

جولائی 2015

دائیات

گادسترخوانے

چاندرا ت کارو مانوی حسن
مبارک باد یوں کا شور، مہندی کے ساتھ

یہ عید کا جوڑا ہے
شال بھی ہے ستاروں کی؟

شیر خاص
عید الفطر کی دلکش روایت

میمی زیدی
بہترین سے ملے

عید مبارک

BOOKS BANK
<http://booksbankpk.blogspot.com/>

فہرست

مستقل سلسلے

12	اداریہ	76
13	آپ کی رائے	78
28	عید منائیں ڈالڈا کے ساتھ	
92	ڈالڈا ایڈوانزری سروس	
104	غزل اس نے چھیڑی	82
106	شہر نامہ	84
102	افسانہ	
108	ریویوز	
110	ستاروں کی محفل	

تجزیہ

14	عید پر پہننے بھلے لڑکے	
16	کیوں ناستاروں سے کریں رنگوں کا چناؤ	
18		
20		
22	اک ہنر ہے جسے بھٹانا چاہئے	
24	فن تعمیر، انسانی ہنرمندوں کا مکمل	

گہواری

انوکھادہ حال پسند

86	منحی مٹی شیف ایمیلی	
----	---------------------	--

میرٹ بچپن آدن

88	اپنا ہوم ورک خود کریں	
----	-----------------------	--

باغبانی

90	پانی کا درست استعمال	
----	----------------------	--

لائٹ کیمرو ایکشن

94	اداکارہ یحییٰ زیدی	
----	--------------------	--

ریستوران ریویو

72	پولولاؤنج (لاہور)	
74		

سیریا

14	عید سے پہلے دید ہے چاند رات کی	
16	چاند رات کا رومانوی حسن	
18	کھلتی چوڑیاں... عید کا نگہار	
20	یہ عید کا جوڑا ہے	
22	موسم گرما کی عید ہے بال کیسے بنائیں؟	
24	میٹھی عید کے آتے آتے مٹھائی کی نئی ورائٹی آگئی	
26	آج روز عید ہے (عید سروے)	

یہ شیف تھمارے

64	شیف شمیمہ جلیل	
----	----------------	--

کھانا صحت کا خزانہ

66	سبزیاں اچھی زندگی کے لئے گرین سگنل	
68	خربوزہ، تربوز موسم گرما میں قدرتی تحائف	
70	چائیر نمک کتنا مضرتنا مفید؟	

صحت عامہ

72	اُف پی گرمی دانے	
74	کھائیں صحت بخش غذائیں	

سیر و سیاحت

96	پرتگال کا شہر لزبن دیکھئے	
98	ناروں کی دنیا کے سیر سپاٹے	100



ریسیپیز

57

فروٹی کپ کیک



44

فش ایو کاڈو سلسا (Fish Avocado Salsa)

45

چکن چلی کباب

46

گن اسپیشل

وٹجیبل سوپ

48

ریسٹورنٹ اسپیشل

49

فش پیٹیر

چائینیز بین کیک

57

چکن پاستا نارٹ



50

تندوری کچی / سمبھارا

51

پزا باسکٹ

52

قیمہ مٹر بریانی

53

اسٹراپیری فز / شاہی کڑاہی

54

ہیف اسٹراگٹوف

55

گوشت کا بھرتہ / مشرومز، کارن اور کاجو کی کری

56

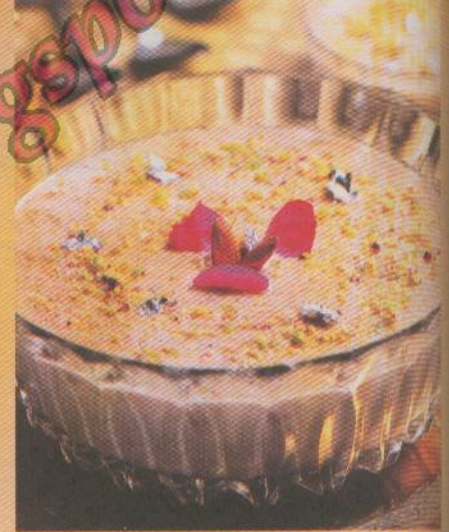
خاص سوپاں

58

پنسٹ بریڈ پڈنگ

36

شیر خاص



35

عمید ٹرائی

37

چٹنی بھرے کباب

38

چکن تڈہ پائی

39

کھڑا مصالحہ قیمہ اور پوریاں

40

چکن کھاؤ سے

41

زکسی کباب

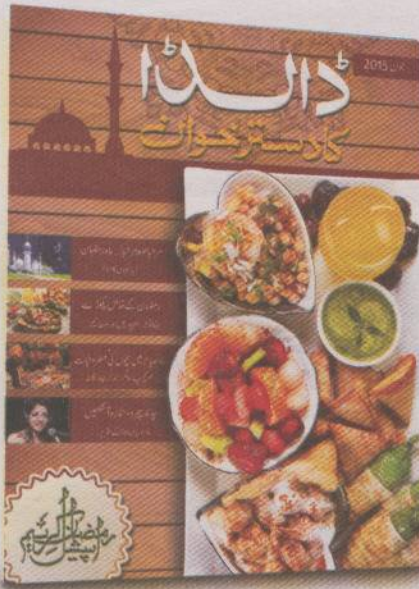
42

زعفرانی مرغ بارہ مصالحہ

43

نوالی بریانی

آپ کی رائے



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

کی۔ ہمارا ایمان بھی تازہ ہوا اور ہمیں کھانوں سے متعلق غذائی فوائد بھی پڑھنے کو ملے۔ آپ کے سالانہ طباعت عمدہ ہوتی جا رہی ہے اسے برقرار رکھئے گا۔

شیف ڈاکٹر کا انٹرویو پڑھنے کی چاہ تھی

یہ کہنا اچھا لگا کہ شیخ ہمارے گھر میں ہمارے دوست بن کر رہنے لگے ہیں اور آپ نے انہیں بیوی کی خوبصورتی کے ساتھ شیف ڈاکٹر کا تعلق خوبصورتی سے جوڑ دیا۔ ان کے انٹرویو کو پڑھنے کی چاہ آپ نے پوری کر دی۔ بہت شکریہ!

سورق پسند آیا

ماہ صیام کی مناسبت سے ڈیزائن کیا ہوا کور بہت پسند آیا۔ مضامین میں مذہبی نوعیت کی معلومات سے حریں مر جہا صد مر جہا، آیا ماہ صیام پڑھنا اچھا لگا۔ ڈالڈا کادسترخوان ہمارا ایمان تازہ کر گیا۔ روزے کی فضیلت، زکوٰۃ کا حکم اس کی چند حکمتیں اور انکشاف بہت اچھے معلوماتی موضوعات تھے۔ اسی طرح استقبال رمضان سے متعلق آرٹیکل بھی دلچسپ تھا۔

میرے بچپن کے دن، کتنے اچھے تھے دن

اور اچھے ہوتے ہیں آپ کے وہ تمام مضامین بھی، جو بچپن کی تربیت یا ان کی اشیاء اور کمزوری کی ترتیب سے متعلق ہوتے ہیں۔ کارسٹ کے حوالے سے اچھا مضمون لکھا گیا۔ واقعی کارسٹ بھی بہت ضروری ہے۔ بچوں کے کمرے کی آرٹس وز پینٹس سے متعلق مضمون بھی اچھا ہے۔

سینئر فولڈ کی ریسپیٹ پسند آئیں

ماہ رمضان میں ڈالڈا کادسترخوان بہت شاندار طباعت کے ساتھ آیا کرتا ہے۔ اس بار بھی آپ نے ہمارا دل خوش کر دیا۔ رمضان کے خاص بکچڑے اور سینئر فولڈ ریسپیٹ میں اردو کے کباب اور سیو پوری غصب کی ڈش تھیں۔ ہر مضمون میں آپ نے ماہ صیام کے حوالے سے کچھ نہ کچھ معلومات کجا کر کے ہم پہنچائیں۔ تعلق خاطر کے دونوں مضامین دل کو چھو گئے۔ پہلا تو تحقیق کے حوالے سے مل جل کر کھانے میں خوشی حاصل کرنے کی ترکیب اور دوسرے مضمون میں ماں اور بیٹی کا شرعی، جذباتی اور سماجی تعلق ظاہر ہو رہا ہے۔ ایسے مضامین میں آپ نے اسلام کی ہدایات اور حکم پر ان کی حوالے پیش کئے۔ دل خوش کر دیا آپ نے۔

گھر واری اور ایڈوائزری سروس کے ٹیس کام آتے ہیں

موسم گرما اور ماہ رمضان میں فریج کی صفائی سے متعلق آرٹیکل پسند آیا۔ یہ آزمودہ بھی ہے اور سب سے اچھی چیز کھانوں کو محفوظ رکھنے کی مدت اور تدابیر ہیں، جو اس سے پہلے کسی دیگر مضمون میں پڑھنے کو نہیں ملیں۔ اس کے علاوہ ستونبانی کی ترکیب بہت سیکھانے والے انداز میں لکھی گئی۔ اسی طرح روکت سے متعلق مجھے معلومات نہیں تھیں یہ آپ نے فراہم کر دیں، آپ کا بے حد شکریہ۔

شیف اور اداکارہ ماورا کے انٹرویو رسالے کی

جان ہیں

انٹرویو بہت شوق سے پڑھتے ہیں۔ ڈالڈا کادسترخوان کے ہر شمارے میں چند انٹرویو مثلاً شیف اور شوہر ورلڈ کی کسی نامور ہستی یا ڈیزائنر کے انٹرویو شائع ہوتے ہیں۔ جو ہمیں دلچسپ لگتے ہیں اس بار آپ نے رمضان ایڈیشن میں نعت خواں کا انٹرویو بھی شائع کر دیا ہے۔ ہماری دیرینہ خواہش تھی کہ تحریر منیبہ کو کسی رسالے کے لئے غیر رسمی گفتگو کرتے دیکھیں۔ آپ کے صفحات پر ان کی گفتگو بہت بھلی لگ رہی ہے۔ تصویر تو بہت ہی خوبصورت ہے۔ ماورا اور شیف ڈاکٹر کی تصاویر اور تحریر میں بھی یکسانیت نظر نہیں آتی۔

نعت خواں سے ملاقات خوب رہی

ڈالڈا کادسترخوان ہر سال رمضان انکیش میں کسی نئے اور اچھوتے خیال کے تحت مضامین شائع کرتا ہے۔ میں پچھلے چار برس سے آپ کا جریدہ پڑھ رہی ہوں اب تو مجھے مضامین اور سلسلے زبانی یاد ہو چکے ہیں۔ بہر حال اس بار مجھے مذہبی مضامین کے علاوہ نعت خواں تحریر منیبہ کا انٹرویو اچھا لگا ہے مختلف ہے اور قابل مطالعہ بھی ہے۔ اسی طرح سرکپ سے متعلق مضمون پر منیرہ عادل نے بڑی محنت کی ہے۔ شوبز ورلڈ کے ستاروں کو اپنا پہلا روزہ بھولا نہیں یہ بھی بڑی بات ہے کہ آپ نے ان کو ماضی کے خوشگوار تیرنوں بھرے واقعات یاد دلوائے۔

کھانے صحت کے خزانے لا جواب تھے

مجموعہ، آم، پتے اور پرہیز بہت معلوماتی اور خوبصورت مضامین رہے

ڈالڈا کو کنگ آئل پر تحریر سیر حاصل رہی

ماہ رمضان میں بحر و اظفار کے لئے صحت بخش انتخاب کرتے ہوئے ہم ڈالڈا کو کنگ آئل کی خوبیوں کو کیسے بھلا سکتے ہیں۔ جلیقہ شیلڈ سے متعلق معلومات سیر حاصل رہیں۔

رخ زبیا، کھانے صحت کے خزانے اور ریسپیٹ نے

دل جیتے

آپ کے ہر جریدے کے ان صفحات کے مصنفین کو ہم مبارکباد دینا چاہتے ہیں۔ رمضان المبارک سے پہلے ہی آپ نے ہماری وقتی و جمالیاتی پہلو سے نشئی

”ضروری بات“

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

کول سے پھول دل جیت لے گئے

معصوم بچوں سے مشابہت رکھنے والے پھول Swaddled Babies Orchid بہت مختلف اور علمی نوعیت کا مضمون ہے تصاویر نہایت حیرت انگیز اور خوشگوار تاثر پیش کرتی ہیں۔

عید سے پہلے دید ہے چاند رات کی

عید سعید کی زیریں روایت



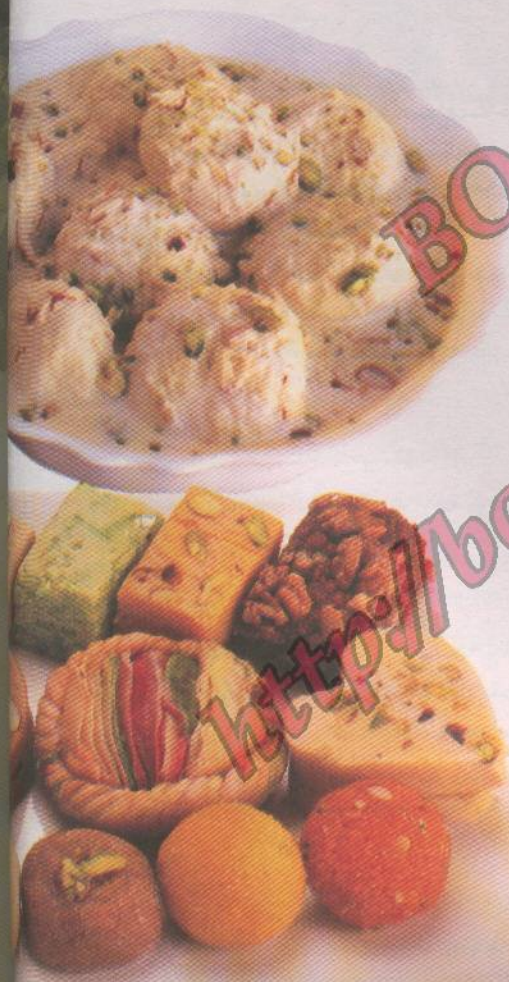
صدیوں سے ہم عید کا استقبال اسی طرح چاند رات منا کرتے ہیں۔ ہر سولہ لہاتے آنچل، خوش رنگے لباس کی تیاری، حنائی ہاتھوں کی سوندھی مہکار اور ڈیزائنوں کے انتخاب میں بیوٹی پارلروں کے باہر لگی قاتوں میں نوجوان بچیوں اور خواتین کی لمبی قطاریں، آخری وقت تک کی شاپنگ میں چوڑیوں، شیر خورے کے لوازمات، سیل فونز پر مہار کا دیوں کے نہ ٹھننے والے سلسلے غرضیکہ چاند رات کا حسن اور دلوں میں موجزن امنگوں کا طوفان ہم پر چھٹکن کو غالب نہیں آنے دیتا۔ چاہے نور ت دیا گنا مٹائے کہ بد رات بھی تو سال میں ایک ہی بار آتی ہے۔

خوف سنا ہے کہ آپ ایسا موقع کیوں آنے دیں۔ کچھ چیزیں مثلاً عید کے 3 دنوں تک مینہ کیا ہوگا؟ کسی کی دعوت کرنی ہے؟ کیا کچھ درکار ہے مثلاً سبزیوں میں پیاز، پیاز، نمک، نمٹا، ہرا دھنیا، پودینہ اور ہری مرچیں، کھجور، کلکڑی، چندرہ گاہر اور ملا کے پتے۔ اس کے بعد دی اور ڈالڈا آنکڑی ورائٹی۔ یہ تمام چیزیں تو دو ایک روز پہلے سے اسٹور کی جاسکتی ہیں تو پھر دیر کس بات کی؟ کیا آپ کے شہر میں ڈالڈا کا دسترخوان کے گزشتہ شمارے موجود ہیں یا نئے شمارے سے کوئی نئی ترکیب آزمائے اپنے کنبے اور مہمانوں کو حیران کرنے کی ٹھان چکی ہیں؟ دیکھیں ہم آپ کو یاد دلارے ہیں کہ اگست 2012ء، 2013ء، 2014ء اور اب 2015ء میں ہمارے عید کے خاص شمارے آپ کی رہنمائی کے لئے ہمہ وقت موجود ہیں۔ پچھلے شماروں کے صفحات پلٹ کر بھی کوئی ایسی ڈش تیار کی جاسکتی ہے جو اس عید ڈنر یا لچ کو یادگار بنا دے۔

رمضان مبارک کے مہینے کی مصروفیات کے بعد عزیز، رشتے داروں اور پڑوسیوں کے ساتھ حلقہ احباب سے ملنے ملانے کے یہ تین روز دلوں پر نقش ہو جاتے ہیں۔ ہم سب کی خواہش ہوتی ہے کہ ان دنوں کو زیادہ سے زیادہ خوشگوار انداز میں گزاریں۔ شریعت محمدی ﷺ کے اصولوں کی پیروی بھی ہو اور کسی دہکی یا ضرورت مند کی حاجت بھی ہماری ہی دہلیز سے پوری ہو جائے۔ عید ان کی بھی ہوجن کی دید کو ہماری آنکھیں ترستی ہیں اور عید ان کی بھی ہوجاں آرزو میں ہوتے ہیں کہ کوئی حاجت روا کرنے آئے گا۔ ڈالڈا کا دسترخوان آپ سب معزز قارئین کو عید مبارک پیش کرتا ہے۔

عید کی توس وقرح کے رنگ اور بھی گھر میں اگر دھبی دھبی آنچ پر پکنے والا شیر خورہ اپنے روایتی ذوق کے مطابق تیار ہو اور وہی سوندھاپن آئے جو امی، خالہ یا دادی جان کے ہاتھوں کا خاص ہنر کہلاتا تھا۔ اس پکوان کی تیاری میں بھی جی جان سے محنت کی جاتی ہے۔

چاند رات کو چوڑیوں کی خریداری کرنا پاکستانی خواتین کا محبوب مشغلہ ہے۔ اکثر مہندی کی کون بھی اسی روز خریدی جاتی ہے۔ آخر مہندی اور چوڑیوں کے بغیر عید کا سنگھار کیسے مکمل ہوگا۔ اس کے ساتھ ہی ساتھ مٹھائیوں، کیک، کچھ خاص پکوانوں کی تیاری کے لئے مرغی اور بکرے یا گائے کا گوشت، گھر کی صفائی سترائی اور آرائش یہ سارے کام آخری دن تک مکمل کر لئے جاتے ہیں اور اگر بد نظمی ہو جائے تو بڑوں کی ڈانٹ کا



چاند رات کارومانوی حسن

مبارکبادیوں کا شور، سوندھی خوشبو مہندی کا ساتھ

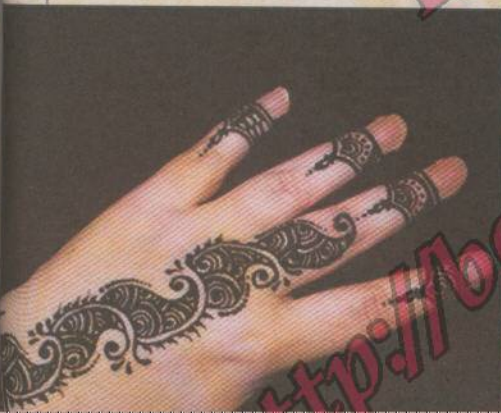


عربی ڈیزائن

کے لفظ Mehndika سے نکلا ہے مہندی یا حنا کا استعمال تقریباً پانچ ہزار سال پرانا ہے۔ قدرتی حنا مختلف رنگوں میں نہیں ہوتی بلکہ یہ صرف لال، اورنج اور براؤن رنگ میں ہی ملتی ہے۔ مہندی کے پودے کا نام Law Sonia Inermis ہے۔ سوئی مہندی جب پاؤں کی شکل میں ہوتی ہے تو اسے حنا کہا جاتا ہے۔ مہندی اس کے آثار ملتے ہیں۔ اس کے علاوہ مل ایٹ اور تارحہ افریقہ میں بھی حنا استعمال کی جاتی رہی ہے۔ مہندی کے چوں کو سکھا کر اس میں چائے، لونگ، دارچینی اور لیموں کو خشک اور پیس کر ملا یا جاتا ہے تاکہ اس کا اثر دیر پا رہے۔ مہندی نہ صرف ہندوستان، پاکستان کے تہواروں میں استعمال ہوتی ہے بلکہ اب یہ آہستہ آہستہ امریکہ، یورپ، مشرق وسطیٰ وغیرہ میں بھی لگائی جا رہی ہے۔ اب اس کا

فضاؤں میں گونجتی چاند مبارک، سلام و آداب کی صدا نکلیں، خوش رنگ ملبوسات، آخری لمحے کی عید کی تیاریوں میں میچنگ چوڑیاں خریدنے اور مہندی لگوانے کی باریاں، شیرخوڑے، کبابوں، مٹھائیوں اور دسترخوان کی روٹی بڑھاتے کھانوں کے اہتمام کا نام ہے چاند رات، جس میں ساری تیاریوں کے ساتھ مہندی کا شوق بھی پورا ہونا چاہئے۔ عید کی قوس قزح میں مہندی کا جادو کیسے نہ چمکے۔ آئیے مختلف ڈیزائنوں کے بارے میں کچھ جاننے کی کوشش کرتے ہیں۔

دور جدید میں مہندی لگانا باقاعدہ آرٹ اور پرفیشن بن چکا ہے۔ پاکستان اور دنیا بھر میں جہاں جہاں مہندی پسند کی جاتی ہے سنکڑوں خواتین اسے کاروبار بنا چکی ہیں۔ اسی طرح ہر خطے، ہر ملک اور ہر جگہ کی ثقافت کو دیکھتے ہوئے ہنر کاروں نے اسے جدت عطا کی



http://www.banik.blogspot.com/

پاکستانی ڈیزائن



بھرے ہوئے ہاتھوں کے ساتھ ساتھ آدھی، بڑھی بھلیں یا دائرے دار اسٹائل زیادہ مقبول ہے۔ ہماری ہمیشہ بھی چھوٹے چھوٹے مین گلون اور بیلوں کو پسند کرتی ہیں۔ کیریاں، باریک اور تیل اسٹائل سے لے کر پورے ہاتھ، بازو اور بیروں پر نقش و نگار بنائے جاتے ہیں اور ماڈرن بچیاں کندھوں پر ایک نقش بنواتی ہیں جو دور سے ٹیو دکھائی دیتا ہے۔ بہر حال لوگ کتنے ہی ماڈرن بیوں نہ ہو جائیں، حنا آج بھی ہماری رسموں، ریتوں یعنی ثقافت میں گندمی، رچی، ملی اور بسی ہوئی ہے۔

قدیم زمانے میں جب حنا صرف ہتھوں اور اس کے بعد پاؤں کی شکل میں دستیاب ہوتی تھی تب اس دور کی خواتین حنا پاؤں کو ایک پیالے میں پانی، چائے کا پانی یعنی قبوہ اور لیموں کے رس کے ساتھ گاڑھا محلول بناتی تھیں اس کے بعد اس محلول کو کچھ دیر کے لئے رکھ کر باریک جھکے (جس کی نوک یا ایک سرا نوکیلا باریک ہو) کی مدد سے مختلف ڈیزائن بنایا کرتی تھیں ان دنوں کی عام طور پر گول دائرہ، قلبی کے سچ میں اور انگلیوں کی پوروں پر مہندی کو رنگا رنگ یا تھا یا پھر پورے ہاتھ پر مہندی کا یہ گاڑھا محلول لپ کر کے ہندوستانی کورات بھر کے لئے کپڑے سے باندھ دیا جاتا اور جب صبح اٹھ کر کپڑا محلول کر ہاتھ دیکھا جاتا تو اس پر مہندی کا سرخ تیز اور نرنگ نمایاں ہوتا۔ تاہم وقت گزرتا چلا گیا اور مہندی پاؤں سے کون کی شکل میں دستیاب ہونے لگی۔ یہ مہندی، صرف لگانے میں آسان ہوتی ہے بلکہ اس کی کئی اقسام بھی دستیاب ہیں۔ جن میں سیاہ مہندی، گلیمرز مہندی سب سے نمایاں ہیں۔ مہندی جب سے لائے کی شکل میں آئی تو ہاتھ سے لے کر بیروں تک، کلاہیوں سے بازو تک اور پیٹ سے گردن تک مختلف جدید اور دلکش نقش و نگار بنائے جانے لگے۔ یہ وقتی آرائش کہلاتی ہے کیونکہ اس کا رنگ چار سے پانچ دن کے بعد پیکا یا ہلکا ہونے لگتا ہے۔ مغرب میں ماڈلز اور اداکارائیں مہندی سے اپنے جسم پر ہاؤ آرت یعنی ٹیوڑ بنواتی ہیں۔ اس کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ مہندی سے ٹیوڑ بنوانے میں کسی قسم کی تکلیف نہیں ہوتی اور اس سے جلد چمکا رہا بھی مل جاتا ہے۔



مصری ڈیزائن



مصری خواتین نعلی، چھوٹے دائرے، کلیاں، چٹاں اور بھلیں پسند کرتی ہیں۔ یہ کندھے تک مہندی لگاتی ہیں۔ بیروں سے گھٹنوں تک مہندی رچانے کا اہتمام صرف مصر میں دیکھا گیا ہے۔

اطالوی ڈیزائن



اطالی میں چوکور اور گول زاویوں سے نقش و نگار بنائے جاتے ہیں۔ ظاہر ہے کہ یہ بھی مغرب دونوں کے ساتھ ساتھ پرکشش بھی نظر آتے ہیں۔

بھارتی ڈیزائن



بھارت میں بھرے ہوئے ہاتھ زیادہ پسند کئے جاتے ہیں۔ انتہائی باریک، خوشنما گل یونوں کے ساتھ چھوٹی بڑی کیر یوں اور کیروں میں پیچ در پیچ لہرائی مل کھائی حنا دیکھنے والوں کا دل موہ لیتی ہے۔

عید اسپیشل

بھارتی ڈیزائن



یہ عرب ثقافت ہی کی ایک جھلک پیش کرتا ہے۔ اس میں اکثر ہتھیلیاں مکمل طور پر بھری نہیں جاتیں۔ پوروں کو سادہ مہندی سے Fill کیا جاتا ہے۔ اسے افقی یا عمودی تیل بنا کر مکمل کیا جاتا ہے اور کچھ نوجوان بچیاں قلبی کے درمیان میں دائرہ بنا کے چھوٹے چھوٹے پھول اور چٹاں بنا کے دائرہ بھرتی ہیں۔

سوڈانی ڈیزائن



اس اسٹائل میں بڑے پھول اور تیل یونے بننے ہیں۔ انگلیاں بھی اسی طرح ڈیزائن کی جاتی ہیں۔

کھنکٹی چوڑیاں عید کا سنگھار

نرگس سلیمان نامی

چوڑیاں خواتین کا ایک خاص سنگھار ایک ایسا پرانا زیور جو صدیوں سے اہمیت کا حامل رہا ہے۔ اس کے بغیر فیشن مکمل نہیں سمجھا جاتا۔ ہر قسم کی تیاری کر لی جائے، خود کو ہر طرح کے زیور سے آراستہ کر لیا جائے مگر ہاتھوں کی کلائیاں سونی ہوں یعنی چوڑیوں کے بغیر تو ساری کی ساری تیاری ادھوری محسوس ہوتی ہے۔ مارکیٹ میں ہزار ہا قسم کے مختلف میٹرل اور ڈیزائن سے تیار کردہ چوڑیاں دستیاب ہیں جنہیں خواتین اپنے لباس سے میچنگ کر کے پہن کر خوشی محسوس کرتی ہیں۔ آج کل کی ہوشیار مہنگائی میں سونے کی چوڑیاں پہننا ایک متوسط طبقہ کی عورت کے لئے خواب و خیال جیسا ہی ہے مگر اس کے متبادل کے طور پر مارکیٹ میں ایسی چوڑیاں گلش ڈیزائن میں دستیاب ہیں جس پر سونے جیسے پانی کی پاش کی جاتی ہے کہ جس سے ان چوڑیوں کی نقل پر بھی اصل کا گمان ہونے لگتا ہے یہ چوڑیاں وزن میں ہلکی ہونے کے ساتھ ہر ساخت اور انداز میں ملتی ہیں جنہیں خواتین ہر لباس یا ہر رنگ کے ساتھ پہن سکتی ہیں۔

اب آپ دیکھیں گے کہ چوکور، بیضی ڈیزائن کی منفرد ساخت کے ساتھ ساتھ کئی دھاتوں میں بھی چوڑیاں دستیاب ہیں جن میں سلور اور گولڈن دھاتیں، لکڑی، پلاسٹک اور شیشہ یا کالج کی چوڑیاں شامل ہیں۔ جن کی دھاگے، ریشم، گینوں، پتروں اور مٹن وغیرہ سے تزئین کی جاتی ہے۔ انہیں مختلف رنگوں سے بنایا اور سجایا جاتا ہے۔

اس عید پر اپنی چوڑیاں خود ڈیزائن کریں

آج کل ہاتھ کی بنی ہوئی چوڑیاں یا کڑوں کا استعمال عام ہے۔ اگر آپ گھر پر ہی کڑے یا ریسٹ بنانا چاہتے ہیں تو یہ بہت آسان ہوگا۔ ایک

سادہ پلاسٹک کا کڑا یا موٹی چوڑی مختلف چھوٹے سائز کے ربن، ٹھیکر گلو، پتلی اور چھوٹے بن یا ٹکینے جنہیں آپ اس میں لگانا پسند کریں۔ اس سادہ چوڑی پر باریک ربن کو نہایت نفاست سے گلو کے ساتھ لگا کر لٹیش۔ پوری چوڑی کو اس ربن سے گور کر لیں اور شک ہونے کے لئے رکھ دیں جب ربن شک ہو جائے تب ٹھیکر گلو کی مدد سے چھوٹے ٹکینے یا بن اس پر چپکادیں۔ مختلف انداز یا ڈیزائن بننے کے آپ پسند کریں، پھر اسے سوکنے کے لئے رکھ دیں جب اچھی طرح سوکھ جائے تب آپ اسے پہن سکتی ہیں بالکل اسی انداز اور طریقہ سے آپ کھربہ مختلف اقسام کی چوڑیاں، ریسٹ آراستہ کر سکتی ہیں۔

کالج کی چوڑیاں کبھی آؤٹ آف فیشن نہیں ہوتی۔ ہر تہوار پر وہ سری قسم کی چوڑیوں کے ساتھ کالج کی چوڑیاں اپنی الگ اہمیت رکھتی ہیں۔ گولڈن یا سونے کی چوڑیوں کو سہاگوں کی نشانی سمجھا جاتا ہے جبکہ کالج کی چوڑیاں اور ریسٹ کنواری لڑکیوں کا پسندیدہ زیور رہا ہے۔

نیپال میں چوڑیوں کو چوڑا، بنگالی میں چوری، ہندی میں چوڑی اور اردو میں چوڑیاں کہا جاتا ہے۔

آج کل زیادہ تر چوڑیاں Sea Shell سے بنائی جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ کاپر، برازے، گولڈن وغیرہ سے بھی تیاری جاتی ہیں۔ چوڑیوں کی دو اقسام زیادہ مقبول ہیں ایک Solid Cylinder اور دوسرا Cylindrical شامل

ہیں۔ زیادہ تر کالج کی چوڑیوں پر ڈیزائن بنانے کے لئے ہاتھ سے نہایت باریک پینٹنگ کی جاتی ہے یا پھر شیشہ کے نہایت چھوٹے چھوٹے گلو بھی لگائے جاتے ہیں۔ ان سب کے علاوہ ریو کی چوڑیاں بھی فیشن کا حصہ ہیں۔

آج کل کڑوں، چوڑیوں میں خاصی درائی موجود ہے۔ آپ ریسٹ پسند کرتی ہوں تو کلائیوں کا حسن دوا تھ ہو جائے گا، کیونکہ مارکیٹ میں گینوں، قیمتی اور انمول پتروں سے تراشے موتی اور کشیدہ کاری سے سجے کڑے، چوڑیاں اور ریسٹس موجود ہیں۔ گویا Cuffs اور چوڑیوں میں بھی جدید کارپوریٹ زادیوں سے آرائش ہونے لگی ہے۔ اب آپ کو مختلف دھاتوں کے علاوہ دھاگوں، ڈنیم سے تیار کئے گئے کڑے اور چوڑیاں بھی دستیاب ہیں۔ زیر نظر تصاویر میں دیکھئے تو آپ کے عید کے چوڑے کے ساتھ کسی چوڑیاں یا کڑے میچ کر رہے ہیں۔

یہ عید کا جوڑا ہے یا کہکشاں سچی ہے ستاروں کی؟

شلوار کا گیسر جوں کا توں

شلوار قدیم کتبہ فکر کا لباس سمجھا جانے لگا تھا مگر اب لاہور میں چھوٹے پانچوں اور بھگت گیسر کی شلواریں پہنی جانے لگی ہیں۔ کراچی کی ڈیزائنرز خدیجہ شاہ نے اس سال اپنے عید کے انتخاب میں شلواروں کو بھی جگہ دی ہے۔ بہت جلد کراچی میں بھی شلواروں کا گیسر ایک بار پھر جادو چمکائے گا۔

Embellished Pants کا مدار پا جائے

کرتی کلکیشن کے ساتھ کامدار Embellished Pants بھی متعارف کرائی گئی ہیں۔ پانچوں کے اطراف، اُتھی یا عمودی دونوں اسٹائل میں ٹیکنوں، چمکدار لیس، ہاتھ کی انیمبر اینڈری یا مشین کی دونوں پسند کی جارہی ہیں۔ شاہیناز، Elan اور So Komal نے اپنے انتخاب میں Pants کے خوبصورت اسٹائل متعارف کرائے ہیں۔

یہ فیصلہ تو آسان نہیں کہ عید کے جوڑے کیسے بنائے جائیں کہ یہ چاند ستاروں کی

کرتی دلتے ہوں، انکھوں کو لیرہ کرتے ہوں، دیدہ زیب ہوں تو کچھ آرام دہ بھی ہوں کہ موسم کی حدت بھی نظر میں رکھی جائے۔ آخر گرمیوں کی عید ہے صبح اور دوپہر تک آپ کو لانا ہی کے میٹر میں کا انتخاب کرنا ہوگا۔ یہی سبک اور نرم میٹر گھر کے کاموں اور عید ملنے کے لئے آنے والوں کے لئے موزوں رہے گا۔ خواہ آپ گہرے رنگوں کا انتخاب کریں اور بولڈ پرنٹس کے ساتھ کرتی اسٹائل کی قمیض سلوائس یا انگریز اسٹائل، گیسر یا فرائز، بے لائن قمیض، کرتا، قمیض پٹی یا لیس گلو کرنا نہیں۔ عید پر اتنا سا اہتمام تو سچ کے وقت بھی چاہیے۔

رات کے کھانے، شام کی تواضع یا مہمان بن کر جانے کے لئے آپ کو کچھ زیادہ اہتمام کرنا چاہئے یعنی محسوس ہو کہ عید آئی ہے اور آپ شستے ناٹے نبھاتے وقت من کا موسم بھی رنگین اور سہانا محسوس کریں۔ سورج ڈھل جائے تو سلتکی دھوپ بھی اس کے ساتھ ہی رخصت ہو جاتی ہے یوں آپ کے لئے لباس کے انتخاب میں کچھ آسانی میسر آ جاتی ہے تاکہ زندگی اپنے توازن کے ساتھ رواں دواں رہے۔ آپ خود محسوس کریں گی کہ شام قابل برداشت ہو گئی ہے۔

قمیض لمبائی میں کم اور Flared Pants

دراصل یہ ہے 70 کی دہائی کا گیسر اسٹائل، گیسر دار پا جائے جنہیں بیل باٹم بھی کہا جاتا ہے اب پھر فیشن میں ان ہیں آپ چاہیں تو ایک جوڑے کے ساتھ ایسی، Panty، بوا لیس۔ بیل باٹم اسٹائل کی Pants کے ساتھ Top کی لمبائی کم ہوتی ہے اکثر گھٹنوں تک رکھی جاتی ہے۔

Hemlines یعنی کوٹ جس کا نچلا کنارہ گیسر دار ہو

شیفون، چارجٹ، ملائی لان اور لان یہ سب ہمہ صفت اور ہشت پہلو قسم کے میٹر میں ہیں۔ آپ خواتین کو سگریٹ Pants اور فٹنٹوں سے قدرے اونچی Pants بھی پہنے ہوئے دیکھیں گی۔ آپ نے محسوس کیا ہوگا کہ اب تھری ٹیس سوٹ کا رجحان ذرا کم ہو گیا ہے۔ شلواریں یا Pants سادہ کپڑے کی پسند کی جارہی ہیں۔ دیکھئے تو آپ پر کیسا اسٹائل چلتا ہے۔

Caped ایک بار پھر پسند کئے جارہے ہیں

کلاسک شرٹ بنائیں یا Cape یعنی لپٹے ہوئے کپڑے سے بنائی گئی قمیض، یہ دراصل مغربی طرز کے کٹ کے ساتھ ملائی جاتی ہے۔ اس لپٹے ہوئے کپڑے کو لان کے علاوہ کسی ریشمی میٹر میں بھی بنوایا جاسکتا ہے۔ اس پر کڑھائی بھی کی جاتی ہے یعنی اس پر انیمبر اینڈری کا بارڈر بھی بن سکتا ہے اور سلک کی پٹی لگا کر اضافی تاثر بحال کیا جاسکتا ہے۔

Big Hair اسٹائل



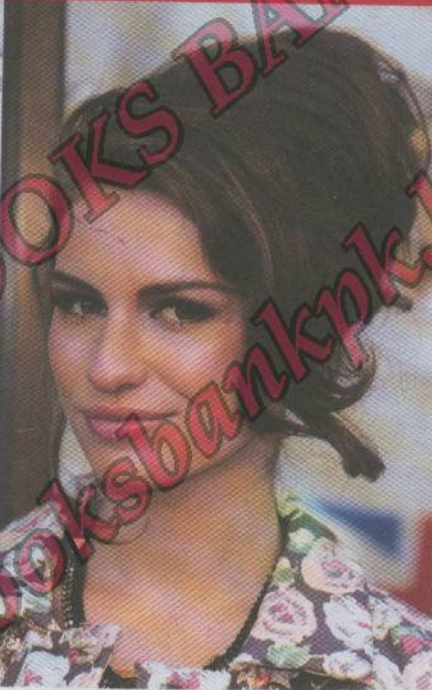
موسم گرما کی عید ہے
بال کیسے بنائیں؟

سردیوں میں تو بال کھولے بھی جاسکتے ہیں اور سینے نہ بھی جائیں تو برے نہیں لگتے لیکن گرمیوں میں کون بال کھلے رکھتا ہے خاص کر دن کے وقت تو انہیں سمیٹائی جائے تو اچھا ہے۔

• اب بالوں کی خوبصورتی بڑھانے کے لئے میز اسپرے کا استعمال کر لیں۔

گرمیوں میں تو ویسے بھی بال چپ چپے ہو جاتے ہیں اور ہفتے میں دو سے چار مرتبہ تو شیمپو کرنا ہی پڑتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ اسٹائلنگ کا خیال رکھنا بھی بہت ضروری ہے۔ ذیل میں ہم آپ کو بہت کم وقت میں اپنے بالوں کو خوبصورت اسٹائل دینے کے طریقے بتا رہے ہیں۔

Beehive اسٹائل



بالوں کو مکمل Beehive اسٹائل دینے کے لئے درج ذیل اقدامات پر عمل کریں۔

• اگر آپ کے بال روغنی ہیں تو انہیں ڈرائی شیمپو سے دھوئیں۔ اس طرح آپ کے بالوں میں Volume آجائے گا اور وہ پھولے پھولے سے اور بارونق لگیں گے۔

• یا پھر آپ بالوں کی جڑوں میں Spray Volume کا استعمال کریں۔ ایک سائیز سے مانگ نکالیں اس کے بعد جوڑا بنانے کے لئے درمیان سے بالوں کو اٹھا کر بیک کومبک کے ذریعے مزید ہیف اسٹائل دیں۔

• اب بالوں کو میز گرہیں کا استعمال کرتے ہوئے فکس کر لیں اور والیوم میز اسپرے کی مدد سے بالوں کو سیٹ کر لیں۔

Waves اسٹائل



ہلکے لہریں دار بال درمیان سے نکلی مانگ کے ساتھ بہت خوبصورت لگتے ہیں اور انہیں بنانے میں محنت بھی کم لگتی ہے۔ بالوں میں لہریں بنانے کا طریقہ درج ذیل ہے۔

• سر کے درمیان میں سے مانگ نکال لیں اور بالوں کو کرل کرنے والے جیل کا استعمال کریں۔ اس کے بعد بالوں میں جان ڈالنے کے لئے گول برش کی مدد سے بالوں کو Blow-dry کریں۔

• بالوں کو مختلف حصوں میں بانٹ لیں اور بالوں کی درمیانی لمبائی سے لے کر اختتام تک کرلنگ آئرن کے ذریعے کرل کر لیں۔

