی بے چھنے آنے کی روٹی مفید ہے۔ ان ماہرین کے نزدیک روٹی کھانا زیادہ اچھا ہے۔ روٹی میں Yeast نہیں ہوتا۔ ڈبل روٹی میں یہ لازمی جزو ہے۔ اس کے علاوہ Preservatives حساس معدہ رکھنے والوں کو موافق نہیں آتے۔

دھوکہ بازی سے کیسے بچا جائے؟

عوام میں صحت کا شعور پیدا ہونے لگا ہے۔ رفتہ رفتہ براؤن بریڈ کے فوائد کو

تسلیم کرنے لگے ہیں اور اس کے مخصوص ذائقے سے آشنا بھی ہو چکے ہیں۔ تاہم کچھ مقامی بیکریاں ڈبل روٹی کا صرف رنگ بدل کر براؤن بریڈ کے نام پر دھوکہ دہی میں ملوث ہیں۔ یہ ڈبل روٹی ذائقے سے پہچانی جاسکتی ہے، چنانچہ دھوکہ بازی سے بچنے کے لئے معیاری برانڈ کی ڈبل روٹی لینا چاہئے۔ اپنی اور کنبے کی صحت کے معیار پر کچھ توجہ کلاں کسی بڑی بیچیدگی میں جتلا کر سکتا ہے۔

لال آنے کی روٹی بہتر کیوں؟

اول تو اس میں غیر ضروری اجزاء ہوتے ہی نہیں، فائبر، گندم اور صاف پانی سے آنا گوندھ کر تیار کی جاتی ہے جو نظام ہضم پر برے اثرات مرتب نہیں کرتی۔

دوسرے لٹرس برقرار رکھنے اور وزن کو اعتدال میں رکھنے کے لئے زیادہ بہتر انتخاب ہے۔

ہماری روٹیوں میں ٹین، ہاجرے، جوار، مکئی اور گیہوں کے آنے جیسی وراثی بھی ہے۔ کئی مشرقی کھانوں کے ساتھ ان روٹیوں کے استعمال سے ذائقے بڑھانے کی روایت چلی آ رہی ہے۔ سروس کے ساگ کے ساتھ مکئی کی روٹی اور چولائی کے ساگ کے ساتھ بیسی روٹی کیا خوب ذائقہ پیش کرتی ہے۔ یہ آنے Refine نہیں ہوتے اس لئے نظام ہاضمہ کے بگاڑ یا وزن بڑھانے جیسی شکایات بھی نہیں ہوتیں۔

سفید آنے کے پراٹھے، جس جمال کا تقاضا

لگا ہوں کو بھلے لگتے کھانے ضروری نہیں کہ اپنی تغذیہ اور ذائقے

میں بھی اتنے ہی مفید بھی ہوں۔ پھر بھی کبھی کبھی سفید آنے کے پراٹھے گھروں میں کھائے جاتے ہیں۔ بہتر یہی ہے کہ اس آنے میں تھوڑی مقدار لال آنے کی بھی شامل کرنی جائے۔ اگر تناسب میں کسی بیشی نہ کی جائے تو ان پراٹھوں کی رنگت بھی متاثر کن ہوتی ہے اور یہ کسی حد تک متوازن تغذیہ پر مشتمل ہوتے ہیں لیکن خیال رہے کہ صرف ہمالیائی خوبصورتی کو مد نظر رکھتے ہوئے غیر صحت بخش خوراک کا استعمال آنتوں اور معدے کی بیماریوں میں جتلا کر سکتا ہے۔

جنجر اور کارلک بریڈ بمقابلہ سادہ بریڈ (ڈبل روٹی)

اول الذکر ڈبل روٹیاں قیمتاً مہنگی ہیں لیکن ان کے ذائقے جسے بھا جائیں وہ پھر سادہ ڈبل روٹی کبھی کبھار ہی چکھتا ہے۔ خریدتے وقت تلی کیا کریں کہ ان مصنوعات کو تیار کرنے والی کمپنیاں کیا واقعی ادراک، لبسن کے اجزاء کا استعمال کر رہے ہیں یا محض Flavor دینے کے لئے پاؤڈر پر ہی اکتفا کر رہے ہیں۔ کوشش کیجئے کہ آپ کی خوراک کسی حد تک ہی کسی نامیاتی غذاؤں پر مشتمل ہو۔

جس آنے سے بھوسی اور قافیہ علیحدہ نہ ہو اس کی روٹی اور ڈبل روٹی دونوں ہی صحت بخش انتخاب ہوتے ہیں۔ اچھی صحت اور فٹنس کے لئے متوازن غذا لینا ضروری ہے۔ آپ روٹی کا انتخاب کریں یا ڈبل روٹی کا، اس کے ساتھ تازہ سبزیاں، دودھ یا دودھ سے بنی غذاؤں اور تازہ پھلوں کا استعمال بھی جاری رکھیں۔ یاد رکھیں آپ اور آپ کا گھرانہ تو اتنا تو نسوں کا تحفظ بھی یقینی ہو جاتا ہے۔

فائبر اور ڈائٹری فائبر

یہ کرتا ہے آنتوں کی صفائی مکمل



غذائی ماہرین کہتے ہیں اپنی غذا میں فائبر ضرور شامل کیا کیجئے مگر یہ فائبر کیا ہوتا ہے؟ اس کے معنی ریشہ دار غذا ہیں جو نظام انہضام کو بہتر بناتی ہیں اور انہیں جزو بدن بنانے کے عمل کو آسان کرتی ہیں۔ ایک وقت تھا کہ مغربی ملکوں میں بھوسی چھان کر گھاس پھوس کی طرح جانوروں کی غذا سمجھا جاتا تھا لیکن اب طبی ماہرین نے انہیں اہم غذائی اجزاء ثابت کر دیا ہے۔

ایسے پھل اور سبزیاں جو نامنر اور منرلز سے بھرپور ہیں ان میں فائبر بھی یقینی طور پر پایا جاتا ہے۔ فائبر کی دو اقسام ہیں ایک پانی میں حل پذیر اور دوسرا جو حل پذیر نہیں اور ڈائٹری فائبر جو آسانی سے ہضم نہیں ہوتا اور اگر آپ فائبر کھاتے ہیں تو یہ ہاضمے کے عمل کو تیز کر دیتا ہے۔ ان دونوں قسموں کے افعال مشابہت رکھتے ہیں۔ ڈائٹری یعنی غذائی فائبر سے مراد غذا کے وہ اجزاء ہیں جو انسانی نظام ہضم کے خامرات (انزائم) اور ہاضم رطوبت سے متاثر نہیں ہوتے یعنی نہ گلتے اور نہ ہی گھلتے ہیں۔ یہ نباتاتی فائبر جو دراصل پودے کے خلیات کی دیواریں ہوتی ہیں۔ معدے اور آنتوں میں سے گزر کر بھی حل نہیں ہوتے۔ پھلوں کا گودا ایسا فائبر ہے جو پانی میں حل یا گھل سکتا ہے۔ پانی میں حل نہ ہونے والا سیلولوس کہلاتا ہے۔

فائبر کی اہم خصوصیت

اس میں قبض دور کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ یہ بڑی عمدگی سے آنتوں کی کارکردگی کو بہتر بناتا ہے۔ فائبر اپنے سے کئی گنا زیادہ پانی جذب کر کے بڑی آنت کو تیلے کپڑے کی طرح نرم اور گیلٹا رکھ کر اجابت کو سخت نہیں ہونے دیتے۔ اگر قبض ہو بھی جائے تو دلہ، بغیر چھنے آٹے کی روٹی، براؤن چاول، پھل، پتے دار سبزیاں کھانے سے قدرتی علاج ممکن ہے ان کا فائدہ یہ ہوتا ہے کہ بڑی آنت میں سرطان (کینسر) لاحق نہیں ہوتا۔ فائبر تمام زہریلے مواد اور رطوبتوں کو سمیٹ کر خارج کر دیتا ہے۔

یہ امراض قلب کا خطرہ ٹالے

کولیسٹرول کی سطح پر 90 فیصد سے زیادہ سیلولوس (Cellulose) والے فائبر کا کوئی اثر نہیں ہوتا۔ پانی میں حل پذیر فائبر مثلاً پھلوں میں پائے جانے والے فائبر Pectin اور پھلیوں، جنی اور گاجر کے فائبر سے کولیسٹرول کی سطح میں نمایاں کم ہوتی ہے۔ اس فائبر کی غذا میں موجودگی سے آنتوں میں کولیسٹرول جذب ہونے کی شرح کم اور اخراج کی شرح بڑھ جاتی ہے۔

فائبر کے غذائی ذرائع

ہر سے پتوں والی سبزیاں، چھلکے سمیت آلو، بغیر چھلے ہوئے پھل مثلاً سیب اور امرود، گوشت، میوہ جات، مختلف بیج مثلاً خربوزے، تربوز اور کدو کے بیج، مختلف

3.40 ملی گرام	ایک مالٹا
2.00 ملی گرام	ایک آڑو
5.00 ملی گرام	ایک ناشپاتی
1.00 ملی گرام	ایک آلو بخارا
1.60 ملی گرام	1.5 اونس کشمش
8.34 ملی گرام	28 گرام رس بھری
3.98 ملی گرام	28 گرام اسٹرابیری

سبزیوں میں موجود فائبر کی شرح

2.85 ملی گرام	ایک کپ چندر پکے ہوئے
4.20 ملی گرام	ایک کپ گوبھی
2.00 ملی گرام	ایک درمیانی گاجر
3.43 ملی گرام	ایک کپ بند گوبھی
3.95 ملی گرام	ایک کپ بیسنز
2.88 ملی گرام	ایک کپ بگنی پیاز
8.84 ملی گرام	ایک کپ مٹھا بے ہوئے
3.60 ملی گرام	ایک کپ بھنی ہوئی بگنی
4.80 ملی گرام	ایک درمیانی آلو
4.32 ملی گرام	ایک کپ بگنی ہوئی پالک
1.00 ملی گرام	ایک ٹماٹر درمیانی
7.98 ملی گرام	ایک کپ براؤن رائس

دلنے (جنی، جو، گندم) براؤن رائس، مٹر، بیسنز اور گوبھی کے علاوہ تمام موی پھل۔ ذیل میں ہم مختلف غذاؤں میں پائے جانے والے فائبر کی مقدار درج کر رہے ہیں...

مختلف میوہ جات اور بیجوں کی غذائیت

غذائیں	فائبر کی مقدار
28 گرام بادام	4.22 ملی گرام
Bran Cereal ایک کپ	19.94 ملی گرام
ایک سلاکس سفید ڈبل روٹی	2.00 ملی گرام
28 گرام مونگ پھلی	2.30 ملی گرام
28 گرام پستہ	3.10 ملی گرام
28 گرام خربوزے کے بیج	4.12 ملی گرام
28 گرام سویا بین	7.62 ملی گرام
28 گرام اخروٹ	3.08 ملی گرام
1 درمیانی سیب	5.00 ملی گرام
3 درمیانی خوبانی	0.98 ملی گرام
5 خشک خوبانی	2.89 ملی گرام
ایک درمیانی کیلا	3.92 ملی گرام
انجیر 1 درمیانی	3.74 ملی گرام
ایک چکوترا	12.00 ملی گرام

پھلوں میں فائبر کی شرح



FaceFresh™
CLEANSER CREAM

جوفیس فریش
وہی بیوٹی فیل



لگائے رکھیں پوری رات
چھائیاں، جھیریاں، داغ، دھبے،
حلقے سب کو کہیں گڈ نائٹ

READING
Section

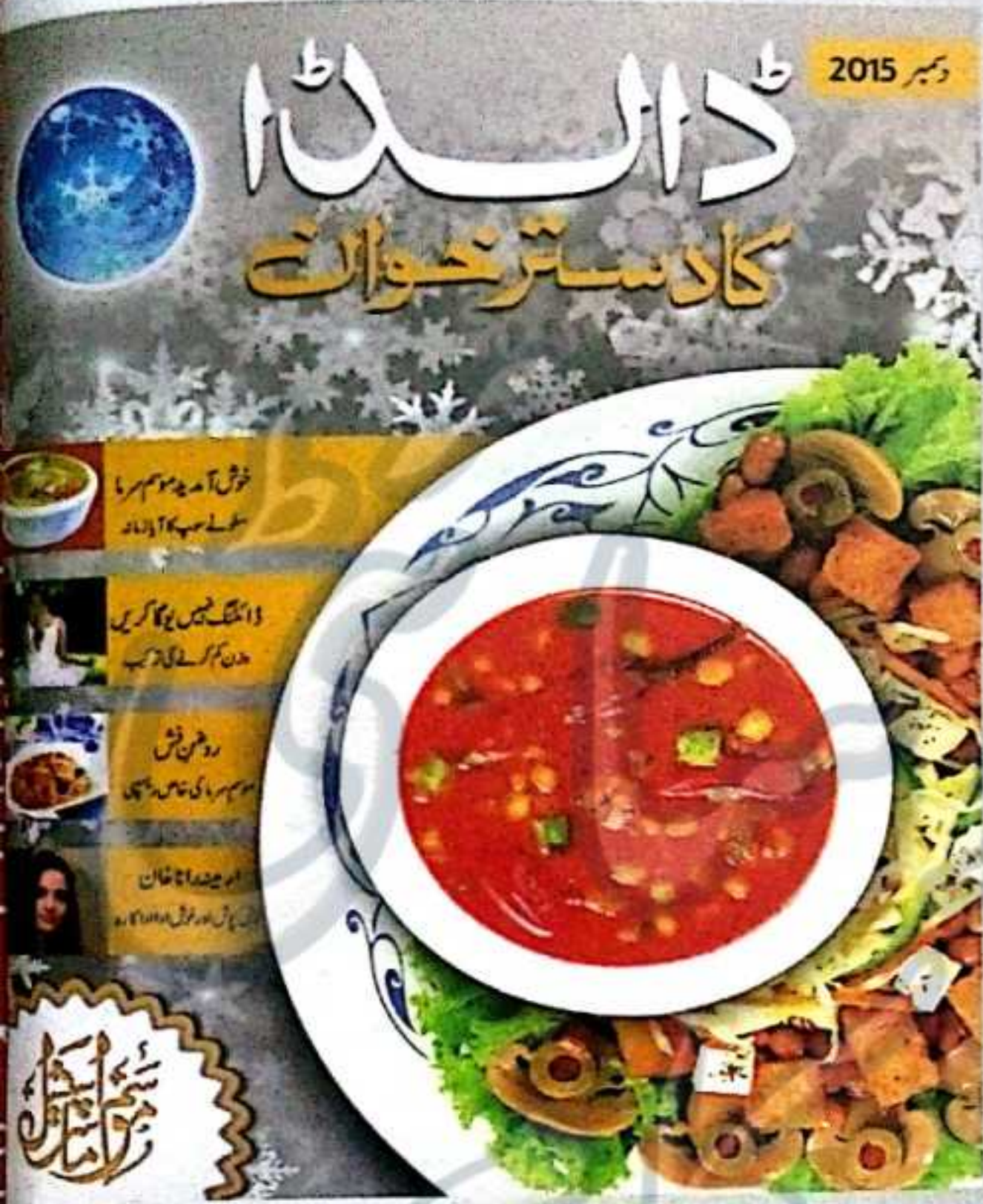
ریڈرز کلب

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

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

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

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



ڈالدا کادسترخوان

ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام _____ Age: عمر _____

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

Complete Address: مکمل پتہ _____

City: شہر کا نام _____ Email: ای میل _____

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

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

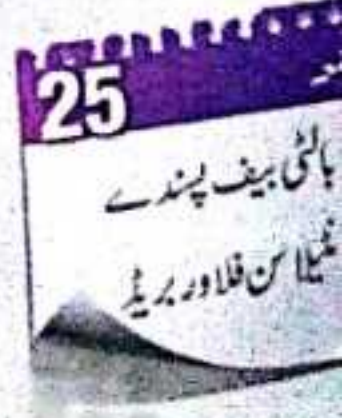
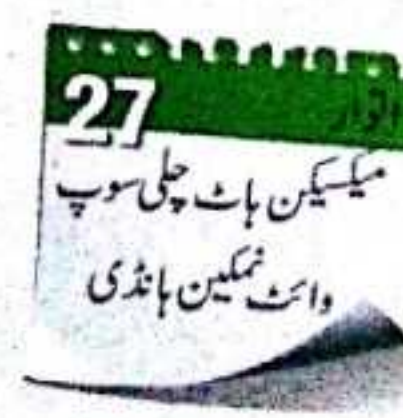
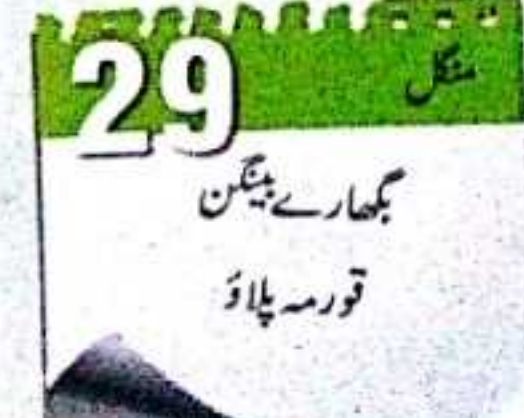
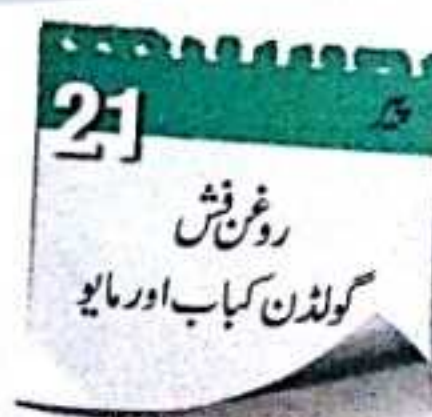
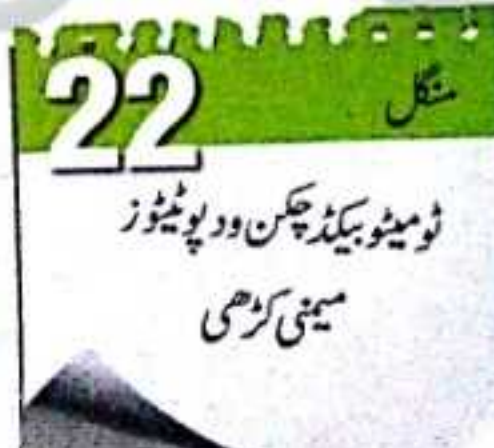
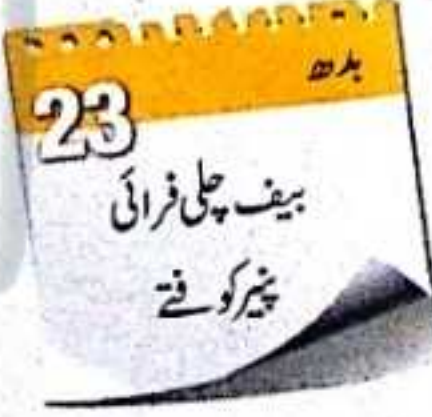
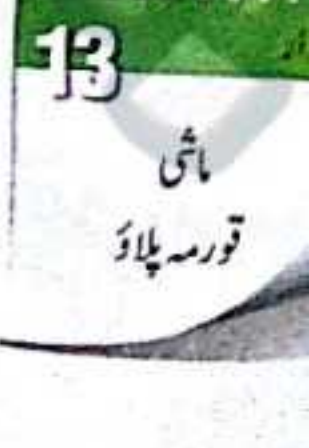
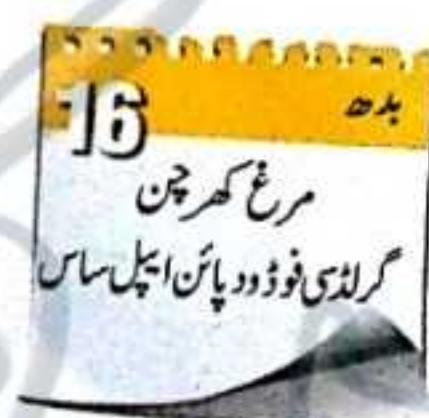
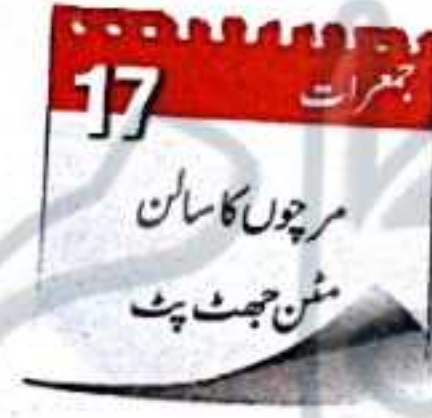
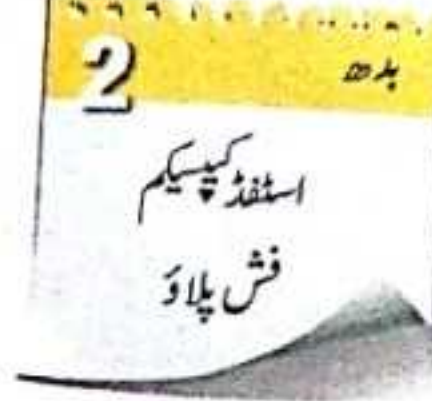
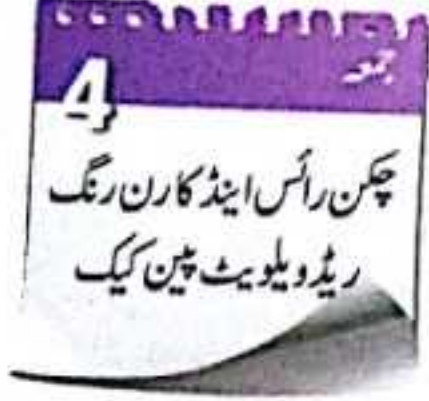
How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالدا کادسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں _____



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



آج کیا پکائیں؟





چکن، تھٹائم اور مشروم سوپ

اجزاء

چکن	200 گرام	تازہ تھائم (باریک کٹا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	دوسرے سائز ساس	ایک کھانے کا چمچ
لہسن کے جوئے	دو عدد	سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد	سار کریم	چار کھانے کے چمچ
بھینٹی	تین پیالی	ڈالڈا لیو آئل	دو سے تین کھانے کے چمچ
مشروم	چھ سے آٹھ عدد		

ترکیبے

- چکن کی چھوٹی بوٹیاں کر کے صاف دھولیں، بڑے پین میں ڈالڈا لیو آئل میں ان بوٹیوں کو سنہری فرائی کریں اور نکال کر رکھ لیں
- باریک چوپ کی ہوئی پیاز اور کئے ہوئے لہسن کے جوؤں کو اسی پین میں ڈال کر فرائی کریں
- پھر اس میں چوپ کئے ہوئے مشروم، تھائم، دوسرے سائز ساس، نمک اور سفید مرچ ڈال کر دو سے تین منٹ پکا کر چولہے سے اتار لیں
- اس تمام کچر کو بلیئنڈر میں ڈال کر آدھی پیالی بھینٹی کے ساتھ بلیئنڈ کریں۔ پین میں ڈال کر بقیہ بھینٹی اور فرائی کی ہوئی چکن شامل کر لیں
- اہل آنے تک پکائیں پھر آٹھ بلی کی کر کے تین سے چار منٹ پکائیں اور آخر میں دو کھانے کے چمچ سار کریم (بھینٹی ہوئی ٹھنڈی فریش کریم میں ایک چائے کا چمچ لیموں کا رس ملا لیں) ملا کر چولہے سے اتار لیں
- پریزنٹیشن: گرم گرم پیالوں میں نکالیں اور ہر پیالے میں تھوڑی سی سار کریم ڈال کر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ
پکانے کا وقت: تیس سے چھبیس منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے



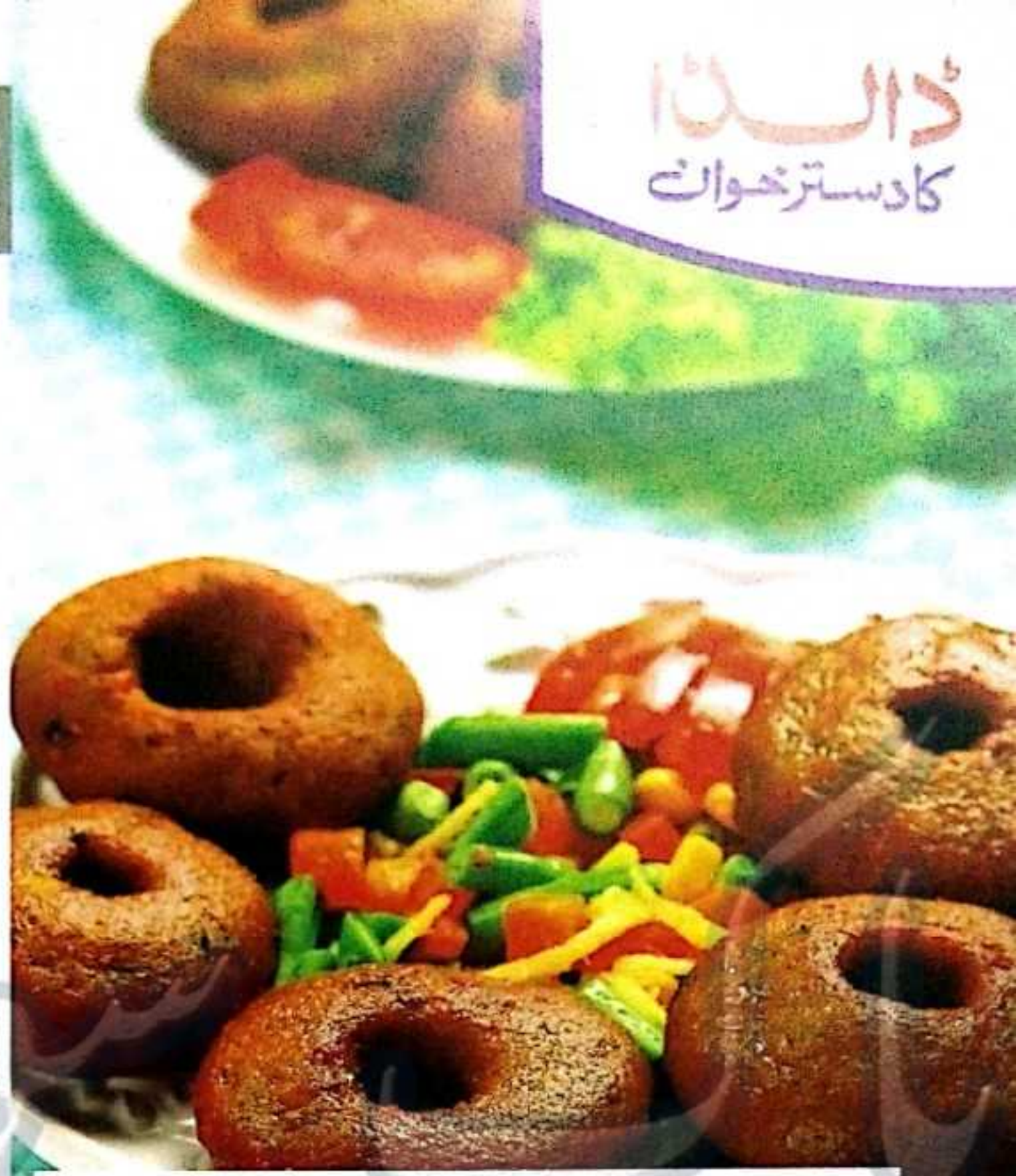
اجزاء	
ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ
ایک چائے کا چمچ	گرم مصالحہ پسا ہوا
ایک عدد	انڈا
تین سے چار عدد	ہری مرچیں
حسب پسند	پودینہ
حسب ضرورت	ڈالڈا کوکنگ آئل
آدھا کلو	تیمہ
حسب ذائقہ	نمک
ایک کھانے کا چمچ	ادرک لہسن پسا ہوا
دو عدد	پیاز
ایک عدد	آلو
چار کھانے کے چمچ	چنے کی دال

ترکیبے

- قیمے کو صاف دھو کر پین میں ڈالیں اور اس میں نمک، ادرک لہسن، پیاز، آلو، چنے کی دال (آدھا گھنڈہ بھلو کر رکھی ہوئی)، لال مرچ اور ایک پیالی پانی ڈال کر ایلٹے رکھ دیں
- جب پانی مکمل طور پر خشک ہو جائے تو اچھی طرح بھون کر چوبلیے سے اتار لیں اور ٹھنڈا ہونے پر چارپریں ڈال کر پریں لیں
- پھر اس میں انڈا، ہارک کچی ہوئی ہری مرچیں، پودینہ اور گرم مصالحہ ڈال کر ملائیں اور مناسب سائز کے کباب بنالیں
- ان کبابوں کے درمیان میں انگلی سے سوراخ کر کے انھیں ڈونٹ کی طرح بنالیں اور فرائینگ پن میں ڈالڈا کوکنگ آئل میں سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن: شام کی چائے پر ان کبابوں کا لطف اٹھائیں۔

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



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

پاستا ان کوکونٹ کری

اجزاء	
200 گرام	میکرونی (ابلی ہوئی)
ایک پیالی	کوکونٹ ملک
ایک پیالی	کوکونٹ کریم
حسب ذائقہ	نمک
ایک چائے کا چمچ	کچلا ہوا لہسن
ایک پیالی	چکن
ایک چائے کا چمچ	کالی مرچ گدڑی پسی ہوئی
ایک چائے کا چمچ	بلدی
لیموں کا رس	چار کھانے کے چمچ
پیاز	ایک عدد
ہینس	دو کھانے کے چمچ
کئی ہوئی لال مرچیں	ایک کھانے کا چمچ
ہری پیاز کی چٹیاں	حسب پسند
ہری مرچیں	دو سے تین عدد
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیبے

- دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کو پین میں گرم کریں اور اس میں چوپ کی ہوئی پیاز کو نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں بلدی اور کالی مرچ ڈال کر فرائی کریں اور کوکونٹ ملک اور کوکونٹ کریم ڈال کر ملائیں
- ہینس کو بھون کر چار کھانے کے چمچ پانی میں گھول لیں اور کوکونٹ ملک کے کچھ کوا بال آنے پر اس میں ڈال دیں
- چکن کی چھوٹی کٹی ہوئی بیٹوں کو نمک، لال مرچ اور لہسن کے ساتھ دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں فرائی کر لیں اور تیاری کی ہوئی کالی مرچ میں ابلی ہوئی میکرونی کے ساتھ شامل کر دیں
- ہارک کچی ہوئی ہری مرچیں اور ہری پیاز کی چٹیاں چھڑک کر چوبلیے سے اتار لیں

پریزنٹیشن: ڈش میں نکالنے سے پہلے لیموں کا رس چھڑک کر گرم گرم پیش کریں۔





پختہ ہو جانے تک

بالٹی بیف پسندے

اجزاء

پسندے
نمک
ادرک لہسن پسا ہوا
پیاز

آدھا کلو
حسب ذائقہ
ایک کھانے کا چمچ
دو عدد

دہی
پسی ہوئی لال مرچ
بادام
پسا ہوا ناریل

آدھی پیالی
دو کھانے کے چمچ
ایک کھانے کا چمچ
ایک کھانے کا چمچ

ثابت گرم مصالحہ
سیاہ زیرہ
قریش کریم

ایک کھانے کا چمچ
ایک چائے کا چمچ
چار کھانے کے چمچ

ہری مرچیں
ہرا دھنیا
ڈالڈا VTF بنا سہتی

تین سے چار عدد
آدھی گنسی
حسب ضرورت

ترکیبے

- سیاہ زیرہ، بادام اور ناریل کو دہی کے ساتھ ملا کر باریک پیس لیں اور اس میں ادرک لہسن، نمک اور لال مرچ ڈال کر ملائیں
- پسندوں کو صاف دھو کر مصالحے کے تیار کئے ہوئے کچرے سے میرینٹ کر لیں
- تین میں ڈالڈا VTF بنا سہتی کو گرم کریں اور اس میں ثابت گرم مصالحہ ڈال کر کزنز الیں
- پھر اس میں پسندے ڈال کر بھی آج پر پکنے رکھ دیں (ڈھکن بند کر کے اوپر سے کوئی بھاری چیز رکھ دیں تاکہ بھاپ باہر نہ نکلیں اور پسندے اپنے ہی پانی میں گل جائیں)
- چالیس سے پینتالیس منٹ کے بعد جب پسندے گل جائیں اور گھی ٹلیجھ رہا ہو جائے تو اس میں باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور کریم شامل کر دیں
- چار سے پانچ منٹ بھی آج پر دم پر رکھ کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن شیرمال یا تاقان کے ساتھ اس مزیدار ڈش کو انجوائے کریں۔

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

READING
Section



سرسوں کا ساگ اور مکئی کی روٹی

سرسوں کا ساگ

اجزاء

آدھی پیالی	کھن	ایک عدد درمیانی	پیاز (باریک کٹی ہوئی)	حسب ذائقہ	نمک	ایک کلو	سرسوں کا ساگ
آدھی پیالی	ڈالٹا VTF بنا ہتی	چار سے چھ عدد	ہری مرچیں	چھ سے آٹھ عدد	لہسن کے جوئے	آدھا کلو	پالک
		تین چوتھائی پیالی	مکئی کا آنا	ایک انچ کا کھڑا	ادرک	200 گرام	تازہ میتھی

ترکیبے

- سرسوں، پالک اور میتھی کے ساگ کو صاف دھو کر باریک کاٹ لیں۔ (اگر اسے مٹی کی بانڈی میں پکایا جائے تو اس کا مزہ دوبا ہوا ہو جائے گا)
 - بانڈی میں کئے ہوئے ساگ کو ڈال کر اس میں نمک، لہسن، پیاز اور ہری مرچیں ڈال کر اتنی دیر پکائیں کہ ساگ کا اپنا پانی خشک ہو جائے
 - چولہے سے اتار کر تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے پر اسے کلڑی کے سچ سے گھوٹ لیں اور اس میں ڈالٹا VTF بنا ہتی شامل کر لیں
 - پانچ سے سات منٹ اچھی طرح بھوننے کے بعد اس میں تھوڑا تھوڑا مکئی کا آنا ڈالتے ہوئے بھونیں، پھر ڈھک کر ہلکی آنج پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں
- مکئی کی روٹی بنانے کے لئے:-
- دو پیالی مکئی کا آنا اور ایک پیالی گندم کا آنا ملا کر نمک ڈالیں اور سادہ پانی سے نرم گوندھ لیں۔ پانچ سے سات منٹ ملل کے سلیکے پڑے میں لپیٹ کر رکھیں پھر چھونے چھونے پڑے بنالیں۔ روٹی تیل کر درمیانی آنج پر گرم توے پر سینک لیں اور اتار تے ہوئے ڈالٹا VTF بنا ہتی لگا لیں۔

پریزنیشن سے ساگ کو ڈش میں نکال کر باریک کٹی ہوئی ادرک کو کھن میں فرانی کر کے ڈال دیں اور گرم گرم مکئی کی روٹی اور لسی کے ساتھ پیش کریں۔

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

پکنا رائس اینڈ کارن رنگ

پکنا رائس اینڈ کارن رنگ

اجزاء

پکنا
چاول
سوئیٹ کارن
نمک
لہسن پسا ہوا
کالی مرچ پسی ہوئی

آدھا کلو
دو پیالی
ایک پیالی
حسب ذائقہ
ایک کھانے کا چمچ
ایک چائے کا چمچ

پیاز
شرومر
میدہ
فریش کریم
مارجرین یا مکھن
ڈالڈا کوکنگ آئل

ایک عدد
چار سے چھ عدد
دو کھانے کے چمچ
آدھی پیالی
چار کھانے کے چمچ
چار کھانے کے چمچ

ترکیبے

- چاولوں کو دھو کر دس سے پندرہ منٹ بھگو کر رکھیں پھر پھر نمک ملے پانی میں ابال کر چھان لیں
 - ایک بنانے والے رنگ پین میں دو کھانے کے چمچ مارجرین کو برش کی مدد سے لگا لیں
 - چاولوں میں سوئیٹ کارن اور آدھا چائے کا چمچ کالی مرچ ڈال کر ملائیں اور اسے ایک پین میں اچھی طرح دبا کر لگا دیں
 - ادون کو 180°C پر دس منٹ گرم کریں اور ایک پین کو الومینیم فوائل سے کور کر کے ادون میں دس منٹ کے لئے رکھ کر نکال لیں
 - اس کا ساس بنانے کے لئے پکنا کی چھوٹی بوتلیاں کاٹ لیں، پیاز کو باریک چوب کر لیں
 - پھر پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل اور مارجرین یا مکھن ڈال کر گرم کریں اور اس میں لہسن اور پیاز کو پانچ سے سات منٹ فرائی کریں
 - پکنا ڈال کر سنہری ہونے تک فرائی کریں، پھر نمک، کالی مرچ باریک کئے ہوئے شرومر اور آدھی پیالی پانی ڈال کر پکنا رکھ دیں
 - جب پانی خشک ہونے پر آجائے تو کریم ملا کر چولہے سے اتار لیں
- پریزنٹیشن: خوبصورت سے پلیٹر میں چاولوں کا رنگ نکال کر اس کے درمیان میں پکنا کا ساس ڈال کر پیش کریں۔

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



پریزنیشن

نٹیل سن فلاور بریڈ

اجزاء

میدہ	دو پیالی	دودھ	ایک چوتھائی پیالی
نمک	آدھا چائے کا چمچ	خشک دودھ کا پاؤڈر	دو کھانے کے چمچ
چینی	تین کھانے کے چمچ	نٹیل چاکلیٹ اسپریڈ	تین سے چار کھانے کے چمچ
خشک خمیر	دو چائے کے چمچ	کھن (پگھلا ہوا)	تین کھانے کے چمچ
انڈا	ایک عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیبے

