

عید الاضحیٰ اسپیشل

لذت، ذائقہ اور صحت سے مہر پرور سوغات

کراچی

کچی

ماہنامہ

قیمت - 100 روپے



ٹینڈر، جوسی اور چٹ پٹا
باربی کیو

Shan®

تمام قارئین کو عید الاضحیٰ کی پر رونق و روایتی خوشیاں مبارک ہوں۔

ماہنامہ **کچن** کا شمارہ نمبر 171 آپ کے ہاتھوں میں ہے یہ شمارہ **عید الاضحیٰ اسپیشل** کے طور پر شائع کیا گیا ہے۔ جس میں عید الاضحیٰ کی مناسبت سے گزشتہ سال کی طرح اس مرتبہ بھی حسب روایت مفید اور کارآمد مضامین کے علاوہ گوشت سے تیار مزیدار لذت سے بھرپور ڈشز کے روایتی ذائقوں پر مشتمل منفرد ترکیب پیش کی جارہی ہیں جن کے ساتھ آپ اس عید کی رونقیں دوبالا کر سکتی ہیں۔ ان مزیدار پکوانوں میں شامل ہے، اشتہار انگیز خوشبوؤں سے مہکتی بریانی، پلاؤ کی خصوصی ڈشز اس کے ساتھ ساتھ انواع و اقسام کے قورے چائیں، پسندے تھے کباب، کچلی اور رانوں سے تیار کیے گئے خاص روایتی ذائقے اور ساتھ ہی مزیدار باربی کیو ڈشز اور دیگر خوش رنگ و خوش ذائقہ پکوانوں سے سجاوڑ دست کلکیشن، انہیں ضرور آزمائیں اور عید الاضحیٰ کے اس خاص موقع پر اپنے عزیز و اقارب کے ساتھ ان پختارے دارکھانوں کے بہترین انتخاب سے لطف اندوز ہوں۔

اس کے علاوہ اس ماہ کے شمارے میں عید الاضحیٰ کی مناسبت سے خصوصی مضامین **حج بیت اللہ و عید الاضحیٰ حکم الہی کی بجآوری عظیم شرف اطاعت** اور حضور سرور کائنات ﷺ کا آخری حج کے موقع پر اسلام کے انفرادی و اجتماعی نظام اخلاقیات اور اصول شریعت کے جامع ضابطہ حیات کا احاطہ کرتا خطبہ حجۃ الوداع شامل اشاعت ہیں اس کے علاوہ لیموں کی ترشی، صحت کا خزانہ، سری پائے منفرد و روایتی ڈش، عید کی خصوصی سوغات بریانی اور پلاؤ کے علاوہ عید الاضحیٰ کے خصوصی پکوان پیش خدمت ہیں۔ بوٹی کے صفحات میں ”سیرم“ خوبصورتی کا اک نیا جہان، دلکش و شفاف آنکھیں خوبصورتی کا استعارہ، پارٹی میک اپ کیسا ہونا چاہیے اس کے علاوہ شخصیت کو مثبت تاثر کے ساتھ مستحکم انداز دینے کے لیے دلچپ مضمون خوشیاں آپ کے پاس ہی بکھری ہیں شائع کیا جا رہا ہے۔ ان مضامین کو پڑھیں یہ یقیناً قدم قدم پر آپ کی رہنمائی کریں گے۔

مدیرہ

اکتوبر 2013ء

- نگران : غلام محمد غوری
- چیف ایڈیٹر : فہمیدہ
- ایسوسی ایٹ ایڈیٹر : افشین حسین بلگرامی
- اسٹنٹ ایڈیٹر : ذیشان عبداللہ
- بزنس مینیجر : اولیس عبدالرحمن • ایڈوائزر : محمد ابراہیم غوری
- فوٹو گرافر : اکرام بخاری • کوئنگ ایڈوائزر : ثریا الطاف • سرکولیشن مینیجر : 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 پیکچر کراچی۔

خط و کتابت و ترسیل زر کا پتہ

قیمت فی پرچہ :- 100 روپے

زر سالانہ :- 1100 روپے

بذریعہ رجسٹرڈ ڈاک

58- اورنگ زیب مارکیٹ ایم اے جناح روڈ کراچی

فون نمبر : 32727222 - 32727333 - فیکس : 32727666

پانچویں منزل لکھنیاں کا تھہ مال مقابلہ رحمانیہ مسجد مین طارق

روڈ کراچی - فون : 34322791 - 34322795

انتباہ

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

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

لذت، ذائقہ اور صحت سے بھرپور سوغات

کراچی

ماہنامہ **کچن**

عید الاضحیٰ اسپیشل

- 11 ابتدائیہ
- 12 حج بیت اللہ و عید الاضحیٰ حکم الہی کی بجآوری عظیم شرف اطاعت
- 16 خطبہ حجۃ الوداع
- 17 لیموں کی ترشی صحت کا خزانہ
- 20 عید الاضحیٰ کے موقع پر کھانوں میں لیموں کا اضافہ ضرور کریں
- 20 سری پائے منفرد و روایتی ڈش
- 22 یہ لذت دار ڈش اپنی غذائی افادیت کے لحاظ سے بھی مفید ہے
- 22 عید کی خصوصی سوغات بریانی پلاؤ
- 34 چاولوں سے تیار شدہ منفرد ڈشز سے عید کے دن کو یادگار بنائیں
- 34 عید الاضحیٰ کے خصوصی پکوان
- 58 نئے بوٹی، سیخ کباب اور مزیدار چٹ پٹی رانیں
- 58 گوشت سے بنی مزیدار ڈشز عید کی خصوصی رونق
- 58 کچن انتہا
- 81 ماہنامہ کچن کی جانب سے پیش کردہ لذیذ ذائقہ دار ڈشز
- 81 دلکش و شفاف آنکھیں خوبصورتی کا استعارہ
- 81 انہیں خوبصورت بنانے کے ساتھ صحت مند بنانے پر بھی توجہ دیں
- 86 خوشیاں آپ کے پاس ہی بکھری ہیں
- 90 ثبت طرز و فکر اپنا کرسکون و ممانیت کا احساس پائیں
- 90 نیند میں چلنا اور باتیں کرنا نفسیاتی عارضہ
- 90 یہ مرض خود مدد لینے کے لیے بھی خطرناک ہے
- 91 سیرم خوبصورتی کا اک نیا جہان
- 91 جلد کی لکھی کے لیے اس کا استعمال موثر ہے
- 94 چائے و میٹھے گائیڈ ماڈل کے لیے بطور خاص
- 94 تپ کاہی اور مسلسل بہتی ناک
- 97 پارٹی میک اپ کیسا ہونا چاہیے
- 97 عید ملن پارٹی کے لیے انفاست کے ساتھ عکسار کریں
- 100 جلد کی حفاظت کے پانچ سنہری اصول
- 100 روزمرہ کی مصروفیات میں جلد کو نظر انداز نہ کریں
- 104 پرسکون نیند غذائی حکمت عملی اختیار کریں
- یہ روزمرہ کے امور میں بہتر کارکردگی کے لیے نہایت اہم ہے
- 106 سلم و اسارت ہونے کا جنون اینوریزک یا نروسا
- موداپے کا بے جا خوف گلہن مسائل سے دوچار کر سکتا ہے
- 108 خواب ریزے خواتین کی جانی بچانی قد کا رشتیق فاطمہ عظمیٰ
- کی ماہنامہ کچن کے لیے خصوصی تحریر فقط 36

حج بیت اللہ و عید الاضحیٰ

حکم الہی کی بجا آوری، عظیم شرفِ اطاعت

قربانی کی حقیقت یہ ہے کہ انسانوں کے دلوں میں یہ احساس و معرفت پیدا ہو کہ اللہ تعالیٰ کا حکم ہر شے پر فوقیت رکھتا ہے اور دین درحقیقت اتباع الہی کا نام ہے

ذی الحج کی ابتدائی دس راتیں حرمت و عظمت کی نشاندہی کرتی ہیں جن کے بڑے اعمال حج اور قربانی ہیں جس سے یہ درس ملتا ہے کہ ہر عمل اللہ کی رضا اور خوشنودی کے لیے کرنا ضروری ہے۔

شیخ بدر سابق استاد مدرسۃ البنات حیدرآباد

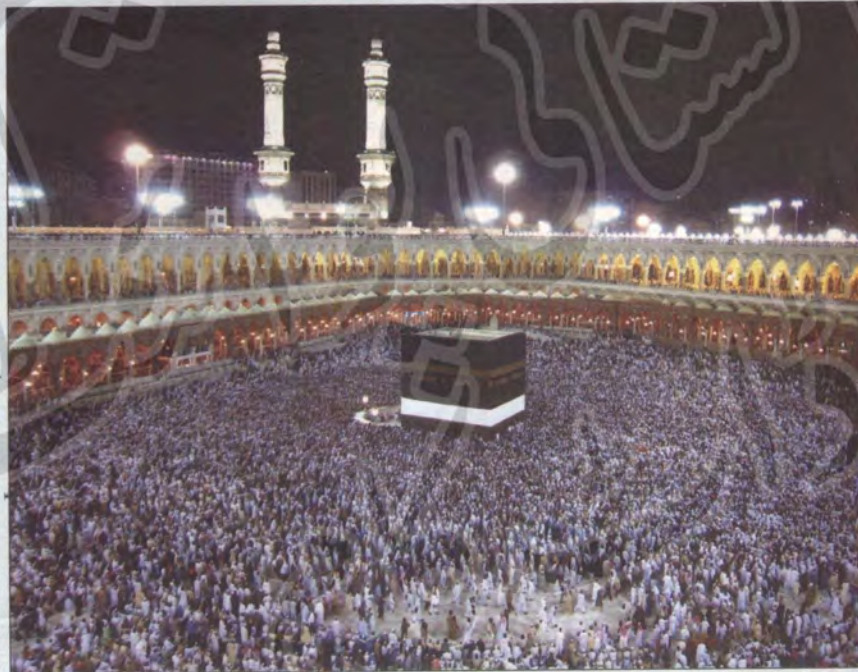
اللہ تعالیٰ کا لاکھ لاکھ شکر ہے کہ رمضان المبارک کا مہینہ اپنے فیوض و برکات کے ساتھ اور عید الفطر کے انعام کے ساتھ اپنے اختتام کو پہنچا اور اب ذوالحجہ کے مہینہ کا اپنے فیوض و برکات کے ساتھ آغاز ہو چکا ہے۔ ذی الحجہ کے ابتدائی دس روز جو یکم ذی الحجہ سے دس ذی الحجہ تک ہیں فیوض و برکات سے لبریز اور مالا مال ہیں۔ اگر تھوڑا سا غور و تدبر کیا جائے تو یوں محسوس ہوتا ہے کہ رمضان المبارک کے فیوض و برکات اب تک جاری ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے عبادتوں کے درمیان عجیب و غریب ترتیب رکھی ہے کہ سب سے پہلے رمضان آئے اور اُس میں روزے فرض ہوئے اور پھر رمضان المبارک کے اختتام کے ساتھ ہی یکم شوال سے ہی حج کی عبادت کی تمہید شروع ہو گئی۔ اس لیے کہ حضور اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ حج کے تین مہینے ہیں۔ شوال، ذیقعدہ اور ذی الحجہ اگرچہ کہ حج کے مخصوص ارکان تو ذی الحجہ میں ہی ادا ہوتے ہیں، لیکن حج کے لیے احرام باندھنا شوال سے ہی جائز اور مستحب ہو جاتا ہے۔ لہذا اگر کوئی شخص حج کو جانا چاہے تو اس کے لیے شوال کی پہلی تاریخ سے حج کا احرام باندھ کر نکلتا جائز ہے۔ اس تاریخ سے پہلے حج کا احرام باندھنا جائز نہیں ہے۔ اب سے ساٹھ ستر سال قبل تک بھی حج پر جانے کے لیے کافی وقت لگتا تھا۔ بعض افراد پیدل سفر کرتے ہوئے یا اونٹوں پر سواری کرتے ہوئے حج پر جایا کرتے تھے اور انہیں مکہ معظمہ پہنچنے میں دودھ تین تین مہینے لگ جاتے تھے۔ اس لیے شوال شروع ہوتے ہی لوگ حج کے سفر کی تیاری شروع کر دیتے تھے۔ گویا کہ روزوں کی عبادت ختم ہوتے ہی حج کی عبادت شروع ہو جاتی ہے اور پھر ذی الحجہ کے اس پہلے عشرے میں حج اکبر کی عبادت انجام پذیر ہو جاتی ہے۔ (یاد رکھیے کہ عمرہ حج اصغر ہے اور حج، حج اکبر ہے) حج اکبر کی

عبادت صرف اسی ماہ میں ادا کی جاسکتی ہے اور انہی تاریخوں میں ہو سکتی ہے جو اللہ اور اُس کے رسول نے متعین فرمادی ہیں، لیکن حج اصغر (عمرہ) کی عبادت سارا سال جاری رہتی ہے اور کوئی بھی شخص سارے سال میں کسی بھی وقت یہ سعادت حاصل کر سکتا ہے۔ حج اسلام کا پانچواں اہم رکن اور ستون ہے اور اس کا ایک ایمان افروز تاریخی پس منظر ہے۔ جس کو نگاہ میں رکھے بغیر حج کی عظمت و حکمت اور اصل مقصود کو سمجھنا ممکن نہیں۔ کفر و شرک کے طاقتور ماحول میں

تعمیر کعبۃ اللہ

ایک روایت کے مطابق حضرت عبداللہ ابن عمرؓ فرماتے ہیں کہ جب اللہ تعالیٰ نے حضرت آدم علیہ السلام کو جنت سے زمین پر اتارا اُس وقت ارشاد فرمایا۔ ”میں تمہارے ساتھ ایک گھر بھی اتار رہا ہوں جس کا طواف اُسی طرح کیا جائے گا جس طرح میرے عرش کا طواف کیا جاتا ہے اور اس کے ارد گرد نماز پڑھی جائے گی جس طرح میرے عرش کے پاس پڑھی جاتی ہے۔“

کعبۃ اللہ (بیت اللہ) کی تعمیر کو یہ شرف حاصل ہے کہ ابراہیمؑ جیسا جلیل القدر پیغمبر اُس کا معمار ہے اور اسماعیل جیسا نبی اور ذبیح اللہ اُس کا مزدور۔ باپ بیٹے اُس کی تعمیر میں مصروف ہیں اور جب اُس کی دیواریں اٹھتی ہیں اور بزرگ باپ کا ہاتھ اوپر پیغمبر سے معذور ہو جاتا ہے تو حضرت جبرائیل علیہ السلام صفا کی پہاڑی پر رکھے ہوئے ایک پتھر کی



یہ سب سے افضل ہے۔ حج دراصل خلیل اللہ حضرت ابراہیمؑ کی بندگی اور اطاعت کی روشن مثال ہے اور ساری دنیا کے مسلمان اسی یاد کو تازہ کرنے کے لیے خانہ کعبہ کا طواف کرتے ہیں۔ ”مئی“ عرفات اور مزدلفہ میں روز و شب گزارتے ہیں۔ ہجرات کو کنکریاں مارتے اور قربان گاہ میں جانوروں کی قربانی پیش کر کے حضرت اسماعیلؑ کی ”ذبح عظیم“ کی یاد تازہ کرتے ہیں۔

گھرے ہوئے ایک بندہ مومن یعنی ابوالنبیاء اور خلیل اللہ یعنی حضرت ابراہیم علیہ السلام نے توحید خالص کا اعلان کیا اور توحید و اخلاص کا ایسا مرکز تعمیر کیا کہ قیامت انسانیت کو اُس سے توحید کا پیغام ملتا رہے۔ قرآن شریف میں حج کی فرضیت یا اُس کی منادی کے ساتھ ہی اُس کی وجہ بھی بیان کر دی گئی کہ ”لینشہد و امنافع لہمہ“ تاکہ لوگ یہاں آکر دیکھیں کہ اس (حج) میں اُن

مرکز قرار دیا جاتا ہے اور حضرت ابراہیم علیہ السلام کو حکم ہوا کہ وہ مقام ابراہیم پر کھڑے ہو کر اہل عالم کو اس گھر کے رب کی عبادت اور کعبۃ اللہ کے حج اور طواف کے لیے آنے کی دعوت دیں۔ اس دعوت کے موقع پر مقام ابراہیم اتنا بلند ہوا جیسا کہ پہاڑ ہو۔ اس وقت سے آج تک اور آج سے قیامت تک تلبیہ

لَبَّيْكَ اللَّهُمَّ لَبَّيْكَ! لا شَرِيكَ لَكَ لَبَّيْكَ“ کی گونج اس دعوت کی جواب میں بلند ہوتی رہے گی۔

اس مرکز کا انتخاب اللہ تعالیٰ نے خود فرمایا تھا اور خود ہی اس کی تعمیر کی جگہ تجویز کی تھی۔ یہ غارت محض ایک عبادت گاہ ہی نہیں تھی جیسی دیگر مساجد ہوا کرتی ہیں بلکہ روز اول

سے ہی اس کو دین اسلام کی عالمگیر تحریک کا مرکز تبلیغ و اشاعت قرار دیا گیا تھا۔ اُس کی غرض یہ تھی کہ ایک خدا کو ماننے والے ہر جگہ سے کھینچ کھینچ کر یہاں جمع ہوا کریں مل کر خدا کی عبادت کریں اور اسلام کا پیغام لے کر پھر اپنے اپنے ملکوں کو واپس جائیں۔ یہی اجتماع تھا جس کا نام حج رکھا گیا۔ اس گھر کی تعمیر کی غرض و غایت قرآن شریف میں یوں بیان کی گئی ہے۔

ان اَوَّلَ بَيْتٍ وَّمِنْ وَخْلِهِ كَانِ اَمْنًا.....

(فتحی عن العلمین (آل عمران 96-97) یقیناً پہلا گھر جو لوگوں کے لیے مقرر کیا گیا تھا وہی تھا جو مکہ میں تعمیر ہوا۔ برکت والا گھر اور سارے جہانوں کے لیے مرکز ہدایت! اس میں اللہ کی کھلی ہوئی نشانیاں ہیں۔ مقام ابراہیم ہے اور جو اس میں داخل ہو جاتا ہے اُس کو امن مل جاتا ہے اور لوگوں پر اللہ کا حق (یعنی فرض) ہے کہ جو کوئی اس گھر تک جانے کا مقدور رکھے وہ اس کا حج کرے اور جو اس حکم کی تعمیل نہ کرے گا تو اللہ بھی اہل عالم سے بے نیاز ہے۔)

قربانی اور ذبح عظیم

دس روزہ ایام ذی الحجہ کا سب سے افضل عمل (وقوف عرفہ کے بعد) قربانی کو قرار دیا جاتا ہے یہ عمل سال کے دوسرے دنوں میں انجام نہیں دیا جاسکتا۔ صرف ذی الحجہ کی 10، 11 اور 12 تاریخ کو ہی انجام دیا جاسکتا ہے۔ جن افراد کو اللہ تعالیٰ حج کی سعادت سے نوازتا ہے وہ مٹی میں

قیام وقوف عرفہ مزدلفہ میں شب ببری چھڑتی واپس آ کر عمرہ عقبی کی رمی کے بعد اللہ کے حضور جانوروں کی قربانی پیش کرتے ہیں لیکن جو لوگ حج کی

قربانی کا طریقہ اور دعا

ذبح کرتے وقت پہلے یہ دعا پڑھیں

اِنِّیْ وَجَّهْتُ وَجْهَیْ لِلَّذِیْ فَطَرَ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضَ حَنِیْفًا وَّمَا اَنَا مِنَ الْمُشْرِکِیْنَ ۝ اِنَّ صَلٰوةَیْ وَنَسْکَیْ وَمَخِیَایْ وَمِمَّا سَأَلْتُ لَیْلَہٗ رَبِّ الْعٰلَمِیْنَ لَا شَرِکَ لَہٗ وَبِذٰلِکَ اٰمَنْتُ وَاَنَا مِنَ الْمُسْلِمِیْنَ ۝ اَللّٰهُمَّ لَکَ وَمَنْکَ

بسم اللہ اللہ اکبر کہہ کر ذبح کریں
ذبح کرنے کے بعد یہ دعا پڑھیں

اَللّٰهُمَّ تَقَبَّلْہٗ مِنِّیْ کَمَا تَقَبَّلْتَ مِنْ خَلِیْلِکَ اِبْرٰہِیْمَ وَحَبِیْبِکَ مُحَمَّدٍ عَلَیْہِمَا الصَّلٰوۃُ وَالسَّلَامُ

سعدت سے محروم رہتے ہیں اُن کے لیے بھی اپنے اپنے گھروں میں قربانی کرنا واجب ہے کیونکہ یہ قربانی حضرت ابراہیم علیہ السلام اور اُن کے لاڈ لے پسر حضرت اسماعیل کی ذبح عظیم کی یادگار اور سنت ہے جیسا کہ عرض کیا گیا ہے کہ یہ قربانی صرف انہی ایام میں پیش کی جاسکتی ہے۔ ان کے علاوہ دوسرے اوقات میں انسان چاہے کتنے ہی جانور ذبح کر لے وہ اس قربانی کا بدلہ نہیں ہو سکتے۔

ذی الحجہ کے ان دس شب و روز یا عشرہ ذی الحجہ کی بہت اہمیت ہے تیسویں پارے میں سورۃ فجر کی جو ابتدائی آیات ہیں ”الفجر ویل العشر“ ان میں اللہ تعالیٰ نے جن دس راتوں کی قسم کھائی ہے اُس کے بارے میں مفسرین کی ایک بڑی جماعت نے یہ کہا ہے کہ اس سے مراد ذی الحجہ کی ابتدائی دس راتیں ہیں۔ اس سے ان دس راتوں کی عزت، عظمت اور حرمت کی نشاندہی ہوتی ہے۔ ان ایام کے بڑے اعمال حج اور قربانی ہیں۔ ان کے ذریعے اللہ تبارک و تعالیٰ ہمیں دین کی حقیقت سمجھانا چاہتے ہیں کہ کسی عمل کا اپنی ذات میں کچھ نہیں رکھا۔ نہ کسی جگہ میں کچھ رکھا ہے نہ کسی عمل میں نہ کسی وقت میں، ان چیزوں یا عبادات میں جو فضیلت آتی ہے وہ حکم الہی آتی ہے۔ اگر اللہ کا حکم ہے کہ فلاں کام کرو تو وہ اجر و ثواب کا کام بن جائے گا اور اگر اللہ تعالیٰ اس کام سے روک دیں تو پھر اس کام میں کوئی اجر و ثواب نہیں۔ ”میدان عرفات“ کو ہی نیچے 9 ذی الحجہ کے علاوہ سال کے باقی 364 یا 354 دن وہاں گزار دیں۔ ذرہ بھر بھی عبادت کا

ثواب نہیں ملے گا۔ حالانکہ وہی میدان عرفات ہے وہی جبل رحمت ہے وہی مسجد عزہ ہے۔ اصل بات یہ ہے کہ سب کچھ اطاعت خداوندی اور حکم الہی کی بجا آوری میں ہے۔ حج کی عبادت میں جگہ جگہ اور قدم قدم پر یہ بات نظر آتی ہے کہ جو کچھ بھی ہے وہ اللہ کے حکم کی اتباع ہے کہ جب رب کا حکم ہو تو اُس میں برکت اور اجر و ثواب ہے اور جب رب کا حکم ہو کہ ”رک جاؤ“ تو اُس وقت ”رک جاؤ“ یا وہ کام نہ کرنے میں اجر و ثواب ہے۔

یہی حکمت قربانی میں ہے۔ قربانی کی عبادت کا سارا فلسفہ یہی ہے اس لیے کہ قربانی کے لغوی یا لفظی معنی ہیں اللہ کا تقرب حاصل کرنے کی چیز اور یہ لفظ ”قربانی“ قربان سے نکلا ہے اور لفظ قربان ”قرب“ سے نکلا ہے تو قربانی کے معنی یہ ہیں کہ وہ چیز جس سے اللہ تعالیٰ کی قربت حاصل کی جائے۔

انسانی تاریخ کی سب سے پہلی قربانی حضرت آدم علیہ السلام کے دو بیٹوں ہابیل اور قابیل کی قربانی ہے۔ قرآن پاک میں سورۃ مائدہ میں اس کا ذکر ہے۔ ”اور آپ ان (اہل کتاب) کو آدم کے دو بیٹوں کے حالات (جو بالکل) سچے ہیں۔ پڑھ کر سنائیں کہ جب ان دونوں نے (اللہ کے حضور) کچھ نیاز بن چڑھائیں تو ایک کی نیاز تو قبول ہو گئی اور دوسرے کی قبول نہ ہوئی (تب قابیل ہابیل سے) کہنے لگا کہ میں تجھے قتل کر دوں گا۔ اُس نے کہا کہ اللہ پر ہیز گاروں ہی کی (نیاز) قبول فرمایا کرتا ہے۔“ (سورۃ مائدہ 27)

دراصل ایک بیٹے نے جس کا نام ہابیل تھا دل کی

آمادگی سے رضائے الہی کی خاطر بہتریں دینے کی قربانی پیش کی اور دوسرے بیٹے ”قابیل“ نے بے دلی سے ناکارہ غلے کا ڈھیر پیش کر دیا۔ ہابیل کی قربانی کو آسانی آگ“ نے جلا ڈالا اور یہ قبولیت کا اشارہ تھا، لیکن دوسری کو آگ نے نہیں جلایا اور یہ مقبول نہ ہونے کی علامت تھی۔

اس وقت دنیا کے ہر خطے میں مسلمان جو قربانی کرتے ہیں اور ذبح عظیم کا جو منظر پیش ہوتا ہے وہ دراصل حضرت اسماعیل علیہ السلام کا فدیہ ہے۔ قرآن میں اس عظیم قربانی یا ذبح عظیم کو پیش کر کے اس کو ”اسلام ایمان“ اور احسان قرار دیا ہے۔

قربانی دراصل اس عزم و یقین اور سپردگی اور فدائیت کا نمونہ اظہار ہے کہ انسان کے پاس جو کچھ بھی ہے وہ سب اللہ ہی کا ہے اور اُسی کی راہ میں یہ سب قربان ہونا چاہیے اور اگر ضرورت ہو اللہ کا حکم ہوا اتباع رسول کا موقع ہوا حرمت رسول اور عشق رسول کا معاملہ ہو تو ہم اپنی جان و مال و خون کا نذرانہ پیش کرنے سے بھی دریغ نہیں کریں گے۔

حضرت ابراہیم علیہ السلام کو خواب میں یہ حکم آیا کہ اپنے بیٹے کو اللہ کی راہ میں ذبح کر دو خواب میں دکھایا گیا کہ آپ اپنے بیٹے کو ذبح کر رہے ہیں۔ چونکہ انبیاء علیہ السلام کا خواب وحی ہوتا ہے تو آپ نے اس حکم کی بجا آوری کا فیصلہ کر لیا اور اللہ تعالیٰ سے اُس کی مصلحت نہیں پوچھی۔ جب باپ بھی اطاعت الہی میں ڈوبا ہوا اور بیٹا بھی حب الہی سے سرشار تو دونوں اس حکم پر عمل کرنے کے لیے تیار ہو گئے اور اللہ تعالیٰ کے آگے سر تسلیم خم کر دیا اور ابراہیمؑ نے بیٹے کو پیشانی کے بل زمین پر لٹا دیا تو اللہ تعالیٰ نے ندائی اے ابراہیمؑ تم نے اپنا خواب سچا کر دکھایا اب ہماری قدرت کا متاثرہ دیکھو چنانچہ جب آنکھوں سے پٹی ہٹائی اور آنکھیں کھولیں تو دیکھا کہ حضرت اسماعیلؑ ایک جگہ بیٹھے ہوئے مسکرا رہے ہیں اور وہاں آسمان سے آیا ہوا ایک ذبیحہ (مینڈھا) ذبح کیا ہوا پڑا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے مزید فرمایا کہ ہم احسان کی روش پر چلنے والوں (نیکوکاروں) کو ایسی ہی جزا دیتے ہیں۔ دراصل یہ کھلی ہوئی آزمائش تھی اور ہم نے ایک بڑی قربانی کا اُن کو فدیہ دیا۔

یہ پورا واقعہ جو درحقیقت قربانی کے عمل کی بنیاد ہے روز اول سے یہ بتا رہا ہے کہ قربانی اس لیے شروع کی گئی ہے تاکہ انسانوں کے دلوں میں یہ احساس ہے علم اور یہ معرفت پیدا ہو کہ اللہ تعالیٰ کا حکم ہر شے پر فوقیت رکھتا ہے اور دین درحقیقت اتباع الہی کا نام ہے اور جب حکم آجائے تو مصالحتیں یا کھتیں تلاش کرنے کا موقع نہیں ہے۔

لَبَّيْكَ اللَّهُمَّ لَبَّيْكَ، لَبَّيْكَ لَا شَرِيكَ لَكَ لَبَّيْكَ

إِنَّ الْحَمْدَ وَالنِّعَةَ لَكَ وَالْمُلْكَ لَا شَرِيكَ لَكَ

قربانی کی اس بے بدل سنت کا آغاز کرنے والے خلیل اللہ حضرت ابراہیم علیہ السلام اور ذبح اللہ حضرت اسماعیل تھے اور اس کو قیامت تک زندہ اور تابندہ رکھنے والے حضور اکرم ﷺ کی امت کے فدا کار ہیں۔ آپ ﷺ کو اللہ تعالیٰ نے یہ ہدایت فرمائی تھی جو آج بھی ہر مومن کا مقصد زندگی ہے۔

”قل! ان صلاتی..... وانسا اول المسلمين (سورۃ انعام 163)

”آپ کہہ دیجئے کہ میری نماز میری قربانی، میری زندگی اور میری موت سب اللہ رب العالمین کے لیے ہے۔ اس کا کوئی شریک نہیں۔ مجھے اسی کا حکم ملا ہے اور میں سب سے پہلا فرمانبردار ہوں۔“

قربانی دراصل حج کے اعمال میں سے ایک اہم عمل ہے لیکن رحیم و کریم اللہ نے اس عظیم شرف سے اُن لوگوں کو بھی محروم نہیں رکھا ہے جو کسے سے دور ہیں اور حج میں شریک نہیں ہیں۔ قربانی کا حکم صرف اُن لوگوں کے لیے نہیں ہے جو بیت اللہ کا حج کر رہے ہوں بلکہ یہ عام حکم ہے اور سارے ہی صاحب استطاعت اور صاحب نصاب مسلمانوں کے لیے ہے اور قربانی کے لیے سال بھر تک صاحب نصاب رہنے کی شرط بھی نہیں ہے بلکہ اگر کوئی شخص (مرد و زن) کی تخصیص کے بغیر) 12 ذی الحجہ تک کو بھی صاحب نصاب ہو جائے تو اس پر قربانی واجب ہو جاتی ہے۔

حضرت عبداللہ ابن عمرؓ کی شہادت ہے کہ نبی اکرمؐ دس سال تک مدینہ منورہ میں قیام پذیر رہے اور برابر ہر سال قربانی کرتے رہے۔ (ترمذی مشکوٰۃ) نیز نبی اکرمؐ کا ارشاد ہے!

”جو شخص استطاعت رکھنے کے باوجود قربانی نہ کرے وہ ہماری عید گاہ کے قریب نہ آئے۔“

قربانی کے روحانی مقاصد

قرآن پاک نے قربانی کے تین اہم مقاصد کی طرف اشارہ کیا ہے اور یہ حقیقت ہے کہ قربانی دراصل وہی ہے جو ان مقاصد کا شعور رکھتے ہوئے کی جائے۔

1- قربانی کے جانور خدا پرستی کی نشانی ہیں۔ اور قربانی کے ادھوں کو ہم نے (شعائر اللہ) قرار دیا ہے۔ (سورۃ الحج 26)

قربانی کے یہ جانور اُس روحانی حقیقت کی محسوس علامتیں ہیں کہ قربانی کرنے والا دراصل ان جذبات کا اظہار کر رہا ہے کہ ان جانوروں کا خون درحقیقت میرے خون کا قائم مقام ہے۔ میری جان بھی خدا کی راہ میں اسی طرح قربان ہے جس طرح میں اس جانور کو قربان کر رہا ہوں۔

2- قربانی اللہ کی نعمت کا عملی شکر ہے یعنی ان جانوروں کو اللہ کے نام پر ذبح کرنا دراصل اس حقیقت کا اعلان و اظہار ہے کہ جس اللہ نے یہ نعمت عطا کی ہے اور جس نے ان کو ہمارے لیے مسخر کر رکھا ہے وہی ان کا حقیقی مالک ہے قربانی اُس حقیقی مالک کا شکر یہ بھی ہے اور اس بات کا عملی اظہار بھی کہ مومن دل سے اللہ کی بڑائی اور عظمت اور کبریائی پر یقین رکھتا

ہے۔

3- قربانی کی روح

قرآن مجید میں قربانی کی روح یہ بیان کی گئی ہے کہ

”لن نبیال طموهما..... التَّقْوٰی منکم“ (سورۃ الحج 37)

”اللہ تعالیٰ کو ان جانوروں کا گوشت اور خون ہرگز نہیں پہنچتا بلکہ اُس تک تو صرف تمہاری پرہیزگاری ہی جاتی ہے۔“

یعنی اللہ کو تمہارے اس گوشت اور خون کی ضرورت نہیں۔ اُس کے ہاں تو قربانی کے وہ جذبات پہنچتے ہیں جو ذبح کرتے وقت تمہارے دلوں میں موجزن ہوتے ہیں یا ہونے چاہیں۔ قربانی کرنے والا صرف جانور کے گلے پر ہی چھری نہیں پھیرتا بلکہ وہ اپنی

پیش کرتے ہیں۔ یہ ایک ایسا نذرانہ ہے کہ ادھر اُس نے اللہ کے لیے قربانی اور نذرانہ پیش کرتے ہوئے جانور کے گلے پر چھری پھیری اُدھر قربانی کی عبادت ادا ہوگئی اور اللہ تعالیٰ نے وہ نذرانہ قبول کر لیا اور بندے نے حکم الہی کی اطاعت میں جانور کا خون بہا دیا اور نذرانہ پیش کر دیا تو بس یہی کافی ہے۔ اللہ تعالیٰ کو بس اتنا ہی چاہیے ہوتا ہے چنانچہ فرمایا کہ ”ہمیں تو اس کا گوشت نہیں چاہیے۔ ہمیں اس کا خون نہیں چاہیے۔ ہمیں تو تمہارے دل کا تقویٰ چاہیے۔“ جب تم نے اپنے دل کے تقوے سے یہ قربانی پیش کر دی تو وہ ہمارے یہاں قبول ہوگئی۔ اب اس کو تم ہی کھاؤ چنانچہ اگر کوئی شخص قربانی کا سارا گوشت خود کھالے تو اُس پر کوئی گناہ نہیں ہے۔ اس کا قطعاً یہ مطلب نہیں

پیش کرتے ہیں۔ یہ ایک ایسا نذرانہ ہے کہ ادھر اُس نے اللہ کے لیے قربانی اور نذرانہ پیش کرتے ہوئے جانور کے گلے پر چھری پھیری اُدھر قربانی کی عبادت ادا ہوگئی اور اللہ تعالیٰ نے وہ نذرانہ قبول کر لیا اور بندے نے حکم الہی کی اطاعت میں جانور کا خون بہا دیا اور نذرانہ پیش کر دیا تو بس یہی کافی ہے۔ اللہ تعالیٰ کو بس اتنا ہی چاہیے ہوتا ہے چنانچہ فرمایا کہ ”ہمیں تو اس کا گوشت نہیں چاہیے۔ ہمیں اس کا خون نہیں چاہیے۔ ہمیں تو تمہارے دل کا تقویٰ چاہیے۔“ جب تم نے اپنے دل کے تقوے سے یہ قربانی پیش کر دی تو وہ ہمارے یہاں قبول ہوگئی۔ اب اس کو تم ہی کھاؤ چنانچہ اگر کوئی شخص قربانی کا سارا گوشت خود کھالے تو اُس پر کوئی گناہ نہیں ہے۔ اس کا قطعاً یہ مطلب نہیں



ساری ناپسندیدہ خواہشات کے گلے پر بھی چھری پھیر کر اُن کو بھی ذبح کر ڈالتا ہے۔ خدا کی نظر میں اُس قربانی کی کوئی قیمت نہیں (خواہ بظاہر وہ کتنی ہی قیمتی ہو) جس کے پیچھے پرہیزگاری اور تقویٰ (خوف خدا) کے جذبات نہ ہوں۔ خدا کے دربار میں وہی عمل مقبول ہے جس کا محرک خدا کا تقویٰ ہو۔

نبی کریمؐ نے قربانی کی فضیلت اور اس کے بے بہا اجر کا ذکر کرتے ہوئے فرمایا: اللہ کے نزدیک یوم النحر (یعنی دس ذی الحجہ) کو قربانی کا خون بہانے سے زیادہ پسندیدہ عمل کوئی اور نہیں ہے قیامت کے روز قربانی کا جانور اپنے سینگوں بالوں اور کھروں سمیت حاضر ہوگا اور قربانی کا خون زمین پر گرنے نہیں پاتا کہ اللہ کے یہاں مقبول ہو جاتا ہے لہذا قربانی دل کی خوشی اور پوری آمادگی سے کیا کرو۔ مشہور شاعر دانشور اور مصلح مولانا رومی رحمۃ اللہ علیہ (جن کو علامہ اقبال اپنا ہیرو و مرشد تسلیم کرتے تھے) فرماتے ہیں کہ مسلمان اللہ تعالیٰ کے حضور جو قربانی

خاندان کے لیے یا مالدار اور خوشحال رشتے داروں اور

دوستوں میں ہی تقسیم نہ کیا جائے بلکہ محروم طبقات کو جو سارا سال گوشت کھانے سے محروم رہتے ہیں قربانی کیا جائے تاکہ وہ بھی عید الاضحیٰ کو خوشی اور سرت مٹائیں اور اللہ کے شکر گزار ہو سکیں۔

اللہ ہم سب کا حامی و ناصر ہو اور ہماری قربانی اور نذرانوں کو قبول فرمائے۔ (آمین)

قربانی کا طریقہ اور دعا

ادھ کے علاوہ دیگر جانوروں کو ذبح کرنے کے لیے اس طرح لٹایا جائے کہ اُن کا رخ قبلے کی جانب رہے اور چھری خوب تیز کر لی جائے۔ جہاں تک ممکن ہو اپنی قربانی کا جانور خود اپنے ہاتھوں سے ہی ذبح کر جائے یا کم از کم اُس کے پاس ہی کھڑے رہیں۔ ذبح کرتے وقت پہلے یہ دعا پڑھے۔

اٰیُّہِیْ وَجْہِیْ لِلّٰہِیْ فِطْرَ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ خَلِّفْہُمَا النَّامِیْنَ الْمُشْرِکِیْنَ اِنَّ صَلَوةَیْ بِیْنِکُمَا وَتَحْنِیْ بِمَنْتَہٰی لِلّٰہِ رَبِّ الْعٰلَمِیْنَ لَا شَرِکَ لَہٗ وَبِذٰلِکَ اٰمَنُوْا وَالَّذِیْنَ الْمُسْلِمِیْنَ ؕ اَللّٰہُمَّ لَکَ سُبْحٰنَہٗ یٰحٰی! میں نے ہر طرف سے یکسو ہو کر اپنا رُخ ابراہیم علیہ السلام کے طریقے پر ٹھیک اُس خدا کی طرف کر لیا ہے جس نے آسمانوں اور زمین کو پیدا کیا ہے اور میں شرک کرنے والوں میں سے قطعاً نہیں ہوں بلاشبہ میری نماز میری زندگی اور میری موت سب اللہ رب العالمین کے لیے ہے۔ اُس کا کوئی شریک نہیں ہے مجھے اسی کا حکم ملا ہے اور میں فرمانبرداروں میں سے ہوں۔ اے اللہ یہ تیرے ہی حضور پیش اور تیرا ہی دیا ہوا ہے۔

بسم اللہ اللہ اکبر کہہ کر ذبح کریں ذبح کرنے کے بعد یہ دعا پڑھیں۔

اَللّٰہُمَّ تَقَبَّلْہٖ مِنِّیْ کَمَا تَقَبَّلْتَ مِنْ خَلِیْلِکَ اِبْرٰہِیْمَ خَلِیْلِکَ مُحَمَّدٌ عَلَیْہِمَا الصَّلٰوٰۃُ وَالسَّلَامُ ”اے اللہ تو اس قربانی کو میری جانب سے قبول فرما جس طرح تو نے محمد ﷺ اور اپنے خلیل ابراہیمؑ کی قربانی قبول فرمائی دونوں پر درود و سلام ہو۔“

اگر ممکن ہو تو خواتین کو بھی اپنے ہاتھ سے قربانی کرنی چاہیے اگر بوجہ یہ ممکن نہ ہو تو کم از کم اپنی قربانی کے جانور کے قریب کھڑی رہیں۔

حضرت ابوسعید خدریؓ کا بیان ہے کہ نبیؐ نے حضرت فاطمہؓ کو الزہرا رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے فرمایا: ”فاطمہ! اشواقِ دینی قربانی کے پاس کھڑی ہو۔ اس لیے کہ اس کا جو قطرہ بھی زمین پر گرے گا اُس کے بدلے میں خدا تمہارے پیچھے گناہ بخش دے گا۔ حضرت فاطمہؓ نے پوچھا: ”یہ خوشخبری ہم اہل بیت کے لیے ہی مخصوص ہے یا ساری امت کے لیے ہے؟“ ارشاد فرمایا ہمارے اہل بیت کے لیے بھی ہے اور ساری امت کے لیے بھی..... اللہ اکبر کیسی بڑی سعادت اور کیا بار انعام ہے۔“

خطبہ حجۃ الوداع

حضور سرور کائنات ﷺ نے اپنے آخری حج کے موقع پر کم و بیش ایک لاکھ انسانوں کے درمیان مکہ مکرمہ سے متصل انبیاء کی مبارک سرزمین پر واقع میدانِ عرفات میں جبلِ رحمت پر ایک خطبہ ارشاد فرمایا جو ”خطبہ حجۃ الوداع“ کہلاتا ہے۔ یہ خطبہ اسلام کے انفرادی اور اجتماعی نظامِ اخلاقیات اور اصولِ شریعت کا ایک جامع ضابطہ ہے اور سب سے بڑھ کر یہ کہ حقوقِ انسانی کے ایک عالمی منشور کی حیثیت رکھتا ہے۔ جسے جاری کئے ہوئے اب چودہ سو سال سے زیادہ ہو گئے مگر اس سلسلے میں اس خطبے میں دی ہوئی ہدایات پر کوئی اضافہ نہیں کیا جا سکا نہ آئندہ کیا جاسکے گا۔ اس لحاظ سے صاحبِ جوامع الکلم اور الفصح العربیہ و الحج کے یہ ارشادات حرفِ آخر ہیں اور اس بنا پر یہ خطبہ ایک دائمی انسانی منشور (ہیومن چارٹر) کی حیثیت رکھتا ہے۔ بلاشبہ اس خطبے کی اشاعت ایک عظیم سعادت ہے۔ اللہ کا شکر ہے کہ مجھے یہ سعادت حاصل ہو رہی ہے۔ سرکارِ دو عالمؐ فداء ابی وائی نے خود اس خطبے میں ارشاد فرمایا ہے کہ اسے زیادہ سے زیادہ لوگوں تک پہنچایا جائے حتیٰ کہ حضور نے اہل اسلام کی تخصیص بھی نہیں فرمائی۔ چنانچہ سارے عالم میں اس خطبے کی اشاعت کا فرض ہم پر عائد ہوتا ہے۔ میں بارگاہِ رب العزت میں شکر گزار ہوں کہ اس حکم کی تعمیل کی توفیق مجھے بھی نصیب ہو رہی ہے۔ پڑھنے والوں سے درخواست ہے کہ وہ اس خطبے کے مضامین و مفاہیم کو نہ صرف حرزِ جاں بنائیں بلکہ اسے زیادہ سے زیادہ لوگوں تک پہنچائیں بھی۔

حکیم محمد سعید

کام نہ کریں کوئی کام کھلی بے حیائی کا نہ کریں اور اگر وہ ایسا کریں تو خدا کی جانب سے اس کی اجازت ہے کہ تم انہیں معمولی جسمانی سزا دو اور وہ باز آجائیں تو انہیں دستور کے مطابق کھلاؤ پہناؤ۔ عورتوں سے اچھا سلوک کرو کیونکہ وہ تو بس تمہاری پابند ہیں اور خود اپنے لئے کچھ نہیں کر سکتیں۔ ان کے بارے میں خدا سے ڈرتے رہو کہ تم نے انہیں خدا کے نام پر حاصل کیا اور اس کے نام پر وہ تمہارے لئے حلال ہوئیں۔ گوگیری بات سمجھ لو میں نے حق تبلیغ ادا کر دیا۔

میں تمہارے درمیان ایک ایسی چیز چھوڑے جاتا ہوں کہ تم کبھی گمراہ نہ ہو سکو گے کہ اس پر قائم رہے اور وہ خدا کی کتاب ہے اور ہاں دیکھو دین کے بارے میں غلو سے بچنا کہ تم پہلے کے لوگ ایسی باتوں کے سبب ہلاک کر دیئے گئے۔ شیطان کو اب اس بات کی کوئی توقع نہیں رہی ہے کہ اب اس کی اس شہر میں عبادت کی جائے گی، لیکن اس کا امکان ہے کہ ایسے معاملات میں جنہیں تم تمہاری امتیت دیتے ہو اس کی بات مان لی جائے اور وہ اسی پر راضی ہے اس لئے تم اس سے اپنے دین و ایمان کی حفاظت کرتے رہنا۔

لوگو! اپنے رب کی عبادت کرو پانچ وقت کی نماز ادا کرو مہینے بھر کے روزے رکھو اپنے مالوں کی زکوٰۃ خوش دلی کے ساتھ دیتے رہو اپنے خدا کے کھر کا ج کرو اور اپنے اہلِ امر کی اطاعت کرو اپنے رب کی جنت میں داخل ہو جاؤ گے۔ اب جہنم خود ہی اپنے جہنم کا ذائقہ دار ہو گا اور نہ باپ کے بدلے بیٹا بچڑا جائے گا نہ بیٹے کا بدلہ باپ سے لیا جائے گا۔ سنو! جو لوگ یہاں موجود ہیں انہیں چاہیے کہ یہ ہدایتیں اور یہ باتیں ان لوگوں کو بتا دیں جو یہاں نہیں ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ کوئی غیر موجود تم سے زیادہ سمجھے اور محفوظ رکھنے والا ہو۔

لوگو! تم سے میرے بارے میں خدا کے ہاں سوال کیا جائے گا بتاؤ تم کیا جواب دو گے؟“ لوگوں نے جواب دیا کہ ”ہم اس بات کی گواہی دیں گے کہ آپؐ نے امامت و دین پہنچا دی حتیٰ رسالت ادا فرما دیا اور ہماری خبر خواہی فرمائی۔“ یہ سن کر حضورؐ نے اپنی نکشت شہادت آسمان کی طرف اٹھائی اور لوگوں کی جانب اشارہ کرتے ہوئے تین مرتبہ ارشاد فرمایا ”خدا گواہ رہنا! خدا گواہ رہنا! خدا گواہ رہنا!“

کا سو ہے اب یہ فخر ہو گیا۔ لوگو! خدا نے ہر وارث حق دار کو اس کا حق (ورثہ) خود سے دیالوب کوئی کسی وارث کے حق میں وصیت نہ کرے۔ بچہ اسی کی طرف منسوب کیا جائے گا جس کے بستر پر وہ پیدا ہوا۔ جس پر حرام کاری ثابت ہو اس کی سزا رجم ہے حساب کتاب خدا کے ہاں ہو گا۔ جو کوئی بد نصیب اپنا سب بدلے گا یا کوئی غلام جو اپنے آقا کے مقابلے میں کسی اور کو اپنا آقا ظاہر کرے گا اس پر خدا کی پھینکار! قرض قابلِ ادائی ہے مستعار لی ہوئی چیز واپس کرنی چاہیے۔ حقے کا بدلہ دینا چاہیے اور جو کوئی کسی کا ضامن بنے وہ تادان ادا کرے۔



کسی کے لئے یہ چیز نہیں ہے کہ وہ اپنے بھائی سے کچھ لئے سوائے اس کے کہ جس پر اس کا بھائی راضی ہو اور خوشی خوشی دے۔ خود پر اور ایک دوسرے پر زیادتی نہ کرو۔ عورت کے لئے یہ جائز نہیں کہ وہ اپنے شوہر کا مال اس کی بغیر اجازت کی کو دے۔ دیکھو! تمہارے اور تمہاری عورتوں کے کچھ حقوق ہیں اسی طرح ان پر بھی تمہارے حقوق واجب ہیں۔ عورتوں پر تمہارا یہ حق ہے کہ وہ اپنے گھروں میں کسی ایسے شخص کو نہ آنے دیں جسے تم پسند نہیں کرتے اور وہ خیانت کا کوئی

کے لئے!۔ تمہاری جان و مال اور آبرو کی اہمیت ایک دوسرے کے لئے ایسی ہی ہے جیسی تمہارے اس دن یعنی یومِ حج کی اور اس ماہِ مبارک یعنی ذوالحجہ کی خاص کر اس شہر یعنی مکہ مکرمہ میں ہے۔ تم سب خدا کے آگے جاؤ گے اور وہ تم سے تمہارے اعمال کی باز پرس فرمائے گا۔ دیکھو! کہیں میرے بعد گمراہ نہ ہو جانا کہ آج ہی میں ایک دوسرے کی گردنیں کاٹنے لگو۔ اگر کسی کے پاس امانت رکھوائی جائے تو وہ اس بات کا پابند ہے کہ امانت اس کے سختی تک بحفاظت پہنچا دے۔ لوگو! ہر مسلمان دوسرے مسلمان کا بھائی ہے اور سارے مسلمان آپس میں بھائی بھائی ہیں۔ اپنے غلاموں کا خیال رکھو! غلاموں کا خیال رکھو! انہیں وہی کھلاؤ جو خود کھاتے ہو

ایسا ہی پہناؤ جیسا تم پہنتے ہو۔ دورِ جاہلیت کا سب کچھ میں نے اپنے پیروں تلے روند دیا۔ زمانہ جاہلیت کے خون کے سارے انتقام اب کا اعدام ہیں۔ پہلا انتقام جسے میں کا اعدام قرار دیتا ہوں میرے اپنے خاندان کا ہے۔ رہیجہ بن الحارث کے (بنو سعد کے ہاں) دودھ پینے کا خون جسے بنو ہذیل نے مار ڈالا تھا اب میں معاف کرتا ہوں۔ دورِ جاہلیت کا سودا اب کوئی حیثیت نہیں رکھتا پہلا سود جسے میں چھوڑتا ہوں عباس بن عبد المطلب کے خاندان

جج کے دن حضورؐ فترتِ یف لائے اور ہاں قیام فرمایا۔ جب سورج ڈھلنے لگا تو آپؐ نے اپنی اونٹنی ”قصوا“ کو لائے کا حکم فرمایا۔ اونٹنی تیار کر کے حاضری لگائی تو آپؐ اس پر سوار ہو کر طین وادی میں تشریف لائے اور خطبہ ارشاد فرمایا جس میں آپؐ نے دین کے اہم امور کی وضاحت فرمائی۔ آپؐ نے خدا کی حمد و ثنا کرتے ہوئے خطبے کی ابتدا ان الفاظ میں فرمائی: ”خدا کے سوا کوئی معبود نہیں ہے۔ وہ کہتا ہے۔ کوئی اس کا سا بھی نہیں خدا نے اپنا وعدہ پورا کیا اس نے اپنے بندے (رسول) کی مدد فرمائی اور تمہاری ذات نے باطل کی ساری جتنی قوتوں کو زیر کیا۔“ آپؐ نے فرمایا:

”لوگو! میری بات غور سے سنو! میں نہیں سمجھتا کہ اس سال کے بعد کبھی حج کے اس اجتماع میں میں اور تم سب یکجا ہو سکیں گے۔ لوگو! اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے کہ ”انسانو! ہم نے تم سب کو ایک مرد اور عورت سے پیدا کیا ہے اور تم کو جماعتوں اور قبیلوں میں بانٹ دیا کہ تم الگ الگ پہچانے جا سکو تم میں زیادہ عزت والا خدا کی نظروں میں وہی ہے جو خدا سے زیادہ ڈرنے والا ہے“ اب نہ کسی عرب کو نجی پر کوئی فوٹیت حاصل ہے نہ کسی نجی کو کسی عرب پر نہ کالا گورے سے فصل ہے نہ گورے کا لے۔ ہاں بزرگی اور فضیلت کا کوئی معیار ہے تو وہ صرف تقویٰ ہے۔

سارے انسان آدم کی اولاد ہیں اور آدم کی حقیقت اس کے سوا کیا ہے کہ وہ مٹی سے بنائے گئے۔ اب فضیلت و برتری کے سارے جوئے خون و مال کے سارے مطالبے اور سارے انتقام میرے پاؤں تلے روندنے سے چائے ہیں۔ بس بیت اللہ کے انتقام اور حاجیوں کو پانی پلانے کی خدمات علیٰ حالہ باقی رہیں گی۔ پھر آپؐ نے ارشاد فرمایا قریش کے لوگو! ایسا نہ ہو کہ خدا کے حضور تم اس طرح آؤ کہ تمہاری گردنوں پر تو دنیا کا بوجھ لدا ہو اور دوسرے لوگ سامانِ آخرت لے کر لے چکے ہوں۔ دیکھو! اگر ایسا ہوا تو میں خدا کے سامنے تمہارے کچھ بھی کا نام نہ آسکوں گا۔

قریش کے لوگو! خدا نے تمہاری چھوٹی نعت کو ختم کر ڈالا اور باپ دادا کے کارناموں پر تمہارے فخر و مباحثات کی اب کوئی توجہ نہیں۔ لوگو! تمہارے خون اور تمہارے مال اور عزت میں ایک دوسرے پر قطعاً حرام کر دی گئیں ہمیشہ ہمیشہ

صحت کا خزانہ

لیموں کی ترشی

عیدالاضحیٰ پر بننے والی ڈشز میں لیموں کا اضافہ لذت و ذائقے کو دوبالا کرتے ہوئے نظام ہاضمہ کو درست اور طبیعت کو بحال کرے گا

عیدالاضحیٰ کے موقع پر کھانوں میں گوشت کے بے تحاشا استعمال سے صحت پر ہونے والے مضر اثرات سے بچاؤ کے لیے لیموں اور اس کے رس کا استعمال ضروری ہے۔

سلاکس کا استعمال مشروبات پیش کرتے ہوئے بھی کیا جاتا ہے۔ اسے نہ صرف کھانوں کے پکنے کے بعد یا پکنے کے دوران خوش ذائقہ اور مزیدار بنانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے بلکہ کھانا تیار ہونے سے پہلے گوشت جھپٹی وغیرہ کو میرینٹ کرنے کے لیے بھی لیموں کے رس کو شامل کیا جاتا ہے۔

ہرے لیموں کا رس انتہائی صحت بخش اور خوش ذائقہ ہوتا ہے۔ گہرے ہرے لیموں کے رس میں ہلکی کڑواہٹ بھی شامل ہوتی ہے لیکن جیسے جیسے بزرگ ہوتا ہوتا ہوئے پیلاہٹ مائل ہوتا ہے اس کی کڑواہٹ مٹھاس میں تبدیل ہوتی جاتی ہے اس کا رس تازگی بخش ہوتا ہے۔ ہرے لیموں کا استعمال بلیریا کے مرض میں بھی بہت مفید ثابت ہوتا ہے، بلیریا سے متاثرہ مریض کو وقفے وقفے سے لیموں کا رس پلانا مریض کو جلد صحت یاب کرتا ہے۔ یہ بخار کی حالت میں نہ صرف تسکین کا باعث بنتا ہے بلکہ بخار کی حدت کو کم کرنے میں بھی موثر ہے۔

لیموں کے شفا بخش فوائد

لیموں ایک سستا اور آسانی سے دستیاب پھل ہے اسے کھانوں اور مشروبات کے علاوہ دواؤں میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ لیموں وٹامن C کا ایک بہترین ذریعہ ہے اس کے علاوہ وٹامن B، کینٹینیم، فاسفورس، مینیشیم، پروٹین، کاربوہائیڈریٹ اور مختلف معدنیات بھی پائے جاتے ہیں۔ لیموں کے رس کا استعمال سب سے زیادہ عام اور صحت بخش ہے۔

لیموں ایسا پھل ہے جس میں بہت سے غذائی اجزاء بکثرت پائے جاتے ہیں اور ان اجزاء میں ٹرک ایسڈ سب سے نمایاں جز ہے۔ لیموں کے فوائد بے شمار ہیں۔ اس کا رس خون کو درست حالت میں رکھتا ہے غذا کو ہضم کرتا اور خوب ہجوک لگاتا ہے۔

کی خوراک میں اس کا استعمال عام ہے جبکہ ہر لیموں ساز میں بڑا ہوتا ہے اور اس کا چھلکا موٹا اور کھردرا ہوتا ہے۔ جب یہ پک جاتا ہے تو اس کے گودے کا رنگ زردی مائل ہو جاتا ہے۔ بڑے لیموں میں گودے کی مقدار زیادہ اور بیج کم ہوتے ہیں۔ لیموں پاک و ہند میں تجارتی بنیادوں پر قائم کیے گئے باغات کے علاوہ گھریلو باغیچوں میں بھی بکثرت کاشت کیا جاتا ہے۔

معدے کی تکالیف اور ہاضمے کی خرابی میں پیلے لیموں کے رس سے بے حد فائدہ ہوتا ہے۔ یہ مختلف کھانوں کو خوش ذائقہ بنانے کے علاوہ مختلف سلاڈ اور مشروبات وغیرہ میں بھی استعمال کیے جاتے ہیں، یہ ٹمکن ڈشز کے ساتھ ساتھ ششی ڈشز میں بھی استعمال ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ لیموں کا استعمال مختلف ڈشز کی گارننگ کے لیے بھی ہوتا ہے۔ لیموں کے سلاکسز کر کے ڈشز کی انتہائی خوبصورت پریزنٹیشن کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ کاک ٹیل بنانے کے لیے اس کا استعمال بہترین انتخاب ہوتا ہے۔ لائم

کھانے کے چٹخاروں کو بڑھائیں، آپ کھانا سرو کرتے ہوئے بھی لیموں کے قلعے اور سلاکس ساتھ میں پیش کر سکتی ہیں خصوصاً نہاری، حلیم اور سری پائے جیسی روایتی ڈشز کو لیموں کے بغیر سرو کرنے کا تصور بھی نہیں کیا جاسکتا، لیموں کے رس میں ایسے غذائی اجزاء اور ایسڈ شامل ہوتے ہیں جو کہ گلے سے چپٹائی صاف کر دیتے ہیں اور مرغن کھانوں کو معدے پر بوجھ نہیں بننے دیتے۔

یوں تو لیموں سارا سال ہی با آسانی دستیاب ہوتے ہیں اور یہ صحت اور غذائیت کے اعتبار سے انتہائی اہمیت کے حامل ہوتے ہیں۔

لیموں اردو زبان کا لفظ ہے اسے پنجابی میں نیبویا، نیو نیگالی میں لیویا، گجراتی میں گلدی، عربی میں قاصص، سنسکرت میں نیبوک اور انگریزی میں لائم اور یمن کہتے ہیں۔ یہ دو قسم کے ہوتے ہیں ایک پیلا لیموں جسے انگریزی میں لیمن اور دوسرا ہر لیموں جسے لائم کہا جاتا ہے۔

پیلے لیموں کا چھلکا پیلا اور ملائم ہوتا ہے اور روزمرہ

بقرید کا تہوار گوشت سے بننے چٹ پنے انواع و اقسام کے پکوان اور باربی کیوی دھوتوں کی پر رونق سرگرمیوں سے سجا ہوتا ہے اور ٹمکن عید کے موقع پر ذائقے دار چٹ پنے کھانوں کا خصوصی طور پر اہتمام کیا جاتا ہے۔

