

VOLUME 13 ISSUE 63 OCTOBER 2013

MASALA

TV FOOD MAG

RECIPES IN ENGLISH & URDU

HUM



WWW.PAKSOCIETY.COM

عید الاضحیٰ کا جشن

عید الاضحیٰ کے لئے مصالحہ کے شفیق کے کھانوں کی مزید ارتراکب



MASALA

TV FOOD MAG



Content



41

> Masala Mornings

ماسالا صبح

49

> Chaska Pakanay Ka

چھسکا پکانے کا

55

> Tarka

تارکا

61

> Masala Mornings

ماسالا صبح

68

> Chef At Home

چیف ایٹ ہوم

17

> Editorial

تحریر

18

> City News

شہر کی خبریں

25

> Masala Article

ماسالا آرٹیکل

29

> Live09

لایو 09

35

> Live09

لایو 09

75

> Lively Weekends

لیوی ویکنڈ

Editorial

محترم قارئین
السلام وعلیکم!

لیجئے جناب عید الاضحیٰ بھی آگئی۔ بڑی عید، عید قربان یا پھر عید الاضحیٰ مسلمانوں کا ایک ایسا اہم تہوار ہے جسے دنیا بھر کے مسلمان انتہائی عقیدت و احترام اور اہتمام کے ساتھ مناتے ہیں۔ عید الاضحیٰ نام ہے جذبہ قربانی جس کا درس حضرت ابراہیمؑ نے پوری امت کو دیا۔ اس جذبے کی صداقت اور سچائی کی خوشبو آج تک دنیا کے گوشے گوشے میں بکھری ہوئی ہے اور اسی جذبے کی یاد تازہ کرنے کے لئے ہر سال مسلمان براہ خدا ہر سال قربانی کا فرض ادا کرتے ہیں۔

قربانی کی یہ عبادت بندہ اور اس کے رب کے درمیان تعلق کا وہ مظہر ہے جسے سرعنوان بنا کر وہ اپنے مالک کی خدمت میں اپنا یہ پیام بندگی بھیجتا ہے ”اے پروردگار! آج میں ایک جانور تیرے نام پر ذبح کر رہا ہوں، اگر تیرا حکم ہوا تو میں اپنی جان بھی اسی طرح تیرے حضور میں پیش کر دوں گا۔“

ایک طرف قربانی کی یہ عظیم عبادت اور اس میں پوشیدہ قربت رب کی یہ حکمت ہے اور دوسری طرف ہمارا طرز عمل ہے جس میں آج نمود و نمائش کا عنصر غالب ہے۔ ایک عام آدمی کا ذبح ہنسی بھولے سے بھی قربانی کی اس حقیقت کی طرف منتقل نہیں ہوتا کہ وہین اسلام کا اصل مقصود انسان کا ”تزکیہ“ ہے۔ یعنی انسان کو پاکیزہ بنانا۔ تاہم قربانی کے اس عمل میں ہم لوگ نہ صرف جانور ذبح کرتے ہیں بلکہ اسلام کا یہ مقصود یعنی پاکیزگی بھی ذبح کر دیتے ہیں۔ جگہ جگہ گندگی کے جو مظاہر عید الاضحیٰ کے موقع پر دیکھنے میں آتے ہیں اس کی توقع کسی اچھے مسلمان سے تو کیا ایک اچھے انسان سے بھی نہیں کی جاسکتی۔ قرآن پاک میں قربانی کے جانوروں کے متعلق ارشاد ہوا ہے: ”اللہ کو تمہاری ان قربانیوں کا گوشت یا خون کچھ بھی نہیں پہنچتا بلکہ صرف تمہارا تقویٰ پہنچے گا۔“ (سورۃ اہج)

تین دن جاری رہنے والے اس تہوار کے نتیجے میں آلائشوں، جانوروں کے فضلے اور آنتوں کی شکل میں لاکھوں ٹن آلائشیں پیدا ہوتی ہیں۔ ہر گلی محلے میں کہیں نہ کہیں جانور ذبح کیا جا رہا ہوتا ہے۔ اجتماعی قربانی بھی دیکھنے میں آتی ہے۔ لوگ آلائشوں اور فضلے کو مناسب انداز سے ٹھکانے لگانے کی زحمت نہیں کرتے جس کے نتیجے میں فضاء متعفن ہو کر طرح طرح کی بیماریوں کا باعث بن جاتی ہے۔ گوکہ انتظامیہ کی جانب سے عید کے تینوں دنوں میں صفائی کے حوالے سے خصوصی انتظامات کئے جاتے ہیں لیکن ایسی صورت حال سے بچنے کے لئے ہمیں صفائی سے متعلق اپنا طرز عمل اور رویہ بہتر کرنے کی اشد ضرورت ہے۔ شہری دیگر بہت سے فرائض کی ادائیگی کے ساتھ ساتھ اپنے گرد و پیش اور شہر کی صفائی رکھنے میں اپنا ذمہ دارانہ کردار ادا کر کے نہ صرف خود کو بلکہ دوسروں کو بھی آلودگی کے مسائل سے نجات دلا سکتے ہیں۔ ہم اپنے طور پر چھوٹی چھوٹی ذمہ داریاں پوری کر کے دوسروں کو بڑی بڑی خوشیوں سے مستفید کرنے کے ساتھ مسائل سے بچا سکتے ہیں۔ قربانی کا عظیم مذہبی فریضہ نصف ایمان، صفائی کے سنگ منار کہ ہم بڑی عید کی خوشیوں اور نصیبتوں کو مزید بڑھا سکتے ہیں۔

شہناز رمزی



چیف ایڈیٹر۔ سلطان صدیقی، ایڈیٹر۔ شہناز رمزی، جاسٹ ایڈیٹر۔ شازیہ انوار
ایڈیٹریل اسسٹنٹ۔ نصر خان، اسسٹنٹ ایڈیٹر۔ معاذ احمد
ایڈیٹریل ڈائریکٹر۔ سید جمیل احمد، ڈیزائنر۔ یوسف رضوی، عکاسی۔ حارث عثمانی، احسن قریشی، ایڈیٹریل ڈائریکٹر۔ منور حسین بھٹی

03333222353 - فون: munawar.h@masalatv.tv

ایڈیٹریل ایڈیٹر۔ رہبر نیوز ایجنسی 0333 216 8390 پرنٹر۔ یونی پرنٹ

ایم نیٹ ورک لمیٹڈ۔ 10/11، من علی اسٹریٹ، المقابل آئی آئی چنر بک روڈ کراچی۔ پاکستان۔ ای۔ ای۔ ای۔ 111-486-111 (کراچی) فیکس: 92-21-32628640
ایڈیٹریل ایڈیٹر کے لئے: shanaz.famzi@hum.tv آن لائن خریداری کے لئے: http://www.masala.tv/masalamagj

MASALA 17 EDITORIAL

شہر شہر کی خبریں



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



پرل کانٹی نینٹل کی از سر نو ترمیم و آرائش

ہاشو گروپ آف ہوٹل کے ذیلی ادارے پرل کانٹی نینٹل ہوٹل کراچی کی انتظامیہ نے ہوٹل کی ترمیم و آرائش کے مرحلے کو کامیابی سے مکمل کر لیا جس میں پہلی سے چوتھی منزل میں شامل کمروں کی ترمیم و آرائش کے علاوہ پردوں اور فرنیچر کی تبدیلی شامل ہے۔ مزید برآں مارکو پولوریٹورنٹ زیور ہال کی مکمل ترمیم و آرائش اور مارکی ہال کے اندرونی حصے کی ترمیم و آرائش کا مرحلہ بھی مکمل ہو گیا ہے۔ ترمیم و آرائش کی تکمیل کے موقع پر ہوٹل کی جانب سے ایک پریس کانفرنس کا اہتمام کیا گیا جس میں آنے والوں کی ہائی ٹی سے توضیح کی گئی۔

ڈاؤ لینس کے ڈی، کوزین کی جانب سے تقریب کا اہتمام

ہوٹل ریجنٹ پلازہ میں شیف بننے کی خواہش رکھنے والے 3 امیدواروں کو ان کی کھانا پکانے کی بہترین صلاحیتوں کی وجہ سے ڈاؤ لینس ڈی کوزین کو ٹک مقابلے کے گریڈ فائنل میں کامیاب ہونے والوں کے اعزاز میں تقریب کا اہتمام کیا گیا جس میں کامیاب امیدواروں کو انعامات سے نوازا گیا۔ اس موقع پر جنرل میجر مارکیننگ ڈاؤ لینس جسٹس نے کہا کہ ان مقابلوں کے انعقاد کا مقصد پاکستان کے باصلاحیت افراد کو ایک ایسا پلیٹ فارم مہیا کرنا ہے جہاں وہ اپنی کھانا پکانے کی صلاحیتوں کو لوگوں کے سامنے پیش کر سکیں۔ پاکستانیوں کو ایسے مواقع بہت کم میسر آتے ہیں تاہم ڈاؤ لینس ہمیشہ لوگوں کو مناسب پلیٹ فارم مہیا کرنے کی کوشش کرتا ہے تاکہ وہ اپنی تخلیقی صلاحیتوں کو تعمیری انداز میں پیش کر سکیں۔



مہراں مصالحوں کی جانب سے تقریب

مہراں مصالحوں اور فوڈ انڈسٹریز کے صدر دفتر کراچی میں منعقدہ ایک پروگرام تقریب میں "رمضان آفر" میں جیتنے والے خوش نصیب صارفین کے نمبر بذریعہ قرعہ اندازی نکالے گئے۔ ادارے کی جانب سے صارفین کو اس قرعہ اندازی کے ذریعے 63 بیس قیمت انعامات دیئے گئے۔ تقریب سے خطاب کرتے ہوئے مہراں فوڈ انڈسٹریز کے ہیڈ آف مارکیٹنگ اینڈ سیکرٹری جنرل نے کہا کہ ادارہ اپنے معیار میں مسلسل اضافی کے ساتھ صارفین کو زیادہ سے زیادہ سہولیات اور رعایات دینے کے لئے منافع بخش اسکیموں کا اجراء کرتی رہتی ہے۔ تقریب میں صحافیوں اور معززین شہر کی بڑی تعداد نے شرکت کی۔



مصالحوں "مہا چیلنج" پیش کرے گا

ہم نیٹ ورک نے فن اور فنکاروں کی حوصلہ افزائی کے لئے کبھی بھی سرحدوں کی قید کو دور کرنے کا ہمتا نہیں جانا اور کسی بھی ملک میں کیا جانے والا اچھا کام ہمیشہ اپنے ناظرین پہنچایا ہے۔ "مہا چیلنج" بھی ایک ایسا ہی فوڈ شو ہے جسے ہم نیٹ ورک کے مصالحوں جینیل سے پیش کیا جا رہا ہے۔ "مہا چیلنج" میں کھانا پکانے کے شائقین کو بذریعہ مقابلہ سامنے آنے کا موقع فراہم کیا جاتا ہے جس کے جج میں ناہوری و کشت اور شیو کپور شامل ہیں۔ 16 امیدواروں کے درمیان ہونے والے اس مقابلے کا سلسلہ 20 ستمبر 2014ء سے جاری ہے۔ اب مصالحوں کے ناظرین ہر ہفتے اور اتوار کی شام 7 بجے اس شو سے محظوظ ہو سکتے ہیں۔



لیڈرز فنڈ کی جانب سے ظہرانہ

گزشتہ دنوں داؤد گلوبل فاؤنڈیشن کی جانب سے پانچویں لیڈرز فنڈز انٹرنیشنل سٹریٹجی کانفرنس 2014ء کا اہتمام کیا گیا۔ کانفرنس کی مہمان خصوصی یو این وی این ایس سی کی سربراہ الماس جیوانی تھیں۔ کانفرنس میں ترکی کے قونصل جنرل میوراث آتارٹ، برمنی کے قونصل جنرل ڈاکٹر تیلو اور لیونا کلیمز یو کے میں پاکستان کے سابق ہائی کمشنر عبدالقدیر جعفر، شیرین نقوی، سیمہ طاہر، شرمیلا فاروقی، دیکھ پروانی، فرانس کے قونصل جنرل فرانسوا ایل اروسو شہناز وزیر علی، ایللی ہارون سرفراز، نازنین طارق خان، سیدہ لغاری، ملیحہ بیہم جی، سینئر خزانہ دہیری اور لیڈرز فنڈز کی صدر تازہ نذر داؤد سمیت تقریباً 600 افراد شریک ہوئے۔ اس موقع پر داؤد گلوبل فاؤنڈیشن کے پلیٹ فارم سے 300 لاکھوں کو تعلیم کی فراہمی میں معاونت کے اقدام کو سراہا گیا۔



گوشت ضرور کھائیں مگر اعتدال کے ساتھ

بے تحاشا گوشت کے استعمال سے خون میں کولیسٹرول کی سطح میں اضافہ ہو جاتا ہے

کھانا چاہئے، ایسے مریضوں کو دالیں اور سبزیاں زیادہ استعمال کرنی چاہئے۔ عید قربان پر بارہی کیوکھانے بنائے جاتے ہیں جن میں آدھا کچا آدھا پکا گوشت ہوتا ہے جو صحت کے لئے نقصان دہ ہوتا ہے۔ چونکہ بارہی کیوکھانوں میں کچے گوشت میں جانوروں کا خون رہ جاتا ہے اور خون میں مختلف جراثیم کی نشوونما ہوتی ہے لہذا بارہی کیوکھانے بہت اچھی طرح پکا کر استعمال کرنا چاہئے۔ بلند فشار خون والے افراد اونٹ کا گوشت استعمال کرنے سے اجتناب کریں۔

گوشت کو نقصان دہ یا غیر نقصان دہ سمجھنے کے بجائے یہ سمجھنا زیادہ اہم ہے کہ غیر متوازن غذا مرض اور متوازن غذا صحت کی علامت ہے۔ عید الاضحیٰ کے موقع پر گوشت کھانے میں بے اعتدالی اور غیر محتاط رویہ اختیار کرنے کے باعث بیماریوں میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ گوشت کے بکثرت استعمال سے بدضمی، پیچش، پیٹ درد اور بخار جیسی شکایات تو فوراً ظاہر ہو جاتی ہیں لیکن بلند فشار خون، آرتھرائٹس، امراض قلب اور سرطان جیسی امراض کافی عرصہ بعد وقوع پذیر ہوتی ہیں۔ زیادہ گوشت کا استعمال دیگر امراض کے ساتھ ساتھ کینسر کی کمی کا باعث بنتا ہے۔ کینسر کی کمی سے ہڈیاں ہلکی اور بھر مہری ہو جاتی ہیں جس کی وجہ سے ہلکی سی چوٹ بھی فریکچر کا باعث بن جاتی ہے۔