- میدے میں نمک، چینی، خمیر، انڈا، دودھ، خشک دودھ اور کھن ڈال کر ملائیں اور نیم گرم پانی سے گوندھ کر گرم جگہ پر رکھ دیں
 - جب یہ گوندھا ہوا میدہ اچھی طرح پھول جائے تو اسے دوبارہ گوندھ کر اس کے دو پیڑے بنالیں
 - ہر پیڑے کو نیل کر دس انچ کی گول چپاتی بنالیں
 - ایک چپاتی کو ڈالڈا کوکنگ آئل لگی ہوئی بیکنگ ٹرے میں رکھیں اور اس پر نٹیل اسپریڈ پھیلا کر لگائیں اور اسے دوسری چپاتی سے کور کر دیں
 - اسے سولہ حصوں میں کاٹ لیں اور ہر سائز کو اٹھا کر الٹی طرف رول کر لیں۔ پہلے سے گرم کئے ہوئے اودن میں 180°C پر سنہری ہونے تک بیک کر لیں
- پریزنیشن** اس مزیدار بریڈ کا سردیوں میں چائے کا کافی کے ساتھ مزہ لیں۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ
بیکنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
افراد: چھ سے سات کے لئے





ذالہ

انڈے کا حلوہ

اجزاء

انڈے	دس سے بارہ عدد	کھویا	ایک پیالی	بادام پستے	آدھی پیالی	ذالہ VTF بنا ہتی	ڈیڑھ پیالی
چینی	تین پیالی	چھوٹی الائچی	دو سے تین عدد	زرورے کارنگ	آدھا چائے کا چمچ		

ترکیبے

- چینی کو بلینڈر میں ڈال کر ہلکا سا پیس لیں پھر اس میں انڈے، زرورے کارنگ اور ایک پیالی ذالہ VTF بنا ہتی ڈال کر بلینڈ کریں
- بھاری پینڈے کی کڑا ہی میں آدھی پیالی ذالہ VTF بنا ہتی میں الائچی کے دانے پیس کر ڈالیں اور ہاریک کئے ہوئے بادام پستے ڈال کر ہلکے سنبرے فرائی کریں اور کڑا ہی کو چولہے سے اتار لیں
- جب گھی ہلکا سا ٹھنڈا ہو جائے تو اس میں انڈوں کا بلینڈ کیا ہوا کچر ڈال دیں اور کڑی کے چمچ سے مسلسل چلاتے رہیں
- شروع میں آٹھ بلی کی رکھیں تاکہ انڈوں کی ہلکا کیا نہ بنیں اور جیسے جیسے یہ کچر حلوے کی شکل میں آنے لگے تو تھوڑی سی آٹھ تیز کر دیں
- جب گھی ٹھنڈا ہونے لگے تو چورا کیا ہوا کھویا ڈال کر ملائیں اور چولہے سے اتار لیں

پریزنیشن گرم گرم ڈش میں نکال کر بادام پستے اور چاندی کے ورق سے سجائیں اور سرما کی شام میں چائے یا کافی کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: پانچ سے سات منٹ | پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ | افراد: چھ سے آٹھ کے لئے

READING
Section



ڈالدا کادسترخوانت



صحت کے خزانہ

لوبیا اور چھینگے

اجزاء

حسب پسند چار کھانے کے کچے	ہری پیاز ڈالدا کوکنگ آئل	ایک سے ڈیڑھ کھانے کا کچھ ایک عدد آدھی پیالی	پسی ہوئی لال مرچ تیز پات بخی	تین سے چار عدد تین عدد دو کھانے کے کچے	لہسن کے جوئے نماثر نماثر نوکچپ	آدھا کلو ایک پیالی حسب ذائقہ	چھینگے سفید لوبیا نمک
------------------------------	-----------------------------	---	------------------------------------	--	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

ترکیبے

- چھینگوں کو صاف دھو کر پیالے میں رکھیں اور اس پر نمک، آدھا کھانے کا کچھ لال مرچ اور دو جوئے کچلا ہوا لہسن ملا کر گالیں۔ لوبیا کو دھو کر دس منٹ بھگو کر پھر دس سے بارہ منٹ اہال کر پکا سا گالیں
- تین منٹ دو کھانے کے کچے ڈالدا کوکنگ آئل میں تیز پات اور باریک کٹا ہوا لہسن ڈال کر کڑا لیں اور اس میں باریک کٹے ہوئے نماثر پر نمک اور لال مرچ چھڑک کر ڈال دیں
- کڑی کے کچے سے کچلتے ہوئے تیز آج پر اتنی دیر فرانی کریں کہ نماثر پیسٹ کی شکل میں آجائے، اس میں بخی اور نماثر نوکچپ ڈال کر ملائیں اور ابلی ہوئی لوبیا شامل کر کے پکنے رکھ دیں
- مصالحے لگے ہوئے چھینگوں کو ڈش میں اوپر پھیلا کر رکھ دیں اور اوپر سے ڈالدا کوکنگ آئل ڈال کر درمیانی آج پر چار سے پانچ منٹ پکا کر اتار لیں

پریزنٹیشن باریک کٹی ہوئی ہری پیاز سے گارنش کر کے گارلک بریڈ یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

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



باربی کیو چیکن اسٹیکس

صحت سے کا خزانہ

اجزاء

ایک کلو	کئی ہوئی لال مرچ	دو کھانے کے چمچ	گرم مصالحہ پہا ہوا	ایک چائے کا چمچ	سرکہ	دو کھانے کے چمچ
حسب ذائقہ	ثابت دھنیا	دو کھانے کے چمچ	ہرا دھنیا	ایک پیالی	مسٹرڈ پیسٹ	ایک چائے کا چمچ
دو کھانے کے چمچ	سفید زیرہ	دو کھانے کے چمچ	زردے کارنگ	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا اولیو آئل	حسب ضرورت

ترکیبے

- چیکن کو کھال سمیت تنوں کی طرح بڑے ٹکڑوں میں کٹو لیں، پھر ان کو دو طرف پر دونوں طرف سے گہرے کٹ لگا لیں
- دھنیا اور زیرہ بھون کر کوٹ لیں اور اس میں باریک چوپ کیا ہوا ہرا دھنیا، نمک، اورک لیسن، گرم مصالحہ، لال مرچ، زردے کارنگ، سرکہ، مسٹرڈ پیسٹ اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- چیکن کے ٹکڑوں کو اس مصالحے سے میرینیٹ کریں اور المونیم فوائل سے اچھی طرح کور کر کے فریج میں رکھ دیں (جتنی دیر زیادہ رکھیں جائیں گے اتنے ہی مزیدار بننے کے)

- کونوں کو انگیٹھی میں جلا کر کچھ دیر چھوڑ دیں تاکہ ان کی آنج ٹکی ہو جائے۔ میرینیٹ کیے ہوئے اسٹیکس کو سینوں پر لگا کر الٹ پلٹ کرتے ہوئے سنہرا سینک لیں، درمیان میں برش کی مدد سے ڈالڈا اولیو آئل لگاتے جائیں

پریزنٹیشن ان گرم گرم اسٹیکس کو حسب پسند سلاڈ یا بیکڈ پوٹٹو کے ساتھ پیش کریں۔

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



بیل بریڈ

اجزاء

میدہ	ڈیڑھ پیالی	خشک دودھ کا پاؤڈر	دو کھانے کے چمچ	خشک خمیر	ایک چائے کا چمچ
نمک	آدھا چائے کا چمچ	انڈا	ایک عدد	پگھلا ہوا مکھن	دو کھانے کے چمچ
نیم گرم دودھ	ایک چوتھائی پیالی	چینی	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈال کوکنگ آئل	ایک کھانے کا چمچ

ترکیبے

- ان تمام اجزاء کو ملا کر حسب ضرورت نیم گرم پانی کے ساتھ گوندھ لیں اور ڈھک کر گرم جگہ پر رکھ دیں
- پھر فلنگ تیار کرنے کے لئے ایک کھانے کا چمچ ڈالڈال کوکنگ آئل دو جوئے کپلے ہوئے بسن کو فرانی کریں اور اس میں دو چمپ کئے ہوئے ٹائٹرو ڈال کر بھونیں
- اس میں نمک، ایک کھانے کا چمچ کئی ہوئی لال مرچ اور دو کھانے کے چمچ ٹائٹرو کچپ ڈال کر اتنی دیر پکائیں کہ ساس کاڑھا ہو جائے۔ پھر اس میں ایک پیاز اور ایک چھوٹی شملہ مرچ کے چھوٹے چوکور ٹکڑے ڈال دیں
- ایک پیالی بغیر ہڈی کی چکن کی بونیوں کو ایک چائے کا چمچ پسا ہوا اورک بسن، نمک اور ایک چائے کا چمچ کئی ہوئی لال مرچ لگا کر ایک کھانے کے چمچ ڈالڈال کوکنگ آئل میں تیز آگ پر فرانی کر کے نکالیں اور بیڑیوں والے ساس میں ڈال کر اس پر آدھا چائے کا چمچ اجوائن چمڑک کر چوبے سے اتار لیں
- ڈھل روٹی کے لئے جو میدہ گوندھ کر رکھا ہوا تھا اس کو ایک مرتبہ دو بارہ گوندھیں اور اس کو لہائی میں آدھا چمچ مونا

- اور چارناچ چوڑا تیل لیں۔ ایک طرف دو کھانے کے چمچ کریم چیز لگائیں اور اس پر چکن کی تیار کی ہوئی فلنگ ڈال دیں پھر اوپر سے آدھی پیالی کش کیا ہوا چیز پھیلا کر ڈالیں
- دوسری طرف سے اٹھا کر اس طرح فولڈ کریں کہ رول کی شکل میں آجائے، چھوٹے گول کٹری مدد سے تھوڑے تھوڑے قاصلے سے بریڈ کے اوپر کے حصے میں نشان لگائیں۔ انڈے کی زردی کو ہلکا سا پینٹ کر برش کی مدد سے اوپر سے لگا دیں
- گرم کئے ہوئے ادون میں 180°C پر بیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزنیشن

اس خوش شکل اور غذائیت سے بھرپور ڈھل روٹی کو گرم گرم ادون سے نکال کر بیچوں کی پارٹی میں یا اسکول بچے کے لئے استعمال کیا جاسکتا ہے۔



ریڈ ویلوٹ بین کیک

اجزاء
میدہ
بٹرملک
نمک

دو پیالی
دو پیالی
آدھا چائے کا چمچ

کوکو پاؤڈر
بیکنگ پاؤڈر
بیکنگ سوڈا

ایک کھانے کا چمچ
دو چائے کے چمچ
آدھا چائے کا چمچ

چینی
انڈے
سرخ فوڈ کلر

آدھی پیالی
دو عدد
ڈیزہ چائے کا چمچ

ونیلہ ایسنس
کھن

دو چائے کے چمچ
آدھی پیالی

ترکیبے

- صاف خشک پیالے میں انڈے، چینی، بٹرملک، کھن، وونیلہ ایسنس اور فوڈ کلر ڈال کر الیکٹرک بیٹر سے اچھی طرح پھینٹ لیں
- پھر اس میں میدہ، نمک، کوکو پاؤڈر، بیکنگ پاؤڈر اور بیکنگ سوڈا ڈال کر ہلکا سا ملائیں
- چھوٹے تان اسٹک فرائینگ بین کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور پھر چولہے سے ہٹا کر اس میں آدھی پیالی تیار کیا ہوا آمیزہ ڈالیں
- ہلکی آگ پر چولہے پر رکھ کر دونوں طرف سے ایک سے ڈیزہ منٹ کے لئے پکالیں
- تمام بین کیک اسی طرح سے تیار کر لیں

پریزنٹیشن ریڈ ویلوٹ بین کیکس کو ٹھنڈے کر کے آئنگ کر لیں۔ آئنگ کرنے کے لئے آدھی پیالی کریم چیز، آدھی پیالی کھن اور ایک پیالی ہسی ہوئی چینی کو اچھی طرح پھینٹ کر آئنگ بیک میں بھر کر خوبصورتی سے آئنگ کر لیں۔

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



بیکڈ کریمی ویکٹیبیلز



اجزاء

ڈیزہ پیالی	چیز چیز	دو پیالی	دودھ	ایک عدد درمیانہ	آلو	آدھا کلو	پکن (ابی ہوئی)
دو کھانے کے چمچ	مارجرین یا مکھن	ایک چائے کا چمچ	کالی مرچ پس ہوئی	آدھی پیالی	مٹر	حسب ذائقہ	نمک
دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	ایک چائے کا چمچ	مسٹرڈ پاؤڈر	آدھی پیالی	فرنج بینز	ایک عدد	پیاز
		ایک پیالی	فریش کریم	چار کھانے کے چمچ	میدہ	ایک عدد	گاجر

ترکیبے

- آلو، گاجر اور فرنج بینز کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور مٹر سمیت انہیں پانچ سے سات منٹ کے لئے اہال لیں
- بین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو ہلکا سا گرم کریں اور اس میں مارجرین یا مکھن ڈال کر ساتھ ہی چوپ کی ہوئی پیاز ڈال کر ہلکا سا فرائی کریں
- پھر اس میں میدہ، نمک، کالی مرچ، مسٹرڈ پاؤڈر اور دودھ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔ جب گاڑھا ہونے لگے تو اس میں کریم اور کش کیا ہوا چیز شامل کر لیں
- آخر میں پکن اور ابلی ہوئی بنریاں ڈال کر ملائیں اور چولہے سے اتار لیں۔ شیشے کی اوون پر دف ڈش میں پھیلا کر ڈالیں اور اوپر سے ایک پیالی کش کیا ہوا چیز ڈالیں اور ڈالڈا کوکنگ آئل چمک دیں۔
- پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں 180°C پر دس سے بارہ منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزنٹیشن اوون سے نکال کر رات کے کھانے پر گارلک بریڈ کے ساتھ سردیوں کے موسم میں اس ڈش کو انجوائے کریں۔

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



چکن اینڈ ہرب رائس

چار کھانے کے چمچ
دو کھانے کے چمچ
چار کھانے کے چمچ

فریش کریم
مارجرین یا مکھن
ڈالڈا کوکنگ آئل

ایک کھانے کا چمچ
ایک کھانے کا چمچ
چار سے پانچ عدد

پارسلے
میدہ
تازہ لال مرچیں

آدھا چائے کا چمچ
ایک چائے کا چمچ
تین کھانے کے چمچ
ایک کھانے کا چمچ

سفید مرچ پسلی ہوئی
کالی مرچ گدڑی پسلی ہوئی
سویا ساس
تازہ سویا

تین پیالی
آدھا کلو
ایک کھانے کا چمچ
تین سے چار عدد

اجزاء
چاول (اگلے ہوئے)
چکن
پسا ہوا لہسن
لہسن کے جوئے

ترکیبے

- لہسن کے جوئے کو باریک کاٹ لیں، پین میں مارجرین یا مکھن کو ہلکا سا پھمکا کر اس میں لہسن کو سنہری فرائی کر لیں
- پھر اس میں اگلے ہوئے چاول ڈال کر دو چمچ کی مدد سے احتیاط سے فرائی کریں تاکہ چاول ٹوٹنے نہ پائیں۔ اس پر سویا ساس، باریک کٹا ہوا پارسلے، سویا اور سفید مرچ چمچ کر اچھی طرح ملائیں چولہے سے اتار کر ڈھک کر رکھ دیں
- چکن کے چھوٹے اور پتلے پارچے کاٹ لیں (اس ڈش کو بنانے کے لئے چکن کی ران کا گوشت استعمال کریں) اور اس پر نمک، کالی مرچ اور ہلکا سا میدہ چمچ کر دیں
- فرائنگ پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں چکن کو تیز آگ پر سنہری فرائی کریں
- پھر اس میں فریش کریم اور باریک کٹی ہوئی لال مرچیں ڈال کر ہلکی آگ پر پانچ سے سات منٹ پکا لیں

پریزنٹیشن: ان مزیدار چاولوں کا اس چٹوٹی چکن کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

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





میکسین ہائٹ چیلی سوپ فیٹا چیزز سلاو

اجزاء

چکن
نمک
لبسن
لال بویا
پنٹی
نماز کا پیسٹ

ترکیبہ

ایک پیالی
حسب ذائقہ
دو سے تین جوئے
آدھی پیالی
تین سے چار پیالی
آدھی پیالی

لو بیا کو دھو کر کچھ دیر بھگو کر رکھیں پھر ہال کر گلا لیں
چین میں ڈالڈا لیو آئل میں کچلا ہوا آئسن ڈال کر اس میں ایلٹی ہوئی ریشہ کی ہوئی چکن کو فرائی کریں
اس میں لو بیا اور پنٹی ڈال دیں، ہال آنے پر اس میں نمک، سفید مرچ، نماز کا پیسٹ، ٹماٹو کچپ، سرکہ اور چلی
ساس ڈالیں اور ہلکی آج پر تین سے چار منٹ پکنے رکھ دیں
کارن فلا کو چار کھانے کے بیچ سادے پانی میں گھول کر چھچھلاتے ہوئے ڈالیں اور گاڑھا ہونے پر چوبے سے اتار لیں

پریزنیشن

گرم گرم بیا لوں میں ڈال کر اس غذا ایت بھر سے چپے سوپ کا لطف اٹھائیں۔

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

اجزاء

فیٹا چیزز
مشرومز
زیتون
نماز
شملہ مرچ

ترکیبہ

ایک پیالی
چھ سے آٹھ عدد
ایک پیالی
دو عدد
ایک عدد

نماز اور شملہ مرچ کے بیچ نکال کر ان کی باریک سلائز کاٹ لیں، مشروم کو بھی باریک کاٹ کر رکھ لیں۔ زیتون کو دو ٹکڑوں میں کاٹ لیں
ان تمام چیزوں کو ایک پیالے میں ڈالیں اور ان پر نمک اور سفید مرچ چھڑک کر فریج میں رکھ دیں
ڈالڈا لیو آئل میں لیموں کارس ڈال کر اچھی طرح پھیٹ لیں اور اسے سلاو پر ڈال کر دو چھچھ کی مدد سے ملا لیں
آدھی پیالی فیٹا چیزز کو چورا کر لیں اور آدھی پیالی چیز کے چھوٹے ٹکڑے کر کے سلاو میں ملا لیں۔ دس سے پندرہ
منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں۔

پریزنیشن

خوبصورت سے پلیٹر میں سلاو کے پتے لگا کر اس پر سلاو دکالیں اور کروٹن (ڈیل روٹی کے سلائس کے سنہری فرائی کے
ہوئے چھوٹے ٹکڑے) سے سجھا کر پیش کریں۔

نوٹ: فیٹا چیزز نہ ملنے کی صورت میں سادہ کالج چیز بھی استعمال کیا جاسکتا ہے، کیونکہ فیٹا چیز بھی کالج چیز کی ہی
ایک قسم ہے۔ جسے بنانے کے لئے بکری کا دودھ استعمال کیا جاتا ہے۔

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



ماشلی

آدھی گنسی
تین سے چار عدد
حسب ضرورت

ہر ادھنیا
ہری مرچیں
ڈالدا کوکگ آئل

ایک چائے کا چمچ
ایک عدد
ایک عدد

سفید زیرہ
انڈا
ڈبل روٹی کا سائٹس

ایک کھانے کا چمچ
دو عدد
ایک کھانے کا چمچ

ادرک بسن پسا ہوا
پیاز
کئی ہوئی لال مرچ

آٹھ سے دس عدد درمیانے
200 گرام
حسب ذائقہ

اجزاء

نماز
پکین کا تیرہ
نمک

ترکیبے

- ہر ادھنیا، ہری مرچیں اور زیرہ ملا کر پیس لیں، ایک پیاز کو باریک کاٹ کر سنہری فرائی کر لیں اور ڈبل روٹی کا باریک چورا کر کے پھینٹیں ہوئے انڈے میں ملا کر رکھ لیں
- تھے کو جو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں پھر اس میں ایک چائے کا چمچ ادرک بسن، پسا ہوا ہر ادھنیا، فرائی کی ہوئی پیاز، نمک، ایک چائے کا چمچ لال مرچ اور انڈے کا کچھ
- ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور اس کے چھوٹے چھوٹے گولے بنا کر فریج میں رکھ دیں
- نمازوں کے سرے کاٹ کر تیز چھوٹی چھری کی مدد سے نماز کے اندر کا گودا اور تاج احتیاط سے نکال لیں
- تین میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالدا کوکگ آئل کو گرم کریں اور اس میں باریک کئی ہوئی پیاز کو بھگی سنہری فرائی کریں
- پھر اس میں ادرک بسن، نمک، لال مرچ اور نماز کا گودا ڈال کر بھگی آج پرائی دیر پکائیں کہ نماز کا پیسٹ بننے لگے
- تیار کئے ہوئے گولتوں کو گودا اٹھ ہوئے نمازوں میں رکھیں اور اوپر سے اس کے کئے ہوئے سروں سے بند کر دیں
- ان نمازوں کو احتیاط سے پکتے ہوئے مصالحے کے کچھ میں ڈالیں اور آدھی پیالی پانی ڈال کر دم پر رکھ دیں
- پندرہ سے بیس منٹ پکانے کے بعد باریک کٹنا ہوا ہر ادھنیا چمڑک کر چوبے سے اتار لیں (درمیان میں چمچ نہ اگانیں)

پریزنٹیشن اس مزیدارینگالی ڈش کو گرم گرم ابلے ہوئے چاواوں کے ساتھ کھایا جاتا ہے۔

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



دم آلو چٹنی والے

ڈالٹا کادسترخوات

اجزاء

چھتے آٹھ عدد	بری مرچیں	آدھا کلو	آلو
ایک گنسی	برادھنیا	حسب ذائقہ	نمک
آدھی گنسی	پودینہ	ایک کھانے کا چمچ	اورک لیسن پیسا ہوا
ایک چائے کا چمچ	چینی	دو عدد	پیاز
چار کھانے کے بیج	املی کارس	ایک کھانے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ
حسب پسند	کڑی پتے	ایک چائے کا چمچ	سفید زیرہ
حسب ضرورت	ڈالٹا کنولا آٹل	چھتے آٹھ عدد	بادام ہر کا جو
		ایک پیالی	دی

ترکیبے

- آلوؤں کو چھیل کر چوکور ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور ڈالٹا کنولا آٹل میں سنہری فرائی کر لیں
- برادھنیا، پودینہ اور ہری مرچوں کو چینی اور املی کارس ڈال کر بلینڈر میں پیس کر چٹنی بنالیں
- پیاز کو پیس لیں اور کاجو کو دی کے ساتھ ملا کر پیس لیں۔ پین میں تین سے چار کھانے کے بیج ڈالٹا کنولا آٹل ڈال کر اس میں زیرہ اور کڑی پتوں کو کڑا کر انہیں
- پھر اس میں پیاز کو سنہری ہونے تک فرائی کریں، اس میں نمک، لال مرچ، اور ہری چٹنی ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- فرائی کئے ہوئے آلو ڈال کر ملائیں اور دی کا پیسٹ ڈال کر گرم مصالحے چھڑک دیں۔ گریوی گاڑی ہونے تک ہلکی آٹھ پر پکائیں

پریزنٹیشن

گرم گرم پوریوں یا چھوٹے پین کیک کے ساتھ ان مصالحے دار آلوؤں کا لطف اٹھائیں۔



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

لیمن پاستا

اجزاء

چکن بریسٹ	میدہ	آدھا کلو	ایک کھانے کے چمچ
اسٹیک چٹنی (املی ہوئی)	قریش کریم	دو پیالی	ایک پیالی
نمک	دودھ	حسب ذائقہ	آدھی پیالی
پیسا ہوا لیمن	برادھنیا	ایک چائے کا چمچ	دو کھانے کے چمچ
لیمن	بری مرچیں	دو سے تین عدد	دو سے تین عدد
پیاز	مارجرین یا کھن	ایک عدد درمیانی	دو کھانے کے چمچ
کئی ہوئی لال مرچ	ڈالٹا کوکنگ آٹل	ایک کھانے کا چمچ	دو کھانے کے چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی		آدھا چائے کا چمچ	دو کھانے کے چمچ

ترکیبے

- چکن بریسٹ کو دھو کر فریز کر لیں اور اس کو بیٹوں کی شکل میں باریک کاٹ لیں۔ پیاز کو باریک چوپ کر لیں
- برادھنیا اور ہری مرچوں کو باریک چوپ کر کے اس میں دو کھانے کے چمچ لیمن کارس ملا لیں اور اس کو چکن پر لگا دیں
- پین میں مارجرین یا کھن کے ساتھ ڈالٹا کوکنگ آٹل ڈال کر اس میں پیاز کو ہلکا سنہری فرائی کریں
- پھر اس میں چکن کو لیمن کے ساتھ سنہری ہونے تک فرائی کریں۔ نمک، لال مرچ، کالی مرچ اور میدہ ڈال کر بھونیں
- اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے دودھ اور کریم شامل کریں، جب تمام چیزیں یکجان ہو جائے تو اس میں املی ہوئی اسٹیک چٹنی ڈال کر ملائیں اور چائیں تو حسب پسند لیمنوں کا رس چھڑک کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن

گرم گرم ڈش میں نکال کر لیمنوں کی قاشوں کے ساتھ انجوائے کریں۔



REACTION
Section





کوئے اور ماش کی دال

اجزاء

آدھا چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ	ڈیڑھ چائے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	ادرک لہسن پسا ہوا	آدھا کلو	قیمہ
حسب پسند	ہری مرچیں اور ہرا دھنیا	ایک چائے کا چمچ	دھنیا پسا ہوا	دو عدد درمیانی	پیاز	دو پیالی	ماش کی دال
حسب ضرورت	ڈالڈا کنولا آئل	دو سے تین عدد	ٹماٹر	آدھا چائے کا چمچ	ہلدی	حسب ذائقہ	نمک

ترکیبے

- کوئے بنانے کے لئے باریک پے ہوئے قیے میں تین جوئے لہسن، نمک، ایک پیاز، دو کھانے کے چمچ تلی ہوئی پیاز، ایک چائے کا چمچ لال مرچ، دو کھانے کے چمچ بھنے ہوئے پنے، دو کھانے کے چمچ پسا ہوا تاریل، چھ سے آٹھ بادام، تین سے چار ہری مرچیں، دو کھانے کے چمچ ہرا دھنیا اور تین عدد ڈیل روئی کے سلاکسز ڈال کر چار میں باریک نہیں لیں
- پھر قیے کو کیلے ہاتھ سے اچھی طرح ملا کر چھوٹے چھوٹے کوئے بنالیں، دس سے پندرہ منٹ فریج میں رکھ کر انہیں ڈالڈا کنولا آئل میں سنہری فرائی کر کے رکھ لیں
- ماش کی دال کو دھو کر بیس سے پچیس منٹ بھگو کر رکھیں پھر اس میں ہلدی اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل ڈال

پریزنیشن اس مزیدار ڈش کو گھر کی بنی ہوئی چپاتوں اور اچار کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے





روغنِ فشن

اجزاء	
مچھلی کے تھکے	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
سوتھ	بڑی الائچی
چھوٹی الائچی پسی ہوئی	لوہک
کالی مرچ پسی ہوئی	دارچینی
آدھا چائے کا چمچ	سوتھ
آدھا چائے کا چمچ	ایک عدد
آدھا چائے کا چمچ	تین سے چار عدد
آدھا چائے کا چمچ	ایک کلو
آدھا چائے کا چمچ	ایک چائے کا چمچ
دہی	
زعفران	
VTF یا پتی	
ایک پیالی	
ایک چمچ	
دو کھانے کے چمچ	

ترکیبے

- مچھلی کو صاف دھو کر رکھ لیں، پین میں ڈالنا VTF یا پتی کو گرم کر کے اس میں ثابت گرم مصالحہ (لوہک، دارچینی اور بڑی الائچی) ڈالیں۔ ڈھک کر بلی آج پر دو سے تین منٹ رکھیں
- پھر اس میں ادرک لہسن اور کئی ہوئی سوتھ اور سوتھ ڈال دیں۔ لال مرچ، نمک اور کالی مرچ ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- پھر مچھلی کے تھکے ڈال کر احتیاط سے ملائیں، اوپر سے پھینٹنا ہو ادھی ڈال کر زعفران اور پسی ہوئی الائچی چمڑک دیں
- ڈھک کر بلی آج پر آٹھ سے دس منٹ پکا کر چوبیس سے اسی منٹیں

پیرینڈیشنل اس مندر کشمیری طرز کے مچھلی کے سامان کو ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

تجاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: ہمیں سے پچیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے



قورمہ پیلاؤ

اجزاء	
بکرے کی چانپیس	آدھا کلو
چاول	دو پیالی
نمک	حسب ذائقہ
اورک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
پیاز	چار عدد
پس ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
لوہک	چھ سے آٹھ عدد
چھوٹی الائچی پس ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
چائفل جو تری پسا ہوا	آدھا چائے کا چمچ
دہی	ایک پیالی
دودھ	آدھی پیالی
ڈالڈا کوٹنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیبے

- دو پیاز کو باریک کاٹ لیں اور دو پیاز کو پیس لیں۔ چاولوں کو دھو کر تیس منٹ کے لئے بھگو کر رکھ دیں
 - تین میں ڈالڈا کوٹنگ آئل کو گرم کر کے اس میں دو باریک کٹی ہوئی پیاز کو فرائی کریں
 - جب پیاز شہری ہونے لگے تو اس میں لوہک، اورک لہسن، چائفل جو تری اور گوشت ڈال کر اچھی طرح بھونیں
 - گوشت کی رنگت تبدیل ہونے پر اس میں پس ہوئی پیاز، نمک اور لال مرچ ڈال کر بھونیں
 - پیاز کی خوشبو آنے پر اس میں ایک پیالی پانی ڈال کر بلی آج پر گوشت گھنے کے لئے رکھ دیں
 - جب گوشت گھنے پر آجائے اور پانی خشک ہو جائے تو اس میں چاولوں کو پانی سے نکال کر ڈال دیں اور اچھی طرح بھون کر تین پیالی پانی ڈال کر درمیانی آج پر پکنے رکھ دیں
 - چاولوں کا پانی خشک ہونے پر اس میں پس ہوئی الائچی کو دودھ میں ماکر ڈال دیں اور چاولوں کو الٹ پلٹ کر کے بلی آج پر دم پر رکھ دیں
- پیرینیشن** گرم گرم ڈش میں نکال کر سلاد اور مشنی کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے تیس منٹ | پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے



وائٹ نمسکین ہانڈی

اجزاء

بکرے کا گوشت	آدھا کلو	ادرک	دو انچ کا کلزا	کالی مرچ پسٹی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	دودھ	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ	پیاز	دو عدد درمیانی	دہی	آدھی پیالی	کھن	دو کھانے کے چمچ
پہا ہوا بسن	ایک چائے کا چمچ	سفید مرچ پسٹی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	چیز چیز	آدھی پیالی	ڈالڈا کوکٹ آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیبے

- گوشت کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ لیں، پیاز اور ادرک کو ملا کر باریک نہیں لیں
- تین میں ڈالڈا کوکٹ آئل کو ہلکا سا گرم کریں اور اس میں پیاز کو سنہری ہونے تک فرائی کریں
- فرائنگ تین میں گوشت کو کھن میں بسن، نمک اور سفید مرچ کے ساتھ فرائی کریں اور پیاز میں ملا لیں
- دہی کو پھینٹ کر اس میں آدھی پیالی پانی ملائیں اور گوشت میں ڈال کر ہلکی آٹھ پر گوشت گھنٹے تک پکائیں
- گرم دودھ میں آٹھ ہوئی چیز اور کالی مرچ شامل کر دیں اور اسے گوشت میں ڈال کر ہلکی آٹھ پر پانچ سے سات منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنیشن: گرم گرم تان یا پراٹھوں کے ساتھ اس مزیدار ہانڈی کا لطف اٹھائیں۔

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

READING
Section



سرغ کھرچن

اجزاء

چکن کی بوٹیاں	750 گرام	چاٹ مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	نماڑ	دو سے تین عدد
پیاز	دو عدد درمیانی	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
تندوری مصالحہ	تین کھانے کے چمچ	لیموں کا رس	تین کھانے کے چمچ
دہی	آدھی پیالی	ڈالڈا کوئنگ آئل	چار کھانے کے چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ		

ترکیبے

- چکن کی چوکور بوٹیوں کو دھو کر خشک کر لیں اور ان کو دہی اور تندوری مصالحے سے میرینیٹ کر لیں
- تین میں ڈالڈا کوئنگ آئل میں کئی ہوئی پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں اور اس میں ادرک لہسن، نمک اور چکن ڈال کر تیز آگ پر فرائی کریں
- جب دہی کا پانی خشک ہونے پر آجائے تو چکن میں لال مرچ، چاٹ مصالحہ، لہسی کئی ہوئی ہری مرچیں اور نماڑ ڈال کر فرائی کریں
- چکن کی بوٹیوں کو پھلتے جائیں، تاکہ کچھ بوٹیوں کا چوراہن جائے اور کچھ ثابت رہ جائے
- آخر میں لیموں کا رس اور گرم مصالحہ چھڑک کر چولہے سے اتار لیں

پریزنیشن اس جھٹ پٹ بننے والی مزیدار ڈش کو گرم گرم پراشوں کے ساتھ پیش کریں۔

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

گوشت اور سرچوں کا سالن

اجزاء

گوشت	آدھا کلو	کاوٹی	آدھا چائے کا چمچ
بڑی ہری مرچیں	آٹھ سے دس عدد	سونف	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سفید تل	ایک چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
پیاز	دو عدد	بلدی	آدھا چائے کا چمچ
نماڑ	دو عدد	اٹلی کا پیٹ	تین کھانے کے چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	آدھی پیالی
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ		

ترکیبے

- پیاز اور نماڑ کو بلینڈ کر لیں اور اس میں ادرک لہسن، نمک، لال مرچ، بلدی، بھنے ہوئے پسے ہوئے تل اور سونف ملا لیں
 - گوشت کو دھو کر خشک کر لیں اور بلینڈ کئے ہوئے مصالحے سے اس کو میرینیٹ کر کے رکھ دیں
 - ڈالڈا کنولا آئل کو چین میں گرم کریں اور اس میں زیرہ اور کلونچی ڈال کر کڑکڑا لیں
 - پھر اس میں میرینیٹ کیا ہوا گوشت ڈال کر درمیانی آگ پر پکنے رکھ دیں
 - جب گوشت گھنے پر آجائے تو سرچوں کو (کم مرچ پسند کرنے والے سرچوں کے سچ نکال لیں) دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل میں فرائی کر کے ڈال دیں
 - اٹلی کا پیٹ ڈال کر گرم مصالحہ چھڑک دیں اور بگی آگ پر چار سے پانچ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں
- پریزنیشن** ڈش میں نکال کر ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔



گلاب جامن اور چاکلیٹ کھیر

ترکیبے

- چاولوں کو دھو کر تیس سے پچیس منٹ بھگو کر رکھیں پھر پانی کے ساتھ بلنڈر میں باریک پیس لیں
 - اس دوران دودھ کو ہلکی آگ پر ابال کر گاڑھا کر لیں، پے ہوئے چاولوں کو چھج چلاتے ہوئے دودھ میں شامل کر لیں اور شروع میں درمیانی آگ پر پکائیں۔ جب چاولوں کی خوشبو آنے لگے تو آگ ہلکی کر دیں
 - چینی اور پستوں کو گرائنڈر میں باریک پیس لیں اور دودھ میں شامل کر کے چھج چلاتے ہوئے پندرہ سے تیس منٹ پکائیں
 - جب چینی کا پانی خشک ہو کر کھیر گاڑھی ہونے پر آجائے تو اس میں کش کی ہوئی چاکلیٹ ملا کر چولہے سے اتار لیں
- پریزنٹیشن** ڈش میں نکال کر ٹھنڈی کرنے رکھ دیں اور ٹھنڈی ہونے پر گلاب جامن سے سجا کر پیش کریں۔

ایک پیالی
آدھی پیالی
حسب پسند

چینی
پے
چھوٹے گلاب جامن

ایک لیٹر
ایک پیالی
100 گرام

اجزاء

دودھ
چاول
دہانت چاکلیٹ

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





ریڈرز رسیپی
کونٹیسٹ ونر
لاہور سے رشیدہ صاحبہ قرار پائی ہیں

انڈیا قیمہ

اجزاء	تعداد
پنچن کا تیرہ	200 گرام
انڈے	تین سے چار عدد
نمک	حسب ذائقہ
ادرنک بسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
بسین ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ہری مرچیں	دو سے تین عدد
ہر ادھنیا	آدھی گنچی
ڈالہ لاکوگ آمل	تین سے چار کھانے کے چمچ

ترکیبہ

- پنچن میں **انڈا کوگ آمل** کو گرم کریں اور اس میں زیرہ اور ادرنک بسن ڈال کر فرانی کریں
 - جب خوشبو آنے لگے تو اس میں لال مرچ نمک اور قیمہ ڈال کر بھون لیں (پنچن کے قیمے کو زیادہ نہیں پکائیں)
 - پانچ سے سات منٹ بھوننے کے بعد اس میں انڈے ڈالیں اور بار بار یک کئی ہوئی ہری مرچیں اور ہر ادھنیا ڈال کر اچھی طرح فرانی کر کے چوبیسے سے اتار لیں
- پریزنٹیشن** ہری پنچنی اور پنہا اس سے سجا کر رکھنے ہوئے ڈبل روٹی کے توس کے ساتھ اس مزیدار ناشتے کو انجوائے کریں۔

رشیدہ صاحبہ کا تعارف
آپ ہاؤس واکف ہیں اور اللہ کے دسترخوان کی پرائی قاری ہیں۔ آج اپنی آزمودہ ترکیب انڈے قیمہ کی ترکیب ہم سب سے شیئر کر رہی ہیں۔ آپ بھی آزمائیے۔

تیاری کا وقت: پانچ سے سات منٹ | نپانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے



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



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

READING
Section

خاص قیمت کے ساتھ خاص تحفے کی بات

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

ڈالڈا کادسترخوان کے بارہ شمارے
صرف Rs. 1,800/- میں حاصل کیجئے

اور ساتھ ہی پائیں ایک خوبصورت تحفہ

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

ڈالڈا کادسترخوان

سبسکرپشن فارم

Name: _____

Address: _____

Phone No: _____ فون نمبر Gift 1 2 3

Email: _____ ای میل

سبسکرپشن فارم اور چیک / بینک ڈرافٹ Revelation Inc. کے نام درج ذیل ایڈریس پر بھیجیں

اس فارم کی فوٹوکاپی بھی قابل قبول ہوگی

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

فون نمبر: 021-35304425-6



فون (ڈالڈا): 0800-32532، پتہ: P.O. Box 3660، کراچی، پاکستان

www.daldalfoods.com



ایگزیکٹو شیف راجہ عبداللہ سے ملنے

چھٹیوں کے چین میں چائنیز ریسٹورانٹس ڈیزائن کئے

شاہین ملک

جناب انٹرنیشنل ایئرپورٹ کراچی کے اشاریو نیوٹریشنل نمبر 1 پر واقع ہوٹل رامادا پلازا کے ایگزیکٹو شیف راجہ عبداللہ خاصی مرتجان مرنج قسم کی شخصیت ہیں۔ عموماً ہوٹلز کے شیف لابی میں آ کر انٹرویو دیتے ہیں لیکن اس شیف کی شعبہ جاتی مصروفیات کچھ اس قدر طویل تھیں کہ انہوں نے اپنے ذاتی دفتر میں ہمیں بلایا۔ یوں لابی سے گزر کر طویل و عریض برآمدے سے گزر کر ہم ہوٹل کے اس گوشے میں پہنچے جہاں عام افراد کے جانے پر پابندی ہے مگر خیر ہو ہوٹل کی انتظامیہ اور تعاون کرنے والے عملے کی کہ جو ہمیں کشاں کشاں راجہ صاحب کے دفتر لے گئے اور یہاں ہم نے ان کے ساتھی اور ماتحت شیف کا دربار سجا دیکھا۔ ان سے کیا کیا باتیں ہوئیں آئیے پڑھتے ہیں...