ہر گھر میں قربانی کی سنت ابراہیمی ادا کرنے کے بعد گھر والوں کی پسند اور فرمائش کے مطابق خواتین طرح طرح کے کھانے تیار کرتی ہیں جن سے سب ہی لطف اندوز ہوتے ہیں، بریانی، مختلف اقسام کے کباب، نہاری، کڑائی گوشت، پلاؤ، کوفتے، تندرووی و روست دان اور باربی کیو گویا کھانے پینے کی چیزوں کی لائن لگی ہوتی ہے اور ساتھ ہی دھوتوں کا سلسلہ بھی ہوتا ہے جس میں نہایت پر تکلف و مرغن کھانے موجود ہوتے ہیں جسے تمام احباب خوشگوار ماحول میں نوش جاں کرتے ہیں۔

اس طرح کے روایتی کھانے عموماً ہر ہضم بھی ہوتے ہیں اور کیونکہ مختلف تیز مصالحوں والی چٹ پنی ڈشز تناول کی جاتی ہیں تو سینے میں جلن اور بد ہضمی جیسی

کیفیات اس دوران عام ہو جاتی ہیں اس طرح کی شکایات میں لیموں ایک بہترین فوری علاج اور اکسیر کی حیثیت رکھتا ہے لہذا خصوصی طور پر اس کا استعمال کھانوں کے ساتھ ضرور رکھنا چاہیے۔

اس میں موجود صحت بخش اجزاء نظام ہاضمہ کو درست کرتے ہوئے طبیعت کو بحال کرتے ہیں۔ آپ اس کو مختلف انداز سے استعمال کر سکتی ہیں، لیموں کا رس اور اس کے سلاکس کھانوں کی لذت و ذائقہ بڑھانے کے لیے کھانا پکانے کے دوران تو عام استعمال ہوتے ہی ہیں خصوصاً کسی بھی ڈش کو میرینٹ کرتے ہوئے لیموں کا اضافہ اس کھانے کی لذت و ذائقے کو دوبالا کرتا ہے۔ اس کے علاوہ آپ مختلف پکوان تیار کرنے کے بعد اس کا رس اوپر سے ڈال کر سرو کریں اور



Presented by: KITCHEN Studio



Presented by: KITCHEN Studio

درد اور مسوڑھے کی سوجن کی شکایت میں اس کا رس لگنے سے افادہ ہو جاتا ہے۔ یہ مسوڑھے سے خون آنے کی تکلیف کو دور کرنے کے ساتھ ساتھ دانتوں کو ایک نئی چمک بھی عطا کرتا ہے۔

گلے کے انفیکشن کا علاج

گلے کی سوجن، سوزش اور انفیکشن میں لیmons کا رس ایک اینٹی بیکٹیریل کے طور پر کام کرتا ہے۔ گلے کی خراش میں نیم گرم پانی کے ساتھ لیmons کے رس کا استعمال مفید ثابت ہوتا ہے۔ لیmons کے رس میں شہد ملا کر کھلانے سے بھی گلے کے امراض میں آرام محسوس ہوتا ہے۔

وزن میں کمی کے لیے معاون

لیmons کا رس اور نیم گرم پانی کا استعمال وزن کی کمی کے لیے نہایت مؤثر ہے اس کے ساتھ شہد کا استعمال اس کے فوائد کو مزید بڑھا دیتا ہے۔ اس مقصد کے لیے ہمارے 1 کپ نیم گرم پانی میں لیmons کا رس ملا کر پینا جسم سے زائد چربی کو کم کرنے کے لیے بہت مفید ہے۔

ہائی بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے میں معاون

لیmons کا رس ہائی بلڈ پریشر کو نارمل رکھنے میں مددگار ہوتا ہے یہ ڈپریشن اور ذہنی دباؤ کو کم کرتے ہوئے دل کے ساتھ ساتھ دماغ کے لیے بھی مفید ہے اور یہ دل کو تقویت دینے کے ساتھ ذہنی سکون بھی فراہم کرتا ہے۔

سانس کی تکالیف میں مفید

لیmons کے رس میں وٹامن C وافر مقدار میں پایا جاتا ہے یہ دمہ کے مرض اور سانس لینے کی دیگر تکالیف کو کم کرنے میں مفید ثابت ہوتا ہے۔ اس کا رس نیم

یہ صفرا کی زیادتی کو کم کرتا ہے اور پیاس بجھاتا ہے اسی لیے گرمیوں میں لیmons کا سٹچین شوق سے پیا جاتا ہے۔ اس سے دل و دماغ کو تسکین ہوتی ہے اور پیاس بجھ جاتی ہے۔ صفراوی بخاروں میں مریض کو لیmons کا رس پانی میں ملا کر پلانے سے فوراً تسکین حاصل ہوتی ہے۔

تھے اور مٹی سے بچاؤ کے لیے بھی لیmons کا رس اس کے کھڑے پر ذرا سا نمک چھڑک کر چاٹنے سے طبیعت بہتر ہو جاتی ہے۔

100 گرام وزن کے حامل ہرے لیmons میں وٹامن B کپیکس کی 1.75 ملی گرام مقدار پائی جاتی ہے اور وٹامن کی یہ مقدار اس کے رس اور چھلکے دونوں میں ہوتی ہے۔ وٹامن B کپیکس جریان خون روکنے کے لیے بہت ہی مفید ہے۔ بڑے لیmons کے استعمال سے دل کی طرف خون لے جانے والی وریدوں کی کارکردگی بہتر ہو جاتی ہے۔ اس کے استعمال سے شریانوں کا سارا نظام مضبوط ہو جاتا ہے۔

اس کے علاوہ بھی لیmons کے بیش بہا فوائد موجود ہیں جن میں سے چند یہ ہیں۔

ہاضمے کیلئے بہترین

لیmons کا رس پانی کے ساتھ استعمال کرنے سے نظام ہاضمہ درست رہتا ہے۔ یہ معدے کی تیزابیت کم کرنے میں بھی مؤثر ہے مٹی اور سینے کی جلن میں لیmons کے رس کا استعمال مفید ثابت ہوتا ہے۔ یہ جگر کے لیے بہترین ٹانک کی حیثیت رکھتا ہے۔ چکنی کی شکایت میں بھی لیmons کا استعمال فائدہ مند ہے۔

جلد کی دیکھ بھال کے لیے

لیmons ایک قدرتی اینٹی سپٹک دوا ہے جو جلد کے تمام مسائل حل کرنے میں اس کیسر کا درجہ رکھتا ہے۔ اس کا رس گود اور چھلکا سب چیزیں اس مقصد کے لیے

استعمال کی جاتی ہیں۔ یہ وٹامن C سے بھرپور ہونے کی وجہ سے چہرے کی جلد کو تروتازہ اور شاداب رکھنے میں انتہائی مددگار ثابت ہوتا ہے۔ حسن افزاء مصنوعات میں بھی لیmons کا استعمال مدتوں سے کیا جا رہا ہے۔ جلد پر پڑنے والی جھریوں اور بلیک ہیڈز کے خاتمے کے ساتھ ساتھ یہ جلد کی رنگت کو نکھارتا اور پرکشش بناتا ہے۔

دانتوں کی حفاظت

لیmons کا رس دانتوں اور مسوڑھوں کی تکالیف میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ دانت کے

دستياب ہوں تو اس کا رس نکال کر فریزر میں محفوظ کیا جاتا ہے اور ایسے وقت میں بھی نہیں آتا کہ سارے بچے ہوئے چھلکوں کو کارآمد کیسے بنایا جائے آئے ہم آپ کو بتاتے ہیں کہ لیmons کی تازہ دیکھ بھال کیسے بناتے ہیں۔

پاستا سلاڈ کو زیادہ مزیدار بنانے کے لیے اس میں کدووش کی ہوئی لیmons کی چھال شامل کریں، لیmons کے چھلکے پر ایک چٹکی نمک ڈال کر کٹنگ بورڈ پر رگڑیں تو بورڈ کی سیاہی اور بدبو دونوں کا خاتمہ ہو جائے گا۔ لہسن چھیلنے کے بعد ہاتھوں سے لہسن کی کا خاتمہ کرنے کے لیے ہاتھوں پر لیmons کا چھلکا رگڑیں، یہ بھی ختم ہو جائے گی اور ہاتھ نرم و ملائم رہیں۔ خوبصورت لگنے لگیں گے۔

لیmons کی چھال کو کدووش کر کے فریزر میں محفوظ کر لیں اور وقت ضرورت فریزر سے نکال کر استعمال کریں، کیک اور بسکٹ کے ذائقے کو زیادہ خوشمندانہ بنانے کے لیے اس میں لیmons کی چھال شامل کریں۔

سبز چائے بناتے ہوئے اس میں تھوڑی مقدار میں لیmons کی چھال ڈال دیں تو چائے کا ذائقہ خوشبو لا جواب ہو جائے گی۔ لیmons کے چھلکے بے کار سمجھ کر پھینک دینے کے بجائے انہیں نہانے کے پانی میں شامل کر دیں اور گھر بھر بناتاتی قندیل کے فوائد سے لطف اندوز ہوں۔

لیmons کے چھلکوں کے فوائد ذائقے سے بہتر طور پر مستفید ہونے کے لیے اس کی چھال کدووش کرنے سے پہلے چھلکے کے اندر موجود سفید حصہ چھری کے مدد سے الگ کر لیں۔



Presented by: KITCHEN Studio

سری پائے

منفرد روایتی ڈش

عید الاضحیٰ ایسے خوشیوں بھرے تہوار کا ایک خاص حسن گوشت کے بنے مزے مزے کے لذیذ پکوان میں پوشیدہ ہے جن سے عید کے دن ہر خاتون خانہ اپنے اہل خانہ اور مہمانوں کی خاطر تواضع کرتی ہے۔

سری پائے کے شوربے کی قوت گوشت کی بخنی کے برابر ہوجاتی ہے اسی لیے کمزور اور بزرگ افراد کے لیے یہ بہت مفید اور توانائی بخش غذائیت ہوتی ہے

پہلے انہیں گرم پانی میں بھگو کر کچھ دیر کے لیے رکھیں پھر اگر ضرورت ہو تو ایک ایک کوچھی طرح صاف کر کے آٹا لگا کر ملیں اس کے بعد صاف پانی سے دھوئیں یہ خیال رہے کہ بال الگ ہو جائیں۔ سری پائے اچھی طرح پانی سے دھونے کے بعد انہیں پکانے کی تیاری شروع کریں۔

پائے عموماً کافی دیر میں گلتے ہیں البتہ پریشرنگ میں انہیں جلدی سے گلایا جاسکتا ہے اگر آپ صرف پائے بنانے کا ارادہ رکھتی ہیں تو کمر میں صرف پائے تیار کر لیں اور اگر پائے کے ساتھ سری بھی پکانے کا ارادہ رکھتی ہیں تو پریشرنگ میں پریشر دے کر پہلے پائے گلا لیں پھر سری شامل کر لیں اور ان دونوں کو پکا لیں۔

انہیں الگ الگ پکانے کی صورت میں اس ڈش کا ذائقہ مزید بڑھ جاتا ہے اور یہ ڈش قوت بخش بھی بن جاتی ہے۔ سری پائے پکانے کی تیاری کے سلسلے میں اس میں شامل مصالحے بھی اہم کردار ادا کرتے ہیں یہ ہمارے کھانوں میں شامل وہ روایتی مصالحہ جات ہیں جو ہمارے تمام روایتی کھانوں میں شامل کیے جاتے ہیں اور ان کی وجہ سے ہر ڈش مزیدار اور منفرد ذائقے کی حامل تیار ہوتی ہے جب آپ سری پائے پکانے کا مناسب مقدار میں مصالحہ استعمال کریں اگر آپ مصالحوں کا درست انداز نہیں ہے تو پھر آپ پکٹے مصالحے استعمال کر سکتی ہیں بس اس بات کا خیال رکھیں کہ پائے اچھی طرح گل جائیں اگر یہ مکمل طور پر گئے ہوں تو کھانے میں بالکل بھی مزہ نہیں آئے گا پائے ذرا دیر میں گلتے ہیں انہیں بالکل آج پر 5-6 گھنٹے تک پکائیں یا پھر پریشرنگ میں پکائیں اور اگر پائے گائے کے ہیں تو انہیں پکانے میں کافی وقت درکار ہوتا ہے۔

سری پائے بھی بہت مفید اور توانائی بخش ہوتے ہیں۔ اکثر گھر انوں میں سری اور پائے ملا کر تیار کیے جاتے ہیں جبکہ بعض گھرانوں میں سری الگ اور پائے الگ تیار ہوتے ہیں۔ سری پائے ملا کر پکائے جائیں یا پھر الگ الگ ان کی افادیت اور غذائیت قائم رہتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ سری پائے پکانے کے دوران ان کی ہڈیوں کا عرق نکل کر سان میں شامل ہو جاتا ہے اور اس طرح سری پائے کا سان توانائی بخش ہو جاتا ہے اور اس سان کی وہی اہمیت ہو جاتی ہے جو کہ بخنی کی ہوتی ہے۔ بخنی میں بھی گوشت اور ہڈیوں کا عرق شامل ہوتا ہے جبکہ سری پائے کے سان میں بھی ہڈیوں کا عرق نکل کر سان میں شامل ہو جاتا ہے۔

سری پائے کی تیاری

سری پائے پکانے سے پہلے ان کو اچھی طرح دھو لینا چاہیے کیونکہ ان کو بنانے کے دوران بکرے کے بال وغیرہ چپک جاتے ہیں جو بڑی مشکل سے صاف ہوتے ہیں۔ انہیں صاف کرنے کے لیے سب سے

عید قربان میں روایتی کھانے زیادہ پسند کیے جاتے ہیں۔ ہمارے یہاں ان روایتی کھانوں میں شامل کیے جانے والے بہت سارے اجزاء ایک جیسے ہوتے ہیں اور انہیں پہلے سے تیار کر کے محفوظ بھی کیا جاسکتا ہے مثلاً پیاز کاٹ کر فرانی کر لیں اور آئیر ٹائٹ جاریا پلاسٹک کی تھیلی میں محفوظ کر لیں، اسی طرح لہسن اور کچھ بھی نہیں کر بھٹے بھر کے لیے محفوظ کر لیں یہ دونوں اجزاء گوشت کی ڈشز کا بنیادی جز ہوتے ہیں اور عام طور پر تمام کھانوں میں استعمال کیے جاتے ہیں۔

گوشت کی فراوانی کے باعث ہر گھر میں تقریباً روزانہ ہی گوشت کی کوئی نہ کوئی ڈش تیار کی جاتی ہے لیکن ایک ڈش ایسی بھی ہے جو گوشت سے تو تیار نہیں ہوتی لیکن اس کا منفرد ذائقہ دار ذائقہ ہی اس کی پہچان ہے۔ جی ہاں! ہم بات کر رہے ہیں سری پائے کی جو عموماً خاص اہتمام کے ساتھ تیار کیے جاتے ہیں یا کسی مہمان کی آمد پر۔ وجہ کوئی بھی بوسری پائے ایک خاص ڈش ہے جس کی تیاری ہمارے دیگر روایتی کھانوں کی طرح بے حد اہتمام سے کی جاتی ہے۔ گوشت کی طرح

تہوار دنیا کے کسی بھی خطے میں منائے جائیں وہاں کی مذہبی اقدار روایات اور تہذیب کی عکاسی کرتے ہیں۔ مسلمانوں کے دو بڑے تہوار عید الفطر اور عید الاضحیٰ ہیں۔ دونوں ہی تہوار تمام مسلم ممالک میں جوش و خروش سے منائے جاتے ہیں اور ان دنوں کی مناسبت سے خصوصی اہتمام اور تیاریاں کی جاتی ہیں۔ عید الفطر کو بخینی عید اور عید الاضحیٰ کو بقر عید یا عید قربان بھی کہا جاتا ہے اور ان خاص دنوں کی مناسبت سے خصوصی پکوان بھی تیار کیے جاتے ہیں۔ عید الفطر کے موقع پر زیادہ توجہ کپڑوں زبورات میک اپ دیگر لوازمات اور سوئٹ ڈشز پر دی جاتی ہے جبکہ عید قربان کے موقع پر ہر گھر میں گوشت کی فراوانی ہوتی ہے اس لیے خواتین کی زیادہ توجہ اور دلچسپی گوشت کے مختلف پکوان تیار کرنے پر لگی رہتی ہے اور اگر ان پکوانوں کے لوازمات عید سے پہلے ہی تیار کر لیے جائیں تو خواتین کی عید سہولت سے گزرتی ہے اور زیادہ وقت بچن میں نہیں گزارنا پڑتا ہے۔ اس طرح عید کے دن خواتین مزے مزے کے پکوانوں سے

اپنے اہل خانہ کے ساتھ ساتھ مہمانوں کی خاطر تواضع بھی سہولت سے کر سکتی ہیں۔ عید الاضحیٰ کا دن تمام مسلمانوں کے لیے بے حد خاص ہوتا ہے اس لیے اس کا اہتمام بھی خاص الخاص ہونا چاہیے۔ عید الاضحیٰ کا تو اپنا ہی الگ مزا ہے، اس خوشیوں بھرے دن کا ایک خاص حسن گوشت سے بنے لذیذ پکوانوں میں پوشیدہ ہے اور اس دن کم و بیش ہر گھر میں گوشت موجود ہوتا ہے لہذا اس مناسبت سے گوشت سے بنی مزیدار ڈشز کے ساتھ گھر کا دسترخوان سجایا جاتا ہے۔ اکثر گھروں میں عید کے دن پہلا کھانا عام طور پر بخینی، فرانی گوشت یا اسٹو بنایا جاتا ہے۔





Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved



Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

ادک بھی اس مصالحے کا حصہ ہے۔ تیز مرچ کھانے کے شوقین افراد سری پائے کے اوپر ہر مصالحہ ڈالنے کے علاوہ پیاز ہوا گرم مصالحہ بھی ڈالتے ہیں اور فرانی پیاز بھی۔ یہ وہ تمام اجزاء ہیں جو دس کو مزیدار بنا دیتے ہیں، ہر مصالحہ فرانی پیاز باریک کٹی ہوئی ادک ایک بڑی پلیٹ میں رکھیں اور یہ پلیٹ دسترخوان یا کھانے کی میز پر سری پائے کی ڈش کے ساتھ رکھی جائے تو مہمان آپ کے سلیقے کے معترف ہو جائیں گے اور یہ نگاہوں کو بھی بہت بھلی معلوم ہوگی۔

ہر مصالحہ تیار کرنے سے پہلے ثابت حالت میں اسے اچھی طرح دھو لیں، پھر ہری مرچیں باریک باریک کاٹ لیں اسی طرح ہرے دھنیے اور پودینے کی پتیاں بھی توڑنے کے بعد دھو لیں اور انہیں کاٹ کر رکھ لیں۔ ادک چھیل کر دھو لیں اور لمبائی میں باریک باریک کاٹ لیں اور پیاز فرانی کر کے سنہری کر لیں۔ یہ تمام اشیاء کسی بڑی پلیٹ میں الگ الگ رکھ کر سرو کریں تاکہ ہر شخص حسب خواہش سری پائے کی پلیٹ میں ڈال سکے اور اس کے مزیدار و منفرد ذائقے سے لطف اندوز ہو۔ ہرے مصالحے کی موجودگی سے سری پائے کا ذائقہ دوبالا ہو جاتا ہے، اور ہاں ایلیوں کا استعمال بھی ضروری ہے۔ ایلیوں کو دو ٹکڑوں میں یا چار حصوں میں کاٹ کر ہرے مصالحے کی پلیٹ میں رکھ لیں۔ سری پائے ایک ایسی مفید ڈش ہے جس کا نام سنتے ہی شوقین افراد کے منہ میں پانی بھر آتا ہے۔ عید قرباں کے موقع پر سری پائے پکانے کا اہتمام کریں، خود بھی کھائیں اور اپنے عزیزوں اور دوستوں کو بھی کھلائیں۔ اگر آپ کھانا پکانے میں ماہر ہیں تو یقیناً لوگ آپ کے پکائے ہوئے سری پائے مزے لے لے کر کھائیں گے اور آپ کی تعریف کریں گے جو ظاہر ہے آپ کے لیے خوشی کا باعث ہوگا۔

تو پھر اس عید قرباں کے موقع پر آپ سری پائے پکانے کا خاص اہتمام کر رہی ہیں نا؟ ہمیں انتظار رہے گا۔

جبکہ بقر عید کا موقع ایسا ہوتا ہے کہ قربانی والے گھر میں تو سری پائے ضرور موجود ہوتے ہیں لوگ سری پائے کی دعوت ایک دوسرے کے گھر میں کرنے کا اہتمام کرتے ہیں اور یہ سلسلہ کئی دنوں تک چلتا رہتا ہے اور یوں عید قرباں کا مزہ کئی دنوں تک برقرار رہتا ہے۔

سری پائے اور ہر مصالحہ

سری پائے چاہے گھر کے افراد کھائیں یا پھر مہمانوں کے لیے تیار کیے جائیں دونوں صورتوں میں اس کے ذائقے کو مزید ڈالنے دار بنانے کے لیے ہر مصالحہ لازمی استعمال کرنا چاہیے۔ اگر سری پائے کی ڈش میں اوپر سے ہر مصالحہ چھڑک دیا جائے تو وہ کافی پر بہار لگتی ہے اور ہرے مصالحے کی موجودگی کی وجہ سے سری پائے کی ڈش مزیدار ہونے کے ساتھ ساتھ زود ہضم بھی ہو جاتی ہے کیونکہ ہرے مصالحے میں شامل اجزاء ہماری صحت کے لیے بہت ضروری ہیں مثلاً ہری مرچیں، ہرا دھنیا، پودینے کے علاوہ باریک کٹی ہوئی

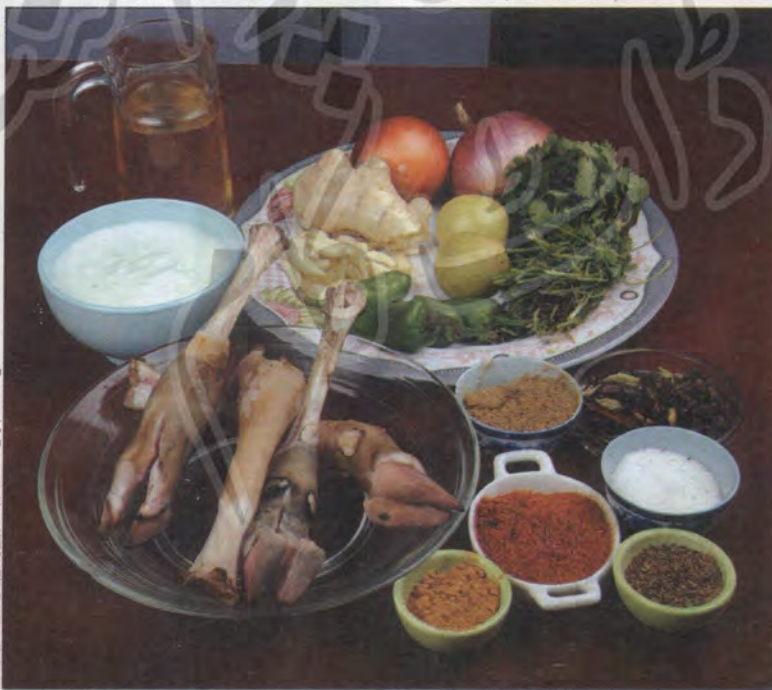
ہیں اکثر لوگ اسے لچ یا ڈز کے علاوہ ناشتے میں بھی شوق سے تناول کرتے ہیں بالخصوص پنجاب میں سری پائے کا ناشتہ بہت مقبول ہے، دوسرے شہروں سے آنے والے رشتے داروں، دوستوں اور عزیزوں کو اہل پنجاب بڑے اہتمام کے ساتھ سری پائے کا ناشتہ کرواتے ہیں۔ یہ اہل پنجاب کی ایک خوبصورت روایت میں شامل ہے۔ لاہور میں فوڈ اسٹریٹ کھانے پینے کے حوالے سے بہت مقبول ہے اس اسٹریٹ میں کھانے پینے کی ہر چیز دستیاب ہے لیکن پیچھے کے پائے کی مقبولیت و شہرت اب پنجاب سے نکل کر پورے ملک میں پھیل چکی ہے۔ جب بھی کھانے پینے کے شوقین افراد لاہور جاتے ہیں تو پیچھے کے پائے ضرور تناول فرماتے ہیں یا پھر ان کے رشتے دار اور دوست احباب وغیرہ انہیں فوڈ اسٹریٹ پیچھے کے پائے کھلانے لے جاتے ہیں۔ اہل پنجاب اپنے گھروں میں بھی پائے پکاتے اور دوستوں کی دعوت کرنے کا اہتمام کسی نہ کسی موقع پر کرتے رہتے ہیں

البتہ پریشگر میں نہایت جلدی پک جاتے ہیں۔ پائے گائے کے ہوں یا بکرے کے نہیں پکانے کے دوران بار بار پٹنی کا ڈھکنا نہ کھولیں بلکہ انہیں ڈھک کر دھبی آج پکانی وقت تک پکنے کے لیے چھوڑ دیں۔

سری پائے، قوت بخش ڈش

یہ بات تو سب ہی اچھی طرح جانتے ہیں کہ سری پائے ایک مزیدار ڈش ہے مگر اس بات سے کم ہی لوگ واقف ہیں کہ یہ مزیدار ہونے کے ساتھ ساتھ قوت بخش بھی ہوتی ہے اور اس کی وجہ یہ ہے کہ سری پائے بکرے کے سر اور پیروں پر مشتمل حصہ ہے، اس میں گوشت یا یونی کم اور ہڈیاں زیادہ ہوتی ہیں اور یہ ہڈیاں بہت کالعدم ہوتی ہیں ان کا عرق بہت مفید ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جب انہیں پکا جاتا ہے تو ان ہڈیوں کا عرق سامان میں شامل ہو جاتا ہے، یہ سامان یا شوربہ ہمیشہ پتلا رکھنا چاہیے تاکہ زود ہضم بن جائے۔ پائے کے شوربے کی قوت بخشنی جیسی ہو جاتی ہے کیونکہ اس میں ہڈیوں کا عرق شامل ہوتا ہے اگر اس کا شوربہ پتلا ہو اور اسے پیا جائے تو یہ بہت مزیدار اور قوت بخش ثابت ہوتا ہے خصوصاً کمزور افراد کے لیے تو یہ بہت مفید غذا بن جاتا ہے۔ پائے کے شوربے میں روٹی ڈبو کر کھائی جائے تو یہ بہت طاقت ور خوراک ثابت ہوتی ہے اکثر گھرانوں میں بزرگ افراد قربانی کا گوشت بہت معمولی مقدار میں کھاتے ہیں یا پھر بالکل ہی نہیں کھاتے اس کی وجہ یہ ہے کہ ان کے لیے گوشت کی بوٹیوں کو چھانا ہے حد مشکل ہوتا ہے، ایسے بزرگ افراد کے لیے سری پائے کا شوربہ ایک مفید غذا ثابت ہوتا ہے جو انہیں ضرور کھانا چاہیے۔

بعض لوگ پائے کھانے کے بہت شوقین ہوتے ہیں اور اسے خاص اہتمام کے ساتھ پکاتے ہیں بلکہ اس کے لیے خاص دعوت کا اہتمام بھی کیا جاتا ہے۔ دوست احباب جمع ہوں تو سری پائے مزید ذائقے دار لگنے لگتے



Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved



بریانی 'پلاؤ' اسپیشل

موقع چاہے گھر پر روزمرہ استعمال کے عام کھانوں کے استعمال کا ہو یا دعوت خاص یا کسی پر تکلف دعوت کا ہو یا پھر ڈسٹروں خوشیوں سے بھرپور چھوٹی موٹی گیٹ لوگیدر کا ہی اہتمام کیوں نہ ہو بریانی اور پلاؤ کے بناء تو ساری خاطر تواضع ادھوری ادھوری محسوس ہوتی ہے۔ اسی لیے ماہنامہ کچن کے اس خصوصی عیدالضحیٰ اسپیشل میں شامل رائس اسپیشل کے ان خصوصی صفحات میں مزے مزے کی بریانی اور پلاؤ کی ریسپیٹز شائع کی جا رہی ہیں انہیں ضرور آزمائیں اور ان کی منفرد روایتی مہک و لذیذ ذائقوں سے اپنی دعوت کو بنا سکیں دعوت خاص

بروسٹ و دھ چلی گارلک سوس	
ضروری اشیاء:	مرغی 1 کلو
لہسن اور ک پیسٹ 1 کھانے کا چمچ	سرکہ 1/2 کپ
ٹمک 1 کپ	حسب ذائقہ
سیاہ مرچ پاؤڈر 1/2 کھانے کا چمچ	میدہ 1 کپ
انڈے 2 عدد	کارن فلور 1 کپ
تیل حسب ضرورت	بریکر مینز حسب ضرورت
ترکیب:	مرغی میں لہسن، اور ک پیسٹ، سرکہ، ٹمک، سیاہ مرچ پاؤڈر اور میدہ مکس کر کے تقریباً 3-4 گھنٹے میرینیٹ کریں، کارن فلور اور انڈے کو پیالے میں ڈال کر پیسٹ لیں۔
	میرینیٹ کئے ہوئے گوشت کو پہلے کارن فلور اور انڈے کے کچھر میں رول کریں پھر بریکر سے کوٹ کر کے گرم تیل میں ڈیپ فرائی کریں۔

دہی ٹماٹر (چپ کر لیں) 3-4 عدد
پیاز 3 عدد
(سلائس کاٹ لیں)
2 کھانے کے چمچ
6 عدد
10 عدد
2 عدد

دوسری دہی میں چاول 2 کھانے کے چمچ
ڈال کر 1 کئی رکھ کر بال لیں۔
چاولوں کو چھلنی میں چھان کر خنڈے پانی سے تھال لیں۔
دوسری دہی کو ہلکا سا چکنا کر کے پہلے آدھے گوشت کی تھل لگائیں، اس کے اوپر آدھے چاولوں پھیلا کر ڈالیں اور زرد رنگ اور کیڑہ ڈال کر پورے کے پتے اور ہرا دھنیا ڈالیں، 1 دفعہ پھر اس میں دھرائیں۔ 15-20 منٹ دم پر رکھ دیں۔ سرد گد میں نکال کر سلاڈ کے ساتھ سرو کریں۔

چٹنی کراچی بریانی
Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

عیدالضحیٰ کی خصوصی سوغات

• بریانی

• پلاؤ

کی مسحور کن خوش ذائقہ ڈشز







یخنی بریانی

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

کرا انتا پانی ڈالیں کہ گوشت تقریباً گل جائے اور پھر تیار ہو جائے۔ یخنی کو چھان کرا لگ کر لیں اور گوشت الگ کر لیں۔

بڑی دہی میں تیل گرم کر کے پیاز ڈال کر فرائ کریں، سنہری ہو جائے تو ہری مرچیں، گوشت اور لہسن پیسٹ، سرخ مرچ پاؤڈر، دھنیا پاؤڈر، بلدی پاؤڈر، ثابت گرم مصالحہ، سبز الائچی، ہر ادھیا اور پودنا ڈال کر بھون لیں۔ دہی اچھی طرح پھینٹ کر شامل کر دیں۔ یخنی اور چاول شامل کر کے پکائیں، خشک ہو جائے تو درمیانی آگ پر 15-20 منٹ رکھ دیں۔

مزیداری یخنی بریانی تیار ہے سرونگ ڈش میں نکالے کے ساتھ گرم گرم سرور کریں۔

1 کھانے کا چمچ

3 عدد

4 عدد

5-6 عدد

5-6 عدد

1 کلو

2 عدد

6 عدد

1 کلو

ثابت دھنیا

بڑی الائچی

چھوٹی الائچی

لوگ

ثابت سیاہ مرچیں

دارچینی

بادیان کے پھول

لہسن کے جوے

ادرک

ترکیب:

دہی میں گوشت، سوئف، ثابت دھنیا، بڑی الائچی،

چھوٹی الائچی، لوگ، ثابت سیاہ مرچیں، دارچینی، بادیان

کے پھول، لہسن کے جوے، ادرک کا کلڑا اور نمک ڈال

5-6 عدد

1 گٹھی

(چوپ کر لیں)

3 عدد

(سلاکس کاٹ لیں)

6-7 عدد

(لسانی میں کاٹ لیں)

1 گٹھی

(چوپ کر لیں)

حسب ذائقہ

1 کپ

1 کھانے کا چمچ

سبز الائچی

ہر ادھیا

پیاز

ہری مرچیں

پودینہ

نمک

تیل

یخنی کے لیے:

سوئف

یخنی بریانی

ضروری اشیاء:

گوشت

باستی چاول

ادرک پیسٹ

لہسن پیسٹ

دہی

سرخ مرچ پاؤڈر

دھنیا پاؤڈر

بلدی پاؤڈر

ثابت گرم مصالحہ

1 کلو

750 گرام

(دھوکہ 15 منٹ بھگو دیں)

1 چائے کا چمچ

1 چائے کا چمچ

1 کپ

1 کھانے کا چمچ

1 چائے کا چمچ

1/2 چائے کا چمچ

1 کھانے کا چمچ

Your Trusted German Brand

ANEX[®]
GERMAN PRODUCTS GmbH



Quality
components
inside



ترکش میٹ رائس

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

میدہ : 2 کھانے کے چمچے

سبزی : 2 کھانے کے چمچے

لہسن پیٹ : 1 چائے کا چمچ

تمک : حسب ذائقہ

تیل یا گھی (تلفن کے لیے) : حسب ضرورت

ترکیب:

کارن فلور اور میدے کو کس کر لیں۔ اس میں تمک

لہسن پیٹ اور گھی ڈال کر کس کر لیں اور تھوڑا سا پانی

ڈال کر گوندھ لیں۔ اس گوندھے ہوئے آٹے کے

چھوٹے پیڑے بنالیں اور بیلن سے تیل کر روٹی

بنالیں۔ نان اسٹک توے پر نہایت احتیاط اور آرام

سے ڈالیں گھی یا تیل ڈال کر دونوں سائیڈ سے کر پیسی

اور براؤن ہونے تک تلیں۔ روٹی کو سرونگ پلیٹ میں

رکھ کر اس پر گرم کیا ہوا سرسوں کا ساگ رکھ کر سرو

کر لیں۔

حسب ذائقہ :

ترکیب:

آلو چھیل کر لمبائی میں کاٹ لیں اور اس پر تمک

چھڑک کر 5 منٹ کے لیے رکھ دیں۔ کڑا ہی میں

ڈیپ فرائی کے لیے تیل گرم کریں اور اس میں کٹے

ہوئے آلو ڈال کر کر پیسی اور گولڈن ہونے تک فرائی

کریں۔ ایک پلیٹ میں تیل پھیلا کر ڈال دیں اور تیل

ہوئے فراز اس میں اس طرح سے ڈالیں کہ وہ تیل

آلو پر چپک جائیں۔ سرونگ پلیٹ میں رکھ کر ٹماٹو

کچپ کے ساتھ گرم گرم سرو کریں۔

مکئی کی روٹی اور سرسوں کا ساگ

ضروری اشیاء:

سرسوں کا ساگ (پکا ہوا) : 2 کپ

کارن فلور : 2 کپ

تمک

ڈال کر فرائی کریں تمک اور لہسن اور ک پیٹ ڈال کر

2-3 منٹ بھونیں اور حسب ضرورت پانی ڈال کر

درمیان آگ پر ڈھک کر پکائیں۔

گوشت گل جائے تو ٹماٹو پوری دبی اور فرائی کی

ہوئی پیاز ڈال کر بھون لیں۔ چاول اور حسب

ضرورت پانی ڈال کر تیز آگ پر پکائیں۔

پانی خشک ہو جائے تو گرم مصالحہ پاؤڈر ڈال کر

8-10 منٹ دم پر چھیں تیار ہونے پر سرونگ ڈش میں

نکال کر گرم گرم سرو کریں۔

فرنج فرائز

ضروری اشیاء:

آلو (بڑے سائز کے) : 1/2 کلو

تیل (ڈیپ فرائی کے لیے) : حسب ضرورت

سفید قش : 50 گرام

ترکش میٹ رائس

ضروری اشیاء:

گوشت : 1/2 کلو

چاول (دھو کر بھونیں) : 750 گرام

پیاز (چپ کر لیں) : 2 عدد

لہسن پیٹ : 1 کپ

دبی : 1/2 کپ

لہسن اور ک پیٹ : 1 کھانے کا چمچ

گرم مصالحہ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ

تمک : حسب ذائقہ

تیل : 1/2 کپ

ترکیب:

سوی جن میں تیل گرم کر کے پیاز ڈال کر سنہری

فرائی کر کے پیٹ میں نکال لیں، اسی تیل گوشت



بوسری بریانی

and Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

تیل : 1/2 کپ

ترکیب:

یخنی کے لیے:

دیکھی میں گوشت، سوئف، ثابت و ضیا، لہسن، نمک، کھانا، لوگ، کالی مرچیں، دارچینی اور نمک ڈال کر پانی لے پانی ڈال دیں۔ درمیانی آٹھ پر ڈھک کر پانی گوشت گل جائے تو بخنی چھان کر الگ کر لیں اور الگ کر لیں۔ بڑی چٹلی میں تیل گرم کر کے پانی سنہر فرانی کر لیں۔ تھوڑی سی پیازا لگ پلٹ میں رکھ لیں۔ گوشت، اورک، لہسن، پیسٹ، گرم مصالحہ، ثابت لال مرچیں، نمائراور نمک شامل کر کے بخون تیار شدہ بخنی اور چاول شامل کر کے پکا لیں۔

1 ابال آجائے تو آٹھ درمیانی کر دیں۔ نمک کر لیں۔ زرد رنگ تھوڑے سے پانی میں گول سے چھڑک کر 15-20 منٹ دم پر رکھیں۔

سرونگ ڈش میں نکال کر براؤن پیاز سے کریں اور رائے کے ساتھ گرم گرم سرو کریں۔

لاہوری بیف یخنی پلاؤ

لاہوری بیف یخنی پلاؤ

ضروری اشیاء:

گوشت : 1 کلو
چاول : 750 گرام
(دھو کر 15 منٹ بھجودیں)
پیاز (سلاٹس کاٹ لیں) : 2-3 عدد
نمائرا (باریک چوب کر لیں) : 2 عدد
ثابت گرم مصالحہ : 1 کھانے کا چمچ
زیرہ : 1 چائے کا چمچ
اورک، لہسن پیسٹ : 1 چائے کا چمچ
سوئف : 1 کھانے کا چمچ
کالی مرچیں : 5-6 عدد
لوگ : 4 عدد
دارچینی : 1 انچ کا ٹکڑا
ثابت و ضیا : 1 کھانے کا چمچ
لہسن کے جوے : 6 عدد
اورک : 1 انچ کا ٹکڑا
ثابت لال مرچیں : 6-8 عدد
نمک : حسب ذائقہ

پودینہ (چوب کر لیں) : 1 گھی

نمک : حسب ذائقہ

کھجی : 1 کپ

ترکیب:

سوس پین میں کھجی گرم کر کے گوشت ڈال کر ہلکا سا فرانی کر لیں۔ پیاز پیسٹ، اورک، لہسن پیسٹ، زیرہ، دارچینی، لوگ، سیاہ مرچیں، ہلدی پاؤڈر، آلو بخارے، گرم مصالحہ پاؤڈر، نمائراور نمک ڈال کر بھونیں۔

2 کپ پانی ڈال کر درمیانی آٹھ پر پکائیں۔ گوشت گل جائے تو بھون لیں۔

دوسری چٹلی میں چاولوں میں 2 کھانے کے چمچے نمک ڈال کر 1 کئی رکھ کر ابال لیں اور چھانی میں چھان لیں۔

بڑی دھپتی میں سب سے پہلے تیار شدہ گوشت کی تہہ لگائیں اس کے اوپر چاولوں کی تہہ لگائیں ہر ادھنیا پودینہ ہری مرچیں اور براؤن پیاز اوپر سے ڈال کر 3 کھانے کے چمچے گھی ڈال دیں۔

20-25 منٹ ہلکی آٹھ پر دم پر رکھ دیں۔ سرونگ ڈش میں نکال کر رائے کے ساتھ سرو کریں۔

بوسری بریانی

ضروری اشیاء:

گوشت : 1 کلو
چاول : 750 گرام
(20 منٹ پہلے بھجودیں)
پیاز (پیسٹ بنالیں) : 3 عدد
لہسن، اورک پیسٹ : 1 کھانے کا چمچ
زیرہ : 1 کھانے کا چمچ
ہری مرچیں : 10 عدد
دارچینی : 2 ٹکڑے
لوگ : 6 عدد
سیاہ مرچیں : 1 کھانے کا چمچ
ہلدی پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ
آلو بخارے : 8-10 عدد
گرم مصالحہ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ
دہی : 1 کپ
نمائرا : 4-5 عدد
براؤنیا (چوب کر لیں) : 1 گھی



Prepared

ادریک کا
قہقی کے
پکائیں۔
بر یوشیاں
ڈال کر
نکال کر
سائز زریہ
ن لیں۔

لب چیک
ل کراو پر

سے گارنش

سا۔

Prepared

پلاؤ



Net Wt. 330g (11.6 Oz)



Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

لہسن، ثابت سیاہ مرچیں، لونگ اور پیاز ڈال کر بنالیں۔ دیکھی میں گوشت، نمک، پوٹلی اور 7-8 پانی شامل کر کے درمیانی آنچ پر ڈھک کر پکائی گوشت گل جائے تو پوٹلی نکال کر بخنی چھان کر رکھ لیں اور بوٹیاں الگ کر لیں۔
بڑی دیکھی میں تیل گرم کر کے پیاز ڈال کر گرائی کر لیں۔ زیرہ، دارچینی، لونگ، سیاہ مرچیں اور الائچی ڈال کر کرکڑا کریں، ادراک، لہسن پیسٹ اور ڈال کر بیون لیں۔
بخنی، گوشت اور چاول شامل کر کے نمک پک کر لیں۔
درمیانی آنچ پر پکائیں۔ چاول یک جا کر کے منٹ کا دم دے کر سرونگ ڈش میں نکالیں اور ان کے ساتھ گرم گرم سرو کریں۔

حسب ذائقہ :
حسب ضرورت :
1 1/2 کھانے کا چمچ :
1 کھانے کا چمچ :
1 ٹکڑا :
1 پوٹلی :
8-10 عدد :
7-8 عدد :
1 عدد :
حسب ذائقہ :

نمک
تیل
پوٹلی کے اجزاء:
سوف
ثابت دھنیا
ادراک
لہسن
لونگ
ثابت سیاہ مرچیں
پیاز
(دھوکرا لٹی طرف سے چمکا اتار لیں)
نمک
ترکیب:
ملل کے کپڑے میں سوف، ثابت دھنیا، ادراک

پوٹلی بخنی پلاؤ

ضروری اشیاء:
گوشت
پاکتی چاول
پیاز
دہی
لونگ
زیرہ
دارچینی
سبز الائچی
ثابت سیاہ مرچیں
ادراک، لہسن پیسٹ
1/2 کلو :
750 گرام :
1 عدد :
(سلاکس کاٹ لیں)
1/2 کپ :
4 عدد :
1 چائے کا چمچ :
1 ٹکڑا :
8-10 عدد :
1/2 چائے کا چمچ :
1 چائے کا چمچ :



*The world on
your table*



FREE HOME DELIVERY

Call Now

021-32566314

f www.facebook.com/chatkhaar

net & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

سے زعفران والا دودھ ڈالیں اور 10-15
درمیانی آٹا پر دم پر رکھ دیں۔ سرونگ ڈش میں
مزیدار کوکونٹ بریانی رستے کے ساتھ گرم گرم ہار

پودینہ راتھ

ضروری اشیاء:

دہی : 3 کپ
خشک پودینہ (کوٹ لیں) : 5 کھانے کے
زیر پاؤڈر : 1/2 چائے کا
نمک : حسب ذائقہ

ترکیبہ:

ایک پیالے میں دہی، زیرہ پاؤڈر اور نمک
اچھی طرح مکس کر لیں۔ اس میں پودینہ شامل
مزید مکس کریں۔ فریق میں آدھے گھنٹے کے
دیں۔ اس کے اوپر پودینے کے کچھ تازہ پتے
کر سرو کریں۔

7-8 عدد :
حسب ذائقہ :
حسب ضرورت :

لوگ
نمک
تیل

ترکیبہ:

دہی میں تیل گرم کر کے اس میں بڑی الائچی،
تیز پات، دارچینی اور لونگ ڈال کر فرائی کریں۔ چاول
شامل کر کے پانی اور نمک ڈال کر ابل آنے تک
پکائیں۔ ایک کپی رہنے پر ہٹھا لیں۔
پیالے میں گوشت، ادک، لہسن پیسٹ اور نمک
ڈال کر کس کر کے 1/2 گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
دہی میں تیل گرم کر کے گوشت ڈال کر سٹیر فرائی
کر کے کوکونٹ، نمک، کریم اور دہی پیالے میں اچھی
طرح مکس کر کے گوشت میں شامل کر دیں۔
گرم مصالحہ پاؤڈر اور نمک ڈال کر ڈھک کر
پکائیں کہ گوشت گل جائے اور پانی خشک ہو جائے۔
بڑی دہی میں چاولوں اور گوشت کہ تہہ لگائیں اوپر

کوکونٹ بیف بریانی

ضروری اشیاء:

گوشت : 750 گرام
چاول : 2 1/2 کپ
(دھو کر 1/2 گھنٹہ بھگو دیں)
دہی : 1 کپ
کریم : 1 کپ
کوکونٹ ملک : 1 کپ
ادک، لہسن پیسٹ : 1 کھانے کا چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر : 2 چائے کے چمچے
بڑی الائچی : 2 عدد
تیز پات : 4 عدد
دارچینی : 2 ٹکڑے
زعفران : 1 چائے کا چمچ
(تھوڑے سے گرم دودھ میں بھگو دیں)

عید الاضحیٰ کے خصوصی پکوان

گوشت کے خصوصی پکوان بڑی عید (عید الاضحیٰ) کی خوشیوں کے مزے دار چٹخاروں میں لذت و انفرادیت کے چار چاند لگادیتے ہیں۔ بریانی، پلاؤ، قورمے، پانے، کلیجی، گردے، مغز، کباب، تکه، بوٹی اور مٹن یا بیند روست کی تیار کردہ خصوصی ڈشز کا زبردست کلیکشن ماہنامہ کچن کے قارئین کی بڑی عید کی خوشیوں میں لذت و چٹخاروں کے منفرد رنگ بکھیرنے کے لیے پیش خدمت ہے ان ڈشز کو ضرور آزمائیں

کلیجی لال مصالحہ

ضروری اشیاء:

نمک	حسب ذائقہ	سرکہ	1/4 کپ
پیاز	2 عدد	دہی	1 کپ
	(باریک چوب کر لیں)	ٹماٹو پیوری	1/2 کپ
گرم مصالحہ پاؤڈر	1/2 چائے کا چمچ	الاچی پاؤڈر	1/4 چائے کا چمچ
تیل	1/2 کپ	ترکیب:	
کشمیری مرچیں	2-3 عدد	کشمیری مرچوں کو دھو کر سرکہ میں 1 گھنٹہ بھگو	

دیں اور باریک پیسٹ بنالیں۔ ایک دہی میں گرم کر کے اس میں پیاز ڈال کر براؤن کر لیں نکال کر دہی کے ساتھ پیس لیں۔ بچے ہوئے تازہ کلیجی اور لیمن اور ک پیسٹ ڈال کر بھونیں۔ مرچ کا پیسٹ، نمک اور ٹماٹو پیوری ڈال کر بھونیں پکانیں۔ کلیجی گل جائے تو دہی پیاز کا آمیزہ مصالحہ پاؤڈر اور الاچی پاؤڈر ڈال کر پکانیں اور کمر سرد کر دیں۔

کلیجی لال مصالحہ

تندورق عربک ران روست

ضروری اشیاء:

ران (بکرے کی)	1-1 1/2 کلو
لال مرچ پاؤڈر	1 1/2 کھانے کا چمچ
دھنیا (کٹا ہوا)	1 کھانے کا چمچ
سوف (کٹی ہوئی)	1 کھانے کا چمچ
انگور کا سرکہ	1/2 کپ
گرم مصالحہ پاؤڈر	1 کھانے کا چمچ
لیمون کارس	1/2 کپ
پیتے کا پیسٹ	4 کھانے کا چمچ
لال رنگ	1 چمکی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	1 کپ

ترکیب:

ران کو اچھی طرح دھو کر تیز چھری کی مدد سے نرے کٹ لگالیں۔ پیالے میں سرکہ، گرم مصالحہ پاؤڈر، لال مرچ پاؤڈر، کٹا ہوا دھنیا، کٹی ہوئی سوف، کارس، پیتے کا پیسٹ، لال رنگ، نمک اور تیل ڈال کر مکس کر دیں۔ ران پر مصالحے کا آمیزہ اچھی طرح لگا کر رات بھر کے لیے فریج میں رکھ دیں۔ ران کو بیکنگ ٹری میں رکھ کر پہلے سے گرم ہونے والے 180°C پر 20 منٹ بیک کریں، ایک طرف سے سنہری ہو جائے تو سائیڈ بدل دیں۔ تیار ہونے پر سر ونگ ڈش میں نکال کر چائے اور لیمن کے سلائس سے گارنش کر کے سرو کریں۔

تندورق عربک ران روست

Created & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved



تیل
س اور
س میں
شیریں
پڑ
گرم
بھون

ت

کا
چھ
چھ
چھ
چھ
کے

تے
پاؤڈر
لیوں
ڈال کر
ی طرح

م اوون
طرف

مصالہ
ریں۔

ت
Prepared

*The world on
your table*



FREE HOME DELIVERY

Call Now

021-32566314

f www.facebook.com/chatkhaar



Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

ترکیب:
ران میں اچھی طرح کٹ لگائیں۔ پھر تمام مصالحہ
ایک پیالے میں اکٹھا کر لیں اور اچھی طرح مکس
کر لیں۔ ران پر تمام مصالحہ لگا کر 6-7 گھنٹے چھوڑ
دیں۔ اس ایک بڑے دھبے میں تیل گرم کر کے ران
اس میں رکھیں ڈھکن ڈھک کر درمیانی آگ پر
پکائیں۔ تھوڑی دیر بعد ران پلٹ دیں اور پکائیں۔
جب ران گل جائے اور تیل الگ ہو جائے تو ران ڈش
میں نکال لیں اور لیموں، سلاڈن ان کے ساتھ سرو کریں۔

دہی:
2 کھانے کے
حب ذائقہ
2 چائے کے
1 کھانے کا
1/2 کھانے کا
4 عدد
فرائنگ کے

دہی:
2 کھانے کے
حب ذائقہ
2 چائے کے
1 کھانے کا
1/2 کھانے کا
4 عدد
فرائنگ کے

سودانی لیٹ کباب
ضروری اشیاء:
بکرے یا دھنپ کا قیہ
سیاہ مرچیں (گٹی ہوئی)
انڈے (پھیٹ میں)
1 کلو
1 کھانے کا چمچ
2 عدد

دہی:
2 کھانے کے
حب ذائقہ
2 چائے کے
1 کھانے کا
1/2 کھانے کا
4 عدد
فرائنگ کے

ران روست

ضروری اشیاء:

دقی ران
لہسن اور ک پیسٹ
لال مرچ پاؤڈر
دہی
جانفل جاوڑی پاؤڈر
پیتا پیسٹ
نمک
چاٹ مصالحہ
زیرہ پاؤڈر
گٹی سیاہ مرچ
تیل
لیموں

1 1/2 کلو
2 چائے کے
1 کھانے کا چمچ
1 کپ
1/2 چائے کا چمچ
3 کھانے کے
حب ذائقہ
1 چائے کا چمچ
1 چائے کا چمچ
1 چائے کا چمچ
1/2 کپ
سروگ کے لیے



*The world on
your table*



FREE HOME DELIVERY

Call Now

021-32566314

f www.facebook.com/chatkhaar



Prepared & Presented by: KITCHEN/Cooking Experts
All Rights Reserved

اس میں ادک پاؤڈر، کارن فلوئر، براؤن پیاز، نمک، تیل، ہری مرچوں کا پیسٹ، کٹی ہوئی لال مرچیں، گرم مصالحہ پاؤڈر اور پکری پاؤڈر ڈال کر اچھی طرح مکس کر کے آدھا گھنٹہ میرینیٹ کر دیں۔ قہیے کے آمیزے سے کباب بنالیں۔ فرائی چین میں تیل گرم کر کے کباب ڈال کر فرائی کریں، سنہری ہو جائے تو سرورنگ پلیٹ میں نکال کر چٹنی اور پیاز کے ساتھ سرو کریں۔

فرائی سیخ کباب

ضروری اشیاء:

- تیمہ : ½ کلو
ادک پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ
براؤن پیاز (پسی ہوئی) : 2-3 کھانے کے چمچ
کارن فلوئر : 2 کھانے کے چمچ
ہری مرچوں کا پیسٹ : 1 کھانے کا چمچ
لال مرچیں (کٹی ہوئی) : ½ چائے کا چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر : ½ چائے کا چمچ
پکری پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ
نمک : حسب ذائقہ
تیل : 1 کپ

ترکیب:

چوپر میں قہر پیس کر پیالے میں نکال لیں۔

رائس پرائیڈ رول

ضروری اشیاء:

- چاول کا آٹا : ½ کلو
نمک : 1 چائے کا چمچ
سیاہ مرچ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ
پانی : حسب ضرورت
زیرہ : ½ چائے کا چمچ

تیل : 1 کلو
فلنگ کے لیے: چکن (اُبال کر ریشہ کر لیں) : 1 کلو
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی) : 1 عدد
نمک : حسب ذائقہ
ماریٹیز : ½ کپ
ترکیب: چاول کے آٹے میں تھوڑا سا زبردہ نمک، سیاہ مرچ پاؤڈر اور پانی ڈال کر تپتی لٹی کی طرح گول بنا لیں تو پے پر تیل گرم کر کے تھوڑا تھوڑا اگلا ہو کچھ ڈال چاول کی روٹی کی طرح سے پانچ چھ پرانے بنالیں۔ ایک پیالے میں چکن، شملہ مرچ، نمک اور پانی ڈال کر مکس کریں۔ چاول کے پرانے پر کچھ روٹی کی طرح پھیلت لیں۔ رول کو رول اسٹک لگا کر رولیں اور ڈش میں نکال کر کچپ کے ساتھ سرو کریں۔



باربی کیو گولہ کباب

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

ترکیب:

ران کاٹنے کی مدد سے گوشت کراس پر گوشت گولہ
پاؤڈر لگا کر 1 گھنٹے کے لیے چھوڑ دیں۔
پیا لے میں دہی، لیوں کا رس، نمک، ہرا دھنیا
پیٹ ہری مرچیں پیٹ، لہسن اور ک پیٹ
پاؤڈر اور ک پیٹ ہونی سیاہ مرچیں ڈال کر اچھی طرح
کر کے ران پر لگا دیں اور 2 گھنٹے کے لیے
دیں۔ کھلے منہ والے بڑے پیٹیل میں تیل گرم کر
ران ڈالیں اور ڈھک کر چھی آج پر پکا لیں۔
گھنٹے کے بعد ران کی سائینڈ بدل دیں ران ک پیٹ
اور پانی خشک ہو جائے تو ہلکا سا بھون لیں۔ سر
ڈش میں چاول ڈالیں اور اس کے اوپر ران کو
گرم گرم سرو کریں۔

ران برا مصالحہ

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

ران برا مصالحہ

- 2-1 1/2 کلو : ران
- 1/2 کپ : دہی (پانی کے بغیر)
- 2 کھانے کے چمچ : لیوں کا رس
- حسب ذائقہ : نمک
- 2 کھانے کا چمچ : ہرا دھنیا پیٹ
- 1 کھانے کا چمچ : ہری مرچیں پیٹ
- 1 کھانے کا چمچ : لہسن اور ک پیٹ
- 1 کھانے کا چمچ : زیرہ پاؤڈر
- 1/2 چائے کا چمچ : سیاہ مرچیں (گٹی ہوئی)
- 3 کھانے کے چمچ : تیل
- 2 چائے کے چمچ : گوشت گلانے کا پاؤڈر
- 2 کپ : چاول (کچے ہوئے)

ضروری اشیاء:

- ران
- دہی (پانی کے بغیر)
- لیوں کا رس
- نمک
- ہرا دھنیا پیٹ
- ہری مرچیں پیٹ
- لہسن اور ک پیٹ
- زیرہ پاؤڈر
- سیاہ مرچیں (گٹی ہوئی)
- تیل
- گوشت گلانے کا پاؤڈر
- چاول (کچے ہوئے)

3 کھانے کے چمچ :

6 عدد :

(باریک چوپ کر لیں)

پودینہ (باریک چوپ کر لیں) : 1/4 کپ

تیل : لگانے کیلئے

ٹیس

ہری مرچ

پودینہ (باریک چوپ کر لیں) : 1/4 کپ

تیل : لگانے کیلئے

ترکیب:

گوشت کو پہلے دھو لیں پھر خشک کر کے قیمہ

بنوائیں۔ اب قیمہ میں براؤن پیاز، پیٹ، دہی، گرم

مصالحہ، مرچ، سوفٹ زیرہ، لہسن اور ک، ٹیس،

ہرا دھنیا، ہری مرچ، پودینہ تمام مصالحے مکس کر کے

آدھا گھنٹہ رکھیں۔ پھر گولہ کباب بنا کر تیلوں پر چڑھا

دیں اور تھوڑی دیر فرق میں رکھیں۔ فرق میں رکھنے

سے کباب ٹوٹیں گے نہیں۔

اب باربی کیو کر لیں تھوڑا سنک جائیں تو تیل کا برش

کر لیں۔ چٹنی، سلاڈ پراٹھے کے ساتھ سرو کریں۔

باربی کیو گولہ کباب

ضروری اشیاء:

- 1 کلو : قیمہ باریک
- 4 کھانے کے چمچ : براؤن پیاز
- 1 چائے کا چمچ : پیٹ پیٹ
- 1 چائے کا چمچ : دہی
- 1 چائے کا چمچ : باربی کیو گرم مصالحہ
- 1 کھانے کا چمچ : لال مرچ پاؤڈر
- 1 چائے کا چمچ : سوفٹ پاؤڈر
- 1 چائے کا چمچ : زیرہ پاؤڈر
- 1/2 چائے کا چمچ : الائچی پاؤڈر
- 1 کھانے کا چمچ : لہسن اور ک پیٹ
- 1/2 کپ : ہرا دھنیا
- 1 کپ : (باریک چوپ کر لیں)



Prepared

نگانے کا

ہرا دھنیا

شیرہ

رج مکس

لیے چھوڑ

م کر کے

۱/۲

جائے

سرونگ

رکھ کر

Prepared

توان



*The world on
your table*



FREE HOME DELIVERY

Call Now

021-32566314

f www.facebook.com/chatkhaar



and Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

3 کھانے کے چمچے کارن فلور 2 کپ

2 کھانے کے چمچے میدہ

2 کھانے کے چمچے سبزی

1 چائے کا چمچ لہسن پیسٹ

حسب ذائقہ نمک

حسب ضرورت تیل یا گھی (تیلنے کے لیے)

ترکیب:

کارن فلور اور میدے کو کس کر لیں۔ اس میں

لہسن پیسٹ اور گھی ڈال کر کس کر لیں اور نمک

ڈال کر گوندھ لیں۔ اس کو بندھے ہوئے آگ

چھوٹے پیڑے بنالیں اور نیلن سے نکل کر

بنالیں۔ نان اسٹک توڑے پر نہایت احتیاط اور

سے ڈالیں گھی یا تیل ڈال کر دو دو ساڑھے 5

اور براؤن ہونے تک تھیں۔ روٹی کو سرد وگ پیسٹ

رکھ کر اس پر گرم کیا ہوا سرسوں کا ساگ رکھ کر

3 کھانے کے چمچے

میدہ

سبزی

لہسن پیسٹ

نمک

تیل یا گھی (تیلنے کے لیے)