اگر آپ کے چہرے کی ساخت چھوٹی ہے تو یہ اسٹائل آپ ہی کے لئے ہے۔
• بالوں کو مکمل طور پر Volume دینے والے شیمپو اور کنڈیشنر سے دھوئیں۔
• بالوں کو تھلے سے اچھی طرح خشک کر کے گول برش کی مدد سے سر کے اوپر کے بالوں کا ایک حصہ الگ کر لیں۔ بالوں کی جڑوں سے لے کر سروں تک Blow Dry کی مدد سے رولز میں سیٹ کر لیں۔
• آخر میں بالوں کو ان کی جگہ پر بنائے رکھنے کے لئے اسپرے کا استعمال کریں۔

چند اہم کارآمد باتیں

• سردھونے کے بعد بالوں کی اسٹائلنگ کا کام اس وقت تک نہ شروع کریں جب تک کہ بال کم از کم 80 فیصد خشک نہ ہو جائیں۔
• بالوں پر کوئی کریم، جیل یا آئل وغیرہ لگانے کا صحیح طریقہ یہ ہے کہ پہلے لگانے والی چیز کو ہاتھوں پر اچھی طرح مل لیں۔ ہاتھ تو لے کر پھیریں تاکہ زیادہ مقدار ہاتھوں پر نہ پڑے۔
• رولز لگانے سے پہلے رولز پر یا بالوں پر ہلکا سا میز لوشن اسپرے کر لیں۔ اس سے آپ کے بال رولز پر زیادہ کھری گرفت قائم کریں گے اور پڑنے والے کرل زیادہ واضح اور پائیدار ہوں گے۔
• میز اسپرے کرتے وقت اسپرے کا لین سر سے کم از کم دو فٹ کے فاصلے پر رکھنا چاہئے تاکہ بال چپکنے نہ پائیں۔
• اگر میز ڈرائی کروانے کے بعد سر کی جلد میں جلن، جھپن یا خارش ہو تو سنک پر چمک کر شٹلے سے دودھ کا گلاس سر پر ڈالنے سے الہی نہیں ہوتی تاہم الہی ٹیٹ اگر پہلے کر لیا جائے تو میز کا سٹیکس کم سے کم یا قطعی طور پر نہ استعمال کرنا ہی بہتر ہے۔

میٹھی عید کے آتے آتے

مٹھائی کی نئی وراثی آگئی

کراچی، لاہور، فیصل آباد اور ملتان کے نئے نئے ذائقے

میٹھی بات زندگی میں دس گھول دیتی ہے ویسے ہی میٹھی عید کے آتے آتے ایک، مٹھائیوں اور کسٹاؤں کی وراثی آجاتی ہے عید الفطر پر ہم لذت کام وہن کا خاص خیال رکھتے ہیں اور گھر پر تیار ہونے والے شیر خور، قوامی سویوں، کھیر یا زردوں کے علاوہ کچھ نہ کچھ نیا چاہتے ہیں۔ تحفوں کی روایت ہو یا مہمانوں کی تواضع کا خیال، ہر آن ضرورت رشتی ہے کچھ ایسا میٹھا خود کھانے یا پیش کرنے کو جو ذائقے سے پیشکش تک منفرد ہو۔

حساب سے ذائقے پیش کرتے ہیں جب آپ فیصل آباد میں ہوں تو ڈی گراؤنڈ جانا نہ بھولنے کا کیونکہ یہ آڈٹ لیٹ یہیں موجود ہے۔

بقلا وہ، عربی مٹھائیوں کے مراکز پر راج کرتی وراثی
یہ مشرق وسطیٰ، عرب اور اب پاکستان میں بھی پسند کی جانے والی مٹھائی ہے۔



سے گزریئے تو بندو خان کا ایک نیا روپ دیکھنے کو ملے گا۔ آپ میں سے کئی صاحبان کے بندو خان کے کباب پر اٹھے اور حلوہ کھایا ہوگا۔ یہ دہلی کے قدیم گھرانوں کے ماہر چلوؤں کے خاندان کا خاص جوہر اب نئی وراثی کے ساتھ مارکیٹ میں متعارف ہوا ہے یعنی اس عید پر آپ اپنے کنبے اور مہمانوں کی تواضع کے لئے لچھا ربڑی اور رس گلے کی شاندار مٹھائیاں خرید سکتے ہیں۔ تحفہ جب نزاکت اور تخلیقی معیار سے آراستہ کر کے دیا جائے تو اپنے والے کی حس جمالیات کی داد دینا فرض ہو جاتا ہے۔ عید تو پھر آتی ہی ہے خمیہوں کی تقسیم کے لئے یہی نہیں بندو خان نے موتی چور کے لڈو بھی متعارف کرائے ہیں۔

آئیڈیل سویٹس اینڈ بیکریز



فیصل آباد کا گھنٹہ گھر اور چوک بازار کے ساتھ ساتھ برسوں کے تجربہ کار حلوئیوں میں آئیڈیل سویٹس کا بھی شمار ہوتا ہے۔ کہتے ہیں کہ یہاں برقی اور رس ملائی بے حد لذیذ ہوتی ہے۔ آئیڈیل کی دو شاخیں مزید کل چکی ہیں اور اس کا رو باری سا کھنی کی وجہ سے مٹھائیوں کا معیار بھی بہتر ہوا ہے۔

The Bakers

تازہ پھلوں کے ذائقے دار کیکس تو یہیں ملتے ہیں جو خستہ، نرم اور موسم کے



احمد اور انبالہ سویٹس

60 کی دہائی سے اب تک یہ دو نام مٹھائی کی سلطنت کے پرانے شہسوار سمجھے جاتے ہیں۔ احمد کی دکانیں آج بھی ایم اے جناح روڈ پر اپنی پرفورمنس کا تھہ مارکیٹ اور پی آئی بی کالونی کی مرکزی شاہراہ پر قائم ہیں۔ مٹھائی کی خاص دکانی میں چم چم، گلاب جاسن، برقی اور میسوپاک آج بھی ذائقے میں انفرادیت رکھتے ہیں۔

سوہنی سویٹس، بٹ سویٹس، رحمت شیریں اور قصر

شیریں کے علاوہ ڈھا کہ سویٹس



- بٹ سویٹس اور سوہنی سویٹس ربڑی، فالدو کے علاوہ پستہ پاک، بھجور پاک، پنخیری اور دیگر لوازمات کے لئے معروف ہے۔
- رحمت شیریں اور قصر شیریں میں رس گلے، امرتی، چم چم، پیڑوں، لڈو (موتی چور اور پنخیری کے میوے بھرے) بہت پسند کئے جاتے ہیں۔
- ڈھا کہ سویٹس کی بالائی بھری ہوئی گلاب چاموں، نمکو، اسٹیکس (نمکین اور میٹھے موسموں) اور بھالوشا ہوں کا جواب نہیں۔

بندو خان (سویٹس اینڈ بیکریز)

لاہور کی قصوری روڈ آف ایم ایم عالم لاہور کے علاوہ فیصل ٹاؤن، اکبر چوک



ہمارے وہ قارئین جو سعودی عرب، دبئی، ابوظہبی، ترکی یا عرب امارات کا سفر کر چکے ہیں وہ اس ذائقہ دار مٹھائی سے بھی لطف اندوز ہوئے ہوں گے۔ کہتے ہیں کہ بٹ چائے کے ساتھ بھلا وہ کھانے کا لطف ہی کچھ اور ہے۔ پاکستان میں کئی کئی جگہوں پر بھلا وہ دستیاب ہے ان میں نامی گرامی بیکریاں شامل ہیں لیکن جو بات خالد پراچہ اور بلال پراچہ کی مرچیں سویٹس کی ہے وہ کسی جگہ کی کہاں! لاہور میں عربین ڈیپارٹمنٹ نے بھی کافی سال پہلے یہ مٹھائیاں یہاں متعارف کرائیں اور پاکستانی صارفین کی بڑی تعداد نے اسے پسند کیا۔

بھلا وہ کی درجنوں اقسام ہیں لیکن Mabrooma Cashew، Asawar Warbat Asabea اور Special Dhoda Halwa کے علاوہ کھجوریں اور بسکٹس بھی بے حد پسند کئے جاتے ہیں۔ آج کل منہ میٹھا کرانے اور مٹھائیوں کی تقسیم کرتے وقت جغرافیائی تقسیم کا خیال نہیں رکھا جاتا بلکہ ذائقے، تازگی، مہارت اور معیار کو ملحوظ خاطر رکھا جاتا ہے یعنی کوئی بات تو اچھی ہو حلوائی کی۔

آج روز عید ہے دعا ہے آپ کی عید بزرگزرے (آمین)

شایین رشید

رمضان المبارک رمتوں و برکتوں کا مہینہ انتہام پر ہے اور اس کا انعام ہمیں عید الفطر کی صورت میں ملتا ہے۔ رمضان کی آمد کے ساتھ ہی عید کی تیاریاں شروع ہو جاتی ہیں۔ ہر عید چھٹی عید سے بہت مختلف اور یادگار ہوتی ہے اور ہر عید پر کچھ نیا کچھ کرنے کو دل بھی چاہتا ہے۔

گذشتہ کئی سالوں سے میں عید کے دن کبیر گھر پر خود بناتی ہوں اور انیس مٹی کی چھوٹی کٹوری میں ڈال کر رکھ دیتی ہوں اور جب وہ جم جاتی ہے تو نہ صرف پڑوس میں بھجواتی ہوں بلکہ گھر آنے والوں کی تواضع بھی اس سے کرتی ہوں۔ میرا ایمان ہے کہ جب ہم اپنے ہاتھ سے کچھ پکا کر لوگوں کو کھلائیں گے تو محبت اور خلوص میں اضافہ ہی ہوگا۔

لیکن اللہ کا شکر ہے کہ وہ عید بہت اچھی گزری۔ مزے کی بات یہ ہے کہ میں شادی کے بعد کسی اتنی ہی سنواری تھی جتنی اس دن سنواری تھی۔ عیدی تو ایسی کوئی بھی یادگار نہیں ہے البتہ یہ بات ضرور ہے کہ میرے میاں صاحب اکثر قیمتی تحائف مجھے دیتے رہتے ہیں اور محبت کا اظہار کرتے رہتے ہیں۔

- عید کے حوالے سے ہی کچھ نامور شخصیات سے ہم نے پوچھا:
- 1- آپ کی یادگار عید؟
 - 2- یادگار عیدی؟
 - 3- عید کے موقع پر کیا جانے والا کوئی ایسا کام جو خوشی کا باعث بنا ہو۔

فائزہ حسن



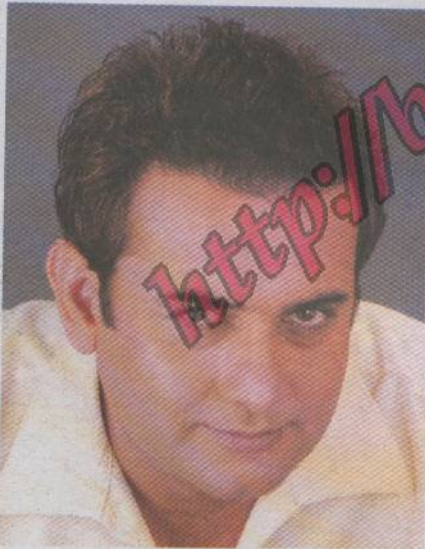
”شادی کے بعد پہلی عید یادگار گزری تھی، اس لحاظ سے کہ مجھے بہت سارے لوگوں سے پہلی بار ملنا تھا اور میں بہت کنفیوژ تھی کہ پتہ نہیں سب کیسے ہوں گے

شہود علوی

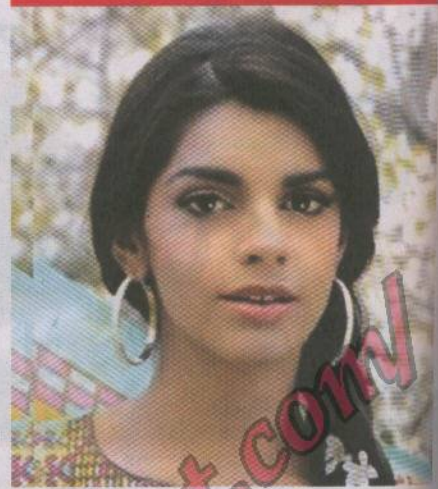
”میں نے چند سال قبل ایک عید اپنی فیملی سے دور امریکہ میں گزاری تھی اور میرا خیال تھا کہ یہ عید میری زندگی کی بو تر ترین عید ہوگی کہ جس میں میری فیملی کا کوئی فرد نہیں ہوگا لیکن شاید آپ کو یقین نہیں آئے گا کہ یہ عید میری ایک بہترین اور یادگار تھی اور اس طرح کہ مجھے اندازہ ہی نہیں تھا کہ دیا غیر میں میرے اتنے چاہنے والے ہیں کہ مجھے بور نہیں ہونے دیں گے، میری اتنی دعوتیں ہوئیں کہ عید کے تینوں دن میرے لئے یادگار بن گئے۔

لوگ عموماً روپے میسے کا ذکر کر کے کہتے ہیں کہ یہ ہماری یادگار عیدی تھی جبکہ میرے لئے وہ عیدی سب سے بہترین تھی جب میں امریکہ میں تھا اور میری ماں نے ای میل کے ذریعے مجھے دعا بھیجی تھی۔ عید کے دن اس سے قیمتی تحفہ میرے لئے کوئی نہیں ہو سکتا۔

نیک کے کام اللہ تعالیٰ اکثر کرواتا رہتا ہے اور مجھے عادت نہیں کہ میں اس کا ذکر کروں کہ میری نظر میں یہ گناہ ہے۔“



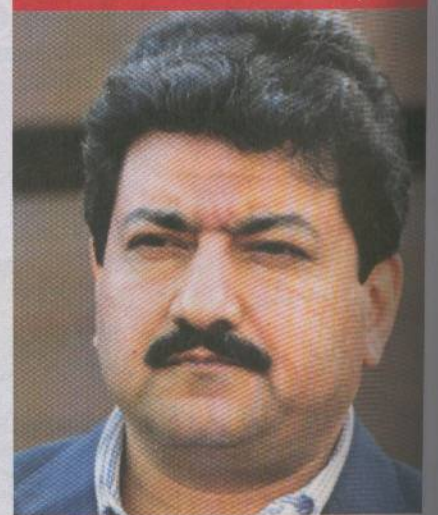
صنم سعید



”یادگار عیدیں تو بہت ساری ہیں اور میری تو ہر عید گزرنے والی عید سے بہتر اور بہتر ہوتی ہے۔ ہاں بچپن میں والدین کے ساتھ لڑی ہوئی وہ عیدیں جن میں ہم پر کوئی ذمہ داری نہیں تھی اب تک یاد آتی ہیں کہ کیا بگڑی کا زمانہ تھا۔ بچپن میں جو عیدی ملا کرتی تھی اور جس آزادی کے ساتھ خرچ کرنے کی اجازت تھی وہ دور تو کبھی آ ہی نہیں سکتا۔ جہاں انسان میں پیسے کی اہمیت اجاگر ہوتی ہے۔ کبھی اور احتیاط اس کے دل میں گھر کر لیتی ہے۔ بچپن میں جو عیدی ملتی تھی اس کے لئے یہی فکر ہوتی تھی کہ اس کو خرچ کیسے کرنا ہے اور بچانے کا تو غیر تصور ہی نہیں تھا۔

مجھے ہمیشہ سے رمضان اور پھر عید پر کسی نہ کسی کی مدد ضرور کرنا ہوتی ہے کہ مجھے اچھا لگتا ہے ان لوگوں کے لئے کام کرنا اور ان کی مدد کرنا جو عید کے دن خوش کیے ہو سکتے ہیں جو اسے Celebrate بھی نہیں کر سکتے۔“

حامد میر (اسکر)



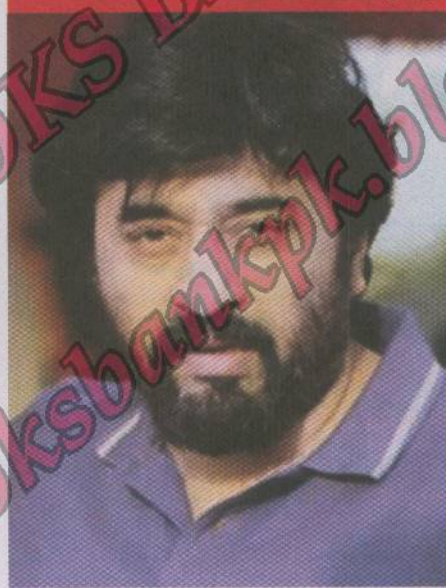
”2005ء میں مظفر آباد میں بواڑ بروسٹ زلزلہ آیا تھا تو 2005ء کی

عید میں نے زلزلہ متاثرین کے ساتھ گزاری تھی، اس طرح 2010ء میں جب ملک میں سیلاب آیا تھا تو اس وقت بھی عید قریب تھی اور میں نے سیلاب زدگان کے ساتھ عید منائی تھی۔ خیبر پختونخوا میں سیلاب آیا تھا۔ تو یہ دونوں عیدیں میرے لئے یادگار ہیں اور مجھے ایسی ہی عیدیں گزارنا اچھا لگا۔

بہت سال پہلے جب والد صاحب عید کے دن پانچ روپے عیدی دیا کرتے تھے تو اس پانچ روپے کی عیدی کی بے حد خوشی ہوتی تھی اور آج تک اس پانچ روپے کی عیدی کی لذت محسوس کرتا ہوں، بڑی برکت ہوتی تھی ان پیسوں میں جو ختم ہونے کا نام ہی نہیں لیتے تھے۔ اب تو ہر عید پر والد کی بہت یاد آتی ہے اب کوئی نہیں ہے عیدی دینے والا اور ان جیسی محبت کرنے والا۔ ہر عید پر لاہور جا کر والدین کی قبروں پر فاتحہ پڑھتا ہوں تو بہت سکون ملتا ہے۔

بہت سے ٹیک کام ہو جاتے ہیں، بہت سے اچھے کام ہو جاتے ہیں جو بتائے نہیں جاتے۔ بس اللہ ہمیشہ توفیق دے کر کے (آمین)“

یاسر نواز (ڈائریکٹر، ایکٹر)



”اب اپنی عیدوں کو کیا یاد کرنا، اب تو بچوں کے ساتھ عید منانے کا مزہ ہے۔ اب ہمارے بچے بھی بڑے ہو رہے ہیں اور بہن بھائیوں کے بھی۔ اب جب وہ ہماری طرح عیدی کا انتظار کرتے ہیں تو مجھے بواڑہ بھی آتا ہے اور اچھا بھی لگتا ہے۔ اب وہ دس روپے والی یا پچاس روپے والی عیدی کہاں رہی ہے۔ اب تو آج کل کے بچے کچھ زیادہ ہی سمجھدار ہو گئے ہیں اور پلاٹنک کے ساتھ عید گزارتے ہیں۔

بچپن میں جب ہم حیدر آباد میں رہتے تھے تو وہاں محلے داری کا سلسلہ تھا۔ سب ایک دوسرے کے ساتھ نہ صرف پیار محبت سے رہا کرتے تھے بلکہ ایک دوسرے کے گھر بھی جایا کرتے تھے تو عید کے دن خاص طور پر محلے کے گھروں میں جاتے تھے اور عید مبارک کر کے عیدی ملنے

کا انتظار بھی کرتے تھے۔ عیدی ملنے ہی گھر کے قریب پرچون والے کی دکان کے باہر لگائے گئے شامیانے میں بیٹھ کر کولڈ ڈرنک پیتے تھے اور جو عیدی بچ جاتی تھی اس کے لٹو اور پٹنگ خرید لیا کرتے تھے۔ یہاں میں اپنی ایک شرارت کا ذکر کرنا چاہتا ہوں۔ ایک مرتبہ میں نے رات کو اٹھ کر اپنے گھر کی ساری گھڑیاں آدھا گھنٹہ آگے کر دیں۔ اب جب صبح والد صاحب اور بھائیوں نے ناٹم دیکھا تو جلدی جلدی تیار ہوئے اور نماز کے لئے نکلے۔ گھر میں نے اپنا یہ کارنامہ سب کو بتایا مسجد پہنچے تو نماز کو پندرہ منٹ باقی تھے اور کئی سالوں کے بعد ہمیں 7:30 بجے کی عیدی کی نماز پڑھنے کو ملی اور یہ میری سچی خوشی تھی۔“

عاصمہ شیرازی (اینگلر پرسن)



”شادی کے بعد کی ساری عیدیں یادگار ہیں اور پہلی عید تو بہت ہی یادگار تھی۔ جس طرح کے شادی سے پہلے سارا دن سوکر گزارتی تھی لیکن شادی کے بعد جب پہلی عید آئی تو میاں صاحب نے سب سے سنورنے کو کہا، چوڑیاں پہننے کو کہا تو مجھے اتنا اچھا لگا کہ میری زندگی میں بھی کوئی ہے جسے میری فکر ہے، جسے میرا خیال ہے۔

عید کے دن، عیدی لینے کا بواڑہ والدین کے ساتھ آتا تھا وہ اب نہیں آتا، مجھے یاد ہے کہ جب ہم چھوٹے تھے تو بواڑہ کے دن نئے نوٹ لے کر آتے تھے اور میس دیتے تھے، ابو عیدی کی نماز پڑھ کر آتے اور پھر بچوں میں نئے نوٹ بانٹتے تھے۔ ابو کے ساتھ گزری تمام عیدیں بہت یادگار تھیں۔

عید اللہ تعالیٰ کی طرف سے مسلمانوں کے لئے تحفہ ہے اور ہمیں چاہئے کہ اپنے ساتھ سب کو شامل کر کے عید منائیں جو صاحب حیثیت لوگ ہیں وہ اس دن خاص طور پر ان لوگوں کا خیال رکھیں جو کچھ بھی انورڈ نہیں کر سکتے۔ مجھے ایسے لوگوں کے ساتھ عید منانا سچی خوشی حاصل ہوتی ہے۔“

عید منائیں ڈالدا کے ساتھ

عالم اسلام کو تہ دل سے عید الفطر کی مبارک باد پیش کرتے ہوئے امید کرتے ہیں کہ عید سعید ہم سب کے لئے ترقی و خوشحالی اور سلامتی کی نوید بن کر آئے، دنیا کے ہر خطہ میں یہ تہوار مذہبی جوش و خروش سے منایا جاتا ہے، توحید و رسالت کے پروانے ماہ صیام میں تراویح، روزوں، نوافل الغرض ہر طرح رضائے الہی کے حصول میں پوری لگن کے ساتھ توفیق پاری تعالیٰ کے مطابق مصروف سعی رہتے ہیں اور رحمت و مغفرت کے خصوصی العام و اکرام سے بہرہ مند ہوتے ہیں۔ یہ عید خوشخبری ہے۔ اللہ رب العزت کی جانب سے اس بیش بہا اجر و ثواب کی جو کہ رمضان المبارک میں کی گئی نیکیوں پر عطا کی جاتی ہیں اس موقع پر ہمارے ہاں بھی ملک بھر میں نماز عید کے بڑے اجتماعات منعقد کئے جاتے ہیں اور خصوصی دعاؤں کا اہتمام کیا جاتا ہے پھر عید کی مبارک باد کے سلسلوں کا آغاز ہوتا ہے جو کہ پر تکلف و دعوتوں کے ساتھ تین دن تک جاری رہتا ہے۔ عزیز و اقارب سے ملاقاتوں اور عید کے تحائف کے تبادلے خاندانی اور سماجی تعلقات کو مستحکم بنانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ خورد و نوش، رہن بہن اور ملبوسات میں جدت پسندی کے رجحانات کے باوجود اس موقع پر روایات کا عصر غالب نظر آتا ہے۔ رکی مہمان داری سے لیکر پرتکلف ضیافتوں تک رواجی کھانے ہی خاص توجہ کا مرکز بننے ہیں اور ان کے بہترین ذائقہ اور معیار کے لئے ڈالدا VTF بناسپتی بہترین قرار دیا جاتا ہے۔

حفظان صحت کے بین الاقوامی اصولوں کے مطابق تیار کیا جانے والا ڈالدا بناسپتی جسے ہم ڈالدا VTF بناسپتی کے نام سے جانتے ہیں۔ پاکستان کا صحت بخش ترین بناسپتی مانا جاتا ہے۔ معر صحت کو لیسٹرول سے پاک ڈالدا VTF بناسپتی میں شامل غذائی وٹامن A اور D صحت کے تحفظ اور بہتر نشو و نما میں موثر کردار ادا کرتے ہیں۔ وٹامن A بناسپتی کے خلاف قوت مدافعت کو مستحکم کرنے کے ساتھ ساتھ جلد میں نمی کو متوازن رکھتے ہیں اور آنکھوں اور بینائی کو تحفظ فراہم کرتا ہے۔ اسی طرح ڈیٹوں اور پھلوں کی نشو و نما اور قبل از وقت سن رسیدگی کے عمل کو کنٹرول کرتا ہے۔ اسی طرح وٹامن D ڈیٹوں میں کیلشیم کے جذبہ کی شرح کو بہتر بنا کر ان کی کمزوری دور کرتا ہے اور کئی

مہلک بیماریوں کے خلاف جسم میں قوت مدافعت کو بہتر بناتا ہے۔ ڈالدا VTF بناسپتی میں معر صحت فیش جنہیں ٹرانس فیش کہا جاتا ہے ایک فیصد سے بھی کم کردیے جاتے ہیں۔ بازار میں دستیاب عام بناسپتی میں ان معر صحت ٹرانس فیش کی مقدار 20 فیصد تک ہو سکتی ہے جو کہ امراض قلب، ہائی بلڈ پریشر اور کئی دیگر امراض کا سبب بنتی ہے۔ صحت کے حوالے سے شعور اجاگر کرنے والی عالمی تنظیمیں صارفین میں اس بات کا شعور اجاگر کرتی ہیں کہ بناسپتی چکنائیوں میں اس معر صحت فیش کی مقدار 2 سے 3 فیصد کی حد سے تجاوز نہیں کرنی چاہئے۔ کئی ترقی یافتہ ممالک میں مصنوعات کی تیاری اور فروخت میں اس معیار کو یقینی بنانے کے قوانین وضع کر دیئے گئے ہیں۔ یہی

وجہ ہے کہ ڈالدا VTF بناسپتی کے معیار کو ان ممالک میں سراہا جاتا ہے۔ ہماری پانچ ٹینسلیں ڈالدا کے ساتھ پروان چڑھیں اور پھولی پھلی ہیں۔ اس پر ماؤں کا اعتماد و صاف رہی ڈالدا کی اصل کامیابی ہے۔



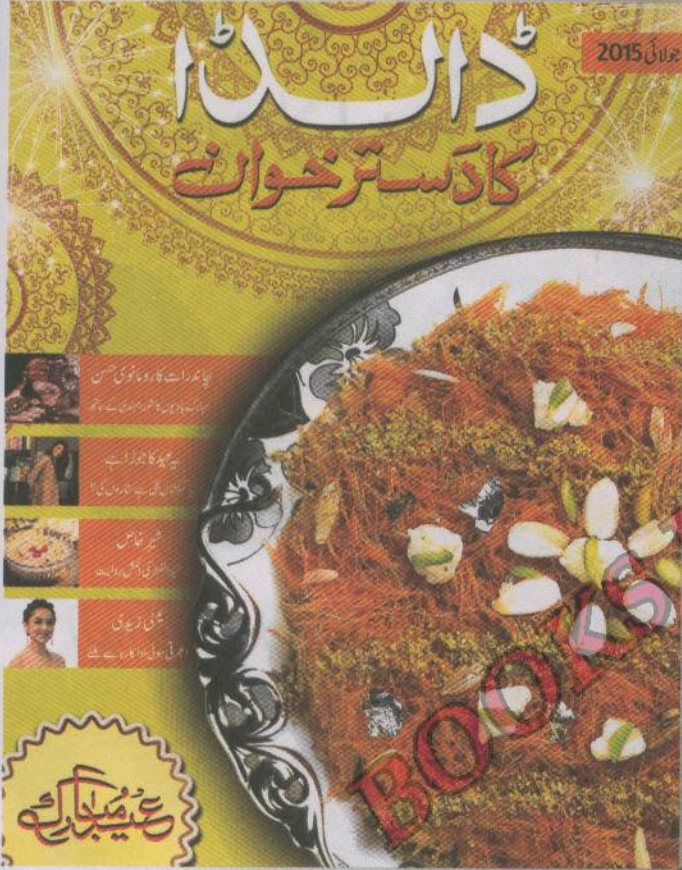
ریڈرز کلب

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

کلب کی ممبرشپ حاصل کرنے پر آپ وقفہ فوقتاً درج ذیل آفر سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوئٹ کلاسز میں شرکت کے لئے آن لائن 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 ممبرشپ 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 _____

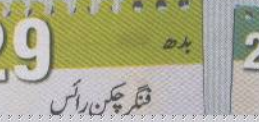
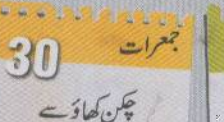
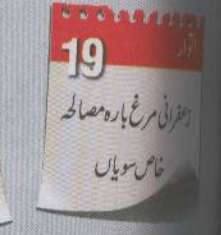
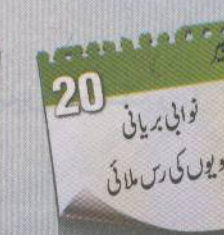
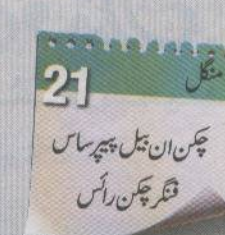
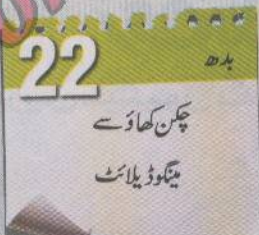
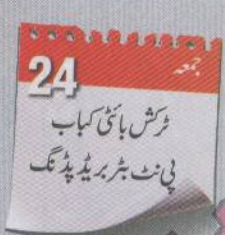
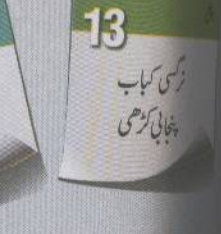
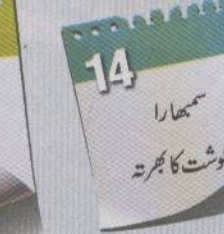
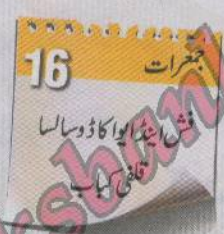
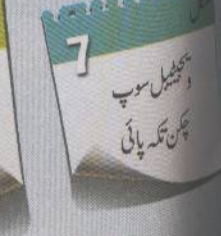
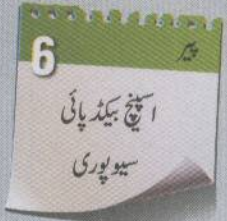
Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ _____ Profession: پیشہ _____

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

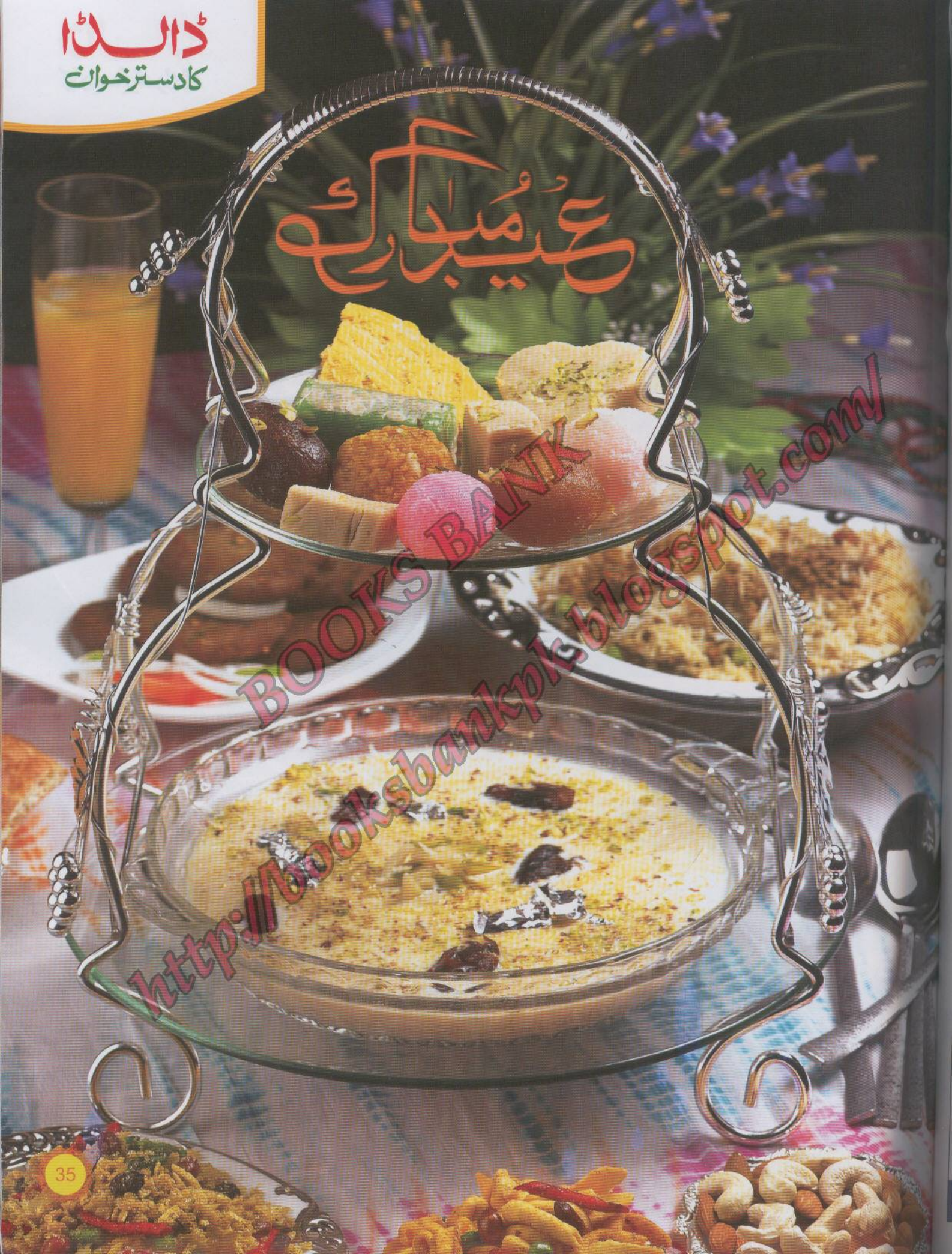
How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالدا کادسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں _____



آج کیا پکائیں؟



عَمِيدَارِک





عیال پشیل

شیر خاص

اجزاء

سو یاں دودھ	100 گرام ایک لیٹر	چھو ہارے بادام	پانچ سے چھ عدد ایک پیالی	پستے چھوٹی الائچی	آدھی پیالی چار سے چھ عدد	کنڈینسڈ ملک ڈال VTF ہا پتی	ایک پیالی دو کھانے کے چمچ
----------------	----------------------	-------------------	-----------------------------	----------------------	-----------------------------	-------------------------------	------------------------------

ترکیبہ

- آدھی پیالی بادام اور ایک چوتھائی پیالی پستوں کو بھگو کر چھیل لیں اور باریک کاٹ کر رکھ لیں، چھو ہاروں کو بھی نرم ہونے تک بھگو کر رکھیں پھر باریک کاٹ لیں
- تین میں ایک کھانے کا چمچ ڈال VTF ہا پتی میں بادام، پستے اور چھو ہارے ڈال کر بھونیں اور شہری ہونے پر اس میں سو یاں ڈال کر اچھی طرح فرانی کر کے چولہے سے اتار لیں
- تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے پر ان تمام چیزوں میں دو سے تین الائچی کے دانے ملا کر موٹا موٹا کوٹ لیں
- اسی تین میں ڈال VTF ہا پتی میں الائچی ڈال کر کوڑ کر لیں، پھر اس میں کٹا ہوا سو یاں کا کچر ڈال کر ابال کر رکھا ہوا دودھ شامل کر دیں
- ایک ابال آنے پر کنڈینسڈ ملک ڈال کر بکلی آج پر دم پر رکھ دیں

پریزنیشن

گاڑھا ہونے پر ڈش میں نکال کر باریک کئے ہوئے بادام پستے اور چاندی کے ورق سے سجائیں اور عید کے ناشتے پر حسب پسند گرم یا ٹھنڈا پیش کریں۔

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

چٹنی بھرے کباب

ترکیبے

- چنے کی دال کو دھو کر گرم پانی میں بھگو دیں اور اتنی دیر بائیں کہ ادھ گلی ہو جائے
- گوشت کی بوٹیوں کو صاف دھو کر اس میں موٹی کٹی ہوئی پیاز، باریک کٹی ہوئی ادروک، ثابت دھنیا اور زیرہ ڈال کر ہلکی آٹھ پر رکھ دیں
- گوشت کو ابال آنے پر اس میں دال کو بھی پانی سمیت شامل کر دیں۔ جب دونوں چیزیں مکمل طور پر گل جائیں تو اچھی طرح بھون کر پانی خشک کر لیں اور چولہے سے اتار کر ٹھنڈی کرنے رکھ دیں
- ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور پودینہ شامل کر کے چار پر میں باریک ٹپیں لیں اور اس میں نمک اور انڈے ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- چٹنی بنانے کے لئے میں سے بچیں جوئے لہسن کو چھ سے آٹھ ثابت لال مرچوں کے ساتھ توے پر بھون لیں
- پھر اس میں ایک ایک کھانے کا چمچ بھنا ہوا دھنیا اور زیرہ ڈال کر باریک ٹپیں لیں۔ آخر میں اس میں نمک شامل کر لیں
- پے ہوئے قیے سے کباب بنائیں اور ہر کباب کے درمیان میں ایک چائے کا چمچ چٹنی رکھ کر بند کر دیں
- گرم ڈال ڈال کو ٹنگ آئل میں سنہرے فرانی کر لیں

پیرزٹیشن

ان کبابوں کی خاص بات یہ ہے کہ انہیں پیش کرتے ہوئے چٹنی یا کچپ کی ضرورت نہیں ہوگی۔

اجزاء

گوشت (بغیر ہڈی کی بوتیاں)	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادروک	دو اونچ کا ٹکڑا
چنے کی دال	آدھی پیالی
پیاز	ایک عدد
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
ہرا دھنیا	چار کھانے کے چمچ
پودینہ	دو کھانے کے چمچ
انڈے	دو عدد
لہسن کی چٹنی	حسب ضرورت
ڈال ڈال کو ٹنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ

فرائنگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ

تعداد: آٹھ سے دس عدد





عیالیش

چکن تگہ پائی

اجزاء

چکن	200 گرام	کچلا ہوا لہسن	ایک چائے کاجج	سرکہ	دو کھانے کے کجج	حسب ضرورت
میدہ	دو پیالی	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کاجج	زردے کارنگ	ایک چٹکی	
نمک	حسب ذائقہ	سفید زیرہ	ایک چائے کاجج	چینی	آدھا چائے کاجج	
ادرک پسا ہوا	ایک چائے کاجج	ثابت دھنیا	ایک چائے کاجج	مارجرین یا مکھن	سوا پیالی	

ترکیبہ

- بغیر ہڈی کا چکن لے کر اس کی چھوٹی بوٹیاں کر لیں اور صاف دھو کر چھلانی میں رکھ لیں
- ایک پیالے میں ادرک نمک لال مرچ، بھنا ہوا اکٹا ہوا دھنیا، زیرہ، زردے کارنگ اور سرکہ ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور اس سے چکن کو میرنیٹ کر کے رکھ دیں
- پائی بنانے کے لئے مارجرین یا مکھن میں نمک، کچلا ہوا لہسن اور چینی ڈال کر ہلکا سا ملائیں۔ پھر اس میں میدہ ڈال کر گوندھ لیں (زیادہ دیر تک گوندھنے کی ضرورت نہیں ہوتی)
- پائی بنانے والی ڈش میں خشک میدہ چھڑ لیں اور گوندھیں ہوئے میدے کو (تھوڑا سا پچا لیں) تیل کر اس میں لگائیں۔ اوپر سے پلاسٹک شیٹ لپیٹ کر آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں

پکھانے کے بعد پائی کو تھوڑا سا پچا لیں



عیدیتیشیل

کھڑا مصالحہ قیہ اور پیاز

حسب ضرورت ڈالڈال کوٹنگ آئل

ایک کھانے کا چمچ
ایک کھانے کا چمچ
آدھی پیالی

ثابت دھنیا
سفید زیرہ
دہی

چار سے چھ جوئے
دو عدد درمیا نی
آٹھ سے دس عدد

لہسن
پیاز
ثابت لال مرچیں

آدھا کلو
حسب ذائقہ
دو اونچ کا کلاوا

اجزاء
ہاتھ کا کٹنا قیہ
نمک
ادرک

ترکیبے

- پیاز کو آئینٹ کی طرح باریک چوپ کر لیں، لہسن کو پیکل کر رکھ لیں۔ ادرک کو باریک کاٹ لیں، دھنیا اور زیرہ کو بھون کر موٹا کوٹ لیں
- تین میں چار سے چھ کھانے کے چمچ ڈالڈال کوٹنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں پیاز اور لال مرچوں کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں لہسن، نمک اور قیہ ڈال کر ہلکی آٹھ پر ڈھک دیں
- جب تیلے کا اپنا پانی خشک ہونے پر آجائے تو اس میں دہی، زیرہ اور ادرک ڈال کر اتنی دیر بھوئیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے

