



ہاں ہاں! تناؤ تم خاموش کیوں ہو گئے۔ وہ نیک دل بے چین ہو گیا۔

”ہاں۔۔۔! آپ نے دیکھا اس دن لوگوں نے کسی کیسی باتیں کیں کہ میں گندرا ہوں، منحوس ہوں، بہت بُرا ہوں۔ آپ نے سنی تھیں ناں؟“

ہاں ہاں! سنی تھیں۔

”تو دیکھو! میرے دل میں آج بھی وہ زخم تازہ ہے۔ اس زخم کا خون رک ہی نہیں رہا۔ ہر وقت تازہ رہتا ہے۔ ہتھیار سے جو زخم لگے بھر جاتا ہے اور جو زبان سے زخم لگ جائے وہ کبھی نہیں بھرتا۔ کبھی بھی نہیں، کبھی بھی نہیں۔ بس یاد رہتا ہے۔“

یہ کہانی سنا کر میری پیاری ماں جی مجھے کہتیں، مجھے اب بھی بہت اچھا لگتا ہے وہ جملہ: ”دیکھو بیٹا! بیٹی زبان خوش ہو اور کڑوی زبان بد ہو۔“ میری وہ ماں بہت بھولی بھالی ہی تھیں ناں کسی مکتب مدرسے میں کبھی گئیں ہی نہیں اور نہ ہی انہوں نے کوئی کتاب پڑھی تھی لیکن صاحبو! اتنا تو میں ان کا کلمہ سچا جانتا ہوں ناں کہ روشن تھا ان کا دل، بیٹا تھیں ان کی آنکھیں۔

**مجھے آپ سب سے**

**ایک بات کھنی ہے،**

**ہم کیوں اپنی زبان**

**سے معصوموں کو**

**زخمی کرتے رہتے**

**ہیں۔ ہم ان کو**

**حوصلہ نہیں دے**

**سکتے نہ دیں، بالکل**

**بھی نہ دیں، لیکن یہ**

**کیا کہ ہم سفاکی پر**

**اتر آتے ہیں! دن بھر**

**ہم کتنے اچھے اچھے**

**لوگوں کو اپنی زبان**

**سے مضروب کرتے**

**رہتے ہیں۔**

مت کیجئے کسی کی مدد بالکل بھی نہ کیجئے، لیکن انہیں ایذا بھی تو نہ پہنچائیے ناں۔

خوش رہیے، آداب رہیے، شاد رہیے، سانس کی ڈور سلامت رہی تو فقیر اپنی بک بک جاری رکھے گا، سے ہوتو سن بیجئے گا اور نہ ہوتو کوئی بات نہیں۔

**فقیرانہ آئے صدا کر چلے**

**میاں خوش رہو، ہم دعا کر چلے**

میرا سوہنا رب آپ کو سدا سکھی رکھے۔ اجازت دیجئے فقیر کو۔

**کچھ بھی تو نہیں رہے گا۔**

**بس نام رہے گا آجی کا۔**

# گوشت کا لوٹھڑا



تحریر۔۔۔۔

عبداللطیف ابوشامل

**ہم سمجھتے ہیں کہ**

**بس انسان چاقو،**

**چھری، گولی سے ہی**

**زخمی ہو جاتا ہے،**

**کوئی حادثہ ہوتا ہے**

**اور انسان زخمی ہو کر**

**چلنے لگتا ہے، کھین**

**کوئی جھگڑا ہوا،**

**گولیاں چلیں اور انسان**

**زخموں سے کراہنے لگا،**

**اور بس۔۔۔ اسی طرح**

**کی بہت ساری باتیں۔**

لیکن مجھے فقیر کو بس اتنا سمجھ آیا ہے، اور میں دیکھتا بھی ہوں کہ یہ جو ہمارے منہ میں ایک چھوٹا سا گوشت کا لوٹھڑا ہے جسے ہم ”زبان“ کہتے ہیں، اس سے سب سے زیادہ لوگ زخمی ہوتے ہیں اور زخمی بھی ایسے جو نظر بھی نہیں آتے۔ اس کا لگا ہوا گھناؤنا نظر نہیں آتا۔

زخموں کا تو یہ ہے ناں کہ جناب! مہر مہر ہی کی، تھوڑے دن تکلیف برداشت کی، ٹھیک ہے بہت کرب ناک ہوتے ہیں، وہ دن بھی، مگر منہل ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ پر اس کا نشان رہ جاتا ہے اور پھر ہم دیکھتے ہیں کہ وہ نشان بھی غائب ہو گیا۔ ہم اپنے بہت سارے زخموں کو بھول جاتے ہیں، ہمیں یاد نہیں رہتا کہ یہ زخم ہمیں لگا تھا، اتنا خون نکلا تھا، یاد ہی نہیں رہتا۔

