

لذت، ذائقہ اور صحت سے بھرپور سوغات

سی فوڈ اسپیشل

کراچی

ماہنامہ

# کچن

دسمبر 2013ء

قیمت - 80 روپے



*Oriental Seasoning Mix*



## ابتدائیہ

ماہنامہ کچن کا شمار نمبر 173 آپ کے ہاتھوں میں ہے یہ شمارہ **سی فوڈ اسپیشل** کے عنوان سے شائع کیا جا رہا ہے۔ طاقت و غذائیت سے بھرپور بہترین غذائی نعمت قدرت نے سی فوڈ کی صورت میں حضرت انسان کو کثیر مقدار میں مہیا کی ہے۔ ان بیش قیمت سمندری غذاؤں میں مچھلی اور جھینگوں کو دنیا بھر میں پسندیدہ مقام حاصل ہے خاص طور پر برصغیر پاک و ہند کے خصوصی مصالحات اور منفرد طباقی مہارتوں کے ساتھ تیار کی جانے والی مچھلی و جھینگوں کی چٹ پٹی مزیدار ڈشز پوری دنیا میں بہت پسند کی جاتی ہیں۔ مچھلی اور جھینگوں میں یہ خوبی موجود ہے کہ انہیں جس اسٹائل میں جس قسم کے مصالحات کی آمیزش کے ساتھ تیار کیا جائے ان کی غذائی خصوصیات اور ذائقے کی انفرادیت اپنی جگہ برقرار رہتی ہیں۔ مچھلی مجموعی طور پر غذائیت کا منبع ہے جس میں پروٹین اور وٹامنز کے علاوہ منرلز کی وافر مقدار موجود ہوتی ہے۔ اس میں ایک صحت بخش ٹیم اومیگا تھری فیٹی ایسڈ کی بھی کثیر مقدار موجود ہوتی ہے جو انسانی جسم میں دوران خون کو تازہ رکھنے ہوئے امراض قلب کے خطرات کو صفر کرنے میں کلیدی کردار ادا کرتا ہے۔ مچھلی میں موجود غذائی پروٹین انسانی حافظہ کی قوت بڑھانے، جسم کو چست رکھنے اور ہافٹوں، اعصاب و پٹھوں کو صحت مند و لچکدار بنانے میں ایک بہترین معاون غذا کی حیثیت رکھتا ہے۔ صحت اور غذائیت کے تقاضوں پہ پوری اترنے والی بہترین خصوصیات کی بناء پر اس ماہنامہ کچن کا شمارہ **”سی فوڈ اسپیشل“** کے عنوان سے شائع کیا جا رہا ہے۔ اس میں پیش خدمت مزے مزے کی فوڈ ڈشز آزمائے کر خود بھی لطف اندوز ہوں اور اپنے گھر والوں و دوست احباب کی تواضع کر کے ان سے بھی داد تحسین وصول کریں۔

اس کے علاوہ اس شمارے میں ”قوس و قزح کے رنگ، درو دیوار پر بکھیریں“ ”ہم لوگ مٹھاس سے بھرپور مفید پھل“ ”شکر قندی، غذائیت سے بھرپور شیریں سبزی“ ”سی فوڈ، لذت و توانائی سے بھرپور غذا“ ”مٹرز“ موسم سرما کی ہر دلچیز سبزی“ ”گوہرا بیض متضاد صفات کا حامل جوہر“ ”چائڈ ہیلتھ میں“ بچوں کے عمومی مسائل اور ان سے آگاہی“ ”ڈاکٹر اور مریض ایک دلچسپ رشتہ“ بیوٹی کے صفحات میں ”زرد رنگت کو میک اپ سے تابناک بنائیں،“ گردن کو عمر رسیدگی کے اثرات سے بچائیں“ ”انٹے سے حسن میں نکھار لائیں“ ”سیاہ حلقے“ آنکھوں کی خوبصورتی کے دشمن“ اور ایک خصوصی مضمون ”سوزش جگر یا وائرل ہیپاٹائٹس“ کے نام سے شائع کیا جا رہا ہے۔ وائرس سے آلودہ خوراک اور پانی، ناخواندگی، غربت و افلاس، حفظان صحت کے اصولوں سے عدم واقفیت اور فراہمی آب و نکاسی کے ناقص انتظامات اس موذی مرض کے اہم اسباب ہیں۔ ان مضامین کو ضرور پڑھیں یہ قدم قدم پر آپ کی رہنمائی کریں گے۔

مدیر

دسمبر 2013ء

نگران : غلام محمد غوری

چیف ایڈیٹر : فہمیدہ

ایسوسی ایٹ ایڈیٹر : آفشین حسین بلگرامی

اسسٹنٹ ایڈیٹر : ذیشان عبداللہ

بزنس منیجر : اویس عبدالرحمن • ایڈوائزر : محمد ابراہیم غوری

فوٹو گرافر : اکرام بخاری • کوئنگ ایڈوائزر : ثریا الطاف • سرکولیشن منیجر : محمد آصف

پروڈکشن انچارج : محمد اقبال نورانی • لے آؤٹ ڈیزائنر : محمد فاروق عثمان خان • محمد اکبر عثمان خان

زیر اہتمام : محمد فرید نورانی • پرنٹر محمد راشد نورانی پبلشر کراچی۔

خط و کتابت و ترسیل زر کا پتہ

58- اورنگ زیب مارکیٹ ایم اے جناح روڈ، کراچی

فون نمبر : 32727222 - 32727333 فیکس : 32727666

پانچویں منزل کبکشاں کلاتھ مال مقابل رحمانیہ مسجد مین طارق

روڈ کراچی۔ فون : 34322795 - 34322791

قیمت فی پرچہ : -/80 روپے

زر سالانہ : -/1100 روپے

بذریعہ رجسٹرڈ ڈاک

ماہنامہ کچن کراچی میں شائع ہونے والی تمام تحریروں کے جملہ حقوق اشاعت بحق پبلشر محفوظ ہیں ہنگامی تحریری اجازت کے بغیر کچن میں شائع ہونے والی کسی تحریر یا اس کے کسی حصے کو 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۔

• ایڈیٹر پبلشر غلام محمد غوری • مقام اشاعت آر-58 بلاک 13 ڈی ون گلشن اقبال کراچی۔

لذت، ذائقہ اور صحت سے بھرپور سوغات

کراچی

# کچن

ماہنامہ

## سی فوڈ اسپیشل

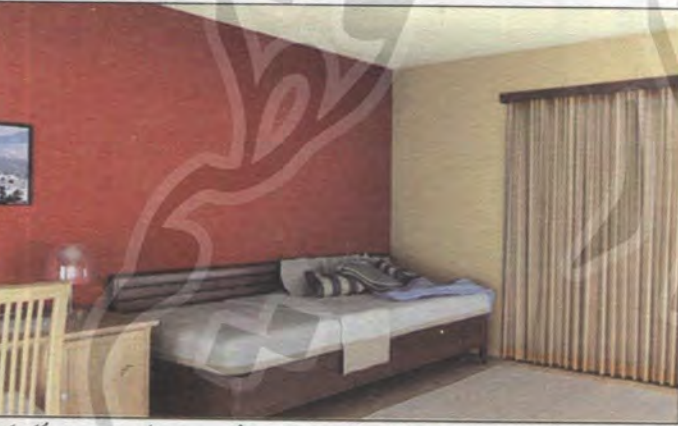
- 11 ابتدائیہ
- 12 قوس و قزح کے رنگ درو دیوار پر بکھیریں
- گھر کی سجاوٹ میں رنگوں کا انتخاب اہمیت کا حامل ہے
- 16 ہم لوگ..... مٹھاس سے بھرپور مفید پھل
- مزیدار شیریں پھل جو صحت بخش خصوصیات سے بھرپور ہے
- 18 شکر قندی..... غذائیت سے بھرپور شیریں ہنری
- منفرد ذائقے کا حامل یہ ہنری جاڑوں کا خاص تحفہ ہے
- 20 سی فوڈ..... لذت و توانائی سے بھرپور غذا
- لذت کام و دہن کے تقاضوں پہ پوری اترنے والی غذائی نعمت
- 22 سی فوڈ اسپیشل
- غذائیت اور لذت سے بھرپور منفرد خوش ذائقہ سی فوڈ ڈشز
- 44 مٹرز..... موسم سرما کی ہر دلچیز سبزی
- ان ننھے ننھے ہندوستانوں میں چپا ہے صحت کا خزانہ
- 46 کچن اسپیشل
- ماہنامہ کچن کی جانب سے پیش کردہ لذیذ ذائقہ دار ڈشز
- 63 ڈاکٹر اور مریض ایک دلچسپ رشتہ
- 65 گوہرا بیض..... متضاد صفات کا حامل جوہر!
- طلسماتی خصوصیات کا حامل پرکشش اور قیمتی پتھر
- 68 چائڈ ہیلتھ گائیڈ لائنوں کے لیے بطور خاص
- بچوں کے عمومی مسائل اور ان سے آگاہی
- 72 زرد رنگ کو میک اپ سے تابناک بنائیں
- میک اپ کی درست تکنیک سے واقفیت ضروری ہے
- 74 گردن کو عمر رسیدگی کے اثرات سے بچائیں
- آپ کے چہرے کی طرح آپ کی گردن کو بھی سکھاری توجہ کی ضرورت ہے
- 76 آنٹے سے حسن میں نکھار لائیں
- انڈیا ایک بہترین حسن افزاء جو ہر بھی ہے۔
- 79 سیاہ حلقے آنکھوں کی خوبصورتی کے دشمن
- حسن کو گہانے والے سیاہ حلقوں سے نجات پائیں۔
- 82 سوزش جگر یا وائرل ہیپاٹائٹس
- اضیاطی تدابیر اور غذائی اقدامات کے ذریعے اسے کنٹرول کیا جاسکتا ہے
- 85 شیر خوارگی میں جگر کی بیماری
- 86 خواب ریزے..... خواتین کی جانی پہچانی قاتل کار اشتیاق فاطمہ عظمیٰ
- کی ماہنامہ کچن کے لیے خصوصی تحریر..... قسط 38

# درو دیوار پر بکھیریں

# قوس و قزح کے رنگ

رنگوں کے انتخاب کے ہر مرحلے پر اپنے ڈیزائنز کے ساتھ شامل رہیں وہ آپ کی ہدایات و تجاویز کے مطابق بہتر طور پر آپ کی رہنمائی کر سکتا ہے

گھر کے لیے رنگوں کا انتخاب کرتے ہوئے نیلے، پیلے، سرے اور گلابی رنگ کے درست شیڈ منتخب کیجیے  
یہ آپ کے جمالیاتی ذوق کی بھرپور عکاسی کرتے ہوئے گھر کے درو دیوار پر روشنی سی بکھیر دیں گے



ہم سب اس حقیقت سے واقف ہیں کہ اینٹ، پتھر اور دیواریں گھر نہیں بناتے بلکہ یہ گھر میں رہنے والے مکین ہوتے ہیں جو ایک مکان کو گھر بناتے ہیں کسی گھر میں داخل ہوتے ہی آپ کی پہلی نظر گھر کی اندرونی سیماؤں اور آرائش پر پڑتی ہے لیکن اس سے بھی پہلے جو آپ کی نظروں کی گرفت میں آتا ہے وہ درو دیواروں کا رنگ ہوتا ہے۔ گھر میں بکھرے ہوئے قوس و قزح کے رنگوں اور گھر کی سیماؤں سے آپ صاحب خانہ کے ذوق و شخصیت کا بخوبی اندازہ لگا سکتے ہیں یہ سچ ہے کہ گھر کے درو دیوار اور آرائش اپنے مکینوں کے طرز زندگی اور ان کی سوچ کی بھرپور عکاسی کرتے ہیں۔ ہر گھر کے درو دیوار پر اس کے مکینوں کی گہری چھاپ لگی ہوتی ہے جسے ہر دیکھنے والا بخوبی محسوس کر سکتا ہے۔

ہیں اور اپنے خوابوں کی دنیا میں رنگ بھرنے کے لیے آپ کس حد تک رقم خرچ کرنا چاہتی ہیں یا کر سکتی ہیں؟

## اپنی مدد آپ کیجیے!

یہ سب سے آسان طریقہ ہے گو کبھی بکھار مسئلے کے حل کی تلاش میں یہ مہنگا بھی پڑ سکتا ہے۔ رنگوں کے انتخاب کے لیے آپ اپنے ان دوستوں یا رشتے داروں سے مشورہ کر سکتی ہیں جن کی کم سہاری آپ سے ملتی جلتی ہے یا جن کے بارے میں آپ پر یقین ہوں کہ وہ آپ کا نقطہ نظر سمجھ سکیں گے۔ اگر آپ کی جیب اجازت دے رہی ہے تو آپ کسی اچھے پینٹ اسٹور پر بھی جاسکتی

تو اب وقت آ گیا ہے کہ آپ کے گھر کی دیواریں خوبصورت رنگوں سے سج جائیں لیکن اس کے لیے آپ کیا کریں گی؟ کیا آپ اپنی فطری صلاحیتوں پر بھروسہ کریں گی یا کسی پروفیشنل شخص کی مدد لینا پسند کریں گی اور کسی ماہر کا انتخاب کریں گی؟ یا پینٹ کے کسی مشہور برانڈ کے تجویز کردہ شیڈ کارڈ میں سے اپنی مرضی کے رنگوں کا انتخاب کر لیں گی؟ یا پھر آپ اپنی تصوراتی تخلیقی قوت کو استعمال کریں گی اور منتخب کریں گی وہ رنگ جنہیں آپ پسند کرتی ہیں۔ فیصلہ کرنے میں کون آپ کی مدد کر سکتا ہے؟ ان تمام سوالوں کا جواب یہ ہے کہ آپ کس قسم کی شخصیت



ممکن نہ تھا شاید اس کی وجہ یہ ہو کہ مارکیٹ میں اتنے رنگ ہی موجود نہ تھے یا پھر یہ لوگوں کا رجحان تھا جو کبکھر کے فقیر بنے رہنا ہی پسند کرتے ہیں اور کسی نئے رجحان کو بڑی مشکل سے ہی قبول کرتے ہیں یہی وجہ ہے کہ آج سے ایک دہائی قبل یاس سے بھی پہلے ہمیں اپنے گھر میں ہر طرف سفید رنگ کی دیواریں یا بہت ہو گیا تو آف وائٹ رنگ ہی نظر آیا کرتا تھا۔ یہ کہا جاسکتا ہے کہ دیواروں پر سچے ان پیکھے رنگوں کا ایک فائدہ یہ تھا کہ دیواروں کا رنگ تبدیل کیے بغیر کمرے کی آرائشی اشیاء مثلاً پردے، صوفے، قالین وغیرہ کے رنگ اپنی مرضی سے تبدیل کیے

آپ اپنے ڈیزائن کو اس بارے میں بتا سکتی ہیں آپ کو انتخاب کے ہر مرحلے پر اس کے ساتھ شامل ہونا چاہیے اور اگر آپ کا ڈیزائن آپ کے بتائے ہوئے رنگ کے بجائے کسی اور رنگ کے بارے میں اصرار کر رہا ہے تو اس سے بات کریں اور اس فیصلے کی وجہ پوچھیں بجائے اس کے کہ آپ فوراً ہی اس کے مشورے کو رد کر دیں یا پھر فوراً ہی مان لیں۔ اس کی تجویز کے پیچھے اس کا برسوں کا تجربہ موجود ہے وہ جانتا ہے کہ آپ کے بتائے گئے رنگ شاندار جگہ کے لیے اتنے موزوں نہ ہوں جہاں آپ انہیں استعمال کرنا چاہ رہی ہیں۔ وہ آپ کی ہدایات کو ذہن میں



اور ڈرائنگ روم کی دیواریں کس رنگ سے چھیں گی لیکن دنیا جواب ایک گلوبل ویلج کی شکل اختیار کر چکی ہے اور ماڈرن ٹیکنالوجی کے کرشمات نئے سے نئے ٹریڈ متعارف کروا رہے ہیں ان نئے رجحانات نے رنگوں سے متعلق قدیم خیالات کو دیس نکالا دے دیا ہے اور اب آپ اپنے گھر (یا آفس) کی تزئین و آرائش کے لیے نئے نئے تجربات کرتے ہوئے مختلف رنگوں کی آمیزش سے اپنی مرضی کا رنگ تخلیق کر سکتے ہیں۔ اب ہم رنگوں کے نئے دور میں داخل ہو رہے ہیں اب ایک کے مقابلے میں دو یا تین شیڈز استعمال کرنے کی مقبولیت میں اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔



رکتے ہوئے آپ کی بہتر طور پر رہنمائی کر سکتا ہے۔ سیمائنگ اور ڈرائنگ بڑے سے ڈرائنگ ڈائننگ اور دو سونے کے کمروں پر مشتمل ہے۔ سیمائنگ ہمیشہ یہ تصور کیا تھا کہ اپنے سنے گھر میں وہ اپنے بیڈروم میں اپنا پسندیدہ پنک اور سلور کلاک امیزانج رکھے گی اور وہ ایسا ہی کرنے پر مستعد تھی لیکن اس کی پسند و سوج کے برخلاف اس کے شوہر کو دیواروں پر گلابی رنگ شدید نا پسند تھا اس مسئلے کو حل کرنے کے لیے انٹر یئر ڈیزائنر کی مدد کی ضرورت تھی اور اس نے مسئلہ کا ایسا حل پیش کیا جو دونوں میاں بیوی کے لیے قابل قبول تھا۔ جیسا کہ سیمائنگ نے بعد میں بتایا اگر میں بہت ڈپلو میٹک نہ بن جاتی اور بیڈروم کی دیواروں پر اپنی پسند سے گلابی اور سلور رنگ کروا دیتی تو ہو سکتا ہے کہ میرے شوہر اس کمرے میں میرے ساتھ رہنا ہی پسند نہ کرتے۔ آخر کار ہم نے ایک نتیجے پر پہنچتے ہوئے کمرے کی ایک دیوار کو گلابی رنگ کروایا اور اس کے اوپر سلور رنگ سے نقش و نگار بنادے لیکن کمرے میں اس کا تاثر بہت نمایاں نہیں تھا کیونکہ یہ دیوار میرے ڈرائنگ ایریا کی طرف تھی کمرے کی باقی دیواروں کے رنگ میرے شوہر کی پسند کے مطابق تھے۔ اس کے علاوہ ہم نے کچھ پینٹ کا انتخاب کیا تھا جو بہت چمکدار نہیں ہوتے۔ نتیجہ یہ تھا کہ ہم دونوں ہی اپنی پسند کے رنگوں کے ساتھ بہت مطمئن اور خوش تھے۔

دیں۔ صادقین کا بنایا ہوا کوئی خطاطی کا نمونہ یا کسی مشہور آرٹسٹ کی کوئی تصویر یا چلیں کسی کم معروف آرٹسٹ کا بنایا ہوا کوئی شاہکار جس میں زندگی سے بھرپور رنگ استعمال کیے گئے ہوں کو کسی غلط رنگ والی دیوار پر لگا دینا ایک فاش غلطی کی مانند ہوگا اور اگر اس کے رنگ دیوار کے رنگ سے متصادم ہو گئے تو وہ اپنی تمام خوبصورتی و کشش کھو بیٹھے گی۔ بلیک اینڈ وائٹ تصاویر کا کلیکشن یا سلم فریزز میں جیسے جیسے رنگوں پر مبنی تصویریں رنگین دیواروں کی خوبصورتی کو آماج کر دیں گی۔

ایک وقت تھا کہ شیر خوار بچے کے لیے کمرہ سیٹ کرتے ہوئے دو مخصوص رنگوں کا چناؤ کیا جاتا تھا گلابی لڑکیوں کے لیے اور آسمانی نیلا لڑکوں کے لیے اور محسوس یوں ہوتا تھا کہ اگر آپ نے اس سے ہٹ کر کسی رنگ کا انتخاب کرنے کی غلطی کر لی تو گویا آپ سے بہت بڑا جرم سرزد ہو گیا حتیٰ کہ بچے کے سامان سے لے کر کمرے کے پردے اور دیگر آرائشی اشیاء بھی انہی رنگوں پر مبنی استعمال کی جاتی تھیں لیکن اب یہ ٹریڈنمل طور پر تبدیل ہو چکا ہے۔ اب آپ اپنے ننھے شہزادے یا شہزادی کے لیے اپنی پسند کا کوئی بھی رنگ منتخب کر سکتے ہیں جی ہاں برائٹ گرین، اپیل گرین، کرسٹل گرین یا پھر لیلیک، لیونڈر و ایلٹ کا کوئی بھی شید جتنی کا انڈیگو بھی۔

بچوں کے کمرے کے لیے رنگوں کا انتخاب کرتے ہوئے بچوں کی پسند کا خیال بھی رکھیں اور ان کی رہنمائی بھی کریں۔ کبھی کبھار بچہ اگر سرخ اور سیاہ رنگ کو پسند کر رہا ہے تو بچے کی پسند کے مطابق ان

میں اگر قدرتی روشنی کی کمی ہے تو آپ کے لیے کچھ مخصوص رنگوں کا استعمال ناگزیر ہو جاتا ہے۔ لیونگ روم کی دیواروں پر بہت گہرے رنگ استعمال کرنے سے اجتناب کرنا چاہیے۔ آپ ہلکا آسمانی، سوٹ بلیو، برائٹ بلیو، ہلکا اورنج، پیچ، میگنٹا، پینک، کاسنی اور ہرے رنگ کے مختلف شیڈز استعمال کر سکتے ہیں شوخ اور گہرے رنگ کشادہ لیونگ روم میں بھلے محسوس ہوتے ہیں اگر آپ کا لیونگ روم چھوٹا ہے تب بھی آپ کو دل چھوٹا کرنے کی ضرورت نہیں ہے آپ ہلکے رنگوں کے بجائے درمیانے رنگ استعمال کر کے لیونگ روم کو کشادہ دکھا سکتے ہیں اور اگر آپ کے پاس کوئی بیش قیمت ماسٹر پیس ہے یا کسی آرٹسٹ کی بنائی ہوئی کوئی نادر پینٹنگ تو آپ ہرگز نہیں چاہیں گی کہ آپ اسے کسی غلط دیوار پر لگا



## جدید رجحانات

آج سے چند ہائیاں قبل تک بھی جب دیواروں کے لیے رنگوں کا انتخاب کرنے کا وقت آتا تو کچھ ان کے ان لکھ قواعد کی سختی سے پابندی کی جاتی تھی کہ بیڈروم کی دیواروں پر کونسا رنگ ہوگا اور لاؤنج



## ماہرین کی رائے

یہاں پر ہم ماہرین کی دی گئی کچھ تجاویز پیش کر رہے ہیں کہ کچھ مخصوص رنگ کچھ مخصوص جگہوں کے لیے غلط انتخاب ثابت ہوتے ہیں۔ ان کی رائے پر توجہ دیجیے کیونکہ اپنی فیلڈ میں کئی سال تک ریسرچ کرنے کے بعد انہوں نے اس میدان میں قابل ذکر مہارت حاصل کی ہے اس لیے اسے نظر انداز نہ کیجیے۔ سونے کے کمرے میں سرخ رنگ کروانے سے گریز کیجیے کیونکہ سرخ رنگ اعصاب کو تحریک دیتا ہے اور فرد کے دماغ کو پرسکون و آرام دہ فینڈ کی طرف مائل نہیں ہونے دیتا یا ہو سکتا ہے کہ اپنے لیے پسندیدہ لباس کا انتخاب کرتے ہوئے سیاہ رنگ پر آپ کی نگاہ خنجر جاتی ہو یا پھر کمرے کی آرائشی اشیاء صوفوں کا کپڑا، کفن کوڑا لٹین پر دوں وغیرہ کا انتخاب کرتے

رنگوں کو استعمال تو کریں مگر ان رنگوں کے تاثر کو ہلکا اور متوازن رکھیں کیونکہ بچے بہت آسانی سے اپنی پسند سے بور ہو جاتے ہیں اور ان کے لیے اس وقت کا انتظار دشوار ہو جاتا ہے۔ جب تک کہ پورے گھر پر دوبارہ سے رنگ دروغن کروایا جائے ”میرا بیٹا چاہتا ہے کہ اس کے کمرے میں بہت سارے رنگ ہوں بلکہ سچ پوچھیں تو (میرے خیال میں) وہ اپنے کمرے کو بے جگم رنگوں کا مجموعہ بنانا چاہتا تھا اور میں جانتی تھی کہ وہ بہت جلد ان سے بیزار ہو جائے گا لیکن اس وقت وہ بہت خمدی ہو رہا تھا۔“ سیما نے اپنے 11 سالہ بیٹے کا کمرہ سیٹ کرنے کے اپنے تجربے کے بارے میں بتاتے ہوئے کہا۔ ”اس لیے میں نے کمرے کی ایک دیوار اور ہاتھ روم کے لیے اس کے پسندیدہ رنگ کا انتخاب کیا اور پھر ابھی دو مہینے بھی نہ گزرے تھے کہ وہ بسورنی ہوئی شکل کے کمرے کے لیے اس کے پسندیدہ رنگ کا انتخاب کر کے اسے ہلکا اور

کچھ مختلف چاہتا ہے۔ تب ہم نے کچھ پیٹرن اور ڈیزائن منتخب کیے اور انہیں اسٹینل کی مدد سے دیواروں پر بنا کر دیواروں کو یکسر مختلف تاثر دے دیا لیکن میرے دینے گئے اس سبق سے اس نے ذمہ داری کے احساس کے ساتھ چیزوں کا انتخاب کرنا سیکھ لیا۔

جب آپ بچے کے کمرے کی آرائش کے لیے اشیاء کا انتخاب کرتے ہوئے یا دیواروں کے رنگ و فرنیچر کے انتخاب میں بچے کی رائے کو شامل رکھیں گی تو اس بات کی شرط یہ ضمانت دی جاسکتی ہے کہ وہ اپنے کمرے کو اپنے لیے باعث فخر سمجھیں گے اور زیادہ ذمہ دارانہ کردار ادا کریں گے۔ اس کے علاوہ یہ ان کی تخلیقی صلاحیتوں کو ایک نئی جہت دے گا اور وہ اپنے کمرے کو صاف ستھرا رکھنے میں زیادہ دلچسپی لیتے ہوئے نظر آئیں گے۔

ہوئے آپ کو سیاہ رنگ بے حد اٹریکٹ کرتا ہو لیکن اگر آپ اسے دیواروں پر استعمال کرنے کی غلطی کریں گی تو کمرہ بالکل ایک ڈبے کی مانند دکھائی دے گا اور محسوس ہوگا اگر آپ کی یہ خواہش ہے کہ آپ اپنے گھر کے تمام حصوں کے لیے رنگوں کا انتخاب اپنی مرضی سے کریں تو آپ ایک معلوماتی کتابچہ خرید کر اسے غور سے پڑھیں اس سے پہلے کہ آپ اپنے گھر کے اہم گوشوں اور کمروں کے لیے رنگوں کا انتخاب کریں۔ اور پھر اگر بے حد احتیاط سے رنگوں کا انتخاب کرنے کے باوجود آپ سے انتخاب میں کوئی غلطی ہو جائے تو اسے تسلیم کیجیے اور اسے درست کرنے کی کوشش کیجیے کہ اپنے آپ کو ابھی سوری کہہ دینا بے حد آسان ہے۔ بجائے اس کے کہ آپ اپنی بہترین کوشش اور خون پسینے کی کمائی کو کسی برے تجربے کی نذر ہو جانے دیں تھوڑا سا نقصان برداشت کر کے غلط رنگوں کو صحیح رنگ میں تبدیل

بے حد ذہنی اذیت کا باعث ہوتا ہے۔ اپنے آپ کو اس ذہنی اذیت سے بچائیں اور گھر کے لیے رنگوں کا انتخاب بے حد سوچ سمجھ کر کریں۔ زندگی بے حد خوبصورت رنگوں پر مشتمل ہے تو پھر آپ کے گھر کی دیواریں بے رنگ کیوں ہیں؟ پینٹ باکس میں سے اپنی پسند کے قوس و قزح کے رنگوں اور مختلف ٹیکسچر کا اپنی دیواروں کے لیے انتخاب کیجیے اور ایک نئے اور جدید لائف اسٹائل کی ابتدا کیجیے۔ اب وقت آ گیا ہے کہ پرانے پٹیک رنگوں کو بھلا دیا جائے اور رنگوں کی نہ ختم ہونے والی نئی رینج کو آزمایا جائے۔ آپ اپنی پسند کی خود رہنمائی کر سکتی ہیں کسی بھی دور رنگوں کو ملا کر اپنی پسند کا رنگ تخلیق کیجیے اس طرح آپ اپنے چاروں طرف وہ رنگ دیکھیں گی جن سے آپ محبت کرتی ہیں آپ حیران رہ جائیں گی کہ اپنے پسندیدہ رنگوں کے ساتھ رہنا زندگی کو کس قدر خوشوار بنا دیتا ہے۔

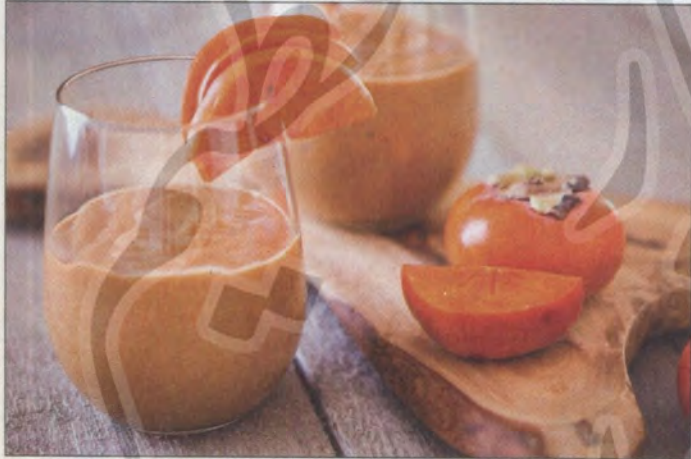
# مٹھاس سے بھرپور مفید پھل

# ہم لوگ

صحت و توانائی کا بیش بہا خزانہ اپنے اندر سموئے میٹھے ریشے سے بھرپور گودے پر مشتمل یہ پھل غذائی اعتبار سے بچوں اور بڑوں کے لیے بہترین غذا ہے

اس میں قدرتی طور پر اینٹی ٹیومر کمپاؤنڈ شامل ہیں جو کہ کینسر سے بچاؤ میں مددگار ہیں اور ساتھ ہی جلد پر بہترین اثرات مرتب کرتے ہوئے جھریوں سے بھی بچاتے ہیں۔

شاہانہ و شاہد



کے علاوہ یہ وٹامنز A، B، اور C کے علاوہ اہم معدنیات کیلشیم، پوٹاشیم، آئرن، مینگنیز، فاسفورس اور کاپر سے بھی بھرپور ہے۔

## وزن کم کرنے میں معاون

ایک درمیانے سائز کے ”ہم لوگ“ (جو کہ 168 گرام تک کا ہو) میں صرف 31 کلو کالریز شامل ہیں۔ اس کی وجہ سے اس کو کم وزن کرنے کے لیے بہترین غذا کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ اس میں پانی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے، اس لیے اس کو کم وزن کرنے کے لیے بہترین غذا کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ اس میں پانی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے، اس لیے اس کو کم وزن کرنے کے لیے بہترین غذا کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔

ساتھ ضد سوزش اور اینٹی ہیپاٹائٹس (جو کہ ایسا ایجنٹ ہے جو خون کے بہاؤ کو روکتا ہے) پر بھی مشتمل ہے۔ اس میں قدرتی طور پر اینٹی ٹیومر کمپاؤنڈ شامل ہوتے ہیں، جیٹا کاروٹین، لائیوین، Zeaxanthin اور Cryptoxanthin وہ اینٹی اوکسیڈنٹ ہیں جو کہ کینسر سے بچاؤ میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ اس

سرخ ٹماٹر کا ہم شکل ایک مزیدار پھل ”ہم لوگ“ (Persimmon) ہے جو نہایت خوش رنگ ہونے کے ساتھ ساتھ خوش ذائقہ بھی ہے۔ یہ پھل بنیادی طور پر چین سے تعلق رکھتا ہے جہاں اسے ”مشرقی سیب“ کہا جاتا تھا یہاں سے یہ جاپان پہنچا جہاں آج بھی یہ نہایت مقبول پھل ہے اور پھر تقریباً پوری دنیا میں اس پھل کو چانا جانے لگا۔

”ہم لوگ“ کو بائیولوجیکل لحاظ سے ایک پھل نہیں سمجھا جاتا بلکہ اسے ٹماٹر سے مشابہہ بڑی پیری میں شمار کیا جاتا ہے۔ یہ گہرے نارنجی رنگ کا پھل ہے جو دیکھنے میں ٹماٹر جیسا ہی لگتا ہے، اس کی کھال باریک ہوتی ہے جس کے اندر ہموار اور گاڑھا گودا ہوتا ہے جس کی رنگت زردی یا نل پیلے رنگ سے گہرے نارنجی رنگ تک ہوتی ہے، اس کا رنگ اس بات پر بھی منحصر ہوتا ہے کہ یہ پھل کتنا کچا ہوا ہے۔ ابتدا میں رنگت ہلکی جبکہ وقت کے ساتھ ساتھ گہری ہوتی جاتی ہے۔ یہ گودا نرم اور کریمی ہوتا ہے جس کا ذائقہ نہایت میٹھا ہوتا ہے، جب یہ کچا ہوتا ہے تو اس کا ذائقہ تکی مائل ہوتا ہے

## غذائی خاصیت

”ہم لوگ“ غذائی اعتبار سے بھی ایک بہترین پھل ہے۔ یہ اینٹی اوکسیڈنٹ سے بھرپور ہونے کے ساتھ

لیکن کپکنے کے بعد بے حد شیریں ہو جاتا ہے لیکن اسے بہت زیادہ کپکنے سے پہلے ہی کھالینا چاہیے اس سے پہلے کہ یہ بالکل نرم ہو جائے۔ اس میں ٹننن (Tannin) کی بڑی مقدار پائی جاتی ہے جو کہ چائے میں موجود ایک اہم جز ہے لیکن پھل میں اس جز کی موجودگی میٹھے رس کے ساتھ اتنی پرتاثر نہیں رہتی جتنی کہ چائے میں ہوتی ہے۔

کچے ہوئے ”ہم لوگ“ کا ذائقہ مٹھاس سے بھرپور ہوتا ہے جو کہ بالکل شہد جیسا محسوس ہوتا ہے۔ اس کی کچھ اقسام میں جب پھل بہت زیادہ پک جاتا ہے تو اس کے چھلکے کا رنگ براؤن سا ہونے لگتا ہے لیکن اس کا مطلب یہ نہیں ہوتا کہ وہ خراب ہو گیا ہے



اگر ہائی بلڈ پریشر کے مریض ”ہم لوگ“ کے جوس میں ذرا سی مقدار میں نیم گرم پانی ملا کر دن میں ایک بار استعمال کریں تو یہ ان کے لیے مفید ثابت ہوگا۔ یہ ہائی بلڈ پریشر کے علاوہ اس سے ہونے والی پتھریوں سے بچاؤ میں بھی فائدہ مند ہے۔

### قوت مدافعت بڑھانے میں مددگار

یہ پھل وٹامن C کے حصول کا ایک بہترین ذریعہ ہے اگر آپ اپنی متوازن خوراک میں روزانہ کی بنیاد پر اس کا استعمال کریں تو

یہ آپ کی قوت مدافعت کو بڑھانے میں معاون ہوگا۔ قوت مدافعت بڑھنے کی وجہ سے یہ ایک شیلڈ (ڈھال) کے طور پر یہ ہر طرح کے انفیکشن موسمی کھانسی، فلو، پھیپھڑوں کے انفیکشن کے علاوہ آستھما سے بچاؤ میں بھی معاون ہے۔

### کینسر سے بچاؤ میں معاون

ایٹنی اوکسیڈنٹ سے بھرپور ہونے کی وجہ سے یہ پھل فری ریڈیکلز کو تخفیف میں معاون ہوتا ہے۔ یہ فری ریڈیکلز خلیات کو تباہ کرنے کا باعث ہوتے ہیں جس کے باعث کینسر کا مرض لاحق ہو جاتا ہے۔ یہ قدرتی طور پر ایسا فائدہ مند پھل ہے جو فری ریڈیکلز سے تحفظ فراہم کرتا ہے اس طرح یہ کینسر کا موجب بننے والی وجہ کا خاتمہ کرنے میں معاون ہوتا ہے۔



ہے کیونکہ یہ لوکیوریز اور لوفیت پر مشتمل ایسا پھل ہے جو کہ فائبر سے بھرپور ہے۔

### نظام انہضام کے لیے مفید

آپ کو یقیناً یہ معلوم ہوگا کہ ریشہ (فائبر) صحت کے لیے کس قدر مفید ہے۔ فائبر سے بھرپور اس پھل کے روزانہ استعمال سے نظام انہضام سے متعلقہ امراض میں بے حد افاقہ ہوتا ہے۔ یہ معدے اور آنتوں کو قوت بخشتا ہے اور اس کی کارکردگی کو بہتر بنانے کا باعث ہوتا ہے۔ یہ پھل ریشہ کی ایک بڑی مقدار فراہم کرتا ہے جو کہ ہاضمے کے عمل کو بہتر بنانے میں معاون ہوتا ہے۔

### ذیابیطس کے مریضوں کے لیے بہترین

وہ افراد جو کہ ذیابیطس میں مبتلا ہوں اکثر اوقات کھانے کی شدید خواہش محسوس کرتے ہیں فائبر سے بھرپور یہ پھل ان اوقات میں کھانے کے لیے بہترین ہے یہ کچھ کھانے کی خواہش کو تسکین دیتے ہوئے بھوک کی شدت کو کم کرتا ہے اس کے ساتھ ہی یہ خون میں شوگر لیول کو نارمل رکھنے میں بھی معاون ہوتا ہے۔

### بلڈ پریشر سے بچاؤ

سوڈیم روزمرہ خوراک میں شامل ہونا ضروری ہے لیکن یہ ہائپر ٹینشن کا باعث بھی ہو سکتا ہے۔ ”ہم لوگ“ کے پھل میں سوڈیم کی کم مقدار ہوتی ہے لہذا اسے ہائپر ٹینشن کے مریضوں کے لیے ایسی ٹینس ڈائنٹ میں شامل کیا جاسکتا ہے جو کہ کم سوڈیم پر مشتمل ہو۔



### ڈائریا میں افاقہ

”ہم لوگ“ کے گودے کو پکائیں اور اس میں نرم ابلے ہوئے چاولوں کو مکس کر کے 2 قاشیں موسمی کی شامل کریں اور اس طرح مکس کریں کہ وہ ہموار آمیزہ بن جائے پھر چولہے سے اتار لیں۔

یہ خوراک ڈائریا کے مریض کو دن میں تین بار دیں اسے کھانے سے نہ صرف توانائی بحال ہوگی بلکہ مریض کی طبیعت میں بھی بہتری ہوگی۔ یہ جگر کے لیے بھی فائدہ مند ہے اور اس کے افعال بہتر کرتے ہوئے پوری جسمانی کارکردگی کو بہتر کرتا ہے۔

### توانائی سے بھرپور پھل

”ہم لوگ“ قدرتی توانائی کا بیش بہا خزانہ اپنے اندر سموئے ہوئے ہے یہ بچوں اور بڑوں کے لیے

بہترین غذا ہے جو کہ نظام ہاضمہ پر بھی اچھے اثرات مرتب کرتا ہے۔ تازہ ”ہم لوگ“ 19.6 فیصد کاربو ہائیڈریٹ، 0.7 فیصد پروٹین وٹامنز، پوٹاشیم، کیلشیم، آئرن، میگنیشیم، فاسفورس اور کارپر سے بھرپور ہے۔

وٹامن A کی موجودگی کی وجہ سے یہ بصارت کے لیے بھی مفید ہے۔ یہ آنکھوں کو صحت مند رکھتے ہوئے بینائی پر اچھے اثرات مرتب کرتا ہے۔

لیکن اس کا حد سے زیادہ استعمال نقصان کا باعث بھی ہو سکتا ہے اسے مناسب مقدار میں کھانا چاہیے اور اس بات کی احتیاط کریں کہ خالی پیٹ میں اسے کبھی بھی استعمال نہ کریں کیونکہ اس سے پیٹ درد کے علاوہ دوسری تکالیف اور ڈائریا بھی ہو سکتا ہے۔

اس کے علاوہ فری ریڈیکلز صرف کینسر کے مرض کی ہی وجہ نہیں ہوتے بلکہ یہ جلد کے خلیات کو تباہ کرتے ہوئے جلد پر عمر کے اثرات کو تیزی سے مرتب کرتے ہیں اور جلد کو وقت سے پہلے ہی جھریوں زدہ کرنے کا باعث ہوتے ہیں لہذا اس کا استعمال جلد پر بڑھتی عمر کے تیزی سے ہونے والے اثرات کو کم کرتا ہے۔

### امراض قلب میں مفید

ہم لوگ کا پھل دن میں ایک بار کھائیں اور امراض قلب سے بچیں۔ اس میں موجود ایٹنی اوکسیڈنٹ کپاؤنڈ خون کی شریانوں کو بلاک ہونے سے بچاتے ہوئے ان کو چکدار رکھتے ہوئے ان میں ہونے والی رکاوٹوں کو دور کرتا ہے۔ اس کے علاوہ پولی فینول کی موجودگی کے باعث یہ پھل جسم میں موجود خراب کو لیسٹرول کو کم کرنے میں بھی معاون ہوتا ہے۔



# غذائیت سے بھرپور شیریں سبزی

# شکر قندی

اس کے درہضم اور ثقیل ہونے کی اصلاح شہد یا کالے نمک کے ساتھ کی جاسکتی ہے یہ مختلف غذائی اجزاء خصوصاً کیلشیم، فاسفورس، نشاستے دار شکر، یلے اور روغنی اجزاء کی وافر مقدار کے ساتھ سردی کا مقابلہ کرنے کے لیے جسمانی حرارت میں اضافہ کرتی ہے

**خوش ذائقہ شکر قندی اپنی افادیت کے لحاظ سے ایک بیش قیمت سبزی ہے جو جسمانی محنت کرنے والوں اور محنت کش طبقے کے لیے انتہائی مفید اور ارزاں خوراک ثابت ہوتی ہے**

شہانہ دانشاد

کے ذریعے کی جاسکتی ہے بعض اوقات یہ معدے میں اجمارہ پیدا کر سکتی ہے۔ اسے کالے نمک کے ساتھ استعمال کرنا اس مقصد میں نہایت مفید ہے۔

یہ دماغ، آنکھوں اور اعصاب کو طاقت دیتی ہے۔ وہ افراد جو ہر وقت نزلے، زکام میں مبتلا رہتے ہوں اور دماغی کمزوری کا بھی شکار ہوں انہیں ناشتے میں چند ٹپتے تک دارچینی 2-5 چمٹا تک پی ہوئی خشخاش آدھا چائے کا چمچ اور بادام سات سے گیارہ دانے اور بڑی الائچی 2 دانے ملا کر در در کوٹ کر اور بجھنی ہوئی شکر قندی کے ٹکڑوں پر حسب ذائقہ نمک کے ساتھ لگا کر کھانے سے نزلہ دور اور دماغ تروتازہ ہو جائے گا۔

شکر قندی کھانے سے کام و دہن کی تواضع ہونے کے علاوہ ہمیں شہری اجزاء بھی کافی مقدار میں مل جاتے ہیں اور دانتوں پر بھی ان کا برا اثر نہیں پڑتا۔ یہ پیشاب کی زیادتی کم کرتی ہے۔ وہ لوگ جن کا بدن کمزور اور خون کی کمی کا شکار افراد کے لیے بجھنی ہوئی شکر قندی کے ساتھ نمک سلیمانی (کالانمک) دارچینی، بڑی الائچی، سیاہ مرچیں اور زیرہ چاروں چیزوں کا پاؤڈر بنا کر شکر قندی پر چھڑک کر کھانا نہایت مفید ہے۔

اس کے علاوہ لاغر پن، جسمانی کمزوری، دماغی کمزوری، نظری کمزوری اور بڑھکی بڑی کی کمزوری اس کے حلوے کے استعمال سے دور ہو جاتی ہے۔ اعصاب مضبوط ہوتے ہیں۔ شکر قندی نشاستے اور شکر کا مجموعہ ہونے کے باعث فوراً جڑ و بدن بن کر توانائی بہم پہنچاتی ہے اور اس سے حاصل ہونے والی غذائیت جسم کی نشوونما کرتی ہے۔

شکر قندی کا حلوہ بنانے کے لیے شکر قندی کو باریک کاٹ کر خشک کر لیں۔ اس کے بعد اسے گرائنڈ کر کے اصلی گھی میں شکر قندی کا پاؤڈر اور چینی کا قوام شامل کر کے حلوہ بنالیں۔ اگر چاہیں تو اس میں بادام پستہ اور کھوپڑے کی گری باریک کاٹ کر شامل کر لیں اور مناسب مقدار میں روزانہ کھائیں۔

اس کے علاوہ شکر قندی کے ٹکڑے دودھ میں ملا کر پکائیں اور جب گل جائے تو اچھی طرح میٹھ کر لیں۔ اس میں حسب پسند چینی شامل کر کے نوش جاں کریں یہ ایک غذائیت بخش اور خوش ذائقہ غذا ثابت ہوگی۔

فوائد کے لحاظ سے یہ کسی بھی قیمتی سبزیوں اور پھلوں سے زیادہ بیش قیمت ہے۔

اطباء کے نزدیک اس کا مزاج گرم تر ہے وٹامن A، وٹامن B اور وٹامن D کیئرٹین، کیلشیم، فاسفورس، نشاستہ دار شکر، یلے اور روغنی اجزاء اس میں وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ یہ سستی سبزی دودھ اور گھی کا لاجواب بدل ہے۔ روغنی اجزاء وافر مقدار میں ہونے کی وجہ سے شکر قندی معدے کو دیر تک کام میں لگائے رکھتی ہے اور بھوک کا احساس نہیں ہوتا سردی کا مقابلہ کرنے کے لیے شکر قندی کا استعمال جسم میں روغنی نشاستہ دار اور گوشت پیدا کرنے والے اجزاء کا ذخیرہ کر کے خون اور جسمانی حرارت میں اضافہ کرتے ہیں۔

کمزور معدہ، بخیر اور گیس کے مریض یا وہ افراد جن کو دائمی قبض ہو شکر قندی سے پرہیز رکھیں زیادہ محنت مشقت اور ورزش کرنے والے افراد اگر اسے استعمال کریں تو جسمانی ٹوٹ پھوٹ دور کر کے جسم اور پٹھوں کو مضبوط بناتی ہے۔ یہ دائمی نزلہ زکام، دماغی کمزوری اور نظری کمزوری کی شکایت میں بھی نہایت مفید ہے۔

