WWW.PAKSOCIETY.COM

Every time you purchase our products

Kausar will donate **Rs.1** per kg/ltr to

Shaukat Khanum

Memorial Cancer Hospital And Research Centre

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

BUNNYS

چکن چنکس سینڈوچ

اجزاء

سینڈوچ بریڈ	:	3 سلائس
چکن چنکس (ابلے ہوئے)	:	1 کپ
پیاز	:	1 عدد (باریک کٹی ہوئی)
ٹماٹر	:	1 عدد (باریک کٹے ہوئے)
کھیرا	:	1 عدد (باریک کٹا ہوا)
مایونیز	:	3 کھانے کے چمچ
دیسی گھی	:	حسب ضرورت

ترکیب

- BUNNYS سینڈوچ بریڈ کے کنارے کاٹ کر دیسی گھی میں ٹوسٹ کر لیں۔
- ایک BUNNYS بریڈ پر مایونیز لگا کر کھیرے اور چکن چنکس کی تہ لگائیں۔
- اس کے اوپر دوسرا BUNNYS بریڈ رکھیں پھر چکن چنکس، ٹماٹر اور پیاز کی تہ لگائیں۔ آخر میں تیسرا BUNNYS بریڈ سلائس رکھ دیں۔
- درمیان سے کاٹ کر فرنچ فرائز کے ساتھ سرو کریں۔

Digest.pk

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

Every time you purchase our products **Kausar** will donate Rs. 1 per kg/ltr to Shaukat Khanum Memorial Cancer Hospital and Research Centre.

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

Digest.pk
www.paksociety.com
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

عید مبارک

ماہنامہ

Special

شیف

Vol-6 Issue-IV July 2014

کچھ کہنا ہے آپ سے!

عید الفطر تہوار رب تعالیٰ کی طرف سے تحفے اور انعام [illegible] میں مرحمت فرمایا گیا ہے۔ یہ خوشی اور شکر گزاری کا دن ہے، یعنی وہ جب کہ اس دن کی تیاری رمضان المبارک کی آمد کے ساتھ ہی شروع ہو جاتی ہے۔ خاص طور پر خواتین اور بچوں کی تیاری دیدنی ہوتی ہے۔ خواتین نے گھر بھر کی شاپنگ کے ساتھ ساتھ کچن کی ذمہ داری بھی بخوبی سرانجام دینی ہوتی ہیں۔ یہ ساری محنت اس وقت وصول ہو جاتی ہے جب کوئی ان کے ذوق کی تعریف کرے۔ اس ضمن میں خواتین [illegible] کے لیے ایک ایوینگل عید ایشو میں خصوصی مضامین شامل کیے گئے ہیں تاکہ مصروفیت کے اس وقت میں آپ خود کو تنہا محسوس نہ کریں۔

میٹھی عید کی خوشیوں میں مزید [illegible] کے لیے اس بار روایتی کھانوں کے ساتھ ساتھ فنی اور منفرد ریسپیز بھی شامل کی گئی ہیں جو آپ کے دسترخوان کی شان بڑھا دیں گی۔ دعوتوں کے اہتمام اور مہمانوں کی خاطر تواضع کے لیے ڈیزرٹس اور ڈرنکس کے ساتھ ساتھ چٹنی، منی، ہیف سیلڈز [illegible] شیف وقاص عید ایشو آپ کو ذائقے کی نئی دنیا سے متعارف کروانے کا اہتمام رکھتا ہے۔ عید کی تیاریوں [illegible] اور [illegible] کے ڈیزائنز بھی یقیناً آپ کی دلچسپی کا باعث رہیں گے۔

کوکنگ سے کب [illegible] ڈیزرٹس میں کیا پیش رفت ہوئی اور آج کل کون سے ڈیزرٹس مقبول عام ہیں، یہ جاننے کے لیے خصوصی مضمون "[illegible]" کا مطالعہ ضرور کریں۔ کھانا پکانے سے متعلق آپ کے سوالات کے جوابات کا سلسلہ بھی اس ماہ سے میگزین میں شروع کیا [illegible] شیفس سے رائے لینے کے بعد آپ کی رہنمائی کی جائے گی تاکہ آپ بھی ایکسپرٹ ٹیک کی طرح کھانا پکانے کے [illegible]

[illegible] جامن غذائیت سے بھرپور موسمی پھل ہیں۔ ان سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانے کے لیے انھیں جوس، ملیوری، جیم اور مختلف ڈیزرٹس میں شامل کرنے کے لیے استعمال کریں۔ موسم گرما میں کیا کھائیں کیا پئیں، درجہ حرارت کو کیسے کنٹرول کریں اور اسے کی کا استعمال کس حد تک کریں۔ یہ تمام معلوماتی مواد بھی میگزین میں شامل کیا گیا ہے۔ Exclusive interview میں اس بار ہوسٹ، شیف اور سیک اپ آرٹسٹ نازیہ ملک سے کی گئی گفتگو شامل اشاعت ہے۔