لیکن یہ جو زبان کا زخم ہے ناں یہ بہت برا زخم ہے، رستا رہتا ہے، کبھی بھرتا ہی نہیں، ہر دم تازہ اور رستا ہوا۔

میری ایک رضائی ماں نے بچپن میں مجھے ایک کہانی سنائی تھی، میں آپ کو سناتا ہوں۔

ہو ابوں کہ ایک گاؤں میں ایک آدمی رہتا تھا، بہت اچھا، وہ مخلوق خدا سے بہت محبت کرتا تھا۔ انسانوں سے ہی نہیں، جانوروں سے بھی، پرندوں سے بھی، حشرات الارض سے بھی، یہ جو کیڑے کوڑے ہوتے ہیں ناں، درختوں سے بھی، پھولوں سے بھی، ہر ایک سے، محبت میں گندھا ہوا بندہ تھا۔ محبت اور سراپمبیت۔ گاؤں کے ساتھ ہی ایک جنگل تھا جس میں بہت سارے جانور رہتے تھے۔ وہ روز جنگل جایا کرتا، پرندوں کے لیے دانہ دکان لے کر اور جانوروں کے لیے بھی کچھ نہ کچھ لے کر جاتا۔ اس کی محبت میں جانور بھی مبتلا تھے۔

یہ محبت جو ہے ناں، چھروں کو بھی پگھلا دیتی ہے۔ بہت بڑی طاقت ہے یہ۔ اگر آپ کے گھر میں کوئی جانور یا پرندے ہیں، آپ دیکھتے ہیں کہ وہ آپ سے کتنا مانوس ہوتے ہیں۔ کتنا پیار کرتے ہیں وہ آپ سے۔ تو

دینا۔ میں کھا لوں گا اور خوش ہو جاؤں گا۔

تمہاری خوش میری خوشی ہے۔ مبارک ہو تمہیں۔“

لیکن وہ نیک دل بولا: ”نہیں، نہیں۔۔۔۔۔ ضرور آنا چاہیے کچھ بھی ہو جائے تم میرے دوست ہو۔ یہ کیسے ہو سکتا ہے کہ تم نہ آئے تو میں ناراض ہو جاؤں گا۔“

تب سوزنے کہا: ”دیکھو! آپ نے مجھے بلایا تو میں آ گیا، اب اگر آپ نے میرے سر میں کھلہاڑا نہیں مارا تو میں آپ سے بہت ناراض ہو جاؤں گا۔“

آخر اس نیک دل شخص نے بہت اداس ہو کر اس کے سر میں کھلہاڑا مار دیا۔ خون کی ایک دھار نکلنے لگی اور وہ چھوٹا سا سوسو کا بچہ جنگل کے راستے پر جانے لگا۔ خون کا فوارہ چھوٹا ہوا تھا اور راستہ اس سے رنگین ہو رہا تھا۔ سب لوگ اسے دیکھ رہے تھے۔ کسی کی کچھ سمجھ نہیں آ رہا تھا کہ یہ سب آخر کیا ہے۔

شادی کی تقریب ختم ہوئی تھی۔ وہ نیک دل انسان مرہم پٹی لے کر اس کے پاس پہنچا۔ وہ روزانہ اس کی مرہم پٹی کرتا تھا۔ اس کی تیار داری کرتا تھا اور ہمیشہ معلوم کرتا تھا کہ آخر یہ تم نے کیوں کیا؟ تو وہ ہنس کر نال دیتا اور کہتا: ”بتاؤں گا کبھی، تمہیں ضرور بتاؤں گا۔“

پھر وہ دن بھی آیا جب وہ بالکل پھلے کی طرح بھلا چنگا ہو گیا اور آہستہ آہستہ اس کے زخم کا نشان بھی ختم ہو گیا۔

ایک دن اس نیک دل نے بہت اصرار کیا کہ اس راز سے پردہ اٹھاؤ۔ کیوں کیا تھا تم نے ایسا؟ تو سوز بہت ہنسا اور کہنے لگا: کوئی ایسی بات نہیں ہے، بس اتنی ہی تو بات ہے کہ: ”دیکھو! کتنا کاری زخم تھا سر میں۔ مرہم پٹی کی، ٹھیک ہو گیا اور اب تو اس کا نشان بھی نہیں رہا، لیکن۔۔۔۔۔!“

