



دانا

کادسترخوانت



WWW.PAKSOCIETY.COM

پاکستان انسٹیٹیوٹ

پاکستان میں سب سے بہتر

داغ نکالے 1 دھلائی میں*



مشہور پاؤڈر



*مشہور پاؤڈر کے مقابلے میں سرخ فروٹ، چاکلیٹ ڈرنک، کلین موٹر آئل اور گھی جیسے داغوں پر ٹیسٹ کیا گیا

www.Paksociety.com

Shangrila

شنگریلا یہاں ہے!
www.shangrila.com.pk

LAZZAT KAY NAYE CHASKAY



Shangrila

ہاٹ اینڈ اسپائسی کیچپ

**HOT & SPICY
KETCHUP**

SMART PACK



Shangrila

گرین چلی سوس

**GREEN CHILLI
SAUCE**

SMART PACK

500g
17.84 OZ



کول بینک کی خریداری، سب سے بڑی سمجھداری

لگا تار لوڈ شیڈنگ اور بڑھتی ہوئی بجلی کی قیمت نے جینا دشوار کر رکھا ہے۔ ایسے حالات سے نپٹنے کیلئے صرف ویوز کول بینک ہی ایک عقلمندانہ انتخاب ہے۔ جو بجلی کے بغیر چلے اور کھانے کی اشیاء کو لوڈ شیڈنگ میں بھی تروتازہ رکھے اور آپکو ڈھنی سکون دے۔ کول بینک کو 4 گھنٹے چلائیں اور 20 گھنٹے بجلی بچائیں۔

CoolBank®

ضرورتِ وقت

Unbreakable
Glass Door

نام ہی کافی ہے

CoolBank
لوڈ شیڈنگ کا توڑ

Advance Series

Technology Patent by Government of Pakistan.



FRESHER

Carbonated Fruit Drinks

www.paksociety.com

0800-HILAL

www.al-hilal.com.pk



Find us on
Facebook



Friendship is all about sharing
Happy Friendship Day



@dawnfoodsptk

/dawnfoods

www.dawnfrozenfoods.com

www.Paksociety.com



Horlicks

دودھ میں ہورلیکس ملاؤ، اپنے بچوں کو بناؤ
TALLER, STRONGER, SHARPER**



طبی تحقیق سے ثابت



TALLER
لمباقد



STRONGER
زیادہ قوت



SHARPER
بہتر ذہنی توجہ



مائیں اپنے بچوں کو اضافی غذائیت فراہم کرنے کے لیے دودھ میں کیلے یا شہد شامل کرتی ہیں۔ یہ سچ ہے کہ اسکول جانے والے بچوں کو خصوصی غذائیت درکار ہوتی ہے، جو صرف دودھ اکیلا پورا نہیں کر سکتا۔ تو آپ اپنے بڑھتے بچوں کو صرف دودھ ہی کیوں دیں۔ دودھ میں ملائیں ہورلیکس۔ اب ہورلیکس ہے فوری کس ہونے والے انسٹنٹ فارمولے کے ساتھ۔ یہ دودھ کی طاقت بڑھائے اور بچوں کو فراہم کرے غذائیت، جو انہیں دے لمباقد، زیادہ قوت* اور بہتر ذہنی توجہ**۔ ساتھ ہی ہورلیکس کا چاکلیٹی ذائقہ بچوں کو بہت پسند آئے گا اور وہ ہر بار اپنا دودھ کا گلاس شوق سے پیئیں گے۔

For more information about the product please refer to the product pack
Preparation date: July 2015

GSK is committed to the effective collection and management of human safety information relating to our products and we encourage healthcare professionals to report adverse events to us on 494 (7) 111 425 735 or pk_pharmasafety@gsk.com

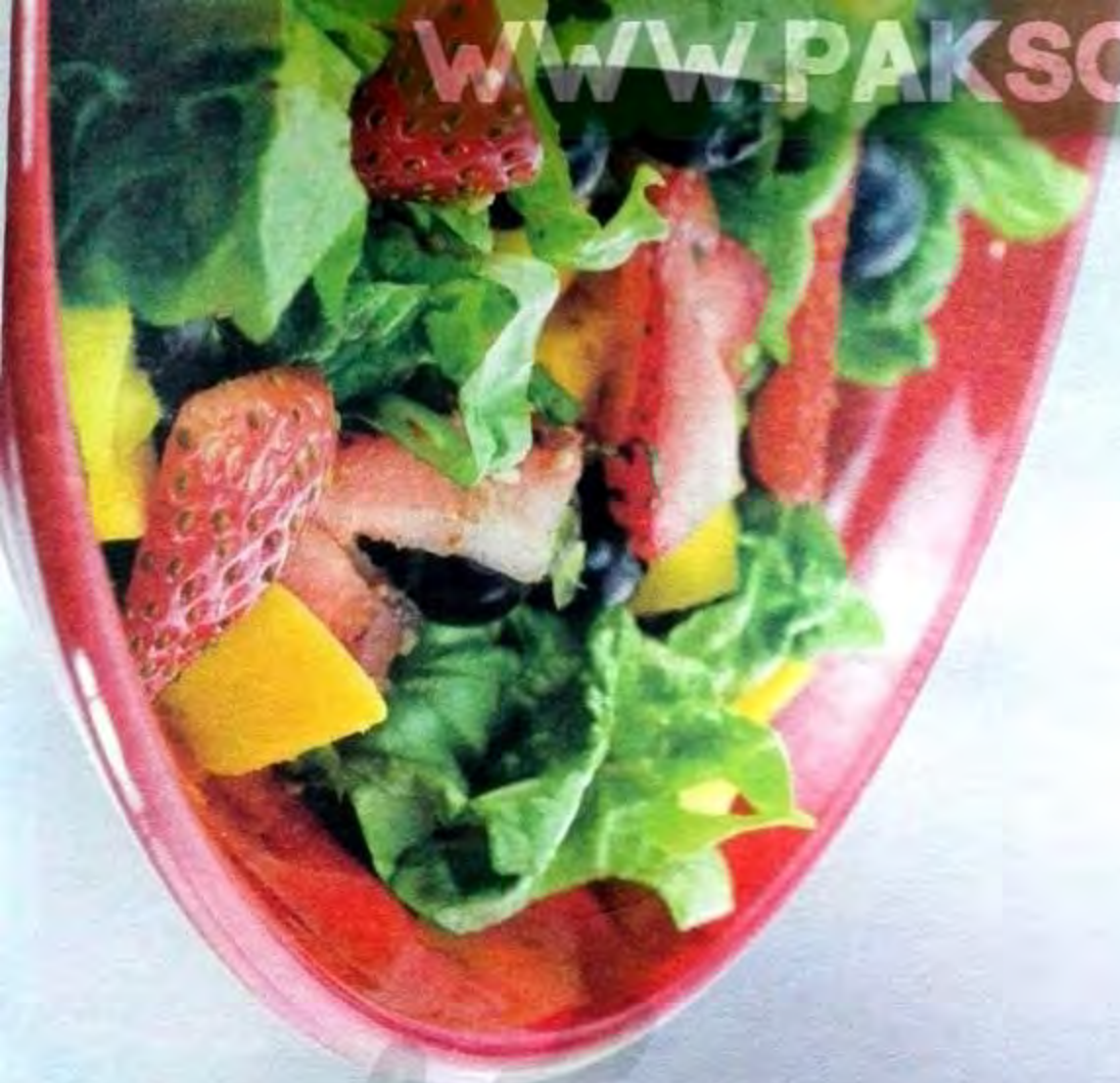
© 1999-2000 GSK
*Taller, Stronger, Sharper
**Improved mental alertness

CHPAKCHH029V/0004/15



Amazing Benefits of Apple Vinegar & Pure Lemon Juice

The Delicious Way To Healthy Eating



All Natural

Top Uses

KEY BRAND Apple Vinegar

- Lose Weight
- Lower Cholesterol
- Natural appetite suppressant
- Relieves heart burn
- Regulates pH balance in the body
- Clears skin
- Prevent acne

KEY BRAND Pure Lemon Juice

- Aids in digestion
- Increase concentration
- Cleansing the Blood
- Flushes Liver and Kidneys
- Makes hair shiner and stronger
- Good source of Vitamin C
- For Glowing skin



کچھ نیا بناتے ہیں

بیک پارلر کا ہے یہ کمال ---



www.paksociety.com

نہرستے

ریستوران ریویو

99 عروس البلاد کراچی کے دوریا 82

مستقل سلسلہ

12 ادارہ
13 آپ کی رائے
30 ڈاٹ اکنولا آئل 86
92 ڈاٹ ایڈوائزری سروس
100 افسانہ
102 غزل اس نے چھیڑی
103 شہر نامہ
104 ریویوز
106 ستاروں کی محفل

آپ کا ڈاکٹر

14 ڈاکٹر عمران ہارون (فزیو تھراپسٹ) 16

گہواری

20
22 کپڑوں کی دھلائی کریں 24
26

تعلق خاطر

64 دیورانی جیٹھانی کا کھٹا بیٹھارشتہ

میرا بچپن آون

66
68 آؤ بچوں کی کہانی سنیں! 90

لائٹ کیمرو ایکشن

70
72 عائشہ عمر 74
94

باغبانی

76 ہمارا قومی پھول چینیلی 78

پاکستان اسپیشل

پاکستانی خواتین ... عہد ساز سیاسی رہنما
ہم ناموس و فانیہائیں گے
تحریک آزادی کی کہانی
تھر کا چوہرا، گھاس کا جھونپڑا
سندھ کی ثقافت "اجرک"
پاکستانی ورثے کے خدو خال

یہ شیف ہمارا

شیردین علی سے ملنے

کالا صحت لاکھڑا

66 Kale گو بھی کے خاندان کی اہم سبزی
68 چیری آئی ہے، روٹی نیند منانے کے لئے

ریخ زینا

ڈرائی شیپو
آنکھوں کا میک اپ
بھاپ لینا کیوں ضروری ہے؟

صحت عامہ

موسم گرما میں انفیکشنز سے بچنا ہے تو...

سفیدہ Eucalyptus

سیر و سیاحت

96 شاردہ... ولفریب وادی 98

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

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

We Are Anti Waiting WebSite

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

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

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

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan

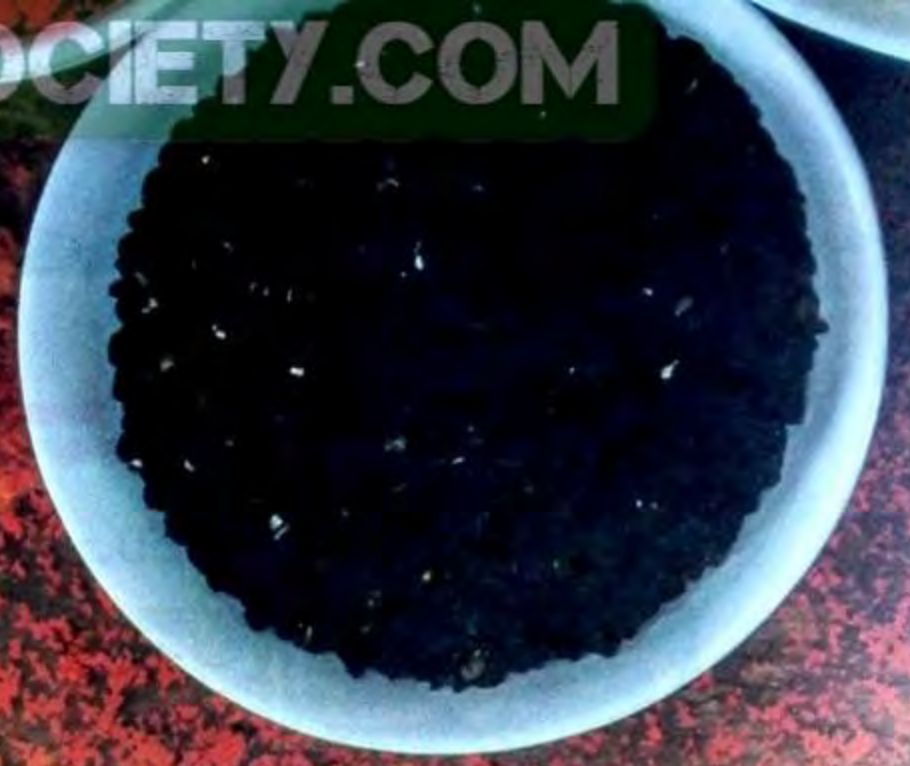


Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety



ریسیپیز

54

حیدرآبادی بریانی



43

دیکھیل کوفتہ پاستا

44

میٹو چکن سلاد

46

اسپیش فرائی فز

47

پسندہ کباب اینڈ دیکھیل

48

اروی کے پتے

49

دم قیمہ لزانیا رول / پشاوری چنا مصالحہ

50

کھٹی مرغی

37

مصالحے دار شیریں



45

شیر مشر مصالحہ



51

دال چاول اور مکس سبزی

52

ونڈ الو

53

چٹ پٹی ملائی دال / پیاز کریلے

55

کیری کی چٹنی / آم کامریہ

56

میٹھی بگلیہ / چاکلیٹ پزاہن

57

کھویا ملائی شاہی ٹکڑے

58

چکن چیز کباب (ریڈرز سپی)

35

پشاوری نمکین ہانڈی

36

کوہاٹی قیمہ / لاہوری نان خطائی

38

مٹن ڈھابا کڑاہی

39

بھری ہوئی سندھی مچھلی

40

پالک کے پراٹھے

41

پودینے والی خاص لسی

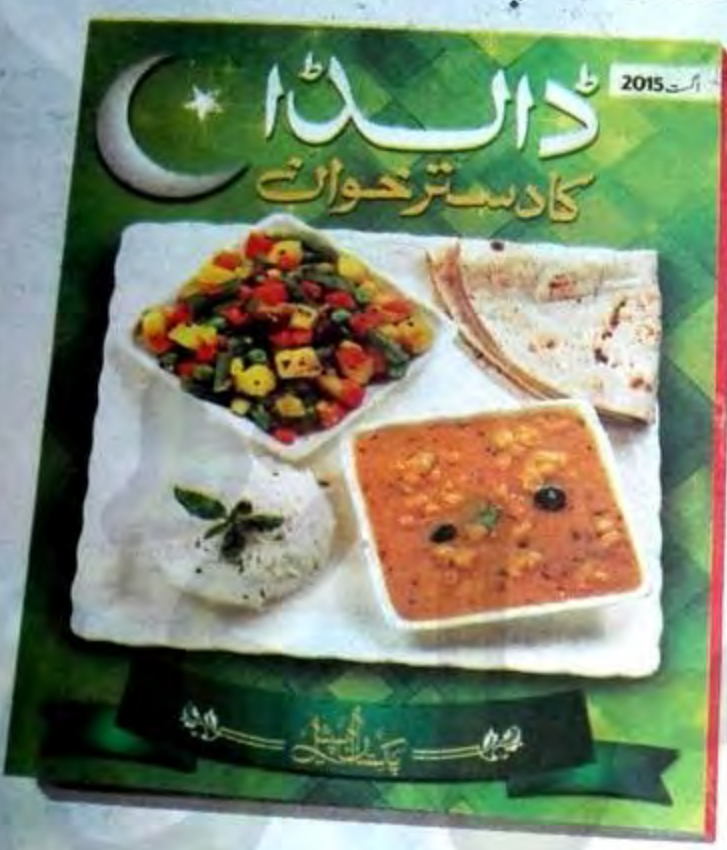
42

اسٹرفرائیڈ پوٹو چیس

اداریہ

قیمت 150 روپے شماره نمبر 54، اگست 2015

معزز قارئین!
السلام علیکم



اگست کا مہینہ شروع ہونے سے پہلے ہی یوم پاکستان کی سرگرمیاں شروع ہو جاتی ہیں کیونکہ یہ کوئی آج کل کی تو بات نہیں ہے اس آزادی کا جشن مناتے ہوئے ہمیں اڑسٹھ (68) سال ہو گئے ہیں اور انشا اللہ ہم تاحیات یہ جشن مناتے رہیں گے۔

ویسے تو ہم سب دل سے پاکستانی ہیں لیکن یہ جذبہ جشن آزادی کے موقع پر اور بھی عود کر آتا ہے اور ہمارے ہر رویے سے جھلکتا ہے۔ آپ یہاں وہاں جدھر بھی نظر ڈالیں، ہر طرف ہمارے سبز ہلالی پرچم کے رنگ لہلہاتے نظر آتے ہیں۔ چاہے وہ پرچم ہو، کپڑے ہوں گھروں پر کیا جانے والا چراغاں ہو یا گاڑیوں پر کیا جانے والا تازہ پینٹ ہو اور یہ سب آنکھوں کو بھلا بھی بہت لگتا ہے۔

جہاں سارا ملک ایک ہی جذبے سے معمور ہے وہاں آپ کا ہر دلعزیز ڈالدا کادسٹرخوانے کیوں نہ ہو۔ اس پر بھی پہلی نظر ڈالنے ہی آپ کو جشن آزادی کے رنگ نظر آئیں گے اور جیسے جیسے آپ آگے بڑھیں گے وہاں پاکستان کے بارے میں دی جانے والی معلومات جو ہم سب کے لئے اور خصوصاً نئی نسل کے لئے یقیناً دلچسپ اور کارآمد ثابت ہوں گی۔

نہ صرف آرٹیکلز اور مضامین بلکہ کھانوں کی تراکیب کا انتخاب کرتے ہوئے بھی ہم نے قومی دن کی مناسبت سے زیادہ تر منفرد پاکستانی کھانوں کو ترجیح دی ہے۔ ہمیں امید ہے کہ آپ انہیں بنا کر بہت انجوائے کریں گے۔

آئیے ہم سب مل کر دعا کریں کہ اللہ پاک ہمارے ملک کو ہمیشہ شاد و آباد رکھے اور اس کی روشنیاں سدا جبکھاتی رہیں۔

سرورق دال چاول اور کس سبزی

ایڈیٹر
شاہین ملک

ڈسٹری بیوشن مینیجر
شیخ مشتاق احمد
0300-2275193

کری ایٹو اینڈ پروڈکشن مینیجر
عمران فاروق

ایڈورٹائزنگ مینیجر
منور شریف
0323-2395990

ایڈورٹائزنگ مینیجر (لاہور)
عصمت پاشا
0300-9493896

پبلشر
ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ

خط و کتابت کا پتہ:
REVELATION INC.
2nd, 210 فلور، گلشن سینیٹر، خیابان رومی،
بلاک نمبر 5 گلشن، کراچی (75600)
ای۔میل: dkd@revelationinc.co
فون نمبر: 021-35304425-6
فیکس: 021-35304427

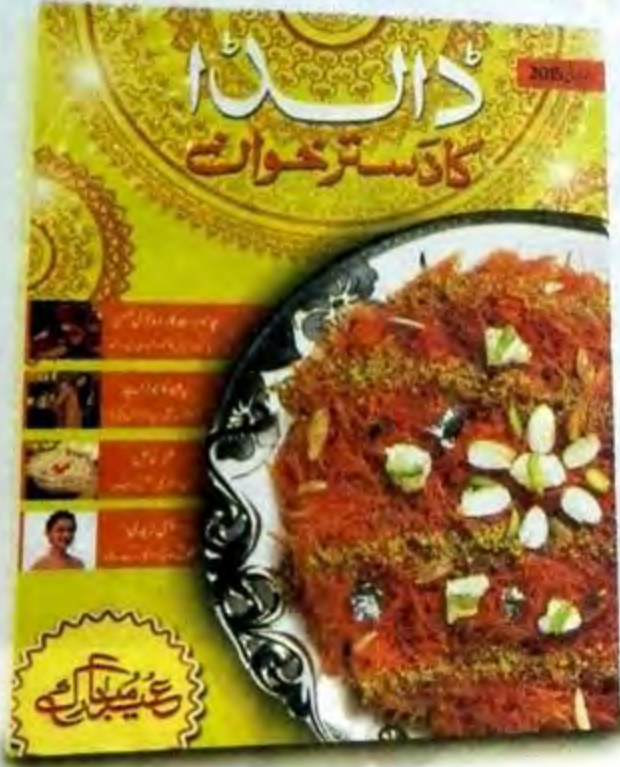


ڈالدا ایڈوائزر سروس
ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

انتباہ: ماہنامہ ڈالدا کادسٹرخوانے میں شائع ہونے والی تمام تحریروں کے جملہ حقوق اشاعت بحق پبلشر محفوظ ہیں پیشگی تحریری اجازت کے بغیر ڈالدا کادسٹرخوانے میں شائع ہونے والی کسی تحریر یا اس کے کسی حصے کو نہ تو شائع کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی کسی اور شکل میں پیش کیا جاسکتا ہے خلاف ورزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

ڈالدا کادسٹرخوانے کے حقوق بنا کر ستر ڈی ایچ مارک ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی چارہ جوئی کا حق رکھتا ہے۔ ڈالدا کادسٹرخوانے جناب اسامہ محمود خان غوری (پبلشر) نے نورانی پرنٹنگ اینڈ پبلیشنگ ایڈسٹری سے چھپوا کر شائع کیا۔

آپ کی رائے



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

عید سے پہلے دید اور چاند رات کے مضامین اچھے لگے

عید کے شمارے کے یہ چند خصوصی مضامین رسالے کی جان کہے جاسکتے ہیں۔ اسی طرح کھٹکتی چوڑیوں کی جھنکار اب بھی کانوں میں گونجتی ہے حالانکہ عید گزر بھی گئی اور ہم اب عید ملن پارٹیوں سے بھی فارغ ہو چکے۔ دل چاہتا ہے کہ شاندار ریسپیٹ کو بار بار پڑھیں اور سمجھ کر کچھ نئی ڈشز بنا لیں۔
مار یہ خان... حیدرآباد

اہم اپنی واڈروب Update کر لیا کریں۔ اسی طرح جیولری اور جوتوں سے متعلق بھی آپ اچھے معلوماتی مضامین شائع کرتے ہیں اس کے لئے ٹیم کو بہت مبارکباد! اصل میں یہی چند چیزیں ہوتی ہیں جنہیں جاننا ہمارے لئے اہمیت رکھتا ہے۔
عظمتی ارشاد... سکھر

شیر خاص اور شمارہ بھی خاص

سورج کی تہمتاتی کرنوں کے رنگ اور خوبصورت ڈیزائن سے مرصع یہ رسالہ دیگر رسالوں کے جھرمٹ میں پہچانا ہی نہ گیا۔ اخبار والے نے ہماری رہنمائی کی کہ یہی تو ہے آپ کا پسندیدہ ڈالڈا کا دسترخوان! اسے کیوں نہیں لے رہیں اصل میں آپ نے کبھی ایسے رنگوں سے آراستہ نائٹل شائع نہیں کئے تھے۔ رسالہ پڑھا تو قیمت وصول ہوگئی۔ شیر خاص کی تصویر دیکھ کر منہ میں پانی بھرا آیا اور جب ہم نے آپ کی نقل کرنا چاہی تو رنگ تو ایسا نہ آیا۔ ڈالتے میں گھر والوں کو بہت بھائی۔ دیگر ریسپیٹ میں چکن تک پائی اور چکن کھاؤ سے اچھے لگے۔ آپ کا بے حد شکر یہ۔
شاز یہ احمد... روہڑی

آپ کو عید مبارک ہو

دراصل دیر ہوگئی یہ خط ہمیں پچھلے مہینے لکھنا چاہئے تھا۔ اب گھر مندی ہو رہی ہے کہ آپ نے تو ہم قارئین کو ہر دوسرے صفحے پر عیدی دی ہے مگر ہم آپ کو بروقت عید کی مبارکباد بھی نہ دے سکے۔ اس ماہ کے خاص مضامین میں مہندی والے صفحات گذشتہ شماروں سے بہتر آئے ہیں۔ دوسرے دو فوڈ میگزینز بھی نظر سے گزرے مگر سچی بات ہے لطف نہیں آیا۔ ڈالڈا کا دسترخوان اپنی روایت اور جدت آمیز تخیل کے ساتھ اس مرتبہ بھی ممتاز رہا۔
عمارہ یوسف... عمرکوٹ

گھر داری کے مضامین معلوماتی رہے

کھانے کی میز کی آرائش، بہت حد تک تخلیقی اور فنی و تکنیکی مہارتوں سے لیس ہوتی ہے اور ہر کوئی ٹیبل سیٹنگ نہیں کر سکتا۔ آپ نے بہت عمدگی سے سہولت آمیز سجاوٹ کرنا سکھائی۔ ویل ڈن ڈالڈا کا دسترخوان!
مبشرہ فاروق... ملتان

سرورق بہتر ہو رہے ہیں

میں ڈالڈا کا دسترخوان گذشتہ چار برسوں سے لگا تار پڑھتی آ رہی ہوں۔ چند ماہ پیشتر آپ نے سرورق میں نمایاں تبدیلیاں کی ہیں جو بڑی متاثر کن ہیں۔ سرورق پر خاص الخاص مضامین کی موجودگی سے ہمیں فہرست سے پہلے ایک مختصر سی فہرست نظر آ جاتی ہے۔ آرٹس کا انٹرویو ہو یا کوئی خاص ریسپیٹ اب ہمیں پورا میگزین الٹنا پلٹنا نہیں پڑتا۔ عید والے شمارے کا سرورق بھی مہندی کے تیل بوتلوں کی طرح سجا ہوا بھلا لگا۔
شکیلہ فیاض... لاہور

گو بھی کی ڈشز سمجھارا اور تندوری گو بھی لطف دے گئیں

میں اور میرا گھر انہ سبزیوں بہت شوق سے کھاتا ہے۔ آپ کے رسالے میں سبزیوں کی بہت اچھی تراکیب شائع ہوتی ہیں۔ اس بار سمجھارا اور تندوری گو بھی ہمیں اچھی لگی۔ فوراً بنائی اور جھٹ پٹ ختم بھی ہوگئی۔ اسی طرح شاہی کڑای بہت مزے کی ڈش ہے۔ گھر کی چپاتیوں کے ساتھ بہت لطف دینے والی ڈشز ہیں۔
آمنہ کلیم... خان پور

مٹھائیوں کے شائقین کی بہار آئی

عید کے خاص شمارے میں جہاں شیر خاص نے اپنا رنگ جمایا تو وہیں عید کے آتے آتے مٹھائی کی نئی ورانگی کا تعارف بھی خوب بھایا۔ سچی بات تو یہ ہے کہ دکانوں کے تعارف میں ڈالڈا کا دسترخوان باقی رسالوں سے سبقت لے جاتا ہے۔ اسی طرح مہندی کے ڈیزائنوں پر بھی اچھی تحریر شائع کی گئی ہے۔
ارشد علی... اسلام آباد

شاندار ریسپیٹ اور اتنی ہی اعلیٰ عکاسی

میں بہت عرصے سے نوٹ کر رہی ہوں کہ اب رسالے میں جتنی آسان اور اچھی ریسپیٹ شائع ہونے لگی ہیں اتنی ہی محنت ان کی تصاویر اور عکاسی پر بھی کی جانے لگی ہے۔ خاص سویوں، شیر خاص، بیف اسٹراگنوف اور چکن کھاؤ سے کی تصاویر بہت اعلیٰ انداز کی عکاسی کے ساتھ اور بھی جاذب نظر ہوگئی ہیں۔
عائشہ منیر... میانوالی

چکن کھاؤ سے اور فٹ ایوا کا ڈوسالسا بہتر رہے

یہ دونوں ڈشز پاکستان میں بہت مرغوب سمجھی جانے لگی ہیں اور ریسٹوران میں کھاؤ تو مہنگی پڑتی ہیں۔ ہم آپ کا شکر گزار ہیں کہ آپ نے بہت مناسب طریقے سے ان ڈشز کی تراکیب شائع کر دیں۔ اس بار عید کی ایک دعوت میں چکن کھاؤ سے مینیو میں شامل تھا اور دل خوش ہو گیا کہ میزبان خاتون نے فخر سے ڈالڈا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی ترکیب کا حوالہ دیا۔ آئندہ بھی ایسی اچھی تراکیب شائع کرتی رہنے گا۔
قرۃ العین... ٹنڈو آدم

عید کا جوڑا بہت بھایا

پہلی مرتبہ کسی اردو کے جریدے میں ماڈرن اسٹائل کے فیشن اور رجحان سے متعلق عید کے جوڑے کی تفصیل شائع کی گئی۔ آپ سے التماس ہے کہ ہر یزن میں بدلتے ہوئے فیشن سے متعلق ایک صفحہ مخصوص کر دیا کریں تاکہ

”ضروری بات“

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء مشورے اور کوٹیشن کے لئے تراکیب اور ٹپس کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔
(ادارہ)



پاکستانی خواتین...

عہد ساز سیاسی رہنما

عورت اپنے ہر روپ اور ہر رنگ میں کائنات کو سجاتی ستورتی ہے۔ چاہے وہ ماں ہو، بیٹی، بہو، بہن، بیوی یا سیاسی رہنما ہو۔ ہر شے اور ہر تعلق کو نبھاتی ہوئی گھڑی کی سوئیوں کی مانند سفر جاری رکھتی ہے۔ ریاضت کا سفر، ہمتوں اور حوصلوں کا سفر جس کے لئے خود کو وقف کر دیتی ہے۔

ہو گئیں۔ تحریک آزادی کے ابتدائی دور میں بی ام، بیگم مولانا محمد علی جوہر، بیگم حسرت موہانی وغیرہ ایسی خواتین ہیں جو کسی ادارے کی تعلیمی سند کے بغیر محض اپنی فہم و فراست، اعتماد، حب الوطنی، دوراندیشی کے تحت خواتین کے وسیع حلقے کی رہنمائی کرتی رہیں۔ ان کا مقابلہ شاید آج کی ڈگری یافتہ خواتین بھی نہ کر پائیں۔

ہے اور گھر کی صفائی ستھرائی، ملازم اگر ہیں تو ان سے کام لینے کے لئے احکامات اور بیرونی سرگرمیوں مثلاً اپنی ملازمت میں چندا ہم فیصلے کرنے کے ساتھ ساتھ کچھ خواتین نے سیاسی رہنمائی اور عوامی خدمت کا بیڑا بھی اٹھایا۔ کچھ حادثاتی طور پر ایوان سیاست میں آئیں اور قابل ذکر سیاستدان بن کر تاریخ میں امر

ایک نامعلوم ادیب نے کبھی لکھا تھا کہ ”عورت کو آپ کیا سمجھتے ہیں یہ جتنے فیصلے ایک صبح میں کرتی ہے اتنے فیصلے پریم کورٹ شاید تین برسوں میں کہیں کرتی ہو“ اور ذرا غور کیجئے تو صبح کا ناشتہ، دفتر یا اسکول جانے کی تیاری، کھانے میں کیا کچے گا؟ سبزی، گوشت یا مصالحوں میں کیا چیز کہاں سے لینی یا کتنی مقدار میں استعمال کرنی

محترمہ بینظیر بھٹو



بیگم رعنا لیاقت علی خان



ماور ملت محترمہ فاطمہ جناح



پاکستان کی عہد ساز خواتین میں ایک اہم نام بے نظیر بھٹو کا بھی ہے جنہیں دنیا کی سب سے کم عمر اور دنیائے اسلام کی پہلی مسلمان خاتون وزیر اعظم ہونے کا اعزاز حاصل ہوا۔

بے نظیر بھٹو نے اپنے والد کی قائم کردہ پیپلز پارٹی کے پلیٹ فارم سے اپنے والد ذوالفقار علی بھٹو کے مشن کو جاری رکھنے کے لئے سیاست میں قدم رکھا اور عوامی لیڈر کے طور پر پر عزم جدوجہد شروع کی۔ بے نظیر بھٹو نے مسلم دنیا میں دوبار وزیر اعظم منتخب ہو کر اہم مقام حاصل کیا۔

اپنے ملک اور قوم کی خدمت کا جذبہ اپنی پوری آب و تاب سے جاری تھا کہ سفاک حملہ آوروں نے انہیں موت کے گھاٹ اتار دیا۔ اپنے نام کی طرح بے نظیر نے اپنی طرف منڈلاتے خطروں سے باخبر ہونے کے باوجود اپنی عوام کی محبت اور خدمت کرتے ہوئے 27 دسمبر 2007ء کو جام شہادت نوش کیا اور اس طرح پاکستان کی تاریخ ساز خاتون کا انتہائی اہم

قیام پاکستان کے بعد خواتین کی بیداری اور خاندانوں کے استحکام کے لئے آل پاکستان وومن ایسوسی ایشن یعنی APWA کا کردار اہم رہا۔ اپوا کی روح رواں اور بانی بیگم رعنا لیاقت علی کی فعال شخصیت نے خواتین کو آگے بڑھنے کا حوصلہ دیا۔ بھارت سے آنے والے مہاجرین کے لئے جولاکھوں کی تعداد میں تھے۔ ان کی بحالی اور امداد کی۔ اپوا کی رضا کار خواتین اور لڑکیوں کو مہاجرین کی بحالی اور امداد کے لئے مصروف عمل کیا۔ ساتھ ہی بے شمار چھوٹے صنعتکاروں اور ہنرمندوں کی مالی امداد کر کے ان کو باعزت زندگی گزارنے کے مواقع فراہم کئے۔ انہیں پہلی مسلمان سفیر ہونے کا اعزاز بھی حاصل ہوا اور اقوام متحدہ کی جنرل اسمبلی کے 7 ویں اجلاس میں بحیثیت پہلی مسلم خاتون کے شرکت کا اعزاز بھی حاصل ہوا۔

آپ پہلی خاتون گورنر سندھ اور پہلی خاتون چانسلر (سندھ یونیورسٹی) بھی رہیں۔ انہوں نے قیام پاکستان کے بعد ہندوستان سے کوئی چیز پاکستان لانا گوارا نہیں کیا، بلکہ اپنی ذاتی کوششیں بھی پاکستانی سفارتخانے کے لئے وقف کر دی۔

قائد اعظم محمد علی جناح کی ہمیشہ محترمہ فاطمہ جناح کا عالمی اور تاریخی کردار ناقابل فراموش ہے۔ برصغیر میں جب تحریک آزادی کی لہر زور پکڑ رہی تھی تو فاطمہ جناح نے نہ صرف مسلم خواتین میں سیاسی شعور بیدار کیا بلکہ انہیں سماجی اور سیاسی میدان میں بھی اپنے روشن خیالات سے مستفید کیا۔ بقول قائد اعظم ”میری بہن فاطمہ جناح میرے لئے مدد اور حوصلہ افزائی کا سرچشمہ ہے۔“ سیاسی کشمکش کے اس دور میں انہوں نے مسلم طالبات اور خواتین کی انجمن سازی کی۔ اپنے بھائی کے ساتھ مل کر جدوجہد آزادی میں حصہ لیا۔ ان کی شخصیت میں قائد اعظم کی مدبرانہ شخصیت کا عکس نظر آتا ہے۔

پاکستان کے عوام سے یہ ان کی محبت ہی تھی کہ جب پاکستان میں جنرل ایوب خان کا مارشل لاء آیا اور اس کے بعد صدارتی انتخاب کا اعلان کیا گیا اور پھر 1964ء کے انتخابات میں ہزار دہاندیوں کے باوجود فاطمہ جناح نے کراچی، ڈھاکا اور چٹاگانگ میں صدر ایوب کو ہرا دیا۔ ضعفی کے باوجود ان کا دل کبھی خوفزدہ نہ ہوا۔ 9 جولائی 1968ء کو ان کا انتقال پاکستانی قوم کے لئے سانحے سے کم نہیں تھا۔

باب تمام ہوا۔

HERBAL Soaps



The power of **Nature** for **FACE** and **BODY**



English Neem Soap Bar with 'crushed neem leaves' is an all-season, all-purpose solution to skin problems. Itchiness, dryness & bacteria. It will help refresh and moisturize skin naturally while removing excessive oiliness.

The natural goodness of Neem and Glycerin gently cleanses, refreshes and moisturize for healthier, smoother & clear skin.

**IN SUMMERS, RELIEFS FROM PRICKLY HEAT
IN WINTERS, PREVENTS DRYNESS.**

ہم ناموس و فانیہائیں گے

ترقی کے دہارے میں شامل ناموس پاکستانی خواتین کا تعارف

تاریخ شاہد ہے کہ قومی ترقی اور نسلوں کی تربیت کا دار و مدار خواتین پر ہوتا ہے۔ قائد اعظم نے قومی ترقی کے دہارے میں خواتین کی شمولیت کا اعتراف بھی کیا تھا اور مطالبہ بھی، تحریک پاکستان اور بعد میں استحکام پاکستان میں حصہ لینے والی پاکستانی خواتین کی بڑی تعداد زندگی اور ترقی کے دہارے میں شامل ہیں۔ ڈاکٹر شہناز کے یوم آزادی کے اس خاص شمارے میں ان 14 خواتین کا مختصر تعارف پیش کیا جا رہا ہے جو اپنے اپنے شعبوں میں ریاضت کر کے اپنی پہچان بنا رہی ہیں۔ جو پاکستان کا فخر ہیں اور جن پر بحیثیت پاکستانی ہمیں اعتبار کرنا آیا۔ یہی چہرے ہمیں آئندہ کے روشن خواب دکھا رہے ہیں۔

بیگم اختر ریاض الدین (سماجی کارکن)



1967ء یعنی 48 برس پہلے آپ نے کراچی، اسلام آباد اور سندھ کے دیہی علاقوں میں بہبود فاؤنڈیشن کی بنیاد رکھی تھی۔ شروع میں یہ تنظیم 6.5ء کی پاک بھارت بینک کے متاثرین کی فلاح و بہبود کے لئے مختلف امور پر کام کر رہی تھی۔ آج کل کم آمدنی والے طبقوں میں اپنی مدد آپ کے تحت آمدنی میں اضافے، ناخواندہ خواتین اور اسکول نہ جانے والے بچوں کی مالی اعانت کے لئے مختلف اکیڈموں پر کام کر رہی ہے۔ پاکستان کی کئی ماہرین تعلیم خواتین امن تنظیم کے قائم کردہ اسکولوں میں جا کے باقاعدہ درس و تدریس کا تعاون مہیا کرتی ہیں۔ بہبود فاؤنڈیشن کے سماجی کڑھائی کے مراکز میں بھی بنا اجرت کے ہزاروں بچیوں اور خواتین کے لئے پیشہ وارانہ تربیت کا اہتمام کیا جانا بیگم اختر ریاض الدین کی روز شہینہ جنت کا ثبوت ہے۔

ڈاکٹر کل شہناز (محقق)



ڈاکٹر کل شہناز کا نام دنیا بھر سے منتخب ہونے والی ان 15 خواتین کی فہرست میں شامل ہے جنہیں سائنسی خدمات کے اعتراف میں یونیسکو (UNESCO) نے 2014ء سے فیوشپ سے نوازا گیا۔ انہیں یہ ایوارڈ لیبیا سائنس نامی بیماری پر تحقیق کے لئے دیا گیا۔ یہ ایسی

بیماری ہے جس سے دنیا بھر میں سالانہ 20 ہزار اموات ہوتی ہیں۔ پاکستان میں لیبیا سائنسز کے 5 ہزار کیسز رپورٹ ہوئے۔ ڈاکٹر شہناز کے کام کا اہم مقصد دنیا بھر میں لیبیا سائنسز سے متاثرہ مریضوں کی زندگی میں اضافہ کرنا ہے۔ آپ کا تعلق

پسماندہ علاقے کھروڑ پکا سے ہے۔ سماجی و صنعتی رکاوٹوں کے باوجود انہوں نے اعلیٰ تعلیم حاصل کی اور اس مہلک بیماری کی دوا متعارف کرائی۔

تین روشن مثال بچیاں، اپنی اپنی جہتوں میں خاص نام

ارفع کریم رندھاوا

ارفع کریم رندھاوا (ماہر آئی ٹی) کو 2005ء میں کمپیوٹر کی دنیا میں عالمی کارکردگی دکھانے پر کمپیوٹر کے خالق Bill Gates نے سراہا۔ ایوارڈ دیا مگر بد قسمتی سے اس ذہین و فطین بچی نے انتہائی مختصر عمر پائی اور 22 دسمبر 2011ء میں خالق حقیقی سے جا ملی مگر جاتے جاتے دنیا پر پاکستان کی علمی و فنی استعداد کی دھاک بٹھا گئی۔

ملالہ یوسف زئی

نومر صاحب کتاب اور نوبل انعام یافتہ ملالہ یوسف زئی اب کسی تعارف کی محتاج نہیں رہی۔ آنے والے دنوں میں بھی پاکستانی خواتین کی توقع ہے کہ وہ جہاں بھی رہے گی علم کی شمع جلانے رکھے گی اور اپنے وطن کا نام روشن کرے گی۔

آسیہ عارف

اپنی جہت میں ایک خاص نام ہے جس کی عمر اب 9 برس ہے مگر 7 برس کی عمر میں اس نے عربی زبان پر عبور حاصل کیا۔ قطر میں مجمع اللانثہ العربیہ میں عربی مقالہ پیش کیا۔ وہ 10 منٹ میں 1200 شعرا کی البدیہہ سنا سکتی ہے۔ جس میں دور نبوی کے شہرہ آفاق شاعر حسان بن ثابت سے لے کر حضرت امام شافعی تک شعراء کا کلام شامل ہے۔ آسیہ نے 6 برس کی عمر میں قرآن مجید حفظ کر لیا تھا۔ اسے متعدد عرب ماہر تعلیم، سفیروں، امام مکہ مکرمہ اور عرب محققین سے ملنے کا اعزاز حاصل ہوا۔ پاکستان میں عالمی مبلغ مولانا طارق جمیل اور مفسر قرآن مولانا اسلم شیخ پوری نے بھی اسے پاکستان کا فخر قرار دیا ہے۔



تارا عذرا داؤد (داؤد کیپٹل مینجمنٹ لمیٹڈ)



2007ء میں لیڈیز فنڈ شروع کرنے والی تارا عذرا داؤد نے خواتین میں چھوٹے اور بڑے کاروبار کے لئے محفوظ سرمایہ کاری کی مہم کا آغاز کیا۔ جس کے مالیاتی امور میں ماہرین معیشت کے مشوروں اور تجاویز پر باقاعدہ پینل قائم کیا گیا ہے۔ اپنی مدد آپ کرتے ہوئے سرمایہ کاری کے رجحان کو فروغ دینے کی یہ روایت داؤد کیپٹل مینجمنٹ لمیٹڈ کے بیسز تے خوش اسلوبی سے جاری ہے۔ پاکستانی خواتین کی معیشت کی بہتری میں تارا عذرا داؤد متاثر کن ہی نہیں رجحان ساز کردار ادا کر رہی ہیں۔

رونق لاکھانی (امداد باہمی اور سماجی بھلائی کی تنظیم کی بانی رکن خاتون)



آپ اسپیشل اوپنکس انٹی نیٹ کی روح رواں ہیں۔ معذور افراد کی کھیلوں کی سرگرمیوں کو اندرون پاکستان اور بیرونی مقابلوں میں نہایت منظم انداز میں جاری رکھے ہوئے ہیں اور خوشی و حیرت کا امر یہ ہے کہ گذشتہ کئی برسوں سے اسپیشل افراد اور بچے بیرون ملک متعدد ٹورنامنٹس جیت کر آ رہے ہیں۔ اس ضمن میں رونق لاکھانی کی سماجی بھلائی کی اس تنظیم سے وابستگی پاکستان کے کھلاڑیوں کا مورال بلند کر رہی ہے۔

ایمنہ سید



آکسفورڈ یونیورسٹی پریس (پاکستان) اور لٹریچر فیسٹیول اس ہستی کے بغیر کامیابی کا سفر جاری نہیں رکھ سکتے۔ اس اشاعتی ادارے نے برصغیر ہندوپاک ہی نہیں مشرق وسطیٰ، ایشیائی مشرقی ممالک اور یورپ تک کے ادیبوں اور ماہرین تعلیم کی خدمات حاصل کر کے علم کی شمع روشن رکھی ہے۔ درسی، تدریسی، علمی، تاریخی

اور ادبی کس موضوع پر یہاں کتب کی اشاعت نہیں ہوتی۔ پچھلے 150 برسوں میں یہ پہلی پاکستانی خاتون ہیں جو اور سیز انویسٹرز چیئرمین آف کامرس اینڈ انڈسٹری کی صدر منتخب ہوئیں۔ انہیں ملکہ برطانیہ نے OBE ایوارڈ دیا۔ یہ ایوارڈ تعلیم، حقوق نسواں اور اینگلو پاکستان ریلیشنز میں اعلیٰ خدمات انجام دینے پر دیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ حکومت فرانس نے انہیں فنون لطیفہ اور ادب کے فروغ کے لئے نمایاں خدمات انجام دینے پر سرکاری ایوارڈ دیا۔

عہدہ حاضر کی نمائندہ شاعرہ ادا جعفری



ادا جعفری کا اصل نام عزیز جہاں اور تخلص ادا ہے وہ 22 اگست 1924ء کو بدایوں میں پیدا ہوئیں ان کی خن آرائی کا آغاز دوسری جنگ عظیم اور برصغیر ہندوپاک کی تحریک آزادی کے پر آشوب زمانے میں ہوا۔ ابتداء میں وہ ادا بدایونی کے نام سے شعر کہتی تھیں۔ ادا کا پہلا مجموعہ ”میں ساز ڈھونڈتی رہی“ 1950ء میں شائع ہوا اور دوسرا مجموعہ ”شہر درد شائع ہوا جس پر انہیں آدجی ایوارڈ ملا۔ 1962ء میں تیسرا مجموعہ ”غزالاں تم تو واقف ہو“ طبع ہوا اس کے بعد 1982ء میں ”سازخن بہانہ ہے“ شائع ہوا اور 2002ء میں کلیات ”موسم موسم“ کے نام سے شائع ہو گیا۔ 2015ء میں یہ نرم گفتار اور دھیمے لہجے میں شعر کہنے والی ادا جعفری انتقال کر گئیں۔

صدرہ اقبال (میزبان)



گریٹ خواتین ایوارڈ 2014ء کے لئے پہلی بار ایک پاکستانی خاتون صحافی صدرہ اقبال کو ان کی صلاحیتوں کی بنیاد پر ایوارڈ سے نوازا گیا۔ بھارتی ٹی وی اکیڈمی کی جانب سے یہ ایوارڈ مشرق وسطیٰ سے تعلق رکھنے والی 16 خواتین کو دیا گیا تھا۔ صدرہ اقبال نے پاکستان ٹیلی ویژن سمیت دیگر ٹیلی ویژن چینلز پر بھی کئی پروگراموں کی میزبانی کی۔ وہ 2012ء میں سنگاپور میں ہونے والے پڑوسی ملک

کے مشہور آئیٹا ایوارڈ کی تقریب کی میزبانی بھی کر چکی ہیں۔ برطانیہ میں انٹرنیشنل پبلک اسپیکنگ چیمپئن شپ بھی اپنے نام کر چکی ہیں۔ بھارت کی ٹی وی اکیڈمی کی جانب سے GR8 ایوارڈ بھی ان کے حصے میں آیا۔ یہ ایوارڈ ان خواتین کو دیا جاتا ہے جنہوں نے اپنے صلاحیتوں اور خدمات کے باعث اپنے آپ کو منوایا ہو۔

عاصمہ جہانگیر (قانون دان)

قانون دان اور انسانی حقوق کی سرگرم رکن عاصمہ جہانگیر کو سویڈن میں Right Livelihood Award سے نوازا گیا۔ انہیں یہ ایوارڈ ایشیائی انسانی حقوق کمیشن کے سربراہان کے ساتھ مشترکہ طور پر دیا گیا۔ عاصمہ جہانگیر کہتی ہیں کہ ”ہمارا یہ ایوارڈ ہر اس پاکستانی عورت کا ہے جو کٹھن حالات میں گھروں سے نکل کر



خاندانوں کو Support کرتی ہیں اور ان سب انسانی حقوق کے کارکنوں کے لئے ہے جو ہمارے ساتھ ہیں یا وہ جو ہمیں چھوڑ گئے ہیں لیکن زندگی بھر انہوں نے پاکستان میں جمہوری اور انسانی حقوق کے لئے جدوجہد کی ہے۔“

عائشہ ارشد میاں (ماہر نفسیات)