## طبی خواص و فوائد

شکر قندی دماغ کے لیے نہایت فائدہ مند ہے، جسم کو فروہ کرتی ہے اسے دودھ میں ملا کر پکانے سے ایک مقوی غذا تیار ہوتی ہے جو جسم کو طاقت دیتی ہے۔ شکر قندی کے درہضم اور ثقیل ہونے کی اصلاح شہد

قندی اہلی ہوئی سے زیادہ ذائقہ دار اور خستہ ہوتی ہے۔ معدہ اسے 3-4 گھنٹے میں ہضم کر لیتا ہے۔ یہ اناج کا بھی بہترین بدل ہو سکتی ہے۔ بھارت میں اسے دودھ، مکھن اور گھی کے عمدہ بدل کے طور پر استعمال کیا جا رہا ہے۔ یہ امریکہ کی بے حد معروف سبزی ہے۔ اسے فارسی میں شکر قند اور انگریزی میں Sweet Potato کہا جاتا ہے۔ اس کی قاشیں کاٹ کر کوکونٹ ملک کے ساتھ پکائی جاتی ہیں۔ اسے مختلف ڈیزرٹ، اسٹیکس، بنانا سلاکس کے ساتھ اور ساگودانہ کے ساتھ میٹھ کر کے پکایا جاتا ہے اور اہلی یا تندور میں پکی ہوئی شکر قندی کا گودا پسندیدہ ترین اسٹیک میں شمار کیا جاتا ہے۔

پاکستان میں بجھنی ہوئی شکر قندی پر کالانمک اور چاٹ مصالحہ چھڑک کر کھانا پسند کیا جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے اس کے ذائقے میں اضافہ ہونے کے ساتھ ساتھ یہ زود ہضم بھی ہو جاتی ہے۔

شکر قندی کا ذائقہ میٹھا اور لذیذ ہوتا ہے اور عام طور پر گول یا لمبی شکل کی ہوتی ہے یہ بے ریشہ اور نرم سبزی ہے۔ دودھ میں پکا کر کھانے سے اس کا ذائقہ اور غذائیت بڑھ جاتی ہے۔ شکر قند کو ایک وقت میں 1-1/2 پاؤ سے زیادہ مقدار میں نہیں کھانا چاہیے کیونکہ اس سے بادی اثرات بڑھ سکتے ہیں۔ یہ جسمانی محنت کرنے والے لوگوں اور محنت کش طبقے کے لیے انتہائی مفید اور ارزاں خوراک ثابت ہوتی ہے۔

شکر قندی کا بائیولوجیکل نام Pomoea Balatas ہے اسے Yam بھی کہا جاتا ہے یہ آلو کی نباتاتی فیملی سے تعلق رکھنے والی خوش ذائقہ سبزی ہے۔ گہرے اور نچ رنگ کے موٹے چھلکے والی شکر قندی اور موٹے چھلکے والی براؤن شکر قندی جو کہ نسبتاً کم میٹھی ہوتی ہیں اور پکنے پر ملائم ہو جاتی ہے مختلف اقسام میں سے دو عام اقسام ہیں۔

یہ ایک مشہور جڑ ہے جو پانی میں اُبال کر یا آگ میں بھون کر کھائی جاتی ہے۔ یہ ذائقے میں میٹھی اور مزیدار ہوتی ہے کیونکہ یہ نشاستے اور شکر کا مجموعہ ہے اس لیے یہ پوری غذائیت دیتی اور بدن کی نشوونما کرتی ہے۔ ایسے لوگ جو جسمانی طور پر کمزور ہوں انہیں اگر اس کا حلوہ بنا کر کھلایا جائے تو اس سے جسم کو خوب غذائیت حاصل ہوتی ہے۔ یہ امریکہ اور ساؤتھ ایشیاء کی مقبول ترین سبزیوں میں شامل کی جاتی ہے۔ اس کی پیداوار اور منظرہ حارہ کے علاقوں میں ہوتی ہے کیونکہ اس کا پودا آبائی نشوونما پالیتا ہے لہذا امریکہ میں اسے عموماً ہوم گارڈن میں بھی لگایا جاتا ہے۔ اس کے نرم پتے اور جڑ وٹوں ہی خوراک میں استعمال کی جاتی ہے اکثر اسے سوپ میں بھی ڈالا جاتا ہے اور دھیمی آج پر پکا کر بھی اس کا گودا کھایا جاتا ہے وہاں اس کا استعمال عموماً مختلف کھانوں میں شامل کر کے کیا جاتا ہے۔

شکر قندی کی مختلف شکل ساز اور رنگ ہوتا ہے۔ فلپائن میں جامنی رنگت کی حامل شکر قندی پسند کی جاتی ہے۔ ملائیشیا، انڈونیشیا میں عموماً کریم کلر یا ہلکے اور نچ رنگت والی شکر قندی کو مقبولیت حاصل ہے۔ یہاں سفیدی مائل رنگ کی شکر قندی بھی پسند کی جاتی ہے۔ یہ سبزی وٹامن A سے بھرپور ہے۔ اس کا گودا نہایت مقوی اور قوت بخش ہوتا ہے۔ شکر قندی میں نشاستہ دار اجزاء قدرت نے بڑی فراخ دلی سے سمود دیے ہیں۔ وٹامن A ذہن کو تروتازہ رکھنے اور کمر کے مہروں کی حرکت اور لچک قائم رکھنے میں اپنا جواب نہیں رکھتی ہے۔ پاکستان میں عموماً شکر قندی بالوریت یا گرم بھو بھل میں بھون کر کھائی جاتی ہے جس سے اس کی پوری غذائیت برقرار رہتی ہے۔ جبکہ پانی میں اُبالنے کے بعد اس کا پانی پیچیک دینے کی وجہ سے اس کی غذائیت کم ہو جاتی ہے۔ بجھنی ہوئی شکر



# لذت و توانائی سے بھرپور غذا

## سی فوڈ

سرد موسم میں مچھلی ایک بہترین پکوان ہے جو کہ ذائقے دار ہونے کے ساتھ اہم غذائی اجزاء خصوصاً اومیگا 3 فیٹی ایسڈز کے حصول کا بہترین ذریعہ بھی ہے

**مچھلی کی غذائی افادیت سے مکمل طور پر فائدہ اٹھانے کے لیے ضروری ہے کہ اسے پکانے کا طریقہ کار ایسا ہو کہ ناصرف مزیدار ذائقوں پر مشتمل کھانے تیار ہوں بلکہ غذائیت بھی برقرار رہے**

کے علاوہ یہ ذائقہ دباؤ کم کرنے میں بھی مفید ہے۔

### مچھلی پکانے کے صحت بخش طریقے

درحقیقت قدرت کی عطا کردہ یہ نعمت اپنے ذائقے اور غذائی افادیت کی بدولت ایک لذیذ اور زود ہضم غذا ہے لیکن اس کی افادیت سے مکمل طور پر فائدہ اٹھانے کے لیے اسے پکانے کے طریقہ کار کا ایسا ہونا ضروری ہے جس سے مزیدار ذائقوں پر مشتمل پکوان تیار ہوں اور اس کی غذائیت بھی برقرار رہے۔

بھنے میں 2-3 دفعہ مچھلی کھانا دماغی کارکردگی اور بصارت میں بہتری کے لیے بھی مفید ہے۔ اگر بھنے میں 1 بار مچھلی ضرور کھائی جائے تو امراض قلب اور اسٹروک سے بچا جاسکتا ہے کیونکہ یہ خون میں کلٹ (Clots) بننے کو روکنے میں بھی مددگار ہے اور یہ رگوں اور شریانوں کی چٹک کو بھی برقرار رکھنے میں معاون ہے۔ غذائی ماہرین اس کی افادیت کے پیش نظر اسے روزمرہ خوراک میں شامل کرنے کی سفارش کرتے ہیں۔ تازہ مچھلی اومیگا 3 فیٹی ایسڈ حاصل کرنے کا نہایت عمدہ ذریعہ ہے اور مختلف مچھلیوں میں اس کی مقدار مختلف ہوتی ہے۔

اس کے فوائد مکمل طور پر حاصل کرتے ہوئے آپ اسے مختلف انداز سے تیار کر کے اس کے ذائقوں سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں مثلاً بیکنگ، پاؤچنگ، گرلڈش اور اسٹیمش وغیرہ کے طریقہ کار مچھلی کے ذائقوں کو دوبالا کرتے ہیں۔ درمیانی آج پر مناسب تیل کے ساتھ سیلوفرائی کرنا بھی اس کی

ہے اور یہ زیادہ زود ہضم ہو جاتی ہے۔ سرد موسم میں یہ ایک بہترین پکوان ہے جو کہ ذائقے دار ہونے کے ساتھ ساتھ توانائی سے بھرپور ایسی خوراک ہے جس کی غذائی افادیت بے شمار ہیں، یہ لوفین پر مشتمل پروٹین سے بھرپور اور خصوصاً اومیگا 3 فیٹی ایسڈز کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے۔

مچھلی کا گوشت پروٹین منتر اور وٹامنز کا خزانہ ہے، وہ غذائی اجزاء جو کہ انسانی جسم اور ذہنی قوت کے لیے مفید ہوتے ہیں مچھلی میں وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ یہ جسمانی نشوونما میں اہم کردار ادا کرتے ہیں اور اس سے قوت مدافعت مستحکم رہتی ہے۔ طبی ماہرین کے مطابق بھنے میں کم از کم 2-3 مرتبہ مچھلی کو اپنی غذا میں شامل رکھنے سے امراض قلب سے بچا جاسکتا ہے اور روزمرہ خوراک میں مچھلی کا اضافہ صحت بخش غذا کے حصول کو ممکن بناتا ہے جس سے ہماری ذہنی صلاحیتیں

یوں تو دنیا بھر میں مچھلی سے انواع و اقسام کے پکوان تیار کرنے کے لیے مختلف ترائیک کو آزمایا جاتا ہے لیکن ایشین ڈشز نسبتاً زیادہ چٹ پٹی اور مصالحے دار ہوتی ہیں۔ مچھلی سے تیار ڈشز کے ساتھ تازہ سلاڈ میکرونی، پنکھٹی اور مختلف سوسز اس کے ذائقے کو دو آہندہ کر دیتے ہیں۔ تقریباً ہر طرح کے پھر اور علاقائی طرز طباشی کے ساتھ ہر جگہ مچھلی پر مشتمل ڈشز ضرور تیار کی جاتی ہیں خصوصاً مخصوص انداز کے ساتھ پاکستانی اور چائینس ڈشز ہر کسی کے لیے پسندیدہ ہیں۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ اسے کسی طرح بھی پکایا جائے اس میں موجود غذائی اجزاء برقرار رہتے ہیں اور اس کی غذائیت صرف اس وقت ہی ضائع ہوتی ہے جب اسے حد سے زیادہ پکایا جائے۔

مچھلی قدرتی طور پر رسی اور تراوٹ بخش ہوتی ہے اور اسے پکاتے ہوئے اس بات کا خیال رکھنا چاہیے

موسم سرما کی آمد کے ساتھ ہی جہاں ہمارے طرز حیات اور ملبوسات وغیرہ کے انتخاب میں تبدیلی آ جاتی ہے اسی طرح ہماری خوراک اور کھانے پینے کی پسند یا ترجیحات بھی کسی حد تک تبدیل ہو جاتی ہیں، توانائی سے بھرپور گرم تاثیر رکھنے والی نمکین و شیریں ڈشز اوٹیلین پسندین جاتی ہیں اور ساتھ ہی قدرے روغنی اور اسپائسی کھانوں کو بھی روزمرہ کے پکوانوں میں شامل کر لیا جاتا ہے اور ان ہی میں لذت و توانائی سے بھرپوری فوڈ ڈشز بھی شامل ہیں جنہیں یوں تو پورا سال ہی ذوق و شوق سے کھایا جاتا ہے لیکن سردیوں کی آمد کے ساتھ ہی اس کی مانگ میں خصوصی طور پر اضافہ ہو جاتا ہے۔

مین کورس کے طور پر تناول کرنے کے لیے مچھلی سے تیار ڈشز چکن اور ریڈیٹ سے تیار کھانوں میں ایک بہترین خوش ذائقہ اور صحت بخش اضافہ ہیں۔ لذت سے بھرپور مچھلی جس انداز سے بھی پکائی جائے یہ غیر

صحت مند چکنائی اور کیوریز سے پاک ہوتی ہے۔ مچھلی کے ساتھ سائیڈ ڈش کے طور پر روغنی اور چاول کا استعمال نہایت مرغوب ہے اور اسے بغیر کسی دوسری چیز کے اضافے کے صرف نمک لگا کر بھون یا فرائی کر کے استعمال کرنا بھی ایک لذت سے بھرپور مکمل غذا ہے۔

یہ مختلف مصالحہ جات کے امتزاج کے ساتھ سالن کے طور پر بنائی جائے یا اسے فرائی فوڈ کے طور پر تیار کیا جائے اس کا ذائقہ لا جواب ہوتا ہے۔ آپ مختلف انداز کے ساتھ ذائقوں کو انفرادیت بھی دے سکتے ہیں فیش سوپ موسم سرما میں گرمائش مہیا کرنے کا ایک مزیدار ذریعہ ہیں

تو اسپائسی فرائیڈش بھی ہر خاص و عام میں بے حد مقبول و مرغوب ہے۔ اس سے تیار مین ڈشز جتنی زیادہ پسند کی جاتی ہیں اتنا ہی اس سے تیار مصالحے دار خوش ذائقہ سائیڈ ڈشز بھی آپ کے دسترخوان کی پر لذت روغنی میں بے حد اضافہ کرتی ہیں۔



بہتر ہونے کے ساتھ ہماری جلد آنکھوں بالوں اور ناخنوں کی صحت اور چمک میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔ اس کے صحت بخش اجزاء جسمانی خلیات کو وہ توانائی فراہم کرتے ہیں جس سے بڑھتی عمر کے ساتھ ہونے والے اثرات بڑی حد تک آہستہ ہو جاتے ہیں اس

کہ اسے بہت زیادہ تلا یا پکایا جائے۔ اگر کپتے اس کا گوشت بالکل خشک ہو جائے تو اس کے غذائی اجزاء ضائع ہو جاتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ بہت زیادہ دیر تک ڈیپ فرائی کی ہوئی فیش کے مقابلے میں اسٹویا گریوی والے سالن میں غذائیت زیادہ برقرار رہتی



کرنا بالکل نہ بھولیں اس کے علاوہ فوٹل سے ڈش کو ڈھک دینا بھی بہتر نتائج دیتا ہے۔ بیکنگ کے لیے آئیڈیل درجہ حرارت 180°C سمجھا جاتا ہے۔

### مچھلی کی خریداری اور صفائی

مچھلی کے ذائقے کا بہت زیادہ انحصار مصالحات کے تناسب و استعمال کے علاوہ اس کے تازہ ہونے اور ٹھیک طرح صاف ہونے پر بھی ہوتا ہے۔ باسی اور بساندہ والی مچھلی سے تیار بہترین سے بہترین ڈش بھی بد ذائقہ لگتی ہے لہذا مچھلی خریدتے اور صفائی کرتے ہوئے چند باتوں کا خیال ضرور رکھیں۔

مچھلی دیکھنے میں غم اور تازہ نظر آنی چاہیے اس کی آنکھیں چمکدار اور گوشت ٹھوس ہونا چاہیے یعنی نرم نہ ہو۔ اس کے علاوہ ٹھوس سرخ، کھال اور چھلکے چمکدار ہوں تو یہ تازہ مچھلی کی علامت ہے۔

اگر آپ سالم مچھلی نہ خریدنا چاہیں تو فٹلس یا اسٹیکس خریدتے ہوئے بھی دھیان رکھیں کہ گوشت

• برتن میں تقریباً 1/2 انچ پانی ڈالیں۔  
• ڈھک کر اتنی دیر اسٹیم کریں کہ پانی میں اُبال آجائے۔  
• تقریباً 10 منٹ بعد چیک کریں کہ مچھلی مکمل طور پر پک چکی ہو ورنہ چند منٹ مزید اسٹیم دے لیں۔ (اگر آپ اسٹیم استعمال نہیں کر رہی ہیں تو کھلے منہ کی دبیٹی میں پانی گرم کریں اور اوپر بڑی مچھلی میں رکھ کر ڈھک دیں تاکہ بھاپ میں پک جائے۔

### بیکڈ فیش

اگر آپ تلی ہوئی کرپسی مچھلی جیسا ذائقہ ڈیپ فرائی کے بغیر چاہتی ہیں تو بیکنگ اس کے لیے بہترین طریقہ کار ہے لیکن اگر آپ اس کے اجزائے ترکیبی میں تیل، مکھن اور پیڑ وغیرہ کی مقدار پر نظر نہیں رکھیں گی تو یہ فرائی نہ ہونے کے باوجود چکنائی سے پر اور غیر صحت مند ہوگی لہذا ان اشیاء کو استعمال کرتے ہوئے ان کی مقدار کا خیال رکھیں۔

بیکنگ کرنے سے پہلے مختلف مصالحات، لیموں کا

• چند منٹ بعد چیک کریں اس کا رنگ تبدیل ہو جائے اور آٹل اور جوس اطراف میں نظر آنے لگے۔  
• اب احتیاط سے اسے پلٹ دیں اس کے لیے مخصوص جچیچے کا استعمال کریں دوسری طرف سے بھی رنگ آجائے تو سرور کریں۔

### اسٹیم فیش

سی فوڈ خصوصاً مچھلی پکانے کے لیے اسٹیم کرنا بھی ایک بہترین طریقہ کار ہے، یہ مچھلی کے ذائقے کو جوسی مزہ دیتا ہے جسے مختلف سوسز کے ساتھ سرو کر کے مزید دوپالا کیا جاسکتا ہے۔ اس طریقے سے تیار مچھلی کا ناصرف ذائقہ بلکہ ساخت اور رنگ بھی برقرار رہتا ہے۔  
• مچھلی پر حسب پسند مصالح لگا کر میرینیٹ کریں۔ آپ اس کے ساتھ چوپ کیے ہوئے ہربز، اورک، لیمن ٹمک، بلدی یا ڈور اور مرچ وغیرہ ڈال سکتی ہیں جو کہ پکنے کے دوران اس کے ذائقے میں مزید اضافہ کریں گے۔  
• اگر آپ اسٹیم استعمال کر رہی ہیں تو اسے بڑا ہونا

ہوگا۔ مچھلی کا گوشت آسانی اور فوراً ہی خشک ہو جاتا ہے جبکہ اس میں موجود نمی گوشت کا اصل ذائقہ اور غذائیت برقرار رکھنے کے لیے ضروری ہے لہذا پرفیکٹ کوئنگ کے لیے ضروری ہے کہ اسے اس طرح پکایا جائے کہ مچھلی کا گوشت کھاتے ہوئے نمی رکھتا ہو یا جوسی محسوس ہو۔ اسے بہت زیادہ دیر تک نہیں پکانا چاہیے تیز آگ پر تیزی کے ساتھ پکایا جائے اور بہت زیادہ وقت کے لیے ہیٹ پر نہ چھوڑا جائے تو مچھلی صحیح طور پر پکتی ہے۔

### گرلڈ فیش

جب آپ مچھلی گرل کرنا چاہیں تو پھر آپ کو اپنی پوری توجہ اس پر مرکوز کرنی چاہیے کیونکہ مچھلی کی ایک سائڈ محض چند منٹ میں پک جاتی ہے اور اسے پلٹنے کی ضرورت ہوتی ہے آپ ایسا بالکل نہیں کر سکتی کہ مچھلی گرل ہونے کو رکھ کر کوئی اور کام کریں کیونکہ ہوسکتا ہے کہ مقررہ وقت سے زیادہ دیر لگ جانے کے باعث مچھلی جل جائے، خصوصاً اس وقت جب مچھلی کے قتلے (Fillets) پتلے کئے

ہوئے ہوں۔ بعض اوقات انہیں پکانے کے لیے ایک سائڈ سے گرل کرنا ہی کافی ہوتا ہے اور دوسری سائڈ پر بس اتنا ہی گرل ہو کہ اس پر رنگ آجائے۔

• اگر آپ ثابت مچھلی گرل کر رہی ہیں تو اس پر تیز چھری سے کٹ ضرور لگائیں ایک تو اس طرح مچھلی میں مصالح درست طور پر جذب ہو جاتا ہے اور گرل کرتے ہوئے ہیٹ بھی آسانی اندر تک پہنچ سکتی ہے اس بات کا خیال رہے کہ مچھلی نہ تو چنی رہے اور نہ ہی بالکل خشک ہو جائے۔

• گرل کرنے سے پہلے مچھلی پر برش کی مدد سے تیل لگادیں یا کوئنگ اسپرے کی مدد سے تیل چھڑک دیں۔  
• مچھلی کو گرل کرتے ہوئے آگ سے قریب اس طرح رکھیں کہ وہ براہ

مجموعہ چمکدار اور گلابی مائل سفید ہو۔ زیادہ بہتر یہ ہوتا ہے کہ مچھلی جس دن پکائی ہو اسی دن خریدیں لیکن اگر آپ فریز کرنا چاہیں تو اسے صاف کرنے اور دھونے کے بعد پلاسٹک بیگ میں ڈال کر رکھیں۔

مچھلی دھوتے وقت اس پر ٹمک لگانے سے اس کی بساندہ ختم ہو جاتی ہے جبکہ بلدی سرکہ اور لیموں کا استعمال بھی اس کی مخصوص مہک کو کم کرنے میں مددگار ہے۔

موسم سرما میں نت نئے ذائقوں سے بھرپور ڈش فوڈ کے خصوصی کھانوں کے استعمال پسندیدگی اور افادیت کے پیش نظر اس ماہ سرد موسم میں غذائیت بخش اور لذت سے بھرپور خوش ذائقہ سی فوڈ اسٹیش پر مشتمل ڈشز کا انتخاب پیش کیا جا رہا ہے لہذا لذت و توانائی



سے بھرپور اس غذا کا استعمال کرتے ہوئے ان مفرد ذائقے دار ڈشز کو ضرور آزمائیں۔ ہماری منتخب کردہ یہ ڈشز یقیناً آپ کے بہترین ذوق پر پورا اتریں گی۔

رس اور زیتون کا تیل استعمال کر کے آپ اسے مزید خوش ذائقہ کرنے کے ساتھ ساتھ صحت بخش بھی بنا سکتی ہیں۔ بیکنگ ڈش کو مچھلی رکھنے سے پہلے گریسی

چاہیے یعنی اس طرح اسٹیم کریں کہ مچھلی کے ہر کٹورے کو برتن کی چٹائی پر رکھیں اور وہ ایک دوسرے پر رکھے ہوئے نہ ہوں۔

راست آگ سے دور رہتے ہوئے پیش میں پک جائے (اس دوران مچھلی کو اٹھانے کی کوشش نہ کریں کیونکہ وہ اس وقت چپک سکتی ہے اور ٹوٹ بھی سکتی ہے۔)

# سی فوڈ اسپیشل



مچھلی سے تیار مختلف پکوان ذائقے دار ہونے کے ساتھ ساتھ توانائی سے بھرپور غذا بھی ہیں خصوصاً سرد موسم میں اس سے تیار ڈشز بے حد پسند کی جاتی ہیں۔ مچھلی پروٹین، منرلز اور وٹامنز کا خزانہ ہے اور اس کی غذائی افادیت کو دیکھتے ہوئے غذائی ماہرین ہفتے میں کم از کم 3-2 مرتبہ مچھلی کو روزمرہ غذا میں شامل کرنے کی سفارش کرتے ہیں۔ لذت و ذائقے کے اعتبار سے جو منفرد حیثیت فیش فوڈ کو حاصل ہے۔ اس سے انکار ممکن نہیں۔ اس ماہ آپ ہماری پیش کردہ سی فوڈ ڈشز پر مشتمل منفرد ذائقے دار ترکیب کو آزمائیں اور غذائیت سے بھرپور نئے ذائقوں سے لطف اندوز ہوں

## اسپانسی مچھلی

ضروری اشیاء:  
مچھلی

375 گرام  
(کلوڑے کر لیں)

2 عدد

2 عدد

(رس نکال لیں)

2 عدد

3 عدد

(چمکا اُتار لیں)

6-8 عدد

1 چھوٹا کلوڑا

1 گنھی

تھوڑا سا

چٹکی بھر

چٹکی بھر

(پسی ہوئی)

تھوڑا سا

(تھوڑے گرم پانی میں بھگو دیں)

حسب ذائقہ

4 کھانے کے چمچے

حسب ضرورت

(چوپ کر لیں)

پیاز

لیون

لوگ

ہری الائچی

کالی مرچ

ادرک

ہر ادھنیا

گرم پانی

جائفل (پسی ہوئی)

جاوتری

زعفران

نمک

تیل

ہر ادھنیا

ترکیب:

پیاز کے سلائس کاٹ لیں۔ تیل گرم کریں اور پیاز کو

فرائی کر لیں۔

مچھلی کے چھوٹے کلوڑے کر لیں۔ نمک اور 1/2

لیون کا رس لگا کر 1/2 گھنٹہ رکھیں۔ لوگ الائچی، کالی

مرچ کو توڑے پر بھون کر پیس لیں۔ ادھنیا، لوگ

کر گرائیں۔

ایک کڑاہی میں تیل گرم کریں۔ پیاز کاٹ لیں

اور بھون لیں۔ اس کے بعد مچھلی کلوڑے ڈال کر کس

کریں باقی کالیون کا رس اور تھوڑا گرم پانی ڈالیں۔

ڈھک کر مچھلی کو پکائیں۔

درمیان میں ایک دفعہ پلٹ دیں۔ پانی خشک ہو جائے تو جائفل، جاوتری، زعفران اور نمک شامل کریں اور کس کریں۔ براؤن کی ہوئی پیاز کو کرکٹ کر لیں۔ مچھلی میں شامل کریں۔ 5 منٹ ہلکی آگ پر پکائیں اور ہر ادھنیا چھڑک کر گرم گرم سرو کریں۔

## بیک پیٹرفش گرین مصالحہ

ضروری اشیاء:

2 عدد

1/2 کپ

(چوپ کیا ہوا)

4 عدد

1 چائے کا چمچ

1 چائے کا چمچ

1/2 کپ

1 کھانے کا چمچ

حسب ذائقہ

2 کھانے کے چمچے

پاپٹ مچھلی

ہر ادھنیا

ہری مرچیں

لہسن ادھنیا

زیرہ

دہی

لیون کا رس

نمک

تیل

ترکیب:

مچھلی صاف کر کے دھو لیں۔ چوپر میں ہر ادھنیا

ہری مرچیں، لہسن ادھنیا، پیٹ اور زیرہ ڈال کر

چوپ کر کے پیالے میں نکال لیں۔ اس میں دہی

نمک اور لیون کا رس شامل کر کے مکس کریں، مچھلی پر

یہ آمیزہ لگا کر 1 گھنٹہ بیئرینٹ کر دیں۔

بیکنگ ڈش میں مچھلی رکھ کر اس پر تیل چھڑک کر

180°C پر پہلے سے گرم اوون میں 8-10 منٹ بیک

کریں۔

تیار ہونے پر سرورنگ پیٹ میں نکال کر سوس کے

ساتھ گرم گرم سرو کریں۔

## بیک پیٹرفش گرین مصالحہ

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts  
All Rights Reserved







## فرائیڈ فش وڈہ برادھنیارائس

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts  
All Rights Reserved

اُبلے ہوئے چاول، ہر ادھنیا اور نمک ڈال کر مکس کر لیں۔  
تیز آگ پر 2-3 منٹ مکس کرتے ہوئے پکائیں۔  
سرونگ ڈش میں نکال کر فرائیڈش کے ساتھ گرم گرم سرو کریں۔

1/2 انڈا (چھیٹ لیں) :  
سرکہ :  
ترکیب:  
چھلی کو نمک اور سرکہ لگا کر دھو لیں۔ اس کے بعد اس کو اُبال لیں۔  
فکٹرش، بریڈ کریمز، بریڈ سلاٹس، گا جڑ، نمک، مسٹرڈ پاؤڈر، کالی مرچ اور انڈے کو بلینڈر میں ڈال کر بلینڈ کر لیں۔ اگر یہ پیسٹ پتلا ہو جائے تو اس میں بریڈ کریمز ملا لیں اور آدھے گھنٹہ کے لیے فریج میں رکھ دیں۔

پھر ایک کڑاہی میں حسب ضرورت تیل ڈالیں اور مکسچر کی نکیہ بنا کر ڈیپ فرائی کر لیں۔ ساتھ اس کے فریج فرائز بھی بنائیں اور اس کو ایک ٹشو پیپر پر نکال کر رکھتے جائیں تاکہ اضافی تیل جذب ہو جائے۔ پھر فریج فرائز اور کچپ کے ساتھ مزے لے کر کھائیں۔

ہر ادھنیا :  
لہسن کے جوے :  
1/2 گھی :  
(چوپ کر لیں)  
2 عدد :  
(چوپ کر لیں)

ترکیب:  
پیالے میں چھلی کے ٹکڑوں پر سرکہ اور لہسن پیسٹ لگا کر 15 منٹ رکھیں۔

الگ پیالے میں میدہ، نمک، سفید مرچ پاؤڈر اور پیپر کا پاؤڈر ڈال کر مکس کر لیں۔ چھلی کو سرکے سے نکال کر میدے کے کچر میں رول کر لیں۔  
کڑاہی میں تیل گرم کر کے چھلی ڈال کر ڈیپ فرائی کریں، سنہری ہو جائے تو پلیٹ میں نکال لیں۔

رائس کے لیے:  
سوس پین میں 3 کھانے کے چمچے تیل گرم کر کے لہسن ڈال کر فرائی کریں۔ لہسن پر ہلکا سا کھڑا آجائے تو

## فرائیڈ فش وڈہ برادھنیارائس

ضروری اشیاء:  
چھلی (کانٹے نکال دیں) : 1/2 کلو  
میدہ : 1/2 کپ  
سفید مرچ پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ  
لہسن پیسٹ : 1 چائے کا چمچ  
سرکہ : 2 کھانے کے چمچے  
پیپر کا پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ  
نمک : حسب ذائقہ  
تیل : حسب ضرورت

ہر ادھنیا رائس کے لیے:  
چاول (اُبلے ہوئے) : 2 کپ

## کرسی فی فش نگس

ضروری اشیاء:

فکٹرش (بون لیس آبی ہوئی) : 1/2 کلو  
بریڈ کریمز : 1 کپ  
بریڈ سلاٹس : 2 عدد  
گا جڑ (آبی ہوئی) : 2 عدد  
نمک : حسب ذائقہ  
مسٹرڈ پیسٹ : 1 کھانے کا چمچ  
کالی مرچ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ

Your Trusted German Brand

**ANEX**  
GERMANY PRODUCTS GmbH



Quality  
components  
**Inside**



## فش کالا مارق سوپ

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts  
All Rights Reserved

تیل : 1 1/2 کپ  
ثابت سفید زیرہ : 1/2 کھانے کا چمچ  
دارچینی : 3 ٹکڑے  
ترکیب :

مچھلی کو بغیر دھوئے نمک لگا کر رکھ دیں۔ کچھ دیر بعد دھولیں۔ تیل گرم کریں، مچھلی کے ٹکڑے پر لیوں اور نمک لگا کر مچھلی کے ٹکڑے تک فرائی کریں۔ اسی تیل میں ہری پیاز فرائی کریں۔ ہری مرچ، ادک، لہسن، نمک، ہرا دھنیا ملا کر بلینڈ کر لیں اور چٹنی بنالیں۔ چاول، سفید زیرہ اور دارچینی ڈال کر ایک کئی اُبال لیں۔ اُبلے ہوئے چاول ہری پیاز والی دپٹی میں شامل کریں اور پر سے چٹنی، کالی مرچ ڈالیں اور پھر ایک اور تہہ لگا کر آخر میں مچھلی کے ٹکڑے سجادیں۔ 10 منٹ دم پر دیں۔ نکالنے وقت اچھی طرح کس کریں اور سرو کریں۔

## مچھلی کا سبزی پلاؤ

ضروری اشیاء:  
مچھلی

1/2 کلو :  
8 عدد :  
8 عدد :  
1 انچ کا ٹکڑا :  
1/2 انٹھی :  
250 گرام :  
1 کھانے کا چمچ :  
حسب ذائقہ :  
1 کھانے کا چمچ :  
(موٹی موٹی ٹوٹ لیں)  
375 گرام :  
ہری مرچ :  
لہسن کے جوے :  
ادک :  
ہرا دھنیا :  
ہری پیاز :  
لیوں کارس :  
نمک :  
کالی مرچ :  
چاول

1 کھانے کا چمچ :  
حسب ذائقہ :  
1 کھانے کا چمچ :

فش سوس  
نمک  
مکھن  
ترکیب :

سوس پیٹن میں مکھن گرم کر کے پیاز ڈال کر ہلکی سی فرائی کر کے لہسن اور ک پیٹ ڈال کر فرائی کریں۔ فش فٹے، نمائز، ثابت سیاہ مرچیں اور پانی ڈال کر 5 منٹ پکائیں۔  
چولہے سے اتار کر مچھلی کے ریشے کر لیں۔ بلینڈر میں چٹنی اور اس کے تمام اجزاء اور لیوں کارس، کچپ، چلی سوس، فش سوس، اور نمک ڈال کر بلینڈ کر لیں اور سوس پیٹن میں ڈال کر اُبال آنے تک پکائیں۔  
سوپ کے پیالوں میں نکال کر اوپر سے فش کے ریشے ڈال کر کروٹونز کے ساتھ سرو کریں۔

## فش کالا مارق سوپ

ضروری اشیاء:  
فش فٹے

2 عدد :  
1 چائے کا چمچ :  
1 عدد :  
1 عدد :  
1 عدد :  
5 عدد :  
2 کھانے کے چمچ :  
4 کپ :  
2 کھانے کے چمچ :  
1 کھانے کا چمچ :  
لہسن اور ک پیٹ :  
نمائز :  
پیاز :  
ثابت سیاہ مرچیں :  
لیوں کارس :  
پانی :  
کچپ :  
چلی سوس

Your Trusted German Brand

**ANEX**  
GERMANY PRODUCTS GmbH



Quality  
components  
Inside

## فش ہرب سوپ

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts  
All Rights Reserved

کرشیلو فرائی کریں، سنہری ہو جائیں تو پلیٹ میں نکال لیں۔

سوس پین میں 1/2 کپ تیل گرم کر کے تھیں دانہ اور لہسن اور ک پیٹ ڈال کر فرائی کریں۔ اس میں قورمہ مصالحہ پسی ہوئی براؤن پیاز، نمک اور دہی ڈال کر پکائیں۔

مصالحہ بھون جائے تو مچھلی کے سلاکس اور ڈیڑھ کپ پانی ڈال کر 7-8 منٹ مزید پکائیں، کیوڑہ ڈال کر چولہے سے اتار لیں۔

سروگ ڈش میں نکال کر سوس کے ساتھ سرو کریں۔

### فش قورمہ

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts  
All Rights Reserved

### فش قورمہ

#### ضروری اشیاء:

مچھلی (سلاکس کاٹ لیں) : 1/2 کلو

قورمہ مصالحہ (تیار شدہ) : 1 پیکٹ

براؤن پیاز : 1/2 کپ

دہی (پھینٹ لیں) : 3/4 کپ

لہسن اور ک پیٹ : 1 کھانے کا چمچ

کیوڑا : 1 کھانے کا چمچ

میتھی دانہ : 1/2 چائے کا چمچ

نمک : حسب ذائقہ

تیل : حسب ضرورت

#### ترکیب:

فرائی پین میں تیل گرم کر کے مچھلی کے سلاکس ڈال

1 عدد

حسب ذائقہ

1 چائے کا چمچ

انڈا

نمک

مکھن

#### ترکیب:

سوس پین میں پانی، مچھلی کے قتلے، پیاز اور ک لہسن، دارچینی اور ہری مرچیں ڈال کر ہلکی آچ پر 20-25 منٹ پکائیں۔ مچھلی نرم ہو جائے تو گوشت سے کانٹے الگ کر لیں۔

بلینڈر میں مچھلی، پختی پیاز، لہسن، اور ک ہری مرچیں، بیزل پارسلے، پودینہ اور نمک ڈال کر اچھی طرح بلینڈ کر لیں۔

سوس پین میں مکھن گرم کریں اور بلینڈ کیا ہوا سوپ ڈال کر ایک دو بار جوش دیں۔ لیووں کا رس شامل کر کے سوپ ڈش میں نکال لیں، انڈا فرائی کر کے سوپ پر رکھیں اور گرم گرم سرو کریں۔

### فش ہرب سوپ

#### ضروری اشیاء:

مچھلی کے قتلے

2 عدد

(بڈی کے ساتھ)

4 کپ

1 عدد

1 انچ کا ٹکڑا

2 عدد

1 چھوٹا ٹکڑا

3 عدد

6 پتے

1/2 کپ

1/4 کپ

1 عدد

پانی

پیاز (چھوٹی)

اور ک

لہسن کے جوتے

دارچینی

ہری مرچیں

بیزل

پارسلے (چوپ کیا ہوا)

پودینہ (چوپ کیا ہوا)

لیووں (رس نکال لیں)

Your Trusted German Brand

**ANEX**  
GERMANY PRODUCTS GmbH



Quality  
components  
**Inside**





## چائیز فش پائن ایپل وده کاجو

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts  
All Rights Reserved

- 1 کھانے کا چمچ : چائیز نمک  
1 کھانے کا چمچ : چلی سوس  
2 عدد : انڈہ  
حسب ضرورت : کارن فلیکس  
ڈیپ فرائی کیلئے : تیل

### ترکیب:

چھلی کو دھو لیں اس میں سویا سوس لگا کر 1/2 گلاس پانی ڈالیں اور ابال لیں۔ پانی خشک ہو جائے تو ٹھنڈا کر کے چھلی کا گوشت الگ کر لیں اور کانٹے نکال لیں۔ آلو کو ابال کر میٹھ کر لیں۔ آلو، چھلی، نمک، کالی مرچ، مسٹرڈ پیسٹ، چائیز نمک اور چلی سوس کو اچھی طرح ملا لیں اور درمیانے سائز کے باڑ بنالیں۔ انڈہ پھینٹ کر اس سے کوٹ کریں آخر میں کارن فلیکس لگا کر ہلکے ہاتھوں سے دبائیں تاکہ کارن فلیکس باڑ پر اچھی طرح چپک جائیں۔ تیل گرم کریں اور باڑ گولڈن براؤن ہونے تک فرائی کریں۔ تیار ہو جائیں تو کچپ کے ساتھ سرو کریں۔

### فش بالز

#### ضروری اشیاء:

- 1 کلو : چھلی (سر می)  
3 عدد : آلو  
1/2 کپ : سویا سوس  
حسب ذائقہ : نمک  
2 کھانے کے چمچ : کالی مرچ پاؤڈر  
1 کھانے کے چمچ : مسٹرڈ پیسٹ

- 1/2 کپ : پانی  
نش سوس : سیاہ مرچ پاؤڈر  
کارن فلور : میدہ  
حسب ضرورت : نمک  
حسب ذائقہ : تیل  
حسب ضرورت : تیل

### ترکیب:

پیالے میں دھلی ہوئی چھلی کے قتلوں پر سرکہ اور نمک لگا کر 10 منٹ رکھیں۔

بڑے پیالے میں انڈا، نمک، سیاہ مرچ پاؤڈر اور 2 کھانے کے چمچے میدہ ڈال کر گس کر کے آمیزہ بنالیں۔ چھلی کو سرکہ سے نکال کر آمیزے میں ڈپ کریں پھر سوکھے میدے میں رول کر لیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کر کے چھلی ڈال کر فرائی کریں، سنہری ہو جائے تو پلیٹ میں نکال لیں۔ سوس پین میں 2 کھانے کے چمچے تیل گرم کر کے

## چائیز فش پائن ایپل وده کاجو

### ضروری اشیاء:

- چھلی (قتے کاٹ لیں) : 1/2 کلو  
انڈا (پھینٹ لیں) : 1 عدد  
سرکہ : 2 کھانے کے چمچے  
سیاہ مرچیں (کٹی ہوئی) : 1/2 چائے کا چمچ  
گاجر (سلاکس کاٹ لیں) : 2 عدد  
شملہ مرچ : 1 عدد  
(کیوب کاٹ لیں) : 1/2 کپ  
ہری پیاز (چوپ کی ہوئی) : 1 عدد (درمیانی)  
پایز (سلاکس کاٹ لیں) : 1/2 کپ  
پائن ایپل جوس : 1 کپ  
پائن ایپل (سلاکس) : 1 کپ  
کاجو (فرائی کیے ہوئے) : 10 عدد

# سبزیوں کے کوftے



ANEX فوڈ پروسیسر

1 1/2 چائے کا چمچ :  
1 چائے کا چمچ :  
3/4 چائے کا چمچ :  
1 چائے کا چمچ :  
1/2 کپ :  
حسب ذائقہ :  
1/2 کپ :

لال مرچ پاؤڈر :  
دھنیا پاؤڈر :  
ہلدی پاؤڈر :  
گرم مصالحہ پاؤڈر :  
دہی :  
نمک :  
تیل :

1 عدد : پیاز (سلاکس کاٹ لیں)  
1 چائے کا چمچ : سرخ مرچ پاؤڈر  
1 چائے کا چمچ : گرم مصالحہ پاؤڈر  
گریوی کے لیے :  
1 عدد : پیاز (پیسٹ بنالیں)  
2 عدد : ٹماٹر (پیسٹ بنالیں)  
1 چائے کا چمچ : لہسن اور ک پیسٹ

ضروری اشیاء:  
کوفتوں کے لیے:  
1 عدد : بند گوبھی (سلاکس کاٹ لیں)  
2 عدد : آلو (آبال کر چھیل لیں)  
ہری مرچیں : 5-6 عدد  
ہری پیاز (صرف ہر حصہ) : 2-3 عدد  
گاجر (چھیل کے کلوے کاٹ لیں) : 1-2 عدد

ترکیب:

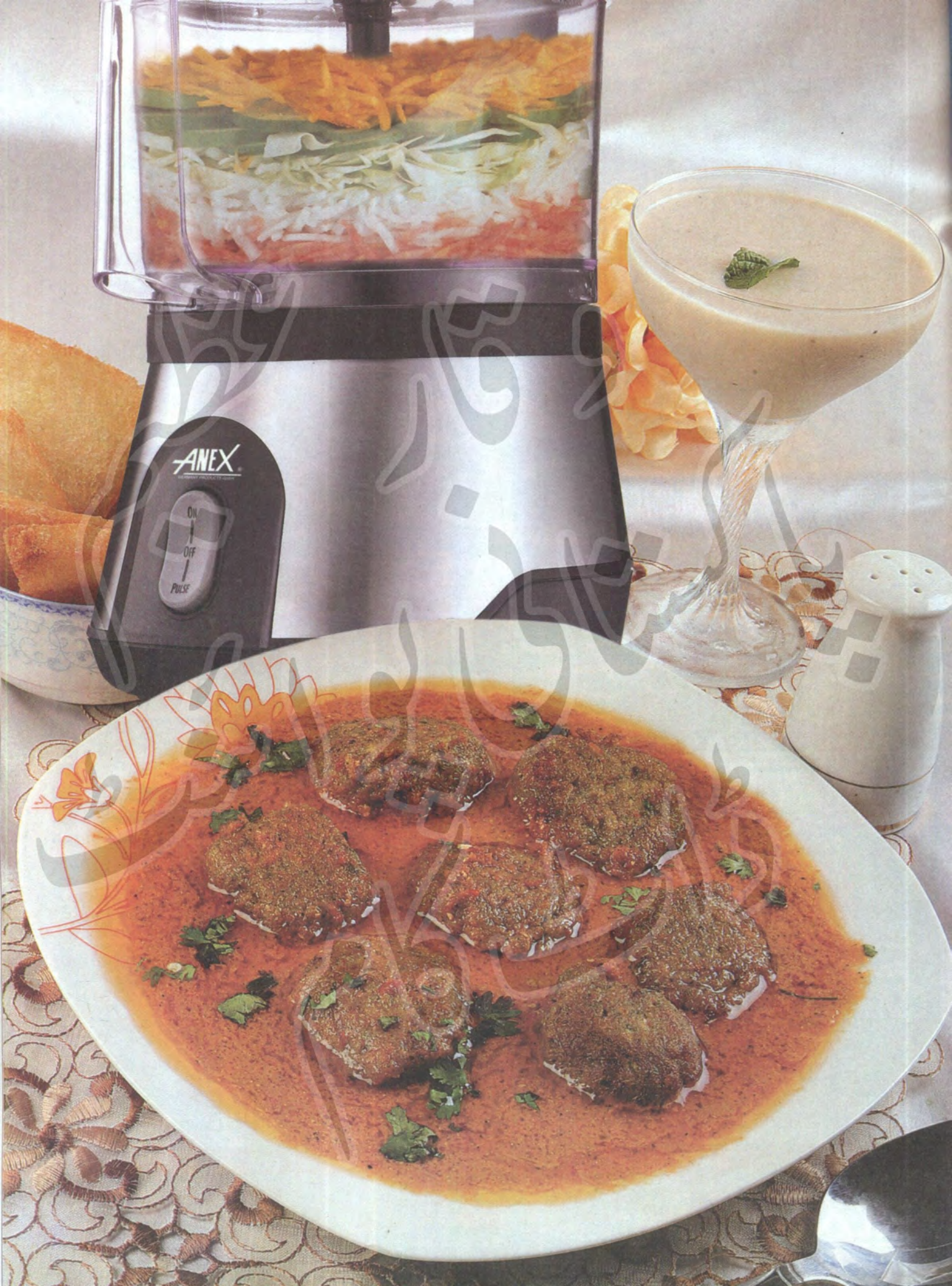


1- ANEX چوپر میں بند گوبھی، آلو، ہری پیاز، گاجر، سرخ مرچ پاؤڈر، ہری مرچیں، نمک اور گرم مصالحہ پاؤڈر ڈال کر اچھی طرح چوپ کر کے پیالے میں نکال لیں۔



2- فرائی چین میں تیل گرم کر کے سبزیوں کا آمیزہ چمچے کی مدد سے ڈال کر فرائی کریں، سنہری ہو جائیں تو چین پیپر پر نکال لیں۔

3- اسی تیل میں پیاز کا پیسٹ، ٹماٹر کا پیسٹ، لہسن اور ک پیسٹ، لال مرچ پاؤڈر، دھنیا پاؤڈر، ہلدی پاؤڈر، نمک، گرم مصالحہ پاؤڈر اور دہی ڈال کر بھون لیں۔ تیل الگ ہو جائے تو سبزیوں کے کوftے اس میں شامل کر کے 5 منٹ دم پر رکھ دیں۔ سرونگ ڈش میں نکال کر گرم گرم سرو کریں۔





