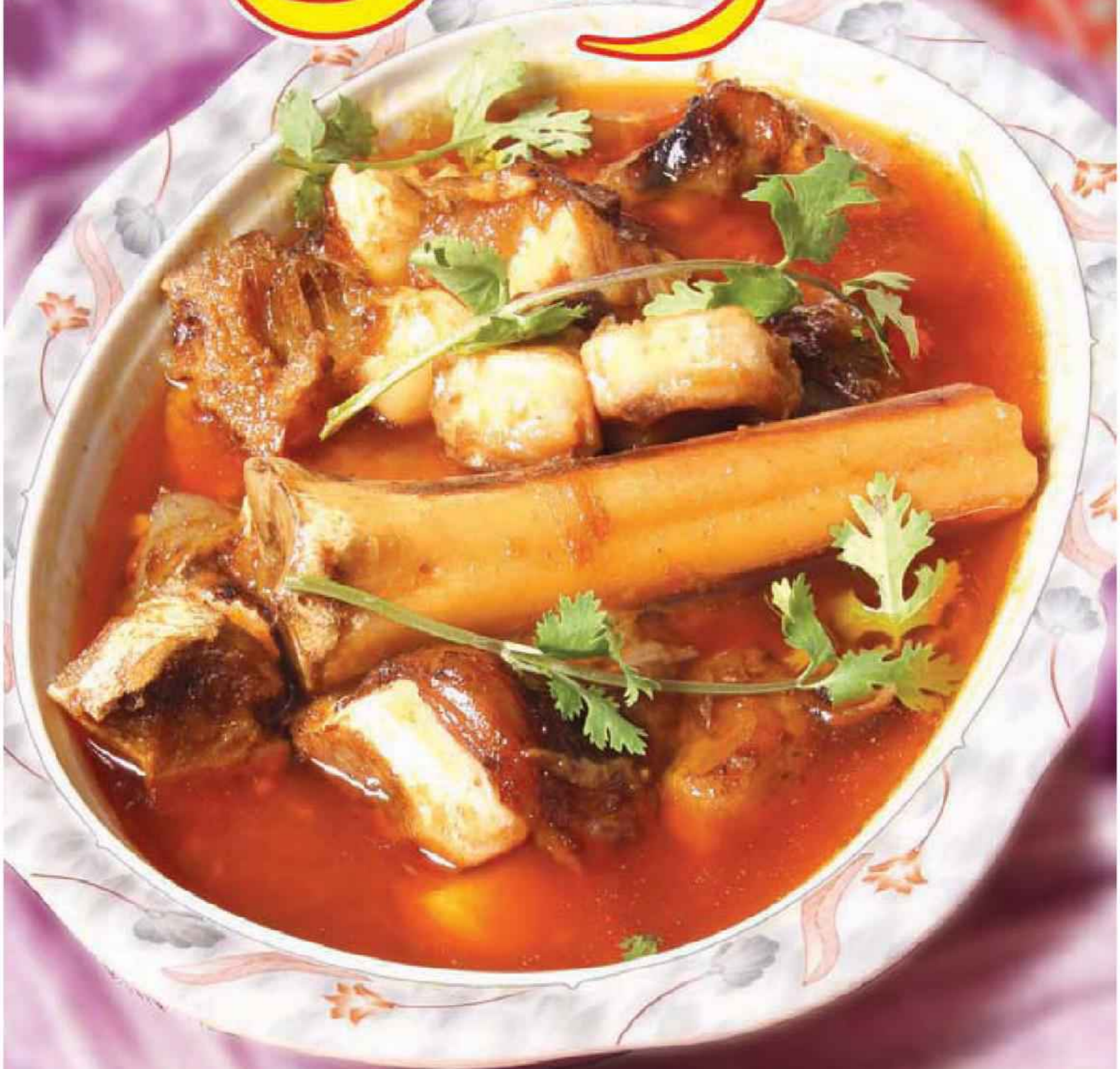


گنگ خزانہ



ماہنامہ کونگ خزانہ

December 2012

پاکستان کا پہلا آن لائن کونگ میگزین www.cookingkhazana.com

اپنی بات.....!

عزیز قارئین!

السلام وعلیکم!

دعا ہے کہ آپ وطن عزیز پاکستان کے جس شہر میں ہوں امن سے ہوں باحفاظت اور.....؟

لکھنا تو چاہتا تھا کہ ”خوش“ ہوں!

مگر کجھ میں نہیں آتا کہ جب حالات عام آدمی کے لئے اس قدر تکلیف دہ اور خطرناک بنا دیئے گئے ہوں تو پھر خوشی کس جذبے کا نام ہے شاید یاد بھی نہ رہا ہو اور ”امن کی فاختہ“ کا تو سب رنگ ہی بھول گئے ہیں۔

بھولنے کی تو اب عام لوگ اپنی دو وقت کی روٹی کو بھی بھول گئے ہیں۔ روزمرہ کسی گھر سے اٹھتی میتوں کی بدولت حفاظت کی دعا بھی یاد نہیں رہی۔

لیکن دعا کا سہارا ہی ہم مسلمانوں کا آخری سہارا ہوتا ہے اس لئے دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ ہم سب کے گناہ معاف فرمائے! ہمیں ہدایت دے! صراط مستقیم پر چلائے ہم پر سے ظلمت کے اندھیرے کو ہٹا دے کہ ہمارے بچے بزرگ، عورت، مرد سب حلال کی کمائی میں خوش اور آسودہ زندگی گزار سکیں۔

کاش! کوئی مرد مؤمن دنیا و دین کی راہوں پر چلتا ہوا آئے اور وطن عزیز پاکستان کو خوشحال ممالک کی فہرست میں بہت اوپر کی سیزھی پر کھڑا کر دے۔

(آمین)

دعا ہے کہ دسمبر 2012ء کا یہ شمارہ جن نامساعد حالات سے گزر کر دلچسپ مضامین اور لہزیہ ڈشز کے ساتھ ہم نے آپ کے لئے بنایا ہے! اسے آپ دل سے قبول کریں۔

اپنا بہت خیال رکھیں! فی امان اللہ

سیمایا سمین مجتبیٰ

نگران اعلیٰ : جمیل رشید

چیف ایڈیٹر : قدیر انصاری

مینجنگ ایڈیٹر : ذیشان حیدر

ایگزیکٹو ایڈیٹر : نوید احمد خان

سینئر ایڈیٹر : سیمایا سمین مجتبیٰ

ایڈیٹر : میمونہ جمیل

سب ایڈیٹر : سنجیدہ نقوی

مارکیٹنگ مینیجر : ذیشان حیدر
0300-2603959

مارکیٹنگ اسٹنٹ : ظفر اقبال

مارکیٹنگ مینیجر پنجاب : وجاہت

قانونی مشیر : سلیم مائیکل

گرافک ڈیزائنر : جنید خان

کمپوزر : عبید احمد

فوٹو گرافر : محمد فیض الدین
0300-9251857

پروڈکشن ڈیپارٹمنٹ : جاوید جمیل

پرنٹر : کارگر پرنٹنگ پریس، کراچی

ناشر : قدیر انصاری

میگزین آفس : CRB/10A فریڈیکسکو ٹیکسٹ لائن پریس وڈنگ لاپٹی۔

فون نمبر : 021-32623995

ڈسٹری بیوٹر : حسین نیوز ایجنسی: 152، فریئر

مارکیٹ، شاہرہ لیاقت، کراچی۔

فون نمبرز : 021-32724126, 32723955

63

حسن زن سے ہے

64

کونگ خزانہ کے اسپیشل

65

یک اسٹیکس

66

میمونہ داوی کے ٹوکے

68

رحمت عالم۔ طیب عالم

70

تو ہم پرستی

72

جان ہے تو جہاں ہے

73

جان ہے تو جہاں ہے

74

کچن خزانہ ٹیس

76

کم خرچ مزے میں...

78

نوجوانوں کے لئے

80

ایس ایم ایس علمی...

82

خطوط



فہرست



14

روح کا خزانہ

16

من پسند سوپ

18

قارئین کا کونگ خزانہ

19

اسٹیکس 4 آل

20

آڑو

22

فروٹ چارٹ

24

دال

26

کونگ خزانہ اسپیشل پکوان

56

میٹھا بچوں بڑوں کا...

57

موسم سرما اسپیشل...

58

بچوں کی پسندیدہ...

60

کچن خزانہ ٹوکے

62

بچے یا بچی پیک

روح کا خزانہ

روایت صحیحی

نیت اور اس کی کوششیں

”ریاض الصالحین“ علامہ نوویؒ کی کتاب ہے۔ علامہ نوویؒ اعلیٰ درجے کے بزرگ گزرے ہیں۔ آپ بہت بڑے عالم بھی تھے، محدث بھی تھے اور فقیہ بھی تھے۔ علامہ نوویؒ نے صحیح مسلم کی شرح بھی لکھی ہے اس حیثیت سے بھی آپ کی شہرت بہت زیادہ ہے۔ ”انما الاعمال بالنیات“ (عن عمر بن الخطاب البخاری)

اس کتاب میں سب سے پہلا باب اخلاص نیت کے بارے میں ہے کہ ہم دین و دنیا کے ہر کام سے پہلے اس میں اپنی نیت درست کر لیں۔ نیت ارادے کو کہتے ہیں اور اخلاق کے معنی میں خالص کرنا تو اخلاق نیت کا مطلب ہوا کہ ارادہ کو خالص اللہ کے لئے کیا جائے۔ نیت ایک ایسا نسخہ کیما ہے جو مٹی کو بھی سونا بنا دیتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اگر نیت صحیح ہو تو عبادت مقبول ہوتی ہے اور اگر نیت درست نہ ہو تو عبادت بے کار ہو جاتی ہے۔ اگر دین کے کام سے دنیا کی نیت ہو تو دین کا کام بھی دنیا بن جاتا ہے اور اگر دنیا کے کام سے دین کی نیت ہو تو دنیا کا کام بھی دین بن جاتا ہے اور سونے کو سونا بنادیتی ہے اور سونے کو مٹی بنا دیتی ہے۔ اس لئے امام نوویؒ نے اپنی اس کتاب کا آغاز ایک اہم حدیث سے کیا ہے۔

”انما الاعمال بالنیات وانما لكل امرء ما نودى“ جس کا مطلب ہے کہ ”تمام اعمال کا دار و مدار نیتوں پر ہے اور ہر شخص کے لئے وہی ہے جس کی وہ نیت کرے۔“

اس کی مثال یوں سمجھیں کہ ہم اور آپ نماز پڑھتے ہیں اور ہم یہ بھی جانتے ہیں کہ اگر نیت کے بغیر نماز پڑھی جائے تو نماز نہیں ہوتی۔ اسی طرح اگر کوئی شخص سارا دن بھوکا پیاسا رہ کر ساری پابندیوں کے ساتھ روزہ رکھتا ہے مگر روزہ رکھتے وقت دل سے نیت نہ کرے تو اس کی یہ ساری محنت بے کار ہو جائے گی اور اس کا روزہ بھی ادا نہیں ہوگا۔ اسی طرح اگر کوئی شخص نماز صرف اس لئے پڑھتا ہے تاکہ لوگوں کو دکھائے کہ میں نمازی ہوں اور اللہ کی عبادت کی نیت نہیں کرتا تو اس کی نماز نہیں ہوگی کیونکہ اس نے اللہ کی عبادت کی نیت نہیں کی بندوں کو دکھانے کی نیت کی ہے۔ اسی طرح اگر کوئی شخص تجارت کرتا ہے جو بظاہر دنیاوی کام نظر آتا ہے آخرت کا کام نہیں لیکن اگر وہ تجارت کرتے ہوئے اس بات کی نیت کرے کہ میں تجارت اس لئے کرتا ہوں تاکہ اپنی ضروریات پوری کرنے کے لئے دوسروں کے آگے ہاتھ پھیلائے کی ذلت سے بچ جاؤں اور حلال روزی کمائوں تو یہی تجارت اس شخص کے لئے ثواب کا باعث ہے۔ اسی طرح اگر کوئی شخص اس لئے ملازمت کرتا ہے تاکہ دوسروں کے آگے ہاتھ پھیلائے سے بچ جائے اور حلال روزی حاصل کرے کہ اپنے بیوی بچوں کا پیٹ پال سکے تو اس کی یہ ملازمت جو آٹھ یا دس گھنٹے کی تھی صرف درست نیت کرنے سے سب کی سب عبادت بن گئی۔ لہذا تمام اعمال کا دار و مدار نیت پر ہے نیت اگر درست ہوگی تو اعمال بھی درست ہو جائیں گے۔ نیت اگر درست نہ ہوگی یا نیت ہی نہ ہوگی تو اعمال بھی درست نہیں ہوں گے۔ اسی طرح کوئی مسلمان بھائی

بھائی اور کوئی دوسرا شخص اس سے اس لئے ملے جاتا ہے تاکہ اس کی عبادت بھی ہو جائے اور رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کی سنت مبارکہ بھی پوری ہو جائے اور ساتھ ساتھ اس بیمار کو کوئی تسلی کا کلمہ بھی کہہ دے تو ان تین اعمال کی نیت کرنے سے اللہ تبارک و تعالیٰ اس شخص کو ان تین اعمال کا ثواب عطا فرمائیں گے اور اگر وہ ان تین اعمال کے بجائے ایک عمل کی نیت کرتا ہے تو اس کو صرف اس ایک عمل کا ثواب مل جاتا مگر ان دو اعمال کی نیت نہ کرنے سے ان دو کے ثواب سے محروم رہ جاتا۔ البتہ یہ بات یہاں ضرور سمجھ لینی چاہیے کہ نیت کرنے سے جو ثواب ملتا ہے وہ صرف جائز کاموں میں ہے ورنہ اگر کوئی شخص گناہ کرنے لگے اور گناہ کرتے وقت ثواب کی نیت کرے تو اللہ گناہ میں مبتلا ہو جائے گا۔ مثلاً کوئی یہ خیال کرے کہ میں چوری کر کے یا ڈاکہ ڈال کے تمام مال صدقہ کر دوں تو ناسرور ہے کہ اس کو صدقہ کرنے کا ثواب بھی نہیں ملے گا بلکہ اللہ گناہ کبیرہ میں مبتلا ہو جائے گا۔

ایک مرتبہ آنحضرت ﷺ جہاد پر تشریف لے گئے جس میں بہت سے صحابہ کرام رضوان اللہ علیہم اجمعین کے ساتھ تھے لیکن کچھ صحابہ کرام اپنی بیماری کی وجہ سے آپ ﷺ کے ساتھ نہ جا سکے وہ مدینہ منورہ میں ہی رہ گئے آپ ﷺ نے ان کے متعلق صحابہ کرام سے ارشاد فرمایا کہ ”مدینے میں کچھ لوگ ایسے ہیں کہ تم اللہ کے راستے میں جتنا بھی سفر کرتے ہو وہ لوگ اگر مدینہ طیبہ میں ہیں لیکن وہ ثواب میں تمہارے ساتھ برابر کے شریک ہیں۔“ (راوی حضرت جابر بخاری شریف) یعنی رسول اللہ ﷺ کے فرمان کے مطابق جتنا ثواب ان جہاد کرنے والوں کو مل رہا ہے اتنا ہی ثواب اللہ تعالیٰ ان لوگوں کو بھی دے رہے ہیں جو بیماری کی وجہ سے جہاد میں شریک نہ ہو سکے۔ کیونکہ ان کی یہ نیت تھی کہ وہ جہاد میں شریک ہوں گے مگر بیماری کی وجہ سے وہ شریک نہ ہو سکے تو اللہ تعالیٰ نے ان کی اس نیت کی بدولت ان کو اس ثواب سے محروم نہیں رکھا۔ اس لئے علماء اکرام اس بات کی تلقین فرماتے ہیں کہ جب بھی کسی نیک کام کا ارادہ ہو تو فوراً اس کی نیت کر لیں۔ مثلاً آپ کے ذہن میں خیال آیا کہ حج کرنا چاہیے اور آپ سوچ رہے ہیں کہ حج کریں یا نہ کریں چونکہ ابھی آپ نے نیت نہیں کی اس لئے آپ کو ثواب بھی نہیں ملے گا۔ لیکن اگر آپ یہ نیت کر لیں یعنی ارادہ کر لیں کہ اگلے سال حج کرنا ہے اور اس کی پوری کوشش کرنی ہے تو اس نیت کا فائدہ یہ ہوگا کہ آپ کو آج ہی سے حج کا ثواب ملنا شروع ہو جائے گا اور پورے سال تک ملتا رہے گا۔ اب اگر بالفرض خدا نخواستہ آپ کسی بیماری کی وجہ سے حج پر نہ جاسکے لیکن نیت آپ کی پختہ تھی تو اس طرح خواہ پوری عمر آپ حج پر نہ جاسکیں لیکن حج کا ثواب آپ کو ملتا رہے گا۔ بعض لوگ یہ سوال کرتے ہیں کہ نماز پڑھتے وقت روزہ رکھتے وقت زکوٰۃ دیتے وقت یا صدقہ دیتے وقت کن الفاظ سے نیت کرنی چاہیے؟ یاد رکھیں کہ نیت کا تعلق الفاظ سے نہیں ہے نیت تو دل سے ہوتی ہے کیونکہ نیت کا مطلب ہے ارادہ کرنا اور ارادہ زبان سے نہیں بلکہ دل سے کیا جاتا ہے زبان سے اگر ایک لفظ بھی نہ بولا جائے صرف دل میں ارادہ کر لیا جائے تو نیت مکمل ہو جاتی ہے۔ لہذا نیت کے لئے الفاظ کا ہونا ضروری نہیں ہے دل میں نیت ہونا ضروری ہے۔ رمضان کے موقع پر جو بحر و افطار کے اوقات کے Time Table چھپتے ہیں ان میں روزے کی نیت ان الفاظ میں چھپی ہوتی ہے۔

”وبصوم غد نويت من شہر رمضان“ چنانچہ بہت سے لوگوں کو یہ مغالطہ ہو جاتا ہے کہ اگر روزہ رکھتے وقت عربی کا یہ جملہ نہ کہا تو روزہ نہیں ہوگا۔ یاد رکھیں! اگر ان الفاظ کو زبان سے ادا کئے بغیر روزہ رکھ لیا تو سو فیصد روزہ صحیح ہو جاتا ہے بشرطیکہ دل میں روزے کی نیت ہو۔ علماء دین کا اتفاق ہے اس بات پر کہ نیت دل کے پختہ ارادہ کا نام ہے۔ نیت یہ نہیں کہ زبان سے تو کہہ رہے ہو اور دل میں مطلق کوئی ارادہ نہ ہو اس عمل کے کرنے کا البتہ بعض لوگ ایسے ہوتے ہیں جن کے ذہن میں خیالات منتشر ہوتے ہیں وہ اگر تلقینی نیت اور دل سے نیت کرنے میں مدد حاصل کرنے کے لئے یہ جملہ زبان سے کہہ دیں تو کوئی حرج نہیں ہے۔ غرض یہ کہ نیت کا اصل مفہوم ہے دل سے پختہ ارادہ کرنا مگر یہ سمجھنا کہ اگر زبان سے کسی چیز کی نیت نہ کی تو عبادت درست نہیں ہوگی یہ غلط ہے۔

سادہ جاوید

سکن پسنڈ سوپ

سویت اورنج باتھو سوپ

| | |
|--------------------|-------------------|
| اجزاء | اورنج کارس |
| 1 اورنج لے لیں | |
| (چوس 1 کپ) | |
| لیموں کے سلائس | سخت کیلئے |
| بزر باتھو | 1 پاؤ ساگ |
| بجر | 2 چائے کے چمچ |
| دودھ | 1 پاؤ کپ |
| لیموں کارس | 1 عدد لے لیں |
| کالی مرچ (پس ہوئی) | 1 عدد چائے کا چمچ |

ترکیب :

باتھو (ایک قسم ہے ساگ کی) کے پتوں سے ڈھنسل کاٹ دیں اور پتے خوب اچھی طرح دھولیں۔ پھر ان کٹے پتوں میں آدھا کپ پانی ڈال کر پین کو ڈھانپ کر دھبی آج میں 5-10 منٹ پکائیں تاکہ پتے گل جائیں۔ (اگر چاہیں تو ڈالنے کے لئے تھوڑا نمک ڈال سکتی ہیں) ٹھنڈا کر کے ان پتوں کو بلنڈر میں ڈال کر بلنڈ کریں اور چھان لیں۔ دودھ اور بجر کو کس کر کے الگ بلنڈ کریں۔ سوپ (اگلے پتے) اور بجر جوں اور کالی مرچ کو ایک پین میں ڈال کر جوش دیں پھر اس میں بجر دودھ کس کر لیں اور آمیزے کو چولہے پر کچھ دیر پکائیں خوشبو آنے پر پین ہٹالیں اور سرونگ ڈش میں ڈال کر اس سوپ پر لیموں چھڑکیں اور لیموں کی سلائس کی سجاوٹ کے ساتھ پیش کریں۔

پکوڑی سوپ

| | |
|---------------------|----------------------|
| اجزاء | ہزری (مکسڈ/چکن) 6 کپ |
| اشاک | |
| ہر ادھنیا | 2 گٹھی |
| پکوڑیوں کیلئے اجزاء | |
| تیخنی کے پتے | 1 کپ (چھوٹی) |
| (باریک کتر لیں) | |
| آنا | آدھا کپ |
| میدہ | ایک کپ |
| اورک (پیست) | آدھا چائے کا چمچ |
| سرخ چلی پاؤ ڈر | حسب ذائقہ |
| بیکنگ سوڈا | پاؤ چائے کا چمچ |
| ہلدی | 2 چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ |

ترکیب :

پکوڑیوں کے اجزاء میں تھوڑا پانی ملا کر میدے میں ڈال کر گوندھ لیں۔ پھر اس کے چھوٹے چھوٹے کوفتے بنالیں۔ چکن/ہزریوں کے اشاک کو ایک پین میں ڈال کر ابالیں۔ جب اشاک اگلنے لگے تو آہستہ سے پکوڑیوں کے کوفتے اس میں ڈال دیں اور اس وقت تک پکنے دیں جب تک یہ کوفتے اوپر نہ تیرنے لگیں۔ اب چولہا بند کر دیں۔ اس سوپ کو سرونگ ڈش میں نکال کر چلی ساس سویت اینڈ سار سچنی کس کر کے اور لیموں کا جوس چھڑک کر کھائیں۔ بہت لطف دے گا۔

کھانوں کا مزہ اس وقت دو بالا ہو جاتا ہے جب شروع میں سوپ یا تیخنی ہو اور آخر میں مزے دار سویت ڈش۔ ہم نے آپ کو آسان سویت ڈشز بتادیں۔ اب تیخنی کی چند تراکیب پیش ہیں! جو شدید سردی میں بہت گرمائی اور رزہ میہا کرتی ہیں۔

مٹریخنی

اجزاء

| | |
|-----------------|---------------------------------------|
| ہزموٹے دانے | 2 کپ (چھیل کر دھولیں) |
| کے مٹر | |
| زیرہ ثابت | 1 چائے کا چمچ |
| کالی مرچ ثابت | 1 چائے کا چمچ |
| سوکھا ادھنیا | 3 چائے کا چمچ |
| لہسن کی پوتھیاں | 6 عدد |
| خشک لال مرچ | حسب منشاء (نہیں بھی ڈالیں تو ٹھیک ہے) |
| املی کے پتے | 2 کھانے کے چمچ (کٹے ہوئے) |

ترکیب :

مٹروں کو ایک پین میں ایک کپ پانی ڈال کر ہلکائی آج پر ابالیں۔ جب وہ نرم پڑ جائیں تو چولہا آف کر دیں۔ ادھنیا زیرہ کالی مرچ کو مٹروں میں ملا کر مٹر کے پانی کے ساتھ گرائینڈ کر لیں۔ اس پیست میں 4 کپ پانی ڈال کر ایک پین میں ابال لیں۔ (پیست بنانے سے پہلے تھوڑے مٹر الگ رکھ لیں) تقریباً 5-6 منٹ ابالیں۔ پھر اس مٹر پیست میں باقی بچے مٹر املی کا پانی اور نمک شامل کر دیں۔ املی کے پتے بھی اس میں شامل کر دیں۔ سب چیزوں کو اچھی طرح کس کر کے خشک بھومیں اور پھر پانی (2 کپ) ڈال کر پکائیں کہ خوشبو اٹھے۔ 1 کھانے کا چمچ کو کنگ آئل بھی ڈال سکتے ہیں۔ تھوڑی دیر پکنے دیں۔ جب پین سے خوشبو اٹھے تو سمجھ لیں مٹر تیخنی تیار ہے۔ سرونگ باؤل (پالے) میں نکالیں اور سویت اینڈ سار سوزینز Sauces سے کھائیں! (نوٹ! مٹر کی جگہ گو بھی کے پھول چھوٹے کر کے بھی یہ تیخنی بن سکتی ہے) اس مٹر تیخنی میں املی کی تیخنی ساس بھی ڈالی جاسکتی ہے۔

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

اسنیکیں 4 آل

کرن حسین



ہونے پر اس میں گرم مصالحہ دار چینی، دھنیا پودینا الائچی کے دانے کس کر کے قیمر سل پر ہیں لیں تاکہ سب اجزاء خوب اچھی طرح اس میں کس ہو جائیں۔ ایک فرائی بین میں تیل گرم کر کے پیاز لال کریں۔ اس میں قیمر ڈال کر 5 منٹ بھونیں اور تیل مصالحوں سے الگ ہونے پر قیمر بین سے نکال کر ایک پلیٹ میں رکھ لیں۔ ایک پیالے میں انڈے پھینٹ لیں۔ اب ان انڈوں میں چینی اور دودھ کس کریں اور دوبارہ انڈوں کو پھینٹیں۔ اب ایک چوڑے فرائی بین میں پہلے کو کنگ آئل گرم کریں پھر اس میں ایک بڑے کھانے کے چمچ سے انڈے کے سائز کا انڈوں کا آمیزہ ڈالیں اور پھیلا کر بین کیک کے سائز کا کر لیں۔ اسے اچھی طرح دونوں طرف سے براؤن کر کے نکال کر ایک پلیٹ میں رکھ لیں۔ اسی طرح چار بین کیک (انڈوں کے) بنالیں۔ ان انڈوں کے بین کیکس کو ایک ٹرے میں رکھ لیں اور ہر ایک میں قیمر (آمیزہ مکسڈ) ڈال کر (انڈے کے) بین کیک کو رول کی شکل میں پلیٹ کر دونوں طرف سے بین کے پیسٹ یا آنے کی ٹی (بنا کر) سے بند کر دیں۔

ایک فرائی بین میں تیل گرم کر کے چاروں انڈے کے روز فرائی کریں۔ گولڈن براؤن ہونے پر سرورنگ ڈش میں نکال لیں۔ روز املی کی چٹنی کچھ اور ٹماٹر سلاڈ کے ساتھ بہت مزے دار لگتے ہیں۔ چائے جوس یا کولڈ ڈرائیکس کے ساتھ کھانے میں لطف دیتے ہیں۔ شام کی چائے صبح ناشتے بچوں کے اسکول یا آفس لٹچ بکس میں دیئے جاسکتے ہیں۔

ایک رولز

(قیمر بھرے)

| | |
|------------------------|----------------------------|
| انڈے | 4 عدد |
| تیل یا کوکنگ آئل | حسب ضرورت |
| پیاز | 2 عدد (درمیانی) |
| بیف قیمر | آدھا کلو |
| لہسن | 1 چائے کا چمچ (پیسٹ) |
| ادرک | 1 چائے کا چمچ |
| دودھ تازہ | 3 کھانے کے چمچ |
| گرم مصالحہ | 1 چائے کا چمچ |
| چینی | 1 چائے کا چمچ یا حسب ذائقہ |
| دار چینی (پسی ہوئی) | 1 چمچ |
| بلدی | 1 چمچ |
| الائچی بڑی | 2 عدد (دانے نکال لیں) |
| ہرا دھنیا پودینا پتیاں | 1 کپ |
| توز لیں | |
| ہری مرچیں | 4 عدد (باریک کاٹ لیں) |
| نمک | حسب ذائقہ |

ترکیب:

ایک بین میں قیمر (باریک پھا ہوا) دھو کر رکھ لیں۔ اس میں لہسن، ادرک، بلدی، ہری مرچیں اور نمک ڈال کر اچھی طرح کس کر لیں۔ اب اس قیمر کو بھون لیں اور ٹھنڈا

رکھیں۔ اس پر کچھ چمچیں اور سینڈوچ بند کر دیں۔ بچوں کو یہ سینڈوچ بہت پسند ہوتے ہیں۔



نمک پارے

| | |
|----------------|------------------|
| اجزاء | |
| آلو | آدھا کلو |
| زیرہ | 1 چائے کا چمچ |
| کالی مرچ پاؤڈر | 1 چائے کا چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ |
| لال مرچ پاؤڈر | آدھا چائے کا چمچ |
| دار چینی | آدھا چائے کا چمچ |
| بین | 1 کپ |
| کوکنگ آئل | حسب ضرورت |

ترکیب:

آلو دھو کر ابال لیں پھر ہاتھ سے کچل کر سل پر ہیں لیں۔ پیسٹ ہموار ہونا چاہیے۔ ایک برتن میں بین گھول لیں۔ اس میں زیرہ، دار چینی، کالی مرچ، لال مرچ اور نمک کس کر لیں۔ آلو پیسٹ کو اب بین کے کچھ میں ڈال کر آمیزہ بنالیں۔ یہ نمک پاروں کا آمیزہ ہے۔ ایک کڑا ہی میں تیل گرم کر کے نمک پاروں کی شکل میں بین آلو کا آمیزہ تیل میں ڈالیں اور گولڈن ہونے پر نمک پارے تیل سے نکال کر اخبار پر رکھتی جائیں تاکہ تیل جذب ہو جائے۔ ان خشک نمک پاروں کو ایک چار میں بھر کر رکھ لیں۔ شام کی چائے اور بچوں کے نشن میں بھی یہ دیئے جاسکتے ہیں۔

آلو کے کٹلس

| | |
|-----------------|--------------------------------|
| اجزاء | |
| آلو | آدھا کلو |
| بین | آدھا پاؤ |
| ہری مرچ | 1 کھانے کا چمچ (باریک کاٹ لیں) |
| کوکنگ آئل | حسب ضرورت |
| پیاز | 2 عدد (درمیانی) |
| نمک | حسب ذائقہ |
| چاٹ مصالحہ | آدھا چائے کا چمچ |
| بلدی | 1 چمچ |
| لال مرچ (پاؤڈر) | حسب ذائقہ |

ترکیب:

بین چھان کر پانی میں گھول کر پیسٹ بنالیں۔ آلو دھو کر ابال لیں۔ جب نرم ہو جائیں تو آلوؤں کو ٹھنڈا کر کے چھلکا اتار کر باریک چیں لیں۔ آلوؤں کو پہلے کچل کر پھر سل پر ہیں۔ آلو کے پیسٹ کے میں نمک، چاٹ مصالحہ مرچیں اور بلدی کس کر لیں۔ ایک بین میں پیاز گلابی کر کے نکال لیں اور ٹھنڈی ہونے پر آلو پیسٹ میں ملا دیں۔ اب اس آلو پیسٹ سے بیضوی کباب یا کٹلس بنا کر بین میں ڈبو کر گرم تیل میں فرائی کر لیں۔ کٹلس گولڈن براؤن ہونے پر سرورنگ پلیٹ میں رکھ کر کچھ یا املی کی چٹنی کے ساتھ سرو کریں۔

