

VOL 7 - ISSUE 69 APRIL 2015

# MASALA

## TV FOOD MAG

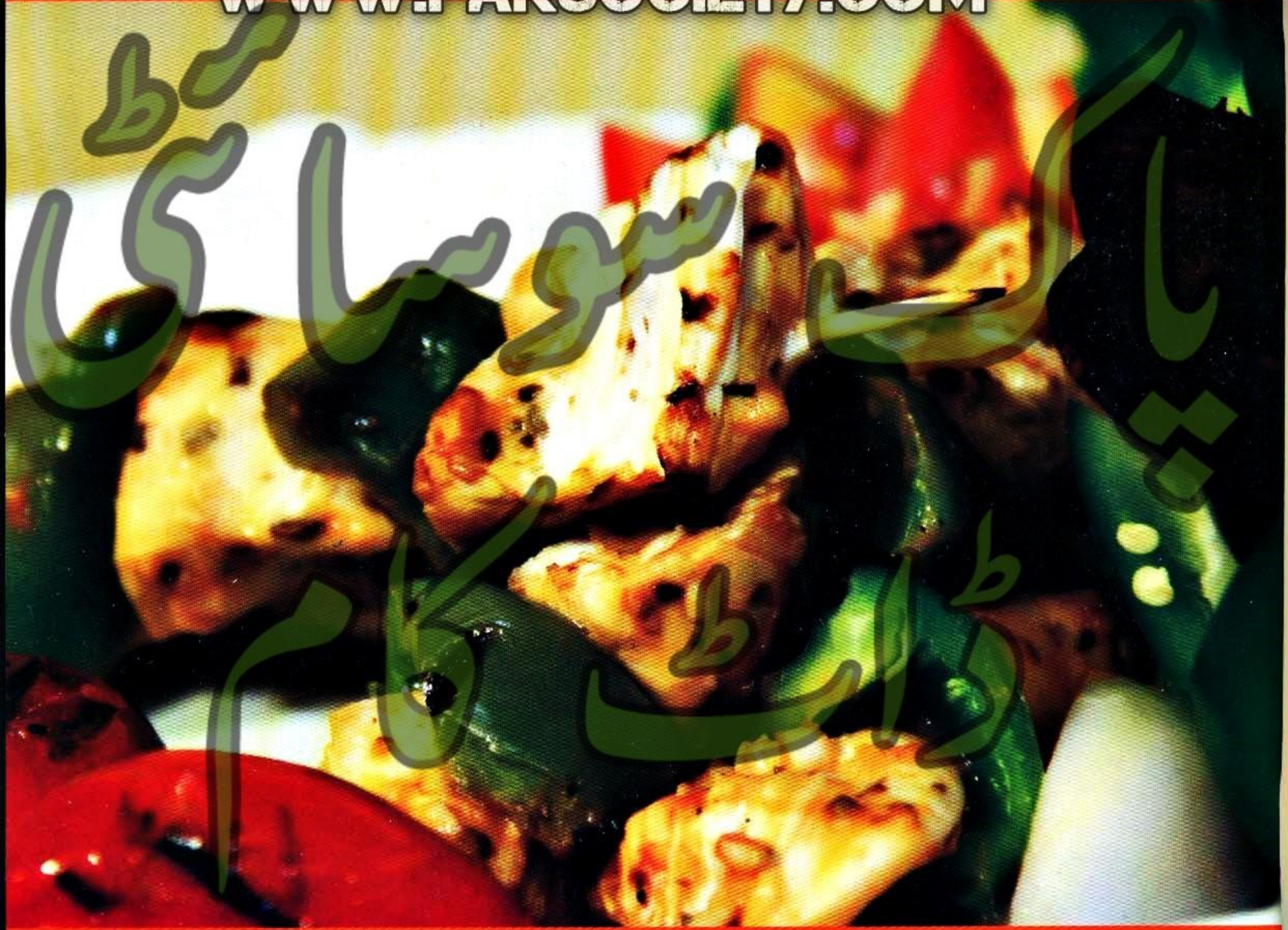
RECIPES IN ENGLISH & URDU



Regd. No. SC-1333

Rs. 120

[WWW.PAKSOCIETY.COM](http://WWW.PAKSOCIETY.COM)



مصالحہ کے شیفز کے کھانوں کی مزید ارترا کیب، دلچسپ مضامین، ٹپس اور ٹوٹکوں کا مجموعہ



[WWW.PAKSOCIETY.COM](http://WWW.PAKSOCIETY.COM)

[WWW.PAKSOCIETY.COM](http://WWW.PAKSOCIETY.COM)  
[RSPK.PAKSOCIETY.COM](http://RSPK.PAKSOCIETY.COM)

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

# The art of good cooking

**ROSSMOOR**  
FOOD PRODUCTS



Baking Products • Desserts • Seasonings  
• Premium Herbs & Spices



Email: [rossmoor@cyber.net.pk](mailto:rossmoor@cyber.net.pk)

[WWW.PAKSOCIETY.COM](http://WWW.PAKSOCIETY.COM)  
[RSPK.PAKSOCIETY.COM](http://RSPK.PAKSOCIETY.COM)

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

# MASALA

## TV FOOD MAG



### Content



33

&gt; Masala Mornings

مصالحہ مارنگلز

15

&gt; Editorial

اداریہ

39

&gt; Chaska Pakanay Ka

چسکا پکانے کا

17

&gt; Masala Ingredient

ہر ادھیانے کے کھانوں کو لطف اور ذائقہ  
دینے کے لیے اسے کچھ ایسے چیزیں ہوتی ہیں جن کو ہم  
عام طور پر نظر انداز کرتے ہیں۔

45

&gt; Tarka

ترکا

19

&gt; Masala Science

سائنس اور صحت

ہر روز کھانے کے لیے ہمیں کچھ ایسے چیزیں ہوتی ہیں جن کو ہم  
عام طور پر نظر انداز کرتے ہیں۔

53

&gt; Food Diaries

فوڈ ڈائریز

21

&gt; Handi

ہانڈی

59

&gt; Chef At Home

شیف ایٹ ہوم

27

&gt; Dawat

دعوت

65

&gt; Lively Weekends

لائوولی ویک اینڈز

## Editorial

محترم قارئین  
السلام وعلیکم!

دنیا بھر میں 1950ء سے ہر سال 17 اپریل کے دن کو صحت کے عالمی دن کے طور پر منایا جاتا ہے۔ عالمی ادارہ صحت ہر سال اس دن کے موقع پر ایک خاص موضوع کا اعلان کرتا ہے اور پھر ساری دنیا میں اس دن کی مناسبت سے عام لوگوں تک شعور و آگہی کی فراہمی کے لیے خصوصی سیمینارز اور فورمز کا اہتمام کیا جاتا ہے۔ رواں برس کے لئے عالمی ادارہ صحت نے عالمی یوم صحت کے لئے ”کھانے کی حفاظت“ فارم سے پلیٹ تک“ کا موضوع تجویز کیا ہے۔

ایک محتاط اندازے کے مطابق غیر محفوظ کھانے کی وجہ سے سالانہ 2 لاکھ افراد اپنی قیمتی جانوں سے ہاتھ دھو بیٹھتے ہیں۔ فارم سے ہم تک جو خوراک پہنچتی ہے اس حوالے سے گلوبلائزڈ نئے خطرات مسلسل ابھر رہے ہیں۔ نقصان دہ جراثیم وائرس اور کیمیائی مادوں پر مشتمل جو خوراک ہم تک پہنچتی ہے وہ اسہال سے لے کر سرطان تک سمیت 200 سے زائد بیماریوں کا سبب بن رہی ہے۔ ضروری ہماری اس بات سے آگاہی ہے کہ ہم جو کھانا کھا رہے ہیں وہ کس حد تک محفوظ ہے۔

سبزی، پھل، اجناس اور دیگر اشیائے ضروریہ کو محفوظ انداز میں لوگوں تک پہنچانا حکومت کی ذمہ داری ہے۔ یہ وہ مسئلہ ہے جس کا حل عوام کے بس کی بات نہیں۔ عوام اپنے حد تک صرف نقصان دہ بازاری کھانوں کے استعمال سے گریز کر سکتی ہے۔

ایک سروے کے مطابق اس وقت دنیا میں 60 فیصد لوگوں کی خوراک غیر محفوظ اور غیر معیاری ہے۔ مناسب، متوازن، صحت بخش اور معیاری خوراک ہر عمر کے افراد کی صحت مند نشوونما اور بیماریوں سے تحفظ کے لئے ناگزیر ہے۔ معیاری غذا انسان میں عزم و حوصلہ، قوت و توانائی اور حرکت و امنگ پیدا کرتی ہے۔ ناقص، غیر متوازن اور غذائیت سے عاری خوراک سے انسان مختلف قسم کی بیماریوں، ذہنی و جسمانی معذوریوں اور ناامیدی و مایوسیوں کا شکار ہو سکتا ہے۔ نسل انسانی کی بقاء و تسلسل اور پیداواری سرگرمیوں کے لئے صحت مند اور توانا افراد کی ضرورت ہوتی ہے جو وہ صرف معیاری و متوازن خوراک کے ذریعے پوری کر سکتے ہیں۔ معیاری افرادی قوت میں کمی قومی قوت عمل کو مضلل کر دیتی ہے جس کے نتیجے میں پیداواری سرگرمیاں ماند پڑ جاتی ہیں، جس سے مجموعی قومی پیداوار متاثر ہوتی ہے اور قومی معیشت پر بڑے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ معاشی ابتری اور سماجی بد امنی مل کر سیاسی عدم استحکام پیدا کرتے ہیں اور یوں گونا گوں مسائل کا شکار قوم مایوسی، ناامیدی، فکری انتشار اور داخلی عدم استحکام میں مبتلا ہو کر قومی بقاء و سلامتی کے سنگین مسائل سے دوچار ہو جاتی ہے۔ معاشی ترقی اور تحفظ خوراک ترقیاتی عمل میں ایک دوسرے کے معاون و مددگار ہوتے ہیں۔ اس طرح قومی تحفظ خوراک کا مسئلہ دراصل قومی سلامتی کا معاملہ قرار پاتا ہے لہذا اس اہم مسئلے کی جانب انتہائی توجہ وقت کا اہم تقاضا نظر آتا ہے۔

شہناز رمزی

چیف ایڈیٹر - سلطانیہ صدیقی، ایڈیٹر - شہناز رمزی، جاسٹ ایڈیٹر - شازیہ انوار

ایڈیٹوریل اسٹنٹ - نصر خان، اسٹنٹ ایڈیٹر - معاذ احمد

سینئر ایڈیٹر - سید نیل احمد، ڈیزائنر - یوسف رضوی، عکاسی - حارث عثمانی، احسن قریشی، ایڈورٹائزنگ منیجر - منور حسین، بھٹی

03333222353 - فون: munawar.h@masalatv.tv

ڈسٹری بیوٹر - رہبر نیوز ایجنسی 0333 216 8390 پرنٹر - یونی پرنٹ

ہم نیٹ ورک لمیٹڈ - 10/11، حسن علی اسٹریٹ، ہنگامہ آئی آئی چندر گروڈ کراچی - پاکستان 74000 یو۔ اے۔ این: 111-486-111 (کراچی) فیکس: 92-21-32628640

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

MASALA 15 EDITORIAL

## ہرا دھنیا، دے کھانوں کو لطف اور ذائقہ

کھانا پیش کرتے ہوئے ہرے دھنئے کے پتے شامل کر کے کھانوں کا انداز بہتر کیا جاتا ہے

دھنیا کے پتے تازہ حالت میں سلاد اور ترکاریوں میں استعمال ہوتے ہیں۔ اس کا استعمال برصغیر پاک و ہند میں چٹنی میں ہوتا ہے۔ اس کے پتوں کو پکے ہوئے کھانوں پر بطور سجاوٹ استعمال کیا جاتا ہے، بطور خاص دالوں میں اس کے پتے لطف دے جاتے ہیں، تاہم عموماً انہیں پکانے کے دوران کھانوں میں نہیں ڈالا جاتا بلکہ کھانا پیش کرتے ہوئے اس کے پتے شامل کر کے کھانوں کا انداز اور ذائقہ دونوں بہتر کیا جاتا ہے۔ دھنئے کے بیج کو پیس کر استعمال کیا جاتا ہے جب کہ اس کی جڑیں زیادہ تر بھارتی اور تھائی ڈشوں میں استعمال ہوتی ہیں۔

طبی ماہرین دھنئے کے استعمال کا مشورہ دیتے ہیں۔ ماہرین کے مطابق جن مریضوں کی بھوک ختم ہو جاتی ہے ان کی بھوک کی اشتہاء بڑھانے کے لئے ہرے دھنئے کی چٹنی یا اس کی چٹیاں نہایت بہترین ہیں۔ تھکاوٹ دور کرنے، جوڑوں کے درد اور نیند نہ آنے کے امراض میں اس کا استعمال مفید ہے۔

طبی ماہرین کے مطابق ہرے دھنئے کا استعمال جسمانی نظام فشارخون اور ہڈیوں کے امراض میں مبتلا افراد کے لئے نہایت فائدہ مند ثابت ہو سکتا ہے۔ دھنئے کے بیج پانی میں اُبال کر پینے سے ہڈیوں کے بھڑبھڑے پن کے مرض میں افادہ ہوتا ہے۔ غذا میں دھنئے کا استعمال خون میں چکنائی کی سطح کم کر کے دل کے امراض سے محفوظ رکھتا ہے۔ ہلدی میں دھنئے کا جوس ملا کر چہرے پر لگانے سے چہرے کے داغ و جھبوں اور کیل مہاسوں سے نجات حاصل کی جاسکتی ہے۔ ■

ہرا، ہرا دھنیا، جس دہی کھانے میں شامل ہو اس کی شان بڑھ جاتی ہے اور وہ کھانے کے ذائقے کو لذیذ بناتا ہے۔ ہرے دھنئے کی سرسبز اور تازہ چٹیاں نہ صرف دیکھنے والوں کی نگاہوں کو تراوٹ بخشتی ہیں بلکہ یہ غذا کا بھی اہم جزو ہیں۔ اس کا بیج پیس کر بطور خشک مصالحہ تقریباً ہر دہی کھانے میں استعمال ہوتا ہے۔

ہرے دھنئے کا اصل وطن وسط ایشیا کے علاقے ہیں جہاں سے یہ جنوبی یورپ پہنچایا گیا، پھر براعظم ایشیا، ایران اور ترکی کے ساتھ ساتھ ہندوستان اور پاکستان میں اسے ہاتھوں ہاتھ لیا گیا۔ قبل ازیں ہرا دھنیا خود رو پیداوار کے طور پر مصر کی تہذیب میں دریافت کیا گیا تھا جہاں اس کی چٹیاں چوڑی، خوشبو تیز اور ذائقے میں کیلا پن نمایاں تھا، بعد ازاں افریقہ اور سوڈان کے علاقوں میں ہرے دھنئے کی کاشت کی گئی اور برطانوی علاقوں میں اس کا بھرپور استعمال کیا گیا۔

پائبل میں منا (manna) کے عنوان سے ہرے دھنئے کا تذکرہ کیا گیا ہے جس کا مطلب ہے ”سبز رنگ کی چٹیاں“۔ ہرا دھنیا جنوبی یورپ اور شمالی افریقہ سے بھارت، جنوبی امریکہ اور پھر مراکو تک پہنچا۔ برطانیہ میں اسے رومیوں نے متعارف کرایا، جہاں یہ انگریزی غذاؤں کا لازمی جزو بن کر رہ گیا۔ چین میں بھی ہرے دھنئے کو بڑے پیمانے پر کاشت کیا جاتا ہے۔

دھنئے کا نام فرانسیسی لفظ کورینڈر (coriandre) سے لیا گیا ہے۔ لاطینی میں اسے کونیا ناڈرم (conianadram) سے منسوب کیا گیا ہے۔ بھارت میں اس کو دھنیا اور چار جیا میں کنٹرا کہتے ہیں۔ ہسپانوی زبان میں ہرے دھنئے کو سلاٹرو (cilantro) کہتے ہیں۔

MASALA 17 INGREDIENT

# سائنس اور صحت

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

دانتوں کو کیڑا لگنے سے بچائیں

دانتوں کو کمزوری، پیلاہٹ اور کیڑا لگنے سے بچانا ہو تو بیٹھے کو کبھی بھی علیحدہ سے مت کھائیں بلکہ اسے کھانے کے ساتھ کھائیں تاکہ آپ کے دانت تحلیل ہونے سے بچے رہیں۔ فلاس (مسوڑھوں کی صفائی کے لئے باریک دھاگہ) کا ضرور استعمال کریں کیونکہ یہ دانتوں کی جڑوں میں جا کر مسوڑھوں کی صفائی کر سکتا ہے۔ زبان کی صفائی بھی دانتوں کی صحت کے لئے ضروری ہے۔ اسے بھی نرمی کے ساتھ برش کی مدد سے صاف کریں ورنہ اس پر جراثیموں کی تہہ جم جائے گی جو منہ دانتوں کی بیماریوں اور سانس کی بدبو کا سبب بنے گی۔ کھانے میں موجود قدرتی بیٹھا دانتوں پر جم جاتا ہے اور جب جراثیم اس کے ساتھ عمل کرتے ہیں تو دانتوں کے اوپر کی حفاظتی تہ گھٹنا شروع ہو جاتی ہے لہذا صبح اٹھ کر ناشتے سے پہلے دانت صاف کریں تاکہ جراثیموں اور بیٹھے کو ملنے کا موقع نہ ملے۔



پنیر کم کھائیں

پیز اور پنیر والے برگرز کھانے کے شوقین افراد کے لئے ایک اہم خبر یہ ہے کہ پنیر کا روزانہ استعمال مٹانے کے سرطان کا باعث بن سکتا ہے۔ ماہرین صحت کا کہنا ہے کہ روزانہ 35 گرام سے زائد پنیر مٹانے کے سرطان کے خطرے کو دو گنا کر دیتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ وہ افراد جو نباتاتی چکنائی کے بجائے حیاتیاتی چکنائی استعمال کرتے ہیں ان میں سرطان کے مرض کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے جبکہ غذا میں زیتون کے تیل، مچھلی اور سبزیوں کا استعمال سرطان سے محفوظ رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔



ذیابیطس سے بچنا ہے تو وہی ضرور کھائیں

اگر آپ کو وہی کھانے کا شوق نہیں تو فوری طور پر اسے اپنی غذا کا حصہ بنالیں کیوں کہ اس کا روزانہ استعمال آپ کو بچائے گا ذیابیطس جیسے موذی مرض سے۔ ہارورڈ اسکول آف پبلک ہیلتھ میں کی جانے والی ایک تازہ تحقیق میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ وہی کا روزانہ استعمال ذیابیطس کے خطرے سے محفوظ رکھ سکتا ہے۔ تحقیق کاروں نے وہی کو ایک صحت مند غذا قرار دیتے ہوئے کہا کہ روزانہ 28 گرام وہی کھانے سے ذیابیطس کے خطرے کو تقریباً 20 فیصد تک کم کیا جاسکتا ہے۔ رپورٹ کے مطابق ایک لاکھ 49 ہزار افراد کی طرز زندگی اور طبی تاریخ کے اعداد و شمار اور معلومات سے پتا چلا ہے کہ روزانہ باقاعدگی سے وہی کا استعمال کرنے والوں میں ذیابیطس کی دوسری قسم کا خطرہ کم ہوتا ہے۔ تحقیق کاروں کا کہنا ہے کہ تحقیق میں زیادہ مقدار میں وہی کھانے کا ذیابیطس کے کم خطرے کے ساتھ گہرا تعلق ظاہر ہوا

■ ہے۔



# روحانی مسیحا

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

آپ کے مسائل کا قرآنی، اسلامی اور روحانی حل پیش کرتے ہیں

رشیدہ جمیل (سیالکوٹ)

قادری صاحب امیری بیٹی کی عمر 22 سال ہو چکی ہے  
کالج میں بھی پڑھتی ہے اسکی کوئی سہیلی نہیں بنتی تھی تبھاتا  
رہتی تھی اور رشتے میں بھی رکاوٹ تھی رشتے آتے ہی  
نہیں تھے میں بہت پریشان تھی آپ سے موبائل پر رابطہ  
کر کے مسئلہ بیان کیا تو آپ نے مجھے لوح مراد بھیجی اور  
وظیفہ بھی دیا الحمد للہ آپکے وظیفے سے میری بیٹی کی تنہائی ختم  
ہو گئی ہے اسکی ایک دو اچھی سہیلیاں بھی بن گئی ہیں اور  
بیٹی موبائل پر بھی ان سے باتیں بھی کرتی رہتی ہے۔ میں  
آپکی بے حد ممنون ہوں کہ وظیفے کی بدولت میری بیٹی کی  
تنہائی ختم ہو گئی وظیفہ ابھی جاری ہے دو، تین رشتے بھی  
آئے ہیں۔ ابھی رشتے ہیں امید ہے بات بن جائے گی  
قادری صاحب اگر رشتہ طے ہو جاتا ہے تو لوح اور وظیفہ  
کا پھر کیا کروں؟

**جواب۔** اللہ خوش رکھے! بہن میری دعا ہے کہ آئے  
ہوئے ان رشتوں میں سے ہی کسی کیساتھ آپکی بیٹی کا  
رشتہ طے ہو جائے رشتہ طے ہو جانے پر بھی وظیفے کی  
مدت لازمی پوری کرنے کے بعد لوح کو ٹھنڈا کرنا اور بچنے  
کا۔

حمیرا (راولپنڈی)

قادری صاحب امیں اپنی بیٹی کے رشتے کیلئے بہت  
پریشان تھی تعلیم یافتہ اور اچھی شکل و صورت ہونے کے  
باوجود کہیں رشتہ طے ہوتا ہی نہیں تھا لوگ آتے تھے  
دیکھتے تھے پسند بھی کرتے تھے مگر پھر خاموشی ہو جاتی تھی  
مجھ نہیں آتا تھا کس قسم کی بندش ہے جو رشتہ طے ہوتا ہی  
نہیں ہے مصالحہ فوڈ میکزین میں آپکے بارے میں پڑھا  
تو آپ سے رجوع کیا آپ نے لوح نکاح بھیجی تھی آپکی  
دعا سے وظیفہ بھی مکمل ہو گیا ہے اور میری بیٹی کا رشتہ بھی  
طے ہو گیا ہے میرے لئے مزید کیا ہدایت ہے۔

**جواب۔** اللہ خوش رکھے! بہن وظیفے کی صرف ایک تسبیح

نکاح ہونے تک جاری رکھیں۔

شیراز (لاہور)

انگل امیں نے پسند کی شادی کیلئے آپ سے لوح نکاح  
منگوا کر وظیفہ پڑھا تھا کہ میرے گھر والے راضی  
ہو جائیں وظیفہ بھی ختم ہو گیا ہے اور آپکی دعا سے میری  
بھی شادی ہو گئی ہے میں آپکی بہت شکر گزار ہوں آپ  
نے میرا اتنا مشکل مسئلہ حل کیا۔ انگل امیں جو انکھٹ فیملی  
میں رہتی ہوں آپ آپ مجھے کوئی ایسی چیز دے دیں کہ  
میں ساس سسر سہیت سب کی ہر دلچیز بن جاؤں۔

**جواب۔** جنتی رہو اپنی شادی مبارک ہو۔ ہر دلچیز  
بنے کیلئے میں آپکے مبارک پتھر یا قوت پر پڑھانی کر کے  
دونکا انگولی بنا کر ماہن لینا۔ پڑھانی والے یا قوت کی  
انگولی جب تک آپکے ہاتھ میں رہے گی انشاء اللہ تمام  
سرائی رشتہ دار آپکے گرویدہ ہو جائیں گے اور آپ  
سب کی ہر دلچیز شخصیت بن جائیں گی۔

بشیر حسین (کراچی)

قاری صاحب! مجھے 4 ماہ ہوئے آپ سے لوح مشتری  
لی تھی میری کارمنٹس فیکٹری ہے جو کہ بالکل بند ہونے  
کے قریب تھی بہت پریشان رہتا تھا کہ آگے کیا ہوگا ایک  
دوست نے مجھے مشورہ دیا کہ قادری صاحب سے لوح  
مشتری حاصل کر لو۔ رزق کی کھادگی اور دولت کے  
حصول کیلئے ان کو لوح مشتری بڑی پر اثر اور تیزی سے  
اثر دکھاتی ہے میرے دوست نے بھی آپ سے لوح  
مشتری لی ہوئی تھی قادری صاحب 4 مہینے کے اندر ہی  
لوح مشتری نے اپنا اثر دکھایا میرے نو دن ہی پھر گئے  
ہیں میری فیکٹری پھر سے آٹھ گئی ہے وہ شیشیں جو بند  
ہوئیں تھیں پھر سے چالو ہو گئی ہیں کام انکا آگیا ہے کہ  
آرڈر وقت پر پورے نہیں کر پا رہا انشاء اللہ جلد ہی  
ایک یونٹ اور نکارہا ہوں۔ اللہ تعالیٰ آپکو ہمیشہ خوش  
رکھے اور آپ کے علم میں اضافہ فرمائے۔

**جواب۔** اللہ خوش رکھے! بھائی غریبوں محتاجوں کا  
خیال رکھو اور مال کی ذکوۃ ادا کرتے رہو اللہ پاک آپ  
کے مال میں مزید اضافہ فرمائے گا۔

سہیل (کوئٹہ)

قادری صاحب! میری شادی کو چار سال ہو چکے تھے مگر  
میں اولاد کی نعمت سے محروم تھی بہت سے بیروں فقیروں  
اور عالموں سے رجوع کیا کسی نے جادو بتایا تو کسی نے  
تعوذات کے اثرات اور کسی نے بندش بتائی روحانی  
علاج بھی کروایا مگر اولاد پھر بھی نہ ہوئی۔

آپ سے رجوع کیا تو آپ نے بتایا کہ کوئی جادو یا بندش  
وغیرہ نہیں ہے بلکہ نسوانی بیماری اور نسوانی نقص ہے جس  
کی وجہ سے حمل ٹھہرتا نہیں ہے۔ پھر آپ نے مجھے اس  
نسوانی بیماری سے نجات کیلئے لوح شفاء اور لوح مریم اور  
وظیفہ دیا آپکے وظیفہ سے اللہ نے کرم کیا اور میری بیماری  
ختم ہو گئی ہے اور میں 2 مہینے کے حمل سے ہوں وظیفہ ختم  
ہونے میں 20 دن باقی ہیں وظیفہ ختم ہونے کے بعد  
مزید کیا کرنا ہوگا راہنمائی فرمادیں۔

**جواب۔** جنتی رہو اپنی جب وظیفہ مکمل ہو جائے تو مجھے  
Call کر کے مزید راہنمائی حاصل کر لینا۔ اللہ کرم  
فرمائے گا۔

زیغا (میرپور خاص)

قادری صاحب! میں پسند کی شادی کرنا چاہتی تھی مگر  
ہماری ذات مختلف ہونے کی وجہ سے ہمارے گھر والے  
راضی نہیں ہوتے تھے میں نے آپ سے لوح نکاح لیکر  
اس وظیفہ پڑھا تو ہمارے گھر والے راضی ہو گئے اور  
ہماری شادی بھی ہو گئی ہے لوح نکاح کا اب کیا کروں۔  
**جواب۔** جنتی رہو اپنی دو نفل شکرانے کے ادا کرنے  
کے بعد لوح کو ٹھنڈا کرادو۔

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۔

Lucky Stone

مبارک پتھر



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



## Fenugreek Parathas

### Ingredients:

Whole-wheat flour (sifted)	1 kg
Potatoes (boiled and mashed)	½ kg
Fenugreek (with small leaves)	6 bunches
Turmeric powder	½ tsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Green chillies (crushed)	4
Ginger paste	1 tbsp
Cumin seeds (roasted and powdered)	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Lemon juice	3 tbsp
Refined flour (made into paste with water)	3 tbsp
Salt	to taste
Clarified butter/oil	for frying + 4 tbsp

### Method:

- Mix salt in flour; knead with lukewarm water.
- Heat oil in a wok; fry ginger and red chillies; add fenugreek; cook for a few minutes.
- Add potatoes, cumin, green chillies, pepper, lemon juice, turmeric and salt.
- Roll out dough into discs; spread a layer of fenugreek mix on one disc; apply flour paste on the edges; place another disc on top; press edges together and seal.
- Fry parathas from both sides on a hot iron griddle, applying oil on the sides.
- Repeat process to make more parathas; cut into pieces; serve.

