ہفت روزہ
لاہور
اخبارِ خواتین
10 تا 16 فروری 2019ء

جمہوریہ چیک کی ماڈل کا
پاکستانی عدالتی نظام کے خلاف احتجاج

گھریلو ملازمین پر تشدد
توجہ طلب سماجی مسئلہ

میرا پیشہ میری زندگی پر حاوی رہا ہے
محب مرزا

سیکھنے کی جستجو میری کامیابی ہے
فرزائلہ لاشاری

سادہ شادی بابرکت زندگی

تیسری قسط

(سیدنا جابرؓ نوجوان تھے) سیدنا جابرؓ نے عرض کیا کہ حضور! (جیسا کہ آپ جانتے ہیں) میرے والد غزوہ احد میں شہید ہوگئے۔ میری چھوٹی چھوٹی بہنیں ہیں۔ اگر میں ان کے ساتھ ان ہی کی طرح ناتجربہ کار لڑکی کو کیسے جمع کرتا۔ اس لئے میں بڑی عمر کی تجربہ کار خاتون سے شادی کرلی تاکہ وہ ان کی خبر گیری کرسکے۔ سیدنا جابرؓ کی یہ بات سن کر کریمؐ بہت خوش ہوئے۔

صحابہ کرامؓ کا تمدن بے حد سادہ تھا۔ حتیٰ کہ شادی بیاہ کے مواقع پر بھی انتہائی سادگی نظر آتی تھی۔ اگر کسی کے پاس مال و دولت نہ ہو تو وہ مقروض ہو کر اپنی زندگی کو تلخ نہیں بناتے تھے۔ بلکہ جو میسر ہو اسی پر کفایت کر لیتے تھے اور چونکہ یہ روح ہر ایک میں تھی، اس لیے اس بات کو معیوب بھی خیال نہیں کیا جاتا تھا، بلکہ اچھا سمجھا جاتا تھا۔ ایک صحابیؓ ایک عورت سے شادی کرنا چاہتا تھا۔ آنحضرتؐ نے فرمایا مہر کے لیے کچھ ہے۔ بولے صرف تہبند ہے۔ آپ نے فرمایا اگر یہ مہر میں دے دو تو ستر پوشی کیسے کرسکو گے۔ کچھ اور تلاش کرو اور نہیں تو لوہے کی ایک انگوٹھی ہی سہی۔ آپؐ نے پھر قرآن کی چند سورتوں کا سکھانا مہر مقرر کرکے اس کا نکاح پڑھا دیا۔

تین لاکھ کا چیک:

ایک عالم دین کا واقعہ ہے۔ ان کی زندگی ایک تصنیفی ادارے میں گزری۔ وہ بہت سادہ طور پر رہتے تھے اور اپنی مختصر آمدنی میں بھی وہ ہر ماہ کچھ نہ کچھ بچت کرلیا کرتے تھے۔ ان کی صرف ایک لڑکی تھی۔ اس کی انہوں نے شادی کی تو شادی میں کچھ خرچ نہیں کیا۔ ایک نوجوان سے سادہ طور پر نکاح پڑھایا اور اس کے بعد لڑکی کو رخصت کر دیا۔ البتہ انہوں نے رخصت کرتے ہوئے اپنی لڑکی اور داماد کو ایک چیک دیا۔ یہ چیک 3 لاکھ روپے کا تھا۔

انہوں نے کہا: ”یہی میری زندگی بھر کی بچت ہے، اس رقم کو میں شادی کی رسوم میں بھی خرچ کرسکتا تھا، تاہم اس کے مقابلے میں مجھے یہ زیادہ پسند آیا کہ میں اس کو نقد تم لوگوں کے حوالے کردوں، تم لوگ اسے سنبھالو اور اس کو اپنی زندگی کی تعمیر میں استعمال کرو۔“

لڑکی اور داماد نے باہم مشورہ کیا تو ان کی سمجھ میں یہ بات آئی کہ اس رقم سے کوئی چھوٹا موٹا کاروبار شروع کیا جائے۔ چنانچہ انہوں نے ایسا ہی کیا۔ ابتداء میں ان کو کافی محنت کرنی پڑی۔ بعض اوقات بڑے سخت مراحل سامنے آئے، مگر وہ مستقل مزاجی کے ساتھ اپنے کاروبار پر لگے رہے۔ بالآخر حالات بدلنا شروع ہوئے۔ مذکورہ 3 لاکھ روپے میں برکت ہوئی اور وہ لوگ چند سال کے بعد کافی ترقی کر گئے۔ اب وہ اپنے مقام پر ایک باعزت اور خوش حال زندگی گزار رہے ہیں۔

شادی آدمی کی زندگی کا ایک بے حد سنجیدہ واقعہ ہے۔ وہ دھوم مچانے کا دن نہیں، بلکہ زندگی کی ذمہ داریوں کا احساس کرنے کا دن ہے۔ اس دن ایک مرد اور عورت اپنے کو ”گاڑھے اقرار“ میں باندھتے ہیں۔ اس کا تقاضا ہے کہ نکاح کی تقریب سادہ ہو اور وہ فضول نمائشوں سے بالکل پاک ہو۔ اگر کسی کو خرچ ہی کرنا ہے تو اس خرچ کی ایک اچھی صورت وہ ہے، جس کی مثال اوپر کے واقعہ میں نظر آتی ہے۔

مسند احمد میں حضرت بریدہؓ سے روایت ہے: ”جب حضرت علیؓ نے حضرت فاطمہؓ کے لئے نکاح کا پیغام دیا تو رسول اقدسؐ نے فرمایا: ”شادی کے لئے ولیمہ ضروری ہے“ اس پر حضرت سعدؓ نے عرض کیا: میں ایک بکری کی ذمہ داری لیتا ہوں اور فلاں نے کہا کہ میرے ذمے اتنی اور اتنی گیہوں ہے۔“ (مسند احمد، مجمع الزوائد)

سیدنا سعید بن جبیرؒ کہتے ہیں:

”مجھ سے حضرت ابن عباسؓ نے پوچھا کہ کیا تم نے شادی کرلی ہے؟ میں نے جواب دیا نہیں، تو انہوں نے فرمایا تو پھر تم شادی کرلو، اس لئے کہ اس امت کے بہترین فرد (یعنی نبی اکرمؐ) بہت سی بیویوں والے تھے۔“ (بخاری کتاب النکاح، مسند احمد)

میسرہؒ فرماتے ہیں کہ مجھ سے امام طاؤس نے کہا:

”تم ضرور شادی کر لو، ورنہ میں تم سے وہی بات کہوں گا، جو سیدنا عمرؓ نے ابو الزوائد سے کہی تھی کہ تو شادی یا تو اس لئے نہیں کر رہا ہے کہ تو نامرد ہے یا پھر تو بدکار ہے۔“ (الیمان والتبیین)

شادی میں مہر عورت کا حق ہے۔ لیکن اس کی گرانی نکاح کے لئے رکاوٹ بن سکتی تھی، اس لئے شریعت نے اس میں سادگی کا درس دیا ہے۔ مہر کم سے کم اور آسان سے آسان مقدار مہر متعین کرنے کی تلقین کی گئی۔ نبی اکرمؐ کا ارشاد ہے:

”بہترین حق مہر وہ ہے جسے ادا کرنا انتہائی آسان ہو۔“ (ابوداود کتاب النکاح)

اور آپؐ کا ارشاد ہے: ”مبارک عورت وہ ہے، جس سے منگنی کرنا آسان ہو اور جس کا مہر دینا آسان ہو۔“ (ابن حبان، سنن بیہقی)

نبی اکرمؐ نے ایک صحابیؓ سے دریافت فرمایا کہ تم نے کتنے مہر پر شادی کی ہے؟ صحابیؓ نے بتایا کہ چار اوقیہ (ایک سو ساٹھ درہم) پر، تو آپؐ نے (گویا ناراضگی کے ساتھ) فرمایا: ”چار اوقیہ پر؟ گویا تم اس پہاڑ کے دامن سے چاندی تراشتے ہو! تمہارے پاس کچھ نہیں ہے کہ ہم تمہیں دیں۔“ (مسلم)

قولی اور زبانی ترغیب و تحریض کے ساتھ آپؐ نے آسان سے آسان مہر مقرر کرنے کا عملی نمونہ بھی پیش فرمایا۔ سیدنا سہل بن سعد ساعدیؓ روایت کرتے ہیں: ”ایک خاتون رسول اقدسؐ کی خدمت میں حاضر ہوئی اور عرض کرنے لگی کہ حضور! میں خود کو آپ کے لئے ہبہ کرنے آئی ہوں۔ نبی اکرمؐ نے نگاہ اوپر نیچے کرکے دیکھا، پھر اپنا سر جھکا لیا۔ عورت نے جب اپنے بارے میں آپؐ سے کوئی فیصلہ کن بات نہیں سنی تو وہیں بیٹھ گئی۔ کچھ دیر بعد ایک صحابیؓ کھڑے ہوئے اور عرض کرنے لگے: حضور! اگر آپ کو اس عورت کی حاجت نہیں تو اس کا نکاح مجھ سے کر دیجئے۔ آپؐ نے فرمایا: تمہارے پاس (بطور مہر دینے کے لئے) کچھ ہے؟ اس نے عرض کیا: حضور! خدا کی قسم! میرے پاس کچھ نہیں ہے، آپؐ نے فرمایا ”جاؤ اپنے گھر جا کر دیکھو، ممکن ہے کوئی چیز مل جائے۔“

وہ گھر گیا اور واپس آکر عرض کرنے لگا: خدا کی قسم! میں نے کچھ بھی نہ پایا، آپؐ نے فرمایا: جا کر دیکھو، گو کہ لوہے کی کوئی انگوٹھی ہی کیوں نہ ہو؟ وہ پھر گیا اور واپس آکر عرض کیا: خدا کی قسم! کوئی انگوٹھی بھی نہیں ہے، ہاں یہ میرا ازار (تہبند) ہے، آدھا اس میں سے عورت کو دے سکتا ہوں، اس کی یہ بات سن کر آپؐ نے فرمایا ”بھلا تمہارے اس ازار سے کیا بننے والا ہے، اگر تم اسے پہنو تو اس کے لئے کچھ نہ بچے گا اور اگر وہ پہنے تو تمہارے لئے اس میں کچھ نہیں رہ جائے گا؟“

آپؐ کی یہ بات سن کر وہ بیٹھ گیا اور تھوڑی دیر کے بعد اٹھ کر چلنے لگا۔ آپؐ نے اسے جاتے ہوئے دیکھا تو اسے بلانے کا حکم فرمایا، جب وہ آ گیا تو آپؐ نے پوچھا تمہیں قرآن کا کون سا حصہ یاد ہے؟ اس نے عرض کیا: مجھے فلاں اور فلاں سورتیں یاد ہیں۔

آپؐ نے پوچھا ”کیا تم ان سورتوں کو اپنی یاد سے پڑھ سکتے ہو؟“ اس نے کہا ہاں تو آپؐ نے فرمایا ”تو پھر جاؤ، میں نے جو سورتیں تمہیں یاد ہیں، ان کے عوض اس عورت سے تمہارا نکاح کر دیا۔“ (بخاری کتاب النکاح، مسلم)

نبی اکرمؐ نے اس شخص کی خواہش

(باقی صفحہ 14 پر)

Akhbar e Khawateen

ہفت روزہ
اخبارِ خواتین
لاہور

جلد 23 ● 10 تا 16 فروری 2019ء ● شمارہ 07

نگران اعلیٰ
جمیل اطہر قاضی

چیف ایڈیٹر: غضنفر کاظمی

ایگزیکٹو ایڈیٹر: حبیب الرحمٰن

ایڈیٹر: رانی نذیر

ڈپٹی ایڈیٹر: اصغر علی کھوکھر

جوائنٹ ایڈیٹر: فاطمہ مختار بھٹی

مجلس ادارت: پروین سجل۔ منزہ انور گوندی

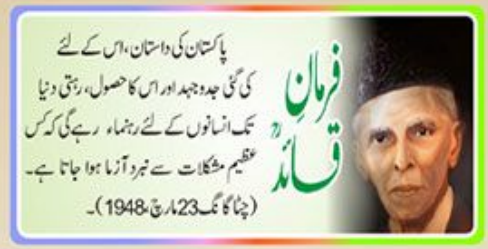
آرٹ ایڈیٹر: سبحان علی

بدل اشتراک

فی پرچہ:	20 روپے
سہ ماہی:	240 روپے
ششماہی:	480 روپے
سالانہ:	960 روپے

ترسیل زر کا پتہ
جنرل منیجر ہفت روزہ "اخبار خواتین"
14- ڈیوس روڈ، لاہور (پاکستان)
042-36312462 - 36312280

عمران اطہر پرنٹرز پبلشرز نے تجارت پریس سے چھپوا کر
14 ڈیوس روڈ، لاہور سے شائع کیا ہے
پوسٹ بکس نمبر 2022، لاہور
فون: 042-36312280,36312462,36375697



فرمانِ قائدؒ

پاکستان کی داستان، اس کے لئے کی گئی جدوجہد اور اس کا حصول، رہتی دنیا تک انسانوں کے لئے رہنما رہے گی کہ کس عظیم مشکلات سے نبرد آزما ہوا جاتا ہے۔
(چٹاگانگ 23 مارچ 1948ء)۔

کلامِ اقبال

ایجاد و اختراع

میرا عقیدہ ہے کہ آرٹ یعنی ادبیات یا شاعری یا مصوری یا موسیقی یا معماری ان میں سے ہر ایک زندگی کی معاون اور خدمت گار ہے۔ اسی بنا پر میں آرٹ کو ایجاد و اختراع سمجھتا ہوں نہ کہ محض آرائش۔ شاعر قوم کی زندگی کو آباد بھی کر سکتا ہے اور برباد بھی۔

گھریلو ملازمین پر تشدد: توجہ طلب سماجی مسئلہ

گھریلو ملازمین پر جنسی' جسمانی تشدد اور ان کا مالی استحصال ریاست ہی نہیں دینی' سماجی اور دانش ور طبقے کے لیے توجہ طلب مسائل ہیں غور طلب بات یہ ہے کہ مملکت خداداد پاکستان جس کا قیام ہی اسلام کے نام پر عمل میں آیا اور جس کا آئین عوام کے جان و مال و عزت و آبرو کی ضمانت دیتا ہے' میں یہ ظلم مسلسل ہو رہا ہے مگر قانون نافذ کرنے اور عوام کو انصاف فراہم کرنے کے پابند ادارے مظلوموں کی دادرسی اور انہیں انصاف فراہم کرنے میں ناکام نظر آتے ہیں۔ حیرت اس بات پر ہے کہ 22 کروڑ آبادی کا حامل ملک پاکستان جو ایٹمی طاقت ہے' جس میں مقامی سطح سے لے کر اقتدار کے ایوانوں تک انتظامی ڈھانچہ موجود ہے' جسے وسائل بھی میسر ہیں اور افرادی قوت بھی رکھتا ہے مگر نہیں ہے تو اس ملک میں آئین اور قانون کی بالادستی نہیں ہے۔ غریبوں کو انصاف فراہم کرنے والا متحرک عدالتی نظام نہیں ہے۔ ارباب اختیار اور اشرافیہ' جن کے ہاں غریب لوگوں کے بچے بچیاں یا وہ خود پیٹ کی آگ بجھانے کے لیے ملازمتیں اختیار کرتے ہیں ان کے دلوں میں خوف خدا نہیں ہے۔ وہ روزانہ اپنے قرب و جوار میں جنازے تو اٹھتے دیکھتے ہیں' مساجد میں بلند ہونے والی اذان کی صدائیں تو سنتے ہیں۔ نمازیں پڑھتے ہیں' روزے رکھتے ہیں' درجنوں کے حساب سے حج اور عمرے تو کرتے ہیں مگر یہ سب کرنے کے باوجود ان کے دل ایمان کی دولت سے خالی ہیں کیونکہ ایسے لوگ صرف اور صرف دولت کے پجاری ہوتے ہیں ان کے دلوں میں انسانی ہمدردی نہیں ہوتی۔ دولت جمع کرنے کی ہوس انہیں دین سے دور رکھتی ہے کہ اگر ایسے لوگوں کو صرف اس بات کا سو فیصد یقین ہو کہ انہوں نے بھی موت کا مزا ہر حالت میں چکھنا ہے تو یقیناً وہ کسی کی حق تلفی کریں' نہ بشری خامیوں اور کوتاہیوں پر کسی پر تشدد کریں۔

موجودہ حالات سے تو یہی احساس ابھرتا ہے کہ اشرافیہ سے تعلق رکھنے والے زیادہ تر منہ زور جو قانون کو کھلونا سمجھتے ہیں۔ گھریلو ملازمین پر جنسی' جسمانی تشدد کرنا اپنا حق اور مشغلہ سمجھتے ہیں کہ انہیں یہ یقین کامل ہوتا ہے کہ انہیں پوچھنے والا کوئی نہیں کہ اگر وہ جرم کرتے پکڑے بھی جائیں گے تو تعلقات اور دولت کے زور پر سزا سے بچ جائیں گے اور ایسا ہو بھی رہا ہے جو کہ ارباب اختیار کی کارکردگی پر سوالیہ نشان ہے کہ حکمران اقتدار کے مزے تو لے رہے ہیں مگر اپنی قانونی اور اخلاقی ذمہ داریاں خلوص نیت سے انجام نہیں دے رہے۔ یہی وہ روش ہے جو ریاست کی رٹ قائم نہیں ہونے دیتی اور قانون شکن طبقہ اعلانیہ لوگوں کے حقوق غصب کرتا نظر آتا ہے یہ لوگ صرف خود کو دولت اور وسائل دولت کے استعمال کا حق دار سمجھتے ہیں۔ غریب عوام تو ان کے نزدیک زمین پر رینگنے والے کیڑے مکوڑے ہیں کہ جنہیں وہ چلتے پھرتے پاؤں کے نیچے مسلنے کا مظاہرہ کرنے سے بھی باز نہیں آتے۔ محسوس ایسا ہی ہوتا ہے کہ جب تک دو فیصد اشرافیہ اٹھانوے فیصد عوام پر راج کرتا رہے گا' غریب عوام کا اس طرح معاشی استحصال ہوتا رہے گا۔ ان پر ہر طرح کا تشدد جاری رہے گا اور ان پر عرصہ حیات تنگ رہے گا۔