برڈ سینڈوچ یا برگر میں ہلکی تہہ کھن کی لگا کر اس پر کٹلس

قارئین کا کوکنگ خزانہ

(پاکستان اور انڈیا کے علاوہ تمام ممالک ہر مصالحے کم استعمال کرتے ہیں۔ آپ اپنی پسند سے اس میں زیرہ گرم مصالحہ مرچ استعمال کر سکتی ہیں۔) (حسب ذائقہ)

ترکیب:

آلو بال کرچھیل لیں اور پھر ٹھنڈا کر کے کچل لیں۔ ایک بڑے پیالے میں ابلے آلو رکھیں اور اس میں شامل کریں ٹیونا (Tuna) پھٹی اہلی کئی (دانے) پارسلے (کئے ہوئے پتے) نمک کالی مرچ اور اچھی طرح

حد ختم کر دے گا۔ جب تور سے سے دودھ ختم ہو جائے اور تور سے سرخی مائل ہو جائے اور روغن اوپر آ جائے تو پانی کا چھینٹا دے کر بہت دھیمی آگ پر اس تور سے کوہیر (Simmer) کریں۔ تور سے سے خوشبو اٹھنے لگے اور تور سے گاڑھا اور روغنی ہو تو چھولے سے اتار لیں۔ اسے سردنگ ڈش میں نکال کر دھنیے ہری مرچ (کئی ہوئی) سے گارنش کر کے سرو کریں۔ یہ تور سے بے حد منفرد ذائقہ رکھتا ہے۔ اسے گرم چپاتی اور سلاڈ ٹماٹر پیاز کے ساتھ

ترکیب:

پیاز چھیل کر دھولیں اور باریک کاٹ لیں۔ گرم مصالحہ لال مرچ نمک زیرہ ہلدی دھنیا پاؤڈر دارچینی کو باہم کس کر کے باریک پیس لیں اور اس مکسڈ مصالحہ پاؤڈر میں لہسن اور ک پیسٹ بھی اچھی طرح ملا دیں۔ دہی میں اس مصالحہ کچھ کو ڈال کر اچھی طرح سے دہی پیسٹ لیں تاکہ مصالحے اس میں مع لہسن اور ک کے کس ہو جائیں۔ اب مٹن کی بوٹیوں پر یہ دہی مصالحہ کچھ خوب اچھی طرح لگا دیں اور فریج میں مرینٹ کریں آدھا گھنٹہ۔ باوام خروٹ کو باریک کر کے گرم پانی میں ڈال کر ابال لیں۔ نرم پڑنے پر انہیں باریک کاٹ لیں۔ سبز الائچی کھول کر دانے نکال کر رکھ لیں۔ ایک پین میں آئل گرم کر کے پیاز لال کریں۔ پھر اس میں مرینٹ کی ہوئی دہی مکسڈ مٹن بوٹیاں ڈال دیں اور آگ بجلی کر کے خوب بھونیں۔ مٹن کی بسا ختم ہو جائے گی اور مصالحہ خوشبو دے گا۔ اب اس میں کانا ہوا میوہ الائچی کے دانے ڈال کر 2 منٹ بھون کر ایک گلاس پانی ڈال دیں اور دھیمی آگ پر پکائیں۔ چیک کر لیں کہ مٹن بوٹیاں گلی ہیں کہ نہیں۔ اگر نہیں گلی ہوں تو تھوڑا پانی اور ڈال کر ڈھکن بند کر دیں۔ جب پانی ختم ہونے لگے گا تو مصالحہ پھر خوشبو چھوڑے گا اور بوٹیوں کے مصالحے پر روغن آ جائے گا۔ 5 منٹ مزید بھون کر اس میں دودھ بالائی سمیت ڈال کر دھیمی آگ پر 10 منٹ بھونیں۔ دودھ بوٹیوں میں جذب ہو کر انہیں بے

لکھنوی نوابی تورمہ

اجزاء

- مٹن ← آدھا کلو (چھوٹی بوٹیاں)
- کوکنگ آئل ← 1 کپ (تقریباً 3 پاؤ)
- پسا ہوا خشک دھنیا ← 1 چائے کا چمچ
- سرخ مرچ پاؤڈر یا ← حسب منشاء
- پسی ہوئی ہلدی ← 2 چمچی
- نمک ← حسب ذائقہ
- گرم مصالحہ (پاؤڈر) ← 1 چائے کا چمچ
- لہسن ← (کچلا ہوا یا پیسٹ) 1 کھانے کا چمچ
- اورک ← 1 کھانے کا چمچ (کچلی ہوئی)
- پیاز ← 2 عدد (درمیانی)
- زیرہ ← 1 چائے کا چمچ
- دارچینی ← آدھا چائے کا چمچ
- سبز الائچی ← 6 عدد
- بادام ← 5-6 عدد (پانی میں بھگو کر چاکا اتار لیں)
- خروٹ گری ← 1 خروٹ
- دودھ ← 1 کپ (تازہ بالائی والا)
- دہی ← 1 پاؤ
- گارنش کے لئے دھنیا اور ہری مرچیں کاٹ کر رکھ لیں۔



سب کو باہم کس کر لیں۔ اس آمیزے سے 10 کباب نما ٹکیاں بنا لیں۔ ایک فرائی پین میں تیل گرم کر کے کبابوں کو بریڈ کرام اچھی طرح لگا کر گرم تیل میں ڈال کر فرائی کریں۔ دونوں طرف سے فرائی کے لئے کبابوں کو پھلیں۔ تیار گولڈن کباب سردنگ پلیٹ میں سلاڈ کے ساتھ سجا کر لیووں چھڑک کر کھائیں۔

کھایا جاتا ہے۔



کارن فش کباب

اجزاء

- ٹیونا (Tuna) مچھلی ← 200 گرام (ٹن پیک)
- ابلے آلو ← 250 گرام
- سویت کارن (میٹھی کئی) ← 115 گرام
- پارسلے ← 1 گھنٹی پتے الگ کر کے دھو کر کاٹ لیں
- نمک اور کالی مرچ ← حسب ذائقہ
- لیووں ← 1 عدد (4 ٹکڑے کر لیں)
- بریڈ کرام ← 1 کپ

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں: www.iqbalkalmati.blogspot.com



موسم سرما کے پھلوں کا خزانہ

سیما یامین

آڈو



آپ نے انار کے معلوماتی مضمون کو بے حد پسند کیا۔ جس سے دلی مسرت ہوئی! آپ کی فرمائش پر دوستو! ایک اور مزیدار موسم سرما کا پھل "آڈو (Peach) کے بارے میں آپ کو دلچسپ انفارمیشن فراہم کریں گے۔ یہ بھی آپ کو ضرور پسند آئے گی۔

آڈو ایک سرخی مائل زرد رنگ کا اوپر سے گول اور پھر لمبا دیکھنے میں بھی خوبصورت پھل ہے۔ اس کا ذائقہ اور روپ دونوں ہی قدرت کی آرٹسٹک خوبصورتی کا مظہر ہیں۔

آڈو کو بین الاقوامی سطح پر فرحت بخش جوس، کیلس میں شمولیت اور بہت ساری ڈشز کی زینت بننے کا شرف حاصل ہے۔

آڈو کی ایک قسم "شٹنلاو" بھی کہلاتی ہے۔ یہ بھی ذائقے دار ہوتا ہے۔

آڈو کے باغات کی مہک میلوں دور تک فضاؤں کو معطر کئے رہتی ہے۔

آڈو عام طور پر میدانی علاقوں یا پھر پہاڑوں پر دس ہزار فٹ کی بلندی تک پایا جاتا ہے۔

آڈو ایک شیریں پھل ہے وارمتوی معدہ اور جگر ہے۔ یعنی ان دونوں کو توانائی بخشتا ہے۔ صفاوی بخار میں بہت مفید ہے۔

اس کی کھلی کا تیل کان کے درد بہرے پن اور بواہیر میں بھی فائدہ کرتا ہے۔ اس کے چوں کو دھو کر کاٹ کر پینے سے پیٹ کے کیزے ختم ہو جاتے ہیں۔ یہ بھی اللہ تعالیٰ کی طرف سے انسان کیلئے قدرتی معالج ہے۔

اس کا کیمیائی تجزیہ یوں ہے! کاربوہائیڈریٹس: 12 فیصد پروٹین 3 فیصد وٹامن A 880 یونٹ فی 100 گرام وٹامن C 80 یونٹ فی 100 گرام کالیشیم 5 ملی گرام فی سوگرام آرن 4 ملی گرم فی سوگرام اور

فاسفورس 19 ملی گرام فی سوگرام۔

یہ وٹامن اور معدنیات کا خزانہ ہے۔ اس کے مرے مشائیاں وغیرہ سردیوں میں ضرور کھانا چاہیے تاکہ جسم اور اندرون جسم معدنیات اور وٹامن مع کاربوہائیڈریٹس اور پروٹین کے جسم کو غذائیت ملے جو جسم کی صحت مند اور توانا بناتی ہے۔ جس سے کام کی کارکردگی بہتر ہوتی ہے۔ یہ ایسا پھل ہے جو اس شخص کی بھوک کھول دیتا ہے جو کچھ نہ کھاتا ہو۔ گرمی کے بخار میں صرف ایک آڈو کھانے سے مریض فرحت و سکون محسوس کرتا ہے۔

آڈو گرم اور باغی مزاج کے لوگوں کے لئے بہت مفید ہے۔ بچوں کو آڈو خوب کھلائیں۔ یہ پیٹ کے کیزے ختم کرتا اور خون بناتا ہے۔

آڈو کے مغز کو ہرے دھینے کے ساتھ کس کر کے لپ بنا کر دونوں پھنسیوں پر لگائیں تو وہ ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ دیکھ لیں قدرت ہماری کتنی بڑی مہیا ہے کہ اس کی دی نعمتوں کا درست استعمال کریں تو بہت سی بیماریوں سے بچ سکتے ہیں اور ان علاقے کے لوگوں کی طرح صحت مند رہ سکتے ہیں جہاں قدرتی خزانوں سے غذائی علاج کر کے لوگ شہر والوں سے زیادہ صحت مند رہتے ہیں۔ واقعی سورہ رومن (قرآن پاک) میں اللہ تعالیٰ نے اپنی نعمتیں کے بارے میں انسان کو مخاطب کر کے بار بار کہا ہے "اور تم ہماری (اللہ کی) کون کون سی نعمتوں کو جھٹلاؤ گے۔"

دوستو! اگر ہم دیانت داری سے اپنے اطراف کا جائزہ لیں تو دیکھیں گے کہ ہوا پانی روشنی پھل سبزیاں غرض کہ اللہ کی ہر پیداوار میں اس کی رحمت و نعمت کی نشانی پائی جاتی ہے جو انسان کے لئے بے حد فائدہ مند ہے۔ مگر لالچی انسان نے دنیا کی مادہ پسند زندگی کو اپنا کر قدرتی خزانوں سے منہ موڑ کر جو جنگ شروع کی ہے تو بس اب ہر گھر میں ہی کوئی نہ کوئی فرد کسی نہ کسی بیماری کا

شکار نظر آتا ہے۔ بازار میں کیزے والے آڈو بھی ملتے ہیں۔ وہ ہرگز نہ خریدیں۔ وہ نقصان دہ اور خراب پانی اور کھاد کی پیداوار ہوتے ہیں۔

جب بات قدرتی خزانے کے پیش بہا انمول رتن پھل کی نکلی ہے تو آئیے ہم آپ کو ایک ایک اور مزے دار بے حد جوی پھل یعنی "کینو" سگترے مانے، وغیرہ کے کچھ اہم طبی فوائد بتاتے ہیں۔ جب آپ کو محسوس ہوگا کہ دنیا بھر میں جو لوگ یہ پھل دیوانہ وار کھاتے ہیں وہ بالکل صحیح کرتے ہیں اور آپ کو بھی ایسا ہی کرنا چاہیے آج کل تو بہت ہی جوی کینو مانے مارکیٹ میں دستیاب ہیں۔

ان کو کھائیے اور ان کی مندرجہ ذیل قدرتی معالجات خصوصیات پر سبحان اللہ کہئے۔ (آپ کا ایک بار سبحان اللہ کہنا اللہ تعالیٰ کو کتنا پسند ہے اور آپ کے لئے اس کا کتنا اجر ہے اگر آپ کو معلوم ہو جائے تو ہر اچھی چیز دیکھ کر آپ بے ساختہ کہہ انھیں گے "سبحان اللہ" اور جنت میں مقام بناتے جائیں گے۔ اس سے بڑھ کر اللہ کے نزدیک ہوتے جائیں گے۔)

بخار میں معدہ کمزور ہو جاتا ہے۔ اس لئے کینو کا رس مریض کو پینے کے لئے دیا جاتا ہے کیونکہ اس میں پروٹین کی مقدار صرف ایک فیصد کے لگ بھگ ہوتی ہے اور یہ آسانی سے ہضم ہو کر جسم میں وٹامن معدنی اجزاء اور پانی کی کمی کو پورا کرتا ہے۔ اگر تھوک خشک ہو گیا ہو تو اس کی روانی بھی نارمل کرتا ہے۔

جن بچوں کو کسی وجہ سے ماں کا دودھ میسر نہیں ہوتا اور وہ ڈبے کا دودھ پیتے ہیں۔ انہیں کینو کا رس زیادہ سے زیادہ پلانا چاہیے۔ اس سے ان کو سوسکے کی بیماری نہیں ہوتی۔ کینو کھانے کا اصل وقت خالی معدہ ہے۔ جب یہ تیزی سے خون اور معدے میں جذب ہو کر صحت بحال کرتا ہے۔

نوٹ: کیلے اور پستے کے ساتھ کینو کھانے سے بدبضی

ہوتی ہے۔ امریکا یورپ میں ناشتے میں کینو کا جوس یا کینو (3 عدد) لازمی جوس کی خاطر لئے جاتے ہیں۔ یہ قبضیت دور کرتا ہے اور خون میں توانائی پیدا کرتا ہے۔

ہمارے گرم ممالک میں خواتین کا جگر اکثر خراب ہو جاتا ہے۔ تھوڑا کام کرنے پر ان کی سانس پھولنے لگتی ہے اور وہ گھریلو کاموں سے جلد تھک جاتی ہیں۔ بیڑھیاں چڑھنا اترا بھی ان کو مشکل لگتا ہے انہیں چاہیے کہ وہ تازہ کینو کا ایک گلاس جوس پیا کریں۔ اپنی صحت کی بحالی وہ خود محسوس کریں گی۔ جگر بھی صحیح کام کرنے لگے گا اور جگر کی خرابی سے جو پیشاب کی رنگت زرد ہو جاتی ہے اور طبلن ہوتی ہے وہ بھی ٹھیک ہو جائے گی۔

مسوڑھوں کی سوجن اور خون آنا بھی کینو کے رس سے ٹھیک ہو جاتا ہے کیونکہ اس میں وٹامن C بہت زیادہ ہوتی ہے۔ آزمائش شرط ہے۔

ہوشیار! خبردار! ابدال میں رہیں!

یہ دنیا کے ماہر معالج ڈاکٹر زویڈ حکیم کہتے ہیں کہ قدرتی خزانے کو اگر لاپرواہی سے استعمال کیا جائے تو نقصان بھی ہو سکتا ہے۔ جیسے پھل زیادہ کھانے سے بدبضی ہو جاتی ہے۔

اس بدبضی کو مندرجہ ذیل قدرتی خزانے سے ٹھیک کریں۔

1 سگترے کینو مانے کی بدبضی کو گڑ کھا کر ٹھیک کیا جاتا سکتا ہے۔

2 خوبانی سے بدبضی مصری کھا کر دور کر سکتے ہیں۔

3 آڈو سے بدبضی ہوگی ہو تو اسے گلا قند یا بادیاں کھا کر دور کر سکتے ہیں۔

4 گنے سے بدبضی کو پودینہ اور ک بادیاں یا اجوائن کھا کر دور کریں۔

5 آم کی بدبضی کو جامن یا دودھ کی لسی سے دور کرتے ہیں۔



فروٹ چاٹ

میمونہ جمیل

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں: www.iqbalkalmati.blogspot.com

جب اللہ تعالیٰ نے پھلوں میں اتنی ڈھیر ساری غذائیت رکھی ہے اور جیسا کہ ہم نے اس سلسلے میں مضمون میں پھلوں کے معدنی اور وٹامن کے خزانوں کے بارے میں لکھا ہے تو کیوں نا پھلوں کی ایک ایسی ڈش آپ کے لئے پیش کی جائے جس میں سب پھل اپنی بھرپور غذائیت کے ساتھ موجود ہوتے ہیں اور کھانے میں بھی فرحت بخش لگتے ہیں۔

یہ فروٹ چاٹ بنانا بے حد آسان ہے۔ آپ اس میں اپنی مرضی کا ہر پھل استعمال کر سکتی ہیں۔ جیسے آڑو سیب، انار (دائے)، کیلا، امرود، اسٹرابری، چیری (اگر مل جائیں) کیونکہ سگریٹوں وغیرہ وغیرہ ایسے تیار کرنے کی ترکیب بھی بہت آسان ہے۔

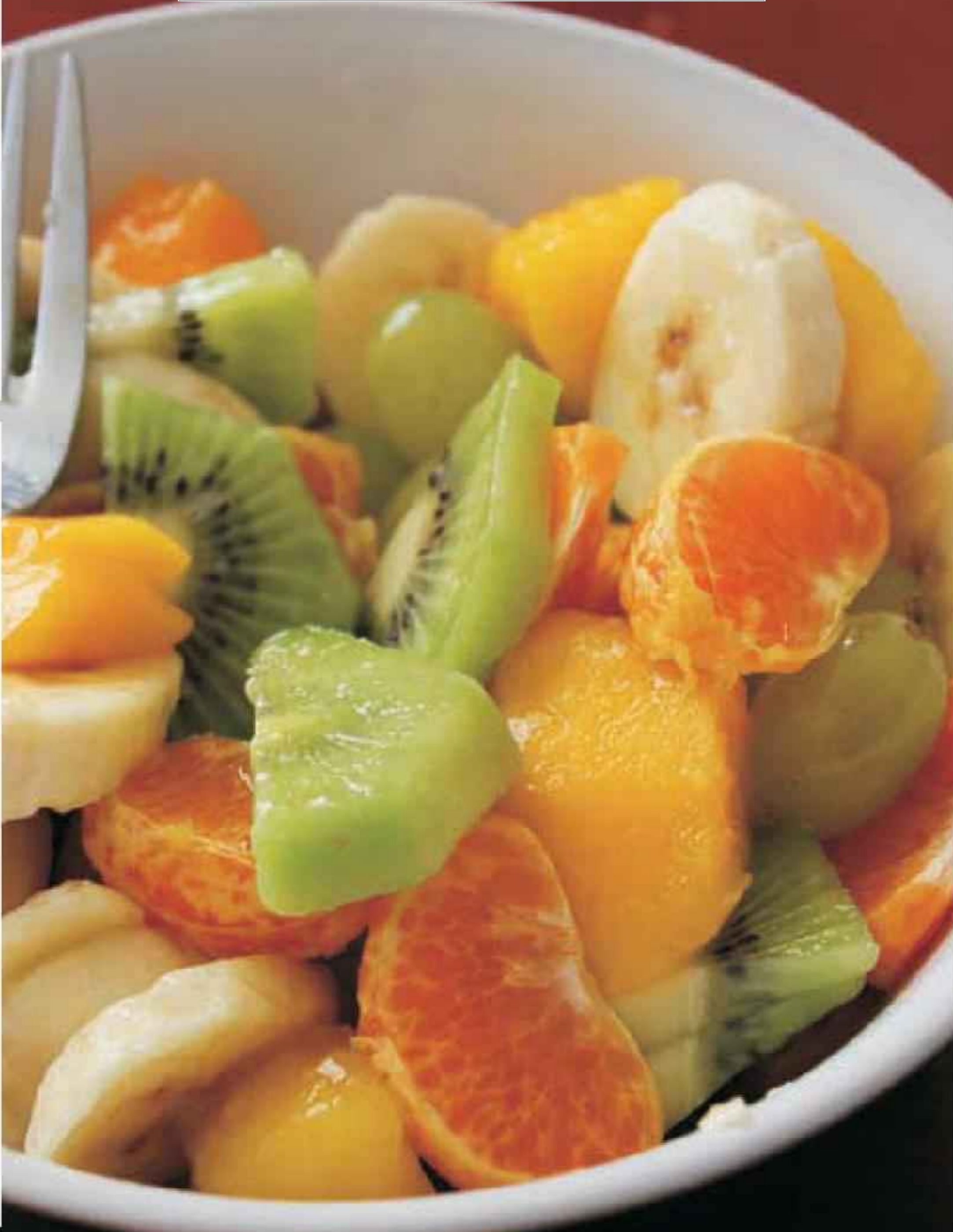
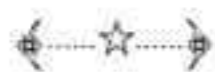


ترکیب: سب پھل ایک ہی مقدار میں لے لیں جیسے 3 آڑو، 3 (چھوٹے) سیب یا پھر 2 (بڑے) کیلے، 3 عدد امرود تین عدد وغیرہ۔

ان سب پھلوں کو ایک ہی سائز میں کاٹ لیں۔ سب چوکور (چھوٹے) ہوں۔ ان پھلوں کو ایک خوبصورت فروٹ ڈش میں کس کر کے رکھ لیں۔ تھوڑی سی چینی اور کالی مرچ نمک (اگر پسند ہو) چھڑک کر کس کر کے فروٹ اس طرح ٹیبل پر چھوڑ دیں۔ ایک پین میں 2 پیالی پانی میں چینی (حسب ذائقہ) گھول کر اسے پکا کر چاشنی بنالیں لیکن ایک تار سے پہلے ہی چولہے سے اتار لیں اور ہلکا ٹھنڈا کر کے فروٹ ڈش میں رکھے پھلوں پر سے چاشنی انڈیل دیں۔ اگر چٹ پٹی فروٹ چاٹ چاہیے تو چاشنی کے بعد ایک چمچ چاٹ مصالحہ اور چمکی بھر زیرہ (پاؤڈر) اور دار چینی پاؤڈر چھڑک کر بڑے چمچ سے پھلوں میں کس کر دیں اور سرو کریں۔ بے حد لذیذ اور صحت مند ڈش ہے۔

نوٹ: بہت سے ممالک میں اس فروٹ ڈش میں مصالحوں کے بجائے کریم کا استعمال ہوتا ہے۔ فوڈ کریم میں کس کر کے فروٹ ڈش کو فریج میں رکھ کر ٹھنڈا کیا جاتا ہے اور پھر سرو کرتے ہیں۔

نوٹ: ہمارے ملک میں کھانے ویسے ہی بے حد چکنائی والے ہوتے ہیں اس لئے کریم کے استعمال سے بہتر ہے کہ یہ فروٹ ڈش فروٹ چاٹ کی طرح استعمال کی جائے۔





عمرین نوید

پانچ دالوں کا خزانہ، سردی کا زمانہ

سردیوں میں دالوں کا یہ خزانہ گرمی اور توانائی پہنچانے کا بہترین ذریعہ سمجھا جاتا ہے۔ تیز صفائی بارش میں یورپ کے لوگ جو غریب ہوں یا وہ جو امیر ہوں کسی بھی روڈ سائیز ریسٹورنٹ پر موجود پانچ دالوں کو گرم پین کے ساتھ سوپ کی طرح پیتے ہیں اور وہ قوت حاصل کرتے ہیں جو گوشت نہیں دے سکتا۔ یہ کافی سستی ڈش ہے۔ پاکستان سے باہر۔

ایک فرائی پین میں آٹل گرم کر کے لہسن براؤن کریں اور اسے بھی دال والے پین میں ڈال دیں۔ دو منٹ دہی آگ پر پکائیں۔ پھر چولہا آف کر کے گرم مصالحہ چمڑکیں اور ہرے دھنیے سے گارنش کر کے پیش کریں۔



موٹگی منگو چیاں

اجزاء

- موٹگی کی دال 1 پاؤ
- لہسن 1 چائے کا چمچ (پیسٹ) اور 6 ثابت لہسن
- بلدی 1 چائے کا چمچ
- سرخ مرچ (پاؤڈر) 1 چائے کا چمچ
- پیاز 2 عدد (درمیانی)
- کوکنگ آئل حسب ضرورت
- دھنیا پاؤڈر (3 کفگیر یا زیادہ)
- ہری مرچیں 6 عدد
- ہرا دھنیا 1 گھنٹی
- نمک حسب ذائقہ
- لونگ 5-6 عدد
- سفید زیرہ 1 چائے کا چمچ
- دہی 1 پاؤ

ترکیب :

موٹگی کی دال کو صاف کر کے دھولیں اور ابلے پانی میں 2 گھنٹے کے لئے بھگو دیں۔ اس سے دال نرم پڑ جائے گی۔ اب اسے سل پر باریک پیس لیں۔ پھر اس میں ہرا دھنیا، ہری مرچ، نمک اور تمام مصالحے شامل کر لیں۔ سوائے دہی کے اور دوبارہ باریک پیس لیں۔ پیاز

پنچ میردال

اجزاء

- مسور کی دال 50 گرام
- ارہر کی دال 50 گرام
- موٹگی کی دال 50 گرام
- پنے کی دال 50 گرام
- ماش کی دال 50 گرام
- اورک 1 چائے کا چمچ (پیسٹ)
- لہسن 2 چائے کا چمچ (پیسٹ)
- بلدی 1 چائے کا چمچ
- نمک حسب ذائقہ
- گرم مصالحہ (پاؤڈر) حسب ذائقہ
- کوکنگ آئل حسب منشاء
- ہرا دھنیا 1 چمچاں کر لیں
- ہری مرچ (کتر لیں) 2 چائے کا چمچ

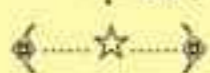
ترکیب :

تمام دالوں کو دھو کر 3 گھنٹے کے لئے بھگو دیں ایک پین میں سرخ مرچیں، نمک، بلدی ڈال کر 2 کپ پانی میں پکائیں پھر تمام دالیں دھو کر ڈال کر کس کریں۔ آٹل دہی کر کے پین کو ڈھانپ دیں اور پکنے دیں۔ 10 منٹ بعد اس میں اورک اور ہری مرچ ڈال دیں۔

- بلدی 1 چائے کا چمچ
- زیرہ 1 چائے کا چمچ
- دارچینی (پاؤڈر) 1 چائے کا چمچ (دارچینی خود بھی پیس سکتی ہیں)
- دھنیا پاؤڈر 2 چائے کا چمچ
- نمک حسب ذائقہ
- کوکنگ آئل حسب ضرورت (1 کپ)

ترکیب :

لہسن اور پیاز کو چھیل اور باریک کات کر دھولیں اور پانی میں الگ الگ بھگو دیں تقریباً ڈیڑھ گھنٹے کے لئے۔ ایک فرائی پین میں کوکنگ آئل گرم کریں۔ پہلے اس میں پیاز ڈال کر سرخ کریں پھر لہسن اور تمام مصالحے (اجزاء) ڈال کر بھجوائیں۔ بھونتے ہوئے خیال رکھیں کہ مصالحہ جلے نہیں اس لئے پانی کا چھینٹا دیتی جائیں) تیل چھنٹنے اور رنگ سرخ مائل ہونے پر مصالحہ تیار سمجھیں۔ اہلی الگ پیالے میں پانی میں بھگو دیں یا گھول کر رکھ لیں۔ جب مصالحہ تیار کر لیں تو پہلے اس میں پننے کی دال ڈال کر پانچ منٹ بھجوائیں۔ (آٹل درمیانی رکھیں) پھر ماش کی دال ڈال کر پانچ منٹ بھجوائیں۔ اب اس میں گھلی ہوئی اہلی (بچ نکال دیں) ڈال کر 10 منٹ بھجوائیں پھر ڈیڑھ کپ پانی ڈال کر دال کو دہی آٹل پر پکنے دیں۔ جب دال گاڑھی ہو جائے تو اس پر گرم مصالحہ (پاؤڈر یا پیس ہوا) چمڑک کر ہرا دھنیا (چمچاں) اور ہری مرچ (اگر چاہیں) ڈال کر کچھ دیر دم دیں اور ابلے چاولوں کے ساتھ سرو کریں۔ روٹی نان سے بھی کھنی دال مزادیتی ہے۔



چھیل کر دھولیں پھر کچل لیں۔ لہسن کو بھی چھیل کر دھولیں اور کچل کر پیسٹ بنا لیں۔ اس میں سرخ مرچ، بلدی، زیرہ، دھنیا خشک ملا کر اچھی طرح کس کر لیں۔ (اگر اجزاء میں دیئے مصالحے نہ بچے ہوں تو دو دو چنگی ہر ایک چیز کو پیاز لہسن پیسٹ میں شامل کر لیں۔) فرانگ پین میں کوکنگ آئل گرم کریں اور موٹگی کی دال کی چھوٹی چھوٹی گولی منگو چیاں بنا کر اس گرم تیل میں ڈال کر فرائی کریں۔ گولڈن برتاؤن ہونے پر الگ رکھ لیں۔ اس تیل میں پیاز لہسن سرخ کر کے جو مصالحہ تیار کیا تھا وہ ڈال کر چمچ چلاتے ہوئے بھجوائیں۔ تھوڑا پانی ڈال سکتی ہیں بھونتے وقت خیال رکھیں کہ مصالحہ جلے نہیں۔ جب مصالحہ تیل چھوڑے تو اس میں موٹگی منگو چیاں ڈال کر بھجوائیں اور سالن بنانے کے لئے دو کپ پانی ڈال کر دہی آٹل پر 10 یا 15 منٹ پکائیں۔ منگو چیاں نرم پڑ جائیں اور سالن کا شوربے اور روغن نظر آئے تو چولہا بند کر دیں۔ ہرے دھنیا ہر مرچ سے گارنش کر کے گرم نان کے ساتھ پیش کریں۔

کھٹی دال

(پنے ماش کی کھٹی دال)

اجزاء

- پنے کی دال 1 پاؤ
- ماش کی دال 100 گرام
- لال مرچ پاؤڈر 1 چائے کا چمچ
- اہلی 1 چائے کا چمچ
- لہسن 8 جوئے (چھیل لیں)
- پیاز 2 عدد (چھوٹی) باریک کات لیں

کوکنگ خزانہ اسپیشل پیکوان

سر دیوں کی آمد پر ہماری کوکنگ ایکسپرنٹس نے نوید اور مہرین خان نے آپ کے ذوق کو مد نظر رکھتے ہوئے زیر نظر رسپیوں کا انتخاب کیا ہے۔ ہم امید کرتے ہیں یہ رسپیوں آپ کے دسترخوان میں ایک منفرد اضافہ ثابت ہوگی۔