اس نے پوچھا: ”ہاں بولو، کیا کام ہے؟“

تب وہ بولا: ”تم اس کھلہاڑے سے میرے سر

جنگل کے سارے جانور اس کی محبت کے اسیر تھے، بے حد محبت کرنے والے۔ انھی جانوروں میں ایک چھوٹا سا سوسو بھی تھا۔

آپ خفا بالکل بھی برا نہ محسوس کریں، دیکھیے! سوچے ناں کہ وہ بھی تو آجی کی مخلوق ہے، ضرور کوئی حکمت ہوگی کہ آجی نے اسے بنایا ہے۔ تو وہ اس کا بھی بہت خیال رکھتا تھا۔

گاؤں کے بہت سے عقل والے، دانا و بیانا لوگ اسے بہت منع کرتے کہ تم سوز کا خیال مت رکھا کرو، تو وہ کہتا: کیوں! کیوں نہ رکھوں! یہی تو رب تعالیٰ کی مخلوق ہے۔

بہت پاگل سا تھا ناں وہ، یہ پاگل لوگ بھی عجیب ہوتے ہیں۔ اپنی دنیا میں مست، کوئی بھی انہیں نہیں روک سکتا، وہ اپنا کام کرتے رہتے ہیں، کسی کی پروا نہیں کرتے۔ وہ تو وہ باز نہیں آیا اور جانوروں سے اور اس چھوٹے سے سوز سے بھی محبت کرتا تھا، اس کا خیال رکھتا تھا۔

پھر ہوا یوں کہ اس بھلے آدمی کے بچوں کی شادی تھی۔ بہت دھوم دھام سے تیاریاں ہو رہی تھیں۔ اس نے سب گاؤں والوں کو بھی دعوت دی اور وہ جنگل میں بھی گیا اور جانوروں سے شیر سے، چھینے سے، لومڑی سے، کتے سے، بھالو سے، بندر سے، ہڈ ہڈ سے، چڑیا سے، کبوتر سے، وہ سب کو دعوت دے رہا تھا کہ آپ سب بھی ضرور آنا شادی پر۔ میں نے تمہاری دعوت کا بھی اہتمام کیا ہے، تم ضرور آنا، وعدہ کرو آؤ گے ناں، تو سب نے کہا: کیوں نہیں! ضرور آئیں گے۔ آخر میں وہ اس چھوٹے سے سوز کے پاس پہنچا اور اسے شادی میں آنے کا کہا۔ تو سوز بولا:

”دیکھو تم بہت اچھے ہو، مجھے لوگ اچھا نہیں سمجھتے، مجھے مت بلاؤ، میرا کھانا نہیں بیچتے

میں نے بہت کوشش کی مگر بے سود۔ اتنے میں وہ دل گرفتہ سوز اس کے پاس آیا اور کہنے لگا: ”میں نے تو آپ کو پہلے ہی منع کیا تھا، پر آپ نہیں مانے، اب آپ کو میرا ایک کام کرنا ہی ہوگا۔“

اس نے پوچھا: ”ہاں بولو، کیا کام ہے؟“

تب وہ بولا: ”تم اس کھلہاڑے سے میرے سر



دور دور کا کوئی تعلق نہیں، جیسے کہ ویلنٹائن ڈے، لیبر ڈے، برتھ ڈے۔ برتھ ڈے کو ہی لے لیجیے، یہ سب سے پہلے مصری فرامین نے شروع کیا۔ تاریخ بتاتی ہے کہ یہ صرف بادشاہوں یا فرعونوں تک محدود تھا۔ وہاں سے یہ رومنز میں آیا۔ رومنز نے ہی سب سے پہلے موم بتیاں لگانے کا رواج اپنایا کیونکہ ان کا عقیدہ تھا کہ اس سے بدروحیں بھاگتی ہیں۔

پھر جب روم عیسائی ہوا تو یہ ایونٹ بھی عیسائی مذہب کا حصہ بن گیا۔ لیکن ابھی تک یہ عوام تک نہیں پہنچا تھا۔ یہ کام آخر کار کپٹلزم نے کیا۔ جرمن بیکری والوں نے اس کیلئے کیک بنایا اور اسے عوام کو بیچنا شروع کیا اور آہستہ

آہستہ بادشاہوں کا یہ ایونٹ ایک عام شخص کی پہنچ تک آگیا اور مغربی کلچر اور لائف اسٹائل کا لازم جزو بن گیا۔ لیکن حیرانگی اس بات پر ہے کہ آج یہ ہمارے کلچر میں اتنا عام ہے جیسے کہ ہم تو اس کے بغیر پیدا ہی نہیں ہوئے۔ اوپر سے میڈ مائی ٹے اسپیشل کے چکر میں اب فیس بک مجھے ان لوگوں کی بھی برتہ ٹے بنا رہا ہے جن سے میں دس سال میں کبھی نہیں ملا۔ کپیٹلزم ہر جگہ جیت جاتا ہے۔ بہر حال تہذیبوں کی اس جنگ کی بحث کیلئے ایک نشست ناکافی ہے۔ بات صرف یہ ہے کہ ہم نے اپنا دامن اس جنگ سے کیسے بچانا ہے؟