”سب سے پہلے ڈالڈا کا دسترخوان کے
قارئین سے اپنا تعارف کراتے چلے؟“

”میں یہاں ایگزیکٹو شیف ہوں اور میری ذمہ داریوں میں ہاٹ کچن، پارٹی کیو، اشیاء کی سپلائی اور خریداری، منڈج خانے کی سرگرمیاں اور اس کے بعد مختلف انواع اقسام کے کھانوں جن میں کائنٹی نینٹل، تھائی، پاکستانی، انڈین اور چائنیز کے علاوہ سنگاپورین شامل ہیں، انہیں دیکھنا اور مرحلہ وار معیار کو جانچنا شامل ہیں۔ کس کچن میں کونسا شیف کیا کام سرانجام دے گا۔ نوڈ سپرویزن کے ساتھ ساتھ 15 سٹار کی کوائٹی کے مطابق خدمات مہیا کرنے کی کوشش کرتا ہوں۔“

”ہوٹلز میں باقاعدہ Culinary Institution سے
فارغ التحصیل شیف خدمات انجام دیتے ہیں۔ ہمارے
ان اسکولوں اور اداروں کا معیار بہتر ہوا ہے یا اب بھی
یہ پرانے نصاب کے مطابق چل رہے ہیں؟“

”میں خود بھی PITHM کا فارغ التحصیل ہوں اور اب اعزازی طور پر



REDA

154

دوسرے اداروں میں بھی کلاسز لینے جاتا ہوں، ان میں COTHM اور NICHM دونوں شامل ہیں۔ ان کا معیار بہتر سے بہتر ہوتا چلا جا رہا ہے۔ کچھ میڈیا میں پکانے والوں کو عزت دی گئی ہے اور پڑھے لکھے نوجوانوں جن میں لڑکے اور لڑکیاں دونوں شامل ہیں، بڑے اعتماد کے ساتھ ان اداروں سے پروفیشنل کوکنگ لیکرے ہیں۔ میں نے جب یہ کورس شروع کیا تھا اس وقت ستر ہزار کے قریب فیس تھی لیکن پھر مجھے اس کا رٹسپل گئی بس آرام سے تربیت مکمل ہو گئی۔

”ملازمت کے سلسلے میں ملک سے باہر جانے کا اتفاق بھی ہوا، کچھ اس کی روئیداد بتائیے؟“

”مجھے چین سے آفر آئی، میں وہاں گیا۔ بہت کچھ سیکھا اور سمجھ میں آیا کہ وہ پاکستانی شیفر کو بلا کر ان سے سیکھنا چاہتے ہیں۔ میں نے وہاں ان کی معاونت میں متعدد ریسٹورنٹس بنائے، ان کے حفظان و صحت کے مطابق کچن تیار کئے، کچن ڈیزائن کئے، اندرونی آرائش میں خاطر خواہ خدمات انجام دیں۔ اس کے علاوہ انٹرین ریسٹورنٹ بھی بنا کر دیا۔ بظاہر دیکھنے والوں کو یہ امور بہت سہل معلوم ہوتے ہیں لیکن پکانے اور کھانے پیش کرنے کے ہنر اور آداب میں بہت حد تک پیچیدگیوں کا وجود ہے اور ہمیں انھیں اور پیچیدگیوں کو دور کر کے کام کرنے کا خاص لطف آتا ہے۔ چین کے بعد میں ملائیشیا، سنگا پور اور تھائی لینڈ میں بھی گیا۔ کچھ عرصے تک کام کرنے کے بعد اپنی سرزمین پاک واپس آ گیا، جتنا دل اپنے وطن میں لگتا ہے کہیں لگتا ہی نہیں۔“

”اب آپ کا مقابلہ پاکستان کے کس دوسرے 5 اشارہ ہوٹل سے ہو سکتا ہے؟“

”ہر ہوٹل اور ہر ریسٹورنٹ کی اپنی مخصوص انفرادیت ہوتی ہے، ہمارا مقابلہ Marriot سے نہیں بلکہ Avari Tower سے ہے کیونکہ ان کا چائنیز Authentic ہے۔ ہم Ramada میں Yu`Shi ریسٹورنٹ بنا رہے ہیں۔ اس کی ڈیزائننگ مکمل ہو چکی ہے اور عنقریب ہماری سروسز کا معیار Avari سے بڑھ کر ہوگا۔ مختلف شعبوں میں ہمارا تربیتی سلسلہ جاری ہے۔ انشا اللہ ہمارے کچن پاکستان کے نامور کچن میں شمار ہوتے رہیں گے۔“

”کیا آپ خواتین کو بھی تربیت اور ملازمت کے برابر مواقع پیش کرتے ہیں؟“

بالکل کرتے ہیں، ہمارے ہاٹ کچن، پاکستانی اور کولڈ میں بالترتیب دو، دو لڑکیاں کام کر رہی ہیں۔ کچن کی ہاٹ آڈٹ ہو چکی ہے، کچھ کو پاکستان میں ملازمت مل چکی ہے اور کچھ باہر منتقل ہو رہی ہیں۔ میں گزشتہ 5 برسوں میں لڑکیوں میں تو یہ رحمان تیزی سے فروغ پاتا ہوا دیکھ رہا ہوں۔ لڑکیوں میں میڈیا کی تشہیر کی وجہ سے بھی شوق اور دلچسپی پایا جاتا ہے۔ ہمیں فخر ہے کہ پاکستان بھر میں کسی بھی ہوٹل میں اتنی بڑی تعداد میں لڑکیاں زیر تربیت یا ملازمت پر نہیں رہیں۔“

”تو کیا یہ مفروضہ غلط ثابت ہو گیا کہ مرد اپنے پکانے والے ہوتے ہیں؟“

”مرد اور عورت کی کوئی تخصیص نہیں ہونی چاہئے۔ کھانا کوئی بھی اچھا پکا سکتا

ہے۔ جس کو بھی اجزاء کی ترتیب اور پکانے کے ڈھنگ سے مکمل واقفیت اور اپنے کام میں مہارت ہوگی وہ ذائقہ دار اور خوش رنگ کھانے تیار کر لے گا۔ اس لئے یہ مفروضہ سنی سنائی بات ہے، اس میں حقیقت کچھ نہیں۔“

”گھر کے کھانے میں ذائقہ کیسے آ سکتا ہے؟“

”کچھ کھانے وراثت میں چلے آ رہے ہوتے ہیں۔ بزرگ خواتین بچوں کو اجزاء اور ترکیب سمجھاتی ہیں اور پکا کے بتاتی ہیں۔ بار بار پریکٹس کرواتی ہیں، یوں سمجھ کر پکانے کا ایک طریقہ سمجھ میں آ جاتا ہے۔ گھر میں پاکستانی کھانے بہت اچھے بن سکتے ہیں۔ ان کی تیاری میں اپنے کنبے کے ساتھ وابستہ محبت، پیار، انسیت اور ذمہ داری کے جذبے شامل حال ہوتے ہیں، اس لئے کھانے خراب ہونے سے بچائے جاتے ہیں۔ بہت توجہ سے پکنے والا کھانا ہڈی ذائقہ نہیں ہو سکتا۔ ذائقے لانے کی یہی ایک ٹپ ہے۔“

”میں فوڈ سپرویزن کے ساتھ ساتھ 15 اشار کی کوالٹی کے مطابق خدمات مہیا کرنے کی کوشش کرتا ہوں“

”آپ کی بیگم کی پکائی ہوئی کونسی ڈش آپ کو بہت اچھی لگتی ہے؟“

”یوں تو وہ تمام کھانے ہی بہت اچھے پکائی ہے۔ انہوں نے مجھ سے نئے کھانے ضرور سیکھے مگر روایتی کھانے انہیں پہلے سے پکانا آتے تھے۔“

”کیا پکوان تیار کرنا آپ کے پرکھوں سے روایت چلی آ رہی ہے؟“

”نہیں، ایسا تو نہیں کہ یہ کام خاندانی وراثت سے چلا آ رہا ہو، ہمارے پرکھوں کا تہہ کوکا کارو ہا تھا۔ عام طور پر دیکھا ہی گیا ہے کہ انجینئر کا بیٹا انجینئر اور ڈاکٹر کا ڈاکٹر بن جاتا ہے مگر مجھے کارو ہا سے کوئی دلچسپی نہیں تھی اس لئے میں نے پروفیشنل شیفر بننے کو ترجیح دی۔ اللہ کا شکر ہے کہ اسی روزگار میں خوش ہوں اور اللہ جبارک تعالیٰ نے عزت بھی بہت دی۔“

”آپ ٹیلی ویژن پر گئے نہیں یا انہیں آپ جیسا گوہر نایاب نظر نہیں آیا؟“

”نہیں ایسا نہیں کہ میں ٹیلی ویژن سے دور رہا۔ میں نے ARY، مصالٰی، اب تک، میٹر اور KTN پر بہت سے پروگرام کئے۔ میں ہوں دراصل ہوٹل انڈسٹری کا باشندہ، میں ٹیلی ویژن کی ملازمت نہیں کر سکتا۔ وہاں مجھے وسیع میدان نہیں مل سکتا کہ جہاں میں اپنی تخلیقی اور انتظامی صلاحیتوں کو

آزماسکوں۔ مجھے یہیں لطف آتا ہے۔ میں نے خاص موقعوں پر ٹیلی ویژن پر پروگرام کئے جب انہوں نے آفر کی۔ اب آفرز تو آتی ہیں لیکن نہ وقت ہے نہ ایسی خواہش۔ آپ کو حیرت ہوگی کہ میری انسپریشن کو کب خوب رہی ہیں۔ میں نے 82ء سے 84ء تک جب وہ PTV سے پروگرام کیا کرتی تھیں، مجھے ان کے شوز دیکھ کر ہی ہوٹل انڈسٹری میں آنے کی تحریک ملی۔“

”آج کے کسی اور شیفر سے متاثر نہیں ہوئے، اس کی وجہ؟“

”کہیں کوئی Creation نہیں ہو رہی۔ وہی چند چیزیں ہیں جو کھانے کی جارہی ہیں۔ تحقیق کا عمل بھی رکا ہوا ہے۔ کوئی نئی چیز بتائے تو پروگرام دیکھنے کی لگن بھی ہو۔ ویسے تو سب ہی اچھے اور اپنے کام میں ماہر معلوم ہوتے ہیں مگر روایتی طریقے سے کام کیا جا رہا ہے۔“

”کبھی آپ نے اپنے گھر میں کوکنگ کی؟“

”اگر باہر نہ جانا ہو تو چھٹی کے دن بچوں کو کچھ نہ کچھ پکا کے کھلاتا ہوں۔“

”اور اگر آپ کھانے کے لئے باہر جائیں گے تو کراچی میں کہاں جانا پسند کریں گے؟“

”میں تو ڈھابے سے بھی کھالیتا ہوں۔ بچوں کو چھٹی کے روز باہر کھلانے لے جاتا ہوں، الجھیب، دو دریا کے ریسٹورنٹس اور مختلف چائنیز ریسٹورنٹس، میرے باہر جانے کی ایک پروفیشنل مجبوری بھی ہے۔ اگر کوئی تعریف کر دے کہ فلاں جگہ کا دم پخت اچھا ہے یا میں خود بھی یہاں اپنے کچن کے معیار کو جانچنے اور مقابلے کی غرض سے باہر جا کے کھانا چکھتا ہوں مگر ہر بار دوسرے لوگ Ramada سے جیت نہیں پاتے۔ ویسے میرا خیال ہے کہ Foodies ہی یہ فیصلہ کرنے کے مجاز ہوتے ہیں کہ کس جگہ کا کونسا کھانا کسی دوسرے ریسٹورنٹ سے بہتر ذائقہ پیش کرتا ہے۔“

”آپ کی اپنی پسندیدہ ڈش کونسی ہے؟“

”مجھے دہلی نمبل کڑھی پسند ہے۔“

”چکن پاؤڈر اور اجمینو موٹو دو مضر صحت اجزاء ہمارے دیسی کھانوں میں بھی استعمال کئے جاتے ہیں، کیا آپ ان کے استعمال کے حق میں ہیں؟“

”نہیں بالکل بھی نہیں۔ چکن پاؤڈر میں سوڈیم کی مقدار قدرے کم ہے لیکن اجمینو موٹو بہت زیادہ مضر صحت ہے۔ اسے استعمال کرنے والوں کو دل کے امراض لاحق ہونے کا امکان غالب رہتا ہے اور اس سے ہال بھی گھڑ جاتے ہیں۔ ہماری حکومت کو چاہئے کہ انہیں بین کر دیں۔ جب درآمد ہی نہ ہوگی تو انڈسٹری اس چیز کی عادت ہی ترک کر دے گی۔“

ایک بار پھر راجہ صاحب کے دربار میں ان کے ماتحت مشورہ مشورہ کرنے آنے لگے تھے، ہماری گفتگو بھی انعام کو پہنچی

جانے حسن کاراز

کاجل لگائے مختلف انداز سے



کبھی ہمیں ہی آنکھیں تو کبھی حضور فرمائی آنکھیں۔ کبھی ستاروں ہی
کبھی دلی تو کبھی دیکھوں سے ہمارا گئی ہوئی ادا ان آنکھوں کے
کبھی ہر زاویہ انوار کو کون کوازید ہوتے ہیں۔ اس حسن کا
کبھی ہر آنکھ کو انوار نامی ہے۔ یہ ہمارے آنکھوں کا یہ
کبھی دیکھنے اور کبھی ہر آنکھ میں منور ہونے کہتے ہیں کہ مصر
سے یہ دماغ شروع ہوا تھا۔ ہر حال عرب اور ایشیائی خواتین
صدیوں سے سادہ سیک اپ کیا کرتی ہیں۔ اس دور میں جی آئی
سیک اپ ہوا کرتا تھا

آپ بھر پور میک اپ نہ کرنا چاہتی ہوں۔

شیڈ لگائیں۔

ونگ اور ڈبل ونگ Wing, Double Wing

اول الذکر اسٹائل بھی ان دنوں مقبول ہے۔ اسے اپنانے کے لئے آنکھوں
کے اوپر لگائے گئے کاجل کی لیکر قدرے اوپر اٹھا کر اس طرح بنانی ہوگی جیسے
کسی نچو پرواز پرندے کا پر ہوتا ہے۔ ڈبل ونگ اسٹائل کے لئے آنکھوں کے
اوپر حصے میں خوبصورت سا ونگ بنایا جاتا ہے پھر ٹھیک سطح یعنی پلکوں کے کاجل
اس طرح آگے بڑھا کے لگائیں کہ ایک اور Wing بن جائے۔ اس کا رخ
نیچے کی جانب ایک قوس بنانا ہوا نظر آئے۔ ڈبل ونگ اسٹائل تقریبات کے
لئے موزوں انتخاب ہو سکتا ہے۔

• اب آنکھ کے نچلے حصے پر اسی قدر گہری لائن بنائیں۔ لائن کا آغاز آنکھ کے
اندرونی گوشے سے کریں اور اس کا اختتام آنکھ کے بیرونی گوشے پر کریں۔
بیرونی گوشے کی جانب کاجل قدرے بڑھا کر اس طرح لگائیں کہ یہ اوپر والی
لائن سے مل جائے اور آنکھوں کے گرد ایک حاشیہ سا بن جائے۔ بس یہی ہے
کلاسیکی مصری اسٹائل۔ اب کوئی وجہ نہیں کہ آپ محفل میں منفرد نہ نظر آئیں۔

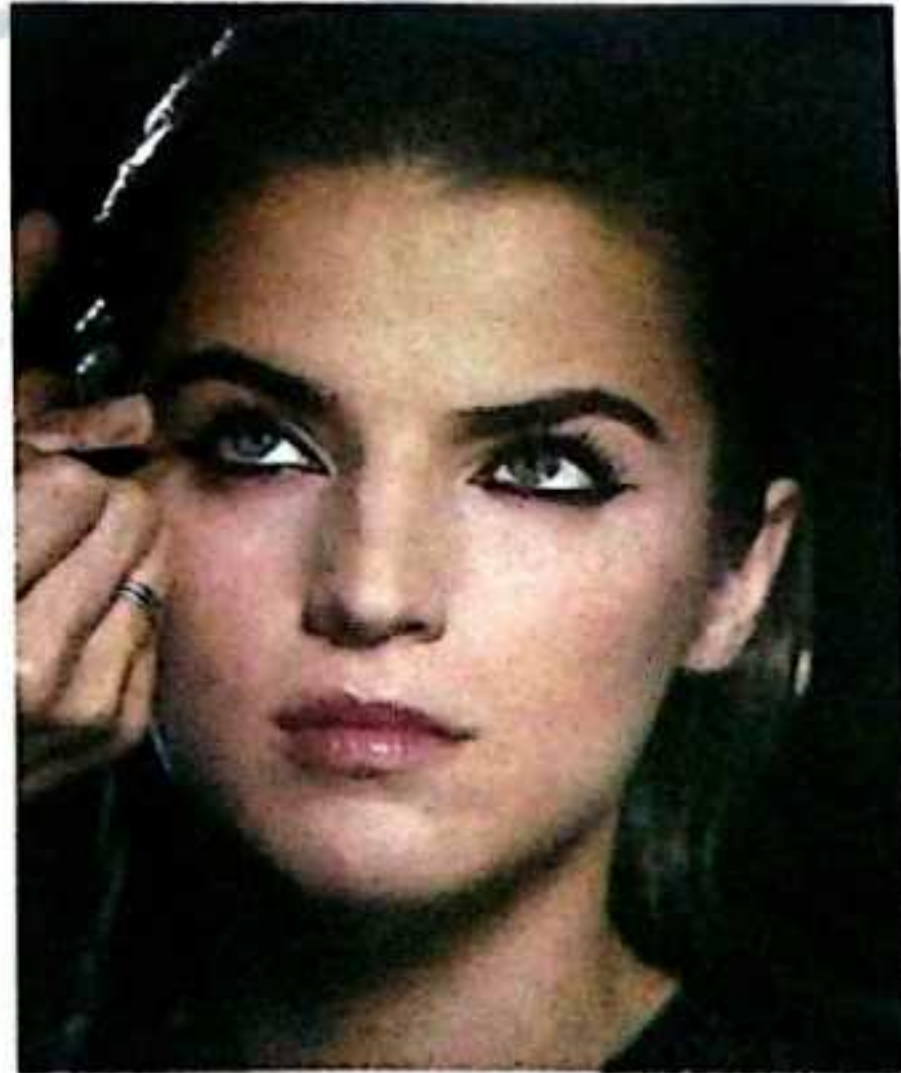
Lower Lash Style

اس انداز کے تحت آنکھ کے صرف نچلے حصے میں کاجل لگایا جاتا ہے اور
پپٹوں کو خالی چھوڑا جاتا ہے۔ یہ شوخ سا اسٹائل اس وقت اپنایا جاتا ہے جب

آج کل نت نئے رنگوں اور شیڈز میں آئی شیڈز متعارف ہو چکے ہیں اور یہی
نہیں کئی سو قسموں کے اسٹائلز کے آئی میک اپ کے جاتے ہیں۔
آج کاجل لگانے کے مختلف انداز زیر بحث لاتے ہیں۔ آپ بھی آزمائیں
دیکھیں تو آپ پر کیا سوٹ کرتا ہے!

مصری اسٹائل

اس انداز کو آج کل بھی اسی قدر مقبولیت حاصل ہے جتنی ماضی میں اس کے
حصے میں آئی رسی۔ منفرد نظر آنے کی خواہشمند خواتین مصری اسٹائل سے ہی
کاجل لگاتی ہیں۔ آئیے دیکھیں کہ یہ اسٹائل کیسے بنایا جاتا ہے۔
• آنکھوں کے پپٹوں پر پلکوں سے لے کر پھنوس کی ہڈی تک کوئی میٹلیک



قیمتی اشیاء جو رکھیں محفوظ

ہمہ اقسام کے بیگز جو ہر عمر کے افراد میں مقبول ہیں

کبھی ایک بٹوسے، کبھی Pant کی جیب اور کبھی صرف جیبوں سے مردوں کا کام چل جاتا ہے۔ وہ اپنے Wallet میں اسے ٹی ایم کارڈ، شناختی کارڈ کی کاپی، گاڑی کا لائسنس، دفتر یا گھر کی چابی، تھوڑے پیسے اور ایسی ہی اور چھوٹی چھوٹی چیزیں محفوظ کر لیتے ہیں، مگر خواتین کو ایک نہیں کئی اشیاء اپنے ساتھ رکھنا ہوتی ہیں۔ ان میں نقدی رقم کے ساتھ کریڈٹ کارڈز، ہینڈ سنی ٹائزر، پرفیوم، چھوٹا شیشہ، لپ اسٹک، لپ گلوں یا لپ بام، Band aid، ہینڈ کلپ، میز، کوئی ضروری دوا، پانی کی بوتل، نوٹ بک اور سیل فون وغیرہ شامل ہیں۔ گوکہ مردوں کو بھی مردوں کی دوا، نشوونما یا کچھ اور چیزیں سفر کے دوران درکار ہو سکتی ہیں لیکن خواتین کے زیر استعمال اشیاء کی تعداد بہر حال مردوں سے زیادہ ہو سکتی ہے۔

Bucket Bags

پاشی کی ساخت جیسی شکل رکھنے والے یہ بیگ خاص طور پر کنڈھوں پر جھولتے اچھے لگتے ہیں۔ آپ کو براؤن اور سیاہ اور کبھی کبھی سلیٹی اور سفید رنگ میں بھی یہ بیگز نظر آتے ہیں۔ اس میں بھی سہولت کی کئی چیزیں ذخیرہ ہو سکتی ہیں۔

Pouches اور Crossbody Bags

کراس ہاڈی ساخت کے بیگز کے Straps کافی لمبے ہوتے ہیں۔ یہ کانڈھوں پر لٹکائے جاتے ہیں۔ ان میں بس ایک خرابی ہے کہ یہ ایک کانڈھے پر بہت دیر تک رکھے نہیں رہ سکتے۔ یہ ہار ہار سلپ ہوتے ہیں یا پھر بیگ وزن دار ہو تو مستقل طور پر ایک کانڈھے پر وزن کا بوجھ اٹھانا ممکن نہیں ہوتا۔

Pouch

تھیلی کی شکل کے یہ پرسز رکھنے کے لئے زیادہ سوزوں ہیں۔ بڑے پرسز میں اتنی گنجائش نہیں ہوتی کہ کسی ایک حصے میں سب کچھ محفوظ کئے جائیں۔ ٹھوسا جب پرسز میں اشیاء زیادہ ہو جائیں تو سب کچھ لٹکے میں دشواری ہوتی ہے۔ علیحدہ پاؤچ رکھ لینے سے یہ مسئلہ حل ہو سکتا ہے۔

Backpack

پشت پر جھومتے، لہراتے یہ بیگز طلباء و طالبات یا کھیلوں کی سرگرمیوں سے متعلق افراد کے لئے سوزوں ہوتے ہیں۔ یہ Denim اور Leather کے میٹریل میں بھی دستیاب ہوتے ہیں اور بہت حد تک سہولت ہوتے ہیں۔ آپ اس میں ایک جوڑا یا جیکٹ بھی رکھ سکتے ہیں۔ اس میں علیحدہ جیبیں بھی ہوتی ہیں جن میں نقدی یا دوسری قیمتی اشیاء رکھی جاسکتی ہیں۔

بازار میں مختلف شکلوں اور منفرد زاویوں سے آراستہ کئی بیگز دستیاب ہیں جنہیں کندھے پر اٹھائے یا ہاتھ میں تھامے، ہر شکل اور ہر زاویہ سہولت آمیز اور فیشن کے رجحان کی تکمیل کرتا ہے۔

Handheld

ہاتھوں میں تھامنے والے پرسز میں ایک سے دو زپ لگی جیبیں موجود ہوتی ہیں جن میں ہماری اشیاء محفوظ ہوتی ہیں۔ یہ سیاہ، سفید اور بھورے رنگوں کے شیڈز میں دستیاب ہوتے ہیں۔

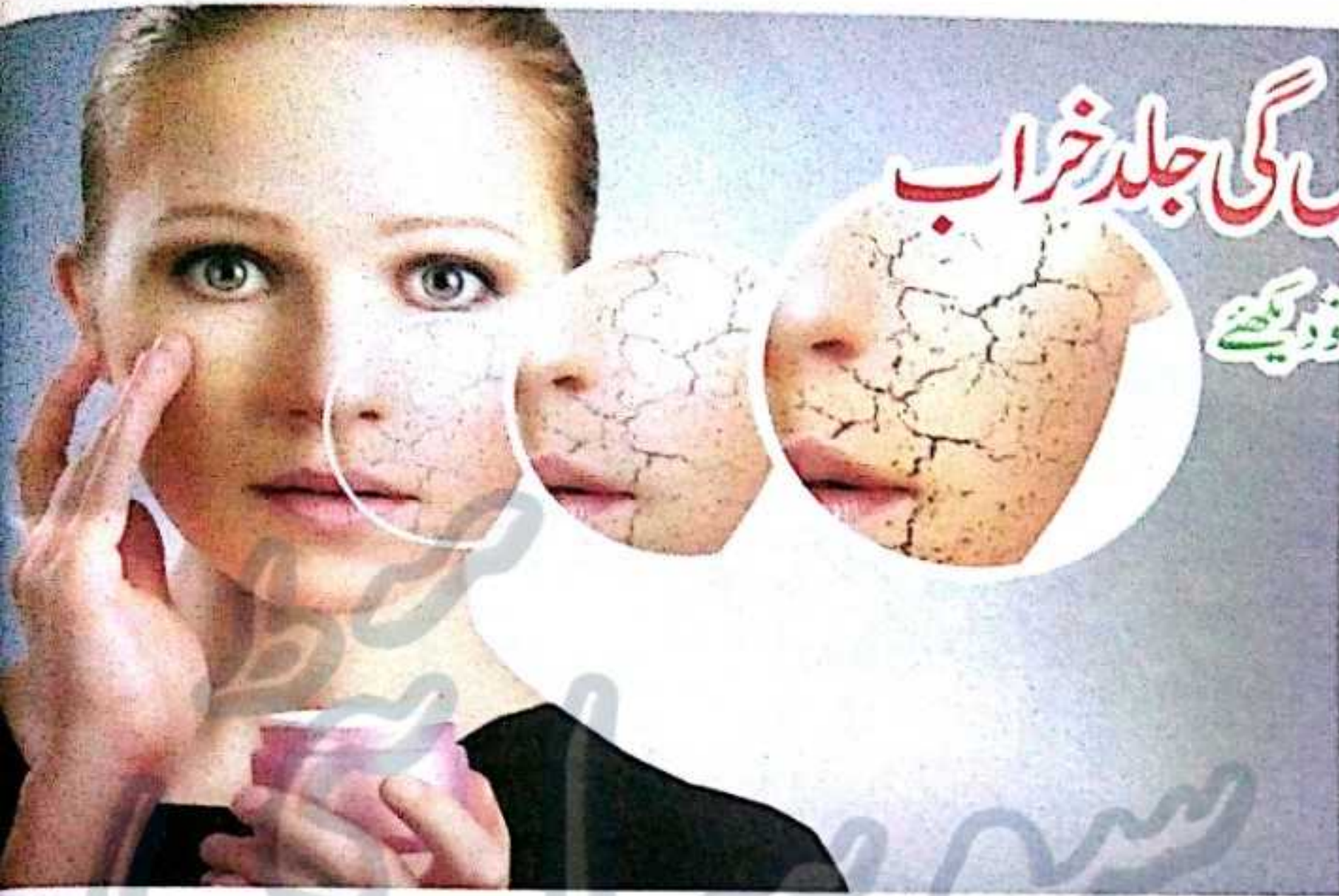
Clutch

گوکہ ان میں سہارے نہیں ہوتے تاہم انہیں تھامنا ہی جاتا ہے۔ یہ شام اور رات کی تقریبات کے لئے موزوں خیال کئے جاتے ہیں۔ یہ Envelopes کی شکل کے پرسز مختصر گنجائش رکھتے ہیں۔ ان میں ایک ہی خانہ موجود ہوتا ہے۔ آپ اس میں اپنی لپ اسٹک، نشوونما یا فیس پاؤچ محفوظ رکھ سکتے ہیں۔ شادی بیاہ کی تقریبات کے لئے انہی میں پیسوں کا لفافہ رکھا جاتا ہے اور بس گنجائش نہیں رہتی۔

Tote Bags

دو دستوں کے ساتھ بنے ہوئے کشادہ بیگز Tote کہلاتے ہیں جنہیں آپ اپنی صوابدید اور سہولت سے کبھی ہتھیلیوں کی مدد سے تھام کے تو کبھی کانڈھوں پر لٹکا کر استعمال کرتی ہیں۔ ان کے چھوٹے Straps یا آسانی سنبھالے جاسکتے ہیں۔ تاہم اسٹریٹ کرانر والے ملکوں میں ان بیگز کو سنبھال کر چلنا کٹھن ہوتا ہے۔





ناکارہ کا سمیٹیکس کر دیں گی جلد خراب

ان کی مدت استعمال تو دیکھئے

بچے سنورنے کا شوق خواتین کو نہ ہو یہ تو ممکن ہی نہیں اسی لئے وہ مارکیٹ میں متعارف ہونے والی نئی کا سمیٹیکس کا علم رکھتی ہیں اور انہیں استعمال بھی کرتی ہیں یوں ڈریٹنگ نیبل پر کا سمیٹیکس کا ڈھیر لگ جاتا ہے۔ اس بار چھٹی کے دن کے صرف 10 منٹ اپنی ڈریٹنگ نیبل کو دیکھئے۔ تمام پراڈکٹس کا بغور جائزہ لیجئے اور ان کی Expiry Date چیک کر لیں یعنی مدت استعمال کا ایک تجویز کردہ عرصہ ہی انہیں اصلی حالت میں رکھ سکتا ہے۔

اپ اسٹیکس کی عمر چھ ماہ سے ایک سال تک ہوتی ہے
اپ اسٹیک جب تک نمی نہ کھوئے یا کھل کر نوٹے نہیں یا Smell نہ بدلے
استعمال کی جاسکتی ہیں۔

فاؤنڈیشن کی طبعی عمر ایک سال ہوتی ہے

کام کرنے والی خواتین فاؤنڈیشن کم و بیش روزانہ ہی استعمال کرتی ہیں۔ چنانچہ انہیں ایک سال میں دو سے تین بار فاؤنڈیشن خریدنی پڑتی ہے۔ پرانی فاؤنڈیشن ختم ہونے سے پہلے ہی کا استعمال شروع کر دینا اور پرانی کو دراز میں کہیں پیچھے رکھ دینا اور کئی برس بعد نکال کر تو قہر کرنا کہ یہ بہترین نتائج دے گی، ممکن نہیں۔ بہتر ہے کہ سال بھر کے اندر اندر پرانی کا سمیٹیکس استعمال کر کے شیشیاں پینٹ دی جائیں۔

فیس پاؤڈر کی عمر بھی دو برس کی ہے

عام طور پر فیس پاؤڈر دو برس سے زائد باقی بھی نہیں رہتے۔ اگر آپ طریقے سے کا سمیٹیکس استعمال کرتی ہیں تو انہیں دو برس میں ہی ختم ہو جانا چاہئے۔

عام طور پر کا سمیٹیکس زیادہ سے زیادہ دو یا ڈھائی برس تک بہترین نتائج دیتی ہیں۔ جب ان کی مدت میعاد ختم ہونے لگتی ہے تو ان کے مفید اجزاء غیر موثر ہونے لگتے ہیں اور انہیں محفوظ رکھنے کے لئے کیمیکلز بھی تازہ نہیں رہتے جس کی وجہ سے ان میں جراثیم پیدا ہونے لگتے ہیں لہذا ان پراڈکٹس کو استعمال کرنے کی صورت میں جلد پر کسی قسم کا انفیکشن بھی ہو سکتا ہے۔ صرف 10 منٹ میں آپ کو ایسی کئی پرانی کا سمیٹیکس ملیں گی جو یا تو اپنی خوشبو کھو چکی ہوں گی یا پھر ان سے انفیکشن اٹھتا ہوا محسوس ہوگا یہ انتہائی منفرحت ہیں۔

مسکارا کی عمر تین سے چار ماہ کی ہوتی ہے

اگر آپ کے مسکارے میں سیال مادہ خشک ہو چکا ہے۔ یہ روٹی بھی نہیں رہا اور اس کی چمک بھی ماتم پڑ چکی ہے تو ایسے مسکارے کو علیحدہ کر دیجئے۔ یہاں کارہ ہو چکا ہے۔

کا سمیٹیکس کو محفوظ کرنے کا طریقہ

- میک اپ کے سامان میں برشز، اپ اسٹیکس، آئی لائزر اور فیس پاؤڈر شامل ہیں۔ انہیں الگ الگ بیگز میں ڈال کے رکھیں تاکہ ضرورت پڑنے پر آپ کو کوئی پریشانی نہ ہو اور یہ طریقہ اپنا کر آپ اپنے سامان کو صاف، محفوظ اور دیر تک قابل استعمال رکھ سکیں گی۔
- پرانی کا سمیٹیکس کو ہمیشہ الگ رکھیں یعنی جو ابھی زیر استعمال ہوں تاکہ اگر ان پر دھول یا بیکٹیریا ہو تو وہ نئی اشیاء کو متاثر نہ کر سکے۔
- مہنگے برشز کو ہر نئے شیشیوں میں پانی میں کچھ دیر ڈبو کے رکھیں۔ بال چین کی مدد سے نونے ہوئے بال علیحدہ کریں اور اچھی طرح صفائی کر لیا کریں۔
- میک اپ کے برشز کو کسی کنٹینر میں رکھتے ہوئے اس چیز کا خیال رکھیں کہ ان برشز کا اوپری حصہ کنٹینر میں اوپر کی جانب ہو تاکہ ان کا قابہ خراب نہ ہو۔





آرٹیفیشل جیولری...