یہ چونکہ انسانی حقوق کی پامالی کا مسئلہ ہے اس لیے معاشرے کی تمام اکائیوں کو چاہیے کہ اس مسئلے کے مستقل حل کے لیے اجتماعی کوششیں کریں۔ ارباب اختیار اپنی اخلاقی اور قانونی ذمہ داریوں سے عہدہ برآ ہوں اور اشرافیہ اپنے دلوں میں خوف خدا پیدا کرے یہ حقیقت ہے کہ کوئی ایسی میت آج تک قبر میں نہیں اتاری گئی جس کے کفن کو جیبیں لگی ہوں اور دولت سے بھری ہوں سب کفن میں دفن ہوتے ہیں اور منوں من مٹی تلے دبا دیئے جاتے ہیں قبر میں صرف نیک اعمال کام آتے ہیں کہ اگر ان خطوط پر نہ سوچا گیا تو پھر طیبہ' عظمیٰ' سویرا' سمیرا وغیرہ پر ہونے والے تشدد کے واقعات حساس اور دردِ دل رکھنے والے لوگوں کے آنسو بہانے اور حکمرانوں کو کوسنے کا سلسلہ اسی طرح جاری رہے گا۔ عوام ہوں یا ارباب اختیار یہ تو سب جانتے ہیں غربت ایسی مجبوری ہے کہ ایمان جیسی دولت بھی اس کی نذر ہو جاتی ہے۔ ریاست مدینہ کے بعد اسلام کے نام پر معرض وجود میں آنے والی دوسری ریاست پاکستان کے حکمران اگر چاہتے ہیں کہ وہ روز قیامت بارگاہ الٰہی میں سرخرو ہوں تو انہیں چاہیے کہ وہ حقوق اللہ کے ساتھ ساتھ حقوق العباد کی پاس داری کو بھی یقینی بنائیں۔ دولت اور وسائل دولت پر اپنا ہی حق نہ سمجھیں ہر انسان کو اس کا مساوی حق دار سمجھیں تاکہ کوئی بھوکا سوئے نہ ننگا رہے ریاست میں قانون کی رٹ اتنی مضبوط ہو کہ اول تو کسی سے زیادتی نہ ہو اور اگر ہو تو جرم ثابت ہونے پر مجرم کو عبرت کا نشان بنانے میں تاخیر نہ کی جائے تاکہ دوسروں کو عبرت ہو آج اگر گھریلو ملازموں پر ظلم کے پہاڑ توڑے جا رہے ہیں تو اس کی ایک بڑی وجہ ریاست کی رٹ قائم نہ ہونا ہے ارباب اختیار کو اس پر بھرپور توجہ دینی چاہیے تاکہ وزیراعظم پاکستان کا ملک کو اسلامی فلاحی ریاست بنانے کا خواب شرمندہ تعبیر ہو سکے۔

ہمارے دیگر دفاتر

راولپنڈی، اسلام آباد : این-125 سرکلر روڈ۔ فون 051-5532761 فیکس 051-5551654
کراچی : آفس 32y۔ 3rd فلور کہکشاں مال I-172 بلاک 11۔ PECHS بالمقابل رحمانیہ مسجد مین طارق روڈ۔ فون: 021-34314137
مظفر آباد (آزاد کشمیر) : تانگہ سٹینڈ' جینک روڈ مظفر آباد - 05822-206759
میرپور (آزاد کشمیر) : دفتر نمبر 93 محمدی پلازہ سیکنڈ فلور نانگی - 0544-770449
پشاور : آفس نمبر ٹی ایف 241 ڈینز ٹریڈ سنٹر صدر کینٹ - 091-2214700
کوئٹہ : 304- یونیورسل کمپلکس جناح روڈ۔ 081-2842674-2835396 فیکس 2838388
گوجرانوالہ : پاسبان پلازہ جی ٹی روڈ۔ 055-4211688-4442002 فیکس 4216066
سرگودھا : تجارت ہاؤس سلیم پارک ایکسٹینشن نزد کراؤن میرج ہال' خوشاب روڈ۔ 048-3723085
فیصل آباد : فرسٹ فلور احمد پلازہ نزد ڈنگ آفس مین سوساں روڈ مدینہ ٹاؤن۔ 041-8555582

عرق گلاب
طبی فوائد اور استعمال کے طریقے

گلاب کے پھولوں کو اکثر حسن اور خوبصورتی سے منسلک کیا جاتا رہا ہے۔ مشرق میں گلاب کو بڑی اہمیت حاصل ہے اور اسے کئی مقاصد کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ چاہے خوشی کا موقع ہو یا غم کا گلاب کے پھولوں کا ہونا لازمی ہے۔ یہ ایک انتہائی خوبصورت پھول ہے جس کی خوشبو سکون اور تازگی کا احساس دلاتی ہے۔ مگر خصوصیات کے اعتبار سے یہ پھول انمول ہے۔

اس کی پتیوں کی طرح اس میں سے نکلنے والا عرق بھی بڑا کارآمد ہے۔ اس کا سب سے زیادہ استعمال جلد کو خوبصورت اور دلکش بنانے کے لیے کیا جاتا ہے۔ عرق گلاب کو مندرجہ ذیل 10 مقاصد کے لیے استعمال کیا جاتا ہے:

1۔ آنکھوں کی سوجن دور کرے

اکثر صبح اٹھ کر آپ کی آنکھیں سوج جاتی ہیں۔ اس کے پیچھے کئی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ جیسے کے جسم میں پانی کی کمی، ذہنی دباؤ یا بادی غذا کا استعمال۔ صبح اٹھ کہ اگر آپ کی آنکھیں سوجی ہوئی لگیں تو ان پر عرق گلاب چھڑکنے سے سوجن چلی جائے گی۔ اس کے علاوہ آپ روئی کے ٹکڑوں کو عرق گلاب میں بھگو کر بھی آنکھوں پر رکھ سکتے ہیں۔ اس عمل سے آنکھوں کی خوبصورتی میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔

2۔ کلینزنگ کرے

روئی کو عرق گلاب میں بھگو کر اس سے چہرہ صاف کرنے سے جلد میں موجود گرد اور میل کچیل صاف ہو جاتا ہے اور چہرہ تر و تازہ لگنے لگتا ہے۔ یہ ایک بہترین اینٹی سیپٹک بھی ہے۔ عرق گلاب چہرے کو نرم و ملائم کرتا ہے اور اسے صاف اور چمکدار بناتا ہے۔

3۔ فیس پیک بنانے کے لیے

عرق گلاب فیس پیک بنانے کے لیے بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ بیسن کو عرق گلاب میں گھول کر چہرے پر لگائیں۔ خشک ہونے پر دھولیں۔ یہ فیس پیک چکنی جلد والوں کے لیے مفید ہے۔ رات کو سونے سے پہلے ملتانی مٹی اور عرق گلاب کا پیسٹ بنا کر چہرے پر لگانے سے چہرے کا سارا میل کچیل صاف ہو جاتا ہے اور چہرہ چمکدار ہو جاتا ہے۔ اگر آپ کی جلد خشک ہو تو آپ ایلوویرا اور عرق گلاب کا پیک بھی استعمال کر سکتی ہیں۔

4۔ نمی برقرار رکھنے کے لیے

خشک جلد والوں کی جلد پر عرق گلاب موا سچرائزر کا کام کرتا ہے اور جلد کی کھچاوٹ دور کرتا ہے۔ جبکہ چکنی جلد والوں کے چہرے پر عرق گلاب کے استعمال سے زائد چکناہٹ ختم ہو جاتی ہے۔ یہ آپ کی جلد میں مناسب نمی برقرار رکھتا ہے۔

5۔ رات کو بطور ٹونر استعمال کے لیے

ایک چھوٹا چمچ عرق گلاب اور ایک چھوٹا چمچ دودھ ملا کر روئی کی مدد سے چہرے اور ہاتھوں پر لگائیں۔ اس سے آپ کی جلد کی رنگت ایک سی رہتی ہے۔ مستقل استعمال سے چہرے کی یا جھلساہٹ اور سیاہ دھبے ختم ہو جاتے ہیں۔

6۔ جلد کی خشکی دور کرنے کے لیے

جیسا کہ اوپر ذکر ہوا، ایلوویرا کے ساتھ عرق گلاب کا استعمال چہرے کی نمی بحال کرتا ہے۔ دن بھر وقفے وقفے سے عرق گلاب کا اسپرے کرنے سے خشک جلد نرم و ملائم ہو جاتی ہے۔

7۔ جھریاں مٹانے کے لیے

دہی، میں کھیرا اور سندل کی لکڑی پیس کر ملا لیں اس میں عرق گلاب شامل کر کے ایک گاڑھا سا پیسٹ بنا لیں۔ اسے چہرے پر بطور ماسک لگانے سے دھبوں اور جھریوں کے علاوہ کیل مہاسے اور چوٹ کے نشان بھی ختم ہو جاتے ہیں۔

8۔ شیمپو کے بعد استعمال

شیمپو کرنے کے بعد اکثر بال خشک ہو جاتے ہیں۔ اگر بال دھونے کے بعد بالوں کی جڑوں پر عرق گلاب لگا لیا جائے تو بال خشک نہیں ہونگے۔

9۔ ایک بہترین کنڈیشنر

یہ ایک بہترین کنڈیشنر کا کام کرتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ سر پر خشکی پیدا کرنے والے فنگس کو بھی ختم کرتا ہے۔

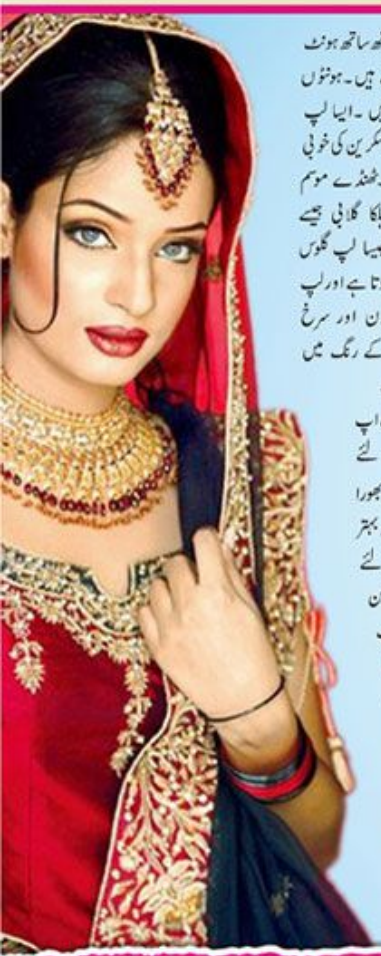
10۔ چہرہ دھونے کے لیے

عرق گلاب کو فیس واش میں ملا کر لگانے سے فیس واش کی افادیت بڑھ جاتی ہے۔ عرق گلاب میں موجود وٹامن بی تھری، بی، ڈی اور ای چہرے کی شادابی برقرار رکھتے ہیں۔

چہرے اور جلد کو خوبصورت بنانے کے لیے بے حد مفید ہے۔ یہ نہ صرف دلکشی میں اضافہ کرتا ہے بلکہ صحت مند بھی بناتا ہے۔

☆.....☆.....☆

ٹھنڈا موسم ٹھنڈا میک اپ



سرد موسم میں جلد ہمیشہ تر و تازہ اور نرم و ملائم رہ سکتی ہے۔ سردیوں کا آغاز ہوتے ہی اپنی روزمرہ کلینزنگ کی عادات کو تبدیل کرنا بے حد ضروری ہے۔ خاص طور پر اس صورت میں جب آپ فومنگ جیل کے تیار کلینزنگ استعمال کر رہی ہوں کے بجائے ملکی اور کریم والے کلینزنگ سے چہرے کی روزانہ کلینزنگ کریں اور انہی کی مدد سے جلد پر آہستہ آہستہ مساج کریں یہ عمل جلد کو نرم بنائے گا اور خشکی کو دور کرے گا اور پھر صاف پانی سے دھولیں۔ اس کے بعد کاٹن کے تولیے یا ٹشو پیپر کی مدد سے چہرہ خشک کر لیں۔ کلینزنگ کے بعد میک اپ شروع کرنے سے پہلے فاؤنڈیشن لگانا ضروری ہے۔ ٹھنڈے موسم کی مناسبت سے فاؤنڈیشن لگانا ضروری ہے۔ اس کا زیادہ اچھا طریقہ یہی ہے کہ اسے کسی اچھے اور معیاری موئسچرائزر کے ساتھ ملا کر لگایا جائے اس طرح سے جلد میک اپ کے بعد کسی وجہ سے خشک نہیں ہوگی۔

فاؤنڈیشن ہمیشہ اپنی Skin Tone کو مدنظر رکھ کر ہی منتخب کریں۔ موسم سرما میں ضروری ہے کہ ایسے سن سکرین جن میں ایس پی ایف 30 موجود ہوں استعمال کئے جانے چاہئیں۔ ٹھنڈی ہوا اور خشک ہواؤں سے جلد کو محفوظ رکھنے کے لئے موئسچرائزر کی مقدار میں اضافہ کر لیں۔

ٹھنڈے اور خشک موسم میں اکثر چہرے پر سرخی سی آجاتی ہے یہ زیادہ تر گالوں، ناک اور ٹھوڑی پر ہوتی ہے۔ میک اپ سے پہلے اسے دور کرنے کے لئے اس پر بغیر رنگ کا کیز لگائیں، جلد کو خشکی سے محفوظ رکھنے کے لئے موئسچرائزنگ کریم کا ماسک لگائیں۔ اس کے بعد اضافی کریم کو ایک ٹشو پیپر کی مدد سے صاف کر لیں جلد کو ساتھ ساتھ ہونٹ بھی متاثر ہوتے ہیں۔ ہونٹوں پر لپ بام لگائیں۔ ایسا لپ بام جس میں سن سکرین کی خوبی بھی موجود ہو۔ ٹھنڈے موسم میں لپ بام ہلکا گلابی جیسے قدرتی ہونٹ جیسا لپ گلوس بہترین ثابت ہوتا ہے اور لپ سٹک میں میرون اور سرخ رنگ سردیوں کے رنگ میں شمار ہوتے ہیں۔

آنکھوں کے میک اپ میں شیڈز کے لئے بنیادی رنگوں میں سلور، بھورا، سرمئی اور سنہرا شیڈز بہتر رہتے ہیں۔ لائنر کے لئے ہلکا یا گہرا سرمئی یا کاربن رنگ بہترین انتخاب ہے۔ بھنویں بالکل درست اور چہرے کی ساخت کے مطابق بنوائیں اس کے بعد آئی برو پینسل کا استعمال کریں چاہے وہ رنگین ہو یا سیاہ چہرے کا یہ LOOK ہر حصے کے لئے نہیں بلکہ دوپہر یا صبح کے وقت آپ کا میک اپ قدرتی ٹون پر مشتمل ہونا ضروری ہے۔

☆.....☆.....☆

52%

اصغر علی کھوکھر

سابق صدر سکندر مرزا کی اہلیہ چل بسیں

ناہید بیگم

ٹریزا ہلسکوا

سابق صدر پاکستان سکندر مرزا کی اہلیہ ناہید بیگم 24 جنوری کو انتقال کر گئیں۔ وہ نصرت بھٹو کی عزیزہ تھیں۔ کرنل ناہید بیگم کافی عرصہ سے علیل چلی آ رہی تھیں اور لندن کے ایک ہسپتال میں زیر علاج تھیں، ناہید بیگم جو سابق صدر سکندر مرزا کی دوسری بیوی تھیں، 1974ء کے پنشن ایکٹ کے تحت پرانی پنشنر تھیں۔ ناہید بیگم نے قلیل مدت کے لئے سیاست میں بھی حصہ لیا اور سابق وزیر اعظم ذوالفقار علی بھٹو کی سیاسی معاون رہیں۔ دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ مرحومہ کو جنت الفردوس میں جگہ عطا فرمائے اور ان کے لواحقین کو صبر جمیل عطا فرمائے آمین۔

☆.....☆.....☆

انسان انسانیت کی معراج پر ہو تو فرشتوں سے افضل مگر جب انسانیت کی معراج سے گرتا ہے تو شیطان کا پجاری بن جاتا ہے۔ عفت، عصمت، حیاء اور مقدس انسانی رشتوں کا احترام اس کے نزدیک کوئی حیثیت نہیں رکھتا وہ صرف مالی مفادات پر نظر رکھتا ہے، چاہے معاشرے میں ذلت و رسوائی اس کا مقدر ہی کیوں نہ بن جائے۔