ترکیب:

کارن فلور اور میدے کو کس کر لیں۔ اس میں

لہسن پیسٹ اور گھی ڈال کر کس کر لیں اور نمک

ڈال کر گوندھ لیں۔ اس کو بندھے ہوئے آگ

چھوٹے پیڑے بنالیں اور نیلن سے نکل کر

بنالیں۔ نان اسٹک توڑے پر نہایت احتیاط اور

سے ڈالیں گھی یا تیل ڈال کر دو دو ساڑھے 5

اور براؤن ہونے تک تھیں۔ روٹی کو سرد وگ پیسٹ

رکھ کر اس پر گرم کیا ہوا سرسوں کا ساگ رکھ کر

3 کھانے کے چمچے

میدہ

سبزی

لہسن پیسٹ

نمک

تیل یا گھی (تیلنے کے لیے)

ترکیب:

کارن فلور اور میدے کو کس کر لیں۔ اس میں

لہسن پیسٹ اور گھی ڈال کر کس کر لیں اور نمک

ڈال کر گوندھ لیں۔ اس کو بندھے ہوئے آگ

چھوٹے پیڑے بنالیں اور نیلن سے نکل کر

بنالیں۔ نان اسٹک توڑے پر نہایت احتیاط اور

سے ڈالیں گھی یا تیل ڈال کر دو دو ساڑھے 5

اور براؤن ہونے تک تھیں۔ روٹی کو سرد وگ پیسٹ

رکھ کر اس پر گرم کیا ہوا سرسوں کا ساگ رکھ کر

سبزی

لہسن پیسٹ

نمک

تیل یا گھی (تیلنے کے لیے)

ترکیب:

کارن فلور اور میدے کو کس کر لیں۔ اس میں

لہسن پیسٹ اور گھی ڈال کر کس کر لیں اور نمک

ڈال کر گوندھ لیں۔ اس کو بندھے ہوئے آگ

چھوٹے پیڑے بنالیں اور نیلن سے نکل کر

بنالیں۔ نان اسٹک توڑے پر نہایت احتیاط اور

سے ڈالیں گھی یا تیل ڈال کر دو دو ساڑھے 5

اور براؤن ہونے تک تھیں۔ روٹی کو سرد وگ پیسٹ

رکھ کر اس پر گرم کیا ہوا سرسوں کا ساگ رکھ کر

میرٹھ کے خاص سیخ کباب

ضروری اشیاء:

1 کلو

3 کھانے کے چمچے

2 چائے کے چمچے

1 کھانے کا چمچ

1 کھانے کا چمچ

1/2 کپ

1 چائے کا چمچ

1 چائے کا چمچ

1 چائے کا چمچ

(بھون کر پیس لیں)

1/2 گھی

1 عدد

حسب ذائقہ

قیمہ

سرخ مرچ پاؤڈر

گرم مصالحہ پاؤڈر

لہسن پیسٹ

ادرنک پیسٹ

براؤن پیاز

سونف (بھون کر پیس لیں)

زیرہ (بھون کر پیس لیں)

ثابت وحنیا

ہرا وحنیا (چوپ کر لیں)

انڈا

نمک

مکئی کی روٹی اور سرسوں کا ساگ

ضروری اشیاء:

سرسوں کا ساگ (پکا ہوا) 2 کپ



ہڈی گڈی

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

کنڈینشن ملک اور پانی کو آپس میں ملائیں اور
میدے کے آمیزے میں شامل کریں۔ اب میڈے
کو کوندھ لیں پھر گوندھے ہوئے میڈے کو ایک
شپ میں رول کر کے سیکیے ملل کے کپڑے سے
ڈھانپ دیں۔ آدھے گھنٹے بعد گول پیز
بنائیں انہیں بھی پاتیل سے چمکا کریں اور مزید
گھنٹہ چھوڑ دیں۔ اب تو اگر گرم کر کے اُسے تیل سے
کریں گول پیز دوں کو تیل میں۔ کنارے اندر کی جانب
موڑتی چلی جائیں یہاں تک کہ تقریباً 6 انچ کا
پیزا بن جائے اس سے اس کی ٹینس اور برتن
ہو جائیں گی۔ اب تیل کر پڑھوں کو گولڈن براؤن
ہونے تک تلی چلی جائیں جب خستہ اور کراس
اُٹھے فراہی ہو جائیں تو گرم گرم نوش فرمائیں
تلتے ہوئے جہاں ضروری ہو سکی شامل کریں
جائیں۔

ڈالیں۔ 10 منٹ پکائیں اوپر سے گرم مصالحہ پاؤڈر
اور ہر مصالحہ ڈال کر تان کے ساتھ سرو کریں۔

کیرالہ پرائٹھا

ضروری اشیاء:

- میوہ : 8 کپ
- انڈے (پھینٹے ہوئے) : 2-3 عدد
- کھن یا گھی : 7 کھانے کے چمچے
- پانی : 2 کپ
- کنڈینشن ملک : 2 کھانے کے چمچے
- تیل (تلتے کے لیے) : 1/2 کپ
- نمک : 1 چائے کا چمچ

ترکیب:

میوہ کو ایک بڑے پیالے میں ڈالیں پھر اس میں
انڈے، نمک، چینی اور پکھلا ہوا کھن شامل کریں۔

- 1/2 چائے کا چمچ
- 2 چائے کے چمچے
- حب ضرورت
- 1/2 چائے کا چمچ
- گارفنگ کیلئے
- ہلدی پاؤڈر
- دھنیا پاؤڈر
- تیل
- گرم مصالحہ پاؤڈر
- ہر مصالحہ
- (ہر ادھنیا، ہری مرچ، اورک)

ترکیب:

ہڈی گڈی میں نمک، ثابت گرم مصالحہ، بادیاں،
سونف، چوپ کیا ہوا لہسن، اورک پیسٹ ڈال کر
گلا لیں۔ ہڈی گڈی الگ کر لیں اور پختی الگ
کر لیں۔ تیل گرم کر کے اس میں پیاز ڈال کر لائٹ
براؤن کر لیں اب اس میں لہسن، اورک پیسٹ، نمک،
لال مرچ، ہلدی پاؤڈر اور دھنیا پاؤڈر ڈال کر بھون
لیں۔ اب اس میں ہڈی گڈی ڈال کر بھونیں اس کے
بعد اس میں پختی ڈال دیں شور بہ کے حساب سے پانی

ہڈی گڈی

ضروری اشیاء:

- 1 کلو
- حب ذائقہ
- 1 کھانے کا چمچ
- 2 عدد
- 1 چائے کا چمچ
- 1 کھانے کا چمچ
- 2 عدد
- 2 چائے کے چمچے
- (چوپ کیا ہوا)
- حب ذائقہ
- 2 چائے کے چمچے
- لہسن، اورک پیسٹ
- پیاز (چوپ کر لیں)
- لہسن، اورک
- نمک
- لال مرچ پاؤڈر

Your Trusted German Brand

ANEX
KITCHEN PRODUCTS GmbH



Quality
components
Inside

چٹخارے دار تکہ بوٹی

ضروری اشیاء:

گوشت

1 کلو

(بون لیس، ایک جھسی بوٹیاں کروالیں)

3 کھانے کے چمچے

4 کھانے کے چمچے

1½ کھانے کا چمچ

حسب ذائقہ

¼ کپ

تکہ بوٹی مصالحہ

کچا پیتا پیسٹ

ادرنک لہسن پیسٹ

نمک

تیل

تکہ بوٹی مصالحہ:

سرخ مرچ پاؤڈر

سونڈھ

زیرہ پاؤڈر

گرم مصالحہ پاؤڈر

ہلدی پاؤڈر

ثابت دھنیا

1 کھانے کا چمچ

¼ چائے کا چمچ

½ کھانے کا چمچ

2 چائے کے چمچے

½ چائے کا چمچ

1½ چائے کا چمچ

ٹائری

1 چنگی

تو سے پرسرخ مرچ پاؤڈر زیرہ پاؤڈر گرم مصالحہ

پاؤڈر ہلدی پاؤڈر اور ثابت دھنیا ڈال کر بھون لیں۔

گرائینڈر میں بھنے ہوئے مصالحے اور سونڈھ ڈال کر

پیس لیں اور پیالے میں نکال لیں۔ (یہ مصالحہ 1 کلو

بوٹیوں کے لیے ہے)۔

ترکیب:



1- اس میں گوشت، ادرنک لہسن پیسٹ، تیل، تکہ بوٹی مصالحہ، نمک، ٹائری اور کچا پیتا پیسٹ لگا کر مکس کر کے 3-4 گھنٹے میئرینیٹ ہونے کے لیے رکھ دیں۔



3- ANEX ٹوسٹر اوون کو 15 منٹ کے ٹائم پر سیٹ کر کے بوٹیاں سنہری ہو جانے تک بیک کریں۔ سرونگ پلیٹ میں نکال کر لیو اور سلاڈ کے ساتھ سرو کریں۔

2- میئرینیٹ کی ہوئی بوٹیاں سنخوں پر تھوڑے تھوڑے فاصلے سے لگائیں، 1 سٹخ میں 3-4 بوٹیاں لگائیں۔



FUNCTION



80



100

TIMER



20

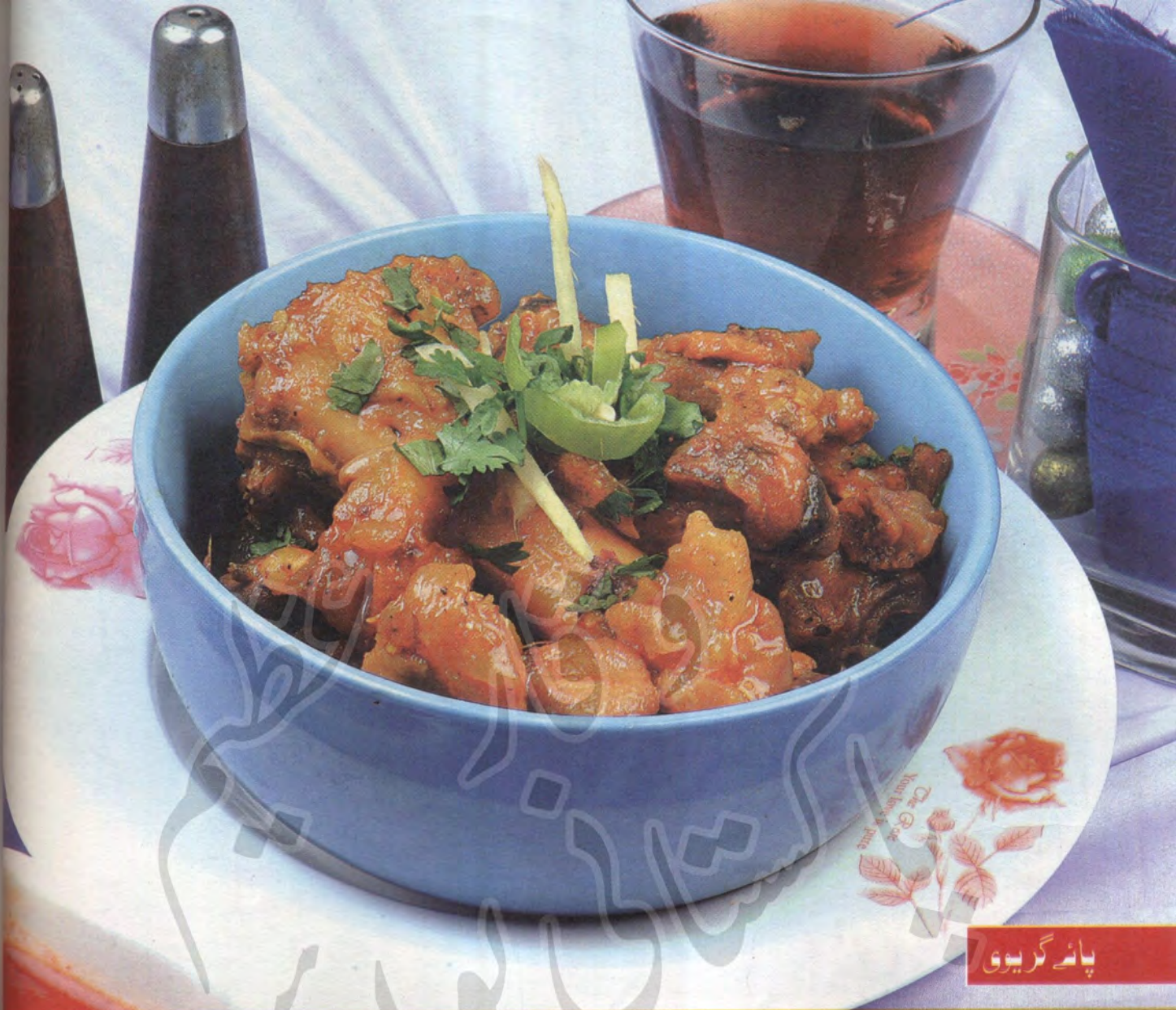
OFF

Stay On

120

INDICATOR

وون



پائے گریو

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

سفید زیرہ (بھنا ہوا) : 1/2 چائے کا چمچ
تیل : 1 کپ
ہر ادھنیا، پودینہ : 2 کھانے کے کلو (چوپ کے ہوتے)

دھنیے، ہری مرچوں اور ادک کے سلائس سے گارنش کر کے سرو کریں۔

اسپانسی دلکش مٹن

ضروری اشیاء:

1/2 کلو : بکرے کا گوشت
حسب ذائقہ : نمک
6-8 عدد : کاجو (کوٹ لیں)
1 چائے کا چمچ : خشک
1 چائے کا چمچ : چنے (پسے ہوئے)
1 کھانے کا چمچ : لال مرچ (پسی ہوئی)
1/4 چائے کا چمچ : ہلدی پاؤڈر
1 کھانے کا چمچ : دھنیا پاؤڈر
1 کھانے کا چمچ : راز

گارشنگ کے لیے : گارشنگ کے لیے : گارشنگ کے لیے

ہر ادھنیا : ہری مرچیں : ادک کے سلائس

ترکیب:

دیکھی میں تیل گرم کر کے پیاز ڈال کر ساتے فراٹی کریں۔ پیاز کی رنگت جب ہلکی سنہری ہو جائے تو اس میں لہسن، ادک پیسٹ اور ثابت گرم مصالحہ ڈال کر بھونیں۔ خوشبو آنے لگے تو پائے ڈال کر چند منٹ کاجو (کوٹ لیں) فراٹی کرنے کے بعد لال مرچ پاؤڈر، ہلدی پاؤڈر، خشک دھنیا پاؤڈر، نمک اور چھوٹی الائچی ڈال کر بھونیں۔ چنے (پسے ہوئے) حسب ضرورت پانی شامل کر کے دھبی آٹھ پر پکائیں۔ پائے گل جائیں اور پانی خشک ہو جائے تو بھون لیں۔ تیل الگ نظر آنے لگے تو 1 گلاس پانی شامل کر کے راکھیں۔ حسب پسند گرمی تیار ہو جائے تو گرم مصالحہ

پائے گریو

ضروری اشیاء:

پائے : 4 عدد (اچھی طرح دھو کر رکھیں)
نمک : حسب ذائقہ
لہسن، ادک پیسٹ : 1 کھانے کا چمچ
پیاز (سلائس کاٹ لیں) : 3 عدد
ثابت گرم مصالحہ نمک : 1 کھانے کا چمچ
چھوٹی الائچی : 6 عدد
ہلدی پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ
دھنیا پاؤڈر : 1 کھانے کا چمچ
لال مرچ پاؤڈر : 2 چائے کے چمچ
گرم مصالحہ : 1/4 چائے کا چمچ

Your Trusted German Brand

ANEX
MINI PRODUCTS GmbH



Quality
components
Inside



*The world on
your table*

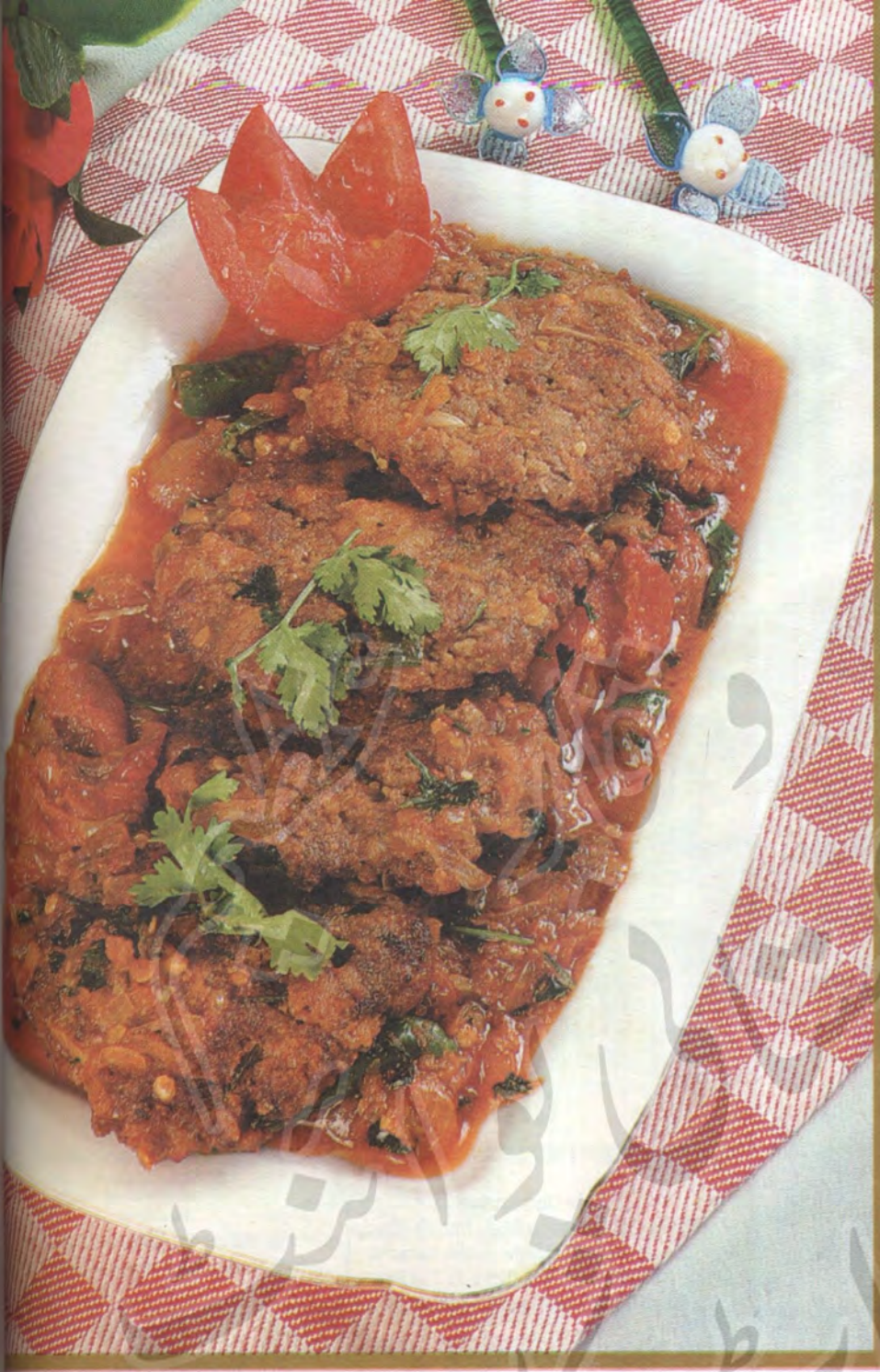


FREE HOME DELIVERY

Call Now

021-32566314

www.facebook.com/chatkhaar



Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

کڑاہی کباب مصالحہ

ضروری اشیاء:

قیمہ

اورک پیسٹ

نمک

لال مرچ پاؤڈر

براؤن پیاز پیسٹ

ہرا دھنیا

ہری مرچیں

دھنیا (کٹا ہوا)

زیرہ (کٹا ہوا)

گرم مصالحہ پاؤڈر

انڈا (چھینٹ لیں)

بیسن

مصالحہ بنانے کے لیے:

براؤن پیاز کا پیسٹ

دہی

لہسن، اورک پیسٹ

نمک

لال مرچ پاؤڈر

دھنیا پاؤڈر

تیل

ترکیب:

1 چائے کا چمچ

1/2 چائے کا چمچ

1 عدد

1 کھانے کا چمچ

3 کھانے کے چمچ

4 کھانے کے چمچ

1 کھانے کا چمچ

حسب ذائقہ

1 چائے کا چمچ

1 چائے کا چمچ

1/4 کپ

قیمہ چورس میں ڈال کر چوب کر لیں یا
نکال کر نمک لال مرچ پاؤڈر براؤن پیاز پیسٹ
ہرا دھنیا، گرم مصالحہ پاؤڈر، انڈا، کٹا ہوا زیرہ
دھنیا اور بیسن ڈال کر اچھی طرح مکس کر لیں
پسند کسی بھی شیب میں کباب بنالیں۔ سوسائ
تیل گرم کر کے براؤن پیاز نمک لال مرچ
دھنیا پاؤڈر، لہسن، اورک پیسٹ اور دہی ڈال کر
بھون میں تیل الگ ہو جائے تو 1 کپ پانی
پکائیں اور فرانی کباب بھی ڈال دیں 4-5 من
ہرا دھنیا، ہری مرچیں ڈال کر چھلے سے اٹھا
سرونگ ڈش میں نکال کر گرم گرم سرور کریں۔



چانپ روغن جوش

چانپ روغن جوش

ضروری اشیاء:

- چانپ 1/2 کلو
- لہسن پیسٹ 1 کھانے کا چمچ
- لال مرچ پاؤڈر 1 چائے کا چمچ
- ہلدی پاؤڈر 1/4 چائے کا چمچ
- ثابت دھنیا (گٹا ہوا) 1 چائے کا چمچ
- تیل 1/2 کپ
- پیاز 1 عدد
- اورک پیسٹ (سلاکس کر لیں) 1 کھانے کا چمچ
- نمک حسب ذائقہ

دہی
لیموں کا رس
زیرہ (گٹا ہوا)

ترکیب:

- 1/2 کپ پیاز
- 2 چائے کے چمچ
- 1 چائے کا چمچ

- لہسن اورک پیسٹ
- ہلدی پاؤڈر
- تیل
- دہی
- نمک
- لال مرچ پاؤڈر
- دھنیا پاؤڈر
- کریم
- گرم مصالحہ

ترکیب:

کڑا ہئی میں تیل گرم کریں۔ اس میں پیاز سنہری

ضروری اشیاء:

چانپ 1 کلو

Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

فرانی کریں۔ اب چانپ، لہسن اورک ڈال کر
کریں۔
نمک، مرچ، ہلدی، دھنیا ڈال کر بھونیں پھر
پانی ڈال کر دھون کر لگا کر پکائیں۔
چانپ گل جائے تو دہی، گرم مصالحہ
بھونیں۔
آخر میں کریم کس کر دیں۔
اگر چاہیں تو ہرا دھنیا، ہری مرچ ڈال کر
ساتھ پیش کریں۔

چانپ بٹنا مصالحہ

Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

Your Trusted German Brand

WEX®
KITCHEN PRODUCTS GmbH



Quality
components
Inside



Prepared &

ل کر فرمائی

کپ

ہ ڈال کر

ر نان کے

Prepared &

AM
ULTIMATE

*The world on
your table*



FREE HOME DELIVERY

Call Now

021-32566314

f www.facebook.com/chatkhaar



Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

ترکیب:
دھنچکی میں تیل گرم کر کے پیاز ڈال کر فراٹی کریں،
سنہری ہو جائے تو وہی اور ٹماٹر شامل کر کے خوب اچھی
طرح بھون لیں۔ وہی کا پانی خشک ہو جائے تو لہسن،
ادریک پیسٹ، کٹا ہوا دھنیا، ثابت گرم مصالحہ زیرہ اور
نمک شامل کر کے حسب ضرورت پانی ڈال کر ڈھک
کر درمیانی آنچ پر پکائیں۔ گوشت گل جائے تو اچھی
طرح بھون لیں۔ تیل اوپر آجائے تو جانفل جاوتری
پاؤڈر شامل کر کے چولہے سے اتار لیں۔ سرونگ ڈش
میں نکال کر پیش کریں۔

ترکیب:
گوشت میں دہی، نمک، کالی مرچ، لہسن،
ڈال کر مکس کریں اور ایک گلاس پانی ڈال کر
گوشت گل جائے تو پانی خشک کر لیں۔ ال
کڑا اسی میں تیل گرم کریں اور 5 سے 6
میں ڈال کر سنہرا کریں۔ اسی طرح ساری
لین۔ بہت مزیدار مٹن بوٹی تیار ہے۔

سنہری بوٹی
ضروری اشیاء:
مٹن بوٹی 1 کلو

بنا گوشت

(برائے دعوت خاص)

ضروری اشیاء:
گوشت 1 کلو
پیاز (سلاکس کاٹ لیں) 3 عدد
دہی 1 کپ
ٹماٹر (باریک چوپ کر لیں) 2 عدد
لہسن، ادریک پیسٹ 1 کھانے کا چمچ
ثابت دھنیا (کٹا ہوا) 1 کھانے کا چمچ
ثابت گرم مصالحہ 1 کھانے کا چمچ
جانفل جاوتری پاؤڈر 1 چمکی
زیرہ 1 کھانے کا چمچ
نمک حسب ذائقہ
تیل حسب ضرورت



کوfterے قورمہ مصالحہ

کوfterے قورمہ مصالحہ

ضروری اشیاء:
قیمہ (پچھیکا) : 1/2 کلو
خشخاش : 1 چائے کا چمچ
بھنے چنے (پسے ہوئے) : 1 1/2 چائے کا چمچ
ثابت گرم مصالحہ : 1 چائے کا چمچ
ادرنک (چوپ کی ہوئی) : 1 کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا) : 3 کھانے کے تچے

پودینہ (چوپ کیا ہوا) : 1 کھانے کا چمچ
ہری مرچیں (موٹی کٹی ہوئی) : 5-6 عدد
لال مرچ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ
نمک : حسب ذائقہ
گریوی کے لیے:
براؤن پیاز : 1/2 کپ
لال مرچ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ
دھنیا پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ
ہلدی پاؤڈر : 1/4 چائے کا چمچ

ادرنک بس پیسٹ : 1 چائے کا چمچ
دہی : 1/2 کپ
گرم مصالحہ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ
سبز الائچی : 4-5 عدد
نمک : حسب ذائقہ
تیل : حسب ضرورت
ترکیب:
فوڈ پروسیسر میں قیمہ، خشخاش، بھنے چنے، ثابت گرم مصالحہ، ادرنک، ہرا دھنیا، پودینہ، ہری مرچیں، لال مرچ

پاؤڈر اور نمک ڈال کر باریک پیس پیس۔ پیسے نکال کر کوfterے بنا کر رکھ لیں۔ سوں تیل میں تھپکے کے دہی اور براؤن پیاز ڈال کر نمک کر لیں۔ مرچ پاؤڈر، دھنیا پاؤڈر، ہلدی پاؤڈر اور نمک پیسٹ، سبز الائچی اور نمک ڈال کر ہلوان لیں۔ بھنے چنے کے لیے حسب ضرورت پانی ڈال کر پکا لیں۔ اُبال آنے پر کوfterے ڈال کر درمیان آگ پر 10 منٹ پکا لیں۔ گرم مصالحہ پاؤڈر چھڑک کر چھڑک دیں۔ سرونگ ڈش میں نکال کر سرو کریں۔

Your Trusted German Brand



ANEX PRODUCTS GmbH







Quality components Inside



ماہی کوفتے گریو

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

کریں، سنہری ہو جائے تو پلیٹ میں نکال لیں۔
فوڈ پروسیسر میں فراٹی کی ہوئی پیاز اور دہی ڈال کر
گرائینڈ کر لیں۔

اسی تیل میں دہی اور پیاز کا آمیزہ ڈال کر 2-3
منٹ پکائیں۔ سرخ مرچ پاؤڈر دھنیا پاؤڈر ہلدی
پاؤڈر اور مک لہسن پیسٹ اور نمک ڈال کر بھون
لیں۔ کوہنٹے شامل کر کے حب پسند گریو کے لیے
پانی ڈال دیں، 8-10 منٹ ڈھک کر پکائیں۔ تیل
اوپر آجائے تو چولہا بند کر دیں۔ سرونگ ڈش میں نکال
کر سرو کر لیں۔

1 : چائے کا چمچ
1/2 : کپ
حب ذائقہ
حب ضرورت
لہسن پیسٹ
دہی
نمک
تیل
ترکیب:

فوڈ پروسیسر میں قیہ پیاز ہری مرچیں، ہر ادھنیا، گرم
مصالحہ پاؤڈر، خشک، بننے پنے اور نمک ڈال کر
باریک پیس لیں۔ پیالے میں نکال کر ملائی کس کر کے
کوہنٹے بنالیں۔
سوس پین میں تیل گرم کر کے پیاز ڈال کر فراٹی

1 : کھانے کا چمچ
3 : کھانے کے چمچ
حب ذائقہ
2 : عدد
سلاکس کاٹ لیں
1 1/2 : چائے کا چمچ
1 : چائے کا چمچ
1/4 : چائے کا چمچ
1 : چائے کا چمچ

بھنے پنے
ملائی
نمک
گریو کے لیے:
پیاز

ماہی کوفتے گریو

ضروری اشیاء:
باقی کے لیے:

1 : کلو
1 عدد
5-6 عدد
1/2 : گرامی
1 : چائے کا چمچ
1 : چائے کا چمچ

Your Trusted German Brand

ANEX
GERMANY PRODUCTS GmbH



Quality
components
ANEX
GERMANY

Prepared & F



دہلی کے مشہور سیخ کباب

Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

ہری مرغ (پارک کی ہوئی) : 4 عدد
ہر ادھیا : حسب ضرورت

ترکیب:

کڑائی میں تیل گرم کریں۔ اور گوشت اور فراٹی کریں۔ پانچ منٹ بعد سرخ مرغ نکالیں اور ہر ادھیا ڈال دیں۔ تھوڑی دیر بھونے کے بعد پھینٹ کر ملائیں ساتھ ہی ادھیا پاؤڈر بھی ملا دیں۔ اس میں 2 گلاس پانی ڈال کر گوشت لکڑی جب پانی خشک ہو جائے تو ہری مرغ اور ادھیا کر پانچ منٹ بھونیں۔ تیل نظر آنے لگے تو گرم کریں۔ دس منٹ بعد گرم گرم سرور کریں۔ دہلی کڑائی تیار ہے۔

متن دہلی کڑائی

ضروری اشیاء:

1 کلو : مٹن
1 پاؤ : دہلی
1 چائے کا چمچ : لہسن پیسٹ
1 کپ : تیل
2 چائے کے چمچ : سرخ مرغ (گٹی ہوئی)
1/2 چائے کا چمچ : ہلدی پاؤڈر
حسب ذائقہ : نمک
3 چائے کے چمچ : ادھیا پاؤڈر
1 چائے کا چمچ : زیرہ پاؤڈر

1/4 کپ : تیل
حسب ضرورت : سبھی

ترکیب:

پیالے میں قیمہ کچا پیتا پیسٹ، ادھک لہسن پیسٹ، سرخ مرغ پاؤڈر، گرم مصالحہ پاؤڈر، کٹا ہوا ثابت ادھیا، براؤن پیاز، جائفیل، جاوتری پاؤڈر، نمک اور تیل ڈال کر اچھی طرح مکس کر کے 2 گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
تھپے کا آمیزہ سینوں پر لگا کر باربی کیو کر لیں اوپر سے برش کی مدد سے گھی لگا کر سٹیکیں، سنہری ہو جائے تو سرونگ ڈش میں نکال کر پودینے کی چٹنی اور سلاد کے ساتھ گرم گرم سرور کریں۔

دہلی کے مشہور سیخ کباب

ضروری اشیاء:

1 کلو : قیمہ (مٹن کا کٹا ہوا)
1 کھانے کا چمچ : کچا پیتا پیسٹ
1 کھانے کا چمچ : ادھک لہسن پیسٹ
1 کھانے کا چمچ : سرخ مرغ پاؤڈر
1 چائے کا چمچ : گرم مصالحہ پاؤڈر
1 کھانے کا چمچ : ثابت ادھیا (کٹا ہوا)
1/2 کپ : براؤن پیاز (چورا کر لیں)
1/4 چائے کا چمچ : جائفیل، جاوتری پاؤڈر
حسب ذائقہ : نمک

Your Trusted German Brand

WEX
PRODUCTS GmbH



Quality
components
Inside

*The world on
your table*



FREE HOME DELIVERY

Call Now

021-32566314

f www.facebook.com/chatkhaar



Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

برق چنی

ضروری اشیاء:

- پودینہ : 2 گٹھی
ہری مرچ : 2 عدد
ناریل (پسا ہوا) : 1/2 کپ
سفید زیرہ (بھون کر پیس لیں): 1/2 چائے کافے
لہسن کے جوے : 4 جوے
نمک : حسب ذائقہ
- ترکیب:**
پودینہ ہری مرچ، پسا ہوا ناریل، سفید زیرہ اور لہسن کو پیسن۔
پیسٹر میں ڈال کر پیس لیں۔ نمک بالکل نہ ڈالیں۔
جب چینی سرو کرنی ہو اس وقت نمک اور لہسن کا ملائیں اور سرو کریں۔

گارنشنگ کے لیے

حسب ذائقہ

1/2 کپ

ہری مرچیں

نمک

تیل

ترکیب:

- پیلے میں گوشت، کچا پیٹا پیسٹ، نمک، لال مرچ پاؤڈر، نمائز، لہسن اور کک پیسٹ، کٹا ہوا زیرہ، کٹا ہوا دھنیا، کٹا ہوا گرم مصالحہ اور لیموں کا رس ڈال کر کس کر کے 1 گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
دبچھی میں تیل گرم کر کے پیاز ڈال کر فرائی کریں، سنہری ہو جائے تو گوشت ڈال کر کس کریں اور ڈھک کر درمیانی آگ پر پکا لیں، پانی خشک ہو جائے تو بھون لیں۔
تیل اگ ہونے لگے تو ہری مرچیں ڈال کر چولہے سے اتار لیں۔ سرونگ ڈش میں نکال کر سرو کریں۔

بتر عید جٹ پٹ من کڑا پی

ضروری اشیاء:

- گوشت : 1 کلو
کچا پیٹا پیسٹ : 1 کھانے کا چمچہ
لال مرچ پاؤڈر : 1 کھانے کا چمچہ
پیاز : 2 عدد
(سلاکس کاٹ لیں)
لہسن اور کک پیسٹ : 1 کھانے کا چمچہ
نمائز (چوپ کر لیں) : 3 عدد
زیرہ (کٹا ہوا) : 1 چائے کا چمچہ
ثابت دھنیا (کٹا ہوا) : 1 چائے کا چمچہ
گرم مصالحہ (کٹا ہوا) : 1/2 چائے کا چمچہ
لیموں کا رس : 2 کھانے کے چمچے



بینک کباب

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

چیری ٹماؤ (4 ٹکڑے کر لیں): 2 عدد
ہر ادھیا: 1 عدد

ترکیب:

بینگن کو لمبائی کے رخ پر 2 ٹکڑوں میں کاٹ کر گودا نکال کر کھوکھلا کر لیں۔ اب اس خول کو تیل سے برش کریں۔ درمیانے سائز کے سوس پن میں 1 کھانے کا چمچ تیل گرم کر کے گولڈن براؤن کر لیں۔ اب اس میں ادھک، سرخ مرچ پاؤڈر، ہلدی پاؤڈر، دھنیا پاؤڈر، ٹمک اور لہسن ڈال کر آٹھ دھبی کر دیں اور 5 منٹ پکا لیں۔ قیہ شمال کر کے درمیان آٹھ پر 7-10 منٹ تک بھونیں۔ اب اس میں شملہ مرچیں اور ہر ادھیا ڈال کر آٹھ لیں۔ بینگن میں آمیزہ بھر کے کناروں پر برش سے جیل لگائیں اور میانے گرم باریکیوں پر 15-20 منٹ تک پکائیں۔ پیاز کے سلاکس چیری ٹماؤ اور ہرے دھنیے سے گارنش کر کے سرو کریں۔

2 کھانے کے چمچ

1 عدد

1 چائے کا چمچ

1 عدد

1/4 چائے کا چمچ

1 عدد

1 چائے کا چمچ

1 عدد

3 کپ

1 عدد

1 عدد

حسب ذائقہ

2 کھانے کے چمچ

1 عدد

تیل

پیاز (سلاکس کر لیں)

ادھک (کدو کش کر لیں)

سرخ مرچ پاؤڈر

لہسن کا جوا (کوٹ لیں)

ہلدی پاؤڈر

دھنیا پاؤڈر

ٹماؤ چوپ کر لیں

قیہ

ہری شملہ مرچ (چوپ کر لیں)

زرد شملہ مرچ (چوپ کر لیں)

ٹمک

ہر ادھیا (چوپ کر لیں)

گارنشنگ کے لیے:

پیاز (سلاکس کر لیں)

1/2 کپ

حسب ضرورت

حسب ضرورت

ہر ادھیا (چوپ کر لیں)

تیل

لکڑی کی اسٹک

ترکیب:

قیہ کو چوپ میں پس لیں ٹمک، لہسن، ادھک پیسٹ، زیرہ، گرم مصالحہ پاؤڈر، گٹی لال مرچ، پیاز، انڈا، کارن فلوئڈ، گٹھا دھنیا، گٹی ہری مرچ اور ہر ادھیا ڈال کر اچھی طرح کس کر کے تھوڑی دیر فریج میں رکھیں۔ کباب بنا کر گرم تیل میں فرائی کریں۔ لکڑی کی اسٹک میں لگا کر پلیٹ میں رکھیں اور سلاڈ چٹنی، کچپ کے ساتھ سرو کریں۔

گوشت بھرے بینگن

ضروری اشیاء:

بینگن (درمیانے سائز کے): 2 عدد

500 گرام

حسب ذائقہ

1 چائے کا چمچ

1 چائے کا چمچ

1 چائے کا چمچ

1/2 چائے کا چمچ

1/2 چائے کا چمچ

1 عدد

1 عدد

2 کھانے کے چمچ

1 چائے کا چمچ

1 کھانے کا چمچ

Prepared & Presented by:

KITCHEN Cooking Experts

All Rights Reserved

بینک کباب

500 گرام

حسب ذائقہ

1 چائے کا چمچ

1 چائے کا چمچ

1 چائے کا چمچ

1/2 چائے کا چمچ

1/2 چائے کا چمچ

1 عدد

1 عدد

2 کھانے کے چمچ

1 چائے کا چمچ

1 کھانے کا چمچ

بینگن (درمیانے سائز کے)

2 عدد

حسب ذائقہ

1 چائے کا چمچ

1 چائے کا چمچ

1 کھانے کا چمچ

بینگن (درمیانے سائز کے)

2 عدد

حسب ذائقہ

1 چائے کا چمچ

1 چائے کا چمچ

1 کھانے کا چمچ

بینگن (درمیانے سائز کے)

2 عدد

*The world on
your table*

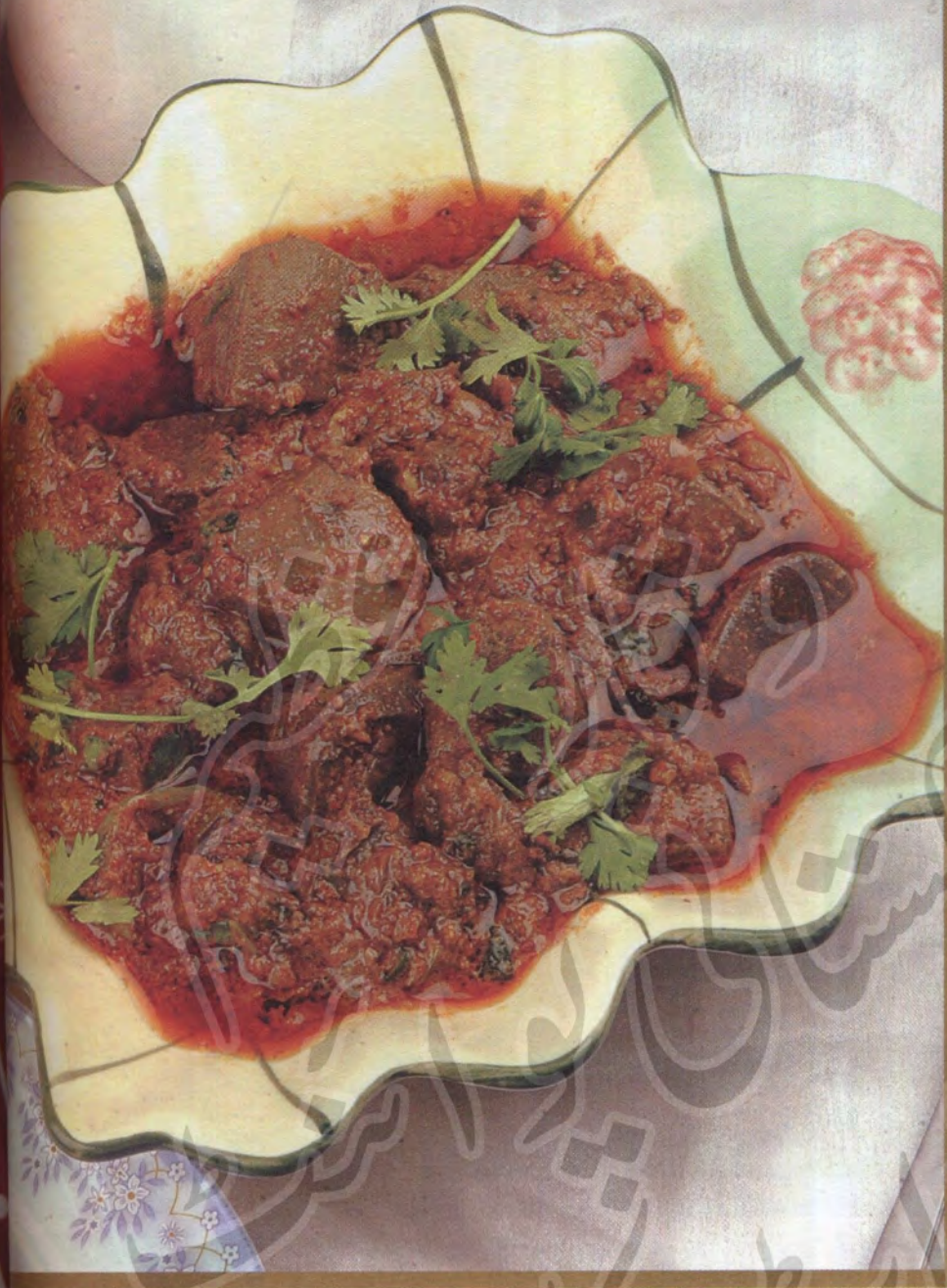


FREE HOME DELIVERY

Call Now

021-32566314

f www.facebook.com/chatkhaar



Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

ترکیب:

سوس پین میں تیل گرم کریں۔ بھجی میں سوس
فرانی کریں اور بھجی نکال لیں۔ تیل گرم کر کے
پیاز لال کریں لوگ، سیاہ مرچیں اور چینی لال کریں
اورک پیسٹ، بھجی، نمک لال مرچ پاؤڈر اور ڈھنیا
اور دھنیا پاؤڈر ڈال کر بھونیں۔ اس کے بعد
ڈالیں۔
ڈھنک ڈھک کر درمیانی آگ پر گھسنے تک پانچ
بھجی گل جائے تو دہی کو ٹماٹو پیسٹ میں مل کر
ڈال کر بھونیں۔
آخر میں ہرادھنیا، ہری مرچیں، گرم مصالحہ
ڈال کر تان کے ساتھ گرم گرم سرور کریں۔

1 کپ :
(باریک چوپ کر لیں)
1 کھانے کا چمچ
1 چائے کا چمچ
4 عدد
6 عدد
1 درمیانہ کلڑا
3 عدد
1/2 کپ
(چوپ کر لیں)
3 عدد
1/2 چائے کا چمچ

پیاز

لہسن پیسٹ
اورک پیسٹ
لوگ
ثابت سیاہ مرچیں
دارچینی
چھوٹی الائچی
ہرادھنیا
ہری مرچیں
گرم مصالحہ پاؤڈر

مٹن کلیجی کرک

500 گرام :
1 کھانے کا چمچ
1/2 کپ :
حسب ذائقہ
1 چائے کا چمچ
1/2 چائے کا چمچ
1 کھانے کا چمچ
1/2 کپ :
2 کھانے کے چمچ

ضروری اشیاء:
بھجی
میدہ
تیل
نمک
لال مرچ پاؤڈر
ہلدی پاؤڈر
دھنیا پاؤڈر
دہی
ٹماٹو پیسٹ



کھی مرغ کلیجی

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

اُبلے ہوئے چاولوں کو دوا لگ پیا لوں میں کرکٹ
میں لال فوڈ کلر اور دوسرے میں ہر فوڈ کلر
ایک بڑے پیالے کو اچھی طرح گریس کر کے
سے پہلے چکن کے آمیزے کی تہ لگائیں پھر
چاول ڈالیں پھر چکن کی تہ لگا کر ریڈ چاول
لگائیں۔ ہاتھوں سے ہلکا سا پریس کریں
پلیٹ پیالے کے اوپر رکھ دیں پلیٹ کے ساتھ
کو پلیٹ کرا احتیاط سے اٹھالیں۔ مزید ارادہ
رہیو چکن رائس کیک تیار ہے پودے سے
کر کے کچپ کے ساتھ سرو کریں۔

رینبو چکن رائس کیک

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

- 1/2 چائے کا چمچ
- 1 چائے کا چمچ
- 1/2 کپ
- 1/4 کپ
- 1 چمکی
- 1 چمکی
- حسب ذائقہ
- حسب ضرورت
- سجھاوٹ کے لیے

کڑا ہنی میں تیل گرم کر کے لہسن ڈال کر ہلکا سا فرائی
کریں اور کچلی ڈال کر بھونیں۔ کچلی کا پانی خشک
ہو جائے تو نمک گٹی ہوئی لال مرچیں دھنیا اور زیرہ
ڈال کر ہلکی آگ پر پکائیں۔ خشک ہونے لگے تو بھون
کر چولہے سے اتار لیں اور سر ونگ ڈش میں نکال کر
چپانی اور سلاد کے ساتھ سرو کریں۔

رینبو چکن رائس کیک

ضروری اشیاء:

- 1/2 کلو
- 1/2 کپ

پکین (اسٹریپس کاٹ کر نمک ڈال کر ابال لیں)

چاول (اُبلے ہوئے) 1 1/2 کپ

کھی مرغ کلیجی

ضروری اشیاء:

- بکرے کی کلیجی
- لہسن (چوپ کیا ہوا)
- لال مرچیں (گٹی ہوئی)
- زیرہ (لگا ہوا)
- دھنیا (لگا ہوا)
- نمک
- تیل

ترکیب:

کچلی کو آٹا لگا کر اچھی طرح دھو کر خشک کر لیں۔

Your Trusted German Brand

INEX®
PRODUCTS GmbH



Quality
components
Inside



Prepared & Pre

میں کر لیں ایک
وڈ کلر ملا دیں۔
س کر کے سب
تیں پھر ہرے
چاولوں کی تہہ
کر لیں سرونگ
کے ساتھ پیالے
راور خوش رنگ
ینے سے گارنش

Prepared & Pre

AND
GERMANY PR

قورمہ روغن جوش

قورمہ روغن جوش

ضروری اشیاء:

گوشت	1 کلو
ادرک، لہسن پیسٹ	1½ کھانے کا چمچ
ثابت گرم مصالحہ	1 چائے کا چمچ
پیاز	2 عدد
(سلاخ کی ہوئی)	
سبز الائچی	3 عدد
نمک	حسب ذائقہ
لال مرچ پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
گھی	1 کپ
دہی	1 کپ
	(پھینٹ لیں)

ترکیب:

دیجی میں گھی گرم کریں کڑکڑاتے گھی میں تیز آج پیاز (کدو کش کیا ہوئی) : 3 کھانے کے چمچ

اسٹف چکن اسٹیکر

ضروری اشیاء:

چکن بریسٹ فلی	5 عدد
فلنگ کے لیے:	
مرغی کا قیمہ	4½ کپ
مکھن	½ کپ

ترکیب:

ایک پیالے میں قیمہ، پیاز، پنیر، لہسن، ادرک پیسٹ

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

لیمون کارس، کریم، گرم مصالحہ پاؤڈر، ہر ادھیا
مرچ پیسٹ، سیاہ مرچ پاؤڈر، سونف پاؤڈر، چکن
انڈا، نمک ڈال کر کس کریں۔ تھوڑا مکھن شامل کریں
اور مزید کس کریں۔ اس آمیزے کو 30 منٹ کے لیے
فریج میں رکھ دیں۔ 30 منٹ کے بعد اس آمیزے
5 یکساں حصوں میں تقسیم کر کے بالز بنالیں۔ ہر
فلی پر ایک کنارے پر یہ بال رکھ کر اس کو رول کریں
اور دونوں اوپری اور نچلے سروں کو دھاگے سے بند
لیں۔ اوون کو پہلے سے 150°C پر گرم کر لیں۔
روسٹنگ ٹری کو چکنا کر کے یہ اسٹف چکن روٹ
فلی رکھ کر ان کے اوپر تھوڑا تھوڑا مکھن لگائیں اور
سے گرم اوون میں 150°C پر 40-30 منٹ تک
روسٹ کریں۔ ان کو مسلسل پلٹتے رہیں اور مکھن
لگاتی جائیں۔ گولڈن ککڑ آنے پر اوون میں سے نکل
کر ان کے اوپر باندھا ہوا دھاگا کھول دیں اور
سرو کریں۔

5 کھانے کے چمچ
4 کھانے کے چمچ
1 کھانے کا چمچ
4 چائے کے چمچ
1 چائے کا چمچ
2 چائے کے چمچ
(چوپ کیا ہوا)
1½ چائے کا چمچ
½ چائے کا چمچ
½ چائے کا چمچ
½ چائے کا چمچ
(کدو کش کی ہوئی)
1 عدد
نمک
جائفل
سیاہ مرچ پاؤڈر
سونف پاؤڈر
برسی مرچ پیسٹ
ایک پیالے میں قیمہ، پیاز، پنیر، لہسن، ادرک پیسٹ

Your Trusted German Brand

ANEX
SKIN PRODUCTS GmbH





کشمیری پلاؤ

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

ترکیب:
دہی میں تیل گرم کر کے گوشت ڈال کر 5
کر لیں۔ دہی زیرہ پاؤڈر کا جو پیسٹ اور ادھار
پیسٹ ڈال کر بھون لیں، 2 کپ پانی شامل کر
درمیانی آگ پر ڈھک کر پکائیں۔
الگ دہی میں چاول نمک اور پانی ڈال کر
لین 1 کٹی باقی ہو تو چھان لیں۔ گوشت گل جلت
چاول ڈالیں۔ زعفران ملے دودھ کو چاولوں پر
کر 10-15 منٹ دم دے دیں۔ سرونگ ڈال کر
نکال کر رائے کے ساتھ گرم گرم سرد کریں۔

عربک بیف رائس

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

عربک بیف رائس

ضروری اشیاء:

- گوشت : 1 کلو
چاول (دھوکہ 20 منٹ کیلئے بھگودیں) : 1 کلو
دہی : 1 کپ
1 کھانے کا چمچہ : 1 کپ
3 کھانے کے چمچے : 1 کپ
1 کھانے کا چمچہ : 1 کپ
1 چٹکی زعفران : 1 کپ
(تھوڑے سے نیم گرم دودھ میں بھگودیں)
حسب ذائقہ : 1 کپ
نمک : 1 کپ
تیل : 1 کپ

حسب ذائقہ :
حسب ضرورت :

نمک
تیل

ترکیب:

دہی میں گوشت، ثابت و حنیٰ، سونف اور نمک ڈال
کر اتنا پانی ڈالیں کہ چاولوں کے لیے بخنی بن جائے
درمیانی آگ پر ڈھک کر پکائیں، گوشت گل جائے تو
بخنی چھان کر بوئیاں الگ نکال لیں۔ سوس پین میں
تیل گرم کر کے پیاز ڈال کر فرائی کریں، سنہری
ہو جائے تو گوشت ڈال کر فرائی کر کے دہی گرم
مصالحہ پاؤڈر، سبزا لہجی اور ناریل پاؤڈر ڈال کر بھون
لیں۔ بخنی اور چاول ڈال کر تیز آگ پر پکائیں، خشک
ہونے لگے تو 10-15 منٹ ہلکی آگ پر دم دے دیں۔
سرونگ ڈش میں نکال کر گرم گرم پیش کریں۔

کشمیری پلاؤ

ضروری اشیاء:

- گوشت : 1/2 کلو
چاول : 750 گرام
(15-20 منٹ بھگودیں)
پیاز (چوب کر لیں) : 2 عدد
ثابت و حنیٰ : 1 کھانے کا چمچہ
سونف : 1 کھانے کا چمچہ
سبزا لہجی : 6 عدد
گرم مصالحہ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچہ
ناریل پاؤڈر : 1 چائے کا چمچہ
دہی : 1/2 کپ

Your Trusted German Brand

ANEX
PRODUCTS GmbH



Quality
components
Inside



Prepared & Pres

ڈال کر فرائی
اورادرک لہسن
شامل کر کے

قی ڈال کر اہال
ت گل جائے تو
بولوں پر چھڑک
رونگ ڈش میں
یں۔

Prepared & Pres

ANE
GERMANY PRO



Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

گوشت ڈال کر اچھی طرح کس کر کے میرینٹ ہونے کے لیے رکھ دیں۔
سوس پین میں تیل گرم کر کے گوشت مصالحے سمیت ڈال کر ہلکا سا بھون میں۔ اورک پیسٹ زیرہ پاؤڈر کٹی ہوئی سرخ مرچیں اور نمک شامل کر کے حسب ضرورت پانی ڈال کر درمیانی آئج پر ڈھک کر پکا میں۔
گوشت گل جائے تو مصالحہ بھون لیں۔ چوپ کی ہوئی اورک شامل کر کے 10 منٹ کے لیے دم پر رکھ دیں۔ سرونگ ڈش میں نکال کر سلا اور چٹنی کے ساتھ سرو کریں۔

ترکیب:

2 : کھانے کے کپ
1/4 : کھانے کے کپ
2 : کھانے کے کپ
2 : کھانے کے کپ
2 : عدد
حسب ذائقہ
حسب ضرورت

اورک بسن کا پیسٹ
گرم مصالحہ پاؤڈر
سرخ مرچ پاؤڈر
کچا پیپٹا (پسا ہوا)
انڈے
نمک
تیل (تلفے کے لئے)
گوشت کو نمک کے ساتھ چولے پر پخت پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ ٹھنڈا کر کے سرخ مرچ، تھوڑا سا نمک، گرم مصالحہ سے تین گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ ان مصالحہ گوشت کو تھوڑی دیر تک پکائیں۔ یہاں تک خشک ہو جائے۔ تیل گرم کریں۔ انڈے پر بیٹیوں کو اس میں ڈپ کر کے تیل میں تھم کر ہونے پر نکال لیں اور چپ کے ساتھ سرو کریں۔

بیف قرانیہ

ضروری اشیاء:
روکھا گائے کا گوشت : 1/2 کلو
(کیوبز کی شکل میں کٹا ہوا)

بیوی پالی اورک گوشت

ضروری اشیاء:
گوشت (بون لیس) : 1/2 کلو
براؤن پیاز : 1/4 کپ
دہی : 1/2 کپ
اورک پیسٹ : 1 چائے کا چمچ
اورک : 1/2 چائے کا چمچ
(چوپ کی ہوئی)
زیرہ پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ
سرخ مرچیں (کٹی ہوئی) : 1 چائے کا چمچ
نمک : حسب ذائقہ
تیل : حسب ضرورت
پیلے میں دہی براؤن پیاز گرم مصالحہ پاؤڈر اور



Net Wt. 330g (11.6 Oz)

شاجرمانی پسندے

شاجرمانی پسندے

ضروری اشیاء:

پسندے	1 کلو
نمک	حسب ذائقہ
پیاز (براون پس ہوئی)	1 کپ
جائفل جاور پی پاؤڈر	1/2 چائے کا چمچ
الائی پی پاؤڈر	1/2 چائے کا چمچ
لال مرچ پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
دھنیا پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
زیرہ پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
ناریل پاؤڈر	1 کھانے کا چمچ
کاجو (پس لیں)	8 عدد
دہی	1 کپ
ملائی	1/2 کپ
تیل	1/2 کپ

ترکیب:

پیالے میں پسندے نمک لال مرچ پاؤڈر دھنیا پاؤڈر زیرہ پاؤڈر گرم مصالحہ پاؤڈر دہی لہسن اور کک ڈال کر اچھی طرح مکس کر کے 2 گھنٹے میرینٹ کریں کڑا ہی میں تیل گرم کر کے پسندے ڈال کر ڈھک کر درمیانی آگ پر پکائیں۔ پسندے گل جائیں تو ناریل پاؤڈر پے ہوئے کاجو جانفل جاور پی پاؤڈر براؤن پیاز الائی پی پاؤڈر اور ملائی شامل کر کے مکس کر دیں 1 کپ پانی ڈال کر مزید 1 منٹ پکائیں سرونگ ڈش میں نکال کر تافان کے ساتھ سرو کریں۔

میتھی چکن

ضروری اشیاء:

مرغی	1 عدد
قصور میٹھی (چوپ کی ہوئی)	12-14 کلو (کڑے کر والیں)
	1/2 کپ

ترکیب:

اچلتے ہوئے پانی میں نمائز ڈال کر 5 منٹ تک پکائیں، پانی تھار کر نمائز کا چھلکا اتار لیں اور میٹھی

پیاز (باریک چوپ کر لیں) : 4-5 عدد (درمیانی)
لہسن کے جوئے : 6-8 عدد
(باریک چوپ کر لیں)
اورک (باریک چوپ کر لیں) : 1 انچ کا ٹکڑا
نمائز : 4-5 عدد
سرخ مرچ پاؤڈر : 1 1/2 چائے کا چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ
ہلدی پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ
کریم : 2 کھانے کے چمچ
تیز پات : 2-3 عدد
بڑی الائیچی : 2-3 عدد
چھوٹی الائیچی : 5-6 عدد
نمک : حسب ذائقہ
تیل : 1 کپ

Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

کر لیں۔ میٹھی کیے ہوئے گودے کو لینڈر میں ڈال کر پیوری بنالیں۔ پریشر ککر میں تیل گرم کر کے چھوٹی الائیچی، تیز پات اور بڑی الائیچی ڈال کر کڑا کر لیں اس میں 2 عدد پیاز ڈال کر سرخ رنگت آئے تک فرائی کریں۔ باقی پیاز اور لہسن اورک کو گرائنڈ کر کے اس میں شامل کریں اور اچھی طرح بھون لیں۔ اس میں سرخ مرچ پاؤڈر، نمک اور ہلدی پاؤڈر شامل کر کے تھوڑا پانی ڈالیں اور بھون لیں، نمائز پیوری ڈال کر اچھی طرح فرائی کریں، گوشت اور 1/2 کپ میٹھی ڈال کر 5 منٹ تک فرائی کریں۔ 1 کپ پانی شامل کر کے پریشر ککر بند کر دیں اور ایک سٹی بکٹ بنائے پکھن دیں۔ آگ بجھائی ہوئی میٹھی اور گرم مصالحہ پاؤڈر ڈال کر ڈھکن دوبارہ بند کر دیں، مزید 5 منٹ تک پکانے کے بعد آگ سے اتار لیں۔ سرونگ باؤل میں بنالیں کر کریم سے گارنش کریں، نان یا پھل پرائش کے ساتھ سرو کریں۔

