

جولائی 2013ء

کراچی

ماہنامہ

باورچی خانہ

ماہرین کا انتخاب آپ کیلئے

Pakistan	Rs. 120.00
U.A.E	Dh. 08.00
India	Rs. 70.00
Bahrain	Dn. 01.00
KSA	SR 08.00
Kuwait	Dn. 01.00

رمضان اسپیشل



باورچی خانہ

106 کھنٹی میٹھی پنٹی
108 انگوشی - ہلکا پھلکا فیشن
110 بچوں کی آنکھوں کے لئے..
112 چہرے کا مساج
114 ورزش کو دلچسپ بنائیں
116 اب کچھ مٹھا کیجئے
118 محفل دھبک رنگوں کی
120 سندھے آپ کے
122 آپ کے ستارے کیا کہتے ہیں؟

75 میک اپ موسم گرما میں
76 گھر گھر کے ذائقے
80 آپکا باورچی خانہ - آپکا ماہر حسن
82 پکڑوں کا مزہ کوشت کیساتھ
84 باتیں کچھ کام کی
86 اظہار اسٹیل
88 آپکا باورچی خانہ - آپکا مساج
91 باورچی خانہ کے پکوان 3
104 باورچی خانہ آپ کے ہاتھوں میں

42 رمضان کی اہمیت
44 پہلوں کی کہانی، انجی کی زبانی
46 سحری اسٹیل
48 کھجور کی اہمیت اور فوائد
50 رمضان ڈیٹا بیٹ
52 پکڑوں کے ذائقے..
56 مہنگائی نے خواتین کو روزی..
59 باورچی خانہ کے پکوان 2
73 رمضان اسٹیل

21 ادارہ
23 کھانے پینے کے آداب
25 ٹھنڈے ٹھنڈے مشروبات
26 اظہار کی رونقیں دی بڑوں کیساتھ
29 باورچی خانہ کے پکوان 1



41

پینزا پڑھا



35

دودھ والے
گلاب جامن



33

کھراہی قند



31

لڈو چولے



71

کرمی فروٹ چاٹ



65

قندہ حسنہ کھوری



63

حیدر آبادی
آلو کے پکڑے



61

دہی بڑے
تڑکے والے



103

میتھون آفتل



97

فالہہ بالان



95

قندہ حسنہ کھوری



93

حیدر آبادی

عزیز قارئین!

السلام علیکم

بخشش اور مغفرت کی عام منادی ہونے کو ہے اور شیاطین پابند سلاسل۔ ایک بار پھر رمتیں اور برکتیں دستک دینے کو ہیں۔ خوش نصیب ہے وہ جو یہ دستک سن لے اور آنے والے مہمان کا حق میزبانی ادا کرے۔ آنے والی ساعتیں، یہ گھڑیاں بڑی قیمتی ہیں۔ جتنا ہو سکے ان کا فائدہ اٹھائیں۔ اللہ رب العزت سے دعا کرتے ہیں کہ اس پاک و بابرکت مہینے کی فضیلتوں سے ہم سب کو مستفید فرمائے۔ (آمین)

رمضان المبارک کی رونقیں دسترخوان پر الگ ہی رنگ بکھیرتی نظر آتی ہیں۔ ہم نے اور ہمارے ایکسپرس نے آپ کے دسترخوان کو سجانے کا بھرپور انتظام کیا ہے جو امید کرتے ہیں آپ کے سحر و افطار کی رونقوں کو دو بالا کرے گا۔

ہمیشہ کی طرح آپ کا ساتھ ہمارے لیے اٹھنا ہے۔ اپنا یہ ساتھ یوں ہی بنائے رکھیے اور اپنی دعاؤں میں ہمیں بھی یاد رکھیے۔

آپ کی دعاؤں کا طالب

خدا حافظ

حبیب ہادی

حبیب ہادی

عالیہ بیگم

سمیرا ناز

قراۃ العین مرسل

شروش ازنا

افشاں امیرار

ندیم آصف

محب۔ احرار

سید ثاقب علی بخاری

قاضی منور عالم ایڈوکیٹ

شہد عدیل

عرفان صدیقی

سلمان امیرار

اشرف الحق

چیف ایڈیٹر

بانی

شیبک ایڈیٹر

ایڈیٹر

سب ایڈیٹر

اسسٹنٹ ایڈیٹر

ٹیچر مارکیٹنگ

مارکیٹنگ ایکزیکیوٹو

ایڈورٹائزنگ مینیجر رلا ہور

لیگل ایڈوائزر

ڈیزائننگ

کمپوزنگ

فونوگرافر

اکاؤنٹ مینیجر

خط و کتابت کیلئے

101، داؤد سینٹر، فرسٹ فلور، R-124،

مین طارق روڈ، پی ای سی ایچ ایس، کراچی، پاکستان۔

فون: 3453-4122, 3453-1133, 3431-6530

فیکس: 021-3452-8822

ای میل: bkhana.marketing@gmail.com

ڈسٹری بیوٹر:

کراچی: بھیراڈائز بکس اینڈ ڈسٹری بیوٹر:

79-N، بلاک 2، خالدین ولید روڈ، پی ای سی ایچ ایس

فون نمبر: 34314981-83

لاہور: 39، پہلی منزل، ٹیبل روڈ، نزد پنجاب بیرجہل۔

فون نمبر: 7249826 (42-92)۔

راولپنڈی: ٹیپو روڈ، منہاس پلازہ، پہلی منزل، بالقابل راولپنڈی میڈیکل کالج۔

فون نمبر: 595211 (51-92)۔

ڈسٹری بیوٹر پوائے ای:

بریس سینٹر اینڈ آرٹ پروڈکشن ایل ایل سی پی بکس: 114457 (دہلی پوائے ای)۔

فون: 971-4-3932666-3937111 فیکس: 971-4-3939460

ای میل: pcentre@emirates.net.aepublisher

کھانے پینے کے آداب

احادیث کی روشنی میں

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا ”اللہ تعالیٰ اس بندے سے راضی ہوتا ہے جو ایک لقمہ کھائے اس پر اس کی تعریف کرے یا پانی کا ایک گھونٹ پیئے اور اس پر اللہ کی تعریف کرے۔“ (مسلم)

جو شخص ”بسم اللہ“ پڑھے بغیر کھانا شروع کر دیتا آپ ﷺ اس کا ہاتھ پکڑ لیا کرتے اور اس کو ”بسم اللہ“ پڑھنے کی تاکید فرماتے۔

حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ حضور ﷺ نے فرمایا کہ ”جب کوئی کھانے کے شروع میں ”بسم اللہ“ پڑھنا بھول جائے تو درمیان میں یا بعد میں یاد آنے پر پڑھے بِسْمِ اللّٰهِ اَوَّلُهُ وَاٰخِرُهُ“۔

ابو ہریرہ سے روایت ہے کہ ”رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ کھانا کھا کر شکر ادا کرنے والا صبر کرنے والے روزہ دار کی طرح ہے۔“

روایت ہے کہ ایک شخص کھانا کھا رہا تھا اس نے ”بسم اللہ“ نہیں پڑھی یہاں تک کہ کھانے کا ایک لقمہ باقی رہ گیا۔ اس نے اس کو اپنے منہ کی طرف اٹھا یا اور کہا (بِسْمِ اللّٰهِ اَوَّلُهُ وَاٰخِرُهُ) نبی ﷺ ہنس پڑے اور فرمایا کہ ”شیطان شروع سے اس کے ساتھ کھانا کھا رہا تھا مگر جب اسے اللہ کا نام لیا تو شیطان کو کھانا اٹھنا پڑا۔“ (ابوداؤد)

مزید آداب اگلے شمارے میں ملاحظہ کیجئے۔

☆ طہارت و پاکیزگی

ایک روایت ہے کہ حضرت سلمان فارسیؓ نے تورات میں پڑھا کہ کھانے کی برکت کا سبب اس کے بعد وضو کرنا ہے اور حضرت سلمانؓ نے اس بات کا اظہار کیا تو آپ ﷺ نے فرمایا کہ ”کھانے کی برکت کا سبب کھانے سے پہلے اور بعد میں وضو کرنا ہے۔“

آپ ﷺ کھانے سے پہلے ہاتھ دھوتے اور سیدھے ہاتھ سے اپنے سامنے سے کھانا شروع کرتے۔ (زاد المعاد)

☆ انداز تشکر

آپ ﷺ کھانے کی ابتداء میں ”بسم اللہ“ پڑھتے اور آخر میں ”حم“ کرتے (یعنی الحمد للہ کہتے)۔

جب کھانا سامنے آتا تو فرماتے۔ (ترجمہ) اے اللہ آپ نے ہمیں رزق عنایت فرمایا اللہ کے نام سے شروع کرتا ہوں۔

جب کھانے میں پہلا لقمہ لیتے تو فرماتے (یا واسع المغفرة) ”اے بخشنے والے“ جب کھانا ختم کر لیتے تو فرماتے (ترجمہ) ”سب تعریفیں اللہ کے لئے ہیں جس نے ہمیں کھلایا، پلایا اور مسلمان بنایا۔“ (شمال ترمذی)

حضرت حذیفہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا۔ ”شیطان اس کھانے کو (اپنے لئے) حلال سمجھتا ہے جس پر اللہ کا نام نہ لیا جائے۔“

اللہ تعالیٰ نے جس طرح اسلام کو تمام انسانوں کے لئے مکمل ضابطہ حیات بنایا اسی طرح نبی کریم ﷺ کی ذات مبارکہ رحمت للعالمین (سارے جہانوں کے لئے رحمت) بنا کر بھیجا۔ زندگی کا کوئی پہلو یا گوشہ ایسا نہیں ہے جس کے بارے میں انسانوں کی قرآن و احادیث میں رہنمائی نہ کی گئی ہو تاکہ وہ صرف دنیا ہی نہیں بلکہ آخرت میں بھی کامیاب و سرخرو ہوں۔ عبادات کے ساتھ ساتھ دنیاوی زندگی کے تقاضوں کو بھی اسی طرح پورا کرنے کا سلیقہ بیان فرمایا کہ وہ بھی عبادات کا حصہ بن گئے۔

حضرت محمد ﷺ کی پوری زندگی مسلمانوں کے لئے نہ صرف مشعل راہ ہے بلکہ ذریعہ نجات بھی ہے۔ آپ ﷺ نے ایک کامیاب اور باعزت زندگی گزارنے کے طریقے ہی نہیں بتائے بلکہ عملی طور پر دیکھا کر کے بھی دکھایا۔ ارشاد فرماتا ہے: ”تم لوگوں کے لئے رسول اللہ کی ذات میں ایک عمدہ نمونہ تھا اور ہمیشہ رہے گا۔“ (سورۃ احزاب)

”اور رسول تم کو جو کچھ دے دیا کریں وہ لے لیا کرو اور جس چیز سے روک دیں تم رک جایا کرو۔“

ہر وہ معاملہ خواہ وہ معاشی ہو یا معاشرتی، عسکری ہو یا اخلاقی الغرض تمام معاملات زندگی میں اللہ تعالیٰ نے آپ ﷺ کو انسانوں کے لئے مثال بنا کر پیش کیا ہے۔

ہم یہاں سیرت نبوی ﷺ کی روشنی میں کھانے پینے کے آداب اپنے قارئین کی خدمت میں پیش کر رہے ہیں تاکہ ہمارا کھانا پینا بھی عبادت کے زمرے میں شمار ہو جائے۔

☆ بیٹھے کا طرز عمل

حضور اکرم ﷺ کھانا کھاتے وقت کبھی ٹیک نہیں لگایا کرتے تھے۔ اگر صحابہ کرامؓ میں سے کوئی سہارا بننے یا ایسا کرنے کی کوشش کرتا تو فرماتے۔ ”میں بندہ ہوں اور بندوں کی مانند بیٹھتا ہوں اور ایسے ہی کھاتا ہوں جیسے بندے کھاتے ہیں۔“ آپ ﷺ کی نشست اس قسم کی تھی کہ گھٹنوں کے بل ابھی کھڑے ہو جائیں گے یعنی اکڑوں بیٹھ کر کھانا کھاتے تھے۔ (زاد المعاد)

عبداللہ بن عمرؓ نے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ کو کبھی ٹیکہ لگا کر کھاتے ہوئے نہیں دیکھا گیا اور نہ آپ کے پیچھے دو آدمی چلتے تھے۔

(مشکوٰۃ شریف)

حضرت انسؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ ”جس وقت کھانا رکھا جائے اپنی جوتیاں اتار دو۔ اس لئے جوتیاں اتار دینا تمہارے پیروں کے لئے راحت بخش ہے۔“ (مشکوٰۃ شریف)

ابوضیفہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ ”میں ٹیکہ لگا کر نہیں کھانا“۔ (مشکوٰۃ شریف)

ایک روایت ہے کہ آپ ﷺ چڑے کے دسترخوان پر کھانا کھاتے تھے۔ حضرت انسؓ سے روایت ہے کہ ”نبی ﷺ کو دیکھا کہ اکڑوں بیٹھے ہوئے آپ کھجوریں کھا رہے ہیں۔“



ٹھنڈے ٹھنڈے ہشرویات

گریپس کوکٹیل

آجندہ

آئنگ شوگر: ½ کپ
 انگور: 200 گرام
 آئس کریم سوڈا: 300 ملی گرام
 برف: حسب ضرورت
 شوگر سیرپ: 4-5 کھانے کے چمچ

ت ترکیب

100 گرام انگور کو صاف کر کے آدھا کپ چھینی میں ڈالیں اور رکھ دیں۔
 اب پلینڈر میں باقی 100 گرام انگور، آئس کریم سوڈا، شوگر سیرپ اور برف
 ڈال اچھی طرح پلینڈر کریں۔ اس کے بعد گلاس میں ڈال کر شوگر کوئڈ انگور
 سے گارنش کریں اور سرو کریں۔

NOVA®
 GLASSWARE

مینگولسی

آجندہ

آم: 1 عدد (کیوبز میں کٹا ہوا)
 شہد: 3 کھانے کے چمچ
 مینگو پیوری: 4 کھانے کے چمچ
 دودھ: 2 کپ (ٹھنڈا)
 مینگو پیپ: (گارنش کے لئے)

ت ترکیب

آم اور شہد کو پلینڈر کر لیں۔ اب دودھ اور مینگو پیوری شامل کر کے دوبارہ پلینڈر
 کریں۔ مینگو پیپ سے گارنش کر کے ٹھنڈا ٹھنڈا سرو کریں۔



رمضان ڈیلیٹ

بینگن کے دہی بڑے

اجزاء

بینگن: 1 پاؤ (باریک سا چھلکا اتار کر سوڈا (کھانے کا): 1 چمکی
گولائی میں چھوٹے چھوٹے ککڑے کاٹ نمک: حسب ذائقہ
لیں: زردے کا رنگ: 1 چمکی
دہی: ½ کلو سفید زیرہ: 1 کھانے کا چمچ (بھنا ہوا)
تین: 1 پاؤ چاٹ مصالحہ: 1 کھانے کا چمچ
بلدی: ½ کھانے کا چمچ ہری مرچ: 2 عدد (کٹی ہوئی)
سرخ مرچ: 1 کھانے کا چمچ ہر ادھنیا: تھوڑا سا (باریک کاٹ لیں)

تشریح

تین میں بلدی، سوڈا، زردے کا رنگ، سرخ مرچ، سفید زیرہ ملا کر گاڑھا پیسٹ بنالیں۔ تیل گرم کریں اور تین میں بینگن کے ککڑے پلیٹ کرتل لیں۔ دہی کو اچھی طرح پیسٹ لیں۔ اس میں نمک، بھنا ہوا زیرہ اور تھوڑی سی پسی ہوئی اورک بھی ملا لیں اور تین کے پکڑے ڈال کر ملا لیں۔ اوپر چاٹ مصالحہ چھڑک دیں۔ ہری مرچ، ہر ادھنیا ڈال کر پیش کریں

لذیذ دہی بھلے

اجزاء

موٹگی کی دال: 1 کلو
آئل: حسب ضرورت
نمک: حسب ذائقہ
زیرہ: ½ چائے کا چمچ
گرم مصالحہ: 1 چائے کا چمچ
دھنیا: ½ چائے کا چمچ
ہری مرچ: حسب پسند

تشریح

دال کو رات کو پانی میں بھگو دیں۔ صبح سل پریش لیں۔ اس میں نمک، زیرہ، گرم مصالحہ، دھنیا اور ہری مرچ کٹی ہوئی ڈالیں اور چھوٹی چھوٹے بنا کر آئل میں تل لیں۔ ٹھنڈا ہونے پر ان کو پانی میں ڈال دیں تاکہ نرم ہو جائیں۔ ایک پیالے میں بلویا ہوا دہی ڈالیں۔ تھوڑا سا نمک زیرہ حل کریں اور بڑے پانی سے نکال کر نچوڑ کر دہی میں ملا لیں۔ نہایت لذیذ دہی بھلے تیار ہیں۔



پاور چمک کے پکوان

سحری کھانا سنت ہے۔ آپ کی اسی سنت کی تکمیل کو مد نظر رکھتے ہوئے خاص پکوانوں کا انتظام کیا ہے، امید کرتے ہیں آپ کو پسند آئے گا۔



کڑاھی قیمہ



تیار کردہ :
مسز سعدیہ فرخ

ترکیب

قیمہ میں پہتا لگا کر آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔ تیل میں پیاز بھکی لال کر لیں پھر پہتا لگا قیمہ ڈال دیں پانی خشک ہونے کے بعد تمام مصالحے شامل کر کے بھونیں پھر ٹماٹر ڈال کر بھونیں، اس کے بعد دہی ڈال دیں۔ آخر میں تمام خشک مصالحہ ڈال کر دم پر رکھ دیں۔

اجزاء

دہی: ۱/۲ پاؤ
ادرنک، لہسن پیسٹ: 1 چمچ
پہتا پسا ہوا: 1 چمچ
دھنیا (بھنا، پسا ہوا): 1 چمچ
زیرہ (بھنا پسا ہوا): 1 چمچ
سرخ مرچ (کٹی ہوئی): 2 چمچ

قیمہ: ۱/۲ کلو
ہلدی: ۱/۲ چمچ
نمک: حسب ضرورت
ہرا دھنیا: تھوڑا سا
پیاز: 2 عدد درمیانی
ٹماٹر: 2 عدد درمیانی

NOVA®
GLASSWARE

لڈر چھولے

تیار کردہ :
مسز بینش حارث
HI Recipe

ترکیب

پیاز، دہی، ادروک، لہسن، گرم مصالحہ، ہلدی پھیں کر تیل
میں ڈال دیں۔ فرائی کر کے اس میں ادروک لہسن فرائی
کریں۔ جب مصالحہ بھن جائے تو یو اے اے چھولے ڈال
کر ثابت دھنیا شامل کر دیں۔ ہر ادھنیا، ہری مرچ
ڈال کر سرو کریں۔

آجنر

گرم مصالحہ: 1 چائے کا چمچ
ادروک لہسن: 1 چائے کا چمچ
ثابت دھنیا: 1 چائے کا چمچ
ہر ادھنیا: گارنش کے لئے
ہری مرچیں: ہری مرچ
ہلدی: 1 چائے کا چمچ

چھولے: 1/2 کلو
پیاز: 3 عدد
تیل: 1 کپ
دہی: 1 پاؤ
لال مرچ: 1 چائے کا چمچ
نمک: 1 چائے کا چمچ

دودھ والے
گلاب جامن



تیار کردہ :
مس افشاں



ترکیب

اجزاء

بھگوئے ہوئے باداموں کا چمکا اتار کر پیس لیں اور انہیں میدے اور کرش کئے ہوئے پیئر میں سوڈا ملا کر اچھی طرح گوندھ لیں۔ اور ایک گھنٹے کے لئے ڈھک کر رکھ دیں اسی دوران ایک برتن میں شکر اور پانی ملا کر شیرہ تیار کر لیں۔ گوندھ کر رکھے ہوئے آمیزے سے گلاب جامن تیار کریں اور درمیانی حرارت پر گرم کئے ہوئے گھی میں ڈیپ فرائی کر لیں یہاں تک کہ گولڈن براؤن ہو جائیں ان گلاب جامنوں کو شیرے میں ڈالنی جائیں تاکہ مٹھاس ان میں جذب ہو جائے اب جامنوں کو شیرے سے نکال کر کسی گہرے پیالے میں احتیاط سے رکھ دیں دودھ کو دہی آج پر پکا کر اتنا گاڑھا کر لیں کہ وہ پک کر آدھے سے کچھ کم رہ جائے۔ اس میں باقی رہ جانے والا شیرہ شامل کر کے دو سے تین منٹ تک پکائیں اور عرق گلاب ڈالنے کے بعد اس دودھ کو جامنوں پر ڈال دیں۔ گرم یا ٹھنڈے کسی بھی صورت میں یکساں مزہ دیں گے۔

کھانے والا سوڈا: 2 چمچی
پانی: 2 کپ
عرق گلاب: 1 چائے کاجی
گھی: تیلنے کے لئے

میدہ: ½ کپ
پیئر (کاجی پیئر): ½ کپ
شکر: 3 کپ
دودھ: 1 لیٹر
بادام: ½ کپ

عربی پراٹھا



تیار کردہ :
شیف شاہد
Kaka Bawany

ترکیب

میدہ میں گیسوں کا آٹا، نمک، گھی ڈال کر پانی کی مدد سے گوندھ لیں۔ خوب اچھی طرح گوندھ لیں۔ اور پھر 1/2 گھنٹے کے لئے تھیلی میں ڈال کر رکھ دیں (سردیوں میں 2 گھنٹے کے لئے رکھیں)۔ چکن کے قیصرہ میں کالی مرچ، اچھینو، مسو، سفید مرچ، ہری پیاز، گاجر، دھنیہ، پسا ہوا زیرہ، کٹا ہوا دھنیہ، کچپ، مایونیز ڈال کر ملا لیں اور نمک بھی حسب ضرورت شامل کر کے ملا لیں۔ ڈو کے الگ الگ پیڑے بنائیں اور ٹیل کی مدد سے بالکل پتلا اور لمبا تیل لیں۔ انڈہ پھینٹ لیں اور پھر ہاتھ کی مدد سے ڈو پر لگائیں۔ پھر اس کے درمیان میں چکن پیسٹ رکھیں اور فولڈ کر لیں۔ پہلے اوپر سے پھر نیچے سے پھر دائیں پھر بائیں۔ تیل گرم کر کے ڈیپ فرائی کر لیں۔

نوٹ: پوٹی اسٹائل میں بھی ڈو کو فولڈ کر سکتے ہیں۔ ڈو پر درمیان میں چکن کا پیسٹ رکھیں اور ڈو کو پوٹی سی شکل دے دیں۔ اور پھر ہاتھ کی مدد سے لمبا کر لیں۔ اور انڈے میں ڈپ کر کے ڈیپ فرائی کر لیں۔

اجزاء

ہری پیاز: 3-2 عدد (باریک کٹی ہوئی)
گاجر: 1 عدد (باریک کٹی ہوئی)
دھنیہ: 1/2 گڈی (باریک کٹی ہوئی)
پسا ہوا زیرہ: 1 کھانے کا چمچ
کٹا ہوا دھنیہ: 1 چائے کا چمچ (بھون کر کوٹ لیں)
کچپ: حسب ضرورت
مایونیز: حسب ضرورت
انڈہ: حسب ضرورت