# تہذیب و تمدن کی پہلی اکائی



کی مدد کی تھی اور انہوں نے انگلینڈ کو امریکا سے مار بھگا یا تھا۔ فریڈم آف ایسٹیج بھی فرانس سے ایپورٹ ہو کر امریکا کی راج دھانی بن چکی تھی جس کے بارے میں صدر ٹرمپ فرماتے ہیں کہ ہم نے بہت بڑی غلطی کی۔ مطلب صیاد اپنے ہی دام میں آ گیا ہے۔

اب یہاں پراچ اور قابل ذکر بات یہ ہے کہ مغرب کی تہذیب حکومتوں کے کنٹرول میں ہے لیکن ہمارے ہاں یہ کام عوام کو کرنا پڑتا ہے۔ کیونکہ بعض اوقات ایسا لگتا ہے کہ ہماری حکومتوں کی خواہش کچھ اور ہے۔ یہیں سے تضاد پیدا ہوتا ہے، پھر فساد پھیلتا ہے، جو کبھی تو جلسے جلوسوں کی شکل میں اور کبھی اس سے بھی سخت لہجے میں سامنے آتا ہے۔ پھر بیچ میں بیرونی قوتیں پڑ جاتی ہیں اور پرانی جنگیں ہماری ہو جاتی ہیں۔ اس کی قیمت بھی عوام کو ہی چکانا پڑتی ہے۔

پھر مغربی میڈیا کا رول اس میں بہت اہم ہے جو ان کی تہذیب کو پھیلانے کیلئے بہت اہم کردار ادا کر رہا ہے۔ پھیلا نا نہیں بلکہ ہمارے ہاں لوگ اتنے امپریس ہیں کہ اسے یہ اپنا نا شانہ امارت اور عزت سمجھتے ہیں اور اس پر فخر کرتے ہیں۔ اس قسم کا رویہ تقریباً تمام ایسے ممالک میں موجود ہے جو کسی نہ کسی طرح مغربی کالونی رہے ہیں اور غلامی کو بھگتا ہوا ہے۔

ہمارے ہاں اس کے اظہار اکثر ہوتا ہے، مثلاً مختلف دن منانا، جن کا ہمارے ساتھ

مذہب ہی رہا ہے۔ موجودہ دور میں جب مختلف تہذیبیں وجود میں آئیں تو ظاہر ہے، جب کبھی بھی کسی ایک کا دوسری سے ٹکراؤ ہوگا تو اس میں مذہب بھی ضرور آئے گا۔ اور اس میں ایک کالائف اسٹائل دوسری سے ضرور کرائے گا۔ ایک کو لگے گا کہ اس کا مذہب، ملک و قوم اور لائف اسٹائل سبھی خطرے میں ہیں۔ مثال کے طور پر جب یورپ کو اپنی تہذیب خطرے میں محسوس ہوتی ہے، تو وہ کبھی چین اسلام، بنیاد پرست اسلام کے سلوگن بلند کرتا ہے تو کبھی اسلام کو دہشت گردی سے منسلک کرتا ہے۔ اس ٹاپک پر

ابھی اکتوبر 2020 میں گنی فرانس کے صدر میکرون کی تقریر بہت معنی خیز ہے جس میں انہوں نے ڈائریکٹ اسلام ہی کو ٹارگٹ کیا ہے اور کہا کہ اسلام خطرے میں ہے۔ حالانکہ شانگھائی کہنا چاہتے ہوں گے کہ ہماری تہذیب خطرے میں ہے، لیکن بات بالکل تین سو ساٹھ ڈگری مخالفت میں کی گئی۔ اسی طرح کی ایک تقریر سابق امریکی وزیر خارجہ مائیک پومپو بھی کر چکے ہیں، جس میں انہوں نے چائینز کو اپنے لائف اسٹائل کیلئے چیلنج قرار دیا۔ مغرب کا شروع سے ہی ایک موقف رہا ہے کہ وہ ہر ایک کو اپنی عینک سے دیکھنے کے عادی رہے ہیں جو اس میں فٹ آ گیا وہی بندہ ہے باقی سب دہشت گرد وغیرہ۔ فرانس نے ہی فادر آف دی نیشن جارج واشنگٹن