Your Trusted German Brand

ANEX[®]
KITCHEN PRODUCTS GmbH



Quality components
Inside



چانیس وده اسپگھٹی

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

ترکیب:

- 1/4 کپ : مکس سبزی کے لیے آپ مٹر، پھلیاں، گاجر، پھول
2 کھانے کے چمچے : گودھی، آلو، لوکی اور کارن منتخب کریں، ان سب کو اپنی
4 عدد : پسند کے مطابق کیوبز کر کے اباں لیں۔ اسی طرح
1 عدد : پاک لک اور مٹھی کو بھی اباں کر چوپ کر لیں۔
(کیوبز کاٹ لیں) سوس پیٹن میں مکھن گرم کر کے پیاز اور لہسن اور ک
1 عدد : پیسٹ ڈال کر فرنی کریں، کاجو اور شملہ مرچ ڈال کر
1 چائے کا چمچ : ساتے کریں، اس میں ٹماٹو پیوری، سرخ مرچ پاؤڈر،
1 چائے کا چمچ : چینی اور نمک شامل کریں۔ 2-3 منٹ کے بعد ہزیاں،
2 چائے کے چمچے : پاک لک اور مٹھی ڈال دیں۔ اچھی طرح مکس کر کے کریم
1/2 چائے کا چمچ : ڈال کر 2-3 منٹ تک مزید پکا کر آج سے اتار لیں،
حسب ذائقہ : سرونگ ڈش میں نکال کر اس پر گرم مصالحہ پاؤڈر چھڑک
حسب ضرورت : کر اور لیوں کا رس ڈال کر گرم گرم سرو کریں۔

1/4 کپ :

2 کھانے کے چمچے

4 عدد

1 عدد

(کیوبز کاٹ لیں)

1 عدد

1 چائے کا چمچ

1 چائے کا چمچ

1 چائے کا چمچ

2 چائے کے چمچے

1/2 چائے کا چمچ

حسب ذائقہ

حسب ضرورت

کر لیں۔ چانیس گولڈن ہو جائیں تو نمک لال مرچ

کا جو (چوپ کر لیں)

ٹماٹو (پیوری بنالیں)

شملہ مرچ

پیاز (سلائس کاٹ لیں)

لہسن اور ک پیسٹ

گرم مصالحہ پاؤڈر

سرخ مرچ پاؤڈر

لیوں کا رس

چینی

نمک

مکھن

پاؤڈر کٹا ہوا زیرہ اور لہسن اور ک پیسٹ ڈال کر فرنی
کریں 1 گلاس پانی ڈال کر ہلکی آج پر ڈھک کر
پکائیں کہ چانیس گل جائیں۔
پانی خشک ہو جائے تو اچھی طرح بھون کر
اسپیگھٹی اور کچپ ڈال کر مکس کر دیں سرونگ
ڈش میں نکال کر گرم گرم سرو کریں۔

ملی جلی سبزی

ضروری اشیاء:

- 2 کپ : مکس سبزی
1/2 کپ : مٹھی
1/2 کپ : مٹھی

چانیس وده اسپگھٹی

ضروری اشیاء:

- 6 عدد :
1 چائے کا چمچ :
1 چائے کا چمچ :
1 کھانے کا چمچ :
1 پکٹ :
1 کپ :
1/4 کپ :
حسب ذائقہ :
1/4 کپ :
حسب ذائقہ :
1/4 کپ :
حسب ذائقہ :
1/4 کپ :
حسب ذائقہ :

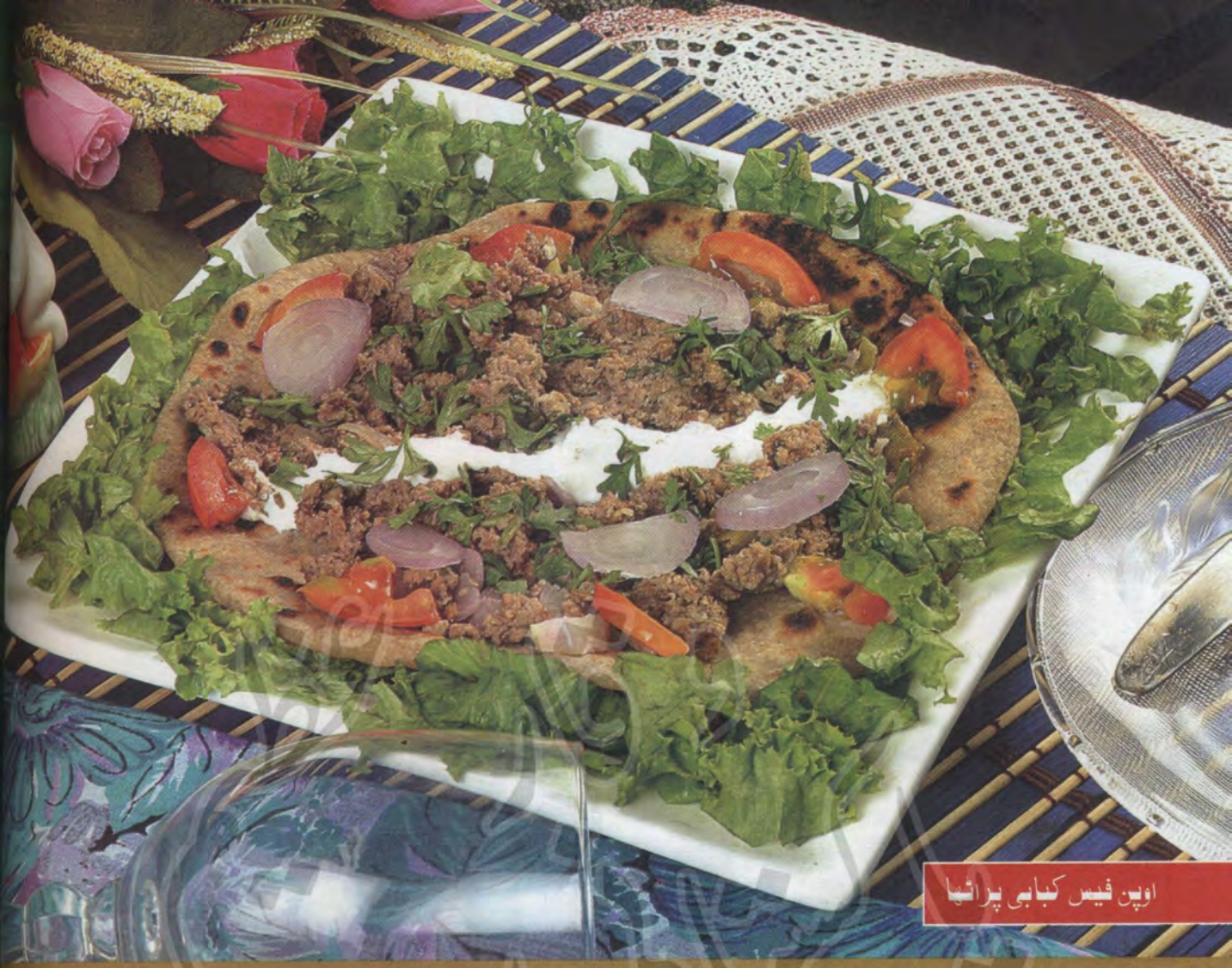
پاک لک اور مٹھی ڈال کر فرنی

Your Trusted German Brand

ANEX
GERMANY PRODUCTS GmbH



ANEX
GERMANY PRODUCTS GmbH



اوپن فیس کبابی پرائیڈا

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

- 1 کھانے کا چمچ : 1 کپ پانی اور نمک (حسب ذائقہ) شامل کریں
3 عدد : اور یاد رکھیں کہ چاول نمکین پانی میں بھگوئے گئے تھے
1 عدد : دھیرے سے بلا میں جب اُبال آجائے تو آج بھکی
1/2 چائے کا چمچ : کر دیں اور جب چاول تقریباً تیار ہو جائیں تو لیووں کا
2 عدد : عرق شامل کر دیں۔ پھر دھیرے سے چاول الٹ
حسب ضرورت : نمک

ترکیب:

کھیرے کو دھو کر کھرچ لیں اور پھر چھلکے سمیت دبی لیں۔ دہی کو ایک ملل کے کپڑے میں پلٹ کر دبا گھسنے کے لیے کسی ٹھنڈی جگہ پر لٹکا دیں۔ برقی مریچ اور ادراک کو چو پڈ کر کے پیس کر ساتھ پیسٹ بنائیں۔ پھر کھیرے، ناریل اور دہی کو ادراک اور مریچ کے پیسٹ کے ساتھ مکس کریں تیل گرم کریں اور اس میں رائی ڈال دیں 1 منٹ فرمائی کرنے کے بعد کڑی پتہ ڈالیں پھر ثابت لال مریچ توڑ کر ڈال دیں۔ چٹنے فرمائی کرنے کے بعد اسے دہی اور کھیرے کے آمیزے کے اوپر بگھار کی طرح ڈالیں مکس کریں اور ٹھنڈے کر کے نوش فرمائیں۔

کھیرا Pachadi

ضروری اشیاء:

- کھیرا (چھوٹے) : 2 عدد
ادراک : 1 1/2 انچ
بہن مرچیں : 2-3 عدد
کھوپرا (کدو کش یا پیسا ہوا) : 2 کھانے کے چمچ
دہی : 1 1/2 کپ

- 1 کھانے کا چمچ : 3 عدد
کرپی پتہ : 1 عدد
رائی : 1/2 چائے کا چمچ
اُردو دال : 1 چائے کا چمچ
تازہ ناریل (کدو کش کیا ہوا) : 2 کھانے کے چمچ
1 کھانے کا چمچ : 2 کھانے کے چمچ
تیل : 2 کھانے کے چمچ
لیووں کا عرق : حسب ذائقہ
نمک : حسب ذائقہ

ترکیب:

چاولوں کو دھو کر نمکین پانی میں 1/2 گھنٹہ بھگو دیں۔ پھر چاول چھان کر علیحدہ کر لیں۔ ایک بڑے پین میں تیل گرم کریں اس میں اردو کی دال زیرہ میتھی، کاجو، رائی ڈال کر 2 منٹ فرمائی کریں۔ اب مرچیں اور کڑی پتہ شامل کریں۔ پھر چاول مکس کریں۔ اب نہایت احتیاط سے چاول کو الٹ پلٹ کریں کہ مصالہ چاول

اوپن فیس کبابی پرائیڈا

ضروری اشیاء:

- فروزن پرائیڈے : 3-4 عدد
تیار شدہ کباب : 8 عدد
پیاز کے کچھے : 1 کپ
دہی : 1/2 کپ
چٹنی : 1/2 کپ

ترکیب:

پرائیڈے کو فرمائی کر لیں۔ ایک پلیٹ میں پرائیڈے رکھیں اس پر کباب توڑ کر ڈالیں اور پیاز کے کچھے دہی چٹنی ڈال کر سرور کریں۔

کو کوٹ رائس

ضروری اشیاء:

- باستی چاول : 1 کپ
کو کوٹ ملک : 1 کپ

Your Trusted German Brand

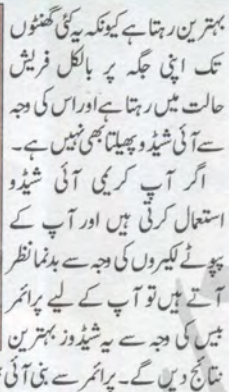
ANEX
KITCHEN PRODUCTS GmbH



Quality
components
Inside

کشف و شفاف آنکھیں

ہی آنکھوں کو خوبصورت بنانے کے ساتھ صحت مند بنانے پر بھی توجہ دیں کیونکہ یہ نا صرف برے کی دلکشی و جاذبیت میں اضافہ کرتی ہیں بلکہ ارد گرد کی دنیا سے بھی روشناس کرواتے ہیں



آئی لائبریری سے آنکھوں کی خوبصورتی بڑھائیں

اس کے لیے آپ لکونیڈ آئی لاسٹریا آئی پنسل استعمال کر سکتے ہیں لیکن اگر آپ آئی لاسٹریک استعمال کرنا چاہیں تو یہ بھی نہایت خوبصورت تاثر پیش کرتا ہے۔ ہارک ایک آئی لاسٹریک برش کو لگایا کریں اور ایک میں ڈپ کریں اور پینکین کے حسب ضرورت مقدار برش پر لگ جائے۔ برش کی مدد سے آنکھ کے اندرونی کونے سے لائن اس طرح بنائیں کہ وہ پلکوں کی جزو سے قریب تر رہے اوپر پچھلے پر لاسٹریک لگانے کے بعد کچھ دیر سے سوکھنے دیں اور پھر شیڈز کے ساتھ بلینڈنگ کا دوسرا مرحلہ شروع کریں۔

آج کل تین کلرز کے آئی شیڈز استعمال کرنے کا ٹریڈ کافی زیادہ ہے لیکن انہیں نفاست کے ساتھ بلیئنڈ ہونا ضروری ہے انہیں اس طرح ایک دوسرے میں بلیئنڈ کرنا چاہیے کہ ان کی خوبصورتی اُجاگر ہو اور کنارے واضح نہ ہوں۔

اس کا بہتر طریقہ یہ ہے کہ ہلکے شیڈ سے ابتدا کریں اور اسے بتدریج گہرا کر لیں۔ ہلکے شیڈ کو چوٹے پر اس طرح لگائیں کہ وہ آبی بروکی ہڈی تک ہوا رطوبت پر پھیلا ہوا ہو پھر اس سے نسبتاً گہرا شیڈ صرف چوٹے پر لگائیں اب کسی گہرے رنگ سے اسے پلینڈ کر لیں۔

یہ اسٹیپ صرف آنکھوں کے اندرونی کنارے پر
کریں۔ برش پر لائٹ کلر کا مائی لائٹر ہلکا سا لگا کر آنکھ

آکھوں کے نیچے موجود گہرے نشانات کو سٹم کرنے کے لیے تین چھوٹے نقطے اندرونی، درمیانی اور بیرونی ہر سے (گٹائی) آکھ کے اندرونی حصے سے انگلی کی مدد سے نرمی کے ساتھ لینڈ کرنا شروع کریں خصوصاً اس جگہ جہاں جلد کی رنگت زیادہ گہری ہو تو قہریں آکھ کے اندرونی حصے کی طرف موجود نقطے سے شروع کرتے ہوئے اسے درمیان کے نقطے سے ملا کر آخری نقطے سے ملا دیں (اس کے لیے بھی رنگ فٹنکر استعمال نہ کریں) نرمی کے ساتھ اس وقت تک لینڈ کریں کہ ڈاکٹر مرکز کو مدہم ہو جائیں اور جلد کا رنگ بہاوار اور بریکساں ہو جائے۔

پرائمر (Primer) آئی شیڈوبیس کا استعمال



لوگوں کی اہمیت سے کوئی انکار نہیں کر سکتا، چہرے
بے نمایاں تاثرات ہی کا ہوتا ہے۔ شاید اسی
بیکہٹل گری صمیمیت سے تشبیہ دی جاتی ہے اور کبھی
ہمارے ان کی حفاظت اور خیرِ مال رکھنے کے ساتھ
ت سے کیا گیا سنگھار چہرے کا حسن و کھمار مزید
لائے ہیں۔

باب ایک آرٹ ہے اور اس میں کسی حد تک ہونا بھی ضروری ہے تاکہ آپ آرائش و آراستگی کے لیے ایسی سنگھاری حکمت عملی اختیار کر سکیں کہ آپ کے چہرے کے نقوش کو مزید دلکش بنائیں۔

کروڑوں روپے کے مطابق خاتون کی میک اپ کے لئے پسندیدگی کو دیکھا جائے تو اس وقت آئی کیو کے بے حد پذیرائی حاصل ہے۔ خواہ آپ نے آئی کیو میک اپ کیا ہو یا صرف مکارا یا آئی لائٹر کیا ہو لیکن آنکھوں کا کسی نہ کسی حد تک سنگھار ہونا ختم کیا جاتا ہے۔ اس لحاظ سے ہر کسی کی پسند و ناپسند مختلف ہوتی ہے جس کے مطابق آپ اپنی مرضی کی خوبصورتی میں اضافہ کرتی ہیں۔ آپ اس کا میک اپ ہمیشہ کسی میک اپ آرٹسٹ سے کرانے کی بات ہیں تو کیوں نہ خود اپنی آنکھوں کو پسند میں لانے کی پروفیشنل لک عطا کریں اس کے لیے اپنے وقت میں سے بس چند منٹ خصوصی طور پر آنکھوں کے لیے اٹھائے ہوں گے اور ہم آپ کو اٹھائے گئے ویڈیو کی اسکرینر جو کہ آئی کیو میک اپ کی بہاری کیفیت رکھتے ہیں۔

انگل کے میک اپ میں ایوننگ آئی میک اپ یا
 کے وقت ڈیز میک اپ کو بنیادی حیثیت حاصل
 ہے جس کے لیے عموماً خواتین منفرد نظر آنے کے
 لیے مختلف انداز اختیار کرتی رہتی ہیں۔

ہماری بہن آئی میک اپ کے لیے ہمارے بتائے
 ۱۶ سٹیپس آزمائیں اور دلکش انداز سے
 کاسٹنگ کریں

کنسیلر کی مدد سے اپنے سیاہ حلقے چھپائیں،



کے پھیلنے کا بھی خطرہ ہوتا ہے۔
 • لیکوئیڈ آئی لائنز لگاتے ہوئے احتیاط کے ساتھ
 لائن اندر کی طرف سے بناتے ہوئے باہر کی جانب
 لائن درمیان میں لائن کو تھوڑا موٹا رکھیں اور آخر
 میں اوپر کی جانب ہلکا سا خم دے دیں، کوشش کریں کہ
 شروع سے آخر تک تسلسل قائم رہے اور درمیان میں
 ہاتھ نہ روکنا پڑے آپ چاہیں تو لائن آنکھ کے درمیانی
 حصے سے بالکل پلکوں کے ساتھ بھی شروع کر سکتی ہیں
 اور اسے ہموار طور پر باہر کی جانب لاکر کونے پر ختم
 کر دیں اس سے آنکھیں سادہ سے انداز کے ساتھ
 بھی نہایت پرکشش لگیں گی۔
 • مکارا خریدتے وقت اس کے فارمولے پر ضرور
 غور کریں اسے بہت گاڑھا اور پھیلنے والا نہیں ہونا
 چاہیے تاکہ پلکوں پر یکساں طور پر لگ سکے اس کا واٹر
 خدشہ ہوگا۔

• مکارا لگاتے ہوئے اس بات کو یاد
 ذہن میں رکھیں کہ پہلا کوٹ پلکوں کو
 دکھانے کے لیے اور دوسرا کوٹ پلکوں
 بھاری اور گھٹا دکھانے کے لیے کیا جاتا ہے
 صحیح مکارا اسی وقت خوبصورت نظر
 آتا ہے۔ جب دونوں مقاصد حاصل کر لیں
 جائیں۔
 • آنکھوں کو کوشش تاثر دینے کے لیے
 کلر فل مکارے بھی ڈرائی کر سکتی ہیں بلکہ
 کلر کا مکارا تقریباً ہر آنکھ پر خوبصورت
 تاثر دیتا ہے لیکن براؤن کلر کا مکارا
 گہرے سانولے رنگ پر اچھا نہیں لگتا
 گندمی اور صاف رنگت کی حامل خونی
 براؤن مکارا دن میں جب کہ بلکہ رات
 مکارا رات میں استعمال کر سکتی ہیں
 گلیسر لک دے گا اس کے علاوہ پلکوں پر
 بلیو کلر کا مکارا براؤن آنکھوں پر بہت
 خوبصورت لگتا ہے۔
 • اپنی پلکوں کو نمایاں دکھانے کے لیے
 آپ کرلر (Curler) کا استعمال کریں گی
 ہیں۔ اس سے آنکھیں کشادہ نظر

رنگ کا شمر شیڈ نہایت مناسب رہتا ہے۔ ہائی لائنٹ
 کرنے کے لیے ٹینسل ہائی لائنز کا استعمال کریں جبکہ
 آنکھوں کے کونوں کو آپ شمر پاؤڈر سے بھی ہائی لائنٹ
 کر سکتی ہیں۔
 • آئی میک اپ کی پروڈکٹ کا معیار بھی میک اپ کو
 خوبصورت تاثر دینے میں نہایت اہم کردار ادا کرتا
 ہے۔ بہترین معیار کے برشز کا سیٹ خریدیں جس
 میں آئی شیڈ اور آئی لائنر ایلانی کرنے کے لیے بھی
 بہترین برش شامل ہوں معیاری برش بہترین
 بلینڈنگ کے لیے نہایت ضروری ہیں۔
 • آئی لائنز مختلف طرح کے استعمال کیے جاسکتے ہیں
 مثلاً لیکوئیڈ لائنر، پینسل لائنز اور ایک لائنز وغیرہ لیکن اگر
 آپ پینسل لائنز کا استعمال کر رہی ہیں تو اس بات کو
 مد نظر رکھیں کہ یہ پورا دن مستقل قائم نہیں رہتی اور اس

پلکوں کو خمدار بنائیں

آنکھوں کی خوبصورتی میں پلکیں نہایت اہم کردار
 رکھتی ہیں۔ پلکوں کو خمدار بنانے کے لیے کرلر
 کا استعمال کریں۔ کرلر کی مدد سے پلکیں مزید
 لمبی ہونے کے ساتھ خوبصورت بھی لگتی ہیں
 لیکن کرلر کا استعمال ہمیشہ احتیاط سے کریں۔
 اسے مزید موثر بنانے کے لیے کرلر کو 1-2
 سیکنڈ کے لیے ہیز ڈرائر سے ہیٹ دیں
 اور پھر پلکوں کو کرلر کر لیں لیکن خیال رہے
 کہ اسے 2 سیکنڈ سے زیادہ گرم نہ کریں۔
 اس کے بعد مکارا ایلانی کریں اسٹک کو
 ہاتھ میں پکڑ کر پہلے اوپر کی پلکوں پر لگائیں
 اور پھر نیچے کی پلکوں پر مکارا لگائیں لیکن
 پہلے یہ دیکھ لیں کہ برش پر اضافی مقدار نہ ہو
 ورنہ آپ کا پورا آئی میک اپ خراب ہو
 جائے گا۔

لیجیے آپ کا آئی میک اپ مکمل ہو گیا
 لیکن اگر آپ مزید جادوئی تاثر اپنی آنکھوں
 کو دینا چاہیں تو ان اسٹپس پر عمل کرتے
 ہوئے چند مزید ٹیکنیکس آزمائیں۔

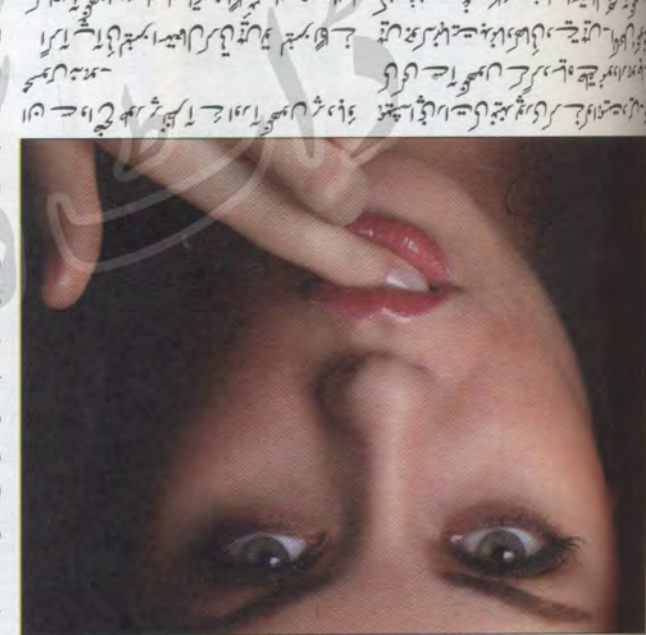
آنکھوں کو مزید پرکشش بنائیں

• آنکھوں کو ہائی لائنٹ کرنے کے لیے ہلکے

وَقَدْ جَاءَ فِيهَا



۱- تیرا که در کتب است
 ۲- تیرا که در کتب است
 ۳- تیرا که در کتب است
 ۴- تیرا که در کتب است
 ۵- تیرا که در کتب است
 ۶- تیرا که در کتب است
 ۷- تیرا که در کتب است
 ۸- تیرا که در کتب است
 ۹- تیرا که در کتب است
 ۱۰- تیرا که در کتب است

[illegible][illegible]

ان سے واضح طور پر نظر آئے اور آٹھ سو اڑھائی لاکھ روپے

خوشیاں

آپ کے پاس ہی بکھری ہیں

اپنے ارد گرد بکھری چھوٹی چھوٹی خوشیوں کو مثبت طرز فکر اپنا کر کمیش پھر دیکھیں زندگی آپ کو کتنی پرسکون اور طمانیت سے بھرپور نظر آئے گی

ہر شخص اپنی اپنی جگہ خود غرض ہے، خود غرضی اگر کسی شخص کو نیک کام کرنے پر اکساتی ہے تو اسے برائی کی جانب بھی دھکیلتی ہے اس تصور کو سمجھ کر دوسروں کی خطاؤں کو درگزر کرنے سے رحم دلی کی عظیم قوت حاصل ہوگی

اگر آپ حل کا حصہ نہیں ہیں تو آپ مسئلہ کا حصہ ہیں۔ چاہے کیسی بھی برا سمجھتی یا بچتا کیوں نہ ہو کسی کے لیے سے غصہ دور کرنا اور اس پر کنٹرول کرنا ہی مسئلہ کا حل کی جانب پہلا قدم ہوتا ہے۔ اگلی مرتبہ جب آپ اپنے غصے کو دیکھیں تو جان بوجھ کر اس عمل کو مسترد کر دیں۔ کچھ عرصے کے بعد اس بات کا تجربہ ہوگا کہ آپ اس کے غصے کے سبب کو کس طرح متاثر کر سکتے ہیں۔ ایک مرتبہ غصے پر کنٹرول ہوجانے پر آپ صورت حال کا سامنا کرنے کے لیے خود کو تیار کر سکتے ہیں۔

ہر ایک خود غرض ہے، آپ دوسروں سے زیادہ

اپنے ذاتی بچاؤ کے لئے خود غرضی لازمی ہے۔ ہر زندہ شے خود غرض ہے۔ ہر انسان اس سے کہیں زیادہ: ہم سب جانتے ہیں کہ بعض لوگ خود غرض ہیں لیکن کیا تمام لوگ خود غرض ہیں؟ بزرگوں اور لڑکوں کے نام کو اگر کوئی کچھ کہتا ہے ہم سراپا احتجاج بن جاتے ہیں جس میں غصہ بھی شامل ہوتا ہے۔ بھلا مدد ریا ہماری بڑی آئی نانی، دادی یا والدین جنہوں نے اپنی زندگی دوسروں کی خدمت کرتے ہوئے گزار دی کیا ہم بھی خود غرض قرار دینے جاسکتے ہیں؟

ابراہام لنکن کی زندگی کا ایک واقعہ پیش ہے۔ ایک مرتبہ لنکن اپنے دوستوں کے ہمراہ ایک محل کے کنارے چھل قدمی کر رہا تھا۔ وہاں اس نے محل میں ایک بچے کو ڈوبتے ہوئے دیکھا۔ لنکن نے محل میں چھلانگ لگادی اور اپنی جان کا خطرہ مول لے کر بچے کو ڈوبنے سے بچالیا۔ اس کے دوستوں نے اس کی بے غرض جرات اور بہادری کو خوب سراہا اور اس کی دل کھول کر تعریف کی۔ لیکن ساتھ ہی وہی توجہ مبذول کرانی کہ اس کا یہ عمل بے حد کی تعریف کے علاوہ وہاں پر لنکن کے دوستوں کے سوا اور کوئی موجود نہیں تھا جو کہ اس کے اس کارنامہ پر داد دے

مسئلہ کو حل کر سکتا ہے اور نہ ہی مطلوبہ مقصد کے حصول کا سبب بن سکتا ہے۔ غصہ درحقیقت صرف ناپسندیدگی کا اظہار اور بعد میں طاقت کے استعمال کے امکان کا سبب ہوتا ہے۔ ممکن ہے کہ کوئی بچہ اپنے والدین کے غصے کے نتائج سے خوفزدہ ہو کر اپنا رویہ درست کر لے لیکن بالغ افراد پر اس کا شاذ و نادر ہی کوئی اثر ہوتا ہے۔ اگر غصہ کسی بھی فرد پر الٹا اثر کرتا ہے تو وہ غصہ جوتے میں ہوتا ہے۔ غصہ کا الٹا اثر کسی شخص پر اس بری حد تک ہو سکتا ہے کہ اس سے غلطی سرزد ہوجائے اور وہ تازہ زندگی اس پر چھپتا تارے۔ غصے کے اسباب کا حل تلاش کرنا زیادہ اہمیت رکھتا ہے۔



تلاش کرنے کی کوشش یقینی طور پر کرنی چاہئے۔ ذیل میں خوشی کے حصول کے لئے 6 لازمی اصولوں کا تذکرہ کیا جا رہا ہے۔

اپنے غصے کو قابو میں رکھیں

خود شکستگی کا انتہائی مظاہرہ کرنے والی جو شے انسانوں پر سوار رہتی ہے وہ غصہ ہے: لوگوں کے اندر اتنی صلاحیت ہوتی ہے کہ وہ اپنے غصے کو بچائیں اور اس کا اظہار کرنے سے گریز کریں۔ جو لوگ اپنے غصے پر کنٹرول کر سکتے ہیں وہ بادشاہوں سے بہتر ہوتے ہیں ناخوشگوار اور غیر مطلوبہ نتائج کی بناء پر غصہ ہونا تو

”میں حقیقت میں خوش رہنا چاہتی ہوں، لیکن کاش مجھے معلوم ہو جائے کہ کس طرح؟“ ایک نوجوان حسین و جمیل گھریلو خاتون نے پست ہمتی سے اپنے ہاتھ ملتے ہوئے کہا۔ امیر و کبیر، سلم، خوبصورت اور دو عدد کیوت سے بچوں کی ماں ایک کامیاب کارپوریٹ انجینئری کی بیوی اگر وہ خوش نہیں رہ سکتی تو پھر دنیا میں کسی کو کبھی خوش رہنے کا حق حاصل نہیں۔ بہر حال کسی نہ کسی طور پر وہ اس قیمتی شے کے حصول میں ناکام رہی تھی جس کی خواہش حریصانہ طور پر ہر ایک کو ہوتی ہے اور وہ قیمتی شے ”خوشی“ ہے۔

میں نے ان خاتون کو مشورہ دیا کہ وہ ذہنی سکون مہیا کرنے والا کوئی بھی کورس اینڈ کر لے۔ اس نے بتایا کہ وہ یہ کوشش بھی کر چکی ہے۔ اس نے خوشی کے حصول کے لئے کتابیں پڑھیں، ویڈیوز دیکھیں، کیشیں سنیں اور روحانی پیشواؤں سے مشورے بھی کئے۔ اس نے اپنی شخصیت میں نکھار کے تمام طریقے آزما کر دیکھ لئے۔ لیکن اس کے باوجود اسے ذہنی سکون میسر نہ آسکا۔ آخر کیوں؟

”ہر چیز بے حد پیچیدہ ہے۔“ اس خاتون نے افسوس ناک لہجے میں کہا۔ یہ کہتے ہوئے اس کی باوقار ہمنویں پریشانی کے سے انداز میں سکڑ گئیں۔ ”کاش خوش رہنے کا کوئی آسان طریقہ ہوتا۔“

میں نے دل کی گہرائیوں سے ان سے اتفاق کیا۔ اس لئے کہ خوشی کے بعد اس کے طلبگار کو کسی بھی قسم کے روحانی پیشواؤں کتابوں اور دیگر میٹریل کی ضرورت ہی نہیں ہوتی، لیکن اس کا حصول مشکل ہے کیونکہ جو معمولات تجویز کئے جاتے ہیں وہ بے انتہا پیچیدہ ہوتے ہیں۔ کاش کوئی ہمیں خوش رہنے کا کوئی آسان طریقہ دے دے.....!

بجائے کسی اور پر انحصار کرنے کے یہ کام میں خود کیوں نہیں کر سکتی؟ میں ایک عام سی لیکن میانہ طور پر خوش رہنے والی خاتون ہوں۔ اگر کوشش کی جائے تو اس کا حل تلاش کیا جاسکتا ہے اور اسے کسی کے ساتھ بھی شیئر کیا جاسکتا ہے۔

شاید میں نے برسہا برس پہلے ہی اس قسم کا فارمولا تلاش کر لیا تھا اور اسی لئے میں قدرے خوشی سے بھرپور زندگی گزار رہی ہوں۔ یہ میری ذاتی زندگی کا تجربہ ہے۔ اس کے علاوہ ہر ایک کو اپنے اندر آگئی کو



نصیب نہیں ہو سکتی کیونکہ اسے ہمیشہ مزید کی ہوس رہے گی۔ اگر کوئی اس بات پر خوش ہے کہ اس کے پاس جو کچھ ہے وہی بہت ہے تو پھر ترقی نہیں ہو سکتی: ہر ایک فرد کو ان دونوں باتوں کے درمیان درست توازن تلاش کرنا چاہئے ”میرے پاس کیا ہے“ اور ”میرے پاس کیا ہونا چاہئے“ ان دونوں کو ہمیشہ ساتھ ساتھ رکھیں۔ اس تصور کی 3 اصولوں سے تعریف کی جاتی ہے۔

تعریف کیجئے، کیا نا ممکن ہے: اسے بھول جائیں۔ جیسے کسی نامور رئیس سے زیادہ دولت مند ہونے کی آرزو کرنا اور مس ورلڈ یا ملکہ حسن سے زیادہ حسین ہونے کی تمنا کرنا (یاد رکھئے! صرف چند خصوصی لوگ ہی یہ کر سکتے ہیں۔ اگر آپ ان میں سے ایک ہیں تو پھر آپ کو میرے کسی مشورے کی ضرورت نہیں)

تعریف کیجئے تن تنہا ہی کیا ممکن ہے: تمام شعبوں جیسے کہ بزنس، تعلیم اور مشغلوں میں مناسب مارگٹ کے حصول کے لئے ناظم سیٹ کر لیں۔ معاد مناسب ہوئی جائے۔ پھر ان کے حصول کے لئے کوشش کرتے رہیں۔ مثال کے طور پر ایک خاص تاریخ سے پہلے پہلے پروموشن حاصل کرنا 2010ء میں فروخت کا گراف بلند کرنا، مس بیوٹی یا مسٹر پیڈیم سے شادی کرنا، کم از کم فلاں نمبروں تک اسکور کرنا، پارک کے اطراف میں 3 مرتبہ جاگنگ کرنا۔ گریجویشن (حتیٰ کہ 50 برس کی عمر میں) اور اسی طرح کی دیگر فیملیڈز۔

آپ کو حیرت ہوگی کہ یہ کوشش کتنی مرتبہ کارگر ثابت ہوتی ہے اور اطمینان کی کتنی زیادہ مقدار مہیا کرتی

رہے ہیں۔ بچہ کو نہ بچاتا تو اس کی بزدلی کا ڈھنڈورا بجاتے۔ دوست لگن کے اعلیٰ اوصاف اور اعلیٰ کردار سے بخوبی واقف تھے)

کے لئے بچہ کو انتہائی خود غرضی کی بناء پر بچایا ہے۔ لگن نے کہا۔ ”اگر میں اسے نہ بچاتا تو پھر میرا اس جرم کا بوجھ لئے زندہ رہنا پڑتا۔“

کیا عوامی انداز رسانی بلند نہیں کہ اپنے فرائض کی تکمیل کا کامیابی سے خود اپنے ہی ضمیر کا مجرم بنادیتی۔

ان کا رہنا کہ اس نے یہ اعتراف کرنے میں کوئی شک نہ کیا کہ وہ ضمیر پر جرم کا بوجھ لئے زندہ نہیں رہ سکتے اس نے بچے کی جان بچالی۔ اس کی خود اعتمادی احساس جرم سے پاک زندگی گزارنا تھا۔

ان طرح تمام اچھے لوگ اچھے کام کرتے ہیں۔ ان کے برخلاف عمل نہیں کرنا چاہئے۔

بچہ بچا سے بے انتہا پیار کرنے اور خود کو ان کے رفیق بننے والے والدین ان کا خصوصی طور پر خیال رکھیں کیونکہ وہ اپنے خوابوں کی تعبیر اپنے بچوں کی ہمت اور کامیابیوں سے حاصل کرنا چاہتے ہیں۔

بچہ کی بات بھی نہیں، لیکن ان کی فضا اور مراد اپنے آپ کی مدد جو آپ کی توقع کے بغیر ہی کرتا ہے۔

اسے مدد کر کے خوش ہوئی ہے اور شاید اس بات کی امید رکھتا ہے کہ جواب میں اس کا دوست بننے پر اس کی بھی مدد کرے گا۔

یہ سب ہم اس بات کو تسلیم کر لیں کہ سب باتیں تو پھر ہمیں یہ بھی تسلیم کرنا ہوگا کہ ہم بھی بچہ کی طرح ہیں اور خود غرض ہیں شاید دوسروں سے زیادہ۔ اگر ہم خود غرض ہیں تو پھر ہمیں دوسروں کی نظر انداز کرنا سیکھنا اور سمجھنا ہوگا۔

نی اگر کسی شخص کو کار ہائے نمایاں سر پہنے پر رعب کر سکتی ہے تو یہ اسے بڑی ذمہ داری عطا کر سکتی ہے۔

ت کو جاننے اور قبول کرنے سے بڑھ کر کچھ زیادہ آسان ہے۔ اختلاف کی صورت حال میں بڑے خود غرضی پر مبنی مفاد کو سمجھنے اور بہت دینے سے مسئلہ کا فوری طور پر حل ہوتا ہے۔ دوسرے فرد کے ذاتی مفاد کو نظر انداز کرنے سے تعطل پیدا ہو جاتا ہے۔

ان کی ایک جگہ برقرار رہتا ہے۔

کے اس تصور کو سمجھنے سے نظر انداز کرنا اور دم دلی کی عظیم قوت کو حاصل کرنے کی جگہ بد ملے گی۔

رزق کی شدت اور
بینان و آسودگی

کلی بہت زیادہ آرزو مند ہونے سے خوشی کبھی



ہے۔ اگر آپ فیل ہو جاتے ہیں تو کیا ہوا؟ دیگر مارگٹ سیٹ کر لیں اور کوشش جاری رکھیں۔ جدوجہد اتنی ہی اہم اور تکنیکی ہے جتنا حصول۔ کم از کم سال میں ایک مرتبہ فہرست بنائیں کہ آپ کے پاس کیا کچھ ہے: میرا مطلب لفظ بہ لفظ ہی ہے۔ ایک عمدہ سی ڈائری میں بہترین پنڈر انٹنگ میں حتیٰ کہ انتہائی دل شکستہ اور ناامید شخص کو بھی کچھ نہ کچھ تولی جاتی ہے۔ یادیں سی سی افی خوشی کے ان خیالوں سے کہ آپ کے پاس کیا کچھ ہے روز لطف اندوز ہوں۔ یاد رہے کہ مزید مقاصد کے حصولوں سے آپ کی اس فہرست میں اضافہ ہوتا رہے گا۔

میں اور میری بہت سی سہیلیوں نے اس فارمولے کو آزمایا اور اس پر تجربہ کیا ہے اور یہ کارگر ثابت ہوا۔ تجربات کا ایک آخری حصہ قدرے سخت ہاں لیکن تمام دوائیں تلخ ہی ہوتی ہیں۔

اگر آپ جو کچھ چاہتے ہیں وہ نہیں مل پاتا تو پھر آپ کو یقینی طور پر اس سے لطف اندوز ہونا سیکھنا چاہیے جو کچھ آپ کے پاس ہے۔

یہ سمجھنا کہ کب رکنا ہے یا تبدیل ہونا ہے

اس بات کو سمجھنا کہ کب رکنا چاہیے یا کب تبدیل ہونا چاہئے اتنا ہی اہم ہے جتنا یہ جاننا کہ کب آغاز کرنا چاہئے: یہ کچھ بھی ہو سکتا ہے۔ لڑائی، دوستی، محبت، نفی، نفرت، تعلیم، مسرت۔ ہمیشہ ہر بات کی ایک حد ہوتی ہے۔

نا قابل اتفاق باتیں جیسے کہ میاں بیوی میں اختلاف، ٹرین میں سفر کے دوران کسی اجنبی سے لڑائی یا بالغ بچوں کے رویے پر غصہ ہونا۔ یہ سب وہ باتیں ہیں کہ جن کو جلد از جلد ختم کر لینا چاہیے ورنہ اس کا نتیجہ مستقل تکلیف دہ صورت حال کی شکل میں بھی سامنے آ سکتا ہے۔

اسی کا اطلاق خوشگوار چیزوں پر بھی ہوتا ہے۔ کوئی بھی چیز ہمیشہ قائم نہیں رہتی۔ چاہے وہ بچپن ہو اٹھارہ سو کی تعلیم ہو یا نوجوانی۔ اسے لازمی طور پر ختم ہونا ہے۔ زندگی میں اس کے وقفے کو بڑھانے کی کوشش کرنا اسے مزید دل سوز اور قابلِ رحم بنادیتا

ہے۔ اس لئے بہتر یہی ہے کہ بجائے دیر کرنے سے باوقار طریقے سے جلد از جلد ختم کر دیا جائے۔

چھوٹے شیر خوار بچے کے لئے ماں باپ کا جو پیار ہوتا ہے وہ بچے کی عمر میں اضافے کے ساتھ ساتھ تبدیل ہوتا جاتا ہے۔ والدین کی اپنے چھوٹے یا نو عمر بچوں سے گفتگو خود ان کی نگاہوں میں بہت شیریں ہو سکتی ہے۔ لیکن دوسروں کو خاص طور پر باہر والوں کو احتیاط لگتی ہے۔ بڑے جوش محبت کرنے والوں کے جذباتی عشق کا اختتام ایک دن شادی یا کورٹ شپ پر ہوتا ہے۔ شادی کے بعد ہی مون کا عرصہ دراصل گھر داری، بطور والدین ذمہ داریوں اور حقوق اور دیگر غمی اور دیگر مصروفیات کا پیش خیمہ ہوتا ہے۔

سب سے اہم یہ جاننا ہے کہ کب کسی لڑائی بھڑائی، خاندانی رقابت، نفرت یا تلخی کو ختم کرنا چاہئے۔ اپنے رفیق حیات سے معمولی سے اختلاف کا نتیجہ طلاق کی صورت بھی ہو سکتا ہے۔ ایسے واقعات حقیقت میں رونما ہو چکے ہیں۔ خاندانی اور کاروباری رقابتیں دونوں فریقوں کی مکمل بربادی کا سبب بھی بن جاتی ہیں۔ تلخیاں اور نفرتیں بھی غصے کی مانند خود شکستگی کا سبب ہوتی ہیں اور زندگی کو جہنم بنادیتی ہیں۔

فرض اور وفاداری

بہترین مذہب کی بنیاد فرض اور وفاداری ہے: اپنے فرض اور وفاداری کی تعریف بیان کریں اور ان کی بنیاد پر اپنی زندگی بسر کریں۔

اپنے خاندان، دوستوں، ساتھیوں، سوسائٹی، شہر، ریاست، ملک اور دنیا پر ترتیب کے لحاظ سے آپ کے فرائض اور وفاداریاں عائد ہوتی ہیں۔ کسی بھی لڑائی کی صورت میں پہلے خود یہ فیصلہ کریں کہ آپ کا فرض کیا بنتا ہے اور آپ کی وفاداری کا کیا تقاضا ہے۔ آپ اپنے پڑوسی سے نفرت کرتے ہیں لیکن اگر کوئی ڈاکو یا چور اچلے اسے ہمکنی دیتے ہیں یا اسے لوٹنے کی کوشش کرتے ہیں تو یہ آپ کا فرض بنتا ہے کہ اس کی مدد کریں۔ آپ اپنے ملک سے ناخوش ہو سکتے ہیں۔ لیکن اگر کوئی غیر ملکی آپ کے ملک کو برا بھلا کہتا ہے یا گالیاں دیتا ہے تو یہ آپ کی وفاداری کا تقاضا ہے اور آپ پر فرض ہے کہ آپ اس کا منہ توڑ جواب دیں اور اپنے ملک کی شان و شوکت کا دفاع کریں۔ آپ اپنے بوڑھے والدین سے



تھے کو بآسانی تلاش کر لیتا ہے تو اس شخص کے ذہن میں اس کی بہت کم اہمیت رہ جاتی ہے۔ لہذا قدرت نے فیصلہ کیا کہ انسان کو اس شخص کے حصول کے لئے محنت و مشقت اور سخت جدوجہد کرنی چاہئے۔ قدرت چاہتی تو اس شخص کو بآسانی دنیا کے بلند ترین پہاڑی چوٹی یا دنیا کے گہرے ترین سمندر کی تہہ آتش فشاں کے دھنکے دھانوں میں یا جتنے ہوئے کلیشہ زہن میں بھی رکھ سکتی تھی۔

لیکن قدرت نے اپنے اس بیش قیمت شخص کو ایک بے انتہا مشکل مقام پر رکھ دیا جہاں کوئی بھی انسان صرف چند ہی اسے پاسکتے تھے اور قدرت نے اپنا عظیم ترین دانائی سے اس شخص کو ہر فرد کے ذہن میں رکھ دیا۔ اب انسانوں کو بس یہی کرنا تھا کہ اپنے آپ کو دریافت کریں اپنی خفیہ صلاحیتوں اور قوتوں کی پہچان کر سکیں اور قدرت کا وہ انمول تحفہ حاصل کر لیں۔

یہ تحفہ کیا ہے؟ یہ تحفہ امید اور صلاحیت کا ہے۔ انسان کو اس بات پر دسترس حاصل ہے کہ وہ کسی چیز کی خواہش کرتا ہے اس کی نہ صرف امید رکھ سکتا ہے بلکہ اسے حاصل کرنے کی صلاحیت بھی رکھتا ہے۔ یہ کہانی ہر فرد کے لئے ہے۔ تقریباً ہر انسان اپنے آپ کو کچھ اور خود کو بہتر بنانے کی کوشش کرتا ہے۔ نئی باتیں سیکھتا ہے۔ بہتری کے حصول کی جدوجہد کرتا ہے اور بالآخر خوشی اس کی جتنی تمنا ہوتی ہے۔

بعض انسان اس کوشش میں کامیاب رہتے ہیں اور بعض ناکام۔ لیکن ان کی یہ سعی انہیں قدرت کے کمال خصوصی تحفے کے حصول کی کوشش سے نہیں روکتی۔ ان کے اپنے اندر پوشیدہ ہے۔ ہر ایک اپنی خواہش کی تکمیل کے لئے کوشش کرتا ہے اور وہ اس مرحلے کے دوران اور اس کوشش کا پھل ملنے پر خوش ہو جاتا ہے۔ آپ کو کبھی چاہئے کہ اپنے آپ کو تلاش کرنے (خود شناسی) کے عمل کا آغاز کردیں اور قدرت کے عطا کردہ اس بیش بہا تحفے کو ڈھونڈ نکالیں کہ اس کو اپنے مصرف میں لے آئیں۔ اصل چیز آرزو اور جدوجہد ہے۔ آپ کوشش تو کریں خوشیاں آپ سے زیادہ دور نہیں ہیں۔

اور فرائض برابر کے ہیں۔ ایسی صورت میں آپ کا رویہ ایک نیچ کا سا ہونا چاہئے اور اسی انداز سے فیصلہ بھی کرنا چاہئے۔ اہمیت اس بات کی ہے کہ آپ کسی قسم کے احساس جرم کے بغیر قدم اٹھائیں اور عمل کریں۔ آپ کو اپنے فیصلے پر شرمندگی یا ندامت نہیں ہونی چاہئے۔

آگہی کی تلاش کا بہترین مقام: بہت سے لوگ خوشی کے حصول کے لئے مختلف جگہوں کو آزماتے ہیں۔ اس ضمن میں ایک کہانی بھی ہے جو ذیل میں پیش کی جا رہی ہے۔

قدرت نے ہر انسان کو ایک بیش قیمت تحفے سے سرفراز کرنے کا فیصلہ کیا لیکن سوچا کہ اس شخص کو کہاں رکھا جائے۔ اگر کوئی بھی شخص قدرت کے اس خصوصی

نہ اتفاق کرتے ہوں لیکن ان کے بیمار پڑنے کی صورت میں آپ کو لازمی ان کی دیکھ بھال اور تیمارداری کرنی ہے۔ شوہر اور بیوی کتے بلیوں کی طرح آپس میں لڑتے رہتے ہوں لیکن انہیں اس بات پر مرنے مارنے پر اور جان کی بازی لگا دینے کے لئے تیار رہنا چاہئے۔ اگر بات دوسرے کی زندگی بچانے پر آن پڑے۔ ان میں احساس فرض اور وفاداری اسی انداز کی ہونی چاہئے۔ جھگڑے اور لڑائی کی صورت میں کسی شخص کے لئے یہ فیصلہ کرنا مشکل ہو جاتا ہے کہ اس کا فرض کہاں بنتا ہے۔ جیسے کہ بھائی اور بہن، بیوی اور ماں یا شوہر اور بھائی آپ سے مخالف عمل کے طلبگار ہیں اور دونوں ہی اپنی اپنی جگہ درست ہیں اور آپ کی دونوں مقابل کے ساتھ وفاداری

پانی

پانی انسان کی بنیادی ضرورت ہے۔ پانی کے حصول کے لیے جسم کا ہر عضو فعال رہتا ہے۔ جسم اور دماغ کی بہتر کارکردگی کے لیے روزانہ کم سے کم 3½ پائٹ پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس مقدار سے کم پانی پینا صحت کے لیے نقصان دہ بھی ثابت ہو سکتا ہے۔ اگر موسم گرم اور خشک ہو تو اس سے بھی زیادہ پانی پینا چاہیے۔ کیونکہ موسم گرم مایں پسینے کے ذریعے جسم کے فاسد اور مضر مادے تو خارج ہوتے ہی ہیں لیکن ساتھ ساتھ ضروری نمکیات بھی خارج ہو جاتی ہیں جس کے باعث ایسی کمزوری پیدا ہوتی ہے جو صرف زیادہ مقدار میں پانی پینے سے ہی بحال ہو سکتی ہے۔ جگر اور گردوں کو درست کام کرنے کے لیے زیادہ پانی کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ وہ جسم میں داخل ہونے والی الکحل، خراب خوراک کے مضر اثرات، مضر غذائی اور ادویات کی تیز اہمیت کو خارج کرنے میں اپنا کردار ادا کر سکیں۔ کم پانی پینے کے باعث نظام ہضم بھی بہتر طور سے کام نہیں کر سکتا۔ قبض، سرکارد، چڑچڑاہٹ، آرتھرائٹس اور کمزوری جیسے امراض صرف کم پانی پینے کے سبب لاحق ہوتے ہیں۔ پانی کی مناسب مقدار انسانی جسم میں ہونے والی اندرونی تبدیلیوں میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ پانی تازہ خون بناتا ہے۔ سادہ پانی صحت کے لیے بنیادی حیثیت رکھتا ہے۔ جسم کا ہر فعل پانی کا مرکب ہون منت ہے۔ خاص طور پر طبی کیسیادی عوامل قوت مدافعت، جسمانی خلیات کی آکسیژنیشن قائم رکھنے کے لیے پانی ایک لازمی جزو ہے۔ پانی کی کمی جسمانی افعال پر بڑی طرح اثر انداز ہوتی ہے۔ پانی کی کمی کے سبب خون میں کثافت پیدا ہو جاتی ہے کورونری رگوں میں صلابت اور آکسیجن کی روانی میں خلل واقع ہوتا ہے۔ فشارخون کے سبب اعصاب و عضلات کی کمزوری، بتدریج جسمانی اعمال کو مست کردینے والی تحریکات ہیں جو بالآخر کمزوری، اختلاج قلب کے علاوہ حملہ قلب پر منتج ہوتی ہیں۔



نیند میں چلنا اور باتیں کرنا، نفسیاتی عارضہ

یہ ایک خطرناک عارضہ ہے جس میں مریض نہ صرف خود اپنے لیے بلکہ دیگر افراد کے لیے بھی خطرہ کا باعث بن سکتا ہے



لاشعوری طور پر کچھ ہوش میں ہوتا ہے۔ نیند میں چلنے اور باتیں کرنے کی کئی وجوہات مثلاً جذباتی مسائل نیند کی کمی ذہنی دباؤ یا خوف بیماری یا بخار کی حالت اور کمرے میں اکیلے سونا وغیرہ ہو سکتی ہیں۔ ایسے مریضوں خصوصاً نیند میں چلنے والے (فراد) خیال رکھنا بہت ضروری ہے۔ سونے سے پہلے کمرے کا لاک لگائیں اور جب مریض کو غودگی میں چلتے ہوئے دیکھیں تو چیخنے چلانے کے بجائے آہستہ سے ہاتھ پکڑ کر بید پر لے کر آئیں۔

باہر نکلے یا گاڑی ڈرائیو کر کے لے جائے، یہ کیفیت نہ صرف مریض بلکہ دیگر افراد کے لیے بھی خطرے کا سبب بن سکتی ہے۔ اسی طرح نیند میں چلنے کا عارضہ اُس وقت پیچیدہ صورت اختیار کر گیا جب مغرب میں نیند کی حالت میں قتل کی وارداتوں کے کئی کیسز درج کیے گئے۔

حیرت اور دلچسپی کی بات یہ ہے کہ جاگنے کے بعد مریض میں ان سرگرمیوں کی ذرا بھی یادداشت موجود نہیں ہوتی اور پیش آنے والے سارے حالات و واقعات دماغ سے محو ہو چکے ہوتے ہیں۔ نیند کے دو مراحل ہوتے ہیں ایک Rapid Eye Movement جس کا دورانیہ کم ہوتا ہے اور اس دوران خواب زیادہ آتے ہیں اور دماغ بھی متحرک ہوتا ہے، دوسرا Non Rapid Eye Movement جس کا دورانیہ زیادہ ہوتا ہے۔ نیند میں چلنے اور باتیں کرنے کی کیفیت Non Rapid Eye Movement میں ہوتی ہے۔ دوران نیند چلنے میں مریض مکمل طور پر گرد و پیش سے بیگانہ ہوتا ہے جبکہ نیند میں بولنے کی کیفیت میں مریض

کم عمر بچوں میں اس کا تناسب زیادہ ہے۔ مگر بچوں میں عمر کے ساتھ یہ عادت ختم ہو جاتی ہے۔

عموماً نیند میں چلنے اور باتیں کرنے کو عادت خیال کیا جاتا ہے جبکہ حقیقتاً یہ ایک نفسیاتی عارضہ ہے جس کی کئی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ اس عارضے میں فرد نیند کی کیفیت کے دوران مختلف سرگرمیاں انجام دیتا ہے، ان سرگرمیوں میں روزمرہ کے گھر کے کام فون کا کالز کرنا، فریج کھول کر پانی پینا، کپڑے تبدیل کرنا، واش روم جانا یہاں تک کہ گھر سے باہر نکل جانا یا گاڑی ڈرائیو کرنا وغیرہ شامل ہیں اور یہ سب سے خطرناک صورتحال ہے اگر مریض گھر سے

نیند میں چلنا اور دوران نیند باتیں کرنا ایک عجیب و غریب نفسیاتی عارضہ ہے۔ یہ مرض خواتین کی نسبت مردوں میں زیادہ ہوتا ہے اگر عمر کے لحاظ سے دیکھا جائے تو بچوں اور نوجوانوں میں خصوصاً 12 سال سے



الرجی کیوں ہوتی ہے

آنکھوں کا سرخ ہونا، جلد پر سوزش، متلی کی کیفیت اور مسلسل کھانسی یا چھینک الرجی کی عام شکایات ہیں جس کے لیے اینٹی الرجی ادویات کا استعمال کیا جاتا ہے



جانا، جلد پر سوزش، تھکی یا متلی کی کیفیت ہونا، مسلسل کھانسی آنا، جلد پر سرخ دھبے اور باریک دانے ایسے الرجی کی صورت میں یہ شکایات ہو جاتی ہیں۔ اس سے محفوظ رہنے کے لیے بہترین طریقہ یہ ہے کہ جن چیزوں سے آپ کا جسم الرجک ہو ان سے بچیں۔ کیونکہ اب تک الرجی کا کوئی موثر اور عملی علاج دریافت نہیں ہو سکا ہے بلکہ صرف طبی طریقہ ادویہ وغیرہ کی مدد سے الرجی کے نقصانات کو کم کیا جاتا ہے۔

بھی یہی عمل ہوتا ہے مگر اس میں جسمانی مدافعتی نظام غلطی سے بے ضرر جز کے خلاف اپنی باؤز بنانے لگتا ہے۔ الرجی ماحول کے کسی عنصر، مخصوص ادویہ، کسی سبزی یا پھل یا غذا سے ہو سکتی ہے۔ کچھ افراد مختلف اشیاء کے حوالے سے بھی حساسیت رکھتے ہیں مثلاً کئی افراد کو گرد و دھوئیں سے الرجی ہوتی ہے اور انہیں گرد سے فوراً چھینکیں آنے لگتی ہیں یا مخصوص قسم کی بو وغیرہ سے بھی الرجی ہو سکتی ہے۔ الرجی فرد پر اندرونی و بیرونی اثرات ظاہر کرتی ہے۔ جیسے آنکھوں کا سرخ ہو

الرجی جسمانی مدافعتی نظام کا بیش حساسیت عارضہ ہے یہ بیش حساسیت (Hypersensitivity) کی چار قسموں میں سے ایک قسم ہے۔ الرجی میں فرد کا مدافعتی نظام ماحول کی کسی بے ضرر شے کے خلاف رد عمل ظاہر کرتا ہے۔ الرجی کی وجہ بننے والے جز کو الرجی کہتے ہیں یہ الرجی چھوئے سانس لینے سے یا انجیکشن کے ذریعے جسم میں داخل ہو کر مخصوص علامات پیدا کرتے ہیں۔

عام طور پر کسی بھی فرد کے جسم میں ان الرجی کے داخلے پر خون میں موجود اینٹی باؤز ان پر قابو پالیتی ہیں مگر الرجی کے مریض میں الرجی داخل ہو کر اپنی علامات ظاہر کر دیتے ہیں۔ ہمارے جسمانی مدافعتی نظام کا کام خوردبینی اجسام کے اینٹی جن کو جسم میں کسی نقصان یا تباہی پیدا کرنے سے روکنا ہے۔ الرجی میں



خوبصورتی کا اک نیا جہاں

سیرم!