میدہ: 1 پاؤ
گیسوں کا آٹا: 2 کھانے کے چمچ
نمک: 1/2 چائے کا چمچ
گھی/تیل: 2 کھانے کے چمچ
چکن: 1 پاؤ (بال کر بالکل قیصرہ بنائیں)
کالی مرچ: 1/2 چائے کا چمچ
اچھینو: 1 چائے کا چمچ
سفید مرچ: 1/2 چائے کا چمچ

مایوگارلک چکن رول



تیار کردہ :
مس انعم

ترکیب

☆ چکن گوٹک، لیموں کا رس، لال مرچ، زیرہ،
ادریک، لہسن، دہی، جاوڑی اور لال رنگ سے
میرینیٹ کر لیں۔ اسے اودن میں 180°C پر اتنا
پکائیں کہ بوئیاں گل جائیں۔ تیار ہونے پر پراٹھوں پر
گارلک مایو لگائیں۔ پھر چکن بوئیاں پراٹھے پر رکھ کر
رول کر لیں۔ رائے اور سلاڈ کے ساتھ گرم گرم سرو
کریں۔

پراٹھوں کے لئے ترکیب:

☆ میدہ میں نمک اور گھی ملا کر اچھی طرح مکس کر کے
پانی کی مدد سے گوندھ لیں۔ اب اسے تھوڑی دیر کے
لئے چھوڑ دیں۔ پھر اس کے چھوٹے چھوٹے پیڑے
بنا کر پراٹھے تیل کرتوے پر گھی کی مدد سے فرانی کر
لیں۔

اجزاء

لال رنگ: حسب ضرورت
گارلک مایو: حسب ضرورت
رائے سلاڈ: سرونگ کے لئے
پراٹھوں کے لئے 12:1 ام:
میدہ: 850 گرام
نمک: 1/2 چائے کا چمچ
پانی: گوندھنے کے لئے
گھی: حسب ضرورت

چکن: 300 گرام (بون لیس)
نمک: حسب ضرورت
لیموں کا رس: 1/3 کپ
لال مرچ: حسب ضرورت
زیرہ: حسب ضرورت
ادریک لہسن کا پیسٹ: حسب ضرورت
دہی: 1/3 کپ
جاوڑی: تھوڑی سی

پینزا پراٹھا



تیار کردہ :
مسز شازیہ

ترکیب

پین میں تیل گرم کر کے چکن، نمک، مرچ، ہلدی ڈال کر پکائیں جب گل جائیں تو اس میں پیاز، نمائز، شملہ مرچ، ہرا دھنیا ڈال کر مکس کریں۔ اب پراٹھا تیل کر اس میں پکھن اور چھڑکی فلنگ کریں اب اس کو فرائی کر لیں۔ یا تو بے پرسینک لیں مزیدار پینزا پراٹھا تیار ہے۔

آجنرلہ

شملہ مرچ: 1 عدد (چھوٹے ٹکڑے)
نمک: حسب ضرورت
کٹی لال مرچ: 1 کمانے کے چھ
ہلدی: 1/2 چمچ
تیل: حسب ضرورت
اور یگانو: حسب ضرورت

پکھن بریسٹ: 2 عدد (چھوٹے ٹکڑے)
پیاز: 1 پکٹ
نموزر پلاٹیز: 1 پکٹ
نمائز: 2-3 عدد (چھوٹے ٹکڑے)
ہرا دھنیا: 1/2 گٹھی
پیاز: 1 عدد (چھوٹے ٹکڑے)

ماہ رمضان کی فضیلت و اہمیت

اس ماہ مبارک کو سوچ سمجھ کر اس نیت سے گزارتے ہیں کہ ان کا نفس پاک ہو جائے اور اس کی کبھی ختم ہو جائے لہذا ضروری ہے کہ ہم رمضان سے استفادہ کا پکارا ارادہ کریں، رمضان سے پورا پورا فائدہ اٹھانے کے لیے یہ بھی ضروری ہے کہ ہم اپنی مصروفیات کو پیش نظر رکھتے ہوئے اپنے لیے ایک ایسا نظام اوقات مرتب کریں جس میں عبادت اور مطالعہ قرآن و حدیث کے لیے زیادہ سے زیادہ وقت نکالا جائے، اللہ تعالیٰ تمام مسلمانوں کو اس ماہ مبارک سے پوری طرح مستفید ہونے کی توفیق عطا کرے توفیق بھی تو وہی دیتا ہے مگر ان کو جو طلب کرتے ہیں یہ نہیں کہ توفیق کے انتظار میں ہاتھ پیچھو کر بیٹھے رہیں، اللہ تعالیٰ تو اپنے محبوب قوم کی حالت بھی اس وقت تک نہیں بدلتا جب تک کہ وہ خود کوشش نہ کرے۔

قدسیوں میں ہے مسرت کی لہر دوڑی ہوئی
شور ہے اوج فلک پر آمدِ رضاں کا
قید ہوتے ہیں شیاطین اس مبارک ماہ میں
گیت گاتے ہیں فرشتے عظمت سبحان کا



الحمد للہ ایک بار پھر رحمتوں کا مہینہ سایہ فگن ہے، مغفرت کی سبیل لگا دی گئی ہے پکارنے والا پکارتا ہے کہ ہے کوئی جو مجھ سے مانگے میں اس کو دوں، ہے کوئی جو اپنے گناہوں کی معافی مانگے اور میں اس کو معاف کر دوں، اللہ تعالیٰ کا اپنے بندوں پر کرم بے حساب ہے وہ بندہ نواز اپنے بندوں کو نوازنے کے لئے، انہیں معاف کرنے کے لیے بہانہ تلاش کرتا ہے، کتنا مفلس ہو گا وہ شخص جو اس مبارک مہینے کو پائے اور اپنی دنیا نہ بدلے اور نہ آخرت سنوار سکے، اس دینے والے کو تو اس ماہ میں کرم کی انتہا ہے اور ہماری غفلت کی انتہا یہ ہے کہ اس سے بھی فیض نہ اٹھایا جائے، دینے والا تو بے دریغ نثار ہا ہے اور لینے والے اگر غفلت میں پڑے رہیں تو اس سے بڑی بد نصیبی اور کیا ہوگی۔

رمضان کی برکتوں کا اندازہ لگانا ہے تو اس بات سے لگائے کہ جب رمضان آتا ہے اللہ تعالیٰ کے حکم سے شیاطین قید سلاسل کر دیئے جاتے ہیں۔ جنت کے دروازے کھول دیئے جاتے ہیں اور دوزخ کے دروازے بند کر دیئے جاتے ہیں، شیاطین جن کا کام انسان کو اچھے کاموں سے روکنا اور برے کاموں کے سبز باغ دکھانا ہے، اس ماہ میں اس ظالمانہ اور گندے کاموں سے روک دیئے جاتے ہیں، چنانچہ اس بات کا سب سے بڑا ثبوت یہ ہے کہ اس ماہ رمضان میں اکثر گناہ گار لوگ گناہوں سے بچتے ہیں اور اللہ تعالیٰ کی طرف متوجہ ہوتے ہیں، لیکن سوچنے کی بات یہ ہے کہ کیا ہر شخص جو رمضان پالے اس کی طرح بھی گزار دے کیا وہ اس کی برکتوں سے مستفید ہو جاتا ہے۔ یقیناً ایسا نہیں ہے، برکتوں سے اپنی جھولیوں تو وہی لوگ بھرتے ہیں جو

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ: ”جب رمضان کی پہلی رات ہوتی ہے تو شیاطین اور سرکش جنات قید کر دیئے جاتے ہیں اور دوزخ کے سارے دروازے بند کر دیئے جاتے ہیں، پھر اس کا کوئی دروازہ کھلا نہیں رہتا اور جنت کے تمام دروازے کھول دیئے جاتے ہیں پھر اس کا کوئی دروازہ بند نہیں رہتا اور اعلان کرنے والا (فرشتہ) یہ اعلان کرتا ہے کہ، اے بھلائی (یعنی نیکی و ثواب) کے طلب گار! (اللہ کی طرف) متوجہ ہو جا اور اے برائی کا ارادہ رکھنے والے! برائی سے باز آ جا کیونکہ اللہ تعالیٰ لوگوں کو آگ سے آزاد کرتا ہے (یعنی اللہ تعالیٰ اس ماہ مبارک کے وسیلے سے بہت لوگوں کو آگ سے آزاد کرتا ہے اس لیے ہو سکتا ہے کہ تو بھی ان لوگوں میں شامل ہو جائے) اور یہ اعلان (رمضان کی) ہر رات میں ہوتا ہے۔“ (ترمذی وابن ماجہ)

☆ فائدہ:

رمضان المبارک کا مہینہ خیر و برکت کا مہینہ ہے، مسلمان کو مسلمان بن کر اپنے اعمال کو اللہ تعالیٰ کی خوشنودی کے مطابق ڈھالنے کا مہینہ ہے، دولت مند کو اپنی دولت مندی کے ذریعے اللہ کو راضی و خوش کرنے کا اور غریب کو اپنی غریبی کے باوجود نیک عمل کرنے کا مہینہ ہے، یہ مہینہ آتا ہے تو فضا کو پر نور بنا دیتا ہے، ایمان والوں میں مسرت کی لہر دوڑا دیتا ہے، بڑی عمر کے لوگ غلوص عمل کے ساتھ نیکی پر کار بند ہوتے ہیں، چھوٹی عمر کے بچے ان کو دیکھ کر ان کے ساتھ عبادتوں میں شامل ہو جاتے ہیں اور لڑکی کہ فجر کی نماز میں بھی شامل ہوتے ہیں۔

کھانسی انہی کی زبان

میں جاں ہوں

آپ کے پتھر کھانے والے پھلوں میں بھی شامل ہوں۔ میرا اور آم کا بڑا گہرا ساتھ ہے۔ بازار میں آم کے ساتھ ساتھ میں بھی اپنے چمک دار جامنی رنگ کے ساتھ فروخت ہونے لگتا ہوں۔ میں ان پھلوں میں سے ہوں جس کے کئی طبی فائدے ہیں یعنی میں کئی بیماریوں کا علاج ثابت ہوتا ہوں۔ ایک مرض ذیابیطس ہے جس میں لپے کے بگڑ جانے سے خون میں شکر کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ یہاں تک کہ پیشاب میں شکر خارج ہونے لگتی ہے اور پورے جسم میں بڑا بگاڑ آ جاتا ہے۔ میں اس کا بہترین علاج ثابت ہوتا ہوں۔ اب ہوتا یہ ہے کہ ایسے لوگ جب بھی آم کھاتے ہیں ان کا یہ مرض زور پکڑتا ہے۔ کیوں؟ اس لیے کہ آم میں شکر زیادہ ہوتی ہے اور آم ایک ایسا پھل ہے جو خوب کھایا جاتا ہے اس لیے قدرت نے اس کے ساتھ مجھے بھی پیدا کیا ہے۔ ایسے لوگوں کو آم کھانے کے بعد مجھے کھالینا چاہیے۔ اس طرح پیشاب میں شکر کم آئے گی۔ معلقین مجھے گرمیوں کے موسم کے خراب اثرات اور برسات میں پیدا ہونے والی بیماریوں کا بہترین علاج بتاتے ہیں۔ میں اس کے علاوہ معدے، جگر اور تلی کی خرابیاں دور کرتا ہوں۔ بعض لوگوں کے معدے اتنے کمزور ہو جاتے ہیں کہ کھانا کھاتے ہی انہیں اچابت محسوس ہوتی ہے۔ میں ان کے لئے بہترین دوا ثابت ہوتا ہوں۔ میرا سرکہ بھی یہی کام کرتا ہے۔ بھوک نہ لگ رہی ہو تو میرا گودا نکال کر کالانمک، سیاہ زیرہ اور تھوڑی شکر ڈال کر کھائیں یا شربت بنالیں۔ چند روز اس کے استعمال سے بدہضمی اور بھوک کی کمی دور ہو جائے گی۔ دست آرہے ہوں تو میری چھال جوش دے کر پینے سے رک جائیں گے۔ میری گھلیوں کا سفوف ذیابیطس کے علاوہ خونی دست بھی روک دیتا ہے۔ میرے استعمال سے خون زہریلے

مادوں سے صاف ہو جاتا ہے اور پھوڑے پھنسیاں نکلتا بند ہو جاتی ہیں۔ منہ میں اور زبان پر چھالوں کی شکایت بھی میری چھال کے جوشاندے سے کئی کرنے سے دور ہو جاتی ہے۔ اکثر اوقات جلد جل جاتی ہے اور پھر اس جگہ ایک سفید بدترنا دھبہ سا ہو جاتا ہے۔ اس پر میرے پتوں کا رس لگانے سے جلد کی رنگت لوٹ آتی ہے۔ میں ان کے علاوہ دوسری کئی بیماریوں کے لئے مفید ثابت ہوتا ہوں۔ آپ کے مسوڑھے کمزور ہو گئے ہوں تو میری چھال کے جوشاندے سے کٹی کیجئے یا پھر خشک چھال باریک پس کر تھوڑا نمک اور کالی مرچ ملا کر مچھن بنائیے اور صبح وشام اچھی طرح لگا کر 10-15 منٹ بعد کٹی کر لیجئے۔ ہلے دانت اور نرم کمزور مسوڑھے جم جائیں گے۔ میری گھلیوں کا سفوف پس کر لگانے سے بھی کام لیا جاسکتا ہے۔ ہاں! ایک بات یاد رکھیے، مجھے کئی حالات میں نہ کھائیے، ہمیشہ کچی جانیں کھایا کیجئے۔ گلی سڑی چیزیں کبھی نہیں کھانا چاہیے اس لیے مجھے بھی تازہ حالت میں کھانا چاہیے۔

بدن کو خوبصورت اور سڈول بناتی ہے۔ بچوں کے لئے میرا استعمال نہایت مفید ہے۔ چھوٹے بچوں کو مجھے کھلانے سے وہ بہت جلد تندرست اور صحت مند ہوتے ہیں۔ دانت نکلنے کے دنوں میں بچوں کو جو تکلیف ہوتی ہیں میں ان سب کا ازالہ کر سکتا ہوں۔ اس مقصد کے لئے روزانہ صبح و شام ایک ایک چمچہ میرا رس پلانے سے دانت نکلنے کی تکلیف کی شدت میں کمی آ جاتی ہے۔ اسی طریقہ استعمال سے قبض کی صورت میں فائدہ ہوتا ہے۔ اس کے ساتھ بچوں کو سوسکے کی بیماری اور ششی کے دورے سے بھی محفوظ رکھا جاسکتا ہے۔ میرے مسلسل استعمال سے پیشاب کھل کر آتا ہے۔ میں کسی حد تک خون کی صفائی بھی کرتا ہوں۔ دائمی قبض کے لئے اکسیر ہوں۔ جسم کو توانائی بخشتا ہوں اور تیزابیت کو کم کرتا ہوں۔ میں گردوں سے پتھری کو نکالتا ہوں۔ میرے مسلسل استعمال سے چھوٹی چھوٹی پتھری خارج ہو جاتی ہے۔ اس لحاظ سے میں گردوں اور مثانے کی تکلیف میں بہت فائدہ مند ہوتا ہوں۔ میری تیل کے پتے 25 گرام، دو پیالے پانی میں اتنا جوش دیا جائے کہ آدھا پانی یعنی

میں ہندی زبان کا لفظ ہوں۔ مجھے عربی میں غلب، زہیب، موز، مفتحی، کشش اور انگریزی میں گرینس کہا جاتا ہے۔ میں جب تک سبز ہوتا ہوں تو عربی میں غلب اور سیاہ ہوتا ہوں تو احراق البقر کہا جاتا ہے اور عام زبان میں چھوٹے انگور جس میں دانت نہیں ہوتا انگور بے دانت کہتے ہیں۔ جب میں خشک ہو جاتا ہوں تو مجھ کو کشش کہتے ہیں اور میری بڑی قسم خشک ہونے پر عربی میں زہیب اور موز اور عام بول چال میں مفتحی کے نام سے مشہور ہے۔ میری نم اور پختہ قسم کو فوزہ اور جوتم خشک ہوجائے اسکو فوز موز کہتے ہیں۔ میں بے حد خوش ذائقہ، میٹھا اور رس دار پھل ہوں۔ مجھے میوے کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ مجھے میوے میں وہی حیثیت حاصل ہے جو پھولوں میں گلاب اور پھلوں میں آم کو حاصل ہے۔ تاریخ کے مطالعہ سے پتہ چلتا ہے کہ میری کاشت سب سے پہلے حضرت نوح علیہ السلام نے کی تھی۔ میری کاشت یورپ میں تین ہزار سال اور شمالی افریقہ میں چھ ہزار سال سے ہو رہی ہے۔

مصر کے اندر فرعونوں کے جو اہرام و مقبرے دریافت ہوئے ہیں ان میں میرے بیج پائے گئے ہیں۔ اس سے اندازہ لگایا گیا ہے کہ پھلوں میں غالباً میں ہی سب سے پہلے کاشت کیا گیا۔ میرا اصل وطن ایشیاء بیان کیا گیا ہے کہ شاہ فوجیہا کے لوگوں کی وساطت سے میرا بیج یورپ پہنچا۔ مجھ سے شرب کشید کرنے کا ذر سب سے پہلے جمشید بادشاہ کے عہد میں بیان کیا جاتا ہے۔ اس سلسلہ میں "عجائب المخلوقات" نامی کتاب میں ایک واقعہ بھی بیان کیا جاتا ہے۔ اس سے ثابت ہوتا ہے کہ میرا استعمال ہزاروں برس پہلے سے موجود ہے۔ اس وقت پوری دنیا میں تقریباً ڈھائی کروڑ ایکڑ رقبے پر میری کاشت ہوتی ہے۔ میرے اندر پکٹائی اور پروٹین کم ہوتی ہے۔ جبکہ دامنز اور معدنیات کثیر تعداد میں موجود ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ کثیر مقدار میں گلوکوز بھی موجود ہوتا ہے۔ میرے اندر پانی جانے والی غذائیت میں دامن اے 180 انٹرنیشنل یونٹ، وٹامن B1 0.06 ملی گرام، وٹامن B2 0.04 ملی گرام، نایسین 0.2 ملی گرام، وٹامن سی 4 ملی گرام، پروٹین 1.4 گرام، پکٹائی 1.4 گرام، نشاستہ 14.9 گرام، حرارے یعنی کیلو ریز 70 کلوٹیم 17 ملی گرام، فولاد 0.6 ملی گرام، فاسفورس 21 گرام اور گلوکوز 24 گرام پائے جاتے ہیں۔ میری جوتم تیل پکتی ہے وہ خون پیدا کرتی ہے،

ایک پیالی باقی رہ جائے، اس کو چھان کر اس میں میرا رس 25 گرام ملا کر پیا جائے تو اس سے گردہ کی پتھری ریزہ ریزہ ہو کر نکل جاتی ہے۔ میں ہر عمر کے افراد کے لئے یکساں مفید ہوں کیونکہ میرے کے اندر غذائیت کے لحاظ سے وہ تمام اجزاء موجود ہیں جن کی انسانی جسم کو ضرورت ہوتی ہے۔ اگر کسی عورت کو ایام باقاعدگی سے نہ آتے ہوں یا کم آتے ہوں تو اس کے لئے میرا استعمال نہایت فائدہ مند ہے۔ اگر میرے رس کو شربت بزدلی کے ساتھ ملا کر استعمال کیا جائے تو اس سے قبض دور ہو جاتا ہے اور عورتوں کی جملہ تکلیف میں بھی مفید ہوں۔ زمانہ قدیم میں یورپ میں معالین مرگی کے مریضوں کو میرا استعمال کروایا کرتے تھے۔ تازہ ٹھٹھے انگور لے کر ان کا رس نکال لیں اور روزانہ دن میں پانچ تولہ پیئیں۔ اس کا باقاعدگی کے ساتھ استعمال مرگی کے لئے مفید ہے۔ 12 عدد بادام کا مغز اور 12 گرام خشک انگور یعنی کشش کورات کو پانی میں بھگو کر رکھ دیں۔ صبح اس کا استعمال کرنے سے دماغی اور جسمانی طاقت میں اضافہ ہوتا ہے۔ 10 گرام خشک انگور (کشش) رات کو عرق گلاب میں بھگو کر رات بھر اس میں پڑا رہنے دیں۔ صبح نہار منہ کشش کما کر عرق پی لیں۔ دل کی کمزوری کے لئے نہایت فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔ ڈبلے پتلے کمزور اور بے رونق چہرہ والے نوجوانوں کو چاہیے کہ وہ میرا مسلسل استعمال کریں اور دودھ میں شہد ملا کر پیا کریں۔ اس کے ساتھ ساتھ جسم پر تیل کی مالش کریں تو چہرے پر خوبصورتی آجائے گی اور جسم بھی فریہ ہو جائے گا۔



سحر اسپیشل

میسن والے آلو پراٹھے

آجتلہ

آلو: ½ کلو
سوکھا دھنیا: 2 چمچ
آٹا: ½ کلو
فرانی کرنے کے لئے تیل: حسب ضرورت
نمک: 1 چھوٹا چمچ
دودھ آٹا گوندھنے کیلئے: حسب ضرورت

ترکیب

آٹے کو نمک ملا کر نیم گرم دودھ سے گوندھ کر رکھ دیں۔ آلو اُبال کر چھلکا اتار لیں اور میس کر لیں۔ پھر آلوؤں میں پیاز سمیت تمام مصالحات ڈال کر اچھی طرح مکس کر لیں پھر ان کی چھ عدد گول پیڑے کے سائز کی تکیاں بنا کر رکھ لیں۔ اب آٹے کے چھوٹے پیڑے بارہ پیڑے بنائیں پھر ایک پیڑے پر آلو کی تکیہ رکھ کر اوپر سے دوسرا پیڑہ رکھ کر تیل میں پھرتوے پر تھوڑا سا تیل ڈال کر پراٹھے پکالیں۔ اسی طرح روٹیاں تیل کرتے دوسرے بھی لگائی جاسکتی ہیں۔ اگر پیڑوں سے تیلنے وقت آلو کا آمیزہ نکل جائے تو دو روٹیاں تیل کر ان کے درمیان تکیہ رکھ کر کنارے جوڑیں اور احتیاط سے پھر تیل لیں۔ روٹی جب تیار ہو جائے پھر کڑی یا کھلے منہ کی دیکھی میں تیل گرم کر لیں۔ تیل زیادہ ہرگز نہیں ہونا چاہئے بلکہ صرف اتنا ہو کہ روٹی آسانی سے تلی جاسکے۔ اب روٹی کو جب وہ نیم گرم رہ جائے (اگر جلدی میں بنانی ہو تو کھینے کی مدد سے تھوڑی ٹھنڈی کر لیں) تو اسے دونوں طرف سے تین میں بھگو کر تھل لیں۔ مزیدار آلو کی تین والی روٹی تیار ہے۔ تین نہ بھی لگایا جائے اور صرف پراٹھے ہی بنائے جائیں تب بھی بہت مزیدار ہوتے ہیں۔ یہ روٹی کڑھی اور چٹنی کے علاوہ چائے سے بھی کھائی جاتی ہے۔



چکن پراٹھا

آجتلہ

چکن: ½ (بون لیس)
آٹا: تین کپ (ذرا سا نمک ڈال کر سخت آٹا گوندھ لیں)
کالی مرچ (کٹی ہوئی): ایک چائے کا چمچ
پیاز: 2 عدد (آملیٹ کی طرح کٹی ہوئی)
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا): ایک گھسی
پودینہ (باریک کٹا ہوا): ایک گھسی
ہری مرچ: (باریک کٹی ہوئی) 4 عدد
نمک: حسب ذائقہ
لیہوں: 2 عدد

