

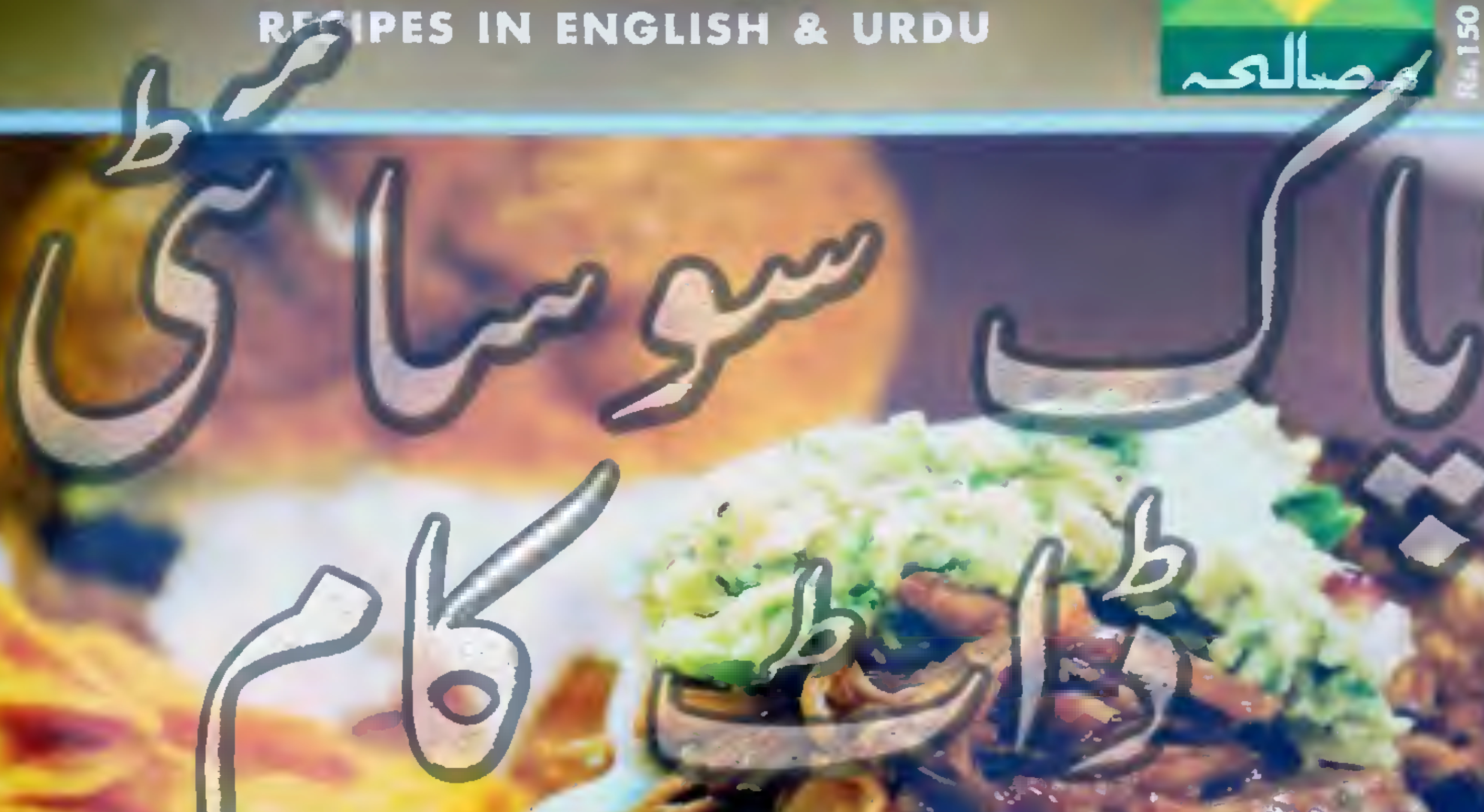
MASALA

TV FOOD MAG

RECIPES IN ENGLISH & URDU



Rs. 150



READING SECTION

Online Library For Pakistan

WWW.PAKSOCIETY.COM

READING SECTION

Online Library For Pakistan

WWW.PAKSOCIETY.COM

READING Section

جاننے مصالحہ فیملی فینسول لاہور کا مکمل احوال

ذیابیطس کے عالمی دن کے موقع پر خصوصی مضمون

مصالحہ کے شیفز کے کھانوں کی مزید اتر ترکیب

WWW.PAKSOCIETY.COM



mothercare

DIAPERS



Your Baby's Best Friend ✓



AVAILABLE SIZES

REGULAR & ECONOMY PACKING

Newborn	Mini	Midi	Maxi	Junior
NB	S	M	L	XL
2-4 Kg	3-5 Kg	5-11 Kg	9-14 kg	Over 13kg

E-mail: info@themothercare.com

Website: cosmeticsworld.com.pk


Click on <http://www.paksociety.com> for more


Kausar

BANASPATI & COOKING OILS

کچھ خاص ہمارے کھانے میں



 KausarCookingOils

 www.kausar.com.pk

READING
Station

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN

 PAKSOCIETY1  PAKSOCIETY



YOUR PRESENCE MAKES ALL THE DIFFERENCE

TAKE CARE OF YOUR LIFE

Cardiovascular disease is the number one cause of death worldwide causing 17.3 million deaths

If you are over the age of 30, with an inactive lifestyle, then you must get your health profile checked like your blood sugar, blood cholesterol, blood pressure etc. Tabba Heart Institute offers you a health screening package that will not only assess your existing health status but will also guide you to a healthier lifestyle.

**CALL TO SET UP AN APPOINTMENT TODAY AT
021-111-844-844 Ext: 1431-32**

Preventive Cardiology & Cardiac Rehabilitation Department

ST-01, Block 02, Federal 'B' Area, Karachi 75950 | UAN: 021-111-THI-THI (844-844)
www.tabbaheart.org | Follow us on:  

DESIRE
Glass Door

Ridiculously
good
looking



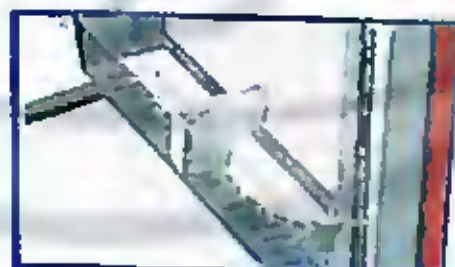
Change your life



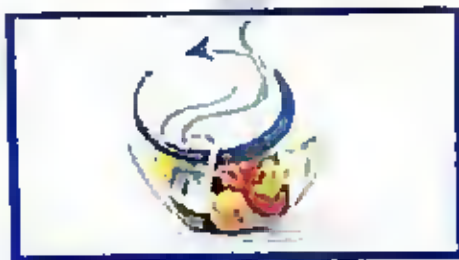
LOW VOLTAGE START
The Low Voltage function regulates electric flow and will start the fridge safely even if the voltage is low.



SMART ECO CONTROL FUNCTION
It helps control electricity consumption and runs the refrigerator at the most economical mode with maximum efficiency.



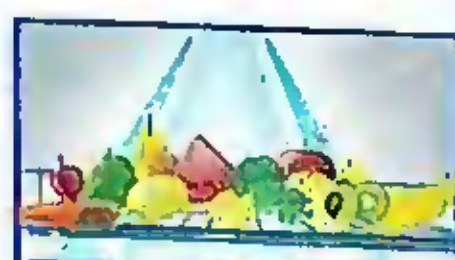
BOTTLE RACK/SEPARATOR
Keep your bottles and cans sorted and organized with this new feature.



AROMA LOCK
A distinctive and exclusive Palladium-Carbon Based Deodorizer which slows food decay and removes unwanted odors.



STRONGER HINGES
New top quality door hinges mounted smartly to avoid door misalignment.



LED LIGHTS
Modern LED lights give a fresh feel in the refrigerator.

Pak Elektron Limited Toll Free: 0300-00-735 (PEL) | www.pel.com.pk | www.facebook.com/pel

READING
Section





**MAKE USE OF
OUR PERFECT
WEEKEND PACKAGE**

**Stay at Islamabad Marriott over the weekend
@ 15000 PKR
+tax / night ONLY!**

ISLAMABAD MARRIOTT HOTEL
for more informations call
+92 51 111 22 33 44





Nan Khatai

The Original Recipe



نان ختائی کا اصلی مزہ

تازہ، خستہ اور میٹھے مزے کی وہی روایتی سوغات

READING
Section





Here's to a Safe & Tasty BBQ



- 1 Marinate
- 2 Lock it
- 3 Grill it

Available at all leading retail outlets across Pakistan. For more information visit us at [facebook.com/LNLPK](https://www.facebook.com/LNLPK)

READING
Section

Since 1919
Snowwhite

DRY CLEANERS

Largest Cleaning Network ... COUNTRYWIDE!

Snowwhite Card
**DISCOUNTED
RATES**
All Year Round

اپنے کپڑوں کی کلیئنگ آپ کیسے چاہتے ہیں؟

یا صاف ستھرے ماحول میں، اس جدید پلانٹ پر



گندگی اور بیماریوں سے بھرپور اس ماحول میں؟



Best Rates with Quality Guaranteed!

Shirt
Rs. 70*

Shalwar Kameez
Rs. 120*

Ladies 3 pc suit
Rs. 180*

Suit
Rs. 410*

**2 Hours Express Service
at our Factory Outlet
with No Extra Charges**

SERVICES:

Garments, Curtains, Blankets
Carpets and Steam Pressing

Karachi:
99/5 Gulshan-e-Mehar-un-Nissa
Ibrahim Hyderi, Sector 48
Korangi Industrial Area, Karachi
Tel: (021) 3868 2810-17

Rwp/Isb :
Tel: (051) 4492124-26, Cell : 0310-4050777

www.facebook.com/Swhitepak

READING
Section

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN

[PAKSOCIETY1](https://www.paksociety1.com) [PAKSOCIETY](https://www.paksociety.com)



Phool

Spices

Sign of Purity & Original Taste!!



SHOP ONLINE
<http://phool.pk>



/Phool.pk

FOR INFORMATION & SUGGESTIONS
Type <Phool>
send SMS to **8227**



A.R. FOODS (PVT) LTD.

32-33 Industrial Triangle Estate, Kahuta Road, Humak, Islamabad, Pakistan.

Since 1970

Tel: +92 51 4490471-4 (4 Lines) Fax: +92 51 4491117 e-mail: arf@arfoods.com.pk www.arfoods.com.pk



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 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
- ✦ سیریم 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

Special Offer!

Free

Jar of **Tru Bru**
Classic Coffee
with every
4 litre tin of **Oliva**

THE FINEST HEALTH RECIPE



4
Litre Tin
Rs. 2050/-

Premium Cooking Oil

Oliva
Olive Pomace Oil



In collaboration with
GENOSA ID, S.A. SPAIN



Available in leading
departmental stores.

Offer not available at all stores. **Section**



BAKE
PARLOR®

ہوٹل کے سارے مزے
گھر پر لے آتے ہیں



بیک پارلر کا ہے یہ کمال ---

بیف ہو یا مٹن یا چاہے چکن...
سب پکے ایک منفرد انداز سے!
بیک پارلر 2-in-1 ریسی لائیں
اور عید کا دسترخوان سجائیں۔

20
Recipes



www.bakeparlor.com

READING
Section



MASALA TV FOOD MAG

Content



- 51** > Chaska Pakanay Ka
چسکا پکانے کا
- 57** > Food Diaries
فوڈ ڈائریز
- 63** > Food Planet
فوڈ پلانٹ
- 69** > Lively Weekends
لائیو ویکنڈس
- 78** > City News
سٹی نیوز
- 89** > Totkay
ٹوٹکے

- 15** > Editorial
- 22** > Masala Star
مصالحہ کے ستارے
- 25** > Handi
ہانڈی
- 31** > Dawat
- 37** > Masala Mornings
مصالحہ کی صبحیں
- 43** > Tarka

READING Section

Adam's[®]

For Healthy Life!

Singles

Cheddar Cheese



For the Real Taste!
available in 200 gm & 1 Kg

info@adams.pk

Office: Quaid-e-Azam Industrial Estate, Kot Lakh Pat, Lahore. Phone: 04235117101-06

Section

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

EDITORIAL

محترم قارئین
السلام علیکم!

گیارہ سال کے بعد آج جب میں ہم نیٹ ورک کو خیر باد کہہ رہی ہوں تو مجھے انتہائی دکھ بھی ہے اور خوشی بھی۔ طے جملے ان جذبات کی وجہ ایک طرف ادارے سے گہری وابستگی ہے تو دوسری طرف اپنے ذاتی ادارے کے قیام کی خوشی۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ آج سے سات سال قبل شروع کیا، 35 صفحات پر مشتمل دو ماہی رسالے کے اجراء کے وقت خود مجھے اس بات کا اندازہ نہیں تھا کہ ہمیں پہلے ہی شمارے کی دوبارہ اشاعت کرنی ہوگی۔ چند ہی شماروں کے بعد ہم پر اسے ماہنامہ کرنے کا انتہائی دباؤ آیا اور جلد ہی یہ 80 سے زائد صفحات کے ماہنامہ میگزین کی صورت میں عوام کے سامنے تھا۔ عوام کی جانب سے بھرپور پذیرائی نے اسے اشاعت کے اعتبار سے پاکستان کا سب سے بڑا جریدہ بنا دیا اور آج بھی یہ ایک کثیر الاشاعت میگزین کی صورت میں عوامی پسندیدگی کی سند پارہا ہے۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ نے نہ صرف عوام کو فیض کیا ہے بلکہ انتظامیہ کی توقعات کو بھی پورا کیا ہے۔ یہ میگزین کی بے مثال کامیابی ہی تھی جس نے ہمیں کنگ بکس کے اجراء کی سوچ دی۔ ہم نے لائیو ایٹ ٹائن ہانڈی اور مصالحہ مارٹنگز کی کنگ بکس شائع کیں اور انتہائی کامیابی سے ان کے دوسرے اور تیسرے ایڈیشن کا بھی اجراء کیا۔

میں نے اپنی پوری محنت اور لگن سے اس رسالے کو پروان چڑھایا اور میں دعا ہے کہ میرے بعد بھی یہ رسالہ ترقی کی منازل طے کرتا رہے۔ شاز یہ جو رسالے کے آغاز ہی سے میرے ساتھ ہے، مجھے اس سے اُمید ہے کہ وہ میرے بعد رسالے کو اسی طرح سے لے کر نہ صرف آگے بڑھے گی بلکہ رسالے کی ترقی و ترویج میں کوئی کسر نہیں چھوڑے گی اور لوگوں کا تعاون اس کے ساتھ رہے گا۔

میں مشکور ہوں ان تمام لوگوں کی جن کے تعاون کے بغیر کچھ بھی ممکن نہ تھا۔ اس میں سرفہرست ہیں صدر ہم نیٹ ورک اور رسالے کی چیف ایڈیٹر سلطانہ صدیقی، جنہوں نے رسالے کے آغاز میں ہر قدم پر میرا ساتھ دیا، چیف ایگزیکٹو آفیسر ہم نیٹ ورک ڈرید قریشی اور وائس پریزیڈنٹ ہم نیٹ ورک اطہر وقار عظیم جن کے قیمتی مشورے ہمیشہ میرے ساتھ رہے۔ مصالحہ کے تقسیم کار صابر حسین جاوید پرنٹر سمیل حیات اور ایڈورٹائزنگ مینیجر منور حسین بھٹی کے تعاون کے بغیر ترقی کا یہ سفر ادھورا تھا۔ میں بطور خاص شکر یہ ادا کرنا چاہوں گی، ہم مصالحہ کی پوری ٹیم کا جنہوں نے مطلوبہ مواد کی فراہمی میں ہمیشہ تعاون کیا، اسٹنٹ ایڈیٹرز اور ایڈیٹوریل اسٹنٹ سمیت میری موجودہ اور سابقہ پوری ٹیم جنہوں نے میری بھرپور معاونت کی اور میں کیسے بھول سکتی ہوں اپنے سابقہ اور موجودہ فونو گرافرز کو جو اگر اچھی تصاویر نہ بنا سکتے تو کام دشوار ہو جائے۔ اگر آج میں ترقی کی ان منازل پر ہوں اور ترقی کی نئی شاہراہ کی جانب گامزن ہوں تو آپ تمام لوگوں کا تعاون اور ساتھ شامل ہے۔ مجھے اپنے نئے سفر کے لئے آپ کی دعاؤں کی اشد ضرورت ہے، جب کہ میرا تعاون مستقبل میں بھی اس ادارے کے ساتھ رہے گا۔

”مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ“ کی ترقی کے لئے بہت سی دعاؤں کے ساتھ بطور اس کی ایڈیٹر خدا حافظ۔



شہناز رمزی

شہناز رمزی، ایڈیٹر، شہناز رمزی، جاسٹ ایڈیٹر، شاز یہ انوار
معاونت ایڈیٹر، معاذ احمد، ایڈیٹوریل اسٹنٹ، نصر خان
ایڈیٹوریل اسٹنٹ، سید نیل احمد، ڈیزائنر، یوسف رضوی، عکاسی، حارث عثمانی، احسن قریشی، ایڈورٹائزنگ مینیجر، منور حسین بھٹی
03333222353 - فون: munawar.h@masalatv.tv

پرنٹر: یونی پرنٹ 0333 216 8390

ہم نیٹ ورک ایڈیٹر: احسن علی اسٹریٹ، ڈسٹریبلوٹیو، آئی چندر گھرو، کراچی۔ 74000 پاکستان۔ ایس۔ این: 111-488-111 (کراچی) فکس: 92-21-32828640

shanez.ramzi@masala.tv آن لائن خریداری کے لئے: <http://www.masala.tv/masalomag/>

MASALA 15 EDITORIAL

READING
Section

TOPS

Tops Food & Beverages

Since 1969

(An ISO:9001 & HACCP Certified Company)



Flavours for all seasons

READING
Section

Tops Ketchup tops them all!



Spread Happiness
with

Taste!

Also available in Apple,
Mango, Orange Marmalade



TOPS VINEGAR



Tops Food & Beverages (Since 1969)
(An ISO-9001 & HACCP Certified Company)

www.murreebrewery.com
[facebook/murreebrewery](https://www.facebook.com/murreebrewery)



مصالحہ فیملی فیسٹول کالاہور میں شاندار انعقاد

فیسٹول کے دونوں دن مصالحہ ٹی وی کے شیفس نے براہ راست کھانا پکانے کا مظاہرہ کیا جسے ناظرین نے خوب سراہا

صرف دل کھول کر باتیں کیں بلکہ ان کے ساتھ مل کر خوب ہلا گھا کیا اور انہیں قیمتی انعامات بھی تقسیم کئے۔

نیٹ ورک کی جانب سے لگائے جانے والے "ہیملکیشن اسٹال" شرکاء کی دلچسپی کا مرکز بنا رہا جہاں ان کی پسندیدہ مصالحہ کک بکس کے علاوہ مصالحہ ٹی وی نوڈ میگ انجائی مناسب قیمتوں پر دستیاب تھے۔ اس اسٹال پر شرکاء کی ایک بڑی تعداد اپنے پسندیدہ شیفس سے ملاقات کرنے اور کک بکس پر ان کے آٹو گراف لینے کے لئے موجود تھی۔ لوگوں کی کثیر تعداد مصالحہ کے اسٹال پر بھی موجود تھی جہاں مختلف مقابلوں کے ذریعے شرکاء پر انعامات کی بارش کی جا رہی تھی۔

فیسٹول میں بچوں کی تفریح کو بھی ملحوظ خاطر رکھا گیا، بچوں کے لئے سجایا گیا خصوصی پنڈال بچوں کی توجہ کا مرکز بنا رہا جہاں جمپنگ کیسل، میری گوراؤنڈ، نایاب گاڑیوں کی نمائش اور پالتو جانوروں کی نمائش کے علاوہ نوجوانوں اور بچوں کے لئے جھولے اور دیگر تفریح کے سامان بھی موجود تھے۔ ایک اسٹال پر جادوگر فیسٹول کے حاضرین پر اپنے فن کا جادو چلا رہے تھے۔

فیسٹول کے شرکاء نے ہم نیٹ ورک کی اس کاوش کو سراہتے ہوئے ایسے دلچسپ فیسٹول کے انعقاد کو عوام کے لئے تازہ ہوا کا جھونکا قرار دیا۔ حاضرین کے مطابق مصالحہ نوڈ فیسٹول ایک ایسا موقع ہوتا ہے جس میں گھر کے تمام افراد بلا جھجک شریک ہو کر لطف اندوز ہوتے ہیں۔

ہم نیٹ ورک کی صدر سلطانہ صدیقی نے فیسٹول کے حوالے سے اپنے ایک خصوصی پیغام میں کہا کہ "ہم نیٹ ورک مصالحہ فیملی فیسٹول کو کامیاب بنانے اور اس ملک کی رونق بحال کرنے میں اپنے صارفین اور شرکاء کا بے حد مشکور ہے۔ ہم نیٹ ورک ہمیشہ سے عوام کو تفریح و طبع کے مواقع فراہم کرنے کے لئے کوشاں ہے، عوام کی بھرپور شرکت کے نتیجے میں ہماری یہ کوششیں بار آور ثابت ہوتی ہیں۔"

زندہ دلان لاہور کو سیر و تفریح کے مواقع میسر آ جائیں تو وہ اس کا بھرپور فائدہ اٹھاتے ہیں۔ ہم مصالحہ انہیں سال میں ایک بار ہفتے کے 2 دن تک ایک ایسی تفریح فراہم کرتا ہے جس میں وہ اپنے پورے خاندان کے ہمراہ دل کھول کر لطف اندوز ہوتے ہیں۔ جی ہاں یہ موقع ہے مصالحہ فیملی فیسٹول کا، جو اب ایک ثقافتی تقریب کی حیثیت اختیار کر چکا ہے۔

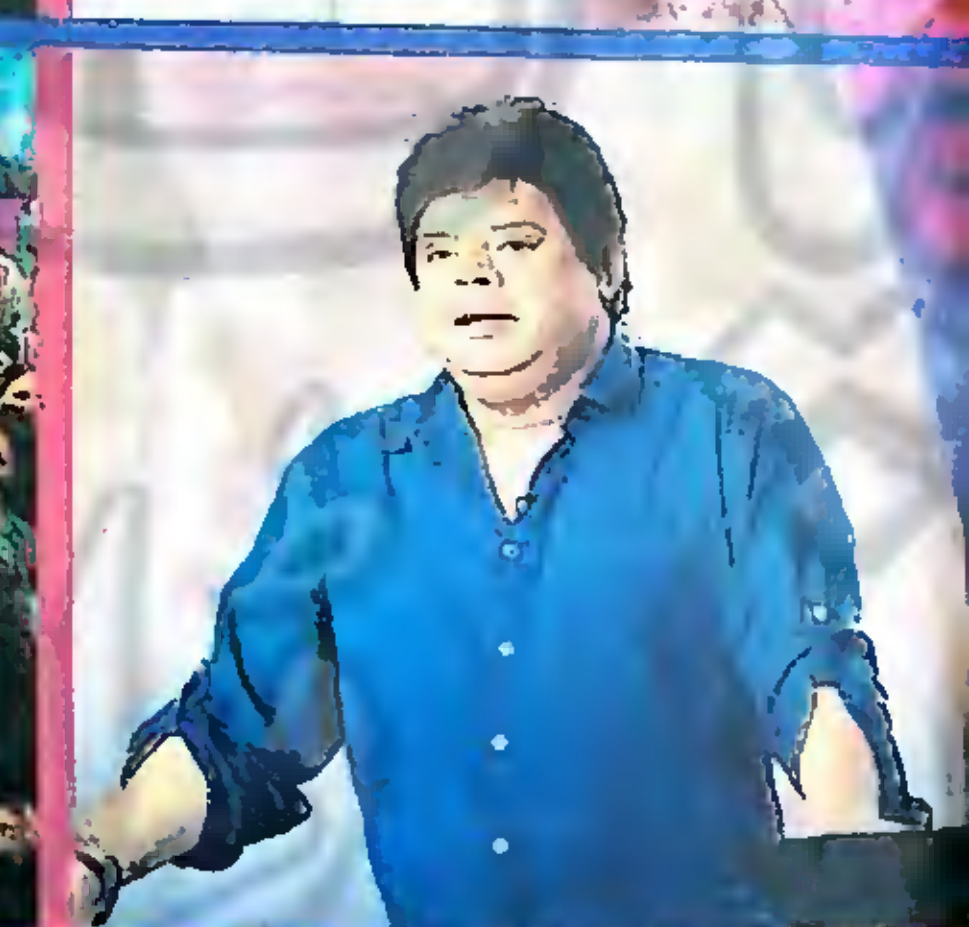
"ہم مصالحہ کی جانب سے ملک کے دو بڑے شہروں کراچی اور لاہور میں سال میں ایک ایک مرتبہ منعقدہ اس جشن میں جیسے پورا شہر آتا ہے۔ بچے بڑے بوڑھے خواتین اور حضرات بلا تفریق اس جشن میں شرکت کے لئے ہیں، اپنے پسندیدہ شیفس سے ملاقات کرتے ہیں، براہ راست کھانا پکانے کا مزہ لیتے ہیں اور دل بھر کر خریداری کرتے ہیں۔ ماضی میں بھی اس فیسٹول میں شرکاء کی ریکارڈ تعداد نوٹ کی گئی اور موجودہ فیسٹول میں بھی صورت حال نہایت حوصلہ افزا رہی۔