آپ نے آغا خان یونیورسٹی سے ایم بی بی ایس کیا اور Texas سے بچوں اور بالغ افراد کی نفسیات میں تحقیق کی اور Baylor کالج ہوشن میں سات برس تک پریکٹس جاری

رکھی۔ آپ آغا خان یونیورسٹی اسپتال کراچی میں سائیکاٹری ڈیپارٹمنٹ کی چیئر پرسن ہیں اور ایسوسی ایٹ پروفیسر کی حیثیت سے وابستہ ہیں۔ آپ پاکستان کے ہر بچے کو ذہنی طور پر صحت مند اور توانا دیکھنا چاہتی ہیں۔ وہ کہتی ہیں ”اگر پاکستانی بچوں کا خیال رکھا جائے تو صحت مند نسل پروان چڑھے گی، پھر کوئی وجہ نہیں رہتی کہ ہم اپنے بچوں کو بیمار یا دوسری کسی قوم سے پیچھے کھڑا دیکھیں۔“

نسرین عسکری (ڈائریکٹر موہتہ پبلس میوزیم)

پاکستان کی تاریخ، ثقافت، اقدار اور تہذیب سے گہری دلچسپی رکھنے والی اس شخصیت نے محترمہ فاطمہ جناح کی رہائش موہتہ پبلس کو قومی عجائب گھر میں تبدیل کیا۔ 1975ء سے وہ فنون لطیفہ کی آبیاری کر رہی ہیں۔ اس سے پہلے

(امریکہ) سے ساؤتھ ایشین اسٹڈیز میں ماسٹرز کیا اور انٹیلیجنٹ سٹریٹجی میں ڈاکٹریٹ کیا۔ آپ نیشنل کمیشن برائے خواتین کی چیئر پرسن بھی ہیں۔ آج کل فارمین کرپشن کالج لاہور میں درس و تدریس کے فرائض انجام دے رہی ہیں۔ آپ سماجی و تہذیبی انداز اور ثقافتوں سے متعلق درجنوں مقالات لکھ چکی ہیں بلاشبہ پاکستان کو ایسی ہی علمی شخصیتوں کی حدود درجہ ضرورت ہے۔

شمینہ بیگ (کوہ پیا)

پاکستانی خواتین میں شمینہ بیگ نے اپنے بھائی مرزا علی بیگ کے ساتھ مشترکہ طور پر کوہ پیا کی اعلیٰ مثال قائم کی۔ ڈاکٹر کا دسترخوان کے ان صفحات میں ہم پہلے بھی شمینہ بیگ کی مہمانی سرگرمی کو سراہ چکے ہیں۔ حقیقتاً کوہ



پیا کی صفت نازک کا کام نہیں تاہم خطرات سے کھیلنے کی قدرتی صلاحیت اور توانائی کا مظاہرہ کرنے والی اس ہستی کو آج کے دن خراج تحسین پیش کیا جانا چاہئے۔ پاکستانی نوجوانوں کے لئے شمینہ بیگ ایک روشن مثال ہے۔ جس کا نام گنیز بک آف ورلڈ میں درج ہونا چاہئے۔

ریحام خان (صحافی اور فلم پروڈیوسر)



آپ حالات حاضرہ کے پروگراموں سے دلچسپی نہ بھی رکھتے ہوں، اگر کرکٹ کے نامور ستارے عمران خان کو پسند کرتے ہوں تو ان خاتون کو بخوبی پہچان لیں گے۔ آپ نے خواتین نیوز اینکرز میں اپنے سیاسی تدبر اور دھیمے لہجے سے علیحدہ شناخت پائی ہے۔ یہ اور بات ہے کہ عمران خان سے ان کی شادی کی خبر نے میڈیا سے عمران کے تعلقات بہتر بنائے ہیں۔ ریحام خان ان دنوں خیر پختونخوا کی Family Oriented فلم بن رہی ہیں جس میں اداکارہ تحریم فاروق مرکزی کردار ادا کر رہی ہیں۔ اگر یہ فلم کامیاب ہو جاتی ہے تو اس صورت میں ہماری فلمی صنعت کو ایک اور تخلیقی سوجھ بوجھ رکھنے والی بیدار مغز ڈائریکٹر مل جائے گی۔ خیال رہے کہ ماضی میں سگیتا، صبیحہ سومرا اور شرمین عبید چنائے فلم انڈسٹری کو کامیاب فلمیں دے چکی ہیں۔

حجاب امتیاز علی (فلکشن نگار خاتون)



خواتین کے حوالے سے اردو افسانہ نگاری اور شاعری کے عہد شباب میں جب صالطہ عابد حسین، رضیہ سجاد ظہیر، عصمت چغتائی، قرۃ العین حیدر، ادا جعفری، جمیلہ ہاشمی، واجدہ تبسم، رضیہ بٹ اور عفت موبانی کی فکری بصیرتیں بلند یوں کو چھو رہی تھیں تبھی افسانوی دنیا کا ایک معتبر نام حجاب امتیاز علی بھی شہرتوں کو چھو رہا تھا۔ آپ نہ صرف لاجواب فلکشن نگار تھیں بلکہ غیر منقسم ہندوستان کی پہلی خاتون پائلٹ بھی ہیں۔ حجاب کی شادی 1935ء میں ڈرامہ انارکلی کے مصنف امتیاز علی تاج سے ہوئی۔ حجاب کو اردو کے ساتھ ساتھ انگریزی زبان پر بھی عبور حاصل تھا۔ 1936ء میں انہوں نے نارڈن لاہور فلائنگ کلب سے ہوابازی کی سند حاصل کی اور برٹش گورنمنٹ کی پہلی خاتون پائلٹ کہلائیں۔ قرۃ العین حیدر نے حجاب امتیاز علی کے بارے میں لکھا ہے ”اردو فلکشن میں حجاب کو وہی اہمیت حاصل ہے جو عصمت چغتائی کو ملی اور یہ دونوں خواتین صاحب طرز اور منفرد افسانہ نگار تھیں۔ گودونوں کے یہاں زندگی کے رویے ایک دوسرے سے مختلف اور متضاد تھے۔ ایک کے یہاں موتیا کی ٹہنی پر گانے والی کوئل کا ذکر ہے تو دوسری کے ہاتھ میں قلم کے ساتھ ساتھ درانتی اور ہتھوڑا بھی موجود ہے۔“

ڈاکٹر عارفہ سید زہرہ



آپ لاہور یونیورسٹی آف مینجمنٹ سائنسز، نیشنل کالج آف آرٹس اور نیشنل اسکول آف پبلک پالیسی سے بطور فیکلٹی ممبر منسلک ہیں۔ آپ نے ہوائی

وہ البرٹ میوزیم لندن اور نیشنل میوزیم آف اسکاٹ لینڈ ایڈن برگ سے وابستہ رہیں۔ پاکستان آنے کے بعد انہوں نے پاکستان کی ٹیکسٹائل اور مصوری کی روایت پر سیر حاصل کام



کیا۔ آپ نے موہنتہ پیلس میں تاپور اور دوسرے خاندانوں کی ذاتی ملکیت میں رہنے والی تصاویر اور اشیاء کی نمائش منعقد کی۔ گندھارا آرٹ، جمیل نقش اور متعدد دوسرے سینئر مصوروں کی تصاویر کی نمائش کے ساتھ ساتھ جدید بنیادوں پر میوزیم ترتیب دیا جو تہذیبی اقدار اور بچیہ طبقات کے لئے کسی نعمت سے کم نہیں۔ نسرین عسکری کا کہنا ہے کہ ”مجھ ناچیز سے جو بن پڑتا ہے میں پاکستان کی محبت کے اظہار کے لئے اس چھت کے نیچے ذخیرہ کر لیتی ہوں۔ یوم آزادی اور دوسرے قومی تہواروں پر آپ بھی میوزیم آئیے اور اپنے اسلاف کے کارناموں کی صوتی اور تمثیلی تصاویر دیکھئے اور خراج عقیدت پیش کیجئے قائد اعظم اور ان کے خاندان کو کہ جو مٹ کر ایک شاندار ریاست آپ کو دے گئے ہیں۔“

شرمین عبید چنائے (فلمی ہدایت کارہ اور صحافی)



آسکر ایوارڈ یافتہ شرمین سے اب پاکستانی بچے بھی بخوبی واقف ہیں۔ حال ہی میں ان کی پہلی اپنی میڈیٹم تین بہادر ریلیز ہو کر دھوم مچا چکی ہے۔ وہ کہتی ہیں ”میں نے تیزاب سے جھلنے والی عورتوں پر فلم بنائی تو اس میں جذبہ ترحم اور ترس کھا کے مدد کرنے کا احساس اجاگر نہیں کیا تھا۔ اس وقت بھی میں نے ان محرکات پر غور کرنے کی دعوت دی تھی جو ایسی خالمانہ اور انتقامی کارروائی پر مجبور کرتی ہیں۔ 3 بہادر میں بھی میں نے بچوں پر سرمایہ کاری کرنے کی ترغیب دی ہے تاکہ نوجوان بن کر ابھرنے والی نسل اچھی قائدانہ صلاحیتوں کی حامل ہو۔ خدا کا شکر ہے کہ پاکستانی بچوں نے میری کاوش کو پسند کیا اور انہیں بہادر بننے کے ساتھ ساتھ پڑھنے لکھنے کی تحریک ملی، میرا خیال ہے کہ ہمیں عملی طور پر اس طرح جب الوطنی کا اظہار کرنا چاہئے۔“

چلے سالہا سال
کارکردگی بے مثال



Fast Electric Geyser



تک بجلی کی کفایت **62%**

- ملٹی فنکشن سیفٹی وال کے ساتھ
- بلینڈ انال کوئنگ ٹینک
- ارتھ لیچ سرکٹ بریکر کے ساتھ
- تھرمل کٹ آف سسٹم

Instant Water Heater



تک گیس کی بچت **80%**
اور فوری گرم پانی

بیوی ڈیوٹی ہیٹ ایکسچینج
2 سالہ گارنٹی کے ساتھ

Special Gas Geyser

تک گیس کی بچت **60%**

- امپورٹڈ انا لینن شامل تھر موٹیٹ ڈبل سیفٹی کے ساتھ
- امپورٹڈ سٹیل لیس برنر ڈیرپالانگ لائف جو گیس میں کفایت کرتا ہے
- امپورٹڈ ڈبل ایکشن سیفٹی فنکشن کے ساتھ
- 7 سالہ گارنٹی کے ساتھ



کو نیکل بفل



032 44-600-900 | www.canonappliances.com





تحریک آزادی کی کہانی فن پاروں کی زبانی

69 ویں یوم آزادی کے موقع پر
”یادگار پاکستان“ میوزیم کی سیر کریں

وفاقی دارالحکومت اسلام آباد میں شکر پڑیاں کے مقام پر دلکش و دل فریب یادگار پاکستان تعمیر کی گئی ہے۔ اس Pakistan Monument کے پہلو میں ایک میوزیم موجود ہے۔ نومبر 2010ء کو یہ میوزیم مجسموں کی شکل میں محفوظ کیا گیا تھا۔ جس میں ہزاروں افراد کو خراج عقیدت پیش کیا گیا جنہوں نے آزادی کی راہ میں اپنی جانوں کا نذرانہ پیش کیا۔

یادگار پاکستان میوزیم کو ملک کے دیگر عجائب گھروں کے مقابلے میں یہ خصوصیت حاصل ہے کہ یہاں وادی سندھ اور گندھارا تہذیبوں سے لے کر قیام پاکستان تک کی تاریخ کو مجسم کیا گیا ہے۔ اس میوزیم کی تکمیل میں وفاقی حکومت کی وزارت ثقافت کے ذیلی ادارے لوک ورثہ نے اہم کردار ادا کیا ہے۔

یہاں دو مختلف کمروں میں قائد اعظم محمد علی جناح اور شاعر مشرق علامہ اقبال کے بعض نوادرات محفوظ کئے گئے ہیں جن میں ان کے ذاتی استعمال کی اشیاء بھی رکھی گئی ہیں۔ لائبریری میں تاریخی مخطوطے دیکھے جاسکتے ہیں اور پاکستان کے موضوع پر کتابوں کا ذخیرہ بھی موجود ہے۔

میوزیم کے تھیمز میں تاریخ پاکستان کے حوالے سے دستاویزی فلموں کی نمائش کی جاتی ہے۔ یہاں ایک مکمل آڈیو ویژول سیکشن موجود ہے۔ گراؤنڈ فلور کو قیام پاکستان کی تاریخ کے لئے مختص کیا گیا ہے جبکہ حصول آزادی کے بعد



لارڈ ماؤنٹ بیٹین

نمونے کہے جاسکتے ہیں۔ بعض لائف سائز یعنی قد آدم مجسموں پر تو حقیقی ہونے کا گمان ہوتا ہے۔ یقیناً اس میوزیم کی تعمیر و تشکیل بہت سے فنکاروں کی شبانہ روز محنت کا ثمر ہے۔ بلاشبہ یادگار پاکستان میوزیم کو وفاقی دارالحکومت کے ان مقامات میں شامل کیا جاسکتا ہے جنہیں دیکھے بغیر اسلام آباد کی سیر کو نامکمل سمجھا جائے گا۔

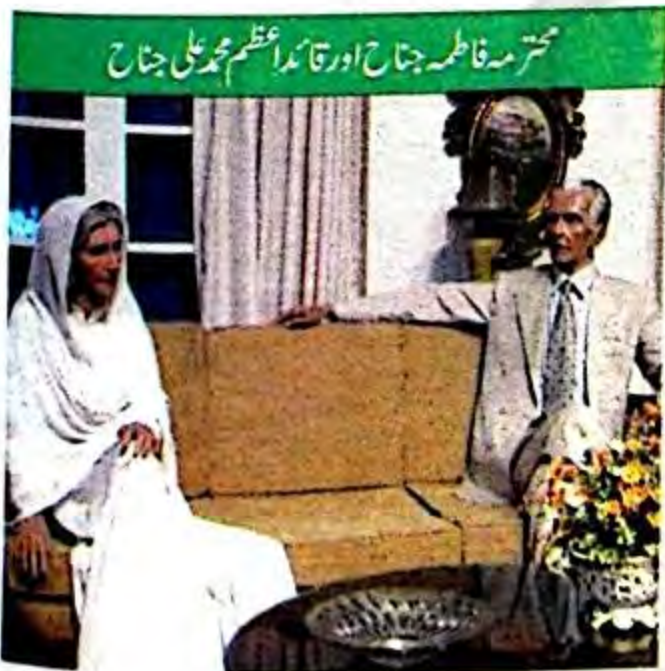


لیاقت علی خان

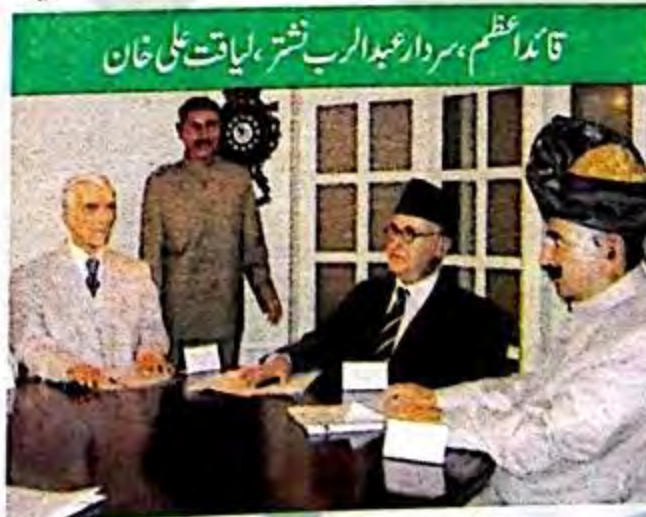
ہونے والی ترقی کی جھلکیاں اور پری منزل پر دکھائی جاتی ہیں یعنی بالائی گیلری کو مختلف شعبوں میں تقسیم کیا گیا ہے جن میں کھیلوں، ثقافت، ترقی نسواں، اقلیتی امور، تفریحی و سماجی فلمیں، تعلیم، صحت اور مسلح افواج سے متعلق بھری و صوتی مواد رکھا گیا ہے۔ یہاں مجسموں کے بجائے تصاویر اور ویڈیوز کے ذریعے ہونے والی ترقی کو موضوع بنایا گیا ہے۔

مجسموں کی ندرت کاری سحر انگیز ہے

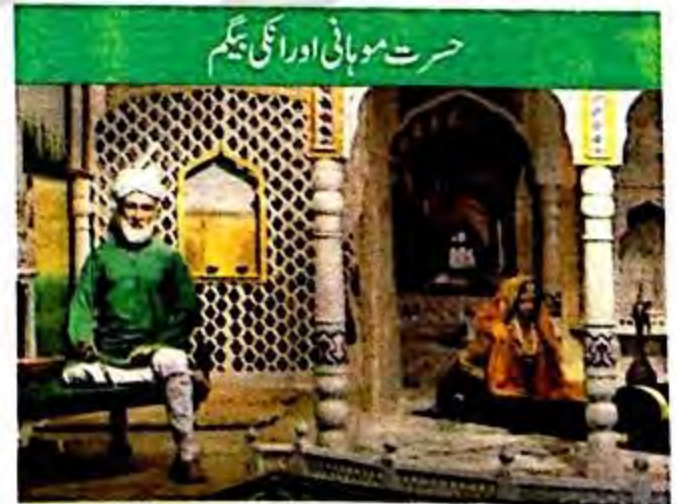
میوزیم میں رکھے گئے مجسمے ندرت فن اور مہارت و کاریگری کے بہترین



محترمہ فاطمہ جناح اور قائد اعظم محمد علی جناح



قائد اعظم، سردار عبدالرب نشتہ، لیاقت علی خان



حسرت موہانی اور انکی بیگم



مہربابا اسپاگھول کیونکہ صحتت سے پہلے انا ہوں



www.Paksociety.com

Marhaba Laboratories

MARHABA LABORATORIES (PVT.) LTD.

• UAN: 111-152-152

• www.marhaba.com.pk



تھر کا چوزرا، گھاس کا جھونپڑا گرمیوں میں ٹھنڈا، سردیوں میں گرم

صوبہ سندھ میں ضلع تھر پارکر کی ثقافت دنیا میں اپنی مثال آپ ہے۔ یہاں قالین، کبیل، کٹائی کے گلے، شالیں، قدرتی اگنے والی سبزی کھمبی سیاح بخوشی ساتھ لے جاتے ہیں۔ تھری باشندوں کا رہن بہن بے حد منفرد ہے۔ یہاں بارشیں نہ ہونے کی وجہ سے یہ لوگ اپنا گھرا چھوڑ کر بیراجی علاقوں میں منتقل ہو جاتے ہیں اور تھری جھونپڑیوں کو خالی چھوڑ کر چلے جاتے ہیں۔ یہ باشندے صحرا کے ٹیلوں پر اپنے گھر بناتے ہیں جن کو تھری زبان میں چوزرا کہا جاتا ہے۔

حکمت عملی اپنی زمین اور اساس سے تعلق بھی قائم کرتی ہے اور سندھی اپنی ثقافت کو خود سے کبھی علیحدہ نہیں کر سکتے۔ اس کی مثال ان کے گھروں میں تزئین و آرائش کے لئے استعمال ہونے والے سامان سے لگایا جاسکتا ہے مثلاً نہ تو وہ جھولا گھر میں رکھنا بھولتے ہیں نہ ہی پیڑھیاں، پنکھیاں، مخصوص برتن، کرسیاں میز، سندھی ٹوپیاں، اجرک پہننا اور آرائشی مقصد کے لئے استعمال کرنا بھولتے ہیں اور تو اور وہ تھر کا چوزرا بھی نہیں بھولتے کہ یہ جھونپڑا کسی عجوبے سے کم تو نہیں۔

ہے۔ یاد رہے کہ تھر پارکر کے 80 فیصد دیہاتوں میں بجلی نہیں ہے اور بارشوں کے موسم میں جب تیز ہواؤں کے جھکڑ چلیں اور موسلا دھار بارش ہو تو RCC کی چھت بھی ٹپک سکتی ہے لیکن چوزرے کی گھاس سے بنی چھت سے اندر رہنے والے قطعی محفوظ رہتے ہیں۔

تھری لوگ اپنے جانوروں کے لئے چوزرے تعمیر کرتے ہیں تاہم ایک چھوٹی سی چنگاری بھی گھاس میں آگ بھڑکا سکتی ہے اس صورتحال سے تھری باشندوں کو خاصا نقصان اٹھانا پڑتا ہے۔

صحرائے تھر میں مون سون کی بارشوں میں گھومنے والے سیاح ان چوزروں کی بناوٹ کو دیکھ کر محفوظ ہوتے ہیں اور دستاویزی فلمیں بناتے ہیں۔ اہل سندھ ان چوزروں کا میٹرل اور لکڑی تھر سے منگوا کر تھر ہی کے کاریگر کی خدمات لے کر اپنے وسیع و عریض بنگلوں میں اپنی ثقافت کو سجاتے ہیں۔ آج کل بڑھتی ہوئی لوڈ شیڈنگ کی وجہ سے حیدرآباد، میرپور خاص، عمرکوٹ اور کراچی میں سندھی امراء اپنے گھروں میں چوزرے تعمیر کراتے ہیں تاکہ بجلی جانے کی صورت میں کچھ دیر وہاں سکون سے رہ سکیں۔ گرمی سے محفوظ رہنے کے لئے یہ

کیا آپ یقین کریں گے کہ چوزرے کی بناوٹ اور تزئین و آرائش میں متعدد سندھی امراء جن میں جوئیو، سبجو، راحموں، ٹھاکر اور میگھوڑا برادری کے افراد شامل ہیں۔ لاکھوں روپے خرچ کر کے اسے جدید اور خوبصورت شکل دیتے ہیں۔ ویسے تو عام تھری افراد بھی چوزرا بنانے کا سامان خریدتے ہوئے مقروض ہو جاتے ہیں کیونکہ اس میں تھری قیمتی اور مشہور کھٹ اور چندن کی لکڑی کا استعمال کیا جاتا ہے۔ گھاس جس کو تھری زبان میں کھب کہتے ہیں، یہ سکھا کر چھت بنانے کے لئے استعمال ہوتی ہے اور گولائی میں تین سے چار فٹ دیواریں گا راملا کر لکڑیوں کی باڑ سے منسلک کر کے تعمیر ہوتی ہے۔

تھر کا علاقہ اپریل سے جولائی تک سخت گرم رہتا ہے۔ ان مہینوں میں درجہ حرارت زیادہ سے زیادہ 41 سینٹی گریڈ اور کم سے کم 24 سینٹی گریڈ رہتا ہے جبکہ دسمبر سے فروری تک یہ درجہ حرارت زیادہ سے زیادہ 28 اور کم سے کم 9 سینٹی گریڈ رہتا ہے۔ تھر میں کتنی ہی گرمی پڑے، چوزرے میں گرمی کا احساس نہیں ہوتا۔ یہ حیرت انگیز حد تک بغیر پکھے کے ٹھنڈا اور قابل برداشت رہتا



BIO-AMLA

Shampoo

Pakistan's Largest Selling Herbal Shampoo

*Kion-kay hai
ballon
ka ma'mla!*



لمبے بالوں کے ساتھ
ہر منزل کو پالینے کا اکتما!

بایو آملہ شیمپو ہر بل آئلز کی نو بیوں کے ساتھ کی میٹلز سے پاک
آپ کے بالوں کو دیتا ہے ایسی بیچل نیوٹریشن جس سے ہوں ہال
منسب ورا، گھنے اور لمبے اسی لیے
پاکستان کا برگھر کرنے لمبے بالوں پہ فخر

www.Paksociety.com



سندھ کی ثقافت ”اجرک“

پانچ ہزار سال سے بھی زیادہ قدیم اجرک آج بھی مقبول ہے

تمثیلہ زاہد

اجرک سندھ کی ثقافت میں اہم مقام رکھتی ہے۔ اس کی تاریخ 5 ہزار برس قدیم ہے۔ موہن جو دڑو سے ملنے والی اشیاء میں بادشاہ کے مجسمے بھی شامل ہیں جن کے خدوخال پر اجرک کے نقوش ثبت ہیں جس سے معلوم ہوتا ہے کہ اس زمانے میں بھی اجرک کا استعمال کیا جاتا تھا۔ یہ پانچ ہزار سال سے بھی زیادہ قدیم اور آج تک سندھ کے لوگوں میں مقبول و معروف ہے۔ کوئی تہوار ہو شادی بیاہ کی تقریب ہو، مہمان مہنگی یا غیر مہنگی ہو اجرک پیش کرنا سندھ کے لوگوں کی روایت کا حصہ رہی ہے۔ اجرک کو عربی زبان میں ”اندک“ کہا جاتا ہے۔ اس کا استعمال مختلف طریقوں سے کیا جاتا ہے۔ اجرک کی پگ چادر اوڑھنے کی شال بیڈشیت، رومال، کفنز، کورز، لمبوسات اور دوسری کئی اشیاء تیار کی جاتی ہیں۔ سندھ میں اجرک کے کئی کارخانے ہیں۔ آج کل نقلی اجرکیں تیار کرنے کا رجحان بھی بڑھ رہا ہے۔ اصلی اجرک سازی کے ہنرمند اب خال خال ہی نظر آتے ہیں۔ حیدرآباد، ٹنڈو آدم میں اجرکیں تیار کرنے کے کئی ایسے کارخانے ہیں جن میں افرادی محنت کی بجائے مشینوں کے ذریعے ڈیزائن اور کلر پرنٹ کئے جاتے ہیں۔ نئی ٹیکنالوجی کے ذریعے اجرک تیار کرنے میں بھی جدت اختیار کی جا رہی ہے۔ اسے مزید خوشنما اور خوبصورت بنانے کی خاطر طرح طرح کے ڈیزائن تیار کئے جاتے ہیں۔ فیشن کا جدید رجحان اپنانے والی خواتین بھی اجرک کے لمبوسات تیار کرتی ہیں۔ آج کل اجرک سے بنے لمبوسات کی تیاری بالا، کراچی، حیدرآباد وغیرہ کے کارخانوں میں کی جاتی ہے۔ مختلف تقریبات میں خصوصاً سندھ کی خواتین میں اجرک کے لمبوسات ذوق و شوق سے پہنے جاتے ہیں۔ نقلی اجرکوں کی فروخت نے اجرک سازی کے ہنرمندوں کو تقریباً ختم کر دیا ہے۔ ان ہنرمندوں کو ختم ہونے سے بچانے کے لئے حکومتی سطح پر بہتر حکمت عملی کی ضرورت ہے۔ نسل در نسل یہ ہنرمند اپنی کاریگری منتقل کرتے آئے ہیں۔ آئندہ آنے والی نسلیں اس ہنر کو سیکھنے سے اس لئے بھی انکاری ہیں کہ ان کی حوصلہ افزائی نہیں کی جاتی۔ ہاتھ سے تیار کی گئی اجرکوں کے مقابلے میں نقلی اجرکوں کی فروخت کم داموں میں کی جاتی ہے جس کی وجہ سے ان ہنرمندوں کی بنائی ہوئی اجرکوں کی طلب میں کمی آرہی ہے۔ یہ ماہر کارگر اب مجبور ہو کر آہستہ آہستہ دوسرے کام کر کے اپنے خاندانوں کے روزگار کے لئے کوشاں ہیں۔





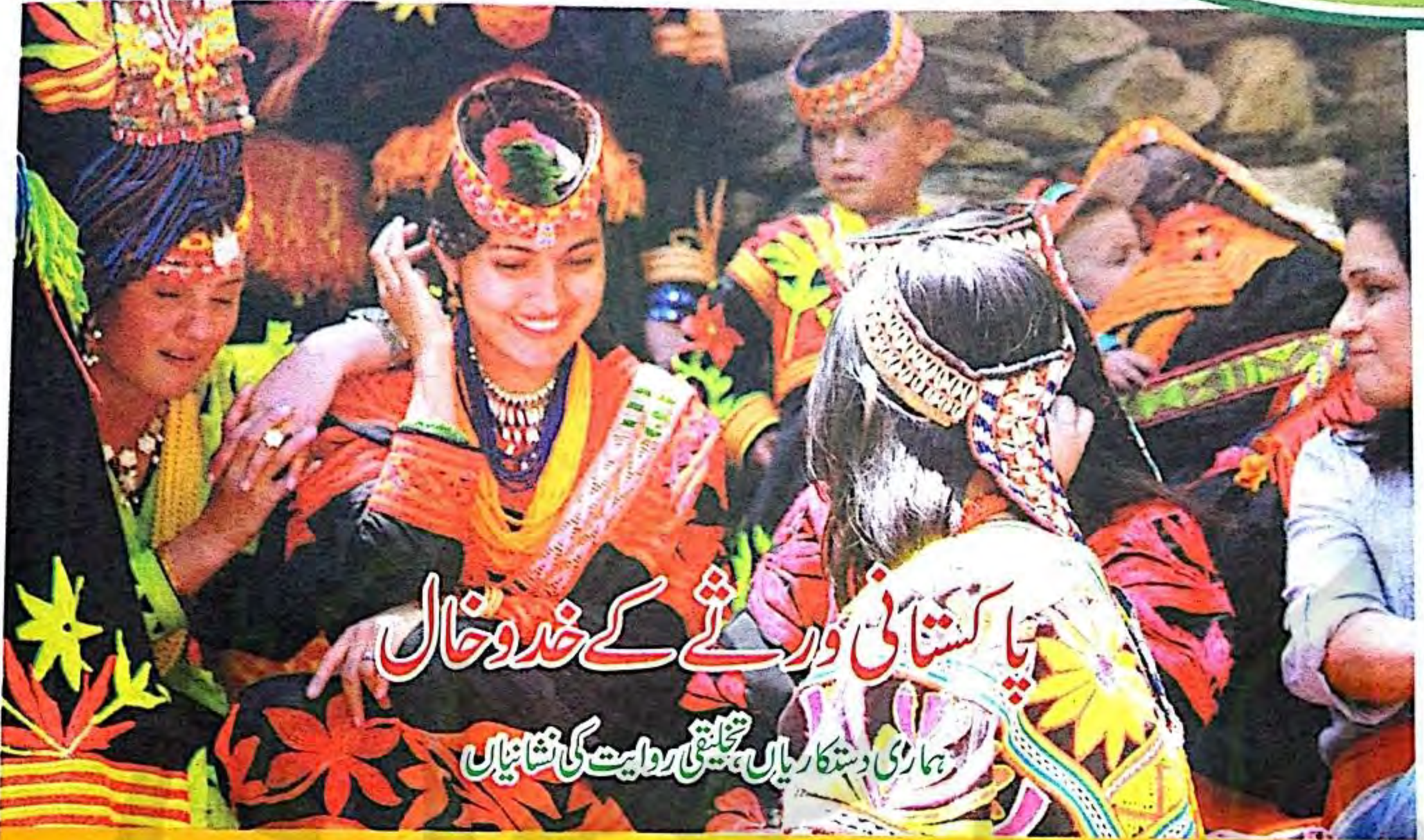
Hair Removal
with Skin Whitening Agent
& Aloe Vera
Extracts

White Rose®

جلد اتنی سو فٹ بیٹے
ہو جاوے گا!

Now!
Available
80gm Tube





پاکستانی ورثے کے خدوخال

ہماری دستکاریاں، تخلیقی روایت کی نشانیاں

عہد حاضر اور خاص طور پر تیسری دنیا کے انسان کی یہ آرزو ہے کہ وہ ایک ایسی دنیا کو دیکھے جو چند قوموں کی مادی، تجارتی اور ایٹمی اجارہ داری سے آزاد ہو۔ جس میں رنگارنگ ثقافتیں امن و آئینہ سے رہتی ہوں اور پر امن بقائے باہمی کے جذبوں سے سرشار ہوں۔



ہیں مثلاً وادی سندھ کی تہذیب چار ہزار سال پہلے عروج پر تھی۔ یہی دریائی نظام آج بھی سندھ کو جغرافیائی وحدت عطا کرتا ہے۔ ہمارا وطن ایک قدیم ثقافتی اور تجارتی سنگم یعنی ایران، افغانستان کے سطح مرتفع کے مشرقی دامن میں واقع ہے۔ بلوچستان کی پہاڑیوں کی سنگلاخ رکاوٹ عبور کر کے خیبر (پشاور) اور بولان (کوئٹہ) کے دروں کے ذریعے پاکستان کا اس سطح مرتفع سے تعلق قائم رہا ہے۔ ان کے اثرات ہمارے فنون پر دیکھے جاسکتے ہیں۔

ہمارے ذیلی فنون

عام طور پر لوگ نہیں جانتے کہ برصغیر کے فنون میں سب سے زیادہ جدت ذیلی فنون کے شعبوں میں ہوئی۔ یہ نقش و نگار دھات پر ہوں، لکڑی، مٹی، سنگ مرمر، شیشہ یا پکڑے پر۔ سب ہی میں مسلمان ہنرمندوں نے اپنا کمال آرائش میں دکھایا۔ ممتاز مغربی اسکالر Rojer Fry نے اپنی کتاب Vision and Design میں مسلمانوں کے سجاوٹی نقوش کو ان الفاظ میں بیان کیا ہے۔

”مسلم فن کی ایک اہم خصوصیت پھولدار اور خطوط کی سجاوٹ ہے، چنانچہ آج سندھ کی سرزمین پر آئینہ جڑی، کشیدہ کاری سے مرصع ٹوپیاں اور روایتی اجرک ہمارا استقبال کرتی ہے۔ لکڑی کی کاروبگ جیسا فن بلوچستان میں نظر

ثقافت (Culture) کی تعریف میں کہا گیا ہے کہ وہ زندگی کی روحانی، فکری، مذہبی اور اخلاقی قدروں کی مجسم تصویر کا نام ہے۔

پاکستانی کچھر کے خدوخال کو سنوارنے میں جہاں وارث شاہ، شاہ عبداللطیف بھٹائی، خواجہ غلام فرید، رحمان بابا، اقبال، فیض احمد فیض، حسداتین اور ایسے ہی دوسرے کاہرین کا ہاتھ ہے وہاں اس کچھر کے رگ و پے میں معین الدین چشتی، میر اور غالب کے افکار بھی شامل ہیں۔ گرچہ ان کا تعلق پاکستان کی سرزمین سے نہیں ہے ایسے ہی ہم اپنے کچھر پر تاج محل کے حسن اور لال قلعہ کے اثرات بھی محسوس کرتے ہیں۔ اسی طرح ہمارے شعروادب اور ذوق جمالیات کو سنوارنے میں حافظ، سعدی اور رومی نے جو کردار ادا کیا ہے اس سے بھی کون انکاری ہوگا؟ غرضیکہ ہماری ثقافت کی جڑیں اپنی آفاقیت کے باوجود اس دھرتی میں پیوست ہیں جس پر ہم رہتے ہیں۔

14 اگست 1947ء میں پاکستان دنیا کی ایک اہم مسلم ریاست کی شکل میں قائم ہوا۔ ہر پاکستانی کے لئے فخر کی بات ہے کہ اس کا ملک پہلے ایک قبل از تاریخ شاندار تہذیب کا مرکز تھا اور تاریخ کے ابتدائی زمانے میں مختلف فنون کو پروان چڑھایا۔ جن میں مشرقی اور مغربی تصورات کا عمدہ امتزاج ہے۔ اس کے بعد ہنرکاروں نے مزید زندہ دل ہنرمندی پیدا کی۔ پاکستان کی تمام زبانوں اور صوبوں میں ایک مشترک روحانی اور ثقافتی ذخیرے کی جھلکیاں دیکھی جاسکتی



چندن باد، پنجگل، زری، نوشیشہ، شیراز اور جوک مقبول ہیں۔ یہ کشیدہ کاری لباس کے علاوہ گھریلو استعمال کی اشیاء میں قالین بانی تک نظر آتی ہے۔ غرضیکہ ان دستکاریوں سے بلوچستان کی خوبصورت ثقافت اور روایتوں کی جھلک نمایاں ہوتی ہے۔

بلوچستان، سنگ مرمر کے دستکاروں کا مرکز



یہاں سنگ مرمر نہایت اعلیٰ قسم کا دستیاب ہوتا ہے جسے کارگر اپنے ہاتھوں سے تراش کر اس پر نقش و نگار بناتے ہیں اور استعمال کی مختلف اشیاء میں انیش ٹری، فرنچیز، آرائشی اشیاء میں خاص درائی دیکھنے کو ملتی ہے۔

دھاتی زیورات



چاندی، تانبے، کانسی اور دوسری دھاتوں سے بنائے جانے والے زیورات ملکی اور غیر ملکی خواتین کی توجہ کا مرکز ہوتے ہیں اور کیوں نہ ہو بلوچی جھمکے اور کڑے منفرد ہنر سے آراستہ جو ہوتے ہیں۔

دستی کھڈیوں کے شاہکار

ان Hand Looms پر بنائی جانے والی دریاں، کبیل، سوتی اور ادنیٰ کپڑا، شالیں اور دیگر اشیاء آج بھی پسند کی جاتی ہیں۔ ان چھوٹی مشینوں پر بنائی جانے والی اشیاء شاندار کشیدہ کاری کا مرتق ہوتی ہیں۔ اگر افرادی قوت کو منظم کیا جائے اور دستکاروں کو مناسب معاوضے کی شکل میں رہنمائی فراہم کی جائے تو پاکستان کثیر زرمبادلہ حاصل کر سکتا ہے۔

پنجاب کی کاشی کاری، ہماری میراث کی دلکشی

نیلے اور فیروزہ رنگ کے علاوہ کھلتے ہوئے پیلے اور گہرے زردی مائل رنگوں میں بنائے جانے والے برتن جنوبی پنجاب اور سندھ میں دیکھے جاسکتے ہیں۔ ملتان کے صوفیائے کرام کے روحانی تعلق کی مہک ان میں بسی ہوئی ہے۔

آتا ہے وہ دوسرے حصوں میں ایسی کشش نہیں رکھتا۔ پنجاب کے رنگارنگ کشیدہ کاری کے حیرت انگیز نمونے جن میں پھولوں کی کشیدہ کاری کرتے وقت فنکار کپڑے یا دھات پر اپنی ریاضت کی دھاک بٹھا دیتا ہے۔ پنجاب کے مختلف خطوں میں کڑھائیوں کی متعدد اقسام نظر آتی ہیں۔ یہ ہنرکار بڑی نزاکت کا احساس کر کے پھولوں کو اس کی جزئیات سمیت کاڑھتے ہیں۔

سندھ کی چار سوتی کڑھائی



چار سوت یعنی چار خانہ دار چادر سوتی کپڑا دل موہنے والے ڈیزائنوں میں ماہر ہیں۔ مغرب میں اس فن کو کراس اسٹچ (Cross Stitch) پیرن کہا جاتا ہے تمام جغرافیائی حدود پار کر کے یہ فن ہماری ثقافت کا بھی حصہ بن چکا ہے۔ چار سوتی جیسا کہ نام سے ظاہر ہے مخصوص قسم کے کپڑے پر کی جانے والی کڑھائی ہے۔ اس ہمہ صفت کڑھائی کو ہم چاہیں تو روایتی پھولوں اور پتوں سے لیس کریں۔ جیومیٹرک اقلیدی یا روایتی انداز کی کشیدہ کاری کی جائے یہ نہایت جاذب نظر محسوس ہوتے ہیں۔

رلی

وادئ سندھ کی مخصوص معاشرت اور ریتوں میں ڈھلی رلی اصل میں یہ لفظ "رالانا" سے اخذ ہوا۔ جس کے معنی ہیں جوڑنا اور منسلک کرنا۔ بنیادی طور پر جیومیٹرک بیسٹ کی مطابق مختلف رنگوں کے کپڑوں کے ٹکڑوں کو جوڑ کر نفیس شکل میں چادر تیار کی جاتی ہے۔ رلی کی تاریخ کم و بیش 3 ہزار برس پرانی ہے مگر آج بھی اہل سندھ اس طور کی کڑھائی کو بے حد پسند کرتے ہیں۔

بلوچستان کی خاص دستکاری "کشیدہ کاری"

یہ کشیدہ کاری کپڑے کے علاوہ چمڑے پر بھی کی جاتی ہے۔ چمڑے پر کی جانے والی کشیدہ کاری کو "چکان" کہتے ہیں۔ یہ چھوٹے سے اوزار کنڈی کے ساتھ کی جاتی ہے۔ اس میں کھلتے ہوئے ریشمی دھاگوں کا استعمال کیا جاتا ہے۔ جن چیزوں پر یہ دستکاری کی جاتی ہے ان میں مردانہ اور زنانہ چپلیں، خواتین کے پرسز، ٹیک کورز اور مختلف چیزوں کے غلاف بھی شامل ہیں۔ کپڑے پر ہونے والی کشیدہ کاری کو "روچ" کہتے ہیں۔ حیرت کی بات یہ ہے کہ ہنرکار خواتین پنسل یا چاک کی مدد سے نہ لکھیں لگاتی ہیں اور نہ ہی ڈیزائن چھاپتی ہیں اور انداز سے ڈیزائن تخلیق کر لیتی ہیں۔ یہ کام سلک اور ادنیٰ دونوں کپڑوں پر کیا جاتا ہے۔ خاص دستکاریوں میں تارو،

ادھر سندھ کے تھرپور، بالا اور حیدرآباد میں کاشی کاری سے آراستہ ہماری میراث میں تھوڑی بہت جدیدیت کا احراج بھی نظر آنے لگا ہے۔ کسی زمانے میں سیراکس، گلزی کا کام، پرتنگ، اجرک اور سوسی کی روایتی اشکال نظر آتی ہیں مگر اب کالج آف ڈیزائن ہالا میں زیر تعلیم طلباء برتنوں کی دست کی شکل میں کچھ نئے تجربے کر رہے ہیں لہذا اب قدیم کھاروں کے ساتھ ساتھ کوزہ گروں اور برتن سازی کے فن میں تاک افراد ہماری میراث کی دلکشی میں اضافہ کر رہے ہیں۔

ملتان، بہاولپور کی چکن کاری

آپ پنجاب کے خطوں کی مقبول دستکاری شیڈ وورک سے واقف ہوں گے۔ سوتی، ریشمی اور کھدر کے منیریل پر بھی چکن کاری کے چھوٹے چھوٹے پھول ہم رنگ اور متضاد رنگوں کے دھاگوں سے بنے نہایت جاذب نظر ہوتے ہیں۔ اسی طرح اٹلے ٹاکوں اور مچھلی ٹانگے سے بنے خواتین کے لباس کو پورے پاکستان میں بے پناہ پسند کیا جاتا ہے۔



ڈالدا کنولا آئل

ضروری فیٹی ایسڈز اور وٹامن پاور کے ساتھ

کنولا آئل میں شامل اضافی وٹامن A، D، E اور بھی بہتر صحت اور جسمانی نشوونما کے لئے نمایاں اہمیت کے حامل قرار دیئے جاتے ہیں۔ وٹامن A، Epithelial cells اور Mucosal Tissue کو محفوظ فراہم کرتا ہے۔ ہڈیوں کی نشوونما اور خون کے سرخ ذرات کی پیداوار میں موثر کردار ادا کرتا ہے۔ اسی طرح بینائی کے لئے اس کی افادیت بھی مقدم قرار دی جاتی ہے۔ وٹامن D کیشیم اور فاسفورس کے انجذاب کی شرح کو بہتر بنانے اور دانتوں اور ہڈیوں کی نشوونما اور ان کو مضبوط بنانے کے لئے ضروری ہے۔ اوسٹیوپوروس یعنی ہڈیوں کے بھربھرے پن اور اوسٹیومیلا کا یعنی ہڈیوں کے نرم پڑ جانے جیسی تکالیف سے محفوظ رکھنا ہے۔ فضائی آلودگی، ایسے کمروں میں طویل وقت گزارنا جہاں سورج کی روشنی کا گزرنہ ہو خصوصاً بڑے شہروں میں جہاں عمارتوں کی کثرت کی وجہ سے اکثر مقامات پر دھوپ کا گزرنہ نہیں ہوتا، وٹامن D کی قلت کے نمایاں اسباب شمار کئے جاتے ہیں۔ لہذا ہماری خوراک میں اس کی مناسب مقدار کا ہونا ضروری ہے۔ وٹامن E خون کی نالیوں کی صحت، یادداشت اور دماغ کی کارکردگی کو بہتر بنانے جلد کو دھوپ کے مضر اثرات سے بچانے کے لئے موثر ہے۔ وہ افراد جن کی عمر پچاس برس سے زیادہ ہے یا گہری گندی رنگت کے حامل ہوں یا پھر وزن کی زیادتی اور جگر کے امراض میں مبتلا افراد عموماً وٹامن D کی قلت کا شکار ہوتے ہیں۔ اگر طرح ایسے لوگ جو دودھ یا اس سے تیار کی گئی اشیاء کا استعمال نہیں کرتے ان میں اس ضروری وٹامن کی کمی دیکھی جاسکتی ہے۔ بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت مستحکم بنانے اور زندگی کے چیلنجز کا کامیابی کے ساتھ سامنا کرنے کے لئے ڈالدا کنولا آئل بہترین انتخاب ہے تاکہ آپ رہیں اوروں سے آگے، بہت آگے۔



محت کے بغیر ان اہداف کا حصول ممکن نہیں۔ یہ وہ چوائی ہے جس کا شعور بچوں، بڑوں سب میں اجاگر ہو چکا ہے۔ جسے دیکھنے وقت کی رفتار سے آگے نکل جانے کی جستجو میں محو نظر آتا ہے۔ یہ رویے نہ صرف خوش آئند ہیں بلکہ وقت کی اہم ترین ضرورت بھی۔ مصروفیات کی کثرت اور وقت کی کمی ہر عمر، شعبہ اور طبقہ سے تعلق رکھنے والے افراد کا مسئلہ ہے اور اس کا پہلا اثر ہماری انفرادی زندگی پر پڑتا ہے۔ کھانے کی مقدار، معیار اور اسی طرح آرام کے اوقات میں عدم توازن اور بے توجہی کا نذر بننے والا سلسلہ شروع ہو جاتا ہے۔ جلدی میں کھانا، جو بھی مل جائے کھا لیتا یا پھر کھانے کا ناندہ ہی کر لیتا اکثر افراد کی عادات کا حصہ بن جاتا ہے۔ ایسی کیفیت کا شکار افراد ابتداء میں تو محسوس کرتے ہیں کہ ان کے دانشمندانہ اقدامات کی وجہ سے انہیں دیگر ترجیحات پر صرف کرنے کے لئے اضافی وقت میسر آ گیا لیکن یہ رویے عادات کا روپ ڈھال لیتے ہیں تو پھر بتدریج گرتی ہوئی صحت اور کارکردگی کا معیار ترقی اور خوشحالی کے حصول میں رکاوٹ بن جاتے ہیں۔ صرف یہی نہیں، بلکہ غیر معیاری خوراک، ضروری غذائی اجزاء کی قلت اور بسا اوقات تو مہلک امراض کا باعث بھی بن سکتی ہے اور خدا نخواستہ ترقی اور خوشحالی کے حصول کا خواب چکنا چور ہو سکتا ہے۔

تمام اہل وطن کو جشن آزادی مبارک ہو۔ اس ماہ کے آغاز ہی سے سبز ہلالی پرچموں کی بہاریں ہر دروہام کو زینت بخشی ہوئی آنکھوں کو ٹھنڈک اور دلوں کو جذبہ حب الوطنی سے سرشار کئے دیتی ہیں۔ کہیں سونا گلٹی زر نیز زمین اور بے تے دریا و حرتی کے حسن کو دوبالا کر رہے ہیں تو کہیں سرسبز باغات اس کی گود کو رنگوں سے سجاتے اور پھولوں سے مہکاتے نظر آتے ہیں۔ ایک جانب جغرافیائی اہمیت کے حامل بلند و بالا پہاڑی سلسلے ارض پاک کا وقار بے کمرے ہیں اور ان کے دامن جنت نظیر وادیوں، شفاف جمیلوں اور گنگناتے جھرنوں سے مزین ہیں تو دوسری جانب وسیع و عریض میدان اور ریگستان ان گنت تاریخی اور تہذیبی حوالوں کے شاہد ہیں، جہاں قدیم و جدید ثقافتوں کے رنگ بچھلتے پھولتے نظر آتے ہیں، ذہن، جفاکش اور بہادر بیٹوں، محبت اور ایثار کی پیکر ماؤں اور ہر شعبہ زندگی میں کتبہ کے شانہ بشان اپنی ذمہ داریوں سے عہدہ برآ ہوتی، بہنوں، بیٹیوں کی یہ سرزمین اور اس پر بسنے والے ایک شاندار مستقبل کی جانب رواں دواں ہیں۔ ملک کی ترقی اور خوشحالی میں ہر فرد اور ہر ادارہ برابر کا حصہ دار ہے لیکن کچھ نام ایسے ہیں جو قیام پاکستان کے ابتدائی برسوں سے لے کر آج تک مادرن وطن کی ترقی اور خوشحالی میں اپنے حصہ کی ذمہ داریاں پوری طرح نبھانے میں ہمہ تن معروف عمل ہیں۔ ان ہی میں ڈالدا اعلیٰ ترین معیار، پیشہ ورانہ مہارت، خلوص، انتھک محنت اور انٹرنیشنل ٹیکنالوجی کی بدولت گذشتہ ساٹھ برس سے زائد طویل عرصہ سے صارفین کی خدمت میں صحت بخش اور حفظان صحت کے بین الاقوامی اصولوں کے مطابق تیار کی گئی مصنوعات کی مناسب ترین قیمتوں پر فراہمی کے لئے اپنی نظیر آپ ہے۔ جب بھی ترقی اور خوشحالی کے حصول کی بات کی جاتی ہے تو صحت اولین ترجیح قرار پاتی ہے۔ مسابقت کے اس دور میں آگے بڑھنے کی لگن اور ہر لمحہ نئے چیلنجز کا سامنا کرنے کے لئے گھر کے ہر فرد کو زیادہ سے زیادہ توانائی درکار ہے۔

لہذا قیمتی خوشحالی اور لمحہ بہ لمحہ نئے چیلنجز کا سامنا کرنے کے لئے صحت مند طرز زندگی کو اولین ترجیحات میں شامل کرنا ناگزیر ہے۔ خوراک میں ان اجزاء کا شامل ہونا ضروری ہے جو صحت و تندرستی کے ضامن ہوتے ہیں اور نشوونما کو بہتر بنانے کے لئے تجویز کئے جاتے ہیں۔ اس ضمن میں ڈالدا کنولا آئل ایک فخریہ پیشکش ہے۔ یہ پاکستان کا پہلا کنولا آئل ہے جو کہ ضروری فیٹی ایسڈز کے ساتھ وٹامن پاور کی بدولت توانائی کے بھرپور حصول کا ذریعہ ہے۔ ہم جانتے ہیں کہ انسانی جسم میں ضروری فیٹی ایسڈز اومیگا-3 اور اومیگا-6 پیدا کرنے کی صلاحیت موجود نہیں ہوتی اور ان کا ہماری غذا میں موجود ہونا ضروری ہے۔ یہ مختلف قسم کے کینسر سے بچاؤ کے علاوہ آرٹھرائٹس اور امراض قلب سے محفوظ رکھنے میں بھی موثر کردار ادا کرتے ہیں۔ نیز مزاج سے متعلق مسائل پر قابو پانے، آنکھوں کی بینائی اور دماغی کارکردگی کو بہتر بناتے ہیں۔ اسی طرح ڈالدا

اہلی تعلیم، خاندان کے معاشی استحکام، بہتر معیار زندگی، ہر کسی کا خواب ہیں۔ ان خوابوں کی تعبیر کا انحصار ہماری عملی زندگی پر ہے۔ خلوص اور لگن کے ساتھ ساتھ انتھک

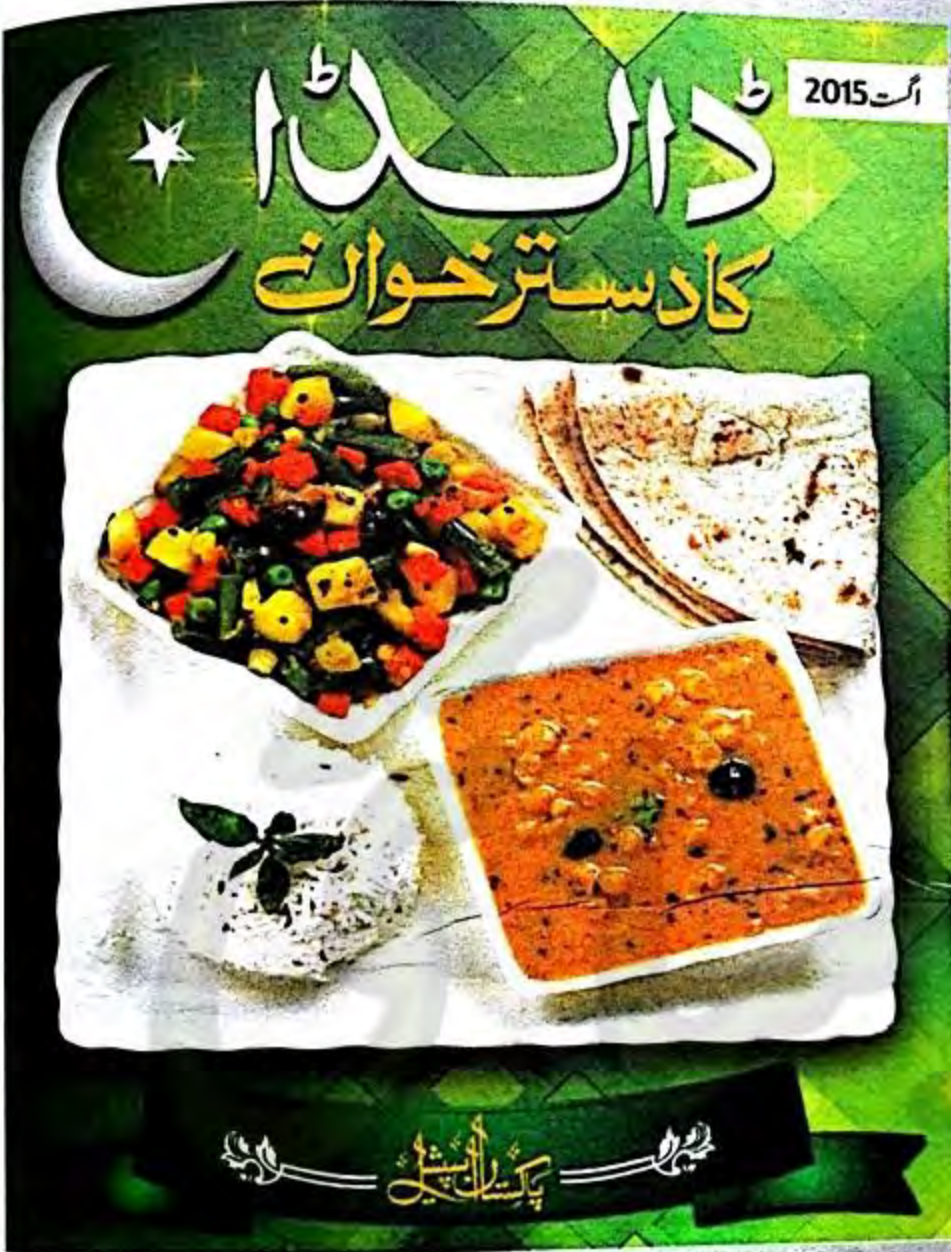


Del Monte
Quality

FRESHLY PICKED OLIVES.