## میتھی کے پراٹھے

### اجزاء:

بھنا اور پسا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	ایک کلو	آٹا (چھنا ہوا)
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ	½ کلو	آلو (اُبلے اور بھرتہ کئے ہوئے)
لیموں کا رس	3 کھانے کے چمچے	6 گڈی	چھوٹی پتوں والی میتھی
میدہ (پانی میں گھلا ہوا)	3 کھانے کے چمچے	½ چائے کا چمچ	پسی ہوئی ہلدی
نمک	حسب ذائقہ	ایک کھانے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ
سکھی یا تیل	تلنے کے لئے +	ہری مرچیں (کچلی ہوئی)	4 عدد
	4 کھانے کے چمچے	ایک کھانے کا چمچ	پسی ہوئی ادراک

### ترکیب:

آٹے میں نمک ڈال کر نیم گرم پانی سے گوندھ لیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کر کے ادراک اور لال مرچ بھونیں اس میں میتھی ملا کر چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں آلو زیرہ ہری مرچیں کالی مرچ، لیموں کا رس، ہلدی اور نمک ملا لیں۔ آٹے کی روٹیاں تیل لیں، ایک روٹی پر میتھی کے آمیزے کی تہ لگائیں، اس کے کناروں پر میدہ لگائیں، اس کے اوپر دوسری روٹی رکھیں اور کناروں سے دبا دیں۔ پراٹھے کو گرم تیل پر تیل لگاتے ہوئے دونوں جانب سے سینک لیں۔ اسی طرح سے دوسرے پراٹھے بھی تیار کر لیں اور نکلے کاٹ کر پیش کریں۔





## Dry Beef with Chillies

### Ingredients:

Undercut (finely cut)	1 ½ kg
Green chillies (cut lengthwise)	15
Soya sauce	1 tsp
Cornflour	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
White pepper (crushed)	1 tsp
Sugar	1 tsp
*Chicken cube flour	1 tsp
White vinegar	2 tbsp
Garlic (chopped)	8 cloves
Salt	to taste
Sesame oil	few drops
Oil	4 tbsp

### Method:

- Marinate undercut with sugar, black pepper, white pepper, soya sauce, vinegar, garlic, cornflour, chicken cube flour and salt; set aside for 1 hour.
- Heat 3 tbsp oil in a wok; fry beef till dry; remove from flame.
- Heat 1 tbsp oil in a frying pan; fry green chillies and add to wok.
- Add sesame oil; dish out.

\* To make chicken cube flour mix 10 packets of chicken cubes in 2 ½ cups of refined flour; mix with your fingers; refrigerate and use as required.

## ڈرائی بیف و دچلیز

### اجزاء:

انڈر کٹ (باریک کٹا ہوا)	1 ½ کلو	چینی	ایک چائے کا چمچ
ہری مرچیں	15 عدد	☆ چکن کیوب ملا میدہ	ایک چائے کا چمچ
(لسبانی میں کٹی ہوئی)		سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچے
سویا ساس	ایک چائے کا چمچ	لہسن (چوپ کیا ہوا)	8 جوے
کارن فلور	ایک چائے کا چمچ	نمک	حسب ذائقہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ	تل کا تیل	چند قطرے
پسی ہوئی سفید مرچ	ایک چائے کا چمچ	تیل	4 کھانے کے چمچے

### ترکیب:

انڈر کٹ پر چینی، کالی مرچ، سفید مرچ، سویا ساس، سرکہ، لہسن، کارن فلور، چکن کیوب والا میدہ اور نمک ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ کڑا ہی میں 3 کھانے کے چمچے تیل گرم کریں اور انہیں پانی خشک ہونے تک بھون کر چولہا بند کر دیں۔ فرائننگ پین میں ایک کھانے کا چمچ تیل گرم کر کے ہری مرچیں بھونیں اور انہیں کڑا ہی میں شامل کر دیں اس میں تل کا تیل ملا کر ڈش میں نکال لیں۔

☆ چکن کیوب والا میدہ بنانے کے لئے 2 ½ پیالی میدے میں 10 پیکٹ چکن کیوب شامل کریں اور ہاتھوں سے مسل کر یکجان کر لیں۔ اس آمیزے کو بنا کر فرج میں رکھ لیں اور حسب ضرورت استعمال کریں۔



# Handi

## Reshmi Chicken

### Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	1/2 kg
Tomato puree	1 tbsp
Green chillies (chopped)	6
Black pepper (crushed)	1 tsp
Cumin seeds (roasted and powdered)	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Almonds (finely cut)	15
Ginger/garlic paste	1/2 tbsp
Fresh cream	300 grams
Salt	to taste
Butter	1 tbsp
Oil	1/2 cup
Mixed vegetables (boiled), Tomato ketchup	as accompaniment

### Method:

- Heat oil in a wok; fry ginger/garlic; add chicken and salt; cook till dry.
- Add cumin, red chillies, black pepper, green chillies and tomato puree; keep on dum.
- When oil separates, add cream and butter; remove in a dish.
- Add almonds; serve with mixed vegetables and ketchup.

## ریشمی مرغی

### اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	1/2 کلو
نمائو پیوری	ایک کھانے کا چمچ
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	6 عدد
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
بھننا اور پاسفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
بادام (باریک کئے ہوئے)	15 عدد
پسا ہوا لہسن اور ک	1/2 کھانے کا چمچ
تازہ کریم	300 گرام
نمک	حسب ذائقہ
مکھن	ایک کھانے کا چمچ
تیل	1/2 پیالی
اُلی ہوئی ملی جلی سبزیاں	
نمائو کچپ	
ہمراہ پیش کرنے کے لئے	

### ترکیب:

کڑا ہی میں تیل گرم کر کے لہسن اور ک بھونیں، پھر مرغی اور نمک ڈال کر مرغی کا پانی خشک ہونے تک پکالیں۔ اس میں زیرہ، کالی اور لال مرچ، ہری مرچیں اور نمائو پیوری ملا کر دم پر رکھ دیں۔ تیل علیحدہ ہونے لگے تو کریم اور مکھن ملا کر ڈش میں نکالیں۔ مزیدار ریشمی مرغی بادام ڈال کر سبزیوں اور نمائو کچپ کے ہمراہ پیش کریں۔

# 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
- ✦ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسجے کمانے کے لئے شرٹک نہیں کیا جاتا
- ✦ 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

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](https://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](https://twitter.com/paksociety1)



# Handi

## Mince with Chickpeas

### Ingredients:

Beef mince	1/2 kg
Chickpeas (soaked)	1 cup
Red lentils (soaked)	1/2 cup
Tomatoes (cubed)	2
Lemons	4
Green chillies (finely cut)	6
Baking soda	1 pinch
Mint, Fresh coriander (finely cut)	1 bunch each
Tamarind pulp	1/2 cup
Turmeric powder	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Red chilli powder	1 tbsp
Cumin seeds (roasted and powdered)	1 tbsp
Ginger (finely cut)	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	1 cup

### Method:

- Boil chickpeas and lentils together in a pot.
- When chickpeas are tender; add soda.
- In a separate pot, cook mince, ginger/garlic, turmeric, tomatoes, red chillies and salt; cook till dry.
- Add oil and juice from 2 lemons; add chickpeas; bring to boil.
- Add tamarind, cumin and pepper; cook for a few minutes.
- Add mint, ginger, green chillies, coriander and squeeze remaining lemons; keep on dum.

## قیمہ چھولے

### اجزاء:

1/2 پیالی	املی کا گوڈا	1/2 کلو	گائے کا قیمہ (مشین کا پسا ہوا)
	پسی ہوئی ہلدی	1 پیالی	کالی چنے (بھیکے ہوئے)
1 پیالی	کئی ہوئی کالی مرچ	1/2 پیالی	لال مسور کی دال (بھیکے ہوئی)
1 پیالی	پسا ہوا لہسن اور ک	2 عدد	ٹماٹر (چوکور کئے ہوئے)
1 پیالی	پسی ہوئی لال مرچ	4 عدد	لیمونس
1 پیالی	بھنا اور پسا ہوا سفید زیرہ	6 عدد	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)
2 کھانے کے چمچے	ادرک (باریک کٹی ہوئی)	1 پیالی	میٹھا سوڈا
حسب ذائقہ	نمک	1 پیالی	پودینہ ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)
1 پیالی	تیل		

### ترکیب:

دہلی میں چنے اور مسور کی دال کو ایک ساتھ ابا لیں۔ چنے گل جائیں تو میٹھا سوڈا شامل کر دیں۔ علیحدہ دہلی میں قیمہ، لہسن اور ک، ہلدی، ٹماٹر، لال مرچ اور نمک ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں تیل اور 2 لیموں نچوڑ کر بھونیں اور چنے ڈال کر ابا ل آئے تک پکائیں۔ اس میں املی کا گوڈا، زیرہ اور کالی مرچ ملا کر چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں پودینہ، ادرک، ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور باقی 2 لیموں نچوڑ کر دم پر رکھ دیں۔

MASALA 24 KITCHEN



# Handi

## Mince and Cream Cutlets

### Ingredients:

Beef mince	1 kg
Egg (beaten)	1
Bread	2 slices
Green chillies (finely cut)	4
Milk (fresh)	1/2 kg
Fresh coriander (chopped)	1/2 bunch
Black pepper (crushed)	1 tsp
Refined flour	3 tbsp
Breadcrumbs	1 cup
Salt	to taste
Butter	1 tbsp
Oil	for frying

## کریم والے قتیے کے کٹلتس

### اجزاء:

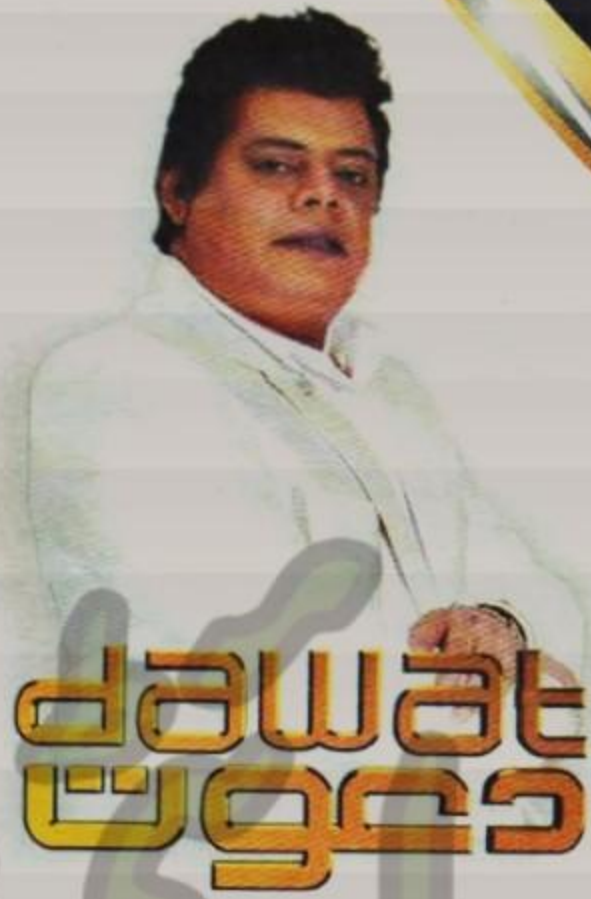
گائے کا قیرہ	ایک کلو
انڈہ (پھیٹنا ہوا)	ایک عدد
ڈبل روٹی	2 سلاکس
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
تازہ دودھ	1/2 کلو
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	1/2 گڈی
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
میدہ	3 کھانے کے چمچے
ڈبل روٹی کا چورہ	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
کھن	ایک کھانے کا چمچ
تیل	تلنے کے لئے

### Method:

- To make sauce, melt butter in a pot; add flour, milk and a little water; fry; remove from flame when thick.
- Add salt to mince; cook till dry; fry.
- Grind mince in a chopper with bread slices.
- Add coriander, green chillies, pepper, prepared sauce and salt.
- Shape into small cutlets; coat first with breadcrumbs, then with egg.
- Heat oil in a frying pan; fry cutlets golden; remove.

### ترکیب:

ساس بنانے کے لئے دیکھی میں کھن پھلائیں پھر میدہ دودھ اور تھوڑا سا پانی شامل کر کے بھونیں اور گاڑھا ہونے پر چولہا بند کر دیں۔ قتیے میں نمک ملا کر اسے اپنے ہی پانی میں پکا کر بھون لیں اسے ڈبل روٹی کے سلاکس کے ساتھ چور میں پیس لیں۔ اس میں دھنیا ہری مرچیں کالی مرچ تیار ساس اور نمک ملا لیں۔ اس آمیزے کی چھوٹی چھوٹی ٹکیاں بنالیں۔ انہیں پہلے ڈبل روٹی کے چورے پھر انڈے میں لپٹیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور کباب سنہری تل کر نکال لیں۔



# دعاوات

## Vegetable Roast

### Ingredients:

Mixed vegetables (par boiled)	1/2 kg
Rice (boiled)	250 grams
Lemon juice	3 tbsp
Worcestershire sauce	2 tbsp
White vinegar	3 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Mustard paste	1 tsp
Mozzarella cheese	200 grams
Salt	to taste
Oil	3 tbsp
Fresh coriander (chopped)	for decoration

### Method:

- Mix all ingredients except cheese in a bowl; remove in a pyrex dish and even out with a spatula.
- Sprinkle cheese and coriander on top; bake in a pre-heated oven at 200° C for 15 minutes; remove.

## سبز لیوں کا روسٹ

### اجزاء:

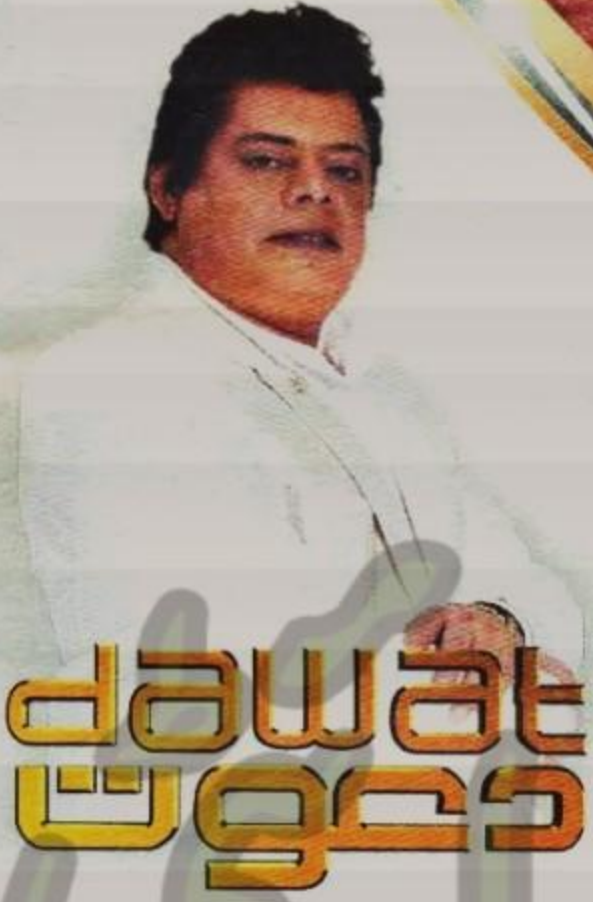
1/2 کلو	مٹی ٹیلی سبزیاں (سخت ابلی ہوئی)
250 گرام	چاول (آبلے ہوئے)
3 کھانے کے چمچے	لیمون کارس
2 کھانے کے چمچے	وارچسٹر شائر ساس
3 کھانے کے چمچے	سفید سرکہ
ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
ایک چائے کا چمچ	مسٹرڈ پیسٹ
200 گرام	موزر یلانیئر
حسب ذائقہ	نمک
3 کھانے کے چمچے	تیل
سجانے کے لئے	ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)

### ترکیب:

ایک پیالے میں علاوہ پنیر باقی تمام اجزاء ملا کر پائریکس کی ڈش میں ڈالیں اور چمچے کی مدد سے ہموار کر دیں۔ اس پر پنیر اور ہرا دھنیا چھڑک کر پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 15 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔

PAKSOCIETY.COM

MASALA 27 KITCHEN



# دعاوات دعوت

## Mutton Salad

### Mutton Ingredients:

Mutton (boneless)	300 grams
Garlic paste	2 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Oyster sauce	1 tbsp
Salt	to taste
Olive oil	1 tbsp

### Salad Ingredients:

Carrot (finely cut)	1
Cucumber (finely cut)	1
Lettuce leaves	4
Onion (finely cut)	1
Spring onion (chopped)	2 stalks
Green chillies	4

### Dressing Ingredients:

Garlic (chopped)	3 cloves
Chilli sauce	2 tbsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
Soya sauce	2 tbsp
Salt	to taste
Olive oil	2 tsp

### Method:

- Cut mutton into strips; mix all mutton ingredients except oil; set aside for a while.
- Heat oil in a frying pan; fry mutton from both sides; remove.
- Mix dressing ingredients and add to salad ingredients in a bowl.
- Layer a serving dish with salad and place mutton in the centre; serve.

## گوشت کا سلاد

### گوشت کے اجزاء:

بکرے کا گوشت (بغیر ہڈی)	300 گرام
پسا ہوا لہسن	2 چائے کے چمچے
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
اوو سٹر ساس	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
زیتون کا تیل	ایک کھانے کا چمچ

### ڈریسنگ کے اجزاء:

لہسن (چوپ کئے ہوئے)	3 جوے
چلی ساس	2 کھانے کے چمچے
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچ
سویا ساس	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
زیتون کا تیل	2 چائے کے چمچے

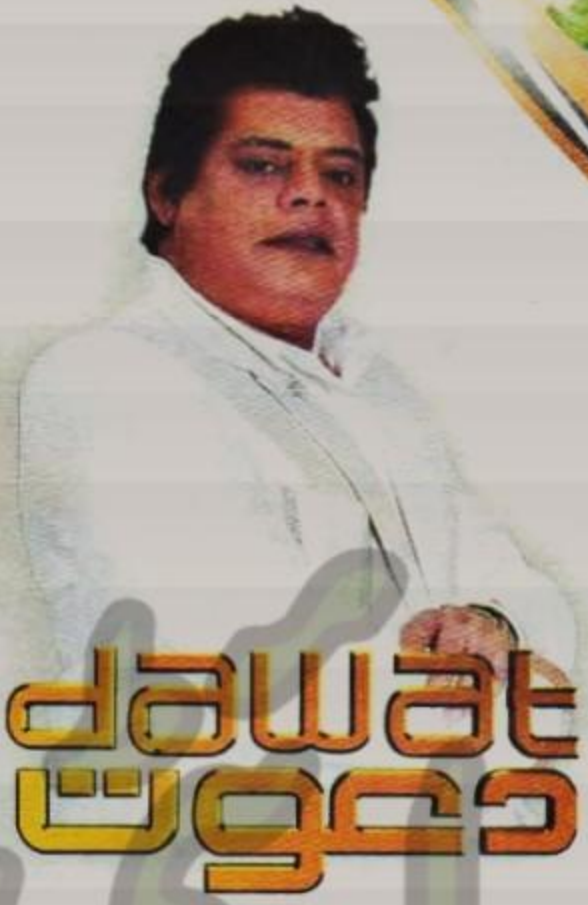
### سلاد کے اجزاء:

گاجر (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
کھیرا (باریک کٹا ہوا)	ایک عدد
سلاد پتے	4 عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ہری پیاز (چوپ کی ہوئی)	2 ڈنڈیاں
ہری مرچیں	4 عدد

### ترکیب:

بکرے کے گوشت کی پٹیاں کاٹ لیں۔ اس میں علاوہ تیل گوشت کے اجزاء ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ فرائننگ پیں میں تیل گرم کریں اور گوشت کو دونوں جانب سے تیل کر نکال لیں۔ ایک پیالے میں ڈریسنگ کے اجزاء ملا کر سلاد کے اجزاء میں ملا دیں۔ سرونگ ڈش میں سلاد بچھائیں اس کے درمیان میں گوشت رکھ کر پیش کریں۔

MASALA 28 KITCHEN



# دعاوات

## Moon Samosay

### Dough Ingredients:

Refined flour	½ kg
Salt	to taste
Clarified butter	3 tbsp

### Mince Ingredients:

Beef mince	300 grams
Onion (chopped)	1
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Egg (beaten)	1
Salt	to taste
Oil	3 tbsp+ for frying
Lettuce leaves (finely cut)	for garnishing
Tomato ketchup	as accompaniment

### Method:

- Knead dough ingredients with luke warm water and set aside for a little while; roll out into small discs.
- Heat oil in a pot and fry ginger/garlic and mince; add remaining ingredients except egg.
- Fry thoroughly; remove from flame.
- Place little mince on one side of disc and fold; brush egg on edges; fold edges to seal.
- Heat oil in a wok and fry samosay golden; remove.
- Garnish with lettuce leaves; serve with ketchup.