پیرینتیشیل عید کے روز ناشتہ پر اس ہلکے مصالحے والے قیہ کو گرم گرم پوریوں کے ساتھ پیش کریں۔

پوریاں بنانے کے لئے: تین پیالی میدے میں نمک، ایک چائے کا چمچ چینی، چار کھانے کے چمچ ڈالڈال کوٹنگ آئل اور آدھی پیالی دہی ڈال کر اچھی طرح نرم گوندھ لیں۔ پھر ڈالڈال کوٹنگ آئل میں بیڑوں کو ڈبو کر پوریاں تیل کر سنہری فرائی کر لیں۔

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

چکن کھاؤ سے

عید پیش

اجزاء

چکن	آدھا گلو
ایک نوڈل	ایک پیٹ
نمک	حسب ذائقہ
اورک پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
ٹارٹ لیس	حسب پسند
پٹا	ایک عدد
ٹماٹر	دو عدد
کئی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
ٹین	دو کھانے کے چمچ
کوئٹ ملک	دو پیالی

تیاری کا وقت: آدھ گھنٹہ
پکانے کا وقت: آدھ گھنٹہ
افراو: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیبہ

- بغیر ہڈی کے چکن کی چھوٹی بوئیاں کر لیں، پیاز اور ٹماٹر کو باریک چوب کر لیں
- دو کھانے کے چمچ **ڈال ڈال آئل** میں پیاز کو بھکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں۔ پھر اس میں نمک، اورک، لال مرچ، زیرہ اور چکن کی بوئیاں ڈال کر بھجوتیں
- تین سے چار منٹ کے بعد اس میں ٹماٹر اور تھوڑا سا کڑی پتہ ڈال کر ہلکی آگ پر دم پر رکھ دیں۔ چکن اچھی طرح گل جائے تو بھون کر چولہے سے اتار لیں
- کدھی بنانے کے لئے ٹین کو چھان کر کوئٹ ملک میں ملائیں اور اس میں ہلدی اور کئی ہوئی ہری مرچیں ڈال کر ہلکی آگ پر اتنی دیر پکائیں کہ تھوڑی سی گاڑھی ہو جائے۔ بگھار بنانے کے لئے تین سے چار کھانے کے چمچ **ڈال ڈال آئل** میں باریک کٹا ہوا ٹین، کڑی پتہ اور لال مرچیں ڈال کر کڑی پتہ اٹھائیں اور کڑی پتہ ڈال کر اس میں نمک شامل کر لیں
- نوڈل کو نمک ملنے پانی میں ابالیں اور پانی چھان کر اس پر دو سے تین کھانے کے چمچ **ڈال ڈال آئل** ملا کر رکھ لیں
- ٹین کے جوڑں کو بالکل باریک کٹ لیں اور **ڈال ڈال آئل** میں شہرے اور خستہ فرائی کر کے نکال لیں، سمو سے کی بیٹوں کو بھی شہری فرائی کر لیں

پیریش اس خاص بریمڈش کو پیش کرنے کے لئے بڑے پلیٹر میں ابلے ہوئے نوڈل پھیلا کر رکھیں اور اس پر بھنا ہوا چکن ڈال دیں۔ ساتھ میں کوئٹ کدھی کو علیحدہ پیالے میں نکالیں اور ساتھ ہی فرائی کیا ہوا ٹین، سمو سے کی پٹیاں اور باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہرا دھنیا رکھ کر پیش کریں۔

ہلدی
بھنا ہوا سفید زیرہ
ٹارٹ لال مرچیں
سمو سے کی پٹیاں
ہری مرچیں
ہرا دھنیا
کڑی پتہ
ڈال ڈال آئل

ایک چائے کا چمچ
ایک چائے کا چمچ
تین سے چار عدد
حسب ضرورت
چار سے چھ عدد
آدھی گھی
حسب پسند
حسب ضرورت



سیریش

زکسی کباب

اجزاء	قیمہ	200 گرام	مٹر	چار کھانے کے چمچ	ہلدی	ادھ چائے کا چمچ	ہر ادھ	آدھی ٹھنی
انڈے	چار عدد	گاجر	ایک عدد	دو عدد ریمانی	دھنیا پیسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	دھنیا پیسا ہوا	حسب ضرورت
ٹمک	حسب ذائقہ	پیاز	ایک عدد	ایک کھانے کا چمچ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	سفید زیرہ	
اورک لہسن پیسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ		ہری مرچیں	دو سے تین عدد	ہری مرچیں	

ترکیبہ

- انڈوں کو بال کر لہنائی کے رخ پر درمیان سے کاٹیں اور احتیاط سے زردی نکال لیں۔ مٹر اور گاجر کو بال کر ہلکا سا میس کر لیں اور اس میں ٹمک، ایک باریک کٹی ہوئی ہری مرچ اور ایک کھانے کا چمچ ہر ادھ ملا لیں۔
- قے میں ایک پیاز، ایک چائے کا چمچ اورک لہسن، انڈے کی زردیاں، ہری مرچیں اور ہر ادھ ملا کر باریک پیس لیں۔ کٹے ہوئے انڈوں کے درمیان میں سبز یوں کا کچر بھر کر اچھی طرح دبا کر بند کر دیں، پھر اس پر پیسا ہوا قے لپیٹ دیں۔
- تین میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈال ڈال آئل میں پیاز کو سنہری فرائی کریں اور اس میں ٹمک، اورک لہسن، لال مرچیں، ہلدی، دھنیا، زیرہ اور دہی ڈال کر اچھی طرح بھونیں۔
- جب تیل علیحدہ ہو جائے تو اچھی طرح بھون کر اس میں تیار کئے ہوئے کباب ڈال کر آدھی پیالی پانی ڈال دیں۔
- جب کبابوں کی رنگت تبدیل ہو جائے تو اس کو ہلکا سا بھون کر ہر ادھ چمچ کر دم پر رکھ دیں۔

نیو کی لاجیری ایئر اولڈ بکس سینٹر
صدر بازار ہری پور ہزارہ جلد ساز
پتہ: ایئر شاہر محمود

پریزنیشن خوبصورت سے پلیٹر میں نکال کر اس کو گرم گرم نان یا چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

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



عیالیش

زعفرانی سرخ بارہ منہ

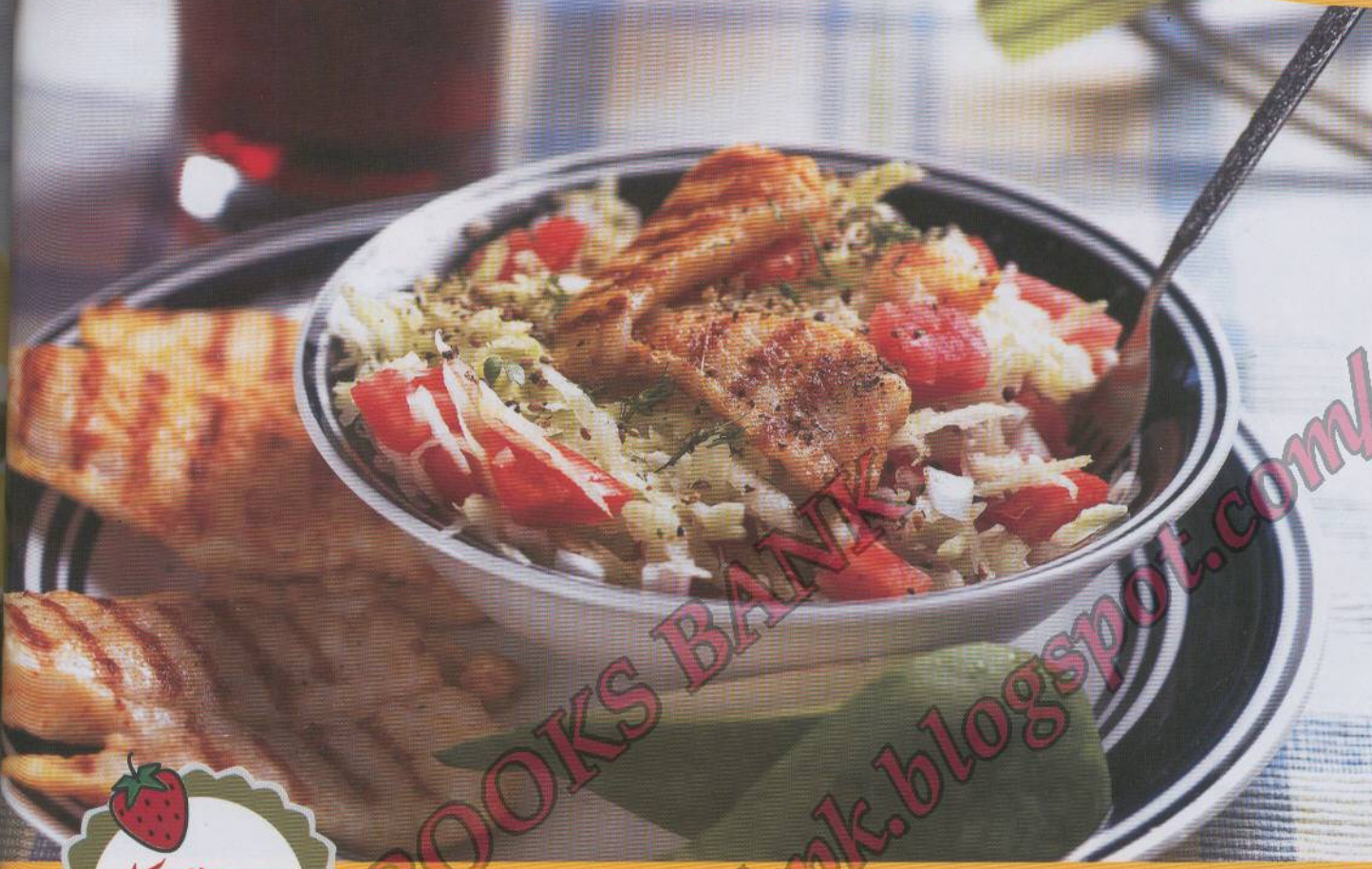
اجزاء

ایک کلو	لال مرچ پس ہوئی	دو کھانے کا چمچ	تل	ایک کھانے کا چمچ	دہی	ڈیزہ پیالی
حسب ذائقہ	بادام	تین کھانے کے چمچ	خشک	دو کھانے کے چمچ	زعفران	آدھا چائے کا چمچ
تین کھانے کے چمچ	بیس	تین کھانے کے چمچ	سفید زیرہ	ڈیزہ کھانے کا چمچ	دودھ	ایک چوتھائی پیالی
تین عدد درمیانی	پسا ہوا ناریل	تین کھانے کے چمچ	ثابت دھنیا	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈال VTF بنا ہتی	ایک پیالی

ترکیبہ

- چکن کے چھوٹے ٹکڑے کر کے دھو کر رکھ لیں، پیاز کو باریک کاٹ لیں
- توے پر دھنیا، زیرہ، بادام، تل اور خشک شاکھ کو بھونیں اور آخر میں اس میں ناریل اور بیٹن ملا کر چولہے سے بنادیں
- ان تمام بھنے ہوئے مصالحوں کو گرائنڈر میں باریک پیس لیں اور دہی میں ملا کر چکن کو اس سے میرینٹ کر لیں
- چین میں ڈالڈال VTF بنا ہتی ڈال کر پیاز کو سنہری فرانی کریں پھر اس میں لال مرچ ڈال کر پانی کا پھینکا دیتے ہوئے بھونیں
- سرخ بارہ منہ ہوئی چکن ڈال کر تیز آگ پر تھوڑی دیر بھونیں کہ وہی کبابی خشک ہو جائے اور چکن سنہری ہونے پر آجائے

<http://booksbankpk.blogspot.com/>



صحت کے
خزانہ

فش ایوا کا ڈوسالسا (Fish Avocado Salsa)

ایک عدد	ایوا کا ڈو	200 گرام	مچھلی کے قتلے
دو عدد	نماثر	حسب ذائقہ	نمک
ایک عدد	پیاز	ایک چائے کا چمچ	پہا ہوا ہن

اجزاء

ترکیبہ

- مچھلی کے قتلوں کو صاف دھو کر نمک، لہسن، کالی مرچ اور ایک کھانے کا چمچ لیموں کے رس کے ساتھ میریٹ کر کے رکھ لیں
- ایوا کا ڈو کو دو کدو درمیان سے کاٹیں اور گھسیٹ کر نکال کر پیالے میں ڈال دیں۔ اس میں باریک کٹے ہوئے نماثر، پیاز، نمک اور ایک کھانے کا چمچ ڈالڈالڈالڈال ڈال کر ملا لیں
- گرل تین کو آٹھ سے دس منٹ گرم کریں اور اس پر ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈالڈالڈال ڈال کر مچھلی کے قتلوں کو دونوں طرف سے گرل کر لیں

پریزنٹیشن

گرل کی ہوئی مچھلی کے چھوٹے ٹکڑے کر کے سالسا میں ملا لیں اور باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا چھڑک کر اس غذا ایت بھرے سالسا کا لطف اٹھائیں۔
تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | گرل کرنے کا وقت: پانچ سے سات منٹ | افراد: دو سے تین کے لئے



صحت کے
خزانہ

چکن چیلی کباب

اجزاء

چکن کا قیر	آدھا کلو	پیاز	دو عدد درمیاں	ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	نمٹا	ایک عدد	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
ادرنک لہسن پھا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	انڈے	دو عدد

حسب ضرورت

ڈالڈا کو ٹنگ آئل

ترکیبہ

- پیاز اور نمٹا کو بالکل باریک چوپ کر لیں، دھنیا اور زیرہ بھون کر موٹا کوٹ لیں۔ انڈوں کو بال (زیادہ سخت نہ ہو) کر چورا کر لیں
- قیر میں نمک، ادرنک لہسن، لال مرچ، پیاز، نمٹا، دھنیا، زیرہ اور ایلے ہوئے انڈوں کو اچھی طرح ملائیں اور پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پھیلے ہوئے فرائینگ بین یا تو سے پرائک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کو ٹنگ آئل ڈالیں اور قیر کے پتے اور چپے کباب بنا کر درمیاں آٹھ پرائک ایک کر کے فرائی کر لیں (اس کو کھانے کے وقت ہی فرائی کریں)

پریزنیشن گرم گرم کبابوں کو خاص مواقع پر دی کی چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فرائینگ کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | تعداد: چھ سے سات عدد





دیکھیں ٹیل سوپ

اجزاء

مٹر	چار کھانے کے چمچ	آلو	ایک درمیان	نمک	حسب ذائقہ	چکن پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
گاجر	ایک عدد درمیان	ٹماٹر	ایک عدد	لہسن	ایک دو جوئے	مارجرین یا مکھن	ایک کھانے کا چمچ
لوکی	آدھی پیالی	میکرونی	آدھی پیالی	ثابت کالی مرچ	تین سے چار عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	ایک کھانے کا چمچ

ترکیبہ

- تمام چیزوں کو دھو کر کاٹ لیں
- تین میں مارجرین یا مکھن کے ساتھ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر گرم کریں اور اس میں کالی مرچ اور لہسن ڈال کر ایک منٹ فرانی کریں
- پھر اس میں تمام چیزیں ڈال کر چار سے پانچ منٹ فرانی کریں پھر اس میں چار پیالی پانی ڈال کر پکھڑیں
- جب چیزیاں گلنے پر آجائے تو ان کو چوبیس سے اتار کر تھوڑا سا ٹھنڈا کریں اور پلینڈر میں ڈال کر پلینڈر کر لیں

<http://booksbankpk.blogspot.com/>



چکن پاستا ٹارٹ

حسب ضرورت

ڈال ڈال کوک بک آئل

آدھا چائے کا چمچ
آدھی پیالی
چار کھانے کے چمچ

کالی مرچ پیسی ہوئی
چنڈر چیر
مارجرین یا مکھن

100 گرام
آدھی پیالی
دو سے تین کھانے کے چمچ

چکن
میکرونی (ایلی ہوئی)
وہائٹ ساس

ایک پیالی
حسب ذائقہ
ایک چائے کا چمچ

اجزاء

میدہ

نمک

پاہواہسن

ترکیب

- ٹارٹ بنانے کے لئے میدے میں چٹکی بھر نمک، چینی اور مارجرین یا مکھن ڈال کر انگلیوں سے ہلکے ہلکے کر لیں
- جب یہ ذیل روٹی کے چورے کی شکل میں آجائے تو اس میں دو سے تین کھانے کے چمچ چٹنڈا پانی ڈالتے ہوئے سخت گوندھ لیں اور پلاسٹک شیٹ میں لپیٹ کر فریج میں رکھ دیں
- دس منٹ کے بعد تیل کرکٹر سے کاٹ لیں اور چھوٹے ٹارٹ کے سانچوں میں لگا کر بیک کرنے رکھ دیں۔ 180°C پر سنہرے بیک کر کے اوون سے نکال لیں
- فلنگ بنانے کے لئے ایک کھانے کے چمچ ڈال ڈال کوک بک آئل میں چکن کی چھوٹی کی ہوئی بوٹیوں کو لہسن کے ساتھ فرائی کریں۔ پھر اس میں ایلی ہوئی میکرونی، نمک، کالی مرچ اور وائٹ ساس ڈال کر ملا لیں
- اس کچر کو تیار کئے ہوئے ٹارٹ میں بھر کر اوپر سے کش کیا ہوا چیز چھڑک دیں اور دو سے تین منٹ گرم اوون میں گرل جلا کر رکھ دیں

پریزنٹیشن: اوون سے نکال کر چنچل کی پارٹی میں ان کی پینڈ کے ڈرنک کے ساتھ پیش کریں۔

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



فش پیٹریز

حسب پسند
ایک عدد
حسب ضرورت

زیتون
انڈا
ڈالڈا کوکب آئل

کالی مرچ گدڑی پی: ہولی
کلی ہوئی لال مرچ
آدھا چائے کا چمچ
ایک کھانے کا چمچ
ایک عدد درمیانی
چار سے چھ عدد

ایک کھانے کا چمچ
ایک عدد درمیانی
چار سے چھ عدد

پیسا ہوا پسند
پیاز
نمائر

آدھا کلو
آدھا کلو
حسب ذائقہ

اجزاء

پف پیٹری
مچھلی
نمک

ترکیبے

- فٹرفش یا چھوٹے سائز کی مچھلیوں کو صاف دھو کر رکھ لیں۔ پھر انہیں نمک، پسند اور کالی مرچ سے میر پیسٹ کر کے رکھ دیں
- بیکنگ ٹرے میں ڈالڈا کوکب آئل لگا کر خشک میدہ چھڑکیں اور اس پر پف پیٹری کو ایک انچ موٹی تیل کر لگا دیں
- پیاز کو باریک چوپ کر کے ایک کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکب آئل میں ہلکا سا نرم ہونے تک فرانی کریں
- پھر اس میں چوپ کئے ہوئے نمائر، نمک اور لال مرچیں ڈال کر ڈھک دیں۔ جب پانی خشک ہو جائے تو اچھی طرح بھون کر اس پر اجوائن چھڑک کر چولہے سے اتار لیں
- پف پیٹری کو انگیٹوں کی مدد سے اس طرح دبائیں کہ درمیان میں گڑھا سا بن جائے۔ اس میں نمائر کا پیسٹ ڈال دیں اور پھینٹے ہوئے انڈے کو برش سے پف پیٹری کے کناروں پر لگا دیں
- نمائر کے پیسٹ کے اوپر میر پیسٹ کی ہوئی مچھلی اور کئے ہوئے زیتون رکھ دیں اور اس ٹرے کو گرم ادون میں 200°C پر پندرہ سے بیس منٹ بیک کر لیں

پریزنٹیشن اپنے پسندیدہ جوس یا فروٹ سلاڈ کے ساتھ انجوائے کریں۔

نوٹ: پف پیٹری بنانے کے لئے 300 گرام میدہ کو پانی سے گوندھ کر تیل لیں اور اس کے اوپر 200 گرام مارجرین یا کھن پھیلا کر لگائیں اور اس کو تین فولڈ کر کے دس منٹ کے لئے فریزر میں رکھ دیں۔ پھر تیل کر خشک میدہ چھڑکیں اور دوبارہ سے تین فولڈ کر کے فریزر میں رکھیں۔ یہ عمل تین سے چار مرتبہ کریں، پف پیٹری تیار ہے۔

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





پائینز پن کیک

دو کھانے کے چمچ	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ	شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	حسب ضرورت	دودھ	ڈیڑھ پیالی	اجزاء
ایک کھانے کا چمچ	سرکہ	دو کھانے کے چمچ	گاجر (کشی ہوئی)	آدھا چائے کا چمچ	کالی مرچ پیسی ہوئی	حسب ذائقہ	میدہ
حسب ضرورت	ڈالٹا سٹلاور آئل	دو کھانے کے چمچ	ہری میاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک پیالی	چکن کا بہنا قیمہ	دو عدد	نمک
							انڈے

ترکیبہ

- انڈوں کو بڑے پیالے میں پھینٹ کر اس میں نمک اور کالی مرچ ڈالیں پھر اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے چھان کر رکھا ہوا میدہ شامل کر لیں۔ آخر میں اتنا دودھ ملائیں کہ پتلا سا آمیزہ بن جائے۔
- تیلے میں کٹی ہوئی ہنریاں ڈال کر ہلکا سا بھجھیں، سرکہ اور سویا ساس ڈال کر چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کرنے رکھ دیں۔
- صاف ستھرے خشک پیٹن میں ایک کھانے کا چمچ ڈالٹا سٹلاور آئل ڈال کر اچھی طرح پھیلا لیں اور پیٹن کو ہلکا سا گرم کر لیں۔ اس میں ایک چوتھائی پیالی پن کیک کا آمیزہ ڈالیں اور ایک سے ڈیڑھ منٹ پکھن دیں۔
- پھر اس پر ایک کھانے کا چمچ قیمہ پھیلا کر رکھیں اور اوپر سے ایک چوتھائی پیالی آمیزہ ڈال کر نیچے والے پیٹن کیک کے برابر پھیلا لیں۔ اس کو احتیاط سے پلٹ کر دوسری طرف سے بھی سنہرا کر لیں۔

پریزنٹیشن یہ غذا بیت سے بھرے چھوٹے چھوٹے پن کیک بچوں کے اسکول لچ یا شام کی چائے کے لئے بہترین ہیں۔

تیار کی کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | تعداد: چھ سے آٹھ عدد

ڈال ڈا کادسترخوان

تندوری گوہی

اجزاء

پھول گوہی	آدھا کلو	اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ٹہن	دو کھانے کے چمچ
ادرک لہسن پیسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	زردے کا رنگ	آدھا چائے کا چمچ
دہی	دو پیالی	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت
چاٹ مصالحہ	ایک چائے کا چمچ		

ترکیبہ

- گوہی کے پھول علیحدہ کر کے صاف دھو لیں اور نمک ملے ہوئے اعلتے ہوئے پانی میں چار سے پانچ منٹ ابال لیں۔ چوبیس سے اتار کر ڈھک کر رکھ دیں، پانچ سے سات منٹ کے بعد پھلتی میں ڈال کر چھان لیں
- دہی کو مل کے کپڑے میں باندھ کر لٹکا دیں تاکہ اچھی طرح پانی نکل جائے
- ٹہن کو خوشبو آنے تک تو سے پرملکی آج پر بھونیں، پھر اسے پیالے میں نکال کر اس میں نمک، لال مرچ، چاٹ مصالحہ زردے کا رنگ، اور اجوائن ڈال کر اچھی طرح ملائیں پھر اس میں ادرک لہسن اور دہی ڈال کر پیسٹ بنالیں
- گوہی اچھی طرح ٹھنڈی ہو جائے تو تیار کئے ہوئے مصالحے کے پیسٹ سے میر میٹ کر کے رکھ دیں
- اودن کو 180°C پر گرم کر لیں اور میر میٹ کئے ہوئے گوہی کے پھولوں کو جالی پر رکھ دیں، نیچے والے شیلٹ میں ٹرے رکھ دیں تاکہ میر میٹیشن محفوظ کر سکیں
- پندرہ سے بیس منٹ بیک کر کے گوہی کو نکال لیں اور اس پر نیچے جمع ہونے والا مصالحہ ڈال دیں

پیرمینیٹیشن: گرم گرم ڈش میں نکال کر نان پاچاتی کے ساتھ پیش کریں۔

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

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

سمبھارا

اجزاء

بند گوہی	آدھا کلو	میتھی دانہ	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
گاڑ	دو عدد	بھدی	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کڑی پتے	چند
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
تابت رائی	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	تین سے چار کھانے کے چمچ

ترکیبہ

- گوہی کو باریک کاٹ کر دھو لیں، گاڑ کو دھو کر کش کر لیں
- ادرک اور ہری مرچوں کو لمبائی میں کاٹ کر رکھ لیں
- کڑی پتے یا چین میں ڈالڈا کنولا آئل کو گرم کر کے اس میں رائی، میتھی دانہ اور کڑی پتے ڈال کر کڑکڑالیں
- پھر اس میں بند گوہی اور گاڑ ڈال کر لمبی آج پر ڈھک دیں
- جب سبز یوں کا اپنا مانی خشک ہونے آ جائے تو نمک، ادرک اور ہری مرچیں ڈال کر اچھی طرح بھون لیں



قیمہ سٹربریانی

اجزاء

آدھی پیالی	دہی	تین عدد درمیانے	ٹماٹر	دو کھانے کے چمچ	ادرک لہسن پیسا ہوا	آدھا کلو	قیمہ
دو سے تین عدد	ہری مرچیں	ایک کھانے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	کالی مرچ گدڑی پسی ہوئی	تین پیالی	چاول
آدھی گلی	ہر ادھنیا	ایک چائے کا چمچ	ہلدی	تین عدد درمیانی	پیاز	دو پیالی	مٹر
حسب ضرورت	ڈالڈال کوٹنگ آئل	ایک کھانے کا چمچ	پیسا ہوا ادھنیا	چار عدد	آلو	حسب ذائقہ	نمک

ترکیبہ

- آلوؤں کو پھیل کر دو ٹکڑے کر لیں اور ڈالڈال کوٹنگ آئل میں ہلکی آگ پر فرانی کرنے رکھ دیں
- تین میں چار کھانے کے چمچ ڈالڈال کوٹنگ آئل میں دو عدد باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرانی کریں اور اس میں ایک کھانے کا چمچ ادرک لہسن، نمک، لال مرچ، ہلدی، ادھنیا اور ٹماٹر ڈال کر ڈھک دیں
- جب ٹماٹر گلنے پر آجائے تو اس میں قیمہ اور فرانی کئے ہوئے آلو ڈال کر درمیانی آگ پر پکا لیں۔ جب قیمے کا پانی خشک ہونے پر آجائے تو اچھی طرح بھون کر باریک کٹا ہوا ہر ادھنیا چمچ کر چوبے سے اتار لیں
- علیحدہ تین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈال کوٹنگ آئل میں ایک باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرانی کریں۔ پھر اس میں ادرک لہسن، نمک، کالی مرچ، ہری مرچیں اور مٹر ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- چار پیالی پانی ڈال کر ڈھک کر ہلکی آگ پر پکا لیں، دس سے بارہ منٹ بعد جب پانی ابلنے پر آجائے تو اس میں چاول (پہلے سے دھو کر رکھے ہوئے) ڈالیں اور درمیانی آگ پر پکا لیں
- پانی خشک ہونے پر چاولوں کو ہلکا سا ملائیں اور آدھے چاول الگ نکال لیں، اس میں بھنے ہوئے قیمے کی تہہ لگائیں اور چاول ڈال کر ڈھک کر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن

گرم گرم ڈش میں نکال کر اس منفرد بریانی کا وہی والے مسالا دے کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

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

اجزاء

اسٹرابیری	تین سے چار عدد	چینی	دو کھانے کے چمچ
اسٹرابیری جیلی	ایک پیکٹ	پودینہ	دو کھانے کے چمچ
سوفٹ ڈرک	ایک عدد چھوٹی	کٹی ہوئی برف	حسب پسند

ترکیبہ

- ایک پیالی اعلیٰ ہوئے گرم پانی میں اسٹرابیری جیلی ڈال کر اچھی طرح ملائیں پھر اس میں ایک پیالی سادہ پانی ملا کر رکھ لیں
- بلینڈر میں صاف دھلی ہوئی اسٹرابیری، چینی اور پودینہ ڈال کر بلینڈ کریں۔ ساتھ ہی تیار کی ہوئی جیلی بھی شامل کر تے جائیں
- آخر میں اس میں سوفٹ ڈرک اور کٹی ہوئی برف ڈال کر بلینڈ کر لیں

پریزنٹیشن

خواہ صورت سے گلاسوں میں نکال کر اس وقت اس ٹھنڈی فرحت بخش ڈرک کا لطف اٹھائیں۔



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

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

اجزاء

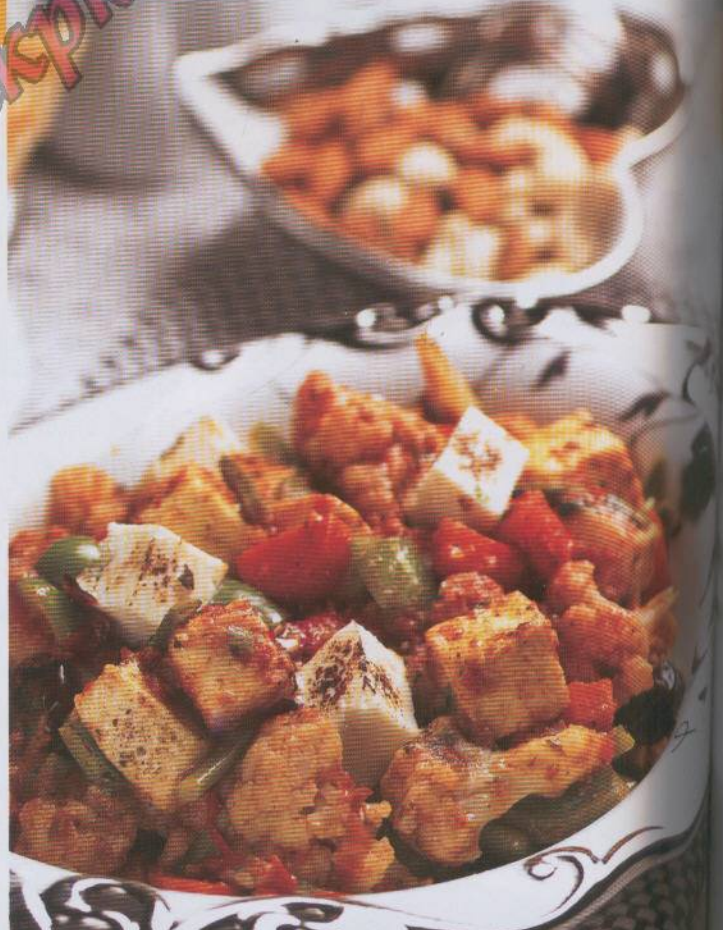
پھول کوئی	آدھا کلو	ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ
گاڑ	ایک عدد	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
منہ	ایک پیالی	ثابت لال مرچ	چار سے پانچ عدد
فریج بینز	دس سے بارہ عدد	قصوری مٹھی	ایک چائے کا چمچ
نماڑ	دو سے تین عدد	کالی مرچ گدڑی پسپی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
کاج چیر	200 گرام	فریش کریم	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں	حسب پسند
اورک لیسن سپا ہوا	ایک چائے کا چمچ	ہرا دھنیا	آدھی مٹھی
کٹی ہوئی لال مرچ	ڈیڑھ چائے کا چمچ	ڈال ڈا	آدھی پیالی

ترکیبہ

- تمام ہزیوں کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور نماڑ کے علاوہ سب کو ادھ گلا ہونے تک ابال لیں
- کڑی میں ڈال ڈا کو ٹکڑوں میں کاٹ کر اس میں ثابت لال مرچوں کو ڈال کر کڑا لیں، پھر اس میں اورک لیسن ڈال کر فرائی کریں
- پھر نماڑ ڈال کر اسی دیر فرائی کریں کہ نماڑ اچھی طرح گل جائیں۔ ابلی ہوئی ہزیوں ڈال کر ملائیں
- نمک، لال مرچ، بھنا ہوا کٹا ہوا دھنیا زیرہ اور کالی مرچ ڈال کر ڈھک کر ہلکی آچ پر پانچ سے سات منٹ پکائیں
- آخر میں اس میں قصوری مٹھی، ہری مرچیں، کاج چیر کے چوکھٹے اور کریم ڈال کر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن

گرم گرم ڈش میں نکال کر حسب پسند پراسھے یا پوریوں کے ساتھ انجوائے کریں۔





بیف اسٹراگنوف

اجزاء

ایک چائے کا چمچ	تازہ پارسلے	آدھا چائے کا چمچ	سفید مرچ پیسی ہوئی	دس سے بارہ عدد	مشرومز	آدھا کلو	انڈرکٹ بیف
چار کھانے کے چمچ	مارجرین یا مکھن	ایک پیالی	سار کریم	ایک عدد	پیاز	حسب ذائقہ	نمک
دو کھانے کے چمچ	ڈالڈال کوکٹ آئل	آدھا چائے کا چمچ	جانفل	ایک چائے کا چمچ	کالی مرچ گدڑی پیسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	خسک لہن کا پاؤڈر

ترکیبہ

- گوشت کو حسب پسند پارسلے یا چھوٹی بوٹیوں کی شکل میں کاٹ لیں۔ صاف دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں
- پین میں دو کھانے کے چمچ مارجرین یا مکھن اور ایک کھانے کا چمچ ڈالڈال کوکٹ آئل ڈال کر گرم کریں
- اس میں گوشت کی بوٹیوں کو ڈال کر ان پر نمک اور کالی مرچ چھڑکیں اور تیز آگ پر سبزی فرائی کر کے نکال لیں۔ پھر اسی پین میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں اور گوشت کے ساتھ ہی نکال لیں
- اسی پین میں مارجرین یا مکھن اور ڈالڈال کوکٹ آئل ڈالیں اور اس میں باریک کٹے ہوئے مشرومز کو درمیان آگ پر پانچ سے سات منٹ فرائی کریں، ساتھ ہی باکس نمک اور سفید مرچ چھڑک لیں
- آخر میں اس پر پیاز اور جانفل چھڑک لیں اور آگ بجلی کر کے سار کریم ڈال دیں۔ کریم کو احتیاط سے ہلکی آگ پر پکائیں اور جب وہ گرم ہونے پر آجائے (اگلنے پر نہیں) تو اس میں فرائی کر کے رکھا ہوا گوشت اور پیاز شامل کریں
- اچھی طرح ملا کر چوبیس سے اتار لیں اور باریک کٹا ہوا تازہ پارسلے چھڑک دیں

پریزنٹیشن اس منفرد ڈش کو گرم گرم اہلی ہوئی میکرونی، اسٹیکھٹی یا چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

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

اجزاء

پنڈے	آدھا کلو	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
اورک لہسن پیسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	دہی	آدھی پیالی
اورک	ایک انچ کا ٹکڑا	ہری مرچیں	چار سے پانچ عدد
پیاز	دو عدد درمیانی	پودینہ	آدھی گٹھی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈال کوٹنگ آئل	حسب ضرورت
ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ		

ترکیب

- پنڈوں کو صاف دھو کر چین میں ڈالیں اور اس میں نمک، اورک لہسن، لال مرچ، ہلدی اور کٹا ہوا دھنیا زیرہ ڈال کر بھنیں۔
- پنڈے پر چائے توڑیں اور پیاز پیالی پانی ڈال کر بھنی آج پر پنڈوں کو مکمل گھنے تک پکائیں۔
- جب پنڈے اچھی طرح پکی جائیں اور پانی خشک ہو جائے تو اس میں پھینٹی ہوئی دہی ڈال کر بھنیں۔
- چوبے سے اتار لیں۔
- ہلکے سے ٹھنڈے ہونے پر پنڈوں کو لکڑی کے چمچ سے پھیل کر بھرت بنالیں، باریک کٹی ہوئی پیاز کو ڈالڈال کوٹنگ آئل میں سنہری فرانی کر کے پنڈوں میں شامل کر دیں۔
- ساتھ ہی تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈال کوٹنگ آئل، باریک کٹی ہوئی اورک، ہری مرچیں اور ہر ادھنیا ڈال کر اچھی طرح بھنیں اور تیل علیحدہ ہونے پر چوبے سے اتار لیں۔

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

مشروم، کارن اور کاجو کی کری

اجزاء

دو پیالی	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
سوئیٹ کارن	پیسا ہوا دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
کاجو	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	فریش کریم	چار کھانے کے چمچ
اورک لہسن پیسا ہوا	ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
ٹماٹر	ہر ادھنیا	آدھی گٹھی
پسی ہوئی لال مرچ	ڈالڈال کوٹنگ آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب

- کاجو کو گرائنڈر میں باریک پیس لیں اور اسے ملینڈر میں ڈال کر اس میں ٹماٹر، اورک لہسن اور ہری مرچیں ملا کر پیسٹ بنالیں۔
- چین میں ڈالڈال کوٹنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں زیرہ ڈال کر کڑوا لیں، پھر اس میں کاجو کا پیسٹ ڈال کر بھنیں۔
- اب اس میں لال مرچ، پیسا ہوا دھنیا، ہلدی اور نمک شامل کر کے ڈھک کر بھنی آج پر رکھ دیں۔
- جب تیل علیحدہ ہونے لگے تو اس میں سوئیٹ کارن اور سلاکس کئے ہوئے مشروم ڈال دیں۔ ایک پیالی پانی ڈال کر اتنی دیر پکائیں کہ گریو گاڑھی ہو جائے۔

پریزنٹیشن

گرم گرم ڈش میں نکال کر کریم اور باریک کٹا ہوا ہر ادھنیا چھڑک کر ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

خاص سوّیاں

اجزاء

سوّیاں	200 گرام	کھویا	آدھی پیالی
چینی	دو پیالی	زردے کارنگ	آدھا چائے کا چمچ
چھوٹی الائچی	تین سے چار عدد	ڈالڈا VTF پستی	دو سے تین کھانے کے چمچ
بادام پستے	آدھی پیالی		

تیار کا وقت: دس سے بارہ منٹ

پکانے کا وقت: دس سے بارہ منٹ

افراد: چھ سے سات کے لئے

ترکیبے

- الائچی کے دانے نکال کر پیس لیں، بادام پستوں کو گرم پانی میں بھگو کر پھیل لیں اور باریک کاٹ کر رکھ لیں
- دو پیالی پانی میں چینی اور زردے کا رنگ ڈال کر اچھی طرح گھول لیں
- کڑا سی میں ڈالڈا VTF پستی میں الائچی ڈال کر فرانی کریں اور خوشبو آنے پر سوّیوں کو چھوٹے ٹکڑوں میں توڑ کر ڈال دیں
- کئے ہوئے بادام پستے ڈال کر فرانی کریں اور اس میں چینی ملا ہو پانی ڈال دیں
- ڈھک کر درمیانی آگ پر پکائیں، تین سے چار منٹ کے بعد جب پانی خشک ہوئے پر آجائے تو ہلکی آگ پر دم پر رکھ دیں

پیرز نشیخ

جھٹ جٹ بننے والی ان سوّیوں کو مہمانوں کی آمد پر بنا کر گرم گرم دُش میں نکالیں اور کھویا چمک کر پیش کریں۔



فسروٹی کپ یک

اجزاء

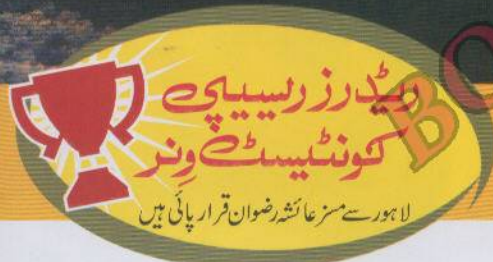
میدہ	ڈیڑھ پیالی
انڈے	تین عدد
چینی	ایک پیالی
کس فروٹ	ایک پیالی
فریش کریم	آدھی پیالی
ڈالڈا کوکٹ آئل	تین چوتھائی پیالی

تیاری کا وقت:	تین سے پچیس منٹ
بیکنگ کا وقت:	دس سے بارہ منٹ
تعداد:	دس سے بارہ عدد

ترکیبے

- ٹن فروٹ استعمال کرنے کی صورت میں سب سے پہلے پھلوں کو ٹن سے نکالیں اور اس کا پانی نکال کر پھلوں کو فریج میں رکھ دیں۔ یا چائیں تو حسب پسند تازہ پھلوں کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر فریج میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں
 - کریم کو صاف خشک پیالے میں نکال کر اس میں ایک کھانے کا چمچ چینی ڈال کر اسے فریج میں رکھ دیں اور تین ٹھنڈی ہونے پر اسے الیکٹرک میٹر سے پھیٹ لیں۔ پھر اس میں پھل ملا کر فریج میں رکھ دیں
 - چینی کو پچیس کر ڈالڈا کوکٹ آئل میں ملا کر الیکٹرک میٹر سے اتنی دیر پھیٹیں کہ وہ کریم کی شکل میں آجائے
 - انڈوں کو علیحدہ سے پھیٹ لیں پھر ڈالڈا کوکٹ آئل اور انڈوں کے کچھر کو ملائیں اور اس میں تھوڑا تھوڑا امیدہ ڈال کر میٹر کو ہلکی اسپید پر چلاتے ہوئے ملا لیں
 - کپ یک بنانے والے سانچوں میں ہب کپ لگائیں اور اسے تیار کئے ہوئے مکیچر سے آدھا بھر دیں
 - پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں ان سانچوں کو 180°C پر دس سے بارہ منٹ کے لئے بیک کر لیں
 - اوون سے نکال کر مکمل ٹھنڈا کر لیں پھر پھل ملی ہوئی کریم سے سجائیں
- پریزنٹیشن:** میڈ کے موٹی پر یا مہانوں کی آمد پر یہ خوبصورت کپ یک آپ کی ٹرالی کی رونق بڑھادیں گے۔