ایسی ہی ایک خبر بھارتی پنجاب سے آئی ہے جہاں آسٹریلیا کا ویزہ حاصل کرنے کے لئے بھائی نے سگی بہن سے شادی کر لی۔ اس سے قبل بھانجیوں، بھتیجوں اور سوتیلی بہنوں اور بیٹیوں سے شادی کی خبریں تو اکثر نظر سے گزرتی رہتی ہیں، جو معاشرے میں اخلاقیات کے فقدان کا پتہ دیتی ہیں، مگر آسٹریلوی وزارت داخلہ کے ترجمان کی تحقیق کے مطابق سگے بھائی کا سگی بہن سے شادی کرنے کا یہ پہلا واقعہ ہے، جس کا وقت پیمانے پر ہونے والی تحقیقات میں بھانڈا پھوٹ گیا اور اب ذلت اور رسوائی اس جوڑے کا مقدر بن چکی ہے۔

☆.....☆.....☆

میڈیا اور عوام کی جانب سے بھرپور صدائے احتجاج بلند کرنے کے باوجود گھریلو ملازمین پر جنسی بے جا میں رکھنے، ان پر جنسی، جسمانی تشدد کے بعد قتل کر کے لاشیں ٹھکانے لگانے کا سلسلہ تھمنے کا نام نہیں لے رہا، گذشتہ دنوں ایسا ہی ایک واقعہ لاہور کی مرغزار کالونی میں پیش آیا جہاں مبینہ طور مہ رخ، آئمہ اور ریحانہ نامی تین سفاک خواتین نے 16 سالہ ملازمہ عظمیٰ کو شدید تشدد کا نشانہ بنانے کے بعد قتل کر دیا اور لاش بوری میں بند کر کے نیلم بلاک سے ملحقہ نالے میں پھینک دی، جسے اطلاع ملنے پر پولیس نے تحویل میں لے لیا۔ واقعہ کی ویڈیو سوشل میڈیا پر وائرل ہونے کے بعد پی ٹی آئی کی رکن پنجاب اسمبلی محترمہ مسرت جمشید چیمہ نے عوام کو خون کے آنسو رلا دینے والے اس واقعہ کے خلاف توجہ دلاؤ نوٹس جمع کرا دیا۔ عظمیٰ کے غریب والدین اور عوام اس کھلی بربریت پر سراپا احتجاج ہیں۔ ارباب اختیار اور انسانی حقوق کے اداروں کو چاہیے کہ حصول انصاف کے لئے مظلوم عظمیٰ کے غریب والدین کی مالی اور قانونی مدد کریں تاکہ شقی القلب مہ رخ، آئمہ اور ریحانہ جنہوں نے آٹھ ماہ تک عظمیٰ کو گھر میں قید رکھا، اس پر تشدد کرتی رہیں اور شدید زخمی حالت میں بھی ہسپتال لے جا کر علاج کرانے کے بجائے اسے موت کی وادی میں اتار دیا اور لاش ایک گندے نالے میں پھینک دی، کو عبرت کا نشان بنایا جائے۔ ارباب اختیار کو چاہیے کہ گھریلو ملازمین کے حقوق کے تحفظ کے لئے بنائے گئے قوانین کا اطلاق یقینی بنائیں تاکہ گھریلو ملازمین کی جان و مال اور عزت و آبرو درندہ صفت لوگوں سے محفوظ رہ سکے اور ملک میں قانون اور انصاف کا بول بالا ہو۔

☆.....☆.....☆

منشیات سمگلنگ کیس میں جمہوریہ چیک سے تعلق رکھنے والی ماڈل ٹریزا ہلسکوا نے پاکستان کے عدالتی نظام کے خلاف احتجاج بلند کر دی۔ ٹریزا امپیدہ طور پر منشیات سمگلنگ کرتے ہوئے رنگے ہاتھوں گرفتار ہوئی اور اب اس کا مقدمہ عدالت میں زیر سماعت ہے، جس میں اسے بار بار تاریخ پیشی پر عدالت میں حاضر ہونا پڑتا ہے، گذشتہ تاریخ پیشی کے موقع پر ٹریزا ہلسکوا نے احاطہ عدالت میں زار و قطار روتے ہوئے پاکستانی عدالتی نظام کے خلاف صدائے احتجاج بلند کر دی۔ ٹریزا کا کہنا تھا کہ مجھے کسٹم والے تنگ کر رہے ہیں، تاریخ پر تاریخ دی جا رہی ہے لیکن کیس منطقی انجام کی طرف نہیں آ رہا، میں کیس سے فارغ ہو کر گھر جانا چاہتی ہوں۔

یہ مسلمہ حقیقت ہے کہ انصاف میں تاخیر انصاف فراہم کرنے سے انکار کے مترادف ہے اور پاکستان میں یہ سلسلہ کئی دہائیوں سے جاری ہے۔ جمہوریہ چیک کی ماڈل ٹریزا پر منشیات کا کیس درج ہونا اپنی جگہ، مگر انصاف کا تقاضا یہ ہے کہ محکمہ کسٹم کے پاس اگر شواہد موجود ہیں تو عدالت میں پیش کرے تاکہ عدالت کیس کا فیصلہ سنا سکے۔ تاخیری حربے منفی روش ہے۔ اس کے خلاف ماڈل ٹریزا کا احتجاج مبنی بر حقیقت ہے۔ وزارت انصاف کو اس کا نوٹس لینا چاہیے اور انسانی حقوق کی تنظیموں کو بھی چاہیے کہ فرسودہ عدالتی نظام کی اصلاح کے لئے ارباب اختیار پر دباؤ ڈالیں تاکہ ٹریزا سمیت ایسے مقدمات کے فیصلوں کے ملزم ہونے والی تاخیر کی اذیت سے محفوظ رہ سکیں۔

☆.....☆.....☆

زرعی یونیورسٹی فیصل آباد کے وائس چانسلر نے یونیورسٹی میں زیر تعلیم ایک سکھ طالبہ کو چادر کا تحفہ پیش کرتے ہوئے 14 فروری کو ویلنٹائن ڈے کے بجائے سسٹر ڈے منانے کا اعلان کیا ہے، جسے سماجی حلقوں کی طرف سے سراہا جا رہا ہے، کیونکہ ویلنٹائن ڈے پر اظہار محبت کے نام پر معاشرے میں مادر پدر آزادی کی روش زور پکڑ رہی ہے جو اسلامی تعلیمات سے سراسر متصادم ہونے کے باعث ناقابل قبول ہے، دینی، سیاسی اور سماجی حلقوں کو چاہیے کہ ویلنٹائن ڈے کے بجائے سسٹرز ڈے منانے جیسے مثالی فیصلوں کی تائید کریں۔ ذرائع ابلاغ کو بھی چاہیے کہ وہ معاشرے میں مادر پدر آزادی کی رسم کے خلاف آواز اٹھائیں، تاکہ اظہار محبت کے نام پر بے راہ روی کا یہ دروازہ بند ہو سکے، خاص طور پر مسلم خواتین کو چاہیے کہ وہ 14 فروری کو سسٹرز ڈے منانے کے لئے فکری جہاد کے ساتھ ساتھ ایسی تقریبات کا بھی اہتمام کریں جو معاشرے میں شرم و حیا کو فروغ دینے کا باعث بن سکیں۔

☆.....☆.....☆

عزت کا محافظ ہی عزت کا لٹیرا بن گیا۔ مبینہ طور پر بادامی باغ پولیس سٹیشن کے اے ایس آئی ذوالفقار کو شہناز نامی خاتون کی عزت پامال کرتے ہوئے متنی بھائیوں نے موقع پر ہی گرفتار کر لیا۔ ذوالفقار نے شہناز کو ہوس کا نشانہ بنانے کے لئے اغواء کیا مگر حواکی بیٹی سے منہ کالا کرتے قانون کے ہتھے چڑھ گیا۔

یہ بات افسوس ناک ہے کہ معاشرے میں ایسے واقعات کا رونما ہونا معمول بن چکا ہے، اس سماجی المیے پر سر پیٹنے والا پہلو یہ ہے کہ جب عوام کی جان و مال اور عزت و آبرو کے محافظ ہی ایسا جرم کرنا شروع کر دیں تو انسانیت کہاں پناہ لے گی؟ اس سے بھی بڑا المیہ یہ ہے کہ ملک میں آئین، قوانین اور انتظامی ڈھانچہ ہوتے ہوئے بھی ایسے شیطانوں کو عبرت کا نشان نہیں بنایا جاتا اور یوں انسانیت کے ماتھے پر ایسے بدنما داغ کے مترادف مجرم جلد یا بدیر قانونی موشگافیوں سے فائدہ اٹھاتے ہوئے سزا سے بچ جاتے ہیں، جو ہمارے انتظامی، قانونی اور عدالتی نظام پر بہت بڑا سوالیہ نشان ہے۔ مزید یہ کہ ایسی مظلوم خواتین محض اس لئے انصاف سے محروم رہتی ہیں کہ ان کے پاس اتنے وسائل نہیں ہوتے کہ وہ انصاف حاصل کر سکیں۔ ان کے پاس نہ صرف مقدمات لڑنے کے لئے سرمایہ نہیں ہوتا بلکہ انہیں عزیز و اقارب سمیت سماجی حلقوں کی بھی حمایت حاصل نہیں ہوتی، یہ وہ اسباب ہیں جو معاشرے سے اخلاقیات کا جنازہ نکلنے کا باعث بن رہے ہیں۔ حکمرانوں سمیت سبھی اکائیوں کو چاہیے کہ معاشرے سے اخلاقی جرائم کے تدارک کے لئے اجتماعی کوششیں کریں تاکہ شیطان کا ہر چیلا عبرت کا نشان بن سکے اور عوام کی جان و مال اور عزت و آبرو محفوظ رہ سکے۔

☆.....☆.....☆

جمہوریہ چیک کی ماڈل کا پاکستانی عدالتی نظام کے خلاف احتجاج

ویلنٹائن ڈے کا متبادل سسٹر ڈے

گھریلو ملازمہ عظمیٰ کا قتل، بربریت کی انتہاء

آسٹریلوی ویزا کا لالچ: بھائی نے بہن سے شادی کر لی

عزت کا محافظ عزت کا لٹیرا بن گیا

عظمیٰ

موسم سرما کی سوغات خشک میوے

حکیم راحت نسیم

موسم سرما کے شروع ہوتے ہی خشک میوہ جات کا استعمال بڑھ جاتا ہے جن میں خاص طور سے مونگ پھلی، اخروٹ پستہ، بادام، انجیر اور چلغوزے وغیرہ قابل ذکر ہیں۔ ہر کوئی اپنی پسند اور طبیعت کے مطابق اپنی مرضی کے خشک میوہ جات استعمال کرتا ہے اور کرنے بھی چاہئیں کیونکہ یہ اپنی تاثیر اور افادیت کے لحاظ سے بے مثال ہیں۔ ذیل میں ہم ان کے مزاج اور فوائد کے حوالہ سے ذکر کریں گے۔

اخروٹ: موسم سرما میں استعمال ہونے والے میوہ جات میں اخروٹ بہت زیادہ اہمیت کا حامل ہے جو قدرے مہنگا تصور کیا جاتا ہے۔ اس کا مزاج گرم اور خشک ہوتا ہے۔ شدید سرد موسم میں اس کا استعمال انتہائی فائدہ مند ہوتا ہے۔ کوشش کرنی چاہیے کہ چھلے اخروٹ کھائے جائیں اور ایسی قسم کھائی جائے جو باسانی ٹوٹ جاتے ہیں۔

فوائد: اخروٹ سوءِ ہضم (بدہضمی) کو ٹھیک کرتا ہے۔ طب میں اس کا استعمال بہت سی ادویات میں کیا جاتا ہے۔ قوت باہ کو بڑھاتا ہے۔ دل، دماغ کو طاقت فراہم کرتا ہے۔ فالج سے متاثرہ افراد کیلئے بے حد فائدہ مند ہے۔ اخروٹ کا استعمال جگر، مثانہ اور گردوں کو فائدہ دیتا ہے نیز کثرت بول کی شکایت میں فائدہ مند ہے۔ سوزش کو کم کرتا ہے۔

طریقہ استعمال: مغز بادام کو زیادہ تر معقوی باہ معجونات میں شامل کیا جاتا ہے۔ اس کی مقدار خوراک 7 ماشہ تا 1 تولہ ہے۔

انجیر: موسم سرما میں استعمال ہونے والا ایک اور قیمتی مگر غذائی اجزا سے بھرپور میوہ انجیر ہے۔ گول سی شکل کا یہ میوہ نہ صرف کھانے میں لذیذ، مزے دار اور ذائقے دار ہوتا ہے بلکہ اپنی شکل میں بھی خوبصورتی رکھتا ہے۔ اس کا مزاج گرم اور تر ہوتا ہے۔ اسے کئی امراض کے علاج میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

فوائد: انجیر کا استعمال پیٹ سے ہوا کو خارج کرتا ہے۔ بلغم کو خارج کرنے میں بے حد فائدہ مند ہے۔ مرگی، فالج اور رعشہ میں مبتلا افراد کو اس کا استعمال کرنا چاہیے۔ انجیر کا استعمال گردوں کو طاقت بخشتا ہے اور کثرت بول (پیشاب کی زیادتی) کو کنٹرول کرتا ہے۔ پتے اور گردے کی پتھری کو نکالنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ انجیر سدوں کو کھولتا ہے۔ انجیر کا اخروٹ، بادام، اور پستہ کے ساتھ استعمال قوت باہ کو تحریک دیتا ہے اور صالح خون پیدا کرتا ہے۔ دماغ کو طاقت دیتا ہے۔ جسم انسانی کو فربہ کرتا ہے۔ انجیر کا استعمال بہت سے امراض کیلئے شفاء ہے کیونکہ اسے جنت کا پھل کہا گیا ہے۔

طریقہ استعمال: اس کی مقدار خورا پانچ تا سات دانے سے زیادہ نہیں ہونی چاہیے۔ بلغم کے اخراج کیلئے اس کا جوشاندہ دیا جاتا ہے۔

بادام: برصغیر پاک و ہند میں موسم سرما کے علاوہ سارا سال استعمال ہونے والا یہ میوہ کم و بیش تمام دنیا میں استعمال کیا جاتا ہے۔ خصوصی تہواروں پر میٹھی ڈشوں میں بادام کو بطور خاص شامل کیا جاتا ہے۔ اس کا مزاج گرم تر ہوتا ہے۔ بازار میں بادام کے علاوہ بادام روغن بھی میسر ہے اس کے علاوہ شیریں اور کڑوے دونوں طرح کے بادام پائے جاتے ہیں۔

فوائد: دماغ کو طاقت دیتے ہیں۔ نظر کو تیز کرتے ہیں۔ یادداشت بڑھاتے ہیں۔ کھانسی کی کئی اقسام میں فائدہ مند ہیں۔ جسم کو فربہ کرتے ہیں۔ بادام روغن کا استعمال قبض میں فائدہ مند ہوتا ہے۔ جسم یا سر کی خشکی میں بادام روغن فائدہ مند ہے۔ رات کو بادام بھگو کر صبح ان کا چھلکا اتار کر استعمال کرنا دماغ کیلئے بہت مفید ہیں۔ اس کا استعمال کئی طبی ادویات میں کیا جاتا ہے نیز یہ قوت باہ کو بھی بڑھاتا ہے۔ خواتین بادام کا استعمال اپنی خوبصورتی کو بڑھانے کیلئے مختلف ٹوٹکوں میں استعمال کرتی ہیں۔

طریقہ استعمال: صبح بادام ایک یا دو سے زیادہ استعمال مت کریں جبکہ دوسرے بادام بارہ تک استعمال کیے جاسکتے ہیں۔ رات کو بارہ بادام کی گریاں اگر استعمال کی جائیں تو صبح اجابت آسانی سے ہوتی ہے۔

پستہ: اخروٹ، بادام اور انجیر کی طرح پستہ بھی ایک قیمتی اور افادیت سے بھرپور میوہ ہے۔ ہمارے گھروں میں کھیر، حلوے اور دیگر ڈشوں میں اس کا استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کا مزاج گرم اور تر ہوتا ہے جبکہ ذائقہ میٹھا اور نمکین ہوتا ہے۔

فوائد: پستہ کا استعمال یادداشت کو بڑھاتا ہے۔ مقوی دل اور دماغ ہے۔ قوت باہ کو تحریک دیتا ہے۔ کھانسی، تے، متلی اور نزلہ زکام میں اس کا استعمال فائدہ مند ہے۔ ضرورت سے زیادہ استعمال قبض کا باعث بنتا ہے۔ پستہ، اخروٹ، بادام، چلغوزہ کا اکٹھے استعمال دماغی ٹانک ہے نیز یہ مادہ منویہ کو بڑھاتا ہے۔ اکثر ہماری میٹھائیوں اور دیگر کھانے پینے کی اشیا میں مستعمل ہے۔

طریقہ استعمال: پستہ کو چھ ماشہ سے ایک تولہ تک استعمال کیا جاسکتا ہے۔

چلغوزہ: ہلکے براؤن رنگ کا سیاہی مائل یہ میوہ بے پناہ طاقت کا باعث بنتا ہے۔ اس کا مزاج گرم اور تر ہوتا ہے۔ پستہ اور اخروٹ کی طرح یہ بھی قیمتی ہوتا ہے۔ اس کا ذائقہ بے حد لذیذ اور مزے دار ہوتا ہے۔

فوائد: چلغوزہ کا استعمال باہ کو بڑھاتا ہے، ریاح کو خارج کرتا ہے۔ مادہ تولید کو بڑھاتا ہے۔ دل اور دماغ کو طاقت دیتا ہے۔ پرانی کھانسی میں اس کا استعمال بے حد فائدہ مند ہے۔ یہ بہت جلدی ہضم نہیں ہوتا اس لیے ضرورت سے زیادہ استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ چلغوزے کا استعمال گردوں کو طاقت دیتا ہے، سدے کھولتا ہے، جگر، فالج، رعشہ اور تشنجی جیسے امراض میں مستعمل ہے۔

