

VOL 7 - ISSUE 68 MARCH 2015

WWW.PAKSOCIETY.COM

MASALA

TV FOOD MAG

RECIPES IN ENGLISH & URDU



Regd. No. SC-1333

Rs. 120



WWW.PAKSOCIETY.COM

مصالحہ کے شیفز کے کھانوں کی مزیدار تراکیب، دلچسپ مضامین، ٹپس اور ٹونکوں کا مجموعہ



WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

MASALA

TV FOOD MAG



Content



35

> Masala Mornings

مسالہ مازنگز

15

> Editorial

اداریہ

41

> Chaska Pakanay Ka

چسکا پکانے کا

17

> Masala Special

”مسالہ فیملی فیٹول“ پہلے سے زیادہ کامیاب

49

> Tarka

ترکا

19

> Masala Science

سائنس اور صحت

55

> Food Diaries

فود ڈائریز

21

> Handi

ہانڈی

61

> Chef at Home

چیف ایٹ ہوم

27

> Dawn

دawn

65

> lively Weekends

لائیو ویب اینڈز

WWW.PAKSOCIETY.COM



Editorial

محترم قارئین
السلام وعلیکم!

ہر سال 8 مارچ کو دنیا بھر میں خواتین کا عالمی دن منایا جاتا ہے۔ سال رواں کے خواتین کے عالمی دن کا موضوع ”کر دکھاؤ (Make it happen)“ ہے۔ اس سال خواتین کے عالمی دن کا موضوع ان کے سماجی، معاشی اور معاشرتی پس منظر کے اعتبار سے نہایت اہمیت کا حامل ہے۔ آج ضرورت اس امر کی ہے کہ ہر عورت اپنے حقوق اور مقام کی جدوجہد کے لئے اٹھ کھڑی ہو اور کچھ کر دکھائے۔ یہ سوچ اب بدلنا ہوگی کہ دوسرے اس کے لئے کچھ کریں بلکہ اب اس سوچ کو بیدار کرنا ہے کہ نہ صرف ہم خود کچھ کر دکھائیں بلکہ دوسروں کے لئے بھی کچھ نہ کچھ کریں۔

اس سال پاکستان سمیت دنیا بھر میں 105 دن ’یوم خواتین‘ منایا جائے گا۔ خواتین ہر دور میں معاشرے کا لازمی جزو رہی ہیں انہوں نے معاشرے میں ہر مقام پر گراں قدر خدمات سرانجام دی ہیں۔ معاشرے کا اہم حصہ ہونے کے باوجود خواتین پر ظلم و ستم کے واقعات شب و روز سننے اور دیکھنے کو ملتے ہیں۔ حکومت نے گزشتہ سال عالمی یوم خواتین کے موقع پر پارلیمنٹ میں حقوق نسواں کا قانون منظور کیا کرتے ہوئے مختلف جرائم کی مختلف سزائیں طے کیں۔ یہ سزائیں مقرر ہونے کے باوجود خواتین پر ظلم و ستم جاری ہے اور وہ جاگیر دارانہ نظام کی فرسودہ روایات میں مسلسل جھوٹی جا رہی ہیں۔ حکومت اس امر کو یقینی بنائے کہ حقوق نسواں کے قانون پر اسکی روح کے مطابق عمل بھی ہو۔ قانون سازی کے بعد دوسرا مرحلہ اس پر عملدرآمد کا ہے قانون صرف کتابوں میں محفوظ رکھنے کے لئے نہیں بنانا چاہئے۔

میں ہمیشہ اپنی خواتین سے یہی کہتی ہوں کہ وہ خود کو معاشی اعتبار سے مستحکم بنانے کی کوشش کریں کیوں کہ عورت دین مظالم کا شکار بنتی ہے جہاں وہ معاشی عدم استحکام کا شکار ہے۔ اگر اسے اس بات کا یقین ہو کہ شوہر کے گھر سے جانے کے بعد وہ عزت سے اپنے بچوں کو پال لے گی تو وہ کبھی اپنی عزت نفس کو بھروسہ نہ ہونے دے۔ اسی لئے اگر آپ کے پاس کوئی ہنر ہے تو گھر بیٹھ کر کام کریں اگر تعلیم ہے تو عملی میدان میں نکل کر اس کا فائدہ اٹھائیں۔ مصائب میں تقدیر سمجھ کر مذاہب جھیلنا کسی بھی طرح درست نہیں بلکہ ہمت اور حوصلے سے عملی میدان میں اترنا ہی خواتین کو ان کے مسائل سے نجات دلانے کا سبب بن سکتا ہے۔ تو پھر آئیں اور کچھ ”کر دکھائیں۔“

شہناز رمزی



چیف ایڈیٹر۔ سلطانہ صدیقی، ایڈیٹر۔ شہناز رمزی، جاسٹ ایڈیٹر۔ شازیہ انوار

ایڈیٹوریل اسسٹنٹ۔ نسر خان، اسسٹنٹ ایڈیٹر۔ معاذ احمد

سینئر پوزیٹو لائٹر۔ سید نیل احمد، ڈیزائنر۔ یوسف رضوی، عکاسی۔ حارث عثمانی، احسن قریشی، ایڈورٹائزنگ سٹیر۔ منور حسین بھٹی، فون: 03333222353 - munawar.h@masalatv

ڈسٹری بیوٹر۔ رہبر نیوز ایجنسی، 0333 216 8390 پرنٹر۔ یونی پرنٹ

ہم نیٹ ورک لیمیٹڈ۔ 10/11، سن مل اسٹریٹ، ملتان، آئی ٹی ہندو روڈ، ڈیڑھ گز، 74000 پاکستان۔ ای۔ ای۔ این: 111-486-111 (کراچی) فیس: 92-21-32628640

مزید معلومات کے لئے: shanaz.ramzi@hum.tv آن لائن خریداری کے لئے: http://www.masala.tv/masalamag

MASALA 15 EDITORIAL



”مصالحہ فیملی فیسٹول“ پہلے سے زیادہ کامیاب

ایکسپوسٹیٹر کراچی میں جاری رہنے والا دوروزہ فیسٹول شائقین کی دلچسپی کا مرکز بنا رہا، لاکھوں افراد کی شرکت

شازبہ انوار

فیسٹول کے ذریعے یہ موقع مل جاتا ہے۔“

نیٹ ورک کی جانب سے لگایا جانے والا ”ہیٹلیکیشن اسٹال“ شرکاؤ کی دلچسپی کا مرکز بنا رہا جہاں ان کی پسندیدہ مصالحہ مکھنکس کے علاوہ مصالحہ میگزین، لائف اسٹائل اور فیشن میگزین ”گلیم“ اور ”ہیڈ لائن“ انتہائی مناسب قیمتوں پر دستیاب تھے۔ شرکاؤ کی بڑی تعداد اپنے پسندیدہ ہیٹلیکیشن سے ملاقات کرنے اور مکھنکس پر ان کے آٹوگراف لینے کے لئے موجود تھی۔

فیسٹول کے دونوں دن مصالحہ ڈی کے شیف نے براہ راست کھانا پکانے کا مظاہرہ کیا جسے ناظرین نے خوب سراہا۔ لوگوں کی ایک بڑی تعداد مصالحہ کے اسٹال پر موجود تھی جہاں مختلف مقابلوں کے ذریعے شرکاؤ پر انعامات کی بانٹ کی جارہی تھی۔ فیسٹول میں بچوں کی تفریح کا بھی خاص اہتمام کیا گیا تھا اور بچوں کے لئے بنایا گیا خصوصی پنڈال ان کی توجہ کا مرکز بنا رہا جہاں جمپنگ کیبل، ماڈر میری گورڈنڈونو جوائنوں اور بچوں کے لئے دیگر جھولے بھی موجود تھے۔

فیسٹول میں کچھ نئے پہلو بھی شامل کئے گئے جو حاضرین کو بہت پسند آئے۔ اس میں ٹاپ گاڑیوں کی نمائش کا سلسلہ کافی وسیع تھا جس نے حاضرین کی توجہ اپنی جانب مبذول کرائی۔ اس سال پانچ جانوروں کی نمائش بھی ہوئی جس میں بڑی تعداد میں لوگوں نے دلچسپی کا مظاہرہ کیا اور آٹے والوں کو مختلف انسل کتے، بلیاں اور پرندے دیکھنے کو ملے۔ اتنا ہی نہیں بلکہ سانپ شیر کے بیچ اور دیگر جانور بھی حاضرین کی دلچسپی کا مظہر تھے۔ فیسٹول کے دوسرے دن شرکاؤ کو انجین حیات کی گلوکاری سے متعلقہ ہونے کا موقع ملا۔ ■

شرکراچی کی عوام ہر اس موقع کا بھرپور فائدہ اٹھاتی ہے جو انہیں تفریح، تفریح، تفریح اور ہم نپہنچانے کے اور ہم نیٹ ورک کی جانب سے انہیں ”مصالحہ فیملی فیسٹول“ کے پلیٹ فارم سے سال میں 2 مرتبہ ایسا موقع دیا جاتا ہے جب وہ اپنے گزراؤں کے ساتھ دل کھول کر تفریح کر سکتے ہیں۔

اس سال بھی ہم نیٹ ورک کی جانب سے منعقد کئے جانے والے دوروزہ مصالحہ فیملی فیسٹول میں کراچی کے ہر شعبہ ہائے زندگی سے تعلق رکھنے والے افراد کی ایک بڑی تعداد نے شرکت کی اور اپنے پسندیدہ شیف سے ملاقات کے علاوہ کھانے پینے، خریداری اور تفریح کے بھرپور موقع کو خوب لطف اٹھایا۔

مصالحہ فیملی فیسٹول میں پاکستان کے ہر معروف براڈ کی جانب سے مختلف اسٹال لگائے گئے تھے جہاں پر ایشیائے خوردوش کے علاوہ روزمرہ استعمال کی اشیاء مناسب قیمتوں پر دستیاب تھیں۔ تنظیم کی جانب سے قرعہ اندازی کے ذریعے فیسٹول میں شرکت کرنے والے افراد کو لاکھوں روپے کے انعامات جیتنے کے مواقع بھی فراہم کئے گئے۔

سال 2015ء کے پہلے مصالحہ فیملی فیسٹول کی کامیابی اور عوامی مقبولیت کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ اس سال ادارے کی جانب سے ایکسپوسٹیٹر کے تمام بلوں میں نمائش کا اہتمام کیا گیا تھا جس سے سال گزشتہ کی جانب زیادہ صارفین کو فیسٹول میں شرکت کا موقع ملا۔

اس موقع پر ہم نیٹ ورک کی صدر سلطانہ صدیقی نے کہا ”ہم نیٹ ورک مصالحہ فیملی فیسٹول کو کامیاب بنانے اور کراچی کی رونق بحال کرنے میں اپنے معاونین اور شرکاؤ کا بے حد مشکور ہے۔ ہماری ہمیشہ جی کوشش رہی ہے کہ اس فیسٹول کے ذریعے کراچی کی کھوئی ہوئی رونق کو بحال کر کے لوگوں کو تفریح کے مواقع فراہم کئے جائیں اور شہر کے فضل سے ہم مصالحہ فیملی

WWW.PAKSOCIETY.COM

MASALA 17 SPECIAL



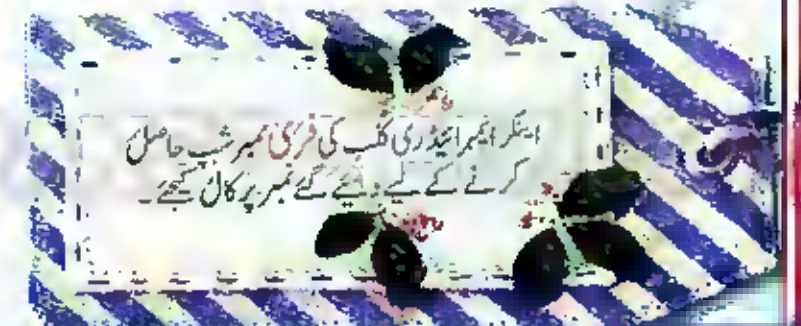
Coats
Pakistan



وہ دھاکے جو پھرتے ہیں خوابوں میں رنگ

وہ دھاکے جو پھرتے ہیں خوابوں میں رنگ
انہی دھاکوں کی مدد سے ہی ہم نے اپنے رنگوں کی بات کی ہے
میں نے اپنے رنگوں کی بات کی ہے انہی دھاکوں کی مدد سے
انہی دھاکوں کی مدد سے ہی ہم نے اپنے رنگوں کی بات کی ہے
انہی دھاکوں کی مدد سے ہی ہم نے اپنے رنگوں کی بات کی ہے

J & P Coats Pakistan (Private) Limited
A member of Coats plc, UK
UAN: 111-115-115 www.coats.com



سائنس اور صحت

جدید سائنسی تحقیقات کے نتیجے میں سامنے آنے والی رپورٹ اور خبروں پر مشتمل سلسلہ

انار کھائیں، صحت بنائیں

انار وہ پھل ہے جس میں تمام پھلوں کے مقابلے میں سب سے زیادہ فوائد پوشیدہ ہیں۔ روزانہ انار کا جوس پینے سے کمر کے ارد گرد چربی کا خاتمہ ہوتا ہے اس کے قدرتی اجزاء موٹاپے کا باعث بننے والے خلیات کا خاتمہ کر کے چربی پگھلانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں اس کے علاوہ یہ ذہنی تناؤ کو کم کرنے کے لئے بہترین ٹانک ہے۔ برطانیہ کی آکسفورڈ یونیورسٹی سے وابستہ ماہرین کا کہنا ہے کہ انار میں شکرے اور سبز چائے سے تین گنا زیادہ غیر شکریدی مادے پائے جاتے ہیں جو جسم کو کئی فاضل مادوں کے اثرات سے بچاتا ہے۔ اس کے علاوہ انار کا باقاعدہ استعمال مختلف طرح کے سرطانوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ کھانے کے بعد انار کھانے سے خون میں چینی کی سطح کو قابو میں رکھا جاسکتا ہے۔ انار دل کی شریانوں کو چربی سے پاک کر کے خون کے بہاؤ کو بہتر بناتا ہے۔



چائے تو سبز ہی ہے

حال ہی میں کی جانے والی طبی تحقیق کے مطابق امریکی ماہرین صحت نے کہا ہے کہ موٹاپا بہت سی بیماریوں کی وجہ بنتا ہے جب کہ سبز چائے کے استعمال سے موٹاپے پر قابو پانے میں نمایاں مدد حاصل کی جاسکتی ہے۔ سبز چائے پینے سے زیادہ حراروں کو جلانے میں مدد ملتی ہے جبکہ یہ ذائقے میں بھی انتہائی اچھی اور صحت کے لئے مفید مشروب بھی ہے۔ تحقیقی نتائج کے مطابق سبز چائے دہلا ہونے کے خواہش مند افراد کے لئے سود مند ہے۔ سبز چائے سے فوڈ پوائزنگ اور وائٹس میں بننے والے جراثیموں سے بھی بچا جاسکتا ہے۔ معالجین عام طور پر سبز چائے کو وزن کی کمی، دماغ کی چستی، حافظے کی تیزی اور امراض قلب سے بچاؤ کے لئے استعمال کرنے کا مشورہ دیتے ہیں۔



کھن ملانی اور پیئر کیوں نہ کھائیں

کھن ملانی اور پیئر کے استعمال کو صحت کے لئے مضر قرار دیا جاتا ہے لیکن جدید تحقیق نے ان تمام باتوں کو رد کرتے ہوئے کہا ہے کہ ان باتوں کا حقیقت سے کوئی تعلق نہیں۔ رابرٹ گورڈن یونیورسٹی ایبیرڈن کے تحقیق کار پروڈیوسر آئین بروم کا کہنا ہے کہ انہوں نے ایک تحقیق میں یہ نتیجہ اخذ کیا ہے کہ کھن کے استعمال اور دل کے حملہ امراض میں کوئی تعلق نہیں ہے۔ ان کا مزید کہنا تھا کہ ماضی میں لوگوں کو کم چکنائی اور زیادہ نشاستے والی غذائیں کھلا کر ان کی صحت سے ظلم کیا گیا۔ یہ امر بھی قابل ذکر ہے کہ کچھ امریکی تحقیق کاروں نے بھی گزشتہ سال ایسے ہی نتائج سے آگاہ کرتے ہوئے کہا تھا کہ ضروری ہے کہ لوگ ماضی کی باتوں کو چھوڑ کر اپنی کھانے کی عادات میں بنیادی تبدیلی لائیں۔ ■



WWW.PAKSOCIETY.COM

MASALA 19 SCIENCE



Chilli Curry

Ingredients:

Green chillies (large)	½ kg
Coriander seeds, Pappy seeds	2 tbsp each
White sesame seeds	2 tbsp
Cumin seeds	1 tbsp
Coconut	1 small piece
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Onions (raw paste)	3
Turmeric powder, Onion seeds	1 tsp each
Tamarind pulp	1 cup
Salt	to taste

Tempering ingredients:

Dried, red round chillies	6
Curry leaves	10
Cumin seeds	1 tsp
Fenugreek seeds	a few
Oil	1 cup

Method:

- Roast coriander, pappy seeds, sesame seeds, cumin and cacaanut in a frying pan; grind in a chopper.
- Heat ail in a pot; saute green chillies; remove.
- Fry tempering ingredients in the same ail; add onion; cook till pink.
- Add green chillies and remaining ingredients; keep an dum.
- Serve when oil separates.

مرچوں کا سالن

اجزاء:

ایک پیالی	اٹنی کا گورا	½ کلو	بڑی دانی ہری مرچیں
حسب ذائقہ	نمک	2'2 کھانے کے چمچے	ہریت دھنیا/شکاش
	گجھار کے اجزاء:	2 کھانے کے چمچے	سفید تل
6 عدد	شوخی گول لال مرچیں	ایک کھانے کا چمچ	ثابت سفید زیرہ
10 عدد	کڑھی پتے	ایک چھوٹا گورا	نار بل
ایک چائے کا چمچ	ثابت سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ	ہا ہوا ہسن اورک
چند عدد	میٹھی دانے	3 عدد	پیاز (بگٹی ہنس ہوئی)
ایک پیالی	تیل	ایک ایک چائے کا چمچ	ہنس ہوئی ہلدی کلدہنی

ترکیب:

فرانگک ہون میں دھنیا، شکاش، تل، زیرہ اور نار بل بھون کر پھیں لیں۔ دہنچی میں تیل گرم کر کے ہری مرچیں، بگٹی ہی تل کر نکال لیں۔ اس میں گجھار کے اجزاء تل لیں، پھر پیاز ملا کر بگٹی گلابی ہونے تک پکائیں۔ اس میں مرچیں اور باقی اجزاء ملا کر دم پر رکھ دیں۔ تیل اوپر آجائے تو پھیں کریں۔



Tandoori Cauliflower

Ingredients:

Cauliflower (flowers)	1 head
Lemon juice	3 tbsp
Green chillies (cut lengthwise)	6
Red chillies (crushed)	1 tsp
Ginger/garlic paste	½ tbsp
Tandoori masala (packaged)	3 tbsp
Salt	to taste
Oil	1 cup

Method:

- Mix all ingredients except oil in a bowl.
- Heat oil in a wok; add masala from bowl while rapidly stirring; keep on dum; serve.