## چاند سمو سے

### آنے کے اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	½ کلو
نمک	حسب ذائقہ
سکھی	3 کھانے کا چمچے

### قیمے کے اجزاء:

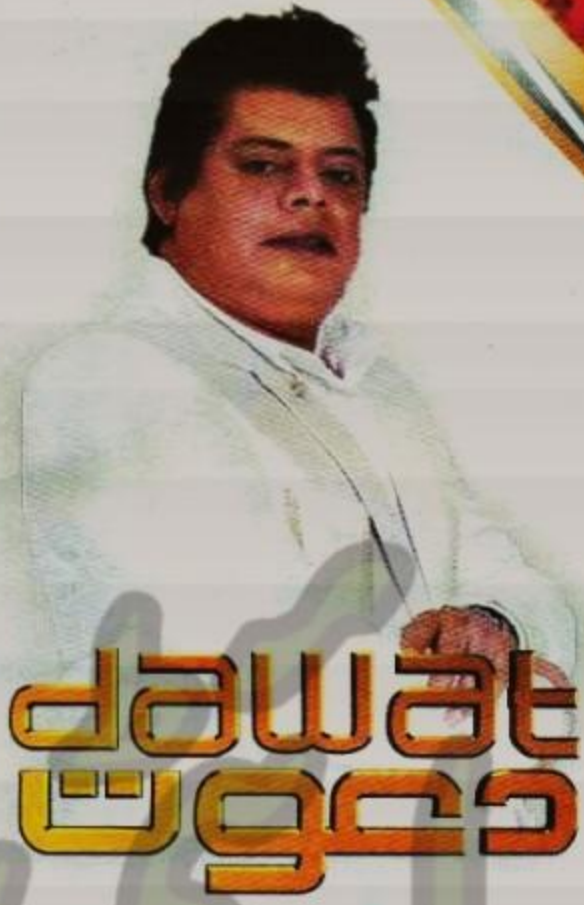
گائے کا قیر	300 گرام
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
پسا ہوا لہسن ادراک	ایک کھانے کا چمچے
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچے
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچے
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچے
انڈا (پھینٹا ہوا)	ایک عدد

نمک  
تیل  
حسب ذائقہ  
3 کھانے کے چمچے + تلنے کے لئے  
سلاد پتے (باریک کئے ہوئے) سجانے کے لئے  
نمائو کچپ ہمراہ پیش کرنے کے لئے

### ترکیب:

آنے کے اجزاء نیم گرم پانی سے گوندھ کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ آنے کی چھوٹی چھوٹی روٹیاں تیل لیں۔ دیکھی میں تیل گرم کر کے لہسن ادراک اور قیر بھونیں۔ اس میں علاوہ انڈا باقی اجزاء ڈال کر اچھی طرح سے بھون کر چولہا بند کر دیں۔ روٹیوں کے ایک جانب تھوڑا تھوڑا قیر رکھیں رکھ کر اسے دہرا کر لیں۔ کناروں پر انڈا لگا کر اسے تھوڑا تھوڑا سا موڑ لیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کر کے سمو سے سبھی تیل کر نکالیں۔ مزیدار سمو سے سلاد پتے سے سجا کر نمائو کچپ کے ہمراہ پیش کریں۔





# دعاوات

## Dragon Breath Chilli

### Ingredients:

Beef mince (ground thickly)	300 grams
Kidney beans (boiled)	300 grams
Garlic (chopped)	1 tbsp
Onion (chopped)	1
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
White pepper powder	1/2 tsp
Red chilli paste	2 tbsp
Chilli garlic sauce	1/2 cup
Tomato puree	1 cup
Spring onions (chopped)	3 stalks
Dried, red round chillies	7
Capsicum (finely cut)	1
Green chillies (finely cut)	5
Beef stock	1 cup
Salt	to taste
Oil	1/4 cup
Coriander leaves	for garnishing

### Method:

- Heat oil in a pot and fry red chillies, capsicum, green chillies, garlic and onion.
- Add mince and fry on high flame; add white pepper, tomato puree, black pepper, red chilli paste, chilli garlic sauce and salt; cook for a few minutes.
- Add stock and beans; cook till beef is tender and of one consistency.
- Add spring onions; remove in a dish.
- Garnish with coriander; serve.

## ڈریگن برتھ چلی

اجزاء:

300 گرام	گائے کا قیمہ (ہاتھ کاٹنا ہوا)
300 گرام	لوبیا (ابلا ہوا)
ایک کھانے کا چمچ	لہسن (چوپ کیا ہوا)
ایک عدد	پیاز (چوپ کی ہوئی)
1/2 چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ، پیسی ہوئی سفید مرچ
2 کھانے کے چمچے	ریڈ چلی پیسٹ
1/2 پیالی	چلی گارلک ساس
ایک پیالی	ٹماٹو پیوری
3 ڈنڈیاں	ہری پیاز (چوپ کی ہوئی)
7 عدد	سوکھی گول لال مرچیں
ایک عدد	شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)
5 عدد	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)
ایک پیالی	گائے کی بیخنی
حسب ذائقہ	نمک
1/4 پیالی	تیل
سجانے کے لئے	ہرے دھنئے کے پتے

### ترکیب:

دبلی میں تیل گرم کر کے لال مرچیں، شملہ مرچ، ہری مرچیں، لہسن اور پیاز بھون لیں۔ اس میں قیمہ ملا کر تیز آگ پر بھونیں پھر سفید مرچ، ٹماٹو پیوری، کالی مرچ، ریڈ چلی پیسٹ، چلی گارلک ساس اور نمک ملا کر چند منٹ تک پکائیں پھر بیخنی اور لوبیا ڈال کر قیمہ گلے اور آمیزہ یکجان ہونے تک پکائیں۔ اس میں ہری پیاز ملائیں اور ڈش میں نکالیں اور ہرے دھنئے سے سجادیں۔

MASALA 30 KITCHEN



# دعاوات دعوت

## Cheese Cake

### Ingredients:

Milk (fresh)	1 kg
Cream cheese	250 grams
Egg whites	2
Fresh cream	1 cup
China grass (dissolved)	30 grams
Icing sugar	2 cups
Butter (unsalted)	5 tbsp + for brushing
Mixed fruits	for garnishing

### Method:

- Cook sugar and milk in a pot till sugar dissolves.
- Beat cream, cream cheese, butter and egg whites in a bowl with an electric beater; mix into milk while stirring continuously over low flame.
- Add china grass and beat with an electric beater.
- Brush butter on a springform pan; pour cake batter in it and set aside for a while; freeze.
- Open springform and remove cake; garnish with fruits and serve.

## پنیر کا کیک

### اجزاء:

تازہ دودھ	ایک کلو
کریم پنیر	250 گرام
انڈے کی سفیدیاں	2 عدد
تازہ کریم	ایک پیالی
چائنا گراس (گٹھلی ہوئی)	30 گرام
باریک پسی ہوئی چینی	2 پیالی
مکھن (بغیر نمک کا)	5 کھانے کے چمچے + چکنا کرنے کے لئے
مٹے بظلم پھل	سجانے کے لئے


### ترکیب:

دیکھی میں دودھ اور چینی ڈال کر چینی حل ہونے تک پکائیں۔ ایک پیالے میں کریم کریم پنیر، مکھن اور انڈوں کی سفیدی الیکٹرک بیٹر کی مدد سے یکجان کریں۔ اسے چمچہ چلاتے ہوئے دودھ میں شامل کر کے ہلکی آئج پر پکائیں۔ دودھ میں چائنا گراس ڈال کر بیٹر کی مدد سے یکجان کریں۔ اسپرنگ فوم پن کو مکھن سے چکنا کریں۔ اس میں کیک کا آمیزہ ڈال کر تھوڑی دیر کے لئے چھوڑ دیں پھر فریژر میں رکھ کر ٹھنڈا کریں۔ اسپرنگ فوم کھول کر کیک نکالیں اسے پھلوں سے سجا کر پیش کریں۔

Special Offers!  
Free 835gm fruit  
cocktail / 1.0 litre  
CanOlive / 500gm  
spaghetti or Rs. 200  
price off!\*

# The finest health recipe...

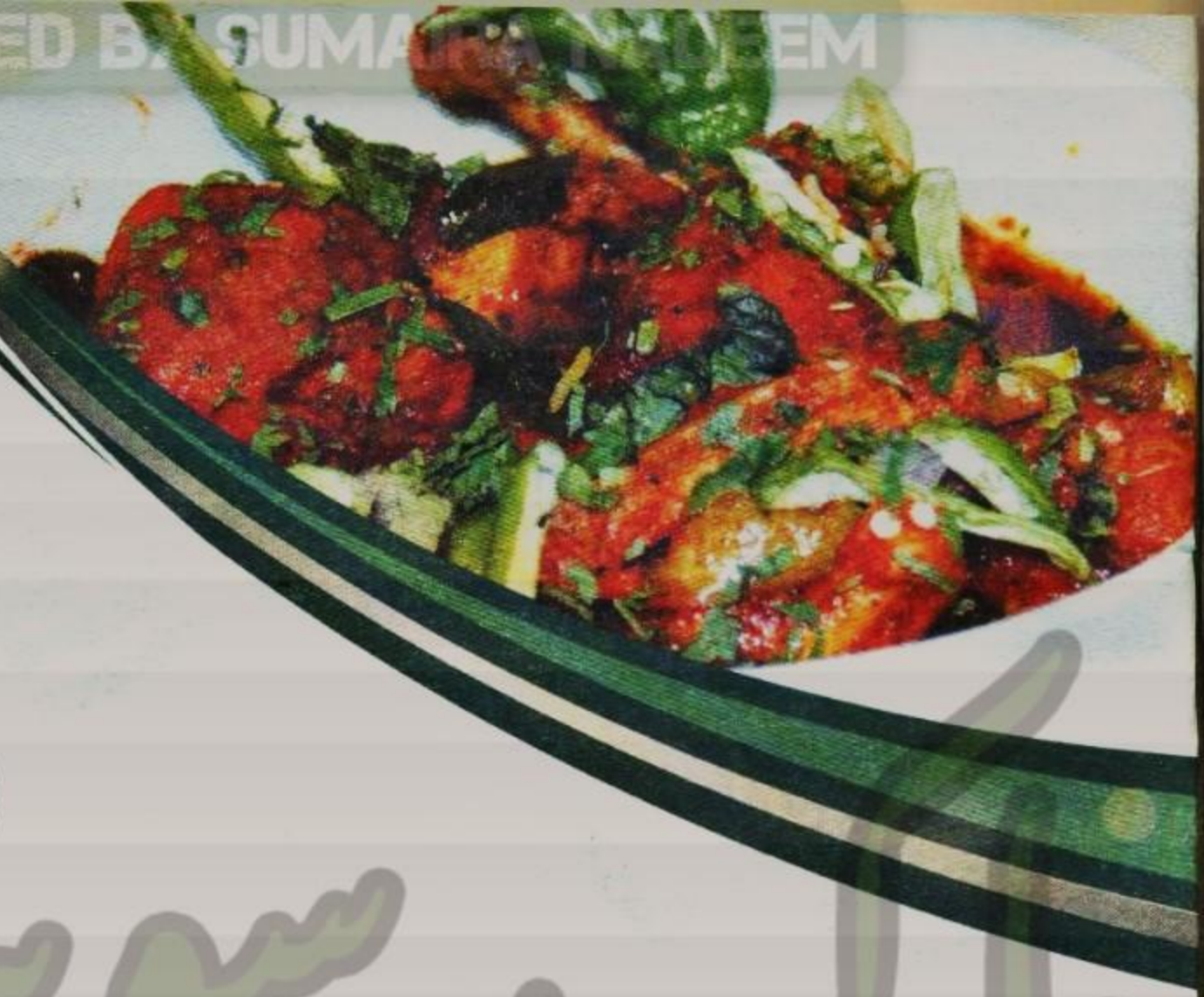


  
genosa+D  
In Collaboration with  
GENOSA ID, S.A.  
SPAIN

  
Pakistan Standards  
PS: 5159 - 2010 (R)

Available in leading  
departmental stores.

\* Offers may vary among stores.  
Not all offers available at all stores.



## Hyderabadi Red Chicken

### Ingredients:

Chicken pieces	1 kg
Yogurt (whipped)	1 cup
Tomato puree	2 tbsp
Onion (fried and ground)	½ cup
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Red chilli powder	2 tsp
Turmeric powder	½ tsp
Cumin seeds (roasted and powdered)	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Orange food colour	1 pinch
Whole hot spices	1 tbsp
Curry leaves	12
Green chillies (finely cut)	6
Black cumin seeds	1 tsp
Salt	1 ½ tsp
Oil	½ cup
Mint, green chillies	for garnishing

### Method:

- Marinate chicken with yogurt, tomato puree, onion, ginger/garlic, red chillies, turmeric, black cumin, both hot spices, food colour and salt; set aside for 2 hours.
- Heat oil in a pot; add green chillies, curry leaves and cumin; fry; add chicken and cook till tender.
- Fry chicken; dish out; garnish with mint and green chillies.

## حیدرآبادی لال مرغی

### اجزاء:

مرغی کا گوشت	ایک کلو	کھانے کا نارنجی رنگ	ایک چمکی
دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی	ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
ٹماٹو پیوری	2 کھانے کے چمچے	کڑھی پتے	12 عدد
پیاز (تلی اور پسی ہوئی)	½ پیالی	ہری مرچیں	6 عدد
پسا ہوا لہسن اور ک	ایک کھانے کا چمچ	(باریک کٹی ہوئی)	6 عدد
پسی ہوئی لال مرچ	2 چائے کے چمچے	ثابت کالا زیرہ	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچ	نمک	1 ½ چائے کے چمچے
بھنا اور پاسفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	تیل	½ پیالی
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ	پودینہ ہری مرچیں	سجانے کے لئے

### ترکیب:

مرغی کے گوشت پر دہی، ٹماٹو پیوری، پیاز، لہسن اور ک، لال مرچ، ہلدی، کالا زیرہ، گرم مصالحہ، کھانے کا رنگ اور نمک ملا کر 2 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ دیکھی میں تیل گرم کر کے ہری مرچیں، کڑھی پتے اور سفید زیرہ بھونیں، اس میں مرغی شامل کریں اور گوشت گلنے تک پکائیں۔ مزید مرغی بھون کر ڈش میں نکالیں اسے پودینے اور ہری مرچوں سے سجادیں۔



**Masala**  
mornings

## Potato and Eggplant Curry

### Ingredients:

Eggplant (cubed)	½ kg
Capsicum (cubed)	1
Onions (fried)	2
Potatoes (cubed)	2
Onion (cubed)	1 cup
Tomatoes (blended)	2
Cumin seeds (roasted and powdered)	1 tsp
Coriander seeds (roasted and powdered)	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Garlic paste	1 tsp
Tamarind pulp	¼ cup
Salt	1 tsp
Oil	¼ cup
Fresh coriander	for sprinkling

### Method:

- Heat oil in a pot; fry onion golden.
- Add tomatoes, coriander, cumin, red chillies, tamarind, garlic and salt; fry.
- Add capsicum, eggplant, fried onions and potatoes; keep on dum.
- Dish out and garnish with coriander.

## آلو بیٹنگن کی سبزی

### اجزاء:

بھنا اور پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ	بیٹنگن (چوکور کئے ہوئے)	½ کلو
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	شملہ مرچ (چوکور کئی ہوئی)	ایک عدد
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ	پیاز (تلی ہوئی)	2 عدد
املی کا گودا	¼ پیالی	آلو (چوکور کئے ہوئے)	2 عدد
نمک	ایک چائے کا چمچ	پیاز (چوکور کئی ہوئی)	ایک پیالی
تیل	¼ پیالی	ٹماٹر (پسے ہوئے)	2 عدد
ہرا دھنیا	چھڑکنے کے لئے	بھنا اور پسا ہوا زیرہ	ایک چائے کا چمچ

### ترکیب:

دہیگی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں۔ اس میں ٹماٹر، دھنیا، زیرہ، لال مرچ، املی کا گودا، لہسن اور نمک ڈال کر ٹھونٹیں۔ دہیگی میں شملہ مرچ، بیٹنگن، تلی ہوئی پیاز اور آلو شامل کر کے دم پر رکھ دیں۔ مزیدار سبزی ڈش میں نکالیں اور ہرا دھنیا چھڑک دیں۔

PAKSOCIETY.COM

MASALA 34 KITCHEN



## Thai Spicy Stir Fried Chicken

### Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	1/2 kg
Spring onion (finely cut lengthwise)	1 stalk
Capsicum (finely cut lengthwise)	1
Green chillies (finely cut lengthwise)	4
White pepper powder	1/2 tsp
Chilli garlic sauce	3 tbsp
Chicken stock	1 1/2 cups
Garlic (chopped)	1/2 tsp
Tomato ketchup	2 tbsp
Sweet chilli sauce	2 tbsp
White vinegar	1 tbsp
Soya sauce	1 tbsp
Cornflour (made into paste with water)	1 tbsp
Salt	1/2 tsp
Oil	1/4 cup
Spring onion, cucumber	for garnishing

### Method:

- Heat oil in a pot and fry garlic golden.
- Add chicken; cook till colour changes; add all ingredients except cornflour; bring to boil.
- Add cornflour while continuously stirring; dish out when thick.
- Garnish with spring onion and cucumber; serve.

## تھائی اسپائسی اسٹیر فرائیڈ چکن

اجزاء:

1/2 چائے کا چمچ	لہسن (چوپ کیا ہوا)	مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی) 1/2 کلو
2 کھانے کے چمچے	ٹماٹو کچھپ	ہری پیاز (لمبائی میں)
2 کھانے کے چمچے	سوٹ چلی ساس	باریک کٹی ہوئی) ایک ڈنڈی
ایک کھانے کا چمچ	سفید سرکہ	شملہ مرچ (لمبائی میں)
ایک کھانے کا چمچ	سویا ساس	باریک کٹی ہوئی) ایک عدد
	کارن فلور (پانی میں گھلا ہوا)	ہری مرچیں (لمبائی میں)
ایک کھانے کا چمچ	نمک	باریک کٹی ہوئی) 4 عدد
1/2 چائے کا چمچ	تیل	پسی ہوئی سفید مرچ
1/4 پیالی	ہری پیاز کھیرا	چلی گارلک ساس
سجانے کے لئے		مرغی کی پیٹنی

### ترکیب:

دبھی میں تیل گرم کر کے لہسن سنہری کریں۔ اس میں مرغی کی بوٹیاں ملا کر رنگ تبدیل ہونے تک پکالیں پھر علاوہ کارن فلور کے باقی تمام اجزاء شامل کر کے اُبال آنے تک پکائیں۔ اس میں چمچ چلاتے ہوئے کارن فلور شامل کریں اور گاڑھا ہونے پر ڈش میں نکال لیں۔ اسے کھیرے اور ہری پیاز سے سجا کر پیش کریں۔



## Mutton Tomato Curry

### Ingredients:

Mutton pieces	1/2 kg
Tomatoes (chopped)	1/2 kg
Green chillies (chopped)	4
Ginger/garlic paste	2 tbsp
Red chilli powder	1 1/2 tsp
Turmeric powder	1/4 tsp
Cumin seeds	1 tsp
Fresh coriander (chopped)	1/2 bunch
Hot spices powder	1/2 tsp
Water	1 cup
Salt	1 tsp
Oil	1/2 cup

### Method:

- Heat oil in a pot; fry mutton with ginger/garlic and cumin.
- Add red chillies, turmeric, tomatoes and salt; fry for a few minutes.
- Add water; cook till meat is tender and oil separates.
- Add coriander, green chillies and hot spices; dish out.

## ٹماٹر گوشت کا سالن

اجزاء:

بکری کا گوشت	1/2 کلو	پسی ہوئی ہلدی	1/4 چائے کا چمچ
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	1/2 کلو	ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	1/2 گنڈی
ہری مرچیں (چوپ کئے ہوئے)	4 عدد	پسا ہوا گرم مصالحہ	1/2 چائے کا چمچ
پسا ہوا لہسن اور ک	2 کھانے کے چمچے	پانی	ایک پیالی
پسی ہوئی لال مرچ	1 1/2 چائے کے چمچے	نمک	ایک چائے کا چمچ
		تیل	1/2 پیالی

### ترکیب:

دہی میں تیل گرم کر کے گوشت، لہسن اور ک اور زیرہ ڈال کر بھونیں۔ اس میں لال مرچ، ہلدی، ٹماٹر اور نمک ملا کر چند منٹ تک بھونیں۔ پھر پانی ڈال کر گوشت گلنے اور تیل اوپر آنے تک پکائیں۔ اس میں ہرا دھنیا، ہری مرچیں اور گرم مصالحہ ڈال کر ڈش میں نکال لیں۔

MASALA 36 KITCHEN



## Vermicelli Kheer

### Ingredients:

Vermicelli (crushed)	1/2 cup
Milk (fresh)	1 litre
Tapioca (soaked)	2 tbsp
Icing sugar	1/4 cup
Cardamom (powdered)	1/2 tsp
Rose water	1 tsp
Condensed milk	6 tbsp
Almonds, pistachios (finely cut)	1/2 cup

### Method:

- Bring milk to boil in a pot.
- Add tapioca; cook for 10 minutes; add sugar, cardamom and vermicelli; cook till thick.
- Remove from flame; add condensed milk and rose water.
- Dish out; garnish with almonds and pistachios; serve.

## سوئیوں کی کھیر

### اجزاء:

1/2 پیالی	سوئیوں (چوڑہ کی ہوئی)
ایک لیٹر	تازہ دودھ
2 کھانے کے چمچے	ثابت داند (بھیگا ہوا)
1/4 پیالی	پسی ہوئی چینی
1/2 چائے کا چمچ	پسی ہوئی الائچی
ایک چائے کا چمچ	عرق گلاب
6 کھانے کے چمچے	کنڈینسڈ ملک
1/4 پیالی	بادام پستے (باریک کئے ہوئے)

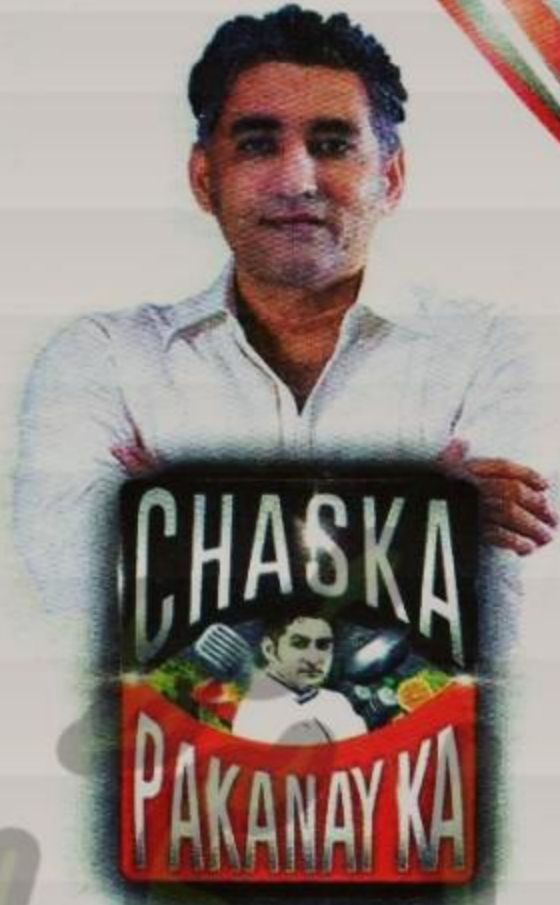
### ترکیب:

دیکھی میں دودھ اُبال لیں۔ اس میں ثابت داند ڈال کر 10 منٹ تک پکائیں پھر چینی، الائچی اور سوئیوں شامل کر کے گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ چولہا بند کر کے اس میں کنڈینسڈ ملک اور عرق گلاب ملا لیں۔ مزیدار کھیر ڈش میں نکالیں اور بادام پستوں سے سجادیں۔

PAKSOCIETY.COM

MASALA 37 KITCHEN





## Peas Qorma

### Ingredients:

Green peas (boiled)	1/2 cup
Eggs (boiled)	2
Onion (chopped)	1
Tomatoes (blended)	2
Green chillies (finely cut)	3
Turmeric powder	1/2 tsp
Coriander powder	1 tsp
Ginger/garlic (chopped)	1 tbsp
Black peppercorns	1 1/2 tsp
Cinnamon	1 stick
Cloves	3
Coconut milk	1/2 cup
Bay leaves	2
Salt	to taste
Oil	4 tbsp
Fresh coriander leaves	for garnishing

### Method:

- Heat oil in a pot; fry onion golden.
- Add pepper, cinnamon, cloves and bay leaves; cook till aroma arises.
- Add coriander, turmeric, tomatoes, peas, chillies and salt; fry for a few minutes.
- Add coconut milk; bring to boil.
- Cut eggs into halves; add to pot; keep on dum.
- Garnish with coriander; serve.