سال رواں کے اوائل میں کراچی کے ایکسپو سینٹر میں منعقدہ مصالحہ فیملی فیسٹول کی فقید المثل کامیابی کے بعد ایکسپو سینٹر لاہور میں مصالحہ فیملی فیسٹول کا اہتمام کیا گیا جس میں لاہور کے ہر شعبہ ہائے زندگی سے تعلق رکھنے والے افراد کا جم غفیر شریک ہوا جو اپنے پسندیدہ شیفس سے ملاقات کے علاوہ کھانے پینے، خریداری اور تفریح کے بھرپور مواقع سے پوری طرح لطف اندوز ہوا۔

مصالحہ فیملی فیسٹول لاہور میں پاکستان کے ہر معروف برانڈ کی جانب سے مختلف اسٹال لگائے گئے، جہاں پر فیسٹول کے شرکاء کے لئے ایشیائے خورد و نوش کے علاوہ روزمرہ استعمال کی بے شمار اشیاء مناسب قیمتوں پر دستیاب تھیں۔ اس موقع پر لوگوں کو نہ صرف اپنے پسندیدہ شیفس سے بلکہ ہم ستارے کے مارٹک شو "ستارے کی میج" کی ہر دل عزیز اور پسندیدہ میزبان شائستہ لدھی سے ملاقات کرنے کا موقع بھی میسر آیا۔ شائستہ لدھی نے لاہور کے باسیوں سے نہ



MASALA 18 SPECIAL



Scotch-Brite

Glass & Window CLEANER

Streak-Free Shine

NEW
& IMPROVED



**HOME
CLEANING
SOLUTIONS**

Quality
PRODUCTS



REAGENTS
3M
Scotch-Brite

ماہنامہ سہرا کی 9 کا میاب سال

ہم نیٹ ورک کی صدر سلطانہ صدیقی نے ہم مصالحوں کی ٹیم اور مہمانوں کے ہمراہ ایک کاٹ کر سالگرہ کی تقریبات کا اختتام کیا



انصاری نایا علیزہ، مریم حفیظ اور سیکنہ کے علاوہ مصالحوں کے شیفس شیرین انور شیف گلزار ردا آفتاب زبیدہ طارق طاہر چوہدری اور زارک سدھوا بھی موجود تھے۔

اس خصوصی نشریات میں ہم مصالحوں کے شیفس کے علاوہ سیرا، نشین، رابعہ اور میرٹ ہوٹل کے شیفس نے موقع پر کھانا پکایا۔ گزشتہ سالوں کی طرح انسال بھی شیف عرفان واسطی مصالحوں کی سالگرہ کے لئے 250 پونڈ وزنی کیک تیار کیا۔ ہم نیٹ ورک کی صدر سلطانہ صدیقی نے ہم مصالحوں کی ٹیم اور مہمانوں کے ہمراہ ایک کاٹ کر سالگرہ کی تقریبات کا اختتام کیا۔

ہم مصالحوں کے نويس سال کی تکمیل اور اس کی سالگرہ کے جشن کا انعقاد ہم مصالحوں کی عوامی مقبولیت اور اس کی تسلسل سے کامیابی کا مظہر ہے۔ پاکستان میں کھانے پکانے کے چینلوں کا سنگ بنیاد رکھنے والا یہ چینل آج بھی پوری آب و تاب سے جاری ہے جب کہ اس کے مقلد دیگر چینل جو نہایت دعویوں کے ساتھ میدان میں آئے تھے بہت جلد اس دوڑ میں یا تو پیچھے رہ گئے یا پھر بند ہو گئے۔ اس کامیابی کا سہرا ہم نیٹ ورک کی انتظامیہ کے سر جاتا ہے جنہوں نے اپنے پلیٹ فارم سے جو بھی کام کیا وہ بے مثال کیا اور اسے کامیابی کی شاہراہوں پر گامزن کیا۔ ہم مصالحوں کی ایک مثال ہے جو اپنے معیار کو برقرار رکھتے ہوئے آج بھی کامیابی سے اپنے دیکھنے والوں کی خواہشات کی تکمیل میں مصروف ہے اور اس کا مستقبل بھی روشن ہے۔

گزشتہ دنوں پاکستان کے پہلے اور سب سے کامیاب 24 گھنٹے چلنے والے فوڈ چینل ہم مصالحوں نے اپنی نویں سالگرہ کے جشن کی تقریبات کا اہتمام کیا۔ اس موقع پر صبح 11 بجے سے رات 7 بجے تک خصوصی براہ راست نشریات پیش کی گئیں جس میں صدر ہم نیٹ ورک سلطانہ صدیقی، سینئر نائب صدر الطبرہ طارق عظیم مصالحوں کے شیفس، ناظرین کی پسندیدہ اور "ستارے کی صبح" کی میزبان شائستہ اودھی "جاگو پاکستان جاگو" کی میزبان صنم جنگ اور کرن خان سمیت متعدد مشہور شخصیات نے شرکت کی۔

فصلی براہ راست نشریات کا آغاز ہم مصالحوں کی ہر دعوتی میزبان کرن خان نے اپنے مخصوص انداز میں کیا اعداد ازاں چینل جاوید ان کا ساتھ دینے کے لئے آ موجود ہوئیں۔ اس موقع پر ہم مصالحوں کے پرستاروں نے براہ راست کالوں کے ذریعے اس نشریات میں حصہ لیا اور مصالحوں کو کامیابی کے مسلسل نویں سال کی بے حد مبارکباد پیش کی۔

سالگرہ کے موقع پر سب سے پہلے ہم مصالحوں کی گزشتہ 8 سالہ کارکردگی کی شان دار جھلکیاں دکھائی گئیں جس میں گزشتہ 8 سالوں میں پیش کئے جانے والے خاص پروگراموں اور مصالحوں کی ترقی کے سفر کا تفصیلی جائزہ لیا گیا۔

پاکستان کرکٹ ٹیم کے سابق کپتان یحییٰ خان بھی اپنی فیملی کے ہمراہ سالگرہ کی تقریب میں شریک ہوئے۔ انہوں نے اس موقع پر اپنی اہلیہ کے ہمراہ کھانا بھی پکایا ان کے علاوہ مانی، شافاز، شمن

قارئین کی از حد فرمائش پر یہ سلسلہ دوبارہ شروع کیا جا رہا ہے۔ اگر آپ بھی اپنے کسی پسندیدہ ستارے کے کھانے کے حوالے سے پسند و ناپسند جاننے کے خواہشمند ہیں تو اپنی فرمائش ہمیں لکھ بھیجیں۔ شازیہ انوار

اس ماہ کا ستارہ صاحبہ

بڑی بڑی آنکھوں اور من موٹی مسکراہٹ کی مالک، مدیحہ المعروف صاحبہ، ماضی کی انتہائی مقبول اداکارہ، شوکی صاحبزادی ہیں۔ صاحبہ 13 مارچ 1972ء میں لاہور میں پیدا ہوئیں، تعلیم لاہور سے ہی حاصل کی اور 1992ء میں ”محبت کے سوداگر“ سے فلمی میدان میں قدم رکھا، انہوں نے اردو اور پنجابی دونوں فلموں میں اپنی اداکاری کے جوہر دکھائے۔ ان کی معروف فلموں میں عشق رہنا سدا، ہیر و منڈا، جڑا جائے، ہم تو چلے سسرال، معاملہ گڑ بڑ ہے، چور چائے شور، محبت کے سوداگر، پولیس اسٹوری، بابرا، گروچیلہ، سوداگر، پرنس، نو بے بی، نو ہاتھی میرے ساتھی، ایکٹرز خوبصورت، شیطان، پتر جیرا، بلیدی، دا بیٹا، ٹریک جام، خزانہ، پناہ، لو، 95، منڈا تیرا دیوانہ، مس استنبول، منڈا شرارتی، راجا صاحب، اقتدار تو چیز بڑی ہے، مست مست، جیتے ہیں شان سے، مہندی، آؤ پیار کریں، ہم کسی سے کم نہیں، کڑی منڈا، راضی، خدا جانے، میں کھلاڑی تو اناڑی، کرشمہ، جان جان پاکستان، برسات کی رات، دل بھی تیرا، ہم بھی تیرے، دیور دیوانے، سکھان، انصاف ہو تو ایسا، کبھی ہاں، کبھی نا، زیور، صاحب، بی بی اور طوائف، چاند بابو، عشق زندہ رہے گا اور دل سے نہ بھلانا سمیت دیگر شامل ہیں۔ 1997ء میں ان نے اداکار افضل خان المعروف خان ریسو سے شادی ہونے کے بعد انہوں نے فلمی دنیا کو خیر باد کہہ دیا، تاہم انہوں نے اپنے شوہر افضل کے ہمراہ اپنا مارننگ شو کی میزبانی کے فرائض انجام دیئے۔ صاحبہ کے 2 بیٹے ہیں، وہ اپنی ازدواجی زندگی میں نہایت خوش ہیں۔

صاحبہ کو آج فلموں میں کام کرنے سے زیادہ فلمیں بنانے میں دلچسپی ہے۔ صاحبہ کے مطابق انہوں نے شادی سے پہلے ہی یہ فیصلہ کر لیا تھا کہ وہ شادی کے بعد فلموں میں کام نہیں کریں گی۔ گوکہ انہیں آج بھی فلموں کی پیشکش ہوتی ہے لیکن وہ اپنے اس فیصلے پر سختی سے قائم ہیں۔ صاحبہ کا کہنا ہے کہ وہ صرف ذاتی پروڈکشن کے تحت بننے والی ڈرامہ سیریل میں کام کریں گی۔ وہ پاکستانی فلم انڈسٹری اور شو بزنس کی ترقی کے لئے اپنا کردار ادا کرنے کی خواہاں ہیں۔ صاحبہ کہتی ہیں کہ پروڈکشن کی میزبانی سے فلموں اور ڈراموں کے مقابلے میں زیادہ پیسے ملتے ہیں جب کہ وقت بھی کم اور کار ہوتا ہے اس لئے وہ میزبانی کو ترجیح دیتی ہیں۔

ان دنوں صاحبہ خالد حفیظ خان کے ساتھ مل کر مشن کے پروڈکشن کے تحت سوپ بنا رہی ہیں۔ سوپ کا اسکرپٹ خدا بخش نے تحریر کیا ہے اور جلد ریکارڈنگ کا سلسلہ شروع ہو جائے گا۔ اس سوپ میں صاحبہ خود بھی اداکاری کے جوہر دکھائیں گی۔

مصالحہ کے ان صفحات کے ذریعے ہم اداکارہ اور میزبان صاحبہ کے کھانے پینے کے مشاغل سے اپنے قارئین کو آگاہ کر رہے ہیں۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ ☆ کون سی ڈش شوق سے کھاتی ہیں؟
صاحبہ افضل ☆ مجھے بریانی بے حد پسند ہے۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ ☆ گھر والے آپ کے ہاتھ کی پکائی ہوئی کون سی ڈش کی فرمائش کرتے ہیں؟
صاحبہ افضل ☆ مزیوں کی بریانی۔ میری پکائی جانے والی یہ ڈش پورے خاندان کو پسند ہے۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ ☆ کون سا ریٹورینٹ جانے کے لئے ہر وقت تیار رہتی ہیں؟
صاحبہ افضل ☆ فوڈیز، یہاں کا کھانا بے حد مزیدار ہے۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ ☆ بیرون ملک جائیں تو کون سی ڈش کھانا پسند کرتی ہیں؟
صاحبہ افضل ☆ پاکستان سے باہر جا کر میرا گزارا صرف برگرز اور پیزا پر ہوتا ہے۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ ☆ اسمارٹس کا کیا راز ہے؟
صاحبہ افضل ☆ میں باقاعدگی سے جم جاتی ہوں تاکہ اسمارٹ رہ سکوں۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ ☆ آپ کے خیال میں ایک صحت بخش غذا کیا ہوتی ہے؟
صاحبہ افضل ☆ مجھے لگتا ہے کہ پھل کھانے سے انسان صحت مند رہتا ہے اسی لئے میں انہیں صحت بخش غذا قرار دیتی ہوں۔








Poora Pakistan Raha Hai Bol Hashmi Ispaghool



- روزانہ ہاشمی اسپغول
قدرتی فائبر کا استعمال رکھے
- ✓ معدے کو صاف
 - ✓ بلڈ شوگر کا لیول برقرار
 - ✓ کولیسٹرول کو کم اور دل کو صحت مند
 - ✓ قبض سے دور اور نظام ہضم کو درست

Daily Lo  Fit-Rah

 www.hashmisurma.com   HashmiSince1794



Potato Batatay

Ingredients:

Potatoes (boiled and mashed)	1/2 kg
Lemon juice	2 tbsp
Black pepper (crushed)	1/2 tbsp
Red chillies (crushed)	1/2 tbsp
Green chillies (finely cut)	2
Cumin seeds (roasted and powdered)	1/2 tbsp
Cornflour	4 tbsp
Rice flour	1 tbsp
Eggs	3
Salt	to taste
Oil	for frying
Lettuce leaves	for decoration

Method:

- Mix potatoes, pepper, red chillies, lemon juice, cumin, green chillies and salt in a bowl.
- Mix cornflour and rice flour in eggs.
- Make small balls from potato and coat with eggs.
- Heat oil in a wok; fry balls golden; remove.
- Decorate a dish with lettuce and place batatay on it; serve.

آلو بٹائے

اجزاء:

آلو (اُبلے اور کچلے ہوئے)	1/2 کلو
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
گٹی ہوئی کالی مرچ	1/2 کھانے کا چمچ
گٹی ہوئی لال مرچ	1/2 کھانے کا چمچ
ہری مرچیں (باریک گٹی ہوئی)	2 عدد
بھنا اور پسا ہوا سفید زیرہ	1/2 کھانے کا چمچ
کارن فلور	4 کھانے کے چمچے
چاول کا آنا	ایک کھانے کا چمچ
انڈے	3 عدد
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے
سلاو پتے	سجانے کے لئے

ترکیب:

ایک پیالے میں آلو کالی مرچ، لال مرچ، لیموں کا رس، زیرہ، ہری مرچ اور نمک ملا لیں۔ انڈوں میں کارن فلور اور چاول کا آنا ملا لیں۔ آلو کے آمیزے کی ہائز بنائیں، انڈے میں پیسٹ لیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور انہیں سنہری تل کر نکالیں۔ ڈش کو سلاو پتے سے سجائیں اور بنائے اس پر رکھ کر پیش کریں۔



Maahi Khulya

Ingredients:

Fish fillet (thick cubes)	1 kg
Green chillies (whale)	2
Curry leaves	6
Dried, round red chillies	4
Leman juice	2 tbsp
Tamarind pulp	1/4 cup
Fenugreek seeds	few
Cacanut (cut thickly)	1 small piece
Peanuts	12
Pappy seeds	1 tbsp
Red chilli powder	1 tbsp
Ginger/garlic paste	4 tsp
Turmeric powder	1/4 tsp
Cariander seeds	2 tbsp
White vinegar	2 tbsp
Cumin powder	1/2 tbsp
White sesame seeds	2 tbsp
Salt	ta taste
Mustard oil	1 cup + for frying

Method:

- Rub fish with vinegar; set aside for 10 minutes; wash with lukewarm water and marinate with leman juice for a while.
- Heat oil in a frying pan; fry fish golden; remove.
- Roast pappy seeds, sesame, cumin, cariander, peanuts and cacanut on an iron griddle; grind finely.
- Heat oil in a pat; fry red chillies, fenugreek seeds and curry leaves; add ginger/garlic, turmeric, red chillies, salt and roasted masala.
- Spread fish over it; add tamarind pulp, curry leaves and green chillies; keep on dum.

ماہی خلیا

اجزاء:

خشکاش	ایک کھانے کا چمچ	ثابت مچھلی کے نلے
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	(سوئے چوکور کڑے)
پسا ہوا لہسن اور ک	4 چائے کے چمچے	ہری مرچیں
پسی ہوئی ہلدی	1/4 چائے کا چمچ	کڑھی پتے
ثابت دھنیا	2 کھانے کے چمچے	شوکھی گول لال مرچیں
سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچے	لیسوں
پسا ہوا سفید زیرہ	1/2 کھانے کا چمچ	اٹلی کا گودا
سفید تیل	2 کھانے کے چمچے	بیٹی دانے
نمک	حسب ذائقہ	ناریل (سونا کٹا ہوا)
سرسوں کا تیل	ایک پیالی + تیلنے کے لئے	موگ پھلی

ترکیب:

مچھلی کو بنیر دھوئے سرکہ لگا 10 منٹ بعد نیم گرم پانی سے دھو لیں پھر لیسوں کا رس ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ فرمائنگ پین میں تیل گرم کریں اور مچھلی کے کھڑے سنہری تل کر نکال لیں۔ تو سے یہ خشکاش 'سرکہ' تیل 'زیرہ' دھنیا 'موگ پھلی اور ناریل کو بھون کر ہاریک پیس لیں۔ دہنچی میں تیل گرم کر کے لال مرچیں 'بیٹی دانے' اور کڑھی پتے تلیں۔ اس میں لہسن اور ک 'ہلدی' لال مرچ 'بھنا ہوا مصالحہ اور نمک ملا دیں۔ اس پر مچھلی کے کھڑے پھیلا کر رکھیں پھر اٹلی کا گودا 'کڑھی پتے' اور ہری مرچیں ڈال کر دم پر رکھ دیں۔



White Lentils Cooked in Stock

Ingredients:

White lentils (sooked)	1 cup
Mint (finely cut)	1 bunch
Onions (finely cut)	2
Green chillies (finely cut)	3
Turmeric powder	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Ginger/garlic (paste)	1 tsp
Red chilli powder	1 tbsp
Ginger (finely cut)	2 tbsp
Salt	to taste
Butter	1 tbsp
Oil	1 cup
Lemon, Mint, Ginger (finely cut)	for garnishing

Stock Ingredients:

Water	3 cups
Ginger	1-inch piece
Garlic	1 bulb
Black peppercorns	4
Fennel seeds	1 tsp
Coriander seeds	1 tbsp
Salt	to taste

Method:

- Boil stock ingredients in a pot; strain.
- Heat oil in a pot and fry onions; remove.
- Add ginger/garlic, turmeric, red chillies and hot spices; fry; add lentils.
- Fry for a few minutes; add stock and salt; cook with the lid on till dry.
- Add mint, green chillies, ginger and butter; keep on dum.
- Garnish with lemon, mint, fried onions and ginger; serve.

بجینی والی ماش کی دال

اجزاء:

بجینی کے اجزاء:

پانی	3 پیالی
ادرک	ایک سچ کا ٹکڑا
لہسن	ایک پوتھی
ثابت کالی مرچیں	4 عدد
سولف	ایک چائے کا چمچ
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ

ماش کی دال (بھینگی ہوئی)	ایک پیالی
پودینہ (باریک کٹا ہوا)	ایک گڈی
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	3 عدد
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا لہسن اورک	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	2 کھانے کے تھپے
نمک	حسب ذائقہ
مکھن	ایک کھانے کا چمچ
تیل	ایک پیالی
لیموں پودینہ	
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	سجانے کے لئے

ترکیب:

دبجی میں بجینی کے اجزاء اُبال کر چھان لیں۔ دبجی میں تیل گرم کریں اور پیاز تیل کر نکال لیں۔ اس میں لہسن اورک ہلدی لال مرچ اور گرم مصالحہ ڈال کر بھونیں پھر دال ملا دیں۔ چند منٹ تک ٹھونسنے کے بعد بجینی اور نمک ملائیں پھر ڈھکن ڈھانک کر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں پودینہ ہری مرچیں اورک اور مکھن ملا کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار دال لیموں پودینے تلی ہوئی پیاز اور اورک سے سجا کر پیش کریں۔



Hyderabadi Meat Potatoes

Ingredients:

Mutton pieces	½ kg
Potatoes (peeled and cut)	½ kg
Red chilli powder	1 tbsp
Turmeric powder	1 tsp
White sesame seeds	2 tbsp
Cumin powder	½ tbsp
Onions (finely cut)	2
Ginger/garlic (paste)	1 tbsp
Curry leaves	few
Tamarind pulp	½ cup
Green chillies (whole)	2
Salt	to taste
Oil	1 cup

Method:

- Roast sesame seeds and cumin on an iron griddle and grind.
- Cook mutton with ginger/garlic, onions, turmeric, red chillies, oil and salt in a pot till tender.
- Add green chillies and roasted masala; fry lightly.
- Heat oil in a frying pan; fry potatoes; add to pot.
- Add tamarind and curry leaves; keep on dum.

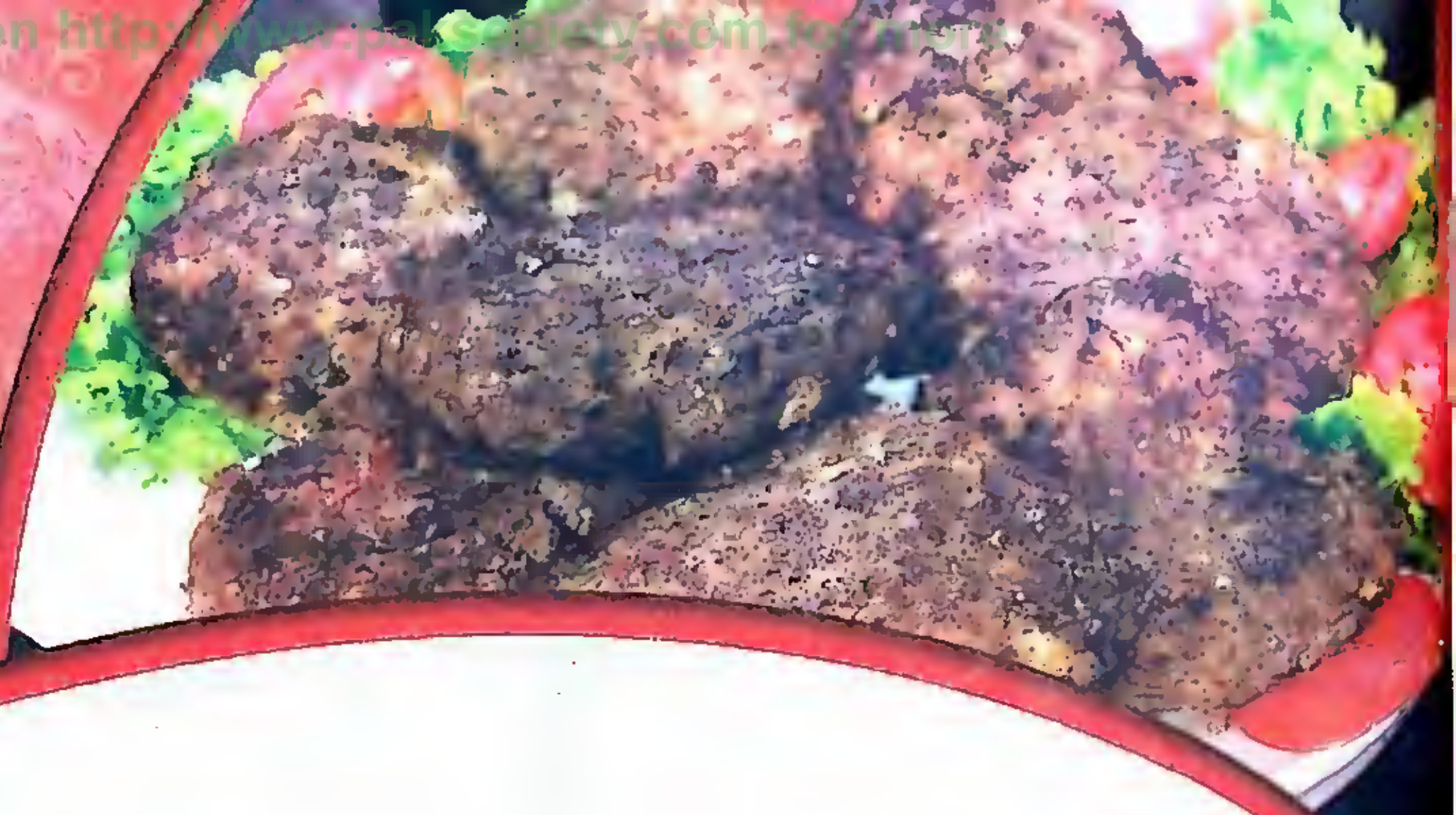
حیدرآبادی آلو گوشت

اجزاء:

½ کلو	کبرے کا گوشت
½ کلو	آلو (چھلے اور کٹے ہوئے)
ایک کھانے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ
ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی ہلدی
2 کھانے کے چمچے	سینڈیل
½ کھانے کا چمچ	پسا ہوا سفید زیرہ
2 عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا لہسن اور دک
چند عدد	کڑھی پتے
½ پیالی	اٹلی کا گودا
2 عدد	ثابت ہری مرچیں
حسب ذائقہ	نمک
ایک پیالی	تیل

ترکیب:

تیل اور سفید زیرہ تو سے پر بھون کر پیس لیں۔ دیکھی میں گوشت، پیاز، لہسن اور دک ہلدی، لال مرچ، تیل اور نمک ملا کر گوشت گلنے تک پکائیں، پھر ہری مرچیں اور بھنا ہوا مصالحہ ملا کر ہلکا سا بھون لیں۔ فرمائنگ بین میں تیل گرم کر کے آلو تلیں، انہیں دیکھی میں ڈالیں اس میں اٹلی اور کڑھی پتے ملا کر دم پر رکھ دیں۔



Peshawari Chapli Kebabs

Ingredients:

Beef mince	1 kg
Tomatoes (sliced)	2
Eggs	3
Green chillies (finely cut)	4
Mint (chopped)	1/2 bunch
Black pepper (crushed)	1 tsp
Coriander seeds	1 tbsp
Cumin seeds	1 tbsp
Dried pomegranate seeds	2 tbsp
Red chilli powder	1/2 tbsp
Maize flour	2 tbsp
Red chillies (crushed)	1/2 tbsp
Salt	to taste
Oil	for frying
Lettuce, Tomato	for decoration

Method:

- Roast cumin and coriander on an iron griddle; crush.
- Soak pomegranate seeds in water and ground coarsely.
- Mix pomegranate seeds, 1 egg, red chilli powder, maize flour, green chillies, pepper, mint, crushed red chillies, crushed masala and salt with mince; refrigerate for 1 hour.
- Fry remaining eggs like omelette and mix with mince.
- Heat little oil in a frying pan and lower flame; spread little mince in palm and place a slice of tomato in the centre; fry kebabs golden from both sides; remove on absorbent paper.
- Repeat process to make more kebabs.
- Decorate a dish with lettuce and tomato; place kebabs on it and serve.

