

تی ٹوی

وٹو

www.KitaboSunnat.com

کوکب خواجہ



معزز قارئین توجہ فرمائیں

- کتاب و سنت ڈاٹ کام پر دستیاب تمام الیکٹرانک کتب... عام قاری کے مطالعے کیلئے ہیں۔
- مجلس التحقیق الاسلامی کے علمائے کرام کی باقاعدہ تصدیق و اجازت کے بعد (Upload) کی جاتی ہیں۔
- دعوتی مقاصد کیلئے ان کتب کو ڈاؤن لوڈ (Download) کرنے کی اجازت ہے۔

تنبیہ

ان کتب کو تجارتی یا دیگر مادی مقاصد کیلئے استعمال کرنے کی ممانعت ہے
کیونکہ یہ شرعی، اخلاقی اور قانونی جرم ہے۔

اسلامی تعلیمات پر مشتمل کتب متعلقہ ناشرین سے خرید کر تبلیغ دین کی
کاوشوں میں بھرپور شرکت اختیار کریں

PDF کتب کی ڈاؤن لوڈنگ، آن لائن مطالعہ اور دیگر شکایات کے لیے
درج ذیل ای میل ایڈریس پر رابطہ فرمائیں۔

✉ KitaboSunnat@gmail.com

🌐 library@mohaddis.com

اپریل 2005ء - 126

ٹی ٹوی ٹوٹکے

گوکب خواجہ

www.kitabosunnat.com



فیروز سنز پرائیویٹ لمیٹڈ

لاہور۔ راولپنڈی۔ کراچی

مجموعہ حقوق محفوظ ہیں

© ذیاب و سنن لاہور

بار اول ----- ۱۹۹۲ء

مطبوع — ذیاب و سنن لاہور

غیر مجلد --- 969 0 01106 5

اپنی پیاری ماں کے نام

جس کی ستائش اور پیار نے
مجھے گھریلو امور کا شوق بخشا

اور

پیاری بیٹی طمانیہ کے نام!
جس کے لیے میری تمننا ہے کہ وہ بھی
تعلیم کے ساتھ ساتھ گھریلو امور کی
بھی ماہر ہو۔ آمین

حُسنِ ترتیب

۷		صرفِ اول
۱۳	کچن اور گھریلو امور کے ٹوٹکے	بابِ اول
۵۹	داغ دہتے دُور کرنے کے ٹوٹکے	بابِ دوم
۸۳	سبز یوں کے ٹوٹکے	بابِ سوم
۹۱	گھریلو علاج کے ٹوٹکے	بابِ چہارم
۱۰۷	حُسن و میک آپ کے ٹوٹکے	بابِ پنجم
۱۱۵	منتفرت ٹوٹکے	بابِ ششم
۱۲۹	دوسروں کے آزمودہ ٹوٹکے اور مفید مشورے	بابِ ہفتم

حرفِ آغاز

کئی برس قبل میرے ذہن میں یہ خیال پیدا ہوا کہ جس طرح لوگ اپنے اصل سے دور ہوتے جا رہے ہیں، گھروں کا رہن سہن بدل رہا ہے، نئی نسل بزرگوں سے علیحدہ ہو کر اپنے گھر آباد کر رہی ہے، اس طرح انہیں شخصی آزادی تو ضرور حاصل ہو جاتی ہے مگر بزرگوں کے وہ اثاثے جو نسل در نسل چلا کرتے تھے، ان سے یقیناً نئی نسل محروم ہو جائے گی۔ اکٹھے رہنے سے انسان بہت کچھ سیکھتا بھی ہے، بچپن میں ماں اپنی بیٹی کو اپنے علم کا بہت سا سرمایہ غیر شعوری طور پر منتقل کرتی رہتی ہے جو اس نے خود اپنی ماں سے حاصل کیا ہوتا ہے اور پھر اس میں اس کا اپنا تجربہ بھی شامل ہو چکا ہوتا ہے۔ شادی کے بعد لڑکی کو ساس کے روپ میں جو ماں ملتی ہے، اس کے تجربات بھی اس کے علم میں اضافہ کرتے ہیں، اس طرح یہ سلسلہ نسل در نسل چلتا رہتا ہے۔ بزرگوں کے تجربات کا ایک حصہ 'ٹوئکے' بھی کہلاتا ہے۔ ٹوئکے چند سالوں کا نہیں بلکہ کئی نسلوں کے تجربات کا نچوڑ ہوتے ہیں جو ماں سے بیٹی اور پھر اس کی بیٹی کو منتقل ہوتے رہتے ہیں، جب تک مشعر کے خاندانوں کا عام رواج تھا تو یہ علم گھر سے ہی حاصل ہو جاتا تھا مگر اب چونکہ شروع سے ہی بہت سی لڑکیوں کو الگ سے اپنا گھر بسانا ہوتا ہے، لہذا میں نے سوچا کہ بزرگوں کا یہ ورثہ یعنی "ٹوئکے" نئی نسل کو پہنچانے کا سلسلہ شروع کیا جائے۔ آجکل کے دور میں ٹیلی ویژن سے موثر ذریعہ کوئی نہیں۔ ٹی وی حکام کو میرا یہ ٹوئکے والا آئیڈیا پسند آیا اور یوں "ٹوئکے" پروگرام کا ایک طویل سلسلہ شروع ہو گیا اور اس کی مقبولیت کا اندازہ اس طرح ہوتا ہے کہ نہ صرف لوگوں کے تعریفی خطوط ٹیلی ویژن اسٹیشن پر آنے لگے بلکہ جہاں کہیں کسی تقریب میں یا بازار وغیرہ بھی میں جاتی، لوگ خصوصاً خواتین مجھے پہچان لیتیں، پروگرام کی تعریف کرتیں اور کسی نہ کسی مسئلے کا حل ٹوئکے کی صورت میں دریافت کرتیں۔ بہت سی خواتین نے اصرار کیا کہ میں اس پروگرام کو کتابی صورت میں بھی لکھوں تاکہ وہ ہر وقت اپنے پاس مختلف گھریلو مسائل کا حل ٹوئکوں کی صورت میں رکھ سکیں۔

ٹوٹنے کے صرف برصغیر میں ہی نہیں بلکہ دنیا بھر میں پائے جاتے ہیں۔ یورپ والے انہیں مفید مشورے “Useful hints or tips” کہتے ہیں۔ مقصد دونوں کا ایک ہی ہے یعنی وقت، پیسے اور محنت کی بچت کرتے ہوئے کسی کام کو کرنے کا آسان اور چھوٹا راستہ یا طریقہ۔ اپنی ان بہنوں کی فرمائش پر ”جو ٹوکوں“، کو کتابی صورت میں دیکھنا چاہتی ہیں میں نے اپنے ٹی وی پروگراموں کو لکھنے کا ارادہ کیا۔ ٹی وی پر ہر پروگرام میں چار سے چھ تک مختلف قسموں کے ٹوٹنے بتائے جاتے تھے مگر میں کتاب میں اس ترتیب سے ان کو لکھوں گی کہ ہر شعبہ کے ٹوٹنے ایک ہی جگہ جمع کر دوں تاکہ آپ کو تلاش میں آسانی ہو اور مجھے لکھنے میں، یعنی سبزیوں سے متعلق تمام ٹوکوں کا باب الگ ہو گا تو کچن میں موجود اشیاء کو چکانے کے ٹوکوں کا باب الگ۔

یہ اتفاق ہی ہے کہ اس کتاب سے قبل میں نے سفر نامہ چین ”نی ہاؤ“ کے نام سے لکھا تھا جس کو فیروز سنز نے بہت خوبصورتی سے چھاپا اور لوگوں نے اس کتاب کے ذریعے ملک چین کے بارے بہت کچھ جانا۔ یہ میری دوسری کتاب بھی ایسے ہی مواد پر مبنی ہے جس کے ذریعے لوگ بہت سی نئی باتیں یا تراکیب جان پائیں گے،

ٹی وی پروگرام ”ٹوٹنے“ کے دوران مجھے سینکڑوں ٹوکوں کو خود آزمانے کا موقع ملا جن کو میں نے کبھی سنا ہوا تھا اور وہ سب ذہن کے کسی کونے کھدرے میں پڑے ہوئے تھے پروگرام کی تیاری کے لئے ان سب کو ذہن سے نکال کر عملی طور پر خود آزما دیکھنا پڑا اور یوں مجھے خود بھی بہت سی معلومات حاصل ہوئیں، کئی دوست احباب بھی اپنے آزموہ ٹوکوں سے نوازتے رہتے ہیں، ان کے بتائے ہوئے ٹوٹنے بھی اس کتاب میں شامل کیے گئے ہیں۔

مجھے یقین ہے میری بہنیں بہت سی گھریلو مشکلات کا حل اس کتاب سے حاصل کر سکیں گی۔

یہ کتاب دوستوں کو عزیزوں کو خصوصاً بیرون ملک جو رہتے ہیں، تحفہ دینے کے لئے بھی بہت مناسب رہے گی۔ نئی نسل اپنی ثقافت اور روایات کی وہ جھلک بھی دیکھ سکے گی جو دیار غیر میں جا کر آباد ہونے کی صورت میں ان سے کٹ گئی ہے۔ نی ہاؤ، میری پہلی کتاب تھی جس کو لکھنے میں میرے شوہر اطہر خواجہ نے بہت حوصلہ افزائی کی تھی اور میں نے اپنی پہلی کتاب ان ہی کے نام منسوب کی تھی جبکہ یہ دوسری کتاب اپنی پیاری پیاری

فرشتہ سیرت ”ماں“ کے نام کرتی ہوں جن کی حوصلہ افزائی نے مجھے گھریلو امور کا شوق بخشا، مجھے یاد ہے بچپن میں میں کوئی چیز بناتی تھی یا کوئی پھول کاڑھتی تھی تو میری ماں نہال ہو کر میرے ہاتھوں کو چوم لیا کرتی تھی۔ آج بھی جب کوئی اچھی چیز مجھ سے بن جاتی ہے تو میں لاشعوری طور پر اپنے ہاتھوں پر ماتا کے گداز لیوں کا وہ لمس محسوس کرتی ہوں جو بچپن میں مجھے حاصل تھا۔ میری ماں کو دنیا سے گئے ماہ و سال بیت گئے ہیں مگر میرے دل کے نہاں خانوں میں وہ آج بھی زندہ ہیں۔ میں ان سے باتیں کرتی ہوں، انہیں اپنے ارد گرد محسوس کرتی ہوں۔ وہ ایسی خوش نصیب ساس تھیں کہ ان کی بہویں آج بھی ان کو انتہائی محبت سے جب یاد کرتی ہیں تو ان کی آنکھیں بھگنے لگتی ہیں۔ میں تو پھر بیٹی ہوں۔ بیٹی بھی وہ جو ماں کے ہر سانس میں بسی ہوئی تھی اور اس نے چند سانس اللہ تعالیٰ سے صرف میرے لئے مانگ رکھے تھے کہ میں اتنے سالوں بعد چین سے واپس آؤں تو ماں کو نہ پا کر مایوس نہ ہوں۔ بس چند روز میں ماتا کی ٹھنڈی چھاؤں تلے بیٹھ پائی تھی کہ مانگے ہوئے وہ سانس ختم ہونے کا وقت آ گیا اور چلتے پھرتے باتیں کرتے وہ ہم سے رخصت ہو گئیں۔ نہ زندگی میں کسی کو تکلیف دی نہ جاتے سے کسی کو زحمت دی۔

آج میں جو کچھ بھی ہوں، جیسی بھی ہوں، سبھی ان کی محبت اور اپنے شوہر کی حوصلہ افزائی اور ستائش کی وجہ سے ہوں۔

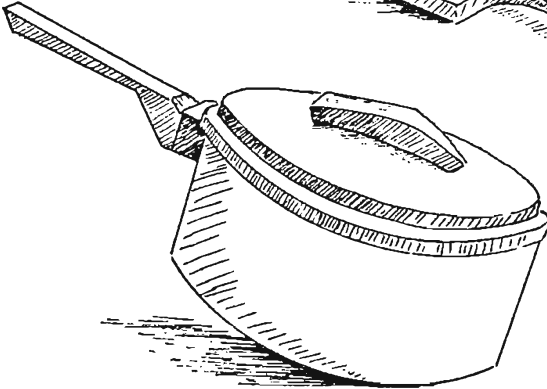
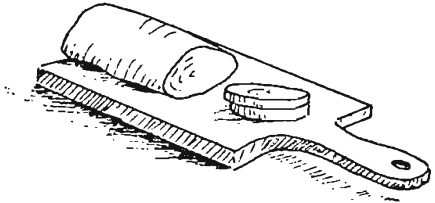
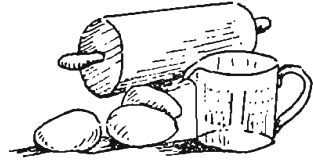
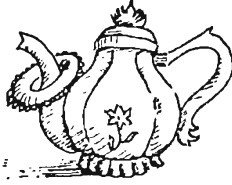
چونکہ اپنی یہ کتاب میں ”ماں“ کی عظیم ہستی کے نام کر رہی ہوں، اس لئے ماں کے لفظ کے ساتھ ہی اپنے جذبات کو صفحہ قرطاس پر اتارنے سے نہ روک سکی۔ ایک شادی شدہ بیٹی کا سیکہ اس کی ماں کے دم کے ساتھ آباد رہتا ہے اور پھر اس کے بعد سب اپنے اپنے گھروں میں تو آباد شاد رہتے ہیں مگر سیکہ ختم ہو جاتا ہے۔ ”سیکہ“ جو ایک بیٹی کے لئے ٹھنڈی چھاؤں ہوتا ہے۔ یہ چھاؤں ”ماں“ کے وجود سے بنتی ہے اور اسی کے ساتھ ہی ختم ہو جاتی ہے۔

خداوند کریم میری ماں کو جنت الفردوس میں جگہ دے۔ آمین ثم آمین۔
میرے بیٹی دی پروگرام کو پسند کرنے والی بہنیں اس کتاب کو دیکھ کر اپنی رائے سے اگر نوازیں تو مجھے بے حد خوشی ہوگی۔

مسز کوکب خواجہ

225 - کیولری گراؤنڈ - 1 سٹریٹ نمبر 5، لاہور چھاؤنی

پکن اور گھریلو اُمُو کے ٹوٹکے



پکن اور گھریلو امور کے ٹوٹکے

ہماری خواتین کے دن کا ایک بڑا حصہ باورچی خانے میں گذرتا ہے۔ صبح کے ناشتے سے لیکر رات کے کھانے کے بعد تک وہ بہت سادقت گھر کے اس اہم حصے یعنی پکن میں گذارتی ہیں اور یہ حقیقت ہے کہ پکن سے پورے خاندان یعنی افراد خانہ کی صحت وابستہ ہوتی ہے۔ پکن جتنا صاف ستھرا، برتن اچھی طرح دھلے ہوئے اور خوراک متوازن اور حفظانِ صحت کے اصولوں کے مطابق ہوگی، اسی قدر مثبت اثرات افراد خانہ کی صحت پر مرتب ہوں گے۔

سب سے پہلے میں پکن کی صفائی اور دیگر امور سے متعلق ٹوٹکے تحریر کروں گی کیونکہ میں خود بھی گھر بھر میں سب سے زیادہ توجہ اسی حصے کو دیتی ہوں۔

۱۔ بند سنک

پکن میں برتن دھوتے ہوئے اکثر دیکھا ہے کہ سنک میں پانی جمع ہو جاتا ہے اور نالی میں تینکے ڈال کر لوگ پانی نکالتے ہیں۔ ہوتا یوں ہے کہ سبزیاں، گوشت اور چکنے برتن دھوتے ہوئے بہت سے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے نالی کے اندر جا کر اسے تنگ کر دیتے ہیں۔ اس کا آسان اور آزمودہ ٹوٹکا یہ ہے کہ کپڑے دھونے والا سوڈا جو بہت ہی سٹاسامل جاتا ہے، وہ ایک بڑا چمچ بھر کر نالی کے سوراخوں کے اوپر رکھیں اور کیتلی میں پانی ابال کر ابلتے ہوئے پانی کو سوڈے پر ڈالیں۔ تمام نالی صاف ہو جائے گی اور سنک میں برتن دھوتے ہوئے پانی جمع نہیں ہوگا۔

دوسرا ٹوٹکا اسی مقصد کے لئے یہ ہے کہ ایک پیالی سرکہ نالی میں ڈالیں اور پھر اوپر کھولتا ہوا پانی ڈالیں۔ مگر سرکہ مہنگا ہوتا ہے لہذا سوڈے جیسی سستی شے سے جب مقصد حل ہو سکتا ہے تو پھر سرکہ ضائع کیوں کریں! گھر میں ہمیشہ پاؤ یا آدھ کلو کپڑے دھونے والا سوڈا منگوا کر رکھیں۔ کئی ٹوکوں میں یہ استعمال ہو گا۔ بہت

معمولی قیمت میں مل جاتا ہے۔ www.kitabosunnat.com

۲۔ پانی کی کیتلی میں جھے ہوئے نمکیات

کچن میں پانی ابلانے والی کیتلی سب سے زیادہ استعمال ہونے والا برتن ہے۔ چائے بنانی ہو یا اور کسی مقصد کے لئے پانی گرم کرنا ہو، اسے ہی چولہے پر رکھا جاتا ہے۔ اکثر کیتلی میں نمکیات جمع ہو کر اسے اصل وزن سے زیادہ وزنی بنا دیتے ہیں۔ چونکہ کیتلی کے اندر ہاتھ ڈال کر مانجھنا بھی مشکل ہوتا ہے بلکہ سینی والی کیتلی میں تو ناممکن ہوتا ہے۔ اس لئے اس کے پیندے میں جمع شدہ Salts کو صاف کرنے کا ٹونکہ یہ ہے کہ کیتلی میں ایک پیالی سرکہ ڈال کر ساتھ آدھی پیالی پانی ڈالیں اور اسے گرم کریں اور پھر چولہے سے اتار کر گھنٹہ بھر پڑا رہنے دیں، پھر کیتلی کو صاف کر لیں۔ تمام Salts نکلنے ہو کر باہر نکل آئیں گے۔ (آزمودہ)

۳۔ المونیم کی سیاہ دیگی

المونیم کی دیگی اندر سے سیاہ ہو جائے تو تھوڑا سا بن پانی میں ملائیں اور لیموں کے چھلکے ڈال کر دیگی میں چند منٹ پکائیں۔ پھر دم کے ساتھ مانجھ لیں، دیگی صاف ہو جائے گی۔

۴۔ جلا ہوا سالن اور دیگی

کبھی کبھی ایسا ہوتا ہے کہ سالن اتنی بری طرح جل جاتا ہے کہ سالن کے نقصان کے ساتھ ساتھ جلی ہوئی دیگی کو دھونا بھی مسئلہ نظر آتا ہے۔

ایسی صورت میں ایک آسان ٹونکہ ہے جو بار بار آزمایا بھی ہوا ہے۔ وہ اس طرح کہ کہ جلی ہوئی دیگی میں پانی ڈال کر چولہے پر رکھیں، اور ساتھ دو تین چائے کے چمچ نمک ڈال دیں۔ چند ابال آنے پر اتار لیں اور پانی گرا دیں۔ تمام جلے ہوئے ذرات نرم ہو کر اتر چکے ہوں گے۔ اب دم وغیرہ سے مانجھ لیں، بالکل صاف ستھری ہو جائے گی۔

دوسرا ٹونکہ یوں ہے کہ جلی ہوئی دیگی میں پانی ڈال کر چولہے پر رکھیں اور ساتھ ہی ایک پیاز ڈال دیں، چند ابال آنے پر اتار کر دھولیں۔

۵۔ جلا ہوا سالن

سالن تھوڑا سا بھی جل جائے تو پورے سالن میں بو پڑ جاتی ہے، اگر کبھی ایسا ہو تو جس دیکھی میں سالن جلا تھا، اس میں سے نکال کر صاف دیکھی میں ڈالیں اور پھر سالن کی مقدار کی مناسبت سے تھوڑا دودھ ڈال دیں، تمام بو ختم ہو جائے گی، یہ ٹوٹکا بھی میرا آزمودہ ہے۔

۶۔ اسٹین لیس سٹیل کے برتنوں کی چمک

گھر میں اسٹیل کے برتن نہ بھی ہوں تو کوئی نہ کوئی ایسی چیز ضرور موجود ہوتی ہے جو اسٹیل کی بنی ہو مثلاً کینٹی، ٹوسٹر، استری اور ساس پین وغیرہ۔ ان پر اکثر دھبے سے نظر آنے لگتے ہیں۔ ان کو چمک دمک دینے کے لئے ایک آزمودہ ٹونکہ یہ ہے کہ ہلکے گیلے کپڑے پر بیکنی سوڈا لگا کر برتن پر رگڑیں اور پھر صاف گیلے اسپونج سے صاف کر کے خشک کپڑے سے پونچھ لیں، بالکل چمک اٹھیں گے۔

۷۔ جار اور بوتلوں سے بو

جار یا بوتلیں کچھ عرصہ خالی رکھی رہیں تو بو آنے لگتی ہے۔ اگر ایسا ہو تو ان میں پانی ڈال کر تھوڑا سا بیکنی سوڈا ڈال دیں اور پھر چند گھنٹے رکھا رہنے دیں۔ پھر یہ پانی گرا کر گرم پانی اور واشنگ پوڈر سے دھولیں۔ نہ صرف بو دور ہو جائے گی بلکہ بوتلیں چمک اٹھیں گی، اب ان میں کوئی بھی چیز ڈال لیں۔ دوسرا ٹونکہ یہ ہے کہ خالی بوتلوں پر ڈھکن بند کر کے نہ رکھیں تو پھر بو نہیں پڑتی، ہوا لگتی رہتی ہے اور یوں وہ ٹھیک رہتی ہیں۔

۸۔ تانبے کے برتن

تانبے کے برتن آجکل گھروں میں کم ہی دکھائی دیتے ہیں جبکہ ایک زمانے میں انہی میں کھانا پکاتا تھا تانبے کے برتنوں میں پکا ہوا کھانا صحت کے لئے بہت مفید ہے بشرطیکہ ان کو عمدگی سے قلعی کروایا ہو۔ تانبے کے پھول دان وغیرہ بھی ہوتے ہیں اور دیکھیے بھی۔ یہ اندر سے الگ قلعی شدہ

ہوں تو باہر سے عموماً اپنی اصلی رنگت میں ہی ہوتے ہیں۔ ان کو چمکانے کے لئے دو ٹونکے ہیں جو کچھ یوں ہیں: کہ تھوڑا سا دم لے کر اس میں اتنا سرکہ ملائیں کہ لٹی سی بن جائے۔ اسے برتن پر خوب رگڑیں اور چند منٹ رکھا رہنے دیں پھر پانی سے دھو کر صرف دم سے مانجھ لیں، خوب چمک اٹھیں گے۔
دوسرا طریقہ یہ ہے کہ نمک ملے پانی میں سرکہ ملا کر تانبے کے برتن دھولیں، خوب صاف ہو جائیں گے۔

۹۔ شیشے کے برتن

شیشے کے برتنوں کو اگر نمک اور سرکہ ملا کر دھویا جائے تو بالکل یوں چمک اٹھتے ہیں کہ آپ بے اختیار کہہ اٹھیں، ہم نے شیشے کو ستاروں کی چمک دے دی۔

۱۰۔ المونیم کے برتن

المونیم کے برتنوں کو صاف کرنے یعنی چمکانے کے کئی طریقے ہیں جو میں ٹی وی پر دکھا چکی ہوں۔ وہ کچھ یوں ہیں کہ ایک کپڑے کے پیڑ پر سرکہ لگا کر برتن پر ملیں۔ سرکہ تمام میل کو کاٹ ڈالتا ہے۔ پھر سرف وغیرہ سے دھولیں۔

دوسرا ٹونکہ یہ ہے کہ لیموں کے خشک چھلکے پیس کر پوڈر بنا کر رکھ لیں۔ جب ضرورت ہو، برتن کو پہلے دم سے دھولیں اور پھر یہ لیموں کا پوڈر ملیں، برتن چمک اٹھیں گے۔

تیسرا ٹونکہ یہ ہے کہ دھان کا بھوسہ اور تھوڑا سا سرف ملا کر برتن کو خوب رگڑیں اور پھر صاف پانی سے دھولیں۔

۱۱۔ پلاسٹک کے برتن

پلاسٹک کے برتنوں کا رواج عام ہے مگر کثرت استعمال سے ان پر کچھ اس طرح کے کپکے داغ دھبے سے پڑ جاتے ہیں کہ کتنا بھی مانجھیں، صاف نہیں ہوتے۔ جب اس ٹونکے کو میں نے آزمایا تھا تو مجھے بے حد خوشی ہوئی۔ گھر بھر کے تمام پلاسٹک کے برتن، بوتلوں کے ڈھکن تک جو پلاسٹک کے تھے، وہ صاف کر ڈالے اور ٹی وی پر دکھائے گئے۔ جن ٹونکوں کو بہت زیادہ پسند کیا گیا ان میں یہ ٹونکہ بھی شامل ہے جو

اس طرح ہے کہ کسی تام چینی یا اسٹیل کے ٹب یا کسی بھی برتن میں تیز گرم پانی ڈالیں اور اس میں برتنوں کے حساب سے دو چار چمچ کپڑے دھونے والا سوڈا ڈال کر تمام پلاسٹک کے برتن اس پانی میں ڈبو دیں۔ گھنٹہ آدھ گھنٹہ بعد صاف پانی سے دھو کر م سے مل کر صاف کر لیں۔ برتن چمک کرنے ہو جائیں گے۔

چند احتیاطیں یہ ہیں کہ المونیم کے کسی برتن میں یہ تجربہ نہ کریں ورنہ برتن کالا ہو جائے گا۔ نمبر دو اپنے ہاتھوں کو سوڈے والے پانی میں نہ ڈالیں بلکہ کسی چمچے سے پکڑ کر برتن نکالیں۔

۱۲۔ پیالیوں کے داغ

چائے کی پیالیاں بھی اگر کبھی دھبے دار ہو جائیں تو ان کو صاف کرنے کے لئے کپڑے کی گدی پر نمک اور سوڈا لگا کر پیالی پر ملیں۔ گدی کو نم آلود کر لیں پھر صاف پانی اور واشنگ پوڈر سے دھولیں، دھبے دور ہو جائیں گے۔

سوڈا گھریلو استعمال کے لئے ایک مفید چیز ہے اور بہت سستی بھی۔ دو چار روپے کا سوڈا منگوا کر رکھیں تاکہ کچن کے سنک کی نالی بند ہو یا پیالی کا داغ صاف کرنا ہو، وقت پر استعمال ہو سکے۔ اس کے علاوہ بہت سے اور ٹونکوں میں بھی استعمال ہوتا ہے۔

۱۳۔ اسٹین لیس اسٹیل کے برتن

اسٹیل کے برتنوں کو چمکانے کا ٹونکہ جب ٹی وی پر بتایا تھا تو یہ بھی خاصا مقبول ہوا۔ ایک کپڑے کی گدی پر ہاؤس ہولڈ ایمنیا اور تھوڑا پانی ملا کر لگائیں اور اسے اسٹیل کے برتن پر لگا کر ملیں۔

پھر سادہ پانی اور واشنگ پوڈر سے دھولیں، برتن بالکل چمک اٹھیں گے۔ پھر نرم کپڑے سے خشک کر لیں۔

۱۴۔ جرمن سلور کے برتن

گھروں میں جرمن سلور کے ٹی سیٹ سے نلے کر سجاوٹی اشیاء تک ہوتی ہیں۔ اگر یہ چیزیں چمک دار نہ ہوں تو بہت بد نما دکھائی دیتی ہیں۔

اگر ان پر مختلف ٹونکے آزمائے جائیں تو یہ چمک دمک کرنے سے صرف خود خوبصورت دکھائی دیتی ہیں بلکہ خاتون خانہ کے ذوق و سلیقے کی بھی ترجمان ہوتی ہیں۔
جرمن سلور کی چیزوں کو ماربل پوڈر سے رگڑ کر دھوئیں یا پھر چاک کو پیس کر نمک ملا کر اس سے دھولیں تو یہ چمک اٹھیں گی۔
چاک کے ٹکڑے اور نمک ہم وزن ہوں۔ ٹکڑوں کو پیس لیں اور گیلے کپڑے کے ساتھ برتن پر خوب ملیں۔

۱۵۔ چاندی کے برتن

اب وہ زمانہ تو رہا نہیں جب عام متوسط گھروں میں بھی چاندی کے برتن یعنی پاندان، کٹورے اور طشتریاں وغیرہ ہوا کرتی تھی تاہم اب بھی بہت سے گھروں میں چاندی کی آرائشی اشیاء تو ہوتی ہی ہیں جن کی چمک وقت کے ساتھ ساتھ ماند پڑ جاتی ہیں۔ ان کو چمکانے میں میں نے متعدد ٹونکے اپنے ٹی وی پروگرامز میں بتائے جن میں سے چند ایک یہ ہیں:

جب آلودہ روٹی یا کباب بنانے کے لئے آلو ابالیں تو اس پانی کو پھینکنے کی بجائے اس سے چاندی کی اشیاء دھوئیں، صاف ہو جائیں گی۔

دوسرا ٹونکہ یہ ہے کہ چاندی کی چیزوں کو پلاسٹک کے لفافوں میں بند کر کے رکھنا چاہئے تاکہ وہ نمی سے محفوظ رہیں اور ان پر دھبے نہ پڑیں۔

اگر چاندی کی اشیاء پر دھبے پڑ جائیں تو لیموں سے مل کر صرف کریں۔ لیموں جو ایسڈ ہوتا ہے، وہ داغ دھبوں کو دور کر دیتا ہے۔

اس کے علاوہ آلو کے قتلے چھلکوں سمیت کاٹ کر پانی میں ابالیں اور پھر اس پانی سے چاندی کی اشیاء کو خوب رگڑ کر صاف کریں داغ دھبے دور ہو کر چمک اٹھیں گی۔

۱۶۔ شیشے کی بوتلیں اور انکی صفائی کے ٹونکے

گھر میں کئی بوتلیں ہوتی ہیں جو مختلف چیزیں رکھنے کے کام آتی ہیں۔ یہ کچھ عرصہ بعد دھندلی سی دکھائی دینے لگتی ہیں۔

گرمیوں میں فریج میں بھی اسکو اٹش کی خالی بوتلوں میں پانی ٹھنڈا کرنے کے لئے رکھا

جاتا ہے۔ یہ بوتلیں اگر صاف شفاف نہ ہوں تو کھانے کی میز پر رکھی خاصی بد نما لگتی ہیں۔

ان کو صاف کرنے کا ایک آزمودہ ٹونکہ جو بہت پسند بھی کیا گیا تھا یوں ہے کہ بوتل میں تھوڑا سا پانی ڈال کر تھوڑا سا ہی واشنگ پوڈر اور ایک دو انڈوں کے چھلکے (خول) ہاتھ سے کچل کر بوتل کے منہ میں ڈالیں اور ڈھکن بند کر کے بوتل کو خوب ہلائیں پھر یہ سب الٹا کر باہر نکال دیں اور بہتے ہوئے تل کے نیچے رکھ کر دھو کر صاف کر لیں۔ بوتلیں بالکل ستاروں کی مانند چمکنے لگیں گی۔

میں خود ہمیشہ اسی ٹونکے پر عمل کر کے بوتلیں صاف کرتی ہوں۔

اس کے علاوہ کچھ اور ٹونکے اسی مقصد کے لئے ہیں جو یوں ہیں کہ نمک اور کپڑے دھونے کا سوڈا پانی کے ساتھ بوتل میں ڈالیں اور گھنٹہ بھر رکھا رہنے دیں۔ پھر صاف پانی سے دھولیں۔

سرکہ اور نمک بوتل میں ڈال کر ہلائیں اور پھر دھولیں۔

انڈوں کے چھلکے پھینکنے کی بجائے ایک ٹوکری میں جمع کرتی رہا کریں۔ چھلکوں کے کئی ٹونکے آپ کو اس کتاب میں ملیں گے۔

۱۷۔ شیشے کے خالی جار

جام، جیلی اور اچار وغیرہ کے خالی جار گھر میں کام آتے ہیں۔ ان میں مرچ مصالحوں بھی رکھے جاتے ہیں۔ ان کو صاف کرنے کے لئے ایک ٹب میں گرم پانی ڈالیں اور ساتھ سرف اور نمک بھی ڈالیں۔ اس پانی میں سارے جار ڈبو دیں۔ پانی ٹھنڈا ہو جائے تو جار دھو کر کسی ٹوکری میں الٹے کر کے رکھ دیں تاکہ پانی نکل جائے اور یوں خشک کر کے دوبارہ استعمال کریں۔

۱۸۔ پلاسٹک کے برتن

پلاسٹک کے برتنوں پر پڑے داغ دھبے دور کر کے ان کو دوبارہ نیا کرنے کے لئے ایک ٹونکہ پہلے تحریر کیا ہے یعنی سوڈے سے دھونے کا۔ پلاسٹک کے برتنوں کو دھونے کے لئے اگر روم کے ساتھ نمک ملا کر دھوئیں تو وہ زیادہ صاف ہوتے

ہیں۔

۱۹۔ لوہے کے برتن

پہلے تو گھروں میں لوہے کی بالٹیاں تسلے وغیرہ عام ہوا کرتے تھے، اب پلاسٹک انڈسٹری کی ترقی نے گھر گھر پلاسٹک کی اشیاء پہنچا دی ہیں تاہم اب بھی لوہے کی کوئی نہ کوئی شے گھر میں ہوتی ہی ہے مثلاً قیمہ بنانے والی ہاتھ کی مشین، کڑاہی، بیکنی ٹرے وغیرہ، ان کو اگر دھو کر یوں ہی رکھ دیا جائے تو ان پر زنگ لگ جاتا ہے۔

لیکن اگر دھونے کے بعد سروس کا تھوڑا سا تیل مل دیا جائے تو زنگ نہیں لگتا۔

۲۰۔ تام چینی کے برتن

تام چینی کے برتن بڑے سترے سترے سے لگتے ہیں۔

آجکل تو تام چینی کی بڑی خوبصورت ساس پین بھی مارکیٹ میں عام ملتی ہیں جن میں کھانا پکاتے ہوئے بڑا لطف آتا ہے۔ ان کی حفاظت کے لئے یہ ٹونکے آزمائیں کہ کبھی اسٹیل کا چمچ استعمال نہ کریں بلکہ لکڑی کے چمچ سے کھانا پکائیں۔

دوسرا ان برتنوں کو دھونے کے لئے سوڈا کبھی استعمال نہ کریں۔ دم میں سوڈا شامل ہوتا ہے، اس لئے انہیں صابن سے دھو کر صاف کریں۔

۲۱۔ ٹین کے داغ

ٹین کی چیزوں کو اگر دھو کر رکھ دیا جائے تو ان پر زنگ لگ جاتا ہے۔ زنگ کو صاف کرنے کے لئے تھوڑے سے واشنگ پوڈر میں پیسا ہوا نمک ملا کر خوب رگڑ کر دھوئیں تو داغ حلقف ہو جائیں گے۔

’کیک بنانے کے سانچے جو ٹین کے ہوتے ہیں، ان کو دھو کر اگر تھوڑی دیر گرم اودن میں رکھ دیا جائے تو بھی زنگ نہیں لگتا۔

۲۲۔ سنگ مرمر کی صفائی

کچن میں عموماً ایک سنگ مرمر کا تختہ خواتین رکھتی ہیں جس پر روٹی بنانے

کے علاوہ سبزیاں وغیرہ بھی کاٹی جاتی ہیں۔ سنگ مرمر کی یہ سل اگر میلی ہو جائے تو پانی میں ایمونیا ملا کر اس سے مل کر دھولیں تو صاف ستھری ہو جاتی ہے۔

۲۳۔ گھی کی بدبو دور کرنے کے لئے

گھی کافی دیر ڈبے میں بند رکھا رہے تو اس میں سے بو آنے لگتی ہے۔ گھی کی اس بو کو دور کرنے کے لئے پانچ کلو گھی میں ایک پاؤدہی کے حساب سے جتنا گھی ہو، اس میں اسی تناسب سے دہی ملا کر گرم کریں۔

جب دہی جل جائے تو قدرے ٹھنڈا کر کے گھی چھان لیں۔ نہ صرف بو دور ہو جائے گی بلکہ خوشبو بھی آنے لگے گی۔

۲۴۔ شیشے کے برتنوں میں چمک

شیشے کے برتنوں میں چمک لانے کے لئے انہیں کسی بھی واشنگ پوڈر سے دھو کر جب کھنگالیں تو اس پانی میں دو چمچ سرکہ ملا لیں۔ اس طرح برتنوں میں چمک آ جائے گی۔

۲۵۔ شیشے کے گلاس علیحدہ کرنے کے لئے

الارویوں میں اکثر شیشے کے گلاس ایک دوسرے کے اندر ڈال کر رکھے جاتے ہیں تا کہ کم سے کم جگہ میں زیادہ سے زیادہ گلاس رکھے جاسکیں۔ مگر کبھی کبھی ایسا ہوتا ہے کہ یہ گلاس ایک دوسرے کے اندر اس طرح سے پھنس جاتے ہیں کہ ان کو علیحدہ کر سہنے پکی کوشش میں گلاس کبھی ٹوٹ بھی جاتا ہے اور ہاتھ علیحدہ زخمی ہو جاتا ہے۔