میدہ: ایک کھانے کا چمچ (ذرا سے پانی میں گھول لیں)
چکن بوٹی ابلنے کے لئے:
پانی: ایک کپ
تیز پات: 2 عدد
لہسن کے چوئے: 2 عدد
ثابت کالی مرچ: 2 عدد
نمک: تھوڑا سا
چکن میں پانی، تیز پات، لہسن کے جوئے، ثابت کالی مرچ اور نمک ڈال کر اُبال لیں اس

ترکیب

طریقے سے ابلنے کے بعد چکن کی بساند شمع ہو جاتی ہے۔ جب چکن گل جائے تو نکال کر باریک چیں لیں اس کے بعد پودینہ، ہری مرچ، کالی مرچ نمک اور لیہوں کا رس ملا کر اچھی طرح گوندھ لیں تاکہ سب چیزیں ایک جان ہو جائیں، تو گرم کریں، دودھ پیڑے بنائیں، ایک پیڑے کو روٹی کی طرح تیل کر اس پر تیار کیا ہوا چکن کا پیسٹ پھیلا دیں، اطراف میں چاروں طرف ذرا ذرا سا میدہ لگائیں، دوسری روٹی تیل کر اوپر رکھ کر کناروں کو دبا دبا کر بند کر دیں، توے کے اوپر ڈال کر روٹی کی طرح سینک لیں، جب سک جائیں تو کڑی کے چھپے سے ٹھنی لگالیں۔ اور ہلکا سا سینک کر اتار لیں مزیدار چکن پراٹھے تیار ہیں۔ ہری مرچ کی چٹنی اور دہی کے رائے کے ساتھ گرم گرم سرو کریں۔



مکجور کی اہمیت اور فوائد



تجارتی مقاصد کے لئے استعمال کیا جانے لگا۔ اسکا استعمال کم ہونے کی ایک وجہ اسکی غذائی اہمیت سے ناواقفیت بھی ہے جس نے اسکی اہمیت کو قدرے کم کر دیا ہے۔ اگر اس سے جام، جیلی، چاکلیٹ وغیرہ بنا کر فروخت کئے جائیں تو کوئی وجہ نہیں کہ لوگ صحیح معنوں میں اسکے فوائد سے استفادہ حاصل کریں۔

پاکستان میں مکجور خام اور ناخالص حالت میں ہی فروخت کر دیا جاتا ہے جس کی وجہ سے اکثر لوگ اسے صحت کے لئے بھی نقصان دہ تصور کرتے ہیں۔ ایسے میں اسکی اہمیت اور کم ہوتی نظر آتی ہے، تاہم چند سالوں سے حکومت پاکستان بطور خاص اسکے پروسیسنگ پر دھیان دے کر اسے برآمدات کی اہم غذائی شے کے طور پر استعمال کرنے لگی ہے لیکن اب بھی اس امر کی اشد ضرورت باقی ہے کہ عام لوگوں میں اسکے غذائی استعمال سے صحیح استفادہ حاصل کرنے کے شعور کو اجاگر کیا جائے تاکہ لوگ ان دینی اجناس سے آگاہ ہو سکیں جو انہیں فوری طور پر بغیر کسی ڈاکٹر یا حکیم کے تکلیف سے نجات دلا کر صحت و تندرستی سے ہمکنار کر سکتے ہیں۔

مکجوروں کی اقسام بے شمار ہیں۔ ان میں مجوہ، شامی، میٹل، برنی سر فہرست ہیں۔ حضور ﷺ نے مجوہ اور برنی مکجوروں کو بے انتہا پسند فرمایا ہے۔ برنی کے بارے میں آپ ﷺ کا ارشاد ہے کہ یہ پیٹ کی بیماریوں کو نکالتی ہے اور اسکے اندر کوئی بیماری نہیں ہے جبکہ برنی مکجور ایک طرف سے موٹی ہوتی ہے اور اسکی گھٹلی بھی نہ ہونے کے برابر ہوتی ہے، مجوہ مکجور کے بارے میں ارشاد نبوی ﷺ ہے کہ ”یہ پھل جنت سے ہے اور اس میں زہر سے شفا ہے“ جو شخص روزانہ صبح کے وقت سات عدد یہ مکجور کھائے گا وہ زہر اور جادو سے محفوظ رہے گا۔ ایک اور جگہ ارشاد ہوتا ہے کہ مجوہ جنت سے ہے اور اس میں بیماریوں سے شفا ہے اس سے اندازہ لگایا جاسکتا ہے کہ یہ شے کس قدر اہمیت کی حامل ہے۔

جدید تحقیق نے اب مغرب میں بھی اس کی اہمیت کو واضح کر دیا ہے، یہی وجہ ہے کہ اب وہاں بھی ذوق و شوق سے پکوانوں میں شامل کیا جا رہا ہے۔ ہم میں سے بہت کم لوگوں کو یہ بات علم ہے کہ مکجور السر معدے کے زخم کے لیے انتہائی مفید ہے۔ چونکہ غذائیت کے اعتبار سے یہ ایک بہترین مقوی غذا ہے، اس لئے رمضان کے مہینے میں اسکے زیادہ سے زیادہ استعمال کا مشورہ دیا جاتا ہے۔



اس میں فولاد کی مقدار تقریباً 10.6 فیصد ہوتی ہے جو کہ دیگر بھریوں اور پھلوں کی نسبت بہت زیادہ ہے۔ اس لیے مکجور کو خون پیدا کرنے کا خزانہ کہا جاتا ہے۔ اسکے علاوہ وہ لوگ جو کمزور اور خربہ جسامت کے مالک ہوں یا جنہیں سردی زیادہ لگتی ہو۔ ان کے لیے مکجور بہت مفید تصور کی جاتی ہے۔ پاکستان میں البیہ یہ ہے کہ رمضان کے علاوہ باقی مہینوں میں اسکی غذائی اہمیت کو بالکل فراموش کر دیا گیا ہے اور اسکے استعمال کو تقریباً ترک کر دیتے ہیں جو صحیح نہیں۔ بالخصوص شہروں میں اسکا استعمال نہ ہونے کے برابر ہے۔ رمضان کے مہینے میں بھی ہر شخص ایک مکجور کھا کر صبر شکر کر لیتا ہے حالانکہ اس کے اندر پائی جانے والی غذائیت دیگر تلی ہوئی اور دوسری چٹ پٹی چیزوں سے زیادہ ہوتی ہے۔ ایسے میں اسکے فوائد کو عموماً نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔ دیگر ممالک کی بہ نسبت پاکستان میں مکجور کا استعمال تھوڑا کم دیکھنے میں آیا ہے جسکی بنیادی وجہ یہاں اسکی کامیابی کو قرار دیا جاتا ہے۔ اسکے علاوہ سے زیادہ

مکجور کا استعمال دنیا بھر میں مذہبی و ثقافتی لحاظ سے اہم اور بنیادی شے کے طور پر کیا جاتا ہے۔ بالخصوص رمضان میں اسکی اہمیت تمام مسلم ممالک میں نمایاں طور پر اجاگر ہو کر آتی ہے۔ مسلم گھرانوں میں افطاری کے وقت کوئی ایسا دسترخوان دیکھنے میں نہیں آتا، جہاں مکجور موجود نہ ہو، اسکی مقبولیت اور اہمیت کا اندازہ اس بات سے بھی لگایا جاسکتا ہے کہ قرآن کریم میں 20 سے زیادہ جگہوں پر جبکہ کئی احادیث مبارکہ میں مکجور اور اسکے درخت کا تذکرہ ملتا ہے۔

مکجور کو خوشی کا پھل کہا جاتا ہے، یہی وجہ ہے کہ قدیم زمانے سے ہی اسے بطور شیفے کے استعمال کرنے کا رواج عام تھا۔ بالخصوص اسلام کی آمد کے بعد اس شجر کے شے کی خصوصیات و ثمرات مزید ابھر کر سامنے آئی۔ روایت ہے کہ ایک صحابی کے سینے میں درد تھا، آنحضرت ﷺ نے مجوہ (مکجور کی ایک قسم) 12 عدد گھلیوں سمیت پیس کر پلانے کی ہدایت فرمائی۔ اس طرح ان صحابی کا درد دور ہو گیا، بعد کی تحقیق سے مزید خصوصیات سامنے آئیں۔ اس سے اندازہ لگایا جاسکتا ہے کہ اس شے کی اہمیت اور قدر و منزلت کس قدر ہے۔ یہی وجہ ہے کہ رمضان کے مہینے میں اسکا استعمال کثرت سے کیا جاتا ہے اور افطاری سے پہلے اسے ہر چیز سے پہلے کھایا جاتا ہے۔

اسکی بنیادی وجہ اس میں موجود ایسے اجزاء ہیں جو روزے کے دوران پیدا ہونے والی جسمانی قوتوں کی کمی کو پورا کر کے معدے کی تیزابی رطوبتوں کا خاتمہ کرتے ہیں۔ مکجور میں ایسے تمام عناصر موجود ہیں، جنکی ضرورت بالخصوص رمضان میں ہمارے جسم کو ہوتی ہے، مثلاً نشاستہ، پکنائی، کبیشیم، لحمیات، فولاد، فاسفورس وغیرہ۔ اس سے معلوم ہوتا ہے کہ یہ چیز اپنے اندر غذائیت کا ایک جہان آباد کئے ہوئے ہے۔

دیگر مذاہب میں بھی خوشی کے دیگر مواقع مثلاً دیوالی، کرسمس اور ایسٹرو وغیرہ کے مواقع پر ویسے ہیانے پر مکجور استعمال کی جاتی ہے۔ یہ بنیادی طور پر گرم تاثیر کا پھل ہے۔ لہذا اسکو کاشت کرنے والے ممالک میں گرم اور معتدل آب و ہوا والے ہی ہیں۔ یہ ایشیاء اور افریقہ کے گرم موسم میں کثرت سے کاشت کی جاتی ہے، تاہم اسے یورپ اور امریکہ میں بھی کاشت کیا جانے لگا ہے۔

انتہائی زرخیز زمین، سازگار آب و ہوا اور تمام موسموں کی دستیابی کی وجہ سے پاکستان کو ہر سبزی، پھل اور شے کی کاشت کے لئے سازگار علاقہ قرار دیا جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ مکجور کی کاشت کے لیے مکران، خیبر پور اور ڈیرہ غازی خان میں خصوصی انتظام موجود ہیں۔ لہذا اب یہ شے پاکستان میں بکثرت کاشت ہونے لگی ہے۔



رمضان ڈیلیٹ

کھٹ مٹھے چنے

آجندہ

کالے چنے: ½ کلو
ادرک (پہا ہوا): 1 کھانے کا چمچ
شکر: 1½ کھانے کا چمچ
نمک: حسب ذائقہ
میٹھا سوڈا: 1 چمچ

پیاز: 1 گٹھی
لیمونس: 2 عدد
گھی: ½ 1 چمچ
مرچ: حسب ذائقہ

تکذیب

چنے صاف کر کے سوڈا ملے ہوئے پانی میں پارہ گھسنے کے لئے بھگو دیں۔
پھر پیکیجے ہوئے چنوں کا پانی نکال کر تازہ پانی ڈالیں اور ابالیں۔ دیکھی میں
تیل ڈال کر اس میں کٹی ہوئی پیاز ڈال دیں اور ابلے ہوئے چنے چھان کر
اسے پیاز میں شامل کر دیں۔ نمک، مرچ، ادرک اور شکر اس میں ڈال کر
چند منٹ تک پکائیں اور پھر جیسی آج پر دم کے لئے رکھ دیں۔ ڈش میں
پکانے کے بعد لیموں چھوڑ کر نوش فرمائیں۔

آلو اور قیمہ کی پوریاں

آجندہ

میدہ: ½ کلو
عمدہ قیمہ: 1 پاؤ
آلو: 1 پاؤ
گرم مصالحہ: 6 ماشہ
مرچ سرخ: 6 ماشہ
پیاز: 1 چھٹا تک

تکذیب

قیمہ میں تمام پیاز اور باقی مصالحہ آدھا آدھا ڈال کر اسے ابالیں آلو چھیل
کر اور انہیں پیس کر باقی مصالحہ ان میں ملا دیجئے اور انہیں باریک کر لیجئے۔
قیمہ کو علیحدہ پیسے اور گندھے ہوئے میدے کے بیڑے بنا کر دونوں چیزیں
تھوڑی تھوڑی رکھ کر پوری بنالیں۔



پکوڑوں کے ذائقہ دیس بدلیس سے

مصری پکوڑے

آجندہ

موٹک کی دال (چھلکوں والی): 1 پاؤ
سلاکس کا چورا: 1 کپ
نمک: حسب ذائقہ
ہری مرچ پسی ہوئی: 1 کھانے کا چمچ
ثابت زیرہ (بھنا ہوا): 1 چائے کا چمچ
بیکنگ پاؤڈر: 1/2 چائے کا چمچ
لہسن پیسٹ: 2 کھانے کا چمچ
تیل: فرانی کرنے کے لئے

ترکیب

دال کورات بھر پانی میں بھگو دیں اور صبح اسے پیس لیں۔ پسی ہوئی دال میں زیرہ، ڈبل روٹی کا چورا، بیکنگ پاؤڈر، ہری مرچ، لہسن اور نمک ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کر کے آٹھ بلی کر لیں۔ اس آمیزے کے پکوڑے تیل میں نہایت خوش ذائقہ پکوڑے تیار ہوں گے۔ انہیں چٹنی کے ساتھ سرو کریں۔

عربی پکوڑے

آجندہ

کارن فلوور: 1 کھانے کا چمچ
ہر ادھنیا: 1/2 گڈی
نمک: حسب ضرورت
لیموں کا رس: 6 کھانے کا چمچ
کوکلب آئل: حسب ضرورت
کالی پیچے: 1 پاؤ (دن بھر بھگو دیں)
پیاز: درمیانے سائز کی 1 عدد
انڈا: 1 عدد
زیرہ: 1 چائے کا چمچ
لال مرچ (پسی ہوئی): 1 چائے کا چمچ

ترکیب

چٹنوں کا سارا پانی نضار لیں۔ پھر اس میں پیاز، زیرہ، پسی ہوئی لال مرچ، ہر ادھنیا، نمک ملا کر چوپڑ میں پیس لیں۔ یہ پیسٹ نہ زیادہ نرم اور نہ زیادہ سخت ہو۔ اب اس پیسٹ کو پیالے میں نکال لیں۔ پھر اس میں کارن فلوور اور انڈا بھی ملا دیں۔ ایک کڑا ہی میں تیل گرم کریں۔ اب پکوڑوں کو بلی آٹھ پر گولڈن براؤن کر کے تیل لیں۔





درزی

سنگائی نے خواتین کو متاثر کیا

ہماری یہ مجبوری تھی کہ گھر کے افراد کے ساتھ ساتھ ہمیں اجرت پر کام کرنے والے لڑکوں کو بھی کچھ دینا پڑتا ہے۔ ان کو ہم نظر انداز نہیں کر سکتے۔ کیونکہ وہ لڑکے بھی اپنے گھر والوں کا پیٹ پالتے ہیں۔ اس لئے اتنی سلائی لینا ہماری مجبوری ہے۔

مسز کینز فاطمہ نے کہا کہ مہنگائی نے تو ہماری کمر توڑ کر رکھ دی ہے اور لوگ مہنگائی کے ہاتھوں مجبور ہو کر خودکشتیاں کر رہے ہیں کیونکہ ان کے گھروں میں کھانے کے لئے کچھ بھی نہیں ہوتا۔ ادھر ہمارے حکمرانوں کو اپنی لڑائیوں سے فرصت ہی نہیں ملتی۔

انہوں نے بتایا کہ میں ایک بینک میں ملازمت کرتی ہوں۔ میرے ساتھ میرے گھر والوں کی ذمہ داری بھی ہے۔ مہنگائی کی وجہ سے یہ سمجھنا مشکل ہو گیا ہے کہ کھانے پینے کی اشیاء کو پورا کیا جائے یا ملبوسات کی تیاری کی جائے۔ میں آج خریداری کرنے تو آگئی ہوں تو تین ہزار میں تین سوئوں کے علاوہ اور کچھ نہیں خریدا۔

مہنگائی پر قابو ہو تو عام انسان بھی زندگی میں دو چار سکھ کے سانس لے سکے۔ خریداری کے لئے آئی ہوئی ڈاکٹر مونا نے کہا کہ اب تو مجھے بھی شاپنگ کرتے ہوئے سخت مشکل پیش آ رہی ہے۔ بڑھتی ہوئی مہنگائی میں بھینٹیں آ رہا کہ بجٹ کو کس طرح تقسیم کیا جائے کہ ضروریات زندگی کی چیزوں کے ساتھ ملبوسات کی تیاری بھی با آسانی رہے۔ درزیوں کے غرور کی وجہ سے کپڑے وقت پر نہیں مل سکتے۔ اس سبب کی بنیادی وجہ بڑھتی ہوئی مہنگائی ہے۔

مسز عالیہ کہنے لگیں میں ایک ملازمت پیش خانہ ہوں۔ میں اپنے بچوں کی ضروریات بھی خود پوری کرتی ہوں، آج بازار میں ایک چیز خرید کر لے جائیں تو اگلے ہی روز اس چیز کے دام بڑھ جاتے ہیں۔ مہنگائی اس قدر ہے کہ قیمتیں آسمانوں سے باتیں کر رہی ہیں۔ مارکیٹ میں کپڑوں کے ساتھ ساتھ خواتین کی ضروریات زندگی کی تمام اشیاء کی قیمتوں میں بے تحاشا اضافہ ہو چکا ہے۔ بازار آجائیں تو سمجھ میں ہی نہیں آتا کہ کیا خریدا جائے اور کیا نہ خریدا جائے۔ کپڑے تو ہماری ضروریات کا وہ لازمی اور ضروری حصہ ہیں کہ انہیں نظر انداز ہی نہیں کیا جاسکتا مگر مارکیٹ میں درزی اس قدر زیادہ پیسے مانگتے ہیں کہ اب کپڑے بنانا بھی ناممکن لگ رہا ہے کیونکہ کپڑوں کے ساتھ ساتھ باقی اشیاء بھی تو خریدنی پڑتی ہیں۔

مسز تیمور کہنے لگیں کہ مہنگائی کے اس دور میں اپنے لئے اور بچوں کے لئے کپڑے بنانا اب ایک خواب دکھائی دے رہا ہے، درزی منہ کھول کر پیسے مانگ رہے ہیں۔ اگر ان سے سلائی کم کرنے کے لئے کہا جائے تو کہتے ہیں کہ آپ نے کپڑے سلوانے ہیں تو سلوانیں ورنہ آپ ہمارا قیمتی وقت ضائع مت کریں کیونکہ ہمیں گاہکوں کی کمی نہیں۔ درزیوں کے منہ سے ایسی باتیں سن کر لگتا ہے کہ نہ جانے ہم کس راہ پر چل پڑے ہیں جہاں کسی کو کسی کی دید اور لحاظ نام کی چیز ہم مسلمانوں میں سے ہی نہیں۔ حالانکہ یہ لحاظ ہی ہم لوگوں کی بڑی شناخت تھی اور اسے بھی ہم روند کر آگے نکلتے جا رہے ہیں۔

ماسٹر حبیب نے کہا کہ میں گزشتہ 25 برس سے یہ کام کر رہا ہوں۔ اس سے پہلے اتنی مہنگائی نہیں تھی اور سلائی بھی پچاس، ساٹھ روپے ہوتی تھی۔

آج کل بہت زیادہ مہنگائی کا دور ہے اور مہنگائی کے اس دور میں بھی خواتین کی اکثریت درزیوں سے ہی کپڑے سلوانا پسند کرتی ہیں کیونکہ اکثر خواتین کو لگتا ہے کہ درزیوں کے ہاتھ میں وہ صفائی ہی نہیں ہوتی جو درزی کی سلائی میں ہوتی ہے لیکن مہنگائی کو دیکھا جائے تو درزی کو افورڈ کرنا بہت مشکل ہی نہیں بلکہ ناممکن ہو گیا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ وہ خواتین جو تھوڑا بہت سلائی کا کام جانتی ہیں انہوں نے اپنے کپڑے خود ہی سلائی کرنے شروع کر دیئے ہیں اور جو خواتین اس سہ سے عاری ہیں ان کو بہت سے مسائل کا سامنا ہے۔ اس کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ اول تو وہ خواتین جو ملازمت پیشہ ہوتی ہیں اور ان کے پاس اتنا وقت ہی نہیں ہوتا کہ وہ دو چار گھنٹے اپنے سوٹ کی سلائی میں بھی صرف کر لیں۔

گزشتہ دنوں گئے ایک سروے کے دوران لبرٹی مارکیٹ میں خریداری کے لئے آئی ہوئی مسز عمیر نے کہا کہ مہنگائی نے تو ہمیں اذیت میں مبتلا کر دیا ہے کہ ہمارے لئے سانس لینا بھی دوہر ہو گیا ہے۔ مارکیٹ میں اتنی مہنگی چیزیں، کپڑے خریدنے کے بعد ان کی سلائی کسی درزی سے کروانا ناممکن لگتا ہے۔

ایک جوڑے کی سلائی اتنی زیادہ ہو گئی ہے کہ اب تو لگتا ہے کہ ہمیں سلائی سکھ لینی چاہیے کیونکہ ایک انسان اپنے کپڑے تو درزی سے سلائی کروا سکتا ہے لیکن جہاں بات پورے کنبے کی ہو تو درزی اچھا خاصا بل بنا کر پکڑا دیتے ہیں۔ اگر آمدنی بھی اتنی نہ ہو تو پھر انسان کیا کرے؟ اس مہنگائی نے تو ہمیں کہیں کا نہیں چھوڑا۔ پہلے ہر چیز میں برکت تھی، گھر کا ایک پکڑا دینے والا ہوتا تھا۔ وہ تھوڑا کماتا تھا تب بھی پورا خاندان پیٹ بھر کر کھاتا پیتا اور بھنی خوشی اور پورا مہینہ گزار دیتے تھے۔ آج کے دور میں گھر کا ہر فرد کمانے والا ہے اور ضروریات ہیں کہ پھر بھی پوری نہیں ہوتیں۔



نسرین شاہین



عام آدمیوں میں پہننے والے کپڑے ہوں یا کسی خاص موقع پر پہننے کیلئے خاص لمبمات ہوں، خواتین کو عام طور پر یہ شکایت ہوتی ہے کہ ٹیلر ماسٹر نے ان کے ہائے بونے ڈیزائن کے کپڑے سینے کی بجائے اپنی مرضی سے کپڑے کی کر خراب کر دیے ہیں۔ سیزن کے موقع پر خصوصاً عید کے موقع پر کام کے دل کے باعث ٹیلر اور خواتین میں تکرار برپا رہ جاتی ہے بلکہ مردوں کو بھی ٹیلر سے شکایت ہوتی ہیں۔ رمضان المبارک میں خواتین کیلئے بار بار ٹیلر ماسٹروں کے پاس چکر لگانا انتہائی پریشانی کا باعث بنتا ہے لیکن کپڑوں کے ڈیزائن غلط بنائے جانے کے باعث بیشتر خواتین و حضرات کو مجبوراً اس مشکل مسئلے سے گزرنا پڑتا ہے۔