سونے کا بہترین متبادل

معیار، چمک دمک اور دلچسپی میں کتنا سے کتنا ہیں

عورت اور زیورات کا تعلق بہت پرانا ہے بلکہ یہ ایسا لٹوٹ بندھن ہے جو توڑنے سے ٹوٹ نہیں سکتا۔ سچے، سنورنے کی عادت بھی خداداد ہوا کرتی ہے لیکن بڑھتے ہوئے اسٹریٹ کرائمر، ڈیکٹیوں اور چوریوں کے سبب اب سونے کے زیورات کا استعمال بہت کم ہو گیا ہے اور آرٹیفیشل زیورات کی ڈیزائننگ میں ایسی جدت اور ندرت آنے لگی ہے کہ لوگ سونے سے بنے زیورات کو لاکر زین میں محفوظ کرنے لگے ہیں۔ عام تقریبات ہوں یا خاص شادی کی رسمیں اب تو دلہنیں بھی عروسی جوڑوں کے ساتھ میچنگ جیولری آرڈر کرتی ہیں۔

زیورات پر پر فوم براہ راست نہ لگائیں۔ کاسٹیکس پہلے استعمال کر لیں بعد ازاں جیولری پہنیں۔ گیلے ہاتھوں سے نہ پکڑیے اور نہ ہی انہیں گیلے کپڑے سے صاف ہی کیجئے۔
اگر آپ کے پاس چشمے صاف کرنے والے کپڑے موجود ہوں تو اس سے ہر نہ عام ٹشو پپر سے اسے صاف کیا کیجئے۔ صاف سوتی کپڑے یا ٹشو میں پیٹ کر ایئر ٹائٹ ڈبے میں چاک کا ایک ٹکڑا رکھ کے بند کر دیں۔ داغ دھبے پڑ جانے کی صورت میں اس کام کے پروفیشنل پالش کرنے والوں سے پالش کرائیں۔

نوجوان جیولری ڈیزائنز آن لائن بزنس کر رہے ہیں۔ ان میں اکثریت خواتین ڈیزائنرز کی ہے۔ پاکستان کے متعدد ڈیزائنرز اب امریکہ اور دہلی سے کام کر رہے ہیں۔ فریڈیک ایشنٹنٹ جیولری ہو یا برائیڈل سٹیس، خواتین اپنی ضرورت کے مطابق خریدتی ہیں اور دونوں کی مانگ پچھلے دس برسوں میں بڑی ہے۔

محفوظ رکھنے کا طریقہ

دکانداروں نے آپ کی خریداری کے وقت ہدایت کی ہوگی کہ ان

پاکستان بھر میں چاندی اور مختلف دھاتوں پر سونے کے پائی کا طبع کر کے تیار کی جانے والی جیولری مختلف قیمتوں میں دستیاب ہے۔ کئی شادیوں میں مجموعی طور پر بھی آرٹیفیشل ہی خریدے جاتے ہیں۔ مغلیہ طرز کے زیورات اپنے زرق برق رنگوں کی وجہ سے پرکشش دکھائی دیتے ہیں۔ کارنگر چھوٹے اور بڑے نگوں کو بڑی نفاست سے ان جزاؤں کی زیورات میں لگاتے ہیں اس کے علاوہ نقش نگاری میں بھی مختلف ثقافتوں کے عکس نظر آتے ہیں۔

اس قسم کے زیورات میں ہاتھوں سے تیار کی جانے والی Range میں پلاسٹک، کوئی دھات، کاسٹنگ، جنٹی چمر اور سیپوں سے ملا کر تازک سے زیورات تیار ہوتے ہیں۔ اس میں ہر طرح کے زیور یعنی ہالیاں، چوڑیاں، ٹوٹک، بارہ پاؤں کی پازیب اور مکمل ڈبھوں کے سیٹ ہزاروں دستیاب ہیں۔

لاکھوں کے زیور ہزاروں میں

آج کل آرٹیفیشل برائیڈل سیٹ 5 ہزار سے 10 ہزار تک میں دستیاب ہیں جبکہ بلا سیٹ ایک ہزار سے 5 ہزار میں آسانی مل جاتا ہے۔ جڑاؤ گینوں والے سٹیس کی قیمت 12 ہزار تک جا پہنچی ہے۔ یہ جیولری صرف بھارت ہی سے درآمد نہیں کی جاتی بلکہ چین اور کوریا میں بھی زیورات کے ماہرین بڑے پیمانے پر اس صنعت سے وابستہ ہیں اور وہیں سے درآمد کی جا رہی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بھارت اور دیگر ملکوں کے زیورات کی قیمتوں میں نمایاں فرق بھی موجود ہے۔





ناخنوں کی صحت کیسے رہے گی بحال؟

7 آزمودہ چٹکلے

نرم، پٹیلیں اور گداز ہاتھ صرف شاسر کا تخیل پیش نہیں کرتے۔ آپ لاکھ کمریلو کام کا ناپنے ہاتھوں سے کرتی ہوں اگر تھوڑی سی دیکھ بحال ان ناخنوں کی بھی کر لیں تو یہ تو عمر کی چٹپٹی کھائیں کے نہ نظر انداز کرنے کا ثبوت ہی دیں گے۔ آئیے ذیل میں درج 7 آزمودہ چٹکلوں کو آزما کے خوبصورت ہاتھوں کا خواب پورا کر لیں۔

ہے۔ اگر آپ کی خوراک بہتر نہیں تو صحت کا قائم رہنا بھی مشکل ہے۔ اگر آپ متوازن غذائیں لے سکتے ہیں تو پھر ناشتے اور دوپہر کے کھانے کے ساتھ ڈاکٹر کی تجویز کردہ سپلیمنٹس یعنی ملٹی وٹامنز ضرور لیجئے۔ دودھ پیا کیجئے اور اگر دودھ پسند نہ ہو تو وہی ضرور کھالیا کریں تاکہ وٹامن D اور کیلشیم قدرتی اور غذائی ذرائع سے جزو بدن ہوتا رہے۔

علی الصبح اور شام ڈھلنے سے قبل نرم دھوپ میں ضرور بیٹھئے یا چہل قدمی کیجئے اس طرح سے بھی قدرتی وٹامن D کا حصول ممکن ہے۔



تک اگھیاں ڈبو کے رکھیں اور پھر صاف کپڑے سے پونچھ لیں اور کوئی پیسٹ کریم لگائیں۔ اس روز مسلسل کرنے سے ناخن قدرتی گھاجی اور چمکدار ہو جاتے ہیں۔

پیٹرو لیم جیلی

جلد کی کھینچنے کے لئے پیٹرو لیم جیلی اچھا مھلول ہے اگر اس کے ساتھ انڈے کی تھوڑی سی زردی اور Peach Oil ملا لیا جائے تو اگھلیوں کی سیاہ رنگت زائل ہو جاتی ہے۔ میک اپ اتارنے کے لئے پیٹرو لیم جیلی کو استعمال کیا جاسکتا ہے۔

پانی

ناخن کمزور ہونے کی ایک اہم وجہ جسم میں پانی کی کمی واقع ہو جاتا ہے۔ یورپی ماہرین کے مطابق ہمیں روزانہ 2 لیٹر پانی پینا چاہئے۔ سادہ پانی پینے سے عمومی صحت بھی بہتر ہوتی ہے اور جلد کے ساتھ ساتھ بالوں اور ناخنوں پر بھی نکھار محسوس ہوگا۔

وٹامن D اور کیلشیم

وٹامن D اور معدنیات میں کیلشیم پر مشتمل غذاؤں کا استعمال ناخن مضبوط کرتا

لیموں کا عرق اور زیتون کا تیل

بدرنگ، بد وضع، کٹے پھٹے ہاتھوں اور ان کے اطراف کی جلد کی دیکھ بحال کرنے کے لئے صرف چند قطرے لیموں کے عرق میں ایک چائے کا چمچ زیتون کا تیل ملائیے اور نرمی سے مساج کیجئے۔ بہتر یہ ہے کہ رات کو تمام کاموں سے فارغ ہو کر مساج کریں اور اپنے لئے سوئی کپڑے کے دستانے لیجئے گوکہ رات بھر دستانے مہن کر پرسکون نیند کا آنا مشکل معلوم ہوگا لیکن کوشش کیجئے کہ گھنٹہ بھر ہی کے لئے سہی آپ کے ہاتھوں کو لیموں اور زیتون کے تیل کی قدرتی افادیت دستیاب ہو جائے۔

لیموں کا رس اور نمک

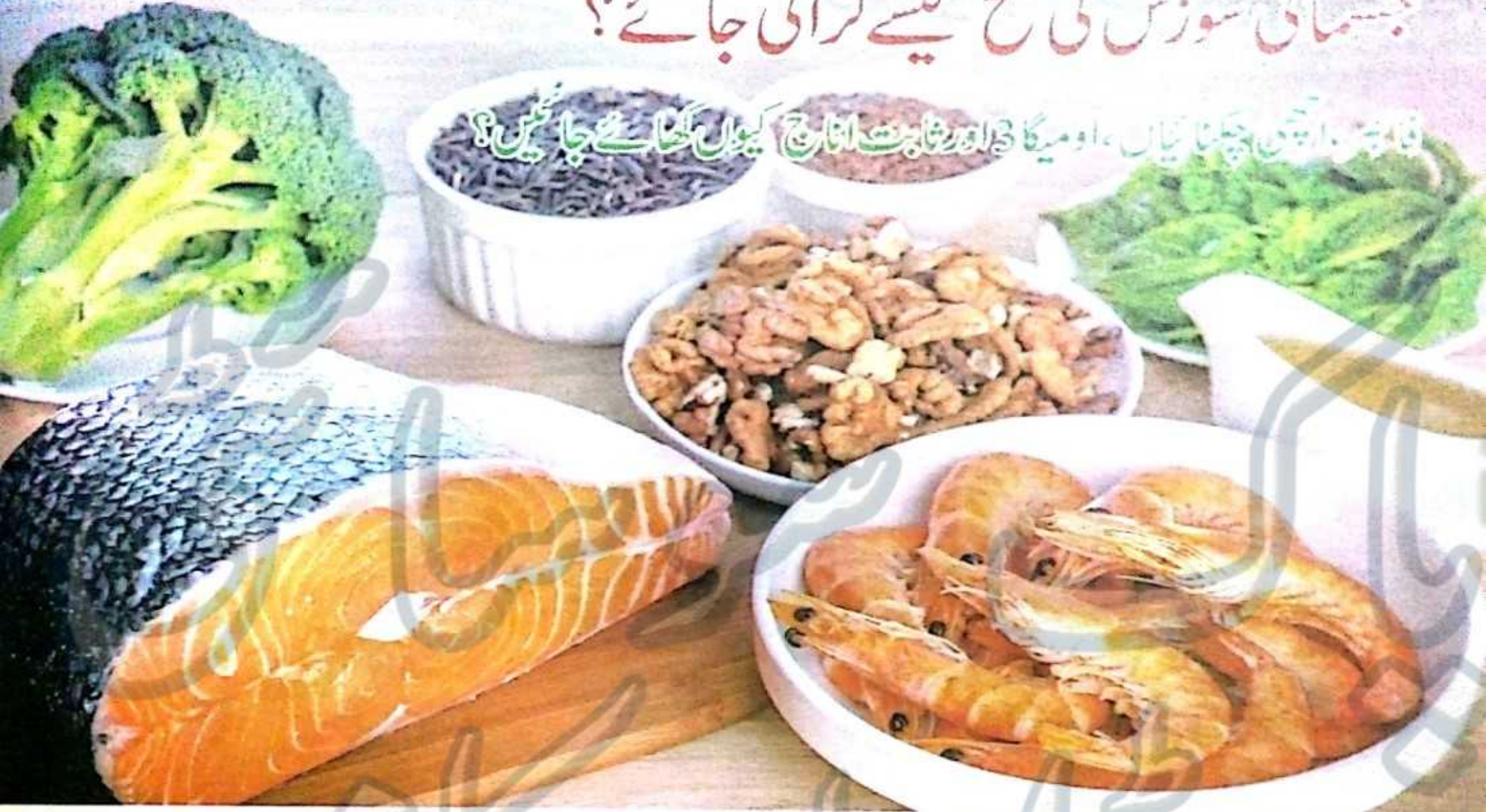
اگر آپ کے پاس کالا نمک نہ ہو تو کوئی بات نہیں سفید چٹکی بھر (ریٹائنڈ) نمک ایک لیموں کے رس میں ملائیے اور کسی نرم برش کی مدد سے ناخنوں پر لگائیے۔ صرف 15 سے 20 منٹ تک وقفہ وقفہ سے ناخنوں کی صفائی کیجئے۔ دو چار مرتبہ کی پریکٹس کے بعد زرد پڑتے ناخن سفید اور قدرتی طور پر چمکدار ہو جائیں گے۔

سمندری نمک

مگر پانی میں تھوڑا سا سمندری نمک ملائیں اور اس پانی میں 20 منٹ

جسمانی سوزش کی سطح کیسے گرائی جائے؟

فائبر، آنتی چکنائیاں، اومیگا 3 اور ثابت اناج کیوں کھائے جائیں؟



جسمانی سوزش نشوز، جوڑوں، شریانوں کی اندرونی دیواروں اور اعضاء کو نقصان پہنچاتی ہے۔ جب جسم پر کسی وائرس کا حملہ ہو یا کوئی چوٹ لگے تو جسم حرارت کے ذریعے یعنی Inflammation کی صورت میں اپنا رد عمل ظاہر کرتا ہے۔

استعمال کرتا ہے۔ اسی طرح براؤن رائس، جو کا دلیر، کئی بھنی ہوئی یا پاپ کارن اور بارلے ثابت اناج کے زمرے میں شمار ہوتے ہیں۔ ان میں مختلف وٹامنز، اینٹی آکسیڈنٹس اور منرلز مثلاً پوٹاشیم، زنک اور میگنیزیم کے علاوہ کئی شیم بھی پائے جاتے ہیں۔

مونوان سچے ریٹڈ، اور یہ دونوں ہی سوزش کی سطح گرانے، کولیسٹرول کم کرنے، دھڑکن کی رفتار کو معمول پر لانے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔

Monounsaturated چکنائیوں میں بادام، پستہ اور کاجو کے علاوہ کدو کے بیج، تھل، زیتون، موگ پھلی اور کنولا آئل شامل ہیں۔ Polyunsaturated میں مچھلی، اخروٹ، اسی کے بیج، سویا بین شامل ہیں۔ علاوہ ازیں یہ متعدد دہیزیوں میں پائے جاتے ہیں۔

خوش قسمتی سے ایسی کئی غذائیں موجود ہیں جو جسم کی سوزش کی سطح کم کر سکتی ہیں۔ ڈائٹیکسٹ آف گلیٹیکل نیوٹریشن ڈیپٹی کریوٹسکی نے درج ذیل غذاؤں کی افادیت یوں ظاہر کی ہے...

فائبر

ریشوں یعنی فائبر پر مشتمل غذا خون میں شکر کی سطح کو دیر تک متوازن رکھنے میں مدد دیتی ہے۔ یاد رہے کہ خون میں شکر کی زیادتی سوزش کا باعث بنتی ہے۔ اگر آپ چھلیاں، دالیں اور گہرے بزرگ کی سبزیاں جیسے برسلز سپراؤٹس، پالک اور Kale شامل ہیں۔ مغزیات، بیج، موگ پھلی، کاجو، کدو اور سورج کشی کے بیج اور چمکوں سمیت کچھ پھل جن میں ناشپاتی، سیب، اسٹرابیری شامل ہیں غذا کا حصہ بنائیں تو بہت جلد اس عارضے سے نجات پائیں گے۔ البتہ اناج میں براؤن رائس اور بھوسی ملے آنے کا استعمال سو فیصدی نتائج دے سکتا ہے۔

سوزش بڑھانے والی غذائیں

جن سے حتی الامکان پرہیز ضروری ہے

- سفید آٹا
- سفید چاول
- ذیہ بند جو سز
- سوڈا اور فزی ڈرنکس
- کیک، بسکٹ
- بالائی والادودھ
- سرخ گوشت

اومیگا 3

اومیگا 3 فیٹی ایسڈز کئی حوالوں سے صحت کے لئے اہم تصور کئے جاتے ہیں۔ یہ بھی دافع سوزش ہیں اور ان کی 3 اقسام ہیں۔

Eicosapentaenoic Acid اور Docosahexaenoic Acid یہ سوزش رفع کرنے والے ایسڈز ہیں جن میں مچھلی، مچھلی، اخروٹ اور مختلف بیجوں سے ملتے ہیں۔

ثابت اناج

اس سے مراد اناج چھانے بغیر گندم کے آنے سے بھوسی الگ کئے بغیر

آنتی چکنائیاں

آنتی چکنائیاں دو اقسام کی ہوتی ہیں پولی ان سچے ریٹڈ اور

ڈاٹنگ نہیں یوگا کریں

یہ ہے وزن کم کرنے کی ورزشی ترکیب

یوگا میں وزن کم کرنے کے لیے ورزش کرنے کے لیے جسم کے ہارمونز پر زور دیا جاتا ہے۔ یہاں ایک بہت اہم بات قابل ذکر ہے کہ وزن کم کرنے کے لیے ورزش کرنے کے لیے جسم کے ہارمونز پر زور دیا جاتا ہے۔ یہاں ایک بہت اہم بات قابل ذکر ہے کہ وزن کم کرنے کے لیے ورزش کرنے کے لیے جسم کے ہارمونز پر زور دیا جاتا ہے۔

ہاتھ کھینے اور دوسرا پیٹ پر رکھ لیں اور گہرا سانس اندر کھینچیں۔ جب سانس اندر جائے تو پیٹ کو باہر کی طرف نکالیں۔

یوگا سے وزن کم کرنے کا فائدہ

اس طرح سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ ایک دفعہ یوگا کرنے سے جسم کی جو شکل بن جاتی ہے وہ ورزش چھوڑنے کے بعد بھی خراب نہیں ہوتی جبکہ جسم میں کی گئی ورزش چھوڑتے ہی انسان دوبارہ موٹا ہوتا چلا جاتا ہے۔

یوگا کرنے سے چہرے کے عضلات ڈھیلے نہیں پڑتے بلکہ چہرہ بارونق ہو جاتا ہے۔ آپ اپنی عمر سے 10 برس چھوٹی دکھائی دیں گی۔ ایسا نہیں کہ یوگا آپ کو ابلی ہوئی چیزیں کھانے کا مشورہ دیتا ہے بلکہ ورزش کوئی بھی ہو آپ وقت اور صحت کے سوال پر گویا اپنے آپ سے جوابدہ ہوتی ہیں لہذا سمجھو نہ کیجئے۔ ہمت کیجئے اور متوازن غذا استعمال کیجئے، یعنی ایسی غذا جو آپ کو متحرک اور فعال بنائے رکھے۔ صرف ایک ماہ تک یوگا کرنے سے آپ اپنے اندر روحانی طور پر طمانیت محسوس کریں گی۔ ذہنی ارتکاز، منفی خیالات جاتے رہیں گے۔ عضلات کا تناؤ کم ہوگا اور جسم کی بیٹری حرکت میں رہے گی۔ ہارمونز کی افزائش جیسی خوبی ایک حیرت انگیز کامیابی سے ہمکنار کرے گی۔

ورزش میں جسم، دیت لٹنگ اور ایروبکس کو وزن کم کرنے کے لیے موثر سمجھا جاتا ہے لیکن ان کے بارے میں بھی عوام میں کچھ غلط فہمیاں پائی جاتی ہیں جیسا کہ ٹریڈ سٹیل کا زیادہ استعمال گھٹنوں کے درد کا موجب بنتا ہے۔ کمر کے مبرے مل جاتے ہیں اور اس پر ورزش کرنے سے عورتوں کی جسمانی ساخت مردوں جیسی ہونے لگتی ہے۔

عام طور پر یہ کہا جاتا ہے کہ ورزش اتنی دیر تک کی جانی چاہئے کہ پسینہ آجائے۔ جب تک پسینہ نہیں آئے گا چربی نہیں پگھلے گی۔ حالانکہ اگر صرف پسینے سے چربی پگھلنا مقصود ہو تو کیوں نہ ایک دو گھنٹے دھوپ میں بیٹھ کر پسینے سے چربی پگھلائی جائے۔

یوگا کے بارے میں ایک غلط فہمی یہ پائی جاتی ہے کہ یہ صرف ذہنی سکون حاصل کرنے کا ذریعہ ہے اور اس سے وزن کم نہیں کیا جاسکتا۔ حقیقت یہ ہے کہ یوگا نہ صرف آپ کے جسمانی اعضاء کی نشوونما کر کے ان کو صحت مند کرتا ہے بلکہ جسم میں موجود تمام غیر ضروری اور فاسد مادوں کو بھی باہر نکالتا اور ہارمونز میں توازن پیدا کرتا ہے۔ موٹاپے کی وجہ سے خوری ہو یا ڈپریشن جب تک اس کی بنیادی وجوہات کو ختم نہیں کیا جائے۔ کئی گھنٹوں پر مشتمل ورزش اور بھوکا رہنے سے سوائے مایوسی کے کچھ حاصل نہیں ہوگا جبکہ یوگا قرہانی سے انسان ذہنی طور پر پرسکون ہوتا ہے جب اس کا بلڈ پریشر اور شوگر کا لیول نارمل ہو جاتا ہے تو جسم بھی متوازن ہونے لگتا ہے۔ جب جسم کے تمام اعضاء اپنا اپنا کام صحیح انداز میں کرنے لگتے ہیں تو وزن کم کرنا بھی مسئلہ نہیں رہتا۔

ارفع زاہد یوگا تھراپسٹ نے اس ضمن میں چند بنیادی معلومات بہم پہنچاتے ہوئے رائے دی ہے کہ ایک متوازن زندگی کے ساتھ ساتھ موٹاپے سے بچنا ضروری ہوتا ہے۔ گھر میں یوگا کرنے کے لیے آپ چھوٹی کاشن کی چٹائی یا یوگا میٹ رکھیں۔ یوگا کرنے کے لیے نیچے پاؤں چٹائی پر بیٹھیں۔ اس ورزش کے لیے دن کا کوئی ایک گھنٹہ مخصوص کر لیجئے۔ اگر کھانا کھانے دو گھنٹے ہو چکے ہوں تب یوگا کیا جانا چاہئے یا پھر خالی پیٹ ہی کر لیا جائے تو بہتر ہے۔

Deep Breathing کی مشق کے لئے

آلتی پالتی مار کے بیٹھ جائیے، کمر اور گردن کو ایک سیدھ میں رکھیں۔ اب ایک



ماں کا دودھ قدرت کا بچے کو پیار بھرا تحفہ بچے اور ماں کی صحت کا ایک ہی ضامن

ماں کے دودھ یعنی قدرتی دودھ کے بے شمار فوائد ہیں۔ جدید تحقیق کے مطابق بھی بچے اور ماں سے پہلا رشتہ اسی قدرتی غذا کی بدولت قائم ہو کر بچے کی صحت پر مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ براہ راست ماں کے جسم سے بچے کے منہ میں پہنچنے والی یہ غذا ہر قسم کی فضائی آلودگی، ملاوٹ اور گندگی سے پاک ہوتی ہے۔

دوران حمل بچے کی حفاظت کے لئے تقریباً 5 کلوگرام کیلوریز (35000) جمع کر دی جاتی ہیں۔ اگر ماں بچے کو دودھ نہیں پلانے گی تو یقیناً مونا پے کا شکار ہوگی۔ دودھ پلانے سے جمع ہونے والی چربی قدرتی طریقے سے کھل جاتی ہے کیونکہ یہ چربی دودھ کی تیاری میں خرچ ہو جاتی ہے۔ جدید تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ جو مائیں بچوں کو اپنا دودھ پلاتی ہیں وہ چھاتیوں اور بیضہ دانوں کے کینسر سے محفوظ رہتی ہیں۔ قدرتی دودھ پلانے کے دوران دماغ میں Oxytocin نامی کیمیکل زیادہ مقدار میں تیار ہونے لگتا ہے جو انسانی ذہن کو جلا بخشتا ہے۔

میا ہے کہ ماں کا دودھ بچوں کو مستقبل کی زندگی میں دسے کے مرض سے تحفظ دیتا ہے بشرطیکہ ماں کو دسے کا عارضہ لاحق نہ ہو یا وہ پھیپھڑوں کی مریضہ نہ ہو۔ ایک جائزے کے مطابق چار ماہ تک یہ دودھ استعمال کرانے سے بچوں کے پھیپھڑوں کے حجم میں اضافہ دیکھنے میں آیا۔

ماں کے لئے فوائد

روزانہ دن میں متعدد بار دودھ پلانے سے ماں کے جسم سے ایک ہزار حرارے (کیلوریز) خرچ ہو جاتی ہیں۔ قدرت کی طرف سے ہر ماں میں

ماہرین کے مطابق اس دودھ میں پائیکولینک ایسڈ نامی ایک خاص جز ہوتا ہے جو صحت کو جذب کرنے کی قوت بڑھا دیتا ہے اور یہ انسانی جسم کے لئے انتہائی اہم ہیں۔ یہ قدرتی نظام ہے کہ ماں کے خون سے معدنیات ایک خاص ترتیب سے آ کر دودھ میں شامل ہو کر بچے تک پہنچتی ہیں جس کی وجہ سے بچے کی صحت اچھی رہتی ہے۔ بچہ یہ دودھ با آسانی ہضم کر لیتا ہے اس لئے وہ پیٹ اور انتڑیوں کے امراض سے بچا رہتا ہے۔ یہ دودھ ذہن بند دودھ کی یہ نسبت کم نمکیات کا حامل ہوتا ہے اس لئے بچے کے گردوں پر بھی بوجھ نہیں پڑتا۔ یہ بچے خون کی کمی کا شکار بھی نہیں ہوتے کیونکہ اس دودھ میں بچے کو ضروری معدنیات ملتے رہتے ہیں۔

ابتداء میں 3 دن کے دودھ میں پروٹین زیادہ ہوتی ہے جس سے بچے کی قوت مدافعت مضبوط ہوتی ہے۔ ماں کا دودھ پینے والے بچوں میں بعض امراض مثلاً تونج کا درد، نیند کے دوران بچے کی فوری موت، دمہ، ایگزیم، کرازا کا مرض اور بڑی آنت کے انفیکشن کی شکایات بہت کم ہوتی ہیں۔

WHO کی غذائی کمیٹی کے طبی ماہرین کے مطابق بچے کے لئے ماں کے دودھ کی مقدار 850 گرام مقرر ہے اور اگر یہ دودھ بچے کو میسر آ جاتا ہے تو جان لیجے کہ تقریباً 600 کیلوریز اسے مل چکی ہیں۔

اس بات پر ڈاکٹر اور ماہرین متفق ہیں کہ ماں کا دودھ پینے والا بچہ مونا پے کا شکار نہیں ہوتا۔ امریکہ میں کی گئی ایک تحقیق کے مطابق ماں کے دودھ میں ایک ایسے پروٹین کی موجودگی کا پتہ چلا ہے جو بچے کو مونا پے سے بچانے میں مددگار ہے۔ یہ پروٹین بدن میں زائد چربی کو ختم کرنے کا عمل انجام دیتی ہے۔ اس پروٹین کی وجہ سے آئندہ عمر میں بچے مونا پے سے بچ رہتے ہیں۔ ماں کا دودھ Carnitine کا بھرپور ذریعہ ہے جو کہ جگر کی صحت مند اندازہ سرگرمیوں کو فروغ دے کر بچے کے معدے اور جگر کو فعال کرتے ہیں۔ امریکن جرنل آف ریسیپیٹری میڈیسن میں شائع ہونے والی رپورٹ میں کہا

دودھ کی دور کرنے کے لئے گھریلو نسخے

قاہرہ کی فواد یونیورسٹی کے پروفیسر ڈاکٹر محمد الشاحت نے 1945ء میں یہ انکشاف کیا تھا کہ میتھی کھانے سے دودھ میں خاطر خواہ اضافہ ہو سکتا ہے۔ امریکہ خواتین کو میتھی کے بیج کھانے کی ہدایت کی گئی چنانچہ کئی اطباء اور گائناکولوجسٹس نے ماں کو دی جانے والی اس خوراک سے متعلق صاحب رائے دی اور اسے کسی طرح بھی نقصان دہ قرار نہیں دیا۔ میتھی کے بیجوں (5 گرام) کو ایک پیالی کھولتے ہوئے پانی میں 5 منٹ تک دم دے کر چھان کر پینے سے مطلوبہ نتائج بخوبی حاصل ہو سکتے ہیں۔ دن میں 3 مرتبہ کے استعمال کے بعد نتائج حاصل ہو سکتے ہیں۔

- دودھ میں سویا یا ثابت ماش پکا کر بطور کھیر کھانے سے دودھ میں اضافہ ہو جاتا ہے۔
- خربوزہ کھانے سے بھی دودھ کی مقدار اور اس کی خصوصیات میں اضافہ ہوتا ہے۔
- سونف کو پانی میں ابال کر علی الصبح خالی پیٹ پیا جائے تو بھی دودھ کی مقدار میں اضافہ ہوتا ہے۔
- آلو چھلکے سمیت بھاپ میں پکا کر یا بھون کر کھانے سے دودھ کی مقدار میں اضافہ ہونے لگتا ہے۔
- سفید ذرہ شکر کے ساتھ (ہم وزن) ہمیں کر سلوف بنالیں اور دودھ کے ساتھ پیئیں، یقیناً دودھ میں اضافہ ہوگا۔
- روزانہ گاجر کھالیں اور بھینس کا تازہ دودھ پیئیں۔ بچے کو دودھ کی کمی ہرگز واقع نہیں ہوگی۔

جاڑا کیا آیا، پھر ہوئی سوں سوں شروع

زکام بذات خود بیماری نہیں، تو پھر کیا ہے؟

زکام ایک متعدی وباء کی صورت کسی بھی جگہ، کسی بھی موسم اور کسی کو عمر کے کسی بھی حصے میں ہو سکتا ہے۔ کہتے ہیں کہ زکام کے پکنے میں تین دن، بہنے میں تین دن اور خشک ہونے میں بھی تین دن لگتے ہیں یوں تو سے دن روز تک مریض اذیت کا شکار رہتا ہے۔ یہ بذات خود بیماری نہیں بلکہ ناک، گلے اور سانس کی نالیوں کے بالائی حصوں کی سوزش ہے جو وائرس کی وجہ سے ہوتی ہے۔ ناک کی دوسری بیماریاں اور بعض اشیاء سے یا موسمی اثرات سے الرجی کی وجہ سے بھی زکام کی کیفیت طاری ہو سکتی ہے۔



کہا جاتا ہے کہ موسم سرما میں ٹیلیے کپڑے پہن لینے، بہت دیر تک پانی کا کام کرتے رہنے یا زیادہ ٹھنڈے گرم کپڑے نہ پہننے سے زکام ہوتا ہے۔ یہ سارے مفروضے غلط ہیں۔ برقانی پہاڑوں، قطب شمالی، سائبریا اور ماؤنٹ ایوریٹ پر جانے والوں کو کیوں زکام نہیں ہوتا۔ ان کی انگلیاں بچ بست ہو کر گل سڑ سکتی ہیں لیکن زکام نہیں ہوتا۔ البتہ برقانی علاقوں میں گھومنے والوں کو جب میدانی علاقوں میں آنا پڑے تو انہیں زکام ہو جاتا ہے۔ ناک، کان اور گلے کے ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ جب کوئی شخص کسی گرم کمرے میں کافی دیر سے بیٹھا ہو، اچانک کسی سرد ترین جگہ چلا جائے تو ناک کی جھلیاں گرم ہو کر ٹھنڈی ہوتی ہیں۔ اس وقت وہ وائرس کے حملے سے بچاؤ کی صلاحیت سے محروم ہوتی ہیں اور اس دوران وہ زکام کے وائرس کا شکار ہو سکتے ہیں۔

ایک امریکی جائزے کے مطابق ملک کی پوری آبادی میں سے نصف لوگوں کو سردی میں کم از کم ایک مرتبہ زکام ضرور ہوتا ہے جبکہ گرمی کے موسم میں 20 فیصدی آبادی اس وائرس سے متاثر ہوتی ہے۔

زکام کا وائرس عام ترین ہے۔ گرم استوائی ملکوں میں رہنے والے سردی کے موسم میں اس کا زیادہ شکار ہوتے ہیں۔ صحتی اداروں میں ایک سروے کے مطابق ہر کارکن سال میں تقریباً 5 دن زکام کی وجہ سے کام کا نفاذ کرتا ہے۔ امریکہ ہی میں ہونے والے ایک سروے کے مطابق بالغ افراد میں سے ہر شخص ہر سال میں 3.67 دن زکام کے انفیکشن میں گزارتا ہے۔

بچوں میں یہ بیماری زیادہ شدت سے اثر انداز ہوتی ہے۔ اسکول کے ایک بچے کو زکام ہو جائے تو رفتہ رفتہ پورا اسکول اس کی لپیٹ میں آ جاتا ہے۔ ایک اور امریکی ریاست میں لئے گئے جائزے کے مطابق پوری آبادی میں ہر بچے نے ہر سال میں 5.65 دن اسکول سے چھٹی لی کیونکہ سردی سے محفوظ رکھنے کے لئے اور کوئی چارہ نہ تھا۔

زکام ایک وائرس ہے

وائرس سے ہونے والی بیماریوں کی برائی میں ایک اچھائی کا پہلو بھی ہوتا ہے کہ ان میں سے کئی عارضے زندگی میں صرف ایک بار ہوتے ہیں جیسے کہ خسرہ اور کن جڑے۔ یہ ایک بار ہو جائیں تو دوسری بار نہیں ہوتے لیکن زکام زندگی بھر میں کبھی بھی دوبارہ یا سہ بارہ ہو سکتا ہے اور جسم میں اس سے بچاؤ کی قوت مدافعت پیدا نہیں ہوتی۔

عام طور پر علاج معالجے کے لئے ایلوپیتھی ادویات تجویز کی جاتی ہیں جو فوری

طور پر سردی کا خاتمہ کر سکتی ہیں۔

ہلدی اور دودھ کا بھرا گلاس

یہ گھریلو ٹوکا ہے، اسے مکمل علاج تصور نہ کیا جائے۔ سردیوں کے موسم میں ننھے بچوں کو چست و توانا اور بخار یا زکام سے بچانے کے لئے ہلدی ملا دودھ پلا یا جاتا ہے یا بخنچنی میں لوہنگ، سیاہ مرچ اور دارچینی کا کٹڑا شامل کر کے دیا جائے تو سردی سے بچاؤ آسان ہو جاتا ہے۔

اہل چین بھی ہلدی نیم گرم پانی یا دودھ میں ملا کر پیتے ہیں۔ یہ دیسی مصالحہ جات مانع سوزش خصوصیات کے حامل ہوتے ہیں۔ یہ کئی اندرونی ورموں، سردی کی شدت سے پیدا ہونے والی سینے کی گھڑ گھڑاہٹ اور کھانسی میں بھی آرام دیتے ہیں۔ دودھ میں خشک میوہ پکا کر کھلانے سے بھی قوت مدافعت پیدا ہوتی ہے اور چنگلی بھر ہلدی کو دودھ کے ایک گلاس میں ملا کر پلانے سے بھی مدافعتی قوت بڑھتی ہے جو زکام جیسے وائرس سے حفاظت کی ایک آسان اور مفید گھریلو ترکیب ہے۔

غذائی پرہیز کی اہمیت

سانس کی تنگی، کھانسی اور بلغم موسم سرما کی چند اہم تکالیف ہیں جو غذائیں ہضم نہ ہوتی ہوں یا کسی عارضے کی شکل میں ظاہر ہوں انہیں ترک کر دینا ہی مناسب

ہوتا ہے، لیکن ہم اپنی لاپرواہی کے سبب اپنے اندر کی آواز نظر انداز کر دیتے ہیں۔ اگر ہم اپنی روزمرہ غذاؤں کے مفید یا مضرا اثرات پر غور کرنے کی عادت بنالیں تو ہم بڑی حد تک امراض کے حملوں سے محفوظ رہنے والے بن جائیں۔ تمباکو نوشی مناسب چیز نہیں اس لئے اسے ترک کر دینے ہی میں عافیت ہے۔

بدلتے موسم کی خاص غذاؤں میں دیسی مرفنی کی بخنچنی، بکرے کے پائے کا شوربہ، سیاہ پنوں کا شورہ، انگور، انجیر، شلجم، مولی، گاجر، دلیہ، چپاتی اور دال موگک ضرور شامل کر لیں۔ یہ غذائیں ذود ہضم اور دانا منر سے بھر پور ہیں۔ بلغم ٹھنڈے پانی، دودھ، چاول اور ترش غذاؤں کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔ پرانا دہی بھی کھنا ہو جاتا ہے وہ بھی نہ استعمال کریں۔ بزرگ مرے کھانے کا مشورہ دیتے ہیں اور موسم سرما میں پھلوں کے مرے بطور خاص استعمال کئے جاتے ہیں۔ سینے کے امراض کے لئے آٹے کا مرہ بے حد مفید ہوتا ہے۔ دو آٹے کھانے سے آرام آ سکتا ہے۔

یوں تو غذائی پرہیز کی نسبت دوا کا استعمال بہت حد تک آسان ہوتا ہے کیونکہ مریض کو یقین ہوتا ہے کہ دوا کھانے سے بیماری دور ہو جائے گی جبکہ غذائی پرہیز میں کافی وقت لگتا ہے۔ دوا اگر مکینک کا کام کرتی ہے تو غذا کا درجہ ایندھن کے مترادف ہوتا ہے۔ غذا تندرستی کو قائم رکھتی ہے تاہم جسمانی خرابی کو دور کرنے کے لئے دوا لازمی جز ہے۔

گردے کی بیماریاں بھی خاموش قاتل ہیں

صاف پانی پیجئے یہ گردوں کی صفائی کے لئے بہت ضروری ہے
ڈاکٹر سید جمال رضا سے ملئے

پاکستان میں گردے کی بیماریوں میں 20 فیصد اضافہ ہو گیا ہے جس سے سالانہ 3 ہزار بچوں کے گردے ناکارہ ہو جاتے ہیں۔ یہ گردے کی بیماریاں بروقت تشخیص نہ ہونے کی وجہ سے بچوں کے لئے جان لیوا ثابت ہو رہی ہے گویا یہ خاموش قاتل ہیں۔ چند علامات کی مدد سے آپ اپنے بچوں کی صحت اور بدلتی کیفیت سے اندازہ لگا سکتے ہیں اور بروقت ڈاکٹر سے رجوع کر سکتے ہیں۔ ذیل میں ڈاکٹر قومی ادارہ صحت برائے اطفال (NICH) ڈاکٹر سید جمال رضا سے ہونے والی گفتگو شائع کی جا رہی ہے۔ آپ بھی پڑھئے...