تندوری پھول گوبھی

اجزاء:

ایک عدد	پھول گوبھی (پھول علیحدہ کر لیں)
3 کھانے کے چمچے	لیموں
6 عدد	ہری مرچیں (لسبائی میں کٹی ہوئی)
ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ
½ کھانے کا چمچ	پسلا ہوا آہن اورک
3 کھانے کے چمچے	پیکٹ والا تندوری مصالحہ
حسب ذائقہ	نمک
ایک پیالی	تیل

ترکیب:

ایک پالے میں تیار ہونے والے تیل باقی تمام اجزاء ملا کر رکھ دیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور تیز تیز چمچ چلاتے ہوئے پالے کے اجزاء شامل کریں۔ اسے ڈھکن ڈھانک کر دم پر رکھ دیں۔ مزید تندوری پھول گوبھی گرم کرنا گرم پیش کریں۔



Handi

Achar Gosht

Ingredients:

Mutton	1/2 kg
Onions (finely cut)	3
Green chillies (large)	5
Dried, round red chillies	6
Garlic	6 cloves
Tomarind pulp	1/2 cup
Fennel seeds, Onion seeds, Turmeric powder	1 tsp each
Coriander seeds	1 tbsp
Ginger (finely cut)	2 tbsp
Hot water	2 cups
Salt	to taste
Oil	1 cup

Green Chilli Ingredients:

Cumin seeds, Coriander seeds	1 tbsp each
Mustard seeds	2 tbsp

Method:

- Roast green chilli ingredients on an iron griddle; grind in a grinder.
- Add tamarind and salt.
- Slit green chillies; fill with masala.
- Heat oil in a frying pan; fry chillies golden.
- Heat oil in a pot; fry onions brown; add mutton, turmeric and salt; fry till meat changes colour.
- Add fennel seeds, red chillies, onion seeds, garlic, ginger, water and coriander; cook till meat is tender.
- Add green chillies; keep on dum.

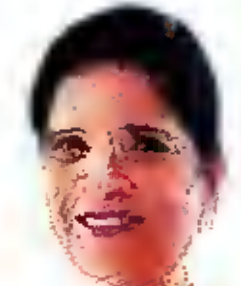
اچار گوشت

اجزاء:

ادرک (ہاریک کٹی ہوئی) 2 کھانے کے چمچے	گرم پانی	بکرے کا گوشت 1/2 کلو
2 پیالی	نمک	بیاز (ہاریک کٹی ہوئی) 3 عدد
حسب ذائقہ	تیل	بڑی ہری مرچیں 5 عدد
ایک پیالی	ہری مرچوں کے اجزاء:	شوکی گول لال مرچیں 6 عدد
	سرخیزریہ ثابت دھنیا	لہسن 6 جوے
2 کھانے کے چمچے	راتی	اٹی کا گودا 1/2 پیالی
	ایک ایک کھانے کا چمچ	سونف کھونجی پسی
	ایک کھانے کا چمچ	ہوئی بلدی
		ثابت دھنیا

ترکیب:

مرچوں کے اجزاء تو سے پر ہنوں کرہیں۔ اس میں اٹی کا گودا اور نمک ملا لیں۔ مرچوں پر چروٹا کر مسالہ بھر لیں۔ فراسنگ پین میں تیل گرم کریں اور مرچیں سنہری تھیں۔ دھنیا میں تیل گرم کر کے بیاز پادای کریں اس میں گوشت بلدی اور نمک ڈال کر گوشت کا رنگ تبدیل ہونے تک بھڑنیں پھر سونف لال مرچیں کھونجی لہسن اور رات دھنیا اور پانی ملا کر گوشت گھسنے تک پکا لیں۔ اس میں مرچیں شامل کریں اور دم پر رکھ دیں۔



Gram Lentils and Bitter Gourd

Ingredients:

Gram lentils (bailed)	1 cup
Bitter-gourd (peeled and cut lengthwise)	½ kg
Fennel seeds	1 tsp
Onion seeds	1 tsp
Turmeric powder	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Tamarind pulp	2 tbsp
Green chillies (cut thickly)	4
Onions (finely cut)	3
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Fenugreek seeds	a few
Jaggery	1 tsp
Salt	to taste
Oil	for frying + 1 cup

Bitter Gourd Ingredients:

Turmeric powder	1 tsp
Tamarind pulp, jaggery	a little of each
Salt	to taste

Method:

- Apply bitter gourd ingredients on gourds; set aside for little while; wash thoroughly.
- Heat oil in a wok; fry gourds golden; remove.
- Heat oil in a pan; fry fenugreek; add onions; when they turn pink add ginger/garlic, red chillies, turmeric, fennel seeds, onion seeds and salt; saute; add lentils.
- Cook for a few minutes; add gourds, green chillies, jaggery and tamarind; keep on dum.

چنے کی دال اور کریلے

اجزاء:

پہا ہوا پس اورک ایک کھانے کا چمچ	ایک پیالی	چنے کی دال (ابی ہوئی)
بیتھی مانے چند عدد		کریلے (پھلے اور لمبائی میں کٹے ہوئے)
ایک چائے کا چمچ	½ کلو	سونف
سب ذائقہ	ایک چائے کا چمچ	کلونجی
تلنے کے لئے + ایک پیالی	ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی ہلدی
کریلوں کے اجزاء:	ایک چائے کا چمچ	نئی دہنی لال مرچ
پسی ہوئی ہلدی	ایک کھانے کا چمچ	ابی کا گودا
ابی کا گودا گڑ تھوڑا سا	2 کھانے کے چمچے	ہری مرچیں (موٹی کٹی ہوئی) 4 عدد
نمک	سب ذائقہ	پیاز (باریک کٹی ہوئی) 3 عدد

ترکیب:

کریلوں پر اس کے اجزاء کا تھوڑی دیر کے لئے رکھیں پھر اچھی طرح سے دھو لیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور کریلے سنہری تل کر نکال لیں۔ دہنی میں تیل گرم کر کے بیتھی دانے بھونیں اس میں پیاز شامل کریں پیاز گلابی ہو جائے تو پس اورک لال مرچ ہلدی سونف کلونجی اور نمک ڈال کر باکسا بھونیں پھر دال شامل کر دیں۔ چند منٹ پکانے کے بعد کریلے ہری مرچیں گڑ اور ابی کا گودا ڈال کر دم پر رکھ دیں۔

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو ایبل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر یو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✦ پیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



Handi

Vegetable Kebabs

Ingredients:

Potatoes (boiled and mashed)	½ kg
Green peas	1 cup
Breadcrumbs	1 cup
Eggs	2
Corrats	2
Green chillies (finely cut)	4
Cauliflower	½ head
Black pepper (crushed)	1 tsp
Cumin seeds (roasted and powdered)	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Mustard seeds (powdered)	1 tbsp
Rice flour	3 tbsp
Salt	to taste
Oil	for frying + 1 tbsp

Method:

- Heat 1 tbsp oil in a frying pan; saute cauliflower, peas and carrots; remove; grind in a chopper; mix with potatoes.
- Add remaining ingredients except egg and breadcrumbs.
- Shape into kebabs; coat first with egg, then breadcrumbs.
- Heat oil in a frying pan; fry kebabs golden from both sides; dish out.

سبزیوں کے کباب

اجزاء:

بھنا اور پیسا ہوا سفید مرچ	ایک چائے کا چمچ	آلو (اُبلے اور ٹھنڈے کئے ہوئے)	½ کلو
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	مٹر	ایک پیالی
پس پی ہوئی رائی	ایک کھانے کا چمچ	ڈبل روٹی کا چوڑا	ایک پیالی
3 کھانے کے قہجے	چاول کا آٹا	انڈے	2 عدد
حسب ذائقہ	نمک	گاجر	2 عدد
تلنے کے لئے +	تیل	ہرنی مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
ایک کھانے کا چمچ		بھول گوبھی	½ عدد
		کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ

ترکیب:

فرائنگ چین میں ایک کھانے کا چمچ تیل گرم کر کے بھول گوبھی، مٹر اور گاجر کو بکاسا کر نکال لیں۔ انہیں چر پر میں پس کر آلوؤں میں شامل کر دیں۔ اس میں علاوہ انڈے اور ڈبل روٹی کا چوڑا باقی تمام اجزاء ملا لیں۔ اس کے کباب بنا لیں ان پر پہلے انڈے اور پھر ڈبل روٹی کا چوڑا لگا لیں۔ فرائنگ چین میں تیل گرم کر دیں اور کباب دونوں جانب سے سنہری تل کر نکال لیں۔

MASALA 25 KITCHEN



Daigi Roast

Ingredients:

Chicken (whole)	1
Garlic paste	1 tbsp
Yogurt (strained)	½ cup
Red chilli powder	1 tbsp
Turmeric powder	½ tsp
Cumin powder	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Lemon juice	3 tbsp
Refined flour	1 tbsp
Orange food colour	1 pinch
Salt	to taste
Oil	as required
Chaat masala	for sprinkling
Tomato, Lemon (slices), Lettuce leaves, Chips	for decoration for garnishing

Method:

- Make deep cuts on chicken with a knife.
- Mix remaining ingredients in a bowl; coat chicken from inside and outside thoroughly with masala; set aside for at least 1 hour.
- Heat water in a big pot; place a sieve on top of it or tie a muslin on top; place chicken on it and steam for 15 minutes; remove.
- Place chicken in an oven tray; bake in a pre-heated oven at 200° C for 15-20 minutes; remove.
- Decorate a serving dish with tomato, lemon and lettuce leaves; place chicken on top; garnish with chips; sprinkle chaat masala; serve.

دیگی روست

اجزاء:

ایک کھانے کا چمچ	میدہ	ایک عدد	سالم مرغی
ایک چمچلی	زرورے کارنگ	ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا آئس
حسب ذائقہ	نمک	½ پیالی	دہی (پانی نکلا ہوا)
حسب ضرورت	تیل	ایک کھانے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ
چھڑکنے کے لئے	چاٹ مصالحہ	½ چائے کا چمچ	پسی ہوئی ہلدی
	ٹماڑ لیموں (تھلے)	ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا سفید زیرہ
	سلاڈ پتے/تھپس	ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ
	سجانے کے لئے	3 کھانے کے چمچے	لیموں کارس

ترکیب:

مرچی پر چھڑکی کی مدد سے گہرے نشان لگائیں۔ ایک پیالے میں باقی اجزاء ملا لیں اس آمیزے کو مرچی پر اندر باہر اچھی طرح سے لگائیں اور کم از کم ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ ایک بڑی دھبھی میں پانی گرم کریں اس پر چھلنی رکھیں یا کپڑا باندھ کر مرچی اس پر رکھیں اور 15 منٹ تک اسٹیم کریں مرچی کو اودن کی ٹرے میں رکھیں اور پہلے سے گرم اودن میں 200° C پر 15 سے 20 منٹ تک پکائیں۔ ڈش کو سلاڈ پتے/لیموں اور ٹماڑ سے سجائیں اس پر مرچی رکھیں اسے چھپس سے سجائیں اور چاٹ مصالحہ چھڑک دیں۔



دعاوات دعوات



کوفتہ برگر

بن کے اجزاء:

منیدہ (چھٹا ہوا)	1/2 کلو
خیر	1 1/2 کھانے کے چمچے
انڈے	2 عدد
ہینک پاؤڈر	2 چائے کے چمچے
پنیں	3 کھانے کے چمچے
نمک	ایک چمچی
کلونچی	ایک چائے کا چمچ

کوفتے کے اجزاء:

گائے کا قیصرہ (باریک پسا ہوا)	1/2 کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ڈٹل روٹی (تھیکے ہوئے)	3 سائس
لہسن اورک (چوب کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا سفید زیرہ ٹٹی ہوئی کالی مرچ	1/2 چائے کا چمچ
ہینک پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تیلنے کے لئے

بھرنے کے اجزاء:

چلی کارلک ساس	1/2 پیالی
سلا دپتے نماز پنیر (سائس)	حسب ضرورت
انڈہ (پھینٹا ہوا)	ایک عدد

ترکیب:

بن کے اجزاء نیم گرم پانی سے گوندھ کر گرم جگہ پر رکھ دیں۔ آنا پھول جائے تو لہائی میں لپیٹ کر رول بنا لیں اس کے 4 ٹکڑے کاٹیں ہر ٹکڑے پر چھری کی مدد سے نشان لگائیں پھر برش سے نمائو کچپ اور انڈہ لگا کر کلونچی چھڑک دیں۔ ہینک ٹرے کو چکنا کر کے بن رکھیں۔ 15 منٹ کے بعد ٹرے کو پہلے سے گرم اودن میں 200°C پر 18 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ دیکھی میں تیل گرم کریں اور پیاز چند منٹ تک پکائیں۔ چوب پر میں پیاز اور کوفتے کے اجزاء یکجان کر لیں۔ اس کے چھوٹے چھوٹے کوفتے بنا لیں۔ اسے اسٹیمر میں 15 منٹ کے لئے اسٹیمر کر لیں۔ کوفتوں کے باریک ٹکڑے کاٹ لیں۔ بن درمیان سے لہائی میں کاٹ لیں نچلے حصوں پر سلا دپتے نماز کھیرنے کوفتے کے ٹکڑے چلی کارلک ساس اور پنیر رکھ کر بن کا اڈ پری حصے رکھ دیں۔

MASALA 28 KITCHEN

WWW.PAKSOCIETY.COM



Meatball Burger

Bun Ingredients:

Flour (sifted)	1/2 kg
Yeast	1 1/2 tbsp
Eggs	2
Baking powder	2 tsp
Sugar	3 tbsp
Salt	1 pinch
Onion seeds	1 tsp

Meatball Ingredients:

Beef mince (finely ground)	1/2 kg
Onion (finely cut)	1
Bread (soaked)	3 slices
Ginger/garlic (chopped)	1 tbsp
Red chilli powder	1 tbsp
Cumin powder, Black pepper (crushed)	1/2 tsp each
Baking powder	1 tsp
Salt	to taste
Oil	for frying

Filling Ingredients:

Chilli garlic sauce	1/2 cup
Lettuce leaves; Tamata, Cucumber	
Cheese (all sliced), Tamato ketchup	as required
Egg (beaten)	1
Onion sees	1 tsp

Method:

- Knead bun ingredients with lukewarm water; set aside in a hot place.
- When dough rises, shape into a roll; cut into 4 pieces; make cuts on each piece with a knife; brush ketchup and egg on each piece; sprinkle onion seeds on top.
- Brush oil on a baking tray; place buns on tray; set aside for 15 minutes.
- Bake in a pre-heated oven at 200°C for 18 minutes; remove.
- Heat oil in a pot; fry onion for a few minutes.
- Grind onion, and meatball ingredients in a chopper; shape into small meatballs.
- Steam meatballs in a steamer for 15 minutes; cut meatballs into fine pieces.
- Cut buns lengthwise from the centre; place lettuce, tomato, cucumber, meatball pieces, chilli garlic sauce and cheese on the bottom halves of the buns; cover with top halves.



Grilled Fish

Ingredients:

Fish fillet	½ kg
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Cornflour	1 tbsp
Soya sauce	2 tbsp
Salt	to taste
Olive oil	3 tbsp
Sesame oil	1 tsp
Lemon, Tomato (slices), Lettuce leaves	for decorating

Method:

- Mix all ingredients except olive oil in a bowl.
- Marinate fish with the mix; set aside for 1 hour.
- Heat a grill or pan; brush with olive oil; fry fish golden from both sides; remove.
- Decorate a dish with lemon, tomato and lettuce; place fish on it; serve.

گرلڈ مچھلی

اجزاء:

½ کلو	مچھلی کے ٹکے
ایک کھانے کا چمچ	پیاز ہواہن اورک
ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
ایک کھانے کا چمچ	کارن فلور
2 کھانے کے چمچے	سویا ساس
حسب ذائقہ	نمک
3 کھانے کے چمچے	زیتون کا تیل
ایک چائے کا چمچ	تیل کا تیل
سجانے کے لئے	لیمون ٹماڑ (تکڑے) سلاڈ پتے

ترکیب:

ایک پیالے میں علاوہ زیتون کا تیل تمام اجزاء ملا لیں۔ اسے مچھلی کے ٹکوں پر لگا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ گرل پین کو گرم کر کے زیتون کے تیل سے چھنا کریں۔ مچھلی کے ٹکے اس پر دونوں جانب سے سنہری کر لیں۔ ڈش کو لیمون سلاڈ پتے اور ٹماڑ سے سجائیں۔ اس پر مچھلی رکھ کر پیش کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

MASALA 30 KITCHEN



dawat دعوت

Teppanyaki Chicken

Ingredients:

Chicken (cut into strips)	½ kg
Garlic (chopped)	1 tbsp
Onion, Carrot (finely cut)	1 each
Cabbage (finely cut)	½ cup
Mushrooms (finely cut)	1 cup
Brown sugar, Honey	2 cups each
Soya sauce	2 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Salt	to taste
Oil	4 tbsp
White sesame seeds	for garnishing

Method:

- Heat oil in a pot; fry garlic and chicken.
- Add ½ pepper, soya sauce, mushrooms, honey and salt; cook for 7 minutes.
- Add sugar; remove from flame.
- Saute onion, carrot, cabbage, remaining pepper and salt in a frying pan. Remove.
- Heat a sizzler; place vegetables on it; add chicken; sprinkle sesame seeds on top. Serve immediately.

ٹیمپن یا کی مرغی

اجزاء:

½ کلو	مرغی (پٹیاں کٹی ہوئی)
ایک کھانے کا چمچ	لہسن (چوب کیا ہوا)
ایک ایک عدد	پیاز گاجر (باریک کٹی ہوئی)
½ پیالی	بند گوہی (باریک کٹی ہوئی)
ایک پیالی	کھمبے (باریک کٹی ہوئی)
2 چائے کے چمچے	براؤن چینی شہد
2 کھانے کے چمچے	سویا ساس
½ چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
حسب ذائقہ	نمک
4 کھانے کے چمچے	تیل
سجانے کے لئے	سفید تیل

ترکیب:

دہیچی میں تیل گرم کر کے لہسن اور مرغی بھونیں۔ اس میں ½ کالی مرچ، سویا ساس، کھمبے، شہد اور نمک ملا کر 7 منٹ تک پکائیں۔ اس میں براؤن چینی ملا کر چڑھا بند کر دیں۔ فرائننگ بین میں پیاز، گاجر، بند گوہی باقی کالی مرچ اور نمک ہلکا سا تیل کر نکال لیں۔ سیزر گرم کر کے اس میں سبزیاں بچھائیں اس پر مرغی ڈال کر تیل چھڑکیں اور فوراً پیش کر دیں۔



dawat دعوت

Fig Halwa

Ingredients:

Figs	250 grams
Semolina	250 grams
Whole dried milk	250 grams
Milk (fresh)	½ litre
Sugar	½ cup
Green cardamoms (crushed)	½ tsp
Clarified butter	1 cup
Figs, Whole dried milk, Almonds	for sprinkling

انجیر کا حلوا

اجزاء:

250 گرام	انجیر
250 گرام	سوجی
250 گرام	کھویا
½ کپ	تازہ دودھ
½ کپ	پتی
½ چائے کا چمچ	چھوٹی الائچیاں (نئی ہوتی)
ایک پیالی	تھی
چمڑے کے لئے	انجیر، کھویا، بادام

Method:

- Wash figs; blend in a blender with little water.
- Heat clarified butter a wok; fry cardamoms.
- Add figs, semolina, whole dried milk and sugar; fry thoroughly; gradually add milk while continuously stirring; cook till thick.
- Fry till clarified butter separates; dish out.
- Sprinkle figs, whole dried milk and almonds on top; serve.