جلد کے سنگھاری مسائل کے مؤثر اور کارآمد حل کے لیے کسی ماہر اور مستند بیوٹی ایکسپٹ کے مشورے سے جلد کی مناسبت سے موزوں سیرم کا انتخاب آپ کی جلد کو معجزانہ دلکشی و تروتازگی عطا کر سکتا ہے۔

پہلے بیوٹی پروڈکٹ پر موجود لیبل کو بہت احتیاط سے پڑھیں اور استعمال کے بعد فوری طور پر کوئی دوسری سنگھاری مصنوعہ استعمال کرنے سے گریز کریں **ریحانہ عرفان**



زیادہ قیمت ادا کرنی پڑتی ہے لیکن اس کی قدر و قیمت واقفیت اس کے لیے ادا کی جانے والی قیمت سے کہیں زیادہ ہے۔

سیرم کا انتخاب

کے اور کیوں بیوٹی سیرم کے استعمال کی ضرورت پڑتی ہے اور کوئی اسے کیسے استعمال کر سکتا ہے؟ یہ اور اس جیسے بہت سے سوالات آپ کے ذہنوں میں گردش کر رہے ہوں گے، ہم میں سے بہت سی خواتین پرائم ٹائم پر پی وی پر چلنے والے کسی پرنکشن اشتہار کو دیکھ کر سیرم پر جی سنگھاری مصنوعہ خریدنے کا فیصلہ کر لیتی ہیں لیکن یہ اسے خریدنے کی انتہائی احتیاط واجب ہے۔ یہ سب سے بہتر ہے کہ کسی ماہر اور تجربہ کار بیوٹی ایکسپٹ سے مشورہ کیا جائے اور اس کے مشورے سے موزوں سنگھاری مصنوعہ کا انتخاب کیا جائے تاکہ سیرم اپنے استعمال کرنے والے کے سنگھاری مسائل کے لیے کارآمد ثابت ہو سکے۔

مارکیٹ میں متعدد اقسام کے سیرم براؤن دھبوں، جھریوں، ڈھلکی ہوئی جلد بے جان اور پھلکی رنگت والی جلد جلدی سوزش اور

علاوہ ازیں سیرمز بیوٹی کریمرز کے مقابلے میں 10 گنا زیادہ جلد میں جذب ہوتے ہیں، اس میں 10 گنا زیادہ اہم اور فعال سنگھاری جز پائے جاتے ہیں یہ جلد کی حفاظت کے لیے کسی بھی دوسری سنگھاری پروڈکٹ سے کہیں زیادہ مؤثر ہیں۔ سب سے بہترین بات یہ ہے کہ اس کی تیز ترین جذب ہونے کی صلاحیت کی وجہ سے آپ کو اس کی بہت تھوڑی مقدار کی ضرورت پڑتی ہے اس لیے گوکہ آپ کو اس کی

جو آپ کی اپنی جلد کی ضروریات کے مطابق جلد کے لیے موزوں ہو۔

سیرم، آخر بے کیا؟

سب سے پہلے یہ جاننے کی ضرورت ہے کہ سیرم اصل میں کیا ہیں؟ مثال کے طور پر ہم میں سے کچھ اسے جسمانی مائع جیسا کہ بلڈ سیرم (Blood Serum) کے طور پر جانتے ہوں گے لیکن سنگھاری دنیا میں اس کی تعریف بہت وسیع ہے۔ سیرم ایک ایسا سنگھاری جز ہے جو جلد کی حفاظت کے لیے خصوصی طور پر بے حد زود اثر ہے۔ مختصر آئیے کہ بہت ہی خاص سنگھاری کریمر اور لوشن میں سیرم موجود ہوتا ہے۔

سنگھاری سیرم ایسے فارمولا سے تیار کیے جاتے ہیں جو واٹر-میڈ جینی پانی کی اساس کے حامل ہوتے ہیں جن میں تھوڑی سی مقدار میں سیلیکون (Silicone) شامل کیا جاتا ہے جو کہ خاموشی سے جلد پر مؤثر انداز میں اثر کرنے میں مددگار ہوتا ہے۔ سیرم بے انتہا تیز اثر اور زود اثر ہونے کی وجہ سے براہ راست جلد کی گہرائی میں جا کر اثر دکھاتے ہیں جبکہ جلد کے لیے تیار کردہ دوسری سنگھاری مصنوعات میں یہ خاصیت نہیں پائی جاتی جیسا کہ مونچھرا جز جو کہ بنیادی طور پر صرف جلد کی اوپری سطح پر کام دکھاتے ہیں۔

لیٹی پینڈیڈگی اور حیرت و سرست کے ملے جلے وقت کو چھپانے کی جب دوسال کے وقفے کے بعد ہائی کالج کے زمانے کی دوست ماہم سے ملاقات شہر کے ایک مشہور شاپنگ مال میں ہوا اس کی جلد بہت ٹھنڈی و تروتازہ نظر آ رہی تھی اور ہم نے اسے کہیں چھوٹی دکھائی دے رہی تھی۔ ”تم اپنی جلد پر ضرور کوئی ٹریٹمنٹ کروایا ہے“ میں نے اسے پوچھا، اب اعتراف کر بھی لو ”کیا یہ“ (Botox) کا کام لیا ہے یا پھر تم نے کسی قسم کی ایک سرجری کروائی ہے؟“ ماہم نے قہقہہ لگایا، ”نہ پر وہ میری کی گئی تو صیغ و ستائش سے بے لاشی نظر آ رہی تھی۔“

”جی نہیں“ اس نے نفی میں سر ہلاتے ہوئے کہا ”میری بے یقینی دیکھتے ہوئے اس نے مجھ پر ہاتھ بٹھائے ”میں تمہیں اپنی حسین جلد کے راز میں شریک کر رہی ہوں، میں اپنی جلد پر کاسمیک سیرم استعمال کرنا شروع کر چکی ہوں اور تم دیکھ رہی ہو کہ یہ میری جلد پر کس قدر کارآمد ہے۔“

سیرم (Serums)؟ میں نے ان کے بارے میں سنا تھا لیکن یہ نہیں جانتی تھی کہ یہ اتنے پڑاؤ رکھتے ہیں جب تک کہ میں نے خود اپنی آنکھوں

دیکھ کر ان کا اثر نہ دیکھ لیا۔ اسے اسی وقت اپنے دل میں یہ عہد کیا کہ میں بھی اس معجزاتی نتائج والی پروڈکٹ کو استعمال کروں گی۔

اس میں سے بہت سی خواتین اس نئی ایک پروڈکٹ کے بارے میں نہیں جانتی ہیں جو کہ آج کل بہت سے مشہور ہارلرز اور بیوٹی کلینکس میں بڑے پیمانے پر استعمال کی جا رہی ہے سب سے آپ بھی استعمال کرنا چاہتی ہیں یہ زیادہ بہتر ہے کہ آپ سیرم استعمال کرنے سے پہلے کچھ اس کے بارے میں جان لیں تاکہ نہ صرف اسے صحیح طریقے سے استعمال کر سکیں بلکہ اسے اپنے سیرم کا انتخاب بھی کر سکیں



اس جیسے متعدد جلدی مسائل کے لیے موجود ہیں۔
سیرم کے بارے میں ذیل میں دی گئی معلومات
موزوں پروڈکٹ کے انتخاب میں آپ کی مدد
کریں گی۔

• بیوٹی پروڈکٹ پر موجود لیبل کو بہت احتیاط سے
پڑھیں یہ معلوم کرنے کے لیے کہ اس میں شامل
کیا گیا سیرم کونسا ہے۔

• سیرم میں موجود ریتینول (Retinol) جلدی
خلیات کے اٹلنے پٹنے کے عمل کو تحریک دیتا ہے۔

• ٹیٹرا پپٹائڈز (Tetra Peptides) پیٹھا
پپٹائڈز اور ریتینول ایسے سیرمز ہیں جو جھریوں
اور تناؤ سے محروم ڈھلکی ہوئی جلد کے لیے مددگار
ثابت ہوتے ہیں۔

• جھریوں اور شکنوں کو ہموار کرنے کے لیے
آرجیلین (Arginine) کا مشورہ بھی دیا جاتا
ہے۔

• اگر آپ کا مسئلہ سورج کی الٹرا وولٹ ریز کی وجہ
سے جلد کا جھل جانا ہے تو اس کے لیے آپ کو
وٹامن C کی ضرورت ہے۔

سیرم جو مدد کرتے ہیں

گلیکولک ایسڈ (Glycolic Acid)، لیکلک
ایسڈ (Lactic Acid) اور الفا ہائیڈروکسی پر مشتمل
سیرم جلد کی اوپری مردہ تہ کو ہٹانے میں مدد کرتے
ہیں جبکہ بنیزول پراکسائیڈ (Benzoyl Peroxide)
اور سیلی سالنک ایسڈ (Salicylic Acid) جلد کے خلیات کی تازہ ٹوٹ پھوٹ سے
تحفظ فراہم کرتے ہیں حتیٰ کہ اس وقت بھی جب یہ جلد
کے مسامات میں گہرائی تک جذب ہو کر خلیات کو
مندمل کرنے کا عمل کر رہے ہوں۔

کیا آپ اپنی جلد پر موجود گہرے براؤن دھبوں
سے پریشان ہیں؟ تب آپ کو ایسے سیرم کی ضرورت
ہے جس میں (Hydroquinone) شامل ہو جو کہ
جلد کے خلیات میں موجود میلانین کو توڑنے
پھوڑنے کے لیے موثر طور پر کام دکھاتے ہیں اور اس
کی پیداوار میں مزاحمت کرتے ہیں۔ سیرم جس میں
(Arbutin) 'کوجک' (Kojic)، اینزیمک ایسڈ
(Azelaic Acids) 'وٹامن C' اور
(Licorice) نامی سیرمز موجود ہوں غیر معمولی طور پر



کریں، اس کی تھوڑی سی مقدار آپ کے چہرے
کے لیے کافی ہوگی، زیادہ مقدار نقصان
ضائع کرنے کے مترادف ہوگی۔

• یہ مشورہ دیا جاتا ہے کہ انشٹی ایجنگ سیرم
ایسے سیرم جو جھریوں، ڈھلکی ہوئی جلد، شکن کے
داغ دھبوں کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں
انہیں سونے سے پہلے استعمال کیا جائے تو بہتر
بہترین نتائج دیتے ہیں کیونکہ اس صورت میں
سنگھاری مصنوعہ کو مؤثر طور پر کام دکھانے کے
لیے اضافی وقت مل جاتا ہے۔

• عام طور پر سیرم تپلی پلاسٹک ٹیوب میں
دستیاب ہوتے ہیں جن کے سرے پر باریک
نوزل لگا ہوا ہوتا ہے جب اس ٹیوب کو دبایا جاتا
ہے تو سیرم ایک ننھے سے قطرے کی صورت میں
خارج ہوتا ہے۔ ہمیں اس کے بنانے والوں کا
شکر گزار ہونا چاہیے کہ اس طرح سے یا اس کے
مقدار میں استعمال کو یقینی بنادیتا ہے۔

آپ کو سیرم میں کیا دیکھنا چاہیے؟

سب سے پہلے، سیرم میں موجود جڑ کے بارے میں
غور سے پڑھیں اگر یہ آپ کی ضرورت پر پورا اترتا
ہے تو اسے خریدیں۔

سیرم کی ساخت ہلکی اور لطیف ہونی چاہیے اگر
بہت گاڑھا ہوگا تو یہ چہرے کے مسامات بند کرنے کا
سبب بن سکتا ہے۔

اسے اس قابل ہونا چاہیے کہ یہ آپ کی جلد میں
فوری طور پر جذب ہو جائے تاکہ اس میں شامل
اجزاء فوراً اپنا عمل شروع کر دیں۔ اس کا مطلب یہ
ہے کہ اسے نارمل موٹیر انڈر اور گھیزنگ کوشن کے
مقابلے میں جلد کی زیادہ گہرائی میں جانا چاہیے۔
اسے فوری جذب ہونے کی صلاحیت کا مالک ہونا
چاہیے۔

سیرم اگر روغنی اساس پر مبنی ہو تب بھی چہرے پر
اسے استعمال کرنے کے بعد جلد زیادہ چمکی ہوگی
ہونی چاہیے اور اس کے خاص فارمولے میں شامل
اجزاء ایکٹو اور زوداثر ہونے چاہئیں۔

لطیف اور ریشم جیسا نرم و ملائم بنادیتے ہیں۔ روکھے
اور خشک بالوں کے لیے ہیوی سیرم استعمال کیے جاتے
ہیں جو سر کی جلد کو روغنی احساس دیتے ہیں۔

مارکیٹ میں سیرم کی بے شمار اور نئی موجود ہے آپ
اس پر خود بھی ریسرچ کر سکتی ہیں یا پھر اپنی جلد کی
ساخت کے تعین اور مسئلے کے ابتدائی جائزے کے
لیے کسی اسکن کلینک سے رجوع کریں اور اپنی
ضرورت کے مطابق معلومات حاصل کریں کہ آپ کی
جلد کے لیے کونسا سیرم زیادہ بہتر رہے گا۔

آپ سیرم کس طرح استعمال کریں گی؟
• ہمیشہ تازہ دھلی ہوئی صاف جلد پر سیرم استعمال
کریں، سیرم لگانے کے بعد جلد پر فوری طور پر کوئی
سنگھاری مصنوعہ مثلاً سن بلاسک یا موچر انڈر لگانے سے
پرہیز کریں۔ سیرم لگانے کے بعد کم از کم 15 منٹ تک
انتظار کریں تاکہ سیرم جلد میں اچھی طرح سے جذب
ہو جائے۔

• جلد پر لگانے
کے لیے سیرم کی
بہت تھوڑی
مقدار استعمال

حساس جلد (جو کیمیکلز کے استعمال سے جلدی ایکشن
دکھاتی ہو) کے لیے آئیڈیل ثابت ہوتے ہیں۔

اگر آپ کو اپنی جلد خشک اور جلد پر جلن سی ہوتی ہوئی
محسوس ہو رہی ہے تو اسے نرم و گلاز بنانے کے لیے
آپ کو ایسا سیرم استعمال کرنا چاہیے جس میں
(Hyaluronic Acid) شامل کیا گیا ہو۔

چہرے پر لگانے والے "Face Serum"
چاہے روغنی اساس پر مشتمل ہوں یا آبی اساس پر، یہ
ہر صورت میں پانی کی کمی سے متاثرہ جلد کی سرخی و
سوزش، داغ دار دھبے دار جلد اور باریک شکنوں اور
جھریوں والی جلد پر مؤثر طور پر کام دکھاتے ہیں۔

بالوں کے لیے خصوصی طور پر تیار کردہ سیرم تیل اور
سیلیکون (Silicones) سے بنائے جاتے ہیں، یہ
بالوں کی اوپری جھلی پر باریک تہ کی صورت میں جم جاتے
ہیں اور بالوں کو نرمی، ہمواری اور چمک فراہم کرتے

ہیں۔ بالوں پر
لگائے جانے
والے کچھ سیرم
ایسے بھی ہوتے
ہیں جو بالوں کو



ماؤں کے لئے بطور خاص

تپ کاہی اور مسلسل بہتی ناک

اگر بچے کی ناک بہہ رہی ہے تو طبیعت کی خرابی کی دوسری علامات بھی تلاش کریں۔ موسم بہار میں درختوں سے جھڑ جانے والے زردانے اور موسم گرما میں گھاس تپ کاہی کا سبب بنتی ہے



CHILD HEALTH GUIDE

ڈاکٹر سعدیہ عبداللہ

تپ کاہی (Hay fever)

تپ کاہی ایک ایسی الرجی کا نام ہے جو گھاس پھوس اور پودوں درختوں کے زردانوں (Pollen) سے ہوتی ہے جس کی وجہ سے ناک بہنے، چھینکنا آنے اور آنکھوں میں خارش ہونے کے ساتھ ساتھ آنکھوں میں پانی بھر آنے کی شکایات عام طور پر سامنے آتی ہیں۔

کچھ عرصہ پہلے روایتی طور پر یہ سمجھا جاتا تھا کہ یہ الرجی صرف بڑے بچوں یا بالغوں میں ہی ہوا کرتی ہے لیکن حقیقت یہ ہے کہ یہ الرجی چھوٹے بچوں میں بھی بے حد عام ہے۔

تپ کاہی ایسی الرجی ہے جو خاندانوں میں موروثی طور پر موجود ہوتی ہے اکثر یہ ایسے افراد کو زیادہ متاثر کرتی ہے جو وراثی سے متعلقہ عارضوں میں پہلے سے ہی مبتلا ہوں ایسے افراد کے مدافعتی نظام (Immune system) میں ایسا میلان پایا جاتا ہے جو غیر ضرر رساں مادوں کے خلاف ضرورت سے زیادہ رد عمل

ظاہر کرتے ہوئے مخصوص اینٹی باڈیز (IgE antibodies) کو پیدا کرنے لگتا ہے یہ اینٹی باڈیز مختلف کیفیات کی زنجیر کو تحریک دیتے ہیں جس کے نتیجے میں ہشامائٹ سمیت دیگر ضد سوزش کیمیکلز خارج ہونے لگتے ہیں اور یہی کیمیکلز تپ کاہی کی علامات کی وجہ بنتے ہیں۔

موسم بہار میں مختلف درختوں شاہ بلوط اور کیدار سے جھڑنے والے پلن (زردانہ) کی وجہ سے یہ مرض ہو جاتا ہے اور موسم گرما میں اس کا سبب (چھو) گھاس ہوا کرتی ہے۔

اس موسم کا آغاز عام طور پر مئی کے شروع میں ہوتا ہے لیکن یہ مارچ کے ابتدائی دنوں سے لے کر جولائی کے آخر تک جاری رہتا ہے بہت سے بچوں میں اس کے اثرات اکتوبر تک نظر آتے ہیں۔

علامات

• ہر موسم بہار یا گرما میں بچے کی ناک میں خارش

ہونے لگے اور وہ گلے میں سوزش اور خارش، حلق میں تکلیف اور بند ناک کی شکایت کرے۔

• بچے کی ناک سے رطوبت کا اخراج۔
• خارش زدہ سرخ اور پانی سے بھری ہوئی آنکھیں۔
• کبھی کبھی آشوب چشم کی بھی شکایت بڑی عمر کے بچوں میں کس کساہٹ محسوس ہونے کی شکایت بھی ہو سکتی ہے۔

احتیاط

ان علامات کے ظاہر ہوتے ہی بچے کا بخار چیک کریں۔ اگر اسے بخار ہے تو یہ امکان ہے کہ بچے کو یا تو تھنڈ لگ گئی ہے یا وہ کسی قسم کے انفیکشن کا شکار ہو گیا ہے۔ خنڈے پانی میں کپڑا بھگو کر بچے کی آنکھوں پر رکھ دیں تاکہ اس کی آنکھوں کی خارش کچھ کم ہو سکے اور وہ اپنی آنکھوں کو مسنے اور رگڑنے سے گریز کرے۔

بڑے بچے کو ٹشو پیپر ز اور وسیلین دیدیں تاکہ وہ

اگر اپنی ناک میں سوزش یا خارش محسوس کرے وسیلین کا استعمال کرے اور بہتی ہوئی ناک کو ٹشو سے صاف کرتا رہے۔

یہ اندازہ لگائیں کہ بچے کی چھینکوں کو کس چیز سے تحریک مل رہی ہے اس سے آپ کو اندازہ ہو جائے گا کہ وہ کیا چیز ہے اور کس وقت بچے پر اثر انداز ہو رہی ہے۔

آپ مکمل طور پر الرجی پیدا کرنے والے اسباب کا سراغ نہیں لگا سکتیں یا انہیں روک نہیں سکتیں لیکن بہت حد تک احتیاط ضرور کر سکتی ہیں۔ مثال کے طور پر بات بچے کے کمرے کی کھڑکیاں بند رکھیں تاکہ درختوں سے گرتی ہوئی گٹھلیاں یا ان کے ذرات بچے کی الرجی کو تحریک نہ دے سکیں۔ آپ نے دیکھا ہوگا کہ موسم بہار میں درختوں سے بہت بڑی تعداد میں پلن (زردانہ) گر کر پڑتے ہیں خاص طور پر صبح اور سہ پہر کے وقت ان اوقات میں بچے کو باہر نہ جانے دیں۔

اس کے علاوہ بچے کو گھاس پھوس والی جگہوں سے بھی دور رکھیں بچے کو گاڑی میں لے کر باہر جانی ہیں تو پارک یا درختوں کے درمیان سے گزرتے ہوئے جہاں زردانے زیادہ تعداد میں گرے ہوئے ہوں گاڑی کے شیشے بند رکھیں۔

مقصد یہ ہے کہ آپ اس قسم کی احتیاطی تدابیر اختیار کر کے الرجی کے حملے کو روک سکتی ہیں۔

علاج

ڈاکٹر اس الرجی کی تکلیف کم کرنے کے لیے علاوہ تجویز کر سکتا ہے یہ علاج سوزش زدہ آنکھوں میں ڈالنے کے لیے ڈراپس ہو سکتے ہیں اس کے علاوہ ناک کے لیے اسپرے یا اسٹیرائیزڈ دوائیں دی جاتی ہیں۔

اینٹی ہشامائٹ سے ناک میں ہونے والی خارش اور رطوبت کے بہاؤ کو روکنے میں مدد دیتی ہے۔ وہ شخص جو تپ کاہی میں بار بار مبتلا ہو جاتا ہو اس کے لیے بہتر ہے کہ وہ پہلے سے اس کی دوائیں وغیرہ احتیاط کے طور پر استعمال کرتا رہے۔ ڈاکٹر اس کے لیے نوزل اسپرے اور آبی ڈراپس تجویز کر سکتا ہے جو آنے والی پریشانیوں سے اسے محفوظ رکھ سکیں۔ یہ دوائیں پلن کا موسم شروع ہونے کے دو تین ہفتے پہلے سے دن میں 3-4 مرتبہ استعمال کی جاسکتی ہیں۔





عام طور پر ناک کی یہ رطوبت بغیر توجہ دلائے ناک کے راستے حلق میں اتر جاتی ہے لیکن جب یہ زیادہ ہو جائے تو اس کی کچھ مقدار ناک سے باہر آئے لگتی ہے بچوں میں بہتی ہوئی ناک کا زیادہ تر سبب یا تو ٹھنڈ لگنا ہوا کرتا ہے یا پھر کسی قسم کا وائریل انفیکشن۔ یہ عام طور پر زیادہ خطرناک یا نقصان دہ نہیں ہوتے سوائے ان بچوں کے جو خود ہی ناک کے ذریعے اسے باہر نہیں نکال پاتے۔

گر میوں کی ابتدا میں اگر ناک بہتی ہو چھینکیں آ رہی ہوں اور ان کے ساتھ آنکھوں میں بھی جلن ہو رہی ہو تو پھر تپ کا ہی کام کا امکان ہوا کرتا ہے۔ یا پھر وہ بچے جن کے ساتھ سارا سال یہ پرالم رہتی ہے یعنی سارے سال ان کی ناک بہتی رہتی ہے وہ کسی قسم کی الرجی کا شکار ہو سکتے ہیں انہیں یہ الرجی کسی بھی چیز سے ہو سکتی ہے۔ جیسے گرد و غبار سے جانوروں کی کھال سے یا کھانے پینے کی کسی بھی چیز سے یا کسی قسم کی خوشبو وغیرہ سے۔

علامات اور علاج

اگر بچے کی ناک بہہ رہی ہے تو طبیعت کی خرابی کی دوسری علامات بھی تلاش کریں۔

وہ بچے جسے بہتی ہوئی ناک کے ساتھ اگر بخار بھی ہو جائے اس کے لیے بچوں والا جیڑا سینا مول بہتر رہتا ہے۔ جیڑا سینا مول دے کر اسے صاف پانی زیادہ مقدار میں پلائیں۔ یہ علامت چونکہ کسی اور خرابی یا مرض کی بھی ہو سکتی ہے اس لیے بچے پر دھیان رکھا جائے۔

اگر یہ علامت کسی شیر خوار بچے میں ہو جائے تو اسے گرم ماحول مہیا کرنے کی کوشش کریں۔

بچہ اگر آپ کا دودھ پلے رہا ہے تو اس کے طلب

احتیاطی تدابیر

بہاؤ کی حالت میں بچوں کو بہلانا بہت مشکل ہے۔ ناک وغیرہ کی طرف جانے کی ضد کیا کرتے ہیں۔ اس لیے ان پر چھینوں میں۔ ایسی صورت میں اگر ناک پر چھینا ہی ہے تو بچے کو سائل کی طرف ہلکے جھانکنا اس کی موجودگی اور درختوں کے پھل کا مکان ڈرا کر رہتا ہے۔

جانتے ہوئے بچے کی دوا میں ساتھ رکھ لیں۔ انکھوں کو پولن (زردانہ) سے محفوظ رکھنے کے لیے گلاسز وغیرہ بھی ساتھ لے لیں۔

نفسی دوائیں اور علاج

مرض میں چھینی طریقہ علاج بہت زیادہ مفید ہوا کرتا ہے۔ جب بچے میں تپ کا ہی کی علامات ہوں تو بچے اور ان کی وجہ سے اس کے پیچھے دوں ہونے کا امکان ہو اس وقت یہ دوائیں

عمرانی کی حریت سوزش کو کم کرتی ہیں اور بچے کی طبیعت کو اسے سلائے میں مفید ثابت ہوا ہے۔ اس کے علاوہ اروما تھراپی بچے کی نفسیات پر بھی مثبت اثراتی ہے۔

بچے کی طبیعت میں اس کی موثر دوائیں موجود ہیں۔

سلسل بہتی ناک

(Runny Nose)

ناک کی تھلی میں کسی قسم کی سوزش یا تحریک ہو یا ناک کی خرابی ہو جائے تو ایسی صورت میں ناک سے زیادہ اور بیشتر یا عالمی مادہ خارج ہونے لگتا ہے۔

جواسے اس تکلیف سے نجات دلا سکتی ہیں۔
• اگر بچے کی صرف ایک ناک بہہ رہی ہو اور جھانکنے پر اس میں کوئی چیز پھنسی ہوئی دکھائی دے تو آپ خود سے اسے نکالنے کی کوشش نہ کریں اگر وہ چیز بہت چھوٹی ہے اور ضرر رساں نہیں ہے تو باہر نکالنے کے بجائے اسے اندر دھکیلنا زیادہ آسان ہوتا ہے۔
اگر بچے کی ناک سے بہنے والی رطوبت بدبودار اور عفونت زدہ ہے تو دیر کیے بغیر اسے ڈاکٹر کے پاس لے جائیں۔

آپ کیا کر سکتی ہیں؟

بیماری کی صورت میں صبح سویرے دیا جانے والا کوئی گرم مشروب بچے کی ناک کھول سکتا ہے۔ ورزش سے بھی ناک کھل جاتی ہے۔ اس لیے بچے کو جلد بے دار ہونے اور ورزش کرنے کی ہدایت کریں۔
• بچہ اگر چھوٹا ہے تو اس کی ناک کا ایک ٹھنڈا بند کر کے اسے دوسرا ٹھنڈا صاف کرنے کی تربیت دیں۔
• بچے کی ناک صاف کرنے کے لیے پکڑے اور رومال وغیرہ جراثیم زدہ بھی ہو سکتے ہیں۔ ان کی جگہ پر نیم گرم پانی میں بھگوئی ہوئی کاش دول یا وانکس استعمال کریں۔ ناک صاف کرنے کے بعد اس کے نچھوڑ میں پیڑ و نیم چیلی لگا دیں۔

ضمنی دوائیں اور علاج

اروما تھراپی کے عر قیات سے بھاپ لینے کا عمل ناک بہنے کی تحریک کو کم کر سکتا ہے۔
غذائی تھراپی بھی کارآمد ہو سکتی ہے لیکن اس کا انحصار ناک بہنے کی وجہ کے تعین پر ہوتا ہے۔

کرنے پر اس کی فیڈنگ زیادہ کر دیں اور اگر بچہ فارمولا ملک لے رہا ہے تو اسے دودھ کے علاوہ آبل کر ٹھنڈا کیا ہوا جراثیم سے پاک پانی بھی پلائیں۔

طبی امداد کی ضرورت

کب ہوتی ہے؟

بچے میں مندرجہ ذیل علامات نظر آئیں تو پھر اسے ڈاکٹر کے پاس لے جائیں۔

• اگر بچے کو دودھ پینے میں دشواری محسوس ہو رہی ہو تو ڈاکٹر ناک میں ڈالنے کے ڈراپس دے سکتا ہے۔ جو دودھ پلانے سے پہلے استعمال کرائے جاتے ہیں۔ اس قسم کے ڈراپس زیادہ سے زیادہ سات دنوں تک استعمال کرائے جائیں زیادہ استعمال کرنا بہتر نہیں ہوگا۔

• آپ کے بچے کو ٹھنڈا پہلی بار لگی ہے یعنی وہ پہلی بار ٹھنڈے سے متاثر ہوا ہے اس لیے آپ کا پریشان ہو جانا ایک فطری امر ہے لیکن اس قسم کے معاملے کو سنبھالنا بنیادی طور پر تجربے کی بنیاد پر ہوا کرتا ہے اور اگر آپ اس ضمن میں نا تجربہ کار ہیں تو پہلی بار ٹھنڈے لگنے پر اسے ڈاکٹر کے پاس لے جائیں۔

• جب بچوں کی دوائیں جیسے جیڑا سینا مول وغیرہ اگر بخار پر قابو نہ پاسکیں۔

• اگر بچے میں بیماری کی دوسری علامات ظاہر ہوں مثلاً کے طور پر اگر بچہ واقعی بہت بیمار ہو رہا ہو اس کی سانسیں پر شور اور تیز ہو جائیں اور اس کی ناک سے سبزی مائل رطوبت بہتی رہے۔

• اگر علامات ایسی ہوں جیسے بچے کو تپ کا ہی ہو تو ایسی صورت میں ڈاکٹر ایسی ادویات تجویز کرے گا



ہارٹی میک اپ



جلد کی دیکھ بھال کی روٹین میں کلیننگ پہلا قدم



سے مراد یہ ہے کہ جلد کی کلیننگ اور
 ایک کرکے جلد کو صاف و شفاف بنائیں
 صاف ہوگی آپ کی خوبصورتی میں اتنا ہی
 مکالمے کے بعد ہی میک اپ کا آغاز کریں
 بے چہرے کو اسکریننگ کی ضرورت ہے تو
 بلب سے ایک گھنٹہ پہلے کر لیں، اس سے
 آواز اور ہموار بناد آپ کو ملے گی۔



طرح سیٹ کرنے کے لیے نیم شفاف پاؤڈر کا چھڑکاؤ یکساں انداز میں کریں پاؤڈر سے آپ کا لک نجیٹل سے اور قریب ہو جائے گا اگر آپ اپنے لک کو تھوڑا

چمکدار اور دمک والا بنانا چاہتی ہیں تو چہرے اور گردن پر چمک کا تاشدینے والا فاؤنڈیشن لگائیں۔

اگر آپ پارٹی کے لیے اپنی آنکھوں پر اسموکی آئی میک اپ کرنا چاہتی ہیں تو بلیک آئی لائنز سے آغاز کریں اگر آپ کی جلد سانولی ہے تو براؤن آئی لائنز کا استعمال کریں۔ آئی لائنز کو اوپری پوپٹ پر پلکوں کے پاس سے لگائیں اور موٹی کبیر بنائیں۔ میک اپ کے رائل ٹچ کے لیے گہرے شیڈز کا انتخاب کریں۔ اب لائنز کو مزید درست کر لیں۔ اس سے چلی لائن اور زیادہ نمایاں ہو جائے گی۔ ٹون جس قدر لمبی ہوگی اسی قدر اسموکی تاثر

اُبھرے گا۔ نچلے پوپٹ کے کنارے پر آپ کا مل لگا کر ان کو مزید نمایاں کر سکتی ہیں۔ اگر آپ ٹین ایلن ہیں تو آئی شیڈز سے دور رہیں۔ ضروری نہیں ہے کہ آپ کے آئی شیڈز کے رنگ آنکھوں کی رنگت سے میچ کریں تاہم بلیو

ہونٹوں پر شفاف لب گلوں لگائیں۔ شام کے میک اپ کے لیے زیادہ زور آنکھوں کے میک اپ پر دیا جاتا ہے اس لیے آنکھوں کے میک اپ پر خصوصی توجہ دیں اگر پارٹی رات گئے تک جاری رہے لی تو چہرے پر نیوڈ فاؤنڈیشن کے چند ڈراپس لگائیں اور پورے چہرے پر یکساں طریقے سے پھیلا دیں اس کے بعد پاؤڈر اور بلشر کا استعمال کریں اگر میک اپ کچھ زیادہ ہے تو اسے شوپہر یا نم اسٹیج کی مدد سے صاف کر لیں۔

آپ کا پارٹی میک اپ مکمل ہو گیا اب آپ پارٹی میں جانے کے لیے پوری طرح سے تیار ہیں۔

پارٹی سے گھر واپسی پر میک اپ ریپوریڈ مدت میک اپ اتارنا نہ بھولیں۔ پہلے کلیر اور ہلکا پارٹی استعمال کریں۔ اگر یہ میک اپ نہیں اتار گیا اور آپ میک اپ سمیت سو گئیں تو آپ کی جلد کو کافی نقصان پہنچ سکتا ہے لہذا اس بات کا خاص خیال رکھیں۔

اپ ہمیشہ آپ کے ساتھ نہیں ہوتا میک اپ آپ کبھی کبھار ہی کرتی ہیں مگر آپ کی جلد ہر وقت اور ہر دن آپ کے ساتھ ساتھ ہوتی ہے لہذا اس کو اذیت دیں اور اس کی دیکھ بھال کریں خوبصورت اور صحت مند جلد ہی حسن کی بنیاد ہے۔

کرتے اور جیل لگاتے وقت اس کا خیال رکھیں کہ یہ چہرے پر نہ لگیں۔ اگر آپ کو اپنے ماتھے پر دانے نظر آتے ہیں اور وہ بھی مستقل تو اس کی ایک وجہ یہ اسپرے اور جیل بھی ہو سکتے ہیں۔ میٹر اسپرے اور جیل دانوں کو جنم دیتے ہیں اگر یہ احتیاط کے باوجود جلد پر آجاتے ہیں تو فوراً پانی سے دھو ڈالیں۔ یہ بہت اہم

ٹپ ہے۔ اس کے برخلاف دانوں کو ہرگز نہ چھوڑیں۔ بے شک دل بے اختیار ان کو چھوڑنے کی طرف مائل ہوتا ہے اور ایسا کر کے کئی بھی ہوتی ہے لیکن اگر آپ کو شفاف اور بے داغ جلد چاہیے تو اس عادت کو ترک کرنا ہوگا لہذا اس عادت کو ہمیشہ کے لیے ترک کر دیں!

جب آپ ایک دانہ پھوڑتی ہیں تو اس سے جلد پر داغ پڑتا ہے اور آس پاس کی جلد بھی انداز میں متاثر ہوتی ہے اور وہاں کی جلد کی رنگت بدل جاتی ہے۔ دوسرے یہ کہ جب آپ اپنی انگلیوں یا ناخن کی مدد سے دانہ پھوڑتی ہیں تو اپنے چہرے پر بیکٹیریا کو پھیلا دیتی ہیں کی وجہ سے مزید دانے پیدا ہوتے ہیں۔

میک اپ کے آئٹم میں سرفہرست فاؤنڈیشن ہے۔ اس کے استعمال سے آپ کی جلد ہموار اور داغ دھبوں سے مبرا نظر آتی ہے چونکہ یہ پورے چہرے کے ٹون سے ہم آہنگ ہو جاتا ہے اس لیے چہرے پر کوئی داغ وغیرہ نظر نہیں آتا ہے۔ فاؤنڈیشن کیونکہ بھی ہوتا ہے اور پاؤڈر اور اسٹیک کی شکل میں بھی فاؤنڈیشن کو اچھی

اپنی جلد کو ایک مضبوط اور پائیدار بنیاد فراہم کرنے کے بعد اب آپ کی جلد بالکل تیار ہے کہ اس پر ہر طرح کا میک اپ کیا جاسکے یعنی شادی کی تقریب کے لیے یا پارٹی میں جانے کے لیے میک اپ کیا جائے۔ یہاں یہ بات بھی قابل توجہ ہے کہ آپ کی جلد ہر وقت اسی طرح صاف و شفاف رہتی ہے تو چاہیے تاکہ آپ کا چہرہ ہر وقت خوبصورت اور روشن نظر آئے۔ اب ہم آتے ہیں پارٹی میک اپ کی طرف جو ہر عمر کی خواتین کے لیے اہمیت کا حامل ہے چونکہ پارٹی کا وقت شام کا ہوتا ہے اس لیے اسے شام کا میک اپ بھی کہا جاسکتا ہے اگر آپ ٹین ایلن لڑکی ہیں تو آپ کو زیادہ میک اپ کی ضرورت نہیں بلکہ پھلکا میک اپ کر کے آپ خود کو خوبصورت اور جاذب نظر بنا سکتی ہیں ٹین ایلن لڑکیوں کے لیے ایسا میک اپ بہترین ہے جو ان کی معصومیت اور بھوپن کو برقرار رکھے اور ان کے لک کو نیچرل رکھے۔ لڑکیوں کو چاہیے کہ وہ اپنے لک کو جس قدر ممکن ہو سکے نیچرل رکھیں کیونکہ ان کا فطری حسن ہی ان کی اصل خوبصورتی ہے۔

پارٹی میں جانے کے لیے آپ کی تیاری قابل دید اور بھرپور ہونی چاہیے۔ لباس کی آرائش اور بالوں کے

پارٹی کی تیاری



اپنی جلد کو ایک مضبوط اور پائیدار بنیاد فراہم کرنے کے بعد اب آپ کی جلد بالکل تیار ہے کہ اس پر ہر طرح کا میک اپ کیا جاسکے یعنی شادی کی تقریب کے لیے یا پارٹی میں جانے کے لیے میک اپ کیا جائے۔ یہاں یہ بات بھی قابل توجہ ہے کہ آپ کی جلد ہر وقت اسی طرح صاف و شفاف رہتی ہے تو چاہیے تاکہ آپ کا چہرہ ہر وقت خوبصورت اور روشن نظر آئے۔ اب ہم آتے ہیں پارٹی میک اپ کی طرف جو ہر عمر کی خواتین کے لیے اہمیت کا حامل ہے چونکہ پارٹی کا وقت شام کا ہوتا ہے اس لیے اسے شام کا میک اپ بھی کہا جاسکتا ہے اگر آپ ٹین ایلن لڑکی ہیں تو آپ کو زیادہ میک اپ کی ضرورت نہیں بلکہ پھلکا میک اپ کر کے آپ خود کو خوبصورت اور جاذب نظر بنا سکتی ہیں ٹین ایلن لڑکیوں کے لیے ایسا میک اپ بہترین ہے جو ان کی معصومیت اور بھوپن کو برقرار رکھے اور ان کے لک کو نیچرل رکھے۔ لڑکیوں کو چاہیے کہ وہ اپنے لک کو جس قدر ممکن ہو سکے نیچرل رکھیں کیونکہ ان کا فطری حسن ہی ان کی اصل خوبصورتی ہے۔

پارٹی میں جانے کے لیے آپ کی تیاری قابل دید اور بھرپور ہونی چاہیے۔ لباس کی آرائش اور بالوں کے

اپنی جلد کو ایک مضبوط اور پائیدار بنیاد فراہم کرنے کے بعد اب آپ کی جلد بالکل تیار ہے کہ اس پر ہر طرح کا میک اپ کیا جاسکے یعنی شادی کی تقریب کے لیے یا پارٹی میں جانے کے لیے میک اپ کیا جائے۔ یہاں یہ بات بھی قابل توجہ ہے کہ آپ کی جلد ہر وقت اسی طرح صاف و شفاف رہتی ہے تو چاہیے تاکہ آپ کا چہرہ ہر وقت خوبصورت اور روشن نظر آئے۔ اب ہم آتے ہیں پارٹی میک اپ کی طرف جو ہر عمر کی خواتین کے لیے اہمیت کا حامل ہے چونکہ پارٹی کا وقت شام کا ہوتا ہے اس لیے اسے شام کا میک اپ بھی کہا جاسکتا ہے اگر آپ ٹین ایلن لڑکی ہیں تو آپ کو زیادہ میک اپ کی ضرورت نہیں بلکہ پھلکا میک اپ کر کے آپ خود کو خوبصورت اور جاذب نظر بنا سکتی ہیں ٹین ایلن لڑکیوں کے لیے ایسا میک اپ بہترین ہے جو ان کی معصومیت اور بھوپن کو برقرار رکھے اور ان کے لک کو نیچرل رکھے۔ لڑکیوں کو چاہیے کہ وہ اپنے لک کو جس قدر ممکن ہو سکے نیچرل رکھیں کیونکہ ان کا فطری حسن ہی ان کی اصل خوبصورتی ہے۔

پارٹی میں جانے کے لیے آپ کی تیاری قابل دید اور بھرپور ہونی چاہیے۔ لباس کی آرائش اور بالوں کے

اپنی جلد کو ایک مضبوط اور پائیدار بنیاد فراہم کرنے کے بعد اب آپ کی جلد بالکل تیار ہے کہ اس پر ہر طرح کا میک اپ کیا جاسکے یعنی شادی کی تقریب کے لیے یا پارٹی میں جانے کے لیے میک اپ کیا جائے۔ یہاں یہ بات بھی قابل توجہ ہے کہ آپ کی جلد ہر وقت اسی طرح صاف و شفاف رہتی ہے تو چاہیے تاکہ آپ کا چہرہ ہر وقت خوبصورت اور روشن نظر آئے۔ اب ہم آتے ہیں پارٹی میک اپ کی طرف جو ہر عمر کی خواتین کے لیے اہمیت کا حامل ہے چونکہ پارٹی کا وقت شام کا ہوتا ہے اس لیے اسے شام کا میک اپ بھی کہا جاسکتا ہے اگر آپ ٹین ایلن لڑکی ہیں تو آپ کو زیادہ میک اپ کی ضرورت نہیں بلکہ پھلکا میک اپ کر کے آپ خود کو خوبصورت اور جاذب نظر بنا سکتی ہیں ٹین ایلن لڑکیوں کے لیے ایسا میک اپ بہترین ہے جو ان کی معصومیت اور بھوپن کو برقرار رکھے اور ان کے لک کو نیچرل رکھے۔ لڑکیوں کو چاہیے کہ وہ اپنے لک کو جس قدر ممکن ہو سکے نیچرل رکھیں کیونکہ ان کا فطری حسن ہی ان کی اصل خوبصورتی ہے۔

پارٹی میں جانے کے لیے آپ کی تیاری قابل دید اور بھرپور ہونی چاہیے۔ لباس کی آرائش اور بالوں کے

پانچ سنہری اصول

جلد کی حفاظت کے

زندگی کی مصروفیات میں الجھ کر اپنی جلد کی حفاظت و نگہداشت نہ کرنے والی خواتین کے لیے خطرے کی گھنٹی بج چکی ہے

جلد کو صحیح معنوں میں صاف ستھرا اور نرم آلود رکھنے میں ہی اس کی خوبصورتی پنہاں ہے، جلد کو وائرل بیکٹریل انفیکشن سے محفوظ رکھنے کے لیے اپنی ذاتی استعمال کی اشیاء کسی دوسرے فرد کو ہرگز استعمال نہ کرنے دیں۔

جلد کی حفاظت و نگہداشت سے مراد کوئی انتہائی دشوار و پیچیدہ عمل ہرگز نہیں ہے اور نہ ہی یہ کوئی نئی بات طلب عمل ہے اگر آپ اپنی جلد کی حفاظت و نگہداشت کے حوالے سے شعوری کوشش کرتے ہوئے اور قوی دیکھی کا مظاہرہ کرتے ہوئے اس جانب توجہ دیں تو یقیناً جلد کی اس کمزور قسم کا معمول آپ کے روشن کیا ساہ و ناگزیر حصہ بن جائے گا جیسے کہ آپ دانتوں کو برش معمول کے مطابق کرتی ہیں یا بال سنواری میں ٹھیک اسی طرح آپ اپنی جلد کی طرف توجہ دیتے ہوئے اس کی دیکھ بھال و نگہداشت کرنا بھی شروع کر دیں گی۔

زیر نظر مضمون میں آپ کی جلد کی رہنمائی میں اضافے اسے دلکش و خوبصورت بنانے اور اسے خشک و تر و تازہ رکھنے کے حوالے سے چند مفید مشورے و ٹپس شائع کی جارہی ہیں ان ٹپس درآمد کرتے ہوئے اپنی جلد کے لیے نہ صرف آپ خوبصورتی کے دروازے واکرستی ہیں بلکہ اپنی جلد کو عمومی جلدی خرابیوں یعنی جلد کی خشکی و سوزش سے لے کر قبل از وقت اس پر بننے والی جھریاں کے جال اور اسکن کیسٹری جلدی پریکٹس اور امراض میں مبتلا ہونے سے بھی محفوظ رکھ سکتی ہیں۔

سورج سے محدود ملاقات

آپ نے لاکھوں کروڑوں دفعہ اس پیغام کو دیکھا ہو گا کہ آواز اور مختلف رسائل و جرائد میں پڑھا ہو گا کہ آواز کو محفوظ حالت میں رکھنے والی اوزن کی جھلی (Ozone Layer) کرہ ارض پر پھیلی ماحولیاتی آلودگی و نیوکلیئرری ایکٹرز و اشیاں اس سے خارج ہونے والی تابکاری شعاعوں کی وجہ سے جگہ جگہ سے شکاف ہو چکی ہے جس کی وجہ سے سورج کی ضرر رساں نیم بنفشی شعاعیں (الٹرا وائلٹ ب)

جلد کا پڑیوں کی صورت میں جگہ جگہ سے ترختا (Chapped Skin) یہاں تک کہ اسکن کیسٹری جلد کے سرطان جیسے موذی امراض میں مبتلا ہونے کے پُر خطر ریڈ زون میں بتدریج داخل ہوتی چلی جارہی ہیں۔

لہذا خواتین کو آج سے اور ابھی سے اپنی جلد کی

نگہداشت نہ کرنے والی خواتین کے لیے سمجھیں خطرے کی گھنٹی بج چکی ہے۔ لا اوریل ریسرچ سینٹر (La'Oreal Research Centre Paris) کے تحقیق کاروں اور اسکپٹ ڈراماٹو لوہٹ نے اسکن کیسٹری کے حوالے سے جاری کردہ اپنی ایک ریسرچ رپورٹ میں اس خطرے کی طرف

آپ جس بھی خطر زمین کے باسی ہوں اور کاروبار زندگی میں آپ چاہے بحیثیت طالب علم شامل ہوں بحیثیت ہاؤس وائف، بحیثیت ڈاکٹر، انجینئر، وکیل، ٹیچر، سوشل ورکر، شو بزنس انٹرنیشنل ویمن یا یہ طور اسپورٹ ویمن ہی کیوں نہ زندگی کی مصروفیات کو جلائختہ ہوئے اسے متحرک و زندہ کر کے کائنات کو متحرک کرنے میں مصروف ہوں۔

آپ کو اپنی ذات کے لیے درکار زندگی کی ہر ضرورت پوری کرنا لازمی ہے اور ایسا آپ کرتی بھی ہیں اپنی پوشاک سے لے کر اپنی غذائی ضروریات پر توجہ دینا، معاشرے کے ساتھ ہمقدم رہنے کے لیے ہر لحاظ سے اپ ٹو ڈیٹ رہنا، اپنی شخصیت کو پُرکشش بنائے رکھنے کے لیے فیشن کے عصری تقاضوں اور کاسمیٹک پروڈکٹس کے ”ان“ اینڈ ”آؤٹ“ پر نظر رکھنا تو آپ کے معمول کا حصہ ہے۔ لیکن زندگی سے جڑی مصروفیات کے چھوٹے بڑے خانوں میں بٹ کر اپنے کیریئر پر فوکس رکھنے والی خواتین (ان میں بڑی تعداد ان طالبات کی ہے جنہیں ہائر اسٹڈیز کے حصول کے جنون میں کتابوں کے علاوہ اور کسی شے کا ہوش ہی نہیں رہتا ہے یا پھر وہ خواتین جو کسی نہ کسی شعبے میں اپنی اعلیٰ پیشہ ورانہ تعلیمی صلاحیتوں سے کامیابیوں کی قد قلیں روشن کرنے میں مصروف ہوتی ہیں ان کا شمار بھی اسی کیٹگری میں کیا جاتا ہے) اپنی جلد کی نگہداشت پر خصوصی توجہ شاذ و نادر ہی دیتی ہیں۔ اس کے علاوہ اس کیٹگری میں ان ہاؤس وائف کو بھی شمار کیا جاسکتا ہے جو اپنے گھر کے بکھیروں اور بچوں کے جمیملوں میں الجھ کر اپنے آپ کو وقت دینے کے لیے وقت کا انتظار ہی کرتی رہ جاتی ہیں۔

حفاظت و نگہداشت کے حوالے سے خصوصی اقدامات کرنے اور ان پر عمل درآمد کرنے کے لیے کمر کس لینی چاہیے، کیونکہ جلد نہ صرف جسم انسانی کا سب سے بڑا عضو ہے بلکہ یہ جسم کی حفاظت کرنے میں بھی بڑا کلیدی واہم کردار ادا کرتا ہے۔

اشارہ کیا ہے کہ ”اپنی جلد کی حفاظت و نگہداشت پر توجہ نہ دینے والی خواتین یا بناء جانچ پڑتال کیے کسی بھی قسم کی اسکن کیسٹری کاسمیٹک پروڈکٹس استعمال کرنے والی خواتین جلد کی تشویشناک حد تک بڑھی ہوئی خشکی، جکتے دار جلد جلد کی سوزش، جلد کی رنگت کا سیاہی میں بدلنا“

زندگی کی مصروفیات میں الجھ کر اپنی جلد کی حفاظت و



With Rich Creamy Lather Scented

Lark

Beauty Soap

خوبصورتی کا نیا احساس!







نکل رہی ہیں تب بھی اسے اپنی جلد پر دوبارہ لگائیں۔ اگر آپ طویل دورانیے کے لیے دوپہر کے وقت باہر نکلنے پر مجبور ہیں تو ایسا لباس پہننے کی کوشش کریں جس میں آپ کا جسم پوری طرح ڈھکا ہوا ہو۔ بہترین کواٹھی کے حامل سن گلاسز کے ساتھ ساتھ اسکراف بڑے شیڈ والی ٹوپی یا چھتری لے کر لازمی نکلیں۔ ویسے سورج کی روشنی میں باہر نکلنے سے گریز ہی کریں اور گھر میں رہنے کی کوشش کریں خاص طور پر صبح 10 بجے سے سہ پہر 3 بجے تک سورج کی غضبناکی عروج پہنچتی ہے اس دوران سورج کا براہ راست سامنا کرنے سے پرہیز کریں۔

نمی بحال رکھیں

جلد کو نم آلود رکھنا جلد کی حفاظت کے کلیدی نکات میں شمار کیا جاتا ہے۔ نم آلود رکھنے سے یہ مراد ہرگز نہیں ہے کہ آپ اپنی جلد کو ہر دم پانی سے گیلنا رکھنا شروع کر دیں بلکہ جلد کی نم آلودگی سے مراد اسے بہترین انداز میں کلیننگ کر کے سادے صاف اور ڈھیر سارے پانی سے دھونے کے بعد ملامت سے خشک کر کے اسے اعلیٰ کواٹھی کے حامل اور جلد کی ساخت سے ہم آہنگی رکھنے والے بہترین موچر انزور سے موچر انزور رکھنا ہے۔ جلد کو صحیح معنوں میں صاف ستھرا اور نم آلود رکھنے میں ہی اس

Ultra Violet Ray) بنیاد کسی رکاوٹ کے لئے کر کے داخل ہو رہی ہیں اور اپنے راستے میں ہر زندہ شے پر بے پناہ نقصان دہ تباہ کاریاں کرتی چلی جا رہی ہیں۔ یہ ایسی بات جس طرح کی اطلاعات ابلاغ عامہ کے مختلف ذرائع سے اکثر و بیشتر نشر ہوتی رہتی ہیں تاکہ لوگوں کو اس حوالے سے زیادہ سے زیادہ آگاہی پھیلے اور ان کی ضرورتوں کو پوری طرح سمجھنے کے لیے شعوری کوشش کی جائے۔ بہر حال اس مضمون میں سورج کی ضرر سے نمٹنے کی شعاعوں کے بارے میں اپنے قارئین کو آگاہی فراہم کرنے کا مقصد دراصل ان کی توجہ اس جانب مبذول کرانی تھی کہ سورج سے آنے والی ضرر رساں شیم بنفش شعاعیں جنہیں عرفی نام میں الٹرا وائیٹ ریز بھی کہا جاتا ہے زمین پر اور ان کے نقصانات کے ساتھ ساتھ صرف ہماری جلد کو نہیں بلکہ نقصان پہنچاتی ہیں کہ ان کی تفصیل لکھنے کے لئے کئی صفحوں کی ضرورت ہوگی لیکن سورج کی شعاعوں سے نمٹنے والے نقصانات میں سے چند اہم نقصانات یا بیماریاں درج ذیل ہیں۔

1. آج (قبل از وقت عمر رسیدگی کی علامات)

آج (Age Spots) عمر رسیدگی کے نشانات اور اسے جلد کی رنگت میں بے ملطکی (Discolorations) پیدا کرنے والی جلد کی حفاظت و نگہداشت کے لیے سب سے پہلا اور سب سے ضروری اقدام تو یہ کریں کہ جلد کی نگہداشت و حفاظت کے حوالے سے مستعدی کی ضرورت ہے اعلیٰ کواٹھی کی حامل ایسی بہترین اسکن کیئر لائنز ہی خریدیں جس میں سن پروڈیکٹس کیئر یعنی SPF-15 کی خصوصیات موجود ہوں تاکہ اس میں سن اسکرین شیلڈ آپ کی جلد پر ایک حفاظتی برت لگے کہ آپ کو سورج کی ضرر رساں شیم بنفش شعاعوں کے شر سے محفوظ رکھ سکے۔ اس کا سب سے زیادہ فائدہ تو یہ ہوگا کہ آپ کی جلد سورج کی حشر سے محفوظ رہے گی دوسرے اس قسم کی اسکن کیئر پروڈکٹس میں شامل آپ کی جلد کی نگہداشت و حفاظت کے غرض سے شامل اجزاء جلد کو تازہ و دلکش و جوان بنانے میں بھی کلیدی کردار ادا کریں گے۔ اسکن کیئر پروڈیکٹس کو پوری کوشش کا استعمال آپ روزانہ کی بنیادوں پر کریں خاص طور پر اگر آپ بیس باہر

کہیں جاتے وقت اور رات کو سونے سے پہلے ضرور استعمال کریں۔ ایسی اسکن کیئر پروڈکٹس کے استعمال سے اعتقاد برتیں جس میں سوڈیم لاریل سلفٹ (Sodium Lauryl Sulfate) شامل ہو کیونکہ یہ کیسیائی جز جلد کے قدرتی تخم یا روغن کو جلد پر سے تیزی سے ختم کر دیتا ہے اور جلد کے قدرتی تخم کا جلد پر سے ختم ہوجانے کا مطلب ہے جلد کی قدرتی چمک نکالنا۔ تناؤ و کشش کا خاتمہ! لہذا اس کیسیائی جز پر مشتمل اسکن کیئر پروڈکٹس خریدنے سے گریز کریں جلد کی قدرتی کشش و رعنائی برقرار رکھنے کے لیے غسل کے بعد تھوڑے سے شیم گرم پانی میں چند قطرے زیتون کا تیل، عرق گلاب، لیوڈر آئل اور روغن بادام شامل کر کے اس پانی کو اپنی جلد پر سے گزاریں صرف چند دنوں تک یہ عمل کرنے کے بعد ہی آپ کی جلد کی چمک و خوبصورتی میں بے حد اضافہ ہوجائے گا اور اس کی نمی بھی قابل رشک ہوجائے گی۔

صحت بخش احتیاط ضرور ہے

نملی شغوی (Cold Sore) یہ آبلہ نما چھوٹی چھوٹی پھینیاں ہوتی ہیں جن پر درم بھی پایا جاتا ہے یہ چھالوں کی طرح بڑھتی اور پھیلتی چلی جاتی ہیں ان پر سوزش بھی ہوتی ہے اس کی جلد پہ موجودگی کا سب سے بڑا سبب وائزل انفیکشن ہوتا ہے اگر نملی شغوی یا یہ چھوٹی چھوٹی سوزشی پھینیاں چہرے بالخصوص ہونٹوں اور ناک کے ارد گرد نکلنے لگیں تو پھر ہوشیار ہوجائیے ایسی ڈرل خلیات کے زیریں حصے میں یومیہ بنیادوں پہ پیدا ہونے والے تخم یا پکھلتاں میں پھنسنے والے بیکٹریا یا ان پھنسیوں کے جراثیم کے ساتھ



اپنی جلد کو پہچانیے

اب ذرا فرصت سے کھڑے ہو کر آئینے میں اپنی جلد کو ملاحظہ کریں ان جھانپوں پہ نظر کریں جنہوں نے ہلکا سا آپ کی جلد پر ناخوشگواریت کی مہر ثبت کی ہوئی ہے۔ ان ٹکوں و مسوں کے ساتھ ان غیر ضروری بالوں کا بھی معائنہ کریں جنہوں نے آپ کی جلد کی خشکی کو دور نہیں جاسایا ہے۔ جبکی فرصت میں اپنی بیوٹی کنسٹنٹ اور بیوٹی ایکسپرس کے پاس چکر لگا کر آئیں مختلف فیشل ٹریٹمنٹس کے ذریعے جلد کی خصوصی صفائی بشمول دوائی و ہتھوں اور جھانپوں کو دور بھگانے والی حیرت انگیز بیوٹی اسکن کیئر پروڈکٹس ان سنگھاری ماہرین کی گرفت میں ہیں وہ انہیں آپ کی جلد پر اپلائی کرتے ہوئے صرف چند ہی سیکنڈز میں جھانپوں کو ہٹاتے ہیں آپ کی جلد کو چمکے آفتاب و چندے ماہتاب بنادینے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ اس کے علاوہ چہرے کے ناپسندیدہ بالوں کو ہلکا سا تھریڈنگ اور وکس کے ذریعے ہلکا یا ختم کیا جاسکتا ہے اس کے علاوہ لیزر ٹریٹمنٹ کے ذریعے مستقل بنیادوں پر بھی ناپسندیدہ بالوں کا خاتمہ کیا جاسکتا ہے لیکن لیزر ٹریٹمنٹ کے ذریعے ہینئر ریوونگ کا طریقہ کار کافی مہنگا بہت ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ اگر جلد پر مسوں و ٹکوں کی کثرت آپ کوٹ کریں یا پھر جلد پر پہلے سے موجود مسوں میں سے کسی سے کچھ آپ ہر دھتا ہوا یا غیر معمولی ہیئت میں تبدیل ہوتا محسوس کریں تو جبکی فرصت میں اسے ڈاکٹر سے رجوع کرنے کی کوشش کریں کیونکہ ان مسوں کی جلد پہ بڑھتی ہوئی مقدار یا پہلے سے موجود شدہ مسوں کی ہیئت میں غیر معمولی تبدیلی اسکن کیئر جیسٹرس موزی بیماری کا پیش خیمہ ثابت ہو سکتی ہے۔

اس کے علاوہ جلد پہ لگ جانے والے معمولی سے معمولی کٹ / زخم یا چوٹ کو معمولی سمجھتے ہوئے ہرگز نظر انداز مت کریں اسے اپرا طریقے سے ٹریٹ کریں وہ جلدی خرابیاں جو کسی مستند ماہر ڈرماٹولوجسٹ سے مستقل معائنہ طلب کرتی ہیں ان میں مسلسل نکلنے والی ایکٹیو سوزش یا خارش زدہ خشک جلد اور ایک بار ختم ہو کر دوبارہ لوٹ آنے والی جلدی خارش و سوزش جن میں اسکن ڈرماٹائٹس (Skin Dermatitis) یا مائی جلدی سوزش وغیرہ جیسی بیماریاں شامل ہیں۔

بہترین اسکن کیئر روشیں کو اپنا کر آپ اپنی جلد کی حفاظت و نگہداشت نہ صرف ظاہری طور پر بہتر انداز میں کر سکتی ہیں بلکہ اپنے غذائی معمول کو صحت بخش بنیادوں پہ استوار کر کے اسے اندرونی طور پر تروتازہ و دلکش و خوبصورت بنانے میں کلیدی کردار ادا کر سکتی ہیں۔ ان سادی آسان اور قابل عمل اسکن کیئر روشیں کو اپنانے کے علاوہ اگر آپ اپنی جلد کی ظاہری حالت میں خدا خواستہ کوئی بھی غیر معمولی پن نوٹ کریں تو وقت ضائع کیے بنا پہلی فرصت میں کسی مستند ماہر ڈرماٹولوجسٹ سے اپنی جلد کا معائنہ کروائیں تاکہ آپ کی غفلت کی وجہ سے آپ کی جلد کی قسم کی خطر ناک صورتحال میں گرفتار ہونے سے محفوظ رہ سکیں۔