## پشیرت فش پلاؤ

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts  
All Rights Reserved

دیکھی میں 1/4 کپ تیل گرم کر کے پیاز ڈال کر فرائی کریں، ہلکا سنہری ہو جائے تو زیرہ، ثابت گرم مصالحہ نمک، لہسن اور کپ پیسٹ، بادیاں کا پھول اور دہی ڈال کر فرائی کریں اور 3 کپ پانی ڈال کر پکائیں۔

پانی اُبال آنے پر چاول اور نمک ڈال کر پکائیں، پانی خشک ہو جائے تو زرد رنگ ڈالیں اور پھر فرائی کی ہوئی مچھلی رکھ کر دم دے دیں۔ سرونگ ڈش میں نکال کر گرم گرم سرو کریں۔

**فرائی ڈسکینگ**  
**ضروری اشیاء:**  
جھینگے (درمیانے سائز کے) 1 کلو  
انڈے 4 عدد  
میدہ 1 کپ  
سرکہ 1/2 کپ

جھینگے اس میں 3 گھنٹے تک میرینٹ کریں۔ تیل گرم کریں اور جھینگے گولڈن فرائی کر کے نکالتے جائیں۔ کچپ اور سلاد کے ساتھ سرو کریں۔

ثابت گرم مصالحہ  
پیاز (سلاخ کاٹ لیں) 1 عدد  
دہی 1/2 کپ  
بادیاں کا پھول 1 عدد  
نمک حسب ذائقہ  
تیل حسب ضرورت

**پشیرت فش پلاؤ**  
**ضروری اشیاء:**  
پشیرت فش 2 عدد  
چاول (دھو کر بھگو دیں) 2 کپ  
ہری مرچیں 4 عدد  
(پیسٹ بنالیں)

پودینہ (پیسٹ بنا ہوا) 2 کھانے کے چمچے  
پارسلے 1/4 کپ  
(پیسٹ بنا ہوا)

سویا (پیسٹ بنا ہوا) 1/4 کپ  
لہسن اور کپ پیسٹ 2 کھانے کے چمچے  
لیبوں کا رس 2 کھانے کے چمچے  
زیرہ 1 چائے کا چمچ  
لہسن اور کپ پیسٹ 1 کھانے کا چمچ

پیلے میں نمک، ہری مرچوں کا پیسٹ، پودینے کا پیسٹ، پارسلے کا پیسٹ، سوئے کا پیسٹ، لہسن اور کپ پیسٹ اور لیموں کا رس ڈال کر کس کر لیں۔ مصالحے کا آمیزہ مچھلی پر لگا کر 25-30 منٹ میرینٹ کریں۔ فرائی پین میں 2 کھانے کے چمچے تیل گرم کر کے مچھلی ڈال کر فرائی کریں، ایک طرف سے پک جائے تو پلٹ دیں۔ دونوں طرف سے فرائی کر کے پلٹ میں نکال لیں۔

Your Trusted German Brand

**ANEX**  
GERMANY PRODUCTS GmbH



Quality  
components  
**Inside**



## مکھنی فش پیسٹ

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts  
All Rights Reserved

کری 10-15 منٹ کے لیے چھوڑ دیں (اس طریقے سے مچھلی کی بسانہ نکل جاتی ہے)۔ اس کے بعد اسے ٹھنڈے پانی سے اچھی طرح دھو لیں۔ اب اس میں کھٹائی پاؤڈر، چاول کا آٹا، لہسن پیسٹ، اجوائن پاؤڈر، سفید زیرہ پاؤڈر، کٹی ہوئی سیاہ مرچیں، لیوں کا رس، سرخ مرچیں، کالا نمک، مینس اور نمک ڈال کر اچھی طرح میرینیٹ کر کے 2 گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔ اس کے بعد مچھلی کے ان کیوبز کو لکڑی کی شاشلک اسٹکس میں تھوڑے تھوڑے فاصلے سے پرو دیں ایک اسٹک میں 4 سے زیادہ گوشت کے کیوبز نہ لگائیں۔ اب کڑاہی میں تیل ڈال کر ڈیپ فرائی کر لیں سرخ ہونے پر نکال لیں اوپر سے چاٹ مصالحہ ڈال کر چھڑک دیں۔ چٹنی اور روٹی کے ساتھ نوش فرمائیں۔

4 : کھانے کے چمچے  
2 : کھانے کے چمچے  
1/4 : چائے کا چمچ  
2 : کھانے کے چمچے  
حسب ذائقہ  
حسب ضرورت  
حسب ضرورت  
(ڈیپ فرائی کے لیے)  
2 : کھانے کے چمچے  
1 : کھانے کا چمچ  
1 : چائے کا چمچ  
1 : چائے کا چمچ

لیوں کا رس  
سرخ مرچیں (کٹی ہوئی)  
کالا نمک (پسا ہوا)  
مینس  
نمک  
شاشلک اسٹک  
تیل  
سرکہ  
سفید زیرہ پاؤڈر  
سیاہ مرچیں (کٹی ہوئی)  
چاٹ مصالحہ

### ترکیب:

## لابوری فش شاشلک

### ضروری اشیاء:

1 : کلو  
کھٹائی پاؤڈر  
چاول کا آٹا  
لہسن پیسٹ  
اجوائن پاؤڈر

## مکھنی فش پیسٹ

### ضروری اشیاء:

1/2 : کلو  
1/2 : چائے کا چمچ  
1/2 : چائے کا چمچ  
1 : کھانے کا چمچ  
2 : کھانے کے چمچے  
2 : کھانے کے چمچے  
حسب ذائقہ

### ترکیب:

پیتلے میں نمک، سفید مرچ پاؤڈر، سیاہ مرچ پاؤڈر، لہسن پیسٹ، مکھن اور لیوں کا رس ڈال کر مکس کر لیں۔ یہ آمیزہ مچھلی پر اچھی طرح لگا کر 1 گھنٹے کے

Your Trusted German Brand

**ANEX**  
GERMANY PRODUCTS GmbH



Quality  
components  
**Inside**



## فش سویا ودھ نوڈلز

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts  
All Rights Reserved

اور گڑ ملا کر ایک دہچکی میں ڈال کر ہلکی آج پر پکائیں۔  
گاڑھی سوس بن جائے تو چوبھا بند کر دیں۔

### سبزیاں تلنے کے لئے:

شملہ مرچ (کیوبز بنالیں) : 2 عدد  
پیاز : 2 عدد (درمیانی)  
گاجر : 2 عدد  
(گول تھلے کاٹ لیں)  
ہری مرچ : 6 عدد  
(لہائی میں کاٹ لیں)

سفید مرچ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ  
تل کا تیل : 1 کھانے کا چمچ  
چائیز سویا سوس : 1 کھانے کا چمچ  
تیل : 2 کھانے کے چمچ

### ترکیب:

ایک کڑاہی میں شملہ مرچ، پیاز، گاجر، ہری مرچ، سفید مرچ پاؤڈر، تل کا تیل، چائیز سویا سوس اور تیل ملا کر تیز آج پر اسٹرفرائی کر لیں۔

جھینگے اور سوس کڑاہی میں ملا کر گرم کریں۔ تیار ہو جائے تو اتار لیں اور کھانے کے لئے پیش کریں۔

تیل (تلنے کے لئے) : حسب ضرورت

### ترکیب:

پیالے میں میدہ، چینی، نمک، کارن فلور اور انڈے ملا کر پھینٹ لیں اور گاڑھا آمیزہ بنالیں۔  
تیل گرم کریں اور ایک ایک جھینگے کو اس آمیزے میں ڈبو کر ہلکی آج پر ڈیپ فرائی کر لیں۔ تیار ہو جائیں تو نشوونپ پر نکال لیں۔

### سوس بنانے کے لئے:

ٹماٹو کچپ : 1/2 کپ  
چائیز سویا سوس : 2 کھانے کے چمچ  
چائیز ایم ایف ایس جی : 1 چائے کا چمچ  
چائیز سوئیٹ اینڈ ساور سوس : 2 کھانے کے چمچ  
نمک : حسب ذائقہ  
کارن فلور : 2 کھانے کے چمچ  
تیل : 2 کھانے کے چمچ  
گڑ : 1 چائے کا چمچ

### ترکیب:

ٹماٹو کچپ، چائیز سویا سوس، چائیز ایم ایف ایس جی، چائیز سوئیٹ اینڈ ساور سوس، نمک، کارن فلور، تیل

کریں۔

اس میں نمک، کٹی ہوئی سیاہ مرچیں، سویا، براؤن شوگر اور لیموں کا رس ڈال کر مزید فرائی کریں۔

1 کپ پانی میں کارن فلور مکس کر کے ڈالیں اور درمیانی آج پر پکائیں۔  
گاڑھا ہونے لگے تو نوڈلز شامل کر کے 3-4 منٹ پکا کر سرونگ ڈش میں نکال کر سویا چمڑک کر سرو کریں۔

## سوئیٹ اینڈ ساور جیننگ

### ضروری اشیاء:

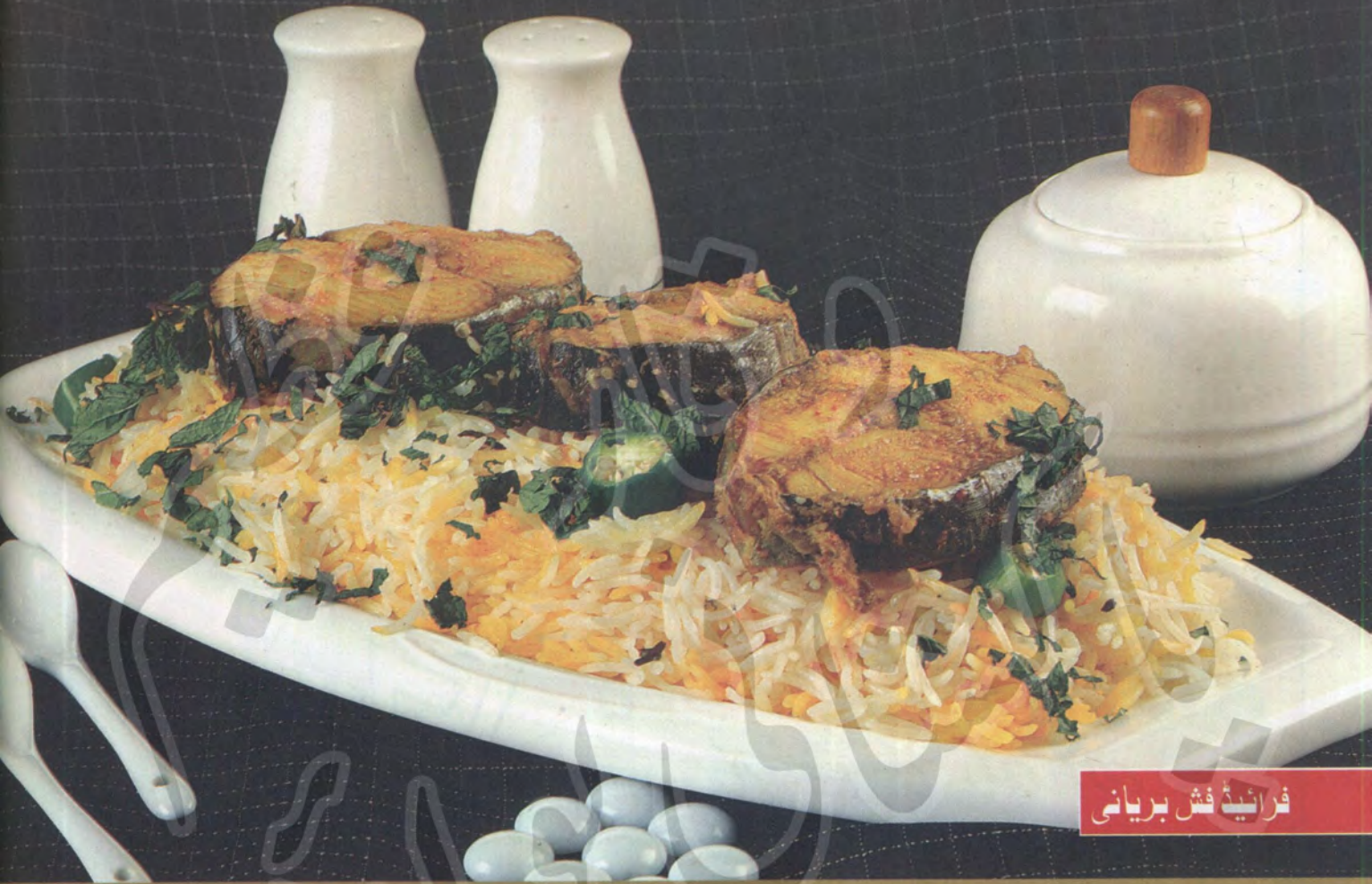
### آمیزے کے لئے:

جھینگے : 1/2 کلو  
(صاف کئے ہوئے درمیانے سائز کے)  
3 کھانے کے چمچ  
1 چائے کا چمچ  
حسب ذائقہ  
2 کھانے کے چمچ  
3 عدد  
میدہ  
چینی  
نمک  
کارن فلور  
انڈے (سفیدی)

## فش سویا ودھ نوڈلز

### ضروری اشیاء:

مچھلی : 300 گرام  
(کانٹوں کے بغیر، سلاخ بنالیں)  
نوڈلز (اُبال کر چھان لیں) : 1/2 پیکٹ  
سیاہ مرچیں (کٹی ہوئی) : 1/2 چائے کا چمچ  
سرکہ : 1 کھانے کا چمچ  
کارن فلور : 1 کھانے کا چمچ  
لہسن ادک پیسٹ : 1 چائے کا چمچ  
سویا (چوپ کیا ہوا) : 1/2 کپ  
براؤن شوگر : 1 چائے کا چمچ  
لیموں کا رس : 2 کھانے کے چمچ  
نمک : حسب ذائقہ  
تیل : 3 کھانے کے چمچ  
ترکیب:  
پیالے میں مچھلی اور سرکہ ڈال کر مکس کر کے 10 منٹ رکھیں۔ سوس پیژن میں تیل گرم کر کے لہسن ادک پیسٹ اور مچھلی سرکہ سے نکال کر ڈالیں اور فرائی



## فرائیڈ فیش بریانی

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts  
All Rights Reserved

پودینہ (چوپ کیا ہوا) : ½ کپ  
زعفرانی رنگ : ¼ چائے کا چمچ  
کیوڑہ : 1 کھانے کا چمچ  
نمک : حسب ذائقہ  
تیل : حسب ضرورت

پالے میں مچھلی کے سلاکس، نمک، انڈا، لہسن پیسٹ اور ½ چائے کا چمچ لال مرچ پاؤڈر ڈال کر اچھی طرح مکس کر کے 20-25 منٹ میمرینیٹ کریں۔ کڑاہی میں تیل گرم کر کے مچھلی کے سلاکس ڈال کر فرائی کریں دونوں طرف سے سنہری ہو جائیں تو پلیٹ میں نکال لیں۔ سوس پین میں ½ کپ تیل گرم کر کے پیاڑ ڈال کر فرائی کریں، سنہری ہو جائے تو لہسن اور مک پیسٹ گرم مصالحہ پاؤڈر نمک، لال مرچ پاؤڈر، ناریل پاؤڈر، دہی، لیموں کارس، ہری مرچیں اور پودینہ ڈال کر بھونیں۔ فرائی کی ہوئی مچھلی ڈال کر 2 منٹ ڈھک کر

## گرین فیش

### ضروری اشیاء:

پفٹر یا برہو مچھلی : ½ کلو (نکالے کر دلیں)  
برادھنیا : 2 گٹھی  
ہری مرچ : 12 عدد  
سرکہ : 3 کھانے کے چمچ  
نمک : حسب ذائقہ  
لیموں : 4 عدد

## فرائیڈ فیش بریانی

### ضروری اشیاء:

مچھلی (سلاکس کاٹ لیں) : ½ کلو  
چاول (اُبلے ہوئے) : 3 کپ  
لہسن پیسٹ : 1 چائے کا چمچ  
انڈا (پھینٹ لیں) : 1 عدد  
لال مرچ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ  
پیاڑ (سلاکس کاٹ لیں) : 1 عدد  
لہسن اور مک پیسٹ : 1 کھانے کا چمچ  
گرم مصالحہ پاؤڈر : ½ چائے کا چمچ  
دہی : ½ کپ  
لیموں کارس : 2 کھانے کے چمچ  
اٹلی کا گودا : 2 کھانے کے چمچ  
ناریل پاؤڈر : 1 کھانے کا چمچ  
ہری مرچیں (چوپ کر لیں) : 2 عدد

Your Trusted German Brand

**ANEX**  
GERMANY PRODUCTS GmbH





## چائیزش وده پائن اپیل

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts  
All Rights Reserved

**ثابت دھنیا :** 1 کھانے کا چمچ  
**ترکیب:** ایک دیکھی میں دہی کو پیسٹ کر ڈال لیں اب اس میں تین کڑی مصالحہ ہندی پاؤڈر نمک ثابت دھنیا سفید زیرہ اچھور پاؤڈر پیاز لہسن پیسٹ اور 4 کپ پانی ڈال کر مکس کر کے ہلکی آگ پر پکائیں۔ 5 منٹ تک پکے دیں اور مستقل آہستہ آہستہ چمچ چلائیں۔ یہاں تک کہ کڑھی تیار ہو جائے۔ ایک پاؤل میں تین کڑی فلور نمک سوچی نمائو پری اور چوپ کی ہوئی ہری مرچیں ڈال کر پانی سے ذرا گاڑھا گاڑھا گھول لیں۔ اب جھینگوں کو اس آمیزے میں ڈال کر 15-20 منٹ کیلئے رکھ دیں۔ کڑھی میں تیل گرم کر کے جھینگوں کو پکڑوں کی طرح ڈیپ فرائی کر کے انہیں کڑھی میں ڈال دیں۔ بگھار لگانے کے لیے فرانگ پین میں گھی گرم کریں اس میں لہسن ثابت دھنیا اور ثابت لال مرچوں کا بگھار لگائیں اُبلے ہوئے چاولوں اچار اور تندوری روٹیوں کے ساتھ سرو کریں۔

**تیل** : 4 کھانے کے چمچ  
**ترکیب:** سوں پین میں تیل گرم کر کے لہسن اور چھلی ڈال کر فرائی کریں، چھلی کا رنگ بدل جائے تو گاڑ اور پیاز ڈال کر فرائی کریں۔ اس میں پانی شملہ مرچ پائن اپیل سلاکس نمک دہی کٹی ہوئی سیاہ مرچیں چینی سرکہ اور سویا سوس ڈال کر مکس کر لیں۔ کارن فلور تھوڑے ٹھنڈے پانی میں گھول کر ڈالیں اور درمیانی آگ پر پکائیں، گاڑھا ہونے پر سر ونگ پلیٹ میں نکال کر فرائیڈرائس کے ساتھ سرو کریں۔

**جیننگا کڑھی**  
**پکڑوں کیلئے :** جینگے (اُبال لیں) : 1/2 کلو  
تین : 1 کپ  
کارن فلور : 1 چائے کا چمچ  
نمک : حسب ذائقہ  
ہری مرچیں (چوپ کر لیں) : 8 عدد

**چائیزش وده پائن اپیل**  
**ضروری اشیاء:** چھلی (سلاکس بنائیں) شملہ مرچ : 1/2 کلو  
کیوب کاٹ لیں : 1 عدد  
گاڑ : 1 عدد  
پائن اپیل سلاکس : 1 کپ  
پیاز : 1 عدد  
کیوبز کاٹ لیں : 1 عدد  
سیاہ مرچیں (کٹی ہوئی) : 1/2 چائے کا چمچ  
چینی : 1 چائے کا چمچ  
سویا سوس : 1 کھانے کا چمچ  
سرکہ : 1 کھانے کا چمچ  
پانی : 1 کپ  
لہسن کے جوے : 3 عدد  
نمک : حسب ذائقہ

# موسم سرما کی ہر دلچیز سبزی

# مٹر

مٹر میں شامل گندھک جوڑوں کے درد اور ہڈیوں کے لیے انتہائی فائدہ مند ہے، یہ اعصاب کو طاقت دینے والی ایسی لاجواب سبزی ہے جو بیماروں اور بزرگوں کے لیے بے حد مفید ہے۔

بڑھتے ہوئے نو عمر بچوں کی غذا میں مٹر زیادہ سے زیادہ شامل کریں اس سے ان کی صحت اچھی رہے گی اور انہیں وہ تمام مفید اور اہم غذائی اجزاء حاصل ہوسکیں گے جن کی انہیں ضرورت ہوتی ہے۔



مٹر کے دانوں کو خشک کر کے خشک مونگ بھلی کی طرح کھایا جاتا ہے۔ مٹر کی پڈنگ بھی تیار کی جاتی ہے جو کہ آج بھی انگلینڈ کے شمالی حصے میں کافی مقبول ہے اور دیگر روایتی کھانوں کے ساتھ استعمال کی جاتی ہے۔ مٹر ایک ایسی ہر دلچیز سبزی ہے جو اپنی پیدائش سے لے کر آج تک مقبول ہے۔

ترکیب فرانس کے "Lecuisinier Francais" کی پیش کردہ تھی جو کہ سترہویں صدی کے وسط میں انگریزی میں ترجمہ کی گئی تھی۔ یہاں یہ بات بھی دلچسپ اور قابل ذکر ہے کہ امریکا، برطانیہ، ہنگری، سرینا اور فرانس وغیرہ میں مٹر کا سوپ (Pea Soup) بڑے شوق سے پیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ

مٹر کی کاشت 5700 قبل مسیح کے جاری ہے۔ مٹر کا سائنسی نام "Papilionaceae" ہے۔ اس خاندان میں زیادہ تر نرم تار کھنے والے پودے پائے جاتے ہیں جنہیں نیلیں (Vine) کہا جاتا ہے۔ سبز پھلیاں بھی اسی میں شمار کی جاتی ہیں۔ مٹر کی نیل کی اونچائی تقریباً چھ فٹ تک ہو سکتی ہے۔ مٹر کی بیلیوں میں سفید یا کلابی رنگ کے پھول بھی لگتے ہیں۔ ان پھولوں کی پانچ پتیاں (Petals) ہوتی ہیں۔ مٹر کا پھول دیکھنے میں نکاہوں کو بے حد بھلا محسوس ہوتا ہے۔ مٹر کی جڑوں میں ایسے سیکشیر پائے جاتے ہیں جو زمین کی زرخیزی میں اضافہ کرتے ہیں۔ مٹر پھلی دار پودا ہے جس میں سبز جانشی یا گولڈن رنگ کے بیج ہوتے ہیں۔ مٹر بنیادی طور پر جنوبی یورپ کا مقامی پودا ہے لیکن اب یہ دنیا بھر میں کاشت ہوتا ہے۔ یہ ٹھنڈے موسم کی سبزی ہے اس لیے ٹھنڈے ممالک میں بڑے شوق سے کھائی جاتی ہے۔ کہا جاتا ہے کہ مٹر پکانے کی پہلی

اگر غور کیا جائے تو یہ قدرت کا ہی کمال ہے جس نے دنیا تخلیق کی اور اس دنیا میں بسنے والوں کے لیے طرح طرح کی نعمتیں پیدا کیں۔ بات پتھر کے زمانے کی ہو یا موجودہ دور کی انسان ہمیشہ رب کا نعت کی نعمتوں سے مستفید ہوتا رہا ہے اور ان نعمتوں سے اپنے لیے غذا اور علاج بھی تجویز کرتا رہا ہے۔ ہمارے روزہ مرہ استعمال میں آنے والی زرعی اجناس اور کھانے پینے کی اشیاء میں کتنی افادیت چھپی ہے یہ بات بہت کم لوگ جانتے ہیں، خاص طور پر موسموں کے اعتبار سے قدرت نے جو نعمتیں پیدا کی ہیں وہ اپنی افادیت اور اہمیت کے لحاظ سے بے مثال ہیں۔

سرد موسم میں درجہ حرارت کم ہوتا ہے اور نمی کا تناسب بڑھا ہوا ہوتا ہے اور انہی دونوں سے ہمیں خود کو اور اپنی جلد کو بچانا ہوتا ہے تاکہ ہمیں ٹھنڈے لگے اور نہ ہی ہم اس موسم کی مختلف بیماریوں میں مبتلا ہوں۔ قدرت نے اس کا انتظام اس طرح کیا کہ سرد موسم میں خاص غذا تیار پیدا کیں تاکہ ان کے استعمال سے ہم سرد موسم سے لطف اندوز بھی ہو سکیں اور سردی کے اثرات سے بھی محفوظ رہ سکیں۔ اس موسم کی تمام سبزیاں، پھل اور اناج ہمارے لیے مفید ثابت ہوتے ہیں اور موسم کی شدت سے محفوظ رکھنے کے لیے ہمیں جس تحفظ کی ضرورت ہوتی ہے وہ اس موسم میں ملنے والی تمام غذا تیار نہیں فراہم کرتی ہیں۔ سردیوں میں سبز پھلیوں کا زیادہ استعمال کریں یہ وٹامن E اور K سے بھرپور ہوتی ہیں اور ان میں بہت کم کیلوری یا حرارے پائے جاتے ہیں گویا ان لوگوں کے لیے یہ بہترین غذا ہیں جو اپنا وزن کم کرنے کی کوشش میں لگے ہوئے ہیں۔ پھلیاں ہمارے کارڈیوسسٹم کو فعال کرتی ہیں اور ساتھ ہی ساتھ یہ ہڈیوں کی صحت کے لیے بھی مفید ہیں۔ ان میں آئرن فاسفورس اور پوٹاشیم کی بھی قابل ذکر مقدار ہوتی ہے جو جسم میں فاسد مادوں اور زائد سیال مادے کو جسم سے خارج کرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ سبز پھلیوں میں مٹر کا شمار بھی کیا جاتا ہے جو کہ موسم سرما کی خاص سبزی ہے۔

## ابتدائی تاریخ

مٹر کی تاریخ کافی قدیم ہے۔ ماہرین کے مطابق

## مٹر کے فوائد

موسم سرما کی خاص سبزی اپنے اندر بے شمار فوائد بھی رکھتی ہے۔ مٹر کی پھلیوں سے حاصل ہونے والا بیج بطور سبزی کھایا جاتا ہے۔ مٹر کے دانے میں کاربوہائیڈریٹس، فیٹ، پروٹینز، وٹامن A، وٹامن B1، B2، B3، B6 اور وٹامن B9 کے علاوہ پتاشیہ، وٹامن C کا خزانہ چھپا ہوتا ہے۔ ان کے علاوہ مٹر کے دانوں میں کالسیئم، پوٹاشیم، آئرن، میگنیشیم، فاسفورس اور زنک بھی پائے جاتے ہیں۔ مٹر کی تاثیر گرم خشک ہے اور اس کے کھانے سے جسم میں خون پیدا ہوتا ہے۔ جسم کی کمزوری اور لاغری کو دور کرنے میں مٹر بہت فائدہ پہنچاتا ہے یہ جسم کو فروہ کرتا ہے، اعصاب کو طاقت دینے کے لیے یہ لاجواب سبزی ہے۔ مٹر کا استعمال جگر کو طاقت دینے اور آنتوں کو نرم کرنے میں بھی بے مثال ہے۔ یہ خون کو خراب ہونے سے بھی بچاتا ہے۔ بادی اور بلغم کو دور کرتا ہے۔ اس میں شامل گندھک جوڑوں کے درد اور ہڈیوں کے لیے انتہائی فائدہ مند ہے۔ مٹر ایک قبض کشا سبزی ہے اور بیماروں اور بزرگوں کے لیے بے حد مفید ہے۔

مٹر ایک ایسی ذائقہ دار اور پسندیدہ سبزی ہے جسے



البتہ زیادہ مجبوری کی حالت میں انہیں استعمال کیا جاسکتا ہے۔ ویسے کوشش کریں کہ ہمیشہ تازہ مٹر ہی استعمال کریں۔

خواتین زیادہ عرصے تک مٹر استعمال کرنے کی غرض سے مٹر کے بیڑن میں انہیں زیادہ مقدار میں خرید کر محفوظ کر لیتی ہیں۔ یہ بھی مناسب طریقہ ہے البتہ انہیں محفوظ کرنے کے لیے چند ضروری باتوں کا خیال رکھنا چاہیے تاکہ مٹر کی افادیت زیادہ عرصے تک برقرار رہ سکے۔ مثلاً مٹر خریدتے وقت اس بات کا اطمینان کر لیں کہ مٹر تازہ ہوں، سخت اور باقی مٹر بد مزہ اور بے روق ہوتے ہیں، اس لیے ایسے مٹر خریدنے سے گریز کریں۔ تازہ مٹر کی پہچان یہ ہوتی ہے کہ اس کا چھلکا گہرا سبز اور تازگی سے بھرپور نظر آتا ہے۔

تازہ مٹر کی پھیلیاں دور سے دیکھنے پر ہی خوشنما نظر آتی ہیں، تازہ مٹر کی پھیلیوں کا چھلکا چمکیلا سخت اور قدرے چمکا دکھائی دیتا ہے جبکہ باقی یا پرانے مٹر کی پھیلیوں کا چھلکا سلاخا ہوا دکھائی دیتا

ہے، اسے نہ خریدیں۔ ہمیشہ تازہ مٹر ہی خریدیں، پھر انہیں چھیل کر دانے نکال لیں اور کسی پلاسٹک کی تھیلی میں ڈال کر فریژ کر لیں۔ اس کے علاوہ چونکہ اب جب بھی آپ کو مٹر پکانے ہوں اس تھیلی میں سے حسب ضرورت مٹر نکال لیں اور تھیلی کو واپس فریژ کر دیں۔ یہ یاد رہے کہ فریژر سے نکالی گئی تھیلی بہت دیر تک باہر نہ رکھیں جلدی مٹر نکال لیں اور فوراً ہی تھیلی کو واپس فریژر میں رکھ دیں، زیادہ بہتر طریقہ یہ ہے کہ ضرورت کے مطابق پلاسٹک کی چھوٹی تھیلیوں یا بیگ میں ڈال کر محفوظ کریں تاکہ باسانی جب ضرورت مٹر استعمال کر سکیں۔ اس طریقے سے مٹر کا بھٹکہ موسم ہونے کے بعد بھی آپ مٹر سے لطف اندوز ہو سکتی ہیں اور اگر آپ سارا سال ہی مٹر کھانے کا شوق رکھتی ہیں تو اپنے گھر میں مٹر اگالیں اس کے لیے گرمیوں کے موسم میں ابتداء کریں اور گرمیوں کے ابتدائی تین سے چار ہفتے منتخب کر لیں۔ گھر کی کیاری میں اگے ہوئے تازے مٹر ہوں تو اس سے اچھی اور کیا بات ہو سکتی ہے۔ تو پھر آنے والی گرمیوں میں مٹر اگانے کا تجربہ کریں، یقیناً کامیابی حاصل ہوگی، فی الحال تو مٹر سے لطف اندوز ہو لیں۔



بڑے اور بچے سب ہی شوق سے کھاتے ہیں۔ خواتین کی کوشش یہی ہونی چاہیے کہ مٹر کے موسم میں اس کا زیادہ سے زیادہ استعمال کیا جائے، خاص طور پر بچوں کو مٹر زیادہ کھائے جائیں خصوصاً بڑھتے ہوئے اور نو عمر بچوں کو تاکہ ان کی صحت اچھی رہے اور انہیں اس سبزی کے ذریعے وہ تمام مفید اور اہم غذائی اجزاء حاصل ہو سکیں جن کی انہیں ضرورت ہوتی ہے۔ یوں بھی مٹر ایسی سبزی ہے جسے بچے بہت پسند بھی کرتے ہیں بلکہ آلو کے بعد اگر بچوں کو کوئی سبزی مرغوب ہے تو وہ مٹر ہے، لہذا اس پسند کا انہیں بھرپور فائدہ بھی حاصل ہونا چاہیے اور یہ فائدہ خواتین انہیں بڑی آسانی سے پہنچا سکتی ہیں۔

## مٹر کا استعمال

مٹر کی طریقوں سے استعمال کیا جاسکتا ہے اور کیا بھی جاتا ہے۔ مٹر کی کئی اقسام ہیں جنہیں مختلف طریقوں سے استعمال کیا جاتا ہے۔

"Mangetouts" یہ مٹر کی ایک قسم ہے جو کہ ثابت کھائی جاتی ہے اور یہ اپنا منفرد ذائقہ رکھتی ہے اور بہت آسانی سے پک جاتی ہے لیکن اسے زیادہ پکانے سے گریز کرنا چاہیے کیونکہ یہ بھاپ میں آسانی سے اور جلدی پک جاتی ہے۔ زیادہ پکنے سے یہ پکنا محسوس ہوتا ہے اسے ہلکا سا اسٹرفرائی کیا جاتا ہے پھر ہلکا سا پکایا جائے اور سلاخ کے ساتھ اسے کھایا جائے تو بہت ذائقہ دیتا ہے۔

مٹر کی ایک قسم "Petits Pois" کہلاتی ہے۔ یہ دراصل ایک ناپختہ مٹر ہوتا ہے جسے عام طور پر گھر وں میں یا کاشت کار اپنے ذاتی استعمال کے لیے اگاتے ہیں۔ اس لیے یہ مارکیٹ میں نہیں ملتا اس گھر میں آسانی سے اگایا جاسکتا ہے۔ مٹر کی یہ ناپختہ قسم بھی ذائقہ دار ہوتی ہے۔ مٹر کی اور بھی اقسام ہیں مثلاً Sugar Peas، Snow Peas، Peas Snap اور دیگر یہ قسمیں اصل میں مٹر کا خاص نمایاں اور اصل ذائقہ رکھتی ہیں۔ مٹر کی ان اقسام کو کچا بھی کھایا جاسکتا ہے اور یہ مٹر کی ہی ایک قسم "Mangetouts" کے مقابلے میں زیادہ گودے دار اور زیادہ نرم ورس بھری ہوتی ہیں۔

مٹر کی پھیلیوں کے اندر دانے ہوتے ہیں جنہیں نکالنے کے لیے انہیں چھیلنا پڑتا ہے۔ مٹر اگر نرم اور چھینے قسم کے ہوں تو بڑی آسانی کے ساتھ چھیلے جاسکتے ہیں۔ البتہ مٹر کی دوسری اقسام جیسے Mangetouts اور Sugar Snap قدرے مشکل سے چھلتے ہیں لیکن اگر چھری کی مدد سے انہیں چھیدا جائے تو پھر آسانی سے چھل جاتے ہیں۔ مٹر کو چھیلنے کے بعد انہیں پکانے کا مرحلہ آتا ہے۔ مٹر کو کئی طرح کے کھانوں کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ برصغیر پاک و ہند میں مٹر پلاؤ لوگ بڑے شوق سے کھاتے ہیں۔ پاکستان اور بھارت کے علاوہ بنگلہ دیش، افغانستان اور ایران کے لوگ بھی مٹر پلاؤ کے شوقین ہیں۔ جیسا کہ کہا گیا کہ مٹر کے دانوں کو طرح طرح کے پکوانوں کی تیاری میں استعمال کیا جاتا ہے اور یہ ہر لحاظ سے مفید ثابت ہوتے ہیں۔ مٹر گوشت کے ساتھ استعمال کرنے سے گوشت کے مضر اثرات ختم ہو جاتے ہیں۔ مٹر میں گندھک، فاسفورس اور نائٹروجن کے اجزاء پائے جاتے ہیں جو گوشت کے مضر اجزاء سے پھیلنے والے اثرات کا صفایا کرتے ہیں۔ مٹر کو گوشت کے ساتھ استعمال کرنے سے موسموں میں ورم کی

## مٹر کو محفوظ کریں

ویسے تو مٹر موسم سرما کی سبزی ہے لیکن اب یہ سارا سال بازار میں دستیاب رہتی ہے۔ مٹر بہت کم عرصے کے لیے آتا ہے اس لیے تاجر حضرات اسے ڈبوں میں بند کر کے سارا سال ہی ہمیں مٹر کھلاتے رہتے ہیں لیکن ڈبوں میں سیل بند مٹر میں وہ ذائقہ نہیں ہوتا، تازہ مٹر کی بات ہی الگ ہوتی ہے۔ ڈبوں میں پیک مٹر کے دانے وہ ذائقہ اور خوشبو نہیں دیتے جو کہ تازہ مٹر کے دانوں میں ہوتی ہے۔ ہمیشہ تازے اور ہرے بھرے مٹر ہی استعمال کریں کیونکہ ان میں قدرتی غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں جبکہ ڈبوں میں پیک مٹر کے دانوں میں قدرتی غذائی اجزاء باقی نہیں رہتے،



# ماہنامہ کچن کی جانب سے پیش کردہ لذیذ، ذائقہ دار چٹ پٹی ڈشیں

## KITCHEN SPECIAL

# کچن اسپیشل

ترتیب و پیشکش: حرا تمکین

کچن اسپیشل کے ان خصوصی صفحات میں اس ماہ انواع و اقسام کی لذیذ چٹ پٹی ڈشز پیش کی جا رہی ہیں جو قارئین کے تعاون سے تیار کی گئی ہیں۔ ان میں ایسی ڈشز اور ریسپیز بھی شامل کی جا رہی ہیں جو ہمیں کوکنگ مقابلہ کے لئے موصول ہونی چاہئیں اور ان میں سے بعض ڈشز اور ریسپیز کو ہماری کوکنگ ایکسپریٹس نے انعام کا حقدار قرار دیا ہے۔ آپ ان ذائقہ سے بھرپور ڈشز کو آزمائیں اور ہمیں اپنی رائے سے آگاہ کریں۔

رابطے کیلئے: پانچویں منزل کے کشان کلاتہ مال مقابل رحمانیہ مسجد مین طارق روڈ کراچی

### پارسی مچھلی مصالحہ

ضروری اشیاء:  
مچھلی (سرئی یا رہو)

- 1 کلو (سلاکس کاٹ لیں)
- لہسن پیسٹ : 1 چائے کا چمچہ
- سرکہ : 2 کھانے کے چمچے
- پیاز (چوپ کر لیں) : 2 عدد
- ادرنک، لہسن پیسٹ : 1 کھانے کا چمچہ
- میتھی دانہ : 1/2 چائے کا چمچہ
- بلدی پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچہ
- ناریل پاؤڈر : 1/2 کپ
- لال مرچیں (کٹی ہوئی) : 1/2 چائے کا چمچہ
- کاجو پیسٹ : 1 کھانے کا چمچہ
- ہری مرچوں کا پیسٹ : 1 چائے کا چمچہ
- زیرہ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچہ
- دہی : 1/2 چائے کا چمچہ
- لیموں کا رس : 2 کھانے کے چمچے
- مسٹر ڈ پیسٹ : 1 چائے کا چمچہ
- نمک : حسب ذائقہ
- تیل : 1/2 کپ

ترکیب:

پیلے میں مچھلی، نمک، لہسن پیسٹ اور سرکہ ڈال کر مکس کر کے 1/2 گھنٹے رکھیں۔ فرائی پین میں 2 کھانے کے چمچے تیل گرم کر کے مچھلی ڈالیں اور ہلکا سا فرائی کر کے پلیٹ میں نکال لیں۔ سوس پین میں تیل گرم کر کے پیاز ڈال کر فرائی کریں، سنہری ہو جائے تو میتھی دانہ اور ادرنک لہسن پیسٹ ڈال کر فرائی کریں۔ اس میں نمک، کٹی ہوئی لال مرچیں، ہری مرچوں کا پیسٹ، کاجو پیسٹ، زیرہ پاؤڈر، مسٹر ڈ پیسٹ اور دہی ڈال کر مصالحہ بھون لیں۔ تیل الگ ہو جائے تو 1 کپ پانی ڈال کر مچھلی کے فرائی کیے ہوئے سلاکس الگ الگ کر کے ڈالیں۔ لیموں کا رس چمڑک کر 5

تیل گرم کر کے اس میں کوفتے ڈال کر فرائی کر لیں۔ اب ایک دہی میں تیل گرم کر اس میں ادرنک، لہسن پیسٹ ڈال دیں۔ اس کے بعد سیاہ زیرہ اور نمک ڈال دیں۔ 15 منٹ پہلے بھیکے ہوئے چاول اس میں ڈال دیں اور چاولوں سے دہی مقدار پانی ڈال دیں۔ آٹھ درمیانی رکھیں۔ جب چاول گل جائیں تو دم دینے سے پہلے کوفتے ڈال دیں۔ 10 منٹ دم پر رکھیں۔ تیار ہونے پر اوپر براؤن پیاز ڈال کر پیش کریں۔ دہی کے رائے اور سلاک کے ساتھ لطف اندوز ہوں۔

### مدراسی شملہ چکن قورمہ

ضروری اشیاء:

- چکن : 1/2 کلو
- پیاز (چوپ کر لیں) : 2 عدد
- ادرنک، لہسن پیسٹ : 1 کھانے کا چمچہ
- لال مرچ پاؤڈر : 1 کھانے کا چمچہ
- کالا زیرہ : 1/2 چائے کا چمچہ
- ٹماٹر (باریک چوپ کر لیں) : 3 عدد
- ثابت گرم مصالحہ : 1 چائے کا چمچہ
- اٹلی کا گاڑھا رس : 1/4 کپ
- نمک : حسب ذائقہ
- تیل : 1/2 کپ

ترکیب:

سوس پین میں تیل گرم کر کے پیاز ڈال کر ساٹے فرائی کر لیں۔ چکن شامل کر کے فرائی کریں، ادرنک، لہسن پیسٹ اور ٹماٹر شامل کر کے تھوڑا بھون لیں۔ ٹماٹر گل جائیں تو لال مرچ پاؤڈر، ثابت گرم مصالحہ اور نمک ڈال کر بھون لیں۔ اٹلی کا رس شامل کر کے 5-7 منٹ دم پر رکھ دیں۔ حسب پسند گریوی بنا کر چولہے سے اتار لیں۔ سرونگ ڈش میں نکال کر پیش کریں۔

### مدراسی شملہ چکن قورمہ

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts  
All Rights Reserved

### پارسی مچھلی مصالحہ



اسٹائلنگ اینڈ فوٹو گرافی: کچن اسٹوڈیو





## چکن خشخاش قورمه

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts  
All Rights Reserved

ملا کر دھوپ میں رکھ دیں۔ سفید زیرہ، سونف، دھنیا اور سیاہ مرچ بھون کر ٹوٹ لیں۔ ایک گھنٹے بعد خوب اچھی طرح مل مل کر دھو لیں تاکہ فالٹو نمک نکل جائے۔

دہشتی میں ایک پیالی کے قریب تیل گرم کر کے پیاز تلیں جب گلابی ہو جائے تو نکال کر علیحدہ رکھ لیں۔ تیل میں کر لے تلیں، تلی پیاز میں لال مرچیں، کنا خشک مصالحہ کھٹائی یا لیموں کا رس اور کر لے شامل کر دیں۔

اگر دہشتی میں تیل زیادہ ہو تو مصالحہ شامل کرنے سے پہلے تھوڑا سا نکال دیں اور کسی اور ہانڈی میں استعمال کریں۔ بھجیا میں پانی کا چھینٹا دے کر پانچ سات منٹ کے لئے دم دیں۔

بہت لذیذ بھجیا تیار ہوتی ہے، دہی کے ساتھ پیش کریں۔

## کرلے کی اچار بھجیا

### ضروری اشیاء:

- کر لے : 1/2 کلو
- پیاز : 1/2 کلو
- لال مرچ پاؤڈر : 1/2 کھانے کا چمچ
- سونف : 1/2 چائے کا چمچ
- ثابت دھنیا : 1/2 چائے کا چمچ
- سفید زیرہ : 1/2 چائے کا چمچ
- سیاہ مرچ : 3-4 عدد
- نمک : حسب ذائقہ
- کھٹائی یا لیموں کا رس : حسب ذائقہ
- تیل : حسب ضرورت

### ترکیب:

کر لے پھیل کر کاٹ لیں۔ تقریباً ڈیڑھ چمچ نمک

حسب ذائقہ :

حسب ضرورت :

نمک

تیل

### ترکیب:

سوس پین میں تیل گرم کر کے پیاز ڈال کر فرائی کریں، سنہری ہو جائے تو پلیٹ میں نکال کر بلینڈر میں ڈالیں، پیسٹ بنا کر پیالے میں نکال لیں۔ اسی تیل میں چکن ڈال کر فرائی کریں سنہری ہو جائے تو ادرک، لہسن پیسٹ، ٹماٹو پیسٹ، خشخاش پیسٹ اور براؤن پیاز کا آمیزہ شامل کر دیں۔ تیل کا پیسٹ، سرخ مرچ پاؤڈر، ثابت سیاہ مرچیں ہلدی پاؤڈر اور نمک ڈال بھون لیں۔

1/2 کپ پانی ڈال کر درمیانی آگ پر ڈھک کر پکائیں۔ تیل اوپر آ جائے تو حسب پسند گرمی رکھ کر گرم مصالحہ پاؤڈر ڈال 5 منٹ دم پر رکھ دیں۔ سردنگ ڈش میں نکال کر گرم گرم سرور کریں۔

## چکن خشخاش قورمه

### ضروری اشیاء:

- چکن : 1/2 کلو
- پیاز (سلاکس کاٹ لیں) : 2 عدد
- ادرک، لہسن پیسٹ : 1 کھانے کا چمچ
- ٹماٹو پیسٹ : 2 کھانے کے چمچ
- تیل : 1 کھانے کا چمچ
- (توے پر بھون کر پیسٹ بنالیں)
- خشخاش : 1 کھانے کا چمچ
- (توے پر بھون کر پیسٹ بنالیں)
- سرخ مرچ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ
- ثابت سیاہ مرچیں : 5-6 عدد
- گرم مصالحہ پاؤڈر : 1/2 کھانے کا چمچ
- ہلدی پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ

Your Trusted German Brand

**ANEX**  
GERMANY PRODUCTS GmbH



Quality  
components  
**Inside**



## دہلی ماش کی خشک دال

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts  
All Rights Reserved

مٹر کے دانے : 2 کپ  
ہری مرچیں : 2 عدد  
لہسن کا جوا : 1 عدد  
برڈ کرمرز : 2 کپ  
تیل : حسب ضرورت  
نمک : حسب ذائقہ

### ترکیب:

فرانگ بین تیل گرم کر کے اس میں بروکی اور مٹر کو درمیانی آئچ پر 3 منٹ تک فرانی کر کے چولہے سے اتار لیں۔ ٹھنڈا ہونے پر گرائنڈر میں ڈال کر لہسن، نمک اور ہری مرچیں بھی شامل کر کے گرائنڈ کر لیں۔ اسے ایک پیالے میں نکالیں اور اس میں برڈ کرمرز ڈال کر گس کر لیں۔ گول ہیپ میں کباب کی طرح نکلیاں بنا کر گرم تیل میں ڈیپ فرانی کر لیں۔ اگر چاہیں تو توے پر بھی فرانی کر سکتی ہیں۔ اپنی پسند کے سوس کے ساتھ پیش کریں۔