ترکیب:

انجیر کو صاف پانی سے دھو کر بلیندر میں تھوڑے سے پانی کے ہمراہ پیس لیں۔ کڑھی میں گھی گرم کر کے الائچیاں بھونیں۔ اس میں انجیر، سوجی، کھویا اور پتی ملا کر اچھی طرح سے بھونیں پھر تھوڑا تھوڑا کر کے دودھ ملا کر پیچھ چلاتے ہوئے آمیزہ گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ اسے گھی تلچھہ ہونے تک بھون کر ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار حلوا انجیر، کھویا اور بادام چمڑک کر پیش کریں۔



Creamy Garlic Fettuccine

Garlic Sauce Ingredients:

Fettuccine pasta (boiled)	3 cups
Garlic (chopped)	2 tbsp
Cream	200 grams
Black pepper (crushed)	1 tsp
Chicken powder (packaged)	1 tsp
Cornflour	1 tbsp
Milk (fresh)	1 cup
Butter	56 grams
Salt	½ tsp
Fresh coriander (chopped)	for garnishing

Chicken Ingredients:

Chicken breasts (finely cut)	2
Garlic paste	1 tsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
White vinegar	1 tbsp
Soya sauce	1 tbsp
Salt	½ tsp
Oil	¼ cup

Method:

- Marinate chicken with all its ingredients; set aside for 10 minutes.
- Heat butter in a saucepan; fry garlic; add cream, pepper, chicken powder, cornflour, milk and salt; cook for a few minutes.
- Add pasta and chicken; remove in a dish.
- Garnish with coriander; serve.

کریبی گارلک فیٹا چینی

مرغی کے اجزاء:	گارلک ساس کے اجزاء:
مرغی کے سینے (ہر ایک کے بونے) 2 عدد	فیتا چینی پاستا (ابلا ہوا) 3 پیالی
نیا دہن	لہسن (چوب کیا ہوا) 2 کھانے کے چمچے
کٹی ہوئی کالی مرچ	تازہ کریم 200 گرام
ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
½ چائے کا چمچ	چکن پاؤڈر پیکٹ والا
ایک کھانے کا چمچ	کارن فلور
ایک کھانے کا چمچ	تازہ دودھ
½ چائے کا چمچ	نمک
½ پیالی	کھن
	56 گرام
	برادھنیا (چوب کیا ہوا) چمڑے کے لئے

ترکیب:

مرغی پر اس کے اجزاء ملا کر 10 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ ساس چینی میں کھن گرام کر کے لہسن بھنوں اس میں کریم کالی مرچ چکن پاؤڈر کارن فلور دودھ اور نمک ملا کر چند منٹ پکائیں۔ اس میں پاستا اور مرغی ملا کر ڈش میں نکال لیں۔ مزید اٹیو چینی پاستا ہرا دھنیا چمڑک کر پیش کریں۔



Fish Wrapped in Banana Leaf

Ingredients:

Fish fillet	½ kg
Fresh coriander	½ bunch
Garlic	5 cloves
Green chillies	5
Cumin seeds (roasted and crushed)	1 tsp
Brown sugar	1 tsp
Fresh cream	3 tbsp
Lemon juice	1 tbsp
Red chillies (crushed)	½ tsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
Basil leaves, carrot, broccali, rice	as accompaniments

Method:

- Blend coriander, garlic, green chillies, cumin, sugar, cream, lemon juice, red chillies and pepper in a blender.
- Place fish on a banana leaf; coat with blended masala; fold leaf from all sides.
- Hold in place with toothpicks.
- Place fish wrap on a baking tray; bake in a pre-heated oven at 200° C for 20 minutes; remove.
- Serve with basil leaves, carrot, broccoli and rice.

کیلے کے پتے میں لڈھی مچھلی

جزاؤ:	
مچھلی کے ٹکے	½ کلو
ہرا دھنیا	½ گنڈی
بسب	5 جوے
ہری مرچیں	5 عدد
بخنا اور کٹا ہوا زیرہ	ایک چائے کا چمچ
براؤن چینی	ایک چائے کا چمچ
تازہ کریم	3 کھانے کے چمچے
لیمون کا رس	ایک کھانے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	½ چائے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچ
کسمی کے پتے، گاڑ بڑھلی اور چاول	بمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

بلنڈر میں ہرا دھنیا، بسب، ہری مرچیں، زیرہ، براؤن چینی، کریم، لیمون کا رس، لال مرچ اور کالی مرچ یکجا کر لیں۔ کیلے کے پتے پر مچھلی کو ٹکے رکھیں اس پر برے دھننے والا آمیزہ ڈالیں۔ پتے کو چاروں طرف سے لپیٹ لیں۔ اسے ٹوٹھ بکس سے بند کر دیں۔ پارسل کو بیکنگ ٹرے پر رکھیں، اسے پہلے سے گرم اوون میں 200° C پر 20 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ مزیدار مچھلی اوون سے نکالیں اسے کسمی کے پتے، گاڑ بڑھلی اور چاول کے ہمراہ پیش کریں۔

MASALA 36 KITCHEN

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو م ایبل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر یو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✦ پیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

✦ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

✦ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



Cracker Fried Chicken

Ingredients:

Chicken breasts	3
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
White vinegar	1 tbsp
Garlic paste	1 tsp
Soyu sauce	2 tbsp
Refined flour	1 cup
Eggs (beaten)	2
Butter crockers (crumbled)	2 packets
Breadcrumbs	2 tbsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Oregano	1 tsp
Salt	1/2 tsp
Oil	for frying

Method:

- Mix red chillies, oregano and breadcrumbs in crockers.
- Marinate chicken breasts with pepper, vinegar, garlic, soya sauce and salt; set aside for a little while.
- Coat chicken breasts first with flour, then eggs and then cracker mix.
- Heat oil in a frying pan; fry chicken breasts golden from both sides; remove.

کرکیر فرائیڈ چکن

اجزاء:

3 عدد	مرغی کے بٹے
1/2 چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
ایک کھانے کا چمچ	سفید سرکہ
ایک چائے کا چمچ	پہا ہوا پس
2 کھانے کے چمچے	سوبا ساس
ایک پیالہ	میدہ
2 عدد	انڈے (میسینے ہوئے)
2 پیکٹ	کھن والے کرکیرز (چوزہ کئے ہوئے)
2 کھانے کے چمچے	ڈبل روٹی کا چوزہ
ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ
ایک چائے کا چمچ	اور پکانو
1/2 چائے کا چمچ	نمک
تلنے کے لئے	تیل

ترکیب:

کرکیرز میں لال مرچ اور پکانو اور ڈبل روٹی کا چوزہ ملا لیں۔ مرغی کے سٹونوں پر کالی مرچ سرکہ پس سوبا ساس اور نمک ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ مرغی کے سٹونوں کو پہلے میہ سے بھرانے اور پھر کرکیرز کے آمیزے میں ڈیپٹ لیں۔ فرائٹنگ چین میں تیل گرم کر لیں اور مرغی کے سینے دوڑوں جانب سے سنہری آگ کر نکال لیں۔



Buddha's Delight

Chicken Ingredients:

Chicken pieces (cubed)	500 grams
Refined flour, Cornflour	2 tbsp each
Egg	1
Soya sauce	1 tbsp
Black pepper (crushed), Salt	½ tsp each
Oil	for frying + 4 tbsp

Vegetable Ingredients:

Mushrooms (finely cut)	4
Corn	2 cups
Ginger (finely cut)	1-inch piece
Garlic (chopped)	1-tbsp
Dried, round red chillies	6
Capsicum (finely cut lengthwise)	1
Carrat (finely cut lengthwise)	½ cup
Cabbage (finely cut lengthwise)	1 cup
Sugar, White vinegar	1 tbsp each
Soya sauce	1 tbsp
Black pepper (crushed), Salt	½ tsp each
Water	½ cup
Cornflour	1 tbsp

Method:

- Marinate chicken with its ingredients; set aside for 15 minutes.
- Heat oil in a wok; fry chicken golden; remove. Heat 4 tbsp oil in a separate wok; fry ginger and garlic for 1 minute.
- Add chicken and all vegetable ingredients except cornflour; mix well.
- Add cornflour; cook for a few minutes; dish out.

بدھا زڈ یلا سٹ

مرغی کے اجزاء:

500 گرام	مرغی کی بونیاں (چوکور)
2'2 کھانے کے چمچے	سیدہ کارن فلور
ایک عدد	انڈہ
ایک کھانے کا چمچ	سویا ساس
½'½ چائے کا چمچ	کئی ہوئی کالی مرچ نمک
ایک کھانے کا چمچ	کارن فلور پانی میں گھلا ہوا
½ پیالی	پانی

سبز بیوں کے اجزاء:

4 عدد	کھمبسی (باریک کئی ہوئی)
2 پیالی	پننے
ایک اچھا کا کھڑا	اورک (باریک کئی ہوئی)
ایک کھانے کا چمچ	لہسن (چوپ کیا ہوا)
6 عدد	سونگی کول لال مرچیں
ایک عدد	شہدہ مرچ (لسبائی میں باریک کئی ہوئی)
½ پیالی	کاجر (لسبائی میں باریک کئی ہوئی)
ایک پیالی	بند گوبھی (لسبائی میں باریک کئی ہوئی)

ترکیب:

مرغی پر اس کے اجزاء 15 منٹ کے لئے رکھیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور مرغی کی بونیاں سنبری تیل کر نکال لیں۔ ظلیہ کڑا ہی میں 4 کھانے کے چمچے تیل گرم کر کے اورک اور لہسن ایک منٹ تک بھونیں۔ اس میں علاوہ کارن فلور سبز بیوں کے باقی تمام اجزاء اور مرغی ڈال کر اچھی طرح ملائیں۔ اس میں کارن فلور شامل کریں اور چند منٹ پکا کر ڈش میں نکال لیں۔



Carrot Halwa

Ingredients:

Carrats (grated)	2 kg
Sugar	1 1/2 cups
Green cardamoms	10
Clarified butter (melted)	1/2 cup
Whole dried milk	500 grams
Almonds, pistachias (finely cul)	4 tbsp

Method:

- Cook carrats, sugar and cardamoms in a pot.
- When dry, add clarified butter; fry tharoughly for 10 minutes; remove from flame when clarified butter separates.
- Add whole dried milk; set aside for 15 minutes; add almonds and pistachias; dish out.

گاجر کا حلوا

اجزاء:

2 کلو	گاجر (کر وٹس)
1 1/2 پالی	شہی
10 عدد	چھوٹی الائچیاں
1/2 پالی	تھی (پکھا ہوا)
500 گرام	کھویا
4 کھانے کے چمچے	بادام اور پستے (ہر ایک کئے ہوئے)

ترکیب:

دہی میں گاجر، شہی اور چھوٹی الائچیاں ملا کر پکائیں۔ پانی خشک ہو جائے تو تھی ڈالیں اور 10 منٹ تک خوب بھونیں، تھی پیچھا ہونے لگے تو پھلنا بند کریں۔ اس میں کھویا ملا کر 15 منٹ کے لئے چھوڑ دیں پھر بادام اور پستے ملا کر ڈش میں نکال لیں۔



Gourd and Lentil Curry

Ingredients:

Battle gourds (finely cut)	½ kg
Gram lentils (boiled)	¼ cup
Onion (finely cut)	1
Tomatoes (finely cut)	2
Green chilli (finely cut)	1
Ginger (finely cut)	1 piece
Cumin seeds	¾ tsp
Turmeric powder	¼ tsp
Red chilli powder	¼ tsp
Hot spices powder	½ tsp
Water	¾ cup
Salt	to taste
Oil	2 tbsp
Fresh coriander (only leaves)	for sprinkling

لوکی وال

اجزاء:

½ چائے کا چمچ	پسی ہوئی ہلدی	½ کلو	لوکی (باریک کٹی ہوئی)
½ چائے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ	½ پیالی	پنے کی وال (آلی ہوئی)
½ چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
½ پیالی	پانی	2 عدد	نماز (باریک کئے ہوئے)
حسب ذائقہ	نمک	ایک عدد	ہری مرچ (باریک کٹی ہوئی)
2 کھانے کے چمچے	تیل	ایک ٹکڑا	ادرک (باریک کٹی ہوئی)
ہر ادھنیا (صرف پتے) چمڑے کے لئے		½ چائے کا چمچ	ثابت سفید زرد

Method:

- Heat oil in a pot; fry onion golden.
- Add all ingredients except lentils and gourds; cook till tomatoes are tender fry masala thoroughly; add gourd and water; cook on high flame for a few minutes.
- Add lentils; cook on medium flame till oil separates.
- Sprinkle coriander on top; serve.

ترکیب:

دہلی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں پھر علاوہ وال اور لوکی باقی تمام اجزاء ڈال کر پکائیں۔ نماز نم ہو جائے تو مصالحہ اچھی طرح سے ٹھونیں پھر لوکی اور پانی ڈال کر تیز آؤچ پر چند منٹ پکائیں پھر وال ڈال کر درمیانی آؤچ پر تیل اُد پر آنے تک پکائیں۔ مزید اور لوکی وال ہر ادھنیا چمڑک کر پیش کریں۔



Chicken and Mushroom Karahi

Ingredients:

Chicken (boneless, cubed)	200 grams
Mushrooms (cubed)	200 grams
Onion (chopped)	1
Tomatoes (chopped)	4
Ginger (blended)	1 piece
Garlic (blended)	6 cloves
Green chillies (blended)	4
Red chilli powder	½ tsp
Coriander powder	1 tsp
Turmeric powder	¼ tsp
Water	¼ cup
Salt	1 tsp
Oil	4 tbsp
Hot spices powder	for sprinkling

Method:

- Heat oil in a pot; fry onion golden.
- Add garlic, ginger and green chillies; fry for 1 minute.
- Add tomatoes and fry till oil separates; add red chillies, coriander, turmeric and salt.
- Add mushrooms, chicken and water; cook till mushrooms are tender; dish out; sprinkle hot spices; serve.

کھمبھی اور مرغی کی کڑاہی

اجزاء:

مرغی (بغیر ہڈی چوکور ٹکڑے)	200 گرام	نہی ہوئی لال مرچ	½ چائے کا چمچ
کھمبھی (چوکور کی ہوئی)	200 گرام	سیا ہوا مٹیا	ایک چائے کا چمچ
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد	سبزی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچ
نماز (چوپ کئے ہوئے)	4 عدد	پانی	½ پائی
ادرک (پیس لیں)	ایک کڑا	نمک	ایک چائے کا چمچ
بسب (پیس لیں)	6 جوتے	تیل	4 کھانے کے چمچے
برنی مرچیں (پسی ہوئی)	4 عدد	سیا ہوا گرم مصالحہ	چمک کے لئے

ترکیب:

دہلیجی میں تیل گرم کر کے پیاز سٹیرنی کریں۔ اس میں بسب، ادرک اور برنی مرچیں ڈال کر ایک منٹ تک بھونیں۔ اس میں نماز ڈالیں اور تیل علیحدہ ہونے تک بھون کر لال مرچ، دھنیا، ہلدی اور نمک ملائیں پھر کھمبھی، مرغی اور پانی ڈال کر کھمبھی نرم ہونے تک پکا کر ڈش میں نکالیں اور گرم مصالحہ چمک کر پیش کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

MASALA 42 KITCHEN



Chicken Satay Wings

Ingredients:

Chicken wings	12
Coconut milk	¾ cup
Fish sauce	1 tbsp
Brown sugar	1 tbsp
Thai red curry paste	1 tbsp
Salt	1 ½ tsp
Spring onion	for garnishing

Peanut Sauce Ingredients:

Coconut milk	¼ cup
Peanut butter	2 tbsp
Thai red curry paste	1 tbsp
Garlic (chopped)	1 tsp
Lemon juice	1 tbsp
Oil	4 tbsp

Method:

- Cook all sauce ingredients except lemon juice on low flame, in a sauce pan for 3 minutes.
- Add lemon juice; remove in a bowl.
- Marinate wings with all its ingredients; set aside for 1 hour.
- Bake in on oven tray in a pre-heated oven at 200°C for 5 minutes; remove from flame; flip over; bake for 5 more minutes; dish out.
- Garnish with spring onion; serve with sauce.

چکن ساتے ونگز

جزاؤ:	جزاؤ:
مرغی کے پر 12 عدد	ناریل کا دودھ ¼ پیالی
ناریل کا دودھ ¾ پیالی	موتگ بھلی والا مکھن 2 کھانے کے چمچے
فش ساس ایک کھانے کا چمچ	تھائی ریڈ کری پیسٹ ایک کھانے کا چمچ
براؤن سکر ایک کھانے کا چمچ	لہسن (چوپ کیا ہوا) ایک چائے کا چمچ
تھائی ریڈ کری پیسٹ ایک کھانے کا چمچ	لیمون کارس ایک کھانے کا چمچ
نک 1 ½ چائے کے چمچے	تیل 4 کھانے کے چمچے
ہری پیاز سجانے کے لئے	

ترکیب:

ساس چین میں علاوہ لیمون کارس ساس کے اجزاء ڈالیں اور ہلکی آگ پر 3 منٹ کے لئے پکائیں۔ اس میں لیمون کارس ملا کر پیالے میں نکال لیں۔ مرغی کے پروں پر اس کے اجزاء ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ انہیں اودن کی ٹرے میں رکھیں اور پہلے سے گرم اودن میں 200°C پر 5 منٹ تک پکائیں پھر انہیں الٹ پلٹ کریں اور مزید 5 منٹ تک پکا کر ڈش میں نکالیں اور ہری پیاز سے سجا دیں۔ مزید چکن ونگز ساس کے ہمراہ پیش کریں۔



Prawn Balls

Prawn Ball Ingredients:

Prawns	400 grams
Ginger/gorlic (chopped)	2 tsp
Hot spices powder	1/2 tsp
Fresh coriander	2 tbsp
Solt	to taste
Oil	for frying
Fresh coriander	for gornishing

Curry Ingredients:

Cinnomon	1 stick
Green cardomoms, Cloves	3 each
Onions (finely cut)	2
Tomotoes (chapped)	3
Ginger/gorlic (chopped)	2 tsp
Yogurt	1 tbsp
Turmeric powder	1 tsp
Cumin powder	2 tsp
Coriander powder	2 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Solt	to taste
Oil	3 tbsp

Method:

- Grind prawn ball ingredients in a chopper; shape into balls.
- Heat oil in a wok; fry balls golden; remove.
- Heat oil in a pot; add curry ingredients; cook till tomotoes are tender; fry while stirring till oil separates.
- Add water; bring to boil on high flome.
- Lower flame; add prawn balls; cook for 10 minutes; dish out.
- Gornish with coriander; serve.