یعنی آسٹریلیا، نیوزی لینڈ، کینیڈا میں بھی آزما یا گیا اور یہ تجربہ نہ صرف کام کر گیا بلکہ ابھی تک اس کا کام جاری و ساری ہے۔ تو جب کبھی بھی مغربی تہذیب کا نام آئے تو اس سے مراد یہ سارے ممالک ہی ہوں گے۔

سو اس ساری بات سے یہ چیز تو واضح ہو گئی کہ تہذیب سے مراد کوئی ایک خاص ملک نہیں ہے۔ ایک ہی تہذیب کئی ممالک میں رائج ہو سکتی ہے۔ تہذیب کو متاثر کرنے میں جس چیز کا رول سب سے زیادہ ہے، وہ مذہب ہے۔ مطلب ایک تہذیب یہ فیصلہ کر سکتی ہے کہ وہ مذہب کون سا اختیار کرے، یا بالکل ہی اختیار نہ کرے۔ مذہب کو مکمل طور پر اختیار نہ کرنے کا مطلب یہ نہیں کہ معاشرے میں یا تہذیب میں اس کا کردار ہی نہیں ہے۔ قدیم ترین مصری تہذیب میں فرعون (جو اپنے وقت کے بادشاہ ہوتے تھے) اپنے آپ کو خدا کہلاتے تھے اور یہی ان کا مذہب اور لائف اسٹائل تھا۔ انہیں بھی جب کوئی اللہ کا بندہ دعوت دیتا تھا تو وہ اسے اپنی بادشاہت، اپنے ایجاد کردہ مذہب، ملک و قوم اور لائف اسٹائل کیلئے چیلنج سمجھتے تھے۔

اسی طرح قدیم یونانی جمہوریہ کا اپنا ایک مذہب تھا، جو بہت سارے دیوی، دیوتاؤں اور کئی قسم کی افسانوی کہانیوں پر مبنی تھا۔ اصل ٹکراؤ یہ ہے کہ کسی بھی دور میں تہذیب و تمدن کی پہلی اکائی ہمیشہ سے

تحریر۔۔۔

مذہب

ہماری دنیا کروڑوں برسوں سے قائم ہے۔ اس میں بنی نوع انسان مختلف منازل طے کرتا رہا ہے۔ انسانوں کے مل جل کر رہنے سے مختلف معاشیے اور تہذیبیں قائم ہوتی رہی ہیں اور ختم بھی ہوتی رہی ہیں۔ اب بھی اس موجودہ دنیا میں کئی قسم کی تہذیبیں موجود ہیں، مثلاً مغربی تہذیب، چینی تہذیب، اسلامی تہذیب۔ کچھ تہذیبیں تو ایسی ہیں جن کا نام و نشان تک صفحہ ہستی سے مٹ گیا جیسے فرعون مصر کی تہذیب، جمہوریہ روم کی تہذیب۔ ان کی کئی روایات تو چل رہی ہیں لیکن یہ مکمل حالت میں معدوم ہیں۔ کئی تو لے جانے میں باقاعدہ برسریکار ہیں۔

یہاں ایک بات بہت قابل غور ہے کہ جب کبھی بھی تہذیب کا نام لیا جاتا ہے تو اس سے مراد کوئی خاص ملک نہیں ہوتا، جیسے کہ اب اگر ہم مغربی تہذیب کا نام لیں تو ہمارے ذہن میں یورپ آتا ہے کیونکہ دوسری جنگ عظیم کے بعد یورپ کے ذہن میں پالا ہوا ایک آئینہ یاد دہانی صدیوں سے موجود تھا کہ پورے یورپ کی چھوٹی چھوٹی بادشاہی ریاستیں مل کر ایک ایسی یوٹیوین ریاست بنائیں جس میں سیاست کا مقام صفر ہو۔ یہی وجہ ہے کہ یورپ کے اندر نیشنلزم ہونے کے باوجود نہیں ہے، یورپ میں کوئی گولی نہیں چلتی، وہاں کوئی ہم نہیں پھٹتا۔ جب کہ عوام اور حکومت مل کر ایک مقصد پر کام کرتے ہیں جسے کالونی کہا جاتا ہے۔ نتیجہ کے لوگ نتیجہ ہیں اور ساتھ میں یورپی بھی، جرمنی کے عوام جرمن بھی ہیں اور یورپی بھی۔ اسی تجربے کو امریکا کے بابائے قوم لیفٹیننٹ جنرل جارج واشنگٹن اور ان کی اسیلمینٹ نے بھی کاپی کیا، اور باقی نئے آباد شدہ یا بر باد شدہ جازائر