موسم گرما کی تعطیلات میں بچوں کی ذہنی صلاحیتوں کو پروان چڑھانے میں والدین اہم کردار ادا کر سکتے ہیں۔ بچوں کو شرارتوں سے باز رکھنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ انھیں ایسی سرگرمیوں میں مشغول رکھا جائے جو اخلاقی اور ذہنی لحاظ سے ان کے لیے مفید ہوں۔ اس حوالے سے ذہنی سرگرمیوں اور گیمز، شائقین پر مشتمل Booklet بھی میگزین کا حصہ ہے۔

نمونہ دیکھا جاتا ہے کہ عید کے بعد ان تمام اچھی عادات اور اوصاف کو پس پشت ڈال دیا جاتا ہے جو رمضان المبارک کا خاصہ ہیں۔ کوشش کریں کہ رمضان المبارک کے بعد بھی اس معمول کو جاری و ساری رکھتے ہوئے برائیوں سے بچتے رہیں۔ عید کے موقع پر خوشیاں بانٹتے ہوئے ضرورت مندوں اور غرباء کی جس قدر ہو سکے مدد کریں اور انھیں اپنی خوشیوں میں شریک رکھیں۔

عطیہ عباس

نگران اعلیٰ : مسز آسیہ نیاز
چیف ایڈیٹر : نبیل نیاز
مینیجنگ ایڈیٹر : عدنیل نیاز
ایڈیٹر : فواز نیاز
سینئر ایڈیٹر : شازیہ فواز
چیف آپریٹنگ آفیسر : جرا یوسف
ایگزیکٹو ایڈیٹر : عطیہ عباس
اسسٹنٹ ایڈیٹر : محمد اقبال قریشی
گرافک ڈیزائنر : محمد قیصر
فوٹوگرافر : فیصل امیر علی
کمپوزر : انیلا اظہر
پروڈکشن ڈیپارٹمنٹ : شاہد شفیق
پرنٹرز : شرکت پرنٹنگ پریس لاہور
قانونی مشیر : چوہدری ریاض اختر
مارکیٹنگ مینیجرز : شہباز عالم : 0320-7755128
: حرا یوسف : 0320-7755129
: حنا شفیق : 0320-7755130
کراچی : محمد رمضان : 0320-7755122
: عروج نفیس، جاوید اقبال
ناشر : نبیل نیاز
میگزین آفس : 121-ڈی، گلبرگ II، لاہور
042-35754518, 35754519
کراچی آفس : 19-سی، مین ساؤتھ پارک ایونیو مینشن فلور
فیز II ایکسٹینشن ڈیفنس، کراچی
021-35383410

ڈسٹری بیوٹرز

لاہور : اردو بازار 042-37220879
سلطان نیوز ایجنسی 0300-4009578
کراچی : اردو بازار 021-32765086
گلستان نیوز ایجنسی 021-32735555 / 0300-2609248
راولپنڈی : اشرف بک ایجنسی 051-5774692 / 051-5205014
پشاور : زرباغ خان نیوز ایجنسی 091-2213225
حیدرآباد : مہران نیوز ایجنسی 022-2765128 / 022-3481676
گجرات : خالد بک اسٹال 0333-3421027 / 053-3521020
کوئٹہ : انصاری بک اسٹال 081-2826741

www.jbdpress.com

Chef Special
chefspecial@jbdpress.com
For free delivery anywhere in Pakistan please contact: info@jbdpress.com

Free Delivery

ANNUAL Subscription

Subscribe for 12 months (12 issues) @ Rs: 1980/- (including Courier service)

Coupon No. _____ Expiry _____ Signature _____

Name (Mr/Mrs/Ms) _____

Address _____

Subscriptions should be made preferably through Money Order, Demand Draft or Pay Order. Only Pakistani Rupees are accepted.

Money Order, Demand Draft or Pay Order should be mailed to:
Circulation Manager
Chef Special
121-D, Gulberg II, Lahore Pakistan
Ph: 042-35754518, 35754519

For Bank Transfer:
Account Title: Chef Special
Account # 1787-79000826-03
Habib Bank

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

فہرست

Vol·6 Issue·IV July 2014

اداریہ 8

تقویٰ کی پانچ گھنٹیاں 12

حکیم آفاق کے مفید مشورے 62

عید الفطر۔۔۔خوشیوں بھرا تہوار 64

میٹھے میں کیا ہے؟ 68

The Arab Table 72

Kitchen Cosmetics 74

Beat the Heat 76

Cook like a Chef 80

Small Fruits Big Benefits 82

معاملاتِ رسول ﷺ 84

"بالوں سے خوشبو آئے"
نازیہ ملک 122

MONTHLY horoSCOPE

برج سرطان 126

ٹیرو کارڈز جولائی 2014ء 128

Fashion & Showbiz

فیشن شوٹ 130

حنا کے رنگ 136

Movie Club 138

Recipes

Eid Treat 16

Low Cal Recipes 116

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

BAKE PARLOR
سب ہی کھاتے ہیں
دی بوم ریسٹورنٹ
Ramadan Special
Issue No. 5

چکن چاؤمن

۱۔ بیک پارلر اسپگھٹی کو نمک ملے ابلتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتنا ابالیں کہ اس میں ایک کپ رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزار دیں اور ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ فرائی پین میں باقی تیل ڈال کر درمیانی آنچ پر گرم کریں۔ لہسن اور ادرک شامل کر کے ایک منٹ تک فرائی کریں۔

