

نومبر 2013

کراچی

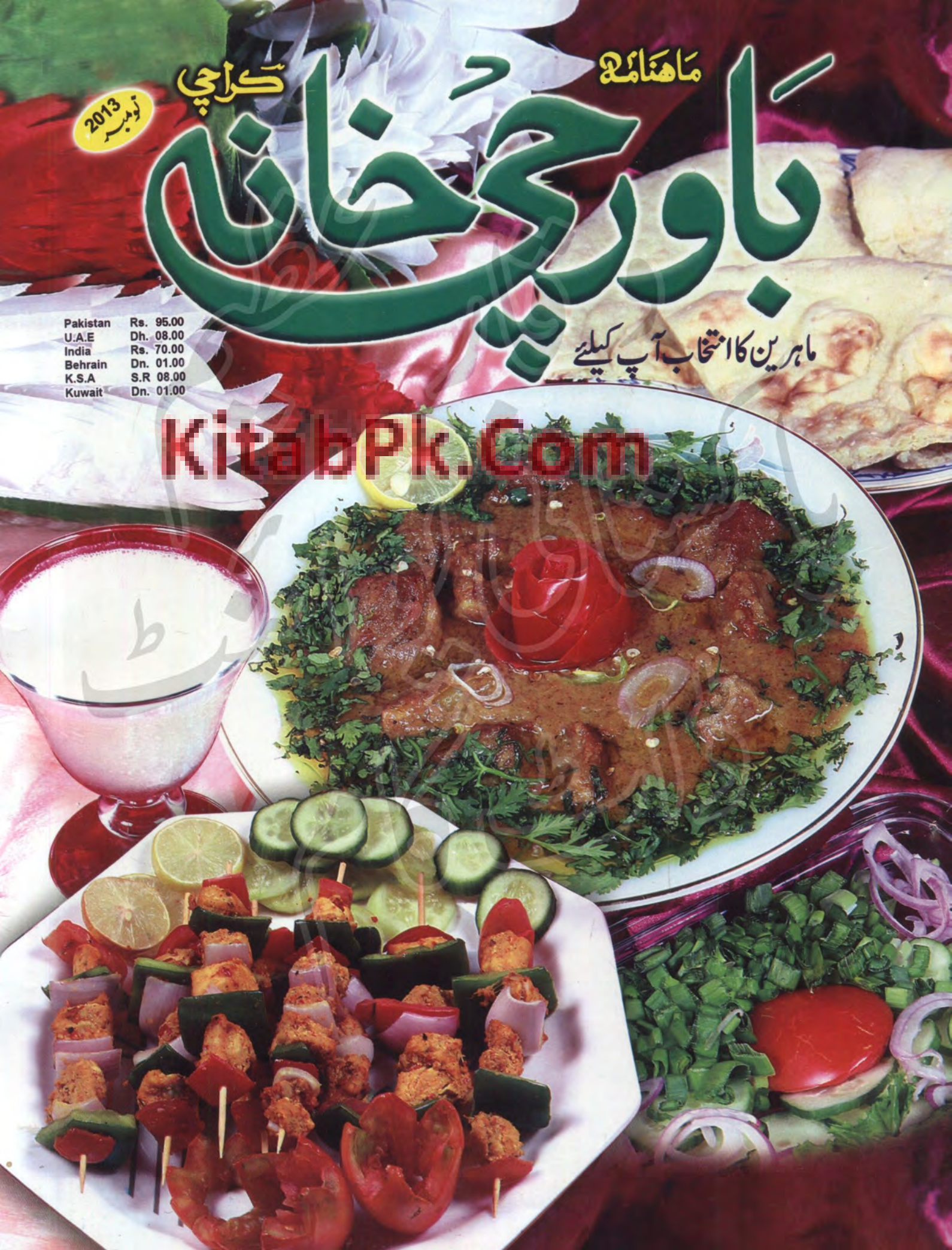
ماہنامہ

باورچہ خان

ماہرین کا انتخاب آپ کیلئے

Pakistan	Rs. 95.00
U.A.E	Dh. 08.00
India	Rs. 70.00
Behrain	Dn. 01.00
K.S.A	S.R 08.00
Kuwait	Dn. 01.00

KitabPk.Com



84	حسن و خوبصورتی میں گلابی..	66	آکھیں قدرت کا انمول تحفہ	48	خرابی و معذہ کے نفسیاتی..
86	چادلوں کے ذائقے	68	نیل پالش	50	شام کی چائے کا لطف دو ہالا
88	آپکا باورچی خانہ۔ آپکا حسن	70	بچوں کا کمرہ سجانا بھی ایک..	52	بچوں میں بچپن سے کھانے..
90	اب کچھ مٹھا کیجئے	72	باورچی خانہ۔ آپکے ہاتھوں میں	54	آلوؤں کے مختلف انداز
92	ہاتھیں کچھ کام کی	74	چہرے سے سسز کی ورزش	56	ہر بل فٹل کرنے کا طریقہ
94	آپکا باورچی خانہ۔ آپکا معالج	76	9 نومبر اقبال ڈے	58	چکن کے رنگ
96	محفل دھنک رنگوں کی	78	گھر گھر کے ذائقے	60	اچھی بیوی بننے کے گُر
97	سندے آپکے	80	قوت ارادی	62	بازوؤں کی چربی تحلیل..
98	آپکے ستارے کیا کہتے ہیں؟	82	چناؤ غلطی	64	قارئین کے پکوان
				16	اداریہ
				18	پانچ خفیہ جتوں کو فیہمت چانو
				20	شہداء و شہد کی بھی
				24	بالوں کی صفائی
				27	باورچی خانہ کے پکوان



35

ایگ مفنز



33

چکن بریڈرول



31

باربی کیو بریانی



29

شیش ٹوک



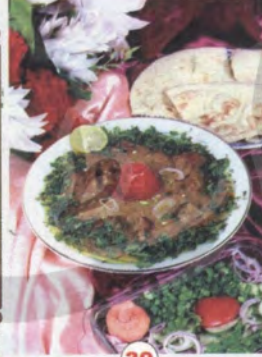
43

قیمہ چٹنی کباب



41

کبابی قیمہ



39

عالمگیر قورمہ



37

اسپیشل چکن بریانی



50

مرغی اور آلو کے رولز



50

مرغی کی بانز



47

ناریل کی مٹھائی



45

بہاری میٹھا

السلام عليكم

اپنی آراء ہم تک ضرور پہنچائیے گا۔ آپ کی تجاویز اور آپ کا ساتھ ہمارے لیے انمول ہیں۔ اپنا یہ پیار یوں ہی بنائے رکھئے۔

خدا حافظ

حیدر ہادی

اشرف الحق

اکاؤنٹ میینجر

ای میل

پیشہ جلیب ہادی، مقام اشاعت 982/8، عزیز آباد، فیڈرل بی ایریا، کراچی۔ پرنٹر: عائشہ پرنٹرز (اسلم ڈک) الہور ریڈی چیمبرز محمد بن قاسم روڈ، کراچی۔

پانچ نصیحتوں

کو غنیمت جاناو

حضرت شفیق علیہ کی 5 نصیحتیں

حضرت شفیق علیہ کا فرمان ہے کہ اے لوگو! پانچ باتیں اختیار کرو اور دل سے ان پر عمل پیرا ہو:

- ☆ جس طرح سے جنت میں رہنا چاہتے ہو تو اسی انداز سے کے مطابق دنیا میں نیک اعمال کا ذخیرہ کر لو۔
- ☆ دنیا سے اس قدر حصہ لو جس قدر اس میں نیک عمل کرو۔
- ☆ جس طرح سے قبر میں رہنا چاہو، اس کے مطابق نیک اعمال کا توشہ ساتھ لے لو۔

☆ عذاب الہی جس قدر برداشت کرنے کی قدرت ہو، اسی قدر گناہ کرو۔ (تذکرۃ الاولیاء)

☆ جس قدر ہو سکے اپنی طاقت کے موافق اللہ تعالیٰ کی عبادت کرو۔

☆☆☆

ہر آدمی پر 5 سختیاں آئیں گی

حضور ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ ہر آدمی پر پانچ کھائیاں اور سختیاں ضرور آئیں گی۔

- ☆ پس صراط سے گزرنے کی سختی
- ☆ قبر کی قید کی سختی
- ☆ قیامت کے دن میدان کی سختی
- ☆ موت کی سختی
- ☆ جنت میں جانے سے پہلے حساب کتاب کی سختی۔
- ☆ پس جو مرد اور عورت دنیا میں پانچ وقت نماز ہمیشہ پڑھتا رہے گا اس کو ان پانچ سختیوں سے اللہ تعالیٰ بچائیگا۔

☆☆☆

5 باتوں کو غنیمت جانو

- ☆ بعض بزرگوں نے فرمایا کہ اپنی زندگی میں پانچ باتوں کو غنیمت جانو۔
- ☆ اگر موجود رہو تو بچپانے نہ جاؤ۔
- ☆ اگر غائب رہو تو تلاش نہ کئے جاؤ۔
- ☆ اگر حاضر رہو تو تم سے مشورہ نہ کیا جائے۔
- ☆ اگر تم کوئی بات کہو تو اس کو قبول نہ کیا جائے۔
- ☆ اگر تم کوئی اچھا عمل کر بیٹھو تو خود پسندی میں مبتلا نہ ہو جاؤ۔
- ☆ مزید پانچ باتوں کی وصیت کرتے ہیں:
- ☆ اگر تم پر ظلم ہو تو ظلم نہ کرو۔
- ☆ اگر تمہاری تعریف کی جائے تو تم خوش نہ رہو۔
- ☆ اگر تمہیں جھٹایا جائے تو تم غصے میں نہ آؤ۔
- ☆ اگر تمہاری برائی بیان کی جائے تو تم پریشان نہ ہو۔
- ☆ اگر تمہارے ساتھ خیانت ہو جائے تو تم خیانت نہ کرو۔ (بحوالہ مواعد)

☆☆☆

آخرت کی 5 مصیبتیں یہ ہیں

- ☆ امام کے ساتھ نماز باجماعت فوت ہو جانا۔
- ☆ سال کو جواب دینا۔ (خالی ہاتھ لو جانا)
- ☆ ماں باپ کی نافرمانی کرنا۔
- ☆ مال کی زکوٰۃ نہ دکانا۔
- ☆ علم وین کے عالم کا مرجانا۔

☆☆☆

5 تہجد کی نماز کیلئے اٹھنے کے 5 نئے

تہجد کی نماز کیلئے اٹھنے کے پانچ نئے یہ ہیں:

- ☆ گناہ سے بچا جائے۔
- ☆ رات کو جلدی سوئے۔
- ☆ رات کو کھانا کم کھائے اور کھانے کے بعد چہل قدمی کرے۔
- ☆ رات کو تہجد کی نیت کر کے دعا کرے سوئے۔
- ☆ رات کو اسباب کے طور پر الارم لگا کر کسی کو جگانے کیلئے کہہ کر سوئے۔

☆☆☆

شیطان پر لعنت 5 باتوں کی وجہ سے پڑی

- ☆ شیطان کی گردن میں پانچ باتوں کی وجہ سے لعنت کا طوق پڑا۔
- ☆ شیطان نے اپنے گناہ کا اقرار نہیں کیا۔
- ☆ گناہ کر کے شرمندہ نہیں ہوا۔
- ☆ اپنے نفس کو طاعت نہیں کیا۔
- ☆ توبہ کی طرف مائل نہیں ہوا۔
- ☆ اللہ کی رحمت سے ناامید ہو گیا۔
- ☆ جس کی کیفیت شیطان کے مشابہ ہوگی اس کی توبہ ہرگز قبول نہ ہوگی۔

☆☆☆

جنت میں لے جانے والے 5 اعمال

حضرت ابو سعید خدریؓ سے روایت ہے کہ جناب رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”پانچ کام ایسے ہیں کہ جو شخص ان کو ایک دن میں کرے گا اللہ تعالیٰ اس کو جنت والوں میں لکھ لیں گے۔“

شہد

اور شہد کی مکھی



ہوتی ہے اور ہم اسے مکمل مٹھاس کا نام نہیں دے سکتے۔ پھولوں کے رس کو اس شکل میں بکھل کر نام دیا جاتا ہے۔ پھولوں کا رس حاصل کرنے کے بعد مکھی کے جسم میں موجود اسے ہم کرنے والے لعلول پھولوں کے اس رس کو کیمیائی عمل سے گزار دیتے ہیں اور اب یہ ایک ایسی رطوبت میں تبدیل ہو جاتا ہے جو دو قسم کے شکر کی اجزاء پر مشتمل ہوتا ہے۔

(1) پھولوں کی شیرینی (Levulose) (2) انگوری شکر (Dextrose)

لہذا شہد گنے سے حاصل شدہ شکر یا چینی سے بہت مختلف غذائی اجزاء رکھتا ہے۔ اس میں موجود پھولوں کی شیرینی اور انگوری شیرینی کے خواص ایک اعلیٰ درجے کی مٹھاس اور شفا یات غذا کا درجہ رکھتے ہیں۔ یاد رکھیے کہ شہد بالکل شفاف سیال مادہ نہیں ہے۔ نہ ہی بے حد گاڑھا ہوتا ہے بلکہ یہ قدرے شفاف، بھورا یا سنہرا کا زخا شفا محلول ہے۔ شہد کی خوشبو بے حد بھلی اور خوشگوار ہوتی ہے۔ کچھ پھولوں سے حاصل شدہ شہد کا رنگ بھورا یا قدرے بھورا ہوتا ہے۔ کچھ پھولوں سے اترے ہوئے شہد کا رنگ مٹائی ہوتا ہے یا سفید ہوتا ہے کچھ علاقوں میں شہد کا رنگ گلابی بھی ہوتا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ سب سے اچھا شہد ہوتا ہے جو قدرے سرخ ہو۔ اس کے بعد سفید شہد کو اچھا قرار دیا جاتا ہے اور تیسرے نمبر پر بھورا یا زردی مائل شہد آتا ہے۔ موسم بہار کا شہد سب سے بیش قیمت سمجھا جاتا ہے۔

اپنی شیرینی، مہک اور تار کے لحاظ سے شہد کے معیار کو جانچا جاتا ہے۔ دو سال سے زیادہ پرانے شہد کے استعمال سے گریز کرنا چاہیے۔ سردی کی شدت سے شہد جم بھی سکتا ہے۔ اسے گرم کر کے پگھلانا میں کوئی مضائقہ نہیں ہے۔ تاہم اسے براہ راست آگ دکھانے سے پرہیز کرنا چاہیے۔ بلکہ اس کے غذائی اجزاء محفوظ رکھنے کے لئے اسے گرم پانی کی بھاپ سے بہتر طور پر پگھلایا جاسکتا ہے۔

کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ شہد چونکہ ایک گرم غذا ہے۔ اس مناسبت سے یہ گرم مزاج کے لوگوں کے لئے موافق نہیں ہو سکتا۔ اس کا جواب یہ ہے کہ رسول اللہ ﷺ شہد کو پانی میں ملا کر استعمال کرتے تھے۔ اور یہ دوسروں کے لئے بھی تجویز فرماتے تھے۔ قرآن پاک میں ارشاد ہے کہ ”کُلْ مِنْ ثَمَرِهِ“ یعنی یہ کہ شہد کی مکھی اپنی فطرت میں ہر قسم کے پھل اور پھول سے استفادہ حاصل کرنے میں آزاد ہے۔ شہد کی مکھی کے جسم میں اس طرح کا نظام موجود ہے کہ ہر قسم کا رس اس میں سے گزر کر تریاق بن جاتا ہے جسے ہم شہد کہتے ہیں۔

شہد کی تاریخ آسان کی طرح بہت پرانی ہے۔ گویا جدید دور کے انسان کی

ہوتا ہے کہ ایک شہزادی اپنی بیس ہزار یا عابثی کارکن مکھیوں کے ساتھ کہیں اور نکل جاتی ہے اور اپنی ایک الگ ریاست قائم کر لیتی ہے اور یوں بیک وقت کئی ریاستیں وجود میں آ جاتی ہیں۔

ملکہ مکھی ایک وقت میں چالیس ہزار تک انڈے دے سکتی ہے اور یہ مکھی انڈیں اٹھا کر مختلف خانوں میں رکھتی ہے اور تھوڑے دنوں میں جب انڈوں سے بچے نکل آتے ہیں تو یہ مکھی ہی کا کام ہوتا ہے کہ انہیں خوراک مہیا کرے۔ جب ان بچوں کے پر نکل آتے ہیں تو انہیں دوسری مکھیاں اپنے ساتھ اُڑاتی ہیں۔ اور یہ سیکھاتی ہیں کہ کس طرح پھولوں سے رس حاصل کرنا ہے اور پھر ایک وقت وہ آتا ہے کہ مکھی مکھیاں جتنے کو شہد کی شیرینی سے مالا مال کر دیتی ہیں۔ جتنے کی ساخت کچھ اس قسم کی ہوتی ہے کہ اس پر سردی گرمی کا اثر مشکل سے ہوتا ہے۔ یہ سورج کی حدت سے محفوظ رہتا ہے۔ تاہم اگر سورج کی تیز حرارت سے زیادہ بڑھ جائے تو شہد بہہ جانے یا جھٹے کو کسی قسم کا نقصان پہنچنے کا احتمال ہو تو کارکن مکھیاں اپنے پرؤں سے پنکھا جھل کر اس کی حفاظت کرتی ہیں۔ مشاہدے سے یہ بات سامنے آتی ہے کہ شہد کی مکھیاں براہ راست جھٹے کے خانوں میں شہد نہیں پہنچاتی بلکہ جھٹے میں اس کے لئے ایک علیحدہ مقام ہوتا ہے جہاں دوسری مگران مکھیاں لائے گئے رس کا معائنہ کرتی ہیں۔ اور اس کے بعد اسے جمع کیا جاتا ہے۔

ہم نے شہد کی فطرت کے بارے میں بڑی تفصیل سے بات کی۔ یہاں یہ ذکر کرنا بھی ضروری ہے کہ ایک عام مکھی اور شہد کی مکھی کی فطرت اور خصوصیات میں بنیادی طور پر بہت فرق ہے۔ عام مکھی فطری اور جبلتی طور پر اس بات کی تمیز کی صلاحیت نہیں رکھتی کہ اس نے کس قسم کی خوراک حاصل کرنی ہے۔ وہ فقط اپنے پیٹ کا دوزخ پر کرنے کے لئے سرگرداں رہتی ہے۔ اس کے لئے گندے کے ڈھیر اور مٹھائی کے تھال میں کوئی خاص فرق نہیں ہوتا۔ اس کے برعکس شہد کی مکھی ایک اعلیٰ نسل کا حیوانی کیزا ہے جسے باری تعالیٰ نے بھی اپنی بارگاہ میں عزت و توقیر بخشی ہے۔ وہ اپنی خوراک حاصل کرنے کے لئے کبھی گندگی کی طرف مائل نہیں ہوتی بلکہ اس کی منزل پھول اور پھل ہیں۔ چاہے اس جستجو میں اس کی جان چلی جائے یا سینکڑوں میل کا سفر کرنا پڑے۔ شہد کی مکھی ایک گلاب کے پھول سے تقریباً آدھا گرمین رس حاصل کرتی ہے اور کہا جاتا ہے کہ ایک شہد کی مکھی کو ایک گرمین شہد اکٹھا کرنے کی غرض سے پانچ ہزار مرتبہ پھولوں کے گرد چکرنا پڑتا ہے۔ پھولوں کی مٹھاس چرانے کے لئے اس نغمی مخلوق کو کس قدر جاں سوزی کرنی ہوتی ہے۔ جب یہ رس مکھی کے جسم میں موجود جیلی کے اندر اکٹھا ہوتا ہے تو ایک شیریں محلول کی صورت میں ہوتا ہے جس میں پانی کی مقدار خاصی

تمام حیوانی کیزے مکوڑے، چرند پرند، دریائی، فضائی، اور زمیں بسر قدرت کے لازوال قانون کے مطابق اپنے فطری اور جبلتی تقاضوں کو پورا کرتے ہیں۔ البتہ انہیں جو راستہ اور فطرت سکھائی جاتی ہے وہ اس پر کار بند رہتے ہیں۔ کارخانہ قدرت میں مختلف قسم کے حیوان اور چرند پرند ہیں لیکن تمام مخلوق میں انسان کو فوقیت حاصل ہے۔ جو بھی شے کا نبات میں موجود ہے انسان اسے اپنے تصرف میں لاسکتا ہے اور وہ ایسا کرتا ہے۔

شہد کی مکھی وہ حیوانی کیزا ہے جو تمام حیوانی کیزوں پر فوقیت رکھتا ہے۔ اس پر انسان کی طرح وحی الہی کا نزول ہوا۔ قرآن پاک نے اس قدر مرتبے اور عزت سے اسے نوازا کہ قرآن حکیم کی ایک سورہ کا نام شہد کی مکھی کے نام سے موسوم ہے وہ سورہ نمل۔ یہ وہ تخلیقی کیزا ہے جو نباتات کی جانفشانی کے بعد ایک کامل شہد کا جھٹ تیار کرتا ہے اور اس میں قدرت کی اعلیٰ اور نفیس ترین شیرینی ہوتی ہے جو شہد کہلاتی ہے۔ شہد جو پھولوں، پھولوں کا جوہر ہے اور انسان کے لئے شفاء کامل۔ بہت سے چرند پرند اور دیگر حیوان اپنا گھر تعمیر کرتے ہیں۔ یہ ہر جاندار کا فطری اور ماحولی تقاضہ ہے لیکن جس عمدگی اور فنکاری سے شہد کی مکھی اپنا گھر بناتی ہے۔ اس پر جس قدر بھی داد دی جائے کم ہے۔ یہ گھر یعنی کہ جھٹ شیش پہلو تعمیر ہوا، فن کاری دیکھنے کے تمام خانے اپنی بناوٹ اور ساخت کے لحاظ سے بالکل یکساں ہوتے ہیں۔ مرکزی حصہ حلقہ عالی کی رہائش گاہ ہوتا ہے۔ اس لیے یہ زیادہ کشادہ خوب صورت اور دلکش ہوتا ہے۔ جب شہد کی مکھی کا محل تیار ہو جاتا ہے تو ملکہ مکھی برف نفل ہر خانہ جھٹ میں جھانک کر معائنہ کرتی ہے۔ جب ملکہ مکھی جھٹے کی آسائش اور زیبائش سے مطمئن ہو جاتی ہے تو انڈے دینا شروع کرتی ہے اور یہ سلسلہ جاری رہتا ہے۔ ملکہ مکھی کو نظام حکومت چلانے کے لئے تین قسم کے اراکین کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس لئے اس کے انڈے بھی تین قسم کے ہوتے ہیں۔ ان انڈوں کی تعداد بہت کم ہوتی ہے جن سے شہزادے اور شہزادیاں پیدا ہوتے ہیں۔ دوسرے نمبر پر وہ انڈے ہوتے ہیں جن سے زر مکھیاں وجود میں آتی ہیں۔ یہ افزائش نسل کا کام کرتی ہیں۔ آخری اور تیسرے نمبر پر انڈوں سے عام مکھیاں معرض وجود میں آتی ہیں۔ لہذا ان کی تعداد بھی بہت زیادہ ہوتی ہے۔ یہ عام مکھیاں ہی درحقیقت کارکن مکھیاں ہوتی ہیں اور تمام نظام انہی کے بل بوتے پر چلتا ہے۔ یہ ہمہ وقت مصروف رہ کر جھٹے کو شہد سے مالا مال کرتی ہیں اور نہایت دل جمعی سے اپنے فرائض سر انجام دیتی ہیں۔ اس تمام کاروبار زندگی کی رُوح رواں چوں کہ ملکہ مکھی ہوتی ہے لہذا وہ تمام تر امور پر کڑی نظر رکھتی ہے۔ ایک ریاست میں عموماً ایک ہی ملکہ ہوتی ہے لیکن بعض صورتوں میں کئی مکھی ملکہ بھی ہو سکتی ہیں اور پھر یہ



طرح قدیم دور کے انسان کی مرغوب غذا بھی شہد رہی ہے۔ بچے کی جب پیدائش ہوتی ہے تو اسے شہد چٹایا جاتا ہے۔ دم آخر یعنی قریب المرگ مریض کو بھی حکیم صاحبان شہد کا استعمال کراتے ہیں۔ مختلف معاشروں، ممالک اور مذاہب میں شہد اپنی افادیت کی وجہ سے ایک خاص اہمیت رکھتا ہے۔ ہم کہہ سکتے ہیں کہ زندگی کی ابتداء شہد سے ہوتی ہے اور انسان تا حیات اس کی شفا بخش خصوصیات سے استفادہ حاصل کرتا رہتا ہے۔ شہد میں قلمی ذرات تیرتے نظر آتے ہیں جو شہد کی خوش کن صفات کو برقرار رکھتے ہیں۔ مختلف موسم کے شہد مختلف خوشبو لیے ہوتے ہیں۔ اچھے شہد کی خوشبو میں اس کی خوشبو کو خاص اہمیت حاصل ہے۔ شہد جس قدر عمدہ اور تازہ پھول سے حاصل کیا گیا ہے اسی قدر شیریں اور خوش ذائقہ ہوگا۔ رسول اللہ ﷺ کی پسندیدہ غذا شہد رہی ہے۔ لہذا اس معتبر غذا کے قوت بخش اور فرحت بخش کی حیثیت سے انکار نہیں کیا جاسکتا اس غذا کو ہر عمر کا فرد استعمال کرتا ہے۔ بچے کو اس کی نشوونما میں مدد دینے کے لئے استعمال کرایا جاتا ہے جب کہ زیادہ عمر کے لوگوں کو یہ قوت اور توانائی کی تعمیر کے لئے استعمال کرایا جاتا ہے۔

لندن کے عجائب گھر میں فرعون مصر کی لاش پر شہد کی مکھی کی تصویر بنی ہوئی ہے۔ سکندر اعظم کی تاریخ کا بغور مطالعہ کریں تو معلوم ہوگا کہ اس زمانے میں لوگوں کو قدرتی مٹھاس کے علاوہ کسی اور مٹھاس کا علم ہی نہ تھا۔ اور قدرتی مٹھاس میں شہد واحد ایک تحلیل ہونے والا سیال ہے۔ جو محلول کی صورت میں دوسری چیزوں کو بھی مٹھا کر سکتا ہے۔ موجود تاریخ دان بھی دعویٰ کرتے ہیں کہ آج سے چھ ہزار سال قبل شہد کی مکھیوں کو علاج کے لئے استعمال کیا جاتا تھا۔ اس زمانے میں لوگ شہد کی مردہ مکھیوں کو پیس کر آنکھوں کی تکلیف دور کرنے کے لئے استعمال کرتے تھے۔ اس کے علاوہ شہد کو سوجے ہوئے