پی نٹ بٹر بریڈ پڈنگ

اجزاء

ڈبل روٹی کے سائز	تین سے چار عدد	دودھ	تین پیالی	چینی	ایک پیالی	ڈالڈا کوئنگ آئل	ایک سے دو کھانے کے چمچ
پی نٹ بٹر	حسب ضرورت	انڈے	تین عدد	فریش کریم	ایک پیالی		

ترکیبے

- ڈبل روٹی کے سائز کو درمیان سے نگوٹے کاٹ لیں اور ان پر پی نٹ بٹر لگا کر فریج میں رکھ دیں
- دودھ میں چینی ملا کر دودھ سے پندرہ منٹ پکا کر خشک کر لیں۔ انڈوں کو پھیلت کر انھیں دودھ میں ملا لیں
- بیکنگ ٹری میں برش سے ڈالڈا کوئنگ آئل لگائیں اور اس میں پی نٹ بٹر لگی ہوئی سائز کو رکھ دیں
- اوپر سے دودھ اور انڈوں کا کچھ ڈالیں اور تین سے چار چائے کے چمچ پی نٹ بٹر ڈال کر گرم کئے ہوئے اوون میں 180°C پر رکھ دیں
- پندرہ سے بیس منٹ بعد چیک کر لیں کہ دودھ خشک ہونے پر آجائے اور اوپر سے سنہرا ہو جائے تو اوون سے نکال لیں

مسز عائشہ رضوان کا تعارف

آپ درس و تدریس کے شعبے سے وابستہ ہیں کوئنگ سے بے پناہ دلچسپی کی وجہ سے تجربات کرتی رہتی ہیں۔ آج ان کی آزمودہ ترکیب سے آپ بھی مستفید ہوں

پریزنیشن

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | بیکنگ کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چھ سے سات کے لئے

”میں شیف نہیں کوکنگ ایکسپرٹ ہوں“

ملنے شمیمہ جلیل سے

شاہین ملک

لانیو کوکنگ شو کی ایکسپرٹ شمیمہ جلیل اگر خود کو شیف نہیں کہلاتا چاہتیں تو اس کا کچھ نہ کچھ پس منظر تو ہوگا۔ سادہ اور باوقار شخصیت کی حامل شمیمہ جلیل کو مختلف چینلوں پر کوکنگ شو کرتے ہوئے کئی سال ہو چکے ہیں۔ اس کے علاوہ آپ انہیں چند برینڈڈ پروگراموں میں بھی کھانا پکانا سکھاتے ہوئے دیکھتے ہیں۔ آئیے اس صاحب طرز کوکنگ ایکسپرٹ سے بالمشافہ ملاقات کرتے ہیں۔

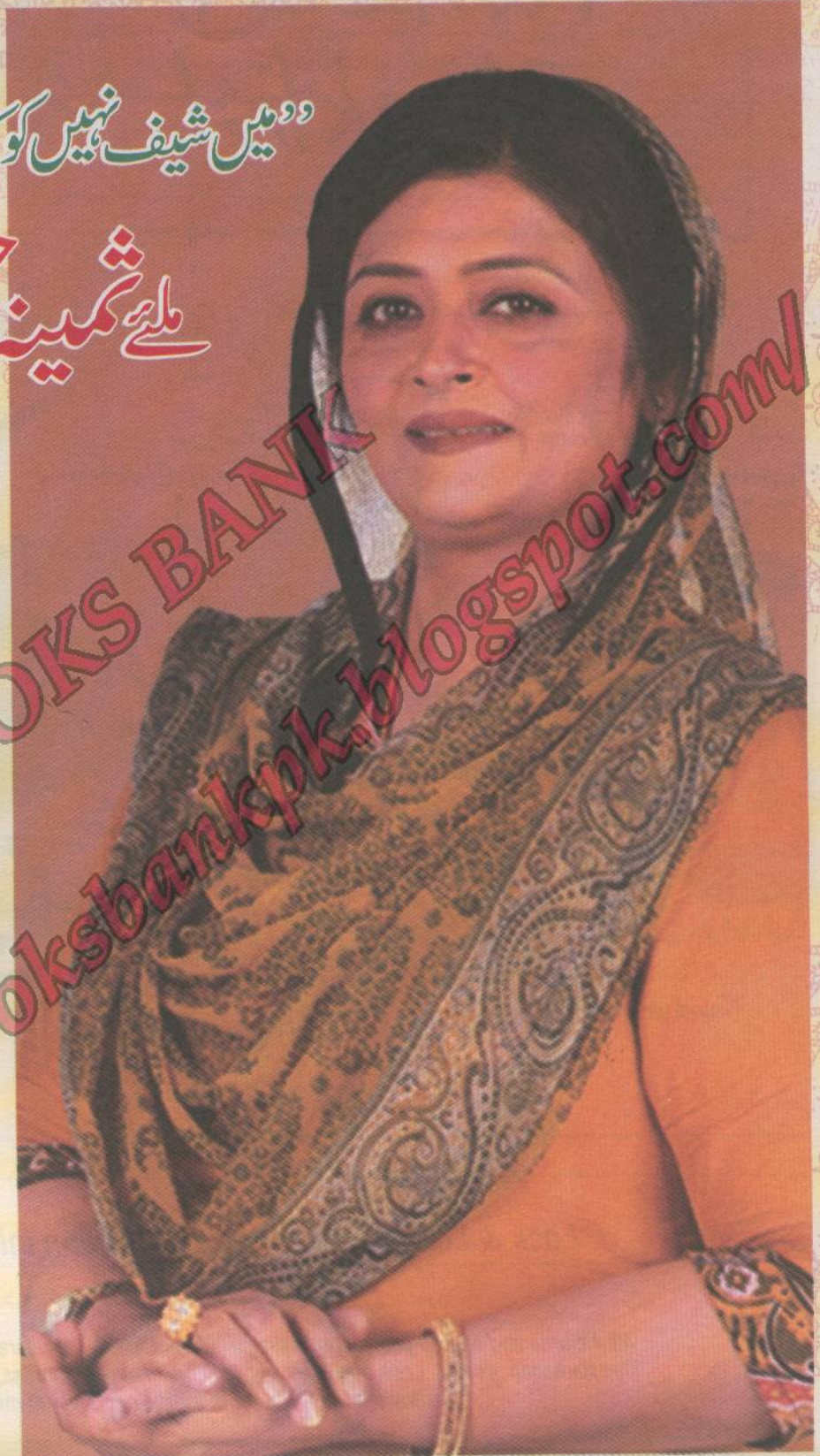
”اپنے ٹیلی ویژن کیریئر کی شروعات کے بارے میں کچھ بتائیں؟“

”شروع شروع میں، میں اپنے گھر پر کوکنگ کلاسز لیا کرتی تھی اور وہ بھی گرمیوں کی دہائیوں کی چھٹیوں میں۔ اس وقت میں فلیٹ میں رہتی تھی اور اپنے گھر پر ہی کھانے پکاتے تھے۔ میری بہن عظمیٰ میرا ہاتھ بٹاتی اور حوصلہ افزائی کرتی تھی۔ پھر جب بھی وقت ملتا میں کسی نہ کسی سے سیکھتی رہتی خاص کر کتابوں اور پھر پیوٹر کی مدد سے بھی، پھر ایک بار اے آر وائے کے مارنگ شو میں نادیہ خان کو لانیو ڈیو کی ضرورت پڑی، میں نے آڈیشن دیا اور پھر یہ سلسلہ مرینہ خان کے شو سے لے کر ڈانس سٹارز تک جاری رکھا۔ دیکھ بات یہ ہے کہ میں ایک دو ماہ کے لئے آزمائشی بنیادوں پر کام کرنے آئی تھی اور اب یہ کام کرتے ہوئے کئی برس ہو گئے ہیں۔“

”اتنے برسوں بعد کیا کوکنگ Passion رہا یا ایک

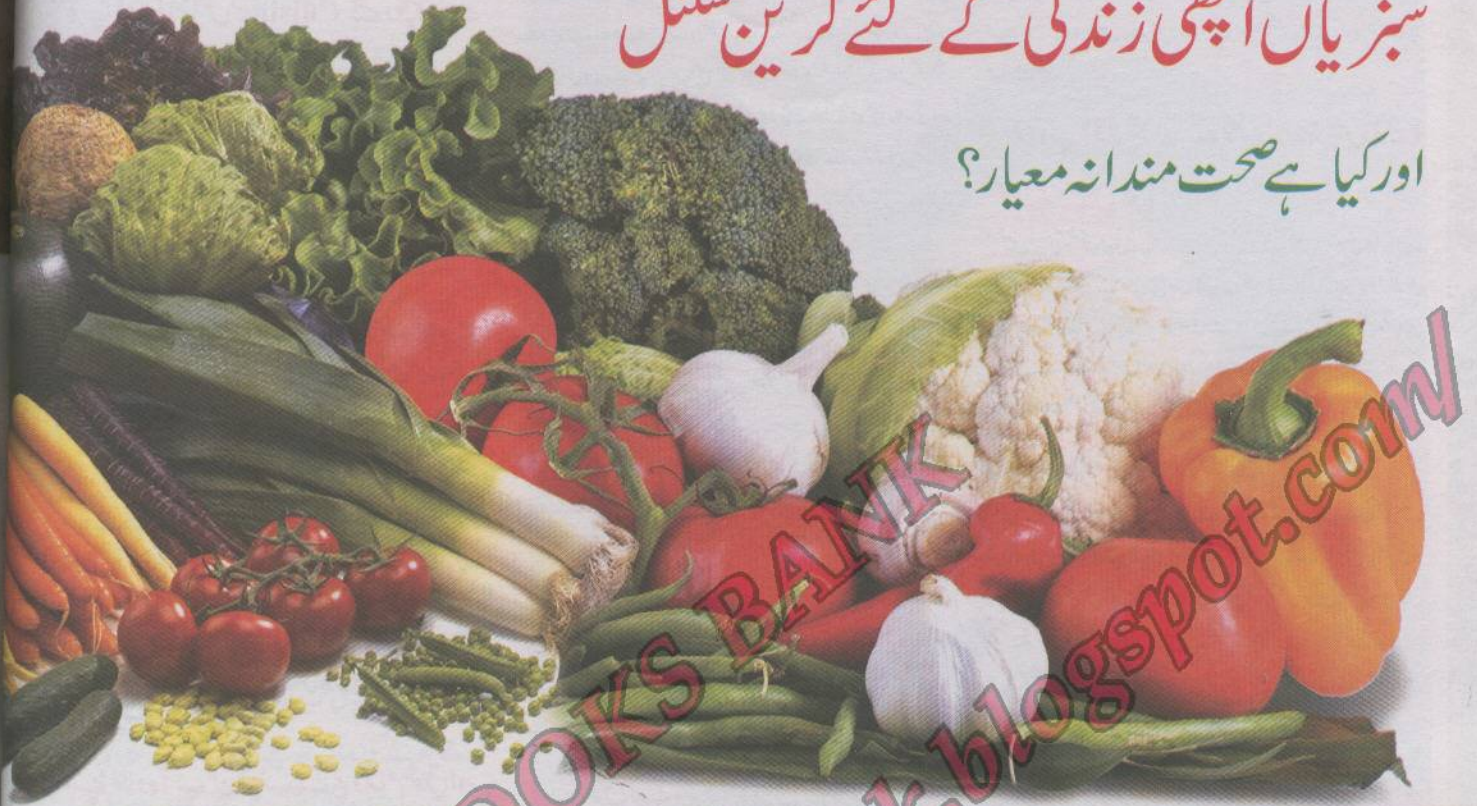
روٹین کا کام؟“

”گھر ہو یا بیرون چھیل میرا Passion ہی ہے ورنہ میں کامیاب نہ ہوتی۔ پکاتے ہوئے میں بہت Enjoy کرتی ہوں اور کبھی بھی تھکتی نہیں۔“



سبزیاں اچھی زندگی کے لئے گرین سگنل

اور کیا ہے صحت مندانہ معیار؟



بہت سے لوگوں کا خیال ہے کہ سبزی خور افراد موٹاپے سے بچے رہتے ہیں اور وہ زیادہ آسانی سے اپنا وزن صحت مندانہ معیار کے مطابق رکھ سکتے ہیں کیونکہ سبزیاں اور پھل کم کیلوریز پر مشتمل ہوتے ہیں۔ اگر آپ ان سبزیوں کے ساتھ آلودہ میٹیر کو بھی کسی نہ کسی شکل میں استعمال کر رہے ہیں تو پھر تصوراتی ہدف کا حصول ممکن نہیں۔

سلاڈ کو بنائیں رنگارنگ

موسم کی ہر سبزی میں سے کچھ کا کچھ کا انتخاب کریں۔ یہ تازہ سبزیاں ہوں اور سلاڈ تیار کرتے وقت اس کی سجاوٹ کے لئے بالائی تہہ میں لیموں یا مالٹے کا جوس شامل کر لیں۔ ڈریسنگ میں مکھن اور پیاز کا استعمال ہو تو اس سلاڈ کی کیلوریز بڑھ جاتی ہے۔ ان سبزیوں میں سے کچھ کو اپنا ضروری ہوتا ہے اور کچھ کو بچاؤ میں پکالینا مفید ہے۔ اس طرح ان کے غذائی اجزاء زیادہ محفوظ رہتے ہیں۔ سوپ تمام سبزیوں کے استعمال کئے جاسکتے ہیں۔ آلودہ وزن بڑھانے والی سبزی ہے کیونکہ اس میں نشاستہ زیادہ ہوتا ہے یہ بڑھتے ہوئے بچوں اور کمزور صحت کے مالک افراد کے لئے بہتر انتخاب ہو سکتا ہے۔ وزن کم کرنے والوں کو اپنی پیٹ کا سایہ بنانے کے لئے آلودہ استعمال ترک کرنا پڑے گا۔ سبزی خورانڈا بھی کھا لیتے ہیں وہ بھی اگر صرف سفیدی کھائیں تو اچھا ہے۔ پانی خوب پیئیں یہ کسی طرح بھی انرجی ڈرنک سے کمتر نہیں مگر صاف ابلا ہوا پانی پینا زیادہ مفید ہے۔

ماہرین غذا ایت کا مشورہ

نشوونما کے لئے ضروری ہوں۔ انہیں بھی تھامنا ضروری ہے اور روغنیات میسر آ جاتے ہیں جبکہ اعداد و شمار اور تحقیق سے ظاہر ہوتا ہے کہ انہیں دل کی بیماریاں، ہائی بلڈ پریشر، ذیابیطس، موٹاپے اور کینسر کے خطرے سے بھی کم ہی لاحق ہوتے ہیں۔

سبزی خوروں کو ایک ہی قسم کی خوراک یا محض چند سبزیوں تک محدود نہیں رہنا چاہئے۔ انہیں زیادہ سے زیادہ چیزیں اپنی خوراک میں شامل رکھنی ضروری ہیں اور انہیں بدل بدل کے کھانا چاہئے تاکہ انہیں تمام غذائی اجزاء میسر آ جائیں جو جسم کے لئے ضروری ہیں۔ البتہ انہیں چکنائی اور شکر کی زائد تناسب رکھنے والی غذاؤں سے دور رہنا چاہئے۔ یوں بھی ایسی خوراک میں غذا ایت کم اور کیلوریز زیادہ ہوتی ہیں یعنی وہ جسم کو فوری توانائی تو دے دیتی ہیں لیکن موٹا بھی کرتی ہیں۔

وزن کم کرنے کے لئے مختلف اقسام کی سلاڈ اور سوپ سب سے بہتر خوراک ہیں کیونکہ یہ بھوک کے احساس کو مٹاتے ہیں اور ان کو کھانے کے بعد طبیعت جو بھل نہیں ہوتی۔

سبزی خوروں کی چند اقسام

سبزی خوروں کی کئی اقسام ہوتی ہیں ان میں سب سے پہلی قسم تو وہ ہے جن کا مکمل دار و مدار ہی سبزیوں پر ہوتا ہے اور جو گوشت یا ایسی کوئی بھی چیز قطعی استعمال نہیں کرتے یعنی حیوانی پروٹین میں انڈا تک استعمال نہیں کرتے۔ ان کی خوراک میں صرف سبزیاں، پھلیاں، مختلف قسم کا غلہ اور ڈرائی فروٹ شامل ہوتے ہیں۔

ان کے بعد ان لوگوں کا شمار ہوتا ہے جو ذرا کم سخت درجے کے سبزی خور ہوتے ہیں۔ ان کی خوراک میں مندرجہ بالا چیزیں شامل تو ہوتی ہیں لیکن وہ ان کے علاوہ پیاز، دودھ اور مکھن بھی استعمال کرتے ہیں۔ ان سے ذرا اگلے درجے کے سبزی خور درحقیقت مکمل طور پر سبزی خور نہیں یعنی یہ ایسے لوگ ہیں جو سرخ گوشت تو استعمال نہیں کرتے مگر وائنٹ میٹ یعنی مرغی اور مچھلی کا گوشت اور جھینگے کھا لیتے ہیں۔

آپ کا شمار خواہ کسی بھی قسم کے سبزی خوروں میں ہوتا ہو اگر آپ سرخ گوشت نہیں کھاتے تو سمجھئے کہ آپ کو صحت خراب ہونے کا اندیشہ نہیں ہونا چاہئے۔ سبزی خور ایسی کسی بھی قسم کے اجزاء سے محروم نہیں رہتے جو انسانی صحت اور



Recipes

بینگز مایو بریڈ رولز

(چکن و بیجی)



اجزاء:

بینگز مایو بریڈ رولز	آدھا کپ
چکن	آدھا کپ
(Boiled & Shredded)	(ہارل کر کے ہارک کاٹ لیں)
ڈبل روٹی	10 سلاٹس (درمیانہ سائز)
Slice Cheese	2 سلاٹس
گاجر	آدھی (ہارک کاٹ لیں)
بند کوئی	آدھی (ہارک کاٹ لیں)
	شلمہ مرچ : آدھی (ہارک کاٹ لیں)
	مسٹر ڈیٹ : 1 چائے کاجی
	(اگر دستیاب ہو)
	کوئی آئل : فرانی کرنے کیلئے
	نمک : حسب ذائقہ
	کالی مرچ : حسب ذائقہ
	انڈہ : 1 عدد (پیمینٹ لیں)

ترکیب:

فرائنگ چین میں 2 چمچ آئل ڈال کر گرم کر لیں اور تمام چیزیں کو نمک، کالی مرچ اور Slice Cheese کے ساتھ سوتے کر لیں۔ ایک پیچہ پاؤں میں ڈالنے کی ہوتی سبزیوں کو نکال کر اس میں چکن اور بینگز مایو تیز شامل کر لیں اور اچھی طرح مکس کر کے Stuff تیار کر لیں۔ پھر سلاٹس کے کنارے کاٹ لیں پھر نیچوں سے روٹی کی طرح تیل کر پٹا کر لیں۔ ایک ہر سلاٹس میں تیار شدہ Stuff ڈال کر رول کی شکل میں تیار کر لیں۔ اسی طریقے سے تمام ہر سلاٹس کے رول بنالیں۔ فرائنگ چین میں آئل گرم کر لیں اور وہی باری تمام رول کو پیلے انڈے میں ڈپ کر لیں پھر فرائنگ چین میں ڈال کر ڈیپ فرائی کر لیں۔ پھینچیں۔ مزیدار Young's Mayo Bread Rolls تیار ہیں۔

بینگز مایو چکن پاکٹ

اجزاء:

بینگز مایو چکن پاکٹ	2 کھانے کے چمچ
چکن بریسٹ	1 ٹل چین
نمک	: حسب ذائقہ
کالی مرچ	: حسب ذائقہ
سفید مرچ	: حسب ذائقہ
گاجر (درمیانہ سائز)	: ہارک کاٹ لیں
شلمہ مرچ (درمیانہ سائز)	: آدھا کپ
(ہارک کاٹ لیں)	
بند کوئی (درمیانہ سائز)	: چوتھائی چین
(ہارک کاٹ لیں)	
اسٹریٹا سوس	: ایک چائے کاجی

ترکیب:

چکن بریسٹ کو تقریباً 8 برابر حصوں میں (چھوڑ) کاٹ لیں، پھر ہر ٹکڑے کو (پنڈے کی طرح) درمیان میں سے کاٹ کر بیکلے ہاتھ سے کوٹ میں، اب ہر ٹکڑے پر نمک، کالی مرچ، سفید مرچ اور اسٹریٹا سوس کے دو قطرے ڈال کر کچھ دیر کیلئے برتن میں رکھ دیں۔ ایک پیچہ برتن میں گاجر، شلمہ مرچ اور بند کوئی کے ساتھ بینگز مایو تیز، نمک، سفید مرچ اور کالی مرچ شامل کر کے وینچیل سکچر بنالیں۔ اب چکن کا ایک ٹکڑا لے کر اس میں مناسب مقدار میں وینچیل سکچر ڈال کر کتاب کی شکل میں فولڈ کر لیں۔ باقی تمام چکن کے ٹکڑوں کو اسی انداز میں تیار کر لیں۔ فرائنگ چین میں تیل گرم کر کے تمام چکن کے ٹکڑوں کو آگ پر Shallow فرائی کر لیں (ڈیپ فرائی نہ کریں)۔ ہلکا براؤن ہونے پر فرائنگ چین سے نکال لیں اور پورے مایو تیز Pour کر کے کھانے کیلئے پیش کریں۔



GET FREE*
RAMAZAN
RECIPES
BOOK

with 1Litre & 500ml
Mayonnaise Pouch Pack

* Valid till availability of
Recipe Book Stocks



خریوزہ اور تربوز... موسم گرما میں قدرتی تحائف

پیاس بجھائیں، بھوک مٹائیں

گرمی کی آمد کے ساتھ ہی ان دو پھلوں کی آمد قدرت کا عظیم تحفہ ہے جو پیاس بجھانے کے ساتھ ساتھ بھوک بھی مٹاتے ہیں۔ ان رس بھرے پھلوں کے بے شمار فوائد ہیں۔ ایک اہم ترین فائدہ ان میں موجود 92% فیصد پانی کا ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں ان کی غذائی افادیت بھی مسلمہ ہے مثلاً وٹامنز A، B اور C کے ساتھ ساتھ Amino Acid لائیوین اور اینٹی آکسیڈنٹس بھی شامل ہوتے ہیں۔

جاتا ہے اور امراض قلب سے بھی حفاظت دیتی ہے۔
بجھانے کے علاوہ خریوزہ کا استعمال بڑھاپا چاہنے کیونکہ اس کا گودا
آنتوں کو تحریک کرنے میں فعال کردار ادا کرتا ہے۔ اس میں بھی پانی کی
مقدار 90% فیصد تک ہوتی ہے اس لئے کھانا ہضم کرنے میں مدد دیتی ہے۔
تیزابیت بھی دور ہوتی ہے۔
اس میں موجود کولاجن جلد کے خشکی کو مٹا رکھتے ہیں جس سے جھریاں کم بنتی
ہیں۔ یہ پروٹینز زخم کو جلد ٹھیک کرنے کے علاوہ اسے خشک اور کھردرا ہونے
سے بھی روکتے ہیں۔ خریوزہ پیشاب آور پھل ہے اس لحاظ سے گردوں کی
صفائی بہتر طور پر کر کے پتھری بننے کے امکان گھٹاتا ہے۔

یہ وزن کم کرنے کے خواہشمند افراد کے لئے بھی آئیڈیل غذا ہے
کیونکہ اس میں سوڈیم نہیں ہوتا۔ چکنائی اور کولیسٹرول سے بھی یہ پاک
ہوتا ہے اور بڑے پیمانے کی مقدار کھانے سے صرف 48 کیلوریز
حاصل ہوتی ہیں۔

Cantaloupe بہت مقبول ہیں۔ اول الذکر کا بیرونی چھلکا ہلکا سبز رنگ کا
یا سفیدی مائل زرد ہوتا ہے جبکہ اس کے اندر کا گودا تو نارنجی یا آف وائٹ
ہوتا ہے اور درمیان میں بیجوں سے بھرا ایک گولا ہوتا ہے۔ اسے قاشوں کی
صورت میں جب کانا جائے تو اوپری حصہ سب سے ٹیٹھا اور رسیلا ہوتا ہے
تاہم اسے چھلکے تک کھائیں تو مٹھاس کم ہوتی چلی جاتی ہے۔
Cantaloupe خریوزے بھی جسامت میں Honeydew جتنے
بڑے ہوتے ہیں لیکن اس پر دھاریاں بنی ہوتی ہیں اور چھلکا قدرے سخت
اور کھردرا ہوتا ہے۔

فوائد

اس میں شامل Carotenoids ہمیں مختلف اقسام کے کینسرز بالخصوص
پھیپھڑے کے کینسر سے محفوظ رکھتے ہیں۔ اس میں ایک مادہ Adenosine
ہوتا ہے جو خون میں پھٹکی بننے کے عمل کو روکتا ہے جس سے فالج کا خطرہ نل

تربوز کی سرخ قاشوں سے بھر ایک بڑا پیالہ کھانے سے لگ بھگ 40 کیلوریز
حاصل ہوتی ہیں۔ اس لئے وزن گھٹانے والے افراد بھی بلا خوف و تردد اسے
کھا سکتے ہیں۔ وٹامن A بینائی کے لئے بہترین ہے خاص کر شب کوری یعنی
رات کو بینائی کمزور ہو جانے والے افراد کے لئے مفید ہے ان کی بصارت بہتر
ہونے لگتی ہے۔

وٹامن B6 کا کام جسم میں غذا کے انجذب کا عمل بہتر بنانا اور منظم کرنا ہے۔
علاوہ ازیں یہ وٹامن بالوں، جلد، آنکھوں اور جگر کے لئے بھی مفید ہے اور
وٹامن C دیگر اعضاء کو فائدہ پہنچانے کے علاوہ جسم کے مدافعتی نظام کی مدد
کرتا ہے۔ امینو ایسڈز پروٹین کے پیداواری عمل کے ساتھ ساتھ ٹشو اور
پٹوں کی مرمت کرتے ہیں اور یہ 20 مختلف اقسام کے ہوتے ہیں۔ اینٹی
آکسیڈنٹس ہمیں کینسر جیسی مہلک بیماری سے بچاتے ہیں اور لائیوین بھی
مددگار جزو ہے۔

خریوزے کی کئی اقسام مارکیٹ میں آتی ہیں ان میں Honeydew اور

چائیز نمک کتنا مضر یا کتنا مفید؟

نمک نہیں، اجزاء کا توازن اور درست معیار اپنائیے

نرگس ارشد رضا

چائیز فوڈ کی جان سمجھا جانے والا نمک دراصل Monosodium Glutamate نامی ایک سوڈیم سالٹ (نمک) ہوتا ہے جس میں قدرتی طور پر Glutamic ایسڈ پایا جاتا ہے۔ ابتدائی طور پر اسے ڈائنڈ میں اضافہ یا ڈائنڈ تیز کرنے کے طور پر استعمال کیا جاتا تھا تاہم جلد ہی چائیز فاسٹ فوڈ میں تیزی سے مقبول ہوتا گیا اور اس کا استعمال بھی روز بروز بڑھنے لگا۔

اس حوالے سے متضاد آراء پائی جاتی ہیں کہ اس نمک کا استعمال صحت کے لئے کتنا مضر یا فائدہ مند ہے اس حوالے سے متعدد تحقیقاتی ریسرچ اور سروے کئے جا چکے ہیں اس میں دو مختلف رائے سامنے آئی ہیں ناقدین کا یہ کہنا ہے کہ اس نمک کے استعمال سے سردرد، پٹوں میں کھچاؤ اور دل کی دھڑکن تیز ہوجانے کی عام شکایات پیدا ہوتی ہیں تاہم اس حوالے سے 1968ء میں ایک باقاعدہ ریسرچ کی گئی اور اس کے بعد سروے میں اس مخصوص نمک کے استعمال کو مضر صحت قرار نہیں دیا اس کے استعمال کے حامی امریکی فوڈ اینڈ ڈرگ ایڈمنسٹریشن FDA کا حوالہ دیتے ہیں جس نے ایک مخصوص خوردنی شے قرار دیا ہے۔ واضح رہے کہ یہ محض چائیز فوڈ میں ہی استعمال نہیں ہوتا بلکہ یہ ہر قسم کے فاسٹ فوڈ، فروزن، باربی کیو، چپس اور مختلف سائسز میں کامیابی سے استعمال ہو رہا ہے۔ لوگ اسے پسند کر رہے ہیں اور یہ مناسب مقدار میں روزانہ استعمال پر بھی نقصان دہ ثابت نہیں ہوا یہ تو استعمال کرنے والے حامیوں کا موقف رہا ہے۔

دوسری طرف مضر قرار دینے والوں کا موقف ہے کہ نمک یا ایسے کسی بھی ڈائنڈ تیز کرنے والے فلیوور کا استعمال جس ڈائنڈ کو شدید متاثر کرتا ہے اور آج بھی بہت سے ایسے چائیز شیف ہیں جو اس نمک کے استعمال کو اپنے فن کے لئے توہین سمجھتے ہیں اور ڈائنڈ کا اصل معیار برقرار رکھتے ہیں۔ برسوں پہلے جب نمک متعارف نہیں ہوا تھا تب بھی بازاروں میں زبردست اور لذیذ ڈائنڈ درجیز دستیاب ہوتی تھیں اور اب یہ صورتحال ہے کہ صرف ریستورنٹس ہی نہیں بلکہ ایک عام خاتون خانہ بھی اس نمک کا استعمال کرنے لگی ہیں جیسا کہ مثال دی جاتی ہے کہ آپ مرغی کا سالن محض لہسن، ادک، پیاز، دھنیا اور زیرہ پوڈر کی مدد سے بہترین ڈائنڈ پیدا

کر سکتے ہیں تو پھر ممکن معیار استعمال کرنے کی کیا ضرورت ہے۔ ناقدین کا الزام ہے کہ جس ڈائنڈ کو تیار کرنا کوئی معمولی بات نہیں مگر یہ نمک اس کے ساتھ ساتھ صحت کے لئے بھی مضر ثابت ہوتا ہے اور اس کا مسلسل استعمال بہت سی بیماریوں مثلاً دل کی دھڑکن کا تیز ہونا اور بلڈ پریشر بڑھنا، ذہنی صلاحیتوں کے متاثر ہونے، سر کا درد اور پٹوں کی مختلف بیماریوں کا باعث بنتا ہے۔

MSG جو کہ کیسیائی نام Monosodium Glutamate کا مخفف ہے۔ یہ سمندری گھاس یا گندم کی بھوسی سے حاصل کیا جاتا ہے۔ یہ مشرقی ممالک میں سب سے پہلے دریافت کیا گیا اور یہاں اب بھی ڈائنڈ کو

بڑھانے والا مقبول ترین فلیور ہے۔ واضح رہے کہ Glutamic ہمارے مینا یوزم سسٹم کے لئے انتہائی ناگزیر تصور کیا جاتا ہے اور ہمارا جسم قدرتی طور پر روزانہ یہ عنصر پچاس گرام تک خود تیار کرتا ہے۔ ٹماٹر، پیاز اور مشروم بھی قدرتی Glutamic حاصل کرنے کے بہترین ذرائع ہیں۔ چائیز نمک کے حامی بھی اگرچہ کسی حد تک اس بات کو تسلیم کرتے ہیں کہ اس سے کھانوں کا ڈائنڈ مختلف یا منفرد ہو جاتا ہے یعنی کھانے کا ایک نیا ڈائنڈ قرار دیتے ہیں۔ ان کا موقف ہے کہ ڈائنڈ کی ایسی تبدیلی کو لوگوں نے ناپسند کیا ہوتا تو آج اس نمک کی اس طرح سے پذیرائی نہ ہو رہی ہوتی تاہم تحقیق کرنے والوں کا یہ گروپ نمک کے طبی نقصانات کو کسی طرح تسلیم کرنے کو تیار نہیں۔ ناقدین کا یہ بھی خیال ہے کہ Glutamic کا مسلسل استعمال ایک لکٹ کی صورت اختیار کر جاتا ہے جس سے انسانی رویوں میں شدت پیدا ہو جاتی ہے اور اگر یہاں ہم چار حاند کا لفظ استعمال کریں تو یہ زیادہ مناسب ہوگا۔ چائیز نمک کے استعمال کے مخالف ایک چائیز شیف کا کہنا ہے کہ یہ نمک کے استعمال سے نہ صرف حس ڈائنڈ متاثر ہوتی ہے بلکہ جس کھانے میں اسے استعمال کیا گیا ہوتا ہے اس کھانے کے حوالے سے کھانے والا تاثر حقیقت سے یکسر مختلف ہو جاتا ہے اور یہ بھی اپنی جگہ محکم اہم بات نہیں کہ آپ اس چیز کی اصلیت سے آگاہ ہیں جو آپ کھا رہے ہیں۔ اس کے بعد اس کھانے کی خوردنی صلاحیت اور طبی استعداد کا شعرا تا ہے کہ یہ کس حد تک حفظان صحت کے مطابق ہے یا نہیں۔

اگر کھانوں میں ڈائنڈ پیدا نہیں ہو رہا تو ہمیں پکانے کا طریقہ بدلنا چاہئے۔ اجزاء کا توازن بہتر کرنا چاہئے تاکہ گوشت یا سبزیاں ڈائنڈ دار بنیں۔ بہترین طریقہ یہی ہے کہ ہم غذاؤں میں گھر کے مصالحوں سے ڈائنڈ پیدا کریں تاکہ بڑے ہندوستانی، مصالحے یا چائیز نمک مختلف قسم کی بیماریوں کا سبب نہ بنیں۔



اف یہ گرمی دالنے

حدت سے بچاؤ کی چند تدابیر آپ بھی آزمائیے

گرمی بڑی اذیت ناک ہوتی ہے۔ سورج کی تہاڑت سے جلد سنولہ بھی جاتی ہے اور دیگر جسمانی قوتیں بھی متاثر ہوتی ہیں۔ جسم کی حرارت بڑھ جاتی ہے اور پیاس میں شدت پیدا ہوتی ہے۔ بعض افراد کی زبان خشک ہو کر تالو سے جاکتی ہے۔ ایسا بھی ہوتا ہے کہ ہونٹوں کی سرخی غائب ہو کر سیاہی اور بے رونقی جنم لیتی ہے۔ پسینہ کثرت سے بہتا ہے، جس کی وجہ سے بار بار نہانے یا ٹھنڈی جگہوں پر کھنکھنے کوئی چاہتا ہے۔

جب جس کی حالت ہوتی ہے تو ان تکلیف میں اضافہ ہوتا ہے۔ اس دوران جلد کی سب سے بیرونی جھلی کے نیچے آبی ملبوہوں کے چھوٹے چھوٹے قطرے موتیوں کی طرح اکٹھے ہو کر گرمی دالنے متلاشیتے ہیں۔ اگر ان کو دبا یا جائے تو درد تکلیف اور جلن ہوتی ہے۔ یہ گرمی دالنے کی نقصان کا باعث نہیں ہوتی تاہم اگر جس یا شدید گرمی ہو تو ان دانوں میں بہت چھین ہوئی ہے۔ اسی وجہ سے اذیت ہوتی ہے۔ جب ان دانوں کے اوپر والا حصہ ٹک ہو جاتا ہے تو انفیکشن کے باعث پھوڑے پھنسیاں بننے لگتے ہیں۔ ان گرمی دانوں سے چھوٹے بچے زیادہ متاثر ہوتے ہیں کیونکہ وہ گرمی کا اثر جلد قبول کرتے ہیں اور ان کا مدافعتی نظام بھی کمزور ہوتا ہے۔ جن لوگوں کو یہ دالنے لگتے ہیں وہ ان کے باعث شدید بے چینی محسوس کرتے ہیں۔

احتیاطی تدابیر:

گرم غذائیں کم سے کم کھائیں

انڈا، مچھلی، مرغی مصالحے کم مقدار میں کھائیں اور ابلے ہوئے صاف پانی کو معتدل حالت میں استعمال کریں یعنی پانی نہ ہی بخٹھا ہو اور نہ گرم۔ سادہ پانی جسم کے فاسد مادوں کے اخراج میں فوری طور پر کارآمد ہوتا ہے۔

ٹنگ و تار یک جگہوں پر نہ قیام کریں

جہاں تک ممکن ہو اپنے گھروں کو گرمی سے محفوظ بنائیں۔ دھوپ سے بچاؤ کی ہر ممکن حد تک مدد کریں۔ کمروں میں ہلکے رنگ پینٹ کروا کے مدھم روشنیوں کا اہتمام کریں۔ تیز روشنیاں مدھم کرنے کے لئے Dimmer لگوائیں۔ دن کے وقت قدرتی روشنی کا استعمال کریں۔ وسائل کی بچٹ کے ساتھ ساتھ وائٹن-D کا حصول آسان ہوگا۔ ہر بار نہانے کے پڑے بدل لیں خاص کر ان دنوں میں جب آپ گھر سے باہر کے کام نہانے جاتے ہیں یا ملازمت کے لئے سارا دن گھر سے باہر رہتے ہیں۔ یوں تو گرمی کا موسم بغیر ایئر کنڈیشنڈ کے گزارنا آسان نہیں لیکن اگر آپ کے وسائل اجازت نہیں دیتے تو چھت کے پٹھوں کے ساتھ ایک آدھ پیڈلشن فین بھی استعمال کریں۔ گرمیوں کی چھٹیوں کو کسی پرفضا مقام پر گزارنے کا منصوبہ بنائیے اور چھ سات ماہ پہلے سے منصوبہ بندی کر لیا کیجئے تاکہ بجٹ بنانے میں آسانی ہو جائے۔

مصنوعی فابریکے کپڑے استعمال کئے جائیں

بلاشبہ آپ کو جارنٹ اور ریشمی کپڑے نفس معلوم ہوتے ہیں اور آپ انہیں پہننا چاہتی ہیں لیکن یہ مصنوعی فابریکے جسم پر گرمی دالنے والے کپڑے کے ملبوسات ہی مناسب انتخاب ہیں۔ سوئی کپڑے میں یہ جذب کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ نیم کے پتوں کو صاف کر کے دھو کر بال میں ادا سے اپنے نہانے کے پانی میں شامل کر لیں۔

سبزیوں کا استعمال کریں

لوکی، توڑی، کدو، بونگ، کیو، دال، ٹماٹر، کھیرا، ککڑی، نیم کی نبولی، چنڈر، گاجر اور سلاڈکا استعمال کیا جائے۔ جو سالن پر چند قطرے لیمنو نیچوڑ کے کھانے سے ہاضمہ بہتر ہوتا ہے۔

پھولوں میں گرما اور تریوز گرمی سے محفوظ دیتے ہیں

یوں تو اس موسم میں جو پھل یا آسانی دستیاب ہوں انہیں کھانے چائیں تاہم خربوزہ، تریوز اور گرما ایسے پھل ہیں جن کے اجزاء میں پانی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے یہ گرمی کی حدت کم کرنے والے پھل ہیں۔ گرمیوں میں گردنوں کے امراض زیادہ ہو سکتے ہیں اور جسم میں نمکیات اور پانی کی کمی واقع ہو سکتی ہے لہذا یہ پھل ان دونوں مقاصد کے لئے بہترین غذائی ذریعہ ہیں۔

آم کھانے کے بعد دودھ کی لسی پی لیجئے

آم جتنے بھی ہوں کم محسوس ہوتے ہیں۔ اچھا پکا ہوا آم ضرور کھائیے مگر اس کے بعد بھی لسی ضرور پی لیں تاکہ گرمی کی حدت میں کمی آجائے اور اسی موسم میں جاسن بھی آتی ہے جاسن میں لسیبلی صحت پر رقرار رکھنے کی اضافی قابلیت ہے اور یہ جسم کو معمول کے درجہ حرارت پر رکھنے والا پھل ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں کے لئے جاسن میں بڑی شفا ہے۔

گھر سے باہر کیسے جائیں؟

کپڑے کے رومال، تولیے رومال کی شکل میں، دھوپ کے خشے، گھر کے صاف تھمرے پانی بن بلاک کے ساتھ ساتھ اسکارف، عبا یا بڑا سوتی روپنہ

اچھی طرح لپیٹ کر پھنسیں۔ دھوپ میں چلنے پھرنے سے گریز کریں۔

برف کھانے کے بجائے جسم پر ملیں

برف کھانے سے گھار خراب ہوگا اور آواز بیٹھ جائے گی جبکہ گرمی دانوں سے بھارت اور آرام کے لئے آکس کیوز کوٹھو یا کپڑے کے رومال میں لپیٹ کر جسم پر ملنے سے آرام ملتا ہے۔ مگر یہ خیال رہے کہ یہ انتہائی علان نہیں۔ گرمی دانوں کے علاج معالجے کے لئے اپنے شہر کے کسی مستند ماہر جلد سے رابطہ کیجئے۔ خود علاجی نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہے۔