۳۔ اب مرغی کا گوشت شامل کر کے دو منٹ تک فرائی کریں۔ اب تمام سبزیاں اور بیک پارلر مصالحہ سائے شامل کریں اور مزید ایک منٹ تک پکائیں۔ پاستا ملا کر فولڈ کریں اور گرما گرم پیش کریں۔

شاپنگ لسٹ

چکن بغیر ہڈی کا	: 300 گرام
بند گوبھی	: 01 کپ
گاجر چھوٹی	: 01 عدد
ہری پیاز	: 01 عدد
کھانے کا تیل	: 05 کھانے کے چمچ
لہسن کٹا ہوا	: 01 کھانے کا چمچ
ادرک	: 01 کھانے کا چمچ
نمک	: 01 کھانے کا چمچ

پاستہ کباب

۱۔ بیک پارلر پاستا کو نمک ملے ابلتے پانی میں پانچ منٹ تک اتنا ابالیں کہ اس میں ایک کپ رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزار دیں اور ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک پین میں پانچ چمچ تیل ڈال کر لہسن، ادرک اور پیاز شامل کر کے دو منٹ تک درمیانی آنچ پر فرائی کریں۔ اب مرغی کا گوشت بیک پارلر مصالحہ شامل کر کے ایک منٹ تک فرائی کریں۔ اب پانی شامل کر کے ابال آنے تک پکائیں۔ ایک منٹ درمیانی آنچ پر مزید 15 منٹ تک پکائیں۔ اب ڈھکنا ہٹا کر تیز آنچ پر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔

۳۔ ڈش بروٹی کے ساتھ پکی ہوئی مرغی، گاجر، ہری پیاز اور ہری مرچ ایک چاپر میں سوال کر باریک قیمہ بنا لیں۔ پاستا کو اس مکسچر میں اچھی طرح سے مکس کر لیں۔

۴۔ تیار شدہ قیمے سے چھوٹی چھوٹی گول ٹکیاں بنا لیں۔ فرائی پین میں تیل گرم کر کے کبابوں کو دونوں طرف سے فرائی کر لیں۔ بیک پارلر باربی کیو ساس کے ساتھ گرما گرم پیش کریں۔

نوٹ: اگر آپ یہ ڈش بچے کے گوشت سے بنانا چاہتے ہوں تو انڈر کٹ کا گوشت استعمال کریں اور ذیل میں دی گئی ہدایات کے مطابق ترکیب پر عمل کریں۔

شاپنگ لسٹ

مرغی کے بیٹے کا گوشت بغیر ہڈی کا (کیمہ بھی ہو سکتا ہے)	300 گرام
لہسن پیسٹ	ایک چائے کا چمچ
ادرک پیسٹ	ایک چائے کا چمچ
ہری مرچ کٹی ہوئی	3 - 4 عدد
گاجر درمیانی (کٹی ہوئی)	ایک عدد
ہری پیاز	3 عدد
کھانے کا تیل	آدھا کپ
پیاز درمیانی (کٹی ہوئی)	ایک عدد
ذائقے کے مطابق	2 عدد
بیک پارلر کباب بروٹی	01 پیکٹ

بچے ہوئے پاستا کو کسی کام لایا جا سکتا ہے؟

بچے ہوئے پاستا کو ڈیپ فرائی میں فرائی کر دیں اور جب بھی اگلی بار پاستا پسند یا سوپ بنائیں تو اس میں فرائی کرنے سے 5 منٹ پہلے پاستا ڈال کر سوپ کو ایک نیا ٹچ دیں۔

اپنے پاستا سے متعلق سوالوں کو consumers@bakeparlor.com پر بھیجیں۔

آپ کا سوال

موسم کے مزے

اس بار رمضان گرمیوں میں آئے ہیں۔ ویسے تو موسم کوئی بھی ہو لال شربت کے بغیر افطار مکمل ہے مگر گرمیوں میں اس مقبول مشروب کو بنائیں اور بھی زیادہ فرحت بخش۔

بادامی جام شرق

ایک جگ میں ۲ گلاس دودھ اور ۱۲ چمچ جام شرق ملائیں اب اس میں ۱۰ سے ۱۵ اخروٹ، بادام، زعفران اور ۱۰ سے ۱۵ پستے کوٹ کر ملائیں۔ ایک گلاس پگھلا ہوا برف ملا کر افطاری پر پیش کریں۔

20 Recipes

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

فقیر نامہ

تقویٰ کی راہ کے گمراہیاں

دل کی گہرائیوں سے نکلی روحانی گفتگو

فراز اے شاہ

اولیائے کرام نے تقویٰ کو مختلف انداز میں بیان کیا ہے۔

حضرت سری سقطیؒ فرماتے ہیں:

"ہر وقت خدا کی طرف رجوع رکھنا ہی تقویٰ ہے۔"

ایک ولی اللہ فرماتے ہیں:

"تمام ممنوعات سے بچے رہنا اور حکم کردہ کاموں کی پابندی کرنا تقویٰ ہے۔"

حضرت بایزید بسطامیؒ فرماتے ہیں:

"غیر اللہ سے منہ پھیر لینے کا نام تقویٰ ہے۔"