طریقہ استعمال: فالج، لقوہ، رعشہ، کھانسی، دمہ اور ضعف باہ میں مناسب ادویہ کے ساتھ استعمال کرتے ہیں۔

چھوہارہ: گرم اور تر مزاج کا حامل یہ میوہ بھی موسم سرما میں بطور خاص استعمال کیا جاتا ہے۔ سویوں اور کیک وغیرہ میں اس کا استعمال کیا جاتا ہے۔

فوائد: چھوہارہ بدن کو فربہ کرتا ہے۔ مقوی باہ ہے۔ گردوں کو طاقت بخشتا ہے۔ سرد مزاج افراد کیلئے بے حد فائدہ مند ہے۔ فالج، لقوہ اور اعصابی امراض میں فائدہ مند ہے۔ دل کو طاقت دیتا ہے نیز نزلہ وزکام کو دور کرتا ہے۔

طریقہ استعمال: یہ سینہ اور پھیپھڑوں کے بلغم سے پاک کرتا ہے۔ ایک وقت میں پانچ یا سات سے زیادہ نہ کھائیں۔

مونگ پھلی: موسم سرما کی خاص سوغات مونگ پھلی سستی اور سب سے زیادہ استعمال کی جاتی ہے۔ اس کا مزاج بھی گرم تر ہوتا ہے۔ بھونی ہوئی اور پکی دونوں طرح استعمال کی جاتی ہے۔

فوائد: ذائقے میں بادام جیسی ہوتی ہے اس کی بہت سی خصوصیات وہی ہیں جو بادام میں پائی جاتی ہیں۔ اعصاب کو طاقت دیتی ہے۔ اس کو مختلف میٹھائیوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے تیل سے مصنوعی گھی تیار کیا جاتا ہے۔ مونگ پھلی کا تیل روغن زیتون کا بہترین بدل ہے۔ کچی پھلی بطور سبزی استعمال کی جاتی ہے۔

طریقہ استعمال: لوگ عموماً اسے ضرورت سے زیادہ استعمال کرتے ہیں۔ بہتر ہے کہ اس کے استعمال میں اعتدال سے کام لیا جائے۔

کاجو: موسم سرما کا ایک اور قیمتی تحفہ کاجو اپنی افادیت کے لحاظ سے انتہائی قیمتی میوہ ہے۔ اس کا مزاج گرم تر ہوتا ہے۔ قیمتی ہونے کی وجہ سے اس کا استعمال متوسط طبقہ بہت کم کرتا ہے تاہم اس کی افادیت سے انکار نہیں کیا جاسکتا۔

فوائد: دماغ کو طاقت دیتا ہے۔ اس کا تیل بے حد فائدہ مند ہوتا ہے جو خارش کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ دانتوں کے درد کو نافع ہے نیز سوزش کو دور کرتا ہے۔

طریقہ استعمال: پانچ سے سات دانوں تک استعمال کیا جاسکتا ہے۔

میوہ جات کے استعمال میں احتیاط

آپ ہر طرح کے میوہ جات کھا سکتے ہیں۔ تاہم ضروری ہے کہ اس کے مزاج کو جانتے ہوئے استعمال میں لایا جائے نیز بلڈ پریشر، شوگر اور عارضہ قلب میں مبتلا افراد اپنے معالج کے مشورہ سے استعمال کریں، ضرورت سے زیادہ استعمال جسمانی الرجی (حساسیت) کا باعث بن سکتا ہے

ہیپاٹائٹس علامات اور علاج

آفتاب احمد خان ماہر طب نبوی

ہیپاٹائٹس کے مریض کو غیر صحت بخش خون یا خون کے اجزاء لگوانے آپریشن یا علاج میں آلودہ اوزار (سرنج سمیت) کے استعمال سے بھی ہیپاٹائٹس کا وائرس جسم میں داخل ہوسکتا ہے۔ فاسد خون اور خون سے اجزاء جسم میں داخل کئے جانے سے بھی ہیپاٹائٹس بی ہوسکتا ہے جبکہ یہ وائرس بچے کی ولادت کے وقت ماں سے بچے کو منتقل ہوسکتا ہے اور جنسی تعلق بھی اس وائرس کی منتقلی کا باعث بن سکتا ہے۔

مردوں کو مثانے اور گردوں کی انفیکشن سے جبکہ خواتین کو بچہ دانی اور اس کی ٹیوبوں کی انفیکشن سے ہیپاٹائٹس ہونے کا خدشہ ہوتا ہے۔ رکشا چلانے والا یا تنور یا دیگر کسی گرم جگہ کام کرنے والا فوم کی کدی استعمال کرے تو اس کی تپش بواسیر یا یرقان کرسکتی ہے، جگر سے خون آسکتا ہے، ہیٹر کے پاس بیٹھنے سے جسم پر خارش ہو تو یہ ہیپاٹائٹس کی علامت ہے۔ کانوں میں بادام روغن ڈالنے سے جسم کی گرمی بڑھ سکتی ہے اور یرقان ہوسکتا ہے۔ ہیضہ کا علاج نہ ہو تو ٹائیفائیڈ ہوسکتا ہے اور ٹائیفائیڈ بگڑ کر ہیپاٹائٹس بن جاتا ہے۔ ہیپاٹائٹس کے مریض کو ڈرپ لگائی جائے تو اسے نمونیہ ہوسکتا ہے، جوڑوں میں درد شروع ہوسکتے ہیں۔ پراٹھے کھانے یا پراٹھے بنانے کے لئے توے پر گھی لگانے سے ہیپاٹائٹس ہوسکتا ہے۔ ہیپاٹائٹس کا مریض پیٹ میں پانی بھر جانے کے بعد قوما میں جاسکتا ہے۔ وٹامن ڈی سے بھرپور بناسپتی گھی، کوکنگ آئل، فارمی مرغی اور اس کا انڈہ جگر خراب کرتے ہیں اور ہیپاٹائٹس کا باعث بنتے ہیں۔ جگر بڑھنے اور اس پر زیادہ چربی چڑھنے سے ہیپاٹائٹس ہوسکتا ہے۔ دلیہ دودھ میں پکا کر کھائیں تو یرقان کرتا ہے، پانی میں پکائیں تو یرقان ختم کرتا ہے۔ دلیہ مسلسل کئی دن کھانے سے نمونیہ اور جوڑوں کا درد ہوسکتا ہے۔ جسے چائے پینے سے مروڑ لگیں اسے زندگی میں متعدد بار یرقان ہوا ہوتا ہے۔ صبح خالی معدے چائے پینے سے کینسر، ٹی بی اور یرقان ہوسکتا ہے، یہی معاملہ شام کے بعد چائے پینے کا ہے۔ گرمیوں میں گھر یا کسی اور جگہ سے نکلتے وقت پانی پینا چاہئے۔ چائے پی کر نکلنے سے یرقان یا خارش ہوسکتی ہے۔ مس کیرج، کینسر اور ہیپاٹائٹس کا باعث بن سکتا ہے۔ ہیپاٹائٹس ٹیسٹ میں یہ پتا نہیں ہوتا کہ مریض میں یہ بیماری موجود ہے یا نہیں بلکہ یہ پتا چلانے کے لئے ٹیسٹ کرایا جانا چاہئے کہ ہیپاٹائٹس کتنا ہے؟

اب آتے ہیں کھانے پینے والی چیزوں سے ہیپاٹائٹس کے علاج کی طرف، بہت سی ادویہ کے ذریعے بھی یہ علاج کیا جاسکتا ہے۔

پیٹھا، ہیپاٹائٹس کا علاج ہے، کالے چنے کے چھلکے بھی اس کا علاج ہیں، مغز کرنجوہ ہیپاٹائٹس میں مفید ہے۔ دن کے وقت پانی میں شہد ڈال کر پینا ہیپاٹائٹس کا علاج ہے۔ انار یرقان میں فائدہ مند ہے، انناس یرقان کا دافع ہے، خربوزہ بھی مفید ہے ہیپاٹائٹس میں پلیٹیلیٹس بڑھانے اور پیٹ کا پانی روکنے کے لئے پنڈلیوں پر مالش کریں۔ خشخاس کا سالن بنائیں تو گرم، گھوٹ کر پئیں تو ٹھنڈی، گھوٹ کر پینا یرقان کا علاج ہے۔ سفید کولڈ ڈرنگ میں پانی ڈال کر پینا جگر کی گرمی اور ہیپاٹائٹس کا علاج ہے۔ دہی کا پانی جگر کو دھوتا ہے، تازہ خون پیدا کرتا ہے، گوشت بناتا ہے۔ ہیپاٹائٹس کا علاج ہے، ہیپاٹائٹس کا مریض شوربے والے کدو، ٹینڈے، شلغم، مونگی کی پتلی دال اور کالے چنے کا شوربہ لے۔ منقہ جگر کو طاقت دیتا ہے، اس کے بڑھے ہوئے سائز کو اس کے اصل سائز پر واپس لاتا ہے۔ کھجور یرقان کا بہترین علاج ہے۔ کیونکہ پتے اور جگر کے فعل کو درست کرتی ہے۔ ہیپاٹائٹس کے مریض کو روزانہ چھ بڑے چمچ شہد بارش کے پانی یا ابلے ہوئے پانی میں ملا کر دینا چاہئے براؤن سرکہ میں پکا ہوا بکرے کا گوشت یرقان میں مفید ہے۔

جگر پر چربی چڑھ جانے سے ہاتھ پاؤں جلتے ہیں ان کے لئے گلاس میں آدھی بوتل سفید کولڈ ڈرنگ اور آدھا پانی ڈال کر پئیں۔ زیرہ (باجھ) جگر کی اصلاح کرکے پیٹ میں بھرا ہوا پانی نکالتا ہے۔ صفرا جگر کے فعل کو بہتر بناتا ہے، کھجور کو پانی میں بھگو کر اس کا پانی پیا جائے تو جگر کی اصلاح کرتا ہے، سونٹھ جگر کے سدھے کھولتی ہے اس لئے جگر کی بیماریوں کے لئے مفید ہے۔ انار جگر کی گرمی کا کامیاب علاج ہے۔ یرقان میں فائدہ دیتا ہے، مسلسل استعمال کیا جانا چاہئے۔ کدو یرقان میں فائدہ دیتا ہے، اسے کھائیں اور پاؤں کے تلووں پر ملیں تو جگر اور معدے کی گرمی دور ہوجاتی ہے۔ زیتون کا تیل درد جگر میں تسکین کا باعث ہے۔ کھانے کے بعد چائے پینے سے یورک ایسڈ بڑھ جاتا ہے اور جگر کی (باقی صفحہ 14 پر)

روحانی مسائل

نشے کی عادت سے چھٹکارا

میرا ایک دوست اچھی عادتوں والا اور اچھی محفلوں میں میرے ساتھ شریک ہونے والا تھا کالج لائف میں اس نے کچھ خراب لڑکوں میں اٹھنا بیٹھنا شروع کیا اب نشہ بھی شروع کردیا ہے۔ مزید بری عادات بھی آگئی ہیں کوئی وظیفہ بتادیں تاکہ وہ برے لڑکوں سے تعلق چھوڑ دے اور بری عادتیں اور نشہ بھی چھوڑ دے اس کی ان عادتوں کا گھر والوں کو پتہ نہیں چلا اور میں بتانا بھی نہیں چاہتا۔ (ن۔ک)

کسی کو نیک راہ پر لانا اور برائی سے بچانا بہت بڑی نیکی ہے حضرت علی کرم اللہ وجہہ سے ایک مرتبہ حضور اکرم ﷺ نے فرمایا کہ اگر تمہارے ہاتھوں اللہ تعالیٰ ایک شخص کو ہدایت دے تو یہ تمہارے لئے سرخ اونٹوں سے بہتر ہے" سرخ اونٹ اس وقت کی بہترین اور قیمتی چیز شمار ہوتی تھی اس لئے آج اگر اس دور میں ہمارے ہاتھوں ایک انسان کی اصلاح ہوجائے تو یہ بہت بڑی بات ہے۔ اپنے ایمان کی حفاظت کے لئے کلمہ التوحید پہلا کلمہ کثرت سے پڑھیں اور اس بگڑے ہوئے دوست کی اصلاح کے لئے" یا تواب" 480 بار پڑھ کر دعا کریں۔

دماغی امراض کے لئے وظیفہ

میری بھابھی کو شادی سے پہلے دماغی امراض لاحق تھے شادی کے بعد تکلیف بڑھنا شروع ہوگئی ہے اب مرض کی کیفیت اس حد تک بڑھ گئی ہے کہ آرام کی گولیوں کی وجہ سے سارا دن سوتے گزرتا ہے اس وجہ سے بچوں کی تربیت بھی نہیں ہورہی اور ان کی نشوونما پر برا اثر پڑ رہا ہے مرض دواؤں کے باوجود بڑھتا ہی چلا جارہا ہے ٹھیک ہونے کا نام نہیں لے رہا کوئی وظیفہ بتادیں کہ دوائیں اثر کریں اور یہ مرض ختم ہو۔ ع۔خ

دماغی امراض کا علاج طویل ہی ہوتا ہے جس میں ایلوپیتھک ادویات میں ایسے اجزاء شامل ہوتے ہیں جو خواب آور ہوتے ہیں مریض کو زیادہ سے زیادہ نیند اور آرام کے ذریعے نارمل کرنے کی کوشش کی جاتی ہے اس کی اپنی افادیت ہے لیکن بہت سے امراض میں دیکھا گیا ہے کہ نیند کی گولی کے بغیر وہ مریض (باقی صفحہ 14 پر)

سلاد کو کھانے کا لازمی جزو بنائیے

ترجمہ: اور تم اپنے پروردگار کی کون کون سی نعمت کو جھٹلاؤ گے (قرآن کریم)

اللہ تعالیٰ نے سبزیوں کی شکل میں ہمیں بہت سی نعمتوں سے نوازا ہے۔ ان میں سلاد بھی شامل ہے جو صحت کے لئے بہت فائدہ مند ہے۔ سلاد گاجر، کھیرا، مولی، ٹماٹر اور سلاد کے پتوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ اس میں شلجم اور ککڑی بھی شامل کی جاسکتی ہے۔ عام طور پر سلاد کھیرا، ٹماٹر، پیاز اور سلاد کے پتوں سے بنایا جاتا ہے۔ سلاد میں لحمیات، حیاتین، اور معدنیات ہوتی ہیں، جو اچھی صحت کے لئے بہت ضروری ہیں۔

تازہ سبزیاں غذائیت اور حیاتین سے بھرپور ہوتی ہیں۔ سبزیوں کو اگر سلاد کی شکل میں کھایا جائے تو زیادہ مفید ہیں اس کے لئے کہ پکی ہوئی سبزیوں کی نسبت کچی سبزیاں زیادہ فائدہ پہنچاتی ہیں۔ سلاد کھانے سے آپ بہت سی بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں۔ کھانے کے ساتھ روزانہ سلاد ضرور کھائیں۔ بعض افراد کو وقت بے وقت بھوک ستاتی ہے ایسی صورت حال میں اگر وہ سلاد کھائیں تو نہ صرف ان کا پیٹ بھر جائے گا بلکہ صحت مند بھی رہیں گے۔ سلاد کھانے سے وزن میں اضافہ نہیں ہوتا۔ یہ حیاتین کی کمی کو دور کرتا ہے۔ جو افراد اپنا وزن کم کرنا چاہتے ہیں انہیں چاہیے کہ وہ کھانا کم اور سلاد زیادہ کھائیں۔ جدید تحقیق کے مطابق تازہ کچی سبزیاں، خاص طور پر بند گوبھی بھی زیادہ کھانے چاہئیں، کیونکہ اس میں صحت بخش اجزا زیادہ ہوتے ہیں۔ سلاد میں بند گوبھی ضرور شامل کیجیے۔

چکنائی سے پاک سلاد جسم کو توانا رکھتا ہے۔ سلاد کھانے سے کولیسٹرول قابو میں رہتا ہے۔ سلاد میں ریشہ، فولاد اور کیلشیم کی بھی اچھی خاصی مقدار ہوتی ہے۔ تازہ سبزیوں سے بنا ہوا سلاد دل کی تکلیف کو کم کرتا اور بلڈ پریشر کو قابو میں رکھتا ہے۔ سلاد ایک ایسی ہلکی پھلکی غذا ہے جو جسم کو توانائی اور غذائیت فراہم کرتی ہے۔ سلاد کے علاوہ ہمیں پھل بھی کھانے چاہئیں۔ روزانہ کوئی ایک پھل ضرور کھائیے۔ روزانہ سبزیاں اور پھل کھانے سے ہم ذیابیطس اور سرطان کے خطرات سے بھی بچے رہے ہیں۔ غذا کے ماہرین کہتے ہیں کہ سبزیوں میں گہرے رنگ کی سبزیاں صحت کے لئے زیادہ مفید ہوتی ہیں اس لئے ہمیں روزانہ گہرے رنگ کی کوئی ایک سبزی ضرور کھانی چاہیے۔ ذیابیطس کے مریض گہرے رنگ کی سبزیوں کی مدد سے حرارے، بلڈ پریشر اور خون میں شکر کی مقدار کو کم کرسکتے ہیں۔ ان سبزیوں میں ایسے اجزا زیادہ مقدار میں ہوتے ہیں جو بیماریوں سے بچاتے ہیں۔ بہتر ہوگا کہ ان سبزیوں کو کچا کھایا جائے تاکہ زیادہ سے زیادہ فائدے حاصل کیے جاسکیں۔ گاجر، کھیرا، ٹماٹر، ککڑی، مولی، شلجم اور اس کے پتے، بند گوبھی، سلاد کے پتے، ہری پیاز اور ہری مرچ کچی کھانا زیادہ مفید ہے۔