### مٹر کا قورمہ

#### اجزاء:

1 1/2 چائے کے چمچے	ثابت کالی مرچیں	1/2 پیالی	مٹر (اُبلے ہوئے)
ایک ڈنڈی	دارچینی	2 عدد	انڈے (اُبلے ہوئے)
3 عدد	لونگیں	ایک عدد	پیاز (چوپ کی ہوئی)
1/2 پیالی	ناریل کا دودھ	2 عدد	ٹماٹر (پسے ہوئے)
2 عدد	تیج پتے		ہری مرچیں
حسب ذائقہ	نمک	3 عدد	(باریک کٹی ہوئی)
4 کھانے کے چمچے	تیل	1/2 چائے کا چمچ	پسی ہوئی ہلدی
ہرے دھنئے کے پتے سجانے کے لئے		ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا دھنیا
			لہسن اورک
		ایک کھانے کا چمچ	(چوپ کیا ہوا)

### ترکیب:

دیگی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں۔ اس میں کالی مرچیں، دارچینی، لونگیں اور تیج پتے ڈال کر خوشبو آنے تک پکائیں۔ اس میں دھنیا، ہلدی، ٹماٹر، مٹر، ہری مرچیں اور نمک ملا کر چند منٹ تک بھونیں۔ اس میں ناریل کا دودھ ملا کر اُبال آنے تک پکائیں۔ انڈے درمیان سے کاٹیں اور دیگی میں شامل کر کے دم پر رکھ دیں۔ مزید ار قورمہ ہرے دھنئے سے سجا کر پیش کریں۔

# 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
- ✦ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسجے کمانے کے لئے شرٹک نہیں کیا جاتا
- ✦ 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

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

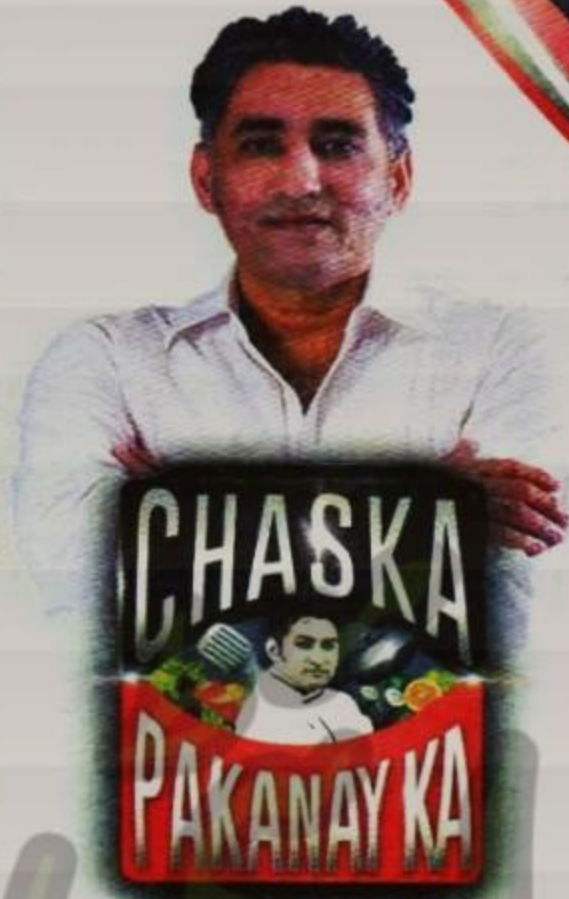


Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](https://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](https://twitter.com/paksociety1)



## Masala Noodles

### Ingredients:

Rice noodles (boiled)	2 cups
Red chillies (crushed)	1 tsp
Egg	1
Brown sugar	1 tbsp
Soya sauce	1 tbsp
Hot sauce	1 tbsp
Spring onions (green part only)	2 stalks
Salt	to taste
Butter	2 tbsp
Fresh coriander, Lemon (slices) for garnishing	

### مصالحہ نوڈلز

#### اجزاء:

2 ڈنڈیاں (کٹے ہوئے)	2 پیالی	چاول کے نوڈلز (اُبلے ہوئے)
نمک کھن	ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی ال مرچ
2 کھانے کے چمچے برادھنیا لیموں (قٹے) سجانے کے لئے	ایک عدد	انڈہ
	ایک کھانے کا چمچ	براؤن چینی
	ایک کھانے کا چمچ	سویا ساس
	ایک کھانے کا چمچ	ہاٹ ساس

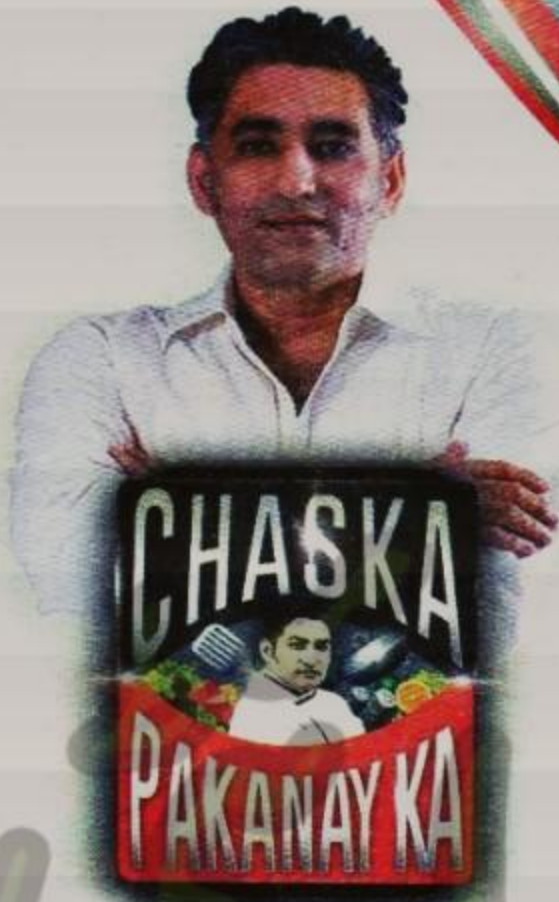
### Method:

- Melt butter in a wok; add red chillies and egg and cook while stirring continuously.
- Add all remaining ingredients including noodles; cook for a few minutes; remove in a dish.
- Garnish with coriander and lemon; serve.

### ترکیب:

کڑا ہی میں کھن پگھلا کر اس میں لال مرچ اور انڈہ ڈال کر چمچہ چلاتے ہوئے پکائیں۔ اس میں نوڈلز سمیت تمام اجزاء ڈال کر چند منٹ تک پکائیں اور ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار نوڈلز ہرے دھنیے اور لیموں سے سجا کر پیش کریں۔

MASALA 40 KITCHEN



## Cucumber and Chicken Noodles

### Ingredients:

Chicken tenders/chunks (cooked)	1 cup
Noodles (boiled)	2 cups
Sugar	1 tsp
Ginger (finely cut)	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Soya sauce	1/4 cup
Chilli sauce	2 tbsp
Fish sauce	2 tbsp
Peanuts	1/4 cup
White vinegar	1 tbsp
Cucumber (cut thickly)	1
Spring onions (cut thickly)	2
Oil	2 tsp

### Method:

- Lightly roast peanuts in a frying pan.
- Heat oil in a wok; fry ginger.
- Add chicken tenders/chunks, noodles, chilli sauce, pepper, sugar, vinegar, fish sauce and soya sauce.
- Add cucumber, spring onion and peanuts; dish out.

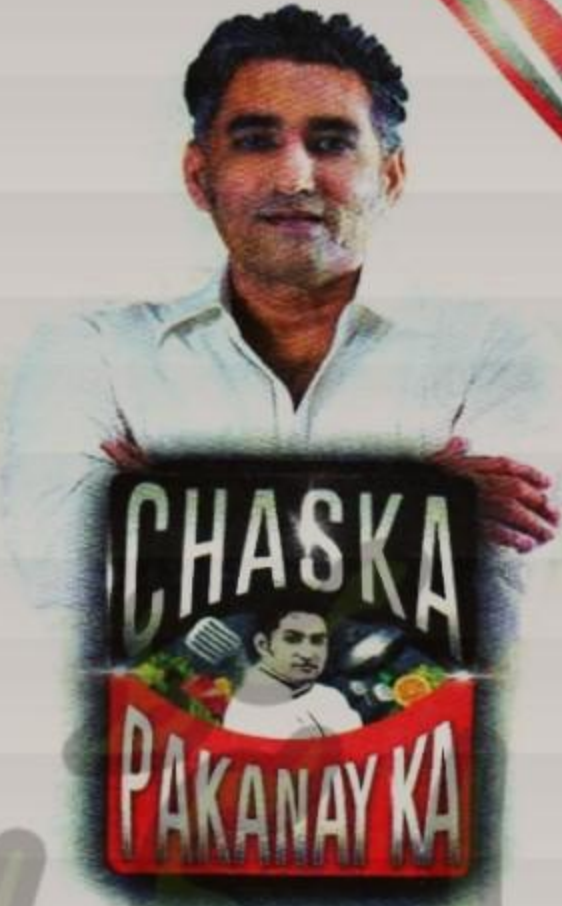
## کھیرے اور مرغی والے نوڈلز

### اجزاء:

2 کھانے کے چمچے	فش ساس	مرغی کے تیار ٹینڈر
1/4 پیالی	موگ پھلی	زیا چٹکس
ایک کھانے کا چمچ	سفید سرکہ	نوڈلز (اُبلے ہوئے)
کھیرا (موٹا کٹا ہوا) ایک عدد	ہری پیاز	چینی
2 عدد	(موٹی کٹی ہوئی)	ادرک (باریک کٹی ہوئی)
2 چائے کے چمچے	تیل	کٹی ہوئی کالی مرچ
		سویا ساس
		چلی ساس

### ترکیب:

فرائننگ پین میں موگ پھلی ہلکی سی بھون لیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کر کے ادرک بھونیں۔ اس میں مرغی کے ٹینڈر یا چٹکس، نوڈلز، چلی ساس، کالی مرچ، چینی، سرکہ، فش ساس اور سویا ساس ملائیں۔ اس میں کھیرا، ہری پیاز اور موگ پھلی ڈال کر ڈش میں نکال لیں۔



## Pepper Beef with French Beans

### Ingredients:

Undercut (finely cut)	400 grams
French beans (cut thickly)	400 grams
Oyster sauce	2 tbsp
Soya sauce	1 tbsp
Cornstarch (made into paste in water)	1 tbsp
Sugar	1 tsp
Black pepper (crushed)	2 tsp
Water	1/4 cup
Ginger (chopped)	2 tbsp
Spring onion (finely cut)	1
Salt	to taste
Oil	3 tsp

## کالی مرچوں والا گوشت بمعہ فرنیج بینز

اجزاء:

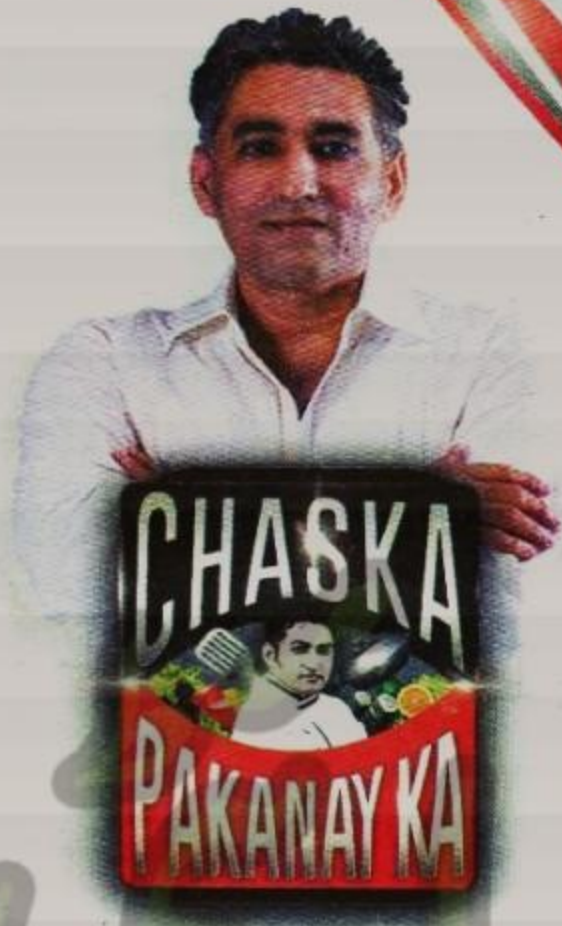
2 چائے کے چمچے	سٹی ہوئی کالی مرچ	400 گرام	انڈرکٹ (باریک کٹا ہوا)
1/4 پیالی	پانی	400 گرام	فرنیج بینز (سوئی کٹی ہوئی)
2 کھانے کے چمچے	ادرک (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے	اوو سٹرساس
ایک عدد	ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ	سویا ساس
حسب ذائقہ	نمک		کارن اشارج
3 چائے کے چمچے	تیل	ایک کھانے کا چمچ	(پانی میں گھلا ہوا)
		ایک چائے کا چمچ	چینی

### Method:

- Heat oil in a wok; fry ginger and undercut on high flame.
- Add sugar, pepper, soya sauce, oyster sauce and salt; cook.
- Add French beans, cornstarch, spring onion and water; cook for 5 minutes; dish out.

### ترکیب:

کڑا ہی میں تیل گرم کر کے ادرک اور گوشت تیز آئینج پر بھونیں۔ اس میں چینی، کالی مرچ، سویا ساس، اوو سٹرساس اور نمک ڈال کر 5 منٹ تک پکائیں۔ اس میں فرنیج بینز، کارن اشارج، ہری پیاز اور پانی ملا کر پکائیں اور ڈش میں نکال لیں۔



## Chicken Noodle Soup

### Ingredients:

Chicken breasts	200 grams
Noodles (boiled)	50 grams
Carrot (chopped)	1
Potato (chopped)	1
Onion (chopped)	1
Curry powder	1 tbsp
Chicken stock	6 cups
Hot spices powder	1/2 tsp
Ginger (finely cut)	1 tbsp
Garlic (chopped)	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Salt	to taste
Oil	2 tbsp
Fresh coriander (finely cut)	for sprinkling

## چکن نوڈل سوپ

### اجزاء:

پسا ہوا گرم مصالحہ	200 گرام	مرغی کے سینے
ادرک (باریک کٹی ہوئی) ایک کھانے کا چمچ	50 گرام	نوڈلز (اُبلے ہوئے)
لہسن (چوپ کیا ہوا) ایک چائے کا چمچ	ایک عدد	گاجر (چوپ کی ہوئی)
کنئی ہوئی کالی مرچ ایک چائے کا چمچ	ایک عدد	آلو (چوپ کئے ہوئے)
نمک حسب ذائقہ	ایک عدد	پیاز (چوپ کی ہوئی)
تیل 2 کھانے کے چمچے	ایک کھانے کا چمچ	کری پاؤڈر
ہر ادھنیا (باریک کٹا ہوا) چھڑکنے کے لئے	6 پیالی	مرغی کی تیخنی

### Method:

- Heat oil in a saucepan; fry onion, ginger and garlic golden.
- Add carrot and potato; fry for a few minutes; add curry powder and stock; bring to boil.
- Add chicken, noodles and remaining ingredients; cook till noodles are soft and soup is thick.
- Sprinkle coriander on top; serve.

### ترکیب:

ساس پین میں تیل گرم کر کے پیاز، ادرک اور لہسن سنہری کریں۔ اس میں گاجر اور آلو ڈال کر چند منٹ تک ٹھونیں، پھر کری پاؤڈر اور تیخنی ڈال کر اُبال آنے تک پکائیں۔ اس میں مرغی، نوڈلز اور باقی تمام اجزاء ڈال کر نوڈلز نرم ہونے اور سوپ گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ مزید اس سوپ ہر ادھنیا چھڑک کر پیش کریں۔



## Paratha Naan

### Dough Ingredients:

Refined flour (sieved)	2 cups
Yeast	1 tsp
Baking soda	1/2 tsp
Milk (fresh)	for kneading
Salt	1/4 tsp
Butter	2 tbsp

### Mince Ingredients:

Beef mince	250 grams
Onion (finely cut)	1
Egg	1
Green chillies (finely cut)	4
Garlic paste	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Lemon juice	1 tbsp
Fresh coriander (finely cut)	4 tbsp
Clarified butter	1 tbsp
Green chillies, onion	for decoration

### Method:

- Knead dough ingredients in flour; set aside for 1 hour.
- Roll out into 2 discs.
- Mix all mince ingredients in a pot except egg; fry thoroughly.
- Brush egg on one disc; spread mince over it and place the other disc on top. Press the edges together.
- Apply egg and clarified butter over naan; bake in a pre-heated oven at 200°C for 20 minutes.
- Cut in pieces and place in a dish; decorate dish with green chillies and onion; serve.

## پراٹھانان

آٹے کے اجزاء:

ایک عدد	انڈا	2 پیالی	میدہ (چھنا ہوا)
	ہری مرچیں	ایک چائے کا چمچ	خمیر
4 عدد	(باریک کٹی ہوئی)	1/2 چائے کا چمچ	بیکنگ سوڈا
ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا لہسن	گوئندھنے کے لئے	تازہ دودھ
ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ	1/4 چائے کا چمچ	نمک
ایک کھانے کا چمچ	لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچ	کھن
4 کھانے کے چمچ	ہر ادھنیا (باریک کٹا ہوا)		قیمے کے اجزاء:
ایک کھانے کا چمچ	سبھی	250 گرام	گائے کا قیر
جانے کے لئے	ہری مرچیں پیاز	ایک عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)

### ترکیب:

میدے میں آٹے کے اجزاء ملا کر گوئندھیں اور اسے ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ اس آٹے کی 2 روٹیاں تیل لیں۔ دیکھی میں علاوہ انڈا قیمے کے اجزاء ڈال کر اچھی طرح بھون لیں۔ ایک روٹی پر برش کی مدد سے انڈا لگائیں پھر قیمہ پھیلا کر دوسری روٹی رکھ دیں۔ روٹی کو کناروں سے دبا دیں۔ اس پر انڈا اور کھی لگا کر بیکنگ ٹرے پر رکھیں۔ اسے پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 20 منٹ تک پکالیں۔ مزیدار نان بگلوں میں کاٹ کر ڈش میں رکھیں اور ڈش کو ہری مرچوں اور پیاز سے سجادیں۔



VICTORINOX



**SWISS CLASSIC**

Swiss Classic / 100% Swiss-Made

**Karachi** Agha's Supermarket ; Ebco Supermarket ; Intiaz Super Store ; Farid's ; Naheed Supermarket  
Hazari Impex ; House Hold Gifts ; JB Saeed Bukhari ; Hyperstar **Lahore** Enem Store ; Jalal Sons  
Raja Sahib ; Essajee ; Green Valley ; Hyperstar **Islamabad** Shams ; AM Grocer ; Essajee

[SHOP.HAZARI.COM.PK](http://SHOP.HAZARI.COM.PK)

[info@victorinox.com.pk](mailto:info@victorinox.com.pk)



VICTORINOX

MAKERS OF THE ORIGINAL SWISS ARMY KNIFE | [VICTORINOX.COM](http://VICTORINOX.COM)

[WWW.PAKSOCIETY.COM](http://WWW.PAKSOCIETY.COM)  
[RSPK.PAKSOCIETY.COM](http://RSPK.PAKSOCIETY.COM)

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY





# Tarka

## Pepper Cumin Chicken

### Chicken Ingredients:

Chicken (boneless)	1/2 kg
Lemon juice	2 tbsp
Garlic paste	1 tsp
Salt	1/2 tsp
Oil	for frying

### Masala Ingredients

Onion (chopped)	1
Curry leaves	6
Fresh coriander (finely cut)	1/4 bunch
Tomato ketchup	1/2 cup
Red chilli powder	1 tsp
Cumin powder	2 tsp
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Salt	1/2 tsp
Oil	1/2 cup
Curry leaves, Tomato	for decoration
Fresh coriander	for garnishing

### Method:

- Marinate chicken with its ingredients; set aside for a while.
- Heat oil in a wok; fry chicken golden; remove.
- Heat oil in a separate wok and fry onion golden; add remaining masala ingredients; cook for 1 minute.
- Add chicken and mix well; remove in a dish and garnish with coriander.
- Decorate dish with curry leaves and tomato; serve.

## پیپر زیرہ چکن

مرغی کے اجزاء:

مرغی کا گوشت	1/2 کلو
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ
نمک	1/2 چائے کا چمچ
تیل	تیلنے کے لئے
مصالے کے اجزاء:	
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
کڑھی پتے	6 عدد
ہرا دھنیا	
(باریک کٹا ہوا)	1/4 گڈی
ٹماٹو کچھ	1/2 پیالی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا سفید زیرہ	2 چائے کے چمچے
کٹی ہوئی کالی مرچ	1/2 چائے کا چمچ
نمک	1/2 چائے کا چمچ
تیل	1/2 پیالی
کڑھی پتے، ٹماٹو	
ہرا دھنیا	سجانے کے لئے

### ترکیب:

مرغی پر اس کے اجزاء لگا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ کڑھی میں تیل گرم کریں اور مرغی کا گوشت سنہری تیل کر نکال لیں۔ ایک علیحدہ کڑھی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کر لیں۔ اس میں مصالے کے باقی اجزاء ڈال کر ایک منٹ پکائیں پھر مرغی شامل کر کے اچھی طرح سے ملائیں۔ اسے ڈش میں نکال کر ہرے دھنئے سے سجادیں۔ ڈش کی سجاوٹ کڑھی پتے اور ٹماٹو سے کریں۔



## Tikka Pulao

### Rice Ingredients:

Basmati rice (soaked)	1/2 kg
Bay leaves, Onions	2 each
Cardamoms, Green cardamoms	2 each
Mint (finely cut)	1 bunch
Chicken stock	1 1/2 cups
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Black peppercorns	1/2 tsp
Green chillies (paste)	2 tbsp
Black cumin, Salt	1 tsp each
Oil	1/2 cup
Lettuce leaves, Tomato	for decoration

### Tikka Ingredients

Chicken pieces	8
Orange food colour	1 pinch
Yogurt (whipped)	1/2 cup
Chaat masala	1 tsp
Red chilli powder	2 tsp
Ginger/garlic paste	2 tsp
Cumin seeds (roasted)	2 tsp
Salt	1/2 tsp
Lemon juice, Oil	4 tbsp each

### Method:

- Marinate chicken with tikka ingredients; set aside for 1 hour.
- Fry chicken pieces in a wok on high flame; remove from flame.
- Heat oil in pot and fry onions golden; add cumin, pepper, bay leaves, both cardamoms, ginger/garlic and green chillies; fry.
- Add rice, stock and salt; cook till dry; place chicken pieces and mint on top; keep on dum.
- Remove in a dish; decorate dish with lettuce leaves and tomato; serve.

## تکے پلاؤ

چاول کے اجزاء:

مرغی کے ٹکڑے	8 عدد	مرغی کے ٹکڑے	8 عدد
زردے کارنگ	ایک چمچی	زردے کارنگ	ایک چمچی
دہی (بھینٹی ہوئی)	1/2 پیالی	دہی (بھینٹی ہوئی)	1/2 پیالی
چاٹ مصالحہ	ایک چائے کا چمچ	چاٹ مصالحہ	ایک گڈی
پس ہوئی لال مرچ	2 چائے کے چمچے	پس ہوئی لال مرچ	1 1/2 پیالی
پسا ہوا لہسن ادراک	2 چائے کے چمچے	پسا ہوا لہسن ادراک	ایک کھانے کا چمچ
بٹھنا ہوا سفید زیرہ	2 چائے کے چمچے	بٹھنا ہوا سفید زیرہ	1/2 چائے کا چمچ
نمک	1/2 چائے کا چمچ	نمک	2 کھانے کے چمچے
لیموں کارس، تیل	4 4 کھانے کے چمچے	لیموں کارس، تیل	ایک ایک چائے کا چمچ
			1/2 پیالی
			سجانے کے لئے

چاول کے اجزاء:

باسمتی چاول (بھیکے ہوئے)	1/2 کلو
تیج پتے پیاز	2 2 عدد
بڑی الائچیاں، چھوٹی الائچیاں	2 2 عدد
پودینہ (باریک کٹا ہوا)	ایک گڈی
مرغی کی بٹنی	1 1/2 پیالی
پسا ہوا لہسن ادراک	ایک کھانے کا چمچ
ثابت کالی مرچیں	1/2 چائے کا چمچ
ہری مرچیں (پسی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
کالا زیرہ نمک	ایک ایک چائے کا چمچ
تیل	1/2 پیالی
سلا دپتے، ٹماٹر	سجانے کے لئے

### ترکیب:

مرغی پر تیکے کے اجزاء لگا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ تیکوں کو کڑا ہی میں ڈال کر تیز آؤٹ پر بھونیں اور چولہا بند کر دیں۔ دیکھی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں، اس میں زیرہ کالی مرچیں، تیج پتے، چھوٹی اور بڑی الائچیاں، لہسن ادراک اور ہری مرچیں ملا کر بھونیں۔ اس میں چاول، بٹنی اور نمک ملا کر پکا میں پانی خشک ہو جائے تو سٹے اور پودینہ رکھ کر دم دے دیں۔ ڈش کو سلا دپتے اور ٹماٹر سے سجانیں اور پلاؤ ڈال کر پیش کریں۔



# Tarka

## Royal Cauliflower

### Ingredients:

Cauliflower (only flowers)	1 kg
Yogurt, Tomato, Onion (raw paste)	1 cup each
Cumin, Turmeric powder	1 tsp each
Garlic paste	1 tsp
Ginger (finely cut)	2 tbsp
Bay leaves	2
Almonds (finely cut)	4 tbsp
Red chilli powder	2 tsp
Fresh cream	1/2 cup
Green chillies	1/2 cup
Fresh coriander (finely cut)	1/2 cup
Salt	1 tsp
Oil	1/2 cup
Fresh coriander, Yogurt, Ginger (finely cut)	for garnishing

### Method:

- Heat oil in a pot; fry cauliflower golden; remove.
- In the same pot cook ginger, garlic, cumin, turmeric, red chillies, bay leaves, onion and salt on high flame.
- Add cauliflower and fry on high flame; add yogurt, tomato, green chillies, coriander, almonds and cream; keep on dum.
- Garnish with coriander, yogurt and ginger; serve.