ایک اور ولی اللہ فرماتے ہیں:

"اپنے نفس کی مخالفت کا نام تقویٰ ہے۔"

ہر ولی اللہ نے تقویٰ کو اپنے مقام اور روحانی کیفیت کے مطابق بیان کیا۔ ان کے مقامات اور روحانی کیفیات کے پیچھے بے تحاشا مجاہدے، ریاضتیں اور عبادات تھیں۔ یہ سب لوگ اپنے مقام سے بات کرتے ہیں۔ ایک بار میں نے عرض کیا تھا کہ قرآن پاک کی مختلف تفاسیر پڑھ کر انسان مشکل میں پڑ جائے گا کیوں کہ پیرانِ پیر حضرت غوث اعظم شیخ عبدالقادر جیلانیؒ نے قرآن پاک کی جو تفسیر [illegible] وہ وہ مفہوم لیے ہوئے ہے۔ وہ روحانیت کے اس بلند مقام پر [illegible] کہ قرآن پاک کو اپنی روح کی بالیدگی کے مطابق گہرائی سے دیکھتے ہیں۔ جو ہماری سمجھ میں نہیں آتی۔ اسی طرح حضرت داتا گنج بخشؒ نے قرآن پاک کی تفسیر اپنے مقام اور مرتبے کے مطابق کی۔

ہم اکثر ایک غلطی کر جاتے ہیں۔ ہم کسی کتاب میں پڑھتے ہیں کہ حضرت غوث اعظمؒ فلاں وظیفہ کیا کرتے تھے اور انھوں نے اس سے بہت کچھ حاصل کیا۔ یہ پڑھ کر ہم بھی بلا سوچے سمجھے وہ وظیفہ کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ سوچنے کی بات یہ ہے کہ کیا کبھی ہم جان پائیں گے کہ انھوں نے وہ وظیفہ روحانیت کے کس مقام پر پہنچنے کے بعد شروع کیا تھا۔ اگر انھوں نے قطب کے مقام پر پہنچنے کے بعد وہ وظیفہ شروع کیا تو کیا ہمیں معلوم ہے کہ اس مقام پر روح کی بالیدگی اور لطافت کا کیا درجہ ہوتا ہے۔ یہ سب تفصیلات جانے بغیر اگر ہم وظیفہ پڑھنا شروع کر دیں گے تو سوائے پریشانی کے ہمیں کچھ حاصل نہیں ہوگا۔ اسی طرح تقویٰ کی تعریف ہر ولی اللہ نے اپنے مقام اور مرتبے کے مطابق کی۔ ایک طفلِ مکتب کے لیے تقویٰ کی یہی تعریف بہترین ہے کہ "آپ ﷺ کے اسوۂ حسنہ کی تقلید تقویٰ ہے۔"

اب سوال یہ ہے کہ تقویٰ اختیار کیسے کیا جائے؟

تقویٰ کی راہ میں دو چیزیں شدت سے حائل ہوں [illegible] ہماری "انا" اور دوسرا ہمارا "نفس"۔

> تقویٰ کی راہ میں دو چیزیں شدت سے حائل ہوں [illegible]
> ایک ہماری "انا" اور دوسرا [illegible]

میرے خیال میں روحانی [illegible] تقویٰ اختیار نہیں کر سکتا جب تک وہ اس راہ کی [illegible] پار [illegible] پانچ گھاٹیاں یہ ہیں:

1۔ نفس کی خواہشات کے خلاف چلے۔

2۔ گزر بسر کرنے کے لیے اتنا رزق حاصل ہو جائے تو اس سے زیادہ [illegible] دوڑ دھوپ نہ کرے۔

3۔ [illegible] ترجیح دے۔

یہ ایسا سفر ہے جو شاید پڑھے لکھے لوگوں کے حلق سے آسانی سے نیچے نہ اترے۔ سب سے زیادہ اسی مقام پر انسان کے اندر سے مزاحمت آتی ہے۔

> سب عزتیں اللہ ہی کے لیے ہیں، وہ جس کو چاہے عزت عطا کر دے۔ وہ عزت ہماری ملکیت نہیں بلکہ عطا ہے

ایک صاحب نے آ کر شکوہ کیا کہ ایک شخص نے مجھے سر راہ لوگوں کی موجودگی میں بے عزت کر دیا۔ کیا وہ سمجھتا ہے کہ میری کوئی عزت ہی نہیں۔ میں نے کہا: "بھائی! فقیر کی تو کوئی عزت ہے ہی نہیں ... جب عزت ہی نہیں تو پھر بے عزتی کیا ہو گی۔" اس پر وہ صاحب بولے: "شاہ صاحب! آپ کا مطلب ہے کہ ہماری کوئی عزت ہی نہیں ..." میں نے سیدھے سبھاؤ کہا: "ہاں فقیروں کی بھلا کیا عزت!" وہ قدرے تلخی سے یہ کہہ کر چلے گئے "Thank you very much. آج آپ نے مجھے میری اوقات بتا دی۔"