موجودہ ہوتے ہیں جو کہ پیٹ میں جا کر انٹریوں کی خوفناک بیماریاں پیدا کرتے ہیں اس کے علاوہ کچھ پیراسائٹس بھی پانی کے ذریعے ایک جگہ سے دوسری جگہ جاتے ہیں۔ اس کے لئے ضروری ہے کہ پانی ابال کر پیا جائے۔ لوگوں کو بھی تلقین کریں کہ 7-5 منٹ اچھا ابلنا ہوا پانی گھر میں بیٹیں، سفر میں اپنے ساتھ رکھیں کیونکہ صرف صاف پانی پینے سے ہی آپ 70 سے 80 فیصد بیماریوں سے بچ جاتے ہیں۔

”O.R.S گردوں کے لئے کیوں ضروری ہے؟“
”گردہ ایک مچھلی کی طرح کا عضو ہے جسے پانی کی ہر وقت ضرورت ہے۔ اگر آپ اسے پانی مہیا نہیں کریں گی یا کم کریں گی تو یہ مر جائے گا۔ O.R.S نمک اور پانی سے تیار کیا جاتا ہے۔ اس لئے ڈائریا (اسہال) میں یہ گردوں میں پانی کی کمی نہیں ہونے دیتا۔ اگر بچے کو اللٹیاں آ رہی ہوں تو بھی اسے O.R.S ضرور دیں اس سے جسم میں پانی کی کمی نہیں ہوگی۔“

”کیا ماں بننے والی ماؤں کے پیروں کی سوجن یا بڑوں اور بچوں میں بھی اس حالت کا ہونا گردے کی بیماری کا سبب ہوتا ہے؟“

”ضروری نہیں، مگر اکثر ایسا ہوتا ہے۔ اس کی کئی وجوہات ہیں لیکن سب سے عام وجہ یہ ہے کہ پاؤں میں ایسی نالیاں ہوتی ہیں کہ Fluid کو اوپر کی طرف Pump کرتی ہیں۔ چلنے پھرنے سے وہ Fluid کام کرتا رہتا ہے۔ بیٹھے رہنے یا پاؤں لٹکا کے بیٹھنے سے وہ حرکت بند کر دیتا ہے اور پیروں میں سوجن ہو جاتی ہے۔ یہ گردوں ہی کی نہیں دل کی بیماری کا بھی ایک سبب ہے۔ مگر سب سے اہم وجہ پاؤں کو صحیح طریقے سے حرکت نہ دینا ہے۔“

اہم احتیاطی تدابیر
گردے کی بیماری کی صورت میں بچے کو پانی کا زیادہ سے زیادہ استعمال کرنا چاہئے۔ نمائش کو بھی، پالک اور دیگر پتے والی بنریاں اور ڈائمنز کیمیکلز کی شکل میں نہیں لینی چاہئیں۔ نومولود بچوں کے حفاظتی ٹیکہ جات کے پروگراموں میں گردوں کی اسکرینگ بھی کی جائے تو ابتداء ہی میں بیماری کا پتہ چل سکتا ہے۔“

وڈوں وجوہات ہو سکتی ہیں۔ اگر پیشاب کھل کر نہیں آ رہا یا تکلیف محسوس ہو رہی ہے تو پتھری اس کا راستہ روکے ہوئے ہے۔ انسانی گردہ تو 24 گھنٹے کام کرتا ہے۔ کچھ پتھریاں ایسی ہوتی ہیں جو خاموش پڑی رہتی ہیں وہ تکلیف نہیں دیتیں لیکن کچھ جسامت میں بڑی ہوتی ہیں اور کمر میں درد مسلسل رہنا اس کی ایک علامت ہے۔ اس سے پہلے کہ گردوں پر زیادہ بوجھ پڑے اور وہ ناکارہ ہو جائیں علاج کروانا ضروری ہے۔ بچوں کو بخار آتا ہے وہ کھانا نہیں کھا سکتے۔ جب یہ پتھری گردے کی نالی میں پھنس جائے تو گردہ سوج جاتا ہے اور پیشاب اندر ہی اندر ذخیرہ ہونے لگتا ہے۔ پانی کا زیادہ استعمال (اور خاص کر ابلنا اور صاف پانی) اس کا موثر حل ہے۔ لوگ اکثر پیشاب کیمٹس لے رہے ہوتے ہیں۔ خود علاجی تو ہمارے ہاں ویسے بھی عام ہے یہ سب وجوہات مل کر پیچیدہ بیماری کا پیشہ خیمہ بنتی ہیں۔“

”کیا بچوں کا بستر گیلیا کرنا بھی گردے کی کسی بیماری کی علامت ہو سکتا ہے؟“

”جی ہاں اس کو بھی معمولی نہ سمجھا جائے۔ آپ خواتین گھر کی صفائی کی خاطر بچے کی عادت چھڑانے کی کوشش کرتی ہیں مگر اسے گردے کے امراض کے ڈاکٹر کے پاس نہیں لے جاتیں۔ دیکھتے ہیں پیشاب کی رکاوٹ، بدبو، بستر گیلیا کرنے، قطرے گرنا قبض ہونا، تے آنا، بچے کا دودھ نہ پینا، پیشاب کے انفیکشن کا باعث ہو سکتا ہے۔ میں کہتا ہوں کہ پانی زیادہ پیتیں یہ گردوں کو دھونے کا کام کرتا ہے۔“

”کیا بچوں اور بڑوں کے گردوں کے امراض میں فرق ہو سکتا ہے؟“

”جو موثری مسائل ہیں وہ تو کم عمری میں علاج معالجہ کرانے سے ٹھیک ہو جاتے ہیں البتہ بڑوں کے مسائل دوسرے ہو سکتے ہیں جن میں انہیں ڈاکسز، بائیو پسی اور سرجری یا ٹرانسپلانٹ کرانے کی نوبت آ جائے۔ ان میں تو شوگر اور بلڈ پریشر کی وجہ سے بھی مسئلے مسائل پیدا ہوتے ہیں۔ شوگر کی وجہ سے تو ٹرانسپلانٹ بھی نہیں کیا جاسکتا آخر میں موت واقع ہو جاتی ہے۔“

”آلودہ پانی گردوں پر کیسا اثر ڈالتا ہے؟“
”بے شک آلودہ پانی بیماری کا محرک ہے کیونکہ اس میں مختلف قسم کے بیکٹیریا

”پاکستان میں گردوں کی بیماری کی کیا صورتحال ہے خصوصاً کم عمر بچوں کے حوالے سے بتائیے؟“
”ہمارے ملک کی آبادی 180 ملین سے تجاوز کر رہی ہے اور 80 ملین بچے موجود ہیں۔ ایک سروے کے مطابق ہر سال 3 ہزار بچے گردوں کے امراض میں مبتلا ہوتے ہیں۔ بیماری اس سطح پر جا پہنچتی ہے کہ جب ہمارے پاس ڈاکسز یا گردہ ٹرانسپلانٹ کرانے کے علاوہ کوئی اور طریقہ نہیں ہوتا۔“

”مائیں کس طرح بچوں کی حالت کو سمجھیں، ابتدائی علامات کیا ہوتی ہیں؟“

”اول تو پیشاب میں رکاوٹ، بچوں کو تکلیف میں مبتلا دیکھ کر ماں پتا لگا سکتی ہے۔ ایک یورین ٹیسٹ کروالیا جائے تو پتا لگ جاتا ہے لیکن افسوس ہے کہ ڈاکٹروں کو ٹیسٹ کرانے کی عادت اور پیسہ کمانے کا دھندا سمجھا جانے لگا ہے، جب بیماری سمجھ میں نہ آ رہی ہو تو ٹیسٹ اور الٹراساؤنڈ ہی ڈاکٹروں کے پاس واحد ذریعہ ہوتے ہیں۔ کسی بھی بیماری کی اسٹیج کو سمجھنے کے لئے اس لئے بڑا دل کر کے بچوں اور کنبے کے دیگر افراد کی صحت کا خیال رکھنا عورت کا بھی فرض بنتا ہے۔“

”اگر متوقع ماؤں کو گردے کی بیماری لاحق ہو جائے تو کیا کیا جائے؟“

”دوران حمل الٹراساؤنڈ سے کیفیت کا پتا چل جاتا ہے۔ الٹراساؤنڈ کا نام سن کر ڈرنا نہیں چاہئے۔ زیادہ دواؤں کے اثرات کی وجہ سے بھی گردے متاثر ہو سکتے ہیں۔ گائناکولوجسٹ کے ساتھ گردے کے امراض کے ماہرل کر اس صورتحال پر قابو پا سکتے ہیں۔“

”گردے میں پتھری کی اصطلاح کا کیا مطلب ہے؟“

”کچھ نفاذوں کے مسلسل استعمال سے، کچھ ادویات کے مضر اثرات کے سبب اور کچھ پانی نہ پینے کے سبب گردے میں پتھر بننے لگتے ہیں یعنی انفیکشن اور موثری



الم غلم کچھ نہ کھائیں

بچوں کی فوڈ گائیڈ بنائیں

بچوں کے لئے کھانے کی چیزیں خریدتے وقت غذائیت کو مد نظر رکھنا بہت ضروری ہے۔ والدین مارکیٹ میں متعارف ہونے والی نئی غذاؤں یا نئے ذائقوں کو آزمانا چاہتے ہیں۔ مشہورین کی کوشش ہوتی ہے کہ وہ بڑوں اور بچوں دونوں ہی کو لبھاتے ہوئے انہیں اشیاء خریدنے کی تحریک دیں۔ کھانوں کی صنعت میں اشیاء کے اجزاء اور تیاری کے مراحل کے ساتھ ساتھ اس کے پیکنگ ریپر کی رنگارنگی اور خوشنمائی صارفین کو متوجہ کر سکے۔ یہی نہیں ٹیلی ویژن کی تشہیری مہم کا کردار بھی کم اہمیت نہیں رکھتا۔ ذیل میں ہم ماہرین غذائیت کی تیار کردہ فوڈ گائیڈ کے چند عوامل کا ذکر کر رہے ہیں۔ ملاحظہ کیجئے عادتوں کے بدلنے سے صحت کیسے برقرار رہتی ہے۔

جائے تو یہی یومیہ خوراک کے معیار کے عین مطابق ہوگا۔

منافی ہے۔ پھر رفتہ رفتہ آپ کی بات سمجھ جائے گا۔

متوازن غذا کا پہلو ڈھونڈیے

کبھی کبھار موقع محل سے بد پرہیزی یعنی کم غذائیت والی اشیاء کھالی جاتی ہیں تاہم اسے معمول نہیں بنالینا چاہئے۔ کچھ بچوں کو میٹھا بہت پسند ہوتا ہے۔ مائیں کپ کیکیس بیک کرتی ہیں اور انہیں لٹچ یا ڈنر میں دیتی ہیں۔ ضرور دیں لیکن اس سے پہلے سبزیوں اور سفید گوشت پر مشتمل مکمل Meal بھی تیار کریں۔ کبھی سبزیوں کے کھانوں کو کم اہم جان کر جلدی سے میٹھا پیش کرنے کی غلطی نہ کریں۔ کھانوں کی تیاری کے سلسلے میں غیر جانبدارانہ رویہ اپنانا بھی ضروری ہوتا ہے۔

بچوں کو بچہ نہ سمجھیں

آپ نے جو بھی کھانا تیار کیا ہے وہ نچیل یا دسترخوان پر لگائیں۔ پورا کنبہ ساتھ بیٹھے۔ اگر بچوں کے لئے کوئی مختلف اور نئی ڈش بنی ہے تو ضرور آفر کریں۔ تھوڑی سی مقدار دے کر اندازہ لگائیں کہ وہ اسے کتنا پسند یا رد کرتا ہے۔ جوں جوں عمر بڑھتی ہے بچے کی پسند و ناپسند بھی بدلتی ہے۔ اس لئے بچوں کو ہر وقت بچہ سمجھ کر برتاؤ کرنا بھی صحیح نہیں ہوتا۔

اپنے میڈیو کو از سر نو بنائیں

کون کہتا ہے کہ بچے ہر روز پزایا برگر ہی کھانے کو مانتے ہیں۔ خاص کر جب آپ انہیں گھر سے باہر کھانے کے لئے لے جانا چاہتی ہیں تو نئے ریستورنٹس کا پتہ رکھیں۔ بچوں کو نئی ڈشز سے متعارف کرائیں۔ اپنی آرزو کی ہوئی چیز میں سے بھی بچے کو چکھائیں تاکہ اس کے ذائقے کا معیار بدلے اور وہ بڑوں جیسا کھانا کھانے کا عادی ہو سکے۔

کیلوریز گننے

بچے کو لا مشروبات اور دوسرے میٹھے مشروبات پے بغیر نہیں رہ سکتے۔ آپ ہر بار کے ڈرنکس کی کیلوریز گننے اور جمع کیجئے۔ دودھ، دہی کی لسی اور پانی غذائیت سے بھرپور مشروبات ہوتے ہیں۔ آہستہ آہستہ بچوں کو ان مشروبات کے استعمال کا پابند کیجئے۔ پھلوں کا جوس اسی وقت سو فیصدی بے ضرر اور غذائیت سے پر ہو سکتا ہے جب یہ پھلوں سے کشید کیا گیا ہو اور اس میں کوئی مصنوعی اجزاء نہ ملائے گئے ہوں۔ اگر بچوں کو چار سے چھ اونس جوس روزانہ دے دیا

والدین قوت فیصلہ مضبوط بنائیں

انواع و اقسام کے بسکٹ منت نئے ذائقوں کے لئے، آئسکریمز، کسٹریڈ، تلی ہوئی غذاؤں اور کنفییکٹری آئسکریمز کی توجہ حاصل کر لیتے ہیں۔ آپ بچوں کو کھلانے یا پلانے کا تعین خود کرتے ہیں۔ ان کی غذائی افادیت اور کھانوں کے معیار کا خود جائزہ لیں۔ ممکن ہے کہ ان میں سے کئی اشیاء کم غذائیت پر مشتمل ہوں اور بچے انہیں بار بار کھانے کی ضد کرتے ہوں۔ یہ بھی ممکن ہے کہ آپ کے فرجن اور الماری میں ایسی ہی کم غذائیت والی اشیاء تعداد میں زیادہ ہوں اور بچوں کو وہی مرغوب ہوں۔ ایسی صورت حال کو سنبھالتے ہوئے جلد سے جلد کم غذائیت والی اشیاء کسی مصرف میں لائیں۔ کبھی کبھار انہیں کھانے میں ہرگز کوئی مضاقت نہیں تاہم روزانہ یا دن میں تین چار مرتبہ لگا تار انہیں کھلاتے رہنا صحیح نہیں۔

ریگولر کھانے اور اسٹیکس میں فرق ہوتا ہے

بچوں کے ریگولر تین وقت کے کھانوں میں جبک فوڈ یا اسٹیکس شامل نہیں ہونے چاہئیں۔ جبک فوڈ کم غذائیت والا کھانا ہے اس کے ساتھ ساتھ کوئی سلاوا، پھلوں یا پھلوں سے بنائی جانے والی ڈش کا اہتمام کر لیا جائے تو بچے کو صحت بخش غذا کے ساتھ لگا ہوں اور جس ذائقہ کو بھانے والا کھانا بھی مل جاتا ہے۔

پلیٹ صاف کرنے کا حکم نہ دیں

اول تو بچوں کی پلیٹ میں گنجائش سے زیادہ کھانا بھرنا ٹھیک نہیں۔ کیونکہ ان کا معدہ بہت چھوٹا ہوتا ہے اور وہ تھوڑی سی خوراک سے بھی بھر جاتا ہے۔ اگر بچہ تھوڑا سا کھانا بچا لیتا ہے تو اس پر کھانا ختم کرنے یا پلیٹ صاف کرنے کا دباؤ نہ ڈالیں۔ پیار سے سمجھائیں کہ آخری نو الہ چھوڑا نہیں کرتے یہ تہذیب کے

بچوں کو کھانا کھلاتے وقت اچھی اچھی باتیں کیجئے

تاکہ بچوں کا موڈ خوشگوار رہے۔ کبھی کوئی قصہ یا کہانی ایسی سنائیے جس سے بچوں کو کھانے کی تحریک ملے۔ وہ خوشدلی سے کھائیں اور کسی قسم کے دباؤ کا شکار نہ تو والدین رہیں نہ ہی بچے کسی الجھن میں مبتلا ہوں۔

ٹی وی اور کمپیوٹر گیمز کا وقت مقرر ہونا چاہئے

ہر شوق کی ایک حد ہی قائم رہے تو اچھا ہے۔ بے وقت اسٹیکس لیتے رہنا یا ٹی وی کے سامنے بیٹھ کے غیر صحت بخش اسٹیکس کھانا مونا پے کو دعوت دینے کے مترادف ہے۔ ٹی وی دیکھنے کا بھی ایک وقت مقرر کر کے بچوں کو دیگر جسمانی سرگرمیوں کے لئے تیار کرنا چاہئے مثال کے طور پر لان یا پلے گراؤنڈ میں فٹ بال یا کوئی اور کھیل کھیلنے جانا، لکھائی بہتر بنانے کے لئے لکھنے کی مشق کرنا، تیراکی کے لئے جانا، لائبریری کی ممبر شپ لے کر مطالعے کے لئے لائبریری جانا وغیرہ۔ بیٹھے رہنے کی سرگرمی کو ترک کر کے جسمانی مشقت کا کوئی دوسرا منصوبہ بنایا جائے جو بچوں کو زیادہ فعال، متحرک اور صحت مندر رکھ سکے۔



اور کب نہیں ہوتا والدین کا امتحان

تربیت میں کوئی رعایت برتنی کیوں نقصان دیتی ہے؟

اہم سب والدین چاہتے ہیں کہ ہمارے بچے نظم و ضبط کے پابند رہیں۔ اس لئے ہم اٹھتے بیٹھتے بچوں کی روک ٹوک کرتے ہیں تاکہ وہ اچھے اور ذمہ دار شہری بنیں۔ اگر ہزار مرتبہ کی روک ٹوک کے بعد بھی بچے ڈسپلن کی خلاف ورزی کرے اور شرارتوں کے ساتھ بدتمیزی کا مظاہرہ بھی کرتا رہے تو کیا کیا جائے؟

جموٹ بولنے والے بچوں سے علیحدہ کر دینا ہی مناسب ہوتا ہے یا اگر آپ اپنے بچے کے ذہن میں صحیح یا غلط، اچھے اور برے، نیک اور بد کی پہچان دیں تو یہ زیادہ بہتر ہے۔

درسگاہوں میں موجود مخلوط نظام تعلیم سے خوفزدہ ہونے کی ضرورت نہیں۔ یہ نظام تو آپ کے بچے اور بچی میں اعتماد پیدا کرتا ہے۔ عملی زندگی میں صنف مخالف سے بہتر رویوں کے برتاؤ کے لئے پلیٹ فارم بناتا ہے تاہم بچوں کی تفریحات اور جذباتی مشکلات میں ان کی رہنمائی کرنا بہت اہمیت رکھتا ہے۔ اگر آپ کے بچے خود کو الگ تھلگ کر لیتے ہیں اور آپ سے ابلاغ نہیں کرتے تو آپ ان کے قریب جائیے۔ جو بچے یا بڑے خود کو Isolate کر لیتے ہیں وہ جلدی نارمل زندگی کی طرف نہیں لوٹتے۔ چنانچہ یہ وقت آنے ہی نہ دیں۔ انسان اپنی ماں اور باپ کی آواز فون پر سن کر ہی اسٹریس دور کر لیتا ہے اور اچھا محسوس کرنے لگتا ہے۔ بچوں کے دوست بن کر ان کی جذباتی زندگیوں میں جھانکنے کہ ان کے ذہن میں کیا کچھڑی چم رہی ہے؟ کیا وہ فلموں، ڈراموں اور ناولوں کی دنیا کے تصوراتی کرداروں میں پناہ ڈھونڈ چکے ہیں؟ انہیں تخیلاتی دنیا سے باہر لائیے اور عملی زندگی میں تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے قابل بنائیے۔

بچوں کی پسندیدہ ڈشز ضرور بنائیے

یہ ماؤں کے لئے مشورہ ہے کہ اولاد کے مابین تعلقات بہتر کرنے کے لئے اپنی خانگی ذمہ داریوں کو بخوبی سمجھیں۔ گھر میں بچے کو اچھا کھانا کھلائیں۔ اپنے پکانے کے انداز میں بہتری لائیں۔ شاندار کوکنگ کے باوجود بچوں کو کچھ عرصے بعد کچھ نیا درکار ہوتا ہے۔ یہ نئی ڈشز آپ کو ٹیلی ویژن کے فوڈ چینلز اور ڈالڈا کا دسترخوان میں آسانی سے دستیاب ہو سکتی ہیں۔ اگر آپ کے بچے خوشدلی سے کھانا کھاتے ہیں اور آپ سے فرما کھا کوئی چیز بکواتے ہیں تو اس کا مطلب ہے آپ ان کا دل جیت چکیں۔ اب بچوں کا دل یقیناً گھر میں گئے گا اور وہ پہلے کی نسبت بازار کے کھانوں کی فرمائش کم کریں گے۔

ہو کر ذمہ دار شہری بن سکتا ہے۔ بشرطیکہ اس کی تربیت کا دور قحط کا شکار نہ ہو۔ اسے اخلاقی قدروں کا پاس دلنا پڑنے والے اساتذہ، والدین، پڑوسی اور دوست احباب ملتے رہیں۔ اسی لئے صحبت کے اثر کو تربیت کا اہم ہدف سمجھا جاتا ہے۔ اگر صحبت اچھی نہ ملے تو نیک والدین کی اولاد کو بھی بگڑتے دیر نہیں لگتی۔

والدین دوستوں کے کوائف سے لاعلم نہ رہیں

جس طرح آپ اپنی حیثیت کے مطابق بچے کے لئے اسکول کا انتخاب کرتی ہیں، بہترین لباس، اچھی غذا، اچھی رہائش اور زندگی کی دیگر سہولتوں سے آراستہ ہونے کی حق الامکان کوشش کرتی ہیں اسی طرح بچے کے حلقہ احباب پر بھی نظر رکھنا بہت ضروری ہے۔ بچے کے دوستوں میں ایسا بیٹھتا ہے، وہ بچے کس ماحول سے پرورش پا رہے ہیں، ان کے گھرانے مالی اور اخلاقی طور پر کتنے معیاری یا متوازن ہو سکتے ہیں؟ ان بچوں کی تربیت کیسی ہوئی ہے؟ یہ چھوٹی سی مگر بے حد اہم باتیں ہیں۔ نئے لفظ، نئی حرکتیں، نئے انداز سے رویے ظاہر کرنا اور برتاؤ کرنا، بچے بیرونی دنیا سے سیکھتے ہیں۔ بچے بگڑے نہیں اس لئے منہ پھٹ، چھوٹے بڑوں کی تمیز اور لحاظ نہ رکھنے والا یا بات بے بات

بچوں کی ذہانت بھری شرارتوں اور معصومانہ حرکتوں کو اس زاویے سے دیکھیں کہ وہ مستقبل میں ان کے لئے کارگر ثابت ہوں نہ کہ منفی رحمانات، غیر سماجی حرکات پر افسانے لگیں۔ ہر بچہ مختلف ماحول، الگ طرز زندگی اور مختلف انداز سے پرورش پاتا ہے۔ والدین کی خواہش اسے اچھا کھلانے، اچھا پہنانے یا بہتر اسکول میں پڑھانے تک ہی محدود نہیں ہونی چاہئے جو عموماً والدین کی اکثریت انہی مخلوط پر سوچتی ہے۔

بچے والدین سے سیکھتے ہیں

سب سے پہلے وہ رول ماڈل والدین ہی کو سمجھتے ہیں۔ جو والدین کہتے ہیں، جیسا کرتے ہیں بچہ وہی حرکات کرتا ہے۔ اگر بچہ دوسرے بچے کو مارتا یا گراتا ہے۔ کسی اور انداز سے ضرر پہنچاتا ہے تو اس کی غلطی کو نادانی سمجھ کر نظر انداز کر دینا ہی والدین کی پہلی غلطی ہوتی ہے۔

احساس شہریت

سمجھدار، ذی شعور، مخلص، مددگار اور اخلاقی قدروں کی اہمیت سمجھنے والا بچہ بڑا



گھریلو آرائش کے نئے، پرانے رجحان

رنگ، تخیل، جگہ کی گنجائش اور اشیاء کی سمائی کیسے ممکن ہے؟

سال کے ہوتے ہیں بارہ مہینے اور پاکستان میں بمشکل تین ساڑھے تین ماہ کے لئے موسم سرما اپنی جھلک دکھاتا ہے باقی ہم خزاں، بہار، ساون اور گرمی کی بہاریں دیکھتے ہیں۔ موسم جب کبھی کروٹ بدلے ہمارا طرز زندگی لازماً بدلتا ہے اور اب کے بھی لان اور ملل کے لباس علیحدہ کر دیئے گئے ہیں اور لینن، شنیل، جار جٹ، مرینہ اور موٹے کاشن کے ملبوسات زیر استعمال ہیں۔

اسی طرح ہم نے گھروں کی زیب و زینت میں بھی سرما کی رت کو دل سے خوش آمدید کہا ہے۔ اگر آپ ان دنوں گھریلو ریبی ہیں یا کمرے کی ترتیب میں کچھ ردوبدل کرنے جا رہی ہیں تو بدلنے والے موسم کی اہل چال کو ضرور مد نظر رکھئے۔ کیا تین ماہ کے لئے آپ زیادہ سرمایہ خرچ کر کے کسی موٹے کپڑے کے قیمتی پردے بنا سکتی ہیں۔ یوں تو ہم ان صفحات میں پہلے بھی آپ کو مشورہ دے چکے ہیں کہ کم بجٹ میں بھی آپ دوڑوں موسموں کی آؤ بھگت شاندار انداز میں کر سکتی ہیں۔ چند چیزوں پر سرمایہ کاری کرنا دور اندیشی کہلاتا ہے مثلاً موٹے کاشن کے پردے سردیوں کے لئے مخصوص کر دیجئے اور جالی دار سوئی یا جار جٹ کے پردے گرمیوں کے لئے رکھ لیجئے اس طرح ایک ہی پردے کئی برس تک مسلسل استعمال کرتے رہنے سے بھی نیا رنگت کھوئیں گے نہ ہی انہیں بار بار دیکھتے رہنے سے کوفت ہوگی۔

گھروں کی آرائش کے کچھ رجحان روایت اور جدت کا پرتو ہوتے ہیں۔ یہ کبھی پرانے نہیں ہوتے۔

- اشیاء کی جگہ یوں تبدیل کیجئے کہ کمرے میں کشادگی کا احساس ہو۔
- ہر کمرے کا خاکہ تیار کیجئے اور الماریوں، ڈریسنگ ٹیبل یا رائٹنگ اور کمپیوٹر کی میز، بستر اور آرام کرنے والی کرسی یا صوفہ ایک ہی کمرے میں رکھنا مقصود ہو تو پہلے کمرے کا ساؤنڈ دیکھئے۔ ماسٹر بیڈ روم میں ان تمام اشیاء کی سمائی ہو سکتی ہے لیکن اگر کمرہ چھوٹا ہے تو ہر چیز اس کمرے میں نہ رکھئے۔ یہ کمرہ کشادہ نہیں رہے گا۔ بوجھل پن کا تاثر دے گا۔ اشیاء کی لمبائی، چوڑائی ناپ کر جگہ کو تقسیم کرنے کا عمل سامان کی سمائی کی الجھن ختم کر دے گا۔
- ہر دوسرے یا تیسرے سال کمرے کا رنگ و روغن تبدیل کرنا اچھے اقدام میں سے ہے۔

- یوں تو آف وائٹ گلر ایسا ہوتا ہے کہ اس میں کشادگی، وسعت اور مخصوص تناسب کا احساس ہوتا ہے۔ آپ ایسے سادہ رنگ و روغن والے کمرے کو پینٹنگ، پرنس، بستر کی چادر یا صوفے کے کپڑے، قالین یا رگ اور اسی طرح دوسری اشیاء سے سما کر مخصوص رجحان لاسکتی ہیں۔ آپ کو یوں محسوس ہوگا جیسے آپ نے شفق کے رنگوں کو نیلے آسمان کی وسعت میں پنہاں ہوتے دیکھ لیا ہے لیکن اگر آپ نے کاؤچ کے نارنجی رنگ کے ساتھ نیلے رنگ کی کوئی تصویر آویزاں کر لی ہے تو یہ لٹھی میں شمار ہوگا۔ چمکتے دیکتے اور شوخ رنگوں کی اشیاء گھر میں بری



نہیں لگتیں۔ مثال کے طور پر Vases اور کلاسیک مصوروں کی بنائی ہوئی تاریخی تصاویر جن میں شوخ رنگ استعمال کئے گئے ہوں انہیں ضرور استعمال کریں۔

ذمہ داری میں بھی اضافہ ہو گیا۔ اب آپ کو Book Shelves کی بھی ضرورت ہے چنانچہ آپ کو فنکشنل فرنیچر درکار ہے۔ گھر میں استعمال ہونے والے زینوں کے نیچے کا حصہ عام طور پر ناقابل استعمال سمجھا جاتا ہے حالانکہ ایسا نہیں ہے۔ آپ اس جگہ Shelves بنا سکتے ہیں۔ چھوٹے، بڑے، درمیانے یا یکساں کسی بھی زاویے سے بنوائیں اور ترتیب سے کتابیں آراستہ کر دیجئے۔ ان کی جھاڑ پونچھ بھی آسان ہے اور یہ آپ کے علم و دست ہونے کا یقین بھی دلاتی ہیں۔ سب سے بڑھ کر آپ جگہ کو بہتر اور متبادل انداز سے کسی مصرف میں لے آئیں۔ اب گھر کا یہ گوشہ بھی آرائش کے زاویے سے بہتر بنا دے گا۔

مثلاً کلاسیک طرز تعمیر کے رجحان اپنائے جاتے تھے مثلاً دیواری الماریاں لکڑی اور شیشے کی دھات کے ساتھ بنائی جاتی ہیں اور ہر کمرے میں ایک یا دو الماریوں کی گنجائش رکالی جاتی تھی۔ اگر آپ کے مکان میں اب بھی اس طرح کی الماری موجود ہے تو اسے پرانے وقتوں کا فیشن سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ یہ اشیاء کی سمائی کے لئے ایک متبادل آسائش بن سکتی ہے۔ آپ پسند کریں تو تالہ اور کنڈا نکال کے، الماری میں برتن رکھئے اور اس کے دروازے پر کوئی پینٹنگ یا غالجپچ آویزاں کر دیجئے، کون جانتا ہے کہ یہ کبھی الماری تھی اسے کہتے ہیں ایک پنٹھ سے دوکان کرنا چنانچہ اس مثال سے مستفید ہوں اور جگہ کو کسی مصرف میں لے آئیں۔ موسم سرما کی آرائش میں دیبڑ غالجپچ اور گر حرارت کا تصور پیش کرتے ہیں۔ حال ہی میں ہم نے ایک ایسا قدیم طرز پر تعمیر ہونے والا مکان دیکھا۔ کینوں نے تخلیقی اختراع کرتے

دیواری الماریوں کا متنوع استعمال

موسم سرما کے خاص رنگ کہکشاں بکھیریں گے

یقین نہ ہو تو اپنے کمرے کی آرائش میں سرخ، قرمزی، ہلکے بھورے، زرد اور سرخی مائل ارغوانی رنگ یا نیلے رنگ کی آمیزش کر کے دیکھئے۔ یہ رنگ کمرے کو پر رونق اور حرارت آمیز بنا سکتے ہیں۔ اگر آپ کمرے کے رنگ و روغن میں ایسی کوئی تبدیلی کرنا چاہیں تو کر لیں۔ صوفوں کے کشن کے



ہوئے الماری کے پٹ نکلاو دیئے تھے اور طاقتوں میں شاندار مجسمہ موسم ہتی کا اسٹینڈ اور آرائش اشیاء رکھی ہوئی تھیں۔ اندرونی سطح کو ہموار پلستر سے آراستہ کر دیا تھا اور آرائش ایسی شفاف اور عمدہ تھی کہ اس آرائش کا نئے رجحان سے تعلق ظاہر ہو رہا تھا۔

زینے کے نیچے خالی جگہ کا استعمال

آپ اور آپ کا کنبہ کتب بینی کا ذوق رکھتا ہے تو اس کے معنی یہ ہونے کہ آپ کی



غلاف تبدیل کر سکیں تو کر لیں۔ گھر میں کچھ نئی چیزیں نظر آئیں خود کو بھی طمانیت کا احساس ہوتا ہے اس کے لئے نئی کرسیاں یا نئے کشن کا خریدنا ضروری نہیں۔

ایک منظم گھر اپنے اندر ڈیزائن کی خوبیوں کے علاوہ خوشیوں بھرا احساس بھی رکھے اس کے لئے روپیہ کم اور ذہانت کا استعمال زیادہ کریں پھر دیکھئے آپ کے ہنر کی کون تعریف نہیں کرتا۔



کشنز کا سہارا کسے درکار نہیں؟

گھریلو آرائش میں گاؤتیکے اور فلور کشنز تخلیقی گھرداری کا تصور پیش کرتے ہیں

گھر کی آرائش ہو یا ہمارے دسترخوانوں پر بچے عمدہ ڈانقوں والے کھانے، قدیم روایتی اصول اور ثقافتیں آج بھی رائج ہیں۔ جب بات ہو گھر کی آرائش کی تو تصاویر میں مغلیہ شہنشاہوں کو گاؤتیکے کے سہارے بیٹھے آپ نے بھی دیکھا ہوگا۔ چغتائی آرٹ کے یہ شاہکار عہد مغلیہ کے رہن کہن اور طرز زندگی کی نمازی کرتے ہیں

آج ہمارے گھروں میں بھی کہیں کہیں تخت نظر آجاتے ہیں جن پر آدھے سے زیادہ دن تک گھر کی بزرگ خواتین براہمن رہتی ہیں، ہنری کانے سے سینے پر دینے اور پھر نماز کی ادائیگی تک مختلف امور انجام دیے جاتے ہیں۔ پاندان جن گھروں میں رکھا جاتا ہے وہاں داوی یا تانی جان سروتے سے چھائی بھی کھڑی نظر آتی ہیں۔ گھر کے بنے پان میں تمباکو شامل نہیں کیا جاتا اور میزبانی و مہمانداری بھاتے ہوئے پان کی ایک گھوری پوری ایک گھریلو وقت کی کسی تصویر اس تخت کے گرد مکمل ہوتی ہے۔ تخت اور گاؤتیکے کی مثال تو ایک لڑی میں پروئے ہوئے دو موتیوں جیسی ہے۔

جدید ثقافت کا ایک رخ دیکھتے تو چینی جھولے سر ہانے پر دو چھوٹے سائز کے کشنز رکھے جاتے ہیں۔ جن کی جمالیاتی کشش سے انکار نہیں، تاہم جھولا جھولنے والے کو کرینے سے تھوڑا سا سہارا مل جاتا ہے۔

کشنز کا میٹرل کیسا ہو؟

ریشمی، سوتی، لینن، کنو اب یا کرچ سے تیار کئے جانے والے کشنز پر مختلف ڈیزائن بنا کر یلیس، نسلو بیڈز اور جھالریں لگا کر ان آرائشی کشنز کو دیدہ زیب بنایا جاسکتا ہے۔

فلور کشنز کا میٹرل

فلور کشنز ایک اضافی نشست کے طور پر استعمال ہوتے ہیں۔ کئی موقعوں پر گھر میں متعدد افراد مہمان بن کر آتے ہیں۔ ان میں سے تمام کے لئے صوفوں اور کرسیوں کی نشستیں دستیاب نہیں ہوتیں۔ اس لئے ان فلور کشنز کو بے تکلف دوستوں یا کم عمر مہمانوں کے بیٹھنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ بہتر ہے کہ یہ جیکارڈ، کوئی اور سوتی مگر نئیس ڈیزائن والے کپڑے ہی کا بنائیں البتہ پشت کا سہارا دینے کے لئے متضاد رنگوں کے کشنز بنائے جائیں۔ فرش نشست کے لئے بہت اعلیٰ نعل یا کنو اب میٹرل کا استعمال عملی حیثیت میں باہولت نہیں ہوتا۔

بچوں کے کمرے میں کیسے کشنز ہوں؟

وائر، نما، دل کی شکل یا چوکور یہاں کسی بھی ہیئت کے کشنز رکھے جاسکتے ہیں۔ کارٹون کریمز کی مدد سے کشنز پر افکار کتندہ کی جاتی ہیں۔ اسکرین پرنٹنگ کی مدد سے بچوں کے پسندیدہ کارٹونز پرنٹ کرائے جاسکتے ہیں۔ البتہ بچوں



موسم سرما کی خصوصی آرائش

کروں کے فرش اب ٹھنڈے ہونے لگے ہیں اس لئے ان پر رگز (Rugs) مختصر رقبے کے قالین بچھا دیجئے۔ خاص کر بچوں کے کمرے میں فلور کشنز کو چھل یا موئے کاٹن کے رکھئے۔ ہلکا کپڑا حرارت کا تاثر نہیں دیتا۔ موسم کی مناسبت سے کشنز کو رز تبدیل کئے جانے چاہئیں۔ سردیوں میں نرم و گلازہ گرم کپڑے اور کھلتے ہوئے رنگوں کے کورز اچھے لگتے ہیں۔

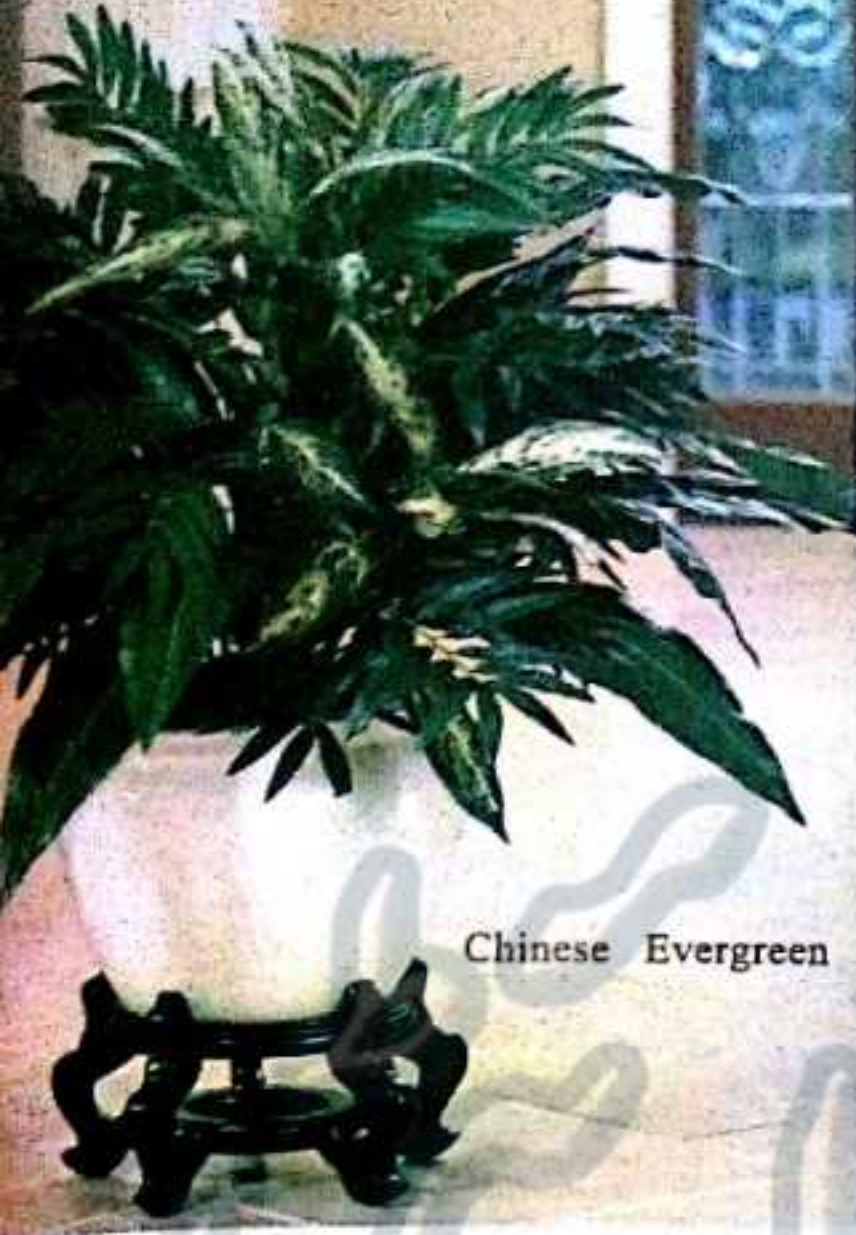
ایک جوڑے کور سے کام نہیں چلنے والا۔ ان کے ڈیزائن، رنگوں اور میٹرل میں تبدیلی کرتی رہیں تاکہ گھر کے ماحول میں نیا پن اور تازگی کا تاثر ملے۔