Freshly packed Del Monte Olives have excellent flavour, texture and colour. They come from Spain, where weather, soil and cultivation expertise results in the production of quality olives. Making them delicious! (and healthy too.)



ریڈرز کلب

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

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

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

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

ڈالدا کادسترخوان

ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام _____ Age: عمر _____

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

Complete Address: مکمل پتہ _____ Email: ای میل _____

City: شہر کا نام _____ Profession: پیشہ _____

Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ _____

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

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



www.Paksociety.com

فون: (ڈالدا)، 0800-32532 پتہ: P.O. Box 3660، کراچی، پاکستان
www.daldafoods.com، دالدا ایڈوائزری dalda.advisory@daldafoods.com

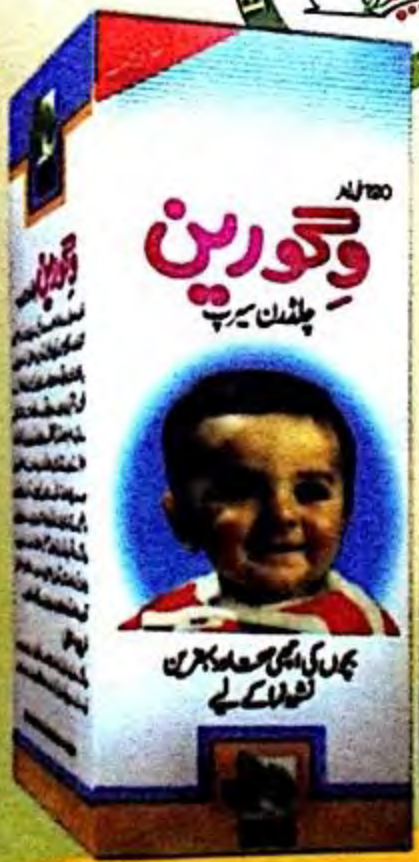
60 سال سے زائد عرصے سے

سیمپلڈار ماؤں کا پہلا انتخاب



وگورین
چلڈرن سیرپ

بچوں کی اچھی صحت اور
بہترین نشوونما کے لیے



Paksociety.com



WWW.PAKSOCIETY.COM

ARBELLA

میرا پاستا

پاستا ARBELLA



200 g

200 g

200 g

KIDS Pasta



Available at all leading stores.

"Arbella pasta produced from, carefully selected, high quality and 100% hard durum wheat"

We also offer whole wheat and gluten free pasta.

Arbella pasta offer 11 shapes and kids pasta ocean hero.

Imported from Turkey

f /Arbella-Pakistan

E-mail: info@noorbrands.com

L HAMRA

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

آج کیا پکائیں؟



6 جمعرات
بھری ہوئی سندھی مچھلی
بیف اسٹراگنوف

5 بدھ
مٹن ڈھابا کڑاہی
تندوری گوہی

4 منگل
پشوری چنما مصالحہ
زکسی کباب

3 اتوار
مصالے دار بھیریں
چائیمیز پین کیک

2 اتوار
چکن کھاؤ سے
لاہوری نان خطائی

1 ہفتہ
کوہائی قیمہ
چکن چلی کباب

12 بدھ
دم قیمہ لڑا نیارول
پز ابا سکت

11 منگل
اروی کے پتے
چکن تکہ پائی

10 بدھ
اسٹرفرائیڈ پوٹو چھس
کھڑا مصالحہ قیمہ اور پوریاں

9 اتوار
قیمہ مٹر بریانی
پودینے والی خاص لسی

8 ہفتہ
پالک کے پراٹھے اور رائتہ
فش پیٹیز

7 جمعہ
چٹنی بھرے کباب
پشوری نمکین ہانڈی

18 منگل
ونڈالو
دیکھیل سوپ

17 بدھ
بیکو چکن سلاد
چکن پاستا

16 اتوار
نوابی بریانی
میٹھی بکھیہ

15 ہفتہ
بھیر مٹر مصالحہ
شاہی کڑاہی

14 جمعہ
زعفرانی مرغ بارہ مصالحہ
اسٹرابیری ڈنز

13 جمعرات
دیکھیل کوفتہ مصالحہ
فش اینڈ ایوا کا ڈوسلاد

24 بدھ
کھٹی مرغی
کیری کی چٹنی

23 اتوار
گوشت کا بھرتہ
قیمہ مٹر بریانی

22 ہفتہ
اسپینش فش فرائی
مشروم کارن کا جوکری

21 جمعہ
حیدرآبادی بریانی
کھویا ملائی شاہی ٹکڑے

20 جمعرات
پیاز کرلیے
چکن ان بیل پیپر ساس

19 بدھ
چٹنی ملائی دال
پندہ کباب اینڈ دیکھیل

31 بدھ
پیاز کرلیے
پالک کے پراٹھے اور رائتہ

30 اتوار
چکن کھاؤ سے
فروش کپ کیک

29 ہفتہ
چکن چیز کباب
چاکلیٹ پز این

28 جمعہ
چکن ان بیل پیپر ساس
گارلک راس

27 جمعرات
سمھارا
آم کامریہ

26 بدھ
شاہی کڑاہی
اسٹرابیری ڈنز

25 منگل
تندوری گوہی
بیف اسٹراگنوف



Inspired by Nature

گچ

کافی

انک

صاف دیوار... ایک ہاتھ کی دُوری پر!

بڑے داغ اب بڑی مُشکل نہیں
دیواروں سے ضدی داغ ہٹائے... بنا رنگ اڑائے!



کیچپ، انک اور کافی
جیسے داغ ہوجائیں صاف!

Brighto
PAINTS

f brighto.paints | Toll Free 08000-1973 | www.brightopaints.com



پاکستان انٹرنیشنل

پشوری نمکین ہانڈی

دو کھانے کے چمچ
چار کھانے کے چمچ

نمکین مکھن
ڈالڈا کوکنگ آئل

آدھی پیالی
آدھی پیالی
چھ سے آٹھ عدد

دہی
فریش کریم
ہری مرچیں

دو اونچ کا کلا
ایک چائے کا چمچ
ایک چائے کا چمچ

ادرک
کالی مرچ گدری پسی ہوئی
سفید زیرہ

آدھا کلو
حسب ذائقہ
ایک کھانے کا چمچ

اجزاء
بکرے کا گوشت
نمک
ادرک لہسن پھا ہوا

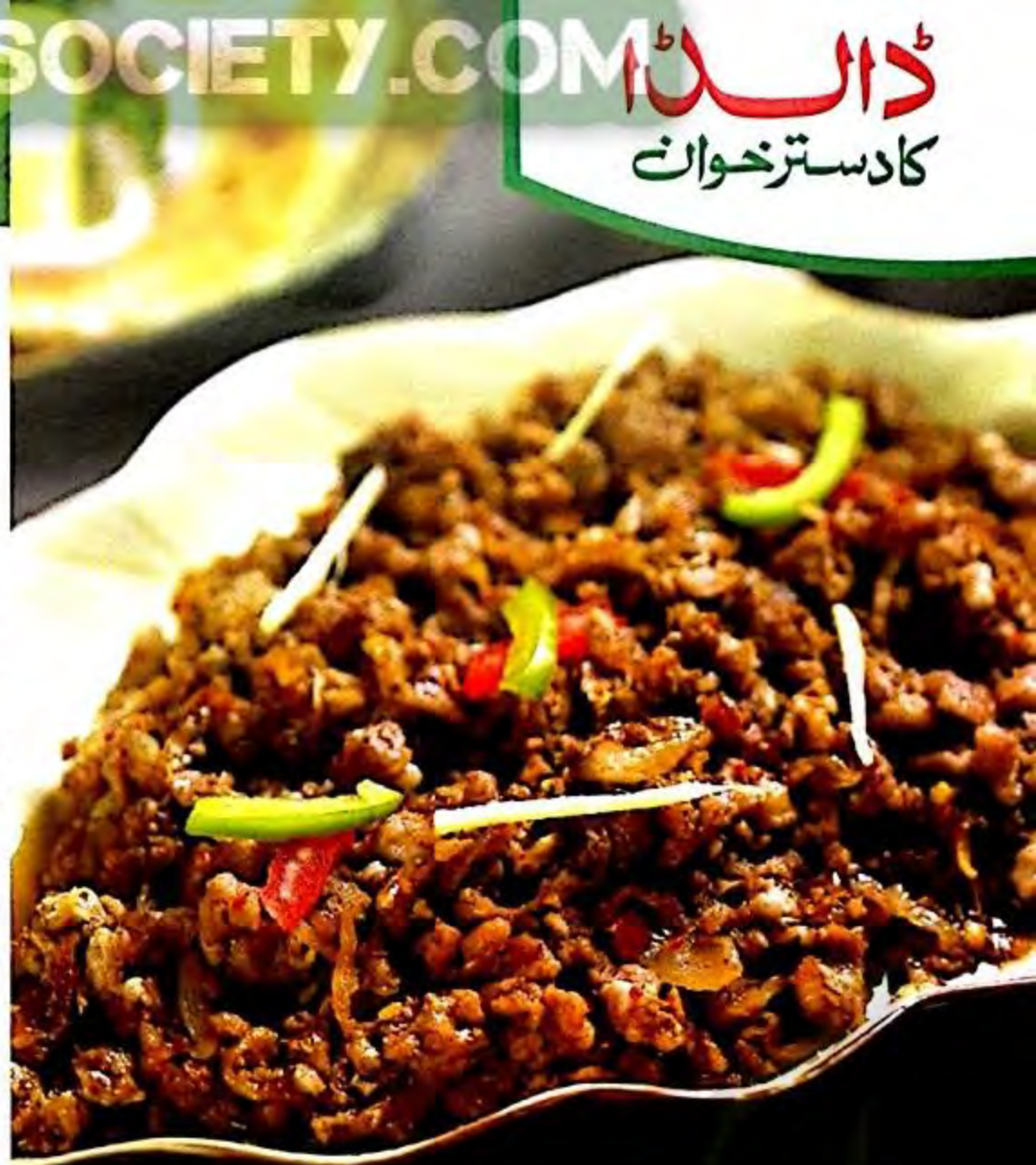
ترکیبے

- گوشت کو صاف دھو کر ادرک لہسن، نمک، کالی مرچ اور دہی کے ساتھ میرینیٹ کر کے رکھ دیں
- پیمن میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو ہلکا سا گرم کریں اور اس میں میرینیٹ کیا ہوا گوشت ڈال کر ہلکی آٹھ پر پکنے رکھ دیں
- ہری مرچیں اور زیرہ ملا کر باریک پیس لیں، علیحدہ پیمن میں مکھن کو پکھلا کر اس میں ہری مرچوں کو بھونیں
- جب گوشت گٹنے پر آجائے تو اسے مکھن والے پیمن میں ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- آخر میں کریم اور باریک کٹی ہوئی ادرک ڈال کر ہلکی آٹھ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن

گرم گرم مزیدار ہانڈی کو تندوری نان کے ساتھ پیش کریں۔

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



اجزاء

تین عدد درمیانے	ٹماٹر	آدھا کلو	ہاتھ کا کنا قیمہ
ایک کھانے کا چمچ	کئی ہوئی لال مرچ	حسب ذائقہ	نمک
ایک کھانے کا چمچ	ثابت دھنیا	دو اچھ کا ککڑا	ادرک
ایک کھانے کا چمچ	سفید زیرہ	چار سے چھ عدد	لہسن کے جوئے
آدھی پیالی	ڈالڈا VTF بنا ہستی	دو عدد درمیانی	پیاز

ترکیبے

- قیمے کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں، پیاز اور ٹماٹر کو چوپ کر لیں۔ زیرہ اور دھنیا بھون کر موٹا کوٹ لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا VTF بنا ہستی ڈال کر اس میں کچلا ہوا ادرک لہسن ڈال کر فرائی کریں
- پھر اس میں پیاز، قیمہ نمک اور لال مرچ ڈال کر تیز آگ پر بھونیں
- پانچ سے سات منٹ بعد جب خوشبو آنے لگے تو اس میں ٹماٹر ڈال کر بھونیں
- آگ تیز رکھتے ہوئے پانچ سے سات منٹ بعد کنا ہوا دھنیا زیرہ ڈال کر ملائیں اور آگ ہلکی کر کے ڈھک کر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن: گرم گرم ڈش میں نکال کر دی اور نان کے ساتھ پیش کریں۔

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

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | بیکنگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ | تعداد: دس سے بارہ عدد



لاہوری نان خطائی



اجزاء

آدھا چائے کا چمچ	بیکنگ سوڈا	دو پیالی	میدہ
ایک چائے کا چمچ	الاجچی پس ہوئی	تین کھانے کے چمچ	بیس
ایک عدد	انڈے کی زردی	ایک پیالی	بادام
تین چوتھائی پیالی	ڈالڈا VTF بنا ہستی	ایک پیالی	پسی ہوئی چینی
		دو چائے کے چمچ	بیکنگ پاؤڈر

ترکیبے

- باداموں کو خشک کپڑے سے اچھی طرح صاف کر لیں اور موٹا کوٹ لیں
- ڈالڈا VTF بنا ہستی کو ہلکا سا کھلا لیں پھر فریزر میں رکھ کر جمادیں۔ بڑے پیالے میں ڈال کر پسی ہوئی چینی ملا کر الیکٹرک بیٹر سے اچھی طرح پھینٹ لیں
- پھر اس میں میدہ، بیس، کٹے ہوئے بادام، بیکنگ پاؤڈر، بیکنگ سوڈا اور پسی ہوئی الاجچی ڈال کر ملائیں اور اس کے مناسب سائز کے پیڑے بنالیں
- انڈے کی زردی کو پھینٹ کر برش کی مدد سے تمام پیڑوں پر لگا دیں اور پکنی کی ہوئی بیکنگ ٹرے میں رکھ دیں
- اوون کو 160°C پر بیس منٹ پہلے گرم کر لیں اور اس میں نان خطائیوں کو بارہ سے پندرہ منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزنٹیشن

ان نان خطائیوں کو شام کی چائے پر پیش کریں یا مکمل شہدنی ہونے پر انیرٹاٹ ڈبے میں بھر کر محفوظ کر دیں۔



پاکستان

مصالحے دار بٹیریں

اجزاء	دوس سے بارہ عدد	پیاز	دو عدد	ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ	ایک کھانے کا چمچ	ایک کھانے کا چمچ
بٹیریں	حسب ذائقہ	دہی	آدھی پیالی	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ <td>ایک کھانے کا چمچ <td>ایک کھانے کا چمچ</td> </td>	ایک کھانے کا چمچ <td>ایک کھانے کا چمچ</td>	ایک کھانے کا چمچ
نمک	دو کھانے کے چمچ <td>ثابت لال مرچیں <td>آٹھ سے دس عدد <td>ثابت گرم مصالحہ <td></td> <td></td> <td></td> </td></td></td>	ثابت لال مرچیں <td>آٹھ سے دس عدد <td>ثابت گرم مصالحہ <td></td> <td></td> <td></td> </td></td>	آٹھ سے دس عدد <td>ثابت گرم مصالحہ <td></td> <td></td> <td></td> </td>	ثابت گرم مصالحہ <td></td> <td></td> <td></td>			
ادرک بسن پسا ہوا							

ترکیبے

- بٹیروں کو اچھی طرح صاف کر کے دھولیں، ان پر نمک اور ادرک بسن مل کر رکھ دیں
- خشک فرائنگ تین میں دھنیا، زیرہ اور لال مرچوں کو بھون لیں اور ان کو کچی پیاز کے ساتھ پیس لیں
- تین میں ڈالٹا VTF بنا سہتی ڈال کر درمیانی آئینچ پر گرم کریں اور ان میں بٹیروں کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- اسی تین میں ثابت گرم مصالحہ ڈال کر کڑکڑا لیں اور پیسی ہوئی مصالحہ ملی ہوئی پیاز کو بھونیں
- جب پیاز کا اپنا پانی خشک ہو جائے اور وہ سنہری ہونے پر آجائے تو اس میں فرائی کی ہوئی بٹیریں ڈال کر ملائیں اور پھینٹی ہوئی دہی ڈال کر ہلکی آئینچ پر پکنے رکھ دیں
- جب بٹیریں گلنے پر آجائے تو ہلکا سا بھون کر پسا ہوا گرم مصالحہ چھڑک کر ہلکی آئینچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن

اس منفرد طریقے سے بنائی گئی بٹیروں کو نان یا شیرمال کے ساتھ انجوائے کریں۔

تاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے



سٹن ڈھابا کڑاہی

اجزاء

بکرے کا گوشت	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کے جوئے	آٹھ سے دس عدد
ادرک	دو اونچے کا ککڑا
ٹماٹر	پانچ سے چھ عدد

تیاری کا وقت: دس سے بارہ منٹ

پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ

افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیبے

- گوشت کو صاف دھو کر رکھ لیں، ٹماٹر کے سرے کاٹ لیں اور لہسن کو کچل کر آدھی پیالی پانی میں ڈال کر رکھ دیں
- پھیلی ہوئی کڑاہی میں ڈالڈ VTF بنا سبھی ڈال کر اس میں ادرک کا آدھا ککڑا کچل کر ڈال دیں اور ساتھ ہی گوشت اور ٹماٹر ڈال کر ڈھک دیں
- ہلکی آٹھ پر اتنی دیر پکائیں کہ گوشت اپنے ہی پانی میں گل جائے اور ٹماٹر کا پیسٹ بن جائے
- پھر آٹھ تیز کر کے کالی مرچ، لال مرچ اور نمک ڈال کر بھونیں اور ساتھ ساتھ لہسن کا پانی ڈالتے جائیں
- تمام چیزیں یکجان ہو جائے تو اس میں باریک کٹی ہوئی ادرک، ہری مرچیں اور باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا ڈال کر ہلکی آٹھ پر دم پر رکھ دیں۔ جب گھی علیحدہ ہو جائے تو چولہے سے اتار لیں

پریزنیشن: گرم گرم کڑاہی کو تازہ نان کے ساتھ پیش کریں۔

- ایک کھانے کا چمچ
- آدھا چائے کا چمچ
- چار سے پانچ عدد
- آدھی گٹھی
- آدھی پیالی
- پسلی ہوئی لال مرچ
- کٹی ہوئی کالی مرچ
- بڑی ہری مرچیں
- ہرا دھنیا
- ڈالڈ VTF بنا سبھی





پاکستان کی پختی

بھری ہوئی سندھی مچھلی

حسب ضرورت
دو عدد
حسب ضرورت

ڈبل روٹی کا چورا
انڈے
ڈالڈا کنولا آئل

ایک گٹھی
آدھی گٹھی
تین سے چار عدد
تین سے چار کھانے کے چمچ

ہرادھنیا
پودینہ
ہری مرچیں
لیموں کا رس

ایک کھانے کا چمچ
ایک کھانے کا چمچ
ایک چائے کا چمچ
ایک کھانے کا چمچ

پسی ہوئی لال مرچ
پسا ہوا دھنیا
ہلدی
سفید زیرہ

ایک کلو
حسب ذائقہ
دو اونچ کا ککڑا
تین سے چار جوئے

اجزاء
مچھلی (ثابت یا تلے)
نمک
ادرک
لہسن

ترکیبے

- مچھلی کو اچھی طرح صاف کر کے دھو لیں، پھر ادرک کو باریک پیس کر اس میں نمک، لال مرچ، پسا ہوا دھنیا اور ہلدی ملا کر رکھ لیں
- زیرہ، ہرادھنیا، پودینہ اور ہری مرچوں کو لیموں کا رس ملا کر باریک چٹنی پیس لیں اور اس میں حسب ذائقہ نمک ملا لیں
- مچھلی کو درمیان سے چیرا لگا کر چٹنی اچھی طرح پیسٹ کر دیں اور دبا کر دونوں حصوں کو بند کر کے دس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پھر مچھلی کو فریج سے نکال کر اوپر سے تیار کیا ہوا خشک مصالحہ مل دیں اور پھینٹیں ہوئے انڈے میں ڈبو کر رکھتے جائیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کنولا آئل کو گرم کریں اور مچھلی کو ڈبل روٹی کے چورے میں لتھیر کر سنہری فرائی کر لیں

پریزنیشن

اس مزیدار مچھلی کو گرم گرم نہ صرف کھانے کے وقت پیش کیا جاسکتا ہے بلکہ خاص مہمانوں کی آمد پر شام کی چائے پر بھی سرو کیا جاسکتا ہے۔

www.Paksociety.com

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فرائینگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

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

We Are Anti Waiting WebSite

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

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

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

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety



پاک کے پراٹھے

پاکستان کی پختہ

اجزاء

پاک	200 گرام	نمک	حسب ذائقہ	کالی مرچ گدڑی پس پی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
سادہ آٹا	ڈیڑھ پیالی	لہسن کے جوئے	دو عدد	چیز چیز	آدھی پیالی
چاول کا آٹا	آدھی پیالی	ہری مرچیں	دو سے تین عدد	ڈالڈا VTF بنا پتی	حسب ضرورت

ترکیبے

- پاک کو صاف دھو کر باریک کاٹ لیں، چین میں ڈال کر لہسن اور ہری مرچوں کے ساتھ پکنے رکھ دیں
- ہلکی آٹھ پر پکاتے ہوئے جب پاک کا اپنا پانی خشک ہو جائے تو اس میں کالی مرچ اور دو کھانے کے چمچ چاول کا آٹا ڈال کر اچھی طرح بھون لیں
- چولہے سے اتارتے ہوئے اس میں کش کیا ہوا چیز شامل کر دیں
- سادہ آٹا اور چاول کا آٹا ملا کر اس میں نمک اور ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا VTF بنا پتی ڈال کر سخت گوندھ لیں۔ گیلے ملل کے کپڑے میں لپیٹ کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں
- پھر گندھے ہوئے آٹے کے پیڑے بنالیں اور درمیان میں دو کھانے کے چمچ ٹھنڈی کی ہوئی پاک کا کسچر رکھ کر اچھی طرح بند کر دیں
- ہلکے ہاتھ سے تیل کرتوے پر ایک طرف سے سینک لیں اور پلٹ کر دوسری طرف سے ڈالڈا VTF بنا پتی ڈالنے ہوئے سنہرا ہونے پر چولہے سے اتار لیں

پریزنیشن: گرم گرم مزیدار پرائیوں کو حسب پسند رائے یا چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

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



پودینے والی حنا ص لسی

اجزاء

دی	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
چینی	ایک کھانے کا چمچ
پودینہ	آدھی گٹھی
دودھ	ایک پیالی

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

بنانے کا وقت: پانچ سے سات منٹ

افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیبے

- پودینے کو صاف دھو کر باریک کاٹ لیں اور کھیرا چھیل کر کاٹ لیں
- بلینڈر میں کٹے ہوئے پودینے اور دودھ ڈال کر بلینڈ کر کے نکال لیں
- پھر اسی بلینڈر میں پودینہ، کھیرا اور چینی ڈال کر آدھی پیالی ٹھنڈا پانی ڈالتے ہوئے بلینڈ کریں
- آخر میں اس میں دی، نمک، کالی مرچ اور بلینڈ کیا ہوا دودھ ڈال کر بلینڈ کر لیں
- کئی ہوئی برف ڈال کر ایک سے دو منٹ بلینڈر چلا لیں

پریزنٹیشن: گلاسوں میں نکال کر باریک کٹنا ہوا پودینہ چھڑک کر پیش کریں۔



اسٹریٹ پوٹو چپس



حسب ضرورت

ڈالڈا اور آئل

تین سے چار ڈنخل
تین سے چار کھانے کے چمچ

تازہ پارسلے
لیموں کا رس

تین سے چار عدد
ایک کھانے کا چمچ

لہسن کے جوئے
کئی ہوئی لال مرچ

آدھا کلو
حسب ذائقہ

اجزاء

آلو
نمک

ترکیبے

- تازہ لہسن کے جوئے کو باریک کچل لیں اور انہیں ایک پیالی پانی میں نمک کے ساتھ ملا کر رکھ دیں
- آلوؤں کو چھیل کر دھو لیں اور ان کے فنگرز کاٹ لیں، پھر ان فنگرز کو لہسن کے پانی میں ملا کر رکھ دیں
- فرینجک بین میں ایک وقت میں چار سے چھ کھانے کے چمچ ڈالڈا اور آئل کو گرم کریں اور آلو کے فنگرز (بین میں اتنے فنگرز ڈالیں جو آسانی سے فرائی ہو سکے) کو ہلکا سنہرا فرائی کر کے نکال لیں
- پھر اودن کو 180°C پر گرم کریں اور اودن ٹرے میں ڈالڈا اور آئل لگا کر رکھ لیں
- ایک پیالے میں لیموں کے رس میں باریک کٹا ہوا پارسلے اور کئی ہوئی لال مرچ ملا کر ٹھنڈے کئے ہوئے چپس پر چھڑک دیں
- ان چپس کو اودن ٹرے میں پھینا کر رکھیں اور اودن میں سنہری ہونے تک (پانچ سے سات منٹ) رکھ دیں

پریزنٹیشن: بچوں کی پسندیدہ ہنری پر تھوڑی سی محنت کیجیے اور اپنے بچوں کے چہرے کی خوشی سے لطف اندوز ہوئے۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | بنانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: بچے: پانچ سے چھ کے لئے



بجیٹ پیبل کوفتہ پاستا

ایک کھانے کا چمچ
آدھی گٹھی
چار سے چھ کھانے کے چمچ

چکن پاؤڈر
ہر ادھنیا
ڈالڈا کوکنگ آئل

ایک چائے کا چمچ
ایک عدد
ایک کھانے کا چمچ

لال مرچ پسٹی ہوئی
ڈبل روٹی کا سلاکس
میدہ

حسب ذائقہ
ایک چائے کا چمچ
دو سے تین عدد

نمک
ادرک لہسن پسا ہوا
ہری پیاز

200 گرام
200 گرام
200 گرام

اجزاء
تیمہ
کس بزیوں
پاستا

ترکیبے

- پاستا کو اچھے ہوئے نمک ملے پانی میں دس سے بارہ منٹ کے لئے ابال کر رکھ لیں
- قیے کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں اور اس میں ہری پیاز کے سفید ڈنخل، ادرک لہسن، لال مرچ، ہر ادھنیا اور ڈبل روٹی کا سلاکس ڈال کر چارپریں میں باریک پیس لیں
- ہاتھوں کو گویا کرتے ہوئے چھوٹے چھوٹے کوفتے بنا کر فریج میں رکھ دیں
- پھر پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر گرم کریں اور کوفتوں کو ہلکی آنچ پر سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- اسی ڈالڈا کوکنگ آئل میں باریک کٹی ہوئی ہری پیاز کی پتیوں کو ہلکا سا فرائی کریں اور اس میں میدہ ڈال کر خوشبو آنے تک بھونیں
- چکن پاؤڈر کو ایک پیالی گرم پانی میں اچھی طرح گھول لیں اور اس میں باریک کٹی ہوئی سبزیوں کو ایک ابال دے دیں
- پھر ان سبزیوں میں تھوڑا تھوڑا کر کے بھنا ہوا میدہ ڈالتے ہوئے کوفتے اور ابلا ہوا پاستا ڈال کر ملائیں اور کالی مرچ چھڑک کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن: ذائقہ دو بالا کرنے کے لئے ڈش میں نکالتے ہوئے تھوڑا سا کش کیا ہوا چیز شامل کر دیں۔

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



مینگو چکن سلاد

صحت کے
خزانہ

اجزاء

سخت آم
چکن بریسٹ
نمک

دو عدد
ایک عدد
حسب ذائقہ

پسا ہوا ہین
کئی ہوئی لامرج
کالی مرچ گدڑی پسی ہوئی

ایک چائے کا چمچ
ایک چائے کا چمچ
آدھا چائے کا چمچ

لیموں کارس
براؤن شوگر
کٹچ چیز

دو کھانے کے چمچ
آدھا چائے کا چمچ
حسب پسند

ڈالڈا ویو آئل

دو سے تین کھانے کے چمچ

ترکیبے

- آم کو چھیل کر چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور اس پر کالی مرچ چھڑک کر فریج میں رکھ دیں
- ایک پیالے میں ہین، نمک، لال مرچ، براؤن شوگر اور لیموں کارس ڈال کر ملائیں اور چکن کی چھوٹی بوٹیاں کر کے اس مکسچر میں ملا لیں
- فرائینگ پین میں ڈالڈا ویو آئل کو گرم کریں اور اس میں پہلے چھوٹے ٹکڑے کیا ہوا کٹچ چیز فرائی کر کے نکال لیں
- پھر اسی ڈالڈا ویو آئل میں چکن کو تیز آگ پر فرائی کر لیں۔ آخر میں اس میں کٹے ہوئے آم اور کٹچ چیز ڈال کر اچھی طرح ملا کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن خوبصورت سی ڈش میں نکال کر اسی غذائیت بھری ہوئی ڈش کا لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | افراد: دو سے تین کے لئے



پنیر مصالحہ

صحت کے
خزانہ

اجزاء	پیار	ایک عدد درمیانی	سفید زیرہ پیسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	ہر ادھیا بار ایک کٹا ہوا	دو کھانے کے چمچ
منر	نمائز	دو عدد درمیانی	پیسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈال کنولا آئل	حسب ضرورت
کاج چیز	پسی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	دودھ	آدھی پیالی		
نمک	دھنیا پیسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	فریش کریم	آدھی پیالی		
پیسا ہوا بسن						

ترکیبے

- کاج چیز کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور فریج میں رکھ کر اچھی طرح خشک کر لیں۔ چھوٹی کڑا ہی میں ایک پیالی ڈالڈال کنولا آئل ڈال کر گرم کریں اور اس میں کاج چیز کے ٹکڑوں کو سنہری ہونے تک ڈیپ فرائی کر لیں
- تین میں چار سے چھ کھانے کے چمچ ڈالڈال کنولا آئل میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو ہلکی سنہری فرائی کریں پھر اس میں کٹے ہوئے نمائز ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ نمائز کا پیسٹ بن جائے
- اس پیسٹ میں بسن، نمک، الال مرچ، پیسا ہوا دھنیا اور زیرہ ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں، پھر نمائز ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- نمائز بھوننے ہوئے درمیان میں دودھ کا چھینٹا دیتے جائیں تاکہ نمائز اچھی طرح گل جائیں
- آخر میں فرائی کیا ہوا کاج چیز ڈال کر ہلکا سا ملائیں اور کریم، گرم مصالحہ اور ہر ادھیا چھڑک کر ہلکی آج پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنیشن

اس جھٹ پٹ بننے والی مزیدار ڈش کو حسب پسند پرائے یا چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

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





اسپیشل فرائی فیش

اجزاء	ایک کلو	ثابت کالی مرچ	آدھا چائے کا چمچ	میدہ	ڈالڈا اولیو آئل	حسب ضرورت
مچھلی کے قتلے	حسب ذائقہ	مسٹرڈ پیسٹ	آدھا چائے کا چمچ	ڈبل روٹی کا چورا	حسب ضرورت	حسب ضرورت
نمک	دو سے تین عدد	سخت لیموں	دو عدد	تازہ پارسلے	آدھی پیالی	
لہسن کے جوئے					دو سے تین ڈنٹھل	

ترکیبے

- مچھلی کے قتلوں کو صاف دھو کر خشک کر لیں اور اس پر مسٹرڈ پیسٹ مل دیں
- ایک پیالے میں چار کھانے کے چمچ میدہ اور ڈبل روٹی کا چورا ڈالیں، اس میں نمک اور گدیری پسی ہوئی کالی مرچ ملائیں
- مچھلی کے قتلوں کو اس کچر میں اچھی طرح رول کر لیں اور ڈالڈا اولیو آئل میں فرائی کر لیں
- اس کا ساس بنانے کے لئے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل کو ہلکا سا گرم کریں اور اس میں ایک چائے کا چمچ لیموں کا چھلکا کش کر کے ڈالیں، خوشبو آنے پر پکلا ہوا لہسن ڈال کر ہلکا سا فرائی کریں
- پھر اس میں دو کھانے کے چمچ میدہ ڈال کر بھونیں، میدہ بھن جائے تو اس میں دو سے تین کھانے کے چمچ لیموں کا رس اور تھوڑا سا پانی ڈال کر ہلکا سا گاڑھا ہونے تک پکائیں اور آخر میں اس میں باریک کٹا ہوا پارسلے ملا لیں

پریزنٹیشن فرائی کی ہوئی مچھلی کو پلیٹر میں رکھیں اور اس پر گرم گرم تیار کیا ہوا ساس ڈال کر اسی وقت پیش کریں۔

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



پسندہ کباب اینڈ ویکیٹیل

اجزاء	
پسندہ	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
پیاز	پیاز
آلو	آلو
ٹماٹر	ٹماٹر
دو عدد درمیانی	دو عدد درمیانی
دو عدد درمیانی	دو عدد درمیانی
دو عدد درمیانی	دو عدد درمیانی
پسا ہوا پپٹا	پسا ہوا پپٹا
دہی	دہی
پسی لال مرچ	پسی لال مرچ
ایک کھانے کا چمچ	ایک کھانے کا چمچ
آدھی پیالی	آدھی پیالی
ایک کھانے کا چمچ	ایک کھانے کا چمچ
زیرہ پسا ہوا	زیرہ پسا ہوا
ڈالڈا کوکنگ آئل	ڈالڈا کوکنگ آئل
ایک کھانے کا چمچ	ایک کھانے کا چمچ
چار کھانے کے چمچ	چار کھانے کے چمچ

ترکیبے

- پسندوں کو دھو کر خشک کر لیں اور ان پر ادرک لہسن، نمک اور پپٹا مل کر رکھ دیں
- آلو، پیاز اور ٹماٹر کے باریک گول تھلے کاٹ لیں، دہی کو پھینٹ کر اس میں زیرہ اور لال مرچ ملا کر رکھ دیں
- پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈالیں اور ترتیب وار پیاز، آلو اور ٹماٹر کی تہہ لگا دیں
- پھر پسندوں کو پھیلا کر رکھیں اور اس کے اوپر دو سے تین کھانے کے چمچ دہی ڈال دیں
- دوبارہ سے ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر تمام چیزیں پھر سے ترتیب سے بچھائیں اور آخر میں اوپر سے ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر ڈھک کر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- جب دہی کا پانی نکلنے لگے تو اسے درمیانی آئینے پر چولہے پر رکھ دیں، پانچ سے سات منٹ بعد ابال آنے پر آئینے ہلکی کر دیں
- پچیس سے تیس منٹ بعد جب پانی خشک ہونے پر آجائے تو کناروں سے اس طرح بھونیں کہ پسندے ٹوٹنے نہ پائیں

پریزنٹیشن: گرم گرم ڈش میں نکال کر چپاتی یا گارلک بریڈ کے ساتھ پیش کریں۔

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





اروی کے پتے

اجزاء

آدھا چائے کا چمچ	اجوائن	ایک پیالی	بیس	تین سے چار عدد	اروی کے پتے
دو سے تین کھانے کے چمچ	املی کا پیسٹ	ایک چائے کا چمچ	کئی ہوئی لال مرچ	حسب ذائقہ	نمک
حسب ضرورت	ڈالڈاس فلاورا آئل	ایک چائے کا چمچ	سفید زیرہ	آدھا چائے کا چمچ	خشک لہسن کا پاؤڈر

ترکیبے

- اروی کے پتوں کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ دیں، زیرہ اور اجوائن کو بھون کر کوٹ لیں
- بیسن کو چھان کر پیالے میں رکھیں اور اس میں نمک، لہسن کا پاؤڈر، لال مرچیں، زیرہ، اجوائن اور املی کا پیسٹ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- تھوڑا تھوڑا پانی ڈالتے ہوئے گاڑھا سا پیسٹ بنالیں۔ پتوں کے الٹی طرف بیسن کے پیسٹ کو اچھی طرح پھیلا کر لگا دیں اور پتوں کو رول کر لیں
- بڑے پتوں میں پانی رکھ کر اس پر چھلنی رکھیں اور اس پر اروی کے پتوں کے رول رکھ دیں
- ایک طرف سے نرم ہو جائے اور رنگت تبدیل ہو جائے تو پلٹ کر دوسری طرف سے بھی بھاپ پر پکا لیں
- چولہے سے ہٹا کر تھوڑے سے ٹھنڈے ہونے پر ان کے مناسب سائز کے قتلے کاٹ لیں
- کڑا ہی میں ڈالڈاس فلاورا آئل کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور ان قتلوں کو سنہری فرائی کر لیں

پریزنیشن: گرم گرم پلیٹ میں سجا کر چٹنی یا رائے کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

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



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

اجزاء	
ایک پیالی	نماثر کا پیسٹ
ایک چائے کا چمچ	کئی ہوئی لال مرچ
آدھی پیالی	چیز رچیز
دو کھانے کے چمچ	مارجرین یا مکھن
حسب ضرورت	ڈالڈا کوکنگ آئل
ایک پیالی	ایک پیالی
چھ سے سات عدد	چھ سے سات عدد
حسب ذائقہ	حسب ذائقہ
ایک چائے کا چمچ	ایک چائے کا چمچ
دو کھانے کے چمچ	دو کھانے کے چمچ

ترکیبے

■ دم کا قیہ بنانے کے لئے 200 گرام قیہ میں ایک چائے کا چمچ اورک لبسن، حسب ذائقہ نمک، ایک چائے کا چمچ پسا ہوا پیسٹ، ایک کچی ہسی ہوئی پیاز، ایک کھانے کا چمچ بھنے ہوئے پنے پے ہوئے، لال مرچ اور پسا گرم مصالحہ ایک ایک چائے کا چمچ اور آدھی پیالی دہی ڈال کر پندرہ سے بیس منٹ رکھ دیں۔ پھر چولہے پر کولے کا کٹورا ہکا کر قیہ کے درمیان میں رکھیں اور اس پر ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال دیں، پانچ سے سات منٹ کے بعد کولہ نکال کر قیہ کو ہلکی آٹھ پر اتنی دیر پکائیں کہ قیہ کا اپنا پانی خشک ہو جائے

■ بڑے بین میں ایلٹے ہوئے نمک ملے پانی میں لزانیا کی بیوں کو بارہ سے پندرہ منٹ ابال کر چھلنی میں پانی نکال دیں اور بیوں پر ہلکا سا ڈالڈا کوکنگ آئل لگا کر رکھ دیں

■ چھوٹے ساس بین میں مارجرین یا مکھن میں لبسن کو فرائی کریں پھر اس میں لال مرچ اور میدہ ڈال کر بھونیں۔ میدے کی خوشبو آنے پر اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے نماثر کا پیسٹ اور آدھی پیالی بخنی یا پانی شامل کر دیں

■ ہلکا سا گڑھا ہونے پر چولہے سے اتار لیں اور شیشے کی اوون پر وف ڈش میں ڈال کر رکھ دیں

■ لزانیا کی ہر پٹی پر تیار کیا ہوا قیہ رکھ کر اسے رول کر لیں اور نماثر کے ساس میں ڈال دیں، اوپر سے کش کیا ہوا چیز ڈال کر گرم اوون میں پانچ سے سات منٹ کے لئے گرل کر لیں

پریزنٹیشن اس مزیدار انالین ڈش کو پاکستانی مصالحوں کے ساتھ انجوائے کریں۔

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

پشوری چن مصالحہ

اجزاء	
دو پیالی	سفید پنے
حسب ذائقہ	نمک
ایک کھانے کا چمچ	پسی ہوئی اورک
ایک عدد درمیان	پیاز
تین عدد درمیان	نماثر
دو کھانے کے چمچ	اناردانہ
ایک کھانے کا چمچ	ثابت گرم مصالحہ
پسی ہوئی لال مرچ	دو کھانے کا چمچ
پسا ہوا دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
ہری مرچیں	دو سے تین عدد
ہرا دھنیا	حسب پسند
ڈالڈا کنولا آئل	تین سے چار کھانے کے چمچ

ترکیبے

■ جنوں کو دو گرم گرم پانی میں بھگو کر رکھیں پھر ابال کر اچھی طرح گھالیں۔ پیاز اور نماثر کو باریک چوپ کر لیں، اناردانے کو توڑے پر ہلکا سا بھون کر پیس لیں

■ کڑا ہی میں ڈالڈا کنولا آئل میں گرم مصالحہ ڈال کر کڑا لیں پھر اس میں پیاز کو نرم ہونے تک فرائی کریں۔ اس میں پسا ہوا اناردانہ ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ پیاز کی رنگت سنہری ہو جائے

■ پھر اس میں نماثر، کچلی ہوئی اورک اور باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں ڈال کر بھونیں اور ساتھ ہی کٹا ہوا زیرہ، لال مرچ اور دھنیا شامل کر دیں۔ پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے اتنی دیر بھونیں کہ نماثر گل جائیں اور تیل علیحدہ ہو جائے

■ ابلے ہوئے پنے اور نمک ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ہلکی آٹھ پر دس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن

ڈش میں نکال کر باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا چھڑکیں، موٹے کٹے ہوئے نماثر اور پیاز کے سلادا اور نان کے ساتھ پیش کریں۔