جھنگے کے کوفتے

اجزاء:

400 گرام	جھنگے
3 عدد	نماز (چوپ کیا ہوا)
2 چائے کے چمچے	لہسن اور ک (چوپ کیا ہوا)
2 چائے کے چمچے	دہی
1/2 چائے کا چمچ	پسی ہوئی ہلدی
2 کھانے کے چمچے	پسا ہوا سفید زیرہ
2 چائے کے چمچے	پسا ہوا دھنیا
1 چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ
1 چائے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ
حسب ذائقہ	نمک
3 کھانے کے چمچے	تیل
400 گرام	جھنگے
2 چائے کے چمچے	لہسن اور ک (چوپ کیا ہوا)
1/2 چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ
2 کھانے کے چمچے	تازہ دھنیا
حسب ذائقہ	نمک
تیل کے لئے	تیل
سجانے کے لئے	ہر ادھنیا
سماں کے اجزاء:	
1 کڈھنی	دار چینی
3 عدد	چھوٹی الائچیاں ٹوکٹیں
2 عدد	پیاز (ہر ایک کٹی ہوئی)

ترکیب:

کوفتے کے اجزاء، چور میں بھجان کریں اور ان کے کوفتے بنا لیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور انہیں سنہری تیل کر نکال لیں۔ دہی میں تیل گرم کر کے سماں کے اجزاء ڈال کر پکائیں نماز گرم ہو جائیں تو چھچھلا تے ہوئے تیل علیحدہ ہونے تک ٹھونیں پھر پانی شامل کر کے میز آج پڑا لیں۔ آج بلی کر کے کوفتے رکھیں اور 10 منٹ پکا کوشن میں نکالیں۔ اسے ہر تے دھنئے سے سجادیں۔

MASALA 44 KITCHEN



White Lentil Halwa

Ingredients:

White lentils (soaked)	1 cup
Sugar	½ cup
Green cardamoms	6
Whole dried milk	½ cup
Clarified butter	1 cup
Mixed dry fruits, Whole dried milk	for garnishing

Method:

- Blend lentils in a blender.
- Heat clarified butter in a wok; add lentils; cook stirring continuously till golden.
- Add whole dried milk, sugar and cardamoms; cook stirring continuously till lentils leave the sides of the wok; dish out.
- Garnish with dry fruits and whole dried milk; serve.

ماش کی دال کا حلوا

اجزاء:

ایک پیالی	ماش کی دال (بیگی ہوئی)
½ پیالی	چینی
6 عدد	چھوٹی الائچیاں
½ پیالی	کھویا
ایک پیالی	تھی
سجانے کے لئے	مٹے جلیب شکم میوے کھویا

ترکیب:

دال کو بلینڈر میں پیس لیں۔ کڑا ہی میں تھی گرم کر کے دال شامل کریں اور چھپے چلاتے ہوئے دال کے سنہری ہونے تک پکائیں۔ اس میں کھویا، چینی اور الائچیاں ڈال کر چھپے چلاتے ہوئے دال کے کناروں سے علیحدہ ہونے تک پکائیں اور ڈش میں نکال لیں۔ مزید ارطلوہ میوے اور کھوئے سے سجا کر پیش کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

MASALA 45 KITCHEN

Scanned By Sumaira Nadeem

JEET KA DUM

**A NEW GAME SHOW
WITH GRAND PRIZES**

**EVERY THURSDAY & SATURDAY
AT 9:10 PM**

**TO REGISTER YOURSELF
CALL 447130**



www.hum.tv/jeetkadum



[/jeetkadum](#)



[/jeetkadum](#)

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



[PAKSOCIETY1](#)



[PAKSOCIETY](#)



Tarka

Vegetable Lasagne

Ingredients:

Lasagne sheets (boiled)	350 grams
Carrot (cubed)	1 cup
Capsicum (cubed)	1 cup
Corn	1 cup
Tamato (cubed)	1 cup
Creom	1/2 cup
Garlic (chopped)	2 tsp
Lemon juice	2 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Oregano, Red chillies (crushed)	1 tsp each
Cheddar cheese, Mozzarella cheese (grated)	1 cup each
Tomato ketchup, Water	1 cup each
Salt	1/2 tsp
Butter	50 grams
Oil	4 tbsp
Basil leaves	for garnishing

Method:

- Heat oil in a pot; fry garlic; add carrots, capsicums, corn, tomatoes, pepper, oregano, red chillies, lemon juice, water and salt; cook till dry; remove from flame; add tomato ketchup.
- Brush butter on a Pyrex dish; spread sheets of lasagne on the bottom; place 1/2 vegetables, 1/2 cream, and 1/2 cheddar and mozzarella cheeses; repeat process.
- Place dish in a pre-heated oven; bake at 180°C for 20 minutes; remove.
- Garnish with basil leaves; serve.

سبزی کا لازانیا

اجزاء:

لازانیہ شیٹس (ابلی ہوئی)	350 گرام
گاجر (چوکور کٹی ہوئی)	ایک پیالی
شملہ مرچ (چوکور کٹی ہوئی)	ایک پیالی
بجنے	ایک پیالی
ٹماٹر (چوکور کئے ہوئے)	ایک پیالی
کریم	1/2 پیالی
بھسن (چوب کئے ہوئے)	2 چائے کے چمچے
لیمون کا رس	2 چائے کے چمچے
ٹٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
لال مرچ	ایک ایک چائے کا چمچ
چیز ریڈ میوزریلا	
خیر (کدو کٹی)	ایک ایک پیالی
ٹماٹر کچھ پانی	ایک ایک پیالی
نک	1/2 چائے کا چمچ
کھسن	50 گرام
تیل	4 کھانے کے چمچے
تلمسی کے پتے	سجانے کے لئے
اور پکا نوٹھی ہوئی	

ترکیب:

دبھی میں تیل گرم کر کے بھسن بنوئیں اس میں گاجر، شملہ مرچ، بجنے، ٹماٹر کالی مرچ اور پکا نوٹ لال مرچ، لیمون کا رس، پانی اور نک ڈالیں۔ پانی خشک ہونے تک پکا کر چولہا بند کر دیں پھر ٹماٹر کچھ مائیں۔ پائیکس کی ڈش کو کھسن سے چکنا کریں اس میں نیچے لازانیا کی شیٹس بچھائیں اس پر 1/2 سبز باں، 1/2 کریم اور 1/2 چیز ریڈ اور میوزریلا یا خیر ڈال کر اس عمل کو دہرائیں۔ ڈش کو پہلے سے گرم اودن میں 180°C پر 20 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ مزید لازانیا تلمسی کے پتوں سے سجا کر پیش کریں۔



Tarka

Mongolian Beef

Ingredients:

Undercut	1 kg
Mushrooms (finely cut)	1 cup
French beans (finely cut)	1 cup
Carrot (finely cut)	1
Onion (finely cut)	1
Spring onion (finely cut)	2
Soya sauce	3 tbsp
Brown sugar	1 tsp
Cornflour (made into paste with water)	2 tbsp
Ginger/garlic (chopped)	2 tsp
Beef stock	1 cup
Black pepper (crushed)	1 tsp
Oyster sauce	2 tsp
Salt	½ tsp
Sesame oil	1 tbsp
Oil	4 tbsp
Spring onion	for garnishing

Method:

- Cut undercut into strips.
- Heat oil in a wok; fry undercut; remove.
- Add mushrooms, french beans, carrot, onion and spring onion in wok; sauté; remove.
- Fry ginger/garlic in same wok; add stock; bring to boil.
- Add soya sauce, brown sugar, sesame oil, pepper, oyster sauce and salt.
- Cook for a few minutes; add meat and vegetables; bring to boil; gradually add cornflour paste; dish out.
- Garnish with spring onion; serve.

منگولین بیف

اجزاء:

ایڈرکٹ	ایک کلو
گھمبی (باریک کٹی ہوئی)	ایک پیالی
فرنج بینز (باریک کٹی ہوئی)	ایک پیالی
گاجر (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
سویا ساس	3 کھانے کے چمچے
براؤن شینی	ایک چائے کا چمچ
کارن ٹلو (پانی میں گھلا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
بھسن اورک	
(چوب کپ کیا ہوا)	2 چائے کے چمچے
گائے کی تخی	ایک پیالی
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
اڈوسٹر ساس	2 چائے کے چمچے
نمک	بڑا چائے کا چمچ
تیل کاتیل	ایک کھانے کا چمچ
تیل	4 کھانے کے چمچے
ہری پیاز	سجانے کے لئے

ترکیب:

ایڈرکٹ کی پٹیاں کاٹ لیں۔ کڑاھی میں تیل گرم کریں اور ایڈرکٹ کو تیل میں کڑکال لیں۔ اس میں گھمبی، فرنج بینز، گاجر، پیاز اور ہری پیاز ہلکی سی تیل کڑکال لیں۔ اسی کڑاھی میں بھسن اورک بھونٹیں اور تخی ڈال کر اُبال آئے دیں۔ اس میں سویا ساس، براؤن شینی، تیل کاتیل، کالی مرچ، اڈوسٹر ساس اور نمک ملا دیں۔ چند منٹ پکانے کے بعد اس میں گوشت اور ہری پیاز ڈالیں، اُبال آجائے تو آہستہ آہستہ کر کے کارن ٹلو ملائیں اور دوش میں نکال لیں۔ اسے ہری پیاز سے سجا کر پیش کریں۔



Masala Bhaji

Ingredients:

Turnips (cubed)	1/2 kg
Green peas	1/2 kg
Tamatoes (blended)	1/2 kg
Carrots (cubed)	1/2 kg
Fenugreek leaves	250 grams
Jaggery	1 tbsp
Dried, round red chillies	8
Green chillies (finely cut)	4
Mustard seeds	1 tsp
Cumin powder	1 tsp
Turmeric powder	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Salt	1 tsp
Oil	1/2 cup

Method:

- Heat oil in a pot; fry turnips, peas and carrots; remove.
- Fry mustard seeds in the same pot after a few minutes; add turmeric, tomatoes, jaggery, both red chillies, green chillies, cumin and salt; fry.
- Add all vegetables except fenugreek; keep on dum.
- Sprinkle fenugreek before serving; dish out.

مصالحے دار بھاجی

اجزاء:

ہری مرچیں (باریک)	شالیم (چوکور کئے ہوئے) 1/2 کلو
کئی دانے (4 عدد)	مٹر 1/2 کلو
رائی دانے	ٹماٹر (پس لیں) 1/2 کلو
ایک چائے کا چمچ	گاجر (چوکور کئی ہوئی) 1/2 کلو
ایک چائے کا چمچ	میتھی کے پتے 250 گرام
ایک چائے کا چمچ	نر 1 کلو
ایک چائے کا چمچ	نر 1 کلو
ایک چائے کا چمچ	نر 1 کلو
1/2 کلو	نر 1 کلو

ترکیب:

دہلی میں تیل گرم کر کے شالیم مٹر اور گاجر تل کر نکال لیں۔ اسی دہلی میں رائی دانے کڑا کر انہیں چند منٹ کے بعد بلدی نماز گڑ لال مرچیں ہری مرچیں زیرہ جیسی ہوئی لال مرچ اور نمک ملا کر بھونیں۔ اس میں علاوہ میتھی سبزیوں ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ پیش کرنے سے قبل میتھی چھڑکیں اور دیش میں نکال دیں۔



Tarka



Fried Prawns

Ingredients:

Prawns (jumbo)	1/2 kg
Refined flour (sifted)	1 cup
Egg (beaten)	1
Breadcrumbs	1 cup
Block pepper (crushed)	1/2 tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Lemon juice	2 tbsp
Cumin seeds (roasted)	1 tsp
Salt	1/2 tsp
Oil	for frying
Spring onion, tomato	for garnishing
Tomato ketchup	as accompaniment

Method:

- De-vein prawns; make slits on the back of each; lightly pound them with a mallet.
- Marinate prawns with pepper, lemon juice, cumin, red chillies and salt; set aside for 1 hour.
- Heat oil in a wok; coat each prawn first with flour, then egg and finally breadcrumbs; fry prawns golden; dish out.
- Garnish with spring onion and tomato; serve with tomato ketchup.

تیلے ہوئے جھینگے

اجزاء:

لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے	بڑے والے جھینگے	1/2 کلو
بھننا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	میدہ (پھنسا ہوا)	ایک پیالی
نمک	1/2 چائے کا چمچ	انڈہ (پھینٹا ہوا)	ایک عدد
تیلے کے لئے		ذیل روٹی کا چھرو	ایک پیالی
ہری پیاز ٹماٹر	سجانے کے لئے	نئی ہوئی کالی مرچ	1/2 چائے کا چمچ
ٹماٹو کچھپ	ہمراہ پیش کرنے کے لئے	نئی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ

ترکیب:

جھینگوں کی ٹیس نکالیں انہیں کمر کی جانب سے چاک کریں اور کسی بھی چیز کی مدد سے ہلکا سا پھل کر پھیلا لیں۔ ان پر کالی مرچ، لیموں کا رس، زیرہ، لال مرچ اور نمک لگا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ کراہی میں تیل گرم کریں ایک ایک جھینگے کو پہلے میدے سے پھر انڈے اور پھر ذیل روٹی کے چھرو سے میں لپیٹیں۔ جھینگوں کو کراہی میں شامل کریں اور سنہری تل کر ڈش میں نکالیں۔ انہیں ٹماٹر اور ہری پیاز سے سجائیں اور ٹماٹو کچھپ کے ہمراہ پیش کریں۔



Tarka



Coconut and Egg Curry

Ingredients:

Eggs (boiled)	6
Coconut (grated)	1/2
Yogurt	250 grams
Lemon juice	4 tbsp
Onions (finely cut)	2
Dried, round red chillies	6
Cumin seeds	1 tsp
Ginger/garlic (chopped)	2 tsp
Red chilli powder	1 1/2 tsp
Coriander powder	1 tsp
Turmeric powder	1 tsp
Water	1 1/2 cup
Salt	1/2 tsp
Oil	1/2 cup
Tomato, green chillies	for garnishing

Method:

- Blend yogurt and coconut in a blender.
- Heat oil in a pot; fry onions golden.
- Add ginger/garlic, both red chillies, turmeric, cumin, coriander and blended yogurt; fry thoroughly.
- Add water, lemon juice, eggs and salt; cook for 10 minutes.
- Garnish with tomato and green chillies; serve.

ناریل والا انڈے کا سالن

اجزاء:

پسی ہوئی لال مرچ	1/2 چائے کے چمچے	انڈے (اُبلے ہوئے)	6 عدد
پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ	ناریل (کدو کش)	1/2 عدد
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچ	دہی	250 گرام
پانی	1 1/2 پیالی	لیمونس کارس	4 کھانے کے چمچے
نمک	1/2 چائے کا چمچ	پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
تیل	1/2 پیالی	سنوکی گول لال مرچیں	6 عدد
نماز نہری مرچیں	سجانے کے لئے	ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
		لہسن اور دک	
		(چوب کیا ہوا)	2 چائے کے چمچے

ترکیب:

بلیندر میں دہی اور ناریل یکجان کر لیں۔ دہی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں۔ اس میں لہسن اور دک لال مرچیں ہلدی زبردہ دھنیا پسی ہوئی لال مرچ اور دہی کا آمیزہ ڈال کر اچھی طرح سے بھجھیں۔ اس میں پانی لیموں کارس انڈے اور نمک ڈال کر 10 منٹ تک پکائیں۔ مزید اڑانے نماز نہری مرچوں سے سجا کر پیش کریں۔



Steamed Vietnamese Fish

اسٹیمڈ ویتنامی مچھلی

اجزاء:

Ingredients:

Fish fillet	1/2 kg
Ginger (finely cut)	2 tbsp
Lemongrass (finely cut)	4 stalks

Dressing Ingredients:

Spring onion (finely cut)	2 tbsp
Garlic (finely cut)	2 cloves
Ginger (finely cut)	1 tsp
Fish sauce	2 tbsp
Lemon juice	1 tbsp
Water	1 tbsp
Sugar	1 tbsp
Fresh red chillies (finely cut)	2
Fresh coriander (chopped)	1 bunch
Soy (chopped)	1 bunch
Spring onion (finely cut)	5 stalks
Lemon (sliced)	for garnishing

پانی	1/2 کلو
چینی	2 کھانے کے چمچے
تازہ لال مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	1 کھانے کے چمچے
سویا (چوپ کیا ہوا)	1 کھانے کے چمچے
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
لیمون (قٹتے)	2 جوے

مچھلی کے ٹپے	1/2 کلو
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
لیمون گراس (باریک کٹی ہوئی)	4 ڈنڈیاں
ڈریسنگ کے اجزاء:	
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
لیمون (باریک کٹے ہوئے)	2 جوے
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	1 کھانے کے چمچے
مچھلی کا ساس	2 کھانے کے چمچے
لیمون کا رس	1 کھانے کے چمچے

Method:

- Layer a strainer with ginger and lemongrass; place fish on it; steam for 15 minutes.
- Mix dressing ingredients in a bowl.
- Remove fish in a dish and pour dressing on top.
- Garnish with lemon and serve.

ترکیب:

مچھلی میں ادرک اور لیمون گراس چھرا کر اس پر مچھلی کے ٹپے رکھ دیں۔ اسے 15 منٹ کے لئے اسٹیم کر لیں۔ ایک پیالے میں ڈریسنگ کے اجزاء ملا لیں۔ مچھلی کے ٹکڑے ڈش میں رکھیں اس کے اوپر ڈریسنگ ڈال کر پیش کریں۔ اسے لیموں سے سجا کر پیش کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

<https://www.facebook.com/FoodDiariesShow>

MASALA 55 KITCHEN



Lemon Herb Chicken Pasta

لیمن ہرب چکن پاستا

Chicken Ingredients:

Chicken breasts	1/2 kg
Lemons	4
Garlic (chopped)	8 cloves
Thyme	2 tsp
Cayenne pepper	1/2 tsp
Basil leaves (chopped)	2 tsp
Salt	2 tsp
Oil	1/4 cup

Sauce Ingredients:

Pasta (boiled)	2 cups
Olive oil	2 tbsp
Garlic	1 tbsp
Lemon zest (grated)	1 tbsp
Lemon juice	2 tbsp
Cream	1 cup
Basil leaves	10
Parmesan cheese	1/2 cup
Salt	1 tsp

Method:

- Marinate chicken with its ingredients; set aside.
- Heat a grill pan; grill chicken breasts for 3 minutes from both sides; remove.
- Heat olive oil in a saucepan; add all sauce ingredients except cheese; cook for a few minutes; add cheese.
- Add chicken and pasta; dish out.

ساس کے اجزاء:

2 پیالی	پاسٹا (ابلا ہوا)
ایک کھانے کا چمچ	ٹہن (چوپ کئے ہوئے)
ایک کھانے کا چمچ	لیمون کے چٹکے (کدکشی)
2 کھانے کے چمچے	لیمون گارن
ایک پیالی	کریم
10 عدد	ٹہنی کے پتے
1/2 پیالی	پارمزین پنیر
ایک چائے کا چمچ	نمک
2 کھانے کے چمچے	زیتون کا تیل

مرغی کے اجزاء:

1/2 کلو	مرغی کے سینے
4 عدد	لیمون
8 عدد	لیمن (چوپ کئے ہوئے)
2 چائے کے چمچے	خاتم
1/2 چائے کا چمچ	کھن پیپر
2 چائے کے چمچے	ٹہنی کے پتے (چوپ کئے ہوئے)
2 چائے کے چمچے	نمک
1/4 پیالی	تیل

ترکیب:

مرغی کے سینوں پر اس کے اجزاء لگا کر رکھ دیں۔ گرل پن گرم کریں اور مرغی کے سینوں کو دونوں جانب سے 3'3 منٹ پکا کر نکال لیں۔ ساس پن میں زیتون کا تیل گرم کر کے اس میں علاوہ پنیر باقی ساس کے اجزاء ڈال کر چند منٹ تک پکائیں پھر پیرشال کریں۔ اس میں پاسٹا اور مرغی ملا کر ڈش میں نکال لیں۔



Tangy Grilled Chicken

چھپٹی گرلڈ مرغی

Ingredients:

Chicken breasts	½ kg
Soya sauce	2 tbsp
Black pepper (crushed)	¾ tsp
Garlic paste	2 tsp
Worcestershire souce	2 tbsp
Lemon juice	4 tbsp
Paprika powder	1 ½/1 tsp
Peri peri souce	3 tbsp
Meot tenderdiser	1 tsp
Salt	1 tsp
Oil	4 tbsp+ for brushing

اجزاء:

½ کلو	مرغی کے سینے
2 کھانے کے چمچے	سویا ساس
¾ چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
2 چائے کے چمچے	پسا ہوا لہسن
2 کھانے کے چمچے	ووشرشائر ساس
4 کھانے کے چمچے	لیموں کا رس
1 ½/1 کھانے کے چمچے	پیپر پکاؤڈر
3 کھانے کے چمچے	ہیری ہیری ساس
ایک چائے کا چمچ	گوشت گھانے کا پاؤڈر
ایک چائے کا چمچ	نمک
4 کھانے کے چمچے + چمکانے کے لئے	تیل

Method:

- Marinate chicken with all ingredients; set aside.
- Heat a grill pan and brush oil on it.
- Grill chicken golden from both sides; remove; serve hot.