1 چائے کا چمچ  
حسب ذائقہ

سوس پین میں 2 کپ پانی درمیانی آئچ پر گرم کریں۔ دوسرے چولہے پر نان اسنگ پین میں تیل گرم کر کے اس میں پاستا ڈال دیں اور فرانی کریں۔ لائٹ براؤن ہونے پر اس میں پالک ڈال کر 1 منٹ تک پکائیں آئچ ہلکی کر کے اس میں ہلدی پاؤڈر نمک اور کڑی پاؤڈر ڈال کر گس کریں اور اسے دوسرے چولہے پر اُٹھتے ہوئے پانی میں ڈال دیں۔ مسلسل چمچ چلاتی رہیں تیز آئچ پر پانی پاستا میں جذب ہونے تک پکائیں۔ سرونگ پلیٹ میں رکھ کر سرو کریں۔

### بروکی اینڈ پیزیتیز

#### ضروری اشیاء:

بروکی کے ٹکڑے : 8-10 عدد

پیسٹ زیرہ اور نمک ڈال کر پہلے تیز آئچ پر پکائیں، اُبال آجائے تو درمیانی آئچ پر آتی دیر پکائیں کہ دال گل جائے لیکن ٹوٹے نہیں، پانی خشک ہو جائے تو چولہے سے اتار لیں۔

فرانگ پین میں گھی گرم کر کے پیاز ڈال کر سنہری فرانی کر کے ثابت لال مرچیں اور زیرہ ڈال کر دال پر بھار لگائیں۔ سرونگ ڈش میں نکال کر اورک ہرا دھنیا اور ہری مرچوں سے گارنش کر کے روغنی روٹیوں اور سلاد کے ساتھ سرو کریں۔

### پاستا ونڈ اسپنج

#### ضروری اشیاء:

پاستا : 1 کپ  
تیل : 2 کھانے کے چمچ  
پالک (چوپ کی ہوئی) : 1 کپ  
1/4 چائے کا چمچ : ہلدی پاؤڈر

## دہلی ماش کی خشک دال

#### ضروری اشیاء:

دال ماش : 250 گرام  
(نیم گرم پانی میں 20 منٹ بھگو دیں)  
پیاز (سلاکس کاٹ لیں) : 1 عدد  
اورک لہسن پیسٹ : 1 چائے کا چمچ  
زیرہ : 1 چائے کا چمچ  
ثابت لال مرچ : 6-8 عدد  
اورک (باریک کٹا ہوا) : گارنش کے لیے  
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا) : گارنش کے لیے  
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی) : گارنش کے لیے  
نمک : حسب ذائقہ  
سکھی : 1/2 کپ

#### ترکیب:

سوس پین میں دال 2 کپ گرم پانی، اورک لہسن

Your Trusted German Brand

**ANEX**  
GERMANY PRODUCTS GmbH



Quality  
components  
Inside



## امریکن کارن ٹماٹو چکن

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts  
All Rights Reserved

نکال لیں۔ دوسرے فرائنک پیمن میں مکھن اور تیل گرم کر کے میدہ ڈال کر تیزی سے بھونیں تھوڑا تھوڑا کر کے دودھ ڈالیں اور گاڑھا پیسٹ بنالیں۔ سرونگ ڈش میں بیکڈ چکن، بھٹے کے دانے، ٹماٹر کے ٹکڑے رکھ کر اوپر سے وائٹ سوس ڈال کر گرم گرم سرو کریں۔

### قیمہ کباب مصالحہ

ضروری اشیاء:

قیمہ میں ٹماٹر، پیاز، ادراک، لہسن، لال مرچ، گرم مصالحہ، جین ڈال کر پیس لیں اور کباب بنالیں۔ دیکھتی میں تیل گرم کریں پیاز، ٹماٹر کی تہہ لگائیں پھر کباب رکھیں۔ دوبارہ پیاز، ٹماٹر، ہرا دھنیا اور ہری مرچیں ڈال کر 15 سے 20 منٹ دم پر رکھ دیں۔ روٹی کے ساتھ پیش کریں۔

### وائٹ سوس بنانے کے اجزاء:

4 کھانے کے چمچے  
1 1/2 کھانے کا چمچ  
1/2 چائے کا چمچ  
1 1/2 کپ

ترکیب:

پیالے میں چکن، تھانم پاؤڈر، سفید مرچ پاؤڈر اور نمک ڈال کر اچھی طرح کس کر کے 1/2 گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔ اوون پر وف ڈش میں چکن کا آمیزہ ڈال کر پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 12-15 منٹ بیک کر لیں۔ فرائنک پیمن میں تیل گرم کر کے ٹماٹر ڈالیں اور فرائی کر کے پلٹ میں نکال لیں، اسی تیل میں بھٹے کے دانے بھی ڈال کر فرائی کر کے پلٹ میں

## امریکن کارن ٹماٹو چکن

ضروری اشیاء:

چکن  
بھٹے کے دانے  
تھانم پاؤڈر  
سفید مرچ پاؤڈر  
ٹماٹر  
وائٹ سوس  
نمک  
تیل

Your Trusted German Brand

ANEX  
GERMANY PRODUCTS GmbH



Quality  
components  
Inside



## یونیک بریانی

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts  
All Rights Reserved

ہوئی پیاز شامل کر کے 5 منٹ دم پر رکھ دیں۔  
بڑی دہلی میں ایک تہہ گوشت کی لگائیں پودینہ  
ڈالیں، ایک تہہ چاولوں کی پھر ایک تہہ گوشت و  
پودینے کی اور سب سے اوپر چاول ڈال کر 15-20  
منٹ دم پر رکھ دیں۔ سرونگ ڈش میں نکال کر پودینے  
کی چٹنی کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

### آلوشملہ مرچ کی ترکاری

#### ضروری اشیاء:

آلو (چوکور کاٹ لیں) : 1/2 کلو  
شملہ مرچیں : 2 عدد  
(لمبائی میں کاٹ لیں)  
نٹاؤ پیوری : 1 کپ  
پیاز (باریک کاٹ لیں) : 1 عدد  
نمک : حسب ذائقہ

پودینہ (چوپ کر لیں) : 1/2 گھنٹی  
نمک : حسب ذائقہ  
تیل : 1/2 کپ

#### ترکیب:

دہلی میں چاول نمک، تھوڑا سا ثابت گرم مصالحہ  
پودینہ اور پانی ڈال کر ایک کٹی باقی رکھ کر اُبال لیں،  
چھلنی سے چھان کر ایک طرف رکھ دیں۔  
سوس پن میں تیل گرم کر کے 2 پیاز کے سلائس  
کاٹ کر ڈالیں اور سنہری فرائی کر کے پیٹ میں نکال  
لیں۔ اسی تیل میں 2 عدد پیاز چوپ کر کے ڈالیں اور  
ساتے فرائی کر کے گوشت، لال مرچ پاؤڈر، نٹاؤ  
پیوری، دہلی، دھنیا پاؤڈر، ہلدی پاؤڈر، ثابت گرم مصالحہ  
اورک بہن پیٹ، ہرا دھنیا اور نمک ڈال کر بھون  
لیں۔ حسب ضرورت پانی ڈال کر ڈھک کر درمیانی  
آگ پر پکا لیں، گوشت گل جائے تو اس میں براؤن کی

## یونیک بریانی

#### ضروری اشیاء:

گوشت : 1 کلو  
چاول : 750 گرام  
پیاز : 4 عدد  
لال مرچ پاؤڈر : 1 کھانے کا چمچ  
نٹاؤ پیوری : 1/2 کپ  
دہلی : 1/2 کپ  
دھنیا پاؤڈر : 1 کھانے کا چمچ  
ہلدی پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ  
ثابت گرم مصالحہ : 1 چائے کا چمچ  
اورک پیٹ : 1 چائے کا چمچ  
بہن پیٹ : 1 چائے کا چمچ  
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا) : 1 چائے کا چمچ

### آلوشملہ مرچ کی ترکاری

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts  
All Rights Reserved

Your Trusted German Brand

**ANEX**  
GERMANY PRODUCTS GmbH



Quality  
components  
**Inside**





## گاجر اور انڈوں کا حلوہ

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts  
All Rights Reserved

لیے سلاکس کو کاٹ کر بھی رکھا جاسکتا ہے۔  
کس پھلوں کو دیکھیں میں ڈال کر اوپر سے چینی  
چھڑک دیں اور چولہے پر 3-4 منٹ تک دھیمی آگ پر  
پکائیں۔ چینی صل ہو جائے اور پھلوں کا رس نکل آنے  
پر دہنی چولہے سے اتار لیں۔ اس میں 2 چمچ پھلوں کا  
رس پیالی میں نکال دیں۔ پھلوں اور ان کے رس کو  
ڈبل روٹی کے سلاکس کی ڈش میں پھیلا دیں اور اوپر  
سے ڈبل روٹی کے مزید سلاکس سے ڈھک دیں۔  
ایک پلیٹ کو ڈش میں پڈنگ کے اوپر رکھ کر کین یا جار  
کی مدد سے پلیٹ وبادیں۔ فریق میں 8 گھنٹے کے لیے  
رکھ دیں۔

سرونگ ڈش میں پڈنگ نکال کر اوپر سے فروٹ  
جوس ڈال کر سرو کریں۔

اچھی طرح کس ہو جائیں تو کیوڑا ڈالیں اور ڈش میں  
نکال کر بادام پستے، کھویا اور ابلے ہوئے انڈوں سے  
گارنش کر کے گرم گرم سرو کریں۔

### سمر پڈنگ

#### ضروری اشیاء:

ڈبل روٹی : 6-8 سلاکس  
کس فروٹ : 1½ کپ  
چینی : ½ کپ

#### ترکیب:

ایک گہری ڈش کے پینڈے کو ڈبل روٹی کے سلاکس  
سے اچھی طرح ڈھک کہ ڈش کے کناروں پر بھی  
سلاکس رکھ دیں۔ کناروں کو پوری طرح کور کرنے کے

گارنش کے لیے :  
گارنش کے لیے :  
گارنش کے لیے :  
(ابلے ہوئے)

پستے  
کھویا  
انڈے

#### ترکیب:

گاجر دھو کر کدو کش کر کے چھانی میں ڈال دیں کہ  
تمام پانی نکل جائے۔ دہنی میں گاجر ڈال کر درمیانی  
آگ پر پکا لیں گاجر کا پانی خشک ہو جائے تو پھلہا بند  
کر دیں۔  
سوس پین میں گھی گرم کریں اور گاجر ڈال کر بھونیں  
گاجر بھون جائے تو اس میں پاؤڈر ملک اور چینی ڈال  
کر بھونیں الاچی پاؤڈر کنڈینس ملک اور انڈے  
شامل کر کے مستقل چمچ چلاتے رہیں۔ گاجر اور انڈے

## گاجر اور انڈوں کا حلوہ

#### ضروری اشیاء:

گاجر

1 کلو  
(کدو کش کر لیں)

3 عدد

2 کپ

½ کپ

½ کپ

½ کپ

½ کپ

½ کپ

1 کھانے کا چمچ

گارنش کے لیے

انڈے (پھینٹ لیں)

پاؤڈر ملک

کنڈینس ملک

چینی (پسی ہوئی)

دلی گھی

الاچی پاؤڈر

کیوڑا

بادام

Your Trusted German Brand

**ANEX**  
GERMANY PRODUCTS GmbH

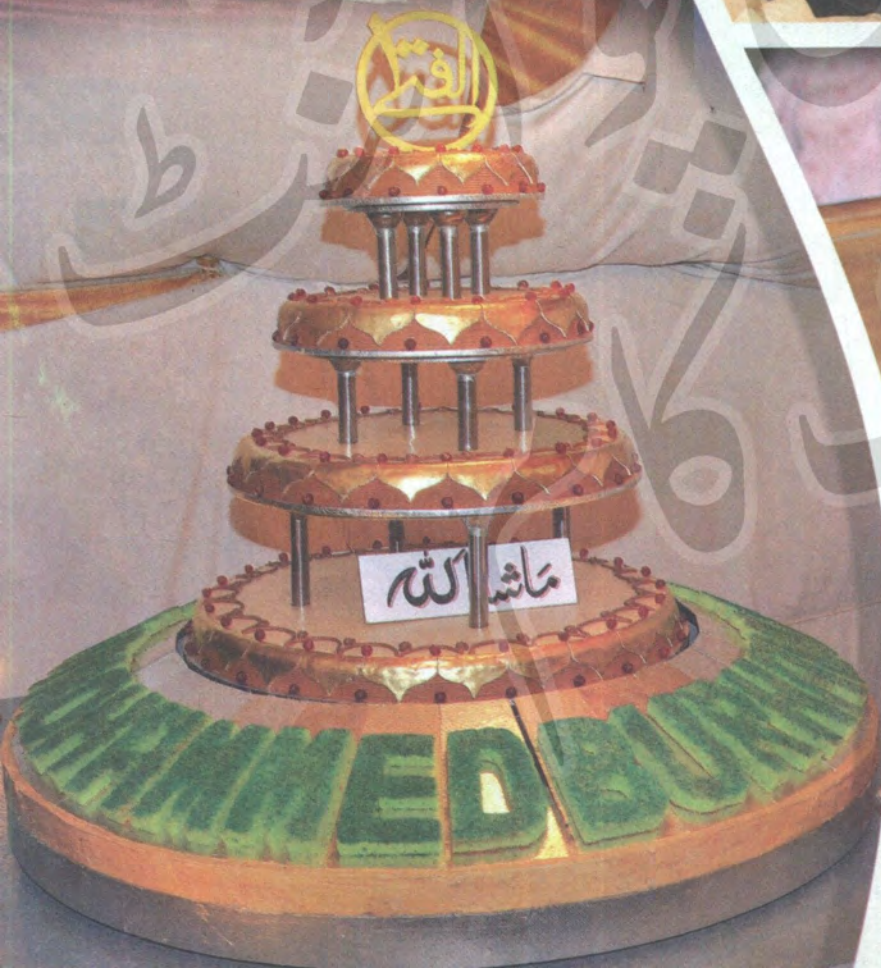


Quality  
components  
Inside

Master  
CAKES

# Hall of Fame

برائے خواص





## آلو کی کڑاہی

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts  
All Rights Reserved

ایک پیالے میں انڈے پھینٹ کر نمک، مرچ، گرم مصالحہ ہرا دھنیا ہری مرچ ڈال کر مکس کر لیں اور لائٹ گولڈن پیاز میں ڈال کر مکس کر لیں۔ چھپچھلاتے ہوئے بیوٹیں تیل الگ ہو جائے تو ڈش میں نکال لیں۔

### روٹے میدے کے پرائیٹھے:

میدے میں سوچی نمک، انڈا، گھی ملا کر پانی سے گوندھ لیں اور کور کر کے تھوڑی دیر چھوڑ دیں۔

اب پیڑے بنائیں تیل گرم تو ہے پر پرائیٹھے ڈال کر گھی لگا کر پرائیٹھے بنائیں اور خاگینہ کے ساتھ پیش کریں۔

### انڈوں کا خاگینہ روٹے میدے کے پرائیٹھے

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts  
All Rights Reserved

حسب ذائقہ : نمک  
4 عدد : ہری مرچ  
(چوپ کی ہوئی)  
1/2 چائے کا چمچ : گرم مصالحہ پاؤڈر  
1/2 اکپ : تیل

### روٹے میدے کے پرائیٹھے:

1 اکپ : میدہ  
1 اکپ : سوچی (روٹے)  
حسب ذائقہ : نمک  
2 کھانے کے چمچ : گھی  
1 عدد : انڈا  
فرانی کیلئے : گھی

### ترکیب:

سوس پین میں تیل میں پیاز لائٹ گولڈن کر لیں۔

کے چھلکی میں چھان لیں۔ سوس پین میں تیل گرم کر کے آلو ڈال کر فرانی کر لیں، نمائز لال مرچ پاؤڈر ہری مرچیں، کلونچی زیرہ پیاز اور نمک ڈال کر ہلکا سا بیھون لیں۔ 10 منٹ دم دے کر سرو گنگ ڈش میں نکال کر راسے کے ساتھ سرو کریں۔

### انڈوں کا خاگینہ روٹے میدے کے پرائیٹھے

### ضروری اشیاء:

انڈے : 6 عدد  
پیاز : 3 عدد  
(سلاکس)  
گٹی لال مرچ : 1 چائے کا چمچ  
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا) : 1/2 انکھی

## آلو کی کڑاہی

### ضروری اشیاء:

آلو : 1 کلو  
پیاز (چوپ کر لیں) : 2 عدد  
نمائز (چوپ کر لیں) : 3 عدد  
لال مرچ پاؤڈر : 1 1/2 چائے کا چمچ  
ہری مرچیں (چوپ کر لیں) : 6-8 عدد  
کلونچی : 1/4 چائے کا چمچ  
زیرہ : 1 چائے کا چمچ  
نمک : حسب ذائقہ  
تیل : حسب ضرورت

### ترکیب:

آلو کیو بزمیں کاٹ کر گرم پانی میں 2-3 منٹ اُبال

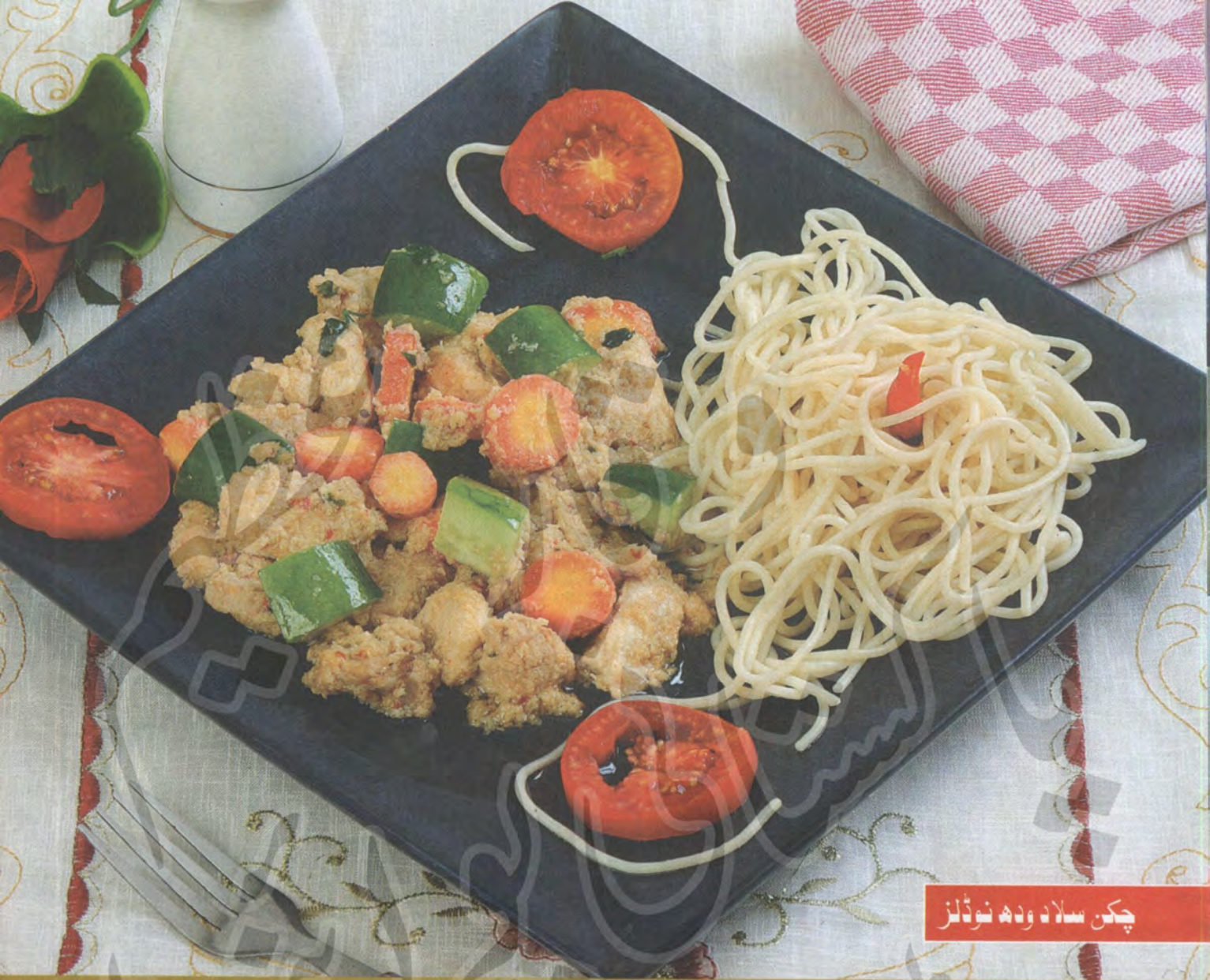
Your Trusted German Brand

**ANEX**  
GERMANY PRODUCTS GmbH



Quality  
components  
**Inside**





## چکن سالاد و دھ نوڈلز

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts  
All Rights Reserved

مکئی کے دانے : 1/2 کپ

ترکیب:

میکرونی کو گرم پانی میں نمک اور مومگ پھلی کا تیل ڈال کر پکائیں۔ اتنا بائیں کہ میکرونی نرم ہو جائے۔ پانی تھار کر ٹھنڈے پانی کے نیچے سے گزاریں۔ (دھیان رکھیں کہ میکرونی کے ضرورت سے زیادہ یا کم پکنے کی صورت میں سالاد کا ذائقہ اور شکل دونوں ہی خراب ہو جائیں گے۔) اس کے بعد زیتون کا تیل ٹماٹو پری، ترش کریم، سرکہ، نمک، شکر، زیرہ پاؤڈر اور اوریکا نوکس کریں۔ ان سب کو گرم گرم میکرونی پر ڈال کر 5 منٹ کے لیے چھوڑ دیں۔ ہلکا ٹھنڈا ہو جانے تو فریج میں رکھ دیں۔ سرد کرنے سے قبل لگا لیں اور ٹماٹو، ہری پیاز، پارسے، سلیر، کھیرا اور مکئی کے دانے شامل کریں اور سرد کریں۔

زیتون کا تیل : 1/4-1/2 کپ

1 کھانے کا چمچ

1 چائے کا چمچ

حسب ذائقہ

1 چائے کا چمچ

1/2 چائے کا چمچ

2-1 عدد

2 عدد

(باریک سلاکس کریں)

پارسلے (باریک چوب کیا ہوا): 2 کھانے کے چمچ

1 عدد

(باریک سلاکس کریں)

1/2 کپ

(چھلکے سمیت چھوٹے کیوبز کریں)

سوس پین میں تیل گرم کر کے چکن ڈال کر اچھی طرح فرائی کریں۔ سفید مرچ پاؤڈر، سیاہ مرچ پاؤڈر، پتھر کا پاؤڈر اور نمک ڈال کر 3-4 منٹ فرائی کر کے کھیرا، گاجر اور شملہ مرچ ڈال کر فرائی کریں، 2-3 منٹ پکائیں۔ سرنگ ڈش میں نکال کر ابلے ہوئے نوڈلز کے ساتھ سرو کریں۔

ترکیب:

## چکن سالاد و دھ نوڈلز

ضروری اشیاء:

چکن : 1/2 کلو (بون لیس، کیوب کاٹ لیں)

نوڈلز (اُبلے ہوئے) : 1/2 کپ

کھیرا (کیوب کاٹ لیں) : 1 عدد

گاجر (گول سلاکس کاٹ لیں) : 2 عدد

شملہ مرچ (کیوب کاٹ لیں) : 1 عدد

سفید مرچ پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ

سیاہ مرچ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ

پتھر کا پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ

نمک : حسب ذائقہ

تیل : 2 کھانے کے چمچ

ضروری اشیاء:

میکرونی

مومگ پھلی کا تیل

ٹماٹو پری

ترش کریم

250 گرام

1 کھانے کا چمچ

1/2 کپ

2 کھانے کے چمچ

Your Trusted German Brand

**ANEX**  
GERMANY PRODUCTS GmbH



Quality  
components  
**Inside**

# ڈاکٹر اور مریض

# ایک دلچسپ رشتہ

کچھ مریض ان علامات کی بھی نشاندہی کرنے لگتے ہیں جو سرے سے ان میں پائی ہی نہیں جاتیں اور وہ صرف اس لیے کہ ڈاکٹر مایوس نہ ہو جائے

**شکی مزاج مریض اپنے سوالوں سے ڈاکٹروں کا ناطقہ بند کر کے رکھ دیتے ہیں جس پر کچھ ڈاکٹر تو تحمل سے جواب دیتے ہیں جبکہ کچھ بیزار ہو کر مریض کو اپنا علاج خود کرنے کا مشورہ دے دیتے ہیں**

حرائق



ایک اچھا ڈاکٹر وہ ہوتا ہے جو مرض کی صحیح تشخیص کر سکے۔ اگر مریض کے کسی مرض کی تشخیص بالکل درست ہوگئی تو اس کا مطلب یہ ہوا کہ اب ڈاکٹر طریقہ علاج اور دوائیں بھی بالکل درست تجویز کرے گا۔

اب سے کچھ عرصہ پہلے تک جب ہم علاج کے لئے ڈاکٹر کے پاس جایا کرتے تھے تو وہ چند مخصوص انداز میں مرض کی تشخیص کیا کرتا تھا۔ ”زبان دکھائیں“ آنکھیں دکھائیں“، پھر نبض پرانگی رکھ کر اس کی رفتار کو محسوس کیا کرتا اور جوشلی ڈاکٹر ہوا کرتے وہ عام طور پر اس قسم کی باتیں کرتے۔ ”سب ٹھیک ہے تمہیں کچھ نہیں ہوا ہے کل سے اسکول جانا شروع کر دو۔“

یا کبھی کبھی ایسا بھی ہوتا کہ جب بخار شدید ہو جاتا اور ہم بخار میں نڈال ہوتے تو اس وقت خاندان کا کوئی فرد ہمیں سہارا دے کر ڈاکٹر کے پاس لے جاتا اور ہماری طرف سے وہ ڈاکٹر کو سارے حالات بتاتا۔ ”ڈاکٹر صاحب! پرسوں سے تیز بخار ہے سر میں درد کی شکایت بھی ہے یہ کچھ کھا نہیں سکتا وغیرہ وغیرہ۔“

اس کے بعد ڈاکٹر اپنے طور پر معائنہ کرتا اور واپسی میں ہم اس کے مطب سے طرح طرح کی رنگین گولیاں اور ایک شیشی میں مکچر لے کر آ جاتے۔ شیشی کے اوپر خوراک کا نشان بنا ہوتا تھا۔ ایسا بھی ہوتا کہ ہم خود ہی اپنے گھر سے شیشی لے کر ڈاکٹر کے پاس پہنچ جاتے تھے۔

مجھے اچھی طرح یاد ہے کہ جب میں بچہ تھا اور مجھے ڈاکٹر کے پاس جانا ہوتا تو کھر واپس آتے آتے میں ساری دوائیں راستے میں پی جاتا اور گھر والوں کو آ کر تسلی دیتا کہ سب ٹھیک ہے ڈاکٹر نے کہا ہے کہ مجھے کچھ نہیں ہوا ہے۔

لیکن آج کل صورت حال بہت مختلف ہوگئی ہے۔ آج ڈاکٹر حضرات درجن بھر ٹیسٹ رپورٹس کے معائنے کے بعد تشخیص کرتے ہیں بلکہ چند مزید ٹیسٹ کا مشورہ دینے کے بعد یہ سننے میں آتا ہے کہ ”میں اس

بیٹے سے ہوئی ڈاکٹر نے خیریت دریافت کی۔ ”ہاں“ ”اب کیسے ہیں تمہارے والد صاحب؟“ ”ڈاکٹر صاحب! میرے ابو قبر میں لیٹے ہوئے اپنا وہم دور کرنے کی کوشش کر رہے ہیں۔“ بیٹے نے جواب دیا۔

کچھ ڈاکٹر ایسے بھی ہوتے ہیں جنہیں مریض اپنے سوالات سے پریشان کر کے رکھ دیتا ہے۔

اور کچھ ڈاکٹر ایسے ہوتے ہیں جو مریض کی کسی بات کا جواب ہی نہیں دیتے یا جواب دیتے بھی تو بہت درست انداز میں تو کیا ڈاکٹر اور مریض کا رشتہ بہت عجیب اور مختلف ہوا کرتا ہے؟ ایسا بھی ہوتا ہے کہ ڈاکٹر کے سوال کرنے پر مریض ان علامات کی بھی نشاندہی کرنے لگتا ہے جو اس میں سرے سے پائی ہی نہیں جاتیں۔ صرف اس لئے کہ ڈاکٹر مایوس نہ ہو جائے۔

مثال کے طور پر ڈاکٹر سوال کرتا ہے۔ ”کیا آپ نے اپنے تھوک یا بلغم وغیرہ میں کبھی خون محسوس کیا ہے؟“

”شاید“ مریض سوچتے ہوئے جواب دیتا ہے۔ ”محسوس تو ہوتا ہے لیکن کچھ کبھی نہیں سکتا۔ کیونکہ میں پان کھاتا ہوں اور پان کی بیک کے ساتھ اگر خون بھی آ جاتا ہو تو کیا کہا جاسکتا ہے۔“ کچھ مریض زیادہ اسرار ہوتے





بہت ہی شدید درد ہونے لگا۔

ہم اسے فوری طور پر ایک ایسے سرجن کے پاس

لے گئے جس نے ابھی حال ہی میں ہاسپٹل جوائن کیا

تھا۔ اس نے کچھ دیر معائنہ کے بعد بتایا کہ اس لڑکی کو

اپنڈکس کا درد ہے اور اس کا آپریشن بہت ضروری

ہے۔

لڑکی نے اتنا سننے ہی آسمان سر پر اٹھالیا۔ وہ چیخ چیخ

کروئے جارہی تھی۔ ”سوال ہی نہیں پیدا ہوتا۔ میں

کسی قیمت پر آپریشن نہیں کرواؤں گی۔“

”آخر کیوں؟“ ڈاکٹر نے دریافت کیا۔ ”آپ

آپریشن کیوں نہیں کروائیں گی؟“

”اس لئے کہ میں نے پہلے کبھی آپریشن نہیں

کروایا۔“ لڑکی نے جواب دیا۔

”تو کیا ہوا؟ میں نے بھی پہلے کبھی آپریشن نہیں کیا“

لیکن میں تو نہیں رو رہا ہوں۔“

کچھ ڈاکٹر نفسیاتی علاج بھی کر جاتے ہیں۔

ایک بار ایک لڑکی کو ڈاکٹر کے پاس لایا گیا۔ لڑکی کو

چھکیاں آرہی تھیں اور وہ بھی اتنی شدید کہ وہ چھکیوں

کی۔

کچھ کارگر قسم کے ڈاکٹر اپنے تلخ

احساسات کو کامیابی سے چھپا جاتے ہیں

اور کچھ اظہار کردیتے ہیں۔ جیسے ایک

مریض ڈاکٹر کے پاس گیا۔ ڈاکٹر نے

دریافت کیا۔ ”یہ بتاؤ اس سے پہلے تم

کس ڈاکٹر کے پاس گئے تھے؟“

”ڈاکٹر خورشید کے پاس۔“

”اوہ تو اس احق نے یقیناً کوئی

احتمانہ مشورہ دیا ہوگا۔ کیا تھا اس کا احتمانہ

مشورہ؟“

”انہوں نے کہا تھا کہ آپ کے پاس

چلا جاؤں۔“

تو ایک مریض اور ایک ڈاکٹر کے۔

اب پتہ نہیں کہ آپ مریض ہیں یا ڈاکٹر۔

☆☆

ہیں۔ وہ ڈاکٹر سے بات چیت کے دوران ایسا ظاہر

کرنے کی کوشش کرتے ہیں، جیسے وہ ڈاکٹر سے زیادہ

جانتے ہوں۔

## آخریہ تشخیص بے کیا؟

کیا یہ صرف اندازہ ہے؟

اور کیا یہ ڈاکٹر حضرات صرف اتنی سی بات کی اتنی

فہم لے لیتے ہیں؟ کیا یہ درست ہے؟

عقلی مزاج مریض اپنے سوالوں سے ڈاکٹر دل کا

ناطقہ بند کر کے رکھ دیتے ہیں۔ صابر قسم کے ڈاکٹر تو

بڑے تحمل سے سوالوں کے جوابات دیتے رہتے ہیں

لیکن جو ڈاکٹر ذرا دوسرے مزاج کے ہوں وہ مریض

سے یہ بھی کہہ سکتے ہیں۔ ”جناب! اگر آپ اتنا ہی

جانتے ہیں تو بہتر یہی ہے کہ اپنا علاج خود کر لیں۔“

ڈاکٹر اور مریض کے حوالے سے ایک کہانی کئی بار

دہرائی جا چکی ہے، لیکن میں ایک بار پھر سنانا چاہتا

ہوں اور وہ کہانی کچھ یوں ہے کہ ایک بار ایک ڈاکٹر

نے ایک مریض کا معائنہ کرتے ہوئے کہا۔ ”بھائی!

تمہیں جو بیماری ہے وہ بہت خطرناک

ہے۔ دس میں سے نو مریض اس مرض

میں انتقال کر جاتے ہیں، لیکن میں گارنٹی

دیتا ہوں کہ تم بچ جاؤ گے۔“

”وہ کس طرح؟“

”وہ اس طرح کہ پچھلے نو میرے ہاتھوں

مرچکے ہیں، تم دسویں مریض ہو اس لئے

تمہیں کچھ نہیں ہوگا۔“

ڈاکٹر اور مریض کے حوالے سے کئی اور

کہانیاں اور لطیفے بہت مشہور ہیں۔

ایک بار ایک ڈاکٹر نے اپنے ایک وکیل

دوست سے مشورہ کیا۔ ”بھائی! میرے

پاس ایک دولت مند خاتون ہفتے میں ایک

بار مشورہ لینے آیا کرتی ہیں۔ میں اپنی

مصرفیات میں سے وقت نکال کر

انہیں مشورہ دیتا رہتا ہوں، لیکن انہوں

نے آج تک بل کے نام پر مجھے ایک پائی



# گوہر ابیض

# متضاد صفات کا حامل جوہر!

رومن قوم اس گوہر ابیض (Opel) کو امید کی علامت سمجھتی تھی، انگریزی ادب میں رومانی مکالمے، جذبات و خیالات اسی قدرتی پتھر کے حسن سے متاثر ہو کر بیان کئے گئے ہیں

گوہر ابیض (اوپل) کا بے مثال، لاثانی حسن اس کو تمام قیمتی اور انمول پتھروں، لعل و گوہر اور جواہرات میں اعلیٰ ترین مقام پر فائز کرتا ہے ڈاکٹر قراہ العین بدر



میں بھی سائنس طبعیات (فزکس) داخل ہو جاتی ہے۔ یہ گوہر ابیض جس قدرتی مظہر کا عکاس ہے۔ اُسے ”رنگ و نور کا کھیل“ (Play of Colour) کہتے ہیں۔ اس کی وجہ اس کی اندرونی ساخت میں سلیکان کے کڑوں کی تہوں سے روشنی کا انحراف (Diffraction) ہے۔ (انحراف نور (Diffraction of Light) اُس وقت واقع ہوتا ہے جب روشنی کو بہت تنگ درزوں، جھریوں یا تنگ راہوں سے گزرنا ہوتا ہے)۔ یہ اکثر اسی اثر سے ملتا جلتا لیکن زیادہ نمایاں ہے۔ جیسا کہ صابن کے بلبلوں کی سطح پر ہمیں رنگوں کی قوس قزح نظر آتی ہے۔ گوہر ابیض (اوپل) انتہائی نازک اور خستہ (Brittle) ہوتا ہے یعنی یہ شیشے یا ہیرے کی مانند ریزہ ریزہ ہو سکتا ہے۔ یہ حرارت سے بھی متاثر ہوتا ہے اور اس پر آسانی سے نشان ڈالے جاسکتے ہیں اور اس کو یہ آسانی چھپلا بھی جاسکتا ہے۔ گوہر ابیض کی (یا جمر ابیض) چند اقسام میں یہ خاصیت بھی پائی جاتی ہے

مشہور ہے کہ حسن زیور کا محتاج نہیں ہے۔ اس کے باوجود خواتین اور زیورات میں جنم جنم کا ساتھ ہے۔ اُن کے ہاں ایک اٹوٹ بندھن اور مقناطیسی کشش ہے۔ یہ بات الگ ٹھہری کہ زیورات خواتین کو زیادہ حسین بناتے ہیں یا یہ خواتین ہیں کہ جن کے پیرا ہن کا حصہ بن کے ان زیورات کی خوبصورتی کو چار چاند لگ جاتے ہیں اور ان میں حسن و جمال پیدا ہو جاتا ہے۔ ہزاروں سال سے ہیرے و جواہرات حسن کو چار چاند لگانے اور پُرکشش بنانے کے لئے استعمال ہوتے رہے ہیں..... نیز یہ کہ حسن کے بارے میں ہماری تمام تشبیہات اور استعارات بھی ہیرے و جواہرات کے گرد ہی گھومتے ہیں..... مثلاً موتی جیسے چمکدار دانت یا ہیرے جیسی چمکتی اور روشن آنکھیں وغیرہ وغیرہ۔

یقیناً وہ نام اوپیلیس اوپالا ہوگا جس کے معنی ہوں گے ”انمول اور بیش قیمت پتھر میں رنگوں کی تبدیلی دیکھنا۔“ جیسا کہ اس کے نام کی استخراجی تاریخ سے واضح ہوتا ہے کہ گوہر ابیض (اوپل) کی بطور انتہائی قیمتی اور

انمول پتھر کے صدیوں پھر پھیلی ہوئی تاریخ ہے۔ تاریخی طور پر اوپل (گوہر ابیض) کی ملکیت استعمال اور اس کو گلے کا ہار بنانے سے متعلق بھی بے شمار ایک دوسرے کی ضد روایات مشہور ہیں۔ چند توہمات اور بعد از عقل و خرد خیال تھوڑے بھی اس سے وابستہ کئے جاتے ہیں اور انہیں بہت شہرت حاصل ہے۔ قدیم یونانیوں کے ہاں یہ روایت مشہور تھی کہ گوہر ابیض کو پہننے والے کی نگاہ دور بین و بصیرت بڑھ جاتی ہے اور اس میں روحانی اور الہامی صفات پیدا ہو جاتی ہیں۔ رومیوں کے ہاں اس کو ”امید اور طہارت و پاکیزگی“ کی علامت سمجھا جاتا تھا۔ مشرق میں اسے مقدس پتھر کا درجہ حاصل تھا اور عرب یہ سمجھتے تھے کہ یہ آسمانوں سے آتا ہے۔



ڈرامے ”یولیفٹھ نائٹ“ (Twelfth Night) میں گوہر ابیض (اوپل) کو ملکہ لعل و گوہر و جواہر کا خطاب دیا ہے۔ پلینی (Pliny) میں ایک رومن مؤرخ اس پتھر و جمر کی تعریف میں یوں مطلب لسان ہے کہ ”اس میں غیر پہلو دار تر اشے ہوئے سرخ یا قوت کی آتش، مرطس (Amethyst) پتھر کا چمکدار ارغوانی رنگ اور زرد کا سبز کا ہی رنگ مل گئے ہیں..... اور ان سب کے ملاپ سے گوہر ابیض وجود میں آتا ہے۔“

رومن قوم اس گوہر ابیض کو امید کی علامت سمجھتی تھی یہ ایک ایسے پتھر کی خاصیت کہ جس میں قوس و قزح مقید ہو گئی ہو رومانی مکالمے جذبات و خیالات اس قدرتی پتھر سے متاثر ہو سکے بیان کئے گئے ہیں۔ وہ اپنی صفات کے لحاظ سے قدرتی لعل و گوہر میں یکنا و اعلیٰ و بے نظیر ہے کہ لعل و گوہر یا یہ قدرتی پتھر اور کسی نہیں چوڑکا دینے والا ساحری خواص کا حامل گوہر ابیض (اوپل) ہے۔

ذکر ہو رہا ہے لعل و گوہر کا ”ذرو جواہر کا“ خوبصورت اور حسین زیورات کا لیکن اس

انیسویں صدی میں ان ادبا کو ایک نیا رخ ملا جب یہ وہم عام ہوا کہ اگر گوہر (جمر) ابیض اگر پہننے والی (یا والا) کا پیدائشی پتھر نہیں ہے تو یہ اس کے لئے منخوس اور بد قسمت ثابت ہو سکتا ہے۔ لیکن عہد جدید کہ روشن خیالی اعتدال پسندی اور عقل و دانش کا عہد





اس پتھر سے متعلق خوف و ہراس پھیلانے والی اور دہشت زدہ کرنے والے اوہام کی توضیح و تشریح ایک ماہر جہزیات جارج فریڈرک کیونز (George Frederick Kunz) نے اپنی مشہور کتاب ”بیش قیمت اور افسوس پتھروں کی سحرانہ روایات“ (The curious Love of Precious Stones) میں بیان کی ہے۔ اس کے مطابق جب جوہری حجر تراش (سنگ تراش)

شعلے، نکلتی ہے جو دشمنوں کو بھسم کر دیتی ہے۔ گوہر ایضاً (اوپل) کی بدنامی نے لوگ کہانیاں تخلیق کرنے والوں اور داستان گوئیوں کے لئے صدیوں تک مشکلات پیدا کی ہیں۔ اس بے ضرر گوہر سے متعلق ماورائے عقل اور حیر العقول قصے کہانیاں روایات اور داستانیں تراشی نکلیں ہیں۔ لوگوں میں خوف و ہراس اور دہشت پیدا کرنے والی کہانیاں پھیلائی گئیں تاکہ ڈر اور خوف کی وجہ سے لوگ اس



ہے ان توہمات سے نجات پا چکا ہے۔

## بیش قیمت اور افسوس حجر (گوہر) ایض

گوہر ایض یا حجر ایض کی سو سے زائد اقسام پائی جاتی ہیں اور اسی لحاظ سے ان کے تجارتی اور کاروباری نام ہیں لیکن عام طور سے مقبول و معروف ان گوہروں کی فہرست بہت مختصر ہے۔ سب سے زیادہ اہم اور سب سے زیادہ معروف حجر ایض ”گرانفدر گوہر ایض“ کہلاتا ہے۔ اس گرانفدر یا افسوس گوہر ایض کو رنگوں کے لحاظ سے مزید تقسیم کیا جاتا ہے۔ یعنی سفید (ایض)۔ سیاہ (اسود)۔ گلابی اور نیلگوں اس تقسیم سے اس پتھر کے ظاہری رنگ کا اظہار ہوتا ہے۔

گوہر ایض کے استعمال میں چند احتیاطیں لازم ہیں اس میں بآسانی خراش پڑ جاتی ہے اور اسی لئے اس کے استعمال میں چند پابندیاں عائد ہو جاتی ہیں۔ اس گوہر ایض کی تراش کے دوران اس میں چند انتہائی نازک اور باریک خراشیں پڑنے لگتی ہیں جس کی وجہ سے اس میں خشکی اور خشک پید ہوجاتی ہے اور یہ پتھر مائل بہ انحطاط ہو جاتا ہے۔ ابتداء یہ خراشیں پتھر کی سطح پر پڑتی ہیں۔ لیکن پھر اندر کی جانب اس وقت تک آگے بڑھتی ہیں جب تک کہ دوسری خراشیں انہیں قطع نہ کریں۔ بدترین صورت یہ ہوتی ہے کہ گوہر ایض کی سطح انتہائی خست ہو جاتی ہے اور ریزہ ریزہ ہو کر ریت کے ذہیر کی مانند نظر آئے لگتی ہے۔

ان عمل و گوہر اور ان جواہرات کو ان کی جادوئی اور سحرانہ صفات کی بنیاد پر سراپا گیا ہے تو ان کی چند اقسام کو برائی کی جڑ اور سب کچھ کرملوں بھی کہا گیا ہے اور کوئی بھی دوسرا جوہر یا حجر اس قدر لغت و ملامت کا نشانہ نہیں بنا ہے جتنا کہ یہ ”معصوم“ گوہر ایض۔ جادوگر سحرانوں اور کالے جادو اور سفلی عمل کرنے والے گوہر (حجر) سیاہ (سیاہ اوپل) کو اپنی شیطانی سحرانہ قوتوں کو بڑھانے اور انہیں تقویت پہنچانے کے لئے استعمال کرتے رہے ہیں کہ وہ ان پتھروں کا رخ ان افراد کی جانب کر دیتے تھے جنہیں ضرر اور نقصان پہنچانا مقصود ہوتا تھا۔ وہ یہ تصور کرتی تھیں کہ ان پتھروں سے لیزر کی کرن کی مانند ”موت کی

خوبصورت“ جھلکے اور معزور پتھر کی جانب راغب نہ ہو سکیں اور اس کی شش سے دور ہیں۔ تعجب خیز بات یہ ہے کہ سائنس و فنیات کے اس دور میں بھی فخر سے علم و دانش و روشن خیالی کا دور کہا جاتا ہے۔ دنیا کے بعض حصوں میں اس گوہر ایض کے خلاف وہی جانبدارانہ رویہ رکھا جاتا ہے کہ یہ جوہری اس گوہر کو اپنے پاس رکھتے ہیں اور نہ ہی خریدار منجوس اور بد قسمتی کی علامت سمجھتے ہوئے اس کو خریدتے ہیں۔ مزید تعجب کی بات یہ ہے کہ ان علاقوں میں سب سے زیادہ ترقی یافتہ اور روشن خیال یورپ کا جنوبی ساحل اور مشرق وسطیٰ کے علاقے شامل ہیں۔

اس گوہر ایض سے متعلق ایک اور روایت اور کہانی بھی مشہور ہے کہ یہ پتھر اپنے آپ ہی ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل ہو جاتا ہے یا یوں نہیں کہ یہ بغیر کسی سواری کے سفر کر سکتا ہے۔ یعنی کسی ایک روز گوہر ایض کا کوئی زیور اس جگہ سے غائب ہو جائے گا جہاں اُسے رکھا گیا تھا۔۔۔۔۔ اور پھر چند ہفتوں یا چند مہینوں بعد اچانک ایسی غیر متوقع جگہ سے مل جائے گا جہاں آپ کا وہم و گمان بھی نہیں ہوگا۔



ساخت میں پوشیدہ ہے لیکن اوہام کے اس سمندر میں وہ حقیقت کہیں ڈوب گئی ہے لیکن انسان تو ایسے بے بنیاد مشر وئے اور فریب نظر توہمات تخلیق کرتا ہے جن سے اس کے تصور اور خیال کو تسکین ملتی ہے۔