میرے چھلے کی دہی پر دو گرام میں یی ٹوٹکا تیا گیا تھا جس کا ٹائٹل بنا اور پھر دو گرام کے شروع میں یہ دکھایا جاتا رہا۔ گلاسوں کو علیحدہ کرنے کے لئے یوں کریں کہ ایک پیالے میں گرم پانی ڈال کر یہ گلاس اندر رکھ دیں، نیچے والا گلاس تو گرم پانی میں رہے گا جبکہ اوپر والے گلاس میں عام ٹھنڈا پانی ڈالیں۔

نیچے والا گلاس گرم پانی سے پھلے گا جبکہ اوپر والا ٹھنڈے پانی سے سکڑے گا اور یوں دونوں گلاس باسانی علیحدہ ہو جائیں گے۔ اس کے علاوہ اگر گلاسوں کو رکھنے

کے لئے درمیان میں کانغذ کے ٹکڑے رکھے جائیں تو بھی وہ جڑتے نہیں ہیں۔
شیشے کے برتنوں کے درمیان پیک کرتے وقت یا الماری میں رکھتے ہوئے باریک کانغذ
رکھے جائیں تو شیشے پر باریک باریک لائینس نہیں پڑتیں جو شیشے کی چمک کو مدہم کر دیتی
ہیں۔

زیادہ عرصے کے لئے قیمتی برتنوں یعنی ڈنریائی سیٹ وغیرہ کو رکھنا ہو تو کانغذوں میں
لیٹ کر رکھیں۔ ان کے ڈیزائن مدہم نہیں پڑیں گے۔

۲۶۔ شیشے کے برتنوں کو چٹخنے سے بچانے کے ٹوٹکے

شیشے کے کسی برتن یا تھرماس میں ایک دم گرم چیز ڈال دی جائے تو وہ چٹخ جاتے
ہیں۔

اگر گرم چیز یعنی دودھ، چائے یا پانی وغیرہ ڈالنے سے پہلے ان میں ایک چمچ کھڑا کر
دیا جائے تو برتن ٹوٹے گا نہیں۔ چمچ کھڑا کرنے سے جب گرم چیز ڈالی جاتی ہے تو
اس کا درجہ حرارت چمچ کی وجہ سے براہ راست شیشے پر اثر نہیں کرتا اور یوں وہ محفوظ
رہتا ہے۔

جدید سائنس نے ثابت کر دیا ہے کہ بزرگوں کے بتائے ہوئے ٹوکوں میں بھی ضرور
کیس نہ کیس سائنس کے اصول کار فرما ہوتے تھے۔

دوسرا ٹوکہ یہ ہے کہ ایک دم سے ساری گرم چیز ڈالنے کی بجائے پہلے تھوڑی سی
ڈال کر ہلائیں، پھر پوری چیز انڈیل دی جائے تو برتن محفوظ رہتا ہے۔
دونوں ٹوکے میرے آزمودہ ہیں۔

۲۷۔ بجلی کے اوون کی صفائی

بجلی کے اوون میں کوئی چیز یا کیک وغیرہ بیک کیا جائے تو سطح پر کچھ نہ کچھ ذرات وغیرہ
گرنے سے کچھ عرصے بعد اوون خاصا گندا دکھائی دینے لگتا ہے۔ اسے صاف رکھنے
کے لئے بازار میں المونیم فویل Foil جو ملتا ہے وہ بچھا دیا کریں، جب کبھی یہ گندا
ہو جائے تو اسے نکال کر نیا بچھا دیں۔ اس طرح اوون کی سطح صاف رہے گی اور آپ
کو اسے صاف کرنے کا تردد بھی نہیں کرنا پڑے گا۔

۲۸۔ فریج کی ناگوار بو

فریج کو خالی کرنے کے بعد جب کافی دن کے لئے بند کر دیا جاتا ہے تو اس میں سے ناگوار سی بو آنے لگتی ہے۔ کبھی کبھار ایسا بھی ہوتا ہے کہ چلتے ہوئے فریج میں کوئی تیز بو والی چیز رکھنے سے بھی ساری چیزوں اور پانی میں اسی چیز کی بو آنے لگتی ہے۔ خربوزے کی بو تو خاص طور پر دودھ اور پانی میں فوراً پڑ جاتی ہے۔

ان سارے مسئلوں کا حل یہ ہے کہ فریج کے شلف پر کاغذ کے ٹکڑے رکھ کر اس پر لکڑی کا ان جلا کوئلہ رکھ دیں، کسی چیز کی بو نہیں آئے گی۔ ڈیپ فریجر میں بھی کوئلہ رکھ دیں تو کبھی کبھی کھانوں میں جو ایمونیا کی سی بو آنے لگتی ہے، وہ نہیں آئے گی۔

یہ ٹوئلہ میرا برسوں سے آزمودہ ہے۔ فریج اور ڈیپ فریجر میں سے جب بھی بو آئے، میں کوئلہ رکھ دیتی ہوں اور مسئلہ حل ہو جاتا ہے۔ بے شمار دوستوں اور عزیزوں نے بھی آزمایا۔ ٹی وی پر اپنے شروع کے پروگرام میں بتایا تھا اور بہت لوگوں نے اس کو آزمایا اور سراہا جس سے مجھے بے حد خوشی ہوئی۔

۲۹۔ فریجر میں آکس ٹریز

فریجر میں جب برف کی ٹریز پانی بھر کر رکھتے ہیں تو برف جننے کے بعد وہ اکثر اس طرح سے چپک جاتی ہیں کہ ان کو اکھاڑنا مشکل ہو جاتا ہے۔ بعض اوقات جلدی میں لوگ چھری سے بھی اکھاڑنے کی کوشش کرتے ہیں۔ جو فریج کے لئے بہت نقصان دہ ہے۔

اگر برف کی Tray کے نیچے پلاسٹک کی Mats رکھ دی جائیں تو ٹرے بہت آسانی سے نکل آئے گی۔

۳۰۔ چولہے کی سطح

کھانا پکاتے ہوئے جب چیچ سالن میں چلایا جاتا ہے تو خواتین یا تو ہنڈیا کے ڈھکن کے اوپر ہی رکھ دیتی ہیں یا پھر چولہے کی سطح پر رکھ دیا جاتا ہے۔ اس سے دونوں پر ہی سالن کا نشان لگ جاتا ہے۔

اگر کاغذ کو لے کر اسے چار تہوں میں لپیٹ کر پیڑسا بنا لیا جائے اور چولہے کی سطح پر رکھ کر اس پر چھج رکھ جائے تو ڈھکن اور چولہا دونوں ہی صاف رہیں گے کاغذ کے پیڑکی تہہ بدل بدل کر بار بار استعمال ہو سکتا ہے۔

۳۱۔ چیونگم کو اتارنا

کسی کپڑے، قالین یا سر کے بالوں پر چیونگم لگ جائے تو اسے اتارنا بہت مشکل ہوتا ہے۔

لیکن اگر اس کپڑے کو پلاسٹک کے لفافے میں ڈال کر فریزر میں رکھ دیا جائے تو جب چیونگم ٹھنڈی ہو کر اکڑ جائے گی تو بہت آسانی سے اسے پکڑ کر اتار دیں۔

اگر کپڑا بہت بڑا ہو یا کوئی قالین یا بالوں پر لگی ہو تو پھر برف کی ڈلی لے کر چیونگم پر ملیں تاکہ وہ خوب ٹھنڈی ہو کر اکڑ جائے۔ اب اسے آسانی سے اتار لیں۔

بچے اکثر چیونگم ادھر ادھر چپکا دیتے ہیں۔ اس ٹونکے کا جاننا بہت ضروری ہے اور میرے ٹی وی پروگرامز کا یہ مقبول ترین ٹونکے تھا جسے بچوں والے گھروں میں بہت آزمایا گیا۔

۳۲۔ کھانے کی صحت کی پہچان

ہم لوگ فریزر اور فریج میں بہت سی چیزیں اور کھانے بنا کر رکھ دیتے ہیں تاکہ زندگی میں سہولت ہو۔ اگر کبھی کافی دنوں کے لئے گھر سے جانا پڑے اور واپسی پر یہ یقین کرنا کہ کہیں ہماری عدم موجودگی میں بجلی کافی دیر کے لئے چلی نہ گئی ہو اور کھانے خراب نہ ہو گئے ہوں

یوں کریں کہ برف جما کر ایک پلاسٹک کے لفافے میں ڈال کر فریزر میں رکھ دیں۔ اگر واپسی پر یہ ڈلیاں اپنی اصلی شکل میں جمی ہوئی ہیں تو اسکا مطلب ہے کہ اول تو بجلی گئی نہیں اور اگر گئی بھی ہے تو اتنی دیر کے لئے نہیں کہ کھانے خراب ہو جائیں۔

اور اگر ڈلیاں پگھل کر دوبارہ برف جمی ہوئی ہیں تو اسکا مطلب ہے کہ بجلی کافی دیر کے لئے گئی تھی اور کھانوں کی صحت مشکوک ہو چکی ہے اور اب کھانے کے لائق نہیں رہے۔

۳۳۔ مچھلی کو لمبے عرصے کے لئے محفوظ کرنا

سردیوں میں تو مچھلی عام مل جاتی ہے مگر گرمیوں میں ذرا مشکل سے ملتی ہے۔ بعض خاص ڈشز بنانے کے لئے گرمیوں میں مچھلی کو زیادہ سے زیادہ عرصے تک فریز کرنا ہو تو مچھلی کے ٹکڑوں کو یا سالم مچھلی کو پانی کے اندر ڈال کر رکھیں اور پھر فریزر میں رکھ دیں، پانی برف بن جائے گا اور اس کے اندر جو مچھلی جمی ہوگی وہ زیادہ دیر درست حالت میں رہے گی، اور اگر کئی گھنٹوں کے لئے بھی بجلی چلی جائے تو مچھلی کے گرد جمی برف اسے خراب ہونے سے بچائے رکھے گی۔

پلاسٹک کے برتن یا دودھ کے خالی ڈبے میں مچھلی اور پانی ڈالے جاسکتے ہیں۔

۳۴۔ چاولوں کو محفوظ کرنے کے لئے

نئے چاولوں میں نمک ملا کر رکھ دیا جائے تو ان میں کیرا نہیں لگتا۔ سال بھر چاول پڑے رہیں تو وہ پرانے ہو کر خوب اچھے پکتے ہیں اور پھولتے بھی اچھے ہیں۔ چپکتے بھی نہیں۔ من بھر چاولوں میں ایک کلو نمک بہت ہے۔

۳۵۔ نوڈلز کو چپکنے سے بچانے کیلئے

اکثر خواتین شکایت کرتی ہیں کہ ان کی نوڈلز پکنے کے بعد چپک جاتی ہیں۔ چھوٹا سا ٹونکہ ہے۔ جب پانی ابالیں تو نوڈلز ابالتے ہوئے تھوڑا سا تیل بھی پانی میں ملا دیں۔ چھلنی میں ڈال کر پھر جب نوڈلز نچوڑیں تو ان پر ٹھنڈا پانی بھی بہائیں، اس طرح وہ جڑیں گی نہیں۔

۳۶۔ سبزیوں کی رنگت خوبصورت

سبزیوں کو ابال کر بہت سی ڈشز بنائی جاتی ہیں۔ خاص طور پر چائیز ڈشز کی تو خوبصورتی میں سبزیاں نمایاں حیثیت رکھتی ہیں۔

ان کو ابالنا ہو تو پہلے یہ یاد رکھیں کہ سبزیوں کو ابلے پانی میں ڈال کر چند منٹ ابالنا چاہئے۔ ٹھنڈے پانی میں ڈال کر چولمے پر نہ چڑھا دیں۔

دوسرا ٹونکہ یہ ہے کہ لیموں کے چھلکے اگر سبزیاں ابالنے والے پانی میں ڈال دیئے

جائیں تو ان کی رنگت خوش نما رہتی ہے۔ مٹروں کو ابالتے ہوئے چند چھلکے مٹروں کے ساتھ ڈال دیں تو مٹروں کی رنگت اور مٹھاس بہت اچھی رہتی ہے۔

۳۷۔ مسور کی دال

مسور کی دال کو پکانے کے بعد آخری چند منٹوں میں اگر تھوڑا سا دودھ ڈال دیا جائے تو دال کے مضر اثرات زائل ہو جاتے ہیں۔

۳۸۔ انڈے

انڈے سردیوں گرمیوں دونوں موسموں میں استعمال ہوتے ہیں۔ ان کے چھلکوں سے بوتلیں دھونے یا منی پلانٹ میں ڈالنے کے ٹونکے میں نے بتائے تھے۔ لیکن میں ایک ٹوکری رکھیں جس میں روز انڈے کے چھلکے جمع کرتی رہیں۔ جب ٹوکری کچھ دنوں بعد بھر جائے تو ان کا چورا کر کے گلوں میں ملا دیں یا پھر بوتلیں صاف کریں۔

۳۹۔ انڈے تلنا

اکثر جب انڈا فرائی کہا جاتا ہے تو وہ فرائی پین کے پینڈے سے چیک جاتا ہے اور پلیٹ میں نکالتے ہوئے زردی بھی ٹوٹ جاتی ہے۔ اس کا ٹونکہ یہ ہے کہ فرائی پین میں تھوڑا نمک چھڑک لیں اور اب اس میں انڈا توڑ کر ڈالیں۔ تلنے کے بعد باسانی اتر آئے گا۔ انڈا فرائی کرنا ہو تو تیل کو زیادہ گرم نہیں کرنا چاہئے اور فرتج سے نکالتے ہی ٹھنڈا انڈا بھی اگر گرم تیل میں ڈالا جائے تو وہ چپک جاتا ہے۔ نمک کا یہ ٹونکہ بہترین حل ہے۔

۴۰۔ انڈے ابالنا

بظاہر انڈے ابالنا دنیا کا آسان ترین کام گنا جاتا ہے۔ اگر انڈے ابالتے ہوئے پانی میں نمک ڈال دیا جائے تو انڈے کا چھلکا باسانی اتر آتا ہے۔ انڈے ہلکی آنچ پر ابالنے چاہئیں۔ انڈے ابالنے کے فوراً بعد اگر ٹھنڈے پانی میں ڈال دیئے جائیں تو ایک تو چھلکا آسانی سے اتر آتا ہے۔ دوسرا زردی کے گرد نیلا ہٹ بھی نہیں پیدا ہوتی جو کہ گرم پانی میں پڑے رہنے سے ہو جاتی ہے۔ سلاد میں انڈے استعمال کرنے ہوں تو ٹھنڈے پانی میں ڈال کر ٹھنڈا کریں تاکہ زردی خوش نما رہے۔

۴۱۔ آملیٹ کو خوبصورت بنانا

آملیٹ بنانے کے لئے جب انڈے پھینٹیں تو ہر انڈے کے لئے ایک ٹی اسپون دودھ مانے سے آملیٹ خوب پھولا پھولا سا بنتا ہے۔

۴۲۔ انڈے والی پلیٹ کی بو

ناشتے کے برتن جب دھوئیں اور اسی اسٹخ سے اگر انڈوں والی پلیٹ بھی دھو دی جائے تو انڈے کی بساںد سارے برتنوں اور خاص طور پر پانی کے گلاسوں سے آنے لگتی ہے جو بہت ہی ناگوار محسوس ہوتی ہے۔

اس کا آزمودہ ٹونکہ یہ ہے کہ چائے کی پتی جب چائے دانی سے نکالیں تو اس پتی سے پلیٹ کو صاف کریں اور پھر صاف پانی اور صابن سے دھولیں۔ پتی ملنے سے انڈے کی بو دوسرے برتنوں کو نہیں لگے گی۔

۴۳۔ انڈے کی سفیدی

بعض ڈشز ایسی ہوتی ہیں جن میں صرف انڈے کی زردی استعمال ہوتی ہے اور سفیدی بچ جاتی ہے جسے محفوظ کرنا مشکل نظر آتا ہے۔ بچی ہوئی سفیدی کو ایک پیالی میں ڈال کر فریج کے برف والے خانے میں رکھ کر جمادیں۔ جب استعمال کرنا ہو تو نکال کر ایک دوسری پیالی میں ڈال کر جمی ہوئی سفیدی والی پیالی اس کے اندر رکھ دیں۔ سفیدی پگھل جائے تو پھینٹ کر استعمال کریں۔

۴۴۔ انڈے کی زردی

سفیدی کی طرح کبھی زردی بچ جاتی ہے جس کو الگ اسی طرح فریج میں رکھ دیا جائے تو وہ سوکھ جاتی ہے۔

اس کا آسان ٹونکہ یوں ہے کہ زردی کو پیالی میں ڈال کر اوپر خوب ٹھنڈا پانی ڈالیں

اور فریج میں رکھ دیں۔ جب بھی استعمال کریں گے، وہ تازہ لگے گی۔

۴۵۔ چاولوں کی رنگت

چاولوں کو ابالتے وقت اس میں ایک چمچ لیموں کارس ڈالنے سے ان کی رنگت صاف اور چاول خوشبودار ہو جاتے ہیں۔

چاولوں کو ابالنے والے پانی میں چائے کے چمچ برابر سفید سرکہ ملا دیا جائے تو اس سے چاول پکنے کے بعد جڑتے نہیں ہیں۔

چاولوں کا پانی نچوڑنے کے بعد یا پلاؤ کو دم پر رکھتے وقت احساس ہو کہ چاول سخت رہ گئے ہیں تو کوئی کپڑا یا اخبار گھیلا کر کے ڈھکن کے اندر رکھیں اور پھر دم دیں تو چاول نرم ہو جائیں گے۔ اگر دم پر رکھتے وقت احساس ہو کہ چاول ذرا نرم ہو گئے ہیں تو خشک کپڑا یا اخبار تمہ کر کے ڈھکن کے اندر رکھ دیں، نمی جذب ہو جائے گی۔

۴۶۔ میلا آئینہ

آئینہ میلا یا دھندلا ہو جائے تو اسے مٹھیلینڈ اسپرٹ سے صاف کریں۔ نرم کپڑے یا روئی کے ساتھ اسپرٹ کو آئینے پر لگائیں اور پھر نرم اور صاف کپڑے سے آئینے کو چمکالیں۔

نم اخباروں سے بھی شیشے کو صاف کیا جاسکتا ہے۔

۴۷۔ شیشہ صاف کرنا

کھڑکیوں کے شیشے ہوں یا فرنیچر پر لگے ہوئے، صاف شفاف اچھے لگتے ہیں۔ شیشے پر عام کپڑے دھونے والا نیل پانی میں گھول کر لگائیں اور پھر خشک ہونے دیں۔ جب نیل کی یہ پیسٹ خشک ہو جائے تو صاف اور نرم کپڑے سے پونچھ لیں اور کپڑے کو ہی رگڑیں۔ شیشہ چمک دار اور شفاف ہو جائے گا۔

۴۸۔ پیاز اور آنسو

پیاز چھیلنے اور کاٹتے ہوئے آنکھوں سے جو پانی بہتا ہے، اس کی وجہ سے کھانا پکانے کے لئے بہت سی خواتین کو پیاز کاٹنا بہت ناگوار لگتا ہے۔ پیاز کا یہ ٹونکہ بہت پرانا

ہے اور آزمودہ بھی ہے اور لوگوں کو بہت پسند بھی آیا تھا۔
 آپ نے جتنے پیاز روز استعمال کرنے ہوں، ان کو رات کو پلاسٹک کے لفافے میں ڈال
 کر اچھی طرح لفافہ بند کر کے فریج میں رکھ دیں، صبح جب آپ کھانا پکانے کے لئے پیاز
 کاٹیں گی تو آنکھوں سے ہرگز پانی نہیں نکلے گا۔
 اگر رات کو پیاز رکھنا بھول جائیں تو کھانا پکانے سے گھنٹہ آدھ گھنٹہ قبل پیاز کو فریج میں
 بھی رکھ سکتی ہیں۔

دوسرا ٹونکہ یہ ہے کہ پیاز کو کاٹنے کے لئے نیچے کی جانب سے کاٹیں تو بھی آنسو
 نہیں آتے، یعنی پیاز کو الٹا کر کے، سالن میں ڈالنے کے لئے پیاز کو عام طور پر ہم دو
 حصوں میں کاٹ کر پھر اس کو باریک کاٹنے ہیں اور پھر براؤن کرتے ہیں۔
 اگر سالم پیاز کو پچھوں کی شکل میں کاٹ کر براؤن کیا جائے تو سالن پکاتے ہوئے اس
 طرح کٹا ہوا پیاز جلدی لگتا ہے اور اسے پینے کی ضرورت بھی نہیں ہوتی، خود بخود گل
 کر گھل جاتا ہے۔

۴۹۔ مٹی کی ہانڈی

مٹی کی ہانڈی میں کپے سالن کا جو مزا ہے وہ کسی اور برتن میں نہیں۔ اب شہروں میں
 تو اس کا استعمال تقریباً متروک ہو چکا ہے۔
 البتہ دیہاتوں میں ابھی بھی دکھائی دیتی ہے۔
 نئی ہانڈی کو دیر پانانے کے لئے اسے استعمال سے قبل ۲۴ گھنٹے تک تیل اور نمک لگا
 کر رکھا رہنے دیں یا پھر چوبیس گھنٹوں کے لئے پانی ڈال کر رکھ دیں۔
 ہانڈی کو پہلی بار استعمال کرنے کے لئے پائے یا گڑ والے چاول اگر اس میں پکائیں تو یہ
 زیادہ دیر تک چلتی ہے اور اس میں لائین نہیں پڑتیں۔

۵۰۔ آٹے کا خمیر

آٹے کو گوندھنے کے بعد اس پر گھی یا مکھن لگا دیا جائے تو اس پر بیڑی نہیں جمتی۔ مکھن
 لگا کر گیلیا کپڑا نچوڑ کر آٹے پر ڈال دیں تو وہ خمیر نہیں ہو گا۔
 آٹا گوندھ کر مٹی کے کوندے میں ڈال کر رکھیں اور اوپر گیلیا کپڑا ڈالیں اس طرح خمیر

نہیں ہو گا۔

آٹے کو اگر گوندھ کر کچی گیلی زمین پر رکھا جائے تو وہ خمیر نہ ہو گا۔
آنا جتنی اونچائی پر رکھا ہو گا، اتنی جلدی خمیر ہو گا۔

۵۱۔ چائے، ٹونٹی اور قطرہ!

بعض چائے دانیوں میں سے چائے نکالتے ہوئے ایک قطرہ ٹونٹی کے ساتھ بہتا ہوا نیچے تک چلا جاتا ہے جس سے ٹونٹی پر چائے کا داغ پڑ جاتا ہے۔
اگر پیپر میٹ Paper Mat میں سوراخ کر کے ٹونٹی کے گلے میں ڈال دی جائے تو قطرہ نیچے جانے کی بجائے میٹ میں جذب ہو جائے گا۔

۵۲۔ سنھی منی نمک دانیاں

چھوٹی چھوٹی نمک دانیاں خاص طور پر جن پر کٹ گلاس ہو ان کو علیحدہ علیحدہ دھونے کی بجائے پلاسٹک کے لفافے میں گرم پانی اور واشنگ پوڈر ڈال کر ہلائیں اور پھر صاف پانی سے دھولیں۔ ایک ہی وقت میں ساری نمک دانیاں چمک انھیں گی۔

۵۳۔ سردیوں میں خوشبودار کمرہ

سردیوں میں لوگ کمروں کے اندر کونٹے جلاتے ہیں۔ اگر ان جلتے ہوئے کونٹوں پر سنگترے کے خشک چھلکے ڈال دیئے جائیں تو سارا کمرہ خوشبودار ہو جائے گا۔
لیموں کے خشک چھلکے ڈالنے سے لیموں کی خوشبو پھیل جائے گی۔

۵۴۔ بانس کی اشیاء

بانس کا فرنیچر یا ٹوکریاں بہت خوبصورت لگتی ہیں، اگر یہ میلی ہو جائیں اور نمک ملے پانی سے دھویا جائے تو صاف ہو جاتی ہیں۔

۵۵۔ بانس کی میٹس

بانس کی تیلیوں کی میٹس بڑی نازک اور خوبصورت لگتی ہیں مگر بار بار دھلنے پر ان کی

خوبصورتی زائل ہو جاتی ہے۔
ان میٹس کو اگر چائے کے قموہ میں چند گھنٹے کے لئے ڈبو دیا جائے تو خشک ہونے پر
خوش رنگ ہو جاتی ہیں۔

۵۶۔ چائے کی پتی کا استعمال

چائے بنانے کے بعد قموہ دانی میں جو پتی رہ جاتی ہے، اس سے ایک تو اینڈوں والی پلیٹیں
دھونے کا ٹونکہ میں نے بتایا تھا۔ دوسرا یہ ہے کہ اس پتی کو خشک کر کے منی پلانٹ
یا گلاب کے پودوں میں ڈالا جائے یعنی مٹی میں ملایا جائے تو پودے خوب بڑھتے
ہیں۔

۵۷۔ میدہ، بیسن اور کیرے

میدہ، آٹا یا بیسن میں برسات کے موسم میں کیرے پیدا ہو جاتے ہیں، جن کو
سُرسریاں بھی کہتے ہیں۔
اگر ان چیزوں کے برتن میں تیز پات کے پتے رکھ دیئے جائیں تو کیرے نہیں آئیں
گے۔

ان چیزوں کو برسات کی نمی سے بچانے کے لئے بلائنگ پیپر (سیاہی چوس) اگر ڈبے
میں رکھ دیا جائے تو میدہ سیلا نہیں ہوتا۔
میدہ سیلا ہو تو کیک عمدہ نہیں بنتا لہذا میدے کو ہمیشہ خشک اور ملائم ہونا چاہئے۔

۵۸۔ فرائی پین، گھی اور چڑچڑ

فرائی پین اگر ذرا سا بھی گیلارہ گیا ہو تو جب آپ گھی ڈال کر کوئی چیز تلنے لگتے ہیں تو گھی
چڑچڑ کرتا ہے یا اچھلتا ہے۔
اگر اس اچھلتے گھی میں چٹکی بھر آٹا چھڑک دیا جائے تو ٹھیک ہو جاتا ہے۔

۵۹۔ ٹماٹر کا چھلکا

بعض لوگ ٹماٹر کے چھلکے کے بارے میں بڑے حساس ہوتے ہیں، ویسے بھی چھلکا ہضم
نہیں ہوتا، نہ ہی سالن میں گھتا ہے۔

ٹماٹر کا چھلکا اتارنے کا ایک آزمودہ ٹونکہ ہے۔

ٹماٹر کو کانٹے یا چھری کی نوک چبھو کر پکڑ لیں اور آگ پر رکھیں۔

چھلکا تریخ کر پھٹ جائے گا اب آسانی سے سارا چھلکا اتار دیں اور ٹماٹر سالن میں ڈال لیں۔

۶۰۔ آدھا خربوزہ

خربوزہ کاٹا جائے تو آدھا حصہ بچنا مشکل ہی ہوتا ہے، لیکن اگر کسی ضرورت یا خاص ڈش کے لئے بچانا مقصود ہی ہو تو اس میں بیجوں والا پورا اچھا بھر کر رکھیں۔ اور اوپر چکنا کاغذ ڈھانپ دیں، خربوزے کا کٹا ہوا یہ حصہ تازہ اور نرم رہے گا۔

۶۱۔ خربوزہ اور گوشت

بعض اوقات گوشت ایسا آجاتا ہے جو گلنے ہی میں نہیں آتا۔

خربوزے کے چھلکے پھینکنے کی بجائے ان کو سکھا کر رکھ لیں اور گوشت میں ڈال دیں تو وہ گل جائے گا۔

۶۲۔ نمک

نمک ہماری زندگی کا لازمی جزو ہے۔ اس کے بغیر تو زندگی بے مزہ ہو کر رہ جائے۔

نمک کے بے شمار فوائد ہیں اور اس کی زیادتی سے نقصانات بھی اتنے ہی ہیں۔

نمک کے کافی ٹونکے ہیں۔

دانت میں درد ہو تو نمک اور سرسوں کا تیل ملا کر لگائیں۔ نمک زہر کو دور کرتا ہے

بھڑیا شد کی مکھی کاٹ جائے تو نمک اور سرکہ ملا کر ڈسی ہوئی جگہ پر لگائیں۔

پیٹ میں درد ہو اور گھر میں کوئی دوا بھی نہ ہو تو تھوڑا سا نمک گرم پانی سے پھانک

لیں، درد ٹھیک ہو جائے گا۔

نمک کے غرازے کرنے سے گلے کی خراش کو افادہ ہوتا ہے۔

سوجے یا پھولے ہوئے گلے پر نمک کو کپڑا چھان کر کے انگلی سے لگائیں، آرام آجائے

گا۔

۶۳۔ ڈبل روٹی

اگر چھری کو گرم پانی میں ڈبو کر ڈبل روٹی کے سلائس کاٹے جائیں تو آسانی سے کٹ جاتے ہیں۔

۶۴۔ سبز مرچوں کی جلن

خواتین اکثر سبز مرچوں کو ہاتھ سے پکڑ کر کاٹ لیتی ہیں جس سے جلن ہونے لگتی ہے۔ مرچوں کو لکڑی کے تختے پر رکھ کر اس طرح کاٹیں کہ آپ کے ہاتھ کو لگنے نہ پائیں۔

اگر کبھی بے دھیانی میں لگ بھی جائیں تو جلن کو دور کرنے کے لئے کپڑے دھونے والا نیل پانی میں گھول کر اس میں ہاتھ تھوڑی دیر کے لئے ڈبو دیں۔ پھر تھوڑی سی گڑکی ڈلی کو پانی میں بھگو بھگو کر انگلیوں پر ملیں۔ جلن دور ہو جائے گی۔

۶۵۔ پیاز، ہاتھ اور بو

پیاز کاٹنے کے بعد ہاتھوں سے جو بو آتی ہے وہ بہت ناگوار لگتی ہے، اس بو کو دور کرنے کے لئے انگلیوں پر نمک اچھی طرح مل کر نیم گرم پانی سے ہاتھ دھولیں۔ (آزمودہ)

۶۶۔ پودینہ اور کھیاں

جہاں تازہ پودینہ پڑا ہو، وہاں کھیاں نہیں آتیں۔ لہذا کچن میں پودینہ کھلا رکھا رہنے دیں، اس کی جڑیں پانی کے برتن میں ڈبو دیں تو کئی روز تازہ رہتا ہے۔ www.kitabosunnat.com

۶۷۔ کیک اور آئس کریم

کیک کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے بچے ہوں تو ان کو Crumble کر کے اودن میں رکھ کر براؤن کر لیں اور آئس کریم پر اس سے ٹوپنگ کریں، بہت پُر لطف لگیں گے۔

یعنی جب مہمانوں کو آئس کریم پیش کریں تو کیک کا یہ چورا اور چھڑک دیں۔

۶۸۔ پاپ کارن اور منفرد خوشبو

پاپ کارن بچے اور بڑے سبھی شوق سے کھاتے ہیں بازار میں مکئی کے ایسے دانے ملتے ہیں جن کو گھرلا کر دیہیگی میں تھوڑا گھی گرم کر کے پاپ کارن بن جاتے ہیں ان کو نئی اور منفرد خوشبو دینے کے لئے اگر گرم گھی میں تھوڑا سا درک پیس کر ڈال دیں اور پھر پاپ کارن بنانے کے لئے مکئی کے دانے ڈالیں تو پاپ کارن بڑے خوشبودار ہو جائیں گے۔ لہسن کے علاوہ درک اور پیاز کی خوشبو والے بھی بنا سکتے ہیں اور پیر تھوڑا سا ڈال دیں تو اس کی خوشبو آنے لگے گی۔

۶۹۔ فریزر کا منجمد شدہ کھانا

فریزر میں منجمد شدہ کھانے کی آدھی مقدار درکار ہو تو بجائے پورے کھانے کو گرم کرنے کے چھری کو آگ پر رکھ کر گرم کر کے کھانے کے پیک کو آدھا آدھا کر لیں۔ بقایا آدھا حصہ دوبارہ فریزر میں رکھ دیں اور آدھا گرم کر لیں۔

۷۰۔ مچھلی کی صفائی

مچھلی پر سے چانے اتارنے کے لئے اس کو دم سے پکڑ کر بچوں کے اتھن بوریڈ پر رکھ کر دم کو کلب میں اٹکا دیں اور اب آسانی سے صاف کریں، ہاتھ سے مچھلی پھسلے گی نہیں۔

۷۱۔ خستہ ٹوسٹ

اگر آپ کو ڈبل روٹی کے خستہ ٹوسٹ پسند ہیں تو تازہ کی بجائے ایک دو روز باسی ڈبل روٹی استعمال کریں۔

۷۲۔ برف کے سانچے

برف کے سانچے اکثر بنی اس طرح چٹے ہوتے ہیں کہ نکالنا مشکل ہو جاتا ہے ایک ٹونک پلاسٹک کی میٹس ان کے نیچے رکھنے کا بتایا تھا۔ دوسرا ٹونک یہ ہے کہ برف کے

خانے میں نمک چھڑک دیں اور پھر برف کے سانچے رکھیں۔ اس طرح سانچے آسانی سے نکل آئے گا۔

۷۳۔ نئے چاول

بعض اوقات نئے چاول پکانے پڑ جاتے ہیں مگر انہیں کتنی بھی محنت سے پکایا جائے پھر بھی پکنے کے بعد چپک جاتے ہیں، ایک ٹوکے پر عمل کر کے آپ نئے چاولوں سے پرانے چاولوں کے نتائج حاصل کر سکتے ہیں۔

نئے چاولوں کو عام پانی سے دھونے کے بعد گرم پانی میں بھگو دیں، جب پانی ٹھنڈا ہو جائے تو اسے نکال دیں۔ نیا پانی گرم کر کے چاول ابل لیں اور پھر نچوڑ کر دم دے دیں۔

۷۴۔ باسی چاول

۱۔ ابلے ہوئے چاول بیچ جائیں تو عموماً خواتین پانی کا چھیننا دے کر دوبارہ گرم کر لیتی ہیں۔ اس طرح سے گرم کئے ہوئے چاول عموماً ٹوٹ جاتے ہیں۔

آپ باسی چاولوں کو تازہ کرنے کے لئے پانی ابلیں اور باسی چاول اس میں ڈال کر ایک ابل آنے پر چھلنی میں ڈال کر نچوڑ لیں اور پھر دم پر رکھ دیں، بالکل تازہ چاولوں کا مزہ ہو گا۔

۲۔ باسی چاولوں سے چائیز پلاؤ بہت عمدہ بنتا ہے۔ اور ان سے مصری کباب بھی بہت خستہ بنتے ہیں۔ چاولوں میں تھوڑا نمک اور تھوڑا سیاہ زیرہ ملا کر پیس لیں (چاپر میں نہیں)۔ تیز بھون کر ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ملا دیں اور پیسے ہوئے چاولوں کے درمیان رکھ کر لمبو ترے کباب کی شکل دے کر کھلے گھی میں تل کر سنہری کر لیں۔ بہت خستہ کباب بنیں گے۔

۷۵۔ چاولوں کی بڑیاں

بچے ہوئے چاولوں میں تھوڑا سا پانی سفید زیرہ، نمک، مرچ ڈال کر ذرا سا پکائیں اور پھر ملیدہ سائینا کر کسی ٹرے میں یا تھال وغیرہ میں گھی لگا کر ہاتھ سے درمیانہ سائیز کی

بڑیاں بنا بنا کر رکھ دیں، ان کو تیز دھوپ میں چند دن رکھ کر خشک کر لیں، تیز گرم گھی میں تل کر استعمال کریں، مصالحو بھون کر ان کو ڈال کر سالن بنالیں یا صرف تل کر چائے کے ساتھ نوش فرمائیں۔

۷۶۔ منہ سے پیاز کی بو

برسات اور گرمی کے موسم میں کچی پیاز کھانا بہت مفید ہے، مگر اس کو کھانے کے بعد منہ سے بڑی ناگواری بو آتی رہتی ہے جو قریب بیٹھنے والوں کو بھی محسوس ہوتی ہے پیاز کھانے کے بعد اگر تھوڑا سا دھنیا چبائیں تو بو دور ہو جاتی ہے۔

۷۷۔ منہ سے مولیٰ کی بو

مولیاں بھی سلاد کا لازمی جزو ہیں۔ کچی کھائیں یا پکا کر، دونوں طرح مفید ہوتی ہیں مگر ان کے ساتھ یہ قباحت ہے کہ کھانے کے بعد منہ سے بو کے علاوہ بہت ناگوار قسم کی ڈکاریں آتی رہتی ہیں۔ مولیٰ معدے میں موجود ہر چیز کو ہضم کرنے میں مدد دیتی ہے مگر خود ہضم نہیں ہوتی یا پھر بہت دیر میں ہضم ہوتی ہے۔

اس کا ٹونکہ یہ ہے کہ مولیٰ کھانے کے بعد تھوڑا سا گڑ کھالیا جائے اس سے مولیٰ ہضم ہو جاتی ہے اور ڈکاریں نہیں آتیں۔

یا پھر مٹر کے چند دانے چبائے جائیں تو بھی ڈکاریں نہیں آتیں۔

۷۸۔ چھری سے ہاتھ کٹ جائے تو!