ترکیب:

مرغی کے سینوں پر تمام اجزاء ملا کر رکھ دیں۔ گرل پین کو گرم کر کے چمکانا کریں اس میں مرغی کے سینے دونوں جانب سے سنہری کر کے اٹار لیں اور گرم پیش کریں۔



Chicken Nuggets

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	½ kg
Black pepper (crushed)	½ tsp
Egg	1
Milk (fresh)	¼ cup
Lemon juice	1 tbsp
Salt	½ tsp
Oil	for frying
French fries, Tomato ketchup	as accompaniment

Batter Ingredients:

Refined flour	3 tbsp
Cornflour	2 tbsp
Baking powder	1 tbsp
Water	½ cup
Black pepper (crushed)	½ tsp
Salt	½ tsp

Method:

- Marinate chicken with pepper, egg, milk, lemon juice and salt; set aside for ½ hour.
- Mix all batter ingredients in a bowl.
- Coat chicken pieces with batter.
- Heat oil in a wok; fry nuggets golden; remove.
- Serve with french fries and ketchup.

مرغی کے انگلش

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	½ کلو
گٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچ
انڈہ	ایک عدد
تازہ دودھ	¼ پیالی
لیمون کارس	ایک کھانے کا چمچ
نمک	½ چائے کا چمچ
تیل	تیلنے کے لئے
فرینچ فرائز/ٹماٹو کچپ	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

آمیڑے کے اجزاء:

سیدھ	3 کھانے کے چمچے
کارن فلور	2 کھانے کے چمچے
بیلنگ پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ
پانی	½ پیالی
گٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچ
نمک	½ چائے کا چمچ

ترکیب:

مرغی میں کالی مرچ، انڈہ، دودھ، لیمون کارس اور نمک ملا کر ½ گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ ایک پیالے میں آمیزے کے اجزاء ملا لیں۔ مرغی کی بوٹیوں کو آمیزے میں لپیٹیں۔ کڑھی میں تیل گرم کریں اور مرغی کی بوٹیاں سنہری تل کر نکال لیں۔ مزید انگلش فرینچ فرائز اور ٹماٹو کچپ کے ہمراہ پیش کریں۔



Chicken Cordon Bleu

Ingredients:

Chicken breasts	2
Beef slices (smoked)	4 slices
Butter	2 tbsp
Breadcrumbs	1/2 cup
Thyme	1 tsp
Garlic (chopped)	2 cloves
Mozzarella cheese	4 slices
Refined flour	1/2 cup
Eggs (beaten)	2
Mustard paste	1 tbsp
Black pepper (crushed)	to taste
Salt	1/2 tsp
Olives, Coriander, Capsicum, Spring onion	for decoration

Method:

- Lightly pound chicken breasts with a mallet.
- Mix butter, pepper, mustard, thyme, garlic and salt in a bowl; marinate chicken with it; set aside for 1/2 hour.
- Slit open chicken breasts and place a slice of smoked beef and a slice of cheese in the centre of each; fold over; fasten with a toothpick.
- Coat chicken breasts first with flour, then egg, and finally with breadcrumbs.
- Place chicken breasts in an oven tray; bake in a pre-heated oven at 180° C for 25 minutes; remove.
- Cut chicken into pieces and arrange on a dish; decorate dish with olives, carrot, capsicum and spring onion.

چیکن کورڈن بلیو

اجزاء:

2 عدد	مرچی کے سینے
4 عدد	گائے گوشت کے جواں لگے سلائس
2 کھانے کے چمچے	بکھن
1/2 پیالی	ڈبل روٹی کا چوزہ
ایک چائے کا چمچ	تھام
2 جوے	لہسن (چوپ کے ہوئے)
4 سلائس	بیر
1/2 پیالی	میدہ
2 عدد	انڈے (پھینٹے ہوئے)
ایک کھانے کا چمچ	مسٹرڈ پیسٹ
حسب ذائقہ	کٹی ہوئی کالی مرچ
1/2 چائے کا چمچ	نمک
سجانے کے لئے	زیتون، گاجر پیاز، شملہ مرچ، ہری پیاز

ترکیب:

کسی بھاری چیز کی مدد سے مرچی کے سینوں کو ہلکا ہلکا کچل لیں۔ ایک پیالے میں بکھن، کالی مرچ، مسٹرڈ، تھام، لہسن اور نمک ملائیں اور اسے مرچی کے سینوں پر لگا کر 1/2 گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ مرچی کے سینوں کو کوچ سے نشان لگا کر کھولیں۔ اس کے درمیان میں ایک ایک گائے گوشت کا ٹکڑا اور ایک ایک بیر کا سلائس رکھ کر پلٹ لیں۔ انہیں ٹوتھ پک سے بند کر دیں۔ انہیں پہلے میدے، پھر انڈے اور پھر ڈبل روٹی کے چوزے میں لپٹائیں اور اوون کی ٹرے میں رکھ کر پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 25 منٹ پکا کر نکال لیں۔ ان کے ٹکڑے کاٹ کر ڈش میں رکھیں، ڈش کو زیتون، پیاز، گاجر، شملہ مرچ اور ہری پیاز سے سجادیں۔

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر یو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✦ پیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



Mushroom Masala

Ingredients:

Button mushrooms (finely cut)	1 cup
Potatoes (finely cut)	2
Onions (chopped)	3
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Tomatoes (chopped)	3
Green chillies (finely cut)	6
Fresh coriander (chopped)	¼ bunch
Red chillies (crushed)	1 tsp
Black pepper powder	1 tsp
Ginger (finely cut)	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	½ cup
Lettuce leaves	for decoration
Green chillies, ginger (finely cut)	for garnishing

Method:

- Heat oil in a wok; fry onions golden.
- Add potatoes, ginger/garlic and red chillies; cook for a few minutes.
- Add mushrooms, pepper and salt; fry while stirring; cook with lid on.
- When dry, add tomatoes, green chillies, ginger and coriander; mix well.
- Decorate a dish with lettuce; dish out Mushroom Masala; garnish with green chillies and ginger.

کھمبھی مصالحہ

اجزاء:

کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	ایک پیالی	بھن کھمبھی (باریک کٹی ہوئی)
نہی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ	2 عدد	آلو (باریک کٹے ہوئے)
اورک (باریک کٹی ہوئی)	2 کمانے کے نیچے	3 عدد	پیاز (چوپ کٹی ہوئی)
نمک	حسب ذائقہ	ایک کھانے کا	پسا ہوا آسن اورک
تیل	½ پیالی	چمچ	
سلاہ پے بہری مرچیں		3 عدد	نماز (چوپ کٹے ہوئے)
اورک (باریک کٹی ہوئی)	سجانے کے لئے	6 عدد	برفی مرچیں (باریک کٹی ہوئی)
		½ گڈی	برادھنیا (چوپ کیا ہوا)

ترکیب:

کڑائی میں تیل گرم کریں اور اس میں پیاز سنہری کر لیں۔ اس میں آلو، آسن اورک اور لال مرچ ڈال دیں۔ چند منٹ پکانے کے بعد اس میں کھمبھی، کالی مرچ اور نمک ڈال کر چمچ چلاتے ہوئے بھونیں پھر دھکن ڈھاٹک کر پکے دیں۔ پانی خشک ہو جائے تو نماز بہری مرچیں اورک اور برادھنیا ڈال کر اچھی طرح سے ملائیں۔ ڈش کو سلاہ پے سے سجائیں اس پر کھمبھی منساڑ نکال لیں۔ اسے برفی مرچوں اور اورک سے سجائیں۔



Potato Pudding

Ingredients:

Potatoes (boiled)	1 kg
Condensed milk	2 cups
Sugar	1 cup
Saffron	1 pinch
Butter	½ cup
Almonds (finely cut)	for garnishing

Method:

- Mash potatoes.
- Fry all ingredients thoroughly in a wok till potatoes separate from sides; remove from flame.
- Dish out; garnish with almonds.

آلو کی پڈنگ

اجزاء:

آلو (اٹے ہوئے)	ایک کلو
کنڈنسڈ ملک	2 پیالی
چینی	ایک پیالی
زعفران	ایک چٹکی
مکھن	½ پیالی
بادام (ہارکے کئے ہوئے)	سجانے کے لئے

ترکیب:

آلوؤں کا بھرہ بنالیں۔ کڑا ہی میں تمام اجزاء ڈال کر اچھی طرح سے بھوئیں۔ جب آلو کناروں سے علیحدہ ہونے لگے تو چولہا بند کر دیں۔ پڈنگ ڈش میں نکالیں اور اسے بادام سے سجادیں۔



Chocolate Trifle

Ingredients:

Milk (fresh)	1 litre
Fresh cream (whipped)	1 cup
Chocolate custard powder	4 tbsp
Sugar	¼ cup
Fruit coke	10 slices
Mixed fruits	2 cups
Chocolate (melted)	1 cup
Cream, coffee powder	for garnishing

Method:

- Bring milk to boil; add sugar.
- Mix custard powder in a little water to make a paste; add to milk.
- When thick, remove from flame; remove in a bowl and refrigerate.
- Layer a serving bowl with ½ chocolate, ½ custard, ½ coke slices, ½ cream and ½ fruits; repeat process.
- Garnish trifle with cream; sprinkle coffee on top; refrigerate.

چاکلیٹ ٹرائفل

اجزاء:

تازہ دودھ	ایک گلو
تازہ کریم (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
چاکلیٹ کسٹرو پاؤڈر	4 کھانے کے چمچے
چینی	¼ پیالی
فروت ٹیک	10 سلائس
ٹیلے جیلے پھل	2 پیالی
پگھلی ہوئی چاکلیٹ	ایک پیالی
کریم کافئی پاؤڈر	سجانے کے لئے

ترکیب:

دودھ ابال کر اس میں چینی ملا لیں۔ کسٹرو پاؤڈر کو تھوڑے سے پانی میں گھول کر دودھ میں چھپچھپاتے ہوئے شامل کریں۔ کسٹرو گاڑھا ہو جائے تو چمبھنا بند کر دیں اور کسٹرو پھالے میں نکال کر فریج میں رکھ دیں۔ ڈش میں ½ چاکلیٹ، ½ کسٹرو، ½ کیک کے سلائس، ½ کریم اور ½ پھل ڈال کر اس عمل کو دہرائیں۔ ٹرائفل کو کریم سے سجائیں اور کافی چمک کر فریج میں رکھ دیں۔



Areej Fatima



Reshmi Handi

Ingredients:

Chicken (boneless pieces)	½ kg
Cumin seeds (roasted and powdered)	1 tbsp
Coriander seeds (roasted and powdered)	1 tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Hot spices powder	1 tsp
Lemon juice	2 tbsp
Fresh cream	300 grams
Black pepper (crushed)	1 tsp
Capsicum (finely cut)	1
Onion (finely cut)	1
Salt	to taste
Butter	1 tbsp
Oil	¼ cup

Method:

- Heat oil in a pot; fry chicken and ginger/garlic till colour changes.
- Add coriander, cumin, pepper and hot spices; cook for a few minutes; add capsicum and onion; cook till chicken is tender.
- Add butter and lemon juice; remove from flame.
- Place a piece of roti in the pot; place a piece of burning coal on it; drizzle a few drops of oil on coal; put lid on quickly.
- Remove coal; add cream; serve hot.

ریشمی ہانڈی

اجزاء:

نئی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ	برقی (بغیر ہڈی کی پونیاں)	½ کلو
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد	بھنا اور پیسا ہوا سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد	پیسا ہوا لہسن اور رک	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	بھنا اور پیسا ہوا دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
کھن	ایک کھانے کا چمچ	پیسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
نیل	½ پیالی	لیمن کا رس	2 کھانے کے چمچے
		تازہ کریم	300 گرام

ترکیب:

دیکھی میں تیل گرم کر کے مرغی اور لہسن اور رک رنگ تبدیل ہونے تک بھونیں۔ اس میں دھنیا زبرد کالی مرچ اور گرم مصالحہ ڈال کر چند منٹ تک پکائیں پھر شملہ مرچ اور پیاز ڈال کر گوشت گلنے تک پکائیں۔ اس میں کھن اور لیمن کا رس ملا کر چولہا بند کر دیں۔ ایک روٹی کا ٹکڑا دیکھی میں رکھیں اس پر جلتا ہوا کونڈ رکھ کر چند قطرے تیل پکائیں اور فوراً دھنیں ڈھاکنے والے کونڈ بنا کر اس میں کریم ملائیں اور گرم نہیں کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

<https://www.facebook.com/LivelyWeekends>

MASALA 65 KITCHEN



**LIVELY
WEEKENDS**

Rakshanda Salman



White Meatball Curry

Ingredients:

Chicken mince	1 ½ kg
Bread	1 slice
Chickpeas (roasted)	1 tbsp
Poppy seeds	1 tbsp
Desiccated coconut	1 tbsp
Coriander powder	1 tbsp
Yogurt (whipped)	½ cup
Onion (paste)	3
Ginger/garlic paste	1 tbsp
White pepper powder	1 tsp
Egg	1
Onion (finely cut)	1
Green chillies	6
Almond paste	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	½ cup
Fresh coriander	for garnishing

Method:

- Grind mince, onion, bread, green chillies, poppy seeds, chickpeas, coconut, white pepper, egg and salt in a chopper; shape into meatballs.
- Heat oil in a pot; fry onion paste golden.
- Add almond, yogurt, ginger/garlic and coriander; fry.
- When oil separates, add meatballs; cook for 5 minutes with lid on; remove from flame.
- Garnish with fresh coriander; serve.

وائٹ کوفتہ کری

اجزاء:

پسی ہوئی سفید مرغ	1 ½ کلو	مرنی کا تیر
ایک عدد	ایک سلاخ	ڈبل روٹی
پیاز (پارک)	ایک کھانے کا چمچ	بنے (پختے ہوئے)
کئی ہوشی	ایک کھانے کا چمچ	خشک ماش
ایک عدد	ایک کھانے کا چمچ	نارل (کدو کش)
6 عدد	ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا حنیا
2 کھانے کے چمچے	ایک کھانے کا چمچ	دہی (پختی ہوئی)
حسب ذائقہ	½ پیالی	پیاز (پسی ہوئی)
½ پیالی	3 عدد	پسا ہوا لہسن اور مک
سجانے کے لئے	ایک کھانے کا چمچ	

ترکیب:

پھر میں قلم پیاز ڈبل روٹی بری مرچیں پنے خشک ماش نارل سفید مرغ انڈو اور مک کبان کریں۔ اس آمیزے کے کوفتے بنا لیں۔ دیکھی میں نل گرم کر کے پسی ہوئی پیاز منبری کریں۔ اس میں بادام دہی لہسن اور مک اور حنیا ڈال کر ٹھوٹیں۔ تیل ڈوپر آ جائے تو کوفتے شامل کریں اور ڈھکن ڈھانک کر 5 منٹ تک پکا کر چولہا بند کر دیں۔ مزیدار کوفتے ہرے دھننے سے سجا کر پیش کریں۔

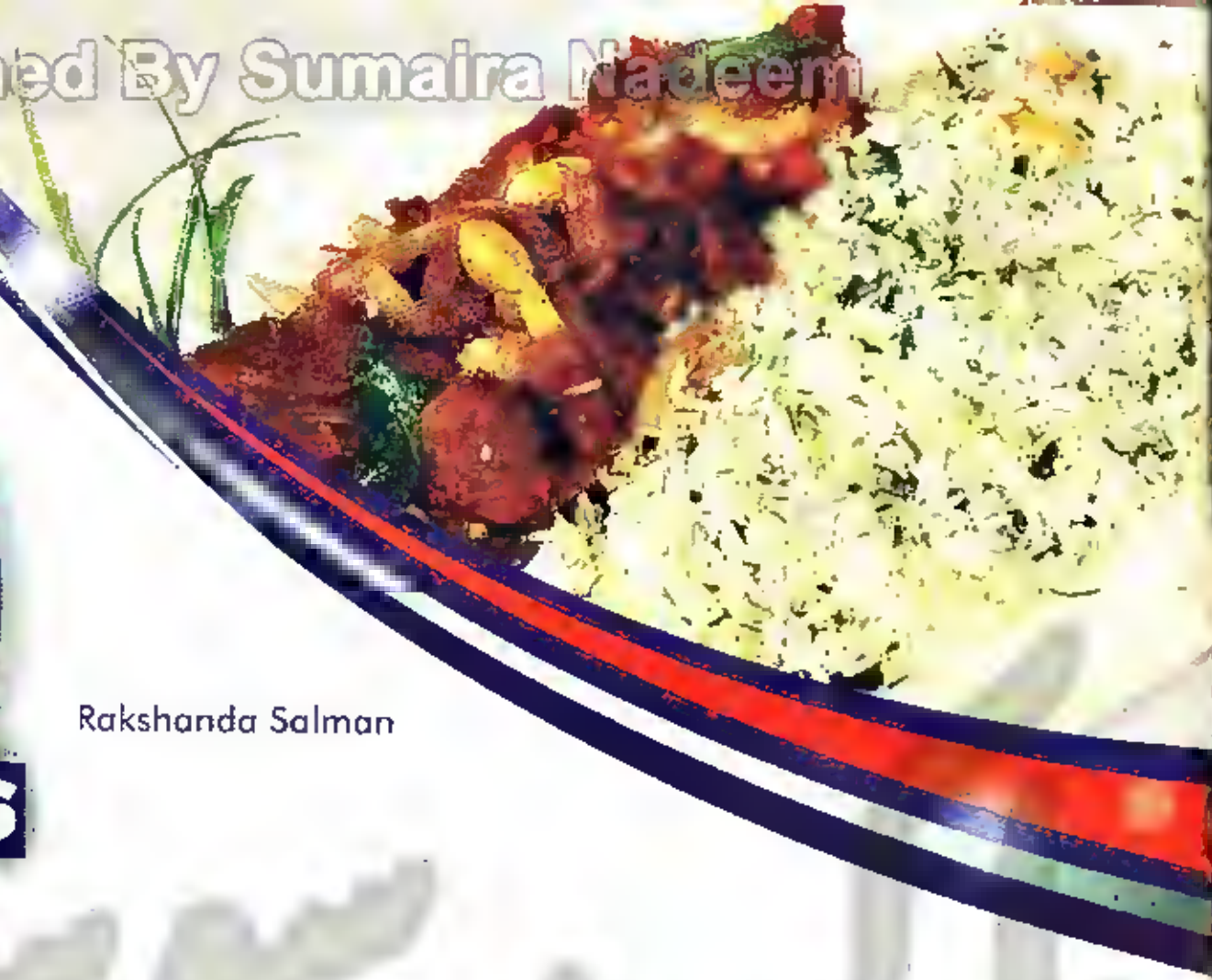
WWW.PAKSOCIETY.COM

MASALA 67 KITCHEN



**LIVELY
WEEKENDS**

Rakshanda Salman



Beef Panang

Ingredients:

Beef (boiled)	1 ½ kg
Onion (finely cut)	1
Dried, round red chillies	4
Green chillies	3
Coconut milk	¼ cup
Peanuts	2 tbsp
Ginger	1 piece
Garlic	7 cloves
Coriander seeds	1 tsp
Lemon juice	2 tbsp
Basil leaves	few
Brown sugar	1 tsp
Curry paste	as required
Cream	as required
Salt	to taste
Oil	¼ cup
Garlic rice	as accompaniment

Method:

- Heat oil in a pot; fry onion; remove.
- Add peanuts, basil, curry paste, red chillies, green chillies, ginger, garlic, coriander, sugar, lemon juice and salt to pot; fry.
- Add beef, coconut milk and cream; cook for 10 minutes; add fried onion; dish out.
- Serve with garlic rice.