گاجر کا جوس

گاجر کے جوس میں بہت زیادہ مقدار میں وٹامن اے پایا جاتا ہے، جو کہ آنکھوں، جگر، جلد، ہڈیوں اور دانتوں کے لیے بہت ہی ضروری ہے۔ اس کے علاوہ اس میں وٹامن سی، بی، ای، ڈی، پروٹینز، پوٹاشیم، کیلشیم، آئرن، کاپر اور بہت سے دوسرے ضروری اجزاء پائے جاتے ہیں جن میں ہر ایک کے اپنے اپنے فوائد ہیں۔ گاجر کا جوس بناتے وقت اگر اس میں تھوڑا سا چقندر اور سیب شامل کرلیا جائے تو اس کے فوائد مزید بڑھ جاتے ہیں۔ جن میں سے چند ایک درج ذیل ہیں:

1۔ جسم میں اگر کینسر ہوجائے تو اس جوس کا استعمال کینسر سے متاثرہ خلیوں کی پرورش کو روکتا ہے۔ یہ بھی دیکھنے

میں آیا ہے کہ کینسر کے مریض اگر اس جوس کو مسلسل استعمال کریں تو یہ بیماری مکمل طور پر ختم بھی ہوسکتی ہے۔

(باقی صفحہ 14 پر)

یابی ہے
ور خلوص نیت سے کام کرنا ہی کامیابی کا باعث بنتا ہے
میابیاں سمیٹتے ہیں ان کا مستقبل کبھی تاب ناک نہیں ہوتا۔

ہفت روزہ
لاہور
اخبارِ خواتین

سیکھنے کی جستجو ہی میری کامیا

فزائلہ لاشاری

ابو محسن

فزائلہ لاشاری کا شمار ایسی خواتین آرٹسٹوں میں ہوتا ہے جنہیں شوبز میں دیکھ کر اچھے خاندان کی پڑھی لکھی اور باصلاحیت لڑکیاں بھی اس چکا چوند دنیا میں قدم رکھتی ہیں اور صرف اور صرف اپنے کام سے تعلق رکھتی ہیں، محنت کرتی ہیں اور نتیجہ اللہ تعالیٰ پر چھوڑ دیتی ہیں۔

فزائلہ لاشاری نے ایک مؤخر جریدے کو انٹرویو میں بتایا کہ میں نے اپنے کیریئر کا آغاز 13 سال کی عمر میں پی ٹی وی کے ایک ڈرامے میں بیٹی کے کردار سے کیا، جسے بہت پسند کیا گیا۔ میں شائد شوبز کا حصہ نہ بنتی اگر مجھے گھر والوں کی اور خاص طور پر والدہ کی سپورٹ حاصل نہ ہوتی، جنہوں نے مجھے زمانہ طالب علمی میں ہی اداکاری کے لئے چانس کرلیا تھا۔ فزائلہ کا کہنا ہے کہ پاکستان میں اب اچھی فلمیں بن رہی ہیں مجھے بھی فلم میں کام کرنے کی آفر ہوئی تھی مگر میں نے بوجوہ انکار کردیا۔ میں کوانٹٹی کے بجائے کوالٹی کو ترجیح دیتی ہوں اور ایک پراجیکٹ کی کامیابی کے بعد کچھ عرصہ آرام کرتی ہوں تاکہ تازہ دم ہو کر نئے پراجیکٹ پر توجہ دے سکوں۔ یہ درست ہے کہ قسمت میں جو لکھا ہوتا ہے مل جاتا ہے، مگر جو عظمت محنت میں ہے اس کا عام طور پر لوگ اندازہ نہیں کرسکتے۔ جہاں تک کام میں معیار کا تعلق ہے میں نہ صرف دوسروں کی تنقید کو مفید سمجھتی ہوں بلکہ اپنے کام کا خود بھی جائزہ لیتی ہوں اور جہاں میں سمجھتی ہوں کہ کوتاہی ہوئی ہے اس کی اصلاح کرتی ہوں، اس سے کام میں نکھار پیدا ہوتا ہے۔

فزائلہ لاشاری کا کہنا ہے کہ جو لوگ شوبز میں شارٹ کٹ کامیابی چاہتے ہیں میرا انھیں مشورہ ہے کہ وہ اس فیلڈ میں نہ آئیں، کوئی اور کام کرلیں۔ شوبز میں سخت محنت اور خلوص نیت سے کام کرنا ہی کامیابی کا باعث بنتا ہے، جو لوگ شارٹ کٹ کامیابیاں سمیٹتے ہیں ان کا مستقبل کبھی تاب ناک نہیں ہوتا، پریشانیاں ان کا مقدر بنتی ہیں، کیونکہ ان کی کامیابی دائمی نہیں، وقتی ہوتی ہے۔ کامیابی مسلسل جستجو کی مرہون منت ہوتی ہے جو شخص محنت نہیں کرتا اور مسلسل سیکھنے کے عمل سے نہیں گزرتا وہ کبھی کامیاب انسان نہیں بن سکتا۔ ہمارے ہاں بعض اوقات معیاری کام اس لئے نہیں ہوتا کہ کام کرنے والے کام پر بھرپور توجہ نہیں دیتے۔ فزائلہ کا کہنا ہے کہ انسان اگر غور کرے تو وہ اپنا استاد خود بھی ہوتا ہے، کیونکہ خوبیاں اور صلاحیتیں انسان کے اندر ہوتی ہیں سو ہر انسان کو چاہیے کہ موقع ملنے پر ان خوبیوں اور صلاحیتوں کا بھرپور اظہار کرے تاکہ وہ صلاحیتیں نافع ہوں اور معاشرے میں اس کی پہچان ہو۔ ڈراموں کے موضوعات کے حوالے سے فزائلہ کا کہنا تھا کہ ہمیں اس بات پر توجہ دینا ہوگی کہ ہم جو کچھ کررہے ہیں کیا معاشرے میں اس کے مثبت اثرات مرتب ہورہے ہیں؟ ہماری سوچ کا دھارا مثبت سمت میں نہیں ہوگا تو گویا ہم کچھ نہیں کررہے، صرف وقت ضائع کررہے ہیں۔ یہ درست ہے کہ انسان کو معاشی ضروریات کے لئے دولت چاہیے مگر اچھے کام کا تقاضا یہ ہے کہ اسے خلوص نیت سے اور مشن سمجھ کر کیا جائے، تاکہ ناظرین نہ صرف اس کام کی تعریف کریں بلکہ ان کے اندر بھی اچھا کام کرنے کی تحریک پیدا ہو۔

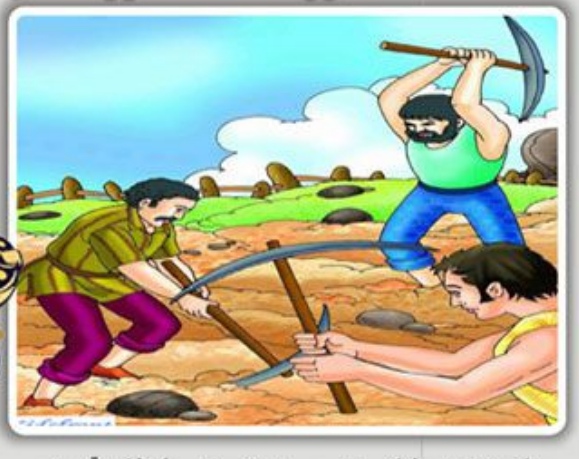
شوبز میں سخت محنت ا

جو لوگ شارٹ کٹ کا

محنت رائیگاں نہیں جاتی

میمونہ زینب

یہ حقیقت ہے کہ ''محنت کبھی رائیگاں نہیں جاتی'' میری محدود سی سوچ کی دھرتی پہ بھی اس حقیقت نے اس پختگی سے خیمہ نصیب کیا ہے کہ مجھے کوئی بھی اس حقیقت کو ماننے سے ایک انچ بھی پیچھے نہیں ہٹا سکتا۔ آپ زندگی میں بھی تجربات ومشاہدات سے گزرے ہوں گے کہ محنت اپنا رنگ آپ کی زندگی کے لمحات میں لازماً بھر کے رہتی ہے۔ بعض اوقات وقتی طور پر محنت کے بعد آپ کو وہ نتیجہ نہیں ملتا جو آپ چاہتے تھے لیکن کبھی نہ کبھی آپ کو گزشتہ ایام میں کی گئی خواہشات کا ایسا ثمر ملتا ہے کہ آپ کو تسلیم کرنا پڑتا ہے کہ محنت کا اجر ملنے کا اس سے بہتر وقت اور پیمانہ پہلے ممکن نہ تھا۔ محنت اپنے اندر ایسا تقدس وبرکت رکھتی ہے کہ یہ اپنے اجر کو غلط لمحات ومعیار سے منسوب نہیں ہونے دیتی۔ یہ محنت کشوں کو درست وقت اور درست مقدار کے ساتھ نوازتی ہے اور خدا تعالیٰ کی ذات کبھی بھی کسی صورت میں کسی کی محنت کو اجر سے نوازنے پر کبھی کسی مصلحت کے ساتھ سمجھوتا نہیں کرتی۔ مزدور سے لے کر بادشاہ تک محنت جو بھی کرے صلے سے محروم نہیں رہ سکتا۔ محنت کرنے والا چاہے فرہاد ہو یا بادشاہ تیمور، محنت سب کی آغوش بھرتی ہے۔ تیمور نے جب بار بار حملے کئے، لیکن خاطر خواہ نتائج برآمد نہ ہوئے، تھک ہار کے بیٹھ گیا تو ذات توحید نے اس کی محنت کو رائیگاں سے بچانے کے لئے ایک چیونٹی کو ملک فلاح کے قاصد کے طور پر تیمور کے پاس بھیج دیا، جو بار بار اونچائی کی طرف جارہی ہے لیکن کامیابی نہ مل سکی، بالآخر اپنا ہدف پالیتی ہے۔ تیمور بادشاہ یہ منظر حیرت کی نگاہ سے دیکھ رہا تھا۔ کہتے ہیں کہ سمجھدار کے لئے اشارہ ہی کافی ہوتا ہے، لیکن تیمور ان سمجھ داروں میں تھا جن کے لئے اشارہ ہی سب کچھ ہوتا ہے اس نے تلوار اٹھائی اور مالک حقیقی کو یاد کرتے ہوئے میدان میں نکلا، مالک نے ایسا اجر دیا کہ فقط جسم تک ہی نہیں بلکہ فکر تک تھکان اتر گئی اور امید سے بڑھ کر کامیابی نصیب ہوئی، نہ جانے تیمور کی خوشی کا عالم کیا ہوگا، اس کے اندر اٹھنے والے جذبات کے ولولوں کا انداز کیا ہوگا۔ وہ تو اللہ تعالیٰ ہی بہتر جانتا ہے۔ بادشا تیمور ہماری آنے والی نسلوں کے لئے وہی پیغام چھوڑ گیا کہ محنت کرو'' محنت رائیگاں نہیں جاتی''



بے بی مساج کے فوائد

تحریر: ثروت یعقوب، لاہور

چھوٹے بچوں کا روزانہ متواتر مساج کرنا ان کی صحت کے لئے نہایت مفید ہے۔ یہ آپ کے اور آپ کے بچے کے لئے ایک جادوئی عمل ہے جو آپ دونوں کو فرحت بخشتا ہے۔ اس طرح آپ اپنے بچوں کی صحت کے بارے میں زیادہ طور پر جان سکتی ہیں۔

مساج کی بدولت

☆ بچے پہلے کے مقابلے میں زیادہ فعال ہوجاتے ہیں۔

☆ ان کی ننھی منی ہڈیوں میں طاقت آتی ہے۔

☆ انہیں درد سے نجات ملتی ہے اور ہاضمہ بھی بہتر ہوجاتا ہے۔

☆ ان کی نیند متوازن ہوجاتی ہے۔

☆ دوران خون بہتر انداز میں کام کرتا ہے۔

☆ ان کی جلد خوب صورت، نرم اور ملائم ہوجاتی ہے۔

☆ ان کی جسمانی ورزش بھی ہوجاتی ہے۔

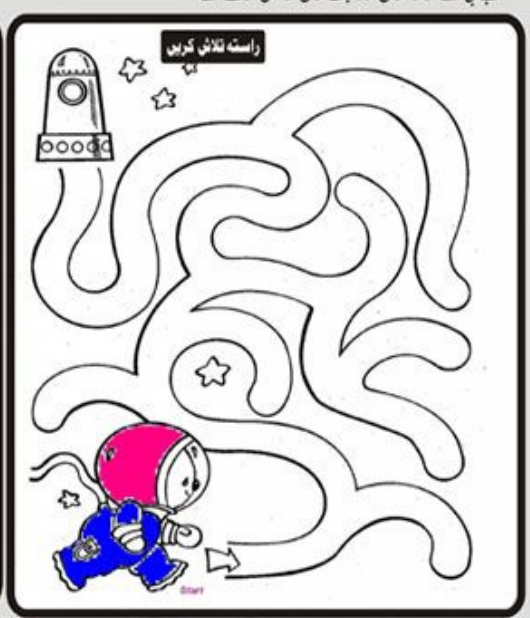
بہترین آئل کا انتخاب

بے بی کے مؤثر مساج اور مثبت نتائج حاصل کرنے کے لئے بہترین آئل کا انتخاب بے حد اہمیت رکھتا ہے۔ آج کل بازاروں میں بے شمار بے بی آئل دست یاب ہیں لیکن آپ انہیں اپنے بے بی پر نہیں آزما سکتے۔ لہٰذا اپنے فیملی ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ یقیناً وہ آپ کو کسی اچھے برانڈ کا لونگ کا تیل استعمال کرنے کا مشورہ دے گا۔ علاوہ ازیں بازار میں ایسے اچھے برانڈ کے بے بی آئل بھی دست یاب ہیں جو خاص طور پر بے بی مساج کے لئے خاص قدرتی اجزاء سے تیار کئے جاتے ہیں۔

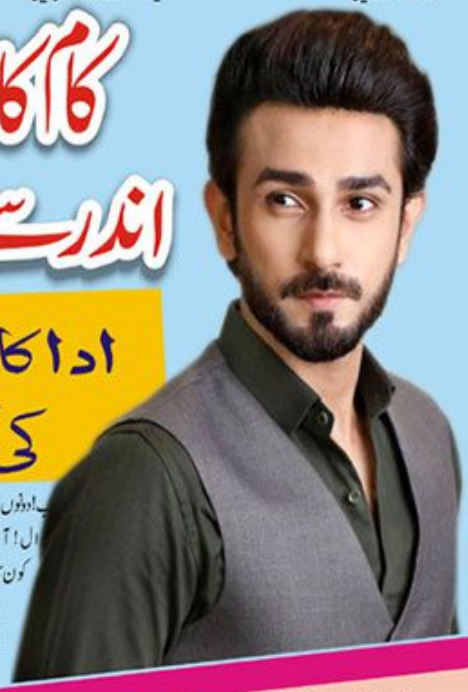
☆.....☆.....☆

ڈاٹ ملادیں

راستہ تلاش کریں



رنگ بھریں



کام کا جذبہ میرے اندر سے پیدا ہوتا ہے

اداکار علی انصاری کی کھٹی میٹھی باتیں

سوال! اپنی شخصیت کا اظہار تین لفظوں میں کریں؟
جواب! مطابقت پذیر، پیار کرنے والا، حوصلہ مند۔
سوال! کس بات سے چڑ ہے؟
جواب! دراصل میں کسی بات کا بُرا نہیں مناتا۔
سوال! کسی لڑکی یا لڑکے میں پہلی کیا چیز نوٹ کرتے ہیں؟
جواب! لڑکیوں کے پاؤں اور لڑکوں کے جوتے۔
سوال! آپ کا بہترین فیچر؟
جواب ''پلیز مجھے شرمندہ مت کریں، اب میں آپ کو کیا بتاؤں''۔ ہاہاہاہاہا۔
سوال! صبح تاخیر سے اٹھتے ہیں یا جلدی بیدار ہونے کے عادی ہیں؟
جواب! دونوں عادتیں نہیں۔
سوال! آخری کتاب کون سی پڑھی؟
جواب! معاف کیجئے گا، میں کتابیں نہیں پڑھتا۔
سوال! آخری فلم کون سی دیکھی؟
جواب! ''Bohemian Rhapsody''۔
سوال! آپ کو کس بات پر فخر ہے؟
جواب! آج تک جو کچھ حاصل کیا اس پر فخر ہے۔
سوال! جب آپ صبح بیدار ہوتے ہیں تو سب سے پہلا کام کیا کرتے ہیں؟
جواب! دوبارہ سو جاتا ہوں۔
سوال! پسندیدہ کھانے؟
جواب! پنیر ہانڈی اور زیتون کے تیل میں بنی ہوئی بھنڈی۔
سوال! اگر آپ کو سیر کے لئے دنیا میں کہیں بھی جانا پڑے تو کس مقام کا انتخاب کریں گے؟
جواب! کہیں بھی، ہر اس جگہ پر جہاں سب سے زیادہ خوب صورت مقامات ہوں۔
سوال! آپ کی پلے لسٹ میں کون سا گانا ہمیشہ موجود رہتا ہے؟
جواب! ''Creep on me''۔
سوال! پرس اور فون کے علاوہ کون سی چیز ہے جو آپ ہمیشہ اپنے ساتھ رکھتے ہیں؟
جواب! چیونگم۔
سوال! کس کی نصیحت پر عمل کرتے ہیں؟
جواب! امی کی نصیحت پر۔
سوال! وہ کون سا لفظ ہے جو آپ سب سے زیادہ استعمال کرتے ہیں؟
جواب! ''ہے ناں؟''
سوال! پسندیدہ ٹی وی شو؟