عرق گلاب کا استعمال

چہرے پر عرق گلاب کی پھوار سے تروتازگی اور فرحت کا احساس ہوتا ہے۔

فزی ڈرنکس کے بجائے ستو، تازہ پھولوں اور پھولوں

کے رس پیجئے

پاکستان ایبٹ آباد ضلع ملک ہے جہاں عمدہ پھولوں پھولوں کے عرق کشید کرنے والی صنعتیں موجود ہیں اور انہیں پھل پھول بھی فراوانی سے دستیاب ہیں۔ شربت انار، صندل، الائچی، نیلوفر، بڑی دانہ، گلاب، عناب اور کئی دوسرے شربت اس موسم میں دستیاب ہوتے ہیں۔ آپ چاہیں ہمارے سامنے تازہ پھولوں کے رس نکلاؤ کے پی سکتے ہیں، بجائے ذخیرہ خانوں میں رکھے ہوئے پھولوں کے برائڈ شربتوں کے، کیونکہ ان میں غذائیت کم ہوتی ہے اور فزی ڈرنکس کی مضاس اور ڈاکٹر اشتہا تو بڑھاتے ہیں لیکن پیاس نہیں بجھاتے، یہ قوی تسکین کا سامان ہوتے ہیں۔ دوسری جانب جسم کے قیمتی کالیم بھی ضائع کر دیتے ہیں۔ گنے کارس، نارمل پانی اور ستو ہمارے دیکھی مشروبات اپنے اندر بے پناہ غذائیت رکھتے ہیں اور یہ مفرح بھی ہیں۔ بچپن ہی سے پھول کا ایسے ڈاکٹر مشروبات کا عادی بنایا جائے تو بہتر ہے۔

کھائیں صحت بخش غذائیں کولیسٹرول کو رکھیں کم



دعوتیں ہوں یا عام روزمرہ کے کھانے بہت کم گھرانوں میں فطری اور سادہ غذاؤں پر مشتمل مینیو پیش کئے جاتے ہیں۔ خاتون خاندانہ کوشش کرتی ہیں کہ گھر کے سربراہ اور بچے سارا دن کام کاج اور پڑھائی کی مشقت جھیل کر گھر آتے ہیں تو انہیں رات کا کھانا گھر پر غذا سب کے ساتھ ساتھ بے حد روٹی والا بھی دیا جائے۔ یہاں روٹی والے سے مراد اعلیٰ ترین مرغن غذائیں ہیں عموماً جن میں گائے کے گوشت کا اجمام زیادہ نظر آتا ہے۔

یہیں سے تو گھر والی کے ذوق اور ذمہ کا اندازہ ہوتا ہے کہ وہ اپنے پیارے کنبے کو ان کی جسمانی ضرورتوں، ذائقے اور طبی رجحان کے مطابق کھانے کھلاتی ہے یا نہیں۔

اگر آپ ہر روز گائے کے گوشت کو قتی، جھنے ہوئے سائیں یا سبزی کے ساتھ پکانے کا اجمام کرتی ہیں تو ہر روز سو ڈیم کی بڑی مقدار کولیسٹرول میں اضافے

کے ساتھ ساتھ کولیسٹرول میں اضافے کا سبب بھی بن رہی ہے۔ یاد رکھئے کہ ایک جواں سال شخص کو یومیہ 2600 کیلوریز درکار ہوتی ہیں البتہ مختلف عمروں اور ماحول کے تحت یہ مقدار کم و بیش ہو سکتی ہے۔ خواتین اور بوڑھے افراد کے لئے 1600 کیلوریز کافی ہوتی ہیں اور نوجوان بچوں کو 2,200 کیلوریز درکار ہوتی ہیں۔ انسانی جسم کو High-density یعنی اچھا کولیسٹرول درکار ہوتا ہے جو دماغ کے انجید اب اور اعصاب پیدا کرنے والا

Lipoproteins (HDC) مادہ جو کسی عضو میں پیدا ہوتا اور خون یا رطوبت کے ذریعے سرائیت کر کے غلیوں کو فعال بناتا ہے جبکہ ہم زیادہ تر ایسی غذاؤں کا انتخاب کرتے ہیں جو Low-density Lipoprotein یعنی LDL کی افزائش کرتی ہیں۔ اگر کوشش کی جائے تو معیاری غذا سے کولیسٹرول کی سطحیں متوازن کی جاسکتی ہیں۔ ذیل میں ہم اچھے کولیسٹرول کی پیداواری صلاحیت بڑھانے میں معاون غذاؤں کا ذکر کر رہے ہیں۔

پھلیاں

مٹر، گوار، لوبیا اور دوسری تمام پھلیوں میں حل پذیر ریٹیر یعنی فائبر موجود ہے۔ یہ آنتوں کے نظام کی تقویت کرتی ہیں۔ ان میں میکیزیم، پوٹاشیم، وٹامن-B اور زنک جیسے اجزاء شریانوں، ویریدوں، آنتوں، ہڈیوں اور بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ ساتھ لاحق ہونے والے عارضوں کے لئے بے حد مفید ہیں۔ اس کے علاوہ مختلف کینسرز کے لئے مدافعتی نظام تقویت دیتی ہیں۔



شک میوہ جات

اوپر 3 فیٹی ایسڈز پر مشتمل ان میوہ جات میں بادام، مونگ چنی، بادام، اخروٹ اور خشک خوبانی شامل ہیں۔ یہ صرف سردیوں ہی میں نہیں کھانے چاہئیں بلکہ ہر روز 7 بادام، دو چار پٹے، چند اخروٹ اور چند خوبانیاں کھا لینے سے کولیسٹرول کی سطح توازن پر رکھی جاسکتی ہے۔ یہ میوے کسی میٹھی ڈش پر گارفنگ کی شکل میں استعمال کئے جاسکتے ہیں۔ ان میں وٹامن-E بھی ہوتا ہے جو ہماری جلد، عروقی اور اعصابی نظام کے لئے بہترین تریاق ہے۔ ماہرین غذا سبب صرف دواؤں میوے کھانے کا مشورہ دیتی ہیں کیونکہ ان میں کیلوریز کی مقدار زیادہ پائی جاتی ہے۔



جینی یا جوا دلیہ

کسی بھی اناج کا دلیہ اپنی آکسیڈنٹس کمپائزڈ پر مشتمل ہوتا ہے۔ یہ شک شریانوں کو کھولتا اور ذیابیطس کے مریضوں میں شکر کی سطح کو توازن میں رکھتا ہے۔ حل پذیر فائبر ہے۔ توانائی کم پہنچاتا اور ستر رقماری سے منہم ہوتا ہے۔



زیتون کا تیل

اس تیل کے بے شمار فوائد ہیں ایک اہم Oleic Acid ہے جسے صحت مند چکنائی کہتے ہیں۔ یہ دل کے لئے مفید جزو ہے۔ زیتون کا پھل ہوا ثابت دونوں ہی چکنائی خون میں خراب کولیسٹرول LDL کی مقدار کو گھٹانے کا امراض قلب کے خطروں کو کم سے کم کر سکتے ہیں۔ یہ فیٹول اس انزائم کو روکتا ہے جو کینسر پیدا کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ یہ سوزش کم کرتا ہے۔ اس میں ایک اور مفید جزو Sterols بھی موجود ہے جو خون میں چکنائی کو کنٹرول کرتا ہے۔ زیتون بلڈ پریشر نازل رکھنے اور معیاری وزن حاصل کرنے کے لئے بھی نہایت مفید غذائی نسخہ ہے۔ زیتون کا تیل خواہ کم فیٹول والا ہو پھر بھی یہ مفید اور صحت بخش ہوتا ہے۔



اس عید پر پہنئے جھلملاتے زیور

چاندی، موتی اور پتھروں کی جو ہر شناس کسٹم جیولری کی خالق

مریم سکندر سے ملنے

”آپ نے یہ فن باقاعدہ سیکھا کیا زیور کی

ڈیزائننگ آسان کام ہے؟“

کام کوئی بھی آسان نہیں ہوتا آپ کی لگن اور محنت کے ساتھ اگر اللہ تبارک و تعالیٰ کی رہنمائی بھی شامل ہو جائے تو آسانیاں پیدا ہوتی چلی جاتی ہیں۔ مختلف ٹیکنیکوں کی پالیٹنگ، ٹرینڈز، ٹریڈز، جیو جیو اور ڈیزائن بنانے کی جمالیات کسٹم ہو سکتی ہیں لیکن مجھے خوش ہوئی ہے کہ آج آرٹ اسکولوں اور کالجوں میں جیولری ڈیزائننگ کے شعبے میں لڑکے اور لڑکیاں دونوں دلچسپی لیتے ہیں اور کورسز کے ساتھ ساتھ انٹرن شپ بھی کرنے لگے ہیں۔ باقی ہمارے اسل ٹیبلر اور ہنر مند ہمارے کارنگر ہیں جن کے ہاتھوں سے مٹی بھی سونا ہو جاتی ہے۔ میں نے تو صرف میٹرل بدلا ہے۔ Gold Plated اور Silver Plated زیورات میں کام کیا ہے جس کے خوش آئند نتائج میرے اندر توانائی و حیرت کی ہے۔ میں ڈالڈا کا ڈیزائن کی وساطت سے نئے تخلیقی کارنگروں کو خوش آمدید کہتی ہوں تاکہ مقابلے کی محنت مندرجہ بالا کے اور زیور تخلیق کرنا ہم سب خواہتیں کے لئے چیلنجنگ ہو جب ہی تو ہمیں اپنے انفرادی جوہر دکھانے کا موقع مل سکے گا۔“

آپ کے تخلیق کردہ ڈیزائن چاندی، ہیرے اور دوسرے قیمتی پتھروں میں دستیاب ہیں اور حیرت انگیز بات یہ ہے کہ چاندی کے ان زیورات کی قیمت ایک ہزار سے شروع ہو کر 15 ہزار روپوں تک ہے جسے متوسط طبقہ بھی آسانی سے خرید سکتا ہے۔ بریسلٹ، چاند پائی، جھمکے، اوکس کی چوڑیاں یا کڑے اور دلکش اگھوشیاں اعلیٰ ذوق کی عکاسی کرتے ہیں تو اپنا بے کسٹم جیولری کا دنیا اسٹائل اور عید کے ملبوسات کے ساتھ اسٹائشز زیورات کا کیجئے انتخاب!

چھوٹی بچیوں کو گڑیاں جمع کرنے اور ان سے کھیلنے کا شوق ہوتا ہے۔ مریم سکندر کو اپنی امی کے جیولری بکس سے زیور نکال کے پہننے کا شوق تھا اور ایک آدھ ٹکڑے دو سال سے زیور اکٹھے پہن کر گھومتی رہتی۔ جوں جوں بڑی ہوئیں۔ یہ خیال پختہ ہوا کہ ان کی جیولری ڈیزائنز بننا ہے۔ آج وہ لاہور، لاٹو بھی اور اسلام آباد میں کامیاب تجارت کر رہی ہیں۔ جیولری میں بھی موتی رحمان غالب آتے ہیں۔ مریم کے مطابق اب Chunky Necklaces اور Tribal Jewellery پسند کی جا رہی ہے۔

ان دنوں چاندی کے زیور زیادہ پسند کئے جا رہے ہیں۔ مریم خود بھی چاندی ہی کے زیور ڈیزائن کرتی ہیں۔ سونا ایسی دھات ہے جس میں سرمایہ کاری کی روایت ہمیشہ سے کوہلو ہے اور رہے گی لیکن مریم کا کہنا ہے کہ چاندی دوسری اہم دھات کے طور پر نو جوانی خواتین میں بے پناہ مقبول ہو رہی ہے اور اس میں ڈیزائننگ کے امکانات اور گنجائش دونوں ہی بے حد وسیع ہیں۔ آپ عرب امارات میں مقیم ہیں اور پاکستان سے بزنس کر رہی ہیں وہ کہتی ہیں ”شاید یہ کبھی ممکن نہ ہوتا اگر میری والدہ یہاں میری مدد نہ کر رہی ہوتیں۔“

”آج کل کنڈن کی منفش کاری یا رنگین گینگنوں کے

جزاؤں زیور پسند کئے جا رہے ہیں؟“

اس سوال کے جواب میں مریم کی ماہر اندرائے یہ تھی کہ دیکھنے میں آ رہا ہے کہ نوجوان لڑکیاں روایتی، پالیوں، گلوبند اور میٹکس پسند کرتی ہیں۔ خاص کر شادیوں کے روایتی لباس کے ساتھ بیٹا کاری سے مزین زیورات کا انتخاب کرتی ہیں اور یہی نہیں بعض موقعوں پر انتہائی نازک نفیس اور وزن میں ہلکے مگر اسٹائشز زیور طلب کرتی ہیں۔ ان میں سلور کا میٹرل زیادہ پسند کیا جاتا ہے۔



کیوں ناستاروں سے کریں رنگوں کا چناؤ لباس کا انتخاب کریں اپنے برج کے مطابق

رنگ انسانی احساسات و جذبات کو اجاگر کرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ کچھ رنگ سکون تو کچھ ملال کی علامت ہوتے ہیں۔ جیسے سرخ رنگ دلولہ انگیزی، جرات اور غصے کو ظاہر کرتا ہے۔ ایسے ہی آسانی رنگ ٹھنڈک اور سکون کا احساس دلاتا ہے۔ کوئی شے اگر اپنی بناوٹ میں خوبصورت ہو مگر اسے مزید جاذب نظر بنانے میں رنگوں کا سہارا لے لیا جائے تو آرائش و زیبائش اور بھی دلکش ہو جاتی ہے لیکن وہ رنگ ان کی جگہ سے ہٹیں تو ان میں دیئے گئے برجوں اور رنگوں کے مکمل مضمون سے آپ اندازہ کر سکیں گی کہ آپ پر کون سا رنگ سچے گا۔

برج حوت (20 فروری 2003 تا مارچ)

اس برج کی خواتین پر بینگنی اور غیر معمولی رنگ کھتا ہے۔ عموماً یہ خواتین ہلکے رنگوں کو گہرے رنگوں پر فوقیت دیتی ہیں۔ غرضیکہ برج کے مطابق رنگوں کا استعمال نہ صرف خوش بختی کی علامت ہوتا ہے بلکہ خواتین ان مخصوص رنگوں کو استعمال کر کے خود میں نمایاں تبدیلی بھی محسوس کرتی ہیں۔

برج سنبلہ (12 اگست 23 ستمبر)

سنبلہ خواتین سفید اور سیاہ رنگ پسند کرتی ہیں۔ ان کا مزاج اور شخصیت بھی ایسی ہی ہوتی ہے کبھی شوخ و شنگ تو کبھی گم سم اور سادگی کا پیکر، ان پر براؤن رنگ کے تمام شیز زخوب بھاتے ہیں۔ دراصل یہ خواتین حرزہ شخصیت اور موڈی طبیعت کی مالک ہوتی ہیں۔ اس لئے سیاہ و سفید پرش کو بھی پسند کرتی ہیں۔

برج حمل (21 مارچ 2003 تا اپریل)

اس برج کی حامل خواتین ایسے رنگوں کو پسند کرتی ہیں جو ہر موسم میں پسند کئے جائیں۔ خواہ وہ شوخ ہوں یا دھمکے، سرخ ہوں یا بھوسے مائل یا پھر سرمئی رنگ بھی ان کی شخصیت کو ابھارنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ہلکے رنگ بھی ان کی طبیعت میں جوش و دلولہ پیدا کرتے ہیں۔

برج ثور (21 اپریل 21 مئی)

اس برج کی حامل خواتین کی شخصیت اس وقت نمایاں ہوتی ہے جب وہ سفید یا دودھیا رنگوں کے لباس پہنتی ہیں۔ نیلے رنگ کے شیز بھی انہیں متاثر کرتے ہیں۔ اچھے ڈیزائن کے ملبوسات جن میں سمندری سبزی مائل نیلا رنگ نمایاں ہو وہ ثور خواتین کی کمزوری ہوتے ہیں۔

برج میزان (24 ستمبر 23 اکتوبر)

ان خواتین کے لئے ہلکے عنبی، گلابی اور نیلے رنگ موافق رہتے ہیں جو ان کی شخصیت کو خوبصورت بنانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

برج عقرب (24 اکتوبر 22 نومبر)

عقرب خواتین سرخ، قرمزی، عنبی مائل سرخ اور دوسرے تمام گہرے رنگ پسند کرتی ہیں۔ ہلکے پھلکے رنگ نہ تو ان پر چلتے ہیں نہ ہی وہ انہیں پسند کرتی ہیں۔

برج جوزا (22 مئی 21 جون)

جوزا خواتین کے لئے سمندری مائل، پیلا اور سفید رنگ زیادہ موزوں ہے۔ یہ خواتین میک اپ بھی خوب کرنا جانتی ہیں۔ ہلکے فیکر انہیں طبیعتاً بھاتے ہیں۔ یہ ریٹھی کپڑے بھی پہننا پسند کرتی ہیں اور خود کو کسی طرح بہت پرسکون محسوس کرتی ہیں۔

برج قوس (23 نومبر 21 دسمبر)

تمام ہلکے رنگوں مثلاً ارغوانی کے شیز ان کی شخصیت سے ہم آہنگی رکھتے ہیں۔ یہ خواتین ایسے رنگ بھی پسند کرتی ہیں جو ان کی ثقافت سے میل کھاتے ہوں۔

برج سرطان (22 جون 23 جولائی)

برج سرطان والی خواتین کے لئے نیلے اور ہرے رنگ کے شیز مناسب نہیں۔ یہ بھی نیلا مائل سبز یا سبز مائل نیلا اور دودھیا کاسنی ملا نیلا رنگ پسند کرتی ہیں۔ اپنے سونے اور زلفشت والے کمرے میں بھی آرائش کرتے وقت انہی رنگوں کا انتخاب کرتی ہیں۔

برج جدی (22 دسمبر 20 جنوری)

ان خواتین کی شخصیت میں نیوی بلو، کالا اور پیلا رنگ بہت نکھار پیدا کرتا ہے۔ یہ کاسنی، سرمئی اور بھورے رنگ کی آمیزش کرنے کا میلان بھی رکھتی ہیں۔ بنیادی طور پر یہ خواتین رومان پرور ہوتی ہیں۔

برج دلو (21 جنوری 19 فروری)

دلو برج کی خواتین کو سرمئی، سیاہ اور سبز رنگ خوب بھاتے ہیں۔ یہ غیر معمولی رنگوں کا انتخاب بھی کرتی ہیں جیسے مور کے پروں میں نیلا، ہر یا سیاہی مائل سبز رنگ ان کی شخصیت کا اہم رخ پیش کرتا ہے۔

برج اسد (24 جولائی 23 اگست)

برج اسد کی خواتین شوخ و چٹکل اور پرکشش ہوتی ہیں۔ دھوپ جیسا زردی مائل، الماس کے پھولوں جیسا رنگ یا گیندے کے پھولوں کا رنگ، نارنجی اور زعفرانی انہیں خوب بھاتا ہے۔

کھانے کے میز کی ترتیب و آرائش

اک ہنر ہے جسے سیکھنا چاہئے

کھانا پکانا ایک فن ہے تو اسے پیش کرنا بھی سلیقے اور مہارت کا تقاضا کرتا ہے۔ آپ کے گھر کی میز پر کیسے کھانا چننا جائے گا یا پیش کیا جائے گا؟ کن برتنوں کی Position کہاں اور کیسی ہوگی؟ کھانا نکالنے کے لئے کیسی کراکری اور برتنوں کی سہولت درکار ہوگی۔ چند چھوٹی چھوٹی باتوں کو مد نظر رکھتے ہوئے آپ بھی کہلائیے ایک نگہ اور شائستہ خاتون خانہ!



ناشتے کی میز پر کراٹھے گڈ مارنگ

- ڈبل روٹی اور مکھن رکھنے کی پلیٹ
- ٹمپکیز: بائیں جانب رکھے جاتے ہیں۔
- پانی کے گلاس: مرکزی پلیٹ کے عین سامنے رکھے۔
- دو دوہ کے گلاس: پانی کے گلاس سے تھوڑے فاصلے پر رکھ دیجئے۔
- پلیٹ: ہمیشہ ہر کھانے کی طرح مرکزی پوزیشن میں رکھی جائے گی۔
- کائے (Fork): ایک بائیں جانب رکھے۔
- چھری: انتہائی دائیں جانب رکھی جائے گی۔
- دلیے کھانے کے کچھ: چھری کے ساتھ دائیں جانب رکھے۔
- پھل کھانے کے کچھ: دلیے کے کچھ کے ساتھ ہی ایک چھوٹا کچھ پھل کھانے کے لئے رکھا جاتا ہے۔
- خیال رہے کہ چائے کے کپ ان دونوں چھوٹوں کے ساتھ دائیں جانب ہی رکھے جائیں گے۔ چائے کا کپ سیدھے ہاتھ سے اٹھایا جاتا ہے لہذا اسے دائیں ہاتھ کی جانب ہی رکھے۔



دو ہنر کے کھانے کے لئے

- روٹی، چاول یا ڈبل روٹی رکھنے کی پلیٹ۔ یہ میز کے وسطی حصے میں رکھی جاتی ہے۔
- ٹمپکیز: انہیں انتہائی بائیں جانب رکھ دیجئے۔
- پانی کے گلاس: اس گلاس کو مرکزی پلیٹ کے عین مقابل رکھئے۔
- کھانے کی بڑی پلیٹ: اس کی پوزیشن وہی کری کے عین سامنے کے لئے متعین ہے۔
- Fork کھانے کا کائے: بڑے سائز کا یہ Fork انتہائی بائیں جانب رکھا جاتا ہے۔
- Fork کھانے کے Fork کے برابر ہی سلاڈ کا Fork رکھئے۔
- چھری: اسے پلیٹ کے انتہائی دائیں جانب رکھ دیجئے۔
- پھل کھانے کا چھوٹا Fork یا کچھ: پھل کھانے کے کچھ کو چھری کے برابر دائیں جانب میں رکھے۔



رات کے کھانے کی میز کیسے بچے گی؟

- بریلڈ یا روٹی رکھنے کی پلیٹ
- ٹمپکیز: کھانے کی مرکزی پلیٹ کے اوپر رکھے جاسکتے ہیں۔
- پانی کے گلاس: مرکزی پلیٹ کے عین سامنے رکھے تاکہ کھانے والا ہاتھ بڑھائے تو اسے ہاتھ گھمانا نہ پڑے۔
- سروس پلیٹ: اسے مرکزی پلیٹ کہا جاتا ہے جس میں سالن یا چاول کی ڈش نکالی جاتی ہے۔
- مین کورس کے لئے استعمال ہونے والے Fork اور سلاڈ کے Fork بائیں جانب رکھے جائیں گے۔
- دائیں جانب پر مین کورس کے لئے استعمال ہونے والی چھری اور سلاڈ کی چھری رکھی جائے گی۔
- سوپ کا کچھ بھی دائیں جانب رکھا جائے گا۔
- سوپ کے کچھ کے برابر دائیں جانب ہی کاک ٹیل Fork یا پھل کھانے کا کچھ رکھا جائے گا۔



فن تعمیر... انسانی ہنرمندوں کا کمال

پرانے گھر کی کیسے بڑھائیں قیمت؟

مکان تعمیر کرنا ایک بڑا کام ہے اور گھر بنانا اس سے بھی کہیں مشکل اور بڑا کام، خواہ اس کا بجٹ چھوٹا ہو یا بڑا، بڑا گھر بنانے کے لئے ماہر تعمیرات کے پاس زیادہ Options ہوتے ہیں لیکن چھوٹے بجٹ میں معیاری مکان تعمیر کیسے ہوگا؟ کہ پھر اس کی Value بھی بڑھے۔ روایت اور جدت کے ساتھ وابستہ رہتے ہوئے ہمیں چند فیصلے کرنا ہوتے ہیں۔

سوئمنگ پول بنایا جائے

اس ٹھنڈی، پرسکون اور پرکشش جگہ پر رکنا یا تیراکی کرنا بچوں اور بڑوں سب



ہی کو اچھا لگتا ہے۔ خاص کر گرمیوں کے طویل موسم میں یہ جگہ خریداری کیا گھر کے کینوں کو بھی بے انتہا بھاتی ہے۔

ڈیوڈھی کی آرائش کر لی جائے

پورچ یا منارہ (Gazebo) بنانے سے مکان کی جمالیاتی کشش کئی گنا بڑھ



سکتی ہے۔ پورچ میں سرخ، سفید، لکڑی یا گلاس کا میز میل استعمال کیا جائے اور دیواروں کے اطراف منقش یا مٹی کے ٹیلوں میں خوبصورت پودے رکھ دیئے جائیں۔

لان کا قدرتی منظر دکش بنانے کے لئے رات آئرن اور لکڑی کی Benches پر بے تکلف مہمانوں کی نشست رکھئے۔ طبیعت کا ملال، جسمانی تھکن اور دباؤ یقیناً جاتے رہیں گے۔ گھر کا ہر کونہ کسی نہ کسی مقصد کے لئے استعمال ہوتا دیکھ کر آپ کی جائیداد کا خریدار اس سودے کو چانس کا سودا ہی سمجھے گا۔ غرضیکہ چھوٹی چھوٹی سی یہ کاوشیں آپ کے مکان کو گھڑی گھر بنادیں گی۔

ہو جائے اور اس کی مالی قدر میں بھی اضافہ ہو جائے۔ ضروری نہیں کہ ایک گھر میں آپے صدیاں گزاردیں۔ اس کی وقتاً فوقتاً مرمتیں کرواتے رہیں اور کبھی اس کو فروخت کرنے کا تصور بھی نہ کریں۔ جائیداد فروخت کرنے کے لئے اس کا پائیدار ہونا ضروری ہے تو اس کا جمالیاتی خدوخال بھی پرکشش ہونا لازمی ہے۔

سبز و شاداب باغیچہ

ایک حد تک یہ بہترین تجویز ہے کہ آپ پھر سے کسی ملکہ شخص رقبے کو بچیں



گاڑڈن بنا کر جاذب نظر بنادیں۔ اس میں نامیاتی کھاد کی مدد سے زیادہ سبزیاں، پھل اور پھول اگائیں۔ اس طرح روزانہ کی خیاہ پر تازہ خوراک کا حصول یقینی ہو جائے گا اور آپ کے مکان کا خریدار بھی متاثر ہو سکے گا۔ لیکن گاڑڈن بنانے پر 5 ہزار سے 10 ہزار روپے تک اخراجات آئیں گے۔

بیرونی (Out Door) کچن

گھر کے کسی پچھلے حصے میں باریبی کیو گرل، کاؤنٹر، کھانا کھانے کی جگہ بنائی



جاسکتی ہے۔ یہاں آپ Stove نصب کر سکتے ہیں۔ خرگوار موسم میں، عید یا کسی دوسرے تہوار اور چھٹی کے دن یہاں باریبی کیو پارٹی کی جاسکتی ہے۔ خریدار کے لئے یہ سہولت بھی بے حد پرکشش ہوگی تاہم اسے بنانے پر اخراجات کی مد میں ایک لاکھ سے زائد رقم کا تخمینہ لگایا گیا ہے۔

گھڑی گھر ان کے لئے تعمیر کئے جاتے ہیں جو معاشی ترقی کے ذریعے عبور کر چکے ہوتے ہیں۔ اقدارگان خاک تو اس کا تصور بھی نہیں کر سکتے۔ بہر حال یہاں طبقاتی نظام کی بجائے ونگر کرنا مقصود نہیں۔ ہم بات کرتے ہیں جدید آرکیٹیکچر کی، جو عام طور پر سادہ ہیٹ، امٹر کچر پر تخلیق کئے جانے والی زیبائش و نقش و نگار کا عمارت کا نفس موضوع یعنی Theme کے تصور کو کہتے ہیں۔ یہ جدید تعمیرات 20 ویں صدی کے اوائل میں ظہور پذیر ہوئے۔ تاہم اس میں ڈیزائن اور ٹیکنالوجی دونوں کی آمیزش اور جدید معاشرت کے نئے رہن کہن کے رجحانات نے فن تعمیر کو ایک تازہ رخ دیا۔

گھر کیسا ہونا چاہئے؟

گھر ذاتی سا لگنا چاہئے۔ ایسا نہ لگے کہ آپ 5 ستارہ ہوٹل میں آگئے ہوں۔



بہت زیادہ ذاتی لگنے کے لئے اس بات پر انحصار کرنا چاہئے کہ کسی شخص یا خاندان کی دلچسپیاں کیا ہیں؟ ضرورتیں کیا ہیں اور کوئی اس کی کتنی لاگت ادا کر سکتا ہے؟ تعمیرات کی خوبصورتی بھی انسانی ہنرمند ہاتھوں کا کمال ہے۔ رہائش میں لطیف طرز زندگی خاندان کی اسلوب زندگی میں ایک نئی یگانگی پیدا کرتی ہے کیونکہ تعمیرات کا حسن ہی دراصل عمارت کی ظاہری خوبصورتی نہیں ہوتی بلکہ اس کا محل وقوع، اندرون خانہ مہیا کی جانے والی سہولتیں اور آسائشیں شامل ہوتی ہیں۔

گھر کی قدر و قیمت کیسے بڑھائیں؟

کم لگتی بیگے، مکان یا فلیٹ کو کس طرح آراستہ کریں کہ وہ پرکشش بھی





ننھی منی شیف ایمیلی سے ملنے

برطانیہ کے علاقے Porthleven میں واقع ایک ریستورنٹ Amelies بچوں کے کھانے کا مینیجر چھ برس کی ننھی شیف ایمیلی تخلیق کرتی ہے جس میں سمندری سیپ، نمک اور کالی مرچ والا سکویڈ، پیاز، لوکی، ٹماٹر، ٹیٹن اور سریشوں سے تیار کی جانے والی سبزی اور فرائیڈ پڑا اس کے علاوہ سادہ سے پرکار چکن امرچس شامل ہیں۔ ان کھانوں کو تیاری سے پیشکش تک کا ڈیزائن مٹرا کیب اور ڈائننگ ریستورنٹ کے مالک کی بیٹی ایمیلی شیفلڈ وٹسن کے شورٹ اور منظوری کے بعد گاہکوں کو دیا جاتا ہے۔

ایمیلی کی والدہ کا کہنا ہے کہ ”میں اور میری بیٹی اکثر گھر کے کھانے میں ساتھ ساتھ ہوتے ہیں جہاں وہ Mishmash Chicken with Noodles تیار کرتے ہیں جو ایمیلی کی پسندیدہ ڈش ہے۔ یہ ننھی شیف ہمیشہ ایک نیا مینیو لاؤنج کرتی ہے جسے پہلے اسٹاف سے ٹیسٹ کروایا جاتا ہے تاکہ وہ

ڈائننگ چھ لیں۔ اس کے بعد ہیڈ شیف سے ڈش کے حوالے سے مختلف سوال کئے جاتے ہیں۔ پورے اسٹاف کی منظوری کے بعد اس نے مینیو کو بچوں کے لئے پیش کیا جاتا ہے کیونکہ ان کی رائے سب سے مقدم ہوتی ہے۔ ایمیلی کہتی ہیں ”میں واقعی بہت مزیدار اور دلچسپ منظر ہوتا ہے میرے تمام دوست اس کھانے کو آپس میں بانٹ لیتے ہیں اور پھر کھا کے بتاتے ہیں

کہ کھانا کیسا تھا۔“ بچے اس کے برگرز بھی پسند کرتے ہیں اور کھانے کے بعد چاکلیٹس، آنسکریم اور دیگر میٹھی ڈشز کو بھی پسند کرتے ہیں۔ اس کی تیار کردہ انٹیش ڈشز کی تیاری میں بھی ایمیلی اپنے والدین کے ساتھ ہاتھ بٹاتی ہے کیونکہ وہ بڑوں سے بہتر جانتی ہے کہ بچے کیا اور کیسا کھانا پسند کریں گے۔

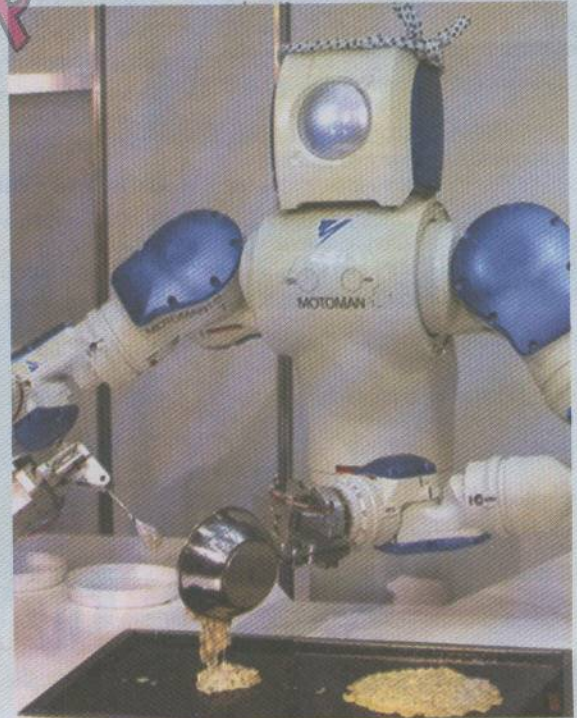
مشینی باورچی ٹیکنالوجی کا روبروٹ

کیا کر سکے گا چھٹی ماہر شیفز کی؟

یہ روبروٹ شیف جو کسی بھی سلیف شعاع دار توانی خانہ سے بڑھ کر ہمارے لئے بہترین روٹی اور لذیذ طعام خود کار انداز میں کر دیتا ہے۔ اس روبروٹ شیف کی تخلیق کے ابتدائی نمونے یعنی پروٹو ٹائپ کا عملی مظاہرہ امریکہ کے ایک ٹیکنالوجی میلے میں دلچسپی سے دیکھا گیا اسے کنزرویواٹور انکلیٹر انک شونز CES میں خاص اعجاز مانا گیا ہے۔ جس سے آنے والے دنوں میں ہم طعام کے شعبے میں ایک انقلاب ملاحظہ کریں گے۔ سوچنے کی بات ہے کہ جب روبروٹ شیف مارکیٹ میں آگئے تو ان وائنٹ کارہیفر کا مستقبل کیا ہوگا؟ آج ہماری کراچی کی برنس روڈ یا دیگر شہروں کی فوڈ سٹریٹس کے سلیف شعاع پکانے والے کیا واقعی بے وقعت ہو جائیں گے؟

جہاں تک اس خود کار روبروٹ کا تعلق ہے تو میلے میں خواتین نے اسے سلیف سے روٹی بنانے دیکھا ہے مگر آپ اسے برتن کے اوپر نصب کرتے ہیں تو وہ اسی طرح ہاتھ چلاتا ہے جیسے کوئی ماہر باورچی خاص حرارت میں بیج چلا کر مٹھانے والے ہوئے ایک متوازن سالن تیار کر رہا ہے۔ آپ کو بس اپنے انٹرنیٹ یا بینک سسٹم ڈیوائس کی App پر اپنے من پسند کھانے کی ترتیب، برتن اور تمام اجزاء تیار رکھنے ہوں گے باقی کام منٹوں میں روبروٹ کر دے گا۔ آپ اسے اپنے موبائل سے صرف ہدایات دیں گے یوں آپ کا کام صرف حکم یعنی کمانڈ دینا ہوگا۔ جب ڈش تیار ہوگی تو اس کی اطلاع آپ کے موبائل پر آ جائے گی۔

یہ دنیا کا پہلا روبروٹ آلہ ہے جو باورچیوں کی مانند کام کرتا ہے۔ اس کی ایک اہم خوبی یہی ہے کہ آپ اپنے ہاتھوں میں آرام سے موبائل پر اسے کھانے کی ترتیب اور مطلوبہ اجزاء اور برتن فراہم کر کے بے فکر ہو کر اپنے مہمانوں سے گپ شپ کر سکیں گے۔



منہی منہ ایمیلی

چند گز

پ کی
س کا رویہ
تے وقت بچے

بھلائی کے
nelies
کرنی
لوکی
اس
تہ



ان کے پڑھانے کے طریقوں کو سمجھیں۔ اگر بچوں کے ساتھ صحت کے کچھ مسائل ہوں تو اسے وہیں زیر بحث لائیں۔

• اپنی سہولت سے ہوم ورک نہ کرائیں۔ دیکھیں کہ کب اور کس وقت بچے چستی کا مظاہرہ کرتے ہیں یقیناً ہر بچے میں توانائی کا خزانہ ہوتا ہے۔ تربیت کا ہر عمل اگر استقامت اور محنت کے ساتھ کیا جائے تو زیادہ نتیجہ خیز ثابت ہوتا ہے۔

• اپنا ہوم ورک بچوں کو خود مکمل کرنے میں، خاص کر ڈرائنگ کرنے اور چاٹ تیار کرنے کے لئے کچھ بچے خود میں اعتماد نہیں پاتے۔ وہ رہنمائی چاہتے ہیں اگر مائیں یا بڑی بہنیں اور بھائی ان کی حوصلہ افزائی نہ کریں تو بچے اپنی ذمہ داری آپ پر منتقل کر دیتے ہیں۔ کبھی کسی بچے کو یہ نہیں کہنا چاہئے کہ تمہاری ڈرائنگ خراب ہے اور تمہارے کام میں کوئی غلطی ہے یا آؤ میں Draw کر دیتی ہوں تم رنگ بھر لینا اور مس سے کہنا میں نے خود بنایا ہے۔ جھوٹ کی ترغیب بچوں کو سہارے تلاش کرنے اور اپنی تخلیقی صلاحیتیں پوشیدہ کرنے پر اکساتی ہے۔ آپ نے ہوم ورک کی سادہ سی روٹین کو بہتر انداز میں مکمل کرنا ہے اسے دوسری یا بکھیرائیں سمجھنا۔ یاد رکھئے اپنی مدد آپ کا اصول بچے کو فعال، چست اور ذمہ دار بنادے گا۔ کوشش کر کے دیکھئے۔

ہیں سب کے سب واضح طور پر نظر آنے لگتے ہیں۔

مل جل کر پڑھنے سے بچوں میں بخیدگی بڑھتی ہے

لا پرواہی، سستی، کاہلی اور تفریحی موڈ ہمیشہ قائم نہیں رہتے چاہئیں۔ شروع شروع میں بچے اسکول سے گھر لوٹ کر صرف میبل کو میں دیکھتی رہتے ہیں۔ کچھ گھروں میں دوپہر کے کھانے کے بعد بچوں کو ایک گھنٹہ سلا یا جاتا ہے تاکہ وہ شام تک تازہ دم رہیں اور کچھ گھروں میں بچوں کو دوپہر ہی سے ہوم ورک کرانے شام کو مکمل کرنا اور ٹیلی ویژن دیکھنے کی روٹین سیٹ کر لی جاتی ہے۔ آپ اپنے گھر کا شیڈول جانیں ماحول بنا سکتے ہیں۔ بچے تو جتنی مٹی کی مانند ہوتا ہے آپ اسے جس شکل میں چاہیں ڈھال سکتی ہیں۔ شخصیت کی تعمیر میں تربیت اور نظم و ضبط کا مو فیصدی دخل ہوتا ہے۔ ایک ننھے بچے کا ذہن اسٹیج کی مانند ہوتا ہے یہ والدین پر منحصر ہے کہ وہ اسے کس ماحول فراہم کرتے ہیں جو کہ ایک بہترین شخصیت کی تشکیل میں معاون ہو۔

• چھوٹے بچوں کی توجہ کا دورانیہ بہت کم ہوتا ہے۔ آپ کوشش کریں کہ ان کا کام پہلے مکمل کروادیں۔

• ہوم ورک کرتے وقت ناشائستہ رویہ اختیار کرنے والے بچے والدین کی خصوصی توجہ چاہتے ہیں۔ ان کو بقدر استطاعت بھرپور توجہ دیجئے۔ ایشیئر کی خراب کرنے، کھودینے، کتابیں پھرانے کی صورت میں تنبیہ ضرور کیا کیجئے۔ ان سے کہئے کہ آئندہ آپ کی جب خرچ سے ایشیئر کی نی جانے کی یا آپ کے گلگ سے پیسے لئے جائیں گے۔ آپ اس طرح کے تنبیہ رویے کے بعد بچوں میں تبدیلی خود محسوس کریں گے۔ اب وہ احتیاط اور ذمہ داری سے اپنی چیزوں کی حفاظت کریں گے۔

• گھر میں اضافی ایشیئر کی اسٹور کر لیا کیجئے لیکن بچوں کو پابند کیجئے کہ وہ آپ کی اجازت سے نئی چیزیں لیں۔

• ہوم ورک کرتے وقت کھانے پینے کی اشیاء میز پر نہ رکھی جائیں۔ اس طرح توجہ بھی ہنٹی ہے اور میز پر پھیلاوا بھی ہوتا ہے۔ اشیاء کے گر جانے کی صورت میں کتابیں بھی خراب ہو سکتی ہیں۔

• ہفت روزہ اسکول میں ہر 6 ماہ بعد والدین اور اسکول کے اساتذہ کے مابین ملاقات کا اہتمام کیا جاتا ہے۔ آپ اس موقع سے فائدہ اٹھائیں۔ رپورٹ کارڈز کے ساتھ اسکول جائیں۔ نیچر سے بچے کے مسائل پر گفتگو کریں۔

یہ تو اس کی مشق کرتے وقت اسے مایوس یا ناامید ہونے کی مار بھی نہیں تھوڑی کر لیجئے۔