یہ بھی دیکھنے میں آیا ہے کہ بڑے شہروں میں عید کے کپڑوں کے دل کے باعث ٹیلر ماسٹروں کی دکانوں پر رمضان کے آغاز میں یا ایک عشرہ گزر جانے کے بعد ہی نو بنگلہ کا بورڈ لگا دیا جاتا ہے۔ تاہم عید کے کپڑے سینے کا زیادہ اسرار کرنے والی خواتین سے ”نو بنگلہ“ کے باوجود کپڑے سینے کا زیادہ معاوضہ مانگ کر ٹیلر ماسٹروں کے کپڑے کا آرڈر بھی لے لیتے ہیں۔ پھر دل کے باعث کپڑوں کی تیاری میں کوئی خرابی رہ جائے تو خواتین ٹیلر ماسٹر پر برقی دقتی ہیں۔

یاد رہے کہ خوبصورت، نئے ڈیزائن فیشن کے کپڑے پہننا ہر عورت کی فطری خواہش ہوتی ہے۔ شادی کا موقع ہو یا عید کا یہ خواہش مزید بڑھ جاتی ہے۔ اکثر خواتین کپڑے سینے کے فن سے نا آشنا ہیں۔ دوسری جانب ملازمت پسند خواتین گھریلو اور دفتری امور کی وجہ سے کپڑے سینے کیلئے وقت نہیں نکال سکتیں لہذا شادی یا عید کے موقع پر کپڑے سلوانے کیلئے ٹیلر کی دکان کا رخ کرتی ہیں۔ خوش قسمتی سے جن خواتین کے کپڑے ان کی پسند کے مطابق تیار کر دیئے جاتے ہیں وہ تو نہال ہو جاتی ہیں جبکہ جن خواتین کے کپڑوں کے ڈیزائن غلط بنا دیئے جاتے ہیں وہ تو اپنا سر کپڑ لیتی ہیں۔ ٹیلر ماسٹر سے تکرار کرتی ہیں مگر وہ اپنی غلطی قبول کرنے سے انکار ہی کر دیتا ہے۔ اس تکلیف سے بچنے کیلئے سمجھدار خواتین کسی بھی خاص موقع پر کپڑوں کی تیار شدہ وقت سے پہلے کر لیتی ہیں تاکہ وقت پر ٹیلر کی دکان کے چکر لگانے کی زحمت سے بچا جاسکے۔

نئے فیشن آنے کے باعث خواتین میں ٹیلر سے کپڑے سلوانے کے رجحان میں خاص اضافہ ہوا ہے۔ ٹیلر سے سلوائے جانے والے کپڑوں میں فیشن کے مطابق ڈیزائن والے کپڑوں کے علاوہ عام شلواری قمیض سوٹ بھی شامل ہوتے ہیں۔ ٹیلر فیشن کے مطابق نئے ڈیزائنوں کے کپڑے سینے کے مسائل سے بچا جاسکے۔ مگر خواتین مجبوراً ٹیلر سے کپڑے سلوانے پر

مجبور ہوتی ہیں یا تو انہیں کپڑے سینے کا فن نہیں آتا یا پھر ملازمت پیشہ ہونے کے باعث کپڑے خود سینے کا وقت نہیں مل پاتا۔ ایسی صورت میں خواتین ٹیلر ماسٹر سے ہی کپڑے سلواتی ہیں۔ بلاشبہ کپڑوں کی سلائی ایک فن ہے۔ اکثر خواتین اس فن سے واقف ہیں اور گھروں میں سلائی کا کام کر کے اپنے خاندان کی ذمہ داریوں میں حصہ دار بنتی ہیں جبکہ بعض خواتین معاشی مجبوری کے باعث اس فن کا باقاعدہ پروفیشن کے طور پر اپنائتی آئی ہیں۔ کپڑوں کی سلائی ایک ایسا فن ہے جو ہر موقع اور ہر موسم میں جاری و ساری رہتا ہے۔ ایک اخباری دفتر میں ریسپشن کی ذمہ داری نبھانے والی شائہ کا کہنا ہے کہ: ”مجھے اپنے کام کی نوعیت کے باعث نٹ نئے فیشن اور ڈیزائن کے کپڑے پہننے پڑتے ہیں جبکہ مجھے کپڑے پہننے کا شوق بھی ہے۔ وقت کی کمی کے باعث اپنے کپڑے ٹیلر سے سلواتی ہوں۔ کبھی تو بالکل پسند کے مطابق کپڑے تیار کر دیتا ہے اور کبھی کوئی خرابی رہ جاتی ہے جسے دور کرنے کیلئے دیا جائے تو بہت چکر لگانا پڑتا ہے۔ بہر حال مجھے ٹیلر سے کپڑے سلوانا اچھا لگتا ہے، کیونکہ وہ ہر فیشن کے کپڑے سینے میں ماہر ہوتا ہے۔“

اب ہم نے ایک ٹیلر ماسٹر کی دکان کا رخ کیا اور ٹیلر ماسٹر سے پوچھا کہ خواتین زیادہ تر کس طرح کے کپڑے سلوانے آتی ہیں؟ تو ٹیلر ماسٹر کا جواب تھا۔ ”جدید ترین فیشن کے مطابق نٹ نئے ڈیزائن کے کپڑے سلوانے کا رجحان خواتین میں بہت زیادہ ہے اور ایسے ہی کپڑوں کی سلائی کرانے کیلئے خواتین ٹیلر یا بوتیک کا رخ کرتی ہیں۔ کیونکہ بوتیک میں بھی جدید فیشن کے مطابق کپڑے دستیاب ہوتے ہیں اس لیے اکثر خواتین وقت کی کمی کے باعث ٹیلر ماسٹر کے پاس جانے کے بجائے بوتیک سے تیار شدہ نئے فیشن کے کپڑے خریدنے کو ترجیح دیتی ہیں۔ دراصل بوتیک میں فیشن کے لمبوسات کے ساتھ ساتھ سارے لباس بھی با آسانی مل جاتے ہیں۔“

باورچ خانہ کے پکوان

رمضان کی اصل رونقیں افطار کے موقع پر ہی رنگ بکھیرتی نظر آتی ہیں۔
ایسے ہی خاص رونقیں لئے حاضر ہیں۔



دہی بڑے
تڑکے والے



تیار کردہ :
مس افشاں

ترکیب

دال کو رات بھر بھگو کر صبح چیس لیں۔ پھر اس میں سوڈا اور اجوائن ڈالیں کڑائی میں تیل گرم کریں۔ اب اسکی چھوٹی چھوٹی پھلکیاں تیل میں قل لیں۔ گولڈن ہونے پر نکال کر پانی میں ڈالیں۔ پھلکیوں کو دبا کر دی میں ڈالیں آخر میں زیرے اور کڑی پتے کا پیسٹار لگا دیں۔ چاٹ مصالحے اور پاپڑی کے ساتھ سرو کریں۔

آجڑاء

کڑی پتہ: بھگوانے کے لئے
زیرہ: ۱/۲ چائے کا چمچ
چاٹ مصالحہ: گارلش کے لئے
اجوائن: ۱/۲ چائے کا چمچ

دہی: ۱/۲ کلو
مٹھکی دال: ۱/۲ پاؤ
نک: حسب ضرورت
پیسا سوڈا: ۱/۲ چمچ سے کم
تیل: تلنے کے لئے



تیار کردہ :
شیف شاہد
Kaka Bawany

ترکیب

آلو کو چھلکوں سمیت اچھی طرح دھو لیں اور کیوبز بنا لیں۔ (چھلکا نہیں اتارتا ہے) پھر اس میں نمک ڈال لیں اور پانی سے اچھی طرح دھو لیں اور پانی کو چھان لیں۔ اب ایک پیالے میں سارے مصالحے اور تھوڑا سا پانی ڈال کر پیسٹ بنالیں۔ پھر اس میں آلو کی کیوبز ڈال کر ملا لیں اور 20 منٹ کے لیے ایسے ہی چھوڑ دیں۔ کڑائی میں تیل گرم کرنے کے بعد اس میں آلو ڈال کر ہاف فرائی کر لیں اور آلو کو پھلتی میں ڈال لیں۔ 5 منٹ بعد واپس کڑائی میں ڈال کر فرائی کریں۔ (تیل گرم ہو جائے تو آجے کم کر لیں تاکہ آلو پورے گل جائیں)

اجزاء

چاٹ مصالحہ: 1 چائے کا چمچ
پیشی دانہ: 1/2 چائے کا چمچ
اجوائن: 1/2 چائے کے چمچ یا حسب ضرورت
اجینو موٹو: 1 کھانے کا چمچ
تل: 1 چائے کا چمچ
لہسن، اورک: 1 چائے کا چمچ
گرم مصالحہ: 1/2 چائے کا چمچ
سرکہ: 1 چائے کا چمچ
لیمن کلر: 4-5 قطرے
بیٹھاسوڈا: 1 پتی

آلو: 1/2 کلو
نمک: 1 چائے کا چمچ
نہن: 150 گرام
میدہ: 50 گرام
کارن فوڈ: 2 کھانے کے چمچ
کٹا ہوا مرچ: 1 چائے کا چمچ
کٹا ہوا زیرہ: 1 چائے کا چمچ (بھون کر کوٹ لیں)
کونجی: 1/2 چائے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ: 1 چائے کا چمچ
پس ہوئی لال مرچ: 1 چائے کا چمچ
بلدی پاؤڈر: 1/2 چائے کا چمچ

قیمہ خستہ کچوری



تیار کردہ:
شیف شاہد
Kaka Bawany

ترکیب

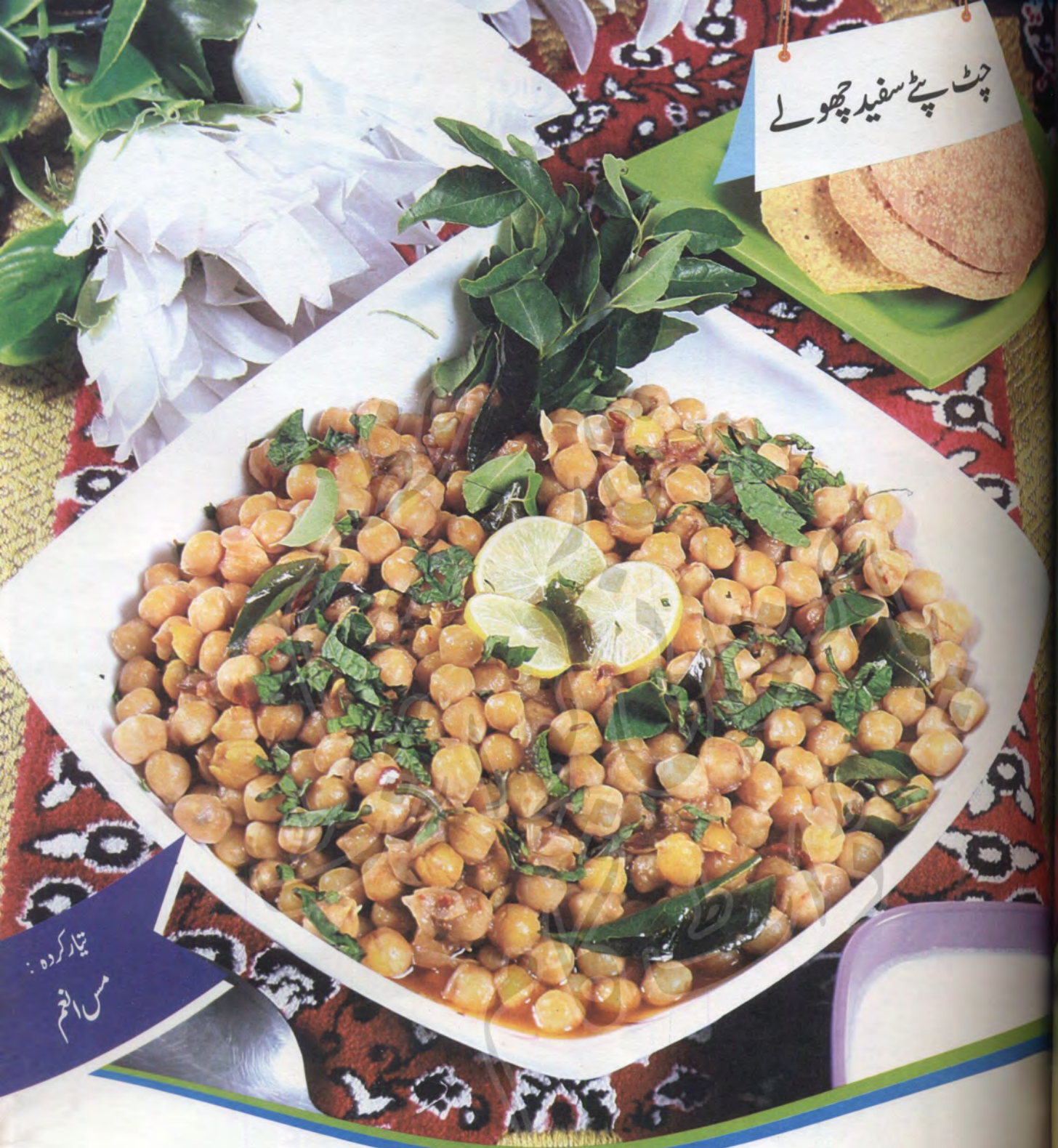
میدے کو نمک ملا کر گوندھیں ہلکا سا تیل لگا کر ایک تمام مصالحے اور پکن کو چور میں چوپ کر لیں اور شوپر میں لپیٹ کر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ پف کارن فلور ملا دیں۔ ڈو کو پھیلا کر اس پر پکن کا آمیزہ میں دوکھانے کے چچ تیل پہلے اور دوکھانے کے چچ بعد میں ڈال کر بیٹ کر لیں۔ پہلے ڈو پر پف پھیلائیں اور اس کو چار تہوں میں فولڈ کر لیں۔ اور آدھے گھنٹے کے لئے ڈھک کر رکھ دیں۔

اجزاء

چائفل / چاوری: ½ چائے کا چمچ
چائ مصالحہ: ½ چائے کا چمچ
لہسن، ادراک: 1 چائے کا چمچ
تلی ہوئی پیاز: 1 چائے کا چمچ
اجینو موتو: 1 چائے کا چمچ
نمک: ½ چائے کا چمچ
ٹائری: 2 چمچیں
سویا ساس: ½ چائے کا چمچ
ڈی پی ساس: 1 چائے کا چمچ
مسٹر ڈیٹ: ½ چائے کا چمچ

میدہ: 250 گرام
نمک: ½ چائے کا چمچ
پف: 200 گرام
پکن: 1 پاؤ
برادیا: حسب ضرورت
زیرہ: 1 چائے کا چمچ
ادراک: ½ چائے کا چمچ
ادراک: ½ چائے کا چمچ
گرم مصالحہ: 1 چائے کا چمچ
کارن فلور: 1 چائے کا چمچ
سوف: ½ چائے کا چمچ

چٹ پٹ سفید چھولے



تیار کردہ :
مس انعم

ترکیب

چھولوں کو ابال لیں۔ 1 تین میں تیل گرم کریں پھر اس میں پیاز کو فرائی کریں۔ زیرہ اور کڑی پتہ ڈالیں پیاز جب گولڈن ہو جائے تو پھر چھولے ڈالیں اور خوب بھونیں پھر املی کا گودا ڈال کر 5 منٹ تیز آگ پر پکائیں اور چولہا بند کر دیں۔ اور اوپر سے کڑی پتہ اور ہری مرچوں سے گارنش کر لیں۔

آجنر

چاٹ مصالحہ: 1 چمچ
املی کا گودا: 1 پیالی
زیرہ: 1 چمچ
کڑی پتہ: گارنش کیلئے
ہری مرچیں: گارنش کیلئے

چھولے (سفید یا کالے): 1/2 کلو
پیاز: 1 بڑی
اورک لیسن (پسا ہوا): 1 چمچ
کٹی ہوئی مرچ: 1/2 کلو
نمک: حسب ضرورت

میدر کجای اچاری سموسے



تیار کردہ :
شیف شاہد
Kaka Bawany

ترکیب

آلو پالیں اور ہاتھوں سے توڑ کر سارے اجزاء ملا لیں
اور میشر سے اچھی طرح میس کر لیں۔ مگر خیال رہے کہ
کچر پتلانہ ہو۔
تمام اجزاء امیدہ میں ملا کر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ
دیں۔ پھر ڈوکوبیلن کی مدد سے ہلکا سا تیل لیں۔ اور
آلوؤں کا تیار کچر اس میں بھر دیں۔ سموسوں کی شکل
دے کر ڈیپ فرائی کر لیں۔

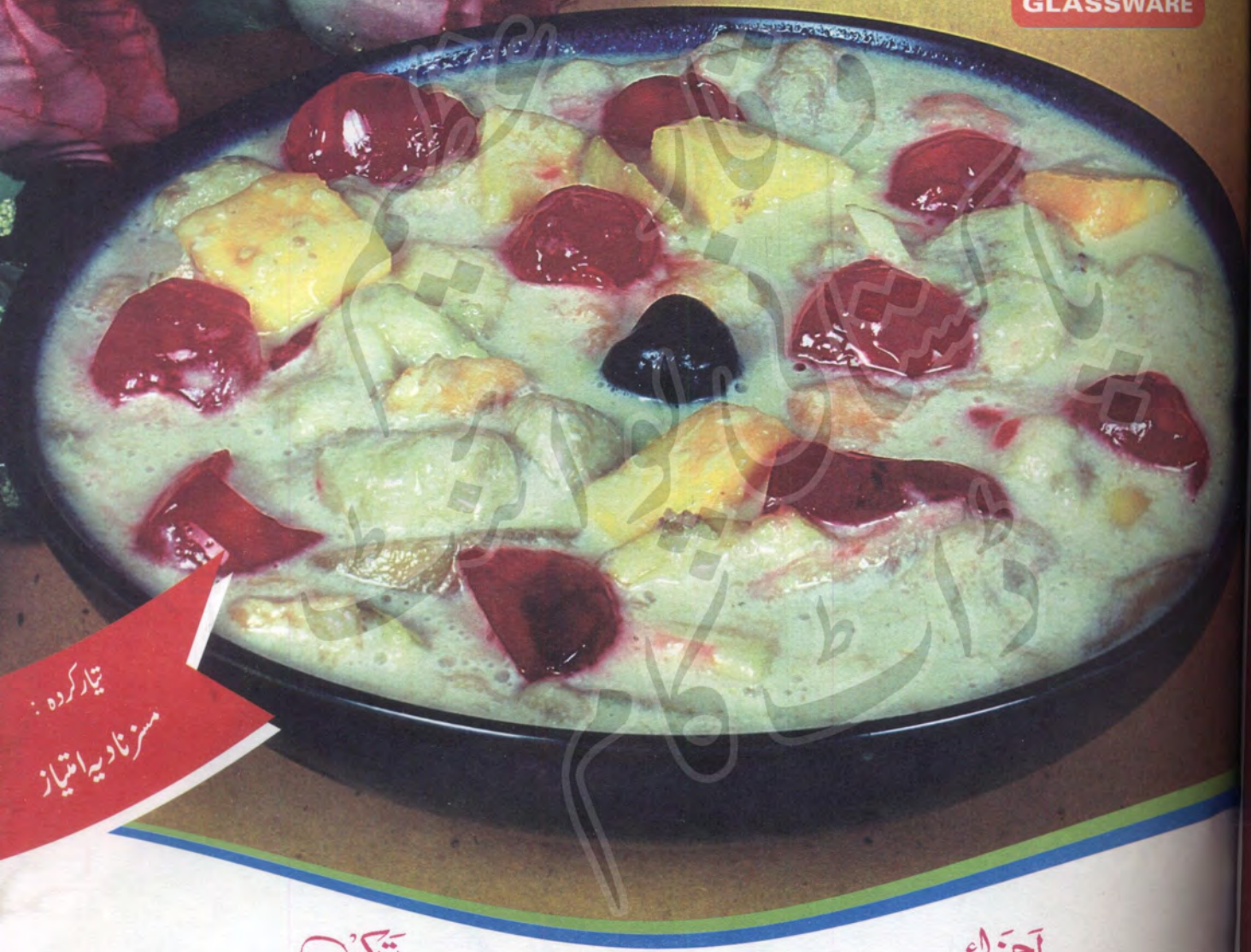
اجزاء

چاٹ مصالحہ: 1 چائے کا چمچ
لہسن، ادھرک: 2 کھانے کے چمچ
نمک: 1/2 چائے کا چمچ
اجینو موتو: 1 کھانے کا چمچ
لال مرچ: 1 چائے کا چمچ (چوڑے)
ٹماڑی: 2 چمچی
گرم مصالحہ: 1/2 چائے کا چمچ
پکن پاؤڈر: 1 چائے کا چمچ
میتھی دانہ: 1/2 چائے کا چمچ
تلی ہوئی پیاز: 4 کھانے کے چمچ
کلوٹھی: 1/2 چائے کا چمچ

میدہ: 1/2 کلو
نمک: 1 چائے کا چمچ
الو: 1/2 چائے کا چمچ
پنیر: 1/2 چائے کا چمچ
کھجور: 1/2 چائے کا چمچ
گھی: 1/2 کپ
پانی: 1/2 کپ
نمک کے لئے اجزاء:
آلو: 1/2 کلو
سلف (تیل ہوئی): 1/2 چائے کا چمچ
اریہ: 1/2 چائے کا چمچ
مٹاؤ: 1/2 چائے کا چمچ

کریمی فروٹ چاٹ

NOVA®
GLASSWARE



تیار کردہ :
مسز نادیا امتیاز

ترکیب

سب سے پہلے دودھ میں کریم مکس کریں۔ اچھی طرح
اور اس کو خوب ٹھنڈا کر لیں۔ جب ٹھنڈا ہو جائے تو
فروٹ ڈال کر چیلی اور کریم سے گالش کریں۔

آجنرہ

کریم: 1 پیکٹ
چینی: حسب ضرورت

نوٹ: کوئی بھی موکی پھل استعمال کر سکتے ہیں۔

آم: 2 (چوکور کاٹ لیں)
کدو: 2 (چوکور کاٹ لیں)
بہ: 2 (چوکور کاٹ لیں)
100g 2 کپ

رمضان اسپیشل

کھجور اور ادراک کا حلوہ

اجتراء

ادراک (تھیل کر آچی کدو کش کر لیں، آچی باریک پیر لیں): 1 پاؤ
کھجوریں (درمیان سے گھٹلی نکال کر باریک کاٹ لیں): 2 پاؤ
شہد: 1/2 پیالی
بادام (گرم پانی میں بھگو کر چھلکا اتار لیں، پے ہوئے بادام: 2 کھانے کے کچے گھی: 1 پیالی

ترکیب

ایک کڑاہی میں گھی گرم کریں۔ جب گرم ہو جائے تو اس میں دونوں طرح کی ادراک تاریل پے ہوئے بادام ڈال دیں۔ دس منٹ تک بھون کر آہستہ آہستہ شہد ڈال دیں۔ ہلکی آنچ میں اتنا بھونیں کہ حلوہ بالکل خشک ہو جائے۔ اب کھجوریں اور کٹے ہوئے بادام ڈال کر مزید دس سے پندرہ منٹ تک بھونیں پھر حلوہ ٹھنڈا ہونے دیں۔ جب بالکل ٹھنڈا ہو جائے تو شیشے کے جار میں بند کر دیں۔ یہ ڈش چار افراد کے لئے کافی ہے۔

ڈیٹ ڈیلائیٹ

اجتراء

کھجوریں (گھٹلی نکال کر گودا بنالیں): 2 پیالی
تاریل (گری): 1/2 پیالی
فریش کریم: 1 پیالی
بسکٹ: 1 پیکیٹ
چینی: 1/2 پیالی
بلوینڈ مارجرین: 4 کھانے کے کچے