ڈیڑھ سال بعد وہ صاحب دوبارہ میرے پاس تشریف لائے اور کہنے لگے: "شاہ صاحب! I am Sorry! اب میں آپ کی بات سمجھ [illegible] رہا تھا۔ اب سمجھ آئی ہے کہ آپ نے تو بالکل یہی بات کہی تھی۔ میں [illegible] کہ بعض اوقات کچھ لمحے وقت گزرنے کے ساتھ سمجھ آتے ہیں [illegible] اس وقت میرے پاس اپنی بات کی وضاحت [illegible] آئی آیت تھی کہ سب عزتیں اللہ ہی کے لیے ہیں لہٰذا جب سب عزتیں اللہ ہی کے لیے ہیں، وہ جس کو چاہے عزت عطا کر دے۔ وہ عزت ہماری ملکیت نہیں بلکہ عطا ہے اور یاد رکھیے! عطا پر دعویٰ نہیں ہوتا۔ یہ باریک نکتہ سمجھ میں آ جانے کے بعد تقویٰ اختیار کرنے میں آسانی ہو جاتی ہے۔

4۔ تقویٰ کی چوتھی گھاٹی یہ ہے کہ انسان خلق خدا کے سامنے دست سوال دراز نہ کرے۔ جو انسان غیر اللہ کے سامنے ہاتھ پھیلاتا ہے تو وہ اللہ کے بدلے منہ موڑ لیتا ہے۔ یہ بہت اہم نکتہ ہے۔ فقیر کو دست سوال دراز کرنے کی سختی سے ممانعت ہے۔ وہ خود اپنی ذاتی ضروریات کے لیے لوگوں کے سامنے سوال نہیں کر سکتا۔

5۔ جو کچھ عطا ہو جائے اس کو کافی جانے۔

آج کل یہ جو ہم مختلف بابلین اور صاحبانِ دعا کے پیچھے مارے مارے پھرتے ہیں اس کی ایک وجہ یہ ہے کہ ہم موجود اور عطا شدہ نعمتوں کو کافی نہیں جانتے۔ ایک اور اہل علم نے تقویٰ کی تعریف یوں کی:

"مصیبتوں کو ہنسی خوشی سہہ جانے کا نام تقویٰ ہے۔"

یہاں تو پھر عطا شدہ کو کافی جاننے کا ذکر ہے۔ جو مصیبتوں کو ہنسی خوشی برداشت کرنے سے قدرے آسان عمل ہے۔

آپ راہِ سلوک پر چلنے کے خواہش مند ہیں تو ذہن نشین کر لیجیے کہ تصوف اور روحانیت کا حصول تقویٰ اختیار کیے بغیر ممکن نہیں اور تقویٰ کا حصول ان پانچ گھاٹیوں کو طے کیے بغیر ممکن نہیں۔

> [illegible] کی چوتھی کتاب "لوحِ فقیر" طباعت کے مراحل سے گزر کر عنقریب آپ کے ہاتھوں میں ہوگی

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

15th June
To
15th September
2014

صوفی سوپ

جگمگاتی جیت

صوفی سوپ کی شاندار دھلائی، اب لائی، اپنی صفائی کی طرح جگمگاتی جیت۔
کسی بھی صوفی سوپ کے 2 عدد خالی لفافے اپنے نام پتے اور شناختی کارڈ کی
کاپی کے ساتھ مندرجہ ذیل پتہ پر ارسال کریں۔

جہاں منتظر ہیں انعام ہی انعام

عمرہ کی ٹکٹیں
سونے کی بالیاں
واشنگ مشین
اور بے شمار انعامات

یہ سکیم مندرجہ ذیل پیک پر ہے۔
کمپنی کا فیصلہ حتمی ہوگا۔

ہنڈا 70CD موٹر سائیکل
مائیکرو ویو اوون

قرعہ اندازی ہر ہفتہ ہوگی۔
لہذا جتنی زیادہ انٹریز اتنے ہی جیتنے کے مواقع

لفافے پر سکیم لکھیں

Sufi Soap & Chemical Industries (Pvt) Ltd.
Head Office: 1-B Garden Block, Garden Town, Lahore-Pakistan.
Ph: 111-100-786 Fax: 92-42-35850162-3
www.sufigroup.biz Email: info@sufigroup.biz