ماہرین کے مطابق گوشت کا اعتدال کے ساتھ استعمال لحمیات کی کمی پوری کرتا ہے اور خون میں سرخ ظلے بناتا ہے۔ گوشت کے پکوانوں میں مصالحوں کا استعمال کم سے کم کریں۔ گوشت ہضم کرنے کے لئے مشروبات کا استعمال سخت نقصان دہ ثابت ہوتا ہے اس کے بجائے حفظان صحت کے اصولوں مطابق تیار شدہ ہانسے کے روایتی چورن اور گولیاں زیادہ موثر ہیں۔ امراض قلب اور بلند فشار خون کے مریضوں کو گوشت کا استعمال اپنے معالج کے مشورے سے کریں۔ گوشت کو محفوظ کرنے کے لئے اسے ٹکڑے کر کے ٹنک، لیموں یا سرکہ چھڑک کر دھوپ میں خشک کریں یا فریز کریں۔ یہ تینوں طریقے حفظان صحت کے مطابق ہیں۔

عید الاضحیٰ مسلمانوں کا مذہبی تہوار ہے جس میں سنت ابراہیمی پر عمل کرتے ہوئے جانوروں کو ذبح کیا جاتا ہے۔ گوشت سے نت نئے چٹ پٹے پکوان تیار کئے جاتے ہیں اور بارہی کیوکھانیاں ہوتی ہیں۔ ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ عید الاضحیٰ کے موقع پر چونکہ معمول سے زیادہ گوشت کھایا جاتا ہے لہذا احتیاطی تدابیر اختیار کرنا ضروری ہیں، کبھی ایسا نہ ہو کہ زیادہ گوشت کھا کر بیمار پڑ جائیں اور اسپتالوں کے چکر لگانا پڑیں۔ گوشت کا اچانک زیادہ استعمال انسانی صحت کے لئے ٹھیک نہیں ہے لہذا احتیاط ضروری ہے۔

ماہرین طب کے مطابق عید الاضحیٰ پر امراض قلب اور ذیابیطس کے مریض بلیچی، گردے اور مغز کا استعمال ہرگز نہ کریں کیونکہ ان میں کولیسٹرول کی مقدار عام گوشت کے مقابلے میں بہت زیادہ ہوتی ہے جو ان مریضوں کے لئے انتہائی نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ قربانی کا گوشت تین ہفتے سے زائد فرج نہ رکھا جائے ورنہ اس میں مختلف جراثیم کی نشوونما شروع ہو جاتی ہے گوشت کو فرج سے نکال کر فوراً نہ پکایا جائے۔ قربانی کا گوشت ضرور کھانا چاہئے لیکن گوشت کو بد احتیاطی سے کھانے سے پیٹ کی مختلف بیماریاں لاحق ہو سکتی ہیں گوشت کا بے تحاشا استعمال انسانی صحت کے لئے مضر ہوتا ہے گوشت میں لحمیات (پروٹین) موجود ہوتے ہیں جو انسانی صحت کے لئے بھی ضروری ہوتے ہیں لیکن بے تحاشا گوشت کے استعمال سے خون میں کولیسٹرول کی سطح میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

عید پر قربانی کا گوشت کھانے کے ساتھ ساتھ تازہ سبزیوں کے سالاد لیموں اور دہی کا استعمال مفید ہے۔ ایک فرد کو عام طور پر ایک وقت میں 200 گرام سے زیادہ لال گوشت کا استعمال نہیں کرنا چاہئے کیونکہ اس میں کولیسٹرول کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے۔

ماہرین کے مطابق چٹ پٹے کھانوں سے تیزابیت میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔ ذیابیطس کے مریض ایک وقت میں 125 گرام سے زیادہ گوشت نہ کھائیں اور وہ افراد جن کو ذیابیطس نہ ہو وہ پورے دن میں 250 گرام گوشت کھا سکتے ہیں۔ دل کے مریض کو بہت کم گوشت



من پسند مصالحو مارنگلز، کی تقریب اجراء

شیریں انور کی کھانے پکانے کی تراکیب کو کتابی شکل میں لانا ایک اہم سنگ میل ہے

”مصالحو“ کے ناظرین نہایت بے چینی سے شیریں انور کی کٹکٹ بک کی اشاعت کے منتظر تھے اس لئے ”من پسند مصالحو مارنگلز“ جیسے ہی مارکیٹ میں آئی اس کی زبردست پذیرائی کی گئی اور اس کتاب کو انتہائی پسندیدگی کی نگاہوں سے دیکھا گیا۔ عوام کی جانب سے ”من پسند مصالحو مارنگلز“ کو ہاتھوں ہاتھ لیا گیا۔ تجزیہ کار ”من پسند مصالحو مارنگلز“ کو پاکستان کی تاریخ کی سب سے زیادہ پسند کی جانے والی کٹکٹ بک قرار دے رہے ہیں جس کی انتہائی مختصر مدت میں کثیر تعداد میں فروخت ریکارڈ کا حصہ ہے۔

سب روایت ہم نیٹ ورک کی جانب سے مصالحو ٹی وی کی مشہور شخصیت اور کھانے پکانے کی ماہر شیریں انور کی کتاب ”من پسند مصالحو مارنگلز“ کی تقریب رونمائی کا اہتمام بھی کیا گیا جس میں ممتاز صحافیوں، ناقدین، کھانے پکانے کی شوقین خواتین اور شیریں انور کے پرستاروں کی ایک بڑی تعداد نے شرکت کی۔

تقریب کا آغاز کرتے ہوئے تجربہ کار صحافی، کھانے کی تجزیہ کار اور ہم نیٹ ورک کی جنرل مینجر پبلک ریلیشنز شہناز رحیمی نے شرکاء کو کتاب کا تعارف کرایا۔ انہوں نے اپنے تجربے کی روشنی کتاب کے مندرجات کا حوالہ دیتے ہوئے کہا کہ شیریں انور کی کتاب ہر گھر کی ضرورت ہے جس میں ہر قسم کے کھانوں کی مزید ارتراکیب موجود ہیں۔

اس موقع پر من پسند کی سینئر برانڈ مینجر ندا پرویز نے ہم نیٹ ورک کی کاوش کو سراہتے ہوئے کہا کہ شیریں انور عوام کی پسندیدہ ترین شیف ہیں۔ ان کی کھانے پکانے کی تراکیب کو کتابی شکل میں لانا ایک اہم سنگ میل ہے۔ من پسند ہمیشہ عوام کے پسندیدہ شیفس کی تراکیب کو کتابی شکل دینے میں ہم نیٹ ورک کے شانہ بشانہ رہے گا۔ بعد ازاں حاضرین کو شیریں انور کے سفر پر مبنی جھلکیاں بھی دکھائی گئیں۔ اس موقع پر شیریں انور نے اپنے پرستاروں کا شکریہ ادا کیا اور ہم نیٹ ورک کے ساتھ اپنے سفر کو زندگی کے سب سے اہم ترین لمحات قرار دیئے۔ تقریب کے شرکاء سے خطاب کرتے ہوئے ہم نیٹ ورک کی صدر سلطانہ صدیقی نے ”مصالحو مارنگلز“ کی اشاعت میں من پسند کے کردار کو سراہا اور ان کا شکریہ ادا کیا۔ انہوں نے مزید کہا کہ مصالحو مارنگلز کھانے پکانے کی تراکیب پر مشتمل ایک مکمل گائیڈ ہے۔

”من پسند مصالحو مارنگلز“ میں 150 تراکیب، تصاویر کے ساتھ اردو اور انگریزی زبان میں موجود ہیں جس میں تاریخین کی پسندیدگی کا خیال رکھتے ہوئے مشروبات سے لے کر بیٹھوں تک کی تراکیب شائع کی گئی ہیں۔ اس سے قبل ہم نیٹ ورک کی جانب سے زبیدہ طارق کی کتاب ”ہانڈی“ اور شیف گلزار کی کتاب ”من پسند لائیو ایٹ نائن“ شائع کی جا چکی ہیں جسے عوام کی طرف سے کافی پذیرائی حاصل ہوئی۔ ■



سائنس اور صحت

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

چاولوں سے منہ نہ موڑیں

جہاں وزن بڑھے اس کا الزام چاولوں پر آ جاتا ہے اور چاولوں کا استعمال بالکل ترک کر دیا جاتا ہے جو مناسب نہیں۔ ماہرین اغذایات کے مطابق چاولوں کے سفید غذائی اجزاء کا کوئی متبادل نہیں ہے اسی لئے ماہرین پائش کئے گئے چاولوں کے استعمال کا مشورہ دیتے ہیں۔ پائش کئے گئے چاول کھانے سے لحمیات حیاتین ج اور ریشوں کو برقرار رکھنے میں مدد ملتی ہے ان میں موجود لحمیات جسم میں بہتر انداز میں جذب ہوتے ہیں۔ آیور ویدک طریقہ علاج میں چاول پر مشتمل خوراک سے جسم کے مختلف امراض کا بھر پور علاج کیا جاتا ہے۔ چاول میں موجود ضروری امینو ایسڈ اور تھیمون جگر سے چربی کو متحرک کرنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ یاد رکھئے کہ ایک پیٹ وال چاول نہ صرف جسم کی چربی کو جلاتے ہیں مددگار ثابت ہوتی بلکہ نظام ہضم کو بہتر بنانے میں معاون بنتی ہے۔

کھانا ہاتھ سے کھائیں

نی زمانہ لوگ ہاتھ سے کھانا کھانے والوں کو زیادہ پسندیدگی کی نگاہ سے نہیں دیکھتے جب کہ سائنس سے صحت انسانی کے لئے انتہائی مفید قرار دیتی ہے۔ ماہرین کے مطابق بچے کی مدد سے کھانا کھاتے ہوئے ہمیں یہ پیمانہ چمکا کہ کھانا کچا ہے یا پکا ٹھنڈا ہے یا گرم لیکن ہاتھ کی مدد سے کھانا کھاتے ہوئے فوری طور پر کھانے کی صورتحال کا اندازہ ہو جاتا ہے۔ انگلیوں سے کھانا چھوتے ہی ہمارا دماغ پیٹ کو کیسٹریک جوس بنانے کا اشارہ دینے لگ جاتا ہے جن کے بننے سے کھانا مکمل طور پر ہضم ہو جاتا ہے اور جسم کو غذائی اجزاء کی وصولی ہو جاتی ہے۔ ہمارا جسم ہوا آگ پانی آسمان اور زمین سے مل کر بنا ہے۔ ہاتھوں کی انگلیاں ان عناصر کی فراہمگی کرتی ہیں۔ جب ان پانچوں عناصر کے ذریعے کھانا کھایا جاتا ہے تو یہ کھانے میں جذب ہونے کے ہمیں صحت مند بناتے ہیں تو پھر کھانا کھانے کے لئے قدرتی چیموں یعنی انگلیوں کا سہارا لیں۔

پالک کو خوراک کا حصہ بنائیں

ایک جدید تحقیق یہ کہہ رہی ہے کہ پالک غیر صحت مند کھانوں کی اشتہاء کو کم کرتی ہے اور وزن گھٹانے میں مددگار ہے۔ سویڈن سے تعلق رکھنے والے محققین کا کہنا ہے کہ فولاد کے حصول کا اہم ذریعہ بھی جانے والی یہ سبزی اپنے دیگر غذائی اجزاء مثلاً حیاتین الف ج، میگنیشیم اور فولیٹ سے بھری ہوئی ہے۔ اس کے پتوں سے حاصل شدہ عرق وزن گھٹانے میں مددگار ہے۔ تحقیق میں شامل پروفیسر ڈاکٹر شارلیٹ اریسن البرٹسن نے کہا کہ ہمارے تجربے سے ظاہر ہوا کہ پالک کے پتوں کی ممبرس یعنی پھلی میں تھیلا کونڈز نامی غذائیت بخش نباتاتی اجزاء شامل ہوتے ہیں۔ اسی وجہ سے پالک کے پتوں کے شراب پینے سے حیرت انگیز طور پر غیر صحت مند کھانوں کی بھوک کم کرنے میں مدد ملتی ہے اور دن بھر پیٹ بھرا رہنے کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ تحقیق سے ظاہر ہوا کہ تھیلا کونڈز کے استعمال سے خون میں ٹھانیت اور پیٹ بھرنے کا احساس پیدا کرنے والا غدد لیٹن دماغ کو پیٹ بھرنے کا پیغام بھیجتا ہے اور صحت مند کھانوں کی طرف رغبت پیدا کرتا ہے جس سے وزن گھٹانے میں مدد ملتی ہے۔ ■



Shab Daig

Ingredients:

Mutton	1 kg
White turnip, beef mince	½ kg each
Carrots, lemons, tomatoes, onions (finely cut)	3 each
Green chillies, fresh coriander (finely cut)	½ cup altogether
Turmeric powder	1 tsp
Cumin powder, sugar	1 tsp each
Chickpeas (raasted and powdered)	1 tbsp
Red chilli powder	1 tbsp
Hat spices powder	2 tsp
Cariander powder, garlic/ginger poste	2 tbsp each
Hat water	3 cups
Salt	to taste
Yagurt, oil	1 cup each

Method:

- Cut turnips and carrots into thick pieces.
- Cook mutton with oil, onions, turmeric, red chillies, coriander, garlic/ginger and 1 cup water in a pot till tender.
- Add yagurt, sugar and tomatoes; fry thoroughly.
- Mix chickpeas, cumin and ½ hat spices in mince; grind and shape into balls.
- Heat oil in a wok and meatballs golden; remove.
- Fry carrats and turnips in the same oil. Remove.
- Add meatball, carrots, turnips and remaining water to pat and keep on dum.
- When ail separates add coriander ond chillies, and remaining hot spices.
- Squeeze lemon juice on top and serve.

شب دیگ

اجزاء:

بھنے اور پسے پتے	بکرے کا گوشت	ایک کلو
پسی ہوئی لال مرچ	سفید شلجم گائے کا قیرہ	½ ½ کلو
ایک ایک کھانے کا چمچے	گاجر، لیموں، ٹماٹر، پیاز	
پسا ہوا گرم مصالحہ	(باریک کٹی ہوئی)	3'3 عدد
2 چائے کے چمچے	ہری مرچیں، ہر ادھیا	
	(باریک کٹا ہوا)	½ پیالی (دونوں ملا کر)
پسا ہوا دھنیا، پیاز	پسی ہوئی ہلدی، پیاز ہوا	
ہوا لہسن اور ک	سفید زیرہ، چینی	ایک ایک چائے کا چمچے
2 کھانے کے چمچے		
3 پیالی	گرم پانی	
حسب ذائقہ	نمک	
ایک ایک پیالی	دہی، تیل	

ترکیب:

شلجم اور گاجروں کو موٹا کاٹ لیں۔ دہی میں گوشت، تیل، پیاز، ہلدی، لال مرچ، دھنیا، لہسن اور ک اور ایک پیالی پانی ملا کر گوشت گھنے تک پکا لیں۔ اس میں دہی، چینی، ٹماٹر اور نمک ڈال کر خوب بھنوں۔ قیتے میں پتے، زیرہ اور ½ گرم مصالحہ ملا کر پیسیں اور کوفتے بنا لیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور کوفتے سنہری تل کر نکال لیں۔ اسی تیل میں گاجر اور شلجم بھی تل کر نکال لیں۔ کوفتے، گاجر اور شلجم کو گوشت کی دہی میں ڈالیں اور باقی پانی ملا کر دم پر رکھ دیں۔ تیل اوپر آ جائے تو ہر ادھیا، ہری مرچیں اور باقی گرم مصالحہ ڈالیں۔ مزیدار شب دیگ لیموں نچوڑ چیں کریں۔



Mutton Tikka Masala

Ingredients:

Mutton pieces	½ kg
Leman	3
Cumin seeds (raasted and powdered)	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Raw papaya paste	1 tbsp
Garlic/ginger paste	1 tbsp
Tikka masala (packaged)	2 tbsp
Salt	ta taste
Oil	far brushing
Tamato, anian	for decoration
Fresh mint leaves	for garnishing

Method:

- Marinate mutton with all ingredients and set aside far 1 hour.
- Pierce mutton anto skewers; heat grill pan and lightly brush oil an it.
- Grill skewers fram both sides; brush ail on mutton pieces when juices dry.
- Decorate a dish with tamato and anian; remave mutton fram skewers and place an dish; garnish with mint. Serve.