بیف پیٹنگ

اجزاء:

2 کھانے کے چمچے	لیموں کا رس	1 ½ کلو	گائے کا گوشت (اُبلایا ہوا)
چند عدد	تکسی کے پتے	1 عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
ایک چائے کا چمچ	برازن چینی	4 عدد	ٹونگی گول لال مرچیں
حسب ضرورت	کرنی پیسٹ	3 عدد	ہرنی مرچیں
حسب ضرورت	تازہ کریم	¼ پبالی	ناریل کا دودھ
حسب ذائقہ	نمک	2 کھانے کے چمچے	سونگ پھلی
¼ پبالی	تیل	1 کلو	ادرک
بہراہ پیش کرنے کے لئے	لہسن والے چاول	6 سے 7	لہسن
		1	ثابت دھنیا

ترکیب:

دہیچھی میں تیل گرم کریں اور پیاز تیل میں نکال لیں۔ اسی دہیچھی میں سونگ پھلی، تلسی، کری پیسٹ لال مرچیں، ہرنی مرچیں اور ک لہسن دھنیا، براؤن چینی، لیموں کا رس اور نمک ملا کر چھوڑیں۔ اس میں گوشت ناریل کا دودھ اور کریم ملا کر 10 منٹ تک پکائیں اور تلی ہوئی پیاز شامل کر کے ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار بیف پیٹنگ لہسن والے چاولوں کے ہمراہ پیش کریں۔

MASALA 69 KITCHEN



Chef Haroon



Arabic Spinach

Ingredients:

Spinach	½ kg
Onion	1
Garlic	2 cloves
Cumin seeds	1 tsp
Chickpeas (bailed)	½ cup
Butter	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Salt	to taste
Olive oil	2 tbsp

Method:

- Cut spinach leaves; immerse in boiling water for 2 minutes; remove.
- Heat oil in a wok; fry onion golden.
- Add garlic and cumin; fry.
- Add spinach and remaining ingredients; cook for a few minutes on high flame; keep on dum. Serve.

عربی پالک

اجزاء:

½ کلو	پالک
ایک عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
2 جوسے	لہسن
ایک چائے کا چمچ	ٹاہت سفید زیرہ
½ پیال	چنے (اُبلے ہوئے)
ایک کھانے کا چمچ	تکھن
ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
حسب ذائقہ	نمک
2 کھانے کے چمچ	زیتون کا تیل

ترکیب:

پالک کے پتوں کو کاٹ کر 2 منٹ کے لئے اُبلتے ہوئے پانی میں ڈال کر نکال لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کر دیں۔ اس میں لہسن اور زیرہ ڈال کر بھجھو نہیں پھر پالک سمیت باقی اجزاء ڈال کر چند منٹ تیز آگ پر پکائیں اور دم پر رکھ کر پیش کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

MASALA 71 KITCHEN



کیلے

توانائی، حیاتین اور معدنی اجزاء کے حصول کا بہترین ذریعہ

پروفیسر سید عمران فیاض

کیلا ایک ایسا پھل ہے جسے ہر عمر کے بڑے شوق سے کھاتے ہیں۔ پھلوں میں سب سے نرم اس پھل کا تعلق جنوب مشرقی ایشیا سے ہے۔ اس وقت یہ دنیا کے 107 ممالک میں کاشت کیا جاتا ہے۔ کیلے کے درخت کی اونچائی 6 سے 7 میٹر اور پتوں کی لمبائی 2.7 میٹر اور چوڑائی 60 سینٹی میٹر ہوتی ہے۔ کیلے کیلے کا استعمال بھلورہنری کیا جاتا ہے۔

استعمال خواہ آور ادویات سے چمکا اور ادا رہتا ہے۔ اس کے استعمال سے اعصابی کھینچاؤ اور معدے کے درد کو قابو میں رکھا جاسکتا ہے۔ یہ حاملہ خواتین کے جسمانی درجہ حرارت کو قابو میں رکھتا ہے۔ کیلے میں موجود جزو اکتھوٹین ہنسی سکین فراہم کرتا ہے جبکہ پوٹاشیم بلند فشارخون اور فالج کے خلاف توت مدافعت بڑھاتا ہے۔ 2 کیلے کھانے سے انسان کو 90 منٹ کی توانائی حاصل ہوتی ہے۔

کیلے ادارت کے لحاظ سے دیگر پھلوں میں نمایاں مقام رکھتے ہیں۔ کیلے میں سیب کی نسبت 4 گنا زیادہ لحمیات، 2 گنا زیادہ نشاستہ، 3 گنا زیادہ فاسفورس، 5 گنا زیادہ حیاتین الف اور دیگر حیاتین و معدنیات بھی سیب کے نسبت دو گنا زیادہ ہوتے ہیں۔ ان کے اندر بہت سے حیاتین کے علاوہ نشاستے 23 فیصد، لحمیات 1.04 فیصد، چکنائی 0.33 فیصد اور اس کے علاوہ فاسفورس، کیلشیم، فولاد اور پوٹاشیم بھی خاص مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ کیلے میں 3 طرح کی قدرتی شکر سکروز، فruktoz اور گلوکوز کے علاوہ ریٹے بھی ہوتے ہیں۔

کیلا جسم کو جلا بخشتا ہے، جسم کو نرم رہتا ہے اور خون کو گاڑھا کرتا ہے۔ یہ معدے میں بڑی پیدا کرتا ہے، گردوں کی کمزوری دور کرتا ہے، خشک کھانسی اور دستوں کو روکتا ہے۔ اس کا ملک ٹیک معدے اور آنتوں کے زخم کے لئے نہایت مفید ہے۔ یہ بچوں کی نشوونما میں فعال کردار ادا کرتا ہے، ہڈیوں کو مضبوط کرتا ہے اور قد میں اضافہ کرنے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔ دست اور چشم کی شکایت میں کیلے کے ٹیک سے بہتر کچھ نہیں۔ یہ بذات خود دیر سے ہضم ہوتا ہے لیکن مضبوط معدے کے افراد کو اجابت، باغریخت لاتا ہے۔

یہ معدے کی تمام بیماریوں، پیش پیٹ کے درد، معدے کی جلن، بد ہضمی، تے آنے اور سینے کی جلن میں بہت مفید ہیں، خون کے سرخ زرات کی پیداوار میں اضافہ کرتے ہیں اور جسم میں قوت مدافعت پیدا کرتے ہیں۔ جسم کی توانائی کی بحالی اور قوت مدافعت کی کمی کو پورا کرنے کے لئے کیلے مفید ثابت ہوتے ہیں۔ یہ ہمارے جسم کو چست رکھنے میں سود مند ثابت ہوتے ہیں۔ وٹنی و ہاڈ کا شکار افراد اس کے استعمال سے نمایاں تبدیلی محسوس کرتے ہیں۔ کیلے جسم میں خون کی کمی نہیں دیتے۔ کیلا و باغی طاقت میں بھی اضافہ کرتا ہے اس کے باقاعدہ

کیلے حسن کی حفاظت کے لئے بھی معروف ہیں۔ کیلے کو اچھی طرح سے کھل کر چرے پرٹیں اور 20 منٹ کے بعد چہرہ دھو لیں۔ 2 کیلوں کو کھل کر شہد ملائیں۔ اسے اپنے چہرے اور گردن پر لگا کر 10 منٹ کے لئے چھوڑ دیں، پھر ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھو لیں اور صاف کپڑے لے کر جبکہ ہاتھوں سے نکھائیں، چہرہ نکھرا دئے گا۔

Scanned By Sumaira Nadeem

Real

European Spreadable Butter



Bring the real taste home

WWW.PAKSOCIETY.COM

Emborg Products are now available at Leading Stores in Karachi and Lahore.

Aghas Supermarket
Nahed Supermarket
Green Valley
HKB Stores.





اناج کھائیے، صحت مند زندگی پائیے

دن کے آغاز پر ہمیشہ ریٹے، لحمیات اور نشاستے سے بھرپور ناشتہ صحت مند زندگی کا راز ہے

اناج کی اہمیت اور اس کے فوائد سے تو کسی کو انکار ہو ہی نہیں سکتا۔ اس کی اناہیت کے پیش نظر جدید تحقیق کاروں پر مسلسل نظر رکھے ہوئے ہیں۔ امریکا کی ہارورڈ یونیورسٹی میں کی جانے والی تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ جراثیم اور اپنی غذا میں دلے گندم کی روٹی، بران چاول اور دیگر اقسام کے اناج کھانے میں زیادہ استعمال کرتے ہیں ان میں دل کی بیماریوں کے خطرات نہ صرف کم ہوتے ہیں بلکہ ایسے افراد کی عمر دوسرے افراد کے مقابلے میں بھی لمبی ہوتی ہے۔ اس تحقیق کے لئے 1980ء سے لے کر 2010ء تک تقریباً 74 ہزار خواتین اور 44 ہزار مردوں کی غذا کا مشاہدہ کیا اور ان نتیجے پر پہنچے کہ جن افراد نے اپنی غذا میں اناج کا زیادہ استعمال رکھا ان میں دل کے امراض نہ صرف کم تھے بلکہ ان کی عمریں بھی لمبی ہیں۔ ماہرین کہتے ہیں کہ اناج حیاتین، معدنیات، ویتے اور نالیج تھیرماڈوں سے بھرپور ہوتے ہیں اسی لئے انہیں صحت کے لئے خزانہ سمجھا جاتا ہے۔ ہارورڈ یونیورسٹی کے سائنسدانوں کے مطابق ہر روز لے کر ایک چھوٹا سا اناج کھانا بھی اور صحت مند زندگی کی کلید بن سکتا ہے۔ خالص اناج کا استعمال کرنے سے ہڈیوں کی کثافت، فشارخون میں کمی اور پیت میں صحت مند جراثیموں کو فروغ ملتا ہے اور ذیابیطس کا خطرہ کم ہوتا ہے۔

کولیسٹرول کو قابو میں رکھنے والا 'پینا گلگون' نامی ریڈ صرف جو سے حاصل کیا جاسکتا ہے۔ جب جسم میں قدرتی قوت مدافعت بڑھانے کی بات آتی ہے تو پینا گلگون کا نام لیا جاتا ہے۔ ہارورڈ یونیورسٹی کے سائنسدانوں نے اس مرکب کو حاصل کرنے کے لئے واحد راستہ اناج کھانے سے ہے۔

لئے واحد راستہ اناج کھانے سے ہے۔

دلے کو ریڈار تھا ہونے کی وجہ سے برصغیر سے ایک غذائیت بخش ناشتہ خیالی بنا دیا ہے۔ اسے کھانے سے دیر تک بھوک کا احساس نہیں ہوتا اسی وجہ سے کھلازی اور ڈائٹنگ کرنے والے صبح کے ناشتہ میں اناج کا انتخاب کرتے ہیں۔

آئرکین جرنل آف کلینیکل اینڈ ٹریڈیشن میں شائع ہونے والی ماہرین کی تحقیق کے مطابق غذا میں ثابت اناج کا استعمال بڑھا کر بلند فشارخون سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔ ماہرین کے مطابق جو افراد ثابت اناج کا زیادہ استعمال کرتے ہیں ان میں بلند فشارخون کا خطرہ دوسروں کی نسبت 23 فیصد کم ہوتا ہے۔ امریکی غذائی ایسوسی ایشن کے مطابق روزانہ غذا میں جو کھجک اور گندم کا استعمال بہت اہم ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ ثابت اناج میں شامل ضروری غذائی اجزاء اور نباتاتی ماہرے صحت بہتر بنانے کے ساتھ ساتھ قوت مدافعت بڑھانے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

جدید تحقیق کے مطابق دن کے آغاز پر ہمیشہ ریٹے، لحمیات اور نشاستے سے بھرپور ناشتہ صحت مند زندگی کا راز ہے۔ برطانیہ میں کی گئی تحقیق کے مطابق ایسی بھرپور خوراک سے نہ صرف پورے دن کام کاج کے لئے توانائی ملتی ہے بلکہ کولیسٹرول بھی قابو میں رہتا ہے۔ ناشتہ میں قدرتی غذائیت سے بھرے اناج کے ساتھ دوسرا استعمال کرنا بھی صحت کے لئے انتہائی مفید ہوتا ہے۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

MASALA 75 HEALTH

شہر شہر کی خبریں



ملک بھر میں ہونے والی نمایاں تقریبات کی خبروں اور تصاویر پر مبنی سلسلہ



سارک ویمنز ایسوسی ایشن کی جانب سے نمائش کا اہتمام کیا گیا۔ اس میں گھریلو سطح پر کام کرنے والی خواتین کے علاوہ چھوٹے اور بڑے کاروبار سے منسلک خواتین کو اپنے ہنر کی نمائش کا موقع دیا گیا۔ نمائش میں آنے والوں کو ہاتھ کی کڑھائی کے سلسلے سائے اور تیار بلوسات رومی زیندات جوتے بیک ظفرے اور گھریلو سجاوٹ دیکھنے اور انہیں خریدنے کا موقع دیا گیا۔ اس موقع پر شائقین کو کھانے پینے کی اشیاء سے لطف اندوز ہونے کا موقع بھی فراہم کیا گیا۔

انٹرنیشنل ویمن لیڈرز سٹیمٹ کا انعقاد

گزشتہ دنوں سوڈن پک ہنریل کراچی میں نیو ورلڈ کانسیپٹ کے تحت انٹرنیشنل ویمن لیڈرز کا انعقاد کیا گیا جس میں سارک ممالک کے علاوہ تھائی لینڈ، اٹلی، برطانیہ اور امریکہ سے مدعو کاروبار کی دنیا میں کامیاب خواتین نے شرکت کی اور حاضرین کو اپنے تجربات سے مستفید کیا۔ نیو ورلڈ کانسیپٹ کی جانب سے منعقد کرائی جانے والی اس کانفرنس کا مقصد معاش کی دنیا میں جدوجہد کرنے والی خواتین کی راہنمائی کرنا ہے۔ پروگرام میں دنیا بھر سے آئے ہوئے مقررین نے اپنی پیشہ ورانہ مشکلات کا ذکر کیا اور ان پر قابو پانے کے طریقوں سے آگاہ کیا۔ جب کہ سٹیمٹ سے نیو ورلڈ کانسیپٹ کی سی ای او ابا سمین حیدر نے تنظیم کے بنیادی مقاصد سے حاضرین کو آگاہ کیا۔ تقریب کے شرکاء کی تواضع کے لئے نظیر اس نے کا اہتمام تھا۔



WWW.PAKSOCIETY.COM

MASALA 76 CITY NEWS



چھینے کراچی لٹریچر فیسٹیول کا انعقاد

پنج لکڑی، ہلی کراچی میں چھینے کراچی لٹریچر فیسٹیول کا انعقاد عمل میں آیا جس میں پاکستانی اور غیر ملکی ادیب اور قلم کاروں کی ایک بڑی چھت تھی۔ اس موقع پر 180 پاکستانی اور 34 غیر ملکی ادیب شاعر اور تعلیمی شعبے کے ماہرین نے شرکت کی۔ سید روز بٹ لٹریچر فیسٹیول کے دوران ادیب اور فنون لطیفہ کے مختلف موضوعات پر 86 سیشن ہوئے جن میں 30 سے زائد کتابوں کی رونمایی بھی ہوئی۔ فیسٹیول کے شرکاء کے لئے تینوں دن کھانے پینے کی اشیاء کے متعدد سٹال لگائے گئے تھے۔



آئی ڈی ایس اور برٹش توہنصل کی جانب سے گنگو کا ہننام انڈس ویلی اسکول آف آرٹس، انڈس، توہنصل اور فیشن پاکستان کی جانب سے "فیشن کی پالیسی خدوخال اور ان کے مستقبل" کے نام سے ایک گفتگو کا اہتمام کیا گیا۔ تقریب میں برٹش توہنصل کے باؤچسٹان اور سندھ کے ڈائریکٹرز اینڈ ایگزیکٹو آفیسرز برٹش توہنصل کنبرن ڈی ویں سمیت دیگر نے "موضوعات پر بات چیت کی۔ شرکاء کی تواضع پر مختلف نظیرانے سے کی گئی۔

باؤی بیٹ کی جانب سے تقریب کا انعقاد

وہدنا سزائے پر کینے فلو میں باؤی بیٹ کی جانب سے "ان پلگ" کے نام سے ایک تقریب منعقد کی گئی جس میں کئی روشنی نے انگریزی اور پاکستانی کاٹنے پیش کر کے حاضرین کے کانوں میں رس گول، ہلا، انہوں نے اس موقع پر اپنے کانوں کا نیا ڈیزائن "ہبہ گیا" بھی پیش کیا۔ اس ویڈیو کو مدد سلطان نے پروڈیوس کیا ہے جب کہ ہدایت کارلی ان آف خان کی ہے۔ ڈیزائن "ہدائت" ایک ایپ پیش ہے، ہدائت اور اسٹائلنگ مین خان کی ہے۔ ویڈیو میں کئی روشنی نے گوانا علی کا بھی ہن جب کہ ڈیزائن کی کوہرگوانی حسن روشنی کی ہے۔ باؤی بیٹ کی جانب سے "ان پلگ" کے عنوان سے تقریب کا سلسلہ ایک سال قبل شروع کیا گیا ہے جس میں ملک کے نامور مصنفوں کو اپنے ہن کا مظاہرہ کرنے کا موقع فراہم کیا جا رہا ہے۔ شرکاء کی تواضع کے لئے پڑکھتے سٹال لگائے گئے۔





اچھی نیند اب نہیں دُور

ایک پُرسکون نیند لینے کے لئے کھانے پینے کی عادات کو بدلنا ضروری ہے

پانی کا زیادہ استعمال نہ صرف صحت کو بہتر کرتا ہے بلکہ وزن میں کمی کا بھی باعث بنتا ہے لیکن رات کو سونے سے قبل زیادہ پانی پینا بار بار اٹھنے کا باعث بھی بنتا ہے اور آپ کی نیند کے چکر کو بھی متاثر کرتا ہے۔ نیند کا یوں متاثر ہونا انسانی صحت پر منفی اثرات مرتب کرتا ہے۔ اپنی رات کو پُرسکون بنانے کے لئے اس بات کو یقینی بنائیں کہ سونے سے 90 منٹ قبل پانی نہ پیئیں۔