جن دنوں ٹی وی پر میرا پروگرام ٹونکے چل رہا تھا، خواتین مجھ سے ہر جگہ کوئی نہ کوئی مسئلہ پوچھتی رہتی تھیں جن میں ایک مسئلہ یہ بھی تھا کہ سبزیاں بناتے ہوئے اکثر چھری سے انگوٹھے کے اندر والے حصے پر کٹ لگے جاتے ہیں۔

اگر کسی کو یہ مسئلہ درپیش ہو تو اسے چاہئے کہ اول تو سبزیاں کاٹنے کے لئے تختے کا استعمال کریں، اس سے ہاتھ صاف رہتے ہیں! اگر تختہ حاصل کرنے میں دقت ہو تو بچوں کی لکھنے والی لکڑی کی تختی خرید لیں اور اس پر سبزیاں اور ڈبل روٹی وغیرہ کاٹا کریں۔

کٹ لگنے کی صورت میں شمد کو ملل کے صاف کپڑے پر رکھ کر باندھ لیں۔ زخم

جلدی بھر جائے گا۔ سبزیوں کی رنگت جو انگلیوں پر لگ جاتی ہے۔ اس کو صاف کرنے کے لئے ہائیڈروجن پراکسائیڈ روئی سے لگائیں۔ اور پھر ہاتھ اچھی طرح دھولیں۔ نمک اور سرسوں کا تیل ملا کر انگلیوں پر ملیں اور پھر صابن سے ہاتھ دھولیں۔

۷۹۔ پھل کاٹنے میں احتیاط

جب بھی پھل کاٹیں، اس سے پہلے انگلیوں پر لیموں کا رس لگائیں۔ پھل کے ساتھ ہی ایک لیموں کاٹ کر فریج میں رکھ چھوڑیں۔ جب بھی پھل نکالیں، ساتھ ہی لیموں کا آدھا حصہ بھی نکال لیں اور استعمال کے بعد دوبارہ فریج میں رکھ دیا کریں، کافی دیر ایک ہی لیموں کام دے گا۔

۸۰۔ باکفایت خریداری کرنے کے لئے

جب گھر سے شاپنگ کی غرض سے نکلیں تو کبھی خالی پیٹ جلدی میں نہ نکلیں۔ اس طرح آپ اچھی طرح دیکھ بھال کر اشیاء نہ خرید سکیں گی۔ اگر شاپنگ کے دوران بھوک کی شدت محسوس ہو تو کوئی نہ کوئی چیز لے کر کھالیں، اس طرح آپ بہتر خریداری کر پائیں گی۔

۸۱۔ ڈبل روٹی کے پیکٹ

آج کل شہروں میں فریزر میں چیزیں رکھنے کا رواج عام ہے، بازار نزدیک بھی ہوں تو تب بھی خواتین بہت سی چیزیں ایک بار خرید کر فریزر میں رکھ لیتی ہیں تاکہ وقت بے وقت کام آسکیں۔ ڈبل روٹیاں بھی فریزر میں رکھی جاتی ہیں مگر جمی ہوئی ڈبل روٹی میں سے چند سلائس علیحدہ کرنے مشکل ہو جاتے ہیں، اس کا آسان حل یہ ہے کہ چھ چھ اور چار چار سلائس کے پیکٹ بنا کر رکھیں تو یہ آسانی سے ”ڈی فراسٹ“ ہو جائیں گے۔

۸۱۔ باسی ڈبل روٹی کو تازہ کرنا

دو تین روز کی باسی ڈبل روٹی کو تازہ کرنے کے لئے اوون کو خوب گرم کریں اور ڈبل روٹی کو ایک ہوا بند ڈبے میں رکھ کر چند منٹ کے لئے اوون میں رکھ دیں۔

ڈبے کا ڈبکن کھولیں تو بالکل تازہ ڈبل روٹی تیار ملے گی۔ اسی طرح ایسے کیک جن پر آئسنگ نہ کی گئی ہو، ان کو دوبارہ تازہ کیا جاسکتا ہے۔

۸۲۔ فالتو بیجنی

چائیز ڈش بنانا ہو تو اکثر ایک آدھ کپ بیجنی کی ضرورت پڑتی ہے اور فوراً بیجنی موجود نہیں ہوتی۔

اس کا آسان حل یہ ہے کہ جب کبھی بیجنی بنائیں تو ضرورت سے زیادہ بنالیں۔ (مرغی کی پڈیوں والے حصے کی بیجنی نکال لیا کریں)۔ جو بیجنی استعمال کے بعد بیچ جائے، اسے برف جمانے والے سانچے کی ٹرے میں ڈال کر جمالیں اور پھر کسی پلاسٹک کے لفافے میں ڈال کر فریژ میں رکھ لیں۔ اس طرح ہر وقت آپ کے پاس بیجنی موجود رہے گی، اور تردو نہیں کرنا پڑے گا۔ خاص طور پر ۱/۲ کپ بیجنی بنانے کا۔

۸۳۔ چھوٹی جگہ میں زیادہ چیز رکھنے کے لئے

مرغی یا گوشت کو فریژ میں رکھنے کے لئے کہ وہ کم سے کم جگہ گھیرے، برف جمانے والے سانچوں میں ساتھ ساتھ جوڑ کر بوٹیاں رکھ دیں اور جما کر پھر اس گوشت کو نکال کر اسی طرح فریژ میں اوپر تلے رکھ دیں۔ برتن بھی استعمال نہ ہونگے اور جگہ بھی کم گھرے گی۔

۸۴۔ کباب آپس میں نہ چپکیں

آج کل شہروں میں برگرز بنانے کا رواج عام ہے۔ خواتین کچے قیمہ کے کباب بنا کر فریژ میں رکھ دیتی ہیں اور پھر ان کو جب ضرورت ہو، نکال کر برگر میں ڈال دیتی ہیں۔ مگر یہ کباب فریژ میں پڑے ہوئے اتنی بری طرح آپس میں چپک جاتے ہیں کہ علیحدہ کرنا مشکل مرحلہ ہوتا ہے۔

آپ یوں کریں کہ کباب بنا کر کسی ٹرے میں تھوڑے تھوڑے فاصلے پر رکھ کر فریژ میں رکھیں۔ جب یہ منجمد ہو کر سخت ہو جائیں تو ان کو ٹرے سے علیحدہ کر کے کسی پلاسٹک بیگ میں ڈال کر فریژ میں رکھ دیں۔ جب جتنی ضرورت ہو نکال لیں۔ اس

طرح رکھنے سے وہ علیحدہ علیحدہ رہیں گے۔ شامی کبابوں کو بھی اس طرح رکھا جاسکتا ہے۔

۸۵۔ ڈبل روٹی کا چورا

ڈبل روٹی کا چورا ہم کئی چیزوں میں استعمال کرتے ہیں۔ جب کبھی چورا بنائیں تو اس کو موٹی چھانی سے چھان لیں۔ باریک چورے کو علیحدہ اور موٹے چورے کو علیحدہ علیحدہ لفافوں میں ڈال کر رکھ لیں۔ جس کی ضرورت ہو استعمال کریں۔

۸۶۔ شوگر شیکر

نمک اور کالی مرچ تو Shaker میں رکھتے ہی ہیں لیکن اگر آپ بڑے سائز کے شیکر میں چینی ڈال کر رکھیں تو کھانے کی میز پر بچے ہاتھ مار کر چینی دان جو گرا دیتے ہیں تو اس کا یہ ایک آسان حل ہے۔ جب تھوڑی ضرورت ہو تو شیکر سے چینی ڈالیں۔ چچ اور چینی دان دونوں کی ضرورت نہیں پڑے گی۔

۸۷۔ میدے کو خشک رکھنے کے لئے

برسات میں اکثر میدہ سیلا ہو جاتا ہے۔ اس کو خشک رکھنے کے لئے میدہ والے ڈبے میں Bayleaf رکھ دیں۔ وہ تمام نمی چوس لے گا۔

۸۸۔ براؤن شوگر اور خشک میوے

دونوں کو ایک ہی ڈبے میں رکھیں۔ اس کا فائدہ یہ ہو گا کہ چھنی نرم رہے گی جبکہ ڈرائی فروٹ میں براؤن شوگر کی لطیف خوشبو رچ جائے گی۔ یہ ڈرائی فروٹ اور براؤن شوگر کیک بنانے کے لئے ہوا بند ڈبے میں رکھیں۔ اس طرح کیک زیادہ خوشبو دار بنے گا۔

۸۹۔ کچن میں سہولت

کچن میں اگر سب چیزیں قرینے سے رکھی ہوں تو کام کرنا بہت آسان ہو جاتا ہے۔ اور ادھر ادھر سے چیزیں پکڑنے کی مشقت سے بھی نجات مل جاتی ہے۔ چولہے کے

عین دامن ہاتھ اگر ایک دراز میں نمک مرچ والے تمام ڈبے یا بوتلیں رکھ کر ان کے ڈھکنوں پر مصالحوں کا نام لکھ دیا جائے تو نہ صرف مصالحوں کے استعمال کرنے میں آسانی رہے گی بلکہ مصالحوں کے جار بھی صاف رہیں گے۔

۱۰۰۔ بغیر برتن استعمال کئے انڈے کو پھینٹیں

بعض اوقات بہت کم پھینٹنے ہوئے انڈوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ برتن اور ایک بیڑ کو استعمال کرنے کی بجائے انڈے کو پکڑ کر اچھی طرح ہلائیں۔ جب انڈے توڑیں گے تو زردی سفیدی ملے ہوئے ہوں گے۔ آپ کو برتن دھونے نہیں پڑے اور انڈا بھی پھینسا گیا۔

۱۰۱۔ خالی بوتلیں اور گھی

بعض پلاسٹک کی بوتلیں ایسی بھی ہوتی ہیں جن کو دبایا جاسکتا ہے جیسے برتن دھونے والے لیکوڈ صابن یا شیمپو کی، جب یہ خالی ہو جائیں تو ان کو اچھی طرح دھو کر صاف کر لیں اور ان میں تیل ڈال کر رکھیں۔

جب کبھی تھوڑے سے تیل کی ضرورت ہو یا ایک بنانے والے سانچے کو تیل لگانا ہو تو اس بوتل کو دبا کر تھوڑا سا تیل نکال لیں۔

بے کار چیز یعنی بوتل استعمال ہو گئی اور آپ کو تیل کا بڑا ڈبہ کھول کر چھج سے تھوڑا سا تیل بھی نہیں نکالنا پڑا۔ ایک رولز بنانے کے لئے تو فرائی پین میں چند قطرے ہی پٹکانے ہوتے ہیں۔ یہ بوتل بہت کار آمد رہے گی۔

۱۰۲۔ آلو کے چپس کی رنگت

آلو کے چپس کاٹے جائیں تو فوراً ہی ان کی رنگت خراب ہونے لگتی ہے خاص طور پر جب آلوؤں کو کش کیا جائے تو فوراً سیاہی مائل ہونے لگتے ہیں۔

اگر ان کو فوراً ہی ٹھنڈے پانی کے پیالہ میں ڈال دیا جائے تو رنگت خراب نہیں ہوتی۔

استعمال کرنے سے قبل پانی نچوڑ دیں اور تل لیں۔

۱۰۳۔ خوشبودار میوہ

میوہ یا مٹی اگر کاٹ کر کیک یا بسکٹوں میں ڈالا جائے تو ثابت کی نسبت زیادہ خوشبو دار ہوتے ہیں۔

۱۰۴۔ یخنی پر جھاگ

سوپ بنانے کے لئے جب گوشت اور پانی چولہے پر رکھیں تو آٹھ آہستہ رکھیں، سوپ کو ابالنا نہیں چاہئے۔ ہلکی آٹھ پر پکانے سے اوپر کم سے کم جھاگ بنتی ہے اور یخنی بھی عمدہ ہوتی ہے۔

۱۰۵۔ براؤن شوگر کے ڈھیلے

اگر براؤن شوگر جم کر ڈھیلے بن گئی ہو تو اسے توڑ کر نرم کرنے کی بجائے گرم پانی کے اوپر رکھ کر نرم کریں۔ ایک برتن میں شوگر ڈال کر اسے گرم پانی کے برتن پر رکھ دیں تو وہ نرم ہو جائے گی۔ چند قطرے وینیل ایسنس ملا دیں، گھل کر بہت مزے دار ہو جائے گی۔

۱۰۶۔ مزے دار چاول اور نوڈلز

چاول یا نوڈلز کو ابالتے ہوئے اگر ایک چکن یا بیف براؤن کیوب پانی میں ڈال دی جائے تو چاول خوشبو دار اور لذیذ بنیں گے۔ بازار میں یخنی کی نمکیاں عام مل جاتی ہیں۔

۱۰۷۔ گاجروں کا ٹوٹکا

گاجروں کو دھو کر اسی طرح بغیر چھلکے کھرچے اگر ابا لیا جائے (پہلے پانی ابالیں پھر سبزی ڈالیں) اور پھر جب قدرے گل جائیں تو ایک دم ٹھنڈے پانی میں ڈال دیں۔ چھلکا وغیرہ بہت آسانی سے اتر جاتا ہے اور ان کی خوشبو بھی قائم رہتی ہے۔ بلکہ زیادہ لطیف ہو جاتی ہے۔

۱۰۸۔ کبابوں کو گیلیے ہاتھ

قیمہ کے کباب بناتے ہوئے اگر ہاتھ گیلے کر لیں تو کباب بہت صفائی سے اور جلدی بنتے ہیں۔ دو ایک کباب بنانے کے بعد ہتھیلیوں کو پانی سے گسیا کر لیں۔

۱۰۹۔ گوشت کی خوشبو والا آٹا

جب آپ نے ادون میں روسٹ پکانے کو رکھا ہو تو ایک چھوٹے سے کھلے برتن میں تھوڑا سا میدہ ڈال کر روسٹ کے قریب رکھ دیں۔ جب میدہ ہلکا براؤن ہو جائے تو نکال لیں۔ اس میدہ سے جب آپ ساس (Sauce) بنائیں گی تو وہ خوشبودار ہو گی (ساس یا گریوی)۔

۱۱۰۔ ٹن فروٹ کو کھولنا

بازار میں ہر طرح کا پھل سبزیاں اور بینز Beans وغیرہ ڈبوں میں بند ملتے ہیں۔ ان کو کھولتے ہوئے خاصی احتیاط کرنی پڑتی ہے کہ سیرپ گر نہ جائے۔ اگر آپ پورا ڈبہ کھولنے کی بجائے پہلے صرف ایک چھوٹا سا سوراخ کریں اور اس میں سے ڈبے کا تمام جوس ایک دوسرے برتن میں نکال لیں۔ اب ڈبہ آسانی سے کھول لیں۔ جوس گرنے کا خطرہ نہیں ہو گا۔

۱۱۱۔ مالٹے چھیننے سے پہلے

مالٹے یا گرے فروٹ چھیننے سے پہلے اگر ان کو چند منٹ گرم ادون میں رکھا جائے تو چھلکا جب اتاریں گے تو اس کے ساتھ ہی پھانکوں پر جو سفید فابریک لگا رہا ہے، وہ بھی آسانی سے اتر جائے گا۔ سلاڈ بنانے کے لئے جب پھل چھیلنا ہو تو پھر یہ ٹوکا استعمال کریں۔

۱۱۲۔ تازہ پھل کا سلاڈ

تازہ پھلوں کا سلاڈ بنانا ہو تو پہلے ڈریسنگ کو ایک پیالے میں ڈالیں اور پھر پھل کاٹ کاٹ کر براہ راست پیالے میں گراتے جائیں۔ اس طرح ان کی رنگت تبدیل نہیں ہوگی۔

۱۱۳۔ بن یاروٹی کو تازہ کرنا

گرمیوں میں اوون کو استعمال کریں تو کچن میں حدت اور بھی بڑھ جاتی ہے۔ بن یا رویوں کو نرم اور گرم کرنے کے لئے ایک تیلے میں پانی گرم کریں۔ دیکھنے کے درمیان میں ایک جالی فٹ کریں یا ایسی چھلنی رکھیں جو پانی کی سطح سے اوپر ہو۔ اس میں روٹیاں یا بن رکھ کر بھاپ میں گرم کریں۔ نرم ہو جائیں گی اور گرم بھی نیا اوون بھی آپ کو جلانا نہیں پڑے گا۔ میں فریزر میں رکھے ہوئے نان یاروٹی وغیرہ اسی طرح بھاپ میں گرم کرتی ہوں۔ بالکل تازہ لگتے ہیں۔

۱۱۴۔ انڈے بہترین پوچ کرنے کے لئے

بعض لوگ فرائی انڈے کھانے کی بجائے ان کو پانی میں پکا کر کھاتے ہیں، اسے پوچ کرنا کہتے ہیں۔ پانی میں انڈوں کو بہترین طریقے سے پکانے کے لئے چند قطرے لیموں کا رس ڈال دیں۔ انڈے پکنے کے بعد لیموں کا ذائقہ بالکل نہیں رہے گا اور وہ بہت عمدگی سے بھی پکیں گے۔

۱۱۵۔ کھجوروں کو قینچی سے کاٹیں

ڈیٹ کیک Dates Cake بنانے کے لئے جب آپ کھجوریں کاٹیں تو پہلے بقایا مصالحہ جات اور میدہ ایک پیالے میں ڈالیں اور اب کھجوروں کو قینچی سے کاٹ کاٹ کر پیالے میں ڈالیں، ہر بار قینچی کے بلیڈ کو میدے میں ڈال کر کھجوروں کو مکس کریں۔ اس طرح میدہ لگنے سے آپ بلیڈ سے دوبارہ کھجوریں آسانی سے کاٹنے لگیں گی اور کام آسان ہو جائے گا۔

۱۱۶۔ بسکٹوں کا آمیزہ اگر نرم ہو جائے

بسکٹ بنانے کے لئے آپ نے جو آمیزہ بنایا ہے، اگر وہ نرم ہو جائے تو کچھ دیر کے لئے فرج میں رکھ کر قدرے سخت کر لیں اور تھوڑا تھوڑا سا نکال کر بسکٹ بنا کر اوون میں رکھیں۔ ایسا عموماً گرمیوں میں ہوتا ہے کیونکہ گرمی سے مکھن نرم رہتا

ہے، جتنا نہیں۔ اس لئے تھوڑی دیر فریج میں رکھ کر سخت کر لیں۔

۱۱۷۔ پیالے اور بورڈ کی صفائی

جس پیالے میں آپ نے روٹی یا بسکٹ بنانے کا آمیزہ (آٹا) گوندھا ہو، اسے صاف کرنے کے لئے جوں ہی آٹا نکالیں، پیالے میں نمک چھڑکیں۔ جو تھوڑا سا آٹے کا حصہ چپکارہ گیا ہو گا، وہ نمک ملنے سے آسانی سے صاف ہو جائے گا اور پیالہ آپ کو دھونا آسان ہو جائے گا۔ اسی طرح روٹی بنانے کا تختہ بھی نمک ملنے سے صاف ہو جاتا ہے۔

۱۱۸۔ جب بیکنگ چاکلیٹ دستیاب نہ ہو

ہمارے ہاں بیکنگ چاکلیٹ صرف بڑے شہروں میں ہی دستیاب ہو سکتی ہے، لیکن ایسی خواتین جن کو بیکنگ کا شوق ہو اور بیکنگ چاکلیٹ دستیاب نہ ہو تو اسکا حل یہ ہے کہ چارٹریبل اسپون کو کو پوڈر میں آدھا ٹیبل اسپون مکھن ملا لیں تو جو ترکیب وہ بنانا چاہ رہی ہیں، اس میں لکھے ایک ”چوکور چاکلیٹ“ کے برابر ہو گا۔ اکثر ترکیب میں Square of Chocolate لکھا ہوتا ہے۔

۱۱۹۔ اگر سالم گریوں کی ضرورت ہو

کبھی کبھی کسی ایک یا سویت ڈش پر سجانے کے لئے ہمیں اخروٹ کی ثابت گرمی کی ضرورت ہوتی ہے، کئی اخروٹ توڑنے کے بعد کوئی ایک سالم گرمی نکل پاتی ہے۔ ایسی صورت میں یوں کریں کہ اخروٹ کو تھپکے سمیت ایک دو روز فریجر میں رکھ دیں۔ اب نکال کر فوراً توڑیں تو ثابت گرمی نکل آئے گی۔

۱۲۰۔ نرم آٹا

گندھا ہوا آٹا اگر باہر یعنی فریج سے باہر رکھا جائے، خاص طور پر گرمیوں میں تو بالکل ہی پتلا ہو جاتا ہے۔ روٹی پکانے کی بھی جلدی ہو اور اتنی جلدی میں آٹا فریج میں رکھا جائے تو سخت بھی جلدی نہ ہو گا۔ اس لئے جتنے جتنے سائز کے آپ نے پیڑے بنانے ہوں وہ بنا کر ایک ٹرے میں رکھ کر فریجر میں چند منٹ کے لئے رکھ دیں، پیڑے

جلدی ٹھنڈے ہو جاتے ہیں۔ اب انہیں نکال نکال کر روٹی بیل کر پکالیں، کام آسان ہو جائے گا ورنہ بہت پتلے آٹے کی روٹی کبھی ادھر سے لٹک جائے گی اور کبھی ادھر سے اور درست شکل میں بھی نہیں بنے گی۔

۱۲۱۔ بڑے کیک کے ساتھ چھوٹا کیک

جب بھی آپ کسی پارٹی وغیرہ کے لئے کیک بیک کریں تو اسے پہلے سے اس طرح چکھیں کہ کیک کئے بھی نہ۔ آپ پورے آمیزے میں سے ایک چمچ آمیزہ کسی چھوٹے سے ٹن میں ڈال کر بیک کر لیں۔ اس طرح دونوں کیک بیک کر کے چھوٹے والے کو آپ چکھ سکتی ہیں کہ پارٹی کیک کیسا بنا۔

۱۲۲۔ لیموں کے چھلکے بھی کار آمد ہیں

لیموں کا رس نچوڑنے کے بعد چھلکے پھینکنے کی بجائے اس پانی میں ڈال کر ابال لیں جس میں آپ نے فریز کرنے کے لئے مسٹر گاجریں اور فراش بین وغیرہ ابالنا ہوں۔ اس طرح سبزیوں کی رنگت خوش نما رہتی ہے اور خوشبو بھی اچھی ہو جاتی ہے۔

۱۲۳۔ سلاد کے پیالے میں پلیٹ

سلاد میں اگر کوئی جو س یا پتلی ڈریننگ ملا کر فریج میں رکھی جائے تو پیندے میں تمام پانی اکٹھا ہو کر سبزیوں کو Soggy بنا دیتا ہے۔ اس کا حل یہ ہے کہ پیالے کے پیندے میں ایک پرچ اونڈھی کر کے رکھ دیں۔ اس طرح نیچے پانی جمع ہو کر سبزیوں کو Soggy نہیں کرے گا اور وہ خستہ ہی رہیں گی۔

۱۲۴۔ کیک کا آخری ٹکڑا

کیک کا آخری ٹکڑا اور ڈبے میں جمع شدہ کیک کے چھوٹے بڑے ذرات کو جمع کر کے ایک بیکنگ ٹری میں رکھیں اور گرم اوون میں رکھ کر براؤن کر لیں، اسے آئس کریم پیش کرتے ہوئے اس کے اوپر چھڑکیں۔ بہت لذیذ لگیں گے اور آئس کریم بھی زیادہ اچھی محسوس ہوگی۔

۱۲۵۔ مہمانوں کو مدعو کرنے کے بعد

جب کبھی آپ دوستوں کو دعوت پر بلاتی ہیں تو یقیناً ان کی لسٹ بھی بناتی ہیں۔ اس لسٹ کو سنبھال کر رکھیں اور کے ساتھ ہی ایک کانغز پر وہ سارا مینو بھی لکھ دیں جو آپ نے اس دعوت کے لئے بنایا تھا۔ دونوں کانغزوں کو ایک ساتھ اپنی کسی کتاب یا کاپی میں سنبھال لیں جس میں سے دیکھ کر آپ خاص کھانے وغیرہ بناتی ہیں تاکہ جب آئندہ آپ ان مہمانوں کو بلائیں تو آپ دوبارہ وہی کھانے نہ دہرا دیں۔

۱۲۶۔ آئس کریم جلدی نہ پگھلے

گر میوں میں آئس کریم ابھی آپ مختلف پیالیوں میں ڈال ہی رہی ہوتی ہیں تو وہ پگھلنے لگتی ہے۔ آئندہ یوں کریں کہ کھانے کے بعد آئس کریم پیش کرنا ہو تو کئی گھنٹے قبل ہی اسے چھوٹے پیالوں میں ڈال کر فریز میں رکھ دیں۔ اس طرح جب آپ نکال کر پیش کریں گی تو وہ کافی دیر بعد پگھلے گی کیونکہ ٹھنڈے پیالے آئس کریم کو جلدی پگھلنے نہیں دیں گے۔

۱۲۷۔ جب دعوت کے لئے میز سیٹ ہو

جب دعوت کے موقع پر میز سیٹ کریں تو کھانے کے بعد پیش کرنے کے لئے بیٹھے کی پلیٹیں، چمچ وغیرہ پہلے ہی نکال کر ایک ٹرے میں رکھ لیں۔ اسی طرح کافی، چائے یا قہوہ کے لئے پیالے بھی پہلے سے نکال کر ٹرے میں قریب ہی رکھ لیں تاکہ اس وقت آپ کو بار بار الماری کھول کر برتن نہ نکالنے پڑیں۔ اس طرح سے ترتیب دیا ہوا کام مہمانوں پر بھی خوشگوار اثر ڈالتا ہے۔

۱۲۸۔ سوفٹ ڈرنکس بوتلوں میں

جب کبھی مشروبات کو ان کی بوتلوں میں ہی پیش کرنا ہو تو بوتلوں کے نچلے حصے کو المونیم فوئیل سے لپیٹ دیں۔ اس طرح وہ ہاتھ میں پکڑنے سے ٹھنڈی بھی نہیں لگیں اور فریج پر رکھنے سے داغ بھی نہیں پڑتے۔ ٹشو پیپر بھی بوتل کے آدھے نچلے حصے پر لپیٹا جاسکتا ہے۔

۱۲۹۔ جام کی خالی بوتل میں ملک شیک

گھر میں مختلف قسم کی بوتلیں اور جار خالی ہوتے رہتے ہیں جن کو یا تو ہم پھینک دیتے ہیں یا دھو کر مصالحوں وغیرہ ڈالنے کے لئے رکھ لیتے ہیں۔ آئندہ اگر جام یا شہد کے جار خالی ہو جائیں تو ان میں ٹھنڈا دودھ ڈال کر ڈبکن مضبوطی سے بند کر کے خوب ہلائیں۔

جام کے پھل کی خوشبو یا رنگت دودھ میں شامل ہو کر اسے بہت مزے دار بنا دے گی اور بچے بڑے شوق سے یہ شیک پینا پسند کریں گے۔

۱۳۰۔ فروٹ کیک

فروٹ کیک کو پلیٹ میں رکھ کر کاٹا جائے تو بہت بھرتا ہے یعنی چھوٹے چھوٹے پیس بہت گرتے ہیں۔ اس کا آسان ٹونکہ (یا حل) یہ ہے کہ جب فروٹ کیک بیک کریں تو اسے سانچے میں اس طرح رکھیں کہ اس کے اندر ہی چھری سے کٹ لگائیں اور پھر کیک کے اوپر ایک پلیٹ رکھ کر سانچے کو پلیٹ پر پلٹ دیں اور آہستگی سے سانچہ اٹھالیں۔ اس طرح کیک نکالتے ہوئے ٹوٹے گا بھی نہیں اور ٹکڑے بھی آسانی سے ہو جائیں گے۔

۱۳۱۔ روسٹ گوشت کی سلانسیز (Slices)

گوشت کو روسٹ تو اب خاص خاص موقعوں پر ہی کیا جاتا ہے ورنہ اتنی منگائی میں گوشت کا روسٹ بنانا روزمرہ کا کام نہیں رہا۔ بہر حال جب بھی روسٹ بنانا ہو تو گرم گرم گوشت کی سلائس بنانے کی بجائے پہلے اسے قدرے ٹھنڈا ہونے دیں تو اس کو اچھی طرح آپ کاٹ سکتے ہیں۔ گرم گوشت کی سلانسیز قصائی سے نہیں بنتیں۔

۱۳۲۔ ٹھنڈا گوشت

گوشت کو بعض اوقات چائیز کھانے بنانے کے لئے پارچوں کی صورت میں کاٹنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ تازہ گوشت کے پارچے بنانا خاصا مشکل ہوتا ہے۔

اس کے لئے آپ گوشت کا ٹکڑا پورے کا پورا فریزر میں رکھ کر خوب ٹھنڈا کر لیں۔ جب قدرے جم کر سخت ہو جائے تو اب اسے نکال کر تیز اور بڑی چھری سے جتنے باریک چاہیں پارچے کاٹ لیں۔ آسانی اور عمدگی سے کٹیں گے۔

۱۳۳۔ روسٹ گوشت کا جوس

کچھ لوگ چکنائی پسند نہیں کرتے۔ آپ جب گوشت روسٹ کریں اور اس میں سے جو جوس نکلیں، گوشت کو برتن میں سے نکالنے کے بعد جو سز میں برف کی ڈلیاں ڈال دیں۔ تمام چکنائی برف کے گرد جم جائے گی۔ اب ان ڈلیوں کو نکال دیں اور چکنائی سے پاک گوشت کا یہ جوس آپ استعمال کر سکتی ہیں۔

۱۳۴۔ گوشت کی یخنی اور چکنائی

وزن کنٹرول کرنے والے لوگ گوشت کی چکنائی کھانے سے پرہیز کرتے ہیں۔ گوشت کا سوپ (یخنی) بنائیں تو گرم گرم یخنی پر سے چکنائی اتنی اچھی طرح نہیں اتاری جاسکتی۔

آپ ایک برتن میں یہ یخنی پکا کر قدرے ٹھنڈی کر کے فریج میں رکھ دیں۔ چند گھنٹوں بعد دیکھیں گے کہ تمام چکنائی سطح پر جمع ہو کر چکنائی کی پلیٹ سی بن چکی ہو گی۔ اس کو آسانی سے اتار دیں اور اب چکنائی سے پاک یخنی کو کسی بھی صورت میں استعمال کر لیں۔

۱۳۵۔ ڈائل کی صفائی

کوئنگ ریج کی جو ناب وغیرہ ہوتی ہیں چونکہ ان پر بہت باریک جھریاں سی ہوتی ہیں ان کو صاف کرنا بہت مشکل ہوتا ہے۔ آپ لیکوڈ ڈٹرنجٹ کو روئی کے ساتھ لگا کر ان پر لگائیں۔ اس قسم کے مشکل ڈائل یا ناب صاف ہو جائیں گے۔

۱۳۶۔ اسٹین لیس اسٹیل پر سے پکے داغ

اسٹین لیس اسٹیل پر بعض اوقات پکے داغ پڑ جاتے ہیں ان کو صاف کرنے کے لئے

برتن دھونے والے پیڈ پر ایمونیا اور پانی کا محلول لگائیں۔ داغ صاف ہو جائیں گے۔

۱۳۷۔ المونیم کے برتنوں میں چمک

المونیم کے برتنوں کو اگر عمدگی سے دھویا ہوا ہو تو انسان بے اختیار کہہ اٹھتا ہے کہ یہ تو چاندی کے لگ رہے ہیں۔ ان برتنوں کو چاندی کی چمک دینے کے لئے لیموں کا رس ملیں اور پھر نیم گرم پانی سے دھولیں۔ دیکھیں کیسے چمک اٹھیں گے۔ لیموں کا رس میل کو کاٹ ڈالتا ہے۔

۱۳۸۔ چمک دار گلاسوں کے لئے

آپ کو جب کوئی پانی کا گلاس پیش کرے تو صرف گلاس پر نظر ڈالنے سے ہی آپ کو خاتون خانہ کے ذوق لطیف کا اندازہ ہو جاتا ہے۔ دھندلے اور میلے شیشے کے گلاس بلاشبہ بدذوقی کا ثبوت ہیں۔ شیشے کے گلاسوں کو چمک دار بنانے کے لئے جس پانی سے گلاس دھوئیں۔ اس میں چند قطرے ایمونیا کے ملا لیا کریں۔ گلاس کبھی دھندلے نہیں ہوں گے۔

۱۳۹۔ جب کوئی برتن بری طرح جل جائے

جلے ہوئے سالن کے پین کو دھونے کے لئے یوں تو پہلے بھی کچھ ٹونکے میں نے اسی باب میں تحریر کئے ہیں۔ ایک اور طریقہ یہ ہے کہ برتن میں صابن والا پانی ڈال کر اسے چولہے پر رکھیں اور پندرہ منٹ تک ابلنے دیں۔ پینے سے چپکا ہوا جو جلا ہوا کھانا تھا، وہ نرم ہو جائے گا۔ اب برتن کو آسانی سے مانجھ لیں۔

۱۴۰۔ اگر برتن جلدی سے دھونے ہوں!

بعض گھروں میں رات کے کھانے کے برتن اور ساس پین وغیرہ رکھ دیئے جاتے ہیں اور صبح کو کام کرنے والی آتی ہے تو وہ دھوتی ہے۔ ایسی صورت میں جب برتن آپ نے رات بھر بغیر دھوئے رکھنے ہوں تو ڈونگے اور

دیگیچوں میں گرم پانی اور تھوڑا سا واشنگ پوڈر ڈال دیا کریں۔ اس طرح جچی ہوئی خوراک بآسانی اتر جاتی ہے اور برتن دھونے کا کام آسان ہو جاتا ہے۔ خاص طور پر چاول اور سالن پکانے والے برتنوں میں ضرور گرم پانی ڈال کر رکھا کریں۔ اگر برتن آپ نے خود بھی دھونے ہوں تو کام دیکھیں آدھا رہ جائے گا اس طرح کرنے سے۔

۱۴۱۔ پیاز کے تھیلا

یوٹیلٹی اسٹورز میں پیاز جن جالی دار تھیلاؤں میں ملتا ہے۔ وہ تھیلا برتن دھونے کے لئے بے حد عمدہ رہتا ہے۔ ایک تھیلا مدتوں چلتا ہے۔ بہت آسانی سے تمہ در تمہ ہو کر پیڑ سا بن جاتا ہے اور تھوڑا سا بھی واشنگ لیکوڈ یا پوڈر نکائیں تو خوب بھاگ دیتا ہے۔

اسے دھو کر رکھ دیں تو فوراً خشک بھی ہو جاتا ہے۔ بعض لوگ کپڑے کی دھجی سے برتن صاف کرتے ہیں۔ اس دھجی میں ایک تو بو پڑ جاتی ہے دوسرا وہ لیس دار سی ہو جاتی ہے اور برتن دھونے میں اچھی بھی نہیں محسوس ہوتی۔

اب تو پاکستان میں بھی قسم قسم کے برتن دھونے کے اسفنج اور پیڈ وغیرہ ملنے لگے ہیں۔ مگر یہ مفت کا پیڈ یعنی پیاز کا تھیلا بہت کبار آمد اور دیر پار ہے گا۔ آزما کر دیکھیں۔

۱۴۲۔ تاروں کا پیڈ

بازار میں برتن مانجنے کے لئے باریک اسٹیل کی تاروں کے پیڈ ملتے ہیں جن سے برتن بہت عمدگی سے مانجھے جاتے ہیں۔ مگر ان پیڈوں میں یہ قباحت ہے کہ دو چار روز میں ہی ان میں زنگ لگ جاتا ہے اور وہ خراب ہو جاتے ہیں۔ اس کا حل یہ ہے کہ رات کو برتن دھونے کے بعد اس تاروں کے پیڈ کو دھو کر گیس کے اوون کا پائلٹ آن کر کے رکھ دیں، پیڈ پر زنگ نہیں لگے گا اور آپ کو بالکل خشک ملیں گے۔

۱۴۳۔ برف کی ٹرے نہ جھے

برف کی ٹرے اکثر فریزر میں اس طرح چپکی ہوتی ہے کہ اکھاڑنا مشکل ہو جاتا

ہے۔

پہلے بھی اس مسئلے کے لئے میں نے کچھ ٹونکے لکھے ہیں۔ ایک مزید یہ کہ برف کی ٹرے کے نیچے Wax Paper یا Foil بچھادیں۔ اب وہ آسانی سے اتر آیا کریں گی۔

۱۳۴۔ فرنیچ کو صاف کرنے کیلئے

فرنیچ کو صاف کرنا ہو تو اسے بالکل بند کر کے برف والا خانہ کھول دیں تاکہ برف پگھلے۔ لیکن اس طرح کئی گھنٹے درکار ہوتے ہیں۔

اگر آپ کو جلدی ہو تو یوں کریں کہ برف والے خانے میں اپنا ہینڈ ڈرائز آن کر کے گرم ہوا چھوڑیں۔ تھوڑی ہی دیر میں برف پگھل کر گرنے لگے گی اور گھنٹوں کا کام منٹوں میں ہو جائے گا۔

۱۳۵۔ اگر زیادہ برف درکار ہو تو

آپ کے پاس فرنیچ میں صرف دو برف جمانے کی ٹرے ہیں مگر آپ کی ضرورت زیادہ برف کی ہے۔ یوں کریں کہ جب ان میں برف کی ڈلیاں جم جائیں تو ان کو نکال کر پلاسٹک کے لفافے میں جمع کر کے اسے فریزر میں رکھ دیں اور ٹرے میں دوبارہ سہ بارہ پانی بھر کر برف جمائیں۔

انڈے رکھنے والی پلاسٹک کی ٹرے جو دکانداروں کے پاس ہوتی ہیں، وہ بھی دوچار روپے دے کر حاصل کی جاسکتی ہیں اور برف کی ڈلیاں جمانے کے کام آسکتی ہیں۔

۱۳۶۔ کچن کے درازوں میں پلاسٹک

الماریوں یا کچن کے درازوں میں ہم خاکی کانغذ یا اخبار بچھاتے ہیں۔ جو جلدی میلے اور شکن آلود بھی ہو جاتے ہیں۔ اگر ذرا موٹے پھولدار پلاسٹک کو درازوں کے سائیز کا کٹ کر بچھایا جائے تو یہ دیر پا ہوں گے، شکن آلود بھی نہیں ہوں گے اور میلے ہونے پر دھوئے بھی جاسکتے ہیں۔ ویسے گھر میں الماریوں وغیرہ میں اخبار کے کانغذ بچھانے کی بجائے خاکی کانغذ بچھائے جائیں اور ان کے نیچے بوریکس پوڈر چھڑک لیا جائے تو

لال بیگ یا ٹڈیاں پیدا نہیں ہوتیں۔ یہ آزمودہ ٹونکہ ہے جبکہ اخباروں کے کانغذوں کے نیچے یہ پیدا ہو جاتی ہیں۔

۱۳۷۔ زنگ سے بچاؤ کے لئے

خوبصورت اور قیمتی نمک دانیوں کے سیٹ کے ڈھکن چاندی کے ہوتے ہیں یا پھر سلور پلیٹ، ڈز نیبل کی سجاوٹ میں نمک دانیوں کے سیٹ کا بھی خاصا دخل ہوتا ہے۔ عمدہ قسم کی نمک دانیاں صاحب خانہ کے ذوق کا پتہ دیتی ہیں۔

ان نمک دانیوں کے ڈھکن اندر کی جانب سے اکثر زنگ آلود ہو جاتے ہیں۔ اس کا حل یہ ہے کہ نمک دانیوں کو استعمال کے بعد جب نیبل سے ہٹائیں تو ان کے ڈھکن اتار کر رکھیں۔ جب استعمال کرنے ہوں تو پھر ڈھکن لگائیں۔ اس طرح زنگ سے محفوظ رہیں گی۔

۱۳۸۔ کچن ورکشاپ

کچن کینٹ کے ایک دراز میں آپ اگر مٹھوڑی، مختلف سائیز کے کیل، اسکر وڈرائیور، پلاس وغیرہ رکھیں تو بہت سے چھوٹے موٹے توڑ پھوڑ اور مرمت کے کام فوراً ہو سکتے ہیں۔ کیونکہ ساری چیزیں آپ کو ایک ہی جگہ رکھی مل جائیں گی۔ اس لئے ان کو تلاش کرنے کی سستی کی وجہ سے جو کام ملتوی ہوتا رہتا ہے، وہ فوراً ہو جائے گا اور آپ کے شوہر بھی اپنے اس ٹول بکس کو دیکھ کر خوش ہوں گے اور بڑے شوق سے آپ کے لئے چھوٹے موٹے مرمت کے کام کر دیا کریں گے۔

۱۳۹۔ کچن میں آئینے والی الماری

کچن کی ایک دیوار کے ساتھ اگر چھوٹی سی الماری جس کے دروازے پر آئینہ لگا ہو، آپ لگا دیں تو کچن میں خوبصورتی کے علاوہ آسانی بھی رہے گی۔ الماری میں دو آئین اور فوڈ ایسنس وغیرہ رکھیں تاکہ ضرورت کے وقت دو تلاش کرنے کے لئے آپ کو ادھر ادھر نہ پھرنا پڑے اور دو الگانے کے لئے آئینہ کی خاطر بیڈروم یا باتھ میں بھی نہ جانا پڑے۔ دانت وغیرہ کو دو الگانے کے لئے آئینہ کی ضرورت پڑتی ہے۔

ویسے بھی یکن میں کام کرتے ہوئے آپ اپنے حلیہ پر نظر رکھ سکتی ہیں۔
ایک برش یا کنگھی اور ایک لپ اسٹک بھی ساتھ رکھ لیں تو اچانک آنے والے کو آپ
یکن سے ہی تروتازہ نکل کر خوش آمدید کہہ سکتی ہیں۔

۱۵۰۔ جب بوتل میں کارک پھنس جائے تو!