## خرید و فروخت میں ذہانت اور عقل مند

گوہر ایض برآمد کرنے والے ممالک میں آسٹریلیا، برازیل، میکسیکو، سائپرس، کولمبیا اور امریکی ریاست نیواڈا (Nevada) شامل ہیں۔ بڑی جماعت کے نفیس و نازک گوہر ایض بہت کم پائے جاتے ہیں اور اپنی نایابی کی وجہ سے ہی بہت مہنگے ہوتے ہیں خاص طور سے سیاہ اوپل ان کو بے پہلو محذب انداز میں تراش کر منقل کیا جاتا ہے۔ بعض اوقات انہیں موتیوں اور سنگ ریزوں کی شکل دی جاتی ہے۔ اکثر اوقات یہ سنگ و حجر کا زری انداز میں یا مختلف سببوں کی شکل میں بھی ملتے ہیں۔ میکسیکو میں پایا جانے والا سرخ یا آتش گلابی شفاف اوپل کثیر پہلو ہوتا ہے۔ ان کی قیمتوں کا تعین رنگ و نور کی بارش سے کیا جاتا ہے اور اسی کو رنگوں کا کھیل کہتے ہیں۔

کیونکہ معیار کا معمولی سا فرق بھی اس گوہر کی خوبصورتی، چمک و دمک اور قیمت میں بہت زیادہ فرق ڈال دیتا ہے۔ اس لئے یہ بات انتہائی اہم ہے کہ آپ اپنے زیورات کے انتخاب میں کسی ماہر اور قابل اعتماد ہنرمند جوہری یا نگینہ ساز کی خدمات اور مشورہ ضرور حاصل کریں جو اخلاقی طور پر ایمانداری سے آپ کی صحیح رہنمائی اور رہبری کر سکے۔ اوپل (خام اوپل) کی اندازاً قیمت چھ سو روپیہ فی قیراط ہوتی ہے اور 7x13 ملی میٹر جماعت کا یہ گوہر سیاہ تقریباً بارہ ہزار کمپل جائے گا۔ لیکن ان قیمتوں کا انحصار رنگوں کے کمپل، نایابی اور نگینہ سازی پر ہوتا ہے اور ان کے معیار کے لحاظ سے اس میں تبدیلی آتی رہتی ہے۔

آپ کی شادی کی سالگرہ کے لئے گوہر ایض (اوپل) کے سیٹ سے بہتر اور کیا تھوگا!۔۔۔۔۔ آئیے شہزادیوں کا سا سپر ایہن اختیار کریں اور اپنی دلکش صراحی دار گردنوں اور حسین کانوں کو اس گوہر ایض کے زیورات سے آراستہ کریں۔

## بچوں کے عمومی مسائل اور ان سے آگاہی



**CHILD  
HEALTH  
GUIDE**

ڈاکٹر سعدیہ عبداللہ

بچے کو اگر بخار رہنے لگے، غذا سے اچانک اس کی رغبت ختم ہو جائے، اس کا وزن تیزی سے کم ہونے لگے یا کچھ اور پیچیدگیاں پیدا ہو جائیں تو گھبراہٹ سے نہیں بلکہ فوراً مستند ڈاکٹر سے رجوع کریں اور اس کا مکمل طبی معائنہ کرائیں

آپ بچے کی ماں ہیں۔

یہ بہت اچھی اور مبارک بات ہے لیکن آپ کو بچے کی پرورش بھی کرنی ہے لہذا یہ بہت ضروری ہے کہ آپ کو اپنے بچے کی صحت و اس کی جسمانی نشوونما سے تعلق رکھنے والے تمام مسائل کا علم ہونا چاہئے یعنی وہ اپنی پیدائش کے ابتدائی دنوں سے لے کر تین سال تک شروع ہونے تک کن کن الجھنوں میں گرفتار ہو سکتا ہے اور آپ اس کی پریشانیوں کو کس طرح حل کر کے اسے صحت کے عمومی و خصوصی مسائل سے کس طرح محفوظ رکھ سکتی ہیں یا اس کا علاج کروا سکتی ہیں۔

یہ درست ہے کہ ان مسائل کا حل ڈاکٹروں کے پاس موجود ہوتا ہے لیکن ان کے بارے میں آپ کو بھی آگاہی ہونی چاہئے۔ یہ مسائل بہت سے ہیں۔ کبھی کبھی ان میں پیچیدگی پیدا ہو جاتی ہے اور کبھی بھی یہ نارمل حد تک رہتے ہیں۔ اگر نارمل حد تک ہیں پھر تو زیادہ تشویش کی بات نہیں ہے لیکن نارمل سے بڑھ گئے ہیں تو بہتر ہے کہ ان کی طرف توجہ دیں۔

### الٹیائیں

یہ ایک عام سی بات ہے۔ دودھ پینے کے بعد بچہ الٹیائیں کر دیتا ہے۔ یہ صحت مند بچے کی نشانی ہے۔ قدرت اس طرح اس کی غذا کی مقدار کو اس کے جسم میں متوازن کر دیتی ہے۔ کچھ بچے بہت زیادہ الٹیائیں کرتے ہیں اور کچھ کم کرتے ہیں۔

اس کی وجوہات یا تو زیادہ دودھ پلا دینا ہو سکتی ہے یا پھر وہ ٹھنڈے لگنے کی صورت میں بھی ایسا کر سکتا ہے۔ بوتل سے دودھ پینے والے بچوں میں الٹیوں کا تناسب زیادہ ہوا کرتا ہے۔ بچے کو دودھ پلانے کے دوران اور دودھ پلا دینے کے بعد دودھ کو مضغ کرنے کے لیے بچے کو اپنی گود میں اٹھا کر سینے سے لگائیں اور اس کی پشت کو ضرور سہلائیں۔

اب آپ کو دیکھنا یہ ہے کہ الٹیوں کے ساتھ دوسری پیچیدگیاں تو نہیں پیدا ہو گئیں جیسے اس کا وزن کم ہوتا جا رہا ہو یا اس کا رونا بڑھ گیا ہو بخار آ رہا ہو یا موشن ہونے لگے ہوں یا دودھ پینے میں دلچسپی نہ لے رہا ہو

### قبض

قبض کی صورت میں بچہ بہت تکلیف محسوس کرتا ہے اگر اس کا موشن سخت پتھر کی طرح ہے اور بچے کو اس دوران تکلیف محسوس ہو رہی ہے تو اسے قبض سمجھا جائے گا۔ اس سے کوئی مطلب نہیں کہ بچے کو اس طرح کے موشن کتنی بار ہو کرتے ہیں۔

اگر تین چار دنوں میں روز موشن کے ساتھ ایک آدھ بار ایسا بھی ہو جائے تو کوئی پریشانی کی بات نہیں ہے۔ اس کا بنیادی تعلق بچے کی خوراک سے ہے۔ یعنی بچے کی خوراک یا تو معمول سے بہت زیادہ ہے یا بہت کم ہے۔ اس لیے یہ اندازہ لگانا ضروری ہے کہ بچے کو کتنی مقدار میں غذائی جاری ہے۔

اگر آپ بچے کو بوتل سے دودھ پلا رہی ہیں تو یہ ضرور تعین کر لیں کہ ہدایت کے مطابق آپ فارمولے پر عمل کر رہی ہیں یا نہیں یا یہ بھی دیکھ لیں کہ بچے کو بوتل کے

ذریعے جو دودھ پلایا جا رہا ہے وہ اتنا گاڑھا تو نہیں ہے کہ بچے کو قبض کی دشواری میں مبتلا کر دے۔ اس سلسلے میں دشواریوں پر قابو پانے کے لیے آپ زچہ و بچہ کی نگہداشت کے مینٹریاڈاکٹر سے رجوع کر سکتی ہیں۔

### ساتھ اور پاؤں

بچے کی مڑی ہوئی ٹانگیں یا چھٹے ٹکڑے یا اندر اور باہر کی سخت ٹانگوں اور ہاتھوں کا مڑا ہوا ہونا یہ سب عام سی باتیں ہیں۔ ان کے لیے گھبرانے اور پریشان ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔ یہ باتیں تشویش کی صورت اس وقت بنتی ہیں جب آپ کا بچہ کھسکا، کروٹیں لیتا یا چلنا شروع کر دے اور اگر اس وقت اس کے ہاتھوں اور پیروں کی یہ یوزیشن برقرار رہتی ہے تو پھر ڈاکٹر کے پاس لے جانا بہت ضروری ہے۔

### ایسی میکل برنیا

یہ ناف کے پاس ہلکے سے درم میں ہوا کرتا ہے۔ ہر پانچ میں سے ایک بچے کو اس قسم کے ہر نیا کی شکایت ہوتی ہے اور جو بچے اپنے وقت سے پہلے اس دنیا میں آجائیں ان میں یہ شکایت کچھ زیادہ ہی ہوا کرتی ہے لیکن یہ ایک نارمل سی بات ہے اس کے لیے پریشان ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔

یہ ہر نیا خطرناک نہیں ہوتا اور نہ ہی کسی قسم کی پریشانی کا سبب بنتا ہے۔ عام طور پر پلاسٹر لگا دیا جاتا ہے یا ناف باندھ دی جاتی ہے۔ وہ بھی صرف ناف کی حفاظت کے لیے۔

اس کا علاج فطرت پر چھوڑ دیں۔ آہستہ آہستہ یہ خود ہی ختم ہو جاتا ہے۔ عام طور پر جب بچہ دس برس کا ہو جاتا ہے اس وقت یہ ہر نیا خود بخود ختم ہو جاتا ہے۔

### پیدائشی نشان

کچھ بچوں میں ان کی پیدائش کے وقت ان کے جسم پر پیدائشی نشانات بھی ہوتے ہیں۔ یہ نشانات مختلف قسم اور مختلف سائز کے ہوا کرتے ہیں۔ ان میں سے چند ایک بہت عام ہیں جیسے براؤن (بھورے نشانات) یہ مختلف سائز اور انداز کے ہوا کرتے ہیں۔ یہ جسم کے کسی حصے پر بھی پائے جاسکتے ہیں اور تا عمر برقرار رہتے ہیں یعنی یہ نشانات غائب نہیں ہوتے۔





اسٹریجی جیسے نشانات بہت عام ہیں۔  
دراصل یہ نشانات پیدائشی نہیں ہوتے کیونکہ یہ نشانات پیدائش کے وقت ظاہر نہیں ہوتے لیکن پیدائش کے چھ ہفتوں کے دوران جسم کے کسی بھی حصے پر ظاہر ہو سکتے ہیں۔ یہ گہرے سرخ رنگ کے ابھرے ہوئے ہوتے ہیں اور ان میں ہلکی سوجن بھی ہوتی ہے اور چھ سے نو ماہ کے دوران بڑھتے بھی جاتے ہیں اور یہ نشانات اس وقت غائب ہونا شروع ہوتے ہیں جب بچے کی عمر دو سے تین سال کے دوران ہوتی ہے۔  
موٹو گولین نشانات ایسے لگتے ہیں جیسے جلد جل گئی ہو لیکن یہ نقصان دہ نہیں ہیں۔ یہ نشانات پیدائش کے وقت ظاہر ہوتے ہیں لیکن کبھی کبھی یہ تین ماہ کے دوران اچانک بھی سامنے آ سکتے ہیں ایسے نشانات بھی عام طور پر تین سال کی عمر تک غائب ہو جاتے ہیں۔

## پینولے ہوائے غدود

بعض بچوں کی گردن اور کانوں کے پیچھے درم ہوا کرتا ہے۔ یہ دراصل پھولے ہوئے غدود ہوتے ہیں جو ان مقامات پر ظاہر ہوتے ہیں۔ یہ غدود عام طور پر ہوا کرتے ہیں اور مستقل بھی ہو سکتے ہیں۔  
کبھی کبھی ان غدود کی موجودگی کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ جہاں پر یہ غدود موجود ہیں وہاں آس پاس انفیکشن بھی ہے لیکن کچھ دنوں کی دیکھ بھال کے بعد اندازہ ہو جاتا ہے کہ یہاں اگر انفیکشن نہیں ہے تو پھر یہ غدود بے ضرر ہیں اور آپ کے بچے کی صحت کو ان سے کسی نقصان کا اندیشہ نہیں ہے۔

## الرجی

یہ بہت عام مسئلہ ہے۔



الرجی عام طور پر بچوں میں ہوا کرتی ہے یہ دراصل جسم کی وہ حالت ہے جب انسانی جسم کسی ایسی چیز کو قبول کرنے سے انکار کر دے۔ جو اس کے مزاج کے مطابق نہ ہو۔ یہ بیرونی اثر کی وجہ سے ہوا کرتی ہے۔ کوئی بھی ایسی چیز کسی بچے کے ساتھ ایسی پرانہ پیدا کر سکتی ہے کہ یہ اندازہ ہی نہیں لگایا جاسکتا ہے کہ اس کو کس چیز سے الرجی ہے۔  
چھوٹے بچوں میں الرجی عام طور پر غذاؤں کی وجہ سے ہوا کرتی ہے۔  
اگر بچے میں الرجی کا رجحان خاندانی ہے یعنی خاندان میں بھی الرجی کی شکایت رہی ہے تو پھر بہت ہو شیاری اور احتیاط سے الرجی کا جائزہ لینا ہوگا اور ڈاکٹر سے مشورہ کر کے اس کی ہدایت پر عمل کرنا ہوگا۔  
اگر آپ کا بچہ الرجی زدہ ہے تو اس کے لیے چند احتیاطی تدابیر اختیار کی جاسکتی ہیں۔

ماں کے دودھ میں بچے کے لیے سب سے کم الرجی ہوتی ہے۔ یعنی بچے کے جسم میں ماں کے دودھ کے ذریعے الرجی پیدا ہونے کا امکان بہت کم ہوتا ہے۔  
بالفرض اگر ہو بھی جائے تو پھر اس کے لیے دوسری غذا تجویز کرنے میں بہت احتیاط سے کام لینا ہوگا۔ ڈاکٹر پھر ایسی غذا تجویز کرتے ہیں جن میں سویا کی شمولیت ہو چونکہ یہ بہت حساس معاملہ ہے۔ اسی لیے بہت مناسب فارمولا بچے کو استعمال کرایا جاتا ہے۔ ایسے بچے کو غذا شروع کرنے میں احتیاط سے کام لیں۔  
کم از کم چھ ماہ کی عمر کے بعد اس کو خوش غذائیں دینا شروع کریں جیسے چاول کا سیریل (Cereals) اہلی اور کچلی ہوئی سبزیاں اور پھل وغیرہ اور وہ بھی اس طرح کے ہر غذا کے بعد دو تین دن جائزہ لیں کہ کہیں اس سے بچے کو الرجی تو نہیں ہوگئی اگر ایسا ہے تو پھر وہ

چیز نہ کھلائیں اور دوسری چیز استعمال کرائیں۔  
کم از کم نو ماہ تک یہی معمول رکھنے کے بعد دوسری غذاؤں پر آ جائیں اور وہ بھی ایک ساتھ نہیں بلکہ باری باری تاکہ ہر ایک کی ری ایکشن کا جائزہ لیا جاسکے جیسے ترش پھل اسٹرابیری، انڈے، کارن، ٹماٹر، گندم سے بنی ہوئی اشیاء، کشمڑ، مچھلی، دہی، گائے کا دودھ اور گوشت وغیرہ۔  
احتیاط کے طور پر ہر چیز استعمال کرنے کے بعد جائزہ لینا ضروری ہے اگر کسی ایک چیز سے اس کو الرجی ہے تو وقتی طور پر اس چیز کا استعمال ترک کر دیں۔ دوسری غذاؤں پر آ جائیں۔ اس کے بعد پھر وہی چیز استعمال کر کے دیکھیں ہو سکتا ہے کہ اب وہ پہلے جیسی کیفیت نہ ہو۔

## جلدی بیماریاں

یہ تو آپ جانتی ہی ہیں کہ بچوں کی جلد کتنی نازک اور حساس ہوتی ہے۔  
اگر آپ ایک لاپرواہ ماں ہیں تو آپ کے بچے کے لیے جلدی امراض میں مبتلا ہونے کا امکان کچھ زیادہ ہو جاتا ہے۔  
اگر بچے کے کپڑے پیشاب سے گیلے ہو رہے ہیں یا پونٹی لگی ہوئی ہے اور آپ نے بہت دیر تک اس کی طرف دھیان نہیں دیا ہے اسے صاف نہیں کیا ہے تو پھر لازماً بچے کی جلد کے متاثر ہونے کا شدید اندیشہ ہے اور مناسب توجہ اور دیکھ بھال سے اس خطرے کو بہت حد تک کم کیا جاسکتا ہے۔  
ننپسی کی تبدیلی ضروری ہے اور اس عمل کے دوران آپ کے پاس روٹی، پانی یا ٹوائلٹ وائپس ضرور ہونے چاہئیں۔

یہ نومولود بچوں کو لاحق ہونے والی عمومی جلدی بیماری ہے۔  
یہ دراصل وہ چھڑیاں ہوتی ہیں جو بچے کے سر، ہمنوں اور کانوں کے پیچھے جاتی ہیں یہ پپیشیاں اوائل عمر میں بن سکتی ہیں اور ان کا ظہور چھ سے آٹھ ماہ کے دوران ہو سکتا ہے۔  
کریڈل کیپ ان پپیشیوں کا میڈیکل نام ہے۔ یہ ضرور رساں تو نہیں ہیں لیکن بہت ہی بد نما دکھائی دیتی ہیں۔ اس لیے بہتر ہے کہ مناسب تدابیر اختیار

کریڈل کیپ ان پپیشیوں کا میڈیکل نام ہے۔ یہ ضرور رساں تو نہیں ہیں لیکن بہت ہی بد نما دکھائی دیتی ہیں۔ اس لیے بہتر ہے کہ مناسب تدابیر اختیار

• مسلسل رہنے والا بخار۔

یعنی ایسا بخار جو احتیاطی تدابیر اختیار کرنے کے باوجود اور پیرا ایٹنا مول وغیرہ کے استعمال سے بھی ختم نہ ہو رہا ہو۔ کپڑے اتارنے اور ٹھنڈے پانی سے نہلانے یا اسٹنج کرنے کے بعد بھی برقرار رہے تو ایسی صورت میں اس کا ڈاکٹر کے پاس لے جانا بہت ضروری ہے۔

• تین ماہ کی عمر تک بچے کو کسی بھی قسم کا بخار تشویش اور پریشانی کا سبب بن سکتا ہے۔

• اچانک ہونے والی اللٹیاں اور ڈائریا کی شکایت۔ اس میں بھی عمر کی کوئی حد مقرر نہیں ہے۔ کسی بھی وقت اگر یہ علامت ظاہر ہو تو بچے کو فوری طور پر ڈاکٹر کے پاس لے جائیں۔

• یہ درست ہے کہ بچے کا رونا ایک فطری اور نارمل سی بات ہے لیکن اگر وہ چوبیس گھنٹوں میں روتا ہی رہتا ہے تو پھر اس پر توجہ دینے کی اشد ضرورت ہے۔ اس وقت خود سے اس کی تکلیف کا اندازہ لگانے کی کوشش نہ کریں بلکہ اس کو کسی ڈاکٹر کے پاس لے جائیں۔

• اگر وہ سانس لینے میں دشواری محسوس کر رہا ہو۔

• کسی بھی قسم کا غیر معمولی رساؤ۔ خاص طور پر اگر کانوں سے ہو رہا ہو تو اس کو ضرور چیک کرائیں۔

• بچہ اگر شدید غنودگی کی حالت میں چلا جاتا ہو یا اس پر غشی کے دورے پڑتے ہوں۔

• جسم (ہاتھ پیروں یا آنکھوں کا) غیر فطری انداز جو عام طور پر اور بچوں میں نظر نہیں آتا۔

• کوئی بھی ایسی علامت جو غیر معمولی محسوس ہو چاہے اس کی نیند ہو یا اس کا رونا ہو۔ جو کچھ بھی غیر معمولی ہو اس کے لیے فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

☆ ☆ ☆



کوکن حالتوں میں ڈاکٹر کے پاس ضرور لے جائیں۔ کبھی کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ بچوں کی صحت کی طرف سے تشویش ہو جاتی ہے۔ اس تشویش کو دور کرنے کے لیے اگر مندرجہ ذیل علامات پائی جائیں تو بہتر ہے کہ فوری طور پر ڈاکٹر سے رجوع کر کے اپنے خدشات کو دور کر لیں۔

• غذا سے رغبت کا اچانک ختم ہو جانا یعنی بچہ دودھ پینا ترک کر دے۔ خاص طور پر وہ بچہ جو ابھی بہت کم عمر ہے۔

بہت ہی عام سرخ دھبے جو بچے کی جلد پر جلدی جلدی نمودار ہوتے اور غائب ہو جاتے ہیں وہ گرمی اور دھوپ کی شدت اور حدت سے بیدار ہونے والے دھبے ہیں۔ ابتدائی تین برسوں تک یہ سلسلہ جاری رہتا ہے۔ چھوٹے بچے اور لڑکوں میں پسینے کے غدد بہت زیادہ فعال ہوا کرتے ہیں۔ اس لیے ان کی حساس جلد فوری طور پر موسم کی گرمی اور سردی کے اثرات قبول کر لیتی ہے اور ایسے دھبے ان کے سر، گردن اور کانوں کے پیچھے نمودار ہو جاتے ہیں۔

اس قسم کے دھبے موسم کی ذرا سی تبدیلی کے ساتھ ہی غائب بھی ہو جاتے ہیں اور ان کے لیے کسی علاج وغیرہ کی ضرورت نہیں ہوتی۔

## چھالے

بچوں کے منہ کے اندر اور زبانی وغیرہ پر عام طور پر چھالے بھی پڑ جاتے ہیں۔ اس قسم کے چھالے گالوں کے اندرونی حصے اور ہونٹوں کے اندرونی حصوں پر ہوا کرتے ہیں اور ان کی وجہ ان کو ددی جانے والی غذا ہوا کرتی ہے۔ بہت سے بچوں کی زبان سات آٹھ ماہ تک بالکل سفید ہی رہتی ہے۔ زبان کی اس سفیدی کا چھالوں سے کوئی تعلق نہیں ہوتا۔

یہ چھالے عام طور پر ماؤں کی وجہ سے بچوں میں پیدا ہوتے ہیں۔ جیسے گندے ہاتھ لگنا، دودھ پلانے کی جگہ کا کسی چھالے وغیرہ سے متاثر ہونا یا اس قسم کی دوسری وجوہات بھی ہو سکتی ہیں۔

چھالوں کو نظر انداز نہیں کرنا چاہئے۔ بہتر ہے کہ ڈاکٹر کو چاکر دکھادیں۔

یہ تو خالص بچوں میں پائے جانے والی چند معمولی بیماریاں یا ان کے مسائل اب دیکھنا یہ ہے کہ ہم بچوں

کر کے ان پیپٹھیوں کو ختم کر دیا جائے اور ان کو ختم کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ پیٹرولیم جیلی یا تھوڑا سا زیتون کا تیل گرم کر کے بچے کے سر پر رات کے وقت مالش کرتی رہیں اس طرح یہ بچہ چار یاں نرم ہو کر خود بخود جھڑ جائیں گی۔

دوسرے دن پانی اور صابن کی مدد سے بچے کا سر دھلا دیں اور جو پیپٹھی بہت نرم ہو چکی ہو اسے بہت آہستگی سے ہٹا دیں اور یہ عمل اس وقت تک جاری رکھیں جب تک ساری پیپٹھیاں غائب نہ ہو جائیں۔

بازار میں ایسے شیمو بھی دستیاب ہیں جو ان پیپٹھیوں کو نرم کر کے جھاڑنے کے لیے بہت مفید ثابت ہوتے ہیں اور ان کو عام شیمو ہی کی طرح استعمال کیا جاتا ہے۔

## ایگزیمیا

ایگزیمیا کی کیفیت جلد کی خشکی کی وجہ سے ہوا کرتی ہے۔ اور بہت سے بچوں میں یہ بیماری تھوڑی بہت کمی و بیشی کے ساتھ مختلف انداز میں پائی جاتی ہے۔ یہ بیماری عام طور پر ان بچوں میں پائی جاتی ہے جن کے خاندان میں دسے اور تپ کا ہی کی شکایت پائی جاتی ہو۔

تپ کا ہی اس بخار کو کہتے ہیں جو ناک اور گلے کو بری طرح متاثر کر دیتا ہے۔ لیکن ایگزیمیا کے شکار پر پانچ بچوں میں ایک ایسا بھی ہوتا ہے جس کا اس قسم کی بیماریوں کا فیملی بیک گراؤ نہیں ہوتا بہت سے بچے پانچ برس کی عمر تک اس مرض کا شکار ہو جاتے ہیں۔

ایگزیمیا کا اظہار جلد پر سرخ دھبے کی موجودگی سے ہوا کرتا ہے۔ یہ دھبے کہیں بھی نمودار ہو سکتے ہیں۔ خاص طور پر دونوں گھٹنوں کے پیچھے اس قسم کی دھبے دار سرخ جلد ایگزیمیا کی عام نشانی ہے۔

یہ دھبے خارش پیدا کرتے ہیں۔ ان کو جتنا کھجیا جائے اتنی خارش بڑھتی جاتی ہے۔ ایگزیمیا کے لیے فوری طور پر جلد کے ڈاکٹر سے علاج کی ضرورت ہوتی ہے ورنہ یہ آہستہ آہستہ بڑھتا اور پھیلتا چلا جاتا ہے۔

یہ دیکھا گیا ہے کہ جو مائیں اپنے بچوں کو اپنا دودھ پلاتی ہیں ان کو ایگزیمیا کی شکایت ذرا کم ہی ہوا کرتی ہے۔

## معمولی دھبے

جلد پر معمولی انداز کے سرخ دھبے بھی نمودار ہوا کرتے ہیں لیکن ان کی مدت زیادہ نہیں ہوتی۔ یہ نمودار ہوتے ہیں اور غائب بھی ہو جاتے ہیں۔ خاص طور پر ابتدائی تین مہینوں میں جب کہ آپ کا بچہ آپ کے وجود سے باہر آ کر نئی دنیا میں اپنے آپ کو ایڈجسٹ کرنے کی کوشش میں مصروف ہوتا ہے۔

معمولی انداز کے سرخ دھبے پریشانی کا سبب نہیں بننے بشرطیکہ ان کے ساتھ بچے کو بخار نہ ہو۔ اگر دھبوں کے ساتھ ساتھ اسے بخار بھی آ گیا ہے تو بہتر یہی ہے کہ فوری طور پر ڈاکٹر سے رجوع کریں۔



# میک اپ سے تابناک بنائیں

# زرد رنگت کو

آپ اپنی جلد کی رنگت کی مطابقت سے میک اپ کی مصنوعات کا انتخاب کر کے ایک شاندار جاذب نظر باوقار لک اور تازگی بھری رونق حاصل کر سکتی ہیں

**زرد رنگت کو شفاف بنانے کے لیے فاؤنڈیشن اور کنسیلر کے درست شیڈ کا انتخاب کرتے ہوئے سوٹ پمک بلشر اور ڈارک شیڈ کی لپ اسٹک آپ کی جاذبیت میں اضافہ کرے گی**

نسرین شاہین



جلد کی حامل خواتین یلو کمر فاؤنڈیشن کے مختلف شیڈز کا انتخاب کریں۔ اچھا ہوگا کہ فاؤنڈیشن میں معمولی سا مونسچرائزڈ وال کراچی طرح کس کر لیا جائے۔ جلد کی رنگت سے مطابقت کرتا ہوا شیڈ منتخب کرتے وقت اسکن ٹیسٹ ضرور کریں۔ ایک کامیاب میک اپ کی کنجی درست فاؤنڈیشن کا حصول ہے۔ زرد رنگت والی جلد کے لیے پرفیکٹ فاؤنڈیشن تلاش کرنا آسان کام نہیں ہے۔ جب ایک مرتبہ درست فاؤنڈیشن منتخب ہو جائے تو اسے پورے چہرے کے علاوہ گردن پر بھی یکساں انداز میں لگائیں۔ جلد کو روشن اور پرکشش بنانے کے لیے ایسا فاؤنڈیشن لیں۔ جس میں زرد یا خاستری شیڈ کا عنصر

خواتین اپنی رنگت کے حوالے سے کافی حساس ہوتی ہیں۔ ہمارے ملک میں گوری یا سانولی رنگت تو بہت عام ہے عموماً خواتین ان ہی دونوں رنگوں میں سے کسی ایک رنگ کی حامل جلد کی مالک ہوتی ہیں لیکن جلد کی ایک تیسری رنگت بھی ہوتی ہے جسے زرد رنگت کہتے ہیں یہ زیادہ عام تو نہیں مگر ہوتی ضرور ہے۔ مشاہدہ کیا جاسکتا ہے کہ بعض خواتین کی جلد کی رنگت زردی مائل ہوتی ہے زرد رنگت والی خواتین کی جلد حساس اور نیم شفاف ہوتی ہے یہ آسانی سے دھوپ کے مضر اثرات کا شکار ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے جلد کی عمر میں تیزی سے اضافہ ہونے لگتا ہے۔

زرد رنگت والی جلد کی حامل خواتین اس احساس میں مبتلا ہو جاتی ہیں کہ چاہے وہ کسی بھی طرح کا میک اپ کر لیں ان کی جلد کا پیلا پن ختم نہیں ہو سکتا ہے اور نہ ہی وہ کبھی خوبصورت نظر آ سکتی ہیں۔ اگر یہ کہا جائے تو غلط نہ ہوگا کہ زرد جلد صاف جلد ہوتی ہے جو کہ قدرتی طور پر نیم شفاف ہوتی ہے اور ایسی جلد کی بھی میک اپ کے لیے بہترین ہوتی ہے۔ ایسی جلد کی مالک خواتین کو چاہیے کہ وہ درست میک اپ کا انتخاب کریں اور ایسی مصنوعات خریدیں جو ان کی جلد کی ٹون سے ہم آہنگ ہوں اور ان کو پروقار بنائیں۔

بات میک اپ کی ہو تو کئی باتوں کا خیال رکھنا پڑتا ہے مثلاً فاؤنڈیشن، کنسیلر، آئی میک اپ، لپ میک اپ وغیرہ کے انتخاب میں دانشمندی کا مظاہرہ کریں۔ زرد رنگت والی خواتین کو کیا میک اپ کرنا چاہیے اور کن باتوں کا خیال رکھنا چاہیے؟ اگر آپ ان سوالات کے جوابات جاننا چاہتی ہیں تو ذیل میں ہم آپ کو اسی حوالے سے بتا رہے ہیں تاکہ آپ درست میک اپ کر کے اپنے چہرے کو خوبصورت رعنائی و تابناکی عطا کر سکیں۔

## فاؤنڈیشن، بیس اہم مرحلہ

جلد گوری ہو سانولی ہو یا زرد ہو ان کو پینڈل کرنا آسان نہیں ہوتا ہے۔ ہر جلد کی اپنی خامیاں ہوتی ہیں اور ان کو چھپانے کا نام ہی میک اپ ہے۔ زرد رنگت والی جلد پر داغ دھبے بھی نظر آتے ہیں اس نیم شفاف جلد کو شاندار بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ فاؤنڈیشن اور کنسیلر کا درست شیڈ استعمال کیا جائے پیلا ہٹ مائل



پرفیشنل یا سیلر گز بھی آپ کی مدد کر سکتی ہیں اور آپ کی جلد کی رنگت کی مناسبت سے درست فاؤنڈیشن کے انتخاب میں مددگار ہو سکتی ہیں اور جی اور پمک شیڈز والے فاؤنڈیشن سے دور ہیں۔

## کنسیلر اپلائی کریں

فاؤنڈیشن کے بعد کنسیلر کا استعمال کیا جاتا ہے۔ جس کے ذریعے آپ چہرے کے داغ دھبوں کو چھپائیں گی اور آنکھوں کے گرد پڑنے والے سیاہ حلقوں کو بھی خیر رکھنے کی کوشش کریں گی۔ آنکھوں کے نیچے سیاہ حلقے چھپانے کے لیے کنسیلر کا استعمال ضروری ہے اور اس کا شیڈ بھی خاستری یعنی بھورے رنگ سے قریب تر ہوتا کہ یہ رنگت آپ کی جلد کی رنگت سے متصادم نہ ہو اور سیاہ حلقے غیر محسوس طریقے سے چھپ جائیں۔

کئی کمپنیاں خصوصی طور پر زرد جلد کے لیے بیس میک اپ تیار کرتی ہیں۔ کنسیلر کے ذریعے آپ آنکھوں کے نیچے نظر آنے والی باریک رگوں کو بھی چھپا سکتی ہیں جو کہ زرد رنگت والی خواتین کی جلد پر عام نظر آتی ہیں۔ جو بھی کنسیلر آپ استعمال کریں اسے فاؤنڈیشن کے شیڈ سے دو درجہ کم شیڈ کا حامل ہونا چاہیے۔ اس کے علاوہ ایک بات کا خیال رکھیں کہ کنسیلر کو آنکھوں کے نیچے ناک کے کنارے اور چہرے پر جہاں جہاں نشان ہوں وہاں لگائیں۔ کنسیلر میں زرد شیڈ قدرے ہلکے انداز میں ضرور موجود ہو۔ کنسیلر کو مطلوبہ جگہ پر لگانے کے بعد انگلیوں کی مدد سے اسے فاؤنڈیشن کے ساتھ اچھی



یا پرل شیڈ استعمال کریں اور ان کو درست طریقے سے لگائیں آپ کا لک شاندار لگے گا۔

سرخ لب اسٹک ہمیشہ فیشن میں ان رہی ہے اور اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا ہے کہ آپ دنیا کے کس خطے میں ہیں اور کس عمر میں ہیں۔ یہ ہمیشہ مقبول رہتی ہے ہالی وڈ کی گیمرس اداکارائیں مارلن منرو سے لے کر کرکریں کیلی تک سب سرخ لب اسٹک کی دیوانی رہی ہیں۔ لباس چاہے جیسا بھی ہو خواتین لب اسٹک سرخ ہی لگانا پسند کرتی ہیں بے شک سرخ رنگ کی لب اسٹک کسی بھی خاتون کو پُرکشش اور جاذب نظر بنا دیتی ہے مگر اس کا انحصار اس پر بھی ہوتا ہے کہ وہ اس رنگت کو کس طرح لے کر چلتی ہیں۔

لب اسٹک لگانے سے پہلے دیکھنا چاہیے کہ جلد کی رنگت کی ٹون کیا ہے؟ کول وارم یا نیچرل ٹون ہے۔ اس کی مناسبت سے لب اسٹک کا انتخاب کریں۔ اکثر خواتین وارم ٹون کی حامل ہوتی ہیں مگر ان کی رنگت

زرد ہوتی ہے۔ کچھ کا بروز ٹون ہوتا ہے جبکہ جلد پتلی ہوتی ہے۔ سرخ لب اسٹک کا انتخاب کرتے وقت آنکھوں اور بالوں کی رنگت اور ٹون کو بھی مد نظر رکھنا چاہیے۔ معقول طریقے سے ہونٹوں کی ایسٹھلی ایشن کی جائے اور مونچھرا نر لگایا جائے تاکہ درست چمک اور شیڈ حاصل کیا جاسکے۔ اگر ٹون ڈارک ہے تو گلابی شیڈ والے سرخ رنگوں کا انتخاب کیا جائے۔ سرخ لب اسٹک استعمال کرتے وقت باقی میک اپ کو نیوٹرل رکھا جائے ریڈ لب لائنز استعمال نہ کیا جائے۔ سرخ لب اسٹک کو تا دیر برقرار رکھنے کے لیے لب اسٹک کے شیڈ سے ہم آہنگ پرائمر اور فائوڈیشن کا استعمال کریں۔

ہیں تو ان کو واضح کریں۔

اس کے بعد احتیاط سے آئی لائنز کی مدد سے لائن بنائیں اور آنکھوں کے کونے تک چلی جائیں۔ آپ چاہیں تو تھوڑا ہار کو بھی نکال سکتی ہیں۔ بلیک آئی لائنز کی جگہ گرے یا براؤن آئی لائنز کا انتخاب کریں۔ پلکوں پر مسکارا لگائیں۔ بلیک یا براؤن دونوں مسکاروں میں جو بھی آپ کو سٹ کرے وہ کھرا استعمال کریں۔

### لب میک اپ

چہرے اور آنکھوں کے میک اپ کے بعد اب لب میک اپ کی طرف آئیے۔ آپ کی زرد جلد کے میک اپ کا آخری مرحلہ ہونٹوں کا میک اپ ہے۔ لب اسٹک کے درست شیڈ کا انتخاب کریں۔ مناسب ہوگا کہ ڈارک شیڈ لیں کیونکہ آپ کی جلد کی رنگت ہلکی ہے۔ اگر آپ نے گہرے رنگ کا لباس پہن رکھا ہے تو لب اسٹک کے گہرے شیڈز مثلاً روشن سرخ، میرون

مختلف رنگوں کو استعمال کرنے اور تجربات کرنے کے لیے آزاد ہیں۔ شیڈ کا انتخاب کا دار و مدار اس پر ہوتا ہے کہ آپ نے کس رنگ کا لباس پہن رکھا ہے۔ آئی شیڈ کا انتخاب کرنے کے بعد اسے ہونٹوں کے نیچے پہلے لگائیں۔ اب اس سے تھوڑا ڈارک شیڈ لیں اور بالکل پلکوں کے اوپر پونے پر لگا کر اچھی طرح بلیئنڈ کریں۔ آئی میک اپ کے لیے ایسے ڈارک کلرز سے دور رہیں جو آپ کی جلد کی رنگت سے متصادم ہوں۔ گہرے رنگوں میں آپ کا چہرہ بہت زیادہ نمایاں نظر آنے لگے گا لیکن اس کا مطلب یہ نہیں کہ آپ تیز اور شوخ رنگوں کا انتخاب نہیں کر سکتی ہیں۔ آپ ان رنگوں کو آئی میک اپ میں استعمال کر سکتی ہیں۔ شیمپین کلر، براؤن یا روزی کلرز کو آنکھوں کے ڈے میک اپ کے لیے استعمال کریں۔ ایسے شیڈ استعمال کریں کہ جن کے استعمال کے بعد آپ کی آنکھیں بڑی بڑی اور کشادہ نظر آئیں اگر آپ کی بھنویں ہلکی

طرح مٹس کر لیں۔ آپ کا چہرہ سیاہ حلقوں اور داغ دھبوں سے مکمل طور پر پاک ہو جائے گا اور دیکھنے والوں کو اچھا لگے گا۔

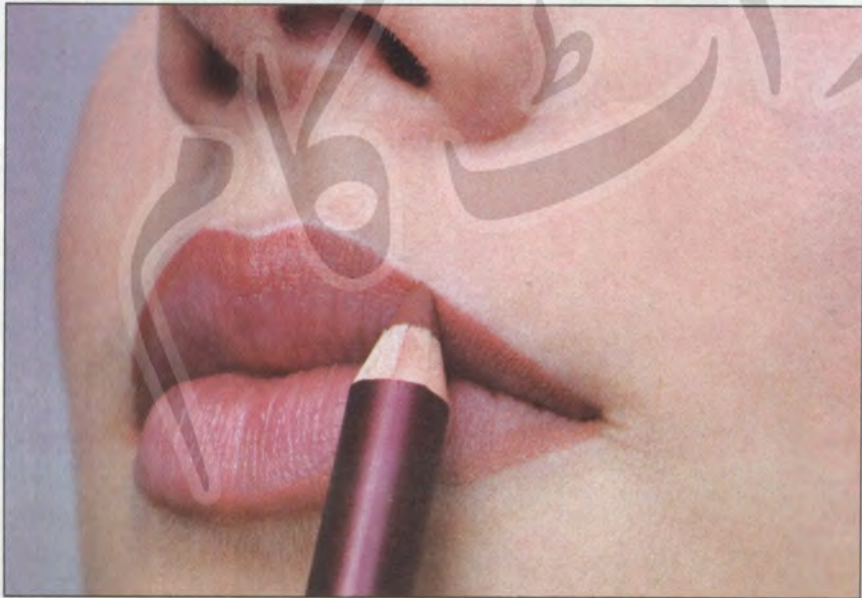
### بلش آن کا استعمال

اب جبکہ آپ نے میک اپ کے لیے اپنے چہرے کو تیار کر لیا ہے تو اب اس کیٹوس میں رنگ بھرنے کا وقت آ گیا ہے۔ آپ کو معلوم ہونا چاہیے کہ بلشر کیسے لگایا جاتا ہے؟ اگر اسے مناسب انداز سے لگایا جائے تو یہ آپ کے پورے میک اپ کو خوبصورت تاثر دے گا۔ بلش آن کا شیڈ کنسیلر کے شیڈ سے ایک درجہ ہلکا ہونا چاہیے جس میں ہلکی سی گلابی رنگت کی بھی آمیزش ہو۔ زرد اسکن کے لیے گلابی یا پھر آڑو والی سرخی (پچ) بہترین شیڈ ہیں کیونکہ ہلکی رنگت کی جلد پر ان کا فوراً ٹونس لے لیا جاتا ہے۔

بلشر آپ کے گالوں پر فطری انداز میں لگا ہوا نظر آنا چاہیے۔ اگر یہ اچھی طرح سے بلیئنڈ کیا ہوا نہیں ہوگا تو چہرہ مضحکہ خیز لگے گا اور کوئی بھی خاتون ایسا کبھی نہیں چاہے گی۔ مناسب یہی ہوگا کہ آپ آڑو والی سرخی کا انتخاب ہی کریں اور پھر اس کو اچھی طرح بلیئنڈ کرنا نہ بھولیں۔ یہ جس قدر اچھی طرح بلیئنڈ ہوگا اسی قدر چہرے پر تازگی اور حسن آئے گا۔ برش کی مدد سے اپنے گالوں پر تھپتھپانے والے انداز میں بلشر کو لگائیں اور ہموار کر لیں۔

### آئی میک اپ

اب آئی میک اپ کی طرف آجائیں چونکہ آپ کی جلد کی رنگت زرد ہے تو آپ



# گردن کو عمر رسیدگی کے اثرات سے بچائیں

درست نشست و برخاست نہ رکھنے اور تھوڑی کو ہمہ وقت جھکا کر رکھنے سے گردن پر لکیریں اور شکنیں پڑنے کے امکانات میں اضافہ ہو جاتا ہے

**چہرے اور گردن کو بار بار صابن سے دھونے سے جلد کی نمی گھٹ جاتی ہے بہتر ہے کہ معتدل قسم کا کلیننگ لوشن استعمال کیا جائے اس میں شامل فروٹ ایسڈ جلد کو تروتازہ رکھتے اور قوت عطا کرتے ہیں**

وجہ بہ سلیم

لیں۔ اپنے دانتوں کو بھیج لیں اور اوپری ہونٹ کو نیچے کی طرف کھینچیں تاکہ آپ کی گردن کی مسلوٹن جائیں 5 تک کھینچیں اور اس عمل کو 3 مرتبہ ہرائیں۔

## ایگزٹنگ پریشر

اپنے دانے ہاتھ کی مٹھی بند کر لیں اور اسے اپنی تھوڑی کے نیچے رکھ لیں۔ اپنے نچلے جڑے کو تختی کے ساتھ اپنی مٹھی پر جمائیں اور زور ڈالتے ہوئے اپنا منہ کھولیں اس تناؤ کو مختصر وقفے کے لئے برداشت کریں اور اس عمل کو 3 مرتبہ ہرائیں۔

## اسٹروکنگ

اپنی گردن کے بائیں حصے پر اپنے دانے ہاتھ کی پشت سے ہلکی ضرب لگائیں اور دائیں حصے پر بائیں ہاتھ کی پشت سے۔ ہر لگ بھگ 5 مرتبہ کریں۔

## پشنگ

اپنی انگلیوں کی پوروں کو اپنے منہ کے کناروں کے برابر میں رکھ دیں اور اپنے ہونٹ کھول لیں پھر اپنی زبان تھوڑی کی جانب اس حد تک باہر نکالیں جتنی کہ آپ نکال سکتی ہوں۔ زبان کو مختصر سے وقت کے لئے باہر رکھیں۔ اس عمل کو 5 مرتبہ ہرائیں۔

## ڈرم فائٹر

اپنی انگلیوں کی پشت سے اپنی تھوڑی پر اوپر کی جانب ہلکے سے سر میں طبعہ سا بچائیں وہ اس طرح کہ پہلے دانے ہاتھ کی انگلیوں سے لگ بھگ 1 منٹ اور پھر بائیں ہاتھ کی انگلیوں سے ایک منٹ تاکہ دوران خون بہتر ہو جائے۔

سانے گردن کے نچلے حصے سے اوپر کی جانب تھوڑی تک اور گردن کی پشت پر نیچے سے اوپر کی جانب معمول کا مساج نہ صرف جلد کے لئے فائدہ مند ہے بلکہ اس سے سر درد اور ٹینشن میں بھی آرام آ جاتا ہے۔

اور سب سے بالاتر یہ کہ ایک عمدہ صحت بخش غذا آسان سی ورزشیں اور مناسب آرام اور روزانہ 8-10 گلاس پانی اور دیگر پھلوں کے جوس پینا آپ کو عمر رسیدگی کے عمل سے جنگ کرنے میں مدد دیں گے۔

یہ گردن کی خوبصورتی برقرار رکھنے کے چند ایسے قدرتی طریقے ہیں۔ جن کے کوئی ضمنی اثرات (Side-Effects) بھی نہیں ہوتے۔

ٹائٹنرز (Tighteners) میں جنسنگ (Ginseng) اور ایوننگ پرائم روز شامل ہوتے ہیں۔ ان میں ٹیننگ (Tanning) جیسے اجزائے خصوصی کی اضافی بڑی مقدار موجود ہوتی ہے۔ یہ جسم کے مسامات کو سکڑ دیتے ہیں جس کے نتیجے میں ملائمت کا تاثر ظاہر ہوتا ہے اور جلد بے داغ اور نرم و گداز دکھائی دیتی ہے۔

اثر پذیر موچر انزوز میں ہائیڈروک ایسڈ (hyaluronic acid) شامل ہوتا ہے جو ایک ایسا جز ہے جو انسان کے رابطہ نشوز میں بھی پایا جاتا ہے۔ گردن کی تقریباً تمام ہی پیوٹی کریبوں میں ٹامنز C اور E شامل ہوتے ہیں۔ یہ خلیات کی تجدید کے عمل میں تیزی سے اثر کرتے ہیں اور اس طرح عمر رسیدگی کا عمل ست پڑ جاتا ہے۔ ذیل میں چند ایسے ورزشی طریقہ کار بتائے جا رہے ہیں جن پر عمل کر کے آپ اپنی گردن کی خوبصورتی برقرار رکھ سکتی ہیں۔