مٹن تگہ مصالحہ

اجزاء:

ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا لہسن اور مک	½ کلو	بکرے کی ہونیاں
2 کھانے کے چمچے	تگہ مصالحہ (پیکٹ والا)	3 عدد	لیبوں
حسب ذائقہ	نمک	ایک چائے کا چمچ	بھنا اور پسا ہوا سفید زیرہ
چکنا کرنے کے لئے	تیل	ایک کھانے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ
پیارا ٹماٹر پودینے کے پتے سجانے کے لئے		ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا کچا پیٹا

ترکیب:

گوشت میں تمام اجزاء ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ انہیں سیتوں پر لگائیں، گرل پین کو گرم کر کے چکنا کریں اور سیتوں کو آٹ پلٹ کر کے پکائیں۔ جب پانی خشک ہو جائے تو ان پر برش کی مدد سے تیل لگائیں۔ سردنگ ڈش کو پیاز اور ٹماٹر سے سجائیں، تکیوں کو سیتوں سے نکال کر ڈش میں رکھیں اور پودینے سے سجادیں۔



Handi

Fried Kidneys

Ingredients:

Mutton kidneys	12
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Garlic (chopped)	7 cloves
Red chilli powder	1 tsp
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Cumin seeds (roasted and powdered)	1 tsp
Green chillies (finely cut)	2
Fresh coriander (finely cut)	1 bunch
Lemon juice	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	1/2 cup
Fresh coriander, green chillies	for sprinkling
Lemon (slices)	for garnishing

Method:

- Cut kidneys into halves and coat with garlic; leave aside for 15 minutes; wash with cold water.
- Cook kidneys with ginger/garlic and little water in a pot till dry.
- Add red chillies, black pepper, cumin and oil; fry.
- When oil separates add coriander, green chillies, lemon juice and salt; dish out.
- Sprinkle coriander and green chillies on top; garnish with lemon. Serve.

تلی ہوئے گردے

اجزاء:

برادھنیا (باریک کٹا ہوا) ایک گڈی	12 عدد	بکرے کے گردے
2 کھانے کے چمچے	ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا لہسن اور ک
حسب ذائقہ	7 جوے	لہسن (چوپ کئے ہوئے)
1/2 پیالی	ایک چائے کا چمچ	پسلی ہوئی لال مرچ
برادھنیا ہری مرچیں	1/2 چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
(باریک کٹی ہوئی)	ایک چائے کا چمچ	بٹھا اور پسا ہوا سفید زیرہ
لیموں	2 عدد	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)

ترکیب:

گردوں کو 2 ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ ان پر لہسن لگا کر 15 منٹ کے لئے رکھ دیں پھر ٹھنڈے پانی سے دھو لیں۔ دیکھی میں گردے لہسن اور ک اور تھوڑا سا پانی ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکائیں پھر لال مرچ، کالی مرچ، زیرہ اور تیل ملا کر بھنون لیں۔ تیل مصالحے سے الگ ہو جائے تو برادھنیا ہری مرچیں، لیموں کا رس اور نمک ملا کر ڈش میں نکالیں۔ اس پر برادھنیا ہری مرچیں چھڑکیں اور لیموں سے سجادیں۔



Bottle Gourd Pudding

Ingredients:

Bottle gourd (long)	1 kg
Milk (fresh)	1 litre
Green cardomoms	8
Whole dried milk	250 grams
Pistachios, almonds (finely cut)	½ cup
Cornflour (made into paste with water)	2 tbsp.
Sugar	1 cup + 1 tsp
Condensed milk	½ cup
Sterling silver leaves	for garnishing

Method:

- Grind cardamoms with 1 teaspoon sugar.
- Cook bottle gourd in its own water till dry.
- Place in a strainer; squeeze out the water.
- Mix remaining sugar and cardomoms in milk and cook till sugar dissolves; add bottle gourd and cook till well-mixed.
- Add cornflour while stirring continuously; remove in a dish when pudding thickens.
- Add condensed milk, dried milk and ½ pistachios and almonds. Sprinkle remaining pistachios and almonds on top and garnish with silver leaves.

لوکی کی کھیر

اجزاء:

کارن فلور (پانی میں گھلا ہوا)	2 کھانے کے چمچے	کرن لوکی (لمبی والی)	ایک کلو
چینی	ایک پیالی + ایک چائے کا چمچ	تازہ دودھ	ایک لیٹر
کنڈینسڈ ملک	½ پیالی	چھوٹی الائچیاں	8 عدد
چاندی کے ورق	سجانے کے لئے	کھویا	250 گرام
		پستے بادام (باریک کئے ہوئے)	½ پیالی

ترکیب:

الائچیوں کو ایک چائے کا چمچ چینی کے ساتھ پیس لیں۔ لوکی کو اس کے اپنے پانی میں پکا کر پانی خشک کر لیں۔ اسے چھلنی میں ڈالیں اور دبا دبا کر پانی نکال دیں۔ دودھ باقی چینی اور پسی ہوئی الائچی ملا کر چینی حل ہونے تک پکائیں پھر لوکی شامل کر کے تمام اجزاء کے بھجان ہونے تک پکائیں۔ اس میں چمچ چلائے ہوئے کارن فلور ملائیں۔ کھیر گاڑھی ہو جائے تو اسے ڈش میں نکالیں۔ اس میں کنڈینسڈ ملک، کھویا اور ½ پستے اور بادام شامل کر دیں۔ باقی پستے اور بادام اس کے اوپر چھڑک دیں اور چاندی کے ورق سے سجادیں۔



Karahi From The Mountains

Ingredients:

Mutton	1 kg
Tomatoes (finely cut)	8
Ginger (finely cut)	1 tbsp
Garlic (chopped)	1 tbsp
Cumin seeds (roasted and crushed)	1 tsp
Coriander seeds	1 tsp
Block pepper (crushed)	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Red chillies (crushed)	2 tbsp
Fresh coriander (finely cut)	2 tbsp
Green chillies (finely cut)	10
Salt	to taste
Oil	½ cup

Method:

- Heat oil in a wok; fry mutton till colour changes.
- Add tomatoes and ½ green chillies; fry till tomatoes are tender.
- Add remaining ingredients; cook till mutton is tender and oil separates.
- Add fresh coriander and remaining green chillies; remove in a dish. Serve.

پہاڑی کڑاہی

اجزاء:

ایک کلو	بکرے کا گوشت
8 عدد	ٹماٹر (باریک کئے ہوئے)
ایک کھانے کے چمچ	اورک (باریک کٹی ہوئی)
ایک کھانے کے چمچ	لہسن (چوپ کیا ہوا)
ایک چائے کا چمچ	بھنا اور کٹا ہوا زیرہ
ایک چائے کا چمچ	ثابت دھنیا
ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ
2 کھانے کے چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ
2 کھانے کے چمچ	ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)
10 عدد	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)
حسب ذائقہ	نمک
½ پیالی	تیل

ترکیب:

کڑاہی میں تیل گرم کر کے گوشت کا رنگ تبدیل ہونے تک بھونیں۔ اس میں ٹماٹر اور ½ ہری مرچیں ڈال کر ٹماٹر نرم ہونے تک بھونیں۔ اس میں باقی تمام اجزاء ڈال کر گوشت گھنے اور تیل علیحدہ ہونے تک پکائیں پھر ہرا دھنیا اور باقی مرچیں ملا کر ڈش میں نکال لیں۔



باربی کیو بیف بوٹی

اجزاء:

1/2 کلو	گائے کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)
2 کھانے کے چمچے	پسا ہوا آہن اورک
4 کھانے کے چمچے	پسا ہوا کچا پیٹا
2 کھانے کے چمچے	سوںھی گول لال مرچیں (پیس لیں)
4 کھانے کے چمچے	دہی
1/2 چائے کا چمچ	پسی ہوئی ہلدی
1/2 چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ
1/2 چائے کا چمچ	پسی ہوئی کباب چینی
ایک چائے کا چمچ	کنی ہوئی کالی مرچ
2 کھانے کے چمچے	لیبوں کارس
4 کھانے کے چمچے	اہلی کا گوڑا
5 کھانے کے چمچے	تیل
حسب ذائقہ	نمک
سجانے کے لئے	سلاڈپے، گاجر، لیموں

ترکیب:

بوٹیوں پر پیتاگا کر کم از کم 4 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ ایک پیالے میں باقی تمام اجزاء ملائیں اور بوٹیوں پر لگا کر مزید 2 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ بوٹیوں کو تینوں پر لگائیں اور انہیں اوون میں بیک کر لیں یا پھر کولوں پر بیٹھائیں۔ سردنگ ڈش کو سلاڈپے، گاجر اور لیموں سے سجائیں۔ تینوں اس پر رکھ کر پیش کریں۔

Barbecue Beef Boti

Ingredients:

Beef pieces (boneless)	1/2 kg
Ginger/gorlic paste	2 tbsp
Raw popoya paste	4 tbsp
Dried round red chillies (powdered)	2 tbsp
Yogurt	4 tbsp
Turmeric powder	1/2 tsp
Hot spices powder	1/2 tsp
Kebab cheeni powder	1/2 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Lemon juice	2 tbsp
Tomorind pulp	4 tbsp
Oil	5 tbsp
Salt	to taste
Lettuce leaves, carrot, lemon (slices)	for decorating

Method:

- Marinate beef with raw popoya paste; set aside for at least 4 hours.
- Mix remaining ingredients in a bowl; marinate beef with it and set aside for 2 hours.
- Pierce beef pieces on skewers; bake in an oven or barbecue over coals.
- Decorate or serving dish with lettuce, carrot and lemon slices; place skewers on top. Serve.



Daigi Pulao Masala

Ingredients:

Beef pieces (with bones)	1/2 kg
Sella rice (soaked)	1/2 kg
Onions (finely cut)	2
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Tomatoes (finely cut)	4
Daigi pulao masala (packaged)	2 tbsp
Water	4 cups
Salt	to taste
Oil	1 cup
Fresh coriander, lemon slices	for garnishing

Method:

- Heat oil in a pot; fry onions and remove half.
- Add ginger/garlic to pot and fry. Add tomatoes, beef, pulao masala and salt; fry for a few minutes and add water.
- Separate beef from stock when tender.
- Add rice to stock; par-boil rice and add meat. Keep on dum.
- Dish out; garnish with remaining onions, coriander and lemon slices. Serve.

دیگی پلاؤ مصالحہ

اجزاء:

گائے کا بڑی والا گوشت	1/2 کلو
سیلا چاول (بھیکے ہوئے)	1/2 کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
پسا ہوا لہسن اور ک	ایک کھانے کا چمچ
ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	4 عدد
دیگی پلاؤ مصالحہ (پیکٹ والا)	2 کھانے کے چمچ
پانی	4 پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی
ہرا دھنیا لیموں کے قتلے	سجانے کے لئے

ترکیب:

دیگی میں تیل گرم کر کے پیاز تلیں اور اس میں سے 1/2 نکال لیں۔ دیگی میں لہسن اور ک ڈال کر بھونیں پھر ٹماٹر گوشت پلاؤ مصالحہ اور نمک ملا کر چند منٹ تک بھونیں پھر پانی شامل کر دیں۔ گوشت گل جائے تو گوشت کو بخنی سے علیحدہ کر دیں۔ بخنی میں چاول ڈالیں چاول ایک کٹی پک جائیں تو اس میں گوشت ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار پلاؤ ڈش میں نکالیں اسے باقی پیاز ہرے دھنئے اور لیموں سے سجادیں۔



Masala Mince

Ingredients:

Beef mince	1 kg
Garlic (chopped)	8 cloves
Onions (chopped)	2
Tomatoes (finely cut)	5
Black pepper (crushed)	1 tsp
Cumin seeds (crushed)	1 tsp
Cordomoms (crushed)	4
Cinnamon (crushed)	3 sticks
Cloves (crushed)	5
Bay leaves	3
Red chillies (crushed)	2 tbsp
Green chillies (finely cut)	10
Fresh coriander	1/2 bunch
Solt	to taste
Oil	5 tbsp
Fresh coriander, ginger (finely cut)	for garnishing

Method:

- Heat oil in a pot; fry all hot spices.
- Add onions and garlic; fry.
- Add mince; cook till colour changes; fry. Add tomatoes, red chillies, green chillies and salt; cook for 10 minutes.
- Add coriander; keep on dum.
- Garnish with coriander and ginger; serve.

کھڑے مہصا سبزی کا قیمہ

اجزاء:

تھوڑے	3 عدد	گائے کا قیمہ	ایک کلو
کٹی ہوئی لال مرچ	2 کھانے کے چمچے	لہسن (چوپ کئے ہوئے)	8 جوے
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	10 عدد	پیاز (چوپ کی ہوئی)	2 عدد
ہرا دھنیا	1/2 گڈی	ٹماٹر (باریک کئے ہوئے)	5 عدد
نمک	حسب ذائقہ	کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
تیل	5 کھانے کے چمچے	کٹا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ہرا دھنیا اور ک (باریک کٹی ہوئی)	سجانے کے لئے	کٹی ہوئی بڑی الائچیاں	4 عدد
		کٹی ہوئی دارچینی	3 ڈنڈیاں
		کٹی ہوئی لوٹلیں	5 عدد

ترکیب:

دبھی میں تیل کر کے تمام گرم مہصا لٹھیں۔ اس میں پیاز اور لہسن بھونیں۔ اس میں قیمہ ملا کر رنگ تبدیل ہونے تک پکائیں پھر بھون کر ٹماٹر لال مرچ، ہری مرچیں اور نمک ملا کر 10 منٹ تک پکائیں۔ اس میں ہرا دھنیا ملا کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار قیمہ اور ک اور ہرے دھنئے سے سجا کر پیش کریں۔



Chicken Fruit Salad

Ingredients:

Chicken (boiled and cut into small boneless pieces)	2 cups
Cream cheese	4 tbsp
Mayonnaise	½ cup
Cream (whipped)	2 tbsp
Mixed fruits	1 cup
Apple (small pieces)	1
Black pepper (crushed)	½ tsp
Caster sugar	1 tbsp
Lettuce leaves, capsicum, tomato, spring onion, Almonds (finely cut)	for decoration for sprinkling

Method:

- Mix cheese and mayonnaise in a bowl. Add remaining ingredients.
- Decorate a dish with lettuce leaves, capsicum, tomato and spring onion.
- Place salad in the dish; sprinkle almonds on top; serve.