بعض بوتلوں کے منہ میں کارک لگا ہوتا ہے اور اسے نکالنا کبھی کبھی مشکل ہو جاتا ہے
اور اس کوشش میں بے چارا کارک ٹکڑے ٹکڑے بھی ہو جاتا ہے۔
اس کو آسانی سے نکالنے کا طریقہ یہ ہے کہ ایک کپڑے کو گرم پانی میں ڈبو کر گرم
کریں اور بوتل کے منہ کے گرد لپیٹ دیں۔ بوتل کا منہ گرمائی سے پھیلے گا اور
کارک صحیح سلامت آسانی سے باہر نکل آئے گا۔

۱۵۱۔ زنگ آلود ڈھکن

بعض بوتلوں کے ڈھکن پڑے پڑے زنگ آلود ہو جانے کی وجہ سے اس بری طرح
جکڑ جاتے ہیں کہ ان کو کھولنے کی صورت میں بوتل یا جار ٹوٹ جاتا ہے اور اندر پڑی
چیز شیشے کی کرچوں کی نذر ہو کر ضائع ہو جاتی ہے۔ اس کا حل یہ ہے جو بارہا آزمایا جا
چکا ہے کہ ایک برتن میں پانی گرم کریں، بوتل کو الٹا کر کے پانی میں رکھیں، تھوڑی
دیر بعد سیدھی کر کے ڈھکن کھولیں، وہ بڑی آسانی سے کھل جائے گا۔ جی ہوئی
نیل پالش کی شیشی کا ڈھکن بھی اسی طرح کھل سکتا ہے۔

۱۵۲۔ اگر نمک دانی میں نمک جم جائے

برسات کے موسم میں نمی کی وجہ سے اکثر نمک سیلا ہو کر جم جاتا ہے اس کا ٹونکہ نمبر ۱
تو یہ ہے کہ نمک دانی کو گرم چولہے کی سطح پر رکھا جائے۔ یعنی جب استعمال میں نہ
ہوں تو چولہے کے ٹین پر رکھا رہنے دیں۔ نمی نہیں پیدا ہوگی اور نمک جڑے گا
نہیں۔ دوسرا ٹونکہ یوں ہے کہ نمک دانی میں چند دانے کچے چاولوں کے ڈال دیئے
جائیں۔ چاولوں کی وجہ سے نمک جڑنے نہیں پائے گا۔
تیسرا حل یہ ہے کہ نمک دانی میں چھوٹا سا لکڑی کے کونلے کا ان جلا ٹکڑا ڈال دیا
جائے۔ تمام نمی وہ چوس لے گا اور نمک خشک رہے گا۔

۱۵۳۔ کچن کے فرش پر پلاسٹک

بازار میں موٹا سا ایک پلاسٹک ملتا ہے جو فرشوں پر بچھانے کے لئے ہوتا ہے۔ اب پاکستان میں بھی ہر جگہ دستیاب ہے۔ کچن کے فرش پر بچھایا جائے تو صاف ستھری ”لک“ دینے کے لئے علاوہ صفائی میں بہت آسانی رہتی ہے۔ جب پہلی بار اسے فرش پر بچھایا جائے تو تھوڑا اکڑا سا رہتا ہے اور تمہ کے نشان یا بل بھی پڑے ہوتے ہیں۔ اس کا آسان حل یہ ہے کہ کچن میں پلاسٹک بچھا کر کچن فرنیچر رکھنے سے پہلے گرم گرم پانی میں ماب (فرش صاف کرنے والا کپڑا) بھگو کر پلاسٹک پر لگائیں اور پھر خشک کپڑے سے پونچھ لیں۔ اس طرح پلاسٹک کے بل نکل جائیں گے اور وہ بہت عمدگی سے فرش کے ساتھ چپک سا جائے گا۔ اب کچن کا فرنیچر اندر لے آئیں اور اپنی جگہ پر رکھ دیں۔

۱۵۴۔ بسکٹ تازہ رکھنے کے لئے

بازار میں جو بسکٹ کے ڈبے ملتے ہیں ان کو کھولیں تو آپ نے دیکھا ہو گا کہ اندر بسکٹ پلاسٹک کے لفافے میں سیل ہوئے ہوتے ہیں۔ یہ لفافہ ہی ان کی تازگی اور خشکی کا راز ہے۔ گھر میں جب بھی آپ بسکٹ بنائیں تو ان کو جاڑا ڈبے میں رکھنے سے قبل پلاسٹک کے لفافے میں ڈال کر اس کا منہ اچھی طرح لپیٹ کر بند کر دیں تو یہ بسکٹ عرصے تک خستہ اور تازہ رہیں گے۔

۱۵۵۔ کچرے کا ڈبہ جلدی بھرے تو

کچن میں کچرے کا ڈبہ یا بالٹی جو بھی رکھا ہو، بہت اہم ہوتا ہے۔ اگر یہ بھرنے کے بعد کچرہ باہر کو امنڈ رہا ہو تو بہت ہی ناگوار لگتا ہے۔ دو چار روز گھر کی صفائی کرنے والا نہ آئے تو گھر تو صاف رکھا جا سکتا ہے مگر کچرے کے ڈبے کو بھرنے سے روکا نہیں جا سکتا۔ اس کی صفائی بے حد ضروری ہو جاتی ہے۔ اس کا حل یہ ہے کہ خالی ڈبے وغیرہ اس میں ڈالنے سے چونکہ یہ جلدی بھر جاتا ہے، تو یوں کریں کہ ڈبے کو زمین پر رکھ کر پاؤں سے دبا دیں۔ اس طرح چپک کر اس کی جسامت کم ہو جائے گی اور کم جگہ گھیرے گا۔

اسی طرح کارن فلور یا کارن فیکس کے خالی ڈبے بھی پھاڑ کر کچرے والے ڈبے میں ڈالیں تاکہ جگہ نہ گھیرے۔ اس طرح کچرے کا ڈبہ جلدی نہیں بھرے گا۔ باہر کے ملکوں میں کچن میں ہی ایسی مشین نصب ہوتی ہے جس میں خالی ٹن ڈبے وغیرہ ڈالے جائیں تو وہ کچلے جاتے ہیں۔ اس طرح کوڑا دان جلدی نہیں بھرتا۔

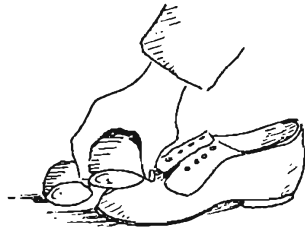
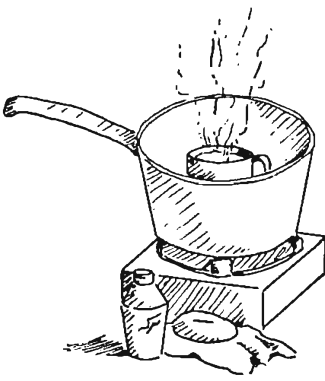
۱۵۶۔ الماریوں کے کاغذ

الماریوں کے سلفوں پر جو کاغذ بچھائے جاتے ہیں، کپڑے یا دوسری اشیاء نکالتے ہوئے وہ چڑمڑ بھی ہو جاتے ہیں اور اپنی جگہ سے کھسک بھی جاتے ہیں۔ اس کا حل یہ ہے کہ سلف کے سامنے کی جانب کاغذ کو موڑ کر اسکاچ ٹیپ لگائیں۔ اب ٹیپ کو نیچے کی طرف موڑ دیں تاکہ وہ سلف کے ساتھ چپک جائے۔ اس طرح کاغذ سلف کے ساتھ چپکار ہے گا اور ٹیپ بھی نظر نہیں آئے گی۔

۱۵۷۔ منجمد گوشت

خواتین منجمد گوشت فریج میں سے نکال کر اسی طرح پانی ڈال کر پکنے کو رکھ دیتی ہیں۔ یہ طریقہ غلط ہے۔ گوشت کو پہلے نرم کر لینا چاہئے اور ہلکی آنچ پر پکانا چاہئے۔ اس طرح وہ لذیذ بنتا ہے۔ پلاسٹک کے لفافے سمیت جس میں آپ نے گوشت منجمد کیا تھا، اسے ایک پانی کے پیالے میں ڈال دیں۔ چند گھنٹے بعد نرم پڑ جائے گا۔ اب اسے پکائیں۔ منجمد گوشت اسی حالت میں پکایا جائے تو سخت ہو جاتا ہے۔

داغ دہے



داغ دھبے دور کرنے کے ٹوٹکے

بچن اور گھر سے متعلق ٹونکوں کو میں نے ایک باب میں جمع کر دیا ہے، دوسرا باب داغ دھبوں کے لئے ہے۔

داغ دھبے کپڑوں پر لگے ہوں یا گھر کے فرنیچر پر، دونوں صورتوں میں بہت بد نما لگتے ہیں۔

اپنے ٹی وی پروگرامز میں میں نے بہت سے داغ دھبے اتارنے کے طریقے بتائے۔ اس باب میں مزید چیزیں بھی شامل کروں گی جو ٹی وی پروگرامز کے علاوہ ہوں گی۔

۱۵۸۔ سالن کے داغ

داغوں کے مسئلے میں سرفہرست سالن کا داغ ہے۔

کچھ شوہروں کے خطوط ٹی وی سینئر میں آئے کہ ”کھانا کھاتے ہوئے ہمارے کپڑوں پر سالن کا داغ ضرور لگ جاتا ہے اور ہمیں بیویوں سے ڈانٹ سنا پڑتی ہے۔ اس مسئلے کا حل بتائیں۔“ بیوی کی ڈانٹ بھی دراصل پیار ہی کا ایک انداز ہے کیونکہ وہ دل سے چاہتی ہے کہ اس کا شوہر بے داغ نظر آئے۔ لہذا جب کبھی وہ اپنے کپڑے سالن سے داغ دار کر لیتا ہے تو پھر اسے بیوی کا یہ انداز بھی دیکھنا پڑتا ہے۔ بعض دفعہ بیوی کے کپڑوں پر بھی داغ لگ جاتا ہے لیکن میاں کبھی نہیں ڈانٹتا۔

سالن کے داغ کو اگر فوراً گرم پانی اور سرف سے دھو دیا جائے تو صاف ہو جاتا ہے۔ ہلدی کا جو نشان رہ بھی جائے تو دھوپ اسے اڑا دیتی ہے۔

لیکن ایسا کپڑا جسے دھونا ممکن نہ ہو یعنی کوئی قیمتی ریشمی نیا لباس، تو پھر آپ یوں کریں کہ داغ والی جگہ پر روٹی سے تھوڑا صاف پیڑول یا اسپرٹ لگائیں اور پھر ٹالکم پاؤڈر یا بوریس پاؤڈر چھڑک دیں۔ کچھ دیر بعد پاؤڈر جھاڑ دیں اور داغ والی جگہ کو نرم برش یا کپڑے سے صاف کر لیں۔ داغ کا نشان تک نہیں ملے گا۔ بارہا کا آزمودہ

ہے۔

۱۵۹۔ زنگ کے داغ

اگر کبھی کسی کپڑے پر زنگ کا داغ لگ جائے تو لیموں کاٹ کر اس پر نمک چھڑکیں اور داغ والی جگہ پر رگڑیں۔ خشک ہونے پر سرف اور پانی سے دھولیں۔ یہ تو آزمودہ ہے مگر سنا ہے کہ داغ پرانا ہو تو چاول ابلنے کے بعد جو پیچ نکلتی ہے، گرم گرم کھولتی ہوئی پیچ میں داغ والا حصہ ڈبو دیں اور گھنٹہ بھر ڈوبا رہنے دیں، داغ صاف ہو جائے گا مگر یہ پیچ والا ٹونکہ میں نے خود کبھی آزمایا نہیں ہے۔ آپ آزما دیکھیں۔

۱۶۰۔ گھاس کے داغ

مٹی کا تیل روئی سے لگا کر داغ صاف کر لیں۔ اسپرٹ سے بھی صاف ہو جائے گا۔ اسپرٹ سے بھی داغ صاف ہو جاتا ہے۔

۱۶۱۔ روشنائی کے داغ

داغوں میں یہ بھی ایک عام داغ ہے۔ بچوں کے کپڑوں پر تو اکثر ہی روشنائی کے داغ نظر آتے ہیں۔

اس کے بہت سے ٹونکے ہیں۔ میں تو عموماً کچے دودھ سے روشنائی کا داغ صاف کرتی ہوں۔ مزید ٹونکے درج ذیل ہیں۔

۱۔ کچے آلو کو داغ والے حصے پر رگڑیں اور پھر صابن سے دھولیں۔

۲۔ نیلی روشنائی کے داغ پر لیموں کا رس نچوڑیں اور خوب رگڑ کر پانی صابن سے دھولیں۔

۳۔ دودھ میں روشنائی کے داغ کو بھگو کر پندرہ منٹ رکھیں اور پھر مل مل کر دھوئیں، صاف ہو جائے گا۔

۴۔ بال پوائنٹ کے داغ کو اسپرٹ سے صاف کریں۔

۵۔ روشنائی کا داغ پکا ہو تو تار پین اور ایونیو برابر مقدار کالے کر داغ کو دو تین گھنٹے کے لئے اس میں بھگو دیں، پھر دھولیں۔

۶۔ سرخ روشنائی کپڑے پر گر جائے تو اسے وہی سے مل کر دھوئیں۔

۷۔ سرخ سیاہی کا داغ پڑ جائے تو اسے الکل لگائیں، داغ دور ہو جائے گا۔

۱۶۲۔ چائے کا داغ

چند ایک داغ ایسے ہیں جن کے بارے لوگ بہت زیادہ پوچھتے ہیں۔ مثلاً: چائے، چکنائی، روشنائی، یہ وہ داغ ہیں جن کے متعلق میں بے شمار لوگوں کو زبانی بھی بتا چکی ہوں اور ٹی وی پر بھی۔

۱۔ اگر سفید کپڑے پر چائے کا داغ ہو اس پر ہائیڈروجن پراکسائیڈ لگا کر دھوپ میں رکھ دیں، داغ دور ہو جائے گا۔

۲۔ چائے کے داغ کو اسپرٹ سے بھی صاف کیا جاسکتا ہے۔

۳۔ اگر سوتی کپڑے پر ہو تو کپڑے کو ایک پیالے پر تان کر اوپر کھولتا ہوا پانی گرائیں، داغ دور ہو جائے گا۔

۴۔ چائے کے داغ والے حصے کو گرم دودھ میں ڈبوئے رکھنے سے بھی داغ صاف ہو جاتا ہے۔

۵۔ چائے جون ہی گرے نمک چمڑک دیں۔ اس سے داغ نہیں پڑے گا۔

۱۶۳۔ پان کے داغ

پان کے داغ کو بھی دودھ میں ڈبو کر رکھیں اور پھر مل مل کر داغ صاف کر لیں۔ یہ میں نے پردگرام میں کر کے دکھایا بھی تھا۔ پان کے دھبے پر پسی ہوئی بہنکڑی ملیں، پھر نیم گرم پانی سے دھولیں۔

ویسے تو بے شمار ٹونکے ہیں مگر ان کے بارے میں میں نے صرف سنا ہے، خود کبھی آزمائے نہیں۔

مثلاً: پان کے داغ پر گندھک کا دھواں دیں۔

داغ پر چونا لگا کر رکھ دیں، اگلے روز دھولیں۔

داغ پر پیاز رگڑیں۔

داغ پر کچا مرد رگڑیں وغیرہ وغیرہ

مگر اتنے سارے تردد کرنے کی بجائے صرف دودھ میں ملنے سے جب مسئلہ حل ہو

سکتا ہے تو پھر یہی آسان ٹونکہ کیوں نہ آزمایا جائے۔

۱۶۴۔ خون کے داغ

خون کے داغ کو کبھی گرم پانی سے نہ دھوئیں، اس طرح وہ مزید پکا ہو جاتا ہے۔
خون کا دھبا دور کرنے کے لئے پانی میں ایسونا ملا کر داغ والا حصہ ڈبو دیں اور پھر
کچھ دیر بعد مل کر صابن سے دھولیں۔ (آزمودہ بارہا کا)
لیکوڈ بلیچ میں بھگونے سے بھی داغ دور ہو جاتا ہے، مگر صرف سفید کپڑے پر
آزمائیں۔ دھبے والا حصہ دودھ میں بھگونے سے بھی صاف ہو جاتا ہے۔

۱۶۵۔ مٹی کے داغ

- ۱۔ گرم کپڑے پر کچھ کے داغ پڑ جائیں تو آدھ سیرٹھنڈے پانی میں ایک آلو پیس کر
ڈالیں اور ملا کر چھان لیں۔ پھر اس آلو کارس ملے پانی سے داغ والا حصہ دھو
لیں۔
- ۲۔ مٹی کے داغ پر آلو کاٹ کر رگڑیں۔
- ۳۔ مٹی کھرچ لیں اور پھر داغ پر پٹرول لگائیں اور دھوپ میں ڈال دیں۔
- ۴۔ مٹی خشک ہو جائے تو کھرچ کر اتار دیں اور کپڑے کو تیز گرم پانی اور سرف سے
دھولیں۔

۱۶۶۔ پسینے کے داغ

تھیس یا ساڑھی کا بلاؤز تو صاف ہی ہوتا ہے مگر بغلوں میں پسینے کے داغ پڑ جانے کی
وجہ سے سارا کپڑا دھونا پڑ جاتا ہے۔ آپ یوں کریں کہ پانی میں سرکہ ملائیں (سفید
والا) اور صرف بغلوں والے حصے سے کپڑے کو پکڑ کر اس پانی سے دھولیں اور
دھوپ میں ڈال کر خشک کر لیں۔ داغ صاف ہو جائے گا۔

۱۶۷۔ لپ اسٹک کا دھبا

اول تو سارا میک اپ کر چکنے کے بعد آپ جب شرٹ پہن لیں تو پھر لپ اسٹک
لگائیں۔ لیکن اگر کبھی ایسا ہو جائے کہ کپڑے پر لپ اسٹک کا داغ لگ جائے تو وہ ایسی

ٹون سے فوراً صاف ہو جاتا ہے۔ مگر یہ چیز گھر میں ہوتی نہیں اور داغ اگر آپ کو فوراً صاف کرنا ہے تو پھر اسے ایبونیٹ سے صاف کریں۔
ایبونیٹ اور تھوڑا صابن ملا کر داغ پر لگائیں اور پھر گرم پانی سے دھو کر صاف کر لیں۔

۱۶۸۔ نیل پالش کے داغ

نیل پالش کے داغ کو اسپرٹ یا ایسی ٹون سے صاف کر کے پھر ٹھنڈے پانی سے دھو لیں۔

۱۶۹۔ پھپھوندی کے داغ

تازہ کئے ہوئے ٹماٹر پر نمک چھڑک کر داغ پر رگڑیں اور پھر دھوپ میں کپڑے کو سکھا کر صابن اور پانی سے دھولیں۔

۱۷۰۔ پینٹ کے داغ

پینٹ کے داغ مٹی کے تیل سے صاف ہو جاتے ہیں۔ پٹرول یا تارپین کے تیل سے بھی یہ داغ صاف ہو جاتے ہیں۔

۱۷۱۔ تارکول کے داغ

تارکول کے داغ کو پٹرول میں بھگو دیں، پھر صابن پانی سے دھولیں۔ تارکول کا داغ مٹی کے تیل سے بھی صاف ہو جاتا ہے۔

۱۷۲۔ پرانے داغ

ریشمی کپڑے یا ساڑھی پر کوئی داغ لگ جائے تو فلائین کے ٹکڑے کو منہ لینڈ اسپرٹ میں بھگو کر داغ صاف کر لیں۔ ریشمی کپڑوں پر مٹی کا داغ لگ جائے تو اسے پٹرول سے صاف کیا جاسکتا ہے۔

لیکوڈ ایبونیٹ سے بھی کئی داغ دھبے صاف ہو جاتے ہیں۔ چند ایک اشیاء ایسی ہیں جن کا ہر سلیقہ شعار خاتون کے گھر میں ہونا ضروری ہے۔

ایمونیا، کپڑے دھونے والا سوڈا، اسپرٹ، سرکہ وغیرہ۔ بہت سے داغ دھبے اور کئی صفائی کے ٹوکے کرنے کے لئے انہی چیزوں کی ضرورت پڑتی ہے۔ ہائیڈروجن پراکسائیڈ بھی داغ دھبے دور کرنے کا ایک موثر ذریعہ ہے۔ تقریباً ہر قسم کے کپڑوں پر سے داغ دور کئے جاسکتے ہیں۔ پہلے اسے پانی میں حل کر کے ہلکا سلوشن بنا کر لگائیں اور اگر دیکھیں کہ داغ اب بھی قائم ہے تو پھر ذرا سٹرانگ سلوشن لگائیں۔ آنکھوں میں دوا ڈالنے والا ایک ڈراپر اس مقصد کے لئے علیحدہ رکھیں۔

داغ والے حصے پر ڈراپر سے چند قطرے ہائیڈروجن کے ٹپکائیں اور پھر اسے دھوپ میں ڈال دیں۔ خشک ہونے پر داغ قائم رہے تو مزید قطرے ٹپکائیں۔

یا پھر ایک چمچ ہائیڈروجن میں چند قطرے ایمونیا ملا کر ٹپکائیں یا روئی کو گیلا کر کے داغ والے حصے پر رکھ دیں۔ کئی گھنٹے تک گیلی روئی کو رکھا رہنے دیں اور پھر جب داغ صاف ہو جائے تو صاف پانی سے دھولیں۔

ایک بات کا دھیان رکھیں کہ اگر کپڑا رنگ دار ہے جو خاص طور پر آپ نے خود رنگوایا ہوا ہے تو اس سلوشن کو لگانے سے قبل کپڑے کے کسی ایسے حصے پر ٹیسٹ کر لیں جو حصہ نظر نہ آنے والا ہو۔ یعنی اندر کی سلائی والا حصہ تاکہ پتہ چل جائے کہ اس طریقے سے کہیں رنگ ہی نہ اڑ جائے۔ ایک اور بات کا بھی دھیان رکھیں کہ ہائیڈروجن پراکسائیڈ کو کبھی بھی کسی میٹل کے برتن میں نہ ڈالیں۔ اس طرح اس میں کیمیکل ری ایکشن ہوتا ہے۔ اسے ہمیشہ شیشے کے برتن میں نکالیں، جب بھی استعمال کرنا ہو۔ ہائیڈروجن پراکسائیڈ اور پوڈر دونوں صورتوں میں کیمسٹ کے ہاں سے باسانی مل جاتی ہے۔ دونوں ہی منگوا کر گھر پر رکھیں۔

۱۷۳۔ چکنائی کے داغ صاف کرنا

چکنائی کا داغ کئی صورتوں میں کپڑے پر پڑتا ہے۔ یہ براہ راست سالن، تیل یا گھی کا بھی ہو سکتا ہے اور دودھ والی چائے یا کافی سے بھی۔ دودھ والی چائے یا کافی کا داغ صاف ہونے کے بعد کپڑے پر اکثر چکنائی کا داغ رہ جاتا ہے جسے دوسرے طریقے سے صاف کرنا پڑتا ہے۔ بازار میں کئی قسم کے بلیچ اور ڈٹرجنٹ پوڈر اور لیکوڈ ملتے ہیں۔ چکنائی کا داغ صاف کرنے کے لئے ایک عام سا سلوشن کیمسٹ سے

خرید کر گھر پر رکھیں۔ اسے (Petroleum naphtha) کہتے ہیں۔ اسے استعمال کرتے ہوئے اس بات کا دھیان رکھیں کہ اس میں سے اٹھنے والے بخارات نقصان دہ ہوتے ہیں لہذا ناک پر کوئی کپڑا باندھ کر استعمال کریں۔

کسی بھی سلوشن کو استعمال کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ داغ والے حصے کو ایک تولیے یا کسی جاذب کپڑے کے پیڑ پر الٹی رخ پر رکھ کر روئی سے سلوشن لگا کر داغ پر لگائیں۔ سلوشن تھوڑا تھوڑا سا لگائیں خواہ کئی بار لگانا پڑے۔ ایک بار بہت سا سلوشن لگانے سے کپڑے کا رنگ متاثر ہونے کا خدشہ ہوتا ہے۔ روئی کے پھاہے کو زیادہ رگڑنا نہیں چاہئے۔ بلکہ احتیاط سے اسے درمیان سے شروع کر کے کناروں کی طرف ہاتھ کی جنبش دیں۔ ورنہ داغ کے گرد سلوشن کا اپنا ایک حلقہ سا بن جائیگا۔

۱۷۴۔ ٹمائز کیچپ یا ساس وغیرہ

بچے ٹمائز کی کیچپ بڑے شوق سے کھاتے ہیں اور اکثر کپڑوں پر بھی لگا لیتے ہیں۔ اکثر سادہ ٹھنڈے پانی سے ہی دھونے پر صاف نہ ہو تو پھر ہائیڈروجن پراکسائیڈ والا سلوشن لگا کر صاف کریں۔ ٹمائز کیچپ کے داغ اگر پرانے ہو جائیں تو بہت مشکل ہو جاتے ہیں۔ کوئی بھی داغ دھونے کے بعد اگر اس کا نشان رہ جائے تو اس پر گرم استری پھیر دی جائے تو وہ ہمیشہ کے لئے پکا ہو جاتا ہے۔ اس لئے جب تک کپڑا بالکل صاف نہ ہو جائے استری نہیں کرنی چاہئے۔

۱۷۵۔ انڈے کے داغ

پہلے تو جھے ہوئے انڈے کو کند چھری سے کھرچ کر اتار لیں۔ پھر داغ والے حصے کو ٹھنڈے پانی میں بھگو دیں۔ (کبھی گرم پانی استعمال نہ کریں) اور پھر صابن سے مل کر دھولیں۔

۱۷۶۔ دودھ کا داغ

تمام قسم کے کپڑوں پر سے دودھ کا داغ اتارنے کے لئے داغ پر ٹھنڈے پانی کا اسپونج کریں۔ پھر کسی ڈٹرجنٹ سے دھولیں۔ پھر سوکھنے دیں، اگر سوکھنے پر داغ

رہ جائے تو چکنائی کے داغ والا حربہ استعمال کریں۔

۱۷۷۔ انسانی یا حیوانی پیشاب کا داغ

صوفی، قالین یا کسی ایسی چیز پر بچہ یا پالتو جانور بلی وغیرہ پیشاب کر دے تو داغ پڑ جاتا ہے۔ (بو تو آتی ہی ہے) کیونکہ پیشاب بذات خود بہت بڑا ایسڈ ہوتا ہے، اس لئے کپڑے وغیرہ کارنگ بھی اڑادے گا، لہذا اسے صاف کرنے کی جلدی کریں۔ پہلے تو نشو و پیر یا فالتو تولنے سے اسے دبا دبا کر خشک کریں۔ اب ٹھنڈے پانی سے اسپونج کریں اور اسے بھی نشو یا تولنے سے دبا کر خشک کریں۔ اب ایک بار پھر ٹھنڈے پانی سے اسپونج کر کے خشک کریں اور کپڑے کارنگ متاثر ہونے سے بچانے کے لئے دو نیبل اسپون گھریلو ایموونیا ایک کپ پانی میں ملا کر اس سے اسپونج کر کے خشک کر لیں۔ اگر ایموونیا سے کپڑے کی رنگت بحال نہ ہو تو پھر ایموونیا کی بجائے سفید سرکہ ملائیں۔ یاد رکھیں داغ اگر نیا ہو تو ایموونیا استعمال کریں، اگر پرانا اور پکا ہو تو پھر سفید سرکہ استعمال کریں۔

۱۷۸۔ تھے کا داغ

یوں تو تھے کپڑے پر کوئی نہیں کرتا مگر کبھی اس قدر شدت سے تھے اٹھتی ہے کہ بستر کی چادر وغیرہ بھی خراب ہو جاتی ہے اور بچے اپنے کپڑوں پر بھی گرا دیتے ہیں۔ سب سے پہلے تو تھے کے ذرات صاف کر لیں۔ کوئی کند چھری یا کوئی اور چیز لے لیں، پھر کپڑے کے داغ والے حصے کو نیم گرم نمکین پانی میں ڈبو دیں۔ ہر Quart پانی کے لئے ۱/۴ اکپ نمک ملائیں، پھر دھولیں۔

۱۷۹۔ قالین کے داغ دھبے

قالین ایسی بھاری چیز کو دھونا، نچوڑنا اور سکھانا ایک مشکل تر کام ہے۔ قالین کو صاف کرنے کے لئے اس کی ڈرائی کلیننگ ہم یوں کرتے ہیں کہ ایک ٹب میں تھوڑا گرم پانی اور سرف ڈالتے ہیں، پھر ہاتھ مار مار کر اس میں جھاگ خوب اٹھائیں۔ جب اچھی طرح جھاگ ہو جائے تو دونوں ہاتھوں کے کشکول میں یہ جھاگ بھر بھر کے قالین پر پھیلا دیں۔ جب جھاگ خود بخود بیٹھ جائے تو پھر تھوڑی دیر بعد خشک

کپڑے سے صاف کر لیں۔

۱۸۰۔ قالین سے گرد کی صفائی

قالین کی گرد بے شک ہم جھاڑو یا برش سے صاف کرتے تو ہیں مگر پھر بھی کافی گرد دوبارہ اڑ کر قالین پر گرتی جاتی ہے۔

قالین کی سطح کو شفاف بنانے کے لئے یوں کریں کہ پتی کو استعمال کے بعد ایک بار پانی میں کھنکھال لیں تاکہ مزید رنگ جو ہو وہ نکل جائے۔ اب گیلی پتی (چند روز کی جمع کر لیں) تمام قالین پر بکھیر دیں اور برش سے پھر یہ پتی اکٹھی کر لیں۔ گیلی پتی اپنے ساتھ تمام گرد سمیٹ لے گی۔

دوسرا طریقہ یہ ہے کہ اخباروں کے کاغذوں کو پرزے پرزے کر کے ایک پانی کی بالٹی میں ڈبو دیں۔ جب یہ پرزے نرم ہو جائیں تو ان کو نچوڑ کر قالین پر بکھیر دیں اور پھر ان کو آگے پیچھے کرتے ہوئے برش لگائیں۔ تمام گرد ان پرزوں کے ساتھ صاف ہو جائے گی اور قالین بغیر دھوئے چمک اٹھے گا۔ یہ ٹونکہ مجھے میجر طارق نے بتایا تھا جسے میں نے خود آزما یا اور پھر ٹی وی پر بتایا۔

۱۸۱۔ جاذب پوڈر کیا ہیں؟

بوریکس، ٹالکم پوڈر، کارن فلور، کارن اشارچ وغیرہ جاذب پوڈر ہیں جو چکنائی کو جذب کر لینے کی صلاحیت رکھتے ہیں، اگر کسی قالین، صوفے وغیرہ پر چکنائی گر جائے تو فوراً پوڈر چھڑک دیں۔ کئی گھنٹے تک پڑا رہنے دیں پھر ویکيوم کلیئر یا برش سے صاف کر دیں۔ داغ صاف ہو چکا ہو گا۔

۱۸۲۔ پانی کے داغ

گیلے گلاس اور پھولدان وغیرہ میزوں پر رکھنے سے داغ پڑ جاتے ہیں۔ پانی کے داغوں کو صاف کرنے کے لئے ایک کپ ٹھنڈے پانی میں ایک چائے کا چمچ سرکہ ملا کر اس میں نرم کپڑے کو بھگوئیں اور نچوڑ کر داغ والی جگہ پر ملیں۔ اگر داغ پھر بھی برقرار رہے تو فلائین کے نرم کپڑے کو گرم پانی میں ابھونیا ملا کر ڈبو کر اسی داغ پر لگائیں۔ پھر فوراً ہی خشک کپڑے سے پونچھ دیں۔ کپڑے پر تھوڑا سا فرنیچر

آئیل، زیتون کا تیل لگائیں۔

سنگ مرمر کے داغ

گرم پانی میں ایسٹریا ملا کر دھوئیں۔

۱۸۳۔ پور سلین کے داغ

ہلکے سے گیلے کپڑے کے پیڑ کو یکسوی سوڈے میں ڈبو کر برتنوں پر ملیں اور پھر پانی سے دھولیں۔ داغ پوری طرح صاف نہ ہوں تو کپڑے پر ہائیڈروجن پراکسائیڈ لگا کر ملیں۔

۱۸۴۔ المونیم کی داغ دار دیگیچیاں

المونیم کی ساس پین اگر داغ دار یا سیاہ پڑ گئی ہوں تو ان میں پانی بھریں اور پانی میں تھوڑا سرکہ ملا کر دس منٹ تک پانی کو ابلیں، پھر مانجھ لیں۔ صاف ہو جائیں گی۔

۱۸۵۔ ہاتھی دانت کی آرائشی اشیاء

ہاتھی دانت کی آرائشی اشیاء بہت قیمتی اور خوبصورت ہوتی ہیں۔ ان پر الگ کوئی داغ دھبہ پڑ جائے تو اس پر نمک (نیپیل سلٹ) چھڑک کر اس پر آدھا لیمون کاٹ کر ملیں۔ پھر گیلے کپڑے سے پونچھ کر خشک کر لیں۔ داغ صاف ہو جائے گا۔

۱۸۶۔ کپڑوں کی پیلاہٹ دور کرنے کے لئے

سفید کپڑوں کو دھوتے وقت پانی میں لیموں نچوڑ دیا جائے تو کپڑے صاف اور چمک دار ہو جاتے ہیں۔