کی جلد کو دن میں کم از کم 2 مرتبہ صاف و سادے پانی اور لیٹھ کو آٹھی کے صابن سے اچھی طرح دھو لیں۔ بہتر ہے کہ ایک اچھی کو آٹھی کے کلیئر زکا استعمال کرنے کے بعد جلد کو دھو کر صاف کریں۔

• کسی معیاری بیوٹی شاپ سے اسکن واش کلاتھ / لپٹ خریدیں اور جلد کو دھوتے ہوئے سوپ جیل یا فوم لیکوئیڈ اس پر ڈال کر ملامت سے ملے ہوئے اسے پانی کے ساتھ جلد سے لگاتے ہوئے دھو لیں۔

• ہمیشہ ڈھیر سارے سادے صاف پانی کا استعمال کریں تاکہ جلد پر صابن کی تھوڑی سی بھی مقدار نہ ٹھہرے۔ اسکن واش کلاتھ / لپٹ یا فوم کو پانی ڈالنے سے جلد پر ہلکے ہلکے دائرے بناتے ہوئے ملامت سے گزرتے ہوئے صاف کریں۔

• خشک اور صاف تویلے سے اپنی جلد کو ملامت یا نرمی سے تھپتھپاتے ہوئے خشک کرنے کے بعد اعلیٰ کو آٹھی کا حامل میوچر انزنگ لوشن لگاتے ہوئے اسے نم آلود بنائیں۔

اس بات کا بھی خصوصی اہتمام کریں کہ آپ کے استعمال کے کپڑے بالخصوص زیر جامے اسٹریٹجک بلیکریل واشنگ پاؤڈر یا لیکوئیڈ سے دھوئے جائیں اگر یہ اشیاء دستیاب نہ ہوں تو کپڑے دھونے کے بعد بالٹی میں پانی بھر کر اس میں 2 ڈھکن ڈیول ڈالیں اور اس میں ان دھلے ہوئے کپڑوں کو 5-10 منٹ تک بھگونے کے بعد نیچوڑ لیں اور دھوپ میں ڈال کر خوب اچھی طرح خشک ہونے دیں۔ لباس و زیر جاموں کی طرح اسے استعمال کے تویلے موزے اور اے کارف وغیرہ کی دھلائی بھی اسی طرح کریں اور انہیں دھوپ میں بالکل خشک ہوجانے تک لٹتی پڑھنے دیں اس طرح آپ کے کپڑوں کے تانے بانے میں سکونت پذیر بیکٹریا یا نہ صرف ختم ہوجائیں بلکہ دیگر جراثیموں کو (جو نم آلود کپڑوں میں پروان چڑھتے ہیں) بھی پھینکے کا موقع نہیں ملے گا۔



خوب اچھی طرح دھو کر صاف کر لینا بہت ہی اہم یومیہ سرگرمی ہے۔ مردہ خلیات کی صفائی کے لیے جلد کی اسکرینگ بھی بہت ضروری ہے لیکن ملتی ماہرین و اکثر مستند بیوٹی کنسلٹنٹس کے خیال میں جلد بالخصوص چہرے کی اسکرینگ کے نتیجے میں جلد پر خارش ہونے یا اس پر مہین خراشیں پڑنے ایسی خرابیاں پیدا ہو سکتی ہیں۔ یہ صورتحال اس وقت اور بھی خراب ہو سکتی ہے جب اسکرینگ کے لیے غیر معیاری کمپیوں کی تیار کردہ ناقص اسکن کیئر رینج میں سے لوگ قسم کا اسکرپ دکاندانے اپنی چرب زبانی کا فائدہ اٹھاتے ہوئے ہلکے دھماکوں آپ کو تھما دیا ہو اور پھر اس ناقص کو آٹھی کے اسکرپ سے آپ نے اپنی اچھی بھلی جلد کا ستیاناس کر لیا ہو یا پھر مستند و معیاری کمپیوں کے تیار کردہ بہترین اسکرپ سے اسکرپ کے استعمال کے درست طریقے سے نا آشنا ہونے کے سبب آپ نے اٹلے سیدھے ہاتھ مارتے ہوئے ہذا خود اپنی جلد کو چھیل دیا ہو۔ لہذا اپنی جلد کی نگہداشت کے حوالے سے درج ذیل نقطوں کو ذہن نشین کر لیں۔

• اپنی جلد کو بالخصوص چہرے، گردن، ہاتھوں و پیروں

تعامل کر کے آپ کی جلد کو پیپ دار اور جلن پیدا کرنے والی ایکٹیو کی خراب ترین تشویشناک صورتحال سے دوچار کر سکتی ہے۔ یہ ظاہر چھوٹی اور بے ضرر محسوس ہونے والی یہ پھنسیاں آپ کی بے توجہی کا فائدہ اٹھاتے ہوئے نہایت بدترین جلدی بیماریوں کا شاخسانہ ثابت ہو سکتی ہیں۔ ان پھنسیوں کے جلد پہ نمودار ہونے کی وجوہات حقیقی طور پر تاحال نامعلوم ہی ہیں لیکن ملتی ماہرین و پیشتر ڈرماٹولوجسٹ اور بیوٹی کنسلٹنٹس (Beauty Consultants) ان کی جلد پہ موجودگی کی وجوہات اس وائرل و بیکٹریل انفیکشن کو قرار دیتے ہیں جو چھوٹ کی وجہ سے ایک متاثرہ فرد کی جلد سے کسی دوسرے صحت مند فرد کی جلد کھانے پینے کے برتنوں و کپڑوں سے لے کر استعمال کی دیگر اشیاء یہاں تک کہ ٹیلیفون کے ریسیورز و موبائل فون چین اور کتابوں کی جلد تک منتقل ہو کر طویل عرصے تک زندہ رہتے ہیں اور جنوں ہی کوئی صحت مند فرد انہیں چھوتے ہوئے یہ سرعت اس کی جلد پر منتقل ہو کر اپنی تخریبی کاروائیوں کا آغاز کر دیتے ہیں۔ لہذا اگر آپ اپنی جلد کو اس قسم کے وائرل و بیکٹریل حملوں سے محفوظ رکھنا چاہتی ہیں تو اس بات پر دھیان دیجئے کہ آپ کی جلد سے کون کون کی اشیاء مس ہو رہی ہیں؟ ان جراثیموں کو اپنی جلد تک رسائی حاصل کرنے سے روکنے کے لیے درج ذیل ہدایت پر ہنگامی بنیادوں پر عمل کرنے یعنی آج اور ابھی سے عمل پیرا ہونے کی کوشش کیجئے۔

• اپنی ذاتی استعمال کی اشیاء کسی دوسرے کو استعمال کرنے کی اجازت قطعاً نہ دیں۔ جیسے لپ بام یا ٹوتھ برش وغیرہ۔

• مشروبات استعمال کرتے ہوئے اسے دوسرے لوگوں کے ساتھ اپنے ہی گلاس سے شہرت کریں۔

• اپنے چہرے کو اپنی انگلیوں سے بار بار چھونے کی کوشش مت کریں اور نہ ہی کسی دوسری شے جیسے کہ چین فون کتاب، ٹیکسی یا برش یا کسی اور ذاتی استعمال کی چیز سے چہرے کو مس کرنے کی غلطی کریں۔

جلد کی حفاظت ملامت کے ساتھ

جلد پر سے گرد و غبار، میل، کچل، چٹائی، جراثیم اور مردہ خلیات کی صفائی کے لیے اسے بار بار صاف پانی سے

پرسکون نیند! غذائی حکمت عملی اختیار کریں

بھرپور نیند ذہنی و جسمانی صحت کو بہتر بنانے اور روزمرہ کے امور میں کارکردگی کو برقرار رکھنے کے لیے نہایت ضروری ہے

مختلف غذائیں نیند کے قدرتی نظام پر اس حد تک اثر انداز ہوتی ہیں کہ ان کی وجہ سے آپ بے خوابی کا شکار ہو سکتے ہیں اور گہری نیند میں بھی جاسکتے ہیں



ہے۔ نیند کی کمی کی وجہ سے وزن کو قابو میں رکھنے والے ہارمونز ڈسٹرب ہو جاتے ہیں اور اس حوالے سے متعلقہ نظام کا توازن بگڑ جاتا ہے۔ انسولین کی سطح میں کمی پیش سے بھوک میں اضافہ ہو جاتا ہے، شوگر کی کمی بھی ہو سکتی ہے اور بلڈ پریشر میں بھی اضافہ ہونے کے ساتھ شوگر کا

علاوہ کرے کے درجہ حرارت کو مناسب رکھنا روشنی کا گل کر دینا اور ماحول کو پرسکون کر دینا یہ سب پرسکون نیند کے لیے بہت ضروری ہیں۔ سونے کا جو وقت آپ نے مقرر کیا ہے اس سے ایک یا آدھا گھنٹہ قبل بستر پر چلے جائیں تاکہ آپ وقت مقررہ پر نیند کی آغوش میں چلے جائیں اس دوران مطالعہ کریں نیند کے حوالے سے صرف وقت کو ہی مد نظر نہیں رکھنا چاہیے اس کے معیار پر بھی توجہ دینی چاہیے۔ ضروری ہے کہ آپ کی نیند کی مداخلت کے بغیر پرسکون ہوا اگر کھانا کھانے کے فوراً بعد آپ لیٹ جائیں گے تو آپ کو اچھی نیند نہیں آئے گی کیونکہ آپ کا معدہ کھانے کو ہضم کرنے میں مصروف عمل ہوگا۔

قدرتی نیند ایک بہت بڑی نعمت ہے۔ مگر آج کے تیز رفتار دور نے اس نعمت میں بہت حد تک کمی کر دی ہے کیونکہ ٹی وی انٹرنیٹ اور اسی طرح کی دوسری ایجادات نے ہماری نیند کو مزید ہم سے دور کر دیا ہے کچھ لوگ تو ساری رات جاگنے یا کم نیند لینے کے باوجود دوسرے روز چست نظر آتے ہیں مگر اکثریت ایسی ہے کہ دوسرے دن تھکن اور سستی کا شکار نظر آتی ہے اور ان کی دن بھر کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے لہذا یہ سمجھنا غلط ہے کہ نیند ایک اختیاری عمل ہے اگر ایسا ہی ہوتا تو لوگ بے خوابی کے مرض میں مبتلا نہ ہوتے۔ یہاں اس حقیقت سے بھی انکار ممکن نہیں کہ کام کا شیڈول سماجی زندگی وغیرہ ایسے عوامل ہیں کہ ان کی وجہ سے آٹھ گھنٹے کی نیند لینا مشکل ہے۔ اس کے باوجود آپ کا ہدف یہ ہونا چاہیے کہ آپ زیادہ سے زیادہ نیند لیں۔

نیند کو دور بگڑانے والی غذائیں

بہت ساری غذائیں ایسی ہیں جو نیند کو دور بھگاتی ہیں اگر رات کے وقت ان غذاؤں سے ہاتھ روک لیا جائے تو مکمل نیند سبائی لی جاسکتی ہے اور رات بھر بھرپور نیند لینے کے بعد صبح تروتازہ بیدار ہو سکتی ہیں۔

کینٹین کا استعمال

صبح کے وقت کافی پانی پانے سے پینا اس قدر ضروری ہو گیا ہے جس قدر سوکر اٹھنا۔ کینٹین ایک دوا ہے اس کا اثر کافی

جب آپ کا جسم سونا چاہتا ہے تو بیچ بچہ سونا ہی چاہتا ہے اور معدہ اگر حرکت میں رہے گا تو سسٹم رکے گا کیسے؟ ماہر غذا کا کہنا ہے کہ سونے کے وقت سے دو یا تین گھنٹے قبل کھانا کھالیا جائے تو بہتر ہے اگر ایسا نہیں ہوگا تو آپ کی نیند کے باوجود آپ کا سسٹم پوری طرح آرام نہیں کر پائے گا اور بلڈ شوگر بڑھتا رہے گا۔ ماہرین طب کے مطابق بھرپور نیند لینے سے وزن میں کمی ہوتی ہے۔

یہ درست ہے کہ نیند اختیاری عمل نہیں ہے مگر نیند کے لیے سازگار ماحول تیار کرنا تو آپ کے اختیار میں ہے جہاں آپ سو رہے ہیں اس جگہ کو پرسکون اور آرام دہ بنائیں ہو سکتا ہے کہ آپ زیادہ دیر نہ سو سکیں مگر پرسکون ماحول میں جو نیند آئے گی وہ بھرپور ہوگی۔ یہ مفروضہ کہ ایک گہری اور بھرپور نیند کے لیے دواؤں کا استعمال ہی بہترین ذریعہ ہے درست نہیں

ایسے کئی مریض ہیں جو متوازن غذا لیتے ہیں پھر بھی ان کا وزن قابو میں نہیں آتا ہے تو اس کی وجہ نیند کی کمی

مصالحہ دار اشیاء

اس میں شک نہیں کہ مصالحہ دار اشیاء بہت ذائقہ دار اور لذیذ ہوتی ہیں اور اس حوالے سے انسان خود پر قابو نہیں رکھ پاتا ہے مگر آپ بستر پر پریشان کرتی ہیں یعنی آپ کو خوابوں کی دنیا میں جالتے روکتی ہیں اور آپ کو پریشن فی آتی ہے اگر آپ کے سینے میں جھنجھکی ہو رہی ہے تو آپ کے لیے اور بھی مسئلہ ہوگا کیونکہ بے خوابی صورت میں غذا سینے کی فربہ آ جاتی ہے۔ اچھا ہوگا کہ کئی غذاؤں کو دن کے وقت کھا جائے تاکہ رات میں آپ کو اس میں پریشانی لاحق نہ ہو اور آپ آرام سے سو سکیں۔



ہے اس کے لیے ایک مقررہ وقت اور پرسکون ماحول کی ضرورت ہوتی ہے۔ اصل میں جن لوگوں کو نیند نہیں آتی ہے وہ کچھ ایسے عوامل کو نظر انداز کر دیتے ہیں جن سے ان کو بہت مدد مل سکتی ہے جس میں سونے کی جگہ کو پرسکون اور آرام دہ بنانا بھی ہے۔ ایک خوشگوار نیند کی راہ میں بار بار کروٹ بدلنا رکاوٹ ہے اور ایسا عموماً بستر کے درست نہ ہونے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ میٹریس (فوم اور اسپرنگ کے گدے) بنانے والی کمپنیاں اس بات کا خیال رکھتی ہیں کہ ان پر دراز ہونے والے شخص کو زیادہ سے زیادہ راحت کا احساس ہو۔ اس کے

پروسیسڈ گوشت

ہرین غذا کا کہنا ہے کہ اپنی خوراک کی ریت میں پروسیسڈ گوشت کو سب سے نیچے رکھیں۔ پروسیسڈ گوشت میں نائٹراٹ کی سطح اونچی ہوتی ہے اس کی وجہ سے مائیک ایسا کیمیکل خارج کرتا ہے جو مہلک کو متحرک کر دیتا ہے اور جب آپ لوگ ہوں گے تو نیند کیسے آئے گی یوں بھی طرح کی دوسری پروسیسڈ غذا میں صحت کو نقصان پہنچاتی ہیں لہذا اپنی غذا میں اس کی کمی کرنا چاہیے۔

ملک چاکلیٹ

ایک اوسط روے کی ملک چاکلیٹ بارڈوپامائن کی طرف سے بھرپور ہوتی ہے اور یہ انسانی جسم میں تحریک کرنے کا باعث ہے۔ اس سے خون میں شوگر کا پیمانہ بڑھتا ہے اور نتیجے میں نیند دور بھاگ جاتی ہے اس سے جس قدر دور رہنا چاہیے۔

ڈارک چاکلیٹ

ایک ایسی چاکلیٹ ہے جسے سب ہی شوق سے کھاتے ہیں اگرچہ ملک چاکلیٹ انسان کو متحرک کرنے کا باعث ہے مگر ڈارک چاکلیٹ میں سیرونون کے پیمانہ آپ کے جسم اور دماغ کو سکون بخشتی ہے۔ ملک چاکلیٹ کے دیگر کئی فوائد بھی ہیں لیکن رات کو کھانے سے پرہیز کرنا بہتر ہے۔

جن سنگ

جن سنگ خواب آور ہوتی ہے مگر اس میں جن سنگ نہیں ہے۔ اس چائے کے استعمال سے جسم میں جنس پیدا ہوتا ہے۔ اس کے استعمال کرنے میں اس لیے لوگ بھی جن جن میں بلڈ پریشر ہائی ہوتا ہے اگر آپ بلڈ پریشر کا شکار ہیں تو اس چائے سے پرہیز کریں۔ دوسرے لوگ سونے سے کئی گنا آسان چائے سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔

انرجی ڈرنکس

انرجی ڈرنکس میں صرف کیفین ہی ایسی ہے جو آپ کو نیند سے دور رکھتی ہے اگرچہ مشروب کی

اور سوڈا اور ایسے کارب ہیں جو انرجی کی سطح میں فوراً اضافہ کر دیتے ہیں کیونکہ یہ فوراً ہضم ہو جاتے ہیں۔ کارب مثلاً مکمل اناج کی روٹی یہ خون میں موجود گلوکوز کی سطح نیچے لے آتا ہے مگر ایک بار یہ سطح نیچے آتی ہے تو توانائی کا نقصان ہوتا ہے اسی لیے اسے دشمن بھی کہا جاتا ہے۔ دوپہر کے کھانے میں تھوڑی مقدار میں اناج والی روٹی لی جاسکتی ہے۔

چیر

پرسکون اور گہری نیند لینے کا ایک بہترین طریقہ یہ ہے کہ آپ اپنے جسم میں میلاٹونن کی زیادہ سے زیادہ مقدار پہنچائیں۔ چیری کو آپ نینس اور ولید کے ساتھ بھی لے سکتے ہیں جو کہ میلاٹونن کے حصول کا قدرتی ذریعہ ہیں۔ انہیں باقاعدگی سے لیا جائے تو نیند کے دورانیہ میں بھی اضافہ ہو سکتا ہے۔

کیلا

کیلے میں میگنیشیم اور پوٹاشیم ہوتا ہے جو سلسلہ اور اعصاب کو پرسکون کرتے ہیں ماہرین کا کہنا ہے کہ تمام پھلوں میں وٹامن B-6 پایا جاتا ہے اور یہ کیلے میں بھی ہے جو ٹرانپٹوفون کو سیروٹن میں تبدیل کر دیتا ہے جس سے جسم اور زیادہ پرسکون ہو جاتا ہے۔

شہد

شہد میں گلوکوز ہوتا ہے جو آپ کے دماغ کو بتاتا ہے اب اور کس کو آف کر دیتا ہے۔ یہ ایسا کیمیکل ہے جو آپ کو اثر رکھتا ہے شہد کا زیادہ استعمال نہ کریں رات کو سوتے وقت ایک ٹیبل اسپون شہد کافی ہوتا ہے۔

ہربل ٹی

چائے میں کئی ایسے اجزاء ہوتے ہیں جو بھرپور اور مکمل نیند لینے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ اس سلسلے میں کیو مائل ٹیشن فلاور اور لیمن بام بہت مفید ثابت ہوتے ہیں اپنی روزمرہ کی غذاؤں اور اپنی عادات میں تھوڑی سی تبدیلی کرنے سے آپ بھرپور نیند سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔ بھرپور نیند آپ کو تروتازہ اور چاق و چوبند بناتی ہے تو پھر آج ہی سے اپنی غذاؤں اور عادات میں تبدیلی کے لیے ان کا جائزہ لیں۔



بادام

اگر آپ بھرپور نیند لینا چاہتے ہیں تو بادام کا استعمال کریں یہ نیند آور ہے۔ مٹھی بھر بادام لینے کے تھوڑی دیر بعد ہی آپ اونگھنے لگیں گی۔ بادام میں میگنیشیم اور ٹرائی پٹوفین ہوتا ہے جو سلسلہ اور اعصابی سرگرمی کو کم کرتے ہیں جبکہ آپ کے دل کی رفتار کو بھی بادام متوازی رکھتے ہیں۔

دلیہ

اسے زیادہ تر ناشتے کے وقت لیا جاتا ہے لیکن آپ چاہیں تو اسے پورے دن میں دو بڑے پیالے کے برابر بھی لے سکتے ہیں۔ اس میں ایک خاص کیمیکل شامل ہوتا ہے جو مکمل اناج والی روٹی کی طرح انسولین کی پیداوار میں اضافہ کر دیتا ہے۔ اس کے نتیجے میں آپ کا بلڈ شوگر بڑھ جاتا ہے اور آپ کو نیند آنے لگتی ہے۔ ولید میں میلاٹونن بھی وافر مقدار میں پایا جاتا ہے جس سے جسم کو آرام ملتا ہے اور آپ کو سونے میں سہولت رہتی ہے۔

مکمل اناج والی روٹی

کاروبو ہائیڈریشن (کارب) آپ کا بہترین دوست بھی ہے اور خطرناک دشمن بھی۔ کینڈی

میں ٹوران ہوتا ہے جو اینٹی ایسڈ کی ایک قسم ہے جو آپ کے دل کی دھڑکن کو تیز کرتی ہے اور آپ کے جسم میں تحریک پیدا کرتی ہے اس سے بلڈ پریشر میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے۔ پیر میں اینٹی ایسڈ کی کافی مقدار ہوتی ہے جو نیند کو دور کرتا ہے۔

ٹماٹر کیچپ

جن غذاؤں میں ٹماٹر کا استعمال ہوتا ہے ان کھانوں سے سینے میں جلن ہوتی ہے اور تیزابیت بھی پیدا ہوتی ہے جس کی وجہ سے آپ ساری رات کروٹیں بدلنے پر مجبور ہوتے ہیں۔ رات کو سونے سے دو تین گھنٹے قبل پاستا کی پلیٹ بے شک صاف کریں مگر رات کو سونے سے پہلے ٹماٹر والی چٹنی، کچپ وغیرہ کھانے سے پرہیز کریں۔

نیند آور غذائیں

بہت سی ایسی غذائیں بھی ہیں جو نیند پر مثبت اثرات مرتب کرتی ہیں۔ جنہیں استعمال کرنے سے تھکاوٹ طاری ہو جاتی ہے ذہن پرسکون ہو جاتا ہے اور اعصابی تناؤ ختم ہو جاتا ہے۔ ان کو مد نظر رکھ کر آپ واپس اپنی نیند کے روٹین پر آ سکتے ہیں ذہن پرسکون ہوگا تو آپ کو فوراً نیند آجائے گی۔



مسلم واسمارٹ ہونے کا جنون

اینوریکزیا نرووسا

حسین واسمارٹ فکر کی خواہاں خواتین و تین ایچ لڑکیاں اپنے ہاتھوں سے اپنی ہلاکت کا سامان تیار کر رہی ہیں۔ ان لڑکیوں کو شادی سے قبل یا بعد میں صحت کے حوالے سے سنگین مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

افشین حسین بلگرامی

سلمنگ کے جنون میں مبتلا نوعمر و تین ایچ لڑکیاں اپنے ہاتھوں سے اپنی ہلاکت کا سامان تیار کر رہی ہیں۔ ان لڑکیوں کو شادی سے قبل یا بعد میں صحت کے حوالے سے سنگین مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

بے حد کم وزن ہونا، ہڈیوں کا مستقل توڑنے رہنا، قلب کی بافتوں کے کمزور پڑ جانے، لوہلا پریشر اور آٹوں کی مستقل سوزش جیسی پریشانیوں کی صورت میں نکل نکلا ہے۔ اینوریکزیا نرووسا کی اصطلاح 1874 میں سر ویلیئم گل (Sir William Gul) نے احتیاج الطمث (Amenorrhoea) (ماہواری کی غیر قدرتی بندش)، قبض (Constipation) اور استقامتی یا ڈیسیلا ورم یا ہیروں کے گوشت میں پانی پڑنے (Oedema) جیسے امراض کے حوالے سے دی جانے والی طبی معلومات کی ترسیل کے دوران استعمال کی تھی۔ ڈاکٹر ولیم کے مطابق غذا کی اشہاکا خاتمہ ہونا اس ذہنی باگاڑ (Mental Perversity) کی صورت میں ظاہر ہونا شروع ہوتا ہے جو کوئی لڑکی شعوری کوشش کر کے خود پہ طاری کرتی ہے بعد ازاں اس نفسیاتی عارضے کو ایک بیماری کے طور پر تشفیہ کیا جانے لگا جسے میجر ہسٹ (Mager-Sucht) جرمن زبان میں) کا نام دیا گیا جس کے لفظی معنی ہیں ”ڈبلے ہونے کی لت پڑنا“ (Addiction to thinness) بہر حال 1960 کے بعد سے دنیا بھر کی بیشتر خواتین زیادہ تر نوعمر لڑکیاں ڈبلے ہونے یا سلمنگ کے حصول کے خبط میں جنون کی حد تک مبتلا دیکھی گئیں اور ماسوائے اکا دکا تشویشناک کیسز منظر عام پر آنے کے باوجود حقیقت حال یہ پردہ پڑا رہنے دیا گیا اور اس مرض کی ہولناکی کو سمجھنے پر توجہ نہ دی گئی۔ شاید یہی وجہ ہے کہ سلمنگ کے جنون میں مبتلا لڑکیوں کو شادی سے قبل یا بعد میں صحت کے حوالے سے سنگین مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے تب وہ یا ان کے والدین مختلف طبی ماہرین کے پاس ان بیماریوں کا علاج تو کرانے پہنچ جاتے ہیں جو دراصل اینوریکزیا نرووسا کے دائمی یا مزمن ہونے کے نتیجے میں علاقہ طور پر ظاہر ہو رہی ہوتی ہیں اور اس وقت تک درست نہیں کی جاسکتیں جب تک امراض کے ملل و خلل کا پتہ لگا کر اس کا علاج نہیں شروع کیا جائے اور پھر ان ادویہ بن میں مریض واس کے اہل خانہ ایک ڈاکٹر سے دوسرے ڈاکٹر (اکثر GPs یا جنرل فزیشن) کے ہاں لگاتے لگاتے اپنے قیمتی وقت اور پیسے کا زیاں کرتے رہتے ہیں اور بالآخر مایوس ہو کر بیٹھ جاتے ہیں۔

ڈائینگ سٹیک اینڈ اسٹیٹسٹیکل میٹریل (Diagnostic and Statistical

بیشتر ایسی سخت ورزشیں شروع کر دیتی ہیں جو کہ نارمل حالت میں رہتے ہوئے ان کے بس کی بات نہیں ہوتی لہذا جسمانی مشقوں کی کثرت اور نہایت قلیل مقدار میں غذا کے استعمال کے طویل عرصے تک جاری رہنے والے معمول کے نتیجے میں ان کی بھوک اور کھانے کی اشتہا رفتہ رفتہ کم ہوتے ہوئے ایک مقام پر آ کر بالکل ہی ختم ہو جاتی ہے اور اس صورتحال کا انجام کمزوری، قناعت کے علاوہ فرد کی ہلاکت کی صورت میں بھی برآمد ہو سکتا ہے۔

اینوریکزیا نرووسا نامی یہ نفسیاتی عارضہ یوں تو ہر عمر کی عورت کے لیے خطرناک ثابت ہوتا ہے لیکن اس عارضے کی سنگینی اس وقت زیادہ تشویشناک صورت میں تبدیل ہو جاتی ہے جب کوئی نوعمر لڑکی یا نئی نئی بیاہتا کم عمر خاتون اس بیماری کا شکار ہو جائے کیونکہ کم عمری میں اس عارضے میں مبتلا ہونے کا نتیجہ بار آوری میں مشکلات، عارضی یا نچھ پٹھ کی تشویش، تشویش کی تشویش کا

غذائی اجزاء سے محروم رکھتا ہے جو نہ صرف اعضائے جسمانی کی مکمل نشوونما، نمو و بالیدگی کے لیے ضروری ہوتے ہیں بلکہ ہمیں صحت مند رکھنے اور سب سے بڑھ کر ہمارے زندگی سے رشتے کو جوڑے رکھنے کے لیے ہمیں ان کی ضرورت ہوتی ہے۔

ماہرین نفسیات خواتین یا مخصوص نوعمر لڑکیوں میں پائی جانے والی اس کیفیت کو طبی اصطلاح میں اینوریکزیا نرووسا (Anorexia-Nervosa) کا نام دیتے ہیں جسے سادی و آسان زبان میں بھوک کی کمی یا خاتمے کی وہ نفسیاتی بیماری قرار دیا جاتا ہے جو عورتوں کو سب سے زیادہ متاثر کرتی ہے، اس مرض میں مبتلا خواتین / لڑکیوں کو بھوک نہیں لگتی جس کی وجہ سے ان کے وزن میں تیزی سے کمی ہونے لگتی ہے اور بعض اوقات جسم میں قلت تغذیہ کے باعث موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔ اس کے علاوہ لاشعوری طور پر وزن کم کرنے کی کوششوں میں مصروف خواتین اکثر و

موٹاپا بے ڈول جسم اور تیزی سے بڑھتے وزن ایسی پریشانیوں سے چھٹکارا پانے کی کوششوں نے موجودہ دور میں ترقی یافتہ یا ترقی پذیر معاشرے میں بسنے والے افراد کے طرز زندگی یا لائف اسٹائل کو بڑی حد تک تبدیل کر کے رکھ دیا ہے۔ متناسب اور دلکش سراپے کے حصول کے خبط میں مبتلا خواتین میں سلمنگ سینٹرز جوائن کرنے اور بے تحاشہ ڈائٹنگ کرنے کا شوق آج کل جنون میں تبدیل ہوتا نظر آ رہا ہے اور اس جنون میں خاص طور پر آج کل کی نوجوان نسل جن میں تین ایچ لڑکیوں کی بڑی تعداد شامل ہے زیادہ نظر آ رہی ہے۔ اپنے جسم کو فربہ یا مکمل ہونے سے بچانے کے لیے وہ نہ صرف کھٹھوں کے حساب سے ورزش میں خود کو مصروف رکھنے لگی ہیں بلکہ ان کی کوشش ہوتی ہے کہ وہ غذا کی اتنی قلیل سے قلیل مقدار ہی استعمال کریں جو کہ زندگی سے ان کی کسانوں کا رشتہ جوڑے رکھنے کے لیے کافی ہو یعنی آج کل کی نوجوان نسل ڈائٹنگ کے ایسے خبط میں مبتلا ہے جسے فاقہ کشی کہنا زیادہ مناسب ہوگا۔

روٹی، چاول جیسے بنیادی اسٹپل (Staple) فوڈ کا استعمال ان کی سلمنگ ڈنشری میں درج ہی نہیں ہے، دودھ، دہی، گھی، مکھن یا دہی مکھن مکھن ان کے لیے زہر قاتل ہے، انڈے، گوشت و پھل کا نام سنتے ہی انہیں اُبکاٹی آگئے لگتے ہیں، باقی رہ گئے پھل اور بیجوں سبز یا تو اس میں بھی وہ ان پھلوں یا سبز یوں کا استعمال کرنا پسند کرتی ہیں جسے ان کی سلمنگ انٹرکٹرز نے لوہیکوری قرار دیتے ہوئے ان کے ڈائٹ چارٹ میں شامل کیا ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ سلمنگ سپلیمنٹ اور مختلف انرجی ڈرنکس بھی ان کی یومیہ خوراک میں ضرور شامل کی جاتی ہیں تاکہ ان کا فگر تیزی سے مسلم ہو اور جسمانی کمزوری و قناعت ان کے جنون کو پست نہ کر سکے اس لیے انہیں انرجی ڈرنکس استعمال کرنے کی خصوصی ہدایت جاری کی جاتی ہیں لیکن اس ساری صورتحال کا اگر کھلی آنکھوں سے جائزہ لیا جائے تو سلمنگ کے جنون میں مبتلا یہ خواتین و تین ایچ لڑکیاں اپنے ہاتھوں سے اپنی صحت کو بر باد کرتے ہوئے ہلاکت کی جانب بڑھ رہی ہیں، اس خطرناک ترین طرز عمل کو ہماری ناعاقبت اندیش خواتین و بیچوں نے مغربی معاشرے یا ویشٹرن میڈیا اور بڑی ملک کی اداکاراؤں سے متاثر ہوتے ہوئے اپنایا ہے جو ہمارے جسم کو ان





رکھنے والی ڈاکٹر Rose E. Frisch کی تحقیقات پہ نظر کریں جو انہوں نے اپنے تحقیقی مسودے فی میل فرٹیلیٹی اینڈ باڈی فیٹ کنکشن (Female Fertility & Body Fat Connection) میں بیان کی ہیں کہ ”جسم کے اوسط یا نارمل وزن میں محض پانچ پونڈ کا اضافہ یا کمی جسم کے ماہواری نظام کو بری طرح متاثر کرنے کا باعث بنتا ہے۔ اس طرح کی صورت حال میں انسانی دماغ بیضہ دانوں کے ماہانہ نظام کو جاری و ساری رکھنے کے عمل میں درکار ہارمونز کے اخراج کے عمل کو میسر روک دیتا ہے اسی وجہ سے بارآوری کا عمل بری طرح ناکام ہو جاتا ہے۔“

لہذا وہ لڑکیاں جو سنگین کے جنون میں مبتلا ہیں خردار ہو جائیں کہ وقتی خوبصورتی کے حصول کے پیچھے کہیں آپ اس خوبصورتی سے محروم نہ ہو جائیں قدرت نے انہیں نسل کے سلسلے میں آپ کی ذات کو جس کا اہل بنایا ہے۔ ماں بننے کا خوبصورت احساس آفاقی ہے وہ ہر اس خوبصورتی کے احساس سے کہیں بڑھ کر ہے جو دنیا پر کشش ترغیب کے مادی پردوں میں پلیٹ کر آپ کے سامنے پیش کرتی ہے۔ یہ درست ہے مونا پانچ جال ہے فریبی کی طور پر بھی آپ کی مجموعی صحت کے لیے بہتر نہیں لیکن وزن کم کرنے کا ہرگز یہ مطلب نہیں ہے کہ آپ اپنے جسم کو فائدہ نشی کا اتنا عادی بنائیں کہ آپ کے وزن میں خفناک حد تک کمی واقع ہونا شروع ہو جائے۔ ریپ پیکٹ واک کرتی ڈبلی تیلی ماڈلز فلم انڈسٹری سے تعلق رکھنے والی زلیخا جیو سینا میں یقیناً آپ کو بھی اپنے جیسا بننے کی ترغیب ضرور دیتی ہیں لیکن یاد رکھیے، ان کی خوبصورتی وہ اجوری سچائی ہے جس کا ظاہری حصہ بے حد پرکشش اور پنہاں حصہ نہایت بھیا تک ہے۔ اصل خوبصورتی ڈبلی پستلے سراپے میں نہیں بلکہ صحت مند و متناسب و سڈول سراپے کے حصول میں ہے جو کہ عورت کی جینیل کے ایک خوبصورت پہلو سے پردہ اٹھانے میں آپ کی معاونت کر سکتا ہے۔

ایک 160 سینٹی میٹر کی لڑکی کو چاہیے کہ وہ اپنے وزن کو حد سے حد 50-64 کلو گرام کی حد میں رکھے اسی طرح اس کے جسم کا BMI 19-26 کے درمیان ہونا چاہیے اور یہ غلڑ اور یہ توازن حیاتیاتی و فزیکی طور پر ایک صحت مند ماں کے لیے آئیڈیل کی حیثیت رکھتا ہے۔

عمومی حصہ ہوتا ہے جو یقیناً افعال جسمانی کو درکار غذائیت کی صحت بخش رسد پہنچانے سے قاصر رہتا ہے نتیجتاً جسم کا خود کار نظام جسم میں موجود اس شحم یا چکنائی کو استعمال کرنا شروع کر دیتا ہے جو کہ اعصاب بافتوں اور ہڈیوں کی نشوونما و نمو کے لیے ناگزیر ہوتا ہے لہذا طویل عرصے تک اس معمول کے چلنے سے ایک وقت ایسا آتا ہے جب جسمانی اعصاب جواب دینے لگتے ہیں اور مدافعتی نظام کمزور ہونے سے فرد کو بے شمار بیماریاں جکڑنے لگتیں ہیں۔

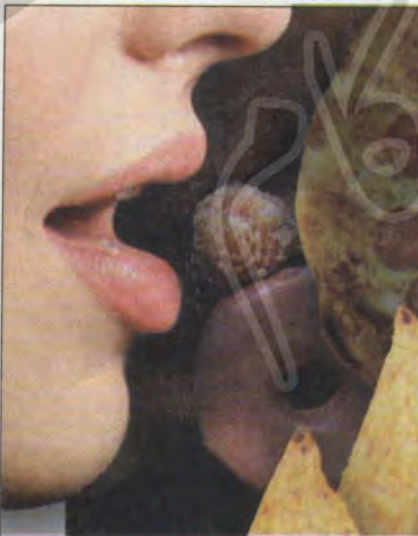
شرح اموات میں اضافہ

دنیا بھر میں چھٹی بیماری یا اعصابی خلل کے باعث واقع ہونے والی اموات کی شرح میں اینورگیزیا نروسا سے مرنے کی شرح سب سے زیادہ ہے۔ پوری دنیا میں اس بیماری میں مبتلا 90% فیصد افراد میں زیادہ تر خواتین ہی شامل ہیں جن میں سے 43% فیصد کا تعلق 16-20 سال کے درمیانی ایج گروپ سے اور 14% کا تعلق اس سے بڑی عمر کے ایج گروپ سے ہے جبکہ 10% میں وہ بچپان شامل ہیں جن کی عمر 10 سال سے کم اور 33% فیصد میں وہ بچپان شامل ہیں جن کی عمریں 11-15 سال کے درمیان ہیں۔ اس مسئلہ کی سنگینی کو اگر سنجیدگی سے سمجھنے کی کوشش کی جائے تو نہایت سادہ اور آسان زبان میں جوڑ ہو چکے میڈیکل انسٹی ٹیوشن (Johns Hopkins Medical Institution) کی سربراہ ڈاکٹر

Manual کے حالیہ ایڈیشن میں جدید دور سے تعلق رکھنے والے سائیکاٹرسٹ اینورگیزیا نروسا کی درج ذیل مبنی علامات بیان فرماتے ہیں۔

فریبی مائل یا مونا پنے کے شکار ہو جانے کا بے خوف ہو جانا جو وزن میں تیزی سے کمی کا باعث ہے۔ فرد اپنے جسم کے اوسط وزن کو کم از کم نارمل لیول تک لانے کے لیے کبھی رضامند دکھائی نہ دے۔ فرد کے وزن میں مختصر سے عرصے میں بھی اوسط وزن کے عمومی توازن میں اچانک 25% فیصد کمی کی جائے۔

جسمانی ساخت میں شکستگی کا عنصر نمایاں ہونا بل کے طور پر کوئی فرد اپنے جسم کی قدرتی بناوٹ میں یا بے میں دانستہ طور پر بگاڑ پیدا کرنے کی کوشش کرے۔ ہمارے معاشرے میں فریبی مائل ہونے کے بے خوف کو اینورگیزیا کے مرض کے اہم اسباب میں شمار کیا جاتا ہے جبکہ مغربی معاشرے میں اس مرض کی علامات مختلف ہیں۔ جس طرح آج سے تقریباً ایک یا دو ہائی ٹی چوکنہ ہم آج کی نسبت زیادہ صحت مند اور فنی زندگی جینے کے عادی تھے ٹیکنالوجی اور Gadgets نے ہماری زندگی میں وہ مصنوعی رنگ بنی بھرا تھا جس میں آج ہمیں ہمارا پورا معاشرہ رنگ باظر آتا ہے جدھر نظر اٹھائیں پلاسٹک کلچر کی نگاریاں اپنے عروج پہ نظر آتیں ہیں اسی لیے Gadgets اور فیشن کی سحر انگیز ترغیبات سے ہمارے چارے کے نازک ذہن بری طرح پرانگندہ ہوتے



ایسے درندہ صفت انسان جن
کا ہر عمل خود غرضی کی
عملی تفسیر ہو در حقیقت
انسانیت کے بنیادی اوصاف
اسے بہت دور ہوتے ہیں
انہیں انسان کہنا بھی اور
انسانیت کی توہین
ہوتی ہے

خواب ریزے

اشتیاق فاطمہ عظمیٰ قسط نمبر 36

دیار غیر میں کسی کا اپنائیت
بہر احساس تسکین اور تقویت
کا باعث ہوتا ہے اور دو
مختلف ممالک کے باسی
محض وطن سے دوری کے
باعث ایک دوسرے کے ساتھ
خلوص اور خیر سگالی کا
عملی مظاہرہ کرتے ہیں

ایک نئے تعلق کا احساس رگ و پے میں نئی زندگی سے بھرپور حرارت کا احساس جگادیتا ہے یوں جیسے سیاہ رات ڈھل جانے کے بعد ایک نیا سویرا ابھرنے کو ہو
خواتین کی جانی پہچانی قلم کار اشتیاق فاطمہ عظمیٰ کے قلم سے بطور خاص کچن کے لئے

گزشتہ اقسام کا خلاصہ

ٹریننگ میں موجود گاڑی میں بیٹھے جمال اور اس کے ساتھی پر پڑتی ہے اور وہ ایک رکشے میں بیٹھ کر ان کا پیچھا کرنا شروع کر دیتی ہے۔

ویل صاحب ہمال کو بتاتے ہیں کہ 2 دن بعد پراپرٹی کے معاملات حل ہو جائیں گے جمال یہ خوشخبری جلال شاہ کو فون پر سناتے ہیں وہ خوشی کا اظہار کرتا ہے اور اس کی واپسی کے لیے ٹکٹ بک کروانے کا کہتا ہے۔

جلال شاہ گنیز کو پکڑنے کے لیے ڈی آئی جی اکل خان کی مدد لینے کا فیصلہ کرتے ہوئے ان کے گھر پہنچتا ہے اور فریضی کہانی سناتے ہوئے گنیز پر الزام لگاتا ہے کہ وہ حویلی سے زیورات چوری کر کے بھاگی ہے اکل خان اس لڑکی کو پکڑنے کی حامی بھر لیتے ہیں۔ سو نیہ تمام باتیں سن لیتی ہے جس سے گنیز کی بتائی ہوئی باتوں کی تصدیق ہو جانے کے بعد وہ اس کی مدد کے لیے پریشان ہو جاتی ہے۔

لائب سب گھر والوں سے ملنے کے بعد لندن جانے کے لیے جہاز میں سوار ہوتی ہے لیکن لندن میں ہندو کلاس فیلو سے شادی کے بعد سبھی راجہ جانی ہیں جبکہ ان کے گھر والے ان سے قطع تعلق کر چکے ہوتے ہیں لیکن پہنچ کر وہ لائبہ کو اپنا وزیٹنگ کارڈ دیتی ہیں اور لائبہ ان سے ملاقات کا وعدہ کر لیتی ہے ایئر پورٹ پر اسے لینے کے لیے ڈاکٹر پروفیسر ہوگوتے اپنے اسٹوڈنٹ سرٹیفکٹ اور اپنے کو بھیجا ہوتا ہے جس سے تعارف کے بعد وہ اس کے ساتھ چل جاتی ہے۔

بیگم تیمور کو نائلہ کی طبیعت ٹھیک نہیں لگتی اسی وقت خالہ خیرن ان کے گھر آتی ہیں اور نائلہ کو دیکھ کر بیگم تیمور کو خوشخبری سناتی ہیں کہ وہ وادی بننے والی ہیں بن کر اور پریشان ہو جاتی ہیں لیکن اس کا اظہار کیے بغیر سب جگہ

کے لیے اپنی رضامندی دے دیتی ہیں جس پر سب گھر والے خوش ہو جاتے ہیں۔

جلال شاہ C.L.I پر گنیز کا نمبر چیک کرواتا ہے۔ جس پر پتا چلتا ہے کہ وہ نمبر ڈیفنس کے P.C.O کا ہے۔ وہ مرید خان کو حکم دیتا ہے کہ پورے شہر اور خاص طور پر اس P.C.O کی نگرانی کی جائے اور اسے ڈھونڈنے کے لیے دوسرے ذرائع بھی استعمال کیے جائیں۔ جلال شاہ گنیز کے جمال شاہ تک پہنچنے سے پہلے اس کو پکڑنا چاہتا ہے جس کے لیے وہ ڈی آئی جی اکل خان سے فون پر رابطہ کرنا چاہتا ہے اسی وقت فون کی گھنٹی بجتی ہے۔

سو نیہ جلال شاہ سے فون پر بات کرتی ہے لیکن گنیز کے بارے میں بتانے کی اس میں ہمت نہیں ہوتی اور وہ فون بند کر دیتی ہے۔ تارہ پورے 2 ماہ بعد آفس دوبارہ جوائن کر لیتی ہے لیکن اسے اسد کا رویہ پہلے سے مختلف محسوس ہوتا ہے جس پر وہ توشیش میں مبتلا ہو جاتی ہے۔

سفر از صاحب فون کر کے تارہ کے دوبارہ آفس جوائن کرنے کی اطلاع بیگم حاجرہ تیمور کو دے دیتے ہیں۔ نائلہ اسد کے ساتھ لائبہ کو مبارک باد دینے گھر پہنچتی ہے جہاں اشعر نائلہ کو خوش دیکھ کر افسردہ ہو جاتا ہے، وہ اسے بھلانے کے لیے اپنے آپ سے عہد کر لیتا ہے۔ نائلہ کے کہنے پر اسد بیگم حاجرہ تیمور سے سدرہ 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 ان سے ملنے گھر پہنچتا ہے تو وہ اپنے سامنے سلطان کو دیکھ کر حیرت زدہ رہ جاتی ہیں۔

بابر بیگم تیمور کو غصے میں دیکھ کر بلیک میل کرتا ہے کہ اگر وہ سدرہ کی اس کے ساتھ شادی پر راضی نہ ہوئیں تو وہ ان کے ماضی کی تمام باتیں افشاء کر دے گا۔ بیگم تیمور اس کی بات سن کر پریشان ہو جاتی ہیں۔

نگو فضلو بابا کے ساتھ PCO سے فون کرنے کی مارکیٹ تک آتی ہے فضلو بابا اسے وہاں چھوڑ کر کسی دکان میں چلے جاتے ہیں اس دوران گنیز کی نظر

کی طرف سے گولڈ میڈل کے علاوہ اسکالرشپ پر لندن یونیورسٹی سے پی ایچ ڈی کرنے کی آفر بھی ملتی ہے۔

گنیز سو نیہ سے اس کے گھر جا کر ملاقات کرتی ہے سو نیہ اس سے مل کر بہت خوشی کا اظہار کرتی ہے اور گنیز سے گزرے ہوئے احوال جاننا چاہتی ہے گنیز ساری داستان سناتے ہوئے جلال شاہ کی اصلیت بھی اس پر آشکار کر دیتی ہے۔ سو نیہ 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۔

فضلو بابا نگو کو لے کر اپنے علاقے سے دور دوسری جگہ کے P.C.O لے جاتے ہیں جہاں نگو سو نیہ کو فون کر کے جمال کا نمبر مانگتی ہے۔ یہ بات سو نیہ کو ناگوار لگتی ہے لیکن وہ ظاہر کیے بغیر اسے ایک نمبر لکھوا دیتی ہے جس پر رابطہ کرنے پر نگو کو پتہ چلتا ہے کہ وہ حویلی کا نمبر ہے۔

نیلما کو اسپتال سے وارڈ کے کچھ بچوں کو لے کر پھولوں کی نمائش میں ڈاکٹر تبسم کے ساتھ جانا تھا ڈاکٹر انورا شہر کو بھی ساتھ لے جانے کا کہتے ہیں۔

بچوں کی نمائش میں اشعر نیلما سے نائلہ کے بارے میں ہی بات کرتے رہتے ہیں وہاں ان دونوں کی اتفاق ملاقات اسد اور تارہ سے بھی ہو جاتی ہے۔ جلال شاہ کے کہنے پر مرید خان اقبال شاہ اور دین محمد کو پرانے کھنڈرات میں لے جا کر قید کر دیتا ہے۔ جلال شاہ دین محمد کو جھمکی دیتا ہے کہ اگر کسی کو اقبال شاہ کے بارے میں پتا چلا تو وہ اس کے بیٹے کو قتل کر دے گا جس پر دین محمد خاموشی اختیار کر لیتا ہے۔

نمرہ مصعب سے ملنے اسکے گھر پہنچ جاتی ہے جہاں مصعب اپنے گزشتہ روزیے پر شرمندگی کا اظہار کرتے ہیں واپس جاتے ہوئے نمرہ انہیں تمنا آپا کے سینئر پرانے کے لیے کہتی ہے۔ جہاں کرن ان کی منتظر ہوتی ہے۔

صفیہ بیگم لائبہ کے لندن جا کر پی ایچ ڈی کرنے

باب کی وفات پر گنیز قمر النساء اور خالہ خیرن گاؤں جاتی ہیں جہاں ان کی مدد بھیر گاؤں کے زمین دار جلال شاہ سے ہوتی۔ جلال شاہ خالہ خیرن کو نگو سے اپنے بچے جمال شاہ کا رشتہ طے کرنے کا حکم دیتا ہے رخصتی کے بعد جلال شاہ جمال شاہ کو زمین کے اہم کاغذات پر فوری دستخط کے بہانے شہر روانہ کر دیتا ہے اور خود اس کے حجاز عروسی میں جا کر نگو کی عزت کو پامال کرنے کی کوشش کرتا ہے جس کے نتیجے میں نگو اس کو شدید زخمی کر کے حویلی سے فرار ہو جاتی ہے۔

پینک پائی 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 جلال شاہ کے گرگوں سے بچتے ہوئے نگو ایڈووکیٹ مصعب احمد کے گھر پہنچ جاتی ہے۔ جمال شاہ کی اسلام آباد سے واپسی پر جلال شاہ اپنی شہر و زخمی حالت کا ذمہ دار نگو کو ٹھہرا کر اس پر چوری کا الزام لگاتا ہے۔

مصعب احمد نگو کو نکاح نامہ حاصل کرنے کے لیے اپنے ساتھ گاؤں لے جاتے ہیں۔ تارہ کے اسد سے انہما رحمت سے قبل ہی حاجرہ تیمور نائلہ کو اسد کی دلہن بنا کر لے آتی ہیں۔

نائلہ کی رخصتی کے بارے میں سن کر اشعر خواب آدو گولیاں کھا لیتا ہے۔ آدھر 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 کی شہر روانگی کا فائدہ اٹھا کر جلال شاہ منٹھار سے زینت کو قتل کروا کر خود منٹھار کو ہلاک کر دیتا ہے۔ اقبال شاہ کی واپسی جمال شاہ کے ہمراہ ہوتی ہے اور ان کو زینت بیگم کے قتل کی اطلاع ملتی ہے۔

اقبال شاہ زینت بیگم کے قتل پر پڑتی تو وزن کو بھیجتے ہیں لائبہ کی پہلی پوزیشن آتی ہے جس پر اسے یونیورسٹی

ملی ہائے کے لیے کہہ دیتی ہیں ایسا بالکل نہیں
 اسی لہذا ایک بار پھر باہر سے فون پر رابطہ کر کے اس
 نے سے چھکارا حاصل کرنے کا پلان بنائی ہیں۔
 تو جمال کا چہرہ کرتے ہوئے اس کے ہونٹ پہنچ
 رہے ہیں جہاں برہان سے اس کی ملاقات ہوتی ہے وہ
 دھوکے سے اپنے کمرے میں لے آتا ہے اور باہر
 کے کمرے میں فون کرتا ہے، گھنیز اس کی گفتگو سن لیتی ہے
 اور فون پا کر اس کمرے سے نکل کر دوسرے کمرے میں
 آ جاتی ہے جو کہ جمال شاہ کا ہوتا ہے جمال اسے
 اپنے کمرے میں داخل ہو جاتی ہے جو کہ جمال شاہ کا ہوتا
 ہے جمال اسے اپنے کمرے میں دیکھ کر حیران ہوتا ہے
 اس سے چھپنے کی جگہ پوچھتی ہے اور بعد میں اپنے
 کمرے میں بتانے لگتی ہے وہ اس کی بات مان لیتے
 ہیں۔ برہان اور مٹھل جمال کے کمرے اور باقی ہر جگہ
 کا کھانا کر کے پریشان ہو جاتے ہیں۔

یہ تباہ گزشتہ افسانہ کا خلاصہ (اب آگے پڑھیے)

اگرے ہاں آج تو وہ ڈی آئی جی صاحب کے
 کمرے میں آئے اور اس کا صاحب، فوراً ہی فون
 کی کرپٹ ہے ہیں تاکہ باتوں کی بیچ میں کوئی ڈسٹرب
 نہ ہو۔ برہان کو خود ہی یاد آ گیا تھا۔
 وہ دونوں ہراساں و پریشان سے لابی میں واپس
 آئے تھے۔ دونوں متلاشی نگاہوں سے چہار سو دیکھ

رہے تھے شاید وہ کہیں نظر آ جائے شاید کہیں مل جائے
 برہان داخلی دروازے کی طرف بھی گیا تھا پھر کو تو
 اس کا دل چاہا تھا کہ وہ دربان سے اس لڑکی کے
 بارے میں دریافت کرے پھر اُسے خیال آیا تھا کہ
 ابھی کچھ دیر پہلے وہ دربان سے پوچھ کر ہی اس کے
 پاس آئی تھی اور وہ اُسے اپنے ساتھ لے کے بیڑھیوں
 کی طرف بڑھا تھا اب اگر وہ اُس سے پوچھے گا تو خود
 اُس کی پوزیشن مشکوک ہو سکتی ہے چنانچہ اُس نے
 دربان سے پاسی سے بھی پوچھنے کا ارادہ ترک کر دیا تھا
 پھر سوال یہ بھی تھا کہ وہ کسی سے پوچھتا بھی تو کیا
 پوچھتا کہ ایک چادر میں لپیٹی ہوئی لڑکی جسے ابھی کچھ
 دیر پہلے وہ اپنے ساتھ اپنے کمرے میں لے گیا تھا وہ
 غائب ہو چکی تھی جانے اُسے زمین کھا گئی تھی یا آسمان
 نکل گیا تھا وہ جان بچا کو نکل گئی ہے تو اچھا ہے لیکن
 اگر وہ کسی طرح جمال تک پہنچنے میں کامیاب ہو گئی
 تو بڑی مشکل ہوگی۔ برہان بڑی طرح
 الجھ رہا تھا مٹھل الگ ہر سمت
 نظریں دوڑاتا پھر رہا تھا۔

”بد بخت چھو کر ہی ہے
 کہ چھلا وہ“ وہ ناگواری
 سے بڑبڑایا۔ ”ہر بار

ہاتھ میں آ کر نکل جاتی ہے۔ اب کی تو سائیں جلال
 شاہ..... بہت ہی خفا ہوگا اور بڑہان کی نوکری تو گئی۔“
 اُس نے ترچھی نظروں سے برہان کی طرف دیکھا اس
 کے چہرے سے پریشانی ہو رہی تھی وہ متلاشی نظروں
 سے چاروں طرف دیکھ رہا تھا۔
 ”آخر یہ چھو کر ہی تو گئی کدھر؟“ مٹھل نے
 سامنے دھڑے صوفے پر بیٹھتے ہوئے دماغ پر زور
 دیتے ہوئے اس گتھی کو سمجھانے کی کوشش کی۔ ”بھلا
 چھت سے کدھر جاسکتی ہے بیڑھیوں سے تو ہم لوگ
 خود اوپر پہنچتے تھے پھر؟ پھر ہوسکتا ہے وہ لفٹ سے نیچے
 اتر گئی ہوگی ہاں یہ ہوسکتا ہے۔“ اُس نے نائید بھرے
 انداز میں سر ہلایا۔

اور اندر کپڑوں کے درمیان بٹنی سگری کھڑی نگو نے
 کسمسا کر گہرا سانس لیا اندر اتنی جگہ تھی کہ وہ پاؤں
 سمیٹ کر آرام سے کھڑی ہو گئی تھی اس خانے میں
 جمال کے سوئس شرٹس اور دیگر ملبوسات
 لٹکے ہوئے تھے کپڑوں سے
 پھوٹی ایک بھینی اور

ادھر یہ معاملہ چل رہا تھا۔ ادھر ان دونوں، یعنی
 مٹھل اور برہان کے کمرے سے نکلتے ہی جمال نے
 اور اندر کپڑوں کے درمیان بٹنی سگری کھڑی نگو نے
 کسمسا کر گہرا سانس لیا اندر اتنی جگہ تھی کہ وہ پاؤں
 سمیٹ کر آرام سے کھڑی ہو گئی تھی اس خانے میں
 جمال کے سوئس شرٹس اور دیگر ملبوسات
 لٹکے ہوئے تھے کپڑوں سے
 پھوٹی ایک بھینی اور



A photograph showing a large, rectangular block of butter and a smaller pat of butter resting on a light-colored wooden cutting board. The butter is a pale yellow color. The background is dark and out of focus.