مرغی کا پھلوں والا سلاد

اجزاء:

سیب (چھوٹا کٹا ہوا)	ایک عدد	مرغی کی بونیاں (آبی بغیر ہڈی)	2 پیالی
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچ	کریم پنیر	4 کھانے کے چمچے
کاسٹر چینی	ایک کھانے کا چمچ	مایونیز	½ پیالی
سلاد پتے، شملہ مرچ		کریم (پھینٹی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
نمازہری پیاز	سجانے کے لئے	طے جٹے پھل	ایک پیالی
بادام (باریک کٹے ہوئے)	چھڑکنے کے لئے		

ترکیب:

ایک پیالے میں پنیر اور مایونیز یکجان کر لیں۔ اس میں باقی تمام اجزاء ملائیں۔ ڈش کو سلاد پتے، شملہ مرچ، نمازہری پیاز سے سجائیں۔ اس پر سلاد نکالیں اور بادام چھڑک کر پیش کریں۔



Daigi Mutton and Potatoes

Ingredients:

Mutton pieces	1/2 kg
Potatoes (cut into big pieces)	2
Onions (fried)	2
Whole hot spices	1 tbsp
Hot spices powder	1 tsp
Red chilli powder	1 tbsp
Coriander powder	1 1/2 tsp
Turmeric powder	1/4 tsp
Cumin seeds (roasted and powdered)	1 tsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Yogurt (whipped)	3/4 cup
Fresh coriander (chopped), Salt	2 tbsp 1 tsp
Oil	1/2 cup
Fresh coriander (chopped), green chillies (whole)	for garnishing

Method:

- Heat oil in a pot; fry potatoes golden; remove.
- In the same pot fry mutton, onion, whole hot spices and ginger/garlic paste.
- Add red chillies, coriander powder, cumin, turmeric and salt; fry for a few minutes.
- Add water; cook till mutton is tender.
- Add yogurt, potatoes and hot spices powder; fry well; keep on dum.
- Garnish with coriander and green chillies; serve.

دیگی آلو گوشت

اجزاء:

بھنا اور پیسا ہوا زیرہ ایک چائے کا چمچ	بکرے کا گوشت 1/2 کلو
پیسا ہوا لہسن اور مک ایک کھانے کا چمچ	آلو (بڑے ٹکڑے) 2 عدد
دہی (پھینٹی ہوئی) 1/4 پیالی	پیاز (تلی ہوئی) 2 عدد
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا) 2 کھانے کے چمچ	ثابت گرم مصالحہ ایک کھانے کا چمچ
نمک ایک چائے کا چمچ	پیسا ہوا گرم مصالحہ ایک چائے کا چمچ
تیل 1/2 پیالی	پسی ہوئی لال مرچ ایک کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا ثابت	پیسا ہوا دھنیا 1 1/2 چائے کے چمچ
اوپر سے ڈالنے کے لئے ہری مرچیں	پسی ہوئی ہلدی 1/4 چائے کا چمچ

ترکیب:

دیگی میں تیل گرم کریں اور آلوؤں کو سنہری تلی کر نکال لیں۔ اسی دیگی میں گوشت پیاز ثابت گرم مصالحہ اور لہسن اور مک ڈال کر ٹھونیں پھر لال مرچ دھنیا زیرہ ہلدی اور نمک ڈال کر چند منٹ تک ٹھونیں پھر پانی شامل کر کے گوشت گلنے تک پکائیں۔ اس میں دہی آلو اور گرم مصالحہ ڈال کر اچھی طرح سے ٹھونیں اور دم پر رکھ دیں۔ مزید آلو گوشت ہرا دھنیا اور ہری مرچیں ڈال کر پیش کریں۔



Kata Kat

Ingredients:

Mutton livers	4
Brains	2
Mutton chops	250 grams
Onions (finely cut)	1 cup
Green chillies (finely cut)	4
Tomatoes (finely cut)	4
Red chilli powder	3 tsp
Dried fenugreek leaves	2 tbsp
Yogurt	½ cup
Ginger (finely cut)	2 tbsp
Fresh coriander (finely cut)	½ bunch
Ginger water	2 tbsp
* Kata Kat masala	3 tsp
Salt	to taste
Clarified butter	½ cup

Method:

- Put little water on an iron griddle and add livers.
- Cook while chopping the livers into tiny pieces with a steel spatula.
- Add Kata Kat masala, ginger water, onions, tomatoes, ginger, green chillies, red chillies, chops and salt; cook till chops are tender.
- Add brains, coriander, yogurt, fenugreek and clarified butter; cook till all ingredients are thoroughly tender.

* To make Kata Kat masala, grind the following ingredients in a grinder: ¼ cup each of fennel seeds, pappy seeds, maze, cloves, cinnamon and green cardamoms; 18 cardamoms; 1 cup each of coriander seeds, desiccated coconut, coriander powder and kachri powder; ½ cup peppercorns; 2 cups cumin seeds and 2 nutmegs.

کٹاکٹ

اجزاء:

دہی	4 عدد	بکرے کی بلیبی
اورک (باریک کٹا ہوا) 2 کھانے کے پیچھے	2 عدد	مغز
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا) ½ گڈی	250 گرام	بکرے کی چانپیس
اورک کا پانی 2 کھانے کے پیچھے	ایک پیالی	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
3 چائے کے پیچھے	4 عدد	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)
نمک حسب ذائقہ	4 عدد	نماز (باریک کٹے ہوئے)
½ پیالی	3 چائے کے پیچھے	پسی ہوئی لال مرچ
	2 کھانے کے پیچھے	قصوری پتی

ترکیب:

توے پر تھوڑا سا پانی ڈال کر کھینی ڈالیں اور کھڑا چھچھوڑا کر انہیں چھوٹے ٹکڑے کرتے ہوئے پکائیں۔ اس میں کٹاکٹ مصالحے اور ک کا پانی پیاز نماز اور ک ہری مرچیں لال مرچ چانپیس اور نمک ملا کر چانپیس نکلنے تک پکائیں۔ اس میں مغز ہرا دھنیا دہی پتی اور گھی ڈال کر تمام اجزاء اچھی طرح سے گلنے تک پکائیں۔

½ پیالی سونف خشک جاتری لوگن دار چینی چھوٹی الائچیاں 18 بڑی الائچیاں ایک ایک پیالی ثابت دھنیا پسا ہوا ناریل پسا ہوا دھنیا اور کچری پاؤ ڈر ½ پیالی ثابت کالی مرچیں 2 پیالی ثابت سفید زیرہ اور 2 جانفل ملا کر پیس لیں۔



Puffy Mince Flan

Ingredients:

Puffy pastry dough	250 grams
Mince (fried)	2 cups
Egg (beaten)	1
Eggs (boiled and mashed)	4
Fresh coriander	1 tbsp
Green chillies (chopped)	2
Hot spices powder	1/2 tsp

White sauce ingredients:

Butter	28 grams
Refined flour	1 tbsp
Milk (fresh)	1 cup
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Mustard seeds	1/2 tsp
Salt	1/2 tsp

Method:

- Heat butter in a saucepan; fry flour and gradually add milk while stirring continuously.
- Add pepper, mustard seeds and salt; cook till thick; remove from flame.
- Add mince, boiled eggs, green chillies, coriander and hot spices.
- Divide puff pastry dough into two equal portions; roll into discs.
- Place one disc at the bottom of a pie dish; place mince on top. Press the other disc over it.
- Brush egg on the disc; bake in a pre-heated oven at 200°C till golden; remove.

پفی منس فلین

اجزاء:

پف پیسٹری کا آٹا	250 گرام	وائٹ ساس کے اجزاء
قیمہ (بھننا ہوا)	2 پیالی	مکھن
انڈے (پھینٹا ہوا)	ایک عدد	میدہ
انڈے (آبلے اور چورہ کئے ہوئے)	4 عدد	تازہ دودھ
ہرا دھنیا	ایک کھانے کا چمچ	ٹکی ہوئی کالی مرچ
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	2 عدد	رائی دانے
پسا ہوا گرم مصالحہ	1/2 چائے کا چمچ	نمک
		28 گرام
		ایک پیالی
		1/2 چائے کا چمچ
		1/2 چائے کا چمچ
		1/2 چائے کا چمچ

ترکیب:

ساس پین میں مکھن گرم کر کے میدہ بھونیں اس میں چمچ چلاتے ہوئے آہستہ آہستہ کر کے دودھ شامل کریں پھر کالی مرچ رائی دانے اور نمک ملا کر گاڑھا ہونے تک پکا کر چولہا بند کر دیں۔ اس میں قیمہ آبلے ہوئے انڈے ہری مرچیں ہرا دھنیا اور گرم مصالحہ ملا لیں۔ آٹے کو دو حصوں میں تقسیم کر کے ان کی روٹیاں تیل لیں۔ ایک روٹی کو پائی ڈش کی تہہ میں بچھائیں اس پر آمیزہ ڈالیں اور دوسری روٹی رکھ کر دبا دیں۔ روٹی کے اوپر برش کی مدد سے انڈے لگائیں اور اسے پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر سنہری رنگ آنے تک پکا کر نکال 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 م ایبل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر یو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✦ 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

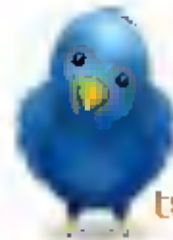
WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



Tasty Seekh Boti

Ingredients:

Beef pieces	1 kg
Raw papaya paste	2 tbsp
Chaat masala	2 tbsp
Cumin seeds	1 tsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Red chilli powder	½ tsp
Green chillies (ground)	1 tsp
Yogurt	½ cup
Salt	½ tsp
Oil	2 tbsp
Lemon, cucumber slices	for decorating

Method:

- Marinate meat with all ingredients; set aside for 2 hours.
- Pierce meat onto wooden skewers.
- Barbecue over coals or fry in a frying pan.
- Brush oil on meat before removing from flame.
- Decorate a serving dish with lemon and cucumber; place skewers on it; serve.

چٹ پٹی تسخ بوٹی

اجزاء:

ہری مرچیں (پسی ہوئی)	ایک چائے کا چمچ	گائے کی بوٹیاں	ایک کلو
دہی	½ پیالی	پسا ہوا کچا پیتا	2 کھانے کے چمچے
نمک	½ چائے کا چمچ	چاٹ مصالحے	2 کھانے کے چمچے
تیل	2 کھانے کے چمچے	ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
لیموں کھیرے کے قتلے	سجانے کے لئے	پسا ہوا لہسن اور دک	ایک کھانے کا چمچ
		پسی ہوئی لال مرچ	½ چائے کا چمچ

ترکیب:

تمام اجزاء بوٹیوں پر لگا کر 2 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ بوٹیوں کو لکڑی کی سینوں میں لگائیں۔ انہیں کونکوں پر یا فراسٹنگ چین میں لگائیں۔ اُتارنے سے قبل برش کی مدد سے تیل لگائیں۔ سرونگ ڈش کو لیموں اور کھیرے سے سجائیں اس پر تھیں رکھ کر پیش کریں۔



Beef Wraps

Ingredients:

Chapatis	6
Undercut	500 grams
Yogurt	1/2 cup
White vinegar	2 tbsp
Garlic (chapped)	3 cloves
Hot spices powder	2 tsp
Green cardamom powder	1/2 tsp
Black pepper powder	1/4 tsp
Garlic sauce	1 cup
Salt	to taste
Oil	4 tbsp

Salad ingredients:

Onion, tomato, cucumber (cut into small pieces)	1 each
Lemon juice, fresh coriander	2 tbsp each
Green chillies (finely cut)	2
Salt	1/4 tsp

Method:

- Cut undercut into thin pieces.
- Marinate with yogurt, vinegar, garlic, hot spices, cardamoms, pepper and salt; set aside for 1 hour.
- Heat oil in a frying pan; cook undercut on medium flame; remove.
- Mix salad ingredients in a bowl.
- Spread garlic sauce on 1 chopati; spread some undercut and salad on it; fold.
- Repeat process to make more wraps.

بیف ریپس

اجزاء:

چپاتیاں	6 عدد	نمک	حسب ذائقہ
انڈر کٹ	500 گرام	تیل	4 کھانے کے چمچے
دہی	1/2 پیالی	سلاو کے اجزاء:	
سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچے	پیاز، ٹماٹر، کھیرا	
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	3 جوے	(چھوٹے کئے ہوئے)	ایک ایک عدد
پیاز ہوا گرم مصالحہ	2 چائے کے چمچے	لیموں کارس، ہرا دھنیا	2'2 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی چھوٹی الائچی	1/4 چائے کا چمچ	ہری مرچیں	
پسی ہوئی کالی مرچ	1/4 چائے کا چمچ	(باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
گاردلک ساس	ایک پیالی	نمک	1/4 چائے کا چمچ

ترکیب:

انڈر کٹ کے باریک ٹکڑے کاٹ لیں۔ اس میں دہی، سفید سرکہ، لہسن، گرم مصالحہ، الائچی، کالی مرچ اور نمک ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ فرائننگ پین میں تیل گرم کریں اور انہیں درمیانی آئینے پر پکا کر اُتار لیں۔ ایک پیالے میں سلاو کے اجزاء ملا لیں۔ ایک روٹی پھیلا کر اس پر گاردلک ساس کی تہ لگائیں، اس پر انڈر کٹ اور سلاو پھیلا کر لپیٹ لیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے باقی چپاتیوں کے بھی ریپس تیار کر لیں۔



Chinyoti Kunna

Ingredients:

Mutton pieces	500 grams
Onion (finely cut)	1
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Red chillies (crushed), turmeric	1/2 tsp each
Cumin seeds, coriander seeds,	
red chilli powder	1 tsp each
Cloves	3
Green cardamoms	2
Cardamom	1
Cinnamon	1 stick
Nutmeg and maize,	
black cumin seeds	1/2 tsp each
Milk (fresh)	1/2 cup
Whole-wheat flour	1 tbsp
Mutton stock	4 cups
Green chillies	4
Hot spices powder	1/2 tsp
Black peppercorns, salt	1 tsp each
Oil	1/2 cup

Method:

- Blend cloves, both cardamoms, cinnamon, nutmeg and maize, peppercorns, cumin and coriander in a blender.
- Heat oil in a pot; fry mutton and onions till golden; add ginger/garlic, crushed and powdered red chillies, turmeric and salt, and fry.
- Add stock; cook on low flame.
- Add 2 teaspoons of blended masala when mutton is tender and stock is reduced to half.
- Mix flour in milk; add it to the pot, little by little, while stirring.
- Crush black cumin seeds with your hands and add to the pot; keep on dum.
- Add green chillies and hot spices; serve.