چکن چاؤمن

- اجزاء:**
- 1 پیالی ابلتی ہوئی چکن بوٹی
 - آدھا پیکٹ ٹوٹور
 - 2 سے 3 عدد ہری پیاز
 - شملہ مرچ : 1 سے 2 عدد (لمبائی میں کاٹ لیں)
 - گاجر : 1 سے 2 عدد (لمبائی میں کاٹ لیں)
 - بند کوئچی : آدھی (لمبائی میں کاٹ لیں)
 - پیاز : 1 عدد (لمبائی میں کاٹ لیں)
 - کالی مرچ : 1 چائے کا چمچ
 - سفید مرچ : 1 چائے کا چمچ
 - سرکہ : 1 چائے کا چمچ
 - سویا س : 1 چائے کا چمچ
 - چلی سوس : 1 چائے کا چمچ
 - نمک : حسب ضرورت
 - چائے نمک : 1 چائے کا چمچ
 - چینی : 1 چائے کا چمچ
 - آئل : 3 سے 4 کھانے کے چمچ
 - کچپ : 2 کھانے کے چمچ

ترکیب

سب سے پہلے نوڈلز ابا لیں اور چکن کو بھی 2 کلاس پانی ڈال کر ابا لیں۔ اب ایک ڈبھی میں تیل ڈالیں پھر تمام سبزیاں فرائی کر لیں۔ 1 منٹ تک پکائیں اس کے بعد چینی ڈال دیں پھر اس کے بعد مرغی ڈال دیں اور 1 منٹ تک پکائیں پھر نوڈلز ڈال دیں۔ نوڈلز ڈالنے کے بعد کالی مرچ، کالی چائے نمک، چلی سوس، سرکہ، مرچ، کالی مرچ کچھ 3 منٹ تک

کوکنگ ایکسپرنٹس، مہرین خان

کوئیٹک میکرونی



اجزاء:

- بون لیس چکن : 2 کپ
- تیل : 1 کھانے کا چمچ
- لیسن پیسٹ : 1 کھانے کا چمچ
- شک : حسب ضرورت
- سٹارٹ اپ : 1 کھانے کا چمچ
- اوریکا نو : 1 کھانے کا چمچ
- سفید مرچ : 1/2 کھانے کا چمچ
- ٹماٹو پیسٹ : 1 کھانے کا چمچ
- کچھپ : 2 کھانے کا چمچ
- مشروم : 8 عدد (ن والے)
- بیاز کیو بریس : 1 عدد
- کئی ہوئی
- میکرونی : 2 کپ کچی ٹاپ لیس
- شملہ مرچیں : لال بیز اور پیلے رنگ کی
- ہر رنگ کی لیس ایک لے لیس اور کیو بریس
- کات لیس۔

ترکیب:

ایک کڑا ہی میں تیل ڈال کر گرم کر لیں۔
 ہوا سن ڈال کر، لیس پیسٹ، شک، سٹارٹ اپ،
 اوریکا نو، سفید مرچ، ٹماٹو پیسٹ،
 کچھپ، مشروم بیاز اور
 تینوں رنگ کی شملہ مرچیں ڈال کر فرمائی
 کریں۔ دھیان رکھنا ہے کہ بیز یاں زیادہ نہ
 گل جائیں اور نہ ہی رنگت خراب ہو۔ جب
 سب کچھ کس ہو جائے تو ابلی ہوئی میکرونی
 ڈال کر کس کریں۔ چاہیں تو اوپر پامیزن چیز
 ڈال کر کھانے کیلئے پیش کریں۔

کوئیٹک میکرونی

چکن فرائیڈ رائس و پیسوس



اجزاء:

- چاول باستی : 1/2 کلو
- چکن ابلی ہوئی : 1/2 پیالی (ریٹے کر لیں)
- بند گوبھی : 1/2 پیالی (باریک کٹی)
- شملہ مرچ : 1 عدد (باریک کٹی)
- گاجر : 1 عدد (باریک کٹی)
- ہری پیاز : 2-3 عدد (باریک کٹی)
- چائیز نمک : 1 چائے کا چمچ
- نمک : حسب ضرورت
- سفید مرچ : 1 چائے کا چمچ
- سرکہ : 1 چائے کا چمچ
- تیل : 2-3 کھانے کے چمچ

ترکیب:

چاول نمک ڈال کر ابال لیں۔ پھر ایک دہچھی میں چاول ڈالیں اور 1 منٹ فرائی کریں۔ پھر ساری ہریاں ڈال دیں اور 2 منٹ فرائی کریں۔ پھر سفید مرچ، سرکہ، چکن ابلی ہوئی، چائیز نمک ڈال کر 1 منٹ تک پکائیں اور چولہا بند کر دیں۔

سوس کیلئے اجزاء:

- مرچی کی پٹنی : 1 پیالی
- کچپ : 2 پیالی
- چائیز نمک : 1 چائے کا چمچ
- ہری پیاز : 2 عدد (لمبائی میں کٹی)
- گاجر : 1 عدد گول کاٹ لیں
- شملہ مرچ : 1 عدد (کیوبز میں کٹی)
- کارن فلور : 2 چائے کے چمچ (پانی ڈال کر گھول لیں)

ترکیب:

مرچی کی پٹنی ابال لیں پھر اس میں ساری ہریاں ڈالنے کے 1 منٹ بعد کچپ ڈال دیں پھر 1 منٹ پکائیں اسکے بعد کارن فلور ڈال کر گھول لیں اور چولہا بند کر دیں۔

اسپیشل پائے



حصہ:

- پائے : 2 عدد (بھینس یا گائے کے)
- تیل : 1 پیالی
- پیاز : 4 سے 5 عدد درمیانی سائز کی
- لہسن اور کک کا پیسٹ : 6 چائے کاجھیج
- لال مرچ پسی ہوئی : 3 کھانے کے کجھیج
- بلدی : 1 چائے کاجھیج
- دھنیا چھینا ہوا : 2 چائے کے کجھیج
- نمک : حسب ضرورت

تعمیر:

پائے بال لیں پھر ایک دیکھی میں تیل گرم کریں اور پیاز برائے کر لیں۔ جب پیاز لال ہو جائے تو اس میں لہسن، اور کک، لال مرچ پسی، بلدی، دھنیا اور نمک ڈال کر بھونیں۔ پھر دہی ڈال کر بھونیں پھر ایک بک پانی ڈال کر پائے ڈال دیں پائے ڈالنے کے بعد اتنا پانی ڈالیں کہ پائے ڈوب جائے اور آج تیز رکھیں تقریباً جب تک تیز رکھیں آج جب تک اچھی طرح ابال نہ آجائے۔ پھر آج دھیمی کر کے آدھا ڈھکنا ڈھک دیں۔ پوری رات پکنے کے لئے چھوڑ دیں پائے میں شور باہونا چاہئے تھوڑا پتلا۔ جب شور باہونا جائے تو چولہا بند کر دیں۔

کوکنگ ایکسپریٹ: مہرین خان

چٹ پٹا کڑا ہی تک



اجزاء:
 1 کلو گرام گوشت
 1 چمچا چایا خشک
 1 چمچا لہسن کا پیسٹ
 1 چمچا دہی
 1 چمچا تیل
 1 چمچا نمک
 1 چمچا سبز مرچیں
 1 چمچا کئی لال مرچیں
 1 چمچا سبز دھنیا
 1 چمچا زیرہ ہون کر پنا 1 چمچا کھانچ
 1 چمچا اجوائن
 1 چمچا انیس
 1 چمچا اورک لہسن کا پیسٹ
 1 چمچا دہی
 1 چمچا تیل
 1 چمچا نمک
 1 چمچا سبز دھنیا
 1 چمچا زیرہ ہون کر پنا 1 چمچا کھانچ
 1 چمچا اجوائن
 1 چمچا انیس
 1 چمچا اورک لہسن کا پیسٹ
 1 چمچا دہی
 1 چمچا تیل
 1 چمچا نمک
 1 چمچا سبز دھنیا
 1 چمچا زیرہ ہون کر پنا 1 چمچا کھانچ

ترکیب:
 گوشت یا گوشت گلانے والا پاؤڈر
 خشک چایا اور لہسن کا پیسٹ
 دہی اور تیل میں ڈال کر
 پکھانیں۔
 گوشت کو پکھانیں۔
 گوشت کو پکھانیں۔
 گوشت کو پکھانیں۔
 گوشت کو پکھانیں۔
 گوشت کو پکھانیں۔
 گوشت کو پکھانیں۔
 گوشت کو پکھانیں۔
 گوشت کو پکھانیں۔
 گوشت کو پکھانیں۔

کو کنگ ایکسپریٹ: مہرین خان

بگھارے بیگن

بیگن کی تیار کرنے:
 بیگن : 1/2 کلو پھولے سائز کے
 (چھوٹے والے)
 پیاز : 1 عدد بڑی
 ناریل پتہ ہوا : 4 چائے کے چمچ
 موگ کھلی : 4 چائے کے چمچ
 خشخاش : 2 چائے کے چمچ
 تل : 2 چائے کے چمچ
 ثابت و حنیا : 2 چائے کے چمچ
 زیرہ سفید : 1 چائے کا چمچ
 لال مرچ پس ہوئی : 1 چائے کا چمچ
 بلدی : 1/2 چائے کا چمچ

گریبے تیلنے:

بجلی : 2 عدد درمیانی
 اورب سن پتہ ہوا : 1 چائے کا چمچ
 نمک : حسب ضرورت
 ثابت الی مرچ : 6 سے 8 عدد
 زیرہ سفید : 1/2 چائے کا چمچ
 رائی : 1/2 چائے کا چمچ
 خشخاش : 1/2 چائے کا چمچ
 گھوٹی : 1/2 چائے کا چمچ
 گریبے تیل : حسب پتے
 ثابت الی مرچ : 2 سے 3 عدد
 و حنیا پتہ ہوا : 1 چائے کا چمچ
 لال مرچ پس ہوئی : 1 چائے کا چمچ
 بلدی پس ہوئی : 1 چائے کا چمچ
 اٹلی کا تیل : 1 پیالی
 کوکنگ آئل : 1 پیالی

بیگن کی تیار کرنے:

بیگن کی تیار کرنے کے لیے بیگن کو
 4 منٹ تک آگ پر بھونیں پیاز کو
 کھلے سیت چھری سے کٹنے میں لگا کر
 5 سے 7 منٹ تک بھونیں پھر تیل پر چھلکا کالا
 تیل میں بھونیں پھر تیل میں بھونیں لال مرچ،
 ناریل اور بلدی ملا کر بھونیں بیگن و حنیا
 خشخاش اور حنیا کو تھوڑی سے پکڑ کر بیگن
 کو چھلکا کالا تیل میں بھونیں اور پھر مصالحہ پھر لیں اور
 بیگن سے تیل نکالیں اور تیل سے بھونیں

گریبے کی ترکیب:

دہنی میں کوکنگ آئل کو درمیانی آگ پر 2 سے
 3 منٹ گرم کر کے تمام ثابت و حنیا مصالحے ڈال
 دیں جب گڑ گڑانے لگیں تو تھپی ہوئی پیاز بھلی
 کا تیل بھجائے تو باقی مصالحے ڈال کر تھوڑا
 سا بیگن ڈال کر بھونیں جب تیل
 مصالحے سے الگ ہونے لگے تو بیگن ڈال
 کر آدھی پیالی پانی شامل کر دیں اور ڈھک کر
 درمیانی آگ پر 5 سے 7 منٹ تک پکائیں
 اٹلی کا گودا ڈال کر 5 منٹ کے لیے بھلی آگ پر
 دم پر رکھ دیں۔

کوکنگ ایکسپریٹ: مہرین خان



زنگر برگر



فرانی کرنے کیلئے آمیزہ

بنانے کیلئے اجزاء:

میدہ : 2 چائے کے چمچ

کارن فلور : 2 چائے کے چمچ

نمک : 1/2 چائے کا چمچ

بیکنگ پاؤڈر : 1/4 چائے کا چمچ

انڈہ : 1 عدد

چاولوں کا آٹا : 2 کھانے کے چمچ

بخ ٹھنڈا پانی : حسب ضرورت

ترکیب:

تمام چیزوں کو کس کر کے بخ ٹھنڈے پانی سے گاڑھا سا آمیزہ بنالیں۔ مصالحہ لگے چکن کے ٹکڑوں کو پہلے فرانی کرنے والے آمیزے میں ڈپ کریں، پھر چھیں، بریڈ کرمز اور کارن فلیکس کے آمیزے میں رول کر کے تیل میں 12 سے 15 منٹ گولڈن براؤن ہونے تک کیلئے ڈیپ فرانی کر لیں۔ پھر بن میں چیز سلائس، سلاڈ کے پتے اور میونیز ساس کے ساتھ برگر بنا کر کھانے کیلئے پیش کریں۔ ساتھ میں کچپ اور چیس کھانے کیلئے دیں۔

کوکنگ ایکسپرت: عمرین نوید

چکن کو لگانے کیلئے

اجزاء:

چکن بریسٹ : 1/2 کلو

نمک : حسب ضرورت

کالی مرچ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ

مسٹرڈ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ

چائیز نمک : حسب ضرورت

دور چیسز ساس : 2 کھانے کے چمچ

چکن کے ٹکڑوں کو کسی بھاری چیز سے چپنا کر لیں، پھر اوپر دیئے ہوئے تمام مصالحے اچھی طرح کس کر کے چکن کو لگائیں اور رات بھر کیلئے رکھ دیں۔

کوکنگ کیلئے اجزاء:

کارن فلیکس : 1 کپ

بریڈ کرمز : 1 کپ

چیس یا کریم : 1 کپ

تمام اجزاء کو کس کر کے مونا مونا کوٹ لیں، دھیان رہے کہ پاؤڈر نہیں بنانا۔

عربی پرائٹھا



ترکیب:

ایک پین میں تیل ڈال کر چپ کی ہوئی پیاز ڈال کر ہلکا سا فرائی کر کے تیسرے ڈال دیں اور تیز آگ پر اتنا فرائی کریں کہ تیسے کارنگ سفید ہو جائے، پھر نمک اور تھوڑا سا پانی ڈال کر اتنا پکائیں کہ تیسرے گل جائے اور پانی خشک ہو جائے پھر پسی ہوئی کالی مرچ، دھنیا اور پودینہ ڈال کر اچھی طرح کس کریں۔ چوبے سے اتار کر مکمل شندھا کر لیں۔

اب آٹے کے مناسب سائز کے پیڑے بنالیں اور روٹی کی طرح تیل لیں، اب نیلی ہوئی روٹی پہ پیلے تیسرے ڈالیں، پھر چپ کئے ہوئے انڈے، پھر چیز ڈال کر چاروں سائینڈوں سے اس طرح بند کریں جیسے پیکٹ بناتے ہیں۔ اب تو سے پھوڑا سا گھی ڈال کر پرائٹھوں کی طرح دونوں طرف سے فرائی کر لیں درمیان سے کاٹ کر کھانے کیلئے پیش کریں۔

کوکنگ ایکسپرت: عمرین نوید

اجزاء:

میدہ : 2 کپ
آٹا : 1 کپ
بیکنگ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ
نمک : حسب ضرورت
تیل یا گھی : 3 کھانے کے چمچ
پانی : 3 کپ
تمام چیزوں کو آٹے اور میدے میں کس کر کے پانی سے گوندھ لیں اور ڈھک کر تقریباً 15 سے 20 منٹ کیلئے رکھ دیں۔

فلنگ کیلئے:

چکن کا تیسرہ : 1/2 کلو
تیل : 3 کھانے کے چمچ
نمک : حسب ضرورت
پیاز : 1 عدد
اگلے ہوئے انڈے : 5 عدد
چیڈر چیز : 1 کپ
پودینہ : 4 کھانے کے چمچ
سبز دھنیا : 4 کھانے کے چمچ
پسی ہوئی کالی مرچ : حسب ضرورت

چکن چیلی کباب



اجزاء:

- چکن کا قلمہ : 1/2 کلو
- کھانے کے کچے : 3 کھانے کے کچے
- کھانے کا کچچ : 1 کھانے کا کچچ
- سنبھلے : 1 کھانے کا کچچ
- سبز مرچ : 1 کھانے کا کچچ
- انڈے : 1 کھانے کا کچچ
- ٹماٹر باریک : 1 کھانے کا کچچ
- گرم مصالحے : 1 کھانے کا کچچ
- ادک لہسن کا پیسٹ : 1 چائے کا کچچ
- کالی مرچ پیسی ہوئی : 1 چائے کا کچچ
- کئی الال مرچیں : 2 چائے کے کچچ
- انار دانا پسا ہوا : 1 کھانے کا کچچ
- نمک : حسب ضرورت
- پیاز : 1 عدد باریک چاب کی ہوئی

توسیب

کو کنگ ایکسپرت: ہمرین خان



پرفیکٹ کھٹے پیٹھے گول گپے

گول گپے بنانے کیلئے

اجزاء:

1 کپ اٹلی
1 کپ نمک
1 کپ سرکہ

ترکیب:

آٹے اور نمک کو کھس کر کے نمک اور گرم پتل ڈال کر پانی سے سخت سا آنا گوندھ لیں۔ کسی گیلے کپڑے سے ڈھک کر تقریباً 1 گھنٹے کیلئے رکھ دیں۔ پھر چھوٹے چھوٹے گول بنا کر رول کر لیں اور نمک کاٹ لیں۔ ایک ایک گول کر لیں اور گرم پتل سے لٹائی کر لیں۔ گول کر کے رکھنا نہیں ہے۔ ساتھ ساتھ ڈال کرتے جائیں اور فرانی کرتے جائیں۔ فرانی کرتے ہوئے پیچھے سے پوریلوں کی طرح ہکا سا دباتے جائیں تو گول گپے پھول جائیں گے۔ جب سب فرانی ہو جائیں تو کسی کنٹینر میں ڈالنے سے پہلے مکمل خشک کر لیں ورنہ گول گپے نرم ہو جائیں گے۔

کھٹا پانی بنانے کیلئے

اجزاء:

1 کپ لال مرچ یا ڈور : 1 کھانے کا چمچ
1 کپ سوڈھ کا پاؤڈر : 1 کھانے کا چمچ
1 کپ تازہ : 1 چائے کا چمچ
1 کپ کالا نمک : 1 چائے کا چمچ
1 کپ سفید زیرہ بھنا ہوا : 1 کھانے کا چمچ
1 کپ نمک : 1 کپ

ترکیب:

اٹلی کو ایک کپ نیم گرم پانی میں بھگو کر ایک گھنٹے کیلئے رکھ دیں۔ پھر اٹلی کو چھان کر کاڑھا سا پانی نکال لیں۔ چھانتے ہوئے اٹلی کو چمچ کی مدد سے مسل لیں۔ اب اٹلی کے پانی میں لال مرچ یا ڈور، سوڈھ، کالا نمک، سوڈھ اور سفید زیرہ ڈالیں اور پانی اور سفید زیرہ ڈالیں۔ چھوٹے پر رکھ کر اتنا پکائیں کہ ایک ہلکا سا لال ہو جائے۔ چھوٹے سے اتنا رکھنا کر لیں کہ اب اس پانی کو فریج میں رکھ دیں۔

پیش کی چٹنی بنانے

اجزاء:

1 کپ اٹلی کا رس
1 کپ سرکہ
1 کپ نمک
1 کپ سرکہ
1 کپ سرکہ
1 کپ سرکہ
1 کپ سرکہ
1 کپ سرکہ
1 کپ سرکہ
1 کپ سرکہ

ترکیب:

اٹلی کے کھٹے نکال دیں اور نیم گرم پانی میں ایک گھنٹے کیلئے بھگو دیں۔ اب اٹلی کے پانی کو چھان کر اس میں گو، سوڈھ، زیرہ نمک اور کالا نمک ڈال کر کھس کریں اور ایک پیٹن میں ڈال کر پانچ منٹ کیلئے درمیانی آگ پر پکا کر چھوٹے سے اتنا رکھنا کر لیں۔ اگر کھٹے چٹنی بہت گاڑھی ہوگئی ہے تو تھوڑا سا پانی ڈالیں۔ جب پختی ختم ہو جائے تو پیٹن میں ڈال کر بنا کر لیں۔

کھٹا پانی بنانے کیلئے

1 کپ لال مرچ یا ڈور : 1 کھانے کا چمچ
1 کپ سوڈھ کا پاؤڈر : 1 کھانے کا چمچ
1 کپ تازہ : 1 چائے کا چمچ
1 کپ کالا نمک : 1 چائے کا چمچ
1 کپ سفید زیرہ بھنا ہوا : 1 کھانے کا چمچ
1 کپ نمک : 1 کپ

نمک کیلئے

آلو ابے ہوئے : 2 سے 3 عدد چھوٹے
کیوڑ میں کاٹ لیں
ابے ہوئے قابلی : 1 کپ
چٹا : 1 کپ
دہی : 1 کپ پھینسا ہوا
نار : 2 عدد باریک کٹے
بیاز : 1 عدد باریک کٹی ہوئی

پیش کرنے کیلئے

گول گپوں کے دو میان میں سورج کر کے پیلے آلوؤں کا آمیزہ ڈالیں، پھر پتے ڈال کر بیاز، نار، دہی، اٹلی کی چٹنی، دہی اور کھجور کی چٹنی کے ساتھ کھانے کیلئے پیش کریں۔ جس نے کھانے کھانے کیلئے پیش کرنے سے استعمال کر لیں گے۔



اسپیشل کوئی



کوئی کے اجزاء:

- قیمہ : 1/2 کلو
- لہسن اور کک کا پیسٹ: 1 چائے کا چمچ
- لال مرچ پسلی ہوئی: 1 چائے کا چمچ
- بھنا زیرہ : 1/2 چائے کا چمچ
- بھنا ٹاٹت و حسیا : 1/2 چائے کا چمچ (کوٹا ہوا)
- ہرا دھنیا : تھوڑا سا
- ہری مرچ : 3 عدد
- انڈا : 1 عدد
- پتے بجنے : 4 کھانے کے چمچ (پسے ہوئے)
- خشخاش : 2 چائے کے چمچ
- گرم مصالحہ : 1 چائے کا چمچ
- یہ تمام مصالحہ قیمتہ میں ملا کر کوئی بنائیں اور 20 منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں۔

گریوی کیلئے:

- پیاز : 2 عدد درمیانی سائز کی
- تیل : 1/2 پیالی
- لال مرچ پسلی ہوئی: 1 چائے کا چمچ
- ہلدی : 1/2 چائے کا چمچ
- دھنیا : 1 چائے کا چمچ
- لہسن اور کک کا پیسٹ: 1 چائے کا چمچ
- نمک : حسب ضرورت
- دہی : 1 پیالی
- ہرا دھنیا : گارنش کے لئے

ترکیب:

سب سے پہلے پیاز فرائی کر لیں جب پیاز فرائی ہو جائے تو اس میں لہسن اور کک ڈال کر بھونیں اور 1 کپ پانی ڈال دیں پھر جب یہ مصالحہ بھونے لگے تو پیاز کو اچھی طرح چینی میں تھمچے کی مدد سے پلینڈ کر لیں۔ پھر وہی ڈال کر مزید بھونیں جب مصالحہ ایک جان ہو جائے تو اس میں کوئی ڈال دیں اور 2 منٹ کے بعد 1 گلاس پانی ڈال دیں اور پکے دیں جب مصالحہ تھوڑا گاڑھا ہو جائے تو چولہا بند کر دیں اور ڈش میں نکال کر ہرا دھنیا سے گارنش کریں۔

کوئی کک ایکسپریٹ: مہرین خان



Wide Range of
Sauces & Vinegars

Taste the Difference





ہانڈی مٹن



- اجزاء:**
- بکرے کا گوشت: 1/2 کلو
 - دہی: 1 کپ
 - ہار: 6 عدد
 - تھانڑ: 3 عدد
 - کھجور: حسب ضرورت
 - سرخ: 2 چائے کے کاسے
 - کھجور: 1 چائے کا کاس
 - کڑا چائے کا کاس
 - 1 کھانے کا کاس
 - 1 چائے کا کاس
 - کھجور: حسب ضرورت
 - تھوڑا سا
 - 3 سے 4 لمبائی میں کاٹ لیں

پروشہ:
گوشت میں دہی ملا کر 2 گھنٹے کے لئے رکھ کر پیسے کر لیں اور پیاز کو الٹا کر پیسے کر لیں اور پیسے کر لیں۔ اس میں کھجور، کھجور، کھجور ڈال کر پیسے کر لیں اور نمائز کا پیسہ ڈالیں۔ تیل چھت جائے تو مٹن ڈال دیں اور کھجور آٹھ پر پیسے کر لیں پھر ڈھانپ کر پکھنے دیں۔ آدھا گھنٹے پکھنے پر مٹھی، گرم مصالحہ اور اورک لہسن ملا دیں۔ گھنٹے پر کٹا ہوا ہرا دھنیا اور ہری مرچوں سے سجا دیں۔

نوٹ: کھجور سے سجا دیں۔



Taste the Difference

Wide Range of Daily Foods Products



فرائیڈ فش



- مواد:**
- بھرنے والی فیش: 1 کلو
 - میدہ: 1 1/2 کپ (تھن پار)
 - چھان پن: حسب ضرورت
 - نمک: حسب ضرورت
 - سفید مرچ: 1/2 چائے کاس
 - ہیچ ریکا پاؤڈر: 4 سے 6 عدد
 - مسٹر پاپوڈر: 1/2 چائے کاس
 - لیسن کا پاؤڈر: 1/2 چائے کاس
 - ہیکنگ پاؤڈر: 1 چائے کاس
 - تازہ لیسن جوس: 1 چائے کاس
 - انڈہ: 1 عدد
 - تیل: اتنا سا چائے کاس
 - سرخ پتلی: حسب ضرورت
 - دوا تر: 1 کپ
 - پاپا ماس: 1 چائے کاس

ترتیب:

ایک پیالے میں میڈ، نمک، سفید مرچ، ہیچ ریکا، مسٹر پاپوڈر، لیسن پاؤڈر، ہیکنگ پاؤڈر ڈال کر مکس کر لیں۔ پھر انڈہ، دوا تر اور پاپا ماس ڈال کر مکس کر لیں۔ فیش کے ٹکڑوں کو پیسلے اور روٹی کے روں کریں، پھر تیار شدہ میڈ میں کر لیں۔ میں رول کر کے گرم تیل میں کر پسی اور ایلڈن براؤن ہونے تک ڈیپ فرائی کر لیں۔ یا رو سے کہ بیڑا اس وقت بنا گا ہے جب فیش فرائی کر لیا ہے، پیسلے سے بنا کر نہیں رکھنا ہے۔ ملاؤ فیش کے ٹکڑوں کو تیل میں ایلڈن کر لیں۔

کونگ خزانہ کے سنگ



Wide Range of
Sauces & Vinegars











گلاب جامن



اجزاء:

- دودھ کا پاؤڈر : 3 کپ
- سیف ریڑھت : 1 کپ
- میدہ یا سادہ میدہ : 1 کپ
- سوڈم : 1 کپ
- ریڑھت میڈہ استعمال کرنے سے پہلے اسے دھو کر تھوڑے پانی میں دھو کر
- نہیں ڈالنا اور اس کا ساوا پورہ سے تو سوڈم نہ
- ڈالیں
- دودھ
- گلابی گلاب
- تیل

ترکیب:

ایک برتن میں دودھ کا پاؤڈر اور سوڈم ملا کر لیں۔ اس میں میدہ (یا سادہ میدہ) ملا کر لیں۔ اس کو کچھ دیر تک کھینچ کر کپ اور کریم ڈال کر لیں۔ اس کو کچھ دیر تک کھینچ کر اور نرم سا آنا گوندھ لیں۔ گوندھ سے آپ اندازہ کر لینا کہ کتنی کریم ڈالے گی۔ اسے کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور بالکل بھی آج پے کو لیں۔ اس میں ہونے تک فرانی کر لیں۔ جب تیل گرم ہو جائے تو اس میں گلابی گلاب ڈال کر لیں۔ اس میں 10 منٹ شیر سے کھینچ کر لیں۔ اس کے بعد اچھی طرح رتھج جائے 10 منٹ کے بعد شیر سے سے نکال کر تقریباً ایک گھنٹے کے بعد کھنے ہوئے پستے اور چاندی کے ورق کے ساتھ سجا کر کھانے کیلئے پیش کریں۔

صحت کے نفع کیلئے:

تھیں 3 کپ
پانی 3 کپ
بٹر الاٹھی 2 عدد
بھینی اور پانی کو ایک پیچ میں ڈال کر اچھی طرح کھینچ کر لیں۔ اس کو کچھ دیر تک کھینچ کر لیں۔ اس کو کچھ دیر تک کھینچ کر اور نرم سا آنا گوندھ لیں۔ گوندھ سے آپ اندازہ کر لینا کہ کتنی کریم ڈالے گی۔ اسے کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور بالکل بھی آج پے کو لیں۔ اس میں ہونے تک فرانی کر لیں۔ جب تیل گرم ہو جائے تو اس میں گلابی گلاب ڈال کر لیں۔ اس میں 10 منٹ شیر سے کھینچ کر لیں۔ اس کے بعد اچھی طرح رتھج جائے 10 منٹ کے بعد شیر سے سے نکال کر تقریباً ایک گھنٹے کے بعد کھنے ہوئے پستے اور چاندی کے ورق کے ساتھ سجا کر کھانے کیلئے پیش کریں۔

کنگ ایکسپریٹ: ممبرین لایہ



Taste the Difference

Wide Range of Daily Foods Products





لذیذ میٹھا



اجزاء:

- دودھ : 1 کلو
- چھوٹی الائچی : 3 سے 4 عدد (بج نکال کر میں لیں)
- چینی : 1 پیالی
- رنگ برنگی سویاں : 1/2 پیالی
- بادام : 10 عدد
- پستے : 10 عدد
- کشمش : 20 عدد
- چاکلیٹ فنی : 1/2 پیالی
- جیلی : 2 پیکٹ (گرین اور ریڈ کلر میں)
- کسٹرڈ : 1 سے 2 چائے کے چمچ
- فروت ٹن : 1 پیالی
- آسکریم : 1/2 پیالی
- کھویا پیکا : 1 پاؤ
- کیوڑہ : 1 چائے کا چمچ

ترکیب:

سب سے پہلے جیلی پکا کر جمالیں اور کیوڑہ میں کاٹ لیں۔ اب دودھ ہال لیں اور جب دودھ ابل جائے تو اس میں الائچی ڈال دیں پھر رنگ برنگی سویاں ڈال دیں جب سویاں گل جائے تو اس میں چینی ڈال دیں۔ 2 منٹ کے بعد کھویا، کیوڑہ ڈال دیں جب کھویا گل جائے تو کسٹرڈ تھوڑے پانی میں گھول کر آہستہ آہستہ دودھ میں شامل کریں دودھ زیادہ گاڑھا نہیں کریں بس تھوڑا گاڑھا کریں۔ پھر چولہا بند کر دیں اور کسٹرڈ ٹھنڈا کر لیں جب کسٹرڈ بالکل ٹھنڈا ہو جائے تو اس میں بادام، پستے، کشمش، چاکلیٹ، جیلی، فروٹ کس اور آسکریم شامل کر دیں اور ڈش میں نکال کر ٹھنڈا کر لیں۔ ٹھنڈا ٹھنڈا پیش کریں۔