کھٹی مرغی

اجزاء

آدھی گٹھی	پودینہ	ایک کھانے کا چمچ	انار دانہ پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ	لیموں کا رس	آدھا کلو	چکن
آدھی گٹھی	ہرا دھنیا	ایک چائے کا چمچ	گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ	حسب ذائقہ	نمک
ایک پیالی	ڈالڈال VTF بنا ہتی	ایک پتہ	تیز پات	ایک کھانے کا چمچ	دھنیا پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ادرک لہسن پسا ہوا
		آدھی پیالی	دہی	ایک کھانے کا چمچ	سفید زیرہ	ایک پیالی	سفید پنے
		آدھی پیالی	فریش کریم	ایک چائے کا چمچ	ہلدی	تین عدد درمیانی	پیاز
		ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی ہری مرچیں	ایک چائے کا چمچ	چاٹ مصالحہ	تین عدد درمیانی	نماڑ

ترکیبے

- چنوں کو گرم پانی میں بھگونے کے بعد تیز پات اور ہلدی ڈال کر اتنی دیر باریں کہ اچھی طرح گل جائیں
- چین میں ڈالڈال VTF بنا ہتی کو گرم کر کے اس میں ثابت گرم مصالحہ اور زیرہ ڈال کر کڑکڑالیں اور اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کر لیں
- پھر اس میں پنے اور نماڑ ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ نماڑ اچھی طرح گل جائیں، اس مصالحے کو چھلنی میں ڈال کر گھی علیحدہ کر لیں اور پنے والے مصالحے کو بلینڈر میں ڈال کر ہری مرچوں اور پودینے کے ساتھ بلینڈ کر لیں
- چکن کو صاف دھو کر اس میں ادرک، لہسن، لیموں کا رس، نمک، لال مرچ، پسا ہوا دھنیا، انار دانہ اور دہی ڈال کر میرینٹ کر لیں اور پنے والے گھی میں ڈال کر ہلکی آنچ پر آٹھ سے دس منٹ پکائیں پھر آنچ تیز کر کے اچھی طرح بھون لیں
- جب چکن کی رنگت تبدیل ہو جائے تو اس میں پنے کا پیسٹ ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا اور کریم ڈال کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنیشن اس منفرد ترکیب سے بنائے گئے چکن کا پرائیوٹ یا ایلے ہوئے چاولوں کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

دال چاول اور مکس سبزی

اجزاء

سورکی دال	آدھی پیالی
موٹگی کی دھلی دال	آدھی پیالی
پنے کی دال	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد
پیاز	ایک عدد
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ڈالڈا کوکنگ آئل	تین سے چار کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ

افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیبے

- تینوں قسم کی دالوں کو دھو کر دو پیالی گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں۔ پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل میں باریک کٹی ہوئی پیاز اور کٹے ہوئے لہسن کے جوڑوں کو سنہری فرائی کریں
- پھر اس میں زیرہ، ہلدی اور لال مرچیں ڈال کر بھونیں اور دالوں کو پانی سمیت اس میں ڈال دیں
- ایک اہال آنے کے بعد ہلکی آنج پرائی دیر پکائیں کہ دال اچھی طرح گل جائے، اگر پانی کم محسوس ہو تو تھوڑا سا پانی شامل کر دیں
- نمک، کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہر ادویہ ڈال کر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں
- دو پیالی چاولوں کو نمک ملے پانی میں مکمل گلنے تک اہال کر چاولوں کو چھلانی میں ڈال دیں، پھر پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں ایک چائے کا چمچ سفید زیرہ ڈال کر کزنڈ لیں اور اس میں چاولوں کو ڈال کر اچھی طرح ملا کر دم پر رکھ دیں

مکس سبزی بنانے کے لئے:

- دو پیالی مکس سبزی کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں آدھا چائے کا چمچ رائی، کلونجی، میتھی دانہ (سب ملا کر) ڈالیں اور سنہری ہونے پر اس میں ایک باریک کٹی ہوئی پیاز اور تین سے چار ثابت لال مرچیں فرائی کر لیں۔ پھر اس میں کٹی ہوئی سبزیاں، آدھا چائے کا چمچ ہلدی، نمک، اور دو ٹماٹر کاٹ کر ڈالیں۔
- ڈھک کر ہلکی آنج پکائیں، جب سبزیاں اپنے ہی پانی میں گل جائیں تو اچھی طرح بھون کر ایک لیمنوں کا رس چھڑک کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن

گرم گرم چپاتی کے ساتھ سبزی اور دال کو چاول کے ساتھ پیش کر کے دو پہر کے کھانے کا لطف دو بالا کر دیں۔





ونڈالو

اجزاء

گوشت (بغیر بڑی کا)
نمک
لہسن پسا ہوا
ادرک
پیاز

آدھا کلو
حسب ذائقہ
ایک کھانے کا چمچ
ایک انچ کا کھڑا
دو عدد درمیانی

آلو
کالی مرچ پسی ہوئی
پسی ہوئی لال مرچ
ہلدی
سفید زیرہ

دو عدد
آدھا چائے کا چمچ
ایک کھانے کا چمچ
ایک چائے کا چمچ
ایک چائے کا چمچ

دارچینی
لونگ
براؤن شوگر
لیموں کارس
سفید سرکہ

ایک کھڑا
تین سے چار عدد
ایک کھانے کا چمچ
ایک کھانے کا چمچ
دو کھانے کے چمچ

املی کا پیسٹ
کڑی پتے
ڈالڈال کنولا آئل

دو کھانے کے چمچ
حسب پسند
حسب ضرورت

ترکیبے

- گوشت کو صاف دھو کر اس پر نمک اور کالی مرچ لگا دیں اور اسے ڈالڈال کنولا آئل میں کڑی پتے کے ساتھ سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- دارچینی، لونگ اور زیرہ ملا کر باریک پیس لیں
- اسی پین میں چوپ کی ہوئی پیاز اور لہسن کو فرائی کریں، پھر اس میں باریک کئی ہوئی ادرک، پسا ہوا خشک مصالحہ، لال مرچ اور ہلدی ڈال کر گوشت شامل کر دیں
- بھون کر ایک پیالی پانی ڈال کر بھکی آٹھ پر پکائیں، جب گوشت گلنے پر آجائے تو اس میں آلو کے ککڑے اور براؤن شوگر ڈال کر بھونیں اور دو پیالی پانی شامل کر دیں
- جب آلو گل جائیں تو سرکہ، لیموں کارس اور املی کا پیسٹ ڈال کر بھکی آٹھ پر پانچ سے سات منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن اس ساؤتھ انڈین ڈش کو ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

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

www.Paksociety.com



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

اجزاء	
مومگ کی دہلی ڈال	پسا ہوا دھنیا
مسور کی ڈال	زیرہ پسا ہوا
نمک	دہی
ادرک لہسن پسا ہوا	فریش کریم
پیاز	ہری مرچیں
پسی لال مرچ	ڈالڈا کنولا آسٹل
ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
	ایک چائے کا چمچ
	ایک چائے کا چمچ
	چار کھانے کے چمچ
	آدھی پیالی
	تین سے چار عدد
	چار سے چھ کھانے کے چمچ

ترکیبے

- دو ڈال والوں کو دھو کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے گرم پانی میں بھگو دیں۔ پھر اس میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آسٹل اور ہلدی ڈال کر بالٹے رکھ دیں
 - جب ڈال گھنے پر آجائے تو ڈالڈا کنولا آسٹل میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں اور اس میں ادرک لہسن، نمک، لال مرچ، دھنیا، زیرہ اور دہی ڈال کر اچھی طرح بھونیں
 - پھر اس مصالحے کو ڈال میں ڈال کر ملائیں اور آدھی پیالی پانی شامل کر کے ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
 - ہری مرچوں کو پیس کر کریم میں ملائیں اور ڈال میں شامل کر کے ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں
- پریزنٹیشن** گرم گرم ڈال کو ڈش میں نکال کر حسب پسند روٹی یا چاول کے ساتھ پیش کریں۔

پیاز کرلیے

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

اجزاء	
کرلیے	آدھا کلو
پیاز	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
دہی	آدھی پیالی
ثابت لال مرچیں	چار سے چھ عدد
میٹھی دانہ	چند دانے
ثابت رائی	آدھا چائے کا چمچ
	کلوچی
	سونف
	ثابت دھنیا
	سفید زیرہ
	المی کارس
	ڈالڈا کنولا آسٹل
	آدھا چائے کا چمچ
	آدھا چائے کا چمچ
	ایک چائے کا چمچ
	ایک چائے کا چمچ
	دو سے تین کھانے کے چمچ
	حسب ضرورت

ترکیبے

- کرلیوں کو صاف دھو کر درمیان سے کاٹیں اور بیج نکال کر باریک قتلے کاٹ لیں، پھر ان پر نمک مل کر پھیلا کر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- باریک کٹی ہوئی پیاز کو لال مرچوں کے ساتھ ڈالڈا کنولا آسٹل میں سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- پھر کرلیوں کو صاف دھو لیں تاکہ ان کی کڑواہٹ نکل جائے اور انہیں اچھی طرح خشک کر کے ڈالڈا کنولا آسٹل میں پیاز کی طرح سنہری اور خستہ ہونے تک فرائی کریں اور تیل سے نکال کر علیحدہ رکھ لیں
- دھنیا، زیرہ، رائی، کلوچی، سونف اور میٹھی دانے کو کوٹ لیں اور کڑا ہی میں چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آسٹل میں ہلکا سا فرائی کریں، پھر اس میں دہی ڈال کر بھونیں
- آخر میں اس مصالحے میں فرائی کی ہوئی پیاز اور کرلیے ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور المی کارس ڈال کر ہلکی آنچ پر تین سے چار منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن دو پہر کے کھانے پر گرم گرم چٹائیوں کے ساتھ پیش کریں۔



حیدرآبادی بریانی

اجزاء

گوشت	ایک کلو	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
چاول	تین پیالی	ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	آلو بخارے	پانچ سے چھ عدد
ادرک لہسن پیسا ہوا	تین کھانے کے چمچ	زردے کارنگ	ایک چنگلی
پیاز	چار عدد درمیانی	دودھ	آدھی پیالی
دی	ڈیڑھ پیالی	کیوڑھ اسنس	چند قطرے
پسی ہوئی لال مرچ	دو کھانے کے چمچ	لیموں	ایک عدد
پیسا ہوا دھنیا	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈال VTF بنا پستی	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ

افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیبے

- بڑے پیالے میں پھینٹنا ہوا دی، ادرک لہسن، لال مرچ اور دھنیا ڈال کر ملائیں اور اس میں صاف دھو کر رکھا ہوا گوشت ڈال دیں۔ اچھی طرح ملا کر فریج میں رکھ دیں
- باریک کٹی ہوئی پیاز کو ڈالڈال VTF بنا پستی میں سنہری فرائی کر کے نکال لیں اور اس میں آدھی پیالی ڈالڈال VTF بنا پستی میں ثابت گرم مصالحہ اور زیرہ ڈال کر کڑکڑائیں
- پھر اس میں میرینٹ کیا ہوا گوشت ڈال کر ملائیں اور ہلکی آگ پر پکھنے رکھ دیں۔ اس دوران نمک ملے ہوئے ایلچے ہوئے پانی میں چاولوں (میں منٹ پہلے بھگو کر رکھے ہوئے) کو ڈال کر ایک کئی ابال لیں اور چھلنی میں ڈال دیں
- جب گوشت گٹنے پر آ جائے اور آدھی پیالی کے قریب پانی رہ جائے تو اس میں بھگو کر رکھے ہوئے آلو بخارے ڈال دیں اور اس پر فرائی کی ہوئی پیاز ڈال کر ابلے ہوئے چاول پھیلا کر ڈال دیں
- نیم گرم دودھ میں زردے کارنگ ملا کر چاولوں پر ڈالیں اور اوپر سے لیموں کارس چھڑک کر کیوڑھ اسنس ڈال دیں
- توڑے پر رکھ کر شروع میں درمیانی آگ پر رکھیں، پانچ سے سات منٹ بعد آگ ہلکی کر کے دس سے بارہ منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن

ڈش میں نکالتے ہوئے اچھی طرح ملا لیں، سلاوا اور رائے کے ساتھ گرم گرم نذیرا بریانی کا لطف اٹھائیں۔





کیری کی چٹنی آم کا مرب

اجزاء		اجزاء	
ایک پیالی	بادام، پستہ	2 کلو	کپے آم
آدھی پیالی	کشمش	تین پیالی	چینی
آدھی پیالی	چارمغز	تین سے چار عدد	لونگ
چمکی بھر	زردے کارنگ	ایک ٹکڑا	دارچینی

ترکیبہ
 کپے آموں کو صاف دھو کر چھیل لیں اور گھٹلی نکال کر تاشیں کاٹ لیں۔ ایلٹے ہوئے پانی میں پانچ سے سات منٹ ابال کر چھلنی میں ڈال کر اوپر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں
 چینی میں دو پیالی پانی اور زردے کارنگ ڈال کر دس سے بارہ منٹ پکا کر شیرہ بنالیں، پھر اس شیرے میں ابال کر رکھی ہوئی کیریاں، لونگ، دارچینی کا ٹکڑا، بادام پستے (ابال کر چھلے ہوئے) کشمش اور چارمغز ڈال دیں ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ پکا کر چوبے سے اتار لیں اور مکمل ٹھنڈا ہونے پر صاف خشک بوتلوں میں محفوظ کر لیں۔

ترکیبہ
 کیریوں کو صاف دھو کر چھیل لیں اور چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں، ایلٹے ہوئے پانی میں پانچ سے سات منٹ ابال کر چھلنی میں ڈال دیں
 پھر کیریوں کو تین منٹ ڈال کر ان پر کٹا: دو انڈر ڈال دیں اور ڈھک کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ پکائیں تاکہ گڑ کا شیرہ بن جائے
 اس دوران ڈالڈا کنولا آئل کو ہلکا سا گرم کریں اور اس میں زیرہ، کلونچی اور کئی ہوئی لال مرچ ڈال کر ہلکا سا بیونیں اور اسے کیریوں میں ڈال دیں اور ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں
 آخر میں نمک اور سرکہ ڈال کر ایک سے دو منٹ پکا کر چوبے سے اتار لیں

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ

پریزنیشن
 چٹنی کو مکمل ٹھنڈا کر کے صاف خشک بوتل میں محفوظ کر لیں اور کیریوں کا موسم ختم ہونے کے بعد بھی کیریوں کا لطف اٹھاتے رہیں۔
 تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

اجزاء	
دو پیالی	میدہ
آدھی پیالی	سوجی
تین چوتھائی پیالی	چینی
آدھی پیالی	دودھ

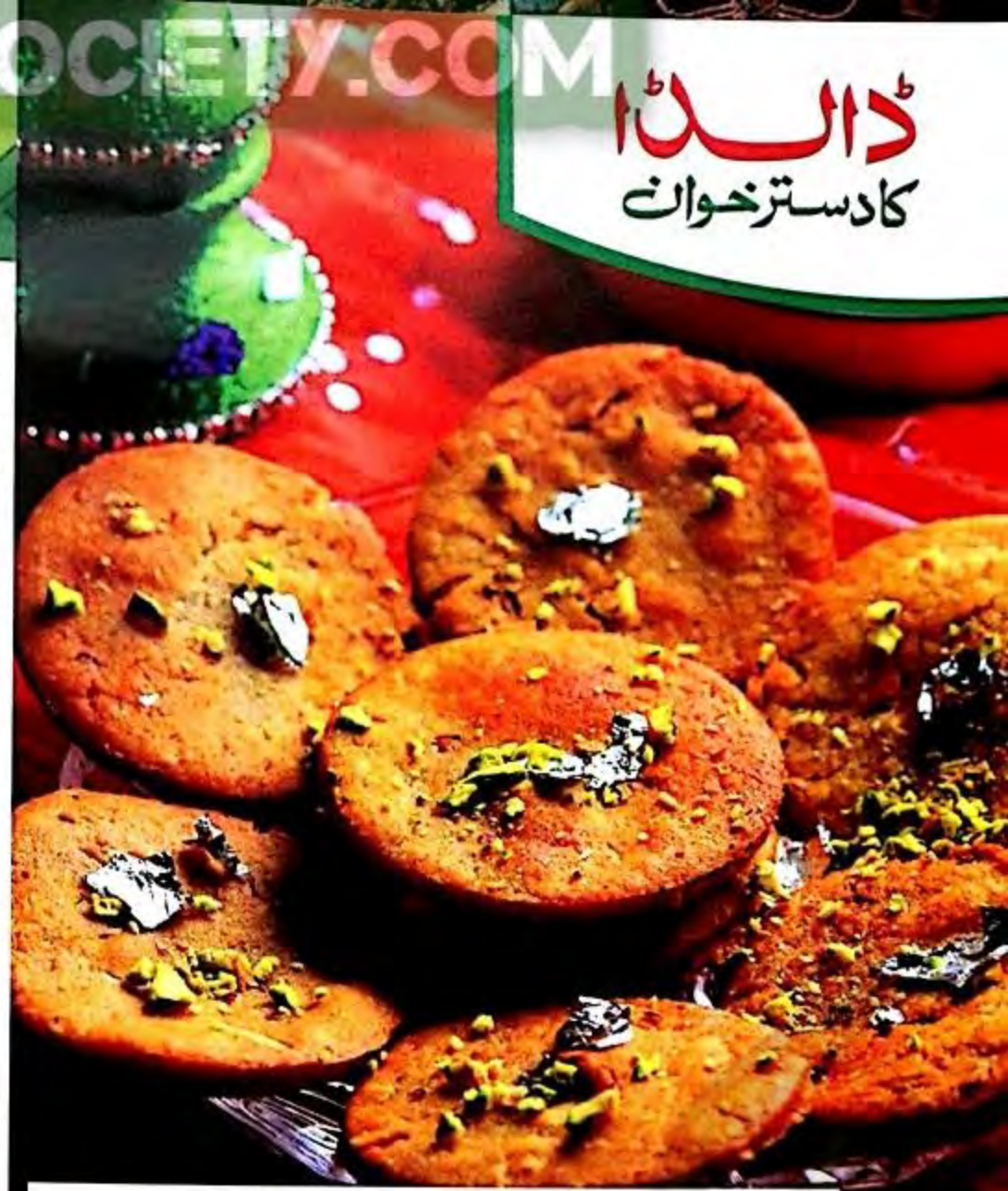
چھوٹی الائچی حسب پسند
بادام پتے
ڈالڈا VTF بنا سہتی حسب ضرورت

ترکیبے

- الائچی کے دانے اور بادام پتوں کو باریک کوٹ لیں۔ دودھ میں چینی ڈال کر ہلکی آج پرائی دیر بالیں کہ چینی اچھی طرح حل ہو جائے
- پھر اس میں کئے ہوئے بادام پتے اور الائچی شامل کر لیں
- میدہ اور سوجی ملا کر چھان لیں اور اس میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بنا سہتی ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- چینی والے دودھ کو ہلکا سا ٹھنڈا کر کے اس سے میدہ گوندھ لیں
- ملل کے گیلے کپڑے میں پیسٹ کر پندرہ سے بیس منٹ رکھ دیں پھر موٹی نکیہ تیل کر ڈالڈا VTF بنا سہتی میں سنہری فرانی کر لیں

پریزنٹیشن ٹھنڈی کھیر کے ساتھ یہ نکیہ لطف دو بالا کر دیں گی۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | بیکنگ کا وقت: بارہ سے پندرہ منٹ | تعداد: دس عدد



تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فرائینگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | تعداد: پندرہ سے بیس عدد

چاکلیٹ پز ابن

اجزاء	
دو پیالی	میدہ
100 گرام	کونگ چاکلیٹ
حسب ذائقہ	نمک
ایک چائے کا چمچ	خشک خمیر
ایک چوتھائی پیالی	دودھ

ترکیبے

- نیم گرم دودھ میں خمیر اور ایک چائے کا چمچ چینی ڈال کر ڈھک کر گرم جگہ پر رکھ دیں
- میدے کو چھان کر اس میں نمک، انڈا، چینی اور مارجرین یا مکھن ڈال کر ملا لیں۔ پھر اسے خمیر ملے دودھ سے گوندھ لیں اور اوپر سے اچھی طرح ڈالڈا کونگ آئل لگا کر ڈھک کر گرم جگہ پر رکھ دیں
- بیس سے پچیس منٹ کے بعد جب میدہ پھول جائے تو اسے دوبارہ گوندھیں اور اس کے چھوٹے چھوٹے دس بیڑے بنا لیں
- ہر بیڑے کے درمیان میں چاکلیٹ کا ٹکڑا (چاکلیٹ کے بھی دس ٹکڑے کر لیں) رکھ کر بند کر دیں اور اسے ڈالڈا کونگ آئل لگی ہوئی بیکنگ ٹرے میں تھوڑے تھوڑے فاصلے سے رکھ دیں
- جب بیڑے پھولنے لگے تو اسے پھینٹے ہوئے انڈے سے برش کر کے اوپر سے تل چمک دیں اور پہلے سے گرم کئے ہوئے اودن میں 180°C پر بارہ سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں

پریزنٹیشن

شام کی چائے پر یہ تازہ تازہ چاکلیٹ کے مزے کے ساتھ بنے ہوئے بن بچوں اور بڑوں دونوں کو خوش کر دیں گے۔





کھویا ملانی شاہی ٹکڑے

حسب ضرورت	دو سے تین عدد حسب پسند	ڈالدا VTF بنا سیتی	چھوٹی الاچی بادام پتے	ایک پیالی ایک پیالی	کنڈیشنڈ ملک فریش کریم	چار سے چھ عدد ایک پیالی	اجزاء ڈبل روٹی کے سلاسر کھویا
-----------	---------------------------	--------------------	--------------------------	------------------------	--------------------------	----------------------------	-------------------------------------

ترکیبے

- ڈبل روٹی کے سلاسر کو ٹکڑے ٹکڑوں میں کاٹ لیں، الاچی کے دانے نکال کر کوٹ لیں اور بادام پستوں کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- چھوٹے ساس پین میں کریم کو بگلی آئچ پر رکھیں اور جب وہ گرم ہونے (ابال نہ آئے) پر آجائے تو چولہے سے اتار لیں اور اس میں چورا کیا ہوا کھویا ڈال دیں
- فرائنگ پین میں ڈالدا VTF بنا سیتی میں ہسی ہوئی الاچی اور بادام پتے ڈال کر ڈھک دیں، جب خوشبو آنے لگے تو بادام پتے نکال لیں اور ڈبل روٹی کے کٹے ہوئے سلاسر کو ڈالدا VTF بنا سیتی میں سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- فرائی کٹے ہوئے سلاسر کو خوبصورت سے پلیٹر میں رکھیں اور ان پر کھویا ملی ہوئی فریش کریم پھیلا کر ڈال دیں
- جب کریم اچھی طرح جذب ہو جائے تو ان پر کنڈیشنڈ ملک ڈال دیں اور فرنج میں رکھ کر ٹھنڈے کر لیں

پریزنیشن

فرنج سے نکال کر ان شاہی ٹکڑوں پر فرائی کٹے ہوئے بادام پتے ڈال کر پیش کریں۔

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



چکن چیزکباب

ریڈرز رسیپی
کونٹیسٹے ونر
کراچی سے عائشہ فاروقی قرار پائی ہیں

چار سے چھ عدد
حسب ضرورت

ہری مرچیں
ڈالدا کوکنگ آئل

ایک چائے کا چمچ
دو عدد
حسب ضرورت

سفید زیرہ
انڈے
ڈبل روٹی کا چورا

ایک کھانے کا چمچ
ایک چائے کا چمچ
ایک چائے کا چمچ

ادرک لہسن پسا ہوا
کئی ہونئی لال مرچ
کالی مرچ گدڑی پسی ہوئی

آدھا کلو
تین چوتھائی پیالی
حسب ذائقہ

اجزاء
چکن کا تیرہ
چیز چیز
نمک

ترکیبے

- چکن کا مونا تیرہ لے کر اس میں ادرک لہسن نمک، کالی مرچ اور لال مرچ ڈال کر تیز آگ پر ہلکا سا بھون لیں تاکہ چکن کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں اور اس میں ایک انڈا اسپینٹ کر مالا لیں
- ہری مرچوں اور زیرے کو ملا کر پیس لیں اور کش کئے ہوئے چیز میں ملا لیں
- تیار کئے ہوئے قیسے کی چھوٹی چھوٹی ٹکیے بنا لیں اور ایک ٹکیے پر چیز کا کچھ رکھ کر اسے دوسری ٹکیے سے بند کر دیں اور دونوں ہاتھوں کے بیچ میں دبا کر کباب کو پھیلالیں
- فرائینگ پین میں ڈالدا کوکنگ آئل کو گرم کریں اور کبابوں کو پھینٹیں ہوئے انڈے میں ڈبو کر ڈبل روٹی کا چورا لگاتے ہوئے سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن: شام کی چائے پر گرم گرم کبابوں کا کچھ یا چینی کے ساتھ لطف اٹھائیں

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

عائشہ فاروقی کا تعارف

عائشہ انٹرنیٹ سال دوئم کے امتحانات کی فراغت کے بعد گھرداری میں دلچسپی لے رہی ہیں ان کے آزمودہ چکن چیز کباب آپ بھی بنا کے دیکھئے یقیناً ذائقہ دار نہیں کے



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



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



new

A storm of flavour and spicy crun

TORNADO





خاص قیمت کے ساتھ خاص تحفے کی بات



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

ڈالڈا کا دسترخوان کے بارہ شمارے
صرف Rs. 1,800/- میں حاصل کیجئے
اور ساتھ ہی پائیں ایک خوبصورت تحفہ

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

ڈالڈا کا دسترخوان

سبسکرپشن فارم

Name: _____ نام
Address: _____ پتہ
Phone No: _____ فون نمبر Gift 1 2 3 تحفہ
Email: _____ ای میل

سبسکرپشن فارم اور چیک / بینک ڈرافٹ Revelation Inc. کے نام درج ذیل ایڈریس پر بھیجیں
اس فارم کی فوٹوکاپی بھی قابل قبول ہوگی
2nd, 210 Revelation Inc. فلور، کلفشن سینٹر، خیابان رومی، بلاک نمبر 5، کلفشن، کراچی (75600)
فون نمبر: 021-35304425-6



www.Paksociety.com
فون (ڈالڈا)، 0800-32532 پتہ، P.O. Box 3660، کراچی، پاکستان
www.daldafoods.com، دالدا ایڈوائزری، dalda.advisory@daldafoods.com

The Complete Lock & Lock Family



EZLock

interlock

Available at all leading retail outlets across Pakistan.
For more information visit us at [f /LNLPK](https://www.facebook.com/LNLPK)

LOCK & LOCK

لڑانیا لیڈی شیردین علی سے ملنے

اچھا لڑانیا کھلانا جن کا جنون ٹھہرا ہے

شاہین ملک

پکانے کا شوق قدرتی ہوتا ہے یا موروثی اس بحث میں مجھے بغیر دیکھا یہ جاتا ہے کہ پکانے والا اپنے فن میں کتنا تاک ہے یعنی کتنی مہارت سے بہترین نتائج دیتا ہے۔ ہمارے یہاں اطالوی کھانوں کا ذوق کئی برسوں سے خواص سے عوام تک منتقل ہوا ہے۔ 80ء کی دہائی میں پڑا متعارف ہوا تو اسے ہاتھوں ہاتھ لیا گیا اور اس کے ساتھ ہی پاستا اور لڑانیا بھی شائقین کے دلوں میں اپنی جگہ بنانے لگے۔ دوسری طرف پاکستانیوں نے چینی کھانوں کو بھی اپنے تیکھے مصالے دار کھانوں کی طرح پکانے کی رسم ایجاد کر لی تھی اب اطالوی کھانوں کے ساتھ بھی ایسا ہی سلوک کیا گیا چونکہ کھانا ہم دیسیوں نے ہی تھا اس لئے پڑا میں پکن تکہ، باربی کیو اور اچاری مصالحوں کو خوش آمدید کہا گیا لیکن ذائقے کے اس سفر میں اجزاء اور تراکیب کو مہارت سے سنبھالنا اور کوئی کھانا تیار کرنا اپنی نوعیت کا حیرت انگیز تجربہ ہوتا ہے۔



ڈاڈا کا دسترخوان آج پیش کر رہا ہے شیردین علی سے کی گئی گفتگو، جس میں ان لڑانیا لیڈی کے تجربات کا احاطہ کیا گیا ہے۔

لڑانیا کھانے کے شائقین اس کی ہر پرت میں خستہ پن، نرمابٹ اور ٹیکنگ کا کیسا لطف لے سکتے ہیں اور پکانے والی اس ہستی کا تصور منفرد کیسے ہو سکتا ہے،



ایک شوکے بعد انہوں نے دوسرا شو بھی کروایا، بس یہی کافی ہے۔

”کیا کسی سلیپر بیٹی شیف سے پکانے میں تحریک ملی؟“

”میں جب بھی موقع ملے ٹیلی ویژن ضرور دیکھتی ہوں تاکہ ان سینئر لوگوں سے کچھ نہ کچھ سیکھوں مگر متاثر ہونے والی میری سسرال ہے جہاں بہت اعلیٰ کوکنگ ہوتی ہے۔ منڈتیں سے چالیس افراد کا کھانا پکا لیتی ہیں منڈکی ساس، میری پھوپھیوں اور میری والدہ جو ایران میں رہتی ہیں میرے لئے تحریک کا باعث بنیں۔“

”کیا مستقبل میں لڑانیا کسی آڈٹ لیٹ کی شکل میں پارٹنر شپ میں دستیاب ہوگا؟“

”میرا ارادہ ہے کہ اپنا آڈٹ لیٹ علیحدہ رکھوں گی۔ ابھی تو میں سسرال کے ساتھ رہ رہی ہوں اور اپنے کچن ہی سے چھوٹے پکانے پر لڑانیا کیئرنگ کر رہی ہوں لیکن میری کوشش ہے کہ ایک ایسی علیحدہ جگہ ضرور ہو جہاں Dine In اور Out کا اچھا انتظام ہو۔“

”چلتے چلتے ہمیں لڑانیا گرم کرنے کی Tips بتائیے؟“

”اگر آپ اودن میں گرم کریں تو بہتر ہے ورنہ بڑے تیلے میں آدھا گلاس پانی اسی کے لئے لیجئے۔ اس میں ایک قبلی رکھ کر لڑانیاں ایلیمینٹل سوکس سمیت رکھیں اور اسے دوسرے تیلے سے ڈھانپ دیتے چند سیکنڈ میں لڑانیا گرم ہوگا۔ لڑانیا میں لڑلائی ایک حساس نوعیت کا جزو ہوتا ہے۔ آپ اسے 12 منٹ سے زیادہ نہ ہالنے پھر غصہ سے ہالی سے نکھاریں اور استعمال کر لیں تو اس طرح لڑانیا کی کیئرنگ مہارت سے دی جاسکتی ہیں۔“

ہمت چھوڑ کر نہ بیٹھ جائیں۔“

”آپ کا لڑانیا ذائقے کے متلاشیوں کی دسترس میں کیسے ہے؟“

”کیونکہ یہ قیمتاً مہنگا نہیں ہے۔ میرے ایک لیٹر پیک کی قیمت 650 روپے ہے۔ اسی میں ڈلیوری چارجز شامل ہیں جو کراچی کے دور افتادہ علاقوں کے لئے بھی یکساں ہیں۔ ایک روز پہلے آرڈر کیجئے۔ فیس بک پر تصاویر بھی میں نے نہیں دی ہیں یہ سب میری چاہنے والیوں نے آرڈر وصول کر کے کھینچی ہیں اور وہ اپنے تاثرات میں انتہائی غیر جانبدارانہ رائے رکھتی ہیں۔ بڑے خلوص سے تعریف کرتی ہیں۔ ایک ڈبل لیٹر پیک کی قیمت 1050 روپے ہے جو تین سے چار افراد کے لئے مناسب ہے۔ فیملی پیک کی قیمت 1450 روپے ہے یہ تین لیٹر پیک جسے بڑی فیملی سہولت سے استعمال کر سکتی ہے۔“

”کیا لڑانیا کو پاکستان کے پوش علاقوں ہی میں کھایا اور پسند کیا جاتا ہے؟“

”میں کراچی کی مثال دیتی ہوں کہ مجھے گلشن اقبال، گلشن معمار اور محمود آباد کے

”میں نے تجارتی بنیادوں پر بھی لڑانیا ہی کو

متعارف کرایا اور اپنے کام میں تین باتوں کو نمایاں طور پر اہمیت دی، اجزاء کے مقدار اور تازگی پر کسی قسم کا کوئی سمجھوتہ نہیں کیا، معیار کو برقرار رکھا اور قیمت بھی اپنے اخراجات سے کم ہی رکھی“

ساتھ ساتھ پی ای سی ایچ ایس، کلشن، ڈیفنس اور نارکھ ناظم آباد سے بھی آرڈر ملتے ہیں۔ پہلے میرا بھی یہی خیال تھا کہ اسے ایلیمینٹل گلاس ہی پسند کرے گی مگر ایسا نہیں ہے۔ میرے شائقین میں بچوں، بچیوں کی بھی بڑی تعداد ہے جو فیس بک پر اپنی رائے دیتے ہیں۔ کھانے کا بڑا کٹھنہ تھا آسان نہیں ہے۔ لوگ لڑانیا کو پسند کرتے ہیں اس لئے ان میں بیج کرنے کی عمدہ صلاحیت بھی ہے۔ وہ ایک ایک چیز کو نہایت ہار کی سے دیکھتے ہیں۔ پہلی بار کے تجربے کے بعد پچھلے دو ماہ میں تین سے چار مرتبہ ایک ہی گھر سے آرڈر کا ملنا میری کامیابی ہی ہے۔ اب تو میرے کسٹمر مجھے بڑا حادد سے رہے ہیں۔“

”پھر آپ ٹیلی ویژن پر کب نظر آئیں گی؟“

”یہ میری ترجیحات میں فی الحال شامل نہیں۔ میں نے تاہید انصاری کے ساتھ اسے آرڈر زندگی پر شو کیا ہے۔ وہاں میں نے ایرانی کھانے بنانے سکھائے تھے۔ تاہید صاحب کی شخصیت میں غرور یا سمجھوتہ نام کی کوئی چیز نہیں۔“

آئیے ان سے مل کر جانتے ہیں...

”میں سادہ اور دعوتوں کے پر تکلف مشرقی کھانے بڑے شوق سے پکایا کرتی ہوں اور MBA کرنے کے ساتھ ساتھ میرا کھانے پکانے کا یہ جنون آج مجھے Urban Chef کہلاتا ہے۔“

”اس لوگو کا پس منظر بتائیے کہ لڑانیا لیڈی Urban Chef کیسے کہلائی؟“

”Urban کا لفظی مطلب شہری اور اعلیٰ روایات سے لیا جاتا ہے۔ اسی تخیل سے فیس بک کا Page بنایا اور خود کو روایتی کھانوں سے مختلف پکانے والی کے تصور کے ساتھ متعارف کرایا، مجھے خوشگوار حیرت ہوئی کہ دو ماہ ہی میں کئی شائقین نے لڑانیا آرڈر کیا اور اب وہ میری مستقل کلائنٹس ہو گئی ہیں۔ میں شروع ہی سے اعلیٰ کھانوں میں لڑانیا کو پسند کرتی آئی ہوں اس لئے وہی بناتی تھی۔ تجارتی بنیادوں پر بھی لڑانیا ہی کو متعارف کرایا اور اپنے کام میں تین باتوں کو نمایاں طور پر اہمیت دی، اجزاء کے مقدار اور تازگی پر کسی قسم کا کوئی سمجھوتہ نہیں کیا، معیار کو برقرار رکھا اور قیمت بھی اپنے اخراجات سے کم ہی رکھی۔“

”لڑانیا مہارت سے تیار کیا جائے اور پھر کراچی

کے دور افتادہ علاقوں میں Deliver بھی کیا جائے تو اچھی خاصی لاگت آتی ہے اپنا نفع نقصان کیسے پورا کرتی ہیں آپ؟“

”کھانوں کی تمہارت میں نفع و نقصان سے کہیں زیادہ ضروری اعتماد بحال رکھنا اور دعائیں لینا ہوتا ہے۔ آپ کراچی کے کسی حصے میں ہوں ایک لیٹر کا پیک آپ کو 650 روپے میں ہی پہنچایا جائے گا اور ترسیل کے انتظامات اور ڈلیوری سروس کے اخراجات میں خود برداشت کرتی ہوں۔ یہ ضرور ہے کہ میرے لڑانیا میں آپ کو مقامی اجزاء نظر نہیں آتے۔ میں پارسل، چیز، زیتون اور نوڈلز تمام تر آپورٹڈ لیتی ہوں۔ مجھے اچھا کھانا کھانا ایک ولولہ انگیز سرگرمی محسوس ہوتی ہے اسی لئے فیس بک پر مجھے میری شائقین نے 5/5 نمبر دیے ہیں۔ میں لوگوں کو مجبور کر کے لڑانیا کھانے کا مشورہ نہیں دیتی کیونکہ یہ کام میں نے شوقیہ شروع کیا۔ اپنے معمول کے گھرداری کے کام کاج کے ساتھ ہیٹنگ اودن نیا اور بڑا ایلا، فریج بدلا، اس کام کو پیشہ ورانہ بنیادوں پر شروع کیا۔ اجزاء کی سطح پر دیکھا جائے تو چیز اور نوڈلز میں الا تو امی معیار کے مطابق ہوتے ہیں۔ مقامی اجزاء سے کام شروع ضرور کیا تھا مگر اس وقت میں کاروباری حیثیت سے کام نہیں کر رہی تھی۔“

”کیا ہیٹنگ اور کوکنگ کے بعد ڈلیوری کے انتظامات بھی فرد واحد یعنی آپ ہی دیکھ رہی ہیں؟“

”بے شک میرے تعاون کے لئے شو بہر بھی موجود ہیں مگر ڈلیوری کے رائڈرز اور خریداری کرنے والی جگہوں کے عملے کے ساتھ یہ خاص چیلنجنگ جاب ہے لیکن میں نے آنے والوں کو یہ ضرور کہوں گی کہ آپ مشکلات نہ گھبراہٹیں اور

Kale

گو بھی کے خاندان کی

اہم رکن، صحت بخش سبزی

یہ سپر فوڈ کیوں کہلاتی ہے؟

پاکستان میں بند گو بھی کی یہ قسم ہر جگہ دستیاب نہیں ہے جو ذائقے میں ترش بھی ہے اور کسی قدر کڑواہٹ بھی لئے ہوئے ہے۔ گہرے سبز پتوں کی باریک باریک جھریوں بھری شکل کی یہ سبزی دنیا بھر میں صحت کے اعتبار سے سپر فوڈ کہی جاتی ہے۔

بہتر رکھتا ہے۔ کولاجن ایسی پروٹین ہے جو عضلات اور پٹوں میں پائی جاتی ہے لیکن بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ یہ اپنی نمی کھونے لگتی ہے۔ وٹامن C کے ساتھ مل کر یہ قوت مدافعت کو بہتر کرتی ہے۔ یعنی Kale میں ان دونوں وٹامنز کی وجہ سے ہمارے مدافعتی نظام کو تھریک ملتی ہے۔

یہ ہیں پاورفل اینٹی آکسیڈنٹس بھی

اس سبزی میں اومیگا 3 فیٹی ایسڈز ہماری جلد، بالوں اور ناسوں کے لئے کارآمد ہیں۔ اس کے علاوہ آرٹھرائٹس اور Autoimmune Disorders کے علاوہ مختلف اینٹی بائیوٹکس کے مضر اثرات دور کرنے اور مختلف اقسام کے کینسرز سے بچاؤ کے لئے Kale کھانا بے حد مفید ہے۔

Kale ذائقے میں خوش ذائقہ نہیں تو پھر کیسے

کھائی جائے؟

عام طور پر یہ سوال اٹھتا ہے کہ اس سبزی کو کیسے استعمال کیا جائے۔ اگر آپ اسے سادہ انداز میں نہیں کھا سکتے تو سیب اور لیموں کے جوس، تربوز کے شربت کے ساتھ اور ک کاعرق ملا کر اس سبزی کو Blend کیا جاسکتا ہے۔ اس طرح یہ مشروب ذائقے اور غذائیت دونوں میں بہتر رہے گا۔

اگر آپ Kale کو بھاپ میں پکالیں۔ اس پر ہلکا سا نمک ایک چائے کے چم کے برابر تھون کا تیل چھڑک کر سلاڈ بنائی جاسکتی ہے یعنی اس ایک سبزی کے ساتھ مختلف شکلوں میں کئی چیزیں تیار کی جاسکتی ہیں۔ جن کے طبی و غذائی خواص بھی برقرار رہیں اور غذائیت پر کسی قسم کا سمجھوتہ بھی نہ ہو۔ تجرباتی بنیادوں پر کچھ بھی بتائیں اسے صحت بخش انداز میں استعمال کریں۔

وٹامن K انسانی جسم میں فاسد مادوں کا ذخیرہ نہیں ہونے دیتا۔ یہ مختلف سرطانوں کے خلاف بھرپور مزاحمت کرتا ہے چنانچہ Kale کھانے والوں کی شریانوں میں خون رواں دواں رہتا ہے علاوہ ازیں اس میں کینسر پیدا کرنے والے عناصر کو بڑھنے سے روکنے کی صلاحیت پائی جاتی ہے۔ اس میں موجود کیمیشیم کی وجہ سے ہڈیوں کے امراض پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ یہ سبزی جوڑوں کے درد، گھٹنے اور گتھے سوجنے کی بیماری میں افادہ دیتی ہے۔

Kale وٹامن A اور C سے بھرپور سبزی بھی

یہ بلڈ پریشر کو نارمل رکھنے میں مدد دیتی ہے۔ کولیسٹرول کی سطح میں کمی اور اسے ہموار سطح پر رکھتی ہے۔ وٹامن A کی مدد سے استعمال کرنے والوں کو بصارت سے متعلق عارضوں میں آرام ملتا ہے۔ یہ وٹامن ہماری جلد کے کولاجن کی سطح

یہ مخصوص گو بھی آپ کو اپنے سبزی والے سے نہیں ملے گی لہذا اپنے شہر کی کسی بڑی سپر مارکیٹ میں جائیے کیونکہ بروکولی ہو یا Kale یہ سبزیاں عام طور پر گلی کوچوں میں بکنے کے لئے نہیں آتی۔ عام لوگوں کو اس سبزی کے طبی خواص کا علم بھی نہیں ہے اس لئے وہ اسے پاکستانی سبزی نہیں سمجھتے۔

یہ ہے فولادی قوت کا سرچشمہ

بند گو بھی، بروکولی، پھول گو بھی، Brussels Sprouts اور Collard Greens، یہ تمام ایک ہی خاندان کی سبزیاں ہیں چنانچہ ان کے طبی خواص میں بھی حد درجہ مماثلت پائی جاتی ہے۔ Kale میں سرخ گوشت کی نسبت زیادہ آرن اور اسی طرح کیمیشیم کی مقدار بھی پائی جاتی ہے۔ تاہم بنیادی طور پر یہ سبزی وٹامن K پر مشتمل ہے۔



Phool

پھول کے پورے مصالحے
رہیں آپ کے ذائقے کا خیال!