اگر آپ آرائش کے حوالے سے گھر میں کوئی نمایاں تبدیلی کی خواہاں ہیں اور فی الفور آپ کا بجٹ اس کے اجازت نہیں دے رہا تو پرانے دوپٹوں، سازھیوں یا پرانی شال کے کپڑے سے کورزی لیں۔ یہ گھر میں آرائشی تبدیلی کا سب سے زیادہ تخلیقی اور آسان ترین حل ہے۔

کے کشنز کے رنگ گہرے ہوں تو بہتر ہے۔ بچے ہیں بچے تو کشنز کی لڑائی بھی لڑیں گے اور فرش پر پھینک کے کسی اور مشغلے میں گم ہو جائیں گے۔

کشنز میں کیسی بھرائی، بہتر میٹرل ہے؟

عام طور پر روئی، پولیسٹر اور پرندوں کے پروں سے کشنز کی بھرائی کی جاتی ہے۔ بھرائی کے میٹرل کے حساب سے ہی ان کی لاگت کا تعین کیا جاتا ہے۔ پروں کی بھرائی والے کشنز دیر پا ہوتے ہیں۔ ان کی بیرونی ہیئت اور ساخت وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ تبدیل نہیں ہوتی۔ کچھ کشنز میں نوم، چمپس اور پولیسٹر کی بھرائی کی جاتی ہے۔ اس طرح وزن میں ہلکے اور باآسانی استعمال کئے جاتے ہیں۔ فرش کی کشنز ہلکے میٹرل والی بھرائی کے نہیں ہونے چاہئیں۔ ان میں روئی کی دبیز تہ زیادہ آرام دہ تصور پیش کرتی ہے۔ کیا آپ کے لاؤنج کے اس حصے میں کوئی ٹالیچہ بچھا ہے؟ اگر ہے تو اس پر فلور کشنز رکھے زیادہ خوبصورت اور کارآمد رہیں گے۔ ان کی پشت پر آپ بڑے سائز کے گاؤتیکے رکھ سکتے ہیں۔



Chinese Evergreen

مفید پودے لگائیں

ماحولیاتی آلودگی بھگائیں

برقی آلات اور جدید ترین تکنیکی مہارتوں سے بھرپور عمارتیں خواہ وہ گھر ہوں یا دفاتر درجہ حرارت کو قابو میں رکھنے میں تو اہم کردار ادا کرتی ہیں لیکن ان سے خارج ہونے والے زہریلے مادے انسانی صحت کے لئے مضر ہوتے ہیں۔ ہمارے دفاتر میں پرنٹرز اور صفائی کے لئے استعمال ہونے والی مصنوعات آلودہ اجزاء کے اخراج کے باعث بنتے ہیں جو گھٹن، غنودگی اور گلے کی خراش جیسی خرابی کا پیش خیمہ بنتے ہیں۔

ان کی سیائی مادوں کو ننھے کھجور کے پودے Weeping fig کے ذریعے کم کیا جاسکتا ہے۔
بیسزین جو کہ پلاسٹک، رنگوں، ڈنڈنٹ اور گاڑیوں کے دھوئیں سے خارج ہوتے ہیں۔ یہ بھی گرد و غبار میں زہریلے مادے کی افزائش کا سبب بنتا ہے۔ اسی لئے ملکنیک جو کام کے دوران آنکھیں ملتے ہیں۔ ان کی آنکھوں میں سوزش، جلن اور سرخی پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ اس مادے کی زیادتی سے چکر غنودگی سر درد اور دل کی دھڑکن میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اس زہریلے مادے کو تکلف کرنے اور صحت بخش ماحول کے لئے Chinese Evergreen بہترین تصور کیا گیا ہے۔ گاڑیوں کی مرمت اور رنگ و روغن کے لئے کارخانوں اور کشاہوں کے آس پاس مقیم انسانی آبادیوں کو محفوظ رہنے کے لئے ایک اور پودا English Ivy بھی مفید قرار دیا گیا ہے۔
اسی طرح Xylene جیسا مضر صحت مادہ پریشنگ ربر، چمڑے اور تسمبا کو کے دھوئیں میں بھی پایا جاتا ہے۔ یہ قلب کے مسائل کے علاوہ جگر اور گردوں کو ناکارہ بنا دیتا ہے۔ اس کے لئے Snake Plant ایک مفید پودا ہے۔
گھروں میں ہفتہ صفائی زور و شور سے منائے کیونکہ صفائی کو نصف ایمان۔ مگر ویکس استعمال کرتے ہوئے ناک، منہ اور چہرہ ڈھانپ لیں کیونکہ اس میں امونیا شامل ہوتی ہے اس کے لئے Flaming Lily Broadleaf Lady Palm بے حد مفید پودے ہیں۔

گھریلو پودوں یعنی ان ڈور پلانٹس کے لئے چونکہ کم روشنی مفید ہوتی ہے۔ اس لئے یہ عمارتوں کے اندر رکھے جانے کے لئے مفید ہیں۔ ان میں قدرتی خاصیت پائی جاتی ہے کہ یہ توانائی سے بھرپور عمارتوں میں پیدا ہونے والی کیسیائی آلودگی کے اثرات کو زائل کر دیتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ناسا کے سائنسدان گھریلو پودوں کو بہت اہمیت دے رہے ہیں کیونکہ یہ پودے فضا میں پیدا ہونے والے زہریلے ایجنٹ جن میں بیسزین، امونیا اور فارم ایلڈی ہائیڈروکربن کو زائل کرنے میں نمایاں کردار ادا کرتے ہیں۔
ناسا کے مطابق بعض عمارتوں میں Trichloroethylene نامی کیمیکل فضا میں موجود ہوتا ہے۔ یہ کیمیکل پریشنگ سیاہی اور پینٹس میں پایا جاتا ہے جو سردی، مٹی، تے اور غنودگی کا سبب بنتا ہے۔ آپ نے اکثر دیکھا ہوگا کہ جب گھروں میں نیارنگ و روغن کرایا جائے اور کین بھی اس جگہ سے کسی دوسرے مقام پر منتقل نہ ہوں تو آئیں الرجی، نزل، زکام اور کھانسی کی شکایت ہو جاتی ہے۔ پھر جوں جوں پینٹ خشک ہوتا چلا جائے آرام آنے لگتا ہے۔ اس زہریلے مادے کو ختم کرنے کے لئے Lilyturf اور Barberton daisy بے حد موزوں پودے ہیں۔
فارم ایلڈی ہائیڈروکربن کیمیکل ہے جو بد قسمتی سے تمام عمارتوں کے اندرونی ماحول کا حصہ ہوتا ہے۔ ماہرین کے مطابق پیپر بیک، ٹیپکن اور سٹیٹھیک میٹریل میں پایا جاتا ہے۔ یہ ناک، منہ اور گلے کی خرابی کا باعث بنتا ہے۔ یہ صورتحال بعض اوقات اس قدر پیچیدہ ہو جاتی ہے کہ گلے اور پیپھروں پر سوجن ہو جاتی ہے لہذا

طبی و ماحولیاتی ماہرین کے مطابق ان آلودہ اجزاء کو گھریلو پودوں کے بہترین انتخاب کے باعث کم کیا جاسکتا ہے۔ مثال کے طور پر Peace Lily یا سون اور گل داؤدی ان زہریلے مادوں کو ختم کرنے کی بھرپور صلاحیت رکھتے ہیں۔ NASA کی تازہ ترین تحقیق چند ان ڈور پلانٹس ایسے ہیں جو عمارتوں میں پیدا ہونے والے مہلک کیسیائی مادوں کو بے تاثیر کر دیتے ہیں۔
یہ بات بھی اظہر من الشمس ہے کہ مشینوں اور کھیتنگ پروڈکٹس مثلاً پٹیج، تیزابی تاثیر رکھنے والے ملول اور دیگر اشیاء کی ضرورت سے انکار نہیں کیا جاسکتا۔ اہل چین نے اپنی سر زمین پر چند سدا بہار پودوں کی مدد سے ماحولیاتی آلودگی اور صفائی کے مضر اثرات دور کرنے کی تدبیر اختیار کی ہے۔
• Chinese Evergreen مشینوں اور گاڑیوں کی آلودگی کے لئے نہایت موزوں ہے۔
• سون کے خاندان سے تعلق رکھنے والا پودا Boston Fern یا Spider Plant بہت اہم تصور کیا جاتا ہے۔
• WHO کی رپورٹ کے مطابق نئی تعمیر کی جانے والی Retrofitted عمارتیں بہت سی مضر صحت خصوصیات لئے ہوتی ہیں۔ اس کی وجہ ان میں پائے جانے والے فضائی آلودہ اجزاء ہوتے ہیں جو گرد و غبار میں موجود ہوتے ہیں لیکن صورتحال اس وقت مزید پیچیدہ ہو جاتی ہے جب گھروں یا دفاتر کو برقی توانائی کی بچ سے Seal کر دیا جاتا ہے۔



Snake Plant



Spider Plant



Boston Fern



لاہور کے ”دی نشاط“ چلنے

یہاں The Cube ریستورانٹ آپ کا منظر ہے
یہ پاکستان میں اسٹینڈ انڈیا، فرانسیسی اور
ایٹالین کھانوں کا عمدہ مرکز ہے

راحت شہناز



پچھلے برس سے لاہور کے اس نئے ہوئے دی نشاط کی شہرت سننے میں آ رہی تھی۔ جن لوگوں نے یہاں قیام کیا تو فوراً جنہوں نے یہاں کھانا کھایا تو سب ہی اس کے منظر سے متاثر ہوئے۔ اس کے ریستورانٹ The Cube میں سوئیڈش، کزن کی ہیں یا مناس بھرے ڈائنے روم لیتے ہیں۔ اگر لوگ اس تجربے کی کوئی حتمی رائے مانگتے ہیں تو یہی کہنا چاہئے کہ یہاں کھانا کھانے کے لیے آئے ہیں۔ آپ خود چاہیں تو یہاں ہی اس میں انہوں نے اپنے مناس میں تبدیلی کی ہے۔



منس پیپرس

یہ اسٹیک بہت اچھی طرح کی ہوئی تھی۔ اس میں موجود Pepper Sauce بہت مناسب ڈائنےنگ تھا۔
Chicken Rice with Spinach اس ڈش میں شیف نے کوشش کی کہ متنی مصالحات کے ساتھ اسٹیک کے خاص کھانوں کا لطف لے آئے اور وہاں اس کوشش میں کامیاب بھی ہوئے۔
Classic Beef Burger پر اور بیڈن کی تیار کیا گیا۔ ہم نے ریستورانٹ میں موجود لوگوں کو اس تجربے سے متاثر کرنے اور خوش ہونے دیکھ کر حیرت مندی ہوئی۔
Ricotta Cheese Cake کی اس قدر تعریف سنی تھی تو ہم نے بیٹھے کے لئے کوشش رکھ لی۔ کیا کھایا جائے؟ یہاں تو گرم گرم بریڈ کی بھر پور گھٹ بھی ہے اور Ricotta Cheese Cake بھی ہے۔ اس میں ریسیا پنکھا بنا کر کافی ہے۔
Ricotta Cheese گرم گرم پنکھا بننے کا آمیزہ شامل کر کے بنا دیا جانے والا ایک نہایت شاندار مناس تھی۔ کھانوں کے ایسے حوالے جنہیں Cheese اور مناس دونوں پسند ہے وہ اس انتخاب پر بہت خوش ہوں گے۔

پچھلے برس سے لاہور کے اس نئے ہوئے دی نشاط کی شہرت سننے میں آ رہی تھی۔ جن لوگوں نے یہاں قیام کیا تو فوراً جنہوں نے یہاں کھانا کھایا تو سب ہی اس کے منظر سے متاثر ہوئے۔ اس کے ریستورانٹ The Cube میں سوئیڈش، کزن کی ہیں یا مناس بھرے ڈائنے روم لیتے ہیں۔ اگر لوگ اس تجربے کی کوئی حتمی رائے مانگتے ہیں تو یہی کہنا چاہئے کہ یہاں کھانا کھانے کے لیے آئے ہیں۔ آپ خود چاہیں تو یہاں ہی اس میں انہوں نے اپنے مناس میں تبدیلی کی ہے۔
پچھلے برس سے لاہور کے اس نئے ہوئے دی نشاط کی شہرت سننے میں آ رہی تھی۔ جن لوگوں نے یہاں قیام کیا تو فوراً جنہوں نے یہاں کھانا کھایا تو سب ہی اس کے منظر سے متاثر ہوئے۔ اس کے ریستورانٹ The Cube میں سوئیڈش، کزن کی ہیں یا مناس بھرے ڈائنے روم لیتے ہیں۔ اگر لوگ اس تجربے کی کوئی حتمی رائے مانگتے ہیں تو یہی کہنا چاہئے کہ یہاں کھانا کھانے کے لیے آئے ہیں۔ آپ خود چاہیں تو یہاں ہی اس میں انہوں نے اپنے مناس میں تبدیلی کی ہے۔



کلاسیک بریف برگر

جب مناس کی اس قدر تعریف سنی تھی تو ہم نے بیٹھے کے لئے کوشش رکھ لی۔ کیا کھایا جائے؟ یہاں تو گرم گرم بریڈ کی بھر پور گھٹ بھی ہے اور Ricotta Cheese Cake بھی ہے۔ اس میں ریسیا پنکھا بنا کر کافی ہے۔
Ricotta Cheese گرم گرم پنکھا بننے کا آمیزہ شامل کر کے بنا دیا جانے والا ایک نہایت شاندار مناس تھی۔ کھانوں کے ایسے حوالے جنہیں Cheese اور مناس دونوں پسند ہے وہ اس انتخاب پر بہت خوش ہوں گے۔
مجموعی طور پر The Cube ریستورانٹ کھانوں کا مرکز ہے۔ جس کے مناس کی چینی تعریف سنی تھی اس سے بڑھ کر پاپا۔ ایسا نہ ہو کہ آپ اپنا وزن بڑھائیں۔ مناس کا رز کو اچھی طرح پختہ یہاں مرفی، مچھلی اور مہر جوں پر مشتمل تازہ اور صحت بخش ایشیز بھی موجود ہیں، انہیں بھی چکھئے اور خوش خوش گھر جاؤ۔

اب ہاری آئی Main Course کی یہاں ہم آپ کو کوشش کھانوں میں ایک عمدہ آڈر آرزو Arroz Con Pollo اور فرنی ڈش Steak au Poivre کھانے کا مشورہ دیں گے کیونکہ یہ دونوں ڈشز ہم نے کھائی ہیں اور ڈائنے کی کسولی پر انہیں خود پکھلایا ہے۔ اسٹیک کے بارے میں عام طور پر کہا جاتا ہے کہ اگر اسے چھٹی آئی پکھلایا جائے تو اندر سے اچھی طرح tender ہے۔ گوشت کے اپنے مرقے بھی قائم رہتے ہیں اور ڈائنے بھی بڑھتا ہے۔ وہی

کوکنگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈال ڈال ڈال اور تری سروس

تجاوز کر جائے تو قیمتی وقت کے ضیاع اور ترقی کے راستے کی سب سے بڑی رکاوٹ بن جاتا ہے۔ اسی طرح تفریح طبع کے لئے ان کا بے جا استعمال گھروالوں کے باہمی روابط کو ناقابل تلافی نقصان پہنچا سکتا ہے۔ سوشل میڈیا کے ذریعے دنیا کے دور دراز علاقوں میں بسنے والے افراد کے ساتھ غیر ضروری سماجی تعلقات کا استوار ہونا ایک گھرمیں بسنے والے افراد کے درمیان موجود حقیقی اور خون کے رشتوں کو کمزور کر سکتا ہے۔ لہذا خود اپنی عادات پر نظر ثانی کی ضرورت ہے۔ اسی طرح بچوں کی تربیت میں اس مضمون کو شامل کرنا بہت ضروری ہے کہ ان وسائل کا درست استعمال ہمیں خوشحالی اور کامیابی کی معراج پر پہنچا سکتا ہے جبکہ ان کا غلط استعمال ناکامی کی دلدل میں دھکیل سکتا ہے۔ جہاں تک آپ کے حالات کا تعلق ہے ان سے اندازہ ہوتا ہے کہ آپ کا زیادہ تر وقت گھر کے کام کاج میں صرف ہوتا ہے۔ یاد رکھئے کہ جن گھروالوں کے کھانے پینے اور آرام کا خیال رکھنے میں آپ شب و روز مصروف ہیں انہیں دیگر تمام چیزوں کے ساتھ ساتھ آپ کی بھی ضرورت ہے۔ لہذا زندگی میں اعتدال کے اصول کو اپنائیں اور امور خانہ داری کو اس طرح ترتیب دیں کہ آپ اپنے آرام اور گھروالوں کے ساتھ گزارنے کے لئے مناسب وقت نکال سکیں۔ پھر دیکھئے کہ ادا کی کس طرح آپ کے گھر سے رخصت ہوتی ہے اور اس کی جگہ خوشیاں اور مسکراہٹیں جنم لیتی ہیں۔ روزانہ بتنا ممکن ہو سکے گھر کے ہر فرد کی مصروفیات کے بارے میں جاننے کی کوشش کریں ان کے مشاہدات اور روزمرہ تجربات سے آگاہی حاصل کریں۔ بچوں کی صحیح سست رہنمائی کریں اور بڑوں کے تجربات سے مستفید ہوں۔ روزانہ سوچ کے فاصلے کم ہونگے اور ایک چہرے کی مسکراہٹ تمام چہروں پر روشنی بکھیرنے لگے گی۔ آخر میں ایک ضروری مشورہ یہ ہے کہ ذہنی دباؤ کس نہج پر ہے اس کے لئے قریبی معالج سے ضرور مشورہ کر لیں۔ صحت سے متعلق کوئی مسئلہ تشخیص ہونے کی صورت میں مکمل علاج کروائیں۔

موسم سرما میں ٹھنڈ سے بچاؤ کے لئے خشک میوہ جات تجویز کئے جاتے ہیں یا پھر مہنگے حلوہ جات، کیا ان کا کوئی کم قیمت متبادل موجود ہے جس کے استعمال سے بچے صحت مند بھی ہوں اور موکی اثرات سے بھی محفوظ رہیں؟



موکی اثرات سے تحفظ کے لئے غذائی اعتبار سے موثر اور مقوی اجزاء بننے ہوئے پنے، خشک کھجور یعنی چھوہارے، شکر قند اور موکی پھل خصوصاً کیٹو کا انتخاب کیجئے یہ مناسب قیمت میں دستیاب اور صحت بخش ہیں۔ اسی طرح گھر پر تیار کئے گئے گاجر، پنے کی وال اور انڈے کے حلوے انتہائی صحت بخش اور مقوی ہونے کے ساتھ ساتھ کم لاگت میں تیار کئے جاسکتے ہیں۔ کسی بھی موسم میں کسی بھی

مخصوص غذا کا بکثرت استعمال دانشمندی نہیں۔ خواہ وہ کتنی ہی مفید کیوں نہ ہو۔ اعتدال بہت ضروری ہے۔ اسی طرح ایک یا چند ایک غذاؤں کی افادیت کے پیش نظر ان پر انحصار کر لینا ایسا اوقات نظر انداز کی گئی بہت سی غذاؤں میں موجود قیمتی غذائیت اور ان کی افادیت سے محروم کر سکتا ہے۔ جسم میں ان کی قلت پیچیدہ مسائل کا باعث بھی ہو سکتی ہے۔ ہماری خوراک کا بڑا حصہ مکی ہنزیوں، پھلوں، مختلف اناج جبکہ محدود مقدار میں گوشت، پولٹری اور ذیری مصنوعات اور ہفتہ میں کم از کم ایک سے دوسرے مچھلی پر مشتمل ہوتا ہے متوازن خوراک کہا جاسکتا ہے۔

میں گھروالوں کے آرام اور صحت کے لئے بہت محنت کرتی ہوں۔ وقت پر کھانا تیار کرنا، گھر کی صفائی ستھرائی غرضیکہ کوئی کسر نہیں رہنے دیتی۔ گھروالوں کی صحت بھی ٹھیک ہی ہے لیکن پھر بھی گھر میں ایک اداسی چھائی رہتی ہے۔ اس کی وجہ سے میں شدید ذہنی دباؤ کا شکار ہوں اور امید کرتی ہوں کہ آپ کی رہنمائی میں ان حالات پر قابو پاسکوں گی؟

خالدہ منصور... سکھر

اس قسم کے ذہنی دباؤ کا مسئلہ ضرورت سے زیادہ توقعات وابستہ کرنے کی صورت میں بھی درپیش ہو جاتا کرتا ہے۔ آپ کو خود تجزیہ کرنا ہوگا کہ گھر کے ماحول میں اداسی کی وجہ گھروالوں کی معمول کی مصروفیات تو نہیں کیونکہ دور حاضر میں وقت کی کمی اور مصروفیات کی زیادتی ہر فرد کا مسئلہ ہے۔ بچوں، بڑوں سب کو قدم قدم پر چیلنجز کا سامنا ہے۔ دوسری بڑی وجہ ذہنی وی، انٹرنیٹ اور موبائل فونز کا غیر ضروری اور بے دریغ استعمال ہے۔ ان کا استعمال ضروری پیغام رسانی اور معلومات کے حصول کی حدود سے



موسم تبدیل ہونے پر خشک ہوا چلتے ہی میرے پیروں کی جلد خراب ہونے لگتی ہے۔ پھر مہینوں تک ٹھیک نہیں ہوتی۔ میں لوشن وغیرہ بھی لگاتی ہوں لیکن



موسم سرما میں اکثر افراد پانی پینا کم کر دیتے ہیں۔ ٹھنڈ کی وجہ سے پیاس کم لگتی ہے اور اس طرح جسم میں پانی کی کمی ہو جاتی ہے۔ لہذا اس جانب خود بھی توجہ دیں اور خصوصاً گھر کے بزرگوں اور بچوں کو بھی مناسب مقدار میں پانی پلائیں۔ پانی کی یہی قلت جلد میں موجود نمی کا تناسب کم کر دیتی ہے اور مجموعی صحت پر بھی نہایت منفی اثرات مرتب کرتی ہے۔ لہذا صاف اور تازہ پانی صحت اور خوبصورتی دونوں کے حصول کے لئے ناگزیر ہے۔ اس بات کو اچھی طرح سمجھنے کے بعد اگلے مرحلے میں ان عوامل کا جائزہ لینا ہوگا کہ جن کے باعث جسم میں پانی کی سطح مطلوبہ مقدار سے کم رہتی ہے۔ ان میں جسم میں ضروری نمکیات کی کمی اور صحت سے متعلق وجہیں گماں سرفہرست ہیں۔ اس قسم کے مسائل کی تشخیص کے لئے مستند ڈاکٹر سے مشورہ کرنا ضروری ہے۔ کیونکہ ان کا نقصان محض جلد کی خشکی تک محدود نہیں رہتا۔ ایسا نہ ہو کہ صحت کو ناقابل تلافی نقصان پہنچے۔ اس کے علاوہ رات کو سونے سے قبل پیروں کو نیم گرم پانی اور صابن سے دھو کر خشک کر لیں۔ پھر فوراً ان پر کوئی معیاری کولڈ کریم یا ویسلین مل کر نرم سوئی موزے پہن کر سوئیں۔ صبح بیدار ہونے کے بعد دوبارہ صابن، نیم گرم

مریم شیخ... رحیم یار خان

ہم سبز چائے میں چھوٹی الائچی شامل کرتے ہیں، سنا ہے کہ اس میں پودینہ وغیرہ بھی شامل کیا جاتا ہے کیا یہ درست ہے اور اس طرح تیار کی گئی سبز چائے کے پینے میں کوئی نقصان تو نہیں؟

انعم رشید... لاہور

صاف تازہ پانی اور معیاری سبز چائے کی پیوں کے ساتھ تیار کی جانے والی چائے اعتدال میں رہ کر پی جائے تو ہرگز کوئی نقصان نہیں۔ اسی طرح نہ صرف تازہ یا خشک پودینہ کی چٹاں، سونف، دارچینی، لونگ اور لیمن گراس جو کہ خشک بھی دستیاب ہے ان میں سے اپنی پسند کے مطابق کچھ بھی تھوڑی سی مقدار میں سبز چائے پکاتے ہوئے شامل کر لیں تو نہ صرف ذائقہ دوہلا ہوگا بلکہ مذکورہ اجزاء



کی صحت کے حوالے سے افادیت بھی حاصل کی جاسکتی گی۔ اسی طرح تازہ پودینہ کی باریک کٹری ہوئی چٹاں اور کچلی ہوئی ادراک کے ساتھ سبز چائے تیار کریں اور حسب ذائقہ لیمن گراس اور لیمون کا رس چھڑک کر سرو کریں۔ یہ چائے نہ صرف بہت خوش ذائقہ ہوتی ہے بلکہ بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت کو بہتر بنانے میں بھی موثر کردار ادا کرتی ہے۔ یاد رہے اعتدال ضروری ہے۔

پانی اور لوند کی مدد سے دھوئیں اور معیاری موٹھرا بزرگائیں۔ اس ترکیب پر باقاعدگی سے عمل کریں۔ ساتھ ہی اوپر دی گئی ہدایات پر ضرور عمل کریں۔

پکن کارن سوپ اور دوسرے کائناتی نینٹل سوپ تو ہر جگہ دستیاب ہیں لیکن ویسی انداز کی بیجینی جو کہ کسی زمانے میں تانی اور والدہ بنایا کرتی تھیں، بہت عرصہ سے نہیں ملی، کیا آپ اس کا ایسا طریقہ بتا سکتی ہیں کہ جس میں ہیک بھی نہ ہو؟

عابدہ یوسف... روہڑی

جی ہاں! کیوں نہیں اس کے لئے بکرے کے جوڑوں کی ہڈیاں خصوصی طور پر منتخب کی جاتی ہیں۔ اسی طرح بونگ کے ساتھ گلی ہوئی ٹلیاں اور حسب ضرورت بونگ کا گوشت بھی شامل کیا جاسکتا ہے۔ تمام کو اچھی طرح سادہ پانی سے دھو کر بیجینی پکانے رکھ دیں۔ ساتھ ہی



لیمن، پیاز اور ادراک شامل کر دیں۔ چاہیں تو ثابت گرم مصالحہ شامل کریں پھر تیار ہونے پر پاپا ہو گرم مصالحہ چھڑک کر لیمن کی تاشوں کے ساتھ سرو کریں۔ اس طرح کی بیجینی میں معمولی سی مقدار میں بلدی بھی شامل کی جاسکتی ہے۔ ثابت گرم مصالحہ ملل کی پوتلی میں باندھ کر شامل کریں۔ سرو کرنے سے قبل بیجینی ضرور چھانیں، ہڈیوں کی کرچیاں ہرگز سرونگ بول میں نہ جائیں۔ ان تمام احتیاط پر عمل کرتے ہوئے اپنی پسند کی تراکیب کے مطابق دیگر اجزاء یا سبزیوں وغیرہ کے ساتھ اس میں بہترین تنوع پیدا کیا جاسکتا ہے۔

Tip of the Month Contest کے نتائج

ونرز ٹپ

اس کوٹھیٹ میں پہلی پوزیشن آمنہ شہیر (سکسر) نے حاصل کی

تاشوں کو خوبصورت اور چمکدار بنانے کے لئے

ان پر کپلے ہوئے لیمن کے جوئے ملیں

اس ماہ کے کوٹھیٹ میں شیخ پرویز، فیصل آباد اور بشری فاروق، ملتان رزنا پ قرار پائیں۔

آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پی اوکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی ایک خوبصورت تحفہ



Helpline: 0800-32532

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

Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com

Website: www.daldafoods.com

خالص ادن سے تیار کئے سویٹرز کو دھونے کا درست طریقہ بتادیں۔ ہم سب بہنوں کے یہ سویٹرز سوغات میں آئے ہیں، چھوٹی بہن نے نیم گرم پانی میں

اسماء طفیل... فیصل آباد



دھولیا تھا جو کہ شریک ہو گیا۔

ادنی کپڑے اور سویٹرز ہمیشہ سادہ پانی میں دھوئیں اور بغیر پھوڑے ہموار سٹخ پر سائے میں سکھائیں۔ ہنگر یا ڈوری پر تانکنے کی صورت میں ان کا ہیپ خراب ہو سکتا ہے۔ کپڑے دھونے والے برش کی مدد سے اور ہالی اسپینڈ پر واشنگ مشین میں دھونے سے بھی اجتناب برتیں۔ بہتر یہ ہے کہ انہیں نرمی کے ساتھ ہاتھوں سے مل کر دھوئیں۔ نیز ہمیشہ دھلائی کے لئے دی گئی

ہدایات کے لیبل کو بغور پڑھنا اور اس پر عمل کرنا بھی ضروری ہے۔ ہر سویٹر کو علیحدہ دھوئیں۔ مختلف ساخت کے رنگوں سے تیار کئے گئے خصوصاً مختلف رنگوں کے کپڑے، سویٹرز اور شالیں ہمیشہ علیحدہ علیحدہ دھوئیں۔ اس تھوڑی سی صحت کی ہدایت آپ اپنے قیمتی لمبوسات کی خوبصورتی بھی برقرار رکھ سکیں گی اور یہ طویل عرصہ تک قابل استعمال رہیں گے۔

ارمینہ رانا خان

خوش پوش اور خوش ادا، قابل ذکر اداکارہ

درخشاں فاروقی

28 سالہ ارمینہ رانا ڈزنی کی فلمیں دیکھتے دیکھتے بڑی ہوئیں۔ کینیڈا میں پیدا ہوئیں، والد پاکستانی اور والدہ افغان نژاد ایرانی خاتون ہیں لیکن ارمینہ کو اردو بولتا دیکھ کے کوئی کہہ نہیں سکتا کہ یہ پاکستان سے دور انگریزوں کی ہستی میں مقیم ہیں۔ آپ آج کل برطانیہ میں جائیداد کی خرید و فروخت کا کاروبار کر رہی ہیں۔ باقی باتیں ان سے مل کر پوچھتے ہیں...

”ارمینہ میڈیکل ڈگری کے بعد بزنس اسٹڈیز

پڑھنا کیسا تجربہ رہا؟“

”میں نے والدین کی خواہش پر میڈیسن پڑھا لیکن مجھے اس کام سے دلچسپی نہیں تھی۔ میں مانچسٹر شفٹ ہوئی تو وہاں بزنس جیسے مضمون کو چتا۔ یہ کسی طرح بھی ایڈونچر سے کم نہیں تھا۔ یہاں میرے دوستوں کی تعداد بڑھی۔ یہاں میں نے برطانیہ کے کچھ ایشیائی جریدوں کے لئے ماڈلنگ بھی کی۔ اس دوران پاکستان آنا ہوا تو یہاں پاکستانی پروڈیوسر و جاہت رؤف کی سیریل ”شب آرزو کا عالم“ میں مرکزی کردار ادا کیا۔ اس کے بعد پیچھے پلٹ کے دیکھنے کا موقع نہیں ملا۔“

”کیا ریل اسٹیٹ کا کام جاری ہے یا اداکاری کے

شوق میں اسے خیر باد کہا؟“

”نہیں بزنس تو میں کر رہی ہوں۔ پاکستان اور برطانیہ دونوں میرے گھر ہیں۔ کبھی یہاں مصروفیت ہوتی ہے تو کراچی آ جاتی ہوں۔ پہلا سیریل کرنے سے پہلے میں نے برطانیہ میں اینٹنگ کے کچھ کورسز بھی کئے تھے۔ میں بڑی سنجیدگی سے اداکاری کر رہی ہوں۔ پیسہ کمانا میرا ہدف نہیں ہے نہ ہی زندگی کا یہی مقصد ہے۔ میرے اندر ایک Perfectionist موجود ہے۔ جس طرح میرے مکالمے لکھے جاتے ہیں میں انہیں پر فارم کرنے کے لئے



ان کا سوڈا اور مفہوم سمجھنے کی کوشش کرتی ہوں۔"

"گو یا اداکاری کے اسرار و رموز سمجھے بغیر آپ اچھی طرح پر فارم نہیں کر سکتیں؟"

"جی ہاں! میں نے مووندہ دریدی کی فلم "بن روئے" میں ایک اہم کردار ادا کیا۔ ان کو سز نے مجھے فلم کی تکنیک کو سمجھنے میں مدد دی۔ اس سے پہلے 2013 میں انگریزی کی ایک مختصر فلم Writhe میں اداکاری کی جسے Cannes فلم فیئول میں دکھایا گیا۔"

"پاکستانی فلم میں تو آپ کا کردار نہایت مختصر تھا اس انگریزی فلم Writhe میں کیسا کردار تھا؟"

"یہ ایک ذہنی مریضہ کا کردار تھا جو دیکھنے والوں کو خاموش فلموں کے دور کی فلم لگی مگر نہیں، صرف میرا کردار ہی ایسا تھا مجھے اپنی بیماری کے سبب صرف ایک سپریشنز سے پر فارم کرنا تھا۔ میں سمجھتی ہوں کہ تاثراتی اداکاری اور پاؤں لٹکوانے کی مدد سے آپ مکمل منظر نامہ تخلیق کر سکتے ہیں۔ یہ بہت بڑا چیلنج تھا اس کے بعد مجھے مقامی ٹی وی کا سیریل کرب ملا۔ یکسر متضاد اور بہت حد تک منفرد کردار پر مشتمل اس سیریل میں لکھنوی لہجہ اختیار کرنا تھا۔ آپ نے دیکھا ہوگا کہ میں اور میری امی ہم اور ہمارے جیسے جمع کے صیفے میں خود کو Express کرتے تھے۔ مجھے متعدد بار طویل مکالمے یاد نہیں رہتے تھے اور میں بے دھیانی میں یوں کرتی ہوں یا میں یہ سوچتی ہوں جیسے جملے بول جاتی تھی اور بار بار مجھے نوکا جاتا تھا۔"

"آپ ڈرامہ سیریل یا فلم کا انتخاب کرتے وقت کن نکات پر غور کرتی ہیں؟"

"میں اسکرپٹ اور کاسٹ کو بہت اچھا، مضبوط اور ہر لحاظ سے بہتر دیکھنا چاہتی ہوں۔ فلم میں بھی کہانی کا مضبوط ہونا لازمی شرط ہے۔ جب بہت ساری فلمیں بن رہی ہوں تو ایک آدھ کے ناکام ہو جانے کا امکان بھی ہوتا ہے۔ باکس آفس ایسی چیز ہے جو اندازے لگا کے نتائج نہیں دیتا۔ اس کامیابی کے لئے ہمارا قسمت کا دھنی ہونا بھی ضروری ہوتا ہے۔ میرا خیال ہے ڈائریکٹر نوگرانی، اپنا کردار، ایڈیٹنگ کی ٹیم، موسیقی کا معیار سب ہی کچھ اہمیت رکھتے ہیں۔"

"ساتھی اداکاروں میں اب تک آپ نے ہمایوں سعید، شان، محبت مرزا اور عدنان صدیقی کے ساتھ کام کیا ہے، انہیں آپ نے کیسا پایا؟"

"ہر کوئی اپنے انداز میں جدا گانہ ہے۔ محبت مرزا کو تو ریہرسل کی ضرورت ہی

نہیں پڑتی۔ اتنا شاندار ہوم ورک کر کے آتے ہیں۔ مکالمے پڑھے کہانی کو ذہن میں رکھا اور اعتماد سے اداکاری کر لی۔ عدنان صدیقی بھی کافی عرصے سے کام کر رہے ہیں اس لئے کیمیرے کا انہیں کوئی خوف نہیں رہا۔ ہمایوں سعید کو کردار اڑھنے میں وقت نہیں لگتا فوراً ہی کردار میں ڈھل جاتے ہیں اور شان بھی گم صم ہو جاتے ہیں۔ اداکاری میں کسی کا عمل دخل پسند نہیں کرتے یعنی انہیں کوئی ڈسٹرب نہ کرے۔ تمام سینز ادا کار کام کرتے وقت ایک موڈ بناتے ہیں اور بہت دیر تک اسی موڈ میں رہتے ہیں۔ میرا خیال ہے کہ کردار سے جڑے رہنے کے لئے آپ مکمل جاذبیت اور محویت کے ساتھ کردار کے تقاضوں کو نبھاتے ہیں اور یہی صحیح ہے۔"

"کن بڑے اداکاروں کے ساتھ کام کرنے کا اتفاق ہوا؟"