پشاورى چپلى كباب

اجزاء:

ايك كلو	گائے کا قیر
2 عدد	ٹماٹر (قتلے کاٹ لیں)
3 عدد	انڈے
4 عدد	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)
1/2 گڈی	پودینہ (چوپ کیا ہوا)
ايك چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
ايك کھانے کا چمچ	ثابت دھنیا
ايك کھانے کا چمچ	ثابت سفید زیرہ
2 کھانے کے چمچے	انار دانہ
1/2 کھانے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ
2 کھانے کے چمچے	کھئی کا آٹا
1/2 کھانے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ
حسب ذائقہ	نمک
تلنے کے لئے	تیل
سجھانے کے لئے	سلاڈپے ٹماٹر

ترکیب:

دھنئے میں زیرہ ملا کر توڑے پر ٹھونیں اور کوٹ لیں۔ انار دانے کو پانی میں بھگو کر موٹا پیس لیں۔ قیے میں انار دانے ایک انڈہ لال مرچ، کھئی کا آٹا، ہری مرچیں، کالی مرچ، پودینہ، لال مرچ، گونا گونا ہوا مصالحہ اور نمک ملا کر ایک گھنٹے کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ باقی انڈوں کے آلیٹ تل کر قیے میں شامل کر دیں۔ فرائننگ پین میں تھوڑا سا تیل گرم کر کے آج بکلی کریں۔ تھوڑا سا قیہ ہاتھ میں لے کر پھیلائیں اور میان میں ایک ٹماٹر کا قلمہ رکھ دیں۔ اسے فرائننگ پین میں دونوں جانب سے سنہری تل کر نکال کر جاذب کاغذ پر نکال لیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے سارے کباب تیار کر لیں۔ ڈش کو سلاڈپے اور ٹماٹر سے سجائیں اور کباب رکھ کر پیش کریں۔

Give your day a healthy start!

Dawn Bran Bread is baked with the goodness of whole grain and oats, making it high in fiber with no Trans Fat. Eating it daily helps you control your cholesterol and maintain your health.



New & Improved
Packaging

DAWN
BREAD

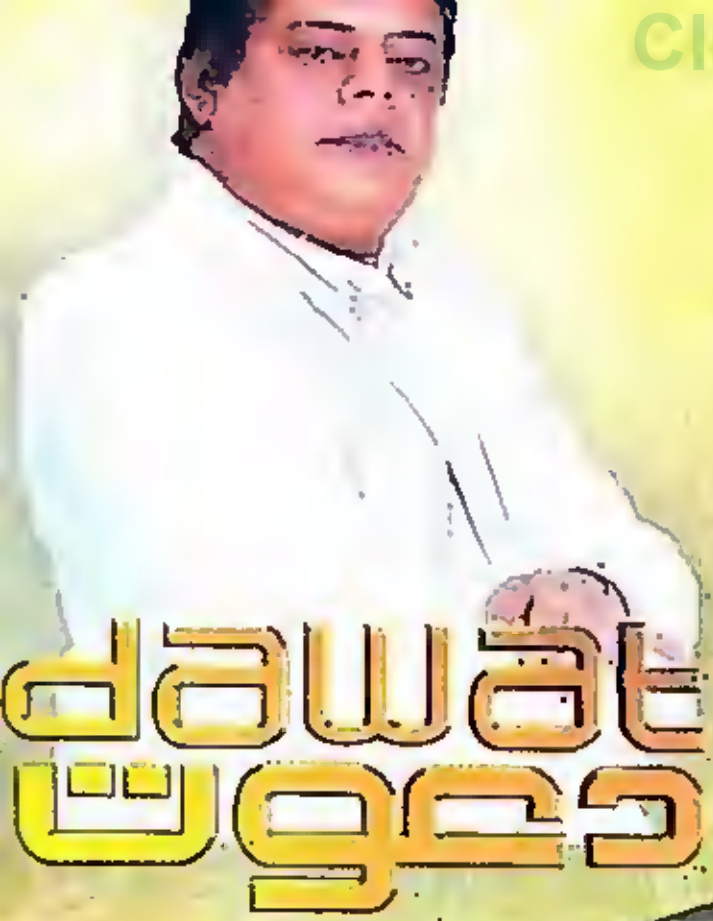
Healthy Fit

- ✓ Whole Grain
- ✓ High in Fiber
- ✓ Goodness of Oats
- ✓ No Trans Fat

Like us on

twitter.com/dawnbread

www.dawnbread.com



Beef Paratha Rolls

Beef Ingredients:

Beef (baneless)	1/2 Kg
Garlic paste	1 tbsp
Yagurt	3 tbsp
Cumin powder	1/2 tsp
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Red chilli powder	2 tbsp
White vinegar	2 tbsp
Onions (fried and made into poste)	2
Raw papaya poste	3 tbsp
Salt	to taste
Oil	1/2 cup
Cariander leaves	for garnishing

Paratha Ingredients:

Refined flour (sieved)	1/2 kg
Mushroom creamy souce	as required
Onions (cut into rings)	as required
Solt	to taste
Clarified butter	1/2 cup

Method:

- Mix all beef ingredients except onions in a bowl; set aside for an hour; fry in a pat.
- Add 1/2 cup water; cook till beef is tender; fry and remove from flame.
- Knead paratha ingredients with water into a dough; make balls and roll into discs.
- Fry parathay from both sides on an iron griddle while applying clarified butter on sides.
- Spread little beef on parothay; spread souce and onions on top; roll over.
- Garnish rolls with cariander; serve.

بیف پراٹھا رولز

گوشت کے اجزاء

تیل	1/2 پیالی	گانے کا گوشت (بغیر ہڈی) 1/2 کلو
ہرے دھنئے کی پتیاں	سجانے کے لئے	پسا ہوا لہسن
پراٹھوں کے اجزاء:		دہی
میدہ (چھنا ہوا)	1/2 کلو	پسا ہوا سفید زیرہ
کریمی مشروم ساس	حسب ضرورت	کٹی ہوئی کالی مرچ
پیاز (لچھوں میں کٹی ہوئی)	حسب ضرورت	پسی ہوئی لال مرچیں
نمک	حسب ذائقہ	سفید سرکہ
سجھی	1/2 پیالی	پیاز (کٹی اور پسی ہوئی)
		پسا ہوا کچا پیپٹا
		نمک

ترکیب:

ایک پیالے میں پیاز کے علاوہ گوشت کے تمام اجزاء ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ دہی میں گوشت ڈال کر بھونیں، پھر 1/2 پیالی پانی ڈال کر گوشت گلنے تک پکائیں، پھر بھون کر چولہا بند کر دیں۔ پراٹھوں کے اجزاء پانی سے گوندھ لیں۔ اس کے بیڑے بنا کر پراٹھے بن لیں۔ انہیں توڑے پر گھی لگاتے ہوئے دونوں جانب سے سینک کر اتار لیں۔ پراٹھوں پر تھوڑا تھوڑا سا گوشت ڈالیں، اس پر ساس اور پیاز ڈال کر لپیٹ لیں۔ مزیدار روزہ ہرے دھنئے سے سجا کر پیش کریں۔



Dawat-e-Dawar



Grilled Hawaiian Beef

Ingredients:

Undercut	1/2 kg
Gorlic paste	1 tbsp
Pineopple (chopped)	1/2 cup
Copsicum (chopped)	1
Green chillies (chopped)	4
Fresh coriander (chopped)	1/2 bunch
White vinegor	3 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Brown sugar	2 tbsp
Keenu juice	1/2 cup
Pineapple juice	1/2 cup
Butter	2 tbsp
Salt	to taste
Olive oil	3 tbsp + for brushing

Method:

- Cut undercut into thin pieces.
- Mix olive oil with pineapple juice, keenu juice, pepper, brown sugar, vinegor, gorlic and salt in a bowl; marinate undercut in it for half an hour.
- Brush oil on a grill pon and heat it; grill undercut from both sides; remove in a dish.
- Cook remaining undercut masala, coriander, capsicum, chillies and pineapple in a frying pon till thick.
- Add butter; pour on top of undercut; serve.

گرلڈ ہوائیئن گوشت

اجزاء

1/2 کلو	انڈرکٹ
ایک کھانے کا چمچ	پہا ہوا ہنس
1/2 پیالی	اناس (چوپ کیا ہوا)
شملہ مرچ (چوپ کی ہوئی) ایک عدد	
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی) 4 عدد	
1/2 گڈی	ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)
3 کھانے کے تہچے	سفید سرکہ
ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
2 کھانے کے تہچے	براؤن چینی
1/2 پیالی	کیوڈ کا جوس
1/2 پیالی	اناس کا جوس
2 کھانے کے تہچے	کھن
حسب ذائقہ	نمک
3 کھانے کے تہچے + پکنا کرنے کے لئے	زیتون کا تیل

ترکیب:

انڈرکٹ کے پتلے ٹکڑے کاٹ لیں۔ ایک پیالے میں زیتون کا تیل، اناس کا جوس، کیوڈ کا جوس، کالی مرچ، براؤن چینی، سرکہ، ہنس اور نمک ملا لیں۔ اس میں انڈرکٹ ڈال کر پراہا گھسنے کے لئے رکھ دیں۔ گرل پین کو پکنا کر کے گرم کریں، اس پر انڈرکٹ کٹ اٹ پلٹ کر کے پکائیں اور ڈش میں نکال لیں۔ انڈرکٹ کا بچا ہوا مصالحہ ہرا دھنیا، شملہ مرچ، ہری مرچیں اور اناس کو فرائننگ پین میں گاڑھا ہونے تک پکائیں، اس میں کھن ملائیں اور گوشت کے اوپر ڈال کر پیش کریں۔



**dawat
دعوت**



Vegetable Sticks Curry

Ingredients:

Patatoes (cut lengthwise and fried)	2
French beans (cut lengthwise and boiled)	1 cup
Carrots (cut lengthwise and boiled)	3
Dried mango powder, Hot spices powder	1/2 tsp each
Salt	to taste

Masala Ingredients:

Coriander seeds, Cumin seeds	2 tsp each
Red chilli powder	1 tsp
Turmeric powder	1/2 tsp
Claves	7
Cardamoms, Black peppercorns	5 each
Onions (chapped)	2
Ginger (chapped)	1-inch piece
Tamataes (chopped)	5
Garlic (chapped)	5 cloves
Salt	to taste
Oil	5 tbsp

Method:

- Blend masala ingredients in a blender; separate 2 tbsp from it.
- Heat 3 tbsp oil in a pot; fry masala, onions, tomatoes and garlic.
- Add little water; cook for few minutes.
- Add hot spices, dried mango and salt; cook on low flame for 10 minutes; remove from flame.
- Heat remaining oil in a frying pan; fry separated masala, potatoes, French beans and carrots for 5 minutes.
- Mix into pot; remove in a dish.

و کھٹیل اسٹکس کری

اجزاء

آلو (لمبائی میں کٹے اور تلے ہوئے)	2 عدد
فرنچ بینز (لمبائی میں کٹے اور ابلیے ہوئے)	ایک پیالی
گاجر (لمبائی میں کٹی اور ابلی ہوئی)	3 عدد
اچھڑ پسا ہوا گرم مصالحہ	1/2 1/2 چائے کا چمچ
پیاز (چوب کی ہوئی)	2 عدد
ٹماٹر (چوب کئے ہوئے)	5 عدد
لہسن (چوب کئے ہوئے)	5 جوے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	5 کھانے کے چمچے

مصالحے کے اجزاء:

ثابت دھنیا ثابت سفید زیرہ	2 2 چائے کے چمچے
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی ہلدی	1/2 چائے کا چمچ
لوٹکس	7 عدد
بڑی الائچیاں ثابت کالی مرچیں	5 5 عدد
ادرک (چوب کیا ہوا)	ایک انچ کا ٹکڑا
نمک	حسب ذائقہ

ترکیب:

بلنڈر میں مصالحے کے اجزاء پیسیں اس میں سے 2 کھانے کے چمچے نکال کر رکھ لیں۔ دہی میں 3 کھانے کے چمچے تیل گرم کر کے پسا ہوا مصالحہ پیاز ٹماٹر اور لہسن ڈال کر بھونیں۔ اس میں تھوڑا سا پانی ڈال کر چند منٹ پکائیں۔ اس میں گرم مصالحہ اچھڑ اور نمک ڈالیں اور ہلکی آگ پر 10 منٹ تک پکا کر چولہا بند کر دیں۔ فرائننگ بین میں باقی تیل گرم کریں اس میں نکالا ہوا مصالحہ آلو فرنچ بینز اور گاجر 5 منٹ تک بھون کر تیار مصالحے میں شامل کریں اور ملا کر ڈش میں نکال دیں۔



Dopiyaza

Ingredients:

Mutton (with bones)	1 kg
Onions (finely cut)	4
Yogurt (whipped)	1/2 kg
Bay leaves	3
Dried round, red chillies	10
Green chillies (chopped)	8
Ginger/garlic (chopped)	2 tbsp
Hot spices powder	1 tbsp
Cordamoms	4
Cinnamon	4 sticks
Block peppercorns	1 tsp
Water	1 cup
Solt	to taste
Clarified butter	1 cup

Method:

- Heat clarified butter in a pot; fry cordamoms, bay leaves, red chillies, peppercorns and cinnamon.
- Add mutton and ginger/garlic; fry for few minutes.
- Add yogurt and water; cook till tender.
- Add onions, hot spices, green chillies and salt; cook till clarified butter separates; remove in a dish.

دوپیا زہ

اجزاء

بکرے کا گوشت (ہڈی والا) ایک کلو	1 kg
پیاز (باریک کٹی ہوئی) 4 عدد	4
دہی (پھینٹی ہوئی) 1/2 کلو	1/2 kg
تیج پتے 3 عدد	3
شوخی گول لال مرچیں 10 عدد	10
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی) 8 عدد	8
لبسن ادراک (چوپ کیا ہوا) 2 کھانے کے تیجے	2
پسا ہوا گرم مصالحہ ایک کھانے کا چمچ	1
بڑی الائچیاں 4 عدد	4
دارچینی 4 ڈنڈیاں	4
ثابت کالی مرچیں ایک چائے کا چمچ	1
پانی ایک پیالی	1
نمک حسب ذائقہ	to taste
سھی ایک پیالی	1

ترکیب:

دہی میں سھی گرم کر کے بڑی الائچیاں، تیج پتے، لال مرچیں، کالی مرچیں اور دارچینی بھونیں۔ اس میں گوشت اور لبسن ادراک ملا کر چند منٹ تک بھونیں، پھر دہی اور پانی ڈال کر گوشت گلنے تک پکائیں۔ اس میں پیاز، گرم مصالحہ، ہری مرچیں اور نمک ملا کر تیل علیحدہ ہونے تک بھونیں اور ڈش میں نکال لیں۔



**dawat
دعوت**



کٹے ہوئے مصالحے کا گوشت

Crushed Masala Beef

Ingredients:

Beef undercut strips	1 kg
Black pepper (crushed)	1 tbsp
Cumin (crushed)	1 tsp
Red chillies (crushed)	2 tbsp
Green chillies (chopped)	6
Ginger/garlic (chopped)	2 tbsp
Cinnamon	3 sticks
Cloves	5
Green cardamom (seeds only)	4
Cardamoms (seeds only)	5
Water	1 ½ cups
Salt	to taste
Oil	½ cup
Lemon slices	for garnishing

Method:

- Raast cinnamon, cloves and cardamoms on an iron griddle; crush.
- Pound undercut with a mallet to flatten them.
- Mix all ingredients except oil in a pot; cook till tender.
- Add oil and fry; remove in a dish.
- Garnish with lemon slices and serve.

اجزاء

ایک کلو	گائے کے پسندے
ایک کھانے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
ایک چائے کا چمچ	کٹا ہوا سفید زیرہ
2 کھانے کے چمچے	کٹی ہوئی لال مرچ
	ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی) 6 عدد
	لہسن اور رک (چوپ کیا ہوا) 2 کھانے کے چمچے
	دارچینی 3 ڈنڈیاں
	اوتلیں 5 عدد
	چھوٹی الائچی کے دانے 4 عدد
	بڑی الائچی کے دانے 5 عدد
	پانی 1 ½ پیالی
	نمک حسب ذائقہ
	تیل ½ پیالی
	لیموں کے قلعے سجانے کے لئے

ترکیب:

دارچینی، لوتلوں اور الائچیوں کے دانے توے پر سینک کر کوٹ لیں۔ پسندوں کو کسی بھاری چیز کی مدد سے اچھی طرح سے کوٹ کر پتلا کر لیں۔ دیکھی میں پسندے کے باقی اجزاء شامل کر کے پسندے گھنے تک پکائیں۔ اس میں تیل ڈال کر بھونیں اور ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار گوشت لیموں کے قلعوں سے سجا کر پیش کریں۔



CMS آئی ڈراپس

آنکھوں جیسی نعمت کا تحفظ

CMS آئی ڈراپس ذیابیطس جیسے عارضوں کے باعث لاحق ہونیوالی دھندلی نظر اور موتیا بند کے علاج کے لئے بہت موثر ہیں۔ CMS آئی ڈراپس کا طویل عرصے تک مستقل استعمال اکثر صحت مند افراد کو موتیا بند سے محفوظ رکھتا ہے۔

موثر برائے:

- مطالعہ
- ٹی وی بینی اور فضائی آلودگی
- آنکھوں کی جلن کے لئے سکون بخش
- نظر کا تحفظ اور آنکھیں صاف و شفاف
- کمپیوٹر پر کام کی زیادتی کے باعث آنکھوں کی تھکن



Dr. Willmar Schwabe
Germany

From Nature. For Health.

www.schwabepakistan.com



Dr. Hamid
General Homoeo. (Pvt.) Ltd.

Arambagh Road, Karachi. Tel: 021-32211895
24-Allama Iqbal Road, Lahore. Tel: 042-36373101
www.drhamid-schwabe.com





Masala
mornings



Fajita Salad

Ingredients:

Chicken breasts	2
Garlic paste	1/2 tsp
Red chillies (crushed)	1/2 tsp
Cumin seeds (crushed)	1/2 tsp
White vinegar	1 tbsp
Chilli garlic sauce	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Leman juice	2 tbsp
Sugar	1 tsp
Salad dressing (packaged)	5 tbsp
Capsicum (cut lengthwise)	1
Tamata (cut lengthwise)	1
Onion (cut lengthwise)	1
Lettuce leaves (cut)	2 cups
Cheddar cheese (grated)	3 tbsp
Salt	ta taste
Oil	2 tbsp cup + far frying

Method:

- Marinate chicken breasts with garlic, red chillies, cumin, vinegar, chilli garlic sauce and salt; set aside.
- Heat oil in a frying pan; fry chicken; remove and cut into small pieces.
- Mix chicken with remaining ingredients in a bowl; serve.

فجیتا سلاد

اجزاء:

2 عدد	مرغی کے سینے
1/2 چائے کا چمچ	سیا ہوا لہسن
1/2 چائے کا چمچ	تنگی ہوئی لال مرچ
1/2 چائے کا چمچ	کٹا ہوا سفید زیرہ
ایک کھانے کا چمچ	سفید سرکہ
ایک کھانے کا چمچ	چلی گارلک ساس
1/2 چائے کا چمچ	تنگی ہوئی کالی مرچ
2 کھانے کے چمچے	لیبوں کا رس
ایک چائے کا چمچ	چینی
5 کھانے کے چمچے	سلاد کی ڈریسنگ (تیار)
ایک عدد	شملہ مرچ (لسبائی میں کٹی ہوئی) ایک عدد
ایک عدد	ٹماٹر (لسبائی میں کٹا ہوا)
ایک عدد	پیاز (لسبائی میں کٹی ہوئی)
2 پیالے	سلاد پتے (کٹے ہوئے)
3 کھانے کے چمچے	چیڈر پنیر (کدو کش)
حسب ذائقہ	نمک
2 کھانے کے چمچے	تیل

ترکیب:

مرغی کے سینوں پر لہسن، لال مرچ، زیرہ، سرکہ، چلی گارلک اور نمک ملا کر رکھ دیں۔ فرائننگ پین میں تیل گرم کریں، اس میں مرغی کے سینے تل کر نکالیں، پھر ان کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔ ایک پیالے میں مرغی کے ٹکڑے اور باقی تمام اجزاء ملا کر پیش کریں۔



Chicken Chilli Dry

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	1/2 kg
White pepper powder	1 tsp
Soya sauce	1 tbsp
Cornflour	1 tbsp
Egg (beaten)	1/2
Capsicum (16 pieces)	1
Spring onion (cut lengthwise)	1
Green chillies (cut lengthwise)	6
Onion (cubed)	1
Garlic (chopped)	1 tbsp
Chilli garlic sauce	2 tbsp
Oyster sauce	1 tbsp
Salt	to taste
Oil	1/2 cup + for frying

Method:

- Marinate chicken with 1/2 white pepper, cornflour, egg, soya sauce and salt; set aside for a little while.
- Heat oil in a wok; fry chicken pieces golden; remove on an absorbent paper.
- Heat oil in wok; cook garlic, remaining white pepper, chilli garlic sauce, oyster sauce, capsicum, spring onion, chillies, onion and chicken; cook for a few minutes; dish out.

چکن چلی ڈرائی

اجزاء:

1/2 کلو	مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)
ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی سفید مرچ
ایک کھانے کا چمچ	سویا ساس
ایک کھانے کا چمچ	کارن فلوور
1/2 عدد	انڈہ (پھینٹا ہوا)
ایک عدد	شمسہ مرچ (16 ٹکڑے)
ایک عدد	ہری پیاز (لسبائی میں کٹی ہوئی)
6 عدد	ہری مرچیں (لسبائی میں کٹی ہوئی)
ایک عدد	پیاز (جو کور کٹی ہوئی)
ایک کھانے کا چمچ	لہسن (چوب کیا ہوا)
1/2 چائے کا چمچ	پسی ہوئی سفید مرچ
2 کھانے کے چمچے	چلی گارلک ساس
ایک کھانے کا چمچ	اویسٹر ساس
حسب ذائقہ	نمک
1/2 پیالی + تیل کے لئے	تیل

ترکیب:

مرغی کے ٹکڑوں پر 1/2 سفید مرچ، کارن فلوور، انڈہ، سویا ساس اور نمک ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور مرغی کے ٹکڑے سنہری تل کر جاذب کاغذ پر نکال لیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کر کے لہسن، باقی سفید مرچ، چلی گارلک ساس، اویسٹر ساس، شمسہ مرچ، ہری پیاز، ہری مرچیں، پیاز اور مرغی ڈال کر چند منٹ پکا لیں اور ڈش میں نکال لیں۔

READING
Section



Arizona Chicken

Ingredients:

Chicken breasts (boneless)	2
White pepper powder	1/2 tsp + 1/4 tsp
Mustard paste	1/2 tsp
Ginger/garlic paste	1 tsp
Leman juice	1 tbsp
Worcestershire sauce	1 tbsp
Parsley (chopped)	1 tsp
Refined flour	for coating
Salt	1/2 tsp
Butter	56 grams
Cucumber, Tamata, Lettuce leaves	for decoration
French fries	as accompaniment

Method:

- Marinate chicken breasts with Worcestershire sauce, 1/2 tsp pepper, mustard, 1/2 tsp ginger/garlic, leman juice and salt; set aside for 1 hour.
- Coat chicken with flour; brush butter on a grill pan and grill chicken breasts from both sides; remove on a plate.
- Heat remaining butter in a saucepan and fry remaining ginger/garlic, pepper and parsley; pour over chicken breasts.
- Decorate a plate with lettuce leaves, cucumber and tomato; serve with french fries.