## لپ سروس

اپنی انگلیوں کو ہلکے سے اپنے منہ کے کناروں پر رکھ

والے غدود ہوتے ہیں اور یہ اکثر خشک ہو جاتے ہیں اور کھچاؤ کی صورت میں یہ بدنما قسم کے سرخ دھبوں کے فروغ کا سبب بن جاتے ہیں۔ گردن پر چکنائی اور خلیات کو جوڑے رکھنے والے نشوز بے حد باریک ہوتے ہیں اور ان میں ہیشکل گداز پایا جاتا ہے۔

30 برس کی عمر کے بعد جلد سے کولاجن اور الائن کی مقدار کم ہونا شروع ہو جاتی ہے اس کے نتیجے میں گردن اپنی سہارا دینے والی اہم خصوصیت کھودیتی ہے اور گردن کی کھال لٹکتی لٹکتی ہے اور گردن بھی جھک سی جاتی ہے۔ لیکن اس بات سے پریشان یا خوفزدہ ہونے کی ضرورت نہیں موجودہ دور میں جلد کی حفاظت کے لیے ایسی مختلف پیوٹی پروڈکٹس مارکیٹ میں دستیاب ہیں جو کہ آپ کی گردن کو چھریوں اور شکنوں سے بچا سکتی ہیں کیونکہ ان میں عام کریبوں کے مقابلے میں نہیں زیادہ ٹونک اشیاء شامل ہوتی ہیں۔ یہ جلد کو چکھلا اور ملائم رکھتی ہیں اور اسے عقوان شباب کی سی تازگی بخشنے والے مشجر انزوز کی کثیر مقدار فراہم کرتی ہیں۔

جسم کے مسامات کو سکڑ دینے والے تصدیقی شدہ

ایک قدیم جاپانی کہاوت ہے ”عورت کی جلد اتنی نرم و گداز اور ملائم ہونی چاہئے جیسے کہ خوشنما اور دلفریب پھولوں کی ڈھل ہوتی ہے۔“ جاپان میں جلد کو کسی بھی عورت کا سب سے زیادہ قیمتی اثاثہ سمجھا جاتا ہے اور اس کی مختلف مصنوعات کی مدد سے حفاظت کی جاتی ہے۔ گردن کی جلد بہت تیزی سے بڑھتی ہوئی عمر کے اثرات سے متاثر ہو جاتی ہے جبکہ مناسب دیکھ بھال نہ ہونے کی وجہ سے اور درست نشست و برخاست نہ رکھنے کے سبب بھی گردن پر لکیریں نمایاں ہو جاتی ہیں۔ عموماً خواتین کی مکمل توجہ چہرے کی خوبصورتی میں اضافے پر رہتی ہے اور گردن کو مکمل طور پر فراموش کر دیا جاتا ہے۔ ایک نوعمر چہرے کی گردن کا بل شاذ و نادر ہی نمایاں ہوتا ہے اس لئے گردن کو ایک طویل عرصے تک خوبصورت اور لکیروں سے پاک رکھنے کے لئے چند بنیادی اصولوں پر عمل پیرا ہونے کی ضرورت ہے۔

اپنا سر ہمیشہ بلند رکھیں! تن کرکھڑے ہونے اور چلنے کا انداز گردن کی کھال کو سیدھا اور مضبوط رکھتا ہے اگر آپ اپنی تھوڑی جھکائے رکھیں گی تو گردن پر شکنیں پڑنے اور چھریوں کے پیدا ہونے کے امکانات بڑھ جائیں گے۔ سوتے وقت ایک چپٹا اور ٹھوس تکیہ استعمال کرنا چاہئے اس سے گردن کی جلد کو سونے کے دوران بھی ٹائٹ رہنے کا موقع مل جاتا ہے۔

## موزوں سنگمارق مصنوعات استعمال کریں

ہم میں سے بیشتر خواتین اپنے چہرے اور گردن کو بار بار صابن سے دھوتی رہتی ہیں اس عادت کو کم سے کم کرنا چاہئے کیونکہ اس سے جلد کی نمی گھٹ جاتی ہے اور اس حصے کی حساس جلد میں ایسی تحریک پیدا ہونے لگتی ہے جو سوزش یا جلن کا سبب بھی بن سکتی ہے۔ اس سے بہتر طریقہ یہ ہے کہ معتدل قسم کا کلیننگ لوشن استعمال کیا جائے جس کے فروٹ ایسڈ جلد کو قدرتی طور پر جوانی کی سی تازگی اور قوت عطا کرتے ہیں۔ لوشن کے مساج کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ اسے ہلکے ہاتھوں سے دائرے کی شکل میں گردش دیتے ہوئے ایک منٹ تک ملیں۔ اس کے علاوہ گردن کو ہفتہ وار پیلنگ (Peeling) ٹریمپٹ بھی دینا چاہئے تاکہ اس حصے کے مردہ خلیے دور ہو جائیں اور دوران خون میں بھی تیزی آ جائے۔ ہتھیلیوں کی مانند گردن میں بھی صرف چند ہی چربی



# حسن میں نکھار لائیں

# انڈے سے

جلد کی قدرتی خوبصورتی و رعنائی کو برقرار رکھنے اور بالوں کی نشوونما اور خوبصورتی کے لیے انڈا بہترین بیوٹی ٹانک ہے

بے رونق اور مرجھانی ہوئی جلد کو شگفتگی و تروتازگی عطا کرنے کے لیے انڈے کی سفیدی سے تیار ماسک بہترین نتائج دیتے ہیں لیکن اگر آپ کی جلد حساس ہے تو پہلے اسکن ٹیسٹ کر لیں

نسرین شاہین



ہوتی ہے۔ ایک کاسٹنچ پھولا ہوا بنانے کے لیے انسانی جسم کو پروٹین فراہم کرنے اور حسن و خوبصورتی کی نگہداشت کرنے میں بھی اس کا استعمال کیا جاتا ہے۔ پروٹین کی ایک اہم قسم الیومن انڈے کی سفیدی میں پائی جاتی ہے۔ چہرے کی جھریاں دور کرنے کے لیے انڈے کی سفیدی مؤثر طور پر کام دکھاتی ہے یہی وجہ ہے کہ پرانے وقتوں میں بھی خواتین سفیدی کو جلد کی خوبصورتی اور اس کی حفاظت کے لیے بطور خاص استعمال کیا کرتی تھیں۔

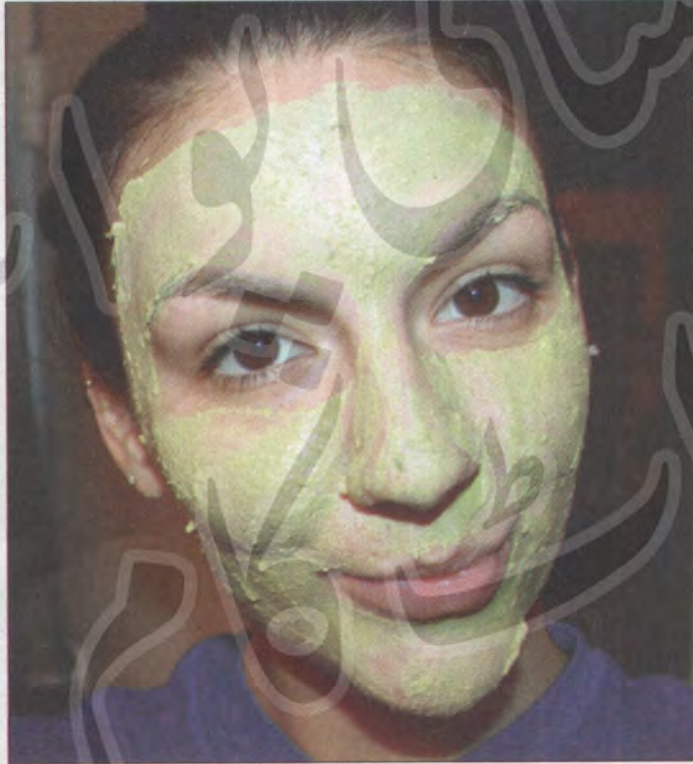
اس سے جلد کے مسام کے منہ سبز جاتے ہیں اور

لیے ایک لازمی جزو ہے۔ انڈے کی سفیدی اور زردی دونوں اجزاء مفید ہوتے ہیں یہ ہماری غذا کے علاوہ جلد کی حفاظت کے لیے بھی کارآمد ہے یعنی انڈے میں شامل اجزاء ہماری صحت اور حسن و زیبائش کے لیے بھی مفید ہیں خاص طور پر انڈے کی سفیدی ہماری جلد کی خوبصورتی کے لیے کسی بھی بیوٹی ٹانک سے کم نہیں۔

## انڈے کی سفیدی بہترین بیوٹی ٹانک

انڈے کی سفیدی زردی کے چاروں اطراف پھیلی

صنف نازک کا تعلق چاہے عمر کے جس حصے سے بھی ہو وہ ہمیشہ ایک خوبصورت و حسین سراپے اور دلکش و تروتازہ جلد کی متمنی ہوتی ہیں۔ اپنی قدرتی خوبصورتی و رعنائی کو برقرار رکھنے کے لیے وہ ہرگز ہر ٹونکا اور ہر نسخہ آزماتی ہیں۔ وہ مہنگے مہنگے برانڈز کی سنگھاری مصنوعہ کا انتخاب کرتی ہیں جو ان کے حسن کو وہ فوس خیزی عطا کرے کہ ان کی طرف اٹھنے والی ہر نگاہ واپس پلٹنا ہی بھول جائے۔ حسن و خوبصورتی کے حصول کے لیے کبھی وہ کسی مشہور و معروف برانڈ کی طرف لپکتی ہیں تو کبھی ہی پل کوئی ہر بل و گھر پلونسٹ ان کی توجہ اپنی جانب کھینچ لیتا ہے لیکن اس کے باوجود خواتین کی اکثریت بازار میں دستیاب سنگھاری مصنوعات باہمولت ہونے کی وجہ سے استعمال کرنے کو ترجیح دیتی ہیں چاہے اس سے ان کے گھر کا بجٹ کتنا ہی متاثر کیوں نہ ہو جائے۔ ایسی تمام خواتین کے لیے ہمارا مشورہ ہے کہ اپنے حسن میں نکھار لانے کے لیے مارکیٹ میں دستیاب مصنوعات کے بجائے قدرتی اشیاء کا انتخاب کریں۔ اس طرح سے آپ دہرا فائدہ حاصل کر سکتی ہیں پہلا یہ کہ یہ تمام قدرتی اجزاء آپ کے اپنے کچن میں ہی موجود ہوتے ہیں اور اس کے لیے آپ کو کوئی اضافی رقم خرچ کرنے کی ضرورت نہیں پڑتی ہے اور نہ ہی ان کے استعمال سے کسی قسم کے مضر مفعلی اثرات ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔ دودھ شہد مین بلدی یہ تمام اجزاء آپ کے حسن افزاء سنگھاری ٹونکوں کا اہم جزو ہوتے ہیں اور انڈے کا شمار بھی ایسی ہی غذاؤں میں کیا جاتا ہے انڈا بیشمار غذائی فوائد سے مالا مال ایک ایسی قدرتی غذا ہے جو جتنا آپ کی صحت کے لیے مفید ہے اتنا ہی یہ آپ کے بالوں اور جلد کے لیے بھی ضروری اور مفید ہے بچوں اور بڑوں سب کے لیے بہترین غذا کے طور پر جانا جانے والا انڈا پروٹین سے مالا مال ہے جو ہماری صحت کے



اسے فیس ماسک تیار کرنے کے لیے بطور بنیادی اجزاء کے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اس میں گلینزنگ اور کیل مہاسوں کے خلاف لڑنے کی بھی صلاحیت موجود ہے اگر آپ چاہتی ہیں کہ آپ اپنی جلد پر کوئی مصنوعی شے استعمال نہ کریں تو پھر آپ کے لیے انڈا بہترین انتخاب ہے جو سو فیصد نیچرل ہے۔ یہ آپ کی صحت کے لیے بہترین ہے اور گھر پر اس کے ذریعے اسکن ٹریٹمنٹ کر کے آپ بچت بھی کر سکتی ہیں اور اپنی جلد کی حفاظت بھی۔ یہاں ہم انڈے کی سفیدی کو مختلف انداز میں استعمال کرنے کے گھریلو طریقے بتا رہے ہیں۔ جنہیں اپنا کر آپ اپنی جلد کو خوبصورت، نرم و ملائم اور مختلف بنا سکتی ہیں۔

## گھریلو فیس ماسک

انڈے کی سفیدی کو بطور گھریلو فیس ماسک استعمال کیا جائے تو بہترین نتائج حاصل ہوتے ہیں۔ ایک

**Lark**  
Beauty Soap

خوبصورتی کا نیا احساس !

With Rich Creamy Lather Scented



کی جلد کے لیے بہت مفید ہے۔

### • چکنی جلد اور انڈے کی سفیدی

ایک انڈے کی سفیدی میں ایک چمچہ دودھ ملا کر اچھی طرح پھیٹ لیں اسے چہرے پر لگائیں 10-15 منٹ کے بعد چہرے کو پانی سے اچھی طرح دھو ڈالیں۔ انڈے کی سفیدی میں پائے جانے والے عناصر جلد کی چکنائی کو اچھی طرح صاف کر دیتے ہیں اگر آپ کی جلد روغنی ہے تو اس کے لیے انڈے کی سفیدی میں چند قطرے لیموں یا سگریٹے کا رس شامل



کر لیں 20 منٹ تک یہ ماسک چہرے پر لگا رہنے دیں پھر صاف کر لیں۔ زائد چکنائی کا مسئلہ آسانی سے حل ہو جائے گا۔

### • نارمل جلد کے لیے انڈے کا ماسک

ایک انڈے کی سفیدی لے کر اس میں چند قطرے لیموں کا رس اور آدھا چمچہ شہد ملا کر اچھی طرح یکجان کر لیں۔ چہرے پر اس کا لپ کر لیں تقریباً 20 منٹ بعد نیم گرم پانی سے چہرے کو صاف کر لیں۔ جلد ملائم

پالے میں سفیدی کو زردی سے الگ کر کے پھیٹ لیں سفیدی کو چہرے پر پینٹ کر لیں اور اس کے مکمل خشک ہونے کا انتظار کریں۔ بعد میں ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھولیں۔ سفیدی میں اگر چند قدرتی جڑی بوٹیاں شامل کر لی جائیں تو یہ اور بھی مؤثر ماسک بن سکتا ہے اگر آپ کی جلد حساس ہے تو پہلے اسکن ٹیسٹ کریں اور انڈے کی سفیدی کو بازو پر لگا کر دیکھیں، اگر کوئی ری ایکشن نہیں ہوتا ہے تو پھر چہرے پر لگائیں۔ جو خواتین انڈے سے الرجک ہیں وہ انڈے کا ماسک ہرگز استعمال نہ کریں۔

### • انڈے کی سفیدی اور شہد

انڈے کی سفیدی اور شہد کا ماسک زبردست ہوتا ہے۔ شہد میں چیزوں کو نرم کرنے کی صلاحیت ہے۔ ایک انڈے کی سفیدی میں ایک ٹیبل اسپون شہد ملا کر اچھی طرح مکس کر لیں اس میں ایک قطرہ اورنج آئل ڈال لیں اور اسے چہرے پر لگائیں۔ پندرہ منٹ کے بعد سادے پانی سے چہرہ دھولیں اور اپنے چہرے کی ٹھنڈائی دیکھیں۔

### • انڈے کی سفیدی اور دلہیے کا ماسک

انڈے کی سفیدی اور دلہیے کا ماسک بھی بہترین ثابت ہوتا ہے۔ انڈے کی سفیدی کو پھیٹ کر جھاگ بنالیں۔ اب اس میں باریک پسا ہوا 1 کھانے کا چمچہ دلیہ ملا کر اس قدر مکس کریں کہ پیسٹ بن جائے۔ چند قطرے شہد کے بھی شامل کر لیں۔ اسے چہرے پر لگائیں اور مکمل طور پر خشک ہونے دیں۔ اس کے بعد چہرہ دھو کر صاف کر لیں آپ دلیہ کی جگہ گراؤنڈ کافی اور بادام پیس کر بھی استعمال کر سکتی ہیں۔ یہ ماسک چہرے



سے صاف کر لیں۔ انڈے کی زردی خشک جلد کے لیے مفید ہے۔

### • آنکھوں کے نیچے جھریاں

اگر آپ کی آنکھوں کے نیچے جھریاں ہیں تو انڈے کی سفیدی لگائیں اور سوکھنے کے بعد ٹھنڈے پانی سے دھولیں۔ اس عمل کو ایک دن چھوڑ کر کریں۔ ایک مہینے کے اندر آنکھوں کے نیچے کی جھریاں غائب ہونا شروع ہو جائیں گی۔

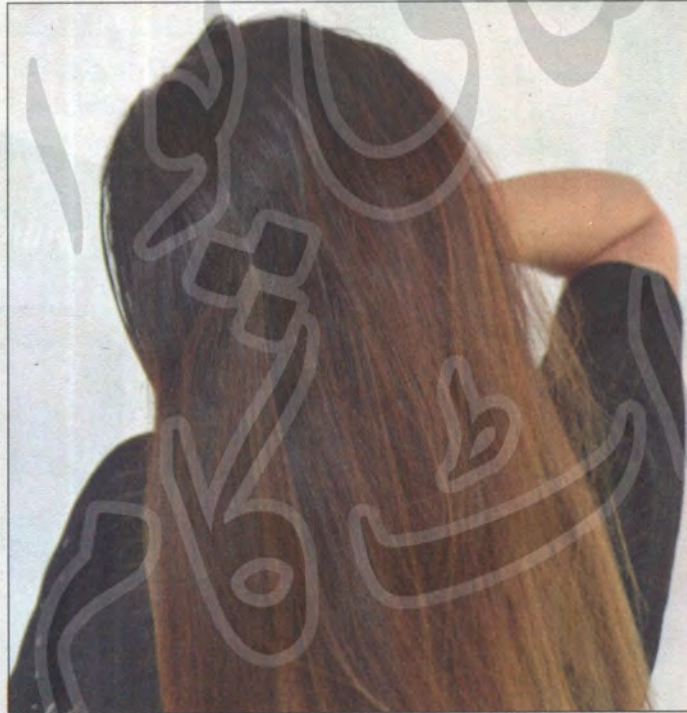
### • چہرے کی تازگی کے لیے

بے روغن اور مر جھاتی ہوئی جلد کے لیے ایک انڈے میں بیسن اور دودھ ملا کر گڑھا پیسٹ بنالیں اور چہرے پر لگائیں آدھے گھنٹے بعد دھولیں۔ چہرہ تروتازہ اور شاداب ہو جائے گا۔

### • انڈا بالوں کے لیے

انڈا بالوں کے لیے بھی مفید اور بہترین کنڈیشنر ہے۔ دو عدد انڈوں میں ایک کھانے کا چمچہ آمہ اور سکا کاٹی ملا لیں اور بالوں میں اچھی طرح لگائیں آدھے گھنٹے بعد شیمپو کر لیں بالوں میں چمک اور لچک پیدا کرنے کے لیے دو عدد انڈوں میں مہندی مکس کریں اور بالوں میں لگائیں آدھے گھنٹے بعد دھو ڈالیں یہ بالوں کی نشوونما اور خوبصورتی کے لیے ایک بہترین ٹانک ہے۔

☆☆



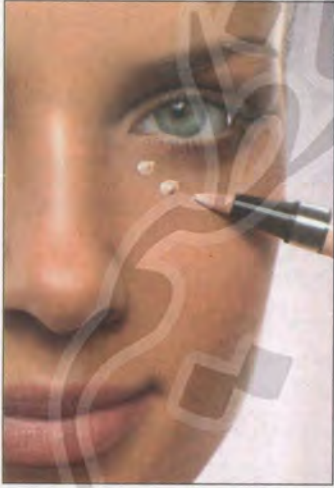
# آنکھوں کی خوبصورتی کے دشمن

# سیاہ حلقے

آنکھوں کے ارد گرد کی نازک جلد کو فری ریڈیکل کے نقصانات سے محفوظ رکھنے کے لیے ایسی آئی کریم استعمال کریں جس میں اینٹی آکسیڈنٹ جز کثیر مقدار میں شامل ہو

نسرین شاہین

آنکھوں کے گرد نمودار ہو جانے والی لکیریں اور سیاہ حلقے انہیں بدنما بنا دیتے ہیں بیوٹی کاسمیٹکس کے علاوہ دیسی نسخوں کا استعمال آنکھوں کی خوبصورتی کے لیے مؤثر اور دیرپا ثابت ہوتا ہے



ہر مطالبہ پورا کرنے کے لیے مستعد رہتی ہیں۔  
• دھوپ میں یا زیادہ دیر باہر رہنے سے بھی آنکھیں متاثر ہوتی ہیں۔ یہ بے طے ہے کہ آپ جس قدر دھوپ میں رہیں گے اسی قدر آپ کی آنکھوں کو مسائل کا سامنا کرنا پڑے گا۔ سورج کی الٹرا وائلٹ شعاعیں جلد کو نقصان پہنچاتی ہیں اور وقت سے قبل بوڑھا کر دیتی ہیں۔  
• نمی کی کمی بھی ایک مسئلہ ہے۔ جیسے جیسے عمر میں اضافہ ہوتا ہے ہم میں سے اکثر لوگ پانی کا استعمال کم کر دیتے ہیں۔ پانی کی کمی سے جلد خشک ہو جاتی ہے اور اس کی قدرتی پلک جاتی رہتی ہے۔ اگر وقت پر اس کا سہارا نہ کیا جائے تو واپس اس میں پلک پیدا نہیں ہوتی ہے اور جو نقصان ہو چکا ہے اس کا ازالہ نہیں ہو پاتا۔

## سیاہ حلقے کیوں ہوتے ہیں؟

آنکھوں کے گرد پڑنے والے سیاہ حلقے اچھی سے اچھی آنکھوں کی خوبصورتی کو متاثر کر دیتے ہیں ناکافی نیند تھکان یا سورج کی تیز شعاعیں ان حلقوں کی وجہ ہو سکتی ہیں بڑھتی عمر میں آنکھوں کا خیال نہ رکھنا الرجی غیر معیاری کاسمیٹکس کا استعمال بھی آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے ڈال سکتا ہے۔ طبی ماہرین کے مطابق ان حلقوں

احساس اگر ابتدا میں ہو جائے تو اچھا ہے ورنہ دیر ہو جانے کی صورت میں ہر کوشش بیکار ہوگی۔  
چہرے کا جو عضو سب سے پہلے جھریوں اور باریک لکیروں کا شکار ہوتا ہے وہ آنکھیں ہیں۔ بڑھتی عمر کے ساتھ آنکھیں کئی مسائل میں مبتلا ہو جاتی ہیں مثلاً سیاہ حلقے، آنکھوں کے نیچے بیگز کا بننا باریک لائنیں اور کروئیٹ (Crow feet) وغیرہ تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ اگر اس حصے کا علاج کسی ایسی ریکل کریم سے کیا جائے جس میں اینٹی آکسیڈنٹ کی بڑی مقدار شامل ہو تو فری ریڈیکل کے نقصانات سے بچا جاسکتا ہے۔ ہم اپنے چہرے سے عمر بڑھنے کے نشانات کو مٹا نہیں سکتے مگر ہم ایسا کچھ کر سکتے ہیں کہ مستقبل میں یہ اثرات آہستہ یا کم سے کم ہوں۔ آنکھوں کے آس پاس باریک لائنوں کے ہونے کی کئی وجوہات ہیں جن میں سے چند درج ذیل ہیں۔

• آنکھیں بہت سارے جذبات کی عکاس ہوتی ہیں ہماری آنکھیں مستقل طور پر حرکت میں رہتی ہیں۔ ہم مسلسل پلکیں چمکاتے رہتے ہیں اور ان کے ذریعے چہرے کے تاثرات کو ظاہر کرتے ہیں۔ ہماری آنکھوں کے مسلسل بہت محنت کرتے ہیں اور جلدوں اور مسلسل کا

ہمارے چہرے کا سب سے حساس عضو آنکھیں ہیں کہا جاتا ہے کہ آنکھیں بولتی ہیں یہ آنکھیں ہی ہیں جو ہمارے اندر حال کا بھی بیان کر دیتی ہیں۔ آنکھیں جتنی روشن اور چمکدار ہوں گی چہرے کی خوبصورتی میں اتنا ہی اضافہ ہوگا تو پھر یہ ضروری ہو جاتا ہے کہ ان پر زیادہ توجہ کی جائے۔ ویسے بھی ہر عورت کی خواہش ہوتی ہے کہ وہ ہر لحاظ سے خوبصورت نظر آئے اس کوشش میں وہ کئی طرح کی اینٹی ایجنگ پروڈکٹس کا بے دریغ استعمال کرتی ہے جس میں آنکھوں کے نیچے لگانے والی کریم بھی شامل ہے۔

ریکل کریم آنکھوں کے نیچے لگائی جانے والی ایسی کریم ہے جو ہر خاتون کی ضرورت ہے چاہے وہ کسی بھی عمر کی ہوں اس کریم کا روزانہ کی بنیاد پر استعمال کرنا چاہیے۔ اس سے قطع نظر کہ آپ جلد کے معاملے میں کس قدر خوش نصیب ہیں بلکہ آخر ہر عورت کو عمر بڑھنے کے ساتھ جلد پر ہونے والی تبدیلی سے دوچار ہونا پڑتا ہے۔ آنکھوں کے نیچے لگائی جانے والی ریکل کریم کے استعمال سے آنکھوں کے نیچے باریک لکیریں نمودار نہیں ہوتی ہیں اور آنکھیں جوان نظر آتی ہیں اور جو لکیریں نمودار ہو چکی ہوتی ہیں وہ بہت کم ہوتے ہوتے غائب ہو جاتی ہیں۔ گویا یہ آئی کریم عمر بڑھنے کے اثرات کو کم سے کم کر سکتی ہے جو ہر عورت کی خواہش ہوتی ہے۔

آنکھوں کے گرد نمودار ہو جانے والی شکلیں کے بعد آنکھوں کی خوبصورتی کے سب سے بڑے دشمن سیاہ حلقے ہوتے ہیں۔ یہ آپ کے چہرے کے حسن کو گہنہ لگا دیتے ہیں اور اگر بروقت ان کا تدارک نہ کیا جائے تو یہ سیاہ حلقے اور جھریاں آنکھوں کی خوبصورتی کو برے طریقے سے متاثر کرتے ہیں۔

## جھریاں اور شکنیں

نوجوانی میں جلد بہت خوبصورت ہوتی ہے لیکن جیسے جیسے ہماری عمر بڑھتی ہے ہماری جلد پر اس کے اثرات نمایاں ہونے لگتے ہیں۔ ہم اپنی روزمرہ زندگی میں کئی طرح کے حالات سے گزر رہے ہیں کبھی ہم خوش ہوتے ہیں تو کبھی غمگین کبھی رونے بھی لگتے ہیں۔ جلد کو مختلف قسم کی رکاوٹوں اور موسمی اثرات کو بھی سہنا پڑتا ہے۔ ریکل یعنی جھریاں یا شکنیں ہماری آگے بڑھتی زندگی کا حصہ ہیں ایسی صورت میں آپ کو یا تو ان کو قبول کرنا ہوگا یا پھر ان سے بچاؤ کے لیے کوشش کرنا ہوگی مگر اس کا



کی وجہ آنکھوں کے نیچے کی باریک جلد میں خون کا رگ جانا یا نہ پہنچنا ہے۔ اس کے علاوہ سورج کی روشنی میں ہماری جلد کے رنگ بنانے والے خلیات زیادہ فعال ہو جاتے ہیں اس کے باعث بھی آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے پڑ جاتے ہیں جو کہ خاصے بدنما معلوم ہوتے ہیں اور اگر بروقت ان کا تدارک نہ کیا جائے تو یہ مزید گہرے ہو جاتے ہیں اور پھر ان کو ختم کرنا بھی بہت دشوار ہو جاتا ہے۔

لہذا جلد ا جلد ان سے چھٹکارا حاصل کرنا ضروری ہے۔ آنکھوں کے گرد سیاہ حلقوں کی زیادہ تر وجہ بہت زیادہ تھکان یا مکمل نیند نہ لینا ہوتا ہے اس لیے سب سے پہلے کوشش کریں کہ اپنی سات سے آٹھ گھنٹہ کی نیند ضرور پوری کریں جس سے نہ صرف آپ کا ذہن پرسکون رہے گا بلکہ آنکھوں کی تھکاوٹ بھی دور ہو جائے گی اور یہ تروتازہ نظر آئیں گی۔ اگر سیاہ حلقوں کا سبب تیز دھوپ ہے تو گھر سے باہر نکلنے وقت چہرے اور خاص طور پر آنکھوں کے ارد گرد سن اسکرین لگائیے یہ آپ کے چہرے کی جلد اور آنکھوں کو سورج کی روشنی سے محفوظ رکھے گی۔ دھوپ سے پڑنے والے سیاہ حلقوں پر ایسی کریم لگائی جائے جس میں سن اسکرین کے اجزاء شامل ہوں۔ اس وقت بازار میں وٹامن K پر مشتمل آئی کریم دستیاب ہے جو آنکھوں کے گرد پڑنے والے سیاہ حلقوں کا خاتمہ کر سکتی ہے۔ آنکھوں کے گرد سیاہ حلقوں کو دور کرنے کے لیے وٹامن K کی حامل کریم نہ صرف سیاہ حلقوں کو دور کر دیتی ہے بلکہ ان کے استعمال سے آنکھوں کی جلد کے نیچے موجود خلیات دھوپ میں زیادہ فعال بھی نہیں

## دیسمی نکسٹر

آنکھوں کے حلقوں کے علاج میں بیوٹی کاسمیٹکس کے علاوہ دیسی نسخے بھی آپ کی خوبصورت آنکھوں کو بدنام ہونے سے بچانے میں اہم کردار ادا کر سکتے ہیں بلکہ یہ دیسی نسخے دیر پا بھی ثابت ہوتے ہیں۔ آنکھوں کے حلقوں سمیت بہت سے مسائل جلن دھن درد اور سرخی کے لیے کھیرے کے قتلے آنکھوں پر رکھ کر ہلکی سی پٹی باندھ لیں یا پھر کھیرے کو پیس کر دو پٹلیوں میں باندھ لیں اور ایک منٹ کے لیے انہیں فریج یا فریزر میں رکھ دیں اور پھر دونوں پٹلیوں کو باری باری اپنی دونوں آنکھوں پر اچھی طرح جما کر رکھ لیں۔

کھیرے سے آنکھوں کو خشک طے کی اور اس سے نکلنے والا رس آنکھوں کی جلد کو سکون فراہم کرے گا۔ ہفتے میں دو تین بار یہ عمل کرنے سے بہت جلد سیاہ حلقے نہ صرف صاف ہونا شروع ہو جائیں گے بلکہ آنکھوں کی جملہ شکایات بھی دور ہو جائیں گی۔ اس کے علاوہ آؤ آؤ زو کیلا سیب وغیرہ کے گوڑے سے آنکھوں کے گرد مساج کرنے سے بھی حلقے دور کرنے میں مدد ملتی ہے۔ اس کے علاوہ سرسوں کے تیل کے مساج سے بھی آنکھوں کے حلقے دور ہو جاتے ہیں جبکہ انناس نارنگی کے عرق ملنے سے بھی اس میں افادہ ہوتا ہے۔ آنکھوں کے گرد پڑنے والی شکلیں دور کرنے کے لیے آنکھوں کے نیچے زیتون کے تیل یا پیٹرولیم جیلی سے مساج کریں۔ باقاعدگی سے کیا جانے والا یہ عمل شکلیں کو دور کر دے گا اور نئی جھریاں بننے کے عمل میں رکاوٹ ڈال دے گا۔

ایک کھانے کا چمچ دودھ لے کر اس میں ایک کھانے کا چمچ آلوکارس ملا لیں۔ اس کچھ کو فریج میں رکھ کر خشک کرنے کے بعد آنکھوں کے نیچے والی جلد پر لگائیں 10 منٹ کے بعد پانی سے دھو کر صاف کر لیں۔ سیاہ حلقے دور کرنے کے لیے انتہائی موثر ہے۔

آنکھوں کے گرد پڑنے والے سیاہ حلقوں کا ایک مستقل علاج یہ بھی ہے کہ ذہنی تناؤ یا دباؤ و پریشانی سے بھی بچا جائے۔ بہت زیادہ سوچنے، غم و فکر میں مبتلا رہنے اور نیند کی کمی سے بھی آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے پڑ جاتے ہیں۔ اس لیے اپنی غذائی ضروریات کے ساتھ ساتھ ذہنی اطمینان و سکون کا بھی بطور خاص خیال رکھیں کیونکہ آنکھوں کے گرد سیاہ حلقوں کا یہ ایک قدرتی علاج ہے جو دیر پا اور محفوظ بھی ہے۔



کرتی ہے۔ آنکھوں کے ارد گرد کی جلد کو ٹون کرنے ان میں تناؤ پیدا کرتی ہے۔ آنکھوں کے آس پاس کے حصے کو نرم رکھتی ہے اور تحفظ بھی فراہم کرتی ہے۔ آنکھوں کے گرد جلد کو مزید نقصان سے بچاتی ہے اور جلد کو غذائیت بھی فراہم کرتی ہے۔

## آئی رنگل کریم کب لگائیں

اکثر خواتین اس شش و پنج میں مبتلا ہوتی ہیں کہ آخر اپنی رنگل کریم کا استعمال کس عمر سے شروع کرنا چاہیے اور یہ کب باریک کبیریں کب نمودار ہونا شروع ہوتی ہیں۔ بہترین نتائج کے لیے اس کا استعمال نوجوانی کی عمر سے ہی شروع کر دینا چاہیے۔ ایسی خواتین جن کی عمر 20 سال سے زیادہ ہو چکی ہے انہیں چاہیے کہ وہ بیوٹی روٹین مثلاً کلینزنگ ٹونک اور موشچرائزنگ وغیرہ کے ساتھ رنگل کریم کا بھی استعمال شروع کر دیں اور اسے بھی اپنے سنگھاری روٹین میں شامل کر لیں۔ مگر اس سے قبل اچھا ہوگا کہ آپ کسی ماہر جلد سے رجوع کر لیں تاکہ وہ آپ کی جلد کی ساخت کا تعین کر کے آپ کو بتائے کہ آپ کے لیے کون سی

آئی رنگل کریم ٹھیک رہے گی اور یہ کہ اسے کن اوقات میں لگانا چاہیے۔

## آل پریز کریم

اکثر خواتین آل پریز کریم کا استعمال کرتی ہیں۔ اسے آپ آنکھوں کے آس پاس لگانے کے ساتھ ساتھ پورے چہرے پر بھی لگا سکتی ہیں۔ ایسی خواتین جو کئی طرح کی کرمیں استعمال کرنے سے دور بھاگتی ہیں ان کے لیے آل پریز کریم بہترین ہے۔

## آئی کریم کے فوائد

آئی رنگل کریم کے فوائد بھی ہیں مثلاً اپنی رنگل کریم جلد کو نقصان پہنچنے سے محفوظ اور کوکھت مندر رکھتی ہے اگر آپ واقعی ایک ایسی کریم کی ضرورت محسوس کرتی ہیں جو آپ کی آنکھوں کے لیے پرفیکٹ ہو تو کسی اچھی اور معیاری بیوٹی پروڈکٹ کا انتخاب کریں آنکھوں کے آس پاس کے حصے کو موشچرائز رکھیں اس کی حفاظت کریں تو آپ مستقبل میں نمودار ہونے والی باریک کبیروں سے خود کو بچا سکیں گی۔

آئی کریم کے کئی فوائد ہیں مثلاً آئی کریم باریک کبیروں کو ظاہر ہونے سے روکتی ہے باریک کبیروں کو کم سے کم کرتی ہے۔ سیاہ حلقوں کو دور

ہوتے جس کی وجہ سے حلقے نہیں پڑتے۔ وٹامن K پر مشتمل کریم کے علاوہ آئی میک اپ یا کنسیلر کا استعمال سیاہ حلقوں کو عارضی طور پر چھپا دیتا ہے مگر یہ بعد میں مزید کبیرے اور ناقابل علاج بن جاتے ہیں۔ اس لیے اگر آپ کی آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے بننے کی ابتدا ہونے لگی ہے تو فوری طور پر ان کے علاج پر توجہ دیں البتہ مسئلے کو عارضی طور پر حل کرنے اور فوری طور پر سیاہ حلقوں سے نجات حاصل کرنے کے لیے ایسے کنسیلر کا استعمال کریں جو آپ کی جلد کی رنگت سے مطابقت رکھتا ہو۔ کنسیلر تھوڑی سی مقدار میں لے کر اسے پورے حلقے پر لگائیں اور انگلی سے آنکھوں کے گرد آہستگی سے جذب کریں۔ کنسیلر لگانے کے بعد ہلکا سا پف پاؤڈر بھی ضرور لگائیں اور زائڈ پاؤڈر کو ریش سے صاف کر لیں۔

## آئی رنگل کریم کی اقسام

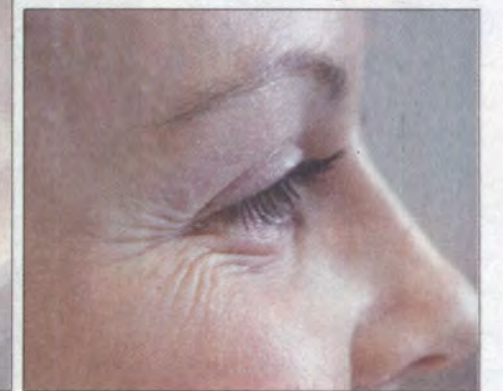
آئی رنگل کریم کا انتخاب کرنے سے پہلے اپنے طرز زندگی پر ضرور غور فرمائیں اور دیکھیں کہ اس کریم کو کس وقت لگانے میں آپ کو زیادہ سے زیادہ بہت حاصل رہے گی بعض خواتین کئی طرح کی کرمیں لگاتی ہیں جب کہ کچھ خواتین آل پریز کریم لگاتی ہیں۔ آئی کریم کی کئی اقسام ہیں جن کو ضرورت کے مطابق استعمال کیا جاسکتا ہے کیونکہ سب کے فوائد الگ الگ ہیں ان میں سے کچھ کے بارے میں یہاں معلومات فراہم کی جارہی ہیں۔

## قراشی کریم

یہ آئی کریم آپ سارا دن لگا سکتی ہیں۔ اس سے آنکھوں کا پھولا پن کم ہوتا ہے اور سیاہ حلقے بھی کم ہوتے ہیں۔ اس بات کا خیال رکھیں کہ آپ اس کریم کا انتخاب کریں تو اس کریم میں SPF ضرور بطور جزو شامل ہوتا کہ آپ کی جلد کو سورج کی روشنی سے ہونے والے نقصانات سے محفوظ رکھے۔

## نائٹ کریم

جیسا کہ نام سے ظاہر ہے کہ اسے شام یا رات میں لگایا جاتا ہے۔ اس کریم سے جلد کو کوئی نقصان نہیں پہنچتا ہے کیونکہ ان اوقات میں آپ کی جلد آرام کر رہی ہوتی ہے۔ یہ قدرے بھاری ہوتی ہے اور اس کو چہرے پر سب سے آخر میں لگانا چاہیے۔ آپ اسے صرف شام یا رات میں ہی لگا سکتی ہیں۔



# یا وائرل ہیپاٹائٹس

# سوزش جگر

وائرس سے آلودہ خوراک اور پانی، ناخواندگی، غربت و افلاس، حفظان صحت کے اصولوں سے عدم واقفیت اور فراہمی آب و نکاسی کے ناقص انتظامات اس موذی مرض کے اہم اسباب ہیں

ہیپاٹائٹس کے دیرپا سدباب اور اس کے پھیلاؤ کو روکنے کے لیے ہمیشہ نئی غیر استعمال شدہ اور مصفیٰ سرنج استعمال کریں اور استعمال شدہ سرنج کو فوراً اس طرح ضائع کر دیں کہ کوئی اور بھی اسے دوبارہ استعمال نہ کر سکے

ڈاکٹر قمر العین بدر



جگر سکرز لگتا ہے اور سخت ہو جاتا ہے اور خود جگر کا رنگ زرد پڑ جاتا ہے۔ اس بیماری کو ”صلابت جگر“ یا ”سیروسز“ (Cirrhosis) کہا جاتا ہے۔ پانی اور نمکیات کے جمع ہوجانے کی وجہ سے پورے جسم اور خاص طور سے معدے پر ورم اور سوجن آ جاتی ہے۔ ایسے مریض کو خون کی تہ ہو سکتی ہے یا اس کی اجابت میں خون آ سکتا ہے۔ جگر کے خلیات کی مزید خرابی جگر کی ناکامی (Liver Failure) کا سبب بنتی ہے۔ اسی طرح مریض کے گردے بھی ناکارہ یا ناکام ہو سکتے ہیں۔ جس کی بدولت بے شمار اسباب کی بناء پر مریض کا رشتہ حیات منقطع ہو سکتا ہے۔

طرح دوسرے اعضاء کے لیے خطرات پیدا کرتی ہے۔ اس کی بدولت جگر میں ریشے دار خلیات پیدا ہونے لگتے ہیں۔ ایسے خلیات بے مصرف ہوتے ہیں اور وہ جگر کی صلاحیتوں کو نہ صرف متاثر کرتے ہیں بلکہ بعض اوقات ان صلاحیتوں کو ختم کر دیتے ہیں۔

کبھی کبھی انو اہیں اڑتی رہتی ہیں کہ فلاں ضلع یا فلاں شہر میں کالے یرقان (یا سوزش جگر B) یا ہیپاٹائٹس B کی وبا پھیل گئی ہے۔ ان انو اہوں میں شمس قدر صداقت ہوتی ہے اس کی تصدیق تو نہیں ہوتی، تاہم اس سے پاکستان کے صحت کے میدان میں کیے گئے ناکافی اقدامات کا اندازہ ضرور ہوتا ہے اور یہ بھی اندازہ ہوتا ہے کہ اگر پاکستان کو ترقی کے سفر میں آگے بڑھنا ہے تو ان تمام بیماریوں، عارضوں اور وباؤں پر قابو پانا ہوگا۔ نیز یہ کہ عوام میں صحت کے بارے میں عمومی آگہی اور بیماریوں سے بچاؤ اور ان امراض کا سدباب کرنا اور وباؤں کے بارے میں شعور بیدار کرنا محکمہ صحت اور ذرائع ابلاغ کی ایک اہم ذمہ داری ہے۔ تاکہ عوام خود بھی وبائی امراض کے خلاف جنگ میں شریک ہو سکیں۔ بد قسمتی سے پاکستان بھر میں اس کے پھیلاؤ میں تیزی سے اضافہ ہو رہا ہے اور بظاہر اس کے سدباب کی کوئی صورت ممکن نہیں نظر آتی، ہیپاٹائٹس سے بچاؤ کا کوئی موثر ذریعہ حال ایچائٹس ہوسکا ہے اگر اس وائرس کے پھیلاؤ کو نہ روکا گیا تو لگے چند برسوں میں یہ ایڈز سے زیادہ مہک مرض بن جائے گا۔

سمیتی یا وائرس سوزش جگر یا وائرل ہیپاٹائٹس جگر کا ایک کہنہ اور مزین مرض ہے۔ اس کی وجوہات میں جراثیم مختلف وائرس، ادویہ، سمیات (Toxins) اور اکھل شامل ہیں۔ اس کی پانچ اقسام یعنی اے (A)، بی (B)، سی (C)، ڈی (D) اور ای (E) ہوتی ہیں۔ پاکستان میں سوزش جگر اے (ہیپاٹائٹس A) سب سے زیادہ عام ہے۔ اس کو عام طور سے یرقان یا پیلیا بھی کہا جاتا ہے۔ گزشتہ دو دہائیوں میں ہیپاٹائٹس B اور C بھی کثرت سے پھیلا رہے ہیں۔ ممکن ہے کہ وقت گزرنے کے ساتھ ان پانچ اقسام کے علاوہ مزید وائرس بھی دریافت ہو جائیں۔ ہیپاٹائٹس B اور C براہ راست جگر پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ علمی یا طبی زبان میں بات کریں تو سوزش جگر یا



## پیچیدگیاں

صلابت جگر (سیروسز) کی طویل المدت پیچیدگیوں کے نتیجے میں وہ مرض لاحق ہو سکتا ہے جس کا نام ہی سن کر تھراہٹ اور کپکپاہٹ طاری ہو جاتی ہے اور جسم کے روکنے کھڑے ہو جاتے ہیں یعنی جگر کا سلطان (کینسر)۔ یہ اس صورت میں ہوتا ہے کہ جب مریض جگر کے خلیات کے

زخموں کو ایک طویل عرصے تک برداشت کر لیتا ہے۔

صحت کے موضوع پر عمومی آگہی اور شعور بیدار کرنے کے لیے تحریر کیے گئے اور ”کچن“ میں شائع شدہ کئی مضامین میں ہم جگر کے بارے میں بنیادی معلومات مہیا کر چکے ہیں اور یہ بتایا جا چکا ہے کہ جگر ہمارے جسم کے اہم ترین اعضاء ریکسہ میں سے ایک ہے اور یہ نہ صرف غذا ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے بلکہ اس کا ایک اہم فعل جسم سے فاسد مادوں کا اخراج بھی ہے۔ یہ بہت سے زہریلے مادوں کو بے ضرر مواد میں تبدیل کر دیتا ہے۔ جگر ہمارے جسم کے لیے مطلوبہ تمام حیاتی اجزاء اور مرکبات تیار کرتا ہے مثلاً لحمیات (پروٹین) خون کو جمانے والا عنصر اور گلوکوز وغیرہ



ڈاؤ میڈیکل یونیورسٹی کے زیر اہتمام ہیپاٹائٹس کے عالمی دن کے موقع پر عوام کو اس حوالے سے آگاہی فراہم کرنے کے لیے ایونٹ منعقد کیا گیا۔