موڑھوں اور پھوٹے موٹے زخموں کے لئے بھی استعمال کیا جاتا تھا۔ حکیم بالخصوص بال کرنے سے روکنے کے لئے اور گرج پن کے علاج کے لئے شہد کی مردہ مکھی کو شہد میں ملا کر سر پر لپک کر لیا کرتے تھے۔ اس طرح کے علاج سے وہ بالوں کے امراض کے سلسلے میں خاصے مفید نتائج حاصل کرتے تھے۔ سطر اسانس کے مریضوں کو علاج کی غرض سے شہد استعمال کرایا کرتا تھا۔ قدیم چین، برصغیر، اٹلی، ایران، عرب اور دنیا کے دیگر ممالک میں شہد کی غذائی افادیت بہت زیادہ تھی۔ ان لوگوں کے لڑکچہ، تصاویر اور دیگر قلمی نسخوں میں اس قسم کے شواہد ملتے ہیں۔ ہندوستان کی تاریخی اور مذہبی کتابوں میں شواہد ملتے ہیں کہ شہد کی مکھیوں سے ذہنی عارضے کا علاج کیا جاتا ہے۔ یہ شواہد بھی دستیاب ہیں کہ ہندوستانی وید مذہم کے مریضوں کو شفا دینے کے لئے شہد اور شہد کی مکھیوں کو علاج کے طور پر استعمال کرتے تھے۔ پرانے زمانے میں اطباء شہد کی مردہ مکھیوں کے سفوف شہد میں ملا کر دائمی پیشہ کے مریضوں کو استعمال کرایا کرتے تھے۔ آٹھویں صدی میں مشہور فرانسیسی فاتح قزاق جوڑوں کے درد میں مبتلا ہو گیا۔ اس نے ہر طرح کا علاج کرایا لیکن اس تکلیف سے نجات نہ ملی۔ آخر ایک حکیم کے مشورے پر اپنے جوڑوں پر شہد کی مکھیوں کے ڈنگ لگوائے اور شفا یاب ہو گیا۔ ہندوؤں کی مقدس کتابوں میں شہد کو پانچواں امر قرار دیا گیا ہے۔ انجیل میں بھی شہد کا تذکرہ موجود ہے۔ قرآن پاک میں اسے کہا گیا ہے: ترجمہ: ”اس میں تمام انسانوں کے لئے شفاء ہے“، تحقیق میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ شہد اکٹھا کرنے اور شہد کی مکھیاں پالنے والے کبھی فاتح اور کبھی جیسے موزی امراض کا شکار نہیں ہوتے۔ کچھ تحقیقات یہ انکشاف بھی کرتی ہیں کہ شہد کے استعمال سے شوگر کے مریضوں کا شوگر لیول اتنا نہیں بڑھتا۔

کے لئے شفاء ہے۔ یقیناً اس میں بھی ان لوگوں کے لئے ایک نشانی ہے جو غور و فکر کرتے ہیں۔ قرآن و احادیث کی روشنی میں بے شک شہد حیات بخش ہے۔

☆ ترجمہ: رسول کریم ﷺ نے فرمایا ”تین چیزوں میں شفاء ہے۔ ۱۔ جام سے پیچہ لگانے میں ۲۔ شہد کی ایک خوراک کرنے میں ۳۔ آگ سے داغ لگانے میں (لیکن) میں اپنی اُمت کو داغ لگانے سے منع کرتا ہوں“

☆ ترجمہ: سنا اور سنوت کو ہمیشہ استعمال کراؤ۔ کیونکہ یہ دونوں دوائیں موت کے سوا ہر بیماری کا علاج ہیں۔ سنا کے پتے دنیا بھر کے حکیم اور ڈاکٹر بدن کے گندے مادے خارج کرانے کے لئے استعمال کراتے رہے ہیں۔ سنوت دراصل شہد کو کہتے ہیں۔ (راوۃ ترمذی داہن ماجہ)

☆ حضرت ابو سعید خدریؓ سے روایت ہے کہ ایک شخص نبی کریم ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا اور عرض کیا کہ میرے بھائی کے پیٹ میں شدید تکلیف ہے اور پیچش جاری ہیں۔ رسول کریم ﷺ نے فرمایا کہ اسے شہد استعمال کراؤ۔ اس شخص نے رسول کریم ﷺ کی ہدایت پر عمل کیا لیکن شہد کے استعمال سے بھائی کی تکلیف میں مزید اضافہ ہو گیا۔ اس نے دوبارہ رسول کریم ﷺ کی خدمت میں حاضر ہو کر بھائی کی حالت عرض کی۔ رسول کریم ﷺ نے دوبارہ فرمایا۔ اسے دوبارہ شہد پلاؤ۔ تین مرتبہ ایسا ہی ہوا اور ہر مرتبہ رسول اللہ ﷺ نے شہد پلانے کی ہدایت کی۔

چوتھی دفعہ آپ ﷺ نے فرمایا کہ تیرے بھائی کا پیٹ جھوٹا ہے اور اللہ کا کلام سچا ہے۔ چنانچہ اس بار اللہ کے حکم سے اس شخص کا بھائی شفا یاب ہوا۔ یہ احادیث ثابت کرتی ہیں کہ شہد کی قدر آفریں شربت اور غذا ہے۔ شہد کی غذائی حیاتی اہمیت تو اپنی جگہ ہے ہی۔ شہد اور شہد کی مکھی کی قرآن پاک کے حوالے سے بھی اپنی الگ حیثیت ہے۔ اللہ تعالیٰ قرآن مجید کے پارہ نمبر 14 سورۃ نمبر 16 اہل کی آیات نمبر 68-69 میں فرماتے ہیں۔ ترجمہ ”تمہارے رب نے شہد کی مکھی پر یہ بات وحی کر دی ہے کہ پہاڑوں میں اور درختوں میں اور ٹیٹوں پر چڑھائی ہوئی بیلوں میں اپنے چھتے بناو ہر طرح کے پھلوں کا رس چوس اور اپنے رب کی ہمواری ہوئی راہوں پر چلتی رہ۔ ان مکھیوں کے پیٹ میں سے مختلف رنگوں کا شربت نکلتا ہے جس میں لوگوں



بالوں کو پرکشش انداز سے سنوارنے کے فن کو ”بالوں کو سجانا“ کہا جاتا ہے۔ انگریزی میں اسے ”ہیئر اسٹائل“ کے نام سے پکارتے ہیں۔ اس میں کوئی شبہ نہیں کہ عورت کی شخصیت اس کے بالوں کے انداز پر بھی بہت کچھ انحصار کرتی ہے۔ اگر بال اچھی طرح نہ سنوارے گئے ہوں تو محنت سے کیا گیا چہرے کا میک اپ اور اچھے زیور لباس بھی دل کو موہ نہیں کر سکتے۔

بالوں کو اپنی جسمانی ساخت اور پہنی جانے والی پوشاک کے مطابق ہی سنوارنا سجانا چاہیے۔ نوکری پیشہ یا بیوپار کے شعبے میں کام کرنے والی عورتوں کو بالوں کو سنوارتے وقت اپنے عہدے اور شخصیت کے معیار کا خاص خیال رکھنا ضروری ہے۔ اس کے علاوہ عمر کی مطابقت کا دھیان رکھنا چاہیے۔ دو تین سو سالوں، خواتین، ادھیڑ عمر اور عمر رسیدہ کے بال سنوارنے میں فرق ہونا ضروری ہے۔ کم عمر والی سجاوٹ بڑی عمر والی عورتوں کو اور بڑی عمر والی

بالوں کی صفائی

سجاوٹ چھوٹی عمر والی کو زیب نہیں دیتی خواتین کے لئے بالوں کی سجاوٹ کے مختلف انداز کی کوئی حد نہیں۔

لباس اور زیورات کی سجاوٹ اور چہرے کے میک اپ سے پہلے ہی بالوں کو سنوار لینا اچھا رہتا ہے، لیکن اس سے بھی اہم ہے بالوں کی صفائی ان کا گھٹا ملائم اور تندرست ہونا۔ اس لیے یہاں سب سے پہلے بالوں کو تندرست اور گھٹا بنانے اور صفائی کے طریقوں کا ذکر کیا جا رہا ہے۔

☆ بالوں کی مالش

بالوں کو تندرست خوبصورت اور ملائم بنانے رکھنے کے لئے ان کی صفائی کے ساتھ ساتھ مالش کرنا بھی نہایت ضروری ہے۔ مالش کے لئے سرسوں، ناریل، زیتون یا بادام کے تیل کا استعمال کرنا چاہیے۔



یاد رہے کہ خودی بجائے کسی دوسرے سے کرائی گئی مالش زیادہ مگر ثابت ہوتی ہے۔

☆ شیمپو

1840ء سے پہلے ساری دنیا میں بالوں کو دھونے کے لئے ریشما، آنول، شیکا کائی، ملٹائی، مٹی، دی، یا صابن کا ہی استعمال کیا جاتا تھا۔ اس وقت تک کسی بھی ”شیمپو“ یعنی رقیق صابن کا علم نہیں تھا۔ انیسویں صدی کی پانچویں دہائی میں پہلی بار شیمپو کی ایجاد ہوئی۔ اس کے بعد یہ تجارتی سطح پر تیار ہو کر مختلف رنگوں اور شکلوں میں کالچ والی اور پلاسٹک کی بوتلوں میں بھر کر پرکشش لیبلوں کے ساتھ بازار میں آ گیا۔

شیمپو جہاں بالوں کو آسانی سے بالکل صاف کر دیتا ہے وہی اس کے استعمال سے بالوں میں گرہیں بھی نہیں پڑتیں اور وہ ٹوٹتے بھی کم ہیں۔ صابن کی بجائے شیمپو سے بال دھونے میں وقت کم لگتا ہے اور بعد میں انہیں سیٹ کرنا بھی آسان رہتا ہے۔

☆ شیمپو کا انتخاب

یوں تو بازار میں کسی قسم کے شیمپو ملتے ہیں، لیکن خاص طور پر انہیں دو درجہ جات میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔

بازار میں دستیاب اچھے اور مہنگے ”ہیئر آئل“ بھی مالش کے استعمال میں آتے ہیں، لیکن وہ زیادہ فائدے پہنچاتے ہوں یہ ضروری نہیں۔ عام تیل بھی مفید رہتے ہیں۔

مالش کے لئے تسلیوں سے بالوں کو رگڑنا غلط ہے۔ اس سے ان کے ٹوٹنے کا ڈر تو رہتا ہی ہے، تیل بھی کھوپڑی کے مساموں میں اچھی طرح جذب نہیں ہو پاتا۔ اس لئے تیل مالش کا صحیح طریقہ معلوم کرنا ضروری ہے جو مندرجہ ذیل ہے:-

سب سے پہلے بالوں کو تھوڑا ہٹا کر ہاتھ کی انگلیوں کی پوروں کے ذریعے سر کی پوری جلد پر ہلکا ہلکا تیل لگا سیں۔

پھر دونوں ہاتھوں کے انگوٹھوں کو سر کے پچھلے حصے میں (جہاں گردن کا گڑھا ہوتا ہے) لگا دیں۔ اس کے بعد انگلیوں کو سر پر آگے اور اوپر کی طرف پھیلا کر رکھیں اور انگلیوں کو مضبوطی سے ٹکا کر انگوٹھوں کو گول گول گھماتے ہوئے کپٹنی تک لے جائیں۔ اس طرح نیچے گردن سے لے کر اوپر تک سر کے پچھلے حصے میں مالش کریں۔ اس کے بعد انگلیوں کو سر کے درمیان سے سیدھے کھسکاتے ہوئے کپٹنی تک لے جائیں۔ یہ عمل پانچ سات بار کرنا چاہیے۔ پھر انگلیوں کو ایک دوسری میں پھنسا کر سر پر ہلکا سا دباؤ ڈال کر کھسکاتے ہوئے مالش کریں۔ اس طرح انگلیوں کو دس بارہ بار اوپر سے نیچے تک کھسکاتے ہوئے مالش کریں۔ پھر ہاتھوں کو کھول کر انگلیوں کو سر پر ہلکا کر اور دباؤ ڈالنے ہوئے آہستہ آہستہ مالش کریں۔

☆ اگر بال زیادہ ٹپکنے ہوں تو بالوں کو بغیر گیلیا کے ہی براہ راست شیپو لگانا چاہیے۔

☆ شیپو کرنے کے بعد گیلیے بالوں کو پھیلے تو لے کر ذریعے آدھا ادھورا خشک کر لیں اس کے بعد ہی ”ڈرائر“ کا استعمال کریں۔ بالوں میں کچھ نمی رہتے ہوئے ہی ڈرائر کا استعمال کرنا ہونے سے وہ ریشمی بنے رہتے ہیں لیکن ڈرائر کا زیادہ اور تیز استعمال بالوں کو نقصان پہنچاتا ہے۔

☆ استعمال کے وقت ڈرائر کو بالوں سے کم سے کم دس بارہ سینٹی میٹر کے فاصلے پر رکھنا چاہیے۔

☆ ”گھریلو شیپو“ اور ”ڈیپ کنڈیشنر“ بنانا

☆ ریشما، آنولہ اور ہیکا کائی کی پھلیاں۔ ان تینوں کی 100'100 گرام مقدار لے کر دردر کوٹ لیں۔ پھر اس چورن کو دو ڈیس پانی میں آدھا گھنٹے تک بائیں۔ آخر میں برتن کو آگ سے اتار کر رکھ دیں ٹھنڈا ہو جانے پر پانی کو چھان کر بوتل میں بھر لیں اور ضرورت کے مطابق ”ریشمی شیپو“ کی طرح استعمال میں لائیں۔

ڈائی کئے ہوئے یعنی رنگے ہوئے بالوں کو دھونے کے لئے مندرجہ ذیل طریقے سے ”ایک شیپو“ تیار کریں۔

☆ پھلے دو انڈوں کی زردی کو اچھی طرح پھیٹ کر تھوڑے سے پانی میں ملائیں۔ اس کے بعد ان کی سفیدی کو پھیٹ کر زردی والے محلول میں ملا دیں اور کسی چوڑے منہ والی کالچی کی بوتل میں بھر کر رکھ لیں۔ اس شیپو کو لگانے سے پہلے ڈائی کئے بالوں کو نیم گرم پانی سے گیلیا کریں پھر ان میں شیپو لگائیں۔ آخر میں نیم گرم پانی سے سر کو دھو ڈالیں۔ اچھے نتیجے کے لئے یہ عمل دو بار درہرا کرنا چاہیے۔

مہندی سب سے پہلا میسر کنڈیشنر ہے جو بالوں کو مزید علاوہ چمک دیتا ہے۔ لیکن اس کا استعمال مہینے میں ایک بار ہی کرنا چاہیے تین چار برس نکالے ہوئے لمبوں کے چھلکوں کو دھوپ میں خشک کر کے پش لیں۔ پھر اس پاؤڈر کو ہیکا کائی پاؤڈر کے ساتھ ملا کر پیسٹ سا بنالیں اور گیلیے بالوں میں لگائیں۔ ایک گھنٹے لمبوں کے چھلکے کے پاؤڈر میں چارچھ لیں۔ اچھے نتیجے کے لئے یہ عمل ملانا چاہیے اس سے بال خوب صاف ہو جاتے ہیں۔

ایک انڈہ پھیٹ کر اس میں ایک بڑا چمچ ناریل کاتیل، ایک بڑا چمچ گلیسرین اور ایک چمچ سرکہ ملائیں۔ یہ ”گھریلو ڈیپ کنڈیشنر“ تیار ہے۔ شیپو کے بعد بالوں کو خشک کر کے اسے لگائیں۔ اس کو آدھا گھنٹہ تک لگا رہنے دیں۔ اس کے بعد دوبارہ کسی اچھے ہریل شیپو کا استعمال کریں اس کے بعد کنڈیشنر کا اثر صاف نہیں ہوگا۔



بعد جب بال اچھی طرح خشک ہو جائیں تب ان پر ”میسر کنڈیشنر“ لگایا جاتا ہے۔ یہ خشک بالوں کو ملائم اور چمکدار بناتا ہے اور اس کے استعمال سے بال اچھی طرح سیٹ ہو جاتے ہیں۔

کنڈیشنر کو تقریباً پانچ منٹ تک بالوں میں لگا رہنے دینا چاہیے اور اس عرصے میں انگلیوں کے ذریعے بالوں کو آہستہ آہستہ سلانا چاہیے تاکہ وہ بالوں میں اچھی طرح جذب ہو جائے۔ اس کے بعد ایک دو بار بالوں کو تھوڑے پانی سے دھو ڈالیں۔ ساتھ ہی یہ خیال بھی رکھیں کہ سارا کنڈیشنر باہر نہ نکل جائے۔ کنڈیشنر کے استعمال سے بالوں میں ایک طرح کی چمک آتی ہے اور ایک حفاظتی پرت سی چڑھ جاتی ہے۔ آج کل میسر کنڈیشنر والے شیپو بھی ملتے ہیں جن کے ایک بار کے استعمال سے ہی دونوں مقاصد حاصل ہو جاتے ہیں۔ کنڈیشنر کے استعمال کے بعد بالوں کو فوراً خشک کرنے کے لئے انہیں تولیے میں لپیٹ کر نیچوڑ لیا جاتا ہے۔ اس کام کے لئے بجلی کے میسر ڈرائر کو بھی استعمال میں لاتے ہیں۔ شیپو کرنے کے بعد کنڈیشنر لگا کر بالوں پر پلاسٹک کی ایک تھیلی چڑھالیں سے گرمی پا کر کنڈیشنر بالوں میں اچھی طرح پھیل جاتا ہے۔



☆ شیپو کے متعلق دوسری ضروری باتیں

☆ اگر بال سوکھے اور خشک ہوں تو ان میں ہر ہفتہ ایک بار خاص ناریل زیتون یا بادام کا تیل نیم گرم کر کے انگلیوں کی پوروں سے ملنا چاہیے۔ اس کے بعد گرم پانی میں ایک تولیہ بھگونے کے بعد نیچوڑ کر سر پر آدھے گھنٹے تک لپیٹ رکھنا چاہیے۔ اس کے بعد شیپو کرنے سے بالوں کی اچھی کنڈیشننگ ہوتی ہے اور انہیں مطلوبہ غذا بھی ملتی ہے۔

☆ شیپو کو انگلیوں کی پوروں سے ہی بالوں میں لگانا چاہیے۔ انہیں نہ گھسائیں اور نہ گڑگیں۔ دھونے کے لیے پہلے نیم گرم پانی کا استعمال کریں۔ جب سارا شیپو نکل جائے تب بالوں پر ٹھنڈا پانی ڈالیں۔ اس سے خون دور سے میں تیزی آنے سے بال مضبوط رہتے ہیں۔

☆ شیپو کرتے وقت جلد کو ناخنوں سے کھجانا نہیں چاہیے۔ اس سے سری نرم جلد کو نقصان پہنچتا ہے۔

☆ اگر شیپو کرنے کے بعد آپ بالوں کو جلدی خشک کرنے کے لئے بجلی کے میسر ڈرائر کا استعمال کرتے ہوں تو مہینے میں ایک دو بار کنڈیشنر کا استعمال بھی ضرور کرنا چاہیے۔ اس سے بال روکے سوکھے بننے سے محفوظ رہیں گے۔

(1) ڈرائی شیپو یعنی پاؤڈر کی شکل میں ملنے والا شیپو اور

(2) ریشمی شیپو۔ ان کے علاوہ ایک رنگین شیپو بھی ہوتا ہے جو رقیق صورت میں مختلف قسم کے رنگوں میں ملتا ہے۔

”ڈرائی شیپو“ کو بالوں میں چھڑکنے کے بعد انہیں برش کر دیا جاتا ہے جس سے بال صاف ہو جاتے ہیں۔ اس کے استعمال کے لئے بالوں کو پانی سے گیلیا کرنے یا دھونے کی ضرورت نہیں رہتی۔ اس درجے کے شیپو معدنیات عناصر اور دھول کش عناصر کے مرکب سے تیار کئے جاتے ہیں۔ لیکن ہمارے ملک میں اس درجے کے شیپو بہت کم استعمال میں لائے جاتے ہیں۔ سردیوں میں جہاں غسل کم ہی کیا جاتا ہے ”ڈرائی شیپو“ کا استعمال زیادہ ہوتا ہے۔ لیکن ہمارے گرم علاقوں میں تو غسل روزانہ ہی کیا جاتا ہے۔ ہماری عورتیں چاہے اپنے بالوں کو روزانہ کی بجائے ہفتہ میں ایک دو بار ہی کیوں نہ دھوتی ہوں لیکن روزانہ غسل کرنا ان کا تقریباً کام ہوتا ہے۔ اسی وجہ سے یہاں ”ریشمی شیپو“ ہی عام مقبول ہیں۔ ریشمی شیپو کی کئی اقسام ٹانک شیپو، ایک شیپو، لیسن شیپو اور میڈیکل شیپو وغیرہ ہیں۔ عام نارل بالوں کے لئے ”ٹانک شیپو“ خشک بالوں کے لئے ”ایک شیپو“ پکنے بالوں کے لئے ”لیسن شیپو“ جھرنے والے بالوں کے لئے ”میڈیکل شیپو“ اور بیکری والے بالوں کے لئے ”ایفنی ڈیڈر ف شیپو“ کا استعمال ٹھیک رہتا ہے۔ گھٹیا قسم کے شیپو فائدہ کی بجائے نقصان زیادہ پہنچاتا ہے جن میں اس لئے شیپو ہمیشہ بہترین کو اپنی کا ہی خریدنا چاہیے۔ اگر اچھی کوالٹی کے ہتھے شیپو کو اپنی مالی حیثیت کی بنیاد پر خریدنا ممکن نہ ہو تو اس حالت میں بہت کم لاگت میں ”گھریلو شیپو“ خود بھی تیار کئے جاسکتے ہیں۔ ”گھریلو شیپو“ تیار کرنے کے کچھ طریقے آگے دیئے گئے ہیں۔

☆ شیپو کا استعمال

شیپو کا استعمال روزانہ کرنا ضروری نہیں ہے۔ گرم موسم میں ہفتہ میں ایک دو بار اور سرد موسم میں مہینے میں چار بار تک شیپو کا استعمال مناسب رہتا ہے۔ اگر بال زیادہ پکنے ہوں تو گرم موسم میں ہفتہ میں تین بار شیپو کا استعمال کرنا چاہیے۔ جن عورتوں کے بال زیادہ خشک ہوں وہ سرد موسم میں مہینے میں چار بار تک شیپو لگا سکتی ہیں۔ اگر بال زیادہ خشک ہوں تو شیپو کرنے سے پہلے نیم گرم زیتون کے تیل سے سری جلد اور بالوں کی ماس کر لینا مفید رہتا ہے۔ نارل بالوں میں شیپو لگانے سے ڈیڑھ دو گھنٹے پہلے دس پندرہ منٹ تک ماس کرنا چاہیے اس سے سری جلد میں گرمی پہنچتی ہے اور اس میں خون کا دورہ تیز ہو جاتا ہے جس کے نتیجے میں سری کے بال زیادہ تندرست اور ملائم بنے رہتے ہیں۔

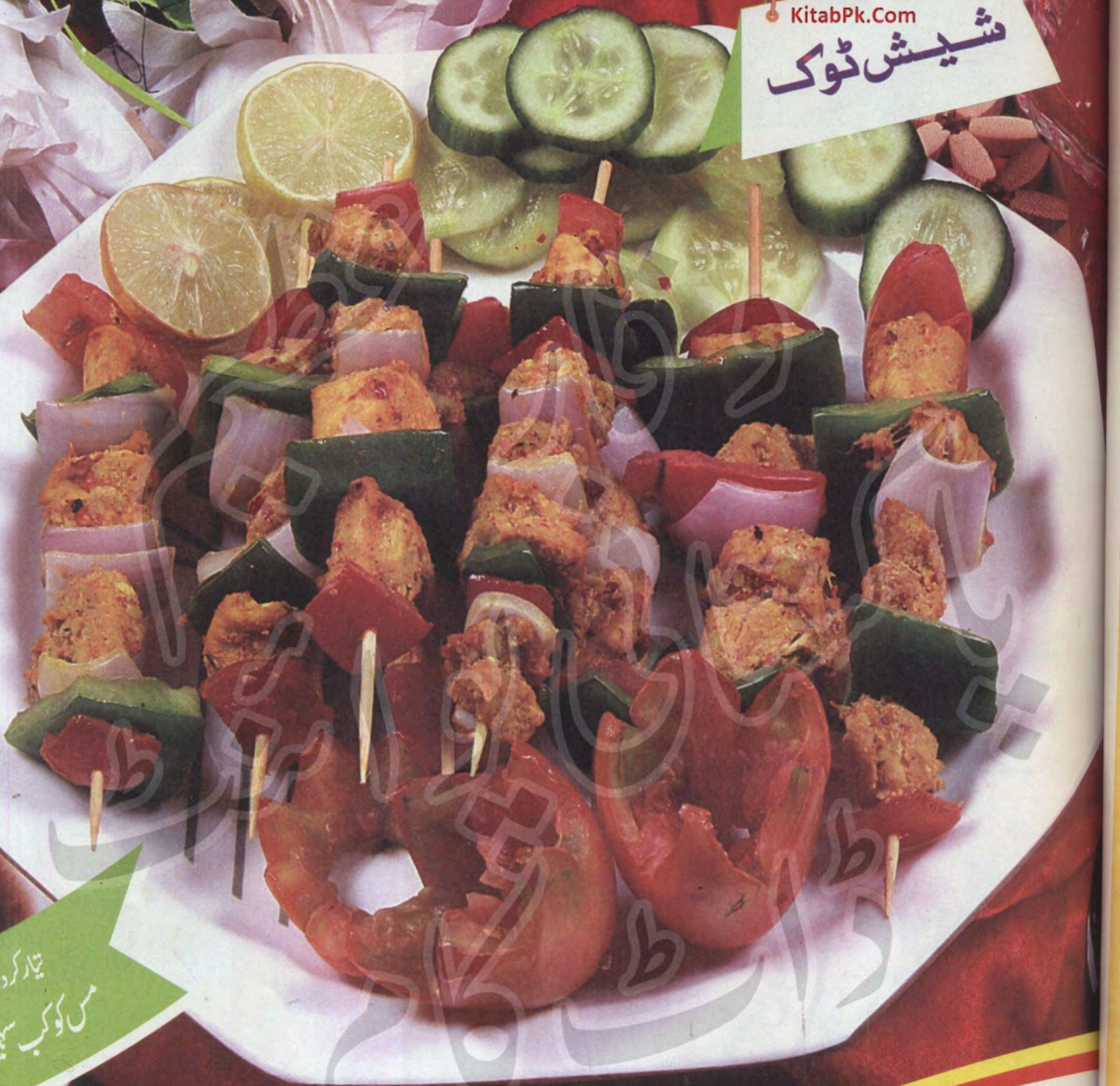
تیل ماس کے ڈیڑھ دو گھنٹے بعد سری میں شیپو لگانا چاہیے اور جتنی مقدار میں شیپو کا استعمال کرنا ہوا ہے ایک بار میں نہ لگا کر دو بار میں لگانا چاہیے۔ سب سے پہلے سر کو گیلیا کرنے کے بعد تھوڑا سا شیپو لے کر بالوں کی جڑوں میں جھاگ بنے تک آہستہ آہستہ ملیں۔ اس کے بعد بالوں کو پانی سے دھو ڈالیں۔ اسی عمل کو دوبارہ دہرائیں۔ پہلی بار شیپو کے استعمال سے جھاگ کم بنے گی اور دھونے پر تیل زیادہ نکلے گا لیکن دوسری بار جھاگ زیادہ بنے گی اور باقی ماندہ تیل نکل کر بال بالکل صاف ہو جائیں گے۔ ہر بار شیپو لگانے کے بعد بالوں کو بھر پور صاف پانی سے اچھی طرح دھونا ضروری ہے۔

☆ میسر کنڈیشنر

”میسر کنڈیشنر“ رقیق اور کریم کی صورت میں ملتا ہے۔ شیپو سے صفائی کے

پاور چخانہ کے پکوان





تیار کردہ :
مس کوکب سہیل

ترکیب

مرقی کو دھولیں اور پانی کو خشک کر لیں۔ سارے مصالحوں کا پیسٹ بنالیں اور اس میں لیموں اور دہی بھی شامل کریں۔ 1 گھنٹہ کے لئے میرینٹ کرنے رکھ دیں۔ پھر اس کے بعد مرقی کی بوٹیوں کو Wooden Skewers میں ڈال کر اوون یا گرل میں پکا لیں اور پودینہ کی چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