Since 1970

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



/Phool.pk



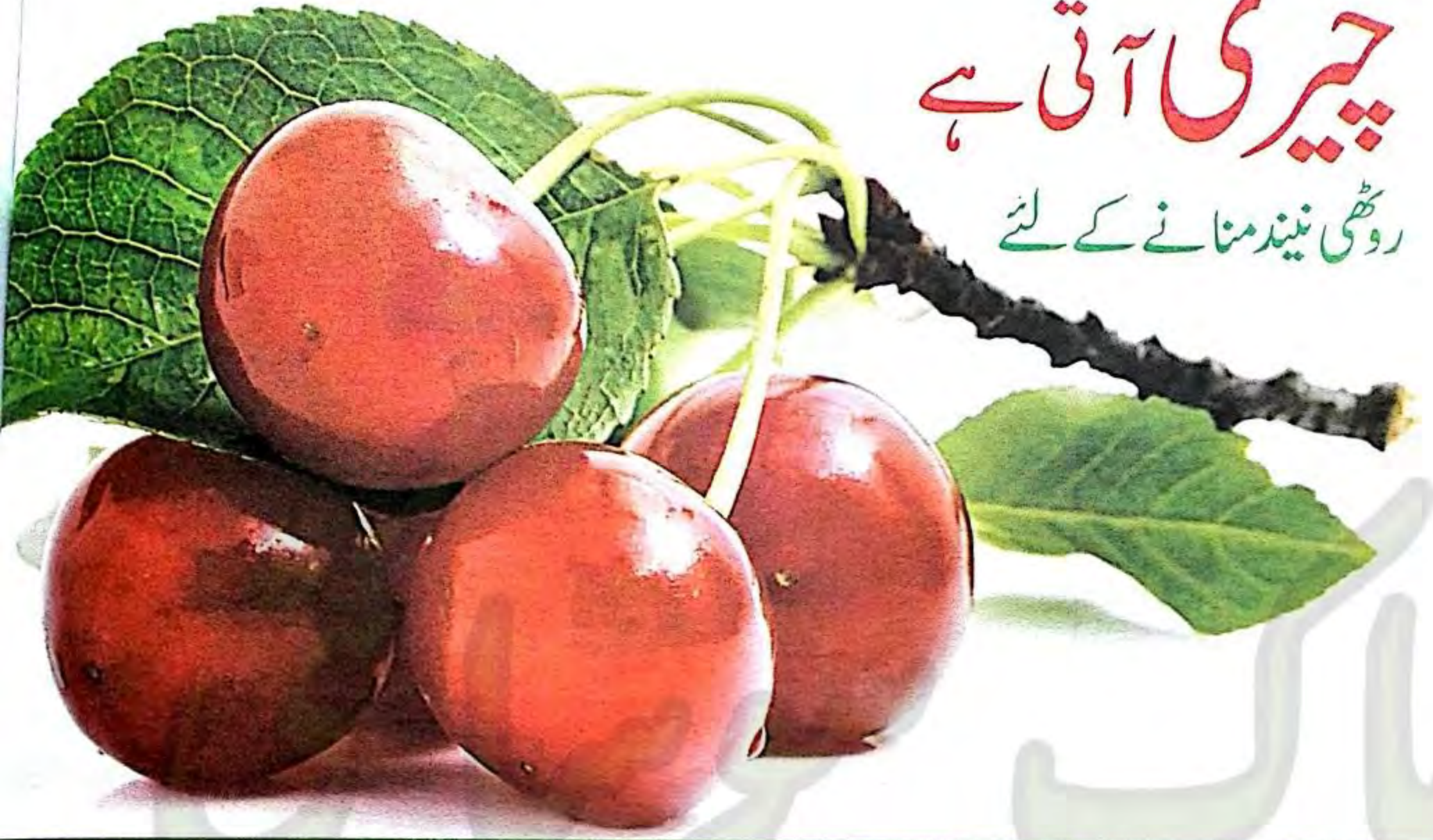
SHOP ONLINE
<http://arfoods.com.pk>

FOR RECIPES
Type <Phool>
send SMS to 8227



چیری کی آتی ہے

روٹھی نیند منانے کے لئے



پاکستان کے ریلے اور صحت بخش پھلوں میں چیری بھی شامل ہے جسے اگر پہاڑی علاقوں کے پھلوں کی ملکہ کہا جائے تو بے جا نہ ہوگا۔ چیری کا درخت گلاب کے خاندان Rosaceae سے ہے۔ اسے باغبانی کی خاص اصطلاح میں Prunus جنس میں رکھا گیا ہے۔

100 گرام چیری میں اہم غذائی اجزاء کی مقدار حسب ذیل ہے

کاربوہائیڈریٹس	13 گرام
ڈائٹری فائبرز	2 گرام
چکنائی	2 گرام
پروٹین	1.1 گرام
وٹامن C	7 گرام
فولاد	4 گرام

علاوہ اس میں اینتھوسائینز (Anthocyanins) نامی ایک سرخ مواد، شکریات، لحمیات، حیاتین، نمکیات، نامیاتی تیزاب اور Bioflavonoids (Phenolic Compound) اور Melatonin وغیرہ پائے جاتے ہیں۔

چیری کے رنگ میں سرخی فری ریڈینکلو کے خلاف مزاحمت کرتی ہے۔ یہ خلیوں اور ٹشو کو نقصان پہنچانے سے روکتی ہے۔ فری ریڈینکلو کے خلاف کام کرنے والی اس قوت کو مانع تکسید یعنی اینٹی آکسیدینس کہتے ہیں۔ چیری میں موجود شکریات میں گلوکوز اور فرکٹوز زوری طور پر توانائی فراہم کرتے ہیں۔ چیری کے موسم میں ذہنی کام کرنے والوں کو چند عدد چیریاں تازہ دم کر سکتی ہیں۔

چیری میں اعصابی نظام کو درست رکھنے کی صلاحیت ہے۔ نیند نہ آنے کی شکایت، آنکھوں، دانتوں، ہڈیوں اور جوڑوں کے لئے بھی نہایت کارآمد پھل ہے۔ اس کے گودے میں موجود میلائونین نامی کیمیائی جزو بیڑھا پے کے عمل کو مست کرنے کے ساتھ ساتھ یادداشت کی کمی کو روکنے اور اچھی نیند کے لئے مفید ہے۔

Genus سے تعلق رکھنے والے کئی درختوں کے پھل کو چیری کہتے ہیں۔ چونکہ اس جنس میں آلوچہ، خوبانی اور آڑو وغیرہ بھی شامل ہیں اس لئے اس جنس کے تمام پودوں کے پھلوں کو چیری نہیں کہا جاسکتا۔ دنیا بھر میں پائی جانے والی چیری کی انواع (Species) کی تعداد کافی زیادہ ہے۔ ان میں درج ذیل اقسام قابل ذکر ہیں۔

- 1- جنگلی یا میٹھی چیری
- 2- ترش چیری
- 3- کالی چیری

یہ پھل ایشیا، یورپ، آسٹریلیا اور امریکہ سمیت دنیا کے بیشتر حصوں میں پایا جاتا ہے۔ 2007ء میں کئے جانے والے ایک محتاط اندازے کے مطابق دنیا بھر میں چیری کی سالانہ پیداوار تقریباً 2 ملین ٹن ہے۔ اس پیداوار کا 40 فیصد حصہ یورپ سے اور 13 فیصد امریکہ سے حاصل ہوتا ہے۔ پاکستان کے پہاڑی علاقوں بالخصوص گلگت اور بلتستان میں سب سے پہلے پکنے والے درخت کے پھلوں میں سے ایک ہے۔

اجزائے ترکیبی کے لحاظ سے چیری کا گودا پانی پر مشتمل ہے۔ اس کے



خوبصورتی جو صرف
ظاہری ہی نہیں
بلکہ اندرونی بھی

اکس قدرتی اجزاء جو خون کو کربیر صاف بنیادی طور پر -
بریسور کی آزمودہ ہمدرد کو صافی، جلد کے سب سے بہتر امرض کو
درست کرنے کے لئے کافی -

Safi Kafi Hai





حیرت نہ کیجئے نیار. حجان اپنائیے

ڈرائی شیمپو آیا ہے سہولت کے لئے

سوال تو یہ پیدا ہوتا ہے کہ بال دھونے کے لئے پانی کی ضرورت تو بہر حال پڑے گی یا نہیں؟ ڈرامو پنے کہ آپ کی آنکھ ساڑھے لو بے سچ کھلی ہو اور آپ کو ساڑھے دس بجے تک لازماً دفتر پہنچنا ہو اور بال بھی میلے سے لگ رہے ہوں، ظاہر ہے کہ اس صورت میں پریشانی تو بڑھے گی۔ یقیناً اس مسئلے کا حل ڈرائی شیمپو کے پاس ہے۔ یہ اسی لئے مارکیٹ میں متعارف کرائے گئے ہیں تاکہ ملازمت پیشہ یا کالج جانے والی طالبات وقت اور وسائل کی بچت بھی کر لیں اور صفائی ستھرائی کے مقاصد بھی حاصل کر لیں۔



ہوتا ہے۔ اسے جڑوں میں ملا جاتا ہے تاکہ تیل کو جذب کر کے بالوں کو اصلی حالت میں لوٹا دے اور یوں محسوس ہو کہ آپ نے ابھی ابھی بالوں کو دھو کر خشک کیا ہے۔ یہ شیمپو ایروسول Propellants، کنڈیشننگ اور چکنائی جذب کرنے کی صلاحیت رکھنے والے مادوں کو ملا کر بنایا جاتا ہے۔ اس میں خوشبو کا استعمال بھی کیا جاتا ہے۔ استعمال کرنے کے بعد اس کی بھیننی بھیننی مہک محسوس کی جاسکتی ہے۔

چند اقسام

ایروسول اسپرے

ڈرائی پاؤڈر اور گاڑھے مائع شکل میں پمپ والی بوتلوں میں بھی دستیاب ہے۔ پمپ کے ذریعے تھوڑا سا شیمپو نکال کر بالوں کی جڑوں اور سروں پر لگا دیا جائے یا بالوں کی لٹوں کو تقسیم کر کے اسپرے کر لیا جائے۔ یہ پاکستان میں بڑے اسٹورز پر دستیاب ہے اگر نہ ملے تو آن لائن آرڈر کیا جاسکتا ہے۔ حساس جلد کی حامل بہنوں کے لئے یہ نامیاتی اجزاء کے ساتھ بھی دستیاب ہے۔

یہ ڈرائی شیمپو دنیا کے کئی ممالک میں دستیاب ہے۔ روغنی بالوں کو روزانہ دھونا پڑتا تھا اس سے بالوں کی صحت متاثر ہوتی ہے اور نشوونما پر بھی منفی اثر پڑتا ہے لہذا خواتین کے بالوں سے چکنائی دور کرنے کے لئے اس نئی پراڈکٹ سے فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔

اگر آپ نے بال ترشوائے یا کوئی اسٹائلنگ میجر کٹ کروایا ہے اور آپ چاہتی ہیں کہ اس نئے میجر کٹ کو Blow Dry کے ساتھ کچھ روز ایسے ہی قائم رکھا جائے تو پھر یہی نیا شیمپو آپ کے لئے موزوں ہے۔ یہ اس وقت بھی کارآمد ہوتا ہے جب کبھی پانی کی کمی ہو۔ اس کے علاوہ سفر کے دوران یا بچوں کو Camping کے دوران جگہ اور پانی وافر مقدار میں میسر نہ آسکے تو وہ اپنے ہمراہ ڈرائی شیمپو لے جاسکتے ہیں تاکہ حتی الامکان حد تک چکنائی اور مٹی کے ذرات کی صفائی ہوتی رہے۔

ڈرائی شیمپو کس طرح کام کرتا ہے؟

یہ میجر اسپرے کی طرح بوتل میں دستیاب پاؤڈر کی شکل میں یعنی خشک مٹی میں

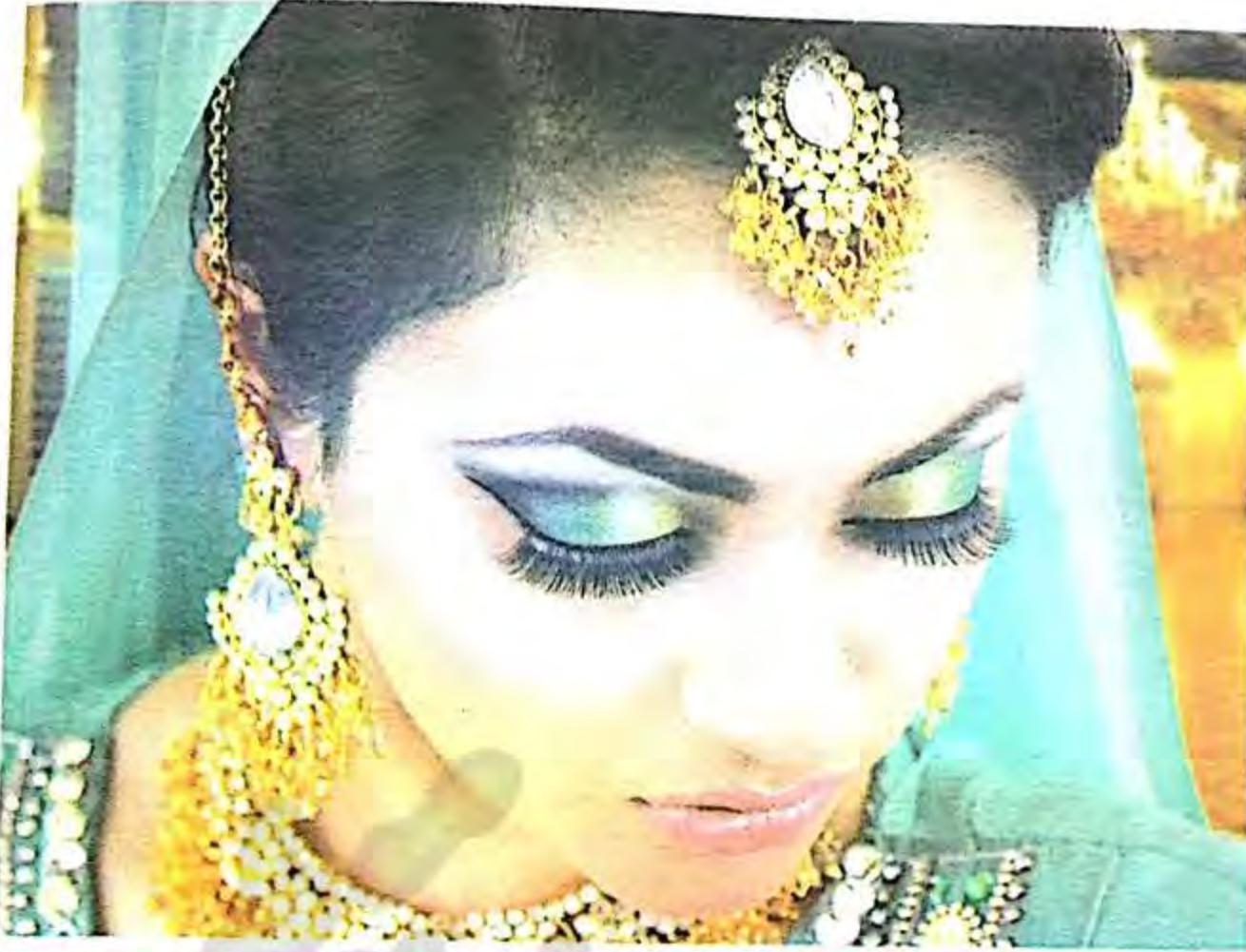
2 in 1



Herbal &
Egg Shampoo
with
Conditioner



بال خوبصورت تو
آپ خوبصورت!



ٹھہریئے! کیا آپ آنکھوں کا میک اپ کر رہی ہیں؟ میک اپ سے پہلے احتیاط لازم ہے

آئی لائزر، مسکارا اور کاجل خشک آنکھوں کے لئے
تکلیف دہ ہوگا



چپکا ہوا گردوغبار اتر جائے۔ اس نئی نوک سے انفیکشن کے خطرات کم ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح رات کو سونے سے قبل میک اپ کو لازمی طور پر صاف کر لیا جائے۔ خاص طور پر گلیٹر آئی لائزر سے زیادہ انفیکشن کے خطرات ہوتے ہیں۔ اسی طرح مسکارا بھی آنسو کی نالی میں جمع ہو کر زیادہ آنسو بنانا شروع کر دیتا ہے۔ خشک آنکھوں والے افراد کی آنکھوں میں اس قدر پانی نہیں ہوتا جو اس میک اپ کو بہا لے جائے یہی وجہ ہے کہ آئی میک اپ ان کے لئے زیادہ خطرات رکھتا ہے۔

ویڈیو شیپ دو گھنٹے بعد بنائی گئی اس وقت آنکھوں کی Tear Film پر آئی لائزر کے ذرات نہ ہونے کے برابر تھے، کیونکہ یہ ذرات بہت تیزی سے آنکھوں سے منتقل ہو جاتے ہیں۔ ماہرین امراض چشم کا کہنا ہے کہ بہت سے ذرات دو گھنٹے میں بہہ کر صاف ہو جاتے ہیں لیکن اگر آپ میں سے کسی خاتون نے Contact Lens لگا رکھے ہوں تو یہ ان کے ساتھ چپک کر شدید تکلیف کا باعث بنتے ہیں۔ خاص طور پر حساس اور خشک آنکھوں کے لئے یہ بہت مسائل پیدا کر رہا ہے تاہم اسے مستقل لگانے سے اس کے ذرات جتنا شروع ہو جاتے ہیں جو بعض اوقات انفیکشن کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔

آئی لائزر کے اجزاء:

اس میں تیل، سلیکون، گم اور ویکس شامل ہوتی ہے جن کی وجہ سے یہ آنکھوں سے چپکا رہتا ہے۔ وہ خواتین جو کونٹیکٹ لینس کا استعمال کرتی ہیں ان کے لئے یہ بہت سے مسائل لئے ہوتا ہے۔ اس لئے ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ اسے آنکھوں کے اندر استعمال کرنے سے گریز کیا جائے۔ خاص طور پر پینسل آئی لائزر جسے بہت سی خواتین آنکھوں کے اندر خوب رگڑ کر لگاتی ہیں دراصل آنکھوں میں جاتے ہی یہ ذرات خطرناک ہو جاتے ہیں اور انفیکشن کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔ پینسل کو آنکھوں کے باہر بھی استعمال کرنا ہو تو چھیل کر کیا جائے تاکہ اس کی نوک سے

دنیا بھر کی خواتین اپنے حسن کی افزائش کے لئے میک اپ کا سہارا لیتی ہیں۔ جہاں میک اپ پروڈکٹس خوبصورت بناتی ہیں وہیں ان میں سے کچھ مندرجہ ذیل اثرات بھی رکھتی ہیں۔ خاص طور پر آئی لائزر اور کاجل جن کے ذرات آنکھوں میں داخل ہو کر انفیکشن اور بینائی کے مسائل پیدا کرتے ہیں۔

ماہرین کے مطابق پلکوں کے کناروں یا اندر کی جانب لگایا جانے والا آئی لائزر آنکھوں کے لئے نقصان دہ ہوتا ہے۔ ماہرین امراض چشم جن کا تعلق یونیورسٹی آف وائٹ لوکینینڈا سے ہے کا کہنا ہے کہ ہمارے کلینک میں آنکھوں کے انفیکشن میں مبتلا بہت سے مریض ایسے ہوتے ہیں جن کے Contact Lens سے آئی لائزر کے ذرات چپکے رہتے ہیں۔ بیشتر اوقات آئی لائزر کے موذی ذرات Tear Film سے چپک کر آنکھوں کو دھندلا دیتے ہیں۔ ان آئی کاسمیٹکس میں Wax اور Pigments لینز کی سطح سے چپک کر دیکھنے کی صلاحیت کو متاثر کرتے ہیں۔ ان سے آنکھوں میں جلن اور خارش پیدا ہو جاتی ہے۔

ماہرین امراض چشم کا مزید کہنا ہے کہ مختلف قسم کے آئی لائزر کا آنکھوں میں مشاہدہ کیا گیا۔ آئی لائزر عموماً دو طرح سے لگایا جاتا ہے، ایک پلکوں کے بیرونی لائن پر دوسرا اندر کی جانب، اس مطالعے میں 26 سے 30 برس کی تین خواتین کو شامل کیا گیا تھا جنہیں دو گروپوں میں تقسیم کیا گیا۔ ایک گروپ نے آئی لائزر کو پلکوں کے باہر جلد پر، دوسرے نے اندر کی جانب لگایا۔ اس آئی لائزر کے اثرات کا جائزہ لینے کے لئے لگانے کے پانچ سے دس منٹ بعد وڈیو بنا کر مشاہدہ کیا گیا کہ اس دوران ان کے کتنے ذرات آنکھوں میں داخل ہوئے۔ وہ خواتین جنہوں نے پلکوں کے اندر آئی لائزر لگایا تھا ان کی آنکھوں میں 15 سے 30 فیصد زائد ذرات داخل ہوئے تھے اسی طرح میک اپ بھی بہت تیزی سے آنکھوں میں داخل ہوتا ہے۔ اس تجربے کے دوسرے راؤنڈ کی

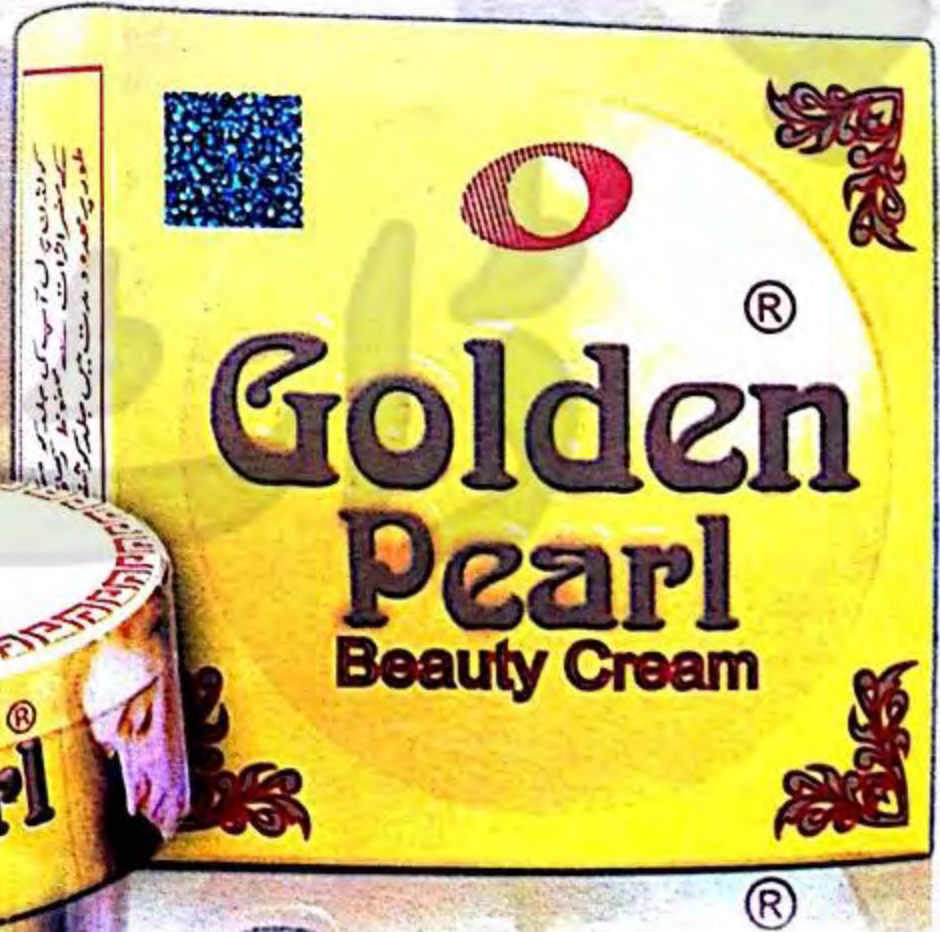


Goldenpearl

Beauty Forever



**Lighter Skin
Brighter You**



Golden Pearl Cosmetics-Pakistan
www.goldenpearl.com.pk E-mail: info@goldenpearl.com.pk



بھاپ لینا کیوں ضروری ہے؟

اسی طرح جلد کی قدرتی چمک اور تازگی لوٹ آئے گی

زمانہ قدیم میں یونانی خواتین اپنی خوبصورتی برقرار رکھنے کے لئے باقاعدگی سے پورے جسم پر بھاپ دیا کرتی تھیں۔ آج بھی ماڈرن خواتین کلیننگ کرنے اور فیشل لینے کے بعد اسٹیم یعنی بھاپ لیتی ہیں گویا یہ فیشل کا اختتامی مرحلہ چہرے کی صفائی مکمل کرتا ہے۔

چینیلی کے پھول یا چند قطرے لیونڈر کے ساتھ

اگر آپ بھاپ کے پانی میں چینیلی کا پھول یا لیونڈر آئل کے دو چار قطرے شامل کر لیتی ہیں تو اس طرح پانی اچھا موچر انزرن بن جاتا ہے۔ یہ آپ کی خشک جلد کو نرم کر دیتا ہے۔

لیموں کے قطرے، نیاز بو یا روز میری کے ساتھ

یہ چینی جلد کی حامل خواتین کے لئے موزوں انتخاب ہو سکتا ہے۔ چینی جلد حساس ہوتی ہے لہذا پانی میں عرق گلاب، گرین ٹی کے چند پتے، روز میری کے ایزنٹیل آئل یا تازہ پتے شامل کر کے پانی ابال لیں اور قابل برداشت حد تک ہو جائے تو بھاپ لیں۔ آخر میں نرم ٹشو پیپر یا نرم تولیے سے چہرہ خشک کریں۔ حساس جلد کی حامل خواتین کبھی چہرہ نہ پونچھیں اور نہ ہی اسے رگڑیں۔ ان چند احتیاطی تدابیر کے بعد آپ دیکھیں گی کہ چہرہ صاف شفاف اور پہلے سے زیادہ پرکشش ہو گیا ہے۔



کم از کم 15 منٹ تک بھاپ چہرے کو پڑتی رہے۔ اس دوران اگر آپ کو سانس لینے میں مشکل ہو رہی ہو یا آپ خود کو آرام دہ محسوس نہ کر رہی ہوں تو ہر تھوڑی دیر بعد تولیہ ہٹا کے سانس لے لیجئے۔

دوسرا مرحلہ

بھاپ صرف بارہ سے پندرہ منٹ ہی لیجئے کیونکہ اس کی زیادتی بھی نقصان دہ ہے۔ اس طرح جلد کی قدرتی ٹون تباہ ہو سکتی ہے بلکہ چہرے پر وقت سے پہلے جھریاں پڑ سکتی ہیں۔

چینی جلد کی حامل خواتین کیا کریں؟

انہیں بہت زیادہ احتیاط کرنی پڑے گی خاص کر جب چہرہ دانوں سے بھرا ہو۔ گرمیوں کے موسم میں کیل مہاسوں والی جلد کو خاص مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اگر یہ خواتین پیشہ ورانہ مہارت رکھنے والی بیوٹیشن کی مدد حاصل کر لیں تو بہتر ہے۔ اگر آپ کی بیوٹیشن اسے درست قرار دے تو یہ تجویز قابل غور ہے۔ ایک لیٹر پانی کو کھلے برتن میں ابال لیں۔ اب اس میں ایک چائے کا چمچ ہلدی، 3 ٹکڑے دارچینی اور ایک کھانے کا چمچ گرین ٹی شامل کر لیں اور اس پانی سے بھاپ لیں۔ گرین ٹی سے دھوپ کی تمازت سے جھلے ہوئے چہرے پر نکھار آتا ہے۔

ہلدی بھی لائے نکھار

دراصل ہلدی میں قدرتی طور پر سلفر پایا جاتا ہے جو ہماری جلد کو ہر قسم کے انفیکشن سے دور رکھتا ہے اس کے استعمال سے دانے ختم ہونے میں بھی مدد ملی ہے جبکہ دارچینی سے جلد کی الرجی دور ہوتی ہے۔

آج بھی گھر میں آپ جب چاہیں کلیننگ کریں اور ایک پیالے میں گرم پانی اور تولیے کی مدد سے اسٹیم لے سکتی ہیں۔ اس سے چہرے کے مسام کھل جاتے ہیں۔ ان میں موجود سفید اور سیاہ کیل نرم ہو کر باہر نکل جاتے ہیں اور ساتھ ہی گرد و غبار اور دھول مٹی کا بھی صفایا ہو جاتا ہے۔ بھاپ لینے کے اس عمل سے چہرے پر موجود داغ دھبے بھی فوری طور پر ختم ہو جاتے ہیں۔

ماہرین حسن فیشل کے ہفتہ واری پروگرام کو ترجیح دیتے ہیں کیونکہ ماحولیاتی آلودگی اور اگر آپ روزانہ فاؤنڈیشن اور پاؤڈر استعمال کرتی ہوں تو چہرے کی آلودگی میں اضافہ ہوتا ہے۔ رنگت ماند پڑتی ہے۔ کیل مہاسے جھانیاں اور داغ دھبے ہونے کا ایک سبب چہرے کی گہرائی تک صفائی نہ کرنا بھی ہے۔ اگر ہمارے مشورے کو اہمیت دیں تو بھاپ لینے کے فوائد آپ کو یقیناً حاصل ہوں گے۔

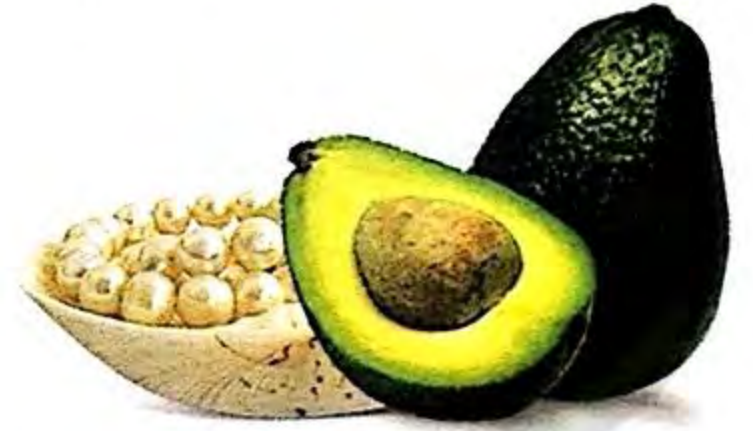
پہلا مرحلہ

اپنے بالوں کو پیٹ لیں۔ اس کے بعد کسی اچھے ملک کلینرز سے چہرے کا مساج کریں۔ یاد رکھئے کہ مساج کے دوران آپ کی انگلیاں چہرے پر دائرے کے اندر حرکت کرنی چاہئیں۔ چہرے کی جلد سے گندگی اور گرد و غبار کی اولین تہہ علیحدہ ہونے کے بعد گرم پانی کے پیالے میں کوئی جڑی بوٹی مثلاً لیونڈر کی جھاڑی یا پتے یا گلاب کی چند پتیاں یا اپنا پسندیدہ تیل تلسی کے دو چار پتے، نیم یا پودینے اور لیموں کے پتے، کچھ بھی ڈال سکتی ہیں۔

مساج کرنے کا دوران یہ تقریباً 15 منٹ پر مشتمل ہونا چاہئے اس کے بعد تولیہ سر کے اطراف اس طرح لپیٹنے کہ بال ڈھکے رہیں۔ چہرہ تولیے کے اندر ہو۔ پانی زیادہ گرم محسوس ہو تو چہرے کو پیالے سے ذرا فاصلے پر رکھ کر ڈھک لیں۔

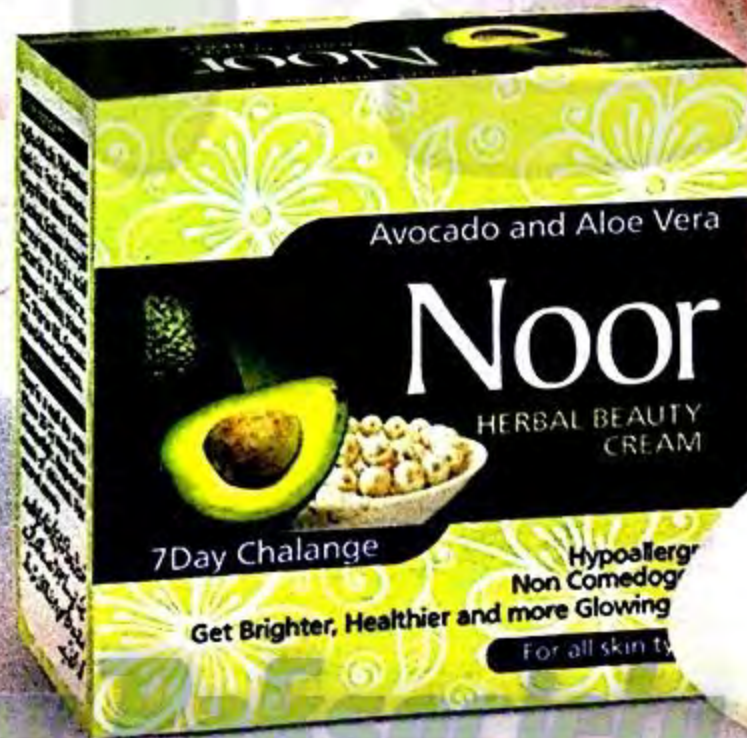
نور

ہربل بیوٹی کریم



ایواکھاڑو اور
ایلوویرا کے ساتھ

اگرچہ سب سے نور تو لوگائے نور!



A PRODUCT OF
BLACK ROSE
&
White Rose
COSMETICS



موسم گرما میں انفیکشنز سے بچنا ہے تو...

6 چیزوں کو بدل ڈالئے

صحت مند رہنے کے لئے ضروری ہے کہ تازہ غذائیں استعمال کی جائیں اور غذا کے ساتھ ساتھ دیگر زیر استعمال اشیاء کو بھی تبدیل کرتے رہیں مثلاً لباس، کام کرنے کے اوزار اور ایسی تمام اشیاء جو زیر استعمال ہوں اور پرانی ہوتی چلی جاتی ہیں۔ ایک تو ان کی بد وضعی، دوسرے ان کا غیر معیاری ہو جانا بہت اہمیت رکھتا ہے۔ ماہرین طب کا کہنا ہے کہ وائرل انفیکشن ان بد احتیاطیوں کے باعث بھی لاحق ہو رہے ہیں۔



ماہ ہے اس کے بعد ڈیبا میں نشانات پڑ جاتے ہیں۔



سن بلاک

گر میوں میں خاص کر سن بلاک لگا کر گھر سے باہر جانے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ اس کا اثر ایک مدت کے بعد ختم ہو جاتا ہے یعنی ایسے کیمیائی اجزاء جو ہماری جلد کو سورج کی UV شعاعوں کے اثرات سے محفوظ رکھتے ہیں۔ بعد میں یعنی پورے دن تک کارآمد نہیں رہتے خواہ آپ کتنی ہی مقدار میں یہ لوشن کیوں نہ لگائیں۔ بے اثر لوشن لگانے سے دھوپ کی شعاعیں نقصان پہنچا سکتی ہیں اور جلد کا کینسر ہو سکتا ہے۔



پرانی کا سمینکس

آنکھوں کے میک اپ کے لئے استعمال ہونے والی ہر کا سمینکس جن میں کاجل، مسکارا اور آئی شیڈو شامل ہے زیادہ عرصہ تک استعمال نہیں کرنا چاہئے کیونکہ ان میں جراثیم پیدا ہو جاتے ہیں۔ یہ بھی 3 ماہ سے 5 ماہ تک استعمال کرنے کے بعد علیحدہ کر دینے چاہئیں ورنہ انفیکشن کا خطرہ ہوتا ہے۔

حتی الامکان حد تک آسانیاں پیدا کرنے اور احتیاط بھری زندگی گزارتے ہوئے ہمارا مشورہ ہے کہ خاص طور پر موسم گرما میں تازہ غذائیں کھائیں۔ بستر سے لے کر تویلوں، موزوں سے لے کر زیر استعمال لباس تک کو روزانہ تبدیل کریں یا انہیں ہر دوسرے تیسرے روز دھوپ میں رکھ کر آلودہ ہونے سے بچائیں تاکہ اس طویل موسم میں صحت مند رہ سکیں۔



ڈائٹ مشروبات کو بائے بائے کہئے

پرہیزی مشروبات پی کر فائدے کے بجائے نقصان سے دوچار ہو رہے ہیں۔ جدید تحقیق کے مطابق مصنوعی مشاس والے مشروب ان جراثیم کو نقصان پہنچاتے جو ہماری آنتوں میں رہ کر نظام ہاضمہ کو توازن میں رکھتے ہیں۔ اگر آپ یہ سمجھتے ہیں کہ انہیں پی کر ڈیا ہٹس سے بچیں گے تو آپ غلطی پر ہیں۔



ٹوتھ برشز کی عمر صرف 3 ماہ ہوتی ہے

دن میں دو مرتبہ دانتوں کو برش سے صاف کرنے سے برش 3 ماہ میں اپنی طبعی عمر پوری کر لیتے ہیں۔ برش کے فائبر کھس جاتے ہیں اور اکثر بد شکل ہو جاتے ہیں اس طرح وہ دانتوں کی صفائی نہیں کر سکتے یعنی ان میں دانتوں کو صاف رکھنے کی صلاحیت ختم ہو جاتی ہے۔



کانٹیکٹ لینسز استعمال کریں احتیاط سے

اگر آپ Contact Lens لگاتی ہیں اور آپ کی آنکھوں میں Infection ہو جاتا ہے تو انہیں محفوظ کرنے والی ڈیبا اور سوڈیم کلورائیڈ کی مدت استعمال ضرور چیک کر لیں۔ ڈیبا بدل لیں۔ اس ڈیبا کی عمر بھی 3

چلئے ہمارے ساتھ پہلے تو بچن میں چلئے

یہاں آپ کو کئی ایسی چیزیں ملیں گی جو اب ناقص ہو چکیں۔ مثال کے طور پر پرانے مصالحے اور انہیں محفوظ رکھنے کے لئے برنیوں اور ڈبوں کی حالت زار پکار پکار کے متوجہ کرے گی۔ ان پر پڑنے والے نشانات اور دھبے جہاں آپ کے بچن کے جمالیاتی تاثر کو خراب کرتے ہیں وہیں ان میں Smell بھی آنے لگتی ہے۔

پلاسٹک ایسا مٹی ریل ہے جو بلاشبہ کالج اور شہر کی طرح نازک نہیں تاہم اس میں پائے جانے والے Toxins بدلتے موسم اور بچن کے درجہ حرارت میں آپ کی صحت بخش غذاؤں اور دیگر مصالحوں کو آلودہ کر سکتے ہیں۔

آسان حل



روزمرہ کھانے کی یا محفوظ کر کے تادیر کارآمد رکھنے کے خیال سے جو اشیاء اب تک پلاسٹک کی برنیوں میں رکھی تھیں اب جام جیلی، چاکلیٹ، مایونیز وغیرہ کی خالی بوتلوں کو دھو کر، دھوپ میں خشک کر کے ان میں بھر لیجئے۔ کوشش کریں کہ شہر کی بوتلوں ہی میں دالوں اور مصالحوں کو محفوظ کریں۔ اس کے لئے گھر میں آنے والی جام جیلی کی بوتلوں کو صاف نہ کریں۔



WWW.PAKSOCIETY.COM

FRESH CUT CORN.



Fresh Cut Whole Corn have excellent flavour. Harvested and packed under high-quality standards, Del Monte Whole Corn is healthy & delicious! Its perfect for any salad or even on its own!



سفیدہ (Eucalyptus) نباتی نعمت سے کم نہیں

1700 اقسام کا ماحول دوست پیڑ
کئی امراض میں تریاق ہے

سمیعہ جلیں

لبوتری شکل کا دبیز تھول والا یہ درخت کراچی اور گردونواح میں عام دیکھا جاتا ہے۔ کچھ لوگ کسی کے درخت کے نام سے بھی اس کو جانتے ہیں۔ بنیادی طور پر آسٹریلیا سے تعلق رکھنے والا یہ پودا نباتاتی خاندان Myrtaceae سے ہے اور پورا سال ہرا بھرا رہتا ہے اس کی 700 کے قریب اقسام ہیں جو اب تمام دنیا میں اپنے ماحول دوست طبی خواص کی وجہ سے پھیلانی جاتی ہیں۔

قدرتی ماحول دوست

جن علاقوں میں یہ درخت عام ہوتے ہیں وہاں کی آب و ہوا پر ان کا خوشگوار اثر ہوتا ہے۔ حشرات الارض میں کمی کا سبب ہوتے ہیں۔ یہ درخت مچھروں کی افزائش میں کمی سے ان سے پھیلنے والے امراض مثلاً طیریا اور ڈینگی وغیرہ سے بچاؤ میں مددگار ہوتا ہے چونکہ یہ درخت زیادہ پانی جذب کرتا ہے اس لئے جن علاقوں میں زیر زمین پانی کی زیادتی ہو یعنی سیم و تھور کے مسائل کو کنٹرول کرنے کے لئے یہ باقاعدہ منصوبہ بندی کے تحت کاشت کیا جاتا ہے۔



روغن سفیدہ Eucalyptus Oil

یوکلیپٹس کا تیل اس کے لبوترے تھولوں کو سکھا کر کشید کیا جاتا ہے۔ جو بے رنگ مگر تیز خوشبودار ہوتا ہے۔ یہ تیل اینٹی بیسیٹریل اور اینٹی فنگل خواص کا حامل ہوتا ہے۔ اس میں شامل جزی Cincole ڈینٹیل پروڈکٹس اور ماؤتھ واش

بے حد خاص اجزاء رکھتا ہے اور انسان اور ماحول دوست ہے۔

احتیاط

چونکہ یہ تیل اصلی حالت میں کافی تیز اثر ہوتا ہے اس لئے اسے تحلیل کر کے استعمال میں لاتے ہیں۔ اصل حالت میں یہ تے، دست، پیٹ کے درد اور جلد پر جلن و سرنخی کا سبب ہو سکتا ہے۔ فلو میں اس تیل کے ایک یا دو قطرے پانی میں شامل کر کے بھاپ لی جاتی ہے۔ کسی بھی شے سے فائدہ حاصل کرنے کے لئے اس کا صحیح استعمال ضروری ہوتا ہے۔

وغیرہ میں شامل کیا جاتا ہے۔ علاوہ ازیں یہ تیل اپنی فریش خوشبو کی وجہ سے پریفیومز اور دیگر کاسمیٹکس میں استعمال ہوتا ہے۔ یہ نزلہ زکام، کھانسی کی حالتوں میں ناک کے بیرونی حصے پر اور سینے پر ملتے یا اٹلتے ہوئے پانی میں چند قطرے ڈال کر بھاپ لیتے ہیں اور سرد ہو تو کپٹیوں پر ملنے سے افادہ ہوتا ہے تاہم یہ حتی علاج نہیں۔ بہتر یہی ہے کہ ڈاکٹر سے معائنہ کرا کے باقاعدہ علاج معالجہ کیا جائے۔

طبی استعمال

دنیا بھر میں لوگ مختلف بیماریوں خاص کر سانس کی نالی اور فلو وغیرہ میں یوکلیپٹس آئل کو بطور دوا استعمال کرتے ہیں۔ دمہ میں یہ سانس کی نالی میں میوکس نامی رطوبت کو کم کرنے میں معاون ہوتا ہے۔ اس مقصد کے لئے منہ یا ناک کے ذریعے استعمال ہونے والے اسپرے میں یہ آئل شامل کیا جاتا ہے۔

قدیم ہندوستانی اور چینی طب کے ماہرین جوڑوں اور دیگر دروں اور جلد کے زخموں اور پھپھوند کو دور کرنے کے لئے یوکلیپٹس آئل کا استعمال کرتے آئے ہیں۔ فلو کے لئے بنائے جانے والے بام میں بھی یہ اہم جز شامل کیا جاتا ہے۔

قدرتی جراثیم کش

قدرت کے عطا کردہ طاقتور جراثیم کش اجزاء میں سے ایک یوکلیپٹس آئل ہے۔ یہ تجارتی و صنعتی طور پر جراثیم کش اور دافع عفونت دواؤں کی تیاری میں خاص طور پر شامل کیا جاتا ہے جو کہ قدرتی ماحول کو متاثر کئے بغیر نقصان دہ کیڑوں اور جراثیم سے نجات دلانے میں معاون ہوتا ہے۔ غرض یہ کہ مرطوب علاقوں میں پایا جانے والا یہ عام درخت اپنے دامن میں





New & Improved Packaging



- ✓ Whole Grain
- ✓ High in Fiber
- ✓ Oats
- ✓ No Trans Fat

Bran Healthy Fit

Give your day a healthy start!

Dawn Bran Bread is baked with the goodness of whole grain and oats, making it high in fiber with no Trans Fat. Eating it daily helps you control your cholesterol and maintain your health.

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

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

We Are Anti Waiting WebSite

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

✦ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

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

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety

چٹخاروں پر نہ جائیں

گھر کا کھانا کھائیں

ہر ریستورانٹ کا کھانا قابل بھروسہ نہیں ہوتا لیکن عام گاہک کو اتنی سمجھ بوجھ نہیں ہوتی کہ وہ بھوک لگنے پر کسی جگہ کا انتخاب کریں۔

شکم پوری کے لئے قریب سے قریب کی جگہوں کا انتخاب کر لیا جاتا ہے اور جو خواتین گھر بیٹھے ہوم ڈیلیوری (گھر پر کھانا پہنچانے کی سہولت) حاصل کرتی ہیں وہ زیادہ تر غلط جگہوں کا انتخاب کرتی ہیں۔ سرعت رفتاری سے کھانا، زیادہ نمکین یا میٹھی غذائیں کھانا اور ورزش نہ کرنا ایسے معمولات ہیں جو ہائپرٹینشن کا سبب بنتے ہیں۔

ایسی خواتین جو کپکانے میں سستی دکھاتی ہیں یا جن کے پاس وافر مقدار میں مالی وسائل ہیں اور تندرستی کا شعور نام کو نہیں وہ ایسی حرکات کی مرکب ہو جاتی ہیں۔ جان بوجھ کر خود کو خطرات میں ڈالنا صرف زبان کے ذائقے کی تسکین کے لئے یہ کسی طرح بھی مناسب نہیں۔

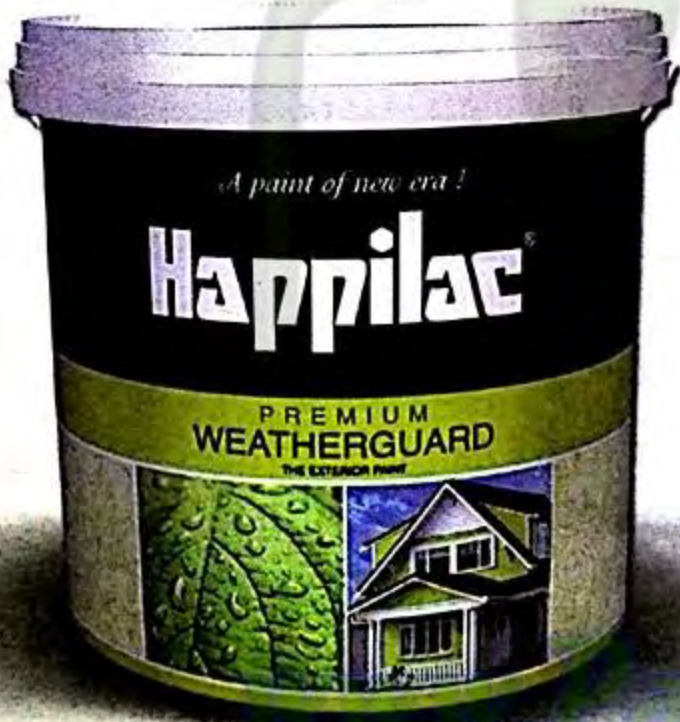
عام طور پر ریستورانٹ کے کھانوں کو بے حد معیاری سمجھا جاتا ہے جبکہ یہ زیادہ کیلوریز، سیر شدہ چکنائیوں اور نمک کی زیادتی کی وجہ سے نقصان دہ ہوتے ہیں۔ سنگاپور کے ایک میڈیکل اسکول Duke-NUS Graduate کے مطابق ترقی یافتہ ملکوں میں کل آبادی کا 27.4 فیصد حصہ پری ہائپرٹینشن کا شکار ہے۔ ان میں 38% فیصد فی ہفتہ 12 کھانوں سے زیادہ کھانے باہر کے کھاتے ہیں۔

امریکن جرنل آف ہائپرٹینشن کی رپورٹ کے مطابق یونیورسٹی کے 501 طلباء جن کی عمریں 18 سے 40 برس کے درمیان تھیں انہیں اس تحقیق کا حصہ بنایا گیا۔ جس میں ان کا بلڈ پریشر، ہاڈی ماس انڈیکس BMI اور طرز زندگی شامل تھا۔ ان میں سب سے نمایاں پہلو یہ تھا کہ کتنی مرتبہ کسی ریستورانٹ کا کھانا کھایا اور اس کے علاوہ جسمانی سرگرمیوں کی سطح کیا ہے، پھر ان تمام معاملات کو ہائپرٹینشن کی وجہ سے جوڑ کر تجزیہ کیا گیا۔

شماریاتی سروے کے مطابق ان افراد میں 27.4 فیصد افراد ہائپرٹینشن کا شکار تھے جن میں سے 38 فیصد افراد ہفتے بھر میں 12 کھانے باہر کے کھاتے تھے جبکہ 49 فیصد مرد اور 9 فیصد خواتین ہائپرٹینشن کا شکار تھیں۔

تحقیق سے پتہ چلا کہ یہ لوگ زیادہ تر بازار کے تیار کردہ کھانے کھاتے تھے۔ یہی نہیں کہ ان کا بلڈ پریشر بڑھتا تھا ان کو دیگر عارضے بھی لاحق ہونے لگے مثلاً ذہنی و جسمانی دباؤ، معدے کی خرابی، BMI کی زیادتی وغیرہ۔

امریکن جرنل ہائپرٹینشن میں شائع ہونے والی رپورٹ سے یہ واضح ہوا کہ باہر کا کھانا اپنی سیر شدہ چکنائی، اضافی نمک اور زیادہ کیلوریز کی وجہ سے افراد میں ہائی بلڈ پریشر کا باعث بنتا ہے۔ یہ افراد ہائپرٹینشن یا پری ہائپرٹینشن کا شکار رہتے ہیں۔ خاص طور پر نوجوانوں کے رویوں میں یہ غذائیں بہت تبدیلی پیدا کر رہی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ نوجوانوں کے ساتھ ساتھ بچے بھی جارحانہ رویے ظاہر کرنے لگے ہیں۔ معمولی معمولی باتوں پر مضطرب ہو جانا اور آپے سے باہر ہوجانے کا تعلق طرز زندگی، تربیتی معاملات اور غذا سے ہے۔



COLOR YOUR LIFE!
WITH THE PROTECTION OF LOVE!

PREMIUM WEATHERGUARD
THE EXTERIOR PAINT

SYNERGY





فزیوتھراپی...