فریز کئے ہوئے رات کے کھانے میں کھانوں کا استعمال بہار سے ہاں عام ہی بات ہے۔ فریز کئے ہوئے کھانوں میں نارائمن نامی جڑ دار گی کو متحرک کر دیتا ہے جس کی وجہ سے نیند دور چلی جاتی ہے اور ساری رات پہلو بدلتے گزر جاتی ہے۔ بالخصوص باسی پیڑ دھویں پر چھنی ہوئی مچھلی اور بھٹنا: وا گوشت زیادہ نقصان دہ ہے اس لئے ضروری ہے رات کے کھانے میں تازہ کھانا کھائیں۔

یوں تو نماز صحت کے لئے انتہائی مفید قرار دیے جاتے ہیں تاہم سونے سے قبل نماز یا ایسی غذا نہیں جن میں تیزابیت ہو دل کی جلن کا باعث بنتی ہیں۔ اسی وجہ سے طبی ماہرین رات کے کھانے میں ایسی تمام غذاؤں سے گریز کا مشورہ دیتے ہیں۔ اگر ایسے کھانے کھانے بھی ہیں تو سونے سے کم از کم 3 گھنٹے پہلے ہی کھالیں۔ ■

دن بھر کی تھکاوٹ اور کام کے بعد ایک اچھی اور پُرسکون نیند ہر انسان کی خواہش ہوتی ہے لیکن اس خواہش کی تکمیل آج بے شمار لوگوں کے لئے مشکل ہو گئی ہے۔ اس کی وجہ کھانے میں لاپرواہی اور بد احتیاطی ہے جو راتوں کو بے سکون اور اذیت ناک بنانے کا سبب بن جاتی ہے۔ اگر آپ ایک پُرسکون نیند لینا چاہتے ہیں تو آپ کو اپنے کھانے پینے کی عادات کو بدلنا ہوگا۔

بعض لوگ اس خیال کے تحت رات میں سونے سے قبل چائے یا کافی پینے کے عادی ہوتے ہیں کہ چائے یا کافی کے بغیر انہیں اچھی نیند نہیں آئے گی لیکن حقیقت یہ ہے کہ یہ عادت ہی آپ کی نیند کی تباہی کا باعث ہے۔ چائے اور کافی میں موجود کئی تانی عنصر نیند اڑانے کا باعث ہوتا ہے۔ طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ ایسی ادویات سونے سے کم از کم 8 گھنٹے قبل کھائیں۔

بعض لوگ الکھول ملی اشیاء یا مشروبات کے عادی ہوتے ہیں ان کا خیال ہوتا ہے کہ یہ چیزیں انہیں پُرسکون نیند بخشن سکتی ہیں جو بالکل غلط ہے۔ یاد رکھیں کہ یہ اشیاء تین طور پر سکون پہنچاتی ہیں لیکن ایسی اشیاء کے استعمال کے کچھ ہی دیر کے بعد طبیعت میں بے چینی پیدا ہو جاتی ہے۔ تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ الکھول میں ایسے کیمیائی اجزاء ہوتے ہیں جو بے آرامی کا باعث بنتے ہیں لہذا ایسی اشیاء کے استعمال سے گریز کرنا چاہئے۔



جلد وئی کھمبیاں

ان کے دار اور غذا ایتھ سے بھر پور سوپ کے ساتھ وہ کھمبیاں کو لانا پیاز میز یوں اور گوشت کے ساتھ لایا جاتا ہے

2.5 گرام زیادہ خوردنی ریٹینول ہے۔ وہ کھمبیاں کی کھمبیاں میں کمیات کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ کھمبیاں حیاتین ڈی کے قدرتی ذرائعوں میں سے ایک ہے جسے ہڈیوں اور انھوں کے لئے ضروری سمجھا جاتا ہے۔ کھمبیاں میں حیاتین بی (thiamin) ریٹینول (riboflavin) اور نیاسین (niacin) کی بڑی مقدار پائی جاتی ہے۔

حیاتین بہت سی بیماریوں میں پائے جاتے ہیں لیکن ابلتے ہوئے پانی میں پکانے کی وجہ سے یہ حیاتین ضائع ہوجاتے ہیں۔ کھمبیاں کو عموماً ابلتے ہوئے پانی میں لٹکا جاتا ہے کہ ان میں یہ قیمتی جزو محفوظ رہے۔ کھمبیاں میں تک نہیں پایا جاتا۔ دوسرے پھلوں اور سبز یوں کی نسبت کھمبیاں میں زیادہ مقدار میں وٹامن بی پائی جاتی ہے۔ بیٹھوئی کھمبیاں میں کھمبیاں سے زیادہ وٹامن ہوتی ہے۔ کھمبیاں قدرتی طور پر کھمبیاں کے حصول کا اہم ذریعہ ہے جو کھمبیاں کے مدافعتی نظام کو مضبوط بنا کر سرطان اور دوسری بیماریوں سے بچاؤ میں مدد دیتا ہے۔ کھمبیاں کے حصول کا اہم ذریعہ ہے۔ کھمبیاں کو محفوظ کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے انہیں بخار سے کاٹ کر خشکی میں ڈالنے کے چلنے سے رکھ دیا جائے۔

انہیں کے بعد چکن میں خود خود انہیں والی کھمبیاں میں سے بھر پور لٹی ہوتی ہے۔ کھمبیاں کو کسی صورت استعمال نہیں کرنا چاہئے۔ جراثیم کی مدد سے زہریلی کھمبیاں کی نشاندہی کی جاسکتی ہے۔ زہریلی کھمبیاں کے بالائی حصے کی پٹی سفید ہوتی ہے اور تھے کے بالائی حصے میں چلا (ring) کی نظر آتی ہے اس کے تھے کے چلے میں بھی پیلے کی طرح شکل نظر آتی ہے۔ زہریلی کھمبیاں اور نسبتاً زیادہ خوردنی صورت نظر آتی ہے۔

بھولی بھولی بھرتوں کی صورت میں ان کے والی کھمبیاں کے انہیں کو قدرتی طور پر کھمبیاں کی جادوئی کھمبیاں کھتے تھے کیونکہ یہ راتوں رات ابلتے جاتی ہیں۔ روز روز جب ان کے بارے میں جانکاری بڑھی تو پتا چلا کہ یہ کسی جادوئی کھمبیاں سے تھے میں نہیں کھمبیاں بلکہ ان کی کاشت کا پتہ ایک مخصوص طریقہ کار ہے تاہم وقت نے یہ بھی ثابت کیا کہ اگرچہ یہ جادو سے نہیں آتی لیکن غذا ایتھ اور منافع کے حصول کے لئے ایک جادوئی اثر ضرور رکھتی ہے۔

گھریلی میں مشہور کھانے والی کھمبیاں ڈیٹا ٹیسٹس، فشارخون اور دل کے مریضوں کے لئے لائبرو مندرار دتی گئی ہے۔ دنیا کے بہت سے ممالک مثلاً امریکہ، چین، جاپان اور آسٹریلیا میں کاروباری فنڈنگوں پر اسے کاشت کیا جاتا ہے۔ بہت سی ڈسٹریکٹوں میں کھمبیاں کا استعمال کیا جاتا ہے جن کی مقبولیت دنیا بھر میں بڑھتی جا رہی ہے تاکہ ان کے دار اور غذا ایتھ سے بھر پور سوپ کے ساتھ وہ کھمبیاں کو لانا پیاز میز یوں اور گوشت کے ساتھ لایا جاتا ہے۔

پاکستان کے موسم میں کھمبیاں کی ایک بڑی مقدار قدرتی طور پر جنگلوں میں پائی جاتی ہے۔ اسے مقامی طور پر کھانا بنایا جاتی ہے۔ پاکستان کے شمالی علاقہ جات میں پائی جانے والی کھمبیاں کو "کھمبیاں" کا نام دیا جاتا ہے جس کا شمار قدرتی طور ان کے والی کھمبیاں میں ہوتا ہے۔

دنیا بھر میں کھمبیاں کی تقریباً 1500 اقسام پائی جاتی ہیں۔ ان میں سے کھمبیاں کے تھے ہیں جبکہ دوسری زہریلی ہیں۔ پاکستان میں کھمبیاں کی 156 اقسام کھانے کے قابل ہیں۔

غذا ایتھ سے بھر پور کھمبیاں میں ایتھ ہے ایسے 17 اقسام ہیں جو انسانی جسم کے لئے



جست زندگی کے لئے ضروری

ایک عام آدمی کو معمول کی زندگی میں روزانہ 12 سے 15 ملی گرام جست لینا چاہئے

کی عمر کی لڑکیوں کو 9 گرام روزانہ جب کہ اسی عمر کے لڑکوں کو 11 گرام اور حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین کو 12 گرام جست کی روزانہ ضرورت ہوتی ہے۔ ایک عام آدمی کو معمول کی زندگی میں روزانہ 12 سے 15 ملی گرام جست لینا چاہئے۔

طینی ماہرین کے مطابق جست انسانی زندگی کے لئے نہایت اہم ہے۔ اگر کسی جسم میں جست کی کمی واقع ہو جائے تو انسانی جسم کو بہت سے مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے جن میں بڑھی عمر کے ساتھ جینائی کم ہونا، آنکھوں کی ہڈیوں کا کمزور ہونا، خواتین میں حمل ضائع ہونا، بچوں کی دقت سے پہلے پیدائش، بچوں میں ذہنی و جسمانی افزائش، کام میں دل نہ لگنا، یادداشت کی خرابی، بے زاری اور آکتابت، روہوں میں تبدیلی، جلد کی خرابی، بالوں کا جھڑنا، ناخنوں کا نرم ہونا، جسم کا بار بار سوزش کا شکار ہونا، بھوک کی کمی اور زخم کا دیر سے جھرننا شامل ہیں۔

اگر آپ کو اپنے جسم میں جست کی کمی کا احساس ہو تو باقاعدگی سے روٹی اور اناج، وغیرہ کھائیں، جست کو تازہ مزیوں، پھلوں، گوشت اور دیگر صحت مند غذا سے حاصل کیا جاسکتا ہے۔ جست مزخ گوشت، مرغی، چینی، پالک، کچلی اناج، کد، سرسوں کے بیج اور خشک میوہ جات سے بڑی مقدار میں حاصل کیا جاسکتا ہے جب کہ گیکڑ سے اور دودھ بھی اس کے حصول کے بہترین ذرائع ہیں۔ ■

چہرے کو بد نما دکھانے والے دانے اور داغ پیدا ہونے کی وجہ عام طور پر جسمانی غدودوں کا عدم توازن ہوتی ہے۔ چہرے کے داغ دھبوں، دانوں اور کھل مہاسوں کو صاف کرنے کے لئے مارکیٹ میں طرح طرح کی ادویات موجود ہیں جن سے وقتی نواتم حاصل ہوا پاتے ہیں لیکن جلد کو بے داغ بنانے کے لئے اب تک کوئی سوٹر دوا سامنے نہیں آئی ہے۔

مطلوع سے پہلے چلا ہے کہ بار بار چہرے پر دانے پھیلنے کی بیماری میں مبتلا افراد میں جست باز تک (zinc) کی شدید کمی واقع ہو جاتی ہے اسی وجہ سے طینی ماہرین قدرتی ذرائعوں یا پھر جست سپلیمنٹ کے استعمال کا مشورہ دیتے ہیں۔ طینی ماہرین کے مطابق بچوں کی غذا میں جست کی مناسب مقدار شامل کرنا انتہائی اہمیت کا حامل ہے بصورت دیگر جلد بال اور ناخنوں کے خراب ہونے کا اندیشہ رہتا ہے۔

جست جلد کے ظہیمات کی تجدید کرتا ہے، بالوں کا جھڑنا اور ان کا پتلا ہونا روکتا ہے، دوران حمل کی پیچیدگیوں کو دور کرتا ہے اور دوران حمل بہت فراہم کرتا ہے یہاں تک کہ پیدائش کے دوران لٹائش کو بھی روکتا ہے۔ جسم کے مدافعتی نظام کو طاقتور بنانے کے لئے بھی جست اہمیت کا حامل ہے۔ جست نمونیا، اسہال اور عام سروی کی بیماریوں کے گلنے کے نظام کا بھرپور طریقے سے دافع کرتا ہے۔

2 سے 6 ماہ کے بچوں کو روزانہ ایک گرام 3 سے 7 ماہ کے بچوں کو 3 گرام ایک سے 8 سال کے بچوں کے لئے روزانہ 5 گرام 9 سے 13 سال کے بچوں کو 8 گرام 14 سے 18 سال



دیکھ رہا ہے

Every Thursday
at 8:00pm

only on **A plus**
ENTERTAINMENT

زندگی حسین ہے

WWW.PAKSOCIETY.COM

facebook.com/Aplusentertainmentchannel
youtube.com/aplusentertainment.tv

www.a-plus.tv

ہڈیوں کو بھڑبھرا ہونے سے بچائیں

سورج کی روشنی سے حیاتین دکی ضرورت پوری ہوتی ہے جو ہڈیوں کے لئے کیلشیم کی فراہمی کا ذریعہ ہے



ہڈیوں کا بھڑبھرا ہونا ایک عام مرض ہے، جسے ہڈی زان میں آسٹیوپوروس کہا جاتا ہے۔ ہڈی ماہرین کے مطابق یہ دل کے امراض کے بعد دوسرا بڑا طبی مسئلہ ہے۔ ایک اندازے کے مطابق پاکستان میں 99 لاکھ افراد اس عارضے میں مبتلا ہیں جن میں اکثریت خواتین کی ہے۔ اقوام متحدہ کے ادارہ صحت کے تحت عالمی سطح پر ہڈیوں کے اس مسئلے سے بچاؤ اور اس سے متعلق آگاہی کی کوششیں جاری ہیں تاہم غیر متوازن خوراک کے علاوہ جدید طرز زندگی آسٹوپوروس سمیت کئی خطراتک بیماریوں کے تیزی سے پھیلاؤ کا باعث بن رہی ہے۔

اس بیماری میں انسانی جسم کی ہڈیاں کمزور ہو کر سڑنے لگتی ہیں اور ان کے ٹوٹنے کا خطرہ کافی گنا بڑھ جاتا ہے۔ ماہرین کے مطابق ہڈیوں کی کمزوری اور بھڑبھرا ہونے سے ہڈیوں کے متعلقہ امراض میں 40 فی صد زیادہ ہوتا ہے۔ 45 سال کی عمر کے بعد عورتوں میں اس بیماری کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ یہ بیماری یوں تو پورے جسم کی ہڈیوں کو متاثر کرتی ہے لیکن ریشہ گو مے اور کلائی کی ہڈیوں پر اس کا زیادہ اثر ہوتا ہے۔

اس مرض کا اہم سبب حیاتین دکی کمی ہے جو سورج کی شعاعوں سے انتہائی آسانی سے حاصل ہو سکتا ہے لیکن شہری علاقوں میں لوگ دھوپ میں نکلنے سے گریز کرتے ہیں۔ جدید طرز زندگی میں لوگوں خصوصاً خواتین کا زیادہ وقت بڑی بڑی عمارتوں، گاڑیوں اور بند جگہوں پر گزرتا ہے جس کی وجہ سے جسم کے لئے ضروری دھوپ سے محروم رہتے ہیں۔ اس کے علاوہ خوراک میں دودھ، مچھلی اور ہڈیوں کو مشہور بنانے والی دیگر اجناس کا استعمال نہ کرنا بھی اس شکایت کا سبب بنتا ہے۔ اس کے مقابلے میں دیکھی علاقوں میں مرد اور خواتین کا زیادہ وقت کھلی جگہ پر گزرتا ہے وہ کھیتوں میں کام کرتے ہیں ان کی غذا میں دودھ کا استعمال زیادہ ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ان میں اس مرض کا خطرہ کم ہوتا ہے۔ ہڈی ماہرین کے مطابق آسٹیوپوروس کی دیگر وجوہات میں بڑھتی ہوئی عمر، کھین کا زیادہ استعمال اور کیلشیم کی کمی شامل ہے۔ خواتین میں اس بیماری کی چند وجوہات میں بڑھتی ہوئی عمر کے علاوہ بارہ ماہ میں تہ نیاں اور نظام ہضم کی خرابی بھی شامل ہے۔ اس کے علاوہ بعض دوائیوں بھی ہڈیوں پر منفی اثرات مرتب کرتی ہیں اور ان کی کمزوری کا باعث بنتی ہیں۔

ڈاکٹروں کے مطابق اس بیماری میں زیادہ تر مریض نائگوں ہاتھوں یا کمر میں درد کی شکایت کرتے ہیں۔ ہڈیوں کے بھڑبھرا ہونے سے ہڈیوں کے ٹکڑے ٹکڑے ہو جاتے ہیں تو اس کے ہاتھوں یا پیروں کی ہڈی ٹوٹنے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ ہڈیوں کے بھڑبھرا ہونے سے ہڈیوں کے ٹوٹنے کے لئے ماہرین چند منٹ دھوپ میں گزارنے کو ضروری خیال کرتے ہیں۔ سورج کی روشنی سے حیاتین دکی ضرورت پوری ہوتی ہے جو ہڈیوں کے لئے کیلشیم کی فراہمی کا ذریعہ ہے۔ اس کے علاوہ جسمانی سرگرمیوں میں اضافہ اور غذا پر توجہ دینا بھی نہایت ضروری ہے۔

اس بیماری کی علامات صوبادیر سے ظاہر ہوتی ہیں۔ اس کی ابتدائی علامات میں مریض کو جوڑوں کے درد کے ساتھ ساتھ اٹھنے بیٹھنے میں تکلیف کا محسوس ہونا ہے۔ آسٹیوپوروس سے بچنے کے لئے غذا کے ذریعے خصوصاً خواتین کو یومیہ 1300 ملی گرام کیلشیم حاصل کرنا ضروری ہے۔ یہ دودھ، دوسرے سے بنی ہوئی دیگر اشیاء، ہری سبزیاں اور مچھلی سے حاصل ہو سکتا ہے۔ ہڈی ماہرین کے مطابق آدھے گھنٹے کی ورزش بھی ہڈیوں اور ہڈیوں کی مشہوری میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔ خواتین کو روزانہ ایک گلاس دودھ پینے کی عادت بنانی چاہئے اور

بازاں بچانے کو دوائی بھیجنے کو برسرورت میں روزانہ ایک گلاس دودھ پلائیں۔

مصالحہ پیش

☆ پیاز سے بنی ہوئی اشیاء میں اگر تھوڑا سا سرسوں شامل کر لیا جائے تو کھانے کی خوشبو میں اور اضافہ ہو جاتا ہے۔

☆ سرسوں کے موسم میں ہاتھ پیروں میں زیادہ پسینہ آتا ہے۔ ایسے میں گرم پانی میں سرکہ یا لیموں کا رس ملا کر اس سے ہیرا اور ہاتھ دھوئیں۔

☆ ہنسیوں کی جھنجھناہٹ بہت ناگوار گزرتی ہے۔ کھبوں کو خود سے ذور رکھنے کے لئے اپنے نزدیک پودے بندھائیں۔

☆ جن لوگوں کا فشار خون کم ہو جاتا ہے انہیں چاہئے کہ روزانہ نمک سے چار کھجوریں کھائیں یا پھر ہر روز چھندرا استعمال کرنے سے فشار خون قابو میں آ جائے گا۔

☆ آلہ میں کوٹلیں پھونکنے سے روکنے کے لئے اس کے ساتھ ایک سیب رکھ دیں۔

☆ کھمبیوں کو پانی میں کبھی نہیں بھگوئیں کیونکہ یہ پانی جذب کر کے بھول جاتی ہیں۔

☆ فریج فرائز تلنے ہوئے اگر کراہی میں قموزی سی ہوئی پھٹکری ڈال دی جائے تو وہیں بہت خستہ کر کرے اور سفید رنگ کے بنتے ہیں۔