## شاہی گوبھی

### اجزاء:

پھیلائی ہوئی لال مرچ	2 چائے کے چمچے	پھول گوبھی (صرف پھول)	ایک کلو
تازہ کریم	1/2 پیالی	دہی نمائز پیاز (پسی ہوئی)	ایک ایک پیالی
ہری مرچیں ہرا دھنیا	ہری مرچیں ہرا دھنیا	سفید زیرہ پسی ہوئی ہلدی	ایک ایک چائے کا چمچ
(باریک کٹا ہوا)	1/2 پیالی	پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ
نمک	ایک چائے کا چمچ	ادرک (باریک کٹی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
تیل	1/2 پیالی	تج پتے	2 عدد
ہرا دھنیا، دہی، ادرک		بادام (باریک کٹے ہوئے)	4 کھانے کے چمچے
(باریک کٹی ہوئی)			

### ترکیب:

دہی میں تیل گرم کریں اور گوبھی سنہری تل کر نکال لیں۔ اسی دہی میں ادرک، لہسن، زیرہ، ہلدی، لال مرچ، تج پتے، پیاز اور نمک شامل کر کے تیز آگ پر پکائیں پھر گوبھی ڈال کر تیز آگ پر بھونیں پھر دہی، نمائز، ہری مرچیں، ہرا دھنیا، بادام اور کریم ملا کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار گوبھی ہرے دھنئے، دہی اور ادرک سے سجا کر پیش کریں۔



## Carrot Qalaqand

### Ingredients:

Carrots (grated)	1/2 kg
Whole dried milk	1/2 kg
Sugar	1 cup
Screwpine	1 tsp
Cardamom powder	1/2 tsp
Silver sterling leaves, Almonds, Pistachios (finely cut)	for garnishing

### Method:

- Cook carrots in a pot till dry; add sugar and cook on high flame till sugar dries.
- Remove from flame; add cardamoms, whole dried milk and screwpine; mix.
- Brush oil on a dish and spread qalaqand on it; smooth with a spoon.
- garnish with almonds, pistachios and sterling leaves.
- Cut into small pieces; serve.

## گاجر کی قلاقند

### اجزاء:

1/2 کلو	گاجر (کدو کش کی ہوئی)
1/2 کلو	کھویا
ایک پیالی	چینی
ایک چائے کا چمچ	کیوڑا
1/2 چائے کا چمچ	پسی ہوئی الائچی
	چاندی کے ورق بادام پستے (باریک کٹے ہوئے) سجانے کے لئے

### ترکیب:

دیکھی میں گجروں کو اس کا اپنا پانی خشک ہونے تک پکائیں پھر چینی ڈال کر تیز آگ پر چینی کا پانی خشک کریں۔ چولہا بند کر کے الائچی، کھویا اور کیوڑا ملا لیں۔ ڈش کو چکنا کر کے قلاقند اس پر پھیلائیں اور پیچھے کی مدد سے ہموار کر دیں۔ مزیدار قلاقند بادام پستے اور چاندی کے ورق سے سجادیں۔ پیش کرنے سے قبل اس کے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں۔



## Shish Taouk

### Ingredients:

Chicken breasts	1 kg
Capsicum (cubed)	1
Lemon juice	2 tbsp
White pepper powder	1 pinch
Mustard sauce	1 tbsp
Tomato paste	1 tbsp
Garlic paste	1 tbsp
Tabasco sauce	to taste
Oregano	1 pinch
Salt	1 pinch
Oil	1 tbsp
Lettuce leaves, Tomato (halved), Onion (halved)	for decoration

### Method:

- Cut chicken breasts into cubes.
- Mix all ingredients in a bowl; refrigerate for 2 hours.
- Pierce 1 piece of chicken, 1 piece of capsicum and another piece of chicken onto a wooden skewer; repeat process to make more skewers.
- Heat a grill pan and brush oil on it; grill skewers from all sides.
- Sauté tomato and onion on grill pan.
- Decorate a serving dish with lettuce, tomato and onion; place skewers on top; serve.

## شیش تاووک

### اجزاء:

ایک کلو	مرغی کے سینے
ایک عدد	شملہ مرچ (چوکور کٹی ہوئی)
2 کھانے کے چمچے	لیموں کا رس
ایک چمکی	پسی ہوئی سفید مرچ
ایک کھانے کا چمچ	مسٹرڈ ساس
ایک کھانے کا چمچ	ٹماٹو پیسٹ
ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا لہسن
حسب ذائقہ	ٹباکوساس
ایک چمکی	اور ٹیگٹو
ایک چمکی	نمک
ایک کھانے کا چمچ	تیل
سجانے کے لئے	سلاڈپتے، ٹماٹر، پیاز (درمیان سے کٹے ہوئے)

### ترکیب:

مرغی کے سینوں کے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں۔ ایک پیالے میں تمام اجزاء ملا کر 2 گھنٹوں کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ لکڑی کی سیخوں پر ایک مرغی کا ٹکڑا، ایک شملہ مرچ، ایک مرغی کا ٹکڑا لگا کر اس عمل کو دہرائیں۔ گرل پین کو گرم کر کے چکنا کر لیں۔ اس پر الٹ پلٹ کرتے ہوئے سیخیں پکالیں۔ ٹماٹر اور پیاز کو گرل پین پر ہلکا سا تیل لیں۔ ڈش کو سلاڈپتے، پیاز اور ٹماٹر سے سجائیں، اس پر سیخیں رکھ کر پیش کریں۔



## Sweet and Sour Chicken Dumplings

### Ingredients:

Chicken mince	300 grams
Spring onions (chopped)	4
Garlic (chopped)	2 tsp
Celery (chopped)	2 tsp
Fresh red chillies (chopped)	1 tsp
Red chilli sauce	1 tsp
Tomato ketchup	2 tsp
Sugar	2 tsp
White vinegar	1 tsp
Cornflour (made into paste with water)	2 tsp
Water	¼ cup
Salt	to taste
Oil	for frying + 2 tbsp

### Method:

- Squeeze water thoroughly from mince.
- Add ½ garlic, ½ celery, ½ spring onions and salt.
- Shape into dumplings.
- Heat oil in a frying pan; fry dumplings golden; remove.
- Heat oil in a wok; fry remaining garlic golden.
- Add red chillies, remaining celery, red chilli sauce, tomato ketchup, sugar, vinegar, water and salt; cook for a few minutes.
- Add dumplings; bring to boil; add cornflour paste and cook till thick.
- Add remaining spring onions; dish out.

## مرغی کے کھٹے میٹھے پکوڑے

### اجزاء:

300 گرام مرغی کا قیمہ	300 grams
4 عدد ہری پیاز (چوپ کی ہوئی)	4
2 چائے کے چمچے لہسن (چوپ کئے ہوئے)	2 چائے کے چمچے
2 چائے کے چمچے سیلری (چوپ کی ہوئی)	2 چائے کے چمچے
1 چائے کا چمچ تازہ لال مرچیں (چوپ کی ہوئی)	1 چائے کا چمچ
1 چائے کا چمچ ریڈ چلی ساس	1 چائے کا چمچ
2 چائے کے چمچے ٹماٹو کچھپ	2 چائے کے چمچے
2 چائے کے چمچے چینی	2 چائے کے چمچے
1 چائے کا چمچ سفید سرکہ	1 چائے کا چمچ
2 چائے کے چمچے کارن فلور (پانی میں گھلا ہوا)	2 چائے کے چمچے
¼ پیالی پانی	¼ پیالی
حسب ذائقہ نمک	حسب ذائقہ
تیلنے کے لئے 2+ کھانے کے چمچے تیل	تیلنے کے لئے 2+ کھانے کے چمچے

### ترکیب:

مرغی کے قیمے کا پانی نچوڑ دیں۔ اس میں ½ لہسن، ½ سیلری، ½ ہری پیاز اور نمک ملا لیں۔ اس آمیزے کے پکوڑے بنا لیں۔ فرائننگ چین میں تیل گرم کریں اور انہیں سنہری تل کر نکال لیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کر کے باقی لہسن سنہری کریں۔ اس میں لال مرچیں، باقی سیلری، ریڈ چلی ساس، ٹماٹو کچھپ، چینی، سرکہ، پانی اور نمک ملا کر چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں پکوڑے اور ہری پیاز شامل کر کے اُبال آنے تک پکائیں، پھر کارن فلور ڈال کر گاڑھا کریں۔ اس میں باقی ہری پیاز ملا کر ڈش میں نکال لیں۔



## Food Diaries

### Herbed Muffins

#### Ingredients:

Whole-wheat flour (sieved)	250 grams
Refined flour (sieved)	75 grams
Eggs	2
Buttermilk	1 cup
Baking powder	2 tsp
Baking soda	1/2 tsp
Spring onion (finely cut)	3 tbsp
Rosemary (finely cut)	1 tbsp
Honey	2 tbsp
Cheddar cheese (grated)	1 1/4 cups + 1/4 cup
Salt	1/2 tsp
Olive oil	1/2 tsp

#### Method:

- Set muffin cases in a muffin tray.
- Mix both flours, baking powder, baking soda, spring onion, rosemary, 1 1/4 cups cheese and salt in a bowl.
- Beat eggs in a separate bowl; add buttermilk, honey and olive oil; add to flour mix; mix well.
- Fill into muffin cases; sprinkle cheese on top.
- Bake in a pre-heated oven at 180° C for 15 minutes; remove.

### ہربڈ مافنز

#### اجزاء:

250 گرام	آٹا (چھنا ہوا)
75 گرام	میدہ (چھنا ہوا)
2 عدد	انڈے
ایک پیالی	لسی
2 چائے کے چمچے	بیکنگ پاؤڈر
1/2 چائے کا چمچ	بیکنگ سوڈا
3 کھانے کے چمچے	ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)
ایک کھانے کا چمچ	روز میری (باریک کٹی ہوئی)
2 کھانے کے چمچے	شہد
1 1/4 پیالی + 1/4 پیالی	چیڈر پنیر (کدو کش)
1/2 چائے کا چمچ	نمک
1/2 پیالی	زیتون کا تیل

#### ترکیب:

مافنز کی ٹرے میں کاغذ کی پیالیاں سیٹ کر لیں۔ ایک پیالے میں آٹا، میڈہ، بیکنگ پاؤڈر، بیکنگ سوڈا، ہری پیاز، روز میری، 1 1/4 پیالی پنیر اور نمک ملا لیں۔ ایک پیالے میں انڈے پھیلت کر اس میں لسی، شہد اور زیتون کا تیل ملا کر میڈے میں ڈال کر یکجان کر لیں۔ اس آمیزے کو مافنز کی پیالیوں میں ڈالیں اور پنیر چھڑک دیں۔ ٹرے کو پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 15 منٹ پکا کر نکال لیں۔

MASALA 55 KITCHEN



## Coconut Balls

### Ingredients:

- |                        |                |
|------------------------|----------------|
| Desiccated coconut     | 250 grams      |
| Condensed milk         | 1/2 cup        |
| Saffron (soaked)       | 1 pinch        |
| Milk (fresh)           | 2 tbsp         |
| Sterling silver leaves | for garnishing |

### Method:

- Mix all ingredients in a bowl.
- Shape into balls; garnish with sterling silver leaves.

## ناریل کے لڈو

### اجزاء:

- |                 |                    |
|-----------------|--------------------|
| 250 گرام        | پسا ہوا ناریل      |
| 1/2 کپ          | کنڈینسڈ ملک        |
| ایک چمکی        | زعفران (بھیگا ہوا) |
| 2 کھانے کے چمچے | تازہ دودھ          |
| سجانے کے لئے    | چاندی کا ورق       |

### ترکیب:

ایک پیالے میں تمام اجزاء ملائیں۔ اس آمیزے کے لڈو بنائیں اور چاندی کے ورق سے سجادیں۔

# PAKSOCIETY.COM

MASALA **56** KITCHEN







## Bounty Ice-cream Tart

### Ingredients:

Macaroons (crumbled)	1 1/2 cups + for decoration
Vanilla ice-cream	1 litre
Coconut ice-cream	1 litre
Almonds (roasted and finely cut)	1/4 cup
Coconut chocolate bars	1 cup + for garnishing
Butter (melted)	1/4 cup
Coconut (grated), Almonds (whole)	for garnishing

### Fudge Sauce Ingredients:

Fresh cream	1 cup
Brown sugar	1/2 cup
Golden syrup	2 tbsp
Dark chocolate (grated)	200 grams
Vanilla essence	1 1/2 tsp
Butter	1 tbsp

### Method:

- Line a bread mould with cling film.
- Mix macaroons with butter and press into mould with a spoon; set in deep freezer for 1/2 hour.
- Cook all sauce ingredients except essence in a saucepan till thick; add essence and remove from flame; allow to cool in a refrigerator; divide sauce into 3 portions.
- Layer macaroons with 1 portion of fudge sauce, almonds, chocolates and vanilla ice-cream; freeze for 1/2 hour.
- Add another portion of fudge sauce and a layer of coconut ice-cream; re-freeze for 1/2 hour.
- Invert mould over dish; remove cling film from tart.
- Decorate dish with macaroons; garnish tart with remaining fudge sauce, almonds, coconut and chocolates; freeze till ready to serve.

## باؤنٹی آئس کریم ٹارٹ

### اجزاء:

میکرونز (چورہ کئے ہوئے)	1 1/2 پیالی + سجانے کے لئے
ونیلا آئس کریم	ایک لیٹر
کوکونٹ آئس کریم	ایک لیٹر
بادام (بھنے اور باریک کئے ہوئے)	1/4 پیالی
ناریل کی چاکلیٹ بارز	ایک پیالی + سجانے کے لئے
مکھن (پگھلا ہوا)	1/4 پیالی
ناریل (کدو کش)	بادام (ثابت) سجانے کے لئے

### فج ساس کے اجزاء:

تازہ کریم	ایک پیالی
براؤن چینی	1/2 پیالی
گولڈن سیرپ	2 کھانے کے چمچے
ڈارک چاکلیٹ (کدو کش)	200 گرام
ونیلا ایسنس	1 1/2 چائے کے چمچے
مکھن	ایک کھانے کا چمچ

### ترکیب:

ڈبل روٹی کے سانچے میں پلاسٹک بچھا دیں۔ میکرونز میں مکھن ملا کر سانچے میں چمچے سے دبا کر سیٹ کریں اور 1/2 گھنٹے کے لئے ڈیپ فریزر میں رکھ دیں۔ ساس پین میں علاوہ ایسنس ساس کے اجزاء گاڑھا ہونے تک پکائیں پھر ایسنس ملا کر چولہا بند کر دیں اسے فرج میں رکھ کر ٹھنڈا کریں۔ ساس کو 3 حصوں میں تقسیم کر لیں۔ سانچے میں میکرونز پر فج ساس کا ایک حصہ بادام چاکلیٹس، ونیلا آئس کریم کی تہ لگا کر 1/2 گھنٹے کے لئے ڈیپ فریزر میں رکھ دیں۔ اسے نکال کر فج ساس کا دوسرا حصہ اور کوکونٹ آئس کریم کی تہ لگا کر مزید 1/2 گھنٹے کے لئے ڈیپ فریزر میں رکھ دیں۔ اسے نکالیں اور الٹ کر ڈش میں نکالیں اس کی پلاسٹک بٹا دیں پھر ڈش کو میکرونز کے چورے سے سجادیں۔ ٹارٹ کو فج ساس، بادام، ناریل اور چاکلیٹ بارز سے سجا کر پیش کرنے تک ڈیپ فریزر میں رکھ دیں۔



## Chickpeas Salad

### Ingredients:

Chickpeas (boiled)	1 cup
Kidney beans (boiled)	1 cup
Capsicums (cubed)	1 cup
Pineapple (cubed)	1 cup
Tomatoes (cubed)	1 cup
Curry leaves	10
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Lemon juice	1 tbsp
Oil	2 tbsp

### Method:

- Heat oil in a frying pan; fry red chillies and curry leaves; remove from flame.
- Mix all ingredients in a bowl; serve.

## چنے کا سلاد

### اجزاء:

کابلی چنے (اُبلے ہوئے)	ایک پیالی
لوبیا (اُبلے ہوئے)	ایک پیالی
شمسہ مرچ (چوکور کٹی ہوئی)	ایک پیالی
انناس (چوکور کئے ہوئے)	ایک پیالی
ٹماٹر (چوکور کئے ہوئے)	ایک پیالی
کرھی پتے	10 عدد
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
تیل	2 کھانے کے چمچے

### ترکیب:

فرائننگ پین میں تیل گرم کر کے لال مرچ اور کرھی پتے تل لیں۔ ایک پیالے میں تمام اجزاء ملائیں اور پیش کریں۔

PAKSOCIETY.COM

MASALA 59 KITCHEN



## Nargisi Meatballs

### Ingredients:

Beef mince	1/2 kg
Egg	1
Eggs (boiled)	6
Onions (raw paste)	1 cup
Black cumin seeds	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Red chilli powder	1 tbsp
Lemon juice	1 tbsp
Almonds (ground)	2 tbsp
Yogurt (whipped)	1 cup
Water	1 cup
Salt	to taste
Pure clarified butter	1 cup + 2 tbsp
Fresh coriander, Onion	for garnishing
Ginger, Almonds (finely cut)	for garnishing

### Method:

- Grind mince, egg and salt in a chopper. Cut boiled eggs into halves horizontally.
- Place some mince on your palm; place halved egg on mince and wrap mince around it.
- Repeat process to make more meatballs; keep aside.
- Heat clarified butter in a pot; fry onions golden; add cumin, ginger/garlic, almonds and yogurt; fry.
- Add hot spices and red chillies; cook for 10 minutes; add water and bring to boil.
- Add lemon juice and salt; add meatballs and cook on low flame with lid on.
- Dish out when clarified butter separates.
- Heat 2 tbsps clarified butter in a frying pan; sauté coriander, onion, ginger and almonds; sprinkle on meatballs; serve.

## نرگسی کوفتے

### اجزاء:

بادام (پسے ہوئے)	2 کھانے کے چمچے	گائے کا قیمرہ	1/2 کلو
دہی (بھینٹی ہوئی)	ایک پیالی	انڈے	ایک عدد
پانی	ایک پیالی	انڈے (اُبلے ہوئے)	6 عدد
نمک	حسب ذائقہ	پیاز (پسی ہوئی)	ایک پیالی
دہی گھی	ایک پیالی +	ثابت کالازیرہ	
2 کھانے کے چمچے	سجانے کے لئے	پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک ایک چائے کا چمچ
ہر ادھنیا		پسا ہوا لہسن اور ک	ایک کھانے کا چمچ
اور ک بادام		پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
(باریک کئے ہوئے)	سجانے کے لئے	لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ

### ترکیب:

چوپر میں قیمرہ انڈے اور نمک یکجان کر لیں۔ اُبلے ہوئے انڈوں کو درمیان سے کاٹ لیں۔ قیمرے کا تھوڑا سا آمیزہ ہتھیلی پر رکھ کر درمیان میں انڈے رکھیں اور اسے لپیٹ لیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے سارے انڈوں کے کوفتے بنالیں۔ دہی گھی میں گرم کر کے پیاز سنہری کریں پھر کالازیرہ، لہسن اور ک بادام اور دہی ڈال کر بھونیں۔ اس میں گرم مصالحہ اور لال مرچ ملا کر 10 منٹ تک پکائیں پھر پانی ملا کر اُبال آنے تک پکائیں۔ اس میں لیموں کا رس اور نمک ملا لیں پھر کوفتے ڈالیں اور ڈھکن ڈھانک کر ہلکی آہنج پر پکائیں۔ گھی اوپر آجائے تو دوش میں نکالیں 'فرائنگ پین میں 2 کھانے کے چمچے گھی گرم کریں پھر ہر ادھنیا پیاز اور ک اور بادام ہلکے سے تلیں اور کوفتوں پر ڈال کر پیش کریں۔



## Orange Custard Trifle

### Ingredients:

Milk (fresh)	1/2 cup
Keenus	2
Custard powder (made into paste with water)	4 tbsp
Sugar	1 cup
Keenu zest	1 tbsp
Fresh cream (whipped)	1 cup
Biscuit sticks	for decoration

### Method:

- Peel keenus and extract juice.
- Mix milk and sugar in a pot; bring to boil.
- Add custard paste while continuously stirring; cook till thick; remove from flame.
- Add keenu juice and zest; dish out.
- Allow custard to cool; layer with fresh cream; decorate dish with biscuit sticks; serve.

## اورنج کسٹرڈ ٹرائفل

### اجزاء:

1/2 پیالی	تازہ دودھ
2 عدد	کینو
4 کھانے کے چمچے	کسٹرڈ (پانی میں گھلا ہوا)
ایک پیالی	چینی
ایک کھانے کا چمچ	کینو کے چھلکے
ایک پیالی	تازہ کریم (پھینٹی ہوئی)
سجانے کے لئے	بسکٹس اسٹکس

### ترکیب:

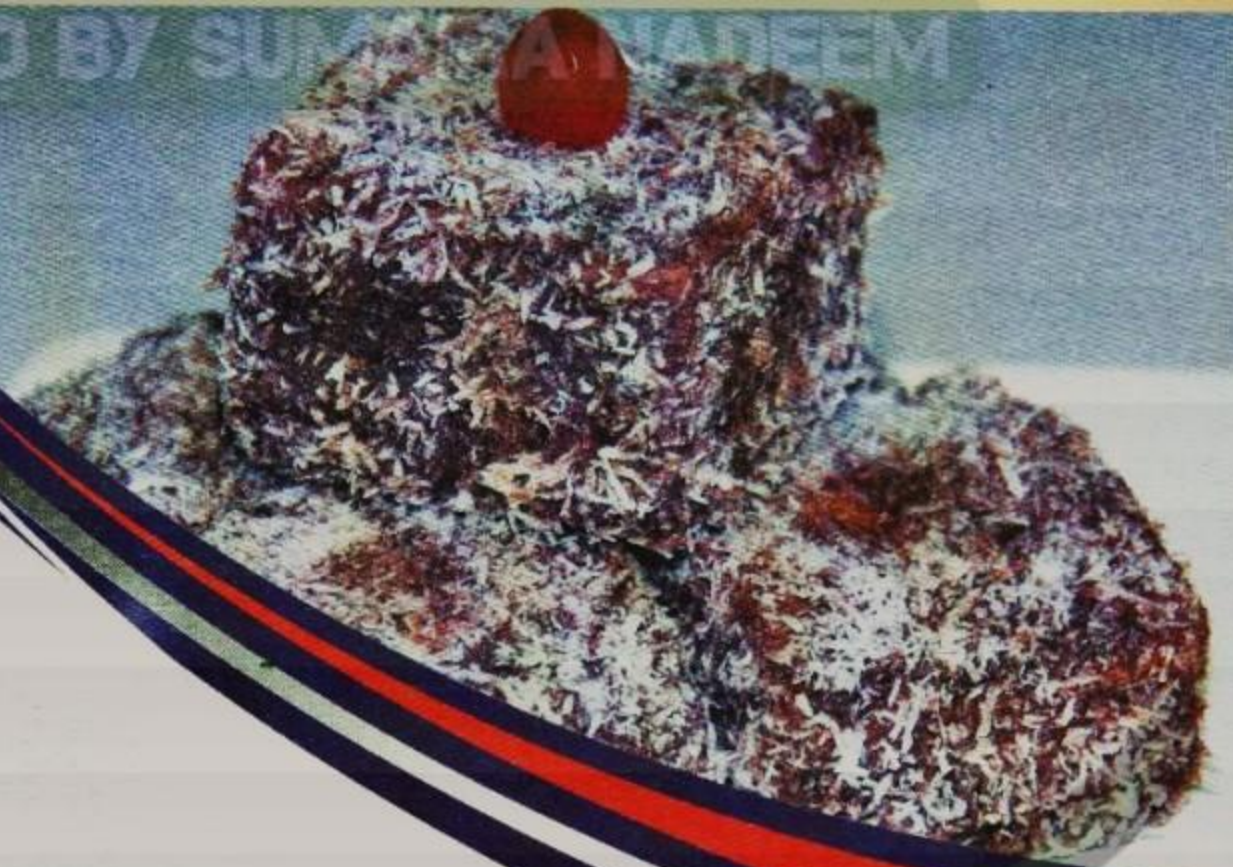
کینو کو چھیل کر اس کا رس نکال لیں۔ دیکھی میں دودھ اور چینی ڈال کر ابالیں۔ اس میں چمچے چلاتے ہوئے کسٹرڈ شامل کریں اور گاڑھا ہونے پر چولہا بند کر دیں۔ اس میں کینو کے چھلکے اور کینو کا رس ملا کر ڈش میں نکال لیں۔ کسٹرڈ ٹھنڈا ہو جائے تو اس پر کریم کی تہہ لگائیں اور بسکٹس سے سجادیں۔

PAKSOCIETY.COM





## LIVELY WEEKENDS



### Lemon-tons

#### Ingredients:

Eggs	3
Icing sugar	80 grams + 1 cup
Vanilla essence	2 tsp
Baking powder	2 tsp
Refined flour (sieved)	1½ cups
Milk (fresh)	1 cup
Cocoa powder	4 tbsp
Butter	50 grams + 80 grams
Desiccated coconut	1 plate
Cherries	for garnishing

#### Method:

- To prepare icing, mix 80 grams sugar, cocoa powder, 50 grams butter and milk in a double boiler; cook till thick while stirring continuously.
- Beat remaining butter, 1 cup sugar, eggs and essence in a bowl with an electric beater; add flour and baking soda; mix with a spoon; add milk; beat.
- Pour batter into a square cake mould; bake in a pre-heated oven at 180°C for 35 minutes; remove.
- Allow to cool; coat with icing and coconut; garnish with cherries; serve.