کو کنگ ایکسپریٹ: مہرین خان



CUSTARD & JELLY



فرحانہ ابار

موسم سرما کی پیش گوئی کو کنگ خزانہ

ونٹر بیف چنگارا

اجزاء

- بیف (1 کلو کا پیس) ⇨ چربی صاف کی ہوئی
- اورک ⇨ 2 چائے کے چمچ پاؤڈر
- لہسن (پسا ہوا) ⇨ 2 چائے کے چمچ
- گرم مصالحہ ⇨ ڈیڑھ چائے کا چمچ
- پیاز ⇨ 1 پاؤ
- دہی ⇨ 2 پاؤ
- دارچینی پاؤڈر ⇨ آدھا چائے کا چمچ
- کالی مرچ ثابت ⇨ 6-7 عدد
- بڑی الائچی ⇨ 2-3 عدد تھوڑا چھیل لیں
- چھوٹی الائچی ⇨ (خوشبو کیلئے) 3-4 عدد
- کھول کر ڈالیں
- بلدی ⇨ آدھا چائے کا چمچ
- اجوائن ⇨ آدھا چائے کا چمچ
- سفید زیرہ پاؤڈر ⇨ 1 چائے کا چمچ
- نمک، لال مرچ پاؤڈر ⇨ حسب ذائقہ
- سرکہ ⇨ حسب ضرورت فراہم کیلئے

ترکیب:

گوشت کو اچھی طرح دھو کر اس پر اجزاء کے تمام مصالحے اچھی طرح ملیں اور کانٹے یا چھری سے گوشت پیس پر کٹ لگا لیں (گودیں) تاکہ مصالحے گوشت کے اندر جذب ہوں۔ اب اس گوشت پیس پر اچھی طرح سے دہی لگا دیں اور تھوڑا پر گوشت کو گودیں۔ اور پھر اسے 1 گھنٹے کے لئے فریج میں میرینٹ کریں۔ ایک بڑی کڑا ہی یا پین میں تیل گرم کر کے پیاز ڈال کر لال کریں اور اس میں سفید گوہن میں ڈال کر سرکہ ڈال کر تھوڑی دیر بلی آج پر پکنے دیں۔ ایک دو بار پلٹ دیں۔ پھر اس میں اتنا پانی ڈالیں کہ گوشت گل جائے۔ پانی بار بار ڈالنا ہوگا۔ گوشت کو چیک کرتی جائیں۔ جیسے ہی گلے تو چوبہا بند کر دیں اور پھر اس ونٹر بیف کو اوون میں ہائی ہیٹ پر پکائیں تاکہ وہ براؤن ہو جائے۔ 15 منٹ پکنے پر چیک کر کے بیف کو ٹپس تاکہ دونوں طرف سے گولڈن براؤن ہو جائے۔ اوون کو پری ہیٹ

450C پر رکھیں پھر اسے بیک کریں اگر زیادہ مزے دار چاہئے تو کولوں پر گرل کریں۔ گولڈن ریڈ ہونے پر کچھ جائیں کہ بیف چنگارا تیار ہے۔ سرخی مائل بہترین ہوتا ہے۔ اب اسے بڑی سی قاب میں رکھ کر سلاڈ نماز پیاز لیموں کے ساتھ یا چھری سے کٹ کر کرتی جائیں اور گرم گرم سرو کریں۔

نوٹ:- بیف چنگارا کا پاؤ نکرا کاٹ کر الگ رکھ سکتے ہیں جو بڑے بچے آفس اسکول کے لئے سینڈویچ یا برگر میں گولڈ میٹ کے طور پر سلاڈ اور نماز کے ساتھ کھانا انجوائے کریں گے۔ دنیا بھر میں اس طرح کا بیف چنگارا بے حد پسند کیا جاتا ہے۔ میری کینیڈین یورین فرینڈز نے یہ ترکیب سیکھ کر اپنے بیف منٹ لیگ (leg) چنگارا اسی طرح بنانے شروع کر دیئے تھے۔ انہیں مصالحے پاکستانی ترکیبوں سے مل جاتے تھے اور وہ لوگ دیکھ کر اسے بیف چنگارا کے آپ بھی آزمایئے۔

نوٹ:- اپنے اسپتسی اور چنگاری کی طرح دیکھتے چنگارے دار مزے کی بدولت یہ ویسی بیف چنگارا یا روٹ چنگارا کہلاتی ہے۔



مصالحہ دار کھٹا مینٹھا منٹن چرغہ

اجزاء

- منٹن ⇨ 2 رائیں گوشت کے حصے کو باقی ٹانگ سے الگ کر لیں
- لیموں ⇨ 1 کپ رس
- اورک (پسی ہوئی) ⇨ 2 کھانے کے چمچ
- لہسن ⇨ 2 پوتھی جوئے الگ کر کے چھیل لیں
- سرخ مرچ پاؤڈر ⇨ 2 چائے کے چمچ
- چینی ⇨ 1 کپ
- نمک ⇨ حسب ذائقہ
- ہرا دھنیا ہری مرچیں ⇨ گاڑش کیلئے دو کپ کاٹ لیں

- کو کنگ آئل ⇨ حسب ذائقہ 1 کپ
- دہی ⇨ آدھا کلو

ترکیب:

دونوں رائوں کو چھچھڑے صاف کر کے انہیں اچھی طرح دھو لیں۔ پھر چھری یا کانٹے کی مدد سے انہیں گولڈن یعنی ان پر کٹ لگا لیں (اس سے مصالحہ ان کے اندر جذب ہو جائے گا) ایک پیالے میں اورک، لہسن، چینی، شہد، سرخ مرچ، نمک ڈال کر اس میں لیموں کا رس مکس کر کے پیسٹ یا مصالحہ بنالیں اب ہر ایک رائ پر اس مصالحے کو خوب اچھی طرح ملیں اور پھر دہی برابر مقدار میں دونوں رائوں پر خوب لگا لیں۔ پھر ہر طرف سے رائ کا گوشت سفید نظر آئے۔ اب ان دونوں رائوں کو فریج میں ڈیڑھ گھنٹے کے لئے مرینٹ کرنے کے لئے رکھ دیں (مصالحہ رائوں میں جذب ہو جائے گا) اوون کو ہائی ہیٹ پر 20 منٹ کے لئے گرم کریں ان دونوں رائوں کو اوون پر دف ٹرے میں الگ الگ رکھیں۔ باقی بچا مصالحہ بھی ان پر ڈال دیں اور گرم اوون میں ان رائوں کو رکھ دیں اور تھوڑا سا کو کنگ آئل دونوں رائوں کے اوپر نیچے لگا دیں تاکہ بیک ہوتے وقت مصالحہ جلے نہیں۔ 25 منٹ بعد کانٹا بھونک کر چیک کریں کہ گوشت گل گیا کہ نہیں۔ اگر نہیں گلا تو مزید بیک کریں اور رائوں کو ٹپس بھی تاکہ دونوں طرف سے یکساں بیک ہو۔ جیسے ہی رائوں کا مصالحہ خوشبو دے تو پھر چیک کریں۔ گوشت گل گیا ہوگا۔ اب اوون آف کر کے دونوں ٹرے نکال کر احتیاط سے رکھ دیں۔ اس مصالحے دار کھٹے منٹن کو آپ اوون ٹرے پر کچھ دیر بھون کر اسے منٹن چرغے میں تبدیل کر سکتی ہیں۔ پھر اسے سلاڈ نماز پیاز لیموں، چینیوں وغیرہ کے ساتھ سرو کریں یہ منٹن چرغہ بہت منفرد ڈش ہے اور پوری عرب دنیا میں بہت شوق سے کھائی جاتی ہے۔ بالخصوص یہ کھانا مینٹھا منٹن چرغہ۔



منٹن سیخ

اجزاء

- زیتون کا تیل ⇨ 1 کپ

- منٹن رائ ⇨ 1 عدد (صاف کرالیں)
- پیاز ⇨ 4 عدد (درمیانی)
- سرخ شہد مرچ ⇨ 4 عدد (بڑی) گول کاٹ لیں
- لہسن (پیسٹ) ⇨ ڈیڑھ کھانے کا چمچ
- سفید سرکہ ⇨ ڈیڑھ کپ
- سرخ لوبیا ⇨ حسب ذائقہ
- ہرا دھنیا ہری ⇨ آدھا کلو (پانی میں آدھا گھنٹہ مرچیں بھگو کر پانی نکال دیں)
- نمک، سیاہ مرچ ⇨ حسب ذائقہ
- ریڈ چلی ساس ⇨ 1 بوتل
- نماز کا پیسٹ ⇨ 1 کپ

ترکیب:

منٹن کے گوشت کو اچھی طرح گود کر اس پر اجزاء کے سب مصالحہ لگا دیں مع چلی ساس اور نماز پیسٹ کے اور پھر زیتون کا تیل اس پر اچھی طرح مل دیں۔ اب ایک اونچے بارنی کیواسینڈ پر دو سٹین رکھیں۔ (ابھی کوٹلے مت دہکا نہیں) اس منٹن پیس کو دونوں رائوں کے ساتھ اس طرح لگا دیں کہ ایک سرے پر ایک سٹین ہو اور دوسرے سرے پر دوسری سٹین پھر کوٹلے دہکا لیں۔ پہلے دھبی آگ پر اس منٹن سٹین کو پکنے دیں تاکہ یہ گل جائے۔ پھر آج تیز کر دیں تاکہ منٹن سرخ ہو جائے۔ تھوڑا ٹھنڈا کر کے اس منٹن کو (انکاٹے رکھ کر) سٹین سے چھری سے کھولیں اور اس میں سرخ لوبیا (اور جو آپ چاہیں ابلے چاول وغیرہ) اس میں بھر کر بریڈ کریم اوپر سے بھریں اور پھر درمیانی آج پر پکنے دیں۔ جیسے ہی منٹن کے اندر سے خوشبو اٹھے اور اوپر سے بھی گولڈن ریڈ ہونے لگے تو کوٹلے دھبی کر دیں۔ پھر منٹن سٹین کو کولوں سے ہٹا کر ایک بڑی خوبصورت سرونگ ٹرے میں چاولوں، نماز، پیاز کے چھلوں، لیموں کے ساتھ سرو کریں۔

(سٹین نکال لیں) یہ مزے دار ڈش عام طور پر مہمان چھری سے خود پیس کاٹ کر لیتے ہیں اور سلاڈ وغیرہ اور تھوڑے کے ساتھ کھاتے ہیں۔

عرب کے ریگستانوں کی ٹھنڈی شاموں میں بھی اس منٹن سٹین کو پکانا پھر تھوڑے کے ساتھ انجوائے کرنا، وہاں کی فیملیز کی پسندیدہ پکانگ ہے۔



میٹھا بچوں بڑوں کا سویٹ خزانہ

مہرین جمیل

صورت ڈال دیں اور سرد کریں۔



ٹوٹی فروٹی

آپ یا تو اپنی پسند کے پھل استعمال کریں یا پھر نیچے لکھے پھل سے یہ ڈش بنائیں۔ ہوگی یہ بے حد مزے دار اور سردیوں میں تو اتانی بخش۔

اجزاء

- ◀ 1 عدد (بڑا) امرود
- ◀ 1 عدد (درمیانہ) بزمیاب
- ◀ 1 عدد (چھوٹا) سرخ سیب
- ◀ 1 عدد کیو/اسگتھرہ
- ◀ 3 عدد پیئر (کیو بر میں کاٹ لیں)

ڈریسنگ کیلئے اشیاء

- ◀ 1 چائے کا چمچ (ہموار) چاٹ مصالحہ
- ◀ حسب ضرورت دہی (پانی نکالا ہوا)
- ◀ ڈیزھ کھانے کا چمچ اورخ جوش
- ◀ آدھا چائے کا چمچ کری پاؤڈر
- ◀ کش (کدو کش) کر لیں سنترے کا چھلکا
- ◀ آدھا چائے کا چمچ نمک اور کالی مرچ پاؤڈر

◀ حسب ذائقہ

ترکیب :

اسگتھرے چھیل کر تاشیں الگ الگ کر لیں۔ سیبوں کو چھلکا اتارے بغیر دھو کر تاشوں کی صورت کاٹ لیں۔ پیئر کے چھوٹے چھوٹے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں۔ ایک پیالے میں تمام پھلوں کی سجا لیں۔ ڈریسنگ کی اشیاء کی آپس میں خوب کس کر لیں اور دونوں پیالے فریج میں ٹھنڈا کرنے رکھ دیں۔ کھانے سے پہلے پھلوں پر ڈریسنگ ڈال کر کانٹے سے کس کریں اور پھر سرد کریں۔ بے حد انرجی مہیا کرنے والی سویٹ ڈش ہے۔ (اسے آپ بچوں کو لٹج بکس میں بھی ایک گلاس میں رکھ کر اوپر سے فوائل بند کر کے بچوں کو دے سکتی ہیں)



گجریلا

سردیوں میں گاجر کے حلوے سے زیادہ گاجر دودھ مزا دیتا ہے۔ یہ کھلاتا ہے گجریلا اور اسے ہم آج آپ کے لئے پیش کر رہے ہیں تاکہ جو بچیاں نیانیا کھانا پکانا سیکھ رہی ہیں۔ اسے بنا کر (بے حد آسانی سے) ڈیبر ساری داد وصول کریں۔

اجزاء

- ◀ 4 عدد (چھوٹی) گاجریں
- ◀ دودھ (ملائی کے بغیر)
- ◀ آدھا کلو چینی
- ◀ حسب ذائقہ

ترکیب :

گاجریں چھیل کر دھولیں اور کدو کش کر لیں۔ ایک پیئر میں گاجریں اور دودھ ڈال کر اتنا پکائیں کہ گاجریں نرم پڑ جائیں اور دودھ خشک ہو جائے اس حد تک گاجروں میں گڑھا پیسٹ جیسا نظر آئے۔ لیجئے گجریلا تیار ہے چاہے ٹھنڈا کھائیں یا گرم! ہر حال میں مزے دار ہے۔



چوک وچم

اجزاء

- ◀ 1 کھانے کا چمچ جلیٹین پاؤڈر
- ◀ 800 ml تازہ دودھ
- ◀ 2 کھانے کے چمچ کوکو پاؤڈر
- ◀ 3 چائے کا چمچ چینی
- ◀ پاؤڈر چائے کا چمچ و نیلا اسنس
- ◀ 1 کھانے کا چمچ دہی (پانی الگ کر لیں)

ترکیب :

ایک پیئر میں کوکو پاؤڈر، چینی، و نیلا اسنس اور دودھ ڈال کر کس کر لیں۔ اس کچھ کو چھوٹے پر رکھ کر بال لیں (درمیان آٹھ رکھیں) اب پیئر کو چولھے سے بنالیں جلیٹین ڈال کر چمچ سے تیزی سے کس کریں۔ اس تیار چوکو چم کو دودھ پیسے کی ڈشز میں برابر مقدار میں ڈال کر ٹھنڈا کرنے کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ چوکو چم جیلی چوکلیٹ کی طرح نظر آئے گا۔ اس پر دہی ڈیزائن کی



بچوں کی پسندیدہ سویٹ ڈشز

جوریہ نوید



ترکیب:

رات کو ایک پیالے میں پانی بھریں اور اس میں بھگودیں چری، چھلکے، کشمش (تینوں طرح کی) سیب کا جوس بادام، کدو کے بیج، لیموں کارس، اور کدو نمپر پیچر پر اس پیالے کو ڈھانپ رکھ دیں۔ اوون کو 300F پر گرم کریں۔ ایک 7 مربع انچ کا کیک سانچہ لیں اور اس میں بیکنگ پیپر لگا کر اس پر کونگ آئل مل دیں۔ پھر اس میں رات بھر کے بھیکے سب اجزاء ڈال دیں۔ دودھ اور تیل ڈال دیں اور اچھی طرح کس کریں۔ آنا چھان لیں اور کیک کے سانچے کے آمیزے میں ڈال دیں۔ سرکہ بھی ڈالیں۔ سب اشیاء کو اچھی طرح کس کریں۔ اب اس کیک کے سانچے کو آمیزے سمیت احتیاط سے گرم اوون میں رکھیں اور دیر بھگنے تک بیک کریں۔ چیک کرتی رہیں۔ جیسے ہی کیک تیار ہو کر گولڈن براؤن ہو جائے تو اسے اوون سے نکال دیں۔ کمرے کے نمپر پیچر پر کیک کو ٹھنڈا کریں اور ایک ٹرے میں احتیاط سے کیک نکال لیں۔ اب اس کیک کو جیسا چاہیں ڈیکوریٹ کریں۔ آپ اس پر چاکلیٹ، کریم کی Lem موٹی تہہ بھی جما سکتی ہیں یا پھر پھلوں کے جو مربے ٹن میں ملتے ہی جیسے سیب، آڑو وغیرہ کے وہ اس تہہ کی جگہ کریم کی تہہ جما کر اس پر اسٹیف کر سکتی ہیں۔ پھر اس کیک کو فریج میں ٹھنڈا کرنے رکھ دیں۔ بہت ہی ٹیسٹی کیک بنے گا۔

چھڑک دیں۔ اوون میں اس سانچے کو 50 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ مگر چیک کرتی رہیں۔ جیسے ہی فروٹ کیک گولڈن ہو اور بیکڈ ہونے کی مہک اٹھے تو اسے اوون سے نکال لیں۔ ٹھنڈا کر کے سلائس کر کے سرو کریں۔



کرسمس کیک

اجزاء

- سیب کا جوس 1 کپ
- فرانی بادام 1 پاؤ کپ
- کدو کے بیج 2 کھانے کے چمچ
- اورک پیٹ 1 چائے کا چمچ
- سرخ کشمش 1 پاؤ کپ
- منقی (خشک موٹے انگور) 1 پاؤ کپ
- سبز یونانی کشمش 1 پاؤ کپ
- چری کے چھوٹے ٹپس 3 پاؤ کپ
- سگترے لیموں کے چھلکے 1 پاؤ کپ
- لیموں کارس 1 کھانے کا چمچ
- اسکڈ ملک 1 پاؤ کپ
- کونگ آئل 1 پاؤ کپ
- کس اناج کا آنا (خمیر) 1 ڈیزھ کپ
- (شامل ہو)



فروت سلاد کیک

خشک پھل، خوبانی، سیب، آلو بخارا (Plem)، انگور، آدھا کپ (سب کترے ہوئے)

اجزاء

- خمیر مسکڈ آنا 2 کپ
- جانفل پاؤڈر 1 چائے کا چمچ
- شکر 4 کھانے کے چمچ
- کونگ آئل 3 کھانے کے چمچ
- اسکڈ ملک 3 کھانے کے چمچ
- شکر 1 کپ
- گرم چائے 1 کپ

ترکیب:

خشک پھلوں کو چائے میں بھگودیں۔ ایسارات کو کریں۔ صبح چھلنی سے چائے اور پھلوں کو الگ کر لیں۔ اوون کو 350F پر گرم کریں۔ ایک کیک کا بیکنگ سانچہ لیں جو 7 انچ گول کیک کے لئے ہو۔ اس میں بیکنگ پیپر لگائیں۔ ایک پیالے میں آنا، چینی، جانفل ڈال کر کس کریں۔ پھر اس میں دودھ اور تیل شامل کر کے کس کریں۔ پھر چائے اور خشک پھل بھی ملا لیں۔ اب اس آمیزے کو بیکنگ سانچے میں ڈال کر۔ اوپر کی سطح لیول (ہموار) کر دیں اور اس پر چینی (باؤنڈز اگر چاہیں)

بیکڈ آڑو

اجزاء

- آڑو 1 کپ
- دار چینی 1 کپ
- کشمش 2 کھانے کے چمچ
- سگترے کا چھلکا 1 عدد (باریک کتر ہو)
- کارن فلکس 1 ڈیزھ کپ
- تل 1 کھانے کا چمچ
- مارجرین 1 عدد (چھوٹا)

ترکیب:

آڑو کے سلائس سے جوس الگ کر لیں اور آڑو کو اوون ڈش میں سیٹ کر لیں اوون کو 400F پر گرم کر لیں۔ ایک پیٹن میں آڑو کارس، کشمش، دار چینی اور سگترے کے چھلکے ڈال کر ایک کپ پانی کے ساتھ ملا لیں۔ جب کسچر آدھا رہ جائے (پانی) تو اس میں سے چھلکے نکال دیں۔ ایک چمچ سے اس مخلول (کسچر) کو بیکنگ ٹرے میں سیٹ آڑو پر انڈیل دیں۔ مارجرین کو پھیلا لیں اور اس میں کارن فلکس اور تل شامل کر کے اچھی طرح کس کر لیں۔ مارجرین کے آمیزے کو بھی آڑوں پر پھیلا دیں اور اب ان آڑوں سے 15 سے 20 منٹ بیک کریں۔ جب آمیزہ خستہ ہو جائے تو نکال لیں ہکا گرم کھائیں قوت کے لئے بہترین ہے۔



سائن میں اگر مرچیں تیز ہو گئی ہوں تو سائن کا سارا تیل نکال لیجئے اور فریش تیل گرم کر کے ڈال دیں۔ مرچیں ہلکی ہو جائیں گی یا بالکل ختم۔

﴿☆﴾

سائن کا نمک کم کرنے کے لئے ایک کونکرہ کا کرا بھالیں اور سنسناتی حالت میں اسے سائن میں ڈال دیں۔ وہ سب نمک جذب کر لے گا۔ پھر اسے سائن سے نکال دیں۔ نمک صحیح ہو جائے گا۔

﴿☆﴾

عذرا جنید

کچن خزانہ ٹوٹکے

رس دار پھلوں سے رس یا جوس نکالنے سے پہلے اگر ان کو ہلکا گرم کر لیا جائے تو رس زیادہ نکلتا ہے۔

﴿☆﴾

جائے گا۔

﴿☆﴾

آج کل محضروں کے کانٹے سے بچاؤ کی مختلف ترکیبیں بتائی جا رہی ہیں کچھ کی اشیاء سے ایک سستا نسخہ ہم بتاتے ہیں۔ لیہوں کا رس اور ہم وزن گلیسرین ایک پیالی میں کس کر لیں اور پھر اسے چہرے گردن ہاتھوں پیروں پر اچھی طرح مل لیں۔ پھر نہیں کا نہیں گے۔

﴿☆﴾

چائے، کھسے کے داغ دور کرنے کا آسان طریقہ یہ ہے کہ اگر وہ کپڑے پر ہوں تو اتنے حصے کو دودھ میں بھگو کر رکھیں۔ پھر جو کراس پر ٹیکم پاؤڈر مل دیں۔ داغ صاف ہو جائیں گے۔

﴿☆﴾

اگر چادر پر چکنائی کے دھبے پڑ گئے ہوں تو ان پر ٹیکم پاؤڈر ملنے سے وہ صاف ہو جاتے ہیں۔

﴿☆﴾

پتیل کے برتن چکانے کا نہایت آسان طریقہ یہ ہے کہ کسی پیالے میں اٹلی گھول لیں پھر اٹلی کے پانی سے پتیل کے برتن رگڑ کر دھوئیں۔ وہ چمکنے لگیں گے۔

﴿☆﴾

المونیم کی پتیلی میں اگر کھانا جل جائے تو جلا کھانا نکال کر اس برتن میں تھوڑا سا تیل ڈال کر تیز آگ پر رکھ دیں۔ چند منٹ میں پتیلی کی کالک جل کر راکھ بن جائے گی اور پتیلی چمکنے لگے گی۔ سفید کر کے راکھ کو پھینک دیں اور پتیلی دھو لیں۔

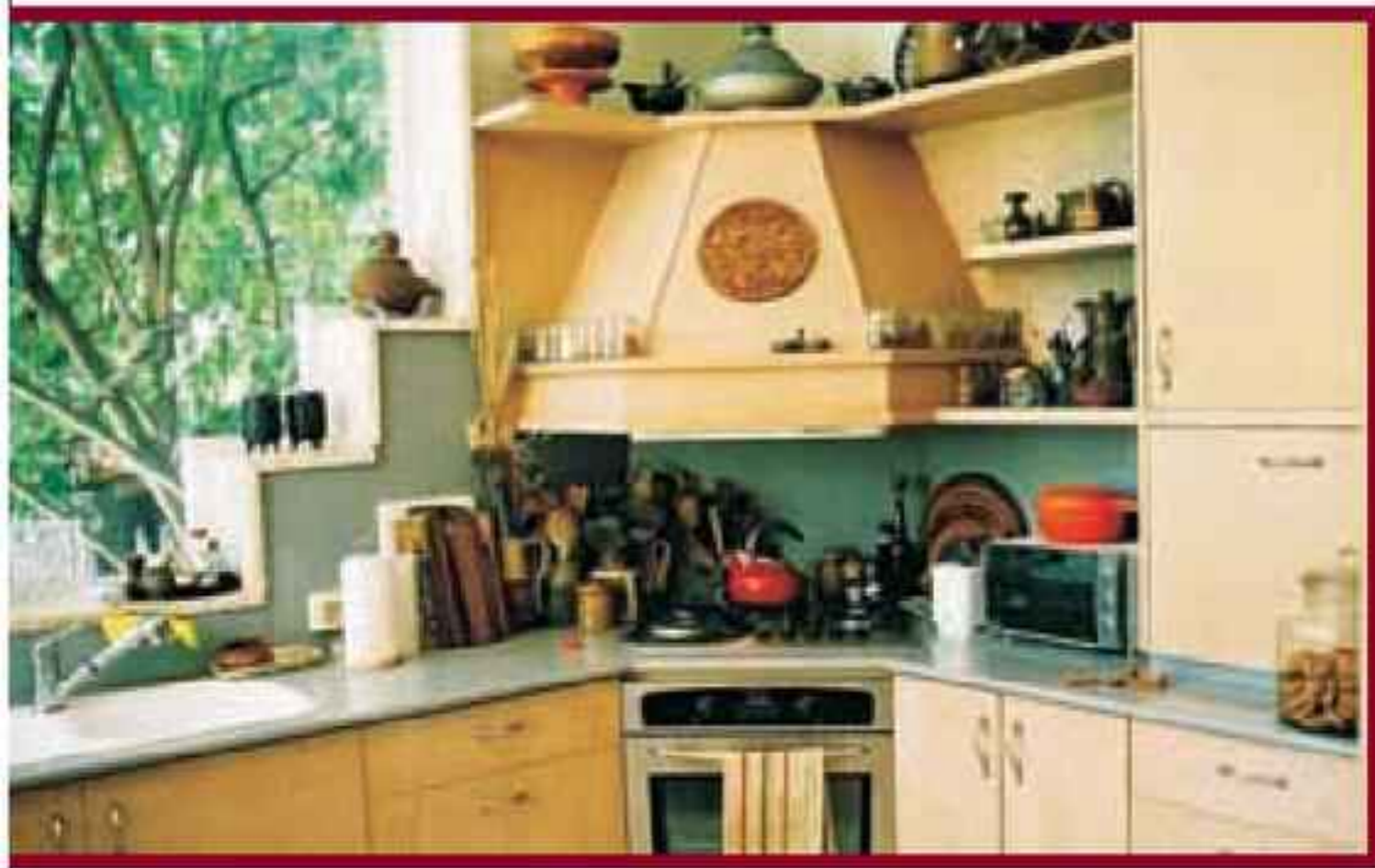
﴿☆﴾

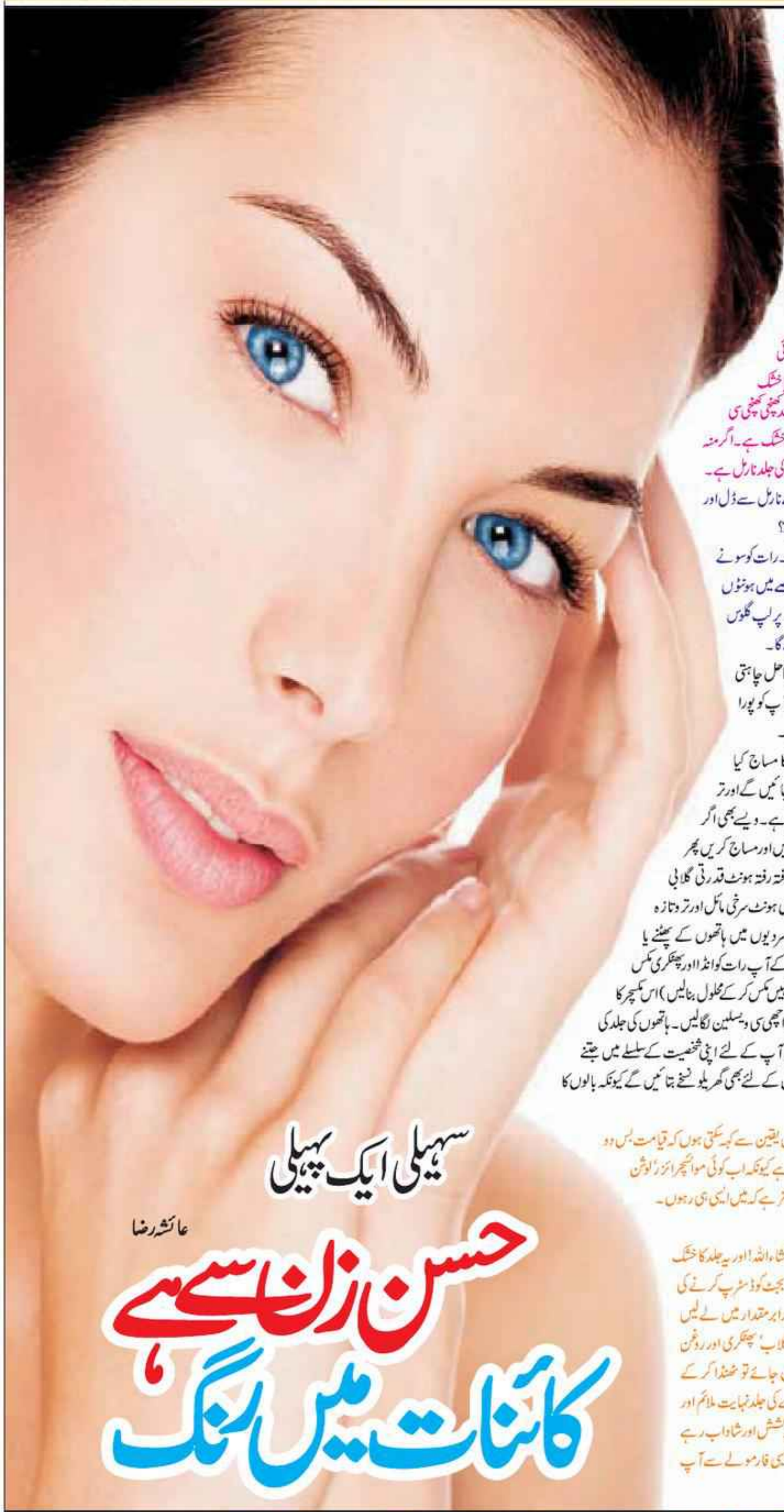
گڑی کے فرنیچر کو تیل کے تیل سے رگڑ کر صاف کریں وہ چمکنے لگے گا۔