☆ اگر استری کی سطح جل گئی ہے تو سرکے میں ہم مقدار تک ملا کر گرم کریں۔ اس سے خشکی استری کی سطح گر کر صاف کریں۔

☆ کھانوں کی مہنگ سے نجات حاصل کرنے کے لئے ایک پالے میں سرکہ بھرا کر باورچی خانے میں رکھ لیں۔

☆ برتنوں کے داغ دھبوں سے نجات کے لئے جس برتن میں داغ ہو اس میں ذرا کھانے کے چھچھرے اور اتنا ہی پانی لے کر اس وقت تک اٹالیں جب تک داغ ذور نہ ہو جائیں۔

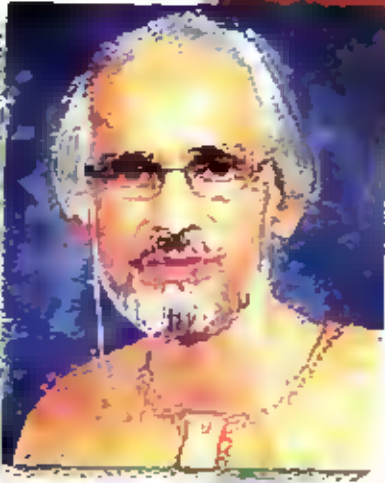
☆ اگر بال تیزنی سے جھڑ رہے ہوں تو ایک چائے کا چمچہ زیتون کا تیل ایک چائے کا چمچہ شہد اور ہر چائے کا چمچہ پسی ہوئی دارچینی ملائیں اور اسے بالوں میں 15 منٹ تک لگا کر رکھیں۔ بالوں کو صاف پانی سے دھو لیں۔ کچھ ہی عرصے کے عمل سے نہ صرف بال گرا بند ہو جائیں گے بلکہ ان میں مضبوطی اور چمک پیدا ہو جائے گی۔

☆ سرور اور کھچاؤ کی تکلیف سے نجات کے لئے زیادہ سے زیادہ مچھلی کھائیں کیونکہ مچھلی کے تیل میں درد سے نجات دینے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ اورک کا استعمال بھی درد میں فائدہ مند رہتا ہے۔



MASALA 87 TIPS

روحانی سیما



معروف روحانی اسکالر ایس۔ این۔ قادری
ستاروں کی گردش ہو یا حاسدوں کی بددش
آپ کے مسائل کا قرآنی، اسلامی اور روحانی حل پیش کرتے ہیں

کتول (اسلام آباد)

قادری صاحب میری شادی کو 8 سال ہو گئے 2 بیٹیاں ہیں ہماری بڑی شہ پر خواہش تھی کہ ہمارا ایک بیٹا بھی ہو مگر دوسری بیٹی کی پیدائش کے بعد سے میرے پر بڑا ڈسٹریس ہوئے کیونکہ سے تسلیم ہی نہیں تھا بہت جان کر دیا مگر امید نہ تھی آپ سے رابطہ کیا تو آپ نے مجھے لوح وارث بھیجی تھی اور وظیفہ بھی دیا تھا آپکی دعا سے قادری صاحب اللہ تعالیٰ نے ہمیں ایک خوبصورت بیٹے سے نوازا ہے اللہ تعالیٰ آپ کے ختم میں اسما فرمائے اور ہمیشہ سلامت رکھے!

جواب۔ اللہ خوش رکھے اپنی اگر سوا مہینہ ہو چکا ہے اور آپ پاکہ حالت میں آئی ہو تو اللہ پاک کے حضور 2 نفل شکرانے کے ضرور ادا کر لیتا۔
اللہ پاک آپ کے بیٹے کو صحت اور تندرستی کیساتھ ہی عمر عطا فرمائے۔ نیک اور صالح بنائے۔

سوئیا (منڈی بہاؤ الدین)

قادری صاحب میں نے پشندگی شادی کیلئے آپ سے لوح نکاح منگوا کر وظیفہ پڑھا تھا کیونکہ ہماری ذات مختلف ہونے کی وجہ سے ہمارے گھرانے ہماری شادی پر رضامند نہیں ہوتے تھے آپکا وظیفہ پڑھنے سے ہمارے گھر والے رضامند ہو گئے ہیں اور اگلے مہینے ہماری شادی کی تاریخ بھی طے ہو گئی ہے وظیفہ مکمل ہو گیا ہے آپ کے کیا کرنا ہے؟

جواب۔ بیٹی رہو اپنی نکاح ہونے تک اس وظیفہ کی صرف ایک شیخ روزانہ مشاء کے بعد پڑھ لیا کرو انشاء اللہ شادی کے معاملات بھی خوش اسلوبی سے طے پا جائیں گے۔

منصور امرو (لاہور)

قادری صاحب میں عمرہ 8 سال سے باقی بلڈ پریشر کا مریض تھا مسلسل دواؤں کے استعمال اور اسکے مضرات کی وجہ سے دیکر روحانی تکالیف میں بھی تھکا ہوا جا رہا تھا طبیعت میں انتہائی غصہ اور جڑ جڑا میں آگیا تھا زرا زرا سی بات پر ایک دم طیش میں آجاتا تھا لانا بھگنا شروع کر دیتا تھا جس کی وجہ سے میرے اچھے پار دوست، کاروباری

معدیہ (کوہاٹ)

قادری صاحب میرے شہ پر کئی مرتبے سے باہر کے ملک جانے کیلئے کوشش کر رہے تھے مگر ہم بتائی نہیں تھا کوئی نہ کوئی رکاوٹ آجاتی تھی آپ سے رجوع کیا تو آپ نے حساب کتاب لگا کر بتایا کہ اسکے سفر میں کچھ رکاوٹیں نظر آ رہی ہیں پھر ان رکاوٹوں کو ختم کرنے کیلئے آپ نے لوح راہ، اوری کھساحہ وظیفہ پڑھنے کو دیا تھا وظیفہ پڑھنے کے دوران ہی میرے شوہر باہر چلے گئے تھے مگر خفیہ مکمل نہیں ہوا تھا اس لئے میں نے آپ سے رابطہ نہیں کیا اب وظیفہ مکمل ہو گیا ہے تو بیانات فرمادیں کہ لوح کتاب کیا کروں۔
جواب۔ بیٹی رہو اپنی 2 نفل شکرانے کے ادا کرنے کے بعد لوح کو شکرانہ کر دو۔

ڈکینہ (کوئٹہ)

قادری صاحب میں ہائی اسکول کی پیمبر ہوں اور کافی سالوں سے میری ترقی ٹکی ہوئی تھی بہت کوششیں اور تعلقات بھی استعمال کیے مگر میرا گریڈ نہیں بڑھا۔ اس مقصد کیلئے لوح نکاح منگوا کر وظیفہ پڑھا تھا آپکی دعاؤں سے اب میرا گریڈ بڑھ گیا ہے میں آپکی گیلے مددمنوں اور شکر گزار ہوں کہ آپ نے میرے اس وقت کے مسئلے کو حل کرنے میں میری مدد فرمائی اللہ تعالیٰ آپکو ہمیشہ خوش رکھے۔

جواب۔ بیٹی رہو: بیٹی اللہ پاک آیکو زندگی میں مزید آسانیاں اور برکتیاں عطا فرمائے (آمین)

اور اقبال (کوہاٹ)

قادری صاحب! میں کاروبار میں برکت اور رزق میں کٹھاؤں کیلئے پھر پینٹنا چاہتا ہوں میں کونسا پھر پینٹنا منتخب فرماؤں۔

جواب۔ اللہ خوش رکھے! بیٹا آپ فیروزہ پینٹیں انشاء اللہ مبارکت ثابت ہوگا۔

میں تادم اور کام کے مطابق پتھروں پر پڑھائی کر کے دیا کرتا ہوں مگر پڑھائی کیا ہوا پتھر حاصل کرنا چاہتے ہیں تو مجھے Call کرنے کے منگوانے کا طریقہ معلوم کریں۔

حضرات عزیز و اقارب مجھ سے جیسا کہ ذکر آہستہ آہستہ ہوتا ہوتا شروع ہو سکے تھے اسی پریشانی میں کسی نے آپ کے بارے میں بتایا کہ آپ BP کے مریض ہیں کیلئے مبارک پتھر پر پڑھائی کرنا چاہتے ہیں میں پتھروں پر اس طرح کا بیٹھن تو نہیں رکھتا تھا لیکن اللہ کے کلام پر ضرور یقین رکھتا ہوں یہی سوچ کر آپ سے رابطہ کر کے اپنی ساری کیفیت بیان کی تو آپ نے مجھے مبارک پتھر پڑھائی کر کے بھیجا جو آپکی بیانات کے مطابق میں نے انگوٹھی بنوا کر پہن لیا ہے ابھی مجھے انگوٹھی پہننے ہوئے صرف تین مہینے ہوئے ہیں اور میرا BP 30 سے 35 نمبر کنٹرول میں آ گیا ہے طبیعت میں ایک ٹھہراؤ سا آ گیا ہے مزاج میں مستحکم پیدا ہوئی ہے اور یہ سب آپ کے مبارک پتھر کی کرامت ہے اللہ آیکو بھی عمر اور صحت عطا فرمائے۔

جواب۔ اللہ خوش رکھے! بیٹا اس میں میری کوئی کرامت نہیں ہے یہ سب تو اللہ کے کلام کی برکت اور اللہ تعالیٰ کی ان نعمتوں میں سے ایک نعمت ہے پتھر کا اثر ہے نہیں کا ذکر سورہ رومن میں موجود ہے۔

اللہ پاک نے کوئی بھی چیز دیا جس بیکار اور فضول نہ ہو نہیں گی اگر آپ بھی سورہ رومن کا آرد ترجمہ کھساحہ مطالعہ کریں گے تو آپ بھی پکارا نہیں گے کہ اللہ میں تیری کس کس نعمت سے انکار کروں! اللہ تعالیٰ آیکو ہمیشہ صحت مند خوش و خرم رکھے۔

رضوانہ (حیدرآباد)

قادری صاحب! میں اپنی بڑی بیٹی کے رشتے کیلئے پڑھاننا رہتی تھی اچھی شکل صورت اور تعلیم یافتہ ہونے کے باوجود کہیں باہر ہی نہیں تھی رشتے بہت آتے تھے پند بھی کرنا پڑتا تھے مگر باہر آئے بعد میں سے پہلے ہی ختم ہو جاتی تھی اس سلسلے میں آپ سے رجوع کیا تو آپ نے لوح نکاح اور وظیفہ پڑھنے کو دیا تھا انشاء اللہ لوح نکاح اور آپکا وظیفہ پڑھنے سے پچھلے مہینے میری بیٹی کی شادی ہو گئی ہے لوح نکاح کتاب کیا کروں رہنمائی فرمادیں۔

جواب۔ اللہ خوش رکھے! بیٹی 2 نفل شکرانے کے ادا کرنے کے بعد لوح کو شکرانہ کر دو۔

مبارک پتھر

Lucky Stone



روحانی اسکالر ایس۔ این۔ قادری آپ کے کام اور نام کے مطابق آپ کے موافق پتھروں (گینوں) پر آیات مقدسہ کی پڑھائی کر کے دیتے ہیں۔ اپنے نام اور کام کے مطابق اپنا مبارک پتھر حاصل کریں، انگوٹھی بنوا کر پہنیں، انشاء اللہ آپ کے بگڑے کام سنوڑتے چلے جائیں گے، دل و دماغ پر خوشگوار اثرات مرتب ہوں گے، صحت و تندرستی حاصل ہوگی، لوگوں کے ذہنوں میں آپ کے لئے نرم گوشہ پیدا ہوگا اور آپ کی عزت و تکرار میں اضافہ ہوگا۔

ایس۔ این۔ قادری
رضویہ مارکیٹ، 86، فرسٹ فلور، ناظم آباد چورنگی، کراچی۔ 74600
0336-2297786
0333-2105914
0308-2543444
E-mails: qadrihelpline@yahoo.com
qadrihelpline@hotmail.com
E-mail کرتے وقت اپنے شہر کا نام لازمی لکھیں۔
رابطہ کے اوقات صبح 10 سے شام 7 بجے تک۔

ٹوٹکے

کھانے سے نمک کم کرنے کے لئے

اگر کھانے میں نمک تیز ہو گیا ہے تو تھوڑے سے آٹے کو گھی سے گوندھیں۔ اسے دیکھی کے درمیان میں ڈالیں اور ڈھکن اٹھا کر رکھ دیں۔ کھانا پیش کرنے سے قبل آٹا نکال دیں۔ اگر چاولوں میں نمک تیز ہو جائے تو اسی آٹے کی روٹی بلیں چاولوں کو ذرا سا بنا کر درمیان میں روٹی بچھائیں اور چاولی برابر سے بچھادیں۔ پیش کرتے ہوئے روٹی نکال لیں۔

ہونٹوں کو پھٹنے سے بچانے کے لئے

اگر ہونٹ سیاہ پڑ رہے ہوں اور پھٹ جاتے ہوں تو ایک چائے کا چمچ عیسویں ایک چائے کا چمچ بالائی اور ایک چائے کا چمچ عرق گلاب ملا کر اسے ہونٹوں پر لگائیں۔

بچوں کو ٹھنڈے سے بچانے کے لئے

سردی کے موسم میں بچوں کو ٹھنڈک جانا معمول کی بات ہے۔ اگر بچوں کو ٹھنڈے سے بچانا ہے تو انہیں نہلاتے ہوئے پانی میں ایک چائے کا چمچ بلدی ملائیں اور اس سے بچوں کو نہلائیں۔ یہ پانی بچوں کو ٹھنڈک کے اثرات سے محفوظ کرتا ہے۔ اگر بچوں کو کھانسی آ رہی ہے تو بچے کو دودھ میں زعفران ملا کر پلائیں۔ اس کے علاوہ ایک پیالی سرسوں کے تیل میں 4 لہسن کے بھیر چھلے ہوئے جوئے ایک چائے کا چمچ اجوائن اور تھوڑی سی بلدی ڈال کر اتنا پکائیں کہ لہسن سیاہ ہو جائے۔ اسے ٹھنڈا کریں اور چھان کر رکھ لیں۔ سچے کے پینے پر اس تیل کی ہلکی ہلکی مالش کریں۔

جھانسیوں کو دور کرنے کے لئے

چہرے کی جھانسیوں کو دور کرنے کے لئے پکے ہوئے پیٹے کا ایک ٹکڑا لے لیں۔ اسے انگوٹھے سے پکلیں اور اس میں تھوڑا سا عرق گلاب ملا کر جھانسیوں پر لگائیں۔ تھوڑی دیر کے بعد چہرہ صاف پانی سے دھو لیں۔ اس کے علاوہ جھانسیوں پر دن میں دو سے تین مرتبہ عرق گلاب لگائیں اور خوب پانی پیئیں۔

مسوں کے لئے

اگر جسم کے کسی بھی حصے پر چھوٹے بڑے سے نکل آئے ہوں تو اس سے گھیرانے کی کوئی ضرورت نہیں۔ مائٹری کو پانی میں بھگو کر رکھ دیں۔ دن میں تین سے چار مرتبہ اسے روٹی کی مدد سے مسوں پر لگائیں سے جلد ہی جھڑ جائیں گے۔

MASALA 89 TOTKAY



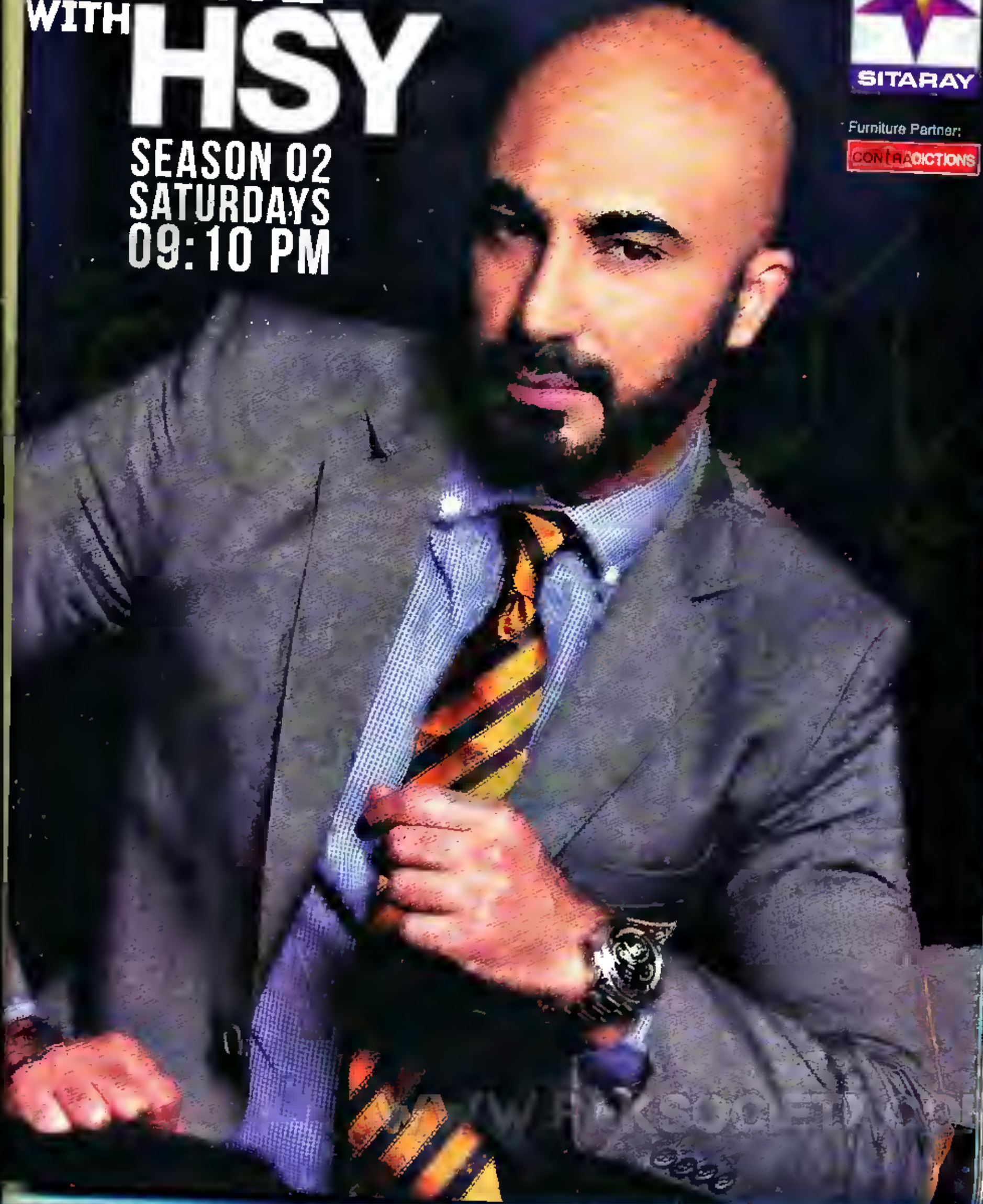
Scanned By Sumaira Nadeem

TONITE WITH HSY

SEASON 02
SATURDAYS
09:10 PM



Furniture Partner:
CONTRADICTIONS



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو ایبل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر یو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✦ پیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

Scanned By Sumaira Nadeem

Goldenpearl
Beauty Forever



Whitening Series



Anti-freckle Kit



Whitening & Repairing Cream
Day & Night protection