ترکیب

سب سے پہلے ایک دہی میں بلوینڈ مارجرین کو ہلکا گرم کریں۔ پھر اس میں کھجوروں کا گودا ڈال کر ہلکا سا بھون لیں تاکہ اچھا سا پیسٹ بن جائے پھر شکر اور تاریل کی گری ڈال کر پانچ سے دس منٹ تک بھونیں بسکٹ کو توڑ کر چھوڑا کر لیں۔ پھر سب چیزوں کے ساتھ سکٹ بھی ڈال دیں، دو تین منٹ بھون کر ایک تھالی میں ذرا سی چٹنائی لگا کر کھجور اور سکٹ کے آمیزے کو پھیلا کر رکھ دیں۔ ٹھنڈا ہونے دیں۔ فریش کریم کو خوب پھینٹیں، جب وہ گاڑھا ہو جائے تو اس کے اوپر ڈال دیں، چوکور ٹکڑے کاٹ کر پیش کریں۔ یہ ڈش چار سے چھ افراد کے لئے کافی ہے۔





میک اپ موسم گرما میں

چوتھا مرحلہ پاؤڈر کا ہے۔ فائونڈیشن کے شیڈ کا فیس پاؤڈر چہرے پر لگائیں۔ دو منٹ کے انتظار کے بعد مقدار روٹی کے پھائے کے ساتھ کسی پرانے ٹوتھ برش کی مدد سے لگائیں۔ ایروڈس کو سنگھی کرنے کے انداز میں صاف کر دیں۔ تاکہ پاؤڈر کی تہ صاف ہو جائے۔ آنکھوں کے لئے بہت پتلے برش اور ہلکے پاؤڈر کی مدد سے بالکی سی لائن پلکوں کے ساتھ اوپر کھینچیں اور اس لائن کو آنکھ سے باہر نہ جانے دیں۔ آئی لائنر کا شیڈ ڈارک براؤن خریدیں۔ ٹوک دار اپ اسٹیک کی مدد سے پہلے دونوں ہونٹوں کی بیرونی لائنیں بنالیں پھر اسی

اپ اسٹیک سے باقی ہونٹوں پر پوری طرح اپ اسٹیک پھیلا دیں۔ کورل شیڈ بہتر رہے گا۔ شبنم کی تازگی کے لئے لپ گلوں کا استعمال ایک انوکھا حسن عطا کریگا۔

یاد رہے کہ میک اپ چہرے کی رنگت کے مطابق کرنا چاہیے۔ خصوصاً گرمیوں میں نیچرل کلر کا میک اپ بہتر ہے۔ اس صورت میں ہلکے رنگ کے ملبوسات بھی استعمال کریں اور یوں ہلکے گھسار سے چہرہ بھی قدرتی معلوم ہوتا ہے۔

گرمیوں میں میک اپ کے لئے ہلکے شیڈ استعمال کریں۔ شبنم سے دھلی پھولوں کی طرح حلقہ نہ رکھتے یوں تو ہر موسم میں بیماری لگتی ہے۔ لیکن بسا اوقات دھوپ کی قنارت اور جھلسا دینے والی گرمی میں اس کی حفاظت کرنا بہت ضروری اور اہم ہو جاتا ہے۔ اور اگر سخت گرمی میں گہرے شیڈ استعمال کیے جائیں تو نہ صرف دیکھنے میں چہرہ بد نما لگتا ہے بلکہ دیکھنے والوں پر بھی برا اثر پڑتا ہے۔ ہلکے رنگ آنکھوں کو خستہ عطا کرتے ہیں۔ موسم گرما کے لئے چند باتیں ذہن نشین کر لیں۔ گرمیوں میں سب سے پہلے چہرے کو "اسکن ٹانک" کی اسٹروڈرٹ ہوتی ہے۔ بازار سے کوئی اچھی سی کپنی کا ٹانک لے کر اتارے اور چہرے پر لگا کر سوکھنے دیں۔ اس سے نہ صرف جلد کھلنے نظر آئے گی بلکہ فالو تیل بھی چہرے سے صاف ہو جائے گا۔ "اسکن ٹانک" سوکھنے کے بعد کوئی سی فائونڈیشن بہت ہلکے انداز میں چہرے پر لگائیں یا ہلکا سا شیڈ دیں۔ اس کے بعد تین منٹ تک انتظار کریں اب ٹشو پیپر سے اپنی ایروڈس کو صاف کر کے آئی بروچسل سے اپنی مرضی سے لائن بنائیں۔ آئی بروچسل کا شیڈ "گرے" لیں تاکہ زیادہ سیاہی نا گوار نہ گزرے



Girls are always

beautiful.....



خگر خگر کے ذائقے

کشمیری دم آلو

اجزاء

- سوف: 1 کھانے کا چمچ
ثابت کالی مرچ: 2 چائے کے چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ: 2 چائے کے چمچ
پسی ہوئی دیگی مرچ: 2 چائے کے چمچ
پسی ہوئی بلدی: 1 چائے کا چمچ
پسا ہوا لہسن اور ک: 2 چائے کے چمچ
نمک: حسب ذائقہ
تیل: حسب ضرورت
- آلو (چھوٹے): 1/2 کلو
دہی: 1/2 کلو
سبز الائچیاں: 6 عدد
لوگنیں: 6 عدد
خنگ کشمیری مرچیں: 3 عدد
پیاز: 1 عدد
ثابت دھنیا: 1 کھانے کا چمچ
سفید زیرہ: 1 کھانے کا چمچ

ترکیب

آلوؤں کو ابال لیں۔ ان کا چھلکا رسنے دیں۔ پیاز باریک کاٹ لیں۔ کڑاٹی میں تیل گرم کر لیں اور اس میں اور ک، لہسن، زیرہ، سوف، دھنیا، کالی مرچ اور پیاز شامل کر کے تیل لیں۔ اس میں دہی، ہری الائچی، لوگ، خنگ کشمیری مرچ، گرم مصالحہ، دیگی مرچ اور بلدی شامل کر کے 3 منٹ تک پکائیں۔ ابلے ہوئے آلو اور نمک شامل کر کے اسے دم پر رکھ دیں۔ مزیدار کشمیری آلو تیار ہیں۔



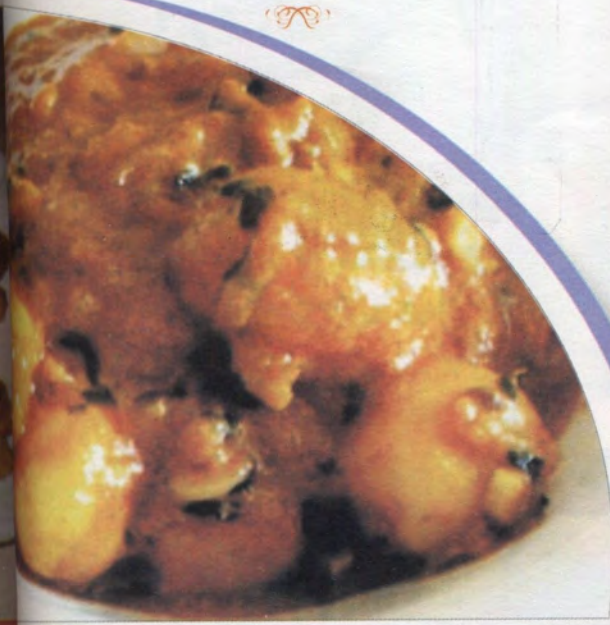
عربی سموے

اجزاء

- آلو: 1/2 کلو
پیاز: 1/2 پاؤ (چوڑے)
لال مرچ: 1/2 چائے کا چمچ
سفید زیرہ (ثابت): 2 چائے کا چمچ
لہسن جوس: 2 چائے کے چمچ
- مکھن: 1 اونس
لہسن (پسا ہوا): 2 جوئے
سوف پاؤ ڈر: 1/2 چائے کا چمچ
انڈے (خست ابلے ہوئے): 2 عدد
سموسہ پٹی: حسب ضرورت

ترکیب

ایک کھانے کا چمچ تیل گرم کر کے پیاز ڈالیں اور پکا کر نرم کر لیں پیاز اور دیگر مصالحے بھی پکائیں اور ابلے اور سسے ہوئے آلو، مکھن میں ملا دیں۔ گرم گرم مرکب میں باریک کٹے ہوئے انڈے اور لہسن جوس بھی ملا دیں۔ یہ بھرائی بنا کر نمک مرچ چکھ لیں۔ ایک سموسہ پٹی لے کر بھرائی کا ایک چھپر کر ایک کونے ملا تے ہوئے آخری کونے تک لے جا کر بند کر دیں۔ اس طرح یہ سموے سے ایک گھون کی شکل میں بن جائے گا۔ ان سمووں پر برش کی مدد سے انڈے کی سفیدی لگا کر سفید زیرہ چھڑک دیں۔ اوون پر چھنائی لگا کر بیس منٹ تک بیک کریں۔ تیل یا گھی میں فرائی کر لیں۔





اٹالین پکوڑے

آجڑاء

پیارا (درمیان پر ایک کٹی ہوئی): 1 عدد
چاول: 1/2 کپ
دھان: 1/2 کپ
نمک: 1 کپ
تیل: 2 کھانے کے چمچ
پانی: 1 کپ

ٹماٹو (پیسٹ): 1 کھانے کا چمچ
پیپر (کش شدہ): 1/3 کپ
تیل: تیلے کے لئے
انڈے: 2 عدد
خشک بریڈ کریمز: حسب خواہش

تکینہ

1) چائے کے چمچ تیل گرم کر کے پیاز گولڈن کر لیں اور دھلے ہوئے چاول ڈال کر قدرے بھونیں پھر ایک کپ پانی ڈال کر پکے دیں ساتھ ہی ٹماٹو پیسٹ اور اچان ڈال دیں جب پانی خشک ہو جائے اور چاول بھی گل جائیں تو آٹھ بند کر دیں (اگر ضرورت محسوس ہو تو تھوڑا سا پانی اور ڈال دیں)۔ اب کش شدہ پیپر اور نمکین ملا دیں اور ٹھنڈے ہونے کے لئے رکھ دیں۔ جب چاول ٹھنڈے ہو جائیں تو ان میں دونوں انڈے بھی ملا دیں (ایک انڈے سے مرکب مناسب لگے تو دوسرا انڈہ نہ ڈالیں)۔ نمک کچھ کم محسوس ہو تو تھوڑا مزید ڈال لیں۔ ہاتھ کی پتھلی پر دو کھانے کے چمچ چاولوں کے مرکب کے پھر کر دیں اور پیپر کی ایک کیوب درمیان میں رکھ کر اس مرکب کو بند کر کے گولے کی شکل دے دیں۔ ان چاولوں کے بائو کو خشک بریڈ کریمز رول کر کے ٹرے میں رکھ کر فریج میں اتنی دیر رکھیں کہ یہ قدرے سخت ہو جائیں۔ ایک ساس چین میں کافی سا راتیل ڈال کر گرم کر لیں اور چاولوں کے یہ گولے احتیاط سے تیل کر گولڈن براؤن کر لیں ایک دھت میں تین چار گولے تلیں۔ تیلے کے بعد ٹماٹو کچپ کے ساتھ کھائیں۔

مدراسی قیمہ پلاؤ

آجڑاء

قیمہ: 1/2 کلو
چاول: 1/2 کلو
پیاز: 1 پاؤ
ٹماٹر: 1 پاؤ
ہری مرچ: 6 عدد
ادریک: 1 کلو
لہسن: 6 جوئے
سفید زیرہ: 1 چھوٹا چمچ
سوکھا دھنیا: 1 چھوٹا چمچ

لوٹک: 6 عدد
الاچی: 2 عدد
دارچینی: 1/2 چمچ کا کلو
سیاہ مرچ: 8 عدد
ہلدی: 1 چمچ
نمک: 4 چمچ
زعفران: 1 چمچ
آئل: 1 پاؤ

تکینہ

چاول چن کو دھو لیں۔ نمک، لوٹک، دارچینی، الاچی اور سیاہ مرچ ڈال کر چاول ابال لیں۔ سفید زیرہ، دھنیا، ادریک، لہسن اور ہری مرچ پیس لیں۔ پیاز اور ٹماٹر کاٹ لیں۔ کٹی ہوئی پیاز کو تیل میں اور اسی گھی میں ٹماٹر اور پیسا ہوا گرم مصالحہ ڈال کر بھونیں۔ پھر نمک، ہلدی اور جیسی ہوئی مرچ شامل کریں اور بھونیں۔ اب قیمہ شامل کر کے بھونیں۔ قیمہ بھون چکیں تو اتنا پانی ڈالیں کہ قیمہ گل جائے۔ اب ایلے ہوئے چاولوں کی تہہ ایک کلمنہ کی دسجی میں لگائیں۔ اس پر تیار شدہ قیمہ کی تہہ لگائیں اور آدھا زعفران چھڑک دیں۔ پھر چاولوں کی تہہ لگائیں اور باقی زعفران چھڑک دیں۔ اب ہلکی آٹھ پر دم لگائیں۔



☆ خشک جلد کو جھریوں سے بچانے کیلئے:

بادام کا تیل، عرق گلاب اور کیسٹر آئل ہم وزن ملا کر رکھ لیں اور ہفتے میں ایک بار اس کا ماسک لگائیں۔



آپ کا باورچی خانہ آپ کا ماہرِ حُسن

☆ چھائیوں کیلئے:

☆ آدھا چمچ لیون کا رس، آدھا ہلدی اور دو چمچے شہد ملا کر ملاسک بنا لیں اور ہفتے میں دو تین بار استعمال کریں۔

جلد کی حفاظت

حسن وہ سکھ ہے جو دلوں پر چلتا ہے۔ ”حسن کی اہمیت کسی دور میں کم نہیں

☆ دانوں کے نشانات کیلئے:

ہوئی بلکہ اس کی اہمیت میں روز افزوں اضافہ ہی ہوا ہے۔ عصر حاضر میں تو فیشن کا شعور ہر خاتون کو ہے، جیسی تو ماڈلز اور فیشن سے وابستہ خواتین سے لے کر گھر ملیو خواتین تک سبھی اپنی جلد اور رنگ کے بارے میں بہت محتاط رہتی ہیں۔ نت نئی کریمیں اور ٹونکوں کا استعمال عام ہے لیکن یہاں یہ دیکھنا ضروری ہے کہ بازاری کریموں اور ماسک میں بہت زیادہ کیمیکلز شامل ہوتے ہیں، اس لئے گھر میں موجود قدرتی اشیاء سے ماسک تیار کئے جاسکتے ہیں جو ہر طرح کے مضر اثرات سے پاک ہوں گے۔ چند ایک ماسک درج ذیل ہیں۔

☆ چہرے کے مسام کھولنے کیلئے:

کلونچی، دھنیا اور چنبلی کے عرقیات کو برابر مقدار میں ملا کر رکھ لیں۔ روزانہ دس سے پندرہ منٹ ان کا چہرے پر مساج کریں اور پھر نیم گرم پانی سے منہ دھولیں۔ اس سے نہ صرف چہرے کی کلیننگ ہو جائے گی بلکہ تمام مسام کھل جائیں گے اور دورانِ خوان بھی تیز ہوگا۔

☆ گندمی رنگت میں نکھار پیدا کرنے کیلئے:

دودھ اور اصلی شہد ہم وزن باہم ملا لیں اور روزانہ دس سے پندرہ منٹ کے لئے اس کا ماسک لگائیں۔



Formula to Your
Perfection

FACIAL RANGE



پکوڑوں کا مزہ گوشت کے ساتھ

گوشت کے پکوڑے



گوشت بغیر ہڈی: 1/2 کلو

بیسن: 1 کپ

نمک، مرچ، خشک دھنیا: 1 چائے کاجی

گرم مصالحہ: 1 چائے کاجی

تیل: 2 کپ

اجوائن ہسی ہوئی: 1/4 چائے کاجی

انار دانہ: 2 چائے کاجی

قیتے کے پکوڑے

گوشت صاف کر کے ٹکڑے کر لیں پھر اس میں چار کپ پانی ڈال کر اچھی طرح گھالیں۔ بے خشک سارا پانی خشک ہو جائے۔ اگر گوشت پہلے گل جائے تو بخنی کو خنڈا کر کے اس میں بیسن گھول لیں۔ ابلے ہوئے ٹکڑوں میں نمک، مرچ وغیرہ لگا کر پھر تیار بیسن میں ڈیپ کر کے تلتے جائیں۔ چٹنی چاٹ وغیرہ کے ساتھ بہت مزیدار لگیں گے۔

قیتہ باریک بنا ہوا: 1 کلو

نمک، مرچ: 1/2 1/2 چائے کاجی

بیسن: چند کاجی

انڈے: 3 عدد

تیل: 2 کپ

سبز مرچ: حسب ضرورت

سبز دھنیا: حسب منشاء



قیتے میں تمام اشیاء ڈال کر اس میں ضرورت محسوس ہو تو مزید پانی شامل کر کے اچھی طرح کس کریں۔ پھر تیل گرم کر کے چھوٹی چھوٹی پکوڑیاں تیل لیں۔ چٹنی یا چاٹ کے ساتھ پیش کریں۔

باتیں کچھ کام کی

.....ایک لیموں سے بار بار فائدہ اٹھائیں.....



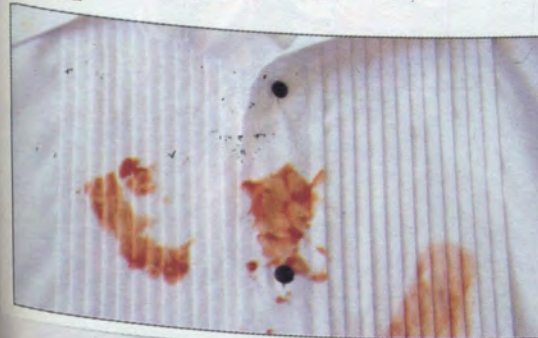
جب ہم کوئی ڈش بناتے ہیں تو اس میں عموماً لیموں کے چند قطرے ہی استعمال ہوتے ہیں۔ اس لیے اس کو کاٹ کر نیچڑنے کے بجائے ایک ٹوتھ پک لے کر لیموں میں ایک سوراخ کریں اور اس میں سے اپنی ضرورت کے مطابق رس کشید کر لیں۔ رس نکالنے کے بعد اس سوراخ کو شپ کی مدد سے بند کر دیں لیموں کو فریج میں رکھ دیں اس طرح آپ وہ لیموں دوبارہ بھی استعمال کر سکیں گی۔

.....بچے ہوئے آلو.....



اگر آپ نے سلا دیا کسی اور مقصد کے لیے کافی آلو چھیل لیے ہیں تو انہیں بیکار سمجھ کر ضائع مت کریں۔ بلکہ اسے ایک برتن میں ڈال کر اس میں اتنا ٹھنڈا پانی ڈالیں جس میں سارے آلو اچھی طرح ڈوب جائیں پھر اس میں سرکے کے چند قطرے شامل کر دیں۔ اب اسے تین سے چار دن تک فریج میں رکھنے کے بعد استعمال کیا جاسکتا ہے۔

.....سالن کے داغ دور کرنا.....



اگر داغ کی جگہ پر تھوڑا سا سرسرف ڈال کر گرم پانی سے دھوئیں تو سالن کا داغ اتر جاتا ہے۔ اگر داغ پھر بھی رہ جائے تو صابن کی مکھی رگڑیں اور کپڑے کو دھوپ میں رکھیں۔ آدھے گھنٹے کے بعد برش سے دوبارہ دھو ڈالیں داغ ختم ہو جائے گا۔

.....چائے اور کافی بنانے کے بعد پتی سے فائدہ اٹھائیں.....



چائے اور کافی بنانے کے بعد اس کی پتی کو پھینکنے کے بجائے استعمال میں لایا جاسکتا ہے۔ یہ چوٹیوں کو دور بھگانے میں مفید ثابت ہوتی ہے اس کے علاوہ اس کی مدد سے بد بو اور قحطی سے نجات حاصل کی جاسکتی ہے۔ نہ صرف یہ بلکہ یہ پودوں کی نشوونما میں بھی اہم کردار ادا کرتی ہیں اس کے علاوہ بھی اس کے کئی فوائد ہیں جن سے اس کی اہمیت کا اندازہ بخوبی لگایا جاسکتا ہے۔

.....پچا ہوا پیزا.....



اگر پیزا بچ جائے تو اس کو پھینکنے کے بجائے آپ اس سے جب چاہیں لطف اندوز ہو سکتے ہیں لیکن اس کے لیے مانیکر دو دو اون کے استعمال سے گریز کریں بلکہ ان نم سلائمر کو 4 سے 5 منٹ کے لیے درمیانی آنچ پر تویے پر رکھیں۔ اس کے بعد ایلوینیم ورق اچھی طرح لپیٹ دیں اور خستہ اور مزید پیزا کا لطف اٹھائیں۔

.....فرنیچر سفید دھبے.....



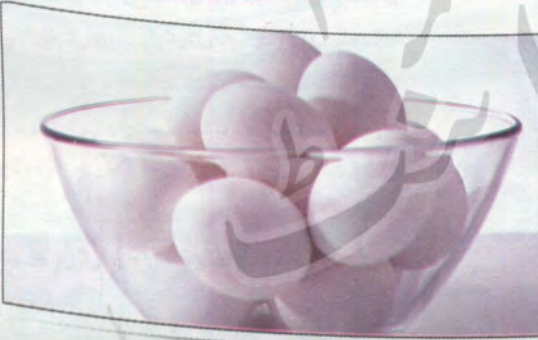
فرنیچر پر پڑے سفید دھبے دیکھیں سے ختم ہو سکتے ہیں۔

.....سبز یوں کو دوبارہ اگانا.....



ہری پیاز بہت سے کھانوں میں استعمال کی جاتی ہے عام طور پر اس کا صرف ہر حصہ ہی استعمال کیا جاتا ہے جب کہ سفید حصہ جو پیاز پر مشتمل ہوتا ہے وہ پھینک دیا جاتا ہے۔ اگر ہری پیاز کے صرف سفید حصوں کو کاٹ کر الگ کر لیا جائے تو انہیں دوبارہ اگایا جاسکتا ہے۔ یہ بات غیر یقینی تو لگتی ہے لیکن اسے آزما کر ضرور دیکھیں۔ اس کے لیے آپ ایک گلاس پانی لیں اور پیاز اس میں ڈال دیں اب اسے سورج کی روشنی میں رکھیں۔ آپ ہر تھوڑے دن کے بعد ان میں سے ہرے حصوں کو کاٹ کر استعمال کر سکتی ہیں۔ اس طریقے سے غیر محدود مدت کے لیے ہری پیاز خریدنے سے آپ کی جان خلاصی ہو جائے گی۔

.....انڈوں کو تازہ کرنا قابل استعمال بنانا.....



انڈوں کو فریج میں اسٹور کرنے سے پہلے اگر ہبہ کو خوردنی تیل میں ڈبو کر انڈوں کے خول پر رگڑا جائے تو انڈوں کو لمبے عرصے تک فریج رکھا جاسکتا ہے۔ تیل کی مدد سے انڈے تین سے چار ہفتے سے زائد وقت کے لیے تازہ رہ سکتے ہیں۔

.....کاملی چنے گلانے کا طریقہ.....



کاملی چنوں میں رات کو بیٹھا سوڈا یا نمک ڈال کر بھگونے سے صبح چنے جلدی گل جاتے ہیں

.....گرمی میں آئس پاپ کا لطف اٹھائیں.....