آجنرہ

مرقی (بغیر ہڈی کے): ½ کلو
بلدی: 1½ چائے کے چمچے
دہی: 100 گرام
اورک/السن کا پیسٹ: 2 چائے کے چمچے
دارچینی کا پاؤڈر: حسب ذائقہ
لیموں کارس: 6 عدد
تیل: 1 چائے کا چمچ
تیل: (اگر اوون نہیں ہے تو فرنی بھی کر سکتے ہیں)

باربی کیو بریانی



پیارا کردہ :
سبز پیش حارث
Hi-Recipe

ترکیب

پیارا، ٹماٹر کو موٹا کاٹ کر تیل میں ڈال دیں۔ پھر مرغی، تیز پات 4-5، ہادیان کے پھول 8-10 ڈال دیں۔ سونف، چائٹل جاوڑی، زیرہ ان سب کو پیس لیں اور شامل کر دیں۔ ہلکی آٹھ پر گوشت گلے تک پکائیں چاول کو 3 کئی اپالیں، جب ابال آنے لگے تو 1 چائے کا چمچ سرکہ ڈال دیں۔ ایک بڑی پٹیلی میں ایک پیاز کو براؤن کریں اور میں زیرہ، تیز پات ڈال کر فرائی کریں پھر سائٹن ڈال دیں ساتھ ہی چاول کی تہہ لگادیں جب دم آجائے تو چولہا بند کر کے ایک کونڈہ گرم کر کے دم لگادیں۔ مزیدار باربی کیو بریانی راستے اور سلا د کے ساتھ سرو کریں۔

اجزاء

چاول: 1/2 کلو
مرغی: 1/2 کلو
آلو: 4-5 عدد
پیاز: 4 عدد
ٹماٹر: 8-10 عدد
تیل: 1 کپ
نمک: 3 کھانے کے چمچ
لال مرچ پیسی ہوئی: 2 چائے کے چمچ
ثابت گرم مصالحہ:
دارچینی:
تیز پات: 4-5 عدد
چائٹل جاوڑی:
ہادیان کے پھول: 8-10 عدد
سونف: 1/2 چائے کا چمچ
زیرہ:
کالا زیرہ:

چکن بریڈ رول



تیار کردہ :
شیف شاہد علی
World Memon Foundation

ترکیب

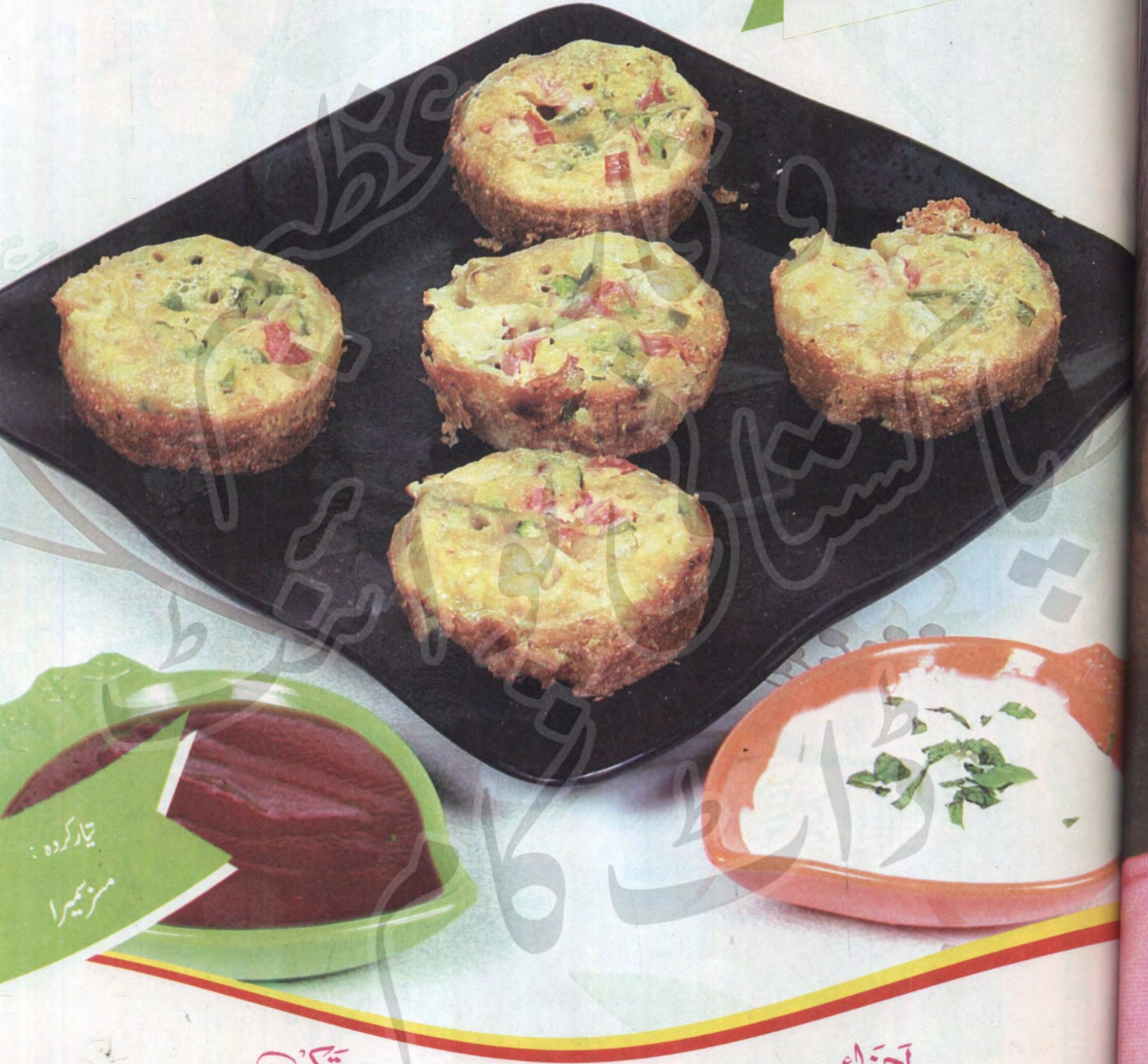
سلائس کو بیلن سے بیل لیں اور اس پر مایونیز لگا لیں۔
چکن کا ریشہ کر کے اس میں کالی مرچ، اجمینو موتو،
چاٹ مصالحہ، کچپ ڈال کر ملا لیں۔ پھر اس پیسٹ کو
بریڈ کے کونے پر رکھیں۔ پھر اس پر کٹے ہوئے ٹماٹر اور
کھیرا ڈالیں۔ سلاڈ کے پتہ کو کونے پر رکھیں اور بریڈ
رول کی شکل دے کر ہر پیچ میں کور کر لیں۔ ہر پیچ
مایونیز سے چمکا لیں۔

آجنر

کالی مرچ: 1/2 چائے کا چمچ
اجمینو موتو: 2 چمکی
چاٹ مصالحہ: 1 چائے کا چمچ
سلاڈ پتہ: حسب ضرورت
سلائس (بریڈ): حسب ضرورت

چکن: 1 پاؤ (بال کر ریشہ کر لیں)
کھیرا: 1 عدد (باریک کٹا ہوا)
ٹماٹر: 2 عدد (باریک کٹا ہوا)
مایونیز: 4 کھانے کے چمچ
کچپ: 2 کھانے کے چمچ

ایگ مفنز



ترکیب

پہلے انڈوں کو اچھی طرح پھینٹیں۔ اب اس میں بیسن، نمک، مرچ ڈال کر اچھی طرح مکس کریں۔ اب اس کے بعد بیکنگ ٹریے میں اوائٹنگ کریں۔ اب اس میں یہ یکسر ڈالیں۔ تھوڑی سی چیز ڈالیں اور ٹماٹر، شملہ مرچ ڈال کر بیک کریں۔ پہلے سے گرم شدہ اودن میں 180°C پر 10-15 منٹ بیک کریں۔

آجنراء

شملہ مرچ: 1 عدد

ٹماٹر: 1 عدد

چیز: $\frac{1}{2}$ بیکٹ

تیل: $\frac{1}{2}$ چمچ

انڈے: 4 عدد

بیسن: $\frac{1}{2}$ کپ

بیکنگ پاؤڈر: $\frac{1}{2}$ چمچ

نمک: حسب ضرورت

کئی ہوئی مرچیں: 1 چمچ

اسپیشل چکن بریانی

NOVA®
GLASSWARE



تیار کردہ :
سمن الماس لیاقت
World Memon Foundation

ترکیب

سب سے پہلے مرغی میں دہی، زیرہ، لال مرچ، ہلدی، نمک، لال رنگ ڈال کر مکس کر لیں آلو کو چکا فرانی کر لیں اب پتیلی میں آلو اور مکس کیا ہوا چکن پھیلا دیں اب ثابت گرم مصالحہ، نمائز، ہرا دھنیا، پودینہ، ہری مرچ ڈالیں پھر ابلے ہوئے چاول ڈالیں تیل ڈالیں اور زردے کا رنگ ڈال کر 20 منٹ اور ہلکی آگ پر چاول گھٹے تک دم پر رکھیں۔

اجزاء

مرغی: ½ کلو (6 کلوے)
دہی: 1 پاؤ
زیرہ: ½ چائے کاجی
لال مرچ: 1 کھانے کاجی
ہلدی: ½ چائے کاجی
نمک: 1 چائے کاجی
لال رنگ: ½ چائے کاجی
آلو: 3-4 عدد
نمائز: 2 کلو
کالی مرچ: 4-6 عدد
بڑی الائچی: 1 عدد
ہرا دھنیا: ¼ گڈی
ہری مرچ: 3-4 عدد
تیل: ¼ کپ
چاول: ½ پاؤ
نمک: 1 چائے کاجی

عالمگیر قورمہ



تیار کردہ :
مسز سعدیہ فرخ

ترکیب

آجنرہ

پیاز میں نمک، لہسن، دھنیا، لال مرچ ڈال کر کوٹ لیں (مگر باریک نہ کریں)۔ اب کوٹے ہوئے مصالحے کو پانی میں حل کر کے گوشت کی بوٹیوں پر مل دیں اور اسے ایک گھنٹے کیلئے میرینٹ کر لیں۔ پھر گھی گرم کر کے اس میں گوشت کی بوٹیاں ڈال دیں اور اوپر سے پانی اتنا ڈال دیں کہ گوشت گل جائے۔ اسے بھونیں۔ پھر تھوڑا پانی، آدھا گرم مصالحہ اور کٹری ہوئی اورک ڈال کر دوبارہ پکائیں۔ جب یہ پانی بھی خشک ہو جائے تو تھوڑا تھوڑا دہی ڈالتے ہوئے بھون لیں اور پھر دیکھی چولہے سے اتار لیں۔ قورمہ تیار ہے۔

پہا ہوا خشک دھنیا: 3 کھانے کے چمچ
لال مرچ: 3 کھانے کے چمچ
گرم مصالحہ: 2 کھانے کے چمچ
اورک: 1 انچ کا ٹکڑا
دہی: 1 پاؤ

گوشت: 1/2 کلو
گھی: 1 پاؤ
نمک: حسب ضرورت
پیاز: 3-4 عدد درمیانے
لہسن کے جوئے: 10

کبابی قیمہ



تیار کردہ :
منز سیمہ ناصر
Kaka Bawany Center

ترکیب

ایک پیاز کو باریک کاٹ کر تیل میں سرخ کر لیں پھر اس میں گرم مصالحہ دھنیا پاؤڈر، لال مرچ، ادراک، لہسن کو پانی میں گھول کر تیل میں ڈال دیں۔ اور اچھی طرح سے بھول لیں۔ پھر اس میں قیمہ ڈال کر بھون لیں اور دہی بھی کس کر دیں پھر ہلکی آگ پر چھوڑ دیں جب قیمہ گل جائے تو اس کو بھون کر خشک کر لیں۔

آجنرہ

لال پیس ہوئی مرچ: 1 چائے کا چمچ
پیاز: 1 پاؤ
ادراک (باریک کٹی ہوئی): حسب ذائقہ
سوکھا پودینہ: حسب ذائقہ
ہری مرچ: حسب ذائقہ

قیمہ: 1/2 کلو
دہی: 1/2 کپ
ادراک لہسن: 2 کھانے کے چمچ
گرم مصالحہ: 1 چائے کا چمچ
دھنیا پاؤڈر: 1 چائے کا چمچ
تیل: 1/2 کپ

قیمہ چٹنی کباب



تیار کردہ :
مسٹر حفیظ
Kaka Bawany Center

ترکیب

قیمہ میں آلو، گرم مصالحہ، زیرہ پاؤڈر، کالی مرچ ملا کر
1/2 گھنٹہ دکھ دیں پھر فرانی کر لیں۔ مزیدار قیمہ چٹنی
کباب تیار ہیں۔

اجزاء

قیمہ: 1 پاؤ
آلو: 1 پاؤ
گرم مصالحہ: 1/4 چائے کاجی
زیرہ پاؤڈر: 1/4 چائے کاجی
کالی مرچ: 1/4 چائے کاجی

جہاری میٹھا



تیار کردہ:
مسز شمیم ناصر
World Memon Foundation

ترکیب

دودھ میں الائچی ڈال کر دس منٹ تک پکائیں اب دو
کپ پانی میں بھایا تمام اجزاء ڈال کر اچھی طرح
بلینڈر میں بلینڈ کریں۔ اب دودھ میں ڈال کر گاڑھا
ہونے تک پکائیں۔ گاڑھا ہونے پر ڈش میں نکال کر
پستہ بادام سے گارنش کریں۔

اجزاء

چینی: 1 پیالی
سبز الائچی: 10 عدد
ونیلا: 1/2 چائے کاس
پستہ، بادام: حسب پسند

کسٹرڈ پاؤڈر: 6 کھانے کے چم
دودھ: 1 لیٹر
میدہ: 2 کھانے کے چم
ٹنگ دودھ: 4 کھانے کے چم
انڈے: 2 عدد

ناریل کی مٹھائی



NOVA®
GLASSWARE

ترکیب

ایک برتن میں چینی اور آدھی پیالی پانی ڈال کر پکنے کے لئے چولہے پر چڑھا دیں۔ جب شیرہ گاڑھا ہونے لگے تو اس میں پسا ہوا ناریل ڈال کر اسے چھ سے ہلاتی رہیں۔ ناریل، جب شیرے میں اچھی طرح مل جائے تو اس میں کھویا شامل کر دیں۔ اور ایک چمچ کی مدد سے اس آمیزے کو یکجان کر لیں۔ سبز الائچیاں

پیس کر رنگ اور کیوڑے کے ساتھ، اس برتن میں ڈال دیں۔ اور بڑی ٹرے یا تھال میں پکا سا گھی لگا کر یہ سارا قوام اسی تھال پر الٹ دیں۔ جب یہ جم جائے تو چھری سے اس کے مطلوبہ پیکڑے کر لیں۔ اور اوپر سے مکھن اور پسا ہوا ناریل چھڑک دیں۔ لیجئے ناریل کی لذیذ مٹھائی تیار ہے۔

آجڑاء

ناریل (پسا ہوا): 250 گرام
چینی: 250 گرام
مکھن: 2 چائے کے چمچ
کیوڑا: 1/2 چائے کا چمچ
کھویا: 250 گرام
گھی: 25 گرام
سبز الائچی: 6 عدد



عصبی المزاج لوگوں کو اگر مسلسل ایک مدت تک ایسے حالات سے دوچار رہنا پڑے جو ان کے جذبات و احساسات کے لیے موجب تکلیف ہوں تو وہ بیمار پڑ جائیں گے۔ یہ دعویٰ کرنا مشکل نہیں کہ سب سے زیادہ اور سب سے برا اثر انکا معدہ قبول کرے گا۔ اب ہم اس سوال پر غور کریں گے کہ معدہ انسان کے نفسیاتی عوامل سے کیونکر متاثر ہوتا ہے؟ علم افعال الاعضاء کے ماہرین کہتے ہیں کہ غذا جب معدے میں داخل ہوتی ہے تو خون کی کافی مقدار معدے کو فعل ہضم ہونے میں مدد دینے کیلئے پہنچ جاتی ہے خون ہی کی مدد سے معدے میں ایک قسم کی رطوبت پیدا ہوتی ہے، یہ رطوبت غذا کو اس شکل میں تبدیل کرتی ہے جسے ہم ”ہضم“ کہتے ہیں یعنی اسکے مفید اجزاء کو خون میں تبدیل ہونے کے قابل بنادیتی ہے اور غیر ضروری مواد کو انتڑیوں کی طرف دھکیل دیتی ہے۔

جب کوئی شخص اس وقت جبکہ اسکے معدے کو فعل ہضم کیلئے خون کی مدد کی ضرورت ہو، رنجیدہ، افسردہ، غمگین یا مضطرب ہوگا تو خون کا رجحان معدے کی طرف نہیں رہے گا بلکہ اسکے دماغ کی طرف جاویگا۔ کیونکہ رنجیدگی، افسردگی اور غم و اضطراب ذہنی افعال ہیں اور ان سے عمدہ برا ہونے کیلئے دماغ کو بھی خون کی ضرورت ہے۔ نتیجہ یہ ہوگا کہ معدہ اپنا عمل ٹھیک طور سے انجام نہیں دے سکے گا اور معدی رطوبت پیدا نہیں ہوگی یا بہت کم پیدا ہوگی اور غذا پر اسکا عمل اس حد تک ناقص رہے گا کہ وہ ٹھیک طور پر ہضم نہ کر سکے گی۔

یہ بات بھی سب کو معلوم ہے کہ طیب اور اکر کھانا کھانے کے بعد نہانے کی اجازت نہیں دیتے۔ اسکی وجہ یہ ہے کہ نہاتے وقت خون معدے سے ہٹ کر جلد کی طرف رخ کرے گا۔ کھانا کھانے کے بعد عام طور پر مطالعہ یا

خرابی معدہ مثلاً قبض، اسہال، ہچچھ و غیرہ کے عام طبی اسباب محتاج تشریح نہیں۔ یہ بیماریاں کھانے پینے میں بے اعتدالی، بد پرہیزی اور ناقص غذا وغیرہ سے پیدا ہوتی ہیں یا بے خوابی، نشہ آور چیزوں کے استعمال، سستی، کابلی سے جڑ پکڑتی ہیں۔ مناسب طبی اور غذائی علاج یا قاعدہ جسمانی عادات اور پرہیز اختیار کرنے سے انہیں دور کیا جاسکتا ہے۔

مگر یہ ضروری نہیں کہ معدے کی خرابی محض ان ظاہری اسباب سے متعلق ہو۔ اکثر حالتوں میں ایسا بھی ہوتا ہے کہ ایک شخص کھانے پینے کے معاملے میں کوئی بد پرہیزی نہیں کی، لیکن اسکے باوجود خرابی معدہ کا شکار ہو گیا۔ قیاس کہتا ہے کہ اس قسم کے مریضوں کی تعداد بد پرہیزی کے مریضوں سے زیادہ نہیں تو ان سے کم بھی نہیں ہوگی۔

اگر خرابی معدہ کے کسی مادی سبب کی تشخیص نہ ہو سکے تو معالج کو یہ سمجھ لینا چاہیے کہ اس کی پشت پر کوئی نہ کوئی نفسیاتی سبب ضرور کارفرما ہوگا۔ اس صورت میں علاج اور پرہیز سے زیادہ مریض کی نفسیاتی کیفیت اور ذہنی جذبات کو اعتدال پر لانے کی کوشش کرنی پڑے گی۔ ورنہ عام معالجاتی تدابیر کا کوئی مفید نتیجہ پیدا نہیں ہو سکے گا۔

دنیا میں دو طرح کے لوگ پائے جاتے ہیں ایک وہ جو بڑے مضبوط دل گردے کے مالک ہیں چھوٹے حادثے، غلطیاں اور گستاخیاں انہیں رنجیدہ نہیں کر سکتی ہیں وہ بے فکری اور خوشی کی زندگی پر یقین رکھتے ہیں۔

دوسری قسم کے لوگ وہ ہیں جنہیں ہم نفسیات کی اصطلاح میں عصبی المزاج کہہ سکتے ہیں، ان کے مزاج و طبیعت کے خلاف معمولی سا واقعہ بھی انہیں پریشان سا کر دیتا ہے اور نہایت معمولی پریشانی بھی ان کے اعصاب میں تناؤ پیدا کر سکتی ہے۔ فرض کیجئے اس قسم کا کوئی آدمی کرے میں بیضا مطالعہ کر رہا ہے اگر کرے کے روشندان میں دو چار چڑیاں جمع ہو کر پیچھے لگتی ہیں یا گھر کا کوئی فرد آکر کوئی بات پوچھتا ہے، اسکے پاس کرسی پر ہی بیٹھ جاتا ہے یا گلی میں بیٹھ اکٹھے ہو کر کھینے لگتے ہیں وہ ان ساری باتوں میں تنگی محسوس کرے گا اور بہت ممکن ہے کہ وہ ان میں سے کسی بات پر برہم بھی ہو جائے۔

دماغی حنت سے بھی منع کیا جاتا ہے تاکہ خون معدے کی بجائے دماغ کی طرف نہ چلا جائے۔ کھانا کھانے کے فوراً بعد ورزش بھی مضر بنائی جاتی ہے اس کا سبب بھی ظاہر ہے کہ خون کی توجہ اسکے مقدم فرض سے ہٹ کر دوسری طرف نہ ہو جائے۔ کھانا کھانے سے قبل، کھانا کھاتے وقت اور کھانا کھا چکے کے بعد ذہنی اور جسمانی سکون کو اسی لیے ضروری سمجھا گیا ہے کہ وہ خوش اسلوبی کے ساتھ اپنا فرض انجام دے سکے۔

ٹھیک جس طرح یہ جسمانی اور ظاہری اسباب معدے کی خرابی کا باعث ہوتے ہیں بالکل اسی طرح نفسیاتی الجھنیں بھی اسے بری طرح متاثر کرتی ہیں بیماری زندگی میں پریشانیوں کا پیدا ہونا ناگزیر ہے کبھی کاروبار میں نقصان کا اندیشہ رہتا ہے تو کبھی بیوی بچوں کی بیماری ہمارے ذہنی سکون کو خطرے میں ڈال دیتی ہے۔ کبھی ہیر و نگاری کا خوف زندگی کو اجیرن بنادیتا ہے تو کبھی غامی زندگی کی تنگیاں دل کی آسودگی کو درہم برہم کر دیتی ہیں غرضیکہ کوئی نہ کوئی غم کوئی نہ کوئی مایوسی ہمارے ذہنی یا دماغی اطمینان پر ضرب لگا سکتی ہے۔ اس قسم کے حالات میں اگر ہمارا معدہ خراب ہو جاتا ہے تو یہ کوئی تعجب انگیز بات نہیں بلکہ اسے مایوسی و اضطراب کا قدرتی رد عمل سمجھنا چاہیے مگر اس کا مطلب یہ نہیں کہ اس قسم کی مشکل نفسیاتی حالتوں پر قابو نہیں پاسکتے۔ علمائے نفسیات نے بعض ایسی تدابیر تجویز کی ہیں جن پر عمل کر کے معدے کو مختلف نفسیاتی خرابیوں کے رد عمل سے بہت حد تک محفوظ رکھا جاسکتا ہے۔ اس سلسلہ میں سب سے اہم تجویز یہ ہے کہ مستقبل کے موہوم اندیشوں کو خواہ مخواہ اپنے اوپر مسلط نہ کیا جائے۔ دوسری تدبیر یہ ہے کہ رنج و پریشانی کو فراموش کرنے کیلئے اچھی مصروفیات تلاش کی جائیں۔ سیر و تفریح، دوستوں کی سوسائٹی مطالعہ اور ایسے اشغال جن میں دماغ اور جسم مصروف رہ سکیں۔ تنہائی اور گوشہ نشینی سے حتی الوسع اجتناب کیا جائے اور جہاں تک ہو سکے خوش رہنے کی کوشش کی جائے۔

یاد رکھیے کہ نفسیاتی بیماریوں کا علاج بھی نفسیاتی ہی ہو سکتا ہے۔ جو لوگ ایسی بیماریوں کو دواؤں کے ذریعے دور کرنے کی کوشش کرتے ہیں انہیں کسی فائدے کی توقع نہ رکھنی چاہیے بلکہ ممکن ہے کہ ان کی تکلیف پیچیدہ شکل اختیار کر جائے۔

خرابی معدہ کے نفسیاتی اسباب



شام کی چائے کا لطف دبالا

مرغی کی بالز

اجزاء

مرغی کا قلم: 1/2 کلو
بیسن: 100 گرام
انڈے کی سفیدی: 1 عدد
پے ہوئے بھٹے: 2 چائے کے چمچے
ڈبل روٹی کا چورا: حسب ضرورت
پسی ہوئی لال مرچ: 1 چائے کا چمچ

پیچہ بیک پاؤڈر: 1 چائے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ: 1 چائے کا چمچ
پسی ہوئی دار چینی: 1/2 چائے کا چمچ
لہسن (چوپ کر لیں): 4 عدد
نمک: حسب ذائقہ
تیل: تلنے کے لئے

تشریح

مرغی کے قلمے کا پانی نکال دیں۔ قلمے میں انڈے کی سفیدی، بھٹے، لال مرچ، پیچہ بیک، گرم مصالحہ، دار چینی، بیسن، لہسن اور نمک ملا لیں۔ اس آمیزے کی چھوٹی چھوٹی بالز بنالیں۔ ایک پلیٹ میں ڈبل روٹی کا چورا نکالیں۔ گڑا ہی میں تیل گرم کریں۔ مرغی کی بالز کو پہلے ڈبل روٹی کے چورے میں لپیٹیں اور پھر کڑا ہی میں شامل کر دیں۔ مرغی کی بالز سنہری رنگ کی ہو جائیں تو انہیں جاذب کاغذ پر نکال لیں۔ مرغی کی مزیدار بالز پختی کے ہمراہ پیش کریں۔

مرغی اور آلو کے رولز

اجزاء

آلو: 1 کلو
ہر ادھیا (چوپ کر لیں): 1 کھانے کا چمچ
بیسر: 50 گرام
میدہ: 1/2 پیالی
مرغی (بلی ہوئی): 250 گرام

لیوں کا رس: 2 کھانے کے چمچے
چکن کیوب: 2 عدد
انڈے: 3 عدد
ڈبل روٹی کا چورا: 1/2 پیالی
تیل: تلنے کے لئے

تشریح

بیسر کے لمبائی میں 16 ٹکڑے کر لیں۔ آلو کو بال کر بھر دیں، مرغی کے ریشے کر لیں۔ چکن کیوب کو لیوں کے رس میں گھول لیں۔ ایک پیالے میں آلو، مرغی کے ریشے، لیوں کا آمیزہ، انڈے اور ہر ادھیا ملائیں۔ اس آمیزے کو 16 حصوں میں تقسیم کریں۔ ہر حصے کے درمیان میں ایک بیسر کا ٹکڑا رول کی شکل دے دیں۔ میڈے میں نمک اور کالی مرچ ملا کر ایک پلیٹ میں رکھ دیں۔ ایک پیالے میں باقی انڈے سے پھیٹ لیں۔ ایک پلیٹ میں ڈبل روٹی کا چورا نکال لیں۔

مرغی اور آلو کے رول پہلے میڈے میں، پھر انڈے اور اس کے بعد ڈبل روٹی کے چورے میں لپیٹ کر ایک ٹرے میں رکھ دیں۔ ٹرے کو ڈھانک کر ایک گھنٹے کے لئے فریج میں رکھیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کر کے ایک وقت میں 4 رولز ڈال کر سنہری رنگ آنے تک تلیں۔ مزیدار مرغی اور آلو کے رولز تیار ہیں۔ پختی کے ہمراہ گرم گرم پیش کریں۔