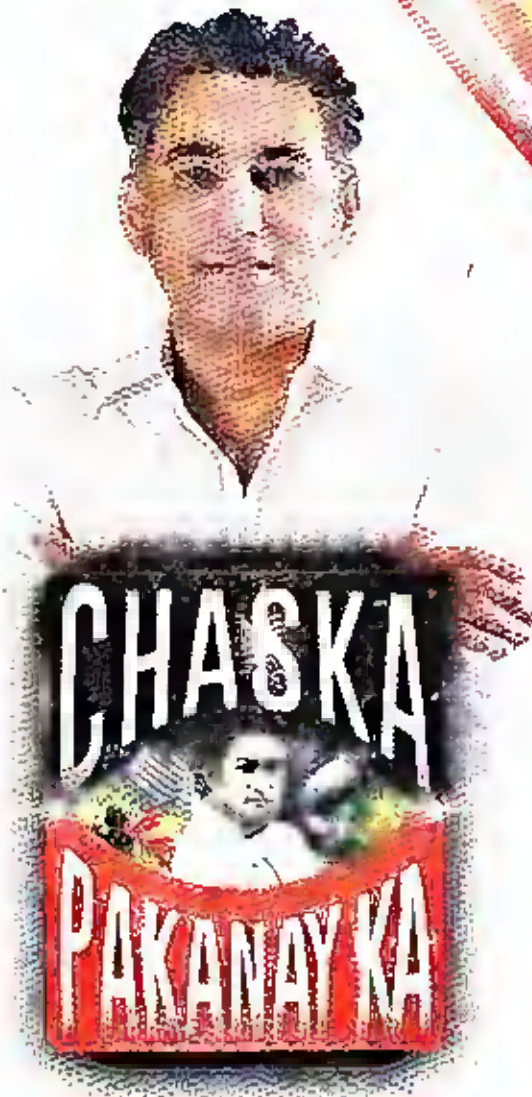
چنیوٹی کُننا

اجزاء:

ایک ڈنڈی	دارچینی	500 گرام	بکرے کا گوشت
	جا آفل جاوتری	ایک عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
1/2 1/2 چائے کا چمچ	ثابت کالا زیرہ	ایک کھانے کا چمچ	پسپا ہوا لہسن اور دک
1/2 پیالی	تازہ دودھ	1/2 1/2 چائے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ ہلدی
ایک کھانے کا چمچ	آنا		سفید زیرہ دھنیا پسپی ہوئی
4 پیالی	بڈیوں کی بیجی	ایک ایک چائے کا چمچ	لال مرچ
4 عدد	ہری مرچیں	3 عدد	لوٹگیں
1/2 چائے کا چمچ	پسپا ہوا گرم مصالحہ	2 عدد	چھوٹی الائچیاں
ایک ایک چائے کا چمچ	ثابت کالی مرچیں نمک	ایک عدد	بڑی الائچی
1/2 پیالی	تیل		

ترکیب:

بلینڈر میں لوٹگیں، چھوٹی بڑی الائچیاں، دارچینی، جا آفل جاوتری، کالی مرچیں، زیرہ اور دھنیا یکجا کر لیں۔ دیکھی میں تیل گرم کریں اس میں گوشت اور پیاز کو سنہری رنگ آنے تک بھونیں پھر لہسن اور دک، کٹی اور پسپی ہوئی لال مرچ، ہلدی اور نمک ملا کر بھونیں پھر بیجی شامل کر کے گوشت کو ہلکی آگ پر پکائیں۔ گوشت گل جائے اور بیجی 1/2 رہ جائے تو پیسے ہوئے مصالحے میں سے 2 چائے کے چمچے اس میں ڈالیں۔ دودھ میں آنا گھولیں اور اسے چمچ چلاتے ہوئے آہستہ آہستہ کر کے دیکھی میں شامل کریں۔ کالا زیرہ ہاتھ سے مسل کر اس میں ڈالیں اور دم پر رکھ دیں۔ اسے ہری مرچیں اور گرم مصالحہ ڈال کر پیش کریں۔



Pan-roast Barbecue Chops

پین روسٹ باربی کیو چا نہیں

Ingredients:

Chops	500 grams
Raw papaya paste	2 tbsp
Brawn sugar	2 tbsp
Soya sauce	1 tbsp
White vinegar	1 tbsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Garlic (chapped)	1 tsp
Ginger (chopped)	2 tbsp
Tomato ketchup	1/2 cup
Water	1/4 cup
Salt	1/2 tsp
Oil	4 tbsp
Fried potatoes, chutney	as accompaniment

Method:

- Marinate chops with raw papaya paste; set aside for 2 hours.
- Cook chops in a pat with all ingredients, turning them over at intervals.
- Dish out when chops are tender.
- Serve with potatoes and chutney.

اجزاء:

لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچ	500 گرام	چا نہیں
ادرک (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے	2 کھانے کے چمچے	پسا ہوا کچا پیٹا
نمائو کچپ	1/2 پیالی	2 کھانے کے چمچے	برادرن چینی
پانی	1/4 پیالی	ایک کھانے کا چمچ	سویا ساس
نمک	1/2 چائے کا چمچ	ایک کھانے کا چمچ	سفید سرکہ
تیل	4 کھانے کے چمچے	ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ
تیلے ہوئے آلو چٹنی	بمراہ پیش کرنے کے لئے	ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ

ترکیب:

چا نہیں پر پیٹا لگا کر 2 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ دیکھی میں چا نہیں ہمہ تمام اجزاء ڈال کر پکا میں اور درمیان میں اسے اُلتے پلتے رہیں۔ جب چا نہیں گل جائیں تو اسے ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار چا نہیں آلو اور چٹنی کے ہمراہ پیش کریں۔



Tarka

Shami Kebab Pulao

Ingredients:

Chicken pieces	250 grams
Rice (soaked)	½ kg
Mint leaves (finely cut)	1 bunch
Onions (finely cut)	2
Green chillies	6
Beef stock	2 cups
Whole hot spices	1 tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Salt	1 tsp
Oil	½ cup

Kebab ingredients:

Beef mince	½ kg
Gram lentils (soaked)	½ cup
Ginger	1-inch piece
Egg	1
Cardamoms, garlic cloves	4 each
Dried, red round chillies	10
Peppercorns, fennel seeds, cumin	1 tsp each
Coriander seeds	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Water	2 cups
Salt	to taste
Oil	for frying

Method:

- Cook all kebab ingredients except egg in a pot on low flame until lentils are tender and water dries. Remove from flame.
- Allow to cool; grind in a chopper.
- Add egg and shape into shami kebabs.
- Heat oil in a frying pan; fry kebabs. Remove.
- Heat oil in a pot; fry onions golden.
- Add chicken, hot spices and ginger/garlic; fry.
- Add stock and salt; cook for 10 minutes.
- Add rice, mint and green chillies; cook till dry. Keep on dum.
- Place kebabs on top and remove from flame. Dish out.

شامی کباب پلاؤ

اجزاء:

چنے کی وال (بھیک ہوئی) ½ پیالی	250 گرام مرغی کی بوٹیاں
اورک	چاول (بھیکے ہوئے) ½ کلو
ایک اونچ کا کنگرا	پودینہ (باریک کٹا ہوا) ایک گڈی
ایک عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی) 2 عدد
بڑی الائچیاں	ہری مرچیں 6 عدد
لہسن کے جوے 4 عدد	گائے کی تختی 2 پیالی
سوکھی ہوئی گول مرچیں 10 عدد	ثابت گرم مصالحہ پسا ہوا
ثابت کالی مرچ	لہسن اورک
سوف زریہ	نمک
ایک ایک چائے کا چمچ	تیل
ثابت دھنیا پسا ہوا گرم	ایک ایک چائے کا چمچ
مصالحہ	½ پیالی
ایک ایک چائے کا چمچ	کباب کے اجزاء:
2 پیالی	گائے کا قیمہ ½ کلو
نمک حسب ذائقہ	
تیل	ترکیب:

دبھی میں علاوہ انڈہ کباب کے اجزاء ہلکی آئچ پردال گلنے اور پانی خشک ہونے تک پکا کر چولہا بند کر دیں۔ تھوڑا ٹھنڈا ہو جائے تو اسے چور میں یکجان کر لیں۔ اس میں انڈہ ملائیں اور مکیاں بنائیں۔ فرائننگ بین میں تیل گرم کریں اور کباب تیل لیں۔ دبھی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں۔ اس میں مرغی کی بوٹیاں گرم مصالحہ اور لہسن اورک ڈال کر بھونیں۔ اس میں تختی اور نمک ملا کر 10 منٹ تک پکائیں پھر چاول پودینہ اور ہری مرچیں ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکائیں اور دم پر رکھ دیں۔ اس پر شامی کباب رکھ کر چولہا بند کر دیں۔ مزے دار شامی کباب پلاؤ تیار ہے۔



Tarka

Nihari

Ingredients:

Beef shank (boiled)	1 kg.
Beef stock	4 cups.
Whole-wheat flour (roasted and made into paste with water)	4 tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Onion (finely cut)	1
Star anise	4
Cardamoms	4
Dried ginger	1 tsp
Turmeric powder	1 tsp
Citric acid	1/2 tsp
Cumin seeds	2 tsp
Nutmeg and maize (powdered)	1 tsp
Coriander powder	2 tsp
Red chilli powder	2 tsp
Fennel seeds	2 tsp
Salt	1 tsp
Oil	1 cup
Mint leaves, green chillies, ginger (finely cut)	for sprinkling

Method:

- Grind finely star anise, fennel seeds, dried ginger, cumin, nutmeg and maize, and cardamoms in a grinder; sieve.
- Add red chillies, coriander, turmeric, citric acid, and salt.
- Heat 1/2 oil in a wok; fry ginger/garlic; add 1/2 ground masala and beef; fry.
- Add stock and bring to boil.
- Add whole-wheat flour paste gradually while stirring continuously.
- Heat remaining oil in a frying pan; fry onion. Remove from flame; add remaining masala and add to Nihari.
- Sprinkle mint, green chillies and ginger on Nihari. Serve.

نہاری

اجزاء:

2 چائے کے چمچے	ثابت سفید زیرہ	ایک کلو	بونگ کا گوشت (اُبلایا ہوا)
ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی جانگل جاوتری	4 پیال	گائے کی پختی
2 چائے کے چمچے	پسا ہوا دھنیا	4 کھانے کے چمچے	آنا (بھنا اور پانی میں گھلا ہوا)
2 چائے کے چمچے	پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا لہسن اورک
2 چائے کے چمچے	سونف	ایک عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
ایک چائے کا چمچ	نمک	4 عدد	بادیان کے پھول
ایک پیالی	تیل	4 عدد	بڑی الائچیاں
	پودینہ ہری مرچیں اورک	ایک چائے کا چمچ	سونف
	(باریک کٹی ہوئی) چھڑکنے کے لئے	ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی ہلدی
		1/2 چائے کا چمچ	ٹائری

ترکیب:

گرائنڈر میں بادیان، سونف، سونف، زیرہ، جانگل جاوتری اور الائچیاں باریک پیس کر چھان لیں۔ اس میں لال مرچ، دھنیا، ہلدی، ٹائری اور نمک ملا لیں۔ کڑا ہی میں 1/2 تیل گرم کر کے لہسن اورک بھونیں، اس میں پسا ہوا 1/2 مصالحہ اور گوشت ڈال کر بھونیں، پھر پختی ملا کر اُبال آنے تک پکائیں۔ اس میں چمچ چلاتے ہوئے آہستہ آہستہ آنا شامل کریں، پھر باقی تیل میں پیاز تیل کر چولہا بند کر دیں، اس میں باقی مصالحہ ملا کر نہاری میں ملا دیں۔ مزید نہاری پودینہ ہری مرچیں اور اورک چھڑک کر پیش کریں۔



Bihari Boti

Ingredients:

Beef undercut	1 kg
Onion (fried)	½ cup
Lemon juice	2 tbsp
Raw papaya poste	2 tbsp
Dried, round red chillies	50 grams
Cumin seeds	50 grams
Desiccated coconut	50 grams
Poppy seeds (powdered)	50 grams
Kochri powder	1 tbsp
Black pepper powder	1 tbsp
Carom seeds	1 tbsp
Hot spices powder	1 tbsp
Nutmeg and moize (powdered)	½ tsp
Salt	1 tsp
Oil	2 tbsp
Fresh coriander, tomato, lemon (slices)	for garnishing

Method:

- Grind finely cumin, red chillies, carom seeds, nutmeg and maize in a grinder.
- Add kachri powder, pepper, coconut, poppy seeds, hot spices and salt.
- Marinate undercut with the masala; add onions, lemon juice, papaya and oil. Set aside for 4 hours.
- Thread undercut on skewers; barbecue over coal or bake in oven.
- Garnish with coriander, tomato and lemon. Serve.

بہاری بوٹی

اجزاء:

ایک کھانے کا چمچ	کچری پاؤڈر	ایک کلو	انڈر کٹ
ایک کھانے کا چمچ	پسی ہوئی کالی مرچ	½ پیالی	پیاز (تلی ہوئی)
ایک کھانے کا چمچ	اجوائن	2 کھانے کے چمچے	لیمون کارس
ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ	2 کھانے کے چمچے	پسا ہوا کچا پیتا
½ چائے کا چمچ	پسی ہوئی جانفل جاوتری	50 گرام	سٹوکی گول لال مرچیں
ایک چائے کا چمچ	نمک	50 گرام	ثابت سفید زیرہ
2 کھانے کے چمچے	تیل	50 گرام	پسا ہوا ناریل
لے جانے کے لئے	ہر ادھیا نماٹا لیموں کے قتلے	50 گرام	پسی ہوئی خشکاش

ترکیب:

نمبر لال مرچیں، اجوائن اور جانفل جاوتری کو گرائنڈر میں باریک پیس لیں۔ اس میں کچری پاؤڈر کالی مرچ، ناریل، خشکاش، گرم مصالحہ اور نمک ملا لیں۔ اس مصالحے کو انڈر کٹ پر لگا لیں اس پر پیاز، لیموں کارس، پیتا اور تیل ملا کر 4 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ انہیں سینوں پر لگا کر کولے پر سینک لیں یا پھر اون میں پکائیں اسے ہرے دھننے نماٹا اور لیموں سے سجا کر پیش کریں۔



Tarka

نورنگی لاجپوری ایڈٹ اور ڈیزائننگ سینٹر
 سندھ بازار ہری پور ہزارہ جلد ساز
 پتو: لاہور

Beef Steak With Sauce

Ingredients:

Undercut (2 pieces)	500 grams
Garlic paste	1 tsp
Worcestershire sauce	1 tbsp
Mustard paste	1 tbsp
Black pepper powder	1/2 tsp
Lemon juice	4 tbsp
Salt	1/2 tsp
Oil	2 tbsp

Sauce ingredients:

Butter	50 grams
Milk (fresh)	1 1/2 cups
Lemon juice	1 tbsp
Refined flour	1 tbsp
Parmesan cheese	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Oregano	1/2 tsp
Salt	1/2 tsp
Mixed vegetables (boiled)	as accompaniment

Method:

- Marinate steaks with all undercut ingredients; refrigerate overnight.
- Heat a grill pan and brush with oil; grill undercut from both sides and remove on one side in a dish. Place mixed vegetables on the other side.
- Heat butter in a saucepan; fry flour.
- Add all sauce ingredients except lemon juice; remove from flame.
- Sprinkle lemon juice over steaks and vegetables.