ایری زونا چکن

اجزاء:

مرغی کے سینے (بغیر ہڈی)	2 عدد
پسی ہوئی سفید مرچ	1/4 + 1/2 چائے کا چمچ
مسٹرڈ پیسٹ	1/2 چائے کا چمچ
پسا ہوا لہسن اور ک	ایک چائے کا چمچ
لیمون کارس	ایک کھانے کا چمچ
ہارچمر شائر ساس	ایک کھانے کا چمچ
اجودہ (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچ
میدہ	پینٹنے کے لئے
نمک	1/2 چائے کا چمچ
کھن	56 گرام
کھیرا نماٹا سلاڈ پتے	سجانے کے لئے
فرنج فرائز	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

مرغی کے سینوں پر دارچمر شائر ساس 1/2 چائے کا چمچ سفید مرچ، مسٹرڈ پیسٹ، 1/4 چائے کا چمچ لہسن اور ک، لیمون کارس اور نمک ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ انہیں میدے میں پینٹیں، گرل پین کو چکنا کریں اور مرغی کے سینوں کو دونوں جانب سے سینک کر پلیٹ میں نکال لیں۔ ساس پین میں بچا ہوا کھن گرم کر کے باقی لہسن اور ک، باقی سفید مرچ اور اجودہ ٹھون کر مرغی پر ڈال دیں۔ پلیٹ کو سلاڈ پتے، کھیرے اور نماٹا سے سجائیں اسے فرنج فرائز کے ہمراہ پیش کریں۔



Special Chicken Lacha

Chicken Ingredients:

Chicken breasts (finely cut)	½ kg
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Milk (fresh)	¼ cup
Lemon juice	2 tbsp
Tamato ketchup	2 tbsp
Sugar	1 tsp
Salt	1 tsp

Masala Ingredients:

Onion (finely cut)	1
Capsicum (finely cut)	1
Tomato (finely cut)	1
Coriander powder	1 tsp
Red chilli powder	1 ½ tsp
Turmeric powder	¼ tsp
Hot spices powder	½ tsp
Water	1 cup
Fresh cream	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	½ cup

Method:

- Marinate chicken with its ingredients; set aside.
- Heat oil in a wok; fry onion golden.
- Add masala ingredients except capsicum, tamato and cream; fry,
- Add chicken; cook till dry and oil separates.
- Add capsicum, tamato and cream; keep on dum.

اسپیشل چکن لچھا

مرغی کے اجزاء:

ٹماٹر (باریک کٹا ہوا)	ایک عدد
پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	1 ½ چائے کے چمچے
پسی ہوئی ہلدی	¼ چائے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	½ چائے کا چمچ
پانی	ایک پیالی
تازہ کریم	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	½ پیالی

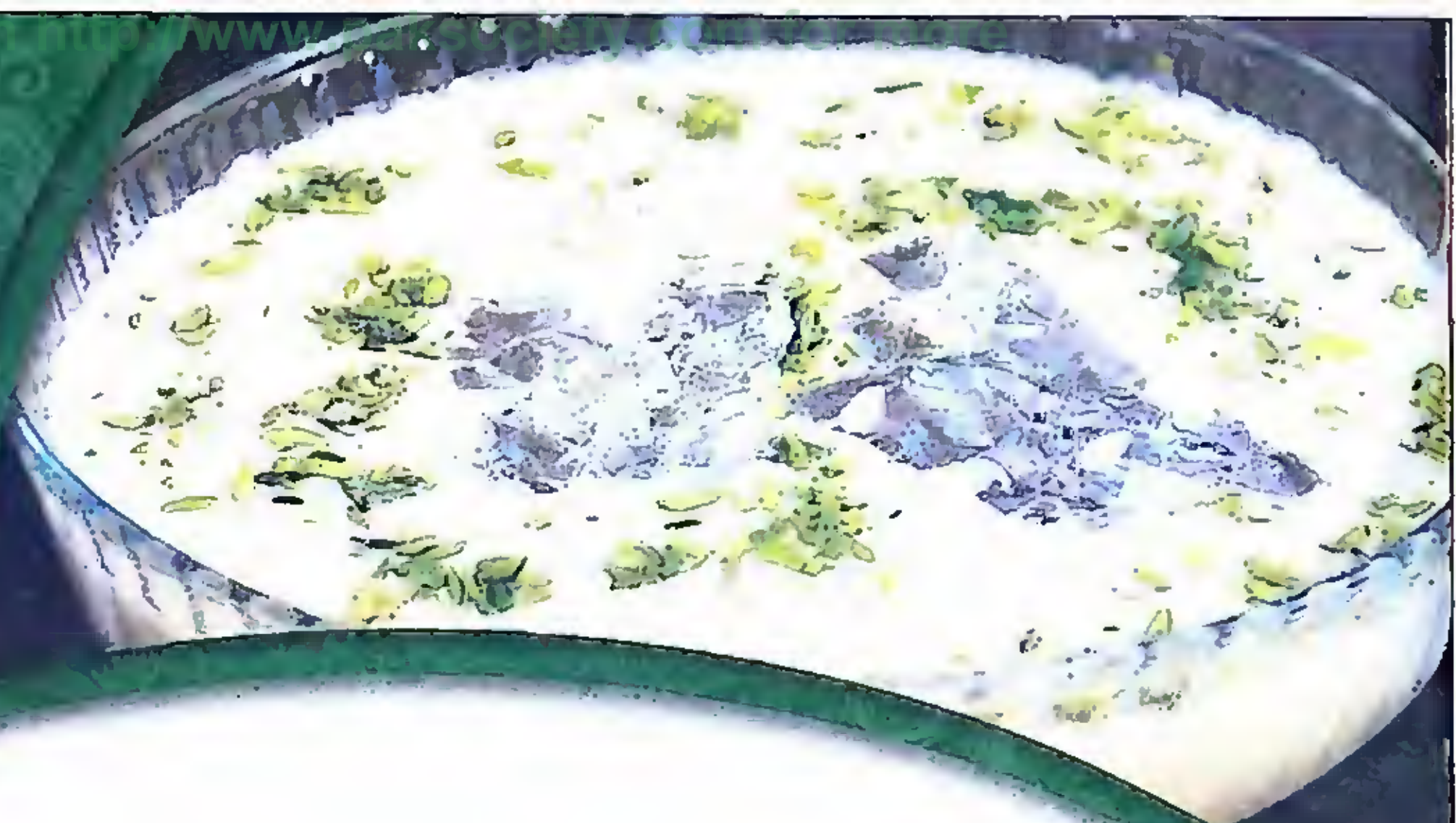
مرغی کا سینہ	
(باریک کٹا ہوا)	½ کلو
پسا ہوا لہسن اور مک	ایک کھانے کا چمچ
تازہ دودھ	¼ پیالی
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
ٹماٹر کیچپ	2 کھانے کے چمچے
جینی	ایک چائے کا چمچ
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	4 کھانے کے چمچے

مصالحے کے اجزاء:

پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد

ترکیب:

مرغی پر اس کے اجزاء ملا کر رکھ لیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں۔ اس میں مصالحے کے اجزاء علاوہ شملہ مرچ، ٹماٹر اور کریم ملا کر ٹھونیں پھر مرغی ملا کر ہلکی آنچ پر پانی خشک ہونے اور تیل اوپر آنے تک پکائیں۔ اس میں شملہ مرچ، ٹماٹر اور کریم ملا کر دم پر رکھ دیں۔



Chinioti Kheer

Ingredients:

Milk (fresh)	1 1/2 kg
Rice (sooked and crushed)	1/2 cup
Whole dried milk	1/2 cup
Sugar	1 cup
Green cordonom powder	1/2 tsp
Screwpine	1/2 tsp
Fresh cream	1 cup
Almonds, Pistochios (finely cut)	for sprinkling
Silver sterling leaves	for gornishing

Method:

- Bring milk to boil in a pot; add rice and cook till tender.
- Add whole dried milk and sugar while stirring continuously and cook till thick; remove from flame; stir till cool.
- Add cordonoms, cream and screwpine; dish out.
- Sprinkle almonds and pistochios on top; gornish with silver sterling leaves.

چینیوٹی کھیر

اجزاء:

1 1/2 کلو	تازہ دودھ
1/2 پیالی (بھیکے اور پسے ہوئے)	چاول
1/2 پیالی	کھویا
ایک پیالی	چینی
1/2 چائے کا چمچ	پسی ہوئی چھوٹی الائچی
1/2 چائے کا چمچ	کیوڑہ
ایک پیالی	تازہ کریم
بادام پستے (باریک کئے ہوئے)	چمڑکنے کے لئے
سجانے کے لئے	چاندی کا ورق

ترکیب:

دیکھی میں دودھ کو ابالیں اس میں چاول ڈال کر چاولوں کے ٹپنے تک پکائیں۔ اس میں چمچ چلاتے ہوئے کھویا اور چینی ملا کر گاڑھا ہونے تک پکائیں پھر چولہا بند کر دیں اور اسے ٹھنڈا ہونے تک چلاتے رہیں۔ اس میں الائچی، کریم اور کیوڑہ ملا کر ڈش میں نکالیں۔ اس پر بادام اور پستے چمڑکیں اور چاندی کے ورق سے سجادیں۔

READING
Section

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 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
- ✦ سیریم 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

Click on <http://www.paksociety.com> for more

BROCHE®



BROCHE



خوشبو ایسی کے موڈ بدل دے

E-mail: cosmetics@swiss-miss.org

Web: cosmeticsworld.com.pk

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



Tangy Cheese Karahi

Ingredients:

Chicken mince	1/2 kg
Cottage cheese (cubed and fried)	200 grams
Tamataes (chapped)	1/2 kg
Ginger/garlic (chapped)	2 tbsp
Green chillies (finely cut)	6
Black pepper (crushed)	1 tsp
Cumin powder	2 tsp
Turmeric powder	1 tsp
Dried manga powder	2 tsp
Hat spices powder	1 tsp
Dried fenugreek leaves	1 tbsp
Salt	ta taste
Oil	1/2 cup
Fresh carriander, Ginger (grated) far garnishing	

Method:

- Heat oil in a pat; fry mince on high flame.
- Add tamataes, green chillies, pepper, cumin, turmeric, dried manga powder, hat spices, ginger/garlic, dried fenugreek and salt; cook with lid on till dry.
- Fry tharaughly; add cheese; remove in a dish.
- Garnish with carriander and ginger; serve.

چٹ پٹی پنیر کڑاہی

اجزاء:

مرغی کا قیرہ	1/2 کلو
پنیر (چوکور کٹائے تے ہوئے)	200 گرام
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	1/2 کلو
پسا ہوا لہسن اور دک	2 کھانے کے چمچے
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	6 عدد
پسی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا سفید زیرہ	2 چائے کے چمچے
پسی ہوئی بلدی	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی کھٹائی	2 چائے کے چمچے
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
قصوری میتھی	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	1/2 پیالی
ہرا دھنیا اور دک (کدو کش)	سجانے کے لئے

ترکیب:

دیجھی میں تیل گرم کر کے قیرہ تیز آج پر بھونیں۔ اس میں ٹماٹر ہری مرچیں، کالی مرچ، زیرہ، بلدی، کھٹائی، گرم مصالحہ، لہسن اور دک، میتھی اور نمک ملائیں، ڈھکن ڈھاٹک کر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اسے اچھی طرح سے بھونیں، پھر پنیر ملا کر ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار کڑاہی ہرے دھنئے اور ادراک سے سجا کر پیش کریں۔



Lagani Bitter gourds

Ingredients:

Bitter gourds (cut into rounds and fried)	1 kg
Onions (finely cut)	2
Tamataes (chapped)	250 grams
Green chillies (finely cut)	1 tbsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
Ginger/garlic paste	2 tsp
Fresh coriander (chapped)	1 tsp
Cumin seeds (crushed)	1 tsp
Turmeric powder	½ tsp
Dried fenugreek leaves	2 tsp
Spring anians	250 grams
Tamarind pulp	½ cup
Salt	½ tsp
Oil	½ cup

Method:

- Heat oil in a wok; fry anians golden.
- Add remaining ingredients, except bitter gourds, green chillies and spring anions, and fry; add bitter gourds; cook for a few minutes.
- Add green chillies and spring anian; keep on dum.

لگانی کریلے

اجزاء:

ایک کلو	کریلے (گول کئے اور تلے ہوئے)
2 عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
250 گرام	ٹماٹر (چوب کئے ہوئے)
ایک کھانے کا چمچ	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)
½ چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
2 چائے کے چمچے	پسا ہوا لہسن اور ک
ایک چائے کا چمچ	ہرا دھنیا (چوب کیا ہوا)
ایک چائے کا چمچ	کٹا ہوا سفید زیرہ
½ چائے کا چمچ	پسی ہوئی ہلدی
2 چائے کے چمچے	قصوری میتھی
250 گرام	ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)
½ پیالی	الی کا گوڑا
½ چائے کا چمچ	نمک
½ پیالی	تیل

ترکیب:

دبھی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں اس میں علاوہ کریلے، ہری مرچیں اور ہری پیاز باقی تمام اجزاء ملا کر بیٹھیں پھر کریلے ڈال کر چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں ہری مرچیں اور ہری پیاز ڈال کر دم پر رکھ دیں۔



Tarka

Spicy Lentils and Spinach

Ingredients:

Yellow lentils	1 cup
Red lentils	1 cup
Spinach (finely cut)	1 bunch
Tomatoes (chopped)	250 grams
Green chillies (finely cut)	6
Red chilli powder	1 tsp
Turmeric powder	1 tsp
Ginger/garlic paste	2 tsp
Fresh cream	1/2 cup
Salt	1 tsp

Tempering Ingredients:

Onion (finely cut)	1
Curry leaves	10
Cumin seeds	1 tbsp
Garlic (finely cut)	10 cloves
Oil	1/2 cup

Method:

- Cook lentils and spinach in a pot on low flame.
- When lentils are tender, add red chillies, turmeric, ginger/garlic, tomatoes and salt; mash thoroughly.
- Add green chillies; remove from flame.
- Add cream; dish out.
- Heat oil in a frying pan; fry tempering ingredients; pour over lentils.

مصالے دار دال پاک

بگھار کے اجزاء:	اجزاء:
پیاز (باریک کٹی ہوئی) ایک عدد	سونگ کی دال ایک پیالی
کڑھی پتے 10 عدد	سور کی دال ایک پیالی
ثابت سفید زیرہ ایک کھانے کا چمچ	پالک (باریک کٹا ہوا) ایک گڈی
لہسن (باریک کئے ہوئے) 10 جوے	نماڑ (چوپ کئے ہوئے) 250 گرام
تیل 1/2 پیالی	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی) 6 عدد
	پسی ہوئی لال مرچ ایک چائے کا چمچ
	پسی ہوئی بلدی ایک چائے کا چمچ
	پسا ہوا لہسن اورک 2 چائے کے کتے
	تازہ کریم 1/2 پیالی
	نمک ایک چائے کا چمچ

ترکیب:

دبھی میں دالوں اور پالک کو ہلکی آنچ پر پکنے کے لئے رکھ دیں۔ جب دالیں گل جائیں تو اس میں لال مرچ، بلدی، لہسن اورک، نماڑ اور نمک ملا کر اچھی طرح سے گھوٹ لیں۔ اس میں ہری مرچیں ملا کر چولہا بند کر دیں، پھر کریم ملا کر ڈش میں نکال لیں۔ فرائننگ بین میں تیل گرم کریں اور بگھار کے اجزاء تل کر دال پر ڈال دیں۔

CANOLIVE®

Premium Cooking Oil

صحیح و پراب
سہجہ موٹہ



آج سے صرف CanOlive

CanOlive میں وہ سب کچھ ہے جو رکھے آپ کی صحت برقرار،
جیسے زیتون، کینولا اور سن فلاور کی خوبیاں ایک ساتھ!

- ✓ Low saturated fats and 100% cholesterol free
- ✓ Vitamins A, D & E
- ✓ With $\Omega 3$ & $\Omega 6$
- ✓ Recommended by Pakistan National Heart Association



SPAIN PAKISTAN
in collaboration with
GENOSA OF SPAIN

Be Smart!

www.canolive.com.pk

GENOSA ID. S.A.
Purija Oil Mills Limited

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN

PAKSOCIETY1 f PAKSOCIETY

READING
Section



Cream Mutton

Ingredients:

Mutton chops and pieces	1/2 kg
Onions (finely cut)	2
Ginger/garlic paste	2 tsp
Cumin seeds (crushed)	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Coriander powder	1 tsp
Hot spices powder	1/2 tsp
Black peppercorns	1/2 tsp
Raw papaya paste	2 tsp
Fresh cream	1 cup
Yogurt (blended)	375 grams
Salt	1 tsp
Clarified butter	1 cup
Oil	1/2 cup
Fresh coriander, Green chillies (finely cut)	for garnishing

Method:

- Marinate mutton with yogurt, papaya and salt; refrigerate for 1 hour.
- Heat clarified butter in a pot; add mutton; cook with the lid on till tender.
- Heat oil in a separate pot; fry onions golden.
- Add remaining ingredients and fry; add mutton; keep a dum.
- Smoke with hot coal if desired.
- Garnish with coriander and chillies; serve.

ملائی گوشت

اجزاء:

1/2 کلو	بکرے کی چانپیں اور بوٹیاں
2 عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
2 چائے کے چمچے	پسا ہوا ہسن اور ک
ایک چائے کا چمچ	کٹنا ہوسفید ازیرہ
ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ
ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا دھنیا
1/2 چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ
1/2 چائے کا چمچ	ثابت کالی مرچیں
2 چائے کے چمچے	پسا ہوا کچا پیٹا
ایک پیالی	تازہ کریم
375 گرام	دہی (پھینٹی ہوئی)
ایک چائے کا چمچ	نمک
ایک پیالی	تھی
1/2 پیالی	تیل
سجانے کے لئے	ہر ادھنیا ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)

ترکیب:

گوشت میں دہی پیٹا اور نمک ملا کر ایک گھنٹے کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ دہی میں تھی گرم کریں۔ اس میں گوشت ڈالیں اور ڈھکن ڈھانک کر گھنٹے تک پکائیں۔ علیحدہ دہی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں۔ اس میں باقی تمام اجزاء ڈال کر بھونیں پھر گوشت ملا کر دم پر رکھ دیں۔ چاہیں تو کولے کا دم دے دیں۔ مزیدار ملائی گوشت ہرے دھننے اور ہری مرچوں سے سجا کر پیش کریں۔



Tarka

Mixed Vegetables Pasta

Ingredients:

Egg noodles (boiled)	2 cups
Tomatoes (boiled and blended)	1/2 kg
Eggplant, Potatoes (cut small)	2 each
Cauliflower (flowers)	250 grams
Carrots, Okra (cut small)	250 grams each
Green chillies (finely cut)	6
Fresh coriander (finely cut)	1/2 bunch + for sprinkling
Peas, Chickpeas (boiled)	1 cup each
Garlic (chopped)	4 cloves
Red chilli powder, Cumin seeds	2 tsp each
Turmeric powder, Mustard seeds	1 tsp each
Hot spices powder, Salt	1 tsp each
Oil	1 cup

Method:

- Heat oil in a wok; fry vegetables; remove.
- Fry tomatoes, garlic, red chillies, cumin, turmeric, mustard seeds, hot spices and salt in the same oil.
- Add fried vegetables, green chillies, coriander and chickpeas; keep on dum.
- When dry, add noodles and dish out.
- Sprinkle coriander on top; serve.

مٹی جلی سبزیوں کا پاستا

اجزاء:

2 پیالی	انڈے کے نوڈلز (اُبلے ہوئے)
1/2 کلو	ٹماٹر (اُبلے اور پسے ہوئے)
2 عدد	بیٹن آلو (چھوٹے کٹے ہوئے)
250 گرام	پھول گو بھی کے پھول
250 گرام	گاجر، بھنڈی (چھوٹی کٹی ہوئی)
6 عدد	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)
1/2 گڈی + چھڑکنے کے لئے	ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)
ایک ایک پیالی	منز، کالی پتے (اُبلے ہوئے)
4 جوے	لہسن (چوپ کئے ہوئے)
2 چائے کے چمچے	پسی ہوئی لال مرچ، ثابت سفید زبرد
ایک ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی ہلدی، رائی دانے
ایک ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ نمک
ایک پیالی	تیل

ترکیب:

کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور سبزیوں کو تیل کر نکال لیں۔ اسی تیل میں ٹماٹر، لہسن، لال مرچ، زبرد، ہلدی، رائی دانے، گرم مصالحہ اور نمک ڈال کر بھونیں۔ اس میں تلی ہوئی سبزیاں، ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور پتے ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ پانی خشک ہو جائے تو نوڈلز ملا کر ڈش میں نکالیں اور ہرا دھنیا چھڑک دیں۔



OLIVES & OLIVE OIL



GOOD

Cooking

Health

Life

It's good all the way

کیونکہ اپنوں سے پیار ہے



www.facebook.com/houseofitalia
www.houseofitalia.com





Chickpeas and Noodle Salad

Ingredients:

Pasta (bailed)	1 cup
Chickpeas (bailed)	1 cup
Mint leaves (chapped)	¼ bunch
Parsley (chapped)	1 bunch
Tamataes (chapped)	2
Fetta cheese (grated)	1 cup
Leman juice	½ cup
Black pepper (crushed)	1 tsp
Salt	ta taste
Olive ail	4 tbsp
Fresh coriander leaves	far garnishing

Method:

- Mix all ingredients in a salad bowl.
- Garnish with coriander; serve.

چنے اور نوڈلز کا سلاد

اجزاء:

ایک پیالی	پاسٹا (اُبلے ہوئے)
ایک پیالی	چنے (اُبلے ہوئے)
¼ گڈی	پودینہ (چوب کیا ہوا)
ایک گڈی	اجودہ (چوب کیا ہوا)
2 عدد	ٹماٹر (چوب کئے ہوئے)
ایک پیالی	فیٹا پنیر (کدو کش)
½ پیالی	لیمون کا رس
ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
حسب ذائقہ	نمک
4 کھانے کے چمچے	زیتون کا تیل
سجانے کے لئے	ہرا دھنیا کے پتے

ترکیب:

سلاد کے پیالے میں تمام اجزاء ملا لیں۔ اسے ہرے دھنیے سے سجا کر پیش کریں۔



Crispy and Tangy Chicken Chunks

Chicken Ingredients:

Chicken pieces (cubed)	2 cups
Eggs	2
Refined flour (sieved)	1 1/2 cups
Corn starch	1 cup
Block pepper (crushed)	1 tsp
Solt	2 tsp
Oil	for frying

Sauce Ingredients:

Mayonnoise	3/4 cup
Chilli souce	1 1/2 tbsp + 1/2 tbsp
Haney	1 tbsp
Garlic	1 clove
Solt	to taste

Method:

- Mix sauce ingredients in a bowl; refrigerate.
- Mix chicken ingredients in a bowl.
- Heat oil in a wok; fry chicken pieces one by one till golden; remove on an absorbent paper.
- Place chunks on a dish; pour sauce on top; serve.

مرغی کے خستہ اور مھالے دار ٹکڑے

اجزاء:

2 پیالی	مرغی کی چوکور بوٹیاں
2 عدد	انڈے
1 1/2 پیالی	میدہ (چھنا ہوا)
ایک پیالی	کارن اسٹارچ
ایک چائے کا چمچ	گٹی ہوئی کالی مرچ
2 چائے کے چمچے	نمک
تلنے کے لئے	تیل

سس کے لئے:

3/4 پیالی	مایونیز
1 1/2 + 1/2 کھانے کے چمچے	چلی سس
ایک کھانے کا چمچ	شہد
ایک جوا	لہسن
حسب ذائقہ	نمک

ترکیب:

سس کے اجزاء ایک پیالے میں ملا کر فرج میں رکھ لیں۔ ایک پیالے میں مرغی کے اجزاء ملائیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور مرغی کے ایک ایک ٹکڑے کو سنہری تل کر جاذب کاغذ پر نکالیں۔ انہیں ڈش پر رکھیں اور اس کے اوپر سس ڈال کر پیش کریں۔



Beef and Lentil Salad

Ingredients:

Beef pieces (cut small and boiled)	1 cup
Black lentils (soaked)	1/2 cup
Gorlic (chopped)	3 cloves
Beef stock	4 cups
Boy leaf	1
Hot spices powder	1 tbsp
Green chillies (chopped)	3 tbsp
Mint (chopped)	3 tbsp
Onion (chopped)	1
Tomato (chopped)	1 cup
Papri	for garnishing

Method:

- Heat oil in a frying pan; fry gorlic golden.
- Add beef and lentils; cook till beef changes colour.
- Add stock, boy leaf and hot spices; cook on low flame till dry.
- Add green chillies, mint, onion and tomato.
- Garnish with papri; serve.