### لیمن ٹنز

#### اجزاء:

ایک پیالی	تازہ دودھ	3 عدد	انڈے
4 کھانے کے چمچے	کوکو پاؤڈر	80 گرام + ایک پیالی	پسی ہوئی چینی
50 گرام + 80 گرام	مکھن	2 چائے کے چمچے	ونیل ایسنس
ایک پلیٹ	پہا ہوناریل	2 چائے کے چمچے	بیکنگ پاؤڈر
سجانے کے لئے	چیریز	1½ پیالی	میدہ (چھنا ہوا)

#### ترکیب:

آئسنگ بنانے کے لئے ڈبل بواکر میں 80 گرام چینی، کوکو پاؤڈر 50 گرام مکھن اور دودھ ملا کر چمچ چلاتے ہوئے گاڑھا ہونے تک پکالیں۔ ایک پیالے میں 80 گرام مکھن، ایک پیالی چینی، انڈے اور ایسنس کو الیکٹرک بیٹر سے یکجان کر لیں، پھر میدہ اور بیکنگ پاؤڈر ڈال کر چمچے سے ملائیں اور دودھ ڈال کر یکجان کر لیں۔ کیک کے چوکور سانچے میں اس آمیزے کو ڈالیں اور پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 35 منٹ پکا کر نکال لیں۔ تھوڑا ٹھنڈا ہو جائے تو اسے آئسنگ اور ناریل میں لپیٹ لیں۔ مزید لیمن ٹنز چیریز سے سجادیں۔

# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسجے کمانے کے لئے شرٹک نہیں کیا جاتا
- ✦ 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

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](https://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](https://twitter.com/paksociety1)



**LIVELY WEEKENDS**



**Matka Gosht**

**Ingredients:**

- Mutton 1/2 kg
- Onions (fried and crumbed) 2
- Lemon juice 4 tsp
- Tomatoes (chopped) 6
- Fresh coriander (chopped) 1 bunch
- Green chillies (finely cut) 6
- Hot spices powder 1 tsp
- Turmeric powder 1 tsp
- Black pepper (crushed) 1 tsp
- Red chillies (crushed) 1 tbsp
- Ginger/garlic paste 1 tbsp
- Red chilli powder 1/2 tbsp
- Cumin seeds (roasted and powdered) 1/2 tbsp
- Ginger (finely cut) 2 tbsp
- Salt to taste
- Clarified butter 2 tbsp
- Oil 1 cup
- Fresh coriander/ginger (finely cut) for sprinkling

**Method:**

- Cook mutton, onions, ginger/garlic, turmeric and salt in a pot till mutton is tender and dry.
- Add tomatoes, both red chillies and hot spices; cook on low flame till tomatoes dry up.
- Add oil, pepper and cumin; fry; add ginger, lemon juice, coriander, green chillies and clarified butter; keep on dum.
- Sprinkle coriander and ginger on top; serve.

**مٹکا گوشت**

**اجزاء:**

بکرے کا گوشت	1/2 کلو	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
پیاز (تلی اور چورہ کی ہوئی)	2 عدد	پسا ہوا لہسن اور ک	ایک کھانے کا چمچ
لیموں کارس	4 چائے کے چمچ	پسی ہوئی لال مرچ	1/2 کھانے کا چمچ
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	6 عدد	بھنا اور پسا ہوا سفید زیرہ	1/2 کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	ایک گڈی	ادرک (باریک کٹی ہوئی)	2 کھانے کے چمچ
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	6 عدد	نمک	حسب ذائقہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ	گھی	2 کھانے کے چمچ
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچ	تیل	ایک پیالی
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ	ہرا دھنیا اور ک	
		(باریک کٹا ہوا)	چمڑکنے کے لئے

**ترکیب:**

دبھی میں گوشت پیاز، لہسن اور نمک ڈال کر گوشت گلنے اور پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں ٹماٹر، کٹی اور پسی ہوئی لال مرچ اور گرم مصالحہ ڈال کر ہلکی آگ پر ٹماٹر کا پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں تیل، کالی مرچ اور زیرہ ڈال کر بھونیں پھر ادرک، لیموں کارس، ہرا دھنیا، ہری مرچیں اور گھی ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار مٹکا گوشت ہرا دھنیا اور ادرک چمڑک کر پیش کریں۔



**LIVELY  
WEEKENDS**



**Sweet and Sour Mushroom Soup**

**Ingredients:**

Mushrooms (chopped)	1 cup
Chicken pieces (boneless)	200 grams
Carrot (chopped)	½ cup
Capsicum (chopped)	½ cup
Egg	1
Green chillies (finely cut)	2
Chicken stock	6 cups
Tomato ketchup	½ cup
Sugar	1 tsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
White vinegar	2 tbsp
Soya sauce	2 tbsp
Cornflour (made into paste with water)	2 tbsp
Chinese salt	¼ tsp
Salt	to taste
Tomato ketchup, fresh coriander	for garnishing

**Method:**

- Boil chicken in a pot; shred.
- In a separate pot; bring to boil chicken, stock, mushrooms, capsicum and carrot.
- Add tomato ketchup, cornflour, egg and salt.
- Remove from flame; add remaining ingredients.
- Garnish with tomato ketchup and coriander; serve.

**کھمبی کا کھٹا میٹھا سوپ**

اجزاء:

کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچ	کھمبیاں (چوپ کی ہوئی)	ایک پیالی
سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچے	مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	200 گرام
سویا ساس	2 کھانے کے چمچے	گاجر (چوپ کی ہوئی)	½ پیالی
کارن فلور		شملہ مرچ (چوپ کی ہوئی)	½ پیالی
(پانی میں گھلا ہوا)	2 کھانے کے چمچے	انڈہ	ایک عدد
چائے نمک	¼ چائے کا چمچ	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
نمک	حسب ذائقہ	مرغی کی پنجنی	6 پیالی
ٹماٹو کچپ، ہرا دھنیا	سجانے کے لئے	ٹماٹو کچپ	½ پیالی
		چینی	ایک چائے کا چمچ

**ترکیب:**

دیکھی میں مرغی کی بوٹیوں کو اُبال کر ریشہ کر لیں۔ ایک علیحدہ دیکھی میں مرغی، پنجنی، کھمبی، شملہ مرچ اور گاجر ڈال کر اُبال آنے تک پکائیں۔ اس میں ٹماٹو کچپ، کارن فلور، انڈہ اور نمک شامل کریں۔ چولہا بند کر کے اس میں باقی اجزاء ڈالیں۔ مزیدار سوپ ٹماٹو کچپ اور ہرے دھنئے سے سجا کر پیش کریں۔

PAKSOCIETY.COM





**LIVELY  
WEEKENDS**



## Coconut Mithai

### Ingredients:

Desiccated coconut	1 ½ cups
Sugar	1 ½ cups + 1 tsp
Milk (fresh)	1 cup
Dried milk	2 cups
Green cardamoms	6
Pistachios (finely cut)	20
Almonds (finely cut)	20
Orange food colour	1 pinch
Screwpine	few drops

### Method:

- Grind cardamoms with 1 tsp sugar.
- Mix all ingredients in a bowl except almonds and pistachios.
- Brush oil on a Pyrex dish; spread coconut batter on it.
- Sprinkle almonds and pistachios on top; set aside.
- When set, cut into pieces.

## ناریل کی مٹھائی

### اجزاء:

پسا ہوا ناریل	1½ پیالی
چینی	1½ پیالی
+ ایک چائے کا چمچ	
تازہ دودھ	ایک پیالی
شوکھا ہوا دودھ	2 پیالی
چھوٹی الائچیاں	6 عدد
پستے (باریک کئے ہوئے)	20 عدد
بادام (باریک کئے ہوئے)	20 عدد
زردے کا رنگ	ایک چنگلی
کیوڑہ	چند قطرے

### ترکیب:

الائچیوں کو ایک چائے کا چمچ چینی کے ہمراہ پیس لیں۔ ایک پیالے میں علاوہ بادام اور پستے باقی تمام اجزاء ملا لیں۔ پارٹیکس کی ڈش کو چکنا کریں اور اس پر ناریل کا آمیزہ پھیلا دیں۔ اس کے اوپر بادام اور پستے چھڑک کر رکھ دیں۔ جم جائے تو اس کے ٹکڑے کاٹ لیں۔

# شہر شہر کی خبریں



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

## کراچی میں جاپانی گزٹیوں کی نمائش

کراچی میں قائم جاپان کے معلوماتی و ثقافتی مرکز میں گزشتہ دنوں ”جاپانی گزٹیاں“ دعا اور اظہار محبت کا دلکش روپ کے عنوان سے جاپانی گزٹیوں کی 5 روزہ نمائش کا اہتمام کیا گیا۔ نمائش کا اہتمام کراچی میں قائم توصل خانہ جاپان اور پاکستان جاپان کلچرل ایسوسی ایشن سندھ کے تعاون سے کیا گیا جس میں مختلف اقسام کی 80 سے زائد گزٹیاں رکھی گئیں جن میں جاپان کے ثقافتی رنگ کو دکھانے کے ساتھ ساتھ جاپانیوں کے آرائشی ہنر کو اجاگر کیا گیا۔ نمائش کا افتتاح جاپانی توصل جنرل آکیرا اوچی اور وزیر اعلیٰ سندھ کی مشیر شرمیلا فاروقی نے کیا۔ جاپان کی طرف سے گزٹیوں کی اس نمائش میں مختلف اقسام کے منفرد ثقافتی امتزاج کو پیش کیا گیا جو اپنے آپ میں ہنرمندی کی اعلیٰ صلاحیتوں کا مظہر ہی نہیں بلکہ جاپان کے سجاوٹی ہنر کی اہم ترین مثال ہیں۔ مہمانوں کے لئے نظہرانے کا انتظام کیا گیا تھا۔



## خواتین کے عالمی دن کے موقع پر نمائش کا اہتمام

فرانسیسی ثقافتی مرکز کراچی میں خواتین کے عالمی دن کے موقع پر نیو ورلڈ کانسپٹ اور گرینڈیورگیلری کے اشتراک سے 27 مختلف میڈیم کے فنکاروں کی ایک تصویری نمائش کا اہتمام کیا گیا۔ نمائش کا افتتاح فرانس کے توصل جنرل فرانسوا ڈیلا روسونے کیا۔ اس موقع پر نیو ورلڈ کانسپٹ کی چیف ایگزیکٹو آفیسر یاسمین حیدر بڑی تعداد میں مصور، صحافی اور معززین شہر شریک تھے۔ شرکاء کے لئے ہائی ٹی کا انتظام تھا۔





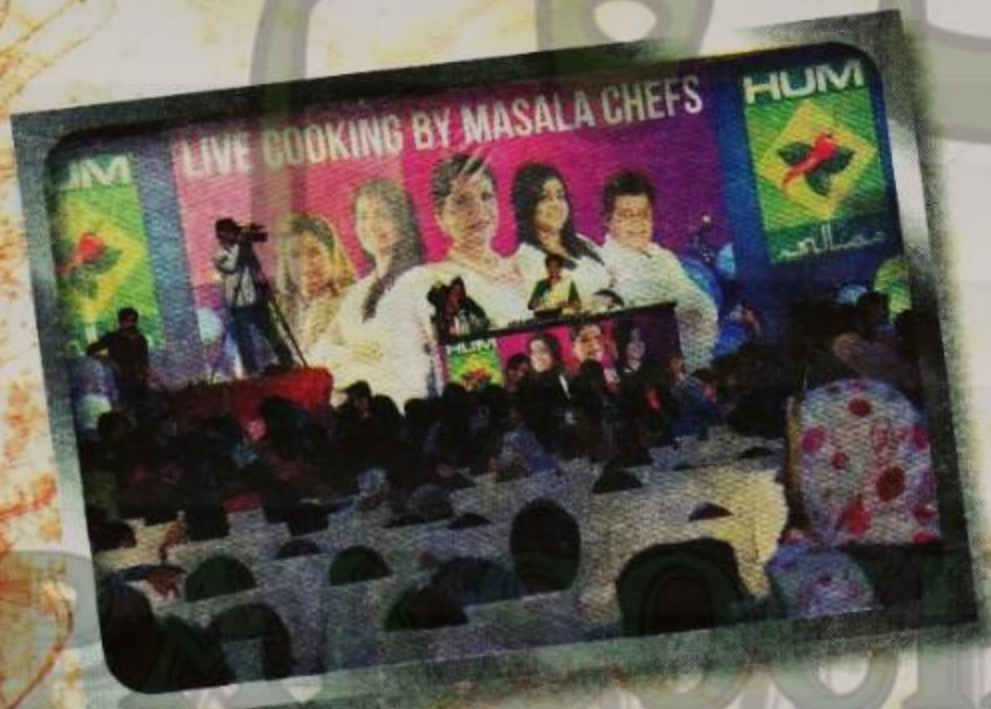
### ایس وائی لان کی افتتاحی نمائش

حسن شہریار یاسین اور اتحاد ٹیکسٹائلز نے گزشتہ دنوں لاہور، کراچی اور فیصل آباد میں بیک وقت اپنی لان کی افتتاحی نمائش کا انعقاد کیا۔ کراچی میں منعقدہ تقریب میں ایس وائی موجود تھے۔ تقریب میں لوگوں کی بڑی تعداد شریک ہوئی جنہوں نے ایس وائی کی پیش کش کو بے حد سراہا۔ شرکاء کو لوازمات سمیت مشروبات پیش کئے گئے۔



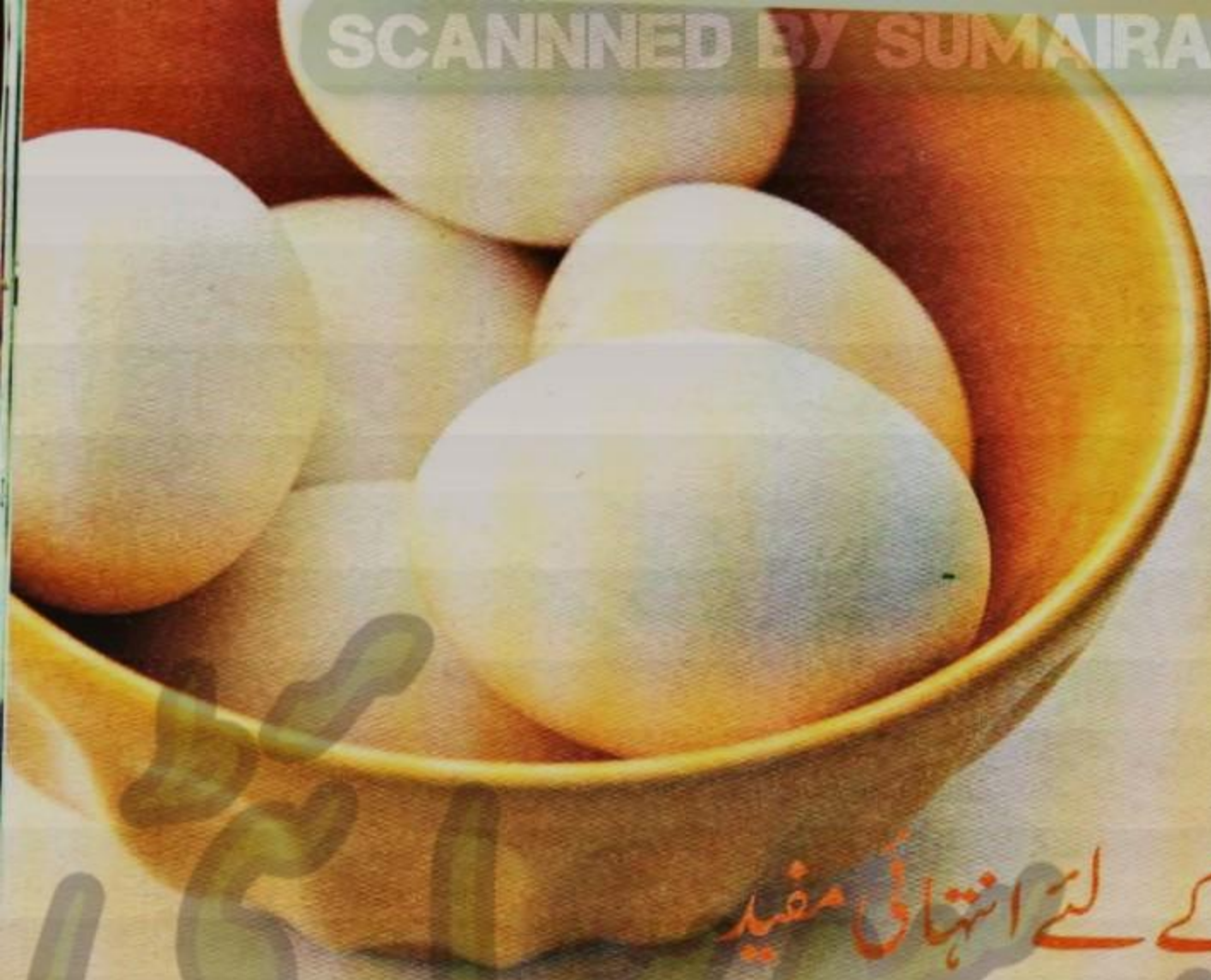
### اونٹن پرینیور آرگنائزیشن کی جانب سے تقریب کا اہتمام

اونٹن پرینیور آرگنائزیشن لاہور چیپٹر کی جانب سے گزشتہ دنوں "لاہور مجلس" کے عنوان سے دو روزہ کانفرنس کا اہتمام کیا گیا۔ تقریب میں چوہدری سرور حنا ربانی کھر، میاں محمد منشاء سمیت دنیا بھر سے آئے ہوئے کاروباری شخصیات جو اونٹن پرینیور آرگنائزیشن کے ممبران بھی ہیں اور عمائدین شہر شریک ہوئے۔ اس تقریب کے دونوں دنوں میں شاندار عشاءوں کا اہتمام کیا گیا جس میں شرکاء کو پہلے روز یوسف صلاح الدین کی حویلی پر محفل موسیقی کے ہمراہ جب کہ دوسرے دن حضوری باغ لاہور میں پاکستان کے روایتی کھانوں سے لطف اندوز ہونے کا موقع فراہم کیا گیا۔



### نیاناظم آباد میں مصالحہ فیملی فیسٹول کا انعقاد

مصالحہ کی جانب سے نیاناظم آباد میں مصالحہ فیملی فیسٹول کا انعقاد عمل میں آیا۔ شہریوں کی بڑی تعداد نے پرجوش انداز میں فیملی فیسٹول میں شرکت کی۔ اس موقع پر مصالحہ کے شیفز ردا آفتاب زبیدہ طارق اور گلزار نے براہ راست کونگ کا مظاہرہ کیا جب کہ کرن خان دلچسپ انداز میں میزبانی کے فرائض انجام دیتی رہیں۔ فیسٹول میں آنے والوں کو اپنے پسندیدہ شیفز سے ملاقات کا موقع ملا۔ یہاں آنے والوں کو نوڈ کورٹ میں مزے دار کھانے پینے کے اسٹال، بچوں کے لئے جھولے اور جمپنگ کیسل سمیت دیگر چیزوں سے لطف اندوز ہونے کا موقع فراہم کیا گیا۔ فیسٹول کے اختتام پر سجاد علی سمیت دیگر فنکاروں نے اپنے فن کا مظاہرہ کیا۔



## انڈے، صحت کے لئے انتہائی مفید

انڈے میں پائی جانے والی توانائی ہر موسم میں انسانی جسم کی ضرورت پورا کرنے کے لئے کافی ہوتی ہے

امریکہ کے شہریوں کے مقابلے میں کم پائی گئی ہے۔ جاپانیوں میں امریکہ کے مقابلے میں امراض قلب سے زیادہ محفوظ پائے گئے اس کی ایک وجہ یہ بھی ہو سکتی ہے کہ جاپانی مچھلی اور سویا بین زیادہ استعمال کرتے ہیں۔ اسی طرح انڈے کے ساتھ پیاز اور لہسن کے استعمال سے بھی کولیسٹرول کی سطح کم رکھی جاسکتی ہے۔

انڈوں کو ہمیشہ سے ہی صحت کے لئے مفید قرار دیا جاتا رہا ہے اب نئی طبی تحقیق بھی یہی کہہ رہی ہے کہ انڈے دودھ کے بعد دل اور دماغ کے لئے سب سے عمدہ متوازن اور طاقت ور غذا ہیں۔ ایک نیم برشت (ہاف بوائل) انڈے کی زردی میں گوشت کے برابر غذائیت اور خون پیدا کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔

انڈے میں پائے جانے والے لیوٹن (lutein) اور ریکسٹن کیرائٹن آکٹھوں کو کیشرک کی بیماری سے محفوظ رکھتے ہیں۔ ایک انڈے میں تقریباً 212 ملی گرام مفید کولیسٹرول پایا جاتا ہے جسے کھانے سے خون میں مضر کولیسٹرول کا اضافہ نہیں ہوتا۔ انڈوں میں پایا جانے والا کولیسٹرول ایچ ڈی ایل قسم کا ہوتا ہے جو صحت کے لئے نقصان دہ نہیں ہے۔ اس کی وجہ سے دل کی بیماری اور دیگر کئی بیماریوں کا خدشہ کم ہو جاتا ہے۔ لحمیات انسانی جسم کے نشوونما کا بنیادی عنصر ہیں، خصوصاً بڑھتے ہوئے بچوں کے لئے نہایت اہم ہے۔ انڈے کو لین (choline) کے حصول کا بہترین ذریعہ ہیں جس سے سینے کے سرطان کے امکانات کم ہوتے ہیں۔ انڈے کی ایک زردی میں تقریباً 300 مائیکرو گرام کو لین پایا جاتا ہے جو دماغ، عصبی نظام اور دوران خون کے نظام کو تحفظ فراہم کرتا ہے۔

قدرے چکنائی کے علاوہ انڈے میں چونا، کیلشیم، فولاد، فوولٹ، حیاتین بی 12، فاسفورس، لائبو فلاوین اور گندھک کے علاوہ حیاتین اے اور ڈی وافر مقدار میں ملتے ہیں۔ انڈوں میں اور متعدد قسم کے امینو ایسڈز ہوتے ہیں جو جسم کی نشوونما میں مدد کرتے ہیں۔ انڈے میں پائی جانے والی توانائی ہر موسم میں انسانی جسم کی ضرورت پورا کرنے کے لئے کافی ہوتی ہے۔ ایک انڈے میں اوسطاً 85 حرارے فی 100 گرام ہوتے ہیں۔ ایک بڑے انڈے میں چھنے والی چکنائی صرف 2 فیصد ہوتی ہے جو صرف اس کی زردی میں ہوتی ہے انڈے کی سفیدی خالص لحمیات کی بنی ہوتی ہے۔ ہر انڈے میں اس کی مقدار 6 گرام ہوتی ہے۔

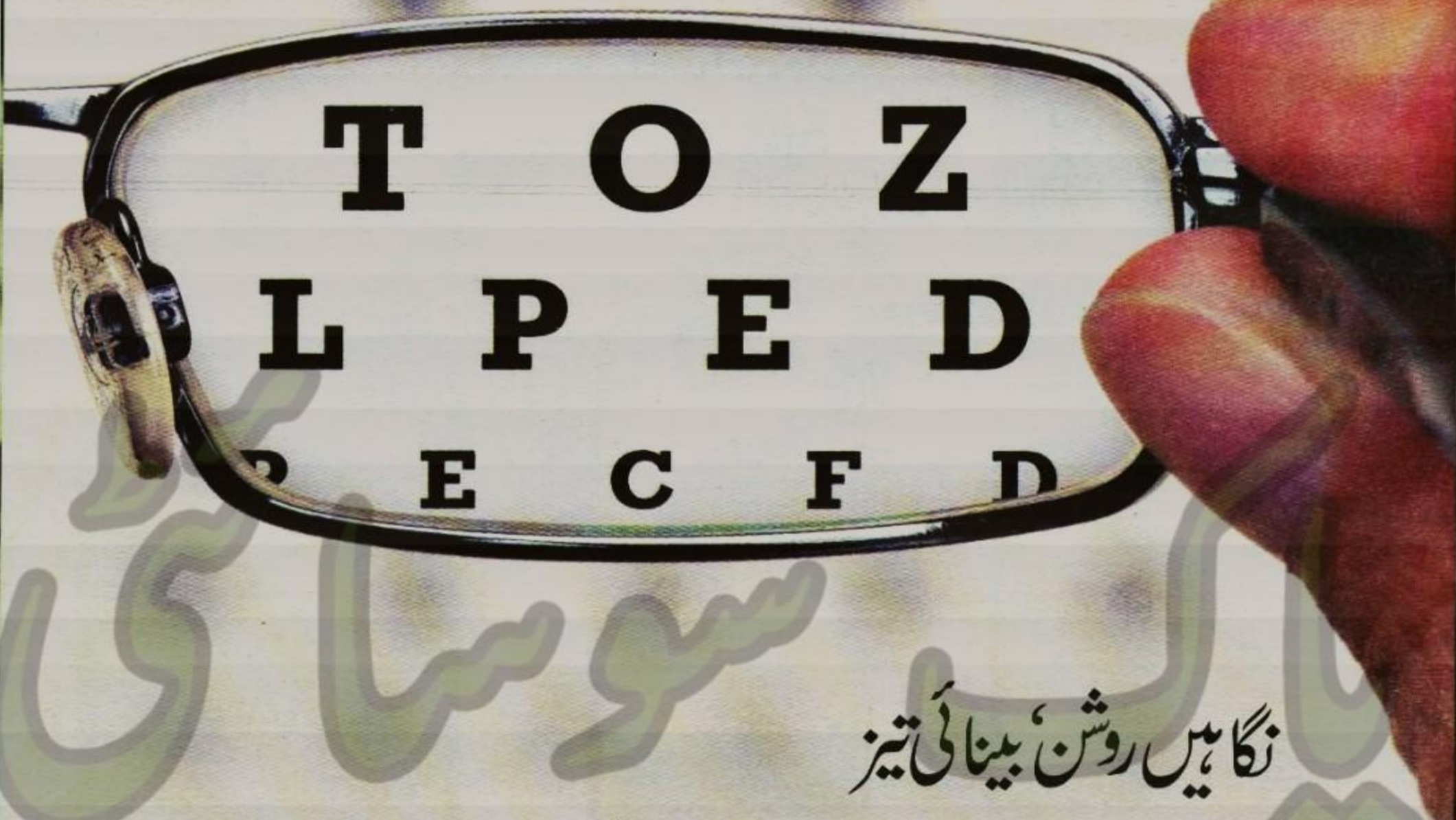
انڈے قدرت کی طرف سے لحمیات کے حصول کا بڑا ذریعہ ہیں جو دماغ اور پشوں کی نشوونما کے لئے اہم ہیں۔ انڈے کے استعمال سے قوت مدافعت میں بھی اضافہ ہوتا ہے جبکہ بصارت کی کمزوری کے عمومی عوامل میں بھی انڈے کا استعمال مفید اثرات ظاہر کرتا ہے۔