نگو کے جسم کے ساتھ اس کا چہرہ بھی چادر میں چھپا ہوا تھا۔ صرف ہیرے کی سی دکنی آنکھیں کھلی پکلوں کی باڑھ سے جھانک رہی تھیں، نگو نے لفظ بھر نظر بھر کر جمال کی طرف دیکھا پھر نگاہ جھکا کر دھبی آواز میں بولی۔

تھے اور اب جبکہ جمال نے الماری کے دروازے پر دستک دے کر لائین گلیئر ہو جانے کا گنجل بھی دیا تھا تو اُس نے سکون کا گہرا سانس لیا تھا اور جمال کے ملبوسات سے پھوٹی جھین جھین مہر خوشبو اس کے مشام ہاں کو معطر کر گئی تھی اُس نے ہاتھوں سے جمال کے کپڑوں چھو کر غیر محسوس طور پر اُن کے لمس کو محسوس کرنے کی کوشش کی تھی ایک عجب سے انوکھے سے احساس نے اُسے جاروں اطراف سے گھیر لیا تھا۔

”میں گمو ہوں..... گمینیہ..... گمینیہ بانو بنتِ سراج حسین۔“

”گمینیہ بانو بنتِ سراج حسین۔“ جمال نے زیر لب اس کا نام دوہرایا بہت جانا پہچانا اور مانوس سامان لگ رہا تھا اس کے باوجود وہ شناخت کرنے میں ناکام رہے تھے۔

”کون گمینیہ؟ انہوں نے الجھن بھرے لہجے میں سوال کیا۔

جمال نے ایک بار پھر دروازے پر ہلکی سی دستک دی تھی اور وہ چونک کر سیدھی ہو بیٹھی پھر اُس نے آہستگی سے دروازہ کھولا اور گہری سانس لیتے ہوئے الماری سے باہر نکلی آئی۔

جمال آنکھوں میں انگنت سوال لیے اس کے منتظر تھے۔

”آپ ٹھیک تو ہیں؟“ اُسے پسینے میں شرابور دیکھ کر انہوں نے جلدی سے پوچھا تھا۔
 ”جی میں ٹھیک ہوں۔“ گونے دھیمی آواز میں جواب دیا۔

کیا آپ پانی پیئیں گی؟ جمال نے پوچھا۔
 ”نہیں شکریہ۔“ گو نے بدستور دہی آواز میں
 جواب دیا ”ممکن ہے وہ لوگ دوبارہ لوٹ آئیں، اس
 لیے اس مہلت کو میں بے وجہ ضائع نہیں کرنا چاہتی۔“
 جیسے آپ سے کچھ کہنا ہے۔“

”جی۔“ جمال اس کی جانب متوجہ ہوتے ہوئے کے نام کے ساتھ وابستہ ہوا تھا اور یہ چہرہ وہ چہرہ تھا۔ جلدی سے بولے۔ ”پلیز بتائیے یہ سب کیا ہے؟ وہ جیسے لاکھ کوشش کے باوجود وہ آج تک اپنے ذہن سے منانہیں سکے تھے۔ دونوں اگر آپ کی تلاش میں تھے تو کیوں؟ اور یہ کہ جلال شاہ نے گھوکے اخلاق و کردار کے بارے میں جو آپ مجھ سے ملنا کیوں چاہتی تھیں؟

ایک ہی سانس میں جلال نے ذہن میں کلبلا تے کہانی سنائی تھی اُس پر یسین کر لینے کے بعد بار بار انہوں نے اس نام اور اس چہرے سے نفرت کرنے کی کوشش کی تقریباً سارے ہی سوال کر ڈالے تھے۔

”میں آپ کو پچھلے کئی مہینوں سے تلاش کر رہی ہوں۔“ گونے دھبی آواز میں بتایا۔ ”کئی بار آپ نظر آئے مگر بات نہیں ہو سکی لیکن آخر آج میں آپ تک پہنچنے میں کامیاب ہوئی گئی۔“

آپ مجھے کس طرح جانتی ہیں؟ جمال نے حیرانی سے سوال کیا۔ ”اور مجھے کیوں تلاش کر رہی تھیں اور سب سے پہلے توہماتے؟ آخر آپ ہیں کون؟“

”میں نگو ہوں۔“ چند لمحوں بعد گونے بات کا آغاز کیا۔ گمگینہ بہت سراج حسین اور اُس شام آپ سے نکاح کے بعد میں گمگینہ زہرہ جمال شاہ ہوں۔“

مگر..... اُس شام کے بعد..... اُس رات کو گمگینہ کے بیوی ہونے کے پُر یقین دعوے کون کر وہ گزر بڑا سے گئے تھے اور بالکل اچانک ہی انہیں اُس شام کے بعد پیش آنے والے واقعات یاد آ گئے تھے۔

”مجھے نہیں معلوم جلال شاہ نے اُس رات کے بارے میں آپ کو کیا بتایا ہے۔“ گو نے اُن کا جملہ مکمل ہونے سے پہلے ہی انہیں درمیان میں روک دیا تھا۔

”لیکن میں پورے یقین سے کہہ سکتی ہوں اُس نے آپ کو ایک جھوٹی اور من گھڑت کہانی سنائی ہے۔ اس کی کہانی میں ذرا بھی سچائی نہیں ہے۔“

”یہ کیس طرح ہو سکتا ہے۔“ اپنے چچا کو غلط بیان اور جھوٹا گروا دیتے دیکھ کر اُن کی توری پر غیر محسوس سے بل سمٹ آئے تھے۔ ”تم شاید انہیں جانتی نہیں ہو بھلا وہ غلط بیانی کیوں کریں گے؟“

”یہی بات تو میں آپ کو کہنا چاہتی ہوں کہ“ ٹگنو نے بے خوف آواز میں کہا۔ ”آپ اپنے چچا جلال شاہ کو بالکل ہی نہیں جانتے ایک محبت کرنے والا اچھا ایک رحم دل جاگیردار اپنے خزاروں کا خیال رکھنے والا زمیندار یہ سب انہوں نے خود پر خول چڑھائے ہوئے ہیں۔ ٹگنو نے رک کر جمال کے چہرے پر اپنی ہاتھوں کے ردعمل میں پیدا ہونے والے تاثرات کو دیکھنے کی کوشش کی اپنے محترم اور عزیزم چچا کے بارے میں یہ باتیں اُن کے چہرے پر ناگواری کا تاثر پیدا کر رہی تھیں۔

حقیقت تو یہ ہے کہ اس باوقار اور محبت پاش چہرے کے خول کے اُس پار ایک درندہ صفت انسان چھپا ہوا ہے۔ ایک وحشی، ہوس پرست اور خود غرض انسان جسے انسان کہنا بھی انسانیت کی توہین ہے۔“

”یہ آپ کس انداز میں بات کر رہی ہیں۔“
نے اپنا قصہ دہاتے ہوئے قدرے تیز آواز میں کہا۔
ان سب باتوں سے آپ کو تکلیف پہنچ رہی ہے یہ
باتیں آپ کو ناگوار گزر رہی ہیں اس کے لیے میں
آپ سے دل کی گہرائیوں سے معافی کی درخواستگار
ہوں۔ گوئے سر جھکا کر معذرت خواہانہ لہجے میں کہا۔
”مجھے بھی یہ سب کچھ کہنا انچھین لگ رہا ہے لیکن
میں کیا کروں۔ بس آپ کو سچائی بتائے بنا بھی تو نہیں
روکتا۔ اور یہ کہ اجائی ہے۔“

مجھے تو کچھ بھی سمجھ میں نہیں آ رہا، یہ سب کچھ کیا ہے؟
جمال الجھن بھرے لہجے میں بولے اور دھپ سے

ہا منے دھرے صوفے پر بیٹھ گئے اُن کے چہرے
 بھجن پریشانی اور بے یقینی مترشح تھی۔ گو اُن کے
 فریب جا کھڑی ہوئی۔

”آپ مجھے صرف چند منٹ دے دیجیے میں آپ کو سب کچھ سمجھا دوں گی۔“

نگو کے لہجے میں بے بس سی التجا تھی۔ ”یہ تو آپ سنا رہے ہیں نا کہ اُس دن آپ سے میرا ہی نکاح ہوا تھا اس حوالے سے میں آپ کی بیوی ہوں۔“

”دیکھو..... نکاح تو ہوا تھا پر اس کے بعد جو کچھ ہوا۔“ جمال نے ہاتھ اٹھا کر بیزار لہجے میں کہنا شروع کیا۔

”وہ سب کچھ جھوٹ ہے۔“ گلو نے جارحانہ انداز میں اُن کی بات پوری ہونے سے پہلے ہی کاٹ دی۔

”نہ میرا یقین سیکھے وہ سب جھوٹ ہے سچ..... کچھ اور ہے۔“

اگر وہ سب جھوٹ ہے تو..... پھر چیخ کیا ہے؟ جمال
نے زنج ہو کر پوچھا۔

سچ اتنا بھیانک اور کریہہ ہے کہ شاید اسے آپ نہ
 ہی سنیں اور اگر سن لیں تو شاید یقین نہ کریں۔ ”
 مایہی جبرے انداز میں لفظ بھر کو چپ ہوئی، پھر نے
 سرے سے ایک نئے عزم کے ساتھ گویا ہوئی۔ ”اس
 کے باوجود میں آپ کو سچ بتاؤں گی اس کے سوا چارہ
 ہی کیا ہے۔“

جمال نے مزید کچھ نہیں کہا تھا وہ منتظر نظروں سے اس کی طرف دیکھ رہے تھے۔

”میں آپ کو بتانی ہوں، اُس رات کو کہا ہوا تھا۔
 نگو نے ہاتھ کی پشت سے پیشانی پر بیٹھونٹنے والے
 پسینہ کو پونچھتے ہوئے دھیمے لہجے میں کہنا شروع کیا۔
 آپ سے ایک گزارش ہے کہ پہلے خاموشی سے
 پوری بات سُن بیجیے اس کے بعد آپ کا جودل چاہیے
 کیسے گا۔

”اوکے“ میں ہمہ تن گوش ہوں۔“ جمال نے غلے بھرے لہجے میں کہا۔ ”کہو کیا“ کہنا چاہتی ہو؟“ انہوں نے اشارے سے اُسے بیٹھنے کا اشارہ کیا۔

گلو جمال کے سامنے دھرے صوفے پر بٹک گیا اور
دھیمی آواز اور پُر تاثیر لہجے میں اپنی اندوہناک کہانی
سنائی شروع کی، جمال آنکھوں میں حیرت اور بے بسی
لیے اس کی بات سن رہے تھے۔

☆☆☆
 بیگم حاجہ تیمور کی طرف سے جس ردِ عمل کا اظہار کیا
 گیا تھا۔ بابر سلطان اس کے لیے پہلے سے ہی دشمنی

دیسسی گھی بنانا بہت آسان



دیسسی گھی کا استعمال صحت و ذائقے کے لحاظ سے لا جواب ہوتا ہے گھر پر دیسی گھی تیار کرنے کے لیے دیکھی میں 2 کلو دودھ میں 2 کپ فل کریم ملک پاؤڈر ڈال کر کس کریں اور درمیان میں آج پر گرم کریں اہل آجے تو دیکھی آج پر 1 گھنٹے تک پکانیں گھڑا گاڑھا ہو جائے تو چوبیس سے اٹار لیں روم ٹمپریچر کے مطابق ہو جائے تو رات بھر کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں صبح دودھ پر مٹی کریم کی تہہ جمع ہوگی اسے اٹار لیں اور کسی بوتلے میں جمع کر کے ریفریجریٹر میں ہی رکھیں چند گھنٹوں بعد دوبارہ دودھ کی تہہ ڈال دیں۔ (ایک کلو کریم میں 1 چائے کا کپ آٹا کافی ہوتا ہے) اس دوران چھچھلاتی رہیں کچھ دیر بعد آٹا تہہ میں بیٹھ جائے گا اور گھی اوپر آ جائے گا اسے تھار لیں اور اسٹیل کے ایئر ٹائٹ ڈبے میں ڈال کر محفوظ کر لیں۔ اس گھی سے کپے ہوئے پرانے ساگ اور بھار والی دال کا اپنا ایک منفرد ذائقہ ہوتا ہے۔

پڑیقین لہجے میں جواب دیا ”اور اب تو بات ہی دوسری ہے آپ سے رشتہ بننے والا ہے اب تو میں آپ کی خاطر جان دینے سے بھی گریز نہیں کروں گا۔“

”ٹھیک ہے“ بیگم تیور نے اس کی بات سن کر دھیسے لہجے میں جواب دیا۔ ”تو میں تمہیں ایک کام سونپ رہی ہوں یہ کام ہر حال اور ہر قیمت پر ہونا چاہیے۔“

”آپ کام بتائیے“ بابر سلطان مضبوط لہجے میں بولا۔ ”جیسا آپ چاہیں گی ویسا ہی ہوگا۔ آپ کو کسی تروڑی کی ضرورت نہیں ہے۔ آپ صرف حکم کیجیے۔“

”اچھا“ تو ذرا غور سے ”سنو“ بیگم تیور کی آواز دہسی ہوئی، سرکشی میں ڈھل گئی تھی، بیگم جارجہ تیور کی خواہش تھی کہ اُن کے منصوبے پر آج ہی عمل درآمد کر لیا جائے مگر سلطان نے اُن سے ایک دن کی یعنی کل صبح تک کی مہلت مانگی تھی۔

”ان تمام امور کے لیے کچھ انتظامات کرنے ہوں گے۔“ اُس نے رازدارانہ انداز میں بتایا تھا۔ ”بس کل صبح دس بجے تک کی مہلت عنایت کر دیجیے، کل انشاء اللہ آپ کا یہ کام آپ کی عین مرضی کے مطابق ہو جائے گا۔“

”مجھے تو ایک لمحے کی دیر بھی منظور نہیں ہے۔“ بیگم تیور نے بے صبری سے کہا ”لیکن چلو خیر اگر تم کہہ رہے ہو تو۔۔۔ کل صبح تک دیکھ لیجئے ہیں، مگر دیکھو۔۔۔ کام بے حد دے داری سے ہونا چاہیے۔“

”پہلے کبھی میں نے آپ کے کسی کام میں غیر ذمے داری کا مظاہرہ کیا ہے؟“ سلطان کے لہجے میں ہلکا سا شکوہ در آیا۔ ”اس بار بھی آپ کو کسی بھی طرح کی شکایت کا موقع نہیں ملے گا کام ہوتے ہی میں آپ کو اطلاع دے دوں گا آپ تیار رہیے گا۔“

”اوکے“ بانیے، بیگم تیور نے آہستہ سے موبائل آف کر دیا۔

”اسد اس حقیقت سے واقف تھے کہ اُن کے والد تیور احمد نے مرنے سے پہلے ایک وصیت کے ذریعے اپنی تمام منقولہ اور غیر منقولہ جائیداد کو کبھی اور کاروبار اُن کے لیے وقف کر دیا تھا اُس وقت وہ چھوٹے تھے جائیداد منٹگی کے لیے اُن کے بالغ ہونے کا انتظار تو کرنا ہی تھا ساتھ ہی تیور احمد نے یہ شرط بھی عائد کر دی تھی کہ اسد بڑے ہونے کے بعد شادی اور شادی کے بعد ایک عدد بچے کی پیدائش سے قبل اس تمام وصن دولت کے مالک نہیں بن سکتے تھے۔

اسد برنس ایڈمنسٹریشن کی اعلیٰ تعلیم کے حصول کے لیے جب تک ملک سے باہر میں رہے بیگم تیور سرفراز

صاحب اور چند اور یا اندازاً قابل بھروسہ ملازمین کی مدد سے کاروبار چلاتی رہی تھیں اسد کی واپسی کے بعد انہوں نے سب کچھ اسد کے حوالے کر دیا تھا اور اب تو انہوں نے آفس جانا بھی تقریباً ترک ہی کر دیا تھا اسد نے نہایت سمجھداری اور چابک دستی کے ساتھ تمام کاروبار نا صرف سنبھال لیا تھا بلکہ اُس میں دن دوئی اور رات چوگنی اضافہ بھی کر رہے تھے۔ اُن کی محنت کاروباری سوجھ بوجھ اور اعلیٰ تعلیم کا نتیجہ ہی تھا کہ دیکھتے ہی دیکھتے کاروبار کہیں سے کہیں پہنچ گیا تھا۔

اسد ایک سادہ لوح، صحتی اور دیانت دار انسان تھے اپنے ملازمین اور ورکرز کے لیے وہ بہت ہمدردی رکھتے تھے اور اپنی ماں اور بہن سے بے پناہ محبت کرتے تھے۔ فیکٹری آفس گھر، ماں بہن زندگی بس اسی دائرے میں گھوم رہی تھی۔ شادی کے بارے میں تو انہوں نے کبھی بھولے سے بھی سوچا نہیں تھا اور اُن کی ماں بیگم جارجہ تیور نے بالکل اچانک ہی اُن کے سر پر سہرا سجا دیا تھا اور بتا چاہے بن سوچے نالندہ اُن کی زندگی میں داخل ہوئی تھی وہ اچھے بیٹے اور اچھے بھائی کی طرح یقیناً اچھے شوہر بھی ثابت ہوتے لیکن اُن کے اس راستے کی راہ میں بالکل اچانک ہی تارہ اپنی جان کی بازی لگا کر درمیان میں آکھڑی ہوئی تھی۔

اُن کے لیے یہ بات بہت اہم تھی کہ کوئی اُن کی خاطر اپنی جان داؤد پر لگا دے سوتا رہے یہ کوشش اُن کے دل میں ایک کبک بن کر سما گئی تھی اور دھیرے دھیرے یہ کبک محبت میں تبدیل ہوتی جا رہی تھی۔ وہ دو کشتیوں کے سوار ہو کر رہ گئے تھے ایک طرف نالندہ تھی بے زبان، معصوم اور خدمت گزار لڑکی جسے وہ دہن بنا کر اپنے گھر لائے تھے جو اُن کی جیتی ماں کی پسند تھی تو دوسری طرف تارہ تھی۔ جسے اُن سے شدید محبت کا دھوٹی تھا اور اسد کی طرف سے نظر انداز کیے جانے کی صورت میں اُس نے دوبارہ جان سے گزر جانے کا تہیہ کیا ہوا تھا۔

اسد دو راستوں کے مسافر بن کر رہ گئے تھے کبھی تارہ کی طرف پہنچنے تو کبھی نالندہ کی معصوم نگاہیں انہیں اپنی جانب متوجہ کر لیتی انہیں کیا کرنا چاہیے اور کیا نہیں کرنا چاہیے؟ ابھی وہ یہ فیصلہ کر بھی نہیں پائے تھے کہ آج یہ نئی خیراُن کی سماعت تک آ پہنچی تھی۔

”وہ باپ بننے والے تھے۔“ نالندہ اُن کے بچے کی ماں بننے والی تھی۔ شادی کی طرح اولاد کے بارے میں بھی انہوں نے کبھی نہیں سوچا تھا مگر شادی کی طرح یہ خوشی بھی بننا چاہے بنانا کٹے بالکل اچانک ہی

اُن کی زندگی میں آ گئی تھی۔

”ہو سکتا ہے اُس بوڑھی خاتون کا اندازہ غلط ہو۔“

انہوں نے گاڑی ڈرائیور کرتے ہوئے سوچا۔ ”مام

کہہ رہی تھیں کہ میں آفس جانے کے بجائے نالندہ کو ہاسٹل لے کر چلا جاؤں۔ مجھے مام کی بات مان لینی چاہیے تھی۔

انہوں نے پہچانتے ہوئے سوچا ”اس طرح یقیناً

اس خبر کی تصدیق ہو جائی۔“

”خیر ممکن ہے مام خود ہی اُسے لے کے ہاسٹل

جائیں اور شام تک اصل حقیقت سامنے آ جائے۔

اور اگر یہ خبر درست ہوئی تو؟ انہوں نے ہڑکتے

دل کے ساتھ سوچا اور ایک عجیب نیا سا لوکھا سا احساس

اُن کے رگ و پے میں سرایت کرنا چلا گیا۔ ایک اٹوٹی

سی خوشی انہیں اپنی ہڈیوں میں گھلتی محسوس ہو رہی

تھی۔ باپ بننے کی یہ خوشخبری اُن کی روح میں اک جل

ترکبی سی بجائی محسوس ہو رہی تھی۔ وہ پہلی بار باپ بنے

جارہے تھے۔ مگر اُن کے دل وہ دن میں ہمیشہ ہی ایک

بے حد محبت کرنے والے آئیڈیل باپ کا تصور

جاگزیں رہا تھا اُن کے اپنے باپ تیور احمد کا تصور۔

وہ ایک بے حد چاہنے والے ذمہ دار اور مہربان و

شفیق باپ تھے اور یہ اُن کی بے پناہ محبت کا ہی ثبوت

تھا کہ انہوں نے اپنی کل دولت و جائیداد اُن کے نام

سے موسوم کر دی تھی اور آج اس وقت اپنے آفس

جاتے ہوئے اسد پوری سچائی سے سوچ رہے تھے کہ

وہ بھی اپنے ذیادتیور احمد کی طرح ایک بہترین اور شفیق

باپ بننے کی کوشش کریں گے۔

اس سوچ کے ذہن آتے ہی اُن کے لبوں پر ایک

پر حجاب سی مسکراہٹ بکھر گئی تھی۔

خالہ خیرن نے نالندہ کو آرام کی تلقین کر کے بستر پر لا

دیا تھا اور نور جہاں کو نالندہ کی ڈائن چارٹ کے

بارے میں ہدایات دیتی کمرے سے باہر چلی گئی تھیں

لیکن سدرہ نالندہ کے پاس ہی رگ گئی تھی۔

بھائی! ننھا مہمان کب تک دنیا میں آجائے گا؟

سدرہ کی خوشی چھپانے نہیں چھپ رہی تھی اس کا بس

چلتا تو ابھی کہ ابھی وہ آنے والے نئے مہمان کو اپنی

گود میں سیٹھ لیتی۔

بتائیے! نا بھائی! ننھا مہمان کب آئے گا؟ نالندہ کو

خاموشی سے سر جھکائے بیٹھے دیکھ کر اس نے دوبارہ

سے سوال دوہرایا۔

مجھے کیا پتہ؟ نالندہ نے شرمیلی مسکراہٹ کے ساتھ پر

حجاب لہجے میں جواب دیا۔

پرتیار تھا۔ وہ جانتا تھا کہ اس کی یہ جرأت بیگم صاحبہ کے لیے کسی تازیانے سے کم ثابت نہیں ہوگی۔ بیگم جارجہ تیور جیسی باثروت اور خاندانی خاتون سے باہر جیسے بے گھر بے در اور چھوٹے نمونے جرائم کر کے زندگی بنانے والے اٹھائی گیرے کی طرف سے اُن کی اکلوتی اور جیتیوی بنی کا ہاتھ مانگ لینا اُن کے لیے کسی شک سے کم نہیں تھا مگر اس کے باوجود بابر یقین تھا کہ جلد یا بدیر آخر کار بیگم تیور کو اس کی بات ماننی ہی پڑے گی۔ انہیں اپنی بات کے لیے آمادہ کرنے کے لیے اُس نے بڑی محنت سے بہت سے حقائق جمع کیے تھے اور یہ کہ اب تک وہ بیگم تیور کے ساتھ جو کچھ کرتا رہا تھا۔ اُن تمام غیر قانونی باتوں کا بھی اس کے پاس پورا ریکارڈ موجود تھا۔ بیگم جارجہ تیور کا ماضی بابر کو یہ حوصلہ دے رہا تھا کہ آخر کار وہ اس کی بات ماننے پر مجبور ہو جائیں گی۔

بیگم جارجہ تیور سے ملاقات کو کئی دن گزر چکے تھے۔ اب تک انہوں نے اُس سے کوئی رابطہ نہیں کیا تھا وہ فکر مند تو تھا پر مایوس نہیں تھا۔ اس وقت بھی وہ اپنے کمرے میں اپنی چار پائی پر لیٹا اس موضوع پر غور کر رہا تھا کہ اچانک ہی فون کی تیل گئی تھی اُس نے چونک کر ہاتھ بڑھا کر سر ہانے رکھا موبائل اٹھایا تھا بیگم تیور کا نمبر دیکھ کر اس کے لبوں پر فاتحانہ مسکراہٹ بکھر گئی تھی۔

”جی بیگم صاحبہ“ اُس نے موبائل آن کرتے ہوئے صوب لہجے میں کہا تھا۔

سلطان تم نئی آفر جو لے آئے تھے۔ اُسے بھول کر پرانی شرائط پر کیا ہم ایک ساتھ دوبارہ سے کام کر سکتے ہیں؟ بیگم جارجہ تیور نے ٹھہرے ہوئے لہجے میں سوال کیا تھا۔

صرف اس شرط پر کہ آپ میری نئی گزارش پر ہمدردی سے غور کریں گی اور اس ناچیز کو اپنی غلامی کا موقع فراہم کریں گی یہ حقیر بڑے نصیحتیں ہمیشہ آپ کا تابع اور فرمانبردار اور خدمت گزار رہے گا۔“

”ٹھیک ہے ٹھیک ہے۔“ بیگم جارجہ تیور نے اکتائے ہوئے لہجے میں کہا۔ ”تم کہہ رہے ہو تو میں سوچوں گی۔ فی الحال تمہاری وفاداری اور تابعداری کو آزمانے کا تمہیں میں ایک موقع دے رہی ہوں۔“

”میں نے کبھی بھی آپ کی خدمت میں کسی بھی قسم کی کوتاہی کا مظاہرہ نہیں کیا ہے۔“ بابر سلطان نے

کھیرے کے حسن افزا کرشماں



کھیرا جلد کے ساتھ ساتھ صحت کے لیے بھی بہترین ہے اس کا ماسک چہرے کی جلد کو صاف شفاف کر کے تانہ کی عطا کرتا ہے۔ گرمیوں میں اکثر خواتین کو سر جھانکی ہوئی جلد کی شکایت ہوتی ہے اس کے لیے ایک کھیرے کا پیسٹ بنا کر 1 چائے کا چمچہ شامل کر کے کس کریں۔ اس آمیزے کو کچھ دیر فریج میں رکھیں اور چہرے پر لگائیں۔ اس سے آپ کو واضح فرق محسوس ہوگا۔ صرف جلد روشن اور شفاف ہو جائے گی بلکہ یہ مسامات کو سکون پہنچانے کا بھی باعث ہوگا۔ کھیرا سن برن میں بھی نہایت مفید ثابت ہوتا ہے۔ آنکھوں کے گرد موجود جلتے جلیے بھی اس کے مستقل استعمال سے دور ہو سکتے ہیں۔ کھیرے عموماً کھے رکھے خشک ہو کر سوکھ جاتے ہیں لہذا اس مسئلے سے بچنے کے لیے کھیرے کے چھوٹے کیوب کاٹ کر پلاسٹک بیگ میں رکھ کر فریجز میں رکھیں۔ جب استعمال کرنا ہو حسب ضرورت کیوب کے لیے کڑے بنائیں۔ اس طرح ان کی قدرتی نمی اور رس زیادہ عرصے تک محفوظ رہے گا اور خاصیت پر بھی کوئی فرق نہیں آئے گا۔

انہوں نے روکھے لہجے میں سوال کیا۔

”آف کورس مام“ سدرہ خوشی سے لبریز لہجے میں بولی۔ ”میں آنٹی بننے والی ہوں آنٹی مین پچھو آئی ایم سوا یکسا نیڈ۔“

بیگم حاجرہ تیمور نے اس کی بات کا کوئی جواب نہیں دیا تھا، بس اس کی طرف گہری نظروں سے دیکھتی رہی تھیں۔

”مام آپ پلیز یا تو بھائی کو ہاسپٹل بھیج دیں یا کسی لیڈی ڈاکٹر کو گھر ہی بلا لیں۔“ سدرہ نے بے تاب لہجے میں فرمائش کی۔

”گھر کیوں؟ بیگم تیمور نے ٹھہرے ہوئے لہجے میں سوال کیا۔ ”اتنی جلدی ہی کیا ہے؟“ جلدی نہیں مام میں تو یہ جانتا چاہتی ہوں کہ ننھا مہمان کب آنے والا ہے۔“

سدرہ نے بے صبری سے ہاتھوں کو ایک دوسرے میں پھنسا کر بے چینی سے مسنے ہوئے جواب دیا۔ ابھی ننھے مہمان کے آنے میں کافی مہینے باقی ہیں؟ سدرہ کے پچھنے والے سوال پر بیگم تیمور کے متے ہوئے

”پھر کون بتائے گا؟“ سدرہ نے منہ بنا کر کہا پھر اچانک ہی اُسے یاد آیا۔

”لیں ڈاکٹر“ وہ خوشی سے دکتے چہرے کے ساتھ بولی۔ ”ڈاکٹر ہی اصل صورت حال کے بارے میں بتا سکتی ہے میں ابھی مام سے کہتی ہوں کہ وہ آپ کو لے کر ڈاکٹر کے پاس جائیں یا کسی ڈاکٹر کو گھر میں بلا لیں۔“

سدرہ بے تابانہ آنکھ کر دروازے کی طرف بڑھ گئی۔ ارے سنو تو..... اتنی جلدی بھی کیا ہے؟ نالکہ اُسے یقیناً ہی رہ گئی اور وہ تیزی سے سڑھیاں اترتی بیگم حاجرہ تیمور کے پاس لاؤنج میں جا پہنچی تھی۔

”مام“ اُس نے اُن کے قریب پہنچ کر کہا تھا۔ ”آپ بھائی کو ہاسپٹل لے جانے کے بارے میں کہہ رہی تھی نا؟“

”ہوں“ بیگم حاجرہ جانے کس سوچ میں ڈوبی ہوئی تھیں سدرہ کے اچانک آ کر یوں بے ساختہ مخاطب پروہ چونک کر سیدھی ہوئی ہوئی اس کی طرف متوجہ ہوئی تھیں۔ ”کیا بات ہے؟ بہت ایکسا نیڈ لگ رہی ہو؟“



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

سمجھ سکوگی..... یا شاید تم کبھی سمجھ نہیں سکوگی۔“ اسد آفس پہنچ چکے تھے جب معمول تارہ نے مسکرا کر اُن کا ساواگت کیا تھا۔ ”گڈ مرننگ سر۔“

”گڈ مرننگ تارہ“ اسد حسب عادت جلت بھرے انداز میں اپنے کمرے کی طرف بڑھے چلے گئے تھے۔ تارہ نے آج اُن کے انداز میں ایک نیا پن محسوس کیا تھا۔ ایک کھوئی کھوئی سی مسرت آمیز کیفیت اُن کے ہر انداز سے مترشح تھی۔

کئی بار تارہ کا جی چاہا وہ اُن سے اس خوشی کے بارے میں پوچھتے پھر یہ سوچ کر خاموش ہو گئی کہ شاید وہ خود سے بتائیں گے۔ اسد تارہ سے اپنی یہ انوکھی اور پہلی پہلی آنٹی نوبلی خوشی شیئر کرنا چاہتے تھے۔ پر کئی بار چاہا کہ کبھی وہ اُسے یہ خبر نہیں دے سکتے یا شاید وہ ڈاکٹر کی طرف سے کنفریشن کے بعد ہی کی کو خیر دینا چاہتے تھے اسی لیے وہ اب مام کے فون کے منظر تھے کیونکہ جی بی بیٹے ہو تھا کہ وہ نالکہ کو ہاسپٹل لے کے جائیں گی اور انہیں پورا یقین تھا کہ ہاسپٹل سے واپس آتے ہی یا شاید ڈاکٹر کے کلینک سے ہی مام انہیں فون کر کے خوشخبری دیں گی۔

وقت دھیرے دھیرے آگے بڑھتا جا رہا تھا مگر مام کی طرف سے کوئی فون نہیں آیا تھا آخر خواتینوں نے ہی ماں کا نمبر ڈائل کر دیا تھا۔

”ہاں بولو بیٹا“ دوسری طرف سے بیگم حاجرہ کی محبت میں ڈوبی آواز سنائی دی تھی۔ ”کیسے ہو؟ کیا کر رہے ہو؟“

”میں ٹھیک ہوں مام“ اسد نے جواب دیا تھا۔ ”پر آپ کیسی ہیں؟“ ”حب معمول“ بیگم تیمور مسکرائیں ”تم تو معروف ہو گئے؟“

”جی مام“ اسد نے آہستگی سے جواب دیا۔ ”بس ابھی کچھ فرصت ملی تو میں نے سوچا آپ کی خیریت معلوم کی جائے۔“

”ٹھیک بولو ڈارلنگ“ بیگم تیمور ممنون لہجے میں بولیں۔ ”ماں کے ہی لیے اس طرح ہر جملہ نہ سوچتے رہا کرو اب تمہاری اپنی بھی ایک زندگی ہے تمہاری بیوی ہے خیر سے گل باپ بھی بن جاوے گا۔“

”ارے ہاں“ اچانک ہی انہیں یاد آیا تھا۔ ”میں ایک مشہور گانا سنا کہ لوسٹ سے بات کر لی ہے کل جی دس بجے کا اس نے وقت دیا ہے۔“

کل؟ اس کو بے نام سی مام کی احساس ہوا یہ چاہتے ہوئے بھی وہ نہ پوچھ سکے کہ کل کیوں؟ آج

چہرے پر غیر محسوس سی مسکراہٹ بکھر گئی تھی، لیکن مام درست طور پر تو ڈاکٹر ہی بتا سکے گی؟ سدرہ نے ضدی لہجے میں کہا۔

”ہاں اسی لیے میں نے ڈاکٹر سے نالکہ کے لیے اپنا انٹرنمنٹ لے لی ہے۔“ بیگم حاجرہ تیمور نے نقل بھرے لہجے میں جواب دیا۔

”تو کب جانا ہے؟“ سدرہ نے بے صبری سے پوچھا۔

”کل صبح دس بجے۔“ بیگم تیمور نے اس کی بے صبری اور بے تابی سے کیا لطف اندوز ہوتے ہوئے مسکرا کر کہا۔

”کل..... صبح“ لائیب نے کل کو اس طرح کھینچ کر ادا کیا۔ جیسے کل صبح، کم از کم ایک سال سے پہلے نہیں آنے والی۔ ”اتنی دیر سے کیوں؟ آج کیوں نہیں؟“

”کیونکہ آج وہ مصروف تھی۔“ بیگم حاجرہ تیمور نے مسکرا کر جواب دیا۔ ”اب تمہیں کل صبح تک تو انتظار کرنا ہی ہوگا۔“

”کل تو میری کلاس ہے“ لائیب کو اچانک ہی یاد آیا تھا۔ ”خیر میں چھٹی کر لوں گی۔“

”کوئی ضرورت نہیں ہے“ بیگم تیمور نے تنبیہی انداز میں کہا۔ ”تم کالج جاؤ گی اور تمہاری بھائی کے ساتھ میں خود ہاسپٹل جاؤں گی۔ تم اور اسد اتنے بڑے نہیں ہوئے ہو کہ یہ سب باتیں سمجھ سکو..... اس لیے آنے والے مہمان کی دادی ماں کو بھی اس کی ماں کے ساتھ ڈاکٹر کے پاس جانا چاہیے۔“

”ہاں یہ تو ہے“ لائیب نے بات سمجھنے والے انداز میں سر ہلاتے ہوئے کہا۔ کتنی حیران کن اور مسرت انگیز بات ہے نالکہ آپ گرینڈ مائن جائیں گی۔ یعنی..... نانی..... لکھ بھری خاموشی کے بعد لائیب نے ایکسا نیڈ ہوتے ہوئے کہا تھا۔

”نانی تو میں تمہارے بچوں کی ہوں گی“ اس دوران پہلی بار بیگم حاجرہ تیمور کے لبوں پر مسرت آمیز مسکراہٹ بکھر گئی تھی۔ ”اُس کی تو میں وادی ہوں گی..... وادی ماں.....“

”اچھا۔“ لائیب نے معصومیت سے پلکیں چھپکائیں۔ ”بھلا نانی اور وادی میں کیا فرق ہے۔“

”نانی اور وادی کے رشتے میں بہت فرق ہے۔“ حاجرہ تیمور نے اپنی اس معصوم اور سادہ لوح بیٹی کو دیکھتے ہوئے دل میں سوچا تھا۔ بیٹی کے بچوں اور بیٹے کے بچوں میں بہت فرق ہوتا ہے جسے شاید تم ابھی نہیں

بادی اسپرے بہترین انتخاب



جب بھی آپ اپنے لیے کوئی خوشبو خریدنے جاتی ہیں تو اسٹور پر موجود پروڈکٹس کے مختلف نام جیسا کہ اینٹی پرسپیرنٹ، ڈیورڈرینٹ اسپرے، باڈی اسپرے یا رول آن جیسے نام بڑھ کر اُلجھی جاتی ہیں کہ آخر ان تمام میں فرق کیا ہے؟ آئیے ہم آپ کو بتاتے ہیں کہ ان میں فرق صرف استعمال کے طریقہ کار کا ہے۔ اینٹی پرسپیرنٹ مصنوعات المونیم میڈ کیٹیکل پر مشتمل ہوتی ہیں یہ جسم سے پسینے کے اخراج کو کم کرتی ہیں اور جسم سے آنے والی ناگوار بو کا خاتمہ کرتی ہیں۔ باڈی اسپرے محض ہلکی خوشبو پر مشتمل ہوتی ہے اور انہیں آپ پورے جسم پر استعمال کر سکتی ہیں۔ (آکھوں کو بچاتے ہوئے اس کا استعمال کریں) رول آن ڈیورڈرینٹ اسپرے بھی پسینے کی زیادتی کو کم کرنے میں معاونت کرتے ہیں اور انہیں صرف زیر بازو ہی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ رول آن استعمال کرنے کے بعد 10 منٹ انتظار کریں اور پھر لباس پہنیں ورنہ یہ آپ کے لباس پر نشان بھی چھوڑ سکتا ہے۔ ان میں سے کسی کا بھی استعمال کرتے ہوئے اگر آپ کی جلد سرخ ہو جاتی ہے اور اس حصے پر جلن محسوس ہو تو فوراً اس کا استعمال ترک کر دیں۔ اگر آپ کے پاس وقت کم ہے تو باڈی اسپرے آپ کے لیے بہترین انتخاب بن سکتا ہے۔

پر رکھ دیا تھا۔ پہلی بار اس استحقاق کی اس میں جرات پیدا ہوئی تھی۔
رات دبے پاؤں گزرتی جا رہی تھی۔
بیگم حاجرہ تیسرا اپنے کمرے میں اپنے بستر پر بے چینی و اضطراب کی کیفیت میں کروٹیں بدل رہی تھیں۔
انہوں نے کیا پایا تھا کہ اسد کی شادی ہو؟ تارہ کی وجہ سے وہ اس کی شادی کرنے پر مجبور ہو گئی تھی لیکن انہوں نے یہ کبھی بھی نہیں چاہا تھا کہ اسد صاحب اولاد ہو جائے اسد کے باپ بننے کا مطلب یہ ہوتا کہ تیسرا احمد کی تمام تر دولت و جائیداد اسد کے نام منتقل ہو جاتی جو وہ کسی بھی حال اور کسی قیمت پر نہیں چاہتی تھی۔
دولت کی حقیقت اور اہمیت سے وہ خوب اچھی طرح واقف تھیں۔

اس دولت کی خاطر کیا کیا پاؤں بیٹے تھے انہوں نے..... کتنے جوڑ توڑ کیے تھے۔ مگر اس سے پہلے کہ یہ دولت اُن کے ہاتھ لگتی تیسرا احمد نے وہ دولت اپنے بیٹے اسد کے نام لکھ دی تھی اور وہ بھی اس شرط کے ساتھ کہ جب تک اسد بالغ ہو کر رشہ ازدواج میں منسلک ہونے کے بعد ایک عدد بچے کا باپ نہیں بن جاتا یہ دولت اور جائیداد اس کے لیے وقف رہے گی اس سے قبل نہ کوئی اُس جائیداد کو فروخت کر سکے گا نہ کسی اور کے نام منتقل کی جاسکے گی۔

کیسا بے بس کر دیا تھا انہیں تیسرا احمد کی اس وصیت نے..... اُن کی روح تک سلگ کر رہ گئی تھی۔ پر وہ قانون کے سامنے مجبور تھیں اور تیسرا احمد کے اس فیصلے کے سامنے سر جھکانے کے سوا چارہ ہی کیا تھا۔

انہوں نے ایک انتہائی غریب گھرانے میں آنکھ کھولی تھی۔ جہاں ہر سرت بھوک کے سوا کچھ بھی نہیں تھا۔ اُن کا کمزور اور بوڑھا باپ ایک بچے پر کام کرتا تھا ماں بھی اس کے ساتھ کام میں ہاتھ بٹاتی تھی۔ وہ ذرا بڑی ہوئی تو باپ نے اُسے بھی اپنے بھنے پر لے جانا شروع کر دیا تھا۔ مگر اُس کی ماں نے اُس کے بھنے پر آنے کی مخالفت کی تھی۔ بیٹی کے لیے اس کی آنکھوں میں کچھ خواب تھے وہ اُسے بستہ لے کر اسکول جاتے ہوئے اور پڑھ لکھ کر ڈاکٹر بننے دیکھنا چاہتی تھی۔

”حاجرہ کے ابا! میں چاہتی ہوں تم حاجرہ کو اسکول میں داخل کروادو۔“

ایک رات میاں کے سامنے روٹی کی چنگڑ اور وال کی پلیٹ رکھتے ہوئے اُس نے اپنی دلی خواہش کا اظہار میاں کے سامنے کیا تھا۔ ”میں چاہتی ہوں“

اور وہ آہستگی سے اُن کے قریب بیٹھ کر بک گئی۔
”مام تو چاہ رہی تھیں کہ آج ہی تمہیں ڈاکٹر کو دکھادیں۔“ اسد نے دھیمے لہجے میں بات کا آغاز کیا۔
”مگر کل کی اپنا انٹرنمنٹ ملی ہے۔“
”جی“ نائلہ نے نگاہیں جھکا کر جواب دیا۔
”حالانکہ..... اس کی ضرورت ہی نہیں ہے۔“
کیا مطلب؟ اسد حیران ہوئے۔

”خالہ خیرن نے جو خبر دی ہے۔“ نائلہ کی آواز مزید جھمی ہو گئی تھی۔ ”ڈاکٹر کو دکھانے سے اُس خبر کی تصدیق مقصود ہے تو اس کی کوئی ضرورت ہی نہیں ہے۔“

کیوں؟ اسد کی حیرت اپنی جگہ برقرار تھی۔
”کیونکہ خالہ خیرن ایک تجربہ کار اور ماہر دایہ ہیں۔“ نائلہ نے حیا پار لہجے میں جواب دیا۔ ”اُن کی کہی ہوئی بات کبھی غلط ہوتی نہیں سکتی۔“
”تمہارا مطلب ہے کہ.....“ اسد نے بے صبری سے پوچھا۔

”جی“ نائلہ نے اُن کا جملہ پورا ہونے سے قبل ہی مفہوم سمجھ کر پُر یقین لہجے میں جواب دیا۔ ”خالہ خیرن کی بات انشاء اللہ فیصد درست ثابت ہوگی۔“
”رنکلی“ اسد کے لہجے سے بے یقین سی یقین دہانی جھلک رہی تھی۔ ”کیا واقعی انہوں نے جو بات کہی ہے..... وہ.....“

”جی“ نائلہ نے پر یقین انداز میں اثبات میں سر ہلایا۔
”شیوڑ“ اسد نے حیرت بھری مسرت کے ساتھ یقین دہانی چاہی اور نائلہ کے اثبات میں سر ہلانے پر اپنے قریب بیٹھ کر دھرے اس کے ہاتھ پر بے ساختہ ہاتھ رکھ لیا اُن کے گرم قبلی سی اہلٹا مسرت و انبساط کا احساس اُن کے زمر اور چاہت بھرے لمس کے ساتھ نائلہ کی نرس میں سرایت کرتا جا رہا تھا۔

”نائلہ“ اس تمام عرصے میں شاید پہلی بار انہوں نے اس کا نام اتنے پیار اور استحقاق سے لیا تھا۔ ”مجھے یہ سب اچھا لگ رہا ہے۔ ایک نیا سا انوکھا سا احساس بیدار ہوتا محسوس ہو رہا ہے۔ تمہیں کیسا لگ رہا ہے؟“
نائلہ کی گھیری پلکوں کی چلن گلوگوں رخساروں پر لرز رہی تھی اور دل مسرت آمیز انداز میں دھڑک رہا تھا۔ لکھ بھر کو اُس نے حیا بار نگاہوں سے اُن کے چہرے کی طرف دیکھا تھا۔ ایک نئی اونگھی اور انجانہ مسرت سے دیکھا اُن کا چہرہ بے حد بھلا لگ رہا تھا۔ اُس نے بے خود سے انداز میں اپنا سر اُن کے کانہ سے

تک ضرور پہنچ جاتی تھی اس وقت بھی یہی ہوا تھا۔ لائبر کی تمام تر احتیاط کے باوجود نور جہاں نے ساری بات سن لی تھی اسی لیے اس کا جملہ سنتے ہی اُس نے استحقاق بھرے لہجے میں جواب دیا تھا۔
”ہم نے پہلے ہی بیگم صاحبہ سے بھی کہہ دیا ہے۔“
بیارانی کا نام تو ہم ہی رکھیں گے۔ ارجمند بانو بیگم..... کیوں بیگم صاحبہ؟

نور جہاں نے خاموش بیٹھی بیگم حاجرہ کو مخاطب کرتے ہوئے کہا۔ ”کیسا نام ہے یہ؟“
ہاں بیگم تیسرا ایک دم سے چونک کر سیدی ہوئی ہوئی بولیں۔ ”سارے ہی نام اچھے ہیں وقت آنے پر دیکھا جائے گا۔ اُن کے لہجے میں ایک ہلکی سی اکتاہٹ تھی جسے نور جہاں سمیت نائلہ نے بھی محسوس کیا تھا اور بے ساختہ چونک کر اُن کی طرف دیکھا تھا۔ بیگم تیسرا کو فوراً ہی اپنے لہجے میں گھلی اکتاہٹ اور بیزارگی کا اوراک ہو گیا تھا اسی لیے اگلے ہی لمحے بھر پور مسکراہٹ کے ساتھ بولیں۔ ”میں اُن دادیوں میں نہیں ہوں جنہیں صرف پوتا ہی چاہیے ہوتا ہے مجھے پوتی بھی اتنی ہی پیاری ہوگی اللہ وہ وقت لائے ناموں کا انتخاب بھی ہو جائے گا۔“

نائلہ نے شرمیلے انداز میں نگاہیں جھکا لی تھیں۔
ڈنر کے بعد بیگم تیسرا اکثر لاؤنج میں بیٹھتی تھیں مگر آج وہ فوراً ہی اپنے بیڈروم میں چلی گئی تھیں۔

اسد اور نائلہ بھی اپنی خواب گاہ میں آگئے تھے۔ اسد نائٹ ڈریس زیب تن کر کے بیڈ پر دراز ہو گئے تھے۔ نائلہ جانے کن مصروفیات میں لگی تھی کافی دیر تک انتظار کے بعد آخر خود ہی انہوں نے اُسے آواز دی تھی۔
”سنو!“

”جی“ وہ فوراً ہی اُن کی طرف پلٹ آئی تھی۔
کیا کر رہی ہو؟ اسد نے سرسری سے لہجے میں پوچھا۔
”بس یونہی۔“ نائلہ نے اُن سے نظریں چراتے ہوئے دھیمے لہجے میں جواب دیا۔
”وارڈروب سیٹ کر رہی تھی۔“

”میرا خیال ہے..... رات کافی ہو گئی ہے اب ہمیں سو جانا چاہیے۔“ اسد نے وال کلاک کی طرف ایک نگاہ ڈالتے ہوئے اُس سے کہا۔
”جی جیسا آپ کہیں۔“ نائلہ نے سعادت مندی سے اثبات میں سر ہلایا۔
”بیٹھو۔“ اسد نے ہاتھ سے بیڈ کی طرف اشارہ کیا

نور جہاں نے خود پر حیرت ہوئی تھی یا تو وہ اس سے ہی عاری تھے یا تو یہ عالم ہو چلا تھا کہ کل کا انتظار بھی کس قدر تکٹھن لگ رہا تھا۔
تارہ تیسرا کے لیے یہ بات بھائی مشکل ہو رہی تھی تو دن کے بھی کسی پہر باقی تھے پھر انتظار کی رات۔

نائلہ نے دھیمی آواز میں جواب دیا تھا۔
”کیا بے گئے چائے لاؤں؟“

نائلہ نے کہہ دو وہ لے آئیں گی۔ اسد نے روٹھ کر کہتے ہوئے جواب دیا۔
”نائلہ دروازے کی طرف تھیں اسد جلدی سے بولے۔ تمہیں ضرورت ہے؟“

نائلہ نے نائلہ کے لبوں پر شرمیلی مسکراہٹ لگائی تھی۔ آج پہلی بار وہ اُن کے انداز میں بے پناہ محسوس کر رہی تھی۔

بیگم حاجرہ کی ”کیسے ہو؟ کیا ایک دم سے ماں کی قدرو قیمت بڑھا دیتے ہیں؟“ اسد نے اس کا نائٹ سوٹ نکالتے ہوئے سوچا کہ دم سے ماں کی قدرو قیمت بڑھا دیتے ہیں؟
”جی“ نائلہ نے دنیا کی نگاہ میں اور خدا کی نگاہ میں تو خدا ماؤں کے قدموں میں جنت لا دیتے ہیں۔ نائلہ کو اپنے وجود میں پاؤں پھیلانے اُس نے دیکھ مہمان پر بے ساختہ پیار آ گیا تھا۔
”جی“ اسد نے آج اسد اُسے اس قدر پیار لگائی تھی کہ اب تک رہے تھے ورنہ پہلے کب اُن کی رات بے چاہت اور بے پناہی نہ تھا۔

”نائلہ“ اسد نے نام ہی سوچ لیا ہے۔ ”ڈنر کی باتوں نے اسد کے کان کے قریب منہ لا کر لگائی۔ ”ہم اس کا نام فہد رکھیں گے۔ فہد تیسرا“

”میں“ اسد نے تو اچھا نام اسد نے ماں اور نائلہ سے لیا ہے تو بے دھیمی آواز میں جواب دیا۔
”بیٹی ہوئی تو؟“
”جی۔“
”بھرا نام رکھیں گے“ نور جہاں کے کان سے لگتی تھی ہی آہستگی سے بات کی جائے اُس

فریج کی ناگوار بو کا خاتمہ



فریج خالی کرنے کے بعد جب کافی دن کے لیے بند کر دیا جاتا ہے تو اس میں سے ناگوار بو آنے لگتی ہے اور کبھی کبھار ایسا بھی ہوتا ہے کہ فریج میں کوئی تیز مہک والی چیز رکھنے سے باقی چیزوں میں بھی اس چیز کی خوشبو آگئی ہے مثلاً خربوزے کی مہک یہ خصوصاً دودھ اور پانی میں تو فوراً ہو جاتی ہے۔ اس مسئلے کا حل یہ ہے کہ فریج کے فیملٹ پر کاغذ کے ٹکڑے رکھ کر اس پر ایک کونسلے کا ٹکڑا رکھ دیں۔ اس طرح کچھ دیر میں فریج میں موجود ناگوار بو کا خاتمہ ہو جائے گا اور اگر ڈیپ فریجز میں بھی کونسلے کا ٹکڑا رکھ دیا جائے تو کسی قسم کی ناگوار بو باقی نہیں رہتی اور کبھی کبھی چھ چیزوں میں امینو ایس کی سی بو کا جو احساس ہوتا ہے وہ بھی ختم ہو جاتا ہے۔

اکلوتی جھمکیاں لے کر اس کی جھلکی سے ہمیشہ کے لیے چلی گئی تھی۔

”ہائے لوگوں میں لٹ گئی۔“ صبح بکے کھلا کر اور بکے میں موجود یورغاب دیکھ کر ’اصغری نے دواہلہ کر کے پوری سچی جمع کر لی تھی۔“ دیکھو میری نیکی کا اس لڑکی نے مجھے یہ صلہ دیا ہے۔ میری عمر بھری پونگی چرا کر غائب ہو گئی ہے۔“

یہ بھٹہ اور بھٹے سے ملحقہ مزدوروں کی جتنی بستی ایک درمیانے درجے کے قصبے کا مضافاتی علاقہ تھا۔ حاجرہ اصغری کے زیور لے کر قصبے میں گئی تھی پھر وہاں سے بس پکڑ کر اُس نے شہر کی راہ لی تھی۔ شہر پہنچنے ہی اُس نے زور و خروش کر دیا تھے اور ایک بڑی چادر پیر کر خود کو اُس میں چھپا لیا تھا بقیہ بیسوں میں سے ٹکٹ لے کر وہ راجہ کے لیے ٹرین میں سوار ہو گئی تھی۔

گھر سے نکلنے وقت وہ اپنی میزک اور انٹر کی سند ساتھ لانا نہیں بھولی تھی۔ کراچی پہنچ کر رات اُس نے انٹیشن پر گزاری تھی اور اگلے صبح اپنے سرٹیفکیٹ لے کر وہ شہر کے ایک بہت بڑے میڈیکل کالج جا پہنچی تھی۔ کالج کے استقبال پر موجود خاتون ’مسز ریٹا کوس‘ نے اپنی تمام رام کہانی کہہ سنائی تھی۔

”دیکھو میڈیکل میں تو نہیں البتہ تمہیں زینگ میں داخلہ مل سکتا ہے۔“

اُس کی تمام کہانی سننے کے بعد مسز ریٹا کوس نوخر اور خوش شکل لڑکی سے ایک ہمدردی پیدا ہو گئی تھی۔ وہ خود زینگ ٹریننگ سینٹر کی انچارج کے پاس اُسے لے کر گئی تھی اور اس طرح حاجرہ کا زینگ اسکول میں داخلہ ہو گیا تھا۔

اب حاجرہ کی زندگی کا صرف ایک مقصد تھا۔ بے پناہ اور بے تحاشہ دولت کا حصول۔ وہ رات دن دولت حاصل کرنے کے منت بنے طریقوں پر غور کرتی رہتی تھی۔ وہ پلک جھپکتے میں..... دولت مند بن جانا چاہتی تھی۔

”مسز ریٹا کوئی ایسی ترکیب بتائیے کہ میں راتوں رات امیر خاتون بن جاؤں۔“ ایک دن اُس نے مسز ریٹا سے کہا تھا اور اس کی اس بچکانہ خواہش پر مسز ریٹا بے اختیار ہنس پڑی تھیں۔

”راتوں رات امیر بننے کا تو بس ایک طریقہ ہے کسی بوڑھے سیٹھ سے شادی بنالو..... وہ مر جائے گا تو ساری دولت تمہاری ہو جائے گی۔“

مسز ریٹا نے یہ بات تو مذاق میں کہی تھی مگر حاجرہ کو دولت مند بننے کا یہ سب سے شارٹ کٹ راستہ محسوس ہوا تھا اور اُس نے اسی دن سے اس بات پر غور کرنا شروع کر دیا تھا۔

اٹھانے سے بھی دریغ نہ کرتا تھا۔

اب چالیس کے پیٹھے تھا پر اب تک کنوارہ تھا۔ ماں پر ہاتھ اٹھانے والے بد بخت انسان کو بھلا کون اپنی بیٹی دیتا۔ لوگ اس کی نشے کی لت کو بھی نا پسند کرتے تھے مگر اصغری بوا ماں تھیں اس کی لاکھ ناخلفی کے باوجود اس کے بھلے کے لیے سوچتی رہتی تھیں۔ وہ حاجرہ کو اپنی جھلکی میں اسی اُمید میں لائی تھیں کہ بن ماں باپ کی بچی ہے پیار محبت سے سمجھا بھجا کر اپنے نکلے اور چر سی بیٹے سے بیاہ کرنے پر راضی کر لیں گی۔ مگر حاجرہ اتنی بھولی نہیں تھی، جتنی اصغری بوا سمجھ رہی تھیں۔

کیا کہہ رہی ہو بوا؟ پوری بات سن کر حاجرہ نے حیرت اور غصے سے اصغری کی طرف دیکھا۔ ”اگر سرور بھائی کی صحیح وقت پر شادی ہو جاتی تو..... آج کو میری عمر کی تو خود کوئی کیٹیاں ہوتیں۔“

”ہاں..... یہ تو تم ٹھیک کہہ رہی ہو۔“ اصغری بوا گڑ بڑا کر بولی۔ ”پر بیٹی اب بھی کچھ ایسا زیادہ وقت نہیں گزرا ہے۔ وہ دل کا بہت اچھا ہے۔ بس اُسے کسی محبت بھرے سہارے کی ضرورت ہے۔“

”وہ دل کا جتنا اچھا ہے۔ پوری بستی کو اُس کا پتہ ہے۔“ حاجرہ دل بے انداز میں بولی۔ ”کہا سوال اُس کے لیے محبت بھرے سہارے کی ضرورت کا تو ایک بات تم میری کان کھول کر سن لو۔ میں اُس ادھیڑ عمر چری کا سہارا نہیں بن سکتی۔“

اصغری بوا کو 18 سالہ حاجرہ سے اس طرح کے دو ٹوک جواب کی توقع نہیں تھی حیرت سے پلکیں چمکائے اُسے دیکھتی رہی۔ تو کیا کہہ رہی ہے حاجرہ؟ چند لمحوں بعد اُس نے حیرانی سے سوال کیا تھا۔

”میں ٹھیک کہہ رہی ہوں بوا۔“ حاجرہ نے مضبوط لہجے میں جواب دیا تھا۔ ”آئندہ تم کبھی بھولے سے بھی یہ بات نہ سوچنا۔“

اگر تو میرے اور میرے بچے کے لیے کچھ اچھا نہیں سوچ سکتی تو بھی کان کھول کے سن لے کہ میں تجھے اپنی جھلکی میں نہیں رکھوں گی۔ پچھلے بیس دنوں سے حرام کی روٹیاں توڑ رہی ہے۔ بس بہت ہو چکا۔ اب اپنی راہ لگ..... اس گھر میں اگر رہنا ہے تو میری بات مانتی ہوگی۔“

اصغری کا خیال تھا کہ دھونس دھمکی سے حاجرہ ڈر جائے گی مگر اُس نے حاجرہ کو سمجھا ہی کب تھا۔ اُسی رات حاجرہ..... اس کے بکس کی تہہ میں دھرے اس کی شادی کے چاندی کے کڑے پازیب اور سونے کی

اُس کے باپ نے اس کی خاطر اپنا خون

بیچا تھا۔ وہ پہلے ہی سٹخ سلائی ساتھ۔ اُس کے بعد تو جیسے اُس کے ہاتھ پیر ہی جواب دے گئے تھے۔ حاجرہ کے امتحان کی فیس تو جمع ہو گئی پر اس کا باپ ایک بار پینک سے لگا تو دوبارہ سے پھر اٹھ نہ سکا اور مینے بھر کھانے نہ رہنے کے بعد ایک شام اُس نے ہمیشہ کے لیے آنکھیں بند کر لی تھیں۔

حاجرہ کو اب پتہ چلا تھا کہ پیسہ کتنا اہم ہے اور پیسے کے بغیر زندگی کتنی دشوار ہے۔ زندگی تو زندگی موت بھی پیسے کے بغیر بیاہ تکمیل کو نہیں پہنچتی کفن دفن کے لیے بھی پیسہ درکار ہوتا ہے۔

گزرتے ہوئے وقت کا ہر لمحہ حاجرہ کے دل میں پیسے کی اہمیت ضرورت اور افادیت کو بڑھاتا ہی جا رہا تھا۔ اب اس کی ماں بھٹے پر کام کرنے جاتی تھی اور صبح سے شام تک بری طرح محنت کرنے کے بعد اس کے ہاتھ تنہا اتنا پیسہ آتا تھا کہ وہ اور حاجرہ بہ مشکل پیٹ کا دوزخ بجھا پاتی تھیں۔

”بس تو جلدی سے پڑھ لکھ کر ڈاکٹر بن جا۔“ وہ اکثر حاجرہ کی پیشانی کو پیار سے چوم کر کہتی تھی۔ ”پھر سب دلدردور ہو جائیں گے۔“

حاجرہ بہت محنت سے خوب دل لگا کر پڑھ رہی تھی میٹرک سے اچھے نمبروں سے پاس ہونے کے بعد اب اُس نے انٹرنسٹس میں داخلہ لے لیا تھا۔ انٹر کے بعد وہ میڈیکل کالج میں پڑھنا چاہتی تھی اپنی ماں کی آنکھوں میں سے بچے کو شرمندہ تعبیر کرنا ہی اب اس کی زندگی کا مقصد تھا۔

انٹر میں بھی اس کے شاندار نمبر آئے تھے مگر اُسے میڈیکل کالج میں داخلہ نہیں مل سکا تھا۔ میڈیکل کالج میں پڑھنے کے لیے دولت کی ضرورت تھی حاجرہ اُس دولت سے محروم تھی۔ اُس کی تمام تر کوششیں اور محنتیں رائیگاں گئی تھیں۔ اس کی ماں کے لیے اس کا یہ سینا ٹوٹا جان لیا ثابت ہوا تھا اور محض دوزخ کے بخار میں وہ دنیا سے چٹ پٹ ہو گئی تھی۔

ماں کے مرنے کے بعد حاجرہ بھری دنیا میں اکیلی رہ گئی تھی۔ ایک دور پرے کی رشتے دار خاتون ’اصغری بوا‘ سے اپنی جھلکی میں لے گئی تھیں اب بھلا وہ اپنی ماں کی جھلکی میں اکیلے کیسے رہتی سو وہ خاموشی سے اصغری بوا کی جھلکی میں چلی گئی تھی۔ اصغری بوا کا ایک ہی بیٹا تھا۔ سرور..... وہ بھی بھٹے پر کام کرتا تھا جانے کب کیسے اُسے چرس کی لت لگ گئی تھی جو تھوڑا بہت کماتا چرس پراڑا دیتا تھا۔ نشہ پورا کرنے کے لیے کبھی پیسے نہ ہوتے تو ماں پر چیخا جلاتا گالیاں بکتا اور اکثر ہاتھ

حاجرہ لکھ پڑھ کر بڑی آدمی بنے کوئی افسر بنے..... مینسپلی کی ڈاکٹری کی طرح..... ڈاکٹری بنے۔“ ”لو اور سنو۔“ اس کا باپ مضحکہ اڑانے والے انداز میں ہنس پڑا تھا۔ ”پاگل ہوئی ہے کیا..... اسکول میں پڑھنے والے بچے ہمارے بچوں جیسے نہیں ہوتے وہ اور ہی طرح کے ہوتے ہیں۔“

”کیوں کیا اُن میں سرخاب کے پر لگے ہوتے ہیں۔“ حاجرہ کی ماں نے میاں کی بات کا برا ماننے ہوئے کہا تھا۔ ”زرا حاجرہ کی طرف دیکھو یہ تمہیں اور طرح کی بچی نہیں لگتی؟ کتنی ذہن اور سمجھ دار بچی ہے میری تم کچھ بھی کہو..... میں تو حاجرہ کو اسکول میں داخل کروا کر ہی دم لوں گی۔“