سفید سرکہ پانی میں ملانے سے بھی کپڑے چمک دار ہو جاتے ہیں، سفید ریشمی کپڑوں کو نمک ملے نیم گرم پانی سے دھو کر سائے میں سکھایا جائے تو وہ پیلے نہیں ہوتے۔

سفید اونی سویٹر بھی دھونے کے بعد دھوپ میں سکھانے کی بجائے سائے میں سکھائیں

تو وہ پیلے نہیں ہوں گے۔

سفید کپڑوں کو جب دھوئیں تو نیل ضرور لگائیں اس سے وہ پیلے نہیں ہوتے اور اگر کپڑے پیلے ہو چکے ہوں تو پھر ان کو جب واشنگ پوڈر میں ڈبوئیں تو ساتھ تھوڑا سا بلیچ بھی ملا دیں۔ کپڑے دھونے کا بلیچ بازار میں عام مل جاتا ہے۔
یاد رہے رنگ دار کپڑوں میں بلیچ نہ ڈالیں۔

۱۸۷۔ زیور کی صفائی

زیور صدیوں سے خواتین پہنتی چلی آرہی ہیں۔ جب سونے کی دریافت نہیں ہوئی تھی، تب بھی خواتین ہڈیوں اور پھولوں کے زیورات سے آرائش و زیبائش کیا کرتی تھیں۔

سونے کی ایجاد یا دریافت کے ساتھ ہی نئے زیور بننے لگے۔

زیورات جڑاؤ ہوں یا سادہ۔ دونوں صورتوں میں صاف ستھرے چمک دار ہی بھلے لگتے ہیں۔ خواتین زیور کی دھلائی بھی سنا سے کرواتی ہیں جس کے لئے بازار جانے کا وقت نکالنا پڑتا ہے۔

اگر گھر میں ہی آپ آسانی سے زیور صاف کر سکتی ہیں تو پھر سنا کے پاس جانے کا تردد کیوں؟

۱۔ زیور دھونے کے لئے چھ سلت ریشے باریک پیس کر پانی میں پکائیں اور پھر اس پانی میں سونے کے زیور ڈبو کر برش سے مل کر صاف کر کے سادہ پانی سے دھو لیں۔

۲۔ زیور کے ڈبے میں چاک کے ٹکڑے رکھنے سے زیور کالے نہیں ہوتے۔

۳۔ چاندی کے زیور کالے ہو جائیں تو ان کو زنگ آکسائیڈ پوڈر، فالین کے کپڑے سے مل کر صاف کریں۔

۴۔ چاندی کے زیور کے ڈبے میں بھینکڑی رکھنے سے وہ کالے نہیں پڑتے۔

۵۔ سونے کے زیور کو نیم گرم پانی میں سرف ملا کر تھوڑی دیر بھگوئیں اور پھر برش سے صاف کر لیں۔ بالکل نئے لگنے لگیں گے۔

چوڑیاں وغیرہ میں ایسے ہی صاف کرتی ہوں۔

۶۔ چاندی کے زیور ایسے پانی سے بھی صاف ہو جاتے ہیں جس میں آلو ابالے گئے ہوں۔

۱۸۸۔ شیشے کی صفائی

اگر شیشے پر داغ پڑ جائیں تو تھوڑا سا چونا پانی میں ملا کر شیشے پر مل دیں۔ سوکھنے کے بعد خشک کپڑے سے پونچھ لیں، صاف ہو جائے گا۔
شیشے کے داغ دھبے دور کرنے کیلئے پٹرول کو روئی سے لگائیں اور پھر صاف کپڑے سے پونچھ لیں، بالکل صاف ہو جائے گا۔
کپڑے میں ڈالنے والا نیل پانی میں گاڑھا سا گھول کر شیشے پر لیپائی کر دیں۔ جب خشک ہو جائے تو صاف کپڑے سے پونچھ لیں۔
شیشہ بالکل چمک اٹھے گا۔

۱۸۹۔ فرش کے داغ دھبے

کپڑے دھونے کا سوڈا، نمک، بھینکڑی اور صابن کے نکلڑے گرم پانی میں ملا کر اس کو فرش پر ڈالیں اور سخت برش سے رگڑ رگڑ کر دھولیں۔
فرش پر سفیدی کے چھینٹے پڑ جائیں تو انہیں خشک ہونے دیں اور پھر خشک اور کھردری بوری ان پر رگڑیں، دھبے صاف ہو جائیں گے۔
یا تھوڑے سے پانی میں سرسوں کا تیل اور کپڑے دھونے والا سوڈا ملا لیں اور پھر کسی کپڑے کو اس میں بھگو کر فرش پر رگڑیں۔ داغ دور ہو جائیں گے۔

۱۹۰۔ استری کے پیندے پر داغ

کبھی استری کے پیندے پر بڑے ڈھیٹ قسم کے داغ پڑ جاتے ہیں جو صاف نہیں ہوتے۔ اکثر گرم استری کسی کپڑے پر لگ جائے تو کپڑا بھی چمک جاتا ہے اور صاف نہیں ہوتا۔

۱۔ استری کو گرم کریں۔ ایک موٹے کاغذ پر کھردرا نمک ڈالیں کافی سا۔ اس نمک پر استری پھیریں۔ بار بار پھیرنے پر استری کے ساتھ لگا ہوا تمام گند اتر جائے گا۔

۲۔ استری کے پینڈے پر جو کچھ بھی چپکا ہو، اسے اتارنے کے لئے استری کو نیم گرم کر کے بلیڈ کے ساتھ رگڑ رگڑ کر صاف کر لیں۔ (آزمودہ)

۱۹۱۔ سنہری چھاپے کے ڈوپٹے

جن ڈوپٹوں پر کام کیا ہو، ان کو ململ کے کپڑے میں لپیٹ کر رکھا جائے تو ان کی چمک ماند نہیں پڑتی۔

اگر سنہری چھاپے والے ڈوپٹوں کو کانغذ کے بڑے سے لفافے میں رکھا جائے تو ان کا سنہرا ماند نہیں پڑتا۔ ان کو نمی والی جگہ پر نہ رکھیں۔

۱۹۲۔ لوہے کی کڑاہی کی صفائی

لوہے کی کڑاہی یا تو وغیرہ اگر پانی میں سوڈا ملا کر دھوئیں تو بہت صاف ہوں گے۔

۱۹۳۔ جھاڑو کی صفائی

جھاڑو کو فرش پر لٹا کر رکھیں۔ کھڑا رکھنے سے اس کی تیلیاں آگے سے مڑ جائیں گی۔ ہفتے میں ایک بار بانسی جھاڑو کو پانی سے دھو لیا کریں۔ فرش گرد آلود ہو تو جھاڑو کو گیلیا کر کے لگائیں، گرد نہیں اڑے گی۔

۱۹۴۔ برتن دھونے کے اسفنج کی صفائی

گھر میں برتن دھونے کا اسفنج کثرت استعمال سے دب سا جاتا ہے۔ اسفنج گندے بھی ہو جاتے ہیں۔ رات کو برتن دھونے کے بعد اسفنج دھو کر ایک پیالہ پانی میں تھوڑا سا سرکہ اور ایک چائے کا چمچ ملا کر اسفنج بھگو دیں، صبح نچوڑ کر پانی نکال لیں، صاف ہو جائے گا۔

۱۹۵۔ سلاد کے باسی پتے دوبارہ تازہ کرنے کے لئے

ایک پیالے میں ٹھنڈا پانی ڈال کر ایک ٹیبل اسپون لیموں کارس ڈالیں اور سلاد کے پتے آدھ گھنٹہ کے لئے ڈبو کر رکھ دیں اور پھر نکال کر چھنک لیں۔ پتے دوبارہ

تروتازہ ہو جائیں گے۔

۱۹۶۔ خشک میوے کی جگہ Oats

بیکنگ کی کئی ترکیب میں کافی مقدار میں خشک میوے (بادام، اخروٹ وغیرہ) کا استعمال لکھا ہوتا ہے۔ محض اس ترکیب کو آزمانے کے لئے کہ تیار ہو کر کیسی ہوگی، اتنے منگے خشک میوے اتنی مقدار میں استعمال کرنے کو جی نہیں چاہتا۔ اس کا آسان حل یہ ہے کہ Oats کو تھوڑے سے مکھن یا تیل میں تل کر براؤن کر لیں اور پھر مطلوبہ مقدار کے مطابق خشک میووں کی جگہ استعمال کر کے ویسے ہی نتائج حاصل کریں۔

۱۹۷۔ دہی جلد جمانے کے لئے

اگر آپ کے پاس کھلے منہ کی فلاسک ہے (Flask) تو آپ بہت عمدگی سے اور جلدی دہی جما سکتی ہیں۔ ایک پائینٹ دودھ (جو زیادہ دنوں تک رہ سکتا ہے) کو ہلکا سا گرم کریں اس میں دو چائے کے چمچ دہی کے ملائیں۔ اچھی طرح حل کر کے اس دودھ کو فلاسک میں ڈال کر پانچ گھنٹے تک رکھا رہنے دیں اور پھر فریج میں رکھ کر ٹھنڈا کریں۔

۴۹

۱۹۸۔ جمی ہوئی شہد

کبھی کبھی شہد اپنے جار میں پڑی پڑی سوکھ جاتی ہے۔ اسے دوبارہ اصلی حالت میں کرنے کے لئے جلد کو گرم پانی میں تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ دوبارہ پتلی ہو جائے گی۔

۱۹۹۔ مالٹے سے زیادہ جوس نکالنے کے لئے

مالٹوں سے جوس زیادہ مقدار میں حاصل کرنے کے لئے ان کو کاٹنے سے قبل اگر میز پر ہاتھ سے دبا کر رول کیا جائے تو اس طرح کرنے سے جوس زیادہ نکلتا ہے۔

۲۰۰۔ سخت گوشت کا عمدہ استعمال

کبھی کبھی گوشت اتنا سخت قسم کا آجاتا ہے کہ اسے جتنا بھی پکائیں وہ نہ صرف مزید

سخت ہو جاتا ہے بلکہ رنگت بھی خراب تر ہو جاتی ہے۔ اس کا حل یہ ہے کہ اس گوشت کو جو ابالنے یا پکانے کے باوجود نرم نہ ہو، اسے قیمہ بنا کر استعمال کریں۔

۲۰۱۔ گرم تیل اور اس کی پہچان

کڑاہی میں تیل ڈال کر اگر اسے بہت زیادہ گرم ہونے کو رکھ دیا جائے تو وہ بہت جلدی ہوا میں تحلیل ہونے لگتا ہے۔ اس طرح بے کار آپ کا پیسہ، تیل اور آج کی صورت میں ضائع ہو گا۔ تیل کو ٹیسٹ کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ اگر اس میں ڈبل روٹی کا ٹکڑا ڈالا جائے تو وہ ایک منٹ میں براؤن ہو جائے گا۔

۲۰۲۔ اسپونج کیک کا نیا استعمال

کبھی کبھی کسی بھی وجہ سے اسپونج کیک ایک دم پھول کر درمیان سے بیٹھ جاتا ہے اور گڑھا سا پڑ جاتا ہے۔ اس ”خراب شدہ“ کیک کو ایک نئی ڈش کی شکل اس طرح دیں کہ گڑھے میں پھولوں کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے ڈالیں۔ کیک پر جس ڈالیں اور پھولوں کے اوپر آکس کریم ڈال کر اسے پیش کریں۔

۲۰۳۔ آخری قطرہ

ساس کی بوتل سے آخری قطرے تک حاصل کرنے کے لئے جب ساس ختم ہو جائے اور صرف بوتل کی دیواروں کو ساس لگی رہ جائے تو نکالنی مشکل ہوتی ہے۔ اس کے لئے بوتل کو گرم پانی میں چند منٹ رکھ کر نکال لیں اور گھنٹہ بھر کے لئے الٹا کر کے رکھ دیں، تمام ساس بوتل کے منہ کے پاس جمع ہو جائے گی۔

۲۰۴۔ کچے اور ابلے ہوئے انڈوں کی پہچان

فرتج میں کچے اور ابلے ہوئے انڈے رکھ کر آپ بھول جائیں کہ کون کون سے ہیں، تو پھریوں کریں کہ انڈے کو میز پر رکھ کر چکر دیں۔ اگر وہ گولائی میں گھوم جاتا ہے تو اس کا مطلب ہے وہ سخت ابلا ہوا ہے ورنہ کچا انڈا آسانی سے گھومے گا نہیں۔

۲۰۵۔ پیلے ٹماٹر

ٹماٹر اگر پڑے پڑے بہت نرم ہو گئے ہوں تو ان کو نمک ملے پانی میں گھنٹہ بھر کے لئے ڈبو دیں۔

۲۰۶۔ کافی یا چائے کو گرم کرنے کے لئے

چائے کا تھوہ یا کافی پڑی پڑی ٹھنڈی ہو جائے اور دوبارہ گرم کیا جائے تو ذائقہ خراب ہو جاتا ہے۔ اس لئے اسے گرم کرنے کے لئے ایک پین میں پانی گرم کر کے چائے یا کافی دانی کو اٹلتے پانی میں رکھ کر کچھ دیر گرم ہونے دیں، اس طرح ذائقہ اور خوشبودونوں قائم رہیں گے۔

۲۰۷۔ بسکٹ خستہ رکھنے کے لئے

بسکٹوں کے ڈبے میں اگر شوگر کیوب رکھ دی جائیں تو بسکٹ خستہ رہتے ہیں۔ تمام نمی شوگر کیوب جذب کر لیتی ہیں۔

۲۰۸۔ پتھر پلا پیئر

فرزج میں پڑے پڑے پیئر پتھر کی طرح سخت ہو جاتا ہے۔ اسے تازہ کرنے کے لئے ایک صاف کپڑے کو سفید سر کے میں ڈبو کر اس میں پیئر کو کئی گھنٹوں تک لپیٹ کر رکھ دیں، پیئر نرم ہو جائے گا۔

۲۰۹۔ فالتو ہڈیاں

قیے کے ساتھ بازار سے اکثر بڑی سی ہڈی بھی ضرور قصائی دیتے ہیں۔ یقیناً ایک ہڈی کا سوپ نکالنے کا آپ کے پاس وقت نہیں ہو گا۔ آپ ہر بار یہ ہڈی فریزر میں محفوظ کرتی رہیں، جب بہت سی جمع ہو جائیں تو ان کو کئی گھنٹوں تک پانی میں ابال کر یخنی بنا لیں پھر اس کو کئی چیزوں میں استعمال کریں، دال میں پانی کی جگہ ڈالیں یا سبزیاں اس میں پکائیں، کیشیم کا خزانہ اس سوپ میں موجود ہے۔

۲۱۰۔ سلاد اور لفافے

پتے دار سبزیاں پودینہ، دھنیا یا سلاد کو کبھی پلاسٹک کے لفافوں میں رکھ کر فریج میں نہ رکھیں، ان کو کاغذ کے لفافوں میں رکھیں اس طرح یہ زیادہ دن تک تازہ رہیں گے۔ ٹماٹر کبھی کاغذ کے لفافوں میں رکھنے سے گلتے سڑتے نہیں۔

۲۱۱۔ سبزیوں کا پانی

جب کبھی آپ سبزیاں ابالیں تو اس پانی کو ضائع نہ کریں بلکہ اس گرم پانی کو کھانا پکانے کے لئے استعمال کریں کیونکہ اس پانی میں سبزیوں کے وٹامنز بھی شامل ہوں گے اور سالن میں گرم پانی شامل کرنے سے اس کو پکنے میں کم وقت لگے گا۔ اس طرح ایندھن کی بھی بچت ہوگی۔

۲۱۲۔ آلو ابالنے کے لئے

اگر آپ نے پائی (Pic) بنانا ہو یا آلو والی روٹی بنانا ہو تو آلوؤں کو ابالنے سے پہلے ہر آلو چار حصوں میں کاٹ کر ابالیں اس طرح وہ جلدی گھلیں گے اور ایندھن کی بچت ہوگی۔

۲۱۳۔ موم بتی کی حفاظت

بجلی جانا ہمارے ہاں کا معمول ہے لہذا گھر میں موم بتی کی ضرورت پڑتی رہتی ہے، اگر ان پر وارنش کر کے خشک کرنے کے بعد جلایا جائے تو موم بتی زیادہ دیر چلتی ہیں۔ وارنش کا کوٹ ان کو جلدی پگھلنے سے روکتا ہے۔

۲۱۴۔ پیٹ کے ڈبے کو رکھنے کے لئے

پیٹ کے ڈبے کا ڈھکن ایک بار کھل جائے اور دوبارہ بند کر کے بھی رکھا جائے تو بھی کچھ عرصے بعد پیٹ کے اوپر سخت سی ”بالائی“ جم جاتی ہے جو بالکل ضائع جاتی ہے۔

اس سے محفوظ رہنے کے لئے ڈبے کا ڈھکن بند کر کے ڈبے کو الٹا کر کے رکھیں اس طرح وہ ”بالائی“ بن کر پیٹ کی سطح ضائع نہیں ہوگی۔

۲۱۵۔ آری کے دندانے

گھر میں اکثر مرد اپنی ٹول کٹ رکھتے ہیں جس میں آری بھی ہوتی ہے مگر اس کے دندانے اکثر پڑے پڑے کند ہو جاتے ہیں۔
آری کے داندانوں پر اگر چربی رگڑ کر رکھا جائے تو وہ زیادہ بہتر رہتی ہے۔

۲۱۶۔ خشک شدہ بوٹ پالش کو نرم کرنے کے لئے

پالش کی ڈبیا خشک ہو جائے تو پھینکنے کی بجائے ڈبیا کو کچھ دیر گرم پانی میں رکھیں۔ وہ دوبارہ نرم ہو جائے گی۔
شو پالش کے ساتھ اگر سرکہ ملا کر بوٹ پالش کئے جائیں تو بہت جلد چمک اٹھتے ہیں۔

۲۱۷۔ یاد رکھیں

ایک ریڈیو یا ٹرانسٹر یا ٹیپ ریکارڈر کو سیلوں سے چلانے سے بجلی کی نسبت چالیس ناٹم مرنگا پڑتا ہے۔

۲۱۸۔ ائر فریشنر

بازار میں قسم قسم کے ائر فریشنر ملتے ہیں جو خاصی قیمت کے ہوتے ہیں۔ آپ خود بہت کم پیسوں میں اسے گھر پر اس طرح تیار کر سکتی ہیں کہ سفید سرکے میں یوکلپٹس کی پتیاں ڈال کر دو ہفتے کے لئے رکھ دیں پھر چھان لیں اور سرکے کو پیالوں میں ڈال کر کمرے میں رکھ دیں خوشبو پھیل جائے گی۔

۲۱۹۔ بلب

ہائی وولٹیج کے بلبوں کی زندگی کم پاور بلبوں کی نسبت کم ہوتی ہے۔ اس لئے کمرے میں دو سو پاور کا ایک بلب لگانے کی بجائے سو سو کے دو بلب لگانا زیادہ سود مند ہے۔

۲۲۰۔ بجلی کی بچت کا ٹونکہ

بلبوں کی نسبت ٹیوب لائٹس کم بجلی خرچ کرتی ہیں، مگر جب ٹیوب لائٹ آن کرنے کے لئے سوچ دیا جاتا ہے تو اس لمحہ وہ زیادہ بجلی خرچ کرتی ہیں۔ اس لئے ٹیوب لائٹس کو بار بار جلانے بچھانے کی نسبت ایک بار جب زیادہ دیر کے لئے کمرے سے باہر جائیں تو پھر اسے بجھائیں، ایک بار جب ٹیوب لائٹ آن ہو جائے تو پھر اس میں بجلی بہت ہی کم خرچ ہوتی ہے۔

۲۲۱۔ قالینوں کی زندگی بڑھانے کے لئے

قالینوں کو صاف کرنے اور چمکانے کے کئی ٹونکے میں نے ٹی وی پروگرامز میں بتائے تھے۔ ایک مزید ٹونکہ تحریر جو کر رہی ہوں وہ ان کی زندگی بڑھانے کے لئے یوں ہے کہ جب آپ قالین بچھائیں تو ان کے نیچے پرانے اخبار فرش پر بچھا دیں، اس طرح قالین اور فرش دونوں کی رگڑائی اور گھسائی کم ہوگی۔ گھر میں سیڑھیوں پر جب قالین فکس کروانا ہو تو بھی ہر اسنپ پر اخبار بچھا کر پھر قالین لگوائیں اس طرح وہ زیادہ دیر چلیں گے۔

۲۲۲۔ گرم پانی کی بوتلیں

ہر گھر میں ربڑ کی بنی گرم پانی کی بوتل ہوتی ہے جو پیٹ درد سے لے کر جوڑوں کے درد اور چوٹ وغیرہ پر سیکائی کے کام آتی ہیں۔ جب کبھی نئی بوتل کا استعمال شروع کریں تو اس میں گرم پانی ڈالتے وقت چند قطرے گلیسرین کے بھی شامل کر دیں، اس طرح ربڑ زیادہ عرصے تک چلے گا۔

۲۲۳۔ پنگ پانگ بال

اگر آپ کے گھر میں پنگ پانگ کھیل کے شوقین موجود ہیں تو یقیناً اس کھیل کے لئے مخصوص سفید گول گول گیندیں بھی ہوتی ہوں گی۔ ان گیندوں کو کبھی کبھار گڑھا سا پڑ جاتا ہے یعنی ایک طرف سے دب جاتی ہیں۔ اس گڑھے کو درست کرنے کے لئے گیندوں کو گرم پانی میں نمک ڈال کر اتنی دیر تک رکھا رہنے دیں

جب تک گڑھا درست نہ ہو جائے، پانی ابلتا ہوا ہونا چاہئے۔

۲۲۴۔ چپکے ہوئے ٹکٹ

ڈاک کے ٹکٹ کبھی کبھی اس طرح آپس میں چپکے ہوتے ہیں کہ علیحدہ کرنے کی صورت میں پھٹنے کا خدشہ رہتا ہے۔ ان کو اگر کچھ دیر فریزر میں رکھ دیا جائے تو پھر بہت آسانی سے علیحدہ ہو جاتے ہیں۔

۲۲۵۔ ٹپکتا ہوا گلڈان

اگر گلڈان میں ہلکا سا کریک آجائے تو پانی سمیٹا رہتا ہے اس کو درست کرنے کے لئے گلڈان کے اندر کی طرف موم کا موٹا کوٹ کر دیں۔ موم گرم کر کے کسی برش یا روئی کی مدد سے کریک پر کئی بار پھیریں۔ اب خشک ہونے دیں اور اب پانی ڈالیں تو وہ ٹپکے گا نہیں۔

۲۲۶۔ جوتوں کی لمبی زندگی

اگر جوتوں کو ہر روز نہ پہنا جائے تو وہ زیادہ دیر چلتے ہیں۔ ایک جوتا ہر روز پہننے کی بجائے ایک وقت میں دو تین جوتے رکھیں اور بدل بدل کر پہنیں تو اس طرح جوتے زیادہ دیر تک درست رہتے ہیں۔

۲۲۷۔ سردیوں میں باریک جرابیں پہننے سے قبل

ہمارے ہاں بھی خواتین اسکن ٹائٹس (Tights) پہننے لگی ہیں جو کہ صرف چند روز ہی چلتی ہیں۔ بہت جلد پھٹ جاتی ہیں۔ اگر ان کو پہلی بار پہننے سے قبل گیلا کر کے پانی نچوڑ لیا جائے اور پھر پلاسٹک کے لفافے میں ڈال کر فریزر میں رکھ دیں اور پھر ان کو نکال کر نارمل حالت میں لا کر پہنا جائے تو زیادہ عرصہ چلیں گی۔

۲۲۸۔ سویٹر کی جرابیں

سرد علاقوں میں لوگ شلوار کے نیچے گرم لمبی جرابیں یا پاجامے پہنتے ہیں، آپ کا پرانا سویٹر جسے اب آپ نہیں پہننا چاہتے تو اس کی آستینیں اتار لیں اور ان کو Leg

Warmer کے طور پر استعمال کریں۔

۲۲۹۔ بلبوں کی زیادہ روشنی کے لئے

بلبوں کو اگر گاہے بگاہے صاف کرتے رہیں تو ان کی نہ صرف زندگی بڑھ جاتی ہے بلکہ روشنی بھی زیادہ دیتے ہیں۔

۲۳۰۔ واشنگ لیکوڈ (Liquid) کی زیادہ کارکردگی

برتن دھونے کے لئے جو واشنگ لیکوڈ استعمال کریں اس میں اگر چند قطرے سرکہ ملا لیا جائے تو اس کی کارکردگی بڑھ جاتی ہے۔ سرکہ ملانے سے چکنائی بہت عمدگی سے صاف ہو جاتی ہے۔ اگر سستا واشنگ لیکوڈ لے کر اس میں سرکہ ملا لیں تو وہ منگے برانڈ کے لیکوڈ جیسا کام دے گا۔

۲۳۱۔ ٹرین کی نسبت کوچ کا سفر

چند سو میل کا سفر کرنا ہو یا چند میل کا۔ ٹرین کی نسبت کوچ زیادہ سستی رہتی ہے، اس لئے کوچ سے سفر کرنے کو ترجیح دیں۔ سیٹ بھی آسانی سے مل جاتی ہے ٹرین کی طرح پہلے سے بکنگ کا تردد نہیں کرنا پڑتا۔

۲۳۲۔ نیا صابن

صابن کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے جو آخر میں بیچ جاتے ہیں، ان کو ایک لفافے میں جمع کرتی رہیں۔ جب کافی جمع ہو جائیں تو ایک پیالے میں ڈالیں اور تھوڑی سی گلیسرین ملا کر پیالے کو اچلتے پانی میں رکھیں حتیٰ کہ صابن کے ٹکڑے گھل جائیں۔ اب اس آمیزے کو کسی سانچے میں ڈال کر جمالیں اور یہ ایک نیا صابن آپ کے گھڑاپے کا منہ بولتا ثبوت ہو گا اس میں اپنی پسند کی کوئی خوشبو بھی شامل کر سکتی ہیں۔

۲۳۳۔ پرانی نیل پالش کو نیا کرنے کے لئے

پرانی نیل پالش جو خشک ہو کر ناقابل استعمال ہو چکی ہو، اسے گرم پانی میں رکھیں تاکہ

وہ نرم ہو کر قابل استعمال ہو جائے۔

۲۳۴۔ نیل پالش ریموور

آپ نیل پالش ریموور بھی خود گھر پر بنا کر پیسے بچا سکتی ہیں۔ ایک بوتل اصلی ”ایسی ٹون“ (Acetone) کی کیمسٹ سے خرید لیں اور اس میں چار پانچ قطرے کیسٹر آئل ملائیں۔ تھوڑے سے پیسوں میں اتنی بہت سی پالش ریموور تیار ہو گئی ہے جو مدتوں چلے گی۔

۲۳۵۔ رنگ بھرنے کے لئے تصاویر

چھوٹے بچوں کے لئے رنگ بھرنے کی کتابیں خاصی مہنگی ملتی ہیں، بچے بڑے شوق سے رنگ بھرتے ہیں۔ میری چھوٹی سے سنیعہ تو اس کی اس قدر شوقین ہے کہ اسے کسی بھی جگہ تنہا چھوڑ دیا جائے وہ رنگ بھرنے میں اتنی گم ہو جاتی ہے کہ کسی چیز کا پتہ نہیں ہوتا۔ ایسے بچوں کے لئے اخباروں سے یا پرانے رسالوں سے تصاویر کاٹ کر جمع کر لیا کریں اور انہیں رنگ بھرنے کو دے دیا کریں۔ سستا کام اور بچے بھی خوش۔

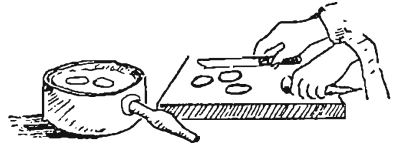
۲۳۶۔ کار کے لئے ڈسٹلڈ (Distilled) واٹر

کار میں ڈالنے کے لئے بازار سے ہم جو خاص پانی خریدتے ہیں، اسے آپ اپنے گھر سے ہی حاصل کر سکتے ہیں۔ وہ اس طرح کہ جب کبھی فریج کو یا ڈیپ فریجر کو ڈی فراسٹ کریں تو اس سے حاصل ہونے والا پانی کپڑے سے چھان کر رکھ لیں اور (Distilled) واٹر کی جگہ استعمال کریں۔

۲۳۷۔ کار میں فالتو وزن

کیا آپ کو معلوم ہے کہ کار میں لدا ہوا فالتو وزن پٹرول پر بھی بھاری ہوتا ہے، لہذا ڈگی میں رکھی فالتو اور بھاری اشیاء نکال دیں اور کار کی گنجائش سے زیادہ آدمی لادنے سے بھی پٹرول پر اثر پڑتا ہے۔ نیز کار کی باڈی کے نیچے اگر کچھ وغیرہ جما ہوا ہے تو اسے صاف کر لیں۔ آپ کو تعجب ہو گا کہ کار پر اس کا کتنا خوشگوار اثر پڑتا ہے، انجن کی صفائی بھی اتنی ہی ضروری ہے جتنی باڈی کی۔

سبزلیوں کے ٹوٹکے



باب سوم سبزیوں کے ٹوٹکے

سبزیاں ہماری خوراک کا لازمی جزو ہیں۔ ان کو کچا اور پکا کر دونوں طرح کھایا جاتا ہے۔ سبزیوں کے بارے ٹوٹکے اس باب میں جمع کر رہی ہوں:

آلو کے ٹوٹکے

- ۱- آلو دنیا میں سب سے زیادہ کھائی جانے والی سبزی ہے۔ بچے، بوڑھے سبھی شوق سے کھاتے ہیں۔ خاص طور پر چیس کی صورت میں تو بے حد مقبول ہیں۔
- ۲- چیس کاٹنے کے بعد ان کو نمک اور سرکہ ملے پانی میں ڈبو دیں۔ جب تلنے ہوں تو پانی نچوڑ کر تل لیں۔ چیس دوبار تلنے سے زیادہ خستہ اور کرارے بنتے ہیں۔
- ۳- بھاپ سے جسم کا کوئی جل جائے تو اس پر کچا آلو رگڑیں۔ آبلہ نہیں پڑے گا۔
- ۴- بعض اوقات سالن میں آلو بالکل گل جاتے ہیں اور بکھرنے لگتے ہیں۔ آلو چھیل کر کاٹ کر نمک لگا کر دس منٹ کیلئے رکھ دیئے جائیں اور پھر دھو کر ہانڈی میں ڈالیں تو پکنے کے بعد وہ کھلیں گے نہیں۔
- ۵- آنکھوں کا ورم دور کرنے کیلئے آلو کے چھیلے ہوئے ٹکڑے آنکھوں پر رکھنے سے بہت سکون ملتا ہے۔
- ۶- جس پانی میں آلو ابالے گئے ہوں، اس پانی سے چاندی کے برتن دھوئیں تو صاف ہو جاتے ہیں۔

چقدر

چقدر سلاڈ میں استعمال کرنا ہو یا اسے اہل کر کش کر کے سالن بنانا ہو، اسے چھیلنے ہوئے ہاتھ رنگ داز ہو جاتے ہیں۔ اس سے بچنے کا آسان طریقہ یہ ہے کہ ان کو اہل کر اخبار پر رکھ دیں اور بغیر ہاتھ

لگائے اخبار کے اندر رکھے رکھے ہاتھوں سے اخبار سمیت مل مل کر چھلکے اتار کر چھری سے بغیر پکڑے کاٹ لیں اس طرح ہاتھ گندے نہیں ہوں گے۔ چقدر گرم تر سبزی ہے لہذا سردیوں میں کھانی چاہئے۔ یہ پیٹ کی گیس کو ختم کرتے ہیں۔

سلاد یا سبز دھنیا

دونوں ہی بہت مفید سبزیاں ہیں مگر نازک بھی بہت ہیں۔ ہر روز بازار سے ان کو منگوانا مشکل ہو تو یوں کریں کہ گلاس یا جگ میں ٹھنڈا پانی بھریں اور سلاد یا ہرے دھنیا کی ڈنڈیاں پانی میں ڈبو دیں۔ تین چار روز تک بالکل تازہ رہے گا۔ روزانہ ضرورت کے مطابق سلاد کے پتے پانی سے نکالیں اور استعمال کریں۔ فریج میں دھنیا یا سلاد رکھنا ہو تو اسے پلاسٹک کے لفافے میں کبھی نہ رکھیں بلکہ کاغذ کے لفافہ میں ڈال کر رکھیں یا اخبار میں لپیٹ کر رکھ لیں۔

سبزیوں کو اخبار میں لپیٹ کر رکھیں تو وہ زیادہ دیر تازہ رہیں گی۔ فریج سے باہر بھی رکھیں تو پانی چھڑک کر اخبار میں لپیٹ کر رکھیں۔

شلاجم اور کریلے کی کڑواہٹ

نئے شلاجم جب مارکیٹ میں آتے ہیں تو کھاری ہوتے ہیں۔ شلاجموں کا کھارا پن دور کرنے کیلئے یوں تو ان کو پکاتے ہوئے سالن میں گڑ یا چینی ڈالی جاتی ہے مگر کچھ لوگ سالن میں مٹھاس پسند نہیں کرتے اس لئے جب شلاجم چھیل کر نکلے کر لیں تو ان پر نمک لگا کر رکھ دیں، کچھ دیر بعد اچھی طرح دھوئیں۔ اس طرح کھارا پانی نکل جائے گا۔ کریلے بھی چھیل کر کاٹ کر نمک لگا کر رکھ دیں اور پھر اچھی طرح دھولیں تو ان کی کڑواہٹ ختم ہو جاتی ہے۔

کریلے اور ان کے چھلکے شوگر کے مریضوں کے لئے بہت مفید ہیں۔ چھلکوں کو دھو کر نمک لگا کر رکھ دیں اور پھر نچوڑ کر پانی نکال دیں تیل میں تیل کر سالن کی طرح بغیر گوشت کے بھی بہت لذیذ بنتے ہیں۔ کریلے کھانے سے پیٹ کے کیرے مر جاتے ہیں۔ خون صاف ہوتا ہے۔ کریلے کارس پینے سے پتھری صاف ہو جاتی ہے۔ جن کے چہرے پر کیل مہاسے ہوں ان کو کریلے ضرور کھانا چاہئیں کیونکہ خون کو صاف کر

کے جلد کو بھی شفاف بناتے ہیں۔
 شلجم کو پتوں سمیت پکائیں تو قبض کا مرض دور ہوتا ہے۔
 جن لوگوں کو پیشاب رک رک کر آتا ہو وہ ہفتہ بھر شلجم کھائیں تو ٹھیک ہو جائے گا۔
 جسمانی خشکی کی شکایت ہو تو کچے شلجم کھانے سے دور ہو جاتی ہے کمزور بینائی کو کچے
 شلجم کھانے سے تیز کیا جاسکتا ہے۔

ٹینڈے

گرمیوں میں بعض لوگوں کو ہاتھ پاؤں جلنے، پیشاب کی کمی اور جلن کی شکایت ہوتی
 ہے۔ ٹینڈے کھانے سے یہ تکلیف دور ہو جاتی ہے۔ خشک کھانسی کی شکایت ہو تو
 ٹینڈے کی بھیجیا یا سالن کے کثرت استعمال تکلیف دور ہو جاتی ہے کیونکہ ٹینڈے
 حلق کی نالی کو تر کرتے ہیں۔

بند گو بھی

کچی گو بھی کھانا بہت مفید ہے۔ شوگر کے مریضوں کے لئے مفید تر ہے۔ سلاڈ کے
 طور پر کھانے کیلئے اسے اسی وقت کاٹنا چاہئے جب کھانے کا وقت ہو کیونکہ اس میں
 شامل وٹامن سی ہوا میں تحلیل ہو جاتا ہے۔
 اس کو دھو کر کاٹنا چاہئے۔ کیونکہ کاٹ کر دھوئیں تو تمام وٹامنز پانی کے ساتھ بہ
 جاتے ہیں۔

بند گو بھی کھانے سے خون کی خرابی سے جو امراض ہوتے ہیں، وہ دور ہو جاتے
 ہیں۔

پیاز

پیاز بے حد مفید سبزی ہے۔ برسات اور ہیضہ کے دنوں میں کچی پیاز ضرور کھانا
 چاہئے۔

گرمی میں گھر سے باہر نکلیں تو جیب میں پیاز رکھ لینے سے لو نہیں لگتی۔ کوئی پھوڑا نکل
 آئے اور وہ پھٹ نہ رہا ہو تو پیاز کو راکھ میں دبا کر گرم کر کے اس کے ایک پرت کے
 اندر نمک ڈال کر پھوڑے پر باندھ دینے سے پھوڑا پھٹ جائے گا۔

پیاز کاٹتے ہوئے آنکھوں سے جو پانی بہتا ہے وہ آنکھوں کیلئے بہت مفید ہوتا ہے۔ اگر پیاز کاٹتے ہوئے آنکھوں کو اس کی تیزی برداشت نہ ہو تو اسے فرتج میں رکھ کر ٹھنڈا کر کے کاٹیں۔ تیز سے تیز پیاز کاٹتے ہوئے بھی آنسو نہیں آئیں گے۔