(باقی صفحہ 14 پر)

میرا پیشہ میری زندگی پر حاوی رہا ہے

اداکار محب مرزا سے گفتگو

محب مرزا شوبز انڈسٹری کے ورسٹائل اداکار ہیں، ہم نے ان کے کام اور کیریئر کے متعلق اُن سے جو باتیں کیں انہیں آپ بھی پڑھیے۔

سوال! محب مرزا کون ہے اپنے متعلق کچھ بتایئے؟

جواب! جو چیز سب سے زیادہ میری زندگی پر حاوی رہی ہے وہ میرا پیشہ ہے۔ مجھے اچھی طرح یاد ہے کہ میں نے سولہ برس کی عمر میں تھیٹر پر کام کا آغاز کیا تھا۔ مجھے اپنے پیشے سے پیار ہے اور میرا پیشہ اداکاری ہے۔ سترہ اٹھارہ برسوں میں، میں پچانوے ٹیلی فلموں، آٹھ فیچر فلموں اور تھیٹر اور ڈراموں میں کام کر چکا ہوں، اس کے علاوہ ان برسوں میں، میں نے بہت سے ٹی وی شو کی میزبانی کی، براہ راست شو اور کنسرٹ کئے اور بطور وی جے کام کیا۔ میں سادہ زندگی بسر کرتا ہوں۔ ہیوی بائیک چلانا میرا مشغلہ ہے، بائیک پر سفر کرنا مجھے بہت پسند ہے، میں دوستوں کے ساتھ بائیک پر کراچی سے مظفر آباد اور خنجراب تک سفر کر چکا ہوں، فیملی اور دوستوں کے ساتھ وقت گزارنا مجھے بہت اچھا لگتا ہے۔

سوال! انٹرٹینمنٹ انڈسٹری خصوصی طور پر اداکاری کے میدان میں کیسے آنا ہوا؟

جواب! سکول کے زمانے میں، میں دوستوں کے ساتھ سٹیج پر پرفارم کیا کرتا تھا اور سکول کے تمام پروگراموں میں حصہ لیتا تھا۔ جب میں کالج گیا تو کالج کی ڈرامہ سوسائٹی سے منسلک ہو گیا، چونکہ پہلے سے ہی میری اولین ترجیح یہی تھی۔ اس لئے میں نے فیصلہ کیا کہ اسے اپنا کیریئر بنالوں۔ اگرچہ میرے والدین کو اس پر کچھ تحفظات تھے مگر جب میں نے ان سے اس سلسلے میں بات کی، انہیں سمجھایا اور قائل کیا تو آج تک وہ میری معاونت کر رہے ہیں۔ مجھے خوشی ہے کہ میں نے وہ پیشہ اختیار کیا جس کے لئے میں بہت پُرجوش تھا۔

سوال! اداکاری کے لئے بہت وقت اور قوت برداشت درکار ہوتے ہیں، اس میدان میں آپ کو کس قسم کے چیلنجوں کا سامنا رہتا ہے؟

جواب! جی بالکل، اس کے لئے بہت قوت برداشت چاہیے، جسمانی بھی اور ذہنی بھی۔ اس قسم کے اور بھی بہت سے چیلنجوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے مگر یہ سب کام کا حصہ ہوتا ہے۔ ایک اداکار کا سابقہ صرف اپنے کردار سے ہی نہیں پڑتا بلکہ اپنی شخصیت سازی بھی کرنا ہوتی ہے اور صحیح وقت اور صحیح جگہ پر خود کو کھڑا کرنا ہوتا ہے۔

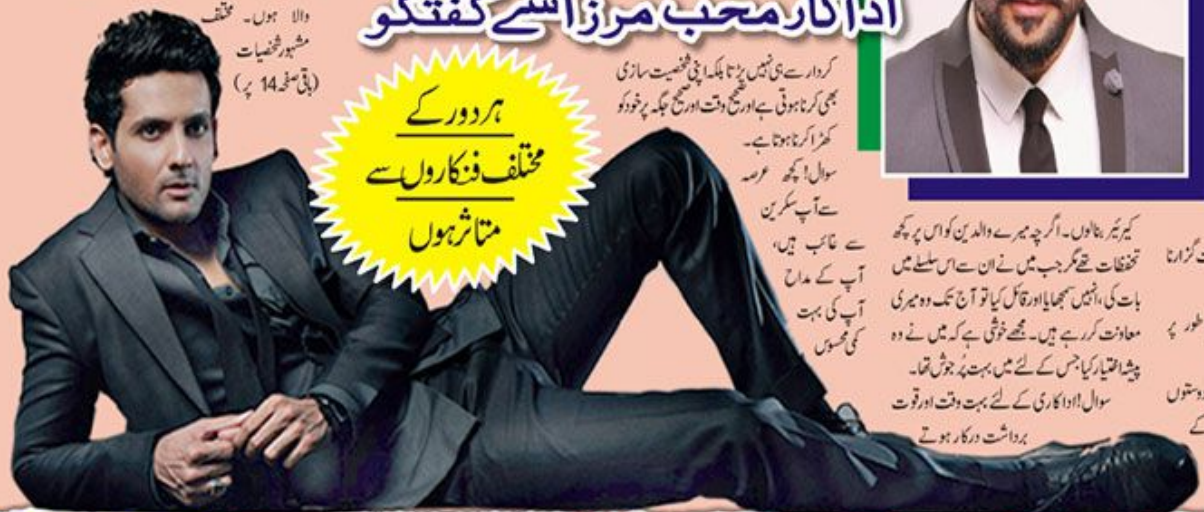
سوال! کچھ عرصہ سے آپ سکرین سے غائب ہیں، آپ کے مداح آپ کی بہت کمی محسوس کر رہے ہیں، سکرین سے اوجھل رہنے کا یہ سلسلہ کب تک مزید چلے گا؟

جواب! میں گذشتہ تین چار برس سے ٹی وی کے لئے کوئی کام نہیں کر رہا اور ٹی وی سکرین سے غائب رہنے کا یہ سلسلہ ابھی جاری رہے گا۔ میرے مداحوں کو معلوم ہے کہ گذشتہ برس میں فلموں میں نظر آتا رہا ہوں۔ جو لوگ مجھے مِس کر رہے ہیں وہ میری ڈرامہ سیریز ''ویداں'' دیکھیں۔ اس سیریز کی کاسٹ بہت مضبوط ہے اور ہم نے بڑی محنت سے کام کیا ہے۔ مجھے سکرین پر واپس دیکھ کر یقیناً میرے مداح بہت خوش ہوں گے۔

سوال! ان دنوں کس پراجیکٹ پر کام کر رہے ہیں؟

جواب! امین اقبال کے ساتھ ایک سیریز میں کام کر رہا ہوں جو جلد ہی منظر عام پر آجائے گی۔ اگلے چند ماہ میں ایک فلم کے لئے کام کرنے والا ہوں۔ مختلف مشہور شخصیات

(باقی صفحہ 14 پر)



ہر دور کے مختلف فنکاروں سے متاثر ہوں

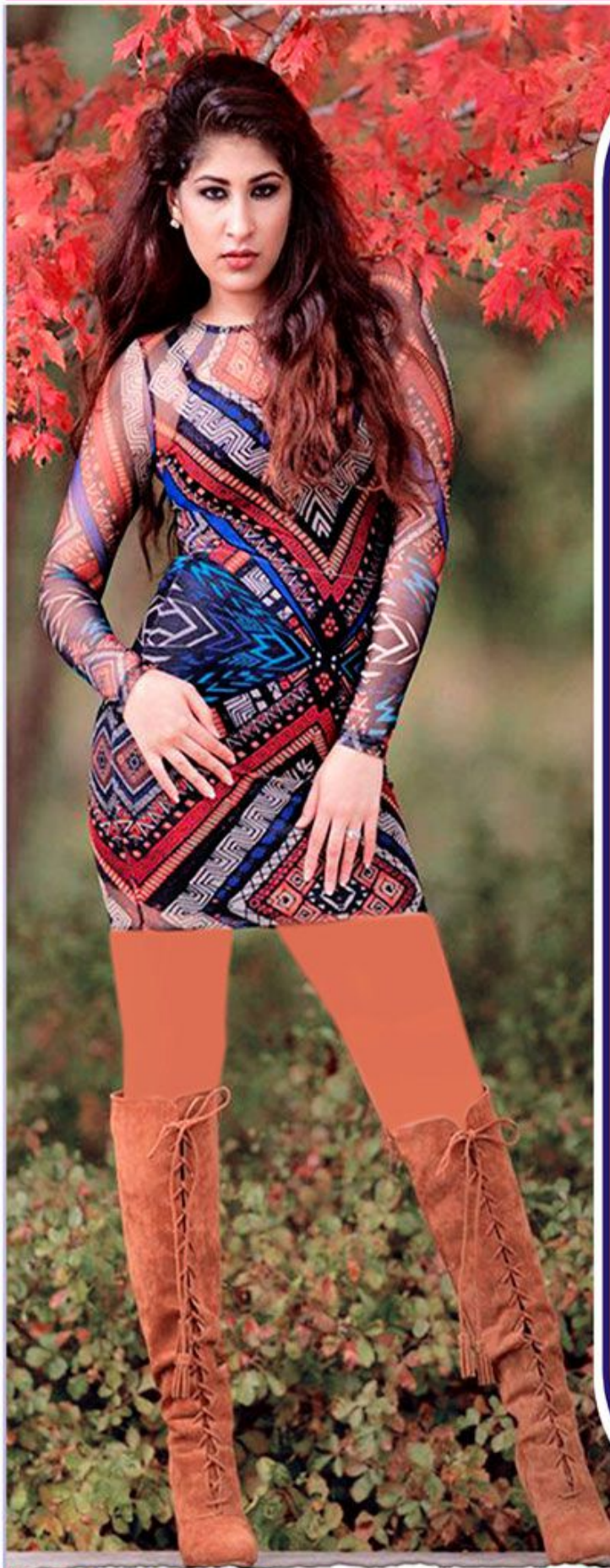
فیس بک کا بڑھتا استعمال شائقین کو ذہنی مریض بنا رہا ہے

علیزہ ملک

دور حاضر میں انٹرنیٹ اور سوشل میڈیا ویب سائٹ کی افادیت سے انکار ممکن نہیں سوشل میڈیا کی وجہ سے آج فاصلے سمٹ گئے ہیں، ہزاروں میل دور سے انسان اپنے سارے مسائل گھر بیٹھ کر حل کر سکتا ہے۔ سوشل میڈیا کی بدولت آج دنیا گلوبل ویلج میں بدل چکی ہے فیس بک، ٹوئٹر، موبائل ایس ایم ایس، واٹس ایپ، وایبر فوری طور پر ملنے والی عوامی رابطہ ویب سائیٹس ہیں۔ غور طلب بات یہ ہے کہ گزشتہ چند برسوں کے دوران سوشل میڈیا کے صارفین میں نمایاں اضافہ ہوا ہے اور وقت کے ساتھ ساتھ مزید بڑھ رہا ہے مگر جس طرح ہر چیز کے مثبت پہلو بھی ہوتے ہیں اور منفی بھی، یہی کچھ حال سوشل میڈیا کا بھی ہے جہاں سوشل ویب سائٹس انفرادی اور گروہی سطح پر باہمی رابطوں کا ذریعہ اور اطلاعات اور خبروں کی ترسیل کا مؤثر ترین وسیلہ بن کر سامنے آئی ہے، وہیں ان کی وجہ سے معاشروں میں بہت سی اخلاقی اور سماجی خرابیوں نے بھی فروغ پایا ہے۔ ایسے معاشروں میں پاکستانی معاشرہ بھی ہے جہاں ہر ٹیکنالوجی کے منفی اثرات، مثبت اثرات سے کہیں زیادہ ہیں۔ سوشل میڈیا کی ویب سائٹ فیس بک اس صورت حال کی اہم مثال ہے جو کچھ وقت پہلے تک اطلاعات کے پھیلاؤ، تفریح اور علم کے حصول کا مؤثر ترین ذریعہ تھی مگر آج ہمارے معاشرے کے مختلف افراد اسے لوگوں کو بدنام کرنے، بے بنیاد اور من گھڑت خبریں پھیلانے اور تصاویر، خاکوں اور ویڈیوز میں من مانی ردوبدل کر کے لوگوں کو بلیک میلنگ کرنے کے لئے استعمال کر رہے ہیں۔ ایک رپورٹ کے مطابق جہاں سوشل میڈیا ویب سائٹ نے دوسروں کے ساتھ مربوط ہونے اور باہمی رابطے بڑھانے کا ایک اضافی طریقہ فراہم کیا ہے وہیں یہ تکنیکہ طور پر سائبر غنڈہ گردی، سماجی رقابت اور تنہائی کا بھی ذریعہ بن رہا ہے۔ کیلیفورنیا یونیورسٹی کے محقق اور ماہر نفسیات لیری روزن کی تحقیقات کے مطابق فیس بک اور دیگر ویب سائٹس کے زیادہ استعمال سے انسان میں خود پرستی، نفسیاتی مشکلات، سماج دشمن رویے اور پرتشدد جذبات میں اضافہ ہو رہا ہے۔ لیری روزن کے مطابق ان کے استعمال کرنے والے بچے اور بڑے نفسیاتی بیماریوں کا شکار ہو رہے ہیں۔ فیس بک کے اعداد و شمار کے مطابق ہر روز تقریباً دو لاکھ افراد اس سائیٹ کے ممبر بنتے ہیں۔ حال ہی میں پاکستان میں فیس بک صارفین کی تعداد ایک کروڑ بیس لاکھ سے بڑھ گئی ہے جو پاکستان کی کل آبادی کے سات فیصد کے قریب بنتا ہے۔ اور ایک اندازے کے مطابق اس میں سب سے زیادہ تعداد بچوں اور نوجوانوں کی ہے۔