بیف اسٹیکس و ساس

اجزاء:

ایک کھانے کا چمچ	لیموں کا رس	انڈر کٹ (2 ٹکڑے) 500 گرام
ایک کھانے کا چمچ	میدہ	پسا ہوا پن
ایک کھانے کا چمچ	پار میڈان پیپر	وارچسٹر شائر ساس
1/2 چائے کا چمچ	گٹی ہوئی کالی مرچ	مسٹرڈ پیسٹ
1/2 چائے کا چمچ	اور یگانو	پسی ہوئی کالی مرچ
1/2 چائے کا چمچ	نمک	لیموں کا رس
	ملی ٹلی سبزیاں	نمک
	ہمراہ پیش کرنے کے لئے (آبی ہوئی)	تیل
		2 کھانے کے چمچ
		4 کھانے کے چمچ
		1/2 چائے کا چمچ
		50 گرام
		1 1/2 پیالی
		تازہ دودھ

ترکیب:

انڈر کٹ پر اس کے اجزاء ملا کر ایک رات قبل فرج میں رکھ دیں۔ گرل پین کو گرم کر کے چکنا کریں اور انڈر کٹ کو دونوں جانب سے ہکا ہکا گرل کر کے ڈش میں ایک جانب نکال لیں۔ دوسری جانب سبزیاں رکھیں۔ ساس پین میں مکھن گرم کر کے میدہ بٹھوئیں اس میں علاوہ لیموں ساس کے باقی اجزاء ملا کر چولہا بند کر دیں پھر لیموں کا رس انڈر کٹ اور سبزیوں پر ڈال دیں۔



Tarka

Sizzling Platter

Seekh Kebab ingredients:

Beef mince	250 grams
Green chillies	2
Egg	1/2
Onion (fried)	1/2 cup
Ginger/garlic paste, red chilli powder	1 tsp each
Hot spices powder, salt	1 tsp each
Oil	2 tbsp

Chicken ingredients:

Chicken pieces	1/2 kg
Chaat masala, crushed red chillies	1 tsp each
Lemon juice, ginger/garlic paste	1 tbsp each
Raw papaya paste, salt	1 tsp each
Chilli sauce, oil	2 tbsp each

Sauce ingredients:

Capsicum, tamata, onion (cubed)	1 each
Tamarind pulp, tomato ketchup	1/2 cup each
Green chilli paste	1 tbsp
Salt	1 tsp
Butter	50 grams

Method:

- Grind kebab ingredients in a chopper; shape into long kebabs.
- Heat a grill pan and brush with oil; grill kebabs.
- Marinate chicken pieces with chicken ingredients and set aside for 1 hour; pierce on wooden skewers.
- Heat oil in a frying pan and fry skewers golden; remove.
- Mix ketchup, green chilli paste and salt in tamarind pulp.
- Heat a sizzler and place capsicum, tomato and onion on it; dot with butter and place seekh kebabs and chicken on top.
- Pour sauce over it. Serve.

سیزنگ پلٹر

سیخ کباب کے اجزاء:

250 گرام	لیموں کا رس پسا ہوا	گائے کا تیرہ
2 عدد	لہسن اور دک	ہری مرچیں
1/2 عدد	پسا ہوا کچا پیٹا نمک	انڈہ
1/2 پیالی	چلی ساس تیل	پیاز (تلی ہوئی)
	ساس کے اجزاء:	پسا ہوا لہسن اور دک
ایک ایک چائے کا چمچ	شملہ مرچ ٹماٹر پیاز	پسی ہوئی لال مرچ
ایک ایک چائے کا چمچ	(چوکور کئی ہوئی)	پسا ہوا گرم مصالحہ نمک
2 کھانے کے چمچے	اٹلی کا گودا ٹماٹو کچھ	تیل
	پسی ہوئی ہری مرچ	مرچی کے اجزاء:
ایک ایک چائے کا چمچ	نمک	مرچی کی بوٹیاں
50 گرام	کھن	1/2 کلو
		چائے مصالحہ ٹلی ہوئی لال مرچ ایک ایک چائے کا چمچ

ترکیب:

چوبیس میں کباب کے اجزاء یکجان کر لیں۔ اس آمیزے کے لہو ترے کباب بنا لیں، گرل پین کو گرم کر کے چکنا کریں اور کباب گرل کر لیں۔ مرچی پر اس کے اجزاء لگا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھیں پھر لکڑی کی سیخوں پر لگائیں۔ فرائننگ پین میں تیل گرم کریں اور انہیں سنہری تل لیں۔ اٹلی کے گودے میں ٹماٹو کچھ، ہری مرچ اور نمک ملا لیں۔ سیزنگ کو گرم کر کے شملہ مرچ، ٹماٹو اور پیاز رکھیں، ان پر کھن ڈال کر کباب اور مرچی کی بوٹیاں رکھیں۔ اس پر ساس ڈال کر پیش کریں۔



Chicken Teriyaki

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	1 kg
Soya souce	1/2 cup
Brown sugar	2 tbsp
Garlic (chopped)	1 clove
Ginger (chopped)	1-inch piece
Cornflour	1 1/2 tsp
Water	2 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Salt	to taste
Oil	2 tbsp

Method:

- Cook soya sauce, brown sugar, garlic, ginger, water and cornflour in a saucepan on high flame for 2 minutes, stirring continuously; remove from flome; strain and set aside.
- Marinate chicken pieces with pepper, prepared souce and salt; set aside for 1 hour.
- Heat oil in a wok; add chicken and cook till tender. Decorate a dish with lettuce leaves and spring onion; place Chicken Teriyaki on top. Serve.

تیریا کی مرغی

اجزاء:

ایک کلو	مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)
1/2 پیالی	سویا ساس
2 کھانے کے چمچے	براؤن چینی
ایک جوا	لہسن (چوپ کیا ہوا)
ایک انچ کا ٹکڑا	ادرک (چوپ کی ہوئی)
1 1/2 چائے کے چمچے	کارن فلور
2 کھانے کے چمچے	پانی
ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
حسب ذائقہ	نمک
2 کھانے کے چمچے	تیل
سجانے کے لئے	سلاڈ پتے، ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)

ترکیب:

ساس بیسن میں سویا ساس، براؤن چینی، لہسن، ادرک، پانی اور کارن فلور ملائیں۔ اسے تیز آگ پر چمچے جلاتے ہوئے 2 منٹ تک پکائیں، پھر چھان کر محفوظ کر لیں۔ مرغی کی بوٹیوں پر کالی مرچ، تیار ساس اور نمک ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور مرغی ڈال کر گوشت گھنے تک گھالیں۔ ڈش کو سلاڈ پتے اور ہری پیاز سے سجائیں، اس پر تیریا کی مرغی ڈال کر پیش کریں۔



No Bake Chocolate Bars

Ingredients:

Peanut butter	1 cup
Honey	½ cup
Sugar	2 tbsp
Butter	½ cup
Oats (crushed)	2 cups
Coconut (finely cut)	1 cup
Walnuts (chopped)	½ cup
Dark chocolate chips	1 ¼ cups
Vanilla essence	1 tsp

Method:

- Cook peanut butter, sugar, butter, and honey in a saucepan on a low flame till well-mixed.
- Remove from flame. Add oats, coconut, walnuts, chocolate chips and vanilla essence.
- Pour mixture into mould; refrigerate.
- Cut into pieces; serve.

نوبیک چاکلیٹ بارز

اجزاء:

ایک پیالی	مونگ پھلی والا مکھن
½ پیالی	شہد
2 کھانے کے چمچے	چینی
½ پیالی	مکھن
2 پیالی	دلیہ (کٹا ہوا)
ایک پیالی	ناریل (باریک کٹا ہوا)
½ پیالی	اخروٹ (چوپ کیا ہوا)
1 ¼ پیالی	ڈارک چاکلیٹ چپس
ایک چائے کا چمچ	وینلا ایسنس

ترکیب:

سب چیزیں میں مونگ پھلی والا مکھن، چینی، مکھن اور شہد ملکی آئس کریم پر یکجان کر لیں۔ چولہا بند کر کے اس میں دلیہ ناریل، اخروٹ، چاکلیٹ چپس اور ایسنس ملا لیں۔ اس آمیزے کو ساٹھ میں ڈالیں اور فرج میں ٹھنڈا کرنے کے لئے رکھ دیں۔ مزیدار چاکلیٹ بارز تیار ہو گئے۔ کٹ کر پیش کریں۔



Thai Omelette

Ingredients:

Egg whites	12
Chicken mince	250 grams
Peas (boiled)	1 cup
Tamatoes (chopped)	½ cup
Onion (chopped)	½ cup
Garlic (chopped)	1 tbsp
Thai red chillies (chopped)	1 tbsp
Tamata ketchup	¼ cup
Basil leaves	6
Black pepper (crushed)	1 tsp
Salt	to taste
Oil	½ cup
Fresh coriander (chopped)	for sprinkling
Noodles (boiled)	as accompaniment

Method:

- Heat ¼ cup oil in a frying; fry garlic, onion and mince.
- Add tomatoes, ketchup, pepper, peas, chillies, basil and salt; cook for a few minutes. Remove from flame.
- Mix little salt in egg whites and beat.
- In a separate frying pan, heat remaining oil; fry an omelette with whites. Remove.
- Arrange noodles in a serving dish. Place omelette on top and spread mince over it. Sprinkle coriander and serve.

تھائی آملیٹ

اجزاء:

12 عدد	ٹماٹو کچپ	¼ پیالی	انڈے کی سفیدیاں
250 گرام	تلسی کے پتے	6 عدد	مرغی کا قیمہ
ایک پیالی	سٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ	مٹر (اُبلے ہوئے)
½ پیالی	نمک	حسب ذائقہ	ٹماٹر (چوپ کیا ہوا)
½ پیالی	تیل	½ پیالی	پیاز (چوپ کی ہوئی)
ایک کھانے کا چمچ			لہسن (چوپ کیا ہوا)
ایک کھانے کا چمچ			تھائی لال مرچ (چوپ کی ہوئی)
چھڑکنے کے لئے			ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)
ہنراہ پیش کرنے کے لئے			نوڈلز (اُبلے ہوئے)

ترکیب:

فرائنگ بین میں ½ تیل گرم کر کے لہسن، پیاز اور قیمہ ڈال کر بھونیں۔ اس میں ٹماٹر، ٹماٹو کچپ، کالی مرچ، مٹر، لال مرچ، تلسی اور نمک ڈال کر چند منٹ تک پکا کر چولہا بند کر دیں۔ سفیدی میں تھوڑا سا نمک ملا کر پھینٹیں، ایک دوسرے فرائنگ بین میں باقی تیل گرم کریں اور آملیٹ تل کر نکال لیں۔ سرونگ ڈش میں نوڈلز بچھائیں، اس پر آملیٹ رکھیں، آملیٹ کے اوپر قیمہ ڈالیں اور ہرا دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔



Roast Beef

Ingredients:

Beef undercut	1/2 kg
Carrot	1
Spring onions	5 stalks
Lemon juice	2 tbsp
Chaat masala	4 tbsp
Butter	2 tbsp
Oil	for frying, + 1 tbsp
Iceberg lettuce leaves	1 bunch
Barbecue sauce	for garnishing

Method:

- Cut carrot and spring onions into thin strips.
- Place undercut in a plastic bag and pound with a mallet.
- Mix lemon juice, chaat masala and 1 tablespoon oil in a bowl; marinate undercut pieces with it and set aside.
- Place carrot and spring onion pieces in the centre of each undercut; fold over and hold fast with toothpicks.
- Heat butter and little oil in a frying pan; fry the rolls.
- Decorate lettuce leaves on a serving dish.
- Place undercut on top; garnish with barbecue sauce. Serve.

گائے کے گوشت کا روسٹ

اجزاء:

1/2 کلو	انڈر کٹ
ایک عدد	گاڑ
5 ٹنڈیاں	ہری پیاز
2 کھانے کے چمچے	لیمون کارس
4 کھانے کے چمچے	چاٹ مصالحہ
2 کھانے کے چمچے	مکھن
تلنے کے لئے 1+ ایک کھانے کا چمچ	تیل
ایک گڈی	آکس برگ لیٹس
سجانے کے لئے	باربی کیوساس

ترکیب:

گاڑ کو لہسائی میں پتلا پتلا کاٹ لیں۔ ہری پیاز کو بھی پتلا کاٹ لیں۔ انڈر کٹ کو پلاسٹک کی تھیلی میں رکھیں اور کسی بھاری چیز کی مدد سے مزید پتلا کر لیں۔ پیالے میں لیمن کارس، چاٹ مصالحہ اور ایک کھانے کا چمچ تیل ملائیں اسے پسندوں پر لگا کر رکھ دیں۔ ہر گڈے کے درمیان میں گاڑ اور ہری پیاز رکھ کر لیٹس اور ٹوٹھ پک کی مدد سے بند کر دیں۔ فرائننگ بین میں مکھن اور تھوڑا سا تیل گرم کر کے رول کیا ہوا گوشت پکا میں۔ سرونگ ٹرے میں آکس برگ لیٹس بچھا دیں۔ اس کے اوپر گوشت کے رول رکھیں اور باربی کیوساس سے سجا کر پیش کریں۔



Apple Chocolate Slices

Ingredients:

Chocolate (melted)	1/2 cup
Apples	4
Refined flour (sieved)	1 cup
Baking powder	1 tsp
Vanilla essence	1 tsp
Brown sugar	3 tbsp
Ice cubes	2
Oil	for frying
Toffee sauce	as accompaniment

Method:

- Mix sugar, baking powder, essence and ice cubes in flour to make a thick batter.
- Cut into rounds; coat with batter.
- Heat oil in a wok; fry apple slices golden and remove.
- Coat with chocolate on one side of the slices; refrigerate.
- Serve with toffee sauce.