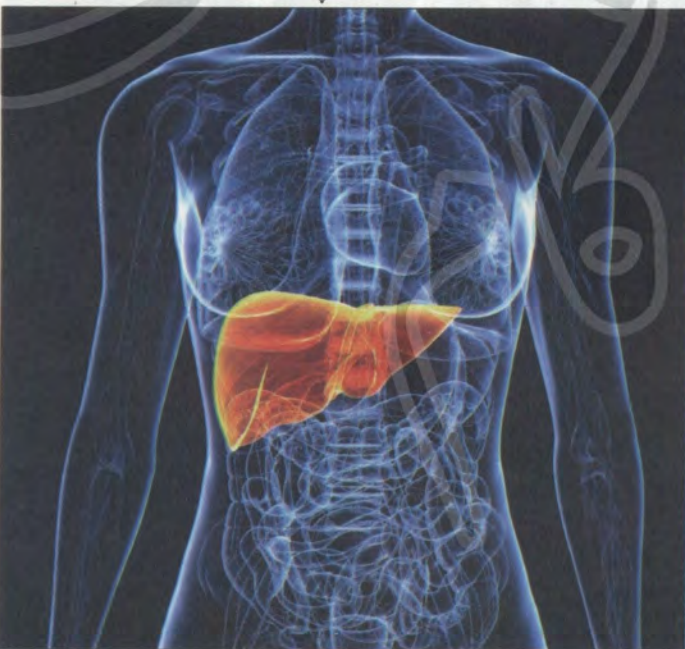
مغرب زدہ مرد و خواتین (خاص طور سے نوجوان نسل) کو اس سلسلے میں بہت احتیاط برتنے کی ضرورت ہے۔ پاکستان میں ان امراض کے پھیلنے کا سب سے بڑا ذریعہ ”انتقال خون“ آلودہ سرنجوں (خاص طور سے آلات دندان) کا استعمال ہے۔ ان میں بھی سب سے اہم آلودہ سرنجوں سوئیوں اور ختام کے استروں کا استعمال ہے۔

سوزش جگر اب پاکستان میں بھی بہت عام مرض ہو گیا ہے۔ جبکہ دنیا بھر میں امراض جگر کے نصف مریض سوزش جگر A (یا عام زبان میں یرقان یا پیلایا) کے مریض ہیں۔ عالمی ادارہ صحت کے مطابق دنیا بھر میں ہر سال 350,000 افراد اس بیماری کی

وجہ سے لقمہ اجل بن جاتے ہیں۔ اس مرض سے متاثر ہونے والوں کی تعداد میں تیزی سے اضافہ ہو رہا ہے دنیا بھر میں 170 ملین افراد اس سے متاثر ہیں۔ پاکستان میں تقریباً 10 فیصد آبادی یرقان میں مبتلا ہے۔ امریکہ میں ہر سال تقریباً 3 لاکھ افراد سوزش جگر B (ہیپاٹائٹس بی) میں مبتلا ہوتے ہیں۔ اس کی علامات کچھ اس قسم کی ہوتی ہیں کہ امریکہ جیسے ترقی یافتہ اور پڑھے لکھے ملک کے شہری بھی اسے فلو سمجھتے ہیں۔ صرف 30 فیصد کو نمایاں شکایات اور علامات ہوتی ہیں ان میں سے تقریباً 10 ہزار افراد کو علاج کے لیے ہسپتال میں داخلے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہیپاٹائٹس C سے تقریباً 1% لاکھ امریکی ہر سال متاثر

ان امراض کے وائرس مریض افراد کی تمام آلودہ رطوبات (خون، لعاب، دہن اور یول) میں پائے جاتے ہیں۔ ان امراض کی ترسیل اور پھیلاؤ میں مریض سے قریبی تعلق، بے تکلفی اور جسمانی تعلق اہم کردار ادا کرتے ہیں ان مریضوں کی رطوبت سے آلودگی، آلودہ سوئیوں کا جلد میں داخل ہونا مثلاً جسم پر نقاشی یا گل کاری کرانا (ٹیٹو وغیرہ) ناک اور کان چھدوانا، دانتوں کی جراحی یا ایسی قسم کی جراحی کے دیگر طریقے اختیار کرنا ختام کے آلودہ استروں سے اجابت کرنا، بچے کی ختمہ، منشیات استعمال کرنے کے لیے آلودہ سوئیوں کا بار بار اور مختلف نشہ بازوں پر استعمال سے یہ امراض پھیلتے ہیں۔ ولادت یا زچگی کے دوران

سب جگر میں ہی تیار ہوتے ہیں۔ یہ بشمول چربی اور چکنائی کے بے شمار دیگر اشیاء، خوراک کے تحول (میٹابولزم) میں مدد کرتا ہے۔ اس لیے اگر جگر کو کوئی نقصان پہنچتا ہے خاص طور سے سوزش جگر میں تو اس سے جسم کے کئی افعال کو صدمہ پہنچتا ہے اور وہ متاثر ہوتے ہیں۔ ساری دنیا میں ایڈز (AIDS) کے مرض کے عام ہوجانے کے بعد سوزش جگر یا ہیپاٹائٹس کے بارے میں بھی تشویش میں اضافہ ہو گیا ہے کیونکہ سوائے A اور E قسم کے سوزش جگر کی یقیناً تینوں اقسام یعنی ہیپاٹائٹس B، C اور D (یا ویلٹا) ان ہی طریقوں سے پھیلتی ہیں جس طرح ایڈز پھیلتا ہے۔ سوزش جگر B اور C کے پھیلنے کے اسباب مندرجہ ذیل ہیں۔





☆ جنسی ہے راہ روی زائد از ازدواج (Extra Marital) تعلقات رکھنے والے یا مخلوط محفلوں میں بے تکلفی برتنے والے ہم جنس پسند افراد جنس کارکن اور آلودہ سرخ کے ذریعے غشیات استعمال کرنے والے جو افراد سوزش جگر B (ہپاٹائٹس B) میں مبتلا یا اس کے حامل (Carrier) ہیں۔ ان میں سوزش جگر D (ڈیلٹا ہپاٹائٹس) میں مبتلا ہونے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔

سوزش جگر C (ہپاٹائٹس C) میں مبتلا ہونے کا خطرہ ہر اس شخص کو ہو سکتا ہے جس نے غیر تصدیق شدہ (Non-Screened) خون چڑھوایا ہو۔

جیسا کہ ابھی عرض کیا گیا ہے کہ سوزش جگر A یا عام بربقان کی مانند سوزش جگر E (ہپاٹائٹس E) بھی حفظانِ صحت، پاکیزگی، طہارت اور نظافت کے اصولوں کو نظر انداز کر دینے یا ان کی پامانی کی وجہ سے ہوتی ہے، اور یہ سوزش جگر امراض جگر کی زیادہ شدید کہنا اور مزین قسم ہے۔

ایسی غذائیں، مشروبات (مثلاً الکحل) اور ادویہ استعمال کرنے سے بھی عام افراد میں امراض جگر مثلاً سوزش جگر وغیرہ کے ہونے کا خدشہ بہت زیادہ بڑھ جاتا ہے۔ ایسی اشیاء کو ”سم جگر“ پہناؤ۔ ٹوکک (Hepato toxic) اشیاء کہا جاتا ہے۔ ایسے افراد

میں فوری اور زیادہ شدید پیچیدگیاں پیدا ہونے کا امکان بڑھ جاتا ہے جو ایسی سم دار (Toxic) ادویات استعمال کرتے ہیں جو جگر کے غشیات کو نقصان پہنچاتی ہیں۔ چند ایسی سکون بخش ادویات جو جسم کے درد کو کم کرنے کے لیے (مثلاً غشائیں) استعمال ہوتی ہیں ان میں (Non-Steroidal anti-inflammatory drugs) مثلاً آسپیروین یا بروفن اور ڈائی کوئینک جیبرا سینامول اور ایرانی خرو مائی سین قسم کی ضد حیوی (اینٹی بائیوٹک) ادویات وغیرہ بھی جگر کو نقصان پہنچاتی ہیں۔

## مرض کی علامات

ہر چند کہ یہ سنگین اور مزین (کراک) مرض ہے

آب و ناکسی اور ذریعہ آب کے ناقص انتظامات، سوزش جگر (اسے اور ای) کے اہم اسباب ہیں۔

☆ سوزش جگر A کی وبا دار لاطال (نرسری یا ڈے کیئر کے مراکز وغیرہ) میں عام ہے۔ جہاں کوئی ایک مریض بچہ دوسرے صحت مند بچوں کو مبتلائے آزار کر سکتا ہے۔

☆ ہپاٹائٹس B میں مبتلا ہونے کا خطرہ ان افراد کو ہوتا ہے۔

☆ بعض فوجی عملہ۔ مردہ خانہ یا مردہ گھر میں کام کرنے والے افراد یا مردوں کی جیمیز و کتھن کرنے والے افراد۔

☆ گھر میں موجود سوزش جگر میں مبتلا کوئی شخص

ہوتے ہیں۔ سوزش جگر ڈی (یا ڈیلٹا ہپاٹائٹس) کا وائرس از خود مرض میں مبتلا نہیں کرتا ہے بلکہ اس مرض میں مبتلا ہونے سے پہلے مریض سوزش جگر B میں مبتلا ہوتا ہے پھر مرض بڑھ کر سوزش جگر D میں تبدیل ہو جاتا ہے۔

سوزش جگر کی پانچوں اقسام یعنی A، B، C، D اور E میں مندرجہ ذیل قسم کے افراد کے مبتلا ہونے کا امکان زیادہ ہے۔

☆ ایسے افراد جو حفظانِ صحت کے اصولوں، صفائی ستھرائی، پاکیزگی اور طہارت و نظافت کا زیادہ خیال نہیں رکھتے ہیں۔ اس معاملے میں پاکستان میں حالات بہت تشویشناک ہیں۔ ہمارے شہر، قصبے، گاؤں اور دیہات میں حفظانِ صحت کے اصولوں کی جتنی مٹی پلید ہو رہی ہے۔ وہ ہم سب کی آنکھیں کھولنے کے لیے کافی ہے۔

☆ ایسے افراد جو وائرس سے آلودہ خوراک اور پانی استعمال کرتے ہیں۔ ناخواندگی، غربت و افلاس، حفظانِ صحت کے اصولوں سے عدم واقفیت، فراہمی



ہپاٹائٹس کے عالمی دن کے موقع پر SIUT کے زیر اہتمام ہپاٹائٹس کے پھیلاؤ کے بارے میں آگاہی فراہم کرنے کی عالمی کوششوں کے سلسلے میں ایک ایونٹ منعقد کیا گیا جس کی صدارت ڈاکٹر ناصر حسن لک نے کی۔ اس موقع پر ہپاٹائٹس B اور C کی تشخیص کے لیے خون کی مفت اسکریننگ کی گئی اور ہپاٹائٹس B کی فری ویکسینیشن بھی دی گئی۔ اس کے علاوہ عوام کو وزن کنٹرول کرنے اور ہپاٹائٹس A اور E سے محفوظ رہنے کے لیے غذائی مشورے بھی دیے گئے۔ اس موقع پر SIUT کے ڈائریکٹر ”پروفیسر ڈاکٹر ادیب رضوی“ نے اس جانب توجہ دلائی کہ پاکستان میں تقریباً 15 ملین افراد ہپاٹائٹس B اور C کا شکار ہیں اور ہپاٹائٹس C کے پھیلاؤ میں 4.8 فیصد جبکہ ہپاٹائٹس B کے پھیلاؤ میں 2.5 فیصد تشویشناک اضافہ دیکھنے میں آیا ہے لہذا حکومت پاکستان کو اس جانب فوری توجہ دیتے ہوئے ایسے اقدامات کرنے کی ضرورت ہے جن سے اس مہلک مرض سے ہونے والی اموات اور اس انفیکشن کے پھیلاؤ کی موثر روک تھام کی جاسکے۔

SIUT کے کیسٹروڈ پارٹنرمنٹ کے ڈاکٹر ضعیف عباس جو کہ APASL کے ممبر بھی ہیں نے بتایا کہ پاکستان میں ہپاٹائٹس B اور C پھیلنے کا سب سے بڑا سبب میڈیکل ٹریسٹ وغیرہ کے دوران استعمال ہونے والی چیزیں، انجکشن اور ڈریس ہیں جو کہ باقاعدہ طور پر Sterilized نہیں کیے جاتے اور اس کے علاوہ ان کا ایک بار سے زائد استعمال بھی ایک الگ مسئلہ ہے جو کہ اس انفیکشن کو صحت مند لوگوں میں پھیلائے کا باعث ہوتا ہے۔

ڈاکٹر سعید حامد جو کہ CEVHAP کے ممبر ہیں اور آغا خان یونیورسٹی و اسپتال کے میڈیسن ڈیپارٹمنٹ سے تعلق رکھتے ہیں نے بتایا کہ ہپاٹائٹس B کے لیے ویکسین اور ہپاٹائٹس C کے لیے ٹریسٹ موجود ہے جس کے ذریعے کئی ملین زندگیاں بچائی گئی ہیں لیکن اگر اس کے پھیلاؤ کو روکنے پر توجہ نہ دی گئی تو یہ نقصان دہ ہوگا۔ اس کے علاوہ خیال ہسپتال کے زیر اہتمام بھی ہپاٹائٹس B اور C کی روک تھام کے لیے عوامی شعور اجاگر کرتے ہوئے اس حوالے سے آگاہی فراہم کی گئی اور خون کی مفت جانچ اور ویکسینیشن کی سہولیات بھی فراہم کی گئیں۔

ہے، تاہم مزید نقصان سے بچا لیتی ہے۔ جگر جو نقصان پہنچ چکا ہوتا ہے اس کے عواقب و نتائج بعض مرتبہ کئی سالوں کے بعد پیچیدگیوں کی صورت میں ظاہر ہو سکتے ہیں۔

بہر حال ان امراض سے تحفظ کے لیے ان کا سبب یا نہایت ضروری ہے۔ اگر مریض سوزش جگر (ہیپاٹائٹس) میں مبتلا ہے تو مریض کے قریبی یا گرد و پیش کے افراد کو ”گاما گلوبین“ سے تحفظ دیا جائے۔ خصوصاً جو مامون، نہیں ہیں یعنی انہیں حفاظتی ٹیکے (وکیسین) نہیں لگی ہے۔

جو افراد ہیپاٹائٹس B کے مریض کے قرب و جوار میں ہوں اور مامون نہیں ہوں، انہیں سوزش جگر B سے تحفظ کی وکیسین لگائی جائے۔ جسے دیر پاسد باب کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے، لیکن یہ بھی طیب کے مشورے سے کیا جائے۔

☆ ہر حال ان امراض سے تحفظ کے لیے ان کا سبب یا نہایت ضروری ہے۔ اگر مریض سوزش جگر (ہیپاٹائٹس) میں مبتلا ہے تو مریض کے قریبی یا گرد و پیش کے افراد کو ”گاما گلوبین“ سے تحفظ دیا جائے۔ خصوصاً جو مامون، نہیں ہیں یعنی انہیں حفاظتی ٹیکے (وکیسین) نہیں لگی ہے۔

☆ ہر حال ان امراض سے تحفظ کے لیے ان کا سبب یا نہایت ضروری ہے۔ اگر مریض سوزش جگر (ہیپاٹائٹس) میں مبتلا ہے تو مریض کے قریبی یا گرد و پیش کے افراد کو ”گاما گلوبین“ سے تحفظ دیا جائے۔ خصوصاً جو مامون، نہیں ہیں یعنی انہیں حفاظتی ٹیکے (وکیسین) نہیں لگی ہے۔

☆ ہر حال ان امراض سے تحفظ کے لیے ان کا سبب یا نہایت ضروری ہے۔ اگر مریض سوزش جگر (ہیپاٹائٹس) میں مبتلا ہے تو مریض کے قریبی یا گرد و پیش کے افراد کو ”گاما گلوبین“ سے تحفظ دیا جائے۔ خصوصاً جو مامون، نہیں ہیں یعنی انہیں حفاظتی ٹیکے (وکیسین) نہیں لگی ہے۔

☆ ہر حال ان امراض سے تحفظ کے لیے ان کا سبب یا نہایت ضروری ہے۔ اگر مریض سوزش جگر (ہیپاٹائٹس) میں مبتلا ہے تو مریض کے قریبی یا گرد و پیش کے افراد کو ”گاما گلوبین“ سے تحفظ دیا جائے۔ خصوصاً جو مامون، نہیں ہیں یعنی انہیں حفاظتی ٹیکے (وکیسین) نہیں لگی ہے۔

☆ ہر حال ان امراض سے تحفظ کے لیے ان کا سبب یا نہایت ضروری ہے۔ اگر مریض سوزش جگر (ہیپاٹائٹس) میں مبتلا ہے تو مریض کے قریبی یا گرد و پیش کے افراد کو ”گاما گلوبین“ سے تحفظ دیا جائے۔ خصوصاً جو مامون، نہیں ہیں یعنی انہیں حفاظتی ٹیکے (وکیسین) نہیں لگی ہے۔

☆ ہر حال ان امراض سے تحفظ کے لیے ان کا سبب یا نہایت ضروری ہے۔ اگر مریض سوزش جگر (ہیپاٹائٹس) میں مبتلا ہے تو مریض کے قریبی یا گرد و پیش کے افراد کو ”گاما گلوبین“ سے تحفظ دیا جائے۔ خصوصاً جو مامون، نہیں ہیں یعنی انہیں حفاظتی ٹیکے (وکیسین) نہیں لگی ہے۔

☆ ہر حال ان امراض سے تحفظ کے لیے ان کا سبب یا نہایت ضروری ہے۔ اگر مریض سوزش جگر (ہیپاٹائٹس) میں مبتلا ہے تو مریض کے قریبی یا گرد و پیش کے افراد کو ”گاما گلوبین“ سے تحفظ دیا جائے۔ خصوصاً جو مامون، نہیں ہیں یعنی انہیں حفاظتی ٹیکے (وکیسین) نہیں لگی ہے۔

☆ ہر حال ان امراض سے تحفظ کے لیے ان کا سبب یا نہایت ضروری ہے۔ اگر مریض سوزش جگر (ہیپاٹائٹس) میں مبتلا ہے تو مریض کے قریبی یا گرد و پیش کے افراد کو ”گاما گلوبین“ سے تحفظ دیا جائے۔ خصوصاً جو مامون، نہیں ہیں یعنی انہیں حفاظتی ٹیکے (وکیسین) نہیں لگی ہے۔

☆ ہر حال ان امراض سے تحفظ کے لیے ان کا سبب یا نہایت ضروری ہے۔ اگر مریض سوزش جگر (ہیپاٹائٹس) میں مبتلا ہے تو مریض کے قریبی یا گرد و پیش کے افراد کو ”گاما گلوبین“ سے تحفظ دیا جائے۔ خصوصاً جو مامون، نہیں ہیں یعنی انہیں حفاظتی ٹیکے (وکیسین) نہیں لگی ہے۔



گراس کی تشخیص کا باعوم افراد کو اندازہ یا علم و احساس ہی نہیں ہوتا ہے۔ سوزش جگر کی شکایات مختلف انواع ہوتی ہیں۔ بعض افراد کو تو عین ممکن ہے کہ کوئی شکایت ہی نہ ہو۔ یعنی یہ مرض، خاموشی اور سکون سے جسم کے اندر پردر پاتا رہے اور خاموشی سے اپنا وقت گزار دے اس کے برعکس بعض افراد کو شدید شکایات ہو سکتی ہیں۔ ابتدائی شکایات ”قلو“ سے مشابہہ ہوتی ہیں۔

یعنی عمومی تحلیل بدن، جوڑوں، پٹھوں اور عضلات میں درد متناہی، جھوک میں کمی (عدم یاقبت استہباء) تے دوست یاقبض، ہلکا ہلکا بخار، تھکاوٹوں کی تھکاوٹوں کی جانب عدم رغبت وغیرہ، مرض کے بڑھنے کے ساتھ ہیٹ کے دفعی بالائی جانب درد، جلد اور آنکھوں میں زردی اتر آنا (یرقان، پیلیا) لیکن اس کی درست اور صحیح تشخیص، معائنہ خون سے ہوتی ہے اور جگر کو پتہ والے نقصان کا اندازہ جگر کے ”بیوپسی معائنہ“ (Biopsy) سے لگایا جاتا ہے۔

## علاج

اگر خون کے سیر و لوچیکل (Serological) مطالعے سے یہ علم ہو جائے کہ مریض سوزش جگر کی کس قسم میں مبتلا ہے تو معائنہ اس کے لیے بستی آرام (بیڈ ریسٹ) اور جہاں تک ہو سکے مکمل آرام کا مشورہ دیتا ہے۔ دائمی سوزش جگر B

میں ہی اس دوا سے علاج شروع کر دیا جائے۔ اگرچہ یہ دوا جگر کو پہنچ جانے والے نقصان کا ازالہ تو نہیں کرتی

عمومی بنا کر اب یوں تبدیل کر دیا گیا ہے کہ ”افسوس سے احتیاط بہتر ہے“ سوزش جگر کے سبب باب کے لیے



الفائٹین ٹریپسین کی کمی اگرچہ جگر کی سب سے کم ہونے والی بیماری ہے جس میں جگر میں الفائٹین ٹریپسین Alpha-1 anti trypsin نامی ایک اینزائم پروٹین کم تیزی سے اضافہ ہونے لگتا ہے جو کہ جگر کو نقصان پہنچا کر اس کی کارکردگی کو متاثر کرتا ہے۔ اس بیماری کے اثرات کے بارے میں قبل از وقت کچھ نہیں کیا جاسکتا فقط 15%-10% متاثرہ بچوں کو شیر خوارگی میں جگر کی اس بیماری کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ جب کہ دیگر بچوں میں بڑے ہو جانے کے بعد بھی اس بیماری کے آثار ظاہر نہیں ہوتے لیکن بڑھتی عمر میں انہیں emphysema کے خدشات ہوتے ہیں۔ اگر والدین میں سے دونوں اس مرض کے حامل رہے ہیں تو چوتھائی فیصد امکان یہ ہے کہ ان کا بچہ بھی اس بیماری کے ساتھ پیدا ہوگا۔ اس بیماری کی علامات میں یرقان، yellow urine اور وزن کی کمی ہوتی ہے جب کہ بڑی عمر کے بچوں میں یرقان، پیٹ میں سوجن اور stool میں خون کا آنا شامل ہے۔

## شیر خورگی میں جگر کی بیماری



برسوں کے طویل انتظار  
کے صلے میں اگر اچانک  
تقدیر مہربان ہو جائے  
تو یوں لگتا ہے کہ گویا  
پوری کائنات کو پاتے  
ہونے وسیع و عریض  
آکاش کی بلندیوں کو  
سر کر لیا ہو

# خواب ریزے

قسط نمبر 38

اشتیاق فاطمہ عظمیٰ

خونی رشتے ندی کی سبک  
لہروں کی مانند ہوتے ہیں  
غلط فہمی کا کوئی شہسبتران  
لہروں کے درمیان آجانے پر  
یہ وقتی طور پر جدا ہو بھی  
جانیں تو اس کے دور ہوتے  
ہی دوبارہ ایک دوسرے  
میں جذب ہو جاتی ہیں

اونچی اڑان کا شوق پاتال میں لا پختا ہے رسوائی اور ذلت بھرے راستے کا انتخاب ایسی برائی ہے جس کا انجام بھی برا ہی ہوتا ہے  
خواتین کی جانی پہچانی قلم کار اشتیاق فاطمہ عظمیٰ کے قلم سے بطور خاص کچن کے لئے

## گزشتہ اقساط کا خلاصہ

باپ کی وفات پر گھینے قمر النساء اور خالد خیرن گاؤں جاتی ہیں جہاں ان کی مڈ بھیڑ گاؤں کے زمین دار جمال شاہ سے ہوئی۔ جمال شاہ خالد خیرن کو گو سے اپنے بچے جمال شاہ کا رشتہ طے کرنے کا حکم دیتا ہے رخصتی کے بعد جمال شاہ جمال شاہ کو زمین کے اہم کاغذات پروری دستخط کے بہانے شہر روانہ کر دیتا ہے اور خود اس کے جملہ عرصی میں جا کر گو کی عزت کو پامال کرنے کی کوشش کرتا ہے جس کے نتیجے میں گواس کو شدید زخمی کر کے حویلی سے فرار ہو جاتی ہے۔

پکنک پر آئی ہوئی کرن کو ندی کے کنارے نموبے ہوش پڑی نظر آتی ہے۔ تمنا آغا اس کو اپنے ساتھ معذور بچوں کے ادارے میں لے آتی ہیں۔ جسے وہ خود چلا رہی ہیں جمال شاہ کے گرگوں سے بچتے ہوئے گو ایڈووکیٹ معصوب احمد کے گھر پہنچ جاتی ہے۔

جمال شاہ کی اسلام آباد سے واپسی پر جمال شاہ اپنی شائستہ وزخی حالت کا ذمے دار گونگو شہر اکراس پر چوری کا الزام لگا جاتا ہے۔

معصوب احمد گونگو نکاح نامہ حاصل کرنے کے لیے اپنے ساتھ گاؤں لے جاتے ہیں۔ تارہ کے اسد سے انکھار محبت سے قبل ہی حاجرہ تیور نالکھ کو اسد کی دلہن بنا کر لے آتی ہیں۔

نالکھ کی رخصتی کے بارے میں سن کر اشعر خواب آور گولیاں کھا لیتا ہے۔ ادھر تارہ کو دفتر میں ہی اسد کے نکاح کی خبر ملتی ہے اور وہ اپنی کلائی کی نبض کاٹ کر خودکشی کی کوشش کرتی ہے۔

اقبال شاہ زینت بیگم کے قتل پر پتی توازن کھو بیٹھتے ہیں۔ لائیب کی پہلی پوزیشن آتی ہے جس پر اسے یونیورسٹی کی طرف سے گولڈ میڈل کے علاوہ اسکالرشپ پر لندن یونیورسٹی سے پی ایچ ڈی کرنے کی آفر بھی ملتی ہے۔

گھینے سونیا کو ساری داستان سناتے ہوئے جمال شاہ کی اصلیت بھی اس پر آشکار کر دیتی ہے۔ سونیا اسے ہر ممکن تعاون کی یقین دہانی کرواتی ہے لیکن یہ جاننے کے بعد کہ اس کا نکاح جمال شاہ سے ہوا ہے وہ اس کے ساتھ سردمہری اختیار کر لیتی ہے۔

نیلماں کو اسپتال سے وارڈ کے کچھ بچوں کو لے کر پھولوں کی نمائش میں ڈاکٹر قسم کے ساتھ جانا تھا ڈاکٹر انور اشعر کو بھی ساتھ لے جانے کا کہتے ہیں۔

پھولوں کی نمائش میں اشعر نیلماں سے نالکھ کے بارے میں ہی بات کرتے رہتے ہیں وہاں ان دونوں کی اتفاقی ملاقات اسد تارہ سے بھی ہو جاتی ہے۔

جمال شاہ کے کہنے پر مرید خان اقبال شاہ اور دین محمد کو پرانے کھنڈرات میں لے جا کر قید کر دیتا ہے۔ جمال شاہ دین محمد کو دھمکی دیتا ہے کہ اگر کسی کو اقبال شاہ کے بارے میں بتا چلا تو وہ اس کے بچے کو قتل کر دے گا جس پر دین محمد خاموشی اختیار کر لیتا ہے۔

صفیہ بیگم لائیب کے لندن جا کر پی ایچ ڈی کرنے کے لیے اپنی رضامندی دے دیتی ہیں جس پر سب گھر والے خوش ہو جاتے ہیں۔

نالکھ کے کہنے پر اسد بیگم حاجرہ تیور سے سردہ اور بابر کی شادی سے متعلق بات کرتے ہیں جس پر بیگم حاجرہ بابر کو ملاقات کے لیے گھر بلانے کا کہتی ہیں، مقررہ وقت پر بابر اسے ملنے گھر پہنچتا ہے تو وہ اپنے سامنے سلطان کو دیکھ کر حیرت زدہ رہ جاتی ہیں۔

وکیل صاحب جمال کو بتاتے ہیں کہ 2 دن بعد پراپرٹی کے معاملات حل ہو جائیں گے جمال یہ

بیگم حاجرہ فون کر کے بابر سلطان کو اپنے پلان میں شریک کرتی ہیں اور اسے کہتی ہیں کہ اگر کام درست طور پر ہو گیا تو وہ اس کی شادی سردہ سے کرنے کے بارے میں سوچیں گی بابر سلطان فوراً اس کام کی ہامی بھر لیتا ہے۔ وہ اپنی پلاننگ کے مطابق نالکھ کو گانا کالو جسٹ کے پاس چیک اپ کیلئے لے جانے کا کہتی ہیں لیکن عین وقت پر مصروفیات کا بہانہ کر کے خود ساتھ جانے سے انکار کرتے ہوئے اسے ڈرائیور کے ساتھ بیچ دیتی ہیں کچھ آگے جاتے ہی ایک کار ان کی گاڑی سے ٹکراتی ہے اس خطرناک ایکسیڈنٹ سے نالکھ کو شدید چوٹیں آتی ہیں اور وہ بے ہوش ہو جاتی ہے۔

نمرہ معصوب صاحب سے رابطہ کر کے آفس آنے کے لیے کہتی ہے وہ راضی ہو جاتے ہیں لیکن یہ شرط رکھتے ہیں کہ وہ کرن سے نہیں ملیں گے، نمرہ ان کی بات مان لیتی ہے لیکن جب وہ واپس جا رہے ہوتے ہیں تو کرن انہیں پیچھے سے آواز دیتی ہے اسے دیکھ کر ان کی آنکھوں میں خون اتر آتا ہے۔

معصوب غصے میں کرن کو مارنے کے لیے آگے بڑھتے ہیں لیکن اس کی آنکھوں سے آنسو بہتے دیکھ کر خود بھی رونے لگتے ہیں اور اسے اپنے گھر واپس لانے کا فیصلہ کرتے ہیں۔ گھینے جمال کو تمام حقیقت بتا دیتی ہے لیکن وہ اس کی باتوں کا یقین نہیں کرتے وہ ان کو بتاتی ہے کہ ان کے والد اقبال شاہ زندہ ہیں اور جمال شاہ نے انہیں کھنڈرات میں قید کر کے رکھا ہوا ہے وہ یہ سن کر بے چین ہو جاتے ہیں اور غصے میں گھینے کو چلے جانے کا کہتے ہیں گھینے ایک کاغذ پر اپنا نام اور ایڈریس لکھ کر دیتی ہے لیکن وہ اسے پھاڑ کر پھینک دیتے ہیں۔

نیلماں کے دوست اسے گھر سے بلا کر اپنے ساتھ زبردستی لے جاتے ہیں اور اسٹریٹ کرائم کے لیے

خوشخبری جمال شاہ کو فون پر سناتے ہیں وہ خوشی کا اظہار کرتا ہے اور اس کی واپسی کے لیے ٹکٹ بک کروانے کا کہتا ہے۔

جمال شاہ گھینے کو پکڑنے کے لیے ڈی آئی جی اسکل خان کی مدد لینے کا فیصلہ کرتے ہوئے ان کے گھر پہنچتا ہے اور فرضی کہانی سناتے ہوئے گھینے پر الزام لگاتا ہے کہ وہ حویلی سے زیورات چوری کر کے بھاگی ہے اسکل خان اس لڑکی کو پکڑنے کی حامی بھر لیتے ہیں سونیا یہ تمام باتیں سن لیتی ہے جس سے گھینے کی بیانی ہوئی باتوں کی تصدیق ہو جانے کے بعد وہ اس کی مدد کے لیے پریشان ہو جاتی ہے۔

جہاز میں لائیب کی ملاقات مسز پرکاش بھون سے ہوتی ہے جو کہ مسلم اور پاکستانی ہوتی ہیں لیکن لندن میں ہندو کلاس فیلو سے شادی کے بعد یہیں رہ جاتی ہیں جبکہ ان کے گھر والے ان سے قطع تعلق کر چکے ہوتے ہیں لندن پہنچ کر وہ لائیب کو اپنا وزینگ کارڈ دیتی ہیں اور لائیب ان سے ملاقات کا وعدہ کر لیتی ہے انیر پورٹ پر اسے لینے کے لیے ڈاکٹر پروفیسر ہیوگو نے اپنے اسٹوڈنٹ سرٹیفکٹ اور ان کے ساتھ چلی جاتی ہے۔

خالد خیرن بیگم تیور کو خوشخبری سناتی ہیں کہ وہ دادی بننے والی ہیں یہ سن کر وہ پریشان ہو جاتی ہیں لیکن اس کا اظہار کیے بغیر سب جگہ مٹھائی بانٹنے کے لیے کہہ دیتی ہیں وہ ایسا بالکل نہیں چاہتیں لہذا اس مسئلے سے چھٹکارا حاصل کرنے کا پلان بناتی ہیں۔

گلو جمال کا چچا کرتے ہوئے اس کے ہوٹل پہنچ جاتی ہے جمال اسے اپنے کمرے میں دیکھ کر حیران ہوتا ہے وہ اس سے چھپنے کی جگہ پوچھتی ہے اور بعد میں اپنے بارے میں بتانے کا کہتی ہے وہ اس کی بات مان لیتے ہیں۔ بربان اور مٹھل جمال کے کمرے اور باقی ہر جگہ اس کو تلاش کر کے پریشان ہو جاتے ہیں۔

پلائنگ کرتے ہیں۔

بیگم حاجرہ تیور کو اپنا ماضی یاد آ جاتا ہے کہ وہ کس طرح اسدی بیمار ماں کی نرس کی حیثیت سے ان کے گھر میں آتی ہیں لیکن اپنی شاطرانہ چالوں کے ذریعے انہیں پاگل خانے میں داخل کروا کر خود تیور احمد سے شادی کر کے بیگم تیور بن جاتی ہیں۔  
نگوار فضلو بابا جب گھر پہنچتے ہیں تو معصوب انہیں بتاتے ہیں کہ وہ کرن کو گھر لانا چاہتے ہیں وہ دونوں ان کی بات سن کر خوش ہو جاتے ہیں۔

### یہ تباہ گزشتہ اقساط کا خلاصہ (اب اگر پڑھیں)

اگلے دن..... صبح بیگم آغا کے رفاہی ادارے پر جانے سے قبل گونے فون کر لینا مناسب سمجھا تھا۔  
وہ جلد از جلد نمرہ سے ملنے کے لیے بے تاب تھی۔  
اصل میں ہماری رضیہ کی آج سالگرہ ہے..... بیگم آغا نے مسکراتی ہوئی آواز میں بتایا تھا اور ہم لوگوں نے آج پروگرام بنایا تھا کہ رضیہ کو لے کر باکس بے جائیں گے۔  
اچھا ہے۔ آپ لوگ بھی آج اپنے سبل کر سائل کا لطف اٹھائیں گے۔  
جی..... میں معصوب صاحب سے پوچھتی ہوں۔ گونے تذبذب بھرے لہجے میں کہا۔  
ارے..... ان سے پوچھیں گی تو وہ منع ہی کریں

گے اس لیے ان سے پوچھنے کی ضرورت نہیں بس آپ لوگ جلدی سے آج اپنے یہاں آکر جب سب ان سے چلنے کو کہیں گے تو وہ منع نہیں کر سکیں گے۔  
ہاں..... یہ تو ہے..... گونے سوچتی آواز میں کہا۔  
تو سب جلدی سے آج اپنے..... ہم سب آپ کا انتظار کر رہے ہیں۔

کرن ہیں؟ نمرہ ابھی ابھی کمرے میں داخل ہوئی تھی۔

بیگم تمنا آغا کو فون پر موقوفہنگو پاکر واپسی کے لیے جانے لگی تھی تو..... بیگم آغا نے اسے بازو سے پکڑ کر روکھا تھا اور مخفی خیز انداز میں فون کی طرف اشارہ کیا تھا۔

اس نے رک کر حیران نظروں سے ان کی طرف دیکھتے ہوئے زیر لب پوچھا تھا، کون ہیں؟  
اوکے بی بی..... ہم آپ کا انتظار کریں گے..... بیگم آغا نے فون بند کر کے مسکراتی نظروں سے نمرہ کی طرف دیکھا۔

مس گمبیز کا فون تھا.....  
ان کے لہجے سے مسرت پھوٹ رہی تھی۔

مس گمبیز؟ نمرہ نے حیران لہجے میں کہا کون مس گمبیز؟  
تمہاری ملاقات نہیں ہوئی..... مسز تمنا آغا نے طمانیت بھرے انداز میں کرسی پر بیٹھتے ہوئے کہا.....  
پر میں ملی ہوں اس سے بہت اچھی لڑکی ہے، بے حد حسین و جمیل۔

مگر یہ ہے کون؟ نمرہ کا سوال اپنی جگہ تھا۔  
ارے بھئی..... معصوب صاحب کی کوئی رشتہ دار ہے، وہ خود کو ان کی بہن کہتی ہے آج کل انہی کے گھر میں رہ رہی ہے اسی کا فون تھا۔

معصوب کے نام پر نمرہ کا دل دھڑک اٹھا تھا..... کیا کہہ رہی تھی؟ اس نے مجھوب سے لہجے میں سوال کیا۔  
وہ سب ابھی یہاں پہنچنے والے ہیں بیگم آغا نے مسکرا کر جواب دیا۔

مگر..... ہم سب تو باکس بے جا رہے ہیں۔ نمرہ نے پریشانی سے کہا۔  
ہم انہیں بھی اپنے ساتھ لے جائیں گے۔ تمنا آغا نے مسکراتے ہوئے اپنا فیصلہ سنایا۔  
یہ تو بہت ہی اچھا ہوگا..... رضیہ بچلوں کی باکس اٹھائے اندر داخل ہوئی..... اس طرح کرن کچھ دیر اپنے پاپا کے ساتھ وقت گزار سکے گی۔

ہاں..... اسی لیے تو..... تمنا آغا نے مسکراتی نظروں سے نمرہ کی طرف دیکھتے ہوئے کہا۔ ہو سکتا ہے آج وہ کرن کو گھر لے جانے کی بات کریں۔  
یہ آپ کس طرح کہہ سکتی ہیں؟ نمرہ نے جلدی سے پوچھا۔

یہ خونی رشتے ایسے ہی ہوتے ہیں..... بالکل ندی کی سبک رولہروں جیسے کبھی درمیان میں غلط فہمی، نفرت یا کدورت کا کوئی شہتیر آجائے تو دور ہو جاتی ہیں پر جو نبی وہ کدورت اور غلط





بابی..... تم زندہ ہو..... بابی..... میرا دل کہتا تھا تم  
مر نہیں سکتیں، نانی اور ماں کی طرح تم مجھے چھوڑ کے

## تیل سے مساج بالوں کو نئی زندگی دیتا ہے



تیل بالوں کی صحت مندی اور مضبوطی کے لیے ضروری ہے لیکن اگر بالوں میں مستقل تیل لگا رہے تو بالوں کی جڑوں میں میل پھیل جمع ہو جاتا ہے اور بالوں کو تازہ آکسیجن ملنا بند ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے بال گرنے لگتے ہیں۔ اس کا بہتر طریقہ یہ ہوتا ہے کہ پندرہ دن یا ہفتے میں ایک دفعہ بالوں میں تیل ضرور لگایا جائے اس کے لیے تیل کو معمولی نیم گرم کریں اور ہلکے ہاتھوں سے بالوں کی جڑوں میں لگائیں ہاتھوں کو دائروں میں حرکت دیتے ہوئے کھوپڑی کپٹی کے قریب اور گردن کے پاس مساج کریں اور بالوں کے سروں پر بھی تیل لگائیں اس کے بعد گرم پانی میں تولیے کو بھگو کر چھوڑ لیں اور بالوں پر اچھی طرح لپیٹ کر رکھیں۔ اس طرح بالوں کی جڑوں میں تیل اچھی طرح جذب ہو کر زیادہ بہتر نتائج دے گا۔ تیل زیادہ سے زیادہ 4-12 گھنٹے تک بالوں میں لگا رہنے دیں اور پھر سرحولیں۔ آپ کے بال صحت مند اور چمکدار رہیں گے۔

گھر کب آ رہی ہو؟ آمنہ نے محبت بھرے لہجے

لیوں پر ہلکی سی گلابی لپ اسٹک لگا کر وہ جونہی پرس اٹھانے کو بڑھی دروازے پر دستک کی آواز سن کر چونک کر پلٹ گئی تھی۔ دوسری دستک پر اس نے آگے بڑھ کر دروازہ کھول دیا تھا، سامنے لوں پر مسکراہٹ سجائے سریش ابراہیم کھڑا تھا۔

ہائے فیلو..... ہاؤ آریو؟ اس نے دوستانہ لہجے میں پوچھا۔

فائن..... لائبہ مسکرائی تم اس وقت یہاں کیسے؟ بور بور ہوا تھا سوچا تھا تمہارے ساتھ چائے پی جائے اس نے سر تاپا لے دیکھتے ہوئے کہا۔

خفیہ نمائش لباس میں اس کا ریشمیں سراپا بے حد دیدہ زیب لگ رہا تھا۔ سریش کی آنکھوں میں سناسن و پسندیدگی کے رنگ جھلک آئے، بہت تیار ہو کہیں جا رہی ہو کیا؟

ہاں..... اس کے اس طرح دیکھنے اور اس طرح کہنے پر وہ کچھ سٹ پٹائی گئی تھی۔ میری ایک واقعہ کار ہیں آمنہ آپ انہی کی بیٹی کی سالگرہ ہے۔

تم آمنہ پرکاش بھون کی تو بات نہیں کر رہی؟ سریش نے انگلی اٹھا کر پوچھا..... جن کی دو بیٹیاں ہیں سیسی اور ڈولی۔

ہاں وہی..... لائبہ نے اثبات میں سر ہلاتے ہوئے جواب دیا تم کیسے جانتے ہو؟

ارے بابا..... میرے بڑی ہیں، وہ مسکرایا اور پرکاش بھائی سے تو میری کچھ رشتے داری بھی ہوتی ہے اگر تم وہیں جا رہی ہو تو میرے ساتھ چلو میں تمہیں وہاں پہنچا دوں گا۔

پھر بالکل اچانک اس کی نگاہ سامنے لگے وال کلاک پر پڑی تھی۔

مگر..... ابھی تو گیارہ بجے ہیں، پارٹی تو شام میں ہے اس نے کلاک کی طرف اشارہ کرتے ہوئے کہا تھا۔

انہوں نے مجھے ابھی ہی بلایا ہے ذرا کچن میں ان کا ہاتھ بنا دوں گی۔

لائبہ نے وضاحت کی.....