لسن کے فوائد

- ۱- لسن کے فوائد کو دیکھتے ہوئے اگر یہ سونے کے بھاؤ بھی ملے تو ضرور کھانا چاہئے۔
- ۱- کان میں درد ہو تو تھوڑے سے کڑوے تیل میں لسن جلا کر نیم گرم کان میں ڈالیں تو درد کو آرام آجاتا ہے۔ اگر پھنسی ہو تو وہ بھی پھٹ جاتی ہے۔
- ۲- لسن خون کو صاف کرتا اور جراثیم کو ہلاک کرتا ہے۔
- ۳- جن کا ہاضمہ خراب ہو وہ لسن کی چٹنی بنا کر کھائیں تو معدہ ٹھیک ہو جاتا ہے۔
- ۴- لسن کے استعمال سے نسیں پھیل جاتی ہیں، اس لئے بلڈ پریشر خود بخود کم ہو جاتا ہے۔
- ۵- بال خورہ کی بیماری میں بھنڈوں اور مونچھوں کے بال گر جاتے ہیں۔ لسن پیس کر سرمہ ملا کر لگائیں تو بال دوبارہ اگ آتے ہیں۔
- ۶- لسن بیماریوں سے بچاتا ہے۔ خون کے دباؤ کو کم رکھتا ہے۔ صبح نہار منہ ایک دو جوئے کچا لسن کھاتے رہنے سے دل کا مرض نہیں ہوتا۔

ٹماٹر کے فوائد

- ۱- ٹماٹر خون پیدا کرتا ہے۔ اس کا رس دانتوں کیلئے مفید ہے۔ خون کی تیزابیت کو دور کرتا ہے۔ بوا سیر اور تلی کے امراض میں مفید ہے۔
- ۲- چہرے کی رنگت کو نکھارتا ہے۔ سرخ کپکے ہوئے ٹماٹر کے دو ٹکڑے کر کے چہرے پر خوب ملنے کے تقریباً پندرہ منٹ بعد تک رس لگا رہنے دیں اور پھر چہرہ پانی سے دھو لیں۔
- ۳- کچے سبز ٹماٹر جلدی لال کرنے کیلئے انہیں اخبار میں لپیٹ کر رکھیں۔
- ۴- فرتج میں ٹماٹروں کو پلاسٹک کے لفافے کی بجائے کاغذ کے لفافے میں رکھیں، اس

طرح وہ زیادہ تازے رہتے ہیں اور گلتے نہیں۔

- ۵۔ ٹماٹر کا چھلکا ہضم نہیں ہوتا۔ اسے اتارنے کا آسان ٹونکہ یہ ہے کہ کانٹے یا چھری کی نوک سے پکڑ کر چولے کی آنچ پر رکھیں۔ ٹماٹر کا چھلکا گرم ہو کر پھٹ جائے گا۔ اب اسے ہاتھ سے پکڑ کر چھلکا اتار لیں اور ٹماٹر سالن وغیرہ میں ڈال لیں۔

ہرا دھنیا اور اس کے دس فوائد

ہم ہرے دھنئے کے محض چند پتے سالن پر سجاوٹ کی غرض سے ڈال دیتے ہیں حالانکہ یہ بہت مفید اور بے حد سستی بہتری ہے۔

- ۱۔ نیند کی کمی کی شکایت ہو تو ہرا یا خشک دھنیا خوب کھائیں۔
- ۲۔ سوزش، جلن یا الرجی ہو تو دھنیا کھائیں۔ آرام آجائے گا۔
- ۳۔ تپ آ رہی ہو تو دھنیا کا پانی پینے سے افاقہ ہوتا ہے۔
- ۴۔ زبان پر چھالے پڑے ہوں تو دھنیا کا عرق لگائیں۔
- ۵۔ کچا پیاز کھانے کے بعد منہ سے بدبو آنے لگتی ہے۔ اسے ختم کرنے کیلئے چند دانے خشک دھنیا چبائیں۔
- ۶۔ سانس کی بدبو کو دور کرنے کے لئے موسم کے مطابق ہرا یا خشک دھنیا دن میں چار پانچ بار چبائیں۔
- ۷۔ گرمی میں پیاس بہت لگتی ہو تو دو تولہ خشک دھنیا رات کو مٹی کے برتن میں بھگو دیں۔ صبح کو چھان کر چینی ملا کر پانی چاہئیں۔ پیاس دور ہو جائے گی۔ دل دھڑکنے کے مرض میں بھی دھنیا کا پانی مفید ہے۔
- ۸۔ جن لوگوں کو ڈکار بہت آتے ہوں وہ سوکھا دھنیا چبائیں تو شکایت دور ہو جاتی ہے۔
- ۹۔ گرمیوں میں زیادہ سے زیادہ دھنیا استعمال کرنا چاہئے۔
- ۱۰۔ مردوں کو دھنیا سے پرہیز کرنا چاہئے۔

گاجریں

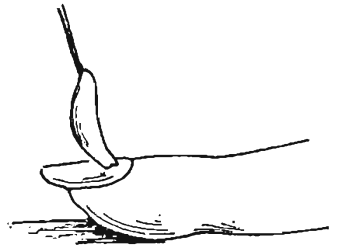
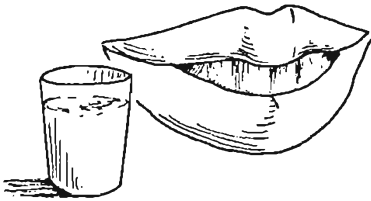
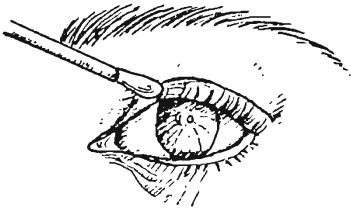
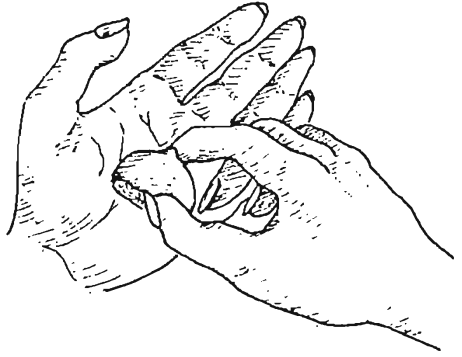
گاجریں سرخ، کالی اور پیلی ہوتی ہیں۔ ہر ایک کی اپنی اپنی تاثیر ہے۔ کالی گاجریں فولاد، چونا، فاسفورس، پروٹین اور دیگر بہت سے اجزا ہوتے ہیں۔ اس کی کانچی بنتی

ہے جو خون کو صاف کر کے ہڈیوں کو مضبوط بناتی ہے۔ کالی گاجر میں وٹامن سی ہوتا ہے۔ گاجریں جگر کو طاقت دیتی ہیں۔

ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کو گاجر کا جوس پینا چاہئے۔ اس سے نظر بھی تیز ہوتی ہے پیلے رنگ کی گاجروں کا جوس نکال کر اس میں سونف بھگو دیں۔ جب جوس خشک ہو جائے تو دوبارہ مزید جوس ڈال دیں۔ جب یہ خشک ہو جائے تو سونف کو پیس کر چینی ملا کر ہر روز صبح ایک چائے کی چمچ اس سفوف کو دودھ سے کھالیں۔ سونف کو سائے میں رکھ کر خشک کریں دھوپ میں نہ ڈالیں۔

اگر کسی کو پیشاب میں رکاوٹ کی تکلیف ہو تو گاجروں کا جوس پییں۔ گاجر کامرہ کمزور دل والوں کے لئے ٹانگ کا سادرجہ رکھتا ہے۔ صبح نہار منہ گاجر کامرہ کھانے سے دل کو تقویت حاصل ہوتی ہے۔

گھریلو علاج کے ٹوٹکے



باب چہارم گھریلو علاج کے ٹوٹکے

- ۱- سردیوں میں اکثر ہونٹ پھٹ جاتے ہیں۔ تازہ کچا دودھ ہونٹوں پر روزانہ لگانے سے آرام آجاتا ہے۔
- ۲- سردیوں میں پاؤں کی ایڑیاں پھٹ جائیں تو گیسرین میں ویسی صابن کے ٹکڑے ڈال کر پھٹی ہوئی جلد میں بھر دیں۔ سوتی جراثیم پن کر رات کو سو جائیں۔ اگلے روز پاؤں دھولیں۔ کئی روز رات کو یہ ٹوٹکہ دہرائیں، پھٹی ہوئی ایڑیاں بالکل ملائم ہو جائیں گی۔
- ۳- ہاتھ یا پاؤں کی انگلیاں سردی کی وجہ سے سوج جائیں تو شلجم چھلکے سمیت ابال کر اس پانی میں انگلیاں ڈبو کر رکھیں۔
- ۴- شمد میں اورک ملا کر چبانے سے گلا ٹھیک ہو جاتا ہے اور بند آواز کھل جاتی ہے۔
- ۵- ہچکی آرہی ہو تو لونگ کھالیں یا چٹکی نمک کھالیں یا دو سیبہ کیلئے سانس روک لیں۔
- ۶- تھوہ میں لیموں نچوڑ کر پینے سے تھکاوٹ دور ہو جاتی ہے۔
- ۷- سارا دن پھرنے کے بعد پاؤں تھک گئے ہوں تو نیم گرم پانی کے ٹب میں نمک ڈال کر پاؤں ڈبو کر پندرہ بیس منٹ کیلئے بیٹھیں، بہت سکون ملے گا اور تھکاوٹ دور ہو جائے گی۔
- ۸- سر میں خشکی کی وجہ سے بال گرنے لگتے ہیں اور چمک بھی متاثر ہوتی ہے اس کے لئے بہت سے ٹوٹکے ہیں۔
- مثلاً گھر میں بنے مکھن میں نمک ملا کر سر پر مساج کریں اور چار گھنٹے بعد سر پر تولیہ گرم پانی میں بھگو اور نچوڑ کر رکھیں اور پھر نیم گرم پانی سے سردھولیں۔
- ۹- سرسوں کے تیل اور دہی کو ملا کر مساج کرنے سے بھی خشکی کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔

- ۱۰۔ تین تین ٹکرا کر لگانے سے بھی خشکی میں افاتہ ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ ایک اور آزمودہ ٹونکہ یوں ہے۔
- ۱۱۔ ایک بڑا چچ ہندی، ایک چچ سرسوں کا تیل، ایک انڈا دیسی مرغی کا اور آدھے لیموں کا رس۔
ان کو ملا کر چند گھنٹے کے لئے سر پر لگائیں اور پھر مال و حویلیں تین چار ماہ بعد یہ ٹونکہ کر لیا کریں تو کبھی خشکی نہیں ہوتی۔
- ۱۲۔ زیتون کے تیل کو ہلکا سا گرم کر کے رات کو سر پر مساج کریں اور صبح نیم گرم پانی سے سردھولیں۔
یہ سب ٹونکے جو خشکی کیلئے ہیں، بے شمار لوگوں کے آزمودہ ہیں۔ اس کے علاوہ مزید بہت سے ٹونکے اس مرض کے لئے ہیں مگر آپ ان میں سے کسی ایک کو بھی آزمائیں تو فائدہ ہو گا۔
- ۱۳۔ کان میں درد ہو تو سرسوں کے تیل میں لہسن جلا لیں اور تیل چھان کر ٹھنڈا کر کے شیشی میں رکھ لیں۔
درد ہو تو چند قطرے نیم گرم کر کے کان میں پٹکائیں۔ اگر کان میں پھنسی ہوگی تو وہ بھی پھٹ جائے گی۔
- ۱۴۔ قبض تمام بیماریوں کی جڑ ہے۔ اس کا تدارک ضرور کرنا چاہئے۔
رات کو ایک کپ دودھ میں دو تچھے شہد ملا کر پی لیں۔ قبض دور ہو جائے گی۔
- ۱۵۔ بعض اوقات چوٹ لگنے سے نیل پڑ جاتا ہے جو بہت بد نما لگتا ہے۔ شہد میں تھوڑا سا نمک ملا کر نیل پر لپ کرنے سے ٹھیک ہو جاتا ہے۔
- ۱۶۔ چھری سے ہاتھ کی انگلی کچن میں کام کرتے ہوئے کٹ جائے تو شہد کو ملل کے ٹکڑے پر لگا کر زخم پر رکھ دیں۔ ٹھیک ہو جائے گا۔
- ۱۷۔ بچوں کو کھانسی آرہی ہو تو ایک چچ شہد میں تھوڑا نمک ڈال کر آج پر رکھیں جب شہد پھٹ جائے تو کپڑے سے چمان کر شہد کا پانی پلائیں۔ کھانسی کو آرام آجائے گا۔
- ۱۸۔ آنکھوں میں جلن ہو تو کھیرے کے قتلے کاٹ کر آنکھوں پر رکھیں اور چند منٹ کے لئے سکون سے لیٹ جائیں۔ ٹھنڈ پڑ جائے گی۔
- ۱۹۔ پیشاب میں رکاوٹ کی شکایت ہو تو نند کا ساگ پکا کر کھائیں، ساتھ گوشت بھی ملا

لیں،

اسی مرض کیلئے پالک کا ساگ بھی بہت مفید ہے۔ اسے کسی بھی شکل میں کھایا جائے،
فائدہ دے گا۔

۲۰۔ چہرے کی رنگت نکھارنے کیلئے شلجم کھائیں۔ کچے اور پکا کر دونوں صورتوں میں مفید
ہیں۔

۲۱۔ بھوک نہ لگتی ہو، پیٹ بھاری رہتا ہو، قبض ہو تو ادرک چھیل کر تھوڑا نمک چھڑک کر
کھائیں۔

۲۲۔ مسور کی دال جب پکائیں تو ڈھکنا تھوڑا کھلا رکھیں تاکہ بھاپ کے ساتھ دال کے مضر
بخارات نکل جائیں۔

۲۳۔ مسور کی دال کی گرمی خشکی کی تاثیر کو ختم کرنے کے لئے دال میں تھوڑا دودھ ملا کر
پکائیں۔

۲۴۔ جن کو جلد کی کوئی تکلیف ہو انہیں مسور کی دال نہیں کھانی چاہئے کیونکہ اس سے جلد
کارنگ خراب ہوتا ہے۔

۲۵۔ سینے کے امراض میں مسور کی دال بہت تلی سی سوپ کی طرح پکا کر پی جائے تو مفید
ہے۔

۲۶۔ رات کے کھانے میں مولیٰ، ککڑی یا ترش وہی نہیں کھانا چاہئے۔

۲۷۔ مٹھائی کھانے کے بعد پانی نہیں پینا چاہئے۔ معدہ خراب ہو جاتا ہے۔

۲۸۔ کھیرے کو نمک اور کالی مرچ لگا کر کھانا چاہئے، ورنہ نقصان دہ ہے۔

کھیرا کھانے کے بعد پانی نہیں پینا چاہئے۔

۲۹۔ پیٹ میں کیڑے ہوں تو زیادہ سے زیادہ کچنال پکا کر کھائیں، کیڑے ختم ہو جائیں
گے۔

۳۰۔ سر میں خشکی ہو تو چقدر کو کاٹ کر پتوں سمیت ابال لیں اور اس پانی کو شیمپو کی طرح

لگا کر بال دھوئیں۔ اگر چند گھنٹے یہ پانی سر پر لگا رہنے دیں تو زیادہ مفید ہے۔ پھر

سادہ پانی سے سردھولیں۔ اس سے نہ صرف سکری دور ہوتی ہے بلکہ بال مضبوط

اور گھنے ہوتے ہیں۔

۳۱۔ تیل میں چقدر ملا کر پکائیں اور پھر تیل چھان کر رکھ لیں اور سر پر مساج کریں۔ دماغی

تراوٹ کیلئے بہت مفید ہے۔

۳۲۔ آڑو کھانے کے بعد اگر کوئی تکلیف ہو تو تھوڑا سا شہد چاٹ لینا چاہئے۔

۳۳۔ آڑو کے پتے کوٹ کر اس کا پانی پینے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔

۳۴۔ آڑو کی گٹھلی کاروغن کان کے درد اور بہرے پن کیلئے مفید ہے۔

۳۵۔ گرمی کے موسم میں بچے اسکول سے آکر کھانا نہیں کھاتے، گرمی کی شکایت کرتے

ہیں۔

بچوں کو ایک دو آڑو کھلا دیں۔ خوب بھوک لگے گی اور معدہ کی گرمی دور ہو

گی۔

۳۶۔ جاسن کارس شوگر کے مریضوں کیلئے مفید ہے۔

۳۷۔ مسوڑوں سے خون بہتا ہو تو جاسن کے دو تین پتے دھو کر چبائیں، اور رس مسوڑوں

پر انگلی سے ملیں۔ پانچ منٹ بعد کلی کر لیں۔

۳۸۔ بلغی مزاج کے لوگوں کو دن میں پانچ کھجوریں کھانا چاہئیں بلغم دور ہوتا ہے۔

۳۹۔ چہرے کے دھبوں پر کڑوے بادام پیس کر لگائیں۔ دھبے دور ہو جائیں گے۔

۴۰۔ مولیٰ کی پھانکیں کر کے رات کو کھلے آسمان تلے رکھیں۔ صبح کو کھالیں۔ بو اسیر میں

افاقہ ہو گا۔

۴۱۔ مولیٰ کا پانی مع پتے نچوڑ کر پینے سے یرقان دور ہو جاتا ہے۔

۴۲۔ یرقان میں مولیٰ کے پتوں کی بھجیا کھانا بہت مفید ہے۔

۴۳۔ منہ میں بو ہو جائے تو دن میں کئی بار ہر یا خشک دھنیا چبانے سے بو دور ہو جاتی

ہے۔

۴۴۔ کچی پیاز کھانے سے منہ سے جو بو آتی ہے تو چند دانے خشک دھنیا چبانے سے یہ

شکایت دور ہو جاتی ہے۔

۴۵۔ کچھ لوگوں کو ڈکاریں بہت آتی ہیں۔ خشک دھنیا چبانے سے یہ شکایت دور ہو جاتی

ہے

۴۶۔ سردی سے سرد درد ہو تو لہسن کھانے سے آرام آ جاتا ہے۔

۴۷۔ لہسن کھانے سے نیس پھیل جاتی ہیں اس لئے خون کا دباؤ خود بخود کم ہونے لگتا ہے۔

ہر روز صبح نہار منہ ایک دو کلیاں لہسن کھانے سے بلڈ پریشر کم ہو جاتا ہے۔

- ۴۸۔ بچھو کاٹ لے اور کوئی دوانہ ہو تو لسن پیس کر لگا دیں اور کھلا بھی دیں۔
(یہ ٹونکہ کبھی آزمایا ہے نہ اس کی صحت کی تصدیق ہو سکی ہے۔ البتہ سنا ضرور ہے)
- ۴۹۔ چہرے کی جھانسیوں سے تمام چہرے کا حسن غارت ہو جاتا ہے ایک بہت ہی مفید اور بہت خواتین کا آزمایا ہوا ٹونکہ یہ ہے کہ گھر کے بنے مکھن (مکھن گھر کا ہی ہو بازاری نہیں) میں سے پانی خوب اچھی طرح نکال کر اس میں کافور کی ایک ٹکیہ پیس کر ملا دیں اور خوب حل کر کے کریم کی کسی خالی شیشی میں ڈال کر رکھ لیں۔ چہرہ دھو کر خشک کر کے رات کو یہ مکھن + کافور کی کریم لگائیں۔ مہینہ بھر کے استعمال سے چہرہ صاف شفاف ہو جائے گا اور رنگ دودھ کی طرح نکھر آئے گا۔
- ۵۰۔ جھانسیوں کے لئے کیلے کو پیس کر تھوڑے سے خربوزے کے بیج کا مغز پیس کر ملائیں اور لیپ کریں۔
- ۵۱۔ کالی کھانسی بہت برامرض ہے۔ اس کیلئے کیلے کے پتے لے کر خشک کر لیں اور پھر صاف جگہ پر رکھ کر جلا لیں۔ اس راکھ کو اصلی شہد میں ملا کر کالی کھانسی کے مریض کو دن میں دو چار بار چٹائیں۔
- ۵۲۔ خالی پیٹ کیلا نہیں کھانا چاہئے، نہ ہی کیلے کے بعد پانی پیئیں۔ نقصان دہ ہے۔
- ۵۳۔ ایک کیلا کھانے سے قبض ہوتا ہے اور دو کھانے سے نہیں ہوتا۔
- ۵۴۔ سر کے اور لیموں میں کیلا ملا کر سر پر لیپ کرنے سے گنج دور ہوتا ہے۔
- ۵۵۔ رات کو منقی کے پندرہ دانے پانی میں بھگو دیں۔ صبح کو یہ پانی پی لیں اور بیج نکال کر منقی کھالیں۔ چند دنوں میں دائمی قبض دور ہو جائے گی۔
- ۵۶۔ بہت کھانسی اٹھ رہی ہو تو منقی کے سات دانے توے پر گرم کریں۔ بیج نکال دیں اور گرم گرم منقی کھالیں۔ کھانسی کو آرام آ جائے گا۔
- ۵۷۔ دل گھبراتا ہو۔ اختلاج یا خفقان ہو تو میری کشمش کے اکیس دانے عرق گلاب میں بھگو کر رات کو آسمان تلے رکھ دیں۔ اوپر باریک جالی ڈال دیں۔ صبح دانے کھا لیں اور عرق چینی ملا کر پی لیں۔
- روز تین دانے بڑھاتے جائیں حتیٰ کہ تعداد چالیس تک ہو جائے تو بند کر دیں۔ بیماری دور ہو جائے گی۔

- ۵۸۔ لقوہ یا فالج کے مریض کو کبوتر کا گوشت کھلایا جائے تو مرض دور ہو جاتا ہے۔
- ۵۹۔ جو بچے تتلا کر بولتے ہوں کبوتر کا انڈا کھلانے سے زبان ٹھیک ہونے لگتی ہے۔
- ۶۰۔ ہرن کا گوشت فالج اور سرد بیماریوں کے لئے مفید ہے۔ ہرن کی کھال پر بیٹھنے سے قوت کم ہوتی ہے۔ خاص طور پر مردوں کو تو بالکل ہی اس کی کھال سے پرہیز کرنا چاہئے۔
- ۶۱۔ جن لوگوں کو آم ہضم نہ ہوتا ہو وہ آم کھا کر چند جامن کھالیں تو ہضم ہو جاتا ہے۔
- ۶۲۔ دمہ کے مریضوں کو آم سے پرہیز کرنا چاہئے۔
- ۶۳۔ نہار منہ آم نہیں کھانے چاہئیں۔ اس سے معدہ میں گرمی ہو جاتی ہے۔
- ۶۴۔ کچے آم کو راکھ میں دبا کر اس کا گودا نکال کر پانی میں ملا کر پینے سے لو کا اثر زائل ہو جاتا ہے۔
- ۶۵۔ زکام اور کھانسی میں آم سے پرہیز کرنا چاہئے۔
- ۶۶۔ پرانے اچار کا تیل نتھار کر نکال لیں اور سر پر روز ماش کرنے سے سنج دور ہو کر سر پر نئے بال نکلنے لگتے ہیں۔ (چھ سات ہفتے روز ماش کریں)
- ۶۷۔ ماخوذیو لیا کے مریضوں کے دل میں ہر وقت خوف اور وہم سایا رہتا ہے۔ یہ ایک طرح کا مرض ہے۔ اس کے علاج کے لئے چند ہفتے بھنا ہوا تیز ہرے دھنیا کی پیٹنی سے کھائیں تو بیماری دور ہو جاتی ہے۔
- ۶۸۔ گرمی سے جگر بڑھ جائے تو بتھوا (ایک ساگ کا نام جسے پنجابی میں باتھو بھی کہتے ہیں) پکا کر کھائیں۔ بہت مفید ساگ ہے۔
- ۶۹۔ جن کے جسم پر سفید دھبے نمودار ہونے لگیں، انہیں چاہئے باتھو کا ساگ پکا کر کھایا کریں۔ www.kitabosunnat.com
- ۷۰۔ جن لوگوں کو کمر کے درد کی شکایت رہتی ہو، ان کو میتھی کا ساگ ضرور کھانا چاہئے۔ اس سے گھٹیا کے مرض میں بھی فائدہ ہوتا ہے۔
- ۷۱۔ میتھی کے بیج گیس کے مرض کو دور کرتے ہیں۔
- میتھی کا ساگ رعشہ کے مرض میں بھی مفید ہے۔ لقوہ اور فالج کے مریضوں کیلئے بھی یہ ساگ بہت مفید ہے۔

- ۷۲۔ جن بچوں کو گرمی یا تیز دھوپ کی وجہ سے نکسیر آتی ہو، انہیں کھیرا ضرور کھلانا چاہئے۔ اس سے خون بند ہو جاتا ہے۔
- نمک اور کالی مرچ کھیرے کے ساتھ ضرور لگانا چاہئے ورنہ نقصان دہ ہے۔
- ۷۳۔ گلزی کا چھلکا اگر کھرچ کر اتار دیا جائے تو پھر پیٹ میں درد ہونے کا امکان نہیں ہوتا ورنہ کئی لوگوں کو گلزی کھانے سے پیٹ میں درد کی شکایت ہونے لگتی ہے۔
- ۷۴۔ بیضے کے دنوں میں سالم لیموں کو نڈی میں ڈال کر چھلکے اور بیجوں سمیت رگڑ کر رس نکال لیں اور تھوڑا نمک ملا کر مریض کو وقفے وقفے سے چٹایا جائے تو پیاس اور تھ، دست میں افاتہ ہونے لگتا ہے۔
- ۷۵۔ بد ہضمی یا نوڈ پوائزن (خوراک میں بکٹیریا سے جو ہو جاتا ہے) سے تھ اور دست آرہے ہوں، کوئی دوا اندر نہ ٹھہرتی ہو تو تھوڑے سے سرکہ میں نمک ملا کر مریض کو تھوڑی تھوڑی دیر بعد چٹانے سے تھ بند ہو کر طبیعت بحال ہو جاتی ہے۔ کئی لوگوں پر کئی بار کا آزمودہ ٹونکہ ہے یہ۔
- ۷۶۔ گردے یا مثانے میں پتھری ہو تو پانچ عدد انجیر روزانہ کھانے سے پتھری ریت بن کر نکل جاتی ہے۔
- ۷۷۔ انجیر کھانے سے جسم کے بند مسامات کھل جاتے ہیں اور ہسینہ آنے سے جلد صاف ہو جاتی ہے۔
- ۷۸۔ تلی میں درم یا کوئی بھی تکلیف ہو، انجیر کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔
- ۷۹۔ یرقان کے مرض میں گنے کا رس پینے سے مرض میں افاتہ ہوتا ہے۔
- ۸۰۔ رات کو گنڈیریاں کاٹ کر آسمان تلے رکھ دیں تاکہ شبنم پڑتی رہے۔ صبح کو انہیں چوس لیں۔ اختلاج قلب کیلئے مفید ہیں۔
- ۸۱۔ لیموں بے حد مفید چیز ہے۔ اس کا رس، چھلکے اور بیج سبھی کی افادیت ہے۔
- ۸۲۔ کسی کا پیشاب بند ہو جائے تو کس قدر تکلیف ہوتی ہے اس کا اندازہ مجھے اپنے والد کے وقت آخر میں ہوا۔ آخری چند گھنٹے انہوں نے اسی تکلیف میں گزارے۔ اب جب کبھی یہ ٹونکہ کسی کو بتاتی ہوں تو والد کی شکل آنکھوں کے آگے آ جاتی ہے۔ خدا نے ان کو اپنے جوار رحمت میں جگہ دے دی مگر کسی کو اس تکلیف میں دیکھنا بھی بذات خود ایک کرب ہے۔

اس تکلیف کیلئے ایک ٹونکہ یہ ہے کہ کاغذی لیموں کے دو ٹکڑے کر کے ان کے بیچ نکال کر قلمی شورہ چاقو کی ٹوک سے اندر بھر دیں لیموں کو آگ پر رکھ کر خوب گرم کر کے گرم گرم ہی ناف کے ارد گرد دل دیں۔ تکلیف دور ہو جائے گی۔

۸۳۔ سردھونے کے بعد آخری پانی میں تھوڑا، لیموں کا رک کر نچوڑ دیں اور یہ پانی سر پر ڈال دیں بالوں میں چمک آجائے گی اور سکری نہیں ہوگی۔

۸۴۔ اہلی کے پانی میں مہندی کو گھولا جائے تو رنگ پکا آتا ہے۔ رات کو اہلی کا پانی نکال کر (اہلی میں پانی ڈال کر گرم کر کے ہاتھوں سے مل کر پھر چھان لیں) اس میں مہندی گھولیں اور اگلے دن صبح کو سر پر لگا کر چار سے چھ گھنٹے تک لگا رہنے دیں۔ پھر سردھولیں۔

۸۵۔ ایک اور ٹونکہ یہ ہے کہ مہندی لگانے سے ایک روز یا چند گھنٹے قبل سردھولیں اور پھر مہندی لگانے کے بعد جب سردھولیں تو بالوں کو شیپو نہ کریں ورنہ مہندی کا رنگ بھی دھل جاتا ہے۔

۸۶۔ مہندی کو دندا سے اور چقدر کے پانی میں گھول کر لگائیں تو پھر بھی رنگ پکا ہوتا ہے۔ کافی سارے پانی میں دندا سے کاٹکڑا اور ایک چقدر ڈال کر خوب پکائیں اور جب پانی ایک پیالی رہ جائے تو اس پانی میں مہندی گھول لیں۔

۸۷۔ کسی کے ناخن جلد ٹوٹتے ہوں تو ہلکے گرم زیتون کے تیل میں تھوڑی دیر دوئوں ہاتھوں کے ناخنوں کو ڈبو کر رکھ دیں اور پھر ہلکا سا پونچھ لیں تاکہ کپڑوں کو نہ تیل لگے کچھ روز کرنے سے نمایاں فرق محسوس ہو گا۔

۸۸۔ ناخن بڑھانے کیلئے لہسن کو ناخنوں کے سروں پر رگڑیں یا پے ہوئے لہسن میں ناخن ڈبو کر رکھیں۔ یہ مشکل کام ہے کیونکہ لہسن کی بو نہ صرف خود کو بلکہ گھر کے دوسرے افراد کو بھی ناگوار گزرتی ہے۔

۸۹۔ رات کو سونے سے قبل یہ ٹونکہ کریں اور پھر چند روز بعد اثر دیکھیں۔ یہ میں نے خود بھی آزمایا ہوا ہے۔

۹۰۔ بند جوتے پہننے رہنے سے پاؤں سے بو آنے لگتی ہے۔ نیم کے تپوں کو سکھا کر پوڑ بنا لیں اور روزانہ جوتے یا پاؤں پر چھڑک لیں۔ بو نہیں آئے گی۔

۹۱۔ نیم کے پتے اہل کر رات کو اس پانی سے پاؤں دھولیں تو بھی بو دور ہو جاتی

ہے۔
۹۲۔ مندی کے میں نے بہت سے ٹونکے لکھے ہیں کیونکہ میں خود بھی اور دیگر لڑکیاں بھی کالج کے زمانے سے ہی بالوں میں مندی لگایا کرتی تھیں شاید یہ ہی وجہ ہو کہ میرے بال ہمیشہ کمر تک لمبے اور گھنے چمک دار اتنے تھے کہ مثال دی جاتی۔

مندى کاہى ایک اور ٹونکہ یہ ہے کہ

۹۳۔ ایک چقدر، ایک نکلز ادناسہ۔ ایک ٹی اسپون کافی، ایک ٹی اسپون چائے کی پتی کو چار پانچ گلاس پانی میں پکا کر ایک گلاس پانی بنالیں۔ اب اسے چھان کر اس میں ایک چمچ لیموں کارس، دو چمچ سرسوں کاتیل اور حسب ضرورت مندی گھول کر کچھ گھنے کیلئے رکھ دیں پھر بالوں میں لگائیں۔

اس قدر خوبصورت عمدہ اور پکارنگ آئے گا اور بال بھی چمک دار ہو جائیں گے۔

۹۴۔ نمک ملے نیم گرم پانی میں پاؤں ڈبو کر بیٹھنے سے تھکاوٹ دور ہو جاتی ہے۔

۹۵۔ ہاتھ یا پاؤں میں بہت زیادہ آتا ہو تو پانی میں لیموں کارس یا سرکہ ملا کر دن میں دو چار بار اس سے ہاتھ پاؤں دھولیا کریں۔

۹۶۔ جو امرود کا پیڑ بیٹھے پھل نہ دے۔ اس کی جڑ کے پاس زمین کھود کر پرانا گڑ کوٹ کر ڈال دیں۔ پھول آنے سے پہلے یہ ٹونکہ کریں۔ ہر سال پھول آنے سے پہلے یہ عمل کریں تو پھل بیٹھا آتا ہے۔

۹۷۔ بچوں کے منہ میں چھالے پڑ جائیں تو سہاگہ بھون لیں اور گلیسرین میں ملا کر روئی کے ساتھ بچے کے منہ میں چھالوں پر لگائیں۔ گلیسرین کی جگہ شہد بھی ملا سکتے ہیں۔

۹۸۔ جسم پر چھپکائی یعنی لال لال دھبہ پڑ جائیں تو ایک ماشہ سوڈا بائی کارب تھوڑے سے پانی میں ملا کر روئی سے لگائیں۔

گھر میں سوڈا ضرور رکھیں۔ بہت ٹونکوں میں کام آتا ہے۔

۹۹۔ کسی بیماری کی وجہ سے سر کے بال جھڑنے لگیں تو بہت لوگوں کا آزمودہ یہ ٹونکہ کریں۔

سفید پیاز لے کر اس کا عرق نکال لیں۔ سر پر اچھی طرح ماش کر کے کپڑا باندھ لیں تاکہ دوسروں کو بونہ آئے۔ چار گھنٹے بعد سر پر سرسوں کاتیل لگائیں اور پھر سرد دھولیں چند ہفتوں بعد بال اگنے شروع ہو جائیں گے اور باقی ماندہ بال بھی گرنے بند ہو جائیں

گے۔

ہفتے میں ایک بار یہ عمل کریں

۱۰۰۔ آنکھوں میں اصلی عرق گلاب ڈالنے سے آنکھوں کی تھکاوٹ دور ہو جاتی

ہے۔

۱۰۱۔ آنکھوں کے گرد حلقے پڑ گئے ہوں تو صبح سویرے اٹھ کر اپنی ہاتھ کی انگلی کو بائیں ہاتھ کی ہتھیلی پر رگڑیں اور گرم گرم انگلی حلقوں پر رکھیں۔ دونوں آنکھوں پر یہ عمل کریں۔

آنکھیں ”دل کی کھڑکیاں“ کہلاتی ہیں۔ جہاں زبان خاموش ہو جائے آنکھیں بول دیتی ہیں۔ آنکھیں کبھی جھوٹ نہیں بولتیں۔

آنکھوں پر شاعروں نے بے شمار اشعار کہے۔ ان کے حسن کا بہت حد تک دارو مدار گھنی اور دراز پلکوں پر ہے۔

۱۰۲۔ پلکوں کو گھنا کرنے کے لئے رات کو سونے سے قبل کشر آئیل روئی کی مدد سے لگائیں اور مہینے بھر بعد فرق دیکھیں۔ (آزمودہ)

۱۰۳۔ تھکی ہوئی آنکھوں پر برف کی ڈلیاں رومال میں لپیٹ کر رکھنے سے بہت سکون ملتا ہے یا

۱۰۴۔ صاف چھوٹے سے تولیے کو ٹھنڈے برف والے پانی میں ڈبو کر آنکھوں پر رکھیں۔ (آزمودہ ہے)

بعض اوقات راتوں کو دیر تک جاگنے، گرمیوں میں دوپہر کو دیر تک سونے یا کسی بھی وجہ سے آنکھوں کے نیچے سوجن سی ہونے لگتی ہے جسے Wata Baegs بھی کہتے ہیں۔

۱۰۵۔ اس کے لئے سر کے نیچے سے تکیہ نکال دیں اور چائے کا قبوہ ہلکا سا ایک پیالی لے لیں اور اس میں برف کی ڈلیاں ڈالیں۔

اس ٹھنڈے قبوہ میں روئی بھگو پر ہلکا سا نچوڑ کر آنکھوں پر رکھ کر لیٹ جائیں۔ (میرا آزمودہ ہے)

جن ٹونکوں کے ساتھ میں نے ”آزمودہ“ لکھا ہے، اس کا مطلب ہے کہ میں اکثر یہ کرتی رہتی ہوں۔ لہذا ان کی صحت کی تصدیق ہے

نمک کا ہماری زندگی سے گہرا تعلق ہے۔ نمک کے بغیر زندگی بے مزہ ہے۔ نمک کی ہمارے جسم کو بہت ضرورت ہوتی ہے۔

نمک کے بارے میں کچھ ٹوکے بہت مفید ہیں۔ جو بزرگوں سے نسل در نسل چلے آ رہے ہیں اور آج بھی مقبول ہیں۔

اسلام میں نمک کی بہت فضیلت بیان کی گئی ہے۔ نمک سے بہت سے امراض سے شفا رکھی گئی ہے۔ جن میں جنون، جذام، پیٹ درد، دانت درد وغیرہ شامل ہے۔

۱۰۶۔ خالص نمک کی سلائی آنکھوں میں پھیرنے سے کئی امراض سے نجات ملتی ہے (آنکھوں کے)

۱۰۷۔ ایسا پھوڑا جو پک نہ رہا ہو، پیاز کے پرت کو گرم کر کے نمک ڈال کر پھوڑے پر باندھنے سے پھوڑا پھٹ جاتا ہے اور تمام گندامواد خارج ہو جاتا ہے۔