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

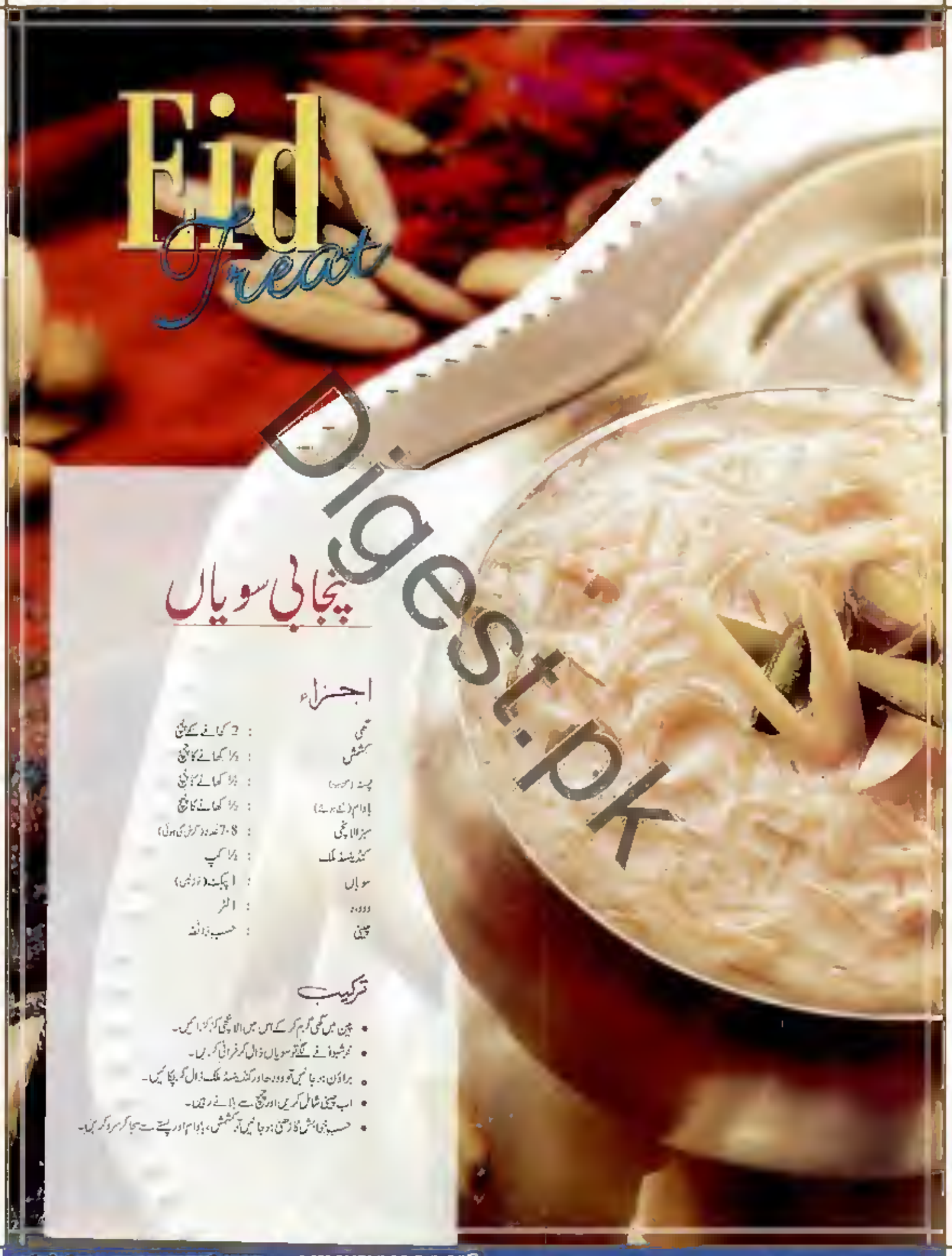
WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

www.paksociety.com
www.paksociety.com
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM



Eid Treat

پنجابی سویاں

اجزاء

گھی	: 2 کھانے کے چمچ
کشمش	: ½ کھانے کا چمچ
پستہ (کترے ہوئے)	: ½ کھانے کا چمچ
بادام (کترے ہوئے)	: ½ کھانے کا چمچ
سبز الائچی	: 7-8 عدد (کوٹی ہوئی)
کنڈینسڈ ملک	: ½ کپ
سویاں	: 1 پیکٹ (ابلی ہوئی)
دودھ	: 1 لٹر
چینی	: حسب ذائقہ

ترکیب

- پین میں گھی گرم کریں اس میں الائچی کو بھونیں۔
- خوشبو آنے لگے تو سویاں ڈال کر فرائی کریں۔
- براؤن ہو جائیں تو دودھ اور کنڈینسڈ ملک ڈال کر پکائیں۔
- اب چینی شامل کریں اور چمچ سے ہلاتے رہیں۔
- حسب خواہش گاڑھی ہو جائیں تو کشمش، بادام اور پستے سے سجا کر سرو کریں۔

Digest.pk
www.paksociety.com
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

زعفرانی حلوا

اجزاء

ڈنا/سوجی	: 1 کپ
گھی	: ½ کپ
چینی	: ½ کپ
کھویا	: 1 کپ
پانی	: 4 کپ
کشمش	: ½ کپ
سبز الائچی پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
زعفران (پسی ہوئی)	: چند عدد

گارنشنگ کے لیے

بادام (کٹے ہوئے)	: 1 کھانے کا چمچ
زعفران (پسی ہوئی)	: چند عدد

ترکیب

- پین میں ڈنا/سوجی زرا سی روسٹ کریں۔
- دوسرے پین میں پانی ابالیں۔
- گرم گھی میں الائچی پاؤڈر ڈال کر اس بیکنڈ کے لیے فرائی کریں۔
- اب ڈنا/سوجی ڈال کر 8-10 منٹ پکائیں۔ چمچ سے ہلاتے رہیں تاکہ جلے نہ۔
- ابلے ہوئے پانی میں چینی مکس کریں۔ چینی گھلنے تک یہ پانی ڈنے/سوجی میں مکس کریں۔
- چمچ سے ہلائیں تاکہ گٹھلیاں نہ بنیں۔
- اب کھویا، کشمش اور زعفران ڈال کر پکائیں۔
- چمچ سے ہلاتے ہوئے اتنا پکائیں کہ گھی چھوڑنے لگے۔
- چولہے سے اتار کر باؤل یا سرونگ کپس میں نکالیں۔
- بادام اور زعفران سے سجا کر سرو کریں۔