اور آخر کار اس کے باپ کو ماں کی ضد کے سامنے ہتھیار ڈالنے ہی پڑے تھے اور حاجرہ کو اسکول میں داخل کروا دیا گیا تھا بھٹے پر کام کرنے والے مزدوروں کی جھلکی بستی کی وہ واحد لڑکی تھی جو دوسرے بچوں کے ساتھ ریت مٹی میں کھیلنے کے بجائے پڑھنے کے لیے اسکول جاتی تھی۔

اس کی ماں نے درست ہی کہا تھا وہ ایک ذہین بچی تھی اپنی محنت اور ذہانت کے بل بوتے پر وہ جماعت پر جماعت پاس کرتی ’نویں جماعت میں آگئی تھی۔ وہ سرکاری اسکول کی طالبہ تھی اس لیے کسی فیس وغیرہ کا کبھی کوئی مسئلہ نہیں ہوا تھا کتاہیں بھی زیادہ تر اسکول کی طرف سے مل جاتی تھیں۔ مگر اب بورڈ کے امتحان کے لیے فیس کی ضرورت تھی۔

”حاجرہ کے ابا پیسوں کا کچھ بندوبست ہوا؟“ اس کی ماں ہر رات میاں سے اُمید بھرے لہجے میں سوال کرتی۔

”نہیں۔ ابھی تو نہیں ہوا۔“ وہ مایوسی سے سر ہلا کر کہتا۔ ”روز مالکوں کے پاس جا کر ہاتھ جوڑ کر انتہاء کرتا ہوں مگر وہ کہتے ہیں کہ پہلے ہی تو اتنا ادھار لے چکا ہے اب تو بالکل بھی کنکاش نہیں ہے۔“

”تو تم..... اپنے کسی یار دوست سے کہہ کر دیکھو۔“ ماں نے مشورہ دیا۔

ہمارے یار دوست بھی سب کے سب ہمارے ہی جیسے ہیں خیر تو فکر نہ کریں کچھ انتظام کر لوں گا۔“ اور اگلے صبح وہ بے ہوشی کی حالت میں ڈیپنری کے باہر پڑا ہوا پایا گیا تھا۔ اس کی جھنجھی ہوئی مٹھی میں 300 روپے تھے جو اُس نے اپنا خون بیچ کر حاصل کیے تھے اپنی بیٹی کے امتحان کی فیس کی خاطر۔

جلی ہوئی دیگچی صاف کریں



کبھی کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ سالن اتنی بری طرح جل جاتا ہے کہ سالن ضائع ہونے کے ساتھ ساتھ جلی ہوئی دیگچی کو دھونا بھی ایک مسئلہ نظر آتا ہے۔ ایسی صورت میں جلی ہوئی دیگچی میں پانی ڈال کر 2-3 چمچ نمک شامل کر کے تیز گرم کریں پانی ابلنے لگے تو چوبیسے سے اتاریں پانی پینک کر برتن دھونے کی لوبے کی جالی سے صاف کریں دیگچی یا آسانی صاف ہو جائے گی۔ دہرا طریقہ یہ ہے کہ جلی ہوئی دیگچی میں پانی ڈال کر چوبیسے پر رکھیں اور ساتھ ہی ایک چھوٹا پیاز بھی ڈال دیں پانی میں چند منٹ ابلانے پر چوبیسے سے اتاریں اور پانی پینک کر صاف سے دھولیں۔

آنے والی ہے۔ میرا بس چلتا تو میں تمہارے ساتھ ہی چلتی، خیر چند منٹوں کی تاخیر سے میں آخر کار تمہارے پاس پہنچ ہی جاؤں گی۔

”چلتی جیسی آپ کی مرضی۔“ نالندہ خوش دلی سے مسکرائی۔

”اب جلدی سے تیار ہو کر آ جاؤ۔۔۔۔۔ ساڑھے نو بج رہے ہیں، کچھ دیر راستے میں بھی تو لگے گی۔“ بیگم تیور نے ہاتھ ہلا کر کہا۔

”جی بہتر، ابھی تیار ہو کر آتی ہوں۔“ نالندہ تیزی سے سیزھیوں کی طرف بڑھ گئی تھی۔

اکبر گاڑی کو ریڈر کو قدم دھرتی دروازے کی طرف بڑھی۔ ”اپنا بہت خیال رکھنا۔“ بیگم تیور نے آگے بڑھ کر اُسے شانوں سے تھام کر خود سے لگاتے ہوئے پیار بھری سرگوشی کی تھی۔ ”اور ہاں ہمیں پوتے کی اچھی خبر سنانا۔“

”جی بہتر،“ نالندہ نے نگاہیں جھکا کر شرمیلے لہجے میں جواب دیا تھا اور کو ریڈر کی ناکیر سے بیڑن سیزھیوں کے تین اسٹینس اترتی کار میں جا بیٹھی تھی۔ اس کے بیٹھے ہی کار کا دروازہ بند کر کے اکبر ڈرائیونگ سیٹ پر جا بیٹھا تھا۔

اور چند ہی لمحوں میں اُن کی گاڑی رہائشی ایریاء سے نکل کر مین شاہراہ کے ٹریفک کے اڑدھام میں شامل ہو گئی تھی۔ نالندہ مطمئن انداز میں سیٹ سے سر کائے خوبصورت سوچوں میں ڈوبی ہوئی تھی اور اکبر جب عادت نہایت مشاقی اور احتیاط سے کار ڈرائیور کر رہا تھا۔ تب ہی ایک سیاہ مارگلہ۔ دائیں جانب سے بالکل اچانک ہی سامنے آ گئی تھی۔ اکبر نے سائیڈ لینے کی کوشش کی تھی، پر وہ گاڑی کسی آدھی آدمی اور طوفان کی طرح نالندہ کی کار سے آٹکرائی تھی۔ کار کو بچانے کے چکر میں اکبر نے کارفٹ ہاتھ پر چڑھائی تھی، کار کی اڑیل پھینسنے کی طرح ڈکرائی ہوئی فٹ ہاتھ پر لگے گھنے پیڑ سے ٹکرا کر رک گئی تھی۔ دائیں جانب سے آنے والی کار کی ٹکر سے نالندہ کسی بال کی طرح سیٹ سے اچھلی تھی اس کا سر چھت سے ٹکرایا تھا اور وہ ڈرائیورنگ سیٹ کے ساتھ والی سیٹ پر آ گری تھی۔

سیٹ کا گول سرا کسی نوکیلے ٹخری کی طرح اس کے پیٹ میں پوسٹ ہو گیا تھا۔ دردی ایک شدید لہری اٹھی تھی اس کے منہ سے ایک جھج بڑا دم ہوئی تھی تب ہی کار فٹ ہاتھ پر چڑھ کر درخت سے جا ٹکرائی تھی۔ اس ٹکر سے نالندہ دوبارہ سیٹ پر آ گری تھی اب کی بار اس کا سر دروازے سے ٹکرایا تھا اور دروازہ کھلتا چلا گیا تھا اور نالندہ پھسلتی ہوئی دروازے سے باہر لنگ لنگتی تھی اس کا

رکھتے ہوئے تکیہ پر کہنی ٹکا کر اپنی ٹانگیں تھوڑی سی آگے پھیلا دی تھیں۔

پتہ ہی نہیں چلا تھا رات کب گزر گئی تھی۔ سدرہ تو اپنے کمرے میں جاتے ہی چین کی نیند سو گئی تھی مگر بیگم تیور تمام رات عالم بے چینی میں کروٹیں بدلتی رہی تھیں جبکہ نالندہ اور اسد سوئی جا گئی کیفیت میں رہے تھے۔ الوہی بیگمات کی طرح کھٹکتی ہی اندکھے سندر سپنے اُن کی بے خواب پلکوں پر اتر رہے تھے تھی ہی

انجانی الوہی مچھلیوں روح کے درپچوں پر دستک دے رہی تھیں۔ لمحے قوس و قزح کے رنگوں میں دھل گئے تھے ساعتیں اپنے پیروں میں جانے لگی تھیں تقری جھانچیں باندھ کے آئی تھیں کہ ہر پل ایک جمل ترنگ سا بجاتا گزر رہا تھا۔ وہ رات نالندہ کی زندگی کی حسین ترین رات تھی جب اسد نے تمام تر سچائیوں کے ساتھ اُسے اپنا تسلیم کر لیا تھا۔

اگلے دن صبح اسد تیار ہو کر نیچے آئے تو اُن کے دل کے کسی گوشے میں یہ گمان موجود تھا کہ شاید بیگم تیور انہیں آفس جانے سے منع کر دیں اور کہیں کہ وہ نالندہ کو لے کر ہاسٹل جائیں۔

مگر بیگم تیور نے ایسا کچھ نہیں کہا تھا۔ چنانچہ وہ ناشتے کے بعد آفس کے لیے روانہ ہو گئے تھے۔ سدرہ تو کل رات کو ہی شانت ہو گئی تھی۔ اس لیے بنا کسی تبس اور ترزدے کہ وہ خاموشی سے کان بچھ چلی گئی تھی۔

”نالندہ آج دس بجے کا پانچواں منٹ ہجے تمہیں یاد ہے نا۔“ ناشتے کے بعد نالندہ اوپر جانے لگی تو، بیگم تیور نے اُسے یاد دلایا تھا۔

”جی مام،“ نالندہ نے دھیمے لہجے میں اثبات میں سر ہلاتے ہوئے جواب دیا تھا۔

”میں نے اکبر سے کہہ دیا ہے وہ تمہیں ہاسٹل لے جائے گا۔“ بیگم تیور نے سرسری سے لہجے میں کہا۔

”میں بھی تمہارے ساتھ ہی چلتی، مگر ہماری انجمن کے ایک چیک پر مجھے سائن کرنے ہیں اُس کے لیے مجھے 10 بجے تک انجمن کے آفس پہنچنا ہوگا۔ وہاں دو منٹ کا کام ہے بس ایک چیک سائن کرنا ہے۔ وہاں سے سیدھا میں تمہارے پاس ڈاکٹر شینا کے کلینک پر ہی آؤں گی۔ اوکے

”اوکے مام،“ نالندہ نے سر ہلایا۔ ”کل آپ کی ڈاکٹر سے قیامت ہو ہی گئی ہے وقت بھی لیا ہوا ہے۔ بس چیک اپ ہی تو کروانا ہے اگر آپ کو کمزیر کوئی کام ہو تو۔۔۔۔۔ آپ بے شک ہاسٹل نہ آئیں۔ میں خود ہی۔“

”ارے نہیں ڈارلنگ،“ بیگم تیور محبت بھرے لہجے میں بولیں۔ ”اتنے برسوں بعد ہمارے گھر میں خوش رہنمائی کی ہے۔ اگر آپ نہ ہوتیں تو شاید میں آج خیر چھوڑ دیا ہوں باتوں کو۔ میری بات کا جواب دو۔ تم سیدھے تیور احمد کے گھر کام کرنے کے لیے تیار ہو؟

”جی،“ حاجرہ نے اثبات میں سر ہلایا۔

اوکے۔۔۔۔۔ پھر ٹھیک ہے میں انہیں اطلاع دے دیتی ہوں تم اپنی تیاری رکھو۔۔۔۔۔ شام میں اُن کا ڈرائیور آ کر تمہیں لے جائے گا اوکے۔

”جی۔۔۔۔۔ اوکے“ حاجرہ نے سر ہلایا اور اپنے ہاسٹل کی طرف روانہ ہو گئی۔ ہسپتال کی پچھلی جانب نرسوں کے لیے ایک ہوٹل تھا۔ اس کی دوسری منزل کے ایک کمرے میں حاجرہ رہتی تھی۔

تب ہی دروازے پر ہلکی دھتک ہوئی تھی۔ بیگم حاجرہ تیور چونک کر مامی کے کھنڈرات سے ”جی مام۔۔۔۔۔“ حاجرہ نے حیرت سے پلکیں

چھپکا کر کہا تھا۔

”مگر آپ یہ بات کیوں کہہ رہی ہیں؟“

”کیونکہ تمہارے ایکسٹرا روپیہ کمانے کا ایک چانس تمہارے ہاتھ لگا ہے۔“ وہ مسکرا کر بولی۔

سیٹھی تیور کا نام سنا؟ اُس نے اس کی طرف دیکھ کر پوچھا۔

”جی نہیں،“ حاجرہ نے نفی میں سر ہلاتے ہوئے جواب دیا۔

”بہت دولت مند آدمی ہے۔ پڑھا لکھا اور اچھا انسان بھی ہے۔

بیوی یہ یاد ہے۔ بیوی کی دیکھ بھال کے لیے ایک فل ٹائم نرس کی ضرورت ہے۔ تم یہ کام کرے گی؟

مگر میڈم۔۔۔۔۔ میری یہ جاب؟ حاجرہ نے ہچکچاتے ہوئے کہا۔

”اس کی تم فکر مت کرو ہم تم کو چھٹی دلا دے گا۔ بس تم بولو۔“ سیٹھی تیور کی کوشی پر کام کرنا ہے؟“

ہاں۔۔۔۔۔ مگر۔۔۔۔۔ اس کے گھر میں اور کتنے لوگ ہیں؟ کیا ماحول ہے؟ حاجرہ نے دھیمی آواز میں سوال کیا۔

اعلیٰ خاندانی لوگ ہیں۔ شہر کے سب سے پوش علاقے میں اُن کی شاندار کوشی ہے۔ گھر میں مشر تیور اُن کی مسز ساجدہ تیور اور ایک کم سن بیٹی، اسد تیور کے سوا چند لوگ چاکر ہیں۔ تمہیں کسی بھی طرح کی فکر کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ اگر اچھا ماحول اور قابل اعتبار لوگ نہ ہوتے تو میں کبھی بھی تمہیں وہاں جانے کے لیے نہ کہتی۔“

”شکر یہ میڈم ریتا۔“ حاجرہ نے تشکر بھرے لہجے میں کہا تھا۔ ”آپ نے ہر ہر قدم پر میری مدد اور

”لیس جان مام“ حاجرہ تیور مختار بھرے انداز میں مسکرائیں۔

”تھینک یو مام“ سدرہ نے خوشی کے بے طرح احساس سے بے قابو ہوتے ہوئے بے اعتدالانہ اُن کی کشادہ دہکتی پیشانی چوم لی تھی پھر وہ اسی ترنگ بھرے احساس کے ساتھ دروازے کی طرف بڑھ گئی تھی۔

”اب میں جین سے سوکوں گی۔ بائے مام۔“ اُس نے الوداعی انداز میں ہاتھ ہلایا۔

”لیس“ انہوں نے سپاٹ آواز میں کہا اور اگلے ہی لمحے سدرہ پر وہ سرگامی اندر داخل ہوئی تھی۔ اس کے انداز سے ایک عجب سے اضطراب کا اظہار ہو رہا تھا۔

بیگم تیور اُسے دیکھ کر خود کو بھی کس قدر مضطرب محسوس کرنے لگی تھیں۔ اُن کے دل میں اپنی بیٹی سدرہ کے لیے وہی پیار تھا۔ جوان کی ماں کے دل میں اُن کے لیے تھا۔ اُن کی ماں انہیں اعلیٰ تعلیم کے ساتھ کسی بڑے مقام پر دیکھنے کی خواہش تھی تو وہ بھی سدرہ کو بے تحاشہ دولت کے انبار میں کھیتے ہوئے دیکھنے کی منتی تھیں۔

”مام،“ سدرہ پاؤں پٹختی ہوئی اُنکے سامنے آ کھڑی ہوئی تھی۔ ”آخر خراج کب ہوگی۔ بمبائی کب ہاسٹل جائیں گی اور وہ جبر کب ختم ہوگی۔“

”اچھا“ تو تم اُس خبر کی کنفرمیشن کے لیے بے چین ہو۔“ حاجرہ تیور کے لبوں پر مسکراہٹ بکھر گئی۔

”تمہاری اطلاع کے لیے بتا دوں وہ جبر کب ختم ہے۔“ ”سچ مام“ سدرہ نے بے یقینی سے ماں کے کاندھے سے تھامتے ہوئے پوچھا۔

”لیس جان مام“ حاجرہ تیور مختار بھرے انداز میں مسکرائیں۔

”تھینک یو مام“ سدرہ نے خوشی کے بے طرح احساس سے بے قابو ہوتے ہوئے بے اعتدالانہ اُن کی کشادہ دہکتی پیشانی چوم لی تھی پھر وہ اسی ترنگ بھرے احساس کے ساتھ دروازے کی طرف بڑھ گئی تھی۔

”اب میں جین سے سوکوں گی۔ بائے مام۔“ اُس نے الوداعی انداز میں ہاتھ ہلایا۔

”اوکے بیٹا“ بائے“ حاجرہ تیور نے پیشانی پر ہاتھ

”لیس“ انہوں نے سپاٹ آواز میں کہا اور اگلے ہی لمحے سدرہ پر وہ سرگامی اندر داخل ہوئی تھی۔ اس کے انداز سے ایک عجب سے اضطراب کا اظہار ہو رہا تھا۔

بیگم تیور اُسے دیکھ کر خود کو بھی کس قدر مضطرب محسوس کرنے لگی تھیں۔ اُن کے دل میں اپنی بیٹی سدرہ کے لیے وہی پیار تھا۔ جوان کی ماں کے دل میں اُن کے لیے تھا۔ اُن کی ماں انہیں اعلیٰ تعلیم کے ساتھ کسی بڑے مقام پر دیکھنے کی خواہش تھی تو وہ بھی سدرہ کو بے تحاشہ دولت کے انبار میں کھیتے ہوئے دیکھنے کی منتی تھیں۔

”مام،“ سدرہ پاؤں پٹختی ہوئی اُنکے سامنے آ کھڑی ہوئی تھی۔ ”آخر خراج کب ہوگی۔ بمبائی کب ہاسٹل جائیں گی اور وہ جبر کب ختم ہوگی۔“

”اچھا“ تو تم اُس خبر کی کنفرمیشن کے لیے بے چین ہو۔“ حاجرہ تیور کے لبوں پر مسکراہٹ بکھر گئی۔

”تمہاری اطلاع کے لیے بتا دوں وہ جبر کب ختم ہے۔“ ”سچ مام“ سدرہ نے بے یقینی سے ماں کے کاندھے سے تھامتے ہوئے پوچھا۔

”لیس جان مام“ حاجرہ تیور مختار بھرے انداز میں مسکرائیں۔

”تھینک یو مام“ سدرہ نے خوشی کے بے طرح احساس سے بے قابو ہوتے ہوئے بے اعتدالانہ اُن کی کشادہ دہکتی پیشانی چوم لی تھی پھر وہ اسی ترنگ بھرے احساس کے ساتھ دروازے کی طرف بڑھ گئی تھی۔

”اب میں جین سے سوکوں گی۔ بائے مام۔“ اُس نے الوداعی انداز میں ہاتھ ہلایا۔

”اوکے بیٹا“ بائے“ حاجرہ تیور نے پیشانی پر ہاتھ

”لیس“ انہوں نے سپاٹ آواز میں کہا اور اگلے ہی لمحے سدرہ پر وہ سرگامی اندر داخل ہوئی تھی۔ اس کے انداز سے ایک عجب سے اضطراب کا اظہار ہو رہا تھا۔

بیگم تیور اُسے دیکھ کر خود کو بھی کس قدر مضطرب محسوس کرنے لگی تھیں۔ اُن کے دل میں اپنی بیٹی سدرہ کے لیے وہی پیار تھا۔ جوان کی ماں کے دل میں اُن کے لیے تھا۔ اُن کی ماں انہیں اعلیٰ تعلیم کے ساتھ کسی بڑے مقام پر دیکھنے کی خواہش تھی تو وہ بھی سدرہ کو بے تحاشہ دولت کے انبار میں کھیتے ہوئے دیکھنے کی منتی تھیں۔

”مام،“ سدرہ پاؤں پٹختی ہوئی اُنکے سامنے آ کھڑی ہوئی تھی۔ ”آخر خراج کب ہوگی۔ بمبائی کب ہاسٹل جائیں گی اور وہ جبر کب ختم ہوگی۔“

”اچھا“ تو تم اُس خبر کی کنفرمیشن کے لیے بے چین ہو۔“ حاجرہ تیور کے لبوں پر مسکراہٹ بکھر گئی۔

”تمہاری اطلاع کے لیے بتا دوں وہ جبر کب ختم ہے۔“ ”سچ مام“ سدرہ نے بے یقینی سے ماں کے کاندھے سے تھامتے ہوئے پوچھا۔

”لیس جان مام“ حاجرہ تیور مختار بھرے انداز میں مسکرائیں۔

”تھینک یو مام“ سدرہ نے خوشی کے بے طرح احساس سے بے قابو ہوتے ہوئے بے اعتدالانہ اُن کی کشادہ دہکتی پیشانی چوم لی تھی پھر وہ اسی ترنگ بھرے احساس کے ساتھ دروازے کی طرف بڑھ گئی تھی۔

”اب میں جین سے سوکوں گی۔ بائے مام۔“ اُس نے الوداعی انداز میں ہاتھ ہلایا۔

”اوکے بیٹا“ بائے“ حاجرہ تیور نے پیشانی پر ہاتھ

”لیس“ انہوں نے سپاٹ آواز میں کہا اور اگلے ہی لمحے سدرہ پر وہ سرگامی اندر داخل ہوئی تھی۔ اس کے انداز سے ایک عجب سے اضطراب کا اظہار ہو رہا تھا۔

بیگم تیور اُسے دیکھ کر خود کو بھی کس قدر مضطرب محسوس کرنے لگی تھیں۔ اُن کے دل میں اپنی بیٹی سدرہ کے لیے وہی پیار تھا۔ جوان کی ماں کے دل میں اُن کے لیے تھا۔ اُن کی ماں انہیں اعلیٰ تعلیم کے ساتھ کسی بڑے مقام پر دیکھنے کی خواہش تھی تو وہ بھی سدرہ کو بے تحاشہ دولت کے انبار میں کھیتے ہوئے دیکھنے کی منتی تھیں۔

”مام،“ سدرہ پاؤں پٹختی ہوئی اُنکے سامنے آ کھڑی ہوئی تھی۔ ”آخر خراج کب ہوگی۔ بمبائی کب ہاسٹل جائیں گی اور وہ جبر کب ختم ہوگی۔“

”اچھا“ تو تم اُس خبر کی کنفرمیشن کے لیے بے چین ہو۔“ حاجرہ تیور کے لبوں پر مسکراہٹ بکھر گئی۔

”تمہاری اطلاع کے لیے بتا دوں وہ جبر کب ختم ہے۔“ ”سچ مام“ سدرہ نے بے یقینی سے ماں کے کاندھے سے تھامتے ہوئے پوچھا۔

”لیس جان مام“ حاجرہ تیور مختار بھرے انداز میں مسکرائیں۔

”تھینک یو مام“ سدرہ نے خوشی کے بے طرح احساس سے بے قابو ہوتے ہوئے بے اعتدالانہ اُن کی کشادہ دہکتی پیشانی چوم لی تھی پھر وہ اسی ترنگ بھرے احساس کے ساتھ دروازے کی طرف بڑھ گئی تھی۔

”اب میں جین سے سوکوں گی۔ بائے مام۔“ اُس نے الوداعی انداز میں ہاتھ ہلایا۔

”اوکے بیٹا“ بائے“ حاجرہ تیور نے پیشانی پر ہاتھ

”لیس“ انہوں نے سپاٹ آواز میں کہا اور اگلے ہی لمحے سدرہ پر وہ سرگامی اندر داخل ہوئی تھی۔ اس کے انداز سے ایک عجب سے اضطراب کا اظہار ہو رہا تھا۔

بیگم تیور اُسے دیکھ کر خود کو بھی کس قدر مضطرب محسوس کرنے لگی تھیں۔ اُن کے دل میں اپنی بیٹی سدرہ کے لیے وہی پیار تھا۔ جوان کی ماں کے دل میں اُن کے لیے تھا۔ اُن کی ماں انہیں اعلیٰ تعلیم کے ساتھ کسی بڑے مقام پر دیکھنے کی خواہش تھی تو وہ بھی سدرہ کو بے تحاشہ دولت کے انبار میں کھیتے ہوئے دیکھنے کی منتی تھیں۔

”مام،“ سدرہ پاؤں پٹختی ہوئی اُنکے سامنے آ کھڑی ہوئی تھی۔ ”آخر خراج کب ہوگی۔ بمبائی کب ہاسٹل جائیں گی اور وہ جبر کب ختم ہوگی۔“

”اچھا“ تو تم اُس خبر کی کنفرمیشن کے لیے بے چین ہو۔“ حاجرہ تیور کے لبوں پر مسکراہٹ بکھر گئی۔

”تمہاری اطلاع کے لیے بتا دوں وہ جبر کب ختم ہے۔“ ”سچ مام“ سدرہ نے بے یقینی سے ماں کے کاندھے سے تھامتے ہوئے پوچھا۔

”لیس جان مام“ حاجرہ تیور مختار بھرے انداز میں مسکرائیں۔

”تھینک یو مام“ سدرہ نے خوشی کے بے طرح احساس سے بے قابو ہوتے ہوئے بے اعتدالانہ اُن کی کشادہ دہکتی پیشانی چوم لی تھی پھر وہ اسی ترنگ بھرے احساس کے ساتھ دروازے کی طرف بڑھ گئی تھی۔

”اب میں جین سے سوکوں گی۔ بائے مام۔“ اُس نے الوداعی انداز میں ہاتھ ہلایا۔

”اوکے بیٹا“ بائے“ حاجرہ تیور نے پیشانی پر ہاتھ

”لیس“ انہوں نے سپاٹ آواز میں کہا اور اگلے ہی لمحے سدرہ پر وہ سرگامی اندر داخل ہوئی تھی۔ اس کے انداز سے ایک عجب سے اضطراب کا اظہار ہو رہا تھا۔

بیگم تیور اُسے دیکھ کر خود کو بھی کس قدر مضطرب محسوس کرنے لگی تھیں۔ اُن کے دل میں اپنی بیٹی سدرہ کے لیے وہی پیار تھا۔ جوان کی ماں کے دل میں اُن کے لیے تھا۔ اُن کی ماں انہیں اعلیٰ تعلیم کے ساتھ کسی بڑے مقام پر دیکھنے کی خواہش تھی تو وہ بھی سدرہ کو بے تحاشہ دولت کے انبار میں کھیتے ہوئے دیکھنے کی منتی تھیں۔

”مام،“ سدرہ پاؤں پٹختی ہوئی اُنکے سامنے آ کھڑی ہوئی تھی۔ ”آخر خراج کب ہوگی۔ بمبائی کب ہاسٹل جائیں گی اور وہ جبر کب ختم ہوگی۔“

”اچھا“ تو تم اُس خبر کی کنفرمیشن کے لیے بے چین ہو۔“ حاجرہ تیور کے لبوں پر مسکراہٹ بکھر گئی۔

”تمہاری اطلاع کے لیے بتا دوں وہ جبر کب ختم ہے۔“ ”سچ مام“ سدرہ نے بے یقینی سے ماں کے کاندھے سے تھامتے ہوئے پوچھا۔

”لیس جان مام“ حاجرہ تیور مختار بھرے انداز میں مسکرائیں۔

”تھینک یو مام“ سدرہ نے خوشی کے بے طرح احساس سے بے قابو ہوتے ہوئے بے اعتدالانہ اُن کی کشادہ دہکتی پیشانی چوم لی تھی پھر وہ اسی ترنگ بھرے احساس کے ساتھ دروازے کی طرف بڑھ گئی تھی۔

”اب میں جین سے سوکوں گی۔ بائے مام۔“ اُس نے الوداعی انداز میں ہاتھ ہلایا۔

”اوکے بیٹا“ بائے“ حاجرہ تیور نے پیشانی پر ہاتھ

”لیس“ انہوں نے سپاٹ آواز میں کہا اور اگلے ہی لمحے سدرہ پر وہ سرگامی اندر داخل ہوئی تھی۔ اس کے انداز سے ایک عجب سے اضطراب کا اظہار ہو رہا تھا۔

بیگم تیور اُسے دیکھ کر خود کو بھی کس قدر مضطرب محسوس کرنے لگی تھیں۔ اُن کے دل میں اپنی بیٹی سدرہ کے لیے وہی پیار تھا۔ جوان کی ماں کے دل میں اُن کے لیے تھا۔ اُن کی ماں انہیں اعلیٰ تعلیم کے ساتھ کسی بڑے مقام پر دیکھنے کی خواہش تھی تو وہ بھی سدرہ کو بے تحاشہ دولت کے انبار میں کھیتے ہوئے دیکھنے کی منتی تھیں۔

”مام،“ سدرہ پاؤں پٹختی ہوئی اُنکے سامنے آ کھڑی ہوئی تھی۔ ”آخر خراج کب ہوگی۔ بمبائی کب ہاسٹل جائیں گی اور وہ جبر کب ختم ہوگی۔“

”اچھا“ تو تم اُس خبر کی کنفرمیشن کے لیے بے چین ہو۔“ حاجرہ تیور کے لبوں پر مسکراہٹ بکھر گئی۔

”تمہاری اطلاع کے لیے بتا دوں وہ جبر کب ختم ہے۔“ ”سچ مام“ سدرہ نے بے یقینی سے ماں کے کاندھے سے تھامتے ہوئے پوچھا۔

”لیس جان مام“ حاجرہ تیور مختار بھرے انداز میں مسکرائیں۔

”تھینک یو مام“ سدرہ نے خوشی کے بے طرح احساس سے بے قابو ہوتے ہوئے بے اعتدالانہ اُن کی کشادہ دہکتی پیشانی چوم لی تھی پھر وہ اسی ترنگ بھرے احساس کے ساتھ دروازے کی طرف بڑھ گئی تھی۔

”اب میں جین سے سوکوں گی۔ بائے مام۔“ اُس نے الوداعی انداز میں ہاتھ ہلایا۔

”اوکے بیٹا“ بائے“ حاجرہ تیور نے پیشانی پر ہاتھ

”لیس“ انہوں نے سپاٹ آواز میں کہا اور اگلے ہی لمحے سدرہ پر وہ سرگامی اندر داخل ہوئی تھی۔ اس کے انداز سے ایک عجب سے اضطراب کا اظہار ہو رہا تھا۔

بیگم تیور اُسے دیکھ کر خود کو بھی کس قدر مضطرب محسوس کرنے لگی تھیں۔ اُن کے دل میں اپنی بیٹی سدرہ کے لیے وہی پیار تھا۔ جوان کی ماں کے دل میں اُن کے لیے تھا۔ اُن کی ماں انہیں اعلیٰ تعلیم کے ساتھ کسی بڑے مقام پر دیکھنے کی خواہش تھی تو وہ بھی سدرہ کو بے تحاشہ دولت کے انبار میں کھیتے ہوئے دیکھنے کی منتی تھیں۔

”مام،“ سدرہ پاؤں پٹختی ہوئی اُنکے سامنے آ کھڑی ہوئی تھی۔ ”آخر خراج کب ہوگی۔ بمبائی کب ہاسٹل جائیں گی اور وہ جبر کب ختم ہوگی۔“

”اچھا“ تو تم اُس خبر کی کنفرمیشن کے لیے بے چین ہو۔“ حاجرہ تیور کے لبوں پر مسکراہٹ بکھر گئی۔

”تمہاری اطلاع کے لیے بتا دوں وہ جبر کب ختم ہے۔“ ”سچ مام“ سدرہ نے بے یقینی سے ماں کے کاندھے سے تھامتے ہوئے پوچھا۔

”لیس جان مام“ حاجرہ تیور مختار بھرے انداز میں مسکرائیں۔

”تھینک یو مام“ سدرہ نے خوشی کے بے طرح احساس سے بے قابو ہوتے ہوئے بے اعتدالانہ اُن کی کشادہ دہکتی پیشانی چوم لی تھی پھر وہ اسی ترنگ بھرے احساس کے ساتھ دروازے کی طرف بڑھ گئی تھی۔

”اب میں جین سے سوکوں گی۔ بائے مام۔“ اُس نے الوداعی انداز میں ہاتھ ہلایا۔

”اوکے بیٹا“ بائے“ حاجرہ تیور نے پیشانی پر ہاتھ

”لیس“ انہوں نے سپاٹ آواز میں کہا اور اگلے ہی لمحے سدرہ پر وہ سرگامی اندر داخل ہوئی تھی۔ اس کے انداز سے ایک عجب سے اضطراب کا اظہار ہو رہا تھا۔

بیگم تیور اُسے دیکھ کر خود کو بھی کس قدر مضطرب محسوس کرنے لگی تھیں۔ اُن کے دل میں اپنی بیٹی سدرہ کے لیے وہی پیار تھا۔ جوان کی ماں کے دل میں اُن کے لیے تھا۔ اُن کی ماں انہیں اعلیٰ تعلیم کے ساتھ کسی بڑے مقام پر دیکھنے کی خواہش تھی تو وہ بھی سدرہ کو بے تحاشہ دولت کے انبار میں کھیتے ہوئے دیکھنے کی منتی تھیں۔

”مام،“ سدرہ پاؤں پٹختی ہوئی اُنکے سامنے آ کھڑی ہوئی تھی۔ ”آخر خراج کب ہوگی۔ بمبائی کب ہاسٹل جائیں گی اور وہ جبر کب ختم ہوگی۔“

”اچھا“ تو تم اُس خبر کی کنفرمیشن کے لیے بے چین ہو۔“ حاجرہ تیور کے لبوں پر مسکراہٹ بکھر گئی۔

”تمہاری اطلاع کے لیے بتا دوں وہ جبر کب ختم ہے۔“ ”سچ مام“ سدرہ نے بے یقینی سے ماں کے کاندھے سے تھامتے ہوئے پوچھا۔

”لیس جان مام“ حاجرہ تیور مختار بھرے انداز میں مسکرائیں۔

”تھینک یو مام“ سدرہ نے خوشی کے بے طرح احساس سے بے قابو ہوتے ہوئے بے اعتدالانہ اُن کی کشادہ دہکتی پیشانی چوم لی تھی پھر وہ اسی ترنگ بھرے احساس کے ساتھ دروازے کی طرف بڑھ گئی تھی۔

”اب میں جین سے سوکوں گی۔ بائے مام۔“ اُس نے الوداعی انداز میں ہاتھ ہلایا۔

”اوکے بیٹا“ بائے“ حاجرہ تیور نے پیشانی پر ہاتھ

”لیس“ انہوں نے سپاٹ آواز میں کہا اور اگلے ہی لمحے سدرہ پر وہ سرگامی اندر داخل ہوئی تھی۔ اس کے انداز سے ایک عجب سے اضطراب کا اظہار ہو رہا تھا۔

بیگم تیور اُسے دیکھ کر خود کو بھی کس قدر مضطرب محسوس کرنے لگی تھیں۔ اُن کے دل میں اپنی بیٹی سدرہ کے لیے وہی پیار تھا۔ جوان کی ماں کے دل میں اُن کے لیے تھا۔ اُن کی ماں انہیں اعلیٰ تعلیم کے ساتھ کسی بڑے مقام پر دیکھنے کی خواہش تھی تو وہ بھی سدرہ کو بے تحاشہ دولت کے انبار میں کھیتے ہوئے دیکھنے کی منتی تھیں۔

”مام،“ سدرہ پاؤں پٹختی ہوئی اُنکے سامنے آ کھڑی ہوئی تھی۔ ”آخر خراج کب ہوگی۔ بمبائی کب ہاس

کپڑوں سے چیونگم صاف کریں



بچے اکثر چیونگم کھا کر ادھر ادھر پھینک دیتے ہیں جو کہ چپک جاتی ہے۔ کسی کپڑے، قالین یا بالوں پر چیونگم لگ جائے تو اسے صاف کرنا نہایت مشکل ہو جاتا ہے لیکن اگر اس کپڑے کو پلاسٹک کے لفافے میں ڈال کر فریزر میں رکھ دیا جائے تو جب کچھ دیر بعد چیونگم ٹھنڈی ہو کر اکڑ جائے تو بہت آسانی سے اسے اتارا جاسکتا ہے۔ اگر کپڑا بہت بڑا ہو یا قالین یا بالوں میں چیونگم لگی ہوئی ہو تو برف کا کیوب لے کر چیونگم پر پٹیں تاکہ وہ ٹھنڈی ہو کر سخت ہو جائے پھر رگڑ کر صاف کر دیں۔

”اللہ کا کرم ہے۔“ معصوب نے جواب دیا۔
 ”ہم لوگ..... میرا مطلب ہے..... کرن آپ کو بہت یاد کرتی ہے۔“ نمرہ نے دھیمے لہجے میں کہا۔
 ”نہروک کر اس نے معصوب کے جواب کا انتظار کیا پر جواب نہ پا کر بات پوری کر دی۔
 ”میں نے آپ سے کہا تھا آپ ہم سے ملنے آئیے گا۔ آپ آئے نہیں؟“
 ”وہ اصل میں.....“ معصوب کو کوئی مناسب سا بہانہ نہیں سوچ رہا تھا۔
 ”آج آجائیے۔“ نمرہ نے بے ساختہ کہا۔ ”ابھی اسی وقت۔“
 ”ابھی“ معصوب نے کھڑکی سے باہر اترتی ہوئی شام کی طرف دیکھتے ہوئے قدرے حیرت سے کہا۔
 ”اسی وقت؟“
 ”سنا ہے کل کبھی نہیں آتی اسی لیے اہم اور ضروری معاملات کو کبھی بھی کل پر نہیں لانا چاہیے۔“
 نمرہ نے مسکراتے لہجے میں کہا۔ معصوب کے لہجے میں نیم رضا کی کیفیت کو محسوس کر کے اس کی آواز میں بے نامی خوشی کا احساس گھل گیا تھا۔
 ”آ رہے ہیں نا؟ معصوب کو خاموشی سے کچھ سوچتے پا کر اس نے پُر امید لہجے میں سوال کیا تھا۔
 ”وہ اصل میں جیپ بھی موجود نہیں ہے۔ اُسے فضلہ بابا کہیں لے کر گئے ہیں۔“ معصوب نے غدر لنگ پیش کیا۔
 ”تو کیا ہوا؟“ نمرہ نے جلدی سے کہا۔ ”آپ ٹیکسی کیجیے اور چلے آئیے۔“
 ”ہاں..... ایسا تو ہو سکتا ہے۔“ معصوب نے اثبات میں سر ہلایا۔ ”مگر.....“
 ”میں وہاں صرف..... آپ سے ملنے آؤں گا۔“
 معصوب نے دھیمی اور ٹھنڈی آواز میں کہا۔ ”پلیز آپ مجھ سے کسی اور سے ملنے کے لیے اصرار مت کیجیے گا۔“
 معصوب کی بات سے نمرہ کو تکلیف ہوئی تھی مگر اس نے ظاہر نہیں ہونے دیا تھا۔ وہ جانتی تھی کہ دھیرے دھیرے برف پگھل رہی ہے۔ جلد یا بدیر وہ وقت بھی آنے والا ہے جب وہ صرف اور صرف کرن سے ملنے آیا کریں گے یا شاید کرن کو اپنے ساتھ اپنی دنیا میں ہی لے جا کر بسالیں گے۔
 ”ٹھیک ہے۔“ چند ساتوں تک سوچنے کے بعد نمرہ نے اُن کی شرط مان لی تھی۔ ”کتنی دیر میں پہنچ رہے ہیں۔“
 ”مجھے تو آپ کے ادارے کا پتہ بھی معلوم نہیں ہے۔“ وہ جوبو وہ اُسے اپنا ماننے کو تیار نہیں تھے اور ان دس

پروے سمئے ہوئے تھے اور کھڑکیوں کے اُس پار کونجی کے احاطے میں اترتی شام بجلی معلوم دے رہی تھی وہ آہستہ روی سے چلتے برآمدے میں نکل آئے تھے پورچ میں جیپ موجود نہیں تھی۔ ظاہر ہے فضلہ بابا کے گئے ہوئے تھے۔ معصوب ایک ستون سے ٹیک لگا کر کھڑے ہوئے اور لان کی طرف دیکھنے لگے۔ لان میں دیوار کے ساتھ ساتھ کئی گھنے اور ہرے بھرے پیڑ لگے تھے۔ البتہ کئی دریاں خالی پڑی تھیں بڑے سائز کے گلی بھی خالی تھے اور لان کی وہ درمیانی جگہ جہاں کبھی سربز ٹھیلیں گھاس کا فرش بچھا رہا تھا۔ اب وہاں خاک اڑ رہی تھی۔
 ”ڈراسی دیکھ بھال اور توجہ کی ضرورت ہے۔ اُن کے کانوں میں بھی کہا گیا نمرہ کا جملہ گونجا تھا۔ ”پھر دیکھئے اس اجڑے دیار میں پھر سے بہار آجائے گی۔“
 ”میں خزاؤں کی سنگت میں رہتے رہتے تھک چکا ہوں۔“ انہوں نے ستون پر ماتھا کاتے ہوئے کرب بھرے انداز میں سوچا تھا۔ ”پلیز بہار بن کر.....“
 میرے اس اجڑے دیار میں چلے آؤ.....“ وہ اپنی التجاء پر خود حیرت زدہ رہ گئے تھے۔
 ”یہ میں کیا اور کس انداز میں سوچ رہا ہوں۔“ انہوں نے جُڑ جُڑتے ہوئے سوچا تھا۔ جب سے نمرہ گئی تھی ایک لمحے کے لیے بھی اس کا خیال اُن کے دل سے نہیں گیا تھا۔ کئی بار اُن کا دل چاہا تھا کہ وہ اُسے فون کریں پر جانے کس سوچ نے اُن کی ہمت کے سامنے بند باندھ دیے تھے۔
 ”میں نے فون نہیں کیا تو کم از کم اُسے تو فون کرنا چاہیے تھا۔“ وہ جھنجھلا کر سوچتے مگر میں یہ بات اتنے استحقاق کے ساتھ کس طرح سوچ سکتا ہوں۔“ وہ خود ہی سوچتے اور مزید الجھ کر رہ جاتے تھے۔
 ابھی وہ اپنی انہی الجھی سمجھی سوچوں کے تانوں بانوں میں الجھے ہوئے تھے کہ اندر سے ان کی سماعت سے فون کی گھنٹی کی آواز ٹکرائی تھی۔ وہ ایک دم سے چونک اٹھے تھے اور بے ساختہ اُن کے قدم لاؤنج کی طرف بڑھ گئے تھے۔
 ”جی! نمرہ.....“ انہوں نے فون اٹھا کر پورے یقین کے ساتھ کہا تھا۔
 ”ارے آپ نے یہ کیسے جانا کہ یہ میرا ہی فون ہوگا۔“ نمرہ نے حیرت بھری مسرت سے کہا تھا۔ ”چھا آپ نے C.L.I پر میرا نمبر دیکھ لیا ہوگا؟“
 ”بس میرے دل نے کہا تھا کہ ہونہ ہوئے فون آپ کا ہی ہوگا۔“ معصوب کی آواز بے حد مدحی تھی اور اس میں احساس کا ایک نیار پ گندھا ہوا تھا۔
 آپ کیسے ہیں؟ نمرہ نے سوال کیا۔

بل ہاتھ زمین کو چھو رہا تھا۔ اس کی آنکھیں بند تھیں اور وہ دنیا بانیہا سے بے خبر ہو چکی تھی۔
 ☆☆☆
 کئی دن گزر گئے تھے پر معصوب کی طرف سے کوئی بٹ رفت نہیں ہوئی تھی۔ نمرہ کا بار بادل چاہا تھا کہ وہ ان سے رابطہ کرے مگر کچھ جاتی تھی اور سچا انا کہ چاہتے ہی وہ نہیں فون نہ کر سکتی تھی جبکہ کرن بھی کئی بار ہراساں کیا تھا۔
 ”آئی! آپ پاپا کو فون کریں نا۔“
 ”نہیں کرن! اب ہمیں صبر سے اُن کا انتظار کرنا ہوگا۔“ نمرہ نے ایک جذب کی سی کیفیت میں جواب دیا تھا۔ ”انشاء اللہ وہ خود ہی ہمیں فون بھی کریں گے۔“
 ”کیا کبھی ایسا ہو سکے گا۔“ کرن کی آواز میں نرت بھری بے یقینی تھی۔
 ”ایک دن ایسا ضرور ہوگا۔“ نمرہ نے پورے یقین سے جواب دیا تھا۔
 آغا رفائی ادارے کی سامنزل عمارت کے اونچے بندروں اور منڈیروں پر سے سرخی شام دھیرے دھیرے اتر رہی تھی۔ نمرہ کمرے سے نکل کر باہر لان میں آکھڑی ہوئی تھی۔
 ”آئی! کرن! اپنی ٹھنسی سی بیسا کھی بیٹیتی اس کے زنب چلی آئی تھی۔“ ”ایک بات کہوں؟“ اُس نے گپتے ہوئے کہا تھا۔ ”آپ پاپا کو فون کریں؟“
 ”بلو کرن“ نمرہ نے پیار بھرے لہجے میں کہا تھا۔ ”مگر جانتی ہی ہو میں تمہاری کوئی بات نظر انداز نہیں کر سکتی۔“
 ”آپ پلیز اندر چل کر پاپا کو فون کریں۔“ کرن نے گلاب جھکا کر التجاء کی۔ ”کتنے دن ہو گئے ہیں اُن کا دل پھر کا ہے مگر ہمارے دلوں میں تو اُن کے لیے رُپ اور کسک ہے وہ رابطہ نہیں کر رہے..... تو کم از کم ہم تو اُن کی خیریت معلوم کرنی چاہیے۔“
 ”تم ٹھیک کہہ رہی ہو۔“ نمرہ نے قائل ہو کر کہا تھا۔ ”اندر چلو ہم ابھی انہیں فون کرتے ہیں۔“
 وہ دونوں آہستگی سے کمرے کی طرف بڑھ گئی تھیں۔
 ☆
 معصوب نے ہاتھ بڑھا کر ڈیک آف کر دیا تھا۔ پھر اسے سستی لینے بستر سے اٹھ کھڑے ہوئے۔ پورے گھر پر سناٹا طاری تھی غالباً فضلہ بابا اور گو گئی گئے ہوئے تھے معصوب آہستگی سے چلتے لاؤنج کی طرف آئے تھے۔ لاؤنج کی کشادہ کھڑکیوں پر سے

جلد کے سیاد دھبے دور کریں

کے علاوہ ہاتھوں اور پیروں پر بھی لگا سکتی ہیں۔



سالوں میں وہ ایک بار بھی اس ادارے میں نہیں آئے تھے۔ مگر آج..... انہیں اپنے اس اقدام پر خود حیرت ہو رہی تھی، لکھ بھڑکواؤں کا دل چاہتا کہ وہ واپس پلٹ جائیں..... مگر کسی سے ملنے کی موبہم سی آرزو نے انہیں اس فیصلے پر عمل درآمد نہیں کرنے دیا تھا۔

”تشریف لائیے۔“ چوکیدار نے انہیں یوں تذبذب کا شکار دیکھا تو مہذب طریقے سے اندر آنے کی دعوت دی۔

”جی، معصوب آہستگی سے گیٹ عبور کر کے عمارت کے احاطے میں داخل ہو گئے سامنے گتھے بیڑوں سے آراستہ ایک کشادہ راستہ تھا دائیں جانب ایک سربز لان تھا وہ راستے پر قدم دھرتے عمارت کی جانب بڑھ گئے۔ اس وقت عموماً آفس بند ہو جاتا تھا مگر بوڑھے اکاؤنٹینٹ صاحب اکثر دیر تک کام میں لگے رہتے تھے مگر اس وقت نمرہ نے خاص طور پر معصوب کی خاطر آفس کھلوا کر چھوٹی وہ عمارت کی طرف بڑھے تھے ایک بیڑے کے پیچھے سے رضیہ نکل کر ایک دم اُن کے سامنے آ گئی تھی۔

”سلام صاحب“ اُس نے ماتھے تک ہاتھ لے جا کر سلام پیش کیا تھا۔

”مس نمرہ..... اس وقت کہاں ملیں گی۔“ وہ سوال جو وہ چوکیدار سے کرنا بھول گئے تھے انہوں نے رضیہ کو دیکھتے ہی داغ دیا تھا۔

”جی میں آپ کو اُن کے پاس لے جانے کے لیے ہی آئی ہوں۔“ رضیہ نے مہذب اور مودب لہجے میں جواب دیا۔ ”اس طرف تشریف لے چلیے۔“

رضیہ معصوب کو اپنے آفس کی طرف چلی آئی تھی۔ سامنے آفس کی بیڑھیوں پر نمرہ معصوب کے استقبال کے لیے کھڑی تھی۔ اس کی دقتی آنکھوں اور مسکراتے چہرے کو دیکھتے ہی معصوب کا یہاں آنے کا چچھتاوہ ایک دم سے دم توڑ گیا تھا اور انہیں اپنے اندر ایک عجیب سی خوشی اور تسکین اترتی محسوس ہوئی تھی۔

”خوش آمدید۔“ نمرہ نے مسکرا کر مسرت بھری آواز میں کہا۔ ”سچ کہوں مجھے یقین نہیں تھا کہ آپ واقعی آ جائیں گے؟“

”کیا میں قابل اعتبار نہیں لگتا؟ معصوب مسکرائے تھے۔ آپ سے کہا تھا کہ آ رہا ہوں تو پھر آنا ہی تھا۔“ آپ کے آنے کا بہت شکریہ..... وہ کیا کہتے ہیں چشم ماروٹن دل ماشاد۔“

معصوب مسکراتے ہوئے اس کی معیت میں آفس

کے اندر چلے آئے تھے۔

”تشریف رکھیے۔“ نمرہ نے صوفے کی طرف اشارہ کرتے ہوئے انہیں بیٹھنے کی پیشکش کی تھی اور وہ مسکراتے ہوئے بیٹھ گئے تھے۔

”تمنا باجی سے تو آپ ملیں گے۔ یا اُن سے بھی نہیں ملیں گے؟“ معصوب کے مقابل دھڑے صوفے پر بیٹھے ہوئے نمرہ نے آہستگی سے سوال کیا تھا۔

تمنا باجی؟ انہوں نے حیرت سے دہرایا تھا۔ ”جی اس ادارے کی مالکہ ہیں۔“ نمرہ نے بتایا ”لیکن اس ادارے میں رہنے والے ہم سب بے آسرا اور بے سہارا لوگوں کے لیے ایک ممتاز بھرے دل کی مالک ماں سے کم نہیں ہے۔“

”آپ تو شاید یہاں..... جاب کرتی ہیں؟“ معصوب نے اتنے عرصے میں پہلی بار اُس سے ایک پرسنل سوال کیا تھا۔

دیکھا جائے تو میں بھی دیگرے گھر اور بے سہارا لوگوں کی طرح یہاں رہنے ہی آئی تھی یا یہ سمجھ لیجیے کہ میری تقدیر اچھی تھی جو میں یہاں پہنچ گئی تھی یہ تمنا باجی کی محبت اور عنایت ہے کہ انہوں نے میرے دل بٹلنے اور مصروف رہنے کے خیال سے کچھ ذمہ داریاں بھی سونپ دی ہیں۔“

”اوہ اچھا۔“ معصوب نے سر ہلایا۔ ”تو گویا آپ یہاں رہتی ہیں تو..... آپ کے والدین اور دیگر لوگ.....؟“ معصوب نا چاہتے ہوئے بھی پوچھنے بغیر نہ رہ سکے۔

والدین اب اس دنیا میں نہیں ہیں بھائی کوئی سرے سے تھا ہی نہیں..... بس یہ سمجھ لیجیے کہ میں اس دنیا میں بالکل اکیلی ہوں۔“

”بالکل اکیلی؟“ معصوب نے ہمدردی بھرے انداز میں انہوں سے سر ہلایا۔ ”آپ کا کوئی بھی نہیں ہے؟“

”ہاں ایک رشتہ ہے تو۔“ نمونے سسکی سی لی۔ ”پر وہ رشتہ دنیا کے جھیلے میں کہیں گم ہو گیا ہے جانے وہ زندہ ہے یا۔“

”نمرہ بی بی..... تمنا باجی کو بتا دوں؟“ رضیہ نے نمرہ کو مخاطب کر کے پوچھا تھا۔

نمرہ نے چونک کر سوالیہ نظروں سے معصوب کی طرف دیکھا تھا اور معصوب نے بے ساختہ اثبات میں سر ہلادیا تھا۔

”ہاں انہیں بلالو۔“ نمرہ نے مسکرا کر کہا تھا اور رضیہ تیزی سے کمرے سے نکل چلی تھی۔ رضیہ کے جانے کے چند ہی منٹوں بعد تمنا آغا مسکرتے چہرے کے ساتھ کمرے میں داخل ہوئی تھیں۔

بعض اوقات جلد گرمی کی شدت سے سیاہ یا پھر سانولی رنگت اختیار کر لیتی ہے اس کے حل کے لیے ٹھنڈا اور لیوں کا آمیزہ بہت مفید ہے۔ دونوں کے جوس برابر مقدار میں لے کر مکس کر کے فریجر میں کیوب کی شکل میں جمائیں اور روزانہ آنکھ کے طریقے سے متاثرہ جلد پر لگائیں اور قدرتی طور پر خشک ہونے دیں پھر سادے پانی سے دھو لیں۔ چند ہی دنوں میں سیاہ یا سانولی ہو جانے والی جلد واپس اپنی اصل رنگت میں آ جائے گی یہ جلد کے مسامات کو بھی سکیز دیتا ہے اگر آپ چاہیں تو اسے اپنے چہرے کے علاوہ ہاتھوں اور پیروں پر بھی لگا سکتی ہیں۔

”آداب۔“ معصوب بے اختیارانہ اپنی جگہ سے اٹھ کھڑے ہوئے تھے۔

”ارے..... ارے بیٹھے۔“ وہ جلدی سے بولی تھیں۔ ”سچ کہوں معصوب صاحب آج دس سالوں میں پہلی بار آپ کو یہاں دیکھ کر مجھے بے حد مسرت ہو رہی ہے۔“

معصوب نے کوئی جواب نہیں دیا تھا بس سر جھکا کر رہ گئے تھے۔

آپ چائے لیں گے یا؟ تمنا آغا نے بات پلٹنے کی خاطر پوچھا۔

”جی نہیں شکریہ۔“ معصوب نے جلدی سے جواب دیا تھا۔ ”اس وقت کسی بھی چیز کی اشتہا نہیں ہے۔“

”یہ کیسے ممکن ہے؟“ تمنا آغا مسکرا کر بولیں۔ ”دیئے بھی چائے کا وقت ہے چلئے ٹھیک آپ نمرہ سے باتیں کیجیے میں آپ کے لیے چائے بھجوائی ہوں۔“ وہ اٹھ کھڑی ہوئی تھیں۔

چند ہی لمحوں بعد رضیہ ایک ٹرے میں چائے کے ساتھ دیگر لوازمات منہجائے موجود ہوئی تھی۔ ارے یہ سب کون کھائے گا؟ معصوب حیران ہوئے تھے۔

”آپ کھائیں گے اور کون کھائے گا؟“ نمرہ نے اُن کے سامنے پلیٹ رکھتے ہوئے پیار بھرے لہجے میں کہا تھا۔ ”یہ سب آپ کے لیے ہے۔“

”نہیں پلیز..... دیکھئے میں یہ سب کچھ..... نہیں کھاتا۔“ معصوب ہاتھ اٹھا کر نمرہ کو روکتے ہوئے بولے۔ وہ نہایت تسلسل اور تواتر سے اُن کی پلیٹ میں مختلف چیزیں رکھ رہی تھی۔

”آج تو آپ کو کھانا پڑے گا۔“ نمرہ کے پیار بھرے اصرار کے سامنے معصوب بے بس ہو گئے تھے۔ انہیں یہ سب بہت اچھا لگ رہا تھا۔ برسوں بعد یہ اپنا بیت بھر احوال اُن کے اندر کے اکیلے پن کو بڑی تسکین دیتا محسوس ہو رہا تھا۔

چائے کے بعد معصوب اٹھ کھڑے ہوئے تھے۔ اب پھر کب آئیں گے؟ نمرہ نے مضطرب لہجے میں سوال کیا تھا۔

اب..... کب؟ معصوب نے حیران نظروں سے نمرہ کی طرف دیکھا تھا۔ ”اب آپ کا نمبر ہے۔“ وہ مسکرائے تھے۔ پھر اوداعی انداز میں ہاتھ ہلاتے وہ باہر کی طرف بڑھ گئے تھے نمرہ بیڑھیوں تک انہیں چھوڑنے آئی تھی۔ پھر وہ وہیں رُک گئی تھی اور معصوب بیڑھیوں اُنز کر گیٹ تک جانے والے راستے پر چلنے گیٹ کی طرف بڑھ گئے تھے۔ چند قدم آگے بڑھنے کے بعد انہوں نے پلٹ کر نمرہ کی طرف دیکھا تھا وہ اب تک بیڑھیوں پر کھڑی اُن کی جانب اوداعی

نظروں سے نکلے جاری تھی۔

اُن کا دل ایک نئے انداز سے دھڑک اٹھا تھا اور وہ دوبارہ سے گیٹ کی جانب پلٹ گئے تھے۔ لمحہ بھر کو تو اُن کا دل چاہتا کہ وہ واپس نہ جائیں اور پھر کے لیے یہیں رُک جائیں۔ نمرہ کے اس فلائی ادارے میں لیکن یہ کس طرح ممکن تھا اس لیے انہوں نے فیصلہ کیا تھا کہ اب پلٹ کر نہیں دیکھیں گے۔

”پاپا،“ جب ایک مہینہ سی افسردہ سی آواز اُن کی سماعت سے نکل رہی تھی۔ وہ اس آواز پر چونکے ضرور تھے مگر وہ اسے اپنی سماعت کا دھوکہ گردانے ہوئے آگے بڑھ گئے تھے۔

”پاپا،“ وہ آواز اور وضاحت کے ساتھ اُن کے کانوں سے نکل رہی تھی۔ ”پاپا آپ مجھ سے ملے بغیر ہی جا رہے ہیں؟“

وہ بے ساختہ پلٹنے پر مجبور ہو گئے تھے۔ چند قدموں کے فاصلے پر ایک نوے سال کی دہلی تپتی پیاری سی بچی اپنی بڑی بڑی اداس آنکھوں میں حسرت، محبت اور شکوہ لیے اُن کی جانب دیکھ رہی تھی۔ اُس کی بغلوں میں دل چھوٹی چھوٹی بیساکھیاں اُس کی بے بسی کی منہ بولتی تصویر تھیں۔ وہ اپنی جگہ جم سے گئے تھے۔

”پاپا، کیا میں واقعی اتنی ہی بڑی ہوں کہ آپ میری شکل بھی نہیں دیکھنا چاہتے۔“

”بچی کی آواز میں سویا ہوا کرب انہیں اپنے سینے میں اُترتا ہوا محسوس ہوا تھا۔

یہ کرن تھی اُن کی صبا کی آخری نشانی، اُن کی اپنی بیٹی۔

مگر یہ تو وہی لڑکی تھی جس کی وجہ سے صبا ہمیشہ کے لیے اُن سے دور ہو گئی تھی۔ یہ لڑکی یہ پانچ لڑکی اُن کی صبا کی قاتل تھی۔ اُن کی خوشیوں کی قاتل تھی۔ اچانک ہی ایک جنون سا اٹھا اور اُن کے دل و دماغ پر چھاتا چلا گیا۔ وہ غصے سے کھولتے ہوئے کرن کی جانب بڑھے۔ مگر کرن کی خوف کے بغیر اپنی جگہ ساکت و جامد کھڑی انہیں محبت پاش نگاہوں سے نکلے جاری تھی۔ وہ چند قدم بڑھا کر اگلے ہی لمحے اس کے سر پر جا پہنچے تھے اُن کے سر پر ایک جنون سوار تھا۔ صبا کے قاتل سے بدلہ لینے کا جنون انہوں نے اپنے ہاتھ پھیلا کر کرن کو پکڑنے کی کوشش کی تھی۔

اس کے بعد کیا ہوا؟
کہانی کا بقیہ حصہ
آئندہ ماہ...