تو میری آپ سے استدعا ہے کہ آپ بچوں کو صحت مندانہ خوراک کا عادی بنائیں اور خاص کر فاسٹ فوڈ کا عمل دخل ان کی زندگی میں اتنا زیادہ نہ کریں کہ وہ گھر کے پکائے کھانوں کے ذائقے بھول جائیں کہ بچپن کی عادتیں جوانی بلکہ بڑھاپے تک چلتی ہیں اور بچوں کو پسندیدہ کھانوں اور خاص کر سبزیاں کھانے کا عادی بنائیں۔



جب ہمارے بچے چھوٹے ہوتے ہیں، تاکہ ہوتے ہیں تو ہم کھانے کی ہر بری اور اچھی چیز ان کے اندر ڈھونڈنے جاتے ہیں اور اگر وہ کوئی چیز کھانے سے انکار کریں تو ہم بہت فکر مند ہو جاتے ہیں کہ بچہ کھانی نہیں رہا۔ کھانے پینے کی حد تک ہماری فکر صحیح ہے، بچوں کو صحیح خوراک دینی چاہیے کیونکہ ان کی بڑھتی ہوئی عمر ہوتی ہے اور انہیں کھانے میں ہر چیز کی ضرورت پڑتی ہے۔ لیکن بچوں کو بچپن سے ان ذائقوں سے روشناس نہ کریں، جن سے آگے چل کر ان کے لئے پر اہم پیدا ہوں۔

میں ایک ایسی فلمی کو جانتی ہوں، جن کے بچے بچپن سے صرف چکن روٹ وغیرہ کھاتے تھے یا باہر سے ریسٹورینٹ کے کھانوں کے شوقین تھے۔ ان کی والدہ انس کر پاتی تھیں کہ جب میز پر چکن روٹ نہ ہو یا باہر سے آیا ہو کھانا نہ ہو تو بچے ٹھیل پر نہیں آتے۔ ابھی حال ہی میں، میں نے ایک عرصے بعد ان کے بچے دیکھے تو یقین جانے میں تو جیسے شک میں آگئی۔ بچے اس قدر موٹے تھے کہ ان کے لئے صحیح چلنا پھرنا بھی دشوار ہو رہا تھا اور اب ان کی والدہ اس فکر میں تھی کہ بچوں کا وزن کیسے کم کیا جائے۔

اصل میں والدین کو یہ فکر سب کرنی چاہیے، جب وہ چھوٹے ہوں اور انہیں بچپن سے کھانے پینے کا شعور دینا چاہیے اور بچپن سے ان کے ذہن میں صحت مندانہ خوراک کا ایک خاکہ سا بٹھانا چاہیے۔ زیادہ پکٹائی اور تلی چیزوں سے پرہیز کروانا چاہیے۔

میں یہاں اپنی مثال دیتی ہوں۔ مجھے بچپن سے اُبلے اشیاء سخت ناپسند تھیں۔ کبھی بیماری میں اگر اُبلے ہوئی چیزیں کھانی پڑ جاتی تھیں تو میں بالکل اُبلے سبزیاں وغیرہ دوائیوں کی طرح کھاتی تھیں۔ اب بڑھاپا آ گیا لیکن میں اب بھی اُبلے چیزیں نہیں کھا سکتی۔ اور اگر کھانی پڑ جائیں تو بچوں کی طرح منہ بناتی ہوں، تھکتی ہوں اور جانے کیا کیا جتن کر کے ایسی خوراک ختم کرتی ہوں۔



بچوں میں بچپن سے کھانے پینے کا شعور پیدا کریں



کھوون کے مختلف انداز

اچاری آلو

اجزاء

آلو (کٹے ہوئے): 2 پیالی	سبزی: 1 کھانے کا چمچ
پیاز (باریک کاٹ لیں): 1/2 پیالی	نمک: 1/4 چائے کا چمچ
ہری مرچیں: 4 عدد	سوف: 1/2 چائے کا چمچ
ہر ادھیا (چوب کر لیں): 1/4 گڈی	میتھی دانہ: 1/2 چائے کا چمچ
چاٹ مصالحہ: 1 کھانے کا چمچ	کدوئی: 1/2 چائے کا چمچ
پربا ہوا آسن: 1/2 کھانے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ: 1/2 چائے کا چمچ
پسی ہوئی اورک: 1/2 کھانے کا چمچ	پسی ہوئی ہلدی: 1/2 چائے کا چمچ
سرسوں کا تیل: 1 چائے کا چمچ	

ترکیب

دبئی میں سرسوں کے تیل کو اچھی طرح سے گرم کر کے چولہا بند کر دیں اور اس میں سبزی شامل کر دیں۔ چولہا دو بارہ جلا کر دبئی میں پیاز اور نمک شامل کر کے سنہری کر لیں۔ اب اس میں آلو اور آلو شامل کر لیں اور 5 منٹ تیلنے کے بعد سوائے ہری مرچوں اور ہرے دھنیے کے باقی مصالحہ اس میں شامل کر دیں۔ دبئی میں اتنا پانی ڈالیں جس میں آلو گل جائیں اور ڈھکن ڈھانک کر دھبی آٹھ پر 10 منٹ تک پکائیں۔ مزیدار آلو ہری مرچ اور ہرے دھنیے سے سجا کر پیش کریں۔

آلو خشخاش

اجزاء

آلو (چھیل کر کاٹ لیں): 1 کلو
خشخاش (صاف کر کے دھو لیں): 3/4 کپ
عابث لال مرچ: 12 عدد
لیمونس: 2 عدد
سبزی/تیل: 1 کپ
نمک: حسب ذائقہ

ترکیب

خشخاش اور سرخ مرچ کو تھوڑا سا پانی ملا کر پیس لیں اور پیسٹ بنالیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور آلو ڈال کر فرائی کر کے گولڈن براؤن کر لیں۔ پھر انہیں کاغذ پر نکال لیں۔ سبزی میں خشخاش اور مرچوں کا پیسٹ ڈال کر سرخ ہونے تک بھوئیں۔ تیل علیحدہ ہو جائے تو آلو اور نمک شامل کر کے 1/2 کپ پانی ملا دیں۔ پانی خشک ہو جائے تو لیموں کا رس ڈال کر 2 منٹ دم دے دیں۔ چپاتی یا نان کے ساتھ پیش کریں۔





ماسک آنکھوں اور ہونٹوں کے اوپر نہ لگائیں۔ ماسک لگانے پر کھیرے کے قشر رکھیں اس سے آنکھوں کو سکون ملے گا۔ آخر میں عرق گلاب لگائیں۔ اگر جلد پر دانے ہیں تو برف سے ماسج کر کے عرق گلاب لگائیں۔

☆ **ماسج کا طریقہ۔ ماسج گردن سے شروع کریں۔ انگلیوں کو نیچے سے اوپر حرکت دیں**

☆ چہرے پر ماسج کرتے ہوئے اپنے دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو اس طرح رکھیں کہ ایک انگلی ہونٹ کے اوپر حصے اور تین انگلیاں ٹھوڈی پر ہوں اب دائیں ہاتھ کو دائیں اور بائیں ہاتھ کو بائیں طرف حرکت دیں۔

☆ گالوں پر انگلیوں کو گول دائرے کی صورت میں گھمائیں۔ اور انگلیوں کو نیچے سے اوپر لے کر جائیں۔

☆ ناک کے اطراف انگوٹھے سے گولائی میں ماسج کریں۔ ناک کے اوپر بڑی پر شہادت کی انگلی کو آگے پیچھے حرکت سے ماسج کرتا ہے۔ آنکھوں پر شہادت کی انگلی کو گول گھمائیں۔

☆ پیشانی پر بھی گول دائرے کی صورت میں ماسج کریں۔ یا پیشانی کے وسط سے انگلیوں کو دائیں اور بائیں حرکت دیں۔ کلیننگ اور اسکرپ میں ماسج کا یہ عمل تین تین بار کرتا ہے۔

☆ **تھراپسٹ** فیس اسکرپ، وال، مونگ اور چنا کو ایک جتنی مقدار میں لیں اور دودھ، دہی یا شہد کے ساتھ اچھی طرح مکس کر کے چہرے اور گردن پر نرم ہاتھوں سے ماسج کریں پھر منہ دھو لیں۔

☆ **فورتھ اسٹپ** بھاپ لینا۔ برتن میں پانی گرم کریں۔ جب اُبال آنے لگے تو پانی میں لیوں کا رس، ساتھ جھلکے، پودینہ کی چند چٹاں اور تھوڑا سا عرق گلاب ڈال دیں۔ تین چار منٹ پکتنے دیں۔ کسی ایک جگہ کا انتخاب کریں جہاں آپ با آسانی کھڑے ہو کر بھاپ لے سکیں۔ اپنا چہرہ بھاپ سے 8-10 انچ کے فاصلے پر رکھ کے بھاپ لینے کا عمل شروع کریں، سر کو تویلے سے کور کر لیں۔ بھاپ باہر نہ نکلے۔ 3-5 منٹ تک بھاپ لیں۔ بھاپ سے چہرہ ہٹا کے کچھ دیر تویلے سے کور رہنے دیں اور پھر ٹشو سے صاف کر لیں۔

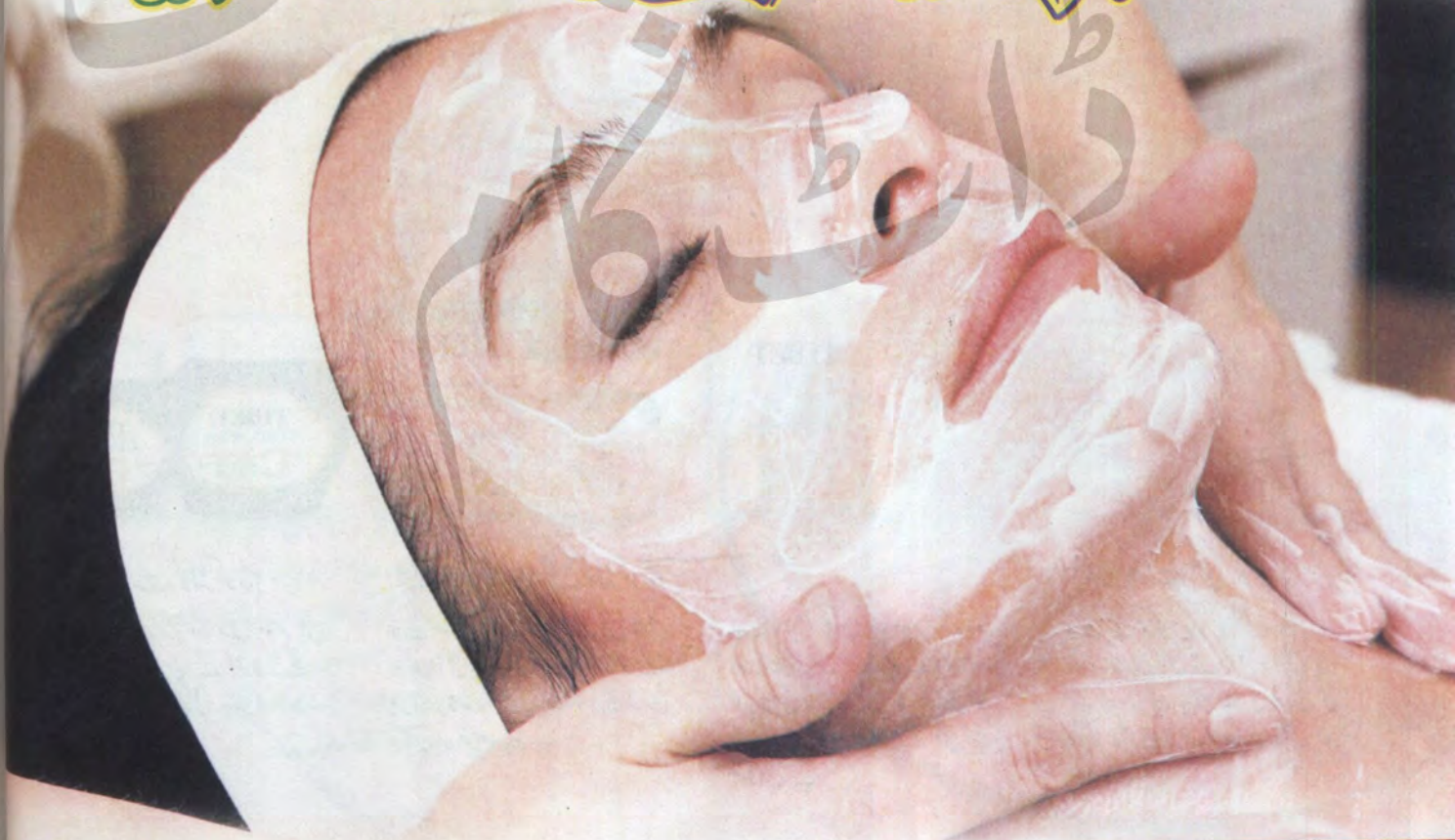
☆ **ففتھ اسٹپ** ماسک۔ دو کھانے کے چمچ شہد اور دو کھانے کے چمچ دودھ مکس کر کے چہرے اور گردن پر دس منٹ تک لگا رہنے دیں اور پھر نیم گرم پانی سے دھو لیں۔ خشک اور داغ دھبوں والی جلد کے لئے جو کا آنا، شہد اور دہی ملا کر پیسٹ بنالیں چہرے اور گردن پر دس سے پندرہ منٹ لگا رہنے دیں اور پھر نیم گرم پانی سے دھو لیں۔

دھوپ اور سورج کی تپش کی وجہ سے چہرے کی اسکن کھردری اور رف ہو جاتی ہے۔ ایسا سورج کی شعاعوں سے ہوتا ہے جو جلد کا رنگ بھی خراب کر دیتی ہے اور جلد کی قدرتی چمک ختم ہونے سے چھریاں اور دانے نکلتا شروع ہو جاتا ہے۔ ایسے وقت پر فیشل کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ سورج کی تپش سے متاثرہ جلد کی حفاظت ہو سکے کسی تقریب سے پہلے فیشل کرنے سے جلد تروتازہ ہوتی ہے اور میک اپ بہت اچھا ہوتا ہے۔ ہر بل فیشل کے لئے تمام اشیاء گھر پر ہی مل جائیں گی اس کے لئے یہ سامان اکٹھا کر لیں۔ تویلے، روٹی ٹشو پیپر، برتن میں گرم پانی، ہیر پیڈ، کلیننگ کریم، اسکرپ، ماسک، زیتون یا ناریل کا تیل، چند جڑی بوٹیاں، اسکن ٹونک۔ آپ پریشان نہ ہوں کہ یہ سب کہاں سے آئے گا آپ یہ سب کچھ گھر پر بنائیں گی۔

☆ **فرسٹ اسٹپ** آئرنڈ کلیننگ کریم۔ دو انچ کی زردی اور 125 گرام شہد اچھی طرح مکس کریں۔ ایک الگ پیالی میں ¼ کپ بادام کا تیل اور 60 گرام بادام پسے ہوئے ملائیں۔ اب دونوں کو ملا دیں ساتھ آدھا چائے کا چمچ میٹھا سوڈا بھی شامل کریں۔ آپ اس کریم کو دو ماہ تک فریج میں رکھ کے استعمال کر سکتی ہیں۔

☆ **سکیڈ اسٹپ** جن کی جلد خشک یا نارمل ہو تو زیتون یا ناریل کے تیل سے ماسج کر کے روٹی سے صاف کریں۔

ہیریل فیشل کرنے کا مکمل طریقہ



چکنہ سے رنگ

چکن بٹر سپریم

اجزاء

چکن بریسٹ: 1/2 کلو	ٹماٹو کچپ: 1 کپ
مکھن (ہنسا ہوا): 100 گرام	کالی مرچ: 1 کھانے کا چمچ
پارسلے: 3 کھانے کے چمچ	ہلدی: 1/4 کھانے کا چمچ
ادرک لہسن پیسٹ: 1 کھانے کا چمچ	میدہ: 2 کھانے کے چمچ
لہسن جوس: 2 کھانے کے چمچ	زیتون کا تیل: 2 کھانے کے چمچ
نمک: حسب ضرورت	نمک: حسب ذائقہ

ساز کے اجزاء:

پیاز (چوڑا): 2 عدد

ترکیب

چکن کو بیلن کی مدد سے چپنا کریں۔ اب اس میں نمک، کالی مرچ، ادرک لہسن اور لہسن جوس لگا کر میرینیٹ کریں۔ مکھن میں پارسلے چوپ کر کے ڈالیں اور فریز کریں جب جم جائے تو چکن بریسٹ کے اندر بھر کر چکن کو دوہرا کر کے بند کر دیں۔ اب گرلنگ پیمن گرم کر کے چکن گرل کریں ساس بنانے کے لئے پیمن میں تیل ڈالیں پیاز ڈال کر نرم کریں۔ ادرک لہسن، ٹماٹر پیسٹ اور مصالحے ڈال کر بھون لیں۔ جب تیل اوپر آجائے تو گرل چکن مصالحے کے اوپر رکھ کر 10 منٹ دم پر رکھ دیں۔ پکی ہوئی گریوی میں میدہ بھون کر کس کریں۔ گریوی گاڑھی ہو تو چکن کے اوپر ڈال کر پیش کریں۔

پائن اپیل چکن و دوالنٹ

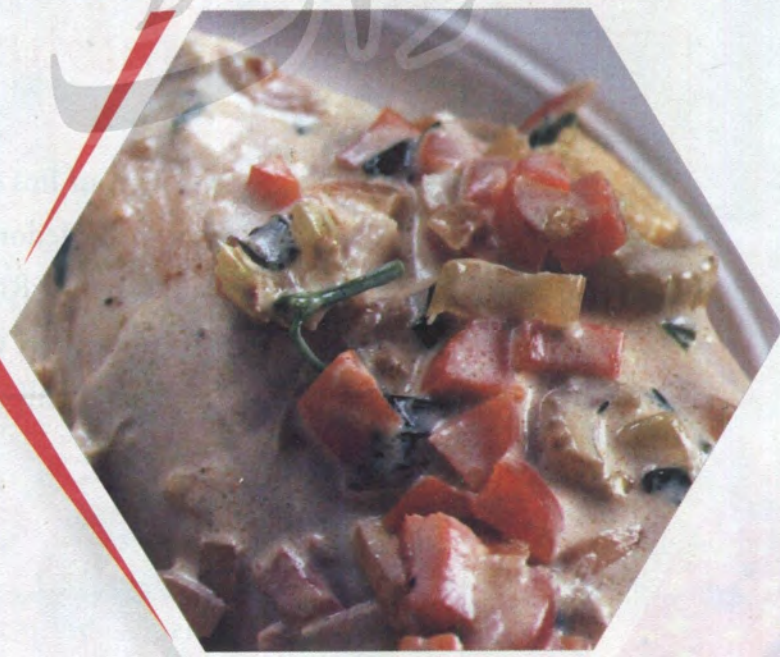
اجزاء

ثابت چکن: 1 1/2 کلو
بریڈ کریمز: 1/2 پیالی
اخروٹ (پسے ہوئے): 1/2 پیالی
مکھن: 100 گرام
انڈہ: 1 عدد
نمک: حسب ذائقہ
پائن اپیل: 1 عدد
کالی مرچیں پاؤڈر: 1/4 کھانے کا چمچ

ترکیب

ایک پیالے میں انڈہ، بریڈ کریمز اور پسے ہوئے اخروٹ ملائیں۔ ایک چمکی نمک بھی ڈال دیں۔ اس آمیزے کو مرغ کے پیسٹ میں بھر دیں اور دھاگے کی مدد سے ٹانگے لگا دیں۔ تین کھانے کے چمچے مکھن کو ہلکا سا میس کر کے برش کی مدد سے تمام چکن کے اوپر لگا دیں اور پر سے تھوڑا سا نمک اور کالی مرچیں چھڑک دیں۔

بقایا مکھن کو بیکنگ پاؤڈر سے گرم کریں جب دھواں اٹھنے لگے تو چکن کو اس ٹرے میں رکھیں۔ اس ٹرے کو اوون میں 180°C پر تقریباً 1 گھنٹہ پکائیں۔ درمیان میں الٹ پلٹ کرتی رہیں۔ جب چکن براؤن ہو جائے تو اس ٹرے میں انناس کا جوس ڈال دیں اور جو جوس مرغی میں سے نکلا ہوا ہے اس کو بھی مرغی پر ڈالتی رہیں۔ جب مرغی گل جائے تو نکال لیں۔ اس کے چاروں طرف انناس کے چھلے ڈال کر گرم ہونے دیں ٹرے میں جو جوس بچا تھا وہ بھی چکن پر ڈال دیں اور خوبصورتی سے پیش کریں۔



اپنی بیوی

بننے کے مگر

ہر لڑکی شادی کو اپنے خوابوں کی تعبیر تصور کرتی ہے اور اپنی امیدوں کو پورا ہونا دیکھنا چاہتی ہے لڑکی کا تصور ہوتا ہے کہ لڑکے کا سارا وقت اور پیار صرف لڑکی کا ہے حالانکہ اس سے وابستہ اور بھی رشتے ہوتے ہیں۔ بیوی کا فرض ہے کہ ان کو شیئر کرے اور شوہر کی پریشانیوں کو کم کرنے میں مدد دے نہ کہ اس کے ذہن پر بوجھ لا دے۔ اس طرح خوابوں کا رخ حقیقت کی طرف موڑ دیں اور شوہر کو سمجھیں۔

امید ہے کہ ان باتوں پر عمل کر کے آپ ایک بہترین بیوی، بہو اور بھائی کہلائیں گی۔ کامیابی آپ کے قدم چومے گی اور آپ شوہر کے دل پر راج کریں گی۔

دلہن کو چاہئے کہ وہ گھر کو اپنا گھر سمجھے کوئی بھی کام کرنے میں عار محسوس نہ کرے بلکہ کوشش کرے کہ ساس، سسر اور خاندان کو ناشتہ بنا کر دے کیونکہ شوہر کے دل میں گھر کرنے کیلئے معدے کا راستہ اختیار کرنا بہتر ہے۔

لیکن اگر سیکے والی پرانی روٹین برقرار رہی تو اتنا اور ضد سوائے تپاہی کے کچھ نہیں دیتی اور ویسے بھی ہمیشہ اکثریت ہی جیتی ہے اور لڑکیاں سسرال میں اقلیت اور ایک نئے فرد کی حیثیت سے سسرال والوں کا اعتماد حاصل کریں اور حاکمانہ طرز عمل نہ اپنائیں بلکہ کوئی بھی مسئلہ ہو دانشمندی سے حاصل کریں۔ ہرگز یہ کوشش نہ کریں کہ خاندان کو دن بھر کی جمع کی ہوئی شکایتیں سناتی رہیں۔ اگر چھوٹے چھوٹے مسائل خود حل نہیں کر سکتے تو آپ میں قوت فیصلہ کی کمی ہے کیونکہ بار بار شکایت کا عمل دوسرے انسان کو بیزار کر دیتا ہے دیورہ مندوں کو چھوٹا بھائی بہن سمجھ کر حل کریں اور ماں کی ڈانٹ پر خاموشی کی طرح ساس کی بات کو بھی سن کر خاموش ہو جائیں نہ کہ زبان درازی کریں۔



گھر میں مشکلات کا سامنا کرنے میں آسانی ہوگی۔ لڑکی کی ساری زندگی اس لئے ہی تبدیل ہو جاتی ہے جب وہ ایک شخص کے ساتھ تاحر زندگی گزارنے کا عہد کرتی ہے۔ وہ ایک نئے رشتے میں بندھ جاتی ہے۔ اس سے پہلے وہ ایک لاڈلی بہن اور لاڈلی بیٹی ہوتی ہے جس کے تمام عیوب کی پردہ پوشی کی جاتی ہے۔ کیونکہ یہاں تقریباً سارے رشتے ہی قدرتی ہوتے ہیں مگر نئے گھر میں نئے رشتے جڑتے ہیں جن کی مستحکم پوزیشن رکھنا آپ کے اختیار میں ہے جب آپ کا جیون ساتھی آپ کی پسند کا ہو تو پھر اس سے منسلک رشتے آپ کی گڈ بک میں بھی شامل ہونے چاہئیں۔

امی کیا وجہ ہے ارم بھائی کی خاندان بھر میں تعریفیں کی جاتی ہیں حالانکہ وہ اس گھری، بہو ہیں اور بہو تو تمام عمر وہ مقام حاصل نہیں کر سکتی جو ایک بیٹی کو حاصل ہوتا ہے۔ ارم کی امی کہنے لگیں دراصل بیٹا شادی کے بعد سسرال میں عزت کروانا یا نہ کروانا لڑکی کے اپنے اختیار میں ہوتا ہے۔ ایسا ہرگز نہیں ہوتا کہ بہو بنا لینے کے بعد اس بیٹی کی وہ عزت نہ کی جائے۔ عزت سب سسرال والے دیتے ہیں اور اسے ہضم کرنا ہر کسی کے بس کی بات نہیں ہوتی۔ جو اس کو ہضم کر لے اس کو سارے خاندان میں عزت و احترام کی نظر سے دیکھا جاتا ہے اور جو ہضم نہ کر سکے تو پھر وہ ویسی بہو بننے کے لائق نہیں ہوتی۔ اس سے ہر کوئی فاصلہ اختیار کرنا ہی پسند کرتا ہے خواہ وہ رشتے دار ہو یا غیر۔

یہ بات تو سب ہی جانتے ہیں کہ شادی ایک مقدس فریضہ ہے جو ہر لڑکی کی زندگی میں نئی امتگیں اور خواہشات لے کر آتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ شادی لڑکی کیلئے ایک بہت بڑی ذمہ داری بھی ہے کیونکہ ہر لڑکی کو والدین کے گھر میں ملنے والے لاڈ اور پیار کو بھلا کر سسرال والوں کے اچھے یا برے رویے کا سامنا بھی کرنا پڑتا ہے۔

دلہن بہت سی خواہشات اور سہنوں کی ایک انوکھی دنیا لے کر اپنے سسرال جاتی ہے۔ وہ سسرال اور شوہر کے گھر کو اپنے خوابوں کا محل تصور کرتی ہے جہاں وہ ملکہ بن کر رہے گی مگر حقیقت بہت تلخ ہوتی ہے۔ کیونکہ عملی زندگی بہت مشکل ہوتی ہے تاہم کچھ حقائق اور مشوروں کو سامنے رکھ کر نئے



بازوؤں کی چربی تحلیلہ کرنے کا طریقہ

اگر آپ کے بازوؤں کے ماس میں نرم اور خوشنما ہیں اور آپ جب بھی بغیر آستین کے مختلف لباس پہنتے ہیں تو وہ آپ کے بازوؤں کی خوبصورتی کو نکھارنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ہمارے بازوؤں کے اوپری حصے پر بعض اوقات زیادہ چربی آجاتی ہے۔ جو کہ مٹانے میں دشواری ہے۔ حتیٰ کہ گرمیوں کے موسم میں بھی لوگ آستینیں پہننے سے بھی کتراتے ہیں کیونکہ ایسے ان کے بازوؤں کی چربی بری طرح نمایاں ہوتی ہے۔ درج ذیل میں ہم کچھ اہم تدابیر آپ تک پہنچانا چاہتے ہیں کہ جن پر عمل کر کے آپ اپنے بازوؤں کو جاذب نظر بنا سکتے ہیں۔