گوشت اور دال کا سلاد

اجزاء:

ایک پیالی	گائے کا گوشت (چھوٹا کٹا اور اُبلایا ہوا)
1/2 پیالی	ملکہ مسور کی دال (بیگی ہوئی)
3 جوے	لہسن (چوپ کئے ہوئے)
4 پیالی	گائے کے گوشت کی تختی
ایک عدد	تیج پتا
ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ
3 کھانے کے چمچے	ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)
3 کھانے کے چمچے	پودینہ (چوپ کیا ہوا)
ایک عدد	پیاز (چوپ کی ہوئی)
ایک پیالی	ٹماٹر (چوپ کیا ہوا)
سجانے کے لئے	پاپری

ترکیب:

فرائنگ پین میں تیل گرم کر کے لہسن سنہری کریں، اس میں گوشت اور دال ملا کر گوشت سنہری ہونے تک پکائیں۔ اس میں تختی تیج پتا اور گرم مصالحہ ملائیں اور آٹھ کم کر کے پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں ہری مرچیں، پودینہ، پیاز اور ٹماٹر ملائیں۔ اسے پاپری سے سجا کر پیش کریں۔



Chilli Con Carne

Ingredients:

Beef mince	300 grams
Shell mocoroni (boiled)	2 cups
Red kidney beans (boiled)	1 cup
Onion (chopped)	3/4 cup
Gorlic (chopped)	1 tsp
Red chilli powder	1 tbsp
Tomatoes (chopped)	2
Tomato (blended)	2. tbsp

Method:

- Cook mince, onion and gorlic in a pot for 5 minutes.
- Add red chillies, both kinds of tomatoes and beans; cook till mince is tender; remove from flame.
- Arrange mocoroni in a serving dish; add mince on top; serve.

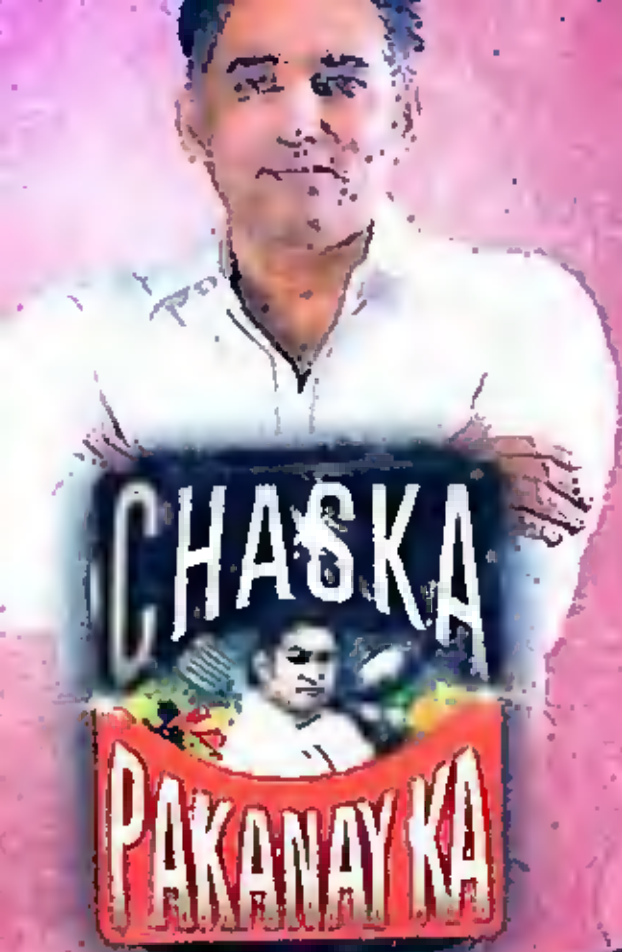
چلی کون کارن

اجزاء:

300 گرام	گائے کا قیمہ
2 پیالی	شیل میکرونی (آلی ہوئی)
ایک پیالی	لال لوبیا (آبلا ہوا)
3/4 پیالی	پیاز (چوپ کی ہوئی)
ایک چائے کا چمچ	لہسن (چوپ کیا ہوا)
ایک کھانے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ
2 عدد	ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)
2 کھانے کے چمچے	ٹماٹر (پسے ہوئے)

ترکیب:

دیکھی میں قیمہ پیاز اور لہسن کو 5 منٹ تک پکائیں پھر لال مرچ دونوں طرح کے ٹماٹر اور لوبیا ڈالیں۔ قیمہ گل جائے تو چولہا بند کر دیں۔ سرونگ ڈش میں میکرونی بچھائیں اس پر قیمہ ڈال کر پیش کریں۔



Desi Pulao

Ingredients:

Muttan	1/2 kg
Rice (saaked)	2 1/2 cups
Ginger/garlic (chopped)	4 tbsp
Onion (finely cut)	1
Green cardomoms	2
Cloves	5
Cinnamon	2 sticks
Block peppercorns	8
Boy leaves	2
Cumin seeds	1 tsp
Yagurt (whipped)	1/4 cup
Red chilli powder	1/2 tsp
Hat spices powder	2 tsp
Raisins	3 tbsp
Solt	to taste
Oil	1/4 cup
Onion (fried)	for sprinkling

Method:

- Heat oil in a pat; fry onion galden.
- Add remaining ingredients except rice and roisins; fry for 5 minutes.
- Add 1 cup water; cook till meat is tender.
- Add 4 1/2 cups water; bring to bail; odd rice and raisins; cook till dry.
- Keep an dum.
- Dish out; sprinkle onion on top.

دہی کی پلاؤ

اجزاء:

1/2 کلو	بکرے کا گوشت
2 1/2 پیالی	چاول (بھیکے ہوئے)
4 کھانے کے چمچے	لہسن اور رک (چوپ کیا ہوا)
ایک عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
2 عدد	چھوٹی الائچیاں
5 عدد	لوتلیں
2 ڈنڈی	دار چینی
8 عدد	ثابت کالی مرچیں
2 عدد	تج پتے
ایک چائے کا چمچ	ثابت سفید زیرہ
1/4 پیالی	دہی (بھینٹی ہوئی)
1/2 چائے کا چمچ	بسی ہوئی لال مرچ
2 چائے کا چمچ	سا ہوا گرم مصالحہ
3 کھانے کے چمچے	عششش
حسب ذائقہ	نمک
1/4 پیالی	تیل
چمڑکنے کے لئے	پیاز (تلی ہوئی)

ترکیب:

دہی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں۔ اس میں علاوہ چاول اور کشش باقی تمام اجزاء ڈال کر 5 منٹ تک بھونیں پھر ایک پیالی پانی ڈال کر گوشت گلنے تک پکائیں۔ جب گوشت گل جائے تو اس میں مزید 4 1/2 پیالی پانی ڈالیں اباں آنے لگے تو چاول اور کشش ملا کر پانی خشک ہونے دیں پھر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار پلاؤ ڈش میں نکالیں اور پیاز چمڑک دیں۔

Lighter Skin Brighter You



Golden Pearl

Beauty Forever

www.goldenpearl.com.pk | E-mail: info@goldenpearl.com

READING
Section

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



Salsa Pasta

Ingredients:

Elbow posto (boiled)	2 cups
Tomatoes (chopped)	2
Capsicum (chopped)	1
Green chillies (chopped)	5
Garlic (chopped)	2 cloves
Tomato (blended)	2 tbsp
Tomato ketchup	2 tbsp
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Onion (finely cut)	1
Lemon juice	1 tbsp
Sugar	1/2 tsp
Salt	to taste
Oil	1 tbsp
Fresh coriander (chopped)	for sprinkling

Method:

- Heat oil in a wok; fry onion and garlic golden.
- Add all remaining ingredients except posto and sugar; cook till sauce thickens.
- Add posto; dish out.
- Sprinkle coriander; serve.

سلسہ پاستا

اجزاء:

2 پیالی	ایلیو پاستا (اُبلایا ہوا)
2 عدد	ٹماٹر (چوب کئے ہوئے)
ایک عدد	شملہ مرچ (چوب کی ہوئی)
5 عدد	ہری مرچیں (چوب کی ہوئی)
2 جوے	لہسن (چوب کئے ہوئے)
2 کھانے کے چمچے	ٹماٹر (پسے ہوئے)
2 کھانے کے چمچے	ٹماٹر کچھ
1/2 چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
ایک کھانے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ
ایک عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
ایک کھانے کا چمچ	لیموں کارس
1/2 چائے کا چمچ	چینی
حسب ذائقہ	نمک
ایک کھانے کا چمچ	تیل
چھڑکنے کے لئے	ہرا دھنیا (چوب کیا ہوا)

ترکیب:

کڑا ہی میں تیل گرم کر کے پیاز اور لہسن سنہری کریں۔ اس میں علاوہ پاستا اور چینی باقی تمام اجزاء ڈالیں اور ساس گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ اس میں پاستا شامل کر کے ڈش میں نکالیں اور ہرا دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔



Chicken with Sesame Seeds

Ingredients:

Chicken breasts (boneless)	4
Refined flour, Soya sauce	2 tbsp each
Baking powder, Baking soda	¼ tsp each
Chicken stock	1 cup
White vinegar, Cornflour	¼ cup each
Icing sugar	1 cup
Red chilli powder	1 tsp
Garlic (chopped)	1 clove
White sesame seeds (roasted)	2 tbsp
Water, Sesame oil	2 tbsp each
Oil	6 tbsp + for frying
Rice (boiled)	as accompaniment

Method:

- Mix soya sauce, sesame oil, flour, 2 tbsp cornflour, water, baking powder, baking soda and 3 tbsp oil in a bowl.
- Cut chicken breasts into cubes; add to batter; refrigerate for 1 hour.
- Heat remaining oil in a wok; cook remaining ingredients except sesame seeds, while continuously stirring.
- Remove from flame when sauce thickens.
- Heat oil in a separate wok; fry chicken golden; dish out.
- Pour sauce over chicken; sprinkle sesame seeds on top.
- Serve with boiled rice.

تیل والی مرغی

اجزاء:

4 عدد	مرغی کے سینے (بغیر ہڈی)
2'2 کھانے کے چمچے	میدہ کارن فلور سویا ساس
¼ ¼ چائے کا چمچ	بیکنگ پاؤڈر بیکنگ سوڈا
ایک پیالی	مرغی کی تینٹی
¼ ¼ پیالی	سفید مرکہ کارن فلور
ایک پیالی	پسی ہوئی چینی
ایک چائے کا چمچ	لال مرچیں (پسی ہوئی)
ایک جوا	لہسن (چوب کیا ہوا)
2 کھانے کے چمچے	سبز تیل (بھننے ہوئے)
2'2 کھانے کے چمچے	پانی، تیل کا تیل
6 کھانے کے چمچے + تیل کے لئے	تیل
بمراہ پیش کرنے کے لئے	چاول (اُبلے ہوئے)

ترکیب:

ایک پیالے میں سویا ساس، تیل کا تیل، میدہ 2 کھانے کے چمچے کارن فلور پانی، بیکنگ پاؤڈر بیکنگ سوڈا اور 3 کھانے کے چمچے تیل ملا لیں۔ مرغی کے سینوں کی چوکور بوتلیاں کاٹ کر اس میں شامل کریں اور فرج میں ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ کڑا ہی میں باقی تیل گرم کر کے علاوہ تیل باقی اجزاء مسلسل چمچے چلاتے ہوئے پکائیں۔ ساس گاڑھا ہو جائے تو چولہا بند کر دیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور مرغی کی بوتلیاں سنبری تیل کر ڈش میں نکال لیں۔ اس پر تیار ساس ڈالیں اور تیل چمک دیں۔ مزید مرغی چاولوں کے ہمراہ پیش کریں۔



Ginger Chicken Karahi

Ingredients:

Chicken pieces	1 kg
Ginger paste	2 tbsp
Garlic paste, Mustard seeds	1 tsp each
Onion (finely cut)	1
Tomato paste	1 tbsp
Kashmiri red chillies	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Dried raw mango	1 tbsp
Cumin seeds, Coriander seeds	1 tbsp each
Cinnamon	1 stick
Black peppercorns, Cloves	6 each
Bay leaves	3
Fresh coriander (chopped)	5 tbsp
Green chillies (chopped)	6
Ginger	1-inch piece
Water	¼ cup
Salt	to taste
Oil	3 tbsp
Ginger, Fresh coriander, Green chillies (finely cut)	for sprinkling

Method:

- Marinate chicken with ginger and garlic; set aside for 20 minutes.
- Heat oil in a frying pan; cook chicken for a few minutes; add remaining ingredients except tomato; cook till tender.
- Add tomato; cook for a few minutes; dish out.
- Sprinkle ginger, coriander and chillies on top; serve.

جنجر چکن کراہی

اجزاء:

ایک کلو	مرغی کا گوشت
2 کھانے کے چمچے	بھی ہوئی ادراک
ایک ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا آہن رانی دانے
ایک عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
ایک کھانے کا چمچ	ٹماٹر (پسے ہوئے)
ایک چائے کا چمچ	کشمیری لال مرچ
ایک چائے کا چمچ	گٹی ہوئی لال مرچ
ایک کھانے کا چمچ	اچور
ایک ایک کھانے کا چمچ	سفید زیرہ ثابت دھنیا
ایک ڈنڈی	دارچینی
6,6 عدد	کالی مرچیں، لوٹیں
3 عدد	تچتے
5 کھانے کے چمچے	ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)
6 عدد	ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)
ایک انچ کانگڑا	ادراک
¼ پیالی	پانی
حسب ذائقہ	نمک
3 کھانے کے چمچے	تیل
	ادراک، ہرا دھنیا، ہری مرچیں
	(باریک کٹی ہوئی) چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

مرغی پر لہسن اور ادراک لگا کر 20 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ فراٹنگ بین میں تیل گرم کر کے مرغی چند منٹ پکائیں اس میں علاوہ ٹماٹر باقی تمام اجزاء ڈال کر گوشت کھنڈے تک پکائیں۔ اس میں ٹماٹر ملا کر مزید چند منٹ تک پکائیں اور ڈش میں نکالیں۔ مزید آدھری ادراک، ہرا دھنیا اور ہری مرچیں چھڑک کر پیش کریں۔



Mushroom and Spinach Lasagne

Ingredients:

Lasagne sheets (boiled)	12
Spinach	1 kg
Mushrooms	1 cup
* Ricotta cheese	450 grams
Onions (chopped)	2
Garlic (chopped)	1 tbsp
Salt, Black pepper (crushed)	to taste
Oil	4 tbsp

Sauce Ingredients:

Tomato (chopped)	1
Onion (chopped)	5 tbsp
Garlic (chopped)	1 tbsp
Tomato ketchup	½ cup
Tomato paste (con)	1 cup
Sugar, Oregona	1 tsp each
Parmesan cheese (grated)	5 tbsp
Oil	2 tbsp

Method:

- Heat oil in a pan; fry onion and garlic golden.
- Add spinach and mushrooms; cook till dry.
- Add salt and pepper; remove from flame and add ricotta cheese.
- Heat oil in a frying pan; fry onion and garlic.
- Add remaining sauce ingredients; cook till thick.
- Spread spinach in a Pyrex dish; arrange lasagne sheets on it; pour sauce over them; add oregona and parmesan.
- Bake in a pre-heated oven at 200°C for 20 minutes; remove.
- * To make ricotta cheese at home, heat 3 ½ cup milk; add ½ tsp salt and cook on low flame till dry.

کھمبھی اور پالک کا لازانیا

اجزاء:

لزانیا شیٹس (ابلی ہوئی) 12 عدد	ٹماٹو کچھ ½ پیالی
پالک ایک کلو	ٹماٹو پیسٹ (ڈبے والا) ایک پیالی
کھمبھی ایک پیالی	چینی اور یگانو ایک ایک چائے کا چمچ
ہاریکوٹا پنیر 450 گرام	پارمیزان پنیر
پیاز (چوپ کی ہوئی) 2 عدد	(کدو کش) 5 کھانے کے تہچے
لہسن (چوپ کیا ہوا) ایک کھانے کا چمچ	تیل 2 کھانے کے تہچے
نمک، کٹی ہوئی کالی مرچ حسب ذائقہ	
تیل 4 کھانے کے تہچے	

ساس کے اجزاء:

ٹماٹو (چوپ کیا ہوا) ایک عدد
پیاز (چوپ کی ہوئی) 5 کھانے کے تہچے
لہسن (چوپ کیا ہوا) ایک کھانے کا چمچ

ترکیب:

دیکھی میں تیل گرم کر کے پیاز اور لہسن سنہری کریں۔ اس میں پالک اور کھمبھی ڈالیں اور پانی خشک ہونے تک پکائیں پھر کالی مرچ اور نمک ملا کر چولہا بند کریں اور ریکوٹا پنیر مالیں۔ فرائننگ پن میں تیل گرم کر کے پیاز اور لہسن بھونیں پھر ساس کے باقی اجزاء ملا دیں گاڑھا ہونے پر چولہا بند کر دیں۔ پارٹیکس کی ڈش میں پالک کا آمیزہ ڈالیں اس پر لازانیا کی شیٹس بچھائیں اس پر ساس اور یگانو اور پارمیزان پنیر ڈال کر پہلے سے گرم اور دن میں 200°C پر 20 منٹ پکا کر نکال لیں۔

☆ ریکوٹا پنیر گھر میں بنانے کے لئے 3 ½ کلو دودھ کو گرم کر کے اس میں ½ چائے کا چمچ نمک ڈالیں اور اسے بالکل ہلکی آگ پر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔



Butterscotch Pudding

Ingredients:

Milk (fresh)	1 1/2 cups
Brown sugar	1/2 cup
Cornflour	3 tbsp
Fresh cream	1/2 cup
Vanilla essence	1 1/2 tsp
Salt	1/4 tsp
Butter (unsalted)	2 tbsp
Cream and Cocoa powder	for garnishing

Method:

- Whisk brown sugar, cornflour and salt in a saucepan; add 1/2 milk.
- Bring to boil while stirring continuously; remove from flame.
- Add remaining ingredients; pour into tall glasses and cover with cling film.
- Refrigerate for at least 2 hours.
- Garnish with cream and cocoa powder; serve.

بٹراسکوتچ پڈنگ

اجزاء:

1 1/2 پیالی	تازہ دودھ
1/2 پیالی	براؤن چینی
3 کھانے کے چمچے	کارن فلور
1/2 پیالی	تازہ کریم
1 1/2 چائے کے چمچے	ونیلہ ایسنس
1/4 چائے کا چمچ	نمک
2 کھانے کے چمچے	بغیر نمک کا مکھن
سجانے کے لئے	کریم اور کوکوپاؤڈر

ترکیب:

سائس چین میں براؤن چینی، کارن فلور اور نمک ملا کر پھینٹیں اس میں 1/2 دودھ ملائیں اسے جو لہے پر چڑھائیں اور تھپے چلاتے ہوئے ابال آنے تک پکا کر چولہا بند کر دیں۔ اس میں باقی اجزاء ملائیں انہیں لمبے گلاسوں میں ڈالیں اور پلاسٹک سے ڈھانک کر کم از کم 2 گھنٹوں کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ مزیدار پڈنگ کریم اور کوکوپاؤڈر سے سجا کر پیش کریں۔

food
tastes
better
when you
eat it with
KANAS!



Signature Brand By:



Islamabad - Rawalpindi



هريل في خاص!

(hol) | 1111-KANAS(52-627) | info@kanas.pk | kanas.pk | kanas.pakistan



Steaks with Rosemary Sauce

Ingredients:

Undercut	½ kg
Mustard paste	1 tbsp
Leman juice	2 tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Rosemary	2 tbsp
Onion (chopped)	1
Balsamic vinegar	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Salt	ta taste
Butter	6 tbsp
Oil	2 tbsp
Mixed vegetables, Patataes (bailed and mashed)	as accompaniment

Method:

- Cut undercut into 2, 1-inch thick pieces.
- Pound with a mallet.
- Marinate with mustard paste, leman juice, ginger/garlic, pepper, ail and salt; refrigerate far 1 hour.
- Heat a grill pan; brush butter an it; grill undercut fram bath sides; dish out.
- Fry anian and rosemary galden in a saucepan; remove fram flame.
- Add vinegar; paur ½ sauce an steaks.
- Serve steaks with remaining sauce, mixed vegetables and mashed potatoes.

روز میری ساس والے اسٹیکس

اجزاء:

½ کلو	انڈرکٹ
ایک کھانے کا چمچ	مسٹرڈ پیسٹ
2 کھانے کے چمچے	لیمون کارس
ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا لہسن اورک
2 کھانے کے چمچے	روز میری
ایک عدد	پیاز (چوب کی ہوئی)
ایک کھانے کا چمچ	بالیسٹک سرکہ
ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
حسب ذائقہ	نمک
6 کھانے کے چمچے	کھن
2 کھانے کے چمچے	تیل
ہمراہ پیش کرنے کے لئے	مزیاں آلو (اُبلے اور کچلے ہوئے)

ترکیب:

انڈرکٹ کے ایک ایک انچ موٹے 2 ٹکڑے کاٹیں۔ انہیں کسی بھاری چیز کی مدد سے کوٹ کر پتلا کر لیں۔ اس پر مسٹرڈ پیسٹ، لیمون کارس، لہسن اورک، کالی مرچ، تیل اور نمک ملا کر ایک گھنٹے کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ گرل پین کو گرم کر کے کھن سے چکنا کر لیں، اس پر انڈرکٹ دونوں جانب سے پکا کر ڈش میں نکالیں۔ ساس پین میں پیاز اور روز میری سنہری کر کے چولہا بند کر دیں۔ اس میں سرکہ ملا کر ½ ساس اسٹیکس پر ڈال دیں۔ مزیدارا اسٹیکس، باقی ساس، سبزیوں اور آلو کے ہمراہ پیش کریں۔



Finger Fish

Ingredients:

Fish fillet	1/2 kg
Lemon zest (grated)	1 tbsp
Lemon juice	1 tbsp
Oregano	1 tsp
Egg	1
Refined flour (sieved)	1/2 cup
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Breadcrumbs	1/2 cup
Mustard paste	1 tsp
White pepper powder	1/2 tsp
Solt	1/2 tsp
Oil	for frying
Baked Potatoes	as accompaniment

Method:

- Mix red chillies in egg; beat.
- Cut fish into thin pieces; marinate with mustard, lemon juice, zest and pepper; set aside for 1/2 hour.
- Mix oregano, flour and salt in breadcrumbs.
- Coat fish first with flour, then egg and then again with flour; refrigerate for 10 minutes.
- Heat oil in a wok; add fish pieces one by one; remove on absorbent paper when golden.

فنگرش

اجزاء:

1/2 کلو	پھلی کے نلے
ایک کھانے کا چمچ	لیمون کے چھلکے (کدو کش)
ایک کھانے کا چمچ	لیمون کارس
ایک چائے کا چمچ	ادریگانو
ایک عدد	انڈہ
1/2 پیالی	میدہ (چھنا ہوا)
ایک کھانے کا چمچ	کئی ہوئی لال مرچ
1/2 پیالی	ڈبل روٹی کا چورہ
ایک چائے کا چمچ	مسٹرڈ پیسٹ
1/2 چائے کا چمچ	پسی ہوئی سفید مرچ
1/2 چائے کا چمچ	نمک
تلنے کے لئے	تیل
ہمراہ پیش کرنے کے لئے	بیکڈ آلو

ترکیب:

انڈے میں لال مرچ ملا کر پھیٹ لیں۔ پھلی کے پتلے نکلنے کاٹ لیں ان پر مسٹرڈ پیسٹ، لیمون کارس، لیمون کے چھلکے اور سفید مرچ ملا کر 1/2 گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ ڈبل روٹی کے چورے میں ادریگانو، میدہ اور نمک ملا لیں۔ پھلی کے ٹکڑوں پر پہلے میدہ پھر انڈہ اور دوبارہ میدہ لگا کر 10 منٹ کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور پھلی کے ٹکڑے ایک ایک کر کے اس میں شامل کریں۔ سنہری ہونے پر چاذب کاغذ پر نکالیں اور بیکڈ آلو کے ہمراہ پیش کریں۔





Fish Chilli Dry

Ingredients:

Fish fillet	½ kg
Mustard paste	1 tbsp
Leman juice	3 tbsp
Garlic paste	1 tsp
Refined flour, cornflour	¼ cup each
Baking soda	1 tsp
Egg, Onion (finely cut)	1 each
Green chillies (whole)	6
Oyster sauce	1 tbsp
Soya sauce	1 tbsp
Fish sauce	½ tbsp
Oil	1 cup
Rice (bailed)	as accompaniment

Method:

- Cut fish into 1-inch thick pieces.
- Marinate with mustard, leman juice, garlic and 1 tbsp oil; refrigerate for 1 hour.
- Add egg.
- Mix cornflour with flour.
- Heat remaining oil in a frying; coat each fish piece with flour; fry golden; remove.
- Fry onion and green chillies in the same pan; add remaining ingredients; cook till sauce thickens.
- Add fish; dish out; serve with rice.