چیکو قلفی

اجزاء

دودھ (ابالا ہوا)	: 1 لٹر
کنڈنسڈ ملک	: 1 کپ
چیکو (پلپ)	: 1 کپ
کارن فلور	: [illegible]
چینی	: [illegible]
زعفران	: [illegible]

گارنشنگ کے لیے

پسے ہوئے پستہ	: 1 کھانے کا چمچ
بادام (پسے ہوئے)	: 1 کھانے کا چمچ
زعفران (پسی ہوئی)	: چند عدد

ترکیب

- ایک بڑے پین میں دودھ ابالیں۔
- دودھ ابلنے لگے تو آنچ ہلکی کر دیں۔ زعفران شامل کر کے اتنا ابالیں کہ تقریباً آدھا رہ جائے۔ اس دوران چمچ چلاتے رہیں۔
- اب کنڈنسڈ ملک اور چینی مکس کر کے پکائیں۔
- کارن فلور میں تھوڑا سا پانی مکس کر کے دودھ میں ڈالیں۔
- اب چیکو پلپ ڈال کر چمچ چلاتے ہوئے پکائیں۔
- کمپچر تیار ہو جائے تو چولہے سے اتار کر روم ٹمپریچر پر ٹھنڈا کر لیں۔
- پھر 4-3 گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- ریفریجریٹر سے نکال کر 3-2 بار بلینڈ کریں۔
- آدھے چوپڑے پستے اور بادام شامل کر کے فرنی مولڈ میں ڈال دیں اور دوسرا میں بیکنگ اسکورز ڈال لیں۔
- رات بھر کے لیے ریفریجریٹر میں پڑا رہنے دیں۔
- سرو کرنے سے قبل دونوں ہاتھوں کے درمیان لے کر ہتھیلیوں سے رول کریں اور مولڈ سے نکال لیں۔
- بقیہ پستہ، بادام اور زعفران سے سجا کر سرو کریں۔
- اسکورز کے علاوہ clay pot بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

پومی گرینیٹ قلاقند

اجزاء

دودھ (ابالا ہوا)	: 2 لٹر
انار کا بیج	: 1 کپ
چینی	: ½ کپ
گھی	: ½ کھانے کا چمچ
سفید سرکہ	: 2 کھانے کے چمچ
الائچی پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچ
روز ایسنس	: چند قطرے
ڈکن کیوبز	: چند عدد

گارنشنگ کے لیے

پستہ (پسا ہوا)	: 1 کھانے کا چمچ
بادام (کٹے ہوئے)	: 1 کھانے کا چمچ
انار کے دانے	: ½ کپ