# لہسن کی بو پر نہ جائیں



لہسن ہمارے ہی نہیں دیا بھر کے کھانوں کا اہم حصہ ہے لیکن چھینا اور بوکا سامنا کرنا اچھا نہیں لگتا حالانکہ ہاتھ سے پھینٹنے سے لڑکھائی جو سے ناخوش سے چلے جائیں تو آپ کے ناخن مضبوط، چمکے اور صحت مند ہو جاتے ہیں۔ لہسن خود بخود اپنی گہرائی میں نہیں جاتے بلکہ ان کی توتیہ یا کواری پوری پر مرکوز رہتی ہے۔ یونیب کے لہسن چھیننے کے سلسلے کا مناسب عمل تیار دیا ہے۔ اب آپ 30 سیکنڈ سے بھی کم عرصے میں لہسن کے چھلکے پیڑھ کر سکتے ہیں۔ اس کے بعد وہاں دماغ جس طرح بڑھ کر رہتا ہے اس کے علاوہ اس کے استعمال کر کے بیکام آسانی سے ہو سکتا ہے۔ لہسن کی بو پر نہ جائیں تو اسے 30 سیکنڈ زور زور سے ہلائیں۔ آپ دیکھیں گی کہ اس زور وار عمل کی مدد سے لہسن کی بھی نہ صرف بوؤں کی شکل میں بلکہ ان کے کاغذی چھلکے بھی آتر لگیں گے۔ آپ ہلائی جانے والے تمام جوں سے چھلکے پیڑھ ہو جائیں گے۔ اب چاروں کے باریک کٹوں سے چھلکے پیڑھ کر لیجئے۔ اس

## سپر فوڈز۔۔۔ آپ کے فرتج میں ہیں

اپنی اچھی صحت کے لئے ہمیں پریوش ہونا بھی چاہئے کیونکہ تو آسانی سے تو زندگی سے وگرنہ تیار ہو کر اپنے پیاروں کو پریشان کرتے ہیں اور خود بھی اذیت اٹھاتے ہیں۔ سپر فوڈز کے بارے میں جس قدر جانکاری مغرب والے رکھتے ہیں ہم پاکستانی اتھارٹیز رکھتے ہیں تاہم کچھ کوشش کی تو کوئی ایسا ایملنگ مشین نہیں ملتا جو جانے۔ کیا یہ آئینہ نگاہ ہے؟ آپ اور ہمیں اپنی زندگی اور صحت کے لئے آقا قدر مضمون بنی آج ہی سے لے کر شروع کر دیں۔ اس سے پہلے کہ وہ ہو جائے اور مرض پیڑھ ہو جائے۔ سپر فوڈز کے اجزا کیا ہوتے ہیں؟ ان میں ایسی کیا چیز ہے جو ہمیں "مطلوبہ" بناتی ہے؟ یہ سوال آپ کے ذہن میں آج بھر سکتا ہے۔ جس کا مادہ سا جواب ہے کہ ان میں شامل ضروری غذائی اجزاء اور عناصر کی اعلیٰ سطح مثلاً پروٹین، مہذبہ، نیٹ، وٹامن، مینر، فیٹی ایسڈز اور اعلیٰ آکسیجن موجود ہوں۔ کچھ سپر فوڈز فیرنگلی یعنی درآد شدہ ہوتے ہیں کیا یہ بات درست ہے؟ دوسرا سوال کیا کچھ کم

## رنگ رنگیلی چائیز سبزیاں

ہم کہا جاتا ہے سوپ کے علاوہ سلاڈ اسٹرو فرنی کھانوں اور اسپرنگ ریڈز کے علاوہ Dumplings بنانے کے بھی استعمال ہوتی ہے۔ سو پاس اور سن اورک کے ساتھ بہت ڈالندہ دینے والی مہری ہے۔ تدرایت اور اذیت کا ایک اہم نقصان کا ٹیکر سے دفاع کرنا، دماغ C اور E کے ساتھ ساتھ بنا کر دیکھیں فوٹ اور ٹیکسٹ پر مشتمل ہوتا ہے۔ لیکن میں یہ بڑی کوئی پندرہ سو برسوں سے گاٹی اور استعمال کی جارہی ہے۔ لہذا میں اس مہری Pechay کا پکارا جاتا ہے۔ ماہرین صحت اسے پاک سے زیادہ غذائی خصوصیات کا حامل قرار دیتے ہیں۔ دیا بھر کی موسم سرما کی مہریوں میں موٹی شامل ہے۔ چائیز کی اپنی فوڈنگ سے شامل رکھتے ہیں۔ علاوہ میں فوڈ کی شکل میں سرخ اور سفید موٹی اس موسم کی بھجریں غذائی میں سے ایک ہے۔ لیکن اور چائیاں میں اسے Daikon