علاج بذریعہ ورزش

ڈاکٹر عمران ہارون کی تجاویز و مشورے

محمد شاہد خان

اپنے ارد گرد نظر دوڑائیں تو ہر دوسرا شخص جوڑوں کے درد میں مبتلا نظر آتا ہے۔ اسی وقت فزیوتھراپی کی اہمیت کا پتا چلتا ہے یہ ورزشی علاج آج کے دور میں انتہائی سستا بلکہ بے حد آسان ہے۔ یہ قدرتی طریقہ علاج ہے جس میں دواؤں کے بجائے ورزش کی مدد سے اعضاء کو متحرک کیا جاتا ہے۔ میڈیکل سائنس کا یہ شعبہ اب بہت ترقی کر گیا ہے تاہم پاکستان میں چند ہی لوگ ہیں جو اس شعبے میں مکمل مہارت رکھتے ہیں۔ ذیل میں ہم معروف فزیوتھراپسٹ ڈاکٹر عمران ہارون کی چند ہدایات رقم کر رہے ہیں آپ بھی پڑھئے۔

دیر تک ایک پوزیشن میں کام نہ کریں۔ جھک کر کام نہ کریں۔ غلط تکیہ جو موٹا اور سخت ہو استعمال نہ کریں۔ عمر کے ساتھ ساتھ بھی اس میں تبدیلی آ جاتی ہے۔ ایسی کرسی کا انتخاب کریں جس کی پشت آپ کی گردن کے برابر ہو تاکہ آپ کچھ وقفے کے لئے گردن کو اس پر ٹیک کر آرام کر سکیں۔ لکھنے پڑھنے کے لئے اونچی ٹیبل استعمال کریں۔ زیادہ دیر تک کمپیوٹر کے سامنے نہ بیٹھیں۔ کمپیوٹر ہمیشہ اپنی گردن کے برابر مناسب میز پر رکھیں۔ زیادہ موٹاپے کی وجہ سے یہ درد اکثر ہوتا ہے۔ زیادہ دیر تک گھٹنوں کو موڑنے سے بھی یہ درد ہو جاتا ہے۔ اکثر گھٹنے کے پٹھے کمزور ہو جاتے ہیں۔ کسی چوٹ اور موج کی وجہ سے بھی درد ہو جاتا ہے۔ گھٹنوں میں Degenerative Changes کی وجہ سے بھی درد ہوتا ہے اس کے لئے بہتر ہے کہ آپ زیادہ دیر تک کھڑے ہو کر کام نہ کریں۔ موٹاپے پر خاص توجہ دیں اور خاص طور پر جب درد ہو تو میز ہیٹیاں چڑھنے سے گریز کریں اور درد دور کرنے کے لئے گرم پانی یا برف سے سکاٹی ضرور کریں تاکہ درد میں کمی ہو۔ گھٹنے میں درد کی صورت میں لاشی کا سہارا ضرور لیں جب درد بہتر ہو تو روزانہ پیدل ضرور چلیں۔ کمزور اور گھٹنے کے درد کی صورت میں فزیوتھراپی ضرور کرائیں۔ اس سے آپ ایک بہترین اور اچھی زندگی گزار سکتے ہیں۔ پابندی سے جو لوگ فزیوتھراپی پر توجہ دیتے ہیں وہ اکثر اس مرض سے چھٹکارا حاصل کر لیتے ہیں۔

مختلف کھیلوں کے دوران اسپورٹس اینجری میں بھی فزیوتھراپی کی جاتی ہے اور اس سے بہتر نتائج سامنے آتے ہیں۔ اسپورٹس کی چند چوٹیں عام روزمرہ کی مصروفیات کے دوران کسی کو بھی لگ سکتی ہیں جنہیں ادویات کے بغیر صرف فزیوتھراپی کرانے سے آرام آ جاتا ہے۔ البتہ پولیو کیسز میں فزیوتھراپی قطعاً موثر علاج نہیں البتہ کسی حد تک بہتری لائی جاسکتی ہے۔ جب آپ چلنے پھرنے میں مشکل محسوس کریں تو فوری طور پر ڈاکٹر کے مشورے سے فزیو کرائیں۔ بعض اوقات چوٹ یا موج کی وجہ سے کمزور ہو جاتا ہے اور یہ درد بڑھ کر ایک ناگ یا دونوں ناگوں میں اتر جاتا ہے۔ کمر کے درد کی وجہ سے بیروں کے ٹکڑے بھی سن ہو جاتے ہیں اور اس کی وجہ سے مریض ناگوں میں کھنچاؤ محسوس کرتا ہے جس سے چلنے پھرنے میں دشواری ہوتی ہے غلط انداز سے اٹھنا، بیٹھنا، ایک پوزیشن میں کھڑے رہنا اس کے علاوہ کمر کی چوٹ کی وجہ سے مختلف بیماریاں جنم لیتی ہیں جس کی وجہ سے Disk ہٹ جاتی ہے کمر کے مہروں کے پٹھے کمزور ہو جاتے ہیں۔ ایسے متاثرہ شخص کو ہمیشہ سخت بستر پر لیٹنا چاہئے اور جھک کر وزن نہ اٹھائیں۔ ڈرائیونگ کرتے وقت ہمیشہ Back کو سیدھا رکھیں۔ کرسی پر بیٹھتے وقت کمر کو سیدھا رکھیں اس کے علاوہ Back Support کے لئے Lumbo Belt کا استعمال رکھیں۔ روزانہ چہل قدمی کریں۔ اگر کمر میں زیادہ درد ہو تو ہلکی ورزش کریں، ہلکی مالش بھی کروا سکتے ہیں۔ زیادہ

فزیوتھراپی ورزش کے ذریعے علاج کو موثر ترین بناتی ہے۔ عورتوں میں گھٹنوں کے امراض زیادہ ہیں اور اس کی وجہ وزن زیادہ ہونا ہے۔ خواتین اس مرض سے اسی وقت چھٹکارہ پاسکتی ہیں جب وہ اپنے وزن پر بھرپور توجہ دیں۔ ہڈیوں کی مخصوص بیماریاں بھی فزیوتھراپی سے ٹھیک ہو سکتی ہیں۔ فزیوتھراپی کی مدد سے معذور افراد نارمل تو نہیں ہو سکتے تاہم بہتری آ سکتی ہے۔ خواتین کے ماہانہ ایام میں فزیوتھراپی دی جاسکتی ہے لیکن صرف گردن اور گھٹنے کی ہلکی ورزشیں کرائی جاسکتی ہیں۔ نئی ماں بننے والی خواتین کو ہلکی پھلکی فزیوتھراپی کرائی جاسکتی ہے تاہم اس کا انحصار خاتون کی مجموعی صحت اور گائناکولوجسٹ کے مشورے پر ہے۔ فریکچر ٹھیک ہونے کے بعد بھی اس کا بہت بڑا کردار ہوتا ہے۔ فزیو کے بغیر فریکچر کا علاج ادھورا ہوتا ہے۔ کمر اور گردن کے عارضے میں کافی حد تک یعنی 60 فیصد سے لیکر 70 فیصد تک بغیر سرجری کے علاج ممکن ہوتا ہے۔ مریض کو افاقہ ہوتا ہے۔ فالج، لتوہ، رعشہ جیسے مرض میں بھی فزیوتھراپی سے آرام محسوس ہوتا ہے۔ Parkinsons کا مرض فزیو سے مکمل طور پر ٹھیک تو نہیں ہو سکتا البتہ بہتر ہو سکتا ہے۔ مختلف عضلات کی کمزوری کو فزیو کے ذریعے ٹھیک کیا جاسکتا ہے۔

ذیابیطس کے ساتھ صحت مند زندگی بسر کیجئے

سیزیجیم شوابے آپ کو ہمہ وقت خون میں شامل شکر کی سطح پر موثر کنٹرول رکھنے میں مدد دیتی ہے تاکہ ذیابیطس ہونے کے باوجود آپ ایک اچھی اور صحت مند زندگی گزار سکیں۔
سیزیجیم شوابے ذیابیطس کے باعث طویل مدت میں لاحق ہونیوالی پیچیدگیوں کی بھی روک تھام کرتی ہے۔

سیزیجیم شوابے®
take control now!



Made in Germany

CMS آئی ڈراپس

آنکھوں جیسی نعمت کا تحفظ

CMS آئی ڈراپس ذیابیطس جیسے عارضوں کے باعث لاحق ہونیوالی دھندلی نظر اور موتیا بند کے علاج کے لئے بہت موثر ہیں۔ CMS آئی ڈراپس کا طویل عرصے تک مستقل استعمال اکثر صحت مند افراد کو موتیا بند سے محفوظ رکھتا ہے۔



Made in Germany

موثر برائے:

- مطالعہ
- ٹی وی بینی اور فضائی آلودگی
- آنکھوں کی جلن کے لئے سکون بخش
- نظر کا تحفظ اور آنکھیں صاف و شفاف
- کمپیوٹر پر کام کی زیادتی کے باعث آنکھوں کی تھکن



”نظر کمزور ہونے سے میری پڑھنے کی عادت تقریباً ختم ہو گئی تھی۔ CMS کا استعمال میری کمزور نظر کا قدرتی علاج بن گیا۔“



Dr. Willmar Schwabe
Germany
From Nature. For Health.

Partner:
Dr. Hamid
General Homoeo (Pvt.) Ltd.

Arambagh Road, Karachi. Tel: 021-32211895
24-Allama Iqbal Road, Lahore. Tel: 042-36373101
www.drhamid-schwabe.com

www.Paksociety.com

درود یوار بڑھاتے ہیں گھر کی قیمت

یہ پتھر کی ہوں، تانبے کی، لکڑی یا اینٹوں کی؟

جس طرح انسان صحت کے لئے احتیاطی تدابیر اختیار کرتے ہیں۔ چھوٹی بڑی کوئی تکلیف محسوس کریں تو علاج معالجہ کراتے ہیں۔ اسی طرح آپ کا گھر بھی ٹریٹمنٹ چاہتا ہے۔ ہر پانچ دس برس بعد آپ گھر میں رنگ دروغن کراتی ہیں۔ فرنچیز پر پالش یا کسی ایک چیز کا اضافہ کرتی ہیں، کبھی رگڑ تو کبھی قیمتی خالیچے، کبھی راڈ ڈالے پردے تو کبھی چھتیں، اسی طرح کبھی ان ڈور پلانٹس تازہ حالت میں تو کبھی پلاسٹک اور کپڑے کے خوشنما پھولوں سے گھر میں زندگی کی حرارت لے آتی ہیں۔

پتھر ملی دیواریں

استعمال کرنے میں دیر پا اور سہل ترین، حجم اور جسامت میں بہترین اور رنگوں میں بھورے خاکستری لٹے جلتے سے لے کر بھورا مائل سرمئی زیتونی، زرد یا سرخی مائل زرد، ان میں سے کوئی بھی ایک رنگ جن لہجے۔ یہ بھی آپ کے مرکزی لاؤنج یا بیٹھک اور دفاتر کے استعمال کے لئے موزوں دیواری آرائش ہے۔ اگر پسند کریں تو اپنے بنگلے یا



کانچ کی ایک دیواری نوع کی پتھر ملی آرائش کے ساتھ بنا لیجئے۔ آپ کے گھر کا بیرونی نقشہ خوبصورت ہو جائے گا۔ یہ دیواریں ساحلی علاقوں کے مکانات کے لئے بے حد مناسب خیال کی جاتی ہیں کیونکہ ان میں ہوا کی رطوبت جذب ہو جاتی ہے۔ کمرے میں ایک دیواری پتھر ملی ہو تو گرمی کے موسم میں قدرتی ٹھنڈک محسوس ہوتی ہے۔ قیمت کے اعتبار سے یہ بھی عام آدمی کی دسترس میں ہے یعنی 400 روپے سے ایک ہزار فی اسکوائر فٹ تک اخراجات کا تخمینہ لگایا جاسکتا ہے۔

لکڑی کی دیواریں

لکڑی ایسا میٹریل ہے جس پر نقاش اپنی تخلیقی صلاحیتوں اور جوہروں کا سو فیصدی اظہار کر سکتے ہیں۔ خواہ آپ روایتی نقوش اور دستکاری کے انداز دکھائیں یا چاہیں تو ماڈرن طرز کے جیومیٹرک ڈیزائن سے اسے آراستہ کر لیں۔ یہ رسمی مہمانداری کے لئے مختص کئے جانے والے سونے کے کمروں، تفریحی گوشوں، اسٹڈیز اور دفتری استعمال کے لئے زیادہ موزوں خیال کی جاتی ہیں۔



لکڑی کی مصنوعات خواہ فرنچیز ہو یا کوئی دیواری یہ گرمیوں کے موسم میں کمرے کے درجہ حرارت کو معتدل کر سکتے ہیں۔ یہ لکڑی شیڈز میں دستیاب میٹریل ہے۔ گہرے سے مدہم رنگوں تک اور لکڑی کی متعدد اقسام میں اوک، بیگ، روزوڈ اور والٹ میں دستیاب ہے۔ لکڑی کی دیواری صفائی اور پالش میں احتیاط برتنے کی ضرورت ہے۔ اسے پانی سے صاف نہیں کر سکتے۔ جھاڑ پونچھ کے ہر دوسرے تیسرے برس مناسب حد تک پالش کرانی پڑتی ہے۔ اپنے بجٹ میں اخراجات کے تخمینے 600 روپے سے لے کر 2,000 فی اسکوائر فٹ تک لگائیے۔ یہ تباہ و دکھ دیواریں آپ کے جمالیاتی ذوق کی داد خاموشی سے وصول کر لیں گی اور آپ یقین کر لیں کہ اس ٹریٹمنٹ کے بعد آپ کے گھر کی قیمت 3 سے 5 فیصد بڑھ چکی ہے۔

آج ہم آپ کو گھر کی قدر و قیمت بڑھانے کے لئے کسی ایک دیواری کی مکمل تعمیر و تزئین کی چند نہیں بتاتے ہیں مثلاً کوئی ایک دیواری جو نگاہ پڑتے ہی پلٹنے کی خواہش نہ کرے، آپ ڈھونڈیے ہر گھر کے ہر کمرے میں کوئی نہ کوئی ایک دیواری مرکزی توجہ کی حامل ہوتی ہے۔

خوشنما اینٹوں کی دیواریں



شامی اور جنوبی پاکستان کے ماہر تعمیرات سرخ، سرمئی، مٹی بھورے، مدہم بھورے اور گہرے سرمئی رنگوں کی اینٹوں پر گلی مٹی کی حالت میں چند ایسے نقوش ابھار دیتے ہیں جس سے یہ اینٹیں دیواری کی شکل اختیار کر کے پرکشش لگتی ہیں۔ چنانچہ کئی پاکستانی ماہرین تعمیرات ان اینٹوں کا خوبصورت استعمال کرتے ہیں۔ کچھ لوگ عام دیواریں آج کال کے بیٹھوں کی شکل میں خوشنما اینٹوں کا استعمال کر لیتے ہیں۔ یوں بھی جمالیاتی تاثر بہتر معلوم ہوتا ہے۔

یہ دیواریں کہاں بھلی لگتی ہیں؟

آپ کے کارڈور، لاؤنج یا دالان کے بیرونی حصے میں اینٹیں بھلی لگتی ہیں۔ ان کے ٹیکسچر میں بھی جدت نظر آتی ہے اور پنجاب میں بھورے مائل سرخ اور کتھی رنگوں میں زیادہ استعمال ہوتی ہیں۔ لاہور میں معروف مصور شاہ علی کا گھر جوان کی وفات کے بعد میوزیم بنا دیا گیا تھا، اس کی بیرونی دیواروں پر بھی میروں رنگ کی اینٹیں استعمال ہوئی ہیں۔ یہ پیش قیمت بھی نہیں اور 150 روپے سے 350 روپے اسکوائر فٹ تک دستیاب ہو جاتی ہیں۔

تانبے کی دیواریں



تانبہ ایک نرم سرخی مائل دھات ہے جس سے عموماً برقی تار اور آلات ہی بنائے جاتے ہیں یا پھر سکے ڈھالے جاتے ہیں لیکن کارپورالز بھی بنتی ہیں اور یہ زیادہ تجارتی مقاصد کے لئے مثلاً تھیمز یا سینما کے پیش دالانوں کی دیواروں کی تعمیر میں استعمال ہوتی ہیں یا پھر پاؤڈر رومز میں استعمال ہوتی ہیں۔ یقیناً نہایت پرکشش ورثے کی شکل دکھائی دیتے ہیں۔ اس کی فنشنگ میں سائن جیسے میٹریل کی ملائیت محسوس ہوتی ہے۔ تاہم یہ خاصی بیش قیمت دیواری میٹریل ہے جس کی وقتاً فوقتاً پالش کرانی بھی کٹھن ہے۔ یہ 600 روپے سے لے کر 2,000 اسکوائر فٹ تک دستیاب ہے۔

English

SAR NA KHUJAEN..
Healthy HO JAEN



Eradication of head lice and nits within **5** minutes

کپڑوں کی دھلائی کریں

ان کی عمر نہ گھٹائیں



لانڈری کرتے وقت چندنا خوشگوار تجربوں سے گزرنا پڑتا ہے۔ خواہ آپ ہاتھ سے کپڑے دھور ہی ہوں یا مشین کی سہولت آزما رہی ہوں۔ سفید کپڑے اکٹھے دھونے کی ہدایت پر عمل کرتے ہوئے آپ مطمئن رہتی ہیں کہ اب سب کپڑے ٹھیک ٹھاک دھلیں گے مگر ہوتا اس کے برعکس ہے۔

غلطی نمبر 3

مشہور ڈٹرجنٹ بھی کبھی کبھی سو فیصدی نتائج نہیں دے پاتے، مگر ٹھہریے ڈٹرجنٹ قصور وار نہیں ہے۔ اصل میں خاتون خانہ کچھ بنیادی غلطیاں کرتی ہیں۔

غلطی نمبر 1

بستر کی چادریں، بچے کے غلاف اور تولیے اکٹھے دھونا آپ کی غلطی میں یوں شمار ہوگا کیونکہ تولیے میں نرم روئیں دار سوتی کپڑا استعمال ہوتا ہے جس کے ریشے اور روئیں زیادہ گرد آلود ہوتے ہیں جبکہ عموماً چادروں اور بچے کے غلافوں پر اس قدر میل پچیل نہیں ہوتا۔ ان دونوں کپڑوں کا آپس میں کوئی تال میل نہیں۔ خاص طور پر جب آپ واشنگ مشین کے Dryer میں کپڑے ڈالیں تب چادروں پر تولیوں کے روئیں چپک سکتے ہیں۔ تولیے آپ کی چادروں کو خراب کر سکتے ہیں خاص کر اگر وہ بے حد نفیس کڑھائی والے ہیں یا سادہ بھی ہیں تو بھی تولیوں کا نرم رواں چادروں کے لئے مناسب نہیں۔ اس لئے آئندہ تولیوں کو تولیوں ہی کے ساتھ دھوئیں۔

غلطی نمبر 2

دھلی ہوئی چادروں پر فلکنیں باقی رہنے کا مطلب ہے آپ مشین کے Washer میں انہیں کچھ دیر رکھا رہنے دیتی ہیں۔ اگر آپ واش میں کپڑے رکھے رہنے دیں تو Spin Cycle کپڑے سے پانی چوس کر انہیں ٹھن آلود کر دیتا ہے۔ اگلی مرتبہ Dryer میں سے گرم گرم کپڑے نکال لیجئے چاہیں تو ہاتھ سے جھٹک کر یا اسی طرح پھیلا کر سکھائیں۔ ان پر فلکنی نہیں پڑیں گی، لیکن اگر دس منٹ تک یونہی رکھا رہنے دیں گی تو بے شمار فلکنیں پڑیں گی جنہیں بعد میں استری کر کے ہی دور کرنا پڑے گا۔

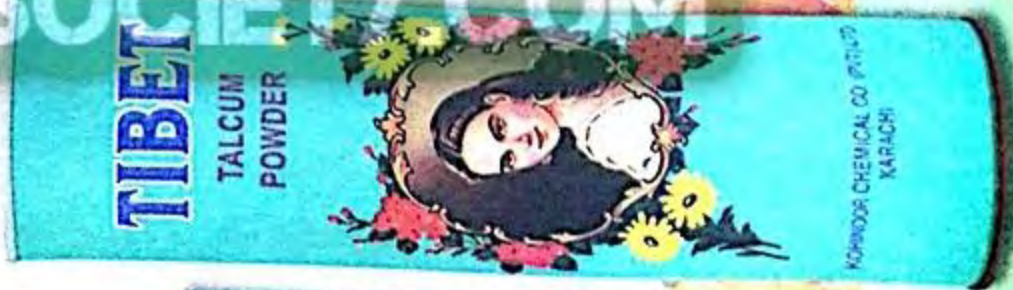
غلطی نمبر 4

بے انتہا طاقتور ڈٹرجنٹ یا اسے زیادہ مقدار میں استعمال کرنے سے کپڑے صاف نہیں دھلتے بلکہ اس طرح آپ کی مشین کو زیادہ پانی درکار ہوگا اور کئی ایسے کپڑوں کا رنگ خراب بھی ہو جائے گا۔ آپ کی چادریں اور تولیے جنہر، رات کو سوتے وقت کے استعمال میں آنے والے یا ایپرن کی نسبت زیادہ میلے نہیں ہوتے۔ لہذا کوشش کریں کہ نرم اور ہلکا ڈٹرجنٹ چادروں کے لئے مخصوص کر دیجئے۔ یقیناً آپ اپنی چادروں کی زندگی کے دن ایک یا دو دھلائیوں میں پورے نہیں ہونے دیں گی اور نہ ہی ان کی چمک ماند ہونے دیں گی۔ کم ڈٹرجنٹ استعمال کرنے سے کپڑے کی عمر نہیں گھٹتی اور صفائی بھی بہترین انداز میں ہوتی ہے بلکہ صابن کی مخصوص Smell بھی دوپائیوں میں دھلنے سے کم سے کم ہو جاتی ہے۔ لہذا آئندہ Harsh Detergent استعمال کرنے سے گریز کریں۔

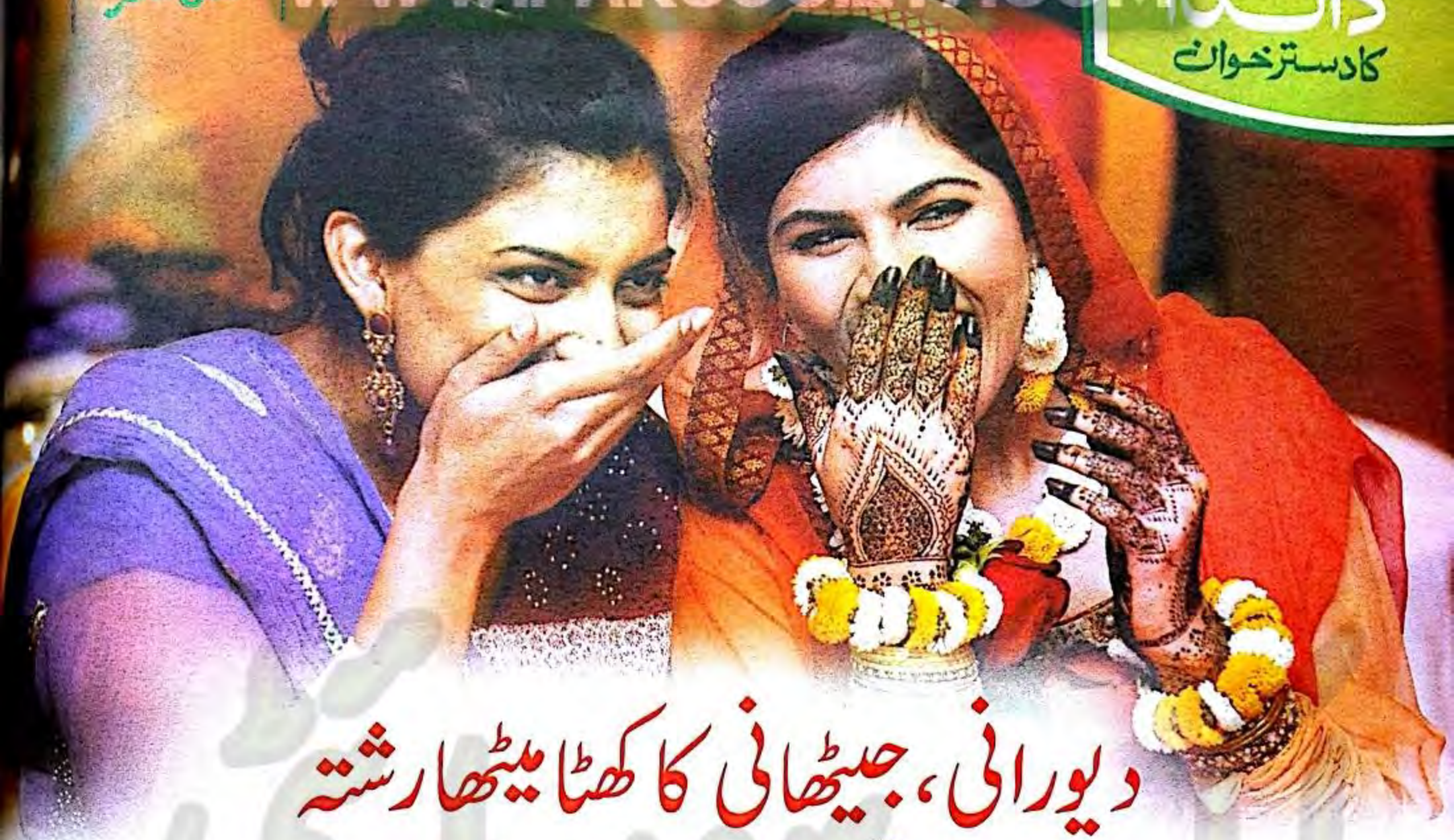
ہاتھ سے دھلائی کرتے وقت ہمارا خیال ہوتا ہے کہ پہلے کپڑوں کو کھولتے ہوئے پانی میں کچھ دیر بھگو لیا جائے اس طرح صابن طے پانی میں بھگونے سے میل جلدی کئے گا۔ بے شک اس طریقے سے میل تو کٹ جائے گا لیکن آپ کے کپڑے کی رنگت، جسامت اور زندگی تینوں محاذوں پر ہسپانی دیکھنے کو طے گی۔ گرم پانی صرف سفید رنگ کے کپڑوں کے لئے نسبتاً بہتر انتخاب ہو سکتا ہے۔ سوتی کپڑے بھی سکتے ہیں خاص کر گرم پانی میں، لہذا کپڑوں کی دھلائی کے لئے نیم گرم یا سادہ پانی ہی کا انتخاب کیجئے۔ اس طرح پہلے سے Shrink کئے ہوئے کپڑے بھی کم سے کم سکتیں گے اور آپ حتی الامکان حد تک اپنی دھلائی پر فخر کر سکیں گی۔

پرت ٹالکم پاورڈ

مستحور کن شو شبو کا دیرپا احساس
رہے دن بھر آپ کے ساتھ!



پرت
ٹالکم پاورڈ - صبح سے شام ہر لمحہ مہکتا ہے



دیورانی، جیٹھانی کا کھٹا میٹھا رشتہ چھوڑیں تلخی، دوستی کا ہاتھ بڑھائیں

اُمّ حیا فاروقی

دیورانی جیٹھانی کو اپنی آنکھوں سے خود غرضی اور بدگمانی کی عینک اتار کر رشتوں کو عقل کی کسوٹی پر پرکھنا چاہئے کہ آخر کیوں ہمارا رشتہ کینہ و کدورت، فتنہ و فسادات کی علامت بن کر رہ گیا ہے۔ ایک گھر میں ساتھ ساتھ رہتے ہوئے جانوروں سے بھی انسیت ہو جاتی ہے اس کے بعد تو دیورانی جیٹھانی کو ایک دوسرے کے لئے علاقہ غیر نہیں بننا ہے ورنہ آپ کے بچے بھی دلوں میں چچی یا تانی کے لئے نفرت کے جذبے کو پروان چڑھائیں گے جس کا حاصل ضرب صرف اور صرف تلخی کو بڑھانا ہے اور کچھ بھی نہیں...

بہوؤں میں تقسیم کیجئے۔ کسی ایک بہو کی جانبدارانہ محبت، نفرت اور حسد کے جذبات ہمارے گی ایسی آگ میں کوئی جھلنا نہ بھی چاہے تو یہ بین فطرتی سی بات ہے۔ ایک بہو اگر زیادہ قابل ہے یا زیادہ سوجھ بوجھ والی ہے تو دوسری کی ناقدری انتہا پر نہ پہنچائیے۔ سوچ لیجئے اگر آپ ذہنی دباؤ سے نجات حاصل کرنا چاہتی ہیں تو بہوؤں کے مابین احساس کمتری نہ پیدا ہونے دیں۔

ہر انسان میں کوئی خاص انفرادی وصف یا خوبی موجود ہوتی ہے جو اسے ممتاز حیثیت دلاتی ہے اس لئے حسد کرنے سے کوئی فائدہ نہیں رہتا۔ اگر آپ بہو ہیں تو لمحہ بھر کو اس زاویے سے سوچئے کہ یہ خاتون بھی تو آپ ہی کی طرح اپنے میکے کا آنگن، باہل کی گلیاں اور والدین کا گھر چھوڑ کر اجنبی لوگوں کے درمیان آئی ہے۔ اسے بھی تو محبت، توجہ اور رہنمائی کی ضرورت ہے تو پھر کیوں نہ وہ اس درد مشترک والی کی ٹھکسار بن کر یا دوست بن کر اسے جذباتی سہارا دیں تاکہ پھر یہ الجھن ہی دور ہو جائے۔

ماحول میں اپنے آپ کو ڈھالنے کی کوشش نہ کرے۔ اگر چھوٹی بہو والدین کی اکلوتی بیٹی ہو اور بڑی بہو کے گھرانے سے مالی حیثیت میں زیادہ آسودہ حال ہو تو بھی مطابقت میں مشکل پیش آتی ہے۔ جہاں رویے تلخ ہو جائیں وہاں تنقید کی عادت بھی پڑ جاتی ہے اور کھنچاؤ کی اس صورتحال سے ساس، سر، دیور، جیٹھ اور دونوں بہوؤں کے ساتھ ساتھ اگر ان کے بچے ہوں تو پورا گھر اندھا متاثر ہوتا ہے۔ وہی دیور جو کبھی بڑی بھابی کی خوبیوں کا گرویدہ ہوتا تھا اب اسے بھابی کے رویے اچھے نہیں لگتے۔ وہی بھابی اب دیورانی سے کھینچی کھینچی سی رہنے لگیں۔ ایسے حالات میں معاملات کو خوش اسلوبی سے نبھانے اور رشتوں کو محبت سے نبھانے کے لئے ساس کی ذمہ داری پہلے سے دوگنا بڑھ جاتی ہے۔ وہی ایک ایسی ہستی ہے جو تباہی کی کیفیت دور کر سکتی ہے۔

اگر آپ ساس ہیں تو کوشش کیجئے کہ بہوؤں کے درمیان نفرت کی دیوار نہ کھڑی ہونے دیں۔ انصاف سے اپنی توجہ اور محبت برابر برابر تمام

جب کسی گھر میں پہلی بہو آتی ہے تو پورا سسرال اس کے صدقے واری جاتا ہے اور قسمت سے اگر سلیقہ شعار، سمجھدار اور رشتوں کو اہمیت دینے والی بہو ہو اور جو اب اس کا رویہ بھی مخلصانہ ہو تو اس کی رائے کی اہمیت تسلیم کی جاتی ہے اور بہو بھی خدمت کو اپنا شعار بنا لیتی ہے۔ وہ نئے گھر کے طور طریقوں اور اصولوں کے مطابق خود کو ڈھالنے میں دیر نہیں لگاتی اور اس کے آنے سے گھر کی پھینکی اور بوجھل فضا میں بہار آ جاتی ہے۔ مندریں بھادج کو بڑا مان کر اس کی رائے اور مشورے کو مانگی ہیں۔ ساس گھر کے ہر چھوٹے بڑے مسئلے کے حل کے لئے بہو کی ذہانت آزماتی اور بہو نے بھی خدمت شکاری میں کوئی کسر نہ چھوڑی۔ پکوان کا محاذ سنبھالا تو ذائقے دار کھانے بنا کے گھر والوں کے دل میں جگہ بنالی۔ مندوں کے سسرال تک اپنے اخلاق و کردار کی دھاک الگ بٹھادی۔ پھر کچھ وقت گزرا تو دیور کی شادی ہو گئی۔ وہی آؤ بھگت اب چھوٹی بہو کے حصے میں آیا۔

چھوٹی بہو کے گھر میں آنے سے مسئلہ اس وقت ہوتا ہے جب وہ خود نئے



KETCHUP!

Sirf

KANAS

Kanas Tomato Ketchup available at all Tehzeeb outlets and other leading stores.

کاناس™

مریٹ ہے خاص!

Signature Brand By:



Tehzeeb
Bakers

Islamabad - Rawalpindi

kanas.pk | info@kanas.pk | kanas.pakistan

1111-KANAS(52-627)



آؤ بچوں کہانی سنیں

تربیت کے لئے سرمایہ کاری آج سے شروع کریں

والدین بچوں کو کھلانے پلانے، اچھی پرورش کرنے اور کیریئر اپنانے میں مدد دیتے ہیں۔ وہ اپنے خواب اسی طرح پورے کرتے ہیں۔ سائنسدان بھی یہ کہتے ہیں کہ اچھی تربیت کے لئے سنجیدہ کوششوں کی ابتداء اول عمر ہی سے ہو جائے تو بہتر ہے۔ اگر آپ اپنے ڈھائی یا تین سالہ بچے سے سرمایہ کاری کا آغاز کریں تو صرف پانچ برس بعد اس کے نتائج ظاہر ہونا شروع ہو جائیں گے۔

بچوں کو سوتے وقت کہانیاں پڑھ کر سنانے میں اگرچہ صرف دس منٹ لگتے ہیں لیکن آنے والے سالوں میں اس کے بے شمار فوائد بچوں میں دیکھے جاسکتے ہیں۔ تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ جن بچوں کے سامنے زیادہ الفاظ بولے جاتے ہیں یا جن سے زیادہ بات چیت کی جاتی ہے وہ کم وقت میں زیادہ الفاظ سیکھ لیتے ہیں اور اس کے نتیجے میں اسکول میں اچھی کارکردگی دکھاتے ہیں پھر جب وہ عملی زندگی میں قدم رکھتے ہیں تو انہیں اچھی ملازمت مل سکتی ہے کیونکہ ان کا ذخیرہ الفاظ بڑھ جاتا ہے۔ تحقیق بتاتی ہے کہ ان افراد کی شاخگی زندگی بھی خوشگوار ہوتی ہے وہ حساس، ذمہ دار اور قانون کے پابند شہری بن سکتے ہیں۔ ماہر نفسیات این فرنانڈز کہتی ہیں کہ بچوں کو کہانی پڑھ کر سنانے یا زبانی قصہ گوئی کے بے انتہا فوائد ہیں۔ بچوں سے بات چیت کرنے کو اتنا ہی اہم سمجھنا چاہئے جتنا انہیں کھانا پلانا یا اچھی نگہداشت کو ضروری سمجھا جاتا ہے۔ یہ کام جتنا جلدی شروع کیا جائے اتنا بہتر ہے۔

ڈاکٹروں کی رائے بھی اختلاف نہیں رکھتی وہ کہتے ہیں ”بچے ابھی بولنا شروع نہیں کرتے لیکن زبان سمجھنے کی کوشش شروع کر دیتے ہیں“ بچوں پر کئے گئے چند جائزوں میں یہ دیکھا گیا ہے کہ وہ الفاظ سیکھنے اور سمجھنے میں ایک دوسرے سے مختلف صلاحیتوں کے مالک ہوتے ہیں۔ تیزی سے الفاظ سمجھنے کی اپنی ہی اہمیت ہوتی ہے کیونکہ اس میں دماغ آئندہ لفظ کے غور کے لئے خالی ہوتا ہے۔ انہوں نے یہ بھی دکھایا کہ جو بچے الفاظ جلد سیکھ جاتے ہیں، وہ گھر پر زیادہ الفاظ سننا بھی چاہتے ہیں۔ ان کے جائزوں میں بعض کسٹمنوں نے دن بھر میں ایسے 600 الفاظ سنے تھے جو ان کے والدین یا دیگر رشتے داروں نے ان کو براہ راست مخاطب کر کے کہے تھے۔ واضح رہے کہ ایک اوسط بالغ فرد ایک منٹ میں تقریباً 200 الفاظ کہہ سکتا ہے تاہم خوش قسمت بچوں کو دن بھر میں 12 ہزار سے زائد الفاظ سننے کا موقع ملتا ہے۔ ڈاکٹر فرنانڈز نے بتایا کہ جو بچے دو سال کی عمر میں الفاظ سمجھنے لگتے ہیں وہ آٹھ سال کی عمر ہی سے اسکول میں اچھی کارکردگی دکھاتے ہیں۔

ایک دوسری تحقیق کے مطابق جو بچے پرائمری اسکول میں اچھا نتیجہ دکھاتے

ہیں، ان کے اعلیٰ تعلیم حاصل کرنے کے امکانات بھی زیادہ ہو سکتے ہیں۔ انہیں اچھی ملازمت مل سکتی ہے، وہ خوشگوار زندگی گزارتے ہیں اور وہ جرائم سے بھی عموماً دور رہتے ہیں۔ تاہم اچھا لہجہ، شائستہ گفتگو، تہذیب و اقدار کے حساب سے نئی تلی بات چیت بھی بچوں کے ذہنوں پر مثبت اثرات مرتب کرتی ہے۔

امریکن ایسوسی ایشن فار دی ایڈوانسمنٹ آف سائنسز کی سالانہ کانفرنس میں بتایا گیا کہ والدین اور بچوں میں براہ راست بات چیت ہونا ضروری ہے اور یہ ذمہ داری ٹیلی ویژن پر منتقل نہیں کی جاسکتی۔ سرسری الفاظ سنے جاسکتے ہیں لیکن ان کے فوائد کم ہیں البتہ کتب بینی کا شوق پیدا کر دیا جائے تو یہ نہایت شاندار ذریعہ ہے۔

رابطے کی صلاحیت میں بہتری

بچہ ماں کی آغوش میں گزارے ہوئے وقت، مامتا بھرا لمس اور کہانی سننے کے لطف کو تا عمر نہیں بھولتا۔ یہی وجہ ہے کہ آپ کا نونہال آپ کے مزید قریب آ جاتا ہے۔ کہانی غور سے سننے کے دوران بچے کہانی کے مختلف کرداروں کے مابین ہونے والی گفتگو اور مکالموں کو دھیان سے سن کر سوالات بھی کرتے ہیں۔ یہ چیز ذہنی استطاعت بڑھاتی ہے۔ رابطے کی صلاحیت میں بہتری لاتی ہے۔

قصہ گوئی یا کہانی سننا کام نہیں تفریح سمجھئے

اگر بچوں کو شروع ہی سے کتابوں میں دلچسپی محسوس ہونے لگے تو آگے چل کر مطالعہ کرنا بیزار کن نہیں رہتا پھر ایسے بچے ٹی وی، ریڈیو یا ویڈیو گیمز اور دیگر ٹیکنالوجیز کے ساتھ ساتھ کتب بینی بھی اپناتے ہیں۔ کہانی سنانے سے یہ

رجحان تقویت پائے گا اور نئی باتیں سیکھنے کا موقع بھی ملے گا۔ درسی کتابوں کے علاوہ ادب، شاعری، ناول، تاریخی اور سائنسی ایجادات پر مبنی موضوعاتی کتابیں بچوں کو نئی معلومات، زبان و بیان اور الفاظ کے استعمال کا فن سکھاتی ہیں۔ کچھ کہانیاں بچوں کو خیالی دنیا میں لے جاتی ہیں اور پلاٹ کو سمجھنے کے لئے وہ اپنی یادداشت اور ذہن کو بھی استعمال کرتے ہیں۔ اس طرح ان کے ذہن کو جلا لیتی ہے۔

فلوریڈا ایٹلانٹک یونیورسٹی کے امریکا ہوف نے کہا ہے کہ ”بچے گانے کے انداز میں الفاظ سیکھنے میں زیادہ دلچسپی لیتے ہیں“۔ کہانیوں میں جہاں کہیں وقفے آئیں بچے اسے بھی پر لطف انداز محسوس کرتے ہیں۔ چنانچہ ماڈرن کو یہ مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ اپنے نومولود بچوں کو لوری سنائیں، بات چیت کریں، انہیں اشاروں، علامتوں، رنگوں اور آوازوں سے متعارف کرائیں اچھی کتب جن میں خاکوں اور رنگوں سے قدرتی مناظر، پھولوں، پالک جانوروں کی اشکال کے ساتھ دلچسپ انداز میں کہانیاں شائع کی گئی ہوں انہیں پڑھنے میں بچوں کی مدد کریں۔ کتاب سے رشتہ استوار ہو جائے انسان کبھی تنہا نہیں رہتا بلکہ اسے اپنے جذباتی اور دیگر مسائل کے حل کے لئے کتابوں سے مدد مل سکتی ہے۔ پہلے سے ازبر کہانیاں سناتے ہوئے ماڈرن بچوں کے ساتھ جذباتی رشتہ مزید گہرا ہوتا ہے۔ اردو ادب اور اس میں نام کر بچوں کے لئے لکھی جانے والی کلاسیکی کہانیاں اور نظمیں سن کر بچوں میں ڈسپلن آتا ہے۔ مائیں کبھی ناشائستہ انداز میں بچوں سے بات نہیں کریں گی اس طرح اخلاقی اقدار، تہذیب و تمدن اور رویوں میں بگاڑ نہیں آئے گا زندگی کی ایسی ہی چند اہم ترجیحات میں بچوں کی اخلاقی مدد اور تربیت کو نشا رکھنا بہتر مستقبل کی سرمایہ کاری سے کم نہیں۔



کانمبر 1 برانڈ

WWW.PAKSOCIETY.COM

نام بھی لاشانف
معیار بھی لاشانف



www.lasaniindustries.com

وزن گھٹائیں
صحت پائیں

ہر قسم کے موٹاپے
کی وجوہات کو
کم کرنے کیلئے
مؤثر دوا

پرائیویٹ
لاشانف فارما
لیمیٹڈ

lasanipharma@yahoo.com



800 ml
لاشانف
عرق
مہزل
ARQ-E-MENZAL
Herbal Product
No Side Effects

وزن گھٹائیں
صحت پائیں
T.M # 217188
C.R # 29840
www.lasaniindustries.com

تمام دواؤں میں ہلکی سے دور رکھیں۔ طبیعی زیادہ خواب اور آرام سے رجوع کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

کوکنگ اور گھر داری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈائیڈ وائزری سروس

دو تیس اب اس میں ایک حصہ پانی اور دو حصہ سفید سرکہ انڈیل دیں کم از کم ایک گھنٹہ کے بعد معمول کے مطابق ڈزرنٹ سے دھو کر خشک کر لیں۔ تمام مہلک جراثیم دور ہو جائیں گے۔ اب آپ آسانی کے ساتھ اسی بلینڈر میں ملک شیک بنا لیں یا لسی، بہترین بنے گی اور اس میں کچی پیاز اور لہسن وغیرہ کی مہک بھی شامل نہیں ہوگی۔ ایک اور احتیاط کر لیا کیجئے کہ چٹنی، لہسن، پیاز وغیرہ پینے کے فوراً بعد اگر بلینڈر کا جگ برتن دھونے والے ڈزرنٹ سے دھو کر خشک کر لیا جائے تو اس میں کسی بھی قسم کی مہک وغیرہ پیدا ہونے کا امکان بہت حد تک کم کیا جاسکتا ہے آخر کو یہ فوڈ ٹیکسٹریز، بلینڈرز، چوپر ہمارا اتنا سارا وقت بچاتے ہیں اسی میں سے تھوڑا سا وقت نکال کر انہیں استعمال کے فوراً بعد دھو کر خشک کر لیا جائے تو یہ جراثیم سے بھی پاک ہو جائیں گے اور دیر تک قابل استعمال رہیں گے۔

ہمارے ہاں افطار میں بیسن کی پھلکیوں کے وہی بڑے ضرور بنتے ہیں، مسئلہ یہ ہے کہ اگر وہی اچھا نہ ملے تو پھر ساری محنت ضائع ہو جاتی ہے، سوچا آپ سے مشورہ کر لوں؟

لا سبہ یعقوب... ملتان

آپ نے درست فرمایا وہی کی طلب میں اضافہ کی وجہ سے اکثر اوقات معیار کی کمی کی شکایات ہو جاتی ہیں۔ اس کا ایک حل تو یہ ہے کہ کسی اچھے برانڈ کا وہی استعمال کریں یا پھر ممکن ہو تو گھر پر ہی جمایا کریں۔ اس کے لئے



محض ایک مرتبہ ضامن کی ضرورت ہوگی نیم گرم دودھ میں تھوڑا سا دی پھینٹ کر شامل کریں اور ڈھانپ کر گرم جگہ پر رکھیں۔ چند گھنٹوں میں وہی تیار ہو جائے گی۔ اس میں سے تھوڑا سا دی علیحدہ کر لیں اور سنبھال کر محفوظ کریں۔ یہ اگلے روز کے لئے وہی، جانے کے ضامن کے طور پر استعمال ہوگا۔ بقیہ تمام مقدار میں سے حسب ضرورت استعمال میں لے آئیں۔ ایک لیٹر وہی جانے کے لئے تقریباً ۱۰ کھانے کے کچھ پھینٹنا ہوتا ہے وہی کافی ہوتا ہے۔ مزید یہ کہ وہی بڑوں میں شامل کرتے وقت ایک چائے کا کچھ کارن فلاور معمولی سے پانی میں گھول کر پھینٹتے ہوئے وہی میں شامل کر لیا جائے تو وہی کا پانی علیحدہ نہیں ہوتا اور ذائقہ بھی تبدیل نہیں ہوتا۔ آدھا کلو دی میں یہ مقدار کافی رہتی ہے۔ بھلو کر زمی سے نیچڑی ہوئی پھلکیوں کو اس ترکیب سے تیار کئے ہوئے وہی میں شامل کریں اور افطار تک فرج میں رکھیں۔ اگر چاہیں تو ۱/۲ کلو دی میں آدھ سے ایک چائے کا کچھ پسی ہوئی چینی بھی شامل کر دیا کریں۔ وہی کا ذائقہ مزید بہتر ہو جائے گا۔ بس ایک بات کا خیال رکھئے کہ نمک، چائے مصالحہ یا وہی بڑوں کا مصالحہ وہی میں حل کرنے سے گریز کریں، ہر دو کرتے وقت شامل کریں تو بہتر ہے۔

شامی کباب کا قیمہ نرم ہو جاتا ہے اور کباب بنانے مشکل ہو جاتے ہیں ہاتھوں پر چپکتے ہیں۔ آئے دن یہی ہوتا ہے آپ میرے مسئلے کا حل بتادیں؟ امینہ سعید... ساہیوال



پریشان مت ہوں اکثر خواتین کے ساتھ شروع میں ایسی صورت حال پیش آ جاتی ہے۔ محض چند آسان باتوں کا خیال رکھئے اور پھر دیکھئے کہ شامل کباب بہت آسانی

چھکتے ہیں۔ آئے دن یہی ہوتا ہے آپ میرے مسئلے کا حل بتادیں؟ امینہ سعید... ساہیوال

اسٹنڈ رو سٹڈ ٹرکی کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ یہ صحت کے لئے نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ میں اکثر سالم چکن روسٹ کرتی ہوں کیا یہ بھی صحت کے لئے مضر ہوتی ہے؟

یعنی ارشاد... حیدرآباد

جب بھی ہم پولٹری کی بات کرتے ہیں تو ہمیں یہ جاننا ضروری ہے کہ چکن یا ٹرکی پکانے کے دوران حفظان صحت کا خیال کیسے رکھا جائے کہ کچے گوشت کو دھو کر اچھی طرح صاف کر لیا جائے لیکن بات اتنی سادہ اور آسان نہیں کیونکہ جب ہم چکن یا ٹرکی کو دھوتے ہیں تو اس کا مطلب یہ ہوا کہ پانی کے چھینٹوں کے ساتھ اس میں موجود جراثیم کو پانی میں پھیلا دیتے ہیں لہذا اس دوران آپ کا سبک بالکل خالی ہو اور



گوشت دھونے کے بعد وہیں چھلنی میں منتقل کر دیں تاکہ اضافی پانی اچھی طرح بہہ جائے اب چھلنی کو گہرے بول میں منتقل کر دیں اور کچن کاؤنٹر پر لے آئیں مقصد یہ کہ اس کا پانی بالکل بھی کچن میں کسی جگہ نہ گرنے پائے اب سنک کو ڈزرنٹ سے دھوئیں پھر اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح دھوئیں۔ مقصد یہ کہ چکن اور ٹرکی میں موجود Salmonella سے بچاؤ کی ہر ممکن کوشش کیجئے۔ نیز انہیں اچھی طرح پکائیں، کیونکہ مکمل طور پر پکنے پر آپ کی خوراک سے مونٹلا کے مضرت سے محفوظ ہو جاتی ہے۔ اسی طرح اکثر خواتین جو کہ چکن کو دھو کر فریز کرتی ہیں مکمل Thaw کئے بغیر ہانڈی میں ڈال دیتی ہیں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ اسے مکمل Thaw کر لیں اور دوبارہ دھو کر استعمال کریں اور اچھی طرح پکائیں۔ خصوصی طور پر اسٹنڈ ٹرکی اور اسٹنڈ روسٹ میں پورے روسٹ پر حرارت اچھی طرح نہیں پہنچتی خصوصاً سالم چکن یا پھر ٹرکی کے اندرونی جانب جہاں پسلیاں وغیرہ نظر آتی ہیں ان مقامات پر جراثیم رہ جاتے ہیں جو کہ مہلک ہوتے ہیں اور فوڈ پوائزنگ کی وجہ بنتے ہیں۔ گوشت میں موجود یہ جراثیم تو پکنے سے دور ہو سکتے ہیں لیکن کچن کاؤنٹر چونکہ پاؤڈر وغیرہ کو ڈزرنٹ یا سفید سرکہ کی مدد سے صاف کر لینا بھی ناگزیر ہے۔ یعنی کروں کنٹینمنٹس سے حفاظت کا اہتمام بھی ضروری ہے۔ آپ نے دیکھا ہوگا کہ بہت سے کھانا پکانے والے لچھلی، چکن حتیٰ کہ منٹن اور بیف کو بھی سفید سرکہ چھڑک کر رکھتے ہیں اور اس کے بعد پکاتے ہیں۔ اس ترکیب سے بھی جراثیم سے بچا جاسکتا ہے۔