﴿☆﴾

متفرق ٹپس

اگر سردار بچپن کر رہا ہو تو دار چینی میں کر ماتھے پر لپ کریں اور سر پر روغن کدو کی مالش کریں۔ درد ختم ہو





س: رضوانہ راولپنڈی۔ میرے لئے ایک سوال پھیلی بن کر رہ گیا ہے۔ سوچا کہ آپ سے ہی پوچھ لوں کیونکہ آپ جواب اتنے دوستانہ انداز میں دیتی ہیں جیسے ہماری کنبلی ہوں؟ وہ یہ کہ سب کہتے ہیں کہ جلد کی تین ٹائپ ہوتی ہیں۔ مگر کوئی نہیں بتاتا کہ یہ کیسے معلوم ہوگا؟

ج: ہاں! تو میں ہوں نا آپ سب کی کنبلی! دوست! آپ کے لئے بطور خاص یہ صفحہ ترتیب دیتی ہوں۔ آپ جو پراہم یا بات مجھ سے کہنا چاہیں کہہ سکتی ہیں۔ میں آپ کو اس کا جواب ضرور دوں گی۔ آپ نے جلد کی ٹائپ یا اقسام جاننا چاہتی ہیں۔ طریقہ بہت آسان ہے۔ سب سے پہلے یہ جان لیں کہ جلد کی 3 اقسام ہوتی ہیں۔ (1) نارمل (2) چکنی (3) خشک ان اقسام کو معلوم کرنے کے لئے ایک چھوٹا سا مسٹ کیا جاتا ہے جو مندرجہ ذیل ہے۔ رات کو جب سونے لیٹیں تو چہرے کو اچھے سے فیس واش سے دھولیں اور اس پر کوئی ٹائٹ کریم یا لوش نہیں لگائیں۔ اسی طرح رہنے دیں۔ صبح اٹھ کر پہلے چہرہ ٹشو پیپر یا روئی سے رگڑیں۔ اگر ٹشو یا روئی پر چکنائی نظر آئے تو سمجھ جائیں کہ جلد ٹائپ چکنی ہے اگر چکنائی نظر نہ آئے تو جلد ٹائپ نارمل یا خشک ہے۔ خشک کی پہچان یہ ہے کہ آپ اب منہ دھو کر خشک کر لیں۔ اگر آپ کو چہرے کی جلد چکنی سمجھتی ہی محسوس ہوتی ہے اور آپ اس پر کوئی موشن کریم یا کولڈ کریم لگاتی ہیں تو اس کا مطلب کہ جلد خشک ہے۔ اگر منہ دھو کر تولیے سے پونچھنے کے بعد تک کوئی کھنچاؤ چہرے کی جلد میں محسوس نہیں ہوتا تو آپ کی جلد نارمل ہے۔

س: رومانہ کے لئے سردیوں میں ان کے ہونٹ ایک پھیلی بن جاتے ہیں۔ ایک دم سے نارمل سے ڈل اور بے جان نظر آتے ہیں۔ لپ اسٹک بھی خشک لگتی ہے۔ جس سے چہرہ اترا سا نظر آتا ہے؟

ج: ڈیڑھ روز ماند (لاہور)!! آپ کو بھی اتنی چھوٹی سی بات پر اتنا پریشان نہیں ہونا چاہیے۔ رات کو سونے سے پہلے اپنے ہونٹوں پر دودھ کی بالائی مل لیا کریں۔ اور صبح منہ دھولیں۔ کچھ ہی عرصے میں ہونٹوں میں تازگی نظر آئے گی۔ یہ تو ان کا قدرتی ٹریٹمنٹ ہوا۔ اس کے علاوہ ہونٹوں پر لپ گلوں (Lipgloss) لگالیا کریں۔ اس سے ہونٹ پر رونق رہیں گے اور چہرہ کھلا نظر آئے گا۔

س: سعدیہ ناہید اور دیگر بہنوں نے مشرکہ پراہمز کو زندگی کی پھیلی بنا لیا ہے اور ان کا صل چاہتی ہیں آج مختصر اعلیٰ بتا رہی ہوں تاکہ آپ لوگ موسم سرما میں یوں اداس نہ رہیں پھر آپ کو پورا کثیر پلان بناؤں گی آپ کو چوٹی سے لے کر ابرویوں تک تروتازہ اور دلکش نظر آئیں گی۔

ج: جن بہنوں کے ہونٹ سردیوں میں بہت پھٹے ہیں وہ اس پر رات کو کچے دودھ کا مساج کیا کریں۔ یہ اتنی چکنائی رکھتا ہے کہ آپ کے ہونٹ روزانہ کے مساج سے پھٹنا بند ہو جائیں گے اور تروتازہ نظر آئیں گے۔ جاڑوں (سردیوں) میں ہونٹوں کی رنگت سیاہی مائل زیادہ لگتی ہے۔ ویسے بھی اگر ہونٹ اس رنگ کے ہوں تو دودھ کی بالائی میں لیٹوں کا عراق ملا کر روزانہ ہونٹوں پر لگائیں اور مساج کریں پھر ہونٹ اسی طرح رہنے دیں۔ تقریباً ایک گھنٹہ بعد میں نیم گرم تولیے سے صاف کر لیں رفتہ رفتہ ہونٹ قدرتی گلابی مائل رنگ کے ہو جائیں گے۔ اس کے علاوہ ہونٹوں پر روز زعفران مل کر سونے سے بھی ہونٹ سرخی مائل اور تروتازہ ہو جاتے ہیں اور سردیوں میں بھی اپنا قدرتی حسن برقرار رکھتے ہیں۔ کافی بہنوں کو سردیوں میں ہاتھوں کے پھٹنے یا خراب ہونے کا مسئلہ درپیش ہے۔ اس کے لئے بھی آسان نسخے ہیں۔ سب کام ختم کر کے آپ رات کو انڈا اور پھنگری مکس کر کے ایک کپچر بنالیں۔ (اس کے لئے انڈا پہلے پھیٹ لیں اور پھنگری چیں لیں اور انہیں مکس کر کے مخلول بنالیں) اس کپچر کا اپنے ہاتھوں پر خوب اچھی طرح مساج کریں آدھا گھنٹہ بعد ہاتھ دھو کر خشک کریں اور اچھی سی دوسلین لگالیں۔ ہاتھوں کی جلد کی چمک اور نرمی بحال ہو جائے گی اور ہاتھ خوبصورت نظر آئیں گے۔ اگلے شماروں میں آپ کے لئے اپنی شخصیت کے سلسلے میں جتنے سوال پھیلی بنے ہوئے ہیں ان کا ہم حل پیش کریں گے اور آپ کے بالوں کی دیکھ بھال کے لئے بھی گھریلو نسخے بتائیں گے کیونکہ بالوں کا انداز اور صحت کا شخصیت پر گہرا اثر پڑتا ہے۔

س: نادینے لاہور سے سوال کیا ہے کہتی ہیں "آج کل جو مہنگائی ہے اسے دیکھ کر میں یقین سے کہہ سکتی ہوں کہ قیامت بس دو چار قدم پر ہے۔ لیکن ہم جیسی خواتین جن کی جلد خشک ہونے کے تو جیسے سر پر کھڑی ہے کیونکہ اب کوئی مواجھرا نوز لوشن وغیرہ خریدنا میرے بجٹ کے لئے ممکن نہیں اور سستی کریم سے چہرہ خراب کرنے سے بہتر ہے کہ میں ایسی ہی رہوں۔ کیا کروں؟

ج: ارے سہنی! اتنی مایوسی اچھی نہیں! زندگی میں ابھی آپ کو بہت خوشیاں دیکھنی ہیں انشاء اللہ! اور یہ جلد کا خشک ہونا قیامت کی نشانیوں میں نہیں ہے۔ ویسے اس کا حل ہے میرے پاس۔ آپ کو اپنے بجٹ کو ڈسٹرب کرنے کی ضرورت نہیں۔ آپ اس نسخے پر عمل کریں۔ عرق گلاب، پھنگری اور روغن بادام برابر مقدار میں لے لیں (20gm) چار انڈے لے کر ان کی سفیدی الگ کر لیں اور اس سفیدی میں عرق گلاب، پھنگری اور روغن بادام باہم ملا لیں۔ پھر اس آمیزے کو تھوڑا سا پاکی کر کاڑھا کر لیں لپ کی طرح بن جائے تو غنڈا کر کے چہرے پر اس سے مساج کریں تقریباً 15-20 منٹ پھر منہ دھولیں۔ آپ کے چہرے کی جلد نہایت ملائم اور چمکدار نظر آئے گی۔ آپ کوئی تازہ محسوس نہیں کریں گی۔ آپ کا چہرہ سردیوں میں بھی پرکشش اور شاداب رہے گا۔ (اگر آپ کریم یا لوشن خریدنے کی سکت رکھتی ہیں (اچھے برانڈ کا) تب بھی اس دیکھی فارمولے سے آپ کی جلد کا ٹریٹمنٹ اسے لمبی عمر اور رونق بخشنے گا۔

سہیلی ایک سہیلی

عائشہ رضا

حسن زنا سے
کائنات میں سنگ



بچے یا مکی پیک... قوم کا قیمتی خزانہ

سیا یا سین



خود اپنے بچے کے ساتھ زیادہ سے زیادہ وقت گزارنا ہو گا۔ یاد رکھیں بچے کی تربیت کرتے وقت یہ ذہن میں رکھیں کہ آپ ایک معاشرے اور ملک کے مستقبل کے معمار کی تربیت کر رہی ہیں!!!

بچوں کو اسلامی تعلیم بھی چھوٹے چھوٹے آسان الفاظ میں اسے قصے سنا کر کریں جس سے اس کو اچھا اور برا نیکی اور گناہ کا فرق پتہ چلے اور وہ گناہ سے نفرت محسوس کرنے لگے۔ اس کا کردار پر بہت اچھا اثر پڑے گا۔ آپ کا لہجہ بچے کے ساتھ شگفتانہ ہونا چاہیے۔ اس سے وہ بھی دوسروں کے ساتھ اخلاق سے پیش آئے گا اور بڑے ہو کر مہذب و شائستہ انسان بنے گا۔

جن گھروں میں مائیں اپنے مزاج میں کڑواہٹ، طنز رکھتی ہیں یا بد مزاج ہوتی ہیں لڑائی جھگڑے بھی والدین میں ہوتے رہتے ہیں ان گھروں کے بچے بڑے ہو کر بد اخلاق، بد تمیز ہونے کے ساتھ بد کردار بھی ہوتے ہیں! وہ تفریح میں اپنی فرسٹریشن سے چھٹکارا پانے کی کوشش کرتے ہیں اور پھر یہ سب باتیں ان کے کردار کو بد نما اور معاشرے کے لئے ناسور بنا دیتی ہیں!

آج کا معاشرہ اس کی منہ بولتی تصویر ہے۔

بچوں کو غم کی محفلوں میں لے جانے سے پہلے انہیں اس غم کی نوعیت سمجھائیں اور دوسروں کے غم محسوس کرنا سکھائیں۔ دلجوئی اور ہمدردی کے جذبات ان کے دل کو نرم بنائیں گے اور وہ بڑے ہو کر شیطان نہیں انسان بنیں گے جو دکھ دینے کے بجائے دکھ بانٹنا پسند کرے۔

ایک اہم بات ضرور بتانا چاہیں گے کہ آج کل جو ”سڑک چھاپ“ فیشن چل پڑا ہے کہ اچھے اچھے گھروں کے بچے سڑک پر نکل کر کھیلتے ہیں شور مچاتے ہیں اور پڑوسیوں کی املاک کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ اس سے اپنے بچے کو محفوظ رکھیں۔ اسے پاس پڑوس کے لئے بھی ہر دلعزیز بنائیں۔ اور تہذیب یافتہ بنائیں۔ گھر کے قریب پارک یا گراؤنڈ میں بچے کو کھیلتے کیلئے بھیجیں۔ اس طرح دوسرے بچے بھی اس کے نقش قدم پر چلیں گے۔ اس سے بچے روڈ ایکسیڈنٹ سے محفوظ رہیں گے اور ان میں سلیقہ بھی پیدا ہوگا کہ گراؤنڈ پارک کھیلوں کے لئے ہوتے ہیں اور سڑک عام استعمال کی جگہ ہے جہاں گاڑیاں آتی جاتی ہیں اور لوگ چلتے پھرتے ہیں۔

بچے کو شرارت میں بھی دوسرے بچوں سے مار پیٹ نہ کرنے دیں۔ اسکول میں بھی پیرٹس ڈے یا مینے میں ایک مرتبہ جا کر اس کے ٹیچرز سے اس کی کارکردگی کے بارے میں معلوم کریں اور اس کے آپس کے رویے کو بھی نوٹ کریں۔ اس سے اساتذہ بھی محتاط رہتے ہیں اور بچے بھی۔

اس کے علاوہ بچوں کے دوستوں پر کڑی نظر رکھیں۔ اونچے یا نیچے جس گھر کے بچے اس کے دوست ہوں یہ دیکھیں وہ خراب ماحول کی پیداوار بننے والے ہوں اور اولاد تو نہیں ہیں! اگر ایسا ہے تو بچے کو سمجھا کر ان سے دوستی ختم کروادیں ورنہ آپ کا بچہ آپ کے ہاتھ سے نکل کر فلاح راستے پر چل پڑے گا اور آپ کا خواب اسے مستقبل کا معمار بنانے کا محض خواب رہ جائے گا۔

..... سوچیں ضرور!!!!!!

مالک بنتا ہے۔ اس کے برعکس جو مائیں ایسا نہیں کریں تو پھر اچھے اچھے گھروں کے بچے کہیں بھی کسی وقت اپنے کپڑوں میں پیشاب کر کے انہیں گندا کر دیتے ہیں اور اس کا انہیں احساس بھی نہیں ہوتا۔ ایسی فطرت مزید پڑھنے پر بچے کے ذہن و فطرت کو گندا اور بگڑا ہوا بنا دیتی ہیں اور وہ مثبت کاموں کے بجائے تخریبی باتوں میں حصہ لیتا ہے اور ملک و معاشرے کے لئے ایک بوجھ بن جاتا ہے!

بچوں کی نگہداشت میں کچھ نکتوں پر ضرور عمل کرنا چاہئے۔

بچے کو وقت پر سلائیں یعنی رات کو جلدی اور دن میں جاگتے رہنے کی عادت ڈالیں۔ ایسی مائیں دیکھنے میں آتی ہیں کہ بچے صبح دو پہر جب چاہے سو جاتا ہے اور وہ کچھ نہیں کرتی یا کہتی اور یہی بچہ جب رات کو جاگتا رہتا ہے تو ماں جھنجھلا جاتی ہے کہ رات کو سوتا نہیں! تنگ کرتا ہے! مجھے آرام نہیں ملتا! پتہ نہیں کیا پر اہلم ہے اس کے ساتھ! اور پر اہلم بچے میں نہیں ماں کی لا پرواہی میں ہے کہ وہ بچے کو دن بھر جگائے رکھے کی کوشش نہیں کرتی۔ اس کا سونے جانے کا نام نینل نہیں بنایا ہوتا جس کی بدولت دن میں نیند پوری کر لینے کے بعد بچہ رات بھر جاگے گا اور تنگ بھی کرے گا! اس لئے بچے کی صبح اٹھنے اور رات کو جلدی سونے کی عادت ڈالیں۔ اگر بچہ اسکول جاتا ہے تو اسکول سے واپسی پر اس کو ایک گھنٹہ آرام کروائیں پھر اسکول کا ہوم ورک اور پھر کھیل یا بی وی دکھائیں مگر پھر اس کے سونے کے وقت پر اسے سلا دیں چاہے بڑے کچھ بھی کر رہے ہیں۔

بچے کی خوراک کا خاص خیال رکھیں۔ دودھ ضرور پلائیں ناشتے میں خالی پیٹ کبھی بھی اسکول نہ بھیجیں۔ اس سے اکثر بچے کمزوری کے باعث بے ہوش ہو جاتے ہیں اور سوچنے سمجھنے کی صلاحیت بھی کھونے لگتے ہیں جس کی وجہ سے کلاس کے سٹ اور ڈل (dull) بچوں میں شمار کئے جاتے ہیں۔

بچے اگر اسکول میں لٹچ کھاتے ہیں تب بھی گھر آنے پر انہیں جوس، یوگرٹ، (فروت یوگرٹ) بچوں میں بہت مشہور ہے) یا جوہ کھانا پینا پسند کریں ضرور کھلائیں اور پھر ریٹ اور باقی ٹائم نینل (اوپر دیا ہے) پر عمل کریں۔

بچے کو اپنا دوست ضرور بنائیں یا یوں کہہ لیں آپ اپنے بچے کی اتنی بہترین دوست بن جائیں کہ وہ آپ کو ماں کے ساتھ ساتھ اپنا قریب ترین دوست سمجھے اور ہر اچھی بری بات جو اس کے ساتھ پیش آتی ہو۔ آپ سے کہ دے۔ یہ اس وقت ممکن ہے جب آپ بچے کو بے جا نہیں ڈانٹیں اور اس کی بات دوستانہ انداز میں سنیں۔ اگر وہ غلطی پر ہے تو اسے چھوٹی چھوٹی مثالوں سے ایسے سمجھائیں کہ اسے اچھے برے کی پہچان ہونے لگے اور وہ خود اپنی غلطیوں کو چھوڑ دے اور اگر اس کی اچھی باتیں سامنے آئیں تو اس کی حوصلہ افزائی کے ساتھ تعریف کریں۔ اس طرح آپ کا بچہ جہاں بہت سے خطروں سے بچے گا وہیں وہ آپ کی تعریف پر کوشش کرے گا کہ وہ مزید اچھی باتیں اور کام کرے جس سے آپ خوش ہوں! اس سب کے لئے آپ کو

یہ حقیقت تو دنیا مانتی ہے کہ بچے کسی بھی قوم کا سب سے قیمتی خزانہ ہوتے ہیں۔

اس بات کو یوں سمجھا جاسکتا ہے کہ پرانے تناور سرسبز درخت بھی نئی کوپلوں کے لئے جگہ بناتے ہیں جس کی بدولت پرانے خزاں رسیدہ پتے جھڑ جاتے ہیں اور نئی کوپلیں سرسبز پتوں میں تبدیل ہو کر درخت کو سد بہار بنا دیتے ہیں اور پرانا درخت اپنے پتوں یا نئی نئی کوپلوں کے ذریعے ہمیشہ سرسبز اور شاداب رہتا ہے۔ اس کے لئے درخت کی پوری دیکھ بھال باغ کے مالک کے ذمے ہوتی ہے جو اس کو مناسب وقت پر کھاد پانی دے کر اور ڈاہیوں کی ٹرمنگ (کننگ وغیرہ) کر کے درخت خوش نما رکھتا ہے۔ اسی طرح جن درختوں پودوں پھولوں حتیٰ کہ گھاس، بیلوں وغیرہ کی صحیح دیکھ بھال ہوتی ہے وہ ہی خوش نما نظر آتی اور بھلتی پھولتی ہیں جس سے باغ بہت دل فریب نظر آتا ہے اور لوگ اس میں جانا پسند کرتے ہیں بس اسی طرح بچوں کو نگہداشت بھی ایک پھول کی طرح بھرپور توجہ سے کرنا بے حد ضروری ہے۔ اس کے لئے ان کے لباس، کھانے پینے اور صحت کی طرف توجہ دینے کے ساتھ ساتھ ان کی ذہنی نشوونما، کردار کی مثبت انداز میں نشوونما اور نشست و برخاست یعنی اٹھانا بیٹھنا، چلنا پھرنا، کھانا کھلنا، کودنا، بات چیت کا انداز، طبیعت میں متانت، برداشت اور خوش اخلاقی کے موتی ناکھانے یا خاتون خانہ کا فرض ہے! ایک اچھی تربیت کا بچہ مستقبل میں ایک بھرپور شخصیت میں تبدیل ہونا نہ صرف اس کی اپنی زندگی کو کامیاب اور باوقار بناتا ہے بلکہ اپنے ارد گرد کے معاشرے کے دوسرے افراد بھی بھرپور مثبت انداز فکر کے ساتھ اچھے کردار اور خوبصورت شخصیت سے پورے معاشرے اور ملک میں ایسی تبدیلیاں لاتے ہیں جن سے ملک دنیا میں بھی اپنی پہچان بناتا ہے اور لوگ اس کی مثالیں دینا اور اس ملک کو اپنے ساتھ بین الاقوامی سطح پر مختلف پروگرامز میں شامل کرتے ہیں۔ (اگر ایسا نہ ہو تو پھر معاشرے میں توڑ پھوڑ، چوری، ڈکیتی، کرپشن، عیاشی اور ہر وہ برائی پھیلی نظر آتی ہے جو آج کل یہاں دکھائی دے رہی ہے۔) اس لئے ہمیں اپنے ”مکی پیک“ کیوٹ سویٹ بچوں پر بھرپور توجہ دینا چاہئے۔ وہ بھی اس وقت سے جب وہ ابھی جمولے میں پڑا ہوا! جی ہاں! آپ تو بچے کے 8-10 سال کے ہونے کا انتظار نہیں کرنا چاہئے۔

بچے کی سٹیج سے ہی اس کی بھرپور نگہداشت شروع کر دینا چاہئے۔ ایک بچہ جب جمولے کا کٹ (Cot) میں ہوتا ہے اور فطرتاً پونی (سوسو) پیشاب) اپنے پیچھے زمین کرتا ہے۔ تب اسے بھی آپ regulate کر سکتی ہیں۔ وہ اس طرح کہ سمجھدار مائیں بچے کے سونے سے پہلے اسے پیشاب پونی کروا کر سلائی ہیں جس سے آہستہ آہستہ وہ اس بات کا اعادی ہو جاتا ہے اور سوتے میں اس کے پیچھے زاپھلیاں وغیرہ خشک رہتی ہیں۔ جب وہ اشارے سمجھنے لگے تو اسے ماں سکھاتی ہے کہ جب اسے پونی یا سوسو محسوس ہو تو وہ اس میں! وغیرہ کی آواز نکالے۔ جس سے ماں سمجھ جاتی ہے بچہ کیا چاہتا ہے اور اس کی طرف توجہ دیتی ہے۔ اس سب کی بدولت بڑھتا ہوا بچہ قدرتی نفس اور پاک صاف فطرت یا طبیعت کا

ذائقہ اور صحت کو نگہ خزانہ کے سنگ

اورک 1 چائے کا چمچ

سندھی کباب

ترکیب:

انڈے پھینٹ کر رکھ لیں، پیاز اورک اورک اور لہسن باریک کاٹ لیں۔ لہسن کا پیسٹ ہو تو 1 چائے کا چمچ لیں۔ آلو ابال کر چھیل لیں اور چوکور ٹکڑے کاٹ کر رکھ لیں۔ مٹر کے دانے ابال کر نرم کر کے رکھ دیں۔ کنول کی جڑوں کو چھیل کر صاف کریں اور ایک پین میں ڈال کر ان میں شامل کریں 1 کپ پانی، نمک، سرخ مرچ پاؤڈر، لہسن پیسٹ اورک (کئی ہوئی) اور ابال لیں۔ نرم پڑنے اور پانی ختم ہونے پر چولہا بند کر دیں۔ چمچ چلا کر جڑوں کے ساتھ سب مصالحے لکس کر لیں پھر اس میں دارچینی، انار دانہ، لوہنگ اور الائچی شامل کر کے سل پر خوب پیس لیں

- اجزاء**
- کنول کی جڑیں 1 کلو (سبزی والے سے کہیں تولے آئے گا)
- لہسن 1 کھانے کا چمچ
- پیاز 1 عدد (بڑی)
- لوہنگ 4 عدد
- دودھ 6 بڑے چمچ (پاؤڈر یا تازہ)
- تیل حسب ضرورت
- ہری مرچیں 6 عدد (تیز والی)
- بریڈ کرام 1 کپ

کاچھ گرم مصالحہ لہسن (پیسٹ 1 چائے کا چمچ) اورک پاؤڈر (آدھا چائے کا چمچ) لگا دیں اور کوکنگ آئل میں ڈال کر پہلے تھوڑا پکائیں کہ بوٹیاں نرم پڑ جائیں پھر انہیں ہلکا براؤن کر لیں۔ تمام ہزریوں کو جو اجزاء میں دی ہیں ایک ہی سائز کے چھوٹے چوکور ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ کئی کے دانے ایسے ہی رہنے دیں اور سبز پیاز کو باریک کاٹ لیں۔ ایک پین میں تیل ڈال کر سبزیاں ابال لیں تاکہ وہ سب نرم پڑ جائیں۔ ایک دوسرے پین میں چاول حسب ذائقہ نمک ڈال کر ابال لیں اور گل جانے پر چولہا بند کر دیں۔ اب تیسرے پین میں ایک تہہ چاول کی لگائیں۔ اس پر چکن کی بوٹیاں باریک ریشہ کر کے نکھریں اور ہزریوں کی تہہ لگائیں۔ پھر چاول

کھا سکتے ہیں اودن کو 400F پر پری ہیٹ (گرم) کر لیں۔ پھلی کے ٹکڑوں کو اودن ٹرے پر فوائل لگا کر اس پر رکھیں اور ہر ٹکڑے پر نمک، سرخ مرچ، کھونجی، پرسلی اور لیوون کارس اچھی طرح ملیں۔ پھر بریڈ کرام بھی پھلی کے ہر ٹکڑے پر لگا دیں۔ ٹکڑوں کے چاروں طرف نما سجا دیں۔ ان پر بھی بریڈ کرام ڈالیں۔ پھر اس فٹ ٹرے کو 20 منٹ کے لئے اودن میں بیک کریں۔ بیک کرنے سے پہلے سرسوں کا تیل بھی پھلی پر لگا دیں۔ جب سب ٹکڑے براؤن ہو جائیں تو اودن سے ٹرے نکال کر ساتھ سروں کریں۔



فرینج فرائیڈ رائس

اسپیشل کھانے



قشہ

جوہر جوشاندہ

فلوئڈ نزلہ اور زکام سے بچاؤ کے لیے دن میں 3 مرتبہ باقاعدگی سے استعمال کریں۔

www.qarshi.com | facebook.com/QarshiPakistan

اور ایک طرف رکھ دیں۔ ایک پین میں تیل ڈال کر گرم کریں اور پیاز ڈال کر لال کریں پھر اس میں ہسی ہوئی کنول کی جڑیں اور مصالحہ ڈالیں اور کنگیر چلا کر اچھی طرح سب کو مکس کر لیں۔ اب چولہا بند کر دیں جب آمیزہ ٹھنڈا ہو جائے تو ہاتھ پر رکھ کر شامی کباب کی طرح اس کی نکلیاں بنالیں۔ پھینٹے انڈوں میں کالی مرچ مکس کر دیں۔ ایک فرائی پین میں تیل گرم کریں۔ کبابوں کو انڈوں میں ڈبو کر بریڈ کرام میں رول کر کے گرم تیل میں فرائی کریں۔ ان کبابوں کو سرورنٹ پلیٹ میں رکھ کر ان کے گرد ابلے ہوئے آلوؤں کے ٹکڑے مٹر کے دانے اور نمائز کے چھلے سجائیں اور چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

- نمائز 1 پاؤ (3 یا 4 ہو گئے)
- لیوون 4 عدد
- مٹر 200 گرام
- آلو 1 کھانے کا چمچ
- سرخ مرچ پاؤڈر حسب ذائقہ
- اور نمک
- الایچی 6 عدد (چھوٹی)
- دارچینی 2 کلوے یا 1 چائے کا چمچ
- ہسی ہوئی
- کالی مرچ (ثابت) 10 عدد
- ہرا دھنیا 1 کپ پتیاں
- انڈے 6 عدد
- انار دانہ 1 کپ

کی تہہ اس پر بھائیں اور اس پر سبزیاں اور چکن کی تہہ لگا دیں۔ اس طرح سب چاول، سبزیاں اور چکن تہہ میں استعمال کر لیں پھر پین کو ڈھانپ کر 10 منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں۔ کئی کے دانے سبزیوں کے ساتھ شامل ہوں گے۔ جب خوشبودار تھے تو چولہا بند کر دیں۔ سرورنگ ڈش میں احتیاط سے ان تہہ جے چاولوں کو سجائیں اور سویا ساس اور چلی ساس ڈال کر نوش کریں۔ یہ غذائیت کے لحاظ سے بھی بے حد ہیلتھی ڈش ہے۔ کینیڈا میں لوگ بہت رغبت سے کھاتے ہیں۔ اس میں تیل اور مصالحوں کی بھرمار نہیں اس لئے بیمار لوگ بھی اسے انجوائے کر سکتے ہیں۔ بچوں کی پسندیدہ ہے۔ آزمائش شرط ہے۔

- (اس میں آپ اپنی پسند کی سبزیاں بھی ڈال سکتی ہیں)
- اجزاء**
- چکن 1 کلو (چھوٹی بوٹیاں)
- آدھا چمچ کی
- سبز پیاز 5-6 عدد
- گاجر 4-5 عدد
- شملہ مرچ 4 عدد
- کارن (ڈبے کا) 2 کپ کئی کے ابلے دانے
- ورنڈا ابال لیں
- چاول 1 کھانے کا چمچ
- کوکنگ تیل 1 کپ

ترکیب:

چکن کی بوٹیوں پر حسب ذائقہ نمک، مرچ، آدھا چائے



اسپانسی چکن میکرونیز

- اجزاء**
- چکن
 - دہی
 - اسکڈ ملک
 - پیاز
 - چکن اسٹاک
 - ٹماٹر پیسٹ
 - میکرونیز
 - مارجرین
 - آٹا
 - جائفل
- ↔ آدھا کلو
 - ↔ 1 کپ
 - ↔ 2 کپ
 - ↔ 2 عدد (کتر لیں)
 - ↔ 250 ملی گرام
 - ↔ 4 کھانے کے چمچ
 - ↔ ڈھائی کپ
 - ↔ 2 کھانے کے چمچ
 - ↔ 3 کھانے کے چمچ
 - ↔ 1 چائے کا چمچ

اور کالی مرچ وال کر 5-6 منٹ پکائیں تاکہ قیمرہ کے ساتھ مصالحہ کس ہو جائے۔ پھر بھونیں۔ جب مصالحہ آکل چھوڑے تو چین کو چولھے سے اتار لیں۔ ایک بڑے پن میں پانی نمک ڈال کر ابالیں۔ پھر اس میں میکرونیز اور ایک چائے کا چمچ کوکنگ آئل ڈال کر میکرونیز کو ابالیں۔ (آئل سے میکرونیز آپس میں چپکتی نہیں ہیں)۔ جب میکرونیز نرم پڑ جائیں تو ان کا گرم پانی ایک چھلنی کی مدد سے نکالی دیں (چھلنی کی وجہ سے میکرونیز و آتش میں نہیں گرتیں) اور پھر ٹل کے نیچے کر کے میکرونیز پر سے ٹھنڈا پانی گزاریں اور چھلنی کی مدد سے اسے بھی نکالی دیں۔ میکرونیز (چاول کی طرح) الگ الگ چمکتی نظر آئیں گی۔ ایک بیسٹ پروف ڈش