سوشل میڈیا نے جہاں مردوں کو اپنا گرویدہ بنایا وہیں خواتین بھی اس سے پوری طرح مستفید ہو رہی ہیں، ایک وقت تھا جب صرف مرد حضرات ان ویب سائٹس کا زیادہ استعمال کرتے نظر آتے تھے، مگر آج یہ صورت حال ہے کہ خواتین بھی اس دوڑ میں پوری طرح شامل ہو چکی ہیں۔ ایک طرف وہ خواتین جو کاروباری شعبے میں اپنا مقام بنا رہی ہیں اور اپنی محنت اور کوشش سے کاروبار کی دنیا میں اپنا مقام بنا رہی ہیں، ان میں سے بیشتر خواتین اپنے ذاتی کاروبار سے وابستہ ہیں اور جنہوں نے چھوٹے پیمانے پر اپنے کام کا آغاز کیا اور اب اکثر خواتین آن لائن بزنس چلا رہی ہیں۔ مثال کے طور پر کچھ خواتین جو بیوٹی پارلر چلاتی ہیں یا بوتیک چلا رہی ہیں، اب وہ اپنے پارلر اور بوتیک کی پبلسٹی کے لئے اپنے فیس بک پیجز بنا رہی ہیں جس سے ان کے گاہکوں کی تعداد میں خاطر خواہ اضافہ ہوا ہے اور آن لائن خرید اور بیچ میں نمایاں اضافہ ہوا کیونکہ فیس بک کی بدولت رسائی آسان بن گئی ہے۔ یوں سوشل میڈیا کی بدولت بزنس کی پروموشن میں خاطر خواہ اضافہ ہوا ہے۔ مگر کچھ فوائد کے ساتھ ساتھ انہیں ویب سائٹس نے کو خواتین کو ذہنی مریض بنانے میں بھی کوئی کسر نہیں چھوڑی، آج نہ صرف وہ خواتین جو گھریلو ہیں بلکہ ورکنگ وومن بھی اس کی وجہ سے بہت سے مسائل کا شکار ہو رہی ہیں۔ اس کی سب سے بڑی وجہ یہ ہے کہ بیشتر خواتین کو اپنے شوہروں سے یہ شکایت ہے کہ ان کی شوہروں کے پاس ان کے لئے کوئی ٹائم نہیں کیونکہ وہ اپنا سارا وقت میڈیا ویب سائٹس پہ گزار رہے ہیں یہی وجہ ہے کہ خانگی مسائل جنم لے رہے ہیں مردوں کی سوشل نیٹ ورکس کے ساتھ اس حد تک دلچسپی پر ان کی بیویوں نے اعلانیہ اپنے غم اور غصے کا اظہار شروع کر دیا ہے، ان میں سے بعض یہ کہہ رہی ہیں کہ ان کے خاوند اس طرح سوشل میڈیا پر دوسری عورتوں کے ساتھ دل لبھانے کی کوشش کر رہے ہیں۔ نوبت یہاں تک پہنچ چکی ہے کہ اپنے شوہروں سے نالاں خواتین نے طلاقیں لینا شروع کر دی ہیں اور صورت حال یہ ہے کہ آج 80 فیصد گھروں کے ٹوٹنے میں سب سے اہم کردار اس سوشل میڈیا کا ہے جس نے میاں بیوی کے درمیان دوریاں پیدا کر دی ہیں اور جس کی وجہ سے خاندان کے خاندان تباہ ہو رہے ہیں اور خانگی نظام بری طرح متاثر ہو رہا ہے بچے متاثر ہو رہے ہیں۔ زندگی میں ذہنی تناؤ بڑھ رہا ہے۔ کچھ خواتین کے خیال میں ان کے شوہر سوشل میڈیا نیٹ ورک کے نشے میں مبتلا ہو چکے ہیں اور وہ یہ بھول گئے ہیں کہ ان کا کوئی خاندان بھی ہے وہ اپنا سارا سارا وقت، پوری پوری رات موبائل نیٹ ورک اور چیٹ روم اور مختلف گروپس میں گفتگو کرتے ہوئے گزارتے ہیں اور بیوی بچوں کو نظر انداز کرتے ہیں کیونکہ انہیں نت نئی لڑکیوں کے ساتھ چیٹ کرنے اور دوستی کرنے میں زیادہ مزہ آنے لگا ہے اور وہ اپنی بیویوں سے بیزار رہتے ہیں چنانچہ ایسی خواتین مسلسل تکلیف دہ عمل سے گزر کر ڈپریشن کا شکار اور مختلف بیماریوں میں مبتلا ہو رہی ہیں اور بے خوابی اور عدم تحفظ کا شکار ہو کر چڑچڑی ہوتی جا رہی ہیں۔ شک و شبے کا شکار ہونے کی وجہ سے لڑائی جھگڑا گھر کا سکون بھی برباد کر دیتا ہے اور بہت سی خواتین تو اس صورت حال میں ہر وقت اپنے شوہروں کی جاسوسی میں لگی رہتی ہیں جس کی وجہ سے گھر اور بچے بھی متاثر ہو رہے ہیں اور یہ چیز معاشرے کے لئے بہت نقصان کا باعث ہے۔ سماجی رابطوں کی ویب سائٹس نے جہاں فاصلوں کو کم کیا ہے وہیں اس کے وسیع منفی اثرات سے بچے سب سے زیادہ متاثر ہو رہے ہیں۔ ایک تازہ ترین رپورٹ کے مطابق سوشل میڈیا پر زیادہ وقت گزارنے والے بچوں کی جذباتی اور سماجی نشوونما میں تاخیر ہو سکتی ہے کیونکہ وہ زیادہ وقت مجازی دنیا میں گزارتے ہیں۔ اور جس کی وجہ سے ان کی ذہنی صحت بھی متاثر ہو رہی ہے۔ ہر روز اپنا زیادہ وقت سوشل ویب سائٹ پر گزارنے والے بچوں میں جذباتی مسائل، ہائپر ایکٹیویٹی اور خراب رویہ پایا جاتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ آج کے دور میں بچوں نے اپنی تعلیم اور کتابوں سے زیادہ سوشل میڈیا میں دلچسپی لے لی ہے ایک دور تھا جب بچے سکول جاتے اور پھر گھر آ کر اپنی پڑھائی پر توجہ دیتے تھے اور کچھ وقت کھیل کود کیا کرتے تھے جس سے وہ ذہنی اور جسمانی طور پر تندرست رہتے تھے، مگر جب سے انٹرنیٹ موبائل کے ذریعے سوشل ویب سائٹس کا عفریت ہماری جڑوں میں آ بسا ہے تو اس سے سب سے زیادہ متاثر نوجوان نسل اور کم عمر بچے ہو رہے ہیں آج بچے اپنا سارا وقت موبائل اور کمپیوٹر کے استعمال میں صرف کر دیتے ہیں جس کی وجہ سے ان کی تعلیم کے ساتھ ساتھ ذہنی اور جسمانی صحت بھی بری طرح متاثر ہو رہی ہے۔ نوجوان فیک آئی ڈیز بنا کر کالج اور سکول کی لڑکیوں کی تصاویر لگا کر معصوم لوگوں کو بیوقوف بناتے ہیں اور اپنے تھوڑی سی انجوائمنٹ کے لئے اپنا اور دوسروں کا وقت بھی ضائع کر رہے ہیں اور دوسروں کے جذبات اور احساسات سے کھیل کر خوشی محسوس کرتے ہیں، تو دوسری طرف زیادہ تر لڑکیاں فلمی اداکاراؤں اور ماڈلز کی خوبصورت اور ہیجان انگیز تصاویر لگا کر لڑکوں کو متاثر کرنے کی کوشش میں مصروف رہتی ہیں اور پھر کسی کے ساتھ محبت کا تعلق بنا کر بہت سے مسائل کا شکار ہو جاتی ہیں کیونکہ 90 فیصد لڑکے صرف گپی کر رہے ہوتے ہیں اور دوستی کے نتیجے میں ملاقات کے بہانے بہت سی لڑکیوں کو اغوا، برائے تاوان اور جنسی زیادتی کا بھی شکار بھی ہو رہی ہیں۔ آج کیونکہ سوشل میڈیا کی بدولت جنسی ویب سائٹس تک رسائی آسان ہو چکی ہے لہٰذا نوعمر بچے خاص طور پر لڑکے ان ویب سائٹس کو دیکھ اخلاقی اور جنسی بے راہ روی کا شکار ہو رہے ہیں وہ اپنا سارا وقت ان ویب پیجز پر گزارتے ہیں جس کی وجہ سے اپنی ذہنی اور جسمانی صحت خراب کر بیٹھتے ہیں۔ یہی نہیں بلکہ بعض نوجوان سیکسی پروفائل پکس اور غیر اخلاقی اور بے پردہ تصاویر لگا کر بے حیائی پھیلا رہے ہیں جس سے مسلمان اور باپردہ خواتین کی عزت نفس بھی مجروح ہو رہی ہے۔ اس کے علاوہ ان ویب سائٹس پر ہر قسم کی معلومات شیئر کرنے کے بھی بہت خراب نتائج سامنے آ رہے ہیں۔ لوگوں میں عداوت، حسد اور جلن جیسے منفی اثرات پیدا ہو رہے ہیں، وقت کا ضائع بچوں کا مستقبل تاریک کر رہا ہے۔ بچوں کے سلسلے میں کوتاہی کے ذمہ دار وہ والدین ہیں جو اپنے بچوں کو موبائل اور کمپیوٹر کے زیادہ استعمال سے منع نہیں کرتے اور ان کا ٹائم شیڈول نہیں بناتے نہ ان پر نظر رکھتے ہیں کہ بچے سارا وقت ان پر کیوں وقت ضائع کرتے ہیں اور کیا کیا دیکھتے ہیں اور ان کی تعلیم اور رزلٹ کیوں ضائع کرتے ہیں اور کیا کیا دیکھتے ہیں۔ اور ان کی تعلیم اور رزلٹ کیوں متاثر ہو رہا ہے۔ غرض سوشل میڈیا ویب سائٹس کا استعمال لوگوں کو جہاں کچھ فائدے پہنچا رہا ہے وہیں بہت سی اخلاقی اور معاشرتی برائیوں میں بھی مبتلا کر رہا ہے لوگوں کی زندگی سے سکون ختم کرنے کا اہم سبب بن رہا ہے۔ ضرورت تو اس امر کی ہے کہ ہر شخص اس کا استعمال اعتدال میں کرنا سیکھے اور خود کو ان چیزوں کا عادی بنانے کے بجائے صرف ضرورت کے تحت ان سے فائدہ اٹھانے کے لئے استعمال کریں، تو ہر قسم کی پریشانی اور مسئلے سے بچا جا سکتا ہے۔

☆.....☆.....☆



مس پاکستان کا ٹائٹل اپنے نام کرنے والی پاکستانی نژاد عاتکہ فیروز کہتی ہیں

کیریئر کا آغاز پاکستان سے کروں گی

شاہد مختار

امریکا میں مس پاکستان کا ٹائٹل جیتنے والی ماڈل عاتکہ فیروز نے اداکاری کے لیے پاکستان آنے کا فیصلہ کرلیا۔ وہ آئندہ برس کے آغاز میں پاکستان پہنچیں گی اور فلم اور ٹی وی ڈراموں میں اہم کرداروں کی ہونے والی پیشکش کے حوالے سے مختلف پروڈکشن ہاؤسز سے معاملات کو حتمی شکل دیں گی۔ عاتکہ فیروز نے بتایا کہ اداکاری کے شعبے میں قدم رکھنے کا فیصلہ بہت پہلے کرچکی تھی لیکن اس سے ضروری تھا کہ میں کسی ایسے پلیٹ فارم کا انتخاب کروں جس سے مجھے ایک پہچان ملے۔ اس کے لیے میں نے امریکا اور کینیڈا میں ہونے والے مس پاکستان مقابلے میں حصہ لیا جس کے لیے میری فیملی نے مجھے بہت سپورٹ کیا۔ اس مقابلے میں بہت سی پاکستانی نژاد ماڈلز اور اداکاراں نے حصہ لیا تھا، لیکن اس مقابلے میں جیوری نے میرا انتخاب کیا اور مس پاکستان کا تاج میرے سر پر سج گیا۔ اس ٹائٹل کو اپنے نام کرنے کے بعد میں نے امریکا میں ہونے والے بہت سے فیشن شوز میں حصہ لیا جب کہ مختلف گیتوں کے ویڈیوز میں بھی اپنی صلاحیتوں کے جوہر دکھائے۔ اسی دوران مجھے کراچی سے تعلق رکھنے والے کچھ معروف پروڈیوسروں کی جانب سے فلم اور ڈرامہ میں کام کرنے کی آفرز ہوئیں لیکن میری ایک ہی ڈیمانڈ تھی کہ مجھے ایسے کردار ادا کرنے ہیں جو ہر لحاظ سے چیلنج ہوں۔ اس ڈیمانڈ کے بعد میں نے کچھ آفرز کو قبول کرنے سے انکار کر دیا جب کہ کچھ سے گفتگو کا سلسلہ شروع ہوگیا۔ اسی سلسلہ میں جنوری کے آخری میں پاکستان آنے کا ارادہ ہے۔ انھوں نے کہا کہ میں امریکا میں رہتی ہوں اور بہت سے بالی ووڈ پروڈیوسر بھی مجھے جانتے ہیں لیکن میری پہلی ترجیح پاکستان ہے میں اداکاری میں اپنے کیریئر کا آغاز پاکستان ہی سے کرنا چاہتی تھی، اس سلسلے میں لاہور اور کراچی میں پروڈیوسروں اور ڈائریکٹروں سے ملاقاتیں ہونگی اور اس کے بعد جو بھی پروجیکٹ مجھے پسند آئے گا اس کو سائن کرکے ایکٹنگ کے شعبے میں پہلی اننگز کا باقاعدہ آغاز کردوں گی۔

☆☆☆

اسلام کے فرزندو

اسلام کے فرزندو اُٹھو فرض نبھائیں
کشمیر کی عصمت کو درندوں سے بچائیں
خاموش رہیں کب تک نہیں بس میں ہمارے
ہیں صبر کے دریا نے بھی توڑے کنارے
مظلوموں کا لہو ہر دم ہمیں دیتا ہے صدائیں
اسلام کے فرزندو اُٹھو فرض نبھائیں
کشمیر کی عصمت کو درندوں سے بچائیں
اب اور وہاں ظلم و جبر ہونے نہیں دیں گے
بازار لہو اور رواں ہونے نہیں دیں گے
نہ دے گا وہاں کوئی اس طور سزائیں
اسلام کے فرزندو اُٹھو فرض نبھائیں
کشمیر کی عصمت کو درندوں سے بچائیں
نہ کبھی آگ لگے گی نہ کوئی گھر ہی جلے گا
یہ دور بھی ظلمت کا نہ اب اور چلے گا
بیٹوں کی نہ لاشوں پہ کبھی روئیں مائیں
اسلام کے فرزندو اُٹھو فرض نبھائیں
کشمیر کی عصمت کو درندوں سے بچائیں
مسلماں ہیں شہادت کے طلب گار ہمیشہ
جو موت سے لڑتے ہیں وہ جی دار ہمیشہ!
ہیں بھائی فرشتوں کو ہماری ہی ادائیں
اسلام کے فرزندو اُٹھو فرض نبھائیں
کشمیر کی عصمت کو درندوں سے بچائیں
ہے خون شہیدوں کا رنگ لانے ہی والا
ہے دور غلامی اب جانے ہی والا
کہتی ہیں رُک رُک کہ یہ آج ہوائیں
اسلام کے فرزندو اُٹھو فرض نبھائیں
کشمیر کی عصمت کو درندوں سے بچائیں

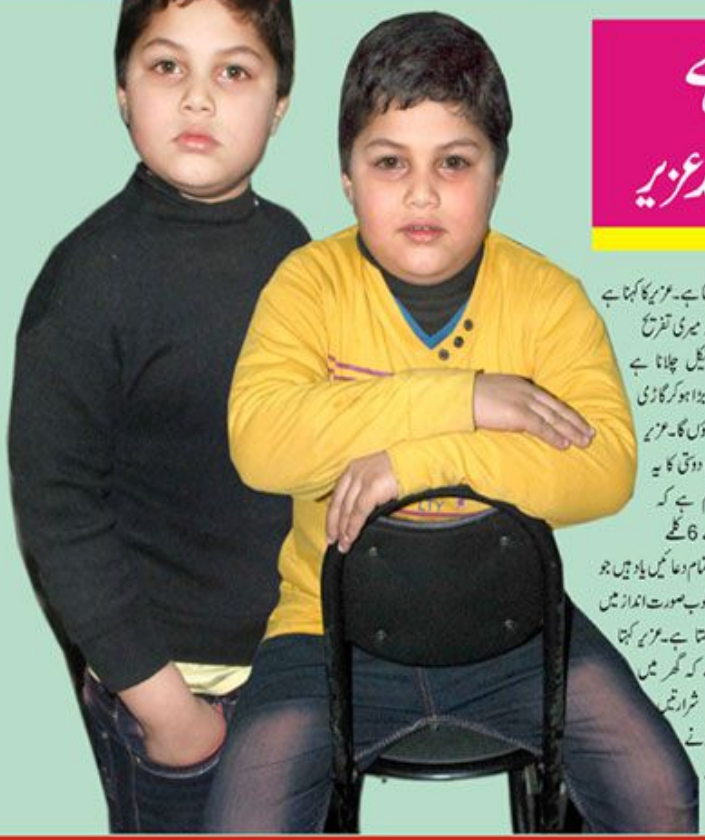
محمود احمد، سوہاوی

سمیرا شجاع کی تازہ قلمی کاوش

تمہیں معلوم ہے کہ تم کتنی فراخ دلی سے
میری چھوٹی سی خواہش کا قتل عام کرتے ہو
تمہیں معلوم ہے کہ تم جسے سمجھ نہیں سکتے
اس آرزو کو تم کیسے مٹی میں ملا کر خام کرتے ہو
تمہیں معلوم ہے کہ تم بے رخی کے عالم میں
محبت کے اس جذبے کو بے مقام کرتے ہو
تمہیں معلوم ہے کہ تم دیدارِ عشق کے جذبے سے غافل ہو
تو گویا تم ہمیں آزمانے کا اہتمام کرتے ہو

محبت کے بے شمار رنگ ہیں۔ نہایت خوبصورت اجلے اجلے۔ کئی طرز پر ایک تصویر کا رخ نظر آتا ہے۔ سوچ امڈتی ہے۔ روانی سے جس سمت محبت بہتی ہے۔ اسی سمت میں کئی طرح کی خواہشات جنم لیتی ہیں۔ کبھی سوچتے ہیں کہ ہم پتنگ ہوتے اور ہماری ڈور ان کے ہاتھ میں ہوتی۔ کبھی سوچتے ہیں کہ کوئی کلی ہوتے وہ توڑ کر اپنی جیب میں رکھ لیتے یا پھر کوئی تتلی ہوتے اور ان کے اردگرد منڈلاتے رہتے۔ محبت وہ قوسِ قزح ہے جو بے شمار رنگ بکھیرتی ہے

سائیکل چلانا پسند ہے بڑا ہو کر گاڑی چلاؤں گا: محمد عزیر



6 سالہ محمد عزیر ایک ہونہار طالب علم ہے۔ عزیر لٹل اینجل سکول میں زیرِ تعلیم ہے۔ والدین کی جان، عزیر صبح نماز پڑھتا ہے اس کے بعد مسجد میں قرآن مجید پڑھنے جاتا ہے۔ کم سن عزیر دیگر بچوں کی طرح بہت شرارتی ہے وہ دو بہنوں کا اکلوتا بھائی ہے۔ عزیر کو بھی دیگر بچوں کی طرح ٹیلیویژن پر مسٹر بین، سکوبی ڈوبی ڈو کے کارٹون دیکھنے کا شوق رکھتا ہے۔ عزیر کا کہنا ہے کہ میری تفریح سائیکل چلانا ہے اور بڑا ہو کر گاڑی چلاؤں گا۔ عزیر کی دوستی کا یہ عالم ہے کہ اسے 6 کلمے اور تمام دعائیں یاد ہیں جو وہ خوب صورت انداز میں پڑھتا ہے۔ عزیر کہتا ہے کہ گھر میں شرارتیں کرنے پر امی سے پٹائی ہوتی ہے۔

☆.....☆.....☆

صفحہ 2 سادہ شادی

نکاح کو سمجھتے ہوئے نکاح کے لئے آسان سے آسان تر صورتِ مہر نکال کر امت کے لئے یہ اسوہ پیش فرمایا کہ شادی کو آسان کرو، تاکہ شادی کی خواہش رکھنے والا کوئی شخص اپنی خواہش نفس سے مغلوب ہو کر غلط کاری کی راہ پر چل کر اپنی عاقبت کی بربادی اور کسی عصمت مآب کی عفت کی تار تاری کے ساتھ سماج و معاشرہ کے لئے زنا کاری و بدکاری کی لعنت و شرمساری کا نمونہ نہ چھوڑ جائے۔