میرے پاس ایک بلینڈر ہے اس میں کچی پیاز، لہسن، اورک وغیرہ سب پیستی ہوں، کچھ دنوں سے اس میں ان چیزوں کی مہک بس گئی ہے جس کی وجہ سے اس میں ملک



شیک یا لسی وغیرہ تیار نہیں کر پارہی، ظاہر ہے ایسا کرنے سے ملک شیک وغیرہ میں لہسن پیاز کی مہک شامل ہو جائے گی؟

ماہین شعیب... میر پور خاص

بلینڈر کے جگہ کو سادہ پانی اور لیکوئڈ ڈزرنٹ سے

گرنے والے لسٹ، چسپ اور دیگر غذائی اجزاء بھی چوہوں کی گھر میں آمدورفت کی وجہ بنتے ہیں۔ چھکری اور پیہ منٹ تقریباً بر مقدار میں ہیں کران مقامات پر چھڑک دیں جہاں ان کی آمدورفت زیادہ ہے۔ جب تک یہ اجزاء دستیاب نہ ہوں تو کھیرے کے چھلکے یا پودینہ کی پتیاں چھڑک دیا کریں۔ دن کے وقت صفائی کر لیں۔

چھپکلیوں کی وجہ سے خاصی پریشانی ہے، برائے مہربانی انہیں دور کرنے کا کوئی

آسان طریقہ بتادیں؟

آمنہ گلغام... لاہور
جن جگہوں پر یہ نظر آتی ہیں یعنی ان کی آمدورفت کے مقامات کی صفائی ستھرائی کا خاص خیال رکھئے۔ بیشتر حشرات انہی مقامات پر نظر آتے ہیں۔ جہاں انہیں خوراک میسر ہوتی ہے۔ مکزوں کے جالے، لال بیگ اور کھیاں وغیرہ ان کی خوراک کا ذریعہ بنتے ہیں۔ لہذا حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق گھر کو صاف ستھرا رکھیں۔ انڈوں کے چھلکے بھی جن مقامات پر رکھے گئے ہوں وہاں بھی یہ نہیں آئیں گی لیکن اس کے لئے ان چھکوں کو تبدیل کرتی رہا کیجئے۔ اس کے علاوہ ایلوٹیم فوائل کی چھوٹی چھوٹی بائز بنا کر مختلف جگہوں پر رکھ دیں۔ ہوسکے تو پان میں استعمال کیا جانے والا چونا اور تبا کو ملا کر فوائل میں پیٹ کر بائز بنالیں تو اور بھی زیادہ موثر ثابت ہوگی۔ دشوار لگے تو کم از کم ایلوٹیم فوائل کو بائز یا اپنی پسند کی شکل دے کر خصوصیت سے ان کے گزرنے کی جگہوں پر رکھیں۔ مطلوبہ نتائج حاصل ہوں گے۔

سے بن جائیں گے۔ بغیر ہڈی کے روکھے گوشت سے شامی کباب بنائیں تو بہت اچھا ہے یا پھر بغیر ہڈی اور بغیر پکنائی کے کٹے ہوئے موٹے قیمر سے بھی بنا سکتی ہیں۔ گوشت کو گلانے کے لئے زیادہ پانی شامل مت کیجئے بلکہ تھوڑے پانی میں دیگر اجزاء کے ساتھ درمیانی آنچ پر پکنے کے لئے رکھ دیں۔ نمک شامل نہ کریں اور قیمر یا گوشت کو بہت زیادہ گلانے کی کوشش بھی مت کیجئے اتنا پکانیں کہ گوشت یا قیمر گل جائے اور دیکھی میں موجود پانی خشک ہو جائے۔ زیادہ نرم گلا ہوا گوشت پینے کے بعد خراب ہو جاتا ہے اور کباب بنانا مشکل ہوتا ہے۔ اسی طرح شامی کباب کے مصالحے میں شامل ہری مرچیں، ہرا دھنیا، پودینہ اور پیاز وغیرہ دھو کر خشک کریں اس کے بعد باریک کاٹ کر پھیلے ہوئے برتن میں ہوادار مقام پر رکھیں تاکہ مزید خشک ہو جائیں۔ ان اجزاء میں موجود نمی بھی دشواری کا سبب بنتی ہے۔ ایک کلو گوشت میں ایک کپ پنے کی دال کا تناسب بہت اچھا ہوتا ہے۔ دال کی مقدار زیادہ رکھنا ٹھیک نہیں۔ اتنی مقدار کے پے ہوئے قیمر میں دو عدد انڈے شامل کریں۔ نمک اور پسا ہوا گرم مصالحہ حسب ضرورت شامل کرنے کے بعد اسے آنے کی طرح گوندھ کر فرج میں رکھیں یا پھر فوراً کباب بنائیں اس دوران ہتھیلی پر چند قطرے کو لنگ آئل مل لیا جائے تو کباب ہاتھوں پر نہیں چپکیں گے۔ تیار کباب تھالی یا ٹرے میں ترتیب سے رکھیں اور پندرہ بیس منٹ ہوادار مقدار پر یا فرج میں رکھیں اب شیلو فرائی کر لیں۔ ان سادہ اصولوں پر عمل کیجئے اور مزید ارشامی کباب تیار کیجئے۔ نیز اگر کسی وجہ سے قیمر ہاتھوں پر زیادہ چپکے یعنی بہت نرم ہو تو اس میں ایک ایک کر کے 2-3 ڈبل روٹی کے سلاکس توڑ کر شامل کریں اچھی طرح کس کریں اور دیکھئے کتنی آسانی سے بن جائیں گے۔ اگر اوپر دی گئی ہدایات پر درست طریقہ سے عمل کر لیا جائے تو ایسی صورت حال پیدا نہیں ہوگی اور نہ ڈبل روٹی کے سلاکس شامل کرنے کی نوبت آئے گی۔

چونٹیوں نے بہت پریشان کیا ہوا ہے ذرا سی کوئی کھانے کی چیز کہیں رہ جائے تو

بس وہیں اکٹھی ہو جاتی ہیں؟

امبرین اختر... فیصل آباد

زمین پر اگر چونٹیوں کے باہر آنے کے سوراخ دریافت کیجئے اور ان پر تھوڑا تھوڑا آنا چھڑک دیجئے اس کے علاوہ جن مقامات پر چونٹیاں نظر آئیں وہاں نمک اور ہلدی ملا کر چھڑک دیا کریں۔ چینی کی جار میں لوٹکیں ڈال کر رکھیں اس طرح چونٹیاں چینی میں داخل نہیں ہوں گی۔ کچن اور کھانا کھانے والے حصوں کی صفائی کا خیال رکھئے۔ خوراک اور اس کے ذرات فوراً صاف کر دیئے جائیں تو ان کی آمدورفت زیادہ نہیں ہوتی۔



چوہوں سے نجات حاصل کرنے کا کوئی طریقہ بتادیں بہت مہربانی

مریم خلیل... لاہور

ہوگی؟

سب سے پہلے تو ان کی آمدورفت کے راستے بند کرنے کی کوشش کیجئے یہ بہت ضروری ہے جن مقامات کو مکمل طور پر بند کرنا ممکن نہ ہو وہاں برتن دھونے والا مونا اسٹیل دول رول کر کے لگا دیں۔ ڈسٹ بن اور کچن وغیرہ میں ان کے کھانے پینے کی چیزیں موجود نہ ہوں۔ ڈسٹ بن کو ڈھانپ کر رکھیں۔ چھوٹے برتنوں میں سے کچن وغیرہ کی ہڈیاں فوراً صاف کر دیں۔ چھوٹے بچوں کے گھروں میں ان کے ہاتھوں سے



Tip of the Month Contest کے نتائج

ونرز ٹپ

اس کونٹیسٹ میں پہلی پوزیشن شمع جلیل (کوئٹہ) نے حاصل کی
بیس، میدہ اور سوچی پلاسٹک کے جار میں رکھ کر فرج میں رکھیں
تو ان کی تازگی دیر تک برقرار رہتی ہے

اس ماہ کے کونٹیسٹ میں صائمہ منصور، ملتان اور عائشہ شہناز، ساہیوال رزبا قرار پائیں۔
آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب آپ
کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی ایک خوبصورت تحفہ



Helpline: 0800-32532

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

Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com

Webside : www.daldafoods.com

خوبصورت اداکارہ

عائشہ عمر

سے ملے

اب میرا پڑاؤ فلم کے میدان میں ہے

عائشہ عمر اداکارہ بھی ہیں اور گلوکاری بھی ان کا خاص شعبہ ہے تاہم وہ فن اداکاری میں زیادہ کامیاب اور سنجیدہ نظر آتی ہیں۔

کیسا یہ جنون، شائد ہمارے قارئین کی نظر سے گزرا ہو۔ اس سیریل میں انہوں نے بے حد سنجیدہ قسم کا رول کیا تھا لیکن پہچان انہیں ”بلبلے“ سے ملی جو اے آر وائے ڈیجیٹل کا کئی سو اقساط مکمل کر کے بھی جاری رہنے والا سیریل ہے۔ نوجوان اداکارہ اس کامیڈی سیریز کا اسٹاک کیریکٹر ہیں۔ آپ انہیں ریپ پر ماڈلنگ کے علاوہ کرسٹلز میں بھی دیکھتے ہیں آئیے ان سے مختصر سا مکالمہ کرتے ہیں۔

”خوبصورت بلبلے کا ایک مقبول کردار ہے کیا آپ

اب بھی اسے چیلنجنگ خیال کرتی ہیں؟“

”مجھے بلبلے کی خوبصورت بن کر شہرت ملی، گوکہ اب کبھی کبھی اس میں یکسانیت بھی محسوس ہوتی ہے مگر یہ اچھا کردار ہے اور عوام میں سراہا گیا ہے لیکن بحیثیت اداکارہ چیلنجنگ کردار ہنوز کہیں راستے میں ہے۔ میں اچھے کردار کے لئے انتظار کر رہی ہوں۔“

”آپ کو کون آرٹسٹوں کے کاموں سے تحریک ملتی

ہے؟“

”پہلے ایک چیز سمجھ لیجئے کہ اداکاری کرنا بہت مشکل کام ہے اور مختلف





کرداروں میں ڈھلنا بے حد مشکل کام ہے۔ میں سنا دلپذیر، نادیہ جمیل، شمینہ بیزادہ اور صبا قر کے کام سے بہت متاثر ہوں پتا نہیں یہ آرٹسٹ خواتین کس طرح منفرد، ہمہ صفت اور پیچیدہ کردار اتنی آسانی سے ادا کر لیتی ہیں۔“

”عائشہ عمر آپ کی نظر میں کیسی ہستی ہیں؟“

”اس لڑکی کو پسند کرنے والوں کی تعداد بہت زیادہ ہے۔ اسے خوش باش رہنا آتا ہے حالانکہ یہ فن بھی بہت مشکل ہے؟“

”پروفیشنل لائف میں ناکامیاں بھی دیکھنی پڑتی

ہیں۔ آپ کبھی اس صورتحال سے گزریں؟“

”میری پیشہ ورانہ زندگی میں بے قاعدگیاں مثلاً وقت پر نہ پہنچنا، وعدہ خلافی کرنا، خلوص اور لگن کے ساتھ کام نہ کرنا اور دوسروں کو کرنے بھی نہ دینا جیسے واقعات بہت عام ہیں۔ انہی باتوں پر ہماری لڑائیاں بھی ہوتی ہیں۔“

”مگر آپ تو بچپن سے اس صنعت سے وابستہ ہیں

اب تک تو بہت سی باتوں کی عادی ہو چکی ہوں گی،

یہ بتائیے کبھی کوئی پچھتاوا ہوتا ہے؟“

”ویسے یہ دنیا بہت دلچسپ ہے اور آپ ہر روز ایک نیا تجربہ کرتے ہیں اور نئے لوگوں سے ملتے ہیں۔ کچھ ایسے پروجیکٹ چھوڑ دینے کا افسوس ضرور ہے جو بعد میں دوسرے لوگوں نے کیا اور انہیں بڑی کامیابی ملی اور کچھ پروجیکٹ میں نے ایسے کر لئے جو میرے لئے بہت سود مند ثابت نہیں ہوئے۔ کچھ لوگوں نے نا سنجھی اور سادگی کے غلط مطلب نکالے لیکن پھر بھی آپ ہر نئے تجربے سے خوب سیکھتے ہیں، یہ تجربے اچھے ہوں یا برے، یہ آپ کو مستقبل کے لئے تیار کرتے ہیں۔“

”کیا کردار ادا کرنے میں دلچسپی رکھتی ہیں؟“

”اگر ایک کردار بہت طویل ہو جائے تو اسے یکساں مہارت سے ادا کرنا آسان نہیں رہتا۔“

”مصروفیت میں آپ کیا مشاغل اختیار کرتی

ہیں؟“

”مشاغل کے لئے بہت زیادہ وقت نہیں ملتا۔ بہت زیادہ کام اور تاؤ سے بھرپور زندگی گزارنے والے لوگوں میں سے ہوں۔ ایک جگہ سے دوسری جگہ آتی جاتی رہتی ہوں۔ کوشش ہوتی ہے کہ کمٹمنٹ نبھاؤں اور دیئے ہوئے وقت پر کام پر پہنچوں۔ اچھا کھانا ایک مشغلہ ہے اور صحت بخش غذائیں کھانے میں دلچسپی رکھتی ہوں۔ کہاں کہاں اچھے کھانے ملتے ہیں

یعنی کونسا نیا ریٹورنٹ کھلا ہے یا کس ریٹورنٹ نے اپنے میو میں کیسی تبدیلی کی ہے۔ یہ آپ مجھ سے پوچھئے۔ کوئی فلم دلچسپ ہے اور کوئی جگہ

”آپ کی دو فلمیں منظر عام پر آنے والی ہیں ان

میں آپ کے کردار کیسے ہیں؟“

”دونوں میں اچھے کردار ہیں ایک میں تو ڈانس نمبر بھی ہے۔ یہ میرے مزاج سے بالکل الگ صورتحال تھی۔ میں چاہ رہی تھی کہ پاکستانی فلم بھی کروں ڈرامہ تو کر لیا۔ کراچی ٹولا ہو عید پر ریلیز ہونے والی فلموں میں سے ایک ہے جسے کراچی اور لاہور کے عام آدمی کے تصورات اور مسائل کو مد نظر رکھ کر بنایا گیا ہے جو یقیناً فلم بینوں کو پسند آئے گی۔“

”کام کرتے ہوئے نیند کتنی اہمیت رکھتی ہے اور

کیسے آرام کے لئے وقت نکالتی ہیں؟“

”وقت اس طرح نکالتی ہوں کہ جب نیند آئے تو کام چھوڑ دیتی ہوں اور آرام کے وقت کا خیال رکھ کر ہی کام کی کمٹمنٹ کرتی ہوں۔ اس طرح نظم و ضبط کے ساتھ ہی آرام کے اوقات متعین کرنے ہوتے ہیں۔ میں رات کو بہت دیر سے سوتی ہوں اور 7-8 گھنٹے کی نیند تو بہر حال پوری کرتی ہی ہوں۔ میں نے حال ہی میں کچھ جڑی بوٹیوں کے سٹیمٹس بھی دریافت کئے تاکہ بے خوابی نہ ہو پائے اور سانس کی مشقیں کر کے خود کو سونے کے لئے تیار کرتی ہوں۔ میں اپنا گدا اور تکیہ بھی احتیاط سے استعمال کرتی ہوں تاکہ جب آرام کے لئے لیٹوں تو فکروں سے واقفی آزاد ہو سکوں اور مکمل طور پر اعصاب کو پرسکون کر کے سوؤں۔ دیکھنے و سنی دباؤ والے کاموں کے بعد بھر پور نیند کا لینا بھی بہت ضروری ہوتا ہے۔ اچھی نیند تو ہمیں اگلے دن کی مشقت کے لئے تیار کرتی ہے۔“

اس لڑکی کو پسند کرنے

والوں کی تعداد بہت زیادہ

ہے۔ اسے خوش باش رہنا

آتا ہے حالانکہ یہ فن بھی

بہت مشکل ہے

پر دیکھی جاسکتی ہے۔ میرے دوست احباب کس حال میں ہیں۔ میرے عزیز واقارب کیا کر رہے ہیں اور یوگا کلاس میں کتنے بچے پہنچنا ہے یہ سب میرے خاص معاملات ہیں اس کے علاوہ مہینے میں ایک مرتبہ مساج بھی کرواتی ہوں تاکہ تھکن مجھ پر غالب نہ آسکے۔“

شاردہ... رنگ دنور میں لپٹی وادی کا بلاوا آیا چلے پاکستان کی ایسی دُقریب وادی میں جہاں کوئی شاپنگ مال نہیں

14 اگست 1947ء تاریخ کے درقوں پر برصغیر ہندو پاک کی تقسیم رقم کر گیا۔ صدھن کے مسلمانوں نے علیحدہ ریاست پانی جو قدرتی وسائل اور سیاحتی مقامات کے خزانوں سے لدی ہے۔ آج سیر سیاحت کے ان صفات میں کشمیر، کاتان اور شاردہ ودلی کا نظارہ کرتے چلیں جہاں قدرت نے موسم کی فیاضیاں عطا کی ہیں۔ جہاں خمرتوں کے لہجے میں وادیاں ہنکام ہوتی ہیں۔

جانب رخ کر رہے ہیں۔ یہ سارا منظر اس قدر سادہ اور سحر انگیز ہے جیسے کوئی 70ء کی دہائی کی رومانوی فلم دکھی جا رہی ہو۔ شاردہ پہنچتے ہی ہوائیں سرگوشیاں کرنے لگتی ہیں۔ یہاں کھڑی گام کا بازار سیاحوں کی اقامت گاہوں سے بھرا ہوا ہے۔ آزاد کشمیر کے محکمہ سیاحت کے تعمیر کردہ ریست ہاؤس میں بھی قیام کیا جاسکتا ہے۔

کشن گھاٹی بھی دیکھئے

شاردہ کے تین اطراف پہاڑوں کا پہرہ ہے جن کی بلند ترین جگہ کشن گھاٹی کہلاتی ہے۔ پہاڑی علاقوں میں شام ذرا جلدی ہو جاتی ہے مگر شاموں کا بھی اپنا لطف ہوتا ہے۔ کم از کم آپ ماحولیاتی آلودگی سے پاک فضا میں سانس تو لیتے ہیں اور ٹریفک کا دھواں آپ کا چہچہا نہیں کرتا۔ یہ بدھ مت عقائد کے مطابق ایک مقدس پہاڑ سمجھا جاتا رہا ہے۔

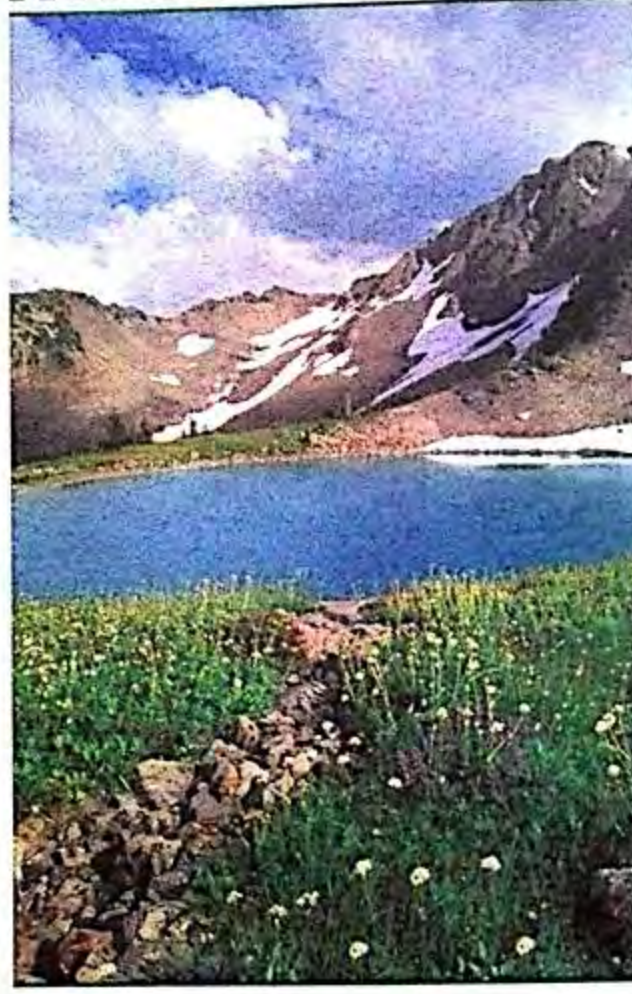
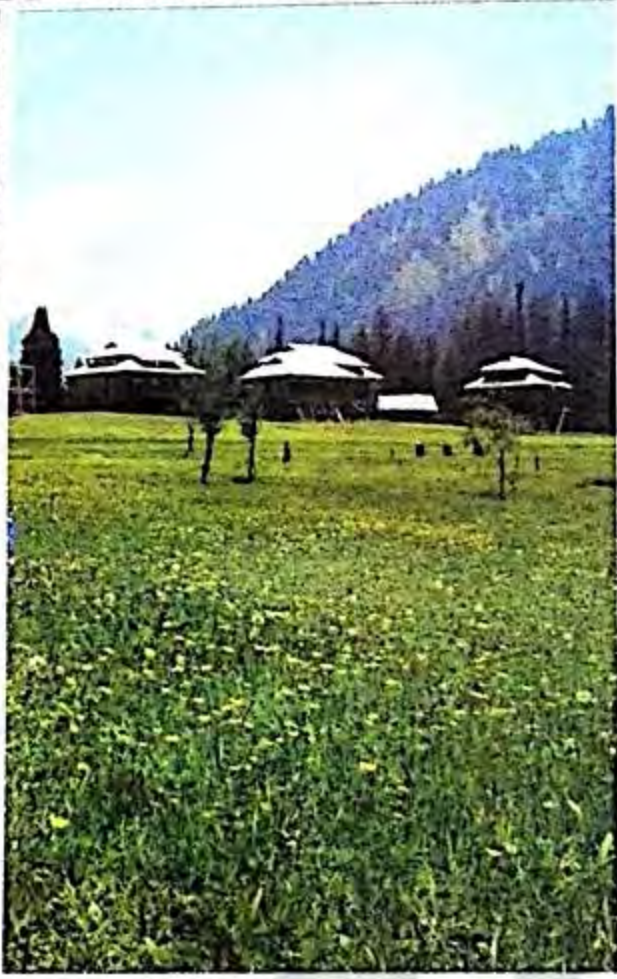
بدھ مت تہذیب کے آثار

آثار قدیمہ دیکھنے سے دلچسپی رکھنے والے قارئین یہاں جا کر یقیناً خوش ہوں گے۔ شاردہ کی آبادی کے ساتھ ساتھ قدیم کھنڈرات اپنی جانب متوجہ کر لیتے ہیں۔ کہتے ہیں کہ بدھ مت تہذیب کے آثار کے علاوہ یہاں ایک عالمی درس گاہ تھی۔ جہاں برصغیر کے طلباء کے ساتھ دنیا بھر سے علم کے پیاسے سیراب ہوتے تھے۔ یہاں آپ کو ڈوگرہ دور کے قلعے کے کھنڈرات اب بھی دیکھنے کو ملیں گے۔

تقسیم سے پہلے بھی گرمیوں کی چھٹیاں منانے کے لئے کشمیر جانے کا خیال آتا تھا۔ اس جنت نظیر وادی کو دیکھنے ممبئی سے دہلی اور کراچی سے لاہور تک سیاحوں کے کارواں گزرتے، سیالکوٹ، جموں، مری اور کوہاٹے کی سڑکیں گاڑیوں سے بھر جاتیں۔ کہتے ہیں کہ گاڑیوں کے اڈوں پر بھی ریلوے اسٹیشنوں کی طرح ”پانی پی لو“ کی صدائیں آتیں۔ گوشت اور بزیوں کے الگ الگ ڈھابے ہوتے اور لوگ مل جل کر تفریح کر لیتے۔ شایمار گاڑن اور سری مگر کی ڈل جمیل میں بلا تخصیص مذہب اور رنگ نسل کے سب محبت سے ملتے ملائے ہیں۔

پاکستان کے زیر انتظام کشمیر کی خوبصورتی سے کم ہی لوگ واقف ہیں کیونکہ ان علاقوں کی نہ تو تشہیر ہے نہ ہی بنیادی سہولتیں میسر ہیں۔ شمالی علاقہ جات میں ان دنوں بہار کا سماں ہے کہیں پھول آنکھیں مل کر بیدار ہونے لگے ہیں، برف میں دہلی شانیں انگریزیاں لہ رہی ہیں اور بریفیے پہاڑ کے دامن میں ہیرا ہٹی جھلک دکھا رہا ہے۔ مظفر آباد سے شاردہ 140 کلومیٹر کے فاصلے پر ہے۔ یہ آزاد کشمیر کا صدر مقام ہونے کے باوجود بنیادی سہولتوں سے محروم ہے لیکن دریائے نیلم کی خوبصورتی تھکن اتار دیتی ہے۔ مظفر آباد سے شاردہ جانے کے لئے 7 گھنٹے لگتے ہیں۔ یہاں آپ اپنی فیملی کے لئے ایک ہائی ایس وین کی بکنگ کرا سکتے ہیں، جو جینی آبشار اور کیرن کے راستے دکھائی کشمیر کے اس تاریخی مقام تک پہنچا دیتی ہے جو کسی زمانے میں ایک عظیم درس گاہ کے طور پر پہچانا جاتا تھا۔ پہاڑوں کے دامن میں کشمیری طرز تعمیر سے مرصع گھروں میں بیدار ہوتی زندگی، چینیوں سے اٹھتا دھواں تار ہا ہے کناشتے کی تیاریاں عروج پر ہیں۔ سبز بیڑوں سے لپٹی پگڈنڈیوں پر کنگہارے اور چرواہے بلند چراگاہوں کی





سرگن نالے، تاؤبٹ اور کیل کی سیر کیجئے

اکثر سیاح گلگت، ہنزہ اور کانان یا پھر مری اور سوات چلے جاتے ہیں لیکن یہ تین نسبتاً غیر مقبول علاقے بھی دیکھنے سے تعلق رکھتے ہیں۔ یہاں گھومنے والے گاؤں سیاحوں کی دلچسپی کے دیو مالائی قصے کہانیاں بھی سناتے ہیں۔ بہر حال یہ توجہ ہے کہ سری نگر کے جنوبی مغرب میں واقع شاردہ کنشک اول کے دور میں وسطی ایشیا کی ایک بڑی تدریس گاہ تھی جہاں بدھ مت کی تعلیم کے ساتھ ساتھ تاریخ، جغرافیہ، منطق اور فلسفے کی تعلیم دی جاتی تھی۔ اس درس گاہ کا دیوناگری رسم الخط تھا۔ اس عمارت کو نیپال کے شہزادے کنشک نے تعمیر کرایا تھا۔

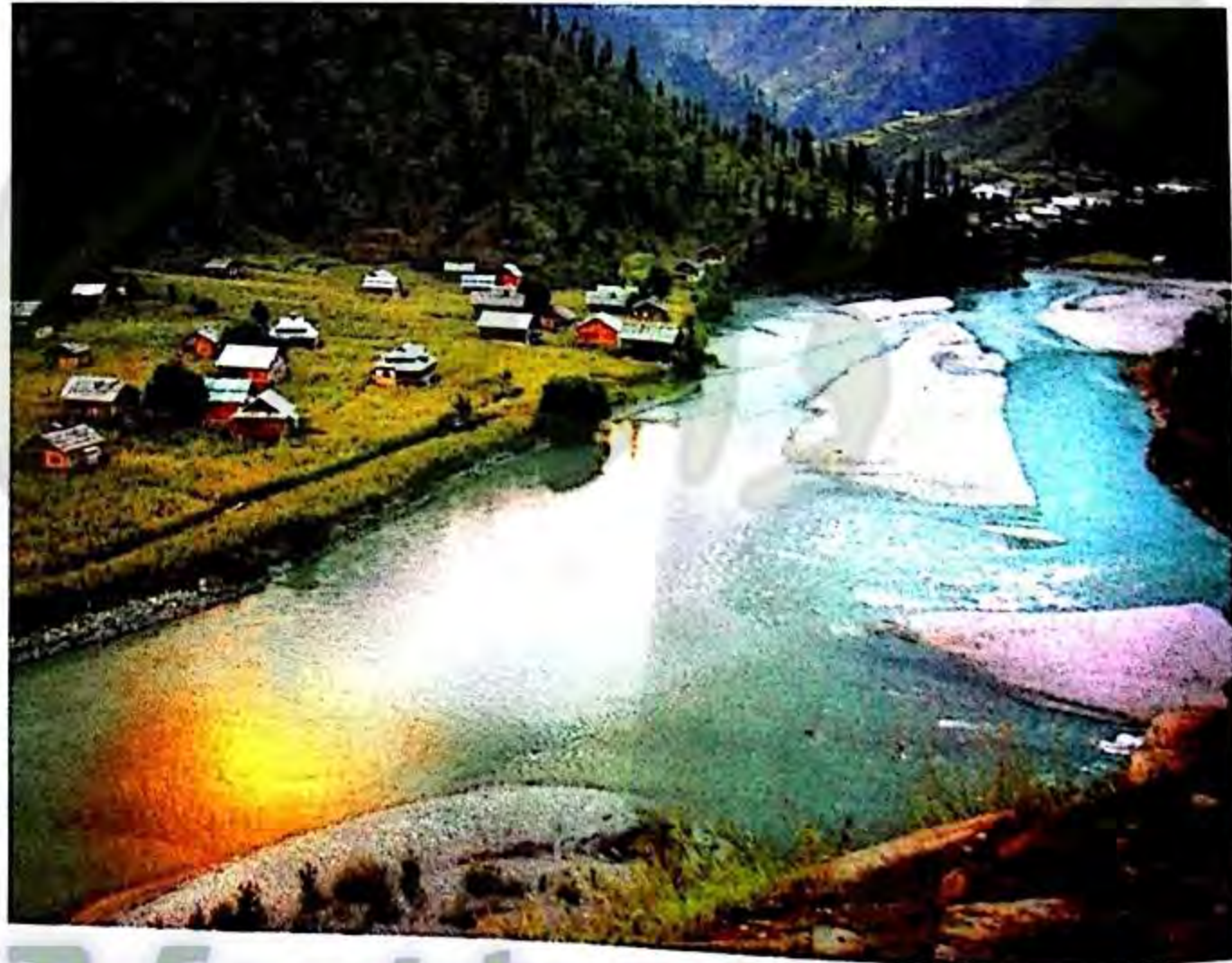
ہانگنگ کیجئے یا دریاے نیلم پر ٹراؤٹ فیش کھائیے

مقامی گاؤں آپ کو ٹراؤٹ فیش کے شکار کے لئے آمادہ کرنے کی کوشش کریں گے۔ قریبی جنگلوں میں ہانگنگ کے لئے بازار سے سامان بھی دستیاب ہوتا ہے۔ پہاڑوں پر ہانگنگ کا پر لطف تجربہ ضرور کیجئے۔ کون روز روز یہاں آسکتا ہے۔

سیب اور ناشپاتی کی مہکاروں میں بسی وادی

جہاں پہاڑوں کی ہیبت اور قدیم کھنڈرات متاثر کرتے ہیں وہیں ان پہاڑوں میں بسی آبادیوں کی خوبصورتی بھی شاہکار سے کم نہیں۔ ہر گھر کے باہر سیب اور ناشپاتی کے درخت لگے ہیں۔ یہ پھل وہاں عام بازار میں فروخت نہیں ہوتے بلکہ زمیندار اور برآمد کنندگان کو فروخت کئے جاتے ہیں۔

اسی وادی میں پولوٹور نامٹ منعقد کئے جاتے ہیں۔ مقامی لوگوں کا یہ پسندیدہ کھیل ہے۔ درہ شوئر کے راستے شمالی علاقہ جات بھی جایا جاسکتا ہے۔ یہاں مکئی کے کھیتوں سے اٹھنے والی اناج کی مہک آپ کے قدم روک لے گی۔ یہی نہیں بلکہ ہنزے پر چلتے جائے تو اون میں لپٹی بھیریں اور بکریاں آپ کو دیکھ کے شور مچانے لگتی ہیں۔ یہ منظر آپ کو شہروں میں کہیں نظر نہیں آئے گا۔ شاردہ سے واپسی پر دل بوجھل ہونے لگتا ہے۔ برف پھلتے ہی رنگوں کا سیلاب اٹھائے گا، آبتار گیت گائیں گے اور برف پوش چوٹیوں پر سورج کی کرن ٹھما کے آزادی مبارک کہے گی۔



قومی پرچم کے رنگوں میں رنگا گل یا سمین یا چنبیلی

مدف آصف

یہ ایک حقیقت ہے کہ اگر دنیا سے معطر اور خوش رنگ پھولوں اور سرسبز و شاداب درخت کا خاتمہ ہو جائے تو یہ کتنی بھدی اور بے رنگ ہو جائے۔ پھولوں کا تعلق ہمارے ذوق اور جمالیاتی حس سے جڑا ہوتا ہے۔ پھولوں کی آرائش ہمیشہ سے ہر تہذیب کا جز رہی ہے۔ ہمارے یہاں بھی پھول بڑی معاشرتی اور ثقافتی اہمیت کے حامل ہیں، گل یا سمین یا چنبیلی بھی ان ہی میں سے ایک ہے۔ اس پھول کی سب سے بڑی خصوصیت یہ ہے کہ اسے پاکستان کے قومی پھول ہونے کا درجہ حاصل ہے۔ درحقیقت اس کے سبز پتے اور سفید پھول قومی پرچم کے رنگوں سے مماثلت رکھتے ہیں۔ اسی وجہ سے اسے یہ اعزاز دیا گیا۔ اس کے علاوہ یہ وطن عزیز کے زیادہ تر علاقوں میں پایا جانے والا پھول ہے۔ حالانکہ قیام پاکستان کے بعد ٹرس کو قومی پھول منتخب کیا گیا، مگر چونکہ وہ پھول مشرقی حصے میں نہیں پایا جاتا تھا، اسی وجہ سے حکومت پاکستان نے 15 جولائی 1961 کو چنبیلی کو قومی پھول کا درجہ دے دیا۔

کے مہینوں میں اپنے مکمل جو بن پر ہوتی ہے۔ ایک طبی تحقیق کے ذریعے یہ بات پتا چلی ہے کہ چنبیلی کی خوشبو دماغ پر بہت مفید انداز میں اثر کرتی ہے، یہ انسان کی ذہنی صلاحیتوں میں اضافے کے علاوہ مایوسی سے بھی نجات دلاتی ہے۔ گل یا سمین کی آرائش و زیبائش کے علاوہ معاشی حیثیت بھی مسلم ہے۔ یہ دلہا دلہن کا سنگھار مکمل کرتا ہے اور خواتین شادی بیاہ میں اس کے ہار، گجرے شوق سے پہنتی ہیں۔

روغن چنبیلی

عطر سازی کے کام بھی آتا ہے۔ اس کے علاوہ چنبیلی کے تیل کے بہت سارے فوائد بیان کیے جاتے ہیں جن میں سردرد، اعصابی تحکن اور جلد کی رنگت سنوارنے کے لئے بھی موزوں خیال کیا جاتا ہے۔ ایک طبی تحقیق کے مطابق چنبیلی کے تیل کو لگانے سے ڈپریشن سے چھٹکارا حاصل ہوتا ہے۔ اس کے مساج سے مزاج پر خوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ سردرد میں ماتھے پر اسکے لیپ سے افاقہ حاصل ہوتا ہے۔ جو لوگ دودھ والی چائے نوش نہیں کرتے اور وزن کم کرنے کے خواہش مند رہتے ہیں وہ چنبیلی کی کلیوں میں بسی سبز چائے کا استعمال شوق سے کرتے ہیں۔

پھولوں کو ہر کچھ میں ایک نمایاں حیثیت دی جاتی ہے، اسی بناء پر چنبیلی کو پاکستانی ادب میں نمایاں مقام حاصل ہے۔ شاعروں اور مصوروں نے گل یا سمین کو اپنے جذبات کی ترجمانی کا ذریعہ بنا کر اسے لافانی بنانے میں کوئی کسر نہیں چھوڑی۔ اس لیے ان کی افزائش اور حفاظت بہت ضروری ہے۔

کتنی کول ہے اس کی کلی
ہرے ہرے پتوں میں پٹی
کیسے مکمل کر پھول بنی
یہ تو ایک پہیلی ہے
اپنا پھول چنبیلی ہے

(سرشار صدیقی)

اس وقت کے وزارت داخلہ نے اپنے اعلان میں کہا کہ ”کیوں کہ چنبیلی کا پھول ملک کے دونوں حصوں میں پیدا ہوتا ہے اور اس سے عوام یکساں طور پر جذباتی لگاؤ رکھتے ہیں۔ اسی لیے چنبیلی کو قومی نشان قرار دیا جاتا ہے۔“ گل یا سمین پاکستانی فن تعمیر میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔ دارالحکومت میں قومی یادگار بھی اسی پھول کی شکل میں ڈیزائن کی گئی ہے۔ چنبیلی نازک سا خوبصورت پھول ہے۔ یہ پھول جھاڑی دار پودے پر اگتا ہے۔ اس کے پودے پر گہرے سبز رنگ کے چھوٹے چھوٹے پتے ہوتے ہیں، جن کے ساتھ سفید پھول بہت، بھلے دکھائی دیتے ہیں۔ اس کی خوشبو بہت بھنی بھنی ہوتی ہے۔ یہ خوشبودار پھول گھروں کی کیاریوں، گملوں، کچے مچن یا لان میں بہت شوق سے لگائے جاتے ہیں، جو آرائش کے ساتھ ساتھ فضاء کو معطر بھی کرتے ہیں۔

اس کی کاشت زیادہ تر گرم اور مرطوب علاقوں میں آسانی سے کی جاتی ہے، یہ بیلوں کی شکل میں بھی پروان چڑھتے ہیں، جن کے پتے سدابہار ہوتے ہیں۔ چنبیلی کا پودا ایشیا میں کثرت سے نمو پاتا ہے۔ زیادہ اقسام حاصل کرنے کے لیے اسے باغات یا فارم ہاؤس میں کاشت کیا جاتا ہے۔ چنبیلی کے دلچسپ پھولوں کے حصول کے لیے اسے بڑے پیمانے پر اگایا جاتا ہے، اس کا پودا داب کے ذریعے بھی لگایا جاسکتا ہے۔ چنبیلی مارچ، اپریل، مئی اور جون



عروس البلاکراچی کے دو دریا

جہاں ساحل کنارے ریستورنٹس کا شہر آباد ہے



چائینیز پلیٹر



دھا کہ کباب

سیر ہو کر کھا سکتی ہیں۔
کولاچی
یہ ریستورنٹ مشرقی کھانوں کے سوندھے پن اور ذائقے دار کھانوں کے لئے مخصوص ہے اور یہی نہیں یہاں بھی آپ کو اٹالین اور میکسیکن ڈشز مل جاتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ یہاں آپ کو ہر طبقے کے شائقین کی بڑی تعداد نظر آتی ہے۔

کھلے مقام پر ایک درجن کے قریب جدید اور قدیم طرز تعمیر پر مشتمل ان ریستورانوں میں کولاچی، سجاد، انبالہ، چارکول اور Savor بے حد مقبول ہیں۔ جہاں شہر کے بیشتر فوڈ سینٹرز کی طرح رات میں دن کا سماں ہوتا ہے اور آدھی رات کے بیچ تک کبھی کبھی تو حرکت تک میلے کا سماں ہوتا ہے۔ عید تہوار اور ہفتہ واری تعطیل کے دنوں میں آسانی سے جگہ نہیں ملتی۔ ہوٹل مالکان نے گا بہوں کی سہولت کے لئے مفت ویلے کار پارکنگ کا انتظام کر رکھا ہے۔

ایک دور ایسا بھی تھا جب گھروں سے باہر کھانا پینا معیوب سمجھا جاتا تھا اور وہی لوگ ہوٹلوں یا ریستورنٹس کا رخ کرتے جو یا تو مزدور ہوتے یا پھر ان کے گھروں میں کھانا پکانے والی کوئی خاتون نہیں ہوتی تھی۔ یہی نہیں اکیلی خواتین کا ٹھیلوں یا ریستورنٹس میں کھانا معیوب سمجھا جاتا تھا مگر وقت کے ساتھ ساتھ سماجی طرز زندگی میں نمایاں تبدیلیاں رونما ہوئیں اور اب ہمارے شہروں میں بلا مبالغہ سیکڑوں ریستورنٹس موجود ہیں اور خاندان کے سب ہی افراد تفریحاً اور منہ کا ذائقہ بدلنے کے لئے گھر سے باہر کھانا کھانے جاتے ہیں۔ ریستورنٹس کے کاروبار سے معاشی سرگرمی بھی بڑھ چکی ہے اب یہ شعبہ لاکھوں افراد کے روزگار کا ذریعہ بن گیا ہے۔ کراچی میں برس روڈ سے لے کر حسین آباد، سندھی مسلم ہاؤسنگ سوسائٹی سے بہادر آباد اور محمد علی سوسائٹی تک، ناظم آباد کی چورنگی سے نارتھ ناظم آباد کی مرکزی شاہراہ اور تائبش دہلوی چورنگی تک فوڈ چینز کی آؤٹ لیٹس موجود ہیں۔ اسی طرح حسن اسکوائر سے مسجد بیت المکرم، ڈسکو چورنگی سے مسکن چورنگی تک فوڈ اسٹریٹس کا جال بچھا ہے۔

خاص طرز تعمیر اور دو دریا کے یار

سجاد
یہ پاکستانی، حیدرآبادی اور دہلی کے کھانوں کا خوبصورت مرکز ہے۔ کھانا تو شہر میں بھی آپ کھا ہی لیتے ہیں لیکن تازہ ہوا میں سمندر کا نظارہ، لہروں کا کنارے سے نگرانا اور پانی کی پھواروں کا نظارہ قابل دید ہوتا ہے۔ ان تین ریستورنٹس کے علاوہ بھی یہاں 10 اور ریستورنٹس ہیں جو انواع و اقسام کے کھانے پیش کر رہے ہیں۔ سب سے اہم بات DHA کی سیکورٹی ہے۔ رات کے اندھیرے اور بیابان نظر آنے والے علاقے میں اسٹریٹ کرائمر کی شکایتیں نہیں ملتیں۔

2010ء میں Creek In کے نام سے ایک شاندار ریستورنٹ بنا تھا جس میں کنکریٹ اور ماربل کے علاوہ بیشتر حصہ لکڑی پر مشتمل تھا۔ اس کا ڈیزائن بے حد منفرد بلکہ اپنی نوعیت کا پہلا تعمیری اسٹرکچر کہا جائے تو غلط نہ ہوگا اور اب دو دریا کی ساحلی پٹی پر ایک نہیں کئی ریستورنٹ اسی فن تعمیر کو Follow کر چکے ہیں۔

کراچی میں ایک جدید ترین فوڈ اسٹریٹ پورٹ گریڈ ہے جو کیاڑی میں متروک ہونے والے ٹریفک کے نیٹی جیٹی پل پر اور نو تعمیر شدہ دو منزلہ جناح مول برج کے نیچے بنایا گیا ہے۔ یہاں سے سمندر کے نظارے کے ساتھ ساتھ بحری جہازوں کی آمدورفت کا نظارہ بھی کیا جاسکتا ہے۔ پورٹ گریڈ میں سوویئر شاہس سے دستکاری کی اشیاء خریدی جاسکتی ہیں۔ 2D سینما پر مختصر ترین دورانی کی ہارر مووی دیکھی جاسکتی ہے اور کھانوں میں بھی میرٹھ کے دھا کہ کباب سے لے کر کرائی نیشنل اور چائینیز بونے اور Alacarte دستیاب ہیں۔ آج بات ہو جائے دو دریا کے ریستورانوں کی۔ ساحل کنارے پر فضا اور

چارکول

یہاں آپ کو دیسی، مغلی ڈشز کے علاوہ اٹالین، میکسیکن اور چائینیز کھانوں کی ورائٹی ملتی ہے۔ ان کا پلیٹر مقدار میں انتہائی مناسب ہوتا ہے جسے دو خواتین



آخری قسط

فرحت پروین و امیر (نیویارک)

دیکھا اور پھر ادھر ادھر نظر دوڑاتے ہوئے بولی۔
”جب کوئی چھدری سی بدلی سورج کے سامنے آ جاتی ہے تو چاروں
طرف کیسی عجیب روشنی پھیل جاتی ہے۔ نہ دھوپ ہے نہ چھاؤں۔ یہ
روشنی سائینوں کو نگل جاتی ہے۔ کیسی دعا باز روشنی ہے یہ۔“
وہ آہستہ آہستہ چلتی ہوئی برآمدے کی طرف بڑھ رہی تھی۔ یہ بھی پیچھے
پیچھے چل دیا۔ پھر اس نے برآمدے کے ایک کونے میں رک کر کہا۔ ”چلو
یہیں بات کر لیتے ہیں۔“

ان کی سمجھ میں نہیں آ رہا تھا کہ بات کہاں سے شروع کریں اور کہیں بھی تو
کیا کہیں۔ انہیں پریشان متذبذب اور الجھا ہوا دیکھ کر وہ بولی۔
”اگر حقیقت کو تسلیم کرنے سے انکار کر بھی دو تو بھی وہ اسی طرح اپنی جگہ
موجود رہتی ہے۔ بعض فیصلے وقت اس وقت کر دیتا ہے جب ہم اپنا کوئی
فیصلہ کرنے کا شعور نہیں رکھتے اور جب ہم اپنی پسند کے فیصلے سے آگاہ
ہوتے ہیں تو وقت اس کی اجازت نہیں دیتا۔ اس کے علاوہ وقت کے اس
فیصلے سے وابستہ لوگ کوئی گھاس پھوس یا اس میں آگے ہوئے
خود رو پھول نہیں جنہیں ہم بغیر کسی احساس کے کچلتے ہوئے گزر
جائیں۔“

وہ خود کو ایک لمبی سانس لی اور پھر گویا ہوئی۔
”زندگی ہماری خواہشوں کی رخ پر نہیں چلتی۔ سوائے حالات کہہ لو یا
تقدیر اسے تسلیم کرنے میں ہی عافیت ہے۔“
وہ تو یوں بات کر رہی تھی جیسے سب کچھ جانتی ہو۔ شاید اس نے بھی اپنے
طور پر اس کے حالات معلوم کر لئے ہوں اور پھر جس طرح بن کہے وہ
ایک دوسرے کے جذبات سے آگاہ تھے اسی طرح بن کہے ایک
دوسرے کی الجھن سمجھ گئے۔

وہ چند ہی مہینوں بعد فائنل امتحان دے کر چلی گئی اور یہ اپنی تعلیم مکمل
کرنے کے بعد اپنے شہر لوٹ گئے اور پریکٹس شروع کر دی۔ زندگی
متوازن رفتار سے چلتی رہی۔ ان کے ہاں ایک بیٹا ہوا اور انہوں نے
ملک عزیز کی آبادی میں اضافے کا ارادہ ترک کر دیا۔ زہرہ ان کے
گھرانے کے طور طریقوں کے مطابق اچھی بیوی اور اچھی ماں ثابت
ہوئی۔

اور جب حلیم سولہ برس کی اور عمیل تیرہ سال کا تھا تو زہرہ اچانک ہی چل
بسی۔ کسی کے وہم و گمان میں بھی نہیں تھا۔ وضو کر رہی تھی واٹش بینس پر
ایک پیر دھویا دوسرا دھونے کے لئے رکھا تو نجانے کیسے توازن بگڑ گیا۔
گرمی اور ایسی بے ڈھب گرمی سر پر کوئی ایسی ظالم چوٹ آئی کہ پھر آنکھ
نہ کھولی۔ قیامت ٹوٹ پڑی مگر ہونی ہو چکی تھی۔