رینلی..... پکانا جاتی ہو؟ سریش نے اشتیاق سے پوچھا۔

کمال ہے۔ اس میں پوچھنے کی کیا بات ہے؟ لائبہ نے قدرے ناراض لہجے میں کہا۔ ہر طرح کا کھانا نہایت عمدگی سے پکاتی ہوں۔

مستقبل کی ڈاکٹر..... لائبہ ابراہیم..... اگر اچھی

جا کر کچھ اشیائے خورد و نوش خرید لائے گی۔

نی بیکیس بھی ختم ہو چکے تھے..... مگر..... اب دھند کے پیش نظر اس نے پیچھے جانے کا ارادہ ملتوی کر دیا تھا۔ تب ہی ہیڈ پر دھرا اسکا موبائل بج اٹھا تھا۔

یہ موبائل آتے سے اسے نیل نے تحفہ دیا تھا کوئی اور وقت ہوتا تو وہ اس سے ضرور پوچھتی کہ اتنا مہنگا موبائل اسے کہاں سے ملا اور اگر اس نے خریدا تو کیوں خریدا؟

مگر..... اس وقت پوچھنے کا وقت ہی نہیں تھا اور وہ یہ بھی جانتی تھی کہ اگر وہ اس سے اس کا کان پکڑ کر بھی پوچھتی تو وہ آئیں بائیں شاہیں کر کے صاف نکل جاتا..... سچ بات کب بتاتا؟

ہوسکتا ہے..... اس نے اپنی پاکٹ منی جمع کر کے یا کسی دوست وغیرہ سے ادھار لے کر اس کے لیے یہ تحفہ خریدا ہو..... یکدم سے نیل کے لیے اس کے دل میں پیارا ٹڈ آیا تھا۔

لندن پہنچ کر وہیں سے سم لے کر ڈال لیجئے گا..... اس نے جھنگی پٹوں سے اسے مشورہ دیا تھا۔ اس میں سم نہیں ہے۔

اچھا..... وہ مسکرائی تھی انکل اتنی تو مجھے بھی عقل ہے کہ یہاں کی سم وہاں نہیں چلے گی، یہاں پہنچتے ہی اس نے سریش سے کہا تھا۔ مجھے اپنے موبائل میں سم ڈالوایا ہے۔

اوکے! سریش نے ایک شاہجگ مال کی طرف کار کا رخ موڑ دیا تھا ابھی ابھی وہ یونیورسٹی میں پروفیسر بیوگو سے پہلی ملاقات کر کے واپس لوٹ رہی تھی۔

آج پہلا دن ہے..... پروفیسر نے حسب عادت مسکراتے ہوئے خوش دلی سے کہا تھا تو سریش آج تم لائبہ کو ڈراپ کر کے آؤ آج یہ ہماری مہمان ہے۔

ان کا ہونٹ میرے کانچ کے راستے میں پڑتا ہے۔ میں تو انہیں روز پیک اور ڈراپ کر سکتا ہوں..... سریش نے فراخ دلانہ انداز میں پیشکش کی تھی۔ فون میں سم ڈالوانے کے بعد اس نے پہلی کا دوا لپا لپا کوئی تھی۔

امی اور دائیہ سے بھی بات ہوئی تھی، پھر بالکل اچانک ہی اسے مسز آمنہ پرکاش بھون کا خیال آیا تھا اس شہر میں ایک وہی اس کی ہم وطن تھی اور شاہجی۔

ارے..... لائبہ تم؟ دوسری طرف سے آمنہ کی حیرت بھری مسرت میں ڈوبی آواز سنائی دی تھی، کیسی ہو؟

بالکل ٹھیک..... اس نے دھیمے لہجے میں جواب دیا تھا۔

لائبہ نے ممنون لہجے میں کہا..... دادا ابا اب تک عشاء پڑھ کر نہیں آئے کیا؟

عشاء کے بعد وہ وہیں عدیل کی دوکان پر بیٹھ جاتے ہیں..... آتے ہی ہوں گے۔

راجہ بیگم کے بتانے پر لائبہ نے کھڑی کی طرف دیکھا، جیسے تو انہیں میرا سلام کہنے کا..... آئندہ ذرا دیر سے فون کروں گی تاکہ ان سے بات ہو سکے۔ اللہ حافظ کہہ کر اس نے فون رکھ دیا تھا۔

اس کی ریسرچ کا کام شروع ہو گیا تھا ڈاکٹر بیوگو سے مل کر وہ بے حد متاثر ہوئی تھی۔

59 سال کی عمر میں بھی وہ ایک جاق و چوبند اور صحت مند انسان تھے۔ وہ بھی لائبہ کی ذہانت اور قابلیت سے بے حد خوش تھے۔ مجھے یقین ہے تم میری ایک اچھی اور ہونہار طالبہ ثابت ہوگی، میرے موجودہ تمام طلبہ میں سب سے بہتر۔

یہ زیادتی ہے..... مسٹر بیوگو..... سریش اور برائے نے لوں پر شکایتی مسکراہٹ سجاتے ہوئے کہا تھا۔

آپ میرا اعزاز جیمن کہ مس ابراہیم کو دے رہے ہیں۔ ان کے آنے سے قبل آپ یہ بات میرے لیے کہتے تھے۔

پروفیسر بیوگو کل کر مسکرائے..... چلو دونوں کے لیے کہتا ہوں تم دونوں ہی میرے اچھے طالب علم ثابت ہو گے۔

شکریہ..... سریش نے دھیمے لہجے میں کہا اور لائبہ کی طرف دیکھا، پروفیسر کا شکریہ تو ادا کریں اس نے لائبہ کو بھوکا دیا تھا۔

اوجھیک پوسر..... وہ جلدی سے بولی تھی۔

نوٹو..... پروفیسر ہاتھ اٹھا کر بولے..... مجھے سر بالکل پسند نہیں..... آپ مجھ کو پروفیسر بیوگو بلا سکتی ہیں، میں استاد اور شاگردوں کے درمیان کسی بھی طرح کی تفصیل قائم کرنے اور کوئی بھی فاصلہ رکھنے کا قائل نہیں ہوں۔

لائبہ نے اگلے دن سے پوری توجہ اور دل جمعی سے اپنے ناپک پر کام شروع کر دیا تھا۔ وہ پروفیسر کے اعتماد پر پورا اتارنا چاہتی تھی۔

کھڑکی بند کر کے وہ کونے میں دھرے اسٹول کی طرف چلی آئی تھی۔ اسٹول پر بیٹھ کر وہ آج کے دن کی مصروفیات کے بارے میں سوچنے لگی تھی۔ آج چھٹی تھی اس لیے اس نے سوچا تھا کہ ہوٹل کے دائیں جانب واقع چھوٹے سے شاہجگ سینٹر میں

## اپنے ناخنوں کو صحت مند رکھیں



جسم اگر مکمل طور پر صحت مند نہ ہو تو بنیادی غذائی اجزاء کی کمی اور خاص طور پر کیشیم کی کمی وجہ سے ناخن ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہو جاتے ہیں جبکہ اگر کیشیم وٹامن اور آئرن کی درست مقدار جسم کو مل رہی ہو تو ناخن خوبصورت رہتے ہیں، لہذا متوازن خوراک لینا ضروری ہے۔ اس کے علاوہ سستی نیل پالش، نیل پالش ریمر وغیرہ اکثر ناخنوں کی قدرتی چمک دکھ چھین لیتے ہیں اور انہیں نقصان پہنچاتے ہیں اس کے ساتھ ہمیشہ معیاری پروڈکٹ کا استعمال بھی ضروری ہے۔ اگر آپ ان باتوں کا خیال رکھیں گی تو آپ کے ناخن قدرتی طور پر خوبصورت ہو جائیں گے۔ اس کے علاوہ رات کو سونے سے پہلے ناخنوں پر روغن زیتون لگائیں اس سے ناخن نہ صرف مضبوط ہوں گے بلکہ ان کی چمکدار سطح اور نمایاں ہو جائے گی۔

ابے بھاگ..... مارا جائے گا..... انور نے بھاگتے ہوئے اسے پلٹ کر مخاطب کیا تھا، نیل اس کی آواز سننے ہی ایک دم ہوش میں آ گیا تھا پولیس کا سپاہی سر پر پہنچ چکا تھا وہ تیزی سے اٹھ کر انور کی طرف دوڑا لیکن پولیس والا بھی اس کے پیچھے دوڑ پڑا تھا۔ سامنے سڑک کے اس پار بونی اور وی بانیک اشارت کیے بھاگنے کے لیے تیار کھڑے تھے۔ انور کے بانیک پر بیٹھے ہی وی کی بانیک ایک جھٹکے سے آگے بڑھا دی تھی نیل بھی بونی کی بانیک تک پہنچ گیا تھا اس نے ہاتھ بڑھا کر بونی کو پکڑنا چاہا مگر اگلے ہی لمحے ایک جھٹکے سے بونی نے بانیک آگے بڑھا دی تھی۔

نیل نے حیرت اور بے یقینی سے منہ اور آنکھیں کھولے بونی کی بانیک کو آگے بڑھ کر ہوا کی رفتار سے نظروں سے دور ہوتے دیکھا۔ جب ہی پیچھے آنے والا پولیس والا اس کے سر پر آ پہنچا تھا۔ نیل نے اندھا دھند آگے کی طرف بھاگنے کے لیے قدم اٹھائے ہی تھے کہ پیچھے آنے والے پولیس والے نے ہاتھ بڑھا کر پیچھے سے اس کے گریبان پر ہاتھ ڈال دیا..... اس نے بالکوں کی طرح بٹن کھول کر بھاگنا چاہا مگر وہ اس میں کامیاب نہ ہو سکا۔ پولیس والے نے بازو گھما کر اس کے گلے میں ڈال دیا تھا اس نے خوفزدہ نظروں سے پلٹ کر دیکھا۔ گلی کے آخری سرے سے ایک موبائل گلی میں داخل ہوتی نظر آ رہی تھی اسے چکر آ گیا۔

☆.....☆

رات اپنی تمام تر سیانیوں کے ساتھ ساری کائنات پر چھا چکی تھی۔ تھانے کے اس چھوٹے سے کمرے کی کھلی ہوئی کھڑکی کے باہر گہری تاریکی کے سوا کچھ دکھائی نہیں دے رہا تھا۔ یہ 10 بائی 12 کا ایک چھوٹا سا کمرہ تھا کم پاور کے بلب کی ملکی روشنی میں کمرے کی رنگ و روغن سے محروم گندی دیواریں اور شکستہ فرش اپنی زبوں حالی پر ماتم کناں دکھائی دیتے تھے۔ کمرے میں کوئی فرنیچر نہیں تھا سی لیٹ نیل کوٹنے میں زمین پر آکڑوں بیٹھا تھا..... وہ گھٹنوں میں سر دیے رو رہا تھا جب سے اسے پکڑا تھا نیل میں لایا گیا تھا باری باری کئی لوگ اس کی پٹائی کر چکے تھے اس وقت بھی ایک مونا تو نیل گنجاسپاسی اسے زود وکوب کر رہا تھا۔ تب ہی تھانے کا انچارج افضل احمد دروازے میں نمودار ہوا تھا آہٹ پا کر نیل کو پیٹنے والا سپاہی خطرہ محسوس ہوا تھا اور پلٹ کر تھانیدار کی طرف دیکھا تھا۔ اپنے ساتھیوں کے بارے میں کچھ بتایا اس نے؟

اب میں..... میں نے پہلے کہا تمہارا ساتھ نہیں دے سکوں گا۔ انور نے اسے پتھول سے دھکیلتے ہوئے تیزی سے جواب دیا، اچھا آج تو چل کل کی کل دیکھی جائے گی۔ مگر..... مجھ سے ایک وعدہ کرو۔ نیل نے پتھول کی طرف دیکھتے ہوئے کہا تھا تم گولی نہیں چلاؤ گے۔ یار..... پتھول خالی پڑا ہے انور نے ہنس کر کہا گولی خریدنے کے پیسے نہیں ہیں کہا نامندی چل رہی ہے۔ وہ دونوں آگے بڑھ کر گلی کے کونے پر ایک دیواری آڑ میں کھڑے ہو گئے تھے تب ہی ایک دبلا پتلا سا آدمی گلی سے برآمد ہوا، انور نے چشم زدن میں اسے دبوچ لیا۔

بچاؤ بچاؤ..... پولیس پولیس..... وہ شخص حلق پھاڑ کے پیچھے لگا۔ چپ چپ..... آواز نکالے گا تو گولی مار دوں گا۔ انور نے اس کی گردن میں ہاتھ ڈال کر اسے دبا تے ہوئے پتھول اس کی پسیلوں میں لگاتے ہوئے خونخوار مگر دے ہوئے لچھے میں کہا۔ بچاؤ بچاؤ..... وہ شخص جیسے اپنے ہوش میں نہیں تھا اس کے متسلل چپختے انور کو بھی کسی قدر بوکھلا دیا تھا تیرے پاس جو کچھ بھی ہے نکال دے ورنہ یہ گولی تیرا کام تمام کر دے گی۔ نیل بوکھلا یا ہوا سا..... کبھی انور کو دیکھ رہا تھا کبھی مسافر کو تب ہی گلی کے دوسرے سرے سے ایک پولیس والا گلی میں داخل ہوتا ہوا دکھائی دیا۔ انور پولیس والا..... نیل نے گھبرائے ہوئے لچھے میں انور کو مطلع کیا تھا۔

آخری بار کہہ رہا ہوں جو کچھ بھی تیرے پاس ہے نکال دے۔ موبائل کدھر ہے تیرا نکال انور نے اس کی جیب ٹٹولنے کی کوشش کی مگر مسافر نے دوبارہ چیخنا شروع کر دیا تھا۔ چپ..... ورنہ ہمیشہ کے لیے چپ کر دوں گا بالکل اچانک ہی پتھول سے ایک شعلہ سا نکل کر مسافر کے بازو میں اتر گیا تھا اس کے بازو سے خون کا فوارہ سا پھوٹا تھا، انور کی گرفت ڈھیلی پڑتے ہی وہ زمین پر گر گیا..... نیل گھبرا کر مسافر کی طرف بڑھا تھا، انور تو نے گولی مار دی۔

بھاگ..... پولیس والا آ رہا ہے..... انور نے اسے مخاطب کر کے کہا اور تیزی سے سامنے کی طرف دوڑا۔ اوہ..... کس قدر خون بہہ رہا تھا نیل ایک ناک مسافر کو ترپتے ہوئے دیکھ رہا تھا اس کی آنکھوں میں وحشت اور چہرے پر حیرت و حسرت تھی۔

تو نے جو کچھ کہا ہم نے سن لیا..... انور نے تیوری پر بل ڈال کر کھر دے لچھے میں کہا، اب تیرے سننے کی باری ہے..... پھر اس نے گلی کے موڑ کی طرف اشارہ کرتے ہوئے کہا تھا۔ ہم دونوں کو وہاں جا کر کھڑا ہونا ہے، جیسے ہی کوئی مرغا گلی سے نکلا..... ہمیں اسے وہیں دبوچ لینا ہے۔ مگر..... میں فیصلہ کر چکا ہوں کہ اب..... نیل نے اپنی جگہ سے ہلے بغیر ہاتھ اٹھا کر کہنا چاہا۔

مگر..... انور نے درمیان میں ہی اس کا جملہ اچک لیا تھا۔ ابے تیرے فیصلے کی ایسی کی تھی دھند بہت مندا چل رہا ہے آج کل سرراہ لوٹنا خاصا خطرناک ہو گیا ہے۔ اس لیے اس طرح چوروں کی طرح چھپ کر واردات کرنی پڑ رہی ہے۔ دماغ نیل ہی بھٹایا ہوا ہے دوسرے تو بھی کھوپڑی گھمانے پر تیار ہوا ہے۔ چل جلدی سے آ جا۔ ٹھیک ہے..... تو پھر یہ سمجھ لو آج یہ آخری بار ہے۔ نیل نے فیصلہ کر لے لیا کہ میں..... آج کے بعد میں

کب بھی ہیں تو..... حیرت ہے سریش کا منہ سے اچکا کر حیرت بھرے لچھے میں بولا۔ اچھا چھوڑو سب باتیں..... چائے پیو گے؟ لائبرے نے ٹاپک پیچھ کر تے ہوئے کہا۔ اب تو آمنہ بھابی کے گھر جا کے بیٹیں گے۔ چلو..... سریش نے چابی ہلاتے ہوئے اسے چلنے کا اشارہ کیا اور وہ پرس اٹھا کر اس کے ساتھ کمرے سے باہر نکل آئی۔

☆.....☆

سنسان سڑک کے کنارے یکے بعد دیگرے دو موٹر بائیکس آ کر کی تھیں۔ ایک پر انور کے پیچھے بونی بیٹھا تھا دوسری پر وی کے پیچھے نیل تھا۔ بائیکس رکتے ہی وہ چاروں نیچے اتر آئے تھے پھر انور نے وی اور بونی کو مخاطب کر کے کہا تھا تم دونوں بائیکس اشارت رکھنا، میں اور نیل گلی کے سرے پر جا کر گھات لگا کر کھڑے ہوتے ہیں۔ نیل انور..... نیل نے بے بسی سے ہاتھ اٹھا کر کہا،



**Sole Distributors UAE**

**TO**

**Monthly.**

**KITCHEN**

**مکتبہ املا و سہلا**

**ویلکم بک شاپ**

**WELCOME BOOK SHOP**

Tel: 04-3961016 Fax: 04-3961015 Mobile: 050-6245817  
P.O.Box 27869 Karama, Dubai  
E-mail: welbooks@emirates.net.ae

## حساس جلد کی دیکھ بھال کریں



حساس جلد کو بے شمار مسائل کا سامنا رہتا ہے یہ تیز دھوپ میں جلنے، بونی محسوس ہوتی ہے اور جلد پر سرخ و جھبے نمودار ہو جاتے ہیں اگر جلد ساتھ ہی چکنی بھی ہو تو مسائل میں مزید اضافہ ہو جاتا ہے۔ ایسی جلد کے لیے ہفتے میں ایک دفعہ ملتان میٹی کا استعمال کریں آپ ملتان میٹی میں پانی، عرق، گلاب یا دودھ ملا کر پیسٹ بنائیں اور چہرے پر لگا کر 20 منٹ کے لیے چھوڑ دیں اور پھر سادہ پانی سے منہ دھولیں۔ اس کے علاوہ دھوپ سے آنے کے بعد چہرے پر ٹمائیر کے تھکے اچھی طرح مل کر منہ دھولیں یہ عمل روزانہ کریں اس سے دھوپ میں جھلکی ہوئی رنگت صاف ہو جاتی ہے اور کھلے ہوئے مسام بند ہو جاتے ہیں ساتھ ہی جلد کو سرد و صاف میں منوچر انز کریں کہ دھوپ میں زیادہ وقت نہ گزاریں اور سن اسکرین لوشن کا استعمال بھی ضرور کریں

تھانیدار نے کمرے کے دروازے کے پتھوں بچ کر گرفتیشی انداز میں سوال کیا تھا۔  
سر! میں ان کے بارے میں کچھ نہیں جانتا..... نیل نے سر اٹھا کر تھانیدار کی طرف دیکھ کر روتے ہوئے بے بسی سے کہا تھا وہ مجھے یونہی راستے میں ملے تھے پھر دوتی ہو گئی تھی۔

او..... تھانیدار نے معنی خیز انداز میں سر ہلایا تھا تم نہیں جانتے وہ کہاں رہتے ہیں؟ وہ دو قدم بڑھا کر نیل کے قریب چلا آیا تھا۔  
جی سر! نیل نے اثبات میں سر ہلاتے ہوئے

پُر زور لہجے میں کہا وہ بڑے بڑے بھگتے علاقوں کے نام لیتے تھے جہاں ان کی رہائش تھی اور یہ ظاہر کرتے تھے کہ بڑے باپ کے بیٹے ہیں۔  
ہوں! تھانیدار افضل احمد نے طنز پر انداز میں ہنکارا بھرا..... اچھا! وہ بڑے باپ کے یعنی دولت مندوں کے بیٹے خود کو ظاہر کرتے تھے اور کچھ؟

میں اس سے زیادہ کچھ نہیں جانتا..... نیل نے گڑ گڑاتے ہوئے لہجے میں جواب دیا! آپ یقین کریں مجھے کچھ معلوم نہیں۔  
سپاہیوں کی نسبت تھانیدار خاصا معقول اور مہذب انسان دکھائی دیتا تھا اسی لیے نیل کو کچھ امید ہو چلی تھی شاید وہ اس کی بات کو سمجھ سکے۔

یقین کریں سر میں اس سے زیادہ ان کے بارے میں اور کچھ نہیں جانتا۔

بیٹا جی! ابھی تجھے صبح سے جھڑپوں پڑی نہیں ہے اس کے قریب کھڑے سپاہی نے اسے بالوں سے پکڑ کر زور زور سے ہلاتے ہوئے خوشوار لہجے میں کہا تھا! دیکھ ذرا سی دیر میں تو کس طرح یہ اقرار کرے گا کہ، تو انہیں خوب اچھی طرح جانتا ہے اور سب کے ایڈریس سے واقف ہے۔ سپاہی نے اپنی بات مکمل کر کے اسے ایک زوردار لٹ رسید کی تھی اور نیل دپوار سے جاگ اٹھا۔ اس نے اپنا کوئی پتہ فون نمبر بتایا؟ تھانیدار نے دروازے کی طرف پلٹتے ہوئے ایک دم مڑ کر سپاہی سے پوچھا تھا۔

جی سر! سپاہی لپک کر تھانیدار کے قریب چلا آیا.....

یہ اپنے گھر فون کرنا چاہتا ہے۔  
ہوں تھانیدار نے لٹ بھر کچھ سوچا، ٹھیک ہے اسے آفس میں لے آؤ..... اس نے پلٹ کر دپوار سے لگ کر زور و تھار روتے ہوئے نیل کی طرف دیکھا، اس کے گھر فون کرواتے ہیں۔

طرف دیکھتے ہوئے کہا اپنے اور ہمارے لیے ایک ایک کپ چائے بنا لاؤ۔

میرا تو اس وقت کچھ کھانے پینے کو دل نہیں چاہ رہا، صفیہ نے بدستور پریشان لہجے میں جواب دیا، البتہ آپ کے لیے چائے بنانا ہی ہوں وہ بدلی سے اٹھ کر باورچی خانے کی طرف بڑھ گئی تھیں۔

صفیہ کے جانے کے بعد خلیل ابراہیم صاحب اپنی جگہ سے اٹھ کھڑے ہوئے تھے بات پریشانی کی گھی رات کے 12 بجتے کو تھے اور نیل اب تک گھر نہیں آیا تھا۔ وہ بے چینی سے کمرے میں ٹھٹھکے لگے تھے اسی کیفیت میں کئی لمحے بیت گئے تھے تب ہی صفیہ بیگم چائے کا لگ لے کر دروازے میں نمودار ہوئی تھیں۔

آیا نیل؟ وہ بے ساختہ پوچھ بیٹھے تھے۔  
ابھی تک تو نہیں آیا صفیہ بیگم نے نفی میں سر ہلا کر پریشان لہجے میں جواب دیا۔

اب تو کافی دیر ہو گئی انہوں نے پریشان نظروں سے ایک بار پھر وال کلاک کی طرف دیکھا اب تک تو اسے آنا چاہیے تھا۔

ابا جی میرا دل بہت گھبرا رہا ہے، صفیہ بیگم لرزرتے ہوئے لہجے میں بولیں۔

تب ہی فون کی گھنٹی بج اٹھی تھی، خلیل ابراہیم صاحب نے تیزی سے آگے بڑھ کر سیور اٹھا کر کان سے لگاتے ہوئے کہا تھا..... ہیلو..... دوسری طرف سے ان کا نام لے کر تصدیق چاہی گئی تھی۔ جی میں خلیل ابراہیم بول رہا ہوں..... لٹ بھر کا خاموش رہ کر وہ دوسری طرف کی بات سنتے رہے پھر بے تاب لہجے میں بولے جی بات کروائیے..... نیل۔

نیل کے نام پر صفیہ بیگم نے چونک کر سر اٹھا کر خلیل ابراہیم صاحب کی طرف دیکھا تھا۔

نیل تم اس وقت کہاں ہو؟ خلیل صاحب پوچھ رہے تھے..... کیا؟ تھانے میں؟ تم تھانے میں ہو؟

صفیہ کے ہاتھ میں تھما جیٹی کا لگ بکباری زمین پر گر کر کچی کچی ہو گیا تھا۔ میرا بچہ تھانے میں ہے انہوں نے دونوں ہاتھ سینے پر مارتے ہوئے فریادی لہجے میں دہائی دی۔ دیکھا آخر وہی ہوا جس کا مجھے ڈر تھا انہوں نے باقاعدہ رونا شروع کر دیا تھا۔

ان کے رونے کی آواز سن کر رابعہ بیگم گھبرا کر اپنے کمرے سے باہر نکلی تھیں۔ کیا ہوا..... کیا ہوا، صفیہ دہن خیریت تو ہے؟ انہوں نے گھبرائے ہوئے لہجے میں سوال کیا۔

ارے بھائی قیامت ہو گئی صفیہ بیگم لپک کر ان کے سینے سے جا لگیں میں روز کتنی تھی اس کے دوست ٹھیک

گھر نہیں لوٹ آتا وہ نہیں سوتے تھے۔ اس وقت بھی وہ لاؤنج میں اپنی مخصوص کرسی پر بیٹھے اخبار پڑھ رہے تھے۔

ابا جی! صفیہ بیگم آہستگی سے کمرے میں داخل ہوتی ہیں ان کی آواز پر خلیل ابراہیم نے چونک کر ان کی طرف دیکھا تھا۔

کیا بات ہے صفیہ دہن کچھ پریشان سی لگ رہی ہو؟ جی ابا جی! صفیہ نے سر جھکا کر دھجے لہجے میں جواب دیا نیل کب کا نکلا ہوا ہے اب تک گھر نہیں آیا۔

کچھ بتا کر گیا تھا؟ خلیل ابراہیم صاحب نے وال کلاک کی طرف دیکھتے ہوئے صفیہ سے سوال کیا۔

کہہ رہا تھا بس ابھی آتا ہوں..... صفیہ نے سسکی سی لی، لیکن آدھی رات ہونے کو آئی وہ اب تک نہیں لوٹا۔ کس کے ساتھ گیا تھا؟ خلیل ابراہیم صاحب نے ہاتھ میں تھما اخبار سائیز میں رکھتے ہوئے فکر مندی سے سوال کیا۔ اس کے دو دوست آئے تھے۔

صفیہ بیگم نے جواب دیا..... ان کے جانے کے کچھ ہی دیر بعد وہ بھی نکل گیا تھا۔

اچھا تو..... خلیل ابراہیم صاحب نے اپنی پریشانی چھپاتے ہوئے سرسری سے لہجے میں کہا دوستوں کے ساتھ کہیں گھومنے پھرنے نکل گیا ہوگا۔ لوٹ آئے گا کچھ دیر میں۔

جی بھئی ہوں، صفیہ بیگم نے ہلکا کر کہا مجھے اس کے یہ دوست سخت برے لگتے ہیں۔

میری بھی ایک آدھ بار ان سے ملاقات ہوئی تھی خلیل ابراہیم صاحب نے سوچتی ہوئی آواز میں کہا.....

بڑے گھروں کے بگڑے ہوئے لڑکے لگتے ہیں۔

میرا دل بہت گھبرا رہا ہے یکا یک صفیہ نے دل تھامتے ہوئے کہا جانے کیوں ہول سے اٹھ رہے ہیں۔

اتنی پریشانی کی بات نہیں ہے خلیل ابراہیم صاحب نے نشانی دینے والے لہجے میں کہا میں نے نیل کو سمجھانا شروع تو کیا ہے کچھ عرصے میں وہ خود ہی انشا اللہ ان دوستوں کا ساتھ چھوڑ دے گا۔

جانے کب ایسا ہوگا صفیہ سا منہ دھڑے صوفے پر دھپ سے بیٹھ گئیں، خدا جانے یہ منحوس دوست اسے کہاں سے نکلے گئے جانے کہاں لے کر گئے ہوں گے میرے بچے کو۔

بلاوجہ پریشان ہونے کی ضرورت نہیں ہے خلیل ابراہیم صاحب نے دھیمے لہجے میں کہا وہ انشا اللہ آتا ہی ہوگا تب تک تم ایک کام کرو صفیہ کا ذہن بٹانے کے غرض سے انہوں نے ہلکی سی مسکراہٹ سے ان کی

اوکے سر! سپاہی مستعدی سے بولا میں ابھی اسے لاتا ہوں۔ تھانیدار کے دروازے سے نکلتے ہی سپاہی دوبارہ نیل کی طرف متوجہ ہو گیا تھا۔ چل اٹھ..... اس نے اسے ایک اور لٹ مارتے ہوئے کراری آواز میں کہا تھا، کھڑا ہو جا۔

کک..... کہاں چلتا ہے..... نیل نے سہمے سہمے سے کھڑے ہوتے ہوئے ڈری ڈری آواز میں پوچھا تھا۔

سوال کرتا ہے سوال کرتا ہے..... سپاہی نے تاثر توڑ کئی طے اس کے چہرے پر رسید کر دیے تھے پولیس اسٹیشن پر صرف پولیس والوں کو سوال کرنے کا حق ہوتا ہے کیا سمجھا۔

نیل نے مستعدی سے اثبات میں سر ہلاتے ہوئے اٹھ کھڑے ہوئے میں ہی عافیت سمجھی تھی اس کے بال پریشان تھے مسلسل رونے کے باعث آنکھیں سرخ و سوجی ہوئی تھیں رخسار گیلیے اور چہرہ ستا ہوا سا تھا جسم پر جا بجا نیل کے نشان ابھرتے تھے۔

☆.....☆

رات کے سوا گیارہ ہو چکے تھے۔ صفیہ بیگم نے پریشان نظروں سے وال کلاک کی طرف دیکھا پہلے تو انٹر نیل دیر سے بھی گھر آتا تھا مگر پچھلے کافی دنوں سے وہ سرشام ہی گھر آنے لگا تھا۔ اس لیے اس کی آج کی اس غیر معمولی تاخیر نے انہیں پریشان کر دیا تھا۔ خلیل احمد بھی گھر پر موجود نہ تھے وہ کل سے آفس کے ایک کام کے سلسلے میں شہر سے باہر گئے ہوئے تھے البتہ عدیل نوبجے دکان بند کر کے گھر لوٹ آیا تھا اور اس وقت اپنے کمرے میں تھا۔ آخر انٹر نیل نے اتنی دیر کیوں لگا دی؟ صفیہ بیگم نے بے چینی سے پہلو بدلتے ہوئے سوچا وہ تو اکثر کھڑے کھٹوں غائب رہتا تھا مگر آج جانے کیا بات تھی کہ ان کے دل میں ہول سے اٹھ رہے تھے۔ عجیب سی گھبراہٹ ہو رہی تھی سو وہ بستر سے اٹھ کھڑی ہوئیں اور کمرے سے باہر نکل آئیں سامنے ہی عدیل اور نیل کے مشترکہ کمرے کا دروازہ بھڑا ہوا تھا انہوں نے نسل کی خاطر کمرے میں جھانک کر دیکھا تھا نیل کا بستر خالی تھا۔

کیا بات ہے امی؟ عدیل نے انہیں یوں جھانکتے دیکھ کر حیرانی سے پوچھا تھا۔

کک کچھ نہیں..... انہوں نے اپنی پریشانی اس پر ظاہر کر کے اسے پریشان کرنا مناسب نہیں سمجھا تھا۔ آہستگی سے دروازہ بھیڑ کر وہ میزبھوں کی طرف بڑھ گئی تھیں جانتی تھیں کہ خلیل ابراہیم صاحب ابھی جاگ رہے ہوں گے، گھر کا ایک ایک فرد جب تک



## میتھی بالوں کی خوبصورتی میں اضافہ کا باعث

میتھی ایک خوش ذائقہ ساگ ہے جو کہ کھانوں میں استعمال ہونے کے علاوہ حسن افزا چیزوں میں استعمال ہونے والے اہم جز کے طور پر بھی جانی جاتی ہے خصوصاً بالوں کو سیاہ، گھٹا اور چمکدار بنانے کے لیے میتھی کو بہت مفید مانا جاتا ہے۔

میتھی دانہ یا سبز میتھی دونوں ہی بالوں کے لیے بہترین ہیں، میتھی دانے کو پانی میں 3-2 گھنٹے بھگو کر رکھیں اور اسے پیس کر بالوں میں لگا کر کچھ گھنٹے چھوڑ دیں اور پھر سادے پانی سے سر دھو لیں آپ کو بالوں کی سیاہی اور چمک میں واضح اضافہ محسوس ہوگا۔ اسی طرح سبز میتھی اور ایلو ویرا کے جیل کا کچھ تیار کر کے بالوں میں لگائیں اور 1-2 گھنٹے بعد سر دھو لیں چند ماہ میں ہی بال لمبے گھنے اور چمکدار ہو جائیں گے۔

تھا۔ جی سر تھانیدار خوش ہو کر یوں آپ کو یاد ہے؟ جس طرح شاگرد اچھے استادوں کو نہیں بھولتے خلیل صاحب غیر محسوس انداز میں مسکرائے اس طرح استاد بھی اچھے شاگردوں کو ہمیشہ یاد رکھتے ہیں۔ اچھا شاگرد سمجھ کر یاد رکھنے کا بے حد شکر یہ تھانیدار نے مسرت بھرے لہجے میں جواب دیا، تم ایک بہت ہی اچھے اسٹوڈنٹ تھے خلیل صاحب نے تھانیدار کی طرف تو فیضی نظروں سے دیکھتے ہوئے کہا سختی ذہین اور دیانت دار۔

سر یہ سب آپ جیسے قابل اور دیانت دار استاد کی تربیت اور تعلیم کا نتیجہ تھا۔ تھانیدار نے انکساری بھرے انداز میں سر جھکا کر ہوئے جواب دیا۔ افضل احمد..... خلیل صاحب نے اسے مخاطب کیا، پولیس کے محکمے میں تم جیسے لوگوں کی ہی ضرورت ہے، تمہیں اس کرسی پر دیکھ کر مجھے خوشی ہوئی انہوں نے اس کے شانے کو چپکے ہوئے اس کی کرسی کی طرف اشارہ کیا۔

مگر سر آپ کو یہاں دیکھ کر مجھے حیرت ہو رہی ہے..... تھانیدار نے حیران لہجے میں کہا آپ یہاں کیسے؟ ابھی کچھ دیر پہلے مجھے اس تھانے سے ایک فون آیا تھا خلیل ابراہیم صاحب نے نظریں جھکا کر دھیمے لہجے میں جواب دیا غالباً نیل اسی تھانے میں ہے۔ نیل؟ تھانیدار افضل احمد نے حیرت سے دہرایا۔ ہاں وہ میرا چھوٹا پوتا ہے۔ خلیل صاحب کی آواز مزید دھیمی ہو گئی تھی۔ وہ یہاں موجود ہے.....

وہ لڑکا جو اسٹریٹ کرائم میں ابھی پکڑا گیا ہے؟ تھانیدار نے حیرت سے اندر کی طرف اشارہ کرتے ہوئے سوال کیا تھا۔

اسٹریٹ کرائم میں؟ خلیل ابراہیم صاحب کی آواز میں حیرت کے ساتھ اذیت بھی شامل تھی۔ جی..... تھانیدار نے اثبات میں سر ہلایا مجھے یقین نہیں آ رہا..... وہ آپ کا پوتا ہے؟

ہاں..... خلیل ابراہیم صاحب نے شرمندگی سے سر جھکا کر افسردگی سے جواب دیا۔ یہ وقت کا المیہ ہے کہ شرفاء کے بچے بھی اب اسٹریٹ کرائم میں ملوث پائے جا رہے ہیں۔

مجھے حیرت بھی ہو رہی ہے..... تھانیدار نے بے یقینی سے سر جھپکتے ہوئے کہا۔ وہ استاد جس نے سینکڑوں نہیں ہزاروں لڑکوں کو سیدھا راستہ دکھا کر منزل مقصود تک پہنچایا اسی عظیم استاد کا پوتا؟

اس میں کہیں نہ کہیں ہماری کوتاہی ضرور شامل ہے۔ خلیل ابراہیم صاحب نے مجرم کی طرح

آگے بڑھ کر بولے..... مگر میرا خیال ہے آپ اس وقت کچھ پریشان ہیں، پڑوسی ہونے کے ناطے یہ میرا حق ہے کہ آپ کی پریشانی کو شہر کر دوں۔ وہ نیل تھانے میں ہیں آخر کار خلیل صاحب کو بتانا ہی پڑا وہیں جا رہے ہیں۔ چلیں میں بھی چلتا ہوں انہوں نے کار کا دروازہ کھولتے ہوئے جلدی سے کہا۔ مگر اس وقت آپ کہاں خلیل صاحب نے ٹالنا چاہا۔

پلیز تکلف مت کیجئے آئیے بیٹھے..... ڈاکٹر انور کے اصرار پر ان دونوں کو کار میں بیٹھنا ہی پڑا وہ ریورس گیر میں کار کو ڈال کر تیزی سے تھانے کی طرف جانے والی سڑک کی طرف روانہ ہو گئے تھے۔

تھانیدار کے لمبوترے سے کمرے میں اس وقت خاصی خاموشی تھی۔ تھانیدار افضل احمد اپنی بڑی سی میز کے پیچھے آرام دہ کرسی پر بیٹھا کسی فائل کے مطالعے میں مصروف تھا تب ہی خلیل ابراہیم اور عدیل، ڈاکٹر انور علی کے ساتھ کمرے میں داخل ہوئے تھے۔

اسلام و علیکم! خلیل ابراہیم صاحب نے تھانے دار کو مخاطب کر کے باواؤ بلند سلام کیا تھا۔ تھانیدار نے سر اٹھا کر خلیل صاحب کی طرف دیکھا چند لمحوں تک غور سے وہ ان کی طرف دیکھتا رہا پھر ایک دم سے وہ اپنی کرسی سے اٹھ کھڑا ہوا تھا۔ آپ خلیل ابراہیم صاحب ہیں؟ اس نے انگلی سے خلیل صاحب کی طرف اشارہ کرتے ہوئے پوچھا۔

جی..... خلیل صاحب نے اثبات میں سر ہلاتے ہوئے جواب دیا خاں کسار کو خلیل ابراہیم کہتے ہیں۔ آپ گورنمنٹ ہائی اسکول ناظم آباد میں ہیڈ ماسٹر تھے؟ تھانیدار کا دوسرا سوال تھا۔

جی..... خلیل صاحب نے قدرے جبرج ہوئے جواب دیا..... میں وہیں سے ریٹائرڈ ہوا ہوں۔

میں نے اسی اسکول سے میٹرک کیا تھا تھانیدار نے سرور لہجے میں بتایا۔

اچھا خلیل ابراہیم صاحب نے تھانیدار کے چہرے کی طرف غور سے دیکھتے ہوئے کہا جی سر..... تھانیدار نے سرور انداز میں سر ہلاتے ہوئے کہا آپ نے مجھے نہیں پہچانا ہوگا مگر میں نے آپ کو دیکھتے ہی پہچان لیا تھا اچھے استادوں کو شاگرد کبھی نہیں بھولتے۔

تم افضل احمد ہو؟ خلیل صاحب نے تھانیدار کو بہ غور دیکھتے ہوئے ذہن پر زور ڈال کر اس کی طرف انگلی سے اشارہ کرتے ہوئے قدرے حیرت سے پوچھا

رو رہی ہیں؟ کیا بات ہے؟ ان کے لہجے میں پریشانی تھی۔

یہ سب باتیں ہوتی رہیں گی، خلیل ابراہیم صاحب عدیل کی طرف بڑھے، تم ذرا میرے ساتھ چلو تھانے تک جانا ہے۔

تھانے؟ عدیل حیرت سے بولے۔

ہاں چلو..... خلیل صاحب نے مزید کسی وضاحت کے اپنی چھڑی سے دروازے کی طرف اشارہ کیا اور خود تیزی سے دروازے طرف بڑھ گئے صفیہ اور زور زور سے رونے لگی تھیں رابعہ بیگم ان کے قریب آ کر انہیں چپ کروانے میں مصروف ہو گئی تھیں۔ چھوٹی دہن بلا وجہ زور و کر بلکان ہو رہی ہو..... انہوں نے ان کے چہرے سے آچل ہٹاتے ہوئے تعفیٰ بھرے لہجے میں کہا اباجی جا رہے ہیں ناسب ٹھیک ہو جائے گا۔

روتے روتے صفیہ بیگم نے دونوں ہاتھوں پر آنکھیں پھیلا کر دعائیہ انداز میں آسمان کی طرف دیکھا تھا اور رابعہ بیگم کے سینے میں سر چپا کر پھوٹ پھوٹ کر رو رہی تھیں۔

آج کل کے لڑکے کیوں نہیں سوچتے کہ ان کے اٹھانے ہوئے غلط قدم ان کے بچپن کو کس قدر تکلیف اور دکھ دیتے ہیں رابعہ بیگم انہیں تھپکتے ہوئے کرب بھرے انداز میں سوچ رہی تھیں۔

خلیل ابراہیم صاحب عدیل کا ہاتھ تھامے گھر سے باہر نکلے، گلی کے دور دور تک سنسان پڑی تھی اس وقت یہاں کسی ٹیکسی یا ریکشے کا حصول مشکل ہی نہیں ناممکن بھی تھا سواں دونوں نے اسٹاپ تک جانے کا فیصلہ کیا ابھی وہ ذرا ہی آگے بڑھے تھے کہ ڈاکٹر انور علی اپنی کار میں اپنے گیٹ کے سامنے آ کر کے تھے۔ دروازہ کھول کر وہ جیسے ہی باہر نکلے خلیل ابراہیم صاحب اور عدیل کو تیزی سے آگے کی طرف پلکتے دیکھ کر وہ قدرے حیران ہوئے تھے۔

خلیل صاحب..... خیریت؟ سلام کے بعد وہ خلیل صاحب سے مخاطب ہوئے۔

وہ بس ذرا خلیل صاحب ذہنی طور پر اس سوال کے لیے تیار نہیں تھے اس لیے کسی قدر گڑبڑا کر بولے..... ذرا کام سے جا رہے ہیں۔

اس وقت؟ انہوں نے رستہ واپس کی طرف دیکھا رات کے تقریباً ایک بجنے کو ہیں اس وقت تو آپ کو سواری ملنے میں بھی دشواری ہوگی..... آپ کہتے تو میں۔

نہیں شکر خلیل صاحب نے تیزی سے جواب دیا۔ مجھے دخل در معقولات کا حق تو نہیں ہے۔ ڈاکٹر انور

نہیں ہیں ایک نہ ایک روز اسے تھانے پہنچا کر دم لیں گے۔

کیا ہوا می؟ دانیہ بھی آنکھیں ملتی ہوئی لاؤنچ میں آچکی تھی۔

میں لاکھ بکتی تھی مگر میری کسی نے نہ سی انہوں نے ہاتھ لہرا کر بین کرنے والے انداز میں کہا۔

ہش..... خلیل ابراہیم صاحب نے اشارے سے انہیں خاموش رہنے کو کہا اور دوبارہ فون کی طرف متوجہ ہو گئے۔ ٹھیک ہے میں ابھی آتا ہوں۔ انہوں نے آہستگی سے فون رکھ دیا..... آخر کو وہ تھانے پہنچ ہی گیا۔

صفیہ بیگم نے روتے ہوئے خلیل ابراہیم صاحب کی طرف دیکھا رے! میں تو ہمیشہ کہتی تھی اس کی خبر لو اس کی فکر کرو اس کے چھن ٹھیک نہیں ہیں مگر میری سنتا کون ہے؟

صفیہ دہن، خلیل صاحب نے قریب آ کر ان کے سر پر مشفق انداز میں ہاتھ رکھتے ہوئے دھیمے لہجے میں کہا خود کو سنبھالو تھانے جانے کا مطلب یہ نہیں کہ اس نے کوئی جرم کیا ہوگا۔

دہن چچی! دادا! ٹھیک کہہ رہے ہیں دانیہ نے آگے بڑھ کر تسلی دینے والے انداز میں کہا اور میرا پتہ تھانے میں ہے صفیہ بیگم نے دونوں ہاتھ پھیلا کر فریادی لہجے میں کہا۔

میں تھانے جا رہا ہوں چھوٹی دہن، خلیل ابراہیم صاحب نے کونے میں دھری اپنی چھڑی اٹھائی انشا اللہ سب ٹھیک ہو جائے گا۔ تھوڑا قبل اور صبر سے کام لو۔ ارے میں کیسے صبر کروں صفیہ بیگم نے سینے پر ہاتھ مارا میرا صل تھانے میں ہے..... ہماری پولیس انسان نہیں جلا دے خدا جانے انہوں نے اس کے ساتھ کیا سلوک کیا ہوگا؟

رابعہ دہن! کیا عدیل میاں آگئے؟ انہوں نے صفیہ کے بجائے رابعہ سے پوچھا۔

جی آگئے ہیں رابعہ بیگم سے پہلے دانیہ نے اوپر کی طرف ہاتھ سے اشارہ کرتے ہوئے جواب دیا۔

ذرا بلاؤ تو خلیل صاحب نے غلت میں کہا اور دانیہ تیزی سے سیزھیوں کی طرف لپک گئی رابعہ بیگم نے سہارا دے کر صفیہ بیگم کو صوفے پر بٹھا دیا تھا وہ آنکھ میں منہ چھپا کر مسلسل روئے جا رہی تھیں۔

جی! دادا آیا..... اگلے ہی لمحے عدیل تیزی سے کمرے میں داخل ہوئے تھے پھر روتی ہوئی ماں پر نظر پڑتے ہی وہ ٹھٹھک کر اپنی جگہ ٹھک گئے تھے۔ امی! آپ

Three grapefruit halves are shown, cut open to reveal the vibrant red, segmented flesh. They are arranged on a light-colored, textured surface.

اسداس کا دیوانہ ہے اور ساس کا جڑہ نیوراس پرچی  
چھڑکتی ہے۔ وہ اب تک کانوں سے جو کچھ سنی آئی  
تھی وہ اس سے کس قدر متضاد و مختلف تھا اس کی  
آنکھوں نے جو کچھ دیکھا تھا بالاس پوشاک اور انداز  
اطوار سے پیشک حاجرہ تیور بہت دولت مند خاتون  
محسوس ہوئی تھی اور اس کے ساتھ جو جوان تھا وہ بھی  
منع قطع اور شکل سے کوئی بھلا آدمی معلوم ہوتا تھا مگر  
ان دونوں نے جس انداز میں اس کو اپنی مرضی کے  
مطابق چلنے پر مجبور کیا وہ حیرت انگیز ہی نہیں اذیت  
ناک بھی تھا نالکہ کی ساس کی خواہش اور مطالبہ تھا کہ  
نیلماس آپریشن کر کے اس کی بہو کو ہمیشہ ہمیشہ کے  
لیے ماں بننے کی صلاحیت سے محروم کر دے۔ پہلے تو  
اس نے سوچا تھا کہ انظامیر کو بلائے یا پولیس کو فون  
کرے..... مگر سلطان کے ہاتھ میں اوڈ پتوں نے  
اسے ہر بات سے باز رکھا تھا پھر اس نے سوچا تھا کہ  
وہ بعد میں پولیس کو ضرور مطلع کرے گی، مگر آپریشن  
ٹیمبل پر نالکہ کو کچھ کر وہ اپنے رہے ہے اور اسان بھی  
خطا کر بیٹھی تھی۔ اور اب دو روز بیتنے کے باوجود اس  
کے اوسان ٹھکانے پر نہیں آئے تھے۔ نالکہ جیسی  
معصوم اور محبت کرنے والی لڑکی آخر کس قسم کے لوگوں  
کے ہتھے چڑھ گئی ہے؟ یہی سوال بار بار آکر اسے  
پریشان کیے جا رہا تھا..... اسے نالکہ کی مدد کرنی  
چاہیے وہ تب سے اب تک یہ بات کتنی ہی بار سوچ  
چکی تھی۔ مگر سوال یہ تھا کہ وہ اس کی مدد کرنی تو بھلا  
کس طرح؟ کئی بار اس نے سوچا کہ اسے نالکہ کی ماں  
ایڈمگر ہ والوں کو سب کچھ بتا دینا چاہیے مگر پھر اس  
نے خود کو اس امر سے روک لیا تھا۔ آخر بہت سوچ  
سمجھ کر اس نے فیصلہ کیا تھا کہ کسی اور کو نہیں تو کم  
از کم اشعر کو ضرور بتانا چاہیے کہ نالکہ س مشکل کا شکار  
ہے وہ فیصلہ کر کے اپنی کرسی سے اٹھ کھڑی ہوئی اب  
اس کا رخ اشعر کے کمرے کی طرف تھا ایک بار پھر  
سوچ لو..... نیلماس اس کے دل نے سرگوشی کی.....  
کس مشکل اور جتن کے بعد اشعر اب جا کر کہیں کچھ  
کچھ اسے بھول پایا ہے اور تم ہو کہ پھر اسے اس کی یاد  
دلانے چلی ہو۔ محض لمحہ بھر کو اس کے قدم تھے تھے پھر  
اگلے ہی لمحے اس نے دل کی آواز کو نظر انداز کرنے کا  
فیصلہ کرتے ہوئے دوبارہ سے اپنے قدم آگے  
بڑھا دیے تھے۔

☆.....☆

اس حادثے کو دو روز گزر چکے تھے نائلہ کو اس کی ساس حاجرہ تیمور نے سچا سچ کر دیا کہ لے گئی تھی پر نیہماں اب تک اس شاک سے نہیں نکلی تھی۔ اس نے تو سنا تھا کہ نائلہ کی شادی کسی بڑے دولت مند گھرانے میں کسی بہت ہی اچھے شخص سے ہوئی ہے اور وہ اپنے سرال میں بے حد خوش ہے اس کا شوہر

مجھے احساس ہو گیا ہے دادا ابا..... نیل کی آواز دھیمی پر مضبوط تھی..... اب میں کبھی بھولے سے بھی برائی کے بارے میں نہیں سوچوں گا بس ایک بار آپ مجھے صاف کر دیجئے..... خلیل ابراہیم صاحب نے کن آنکھوں سے تھانیدار کی طرف دیکھا وہ سوچتی ہوئی نظروں سے نیل کی طرف ہی دیکھ رہا تھا۔ بس مجھے ایک موقع اور دیجئے دادا ابا..... نیل نے گڑگڑائی آواز میں کہا میں اپنی سب کوتاہیوں کا ازالہ کرنا چاہتا ہوں میں ایک اچھا انسان بننا چاہتا ہوں۔

خلیل ابراہیم صاحب نے بے بس نظروں سے نیل کی طرف دیکھا تمہیں اچھا انسان بننے کا موقع دینا یا نہ دینا یہ میرے نہیں..... اب تھانیدار صاحب کے اختیار میں ہے خلیل ابراہیم صاحب نے تھانیدار کی طرف سوال کرتی نگاہوں سے دیکھتے ہوئے کہا۔

سر! نیل آپ کا پوتا ہے..... تھانیدار نے مؤدب لہجے میں جواب دیا اسی لیے مجھے یقین ہے اس میں ایک اچھا انسان بننے کی بھرپور صلاحیت موجود ہے اسے ایک موقع ضرور ملنا چاہیے۔

کاش تم جیسا زریک اور جھوٹ جی کر رکھ رکھنے والا

جب ہی کمرے کے کھلے دروازے سے سپاہی نیل کو لیے اندر داخل ہوا تھا غلیل ابراہیم اسے دیکھ کر ایک دم سے کھڑے ہو گئے تھے اس کے پریشان بال اڑی رنگت اور جھنجکی پٹلیں اس پر جو کچھ نیل ہی اس کا فائدہ بیان کر رہی تھیں..... وہ آہ سے بڑھ کر دادا کے گلے لگ کر