جھینگے کا سالن

- اجزاء**
- جھینگے
 - پیاز
 - لہسن
 - ادرک
 - کوکنگ آئل
 - بلدی
 - ناریل (پسا ہوا)
 - سرخ مرچ (پاؤڈر)
 - نمک
 - کوکنگ آئل
- ↔ آدھا کلو
 - ↔ 2 عدد
 - ↔ 1 کھانے کا چمچ
 - ↔ 1 چائے کا چمچ
 - ↔ حسب ضرورت
 - ↔ 2 چمچی
 - ↔ آدھا چائے کا چمچ
 - ↔ حسب ذائقہ
 - ↔ حسب ذائقہ
 - ↔ 1 کپ (چھوٹی پیالی)

آمیڑے کو کس کر لیں اور ڈھکن سے ڈھانپ کر ہلکی آج پر پکائیں۔ پانی خشک ہونے پر جھینگوں کو مصالحے کے ساتھ بھونیں۔ تقریباً 10 منٹ پھر پسا ہوا ناریل اور ایک چمچی سفید زیرہ مزید ڈال کر آدھا گھنٹے ہلکی آج پر پکائیں۔ اگر پانی کم ہو تو 1 کپ ڈال لیں تاکہ مصالحہ جلتے نہیں۔ جیسے ہی خوشبو آئے تو چولہا آف کر دیں۔ ہرے دھنیے اور ہری مرچ سے جھینگے کے سالن کو گارنش کریں اور ابلے چاولوں کے ساتھ کھائیں۔ زیادہ مزے دے گی۔



سرمنی فرائیڈ چٹخارہ

اجزاء

کوکنگ خزانہ کے



جوہر جوشاندہ

فلو ہنزلہ اور زکام سے بچاؤ کے لیے دن میں 3 مرتبہ باقاعدگی سے استعمال کریں۔

www.qarshi.com | facebook.com/QarshiPakistan

- سرمنی مچلی
- ↔ 4 عدد (500 گرام یا آدھا کلو) نکلے بنوائیں
- ٹماٹر
- ↔ 3 عدد (درمیانی) گول کاٹ لیں
- لیبوں کارس
- ↔ 1 کھانے کا چمچ
- پارسل
- ↔ 2 کھانے کے چمچ پتے باریک کاٹ لیں
- بریڈ کرام
- ↔ 1 کپ
- سرسوں کا تیل
- ↔ 1 کفگیر (پکانے کا بڑا سا چمچ)
- کلونجی
- ↔ آدھا چائے کا چمچ
- نمک
- ↔ حسب ذائقہ
- کالی مرچ
- ↔ حسب ذائقہ
- ترکیب:**
- یہ ریسی بے حد آسان اور سادہ ہے۔ اسے بیمار بھی

- سفید زیرہ
- ↔ 1 چائے کا چمچ
- گرم مصالحہ (پاؤڈر)
- ↔ آدھا چائے کا مصالحہ
- ہرا دھنیا ہری مرچیں
- ↔ گارنش کیلئے
- ترکیب:**
- جھینگوں کا چھاکا اتار کر صاف کر لیں اور نمک و لہسن لگا کر خوب دھوئیں کہ بو ختم ہو جائے۔ جھینگوں میں نمک اور بلدی لگا کر رکھ دیں۔ پیاز لہسن اور ک کھیل کر باریک کاٹ لیں یا لہسن پیسٹ ہو تو استعمال کر لیں اور ادرک پاؤڈر یا باریک کتر استعمال کریں فرائی چین میں پیاز براؤن کر کے لہسن اور ک گرم مصالحہ سرخ مرچ پاؤڈر زیرہ نمک ڈال کر اچھی طرح بھونیں کہ مصالحہ خوشبو دے اور تیل چھوڑ دے۔ اب اس میں مرینٹ کئے ہوئے جھینگے اور 1 کپ پانی ڈال کر

میں پہلے ایک تہ قیمت کی لگانیں پھر اس پر میکرونیز کی تہ لگائیں۔ ایک پن میں آٹا دودھ اور مارجرین ڈال کر کس کر لیں اور اسے ہلکی آج پر پکائیں۔ جب آمیزہ گاڑھا ہو جائے تو اس میں جائفل سیاہ مرچ (آدھا چائے کا چمچ، ہر ایک) اور نمک (حسب ذائقہ) شامل کر لیں۔ اس کچر کو قیمرہ میکرونیز کے اوپر پھیلا کر ڈالیں۔ پھر ٹماٹر سجائیں۔ (اگر چاہیں تو کریم بھی چھڑکیں) اوون کو بیسٹ کر کے اس قیمرہ میکرونی کو اوون میں رکھ کر 30 منٹ بیک کریں 5-6 منٹ اوپر نیچے ہو سکتے ہیں۔ جسے ہی بلبے اٹھنے لگیں تو اوون سے نکال لیں اور سلاڈ ٹماٹر پیاز کچپ کے ساتھ انجوائے کریں۔ یہ یورپ سے لے کر پاکستان تک ہر ملکز ڈش ہے۔

- سوف (پاؤڈر)
- ↔ 1 چائے کا چمچ
- دارچینی
- ↔ آدھا چائے کا چمچ
- ٹماٹر ثابت
- ↔ 2 عدد (سلاٹس کر لیں)
- نمک و کالی مرچ
- ↔ حسب ذائقہ
- کوکنگ آئل
- ↔ حسب ضرورت
- لہسن
- ↔ 1 چائے کا چمچ
- ترکیب:**
- قیمرہ پیاز لہسن ایک کفگیر تیل کے ساتھ نان اسٹک پن میں ڈال کر نمک چھڑک کر دھبی آج پر پکائیں۔ جب پانی خشک ہونے لگے قیمرے کا تو اور پیاز براؤن ہو جائے تو قیمرے کو تھوڑے سے دہی کے ساتھ بھونیں۔ یہاں تک کہ قیمرے سے مصالحوں کی خوشبو آئے۔ اب اس میں چکن اسٹاک، ٹماٹر پیسٹ، سوف، دارچینی، زیرہ نمک

میمونہ دادی کا خزانہ

کم خرچ بالا نشین مشورے

اس طرح کوئی کالج پاؤں میں نہیں لگے گا۔



نمک چھڑکنے

کسی کے زخموں پر ہرگز نمک نہ چھڑکیں۔ البتہ اگر فریج میں برف کے ساتھ ایک چمک گئے ہوں اور انگ نہ ہو رہے ہوں تو برف کے ٹائے میں نمک چھڑک دیں۔ تاکہ وہ برف کے ساتھ آسانی سے نکل آئیں گے۔



فریج میں رکھا سخت آٹا

فریج سے آٹا نکلنے کے بعد اسے بکن کینٹ میں رکھ دیں اور دنوں میں ایک گرم پانی کا پیالہ رکھ دیں اور کینٹ کا دروازہ بند کر دیں۔ چند منٹ میں آٹا نرم پڑ جائے گا۔



کپڑوں کا رنگ اترنا

رنگین کپڑے دھونے سے پہلے پانی میں 2 چمچے نمک ملائیں۔ پھر رنگین کپڑے اس میں بھگوئیں۔ رنگ نہیں اترے گا۔



جسم سے کانٹا نکالنا

اگر سیر و غیرہ میں کانٹا چبھ جائے اور نکل نہ رہا ہو تو ایک گڑ کا گڑا اور ایک پیاز (کٹ لیں) کٹی ہوئی لے کر کانٹے والی جگہ پر پٹیں پھر کپڑا باندھ دیں۔ کانٹا خود بخود نکل آئے گا۔



شپکی بند کرنا

اگر بیت شپکیاں آری ہوں تو تھوڑی سی شکر (کٹینی) کھا لیں۔ شپکی آتا بند ہو جائے گی۔



چھپکلی بھگانا

اگر کمرے میں دیواروں پر مور کے پر (ٹیپ) سے اگا دیں تو اس کمرے میں چھپکلی نہیں آتی۔



مچھر مار میت

مچھر مار میت (Mosquito mat) آٹن گل بہت زیادہ استعمال میں ہیں اور اس مہنگائی کے دور میں اگر ایک ٹیٹر ہو جانے والے میت کو دوبارہ استعمال کیا جائے تو کتنی آسانی ہو جائے گی یہ ممکن ہے! یہی پائل! ہم بتاتے ہیں۔

■ نیم اور یوکلپٹس (Eucalyptus) کے تیلوں (Oils) کو برابر مقدار میں لے کر باہم ملائیں۔ اب اس تیل کو مچھر میں استعمال شدہ مچھر مار میت ڈبو کر رکھ دیں اور کم از کم 12 گھنٹے بعد اسے دوبارہ استعمال کریں تو پہلے ہی کی طرح وہ مچھروں کا ناقص کرے گا۔



جل جانے کے بعد

اگر کسی بھی وجہ سے ہاتھ پاؤں چہرہ جل جائے تو فوراً پانی میں شکر گولی کر بیٹھ ہوئے جسے پڑائیں جب تک جلن ختم نہ ہو جائے۔ شکر کے پانی سے جلنے والی جگہ پر چھالے نہیں پڑتے اور نہ ہی وہ جگہ اندر تک جلتی ہے۔ جلد ہی پہلے والی تورش حالت میں آ جاتی ہے۔



مہندی پان کے کتھے کے داغ

اگر کسی کپڑے پر مہندی پانکھے کے داغ پڑ جائیں تو ان حصوں کو گرم دھو دھو کر آدھے گھنٹے بھگو کر رکھیں۔ پھر دھو لیں۔ داغ ناپ۔



کافور کا کمال

اگر کسی پیالے میں تھوڑا سا پانی بھر لیں اور اس میں کافور کے چند ٹکڑے ڈال کر پیالے کو کمرے میں رکھ دیں تو مچھروں سے بھگا جائیں گے۔



ٹوٹے شیشے کے تکرے

اگر کسی جگہ شیشے ٹوٹ کر بکھر جائے اور موٹے ٹکڑے جان لے ہوں۔۔ پھر ایسا کریں کہ آٹا گوندہ کر ایک گولا بنا لیں اور اسے شیشے ٹوٹنے والی زمین پر گھمائیں۔ ساری ہارک کر بیاں آنے سے چمک جائیں گی۔



چاق و چوبند زندگی

فرمان ہے ”بے شک نماز میں شفا ہے“

نماز میں سکون قلب ہے۔ اللہ کی قربت کا سب سے بڑا اور بہترین ذریعہ نماز ہے۔ نماز کے روحانی فوائد ان گنت ہیں لیکن آج کی عقلی اور سائنسی دنیا اس بات کو تسلیم کرتی ہے کہ ”نماز بہترین ورزش ہے“ جو اچھی طرح اور باقاعدگی سے ادا کی جائے تو کئی جسمانی بیماریوں سے نجات دلاتی ہے۔ کولیسٹرول یا چربی شریانوں میں تنگی پیدا کرتی ہے کیونکہ ہم دن میں کئی بار کھاتے ہیں اور ہر بار کولیسٹرول کی مقدار ہمارے خون میں عام سطح سے بلند ہو کر خون کو گاڑھا کرتی ہے۔ خون کا یہ گاڑھا پن نماز کی ادائیگی کی ورزش سے ختم ہو جاتا ہے کولیسٹرول کو متوازن کرتا ہے اور ہمیں چاق و چوبند زندگی سے بھرپور جسم عطا کرتا ہے۔

ہیپاٹائٹس کا خاتمہ

ہیپاٹائٹس کو ایک خاموش قاتل کہا جاتا ہے۔ یہ ایک ایسے جراثیم کے سبب ہوتی ہے جو انسان کے جگر کو تباہ کر ڈالتا ہے اور مریض کے جسم کو کھوکھلا کر دیتا ہے۔ بروقت علاج میں تاخیر جان لیوا ثابت ہوتی ہے۔ عام ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ ہیپاٹائٹس (بی۔ سی) کا علاج ممکن نہیں۔

قدرت نے ایک بوٹی کا سنی نام کی پیداوار فرما کر انسانیت پر احسان کیا ہے۔ یہ چوڑے پتے اور نیلگوں پھولوں والی اور انتہائی کڑوے پتوں والی عام بوٹی ہے جسے کڑواہٹ کی بنا پر موسیقی بھی نہیں کھاتے لیکن اسی بوٹی کا کرشمہ ہے کہ یہ ہیپاٹائٹس کو حیرت انگیز طور پر ختم کر دیتی ہے۔ اس بوٹی کی افادیت کو نبی پاک ﷺ نے بیان فرمایا:

”جس نے کاسنی کھالی اور سو گیا اس پر جاودا اثر نہیں کرتا“ پھر آپ ﷺ نے مزید فرمایا ”کوئی دن ایسا نہیں گذرتا جب جنت کے پانی کے قطرے اس کے پودے پر نہ گرتے ہوں۔“

جدید تحقیق نے ثابت کر دیا کہ اس کے پتے دھولے جائیں تو یہ بوٹی اثر نہیں کرتی۔

قوتِ حافظہ و یادداشت بڑھانے کیلئے

طلبا و طالبات کو خصوصاً اور دیگر ایسے افراد جو دماغی کام کرتے ہیں انہیں بڑی حاضر دماغی اور بہترین یادداشت کی ضرورت ہوتی ہے وہ طبیب انسانیت ﷺ کی ہدایت پر لوکی کھائیں کیونکہ آپ ﷺ کا ارشاد پاک ہے ”لوکی (کدو) زیادہ کھایا کرو کیونکہ یہ دماغ کو قوت دیتا ہے اور دل کو سکون عطا کرتا ہے۔“

کالے رنگ کو گورا بنانا

خوبصورت گورا اور نکھرا ہوا بے داغ چہرہ ہر انسان خواہ تین کی اولین خواہش ہوتی ہے۔ انکو ایک عام پھل اس خواہش کو پورا کرنے کیلئے قدرت کا عطیہ ہے جس کے متعلق

حضور سرور کائنات ﷺ نے فرمایا:

”تمہارے پاس مٹھی موجود ہے جو کہ چہرے کو نکھارتا ہے۔“

دمہ کے خاتمہ کیلئے

دمہ ایک شدید تکلیف دہ مرض ہے جو سانس میں رکاوٹ ڈالتا ہے اور اکثر مریض برسوں اس کرناک مرض کو سہتے ہیں۔ دمہ کے خاتمہ کیلئے میتھی کے اجزاء انتہائی موثر ثابت ہوئے۔ اس بارے میں نبی اکرم محمد ﷺ کا ارشاد پاک ہے:

”میری امت اگر جان لے کہ میتھی کے اندر کیا فائدے موجود ہیں تو وہ اسے سونے کے عوض لینے سے دریغ نہ کرے۔“

نزله زکام کے خاتمہ کیلئے

نزله زکام بظاہر بے حد معمولی لیکن درحقیقت ایک تکلیف دہ مرض ہے جو انسان کو کسی کام کے لائق نہیں چھوڑتا۔ قدرت نے جو اشیاء انسان کیلئے پیدا کیں ان میں سے ایک مروا ہے جسے عربی میں مرز بخوش کہتے ہیں۔ یہ معمولی اور عام ملنے والا پودا نہایت اہم ہے کیونکہ اس کی خوشبو کے ذریعے جما ہوا نزله بہہ جاتا ہے۔ طبیب عالم ﷺ نے فرمایا:

”تم لوگوں مرز بخوش استعمال کیا کرو اس لئے کہ یہ زکام کیلئے مفید ہے۔“

منہ کی بدبو اور دانت کے درد کا خاتمہ

قدرت کے کارخانے میں کوئی شے ناکارہ نہیں ایک ایک چیز اپنے اندر کئی کئی فوائد رکھتی ہے۔ سنگترہ بھی اس میں سے ایک ہے۔ نبی پاک ﷺ کا ارشاد پاک ہے:

”تمہارے لئے سنگترہ میں بے شمار فوائد ہیں۔“

کیونکہ آپ ﷺ نے قرآن پڑھنے والوں کو سنگترہ سے تشبیہ دی جس کی خوشبو اور ذائقہ دونوں لطیف اور لذیذ ہیں۔

اسی طرح اجمود کے متعلق آپ ﷺ نے فرمایا:

”اجمود کھا کر سونے والے کے منہ کی بدبو خوشبودار ہوگی اور دانتوں کے درد سے محفوظ ہوگی۔“

دل کو تقویت دینے کیلئے دل کے دورے سے بچاؤ

انسان کسی بھی پریشانی، دکھ، تکلیف یا بیماری کی حالت میں اپنے دل کو کمزور پاتا ہے۔ دل کو تقویت دینے کے لئے اللہ کے حبیب اور طبیب سرور کائنات ﷺ نے ہدایت فرمائی:

”سفر جمل کھاؤ کہ دل کے دورے کو دور کرتا ہے۔ دل کو مضبوط کرتا ہے۔“

سفر جمل کا پھل تازہ حالت میں اور مرہ یا جام کی صورت میں بھی استعمال ہوتا ہے۔

گردہ مٹانہ کی پتھری نکالنے کیلئے

گردہ یا مٹانہ کی پتھری مریض کیلئے بڑی جان لیوا ہوتی ہے اور عموماً اس کا علاج یا تو آپریشن کے ذریعے یا بغیر آپریشن کے کیا جائے تو طویل اور مہنگا ہے۔ حضور سرور کائنات ﷺ نے اس مرض کیلئے نسخہ تجویز فرمایا:

”تربوز مٹانہ کو دھو کر صاف کر دیتا ہے۔ پھر ساتھ ہی یہ بھی فرمایا ”تربوز کا استعمال کریں یہ پیٹ کو دھو کر صاف کر دیتا ہے اور وہاں کی بیماریوں کو بھی دور کرتا ہے۔“

جوڑوں اور کمر درد کا خاتمہ

جوڑوں کا درد، کمر کا درد اور پٹھوں کی کمزوری انسان کو بہت سے کام کرنے سے اور بھرپور زندگی گزارنے سے معذور کر دیتی ہے۔ اس کا علاج قدرت نے زیتون اور انجیر میں رکھ چھوڑا ہے۔ زیتون اور انجیر کا ذکر قرآن میں کئی مرتبہ استعمال ہوا ہے اور پروردگار نے زیتون کی قسم کھا کر اپنی بات بنی نوع انسان کو سنائی ہے۔ ان ہی زیتون اور انجیر کے بارے میں اللہ کے حبیب ﷺ کا ارشاد ہے:

”انجیر کھایا کرو یہ جنت کا میوہ ہے یہ بلا سیر کو کاٹ کر رکھ دیتا ہے اور گھنٹیا (جوڑوں کے درد) میں مفید ہے۔“

خارش، چنبل وغیرہ سے نجات

خارش، چنبل یا کسی قسم کے دانے وغیرہ انسان کو بڑی اذیت میں مبتلا کر دیتے ہیں۔ نبی اکرم ﷺ نے فرمایا کہ:

”چراغیہ استعمال کرو کیونکہ یہ خارش کیلئے مفید ہے۔“

جسمانی کمزوری سے نجات

بیماری کسی بھی طرح کی ہو انسان کو اندر سے کمزور کر دیتی ہے۔ معمولی نزله، زکام، بخار وغیرہ جو درحقیقت معمولی نہیں انسان کو جسمانی طور پر کمزور کر دیتے ہیں۔ ہر بیماری جسم میں صحت مند خون کی کمی کا سبب بنتی ہے۔ اکثر لوگ خون کی کمی کے مرض میں بھی مبتلا ہوتے ہیں۔ اس کمزوری اور خون کی کمی کو دور کرنے کا علاج نبی کریم ﷺ نے چھتدر کی سبزی میں بیان فرمایا:

”تمہیں چھتدر کھانا چاہیے۔ یہ خون کو بڑھاتا اور کمزوری کو دور کرتا ہے اور جو کی روٹی کھانا چاہیے۔“

☆☆☆



رحمتِ عالم،

طیبِ عالم ﷺ

ہمارے لئے راہنمائی اور ہدایت کا نور لئے موجود ہے۔ آپ بے شک انسان کامل ہیں اور علم کا شہر ہیں اس لئے اس شہر کے دروازے ہر انسان پر کھلے ہوئے ہیں۔ کونسا ایسا روپ ہے جو حضور سرور کائنات ﷺ کی ذات میں ظاہر نہ ہوتا ہو اور انسانیت کو اپنے نور سے منور نہ کرتا ہو۔ بچے سے بوڑھے تک، غریب سے لے کر امیر تک، فقیری سے بادشاہت تک، سپاہی سے لے کر سپہ سالار تک، بھوکے سے لیکر تو نگر تک، بیٹے سے لیکر باپ ہونے تک، کنوارے سے لیکر شادی شدہ تک، مفتوح سے لیکر فاتح تک اور صادق و امین سے لیکر ہادی عالم، پیغمبر اسلام نبی آخر الزماں ﷺ ہونے تک آپ ﷺ بنی نوع انسان کیلئے رحمت ہیں۔ اسی طرح آپ ﷺ بحیثیت طیب بھی دنیا کیلئے نور ہدایت ہیں کیونکہ یہ ایک حقیقت ہے کہ قدرت کے کارخانے میں کوئی شے ناکارہ نہیں اور کوئی مرض ایسا نہیں جس کی قدرت نے شفا نہ رکھی ہو اور کوئی علاج ایسا نہیں جو طیب عالم رحمت عالم ﷺ کے شفا خانے سے دستیاب نہ ہو۔

آپ ﷺ نے زندگی کے دوسرے تمام شعبوں کی طرح طب کی دنیا کو علم کے ایسے ایسے موتی دیئے جو آج جدید طبی سائنس کی دنیا میں بھی اُمول ہیں۔ ایسے ہی چند موتی ہم آپ کیلئے چن کر لائے ہیں۔

پروردگار عالم کی بے اندازہ نعمتوں اور رحمتوں کا شمار اس فانی انسان کے بس کی بات نہیں۔ انسان اپنے علم کے زور پر آسمانوں سے اوپر تک کی دنیا کو دیکھ آیا، سمندروں کی تہ کے نیچے تک جھانک آیا۔ آفاق کی سرحدوں کو چھو آیا اور جب آخر میں اپنے دامن علم کی دولت کو سمیٹا تو ریت کے ذروں سے بھی کم پایا۔ بالآخر اسکی ربوبیت کو تسلیم کرنے اور سر جھکانے پر مجبور ہو گیا۔

بے شک وہ پروردگار ہے، خالق ہے اور معبود ہے۔ اس کی بادشاہت زمین و زماں، مکاں سے لامکاں تک پھیلی ہوئی ہے۔ اس کی حکمت کا کوئی سرا تک حاصل نہ کر پایا۔ اس وحدہ لا شریک کی سب سے بڑی رحمت بنی نوع انسان کیلئے رحمت اللعالمین سرور کائنات محمد ﷺ کی دنیا میں تشریف آوری ہے۔ خدا کی وحدانیت کے اقرار کے ساتھ نبی آخر الزماں محمد ﷺ کی تعلیمات پر ایمان ہمارا وہ واحد سرمایہ ہے جو مرنے کے بعد تک ہمارے دامن میں سمٹا ہوا جائے گا۔ آپ ﷺ کی ذات بابرکات انسانیت کیلئے رہتی دنیا تک چراغ ہدایت ہے۔ دوسرے انبیاء کی ذات ایک ہی جنس کی دکانیں مان لی جائیں تو ہمارے پیارے نبی ﷺ کی ذات انسان کی ہدایت و رہنمائی کی پوری مارکیٹ ہے جہاں سے ہر سائل کو گوہر مراد حاصل ہو جاتا ہے۔ آپ ﷺ کی سیرت زندگی کے ہر روپ میں

خوشخبری سمجھی جاتی ہے۔ جبکہ مغربی معاشرے میں منحوس تصور کیا جاتا ہے۔ البتہ امریکی معاشرے میں یہ توہم پرستی پڑھے لکھوں میں بھی پائی جاتی ہے کہ اگر کوئی غیر شادی شدہ لڑکی کوئل (ککڑ) کی آواز سنے تو اس کا مطلب ہے کہ اس کی جلد شادی ہونے والی ہے۔ لیکن شرط یہ ہے کہ اگر ایک دفعہ سے زیادہ مرتبہ لڑکی کے کان میں کوئل کی آواز پڑی تو جتنی بار آواز پڑی اتنے سال اس لڑکی کو انتظار کرنا پڑے گا۔ اس کا سن پسند چوہن ساتھی اس سے پہلے اسے نہیں مل سکتا۔

یورپ میں یہ توہم پرستی عام ہے کہ صرف ”گدھے“ کو اپنی موت کا صحیح علم ہوتا ہے اور مرنے کے وقت وہ اپنے

ہوا کم بھی نہیں ہوگا۔ اس لئے بہتر ہے واپس گھر لوٹ جائیں۔

امریکہ کے شہر سکونسن میں یہ توہم پرستی یقین کی حدود کو چھوتی ہے کہ اگر کسی گھر کے دروازے پر بلی فرش چاٹ رہی ہو تو اس گھر میں جلد کوئی بہت بڑا روحانی پیشوا (پادری) وغیرہ کی آمد ہوگی جو گھر والوں کی قسمت کا دروازہ کھول دے گی۔

مشرق میں یہ سمجھا جاتا ہے کہ بلی نے ضرور گھر کے کچن میں کچی رکھی ہانڈی میں منہ ڈالا ہے اور اب اپنا منہ صاف کر رہی ہے۔

تقلی کے بارے میں یورپ میں یہ توہم پرستی عام ہے

مغرب میں اگر کوئی گھر کی چھت یا قریبی منڈیر وغیرہ پر بیٹھا دیر تک کائیں کائیں کرتا رہے تو اس گھر پر کوئی آفت نازل ہونے والی ہوتی ہے۔ جبکہ مشرق کے معاشرے میں یہ مہمان کی آمد کو نوید ہوتی ہے۔ اور گھر والے کوئے کی ”کائیں کائیں“ کو مسکرا کر سنتے ہیں۔

برازیلی آسٹریلیا میں لوگ بھورے یا سیاہ پرندوں کا رات کو درختوں کے گرد چکر کاٹتے نظر آنا اس بات کا اشارہ ہے کہ ان درختوں پر رومیں اپنے گناہوں کا کفارہ ادا کر رہی ہیں۔ البتہ ہمارے معاشرے میں یہ کوئے کے بچے کا گھونسلے سے گرنے یا کوئے کے گھونسلے کے نزدیک کسی بلی کی آمد کی نشانی ہے۔ (یہ نظریہ قیمت

توہم پرستی (Superstition) مشرق اور مغرب دونوں جگہ پائی جاتی ہے چاہے کوئی تعلیم یافتہ ہو یا ان پڑھ توہم پرستی کے یکساں شکار نظر آتے ہیں۔ یقین نہ آئے تو مندرجہ ذیل چند دلچسپ توہم کا مطالعہ کیجئے اور دیکھئے کہ یہ مغرب میں کیا سوچ رکھتے ہیں اور مشرقی معاشرے میں کس نگاہ سے دیکھے جاتے ہیں۔

مغرب میں چوہنیوں کے قطار میں چلنے اور بڑی تعداد میں نمودار ہونے کو طوفانی موسم کی آمد کی نشاندہی سمجھا جاتا ہے۔ وہ لوگ اسے طوفانی بارش کا پیش خیمہ سمجھتے ہیں اور چوہنیوں کے ٹھکانوں کو منحوس سمجھا جاتا ہے۔

مشرق میں چوہنیوں کا اس طرح نمودار ہونا کسی گندی یا



توہم پرستی

کے دلچسپ

مغربی و مشرقی انداز

آپ کو چھپا لیتا ہے اور اگر کوئی شخص مردہ گدھا دیکھے تو یہ نیک شگون ہے۔

مشرق میں گدھے کو ”گدھا“ ہی سمجھا جاتا ہے۔ اس کو سب سے زیادہ بوجھ اٹھا کر دیر تک چلنے والا سمجھا جاتا ہے۔

مغربی ممالک میں مینڈک خوش قسمتی کی نشانی سمجھا جاتا ہے اور جس گھر میں وہ داخل ہوا سے مبارکباد دی جاتی ہے ان کے ہاں جلد کوئی اچھی خوشی کی بات ہونے والی ہے۔

چھپکلی ہمارے ہاں نفرت کی علامت ہے جبکہ مغرب میں یہ توہم پرستی عام ہے کہ اگر کسی عورت پر چھپکلی گر جائے تو اس کا مطلب ہے کہ وہ عورت نہایت ذہین اور سلیقہ شعار ہے اور اپنے گھر کے لوگوں کو ہمیشہ سکھی اور خوش رکھتی ہے۔

فاختہ کو مغربی ممالک میں محبت کا پیامبر سمجھا جاتا ہے اور مشرق میں بھی ایسے ایک توہم پرستی پر مغرب مشرق ایک ہیں۔

کہ یہ مرے ہوئے نیک انسانوں کی رو میں ہوتی ہیں۔

برطانیہ میں تیلی کو مارڈالنا بد شگونی ہے۔ ان کے نزدیک زرد رنگ کی تیلی سال کے شروع میں نظر آ جائے تو دیکھنے والا کسی بڑی موذی بیماری میں مبتلا ہوگا۔ البتہ سفید رنگ کی تیلی دکھائی دے جائے تو دیکھنے والا دولت حاصل کرے گا۔

مرفی کو بھی مغربی باشندوں نے توہم پرستی کا استعمار سمجھا ہوا ہے۔ ان کے نزدیک اگر سفید رنگ کی مرفی نظر آئے تو یہ باعث رحمت ہے اور اگر کالی مرفی نظر آئے تو یہ کوئی شیطانی روح ہے۔ مشرقی معاشرے میں کالی مرفی جادو ٹونا کرنے والے استعمال کرتے ہیں۔ ہندو معاشرے (انڈیا) میں گائے کو ماتا یعنی ماں کہہ کر اس کی پوجا کی جاتی ہے۔ مگر مغربی معاشرے میں اسے موت کا پیامبر سمجھا جاتا ہے۔ وہ بھی اگر کسی کو وہ غیر متوقع جگہ پر نظر آ جائے۔ اسکاٹ لینڈ میں سفید گائے کے دودھ کو خراب سمجھا جاتا ہے۔ کوئل کی آواز مشرقی معاشرے میں موسم بہار اور پھولوں کے بادشاہ ”آم“ کے آنے کی

ہے) امریکن یہ یقین رکھتے ہیں کہ ریپچھ جب بچے کو جنم دینا ہے (سات سال میں ایک بار) تو اس سال اس جگہ کے قریبی آبادی کے گاؤں یا تحصیل میں کوئی دبا پھوٹ پڑتی ہے۔ جبکہ یورپی اس سلسلے میں یہ توہم رکھتے ہیں کہ اگر کسی بچے کو کالی کھانسی ہو اور اسے چڑیا گھریا سواری کے ریپچھ کی پیٹھ پر بیٹھا کر سواری کرائی جائے تو کالی کھانسی ختم ہو جاتی ہے۔

ہمارے معاشرے میں لوگ صرف ڈگڈی پر ریپچھ کو ناپتے دیکھنا پسند کرتے ہیں اور کچھ نہیں سوچتے۔