حلیمہ پڑھائی میں بہت اچھی تھی اسے میٹرک میں وظیفہ ملا اور وہ پڑھنے
کے لئے لاہور چلی گئی۔ اگرچہ دادا دادی اس کی شادی پر اصرار کرتے

گھروں کو روانہ ہو گئے۔ وہاں جا کر پتہ چلا کہ زہرہ امید سے ہے اور
چھٹیوں کے دوران ہی اس کے ہاں ایک پھول سی بچی نے جنم لیا اور وہ
تذبذب کا شکار ہو گیا۔ ان کی بچی کسی اور کے گھر میں پلے یہ انہیں گوارہ
نہیں تھا اور بچی کو ماں سے جدا کرنا اور وہ بھی صرف اپنی خوشی کے لئے
انسانیت سے بعید تھا۔ انہوں نے ماریہ سے کوئی وعدہ نہیں کیا تھا۔ کوئی قسم
نہیں کھائی تھی بلکہ انہوں نے تو اظہار محبت بھی نہیں کیا تھا۔ گو کہ وہ ایک
دوسرے کے جذبات کا ادراک رکھتے تھے۔ اس کشمکش میں چھٹیاں گزر
گئیں۔

چھٹیوں کے بعد گئے تو ماریہ ان کی کلاس میں نہیں تھی۔ وہ خصوصی اجازت
حاصل کر کے فائنل امتحان دے کر طیب حاذق کی ڈگری لینے کی تیاری
کر رہی تھی کہ وہ اس سے زیادہ جانتی تھی جتنا اس ادارے میں سکھایا جا رہا
تھا۔ واپس تو وہ آگئے تھے مگر ان کا دل پڑھائی میں نہیں لگ رہا تھا۔ ان کا
دل چاہا کہ وہ ماریہ کو ساری بات بتادیں۔ اتفاقاً وہ انہیں لاہور سے
نکلنے ہوئی دکھائی دے گئی۔

”ماریہ تمہارے پاس کچھ وقت ہے؟ مجھے تم سے کچھ بات کرنی ہے۔“
”یہ آج وقت کا کیوں پوچھا جا رہا ہے؟ کیا تمہیں داستان امیر حزرہ سنانی
ہے؟“ اس نے ان کے لٹکے ہوئے اداس چہرے کو دیکھ کر مسکراتے
ہوئے کہا۔

”چلو ابھی بات کر لیتے ہیں پھر وقت ہمیں فرصت دے نہ دے۔“ اس
کے لہجے میں اداسی در آئی۔ نیم چونکے۔

”کہاں بیٹھیں؟“ اس نے آنکھیں مچھپاتے ہوئے آسمان کی طرف

ماریہ نے بتایا کہ ”ہمارے ماحول میں انسان اہم نہیں زمینیں اہم ہیں کہ
عزت و وقار ان کے ہونے نہ ہونے سے مشروط ہے۔ زمین جائیداد کی
تقسیم ان کے لئے زندگی موت کا مسئلہ ہے۔ اکثر خاندان میں رشتے نہ
ہونے پر لڑکیاں بن بیابانی زندگی گزارنے پر مجبور ہوتی ہیں۔“

”اور اگر کوئی پسند کی شادی کرنا چاہے تو؟“ اپنے سوال پر وہ خود ہی گڑبڑا
گئے۔ پھر وہ مسکرا کر بولیں۔ ”اول تو ایسی جرات شاذ ہی کوئی کرتا ہے کہ
باغیوں کا عبرتناک انجام ہی نصیحت کو کافی ہوتا ہے۔ پھر بھی اگر مدتوں
میں کوئی بغاوت سر اٹھائے تو اسے کچل دیا جاتا ہے۔ انسانی جذبات کی
قدر یا احساس تو دور کی بات ہے انسانی زندگی ہی کوئی اہمیت نہیں رکھتی۔
اس معاملے میں وہاں لگے بندھے رسوم و رواج پر صابر و شاکر چلنے رہتے تو
راوی چین ہی چین لکھتا ہے۔“ اس نے رساں سے کہا۔

وہ یہ سب جانتا تو پہلے بھی تھا۔ ایک غیر خاندان کے متوسط گھرانے کا فرد
ہونے کے ناطے اسے اپنا انجام واضح نظر آنے لگا۔ اس کا دل بھج گیا۔
اسے اداس اور سوچ میں دیکھ کر وہ مسکرائی۔

”لیکن اب تھوڑی تبدیلی آ رہی ہے۔ لڑکے تعلیم کی طرف رجوع
کر رہے ہیں جیسے بابا اپنی سن کالج کے فارغ التحصیل ہیں تو ان کی سوچ
قدرے بہتر ہے۔“

”اور اگر کوئی لڑکی اپنے حصے کی جائیداد سے دستبردار ہو جائے تو؟“
”اگرچہ تاریخ میں ایسا کوئی واقعہ نہیں مگر ہو سکتا ہے اس سے کچھ مثبت
اثرات مرتب ہوتے ہوں۔“

ایسی گو گو اور کشمکش میں گرمیوں کی چھٹیاں آ پہنچیں اور دونوں اپنے اپنے

دے دی۔ پہلے تو میں گھر سے ہی فی سبیل اللہ غریبوں کا دو علاج کرتی رہی اور جب میرے بچے اپنے گھروں کے ہو گئے تو میں دوسرے کئی محاذوں اور دور دراز علاقوں میں خود جا کر لوگوں کو علاج کی سہولت بہم پہنچاتی ہوں۔“

”مجھے لگتا ہے میں ناہموار راستوں اور خارزاروں میں چلے چلتے ایک دم گل پوش وادیوں میں آنکلی ہوں۔ خوشیوں کی تلاش میں جھکتے جھکتے خوشی کا مفہوم میں نے اب جانا ہے۔ حقیقی خوشی کا چہرہ میں نے اب دیکھا ہے۔“

”خوش قسمت ہو۔ خوش قسمت ہو۔“ وہ دل گرفتہ لہجے میں بولے۔
”بات صرف اتنی ہے کہ انسان خوب سوچ سمجھ کر یہ طے کر لے کہ کن پلوں کو جلانا ہے کن پلوں کو پار کرنا ہے۔ اصل بات تو روشنی کا رخ پہچاننے کی ہے۔ اگر آپ روشنی کے مخالف رخ چلتے ہیں تو آپ کا سایہ آپ کے قدم سے بڑا ہو کر آپ کے آگے آگے چلتا اور اگر آپ روشنی کے رخ پر چلتے ہیں تو اس سائے کو آپ کے قدموں میں بھی پناہ نہیں ملتی۔“

”سو تم نے روشنی کا رخ پہچان لیا۔“
”ہاں اور وہ پل بھی جلا دیئے جو مجھے منزل سے دور لے جاتے ہیں۔“
دفعتاً اس نے آنکھیں مچھا کر آسمان کی طرف دیکھا اور پھر چاروں طرف نگاہ دوڑائی۔ انہیں لگا وہ ابھی کہے گی، کیسی دعا باز روشنی ہے۔ مگر اس نے گھڑی کو دیکھا اور بولی۔ ”اوہ وہ وقت کا اندازہ ہی نہیں ہوا۔ بڑا خراب راستہ ہے جہاں مجھے آج جانا ہے۔ شام پڑنے سے پہلے پہنچ جانا چاہئے۔“

جاتے جاتے وہ مڑ کر انہیں دیکھ کر مسکرائی۔ اسی لمحے وہ انہیں باکل کالج کے زمانے والی طالب علم لگی، وہی اجلا چہرہ وہی مسکرائی آنکھیں وہی باوقار چال۔ انہیں ماریہ کے الفاظ یاد آئے۔

”جب زندگی میں کوئی مقصد ہو تو اس کی تکمیل کی خواہش ہمارے اندر اتنی توانائی بھر دیتی ہے کہ ہم خود حیرت زدہ ہو جاتے ہیں۔ منزل تک پہنچنے کی لگن آپ کو جھکنے نہیں دیتی بلکہ تروتازہ اور شاداب رکھتی ہے۔“
وہ چلی گئی۔ وہ اس کی گاڑی کے پہیوں سے اڑی ہوئی گرد کو دیکھتے رہے اور سوچتے رہے۔ گرد بیٹھ گئی اور ان پر کئی حقیقتیں منکشف کر گئی۔

وہ سیم وزر کی دعا بازی روشنی میں دیکھ ہی نہیں پائے کہ وہ ان آسائشوں میں عضو معطل کی طرح پڑے پڑے تیزی سے اپنے انجام کی طرف بڑھ رہے ہیں اور اسی لمحے انہوں نے ایک فیصلہ کر لیا۔ انہوں نے روشنی کا رخ پہچان لیا تھا۔ اب انہیں کون ان گل پوش وادیوں کے سفر سے روک سکتا تھا۔ جہاں سکون ہی سکون تھا اور جہاں خوشی اپنے اصلی چہرے کے ساتھ ان کی منتظر تھی۔

میں منہمک ہو گئی۔ انہوں نے آگے بڑھ کر سلام کیا تو وہ چونکی۔
”کیسی ہو ماریہ؟“ انہوں نے پوچھا۔

اس نے حیران ہو کر ان پر نظریں جمائے جمائے پوچھا۔ ”کیا یہ تم ہو فہیم؟“

”ہاں میں ہی ہوں۔“ وہ چور سے ہو کر بولے۔

”ارے یہ کیا حلیہ بنا لیا ہے تم نے؟“ وہ اپنے اسی نرم لہجے میں بے ساختہ بول اٹھی۔

”کہاں ہو اور کیا کر رہے ہو؟“

”یہیں لاہور میں ہوں بچے اپنے گھروں کے ہو گئے ہیں۔ ذمہ داریاں پوری ہو گئی ہیں۔ آرام کا وقت ہے آرام کر رہا ہوں۔“

ماریہ کی آنکھوں میں حیرانی اور دکھ کھل مل سے گئے۔ اس نے خلا میں نظریں جمائے جمائے بوجھل لہجے میں جیسے خود کلامی کے انداز میں کہا۔

بعض فیصلے وقت اس وقت کر دیتا ہے جب ہم اپنا کوئی فیصلہ کرنے کا شعور نہیں رکھتے اور جب ہم اپنی پسند کے فیصلے سے آگاہ ہوتے ہیں تو وقت اس کی اجازت نہیں دیتا

”ذمہ داریاں پوری ہو گئی ہیں یعنی ایک انسان کی صرف اپنے کنبے کے علاوہ کوئی ذمہ داری نہیں ہوتی۔“

پر وہ ایک دم اور اپنے اسی پرانے لہجے میں سرزنش کے انداز میں بولی۔
”اور تمہارے پاس اتنا فالٹو وقت کہاں سے آگیا آرام کرنے کے لئے؟“

”بوڑھا ہو گیا ہوں نا۔“ وہ کچھ شرمندہ سا ہو کر بولا۔

”بیچارہ ہو گئے تو بوڑھا ہونے کے علاوہ کیا نتیجہ نکلے گا؟“

”اپنے متعلق بھی تو کچھ بتاؤ۔“ اس نے موضوع بدلنے کو کہا۔ ویسے اسے تجسس بھی تھا بہت کچھ جاننے کا۔

”میں نے وقت کے فیصلے کو قبول کر لیا۔ جہاں بابا نے چاہا شادی کر لی کیونکہ میری کوئی ترجیح نہ رہی تھی۔ میرا شوہر گورنر کا لکھا ہے مگر باپ کے بعد جائیداد کا انتظام ہاتھ میں آتے ہی اس کے طور طریقے بھی ویسے ہو گئے جیسے کہ زمینداروں کے ہوتے ہیں۔ میں اس کی راہ میں مزاحم تو نہیں ہو سکتی تھی۔ ہاں اس نے مجھے بھی اپنی مرضی سے جینے کی اجازت

رہے مگر وقت بدل چکا تھا۔ وہ قابل لڑکی تھی اور روشنی کو اندھیرا روک سکا ہے کبھی۔ نئے زمانے کی ہوا شہروں سے قصبوں بلکہ گاؤں تک میں پہنچ گئی تھی۔ عقل کو پڑھنے کا شوق نہیں تھا۔ مارے باندھے پڑھتا رہا۔

حلیہ میدان پر میدان مارتی چلی گئی۔ اسے پی ایچ ڈی کے لئے سرکاری وظیفے پر باہر جانے کی پیشکش ہوئی۔ فہیم اس کی شادی کرنا چاہتے تھے۔ خاندان میں کوئی لڑکا اس کی نکر کا نہیں تھا۔ یوں بھی جلد ہی ان کی یہ غلط فہمی دور ہو گئی کہ وہ اپنی مرضی سے اس کی شادی کرنے کے مجاز ہیں۔ وہ امریکہ چلی گئی۔

ادھر عقل جیسے تیسے انگریزی میں ایم اے کر چکا تھا۔ کچھ عرصے بعد بہن نے بھائی کو بھی پاس بلا لیا۔ وہ اپنے بوڑھے والدین کے ساتھ اکیلے رہ گئے۔ نئے زمانے کی روش ان کے لئے ناقابل قبول تھی۔ بڑھتی عمر کا تقاضا بھی تھا۔ انہوں نے دل و جان سے ان کی خدمت کی مگر وہ دونوں ایک سال کے وقفے سے آگے پیچھے انتقال کر گئے۔ وہ اتنی بڑی ڈھنڈار حویلی میں تنہا رہ گئے۔ کبھی پورا خاندان اس میں آباد تھا۔ سب لوگ اپنے کاموں اور پسند کے حساب سے مختلف شہروں میں جا آباد ہوئے۔ والدین حیات تھے تو عید برات سب لوگ آ جمع ہوتے تھے۔ اب وہ بھی سلسلہ نہ رہا۔ طب کی وجہ سے دن میں تو آنا جانا لگا رہتا لیکن رات برات دکھ درد میں کوئی نہ تھا۔

تب بچے آئے انہوں نے لاہور میں ایک پوش علاقے میں ایک چھوٹا سا گھر لیکر ضرورت اور سہولت کی ہر چیز سے آراستہ کر کے خدمت کے لئے ملازمین وغیرہ کا بندوبست کر کے انہیں وہاں منتقل کر دیا۔ یہ بہتر منع کرتے رہے کہ کوئی بات نہیں وہاں میں اپنے گزارے بھر کما لیتا ہوں۔ دل بھی لگا رہتا ہے مگر وہ نہ مانے کہ آپ کو کمانے کی کیا ضرورت ہے ہم کس لئے ہیں۔ ان کے پیار اور اصرار سے مجبور ہو کر یہ مان گئے۔

بچے باقاعدگی سے رقم بھیجتے آئے گئے کے ہاتھ دوائیں اور تجھے تخائف بھی بھیجتے رہے۔ جنہیں وہ اکثر آس پڑوس اور عزیز و اقارب میں بانٹ دیتے۔ فون پر خیر خبر بھی معلوم کرتے رہے۔ وہ اپنے ہونہار بچوں کی خاطر داریوں پر پھولے نہ ساتے۔ اپنے آبائی شہر کا چکر بھی لگا آتے۔ ماضی اور حال میں زمین و آسمان کا فرق تھا مگر اب تو انہیں درمیان کا فاصلہ تقریباً بھولتا جا رہا تھا اور وہ اس تنہائی اور آرام کے عادی ہو چلے تھے۔

اس روز وہ بوہڑ والے چوک پر اپنی ماہانہ دوائیں لینے گئے تو ماریہ کو وہاں خریداری کرتے دیکھ کر لہجہ بھر کے لئے تو ساکت رہ گئے۔ وقت اس پر مہربان رہا تھا شاید۔ اس کے خدو خال پر زیادہ اثر انداز نہیں ہوا تھا۔ وہ اب بھی اپنے اسی سادہ حلیے میں تروتازہ اور دلکش لگ رہی تھی۔ وہ دکان میں داخل ہوا تو اس نے اچنتی ہوئی نظر اس پر ڈالی اور پھر سے اپنے کام

انگلے انگلے چھری

احمد رئیس

زخم زخم یادوں کا دلربا حسین رستہ
چاہتوں کا بنتا ہے، اس طرح کہیں رستہ
وہ جدا ہوا تو ہم، ڈھونڈتے پھرے اس کو
پر نظر نہیں آیا، گمشدہ حسین رستہ
آنسوؤں سے لکھی ہے ہم نے یہ کہانی خود
پر کہا زمانے نے، یہ بھلا نہیں رستہ
وقت کے اندھیروں سے، جب گزر کے آئے ہم
تو ملا چراغوں سے یہ سجا حسین رستہ
ہے گمان یاروں کو، جیسے اب زمانے میں
دوسرا کوئی ایسا، ہے نہیں کہیں رستہ
دوستوں نے مل کر ہی اس ڈگر پہ ڈالا تھا
دوستوں نے ہی ہم سے پھر کہا نہیں رستہ
اب زمیں کے خوابوں کا، تذکرہ بھی مت کیجئے
کہ فلک نژادوں کا، بن گئی زمیں رستہ

امجد اسلام امجد

کسی کی دھن میں کسی کے گماں میں رہتے ہیں
ہم ایک خواب کی صورت جہاں میں رہتے ہیں
ہمارے اشک چمکتے ہیں اس کی آنکھوں میں
زمیں کا رزق ہیں اور آسمان میں رہتے ہیں
جو لوگ کرتے ہیں دنیا سے سود کی خواہش
ہمیشہ گردش دور زیاں میں رہتے ہیں
کسی سراب کی صورت، کسی گماں کی طرح
ہم اپنے ہست کی ریگ رواں میں رہتے ہیں
سے کا چاک ہے اور خاک ہے حوادث کی
زمین زاد، امتحاں میں رہتے ہیں
حصار دشت میں متروک راستوں کی طرح
ہمارے گیت، ترے گلستاں میں رہتے ہیں
غموں کی دھوپ سے ڈرتے نہیں ہیں وہ امجد
کسی نگاہ کے جو سانبہاں میں رہتے ہیں

ادا جعفری

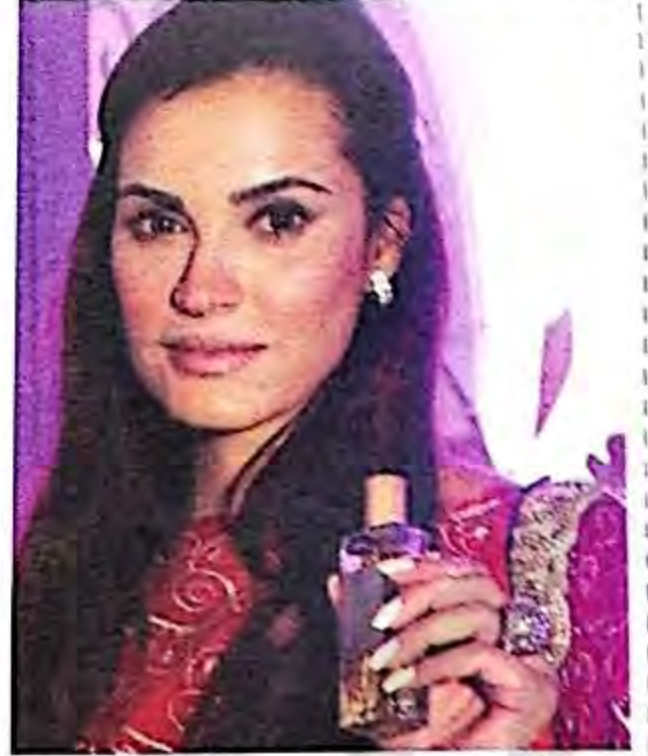
ہونٹوں پہ کبھی ان کے مرا نام ہی آئے
آئے تو سہی، برسرِ اِزام ہی آئے
حیران ہے، لب بستہ ہیں، دل گیر ہیں غنچے
خوشبو کی زبانی ترا پیغام ہی آئے
لحاح مسرت ہیں تصور سے گریزاں
یاد آئے ہیں جب بھی غم و آلام ہی آئے
تاروں سے سجائیں گے رہ شہرِ تمنا
مقدور نہیں صبح، چلو شام ہی آئے
یادوں کے، وفاؤں کے، عقیدوں کے، غموں کے
کام آئے جو دنیا میں تو اصنام ہی آئے
کیا راہ بدلنے کا گلہ ہم سفروں سے
جس رہ سے چلے تیرے درو بام ہی آئے
باقی رہے نہ ساکھ ادا دشت جنوں کی
دل میں اگر اندیشہ انجام ہی آئے



تقریبات اور نئی کاسمیٹکس کا اجراء

باڈی شاپ کی نئی سرگرمیاں

یوم آزادی کے موقع پر بازاروں میں قومی پرچم کے رنگوں کے ملبوسات اور ذاتی استعمال کی اشیاء دیکھی جاتی ہیں۔ سینئر اور نوآ موز ڈیزائنر اور مصنوعات کے ادارے خصوصی پیکیجز متعارف کراتے ہیں۔ باڈی شاپ حسن و صحت سے متعلق گرانقدر مصنوعات پیش کرتا ہے۔ ماہ رمضان میں عطیاتی مہم کی کامیابی کے بعد یوم آزادی کے موقع پر اپنی مصنوعات میں رعایت کا اہتمام کیا گیا۔ اسلام آباد میں منعقدہ ایک تقریب میں کئی معروف ماڈلز اور اکابرین شہر نے شرکت کی اس موقع پر کاسمیٹکس کی نئی رینج بھی متعارف کرائی گئی۔



نئی فاؤنڈیشن اور فطرت کے رنگ

سرت مصباح نے اپنی میک اپ کلکیشن میں فاؤنڈیشن کا اضافہ کیا ہے۔ نرم و ملائم اور ریشم جیسی جلد کے لئے ایسی عمدہ نتائج دینے والی فاؤنڈیشن اس سے پہلے دستیاب نہیں تھی۔ سرت کا کہنا ہے کہ درآمد شدہ کاسمیٹکس ہماری ایشیائی خواتین کی جلد پر فطری اور دیرپا تاثر نہیں دے سکتی تھی۔ ہم برائیڈل اور پارٹی میک اپ کرتے وقت نیچرل کورٹج نہیں دے پاتے تھے۔ ہماری متعارف کردہ نئی سلک فاؤنڈیشن ہر طرح کی جلد کے لئے بہتر خاص کر موسم گرما کی تقریبات کے لئے موزوں انتخاب ہے۔

YOCA بچوں کا دل آویز فرنیچر

گھریلو استعمال کی مصنوعات بنانے والے ادارے YOCA لاہور نے حال ہی میں بچوں کے لئے بے حد منفرد فرنیچر ڈیزائن کیا ہے۔ ایسے والدین جو بچوں کے لئے معمول سے بہت کفر فرنیچر اور ملبوسات خریدنا چاہتے ہیں اور اپنے دلہن کی مصنوعات کی خریداری پر فخر کرتے ہیں، YOCA نے ان کے لئے کم شرح بلانٹس کے تحت آرڈرز کی بکنگ کو اگست کے اوخر تک جاری رکھنے کا اعلان کیا ہے۔ نمائش کے پہلے دن ہی سے بچوں کی بڑی تعداد نے اسٹور کا رخ کیا اور مقامی ہنر کاروں کی حوصلہ افزائی کی۔

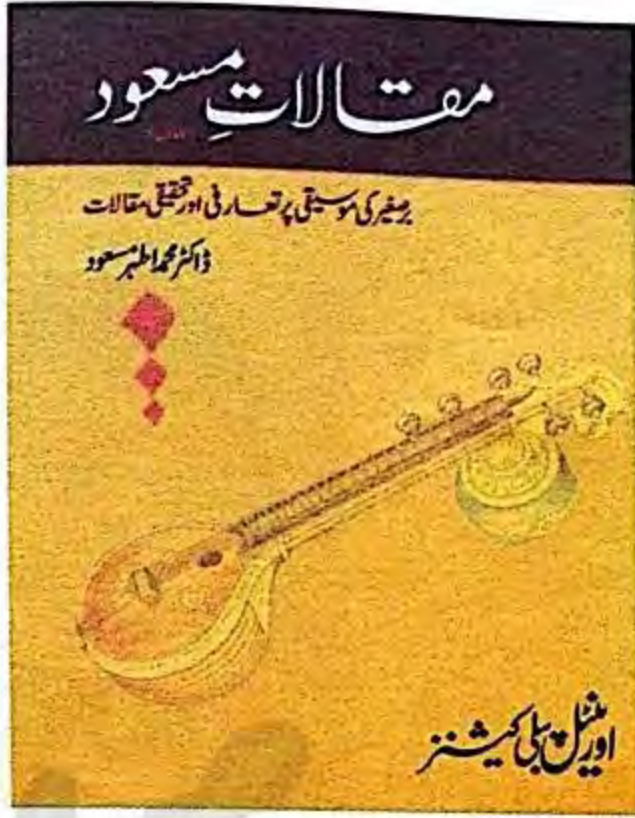
غرارہ کلکیشن روایت اور جدت

Cynosure Flow نے حال ہی میں غرارہ کلکیشن متعارف کرائی۔ عکاس اور میک اپ اسٹائلسٹ اطہر شہزاد اور شہزادہ رضا کے مطابق ”برانڈ نے چنٹ دار کپڑے پر گھیر دار اور تنگ موری کے خوبصورت غرارے مارکیٹ کئے ہیں۔ پاکستانی کپڑے پر کامدار، چکن کاری اور چند دوسرے میٹریل میں شاندار کٹ کے ساتھ جیکٹ اور سادہ قمیص بھی پیش کی ہیں۔“

گذشتہ دنوں برانڈ نے لاہور میں اپنی کامیاب نمائش کے موقع پر شادی بیاہ کے ملبوسات کا روایتی انتخاب پیش کرتے ہوئے اسے رواں سال کا اچھوتا انتخاب قرار دیا۔ پشواڑوں، گھیر دار فرکوں اور لہنگا چولیوں کے ساتھ ماڈرن طرز کے یہ غرارے لاہور کی تقریبات میں شرکت کرنے والی نوجوان خواتین میں بے حد مقبول ہوئے ہیں۔



BOOKS



مقالات مسعود

تالیف: ڈاکٹر محمد اطہر مسعود
صفحات: 284
قیمت: 600 روپے
ناشر: اورینٹل پبلی کیشنز، 35-رائل پارک، لاہور پاکستان

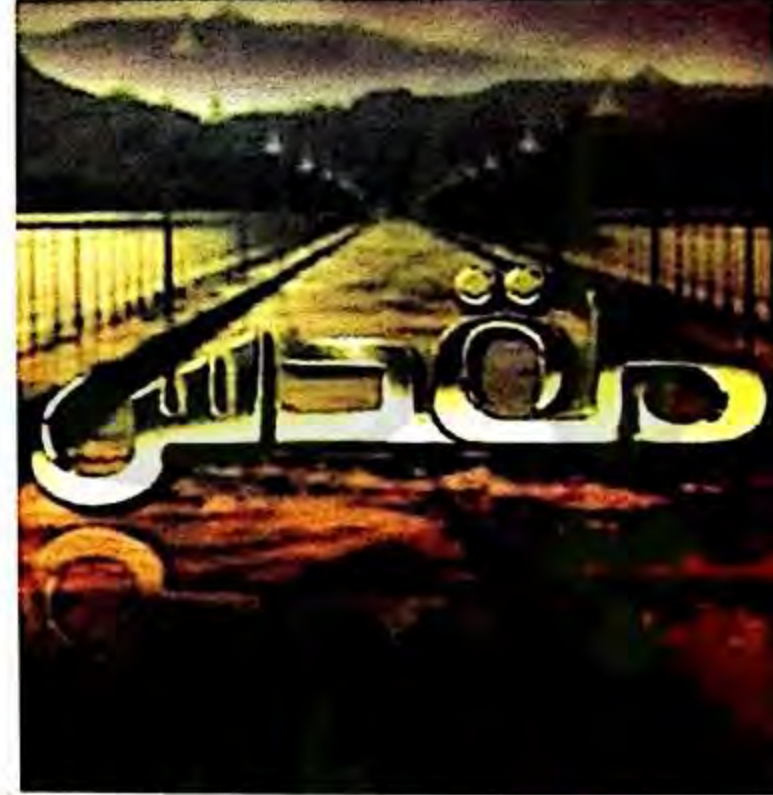
گیارہ مقالات پر مبنی اس تصنیف میں کچھ ترانے اور کچھ طبع زاد تحریریں شامل ہیں۔ پہلا مقالہ برصغیر میں موسیقی پر لکھی جانے والی اہم کتابوں کا لیا گیا تاریخی جائزہ ہے۔ دوسرا مقالہ طبع زاد ہے اور سات ایسی قدیم فارسی کتب کے بارے میں ہے جو 1947ء کے بعد ہندوپاک میں مرتب ہو کر شائع ہوئیں۔ تیسرا مقالہ جہانگیر کا ذوق موسیقی کے عنوان سے ہے اور اس کی بنیاد ایک ایسی کتاب ہے جو 2006ء میں تہران سے شائع ہوئی۔ چوتھا مقالہ ٹھا کر داس کے رسالہ راگ مالا ہندی کے تعارف پر مبنی ہے۔ پانچواں ٹیپو سلطان کے اصول موسیقی اور غنائی غزلوں کے بارے میں لکھی جانے والی کتاب کے بارے میں ہے۔ اس کے بعد تین مقالے مصنف کے نزدیک اصول الاغنامت لآصفی کے حوالے سے ہیں۔ اسی طرح ذکر مغنیان ہندوستان پشت نشان، امیر سینائی کی نغمہ قدمی اور دسواں مقالہ ولایت حسین خان کے انگریزی انٹرویو کا ترجمہ ہے۔

مقدس

کاسٹ: زینب قیوم، حنا خواجہ بیات، اقراء عزیز، نور حسن
کہانی کار: عدیل رزاق

نوجوان ہدایت کار علی مسعود سعید کی دوسری پروڈکشن مقدس کے عنوان سے ہم ٹی وی نیٹ ورک پر پیش کی جا رہی ہے۔ علی مسعود معروف سینئر اداکار محترم منور سعید کے صاحبزادے ہیں جو اس سے قبل ”ہم گنہگار“ نامی سیریل بھی پیش کر چکے ہیں۔ مقدس کی کہانی خاندانی ریشہ دوانیوں اور چٹقلشوں کے ساتھ ساتھ جبر و زیادتی کا منظر نامہ بھی ہے۔ اقراء کو آپ نے اب تک ایسے پراثر اور نفسیاتی کشش والے کردار میں نہیں دیکھا ہوگا لیکن ذرا تصور کریں اس لڑکی کا جو انخواہ ہو کر چٹنی طور پر صحت مند نہیں رہتی۔ وہ اب اپنے سرسالی عزیزوں پر نہ تو اعتبار کر سکتی ہے نہ ہی سازشوں کا منہ توڑ جواب ہی دے سکتی ہے لیکن کچھ لوگ اب بھی دنیا میں فرشتہ صفت ہیں جو اسے اس عفریت سے بچا سکتے ہیں۔ وہ اقراء کو نور کے ساتھ خوش دیکھنا چاہتے ہیں تاہم سب کڑیاں کیسے سلجھیں گی؟ یہ سب دیکھنے کے لئے ہم ٹی وی ہر دوسرے روز ضرور دیکھئے کیونکہ یہ 50 سے زائد اقساط پر مبنی دلچسپ ڈرامہ سیریل ہے۔ ڈرامے کے OST کو شجاع حیدر نے لکھا اور پروڈیوس کیا ہے اور اپنے موضوع اور لفظوں کے انتخاب میں خاصا مختلف ہے۔

دل ماجس ہے اس کو نہ سلگاؤ ہے ناں منفرد صوتی اظہار!



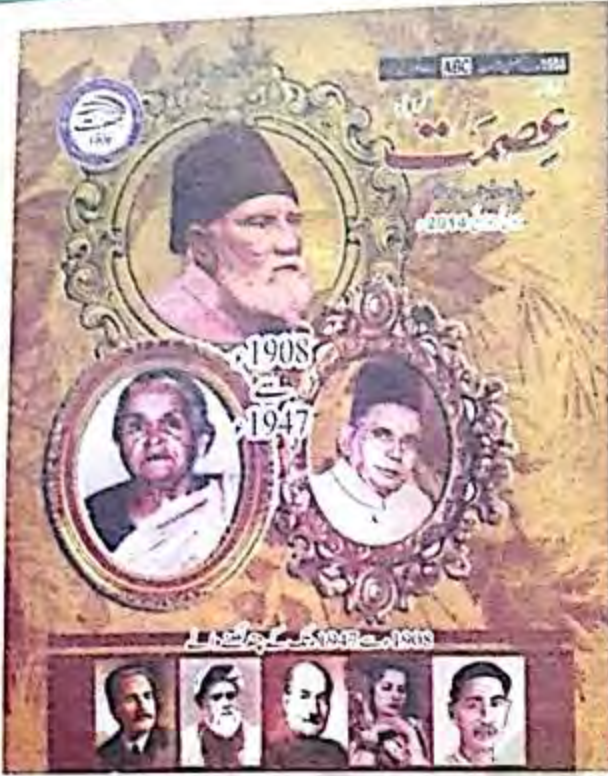
رانگ نمبر

کاسٹ: دانش تیمور، سوبائے علی ایزد، حبیب، جاوید شیخ اور دوسرے
ڈائریکٹر: یاسر نواز

پاکستانی فلمی صنعت کے احیاء کو بہت طویل عرصہ نہیں گزرا لیکن مسرت کی بات یہ ہے کہ لاہور اور کراچی کے علاوہ اسلام آباد میں تعلیم یافتہ اور فلم تکنیک کو سمجھنے والے ہدایت کاروں اور فنکاروں نے کام شروع کر دیا ہے۔ اس بار عید الفطر پر آپ کئی پاکستانی فلمیں دیکھ سکیں گے۔ ان میں سے ایک رانگ نمبر ہے۔ خاندان سے جڑی اور محبتوں سے لبریز اس کہانی میں خبر اور حسن کے کئی پہلو نظر آئیں گے۔ یاسر نواز اب تک ڈرامہ سیریلز کے کامیاب ڈائریکٹرز میں شمار ہوتے آئے ہیں اور اس وقت بھی ان کے ڈرامہ سیریل آن ایئر جا رہے ہیں لیکن اس فلم سے ان کے کیریئر کی ایک نئی جہت شروع ہوگی۔

دانش تیمور نے جلیبی (پاکستانی فلم) میں مرکزی کردار ادا کر کے اپنی پہچان مستحکم کر لی ہے۔ آپ نے سوبائے علی ایزد کو ٹی وی کے جذباتی مناظر میں تاثر انگیز مکالمے بولتے دیکھا ہوگا اب یہاں آپ کو وہ آئٹم نمبر کرتی ہوئی نظر آئیں گی۔

MOVIES



عصمت (ماہنامہ)

مصنف: بانی مصور غم علامہ راشد الخیری

ایڈیٹر: صفورا خیری

قیمت: 80 روپے

پلٹے کا پتہ: الاکوہاؤس کمپاؤنڈ، عبداللہ ہارون روڈ، صدر، کراچی

مسلسل اشاعت کا 106 واں سال مکمل کرنے والے اس فیملی میگزین کو علامہ راشد الخیری نے 1908ء میں جاری کیا تھا۔ زیر تبصرہ جریدہ 1908ء سے 1947ء تک کے شماروں میں شائع ہونے والے مقالے پر ترتیب دیا گیا ہے۔ اس سے قبل علامہ راشد الخیری اور ان کی خاندان کی ادبی خدمات پر ڈاکٹر داؤد عثمانی نے پی ایچ ڈی کیا اور اب اسلام آباد کی طالبہ غزل یعقوب نے 1908ء سے 1947ء تک کے شماروں پر مقالہ لکھا ہے جسے ڈاکٹر حمیرا اشفاق لیکچرر شعبہ اردو بین الاقوامی اسلامی یونیورسٹی اسلام آباد سے تحقیق و تنقید کے اعتبار سے تسلی بخش قرار دیا گیا۔ جریدے میں عوامی دلچسپی اور ادبی و صحافتی پہلو سے گونا گوں دلچسپیاں موجود ہیں مثلاً معروف طنز نگار و ڈرامہ نگار انور منصور نے "پاکستان کی سب سے بڑی بیماری، غربت" پر نہایت عمدہ اور برجستہ مکالمے لکھے ہیں۔ شعر و ادب کے سلسلے میں اسپین کی لوک کہانی، ناگن اور داستانوں کی نگہداشت سے متعلق عمدہ تحریریں شائع کی گئی ہیں۔ "عصمت" ایسا رسالہ جو مالی مشکلات جمیل کر بھر پور انداز میں زندہ رہنے اور علم دوست حلقوں کو سہرا بن کر رہا ہے کسی نعمت سے کم نہیں۔

عشق پرست

کاسٹ: ارینہ حسین، ارتاج فاطمہ

پیشکش: اے آر وائی ڈیجیٹل

ٹیلی ویژن ڈرامے کی زبان میں کہانی کار کا مکالمہ کرنا بہت منفرد تجربہ ہوتا ہے۔ ہمارے ڈراموں میں گھریلو کہانیاں پر کشش انداز میں پیش کی جاتی ہیں۔ اب یا تو خاندان سے محبت یا پھر نفرت ہو جاتی ہے۔ عشق پرست بھی ایسی ہی ایک جاذب نظر پیش کش ہے۔ آپ نے اخباروں میں رشتہ نہ دینے پر لڑکی یا لڑکے کے قتل کرنے کی وارداتوں سے متعلق خبریں پڑھی ہوگی اور اس بے رحمانہ سلوک پر مذکورہ خاندان کو لعن طعن کی ہوگی مگر ہمارے آپ کے اس مہذب شہر میں نام نہاد کلچر ڈبٹے میں من پسند لڑکی سے شادی نہ ہونے پر ایسی انتقامی کارروائی بھی کی جاسکتی ہے کہ کزن کو حادثے کا شکار بنا دیا جائے اور دل میں بسنے والی عظیم ہستی کی عزت و حیثیت کو خطرے میں ڈالا جائے۔ عشق پرست بہت شاندار عکس بندی کا نمونہ ہے۔ کہانی کی ٹریٹمنٹ پر آپ کو اختلاف ہو سکتا ہے لیکن پروڈکشن بہت خوب ہے، موقع ملے تو ضرور دیکھئے۔



مالک

کاسٹ: فرحان علی آغا، ساجد حسن، علی ساقی، فرح علی، حسن نیازی، عاشر عظیم اور سبرین بلوچ

ڈائریکٹر: عاشر عظیم

اگر آپ کو 90 کی دہائی میں پی ٹی وی کوئیز اسٹیشن کا ٹی وی سیریل "دھواں" دیکھنے کا اتفاق ہوا ہو تو آپ کو "مالک" کے ڈائریکٹر اور کہانی کار عاشر عظیم کے تعارف کرانے کی ضرورت نہیں رہے گی۔ جس طرح ہندو پاک کے کئی انگریزی فلم کاروں نے ایران، افغانستان اور پاکستان کے سیاسی حالات اور فوجی آپریشنز کے بارے میں متعدد ناول لکھے ہیں بالکل اسی ڈگر پر ہمارے فلمی ہدایت کار بھی چل رہے ہیں۔ "جنگ" فلم کا ایک قدیم مگر انسانی ہمدردی اور توجہ حاصل کرنے کا بہترین نقطہ ہے۔ فلم کے فیتے پر عاشر عظیم نے پاکستانی انوائج اور مافیا کے درمیان موجود چپقلش اور جنگ کو موضوع بنایا ہے۔ یوم آزادی کے موقع پر ایسی موضوعاتی فلمیں حریت آزادی اور استحکام پاکستان کے جذبوں کو ابھاردیتی ہیں۔ توقع ہے کہ کاسٹ دیکھ کر آپ فلم کے بہتر ہونے کا یقین کریں گے۔





ستاروں کے محفل

14 اگست

ماریہ واسطی آج بھی ڈرامہ انڈسٹری کی معروف اداکارہ ہیں۔ آپ کی پیدائش کا دن بھی 14 اگست ہے۔ ماریہ آپ کو یوم آزادی اور یوم ولادت دونوں مبارک ہوں۔

22 مئی 21 جون

برج جوزا



برج جوزا کی صفت متحرک ہے اور اس میں ہمہ گیری پائی جاتی ہے یعنی ان کی دلچسپیاں بیک وقت کئی شعبوں میں ہوتی ہیں اور اکثر وہ ان سب کا انتظام بخیر خوبی کرنے کے اہل ہوتے ہیں۔ مایوسی کی بات نہیں اگست اچھا مہینہ ہے۔ کہیں روپیہ پیسہ رکھا ہوا ہے تو مل جائے گا۔ جدت پسندی، روحانیت اور صحت کا جذبہ آپ پر غالب رہے گا۔

21 اپریل 21 مئی

برج ثور



دوسرے افراد کا فوری طور پر اثر قبول نہ کیا کریں۔ مزاج آپ لوگ بیک وقت حقیقت بین اور تخیلاتی ہوتے ہیں اس لئے نئے ہدف پر پہنچنے کے لئے مشکلات دور کر لیں گے۔ جذباتی تعلق مشروط ہونے کا امکان ہے۔ ملازمت پیشہ افراد کا کاروبار یا کام کی جگہ پر سراہا جائے گا۔ آپ کامیاب پیشہ ور کھلاڑی بھی ہو سکتے ہیں۔ ٹور خواتین شوہر پر حاوی ہونا چاہیں تو کامیابی ملنے کا امکان کم ہے۔

21 مارچ 20 اپریل

برج حمل



آپ فطری طور پر سمجھدار ہوتے ہیں۔ آپ کو تاریخ، سیاست، علمی تحقیق اور اسی قسم کے مضامین سے دلچسپی ہوتی ہے۔ اس ماہ بھی یہ دلچسپی برقرار رہے گی۔ تحائف دیتے ہوئے فراخ دلی کا مظاہرہ کریں گے۔ فلاحی کاموں سے وابستہ ہوں گے۔ دوستی اور محبت کے معاملے میں وفاداری کا مظاہرہ کریں گے۔ ضد اور بحث و تکرار سے بچنا لازمی ہے۔

24 اگست 23 ستمبر

برج سنبلہ



آپ کو دوستوں اور دشمنوں کی پرکھ ہوتی ہے۔ اس لئے بہت کم مرتبہ دھوکہ کھاتے ہیں۔ دوستوں سے ایک درجہ فاصلہ رکھنا ہی ضروری ہے۔ سنبلہ عورتیں کافی اچھی ذہنی صلاحیتیں رکھتی ہیں۔ بیوی کی حیثیت سے بھی اچھی ثابت ہوتی ہیں۔ روائ برس غیر شادی شدہ سنبلہ افراد شہ ازدواج میں منسلک ہو سکتے ہیں۔ اگر سنبلہ عورت اور جدی مرد کا رشتہ طے پا جائے تو یہ اچھا ہے۔

24 جولائی 23 اگست

برج اسد



ان افراد میں قوت ارادی قوی ہوتی ہے۔ یہ ہر جگہ اپنی اہمیت قائم رکھنا چاہتے ہیں۔ اگست اسد افراد کے لئے نہایت خوشگوار ثابت ہوگا۔ البتہ حکم کا عنصر نمایاں نہ رہے تو اچھا ہے۔ آپ کی اچھی بات فیصلوں کا احترام کرنا ہے اور توانائی خرچ کرنے کے لئے مثبت راستے ڈھونڈتے ہیں۔ بہت کم اسدی افراد دفتری سیاست میں الجھتے ہیں۔

22 جون 23 جولائی



باریک بینی اور نکتہ رسی مزاج پر اثر انداز ہوگی۔ یہ لوگ قدرے مغرور لیکن بے حد حساس ہوتے ہیں ان میں شفقت کا مادہ ہوتا ہے۔ آپ نے بھی بہادری کا مظاہرہ کرنا ہے۔ وعدہ نہ کیجئے گا ممکن ہے کہ پورا نہ کر سکیں۔ آپ بہترین استاد ثابت ہوتے ہیں۔ غیر شادی شدہ افراد میں اونچے طبقے میں رشتہ طے کرنے کا رجحان بڑھ سکتا ہے۔

23 نومبر 21 دسمبر

برج قوس



اگست کے مہینے میں آپ خوش و خرم رہیں گے۔ قومی افراد طب، قانون اور انجینئرنگ کے شعبوں میں کامیاب ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ سیاست یا مذہب کے شعبے سے وابستہ ہیں تو یہ ماہ گونا گوں دلچسپیوں اور مصروفیات کا ہے۔ نیکی کے کام کرنے کا رجحان بڑھے گا۔ البتہ صحت کی طرف سے غافل نہ رہیں۔ نزلہ، زکام، ہاضمے کی خرابی، حادثات کی چوٹوں اور جوڑوں کے درد کا امکان ہے۔

24 اکتوبر 22 نومبر

برج عقرب



آپ کی ثابت قدمی اور تحمل مزاجی آپ کو مقبول بنا سکتی ہے لیکن انتہا پسندی اور سیاست الٹا کام کر دیتی ہے۔ دوہری شخصیت ہونے کی وجہ سے لوگ آپ کے رویوں سے نالاں رہتے ہیں۔ اگست میں بھی کچھ ایسی ہی صورتحال کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ اپنی صحت پر توجہ دیجئے، جوڑوں کا درد، حلق اور مثانے کی بیماریاں لاحق ہونے کا اندیشہ ہے۔

24 ستمبر 23 اکتوبر

برج میزان



آپ ٹھوس خیالات کے مالک ہیں۔ اگست میں بھی آپ کی شخصیت میں کشش و جاذبیت بڑھے گی۔ تنہائی اب مننے والی ہے۔ اچھے دوست، وفادار جیون ساتھی اور حسین لوگ زندگی میں داخل ہونے والے ہیں۔ اس ماہ میزان عورتیں کاروبار میں اپنے شوہروں کی مدد کرنا چاہیں گی ان پر حد درجہ اعتماد بھی نہیں کیا جاسکتا۔

20 فروری 20 مارچ

برج حوت



آپ اپنی غیر معمولی حساسیت پر قابو پالیں تو مطمئن زندگی آپ کا راستہ دیکھ رہی ہے۔ اس ماہ تنہائی کا احساس سنا سکتا ہے۔ تاہم اس احساس پر آپ فوراً قابو پانے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ جذبہ تہمت کو ایک جانب رکھ کر تخیلاتی صلاحیتوں کا اظہار کرنا آپ کو خوب آتا ہے۔ افلاطونی عشق کامیاب بھی ہو سکتا ہے اور ناکام بھی۔

21 جنوری 19 فروری

برج دلو



اپنی فیاضی کے بل پر شہرت تو حاصل کر لیں گے لیکن فصول خرچی کی لت بھی لگ سکتی ہے۔ باغیانہ خیالات پیدا ہو سکتے ہیں۔ کبھی محتاط تو کبھی محبت کرنے والوں سے کھینچنے کھینچنے رہیں گے۔ مالی فوائد کا امکان غالب ہے اور اچانک کسی ذریعے سے پیسہ مل سکتا ہے۔ دلخواہ تین اچھی ماں، اچھی بیوی، اچھی بیٹی اور اچھی دوست ہو سکتی ہیں۔

22 دسمبر 20 جنوری

برج جدی



اس ماہ ایسے امور جھانکیں گے جن میں دماغی صلاحیتوں کا زیادہ استعمال ہوگا۔ اپنی سوجھ بوجھ اور نکتہ رسی کی مدد سے دفتروں، کاروباری اداروں اور سرکاری عہدوں پر بڑے کامیاب رہ سکتے ہیں۔ جدی افراد درمیانے اور چھوٹے قدر کے ہوتے ہیں۔ بال سنہرے یا مکمل سیاہ ہوتے ہیں۔ آنکھیں بہت خوبصورت ہوتی ہیں۔ مزاج کے لحاظ سے ست اور کم گو ہوتے ہیں۔

Hilal®

WWW.PAKSOCIETY.COM

Hilal freshup

Life Mein Freshness Aanay Do!



www.Paksociety.com

Center Filled Refreshing Gum | Fresh up®



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

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

We Are Anti Waiting WebSite

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

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

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

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety

PRESERVES NATURAL
GOODNESS

HEALTH SHIELD

VITAMINS: A, D & E

ANTIOXIDANTS

3 & 6



ڈالدا

کوئنگ آئل

کوئی جوڑ کھے پیار سے

www.Paksociety.com