ت قرار دیجئے۔ اگر بچے کو ہوم ورک نہیں ملا۔ پڑھنے ہی کے لئے روٹین کا حصہ بنالینا، تر مابن جاتا ہے تو ماؤں اور بچوں دونوں کی مابین وقت بی لگن بڑھتی ہے اور سستی کا ہلی کم ہوتی چلی جاتی ہے۔

ب کر لے گا آپ کتنی بخیدہ ہیں؟

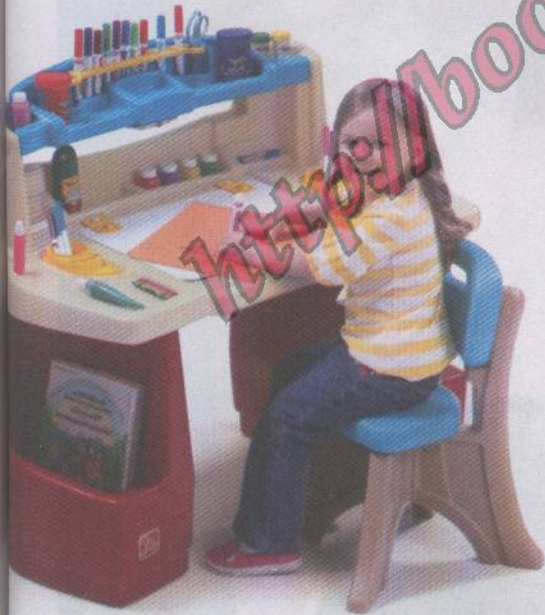
بچہ کو ڈنڈا اٹھانے اور بچوں کے پیچھے پلکنے یا بحث کرنے کو نہیں بخیدگی اختیار کرنے کا مشورہ دیتے ہیں۔ اس مطالعے کے مخصوص ت میں بچوں کے قریب آنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایک عرصے سے ماہرین بچوں کے دوست بن جائے جیسے مشورے اسی لئے دیتے ہیں تاکہ بچے اور والدین کے مابین ابلاغ مضبوط ہو سکے۔ بچے والدین کے قریب آتے ہیں تو اپنی چوٹی بڑی ہر بات کرتے ہیں۔ ذہن میں اٹھنے والے کئی سوال زیر بحث آنے سے ذہن کی گرہیں کھلتی ہیں۔ مفاہمت بڑھتی ہے۔ مسائل زیادہ آسانی سے ایک دوسرے کی سمجھ میں آنے لگتے ہیں۔ مائیں زیادہ دلچسپی سے مشکل سوالات حل کرنے میں مدد دے سکتی ہیں۔

اسٹڈی ٹیبل صاف کر کے کتابیں کھول لیجئے

کئی گھروں میں کھانے کی میز پر ہی اسٹڈی ٹیبل کے مقصد کے لئے بھی استعمال کر لیا جاتا ہے۔ بہت چھوٹے بچوں کے لئے پلاسٹک کی میز، کرسی لی جاتی ہے۔ یہ رنگارنگ میز جس پر کبھی دنیا کا نقشہ تو کبھی میزیوں اور بچوں کی تصاویر کندہ ہوتی ہیں، بچے بڑی دلچسپی اور شوق سے اپنی کرسی میز استعمال کرتے ہیں۔ کھانا کھا چکیں تو میز کو بہت سلیقے سے صاف کر لیجئے اور پڑھنے کا ماحول بنا لیجئے۔

بچوں کو صفائی کرنے کی ترغیب ملتی ہے

اسی ہانے بچوں کے بیک دہلنے کا موقع مل جاتا ہے۔ کون سی کتاب یا کاپی کا سرورق یا اندرونی صفحات پھٹ گیا ہے، کون سی کتاب اسکول میں رہ گئی ہے؟ یا کلاس ورک میں بچے نے کسی نقلی کارکردگی دکھائی اسے Good ملا ہے یا کوئی اسٹار؟ بچے کی تحریر خراب ہے یا ٹھیک؟ اور نیچر کے ریمارکس کیسے



پانی کا درست استعمال

سورج نکلنے کے بعد پودوں کو پانی دینا بے سود ہے

جاوید احمد

جانے کی صورت میں ہماری تمام محنت اکارت جاتی ہے۔ بہتر ہوگا اگر موسم گرما کی آمد کے ساتھ ہی تمام گلے درختوں کے نیچے یا کسی بھی سایہ دار جگہ پر رکھ دیں تاکہ گلوں کی مٹی میں پانی کی سطح برقرار رہے۔ اسی طرح پلاسٹک کے کنٹینرز میں پودے مت اگائیے کیونکہ پلاسٹک بہت جلد گرم ہو جاتا ہے، مٹی کے گلے اگرچہ قدرے مہنگے ہیں لیکن وہ مٹی اور پودوں کو خشک فراہم کرتے ہیں۔ اسی وجہ سے انہیں مناسب مقدار میں پانی دینا ہی کافی ہوتا ہے۔ اگر اس کے باوجود آپ پلاسٹک کے کنٹینرز یا ٹانز وغیرہ میں پودے اگا رہے ہیں تو انہیں سائے میں ضرور رکھیں۔

ماہرین کے مطابق پودوں کو پانی دینے کے لئے پائپ کا استعمال پانی کے ضیاع کی اہم وجہ ہے اس کی بجائے واٹرنگ کین کا استعمال کیا جائے تو پانی کی ایک بڑی مقدار کو بچایا جاسکتا ہے۔ پانی صرف پودوں کی جڑوں کو درکار ہوتا ہے اسی لئے پانی کے ذریعے پودوں کے پتے دھونا محض پانی اور وقت کے ضیاع کا باعث ہے۔ پودوں کو استعمال شدہ پانی بھی دیا جاسکتا ہے۔ جن پانی سے آپ چاول، وال یا گوشت دھوئیں اس میں ذرا سا پانی مزید ملا کر پودوں اور گھاس کو دیں۔ اسی طرح پودوں اور زمین میں مہذبیت کی کچھ بھی دور ہوگی۔ جن علاقہ جات میں بارش بکثرت ہوتی ہو، وہاں بارش کا پانی محفوظ کر کے بھی پودوں کی ضرورت پوری کی جاسکتی ہے۔

مندرجہ بالا ٹپس پڑھ کر آپ کو اندازہ ہو گیا ہوگا کہ پانی کی بچت کرنا ہرگز کوئی مشکل کام نہیں ہے تو کیوں نہ ایک باغبان اور ماحول دوست فرد ہونے کے ناطے باغبانی کے دوران پانی کا استعمال احتیاط و اعتدال سے کریں بلکہ دوسروں کو بھی اس کی ترغیب دیں کیونکہ ہمارا مذہب بھی ہمیں یہی سکھاتا ہے اور یہ اقدام نہ صرف ہمارے لئے بلکہ ہماری آنے والی نسلوں کی بقاء کے لئے بھی ناگزیر ہے۔

ایسے پتوں کی تہہ کو درختوں اور پودوں کے آس پاس بچھانے سے زمین کی نمی برقرار رہتی ہے کیونکہ یہ تہہ زمین سے پانی کو بخارات کی صورت میں تحلیل ہونے میں رکاوٹ بنتی ہے۔ خیال رہے کہ پتوں کی یہ تہہ کسی پودے یا درخت کے تنے کو نہ ڈھک دے۔ یہ تہہ Muleh کہلاتی ہے۔ آپ اسی تہہ میں گھاس پھوس، خود بخود اگنے والی بوٹیاں، چائے کی پی، ٹیکے اور دیو یا جڑ پتے شامل کر سکتے ہیں۔

ایک اور غلطی جو عوام کی طرف سے ہوتی ہے وہ موسم گرما میں پودوں کو زیادہ اور دوپہر کے وقت پانی دینے کی ہے۔ سورج نکلنے کے بعد پودوں کو پانی دینا بے سود ہے کیونکہ اس سے پہلے کہ بیج یا مٹی اور پودے اپنی غذا بنانے کے لئے پانی حاصل کریں، وہ بخارات میں گرا جاتا ہے۔ اس لئے بہتر ہوگا کہ آپ پودوں کو بعد از عصر یا صبح طلوع آفتاب سے قبل یہ کام کر لیں۔ آپ چاہیں تو شام کے وقت بھی پانی دے سکتے ہیں۔

بصورت دیگر آپ پانی کے علاوہ اپنا قیمتی وقت بھی ضائع کر لیں گے۔ اس کے باوجود اگر آپ کو محسوس ہو کہ زمین قلت آب کا شکار ہے تو کسی سچ (Screwdriver) کو زمین میں چھو کر دیکھیں، اگر یہ با آسانی چلا جائے تو سمجھ جائیں کہ آپ کا اندازہ غلط ہے۔ کسی اوزار کی غیر موجودگی میں آپ انگلی کی مدد سے بھی یہ کام کر سکتے ہیں۔ تاہم اس سے پہلے اپنے ناخنوں کے نیچے اچھی طرح صابن لگالیں تاکہ مٹی آپ کے ناخنوں کے نیچے نہ جم جائے۔ مٹی کی اوپر کی سطح دیکھ کر اندازہ لگانا غلط بھی ثابت ہوتا ہے۔ اس لئے کسی خدشے کی صورت میں یہ آسان سائٹ کر کے ہی پانی دیں۔ میں یہاں معروف باغبان توفیق پاشا کی بات دہرانا چاہوں گا جو انہوں نے اپنے پروگرام میں کہی تھی کہ پانی کی کمی سے پودا زیادہ سے زیادہ مرجھا سکتا ہے لیکن زائد پانی دینے کی صورت میں پودا جل جاتا ہے۔

مرجھانے والے پتے ہم الگ بھی کر سکتے ہیں اور پودے کو پانی دے کر اسے دوبارہ توانائی فراہم کر سکتے ہیں جبکہ خود بخود است پودا جل

ایک مرتبہ ایک صحابی وضو فرما رہے تھے تو حضرت محمد ﷺ کا گزر ہوا تو آپ نے انہیں مخاطب کرتے ہوئے وضو کے دوران پانی کے زائد استعمال کا احساس دلایا تو صحابی نے عرض کیا: ”کیا وضو کے پانی میں بھی اسراف ہوتا ہے؟“ آپ ﷺ نے فرمایا ہاں! یہ بھی اسراف ہے! میں اسراف ہے۔ اگرچہ تم جاری نہر کے کنارے ہی پر کیوں نہ ہو۔“ (مسند احمد ابن ماجہ)

مندرجہ بالا حدیث کا مفہوم ہم سب کے لئے مشعل راہ ہونا چاہئے تھا لیکن افسوس کے ہم سے اکثر لوگ پانی جیسی عظیم نعمت کی قدر نہیں کرتے۔ اگر کسی شخص کی توجہ اس طرف مرکوز کروائی جائے تو وہ یقیناً اسے درخود اعتنا نہیں سمجھے گا۔ اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ پانی کی فراوانی کے باوجود اسے کیوں بن کر کیوں استعمال کیا جائے؟

دراصل جس بے دردی سے آج کل اس خزانے کا استعمال ہو رہا ہے اسے مد نظر رکھتے ہوئے ماہرین نے اندیشہ ظاہر کیا ہے کہ ہماری آنے والی نسلیں پانی کی قلت اور ناپائی کا سامنا کر سکتی ہیں۔ باغبانی ایک ماحول دوست مشغلہ ہے اور کیا کوئی باغبان پانی کا ضیاع کر کے اپنے ہی مشغلی کی توہین کرے گا۔ اس مضمون میں ہم کچھ ایسے آزمودہ نکات بیان کریں گے جن پر عمل کر کے آپ نہ صرف پانی کی بچت کر سکیں گے بلکہ اس کے ساتھ ساتھ پودوں کی صحت اور زمین کو بھی صحت مند رکھ سکیں گے۔

سب سے پہلے تو اپنے گھر کے پودوں کو کیسیائی کھاد دینے کے بجائے نامیاتی کھاد کا استعمال کریں۔ نامیاتی کھاد نہ صرف زمین کی ساخت میں بہتری لاتا ہے بلکہ اسے اپنی نمی برقرار رکھنے کے قابل بھی بناتی ہے۔ بعض گھرانوں میں کیا ریوں میں گر نہ والے پتوں کو دیکھتے ہی مالکان کی آبروتن جاتی ہے اور مالی یا ملازمد کی شامت آ جاتی ہے۔ یہ رویہ بے حد غلط ہے۔

یہ گرے ہوئے پتے زمین کے لئے کھاد کا کام دیتے ہیں۔ علاوہ ازیں

کوکنگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس

پسند اور سہولت پر منحصر ہے۔ کئی خواتین شامی کباب کے قیمہ کی طرح کچے ہوئے قیمہ سے بھی بناتی ہیں۔ جہاں تک اس بات کا تعلق ہے کہ دیکھی میں گریوی کے ساتھ پکنے کے دوران ابلے ہوئے انڈوں پر سے قیمہ علیحدہ نہ ہو جائے تو اس کے لئے آپ کا عام کوفتے بنانے میں ماہر ہونا ہی کافی ہے۔ چند باتوں کو ملحوظ خاطر رکھا جائے تو باآسانی انہیں تیار کیا جاسکتا ہے۔ فیے کو دھو کر باریک پھلتی میں رکھیں یا ہاتھوں سے قیمہ میں موجود پانی اچھی طرح نچوڑ دیں یعنی قیمہ خشک ہونا چاہئے۔ اب اپنی ترکیب کے مطابق اجزاء شامل کریں۔ ابلے ہوئے انڈوں کو بھی ہوادار مقام پر رکھیں جب مکمل خشک ہو جائیں تو ان پر احتیاط سے قیمہ پلیٹ دیں اور تھالی یا فرے میں ترتیب سے رکھیں۔ گریوی میں شامل کرنے سے 20 منٹ قبل کوفتے فرج میں اچھی طرح ٹھنڈے کر لیں۔ گریوی تیار ہونے پر اس میں نہایت احتیاط سے شامل کریں اس بات کو یقینی بنائیں کہ دیکھی کا پھیلاؤ اتنا ہو کہ تمام کوفتے ایک تہہ میں آجائیں، اوپر تلے رکھے گئے کوفتوں کے ٹوٹنے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ اسی طرح چھچھلانے سے بھی گریز کیجئے بلکہ موٹے کپڑے کے ساتھ ہاتھوں سے دیکھی کو تھام کر گھڑی کی مخالف سمت گھمائیں وہ بھی گریوی میں کوفتے شامل کرنے کے 10-8 منٹ بعد یعنی کوفتے پک کر مضبوط ہو چکے ہوں اس کے بعد اس ترکیب سے اس کا رخ تبدیل کر دیں۔ اس طرح ہر جانب سے اچھی طرح پک جائیں گے اور قوٹیں گے بھی نہیں۔

بعض خواتین باریک کچے علاوہ بھی بکرے یا گائے کے گوشت کو عام کھانے مثلاً سالن، سبزی گوشت اور کڑا اسی کی تیاری کے لئے کچے پیتا لگا کر میرینیٹ کرتی ہیں۔ میں بھی پریشر ککر کے بغیر کھانا پکانی ہوں اور یہ جاننا چاہتی ہوں کہ اس طرح میرینیٹ کئے ہوئے گوشت سے سالن وغیرہ تیار کیا جائے تو اس کے ذائقہ میں

عید کے علاوہ بھی ہمارے ہاں اکثر شیر خرمہ بنایا جاتا ہے۔ گھر والوں کی فرمائش پر میوہ شامل کرتی ہوں لیکن ہوتا یہ ہے کہ وہ شیر خرمہ کی تہہ میں بیٹھ جاتا ہے۔ سرو کرتے وقت کسی کے حصہ میں کم اور کسی کے حصہ میں زیادہ آتا ہے اس سلسلہ میں آپ کی رہنمائی درکار ہے۔

آمنہ حیات... حیدر آباد

بہت سی خواتین کو ایسی صورتحال کا سامنا رہتا ہے اس کا حل یہ ہے کہ تمام میوہ جات کو صاف کرنے کے بعد حسب پسند مقداروں میں علیحدہ علیحدہ رکھیں۔ یعنی بادام دھو کر بھگونیں پھر درمیان سے دو حصوں میں کاٹ لیں۔ باریک ہونائیاں ہرگز مت بنائیں۔ اسی طرح پستہ بھگو کر چھلکا اتار لیں اور انہیں بھی سالم رکھیں یا دو حصوں میں کاٹ لیں۔ کشمش صاف کرنے کے بعد دھوئیں اور بھگو کر ان کے ٹکٹے علیحدہ کر دیں۔ چھوہاروں کی گھٹلی علیحدہ کرنے کے بعد لمبائی میں چار یا چھ حصوں میں کاٹ لیں یا پھر گولائی کے رخ سے موٹے رگڑ کی شکل میں کاٹ لیں۔ اب اچھی طرح دھو کر بیرونی نمی خشک کر لیں۔ کاجور اور چروچی شامل کرنا چاہیں تو انہیں صاف مل کے کپڑے سے مل کر صاف کر لیں۔ اب موٹے ٹیچ کی دیکھی یا فرانٹیک پین میں تھوڑی سی مقدار میں کوکنگ آئل یا بنا پتی دھبی آج پر گرم کر لیں اور سب سے پہلے چروچی ہلکی آج پر فرانی کر کے نکال لیں پھر پستے ہلکے ہلکے فرانی کر کے نکال لیں پلٹ میں نکال لیں، اسی پین میں مزید تھوڑا سا کوکنگ آئل یا بنا پتی گرم کریں اور بادام بہت معمولی سے سنہری ہونے تک فرانی کر کے فوراً علیحدہ پلیٹ میں نکال کر ہوادار مقام پر رکھیں۔ اس کے بعد کاجور پھر کشمش اور آخر میں چھوہارے فرانی کریں اور علیحدہ علیحدہ رکھیں۔ اب اپنی ترکیب کے مطابق انہیں شیر خرمہ میں شامل کر دیں اور اتنی دیر ضرور پکنے دیں کہ شیر خرمہ میں شامل دودھ میں ابال آجائے۔ اس ترکیب سے میوہ جات کو فرانی کیا جائے تو وہ تہہ میں اکٹھے نہیں ہوتے پھر بھی سرد کرتے وقت ایک مرتبہ چمچہ چلائیں اور پھر سردنگ بوٹز میں انڈ لیں تو تمام بوٹز میں یکساں میوہ جات آئیں گے۔ گارنش کرنے کے لئے بادام پستہ کی باریک ہونائیاں استعمال کرنا چاہیں تو انہیں فرانی کرنے کی ضرورت نہیں کیونکہ یہ سرد کرتے وقت شیر خرمہ کے اوپر چھڑک دی جاتی ہیں۔

یہ بتائیں کہ دراصل نرگسی کوفتے کچے قیمہ سے تیار کئے جاتے ہیں یا پھر شامی کباب کی طرح پکتے ہوئے قیمہ سے۔ اور یہ بھی بتادیں کہ کچا قیمہ ابلے ہوئے

انڈوں پر رکنا کیسے ہے۔
پکتے ہوئے علیحدہ تو نہیں ہو جائے گا؟

لہنی قیوم... رحیم یار خان
نرگسی کوفتے روایتی طور پر تو کچے قیمہ ہی سے تیار کئے جاتے ہیں لیکن اپنی اپنی



نرگسی کوفتے نہیں پڑتا اور اس کا

طریقہ کار کیا ہے؟

میونسپل سٹیشن... کفری

وقت کی کمی کے پیش نظر اکثر خواتین یہ طریقہ کار اپناتی ہیں خصوصاً جب وہ پریشر ککر بھی استعمال نہیں کرنا چاہتیں۔ اس طرح تیار کئے جانے والے سالن،

سبزی گوشت اور کڑا اسی کے ذائقہ میں معمولی سا فرق ضرور پڑتا ہے۔ میں چونکہ صرف گوشت اور اس میں شامل کئے جانے والے مصالحہ جات کا ذائقہ بہت زیادہ ہوتا ہے لہذا اکثر یہ تبدیلی محسوس نہیں ہوتی۔ آپ بھی چاہیں تو ہر ایک کلو گائے یا بکرے کے گوشت کے لئے ایک سے ذیادہ کھانے کا چمچہ کپا یا کچا پیتا لیں گوشت پر مل دیں۔ ساتھ ہی لیمن اور ادراک بھی شامل کر دیں۔ تین سے چار گھنٹہ ہوادار مقام پر رکھیں۔ موسم میں زیادہ حدت ہو تو پھر بہتر ہوگا کہ فرج میں رکھیں۔ اب اپنی پسندیدہ ترکیب کے مطابق سالن یا کڑا اسی جو چاہیں پکائیں۔ خیال رہے کہ پکانے کے دوران گوشت گلنے کے لئے جو پانی شامل کیا جاتا ہے اس کی مقدار کا تعین احتیاط سے کیجئے۔ گلا دٹ لگانے کے بعد ظاہر ہے گوشت جلدی گل جائے گا اور پھر پانی زیادہ ہونے کا اندیشہ ہوگا۔ بہتر ہے کہ اندازے سے کم مقدار میں پانی شامل کریں۔





چوپ کریں۔ اسی طرح سبزی کو بھی پہلے اچھی طرح دھوئیں پھر کاٹیں یا چھیلیں کچھ بہنیں چھیلنے کے بعد سبزی کو دھوتی ہیں۔ یہ مناسب نہیں ہے۔ پہلے ہی اچھی طرح دھویا جائے تو بہتر ہوتا ہے۔ اس صورت میں کھیتوں سے بازار اور وہاں سے گھر آنے تک لمبے شمار جراثیم شامل ہو جاتے ہیں۔ ایسی صورت میں ہاتھوں پر نشانات آ بھی گئے تو با آسانی صاف بھی ہو جاتے ہیں۔ خشک ہاتھوں کی جلد سبزیوں کے رنگ اور خوشبو کو زیادہ جذب کرتے ہیں۔ ایک عدد کچا آلو کچل کر ہاتھوں پر ملیں تو بھی ہاتھ بالکل صاف ہو جاتے ہیں۔

Tip of the Month Contest وزرٹپ

اس کو ٹیپسٹ میں پہلی پوزیشن مریم حماد (عمر کوٹ) نے حاصل کی ڈریسنگ ٹیبل کا آئینہ، ہیر کا گلاس ٹاپ اور واش روم کے آئینے صاف کرنے کے لئے پانی کے چھینٹے دینے کے ساتھ کپڑے کے بجائے اخبار کی کاغذ استعمال کیا جائے تو یہ جلدی اور بہت اچھی طرح صاف ہو جاتے ہیں۔

اس ماہ کے کوٹیسٹ میں ملائکہ عمر، فیصل آباد اور تبسمنا ایوب، ساہیوال رزپ 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

آج کل بون لیس چکن سے تیار کئے ہوئے کھانے زیادہ پسند کئے جا رہے ہیں۔ بازار سے بون لیس چکن منگواتی ہوں تو مہنگی پڑتی ہیں۔ گھر پر ہڈی والی چکن میں سے حسب ضرورت مقدار میں بون لیس کر لیتی ہوں لیکن یہ بہت مشکل کام ہے امید ہے کہ آپ ضرور کوئی آسان حل تجویز کریں گی؟ **عالیہ ہاشم... سکھر**

عزت افزائی کے لئے شکریہ۔ آپ نے بجا فرمایا ایسا اوقات یہ کام دشوار محسوس ہوتا ہے چکن کو بون لیس کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ چکن کو اچھی طرح دھو کر چھلنی میں رکھیں۔ یہاں تک کہ خشک ہو جائے اب اسے 15-20 منٹ کے لئے فریڈر میں رکھیں۔ اب آپ چاہیں تو چھری کی مدد سے چکن کو بون لیس کر لیں بعض مرتبہ بغیر چھری کے بھی



ہاتھ سے ہڈیوں اور چکن کے گوشت کو علیحدہ کرنا ممکن ہو جاتا ہے۔ ان ہڈیوں کی بجٹی تیار کر لیں جو کہ چکن کارن سوپ، وائٹ سوپ اور فرائیڈ رائس وغیرہ میں شامل کی جاسکتی ہے اسی طرح چاہیں تو سبزیوں یا دالوں میں چکن کی غذائیت اور ذائقہ شامل کرنا چاہیں تو انہیں پکاتے وقت پانی کی جگہ چکن کی ہڈیوں سے تیار کی گئی بجٹی شامل کر لیں۔ کفایت بھی ہوگی اور کھانوں کی غذائیت میں بھی اضافہ ہوگا۔

کیا کیریوں کو اس طرح فریز کیا جاسکتا ہے کہ سبزی میں شامل کرنے کے لئے کارآمد رہیں۔ مجھے خشک کیری کی کھٹائی کی بہ نسبت تازہ کیری سبزیوں میں شامل کرنا زیادہ پسند ہے لیکن اس کا موسم بہت مختصر ہوتا ہے۔ **مینا یوسف... ملتان**



جی ہاں! آپ کی طرح ہمیں بھی سبزیوں میں کیری کا ذائقہ بہت اچھا لگتا ہے اور انہیں فریز کرنا بھی بہت آسان ہے، کیریوں کو بھگونے کے بعد اچھی طرح دھو کر خشک کر لیں۔ اب انہیں چھیل کر موٹے ٹش میں کش کر لیں۔ اب چھوٹی چھوٹی پلاسٹک کی تھیلیوں میں فریز کر لیں، ایک مرتبہ کی ہانڈی کے لئے ایک تھیلی فریزر سے نکالیں اور سبزی میں شامل کر دیں اور موسم گزرنے کے بعد بھی اس کی افادیت اور ذائقہ سے لطف اندوز ہوں۔

اس موسم میں توری کی سبزی بہت اچھی لگتی ہے لیکن انہیں چھیلنے کے دوران ہاتھوں پر گہرے براؤن رنگ کے نشانات پڑ جاتے ہیں اس وجہ سے زیادہ نہیں پکاتی۔ اگر آپ یہ مسئلہ حل کرنے میں رہنمائی فرمادیں تو سہولت ہو جائے گی؟ **شیخ... لاہور**

سبزی کاٹنے اور چھیلنے سے قبل ہاتھوں کو اچھی طرح دھو کر ان پر کوئنگ آئل مل لیا کریں۔ اس کے بعد سبزی چھیلیں یا

”میں ماڈرن کردار نہیں کرنا چاہتی“

جواں سال اداکارہ یمنی زیدی
سے ملے

شاہین رشید

یمنی زیدی کو اس فیلڈ میں آئے ہوئے تقریباً دو ڈھائی سال ہی ہوئے ہیں اور اس مختصر عرصے میں اس نے کافی پروجیکٹ کئے ہیں اور اس کا ہر سیریل ہی ہٹ ہوا، خواہ وہ الوبرائے فروخت ہو، خوشی ایک لوگ، جھکن، میری دلاری یا آپ کی کنیز ہو۔ اپنے تمام سیریلز میں یمنی نے اس بات کا خاص خیال رکھا کہ کوئی کردار اس کے کسی اور سیریل سے مماثلت نہ رکھتا ہو۔ یہی وجہ ہے کہ یمنی اپنے ہر سیریل میں بہت مختلف رول میں نظر آتی ہے، اس کے آنے والے سیریلز میں جگنو اور پارس کا ناظرین کو انتظار ہے۔

یمنی کے لغوی معنی Lucky اور Bless کے ہیں اور بقول اس کے اس کی شخصیت پر اس کے نام کا بہت اثر ہے۔ اس نے جو چاہا ہے اسے ملا ہے۔ اس فیلڈ میں آئیے لیں Luck ہی تھا۔ 3 جولائی 1989ء میں کراچی میں جنم لینے والی اس فنکارہ کا تعلق زمیندار خاندان سے ہے۔ اس کی والدہ ہاؤس وانف ہیں جبکہ والد زمیندار ہیں اور زیادہ تر اپنے گناؤں عارف والا میں ہی وقت گزارتے ہیں۔ تین بہنوں اور ایک بھائی میں یمنی کا نمبر تیسرا ہے۔ انٹیریئر ڈیزائننگ میں ماسٹرز ڈگری لینے والی اس فنکارہ کی خواہش ہے کہ وہ مزید تعلیم حاصل کرے۔

”شوہن کی فیلڈ میں آمد کیسے ہوئی؟“

”میں نے کہا تاکہ میں بہت لگی ہوں۔ میرے سارے کام بہت آسانی سے اور بہت اچھے طریقے سے سرانجام پاتے ہیں۔ میری بڑی بہن NCA کی طالبہ تھیں، جہاں اکثر میڈیا کے لوگ آیا کرتے تھے تو بہن کی ایک دوست نے کہا کہ ایک ڈائریکٹر کو نئے چہروں کی ضرورت ہے۔ بہن نے گھر میں ذکر کیا، میں نے آڈیشن دے دیا اور کامیاب ہو گئی اور جھکن سیریل میں بک کر لی گئی۔ یہ میرا پہلا سیریل تھا اور اس میں میرا ٹیگلیو رول تھا۔ مگر بہت اچھا



تھا۔ اس سیریل کو دیکھ کر کراچی سے محسن مرزا (ڈائریکٹر) نے مجھے فون کیا اور اپنے ڈرامہ سیریل خوشی ایک روگ میں بک کر لیا۔ اس میں میرا نام بھی خوشی ہی تھا۔ پھر مٹ گیا یہ سیریل اور پھر ایک کے بعد ایک آفر آتی چلی گئی۔“

”تھکن میں اور پھر رشتے کچھ ادھورے سے میں

آپ کا ٹیکسٹ رول تھا، مشکل ہوئی یا مزہ آیا؟“

”مجھے ہر دل کرنے میں مزہ آتا ہے۔ مشکل ہو تو اور بھی زیادہ انجوائے کرتی ہوں۔ ویسے جب میں نے تھکن میں ٹیکسٹ رول کیا تھا تو مجھے ایسا لگ رہا تھا کہ کس ایسے ہی رول میں گے اور مجھ پر چھاپ لگ جائے گی مگر میری خوش قسمتی دیکھیں کہ میرے دوسرے سیریل خوشی ایک روگ میں انتہائی مظلوم لڑکی کا رول ملا تب ناظرین کے علاوہ ڈائریکٹر صاحب کو بھی اعزاز ہوا کہ یہی ہر طرح کے رول کر سکتی ہے۔“

”آپ کو کبھی بہت مایوس رول میں نہیں دیکھا، کیا

آفر نہیں آئیں؟“

”ایسا نہیں ہے کہ آفر نہیں آئیں، لیکن میں بہت مایوس لڑکی کا رول کرنا بھی نہیں چاہوں گی کیونکہ میری تربیت اس انداز میں کی گئی ہے کہ میں اپنی روایات اور اپنی حدود میں رہ کر کام کرنا چاہتی ہوں اور ہمیشہ اپنے پاز پوز اور Strong رول کرنا چاہوں گی۔ ٹیکسٹ بھی کروں گی تو ایسے کہ جس میں میری شخصیت Damage نہ ہو اور میں ایک ایسی لڑکی کا رول بھی کرنا چاہتی ہوں جو مردوں کے شانہ بشانہ کام کرے اور گھر کو بنانے سنوارنے کے لئے قربانیاں بھی دے۔ ایک اچھی پاکستانی لڑکی کا کردار بھی کرنا چاہتی ہوں۔“

”کسی ڈرامے کا کوئی سین جو یادگار ہو؟“

”کئی سین ہیں، ابھی حال ہی میں آپ کی کنیر کا وہ سین کبھی نہیں بھولوں گی جس میں غنچو ارکٹوں کے ساتھ میرا سین تھا یہ بہت مشکل اور بہت خوفناک منظر تھا۔ کئی ٹیکس کے بعد وہاں میری جگہ چچ چچیں نکل رہی تھیں اور میں جگہ جگہ رو رہی تھی۔ اسی طرح خوشی ایک روگ میں بھی میں جگہ جگہ روئی تھی کیونکہ کچھ سین بہت جذباتی تھے اور رونا آگیا تھا تو ہر سیریل میں کوئی نہ کوئی سین ضرور ایسا ہوتا ہے جو یادگار ہو جاتا ہے۔“

”آپ کی پرفارمنس کی تعریف ہوتی ہے یا تنقید؟“

”میں اپنے رب کی بہت شکر گزار ہوں کہ مجھے تعریفیں ملتی ہی ہیں نہ صرف اندرون ملک سے بلکہ بیرون ملک سے بھی سراہا جاتا ہے۔ سب میرے کام کو پسند کرتے ہیں تو مجھ میں اور بھی زیادہ اچھا کام کرنے کی لگن پیدا ہوتی ہے۔“

”کیا لڑکیوں کو آنا چاہئے اس فیلڈ میں؟“

”بالکل آنا چاہئے، اگر آپ میں صلاحیت ہے اور خود اعتمادی ہے تو، اور یہ سب سوچیں کہ یہ فیلڈ غراب ہے کیونکہ آپ کو خود اچھا ہونا چاہئے پھر دنیا کی کوئی طاقت آپ کو بہکا نہیں سکے گی اور میں تو اس فیلڈ میں آ کر بہت خوش ہوں اور آپ بلطین کریں کہ میری بہن کو بھی بہت آفرز ہیں مگر اس کو شوق نہیں ہے اس فیلڈ میں آنے کا اور میں اسے بھی کہتی ہوں کہ اس فیلڈ میں کوئی برائی نہیں ہے اگر آپ خود اچھی ہیں تو۔“

”مزاج آپ کیسی ہیں صلح جو یا غصہ والی؟“

”بہت انس کھ ہوں، مگر ایسا نہیں کہ مجھے غصہ نہیں آتا۔ آتا ہے مگر اظہار کرنے میں کمزور ہوں۔ اس لئے یا تو خاموش ہو جاتی ہوں یا پھر بہت روتی ہوں۔ کوئی بھی بات دل کو لگ جائے تو بہت دھکی رہتی ہوں۔“

”شہرت اور پہچان کیسی لگتی ہے؟“

”بہت اچھی اور میں بہت خوش ہوتی ہوں جب لوگ مجھے پہچان کر میرے پاس آتے ہیں، تصویر بنواتے ہیں اور میری تعریف کرتے ہیں۔ مجھے اچھا لگتا ہے اپنی شہرت کے اچھی نہیں لگتی۔“

”ادا کاری کے علاوہ کیا کرتی ہیں؟“

”میں نے بہت سے شوق پال رکھے ہیں، مجھے شاعری کا بھی بہت شوق ہے۔ بہت کچھ لکھ کر ڈائری میں محفوظ کر لیا ہے، ڈرائنگ بھی بہت اچھی کر لیتی ہوں، کہانیاں اور قصے لکھنے کا بھی شوق ہے اور موزیک بھی دیکھ لیتی ہوں۔“

کوئنگ میگزین اکثر نظر سے

گزر تے ہیں اور ورکنگ

خواتین کے لئے یہ میگزین

بہت کارآمد ہوتے ہیں

”موزیک پہ یاد آیا، بھوج میں کیا ادا سے ہیں فلموں

میں ادا کاری کریں گی یا نہیں؟“

”آپ کو بتاؤں کہ مجھے انیس بڑی کی جانب سے ایک فلم کی آفر ہے۔ انیس بڑی بانی ووڈ کی بہت اچھی پروڈکشن کمپنی ہے۔ لیڈ رول تھا مگر میں نے انکار کر دیا کیونکہ میں چاہتی ہوں کہ کوئی بہت ہی زیادہ اچھا رول ہو تو کروں۔ لیڈ رول ہوا اور جاندار نہ ہو تو لطف نہیں آتا لیکن انڈیا سے آفر آتا میرے لئے اعزاز کی بات ہے۔“

”گھریلو امور سے لگاؤ ہے؟“

”بہت زیادہ، اس لئے ہوم اکٹانس، کالج کی گریجویٹ اور ماسٹرز ہوں۔ گھر کو صاف سٹرا رکھنا، سجانا، بنانا، کھانا پکانا، سب کا بہت شوق ہے اور کتنی بھی مصروفیات ہوں، گھر داری کے لئے وقت نکال ہی لیتی ہوں۔“

”کھانا گھر کا پکا ہوا اچھا لگتا ہے یا باہر کا؟“

”باہر کا کھانا تو کبھی کبھار ہی کھاتے ہیں زیادہ تر گھر کا پکا ہوا کھاتے ہیں۔“

”کوئنگ چینل اور کوئنگ کے میگزین کیسے لگتے ہیں؟“

”کوئنگ چینل دیکھنے کا تو نام نہیں ملتا مگر کوئنگ میگزین اکثر نظر سے گزرتے ہیں اور ورکنگ خواتین کے لئے یہ میگزین بہت کارآمد ہوتے ہیں۔“

”پسندیدہ پروفیشن؟“

”ہینچنگ اور ادا کاری۔“

”سکون ملتا ہے؟“

”اپنے گھر کے اوپن ایریا میں جہاں میں نے اپنی پسند کے پودے رکھے ہوئے ہیں۔“

”اپنے لئے سب سے قیمتی چیز کیا خریدی؟“

”موبائل فون، باقی سب کچھ ہے۔“

”کہاں کھانے کا مزہ آتا ہے؟“

”کھانے کی میز پر۔“

”گھر میں سب سے اچھا کھانا کون پکا تا ہے؟“

”ای اور صرف امی۔“

”ہاتھ میں قلم ہو تو کیا لکھتی ہیں؟“

”بہت کچھ۔ فرصت میں ہوتی ہوں تو بہت کچھ لکھتی ہوں ورنہ تو اپنی سیدھی ڈرائنگ کرتی رہتی ہوں۔“

”تہوار جو پسند ہیں؟“

”ویلیٹا کی ڈے اور عید۔“

”مطلوبہ مان لگتی ہیں؟“

”بالکل، فوراً سوری کرتی ہوں۔“

”کب غصہ آتا ہے؟“

”جب کوئی گہری نیند سے جگائے۔“

”فریش کب ہوتی ہیں؟“

”دن کے وقت اور شام کے وقت۔“

”کھانا جو، سیرین پکاتی ہیں؟“

”آلو کوہی، آلو پیٹن اور بریلی۔“

”کیا چیزیں لازمی لے کر گھر سے نکلتی ہیں؟“

”سٹیل فون، والٹ اور اپنا بیگ۔“

”اپنی اچھی عادت؟“

”دھلکس ہوں اور جلدی ایڈجسٹ ہو جاتی ہوں۔“

”ایک خواہش؟“

”اپنا گھر بنانا چاہتی ہوں۔“

”زوال سے ڈر لگتا ہے؟“

”نہیں، کیونکہ اپنے آپ کو ہر چیز کے لئے تیار رکھا ہوا ہے۔“



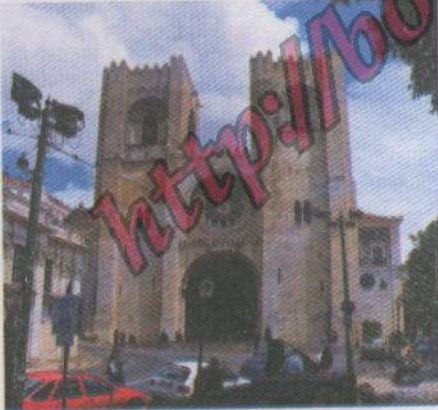
پرتگال کا شہر لوزین دیکھئے

بحر اوقیانوس اور دریائے ٹاگوس کے کنارے آباد یہ بہترین سیاحتی مرکز ہے

قدیم پرتگال کا شہر لوزین تاریخی اہمیت کا حامل ہے۔ یہ پانچویں صدی میں جرمن قبائل اور آٹھویں صدی کے بعد مورسکراؤن کے زیر تسلط رہا۔ یہ وہی پرتگال ہے جہاں سے واسکو ڈی گاما نے یورپ سے جنوبی افریقہ کے سفر کے دوران ہندوستان تک کا بحری راستہ دریافت کیا تھا اور اس خطے میں تجارت کی نئی راہیں کھول دی تھیں۔ یہ سیاحت پرتگال میں 1469ء میں پیدا ہوا اور 1524ء میں ہندوستان میں وفات پائی۔ جبریت انگیز بات یہ ہے کہ صدیاں گزرنے کے باوجود اب تک لوزین پرتگال کا Defective Capital ہے۔ یہاں سرکاری زبان پرتگالی ہے اور یہی برازیل، گوئے مالا اور براعظم امریکہ کے کئی ملکوں کی سرکاری زبان ہے کیونکہ پرتگالی باشندوں ہی نے ان ممالک کو آباد کیا تھا۔ بحر اوقیانوس اور دریائے ٹاگوس کے کنارے آباد یہ ایک بہترین سیاحتی مرکز ہے۔ اعداد و شمار کے مطابق یہ یورپ کا ساتواں سب سے زیادہ دیکھا جانے والا شہر ہے یعنی لوزین کی تاریخ پچیس، لندن اور روم سے بھی قدیم ہے۔

قوت محرکہ ہنری ہی تھا جس نے کئی سمندری مہموں کے لئے مالی امداد بھی کی تھی۔

Se Cathedral



لوزین کی چند اہم عمارات میں سے ایک ہے جسے دوسری صدی عیسوی جنگ میں شہر کی دوبارہ فتح کے بعد بارہویں صدی میں تعمیر کیا گیا تھا۔ یہ بھی لوزین

دریائے ٹاگوس کے کنارے آباد کرنے کے پس منظر میں یہ چھپائی گئی تھی کہ اس جگہ سے سمندری علاقے سے شہر کے داخلی راستوں پر نظر رکھی جاسکے گی۔ شاہ جواؤ دوم نے 15ویں صدی کے اس شاہکار کی تعمیر کا کام شروع کیا تھا۔ مینار کے ساتھ قلعے کا اضافہ کیا گیا۔ عہلم کی بندرگاہ قریب ہونے کی وجہ سے اسے عہلم کا مینار پکارا جانے لگا ہے۔