مختلف اقسام کی سافٹ ڈرنکس اگر ایک بار کھول لی جائیں تو انہیں اسی وقت استعمال کرنا پڑتا ہے کیونکہ کچھ دیر بعد ان کی گیس نکل جاتی ہے اور بد ذائقہ محسوس ہوتی ہیں انہیں پینے میں وہ لطف نہیں رہتا لیکن اسے ضائع کرنے کی بجائے اگر تھوڑے صبر کا مظاہرہ کیا جائے اس سے بھرپور مزہ لیا جاسکتا ہے۔ وہ اس طرح کہ آئس کیوب ٹرے میں بچی ہوئی ڈرنک ڈالیں اور ہر خانے میں ایک ٹوتھ پک رکھ کر ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔ جب یہ جم جائے تو مزے دار آئس پاپ سے لطف اندوز ہوں۔ بچے بہت خوش ہوں گے۔

.....جرمن سلور کے برتن دھونے کا طریقہ.....



چاک کے ککڑوں میں ہم وزن نمک ملا کر اسے گیلیے کپڑے سے لگا کر جرمن کے برتنوں پر نلنے سے برتن صاف اور چمک دار ہو سکتے ہیں۔ اس سے پہلے انہیں چھپا پاؤڈر سے رگڑ لینا بھی بہتر ہے۔

.....گوہی کی بودودر کرنا.....



ایک چمچ لیہوں کا عرق گوہی پکاتے وقت ڈال لینا چاہئے اس سے گوہی کی بودودر ہو جاتی ہے۔

افطار اسپیشل

کھٹے گلگے

آجندہ

سرخ مرچ: ½ کھانے کا چمچ	بیس: ½ کلو
نما نو کچپ: ½ کھانے کا چمچ	زیرہ: 1 چائے کا چمچ
کونگ آئل (ڈیپ فرائی):	سرخ مرچ: ½ چائے کا چمچ
حسب ضرورت	پانی: حسب ضرورت
نمک: 1 کھانے کا چمچ	میدہ: 2 کھانے کے چمچ
چاٹ مصالحہ: 1 کھانے کا چمچ	نمک: ½ چائے کا چمچ
زیرہ (پسا ہوا): 1 کھانے کا چمچ	بیلنگ پاؤڈر: ½ چائے کا چمچ
	کھائی بنانے کے لئے اشیاء:
	چینی: 4 کھانے کے چمچ

تشریح

سب سے پہلے اٹلی کو چینی اور دو گلاس پانی ڈال کر تین میں چولہے پر ہلکی آنچ پر رکھیں اور 20 منٹ کے بعد اتار کر ٹھنڈا ہونے دیں بعد میں اس اٹلی کو ہاتھ سے مل کر گودا لگ کر لیں اور چھان لیں۔ اس طرح کتنا عرق الگ ہو جائے گا۔ اب اس کھٹے میں نمک، سرخ مرچ، زیرہ اور بیلنگ پاؤڈر ڈال کر ان کو کس کر لیں اور اب پانی میں اس کو گھولیں۔ پانی اس حساب سے ڈالیں کہ تین ذرا گاڑھا گاڑھا رہے۔ زیادہ پتلانہ ہو جائے ایک کڑا ہی لیں کونگ آئل ڈیپ فرائی کرنے کے لئے رکھ دیں۔ جب آئل گرم ہو جائے تو اس آمیزے کو کچھ کی مدد سے چھوٹے چھوٹے گولے کی طرح ڈالیں اور جب سارے گولے پکے براؤن ہو جائیں تو ان کو گرم گرم نکال کر تیار شدہ کھٹے پانی میں ڈال دیں اور اوپر سے چاٹ مصالحہ چھڑک دیں اور پیش کریں۔

پاڑ

آجندہ

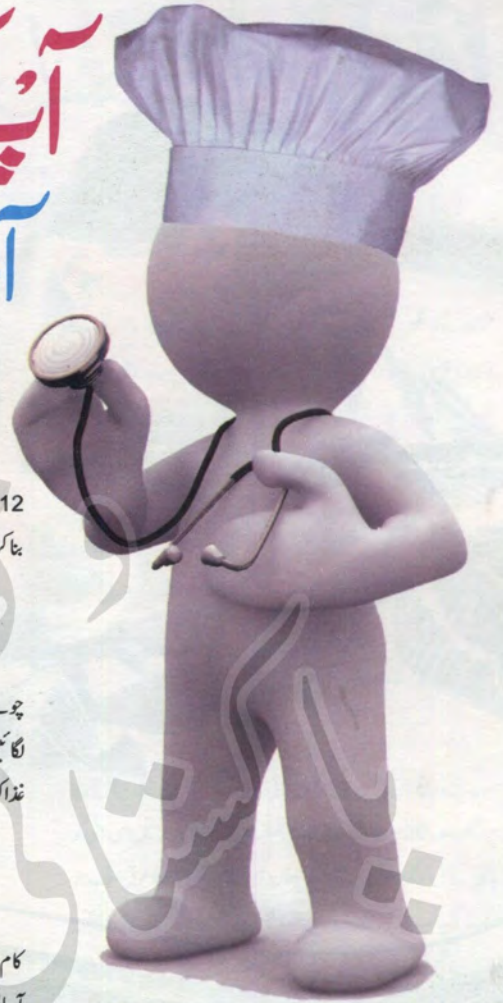
ماش کی دال: 1 پاؤ
چنے کی دال: 1 چھٹا تک
پاڑ کھار: 1 تولہ
انڈے کی سفیدی: ½
نمک: 1 تولہ

تشریح

چنے اور ماش کی دال کو باریک پیس لیں۔ پھر پاڑ اور نمک بھی پیس لیں۔ اب تمام اشیاء کو ملا کر سخت گوندھیں۔ انڈے کی سفیدی چھینٹ کر اچھی طرح ملا دیں اور ایک گھنٹہ تک پڑا رہنے دیں۔ نرم ہو جائے تو تیل سے پاڑ بیلیں اور تیل لیں۔



آپ کا باورچی خانہ آپ کا معالج



.....دانت ہلٹے ہوں تو.....

12 گرام بول کی چھال کو جلا کر 2 گرام نمک اور مٹھکڑی کے ساتھ سفوف بنا کر مسوڑھوں پر آہستہ آہستہ ملیں۔

☆☆☆

.....کھجلی میں افاقہ.....

چونے کا پانی اور تل کا تیل ہم مقدار لے کر پھینٹ لیں اور متاثرہ حصہ پر لگائیں کھجلی یا خارش سے فوری نجات مل جائے گی۔ خارش کے دوران اپنی غذا کو سادہ بنائیں مرچ مصالحوں والی اشیاء نہ کھائیں۔

☆☆☆

.....کام کے دوران سستی ختم کرنے کے لئے.....

کام کے دوران جب بھی سستی محسوس ہو تو فوراً ٹھنڈا پانی پینے سے تروتازگی آ جاتی ہے۔

☆☆☆

.....طاقت کے لئے نسخہ.....

دیسی انڈے کو اچھی طرح پھینٹ لیں۔ اس میں ایک چمچہ شہد ملائیں پھر ایک تیز گرم دودھ پیالی ملا کر پی لیں چند روز میں کمزوری دور ہو جائے گی۔

☆☆☆

.....ناک کی پھنسیاں دور کرنے کا طریقہ.....

بغور ضرورت مکھن لے کر اسے 2 بار پانی سے دھو کر پھنسیوں پر لگائیں آرام آ جائے گا۔

☆☆☆

.....بغل کی بو دور کرنا.....

مٹھکڑی کو تھوڑی دیر تک بغل میں دبا کر رکھنے سے نہ صرف ناگوار بو کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ بلکہ جراثیموں سے بھی نجات مل جاتی ہے۔



ہمارے ایک پیڑٹس نے آپ کے لئے خصوصی دسترخوان سجایا ہے۔ امید کرتے ہیں
اس کے ذائقے آپ کے رمضان کی رونقوں کو دوبالا کریں گے۔

باورچی خانہ کے پکوان





تیار کردہ :
مسز سعدیہ فرخ

ترکیب

☆ سب سے پہلے خشک ماش، تھل، حبابت دھنیہ، سفید زیرہ، کھوپڑا توڑے پر بھون کر باریک پیس لیں۔
☆ ایک پھیلی ہوئی دھچکی میں تیل گرم کریں۔ پھر اس میں مرچیں ذرا سے ٹمک کے ساتھ قل کر نکال لیں۔ جب مرچیں نکال لیں تو فوراً بگھاروا لے مصلالے

ڈال دیں۔ جب سیاہ ہو جائیں تو پیاز ڈال دیں پیاز ہلکی گلابی ہو جائے تو سارے مصلالے ڈال کر ہلکا سا بھون کر مرچیں ڈال دیں۔ املی کارس اچھی طرح سے نکال کر ڈال دیں۔ ساتھ میں کڑی پتہ ڈال کر ہلکی آج میں دم پر رکھ دیں مزید ارمچوں کا سالن تیار ہے۔

آجنرہ

ہل مرچ (درمیانے سائز کی): ۱/۲ کلو
پیاز (ڈال): 4 عدد (باریک کٹی ہوئی)
خشک ماش: 2 کھانے کے چمچ
آملی: 2 کھانے کے چمچ
توت دھنیہ: 2 کھانے کے چمچ
زیرہ: 1 کھانے کے چمچ
کھوپڑا: 1 چھوٹا سا کٹوا
داند: 6 عدد
کڑی پتہ: 4 پتے

اورک بہسن (بہا ہوا): 1 کھانے کا چمچ
کلونجی: 1 چائے کا چمچ
ٹمک: حسب ذائقہ
املی: 1 پیالی (دو پیالی گرم پانی میں بھگودیں)
تیل: 2 کھانے کے چمچ
بگھار کے لئے مصلالہ:
سفید زیرہ: حسب ضرورت
حبابت لال مرچ: 6 عدد
میتھی داند: 6 عدد
کڑی پتہ: 4 پتے



تَرْكِيب

نمک ڈال کر بھونیں ساتھ ہی ثابت گرم مصالحہ بھی ڈالیں۔ دہی پیسٹ کر ڈالیں۔ بادام، کھجور، خشک پھنسا ہوا، کیڑہ کریم اور ابراہن پیاز چورا کر کے ڈالیں۔

1 کپ پانی ڈالیں اور پال آنے دیں۔

دش میں کوفتہ ڈالیں اور اوپر سے گریوی ڈال دیں۔

پہلے قیمہ، ادراک، لہسن، سرکہ، سویا ساس کو پانی میں ابال لیں۔ اب آلو میں تمام اجزاء کس کر کے بانٹ دیا جائے اور اسے انڈے میں ڈپ کریں اور بریڈ کر مزہ لگا کر کھائی کر لیں۔

تیل گرم کر کے پیاز چوپ ڈال کر براؤن کریں نکال کر چورا کریں۔ پھر تیل میں ادراک، لہسن، ہری مرچ (پیسٹ) ڈالیں پھر ادراک، ہلدی، دھنیہ زیرہ،

دہی: 1 کپ (چینٹ لیس)
 دھنیا (پاہوا): 1 چائے کچھ
 زیرہ (پاہوا): ½ چائے کچھ
 گرم مصالحہ: ½ چائے کچھ
 نمک: ½ چائے کچھ
 ثابت گرم مصالحہ: 1 کھانے کچھ
 بادام پستے: 4 عدد
 گھومرا: 2 چائے کچھ
 خشک (بھنا، پاہوا): 1 چائے کچھ
 کیڑا/عرق گلاب: 2 کھانے کچھ
 پیاز: 2 عدد (درمیان)

آجزلء

پریکٹس نمبر: حسب ضرورت
فائدہ کے لئے اجزاء:
 وہی (خیر نکال لیں): 1 پاؤ
 ہری مرچ (چوہڈ): 1 عدد
 ہر ادھنی: 2 کھانے کے پیچ
 نمک: 1 چمچ
 لال مرچ: 1 چمچ
نوٹ: سارے مصالحے لیس کر
 لیں۔
گرہوں کے لئے اجزاء:
 تیل گرم: 1/2 کپ
 ادھر بہن: 2 چائے کے پیچ
 ہری مرچ (پینٹ): 6 عدد
 لمبی: 1/2 پیچ

۱۔ کھانا کھا کر
 ۲۔ کھانا کھا کر
 ۳۔ کھانا کھا کر
 ۴۔ کھانا کھا کر
 ۵۔ کھانا کھا کر
 ۶۔ کھانا کھا کر
 ۷۔ کھانا کھا کر
 ۸۔ کھانا کھا کر
 ۹۔ کھانا کھا کر
 ۱۰۔ کھانا کھا کر



تیار کردہ :
سزالماس لیاقت
World Memon Foundation

تشریح

مرغی میں تمام مصالحہ لگا کر آدھے گھنٹے کے لئے میرینٹ کر کے رکھ دیں پھر تیل گرم کر کے اس میں مرغی نکالیں آخر میں سوائے چاول اور ہرے مصالحے کے علاوہ تمام اجزاء مرغی میں کس کر کے اتار لیں اب اوون پر پروف ڈش میں فوائلی لگائیں ۱/۲ مقدار میں چاول ابلے ہوئے ڈالیں پھر مرغی کا قورمہ ڈالیں پھر بقیہ چاول ڈال کر تلی ہوئی پیاز، زردے کا رنگ اور کیوڈہ ڈال کر 20 منٹ تک 180 ڈگری پر بیک کریں۔

اجزاء نمبر 2:

- کچپ: 3 کھانے کے چمچ
- چلی گارلک سوس: 2 کھانے کے چمچ
- انڈے: 2 عدد (ابال کر سلائ کر لیں)
- آلو: 2 عدد (کٹے ہوئے)
- مٹر: ۱/۲ کپ
- ہر ادھیا: حسب ضرورت
- ہری مرچ: حسب ضرورت
- میکرونی: ۱/۲ کپ ابلی ہوئی
- پودینہ: حسب ضرورت

- ہال ہی پکن: ۱/۲ کلو
- کھنک: ۱/۲ چائے کا چمچ
- ال مرچ: ۱/۲ چائے کا چمچ
- دھنیا: ۱ چائے کا چمچ
- ہلدی: ۱/۲ چائے کا چمچ
- زردہ: ۱/۲ چائے کا چمچ
- ہال ہی پکن: 1 کھانے کا چمچ
- کٹی: ۱/۲ کپ
- ہال 1 کپ

حیدرآبادی شکم پوری کباب



تیار کردہ :
مسٹر سعدیہ فرخ

ترکیب

گوشت کو اوپر دیے گئے کباب کے اجزاء کے ساتھ اہال لیں۔ پھر پیس لیں۔ دہی کے ساتھ شکم پوری اجزاء ملا کر الگ رکھ لیں۔ پھر تھیلی پر کباب کا قیمہ پھیلائیں، سچ میں شکم پوری اجزاء (1 کھانے کے سچ کے برابر) رکھ کر اوپر سے مزید قیمہ رکھ کر کباب کی شکل دے دیں۔ پھر پھینٹے ہوئے انڈے میں ڈپ کر کے شلیو فرائی کر لیں۔

آجڑاء

شکم پوری اجزاء:

- دہی: 1 پاؤ (پانی نکلا ہوا)
- پیاز: 1 عدد (چوکر باریک کٹی ہوئی)
- ہر ادھیا: 1/2 گھی (باریک کٹی ہوئی)
- پودینہ: 1/2 گھی (باریک کٹی ہوئی)
- ہری مرچیں: 2-3 عدد (باریک کٹی ہوئی)
- کالی مرچ: 1/2 چائے کا چمچ (پسی ہوئی)
- نمک: حسب ضرورت

کباب کے اجزاء:

- کائے کا گوشت: 1/2 کلو
- چنے کی دال: 1/2 پاؤ
- دبب لال مرچ: 8-10 عدد
- دبب گرم مصالحہ: 1 چمچ
- لہک: 1 چمچ
- سبز: 8-10 جوسے
- ملٹا: 1/2 چائے کا چمچ
- لہک: 1 چائے کا چمچ

لندی کوتل کڑاہی



تیار کردہ:
سزالماس لیاقت
World Memon Foundation

ترکیب

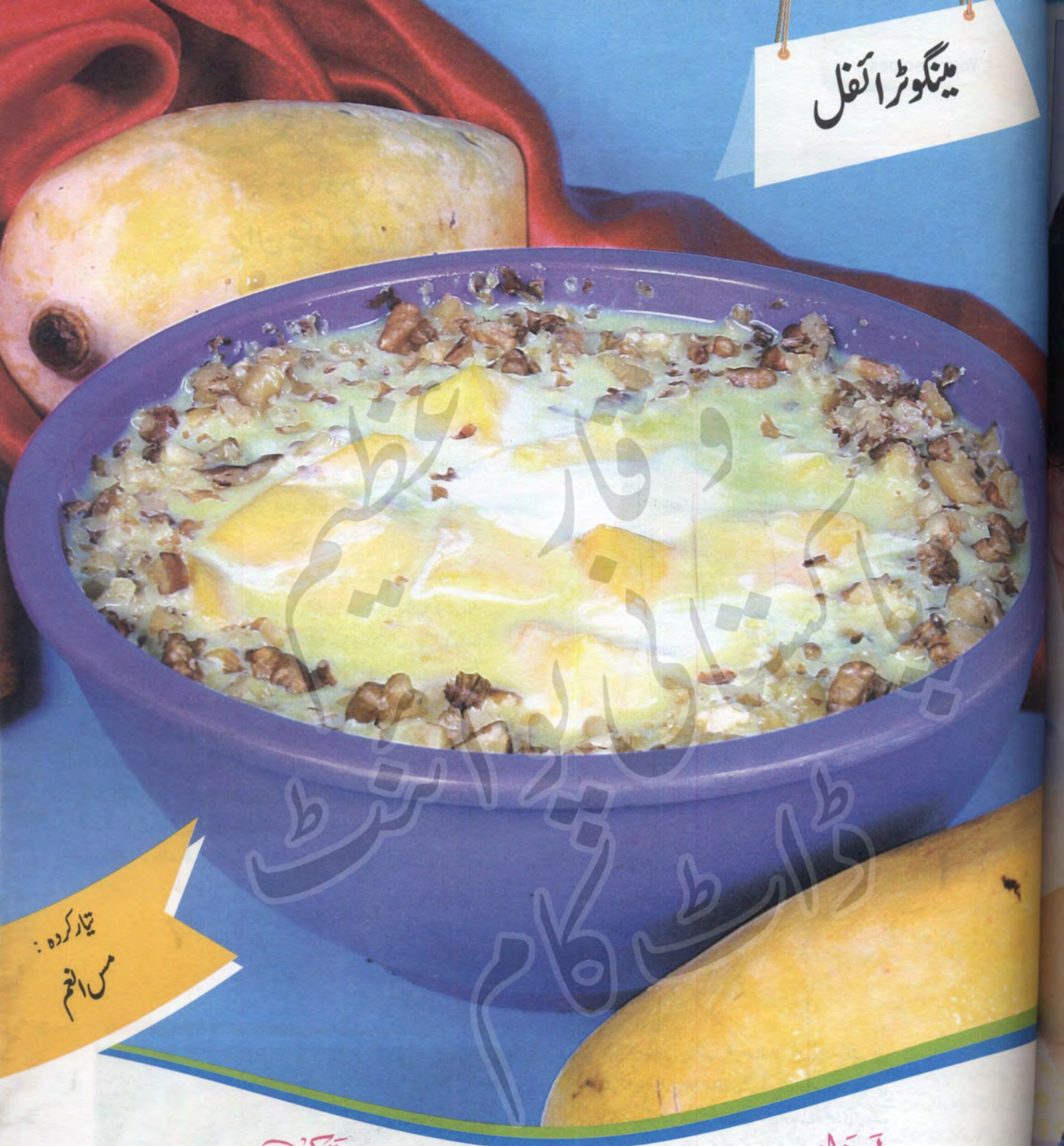
تیل گرم کر کے پیاز فرائی کریں پھر قیمہ، اورک،
لہسن، نمائراور نمک ڈال کر دھبی آٹھ پر قیمہ گل جانے
تک پکائیں۔ جب قیمہ کا پانی خشک ہو جائے تو گرم
مصالحہ، ہر ادھیا، ہری مرچ، اورک، لہسن ڈال کر دم پر
رکھیں۔

آجنرہ

لال مرچ (بسی ہوئی): 1 چائے کا چمچ
کئی ہوئی لال مرچ: 1 چائے کا چمچ
تیل: 1/2 کپ
ہری مرچ: 6 عدد
نمک: 1 چائے کا چمچ

گائے کا قیمہ: 1/2 کلو
پیاز (برائون کی ہوئی): 1 عدد
اورک، لہسن: 1 چائے کا چمچ
بھانسید زیرہ: 1 چائے کا چمچ
گرم مصالحہ (پہا ہوا): 1 چائے کا چمچ

مینگوٹرا نفل



تیار کردہ :
مس انعم

ترکیب

دودھ اُبال کر اس میں کشرڈ پاؤڈر شامل کر کے کشرڈ
تیار کر لیں۔ جب ٹھنڈا ہو جائے تو اس میں آدھا
پیکٹ کریم ملا لیں۔ سب سے پہلے کیک کی تہ لگائیں
پھر آم کی لگانیں پھر کشرڈ ڈالیں۔ اوپر سے اخروٹ
بادام ڈالیں اس طرح دو سے تین لیئر لگائیں پھر اوپر
سے کریم اور ڈرائی فروٹ سے گارنش کریں۔

آجندہ

آم: 2-3 عدد
کریم: گارنش کے لئے
کشرڈ پاؤڈر: 2-3 چمچ
دودھ: 1 کلو
سادہ کیک: 1 چھوٹا
اخروٹ: گارنش کے لئے
بادام: گارنش کے لئے
مٹھا: حسب ضرورت

باورج خانہ آپ کے ہاتھوں میں

پران مینگو کری

آجزلہ

پران (صاف کر کے): 375 گرام
تازہ کوکونٹ (کرش کر لیں): 45 گرام
پسی سرخ مرچ: ½ چائے کا چمچ
پیاز (سلاں کر کے): 2 عدد
پانی: 2 کپ
نمک: حسب ذائقہ
کچے آپ (سلاں کر کے): 2 عدد

پسادھنیا: 3 چائے کے چمچ
ثابت سرخ مرچ: 6 عدد (پانی میں بھگو لیں)
کونگ آئل: 2 کھانے کے چمچ
ہلدی: ¼ چائے کا چمچ
کڑی پتہ: 2 چٹاں

ترکیب

سب سے پہلے کوکونٹ، پسادھنیا، پسی سرخ مرچ اور بھگوئی ہوئی ثابت سرخ مرچوں کو گرائنڈ میں پیس کر یکجان کر لیں۔ اب ایک پیٹن میں کونگ آئل گرم کر کے اس میں دو منٹ تک پیاز بھون کر کڑی پتا اور کوکونٹ کا پیسٹ شامل کر لیں اور تیل چھوڑنے تک بھونیں۔ اب اس میں پرانز (جھینگے)، کچے آم، پانی، ہلدی اور نمک شامل کر کے ہلکے آگ پر گل جانے تک پکائیں اور تیاری پر ہرا دھنیا بھی چھڑک دیں۔ اگر شور بہ گاڑھا درکار ہو تو تھوڑا سا کوکونٹ ملک (پاؤڈر) مزید شامل کیا جاسکتا ہے۔