فیش چلی ڈرائی

اجزاء:

½ کلو	پھلی کے فلی
ایک کھانے کا چمچ	مسٹرڈ پیسٹ
3 کھانے کے چمچے	لیمون کارس
ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا لہسن
¼ ¼ پیالی	میدہ کارن فلور
ایک چائے کا چمچ	بیکنگ سوڈا
ایک ایک عدد	انڈہ پیاز (باریک کٹی ہوئی)
6 عدد	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)
ایک کھانے کا چمچ	اوو سٹراس
ایک کھانے کا چمچ	سویا ساس
½ کھانے کا چمچ	فیش ساس
½ کھانے کا چمچ	سویا ساس
ایک پیالی	تیل
ہمراہ پیش کرنے کے لئے	چاول (اُبلے ہوئے)

ترکیب:

پھلی کے ایک ایک انچ موٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔ اس پر مسٹرڈ لیموں کارس لہسن اور ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ اس میں انڈہ ملا لیں۔ میڈے میں کارن فلور ملا لیں۔ فرائننگ بین میں باقی تیل گرم کریں پھلی کے ایک ایک ٹکڑے کو میڈے میں لپیٹیں اور فرائننگ بین میں سنہری تیل کر نکال لیں۔ اسی فرائننگ بین میں پیاز اور ہری مرچیں تھیں پھر باقی تمام اجزاء ڈال کر ساس گاڑھی ہونے تک پکائیں۔ اس میں پھلی ڈال کر ڈش میں نکالیں اور چاولوں کے ہمراہ پیش کریں۔



Vegetable Sandwiches

Ingredients:

Whole wheat bread	6 slices
Eggplant (cut into rounds)	1
Tomatoes (cut into rounds)	2
Cucumber (cut into rounds)	1
Green chillies (finely cut)	3
Lettuce leaves (finely cut)	few leaves
Cheddar cheese	3 slices
Butter	1 tbsp
Oil	for frying + for brushing

Chutney Ingredients:

Mint	1 cup
Gorlic	3 cloves
Green chillies	6
Lemon	1
Tomato	1
Salt	to taste

Method:

- Blend chutney ingredients in a blender.
- Brush oil on a frying pan; roast eggplant from both sides; remove.
- Melt butter in the same pan; fry bread slices from one side; remove.
- Arrange a slice each of cheese, eggplant, tomato and cucumber, lettuce and green chillies on 1/2 slices.
- Spread chutney on remaining slices; place on top of the other slices.
- Sandwiches could be grilled on a grill pan if desired.
- Cut into triangles from the centre; serve.

سبز بیوں کے سینڈویچز

اجزاء:

6 سلاس	انارچ والی ڈبل روٹی
ایک عدد	بیٹنگن (تقلے کیا ہوا)
2 عدد	ٹماٹر (تقلے کئے ہوئے)
ایک عدد	کھیرا (تقلے کیا ہوا)
	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی) 3 عدد
	سلاد پتے (باریک کٹے ہوئے) چند پتے
3 سلاس	چیڈر پنیر
ایک کھانے کا چمچ	کھن
تلنے کے لئے + چکنا کرنے کے لئے	تیل

چٹنی کے اجزاء:

ایک پیالی	پودینہ
3 جوئے	لہسن
6 عدد	ہری مرچیں
ایک عدد	لیوں
ایک عدد	ٹماٹر
حسب ذائقہ	نمک

ترکیب:

بلینڈر میں چٹنی کے اجزاء یکجا کر لیں۔ فرائننگ بین کو چکنا کریں اور بیٹنگن کے تقلے دونوں جانب سے سینک کر نکال لیں۔ اسی فرائننگ بین میں کھن پگھلائیں اور سلاسنوں کو ایک جانب سے سنبری تل کر نکالیں۔ ان میں سے 1/2 سلاسنوں پر پنیر بیٹنگن کے تقلے ٹماٹر کھیرے سلاد پتے اور ہری مرچیں ڈالیں باقی سلاسنوں پر چٹنی لگا کر پہلے والے سلاسنوں پر رکھ دیں۔ چاہیں تو انہیں گرل بین پر ہلکا سا سینک لیں۔ مزیدار سینڈویچز درمیان سے نکلنے کاٹ کر پیش کریں۔



Crepes with Banana and Butterscotch Sauce

Ingredients:

Bananas (cut into rounds)	4
Refined flour (sieved)	1 cup
Eggs	3
Milk (fresh)	2 cups
Sugar	1 tsp
Salt	¼ tsp
Butter (melted)	3 tbsp
Oil	for frying

Sauce Ingredients:

Brown sugar	150 grams
Water	3 tbsp
Fresh cream	300 milligrams
Butter	25 grams

Method:

- Prepare batter with flour, sugar, eggs, milk, butter and salt.
- Heat little oil in a frying pan; spread cooking spoonful of batter around the pan. Repeat process to make more crepes.
- Cook crepe from both sides.
- Cook brown sugar and water in a saucepan till sugar dissolves.
- Add butter; remove from flame; add cream.
- Fold crepes into triangles; place in a dish.
- Add bananas and pour sauce on crepes; serve.

کیلیے اور پٹر اسکاچ ساس کے ساتھ کرپس

اجزاء:

کیلی (تیلے کاٹ لیں)	4 عدد
میدہ (چھنا ہوا)	ایک پیالی
انڈے	3 عدد
تازہ دودھ	2 پیالی
چینی	ایک چائے کا چمچ
نمک	¼ چائے کا چمچ
نکھن (پگھلا ہوا)	3 کھانے کے چمچے
حل	تلنے کے لئے

ساس کے اجزاء:

براون چینی	150 گرام
پانی	3 کھانے کے چمچے
تازہ کریم	300 ملی لیٹر
نکھن	25 گرام

ترکیب:

میدے میں چینی انڈے دودھ، نکھن اور نمک ملا کر آمیزہ تیار کر لیں۔ فرائننگ پیئن میں تھوڑا سا تیل گرم کریں اس میں کھانے پکانے کا ایک چمچ بھر کر آمیزہ ڈالیں اور گھما کر پھیلا دیں۔ اسے پلٹ کر پکائیں اس عمل کو دہراتے ہوئے باقی کرپس بھی تیار کر لیں۔ ساس پیئن میں براؤن چینی اور پانی ڈال کر چینی حل ہونے تک پکائیں پھر نکھن ملا کر چولہا بند کر دیں پھر کریم شامل کر لیں۔ کرپس کو نکھن لپیٹ کر پلیٹ میں رکھیں ان پر کیلے رکھیں اور ساس ڈال کر پیش کریں۔



Aj kya pakain?



Jo bhe pakana hai Seasons Canola main pakain

Because Seasons Canola comes with the richness of Omega-3 which reduces cholesterol and boosts immunity. Its natural golden colour promises good health and a treat for your taste buds.



SEASONS FOR ALL THE RIGHT REASONS

READING
Section





Mexican Burgers

Ingredients:

Beef pieces	1/2 kg
Round buns	4
Red kidney beans (bailed)	1 cup
Oregano, Garlic powder	1 1/2 tbsp each
Red chillies (crushed)	1 1/2 tbsp
Popriko powder	1 1/2 tbsp
Block pepper (crushed)	1 1/2 tbsp
Turmeric	1 1/2 tbsp
Onion (chopped)	1
Lemon juice	3 tbsp
Avocodos	2
Fresh coriander (chapped)	2 tbsp
Green chillies (chopped)	3
Green chillies (large)	2
Cheddar cheese (grated), Refined flour	1 cup each
Egg	1
Breadcrumbs, Mayannoise	1 cup each
Cream cheese	2 tbsp
Sour cream	4 tbsp
Salt	to taste
Oil	2 cups

Method:

- Bail beef with salt; set aside with remaining stock.
- Add 1 tbsp each of poprika, red chillies, turmeric, garlic powder, oregano, pepper, 1/2 onion, and 2 tbsp lemon, and salt; cook till dry; shred beef.
- Mix 1/2 tbsp each of oregano, papriko and red chillies in beans; cook for a few minutes while mashing them.
- Mix chopped green chillies, fresh coriander, avocodos, remaining lemon juice and remaining onion with a fork.
- Make slits in large green chillies; de-seed.
- Mix cream cheese and remaining pepper in cheddar cheese; stuff large chillies with it.
- Coat chillies first with egg, then flour and finally breadcrumbs.
- Heat oil in a frying pan; fry chillies.
- Cut buns horizontally from the centre into halves.
- Spread mayonnoise on the bottom half; layer with little kidney beans, beef, avocodos and sour cream.
- Spread mayonnoise on the top half of buns; place on top of bottom half.
- Place fried chillies on burgers; serve.

میگسکن برگر

اجزاء:

ایووکاڈو	2 عدد	گائے کی بوٹیاں	1/2 کلو
دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے	گول بن	4 عدد
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	3 عدد	لوبیا (آبلے ہوئے)	ایک پیالی
بڑی ہری مرچیں	2 عدد	اوریکاٹو لہسن پاؤڈر	1 1/2 کھانے کے چمچے
چیڈر پنیر (کدو کش) میدہ	ایک ایک پیالی	گئی ہوئی لال مرچ	1 1/2 کھانے کے چمچے
انڈہ	ایک عدد	پیپر ٹیکا پاؤڈر	1 1/2 کھانے کے چمچے
ڈبل روٹی کا چوڑا مایونیز	ایک ایک پیالی	گئی ہوئی کالی مرچ	1 1/2 کھانے کے چمچے
کریم پنیر	2 کھانے کے چمچے	پسی ہوئی ہلدی	1 1/2 کھانے کے چمچے
سار کریم	4 کھانے کے چمچے	پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ	لیموں کارس	3 کھانے کے چمچے
تیل	2 پیالی		

ترکیب:

گوشت میں نمک ملا کر اٹالیں اور بخنی سمیت محفوظ کر لیں۔ پھر ایک ایک کھانے کا چمچ پیپر ٹیکا ہلدی، لہسن کا پاؤڈر اور ٹیکا کالی مرچ، لال مرچ، 1/2 پیاز، 2 کھانے کے چمچے لیموں کارس اور نمک ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکا کر بیٹھے کر لیں۔ لوبیا میں 1/2 کھانے کا چمچ پیپر ٹیکا، لال مرچ اور اوریکاٹو لہسن ملائیں اور انہیں کھینچتے ہوئے چند منٹ تک پکائیں۔ ایک پیالے میں چوپ کی ہوئی ہری مرچیں ہرا دھنیا، انڈا کا ڈبائی لیموں کارس اور باقی پیاز کاٹنے سے یکجان کریں۔ بڑی ہری مرچوں پر چیراگا کر بیچ نکالیں۔ پیپر میں کریم پنیر اور باقی کالی مرچ ملا کر ہری مرچوں میں بھریں۔ اسے پہلے انڈے پھر کارن فلور اور ڈبل روٹی کے چوڑے میں کھینچیں۔ فرائننگ بین میں تیل گرم کر کے مرچیں تلیں۔ بنوں کو درمیان سے کاٹ لیں۔ نچلے حصوں پر مایونیز لگا کر تھوڑا سا لوبیا کا آمیزہ گوشت، ایووکاڈو اور سار کریم لگائیں اور پری حصوں پر مایونیز لگا کر اس کے اوپر رکھیں اور اس پر مرچیں

رکھ کر پیش کریں۔



Click on <http://www.pak.society.com> for more

گچھ

کافی

انک



صاف دیوار... ایک ہاتھ کی دوری پر!

بڑے پورے اس بڑی مشکل نہیں

دیواروں سے ضدی داغ ہٹائے... بنا رنگ اڑائے!



کیچپ، انک اور کافی
جیسے داغ ہوجائیں صاف!

Brighto
PAINTS

brighto.paints | Toll Free 08000-1973 | www.brightopaints.com

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

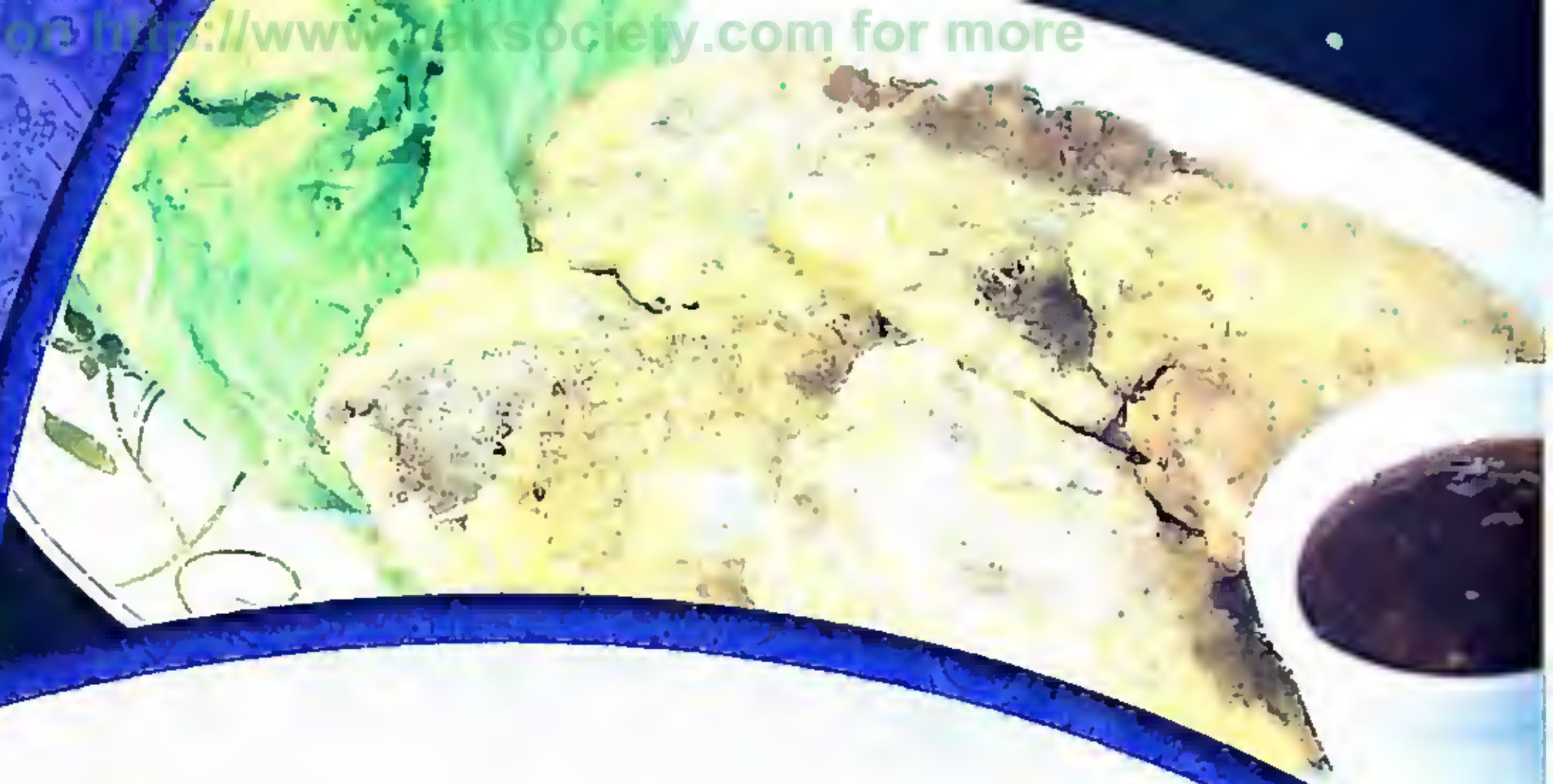
ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



Cutlets

Ingredients:

Beef mince	1/2 kg
Chaat masala	1/2 tsp
Cariander seeds (crushed)	1 tsp
Cumin seeds (crushed)	1 tsp
Hat spices powder	1/2 tsp
Bread	3 slices
Eggs	3
Breadcrumbs	1 cup
Cornflour	2 tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Salt	ta taste
Oil	far frying
Lettuce leaves	far decoration
Chilli garlic sauce	as accompaniment

Method:

- Bail mince with ginger/garlic.
- Add bread, chaat masala, cariander, cumin, hat spices and salt; shape into cutlets.
- Coat with breadcrumbs; refrigerate far 10 minutes.
- Mix cornflour and salt in eggs.
- Coat cutlets with eggs.
- Heat oil in a frying; fry galden and remove.
- Decarate a dish with lettuce; place cutlets on it; serve with chilli garlic sauce.

کٹلٹس

اجزاء:

1/2 کلو	گائے کا قیمہ
1/2 چائے کا چمچ	چاٹ مصالحہ
ایک چائے کا چمچ	کٹا ہوا دھنیا
ایک چائے کا چمچ	کٹا ہوا سفید زیرہ
1/2 چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ
3 سلاٹس	ڈبل روٹی
3 عدد	انڈے
ایک پیالی	ڈبل روٹی کا چورہ
2 کھانے کے چمچے	کارن فلور
ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا لہسن اور لک
حسب ذائقہ	نمک
تلنے کے لئے	تیل
سجانے کے لئے	سلاڈپتے
ہمراہ پیش کرنے کے لئے	چلی گارلک ساس

ترکیب:

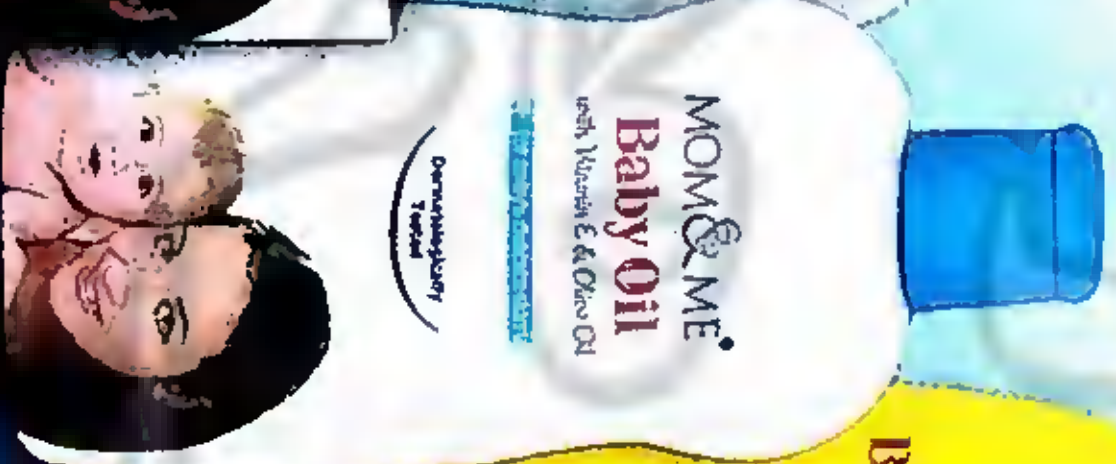
قیمے میں لہسن اور لک ملا کر آبا لیں۔ اس میں سلاٹس، چاٹ مصالحہ و دھنیا، زیرہ گرم مصالحہ اور نمک ملا کر نکلیاں بنالیں۔ انہیں ڈبل روٹی کے چورے میں لپیٹ کر 10 منٹ کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ انڈوں میں کارن فلور اور نمک ملا لیں۔ کٹلٹس انڈوں میں لپیٹیں، فرائنگ میں تیل گرم کریں اور انہیں سنہری تل لیں۔ ڈش کو سلاڈپتے سے سجا کر کٹلٹس رکھیں اور چلی گارلک ساس کے ہمراہ پیش کریں۔



MOM & ME

for baby's delicate skin

MOM & ME uses safe ingredients of highest standards which supports babies' delicate skin, hair & eyes.
MOM & ME is proud of this products range as a healthy daily routine for babies and moms.





Barbecue Chicken Pasta Salad

Ingredients:

Chicken breast	1
Penne pasta (bailed)	400 grams
Wasabi	1 tsp.
Carrat (finely cut)	1
Pineopple (finely cut)	1 cup
Carn, Fresh cream	1 cup each
Barbecue souce, Mayannaise	2 tbsp each
Hot chilli sauce	1 tbsp
Sweet chilli sauce	2 tbsp
Poprika powder	1/2 tsp
Leman juice	1 tbsp
Solt, Black pepper (crushed)	ta taste
Olive ail	3 tbsp
Spring onion (finely cut)	far garnishing

Method:

- Marinote chicken with ail, solt ond pepper; set aside far 1 haur.
- Mix carrat, pineapple and carn in a bawl; refrigerate far 1 haur.
- Heat o grill pan ond brush oil an it; grill chicken fram bath sides; remove.
- Cut chicken inta small pieces.
- Mix remoining ingredients ond vegetobles in a bawl; dish out.
- Arronge chicken pieces on top; gornish with spring onion.

باربی کیو چکن پاستا سلاد

اجزاء:

ایک عدد	مرغی کاسینہ
400 گرام	پینی پاستا (اُبلا ہوا)
ایک چائے کا چمچ	وسابی
ایک عدد	گاجر (باریک کٹی ہوئی)
ایک پیالی	انناس (باریک کٹا ہوا)
ایک ایک پیالی	ٹھنڈے، تازہ کریم
2'2 کھانے کے چمچے	باربی کیو ساس، مایونیز
ایک کھانے کا چمچ	ہاٹ چلی ساس
2 کھانے کے چمچے	سوٹ چلی ساس
1/2 چائے کا چمچ	پیمپر یا پاؤڈر
ایک کھانے کا چمچ	لیمون کارس
حسب ذائقہ	نمک، کٹی ہوئی کالی مرچ
3 کھانے کے چمچے	زیتون کا تیل
	ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی) سجانے کے لئے

ترکیب:

مرغی کے سینے پر تیل، کالی مرچ اور نمک ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ ایک پیالے میں گاجر، انناس اور ٹھنڈے ملا کر ایک گھنٹے کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ گرل پین کو گرم کر کے چکنا کر کے سینے کو دونوں جانب سے سینک کر اتاریں۔ اس کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔ ایک پیالے میں باقی اجزاء اور ہریاں ملا کر ڈش میں نکالیں۔ اس پر مرغی کے ٹکڑے رکھیں اور ہری پیاز سے سجادیں۔

ARBELLA

میرا پاستا

پاستا ARBELLA



Visit our stall at Hum Masala family festival Expo Center, Lahore. (10th & 11th Oct) and win Exciting prizes.



"Arbella Pasta produced from carefully selected, high quality and 100% hard durum wheat"

We also offer whole wheat and gluten free pasta. Arbella Pasta offers largest variety of pasta shapes.

Imported from Turkey

Send your Favourite Pasta Recipes,

Like our facebook page and

WIN Pasta for 6 months.

/Arbella-Pakistan

E-mail: info@noorbrands.com

Terms and conditions apply



LIVELY
WEEKENDS



Chicken Chaap

Ingredients:

Chicken legs	4
Ginger/gorlic poste	4 tbsp
Onion (chopped)	3
Tomatoes (chopped)	2
Poppy seeds	1 tbsp
Yogurt (whipped)	1 cup
Milk (fresh)	¼ cup
Saffron	1 pinch
Red chilli powder	1 tbsp
Green chillies (finely cut)	2
Hot spices powder	2 tsp
Screwpine	¼ tsp
Boy leaf	1
Cloves	4
Green cordomoms	5
Block cumin seeds	1 tsp
Lemon juice, Rose water	½ tsp each
Corionder seeds (crushed)	1 tbsp
Turmeric powder	1 tsp
Solt	to taste
Oil	½ cup + for frying

Method:

- Marinate chicken with ginger/gorlic ond salt; set aside for 2 hours.
- Heat oil in a wok; fry chicken golden; remove.
- Heat ½ cup oil in a pot; fry cumin, bay leaf, cloves, cardamoms ond onion till golden.
- Add red chillies, turmeric, tamataes, green chillies ond solt; cook till oil seporates.
- Add poppy seeds, yogurt, milk ond saffron; cook till grovy thickens.
- Add ½ hot spices powder ond little water; cook for a few minutes.
- Add chicken; cook till tender.
- Add remaining hot spices; screwpine, rose water, lemon juice ond corionder; keep on dum.