دیا کے برٹھے میں آب و ہوا اور موسم کے لحاظ سے روایتی سبزیاں آتی ہیں۔ کبھی سبزیاں اور کھانوں کے مختلف ڈالنے انہیں دیا کے دیگر ملکوں سے مندرجہ بناتے ہیں۔ ڈیل میں چند اہم چینی حدود ہیں۔ ان میں سب سے زیادہ معروف مہری Choy Bok ہے۔ اسے چائیز گوگی کی ایک

**MARUTI SUZUKI**

**NEXA**

## MAKE A STYLISH NEW BEGINNING.

Test drive the Tough Urban to tackle the tough city roads with ease.

CREATE. INSPIRE.

Also available in CSD

NEXA

**5** INSPIRING YEARS

Scan the print ad with Google Lens to watch the New Ignis take on the urban jungle.

THE NEW

# IGNIS

COMPACT URBAN SUV

New 17.78 cm Smartplay Studio (Available from Zeta variant onwards)

New Rear Spoiler and Roof Rails

Auto Gear Shift

Spacious and Comfortable Interiors

1.2L VVT Petrol Engine

NEXA Safety Shield

- DUAL FRONT AIRBAGS
- ABS WITH EBD
- PEDESTRIAN PROTECTION COMPLIANCE
- FULL FRONTAL IMPACT COMPLIANCE, FRONTAL OFFSET IMPACT COMPLIANCE, SIDE IMPACT COMPLIANCE

BENEFITS UPTO ₹ 49000\*

Contact us at  
**1800-200-6392**  
**1800-102-NEXA**

www.nexaexperience.com

NOW YOU CAN ALSO BOOK ONLINE

**SRINAGAR: NEXA HYDERPORA (JAMKASH VEHICLELEADS (KASHMIR) PVT. LTD. PH: 0194-2442224, 9622999955, 8803004592),**  
**NEXA LASJAN (PEAKS AUTO PVT. LTD. PH: 0194-2468462, 9797166700, 9697001128).**

A REVOLUTIONARY WAY TO CONNECT TO YOUR CAR

- ▶ Vehicle Tracking
- ▶ Emergency Alert
- ▶ Driving Behaviour Analysis
- ▶ Live Vehicle Status
- ▶ Vehicle Alerts

Offered separately as Genuine NEXA Accessory

\*TAC Apply. For more details, please contact your nearest NEXA Dealership. Features and accessories shown may not be part of standard fitment. Black glass shade on the vehicle is due to the lighting effect. Images used are for illustration purposes only. Offers vary across variants. Maruti Suzuki India Limited reserves the right to discontinue offers without notice.

### گلبن میکلون کا ون ڈے انٹرنیشنل کرکٹ سے ریٹائرمنٹ کا اعلان



نیو دہلی (ایم این این)۔ انگریزی کرکٹ کے ریٹائرمنٹ کے اعلان کے بعد، آسٹریلیائی کرکٹر گلبن میکلون نے ون ڈے انٹرنیشنل کرکٹ سے ریٹائرمنٹ کا اعلان کر دیا۔ میکلون نے ون ڈے انٹرنیشنل کرکٹ سے ریٹائرمنٹ کا اعلان کرتے ہوئے کہا کہ وہ آسٹریلیائی کرکٹ کی تاریخ میں ایک اہم شخصیت ہیں۔ میکلون نے ون ڈے انٹرنیشنل کرکٹ سے ریٹائرمنٹ کا اعلان کرتے ہوئے کہا کہ وہ آسٹریلیائی کرکٹ کی تاریخ میں ایک اہم شخصیت ہیں۔

### آئی پی ایل 2025ء: کوالیفائر 2 کے سخت مقابلے کیلئے ممبئی اور پنجاب آمنے سامنے

ممبئی اور پنجاب آمنے سامنے آئی پی ایل 2025ء کے کوالیفائر 2 کے سخت مقابلے کیلئے آمنے سامنے ہوں گے۔ ممبئی اور پنجاب آمنے سامنے آئی پی ایل 2025ء کے کوالیفائر 2 کے سخت مقابلے کیلئے آمنے سامنے ہوں گے۔ ممبئی اور پنجاب آمنے سامنے آئی پی ایل 2025ء کے کوالیفائر 2 کے سخت مقابلے کیلئے آمنے سامنے ہوں گے۔