بچوں کو انڈے کھلانے سے نہ صرف ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں بلکہ بصارت کی خامیاں بھی دور ہوتی ہیں۔ انڈے میں پائی جانے والی 60 فیصد چربی خشک تیزابی (unsaturated) حالت میں ہوتی ہے جو چربی کی تیزابی حالت (saturated) کے مقابلے میں مفید ہے۔ انڈے کا حلوہ غذائیت کی فراہمی کے ساتھ جسم کو فرہہ اور صحت مند کرتا ہے۔ اس کی زردی گرتے بالوں کا موثر علاج ہے۔ اگر بچوں کو دست لگ جائیں اور غذا ہضم نہ ہو رہی ہو تو ایک پیالی پانی میں ایک انڈے کی سفیدی پھینٹ کر یکجان کریں پھر تھوڑی سی چینی ملا کر بچوں کو دس فوراً آرام آجائے گا۔

امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن کے مطابق ایک عام انسان کو ہفتے میں 4 انڈے کھانے چاہئیں۔ جاپان میں ہونے والی ایک تحقیق اور جائزے کے مطابق جاپان میں ہر فرد سالانہ 328 انڈے (اوسطاً) کھاتا ہے لیکن اس کے باوجود ان کے خون میں کولیسٹرول کی سطح

زیادہ اُبلتا ہوا انڈہ دیر سے ہضم ہوتا ہے۔ اس لئے انڈے کو صرف اس حد تک اُبلانا چاہئے کہ اس کی سفیدی جم جائے مگر زردی نہ جھے۔ طبی ماہرین کے مطابق کچا انڈہ استعمال کرنے سے بچیدگیاں رونما ہو سکتی ہیں، خصوصاً کم عمر یا بڑھتے ہوئے بچوں کو انڈہ دیتے ہوئے اس بات کی تسلی کر لینی چاہئے کہ وہ اچھی طرح پکے ہوئے ہیں۔ انڈے کے استعمال کی ممانعت تجویز کرنے والے طبی ماہرین اس میں پائے جانے والے کولیسٹرول کو موضوع بحث بناتے ہیں جو بڑی یا کم عمر افراد میں عارضہ قلب کا باعث بنتا ہے تاہم تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ مرغی اور مرغی کو اکٹھا رکھنے سے حاصل ہونے والے انڈوں میں مضر صحت کولیسٹرول نہیں ہوتا۔ بے شمار فوائد کے ساتھ ساتھ انڈے بعض حالتوں میں نقصان دہ بھی ہیں، مثلاً اگر آپ کو تیزابیت کی شکایت ہے تو انڈہ مت استعمال کریں۔ اسی طرح گردے کی پتھری، قویج، بد ہضمی اور برص جیسے امراض میں انڈے سے پرہیز بہتر ہے۔ ■

MASALA 75 INFORMATION



## نگاہیں روشن، بینائی تیز

آنکھوں میں خالص شہد لگانے سے نظر اچھی ہو جاتی ہے، آنکھوں کی روشنی بڑھانی ہو تو گھی، کالی مرچ اور مصری ملا کر چائیس

- اللہ تعالیٰ نے اپنے بندوں کو جو نعمتیں عطا کی ہیں ان میں سے ایک نعمت قوت بصارت بھی ہے لیکن بعض افراد اس کی صحت مندی پر بالکل دھیان نہیں دیتے، جس کی وجہ سے ان کی آنکھیں جلد خراب ہو جاتی ہیں۔ آنکھیں بھی جسم کے دوسرے اعضاء کی طرح بھر پور توجہ چاہتی ہیں، انہیں اگر درست رکھنا ہے تو اس کا واحد طریقہ ان کی مناسب دیکھ بھال ہی ہے۔ ذیل کی سطور میں بینائی کو روشن رکھنے کے حوالے سے چند کارآمد نکات درج ہیں۔ امید ہے کہ انہیں آزمانے سے آپ نہ صرف اپنی بینائی میں نمایاں فرق محسوس کریں گے بلکہ آنکھیں اُجلی اور روشن بھی رہیں گی۔
- ☆ کھالیس۔
  - ☆ پھول گو بھی کارس پینے سے آنکھوں کی کمزوری دور ہوتی ہے۔ آنکھوں کے گرد اگر اندھیرا آ جاتا ہو تو کچے آنولے کارس پانی میں ملا کر 4 دن تک صبح و شام پینے سے فائدہ ہوتا ہے۔
  - ☆ تازہ دودھ چھان کر بغیر گرم کئے ہوئے مصری یا شہد بھنگی ہوئی 20 کشمشوں کا پانی ملا کر 40 دن تک پینے سے آنکھوں کی روشنی بڑھتی ہے۔
  - ☆ بیر خون کو صاف کرنے اور آنکھوں کی روشنی میں اضافہ کرنے کے حوالے سے معروف ہے، موسم میں بیہ ضرور کھائیں۔
  - ☆ آنکھیں اگر کمزور ہیں تو نمٹا کر کھائیں۔
  - ☆ گاجر اور پالک کارس ملا کر پینے سے آنکھوں کی روشنی بڑھ جاتی ہے۔
  - ☆ آنکھوں کی روشنی بڑھانی ہو تو گھی، کالی مرچ اور مصری ملا کر چائیس۔
  - ☆ پسی ہوئی کالی مرچ کو گھی میں ملا کر چاندنی رات میں رکھیں۔ اس آمیزے میں سے آدھا چائے کا چمچ روزانہ کھائیں۔
  - ☆ ہرے دھننے کو کچے آنولے کے ساتھ پیس کر کھائیں۔ اس سے آنکھوں کی کمزوری دور ہو جاتی ہے۔
  - ☆ پالک کارس پیئیں۔ اس سے آنکھوں کی روشنی میں اضافہ ہوتا ہے۔
  - ☆ اپنے بندوں کو جو نعمتیں عطا کی ہیں ان میں سے ایک نعمت قوت بصارت بھی ہے لیکن بعض افراد اس کی صحت مندی پر بالکل دھیان نہیں دیتے، جس کی وجہ سے ان کی آنکھیں جلد خراب ہو جاتی ہیں۔ آنکھیں بھی جسم کے دوسرے اعضاء کی طرح بھر پور توجہ چاہتی ہیں، انہیں اگر درست رکھنا ہے تو اس کا واحد طریقہ ان کی مناسب دیکھ بھال ہی ہے۔ ذیل کی سطور میں بینائی کو روشن رکھنے کے حوالے سے چند کارآمد نکات درج ہیں۔ امید ہے کہ انہیں آزمانے سے آپ نہ صرف اپنی بینائی میں نمایاں فرق محسوس کریں گے بلکہ آنکھیں اُجلی اور روشن بھی رہیں گی۔
  - ☆ کھیرے کے قتلے کاٹ کر 10 منٹ تک آنکھوں پر رکھیں، انہیں ہٹا کر سادہ پانی سے آنکھیں دھولیں۔ آنکھوں کی چمک بڑھانے کے لئے یہ نسخہ بہترین ہے۔
  - ☆ صبح کے وقت عرق گلاب کے چھیننے آنکھوں پر مارنے سے ان کی خوبصورتی میں اضافہ ہوتا ہے۔
  - ☆ آنکھوں میں خالص شہد لگانے سے نظر تیز ہوتی ہے۔
  - ☆ پانی اُبال کر ٹھنڈا کر لیں، اس میں نمک ڈال کر شیشے کی بوتل میں محفوظ کر لیں، روزانہ اس پانی سے آنکھیں دھوئیں۔ چند ہی روز میں آنکھیں روشن محسوس ہوں گی۔
  - ☆ نیم گرم دودھ میں روٹی بھگو کر چند منٹ آنکھوں پر رکھیں، پھر ٹھنڈے پانی کے چھیننے ماریں۔ اس عمل سے آنکھوں میں قدرتی چمک اور خوبصورتی پیدا ہوتی ہے۔
  - ☆ 15 بادام، 2 چائے کے چمچے سونف، 3 کالی مرچوں کو نہار منہ ایک گلاس دودھ کے ہمراہ چبا



## تیل کے چند قطروں کا کمال

قلو پطرحہ کے تیل میں استعمال ہونے والے تیل گھی اور چربی کی طرح جمتے نہیں تھے اسی وجہ سے اس کی جلد صاف اور چکنی رہتی تھی

اور چربی کی طرح جمتے نہیں ہیں اسی وجہ سے اس کی جلد صاف اور چکنی رہتی ہے۔ قدیم حکماء کی طرح آج کے جرمن اور سوئس طبی ماہرین بھی ان تیلوں کے استعمال کی سفارش کرتے ہیں تاہم ان کے مطابق ان تیلوں کی محض مالش کافی نہیں ہے۔ جلد کو اندر سے نکھارنے کے لئے سبزیوں کے سلاد پر تیل یا زیتون کے تیل کا ایک بڑا چمچ 2 چائے کے چمچے ڈال کر استعمال کریں۔ یورپ میں تو ان کے کپسول بھی دستیاب ہیں جنہیں خواتین کھانے کے علاوہ توڑ کر اپنی جلد میں جذب کرتی ہیں۔ ان ممالک میں پلاسٹک کے ایسے آلے بھی دستیاب ہیں جو تیل لگی ہوئی جلد پر جھانویں کی طرح پھیرنے سے جلد کے مردہ خلیات تیل کے ساتھ خارج ہو جاتے ہیں۔ یہ عمل خاص طور پر خشک موسم اور خشک جلد کے لئے مفید ثابت ہوتا ہے۔ اس میں زیتون کے تیل کے بجائے سورج مکھی کا تیل بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

اسی تیل میں حیاتین ای کے کپسول اور بادام کے تیل کو شامل کر کے مالش کرنے سے بھی جلد کی خشکی، کھر ڈرے پن اور جھریوں سے نجات مل جاتی ہے۔ جی چاہے تو اس میں اپنی پسندیدہ خوشبو بھی شامل کر لیجئے۔ تلوں کا تناسب کچھ اس طرح سے ہونا چاہئے زیتون کا تیل 6 چائے کے چمچے سورج مکھی کا تیل 3 چائے کے چمچے اور حیاتین ای کے تیل کے 10 کپسول (200 ملی گرام) ملا کر بوتل میں محفوظ کر لیں۔ اس کے 7 سے 8 قطرے چہرے اور گردن پر اچھی طرح سے جذب کر کے 1/2 گھنٹے بعد گندم کے آٹے سے مالش کریں اور تھوڑی دیر بعد دھو لیں۔ چند ہی دنوں کے بعد جادوئی تبدیلی نظر آئے گی۔ اگر بالوں میں خشکی ہو تو اسی تیل کی چند بوندیں جڑوں میں جذب کر لیں چند ہی دنوں میں خشکی دور ہو جائے گی۔ مہنگی کریموں کے بجائے اس سستے نسخے کو ایک بار آزمائیں ضرور۔ ■

حسین بننے کی خواہش انسان سے ہزاروں روپے خرچ کرانے کی استطاعت رکھتی ہے۔ ہم میں سے بہت اکثریت خود کو دوسروں سے نمایاں اور بہتر دکھانے کے لئے کسی بھی حد تک جانے کے لئے تیار رہتی ہے۔ ادھر حسن میں نکھار کے حوالے سے کسی نئی چیز کا اشتہار آنا شروع ہوا نہیں، ادھر لوگوں نے اسے خرید نہیں۔ یہ سوچے سمجھے بغیر کہ مذکورہ شے ان کے لئے موزوں ہے بھی یا نہیں؟ یہی وجہ ہے کہ بہت سارے لوگ نقصان اٹھاتے ہیں اس لئے بہتر یہ ہے کہ ہر چیز کی طرف نہ بھاگیں۔ اس حوالے سے ہم ہمیشہ گھریلو نسخے استعمال کرنے کا مشورہ دیتے ہیں کیوں کہ باورچی خانے کی الماری میں موجود تیل، نمک، دودھ، دہی، سرکہ، خمیر اور مختلف مصالحے یہاں تک کہ دالیں بھی صحت اور حسن کی بحالی اور انہیں برقرار رکھنے میں معاون ثابت ہو سکتی ہیں۔ یہ اشیاء چونکہ خود خریدی جاتی ہیں اور انہیں خود ہی تیار کیا جاتا ہے اس لئے ان کے خالص اور مفید ہونے میں کسی شک و شبہ کی کوئی گنجائش نہیں ہوتی، اس کے علاوہ یہ کسی اضافی خرچ کے بغیر تیار ہو جاتی ہیں۔

مصر کی ملکہ قلو پطرحہ کے پرکشش حسن کا راز اس کی صاف ستھری اور دکھتی جلد میں پوشیدہ بتایا جاتا ہے۔ قلو پطرحہ اپنے حسن میں اضافے اور اسے برقرار رکھنے کے لئے روزانہ جس تیل کی مالش کراتی تھی وہ تیل اور زیتون کے تیل میں مشک شامل کر کے تیار کیا جاتا تھا۔ آج کل مشک کا ملنا تقریباً ناممکن ہے اس کی جگہ پسا ہوا زعفران، پسپی ہوئی ہلدی اور خوشبو کے لئے صندل کا تیل شامل کیا جاسکتا ہے۔ قلو پطرحہ کی خادما تیل کو اچھی طرح جذب کرنے کے بعد جھانویں کی طرح کے ایک کھر ڈرے آلے سے اس کی جلد پر لگے فاضل تیل کو گڑ گڑور کیا کرتی تھیں۔ اس عمل سے کھال کے مردہ خلیات نکل جاتے اور نئی کھال نکھر آتی تھی۔ روغن قلو پطرحہ کی تیاری میں استعمال ہونے والے دونوں تیلوں کی خصوصیت یہ ہے کہ یہ گھی



## بادام کھائیں بھی اور لگائیں بھی

بادام صحت کے ساتھ ساتھ حسن کا بھی محافظ ہے، اس کے تیل کی مالش سے جلد پر نکھار اور چمک پیدا ہوتی ہے

پہلے بادام کے تیل سے مالش فائدہ مند ہوتی ہے۔ لپ اسٹک لگانے سے ہونٹ خشک ہو جاتے ہیں۔ ایسے میں اگر لپ اسٹک لگانے سے پہلے تھوڑا بادام کا تیل ہونٹوں پر لگا لیا جائے تو ہونٹوں پر خشکی کا احساس نہیں ہوتا۔ چہرے کو چمک دار بنانا ہو تو گلاب کے عرق میں بادام کا تیل ملا کر رات کو مالش کی جائے تو چہرہ پر رونق آ جاتی ہے۔ ہونٹوں کی سیاہ رنگت ختم کرنے کے لئے روزانہ رات کو سونے سے قبل ہونٹوں پر بادام کا تیل لگائیں۔ خشکی کی وجہ سے چہرہ کی رنگت خراب ہو گئی ہو تو چہرے پر بادام کے تیل کی مالش کریں۔ آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے ختم کرنے کے لئے انگلی پر روغن بادام لگائیں اور ہلکے ہاتھ سے باہر کی طرف مالش کریں۔

رنگت نکھارنے اور چہرہ شاداب بنانے کے لئے ایک باریک پسا ہوا سیب 8 قطرے کیلے کے ہرے پتوں کا رس 8 قطرے لیموں کا رس اور 4 قطرے عرق گلاب ملا کر رات کو سوتے وقت چہرے پر ملیں اور صبح تازہ پانی سے دھولیں۔

رنگ گورا کرنے کے لئے 4 باداموں کو رات میں پانی میں بھگو دیں صبح انہیں چھیل کر پیس لیں۔ اس میں بیسن اور دودھ ایک ایک چائے کا چمچ اور 4 قطرے لیموں ملا کر چہرے پر لگائیں اور 20 منٹ کے بعد چہرہ دھولیں۔

چہرے پر چمک لانے کے لئے ایک کھانے کا چمچ نوکھا ہوا دودھ ایک کھانے کا چمچ لیموں کا رس اور 2 کھانے کے چمچے بادام کا تیل ملا کر چہرے پر لگائیں اور 15 سے 20 منٹ کے بعد چہرہ دھولیں۔ اس سے نہ صرف چہرے پر چمک آ جائے گی بلکہ چہرہ نکھر جائے گا۔

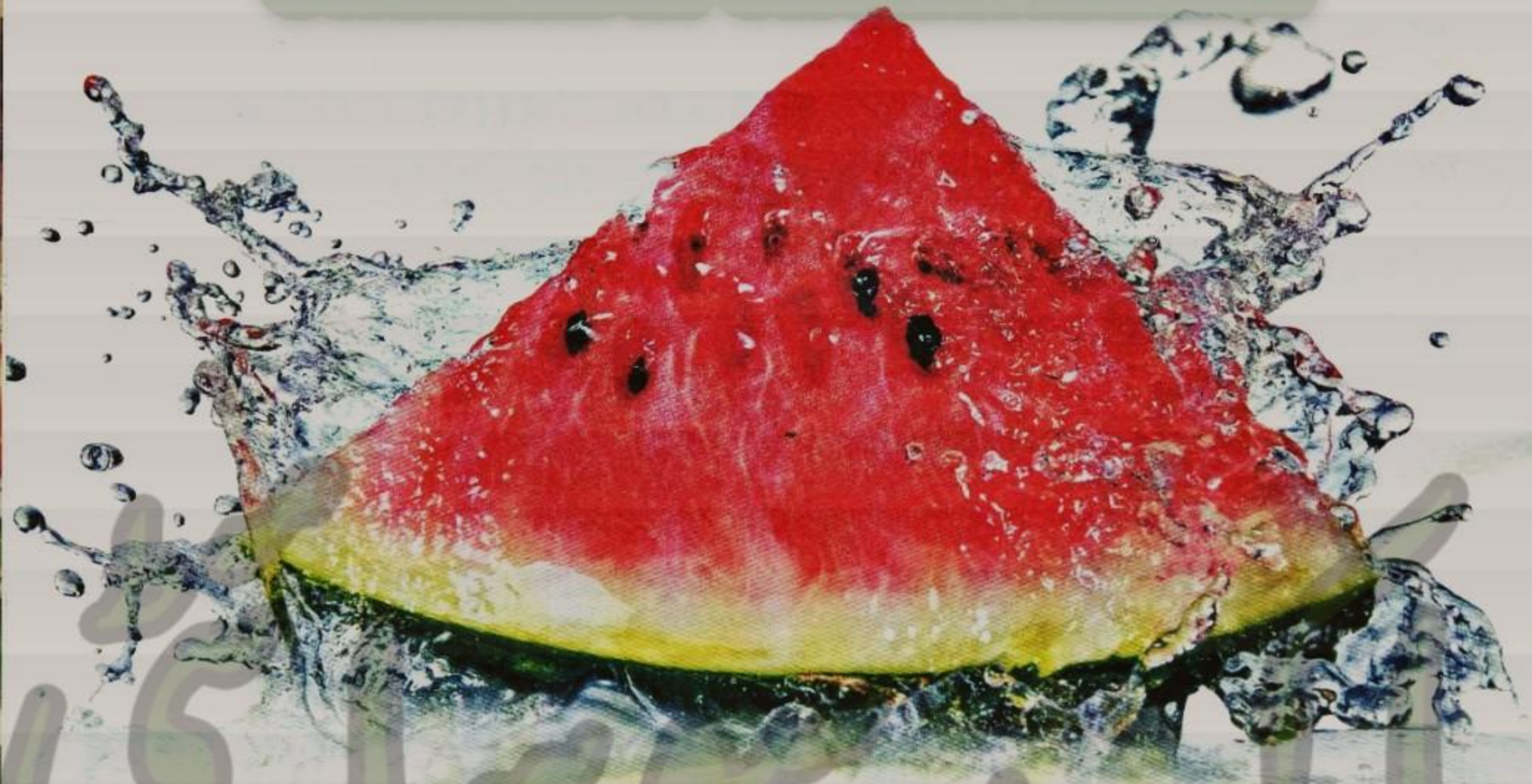
اگر چہرے پر بھورے رنگ کے تیل ہوں تو بادام کے تیل میں لیموں کا رس ملا کر چہرے پر لگائیں۔

بادام زمانہ قدیم سے ہی ایک انتہائی مقبول خشک میوہ رہا ہے۔ قدیم مصر اور یونان میں بادام کا استعمال صرف بادشاہوں اور امراء تک محدود تھا۔ کیوں کہ یہ ایک تبرک میوہ سمجھا جاتا تھا اس لئے عوام کی اس تک رسائی نہ تھی۔ یونان کے مشہور حکیم تافرستس کی تالیفات میں بادام کا ذکر اکثر مقامات پر ملتا ہے۔ مصری آثار قدیمہ کی کھدائی کے وقت ماہرین کو ایک ایسی صندوقچی ملی جس میں بادام محفوظ تھے جنہیں عراق کے عجائب گھر میں نمائش کے لئے رکھ دیا گیا۔ بادام کا تذکرہ انجیل میں بھی آیا ہے۔ عباسی خلیفہ معتصم باللہ نے اسپین کے عیسائی حکمران فرڈینینڈ کو تحفے کے طور پر بادام کی گریوں سے بنی شطرنج بھیجی تھی۔ بادام کو قدیم مسلمان مشائخ اور طلوعوں کے علاوہ گوشت کی بعض اقسام میں استعمال کیا کرتے تھے۔ بادام کو اردو ادب میں بطور تشبیہات استعمال کیا گیا۔ برصغیر پاک و ہند میں بادام کی پسندیدگی کا یہ عالم ہے کہ بادامی آنکھیں شعراء کا محبوب و پسندیدہ موضوع رہیں۔

بادام کو متعدد امراض میں بطور علاج استعمال کیا جاتا ہے۔ عام خیال ہے کہ یہ چکنائی سے بھر پور ہوتے ہیں اسی وجہ سے یہ عارضہ قلب میں مبتلا افراد کے لئے نقصان دہ ہیں تاہم جدید تحقیق کے مطابق بادام خون میں کولیسٹرول کی سطح کم کرتا ہے۔ اس اعتبار سے یہ دل کی تکالیف میں فائدہ مند ثابت ہو سکتا ہے۔ اتنا ہی نہیں بلکہ روزانہ 85 گرام بادام استعمال کرنے والوں کے جسم میں کولیسٹرول کی سطح 14 فیصد تک کم ہو جاتی ہے۔ بادام میں چکنائی کے علاوہ لحمیات کی بڑی مقدار شامل ہوتی ہے۔ دیگر معدنیات میں ریٹینول، کیلشیم، میگنیشیم، پوٹاشیم، حیاتین (E) اور دیگر غیر تکیدی اجزاء شامل ہیں۔

بادام صحت کے ساتھ ساتھ حسن کا بھی محافظ ہے۔ چہرے اور جلد پر اس کے تیل کی مالش سے نکھار اور چمک پیدا ہوتی ہے اسی لئے دنیا بھر میں حسن کی افزائش کے لئے بادام کے تیل کا استعمال کیا جاتا ہے۔ بادام کا تیل چہرے کے کیل مہا سے داغ دھبے جھانیاں اور کھر دراپن دور کرتا ہے۔ چہرے کی خشک جلد اور کھلے ہوئے مساموں کی صورت میں روزانہ سونے سے

MASALA 81 INFORMATION



## گرم موسم میں ٹھنڈا تر بوز کھائیں

تر بوز گرمی کے دنوں میں جسم میں پانی کی کمی کے لئے بہترین ہے کیونکہ اس میں پانی کا مواد موجود ہے

پانی کا اعلیٰ مواد جگر اور گردوں پر دباؤ کم کرتا ہے۔ کیفین پر مشتمل کھانے کی اشیاء کے برعکس تر بوز جسم پر جبری اخراج کا سبب نہیں بنتا۔

تر بوز کا سرخ رنگ ”بیٹا کروٹین“ سے بھرپور ہوتا ہے جو جسم میں حیاتین الف تبدیل کرتا ہے۔ یہ عمر کی وجہ سے آنکھوں کی بیماریوں کو قدرتی طور پر روکنے میں مدد کرتا ہے۔