مرغی چااپ

اجزاء:

مرغی کی ٹانگیں	4 عدد
پسا ہوا لہسن اور مک	4 کھانے کے چمچے
پیاز (چوپ کی ہوئی)	3 عدد
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	2 عدد
خشخاش	ایک کھانے کا چمچ
دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
تازہ دودھ	½ پیالی
زاعفران	ایک چمکی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
ہری مرچیں (باریک)	ایک کھانے کا چمچ
کٹی ہوئی	2 عدد
پسا ہوا گرم مصالحہ	2 چائے کے چمچے
کیوڑہ	¼ چائے کا چمچ
تاج پتا	ایک عدد
لوٹگیں	4 عدد
چھوٹی الائچیاں	5 عدد
ثابت کالا زیرہ	ایک چائے کا چمچ
لیموں کارس	1
عرق گلاب	½ ½ چائے کا چمچ
کٹا ہوا دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی بلدی	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	½ پیالی + تیلنے کے لئے

ترکیب:

مرغی پر لہسن اور مک اور نمک ملا کر 2 گھنٹوں تک رکھیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور انہیں سنہری تل کر نکالیں۔ دہی میں ½ پیالی تیل گرم کر کے کالا زیرہ تاج پتا لوٹگیں الائچیاں اور پیاز سنہری ہونے تک تلیں۔ اس میں لال مرچ ہلدی ٹماٹر ہری مرچیں اور نمک ملا کر تیل علیحدہ ہونے تک پکائیں پھر خشخاش دہی دودھ اور زاعفران ملا کر مصالحہ گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ اس میں ½ پا ہوا گرم مصالحہ اور تھوڑا سا پانی ملا کر تھوڑی دیر پکائیں اس میں مرغی ڈال کر گوشت گلنے تک پکائیں۔ دہی میں باقی گرم مصالحہ کیوڑہ عرق گلاب لیموں کارس اور دھنیا ملا کر دم پر رکھ دیں۔





Fun for everyone!



READING Section



*Adventurous & Delicious
Fun-filled Chicken Nuggets*





Chicken with Almonds

Ingredients:

Chicken pieces	1/2 kg
Ginger (chopped)	1 tbsp
Garlic (chopped)	4 cloves
Red chilli powder	1/2 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Green cardamoms	3
Almonds (ground)	4 tbsp
Yagurt (whipped)	2 cups
Coriander powder	2 tsp
Cloves	2
Butter	4 tbsp
Cucumber, Almonds (finely cut)	for garnishing
Hot spices powder	for sprinkling

Method:

- Marinate chicken with ginger and garlic; set aside for a little while.
- Heat butter in a pan; fry chicken for 10 minutes.
- Add red chillies, hot spices and coriander; cook for a few minutes.
- Add remaining ingredients; cook till butter separates; dish out.
- Sprinkle hot spices on top; garnish with cucumber and almonds; serve.

بادامی مرغی

اجزاء:

1/2 کلو	مرغی کی بوٹیاں
ایک کھانے کا چمچ	ادک (چوپ کی ہوئی)
4 جوے	لہسن (چوپ کئے ہوئے)
1/2 چائے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ
ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ
3 عدد	چھوٹی الائچیاں
4 کھانے کے چمچے	بادام (پسے ہوئے)
2 پیالی	دہی (پھینٹی ہوئی)
2 چائے کے چمچے	پسا ہوا دھنیا
2 عدد	اوتلیں
4 کھانے کے چمچے	کھن
لئے سجانے کے لئے	کھیرا بادام (باریک کئے ہوئے)
لئے چھڑکنے کے لئے	پسا ہوا گرم مصالحہ

ترکیب:

مرغی کی بوٹیوں پر لہسن اور ادک ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ دیکھی میں کھن گرم کر کے بوٹیاں 10 منٹ کے لئے بھونیں، اس میں لال مرچ، گرم مصالحہ اور دھنیا ملا کر چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں باقی اجزاء ڈالیں اور تیل علیحدہ ہونے تک پکا کر ڈش میں نکالیں۔ اس پر گرم مصالحہ چھڑکیں، کھیرے اور بادام سے سجا کر پیش کریں۔

شہر شہر کی خبریں

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



برطانوی ہائی کمیشن کے زیر انتظام فیشن شو

برطانوی ہائی کمیشن کراچی کی جانب سے ڈالین مائل گریجویٹس میں گریٹ فیسٹول کا اہتمام کیا گیا۔ فیسٹول میں ایک فیشن شو بھی منعقد ہوا جس میں فیشن ملک کی لامور ماڈلز نے مغربی لباسات پہن کر حصہ لیا۔ پروگرام کے میزبان برطانوی ہائی کمیشنر جان انٹولی تھے جب کہ تقریب میں بڑی تعداد میں نمایاں شہر اور صحافیوں نے شرکت کی۔ تقریب کے شرکاء کے لئے پڑھکھٹ جانے کا اہتمام کیا گیا تھا۔



پروفیشنل ایجوکیشن فاؤنڈیشن کی جانب سے عشاءے کا اہتمام پروفیشنل ایجوکیشن فاؤنڈیشن کی جانب سے شام گزری ہوئی کراچی میں فاؤنڈیشن کے عطیہ دہندگان کے لئے ایک خصوصی شام اور عشاءے کا اہتمام کیا گیا جس میں ان کے مسلسل تعاون کا شریک قرار دیا گیا اور مقصود سے اپنے مفرد انداز میں تقریب کی میزبانی کی۔ تقریب میں وہ طلباء بھی موجود تھے جنہیں پی ای ایف کی جانب سے مالی معاونت ملی۔ فاؤنڈیشن کے چیئرمین حفیظ الحق نے گزشتہ برسوں میں پی ای ایف کے سفراء اس کی کامیابیوں کا مختصر جائزہ پیش کیا۔



پاکستان میں ڈی ڈبلیو کی تقریب رونمائی
دنیا بھر کی خبروں اور حالات حاضرہ پر مشتمل ٹیلی ویژن چینل ڈی ڈبلیو نیوز کی جانب سے
پاکستان میں ڈی ڈبلیو نیوز کی تقریب رونمائی مقامی ہونے میں منعقد کی گئی جس میں ذرائع ابلاغ
کی نمایاں شخصیات نے بڑی تعداد میں شرکت کی۔ تقریب میں تفریحی صنعت کی ترویج
معاشرے میں خواتین کو درپیش مسائل کو اجاگر کرنے کے حوالے سے صدر ہم نیٹ ورک پرائیڈ
آف برنارڈس سلطانہ صدیقی کو 'لوکل ہیرو ایوارڈ' سے نوازا گیا۔ واضح رہے کہ ڈی ڈبلیو نیوز
میں عالمی بھرت کے حال لوگوں کے لئے لوکل ہیروز کے ایوارڈز جاری کرتا ہے۔



مہتاب اکبر راشدی پر کتاب کا اجراء
گزشتہ دنوں آرٹس کونسل کراچی میں مہتاب اکبر راشدی پر لکھی گئی کتاب 'مہتاب
شخصیت' کو راجہ میمن کی تقریب رونمائی منعقد ہوئی۔ اس کتاب میں مہتاب اکبر راشدی کے
دوست احباب اور عزیزوں نے ان کی شخصیت کا سیاسی اور زندگی کے حوالے سے ایسے تاثرات
رقم کئے ہیں۔ تقریب میں ایس آئی یوٹی کے ڈاکٹر ادیب رضوی، قلمساز مصطفیٰ قریشی، ہم نیٹ
ورک کی صدر سلطانہ صدیقی، چیف ایگزیکٹو آفیسر ڈرید قریشی، شہید قریشی، اکبر راشدی، مظہر الحق
راہتی، فہمیدہ الہی، منس سومرو، سید بیدار حسین شاہ اور شہناز مزی سیت معززین شہر اور صحافیوں
بڑی تعداد میں موجود تھی۔ تقریب کے شرکاء کے لئے پرنٹ کلف پیسے کا اہتمام تھا۔

ان پبلڈگی جانب سے کوئل رضوی اور جوش کے ساتھ ایک شام
بیبی ان پبلڈگی جانب سے منائی جانے والی شام 'قال ایڈیشن' میں ایک نمبر 2 میں انہوں نے
شہرت یافتہ گلوکاروں کوئل رضوی اور جوش کو ایک ساتھ پیش کیا۔ جنہوں نے 1950ء میں بنائی گئی
ایک پہلی فلم کے گانے 'دینیاں راجہ میر سے باہل کا پیارا' کو نازہ ترین پنجابی ٹریک کے ساتھ
پیش کیا۔ تقریب میں یوسف بشیر قریشی، انوشے اشرف، شہزادہ حراترین، نادیرہ مشہوری، نوشین شاہ
آمنہ، عقل، مصطفیٰ چنگیزی، عباس جعفری، ثنا انصاری، آمنہ ملک، نازیہ ملک، زونلی وساجی، عظیم مغل
سائرہ کبیر سمیت بڑی تعداد میں لوگوں نے شرکت کی۔ شرکاء کی تواضع فنکاروں اور شہزادہ شہزادہ کی
گئی۔





Happilac
PAINTS
COLORS OF HAPPINESS

COLOR YOUR LIFE!
WITH THE PROTECTION OF LOVE!

PREMIUM WEATHERGUARD
THE EXTERIOR PAINT

READING
Section

SYNERGY





ذیابیطس، خاموش قاتل

طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ موٹاپا، سہل پسندانہ طرز زندگی اور مرغن غذا میں ذیابیطس پھیلنے کی بڑی وجوہات ہیں

وقت پاکستان میں ذیابیطس کے مریضوں کی تعداد ایک کروڑ سے تجاوز کر چکی ہے۔ ایک اندازے کے مطابق 2030ء تک پاکستان ذیابیطس میں مبتلا چوتھی بڑی آبادی والا ملک بن جائے گا۔ ماہرین نے خدشہ ظاہر کیا ہے کہ ذیابیطس کی بیماری پر قابو نہ پایا گیا تو آئندہ 20 سالوں میں اس کے مریضوں کی تعداد دوگنی ہو جائے گی۔

طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ موٹاپا، سہل پسندانہ طرز زندگی اور مرغن غذا میں ذیابیطس پھیلنے کی بڑی وجوہات ہیں۔ پاکستان میں ذیابیطس کے مرض میں اضافے کی اہم وجوہ لوگوں میں جسمانی ورزش کی عادت کا خاتمہ، جنک فوڈ، غیر متوازن اور غیر صحت مند غذا کا بڑھتا ہوا استعمال اور سگریٹ نوشی کو قرار دیا جا رہا ہے۔ ماہرین کہتے ہیں کہ ذیابیطس دل، گردے، معدے، بلند فشارخون اور جوڑوں کے درد جیسی دیگر کئی پیچیدہ بیماریوں کا سبب بھی بنتا ہے۔

پاکستان میں سرکاری سطح پر ذیابیطس کی روک تھام کے لئے خاطر خواہ اقدامات کئے جا رہے ہیں اور عوام کو علاج کی سہولیات فراہم کرنے کے ساتھ بہتر تشخیص کی کوششیں جاری ہیں۔ اس بیماری سے بچاؤ کے لئے لوگوں کو اس حوالے سے آگاہ کرنے کی مہم کا تسلسل بھی جاری ہے تاہم ابھی اس مرض پر قابو پانے کے لئے لمبا سفر طے کرنا ہے۔ اس بیماری پر قابو پانے کے لئے حکومت سطح پر وسیع پیمانے پر منصوبہ بندی کی بھی ضرورت ہے۔

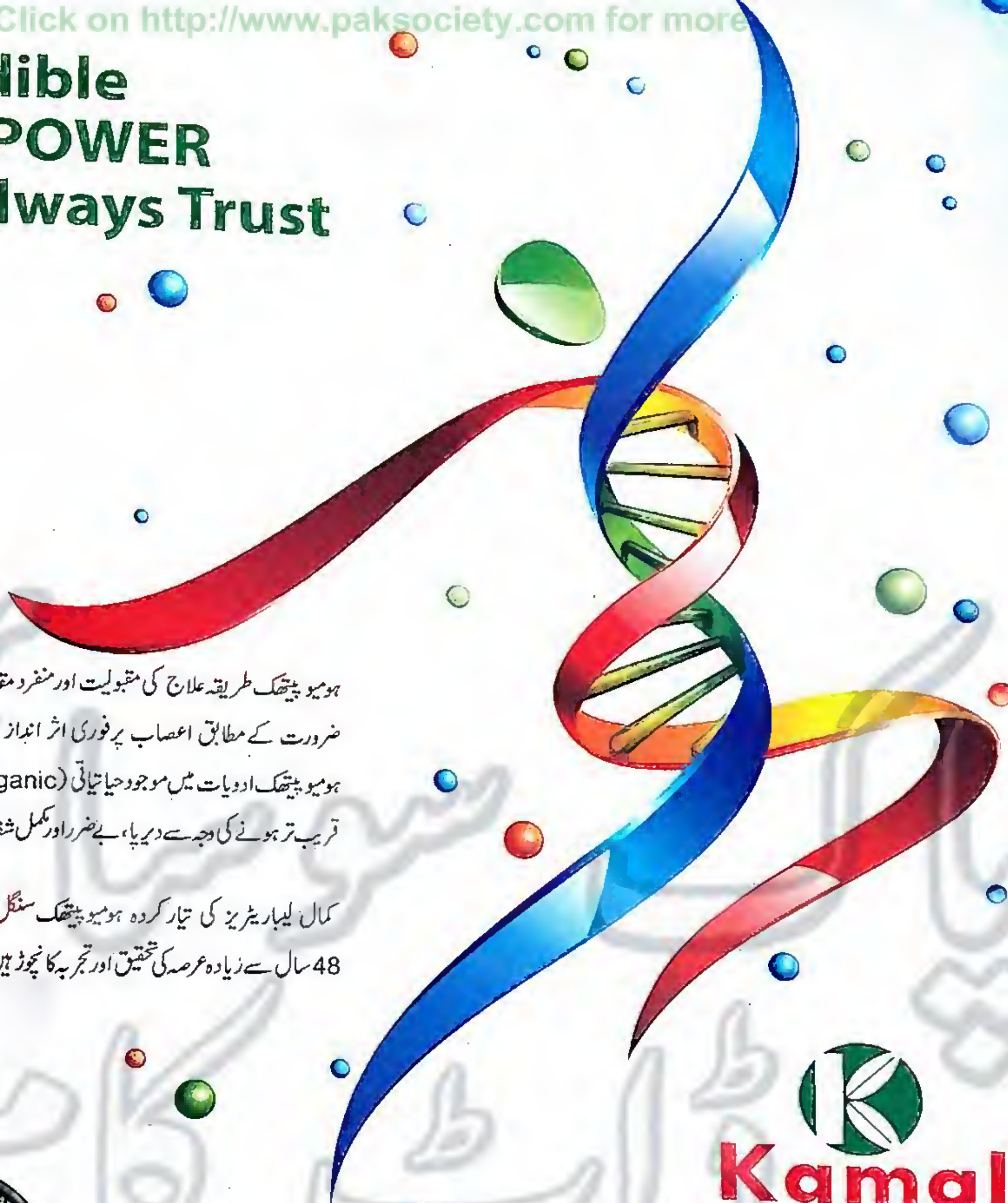
مصروف اور جدید طرز زندگی نے دنیا کو نئی بیماریوں کا تحفہ دیا ہے۔ ذیابیطس بھی ان میں سے ایک بیماری ہے جو دنیا میں انتہائی تیزی اور خاموشی سے پھیل رہی ہے۔ اس بیماری نے آج ہر عمر کے لوگوں پر دھاوا بولا ہوا ہے۔ دنیا کو اس مرض کے مضمرات، وجوہات اور بچاؤ سے آگاہی دلانے کے لئے اقوام متحدہ کے ادارے ڈیولپمنٹ اور ایڈوانسنگ نے 14 نومبر کو ذیابیطس کے عالمی دن سے منسوب کر دیا۔ اس دن دنیا بھر میں ذیابیطس کے حوالے سے خصوصی سیمینار اور پروگرام مرتب کئے جاتے ہیں۔

اس وقت صورتحال کچھ یوں ہے کہ ہر 7 سیکنڈ میں ایک شخص ذیابیطس یا اس کی وجہ سے ہونے والے امراض کے باعث موت کے منہ میں چلا جاتا ہے۔ اگر ذیابیطس سے بچاؤ کے لئے مناسب اقدامات نہ کئے گئے تو 2030ء میں یہ ساتویں سب سے جان لیوا بیماری ہو جائے گی۔ 1985ء میں دنیا میں 3 کروڑ افراد ذیابیطس کا شکار تھے جبکہ اب ذیابیطس کے مریضوں کی تعداد 30 کروڑ 80 لاکھ سے زائد ہے۔ سالانہ 38 لاکھ افراد ذیابیطس اور اس سے ہونے والے امراض کے باعث موت کا شکار ہو رہے ہیں جو دنیا میں کل ہونے والی اموات کا 6 فیصد ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں کی مجموعی تعداد میں سے 80 فیصد ترقی پذیر ممالک سے تعلق رکھتے ہیں۔ پاکستان میں بھی اس مرض نے اپنے پیچھے بڑی طرح سے گاڑ رکھے ہوئے ہیں۔ اس

MASALA 81 SPECIAL

READING
Section

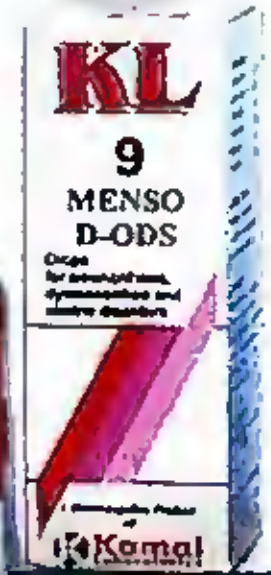
The Incredible HEALING POWER You Can Always Trust



ہومیو پیتھک طریقہ علاج کی مقبولیت اور منفرد مقام کی وجہ اسکی ادویات کا مریض کی جسمانی ضرورت کے مطابق اعصاب پر فوری اثر انداز ہونا اور مریض کو شفا سے ہمکنار کرنا ہے۔ ہومیو پیتھک ادویات میں موجود حیاتیاتی (Organic) اور قدرتی اجزاء مریض کے مزاج کے قریب تر ہونے کی وجہ سے دیرپا، بے ضرر اور مکمل شفا یابی سے ہمکنار کرتے ہیں۔

کمال لیبارٹریز کی تیار کردہ ہومیو پیتھک سنگل ری میڈیز، بائیو کیمک ادویات اور مرکبات 48 سال سے زیادہ عرصہ کی تحقیق اور تجربہ کا نچوڑ ہیں اور ان کا معیار عالمی سطح پر تسلیم کیا جاتا ہے۔

جلد صحت یابی کیلئے



Kamal
Laboratories
ISO 9001-2008 Certified

U.A.N. 92.51.111.00.1967, E-mail: kamallab@comsats.net.pk



خوبصورت بالوں سے خوبصورت آپ

اگر ایسی غذاؤں کا استعمال کیا جائے جو بالوں کے لئے مفید ہوں تو خوبصورت بالوں کا حصول مشکل نہیں

بال حسن کی علامت ہیں، لمبے، گھنے اور چمک دار بال شخصیت کے حسن میں اضافے کا باعث ہوتے ہیں اسی لئے جب بال گرنے لگتے ہیں تو پریشانی کا عمل شروع ہو جاتا ہے۔ لوگ بالوں کو گرنے سے روکنے کے لئے مختلف ترکیب استعمال کرتے ہیں۔ اس ضمن میں ماہرین کا مشورہ یہ ہے کہ اگر بال گر رہے ہوں تو شیمپو کا استعمال فوری طور پر روک دیں، کیونکہ شیمپو کا مقصد جلد کی صفائی کے ساتھ ساتھ کمزور بالوں کو صاف کرنا بھی ہوتا ہے۔ اگر تھوڑی سی احتیاط کر لی جائے تو بڑی پریشانی سے بچا جاسکتا ہے، مثال کے طور پر اپنی غذا پر توجہ دیں۔ اگر ایسی غذاؤں کا استعمال کیا جائے جو بالوں کے لئے مفید ہوں تو خوبصورت بالوں کا حصول مشکل نہیں جیسے کہ اپنی غذا میں کھجور کو شامل کریں۔ اس میں بالوں اور جلد کی صحت کے لئے ضروری تمام اجزاء پائے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ صبح نہار منہ شہد کا استعمال کریں، جلد اور بالوں کے بہت سے مسائل کی وجہ جسم میں ٹاکسین کا جمع ہونا ہے، شہد کے استعمال سے نہ صرف ٹاکسین جسم سے خارج ہو جاتا ہے بلکہ خون بھی صاف ہوتا ہے۔ بال خون سے اپنی خوراک حاصل کرتے ہیں، جب خون صاف ہوگا تو بالوں کی صحت میں اضافہ ہوگا اور جلد بھی خوبصورت ہوگی۔

سالم اور ٹونا چھلی میں اومیگا تھری کی بھاری مقدار موجود ہوتی ہے جو بالوں کو تانار کھنے کا اہم ذریعہ ہیں۔ زیادہ چھلی کھانے سے نہ صرف بال گرنا کم ہو جاتا ہے بلکہ نئے بال بھی اُگس گے۔ کھانوں میں سبز پتوں والی سبزیاں شامل کریں۔ ان میں حیاتین معدنیات وغیرہ تکسیدی اجزاء اور فولاد کثرت سے پایا جاتا ہے جو بالوں کی صحت کے لئے بے حد مفید ہے۔ چاہیں تو سبز پتوں کا جوس بھی پی جاسکتا ہے۔

گا جرد میں حیاتین اے بنانے والا 'بیٹا کیروٹین' ہوتا ہے۔ اس حیاتین کی کمی سے بال پتلے اور بے جان ہو جاتے ہیں، لہذا گا جرس کھائیں اور ان کا جوس پیئیں تاکہ بال مضبوط و تازا ہو جائیں۔

بالوں کو درکار مختلف غذائی اجزاء ہم اپنی روزمرہ غذا میں سبزیوں، پھلوں، دودھ اور گوشت جیسی اشیاء کے متوازن استعمال کے ذریعے ہی حاصل کر سکتے ہیں۔

آج کی مصروف زندگی میں ذہنی دباؤ ایک عام مسئلہ بن کر رہ گیا ہے جس کی وجہ سے جسم کا بیٹا بولزم نظام متاثر ہوتا ہے اور باقی اعضاء کی طرح بالوں کی صحت بھی شدید متاثر ہوتی ہے۔ ذہنی دباؤ سے بچنے کے لئے صحت مند مشاغل اختیار کریں، اچھی موسیقی سنیں اور مثبت سز کریوں میں حصہ لیں۔

اگر آپ زیادہ تر وقت گھر سے باہر گزارتے ہیں تو کوشش کریں کہ بالوں کو ڈھانپ کر رکھیں تاکہ یہ گرد و غبار اور دھوئیں سے محفوظ رہیں۔ سر کی جلد پر جمع ہونے والا گرد و غبار خشکی اور جلد کی دیگر بیماریوں کا باعث بنتا ہے اور بالوں کی جڑوں کو کمزور کرتا ہے۔ براہ راست دھوپ کا پڑنا بھی بالوں کی صحت کے لئے مناسب نہیں ہے لہذا اگر آپ زیادہ تر وقت کچلے آسمان کے نیچے گزارتے ہیں تو بالوں کو دھوپ سے بچانے کا اہتمام کریں۔

READING
Station

MASALA 83 BEAUTY GUIDE



KEY[®] BRAND

SAUCES

Everybody's Favourite!