آئی پی ایل 2025ء کے کوالیفائر 2 کے سخت مقابلے کیلئے آمنے سامنے ہوں گے۔

نیو دہلی (ایم این این)۔ انگریزی کرکٹ سے ریٹائرمنٹ کے اعلان کے بعد، آسٹریلیائی کرکٹر گلبن میکلون نے ون ڈے انٹرنیشنل کرکٹ سے ریٹائرمنٹ کا اعلان کر دیا۔ میکلون نے ون ڈے انٹرنیشنل کرکٹ سے ریٹائرمنٹ کا اعلان کرتے ہوئے کہا کہ وہ آسٹریلیائی کرکٹ کی تاریخ میں ایک اہم شخصیت ہیں۔

### کارلوس الکاراز فرینچ اوپن کے چوتھے راؤنڈ میں داخل

نیو دہلی (ایم این این)۔ اسپانیائی کرکٹر کارلوس الکاراز فرینچ اوپن کے چوتھے راؤنڈ میں داخل ہوئے۔ کارلوس الکاراز فرینچ اوپن کے چوتھے راؤنڈ میں داخل ہوئے۔ کارلوس الکاراز فرینچ اوپن کے چوتھے راؤنڈ میں داخل ہوئے۔



کارلوس الکاراز فرینچ اوپن کے چوتھے راؤنڈ میں داخل ہوئے۔

### میٹرز ایئر جیگ ایشیا کپ کرکٹ ٹورنامنٹ خاموشی سے ملتوی کر دیا گیا

نیو دہلی (ایم این این)۔ ایشیا کپ کرکٹ ٹورنامنٹ خاموشی سے ملتوی کر دیا گیا۔ ایشیا کپ کرکٹ ٹورنامنٹ خاموشی سے ملتوی کر دیا گیا۔ ایشیا کپ کرکٹ ٹورنامنٹ خاموشی سے ملتوی کر دیا گیا۔

### ٹیسٹ سیریز سے پہلے نائٹ نے جوش و خروش دکھایا

نیو دہلی (ایم این این)۔ ٹیسٹ سیریز سے پہلے نائٹ نے جوش و خروش دکھایا۔ ٹیسٹ سیریز سے پہلے نائٹ نے جوش و خروش دکھایا۔ ٹیسٹ سیریز سے پہلے نائٹ نے جوش و خروش دکھایا۔



ٹیسٹ سیریز سے پہلے نائٹ نے جوش و خروش دکھایا۔

### میٹرز ایئر جیگ ایشیا کپ کرکٹ ٹورنامنٹ خاموشی سے ملتوی کر دیا گیا

نیو دہلی (ایم این این)۔ ایشیا کپ کرکٹ ٹورنامنٹ خاموشی سے ملتوی کر دیا گیا۔ ایشیا کپ کرکٹ ٹورنامنٹ خاموشی سے ملتوی کر دیا گیا۔ ایشیا کپ کرکٹ ٹورنامنٹ خاموشی سے ملتوی کر دیا گیا۔

### زبردست مصروفیت کے سبب زینڈا یا اور نام ہالینڈ اس سال شادی نہیں کریں گے

نیو دہلی (ایم این این)۔ زینڈا یا اور نام ہالینڈ اس سال شادی نہیں کریں گے۔ زینڈا یا اور نام ہالینڈ اس سال شادی نہیں کریں گے۔ زینڈا یا اور نام ہالینڈ اس سال شادی نہیں کریں گے۔



زینڈا یا اور نام ہالینڈ اس سال شادی نہیں کریں گے۔

### شو بھانوشو شکلہ ہندوستان کے دوسرے خلا باز کے طور پر تاریخ رقم کرنے کیلئے تیار

نیو دہلی (ایم این این)۔ شو بھانوشو شکلہ ہندوستان کے دوسرے خلا باز کے طور پر تاریخ رقم کرنے کیلئے تیار۔ شو بھانوشو شکلہ ہندوستان کے دوسرے خلا باز کے طور پر تاریخ رقم کرنے کیلئے تیار۔ شو بھانوشو شکلہ ہندوستان کے دوسرے خلا باز کے طور پر تاریخ رقم کرنے کیلئے تیار۔



شو بھانوشو شکلہ ہندوستان کے دوسرے خلا باز کے طور پر تاریخ رقم کرنے کیلئے تیار۔

### ہندوستانی جو نیوز خواتین ہاکی ٹیم کا میاں

نیو دہلی (ایم این این)۔ ہندوستانی جو نیوز خواتین ہاکی ٹیم کا میاں۔ ہندوستانی جو نیوز خواتین ہاکی ٹیم کا میاں۔ ہندوستانی جو نیوز خواتین ہاکی ٹیم کا میاں۔



ہندوستانی جو نیوز خواتین ہاکی ٹیم کا میاں۔