۱۰۸۔ سرد درد ہو تو تھوڑا نمک پھانک کر دس پندرہ منٹ بعد ٹھنڈا پانی پینے سے آرام آ جاتا ہے۔

۱۰۹۔ گلے کے امراض میں نمک کے غرازے تو ہر کوئی جانتا ہے۔

۱۱۰۔ پیٹ میں اچھارہ یا درد ہو تو گھی اور نمک ملا کر ناف پر ملنے سے اچھارہ دور ہو گا۔

۱۱۱۔ نمک اور گھی یا مکھن ملا کر جسم پر ماش کرنے سے جلد خشکی دور ہو جاتی ہے۔ بعد میں نیم گرم پانی سے نہالیں۔

۱۱۲۔ ایک چھٹانک نمک اور ایک پاؤ گھی کھرل کر کے بوتل میں محفوظ کر لیں۔

قبض ہونے کی صورت میں رات کو سوتے وقت ایک تولہ کے قریب یہ ”دوا“ نیم گرم پانی سے کھالیں۔ اجابت ہو جائے گی۔

۱۱۳۔ نمک اور سرسوں کا تیل ملا کر مسوڑوں پر ملنے سے خون آنا بند ہو جاتا ہے۔ دانتوں پر ملنے سے کیرا نہیں لگتا۔

۱۱۴۔ دانت میں درد ہو تو نمک اور سرکہ ملا کر دانت پر لگائیں۔

۱۱۵۔ نمک اور نیم کے پتے پانی میں ابال کر نہانے سے خارش اور پھنسیاں وغیرہ کو آرام آتا ہے۔

۱۱۶۔ شہد میں نمک ملا کر اگر بچوں کے مسوڑوں پر ملا جائے تو ان کے دانت آسانی سے نکل آتے ہیں۔

۱۱۷۔ نیم گرم پانی میں نمک ملا کر چھوٹے بچوں کو نہلایا جائے تو اس سے جسمانی کمزوری دور ہو جاتی ہے۔ پٹھوں کو تقویت ملتی ہے اور آشوب چشم سے محفوظ رہتے ہیں۔

۱۱۸۔ جن عورتوں کو ماہواری بہت کم آتی ہو، وہ الگ ایک ماشہ نمک ایک پیالی نیم گرم پانی میں ملا کر پیشین تو ماہواری کھل کر آتی ہے۔

۱۱۹۔ کالی مرچ کو گیلا کر کے مٹی کے گھڑے پر رگڑ کر کیل مہاسوں پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

۱۲۰۔ پانی اہال کر ٹھنڈا کر کے تھوڑا سا نمک ملائیں اور اس سے آنکھیں دھوئیں۔

۱۲۱۔ سیکا کاہی، ماش کی دال اور میتھی کی بیج باریک پیس کر اس کو سر پر پانی میں گھول پر لگائیں۔ اور مل مل کر سردھولیں۔ بال گرنے بند ہو جائیں گے۔

۱۲۲۔ تہہ سے بال دھونا بھی مفید ہے۔

۱۲۳۔ ہاتھوں پر کھیرے یا نمائز کا مساج کرنے سے اچھے ہو جاتے ہیں۔

۱۲۴۔ اخروٹ کو سرکہ میں بھگو کر کھانے سے معدہ، جسم اور دماغ کو طاقت ملی ہے۔

۱۲۵۔ بیسن کے پکوڑے کھانے سے سارے دن کی بدن میں جو ٹوٹ پھوٹ ہوتی ہے اس کی مرمت ہو جاتی ہے اور طاقت ملتی ہے۔

۱۲۶۔ بیسن گردوں کو طاقت دیتا اور خون کو صاف کرتا ہے۔

۱۲۷۔ شہد کو اخروٹ کے ساتھ ملا کر کھانے سے معدہ کی سردی دور ہو جاتی ہے۔

۱۲۸۔ نہار منہ پانی میں شہد اور چند قطرے لیموں ملا کر پینے سے بدن کی چربی گھلنے لگتی ہے۔ جن کو سانس کی تکلیف ہو وہ لیموں سے پرہیز کریں۔

۱۲۹۔ زکام سے بچاؤ کیلئے رات کو سونے سے قبل چھ سات سیاہ مرچ نگل لیں پانی سے۔

۱۳۰۔ زکام ہو جائے تو بیسن کی روٹی، پکوڑے یا حلوہ کھانا چاہئے۔

۱۳۱۔ کالے پنے بھیٹی سے بھنوا کر گرم گرم سوگھنے اور ناک کو نکور کرنے سے زکام کی شدت میں کمی ہوتی ہے۔

میرے والد ہمیشہ یہ ٹونکہ کرتے تھے جب بھی کبھی انہیں زکام ہوتا۔

۱۳۲۔ زور کی کھانسی اٹھ رہی ہو تو منہ میں گڑ کی ڈلی رکھ کر چوسیں۔

۱۳۳۔ بیماریوں میں جہاں علاج کروانا ضروری ہوتا ہے، وہاں بیماریوں سے بچاؤ کے لئے کچھ ٹونکے بھی موجود ہیں۔ مثلاً خوشگوار ماحول میں کھانا کھایا جائے تو نہ صرف وہ جزو بدن بنتا ہے بلکہ زیادہ لذیذ بھی محسوس ہوتا ہے۔ ماں ذہنی تناؤ کی حالت میں ہو تو بچے کو دودھ پلانے سے بچنے کی صحت تک متاثر ہو جاتی ہے۔

۱۳۴۔ غصے کی حالت میں معدے سے خاص قسم کی رطوبت خارج ہونے لگتی ہے۔ اگر اس حالت میں کھانا کھایا جائے تو معدہ خراب ہو جاتا ہے۔

۱۳۵۔ کچے آلو کے باریک قتلے چہرے پر لگائے جائیں تو اچھے اسکن ٹانک کا کام دیتے

ہیں۔

۱۳۶۔ بازار میں غیر ملکی فیس ماسک اتنے مہنگے ملتے ہیں کہ خریدنا مشکل لگتا ہے۔ گویا خود ہی سستے ماسک بنانے کیلئے یوں کریں کہ

چکنی جلد کیلئے انڈے کی سفیدی پھینٹ کر لیموں کے چند قطرے ملائیں اور روئی کی مدد سے پندرہ منٹ کیلئے چہرے پر لگائیں اور پھر ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھولیں۔

۱۳۷۔ خشک جلد کیلئے انڈے کی زردی میں ایک ٹی اسپون روغن بادام یا تھوڑی سی شمد ملا کر چہرے پر لگائیں۔ پندرہ منٹ بعد پانی سے دھولیں۔

۱۳۸۔ بالوں کو سیٹ کرنے کیلئے بازار سے لوشن تو ملتا ہے مگر آپ گھر پر بہت ہی کم قیمت پر بنا سکتی ہیں۔ ایک کپ گرم پانی میں ایک ٹی اسپون جیلٹین پوڈر ملا کر بالوں میں لگائیں اور سیٹ کر لیں۔

۱۳۹۔ بالوں کو سیٹ کرنے کے لئے ”بیج دانہ“ پانی میں رات کو بھگو دیں۔ صبح یہ پانی لیس دار ہو چکا ہو گا۔ اب اس کو روئی سے بالوں پر لگائیں اور پھر بال رولرز یا ہیر ڈرائیو برش سے سیٹ کر لیں۔

۱۴۰۔ اگر کبھی کہیں جانا ہو اور ٹوتھ پیسٹ گھر پر ہی رہ جائے تو ایک دو روز کے لئے ٹی ٹیوب خریدنے کی بجائے انگلی پر نمک لگا کر دانتوں پر مل لیں۔ دانت صاف ہو جائیں گے۔

نمک تو گھر اور ہوٹل ہر جگہ آسانی سے دستیاب ہو گا۔

۱۴۱۔ اگر لپ سنک کا سرائوٹ جائے تو اسے بے کار سمجھ کر پھینک دینے کی بجائے دونوں سروں کو مایچس کی جلتی ہوئی تیلی کی مدد سے گرم کریں اور آپس میں جوڑ کر دبائیں۔ لپ سنک دوبارہ جڑ جائے گی۔

۱۴۲۔ ”رتن جوت“ کے پودے ہمارے ہاں اکثر جگہوں پر اگے نظر آتے ہیں۔ یہ سفید اور کاسنی دونوں رنگوں کے پھول دیتے ہیں۔ ان کے چھوٹے چھوٹے پانچ پنکھڑیوں والے پھول کچھ لوگوں کو بہت پسند ہوتے ہیں اور لوگ انہیں گملوں میں بھی لگاتے ہیں۔

حال ہی میں مجھے میرے مالی نے ایک ٹونکہ بتایا ہے جو بقول اس کے وہ کئی لوگوں پر کامیابی سے آزما چکا ہے۔

”رتن جوت“ کے پودے کی ایک دوپتیاں دھو کر ہر روز صبح نہار منہ کھالی جائیں تو سانس پھولنے، دمہ اور موٹاپے کے لئے فائدہ مند ہے۔

۱۴۳۔ بچن میں کام کرتے ہوئے کبھی کٹ لگ جاتا ہے اور انگلی سے خون بننے لگتا ہے۔ آپ یوں کریں کہ ایک دو روپے کی پیسٹکڑی منگوا کر گھر میں ضرور رکھا کریں۔ پیسٹکڑی کو کٹ پر لگا دیں تو نہ صرف خون بہنا بند ہو جاتا ہے بلکہ جراثیم بھی زخم میں جانے نہیں پاتے۔

۱۴۴۔ بچن میں ہی کبھی ہاتھ جل جاتا ہے یا کوئی بچہ چائے دانی اپنے اوپر الٹ لیتا ہے۔ ایسے میں اکثر مائیں حواس باختہ ہو کر مدد کے لئے پکارنے لگتی ہیں۔

جب کبھی آپ کا اپنا ہاتھ جلے یا بچے کا آپ فوراً چینی لگا دیں یا پھر انڈے کی سفیدی لگا دیں یا پھر گلیسرین لگا دیں۔ اس سے نہ صرف آبلہ نہیں پڑے گا بلکہ جلے ہوئے حصے پر سکون بھی محسوس ہو گا۔ گلیسرین بھی ایسی چیز ہے جو گھر میں ضرور رکھنی چاہئے۔

۱۴۵۔ بیگن کے سروں کو پیس کر بوا سیر کے مسوں پر ملیں تو بہت فائدہ مند ہوتے ہیں۔ سے ختم ہونے لگتے ہیں۔

باب پنجم

حسن و میک اپ کے ٹوٹکے

ہم میں سے بے شمار ایسے لوگ ہیں جو جب کبھی کبھی آئینے میں اپنا چہرہ دیکھتے ہیں تو دل ہی دل میں بڑی حسرت سے کہتے ہیں کہ کاش میری ناک ایسی نہ ہوتی! کاش میری آنکھیں بڑی اور ہونٹ خوبصورت ہوتے۔ بہت کم کوئی شخص اپنے چہرے کے نقوش کے بارے میں سو فی صد مطمئن ہوتا ہے۔

یہ بات تو اپنی جگہ اٹل ہے کہ ان نقوش کو اپنی مرضی کے عین مطابق بنانا ممکن نہیں (سرجری کے ذریعے آجکل جو نقوش بدلے جا رہے ہیں، ان کے نتائج بعض اوقات الٹ بھی نکلتے ہیں اور پھر یہ منگاشوق ہر کسی کے بس میں بھی نہیں)

کیوں نہ ہمیں خدا نے جو شکل و صورت دی ہے، اس کو اس طرح سے ”میک اپ“ کریں کہ وہی خوبصورت دکھائی دینے لگے۔ میک اپ ایک آرٹ ہے، اس میں استعمال ہونے والی اشیاء کا اگر صحیح طریقے سے استعمال نہ کیا جائے تو اچھی بھلی شکل بھی بگڑ جاتی ہے۔ چہرے پر میک اپ کرنے سے قبل آپ کو یہ جانتا بہت ضروری ہے کہ آپ کی جلد کی ساخت کیا ہے؟

ہمارے ہاں عموماً خواتین جلد کا لحاظ رکھے بغیر جو کوئی لوشن یا کریم وغیرہ ان کو دستیاب ہو، چہرے پر لگا لیتی ہیں۔ اسی طرح رنگت کا خیال کئے بغیر لپ اسٹک کا استعمال کرنے سے چہرے پر بہت خراب تاثر پیدا ہو جاتا ہے۔

باہر کے ممالک میں میک اپ کی تربیت جب دی جاتی ہے تو چہرے کی جلد کو اس طرح سے اہیت دی جاتی ہے جس طرح آرٹسٹ کوئی تصویر پینٹ کرنے سے قبل کینوس کو تیار کرتا ہے۔

میں نے اپنے ہانگ کانگ کے قیام کے دوران جلد کی حفاظت کی جو خصوصی تربیت حاصل کی۔ اس میں ماہر حسن نے ہمیں کئی ٹوٹکے بھی بتائے۔

ہانگ کانگ میں عموماً کاسینکس کے بڑے بڑے اسٹوروں میں اس قسم کی کلاسز بھی منعقد کی جاتی ہیں۔ وہ بھی بزنس کا ایک انداز ہے۔

تربیت حاصل کرنے والی خواتین لازماً پھر ان ہی اسٹوروں سے اپنی ضرورت کی اشیاء کی بھی خریداری کرتی ہیں۔

یہ ماہرین حسن جو کچھ بتاتی تھیں، وہ خود اس کی منہ بولتی تصویر نظر آتی تھیں۔ اگر جلد کو ملائم رکھنے اور اس کی حفاظت پر لیکچر ہے تو لیکچر دینے والی کی اپنی جلد مخمل کی طرح ملائم اور صاف ہوا کرتی تھی جو دیکھنے اور سننے والوں کو بے حد متاثر کرتی۔ جبکہ پاکستان میں دو چار بیوٹی پارلرز میں جو مجھے جانے کا اتفاق ہوا تو میں نے ان خواتین کو اپنے پیشے کے برعکس ہی پایا یعنی دوسروں کو نکھار بانٹنے والی کے اپنے چہرے پر کھنڈرات کی سی ویرانی دکھائی دے تو کم از کم میرے جیسے کلائینٹ ہرگز وہاں نہیں جا سکتے۔

بہر حال یہ تو ضمنی سی بات تھی۔ اس موضوع کے حوالے سے سب سے پہلے ہم جلد کو لیتے ہیں۔ صحت مند جلد خواہ گوری ہو یا سانولی یا سیاہ، ہر صورت میں خوبصورت دکھائی دیتی ہے۔

آپ سب سے پہلے اپنی جلد کی ساخت معلوم کریں جس کا آسان ٹونکہ یہ ہے کہ صبح بیدار ہونے کے بعد ایک ٹشو پیپر لے کر چہرے پر پھیریں۔ اگر وہ چکنا دکھائی دے تو جان لیں کہ آپ کی جلد چکنی ہے۔ چکنی جلد کو صحت مند رکھنے کے مختلف طریقے ہیں جبکہ خشک یا نارمل جلد کے لئے علیحدہ ٹونکے ہیں۔

اگر ٹشو پر کوئی چکنائی دکھائی نہ دے تو پھر جلد نارمل یا خشک ہے۔

عموماً جلد کی تین قسمیں ہوتی ہیں: چکنی، خشک اور نارمل۔ کبھی کبھی ملی جلی بھی ہوتی ہے یعنی کچھ حصے چکنے اور کچھ خشک۔

ملی جلی جلد کی پہچان یہ ہے کہ ناک اور ماتھا چکنا ہو گا، جبکہ رخسار اور کنپٹی کے قریب کی جلد خشک ہوگی۔

اس قسم کی جلد کی حفاظت کے لئے آپ کو یہ تصور کرنا ہو گا کہ جیسے آپ ”دو چہروں“ کا علاج کر رہی ہیں۔

چکنے حصے پر اسٹرجنٹ لوشن لگانا ہو گا تاکہ مسامات کو بند کیا جاسکے اور مو سپرائز کریم کو گالوں پر لگانا ہو گا۔ انسان کی جوں جوں عمر بڑھتی ہے، عموماً بسھی کی جلد خشک ہونے لگتی

ہے۔ یہ ایک قدرتی عمل ہے، لیکن کچھ لوگوں کی جلد پیدائشی طور پر خشک ہوتی ہے۔ ان کو بہت زیادہ احتیاط اور حفاظت کی ضرورت ہوتی ہے۔

اگر چہرہ دھونے کے بعد اکڑا ہوا سا محسوس ہو تو سمجھ لیں کہ آپکی جلد خشک ہے۔

اس قسم کی جلد کا ایک نقصان تو یہ ہوتا ہے کہ اس میں جھریاں جلد پڑنے لگتی ہیں اور پھر میک اپ کتنی ہی عمدگی سے کیوں نہ کیا گیا ہو، تھوڑی دیر بعد اڑا اڑا سا لگنے لگتا ہے۔

ایسی جلد کے حامل افراد کو ایسے صابن استعمال کرنے چاہئیں جن میں چکنائی کی زیادہ مقدار ہو۔ زیادہ اچھایا ہے کہ صابن استعمال نہ کریں،

میسن سے کبھی چہرہ نہ دھوئیں، نہ ہی کبھی کھیرے وغیرہ کو چہرے پر لگائیں۔ عموماً خواتین جو کچھ پڑھتی ہیں، وہ اپنے پر تجربہ کرنے لگتی ہیں۔

کوئی بھی چیز استعمال کرنے سے قبل اپنی جلد کی ساخت کو ضرور ذہن میں رکھیں۔ کوئی سخت قسم کا لوشن یا ہائیڈروجن وغیرہ ایسے کرنا کر اپنے چہرے پر نہ لگائیں۔

چکنی جلد کا ایک نقصان یہ ہے کہ گندگی اور گرد اس پر جم سی جاتی ہے جو کہ چہرے پر دانے وغیرہ نکلنے کا موجب بنتے ہیں۔ کیونکہ گرد و غبار مسامات میں جمع ہو کر انہیں بند کر دیتا ہے۔ اس طرح بلیک ہیڈز (Black heads) بننے لگتے ہیں جو کہ جراثیم وغیرہ اگر چھو جائیں جو کہ عموماً ہماری انگلیوں سے چہرے تک پہنچتے ہیں تو پھر مہاسے وغیرہ نمودار ہونے لگتے ہیں۔

لہذا اپنی جلد کے بارے میں آپکو معلوم ہونا چاہئے۔ پھر اس کے بعد میک اپ وغیرہ کی باری آتی ہے۔

میک اپ کرنے کے لئے چہرے کی صفائی کے بعد سب سے پہلے ”موسچرائز“ استعمال کرنا چاہئے۔ موشچرائز کریم بہت اہم چیز ہے۔ یہ جلد کی سطح کو ٹھنڈی یا گرم ہوا کے تپھیروں سے بچاتی ہے۔ اس کے علاوہ کسی بھی بیرونی غیر موافق چیز مثلاً بارش، سورج، تمازت وغیرہ اور آپکی جلد کے درمیان ایک ”حد“ کا کام دیتی ہے۔

موشچرائز کریم آپکی جلد کو جھریاں پڑنے اور خشک ہونے سے بھی بچاتی ہے۔

موسچرائز کریم کے بعد ”فاؤنڈیشن“ کا نمبر آتا ہے یہ ایک طرح کی بنیاد ہے جس پر میک اپ کی عمارت تعمیر ہوتی ہے۔

فاؤنڈیشن آپ کے چہرے کے عیوب کو چھپا کر اسے ایک خوبصورت سی ہموار Finish عطا کرتی ہے۔ یہ ہمیشہ عمدہ کوالٹی کی استعمال کریں جو قدرے مہنگی تو ہوگی مگر آپ کو فائدہ بھی دے گی جب کہ سستی قسم کی فاؤنڈیشن لگانے سے نہ صرف جلد پر مضر اثرات ہوں گے بلکہ چہرے کو عجب مصنوعی قسم کا تاثر بھی ملے گا۔

میں نے کئی خواتین کو دیکھا ہے کہ ان کا چہرہ گردن سے بالکل علیحدہ دکھائی دیتا ہے اس کی وجہ یہ ہے کہ وہ صرف چہرے پر بھرپور فاؤنڈیشن کا استعمال کر لیتی ہیں جب کہ گردن اپنی اصلی رنگت میں چھوڑ دیتی ہیں۔ یہ بہت بد نما چیز ہے۔ گردن کو بھی چہرے کا حصہ سمجھ کر اسے بھی میک اپ کرتے ہوئے شامل کیجئے۔

میری استاد نے ایک پورا لیکچر صرف فاؤنڈیشن کی قسمیں بتانے اور چہرے پر اسے لگانے کے طریقے بتاتے ہوئے ہمیں اس کی اہمیت سے آگاہ کیا تھا۔ ان سب کی تفصیل لکھنا تو ممکن نہیں کیونکہ وہ بذات خود ایک کتابچہ بن جائے گا البتہ وہ چند Tips لکھتی ہوں جن کو مد نظر رکھتے ہوئے آپ اچھی فاؤنڈیشن کا انتخاب کر سکیں گی۔ فاؤنڈیشن کئی شیڈوں میں ملتی ہے۔ آپ کی مہارت یہ ہے کہ آپ اپنی جلد کی رنگت کے مطابق کون سا شیڈ منتخب کرتی ہیں۔

اس کا آسان طریقہ یہ ہے کہ اپنی کلائی کے اندر کی جانب تھوڑی سی فاؤنڈیشن لگا کر دیکھیں۔ اسے آپ کی اصلی رنگت سے گہرا یا ہلکا نہیں ہونا چاہئے۔ عموماً خواتین گورا نظر آنے کے شوق میں اصلی رنگت سے ہلکے شیڈ کی فاؤنڈیشن استعمال کر لیتی ہیں۔ جو کسی طرح بھی مناسب نہیں۔ جب فاؤنڈیشن کو آپ کلائی پر ملیں تو دیکھ لیں کہ اصل جلد اور فاؤنڈیشن والی جگہ کے درمیان نمایاں فرق نظر نہ آئے۔

یہ ہی فاؤنڈیشن کا اصل اور درست انتخاب ہے۔ جوں جوں عمر بڑھتی ہے جلد خشک ہونے لگتی ہے۔ اس لئے زیادہ عمر کی خواتین کو بہت کم مقدار میں فاؤنڈیشن لگانا چاہئے۔

خاص طور پر دن کے وقت ان خواتین کو ”کیک فاؤنڈیشن“ کی بجائے لیکوڈ (سیال) فاؤنڈیشن لگانا ہو گا۔ اس طرح ان کے چہرے پر ”شبنمی“ سا تاثر (Dewy-Looking) نظر آئے گا۔ اور یہ بھی کم مقدار میں لگائیں ورنہ چہرے کی سلوٹیں نمایاں نظر آنے لگیں گی۔

ہونٹ

چہرے کی خوبصورتی میں آنکھوں کے بعد ہونٹوں کا نمبر آتا ہے۔ ہونٹوں کی قدرتی ساخت کو تو نہیں بدلا جا سکتا البتہ لپ اسٹک کے مناسب استعمال سے انہیں موٹا یا پتلا دکھایا جا سکتا ہے۔ ہونٹوں میں چونکہ چکنائی پیدا کرنے والے گلیڈنڈز Oil Glands نہیں ہوتے، اس لئے سردی کی شدت میں آپ نے محسوس کیا ہو گا کہ یہ پھننے لگتے ہیں۔

اچھی قسم کی لپ اسٹک ہونٹوں کو موسچرائز بھی فراہم کرتی ہے۔ رات کو روئی کے ساتھ ویزلین لگانے سے ہونٹ پھننے سے محفوظ رہتے ہیں۔

وٹامن ای کے کیپسول کو سوئی کے ساتھ ننھا سا سوراخ کر کے اس کا لیکوڈ انگلی پر نکالیں اور رات کو ہونٹوں پر لگایا کریں۔ اس طرح وہ نرم رہیں گے۔ ہونٹوں کو نرم اور ملائم رکھنے کے بہت سے ٹوکے میں نے گھریلو علاج کے ٹوکوں کے باب میں بھی تحریر کئے ہیں۔

آپ کی عمر خواہ کتنی بھی ہو..... خوبصورتی اور مہارت سے کئے گئے میک اپ کا راز یہ ہی ہے کہ آپ تجربات کرتی رہیں۔ آج سے بیس برس قبل جو بالوں کا انداز یا میک اپ آپ کو خوبصورت دکھائی دیتا تھا، ہو سکتا ہے آج اس انداز میں آپ بہت عجیب و غریب دکھائی دیں۔

آج بھی بہت سی خواتین کو میں فل میک اپ کے ساتھ اسی انداز میں دیکھتی ہوں جو آج سے برسوں پہلے ”فیشن“ کے عین مطابق تھا تو مجھے بڑی کوفت ہوتی ہے۔ میرا بس نہیں چلتا۔ ان کو کیسے بتاؤں کہ اپنی طرف سے بہت محنت سے میک اپ کرنے کے باوجود وہ کتنی ”Out Dated“ دکھائی دے رہی ہیں۔ بالوں کے بنانے کے انداز میں بھی وقت کے ساتھ آپ تبدیلی کرتی رہیں تو نہ صرف دیکھنے

والوں کو اچھا لگتا ہے بلکہ آپ کی اپنی طبیعت پر بھی بہت خوشگوار اثر پڑتا ہے۔
میں برس ہا برس سے اپنے لمبے بالوں کا جوڑا بناتے بناتے جب بور ہو گئی تو
ایک روز بہت کر کے بال کٹوا کر سیٹ کروائے۔ میری دوستوں نے جہاں اتنے
لمبے بالوں کو کٹوانے پر افسوس کیا، ساتھ ہی نئے سٹائل کی بے حد تعریف بھی کی اور
میرے شوہر نے مجھے بالکل نئی کوکب قرار دیا جو اصل کوکب سے کہیں کم عمر دکھائی
دے رہی تھی۔ صرف بالوں کا انداز بدلنے سے۔

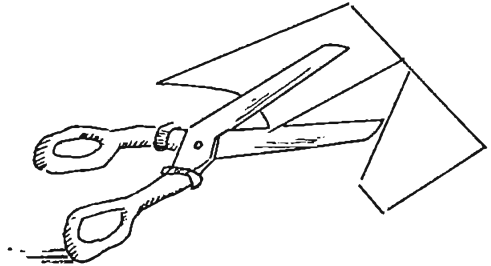
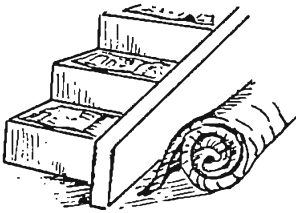
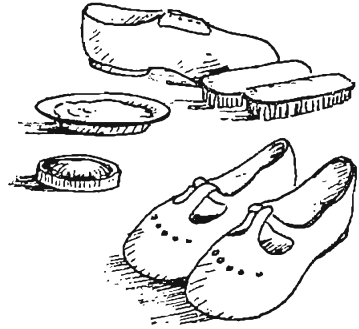
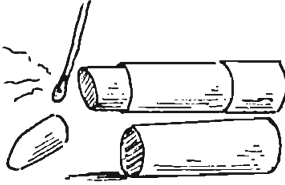
شوہر کی تعریف بیوی کا حوصلہ بڑھاتی اور اسے تروتازہ (Fresh) رکھتی
ہے۔ زبان سے وہ بے شک خاموش رہیں مگر ان کی آنکھوں سے ستائش کی جو چمک
آپ کے لئے نکلتی ہے، وہی آپ کی زندگی کا حاصل ہے۔

ایک جیسی وضع قطع یا روٹین پر ساری عمر چلتے رہنا کوئی ضروری نہیں ہے۔
ایک بار آپ لگی بندھی عادت سے اگر خود کو نکالنے میں کامیاب ہو جاتی ہیں تو پھر
دیکھیں گی کہ میک اپ اور خوبصورتی ایک فن ہے اور اس میں تجربات کرتے رہنا کتنا
لطف انگیز محسوس ہوتا ہے۔

یہ باتیں پڑھ کر بہت سی خواتین یہ کہہ سکتی ہیں کہ ہمارے پاس اتنا وقت
نہیں ہوتا ایسی باتوں کے لئے۔ میں یہ بات ماننے کو تیار نہیں ہوں۔
یہ صرف اور صرف ایک ”بچاؤ کی ڈھال“ ہے جو خواتین اپنی کاہلی یا نااہلی
کے لئے استعمال کرتی ہیں۔

خوبصورتی اور میک اپ کے حوالے سے کافی تفصیل ہو چکی۔ بہت سے
ٹونکے گذشتہ باب میں تحریر ہو چکے جن کو دوبارہ لکھنا ضروری نہیں ہے۔ ویسے بھی
میں اس کتاب میں قابل عمل ٹونکے جمع کرنا چاہتی ہوں۔ خصوصاً ایسے
ٹونکے جن کو میں خود بھی آزما چکی ہوں یا پھر جنہوں نے آزمائے، انہوں نے ان کی
صحت کی ضمانت دی ہے۔

متفرق ٹوکے



باب ہشتم

متفرق ٹوٹکے

جلد کی حساسیت ٹیسٹ کرنے کے لئے

کوئی بھی خضاب استعمال کرنے سے پہلے اپنی جلد کو ٹیسٹ ضرور کر لینا چاہئے کہ کہیں اس کا کوئی غلط رد عمل نہ ہو جائے۔

خضاب تھوڑا سا لے کر اپنی کہنی کی اندر کی طرف لگا کر چوبیس گھنٹے تک لگا رہنے دیں اور اگر کوئی رد عمل ہو تو پھر متعلقہ خضاب کی بجائے کوئی دوسرا لگائیں۔

”باش آن کا مقصد آپ کے چہرے پر تازگی اور رونق پیدا کرنا ہے۔ اگر آپ اسے درست طریقے سے لگائیں تو چہرے کا حسن دو بالا ہو گا اور اس کا رنگ بھی بہت سوچ سمجھ کر لینا چاہئے۔“

اگر بھنوں بہت چھدری ہوں تو ان سے ایک شیڈ کم گہری پنسل سے بھنوں کو گہرا کریں۔ اس طرح وہ قدرتی گھنی محسوس ہوں گی۔

ایک اور طریقہ بھنوں کو گہرا کرنے کا یہ بھی ہے کہ ”آئی برو برش“ (Eye brow brush) پر ہیر اسپرے (Hair Spray) کریں اور پھر اس برش کو بھنوں کے بالوں پر اوپر کی جانب پھیریں۔ اس طرح بھی وہ گھنی نظر آئیں گی۔

چالیس سال کی عمر کے بعد خواتین کو ہر روز دو سے تین گلاس دودھ ضرور پینا چاہئے۔ اس سے ان میں ہارمونز کی تبدیلی کے باعث ایک خاص ہارمون جو نسبتاً کم ہو جاتا ہے۔ اس کی کمی پوری ہونے لگتی ہے۔ اس عمر میں جسم کو کیلشیم کی زیادہ مقدار کی ضرورت ہوتی ہے جو دودھ، پنیر اور دہی سے حاصل کی جاسکتی

ہے۔

بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ ساتھ خواتین کو اپنی روزانہ کی خوراک میں فولاد کی حامل اشیاء شامل کرنا چاہئیں۔ ساتھ ہی تازہ پھل اور سبزیاں بھی ضرور کھانا چاہئیں۔ دالیں اور بغیر چھنا آنا بھی مفید ہے۔

وزن کا مسئلہ

وزن کی زیادتی یعنی موٹاپا ایک زمانے میں امارت کی نشانی سمجھا جاتا تھا مگر اب تعلیم نے لوگوں کو یہ شعور عطا کر دیا ہے کہ وزن کی زیادتی کتنی خطرناک ہو سکتی ہے۔ یہ سب جاننے کے باوجود موٹاپے پر قابو پانا ایک بہت بڑا مسئلہ بن چکا ہے۔ ایک بار وزن بڑھ جائے تو پھر کم کرنا بڑا صبر آزما کام ہے۔ تاہم چند چھوٹے چھوٹے ٹونکے ہیں جن پر عمل کیا جائے تو کافی حد تک کامیابی کا امکان ہے۔

سب سے پہلی چیز تو یہ یاد رکھیں کہ آپ نے دن بھر میں جتنی بھی زیادہ کیلریز والی چیزیں کھانا ہیں، انہیں دن کے پہلے آدھے آدھے حصے میں کھالیں کیونکہ دوپہر تک انسان چست ہوتا ہے اور دوڑ دھوپ بھی کرتا رہتا ہے جب کہ شام کے بعد جسم ست ہونے لگتا ہے اور نسبتاً کم کام کرتا ہے۔ لہذا صبح کو کھائی ہوئی خوراک کو جسم جلدی جلاتا بھی رہتا ہے اس طرح وہ کم چربی میں منتقل ہو پاتی ہے۔ وزن کو کنٹرول میں رکھنے کے لئے ایک ٹونکہ یہ بھی ہے کہ آہستہ کھایا جائے۔ نوالے کو خوب چبا چبا کر کھایا جائے تاکہ بھوک کی تسلی بھی ہوتی رہے اور کم سے کم خوراک جسم میں جائے۔ اس میں بیس منٹ لگتے ہیں۔ دماغ معدے کو یہ الارم دیتا ہے کہ وہ نل ہو چکا ہے۔ جب کہ ان بیس منٹوں میں ہم کس قدر مزید خوراک اندر دھکیل چکے ہوتے ہیں اور پھر Over Eating کا علاج کرنے کے لئے چورن وغیرہ تلاش کرتے ہیں۔

گرم خوراک آپ کی بھوک کی زیادہ تسلی کرتی ہے نسبتاً ٹھنڈی کے۔ گرم دودھ کا ایک گلاس آپ کی زیادہ تسلی کرتا ہے جب کہ ٹھنڈے دودھ یا مشروب پینے سے پیٹ بھرا ہوا نہیں محسوس ہوتا۔

کھانا کھانے بیٹھنے سے پہلے ایک گلاس پانی پینے سے بھی نسبتاً کم کھانا کھایا جاتا ہے اور ہاں خواتین کو ڈائٹنگ پروگرام عین ماہواری شروع ہونے سے چند روز قبل نہیں

شروع کرنا چاہئے کیونکہ اس زمانے میں ان کی قوت ارادی بالکل کمزور ہو چکی ہے۔ لہذا یہ پروگرام دو چار روز میں ہی ختم ہو جائے گا۔ جب ڈائننگ شروع کریں تو گھر میں وافر مقدار میں چبانے والی سبزیاں رکھیں۔ جب بھوک لگے تو گاجریں، مولی، بند گوبھی، یا ایسی دوسری سبزیاں کھائیں۔ ڈائننگ کے زمانے میں خشک میوہ جات کی طرف دیکھیں بھی نہ کیونکہ ایک بار ان کو کھانا شروع کر دیں تو پھر ہاتھ روکنا مشکل ہو جاتا ہے۔ وزن کو کنٹرول کرنے کے لئے اپنے کھانوں میں نمک کی مقدار بہت کم کر دیں کیونکہ نمک جسم میں پانی کو جمع رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ اس طرح جسم کا پانی کم خارج ہوتا ہے اور وزن میں کمی بھی بہت سست روی سے ہوتی ہے۔

میری ایک دوست کو ہائی بلڈ پریشر کی وجہ سے ڈاکٹروں نے نمک کھانے سے روک دیا۔ چند ہی روز میں نہ صرف بلڈ پریشر کم ہو گیا بلکہ میں نے دیکھا کہ آہستہ آہستہ اس کے وزن میں نمایاں کمی ہونے لگی۔ صرف نمک کا استعمال کم سے کم کرنے کی وجہ سے۔

ویسے سچی بات تو یہ ہے کہ کھانے کا مزہ تو نمک سے ہی ہے اور بادشاہ کی بیٹیوں والی کہانی تو آپ نے سنی ہوگی جس نے کہا تھا کہ دنیا میں نمک کے بغیر کوئی مزا نہیں تو بادشاہ نے اسے جنگل بھیجے گا اور پھر ایک روز بادشاہ کو قائل ہونا پڑا کہ واقعی کھانوں کی لذت نمک سے ہی ہے۔ مگر صحت سے بڑھ کر دنیا میں کوئی نعمت نہیں۔ لہذا موٹاپے کو جسمانی خوبصورتی حاصل کرنے کے لئے نہ سہی، صحت کی خاطر ہی کم کرنے کے لئے نمک کا کم از کم استعمال کرنا چاہئے۔

وزن کی زیادتی کو کم کرنے کے لئے تو کافی باتیں، ٹونکے لکھ دیئے ہیں اب ذرا پھر گھریلو امور کی طرف توجہ کرتے ہیں۔

گھر میں سیفٹی پن کی ضرورت ہو تو بہت گھروں میں دیکھا ہے کہ ہر دروازہ اور الماری میں تلاش کی جاتی ہے۔ بہت کم خواتین ”بیگم عذرا خواجہ“ کی طرح سلیقہ شعار ہوتی ہیں کہ ان کے گھر کی ہر چیز اس طرح سلیقہ مندی سے رکھی ہوتی ہے کہ آنکھیں بند کر کے بھی آسانی سے اپنی جگہ سے ہر چیز اٹھائی جاسکتی ہے۔

ہاں تو سیفٹی پن ایسی چیز ہے جو عموماً نہیں مل پاتی۔ آپ یوں کریں کہ ایک پرانی ٹائی پر ساری ہنسی لگا کر اسے اپنی الماری میں ٹانگ دیں۔ یوں آسانی سے ضرورت