The Secret of Perfect Seasoning





مونگ پھلی، گوشت سے زیادہ مفید

بادام کی نسبت کم قیمت ہونے کی وجہ سے مونگ پھلی کو غریبوں کا بادام بھی کہا جاتا ہے

گوکہ 100 گرام مونگ پھلی میں 765 حرارے پائے جاتے ہیں لیکن حیرت انگیز طور پر مونگ پھلی کھانے سے وزن میں کمی ہوتی ہے۔ کھانے سے کچھ دیر قبل تھوڑی سی بھٹی ہوئی مونگ پھلی کھائیے ساتھ ہی بغیر چینی کی چائے یا کافی کا استعمال کیجیے۔ وزن میں رفتہ رفتہ کمی آجائے گی۔

زیابیطس کے مریض اگر روزانہ 50 گرام مونگ پھلی کھائیں تو جسم کو درکار نیاسین کی مقدار پوری ہو جاتی ہے۔ اگر مضبوط دانت اور موڑھے چاہئے تو مونگ پھلی کو تھوڑے سے نمک کے ساتھ چبا کر کھائیں۔ اس سے نہ صرف جراثیم کا خاتمہ ہوتا ہے بلکہ دانتوں کا قدرتی رنگ بھی برقرار رہتا ہے۔ برس ہا برس سے مونگ پھلی کا تیل حسن میں اضافے کے لئے استعمال ہوتا آرہا ہے۔ مونگ پھلی کے تیل میں ہم وزن لیموں کا رس ملائیں اور رات کو سوتے وقت چہرے پر لگائیں یہ عمل مہاسوں، جھائیوں اور کیلوں کی پیدائش کو روکتا ہے۔ ایسی خواتین جو بچوں کو دودھ پلا رہی ہوں، شکر اور دودھ کے ساتھ مونگ پھلی کھائیں۔ ان کے لئے اس سے عمدہ اور طاقت بخش غذا کوئی اور نہیں ہو سکتی۔ مونگ پھلی میں وافر مقدار میں تیل ہوتا ہے اس لئے پیسنے سے یہ مکھن کی صورت اختیار کر لیتی ہے۔

مونگ پھلی دیر سے ہنسم ہوتی ہے لیکن اگر کچی مونگ پھلی خوب چبا کر کھائیں تو جلد ہنسم ہو جاتی ہے، بھوننے یا پکانے کے بعد اس کی یہ خامی بھی دور ہو جاتی ہے۔ مونگ پھلی کو غذا کی جگہ نہ دیجیے۔ محققین کی رائے میں مونگ پھلی کے روزمرہ استعمال سے جسم میں تیزابیت بڑھ جاتی ہے، بعض لوگوں کو بھٹی ہوئی مونگ پھلی کھانے سے الرجی ہو جاتی ہے۔ دسے کے مریضوں کو بھی کم مونگ پھلی کھانے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ ■

موسم میں ٹھنڈا اترتے ہی سب سے زیادہ رغبت محسوس ہوتی ہے مونگ پھلی سے۔ لٹانوں اور کسبوں میں بیٹھ کر بھٹی ہوئی گرم مونگ پھلیاں کھانے کا اپنا ہی مزہ ہے۔ بادام کی نسبت کم قیمت ہونے کی وجہ سے مونگ پھلی کو غریبوں کا بادام بھی کہا جاتا ہے۔

مونگ پھلی کا آبائی وطن جنوبی امریکا ہے۔ حضرت عیسیٰ علیہ السلام کی ولادت سے ایک ہزار سال قبل آثار قدیمہ کے ماہرین نے بیرو کے ساحلی علاقوں کی کھدائی کے دوران مونگ پھلی کے آثار پائے۔ برصغیر پاک و ہند میں دنیا بھر کی پھلیوں کی پیداوار کا 4 فیصد حصہ پیدا ہوتا ہے جب کہ مونگ پھلی پاکستان میں بھی بہ کثرت پیدا ہوتی ہے۔

مونگ پھلی ایک تیل کا پھل ہے جس کی پھلیاں زمین کے اندر پیدا ہوتی ہیں تاہم اسے مغز اور بیج میں شمار کیا جاتا ہے۔ مونگ پھلی کی کاشت سالانہ بنیاد پر ہوتی ہے۔ ایک پھلی میں بالعموم ایک سے 3 دانے ہوتے ہیں۔ مونگ پھلیاں زمین کے اندر 2 ماہ میں پک کر تیار ہو جاتی ہیں پھر انہیں بیلوں سے توڑ کر رکھ لیا جاتا ہے جس کے بعد یہ 4 سے 6 ہفتوں کے دوران مکمل طور پر خشک ہو کر فروخت کے لئے تیار ہو جاتی ہیں۔

مونگ پھلی کے بے شاربطنی اور غذائی فوائد ہیں۔ اس میں اعلیٰ درجے کے لحمیات کی وافر مقدار ہوتی ہے۔ ایک کلو مونگ پھلی میں ایک کلو گوشت کی نسبت زیادہ لحمیاتی اجزاء پائے جاتے ہیں جبکہ اتنی ہی مقدار میں انڈوں کے بالتقابل تقریباً 2.5 فیصد زیادہ لحمیات ہوتے ہیں۔ پیڑ اور سویا بین کے علاوہ کوئی بھی نباتات لحمیات کی مقدار میں مونگ پھلی کا مقابلہ نہیں کر سکتی۔

MASALA 85 INGREDIENT

READING
Station



Pure White

Cosmetics.

- Beauty Whitening Cream
- Whitening Soap
- Honey Lotion
- Face Wash
- Scrub

قور پور وايت سٺوعلت
اٲب باضرواكارا مٲرنا



مصالحہ پس

☆ زیادہ کھانے کی وجہ سے طبیعت میں بھاری پن ہو تو پودینے کے پتے پانی میں پکائیں اور اس کو چھان کر پی لیں۔ اگر ملک شیک پینے کی وجہ سے طبیعت میں بھاری پن پیدا ہو جائے تو ملک شیک میں اسپنول کے چند دانے ملا کر پیئیں۔

☆ اگر جسم میں خارش ہوتی ہو تو سب سے بہتر یہ ہے کہ نیم کے پتے اُبال کر اس پانی سے نہائیں اس کے بعد جہاں جہاں خارش ہو وہاں کارن فلور کو ٹالکم پاؤڈر کی طرح سے لگائیں۔

☆ 3 کھانے کے تھپے چاول اُبالیں اس کا پانی ننتھار کر محفوظ کر لیں۔ اس میں ایک کھانے کا چمچ دودھ اور ایک کھانے کا چمچ شہد یکجان کر لیں۔ چہرہ دھو کر اس آمیزے کو چہرے پر لگائیں ماسک خشک ہو جائے تو چہرے کو چاولوں کے پانی سے دھو لیں۔ اس نسخے کو ہفتے میں ایک بار دہرانے سے چہرہ صاف اور شفاف ہو جاتا ہے۔

☆ دانتوں کو چمکانے کے لئے تھوڑا سا بیکنگ سوڈا لے کر اس میں تازہ لیموں کا رس ملا کر برش کی مدد سے دانتوں پر اچھی طرح طرح سے لگائیں۔ اس سے پہلے دانتوں کو موٹے نشوونپیر سے رگڑ کر صاف اور خشک کر لیں تو بہتر ہے۔ اس آمیزے کو چند منٹ لگائے رکھنے کے بعد اچھی طرح پانی سے صاف کر لیں۔ ناریل کے تیل کے آپ نے بہت فوائد سنے ہوں گے لیکن شاید آپ کو معلوم نہیں کہ یہ دانتوں کے لئے بھی جادوئی اثر رکھتا ہے۔ صبح کے وقت دانت صاف کرنے سے پہلے ایک چمچ ناریل کا تیل منہ میں ڈال کر 10 سے 15 منٹ کے لئے دانتوں کے ارد گرد خوب اچھی طرح گھمائیں اور اس کے بعد پانی سے اچھی طرح کلی کر لیں۔

☆ اگر ہاتھیں نخل جائے تو کپڑوں میں ڈالنے والا نیل اور ٹوٹھ پیسٹ ملا کر لگائیں نہ جلن ہوگی اور نہ ہی داغ پڑے گا۔

☆ گھر میں چونیاں ہو جائیں تو انہیں بیگانا بہت مشکل ہو جاتا ہے لیکن اگر باورچی خانے کے دروازوں، کھڑکیوں اور سوراخوں میں لیموں کا رس نیچوڑ دیں تو چونیاں بھاگ جائیں گی۔ اسی طرح آپ چائیں تو لیموں کے تھپکے کاٹ کر مطلوبہ جگہ پر ڈال کر چیونٹیوں سے نجات حاصل کر سکتے ہیں۔ اگر مالے کے چٹکوں کو پانی میں ملا کر پیس لیا جائے اور اسے چیونٹیوں کے بلوں میں ڈال دیا جائے تو یہ عمل بھی کافی مفید ہے۔ اگر چیونٹیوں کے سوراخوں پر کالی مرچ چھڑک دی جائے تو ان سے نجات مل سکتی ہے۔ اسی طرح اگر آپ اپنے باورچی خانے کے دروازوں اور کھڑکیوں میں نمک چھڑک دیں اس سے بھی آپ کا مسئلہ بہت حد تک حل ہو جائے گا۔ اگر گھبر کی بنیادوں میں ٹیکم پاؤڈر اچھی طرح چھڑک دیں تو گھر چیونٹیوں سے پاک رہے گا جبکہ کھڑکیوں اور دروازے کے پاس اس کا چھڑکاؤ بھی مفید ہوتا ہے۔

☆ اگر چہرے پر جھڑیاں پڑ جائیں تو مٹی کی پیالی میں ایک چمچ ملائی لیں اس میں 3 بارام پیس کر ڈال دیں۔ اسے رات کو چہرے پر لگائیں اور صبح چہرہ دھو لیں۔ اس کے علاوہ گیہوں کا آنا اور بلدی ہم وزن لے لیں اس میں گائے کا کچا دودھ ملائیں اور چہرے پر لگائیں۔ 20 منٹ کے بعد چہرہ صاف پانی سے دھو لیں۔

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 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
- ✦ سیریم 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

آپ کے ستارے کیا کہتے ہیں؟



بارگشت ہے وہ ذات جس نے بروج کو آسمان کی وسعت بنایا اور سورج اور چاند کو روشن کیا (القرآن)

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

کر لیا، اب مزید کیا کرنا ہے؟ (کریم گیلانی۔ ملتان)

..... ﴿بیٹا! اللہ کا شکر ادا کریں، وظیفہ 41 دن مزید پڑھیں۔﴾

..... ﴿قادری صاحب! میں نے ایک سال پہلے سوئیڈن سے آپ سے بیروزگاری کا مسئلہ بیان کیا تھا آپ نے لوح حصار بنا کر دی، 2 بار وظیفہ کرنے پر بھی مسئلہ حل نہ ہوا آپ نے بڑی امید دلائی، تیسری بار وظیفہ کو 10 ہی دن ہوئے تھے کہ اچھی جگہ جاب کی آفر آگئی جاب کو 3 ماہ ہی ہوئے کہ تنخواہ بھی بڑھادی گئی، میں کس منہ سے آپ کا شکریہ ادا کروں۔﴾ (ظہیر شاہ، سوئیڈن)

..... ﴿کرم ہے اس مالک کا کہ جس نے کلام پاک میں کئے گئے وعدے کو پورا فرمایا، آپ بھی اللہ ہی کا شکر ادا کریں۔﴾

..... ﴿پروفیسر صاحب! میری 3 بار شادی ناکام ہو چکی تھی، میری ایک دوست جو کراچی میں رہتی ہے اس نے آپ سے رابطہ کا مشورہ دیا، آپ نے استخارے میں جنات کا اثر بتایا تھا، جس سے نجات کے لئے آپ نے لوح نجات بھیجی، لوح میرے پاس آئے ہوئے 3 ماہ ہی ہوئے تھے کہ مناسب رشتہ آیا اور ایک ماہ کے اندر میری شادی ہوگئی اب مجھے 3 ماہ کا حمل ہے الحمد للہ میں بہت خوش ہوں آپ کے لئے کیا تحفہ بھیجوں؟﴾ (عروہ رضوی، تہران، ایران)

..... ﴿بیٹی! میرے لئے اس سے بڑا کوئی تحفہ نہیں کہ میرے ذریعے سے کسی کی مراد پوری ہو جائے، اللہ آپ کے مال میں برکت دے﴾ (آمین)، حسب استطاعت غریبوں کو صدقہ دیں۔

..... ﴿پروفیسر صاحب! میرا ہارملک جانے کا کام 5 سال سے رکا ہوا تھا آپ سے ڈیڑھ سال قبل ہارملک روانگی کی رکاؤٹوں کے لئے رابطہ ہوا اور لوح فلاح منگوائی تھی اس کے ساتھ وظیفہ بھی بھیجا تھا، الحمد للہ مجھے تین ماہ ہو چکے ہیں، اٹلی میں ہوں، اور جاب بھی لگ گئی ہے، اب لوح کا کیا کروں؟﴾ (شہزاد شاہد، اٹلی)

..... ﴿لوح شغنیٰ کروادیں۔﴾

..... ﴿اسکا لڑ صاحب! میں نے غربت کی وجہ سے بانڈ کے کھلنے کے لئے وظائف لئے تھے، 2 بار وظائف کرنے پر اللہ نے میری سنی لی الحمد للہ دوسرا انعام نکل آیا۔ لوح کا کیا کروں کیا یہ لوح اگلی قرعہ اندازی کے لئے بھی کارآمد ہے۔﴾ (اصغر۔ اوبازو، سندھ)

..... ﴿بیٹا! واضح رہے کہ لوح بانڈ کے لئے نہیں دی جاتی بلکہ مالی تنگی دور کرنے کے لئے دی جاتی ہے، اگر آپ کے قرضوں کی ادائیگی کی صورت میں گئی ہے تو لوح کو شغنیٰ کروادیں۔﴾

..... ﴿بابا جانی! میرا بھائی بے گناہ قتل کے کیس میں قید ہے آپ کوئی ایسا عمل بتادیں کہ وہ بری ہو جائے، وہ ہمارے گھر کا اکیلا کنبہ تھا اب ناقوں کی نوبت آگئی ہے۔﴾ (سیانی۔ ڈی جی خان)

..... ﴿بیٹی! بھائی سے کہیں کہ وہ سورۃ توبہ کی آخری 2 آیات کو روز رات سونے سے پہلے 21 مرتبہ پڑھے اور اگر یاد کر لے تو بہتر ہوگا، اور اس کا کثرت سے ورد کرے انشاء اللہ بری ہوگا۔﴾

..... ﴿حضرت! عملیات کی لائن سے 10 سال سے چلنے کر رہا ہوں لیکن کوئی فائدہ نہیں ہوا شیخ شبتان رضا بھی پڑھی، اب 2 سال ہو گئے کوئی چیز پیچھے لگ گئی، ہر وقت تنگ کرتی ہے۔ میری نیند بھی غائب ہوگئی۔ اللہ کے واسطے کچھ کریں۔﴾ (شوکت۔ وادی نیلم، کشمیر)

..... ﴿بیٹا! روز رات سونے سے پہلے 313 بار "یا سُوْرُوْیَا حَفِیْظًا" پڑھیں اول آخر 7 بار درود پاک، انشاء اللہ 61 دن کے عمل کے بعد آپ پر سے کیفیات زائل ہو جائیں گی۔﴾

..... ﴿پروفیسر صاحب! میرے پارٹنرز نے مجھ پر کیس کر دیا تھا، جب سے میں نے پارٹنرشپ ختم کی تب سے میرے گھر میں پریشانیاں آتی رہیں آپ سے بذریعہ email رابطہ ہونے پر آپ نے تعویذات کے اثرات بتائے اور لوح حفاظت بنا کر دی، الحمد للہ لوح اور وظیفہ کی برکت سے تمام کیسز کا خاتمہ ہوا مالی تنگی دور ہوئی اور گھر میں خیر و برکت آگئی، میرے پارٹنرز نے بھی پیسے دینے کا وعدہ

..... ﴿بابا! میری شادی میری خالہ زاد سے ہوئی تھی شادی کے دو سال بعد میرے سالے نے میری بہن کا ہاتھ مانگا اور شرط لگادی کہ اگر رشتہ نہ دیا تو ہماری بہن بھی واپس کر دو میرا سالہا بری عادات میں تھا ہم اسے رشتہ نہیں دینا چاہتے تھے میرے دو بچے تھے میں نے آپ سے رابطہ کیا آپ نے لوح قدوس دی، الحمد للہ لوح اور وظائف کی برکات سے میرے سالے نے اپنی ضد ختم کی اور اسکا دھیان ہماری بہن سے ہٹ گیا، بہن کا بھی رشتہ کہیں اور طے ہو گیا۔﴾ (محمد بلال۔ دریا خان، بھکر)

..... ﴿بیٹا! اللہ کا شکر ادا کریں لوح کو شغنیٰ کروادیں۔﴾

..... ﴿محترم قادری صاحب! میری عجیب کیفیت تھی گھبراہٹ بے چینی سی رہتی تھی دل پہ بوجھ رہتا تھا، بیوی کے چہرے سے نفرت ہوگئی تھی اس سے بات کرنے کو دل نہیں کرتا تھا، آپ سے رابطہ ہونے پر پتہ چلا کہ ہوائی اثرات ہیں آپ نے ایک لوح عنایت کی اللہ کا شکر ہے اب میں اپنے آپ کو ہشاش بشاش پاتا ہوں، اور گھر کے ماحول میں بھی بہت بہتری آئی، اب کیا حکم ہے؟﴾ (نعیم خان۔ رزک، ڈی آئی خان)

..... ﴿بیٹا! اللہ کا شکر ادا کریں اور لوح کو اب شغنیٰ کروادیں البتہ وظیفہ کی ایک صبح روزانہ پڑھتے رہیں۔﴾

..... ﴿اسکا لڑ صاحب! 2 سال قبل آپ سے جرنی سے رابطہ ہوا تھا میری بیوی اور بچے میری نافرمانی پر تلے ہوئے تھے، میں خودکشی کا ارادہ کر رہا تھا کہ میری نظر ایک میگزین پر آپ کے کالم پر پڑی رابطہ ہونے پر آپ نے مجھے وظیفہ دیا، الحمد للہ ایک ماہ کے عمل کے بعد ہی گھر میں سب کے رویے تبدیل ہو گئے، تاخیر کی معذرت رابطہ نہ کر سکا، اب کیا حکم ہے آپ کی خدمت میں کیا بھیجوں؟﴾ (رضوان علی۔ جرنی)

..... ﴿بیٹا! غریبوں کو صدقات دیں یہی ہمارا اندازہ ہے۔﴾

ہدایات :- اگر خط لکھ کر مسئلہ بیان کرنا ہو تو خط لکھتے وقت اپنا مکمل نام اپنی والدہ کا نام اور تاریخ پیدائش ضرور لکھیں، خط کے ساتھ جو ابھی لفافہ بھی روانہ کریں، خط ہاتھ سے تحریر کریں، فونو کاپی کیے ہوئے یا کمپیوٹر پر نٹ کیے ہوئے خطوط کا جواب نہیں دیا جاتا۔ لوگوں کے مسائل کے سننے کا وقت صبح **11** سے شام **6** بجے تک کا ہے، بروز جمعہ المبارک چھٹی ہوتی ہے، ان اوقات کے علاوہ معمولات کا وقت ہے، نماز کے اوقات میں فون کرنے سے گریز کریں۔ (اد پر درج کئے گئے سوالات کے جوابات میں دیئے جانے والے وظائف نام اور کیفیات کے حساب سے ہوتے ہیں، لہذا اپنے طور پر وظائف کرنے کی بجائے فون پر رہنمائی ضروری ہے)

خط کے رابطے کیلئے :- **سید محمد علی قادری** A-911، سیکٹر B-11، نارتھ کراچی، بالمقابل نارتھ کراچی ٹیلی فون ایکسچینج، کراچی۔
email: mashaleraah@gmail.com --- mashaleraah@gmail.com
Mobile:- 0333 - 2254335 --- 0331-2491201 --- 0345-2186233

نوشہ

کالے ہونٹوں کے لئے

اگر ہونٹ کسی بھی وجہ سے کالے ہو رہے ہوں تو پریشان ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔ روزانہ رات میں ہونٹوں پر عرق گلاب لگا کر سوئیں۔

کھانا ہضم کرنے کے لئے

بہت سے لوگوں کے لئے کھانا ہضم کرنا مشکل ہوتا ہے۔ ایسے لوگوں کو چاہئے کہ وہ زمین پر بیٹھ کر کھانا کھائیں۔ روزانہ صبح ایک چائے کا چمچ اسپنول کی بھوسی، ایک چھوٹا سا ٹکڑا ادراک اور چھوٹا سا گڑ کا ٹکڑا 1/4 گلاس پانی میں گھول کر پی لیں۔ 3 سے 4 دن ہی میں فرق محسوس ہوگا۔

اچار محفوظ رکھنے کے لئے

اگر آپ چاہتے ہیں کہ اچار زیادہ دن تک محفوظ رہے تو اس میں تیل کی مقدار اتنی زیادہ رکھیں کہ اچار اس میں ڈوبا ہوا ہو۔ اچار میں سوائے لکڑی کے چمچے کے اور کوئی دوسرا چمچہ نہ ڈالیں۔ استعمال کیا ہوا اچار بوتل میں واپس نہ ڈالیں، کوشش کریں کہ ہر دوسرے دن اچار کو تھوڑی دیر کے لئے دھوپ میں رکھ دیں۔

چہرے کے دانوں کے لئے

اگر چہرے پر دانے، داغ دھبے اور آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے ہوں تو چہرہ دیکھنے میں برا لگتا ہے۔ ایک کھانے کا چمچ رات میں ڈیپ فریزر میں رکھ دیں۔ صبح اسے عرق گلاب میں بھگو کر نکالیں اس بیچھے کو آنکھ میں اندر سے باہر کی جانب پھیریں۔ اس سے کافی فرق محسوس ہوگا۔

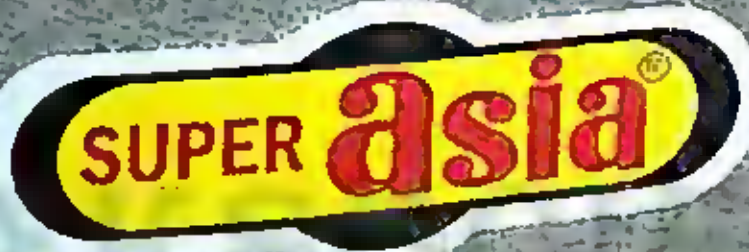
سوجے ہوئے پیردوں کے لئے

اگر بیٹھے بیٹھے پیر سوج جانے کی شکایت ہو تو کچھ احتیاطی تدابیر اختیار کریں۔ جب بھی بیٹھیں پیر کسی اونچی چیز پر رکھ لیں۔ روزانہ رات میں ایک پلاسٹک کے ٹب میں نیم گرم پانی میں ایک کھانے کا چمچ زیتون کا تیل ملا کر اس میں پیر ڈال کر بیٹھیں۔ جلد ہی تکلیف میں کمی ہونا شروع ہو جائے گی۔

اعتبار ہر نسل کا...



WASHING MACHINE



READING
Section



Zaban Aur Bhai Kay Faasley Mitta Dein
Mazay Mein Aaj Ghul Kay Mil Baant Kay Jee Lain

Kashmir®

Since 1962

BANASPATI & COOKING OIL



Mil Baant Kay Hai Jeenay Ka Maza

UIL
UNITED INDUSTRIES LIMITED

www.uil.com.pk | UAN: 011-111-111-111 (845) | facebook.com/uilkashmir

REGISTERED
Pakistan Standards

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



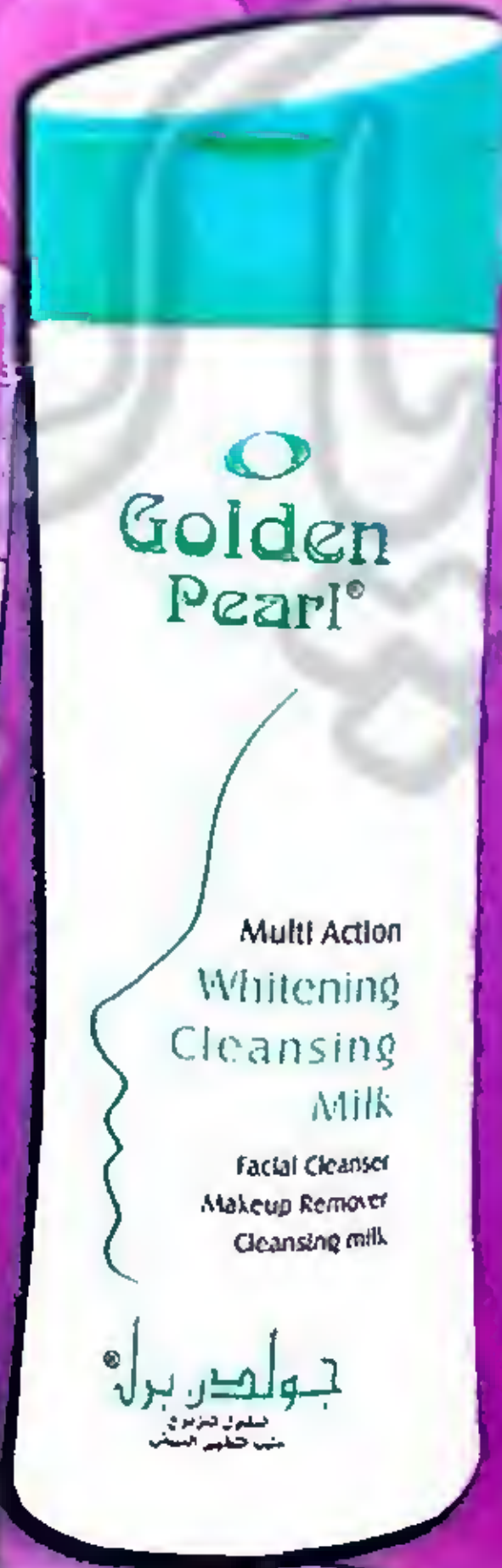
PAKSOCIETY

Goldenpearl

Beauty Forver

دائیدنگ سوسچرائٹنگ لوشن

پنا چپچاہٹ کے



www.goldenpearl.com.pk | E-mail: info@goldenpearl.com.pk

READING
Section