بذریعہ خوراک بازوؤں کی چربی تحلیل کرنے کا طریقہ

بہترین متوازن غذا نہ صرف ہماری جسمانی ضروریات کو پورا کرتی ہے بلکہ ہمارے جسم کا وزن کنٹرول کرنے میں بھی مؤثر ثابت ہوتی ہے۔ بازوؤں کی فائبر چربی کو تحلیل کرنے کے لئے، ہم غذاؤں کا بہترین تناسب پیش کرتے ہیں کہ جن کو اعتدال پر لا کر آپ اپنے مطلوبہ نتائج حاصل کر سکتے ہیں۔ جیسا کہ پروٹین اور کیلوریز کا استعمال کم کرنے سے آپ اپنے بازوؤں کی فائبر چربی کو ختم کر سکتے ہیں۔ تلی ہوئی چیزیں بھی بازوؤں کی چربی میں اضافے کا باعث بنتی ہیں۔ لہذا خوراک میں سبزیوں، پھلوں اور دالوں کا استعمال بڑھادیں۔ ایسے میں آپ اپنے بازوؤں پر موجود چربی تحلیل ہوتا محسوس کریں گے۔

بذریعہ ورزش بازوؤں سے چربی دور کرنے کے طریقہ

بازوؤں کا وزن کم کرنے اور ان کی چربی دور کرنے کے لئے ضروری ہے کہ اس نقطہ پر غور کیا جائے کہ کون سی ورزشیں آپ کی صحت پر منفی اثر ڈالے بنا آپ کے بازوؤں کی چربی ختم کرتی ہیں۔ دوران ورزش بازوؤں کے تمام پٹوں کو یکساں حرکت میں لائیں تاکہ بازوؤں میں موجود چربی ایک جگہ بکجا نہ ہونے پائے یہ بھی بازوؤں کی اضافی چربی ختم کرنے کا مؤثر طریقہ ہے۔ ایسی بہت ورزشیں ہیں کہ جنہیں باقاعدگی سے کر کے آپ اپنے بازوؤں کی اضافی چربی ختم کر سکتے ہیں۔

بازار میں (Light Hand Held Weights) دستیاب ہیں کہ جنہیں استعمال کر کے آپ اپنے مطلوبہ نتائج حاصل کر سکتے ہیں۔

☆ ٹمپلر جیمز اور 12 سے 15 بار اس ورزش کو دہرائیں اور اس کے بعد Dumb Bell کو بائیں ہاتھ میں پکڑ کر دوبارہ یہی ورزش کریں اور ورزش کا یہ دوسرا دور بھی مکمل کریں۔ بازو کے اضافی Fats کو کم کرنے کے لئے ہفتے میں دو سے تین ادوار میں 12 سے 15 بار کی دہرائی کے ساتھ ورزش مکمل کریں۔

پش اپس PUSH UPS

☆ اس کے علاوہ پش اپس سے بھی بازوؤں کی زبردست طریقے سے ورزش ہو جاتی ہے کیونکہ اس ورزش سے بازوؤں کے تمام پٹے حرکت میں آتے ہیں۔

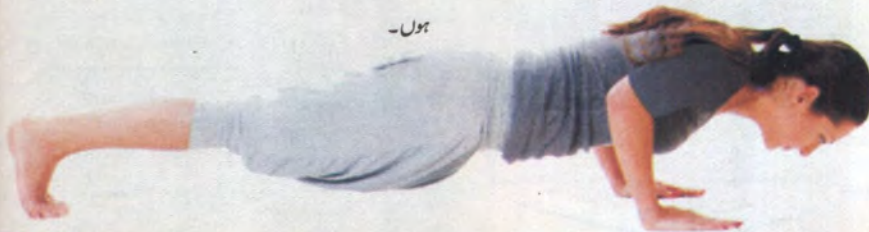
☆ اسٹیپ ایروبک کی ورزش بھی بازوؤں کی چربی کو کم کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ اپنے بازوؤں کی اضافی چربی کو ختم کرنے کے لئے اس بات کو بھی یقینی بنائیں کہ اسٹیپ ایروبک کی ورزش باقاعدگی سے کریں۔ ایسی کوئی سائنس نہیں جو کہ آپ کے بازوؤں کی اضافی چربی کو ختم کرنے میں مؤثر ثابت ہو۔

سب سے بہترین چیز یہ ہے کہ آپ مناسب متوازن غذا کے استعمال سے بھی اضافی چربی ختم کریں اور باقاعدگی کے ساتھ اپنے تمام اعضاء کی ورزش بھی کریں۔ کیونکہ جب آپ اپنے جسم کے تمام پٹوں کو حرکت میں لاتے ہیں تو آپ کا دل تیزی سے دھڑکنے لگتا ہے اور زیادہ مؤثر انداز میں جسم کی فائبر چربی تحلیل کرتا ہے۔

نوٹ:

کسی بھی ورزش کو شروع کرنے کے ابتدائی ایام میں آپ اپنے پٹوں میں کھچاؤ اور درمجموع کریں گے تو سب بات سے گھبرا کر ورزش کو ترک مت کریں بلکہ ورزش میں باقاعدگی اختیار کر کے خوبصورت بدن کے حامی ہوں۔

☆ بازوؤں کی ورزش کے لئے ایک سے تین پاؤنڈ کا (Dumbell) اپنے دائیں ہاتھ میں رکھیں اور اپنے دائیں کندھے پر وزن کو قائم رکھتے ہوئے کسی کرسی پر سیدھے ہو کے پیٹھ جائیں اور پھر اپنے بازو کے وزن کو سنبھالنے کے لئے اپنا بایاں ہاتھ اپنی دائیں کبھی کے نیچے رکھیں اور پھر آہستگی سے اپنے منہ سے بازو کو سامنے کی جانب پھیلائیں یہاں تک کہ آپ کی دائیں کبھی آپ کے دائیں کندھے کے بالکل برابر ہو جائے۔ اب بازو کو اسی پوزیشن میں رکھ کر Dumb Bells کا وزن سر کے پیچھے کی جانب لے جائیں اور خود کو ایک سیکنڈ تک اسی پوزیشن میں قابو رکھیں۔ اور پھر آہستہ آہستہ کر کے بائیں ہاتھ کو واپس اپنی جگہ پہ لاتے ہوئے دہائی کبھی کا وزن اپنے دائیں کندھے پر واپس لے آئیں اور اس پوزیشن میں ایک سیکنڈ تک



قارئین کے پکوان

سار کریم پوٹیٹو ٹاس

آجندہ

آلو (بال کر کیو بڑ کاٹ لیں): 3 کپ
ہری بیاز (چو پڈ کی ہوئی): ½ کپ
انڈے (بال کر چوپ کر لیں): 2 سے 3 عدد
کھیرا (کیو بڑ میں کاٹ لیں): ½ کپ
کریم: 1 کپ
لیمن جوس: 2 کھانے کے چمچ
سفید سرکہ: 2 کھانے کے چمچ
مایونیز: ½ کپ
نمک: ½ چائے کا چمچ
کالی مرچ پاؤڈر: ½ چائے کا چمچ
مسٹرڈ پاؤڈر: ½ چائے کا چمچ

تکزیب

تمام اشیاء کو گس کریں۔ ٹھنڈا کر کے سرو کریں۔

NOVA®
GLASSWARE

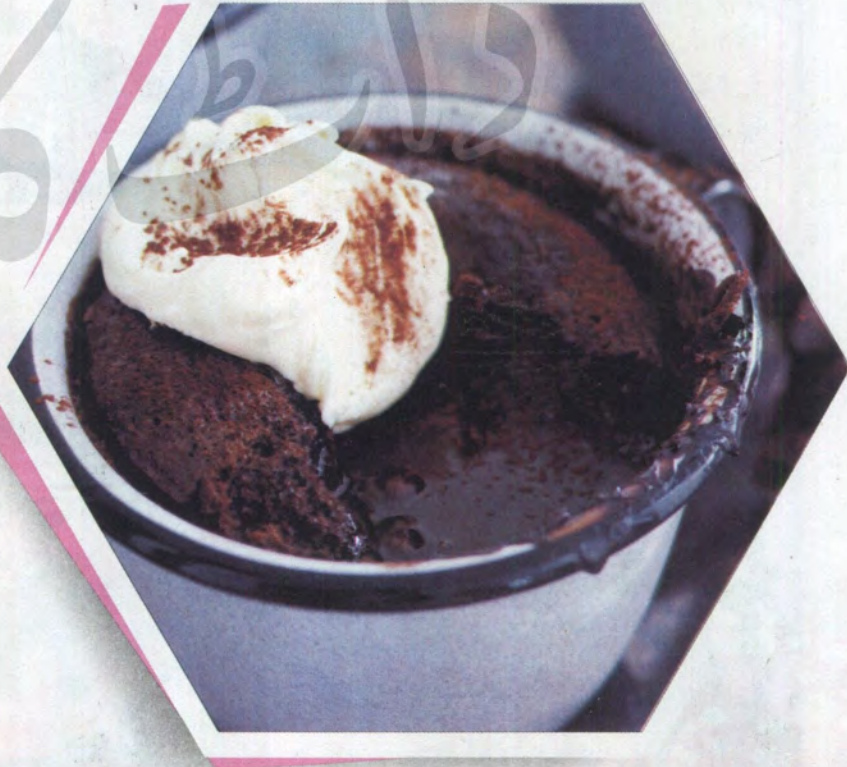
آلو، دال کے پراٹھے

آجندہ

آٹا: 2 کپ
موٹگی کی دال: ½ کپ
بزر مرچ (کٹی ہوئی): 2 چائے کے چمچ
نمک: حسب پسند
کالی مرچ (کٹی ہوئی): 2 چمچی
گھی: حسب ضرورت
آلو: 2 عدد
بزر مرچ: 2 عدد
بزر دھنیا: چند پتے
عرق لیموں: حسب ذائقہ
چائیر نمک: ½ چائے کا چمچ

تکزیب

دال اہال لیں جبکہ آلوؤں کو اہال کر چھیل لیں۔ پھر آلوؤں کو پیس لیں اور اسے دال میں کس کر کے اس میں بزر مرچ (باریک کٹی ہوئی)، نمک، لیموں، بزر دھنیا (باریک کٹا ہوا)، کالی مرچ، چائیر نمک، ان سب کو ملا کر یکجان کر لیں۔ آٹے میں تھوڑا سا نمک ڈالیں اور پھر اسے گوندھ لیں اور آٹے کے چھوٹے چھوٹے پیڑے بنالیں۔ ان پیڑوں سے موٹی روٹی بنالیں۔ اب ایک کپ میں ذرا سا پانی لیں اور اس میں میدے کا لپ تیار کریں اور روٹی کے کنارے پر اسے لگائیں اور بیچ میں آلو اور دال کا آمیزہ رکھیں اور دوسری روٹی اوپر رکھ کر کنارے دبا دیا کر بند کر دیں اور پھر توتے پر گھی گرم کریں اور گھی گرم ہونے پر یہ پراٹھے توتے پر ڈالیں پھر دونوں طرف سے سنہری ہو جائے پر اسے اتار لیں۔ لیچے آلو اور دال کے پراٹھے تیار ہیں۔ رات کے ساتھ پیش کریں۔



قدرت کا انمول تحفہ

آنکھیں

چشمہ استعمال کریں تو بہتر ہے۔

- ☆ بریلی یا سخت شیشی ہوا سے بھی آنکھوں کو محفوظ رکھیں۔
- ☆ آلودہ انگلیوں یا نا صاف گیلے پتروں یا رو مال سے کسی آنکھیں صاف نہ کریں۔
- ☆ دھوپ میں کام کرتے ہوئے سیاہ چشمہ لگائیں اور اختتام پر ٹھنڈے پانی سے آنکھیں دھو لیں۔
- ☆ آنکھوں کی چمک اور صحت کا دار و مدار اچھی نیند پر منحصر ہے۔ پرسکون نیند کے بعد اپنی آنکھوں پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے دیجئے۔ اس عمل سے آپ کو تازگی کا احساس ہوگا۔



روزانہ آنکھوں کی دیکھ بھال

- ☆ صبح سویرے سب سے پہلے اپنی آنکھوں میں ٹھنڈے پانی کے چھینٹے ماریں اگر آپ نماز پڑھتی ہیں تو وضو کرنے سے پہلے چھینٹے ماریں ورنہ نماز کی عادت ڈالیں اور پانچ وقت وضو کرنے سے پہلے چھینٹے مارنا آپ کی آنکھوں کیلئے بہت مفید ہے۔
- ☆ آنکھوں کو تازہ اور کھچاؤ سے بچانے کیلئے مدیم روشنی میں کام کرنے کی عادت ترک کر دیں۔
- ☆ بسوں ٹرینوں میں سفر کے دوران مسلسل مطالعہ سے گریز کریں۔
- ☆ پلکیں جھپکانے سے بچنا ہٹ ملتی ہے اور روشنی سے سکون حاصل ہوتا ہے۔
- ☆ آنکھوں کو بہت زور سے مت رگڑیں۔

اس میں کوئی شک نہیں کہ خوبصورت اور صاف شفاف چمک دار آنکھیں قدرت کا بیش بہا عطیہ ہیں پھر کیوں نہ ہم اس نعمت کی حفاظت کو مقدم جانیں۔ تھوڑی سی محنت سے نا صرف ہم آنکھوں کی بینائی کو قائم رکھ سکتے ہیں بلکہ ان کے حسن میں بھی اضافہ کر سکتے ہیں۔ آنکھوں کو سرے اور کاہل کے علاوہ میک اپ کے دوسرے لوازمات سے بھی سنوارا جاتا ہے۔ لیکن اگر آنکھوں میں چمک نہ ہو اور آنکھیں زرد زرد یا بھیجی بھیجی ہوں تو میک اپ بھی بے سود ہوتا ہے۔

آنکھوں کی بینائی اور اس کی حفاظت

آنکھوں کی بینائی کی حفاظت کرنے کے لئے ان باتوں کو مد نظر رکھنا چاہیئے جن سے ہماری بینائی متاثر ہو سکتی ہے۔ چنانچہ مندرجہ ذیل باتوں پر عمل کر کے آنکھوں کی حفاظت بہ خوبی کی جاسکتی ہے۔

- ☆ کم روشنی میں لکھائی پڑھائی یا کڑھائی سلائی کا کام کبھی نہ کریں۔
- ☆ جہاں آپ کام کرتے ہیں پڑھتے ہیں وہاں تیز روشنی کا انتظام ہو جو سامنے کی بجائے اوپر پیچھے اور سائیڈ سے آ رہی ہو کیونکہ سامنے سے آنے والی روشنی میں آپ کی آنکھوں میں تر چھاپن آ سکتا ہے۔

☆ روشنی کی طرف منہ کر کے کبھی نہ پڑھیں بلکہ آپ کے کندھوں کے اوپر سے روشنی آپ کی کتاب پر پڑنی چاہئے۔

☆ اگر آپ کی آنکھیں سو جی ہوئی ہیں اور ان کے گرد سیاہ حلقے پڑ رہے ہیں تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کی نیند پوری نہیں ہو رہی۔ لہذا آنکھوں کی صحت کیلئے ضروری ہے کہ آپ پوری نیند لیں۔

☆ اگر آپ کو نظر کے حوالے سے کوئی طویل کام کرنا ہے تو بیچ میں وقفے وقفے سے آنکھوں کو ٹل کر یا باہر نکل کر سبزہ وغیرہ دیکھ کر راحت پہنچائیں۔

☆ اگر آنکھ میں کوئی چیز پڑ جائے تو مت ملیں بلکہ پانی کے چھینٹے مار مار کر آنکھ صاف کریں۔

☆ اگر آپ آنکھوں سے زیادہ کام لیتے ہیں تو دن کے دوران وقفے وقفے سے انہیں آرام دیں۔ آنکھوں پر ہاتھ رکھ کر کچھ دیر ڈھانپ دیں تاکہ فالتو روشنی خارج ہو جائے۔ آنکھیں ڈھانپنے میں پانچ منٹ کا وقفہ رکھیں یعنی پانچ منٹ کے لئے ہاتھ ہٹا کر آنکھیں کھول لیں۔

☆ دوسرے لوگوں کا تولیہ یا صابن وغیرہ استعمال نہ کریں۔

☆ تیز روشنی بھی نقصان دہ ہے اس لئے تیز روشنی سے آنکھوں کو بچائیں۔

☆ دھواں آنکھوں کے لئے انتہائی نقصان دہ ہوتا ہے دھوئیں سے بچیں۔

☆ آنکھوں کے امراض کو پچھلانیے میں مکیوں کا بڑا ہاتھ ہے لہذا احتیاط برتیں۔

☆ آنکھیں بڑا نازک عضو ہیں فیکٹریوں میں کام کرنے والے حضرات

آنکھیں قدرت کا حسین عطیہ ہیں۔ ان کی خوبصورتی صحت مندی میں مضر ہے۔ ان کی اہمیت سے ہر شخص واقف ہے لیکن ان کی حقیقی حفاظت کوئی نہیں کر پاتا۔ غفلت کے باعث یہ اپنی چمک اور کشش کو کھینچتی ہیں۔ کسی شخص کی آنکھوں سے اس کی حالت کا اندازہ آسانی لگایا جاسکتا ہے کیونکہ ان کا انسانی حالت سے گہرا رابطہ ہے۔ آنکھیں جلد اور بالوں کی نسبت باہر کے اثرات کو بہت جلد قبول کرتی ہیں۔ خوبصورت نظر آنے کے لئے آنکھوں کا سفید صاف شفاف اور چمکدار ہونا بہت ضروری ہے۔ موموں کی شدت آنکھوں پر اثر انداز ہوتی ہے۔ بے خوابی بیماری اور آنکھوں پر دباؤ کی وجہ سے ان کی چمک دمک میں کمی آ جاتی ہے۔ آنکھوں کے ساتھ ارد گرد کی جلد بھی متاثر ہوتی ہے۔

آپ نے محسوس کیا ہوگا کہ زیادہ دیر تک جاگتے رہنے سے جہاں آپ کی آنکھیں تھکتی ہیں وہاں نیچے والی جلد بھی سیاہ نظر آنے لگتی ہے۔ طویل بیماری یا کم نیند لینے (زیادہ ڈانٹنگ) کے باعث بھی سببی حال ہوتا ہے اور آنکھوں کے نیچے حلقے پڑ جاتے ہیں۔ ہم آنکھوں کی حفاظت اور ان کی چمک اور کشش برقرار رکھنے کیلئے چند آسان طریقوں کے علاوہ ان کی بیماریوں اور علاج کے بارے میں ضروری معلومات فراہم کر رہے ہیں جس پر عمل کر کے آپ اپنی آنکھوں کی حفاظت کر سکتے ہیں۔

آنکھوں کی حفاظت اور دوائیں

آنکھوں کی حفاظت اور دوائیں اے بی اور سی

آنکھوں کی بہتر حفاظت کے لئے آپ دوائیں اے بی اور سی کی خوراک لیں۔ متعدد سببوں سے جو کئی کھائی جائیں فائدہ مند ہوتی ہیں۔ گاجر، پالک وغیرہ میں دوائیں اے کی تعداد میں پایا جاتا ہے۔ مکھن چکناہٹ سے بھرپور، پھلی، اورنج اور پھلی سبزیاں اور پھل کھائیں..... ان دوائیوں کا شفاف آنکھوں سے بڑا گہرا تعلق ہے اور خاص طور پر ان کے استعمال سے انسان مدیم روشنی اور تاریکی میں دیکھنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

دوائیں B2 کی کمی کے آنکھوں پر اثرات

ماہرین یوٹیشن اچھی بینائی کیلئے دوائیں بی ٹی اور ڈی کو بھی ضروری قرار دیتے ہیں۔ اگر انسان میں بی ٹی کی کمی ہو جائے تو آنکھیں سرخ ہو کر درد کرنے لگتی ہیں اور ان سے پانی بننے لگتا ہے۔ ماہرین کے مطابق دوائیں اے ان لوگوں کے لئے ضروری ہے جو آنکھوں سے زیادہ کام لیتے ہیں۔ مثلاً لکھنے پڑھنے والے اخبار نویس اور قارئین وغیرہ ان لوگوں کے دوائیں اے زیادہ خرچ ہوتے ہیں۔

آنکھوں کی حفاظت کیجئے

”آنکھیں گئیں جہاں گیا“ جی ہاں اس کھادت کے مضمرات صرف نابینا لوگ ہی جانتے ہیں جو ہمیں یاد دلاتے رہتے ہیں آنکھیں بڑی نعمت ہیں۔

خیلہ پالش



☆ سفید پینٹ اور Striper Brush (باریک برش) کی مدد سے "X" کی صورت میں دو لائنیں لگائیں پھر ایک مزید "X" دوسرے والے کے مخالف سمت میں لگائیں۔ ایک ستارے کی شکل بن جائے گی۔

☆ اب ایک چھوٹے برش کی مدد سے تمام Crosse کے کناروں پر سفید اور گہرے مزید چھوٹی لائنیں لگائیں۔

☆ اب ایک ڈائز ٹول کی مدد سے ان لائنوں کے کناروں پر سفید اور گہرے نیل رنگ میں اوپر نیچے ایک اور نقطہ لگائیں۔

☆ ان لائنوں اور نقطوں کو مزید خوبصورت بنانے کیلئے آپ ان پر سفید گلفر نیل پالش لگا سکتی ہیں سفید افشاں آپ کے ناخنوں کو Snowy ٹچ دے گی۔

☆ بازار میں مختلف قسم کے اسٹارز، موتی اور ٹیکرز بھی ملتی ہیں جن میں چھوٹے چھوٹے ستارے، پھول یا مختلف چیزیں بنی ہوتی ہیں۔ اگر آپ ناخنوں پر پینٹ نہ کرنا چاہیں تو گوند کی مدد سے اسٹارز اور موتی ناخنوں پر چپکا کر ڈیزائن بنا سکتی ہیں یا پھر ٹیکرز سے بھی کام چلایا جاسکتا ہے۔



☆ طرف لائیں۔
☆ اگر آپ کے ناخن صحت مند اور لمبے نہیں ہیں تو آپ ہلکے رنگ کی نیل پالش استعمال کریں جو زیادہ شوخ نہ ہو۔

نیل پالش آرٹ

آج کل بہت سی خواتین ناخنوں پر مختلف قسم کے ڈیزائن بنانا بھی پسند کرتی ہیں۔ یاد رہے کہ موسم کی مناسبت سے گرمی سردی اور بہار کے موسم کو مختلف طریقوں سے ناخنوں پر آرٹ کی صورت میں بنایا جاسکتا ہے۔ اسی طرح مختلف کارٹون کریکٹرز مثلاً میڈی بیٹر یا سنو مین وغیرہ بنا سکتے ہیں۔ اب میں آپ کو چند تیز ایک بتا رہی ہوں جن کی مدد سے آپ اپنے ناخنوں پر پوم کی مناسبت سے ڈیزائن تیار کر سکتی ہیں۔

☆ ناخنوں کی من پسند خراش کے بعد ان پر ہلکے نیل رنگ کی چمکیلی نیل پالش لگائیں۔

جس طرح چہرے کو خوبصورت اور دلکش بنانے کیلئے خواتین اس کی صفائی ستھرائی کے ساتھ ساتھ ہلکے آئی شیڈ اور پالش آن کا استعمال کرتی ہیں بالکل ویسے ہی ہاتھوں کو خوبصورت بنانے کیلئے نیل پالش کا استعمال کیا جاتا ہے۔ اکثر خواتین ہاتھوں اور خاص طور پر ناخنوں کو نظر انداز کر دیتی ہیں۔ ہاتھ ہمارے جسم کا انتہائی اہم حصہ ہیں لیکن ہمیشہ ہاتھوں کی حفاظت اور خوبصورتی ہماری عدم توجہی کا شکار ہو جاتی ہے۔ کسی بھی موقع پر صرف چہرے کی خوبصورتی ہی کافی نہیں ہوتی بلکہ ہاتھوں کی خوبصورتی اور جازیبیت بھی شخصیت میں دلکشی کا باعث بنتی ہے۔ ہاتھوں کی صفائی اور دیکھ بھال کا طریقہ تو ہم بتا ہی چکے ہیں۔ اب ہم آپ کو بتاتے ہیں کہ نیل پالش کی مدد سے ناخنوں کو سجا کر ہاتھوں کی خوبصورتی میں کیسے اضافہ کیا جاسکتا ہے۔

نیل پالش لگانے کا طریقہ

☆ سب سے پہلے نیل پالش کا انتخاب اپنی رنگت اور ناخنوں کی ساخت کے مطابق کریں۔ ورنہ ہاتھ خوبصورت لگنے کے بجائے بد صورت اور بد نما بھی ہو سکتے ہیں۔

☆ ہاتھوں کی صفائی (مینی کیور) کے بعد ہمیشہ اچھی کوالٹی کی نیل پالش ناخنوں پر لگائیں۔

☆ اپنے پسندیدہ رنگ کو ایک باریک برش کی مدد سے ایک ڈاٹ (نقطہ) ناخن کے درمیان میں لگائیں۔

☆ مرکزی نقطے کے ارد گرد قدرے پھیلے ہوئے پانچ نقطے اس طرح لگائیں کہ وہ ایک پھول کی شکل اختیار کر جائیں۔

☆ نیل لگاتے وقت دیکھ لیں اگر ایک کوٹ صحیح لگے تو ٹھیک ہے ورنہ ایک اور کوٹ لگائیں لیکن دھیان رکھیں کہ پہلا کوٹ سوکھنے کے بعد ہی اس پر دوسری دفعہ نیل لگائیں اور برش کو ہمیشہ ناخن کی جڑ سے لے کر اوپر کی



Formula to Your Perfection



بچوں کے کمرے سجانا بھی اڑے ہے



ایسا ہو کہ وہاں آپ اپنی گھریلو مصروفیات کے دوران آسانی سے آجاسکتی ہوں، انہیں بالکل تنہا نہ چھوڑیں اس طرح وہ احساس کمتری کا بھی شکار ہو سکتے ہیں۔ ساتھ ہی ان کی حرکتوں پر نظر رکھنا بھی ضروری ہے۔

☆ اس کمرے میں فرنیچر بھی ان کی پسند کا لیا جائے تو بہتر ہوگا اور اگر آپ کا بجٹ اجازت نہ دے تو مارکیٹ میں دستیاب کم قیمت کا فرنیچر جو ان کے لئے آرام دہ ہو وہ لے لیا جائے۔ یہاں ان کی ضرورت کے مطابق سامان رکھا جائے۔ ایک بیڈ، کرسی، ٹیبلور کش اور چھوٹے اسٹول وغیرہ بھی مناسب رہیں گے، الماریاں اگر درمیانے سائز کی ہوں تو اچھا ہے کیوں کہ بہت اونچے شیلف میں رکھا ہوا سامان ان کی پہنچ سے دور رہے گا۔

بڑوں کے ساتھ بیٹھنے کی وجہ سے بات بے بات بولنے کی عادت پڑ جاتی ہے جس کے نتیجے میں ان کے رویے تبدیل ہو جاتے ہیں جو کہ کسی بھی طرح ان کے عمر کے لحاظ سے درست معلوم نہیں ہوتے ہیں۔ کبھی آپ نے یہ سوچا کہ



☆ بچوں کے مزاج کو مد نظر رکھتے ہوئے کمرے کا پینٹ کروائیں۔
☆ بچوں کے کمرے میں ایک ٹیبلور کش کے لئے ڈرائنگ بورڈ اور وائنٹ بورڈ ضرور لگوائیں جہاں وہ بڑے آرام سے کام کر سکیں۔
☆ دیواروں پر پینٹنگ کے علاوہ ان کے پسندیدہ کارٹون بھی فریم کروا کر لگائیں۔

☆ بچوں کے کمرے کی بیڈ ٹینس اور پردے وغیرہ کے کپڑے کے لئے شوخ رنگ اور ایسے پرنٹ منتخب کریں جن میں ان کے کارٹون اور دیگر دلچسپی کے چیزیں بنی ہوئی ہوں۔

☆ بچوں کی پسند کے مطابق ایک چھوٹا سا کڈ کارز (کوئٹہ اطفال مختص کریں جہاں وہ اپنے کھلونے سجا کر رکھ سکیں۔