ابوداؤد اور ترمذی وغیرہ کی روایت کے مطابق امیر المومنین عمر فاروقؓ نے (اپنے زمانہ خلافت میں غالباً جب لوگوں کو گرانقدر مہر باندھتے دیکھا تو) اپنے ایک خطبہ میں فرمایا:

''خبردار! عورتوں کے مہر بڑھا چڑھا کر مت باندھو، اس لئے کہ اگر یہ (مہر کی زیادتی) دنیا میں عزت اور خدا کے ہاں تقویٰ کا باعث ہوتی تو نبی اکرمؐ اس کے تم میں سب سے زیادہ حقدار تھے۔ (جاری ہے)

صفحہ 11 علی انصاری

جواب! "Spartacus ...at the moment"۔

سوال! کام کا جذبہ کہاں سے حاصل ہوتا ہے؟

جواب! اپنے اندر سے۔

سوال! پسندیدہ شخصیت جس کے ساتھ آپ زیادہ وقت گزارنا چاہتے ہوں؟

جواب! مشال خان۔

سوال! شوبز کی پسندیدہ شخصیت؟

جواب! انجلینا جولی۔

سوال! کن لوگوں سے چڑ ہے؟

جواب! مصنوعی لوگوں سے۔

سوال! پسندیدہ موسیقی؟

جواب! ہپ ہاپ، آر این بی۔

سوال! پسندیدہ پرفیوم؟

جواب! 502۔

صفحہ 7 گاجر

۔جگر، گردوں اور لبلبہ کی حفاظت کرتا ہے اور السر کی بیماری میں بھی بہت مفید ہے۔

3۔ پھیپھڑوں کو قوت بخشتا ہے اور بلڈ پریشر کو بھی کنٹرول کرتا ہے۔

4۔ قوت مدافعت میں اضافہ کرتا ہے۔

5۔ آنکھوں اور بینائی کے لیے تو بہت ہی مفید ہے۔ یہ آنکھوں کو روشنی اور قوت بخشتا ہے اور بینائی تیز کرتا ہے۔

6۔ پٹھوں کے کھچاؤ کو دور کرتا ہے۔

7۔ قبض نہیں ہونے دیتا۔

8۔ بدہضمی کی وجہ سے سینے میں پیدا ہونے والی جلن کو دور کرتا ہے۔

9۔ جلد کے لیے بہت مفید ہے۔ جلد کی رنگت کو نکھارتا ہے۔

10۔ جگر کی صفائی میں بہت ہی اہم کردار ادا کرتا ہے اور جسم سے فضول Fats کو نکلنے میں مدد دیتا ہے۔

11۔ گاجر کے جوس کو "کرشماتی مشروب" کہا جاتا ہے جو بچوں اور بڑوں کے لیئے یکساں مفید ہے۔

12۔ دوران اسہال گاجر کا جوس پانی اور نمکیات کی کمی کو پورا کرتا ہے۔

13۔ پیٹ کے کیڑوں کے لیئے بھی گاجر کا جوس بیحد مفید ہے۔

صفحہ 7 ہیپاٹائٹس

بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ جگر کی گرمی اور انفیکشن کی وجہ سے بھوک نہیں لگتی جگر اور گردوں سے گندہ مادہ جسم کو ملے تو رسولیاں بنتی ہیں، جگر بڑھنے اور اس پر چربی چڑھنے سے ہیپاٹائٹس ہو سکتا ہے۔ جگر بڑھا ہوا ہو اور گردوں کی جالیاں بند ہوں تو گندا مواد موٹاپا پیدا کرتا ہے جگر کی خرابی سے معدہ بھی خراب ہو سکتا ہے۔ جگر بدلنے کے نام پر جگر کو صرف دھویا جاتا ہے جس سے وہ دو تین سال نکال جاتا ہے، نیا جگر نہیں ڈالا جاتا۔ جگر کی سستی دور کرنے کے لئے میتھی کے پتے کارآمد ہیں۔ جگر کے امراض میں کریلوں کا پانی اچھی تدبیر ہے، یرقان کے خاتمے کے لئے استعمال کیا جانا چاہئے، کریلے کے پانی میں شہد ملا کر پینے سے جگر کی خرابی سے بچا جا سکتا ہے۔ جگر، گردے یا مثانہ خراب ہونے سے قبض ہو سکتی ہے، قبض کے مستقل خاتمے کے لئے ان اعضا کا علاج کرانا ہوتا ہے۔

صفحہ 11 محب مرزا

کے ساتھ ایک ویب سیریز پر کام کر رہا ہوں جس کا نام سٹیرنگ ود دی سٹاز ہے اس طرح بہت سے پراجیکٹ لائن میں ہیں۔

سوال! آپ کے آئندہ کے پراجیکٹوں سے شائقین کو کیا توقعات رکھنی چاہئیں؟

جواب! اگر میری ڈرامہ سیریز کی بات کریں تو دونوں سیریز بہت منفرد ہیں اور ایک دوسرے سے مختلف ہیں۔ ایک سیریز میں، میں جدید دور کے رومیو کا کردار ادا کر رہا ہوں، یہ بڑا دلچسپ کردار ہے جس کے لئے میں نے اپنے آپ کو یکسر تبدیل کر دیا ہے۔

سوال! فلم یا ڈرامے میں جو کردار آپ ادا کرتے ہیں خود کو اس کا حصہ کیسے بناتے ہیں؟

جواب! اس کے مختلف طریقے ہیں جیسا کہ ریلزم اور کمرشلزم اور بعض اوقات دونوں کا ملاپ۔ آج کل میری توجہ دونوں کے ملاپ پر ہی مرکوز ہے۔ میں اپنے اصولوں کو سامنے رکھتے ہوئے اپنے کردار سے منسلک ہوتا ہوں۔

سوال! ملکی و غیر ملکی شوبز انڈسٹری میں کن فنکاروں سے متاثر ہیں؟

جواب! بہت سے اداکاروں نے مجھے متاثر کیا ہے۔ مجھے اینتھونی ہاپ کنز اور ڈسٹن ہوف مین بہت پسند ہیں۔ اس کے علاوہ نعمان اعجاز، شبیر جان بہت پسند ہیں۔ اگر ذرا پیچھے جائیں تو فردوس جمال نے مجھے بہت متاثر کیا۔ بھارتی فنکاروں میں شاہد کپور اور پنکج کپور پسند ہیں۔ گویا میں اپنے اپنے دور کے مختلف لوگوں سے متاثر ہوں۔

صفحہ 7 روحانی مسائل

صحت یاب ہونے کے بعد بھی نہیں سو سکتا ان ادویات کے سائیڈ ایفیکٹس بھی ہوتے ہیں جو مریض میں دیکھے اور محسوس بھی کئے جا سکتے ہیں لیکن دوسرا کوئی بہترین متبادل فی الحال نہ ہونے کی وجہ سے لوگوں کا رجحان ان امراض میں ایلوپیتھک ادویات اور معالجین کی طرف ہی ہوتا ہے اس لئے وہ ادویات جاری رکھیں۔ ان وظائف کی برکت سے دواؤں میں شفا کی صلاحیت بھی انشاءاللہ بڑھ جائے گی اور مرض کے ختم ہونے میں بھی یہ وظائف معاون ثابت ہوں گے جب دوا دینی ہو تو گیارہ بار "یا شافی" پڑھ کر دوا پر دم کریں اگر مریض خود پڑھ سکے تو بہت بہتر ہے ورنہ کوئی دوسرا فرد بھی پڑھ سکتا ہے اس کے علاوہ دن میں تین دفعہ صبح، دوپہر، شام 101 بار "یا حی" پڑھ کر پانی دم کر کے انہیں پلائیں انشاءاللہ بہتری آئے گی۔

بہاری دم گوشت

اجزاء:

بیف فرنٹ آدھا کلو
دہی ایک سو گرام
پپیتا پیسٹ دو سے تین کھانے کے چمچ
پیاز ایک عدد (کٹی اور تلی ہوئی)
ادرک لہسن پیسٹ دو کھانے کے چمچ
مسٹرڈ آئل چار کھانے کے چمچ
ہلدی پاؤڈر آدھا چائے کا چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر ایک چائے کا چمچ
لال مرچ ایک کھانے کا چمچ (کٹی ہوئی)
چنا دال پاؤڈر چار کھانے کے چمچ

ترکیب:

پیالے میں بیف، دہی، پپیتا پیسٹ، تلی ہوئی پیاز، ادرک لہسن پیسٹ، مسٹرڈ آئل، ہلدی، گرم مصالحہ پاؤڈر، لال مرچ پاؤڈر، پسی ہوئی چنے کی دال، سفید زیرہ اور نمک شامل کر کے ملا لیں۔ اچھی طرح ملا کر پندرہ منٹ کے لئے ایک طرف رکھ دیں۔ بیف کو گل جانے تک اسٹیم کر لیں اور کوئلے کا دھواں دیں۔ تیل گرم کر کے گوشت کو فرائنگ پین میں دو سے تین منٹ کے لئے فرائی کر لیں۔ اب اسے ڈش میں نکال کر لیموں، سلاد کے پتوں اور پیاز کے رنگز کے ساتھ گارنش کر کے سرو کریں۔

چکن اینڈ ویجی ٹیبل سزلر

اجزاء:

چکن بون لیس 10 یا 12 بوٹیاں چھوٹی کٹی ہوئی
پیاز۔ ایک عدد۔
شملہ مرچ۔ ایک عدد۔
ٹماٹر۔ دو عدد۔
ادرک لہسن پکلا ہوا۔ ایک کھانے کا چمچ۔
لال مرچ کٹی ہوئی۔ ایک چائے کا چمچ۔
ٹماٹو پیسٹ۔ چار کھانے کے چمچے۔
نمک۔ آدھا سے ذرا کم چائے کا چمچ۔
کوکنگ آئل۔ تین کھانے کے چمچ۔

ترکیب:

چکن میں نمک، ادرک لہسن، لال مرچ لگا کر پندرہ سے بیس منٹ کے لیئے رکھ دیں۔ فرائنگ پین میں آئل ڈال کر دو یا تین منٹ کے لیئے گرم کریں۔ پھر آنچ تیز کر کے چکن کو گولڈن فرائی کر لیں۔ اب شملہ مرچ، پیاز اور ٹماٹر (سب ایک سائز کے چھوٹے چوکور ٹکڑوں میں کاٹ لیں) ڈال کر ایک منٹ تک پکائیں، آخر میں ٹماٹر کا پیسٹ ڈال کر پانچ منٹ کے لیئے فرائی کریں۔ چکن سزلر تیار ہے، گارلک بریڈ یا اُبلے ہوئے چاول کے ساتھ گرما گرم نوش کریں۔

برین مصالحہ

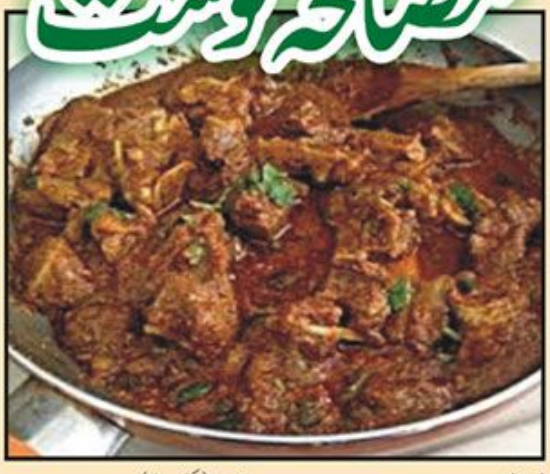
اجزاء:

مغز چار عدد
دہی آدھا کلو
پیاز ایک کپ
لہسن پیسٹ ایک کھانے کا چمچ
لال مرچ پاؤڈر ایک چائے کا چمچ
میتھی دانہ آدھا چائے کا چمچ
ہلدی دو چائے کا چمچ
ہری مرچ چھ سے آٹھ عدد
تیل حسب ضرورت
نمک حسب ذائقہ
پانی حسب ضرورت

ترکیب:

ہرا دھنیا حسب ضرورت ایک بڑے پین میں مغز، پانی اور ایک چائے کا چمچ ہلدی ڈال کر اُبال لیں۔ اب ایک باؤل میں مغز پر دہی لگا کر میرینیٹ کر لیں۔ پھر ایک پین میں تیل ڈال کر میتھی دانہ، لہسن پیسٹ، نمک، پیاز، لال مرچ پاؤڈر اور ایک کھانے کا چمچ ہلدی ڈال کر بھون لیں۔ جب خوشبو آنے لگے تو اس میں مغز ڈال دیں اور بھون لیں۔ اب ہری مرچ ڈال کر دم پر رکھ دیں اور آنچ دھیمی کر لیں۔ جب تیل اوپر آ جائے تو ڈش آؤٹ کر لیں۔ ہرا دھنیا سے گارنش کر کے گرما گرم نان کے ساتھ سرو کریں۔

مصالحہ گوشت



اجزاء:

گائے کا گوشت ایک کلو (ہڈیوں کے ساتھ)
دہی ایک پاؤ
ٹماٹر آدھا کلو (باریک کٹے ہوئے)
پیاز دو عدد (کٹے ہوئے)
ہری مرچ چار عدد
ہلدی ایک چائے کا چمچ
دھنیا پاؤڈر ایک چائے کا چمچ
لال مرچ ایک کھانے کا چمچ (کٹی ہوئی)
ادرک لہسن پیسٹ ایک کھانے کا چمچ
خشک دھنیا ایک کھانے کا چمچ (ثابت)
زیرہ ایک کھانے کا چمچ (ثابت)
گرم مصالحہ پاؤڈر ایک کھانے کا چمچ
کالی مرچ پاؤڈر ایک کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا آدھی گٹھی
لیموں کا رس دو کھانے کے چمچ
نمک ڈیڑھ چائے کا چمچ
تیل ایک کپ

ترکیب:

گائے کے گوشت کو اُبال لیں اور یخنی نکال کر ایک طرف رکھ دیں۔ ایک پین میں تیل گرم کر کے پیاز کو فرائی کر لیں، یہاں تک کہ سنہری ہو جائے۔ اب ادرک لہسن کا پیسٹ، ثابت دھنیا، لال مرچ، زیرہ، دھنیا پاؤڈر، نمک اور ہلدی کو ڈال کر بلائیں اور فرائی کر لیں۔ پھر اُبلا ہوا گوشت یخنی کے ساتھ ڈال کر ایک اُبال آنے تک پکائیں۔ پھر ٹماٹر اور دہی ڈال کر مکس کریں اور ڈھکنے دیں یہاں تک کہ ٹماٹر گل جائیں۔ جب پانی خشک ہو جائے تو اس میں لیموں کا رس، کالی مرچ، گرم مصالحہ، ہری مرچ اور ہرا دھنیا شامل کر دیں۔ مصالحہ گوشت تیار ہے، ڈش میں نکال کر نان کے ساتھ سرو کریں۔

لاہوری وائٹ چکن کڑاہی

اجزاء:

چکن آدھا کلو۔ چھوٹے پیس
پیاز 3 عدد۔ باریک کاٹ لیں
لہسن کا پیسٹ۔ آدھا چائے کا چمچ۔
ادرک 1 انچ کا ٹکڑا باریک کٹا ہوا
ہری مرچ۔ باریک کتری ہوئی 3 یا 4 عدد۔
پسی ہوئی کالی مرچ۔ آدھا چائے کا چمچ۔
پسا ہوا گرم مصالحہ۔ آدھا چائے کا چمچ۔
ہرا دھنیا۔ باریک کترا ہوا تھوڑا سا۔
فریش کریم۔ چھ کھانے کے چمچے
نمک۔ آدھا کا آدھا چائے کا چمچ۔
کوکنگ آئل۔ 4 کھانے کے چمچے

ترکیب:

کڑاہی میں آئل گرم کر کے چکن اور نمک ڈال کر اچھی طرح مکس کر کے پانچ منٹ تک ڈھانپ کر پکائیں۔ اب پیاز، لہسن، کالی مرچ، شامل کر کے مزید پندرہ منٹ پکانے کے بعد ہری مرچیں ڈال کر بھونیں تاکہ مرچوں کا ذائقہ چکن میں بس جائے۔ جب چکن آئل چھوڑ دے تو اس میں فریش کریم ڈال کر دو منٹ پکائیں اور آخر میں ادرک ڈال کر دو منٹ کے لئے دم پر رکھ کر اُتار لیں۔ اور ہرا دھنیا چھڑک کر نان اور سلاد کے ساتھ تناول کریں۔ اس ڈش میں پانی بلکل استعمال نہیں کرنا ہے۔

Weekly Akhbar e Khawateen Lahore FEBRUARY 10th to FEBRUARY 16th, 2019. CPL No: 312

اشرف ®

لیکورول

سیلان الرحم اور ورم رحم میں مفید ہے۔
عضلات رحم کی سختی اور درد کمر کو زائل کرتا ہے۔

وومنز کارڈیل

آپ کے ممتا بھرے جذبات
کس کی تلاش میں؟

وومنز کارڈیل

- ضعف رحم کو زائل کر کے استقرار حمل اور حفاظتِ جنین میں مدد دے۔
- کثرت و بے قاعدگی ایام، استحاضہ، نفاس کی زیادتی، لیکوریا، ان سے پیدا شدہ کمزوری اور دردِ کمر کا ازالہ کرے۔

☎ 041-8847601-2 Fax: 041-8847607
info@ashraflabs.com www.ashraflabs.com

اشرف لیبارٹریز (پرائیویٹ) لمیٹڈ