پڑنے پر حاصل ہو جائیں گی۔

سخت ابلے ہوئے انڈے کے اگر چھری سے قتلے کاٹیں تو اکثر زردی بھر بھری ہونے لگتی ہے اس کا آسان حل یہ ہے کہ چھری کو انڈا کاٹنے سے قبل اگر خوب ٹھنڈے پانی میں ڈبو لیا جائے تو انڈا آسانی سے قتلوں میں کٹ جائے گا۔

موتیوں کی مالا کسے پسند نہیں؟

گٹھے میں موتیوں کا ہار پہنا ہو تو شخصیت میں شہزادیوں کا سا وقار آ جاتا ہے۔ اکثر یہ موتی ڈبوں میں بند پڑے پڑے ماند پڑ جاتے ہیں۔ اگر ان کو کچھ کچھ عرصے بعد گٹھے میں پہنا جاتا رہے تو جلد کی رگڑ لگنے سے ان کی چمک بڑھ جاتی ہے۔

ضروری نہیں کہ کسی تقریب کے لئے ہی پہنا جائے۔ گھر میں بھی پہن سکتی ہیں۔ آپ کو اپنے موڈ میں بھی خوشگوار تبدیلی محسوس ہوگی۔ یہ میرا آزمودہ ٹونکہ ہے۔ بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ نظر کا کمزور ہونا فطری سی بات ہے۔ وہ خواتین جن کی نظر کمزور ہو، انہیں بلاؤز کے ہک بند کرتے ہوئے ان کی Eye تلاش کرنے میں دقت ہوتی ہے۔ اس کا آسان حل یہ ہے کہ ہک کی ”آئی“ (جس میں ہک ڈالتے ہیں)، بلاؤز کے رنگ کے دھاگے کی بجائے کسی دوسرے رنگ کے دھاگے سے بنائیں تاکہ آسانی سے دکھائی دے سکے۔

برسات کے موسم میں جب لفافے پر پتہ لکھ کر سپرد ڈاک کرنے لگیں تو ان لکھے ہوئے حروف پر موم رگڑ دیں۔ اگر بارش کی وجہ سے لفافہ گیلا بھی ہو گیا تو حروف قائم رہیں گے اور خط مکتوب الیہ تک باسانی پہنچ جائے گا۔

مائیکروویو (Microwave) اودن میں سے اگر ناگوار سی بو آنے لگے تو ایک پیالہ پانی میں تھوڑا لیوں نیچوڑ کر اودن میں رکھ کر پانی ابالیں۔ بو ختم ہو جائے گی۔

بچن میں گیس کا چولہا اگر صاف ستھرا نہ ہو تو بہت ناگوار لگتا ہے۔ ہفتے میں ایک بار چولہے کی صفائی معمول بنالیں۔ اسے سرکے کے ساتھ صاف کریں۔ تمام داغ دھبے اور

چکنائی بالکل صاف ہو جائے گی اور چولہا چکنے لگے گا۔ میں نے آلوؤں کے کافی ٹونکے اس کتاب میں لکھے ہیں۔ یہ ایسی سبزی ہے جو لسن پیاز کی طرح ہر گھر میں موجود رہتی ہے۔ کباب بنانے کے لئے یا پرائٹھے پکانے کے لئے اب جب کبھی آلو ابلیس تو ان کے چھلکے پھینک دینے کی بجائے ان سے آئینے چکانے کا کام لیں۔ چھلکے مل کر دیکھیں، آئینہ کیسے چکنے لگے گا۔

بعض لوگوں کو ٹماٹر کے چھلکے سے چڑھتی ہے۔ میرے ایک عزیز ہیں۔ ان کے منہ میں اگر کھانا کھاتے ہوئے ٹماٹر کا چھلکا آ جائے تو وہ کھانا ہی چھوڑ دیتے ہیں۔ ویسے بھی چھلکا ہضم نہیں ہوتا، اس لئے ٹماٹروں کو سالن میں ڈالنے سے قبل چھلکا اتار لیا جائے تو اچھا ہے۔ ایک ٹونکہ تو پہلے تحریر کر چکی ہوں دوسرا طریقہ یہ ہے کہ شنی والی طرف ٹماٹر پر جمع (+) کا کٹ لگا کر چند سیکنڈ ایلٹے ہوئے پانی میں ڈالیں اور پھر نکال کر دیکھیں چھلکا کتنی آسانی سے اتر آئے گا۔

بعض پرفیومرز بڑی بڑی اپنی خوبصورت خوشبو کھودتی ہیں۔ پھر آپ کے لئے بے کار ہو جاتی ہیں۔ ان کو پھینکنے کی بجائے غسل خانہ دھونے کے بعد چند قطرے پرفیوم چھڑک دیں تو کافی دیر تک غسل خانہ مسکتا رہے گا۔

دانتوں پر برش کرنے کے بعد اگر میٹھا سوڈا تھوڑا سا انگلی یا برش کی مدد سے دانتوں اور مسوڑھوں پر ملا جائے تو اس سے دانت اور مسوڑھوں دونوں پر مفید اثرات ہوتے ہیں۔

سر کے بال دھونے کے بعد آخری بار جس پانی سے کھنگالیں تو اس میں چند قطرے لیموں کا رس یا سرکہ ملا لیا جائے تو نہ صرف بال چمک دار ہو جاتے ہیں بلکہ سر میں خشکی بھی نہیں ہوگی۔

پنیر تازہ ہو یا ڈبے کا۔ دونوں ایک دو روز تک ہی خوش ذائقہ لگتے ہیں پھر خشک ہونے لگتے ہیں۔ پنیر کو تازہ رکھنے کے لئے لٹل کے کپڑے کو تھوڑا سرکہ چھڑک کر نم آلود

کر کے اس میں پیپر کو پٹیٹ کر رکھیں۔ اس طرح زیادہ دنوں تک تازہ رہے گا۔

کبھی کبھی صرف ایک دو قطرے لیموں کا رس درکار ہوتا ہے اور باقی لیموں ضائع جاتا ہے۔ لیموں کو محفوظ رکھتے ہوئے دو چار قطرے حاصل کرنے کے لئے یوں کریں کہ ٹوتھ پک. یا کسی پن سے ثابت لیموں میں سوراخ کر کے چند قطرے رس حاصل کریں اور باقی لیموں کو دوبارہ کسی ضرورت کے لئے رکھ لیں۔

جیلی کو ٹھنڈا جلدی کرنا ہو تو یوں کریں کہ بہت تھوڑا سا پانی گرم کر کے جیلی کا پیکٹ اس میں حل کریں اور پھر بقایا جو پانی ڈالنا ہے، وہ ٹھنڈا ڈالیں، اس طرح جیلی جلد جم جائے گی۔ عموماً دو کپ گرم پانی میں ہم جیلی کو حل کرتے ہیں مگر اسے ٹھنڈا ہونے میں دیر لگتی ہے۔

سبزیوں کو یا چنوں وغیرہ کو ابالتے ہوئے اگر چند قطرے ناریل کا تیل ڈال دیا جائے تو اس سے کافی حد تک وٹامنز ضائع ہونے سے بچ جاتے ہیں۔

پلاسٹک کی بالٹیاں آج کل تقریباً ہر گھر میں استعمال ہوتی ہیں۔ اگر ان کے پینڈے میں کریک آجائے تو پوری بالٹی ہی ضائع ہو جاتی ہے۔ اس کریک کو بند کرنے کے لئے چبائے ہوئے چیونگم سے اس کو سیل Seal کر دیں۔ (بچے جب چیونگم کھا چکیں تو ان سے باقی ماندہ پھیکا ربڑ لے لیں جو منہ میں بچا رہ جاتا ہے)

ہچکی بند کرنے کے لئے

جب کبھی بچپن میں ہمیں ہچکی لگ جاتی تو امی اچانک کوئی ایسی بات کہتیں جو ہمارے لئے تعجب خیز ہوتی، مثلاً امی بڑے وثوق سے کبھی کہتیں کہ صبح جو دس روپے تمہیں پکڑائے تھے، وہ کہاں رکھے ہیں؟ میں حیران ہو کر سوچتی کہ دس روپے کب پکڑائے تھے؟ اور اگر پکڑائے تھے تو میں نے کہاں رکھے؟ دماغ اس سوچ میں

لگ جاتا اور پھر امی مسکراتے ہوئے پوچھتیں۔ بچکی کہاں ہے؟ واقعی بچکی غائب ہو چکی ہوتی۔ آج زمانہ بدل چکا ہے نئی نسل اتنی جلدی باتوں میں نہیں آتی یہی ٹونکہ جب میں نے اپنی بچی پر آزما یا اور زمانے کے مطابق دس روپوں کی بجائے سو روپے کے بارے پوچھا (تاکہ وہ اپنی بچکی بھول جائے) تو اس نے بڑے انداز سے جواب دیا..... امی آپ سو روپے دینے والیں..... یہ آپ میرا دھیان ہٹانے کے لئے کہہ رہی ہیں۔ سو اب ٹونکے بھی سائنسی بنیادوں پر پرکھے جاتے ہیں۔ ٹی وی والوں کو عموماً مجھے ٹونکوں کا سائنسی جواز بھی دینا ہوتا تھا، تب وہ ٹیلی کاسٹ ہونے کے لئے ”پاس“ ہوتے تھے۔ اب بچکی بند کرنے کا ٹونکہ یہ ہے کہ اول تو تھوڑا سا نمک چاٹ لیں۔ اگر پھر بھی بند نہ ہو تو پیاز کا اوپر والا چھلکا اتار کر باریک کر کے نمک لگا کر کھلائیں تو بچکی بند ہو جائے گی۔ پانی کا گھونٹ پی لینے سے بھی عموماً بچکی بند ہو جاتی ہے۔

خواہش نفسانی کم کرنے کے لئے

اگر کسی شخص کو خواہش نفسانی بہت پریشان کرے اور وہ اسے کم کرنا چاہے تو دھنیا خشک باریک پیس کر یعنی سل یا کونڈی میں دھنیا پیس کر پانی ملا کے روز پیا کرے تو مقصد حاصل ہو جائے گا۔

سبز پتوں والی سبزیوں کو تروتازہ رکھنے اور گلنے سڑنے سے بچانے کے لئے اگر اخبار کے کاغذ میں پلیٹ کر فریج میں رکھا جائے تو زیادہ دیر تک وہ ٹھیک حالت میں رہیں گی۔

قیمہ والی مشین میں سے قیمہ نکالنے کے بعد آخری بار اگر ٹوسٹ کو توڑ کر اس میں سے گزار دیا جائے تو نہ صرف مشین کے اندر کی چکنائی جو قیمے کی وجہ سے لگی ہوئی تھی، وہ صاف ہو جائے گی بلکہ سوراخوں والی پلیٹ بھی کافی حد تک صاف ہو جائے گی۔

چھتیاں عموماً گھروں میں ہوتی ہیں، آجکل تو بڑی رنگی رنگی خوبصورت پھول دار چھتیاں بھی بازار میں ملتی ہیں۔

چھتری میلی ہو جائے تو اس کو دھونے کا کامیاب ٹونکہ یہ ہے کہ ایک پیالے میں ایسونا اور گرم پانی ڈالیں اور اس میں برش کو ڈبو ڈبو کر چھتری کے اوپر پھیریں، بالکل نئی ہو جائے گی۔

اگر کبھی خدا نخواستہ پریش کر کھولتے ہوئے اس کے اندر کا گرم گرم مواد آپ پر گر جائے یا کبھی کوئی چھوٹا موٹا Burn ہو جائے تو آپ صابن کی جھاگ اس جگہ پر لگائیں، حتیٰ کہ آپ کو سکون محسوس ہونے لگے۔

مڑوں کو ابالنے کے بعد فوراً ٹھنڈا پانی اگر ان پر ڈال دیا جائے تو ان کی سبز رنگت بہت خوش نما رہتی ہے۔

اگر آپ کے بچے کے کینوس کے جوتے بہت بد رنگ ہو چکے ہیں اور بچہ اسے پہننے پر تیار نہیں ہوتا تو یوں کریں کہ کپڑے پر پینٹ کرنے والے رنگ سے جوتے پر دل کش نقش و نگار بنا دیں، وہی جو تاجچہ اتنے شوق سے پہنے گا جیسے نئے جوتے ہوں۔

اگر ڈاک کے ٹکٹ کسی جگہ پڑے پڑے آپس میں چپک گئے ہوں تو ان کو علیحدہ کرنے کا آسان ٹونکہ یوں ہے کہ انہیں فریج میں رکھ دیں۔ کچھ دیر بعد آسانی سے علیحدہ ہو جائیں گے اور ان کی گوند بھی قابل استعمال رہے گی۔

قیمتی اور نازک قسم کی کراکری کو پیک کرتے ہوئے یا الماری میں رکھتے ہوئے برد و ہدینوں کے درمیان کاغذ رکھ دیں۔ اس طرح ان پر نا معلوم سی خراشیں نہیں پڑیں گی۔

سلاد کے پتوں کو دھو کر ان کی ڈنڈیاں ایسے پانی بھرے پیالے میں رکھیں جس میں چند برف کی ڈلیاں اور لیموں کے رس کے چند قطرے ملائے ہوں۔ اس طرح سلاد یا دیگر سبز پتوں والی سبزیاں تروتازہ رہیں گی..... (ہرا دھنیا، پودینہ، پالک وغیرہ)۔

دودھ کو اہل کر ساس پین سے گرنے سے بچانے کے لئے پین کے کناروں پر چکنائی لگا دیں۔

(یہ صرف دوسروں کا آزمودہ ٹونکہ ہے۔ میں نے دو چار مرتبہ آزمائش کی مگر کامیاب دکھائی نہیں دیا۔ آپ بھی آزما دیکھیں)

بینز Beans کو اباتے ہوئے اگر چکنی میٹھا سوڈا ڈال دیا جائے تو ان کی سبز رنگت برقرار رہتی ہے۔

چاولوں کو کیرٹوں یا سرسریوں سے بچانے کا ایک ٹونکہ یہ بھی ہے کہ ان میں کافور کی ایک ڈلی ڈال دی جائے۔

اگر آپ کی چائے کی کیتلی بری طرح جل گئی ہو تو اسے ربتلے کاغذ Sand Paper سے مانجھیں۔ یہ کاغذ فرنیچر بنانے والے معمار استعمال کرتے ہیں۔ کسی بھی ہارڈویر کی دکان سے مل جاتا ہے۔

تھرماس خالی ہونے کے بعد اگر اچھی طرح نہ دھوئی جائے تو پڑی پڑی بہت بری بو دینے لگتی ہے۔ اس بو کو دور کرنے کے لئے آدھا کپ سرکہ ڈال کر رکھ دیں اور پھر چند گھنٹوں بعد ٹھنڈے پانی سے دھولیں۔

پیاز کا ہمارے کچن میں بہت عمل دخل ہے۔ پیاز کاٹنے کے میں نے کافی ٹونکے تحریر کئے ہیں اور ٹی وی پروگرام میں عملی طور پر دکھائے بھی تھے جو لوگوں نے بہت پسند کئے۔

پیاز کو خوبصورت سنہری رنگت میں تلنے کا ایک آزمودہ ٹونکہ یہ ہے کہ پیاز کو چھیل اور کاٹ کر پندرہ منٹ کے لئے تھوڑے سے دودھ میں بھگو دیں۔ پھر چھان کر تیل میں فرائی کر لیں۔ بہت خوبصورت سنہرا براؤن کلر ہو گا اس پیاز کو انڈوں کے سالن یا ایسی مختلف ڈشز میں استعمال کریں جہاں پیاز علیحدہ سے دکھائی دیتا ہو۔

پسی ہوئی سرخ مرچیں اگر کچھ عرصہ بغیر استعمال کے پڑی رہیں تو ان کی رنگت خراب اور ذائقہ پھیکا ہو جاتا ہے۔ ان کو بچانے کے لئے ٹونکہ یہ ہے کہ مونگ پھلی کے تیل سے مریچوں والے جار کو اندر کی طرف سے چکنا کر کے پھر مریچیں ڈال دیں۔ اب یہ خراب اور بدرنگ نہیں ہوں گی۔

جام اور اچار وغیرہ ڈالنے سے قبل جب کبھی جار کو آپ نے جراثیم کش (Sterilise) کرنا ہو تو پریشر ککر کی ہلتی ہوئی وسل (Whistle) کے اوپر اوندھا کر کے رکھ دیں۔ ککر کی بھاپ سے بوتلیں خود بخود جراثیم کش ہو جائیں گی۔ آپ کا کام آسان ہو جائے گا۔

آپ کے میاں کے اوزار اکثر بکس میں پڑے پڑے زنگ آلود ہو جاتے ہیں۔ اگر ان اوزاروں والے بکس میں کافور کی ڈلیاں رک دی جائیں تو پھر اوزاروں کو زنگ نہیں لگے گا اور آپ کے میاں اس تھوڑی سی ذاتی توجہ پر کس قدر خوش ہوں گے کہ آپ نے ان کی چیزوں کا خیال کیا ہے۔ ایک دوسرے کا خیال رکھنا ہی ازدواجی زندگی کی کامیابی کا راز ہے۔

اگر گزشتہ رات آپ کا بلی پنے بھگونا بھول گئی ہیں اور آج آپ کو ضروری پکانا ہیں تو

پریشان نہ ہوں۔ میری دوست کے ٹونکے پر عمل کریں۔ چنوں کو بغیر گھی کے کسی کڑھائی میں قدرے بھون لیں اور اب پریشر ککر میں ڈال کر پکالیں۔ میری یہ دوست چنے بہت مزے دار بناتی ہیں اور اکثر ان کے گھر میں چنے مختلف اشکال میں پکے ملتے ہیں۔ وہ یہی ٹونکے استعمال کرتی ہیں اگر انہیں کبھی فوراً چنے بنانا ہوں تو۔

بالوں کی چمک دمک عموماً خشکی کی وجہ سے یا پھر بہت زیادہ دھونے کی وجہ سے ”ڈل“ سی ہو جاتی ہے۔ بالوں میں زیادہ جیل یا موس Jel/Moss لگانے یا ڈرائی کرنے سے بھی چمک متاثر ہوتی ہے۔ ایسے بالوں کے لئے کوئی سا بھی تیل (سوائے ناریل کے) لے کر سردھونے سے قبل مساج کریں۔ بال دھونے والے پانی میں تھوڑا سرکہ یا لیموں کا رس ملانے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔

آنکھوں کے نیچے سیاہ حلقے چہرے کی خوبصورتی کو انداز کر دیتے ہیں۔ اس کی کئی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ بے آرامی..... دیر تک رات کو جاگنا..... یا کسی اندرونی خرابی کی وجہ سے۔

ٹھنڈے پانی میں روئی کے دو پھاہے بھگو کر چوڑ لیں اور ان پر تھوڑا تھوڑا عرق گلاب چھڑک کر ان پھاہوں کو آنکھوں پر رکھ کے سکون سے پندرہ منٹ کے لئے لیٹ جائیں۔ اسے ہر روز کریں اور پھر کچھ عرصہ بعد دیکھیں، حلقے دور ہونے لگیں گے۔

حلقوں کے لئے میں نے گھریلو علاج کے باب میں اور بھی ٹونکے تحریر کئے ہیں۔ ان کو بھی آزما دیکھیں۔

حلقوں کے لئے گاجروں کا جوس پیئیں اور ایسی خوراک جس میں وٹامن اے ہو کھایا کریں۔

حلقوں کے لئے ایک ٹونکے یہ بھی ہے کہ آلو کو کس کر کے باریک ملل کے کپڑے میں رکھ کر دو پونلیاں بنالیں اور آنکھوں پر رکھیں۔

کبھی کبھی بوہتی ہوئی عمر کے ساتھ ساتھ چہرے کے مسامات بھی کھل جاتے ہیں۔ اس کے لئے ایک انڈے کی سفیدی کو پھینٹ کر جھاگ بنالیں اور اس کے اندر تھوڑا

ساپنا ہوا کافور ملا دیں۔

اب اس کو چہرے پر ماسک کے طور پر لگائیں (آنکھوں کے گرد کا حصہ چھوڑ کر) ماسک لگانے کے بعد بات چیت نہ کریں اور آرام سے لیٹ جائیں۔ جب چہرے پر تناؤ محسوس ہونے لگے تو نیم گرم پانی سے چہرہ دھولیں۔

اب ایک پیالے میں ٹھنڈا پانی ڈال کر مزید برف کی ڈلیاں ڈالیں اور اس پانی سے چہرہ دھوئیں۔

چھوٹا سا تولیہ پانی سے بھگو کر چہرے پر پھیریں یا روئی کے پیڈ سے چہرہ دھوئیں یا ہاتھوں سے۔ جس طرح آپ کو آسانی ہو۔ ہر روز چہرے پر برف کی ڈلی ماننا بھی مفید ہے۔

کسی اچھے اسٹور سے Pore Cream خرید کر لگائیں تو بھی فائدہ ہو گا۔

اگر کبھی شد کی مکھی کاٹ جائے تو تھوڑے سے پانی میں بیکنی سوڈا ملا کر پیسٹ سی بنا کر زخم پر لگائیں۔ زخم پر تازہ کٹے ہوئے پیاز کی سلائس رگڑنے سے بھی مکھی کے زہر کا اثر زائل ہو جاتا ہے۔

نیل پالش کو اگر فریج میں رکھا جائے تو وہ خشک نہیں ہوتی۔ گرمیوں میں اگر لپ اسٹک بہت ڈھیلی پڑ جائے اور لگانے میں دقت ہو تو اسے فریج میں رکھ دیں۔ ٹھیک ہو جائے گی۔

پھولوں کو تازہ رکھنے کے لئے گلڈان میں اسپرین ملانے کا ٹونکہ میں نے بتایا تھا۔ دوسرا ٹونکہ اسی مقصد کے لئے یہ ہے کہ اسپرین کو ایک مگ پانی میں گھول کر پھولوں پر Spray کریں تو وہ تازہ رہیں گے۔

اگر کبھی چڑے کے بیگ یا جوتے پر سلائی کرنا پڑ جائے تو اس جگہ جہاں سلائی کرنا ہے، وہاں موم رگڑ دیں۔ اس طرح سوئی آسانی سے آر پار ہو جائے گی۔

اس کے علاوہ دھاگے پر بھی موم رگڑ دی جائے تو وہ ٹوٹا نہیں ہے اور آسانی سے چڑے میں سے گزر جاتا ہے۔ آپ نے شاید نوٹ کیا ہو کہ موچی بھی جو تاسینے سے قبل دھاگے پر موم رگڑ لیتے ہیں۔

اگر کسی لکڑی میں کیل ٹھونکنا مشکل ہو رہا ہو تو کیل کو صابن کی ٹکیا میں پہلے دھسا کر نکال لیں اور پھر لکڑی میں ٹھونکیں صابن کی وجہ سے وہ ملائم ہو جائے گا اور آسانی سے لکڑی میں ٹھونکا جائے گا۔

ایک چاول کھانے والا چیچ شد کالے کر اس میں ایک چیچ ہی بالائی کا اچھی طرح مکس کر س اور اسے چرے پر مل لیں۔

اگر نہانے سے قبل اسے ملیں تو زیادہ اچھا ہے۔ نہاتے ہوئے بھاپ سے آپ کے مسامات کھل جائیں گے اور شد مسامات میں جا کر زیادہ بہتر طور پر اپنا عمل دکھائے گا۔ بعد میں نیم گرم پانی سے چہرہ دھولیں۔ دیکھیں شد کی طرح ملائم نظر آنے لگے گا۔

جب آپ زیادہ پر جوش یا اضطرابی کیفیت میں ہوتے ہیں تو آپ کے جسم کے مسامات زیادہ پسینہ خارج کرنے لگتے ہیں۔ اس لئے جب کبھی بھی آپ ڈیوڈرینٹ استعمال کریں تو یہ دیکھ لیں کہ آپ کی کیفیت کیا ہے؟
پر سکون حالت میں استعمال کیا گیا ڈیوڈرینٹ زیادہ دیر پا ہوتا ہے۔

لمبی سیر یا پیدل چلنے کے بعد آپ کے پاؤں پسینے سے گیلے ہو رہے ہوں تو آپ کی پاؤں کی انگلیوں کے درمیان خارش سی ہونے لگتی ہے۔
اس کے لئے برسوں کا بزرگوں کا بتایا ہوا ٹونکہ یہ ہے کہ پیاز کی ایک سلائس لے کر پاؤں کے تلوؤں پر ملیں تاکہ اس کا رس اندر جذب ہو سکے۔ پھر ٹھنڈے پانی سے پاؤں ہوں لیں۔

ہاتھ بہت گندے میلے ہو رہے ہوں تو ایک ٹی اسپون موٹی دانے دار چینی میں چند

قطرے تیل ملا کر ہتھیایوں اور انگلیوں پر ملیں۔ ہاتھ بالکل صاف ستھرے ہو جائیں گے۔

تازہ پیتا چہرے کے لئے بہت اچھا ہوتا ہے۔ اسے کش کر کے چہرے پر لگانے سے جلد اچھی ہونے لگتی ہے۔
نیز لیموں کے ٹکڑے ہاتھوں پر رگڑنے سے داغ دھبے صاف ہو جاتے ہیں۔

گھر سے جب آپ شاپنگ کے لئے نکلیں تو ریڈیو کو آن کر جائیں۔ تالا کبھی صدر دروازے پر نہ لگائیں بلکہ کسی عقبی دروازے سے نکل کر اسے تالا لگائیں۔ اس طرح کافی حد تک چوروں یا لیروں سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔

کرنسی نوٹوں پر سے چکنائی کے داغ دور کرنے کے لئے انہیں صاف پٹوں میں ڈبو کر نکالیں اور ہوا میں خشک ہونے دیں۔ صاف ستھرے نوٹ پرس میں اچھے لگتے ہیں۔ جب کہ میلے گندے نوٹوں کو جلد از جلد ختم کرنے کو جی چاہتا ہے۔ لہذا نوٹ صاف ہوں تو یہ بھی ایک طرح کی بچت ہے۔ یعنی صاف نوٹ پرس میں رکھنا زیادہ اچھا لگتا ہے۔

باب ہفتم

دوسروں کے آزمودہ ٹوکے اور مفید مشورے

ذیل میں کچھ ایسے ٹوکے درج کر رہی ہوں جن کو ذاتی طور میں نے خود تو نہیں آزمایا مگر جن دوستوں نے آزمایا اور پھر مجھے بتایا ہے، وہ ان کی صحت کی تصدیق بھی کرتے ہیں۔

خارش کا علاج

اگر کسی کو خدا نخواستہ خارش ہو جائے تو پیاز کا رس نکال کر اسے خارش والی جگہ پر آہستہ آہستہ ملیں

بلڈ پریشر کے لئے

گر میوں کی سبزیوں میں ٹینڈے بہت افادیت کے حامل ہیں۔ ان سے جسمانی کمزوری ختم ہوتی ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کے مریض اگر اس سبزی کا کثرت سے استعمال کیا کریں تو اس سے بیماری میں افاتہ ہوتا ہے۔ ٹینڈوں کے علاوہ چولائی کا ساگ بھی اس مرض کے لئے بہت مفید ہے۔

سرکی خشکی

چندر کے پتوں اور اس کے پھل کے کچھ پہلے بھی ٹوکے تحریر کئے ہیں جو میرے بارہا آزمودہ ہیں۔ البتہ چندر کے پتوں کو اہل کر اس پانی سے سرد ہونے سے بالوں کی خشکی دور کرنے کا یہ ٹوکہ میری دوست کا آزمودہ ہے۔

جسم کی گرمی دور کرنے کے لئے

کسی بیماری کی وجہ سے جسم میں چنگاریاں سی نکلتی محسوس ہوتی ہوں۔ ہاتھ پاؤں جلتے ہوں تو خشک دھنیا پیس کر مصری ملا کر کھائیں۔ یا سبز دھنیا گھوٹ کر مصری ملا کر پیئیں۔ جسم کی ساری گرمی کا اثر زائل ہو جائے گا۔

سر کے چکروں کے لئے

اگر کسی کے سر میں چکر آتے ہوں، آنکھوں تلے اندھیرا آجاتا ہو تو کدو کاٹ کر اس کا ٹکڑا پیشانی پر ملیں۔ روزانہ اس عمل سے مرض سے نجات ملے گی۔ نیز کدو کا ٹکڑا پاؤں کے تلووں پر رگڑوانے سے جسم کی گرمی نکلتی ہے اور سکون ملتا ہے۔ گرمیوں میں میرے والد اکثر پاؤں کے تلووں اور ہاتھ کی ہتھیلیوں پر کدو کے ٹکڑے ملوایا کرتے تھے۔ بچپن کی یہ تصویر آج یہ ”ٹونکہ“ لکھتے ہوئے میری آنکھوں کے سامنے آگئی ہے۔

ماہواری کی زیادتی

جن عورتوں کو ماہواری زیادہ آتی ہو تو ان کو کچنار بہت کھانا چاہئے۔ کچنار خون پیدا کرتی ہے اس میں فولاد پایا جاتا ہے اس طرح یہ خواتین کی خون کا شکار نہیں ہو پائیں گی۔

دماغی تھکن کے لئے

شہد ایک زندگی سے بھرپور ٹانگ ہے۔ اس کے اس قدر فوائد ہیں کہ ایک پوری کتاب شہد پر لکھی جاسکتی ہے۔ (بلکہ لکھی جا چکی ہیں) دماغی کام کرنے کے بعد اگر تھکن محسوس ہو تو ایک گلاس نیم گرم پانی میں ایک چمچ شہد گھول کر پی لیں۔ تمام تھکن دور ہو جائے گی۔ نیند نہ آنے کی شکایت میں بھی مندرجہ بالا ٹونکہ آزمائیں۔

دانتوں کے لئے شہد

تھوڑے سے سر کے اور شہد میں بہنکڑی ملا کر پکائیں اور گاڑھا کر لیں۔ دانتوں پر صبح شام ملنے سے ملتے ہوئے دانت بھی مضبوط ہو جائیں گے۔
شہد کو سر کے میں گھول کر کلیاں کرنے سے مسوڑھوں کو مضبوطی ملے گی۔

پیٹ کے کیرٹوں کا علاج

قندھاری انار کے چھلکے پانی میں ابالیں حتیٰ کہ آدھا پانی رہ جائے۔ اس میں ۱/۸ حصہ شہد ملا کر پی لیں۔ چند روز کے استعمال سے پیٹ کے کیرٹے مرجائیں گے۔ اسی مرض کے لئے ”باتھو“ کا ساگ بھی بہت مفید ہے۔ ساگ کا عرق نکال کر پلائیں یا سبزی کے طور پر پکا کر کھلائیں۔ دونوں صورتوں میں فائدہ مند ہے

کھیرے کے فوائد

کھیرا بظاہر سلاخ کے طور پر دکھایا جاتا ہے مگر اس کے فوائد کو دیکھتے ہوئے اس کا استعمال کثرت سے کرنا چاہئے۔

اس سے پیشاب کی جلن ختم ہوتی ہے اور رک رک کر پیشاب آنے کی تکلیف دور ہو جاتی ہے۔

اسی تکلیف کے لئے کھیرے کے بیج ایک تولہ لے کر نیم کوب کر لیں یعنی ہلکا سا کوٹ لیں اور رات کو پانی میں بھگو کر صبح ہلکا سا جوش دے کر چھان لیں۔ اس پانی کو پینے سے رک رک کر پیشاب آنے اور جلن کی تکلیف دور ہو جاتی ہے۔

اسی مرض کے لئے بھنڈی بھی مفید سبزی ہے اور باتھو کا ساگ بھی۔ اس ساگ کا رس نکال کر پینے سے مرض کو شفا ملتی ہے۔

سبز دھنیا کا رس مصری ملا کر پینے سے پیشاب کا کم آنا یا بھل کر آنا کے مرض کو شفا ملتی ہے۔

”دل کا معاملہ“

ویسے تو دل کو ہم نثر سے لے کر شاعری تک میں بہتات سے استعمال کرتے ہیں مگر یہی دل جب اپنی کارکردگی میں کمزور پڑ جائے تو سارا کاروبار حیات ہی کمزور پڑ جاتا ہے۔ دل کی کمزوری کے لئے خشک دھنیا پیس کر اس میں مصری ملا لیں اور صبح شام آدھا آدھا تولہ کھاتے رہیں۔ دل مضبوط ہونے لگے گا۔

دل کی مضبوطی کے لئے چاندی کے ورق لگا کر صبح نہار منہ گاجر کا حلوہ کھانا چاہئے

گرمی کی وجہ سے دل بہت زیادہ دھڑکتا ہو تو آملوں کا مریہ اور تازہ آملوں کا رس استعمال کریں۔

تھوڑے ہی عرصے بعد آپ کو تسکین اور راحت محسوس ہونے لگے گی۔

انجیر اور موٹا پاپا

جس طرح موٹا پاپا کم کرنے کے لئے جتن کئے جاتے ہیں اسی طرح کچھ لوگ اتنے کمزور دکھائی دیتے ہیں کہ وہ موٹا پاپا حاصل کرنے کی تڑاکیب کے متلاشی نظر آتے ہیں۔ ان کو چاہئے کہ روزانہ دس دانے انجیر کھالیا کریں۔ دہلا پتلا جسم بھرنے لگے گا۔

یرقان کے لئے

یرقان کے مرض میں اگر احتیاط نہ کی جائے تو مریض کی حالت بگڑ بھی سکتی ہے۔ اس لئے بہت احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر کسی کو یہ مرض ہو جائے تو اسے گنے کا رس اور مولیٰ کے عرق کے علاوہ آلو بخارہ، اہلی، دھنیا اور نیلوفر یہ چاروں چیزیں ایک ایک چھٹانک لے کر رات کو چار سیر پانی میں بھگو دیں اور اس پانی کو پیتے رہیں۔

پریاس کو دور کرنے کے لئے

بعض اوقات گرمی کا اثر ہونے کی وجہ سے بھوک مرجاتی ہے اور پریاس بہت لگتی ہے بار بار پانی پینے سے بھی تشنگی ختم نہیں ہوتی۔ اگر ایسا ہو تو مریض کو چاہئے کہ رات کو ایک چھٹانک زرشک میسر پانی میں بھگو دے اور صبح سویرے باری باری سب دانے کھانے کے بعد وہ پانی بھی پی لے جس میں انہیں بھگو یا تھا۔

چند دن استعمال کرنے کے بعد طبیعت پر سکون ہو جائے گی اور تشنگی بھی ختم ہو جائے گی۔ زرشک اور مغز خربوزہ لے کر پانی میں بھگو دیں اور صبح اسے گھوٹ کر پینے سے پیشاب کی جلن اور ہاتھوں و پاؤں میں گرمی محسوس ہوتی ہو تو وہ ٹھیک ہو جاتی ہے۔ چار پانچ روز یہ عمل کرنا چاہئے۔

بے خوابی کا علاج

کدو کے بیج کے مغز ۲/۱ تولہ میں تھوڑی سی مصری ملا کر کھائیں تو بے خوابی کا مرض دور ہو جاتا ہے۔ نیز دھنیا کھانے سے بھی معدہ کے بخارات جو دماغ کو جاتے ہیں، وہ ختم ہو جاتے ہیں۔ اس لئے نیند پر سکون آتی ہے۔

حرفِ آخر

میں نے بڑی محنت سے ان ٹوکوں کو جمع کیا۔ انہیں آزمایا۔ اور آپ تک پہنچانے کا یہ خوشگوار فریضہ سرانجام دیا۔ ان کی ریسرچ پر جو وقت لگایا گیا اور جو تجربات حاصل کئے، وہ اپنی جگہ پر ایک دلچسپ تجربہ ہیں۔

بہر حال کتاب آپ کے سامنے ہے۔ میری کامیابی..... آپ کی داد ہے..... ”داد“ جو خوب سے خوب تر بنانے میں ممیز کا کام دیتی ہے۔

کوکب خواجہ

مطبوعہ فیروز سنز (پرائیویٹ) لمیٹڈ لاہور۔ باہتمام عبدالسلام پرنٹر اور سپر

روزنامہ جنگ راولپنڈی ۶ جون ۱۹۹۰ء

ٹیلیوژن کی صبح کی نشریات

”ٹوٹکے“ خواتین کا

پسنائیدار پروگرام

کسی بھی پروگرام کی مقبولیت کا اندازہ ناظرین کے خطوط سے تو لیتے اور موجودہ سہ ماہی میں شروع ہونے والے پروگرام ”ٹوٹکے“ اپنی مقبولیت کی سند حاصل کر رہے ہیں۔ یہ سہ ماہی کا سب سے مقبول پروگرام ہے۔ پروگرام ہوتے ہیں بالخصوص گوشہ بتائی ہیں وہ یقیناً بہت مفید دیکھے بہتر سنتے ہیں۔ گوشہ پروگراموں میں دکھائے گئے کوکے کے ذریعے دور کرنا، باتوں میں رکھی کاٹنے سے جو جان بوجھائی سے اسے بنی کی مدد سے دور کرنا اور شیشہ کی بوتلی کو اندول کے چھکولے سے ستاروں کی کسی جگہ دینا ایسے ٹوٹکے تھے جن سے کم از کم ہم واقف نہیں تھے۔ ٹوٹکے نے تو اپنی دلچسپی کی وجہ سے اپنا مقررہ ناظرین بڑھا لیا ہے۔



فیروز سنز لیمیٹڈ

لاہور - راولپنڈی - کراچی