☆ کمرے کی صفائی کا خاص خیال رکھیں، کھانے پینے کی چیزیں ڈسٹ بن میں پڑی نہ رہیں اس سے کیڑے مکوڑے پیدا ہو جاتے ہیں۔

☆ بچوں کے کھانے کے لئے سسکٹس اور کوئی پسندیدہ مہل وغیرہ ٹیبل پر ضرور رکھ دیں تاکہ پڑھائی یا کھیل کے دوران وہ کچھ کھا پي سکیں۔

آپ کے بچوں کو بھی سکون کی ضرورت ہوتی ہے جو وہ بہت سے لوگوں میں بیٹھ کر حاصل نہیں کر سکتے ہیں۔

بچے اپنی بنائی ہوئی دنیا میں سکون سے رہنا چاہتے ہیں اور ان کی بے ضرر مصروفیات سے کسی کا نقصان بھی نہیں ہوتا، یہ معصوم بچے ان میں ہمیشہ مشغول رہتے ہیں، بچے اپنا کام مکمل کر کے بے انتہا خوش محسوس کرتے ہیں۔ ان کی چھوٹی چھوٹی خوشیاں آپ بھی بانٹ سکتے ہیں مگر تحمل اور محبت کے ساتھ وہ اس صورت میں کہ جب آپ ان کے لئے علیحدہ جگہ کا انتخاب کریں۔ یعنی ان کے لئے ایک الگ کمرہ، مگر بچوں کے کمرے سے متعلق ایک خاص مرحلہ اس کی ترتیب کا بھی ہے کیونکہ جس کمرے کا انتخاب کیا جائے وہ والدین کے بیٹروں سے بہت دور نہ ہونا چاہیے علیحدہ رکھنے کا مقصد یہ نہیں کہ وہ آپ کی نظروں سے بھی اوجھل رہیں۔ بچوں کے کمرے کا راستہ

بچوں کی اپنی علیحدہ ایک دنیا ہوتی ہے۔ ہر بچے کے اندر ایک تخلیق کار ہوتا ہے۔ بچوں کی کارکردگی کو بہتر بنانے کے لئے انہیں خوش گوار ماحول فراہم کرنا بے حد ضروری ہوتا ہے۔ اس لئے آپ بھی یہی سوچیں گے کہ ان کے لئے علیحدہ کمرہ ہونا چاہیے جہاں انہیں صرف مجبوراً دھکیلا نہ جائے بلکہ اس کمرے میں انہیں مکمل آسائش اور آزادی بھی حاصل ہو۔ بچے خوش ہوں گے جب وہ یہاں بیٹھ کر اپنی مرضی کے کھیل کھیلیں گے۔ تخلیقی صلاحیتوں کا بھرپور اظہار ڈرائنگ اور پینٹنگ کی صورت میں کر سکیں گے اور اس لئے انہیں بلاوجہ کوئی ڈسٹربنس نہیں کرے گا۔ آپ یہ جان کر بہت حیران ہوں گے کہ بچے بذات خود اچھے تخلیق کار ہوتے ہیں۔ جن گھروں میں بچوں کا کمرہ علیحدہ نہیں ہوتا ہے وہاں جگہ جگہ بچوں کے کھلونے پھیلے رہتے ہیں ان کی پڑھائی کا مسئلہ الگ درپیش رہتا ہے کہاں بیٹھ کر پڑھا جائے۔ ان بچوں کو

باورچ خانہ آپ کے ہاتھوں میں



اسپیگھی میٹ بالز و ڈٹماٹو کری

اجتراء

- اسپیگھی: 1 پکٹ
سرکہ: 1 کھانے کا چمچ
قیمہ (مشین کا): 1/2 کلو
نمک: حسب ذائقہ
سیاح مرغ پاؤڈر: 1 چائے کا چمچ
لہسن، اورک پیسٹ: 1 چائے کا چمچ
- انڈا: 1 عدد
تیل: 1 کپ
ٹماٹر: 1/2 کلو
لال مرغ پاؤڈر: 1 کھانے کا چمچ
تیل: 2 کھانے کے چمچے

تشریح

اسپیگھی کو نمک ملے اچھے پانی میں 5-7 منٹ کے لئے ابال لیں۔ یہاں تک کہ ایک کئی رہ جائے۔ اس کے بعد چھلکی میں ڈال کر گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گذار دیں اور اس میں 1 کھانے کا چمچ تیل ملا کر اسپیگھی کو ایک پیالے میں نکال دیں۔ ایک پیالے میں قیمہ، نمک، سیاہ مرغ پاؤڈر، لہسن اورک پیسٹ اور انڈا ہکس کر لیں۔ حسب پسند باٹر بنا کر گرم تیل میں فرائی کر لیں۔ سوس پین میں پانی گرم کر کے اس میں ٹماٹر ڈال کر ابال لیں۔ چھلکا اتار کر میٹ کر لیں یا بلینڈر میں ڈال کر بلینڈ کر لیں۔ دوسرے سوس پین میں 2 کھانے کے چمچے تیل گرم کریں۔ اس میں ٹماٹر پیسٹ، نمک، لال مرغ پاؤڈر اور سرکہ ڈال کر گاڑھی کری تیار ہونے تک درمیانی آنچ پر پکائیں۔ سرونگ ڈش میں تیار کی ہوئی میٹ بالز اور اسپیگھی رکھ کر اس کے اوپر تیار کی ہوئی ٹماٹو کری ڈال کر گرم گرم سرو کریں۔

(ارسال کردہ: مسز اسماعیل، ملتان)

گرین چکن فرائی

اجتراء

- مرغی: 1 کلو
ہری مرغ: 12 عدد
ہرا دھنیا: 1 گڈی
پودینہ: 1 گڈی
انڈے: 2 عدد
- نمک: حسب ذائقہ
لیموں کا رس: 1/2 کپ
دہی: 1 پیالی
لہسن: 1 پیالی
تیل: حسب ضرورت

تشریح

ایک گہرے برتن میں مرغی دھو کر رکھ لیں، پھر ہری مرغ، دھنیے اور پودینے کی چٹنی بنا کر اس پر اچھی طرح لگا دیں۔ ساتھ ہی لیموں کا رس، اورک، لہسن کا پیسٹ اور دہی بھی پھیٹ کر ملا دیں۔ میری نیشن کے لئے 15 منٹ تک رکھ دیں۔ اس کے بعد ایک دھچکی میں ساری مرغی ڈال کر پکتنے کے لئے چولہے پر رکھ دیں۔ اس دوران آنچ درمیانی رکھیں۔ جب پانی خشک ہو جائے تو چولہا بند کر دیں۔ اب ایک کڑائی میں تیل گرم کریں اور ایک پیالی میں انڈے پھیٹ کر رکھ لیں۔ پھر مرغی کے ان ٹکڑوں کو انڈوں میں ڈبو کر کڑائی میں ڈالتی جائیں۔ گولڈن براؤن ہو جائیں، تو ٹشو پیپر پر نکال کر رکھ لیں۔ لیجئے حرے دار گرین چکن تیار ہے۔ سلا داور رائے کے ساتھ پیش کیجئے اور جی بھر کے داد وصول کیجئے۔

(ارسال کردہ: ماہین اقبال، لاہور)



میٹھی سویاں

اجزاء

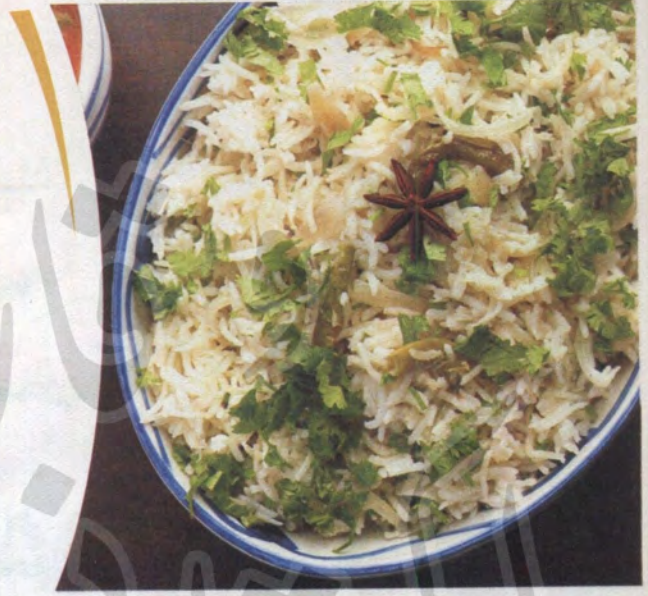
سویاں: 120 گرام	چینی: ¼ کپ
بادام: ¼ کپ	کے کاجو: ¼ کپ۔ توڑ کر پیس لیں
چھوٹی الائچی: 4	کشمش: 2 کھانے کے چمچ
پسی ہوئی الائچی: ½ چائے کا چمچ	جائفل: ½ چائے کا چمچ۔ پسی ہوئی
گھی یا پیکا کھن: 4 کھانے کے چمچ	پانی: ¼ کپ

ترکیب

سویاں کو توڑ کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ ایک کھانے کا چمچ گھی یا مکھن ہلکی آگ پر پکھلائیں اور کشمش کو پھولے تک فرانی کر لیں۔ چینی کو چولہے پر سے اتاریں اور کشمش کو کسی پلیٹ میں نکال لیں۔ چینی کو دوبارہ چولہے پر رکھ دیں اور اس میں تمام خشک میوے ڈال کر پیچ چلاتے ہوئے اس وقت تک فرانی کریں جب تک خشک میوے ہلکے براؤن نہ ہو جائیں۔ انہیں بھی نکال کر کسی اور پلیٹ میں رکھ دیں۔ چینی کو دوبارہ چولہے پر رکھ دیں۔ اور اس میں بقیہ میٹھی یا مکھن ڈال دیں اور آگ درمیانی کر دیں۔ ثابت الالچی ڈال کر تین سینکڑے تک فرانی کریں۔ سویاں ڈال دیں۔ اور خوب گولڈن ہونے تک بھوئیں۔ پیچ چلائی رہیں۔ چینی کو چولہے پر سے اتار لیں۔ اس میں کشمش، آدھی مقدار خشک میوہ، پسی ہوئی الائچی، پسی ہوئی جائفل ڈال کر تیزی سے پیچ چلائیں۔ چینی کو دوبارہ چولہے پر رکھ دیں اور پانی اور چینی ڈال دیں۔

اسے اہال آنے دیں اور پھر چینی کا ڈھکنا ڈھانپ کر پانچ منٹ تک پکے دیں۔ ڈھکنا ہٹا دیں اور آگ درمیانی کر کے سویاں کو دودھ سے تین منٹ تک یا خشک ہونے تک پکا میں۔ چینی کو دوبارہ چولہے پر رکھ دیں اور پانی اور چینی ڈال دیں اسے اہال آنے دیں اور پھر چینی کا ڈھکنا ڈھانپ کر پانچ منٹ تک پکا میں۔ ڈھکنا ہٹا دیں اور آگ درمیانی کر کے سویاں کو دودھ سے تین منٹ یا خشک ہونے تک پکا میں۔ چینی کو چولہے پر سے اتار لیں۔ اور گرم یا سرد کر دیں۔ بقیہ خشک میووں سے گارنش کریں۔

(ارسال کردہ: شفیق شیخ، اسلام آباد)



کوکونٹ رائس

اجزاء

ہارٹیک کٹی ہری مرچ: 4 عدد	ہارٹیک چاول: ½ کلو
لال مرچ: 2 عدد	کھوپڑا: 2 کپ
مکھن: 4 کھانے کے چمچ	رائی دانہ: 1 چائے کا چمچ
کڑی پتے: چند عدد	کالی دال: 2 چائے کے چمچ
تمک: حسب ذائقہ	پنے کی دال: 2 چائے کے چمچ
کاجو: ½ کپ	ہنگ: ½ چائے کا چمچ

ترکیب

ایک پین میں 4 کھانے کے چمچ مکھن گرم کریں اور 1 چائے کا چمچ رائی دانہ ڈال کر کوڑا کریں۔ پھر پننے کی دال، لال مرچ اور ہنگ ڈال کر چند سینکڑے کے لیے فرانی کر لیں۔ پھر ہری مرچ، کڑی پتے اور کھوپڑا پکس کر کے ہلکی آگ پر 4 منٹ کے لیے پکائیں اور ہلکا براؤن کر لیں۔ آخر میں ½ کلو چاول اور حسب ذائقہ تمک کو شامل کر کے اچھی طرح مکس کر لیں۔ پھر کاجو سے گارنش کریں اور دہی بیل کری کے ساتھ سرو کریں۔

(ارسال کردہ: مس عمر، کراچی)

چہرے کے مسلسل ورزش

یوں تو انسانی جسم کو فعال رکھنے کے لئے ہر حصے کی ورزش انتہائی اہم ہے لیکن بہت سی خواتین چہرے کے مسلسل کو فراموش کر دیتی ہیں۔ بڑھتی عمر کے ساتھ ان مسلز کی ورزش انتہائی اہمیت حاصل کر لیتی ہے۔ آپ اپنے چہرے کی تازگی برقرار رکھنے کیلئے اگر چند منٹ روزانہ مندرجہ ذیل ورزش کیلئے کمال لیں تو ہمارا دعویٰ ہے کہ بڑھتی عمر کے اثرات کافی حد تک ٹھہر جائیں گے۔

☆ آپ کا چہرہ

منہ کے ارد گرد موجود مسلز کو مضبوط بنانے کے لئے منہ کو ہلکا سا گولائی میں کھول لیں پھر جس حد تک منہ کو کھول سکتی ہیں کھولیں۔ اس عمل کو دہرائیں۔ آنکھوں کو ریلیکس رکھنے کیلئے آسان سی ورزش حاضر ہے۔ یوں کریں کہ سر کو ساکت کر لیں پھر جس طرح گھڑی کی سوئیاں چلتی ہیں اس طرح آنکھوں کو گھمائیں۔ خیال رہے سر بالکل ساکت رہنا چاہئے۔ اب آنکھیں نیچے جھکا لیں اور چاروں جانب سے آنکھیں گھمانا شروع کر دیں۔ اس عمل کو دہرائیں۔

☆ آپ کی گردن

گردن اور گھوڑی کے مسلز کیلئے نیچے دانتوں کو آگے کی طرف کر کے منہ بند کر لیں۔ اب گردن پیچھے کی طرف کر لیں اور کاندھے ذیل چھوڑ دیں پھر نیچے ہونٹ کو آگے کی طرف کرتے ہوئے نیچے جھڑے کو بھی اوپر نیچے کر لیں۔ اب چہرہ مکمل طور پر جیت کی طرف کر لیں۔ اب اس حالت میں اپنی عقب میں موجود فٹ کو دیکھنے کی کوشش کریں اس ورزش کو کئی بار دہرائیں۔

☆ آپ کے کاندھے

یہ ورزش بستر کی کنارے پر لیٹ کر کرنا کافی آسان رہے گا۔ گردن کے عقبی حصے میں ہونے والے درد سے نجات کے لئے یوں کریں کہ کاندھے ڈھلکا لیں سر آگے جھکا لیں اور بازو اور ہاتھوں کو بھی آرام کی حالت میں لے آئیں جس حد تک خود کو آرام دہ پوزیشن میں لاسکتی ہیں لے آئیں پھر سر اوپر کی طرف کر لیں کاندھے بھی سیدھے کر لیں۔ سر اور کاندھوں کو پیچھے کی طرف گرائیں۔ اس ورزش کو دہرائیں۔ سب سے پہلے آرام دہ حالت میں بیٹھ جائیں پھر کاندھے اور گردن کے پٹھوں کو بھی ریلیکس پوزیشن میں لے

آئیں پھر بائیں کاندھے کو کان کی سمت میں اوپر کی جانب اچکا نہیں اب کاندھے کو دائرے کی صورت میں حرکت دیں۔ دائرے کی حرکت تبدیل کر کے دوبارہ بڑے سے بڑا دائرہ بنالیں۔ اب دائیں کاندھے کے ساتھ بھی یہی ایکسرسائز کریں ورزش دہرائیں۔

موٹی گردن کے لئے ورزش

کھلی ہوا میں تن کر کھڑی ہو جائیں۔ آپ کے پاؤں بھی قدرتی طور پر تنے رہیں۔ دونوں ہاتھوں کو پیچھے کمر کے پاس لے جائیں۔ اب گردن سیدھی کریں اور دھیرے دھیرے گھرا سانس کھینچتے ہوئے سر کا رخ بائیں کاندھے کی طرف موڑیں۔ اس طرف اپنا منہ تب تک رکھیں جب تک کہ آپ ایک ، دو، تین، چارہ یا پنج گن لیں۔ اس دوران سانس بند رہے اور دھیرے دھیرے سانس چھوڑتے ہوئے چہرے کو سامنے لے آئیے۔ اس طرح آگے اور پیچھے کی طرف بھی کیا جاسکتا ہے اس طرح روزانہ دس پندرہ منٹ کرنے سے آپ کی گردن سڈول اور صراحی دار ہو جائے گی۔

Formula to Your
Perfection

FACIAL RANGE



9 نومبر اقبال ڈے



راست بازی اور اصول کا راستہ چھوڑ کر جب بھی حقائق پر مصلحت کو ترجیح دی جاتی ہے تو یہ ہمیشہ خسارے کا سودا ہوتا ہے۔ اقبال کا خواب کسی جیالی دنیا کا خواب نہ تھا ایک شوق حقیقت ہے ایسا ملک جسے جنت نظیر کہا جائے۔ قائد اعظم نے فرمایا تھا کہ آپ کا تعلق کسی علاقے سے ہے آپ سب سے پہلے مسلمان اور بعد کو پاکستانی ہیں اگر آپ نے اپنی شناخت پنجابی، بنگالی، سندھی، پٹھان، لکھی تو پاکستان نکلے ہو کر کھڑ جائیگا۔ ہم اپنی عاقبت نااندیشی کے سبب ملک دو ٹوٹ کر دیں اور اس سانحہ عظیم سے بھی کوئی سبق نہ سیکھا آج بھی حالات دن بدن ابتر ہوتے جا رہے ہیں قتل و غارتگری روز کا معمول بن گیا ہے امن و امان کی حالت تشریش ناک حد تک خراب ہے پوری قوم بے یقینی اور مایوسی کا شکار ہے۔ بہر حال ابھی وقت ہے کہ ہم اپنی بد اعمالیوں سے اللہ تبارک تعالیٰ کے سامنے توبہ کر لیں۔ عہد کر لیں کہ ہم صرف اور صرف پاکستانی ہیں۔ اقبال کا پیغام آج بھی ہمیں عمل اور مسلح حرکت کی دعوت دے رہا ہے اپنے اسلاف، اپنی روایات سے جڑ کر اور اپنی راہیں متعین کر کے ہم دین و دنیا کی کامیابی و عروج حاصل کر سکتے ہیں۔

تیرے نعروں کے اثر سے نغمہ شامان ہم بھی ہیں
تیرے گلشن کی بدولت گل بد اماں ہم بھی ہیں

یہ آخری دلیل تھی جو انہوں نے صداقت اسلام اور مومن کے ایمان و یقین پر قائم کی اور اپنے بوڑھے وفادار کام کی گود میں آخری سانس لی۔ اور عالم اسلامی میں پھیلے ہوئے دوستوں، شاگردوں اور قدردانوں سے منہ موڑ کر اور ان کو سوا گوار چھوڑ کر دین و ادب کا آفتاب عظمت و اقبال جس نے دلوں کو حرکت و حرارت روشنی اور گرمی عطا کی تھی۔ 21 اپریل 1938ء کا آفتاب نکلنے سے پہلے غروب ہو گیا۔

رفتہ رفتہ چل بے جو آدمی تھے کام کے

کیمبرج میں داخل ہوئے اور فلسفہ و معاشیات کی امتیازی ڈگریاں پا کر تین سال تک لندن میں قیام پذیر رہے اور اس عرصے میں اسلامی موضوعات پر خطبات و مقالات کا سلسلہ بھی جاری رہا۔ اسی مدت میں پروفیسر آرنلڈ کی غیر موجودگی میں لنڈن یونیورسٹی کے شعبہ عربی میں تدریسی فرائض بھی انجام دیئے اور فلسفہ میں ڈاکٹریٹ حاصل کی اور پھر لندن آکسفورڈ کا اعلیٰ امتحان پاس کر کے کامرس کالج لنڈن میں استاد ہو گئے اور پھر سیاسیات و اقتصادیات میں امتیاز پیدا کرنے کے بعد 1908ء میں عازم وطن ہوئے۔ اقبال کو یہ سارے امتیازات 33-32 سال کی عمر ہی میں حاصل ہوئے واپسی پر دوستوں اور قدردانوں نے ان کو استقبال دیا۔ اقبال نے وکالت شروع کی لیکن جج ہے کہ وہ ان کو اس نہ آئی۔ وہ انجمن حمایت اسلام کے سالانہ جلسوں میں پابندی سے شریک ہوئے۔

1930ء میں الہ آباد میں مسلم لیگ کے اجلاس کے خطبہ صدارت میں انہوں نے پہلی بار پاکستان کا نظریہ پیش کیا۔ اور پنجاب کے مجلس قانون ساز کے ممبر منتخب ہوئے۔ اور 31-1930ء کی گول میز کانفرنس میں مسلمان کی نمائندگی کی۔

اقبال کے نزدیک یہ ایک مسلسل حرکت ہے جو نئی خواہشات کی تحقیق کرتی ہیں اور اس اپنی توسیع و بڑھنا کا سامان مہیا کرتی ہے۔ وہ پیہم عمل اور کشش سے لا زوال ہو جاتی ہے۔ اس لیے وہ مسلمانوں کو مل اور جہد مسلسل کا پیغام دیتے ہیں۔ وہ حکومت کو موت سے تعبیر کرتے ہیں۔ کیونکہ ان کی نگاہ میں مسلسل عمل ہی ہستی ہے مابقی کو گھبراہٹ دیتا ہے۔ زندگی ایک حقیقت ہے جس کی پیاس امر و زفر کے پیمانوں سے نہیں ہو سکتی۔ زندگی تحقیق کا راز ہے۔

اقبال کی پوری زندگی عشق رسول ﷺ اور یادِ مدینہ سے معمور تھی ان کا زندہ جاوید کلام ان دونوں کے تذکرے سے بھر ہوا ہے، لیکن زندگی کے آخری ایام میں یہ بیتا عشق اس طرح لبریز ہوا کہ مدینہ کا نام آتے ہی انکس محبت بے ساختہ جاری ہو جاتے۔ وہ اپنے اس کز و جسم کے ساتھ یقیناً مدینہ الرسول ﷺ میں حاضر نہ ہو سکے لیکن اپنے مشتاق اور بے تاب دل، نیز اپنی قوت تخیل اور زور کلام کے ساتھ انہوں نے تجاویز و جواہر فضاؤں میں بار بار پرواز کی اور انکا طائر فکر ہمیشہ اسی آشیانہ یا آستانہ پر مہل نہا رہا۔ اقبال نے اپنے اشعار میں عالم خیال میں مکہ اور مدینہ منورہ کا جو سناریاں کی بہت عمدگی سے تصویر کشی کی ہے۔ اس مجموعہ اشعار کا نام انہوں نے ”ارمغان حجاز“ رکھا ہے اور حقیقت یہ ہے کہ وہ پورے عالم اسلام کے بہت مبارک تحفہ اور نغمہ حجاز کا ایک مشابہ جھوٹکا ہے۔ الغرض اقبال کی شاعری اور پیغام اپنے اندر وسعت رکھتے ہیں انہوں نے اپنی گرمی گفتار کے ذریعے مسلمانوں کو شعور ذات بخشی کی کوشش کی۔ اور ان کے جسم خاکی میں شرار زندگی میں پیدا کرنے کی کوشش کی انہوں نے بتایا کہ وہ اپنی خودی کے زور سے ارض و سما اور عرش و قعر ہر شے کو مسخر کر سکتا ہے۔ گویا انہوں نے نو جوانوں کی لغت سے مایوسی کا لفظ مٹا دیا۔ سوال یہ ہے کہ جس اسلامی فلاحی مملکت کا خواب اقبال نے دیکھا تھا جو قائد اعظم اور زعماء پاکستان کا مقصد تھا 64 سال کا عرصہ گزر جانے کے باوجود وہ مقصد حاصل نہ ہو سکا اس کے برخلاف قوم بے راہ روی اور انحطاط کا شکار ہے یہ کلیہ ہے جب کوئی قوم راہ مستقیم چھوڑ کر غلط راہ اختیار کر گئی ہے تو اس کا نتیجہ ہمیشہ تباہی و بربادی کی شکل میں نمودار ہوتا ہے۔

انسانیت ازل سے اپنی ہاکی جنگ لڑ رہی ہے۔ اس کرہ ارض پر انسانیت کی فوج کو کرب سے نجات دلانے اور اسکو ترقی کی راہ پر گامزن کرنے میں اگر ایک طرف البہامی ذرائع بہت اہم ہیں تو دوسری طرف ایسے افراد بھی شامل ہیں جنہوں نے انسانیت کے درد کو محسوس کیا اور اپنی زندگی کو فلاح کیلئے وقف کر دیا۔ زندگی کو ان کا احسان مند ہونا چاہئے جنہوں نے اس کو آشکار کر کے افراد کو کرب و اذیت کے گرداب سے نکلنے میں مدد دی۔ ملت اسلام کو برصغیر میں اپنی ایک شناخت قائم رکھنے اور اسکی پرواخت کی آگاہی کا سہرا اس ڈاکٹر علامہ محمد اقبال کو جاتا ہے جنہوں نے یہ واضح طور پر محسوس کر لیا تھا کہ اگر ہندوستان میں ہندوؤں کے مشاء کے مطابق متعہ ہندوستانی حکومت قائم ہو جاتی ہے تو ہندو اکثریت کی بنیاد پر مسلمانوں پر غلبہ حاصل کرتے ہوئے مسلمانوں کا تشخص ختم کر دیں گے اور معاشی طور پر بھی مسلمان نا آسودہ رہیں گے، لہذا انگریزوں کی غلامی کے بعد مسلمان ہندو اکثریت کی غلامی میں رہنے کی بجائے الگ مسلم ریاست میں اپنی حکمرانی قائم کریں۔ جہاں وہ مذہبی آزادی اور اسلامی اصولوں کے مطابق زندگی بسر کر سکیں اور معاشی، تعلیمی، ثقافتی و معاشرتی ہر لحاظ سے ترقی کر سکیں۔ جو کہ دو قومی نظریہ کا اساس بنا اور اس کے بدولت پاکستان معرض وجود میں آیا۔

علامہ محمد اقبال اپنے عہد کے ایک معروف شاعر، مصنف، قانون دان، سیاستدان، مسلم صوفی اور تحریک پاکستان کی ایک اہم ترین شخصیات میں سے ایک ہیں۔ جبکہ انکی شاعری اردو اور فارسی زبان میں ہے اور انکی انکی بنیادی وجہ شہرت ہے۔ شاعری میں بنیادی رجحان تصوف اور احیائے امت اسلام کی طرف ہے جبکہ علامہ اقبال کو دور جدید کا صوفی سمجھا جاتا ہے۔ بحیثیت سیاستدان ان کا سب سے نمایاں کارنامی نظریہ پاکستان کی تشکیل ہے جو انہوں نے 1930ء میں الہ آباد میں مسلم لیگ کے اجلاس کی صدارت کرتے ہوئے پیش کیا۔ اقبال نے نئی نسل میں انقلابی روح چھوکی اور انکو انکی عظمت کو اجاگر کیا، انکے نظریات اور تصورات کے روح رواں موضوع، خودی، عقل و عشق، مرمومن، وطنیت، قیامت، تصور تعلیم، تصور عورت، مغربی تہذیب، تصور اہلس اور عشق رسول ﷺ ہیں جو کہ ہر دور میں اپنی مثال آپ رہے ہیں۔