سیب کے چاکلیٹی قتلے

اجزاء:

1/2 پیالی	چاکلیٹ (پگھلی ہوئی)
4 عدد	سیب
ایک پیالی	میدہ (چھنا ہوا)
ایک چائے کا چمچ	ہیلنگ پاؤڈر
ایک چائے کا چمچ	ونیل ایسنس
3 کھانے کے چمچے	براؤن چینی
2 کیوب	برف
تلنے کے لئے	تیل
ہمراہ پیش کرنے کے لئے	نانی ساس

ترکیب:

میدے میں چینی ہیلنگ پاؤڈر ایسنس اور برف ڈال کر گاڑھا آمیزہ بنائیں۔ سیب کے گول قتلے کاٹ لیں۔ سیب کے قتلوں کو آمیزے میں لپیٹیں، کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور سیب کے قتلے سنہری تل کر نکال لیں۔ اس کو ایک جانب سے چاکلیٹ میں لپیٹیں اور انہیں فریج میں رکھ دیں۔ سیب کے مزیدار قتلے نانی ساس کے ہمراہ پیش کریں۔



**LIVELY
WEEKENDS**

Butter Mince

Ingredients:

Beef mince	1 kg
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Ginger/garlic paste	2 tbsp
Dried fenugreek leaves	1 tbsp
Onion (chopped)	1
Yogurt (whipped)	1 cup
Salt	1/2 tsp
Butter	4 tbsp
Oil	1/2 cup
Spring onion, tomato	for garnishing
Hot spices powder	for sprinkling

Method:

- Heat oil in a pot; fry onion golden.
- Add mince; saute; add ginger/garlic, yogurt, red chillies, pepper and salt; cook till tender.
- Heat butter in a frying pan; cook dried fenugreek leaves for a few minutes; pour over mince.
- Garnish mince with spring onion and tomato; sprinkle hot spices on top; serve.

مکھنی قیمہ

اجزاء:

دہنی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی	گائے کا قیمہ	ایک کلو
نمک	1/2 چائے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
مکھن	4 کھانے کے چمچے	کٹی ہوئی کالی مرچ	1/2 چائے کا چمچ
تیل	1/2 پیالی	پسا ہوا لہسن اور ک	2 کھانے کے چمچے
ہری پیاز ٹماٹر	سجانے کے لئے	تصوری میتھی	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	چھڑکنے کے لئے	پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد

ترکیب:

دہنی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کر لیں۔ اس میں قیمہ ڈال کر ہلکا سا بھونیں، پھر لہسن اور کٹی ہوئی لال مرچ، کالی مرچ اور نمک ملا کر قیمہ گلنے تک پکائیں۔ فرائنگ میں مکھن گرم کر کے تصوری میتھی چند منٹ تک پکا کر قیمے پر ڈال دیں۔ مزید ارقیمہ ہری پیاز اور ٹماٹر سے سجادیں اور گرم مصالحہ چھڑک کر پیش کریں۔



Moti Barh Kebabs

Chicken Ingredients:

Chicken mince	1/2 kg
Meat tenderiser	1/2 tsp
Yogurt	2 tbsp
Dried, round red chillies	7
Coriander seeds	1 tsp
Cumin seeds	1/2 tsp
Green chillies (finely cut)	2
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Egg	1
Salt	1 tsp
Clarified butter	1 tbsp
Oil	for frying

Method:

- Blend red chillies, coriander and cumin in a blender.
- Mix blended masala, meat tenderiser, ginger/garlic, green chillies, yogurt, clarified butter, egg and salt in mince; set aside.
- Shape into small balls; wrap in butter paper; set aside.
- Heat oil in a wok; fry balls golden; remove.

موتی بٹر کباب

اجزاء:

ہری مرچیں (باریک)	1/2 کلو	مرغی کا تیرہ
کئی ہوئی)	2 عدد	گوشت گلانے کا پاؤڈر 1/2 چائے کا چمچ
پسا ہوا لہسن اور ک	ایک کھانے کا چمچ	دہی
انڈا	ایک عدد	ٹوکھی گول لال مرچیں 7 عدد
نمک	ایک چائے کا چمچ	ثابت دھنیا
گھی	ایک کھانے کا چمچ	ثابت سفید زیرہ
تیل	تیلنے کے لئے	

ترکیب:

بلنڈر میں لال مرچیں، دھنیا اور زیرہ یکجان کر لیں۔ قے میں پسا ہوا مصالحے گوشت گلانے کا پاؤڈر، لہسن اور ک، ہری مرچیں، دہی، گھی، انڈا اور نمک ملا کر رکھ دیں۔ اس آمیزے کی چھوٹی چھوٹی گولیاں بنائیں۔ انہیں پکنے کاغذ میں لپیٹ کر رکھ لیں۔ کڑا ہنی میں تیل گرم کریں اور انہیں سنہری تل کر نکال لیں۔

روحانی مسیحا



معروف روحانی اسکالر ایس۔ این۔ قادری
ستاروں کی گردش ہو یا حاسدوں کی بندش

آپ کے مسائل و قرآنی، اسلامی اور روحانی مسائل حل کرتے ہیں

مشورے اور استخارے کا کوئی بدیہ نہیں ہے۔ آپ کے مسائل حیدرآباد میں رکھے جاتے ہیں نام آپ کی اجازت کے بغیر قطعی شائع نہیں کیے جاتے، مکمل بھروسے کے ساتھ رجوع کریں۔

ختم ہو گیا ہے میرے شوہر بھی بہت تبدیل ہو گئے ہیں ان کے مزاج میں کافی تیزی آ گئی ہے اب مجھے مارتے پینتے بھی نہیں ہے اور ماں باپ کے گھر جانے کی بھی اجازت دے دی ہے مگر کبھی کبھار گالیاں ضرور دیتے ہیں قادری صاحب راہنمائی فرمادیں کہ مجھے مزید کیا کرنا ہے۔
جواب۔

اللہ غرض رکھے اپنی اوج قدوں کو انھی اپنے پاس ہی رکھو اور اس وظیفہ کی سبب ایک تہیج اپنا اسماعیل بنا لو اور کسی بھی فرض نماز کے بعد پڑھ لیا کرو انشاء اللہ شوہر کے مزاج میں مزید خندک پیدا ہوگی اور گالیاں دینا بھی بند ہو جائے گا۔

شادی (کراچی)
انگلینڈ میں نے اپنی پسند کی شادی کیلئے آپ سے اوج نکاح ہوائی تھی آپ کی دعا سے ہماری شادی ہو چکی ہے اور وظیفہ بھی مکمل کر لیا تھا انگلینڈ! آپ نے ہمارا اتنا مشکل اور پیچیدہ مسئلہ حل کرنے میں ہماری مدد فرمائی ہم دونوں آپ کے یہ حد شکر گزار ہیں اللہ تعالیٰ آپ کو صحت و تندرستی عطا فرمائے اوج کا اب کیا کرنا ہے؟
جواب۔

جنتی رہو اپنی اللہ آپ کو دھروں خوشیاں نصیب دیکھنی نصیب فرمائے (آئین) اوج کو جتنے پاک پانی میں تھنڈا کرادو۔
انتہائی (برہنم یارخان)

انگلینڈ! مجھے دیکھنا میں بہت اچھے نمبروں کے ساتھ کامیابی کے لیے اوج حسیب چاہتے کیسے حاصل کروں طریقہ بتادیں۔
جواب۔

جی! میرے موبائل پر call کر کے مسئلہ کو حل کرنے کا طریقہ معلوم کر لیں۔

کی تعلیم حاصل کرنے کے باوجود کئی سالوں سے بے روزگار تھا جلدی اور اچھی نوکری کے حصول کیلئے آپ سے اوج مراد حاصل کی تھی میری امی نے وظیفہ پڑھا تھا قادری صاحب وظیفہ مکمل ہو گیا ہے اور ہماری خواہش کے مطابق ہماری کو ایک بہت بڑے ادارے میں نوکری بھی مل گئی ہے اوج کا اب کیا کرنا ہے راہنمائی فرمادیں۔
جواب۔ اللہ خوش رکھے! ایسا سب سے پہلے دو نفل شکرانے کے ادا کرو اور پھر اوج کو ختم کرادو۔

قادر (ہند)

قادری انگل! ہم پچھلے پانچ سال سے ایک دوسرے کو پسند کرتے تھے مگر ہماری ذات الگ ہونے کی وجہ سے ہمارے گھر والے ہماری شادی پر رضامند نہیں ہوتے تھے بہت سے معاملوں کو چھوڑ دیا مگر کام کسی نے نہیں کیا آپ کے بارے میں ایک میگزین میں پڑھا آپ سے رجوع کیا تو آپ نے لوٹ نکاح اور وظیفہ پڑھنے کو یاد دہرایا ابھی جاری ہے آجکے دن یہ ہے کہ انگل آپ کا وظیفہ پڑھنے سے ہمارے والدین کے دل نرم پڑ گئے ہیں اور انہوں نے ہماری تنگنی گروی نہیں اور بقرعید کے بعد انشاء اللہ شادی بھی ہو جائے گی پوچھنا یہ ہے کہ وظیفہ جاری رکھوں یا چھوڑ دوں راہنمائی فرمادیں۔
جواب۔

جنتی رہو! اپنی وظیفہ کو نکاح ہونے تک جاری رکھنا ہے انشاء اللہ مزید آسانیاں پیدا ہو جائیں گی۔
نازیہ (پشاور)

قادری صاحب! میں اپنے شوہر سے بہت تنگ تھی مجھ پر بہت ظلم کرتا تھا باوجود گالی گلوچ کرتا تھا، مارتا بیٹھا تھا، بجلی حراج تھا مجھے ماں باپ کے گھر بھی نہیں جانے دیتا تھا آپ نے میرے شوہر کو راہ راست پر لانے کے لیے اوج قدوں دی تھی اور وہ بھی مجھ پر تھے لیکر دیا تھا وظیفہ

شہرت (لاہور)
قادری صاحب! میرے شوہر کافی عرصے سے ایک لڑکی کے پیچھے تھے اور اس سے شادی کرنا چاہتے تھے وہ لڑکی انھیں کروری نہیں تھی اس کے دوسرے مردوں سے بھی تعلقات تھے۔ اس کا کام مردوں کو بیوقوف بنا کر ان سے بیزار کرنا تھا میں نے اپنے شوہر کی بہت منت سماجت کی اپنے بچوں کا واسطہ دیا مگر وہ کسی طور پر بھی اس لڑکی کا پیچھا چھوڑنے پر رضامند نہیں تھے سارا جیسے اس پر ہمارے بچے راتوں کو تائب رہتے تھے مگر یہ ہوتے تو ای سے موبائل پر لکھ کر بھیجے تھے آپ نے اس مسئلے کو حل کرنے کیلئے اوج قدوں بھی بھیجی وظیفہ ابھی میں پڑھ رہی ہوں اللہ کا شکر ہے جب سے وظیفہ شروع ہوا ہے کافی حد تک سدھر گئے ہیں موبائل پر بات کرنا ختم ہو گیا ہے اور رات کو بھی جلدی گھر آ جاتے ہیں جواب۔ جنتی رہو! اپنی وظیفہ کو کسی مدت پوری ہونے تک جاری رکھو انشاء اللہ اس مشکل سے مکمل نجات مل جائے گی۔

ملاحت خان (اسلام آباد)
قادری بھائی! میں ایک بہت پرانی کاٹھن ہوں اپنے مسائل کے حل کیلئے اکثر آپ سے رجوع کرتی رہتی ہوں میری پہلی بچی کے رشتے کا مسئلہ تھا خوب میرت اور خوب سمورت ہونے کے باوجود رشتہ نہیں ملے ہوتا ہی نہیں تھا رشتہ بہت آتے تھے بات چیت چلتی تھی اور پھر ختم ہو جاتی تھی آپ نے اس کے لیے اوج نکاح بھیجی تھی وظیفہ مکمل کر لیا ہے اور بچی کی منگنی بھی ہوئی ہے عید کے بعد شادی کی تاریخ متروک کر دی ہے آپ دعا کریں کہ تمام معاملات خوش اسلوبی سے حل ہو جائیں۔

جواب۔ اللہ خوش رکھے! بہن میں خصوصی طور پر دعا کروں گا کہ اللہ پاک آپ کی بچی کی شادی کے تمام معاملات میں آسانیاں پیدا فرمائے (آئین)
جاوید اختر (فیصل آباد)

قادری صاحب! میرے دو بھائی نے انجینئرنگ کی ہوئی تھی مگر اسے کوئی نوکری نہیں مل رہی تھی اور جہاں ملتی تھی وہاں تنخواہ کم ہونے کی وجہ سے بھائی انکار کر دیتا تھا انجینئرنگ

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

مبارک پتھر Lucky Stone

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

Paid Advertisement



**LIVELY
WEEKENDS**



Fried Kebabs

Chicken Ingredients:

Beef mince	1/2 kg.
Onions	250 grams
Green chillies	6
Ginger (chopped)	1 piece
Black pepper (crushed)	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Fresh coriander	1/2 bunch
Bread	4 slices
Cumin seeds	2 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Salt	1 tsp
Oil	for frying

Method:

- Grind all ingredients in a chopper.
- Shape into round kebabs.
- Pierce a toothpick in every kebab.
- Heat oil in a wok; fry kebabs golden; remove.

تلے ہوئے کباب

اجزاء:

1/2 کلو	ہرا دھنیا	1/2 کلو	گائے کا تیر
4 سلاکس	ذہل روٹی	250 گرم	پیاز
2 چائے کے پیچھے	ثابت سفید زیرہ	6 عدد	ہری مرچیں
ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ	ایک ٹکڑا	اورک (چوپ کی ہوئی)
ایک چائے کا چمچ	نمک	ایک چائے کا چمچ	سُخی ہوئی کالی مرچ
تلنے کے لئے	تیل	ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ

ترکیب:

چوپر میں تمام اجزاء یکجان کر لیں۔ ان کے گول کباب بنا لیں۔ ان کے درمیان میں ٹوتھ پیکس لگا دیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور کباب سنہری تیل کر نکال لیں۔



چقدر اور نیم، صحت اور حسن کے ضامن

جدید سائنس قدرتی ذرائعوں کو حسن و صحت کے لئے انتہائی مفید ثابت کر رہی ہے

دنیا بھر میں کی جانے والی سائنسی تحقیق جزی یونیورسٹی اور پھلوں کے حوالے سے آئے روز نئے نئے انکشافات کر رہی ہے۔ جدید سائنس قدرتی ذرائعوں کو حسن و صحت کے لئے انتہائی مفید ثابت کر رہی ہے جیسے کہ حال ہی میں نیم کے درخت پر پونے والی نئی تحقیق نے یہ ثابت کیا ہے کہ اس کا استعمال جلد بالوں اور عمومی صحت پر حیران کن مثبت اثرات مرتب کرتا ہے۔ نیم اور تلسی کے پتوں کو پیش کریا ان دونوں کے سفوف کو عرق گلاب میں ملا کر چہرے پر لگانے سے کیل مہانوں کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ نیم کے پتوں میں شامل مرکبات جلد سے چھریوں کے خاتمے اور اسے نرم و ملائم بنانے میں نہایت اہمیت کے حامل ہیں۔ نیم کے پتوں کے تیل کا استعمال جلد کو نہ صرف ملائم بناتا ہے بلکہ بڑھتی عمر سے جلد میں پڑنے والی چھریوں کے خاتمے میں بھی معاون ثابت ہوتا ہے۔ آنکھوں کے گرد پڑنے والے سیاہ حلقے انتہائی بھدے دکھائی دیتے ہیں جن سے خصوصاً خواتین کو شدید پریشانی کا سامنا ہوتا ہے اس مشکل کا آسان اور مکمل حل بھی نیم کے پتوں میں مضمر ہے۔ چہرے کو تازہ پانی سے دھونے کے بعد نیم کا سفوف آنکھوں کے گرد پڑنے والے سیاہ حلقوں پر لگائیں اور 15 منٹ کے بعد چہرہ دھولیں۔ روزانہ اس مشق سے سیاہ حلقوں کے خاتمہ میں واضح فرق محسوس کیا جاسکتا ہے۔ روشن اور دکھتی جلد کے لئے نیم سونکے ہوئے پتوں کا سفوف دی اور دودھ کو ملا کر لگائیں اور 15 منٹ بعد دھولیں۔ اس عمل سے چہرے کی جلد گھرتی ہے۔