(ارسال کردہ: مریم فہم، اسلام آباد)

لونگ چڑے

آجزلہ

بیسن: 1 کلو
سبز مرچ: 10 عدد
لہسن: 1 پوتھی
سفید زیرہ: 4 ماشہ
نمک: حسب ضرورت
آئل: حسب فشاء
پینگ: 1 ماشہ

ترکیب

☆ مرچ، لہسن، پیاز، زیرہ، نمک یہ کل مصالحہ ملا کر پیس لیجئے اور ایک بڑی لگن میں بیسن ڈال کر پسا ہوا مصالحہ اس میں ملا دیجئے اور تھوڑا تھوڑا پانی ڈال کر پیس کر خوب پھینٹئے۔ جب پھلکیوں جیسا مین ہو جائے تو تھوڑی سی پینگ گھول کر اس میں ملا دیجئے۔ پھر کسی کڑھائی میں تیل ڈال کر خوب کڑ کڑائیے۔ جب تیل دھواں دینے لگے تو پھلکیوں کی طرح قل لیجئے۔ پھر دوسری پتلی میں پانی ڈال کر باقی پینگ اس میں ڈال دیجئے۔ جب لونگ چڑے بادامی رنگ کے ہو جائیں تو اتار کر پانی میں ڈالیں چائیں اور تیار ہونے سے پہلے پھلکیوں کو پانی سے نکال لیجئے۔ اسی طرح سب لونگ چڑے پانی میں ڈال کر نکال لیجئے اور لہسن کی چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

(ارسال کردہ: مسز فرارہ، لاہور)



سوس رول پڈنگ

آجندہ

انڈے: 7 عدد
میدہ: 7 کھانے کے چمچ
چینی: 7 کھانے کے چمچ
بیکنگ پاؤڈر: 1 چائے کا چمچ
اسٹرابیری جیم: حسب ضرورت

وینا کسٹرز: 2½ کھانے کے چمچ
کریم: ½ پیکنٹ
نوٹ: کریم میں مکس کرنے کے لئے
1،1 چائے کا چمچ کیسٹر آئل اور لیوں شامل کر دیں۔

تذکیب

انڈوں کی سفیدی پھینٹیں اور ساتھ ساتھ میڈہ اور بیکنگ پاؤڈر بھی شامل کرتے جائیں پھر آہستہ آہستہ چینی شامل کریں۔ اسکے بعد انڈوں کی زردی بھی ڈال دیں اور مکس کر دیں۔ بیکنگ ٹریے میں ہلکا سا تیل لگا کر یہ مکسچر ڈال دیں اور پہلے سے گرم شدہ اوون میں 25 منٹ کے لئے بیک کریں۔ جب گولڈن براؤن ہو جائے تو اس کو گریس پیپر کے ساتھ رول کر دیں اسکے بعد ایک اور گریس پیپر بھی اس پر رول کر دیں۔ اور اس کو ٹریے سے ڈھک دیں۔ پھر علیحدہ والا گریس پیپر الگ کر دیں اور اسٹرابیری یا پھر اورنج جام اسٹیفنٹ کیک میں لگا دیں اور رول کر دیں۔ اب سرونگ ڈش میں پہلے کسٹرز ڈالیں پھر سوس رول کے سلائسز کاٹ کر ڈالیں پھر کریم ڈالیں اور جیلی کیو بڑے گارنش کریں۔ ٹھنڈا ٹھنڈا سرو کریں۔

(ارسال کردہ: زینت اقبال حکیم جی، راولپنڈی)



دہی کچنار

آجندہ

کچنار کے پھول (کٹے ہوئے): 4 کپ
دہی یا گرائنڈ کی ہوئی: 3 کپ
لبن پسا ہوا: 3 جوئے
نمک، مرچ، ہلدی: حسب ضرورت
بازے کے دانے یا چاول: 3 بڑے چمچ
آئل: 1 بڑا چمچ

تذکیب

ایک کپ دہی میں دو کپ پانی ملا کر گرائنڈ کر لیں پھر چاول اگر ڈالنا چاہیں تو دہی میں لی اور چاول ڈال کر چولہے پر رکھیں۔ اگر باجرے کے دانے ڈالنا چاہیں تو انہیں دھو کر موٹا موٹا پیس لیں۔ پھر لی میں ملا کر چولہے پر اور آئیرہ گاڑھا ہو جائے تو ایک اور دہی میں آئل گرم کر کے اس میں بہن ڈال کر براؤن کریں۔ لبن اور پھولوں کا تیار آمیزہ اس میں ڈال کر نمک مرچ بھی ملا دیں اور اوپر سے ڈھک دیں۔ وقفے وقفے سے ہلاتے رہیں پانچ سے دس منٹ بعد چولہے سے اتار لیں۔

(ارسال کردہ: مس روزینہ عالم، کراچی)



کھڑی میٹھی چٹنیاں

کھجور اور کشمش کی چٹنی

اجزاء

کھجور: 500 گرام	نمک: حسب ضرورت
کشمش: 100 گرام	سرخ مرچ: 2 گرام
اٹلی: 100 گرام	زیرہ پاؤڈر: 3 گرام
گڑ: 250 گرام	ادرک کا پاؤڈر: 2 گرام
پانی: 2 کپ	نیم گرم پانی: 1 کپ

ترکیب

اٹلی اور گڑ کو پانی میں 30 منٹ کے لیے بھگو دیں۔ پھر پانی میں اچھی طرح میل کر ہٹھا لیں۔ اس پانی میں نمک، سرخ مرچ، زیرہ پاؤڈر اور ادرک کا پاؤڈر ڈال کر کس کر لیں۔ کشمش کو دھو کر ایک کپ نیم گرم پانی 15 منٹ کے لیے بھگو دیں۔ کھجور کی گھٹلیاں نکال کر لمبائی کے رخ ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ بھنگی ہوئی کشمش اور کٹی ہوئی کھجور کو آمیزے میں شامل کر دیں۔ آدھے گھنٹے کے لیے رکھا رہنے دیں پھر پیش کریں۔

آم کی چٹنی

اجزاء

کچے آم: 2½ کلو گرام	ادرک: 1 چمٹا
چٹنی: 1½ کلو گرام	سرخ مرچ (ثابت): 1 چمٹا
کشمش: ½ پاؤ	لہسن: 1 عدد گڈی
چھوہارے: ½ پاؤ	سرکہ: 1 بوتل
کلونجی: ½ چمٹا	پودینہ: تھوڑا سا

ترکیب

سب سے پہلے آموں کو اچھی طرح سے چھیل کر باریک باریک کاٹ لیا جائے اور پھر لہسن اور کچھوہاروں کو کاٹ کر دیکھی میں ڈال دیں اور باقی تمام اشیاء بھی اس میں ملا کر چولہے پر رکھ دی جائیں اور پھر سرکہ بھی شامل کر لیا جائے۔ آہستہ آہستہ پیچ سے ہلاتے رہیں، آج بکلی رکھی جائے۔ توام جب گاڑا ہو جائے تو اتار لیں اور ٹھنڈا ہونے پر شیشے کی بوتلوں میں بھر لیں۔ نہایت ہی عمدہ اور لذت سے بھرپور چٹنی ہے۔ کھانے کے ساتھ مزے سے تناول فرمائیں۔



انگوٹھی..... ہلکا پھلکا فیشن

ہر دور میں انگوٹھیوں کے مختلف ڈیزائن خواتین میں مقبول ہوتے رہے ہیں۔ پتھر اور گمینہ جڑی انگوٹھیاں خواتین کو بے حد پسند ہوتی ہیں۔ فیروزہ، فیتل، زمرہ، اور روپی کی سونے چاندی کی انگوٹھیاں انگوٹھیوں میں پہنی بہت بکلی معلوم ہوتی ہیں۔ آرٹیفیشل انگوٹھیاں خواتین کو زیادہ متاثر کرتی ہیں۔ ایک زمانے میں شیشے اور پلاسٹک کے چھلے بہت عام ہوتے تھے۔ خواتین ایک انگلی میں کئی کئی رنگ کے چھلے پہنتی تھیں۔ یہ چھلے کپڑوں کے ہم رنگ بھی ہو جاتے تھے۔ لیکن ان میں پائیداری زیادہ نہیں ہوتی تھی۔ یہ جلد ٹوٹ بھی جاتے تھے۔ اسٹین لیس اسٹیل کی انگوٹھیاں ہر دور میں خواتین کے استعمال میں رہی ہیں۔ ان انگوٹھیوں کی خاص بات یہ ہوتی ہے کہ ان کی رنگت کئی برس تک خراب نہیں ہوتی۔ سلور اور گولڈن شید میں مختلف سائز اور ڈیزائن کی انگوٹھیاں آج کل عام ہیں۔ انگوٹھیوں کی ساخت کے اعتبار سے انگوٹھیاں پہنی جائیں تو ہاتھوں کی خوبصورتی کو چار چاند لگ جاتے ہیں۔ نازک انگوٹھیوں پر بہت بڑی انگوٹھی کبھی بھی اچھی نہیں لگے گی۔ ایسی انگوٹھیوں میں نازک انگوٹھیاں ہی اچھی لگتی ہے۔ اسی طرح موٹی انگوٹھیوں میں ہر طرح کی انگوٹھی پہنی جاسکتی ہے۔ لمبائی رخ کی انگوٹھیاں ہر طرح کی انگوٹھیوں میں اچھی لگتی ہیں۔ لمبائی کے رخ کی انگوٹھیوں کو کم خواتین ہی پسند کرتی ہیں۔ تقریبات میں ایسی انگوٹھیوں کا استعمال اچھا لگتا ہے۔ آج کل بھاری انگوٹھیوں کا رواج بھی عام ہے۔ یہ انگوٹھیاں چھلے نما ہوتی ہیں اس کے علاوہ لہٹیک طرز کی انگوٹھیاں بھی ہر دور میں خواتین کو پسند رہی ہیں۔

انگوٹھیاں خواتین کی کمزوری ہوتی ہیں۔ یہ ایک قسم کا ہلکا پھلکا سا فیشن بھی ہوتی ہیں جن کے استعمال کے لئے کسی قسم کے ترو کی ضرورت نہیں ہوتی۔ نہ تو انہیں سوتے وقت اتارنے کی ضرورت پڑتی ہے۔ اور نہ ہی ان کو پہنے رہنے سے کسی قسم کی الجھن ہوتی ہے۔ سب سے اہم بات یہ کہ انگوٹھیوں کا کپڑوں سے میچنگ ہونا بھی ضروری نہیں ہوتا۔



Eva Get Lucky Draw was held at Imtiaz Store DHA Karach. Mr. Jameel Ahmed was the Lucky Winner of the car. Seen in the Picutre, Senior Brand Manager Mr. Asim Ghori and National Sales Manager Mr. Akram Khan of Eva Cooking Oil.

بچوں کی آنکھوں کیلئے حفاظتی تدابیر

☆ آپکے بچے پڑھ رہے ہوں تو کوشش کریں کہ وہ ایسے رخ پر بیٹھیں کہ جہاں لائٹ سیدھی اُن کی کتابوں اور کاپیوں پر پڑتی ہو۔ اس طرح وہ حرفت پر زیادہ جھکے بغیر آرام سے آنکھیں پڑھ پائیں گے۔ اس کے علاوہ اپنے بچوں سے کہیں کہ وہ زیادہ جھک کر کام نہ کریں۔ اس سے آنکھیں متاثر ہونے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔

☆ اپنے بچوں کے موبائل گیمز کھیلنے سے متعلق احتیاط کا مظاہرہ کریں کیونکہ موبائل اسکرین سے بھی خاصی خطرناک ریز خارج ہوتی ہیں جو بچوں کی آنکھوں کے لئے ٹھیک ثابت نہیں ہوتیں۔

☆ اگر آپ کے بچے باہر کھیلنے جائیں تو انہیں خاص طور پر کہیں کہ وہ پر دھنکیں ویز گلاسز کا استعمال کریں۔ یعنی حفاظتی گلاسز تاکہ اُن کی آنکھیں کسی بھی طرح کے مضر اثرات سے دور رہ سکیں۔

☆ اسکے علاوہ بچوں کی آنکھوں میں کابل، سرمہ لازمی لگائیں۔ اور دودن میں ایک بار اُن کی آنکھوں میں عرق گلاب ضرور ڈالیں تاکہ اُن کی آنکھیں صاف رہ سکیں۔

☆ اگر آپکے بچے آنکھوں میں درد کی شکایت کریں یا کسی بھی طرح کی سرفی کی۔ تو فوری طور پر انہیں ڈاکٹر کے پاس لے جائیں اور کسی ایسے آنی اسپیشلسٹ کو ضرور دکھائیں۔

سب سے زیادہ ضروری بات یہ ہے کہ اگر بالفرض آپکے بچوں کی نظر کمزور ہو جاتی ہے اور انہیں گلاسز پہننے پڑتے ہیں حتی الامکان کوشش کریں کہ اپنے بچوں کا مذاق نہ بننے دیں۔ اور گھر میں بھی سب کو مذاق اڑانے سے منع کریں۔ اس سے ایک تو آپکے بچے کا دل ڈکھتا ہے اور دوسرا وہ گلاسز پہننے سے بھی صاف انکار کر دیتا ہے۔ اور اس سے مسئلہ اور بڑھ جاتا ہے۔ اس لئے ایسا کرنے اور ہونے سے روکنا آپ کا فرض بنتا ہے۔

بچوں کی نگہداشت بے حد ضروری ہے۔ خاص طور پر وہ کیا کھاتے ہیں اور کیا نہیں اس کا خیال ضرور رکھیں بچوں کو نہار منہ یا دام کھلائیں اور اس کے علاوہ کالی مرچ بھی نہار منہ ایک دودانے لٹکے کے لئے کہیں۔ یہ بھی آنکھوں کی نظر تیز کرتی ہیں۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ ایسے والدین کو اپنے بچوں پر زیادہ دھیان دینا چاہیے جو زیادہ ٹی وی اور کمپیوٹر کا استعمال کر رہے ہیں۔ اور وقتاً فوقتاً انہیں آنی اسپیشلسٹ کے پاس بھی لے جانا چاہیے۔ سب سے پہلے ہم آپ کو بچوں کی آنی سیٹ کے متعلق کچھ معلومات فراہم کر رہے ہیں جن سے آپ اپنے بچوں کی آنی سائٹ کے بارے میں بہتر طور پر جان پائیں گے۔

☆ اگر آپکے بچے تیزی سے آنکھوں کو مسل رہے ہوں تو اُن سے استفسار کریں کہ وہ ایسا کیوں کر رہے ہیں۔ اور فوری طور پر ان کی آنکھیں چیک کریں۔ آیا کچھ مضر خوراکیں تو نہیں ہو رہیں اگر وہ سرخ ہوں تو آنکھوں میں پانی ڈال کر انہیں صاف کریں اور اگر پھر بھی جلن یا گرگڑ نہ ہو تو فوری طور پر ڈاکٹر کے پاس جائیں اور چیک اپ کرائیں۔

☆ اگر آپکے بچے کمپیوٹر اور ٹی وی اسکرین کے نہایت نزدیک بیٹھے ہوں تو انہیں ایسا کرنے سے منع کریں کیونکہ ٹی وی اور کمپیوٹر سے ایسی خطرناک ریز خارج ہوتی ہیں جو فوری طور پر آنکھوں پر اثر انداز ہوتی ہیں۔

☆ بچوں میں باہر کے کھانوں کا رواج بڑھتا جا رہا ہے۔ اس سے حتی الامکان گریز کرنے کی کوشش کریں اور بچوں کی خوراک کا بے حد خیال رکھیں۔ انہیں زیادہ سے زیادہ سبزیوں کا عادی بنائیں خاص طور پر سبز سبزیوں کا جیسے مٹر، پالک، مٹھی، پھلیاں، گاجر اور زیادہ سے زیادہ پھل جس میں زیادہ سے زیادہ وٹامن اے کی مقدار موجود ہو۔

جس طرح آبادی میں مسلسل اضافہ ہو رہا ہے۔ ویسے ویسے ملک کے مسائل میں کمی آتی جا رہی ہے۔ آلودہ فضا، گنداپانی اور صحت کے مسائل میں تیزی سے اضافہ ہو رہا ہے۔ اور دوسری طرف صحت دن بدن گرتی جا رہی ہے۔ جس کی ایک وجہ ناقص خوراک بھی ہے۔ پہلے زمانے کی خوراک میں اور کچھ ہونہ ہو غذا اہمیت ضروری تھی۔ جس کا اثر لوگوں کی اچھی صحت سے نظر آتا تھا۔ اگر بچوں کی صحت کے حوالے سے بات کی جائے تو سب سے زیادہ مسائل بچوں کی آنکھوں سے متعلق رونما ہو رہے ہیں۔ ہر دوسرے بچے کو آنکھوں کے مسائل کا سامنا ہے۔ کون چاہتا ہے کہ اس کے بچے چھوٹی عمر میں گلاسز کا بوجھ برداشت کریں۔ لیکن جناب پہلے کے زمانے میں بچوں کی نظر تیز رکھنے کے لئے یا دام اور دوسری چیزیں کھلائی جاتی تھیں۔ جبکہ اب نہ تو ماں باپ کے پاس وقت ہے اور نہ ہی بچوں کو ہوم ورک اور ٹی وی سے فرصت ہے۔ جو اس طرف دھیان دیا جاسکے۔ یاد رکھیے بچوں کی آنی سائٹ سے متعلق مسائل جس قدر توجہ کے طالب ہوتے ہیں اتنے عموماً بڑی عمر کے لوگوں کے حوالے سے نہیں ہوتے۔ بچوں کی نگہداشت اور خاص طور پر ان کی خوراک اور دوسری ایکٹیویٹیز پر خاصی نظر رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ عموماً آج کل کے دور میں بچے کب تک ٹی وی اور کمپیوٹر کا استعمال کرتے ہیں اس حوالے سے والدین یکسر انجان ہوتے ہیں۔ ان کے لئے اطینان کا باعث بنی ہوتی ہے کہ کم از کم ان کے بچے گھر میں کسی کام میں مشغول ہیں۔ جبکہ



سورج کی کرنوں سے ٹی بی کا علاج ممکن



لندن میں ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ سورج کی کرنوں سے حاصل ہونے والا وٹامن ڈی انسانی جسم و ٹی بی کے وائرس سے لڑنے میں مدد فراہم کر سکتا ہے۔ ٹی بی کی جان لیوا بیماری سے ہر برس تقریباً پندرہ لاکھ افراد ہلاک ہو جاتے ہیں۔ سائنسدان اور ڈاکٹروں کو تشویش ہے کہ ٹی بی کے بعض ایسے معاملات سامنے آرہے ہیں جن کا علاج ہی ممکن نہیں ہے۔ پروسید آف وائٹل اکیڈمی آف سائنس نامی جریدے میں شائع ہوئی ایک رپورٹ میں

بلکہ یہ (وٹامن ڈی) ایک اضافی ہتھیار ہو سکتا ہے۔ اُن کا مزید کہنا تھا کہ اس نئے تجربے سے تعلقات وابستہ ہیں حالانکہ ہمیں مزید پختہ شواہد کی ضرورت ہے۔ ”ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ وٹامن ڈی اور اینٹی بائیوٹک نمونے جیسی بیماری کے علاج کے لئے بھی استعمال کی جاسکتی ہیں۔ وچیں لندن اسکول آف ہائجین اینڈ ٹروپیکل میڈیسن کے پروفیسر ایلیسن گرانٹ کا کہنا تھا ٹی بی کی بیماری پوری دنیا میں ایک فکر کا باعث ہے اور اگر نئی ادویات سے ٹی بی کی بیماری کا جلد ممکن ہو سکتا ہے تو یہ خوشی کی بات ہے۔“



کہا گیا ہے کہ ٹی بی کے بعض مریض وٹامن اور اینٹی بائیوٹک ادویات سے جلد صحت یاب ہو گئے۔ اینٹی بائیوٹک ادویات کی دریافت سے پہلے ٹی بی کے مریضوں کو دھوپ میں لیٹنے کے لئے کہا جاتا ہے جس کو ہیپو تھیراپی کے نام سے جانا جاتا ہے۔ اس سے مریض کے جسم میں وٹامن ڈی کی مقدار میں اضافہ ہوتا تھا۔ حالانکہ اینٹی بائیوٹک کے ذریعے کامیاب علاج کے بعد دھوپ کے ذریعے علاج کا پرانا طریقہ استعمال ہونا بند ہو گیا۔ حالیہ جائزہ میں ٹی بی کے پچانوے مریضوں کو اینٹی بائیوٹک اور وٹامن ڈی کی گولیاں دی گئیں۔ یہ دوائیں دینے کے بعد یہ بات سامنے آئی ہے کہ وٹامن ڈی دینے کے بعد مریضوں کی طبیعت تیزی سے ٹھیک ہونے لگی۔ ماضی کے برعکس دو پہلے ہی مریض ٹھیک ہونے لگے۔ لندن کی کوئین میری یونیورسٹی ڈاکٹر ایڈرین مارٹینو کا کہنا ہے کہ اس سے اینٹی بائیوٹک کا استعمال نہیں ہوگا



.....مساج کریم صاف کرنا.....

مساج سے فارغ ہو جائیں تو مساج کریم کی صفائی پر توجہ دیں۔ ٹشو پیپر سے کریم صاف کرنے کی کبھی کوشش نہ کریں۔ اس سے آپ کی جلد کو نقصان پہنچے گا اور مساج سے جو اثر حاصل کیا گیا ہے وہ ضائع ہو جائے گا، اسے صاف کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ کاشن پیڈ کو ملک لوشن میں ہلکے کریم کو ہولے ہولے صاف کر لیں۔ متبادل کے طور پر آپ گرم تولیے سے اپنا چہرہ صاف کر سکتی ہیں۔ تولیہ کو اگر تھوڑی دیر کے لئے اسٹیم کر لیں تو اور بھی اچھا رہے گا اس سے چہرہ جلد کی رنگت اور نکھر جائے گی۔

.....مرحلہ وار طریقہ.....

گھر پر فیشنل مساج سے سو فیصد نتیجہ حاصل کرنے کے لئے ذیل میں دی گئی ہدایات سے استفادہ کریں۔

مساج کی شروعات گردن سے کریں۔ دونوں ہاتھوں کو استعمال کریں اور ایک ہاتھ سے مساج کرنے کے فوراً بعد دوسرے ہاتھ کو حرکت میں لے آئیں تاکہ تسلسل قائم رہے۔

دونوں ہاتھوں کو حرکت میں رکھتے ہوئے اوپر کی طرف آئیں یعنی جڑے کے نیچے حصے اور پھر گالوں کی طرف ذہن میں یہ بات رہے کہ انگلیوں کی حرکت ایک ہی سمت میں ہو۔

جہاں ہٹنے کی وجہ سے کلیئر بن جاتی ہے اسے لائفنگ لائن کہتے ہیں، اب وہاں سے مساج کا عمل شروع کریں۔ ناک سے اوپر کی طرف جائیں مگر آنکھوں کے نیچے داؤد یا کھنکھیں ایک بار پھر اس بات کا خیال رکھیں کہ مساج ایک ہی ڈائریکشن میں ہو۔

اب تھوڑی پر آجائیں اور دونوں ہاتھوں سے اوپر کی طرف حرکت دیتے ہوئے مساج کریں۔ اوپری ہونٹ کے پاس دونوں ہاتھوں سے مساج کریں اور دونوں ہاتھوں کی حرکت میں اختلاف ہو یعنی ایک کو دائیں جانب تو دوسرے کو بائیں جانب حرکت دیں۔

شہادت کی انگلی کی مدد سے آئی پاکٹ کا اندازہ لگائیں اور باہر والے کارز سے مساج کا عمل شروع کریں۔ پچھوں پر آئیں اور اسی طرح دوسرے کارز پر نکل جائیں مگر پک کو کچ نہ کریں۔

اب ناک کے اوپر، اوپر سے نیچے کی جانب مساج کریں ناک کی دائیں اور بائیں جانب بھی یہی عمل کریں۔

چہرے کا مساج فیشنل مساج سے جلد کی صفائی ہو جاتی ہے

مسل کئی لحاظ سے ایک پتے سے مشابہ ہوتا ہے یعنی یہ صرف ایک ہی سمت میں چلتا ہے اس لئے مساج بھی ایک ہی سمت میں ہونا چاہیے اگر مسل درمیان سے باہر کی طرف جا رہا ہے تو آپ کو اندر اور باہر دونوں سمت میں مساج کرنا ہے۔

مساج کرتے وقت آپ کو چہرے پر بہت سارا کریم لگانے کی ضرورت نہیں اگر بہت ضروری ہو تو آپ آدھاٹی اسپون کریم لے لیں جو آپ کی انگلیوں کو چہرے پر پھسلنے میں مدد دینے کے لئے کافی ہوگی۔

.....تولیہ سے مدد.....