اقبال پنجاب کے شہر سیالکوٹ میں 1877ء میں پیدا ہوئے ان کا خاندان کشمیری برہمنوں کا خاندان تھا۔ ان کے جد امجد دو سو سال قبل اسلام لائے تھے۔ اور اسی وقت سے صلاح و تقویٰ کا رنگ خاندان میں قائم رہا، خود اقبال کے والد ایک صوفی انسان تھے۔ اقبال کی انگریزی تعلیم اپنے شہر کے اسکول میں ہوئی جہاں کا امتحان امتیازی نمبروں سے پاس کر کے وہ شہر کے کالج میں پڑھنے گئے جہاں سید میر حسن نے کمال استاد سے سابقہ پڑا۔ اقبال ان سے متاثر ہو کر علوم اسلامیہ کی طرف متوجہ ہوئے اور آخر عمر تک ان کا احسان نہ بھلا سکے۔ سیالکوٹ سے لاہور جا کر گورنمنٹ کالج لاہور میں داخلہ لیا اور فلسفہ، عربی و انگریزی مضامین اختیار کر کے بی۔ اے کی سند لی۔ 1901ء میں اقبال کی نظم چاندی اور دوسری نظمیں فنون میں شائع ہوئیں۔ جو ادبی حلقوں میں ایک نئی آواز سمجھی گئی۔ اس عرصے میں فلسفہ امتیاز کے ساتھ ایم۔ اے کیا اور تاریخ، فلسفہ و سیاسیات کے لیکچرر کی حیثیت سے اور فنل کالج لاہور میں انکا تقرر ہوا، پھر گورنمنٹ کالج میں فلسفہ اور انگریزی کے استاد مقرر ہوئے جہاں طلبہ اور اساتذہ نے ان کی ملیت و فضیلت کا لوہا مان لیا اور انہوں نے حلقہ تعلیم کے ذمہ داروں کا اعتماد حاصل کیا۔ وہ 1905ء میں

خگر خگر کے ذائقے

چکن جلفریزی و درائس

آجنڈہ

- مرغی: 750 گرام (بغیر ہڈی کی)
دہی: ½ کپ
لہسن اور ک پیسٹ: 1 چمچ
گرم مصالحہ: 1 چمچ
کٹی کالی مرچ: 1½ چمچ
پودینہ: ½ گٹھی
لیوں: 2 عدد (دسلانس)
ٹماٹر پیوری: 1 کپ
پیاز کی پیوری: ½ کپ
گٹی لال مرچ: 1½ چمچ
- زیرہ: 1 چمچ
قصوری مٹھی: 1 چمچ
لمبی کٹی ہوئی اور ک: حسب ضرورت
پینگن: 1 عدد (گول کاٹ لیں)
ٹماٹر: 2-1 عدد
ہری پیاز: حسب ضرورت
شملہ مرچ: 2-1 عدد
ہری مرچیں: 2 عدد
تیل: حسب ضرورت

تکزیب

پین میں تیل ڈال کر پیگن ڈالیں اور ہلکا سا پکائیں۔ پھر شملہ مرچ، ٹماٹر شامل کر کے تھوڑی دیر پکائیں۔ پک جانے پر چولہا بند کر دیں۔



کرشی آئرس اسٹو

آجنڈہ

- گردن کا گوشت: ½ کلو
آلو: ½ کلو
پیاز: 2 عدد
کالی مرچ: 2 کھانے کے چمچ
میدہ: 2 کھانے کے چمچ
بکھن: 2 کھانے کے چمچ
دودھ: ½ کپ
گاجر: 2 عدد

تکزیب

گردن کا گوشت صاف کر کے اُبال لیں، آلو، گاجر کے کیوب کر لیں ایک ڈش میں گوشت رکھیں۔ گاجر، پیاز اور آلو ترتیب سے رکھیں ایک دوسرے فرائی پین میں بکھن گرم کریں ساتھ ہی 180°C پر اوون بھی گرم کرنے کے لئے آن کر دیں، بکھن میں میدہ، کالی مرچ، دودھ دو منٹ فرائی کریں اور گوشت پر ڈال دیں۔ ہری مرچ اور ہرا دھنیا ڈال کر ڈش کو بند کر کے اب اوون کو 350°F پر کر کے ڈش کو پندرہ منٹ تک بیک کریں۔



استعداد رہے تاکہ اپنی عقل کو تیز کرے اور ان کو مفید طریقوں سے کام میں لائے۔

ہر شخص یہ بھی جانتا ہے کہ انسان کے مصائب کے بہت بڑے حصہ کا سبب خود انسان کے وہ اعمال ہوتے ہیں وہ اپنی مرضی سے کرتا ہے انسان کی قوت کا دار و مدار اس کی تعلیم اور اپنے رویہ کے حسن انتظام پر ہے اور خصوصاً اپنی طبیعت اور میلان کی اصلاح پر جس کا انسان کی خوشی میں بڑا حصہ ہے۔ خواہش اور ارادہ کے تعلقات کی نسبت علماء کی مختلف رائے ہیں۔ بعض کہتے ہیں کہ اصل میں یہ سوال نہیں ہے کہ انسان جو کچھ خواہش کرتا ہے وہ کر سکتا ہے یا نہیں؟

بلکہ سوال یہ ہے کہ آیا جو کچھ وہ خواہش کرتا ہے وہ کر سکتا ہے یا نہیں۔ کیا قوت ارادی بغیر کسی تحریک کے کوئی عمل کر سکتی ہے؟ انسان کی طبیعت میں جو تحریکیں پیدا ہوتی ہیں وہ آپس میں متضاد ہوتی ہیں اور انسان ان میں سے کسی تحریک کے بموجب عمل کرتا ہے۔

انسان کے رویہ پر خوشی اور تکلیف طرح طرح کے لباس میں اثر ڈالتی ہیں جو خواہش سب سے آخری اور سب سے قوی ہوتی ہے وہی ارادہ بن جاتی ہے۔

ارادہ ایک ایسے لوہے کا مانند ہے جس کے چاروں طرف خواہش کا متناطیس رکھا ہے جس متناطیس میں زیادہ قوت ہوگی وہی اس لوہے کو کھینچ لے گا۔ انسان کے اعمال اس کا دماغ اور اخلاقی ساخت اور خارجی مؤثرات کا لازمی نتیجہ ہیں جن کے ساتھ وہ دنیا میں پیدا ہوا ہے۔

لیکن بعض علماء جو ارادہ کے حامی ہیں کہ ارادہ خواہش کا محکم نہیں ہے اگر ارادہ پر خواہش کا قوی اثر پڑتا ہے تو ارادہ خواہشات پر اپنا اثر ڈالے بغیر نہیں رہتا اور انسان کا ارادہ صرف لذت و الم کا غلام نہیں ہے اس رائے کے حامی کہتے ہیں انسان ایسے کام بھی کر سکتا ہے جو وہ پسند نہیں کرتا اور وہ خواہش کی حاکمانہ قوت معطل کر سکتا ہے اور طبیعت کے نا واجب اثروں کو روک سکتا ہے اور فقط فرض ادا کرنے کی خاطر اختیار کر سکتا ہے جو بہت کم خوشی بخشتا ہے یا جس سے کم خوشی کی امید ہوتی ہے اور ایک لمحہ میں دو متضاد راستوں میں سے ایک اختیار کر لیتا ہے۔

جب انسان کے نفس پر مختلف طرح کی تحریکیں اثر ڈالتی ہیں تو نفس کی تحریک کو پسند کرنے ان میں موازنہ کرنے کسی ایک کو اختیار اور باقی کو رد کرنے کی قوت عمل میں لاتا ہے اور دلیل اور فکر کی قوت سے ایک تحریک پر استحکام سے کار بند ہوتا اور اپنی تمام تر توجہ اس پر صرف کرتا ہے اور اس طرح سے اس تحریک کے اثر اور قوت کو بڑھاتا ہے اور انسان میں دوسری تحریکوں کے رد کرنے اور ان کو پامال کرنے اور ان کی قوت زائل کرنے کی طاقت ہے۔ مشق سے قوت ارادی اسی طرح بڑھ جاتی ہے جس طرح تن آسانی سے خواہشات قوی ہو جاتی ہیں۔ تمام علم اخلاق کی بنیاد اس پر ہے کہ انسان میں خیر و شر میں سے ایک کے انتخاب کی قوت ہے ہر شخص فطرتاً اپنے بعض کاموں سے شرمندہ اور پشیمان ہوتا اور بعض پر فخر و مباہلات کرتا ہے اور اگر خود اس کے دل میں یہ یقین نہ ہو کہ اس کو ان اعمال پر اختیار ہے تو اس قسم کے خیالات اس کی طبیعت میں کبھی پیدا نہیں ہو سکتے۔



اس وقت خواہشات میں تناقص اور جھگڑا واقع ہوتا ہے اور انسان کی قوت فیصلہ کسی ایک مدعا کو مقصد قرار دے کر اس کے حصول پر آمادہ ہو کر اپنی اور قوت آمادہ کو مستحکم کر دیتی ہے۔

جوشی آدمی اور عقل مند آدمی میں ایک فرق یہ بھی ہے کہ جوشی آدمی کا ارادہ اس کی خواہش کے تابع ہوتا ہے مثلاً کسی جوشی آدمی کو کسی دشمن کے مارنے کا خیال آئے تو فوراً اس کو اپنے زہر آلودہ تیر کا نشانہ بنائے گا خواہ نتیجہ کچھ بھی ہو۔

لیکن دور اندیش اشخاص اہم معاملات میں عرصہ دراز تک غور کرتے اور نتائج کو سمجھتے ہیں۔ یہی تجاویز دانشمندانہ خیال کی جاتی ہیں اور ان ہی سے انسان کی خواہشات کو حیوانات کی خواہشات سے ممتاز کیا ہے کیونکہ شریفانہ اور مہذب زندگی اعمال کے نتائج پر غور و فکر کرنے سے ہی حاصل ہوتی ہے اور انسان میں خصلت حمیدہ پیدا ہوتے ہیں اور بجائے اس کے کہ وہ خواہشات کا تابع رہے خود خواہشات اس کی محکوم ہو جاتی ہیں۔

انسان کی حرکات مختلف قسم کی ہوتی ہیں ایک تو وہ جن میں کسی قسم کی خواہش کا کوئی اثر نہیں ہوتا جیسے نوزائیدہ بچوں کی حرکات جو بڑے ہاتھ پاؤں مارتے ہیں مگر ان کا کوئی خاص مدعا نہیں ہوتا لیکن ذی شعور انسان کی حرکات کسی خاص مدعا کے حاصل کرنے کے لئے یا کسی خواہش کے دل میں پیدا ہونے کی وجہ سے ظاہر ہوتی ہیں اور بعض اوقات بہت غور و فکر اور وسیع کوشش کے بعد ان کا ظہور ہوتا ہے۔ یہ حرکات ارادی کہلاتی ہیں۔ کیونکہ ان کا مقصد کسی ایسے مدعا کا حاصل کرنا ہوتا ہے جس کی ذہنی تصویر نفس نا طلقہ کے سامنے کھینچی ہوتی ہے۔

عقل مند آدمی خواہشات سے مغلوب ہو کر کسی مدعا کے حاصل کرنے کے لئے اندھا حد نہ کارروائی نہیں کر بیٹھے بلکہ کسی امر کا ارادہ کرنے سے قبل گزشتہ تجربات پر غور کرے اور نتیجہ کو اچھی طرح سمجھ کر ارادہ کرتے ہیں اور دراصل قوی اور مفید ارادہ بھی یہی ہے کہ عقل، حافظہ، وہم اور فکر کو پورے طور پر کام میں لانے کے بعد کیا جائے۔ اعلیٰ درجہ کی قوت ارادہ یا دوسرے زیادہ مختلف مقاصد میں سے کسی ایک کا انتخاب کرتے وقت ظاہر ہوتی ہے یعنی جب کہ نفس نا طلقہ کے سامنے دو بارہ یا زیادہ مدعا تصویریں حاضر ہوں اور پھر ان ذرائع اور وسائل کو اختیار کیا جائے جو مختلف مدعا کے حصول کے لئے ضروری ہیں۔

جب انسان کسی شے کی بھلائی یا برائی پر غور کر رہا ہوتا ہے تو اس کے تاثر سے اس قدر جذبات و خواہشات میں جوش پیدا ہوتا ہے اور پھر وہ اس غرض سے تامل کرتا ہے کہ مقاصد کے نفع و نقصان، راحت ورنج کا صحیح اندازہ کر لے

چنا ڈیلاٹ

کالے چنے مصالے والے

اجزاء

کالے چنے (چنے رات بھر بھگو کر تھوڑا میٹھا سوڈا اور نمک ڈال کر پالیں): 1 پاؤ
آلو (ابلے ہوئے چھوٹے کیوب میں): 1
زیرہ (ثابت): 1/2 چائے کا چمچ
ہری مرچ، زیرہ اور لہسن کا پیسٹ بنا لیں
اور اس میں ہلدی، لال مرچ ڈالیں پیسٹ
میں تھوڑا سا پانی ڈالیں۔
تیل/گھی: 1 کپ
سوڈا: 1/2 چائے کا چمچ

ترکیب

تیل/گھی گرم کر کے پیاز کچی کچی کر لیں۔ پھر مصالہ ڈال کر بھون لیں۔ ساتھ نمائز ڈالیں۔ تھوڑا بھون کر آلو کے کیوب اس میں شامل کر لیں۔ اور اچھی طرح سے کس کر کے ابلے ہوئے چنے اور نمک ڈال کر بھکی آٹھ پر 5 منٹ رکھیں۔ پھر اٹی کا پانی ڈالیں اور تیز آٹھ پر 3-2 منٹ تک بھونیں اور ساتھ تھوڑا کٹا ہوا دھنیا بھی ڈالیں۔ چولہا بند کر کے 5 منٹ بعد ڈش میں نکال کر دھنیا، پودینہ اور لیموں سے گارنش کریں۔



چنے گندم کے آٹے کے ساتھ

اجزاء

سفید چنے (پال لیں): 1/2 کلو
زردے کا رنگ: حسب منشاء
گندم کا آٹا: 2 چمچ
اٹی: حسب ضرورت
نمک: حسب ذائقہ
کٹی ہوئی مرچ: 2 چمچ
ہرا دھنیا (باریک): حسب منشاء
ہری مرچ (باریک کاٹ لیں): 2 عدد
پیاز (باریک کاٹ لیں): 1 عدد
پانی: 1 گلاس

ترکیب

ایک دیکھی میں پانی ڈالیں۔ اس میں آٹا شامل کر کے اس پانی میں زردے کا رنگ گھونٹی ہوئی مرچ، نمک، ہرا دھنیا، ہری مرچ، پیاز اور اٹی کا پانی بھی شامل کر لیں۔ پھر اسے چولہے پر رکھ دیں۔ 5 منٹ تک اسے پکائیں۔ جب پانی گاڑھا ہونے لگے تو اس میں چنے ڈال کر اسے بھونیں جب پانی خشک ہو جائے تو اسے ایک ڈش میں نکال لیں۔ اور نوٹ فرمائیں۔

جانے والے کوئی چیز کہیں سے کبھی ہو تو کپے ہوئے حصوں پر وائل کی پٹیاں لگائیں جاسکتی ہیں تاکہ آپ اسے کچھ دیر کے لئے اوون میں رکھ دیں تو جو حصہ پکا ہوا ہے وہ صحیح رہے اور نیم کپے ہوئے حصے مکمل طور پر پک جائیں۔ مائیکروویو میں پکانی جانے والی چیزوں کو مختلف اشیاء سے ڈھانپ کر پکانی جاسکتی ہیں۔ ان چیزوں میں مائیکروویو ڈشز کے ڈسکن، پلاسٹک، ریسپ، ویکس پیپر اور مائیکروویو پیپر شامل ہیں۔ پکاتے وقت چیزوں کو ڈھکنے سے خوراک کی نمی خوراک کے اندر ہی موجود رہتی ہے۔ پلاسٹک ریسپ استعمال کرتے وقت خیال رکھیں کہ ایک کونے سے تھوڑی سی جگہ کھلی رکھیں تاکہ ہوا باہر نکل سکے۔ کھولتے وقت احتیاط سے کام لیں کیونکہ اس میں بھاپ سے جلد کے جھلنے کا بھی خدشہ ہوتا ہے۔ واضح رہے کہ ویکس پیپر کھانا کیتے وقت اڑنے والے چھینٹوں سے بچنے کے لئے استعمال ہوتے ہیں جبکہ پیپر ٹائل اضافی نمی جذب کرنے کے لئے استعمال کیے جاتے ہیں۔ مائیکروویو جاریا بوتلیں اس وقت تک کبھی بھی استعمال نہ کریں جب تک ان پر یہ درج نہ ہو کہ یہ مائیکروویو کے لئے قابل استعمال ہیں کیونکہ اکثر بوتلیں اور جار اندر کی حدت برداشت نہیں کر پاتیں اور ٹوٹ یا جھج جاتی ہیں۔

☆ مائیکروویو میں کھانا پکانے کے چند اصول

مائیکروویو میں کھانا پکاتے وقت اسے بھونٹے اور اباتے ہیں اور اسی طرح کی ترائیڈ اور مختلف طریقے استعمال کرتے ہیں۔ یہی تمام طریقے مائیکروویو اوون میں بھی استعمال کیے جاسکتے ہیں۔ یہاں ہم آپ کو چند آزمودہ طریقے بتا رہے ہیں۔

ہے لیکن مائیکروویو اوون میں برتن گرم ہونے کا انتظار نہیں کرنا پڑتا۔ مائیکروویو اوون میں کسی بھی چیز کو پکاتے وقت انرجی دراصل چرئی اور ہڈیوں پر سب سے پہلے اثر انداز ہوتی ہے لہذا یہ اشیاء گوشت کی نسبت جلدی پک جاتے ہیں۔

اگر پکاتے وقت ڈش پر فوئل ڈھک دیا جائے تو یہ جلتی نہیں ہیں۔ مائیکروویو اوون میں کھانے کی مقدار سے پکانے کے وقت کا اندازہ کیا جاتا ہے۔ غذا میں موجود نمی سے گرمی ہر جگہ برابر تقسیم ہوتی ہے۔ تاہم خوراک کا سائز یا گوشت کے ٹکڑوں کی مقدار ڈش میں یکساں طور پر رکھی ہونی چاہیے۔ مائیکروویو اوون میں استعمال ہونے والے برتن اس کی انرجی جذب نہیں کرتے۔ بازار میں ایسے بے شمار برتن دستیاب ہیں جو مائیکروویو کے لئے قابل استعمال ہوتے ہیں۔

☆ مائیکروویو اوون کے برتنوں کا ٹیسٹ: کونسا برتن اچھا ہے؟

مائیکروویو میں استعمال ہونے والے برتنوں کو جانچنا کوئی مشکل نہیں ہے۔ استعمال ہونے والے برتن میں ایک گلاس پانی بھر کر اسے ایک منٹ کے لئے اوون میں گرم کریں۔ اگر پانی کے ساتھ برتن بھی گرم ہو جائے تو یہ اوون کے لئے قابل استعمال نہیں۔ واضح رہے کہ مائیکروویو اوون میں استعمال ہونے والے برتن گرم نہیں ہونا چاہیے۔ ایسے تمام برتنوں میں کوئی بھی چیز پکانے سے گریز کریں جن کے کناروں پر کوئی بھی دھات موجود ہو۔ دھات کی چیزوں سے مائیکروویو انرجی منعکس ہوتی ہے۔ اگر آپ کی پکانی

کام و ذہن انسان کا ساتھ بہت ہی قدیم ہے۔ جب انسان نے آگ جلاتا سیکھی تو اس کے بعد ہی وہ اس کے استعمال کے طریقے بھی تلاش کرنے لگا اور یوں جلد وہ کچی خوراک کی بجائے انہیں آگ پر پکا کر اس کے ذائقے سے لطف اندوز ہونے لگا۔ آگ، خوراک اور انسان زندگی کی ایک ٹکون ہیں۔ اگرچہ ہزار برس تک چلے آئے ہیں آگ جلا کر اس پر کھانا پکا جاتا رہا اور پکانے والوں کا خون پسینہ ایک ہو جاتا لیکن آج کے جدید سائنسی دور میں ہمیں زندگی بھل بنانے والی اشیاء میسر آئی ہیں۔ ان میں کھانا پکانے کے لئے مائیکروویو اوون کا استعمال شامل ہے۔ اس میں آگ سے کھانا بلکہ مختلف اقسام کے ٹیکسٹائل اور دیگر چیزیں بھی تیار کر سکتے ہیں۔

مائیکروویو اوون نے خواتین کو پسینہ بھانے اور دل جلائے بغیر کھانا بنانے کا ذریعہ تو مہیا کر دیا ہے تاہم اس کے استعمال میں برتنے والی احتیاطی تدابیر کا جائزہ بھی اہم ضروری ہے۔ اس مضمون میں مائیکروویو اوون کے استعمال میں برتنے والی احتیاطی تدابیر کا احاطہ کیا گیا ہے۔

☆ مائیکروویو انرجی کیا ہے؟

مائیکروویو اوون کی لہریں بائیوفزیکل ریڈیو ویوز سے ملتی جلتی ہیں۔ مگر یہ ریڈیو کی نسبت کم استعمال کی جاتی ہیں۔ بجلی کو مائیکروویو اوون کے اندر موجود میکسٹرون کی مدد سے مائیکروویو میں تبدیل کیا جاتا ہے۔ کھانا پکانے کے لئے مائیکروویو کے انرجی اشارت کا مٹن دباتے ہی یہ لہریں مٹنا شروع ہو جاتی ہیں۔ اوون میں موجود چکنائی، شکر اور پانی کے مصلحہ سالموں (مالیکیولز) کو بہت بلند درجے پر ارتعاش کیا جاتا ہے۔ اس ارتعاش سے گڑ اور پھر گرمی پیدا ہوتی ہے۔ یہی گرمی کھانا پکانے کے لئے معاون ثابت ہوتی ہے۔ مائیکروویو اوون میں پہلے کھانا کناروں سے پکنا شروع ہوتا ہے اور پھر درمیان تک پک جاتا ہے۔ مائیکروویو انرجی پورے اوون میں برابر تقسیم ہوتی ہے۔ یہ کاغذ، پلاسٹک، سرامک اور کالج سمیت بھی اقسام کے برتنوں کے لئے بے ضرر ہے۔ مائیکروویو اوون میں کھانا پکانے کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ اس میں انرجی ہر جگہ مساوی یعنی ایک جیسی تقسیم ہوتی ہے جبکہ عام طرح سے کھانے کی تیاری کے لئے ہمیں برتن گرم ہونے کا انتظار کرنا پڑتا

مائیکروویو اوون
دو دہائی کی جدید ایجاد برائے خواتین





☆ ترتیب:

جہاں تک ممکن ہو سکے خوراک کو گول وضع میں ترتیب دیں اور مائیکرو ویو کا بیچ والا حصہ خالی چھوڑ دیں۔ اس کے علاوہ انہیں پلٹ کر بھی پکایا جاتا ہے تاکہ خوراک دونوں طرف سے اچھی طرح پک جائے۔

☆ ڈش کو گھماتا:

پکانے کے دوران خوراک میں توانائی یکساں تقسیم کرنے کے لئے بیچ سے کھانے کے کناروں اور بیچ سے ہلایا جاسکتا ہے۔

☆ اسٹینڈ ٹائم:

مائیکرو ویو اوون میں خوراک پکانے کا ایک بہت اہم حصہ اسٹینڈ ٹائم ہے۔ یہ وہ وقت ہے جب پکانے کا وقت ختم ہونے کے بعد بھی خوراک گرم رہتی ہے۔ مائیکرو ویو اوون استعمال کرتے وقت احتیاط بھی ضروری ہے۔ مائیکرو ویو اوون استعمال کرتے وقت درج ذیل باتوں کا خیال رکھیں۔ کھلے دروازے کے ساتھ مائیکرو ویو اوون استعمال نہ کریں۔ کیونکہ کھلے ہوئے دروازے سے مائیکرو ویو انرجی میں خطرناک دھماکہ ہو سکتا ہے۔ پہلے یہ یقین کر لیں کہ اوون چلانے سے پہلے اس کا دروازہ اچھی طرح سے بند کر دیا گیا ہے۔

☆ چند حفاظتی ہدایات:

آگ لگے، جلنے اور دوسرے خطرات سے بچنے کے لئے درج ذیل باتوں کا دھیان رکھنا ضروری ہے۔

☆ کھانا پکانے کے علاوہ مائیکرو ویو اوون کا استعمال کبھی نہ کریں مثلاً اوون کو کاغذ یا کوئی غیر غذائی چیز کھانے اور نہ ہی اسے سڑ لائز کرنے کے لئے استعمال کریں۔

☆ بغیر کوئی چیز رکھے اوون کو خالی چلانے کی کوشش نہ کریں۔ اس سے اوون کو بھی نقصان پہنچ سکتا ہے۔

☆ اوون کو بطور نعمت خانہ مت استعمال کریں۔ اس میں کاغذ، کلب بک یا برتن وغیرہ مت رکھیں۔

☆ اوون کی گلاس پلیٹ کو بھی اچھی طرح فکس رکھیں۔

☆ سیل لگی ہوئی بوتلوں یا جار کو اوون میں رکھنے سے پہلے ان کی سیل کھول دیں۔

☆ ری سائیکل کی ہوئی کاغذ کی مصنوعات کو اوون میں استعمال نہ کریں کیونکہ اس میں موجود خاص اجزاء کھانا پکانے کے دوران آگ لگنے کا سبب بن سکتے ہیں۔

☆ مائیکرو ویو اوون میں پاپ کارن نہ بنائیں۔

☆ مائیکرو ویو اوون میں انڈے کی زردی، بکچی وغیرہ پکانے سے قبل انہیں کاٹنے سے متعدد بار گولیں تاکہ آسانی سے گل جائیں۔

☆ پلاسٹک یا ڈبوں میں رکھا ہوا کھانا گرم کرتے وقت اوون کو متعدد بار چیک کر لیں۔

☆ تیلنے والی کوئی بھی چیز اوون میں مت رکھیں۔

☆ ڈیپ فرائی یا تیل گرم کرنے سے اوون میں آگ پکڑنے کا خطرہ رہتا ہے۔

چاولوں کے ذائقے

اسپانسی ویجی ٹیبل پلاؤ

اجزاء

چاول: 1 1/2 کلو	ہنک: حسب ذائقہ
مٹر: 1 ٹکپ	انڈا: 1 عدد
ہیگن: 1 عدد	ثابت لال مرچ: 4 عدد
پیاز: 2 عدد	زیرہ: حسب ضرورت
آلو: 2 عدد	لہسن: 4 جوئے
گاجر: 1 عدد	ادرک: 1 چھوٹا ٹکڑا
ٹماٹر: 2 عدد	دھنیا: 1 گڈی
کالی مرچ: 1 چائے کا چمچ	

تشریح

پھول گوہی، ہیگن، پیاز اور گاجر کے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں آلوؤں کے فریج فرائز کی طرح پیس بنالیں۔ ٹماٹر بھی باریک کاٹ لیں ایک دیکھی میں آئل گرم کریں پیاز سنہری تل کر نکال لیں اسی تیل میں سیا ہوا مصالحہ ڈال کر بیویں تمام سبزیاں شامل کریں اور تقریباً آدھا گھنٹے تک پکائیں بعد میں کالی مرچ، الائچی، ہنک اور تلی ہوئی پیاز بھی ڈال دیں چاول صاف کر کے آدھے گھنٹے کے لیے بھلادیں ایک دیکھی میں پانی گرم کریں اور بھیکے ہوئے چاول ڈال کر بالیں پھر پانی تنھا کر تیار کی سبزیوں میں ملا دیں۔ بکلی آٹھ پر 15 منٹ کے لیے دم پر رکھیں انڈا فرائی کر کے سلاکس بنالیں چاول ڈش میں نکالنے کے بعد تلے ہوئے انڈے چائیں۔