"زیبا بختیار، عابد علی، شان اور ندیم بیگ صاحب میرے پسندیدہ اداکار ہیں۔ خاص کر زیبا بختیار تو بہت ہی خوبصورت اور منجمی ہوئی اداکارہ ہیں۔ ان کے ساتھ کام کرتے ہوئے فخر محسوس ہوتا ہے۔"

پیسہ کمانا میرا ہدف نہیں ہے نہ ہی زندگی

کا یہی مقصد ہے۔ میرے اندر ایک

Perfectionist موجود ہے۔ جس

طرح میرے مکالمے لکھے جاتے ہیں

میں انہیں پر فارم کرنے کے لئے ان کا

موڈ اور مفہوم سمجھنے کی کوشش کرتی ہوں

"فلموں کے آنے والے پروڈیکشن کون سے ہیں،

آپ کی ایک فلم یلغار بھی منظر عام پر آئی ہے۔ کیا

آپ کی امیدیں اور توقعات پوری ہوئیں؟"

"یہ بالال اشرف کی فلم ہے جس کی کاسٹ بہت عمدہ ہے۔ شان، شاہجہ، ہمایوں سعید، عائشہ عمر، عمیر جسوال، گوہر رشید اور میرے علاوہ کئی دوسرے اداکار شامل ہیں۔ یہ آئی ایس ٹی آر کا پروڈیکٹ ہے اور



نہایت شاندار ہے اس کے علاوہ میں نے ریحام خان کی ایک رومانٹک کامیڈی فلم "جاناں" سائن کی ہے جو انگلینڈ ہی میں شوٹ ہوئی۔ اس کے علاوہ کچھ ہالی وڈ پروڈیوسرز کے ساتھ بات چیت جاری ہے توقع ہے کہ اس سال تک چند مزید قابل ذکر پروڈیکشن سامنے آئیں گے۔"

"دوستقبل کے کیا ارادے ہیں؟"

"حال ہی میں، میں نے ٹیکسٹائل انڈسٹری کے لئے ڈیزائننگ کی ہے۔ فی الحال 10 پرنٹس بنا کے دیئے ہیں، بہت جلد یہ فیئر ک مارکیٹ میں لانچ ہوگا۔ انگلش فلمیں بھی کر سکی تو ساتھ ہی ساتھ کرتی رہوں گی۔"

"اپنی اصل پہچان پاکستان ہی کو اہمیت دینا چاہیں

گی یا نہیں؟"

"میں پہلے پاکستانی ہوں اور زیادہ تر پاکستانی پروڈیکشنس ہی پر کام کرتا ہوں۔ پاکستان ہی نے مجھے میری پہچان دی ہے۔ برطانیہ میں میرا گھر ہے۔ والدین ہیں اور بزنس بھی ہے۔ اس لئے کام زیادہ ہے اور وقت کم لیکن کوئی بھی اچھا پروڈیکٹ جو مجھے Click کر جائے میں چھوڑ نہیں سکتی۔"



کیا خیال ہے؟ برفباری دیکھنے چلیں

کوئٹہ، مری، اسکردو، ہنزہ، اسلام آباد یا پھر مالم جبہ

درخشاں فاروقی

پاکستان کے شمالی علاقہ جات میں سردی کا موسم نومبر کے اوائل میں شروع ہو جاتا ہے اور برفباری دسمبر اور جنوری میں شروع ہوتی ہے۔ پنجاب میں دھند پھیلی رہتی ہے اور معمولات زندگی بری طرح متاثر ہوتے ہیں۔ اگر برفباری دیکھنی ہو تو بلوچستان، ملکہ کوہسار مری، آزاد کشمیر اور خیبر پختونخوا چلئے کیونکہ یہی خطے تو پاکستان کی شان ہیں۔ کہتے ہیں کہ مارچ تک ان علاقوں میں ٹھیک ٹھاک سردی پڑے گی۔

ہے۔ ان کا بنیادی مقصد یہاں ہونے والی برفباری دیکھنا ہوتا ہے۔ گو کہ اس زمانے میں پانی کی قلت پیدا ہو جاتی ہے لیکن اچھے ہوٹل اور گیسٹ ہاؤسز میں حالات بہت اچھے ہوتے ہیں۔ ننھیالگی، ایوبیہ، ٹھنڈ یا نی اور گلیات کے دیگر بالائی مقامات پر برفباری دیکھنے کے لئے جمع ہونے والے سیاحوں کی ریل تیل دیکھ کے ان کی ہمت کو داد دینی پڑتی ہے جو موسم کی شدت کو نظر انداز

سے جاری خشک موسم اب آلود اور فضا گہرے سرمئی اور نیلے بادلوں سے ڈھکی رہے تو دراصل یہ نوید ہے ابر رحمت کے چلے آنے کی، بارش شروع ہو تو ڈالہ باری کے واقعات بھی دیکھنے میں آتے ہیں۔ مری میں برفباری شروع ہو تو وہاں موجود لوگوں کے لئے یہ غیر متوقع طور پر ملنے والی خوشی ہوتی ہے۔ سردیوں کے موسم میں بھی پاکستانی سیاحوں کا یہاں اچھا خاصا ہجوم دیکھنے کو ملتا

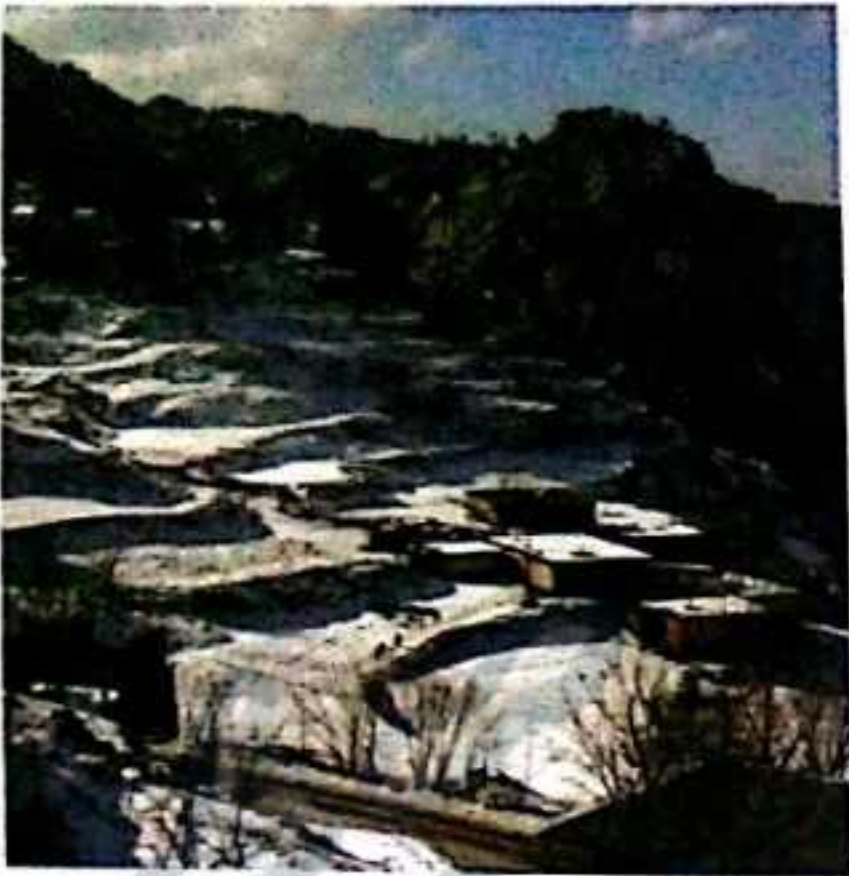
برفباری بھی اللہ تبارک تعالیٰ کی نعمتوں میں سے ایک ہے۔ اگر یہ نہ ہو تو اس کا براہ راست اثر دریاؤں کی روانی پر پڑتا ہے۔ تصویر کا دوسرا رخ یہ ہے کہ انسانی زندگی کس قدر مضبوط ہو جاتی ہے۔ اس کے باوجود بچے اور بڑے موسم کی اس شدت سے اپنے اپنے انداز کے ساتھ لطف اٹھاتے ہیں۔

ضلع بلوچستان میں کوئٹہ، زیارت، پشین، مستونگ اور قلات کی برفباری سماں باندھ دیتی ہے۔ کبھی دن تو کبھی رات میں وقفے وقفے سے برفباری اور کبھی تو اگلے ہی پڑتے ہیں اور درجہ حرارت تیزی سے منفی دس درجے پر پہنچ جاتا ہے۔ سیاح اور مقامی نوجوان موٹی موٹی گرم شالیں اوڑھے سر منہ لپیٹے شاہراہوں پر نکل آتے ہیں۔ گاتے ہیں، گنگلتا ہے، گرم مشروبات اور کھانے کھاتے ہیں اور دن کا وقت ہو تو سنو مین بناتے ہیں۔ یہاں بجلی کی فراہمی معطل بھی ہو جائے تو اس وقت کوئی برہم نہیں ہوتا وقت گزاری کے بہانے ڈھونڈ لئے جاتے ہیں۔ البتہ اکثر علاقوں کا زمینی راستہ کوئٹہ سمیت ملک بھر سے کٹ جاتا ہے کیونکہ شاہراہوں پر برف کی موٹی تہہ جمنے اور پھسلنے کے باعث سیکڑوں مسافر اور مال بردار گاڑیاں پھنس جاتی ہیں، دوسری جانب پہاڑوں پر بچوں اور بڑوں کا ہلہ گلہ جاری رہتا ہے۔

ملکہ کوہسار مری

جوں ہی وفاقی دارالحکومت اسلام آباد اور جزواں شہر راولپنڈی میں کئی ہفتوں





برقاری کے دوران گوکہ راستے بند ہو جاتے ہیں لیکن محکمہ سیاحت کی بھاری مشینری اور کرینوں کی مدد سے برف صاف کر دی جاتی ہے تاہم پہاڑوں، درختوں، گھاس کے میدانوں، جھیلوں اور سڑکوں کو برف سے ڈھکا ہوا دیکھنے کی بھی اپنی ہی کشش ہے۔

دسبر تا فروری برقاری کا سیزن کہلاتا ہے گوکہ ہر روز تو برقاری نہیں ہوتی لیکن سیاح ہونٹوں، ریزورٹس اور ریٹ ہاؤسز کی بنگلے پہلے سے کروا لیتے ہیں۔ حال ہی میں 14 اشار ہونٹوں کی تعمیر و تزئین مکمل ہونے والی ہیں اس کے بعد یقیناً صورتحال بہتر ہوگی۔

سیاحوں کی سہولت کے لئے حکومت پاکستان نے آسٹرین حکومت کے اشتراک سے موسم سرما اور گرما کے لئے تفریح گاہیں بنائی ہیں اور یہ ایک بڑا اہل ایشین ہے جہاں آپ پھلوں اور پھولوں سے لدی وادی کی سب سے فضا کا لطف اٹھاتے ہیں اور ساتھ ہی ساتھ ملحقہ علاقوں کے قدیم تاریخی آثاروں کو بھی دیکھتے ہیں۔ بدھ دور کے اسٹوپا اور 6 جیسے آج بھی قائم نظر آتے ہیں۔ اس کے علاوہ اسکیٹنگ اور رولر اسکیٹنگ کے مقامات بھی طلسماتی کشش رکھتے ہیں۔ لوگ ٹھیک ہی تو کہتے ہیں ہم نے پاکستان دیکھا ہی کہاں ہے۔ چلئے تو ذرا شمالی علاقہ جات، آپ سوئٹزر لینڈ اور آسٹریلیا کو بھول جائیں گے۔

کا سلسلہ جاری ہے۔ برف کے گولے ایک دوسرے پر پھینک کر موسم کی گدگدائیں محسوس کی جا رہی ہیں۔ جن سیاحوں نے ہونٹ سے چلنے وقت اپنی تھرماس میں چائے ذخیرہ کی تھی چند سیکنڈوں میں ٹھنڈی ہو گئی ہے۔ قدرت نے اپنے ایئر کنڈیشنر فل اسپینڈ سے کھول رکھے ہیں۔ لوٹ جانے کو یہاں کس کا دل چاہے گا مگر واپسی تو زندگی کے نئے آغاز کی علامت ہے۔ سنو فال دیکھنے ضرور جائیں بس یہ خیال رہے کہ مرکزی شاہراہوں کی بندش میں آپ پھنس کر نہ رہ جائیں۔ دعا کریں کہ سڑک صاف کرنے والے Snow blowers خراب نہ ہوں اور متعلقہ محکمے سڑکوں سے برف جلدی صاف کر دیں۔

مالم جبہ... سیاحوں کے لئے طلسماتی کشش رکھتا ہے

اسلام آباد سے 314 کلومیٹر، سیدو شریف سے 51 کلومیٹر اور بیگورہ سے 45 کلومیٹر کے فاصلے پر مالم جبہ ایک پرکشش سیاحتی مقام ہے۔ قدرتی حسن، دلکش مناظر اور محکمہ سیاحت کی جانب سے Skiing اور Tracking کے مقامات بنائے جانے کے بعد غیر ملکی سیاحوں کے لئے توجہ کا مرکز بن گیا ہے۔ چند برس پہلے تک وادی سوات کے چند ہی علاقوں مثلاً کالام، بیگورہ، بحرین اور مدائن ہی کو خوبصورت یا جنت نظیر کہا جاتا تھا۔ حکومت نے یہاں سڑک تعمیر کر کے دنیا بھر کے سیاحوں کے لئے سیاحت اور تفریح کے راستے ہموار کر دیے ہیں۔ آپ چاہیں تو سیاہ سفلیٹ سے بنی مرکزی شاہراہ پر اپنے موٹر سائیکل پر بھی جا سکتے ہیں۔

مالم جبہ سطح سمندر سے 8 ہزار سات سو فٹ بلند ہے۔ یہاں برف پر چھلنے کے لئے مخصوص مقامات بنائے گئے ہیں۔ شائقین بہت لطف اندوز ہوتے ہیں خاص کر 2400 فٹ بلند برفانی چوٹی سے مہم جو حضرات کی Skiing دلچسپ نظارہ پیش کرتی ہے۔

ان دنوں سفید برفانی چادر اوڑھے مالم جبہ اب بھی پرہجوم سیاحتی مرکز ہے۔ گرم علاقوں اور بیرون ملک کے سیاح یہاں برقاری سے لطف اندوز ہونے کے لئے کثیر تعداد میں آتے ہیں۔ یہاں پینچنے کے لئے پشاور سے بیگورہ تک کا سفر کیا جاتا ہے۔ وہاں سے ایک پل عبور کرنے کے بعد بحرین جانے والی سڑک پر کچھ دور بائیں ہاتھ والی سڑک پر مڑ کر ایک دشوار گزار مگر پختہ راستے پر چلئے ہوئے 47 کلومیٹر کے بعد مالم جبہ آتا ہے۔

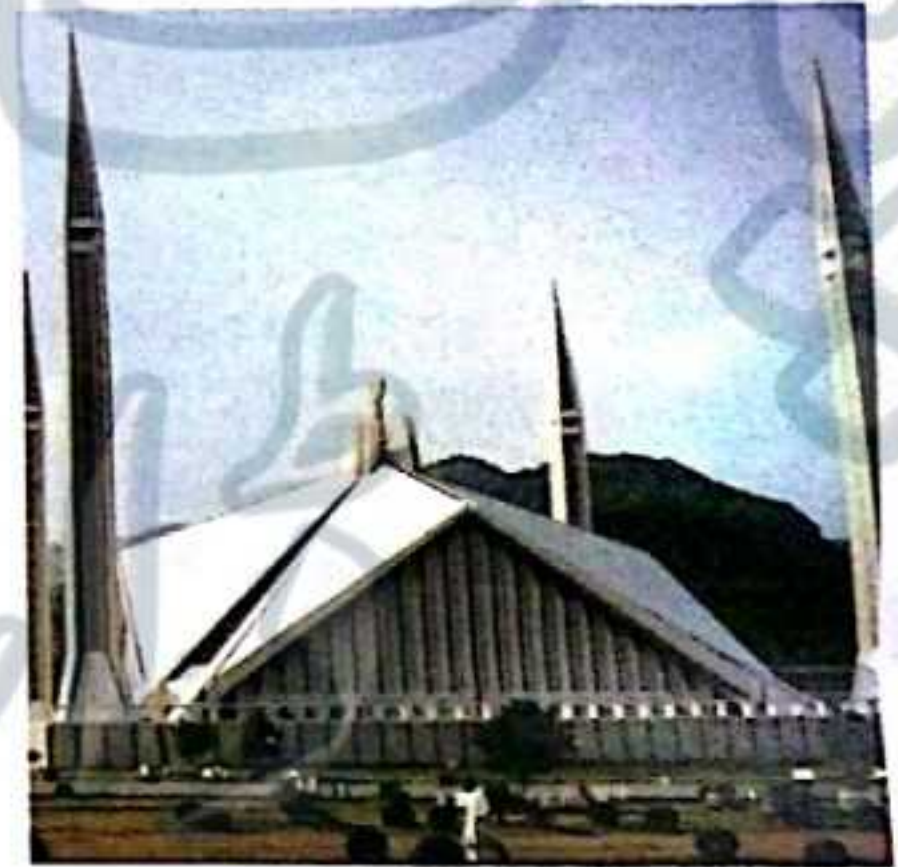
کر کے ہزاروں میل دور سے فطرتی خوبصورتی دیکھنے آتے ہیں۔

اسلام آباد

آپارہ مارکیٹ اور پیرسواہا ایسے علاقے ہیں جہاں سیاحوں کی بڑی تعداد آتی ہے۔ گرمیوں یا بہار کے موسم میں تو رش دیدنی ہوتا ہے لیکن سردیوں میں ایسا لگتا ہے مقامی رہائشی بھی گھروں سے باہر نکل آتے ہیں۔ قبوہ، سبز چائے، سادہ کشمیری چائے اور سیاہ چائے کے ساتھ ساتھ دودھ پتی کی دکانوں پر بڑا رش رہتا ہے۔ تمام ریسٹورنٹس میں Soups کی ورائٹی موجود ہوتی ہے اور چھوٹے دکاندار ابلے ہوئے انڈوں کے ساتھ مرغ، ٹرکی اور کبوتر کی بخینی فروخت کرتے ہیں۔

آپ پارہ مارکیٹ میں اونی دستانے، ٹوپیاں اور موزے بہت اچھے ملتے ہیں۔ کشمیری شالیں درج اول سے لے کر درجہ چہارم تک قیمتوں کے فرق سے خریدی جا سکتی ہیں۔ مردانہ شالوں میں بھی بڑی ورائٹی نظر آتی ہے۔ چٹخوزے، بادام، پست، کاجو، انجیر، کھجوریں، چھوہارے اور موگ پھلی کے ٹھیلے والے اور کوٹوں میں دیکھے ہوئے گاہکوں کو صدائیں لگاتے ہیں تو فضا میں دھواں سا بکھر جاتا ہے۔ پیچے بڑے سب ہی تو انجوائے کر رہے ہیں۔

پیچے سنو مین کو اپنا اسکارف اور ٹوپی پہنا چکے ہیں اور اب سیلفیز اور ڈیو بنانے



شمالی علاقہ جات

اسکردو، استوار اور ہنزہ یہ ایسے علاقے ہیں جہاں درجہ حرارت منفی 14 بھی ریکارڈ کیا گیا۔ چترال کے لواری نزل کے قریب 3 فٹ برف کی تہہ جم جانے سے وہاں جانے والا واحد زمینی راستہ منقطع ہو گیا جبکہ لواری ٹاپ پر برف کی 10 فٹ موٹی تہہ جمی دیکھی گئی۔ 48 گھنٹوں تک مسلسل ہونے والی برقاری کی وجہ سے شمالی علاقہ جات سردی کی شدید لپیٹ میں آ گئے۔ ایبٹ آباد سے مری جانے والی مرکزی شاہراہ برف پڑنے کے باعث ہر قسم کے ٹریفک کے لئے بند کر دی جاتی ہے اسی لئے ہونٹوں میں مقیم سیاحوں کو مطلع کر دیا جاتا ہے کہ وہ چاہیں تو اسلام آباد کا رخ کر سکتے ہیں۔



تھا اور میوزیم کے تمام افسران انہیں لینے کے لئے موہن جو دازد کے ہوائی اڈے پر گئے ہوئے تھے۔

جانے سے پہلے کنوڈین نے مزدوروں کو سختی سے ہدایت کی تھی کہ وہ لوگ خاص طور پر اس منگے کے ٹکڑوں کو دیکھیں گے اس لئے یہ کام ان کے آنے سے پہلے ختم ہونا چاہئے۔ وہ گیا تو بابا آچہ جو سب سے بڑھا مزدور تھا ہنسنے لگا۔

”یہ صاحب لوگ بھی خوب ہیں ایک پرانے منگے کے لئے ہوائی جہاز سے آئیں گے۔ اتنا روپیہ برباد کریں گے۔“

جنگل جھکے محمد فتح کی گردن تھک گئی تھی۔ اس نے سر اٹھا کر انگڑائی لی۔ ادھر ادھر نگاہ دوڑائی۔ موہن جو دازد کے اونچے ٹیلے سے دور دور تک کھیتوں میں پانی پھیلا نظر آ رہا تھا جس کے نیچے دھان کی فصل ایسے پرورش پارہی تھی جیسے بچہ ماں کے پیٹ میں ہو۔ فضا میں سڑے ہوئے پانی کی بساندہ رچی ہوئی تھی اور جس سینے پر پتھر کے بوجھ کی طرح ان دیکھا دباؤ ڈال رہا تھا۔

تھوڑی دیر بعد وہ آگئے۔

دو چار افسر تھے۔ سر پر موٹے موٹے ٹوپے پہنے ہوئے اور کالی ٹیکس چروں پر چپکائے ہوئے انہوں نے ایک ایک چیز کو کئی کئی بار دیکھا اور منگے کے تو کو یا عاشق ہو گئے۔ کبھی ان میں سے ایک کوئی ٹھیکرا اٹھا کر دیکھتا پھر دوسرے کو ایسے دیتا گویا نازک آئینہ ہو وہ بھی آنکھیں جما کر دیکھتا۔ معنی خیز انداز میں زور زور سے انگریزی بولتا۔ باقی سب بھی سر ہلاتے اور پھر وہ اگلے کو دے دیتا۔

انہوں نے منگے کے کئی ٹکڑے صدمہ شیشے کی مدد سے بار بار دیکھے۔ پھر وہ وہیں زمین پر بیٹھ گئے اور منگے کے ٹھیکروں کے کناروں کو مسالہ لگا لگا کر آپس میں جوڑنے لگے۔

محمد فتح نے آگے بڑھ کر اپنی خدمات پیش کرنا چاہیں تو انہوں نے ایسے بنا دیا جیسے وہ کسی پاک جگہ کو ناپاک کرنے جا رہا تھا۔ مجبوراً وہ ایک طرف ہو کر تماشاً دیکھنے لگا۔

ایک گھنٹے کی عرق ریزی کے بعد منگے کا منہ اور تھوڑا سا اوپر والا حصہ جڑ گیا۔ ان افسروں میں جو سب سے بڑھا تھا وہ خوشی سے تالیاں بجانے لگا اور دوسرے کے کندھے پر ہاتھ مار کر بولا۔

”ہم نے یہ منگہ نہیں جوڑا بلکہ پانچ ہزار برس پرانی تہذیب جوڑی ہے۔ یہ منگہ تو ان دنوں کسی بھرے گھر کی رونق ہوگا۔“

محمد فتح پہلے تو ان سب کو بیوقوف سمجھ رہا تھا مگر اس افسر کی بات اس کے دل کو بہت لگی کیونکہ ٹھیکرے سے جڑنے کے بعد منگے کی جو شکل بنی تھی وہ ہو ہو سی منگے جیسی تھی جو اس کے اپنے گھر میں تھا۔

اور وہ جانتا تھا کہ اس کے گھر کی ساری رونق اس منگے کے دم سے ہے۔



وہ کئی ہفتوں سے یہاں کام کر رہا تھا اور جانتا تھا کہ کھدائی کے ذریعے پانچ ہزار سال پرانے شہر کا ایک اور حصہ برآمد ہو رہا تھا۔ چنانچہ آج مٹی کھر پتے ہوئے اس نے سوچا کہ ان پانچ ہزار سالوں میں یہاں کچھ بھی تو نہیں بدلا۔ ان ٹھیکریوں پر جمی ہوئی مٹی بالکل ایسی ہی ہے جیسے آج کل کی۔ یہ ٹھیکریاں بھی ایسی ہی ہیں جیسی ہمارے برتن ٹوٹنے سے بنتی ہیں۔ اس زمانے کے کھلونوں میں جو تیل گاڑیاں اور کشتیاں برآمد ہوئی ہیں وہ بھی بالکل آج کل جیسی ہی ہیں۔ اگر یہ سب کچھ ویسا ہی ہے تو خدا معلوم یہ لوگ کیوں اتنی محنت سے چیزیں کھودتے ہیں جبکہ ہو بہو ویسی چیزیں آج بھی ڈوگری اور لاڑکانہ کے گلی کوچوں میں نظر آتی ہیں۔

پتری زمین پر رکھ کر محمد فتح نے ماتھے پر انگلی پھیری اور پسینے کے قطرے اکٹھے ہو کر دھار کی شکل میں انگلی کے سرے سے اس کے دانسنے پر گرنے لگے۔ اس نے نظر اٹھا کر دیکھا تو ایک میل دور دریاے سندھ کی چوڑی سطح چاندی کی طرح چمک رہی تھی اور اس چمک سے گرمی کا احساس اور بھی گہرا ہو رہا تھا۔

اس نے دوسرے مزدوروں پر نگاہ دوڑائی۔ دو چار کام میں معروف تھے اور باقی گھاس کے چمپرے کے نیچے ستارے تھے۔ دراصل وہ سب انتظار میں تھے۔ کراچی سے چند افسر خاص طور پر ان چیزوں کو دیکھنے آرہے تھے جو کھدائی میں برآمد ہوئی تھیں۔ ان کے لئے خاص ہوائی جہاز کا انتظام کیا گیا

ٹپ... ٹپ
شامی سندھ کی مجلسی ہوئی صبح میں پسینے کے دو قطرے ماتھے سے چل کر ناک سے گرے اور ٹھیکری کے اوپر جمی ہوئی مٹی کی تہہ میں جذب ہو گئے۔
محمد فتح موہن جو دازد میں دوسرے مزدوروں کے ساتھ کام کر رہا تھا۔ کھدائی کا کام کبھی کدال سے کبھی کھرپوں سے، کبھی ہاتھوں سے اور کبھی اگلیوں کے پوروں سے۔ یہ بڑا صبر آزما اور اکتادینے والا کام تھا۔ مگر اسے اپنی مزدوری سے غرض تھی۔ جب تھوڑا کام کر کے مزدوری زیادہ ملے تو اور کیا چاہئے۔

محمد فتح کے ساتھ پندرہ مزدور چند روز سے ایک ٹیلے کی کھدائی کر رہے تھے جس میں سے چند اینٹوں کا ٹونا پھونٹا فرش، ایک دو موتی اور کچھ زیورات ملے تھے۔ مزید انکشافات کی تلاش میں وہ بڑی احتیاط سے پچھلے چاروں سے کام کر رہے تھے اور کل شام تک ایک ٹوٹے ہوئے منگے کی تمام ٹھیکریاں ڈھونڈ چکے تھے جو اس کے سامنے پڑی تھیں اور وہ سر جھکائے ان پر سے دھیرے دھیرے مٹی صاف کر رہا تھا۔ اس کے ہاتھ میں لوہے کی پتری تھی جس سے مٹی اتار رہا تھا جس ٹکڑے پر نٹل بونے نظر آتے وہ کھرپے بغیر دوسرے آدمی کو دے دیتا۔ جو برش سے ہولے ہولے صاف کرتا۔

ساتھ ہی ساتھ وہ پرانے سندھی لوگ گیت کا ایک معرہ منگنار رہا تھا۔ جس کا مطلب یہ تھا کہ جیب میں پیسے ہوتو لاڑکانہ گھومو۔

اجھوت تھے۔

وہ بھاگ کر آگے گیا تو اسے ٹھوکر لگی۔ سنبھل کر دیکھا تو گھر کے اندر والا منکا ٹوٹا پڑا تھا۔ اس کے ٹھیکرے بکھرے ہوئے تھے اور ان میں سے ایک سے اسے ٹھوکر لگی تھی۔

تب اس کے باپ نے بڑے ہی مدغم اور بچھے ہوئے انداز میں ساری کہانی بتائی۔ جس کا لب لباب یہ تھا کہ زمیندار نے اس کو بے دخل کر دیا ہے اس کے علم کے بغیر کوئی جھوٹا مقدمہ چلتا رہا جس میں ایک طرف ڈگری ہوئی اور مختار کار (تحصیلدار) کے آدی آج آ کر بے دخل کر گئے ہیں۔

اس کا گلاسوٹھ گیا۔ خشک سا گولہ معدے سے لپک کر حلق میں آن پھنسا۔ اسے سمجھ نہ آئی کہ وہ کیا کہے۔ بے بسی میں فقط اتنا منہ سے نکلا۔

مگر... مگر وہ یہ منکا کیوں توڑ گئے؟

”منکا کہاں بیٹا...“ اس کا باپ بولا ”ہمارا تو گھری ٹوٹ گیا۔“

بے بسی کے عالم میں محمد فتح زمین پر بیٹھ گیا اور بے چارگی سے ٹھیکروں کو دیکھنے لگا۔ پھر بڑی نرمی سے اس نے ٹھیکرے اکٹھے کئے اور یاں کے عالم میں ان کے کنارے آہیں میں ملانے لگا۔ بالکل اسی انداز میں جس طرح صاحب

لوگ صبح موہن جو داڑو میں منکا جوڑ رہے تھے اور اس کے ذہن میں ایک

موہوم سا سوال ابھرا کہ کیا پانچ ہزار سال پہلے وہ منکا بھی ایسے ہی ٹوٹا تھا؟

ممکن ہے... باقی چیزیں جو دیکھی ہی ہیں۔

اور وہ ٹوٹے ہوئے ٹھیکروں کو جوڑنے کی بے سود کوشش کرتا رہا مگر وہ ہر دفعہ

پھر ٹوٹ جاتے۔

اس نے آنکھ اٹھائی تو ماں کو اپنی طرف پایا۔ چھوٹا بچہ اس کے کندھے سے چپکا

تھا اور آنکھوں میں آنسو ابل رہے تھے۔

”ماں میں ابھی صاحب کے پاس یہ ٹھیکرے لے جاتا ہوں۔ ان کے پاس

مصلحت ہے۔ انہوں نے صبح ہی پانچ ہزار سال پرانا منکا جوڑا ہے۔“

”چل ہٹ بے وقوف۔“ اس کا باپ قریب آ کر بولا ”وہ یہ منکا نہیں جوڑیں

گئے۔“

پھر اس نے پیار سے بیٹے کے بالوں کو تھپکا اور نرمی سے بولا۔

”دل کو نہ لگاؤ بیٹا، بڑے لوگ دوسروں کے منکے توڑتے ہی رہتے ہیں، میں

نے اپنے دادا کا وقت دیکھا ہے۔“

محمد فتح حیران ہو کر باپ کو دیکھتا رہا پھر بولا۔

”کمال ہیں یہ صاحب لوگ بھی۔ پرانے منکے توڑنے پر تو اتنا خرچ کرتے

ہیں اور نئے منکے ٹوٹنے کا کوئی بندوبست نہیں کرتے۔“

”ہاں بیٹا! ہمارا زمانہ ایسا ہی ہے، شاید پانچ ہزار سال بعد کوئی ہمارے منکے

جوڑنے والا بھی پیدا ہو جائے۔ اس کے باپ نے آسمان کی طرف دیکھتے

ہوئے ٹھنڈی آہ بھری اور زرب بولا۔

”پانچ... ہزار... سال!!!“

باہر تو وہ چلا آیا مگر دروازے سے کان لگا کر سننے کی کوشش کرتا رہا۔ ساری بات

تو پہلے نہ پڑی صرف اتنا اندازہ ہوا کہ اس کی ماں کو زمیندار نے گھر بلایا تھا۔

بند کمرے میں کچھ منوانے کی کوشش کی تھی مگر وہ انکار کرتی رہی اور بالآخر کھڑکی

میں سے چھلانگ لگا کر بھاگ آئی۔

تھوڑی دیر بعد جب باپ کے بلانے پر وہ ماں کو گڑ کا شربت پلانے لگا تو اس

کے بازوؤں اور چہرے پر کئی خراشیں نظر آئیں پھر اس کا باپ ساری شام کسی

گہری سوچ میں ڈوبا ہوا دروازے کے باہر بیٹھا رہا۔ اس نے پوچھا بھی مگر وہ

زمیندار کو دو چار گالیاں دینے کے علاوہ اور کچھ نہ بتاتا تھا۔

زمیندار جو بڑا جاگیردار بھی تھا اور بڑا سیاستدان بھی۔ تھانیدار بھی اس سے

ڈرتا تھا اور پنے دار (پنوار) بھی۔ محمد فتح سوچتا رہا کہ یہ قصہ کیا ہے اور وہ کیا

کرے مگر اس کے ذہن میں ساری چیز گڈ گڈ تھی اور جب دماغ بہت پریشان

ہوا تو وہ اندر گیا منکے میں سے مٹی بھرا تاج لیا اور منوانے کے لئے بھٹی پر چلا

ہم نے یہ منکا نہیں جوڑا بلکہ

پانچ ہزار برس پرانی تہذیب

جوڑی ہے۔ یہ منکا تو ان دنوں

کسی بھرے گھر کی رونق ہوگا

محمد فتح کا باپ موہن جو داڑو سے تھوڑی دور رہتا تھا اور ایک بڑے

زمیندار کا باری (حزارچ) تھا۔ اس کی تمام جائیداد وہ تیل اور ایک ہل

تھی۔ بالکل ویسا ہی ہل اور تیل جیسے موہن جو داڑو کے میوزیم میں کھلونے

بن کر پڑے تھے۔ ان کا مکان ایک کمرے کا تارک سا کونٹا جس میں اس

کے ماں باپ اور دو چھوٹے بھائی رہتے تھے۔ محمد فتح کی اپنی عمر کوئی پندرہ

برس کے لگ بھگ تھی اور وہ محض گھر کی آمدنی میں اضافے کے لئے

کھدائی کے کام پر مزدوری کرتا تھا۔

یہ مکان کے تارک گھر کے تارک ترین کونے میں پڑا تھا اور دونوں چھوٹے

بھائیوں کے قدم سے اونچا تھا۔ اس کا چوڑا منہ ہمیشہ ایک پرانی چنگیر سے ڈھکا

ہوتا تھا۔ منکے میں کبھی چاول ہوتے تھے اور کبھی گندم۔ نئی فصل کے دنوں میں

لبا لب بھرا ہوتا اور جیسے جیسے دن گزرتے اس میں اناج کی چوٹی نیچے سرکتی

جاتی۔

اس کے گھر کی ساری رونق منکے کے دم سے تھی۔

رات کے وقت ماں باپ کی چار پائیاں بالکل منکے کے ساتھ ہوتی تھیں تاکہ

چورہاں نہ پہنچ سکے۔

چھوٹا بھائی پیدا ہوا تھا تو ایک بیڑھی پر پڑا رہتا جو منکے کے ساتھ دھری ہوتی

اور سارا دن غوں غوں کرتا رہتا۔ دوسرے بچے منکے کے ارد گرد گھوم کر اور اوپر

پڑھ کر بھائی کو ہنسانے کی کوشش کرتے۔

گھر کے بچے ضد کرتے یا لڑتے تو ماں منکے میں سے مٹی بھرا تاج نکال کر

انہیں دیتی کہ جا کر بھٹی سے منوائیں۔

کبھی ہمسایوں میں سے کوئی ادھار مانگنے آتا تو ماں منکے میں سے ایک آدھ

کنورا اناج کا نکال کر دیتی یا اسی میں سے پیسوں کی پوٹی نکالتی اور کھول کر

دیتی۔

اس کی بڑی بہن کی شادی ہوئی تھی تو جب بھی رونق ہوتی ماں منکے کے اناج

میں دبی ہوئی پوٹی میں سے روپے نکالتی۔

باپ شہر کو جانے لگتا تو ماں اسی منکے میں سے پیسے نکال کر اسے دیتی۔

اور محمد فتح کو یہ بھی یاد تھا کہ جن دنوں اسے اور بھائی کو فاقے سے سونا پڑتا تو

ماں آجیں بھر بھر کے خالی منکے میں کئی بار جھانکتی کہ شاید کوئی اناج کا دانہ نظر

آجائے۔

ان کے گھر کے جتنے اتار چڑھاؤ تھے ان کا مظہر یہ منکا تھا۔ خوشحالی کا بھی، تنگ

دستی کا بھی اور فاقوں کا بھی۔

گھر کے کئی مادے بھی اس منکے سے وابستہ تھے۔

ابھی پچھلے ہی دنوں وہ اپنے باپ کے ساتھ گھروا پس لونا تو اس کی ماں منکے پر

قریباً اندھمی پڑی تھی۔ ان دنوں نے اسے اٹھایا۔ چار پائی پر لٹایا۔ وچ پوچھی

مگر وہ زار و قطار روتی گئی۔ ایک آدھ مہل سا جملہ بولی بھی۔ محمد فتح کے پلے نہ

پڑا لیکن اس کا باپ سمجھ گیا اور اس نے فتح کو ہا ہنج دیا۔

گیا۔

منکا جڑ گیا تھا۔ افسردہ سری چیزیں دیکھنے ریٹ ہاؤس چلے گئے تھے اور محمد فتح

دن کا کام ختم کر کے گھر کو روانہ ہوا۔

سارا رستہ وہ ان لوگوں کے متعلق سوچتا رہا جو وہاں اتنی محویت اور شوق سے منکا

جوڑتے رہے تھے۔

تین چار میل کا فاصلہ طے کر کے وہ گھر پہنچا تو مغرب ہونے کو تھی اور شام کی

نخلی شروع ہو گئی تھی وہ تیز تیز قدم اٹھاتا آخری موڑ مڑا جہاں سے دوسو گز دور

اس کا مکان تھا۔

وہ ایک دم ٹھٹھک کر رک گیا۔

وہاں تو نقشہ ہی بدلا ہوا تھا!