مصر میں نرمی (جسے ہم بلا کہتے ہیں) کو سورج اور مادہ بلی کو چاند سے تشبیہ دی جاتی ہے۔ حاملہ عورتوں کے قریب نرمی زیادہ گھومانی جاتی ہے تاکہ اولاد زینہ ہو۔ امریکا اور یورپ میں کالی بلی خوش قسمتی کی نشانی ہے اور اگر وہ راستہ کاٹ جائے تو سمجھئے آپ کو اپنے مقصد میں نمایاں کامیابی ہوگی جبکہ مشرق میں کالی بلی بد شگون سمجھی جاتی ہے اگر وہ راستہ کاٹ جائے تو مطلب ہے کہ ہوتا

مردہ چیز کی الامت سمجھا جاتا ہے جو کہ گرمیوں کے موسم میں خاصا عام ہے (کیونکہ کچی بستیاں اور کوڑے کرکٹ کے ڈھیر کی بدولت کیڑے مکوڑے چھپکلی لال بیگ وغیرہ مرے پڑے ہوتے ہیں اور چوہنیاں ان پر حملہ آور ہوتی ہیں۔

گائے اور تیل کے متعلق بھی دلچسپ توہم پرستی پائی جاتی ہے مغربی معاشرے میں گائے یا تیل کا کسی کے بارش میں گھس جانا بد شگونی کی علامت ہے۔ ان کے نزدیک جس کے ساتھ ایسا ہوا اس خاندان کا کوئی نہ کوئی اہم شخص جلد مر جائے گا۔ مشرقی معاشرے میں یہ نظریہ عام ہے کہ تیل اگر اپنے ریوڑ میں ایک دوسرے کے قریب بیٹھے ہوں تو بہت تیز بارش ہوگی۔ چینی بھی اسے بارش کا پیش خیمہ سمجھتے ہیں۔ مغربی لوگوں کے مطابق چگاؤ خوش قسمتی کا استعمار ہے جبکہ مشرقی معاشرے میں اسے منحوس سمجھا جاتا ہے جو دیکھنے والے کے گھریا حالات میں خرابی پیدا کرے گا یا وہ کوئی بڑا نقصان اٹھائے گا۔





بوجھ باقی ہے گیس زیادہ بنتی ہے اور طبیعت میں اضطراب بڑھ جاتا ہے۔ ایسا محسوس ہوتے ہی اپنی غذا کی طرف توجہ دیں اگر قبض ہو گیا ہو یا رہتا ہو تو اسے ختم کرنے کی کوشش کریں۔



قبض سے بچنے کے چند مجرب طریقے:

1. ایک سفید چینی برگر، مٹھائی کا استعمال بند کر دیں کیونکہ ان اشیاء کے کھانے سے جسم میں وٹامن B کی کمی ہونے لگتی ہے آنتیں بھی اندرونی طور پر خشک ہونے لگتی ہیں۔
2. رات کو سوتے 3-5 گھجوریں کھائیں اور ایک گلاس نارل (ٹھنڈا نہیں) پانی پی لیں۔ (یہ قبض نہیں ہونے دیتا۔)
3. ہر کھانے میں سلاد اور تازہ سبزیوں کو ضرور شامل رکھیں۔
4. اسپھول دودھ یا دہی میں ایک چائے کا چمچ ملا کر ضرور کھائیں۔

مولی کی بواسیر سے صحتیابی کی مجرب ریسیپی:

مولی اچھی طرح دھو کر اس کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔ اس کے نرم پتے بھی کتر کر کٹروں کے ساتھ ایک پین میں ڈال دیں۔ اس میں شامل کریں ایک کھانے کا چمچ تیل، 6-7 لہسن کے پے ہوئے جوئے سفید زیرہ چٹکی بھر اور نمک حسب ذائقہ ایک سے 2 کپ پانی ڈالیں تاکہ مولی گل جائے اور اس کی بھجیا بن جائے۔ ہلکی آگ پر پکائیں تیار ہونے پر چمچ سے تھوڑا بھون لیں تاکہ سب اجزاء مولی کی سبزی میں کس ہو جائیں۔ کھانے کے وقت کالی مرچ چھڑک کر نان چپاتی سے کھائیں یہ غذا اور دوا دونوں ہے۔



بواسیر کے مسوں کے لئے:

نیم اور پتیل کے پتے ہم وزن لے کر چس لیں۔ اس لیپ (پیٹ) کو بواسیر کے مسوں پر لگانے سے درد کو آرام ملتا ہے۔ اس کے علاوہ زیتون کا تیل، کوئی اچھی ویسلین مسوں پر لگانے کے بعد قضاے حاجت کے لئے جائیں۔ اس سے مسے چھلیں گے نہیں اور خونی بواسیر کے مسے بھی خشک رہیں گے اور جلد ٹھیک ہوں گے۔



چند قدرتی علاج بواسیر سے حفاظت

پھلوں سے علاج:

1. **کیلا:** روز رات کو سونے سے قبل ایک یا دو کیلے کھانے کی عادت ڈالیں۔
2. **پیپتہ:** کھانے میں پیپتہ ضرور شامل رکھیں۔ یہ کھانا ہضم کرتا ہے اور خوراک کو نرم بناتا ہے۔ قبض نہیں ہونے دیتا۔
3. **جامن:** اگر اس کا موسم ہو تو صبح کے وقت یادوں میں خالی پیٹ جامن خوب کھائیں (ایک پاؤ سے آدھا کلو) اگر سارے سیزن ایسا کیا تو خونی بواسیر سے محفوظ رہیں گے۔
4. **آم:** آم کے موسم میں جب آم کچی کیری کی صورت میں ہوں۔ ان کی گھٹلی بھی نہیں بنتی ہو۔ تو ان پر نمک اور شہد ڈال کر کھائیں۔
5. **انجیر:** خشک اور تازہ انجیر سے دست (جلاب) آتے ہیں جس سے آنتوں میں پھنسا فضلہ نرم ہو کر نکل جاتا ہے۔ یوں قبضیت نہیں ہوتی اور بواسیر سے ابتدائی مرحلے میں ہی چھٹکارا مل جاتا ہے۔

سبزیوں سے علاج:

مولی کارس (اک مولی) نکال کر بیٹیں۔ چھندر کا گاڑھا جو شانہ بنا کر بیٹیں۔ تازہ اورک کا عرق آدھا چائے کا چمچ + پودینہ + لیموں کارس۔ ایک ایک چم اور شہد (ملا کر چمچ) ملا کی بیٹیں۔ دن میں تین بار یہ مشروب چھوٹے گھونٹ لے کر بیٹیں۔ یہ سب بواسیر سے محفوظ رکھنے والے غذائی نسخے ہیں اور جو بواسیر ہو گئی ہو تو پھر قبض دور کر کر بواسیر کو جلد ختم کر دیتے ہیں۔

اناج سے علاج:

چاول: چاولوں کا گاڑھا دایہ تیار کر کے اس میں ایک گلاس سی اور پکا کیلا کس کر کے صبح شام کھائیں۔
جو: جو پاؤ پیالی لے لیں (ثابت جو) اور ڈیڑھ لیٹر پانی میں ابالیں۔ جب پانی آدھا رہ جائے تو چھان کر بیٹیں۔ معدے کی تیزابیت ختم ہو جائے گی سینے کی جلن ٹھیک اور نظام ہضم صحت مند انداز میں کام کرے گا۔ قبض نہیں رہے گا۔ بواسیر بھی ٹھیک ہو جائے گی۔



2. ناشتے سے پہلے کم از کم ایک گلاس نیم گرم پانی پیئیں۔
3. کچی سبزیاں (جیسے مولی، گاجر، شلیم، کھیرا، گھڑی لوکی) زیادہ کھائیں۔ ایک وقت بنا لیں جب دو پہر کے کھانے کے ساتھ یا اس سے گھنٹہ بھر پہلے کچی سبزیاں ایک پلیٹ کھائیں۔ پھلوں کا استعمال بھی زیادہ



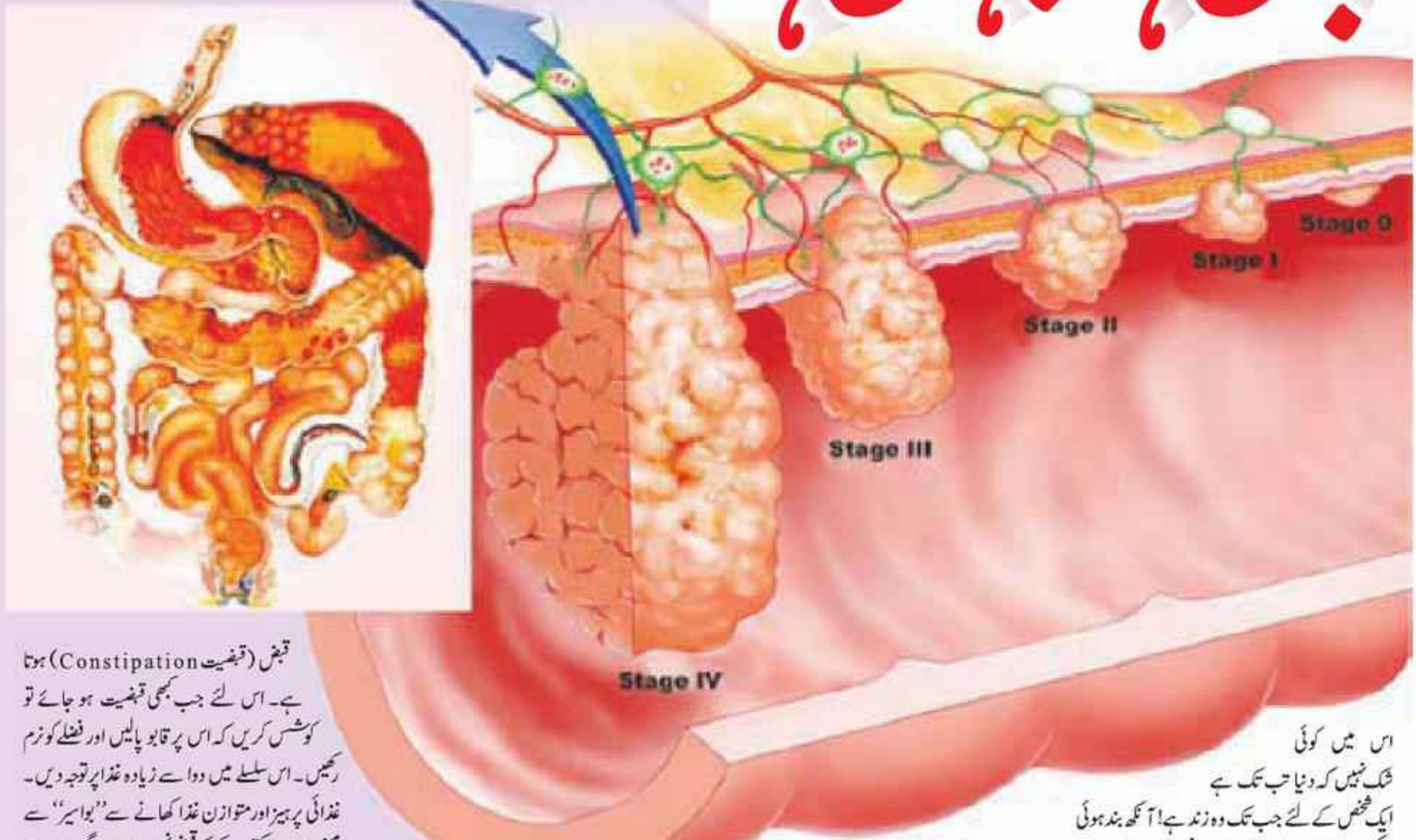
سیاسی اسمین مجتبیٰ

جان ہے تو جہاں ہے

بواسیر (PILES)

مریض جس جگہ بیٹھے اسے داندار کر دیتا ہے۔ اس لئے اس کے مریض کہیں آنے جانے سے پرہیز کرتے ہیں۔ بواسیر ابتدائی حالت میں علاج سے جلد ختم ہو جاتی ہے مگر جتنی پرانی ہوتی جائے اتنی ہی اس پر علاج جلد اثر نہیں کرتا۔ اس بیماری کی اہم وجہ ام الامراض یعنی بیماریوں کی جڑ

بواسیر یا پائلز فضلہ خارج ہونے کی جگہ پر مسوں کی صورت میں بنتے ہیں۔ پہلے یہ مسے چھوٹے ہوتے ہیں



قبض (Constipation) ہوتا ہے۔ اس لئے جب کبھی قبضیت ہو جائے تو کوشش کریں کہ اس پر قابو پالیں اور فضلہ کو نرم رکھیں۔ اس سلسلے میں دوا سے زیادہ غذا پر توجہ دیں۔ غذائی پرہیز اور متوازن غذا کھانے سے "بواسیر" سے محفوظ رہا جاسکتا ہے کیونکہ قبض نہیں ہوتا اور اگر بواسیر ہو بھی جائے تو غذائی علاج سے جلد ٹھیک ہو جاتی ہے۔

بواسیر کے مریضوں میں تیزی سے اٹھانے کی وجہ بازاری کھانوں کا رجحان تیزابیت پیدا کرنے والے مشروبات کا استعمال تیز مصالحے دار کھانے، مرغن مصالحے دار کھانوں کا شوق ہے۔ اس کے علاوہ چلنا پھرنا، کھانے کے بعد چھل قدمی یا کچھ دیر کرسی سے ہٹ کر آرام کی عادت کی جگہ انٹرنیٹ اور کیبل نے ایسی لی ہے کہ اب نوالہ منہ میں پھنسا ہوتا ہے اور آنکھیں، دماغ پوری طرح کمپیوٹر یا بی وی میں گم۔ اس سے معدہ میں تیزابیت پیدا ہوتی ہے جو رفتہ رفتہ بواسیر کے مسوں کی وجہ بنتی ہے کیونکہ اس طرح کھائی جانے والی غذا صحت مند نہیں بلکہ "مضر صحت" ہوتی ہے فضلہ بھی سخت اور قبضیت لئے ہوتا ہے جو فضلہ (Stool) کے خروج کی جگہ کو بار بار رگڑ کر سخت اور مسے میں تبدیل کر دیتا ہے۔

خواتین میں دوران حمل بواسیر کا مرض بنتا ہے کیونکہ پیٹ میں بچے کی نشوونما سے آس پاس کی رگوں پر دباؤ پڑھنے سے خون مسوں کی صورت میں جم جاتا ہے اور قبضیت ہو جائے تو پھر یہ بواسیر ٹھیک نہیں ہوتی ورنہ بچے کی پیدائش کے بعد خود بخود ٹھیک ہو جاتی ہے۔ بواسیر کے مرض کی پہچان یہ ہے کہ بار بار ہاتھ روم جانے کی حاجت ہوتی ہے۔ فارغ ہو کر بھی لگتا ہے کہ

لیکن قبض! البخیر معدہ اور زیادہ تر بیٹھے رہنے کی بدولت یہ مسے رفتہ رفتہ بڑے ہو جاتے ہیں۔ بعض اوقات ان سے خون بھی رسنے لگتا ہے۔ خروج فضلہ میں شدید مشکل ہوتی ہے بھوک بھی ختم ہو جاتی ہے، گیس پیٹ میں بھر کر دل پر دباؤ ڈالتی ہے۔ جس سے اختلاف قلب کے ساتھ ہاتھ پیر ٹھنڈے ہو جاتے ہیں۔ مریض بے حد کمزوری محسوس کرتا ہے اور تکلیف سے بے حد چڑچرا ہو جاتا ہے۔ کرسی پر بیٹھنا، نماز پڑھنا، سواری میں چڑھنا سب کچھ اس کے لئے مشکل ہو جاتا ہے۔ جس کی بدولت وہ اپنے گھر، کمرے اور بستر تک محدود ہو جاتا ہے۔ بواسیر (پائلز) کی دو اقسام ہوتی ہیں۔

(1) بادی (2) خونی اندرونی پائلز کے مسے اندر گہرائی میں ہوتے ہیں جو فضلہ کی رگڑ سے شدید تکلیف اور درد پیدا کرتے ہیں اور فضلہ کی جگہ کو محدود کر کے اس کے خروج میں رکاوٹ بنتے ہیں۔ گیس کا خروج بھی روکتے ہیں جس کی وجہ سے گیس دل پر دباؤ ڈالتی ہے اور مختلف جسمانی بیماریوں کو جنم دیتی ہے۔ خونی بواسیر (پائلز) کے مسے فضلہ کی جگہ پر باہر نکلے ہوتے ہیں اور دیگر تکالیف کے علاوہ ان سے خون بھی نکلتا ہے۔ جو پرانی بواسیر میں اتنا زیادہ ہوتا ہے کہ

جیران رہ جاتا ہے اور پھر جو اچھے کام وہ شخص اپنی زندگی میں کرے اس کو اس کا اجر بھی ملت ہے اور اللہ کی دی ہوئی صحت کو بحال کرنے کی کوشش کا ثواب الگ ملت ہے۔ اس لئے بیماری کوئی ہی ہو اپنے آپ کو صحت مند کرنے کے لئے جو کر سکتے ہیں ضرور کریں! یہ سوچ کر کہ یہ رب کائنات اللہ تعالیٰ کا حکم ہے اور دنیا میں نیکی آپ تب ہی کما سکتے ہیں جب "جان ہے تو جہاں ہے" آج ہم اس سلسلے میں ایک اہم بیماری کا ذکر کریں گے جو بظاہر معمولی نظر آتی ہے ذیاطیس، کینسر وغیرہ کی طرح اس کا ذکر عام نہیں ہے لیکن جس کو ہوتی ہے وہ ہی اس کی تکلیف کو سمجھ سکتا ہے۔ اچھا بھلا انسان اس کی بدولت چڑچرا اور بد مزاج ہو کر رہ جاتا ہے۔ اس کی بھوک پیاس سونا جاگنا، سوشل ایکٹیویٹیز، آفس ورک سب رفتہ رفتہ چھٹ جاتے ہیں اور وہ ایک تنہا مضمحل شخص بن کر رہ جاتا ہے جو اپنی تکلیف کی بدولت دنیا میں ہوتے ہوئے دنیا سے کٹ کر رہ جاتا ہے۔ اس موذی بیماری کا علاج بھی موجود ہے اور بروقت علاج سے یہ ٹھیک بھی ہو جاتی ہے۔ مگر لوگ اس پر توجہ اس وقت دیتے ہیں جب وہ تکلیف کی شدت سے سوچنے بکھنے کے قابل نہیں رہتے۔ اس لئے توجہ دیجئے اور خود کو اس بیماری سے محفوظ رکھنے اور صحت یاب ہونے کے علاج پر عمل کیجئے۔ یہ بیماری کہلاتی ہے "بواسیر۔"

اس میں کوئی شک نہیں کہ دنیا تب تک ہے ایک شخص کے لئے جب تک وہ زندہ ہے! آنکھ بند ہوئی تو کسی دنیا کہاں کے ہنگامے سب ختم (اس کے باوجود انسان حرص و ہوس سے بعض نہیں آتا تو یہ اس کی بد قسمتی ہے!) لیکن جب تک زندگی ہے تب تک کھانا پینا صحت کا سب ہی کی اہمیت سے ورنہ پھر زندگی مفلوج ہو کر رہ جاتی ہے! اگر انسان عملی طور پر ہاتھ پر ہاتھ دھرے بیٹھا ہو یا پھر سستی کالی کا شکار ہو! ایسا انسان اللہ تعالیٰ کو بھی پسند نہیں! تب ہی آخرت کے سوالوں میں سے سوال یہ بھی ہیں کہ "وقت کیسے گزرا؟" "پیسہ کیسے کمایا اور کہاں خرچ کیا؟" "علم حاصل کیا؟" اور اس علم کو کیسے استعمال کیا۔" (مستفید احادیث مبارکہ) یہاں ہم "وقت کیسے گزرا؟" کی بات کریں گے۔ اگر ایک شخص بیمار ہوتا ہے اور اس کے اندر مایوسی پھیل جاتی ہے کہ وہ اتنے علاج کر چکا اور کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ تو یقین کریں اس کی یہ سوچ اسے صحت یاب نہیں ہونے دے گی اور رفتہ رفتہ وہ موت کی طرف بڑھتا چلا جائے گا۔ اور وہ وقت جو وہ دعا اور دوا پر صرف کر کے اللہ کی مدد سے دوبارہ صحت مند ہو جاتا، شخص اس کی منفی سوچ سے اسے قبر میں پہنچا دے گا! اس کے برعکس ایک شخص کسی موذی مرض میں مبتلا ہونے کے باوجود دعا اور دوا سے صحت حاصل کرنے کی جستجو میں لگا رہتا ہے تو یقین کریں اللہ تعالیٰ (مسبب الاسباب ہیں) اسے اپنی مدد سے اس طرح صحت یاب کرتے ہیں کہ خود اس کا ڈاکٹر

آپ کے سستاے کیا کہتے ہیں؟

آپ کے لئے کونسا سال، دن، مہینہ بہتر رہے گا؟ محبت، دولت اور دیگر معاملات میں کب کامیابی ملے گی؟ معروف ماہر فلکیات، روحانی اسکالر و حکیم **سید محمد علی قادری** سے راہنمائی حاصل کرتے ہیں۔ اسکے علاوہ **قادری صاحب** آپ کے تمام دنیاوی (روحانی و جسمانی) مسائل کا حل قرآنی آیات اور اسماء الحسنیٰ سے پیش کرتے ہیں۔



کیا ہے برائے مہربانی میری پریشانی کا حل تجویز کریں۔ آپ کا شکر گزار رہوں گا۔ (جوادشاہ۔ کوٹری)

● انشاء اللہ آپ جلد رہا ہو جائیں گے۔ آپ ہر وقت ”یا غنی یا فلاح“ پڑھتے رہا کریں۔

☆ بابا صاحب! میں نے اپنی بچی کی شادی کیلئے نقش مراد چاندی بنوائی تھی۔ اس کی شادی ہو چکی ہے۔ اللہ کا شکر ہے بہت خوش و خرم زندگی گزار رہی ہے۔ اب نقش کا کیا کروں؟ (صلاح الدین۔ بلوچستان)

● نقش کو سمندر یا دریا میں ٹھنڈا کر دیں، وظیفہ 7 (سات) دن اور پڑھیں اور ہر جمعرات خیرات کرتے رہا کریں۔

☆ قادری صاحب! میری منگیتر کا برج جدی ہے جبکہ میرا برج جوزا ہے۔ ہماری شادی کب تک متوقع ہے اور آئندہ زندگی کیسی رہے گی؟ (نعیم عباس۔ گوجرانوالہ)

● جوزا اور جدی کی خوب بنتی ہے۔ آپس میں بہت محبت رہتی ہے۔ کبھی کبھار لڑائی جھگڑا ہو سکتا ہے لیکن جلد ہی صلح و صفائی ہو جاتی ہے۔ زندگی بہت آرام و سکون سے گزرتی ہے۔

☆ سائیں! خاندان میں کسی نے مجھ پر اولاد نہ ہونے کی بندش کرادی ہے۔ امید ہوتی ہے مگر پھر ختم ہو جاتی ہے۔ میری پریشانی کا حل بتادیں! بہت دعاؤں کی۔ (رابعہ نورین۔ ٹنڈو آدم)

● بیٹی آپ فکر مند نہ ہوں۔ آپ اپنے لئے لوح تسخیر خاص بنوالیں۔ اللہ آپ کی مشکل حل کرے! (آمین)

☆ قادری صاحب! تقریباً 30 سال سے حج اور عمرہ کرنے کی کوشش میں تھا۔ لیکن ہر دفعہ کوئی نہ کوئی رکاوٹ ہو جاتی تھی۔ آپ سے ملاقات کا شرف حاصل ہوا۔ آپ نے مجھے ”یا باسط یا غنی“ پڑھنے کو بتایا۔ اللہ کا بڑا کرم ہے۔ عمرہ ادا کر لیا۔ اب حج کرنے کا ارادہ ہے۔ آپ کی اجازت چاہیے کہ وظیفہ اور کب تک جاری رکھوں؟ (شہریار خان۔ رائے ونڈ)

● نقش کو حفاظت سے رکھیں۔ وظیفہ پڑھتے رہیں۔ انشاء اللہ حج کی سعادت جلد حاصل ہوگی۔

☆ قادری صاحب! میری ایک چھوٹی سی گارمنٹ فیکٹری ہے جو مستقل نقصان میں چل رہی تھی۔ آپ سے ملاقات ہوئی آپ نے نقش تسخیر خاص بنا کر دیا اور وظیفہ بھی پڑھنے کو بتایا۔ اب اللہ کا فضل ہے فیکٹری اچھی چل رہی ہے۔ وظیفہ کب تک جاری رکھوں؟ (کامران احمد۔ گبول ناؤن)

● بھائی صاحب آپ ہر وقت اللہ کا شکر ادا کرتے رہیں۔ نقش حفاظت سے رکھیں۔ وظیفہ پڑھتے رہیں۔

☆ قادری صاحب! میرے شوہر گذشتہ 2 سالوں سے عجیب کیفیات سے دوچار ہیں۔ مختلف انداز پر ڈاکٹر علاج کرتے رہے، کوئی حتمی بیماری تشخیص نہ ہو سکی۔ شوہر کی کہنیوں، ہاتھوں کی انگلیوں اور گھٹنوں میں اچانک درد ہونے لگتا ہے۔ یہ عموماً نماز عصر مغرب کے درمیان ہوتا ہے اور اس کے بعد درد بالکل ختم ہو جاتا ہے۔ میں ڈاکٹروں اور حکیموں کو دکھا دکھا کر پریشان ہو گئی ہوں۔ خدارا میرے شوہر کو اس بیماری سے نجات دلائیں۔ میں آپ کی بہت مشکور ہوں گی۔ (نہب۔ گوجرانوالہ)

● بیٹی! تمہارے شوہر پر ہوائی اثرات موجود ہیں۔ جس کی وجہ سے ایک مخصوص وقت میں ان کے جسم میں درد ہوتا ہے۔ ان ہوائی اثرات کو ختم کرنے کے لئے لوح مراد شفاء بنے گی۔ منی آرڈر کر کے لوح آفس کے پتے سے منگوا سکتی ہیں۔

☆ قادری صاحب! میں بہت غریب تھا، میں ہر وقت حالات بدلنے کی ترکیبیں سوچا کرتا تھا میں نے آپ کو اپنا مسئلہ بتایا آپ نے نقش تسخیر خاص بنا کر دی۔ اللہ کا شکر ہے کہ میرے پاس بوٹوں کی پرچیاں تھیں جو لگ گئیں اس سے مجھے کافی مالی فائدہ ہوا اور میرے حالات بدل گئے۔ آپ میرے دوست کو بھی نقش بنا کر دیں تاکہ اس کے حالات بھی بدل جائیں۔ (فاروق خان۔ کراچی)

● اللہ کا شکر ہے کہ آپ کے حالات صحیح ہو گئے۔ آپ اپنے دوست کو کہیں کہ ملاقات کر کے نقش حاصل کر لیں۔

☆ میرے چہرے پر کیل چھائیاں بہت زیادہ ہیں یوں لگتا ہے جیسے کسی نے جادو کر دیا ہو۔ (لبنی۔ منڈی بہاؤ الدین)

● جلدی امراض کی وجہ سے پریشانی کا سامنا ہے جادو ٹوٹ نہیں ہے۔ کھانے میں سبزیاں اور پھل استعمال کریں، تین ماہ تک چہرہ صاف ہو جائے گا۔

☆ قادری صاحب! میں بہت عرصے سے پیٹ کے درد میں مبتلا تھا، کئی ڈاکٹروں اور حکیموں کو دکھایا لیکن ہر ایک نے صرف لوٹا ہی لوٹا۔ سنڈے میگزین میں آپ کا اشتہار پڑھا پھر آپ سے ملاقات کی آپ نے نقش شفاء، دوا بنا کر دی اور پڑھنے کیلئے وظیفہ بتایا۔ اب اللہ کا شکر ہے بہت بہتر ہوں۔ (عیسیٰ خان۔ سرجانی کراچی)

● نقش کو حفاظت سے اپنے پاس رکھیں، وظیفہ 21 دن تک جاری رکھیں انشاء اللہ مزید بہتری ہوگی۔

☆ سائیں! میں ایک غلط الزام میں سزا کاٹ رہا ہوں۔ جو میں نے نہیں

☆ قادری صاحب! میں جو بھی کام کرتا تھا اس میں صرف نقصان ہی ہوتا تھا۔ آپ کو اپنا مسئلہ خط میں لکھ کر روانہ کیا آپ نے ”نقش تسخیر خاص“ روانہ کیا اور پڑھنے کیلئے وظیفہ بتایا۔ میرے حالات پہلے سے بہت بہتر ہیں اب میرے لئے کیا حکم ہے۔ اللہ آپ کو خوش رکھے! آمین۔ (شاہ نواز۔ گلبرگ لاہور)

● آپ ہر وقت اللہ کا شکر ادا کیا کریں۔ نقش کو اپنے پاس رکھیں۔ وظیفہ 21 دن مزید پڑھتے رہیں۔

☆ سائیں! آپ کا بھیجا ہوا وظیفہ ”یا مبدی یا غنی یا فلاح“ میں نے پابندی سے پڑھا۔ نقش اسماء الحسنیٰ کو ہر وقت اپنے پاس رکھا۔ اللہ کے کرم اور آپ کے دیئے ہوئے نقش سے میں نے پبلک سروس کمیشن میں کامیابی حاصل کر لی ہے اور انٹرویو میں بھی کامیاب ہو گیا۔ اب کیا حکم ہے۔ (محمد سرور۔ لاڑکانہ)

● وظیفہ پڑھنا بند کر دیں۔ نقش کو حفاظت سے اپنے پاس رکھیں۔

☆ محترم قادری صاحب! میرا بھائی کئی سال سے کینیڈا میں مقیم ہے اور اس نے پلٹ کر ہماری کوئی خبر نہیں لی، ہم لوگ اس کی وجہ سے بہت پریشان رہتے ہیں خدا کیلئے کوئی حل بتادیں۔ (صبا۔ ساگھڑ)

● بیٹی! آپ جو ابی لفاظی بھیج کر نقش مراد منگوائیں۔ اللہ کی رحمت اور نقش کی برکت سے کوئی بہتر صورت نکل آئے گی۔

☆ جہاں میری خواہش ہے، کیا میری شادی وہاں ہو جائے گی، کیا والدین کی رضامندی سے ہوگی؟ آئندہ زندگی کیسی گزرے گی؟ (مہرہ جیس۔ حیدرآباد)

● شادی والدین کی رضامندی سے حسب خواہش ہو سکتی ہے۔ ازدواجی زندگی متوسط گزرے گی۔

☆ قادری صاحب! میری زندگی سے جیسے سکون رخصت سا ہو گیا تھا۔ دفتر میں ہر قدم پر ذلیل ہوتا تھا، جتنی بھی کوشش کرتا تھا ہر کام خراب ہو جاتا تھا جس کی وجہ سے مالک ہر وقت غصہ کرتے رہتے تھے۔ پھر میں نے آپ سے لوح مراد چاندی بنوائی اور آپ نے 61 دن کا وظیفہ دیا جس کی برکت سے میں اب پہلے سے کافی بہتر ہو گیا ہوں مالک بھی غصہ نہیں کرتے۔ میں آپ کا بہت مشکور ہوں۔ میرے دل سے تو آپ کے لئے دُعائیں نکلتی ہیں۔ اللہ آپ کو لمبی عمر عطا فرمائے اور آپ یونہی لوگوں کی خدمت کرتے رہیں۔ لوح کا کیا کروں؟ (محمود حسین۔ لاہور)