دریافتوں کی یادگار

تاریخ سے دلچسپی رکھنے والوں کے لئے یہ انکشاف دلچسپی سے خالی نہیں ہوگا کہ پرتگال عہد کا آغاز 1415ء میں شالی افریقی شہر مینوٹ کی دریافت سے ہوا اور 16ویں صدی میں واسکو ڈی گاما کے ذریعے ہندوستان کے لئے چھوٹے راستے سے برازیل دریافت ہوکا اور نقطہ عروج کو پہنچا۔ تجارتی چوکیوں اور نئی کالونیوں کے قیام سے اس کی سلطنت میں برعظموں تک پھیلی اور لوزین کے مالی ذرائع وسیع تر ہو گئے۔

لوزین کی موجودہ یادگار اصل کی ہو بہو نقل کی جاسکتی ہے جسے پرتگال کے بادشاہ Henry The Navigator (ہنری جہاز داں) کی صورت کے پانچ سو سال بعد تعمیر کیا گیا کیونکہ پرتگال کی پیشتر دریافتوں کے پیچھے اصل

شہنشاہ جولیس یزرنے اسے میونسپل شہر کا درجہ دے کر Felicitas Julia کا نام دیا تھا۔

ذیل میں چند خاص قابل دید مقامات کا احوال درج کیا جا رہا ہے جس کے مطالعے سے آپ کو لوزین کے بارے میں مزید معلومات ملیں گی۔

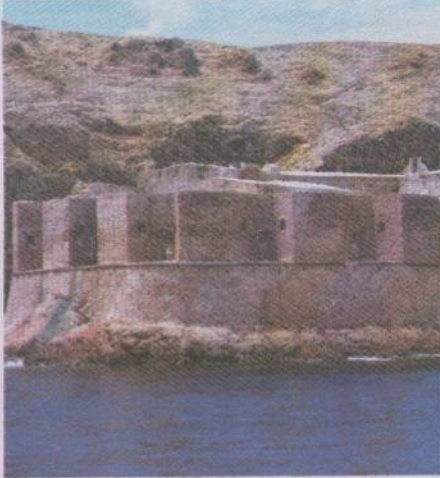
ٹورے ڈی بیلم Torray D Belem



یہ چھوٹا سا قلعہ ہے جو مینار کی طرز پر تعمیر کیا گیا ہے۔ 16ویں صدی میں

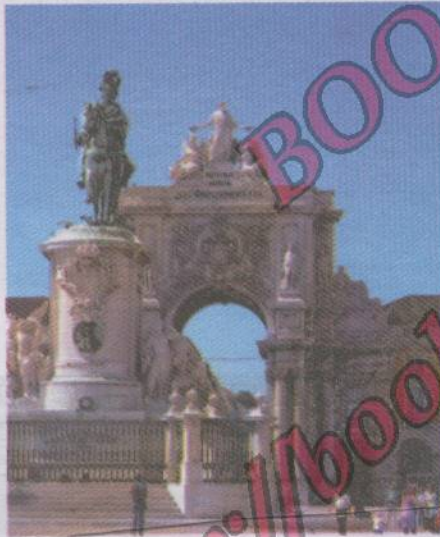
سینٹ جارج کا قلعہ Saint George Forte

147ء میں صلیبی جنگجوؤں میں دوبارہ فتح کے بعد تک یہ مسلمانوں کا مضبوط



ترین قلعہ تھا۔ اسے 11 ویں صدی میں مسلمان فاتحین نے تعمیر کیا تھا۔ تاہم فتح کے بعد اس قلعہ کو سینٹ جارج کے نام سے منسوب کر دیا گیا۔

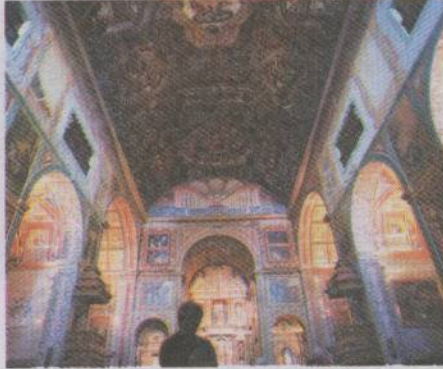
Commerce Square



گلدشتہ کی صدیوں سے یہاں چھوٹے چھوٹے گھرانے اور سڑا نہیں دینے کا عمل ہوتا رہا ہے۔ تاریخی اہمیت کے حامل اس قلعہ کو 1908ء میں شاہ کارلوس اور ولی عہد لوئس فلپ دونوں کو مل کر دیا گیا تھا جبکہ 1974ء میں ہزاروں افراد نے یہاں جمع ہو کر جنگی کا مظاہرہ کیا اور انقلاب برپا کر دیا۔

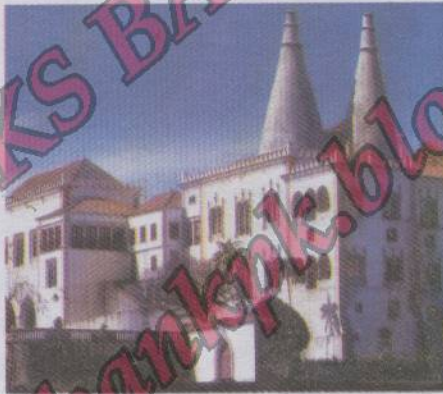
بہر حال کرۃ ارض پر یوں تو لاتعداد خوبصورت اور سرانگیز مقامات موجود ہیں لیکن اپنے ورثے کی یادگاروں کو گود لئے کوئی تاریخی شہر نہیں جیسا ہوتا ہے جہاں جا کر طبیعت خوش ہو جاتی ہے۔

Palace Square



یہاں ماضی میں کبھی شاہی محل ہوا کرتا تھا جو 1755ء کے زلزلے میں تباہ ہو گیا۔ گوکہ یادگار آج بھی قائم ہے۔ یہاں عجائب گھر، آرٹ گیلری اور لائبریری اب بھی قائم ہے۔

Sintra National Palace



یہ شاہی محل اور موسم گرما گزارنے کے لئے صدیوں سے پہنچتی شہنشاہوں کا محبوب ترین محل رہا۔ یہاں نصب دلکش سرائس کا مجموعہ بھی جوں کی توں ہیں حالانکہ یہ محل 14 ویں صدی کے اوائل میں تعمیر کیا گیا تھا۔ یہ لائن سے صرف 40 کلومیٹر کے فاصلے پر Sintra نامی قصبے میں واقع ہے اسے رائل پیلس بھی پکارا جاتا ہے۔ Sintra قصبہ پونیسکو کی جانب سے عالمی ورثہ قرار دیا گیا ہے۔ یہاں آپ 5 محل اور ایک عالی شان قلعہ دیکھ سکتے ہیں۔ لائن کے مقابلے میں یہاں کا درجہ حرارت کئی ڈگری کم ہوتا ہے۔

Rossio

اس جگہ آپ مسلمان بادشاہوں کے محل دیکھ سکتے ہیں۔ یہاں Olive Palace کی یادگار قائم ہے جہاں محلوں کے آثار دیکھے جاسکتے ہیں۔

ذرائع آمد و رفت

شہر میں بہترین مواصلاتی نظام ہے اور ذرائع آمد و رفت کے لئے مقامی باشندے فرین اور بسوں کا انتخاب کر سکتے ہیں۔

کے چند انتہائی معروف اور قابل دید مقامات میں سے ایک مانا جاتا ہے۔ کہتے ہیں کہ شہر کی دوبارہ فتح کے بعد ایک انگریز شخص گلبرٹ کولز بن کا پیشپ بنایا گیا۔ شاہ الفانسو کی حمایت سے اس نے شہر کو نئے سرے سے آراستہ کیا اور Se Cathedral تعمیر کیا۔ سرکاری مذہب عیسائیت ہے لہذا شہر میں چرچ زیادہ نظر آئیں گے۔ مسلمان اقلیتوں کی مساجد تعداد میں بہت کم ہیں۔

Rossio Square



اس مرکزی شاہراہ کولز بن کے مقامات کا دل کہا جاتا ہے۔ یہ خاصا پارکس مقام ہے اور شہر کے کئی حصے یہاں آکر ملتے ہیں اگر آپ لائن چائیں تو ایک سے زائد بار اس چوراہے سے گزریں گے۔ سرکاری طور پر اسے Parkodom بھی کہا جاتا ہے۔ یہاں آپ کو بے شمار کینے اور خریداری کے مراکز نظر آئیں گے۔

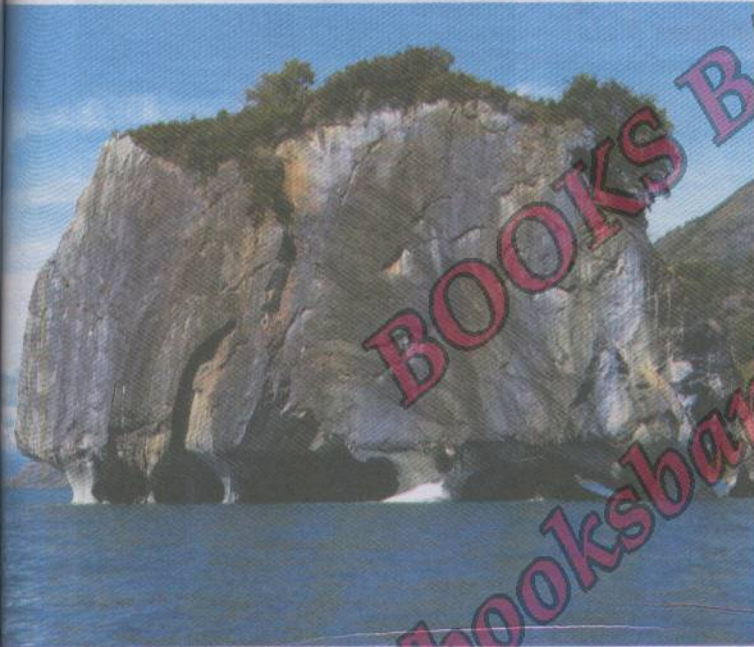
Elevador de Santa Justa



اصل میں یہ ایک طویل آٹا تاکہیر ڈال کو بیکسا سے با کی مشہور ترین گزرگاہ ہے۔ اسے غلطی کے مقامات سے تقریباً کتنا ہوا تھا۔ اس خوبصورت ڈینے کو ایک پرگالی انجینئرز نے تعمیر کیا جس کے بعد دونوں شہر آپس میں یکجا ہو گئے۔ یہ ذیادہ شروع شروع میں بھاپ کے انجن سے چلایا جاتا تھا جسے 1906ء میں بجلی کے انجن سے تبدیل کر دیا گیا تھا۔

غاروں کی دنیا کے سیرسپاٹے

پراسراریت کے اس سفر میں بات ہے کچھ خاص



اچھے بھلے، بے بسائے اور رشتہ کی سر تو لوگ کرتے ہی رہتے ہیں لیکن قدرت کی ایسی صنایع اور ان عجیبے شاہکار مناظر کا نظارہ کرنے کا موقع تو کبھی کسی آگاہ کو ملتا ہے۔ یوں تو دنیا کے کسی بھی مقام پر کوئی بھی حیرت انگیز اور دلغریب منظر آپ کو متاثر کر سکتا ہے لیکن سب سے دلغریب اور عاوی کی غاروں کا ذکر شاید ہی سنا ہو آج ہمارے ساتھ ان غاروں کا سفر کیجئے جہاں ان چھوٹی پراسراریت اور دیومالائی قلعے جیسے پراسرار ہیں۔ یہی پراسراریت ہر سال ہزاروں سیاحوں کو اپنی جانب متوجہ کر لیتی ہے اور دور دراز مقامات پر تفریح کی خاطر یہاں اپنے اندر سمیٹے دیکھنے والوں کو حیرت زدہ کر دیتے ہیں ایسے ہی دو گمشاد غاروں کا تعارف پیش خدمت ہے۔

یہ تو شاید آپ جانتے ہی ہوں کہ غار ایک زیر زمین خلا کو کہا جاتا ہے۔ دنیا میں ایسے نئی مقامات ہیں جہاں پہاڑوں کے دامن، دور یا اور جھیلوں کے کنارے غار وغیرہ پاد چڑھے اپنے اندر کئی سو گھنٹہ طویل اور گہرے غاروں میں رہتے ہیں۔

دنیا کی سب سے بڑی غار ویتنام کے صوبے میں واقع سان ڈونگ غار (Son Doong Cave) ہے۔ اس غار کو 2009ء میں سب سے بڑی دریافت شدہ غار کا اعزاز حاصل ہے۔ 2013ء میں اسے سیاحوں کے لئے کھولا گیا۔ اس غار کی گہرائی 490 فٹ اور لمبائی 30000 فٹ ہے۔ غار کے اندر زیر زمین دریا بھی ہے۔ اس کے اندر بجلی کے کڑے بھی لگے ہیں۔ اس غار کی گہرائی 80 میٹر گہرائی میں اتر کر سیر کا آغاز کرتے ہیں۔ غار کے اندر کا درجہ حرارت باہر کے مقابلے میں سرد رہتا ہے۔ غار کے اندر ایک 200 فٹ لمبی دیوار بھی ہے جسے Great Wall of Vietnam کہا جاتا ہے۔

ماربل چپل غار

Marble Chapel Cave Chile

چلی میں ماربل کے تین غار واقع ہیں جن میں بیونس ایئرز چیمبل کے کنارے واقع اس غار کو قبولیت حاصل ہے۔ اسے دیکھنے کے لئے کشتی کے ذریعے سفر کیا جاسکتا ہے۔ غار کی سب سے خاص بات اندر موجود نیلے اور سرخی رنگ کے ماربل پتھر ہیں جو نیلے پانی کے ساتھ خود بھی نیلگوں نظر آتے ہیں۔ اس خوبصورت ماربل غار کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ چیمبل کے نیچے ایک چٹان کی طرح نظر آنے والا ماربل چپل 6000 سال کے عرصے میں موجودہ شکل میں سامنے آیا ہے۔

ماربل چیمبل تک پہنچنے کے لئے کسی بحری جہز کی ضرورت نہیں اور اگر موسم اچھا ہو تو کسی چھوٹی سی کشتی میں بھی یہ سفر کیا جاسکتا ہے۔





پولولاؤنچ (لاہور)

بدلتے موسم کے ذائقے دار کھانوں کا
مینو پیش کرتا ہے

اُمّ حیا فاروقی

لاہور میں مقیم اور ریسٹورنٹس میں کھانوں کے دلدادہ پولولاؤنچ سے بخوبی واقف ہوں گے جو قارئین لاہور جانا چاہتے ہوں ان کے لئے پیش کیا یہ تحریر کا رآ مد ثابت ہوگی۔

پولوکلب اور لاؤنچ کو کھانوں کی بول ضرورت تو نہیں کہ ایک عرصے سے یہ دونوں جگہیں آس پاس کیلوں اور کھانوں کے عاشقین کے لئے مثبت سرگرمیاں پیش کر رہے ہیں۔ اس ریسٹوران کی روح رواں استاد رملے ہیں جبکہ مینیو اینبلہ ربانی کھرنے نے ڈیزائن کیا ہے۔ اینبلہ نے اس سے پہلے اسلام آباد کے چند ریسٹورانوں کے لئے بھی خدمات بہم پہنچائی ہیں۔ انہوں نے اپنے کامے میں بتایا کہ ”میں نے Leiths School of food & wine سے پیشہ ورانہ تعلیم حاصل کی۔ بعد ازاں بہت سے Michelin Star ریسٹوران مثلاً Gordon Ramsay (رائل ہسپتال روڈ)، Le manoir، Brompton Brasserie اور Le Caprice، Eight Over Eight میں دوران ملازمت کام کیا۔ اس طرح مجھے احساس ہوا کہ یہ محض پکانے کی حد تک ہی چیلنج نہیں بلکہ کھانا پیش کرنے کی سائنس اور آرٹ بھی کم توجہ طلب نہیں بلکہ یہ یوٹیلز اور مارکیٹنگ بھی ہے، آرٹنگ اور جینینگ جاب ہے۔ جب تک آپ سنے سے نئے تصور پر کام نہ کرتے رہیں، اچھوتے اور نئے مینیو نہ ڈھونڈیں ریسٹورنٹ کامیاب نہیں ہو سکتا۔

”یہاں ایسا کچھ خاص کیا تخلیق کیا ہے جو ذائقے

کے متلاشی لوگوں کو بھاتا ہو؟“

”اس سال ہم نے گرمیوں میں بھی باربی کیڈو فرمایا ہے اور اس کے نتائج بہت اچھے رہے ہیں۔ دراصل گرمیوں کا موسم طویل المدت ہوتا ہے۔ ہم باربی کیڈو سمجھتے ہیں کہ سردیوں سے متعلق پکانے کا ایک انداز ہے یا پھر موسم بہار تک اس ریلیزڈ ذائقے کو پسند کیا جاتا ہے۔ قطعی ایسا نہیں ہے، باربی کیڈو بہت ہلکا پھلکا اور ہلکم کھانا ہوتا ہے۔ موسم گرم کے کھانوں کو یوں بھی رنگارنگ اور ہلکا ہوتا جائے اور صورتوں کی دیکھا بھی ہو تو کیا بات ہے۔ چنانچہ ہم نے یہاں کچھ اچار اور چٹنیاں بھی پیش کی ہیں تاکہ ہمارے مخصوص انداز سے بنائے ہوئے یا اچار اور چٹنیاں کھانوں کو آسانی سے قابل ہضم بنائیں۔“

پولولاؤنچ کی روح رواں محترمہ اسماء سے ہم نے پوچھا ”آپ کا کیا خیال ہے جب تک ریسٹورنٹ کا ہیڈ شیف روزانہ اپنے مینیو کو چیک نہ کرے یا براہ راست کچن میں خدمات مہیا نہ کرے یعنی عرف عام میں دیکھی نہ لے جب تک آپ کی ساکھ نہ بحال ہوتی ہے نہ برقرار رہی رہتی ہے“ وہ ہماری رائے سے متفق تھیں۔

”بالکل کھانا پکانا اور پھر آرٹ کے ساتھ پیش کرنا یہ دونوں کام دلچسپی اور خوبیت کے بغیر نہیں ہو سکتے اس کے علاوہ ایک اور اہم بات یہ ہے کہ ریسٹورنٹ کا مالک جب

مناسب اجزاء اور مصالحے کے ساتھ کوئنگ نہ کی جائے تو یہ Crunchy اور Crispy نہیں ہوتے اور جھٹکے کھانے کا لطف تو بہت زیادہ پکانے سے بھی جاتا رہتا ہے۔ پولولاؤنچ میں ہمیں پرائم ٹیور کھانے کا اچھا تجربہ ہوا ہے۔ یہ نہایت ہلکے مگر متوازن مصالحوں کے ساتھ تیار کئے گئے تھے۔

کوئلے میں گرل کیا ہوا بیف جسے Char Grilled Beef with Green Peppercorn Cheese Sauce کا نام دیا گیا ہے اس ڈش کو آ زمانے کی ہدایت ہمیں کراچی سے کی گئی تھی۔ واقعی یہ دیکھنے میں بھی لا جواب ڈش تھی۔ وہ جو کہتے ہیں کہ کوئی نہ کوئی ڈش ریسٹورنٹ کی خاص الخاص ہوا کرتی ہے یہ وہی ڈش تھی جس میں ثابت سرخ مرچوں کے علاوہ بہت اچھی طرح میرینیٹ کیا ہوا بیف اور سوکھی کالی مرچ کے مصالحے کے ساتھ تیار کردہ Cheese Sauce بھی تھی۔ ہمارے ساتھیوں نے اس Rare ڈش کو مقدر سے زیادہ طلب کیا اور خوب مزے لے کر کھایا۔

Char Grilled Fish with Basil and Cherry Tomatoes

ہمارے ایسے ساتھی جو بیف شوق سے نہیں کھاتے انہوں نے مچھلی کے سلائرس کوٹھاڑوں، دیگر سبز یوں مثلاً گاجر، ٹماٹر، نکڑی کے علاوہ کالی تلی کے ذائقے کے ساتھ پکا کھانا اور پتھر پیا۔

کھانا خواہ آپ نے کتنا ہی پیٹ بھر کے کھالیا ہو بیٹھا کھانے کی طلب تو ہمیشہ رہتی ہے بلکہ شے جگہ جانے کے بعد وہاں کا مخصوص بیٹھا کھانے کے لئے دل خواہ خواہ پچھتاہے یہی ہمارے ساتھ ہوا۔ یوں تو بیٹھے میں ورائٹی بہت تھی مگر White Chocolate Blondie کا ایک کٹا صاحب! اگر آپ وائٹ چاکلیٹ نہ بھی پسند کرتے ہوں جب بھی ویٹلا انسکریم اور Nuts کی ٹاپنگ کے ساتھ یہ براؤنی بہت مزے کی لگتی ہے۔

اگر آپ پسند کریں تو اس ڈش میں Caramel Base شامل کر لیجئے یہ گرم گرم Sauce بہت ہی مختلف اور ذائقے دار تھی۔ اب بھی ہم پولولاؤنچ کے اس بیٹھے کے اثر سے نہیں نکلے۔

ریسٹورنٹ میں بین الاقوامی طرز آرائش کی جھلک نظر آتی ہے۔ مستطیل، مربع، گولائی پر مشتمل میزوں اور صوفوں کی نشست کے ساتھ ساتھ گاہوں کو خیرہ کرنے والے فانوس بھی آنے والوں کو خوش آمدید کہتے ہیں۔

تک خود کھاؤں کا شوق نہیں نہ چاہو اسے دنیا کے مختلف کھانوں کو تیار کرنے کے راز اور ترکیب نہ پتا ہوں وہ کامیاب نہیں ہو سکتا۔ نہ ہی اپنی ساکھ بحال رکھ سکتا ہے بلکہ اس کا تو ذکر تک نہ ہوگا۔ میں کچن سے محبت رکھتی ہوں۔ ریسٹورنٹ میں ہر چیز خریداری سے لے کر پکانے تک حفظان صحت کے مطابق آتی ہے اور اسی طرح بڑی احتیاط سے کھانے بنتے ہیں۔ اگر یہ واسطی نہ ہو تو ہمارے کھانے، کھانے کے لئے کچلی بار کے تجربے کے بعد دوسری اور تیسری سرچ کوئی نہ آئے۔ انہوں نے ہمارے لئے کھانوں کی شروعات کے لئے ملاشین چکن سوپ بھی پیش کیا۔ اس سوپ کے اجزاء میں پارسلے، چکن اسٹاک، سیسی سیڈ اور کالی مرچ شامل کئے گئے تھے۔ اس سوپ کے ساتھ شکر قند اور پیاز کے پچھے بھی پیش کئے گئے۔ یہ اپنی قیمت کے مختلف مگر بے حد ذائقے دار سوپ تھا جس میں پارسلے کی خوشبودار پچٹاں مہلک لے آئی تھیں۔

بروکولی کر پیسی چکنی سلاڈ



اس سلاڈ کے پیشکش کا انداز کچھ یوں تھا کہ مسٹر ڈکریم کی Sauce کے ترش ذائقے، Roast Beef Prosciutto پر پریشان چیز کے تراشے بروکولی اور چکن شامل کر کے اسے بے مثال سلاڈ بنا دیا گیا تھا۔

پرائم ٹیپورا



ٹیپورا کو بہت سے شائقین Starter کے طور پر پسند کرتے ہیں۔ اگر اسے

زبردستی کچھ نہ کچھ نذرانہ پیش کر ہی دیتے۔ بس سادی سے سفید پوشی نہ جاتی اور وہ درس و تدریس میں مصروف رہتے۔ مگر خاندان وسیع ہونے اور بڑھنے پھولنے کے علاوہ بدلتے وقت کے تقاضوں کا ساتھ دینے کے لئے اب وہ ذرائع معاش ناکافی ہو گئے تھے اور اب دینی خدمت کے علاوہ دنیاوی تعلیم اور کمائی کے اور ذرائع بھی اختیار کرنے ضروری ہو گئے تھے۔

اور جب انہوں نے طیبہ کالج میں داخلہ لیا تو پہلی بار اپنے چھوٹے سے قصبے سے شہر آ کر کچھ گھبرائے ہوئے سے تھے۔ گو بظاہر انہوں نے خود کو سنبھال رکھا۔ بڑے شہر کے لڑکے لڑکیوں کے طور اطوار بے باک اور پراعتماد تھے۔ مگر گاؤں سے آئی ہوئی لڑکی کی شخصیت سب سے الگ تھی۔

وہ ہلکے نیلے رنگوں کے سادہ سوتی کپڑے پہنتی اور سروپے سے ڈھکے رہتی۔ وہ نہ لڑکوں نہ لڑکیوں میں زیادہ کھلتی پھلتی مگر جو بھی بات کرتا بڑی شائستگی اور ملامت سے جواب دے دیتی۔ اس کی پراعتماد شخصیت میں ایک خاص رکھ رکھاؤ تھا۔ چند ہی دنوں میں استادوں سمیت سب جان گئے کہ وہ

یونانی طب کے متعلق پہلی ہی بہت کچھ جانتی ہے۔ وہ کلاس شروع ہونے کے ہفتہ بھر بعد آیا تھا اس لئے وہ لکچر کو سمجھ نہ پایا کہ اس کے پچھلے اسباق کا پس منظر معلوم نہ تھا۔ اس کے چہرے کے خالی تاثر کو دیکھتے ہوئے استاد نے اسی سے سوال کیا۔ تو اس نے صاف سچ بول دیا کہ ”جناب! میں بالکل نہیں سمجھ پایا کہ مجھے اس کا پس منظر معلوم نہیں اس لئے مجھے مدد کی ضرورت ہے۔“

”ماریہ سے سمجھ لینا۔“ لکچر کرنے کہا۔

”سمجھا دو گی نا بیٹا؟“ انہوں نے شاہانہ وقار والی لڑکی کو دیکھتے ہوئے کہا۔

”اچھا تو اس کا نام ماریہ ہے۔“ اس نے شاہانہ وقار والی لڑکی کو دیکھتے ہوئے سوچا۔

”جی سر! سمجھا دوں گی۔“ اس نے بڑی متانت سے کہا۔

کلاس ختم ہوئی تو وہ خود اس کے پاس آ گئی۔ ”آپ کے لئے کون سا وقت مناسب رہے گا؟“

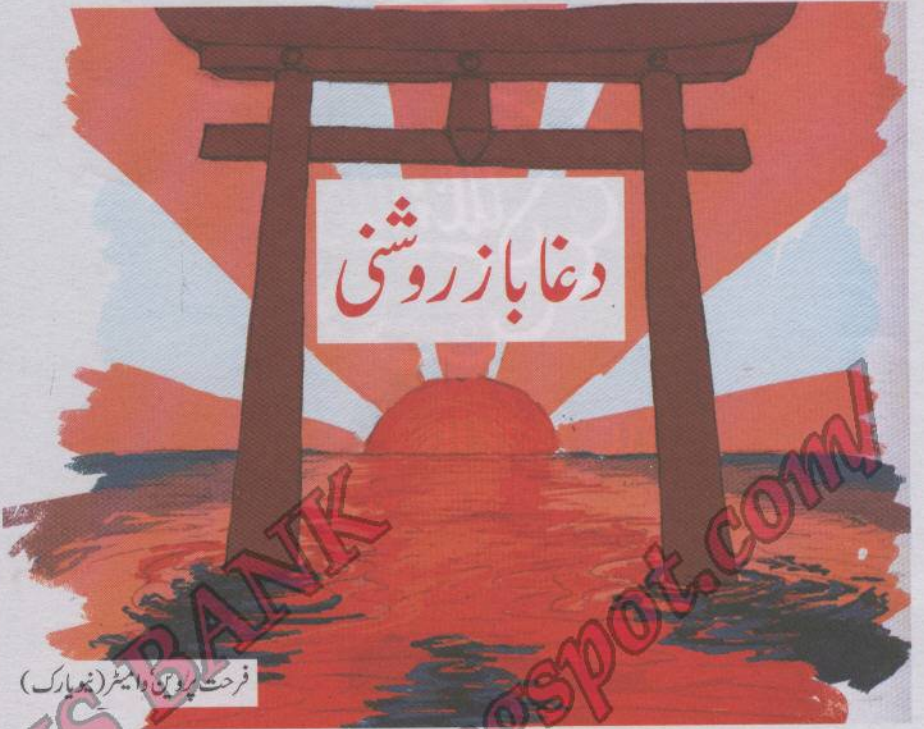
”آپ اپنی محنت کے مطابق جو بھی وقت بتا دیں گی میں حاضر ہو جاؤں گا۔“

”ٹھیک ہے چار بجے کا من روم میں آ جائے گا۔“ وہ اس کے اخلاق سے از حد متاثر ہوا تھا۔ اور وہ جب وقت ضرورہ ہو وہاں پہنچا تو بہت گھبرا ہوا تھا۔ اسے لڑکیوں سے بات کرنے کا بالکل تجربہ نہیں تھا۔

”آپ اتنے پریشان کیوں ہیں؟“ دو چار ہفتی ہیں ایک ایک کر کے سمجھ لیجئے گا۔“ اس نے نرمی سے کہا تو اس کی گھبراہٹ کچھ کم ہوئی۔

”دراصل میں ایک قصبے سے آیا ہوں۔“

ماریہ کے لبوں پر دلدی دینی مسکراہٹ ابھری۔ اور میں گاؤں سے آئی ہوں مگر اس میں پریشانی کی کیا بات ہے؟“



فرحت پروین وائسٹر (نویسارک)

حیرت ہے سات سال ہو گئے تھے انہیں اس گھر میں رہتے ہوئے شہر روزانہ صبح جب ان کی آنکھ کھلتی تو چند لمحوں کے لئے تو وہ اجنبی نظروں سے آس پاس یوں دیکھتے جیسے پہچان نہ پا رہے ہوں کہ وہ کہاں ہیں۔ پھر ایک ٹھنڈی آہ بھر کر بستر کے سر ہانے لگی برقی گھنٹی کا بٹن دباتے۔ ملازم الدین کے چراغ کے جن کی طرح فوراً حاضر ہو جاتا وہ ناشتے کی تیاری کا یہ کہہ کر بستر ہی میں لیٹے سو پتے رہتے۔

اگر کسی چھوٹے پودے کو ایک جگہ سے اکھاڑ کر دوسری جگہ لگایا جائے تو وہ تھوڑے ہی دنوں میں جڑیں پکڑ لیتا ہے اور پھلنے پھولنے لگتا ہے۔ مگر بڑا سالخورہ درخت دوسری جگہ منتقل کرو تو وہ جڑیں نہیں پکڑ سکتا اور رفتہ رفتہ مرجھا جاتا ہے۔ فہم میاں کے ساتھ بھی ایسا ہی ہوا تھا۔

بیرون ملک جانے والے ان کے بچوں نے ان کے آرام کے پیش نظر انہیں اپنے آبائی قصبے کے وسیع مکان سے اٹھا کر لاہور جیسے بڑے شہر میں تمام جدید سہولتوں سے آراستہ نئے طرز کے اس مکان میں منتقل کر دیا تھا۔ بچوں نے تو گاڑی لے کر دینے پر بھی اصرار کیا مگر وہ نہ مانے کہ کون سا انہیں نوکری پر جانا ہے کہ گاڑی کی ضرورت پڑے گی۔ سودا سلف اللہ دتہ لا دیتا ہے کھانا اس کی بیوی پکا دیتی ہے۔ صفائی کرنے اور کپڑے دھونے کے لئے دوسری عورت آتی ہے۔ حد سے اسراف کی۔ تنہا ایک آدمی کے لئے تین تین ملازم جبکہ اللہ کے فضل سے ان کے ہاتھ پیر چلتے تھے۔ اب بیکار ڈرائیور کا بھی بکھیرا پالیں۔ وہ زیادہ سے زیادہ مہینے میں ایک بار اپنے لئے کچھ ہو میو پیٹھک دوائیں لینے بوہڑ والے چوک جاتے جس کے لئے وہ رکشا پکڑ لیتے۔ اللہ دتہ کہتا رہ جاتا۔ ”صاحب! میں ٹیکسی لے آتا

وہ ایک چھوٹے سے قصبے کے مذہبی گھرانے میں پیدا ہوئے۔ گھر کی پوری فضا اسی رنگ میں رنگی ہوئی تھی۔ محلے بھر بلکہ پورے شہر میں بہت عزت تھی۔ ان کی شرافت خوش اخلاقی اور انکساری مثال دی جاتی تھی۔ یہ بچپن کی تربیت کا نتیجہ تھا کہ ایک زمانے سے ان کے گھرانے سے کوئی قابل اعتراض بات نہیں نکلی تھی اور نہ ہی کسی نے اس ماحول سے بغاوت کی تھی۔ دراصل بزرگوں کی حکمت عملی بڑی کامیاب تھی۔ وہ بچوں کے جوان ہوتے ہی یعنی لڑکا بالکل اٹھارہ انیس کن کو پہنچتا اور لڑکی پندرہ سولہ سال کی عمر میں تو وہ ان کی شادی کر دیتے۔ آوارہ نگاہی کی نوبت ہی نہ آتی۔ کم سن میں صنف مخالف کی کشش کی شدت تھی محبت میں ڈھل جاتی۔ وقت کے ساتھ ساتھ گھر داری و مذمہ داری اور بچوں کا اضافہ اس رشتے کو اور مضبوط بنا دیتا۔ آبائی گھر تھا۔ کچھ زرعی زمین تھی۔ حکمت و جرات بھی ان کے خاندان سے مخصوص تھی جو زیادہ تر وہ فی سبیل اللہ کرتے۔ مگر صاحب حیثیت لوگ

”آپ نے دیکھا نہیں سب کی نگاہوں میں کتنا تسخّر کتنی تھیک ہوتی ہے۔“

”تو اس سے کیا فرق پڑتا ہے آپ کو؟ آپ دھیان ہی کیوں دیتے ہیں؟ یہ درس گاہ سب کے لئے ہے۔“

”آپ نے اتنا اعتماد کہاں سے لیا ہے؟“

”کہاں سے لیا جاتا ہے یہ۔ یہ تو آپ کے اپنے اندر ہوتا ہے۔“

پھر وہ وقتاً فوقتاً اس سے مدد لینے لگا۔ وہ کھلے دل سے مدد کرتی۔ وہ نہ لڑکیوں کی طرح شرماتی گھبراتی اور نہ ادائیں دکھاتی۔ بے تکلف بات چیت کرتی مگر ایک رکھ رکھاؤ کے ساتھ۔ ہلکے رنگوں کے دوپٹے کے بالے میں اس کا چہرہ کھلے گلاب کی طرح شاداب لگتا۔ بڑی بڑی غلانی آنکھوں میں ذہانت کی چمک تھی۔ وہ تو اس سے اور لوگ بھی لیتے تھے مگر یہ آپس میں ایک دوسرے کے ساتھ غیر رسمی باتیں بھی کر لیتے تھے۔ ماریہ نے بتایا کہ وہ ایک زمیندار گھرانے سے تعلق رکھتی ہے جہاں لڑکیاں زیورات کپڑوں اور نوکروں پر راج کو ہی زندگی کی معراج سمجھتی ہیں۔ اب تو غیر میٹرک تک تعلیم بھی حاصل کرنے لگی ہیں اور بعض تو وہ بھی پورا نہیں کرتیں۔ درمیان میں ہی کہیں انک کر چھوڑ دیتی ہیں تو بھی والدین کا کوئی اعتراض نہیں ہوتا۔

”تو پھر آپ کو طب پڑھنے کا خیال کیسے آیا؟“

”یہ شوق مجھے نانا سے وراثت میں ملا ہے۔ میرے نانا بھی تھے تو زمیندار مگر سادہ دل اور نیک فطرت تھے ان کے متعدد بچوں میں سے وہی پروان چڑھے ایک میری ماں اور ایک میرے ماموں۔ باقی سب چھوٹی عمروں میں چل بسے۔ نانا درویش صفت آدمی تھے انہوں نے زمینداروں کی طرح اور شادیاں نہ کیں مگر جب اکلوتا بیٹا عین عالم شباب میں زمینوں کے جھگڑے میں قتل ہو گیا تو ان کا دل ٹوٹ گیا۔ نانی تو یہ صدمہ سہہ نہ سکیں پٹی سے لگ گئیں اور چند ہی ماہ میں بیٹے سے جا ملیں۔ نانا اکیلے رہ گئے۔ ان کا دل دنیا سے اچاٹ ہو گیا۔ ساری جائیداد امی کے نام لکھ کر ان کی شادی کر دی۔“

نانا یونانی طب کے ماہر تھے۔ خود بھی تجربات کرتے رہتے۔ کئی نادر نسخے خود ان کی ایجاد ہیں ان کا در ضرورت مندوں کے لئے ہر وقت کھلا رہتا تھا۔ میں اپنے نانا سے بہت قریب تھی اور ان کی مدد کیا کرتی تھی۔ وہ بڑے دکھ سے کہتے کہ ”میرا حقیقی سرمایہ تو یہ ہے۔ بیٹا زندہ ہوتا تو یہ دولت بے بہا اس کے حوالے کرتا۔“

میں نے نانا جان سے کافی کچھ سیکھا اور ان کی وراثت کو چلانے کا عہدہ کر لیا۔ مجھے گھر سے باہر پڑھنے آنے کے لئے کیا کیا جتن نہ کرنے پڑے پوچھیں مت۔ دویے بڑی اماں نے بہت مدد کی۔

”بڑی اماں؟“

”ہاں بڑی اماں!“ وہ کھوئے سے لہجے میں بولی۔ ”میری ماں بابا کی پہلی بیوی ہیں۔“

بڑی تیز سے گھاس پر بیٹھی ہوئی ماریہ ایک دم گھٹنا کھڑا کر کے اس پر بازو جما کر خالص گھر بیلو عورتوں کے انداز میں بیٹھ گئی اور بولی۔ ”آخر لڑکیوں کے لئے خوبصورت ہونا کیوں ضروری ہے۔ جب کہ یہ اصول لڑکوں پر لاگو نہیں ہوتا۔ ہر ایک کو چاندی دہن چاہئے تو کم رو لڑکیاں کہاں جائیں۔ کئی بار ایسی لڑکیوں کی شادی کی عمر تک جاتی ہے۔ ایسے حالات میں ان کی شادی کا خیال ہی چھوڑ دیا جاتا ہے۔ ہمارے اپنے خاندان میں کئی کنواری ہی مریں اور کئی بوڑھی کنواریاں ابھی بھی موجود ہیں۔ بڑی اماں بھی کم رو تھیں اور ان کی شادی کی عمر بھی بچکانہ تھی۔ مگر بڑی جائیداد کی مالک تھیں۔ ادھر بابا کے عیاش رشتہ دار بغیر ساری جائیداد بیچ باج کر اڑا گئے۔ بابا جب جوان ہوئے تو تقریباً فلاں تھے اور زمینداروں میں عزت انسان کی نہیں اس کی

اگر کسی چھوٹے پودے کو دوسری جگہ لگایا جائے تو وہ تھوڑے ہی دنوں میں جڑیں پکڑ لیتا ہے مگر بڑا سا نخوردہ درخت دوسری جگہ منتقل کرو تو وہ جڑیں نہیں پکڑ سکتا اور رفتہ رفتہ مرجھا جاتا ہے

جائیداد کی ہوتی ہے۔ سوز و گداز نے ضرورت سے مجھے لیا اور بابا بھی اپنے سے بڑی کم رو مگر صاحب جائیداد بڑی اماں کو بیاہ لائے اور پھر بے عزت دار بن گئے۔ بڑی امی جب شادی کے پانچ سال بعد تک کوئی اولاد پیدا نہ کر سکیں تو اپنے ہاتھوں سے میری اماں کو بیاہ لائیں۔ ہم سب سے بہت پیا کرتی ہیں بڑے ظرف والی عورت ہیں۔“

وہ اس انداز نشست میں اپنی رو میں بولتی ہوئی بہت دلکش رہی تھی۔ ”آپ کیوں پریشان ہوتی ہیں۔ یہ کم از کم آپ کا مسئلہ تو نہیں ہے۔“ انہوں نے نمجانے کیسے بے ساختہ کہہ دیا۔

ماریہ نے ان کی طرف دیکھا۔ ان کی نظروں کا وہاں نہ پن اس سے چھپانہ رہ سکا۔ دھنچکا چپا کے پھولوں میں گلاب کھل گئے اور یہ من موئی صورت ان کے دل کی دھڑکنوں کو بے ترتیب کر گئی۔

عیار عقل نیلا شعور میں چھپی چھری پکڑی اور وہ بات جس کا وہ خود سے بھی اعتراف نہیں کرنا چاہتے تھے دل کی دھڑکن نے اس کا برملا اعلان کر دیا۔ وہ خرمائے گھبرائے اور پھر اقرار جرم کر لیا مگر ساتھ ہی سخت پریشان ہو گئے