تر بوز میں موجود حیاتین جسم کے مدافعتی عمل کو بہتر بناتے ہیں، غیر تکسیدی اجزاء کے لئے فعال کردار ادا کرتا ہے اور اسے توانائی بخشتا ہے۔ یہ نہ صرف ہمارے جسم کے دفاعی نظام کو مضبوط بنانے کے لئے کام کرتا ہے بلکہ خلیوں کی حرمت کر کے زخموں کو تیزی کے ساتھ بھرتا ہے۔

گرمیوں کے موسم میں تر بوز کا استعمال صحت کے ساتھ ساتھ روح کو تازہ رکھنے کے لئے مفید تو ہے ہی لیکن ساتھ ہی ساتھ اس کے بیج کے بھی بے شمار فوائد ہیں۔ ماہرین کی جانب سے کی گئی ایک تازہ تحقیق کے مطابق تر بوز کے بیج دل کے امراض کے ساتھ ساتھ ذیابیطس اور جلد کے لئے مفید ہوتے ہیں۔ تحقیق کے مطابق تر بوز کے بیج میں شامل فولاد پوناشیم اور حیاتین بالوں کو مضبوط بناتے ہیں اور چہرے کے داغ دھبے دور کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ تر بوز کے کثرت استعمال سے جوڑوں کے درد اور ہلچل کے امکانات ہوتے ہیں اس لئے تر بوز کو اعتدال سے کھانا چاہئے۔ تر بوز کھانے کے فوری بعد سنجین دہی اور کوئی شربت یا چائے وغیرہ کسی بھی قسم کی چیز استعمال نہیں کرنی چاہئے۔ خالی پیٹ میں اس کا استعمال بے حد مفید ہے۔ تر بوز کو شکر کے ساتھ ملا کر کھایا جائے تو موثر ہوتا ہے جب کہ چاول کے ساتھ اس کا استعمال مضر ہے، یعنی چاول کھانے سے پہلے یا اس کے فوراً بعد تر بوز نہیں کھانا چاہئے۔ ■

سرخ سرخ اور تازہ تر بوز کا شمار ایسے پھلوں میں ہوتا ہے جو گرمی کی حدت کے اثرات سے محفوظ رکھنے کے ساتھ دیگر کئی فوائد کا بھی حامل ہے۔ تر بوز کو اگر رب تعالیٰ کی جانب سے انسانوں کے لئے گرمی کا تحفہ کہا جائے تو بے جا نہ ہوگا۔

یہ شکل کے اعتبار سے گول اور لمبوترے جبکہ رنگت کے اعتبار سے سبز ہوتے ہیں۔ تر بوز تقریباً ہر علاقے میں پایا جاتا ہے۔ پاکستان، بھارت، شمالی بنگال اور افغانستان میں اس کی بطور خاص کاشت کی جاتی ہے اس کے علاوہ یہ شام اور فلسطین میں بھی پایا جاتا ہے۔ تر بوز کے گودے کی رنگت سرخ، ذائقہ شیریں اور مزاج سرد ہوتا ہے۔ تر بوز کے بیج میں ”کوکریٹین“ نامی خاص جز ہوتا ہے۔ جدید تحقیق کہتی ہے کہ خون کے دباؤ کی زیادتی کو دور کرنے کے لئے یہ جز نہایت اہمیت کا حامل ہے۔ تر بوز میں ایک خاص قسم کا جز ”گھٹا تھی اون“ بھی ہوتا ہے جو سرطان کو بے بس کر دیتا ہے۔ تر بوز کے استعمال سے آنتوں کی سختی میں کمی آتی ہے اور شریانوں کی پلک بھی قائم رہتی ہے۔

تر بوز گرمی کے دنوں میں جسم میں پانی کی کمی کے لئے بہترین ہے کیونکہ اس میں پانی کا مواد موجود ہے۔ اس میں 29 فیصد پانی تازگی بھرا احساس دلاتا ہے اور موٹاپے سے روکتا ہے۔ تر بوز جسم میں جمع شدہ چربی کو کم کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اس میں شامل لائیو پیٹین دل کے سخت پٹھوں کو فعال بنانے اور خون کا بہاؤ بہتر بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ لائیو پیٹین ہمارے جسم میں آسٹیوپوروس (ایک ایسی بیماری جو ہڈیوں کو کمزور کرتی ہے) کی نشوونما روکنے میں مدد دیتا ہے۔ اس میں پوناشیم کی بھرپور غذا اہمیت پائی جاتی ہے جو ہڈیوں اور جوڑوں کو مضبوط رکھتے ہیں۔ تر بوز کا استعمال پوناشیم اور کیلشیم کے حصول میں آسانی پیدا کرتا ہے جو جسم کی ہڈی اور جوڑوں کو مضبوط بنانے کے لئے نہایت اہم ہیں۔ اس میں شامل





## پھل کھائیں، فشار خون بھگائیں

جدید طبی تحقیق کے مطابق کولیسٹرول کی شرح کو قابو میں رکھنے کے لئے تازہ پھلوں کا استعمال ضروری ہے

### لیموں

لیموں میں موجود حیاتین سی کی بڑی مقدار جسم میں مضر صحت کولیسٹرول کی مقدار کو قابو میں رکھتی ہے۔ اس میں شامل ریٹینول نظام ہضم کو بہتر بنا کر کولیسٹرول کی شرح بڑھنے کا امکان کم کرتے ہیں۔

### گریپ فروٹ

گریپ فروٹ مضر صحت کولیسٹرول کی شرح کم رکھتا ہے اور چربی کو گھلاتا ہے۔

### بلیو بیری

بلیو بیری دماغی طاقت کو بڑھاتی ہے سرطان سے تحفظ دیتی ہے جسٹانی سوجن کو دور کرنے کے علاوہ کولیسٹرول کی شرح کو بھی معمول پر رکھتی ہے۔ یہ دوران خون میں چربی کے خلیات کو منتشر کر کے کولیسٹرول کی شرح کو نقصان دہ حد تک بڑھنے نہیں دیتی۔

### خوبانی

خوبانی ایسے اجزاء سے بھر پور پھل ہے جو دوران خون میں مضر صحت کے بجائے فائدہ مند کولیسٹرول کو بڑھاتے ہیں۔ اس میں موجود غیر تکسیدی اجزاء کی بڑی مقدار دیگر متعدد امراض سے بھی تحفظ دیتی ہے۔

### سیب

روزانہ ایک سیب کھانے سے مضر صحت کولیسٹرول کی شرح کم ہوتی ہے۔ یہ ثابت ہو چکا ہے کہ سیب میں شامل غیر تکسیدی اجزاء کولیسٹرول کو شریانوں میں اکٹھا نہیں ہونے دیتے۔

فشار خون ایک ایسی بیماری ہے جو مختلف جان لیوا امراض کا سبب بن جاتی ہے۔ اس مرض کا سب سے بڑا سبب بڑھا ہوا کولیسٹرول ہے جو ایک چربیلا نرم اور ملائم مادہ ہے۔ کولیسٹرول کی متعین مقدار انسانی صحت کے لئے فائدہ مند ہوتی ہے مگر اس میں اضافہ خون کی شریانوں کی دیواروں پر جم کر انہیں تنگ کر دیتا ہے۔ کولیسٹرول کی شرح میں اضافے کا بڑا سبب غیر صحت بخش غذاؤں کا بہت زیادہ استعمال ہے۔ جدید طبی تحقیق کے مطابق کولیسٹرول کی شرح کو قابو میں رکھنے کے لئے تازہ پھلوں کا استعمال ضروری ہے؛ بطور خاص درج ذیل پھلوں میں شامل حیاتین معدنیات اور غیر تکسیدی اجزاء جسمانی دفاعی نظام کی فعالیت کے ساتھ کولیسٹرول کو صحت مند شرح پر بھی رکھتے ہیں۔

### اسٹرابیری

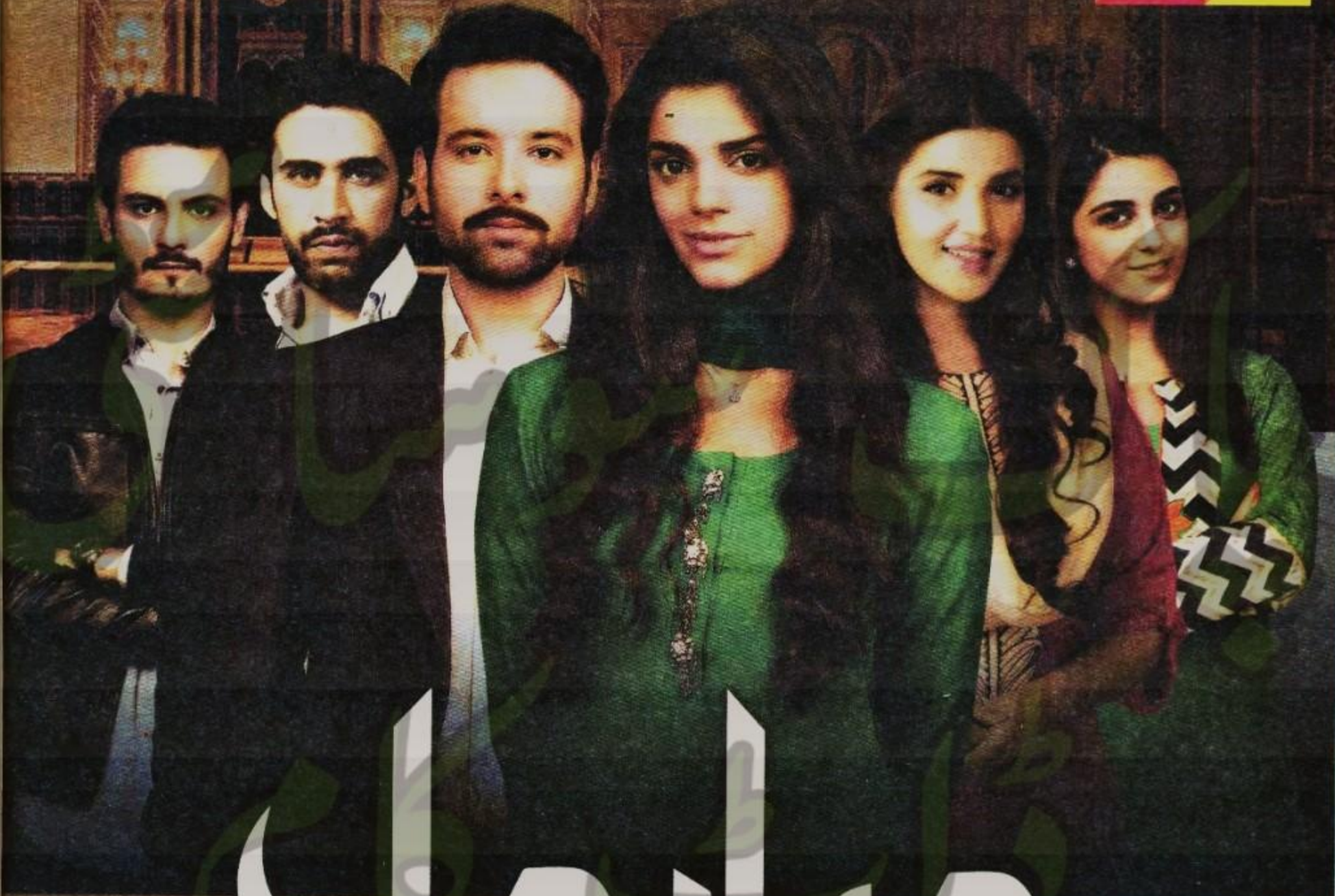
حالیہ طبی تحقیق کہہ رہی ہے کہ اسٹرابیری کا روزانہ استعمال جسم کے لئے نقصان دہ کولیسٹرول کی دوران خون میں شرح کو 4 سے 10 فیصد تک کم کرتا ہے۔ یہ ایسے غیر تکسیدی اجزاء کے حصول کا بہترین ذریعہ ہیں جو سرطان اور امراض قلب سمیت متعدد بیماریوں سے تحفظ دینے کے لئے اہم ہیں۔ اس کے استعمال سے وزن میں کمی ہوتی ہے۔

### سرخ انگور

کولیسٹرول کی شرح میں کمی چاہئے تو سرخ انگور ضرور استعمال کریں؛ ان میں ریٹینول کی شرح بہت زیادہ ہوتی ہے۔ اس کے بیج اور چھلکے نظام ہضم کو بہتر بناتے ہیں۔ طبی تحقیقی رپورٹ کے مطابق سرخ انگوروں کا 6 ہفتوں تک روزانہ استعمال مضر صحت کولیسٹرول کی شرح میں 14 فیصد تک کمی لاتا ہے۔

### مانٹو

مانٹو نہ صرف کولیسٹرول کی شرح کو بڑھنے سے روکتے ہیں بلکہ انہیں نظام ہضم کا حصہ بنا کر دوران خون میں منتقل کر دیتے ہیں۔ مانٹو اور ان کے جوس میں موجود حیاتین سی کئی دیگر امراض سے تحفظ دینے میں بھی مددگار ثابت ہوتا ہے۔



# دیوارِ دل

Tuesdays at 8:00 pm

تحریر: فرحت اشتیاق | پیشکش: مومنہ درید | ہدایات: حبیب حسن  
کاسٹ: میرکال، صنم سعید، حریم فاروق، عبدالعلی، علی رحمان، عثمان خالد بیٹ، ملیا علی



www.hum.tv



/humtvpakistan



/humnetwork



# مصالحہ ٹپس

☆ اپنے ٹوتھ برش کو پہلے لیموں کے رس، پھر سوڈا بائی کاربونیٹ میں ڈبو کر اس سے دانتوں کو برش کریں۔ دانت موتیوں کی طرح جگمگا اٹھیں گے۔

☆ آدھے کپ تازہ دودھ میں ایک چمچ شہد کو ملائیں اور اس بیوٹی ماسک کو اپنے چہرے پر لگائیں۔ یہ فوری جگمگاہٹ کے حصول کا ایک بہترین طریقہ ہے۔ اس کے نتائج آپ کو حیرت میں مبتلا کر دیں گے۔

☆ انڈے کی سفیدی و شہد کا فیس ماسک جادوئی اثر کرتا ہے، بس آپ کو ایک انڈے کی سفیدی اور ایک چائے کا چمچ شہد کسی پیالی میں ملا لیں اور پھر اسے آہستگی سے اپنے چہرے سے گردن تک مالش کی طرح لگانا ہے، جس کو دھونے کے بعد آپ جگمگاتی روشن جلد کو دیکھیں گے۔

☆ کھیرے اور آلو کو کدو کش کر کے اس کے پانی کو روئی کی مدد سے آنکھوں کے گرد لگائیں۔ ہفتے میں 4 مرتبہ یہ عمل دہرانے سے آنکھوں کے گرد حلقے ختم ہو جائیں گے۔

☆ ایک چائے کا چمچ لیموں کا رس، 2 چائے کے چمچے زیتون کا تیل اور ایک چائے کا چمچ بادام کا تیل ملا کر رات کو سوتے وقت چہرے اور ہاتھوں پر ملیں، چند دنوں میں رنگت نکھر جائے گی۔

☆ ہونٹوں کو پتلا بنانے کے لئے ایک چمکی پسی ہوئی پھٹکری میں 2 قطرے گلاب کا عرق اور 2 قطرے لیموں کا رس ملا کر دن میں 2 سے 3 بار ہونٹوں پر لگائیں۔ اس عمل سے موٹے ہونٹ پتلے ہو جاتے ہیں۔

☆ چہرے کے کیل مہاسوں سے نجات کے لئے لسی میں تھوڑی سی دہی کی بالائی ملائیں۔ اس آمیزے کو روزانہ صبح اسے چہرے پر لگا کر 15 منٹ کے لئے چھوڑ دیں۔ چند ہی دنوں میں چہرہ صاف اور دلکش ہو جائے گا۔

☆ اگر چہرے پر جھڑیاں نمودار ہو رہی ہیں تو دیر نہ کیجئے۔ انڈے کی سفیدی پھینٹ کر اسے پورے چہرے پر پھیلا لیں۔ سوکھ جائے تو نیم گرم پانی سے چہرہ دھولیں۔ ہفتے میں ایک بار اس عمل کو دہرانے سے چہرے کی جھڑیاں دور ہو جاتی ہیں۔

☆ بعض لوگوں کی رنگت تو صاف ہوتی ہے لیکن ان کی گردن سیاہ ہوتی ہے۔ گردن اگر پیدا کنی طور پر کالی ہو تو اس کا کوئی علاج نہیں لیکن اگر کالے پن کی وجہ دھوپ ہو تو کم از کم ایک ماہ تک روزانہ دہی کی ملائی کو گردن پر لگائیں۔ نمایاں فرق محسوس کریں گے۔

☆ جھانپیاں دور کرنے کے لئے سونف کو رات بھر کے لئے گرم پانی میں بھگو کر رکھیں۔ صبح نہار منہ سونف کے پانی میں شہد ملا کر مسلسل استعمال کریں۔ کیلے کے چھلکوں کو جھانپوں پر مسلین۔ چند ہی روز کے بعد جھانپیاں کم ہوتی نظر آئیں گی۔

MASALA 87 TIPS



# ٹوٹکے

## چکنی جلد کو دھونے کے لئے



اگر آپ کی جلد چکنی ہے تو اسے دھونے کے لئے چہرے کو جب بھی دھوئیں صابن کی جگہ تین استعمال کریں اور پھر عرق گلاب لگائیں۔ اگر آپ کی جلد پر میک اپ پھیل جاتا ہے تو پھر آپ کو چاہئے کہ میک اپ کرنے سے پہلے برف کی ڈلی کو چہرے پر خوب رگڑیں اس کے بعد میک اپ کریں۔

## وزن کم کرنے کے لئے



وزن کم کرنے کے خواہشمند اپنے ناشتے اور کھانے میں بند گو بھی شامل کریں۔ بند گو بھی موٹاپا کم کرنے کا سبب بنتی ہے۔

## دانتوں کے درد سے محفوظ رہنے کے لئے



کھٹے کا ایک چھوٹا سا ٹکڑا توڑ کر جس دانت میں درد ہو وہاں رکھیں۔ یا پھر امرود کے پتے اُپالیں اور اس پانی سے گلی کریں دانت کا درد بھاگ جائے گا۔

## بستر پر پیشاب کرنے والے بچوں کے لئے



بہت سے بچے بڑھتی عمر کے باوجود بستر پر پیشاب کر دیتے ہیں۔ ایک کھانے کا چھچھ سفید تل لے کر اسے ٹھونڈیں اور اسے ایک چائے کا چمچ پے ہوئے گڑ میں ڈال کر لڈو بنائیں اور اسے گرم لڈو بچے کو کھلا دیں اور بچے کو کروٹ سے سلائیں۔

## منہ کے چھالے ختم کرنے کے لئے

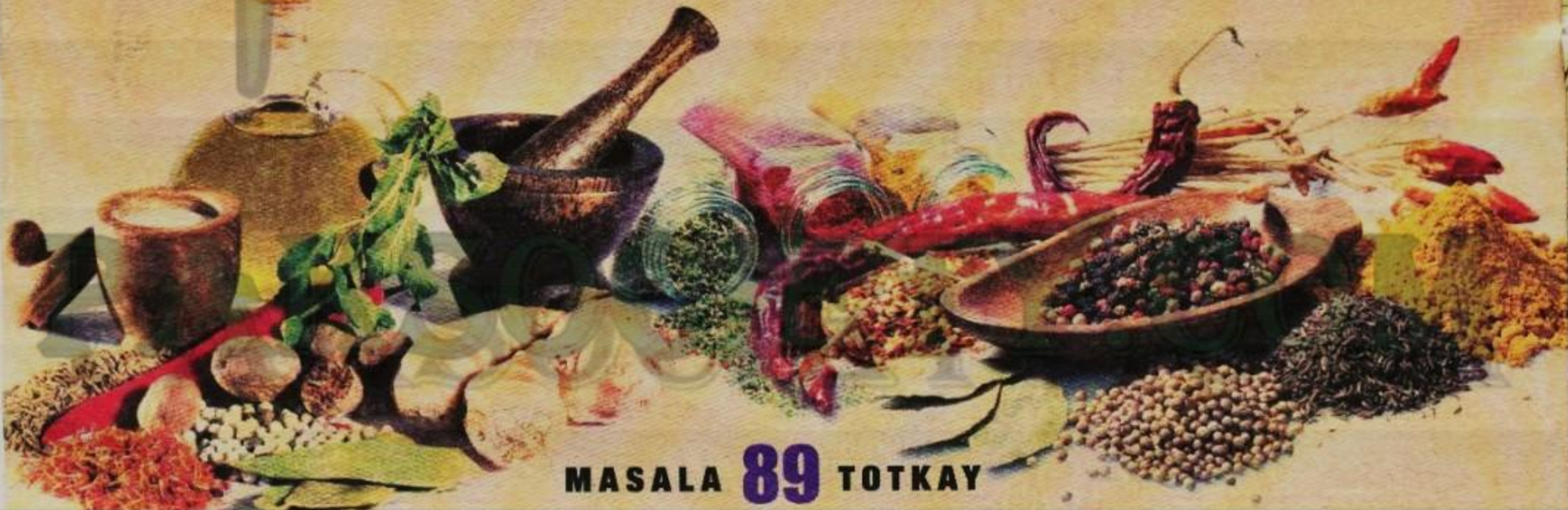


اگر منہ میں چھالے ہو جائیں تو ایک کیلے کو ایک پیالی دہی میں ملا کر منہ کے چھالے ٹھیک ہو جائیں گے۔ اس کے علاوہ متاثرہ حصے پر گیسرین بھی لگائیں۔

## صاف ستھرے اور خوبصورت پیروں کے لئے



ایک سفید شلیم کو چھیل کر پانی میں اُبال لیں۔ جب گل جائے تو شلیم کو اسی پانی میں کچل لیں۔ اس میں شیپو ملا کر ب میں ڈالیں اور تھوڑا سا مسٹرڈ پاؤڈر بھی شامل کر دیں۔ اس پانی میں پیر ڈال کر تھوڑی دیر کے لئے رکھیں۔ برش کی مدد سے پیروں کے ناخن صاف کریں، جھانویں سے پیر رگڑیں اور تولنے سے پیر مکھالیں۔ تھوڑی سی ویسلین میں تھوڑی سی گلابی لپ اسٹک ملا کر ایزٹیوں اور انگلیوں کے درمیان لگائیں اور موزے پہن لیں، صبح اٹھ کر پیر دھو لیں۔ 3 سے 4 مرتبہ کے عمل سے ہی آپ کے پیر خوبصورت ہو جائیں گے۔



SCANNED BY

EMAIL

DEEN



Every Friday  
at 8:00pm

only on

**A plus**  
ENTERTAINMENT

زندگی حسین ہے

# میرا نام یوسف ہے

Written by : Khalil ur Rehman Qamar  
Directed by : Mehreen Jabbar  
Produced by : Sadia Jabbar

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

www.a-plus.tv

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

# 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
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسجے کمانے کے لئے شرٹک نہیں کیا جاتا
- ✧ 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

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



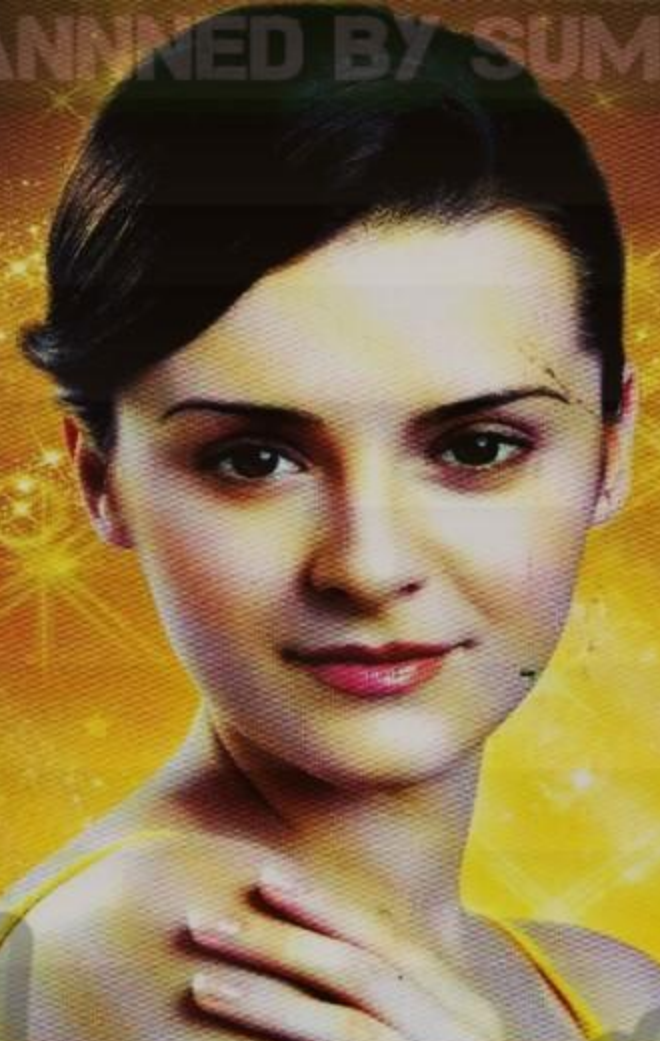
Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](https://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](https://twitter.com/paksociety1)

**Goldenpearl**  
Beauty Forever



# Whitening Series



## Anti-freckle Kit



## Whitening & Repairing Cream

Day & Night protection