● بیٹا! اللہ کا شکر ادا کرو اور وظیفہ کی تین تسبیح عشاء میں ضرور پڑھ لیا کرو اور ابھی لوح کو اپنے پاس حفاظت سے رکھو۔

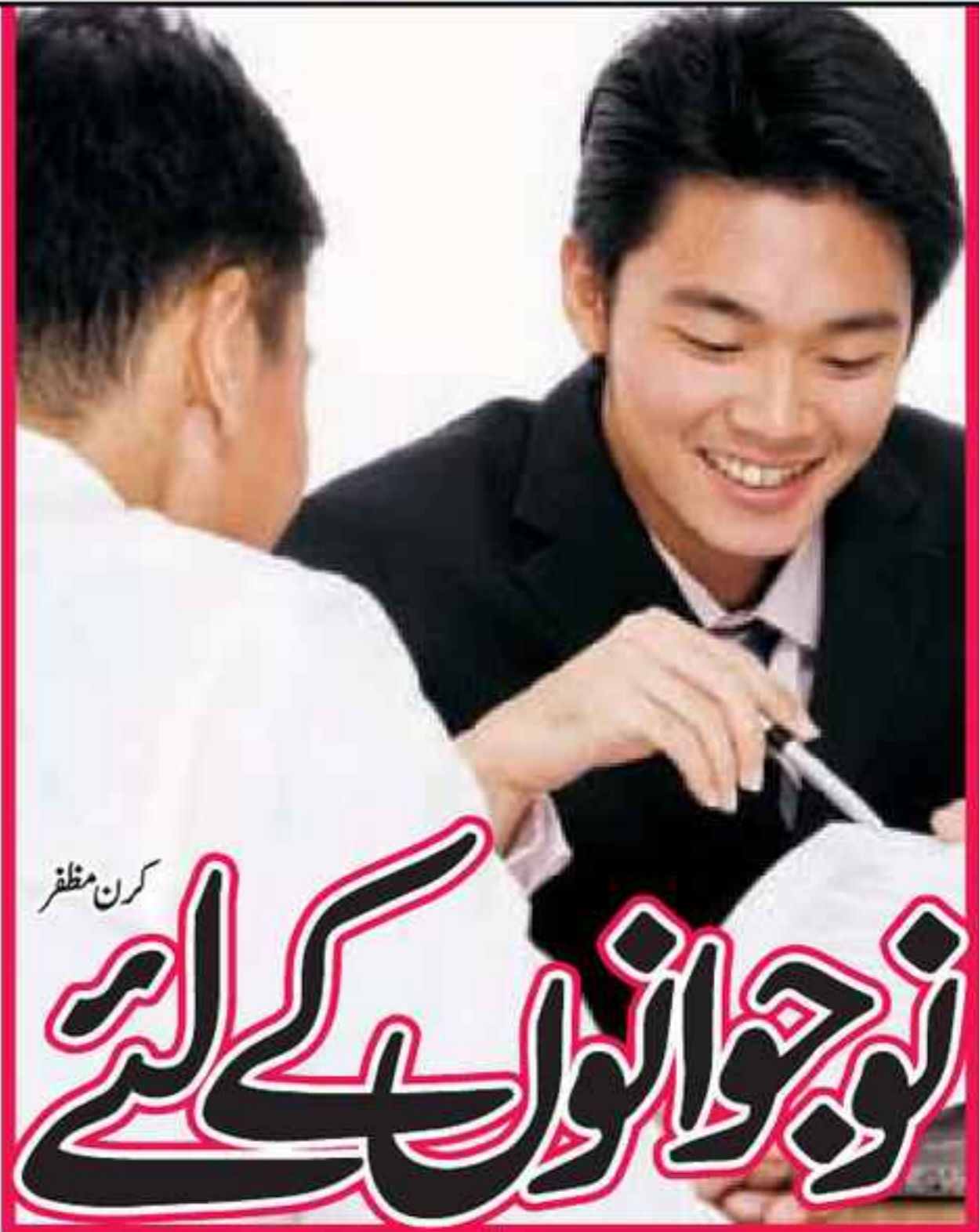
نوٹ: خط لکھتے وقت اپنا مکمل نام، اپنی والدہ کا نام، تاریخ پیدائش ضرور لکھیں۔ براہ راست جواب کیلئے جوانی لفاظی ساتھ بھیجیں۔

خطوط سے رابطہ: سید محمد علی قادری 911-A ٹیکسٹر B-11، ہاتھ کراچی نزد ٹیلی فون ایجنسی کراچی۔

فون پر رابطہ: 0333-2254335 021-36085397

email address: mashaaleraah@gmail.com mashaaleraah@gmail.com

ہدایات: مسائل کے وقت 11 سے شام 6 بجے تک ہے، ان وقت کے علاوہ اگر مسائل کا بیان کر ضروری ہو تو پھر email منظر کریں، اللہ ہمارے کو ہماری ہوتی ہے۔ ملازمت کے وقت میں فون نہ کریں، مسائل کا پتہ دینا، msg نہ بھیجیں، msg پر مسائل حل نہیں ہوتے۔ (۱۳) ت کے جوابات میں راج کیے گئے وہ کاف نام کے حساب سے دیے جاتے ہیں، اپنے طور پر کھانک سے نقصان کا زبردستی حال ہے۔ لہذا اپنے طور پر کھانک کرنے کی بجائے فون پر رہنمائی ضروری ہے۔



نوجوانوں کے لئے

کرن مظفر

کسی دفتر میں جاب کے لئے درخواست لکھتے وقت درست انداز بیان نہیں اپناتا ہے۔ وہ اپنی ذات کو اپنے C.V میں ڈھال کر نہیں پیش کر پاتے جو ان کی قابلیت و ذہانت کی عکاسی کرے اور انٹرویو لینے والے بھی متاثر ہوں۔

ایسی صورت حال کے نوجوان اکثر نوکریوں سے محروم رہتے ہیں اور جب ان سے وجہ پوچھو تو سفارش نہ ہونے کی شکایت کے علاوہ جو بات ان کی زبان پر عام ہوتی ہے وہ یہی ہوتی ہے کہ وہاں کے چیئرمین کو میرا بائیو ڈیٹا کچھ میں نہیں آیا۔ بار بار یہی کہتے رہے حد ہے! کیسے C.V ہے تم لوگ جب ایک درخواست صحیح طرح سے نہیں لکھ سکتے تو بھلا صحیح کام کیا کرو گے۔

اور ہم نے سوچا کہ کیوں نا اس نا کچھ اور نا تجربہ کار نو جوان نسل کی کچھ راہنمائی کی جائے تاکہ محض نیت پر چیکنگ اور الٹی سیدھی انگلش وارد لکھنے اور سمجھنے کے علاوہ یہ کچھ کام کی باتیں بھی سیکھ لیں جو ان کے مستقبل کو سنوار دیں۔

بائیو ڈیٹا لکھتے ہوئے مندرجہ ذیل باتوں کو ضرور نظر میں رکھیں۔

⊙ بائیو ڈیٹا کو مشینی انداز میں تحریر نہیں کریں کہ بس جلدی جلدی سپاٹ سی تحریر میں اپنا تمام تعلیمی ریکارڈ اور تجربہ لکھ دیا بنا سوچے کہ کس قسم کی جاب کے لئے آپ اپلائی کر رہے ہیں اور اس کے کیا مطالبات (requirements) ہیں۔

⊙ بائیو ڈیٹا لکھتے وقت یہ بات ضروری ذہن میں رکھیں کہ وہ ایک طرح کا "پاسپورٹ" ہے آپ کے حسین مستقبل میں داخلے کے لئے۔ آپ کے تمام خوابوں اور امیدوں کی بنیاد اس پر رکھی ہے اس لئے

اسے آپ جس قدر دلچسپ بنا سکیں بنا سکیں۔
⊙ بائیو ڈیٹا ہی آپ کو آپ کی خوابوں کی زمین پر لے جا کر کھڑا کر سکتا ہے اور وہی آپ کو ہمیشہ کیے لئے جو تیاں بھی چننا سکتا ہے کہ آپ کا انداز تحریر کسی کو پسند ہی نہ آئے اور "گدھے پر کتابیں لادنے" والے محاورے کے مصداق کوئی شاندار جاب کی کمپنی آپ کو کال کرنے کی زحمت ہی نہ کرے۔

⊙ اس لئے کوشش کریں کہ آپ کا بائیو ڈیٹا سب سے پہلے نہایت جامع الفاظ میں مختصراً آپ کا تعلیمی ریکارڈ ظاہر کرے اور پھر ان بہترین اداروں کا نام و پتہ جہاں آپ کام کر چکے ہیں۔

⊙ اپنے کام کی تفصیل بیان کریں جس میں اپنی ذمہ داریوں کو اجاگر کر کے دیں تاکہ معلوم ہو سکے کہ آپ میں کتنی صلاحیت اور قابلیت ہے۔
⊙ اگر کسی ٹیکنیکل فیلڈ میں آپ اپلائی کر رہے ہیں تو پوری تفصیل اور گہرائی کے ساتھ اس میں اپنے تجربے کو بیان کریں۔

⊙ اپنی کامیابیوں اور قائدانہ صلاحیتوں کو اس طرح اجاگر کر کے دیں کہ کمپنی کو محسوس ہو کہ آپ اس کے لئے بہت کارآمد ثابت ہوں گے اگر اس نے آپ کو رکھ لیا۔

⊙ اگر آپ کے پاس تعلیمی ریکارڈ کے علاوہ کوئی تجربہ نہیں ہے تو اپنے تعلیمی ریکارڈ کو بہترین انداز میں پیش کرتے ہوئے اس فیلڈ پر جسے آپ اپنانا چاہتے ہیں اور جس کے لئے بائیو ڈیٹا لکھ رہے ہیں ایک مختصر مگر اتنا بھر پور تبصرہ کریں کہ کمپنی کے افسران آپ کو چانس دینے کا سوچتے لگیں۔

⊙ بائیو ڈیٹا لکھتے وقت یہ بات ضرور ذہن میں رکھیں کہ اس میں اپنی آخری تعلیمی جاب کے سلسلے میں پہلے لکھیں اور پھر ریورس (Reverse) آرڈر میں لکھتے جائیں۔ یہی صورت حال جاب کے سلسلے میں ہونی چاہیے کہ پہلے موجودہ جاب اور پھر جو اس سے پہلے کی تھی۔

⊙ بائیو ڈیٹا میں ایک خوبی یہ بھی جاتی ہے کہ جس جاب کے لئے آپ اپلائی کر رہے ہیں اس کمپنی کے مالکان کی جو ذہانت ہے اس پر خوبصورتی سے اور مختصراً اپنے تاثرات کا اظہار ضرور کریں۔ اس کی خوبیاں بیان کرتے ہوئے خامیوں کی نشاندہی اس انداز میں کریں کہ اگر آپ کو موقع دیا جائے تو آپ کس طرح ان خامیوں کو دور کر کے کمپنی کو اس فیلڈ میں کامیابی دلائیں گے۔

⊙ بائیو ڈیٹا لکھتے وقت یہ بات بھی یاد رکھیں کہ آپ کی طرح بے شمار امیدوار اس جاب کے لئے اپلائی کر رہے ہوں گے اور اپنی مصروفیات میں بائیو ڈیٹا پڑھنے والے کے پاس اتنا نام نہیں ہوگا کہ وہ آپ کی نگہبانی ہوئی لمبی لمبی کہانیاں پڑھے۔ اس لئے یہ کوشش کریں کہ آپ کا بائیو ڈیٹا کھولتے ہی اس کی نظر آپ کی تین بہترین کامیابیوں پر پڑے اور وہ آپ کے بائیو ڈیٹا کی خوبصورت زبان و بیان اور ان خوبیوں کو نظر میں رکھ کر اس بائیو ڈیٹا کو کوڑے کے ڈبے میں پھینکنے کے بجائے انٹرویو کارڈ کی لسٹ والی ٹرے میں رکھ لے۔

⊙ بائیو ڈیٹا لکھتے ہوئے یہ بھی یاد رکھیں کہ عام طور پر پہلا تاثر ہی آخری ہوتا ہے۔ اس لئے اگر employer کو آپ کا بائیو ڈیٹا پہلی دفعہ میں بلکہ پہلی نظر میں پسند آ گیا تو وہ آپ کو انٹرویو کے لئے کال ضرور کرے گا ورنہ آپ کی تمام تر قابلیت اور تجربے کے باوجود آپ کا بائیو ڈیٹا پسند نہ آنے پر وہ آپ کو بھیجی کال نہیں کریں گے۔

⊙ بائیو ڈیٹا میں اپنی گرامر اور جوں (Spelling) کا ضرور خیال رکھیں تاکہ وہ بالکل درست ہوں۔

⊙ اس کے بعد اپنا مارگٹ یا گول بہت واضح الفاظ میں بیان کریں۔

⊙ اپنی کامیابیوں اور ان کی بدولت مستقبل میں آپ اس کمپنی کے لئے کیا کر سکتے ہیں نہایت واضح الفاظ میں بیان کریں۔

⊙ بائیو ڈیٹا ہمیشہ Points میں لکھیں اور یہ درخواست ضرور کریں کہ آپ کو ایک موقع رو برد بات کرنے کا ضرور دیا جائے یہ آپ کا اپنے اوپر اور اپنے کام پر اعتماد ظاہر کرے گا۔

⊙ بائیو ڈیٹا میں تنخواہ کے بارے میں لکھنے کے بجائے اس بات پر زور دیں کہ پہلے ایمپلائرز آپ کی کارکردگی دیکھ لیں پھر تنخواہ کی بات کریں۔ اس بات سے آپ کی اپنے کام کے ساتھ دلچسپی ظاہر ہوتی ہے۔
⊙ بائیو ڈیٹا کو یہ سوچ کر لکھیں کہ وہ آپ کی مکمل تصویر کشی ایک اجنبی کمپنی کے سربراہ کے سامنے کرے گا۔ اس لئے جتنی خوبصورت تصویر ہوگی اتنا ہی اچھا تاثر پڑے گا اور کامیابی کی امید ہوگی۔

⊙ اگر ان 20 نکات کو ذہن میں رکھ کر آپ اپنا بائیو ڈیٹا لکھیں گے تو یقین سے کہا جاتا ہے کہ (اگر آپ کی قسمت خراب نہ ہوئی) آپ کو کمپنی کے مالکان ایک بار ضرور انٹرویو کے لئے بلائیں گے اور اگر سفارش وغیرہ کا سلسلہ نہ ہو تو آپ کو کام کا موقع بھی دیں گے۔

⊙ البتہ اگر آپ کی تعلیم اور تجربہ نا کافی ہے تو کوشش کریں کہ آپ کسی ایسی کمپنی یا ادارے سے ابتداء کریں جہاں انہیں بالکل فریش گریجویٹ ٹائپ کے لوگ چاہیے ہیں جنہیں وہ خود ٹریننگ دیتے ہیں۔ اس طرح کم تنخواہ اور چھوٹی کمپنی کے باوجود کم از کم آپ کی عملی زندگی اور تجربے کی ابتداء تو ہوگی جو رفتہ رفتہ آگے منزلیں ملے کرتی جائے گی۔

⊙ ورنہ ایک دم اونچائی پر پہنچنے کی خاطر بالکل ہی کچھ نہ کرنے سے آپ کے پاس تجربے کی شدید کمی ہو جائے گی جو آپ کو زندگی کی دوڑ میں آگے بڑھنے سے روک دے گی۔ تب آپ اپنی قسمت کو کوٹیں گے جبکہ اصل غلطی آپ کی اپنی تدبیر کی ہوگی۔

⊙ جی ہاں! یہ زندگی کی فیلڈ ہر معاملے میں "تجربہ" مانگتی ہے اور وہی لوگ کامیاب ہوتے ہیں جو اپنی راہ میں آنے والے "تجربوں" کو گرفت میں لے کر سڑھی بہ سڑھی کامیابیوں کی منزل کی طرف بڑھتے جاتے ہیں۔

⊙ ہمارے آج کے نوجوان یہ بات سمجھ لیں تو پھر انہیں کبھی بھی مایوسیوں کی شکل نہ دیکھنا پڑے۔

ایس ایم ایس ابی علمی خزانہ



ایس ایم کا "ادبی" خزانہ بے حد پسند کرنے کے لئے بہت شکریہ! آج کے خزانے میں دیکھیں قارئین نے کس طرح اپنا حصہ جمع کیا ہے:-

دو عظیم قربانیاں

عید الاضحیٰ اور محرم الحرام:

سال کا آخری مہینہ بھی قربانی کا اور پہلا بھی قربانی کا..... اللہ تعالیٰ کی راہ میں اللہ پاک کے حکم پر! عید الاضحیٰ کی قربانی..... 10 ذی الحجہ 10 محرم الحرام کی قربانی جاں..... 10 محرم وہ صبر کی ابتداء..... یہ صبر کی انتہا ہو کہہ کو بنانے والے..... اور یہ (حضرت امام حسینؑ اور ساتھی) کعبہ کو بچانے والے! دونوں قربانیاں ایمان کو پختہ اور اسلام کو سر بلند کرتی ہیں! مشرکوں اور شیطانی قوتوں کے مقابلے میں!

سبحان اللہ! ہم مسلمانوں کو اللہ کی نور ہدایت بخشے جس کی تعلیم یہ عظیم قربانیاں دیتی ہیں۔

شہناز عمران ظفر..... لندن UK

جاہل سے عقل و فراست کی بات مت کرو کیوں کہ پہلے وہ بحث کرے گا اور پھر اپنی بار دیکھ کر دشمن بن جائے گا۔ (حضرت علیؑ)

طارق واحدی..... سعودی عرب

ایک بزرگ اور ان کے بیٹے تہجد کے وقت مسجد میں عبادت کر رہے تھے۔ کچھ لوگ ایک طرف لیٹے سو رہے تھے۔ بزرگ کے بیٹے نے کہا: "ابا جان! یہ سب تو سو رہے ہیں اور ہم عبادت کر رہے ہیں۔" بزرگ بولے "اچھا تھا کہ تو بھی سو رہا ہوتا۔ دوسروں کی عیب جوئی کر کے تو نے اپنی نیکیاں ان کی جھولی میں ڈال دیں۔ یہ سو کر بھی نیکیاں کما گئے اور تو عبادت کر کے بھی نیکیاں نہ پاسکا۔" غور کریں.....

شاہد بشیر..... کراچی

﴿.....﴾

حضرت عبداللہ بن عباسؓ سے روایت ہے حضور پاکؐ نے فرمایا "استغفار کثرت سے کیا کروا سے اپنا وضیہ بنا لو۔ اللہ تعالیٰ تمہیں ہر مشکل سے رہائی اور ہر غم سے نجات دے گا اور تمہیں ایسی جگہ سے رزق عطا فرمائیں گے جو تمہارے گمان میں بھی نہیں ہوگی۔"

(احمد..... ابوداؤد سنہتی)

سیرا صفیہ علیا..... شکاگو یو ایس اے

﴿.....﴾

آنکھوں کا دکھ تو سب کو نظر آتا ہے مگر دل کا کرب! ڈیپریشن صرف وہی نظر دیکھ سکتی ہے جو تم سے جی محبت رکھتی ہو! اس لئے ایسی نظریا دوست کو کبھی مت کھونا۔

راہدہ سونیا..... اسلام آباد

﴿.....﴾

نبی کریم ﷺ نے فرمایا۔

"ساگد، ایمان کی علامت ہے۔"

غزالہ ایمان..... کراچی

﴿.....﴾

حضرت علیؑ سے کسی نے سوال کیا۔ "کس طرح پتہ چلے کہ انسان پر آنے والی مصیبت "سزا" ہے یا "آزمائش" انہوں نے فرمایا۔ "جو مصیبت اللہ سے دور کر دے وہ "سزا" ہے اور جو اللہ سے "قریب" کر دے (انسان اور زیادہ اللہ سے توبہ استغفار اور دعا کرے) وہ "آزمائش" ہے۔ (سبحان اللہ)

روینہ عمر سمیرا..... لاہور

﴿.....﴾

قرآن (عظیم) میں 700 بار نماز کی دعوت دی گئی ہے۔ حضرت عائشہؓ نے سب سے پہلے قرآن کی آیتوں کو گنا۔ قرآن پاک میں سورہ بقرہ سب سے بڑی اور سورہ کوثر سب سے چھوٹی سورہ ہے۔ قرآن کو مکمل ہونے میں 22 سال 5 مہینے 14 دن لگے۔ قرآن پاک میں یہود و عیسائی سب کے بارے میں تفصیل سے بتایا گیا ہے۔ یہ قرآن کا معجزہ ہے کہ وہ جیسا نازل ہوا بالکل

اسی طرح کروڑوں مسلمانوں کے دلوں میں محفوظ ہے چاہے وہ دنیا میں کہیں بھی رہتے ہوں۔ سب ایک ہی تلاوت کریں گے۔ ایک حرف زیز برپیش آگے پیچھے نہیں ہوگا۔ جو مرد و قرآن کے صفحات کی بے حرمتی کرتے ہیں وہ قرآن (اسلام) کو کوئی نقصان نہیں پہنچا سکتے کیونکہ قرآن دلوں میں محفوظ ہے۔ اس کی حفاظت کی ذمہ داری اللہ تعالیٰ نے خود لی ہے۔ (سورہ حجر) وہ مرد و لوگ دراصل خود اپنے مذہب کی دھجیاں بکھیرتے ہیں جو تفصیل سے قرآن میں ذکر کئے گئے ہیں۔ اس لئے جیت قرآن اور دین امن اسلام کی ہی ہے۔ (نوٹ: یہی ایس ایم ایس دنیا بھر سے انگلش اردو اور دیگر زبانوں میں سینکڑوں دوستوں نے بھیجا ہے۔ سبحان اللہ!)

عمران..... کراچی

﴿.....﴾

زم زم کا کنواں 18x14 فٹ چوڑا اور 13 میٹر گہرا ہے۔ یہ 4000 سال پہلے جاری ہوا۔ یہ آج تک خشک نہیں ہوا (ماشاء اللہ) اس کے پانی کا ذائقہ آج تک نہیں بدلا اور نہ ہی اس میں جراثیم یا بچھوندی لگی۔ اس سے کبھی کوئی بیمار نہیں ہوا! البتہ شفا یاب ضرور ہوئے۔ اس کو لاتعداد یورپین لیبارٹریز نے ٹیسٹ کیا اور اب زم زم کو پینے کے لئے بہترین پانی قرار دیا۔ زم زم کا کنواں حدود حرم میں کعبہ اور مقام ابراہیم سے کچھ فاصلے پر قائم ہے۔ جو بھی عمرہ حج کو لوگ جاتے ہیں اس پانی سے خوب فیضیاب ہوتے ہیں۔ (سبحان اللہ) (ادارہ)

﴿.....﴾

اللہ تعالیٰ سے محبت رکھنے والے کو تمہاری پسند ہوتی ہے۔ وہ دنیا والوں کے کام آتا ہے مگر خود دنیا سے بے رغبتی محسوس کرتا ہے۔ (قول حضرت عثمان غنیؓ)

فانزہ..... کراچی

﴿.....﴾

ہر نیک کام اپنی جگہ خود ہی بنا لیتا ہے۔ (ایمرن) احسان جلدی کرنے سے خوشگوار ہو جاتا

ہے۔ (امام جعفرؑ)..... غریب سے غریب عورت گھر کو جنت بنا دیتی ہے۔ (گولڈ اسمتھ)..... دنیا میں خوش رہنے کا ایک ہی طریقہ ہے وہ یہ کہ اپنی حاجتیں کم کرو۔ (مہاتما گاندھی)..... غریب وہ ہے جس کا خرچ آمدنی سے زیادہ ہو۔ (بروایز)

شائستہ سلیم..... فیصل آباد

﴿.....﴾

اے لوگو! اپنے پروردگار کی عبادت کرو جس نے تم کو اور ان لوگوں کو جو تم سے پہلے تھے، پیدا کیا عجب نہیں تم پر بیزار بن جاؤ۔

(21..... البقرہ)

اور جب کہا جاتا ہے کہ خدا سے ڈرو تو اسے سرود گناہ پر ابھارتا ہے پس ایسے (کجبت) کیلئے جہنم (ہی) کافی ہے اور بہت ہی برا ٹھکانا ہے۔

(20..... البقرہ)

اے ایمان والو! خدا سے ڈرو جتنا اس سے ڈرنے کا حق ہے اور تم دین اسلام کے سوا کسی اور دین پر ہرگز نہ مرنے۔ (102..... آل عمران)

اور جہنم کی اس آگ سے ڈرو جو کافروں کے لئے تیار کی گئی ہے اور خدا اور رسول کی فرماں برداری کرو تا کہ تم پر رحم کیا جائے۔

(121-134..... آل عمران)

اے ایمان والو! خدا سے ڈرتے رہو اور اس کے (تقرب کے) ذریعہ کی جستجو میں رہو اور اس کی راہ میں جہاد کرو تا کہ تم کامیاب ہو جاؤ۔

(35..... المائدہ)

﴿.....﴾

دوستو! ابھی تو ان گنت حیکے ٹھٹھے بنتے تھبتے لگتے ایس ایم ایس باقی ہیں جو اگلے ماہ انشاء اللہ! آپ بھی شامل ہو جائیں۔ اس خزانے میں! کیوں؟

آپ اپنے ایس ایم ایس اس نمبر پر کر سکتے ہیں:

0332-0666383



خطوط کا خزانہ

سیایا سمین مجتبیٰ صاحبہ
(سینئر ایڈیٹر صاحبہ)

آجکے اب تک انسانوں میں رنگ میگزینز، فائونڈ (جرمنی) وغیرہ وغیرہ میں ہم سب جلوہ افروز ہوتے دیکھتے اور پسند کرتے رہے! اب جو 'کوکنگ خزانہ' میں آپ کا نام دیکھا تو یقین کریں بنا کھولے رسالہ خرید لیا! آپ اور آپ کی ٹیم نے یہ دلفریب اور بامقصد فوڈ میگزین ہم سب کو اس ملک (Country) 'موسم' میں بہار کا خزانہ دیا ہے کہ جتنی دیر اس میں کھوئے رہتے ہیں تو غم دنیا سے بے خبر رہتے ہیں! اور اس کی ڈشز اب تک جتنی بیگم نے بنائی ہیں، سب ہی لاجواب تھیں اور ہماری بیگم صرف آپ کی بدولت بے پناہ تعریفیں سمیٹ رہی ہیں! آپ کا یہ پر عزم سفر سلامتی سے اللہ تعالیٰ جاری رکھے! ہمارے دل آپ کے ساتھ ہیں۔

رضوان احمد..... اسلام آباد
(اتنی پیاری پذیرائی پر دلی شکر یہ)

﴿☆﴾

ہیلو!

السلام علیکم!

کوکنگ خزانہ ٹیم!

کیا بات آپ لوگوں کی! تعریف پڑھ کر آپ لوگوں پر حصار باندھ دیا کہ اللہ پاک آپ لوگوں کو حاسدوں اور دل جلوں کے شر سے بچائے! سچی بات ہے! اس رسالے میں جو اپنائیت اپنے قارئین کے لئے ہے وہ اور ایسے سے لے کر 'ریسپوز' مضامین اور ہماری Facebook کے صفحے تک چھلکتی ہے۔ پلیز! اس کی ممبر شپ Open کریں تاکہ ہم اسے پرنٹ کوپی کے طور

پر بھی حاصل کر سکیں۔

ساجدہ ماہین شہزاد ویکور..... کینیڈا

﴿☆﴾

بھئی جیو ہزاروں برس اور ہر برس کے دن ہوں پچاس

پانے کے لئے اچھا اخلاق اچھا کردار اور کام ہی کافی ہوتا ہے!..... اور آپ میں اور کوکنگ خزانے میں یہی سب کچھ موجود ہے! اس لئے انشاء اللہ فتح آپ کی ہو گی۔ ہماری دعائیں جو ساتھ ہیں آپ کے!

پر ہم لوگ لیتے ہیں۔ بس ڈنٹے رہو! دوستو! اس گرد آلود فضا میں جو یہ علم کی شمع روشن کی ہے تو انشاء اللہ فانوس بن کر روشنی پھیلا دے گا۔
آ تف ابا ڈایان..... مونٹریال کینیڈا



facebook.com/cookingkhazanaa

﴿☆﴾

حضرت علی کا قول ہے کہ مخلص دوست کے اندر اتنا پیار چھپا ہوتا ہے جیسے بیج کے اندر درخت! تو کوکنگ خزانہ کے آپ سب لوگ ہمیں کچھ اسی طرح لگتے ہیں۔ "مخلص دوست! ہمارے اور کوکنگ خزانہ اللہ کی مدد سے ضرورتاً درخت بنے گا انشاء اللہ کیونکہ اس کو بیج رہے ہیں آپ کی لگن اور انتھک محنت کے بیج سے۔

Keep it up

شاہین..... لندن UK

(بہت شکر یہ)

﴿☆﴾

دوستو! یار اتنے ڈھیر سارے پرانے گھاگ میگزین کے درمیان اپنا کوکنگ خزانہ اس اعتماد سے پھینکتے ہیں وہ بھی کراچی کے ہولناک حالات میں اب کہیں آپ سب مہربان کا کوئی جذبہ خود کشی تو نہیں ہے! ویسے ہے قابل تحسین۔

نادر..... کراچی

(دلچسپ خط لکھا ہے گو کہ مختصر ہے۔ اگر آپ سب دوستوں کا تعاون رہا تو انشاء اللہ یہ سب کے لئے زندگی کی نوید ہوگی..... کہ نیک نیتی سے کام کرتے رہو! حالات اللہ خود تمہارے موافق کر دیتا ہے۔)

اب اجازت! دعائیں یاد رکھیں۔

آپ کی باجی

سیایا سمین مجتبیٰ

(آپ کی دعاؤں ہی کا اللہ کی رحمت کے بعد آسرا ہے۔ اتنا پیارا ایس ایم ایس ڈھیر سارے ڈالر خرچ کرنے کے سینڈ کرنے کے لئے ہم سب کی طرف سے دلی دعا ہے کہ آپ سدا خوش رہیں! آباد رہیں!

﴿☆﴾

مائی ڈیرزا! کوکنگ خزانہ انگلہز بہت بہت اور بہت پسند آیا ہمیں یہ خزانہ! اسے تو ذہنی، قلبی اور روحانی خزانے کے طور

ہزارا یہ دعا کا انداز ہے ہمارا کوکنگ خزانے کے لئے۔
شہریار شاہ زین شاکلہ ہانی..... مانچسٹر UK

﴿☆﴾

السلام علیکم!

محترمہ سینئر ایڈیٹر صاحبہ نوید صاحبہ! ذیشان حیدر..... میں نے کہیں پڑھا تھا کہ "طاقت کی ضرورت تب ہی ہوتی ہے جب کچھ برا کرنا ہو۔ ورنہ دنیا میں سب کچھ