اگر آپ کو مندرجہ بالا طریقہ دشوار لگے تو آپ صرف یہ کریں کہ مساج کریم (معمولی مقدار میں) انگلیوں پر لگا کر چہرے پر جگہ جگہ لگائیں، دوسرے مرحلے میں نیم گرم تولیہ کو تیس سیکنڈ تک چہرے پر مساج کے طور پر رگڑیں۔ گرمی اور تولیے کی رگڑ سے مساج کا اثر پیدا ہوگا اور آپ کی جلد کا درجہ حرارت اور خون کی گردش بھی بڑھ جائے گی۔

چہرے کا مساج جلد کے لئے نہایت مفید ہے۔ مساج نہ صرف یہ کہ جلد کو صاف کرتا ہے بلکہ اس سے جلد کی کنڈیشننگ بھی ہو جاتی ہے اور ساتھ ہی جلد کے درجہ حرارت میں اضافہ ہوتا ہے اور خون کی گردش بھی بڑھ جاتی ہے۔ مساج ہر طرح کی جلد کے لئے فائدہ مند ہے بشرطیکہ قاعدے سے اور ہولے سے کیا جائے۔

مساج سے مسل کی ٹونگ بھی ہوتی ہے۔ جلد کی رنگ نکھرتی ہے اور اسے آرڈر میں رکھتا ہے جلد کو صحت مند رکھنے کے ساتھ ساتھ جلد میں موجود قدرتی تیل اور سیال کو بھی اعتدال میں رکھتا ہے اور غلیوں کی افزائش میں مدد دیتا ہے۔

پیشہ ورانہ طور پر چہرے کا جو مساج کیا جاتا ہے۔ اس میں کلیئرنگ، جلد کی اچھی طرح رگڑائی، بلیک ہیڈ اور واٹس ہیڈ (کیل مہاسے) کا خاتمہ اور ماسک ہے آپ کا میک اپ دیر تک قائم نہیں رہتا تو پھر چہرے کا مساج اس حوالے سے آپ کے لئے بہت مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ آپ ایسا بھی کر سکتی ہیں کہ اپنے دونوں ہاتھوں کو آپس میں رگڑیں اور جب یہ گرم ہو جائیں تو انہیں چہرے کی جلد پر بطور مساج استعمال کریں۔ اگر آپ کی جلد خشک ہے تو بھی آپ کو چہرے کے مساج سے فائدہ پہنچ سکتا ہے جلد نرم رہے گی اور آپ کا میک اپ بھی دیر تک قائم رہے گا، ایسی خواتین جو پاؤڈر یا فائڈیشن کا استعمال نہیں کرتی ہیں مگر فیشنل کرواتی ہیں، انہیں میک اپ کی فیشننگ میں دشواری کا سامنا کرنا پڑتا ہے اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ ان کے چہرے کے ڈیڈ (مردہ) تیل جلد سے چپکے رہتے ہیں جس کی وجہ سے جلد خشک ہو جاتی ہے۔

.....مساج کے مختلف گر.....

اگر آپ جلد کی بناوٹ اور اس میں فابریکی ترتیب سے واقف نہیں ہیں تو پھر آپ کو مساج کرنے میں دقت پیش آئے گی، آپ کو چاہیے کہ آپ اپنی انگلیوں کو درست سمت میں حرکت دیں۔ اگر جھریاں ہیں تو ان کو احتیاط سے مساج کریں۔ عموماً جھریاں مسل کی دائیں جانب بنتی ہیں، اس سے فابریکی سمت کا اندازہ ہو جاتا ہے۔ اگر جھریاں عمودی ہیں تو افقی انداز میں اور اگر افقی ہیں تو عمودی انداز میں مساج کریں یعنی انگلیوں کو حرکت دیں۔

ورزش سے ڈپریشن میں کمی ہوتی ہے، جاگنگ میں لباس اور جوتے کی بہت اہمیت ہے۔ جوتانرم ہو، پیروں سے بار بار نہ ٹکے، لباس ڈھیلا ڈھالا ہو اور پسینہ جذب کرنے کی صلاحیت رکھتا ہو۔ جو لوگ جاگنگ شروع کرتے ہیں، ان کے پٹھے کھینچ جاتے ہیں اور جسم درد کرنے لگتا ہے۔ اگر آپ جاگنگ یا کوئی بھی ورزش کرنے سے پہلے خود کو وارم اپ کریں گے تو اس قسم کے پر اہلتر سے بچے رہیں گے۔



ڈائمنگ جب تک پرائز نہیں ہوتی، جب تک ڈائمنگ کے ساتھ ساتھ ورزش نہ کی جائے۔ جس کسی نے بھی سنجیدگی سے وزن کم کرنا ہو تو اسے یہ دونوں کام کرنے ہوں گے۔ لیکن یہ بات ذرا مشکل ہے کہ جس بندے نے کبھی ورزش نہ کی ہو اور وہ اچانک اٹھ کر چھلانگیں مارنا شروع کر دے تو ایسا ممکن نہیں ہے۔

ورزش کو دلچسپ کھیل بنالیں

رتی کو دن سے جسم کے سارے اعضاء کی ورزش ہو جاتی ہے اور بہت مفید ہے۔ اس کا ایک فائدہ اور ہے کہ بڑھتی عمر کے ساتھ انسان کے گھٹنوں، جوڑوں وغیرہ میں درد شروع ہوتے ہیں، ان میں بہت افادہ ہوتا ہے۔ رتی کو دن کے لئے عمر کو جوڑا نہیں بنانا چاہیے۔ اگر آپ یہ ورزش کر سکتے ہیں تو عمر کو آٹے نہیں آنے دینا چاہیے۔

دوسری آن ورزش، جو آپ اپنے بیڈروم میں بڑے آرام سے کر سکتے ہیں وہ یہ ہے کہ آپ قالین پر لیٹ جائیں اور ٹانگوں کو سائیکل کی طرح چلائیں جیسے سائیکل چلائی جاتی ہے اور یہ جب تک کریں، جب تک تھک نہ جائیں لیکن پیٹ خالی ہو۔

اگر آپ چاہتی ہیں کہ ورزش کا صحیح فائدہ اٹھایا جائے تو پہلے وارم اپ اور بعد میں کول ڈاؤن ہونا سیکھیں۔ آپ اس صورت میں ورزش شروع کرنے سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے مشورہ ضرور لیں۔ جب آپ پریکٹس ہوں یا شوگر، بلڈ پریشر کا عارضہ لاحق ہو، ویسے تو پریکٹس میں بھی ڈاکٹر زبانی پھٹکی ورزش کا مشورہ دیتے ہیں اور اکثر پریکٹس میں اضافی وزن کی وجہ سے جو مسائل پیدا ہوتے ہیں، ورزش کی وجہ سے ان میں کمی آتی ہے بلکہ یہ لیبر میں بھی مدد کرتی ہے۔

ورزش کرنے سے قبل جب آپ ڈائمنگ کا سوچیں تو پہلے واک شروع کر دیں اور واک آپ 15 منٹ سے شروع کر کے آہستہ آہستہ بڑھاتے جائیں۔ اس طرح غیر محسوس طریقے سے آپ کی واک زیادہ ہو جائے گی۔ پھر واک ختم کرنے سے پہلے پانچ منٹ تک آپ واک تیز کریں اور آہستہ آہستہ یہ دورانیہ بھی بڑھاتے جائیں یعنی چہل قدمی اور تیز قدمی دونوں میں آہستہ آہستہ اضافہ کرتے جائیں۔

ایک اور ضروری بات۔ اکثر ہم واک کے سلسلے میں خود سے بھی بہانے بناتے ہیں اور اگر کوئی دوسرا ہمیں مشورہ دے کہ آپ واک کیا کریں تو ہم ہزاروں وضاحتیں دے دیتے ہیں کہ ہمارے گھر کے ساتھ تو واک کے لئے کوئی جگہ نہیں ہے، کیا کریں، گھر کے باہر بہت رش ہوتا ہے، کیسے نکلیں؟ گھر میں کام بہت ہے، یا پھر گھر بہت چھوٹا ہے، وغیرہ وغیرہ۔

لیکن ان سب باتوں کا حل موجود ہے کہ اگر بندہ ایک کام کرنا چاہے تو کوئی رکاوٹ اس کا راستہ نہیں روک سکتی۔ مثلاً آپ کا گھر رش والی جگہ میں ہے تو گھر کے اندر واک کر سکتے ہیں۔ اگر گھر چھوٹا ہو تو گھر میں کوئی نہ کوئی کھلی جگہ ہوگی، باہر چھوٹا سا ماحن ہوگا یا درجست پر کوئی کھلی جگہ ہوگی جہاں آپ آرام سے واک کے سلسلے میں سنجیدہ ہوں۔ ورنہ اگر کوئی کام نہ کرنا ہو تو حیلے بہانے ہزار ہوتے ہیں۔

واک ہمیشہ خالی پیٹ کریں۔ واک یا ورزش کو کبھی بوجھ نہ سمجھیں، بلکہ اسے اپنے روزمرہ معمولات کا ایک حصہ قرار دیں۔ اسے کام نہ سمجھیں بلکہ ایک دلچسپ کھیل سمجھیں۔ اور جب آپ اس کے عادی ہو جائیں گے تو آپ جس دن یہ نہ کر سکیں تو آپ بے چین رہیں گے۔

ورزشیں تو بے شمار ہیں۔ یوگا اور ایروبک بھی اس سلسلے میں مددگار ثابت ہو سکتی ہیں۔ ورزش کی بے شمار کتابیں ہیں، اس کے علاوہ ٹی وی پر بھی مختلف قسم کی ورزشیں سکھائی جاتی ہیں اور ورزش کے یہ پروگرام تقریباً روزانہ ہوتے ہیں۔ اگر آپ ان ورزشوں میں دلچسپی رکھتے ہوں تو روزانہ اس وقت ٹی وی لگا کر اس کے ساتھ ساتھ ہر روز بلا ناغہ ورزش کر سکتی ہیں۔

اب کچھ میڈیا کیجئے

فروٹ جوس کیک

آجڑا

میدہ: 2 کپ

دودھ: 1 کپ

اووٹین: 3 چمچ

ڈرائی فروٹ: 1 پاؤ

چینی: 1 کپ

گولڈن بیرپ: 3 چمچ

ترکیب

میدہ کو چھان کر اس میں اووٹین ڈرائی فروٹ دودھ اور چینی شامل کریں اور گولڈن بیرپ کو گرم کریں جب پھل جائے تو اچھی طرح مکس کریں۔ گھی لگے سانچے میں الگ کر کے ایک گھنٹہ تک اوون میں بیک کریں جب ٹھنڈا ہو جائے تو پیش کریں۔

کھٹی میٹھی فروٹ چاٹ

آجڑا

کالی مرچ: ½ چائے کا چمچ

لیمونس: 1 عدد

چینی: 2 بڑے چمچ

کھٹائی: 2 چائے کے چمچ

نمک: حسب ذائقہ

سیب، ناشپاتی: 2، 2 عدد

انگور: 1 پیالی

آڑو: 4 عدد

انار: 1 پیالی

کیلا: 3 سے 4 عدد

نوٹ: اپنی پسند کے پھل شامل کر سکتے ہیں۔

ترکیب

تمام پھلوں کو مناسب سائز میں کاٹ لیں۔ اس میں تمام مصالحوں کو ٹھنڈا کر لیں۔ پہلے تمام مصالحے مکس کریں، پھر پھلوں میں شامل کریں تاکہ پھل نرم نہ ہوں۔ مزیدار فروٹ چاٹ افطار میں پیش کریں۔



محفلِ دُھنکا رنگوں کی

اگر جنت میں اپنی مرضی کی زندگی
گزارنا چاہتے ہو تو اس دنیا میں اپنے
رب کی مرضی کی زندگی گزارو۔
(ارسال کردہ: سزاقصر بلقان)

☆☆☆

..... بات ہے پتی کی

☆ 100 روپے کا نوٹ بہت بڑا لگتا ہے جب مسجد میں دیا جائے۔

لیکن شاپنگ کے لئے استعمال کرنا ہو تو بہت چھوٹا لگتا ہے۔

☆ وہ گھنٹے مسجد میں بیٹھنا بھاری لگتا ہے۔

لیکن فلم دیکھنے کی لئے تین گھنٹے بہت کم لگتے ہیں۔

☆ ایک کرکٹ میچ کی کٹری سننے کے لئے لوگ پاگل ہو رہے ہوتے ہیں۔

لیکن جمعہ المبارک کا خطبہ وقت سے تھوڑا زیادہ ہو جائے تو لوگ پریشان ہو جاتے ہیں۔

☆ ایسا میچ آگے کرنا بہت مشکل ہوتا ہے

لیکن لطیفہ اور لغو باتیں کرنا لوگوں کو بہت پسند ہیں !!!

(ارسال کردہ: عرفان - کراچی)

☆☆☆

ہر چیز اپنے وقت پہ اچھی لگتی ہے
نیکی کمانے کا سہی وقت جوانی ہے،
ہم نیکیاں اُس وقت کرتے ہیں
جب ہم بُرائیاں کرنے کے قابل نہیں رہتے

(ارسال کردہ: شاجین - لاہور)

☆☆☆

..... اسلام میں بیٹی کی اہمیت

حضرت محمد ﷺ نے فرمایا:

☆ عورت کے لئے یہ بہت ہی مبارک ہے کہ اسکی پہلی اولاد لڑکی ہو۔

☆ جس شخص کی بیٹیاں ہوں اسکو بُرا مت سمجھو اس لئے کہ میں بھی
بیٹی کا باپ ہوں۔

☆ جب کوئی لڑکی پیدا ہوتی ہے تو اللہ فرماتا ہے کہ اے لڑکی! تو زمین
میں اتر، میں تیرے باپ کی مدد کروں گا۔
(ارسال کردہ: سین ناصر - لاہور)

☆☆☆

خوبصورتی کی کمی کو اخلاق
پورا کر سکتا ہے
مگر

اخلاق کی کمی کو
خوبصورتی پورا نہیں کر سکتی۔

(ارسال کردہ: اہم شیخ - کراچی)

☆☆☆

..... اپنی اور دوست کی پہچان

جب آپ عروج پر ہوتے ہیں تو آپ کے دوستوں کو پتہ چلتا ہے کہ آپ کون
ہیں۔ اور جب آپ زوال پر ہوتے ہیں تو آپ کو پتہ چلتا ہے کہ دوست کون
ہیں۔

(ارسال کردہ: رابیعہ اقبال - راولپنڈی)

☆☆☆

سندیسے آپ کے

☆ یہ سرائیشل سچ میں سرائیشل تھا۔ موسم گرما سے متعلق مضمون معلوماتی اور مفید تھا۔ (کرن جیل، ملتان)

موسم اللہ پاک کی بہت خوبصورت دین ہے۔ ہم نے بھی کوشش کی ہے کہ گری سے گھبرانے کے بجائے آپ اس موسم سے کیسے لطف اندوز ہوں۔

☆ آج کل ہر جگہ ایک تناؤ بنا رہتا ہے گھر ہو یا دفتر، یا پھر کہیں اور۔ ایسے میں آپ کا مضمون نئی خوشی زندگی گزارنا، اس میں ایک بھی چیز کو اگرا کر اپنالیں تو زندگی میں خوشی کے معنی سمجھ آنے لگیں۔ (ماہینہ، لاہور)

ہم آپ کی بات سے بھرپور اتفاق کرتے ہیں۔ دھوپ چھاؤں زندگی کا خاصہ ہیں۔ زندگی سے چھوٹی چھوٹی خوشیاں کشید کرنا ہمارے ہاتھ میں ہے۔ بس اپنی خوشیاں کھوجنے کا سلیقہ آنا چاہئے۔

☆ میک اپ اور بالوں سے متعلق مضامین اچھے تھے مگر کیا ہی اچھا ہو کہ آپ اس پر کچھ اور تفصیل سے دیں۔ (سیرا زیا، کراچی)

ضرور آپ کی رائے نوٹ کر لی گئی ہے اور جلد سے جلد پوری کرنے کی کوشش کریں گے۔

☆ بچوں کی نگہداشت والا مضمون بہت معلوماتی تھا۔ میرا بیٹا بہت چھوٹا ہے اور کسی بڑے کا ساتھ نہ ہونے کی وجہ سے بہت سی باتوں سے انجان ہوں مگر آپ کی رہنمائی بہت کام آئی۔ (مسر کلیل، راولپنڈی)

ہمیں یہ سب سن کر بہت خوشی ہوئی ہے جب آپ ہماری محنت کو سراہتے ہیں۔

☆ اس بار کی سرگائیڈ بک ہمیں بہت اچھی لگی۔ موسم کی مناسبت سے ہر ضروری بات آپ نے دی۔ جس کے لیے بہت شکریہ!! (انجم ارشد، فیصل آباد)

آپ کو ہمارا کام پسند آیا جس کے لیے آپ کا بہت شکریہ!!

☆ سالگرہ ایشل کے بعد یہ بھی کچھ کم ایشل نہیں تھا۔ اس ماہ کا شمارہ بھی بہت اچھا لگا۔ (ساجدہ اقبال، گجراتوالہ)

پسندیدگی کا بے حد شکریہ!!

☆ ماہ مئی اور جون دونوں ہی بہت اچھے تھے مگر سالانہ شمارے کی سب ریسیور منفرد تھیں۔ بیشتر ٹرائی بھی کیں اور اچھی بھی بنیں۔ سچ میں ایسا لگا جیسے سارا سال کا حساب پورا کرنے کی کوشش ہو۔ (سنیلا شیخ، حیدرآباد)

بہت شکریہ آپ کی اس پذیرائی کا۔ آپ سب کا پیار ہی ہمارے حوصلوں کو مزید بلند کرتا ہے۔

☆ ہم اپنے تمام قارئین کے شکر گزار ہیں جو اپنا قیمتی وقت باورچی خانہ کے نام کرتے ہیں۔ وہ قارئین جن کے خطوط جگہ کی کمی کے باعث شامل اشاعت نہیں ہو پائے ان کے نام یہ ہیں:

مسز جمیل۔ کراچی، مسد یہ جاوید۔ فیصل آباد، شامہ بی۔ لاہور، مس عاصفہ۔ ملتان، مسخو شیخ۔ راولپنڈی، مسر فہیم۔ گجراتوالہ، حیدرآباد، مس مونا۔ کراچی۔

اپنے ستارے کیا کہتے ہیں؟

برج سرطان (22 جون تا 21 جولائی)



.....سرطان افراد کی صحت.....

ان برج سے متعلق افراد کو جن امراض کا خطرہ یا خدشہ ہوتا ہے ان میں نظام ہاضمہ کی خرابیاں، گیس کی شکایت، اسہال، دست، جسم کے اندرونی حصوں کا متہم ہونا، گھٹنوں کی تکلیف، گردوں کی خرابی، جلدی امراض اور رگوں کی سوجن وغیرہ شامل ہیں ان افراد کو اپنی صحت کی طرف سے غفلت نہیں برتنی چاہئے خصوصاً چھلکے والی مچھلی سے پرہیز کریں، مضر صحت غذاؤں کے استعمال میں انہیں بڑی احتیاط سے کام لینا چاہئے، صبح نہار منہ ایک گلاس پانی ضرور استعمال کریں، معمولی معمولی سی شکایات ہونے پر فوری ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

☆☆☆

نئے گھر بناتے ہیں، لیکن اپنے منہ کی مزاج کی وجہ سے دوسرے لوگوں کی نسبت زیادہ ہی پریشانی میں مبتلا نظر آتے ہیں، کسی بھی قسم کے رعب و دبدبہ کا ان پر کوئی اثر نہیں ہوتا۔ لیکن اس کے ساتھ ہی تخیل میں ان لوگوں کا جواب نہیں ہوتا۔

☆☆☆

.....سرطان افراد سے دوستی.....

سرطان افراد کے لئے برج عقرب سے متعلق افراد اور برج حوت سے تعلق رکھنے والے افراد بہترین دوست اور احباب ثابت ہوتے ہیں۔ دوسری پوزیشن میں آپ کا گزراہ جن برج والوں کے ساتھ بہتر انداز میں ہو سکتا ہے یا پھر ان لوگوں سے بہتر تعلقات قائم کیے جاسکتے ہیں ان میں برج جوزا، برج ساسل، برج ثور اور برج اسد کے لوگ شامل ہیں۔ جبکہ برج حمل، برج میزان اور برج جدی کے لوگوں کے متعلق کوئی بات یقینی طور پر نہیں کہی جاسکتی وہ موقع پر آپ کے کام آ سکتے ہیں اور انہیں بھی دیگر برج کو اپنے لئے غیر جانبدار ہی تصور کیجئے۔

☆☆☆



.....تعارف برج سرطان.....

نشان برج: کیکڑا

عنصر: پانی

مبارک دن: پیر

عدد خاص: 7 اور 12

موزوں گھینہ: مماس، زمرہ، عقیق اور مخرج

موافق رنگ: سنہرا، زرد اور ہر قسم کے سبز رنگ

مفید دھات: ٹن

☆☆☆

.....سرطان افراد کیسے ہوتے ہیں.....

برج سرطان سے متعلق افراد جذباتی و شاعرانہ مزاج کے حامل ہوتے ہیں۔ یہ افراد ہر کام نہایت سوچ بچار کے بعد ہی انجام دیتے ہیں وقتی اور چھوٹی چھوٹی ناکامیوں سے دل برداشتہ نہیں ہوتے بلکہ نہایت چالستانی سے کامیابی کے لئے کوشاں رہتے ہیں، روپے اور دولت سے انہیں کچھ زیادہ ہی دلچسپی ہوتی ہے عموماً دولت کمانے اور اسے جمع کرنے کی فکر میں لگے رہتے ہیں۔ انہیں دولت کمانے کے ڈھنگ بھی خوب آتے ہیں، نت نئے طریقوں اور نئے نئے ڈھنگ سے دولت کمانے کے فن سے واقف ہوتے ہیں، یہ افراد مزاج اعتبار سے متراکبیتوں کے حامل ہوتے ہیں۔ اس کے باوجود اپنی فنی اور گھریلو زندگی سے بہت لگاؤ ہوتا ہے۔ اکثر نئے