اور پریشانی کی وجہ تھی کہ بقول دادی اماں وہ کھوئے سے باندھے جا چکے تھے۔ ان کی شادی سات آٹھ ماہ پہلے اپنی خالہ زاد سے ہو چکی تھی۔ زہرہ کسن تھی، خوش شکل تھی۔ وہ ان کی ٹھیکرے کی مانگ تھی لیکن اماں نے بڑے جتنوں سے اپنی بہو کو واپس پایا تھا۔ ہوا یوں کہ ان کی سگی خالہ ان کی حریف بنی بیٹی، ضد باندھ لی کہ زہرہ ان کے بیٹے کو پسند ہے اور انہیں بھی رشتہ انہیں دیا جائے۔ بات برادری کے جرگے تک گئی اور انہوں نے ٹھیکرے کی مانگ کی حق میں فیصلہ دیا۔ تب انہیں اپنے خالہ زاد عظیم کی شکست پر بہت خوشی ہوئی تھی۔ مگر اب وہ سوچ رہے تھے کہ کاش انہوں نے خود عظیم کے حق میں فیصلہ دے دیا ہوتا۔ خالہ اور عظیم پر احسان بھی رہتا اور ان کی عظمت کا سکہ بھی جم جاتا۔ لیکن تب انہوں نے ماریہ کو کب دیکھا تھا یہ کب جانا تھا کہ کوئی لڑکی ایسے ذہن اور سوچ کی بھی ہو سکتی ہے کہ جس کے سامنے سر نیا درختم کر کے ایسی خوشی ہو کہ روک روک تک سیراب ہو جائے۔ ان کے ہاں تو یہ دستور تھا کہ عورتیں دن بھر گھر میں اپنے کام کاج میں مصروف رہیں اور مرد باہر مردانے میں وقت گزارتے۔ گھر کے اندر کھانا کھانے یا رات کو سونے کے لئے آ جاتے۔ یہی معمول وہ اپنے بڑوں کا بچپن سے دیکھتے آ رہے تھے۔ گھر کی اس طرز معاشرت سے سب مطمئن تھے۔ وہ خود بھی یہاں آنے سے پہلے مطمئن تھے۔

ماریہ کے لئے ان کے دل میں جاگنے والے جذبات ایک ایسی اجنبی دنیا تھی جو بہت حسین بہت رنگین تھی۔ ہر لمحہ ایک رم جھم رمی ہوتی رہتی اور ہر بوند میں ماریہ کی تصویر ہوتی۔ وہ جتنا اس سوچ سے بچتا چاہتے وہ اتنی ہی ان کے دل میں اور گہری اتہری جاتی اور وہ اسے پانے کی شدید خواہش سے مغلوب ہو کر اس کے حل تلاش کرنے لگے۔

انہوں نے سوچا اگر وہ زہرہ کو طلاق دے کر اس کی شادی عظیم سے کرادیں تو یہ زہرہ پر کوئی زیادتی نہیں۔ اسے ان سے زیادہ محبت کرنے والا شوہر مل جائے گا۔ خالہ کو اس کی پسند کی بہو اور عظیم کو اس کی کھوتی ہوئی محبت مل جائے گی۔ یہ سوچ کر انہیں ایک گونا گونا طمینان ہو گیا۔

خود ماریہ کا یہ رہ یہ عرصہ انہوں تھا۔ اگرچہ ان دنوں نے کبھی براہ راست اظہار نہیں کیا تھا مگر جتنے بے لکھ اظہار کے لئے لفظوں کے محتاج کب ہوتے ہیں۔ ان کی تریل تو براہ راست دل سے دل تک ہوتی ہے۔ سو ادھر سے بھی اطمینان تھا۔

مگر یہ سب سوچنا جتنا آسان تھا اس پر عملدرآمد اتنا گہرا تھا۔ اول تو اس کے گھر والے خاندان میں سکی کے ڈر سے نہیں مائیں گے اور ممکن ہے خالہ بھی تھکا چائے پر رضامند نہ ہوں۔ اس سے پہلے خاندان میں ایسی کوئی مثال نہ تھی اور زمیندار گھرانوں کی ان معاملوں میں اپنی پیچیدگیاں ہوتی ہیں۔ ماریہ کے گھر والے ایک متوسط گھرانے کے لڑکے کی خوشحال زمیندار گھرانے میں کتنی گنہائش ہے۔ یہ بتاؤ خیال کے بہانے معلوم کیا جاسکتا ہے۔ (جاری ہے)

غزل ارنے چھری

رومانہ رومی

جس گھر سے ہوئی رخصت ایثار کی گنجائش
اس گھر سے نکل آئی دیوار کی گنجائش
انسان کا عمل اس کو انسان بناتا ہے
کردار میں رہتی ہے کردار کی گنجائش
ویران سی آنکھوں کو ہنسنے کی اجازت دو
جنگل میں بھی ہوتی ہے گلزار کی گنجائش
تہذیب و تمدن سے جن کا بھی تعلق ہے
رکھتے ہیں ہمیشہ وہ گفتار کی گنجائش
توبہ تو کسے کوئی، توبہ ہو مگر سچی
توبہ میں تو ہوتی ہے ہر بار کی گنجائش
جو توبہ پکمل جائے، وہ توبہ نہیں ہوتی
توبہ میں رہے سچے کردار کی گنجائش
تسکین نہ کیوں پائے اربابِ سخن سے وہ
وہی کی ہے سوچوں میں مہکار کی گنجائش

مونانجی

پالاک کی ٹوک پہ تارہ سا جھللاتا ہے
غموں کی بجیر میں یہ کون مسکراتا ہے
ہوا کے ساتھ جو لڑتا ہے اس سے کہہ دینا
کوئی خیال میں خوشیو تری بسا دینا
اسے تلاش کروں گی تو ہار جاؤں گی
وہ خواب میں بھی کوئی خواب سا دکھاتا ہے
بڑا مہر ہے پتھریلے راستوں پہ اسے
وہی تو ہاتھ پکڑ کر مجھے چلاتا ہے
فلک کے دوش پہ ٹھہرا ہوا یہ پاند نہیں
میں دیکھتی ہوں اسے کوئی یاد آتا ہے
سنواری رہی موتا سراپا جس کا سدا
وہ شخص آج اسی سے نظر چراتا ہے

تشنہ بریلوی

چلا ہے ششوں کا کارواں آہستہ آہستہ
عمیاں ہوگا مرا دریاں آہستہ آہستہ
کھلا بند قبا کچھ دیر میں اس میں پھرتا کر
کھلا وہ رشک یوسف میہاں آہستہ آہستہ
غبار کارواں بن جائے گا رہبر بھی رہزن بھی
رواں ہے سوئے منزل کارواں آہستہ آہستہ
یہ کہہ دو بجلیوں سے اب ذرا کچھ صبر بھی کر لیں
کہ بنتا ہے جن میں آشیاں آہستہ آہستہ
گیا پیرمغاں آیا جوان ساقی حسین دلیر
ہوا رندوں پہ یزداں مہرباں آہستہ آہستہ
خزاں کاراج ہے اپنے چمن میں تھہ برسوں سے
چلن ہوگا بہاروں کا یہاں آہستہ آہستہ

صد بازار بری پور بازار جلد سان
مکتبہ اسلامی پبلیکیشنز



FIVE JEWELS OF HOMEMADE PIZZA



ترکیب:
ہیزاڈو کے لیے پیکلے میں 1 کلو میٹر، 4 کھانے کے چمچے فنگ دودھ، 1 چائے کا چمچ
روسورایسٹ 1 ساٹھے، چینی آدھا کھانے کا چمچ، در چائے کھانے کا چمچ، سوڈا، ایک عدد اظرا،
4 کھانے کے چمچے تیل 50 گرام کھن اور دوپ پال ڈال کر کس کر لیں اور ڈھان لیں۔
ایک اور پیالے میں 200 گرام چکن یون لیس، 1 چائے کا چمچ روسورایسٹ،
2 کھانے کے چمچے کی لال مرچ، حسب ذائقہ نمک، روسورایسٹ، 1 چائے کا چمچ،
ایک عدد لیون ڈال کر کس کر لیں اور فرانی کر لیں اب اس میں حسب ذائقہ
شملہ مرچ حسب ذائقہ لٹا اور پیاز شال کر کے لوس کر لیں۔
اب KEY براٹ ہیزا اساس پیسٹ لگا کر چکن کی فلنگ کریں اور اوون میں رکھ دیں۔
مزے دار چکن فوجیہ تیار ہے۔

E-mail: rossmoor@cyber.net.pk

ہیزاڈو کے اجزاء:

1 کلو میٹر
4 کھانے کے چمچے
1 ساٹھے
آدھا چائے کا چمچ
2 کھانے کے چمچے
1 عدد
4 کھانے کے چمچے
2 کپ
50 گرام

ہیزا پیسٹ: KEY براٹ ہیزا اساس

چکن فوجیہ پیزا

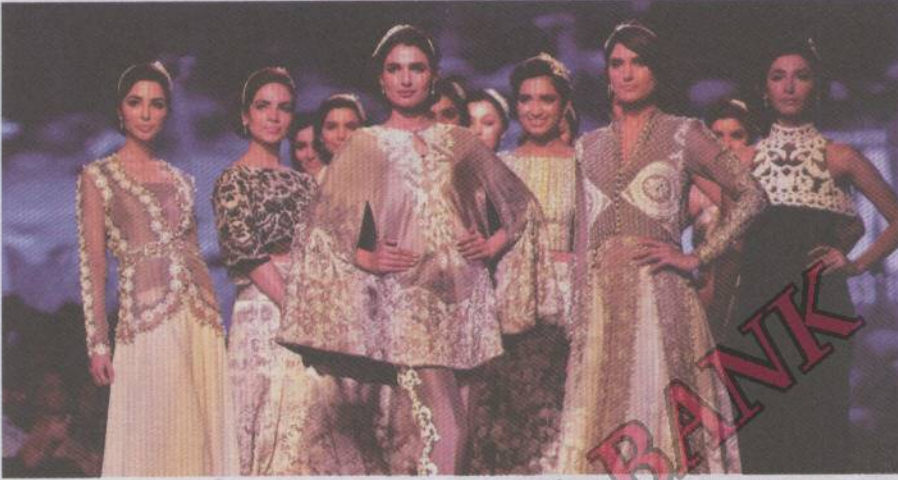
اجزاء:

چکن یون لیس
روسورایسٹ
کی لال مرچ
نمک
لیون
شملہ مرچ
فرانی
پیاز
روسورایسٹ



تھوکی لائبریری اینڈ اولڈ بکس سینٹر
سندھ بازار ہری پور بزارہ (جلد ساز)
*** پروجیکٹ شریلا ہرمود ***

تقریبات کی گہما گہمی اور روایتی ملبوسات کی نمائش

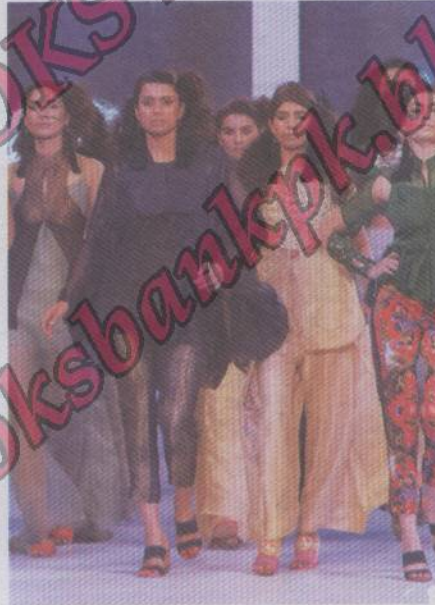


برائیدل کوٹور اور گرمی کے دن

گرمی عروج پر ہو یا لاء اینڈ آرڈر کی کشیدگی ہو۔ ہم پاکستانی صحت مند سرگرمیوں کے لئے وقت نکال ہی لیتے ہیں اور ایسا کیوں نا ہو ہم بہر صورت زندہ دلاں شہروں کے پاس ہیں۔ کراچی کے ہوں یا لاہور و اسلام آباد کے، اپنے شہریوں کو مثبت تفریحات کی سہولتیں بہم پہنچاتے رہتے ہیں لہذا آج کے ماہ صرف سیل فون کمپنی کا برائیدل شواں تپتے موسم میں خوشگوار حیرت کا سماں پیش کر گیا۔ لاہور میں منعقدہ اس تقریب کو معززین شہر کے حلقے میں بہت سراہا گیا۔ برائیدل کوٹور کی یہ تقریب اپنی نوعیت کی شاندار تقریبات میں سے ایک رہی۔

مدہم ہوں یا شوخ پیرا مین ہیں ٹینٹ کے

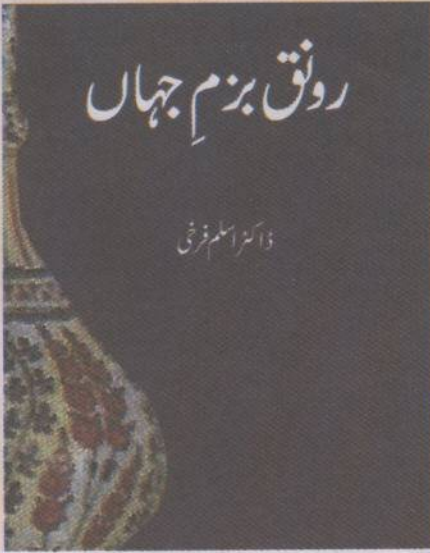
Orient Textile Mills نے اسمال گرمیوں کے ملبوسات کی تیاری کے لئے لان کے علاوہ بھی کچھ سوئی میٹریلز جن میں ڈوریا، ملائی لان اور خاص سوئی شمال ہیں متعارف کرائے۔ امپرفیک (ڈائریکٹر اور براڈ منیجر) نے مقامی تھائی ٹوڈر ٹیکسٹائٹ میں موسم، عید کے تہواروں اور تقریبات کے لئے موزوں لباس کے مینرل سے متعلق پریس کانفرنس کی۔ امپرفیک کا کہنا تھا کہ اس بار اورینٹ نے روایتی تہواروں کے موقع پر پہنے جانے والے ملبوسات کا ملٹی کلر ایڈری کے ساتھ پیش کیا ہے جنہیں آپ مدہم اور شوخ کسی بھی رنگ میں اپنے لئے خرید سکیں گی۔



چار معروف ڈیزائنرز اور شیپو کی وسیع رینج سے اشتراک

بین الاقوامی شہرت یافتہ حسن و دکشی کی مصنوعات بنانے والے ادارے نے رواں سال فیشن ایڈیشن 2015ء میں چار معروف فیشن ڈیزائنرز اور، ثانیہ مستطیہ، کامیار روکئی اور ماہین کریم نے اپنے ملبوسات کی مناسبت سے بالوں کی آرائش کے انداز متعارف کرائے۔ رواں برس شیپو کی اس رینج میں پہلی بار ڈیزائنرز کی شولیت ہوئی۔ توقع ہے کہ اسی طرح مختلف ادارے ایک دوسرے کے تعاون سے کچھ نئی ورائٹی اور اختراع لانے کے ساتھ ساتھ کاروباری ساکھ میں استحکام لانے کی کوشش جاری رکھیں گے۔





رواق بزم جہاں

مصنف: ڈاکٹر اسلم فرقی

صفحات: 165

قیمت: 300 روپے

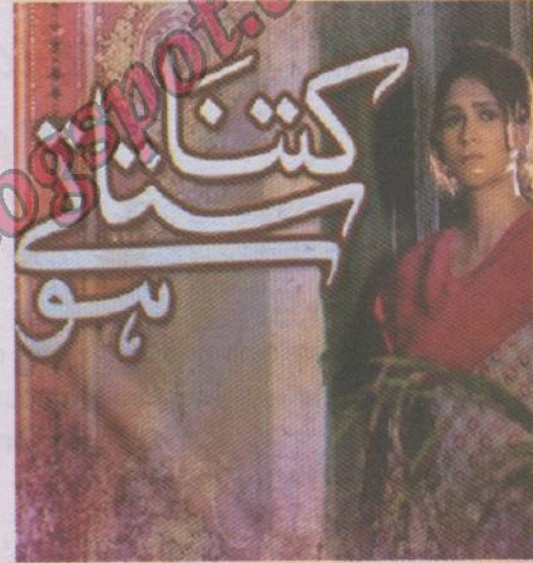
پبلشر: شہزاد، B-55، بلاک-5 گلشن اقبال، کراچی

زیر تبصرہ کتاب دس خاگوں پر مشتمل ہے۔ ڈاکٹر اسلم فرقی جامد کراچی میں شعبہ اردو کے سربراہ رہے اور آج بھی ان کا تعلق درس و تدریس سے ہی ہے۔ ان خاگوں میں انہوں نے اپنے چھوٹے بھائی انوار احسن صدیقی کی یادوں کو محفوظ کیا ہے۔ انوار صاحب کراچی کے ایسے نوجوان تھے جنہوں نے پہلے مارشل لاء میں قید کانی اور کراچی بدر بھی ہوئے۔ بعد میں یہی انوار احسن صدیقی ادیب، شاعر، ناول نگار، خاکہ نگار اور مترجم ہوئے۔ اگر آپ یہ کتاب پڑھ لیں تو اردو زبان کے عمدہ نقوش سے محفوظ ہو سکیں گے۔ ڈاکٹر صاحب نے پاکستان میں اردو زبان کے کئی دور دیکھے۔ نئی نسل اپنی مادری زبان سے کیوں دور ہوتی گئی ہے چائیکو قومی زبان سرکاری زبان بھی ہوتی اور نئی نسل اسے کیسے نہیں سمجھتی۔ ہر حال اس تصنیف میں ایک کے بعد دوسرا خاکہ ابھرتا چلا آتا ہے اور آپ ایک ہی نشست میں اس دلچسپ کتاب کو پڑھ لینا چاہتے ہیں۔ آخر میں خیال آتا ہے کہ کاش یہ بیان چلتا ہی رہتا۔ کتاب شاندار ہے اور قیمت بھی مناسب ہے۔

کتنا ستاتے ہو

کاسٹ: اربج فاطمہ، عدنان صدیقی، عثمان بیچر، زاہد اور دوسرے
ڈرامہ نگار: فصیح باری خان

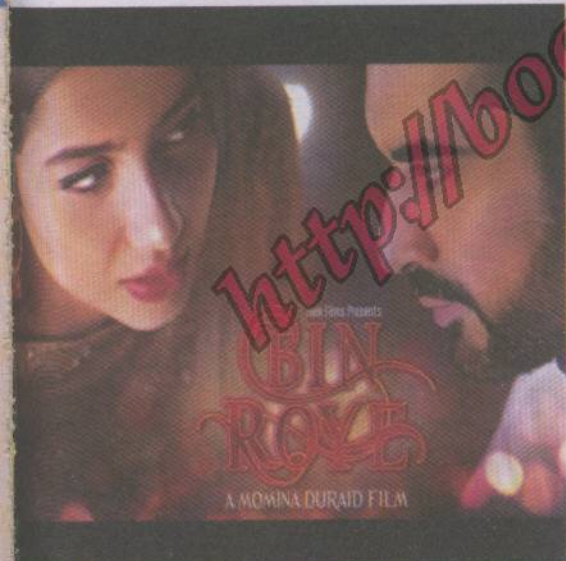
مختلف، ہر جنس اور دل کو چھو جانے والی یہ تھر میسی ڈرامہ نگاری ہو سکتی ہے کہ جسے رشتوں کی پہچان بھی ہو اور جو نفسیاتی و جذباتی محرمیوں کا ادراک بھی رکھتا ہے۔ منظر معین کی ہدایت کاری میں اربج فاطمہ اور عدنان صدیقی کو ان کے اداکارانہ کیریئر کے اچھوتے کردار دیئے گئے ہیں۔ اب دیکھنا یہ ہے کہ انسان کی جذباتی کمزوریاں کن کنے رشتوں کو ختم فرماتی ہیں اور محرم عورت کے دکھ زخموں کی ان کی داستان کو کیسے ختم دیتے ہیں۔ جزئیات دکھاتے وقت کیرہ ورک بہت شاندار رہا ہے۔ عورت کی اپنی پسند اور شناخت کہاں کہاں سے مکمل کرتی ہے اور کہاں وہ ادھوری رہ جائے گی۔ منظر نامہ دلکش ہے اور ڈراموں کی لمبی قطار میں بے حد مختلف ڈرامہ ہے جسے ہر انوار کی شب گہم کی شب و رک سے دیکھا جاسکتا ہے۔

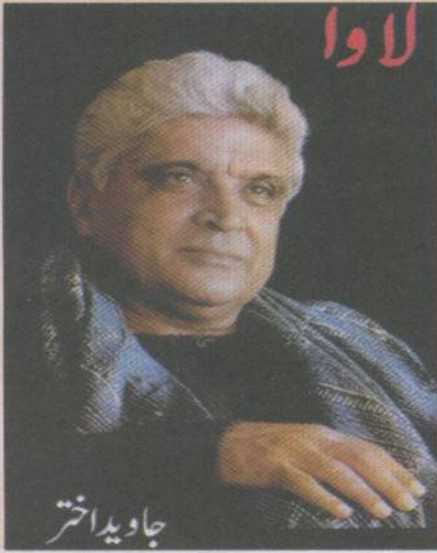


بن روئے

کاسٹ: ماہرہ خان، ہمایوں سعید، ارینہ رضا خان، زریا بختیار، جاوید شیخ اور حمزہ علی عباسی
ڈائریکٹر: حسام حسین، شہزاد کاشمیری

اس عید پر شید ہے کہ ”بن روئے“ ریلیز ہو رہی ہے۔ یہ فلم ماہرہ خان کے فلمی کیریئر میں بے حد اہمیت اختیار کر جانے کی جبکہ بڑی ملک کی ”بیس“ ریلیز ہونے میں ابھی کچھ وقت باقی ہے۔ یہ رومانوی اور گیتوں بھری دلچسپ فلم ہے جسے مومنہ وید نے پروڈیوس کیا ہے۔ اب تک مومنہ نے ٹی وی سیریل بنائے ہیں لیکن وہ مشاق ہدایت کارہ سلطانہ صدیقی کی بیوی ہیں اس ٹاسے سے کیرہ ورک اور فلم کی پروڈکشن کی تکنیکی مہارتوں سے بخوبی واقف ہیں۔ اس فلم کی کہانی تو دلچسپ ہے ہی لیکن قابل دید ہیں وہ گیت بھی کہ جنہیں سرمد سلطان کھوسٹ اور عاصم رضا جیسے تخلیقی ذہنوں کی پیدوار کہا جا رہا ہے۔ جیسے مانند، متصل یا یکسانیت کا شکار ناظرین کے لئے یہ فلم تازہ ہوا کے جھوکے سے کم نہیں۔





لاوا (شعری مجموعہ)

شاعر: جاوید اختر

صفحات: 182

پبلشر: مکتبہ دانیال، کراچی

معروف ترقی پسند شاعر جاوید اختر کے صاحبزادے جاوید اختر سے ایک دنیا یوں واقف ہے کہ آپ بانی دو ذوقم اند سڑی کے بہترین کہانی کار و نقہ نگار ہیں اور دوسری وجہ شہرت ادبی شاعری ہے۔ پہلے مجموعہ کلام ترش کو شائع ہوئے میں برس ہو گئے اور اب دوسرا مجموعہ لاوا منظر عام پر آیا ہے۔ درمیانی عرصے میں آپ نے ہندوستانی سینما پر اپنے سدا بہار گیتوں سے راج کیا۔ کسی نے کیا خوب سوال کیا تھا کہ یہ اتنے برس چپ رہنے کے بعد لاوا پھٹا تو کیسا لگا؟ جاوید نے آہستگی سے کہا ”فسوس کرا سے پڑھنے کے لئے میری ماں زندہ نہیں“۔ زبان و بیان، لفظیات، ساختیات، انسانی کیفیتیں جدیدیت کے عیرائے میں جاوید اختر سے بہتر کون تخلیق کر سکتا ہے۔ بلاشبہ انہوں نے انفرادیت کو اسیر کر لیا ہے۔ کتاب بے حد عمدگی سے شائع ہوئی ہے۔ ”سال رواں کی بہترین کتابوں میں ایک ہوگی۔“ میرے پاکستانی شاعروں اور نقادوں کی بھی ہے۔ یہاں چند شعر آپ کی نذر کرتے ہیں۔

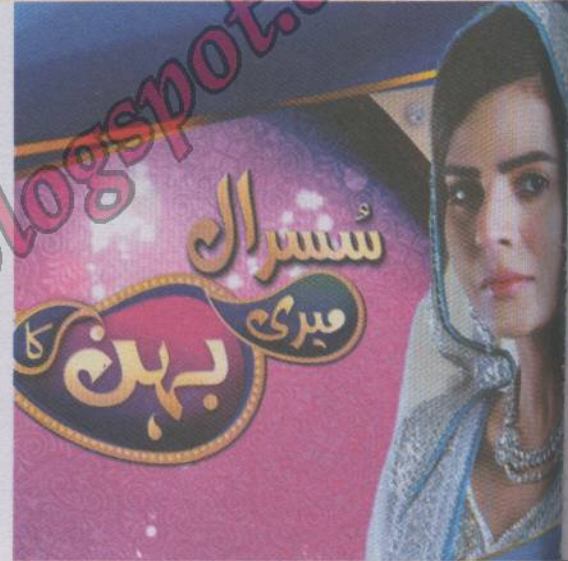
ادنیٰ عمارتوں سے مکاں میرا گھر گیا
کچھ لوگ میرے حصے کا سورج بھی کھا گئے

Drama

سراں میری بہن کا

کاسٹ: عمران اسلم، بیٹش چوہان، نسیم بھال، شہزاد رضا
پیشکش: اے اینڈ بی انٹرٹینمنٹ

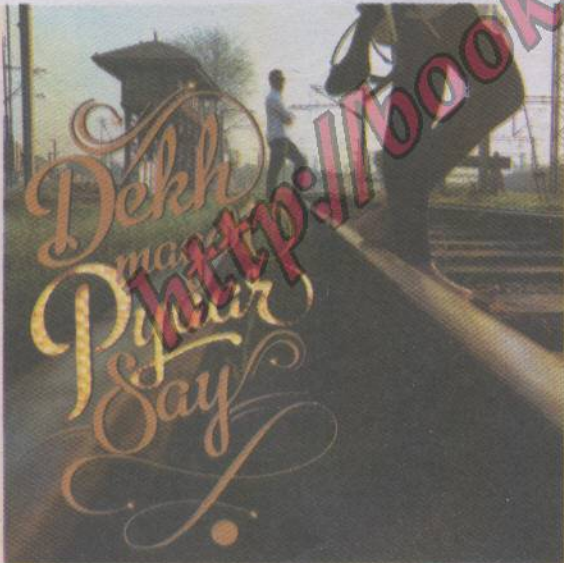
80 کی دہائی کی معروف افسانہ نگار اور خواتین کے پسندیدہ ہجریہ کی مدیرہ اقبال بانو نے ڈرامہ نگاری کی دنیا میں قدم رکھ کے چوکھٹا ہے۔ آپ کی تحریروں کی چاشنی تو افسانوں میں بھی محسوس ہوتی تھی لیکن اب ڈرامائی سلسلوں میں بڑی مہارت سے لکھے گئے مکالمے اور منظر۔ یہ خود تین میں مقبول ہو رہے ہیں۔
کسی خاندان میں کتنی تنگی اور حسد کی نوازشیں ہوتی ہیں اور کتنی چٹخائیں سر اٹھاتی ہیں۔ کبھی خود مرضی ہوتی ہے تو کہیں صبرا جیسی اتھانیاں، کہیں محبوب کا سر اور کبھی دھوپ تو کبھی چھاؤں، خوشبو جیسی یہ کہانیاں ڈرامائی تاثیر کے ساتھ اور بھی گھری جاتی ہیں جب اقبال بانو اسے لکھتی ہیں۔ یہ ڈرامہ سب سے اور واقعات میں کہانی ایسی نوٹس کرتی ہے کہ سب دیکھتے رہ جاتے ہیں۔ آپ جیوا انٹرٹینمنٹ سے منسلک کی شب آٹھ بجے ”سراں میری بہن کا“ دیکھنا نہ بھولئے۔



دیکھ مگر پیار سے

کاسٹ: جمائے ملک، سکندر رضوی

ڈائریکٹر: اسد الحق



عہد ساز گلوکارہ مادام نور جہاں اور ان کے شوہر شوکت حسین رضوی جیسے مایہ ناز ہدایت کار کی تیسری نسل پاک بھارت فلمی پردوں کی زینت بن چکی ہے۔ غلج ہما کی اولادوں میں احمد بٹ کو آپ ٹیلی ویژن پر دیکھ رہے ہیں۔ اداکار، میزبان اور گلوکار کے روپ میں اور مادام کی پوتی سونیا جہاں کو بھارت میں ایک ہی فلم کے بعد دوسری آفر تو نہ ہو سکی تاہم سونیا کے بھائی مادام کے بیٹے، اکبر رضوی کے صاحبزادے سکندر رضوی کو آنے والی فلم ”دیکھ مگر پیار سے“ میں جمائے ملک کے مقابل مرکزی کردار ملے۔

یہ ریٹنک کامیڈی فلم ہے جسے لاہور کے خوشحال اور صحت کش طبقے کے مخصوص رہن بہن اور ثقافت کے پس منظر میں فلمایا گیا ہے۔ سکندر رضوی کراچی میں کینے فلو اور Xander's کے روح رواں بھی ہیں اور بہت اچھے فرانسیسی اور پاکستانی کھانے پکانے میں ماہر تصور کئے جاتے ہیں۔ فلم میں وہ شیف کے کردار سے بہت کمر مرکزی کردار ادا کر رہے ہیں۔ جمائے ملک ”راپے نور لال“ کو کامیاب نہیں ہو سکی لیکن اس فلم سے نا صرف ان کی بلکہ پاکستانی شائقین کی توقعات بھی وابستہ ہیں۔ دلچسپ حالات و واقعات اور گونا گوں دلچسپیاں پختی یہ فلم مدتوں یاد رہے گی۔

ستاروں کے محفل

Cancer



02 جولائی

اصلاحیت اداکارہ ماڈل اور میزبان عروہ حسین کو آپ نے ڈرامہ سیریلز کے علاوہ پاکستانی فلموں میں اداکارہ اور سربراہ عروہ آپ کو عید سعید کے ساتھ ساتھ سالگرہ مبارک ہو۔

22 مئی تا 21 جون

برج جوزا



آپ کو اپنا رویہ بہتر کرنے کی ضرورت ہے۔ مشترکہ کاروبار کے لئے سرمایہ مل سکتا ہے۔ آپ کے اخلاق سے متاثر ہو کر کسی نئے دوست بن سکتے ہیں مگر خیال رہے کہ دوست ہونا نہیں ہر باتھ مانے والا۔ آپ کو اپنی ذہانت اور صلاحیتوں سے اپنی زندگی خود سنوارنی ہے۔ گھریلو امور میں کسی بات پر غصہ آ سکتا ہے۔ اس ماہ کی 12، 15، 20 تاریخ کے بعد ہر روز سعد ہے۔

21 اپریل تا 21 مئی

برج ثور



مزاج میں ٹھہراؤ اور غصہ کی وجہ سے آپ کو تقریباً بدل دیا ہے۔ روزگار اور خانگی زندگی میں بعض امور میں کمی ہو جائے گی۔ لیڈر میناں رومی اور پیار محبت سے کام لیں۔ روپیہ پیسہ اور عزت سب بچھلے گا۔ تھوڑا صبر بھی کر لیں۔ طالب علموں کے لئے یہ مہینہ اچھا ہے۔ قانونی مسائل کے گاہک پشیدہ دار۔ میں دخل ہو جائے گا۔ شراکت داری والے معاملوں میں سے بچیں۔

21 مارچ تا 20 اپریل

برج حمل



کسی نے منصوبے پر کام کر سکیں گے۔ اس سے مزاج میں تبدیلی آئے گی۔ اعلیٰ تعلیمی صلاحیتوں کے اظہار کا موقع ملے گا۔ نئے دوست کارآمد ثابت ہوں گے۔ مگر کچھ حاسد بھی اپنا کام کرنے والے ہیں۔ ان سے بچنا ضروری ہے۔ رفاقت سے بچ کر رہنا اچھا ہوگا۔ مگر میں کوئی پیار ہو سکتا ہے۔ خاندانی معاملات مثلاً جائیداد کے مسئلے میں جو جائیں گے اور قریب کوئی خوشی ملے گی۔

24 اگست تا 23 ستمبر

برج سنبلہ



مالی حالت بہت دھاری سے درست ہو رہی ہے۔ زیادہ فائدے کی خاطر جلد پالی میں کہیں سرمایہ کاری نہ کریں۔ آپ کی شائستہ طبیعت اور پرکشش شخصیت کی وجہ سے آپ کی کامیابیوں میں اضافہ ہو رہا ہے۔ خانگی امور پر توجہ طلب ہیں۔ دھن دولت کی تقسیم میں انصاف کو ہاتھ سے نہ جانے دیں۔ ملازمت پیشہ افراد کا تبادلہ یا خدمات میں اضافہ متوقع ہے۔

24 جولائی تا 23 اگست

برج اسد



یہ مہینہ بہت حد تک نامیوس ملازمت پیشہ افراد کے لئے خوش قسمتی عروج پر ہے۔ لیڈر اب آزمائش میں شروع ہو گئی ہے۔ ایسے ضرورت مند عزیز واقارب آپ کی امداد کے لئے منتظر ہیں جنہیں آپ پسند نہیں کرتے۔ اپنے مالیاتی منصوبوں کو دہشتی رفتار میں چلے کریں۔ امرامی میں کوئی مالی نقصان ہوا تھا تو اب اس کی تلافی کا وقت ہے۔

22 جون تا 23 جولائی



آپ بہت حساس ہیں اس لئے دوسروں کی باتوں کا فوری طور پر اثر لیتے ہیں۔ معاملات کو سمجھنے کی کوشش کریں گے تو انہیں بھی سنو کر شروع ہوں گی۔ دوسروں کو ساتھ لیکر چلنا بہتر ہوتا ہے۔ ذمہ داریوں کو تقسیم کر لیا کریں۔ بچوں سے شفقت سے پیش آئیں۔ یہ مہینہ روحانی اعتبار سے بہت اچھا ہے اور آپ مذہبی معاملات کو بہت احسن و خوبی انجام دیں گے۔

23 نومبر تا 21 دسمبر

برج قوس



مالی ملازمت، کاروبار میں منافع، کوئی لازمی یا تر کے کی جائیداد میں آپ کو اضافہ ملے کی نوید ملے گی۔ اپنی صلاحیتوں پر خاطر خواہ بھروسہ کر سکیں گے۔ سرمایہ کاری کے چند مواقع مل رہے ہیں اب یہ آپ پر منحصر ہے۔ ایسے وقت اور صلاحیت کا کتنا بھرپور اور بروقت استعمال کرتے ہیں۔

24 اکتوبر تا 23 نومبر

برج عقرب



بچھلے دلوں اگر قانونی معاملات میں پیچیدہ گیاں آتی ہیں اب ان کے تدارک کا دور آ رہا ہے۔ دوست اور عزیز واقارب پر اندھا اعتماد آپ کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔ ملازمت پیشہ افراد افسران اور ماتحتوں کے ساتھ میانہ روی اختیار کریں تو ان کی مقبولیت بڑھ سکتی ہے۔ طبیعت میں چڑچڑاہٹ اور غصہ بڑھ سکتا ہے لیکن وسط جولائی کے بعد روحانیت کا غلبہ ظاہر ہوگا۔

24 ستمبر تا 23 اکتوبر



انفہاسی اور جذباتی مسائل حل ہونے جارہے ہیں تھوڑی سی حکمت عملی اختیار کر کے گزرے ہوئے معاملات کو سنبھال لیں گے یہ آپ کی عمدہ صلاحیتوں میں سے ایک صلاحیت ہے۔ دفتری سازشوں کا حصہ نہ بنیے اور نہ ہی کسی کو موقع دیجئے کہ وہ آپ پر حاوی ہونے کی کوشش کرے۔ طبیعت بڑی اور بچوں سے شفقت کا مظاہرہ عادت بنالیتے تو بہت حد تک ذہن پر سکون رہے گا۔

20 فروری تا 20 مارچ

برج حوت



جھگڑاؤں آپ کے لئے بڑا سعد ہے۔ کوشش کریں کہ کسی روز ملیں دین کریں یا کوئی نیا کام شروع کریں۔ اور عرصہ رہ جانے والے پروڈیکٹ بھی تکمیل کو پہنچائیں گے۔ حوت مردوں میں جذباتیت اور غصہ بڑھ سکتا ہے۔ حوت عورتیں بہت اچھی بیوی کہلانے کی متفن ہیں کیونکہ یہ بڑی سادہ مزاج اور صلح جو ہوتی ہیں۔

21 جنوری تا 19 فروری

برج دلو



آپ کی مشقتوں اور دھیران صلاحیتوں کی وجہ سے کسی الجھنیں ختم ہو جائیں گی۔ دفتری سیاست میں چھٹائی بڑھنے کا امکان ہے۔ اس لئے معاملات پر کڑی نظر رکھیں۔ آپ دھیرا اقبام و تہنیم سے معاملات کو سلجھادیں گے۔ والدین بچوں کے ساتھ سادہ سلوک کریں گے کہ بچہ پشوران ضرورت بڑھ رہی ہیں مگر بچہ بھی آپ اپنی اعلیٰ انتظامی صلاحیتوں کی وجہ سے لوگوں میں مقبول ہو سکیں گے۔

22 دسمبر تا 20 جنوری

برج جدی



مزاج میں ٹھہراؤ آ رہا ہے۔ مزاج کی پوزیشن بہت حد تک اچھی حالت میں ہے۔ کاروبار میں بہتری آ رہی ہے۔ کسی مالی اسکیم میں حصہ لے سکیں گے۔ امتحان دینے والے طلباء کے لئے یہ ماہ اچھا ہے پڑھائی میں دل بھی لگے گا اور اگر نتائج کے انتظار میں ہیں تو بہتر نتائج آپ کے منتظر ہیں۔ دلچسپی سے کام کر سکیں گے۔ مزاج میں روحانیت کا عنصر غالب رہے گا۔

PRESERVES NATURAL
GOODNESS

HEALTH SHIELD

VITAMINS: A, D & E

ANTIOXIDANTS

3 & 6



ڈالدا

کوئی جور کھ پیار سے کوئنگ آئل

درویش کی لڑکی مل کر کہیں

نایاب جیلانی

پانچویں قسط خلاصہ

شادمان کی محدود زندگی میں نشرہ حالات کی چکی میں پستی جا رہی ہے، سلیمان تایا اور نوازش چچا کے رحم و کرم پہ اس کی زندگی و بال ہے۔

دوہنی سے آنے والا پھوپھو زاد ولد نشرہ کے لئے اپنے دل میں نرم جذبات رکھتا ہے، صائمہ تائی کی یعنی نشرہ سے جلتی ہے۔

ہوٹل روز گل میں اسامہ جہانگیر کا قیام ہے، اسامہ آر کیا لوجسٹ ہے، ایک حادثے میں اس ملاقات عشیہ سے ہوتی ہے، دونوں کے دل میں ایک دوسرے کے لئے نرم جذبات ہیں۔

خانہ اور رحمت کے تعلق میں ہیں، رحمت سردار بنو کی بیٹی ہے، اس کی حیثیت بی جانان کی نگاہ سے بھی کم ہے، البتہ خانہ میں بی بی جانان کی جان بند ہے۔

نیل برسر کی اکلونی طرح دار بنو کا مصتمد خاص ہے اور نیل برسر کی ذمہ داری پس پامور بھی۔

ہیام کو کرائے کے مکان میں کرائے پہ کمرہ مل جاتا ہے، ہیام اچھی رہائش کے لئے ہے۔

اب آپ آگے پڑھیے



ایمل رضا

آہستہ آہستہ

کی جھلک تھی، نے سڑک سے برف اور برف سے اوک (OAK) بلڈنگ کے دروازے تک کی سیڑھیوں کا فاصلہ بھی اسی غفلت میں طے کیا تھا۔

دروازے کے اندر داخل ہو کر وہ عتاب ہو گئی تھی۔ لیکن اپنے روشن سیراپے کی پرچھائی اس نے کیسے پیچھے ہی چھوڑ دی تھی۔ اس کے سفید قیمتی برائیدل (عروسی) گاؤن کا دامن جو بیڑوں کو چھو رہا تھا اس سے نمی

میلان جھلکا تھا۔ دامن پر گرد اور نمی کے باعث بے دھتکی مصوری کے خشک و تر شاہکار ثبت تھے۔ آنے سے پہلے وہ مزید دو جگہوں پر جا چکی تھی۔

ایک سینٹرل پارک اور ایک "قالبی" ریستوران۔

الساائی ہوئی دھوپ میں خوابیدہ انگرائی کا شمار تھا۔ تاجدار سورج اپنی تمام تر تابیلی سمیت نصف النہار کے آگے کی اور سرک چکا تھا۔ اور ہوا میں

شام کی خنکی عود آئی تھی۔ اشوک کے درخت کے آئینہ اندازے بھی اسی ناراضگی کے سر د کرنے لگے۔

پھلتی ہوئی پھولوں کے باعث تاریکیوں نے سڑک کے سرک کچھ مزید کالی کر دی تھی۔ اس نم آلود کالی اور پستلی تیزی سے آتی

واٹس کیوزین کے سیاہ ٹائر چرچہ اور پھر اتنی ہی تیزی اور کسی قدر غفلت سے گزرتی تھی۔ طرف کا دروازہ باز کر کودھکیا گیا تھا۔ درمیانی بینک جرات کے سے سفید جوتے جن میں تقریباً



Activate