چقدر کے بارے میں ایک نئی تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ اس میں عمل نکسید کو روکنے کی صلاحیت بہت زیادہ ہے جو نہ صرف علاج بلکہ بیماریوں سے بچاؤ کا بھی بہت بڑا ذریعہ ہے۔ چقدر کے حیرت انگیز فوائد نے دنیا کے بڑے بڑے دوا ساز اداروں کو اپنی جانب راغب کر لیا ہے۔ تحقیق کرنے والے امریکن ہومیو پیتھی میڈیکل کالج کے ڈائریکٹر ڈاکٹر ایڈورڈ کوٹروٹ کا کہنا ہے "چقدر کے ذریعے ہمیں آنکھوں کی بیماریوں کے قدرتی علاج میں بہت بڑی کامیابی حاصل ہوئی ہے" یہ رنگوں سے بھرپور خوراک مستقبل میں رنگین بصارت دینے کا سبب بنے گی۔ ان کے مطابق منہ کی کسی بھی بیماری کے لئے چقدر کے جوس کی ایک پیالی نہایت فائدہ مند ہے۔

چقدر کے جوس کی ایک پیالی پینے سے بلند فشار خون کو 10 درجے تک کم کیا جاسکتا ہے جب کہ یہ جوس بعض افراد کے بلند فشار خون کو معمول کی سطح پر بھی لے آتا ہے۔ ماہرین کے مطابق چقدر میں موجود نائٹریٹ خون کی نالیوں کو کھول کر بہاؤ کو بڑھاتا ہے جبکہ انجائٹا میں ہتلا بہت سے مریضوں کو نائٹریٹ والی ادویات کی ہی ضرورت پڑتی ہے۔ واضح رہے کہ بلند فشار خون ایک ایسی بیماری ہے جس پر قابو نہ پایا جائے تو یہ امراض قلب اور فالج کا باعث بن سکتی ہے۔ ■



جھائیوں سے پاک بے داغ چہرہ

بازار میں جھائیوں کو ختم کرنے کے لئے کریٹیمس دستیاب ہیں لیکن جھائیوں کو دور کرنے کے لئے گھریلو نسخے بھی کارآمد ثابت ہوتے ہیں

اگر کسی بھی عمل کو کرنے سے جلد پر جلن کا خارش محسوس ہو تو فوری طور پر چہرہ دھولیں۔
☆ ٹماٹر کو کاٹ کر چہرے کی مالش کرنے سے تھوڑے ہی دنوں میں چہرے کی جھائیاں کم پڑ جاتی ہیں اور رنگت میں نکھار آ جاتا ہے۔

☆ چنے کی وال دودھ میں بھگو کر ایک یا دو دن کے لئے رکھ دیں۔ جب اس میں دودھ خشک ہو جائے تو اس کو سل پر باریک پیس کر اس کا لپ چہرے پر لگانے سے جھائیاں غائب ہو جاتی ہیں۔

☆ رات میں تھوڑے باوام کے دانے دودھ میں بھگو دیں۔ صبح چھلکا اتار کر انہیں باریک پیس لیں۔ اس میں کینو یا لیموں کا رس ملا کر چہرے پر لگائیں۔ 20 منٹ بعد چہرہ دھولیں کچھ دنوں تک ایسا کرنے پر جھائیوں سے نجات مل سکتی ہے۔

☆ سنگترے کے چھلکے نکھا کر انہیں پیس لیں پھر تھوڑے سے عرق گلاب میں ملا کر چہرے پر لگائیں۔ 10 منٹ کے بعد چہرہ صاف پانی سے دھولیں۔

☆ لیموں یا سنترے کے چھلکے کو باریک کاٹ کر پانی میں بھگو دیں۔ 24 گھنٹے بعد اس پانی سے چہرہ دھولیں۔ برابر ایسا کرتے رہنے سے جھائیوں کے ساتھ ساتھ دوسرے داغ دھبوں سے بھی نجات مل جاتی ہے۔

☆ پودینہ، تلخی یا میتھی کے پتوں کو پیس کر اس کا رس رات میں چہرے پر لگائیں اور صبح چہرہ دھولیں۔ اس عمل کو مسلسل کرنے سے کچھ ہی دنوں میں جھائیاں چلی جاتی ہیں۔

☆ لیموں کے رس میں زیتون کا تیل ملا کر اسے چہرے پر لگائیں اور ایک گھنٹے بعد چہرہ دھولیں۔ کھیرے اور ککڑی کو چھیل کر کڈو کش کریں اور اس کا رس نچوڑ کر چہرے پر لگائیں۔ آدھے گھنٹے بعد ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھولیں۔ ■

جھائیاں جنہیں انگریزی میں فریکلز (freckles) کہتے ہیں کیل اور مہاسوں کی مانند ہی ہوتی ہیں جو عمر کے کسی بھی حصے میں جلد پر ظاہر ہو کر چہرے اور جلد کی خوبصورتی کو بڑی طرح سے متاثر کرتی ہیں۔ کھانے پینے میں بد احتیاطی زیادہ دھوپ میں گھومنے سورج کی براہ راست روشنی حیاتین الف اور ج کی کمی مزاج میں جڑا پین نظام انہضام کا خراب ہونا خون کی کمی اور قبض چہرے پر جھائیاں پیدا کرنے کا سبب بن سکتے ہیں۔ ان نشانیوں کے نمودار ہونے کی صورت میں ایک گلاس پانی میں ایک لیموں کا رس کالی مرچ اور نمک چھڑک کر دن میں 2 سے 3 مرتبہ ضرور پیئیں۔ خوراک میں ریشہ دار غذائیں بڑھائیں۔ حیاتین ج کے متواتر استعمال سے بھی جھائیوں کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ حیاتین ج کے حصول کے لئے لیموں، سنگترہ، موخسی، ہری مرچیں اور آنولوں کا کثرت سے استعمال کریں۔

یوں تو بازار میں جھائیوں کو ختم کرنے کی دعویدار سینکڑوں سستی اور مہنگی کریٹیمس دستیاب ہیں لیکن جھائیوں کو دور کرنے کے لئے گھریلو نسخے بھی کارآمد ثابت ہوتے ہیں۔

50 گرام مکروہ ندے کے پھول (dandelion flowers) کو 4 گلاس پانی میں ڈال کر 30 منٹ تک پکائیں۔ اس پانی سے دن میں دو مرتبہ چہرہ دھولیں۔ چند ہی دنوں کے استعمال سے فرق نظر آنے لگے گا۔

☆ ایک پیاز کو پیسیں اور اس میں 2 کھانے کے چمچے سفید سرکہ ملا لیں۔ اس آمیزے کو دن میں دو سے تین مرتبہ جھائیوں پر لگائیں۔

☆ تھوڑا سا ارنڈی کا تیل (castor oil) ہتھیلی پر لے کر اس سے جھائیوں پر مساج کریں۔ چند دنوں میں جھائیاں مدہم پڑنے لگیں گی۔

مصالحہ ٹپس

☆ ٹائٹل کھانے سے قبض کی شکایت دور ہوتی ہے آنتوں میں ٹھنڈک رہتی ہے جسم میں مرض کا مقابلہ کرنے کی قوت بڑھتی ہے۔ ٹائٹل دانتوں کی حفاظت بھی کرتا ہے تاہم کھانسی نزلے اور زکام کی کیفیت میں ٹائٹل کے استعمال سے پرہیز کرنا چاہئے۔

☆ سبزی کو تازہ رکھنے کے لئے پانی میں 2 کھانے کے چمچے سفید سرکہ ملائیں۔ سبزی کو اس میں بھگو کر نکال لیں یا اس پانی کو سبزی پر چھڑک دیں۔

☆ سردیوں کی آمد آمد ہے۔ گرم کپڑے جب بھی نکلے جائیں ان میں بدبو آ جاتی ہے جو کپڑے دھونے سے بھی پوری طرح سے نہیں جاتی۔ اس سے بچنے کے لئے کپڑوں کو تہہ کر کے رکھتے وقت ان کے درمیان پرفیوم کی خالی بوتل رکھ دیں۔ جب بھی کپڑے نکلے جائیں گے ان میں ایک خوشگوار مہک آئے گی۔

☆ کثرت استعمال سے پلاسٹک کے برتن اور بوتلوں پر داغ پڑ جاتے ہیں۔ ایک بڑے ٹب میں تیز گرم پانی لیں اس میں برتنوں کے حساب سے کپڑے دھونے والا سوڈا ملائیں اور برتن اس میں ڈال کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں پھر صاف پانی سے دھو دیں۔ برتن جگمگاٹھیں گے۔

☆ پیئر کو تازہ رکھنے کے لئے اس کے چاروں طرف نمک لگا کر کپڑا لپیٹ دیں۔ اس سے پیئر کئی ہفتوں تک خراب نہیں ہوگا۔

☆ گھنٹہ پریشی ساڑھی دھونا ہو تو پانی میں واشنگ پاؤڈر کے ساتھ تھوڑا سا لیموں کا رس بھی ڈال دیں۔ لیموں کا رس ساڑھی کو بدرنگ ہونے سے بچائے گا اور کپڑے کو نرم بھی رکھے گا۔

☆ لڈو یا برنی بنانے کے لئے آنے کو پہلے سے گرم اوون میں بھون لیں اس سے مزے میں اضافہ ہو جائے گا اور گھی کا خرچ بھی کم ہو جائے گا۔

☆ لایو رات کی چمک دکھ برقرار رکھنے کے لئے انہیں ایک گھنٹے کے لئے ابلے ہوئے آٹے اور ریٹھے کے پاؤڈر میں بھگو کر رکھ دیں پھر بعد ٹوٹھ برش سے رگڑیں اور صاف پانی سے دھو ڈالیں۔

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

☆ اگر آپ کے سر میں مسلسل درد اور کھنچاؤ رہتا ہو تو زیادہ سے زیادہ مچھلی کھائیں کیونکہ مچھلی کے تیل میں درد سے نجات دینے کی صلاحیت ہوتی ہے اس کے علاوہ ادراک کا استعمال بھی درد میں فائدہ مند رہتا ہے۔

☆ نیند نہ آنے کی شکایت ہو تو ایک گلاس نیم گرم پانی میں ایک چائے کا چمچ شہد ملا کر پیئیں۔



NASALA 87 TIPS



شہ پرانے ہاتھ کے

اگر اچھے پکڑے بنانے ہوں تو سب سے پہلے تو ہین کو نیم گرم پانی سے ہاتھ سے گھولیں۔ ہین کو چھائیں اس میں ایک چائے کا چمچہ دی ایک انڈہ اور بٹنگ پاؤڈر ڈال کر اچھی طرح سے ہاتھ سے گھولیں۔ جب پکڑے تھیں تو لکڑی یا پلاسٹک کا چمچہ استعمال نہ کریں۔ اٹیل کے چمچے سے اسے اٹے پلٹتے رہیں۔ پکڑے نشوونہا پر نکالیں پکڑے اپنے تیار ہوں گے جیسے بیک کئے ہوئے ہوں۔



سوسے کی برسات اور دست رکھنے کے

سوسے کی دیشوں کو لاکر فریز نہ کریں۔ سوسے کی دیشوں کو پلاسٹک کی تھیلی میں لپیٹیں۔ ایک تھیلے کے کپڑے کو نیم گرم پانی میں بھگو کر پھوڑ لیں اور اسے پلاسٹک کی تھیلی کے اوپر لپیٹ لیں۔ جب بھی پٹیاں نکالیں گے وہ درست حالت میں ملیں گی۔



ڈیپ فریزر سے نکالنے کے

ڈیپ فریزر صاف کر کے اس کی دیواروں پر برش کی مدد سے گلیسرین لگا دیں۔ اس پر برف سلوں کی صورت میں جمے گی۔ اس عمل کے نتیجے میں برف نہایت آسانی سے نکل جائے گی۔



پتے سے آگے جانے کے

اگر کان یا ناک چھیدنے کے بعد پک جائیں تو ان پر انگلی کی مدد سے عطر لگائیں یا بھونچتے ہوئے سامن کا تیل لے کر لگائیں۔ اس کے علاوہ پیرو لیم جیل لگائیں۔ وہ بھی دن میں ناک یا کان ٹھیک ہو جائیں گے۔



پھانسیوں کے

فٹانوں کو ہکا سا ابا لیں اس میں ایک چائے کا چمچہ چینی اور سرکہ ملا کر پیس لیں اور اسے محفوظ کریں۔ جب بھی اسے استعمال کریں گے تازہ فٹانوں کا مزہ آئے گا۔



بلیک ہیڈنگ کے

فٹانوں کو فرج میں رکھ کر خوب ٹھنڈا کریں اور اسے چہرے پر ملیں۔ اس طرح سے چہرے کے سارے بلیک ہیڈنگ نکل جائیں گے۔



جلد ہی نشان دور کرنے کے

گھٹنوں، ٹخنوں اور ہاتھ کے کالے پڑنے پر جوڑوں پر بیڑ لیم جیل ملیں۔ جلد ہی نشان دور ہو جائیں گے۔

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 ریٹریوم 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

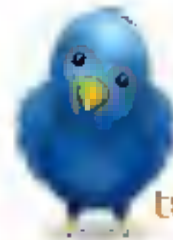
WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

Stillman's[®] Beauty

Get Noticed![®]

اسٹلمینز اسکین پلیچ کریم اور
اسٹلمینز اسکین برائٹننگ سوپ کا باقاعدہ استعمال
آپ کی جلد کو نکھار کر اسے گورا اور خوبصورت بنائے۔
اب آپ جہاں بھی جائیں ہر ایک کی نظر آپ پر جائے



نقل سے ہوشیار: اسٹلمینز کے ڈیکوریٹو پروڈکٹس اور ہارمونی موڈلنگ پروڈکٹس کو کراچی میں بنایا گیا ہے۔ اسٹیٹسٹیکس اور
اور اسٹلمینز ہارمونی پروڈکٹس اسٹلمینز کی پہچان ہے۔ اسٹلمینز ہمیشہ اپنے قابل اعتماد کارکنوں سے فرمیں۔

www.stillmans.pk

/Stillmans-Beauty-Pakistan

Contact us on
0800-00700