اسپیشل پلاؤ

اجزاء

چاول: سات سو گرام	پیاز: ایک عدد
پھول گوہی: ایک کپ	ادرک اور لہسن: ڈیڑھ کھانے کے چمچ
آلو: چار عدد	پیاز: آدھا کپ (فرائی کرنے کیلئے)
بند گوہی: ایک کپ	ادرک لہسن کا پیسٹ: ایک کھانے کا چمچ
مٹر کے دانے: دو کپ	ثابت گرم مصالحہ: ایک کھانے کا چمچ
دہی: ایک کپ	گاجر: ایک کپ (کٹی ہوئی)
پانی: چار کپ	جائفل جاوڑی: ایک چائے کا
سوف: دو کھانے کے چمچ	چمچ (پسی ہوئی)
دھنیا: ایک کھانے کا چمچ	انڈے: گارٹش کرنے کیلئے
زیرہ: ایک کھانے کا چمچ	(آبلے ہوئے)

تشریح

پانی میں سوف، دھنیا، زیرہ، پیاز، ادرک اور لہسن ڈال کر اچھی طرح اُبال لیں۔ اب تیل گرم کر کے اس میں پیاز فرائی کریں جب لال ہو جائے تو اس میں ادرک لہسن کا پیسٹ اور دہی ڈال کر بیویں لیں۔ پھر ثابت گرم مصالحہ شامل کریں۔ اس کے بعد آلو، کٹی گاجر، مٹر کے دانے، بند گوہی اور پھول گوہی اُبال کر تھوڑا فرائی کریں۔ اب بھنے ہوئے مصالحے میں سبزیاں ملائیں اور اُبالا ہوا پانی شامل کر لیں۔ اُبال آنے پر چاول ڈالیں اور دم پر رکھتے وقت پسی جائفل جاوڑی شامل کریں۔ دم آجائے تو اُبلے انڈوں سے گارٹش کر کے سرو کریں۔



آپ کا باورچی خانہ آپ کا ماہر حُسن



کرنے کی جانب تو بہت جلد توجہ دیتی ہیں لیکن میک اپ اتارنے کی جانب بالکل دھیان نہیں دیتیں۔ تقاریب سے واپسی کے بعد محض سستی کی بنا پر میک اپ اتارے بغیر سو جاتی ہیں۔ میک اپ نہ اتارنے کی وجہ سے رفتہ رفتہ چہرے کی رنگت گہرا شروع ہو جاتی ہے۔ ہمیشہ سونے سے پہلے میک اپ اتار لیں۔

جلد کا حسن..... چند مشورے

عام طور پر خواتین اپنے چہرے کی خوبصورتی پر بہت توجہ دیتی ہیں لیکن اکثر یہ توجہ صرف میک اپ کی حد تک ہی محدود ہوتی ہے۔ حالانکہ چہرے کو خوبصورت بنانے کے لئے سب سے پہلے چہرے کی صفائی ضروری ہے۔ اگر آپ اپنے چہرے کی صفائی پر توجہ نہیں دیں گی تو چاہے جتنا بھی میک اپ کر لیں چہرہ خوبصورت نہیں لگے گا۔ چہرے کی صفائی کے لئے سب سے پہلے سر کے بالوں کو ربن یا کپڑے کی پٹی سے باندھ لیں تاکہ چہرے کی صفائی میں مشکل پیدا نہ کریں۔ چہرے کی صفائی کے لئے ایسا صابن استعمال کیجئے جس میں خوشبودار تیزابیت کم سے کم ہو کیونکہ بعض چہروں پر خوشبودار صابن سے کھلی شروع ہو جاتی ہے۔ کپڑے دھونے کا صابن چہرے کے لئے زہر قاتل سے کچھ کم نہیں ہے۔ صابن سے منہ دھونے کے بعد کلینرنگ اور کولڈ کریم کے استعمال سے چہرے کی کلینرنگ کریں۔ کریم صرف چہرے پر ہی نہیں بلکہ گردن اور گردن کی پشت پر بھی لگائیے ورنہ آپ کے چہرے اور گردن کی رنگت میں نمایاں فرق نظر آئے گا۔

کریم لگانے کے بعد دو تین منٹ کے انتظار کے بعد نرم و ملائم کپڑے سے چہرہ صاف کیجئے۔ اس عمل کے لئے ٹشو پیپر بھی بہتر ہے۔ خواتین میک اپ

حسن و خوبورت میری

گلابی لپ اسٹک کا کردار

نوجوان لڑکیوں کے چہرے پر زیادہ خوبصورت دکھائی دیتے ہیں کیونکہ ان رنگوں کی وجہ سے ان کے چہرے کی رنگت زیادہ اجلی اجلی اور نکھری نکھری دکھائی دیتی ہے۔ اہم امر یہ ہے کہ محض فیشن کو مد نظر رکھ کر کوئی بھی شیڈ یا انداز اپنالینے کے بجائے خریدنے سے قبل مطلوبہ چیز کو اپنے چہرے پر لگا کر چیک کر لیا جائے کہ آیا وہ واقعی خوبصورت دکھائی دیتی ہے یا نہیں۔



گزشتہ کچھ عرصے سے شوخ گلابی رنگ کی لپ اسٹک فیشن میں ان ہے اور اسی لئے اکثر خواتین مختلف مواقع پر گلابی رنگ کی یہ گھوی لپ اسٹک لگائے ہوئے نظر آتی ہیں۔ ان دنوں مقبول گلابی لپ اسٹک کا یہ شیڈ روایتی لپ اسٹک یا میٹ لپ اسٹک سے قدرے ہٹ کر ہے اور دیکھنے میں گھوی دکھائی دیتا ہے مگر درحقیقت یہ گھوی لپ اسٹک یا لپ گلوں نہیں بلکہ قدرتی چمک دک سے بھرپور لپ اسٹک ہے جسے لگانے کے بعد ہونٹوں پر عجیب سی چمک دکھائی دیتی ہے۔ لپ اسٹک کے یہ شیڈز ہلکے رنگوں پر مشتمل ہونے کی وجہ سے تقریبات کے علاوہ عام زندگی میں بھی شوق سے لگائے جاتے ہیں اور اکثریتی طالبات اور نوجوان خواتین ایسے رنگ استعمال کرنے کو ترجیح دیتی ہیں جو ان کے ہونٹوں کی قدرتی رنگت سے کافی ملے جلتے ہوں تاکہ عام زندگی میں بھاری بھرکم میک اپ کا تاثر نہ دیں۔ چنانچہ اسے بھرپور لپ اسٹک کا یہ نیا انداز موسم سرما میں خشک جلد اور خشک ہونٹوں کی حامل خواتین کے لئے اور بھی مفید ہے جنہیں اس کے استعمال کے بعد بار بار ہونٹوں پر چمکانی مائل اشیاء یا چپ اسٹک لگانے کی ضرورت محسوس نہیں ہوتی اور خشک ہواؤں کے باوجود ہونٹ گلاب کی پنکھڑیوں کی مانند نرم و ملائم رہتے ہیں۔ اس کے علاوہ بڑی عمر کی خواتین بھی اس قسم کی لپ اسٹک کو پورے اعتماد کے ساتھ استعمال کر سکتی ہیں کیونکہ اس ہلکے شیڈز ان کے عمر رسیدہ چہرے پر زیادہ شوخ اور عجیب محسوس نہیں ہوتے لپ اسٹک کے یہ شیڈ بالخصوص

اب کچھ میٹھا کیجئے

لوکی کا حلوہ

آجندہ

لوکی/کدو: 1 کلو (کدو کش کیا ہوا)

کھی: 1 کپ

الاجچی: 4 عدد

کیوڑا: 2 سے 3 قطرے

شکر: 1½ کپ

دودھ: ½ کلو

کھویا: 1 پیالی

بادام پستہ: سجاوٹ کے لئے

ترکیب

ایک پین میں کھی گرم کر کے الاجچی دانے کڑائیں۔ اب لوکی ڈالیں، دودھ ڈالیں اور خوب بھوئیں۔ جب دودھ خشک ہو جائے لوکی گل جائے تو شکر ڈالیں اور خوب پکائیں۔ خوشبو آنے لگے تو اتار لیں اور پستہ، بادام ڈالیں، آخر میں کیوڑا ڈالیں۔

بادام کی کھیر

آجندہ

پے ہوئے بادام: 250 گرام

کریم: 250 گرام

کیوڑہ: 1 چائے کا چمچ

چاول: 50 گرام

دودھ: 2 کلو

چینی: 50 گرام

چینی: 500 گرام

چھوٹی الاجچی: 6 عدد

ترکیب

چاولوں کو دو گھنٹے کے لئے بھگو دیں اور پھر گرائنڈ کر لیں۔ اب دہی میں دودھ ڈال کر پے ہوئے چاول، چینی اور الاجچی اور پے ہوئے بادام ڈال کر گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ پھر کریم ڈالیں اور تھوڑی دیر پکانے کے بعد چوبیس سے اتار لیں۔ کیوڑہ ڈال کر کس کریں۔ جب دیکھیں کہ کھیر تھوڑی ٹھنڈی ہو گئی ہے تو پستہ اور چاندی کے ورق کے ساتھ پیش کریں۔

باتیں کچھ کام کی

.....اگر سالن جل جائے.....



بعض دفعہ سالن بجھتے ہوئے جل جاتا ہے۔ ایسے میں آپ اوپر اوپر سے بونیاں اور مصالحہ اتار لیں۔ دوسری ہانڈی میں کچی ڈال کر پیاز سرخ کر لیں۔ مصالحہ اور بونیاں ڈال کر آدھا کپ دودھ ڈال دیں جلنے کی بونیاں آئے گی۔ دودھ سے بو ختم ہو جاتی ہے۔

.....چمڑے کی چیزوں سے داغ دور کرنا.....



ابھی قسم کی موم لے کر اس کو چمڑے سے رگڑنے سے داغ دور ہو جاتے ہیں اور چمڑے میں چمک بھی آ جاتی ہے۔

.....انڈے کا چھلکا اتارنے کا طریقہ.....



انڈے اگلنے وقت اس میں ایک چمچ نمک ڈال دیں۔ اس طرح انڈے کا چھلکا آسانی سے اتر جاتا ہے۔

.....دانتوں کے برش کی صفائی.....



دانتوں کے برش جلدی خراب ہو جاتے ہیں۔ آپ ہر ہفتے برش کو نمکین پانی میں دس سے پندرہ منٹ تک بھگوئے رکھیں۔ اگر برش بہت زیادہ گندھے ہوں تو برش پر نمک چھڑک دیں اوپر سے کھولنا ہوا پانی ڈالیں برش صاف ہو جائیں گے۔

.....دودھ میں بالائی زیادہ لانے کا طریقہ.....



سگمڑے کا پیسا ہوا آٹا لے کر آدھا کلو دودھ میں ایک چمچ ڈالیں۔ دودھ کو ہلکی آگ پر پکائیں۔ چار پانچ جوش دے کر اتار لیں ششدا ہو کر اس پر موٹی بالائی آجائے گی۔

.....مچھر کا زہر.....



مچھر کے کاٹنے والے مقام پر اگر کاغذ کا تیل لگا دیا جائے تو کھلی جلن دور ہو جاتی ہے۔

..... قائلین پر دودھ گر جائے تو.....



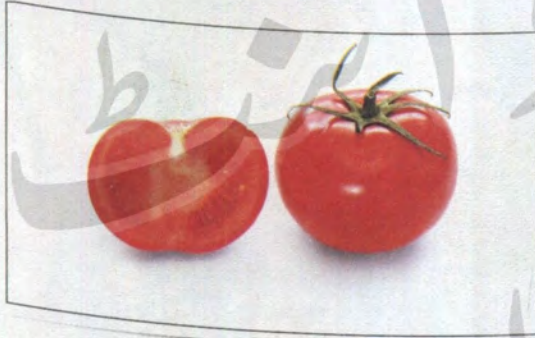
اکثر دیکھنے میں آیا ہے کہ بچے اپنا فیڈر قائلین پر بھینک دیتے ہیں اور قائلین پر بد نما داغ دے پڑ جاتے ہیں۔ ایک سادہ اسٹنچ رکھیں جیسے ہی کوئی چیز گرے اسٹنچ کیلا کر کے صاف کر دیں۔ دودھ زیادہ ہو تو اسٹنچ کو نیچر دو تین دفعہ قائلین صاف کریں۔ اس طرح آپ کا قائلین خراب نہ ہوگا۔

..... فریج سے بدبودور کرنے کا طریقہ.....



میٹھا سوڈا ایک خشک چھوٹی کٹوری میں ڈال لیں اور فریج کے کسی ایک کونے میں رکھ دیں یہ سوڈا ساری بو جذب کر لے گا۔ دس پندرہ روز کے بعد کٹوری میں سے سوڈا بدل دیں فریج میں بو پیدا نہیں ہوگی۔ امرود ہمیشہ نیچے کے خانے میں رکھیں کیونکہ اس کی خوشبو بہت جلد دوسری چیزوں میں منتقل ہو جاتی ہے۔

..... ٹماٹر کا رس.....



ٹماٹر کا رس بھی کپڑے سے سیاہی کے دے جاتا دیتا ہے۔ داغ پر ٹماٹر کا رس لگا کر دھو ڈالیں کپڑے صاف ہو جائیں گے۔

..... چیونگم کے داغ دور کرنے کا طریقہ.....



چھری کو ذرا گرم کر کے چیونگم اتارنے کے بعد اسپرٹ میں بھگو دیں بعد میں صابن سے دھونے سے داغ مٹ جائیں گے۔

..... بہتری کی تازگی برقرار رکھنا.....



سلاڈ کو زیادہ دیر تک تازہ رکھنے کے لئے سلاڈ پر ریٹائیڈ آئل یا سلاڈ آئل لگانا مفید ہے۔

..... میلا آئینہ صاف کرنا.....



اسپرٹ یا پیٹرول سے آئینے کو صاف کرنے سے داغ دور ہو جاتے ہیں۔

آپ کا باورچی خانہ آپ کا معالج

..... شہد کی مکھی کاٹ لے.....

تھوڑے سے پانی میں بیکنگ سوڈا ملا کر پیسٹ بنالیں اور پھر اس جگہ لگائیں جہاں شہد کی مکھی نے کاٹا ہو۔ فوراً آرام آجائے گا۔ زخم پر تازہ کئے ہوئے پیاز کی سلائس رکھنے سے بھی مکمل زہر کا اثر زائل ہوتا ہے۔

☆☆☆



..... چکر کا خاتمہ.....

سر میں چکر آنے کی ایک بڑی وجہ سانس کا پھولنا ہے ایسی حالت میں کاغذ یا پلٹین گچ تھپالے کر اس میں منہ ڈال کر چند مرتبہ گہرا سانس لیں۔ ایسا کرنے سے خون میں کاربن ڈائی آکسائیڈ کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ اور سانس ٹھیک ہونے کے ساتھ ساتھ چکر آنا بھی بند ہو جاتا ہے۔ عموماً زیادہ گرمی یا جس کی وجہ سے بھی سر میں چکر آنے لگتے ہیں۔ جو خود ہی ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

☆☆☆

..... مولیٰ کے ڈکار بند کرنا.....

اگر آپ نے مولیٰ کھائی ہے اور اب اسکے ڈکار آرہے ہیں اور آپ اس سے بے حد پریشان ہیں۔ گھبراہٹیں نہیں آپ مولیٰ کھانے کے بعد کچھ دانے مٹر کے کھالیں اس سے نہ صرف بد مزہ ڈکاریں آئیں گی بلکہ مولیٰ کی بو بھی نہیں آئے گی۔

☆☆☆



..... غلطی سے کاسک سوڈا پی لیا جائے تو اس کا بچاؤ.....

اگر کبھی غلطی سے آپ کاسک سوڈا پی بیٹھیں تو مالٹے کیوں کارس یا دودھ بڑے پیچھے سرکہ یا انڈا کی سفیدی یا دودھ پینے سے کاسک سوڈا کا اثر نہ صرف زائل ہو جائے گا بلکہ آپ سکون محسوس کریں گے۔

☆☆☆



..... دانتوں کے سیاہ داغ.....

متمبلی کے پتے ابال کر صبح کو کلیاں کرنے سے دانتوں کے سیاہ داغ دور ہو جاتے ہیں۔

☆☆☆



..... کانٹا نکالنا.....

جھاڑیوں وغیرہ سے کانٹا لگ جائے تو اس کے لئے گڑ اور پیاز دونوں کو کوٹ کر اس جگہ پر باندھ لیں۔ اس سے کانٹا نکل جائے گا۔

☆☆☆





محفلِ دُمنکا رنگوں کی

..... نیک کام

کبھی کبھی نیک کام کر لیتا کوئی بڑی بات نہیں
نیک کاموں پر قائم رہتا بڑی بات ہے
(ارسال کردہ: ماہد اسماعیل، فیصل آباد)

☆☆☆

..... اقبال

ستاروں کے آگے جہاں اور بھی ہیں
ابھی عشق کے استہاں اور بھی ہیں
تہی زندگی سے نہیں یہ فضا نہیں
یہاں سنگڑوں کا رواں اور بھی ہیں
قناعت نہ کر عالم رنگ و بو پر
چمن اور بھی آشیان اور بھی ہیں
اگر کھولیا اک شبنم تو کیا غم
مقامات آہ و فغاں اور بھی ہیں
تو شاہیں ہے پرواز ہے کام تیرا
ترے سامنے آسماں اور بھی ہیں
اسی روز و سب میں اُلجھ کر نہ رہ جا
کہ تیرے زمان و مکاں اور بھی ہیں
گئے دن کہ تہا تھا میں انجمن میں
یہاں اب مرے راز و اواں اور بھی ہیں

ہیں (منتخب کردہ: جاوید ہاشمی، گجراتوالہ)

☆☆☆

..... رب کی ناراضگی

جب گناہ کے کاموں میں دل لگا شروع ہو جائے تو
یہ اس بات کی دلیل ہے کہ تمہارا رب تم سے ناراض ہے

(ارسال کردہ: انس انور، کراچی)

☆☆☆

..... مرد مسلمان

ہر لحظہ ہے مومن کی نئی شان، نئی آن
گفتار میں، کردار میں، اللہ کی بُرہان!
قہاری و عفاوری و قدوسی و جبروت
یہ چار عناصر ہوں تو بننا ہے مسلمان
ہمسایہ جبریل امیں بندہ خاکی
ہے اس کا نشین نہ بخارا نہ بد خشاں
یہ راز کسی کو نہیں معلوم کہ مومن
قاری نظر آتا ہے، حقیقت میں ہے قرآن!
قدرت کے مقاصد کا عیار اس کے ارادے
دنیا میں بھی میزان، قیامت میں بھی میزان
جس سے جگر لالہ میں شغفک ہو، وہ شبنم
دریاؤں کے دل جس سے دہل جائیں، وہ طوفان
(ارسال کردہ: محمد علی، ملتان)

☆☆☆

..... احساس

رشتے خون کے نہیں احساس کے ہوتے ہیں
اگر احساس ہو تو اجنبی بھی اپنے ہو جاتے ہیں
اگر احساس نہ ہو تو اپنے بھی اجنبی ہو جاتے ہیں

(ارسال کردہ: ارم ناز، لاہور)

☆☆☆

..... پیار و خلوص

لوگ پیار کے لیے ہوتے ہیں اور چیزیں استعمال کے لیے، بات تب بگڑتی ہے جب
چیزوں سے پیار کیا جائے اور لوگوں کو استعمال کیا جائے۔

(ارسال کردہ: نورین رشید، اسلام آباد)

☆☆☆

سندیسے آپ کے

☆ باورچی خانہ کے پکوان سب ہی بہت منفرد تھے مگر جس ریسپی نے دل جیت لیا اور بنانے پر مجبور کیا وہ تھی حیدر آبادی مائی قلیہ۔ حیدر آبادی کھانوں کا تو ویسے ہی کوئی جواب نہیں اور یہ ڈش بہت ہی منفرد اور کھانے میں لذیذ تھی۔ آگے بھی ایسے پکوان شامل اشاعت رکھیے گا۔
(مس تحرم، لاہور)

پسندیدگی کے لیے بے حد شکر یہ!! آگے بھی آپ کی دلچسپی کا سامان بنائے رکھیں گے انشاء اللہ۔

☆ اسلام و عظیم ڈیزائٹر صاحبہ! سب سے پہلے تو یہی کہوں گی کہ ”باورچی خانہ“ میں ہماری دلچسپی اور ضرورت کا ہر سامان ہوتا ہے۔ مگر آپ سے گزارش ہے کہ کچھ قسط وار سلسلے بھی آپ شامل کر دیں تو جیسے چار چاند لگ جائیں گے۔
(مسرخصت، ملتان)

و عظیم اسلام آپ کی پذیرائی کا بے حد شکر یہ۔ آپ کی تجویز نوٹ کر لی گئی ہے۔ جلد ہی عمل میں لانے کی کوشش کریں گے۔

☆ عید الاضحیٰ انجیل عید کے رنگوں سے بھرپور تقاریر شروع سے آخر تک عید کے لذیذ پکوانوں کی جیسے قوس و قزح ہو۔ مائی قلیہ، پارچہ رول اور گوشت کا سلوہ بہت پسند آئیں۔
(ناہم خان، فیصل آباد)

ہمیں خوشی ہے کہ ہمارے ایک پیرس کی محنت آپ لوگوں کے دل تک پہنچی۔ بس اپنی پسند نا پسند سے ہمیں یوں ہی آگاہ کرتے رہیں۔

☆ قدرتی علاج اور قدرتی خوبصورتی جیسے اپنی اہمیت کھوی رہی ہے۔ ایسے میں قدرت کے حسین تحفوں سے حسن و خوبصورتی کو نکھارنا ایک اچھی کاوش ہے۔ مجھے یہ مضمون بہت اچھا لگا۔
(طوبہ آفتاب، کراچی)

سب سے پہلے تو پسند کرنے کے لیے شکر یہ! یہ سچ ہے جو حسن اور فواند قدرت کی دی ہوئی نعمتوں میں ہیں وہ اور کہیں نہیں۔ ہمیں قدرت کے ان تحائف کا شکر یہ ادا کرتے ہوئے ان کا بھرپور فائدہ اٹھانا چاہئے۔

☆ فرانی مصالحوں کا سائن، بیج کباب مصالحہ اور انجیل مصالحہ کباب بہت پسند آئیں۔ کھانے میں بے حد لذیذ تھیں ہما میں میں نمک کے فواند اور بکن آپ کی سلیقہ شعاری کا آئینہ دار پسند آیا۔
(مسر جادو، حیدر آباد)

اس تفصیلی مطالعے کا بے حد شکر یہ۔

☆ آنکھوں کی خوبصورتی اور پیڑی کیور وٹوں کی مضامین مفید تھے۔ میک اپ سے متعلق کچھ مزید وضاحت کے ساتھ شامل کریں۔
(مس نورین، گجراتوالہ)

آپ کی رائے ہمارے لیے مقدم ہے۔ ہم اپنے قارئین کی تجاویز کو دل سے خوش آمدید کہتے ہیں۔ اپنی پسند نا پسند سے ہمیں ضرور آگاہ کیجئے۔

☆ ہم اپنے تمام چاہنے والوں کا شکر یہ ادا کرتے ہیں جنہوں نے عید الاضحیٰ انجیل کی بے حد پذیرائی کی۔ آپ کا پیارا آپ کے خطوط، کالز اور ای میلز کی صورت میں ملا۔ جگہ کی کمی کے باعث جن کے نام شائع نہیں ہو سکے اور کم و بیش ایسے ہی خیالات کا اظہار کیا ان میں کچھ نام یہ ہیں:-

مسر آصف۔ لاہور، ظہر خان۔ کراچی، مس زاہدہ۔ ملتان، کول خان۔ اسلام آباد، حرا احمد۔ حیدر آباد، سیدہ موزینہ۔ کراچی، احمد رائف۔ گجراتوالہ، مس سعیدہ۔ راولپنڈی۔

☆ عید کے موقع پر پیسیر کے خزانہ کے لیے بے حد شکر یہ۔
(فرزاندہ اقبال، کراچی)

شکریہ تو آپ کا جو ہماری کاوشیں آپ کو پسند آئیں۔

اپکے سناپے کیا کہتے ہیں؟

برج عقرب (23 اکتوبر تا 22 نومبر)

.....عقرب افراد سے دوستی.....



برج عقرب سے متعلق لوگوں کے لیے بہترین اور قابل اعتماد دوستی کے حوالے سے برج سرطان اور برج حوت کے افراد مناسب رہتے ہیں یہ آپ سے اور آپ ان سے اچھی دوستی کے ساتھ ہی باہمی دوستی کی بنیاد پر بہتر روایت قائم کر سکتے ہیں جبکہ برج قوس، برج جدی، برج سنبلہ اور برج میزان کے لوگوں سے تعلقات اور دوستی بھی آپ کے لیے سودمند ثابت ہوتی ہے، جبکہ برج حمل اور برج جوزا سے تعلق افراد کی دوستی سے متعلق افراد آپ کے ساتھ دوستی نبھا بھی سکتے ہیں اور نہیں بھی۔

☆☆☆



.....عقرب افراد کی صحت.....

برج عقرب سے متعلق افراد جن امراض کے شکار ہو سکتے ہیں یا جو مرض انہیں لاحق رہتے ہیں ان میں نزلہ زکام، سوزش معدہ، پوٹیدہ اعضا، یا گردوں کی خرابی کا معاملہ۔ کان درد، شائد کی تکلیف اور طلق و ناک کی خرابی ان کے لیے باعث پریشانی ثابت ہوتے ہیں اور پھر یہ کہ عمر کے ساتھ ساتھ ان افراد کا دل بھی کمزور ہو جاتا ہے۔ ان معاملات کی روشنی میں عقرب افراد کو زیادہ ورزش اور سخت محنت سے اجتناب برتنا چاہئے۔ ہلکی پھلکی ورزش اور صبح شبنم گھاس پر چہل قدمی عقرب افراد کے لئے بہت فائدہ مند ثابت ہو سکتی ہے۔

☆☆☆



.....تعارف برج عقرب.....

نشان برج: بگھو
عنصر: پانی
مبارک دن: منگل
عدد خاص: 9 پر تقسیم ہونے والے تمام ہندسے
موزوں گیند: عتیق، موتی اور ہیرا
موافق رنگ: گہرا سرخ
مشید وحات: تانا اور لوہا

☆☆☆

.....عقرب افراد کیسے ہوتے ہیں.....

اس برج سے متعلق افراد دو خاتین بظاہر متحمل مزاج ہوتے ہیں اور نظر بھی آتے ہیں لیکن ان کے مزاج میں انتہاء پسند ہونے کا عنصر بہر حال شامل ہوتا ہے، اور دلچسپ بات یہ کہ ان کے چہروں سے ان کے جذبات عیاں نہیں ہوتے جبکہ ان کے ظاہر اور باطن میں بہت زیادہ تضاد پایا جاتا ہے۔ بلاشبہ یہ خدس واقع ہوتے ہیں اسی لیے ان میں مفاہمت پسند کے جراثیم کچھ کم ہی ہوتے ہیں۔ برج عقرب سے تعلق رکھنے والے زندگی کے حقائق اور سچائیوں سے بخوبی آگاہ اور واقف ہوتے ہیں۔ یہ اپنے راز دوسروں پر اشکار کیے بغیر ہر امر میں سرخرو ہو جاتے ہیں۔

☆☆☆



Element:	Water
Quality:	Fixed
Ruling House:	Eighth
Ruling Planets:	Mars & Pluto