گھر کا سارا سامان کوٹھے سے باہر بکھرا پڑا تھا بستر اور برتن وغیرہ چار پائی پر

ڈھیر تھے۔ دونوں چھوٹے بھائی سہم کر پاس بیٹھے۔ گھر کو تالا پڑا تھا۔ چند

مسائے تھوڑے فاصلے پر کھڑے تماشا دیکھ رہے تھے ایسے جیسے یہ لوگ



انگلے چھری

مشاق صرف

ہم اپنی عبت کا تماشا نہیں کرتے
کرتے ہیں اگر بکو تو دکھانا نہیں کرتے
یہ گنا ہے کہ دنیا کی نال ٹھیک نہیں ہے
تجو ہم بھی تو دنیا کو گوارا نہیں کرتے
اک بار تو مہمان نہیں مگر پہ ہمارے
یہ ان سے گزارش ہے تقاضا نہیں کرتے
دنیا کے جھیلے ہی کچھ ایسے ہیں کہ ان کو
ہم بھول تو جانتے ہیں بھلایا نہیں کرتے
فردا پہ ہیں نظریں تو کبھی حال پہ نظریں
ہاشی کو مگر مزے کے بھی دکھانا نہیں کرتے
جن میں کہ بزرگوں کی کوئی قدر نہیں ہو
ہم ایسے گھروں میں کبھی رشتہ نہیں کرتے

لوید حیدر ہاشمی

نہیں ہوتی ہوتی روشنی تباری ہے
یہ رنگ کیا لیے سڑ پر جاری ہے
جلو یہ آخری کرنا بھی نما تاجاؤں
مجھے کہانی کسی رشت میں با رہی ہے
میں اس بدن سے کہیں کوچ کرنے والا ہوں
اذان گھر مجھے خبر سے بگا رہی ہے
دبے کی لڑ سے سوالات کر رہا ہوں میں
جواب میں وہ مجھے آتیں بنا رہی ہے
نا ہوا ہے بہت مسخر شہر کا کلس
تھر یہ جھیل ایسے آئینہ دکھارہی ہے
ہزار دل نہیں لگا ہے کسی کا عزیز تو ہے
اسی لئے تو ہوا بھی دیکھتا ملا رہی ہے

ظفر اقبال

وہ رنگ نہیں کھلتے، وہ ڈالت نہیں آتی
ہاؤں تو ہر جا ہے، عرصت نہیں آتی
ناگ، ہر سے کھلتی ہے یہ شام کی کھلی گھٹائیں
تھکن کوڑتا ہوں، سکون مات نہیں آتی
کافی نہیں بھل میں سر زور ہوا نہیں میں
بچن رہو، پھولوں کی ہادیا نہیں آتی
تکھونج بھی بدل گیا آگے ہے کفایت سے
افراد نہیں ہوتی، بیستات نہیں آتی
یہ سوا ہی کرتا ہوں گونگے کی طرح کوشش
گھر پر بھی اندر سے لار ہا ہے کھلیا آتی
الہ کے لئے گلشن سے ہاتے نہیں اب گلے
میرے لئے سہرا سے سوات نہیں آتی
کرتے ہیں ظفر پہ کراہتوں میں سوال ان سے
گھر میں تو گدا گر کے خیرات نہیں آتی

چند اہم تقریبات کا حال احوال

چلڈرن لٹریچر فیسٹیول CLF، اسلام آباد کی پر شکوہ تقریب

بچوں کو کھانوں سے کتب بینی تک ملبوسات سے اپنے کمروں کی تزئین تک اگر کوئی چیز لہا سکتی ہے تو وہ ہے رنگ، خوشبو اور دنیائے طلسم کے کردار اور یہ سب دلچسپ چیزیں یکجا ہو گئیں چلڈرن لٹریچر فیسٹیول اسلام آباد میں جس کی انتظامیہ نے بچوں اور بڑوں کی توجہ فوراً حاصل کر لی۔ اس بار مختلف کہانیوں اور کرداروں کے عنوانات سے مختلف کمروں میں تعلیمی سرگرمیاں دیکھی جاسکتی ہیں مثلاً مکمل جاسم سم، شاہ عبداللطیف بھٹائی لاہوری، اقبال روم، منوروم عارفہ کریم روم۔ شخصیات کے حوالے سے ترتیب دیئے گئے ان سیشنز میں بچوں نے ادب، تاریخ، کمپیوٹر کی دنیا اور طلسماتی کہانیوں کو سننے میں گہری دلچسپی لی۔ CLF کی روح رواں بیلا رضا جمیل نے بتایا کہ ”دو برس پہلے اس تخیل کو تعلیم اور ثقافت کے ساتھ تفریحی میلان رکھنے والوں کے لئے سوچا گیا اور اب اس کی آبیاری کے اوائل دور ہی میں آپ دیکھ رہے ہیں کہ بچوں کی کتب، ہی ڈیز اور ٹی وی پروگرام کرنے والی شخصیتوں نے اسے کامیاب میلہ بنا دیا۔ کراچی سے خالد انجم، لاہور سے شمیرہ احمد اور لوک ورثہ کے منتظمین نے دو روز تک بچوں کو تعلیم اور صحت بخش مشاغل میں مصروف رکھا۔ معروف ٹی وی انکر اور عمران خان کی اہلیہ ریہام خان نے بھی میلے میں شرکت کی اور تربیت کے اس مختلف تصور پر پسندیدگی کا اظہار کیا۔



شہر کتاب میں کثیر تعداد میں اہل قلم، دانشور، طلبہ

اور علم دوستوں کی شرکت

نیشنل بک فاؤنڈیشن NBF کے ڈائریکٹر اور شاعر ڈاکٹر انعام الحق جاوید نے شہر کتاب میں شرکت کی۔ اس موقع پر انہوں نے کہا کہ معیاری علمی کتا میں عوام تک ارزاں قیمت پر پہنچانے کا مشن NBF نے جاری رکھا ہوا ہے۔ ادارے کے ذریعہ اہتمام آپ کو کردار سازی، شخصیت سازی اور پرائمن معاشرے کی تشکیل میں مدد دینے والی کتب پڑھنے کو ملیں گی۔ حال ہی میں کراچی ریجن کی نئی بک شاپ عالمی معیار کے جدید میکوزم کے مطابق تیار کی جا رہی ہے۔ علاوہ ازیں نیشنل بک فاؤنڈیشن کے مہمان خانے ”کتاب سرائے“ کے قیام کا مقصد کتابوں سے محبت کرنے والوں کے لئے ایک پرسکون علمی گوشہ فراہم کرنا ہے۔ جلد ہی بک پارک گوشہ عافیت کا قیام بھی عمل میں لایا جائے گا۔



کس کی ٹوپی، کس کے سر، اسپیشل اوپیکس کی

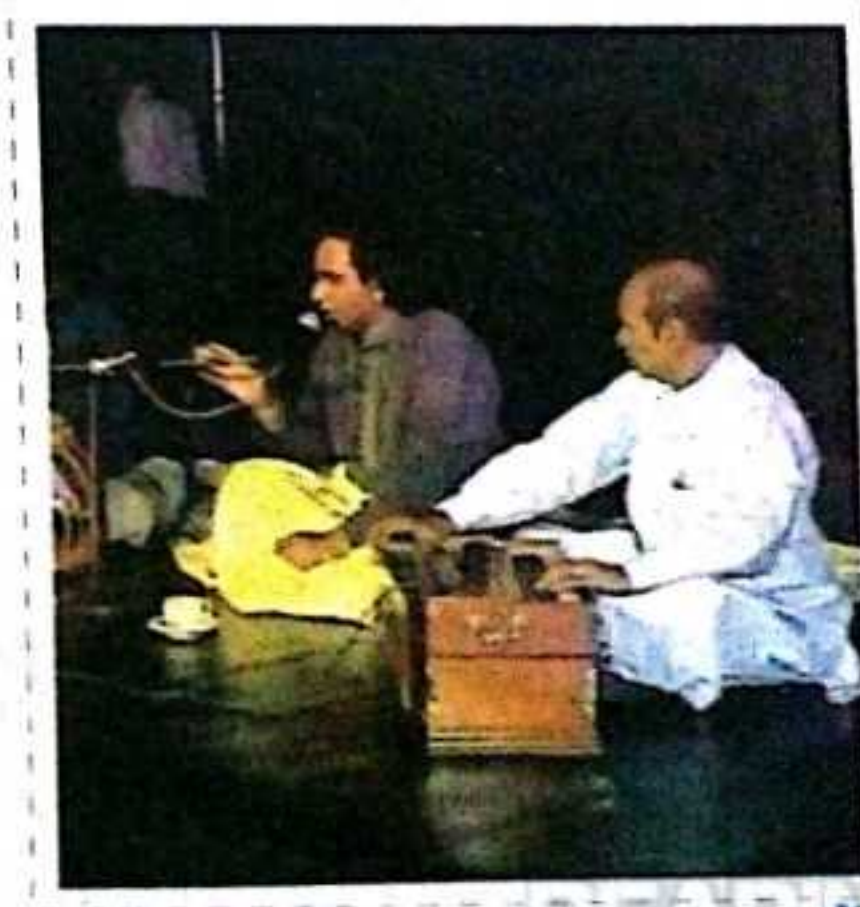
عطیاتی مہم کا حصہ

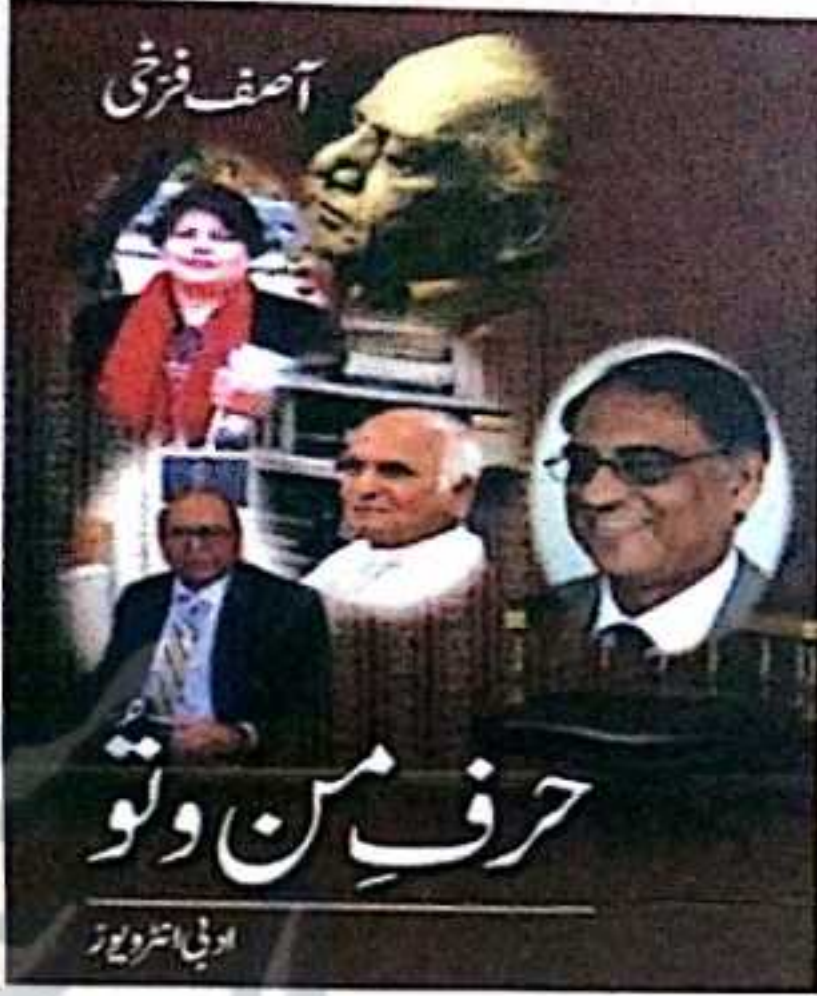
آرٹس کاؤنسل کراچی میں اسپیشل اوپیکس پاکستان کے زیر اہتمام ہونے والا تھیٹر کس کی ٹوپی کس کے سر، عطیاتی مقاصد کے ساتھ ساتھ عوام میں معذور افراد کے مسائل اجاگر کرنے کے لئے پیش کیا گیا۔ پہلی بار اشاروں کی زبان کے ذریعے قوت گوئی سے محروم افراد کے لئے اسکرپٹ اور ہدایات تشکیل دی گئیں۔ اسپیشل اوپیکس پاکستان کی چیئر پرسن رونق لاکھانی نے بتایا کہ ہم نے کوشش کی تھی کہ اسپیشل بچوں کو تھیٹر دکھایا جائے اور تھیٹر کے روح رواں مسٹر چڑ اور اداکارہ ثروت گیلانی نے معذور بچوں کے اداروں کی بھرپور مالی اعانت کی۔ رچرچر چھپے 26 برسوں سے پاکستان میں ہیں اور قوت گوئی سے محروم افراد اور خصوصی بچوں کے لئے بہترین کام کر رہے ہیں۔ تھیٹر کے دوران اسٹیج کے دونوں جانب دو افراد تھیٹر میں موجود شرکاء کو مکالمے اشاروں کے استعمال سے سمجھا رہے تھے۔ یہ کھیل اپنی نوعیت کا بے حد دلچسپ کھیل تھا جس میں ٹیلی ویژن کے اداکار گوہر رشید نے بہت عمدہ پرفارمنس دی۔



فرانسیسی کلچرل سینٹر میں 35 ویں سالانہ محفل موسیقی

دہلی کے کلاسیکل گھرانے کے گلوکار استاد مظہر امراؤ بندو خان نے فرانس کے کلچرل سینٹر کراچی میں اپنے والد محترم استاد امراؤ خان کی یاد میں ہونے والی تقریب میں دلکش گائیکی کا مظاہرہ کیا۔ سر اور تال کی اس محفل میں مختلف لوگوں کی بندشیں پیش کی گئیں۔ مظہر امراؤ خان نے اس موقع پر نوجوان شائقین کی پروگرام میں شرکت کو نیک شگون قرار دیا، انہوں نے کہا کہ ”میرے تصور میں بھی نہ تھا کہ اتنی بڑی تعداد میں یہاں مجھے نوجوان سننے کے لئے آئیں گے۔“ مظہر گزشتہ برس اجیر شریف اور دہلی کی میوزک کانفرنسز میں مدعو کئے گئے جہاں انہیں بہترین گائیکی پر اعزازات بھی دیئے گئے تھے۔ رات گئے تک جاری رہنے والی اس تقریب میں استاد بزم نے کلاسیکی شعراء کی غزلیں بھی سنائیں۔





حرف من وتو (ادبی انٹرویوز)

مصنف: آصف فرخی
صفحات: 200
لٹے کا پتہ: بک ڈپو کراچی

آصف فرخی ممتاز اردو ادیب، محقق اور استاد گرامی جناب اسلم فرخی کے صاحبزادے ہیں جن کی تربیت محقق اور اسکالر مشفق خولید کے زیر نگرانی ہوئی۔ زیر تبصرہ انٹرویوز پر مبنی اس تصنیف میں بھی گاہے بگاہے مشفق صاحب نے آصف کی رہنمائی کی اور کتاب کے ذریعے اردو دنیا کے مشاہیر ادب، اہل علم و ہنر اور صاحب اسلوب ادیبوں اور شعراء کی نظریاتی اور ذاتی زندگی سے متعلق عمدہ سوالات کئے گئے۔ بلاشبہ آصف کا مطالعہ شہادت دیتا ہے کہ وہ عصر حاضر کے بیدار مغز اور غیر جانبدار ناقد ہیں اور صحافیانہ حیثیت میں بھی فکری، فنی اور اسلوبی انفرادیت کے حامل ہیں۔ انٹرویو کی جانے والی شخصیات میں غلام عباس، انتظار حسین، فیض احمد فیض، کشور ناہید، اختر حسین رائے پوری، گوپی چند نارنگ اور امرتا پریتم ایسی عہد ساز ہستیاں موجود ہیں۔ تجربات سے معمور ان مایہ ناز ہستیوں کی فکر آفریں روداد زندگی کو پڑھنے کا لطف ہی کچھ اور ہے۔ کتاب نہایت عمدہ شائع ہوئی ہے۔ صاحب کتاب کا مشاہدہ بڑا احساس ہے اور توانائی سے بھرپور مٹی۔ ادبی ذوق رکھنے والے شائقین کو یہ کتاب پڑھنی چاہئے۔

ولڈ ری شو

مرکزی اداکارہ: حنادلہ بر
پیشکش: ARY ڈیجیٹل

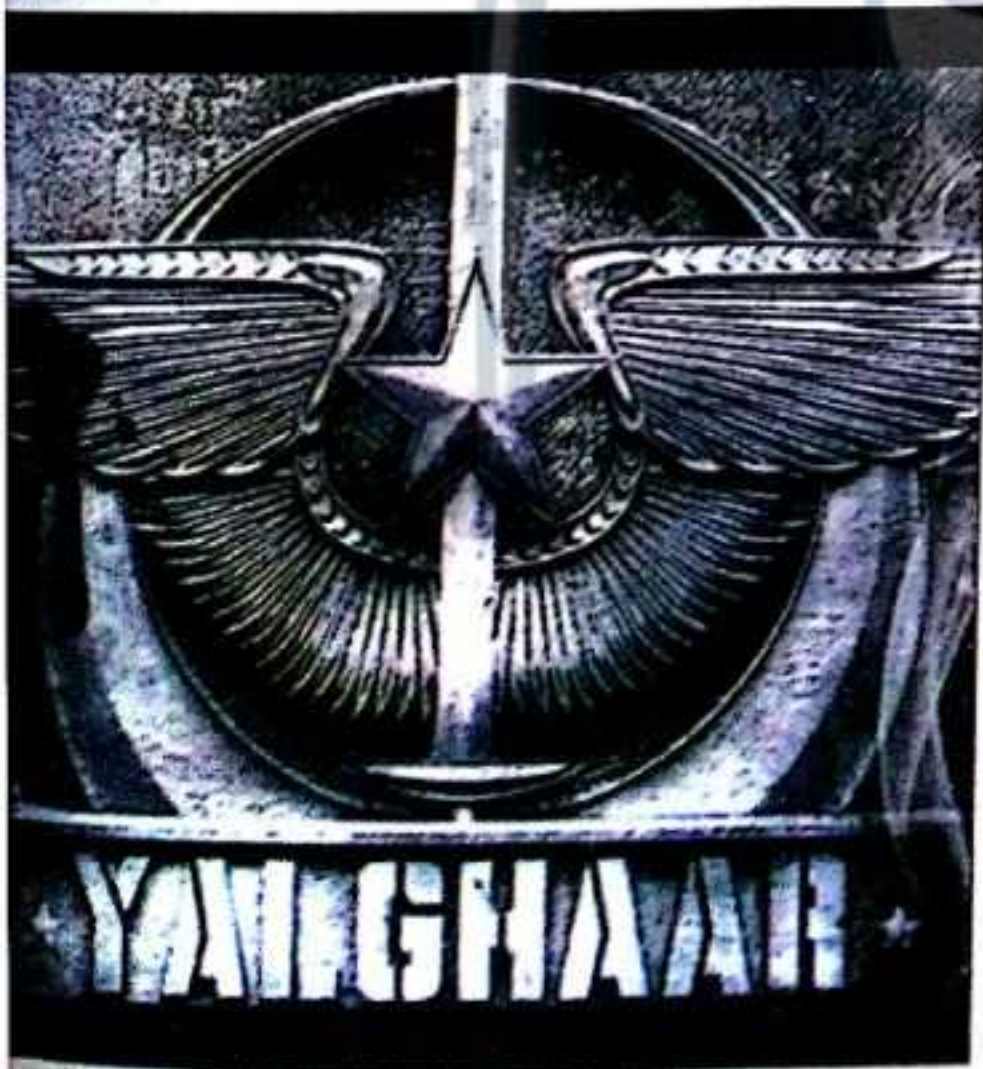


کچھ حیرت کی بات نہیں کہ ٹیلی ویژن انڈسٹری میں اس سے قبل بھی شخصیات کے ناموں کے ساتھ کامیڈی اور کوز شو تیار ہوتے رہے ہیں۔ نیاہ جی الدین شو پہلا ایسا قابل ذکر تجربہ بنی شوقا جس میں نیاہ جی الدین سنجیدہ گفتگو کے ساتھ ساتھ معاشرتی مسائل پر خاکے بنواتے اور پیش کرتے تھے۔ معین اختر اپنی باکمال پرفارمنس سے وہیں سے ناظرین کے دل میں جگہ بناتے چلے گئے۔ اس کے بعد طارق عزیز اور معین اختر کے شو نے بھی پسندیدگی کی اس فہرست میں اپنا نام درج کر لیا۔ آج کل حنادلہ بر (خاتون کامیڈین) اے آروائے سے اپنا شو کر رہی ہیں جس کے سیٹ پر کافی محنت کی گئی ہے اور حنا روپ بدل بدل کرتے نئے انداز سے اسٹیج پر آ کر پرفارم کرتی ہیں۔ اس شو میں مدعو کئے جانے والے ستاروں سے دلچسپ باتیں کی جاتی ہیں اور گیتوں کا مدھر بھر اسلسلہ بھی پسندیدگی کی نظر سے دیکھا جا رہا ہے۔ اگر آپ بھی اپنی چٹھی کے دن یعنی اتوار کو بوجھل ہونے سے بچنا چاہتے ہیں تو شام 5:30 بجے ARY ڈیجیٹل دیکھئے، حنادلہ بر جیسی ہمدردت کامیڈین کتنی سنجیدگی سے آپ کا دل بھائیں گی۔ آپ بھی مدتوں انہیں سراہیں گے۔

یلغار

کاسٹ: شان، عدنان صدیقی، بلال اشرف، عائشہ عمر، شایچہ، ارینہ رانا خان
پروڈیوسر: ڈاکٹر حسن وقاص رانا

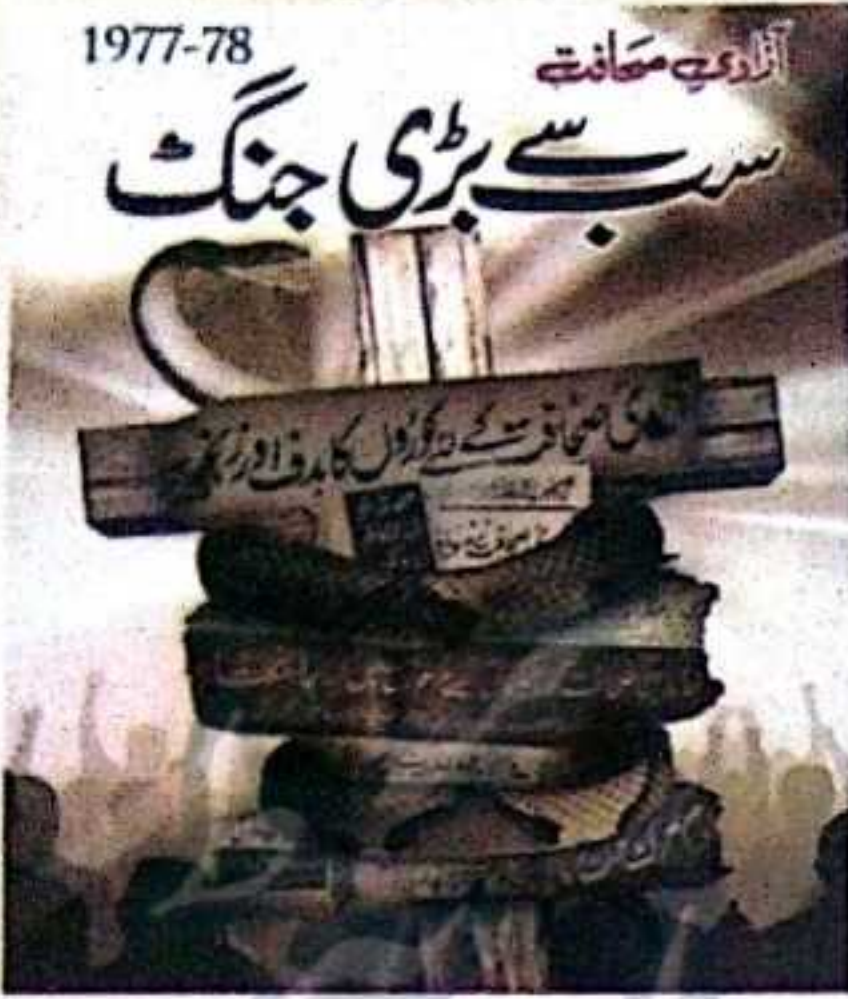
واری کی کامیابی ہر اس پاکستانی کی اپنی کامیابی ہے جو فلمی صنعت کے بحران کا حل چاہتا رہا اور اب اسی پروڈکشن ہاؤس نے یلغار کے عنوان سے یہ فلم پاکستان کا امیج بہتر بنانے کے لئے بنائی ہے۔ یلغار جیسا کہ نام سے ظاہر ہوتا ہے کہ جنگ و جدل سے بھرپور کوئی ڈرامائی پیشکش ہے۔ ایسا نہیں ہے مگر جہاں ضرورت پیش آئی ہے وہاں حفاظت کے لئے ہتھیار بھی اٹھائے گئے ہیں۔ پروڈیوسر حسن وقاص رانا نے اپنی اس پیشکش کو پاکستانی سینما کے احیاء کے لئے سنجیدگی سے کی جانے والی کوششوں کا ثمر بھی کہا ہے اور وہ فلم کے موضوع پر تجلیل، عکاسی اور پوسٹ پروڈکشن سرگرمیوں سے مطمئن نظر آتے ہیں۔ ٹھنکی مہارتوں سے لیس "یلغار" کو دیکھنے کو نہیں جائے گا۔ کہ یہ فلم ہالی وڈ کی کسی بھی ایکشن فلم کے مقابلے کی مانی جاتی ہے۔ انتہاء پسندی، نظریاتی سرحدوں کے تحفظ کے لئے ہتھیار کی جنگ میں شریک فلم کا ہر کردار اپنی جگہ اشار نظر آتا ہے۔ انشاء اللہ 25 دسمبر کو ریلیز ہونے والی یہ فلم شائقین کو متاثر کر سکے گی۔



1977-78

آلویہ معافیت

سب سے بڑی جنگ



سب سے بڑی جنگ

مصنف: احفاظ الرحمن

صفحات: 390

قیمت: 990 روپے

ملنے کا پتہ: کتاب پبلی کیشنز، 48، جیل رحمت ٹاور، گلستان جوہر، کراچی

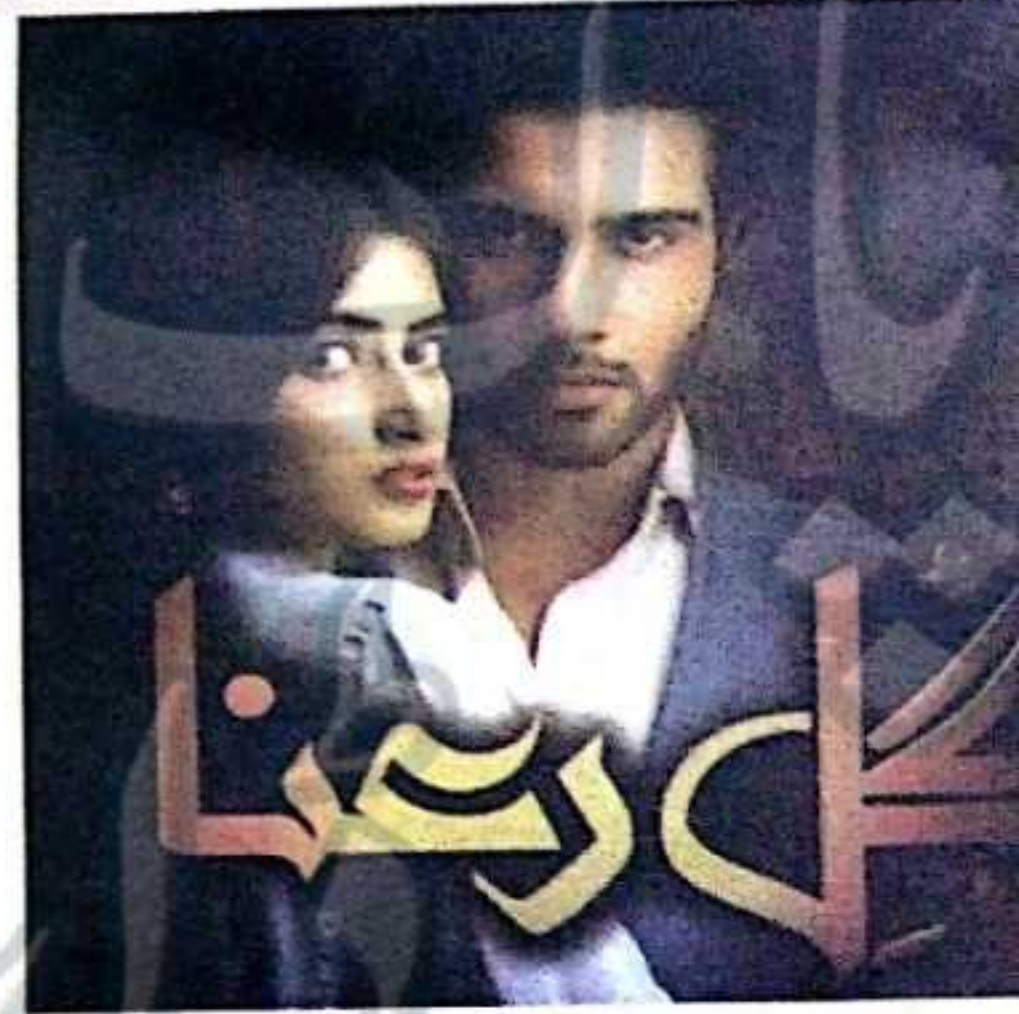
پاکستان میں صحافت پر لکھی جانے والی کتب کی تعداد بہت کم ہے۔ ضمیر نیازی مرحوم اور ڈاکٹر تو صیف خان کی تصانیف پاکستانی صحافت کا گرانقدر سرمایہ ہیں۔ یہ کتابیں ہمیں صحافت پر حکومتی دباؤ اور پابندیوں کے بارے میں بتاتی ہیں۔ حال ہی میں نامور صحافی احفاظ الرحمن صاحب نے مفصل کتاب لکھی ہے۔ وہ صحافیوں کی تنظیموں PFUJ اور APENIC کے مرکزی عہدوں پر ذمہ داریاں نبھاتے رہے ہیں۔ پابندیوں کے خلاف اس جنگ میں وہ نامور صحافیوں اور سیاسی اکابرین منہاج برنا، ثار عثمانی اور حفیظ راقب کے ساتھ ساتھ رہے۔ کتاب کا پہلا حصہ مصنف کے ذاتی تجربات اور یادداشتوں پر مشتمل ہے۔ دوسرے حصے میں تحریک کے بارے میں مختلف صحافیوں کے مضامین، خطوط اور نظمیں شائع کی گئی ہیں۔ کتاب عمدہ شائع ہوئی ہے اور قیمت بھی مناسب ہے۔

Drama

گل رعنا

کاسٹ: فیروز خان، بھل علی
پیشکش: ہم نئی دین نیٹ ورک

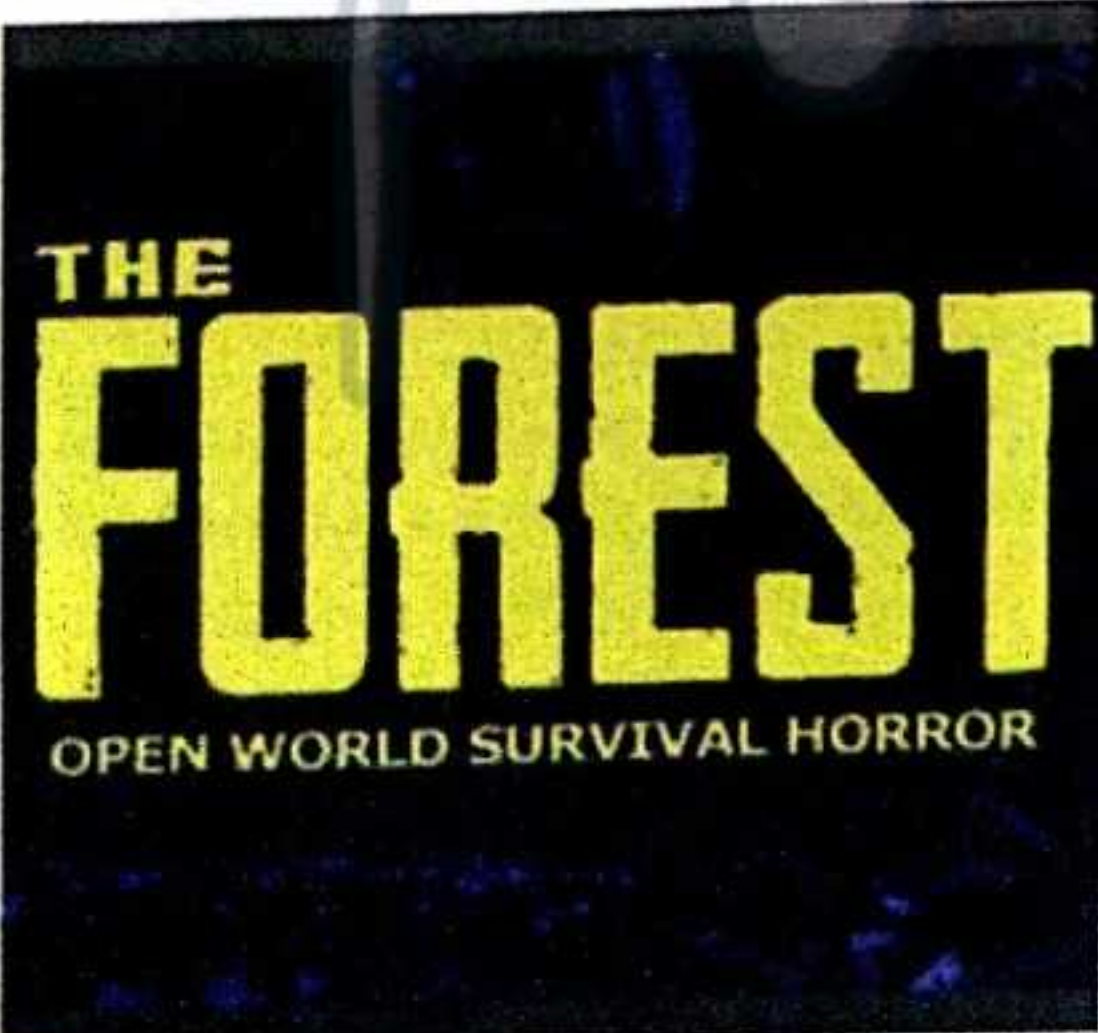
کبھی کہا جاتا تھا کہ ڈرامہ یا تو اسٹیج کیا جاتا ہے یا پھر سیٹ لگا کر ریکارڈ کیا جاتا ہے لیکن اب جدید خطوط پر ڈراموں کی تیاری کا عمل جاری و ساری ہے۔ اب ڈرامے کی دنیا قدرتی ماحول، اعلیٰ گھریلو ترین اور کھلے ماحول میں دیکھنے والوں کو ایک نئے جہان کی سیر پر لے جاتی ہے۔ جس طرح کبھی فلمیں مری اور دیگر شمالی علاقہ جات میں شوٹ کی جاتی تھیں، اس بار گل رعنا سیریل نے وہی منظر بنی نسل کے سامنے پیش کیا ہے جو کبھی اس نے دیکھا نہیں تھا۔ گل رعنا مری میں بچپن گزارنے والے پیار بھری کہانی کے گرد گھومتا ہوا سیریل ہے۔ جس میں پہاڑی سلسلے، شکار کے جانور، گھوڑوں کی سواری اور سربا کے موسم کا لطف اٹھاتے دو نوجوان زندگی کی ان دیکھی راہوں کے سفر پر رواں دواں نظر آتے ہیں، بھل علی کا میک اپ اور فیروز خان کی پرفارمنس بہت فغضب کی ہے۔ دیکھنا نہ بھولنے کہ اس سیریل کی ایڈیٹنگ اور مکسنگ بڑے کمال کی ہے۔



The Forest

کاسٹ: نتالی ڈورمر، نیلر کئے، ای اوین میکن اور یوکی یوشی، اوزا ادا
ڈائریکٹر: محسن زاد

اس فلم کو پرنسپل تحریر لکھا جائے تو زیادہ مناسب ہوگا۔ گرے مری بچپن کی یہ پروڈکشن جاپان کے جنگل اوکی گاہارا کی پراسرار فضاؤں میں فلم بند کی گئی ہے۔ یہ ایک ایسی نوجوان خاتون کی کہانی ہے جس کی جڑواں بہن ایک حادثے میں کہیں کھو گئی ہے۔ یہ فلم اصل خوفناک جنگل میں کئی دن اور رات گئے تک شوٹ کی گئی۔ مرکزی اداکارہ نتالی ڈورمر کو آپ "سیمز آف ٹروٹ" میں بھی دیکھے جا چکے ہیں۔ اسی جنگل میں اس سے قبل بھی ہالی وڈ کی ایک فلم 'The Sea of Trees' بنائی جا چکی ہے۔
فلم کا منظر نامہ سارہ کورن ویل کا تخلیق کردہ ہے۔ ایکشن اور تحریر جیسے موضوعات پسند کرنے والے فلم بینوں کے لئے یہ فلم تھوڑا خاص ہے۔ دیکھنا نہ بھولیں کہ جنگل میں مشکل کا سماں ہوتا ہے یا نہیں؟



Thick & Creamy

Dalda

CUP SHUP

Liquid Tea Whitener



رشتے ہیں گپ شپ سے
چائے ہو گپ شپ سے!