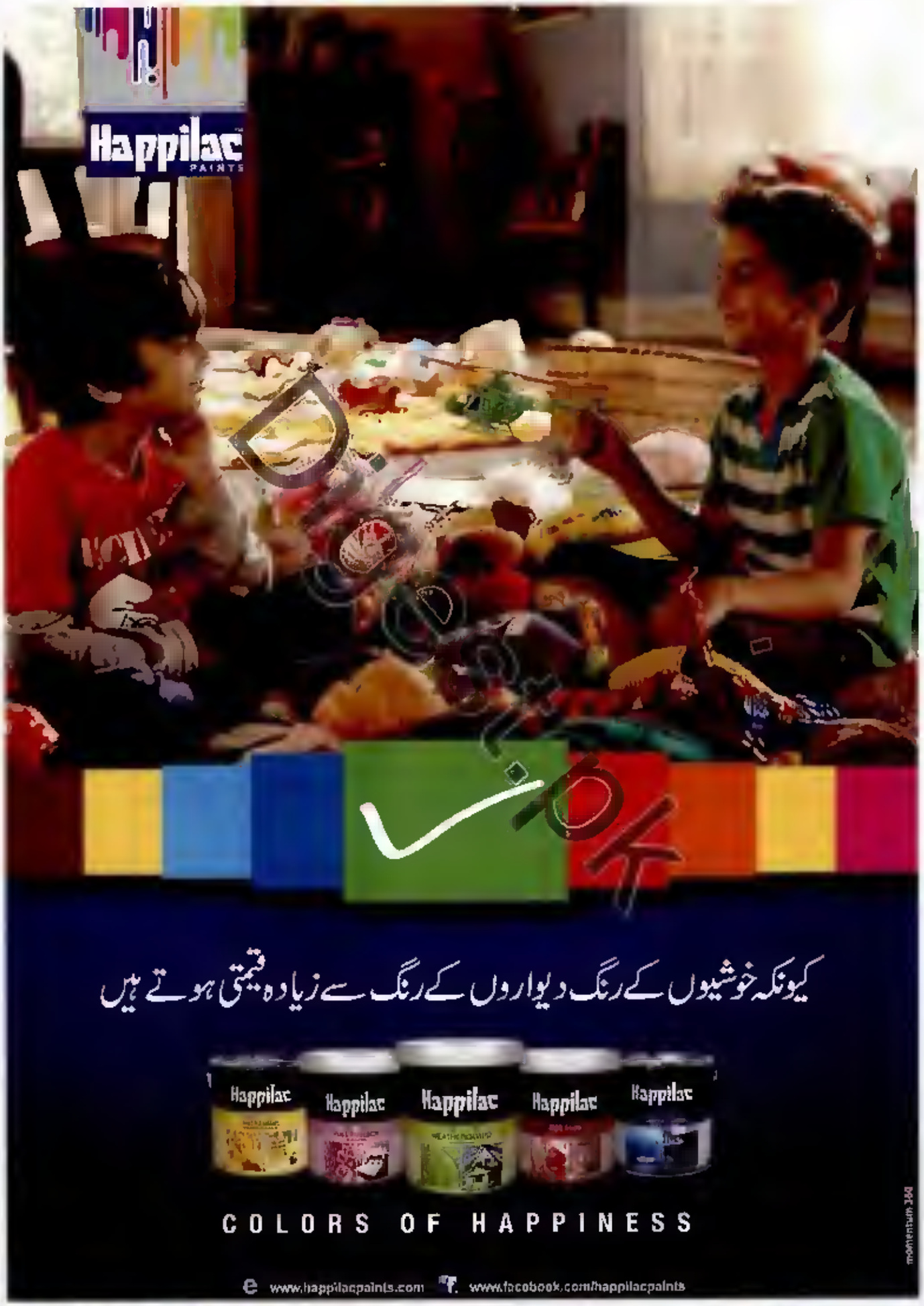
ترکیب

- ایک بڑے پین میں 2 لٹر دودھ اور انار ابالیں کہ آدھا رہ جائے۔
- دوسرے پین میں چینی، دودھ ڈال کر ابالیں۔ ابال آنے پر آنچ ہلکی کر کے اس میں سرکہ شامل کر کے چمچ سے ہلاتے ہوئے 2 منٹ پکائیں۔
- دودھ پھٹنے لگے تو چولہے سے اتار کر اس میں روز ایسنس کیوبز ڈال دیں۔
- اب اسے ململ کے کپڑے سے چھان لیں اور کھلے پانی سے گزار کر ٹھنڈی رات کے لیے لٹکا کر رکھیں۔
- اب اسے پہلے سے ابالے ہوئے دودھ میں ڈال کر پکائیں۔
- انار کے بیجوں میں چینی شامل کر کے سیرپ تیار ہو جانے تک پکائیں۔
- دودھ گاڑھا ہو جائے تو اس میں سیرپ، الائچی پاؤڈر اور روز ایسنس شامل کر کے پکائیں۔
- جب کمپچر گاڑھا ہو جائے تو پین میں گھی لگا کر کمپچر اس میں نکال لیں۔
- روم ٹمپریچر پر ٹھنڈے دیں۔
- ٹکڑوں میں کاٹ کر گارنشنگ کر کے سرو کریں۔

Digest.pk

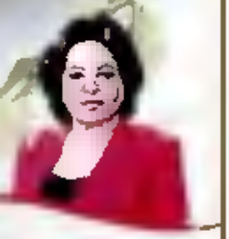
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY
www.paksociety.com

WWW.PAKSOCIETY.COM



WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM



کوکب

عید مبارک

قیمہ پراٹھا رول

اجزا

DAWN پراٹھا	: 2-3 عدد (چار)
مٹر	: ½ کپ (ابال لیں)
قیمہ (ابالا ہوا)	: 1 کپ
سویٹ کارن (ابلے)	: ½ کپ
مایونیز	: ½ کپ
پیاز	: 1 عدد (چوپا)
ٹماٹر	: 1 عدد (چوپا)
ہری مرچ	: 1 عدد (چوپا)
مکھن	: 2 کھانے کے چمچ
نمک	: حسب ذائقہ
سرخ مرچ پاؤڈر	: حسب ذائقہ
ہرا دھنیا (چوپا)	: 1 کھانے کا چمچ

ترکیب

- پین میں مکھن گرم کر کے پیاز، ٹماٹر، مٹر، قیمہ، ہری مرچ اور دھنیا شامل کر کے 2-3 منٹ بھونیں۔
- پھر نمک اور سرخ مرچ مکس کر کے چولہے سے اتار لیں۔
- اب اس میں سویٹ کارن بھی مکس کر لیں۔
- ایک DAWN پراٹھے کے درمیان میں ایک چمچ مایونیز پھیلائیں پھر قیمے کا آمیزہ ڈالیں۔
- پھر رول کر لیں، باقی DAWN پراٹھے بھی یوں ہی رول کریں۔
- چائے یا چٹنی کے ساتھ سرو کریں۔
- اگر چاہیں تو پراٹھا، مایونیز اور قیمہ الگ الگ سرو کریں۔

DAWN BREAD

www.dawnbread.com /dawnbreadofficial @dawnbread

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

کوکب

عید مبارک

اسپائسی سموسا چاٹ

DAWN Foods

اجزا

سموسا	: 5-7 عدد
آئل	: فرائنگ کے لیے
دہی	: 2 کپ
ٹماٹر	: 1 عدد (باریک کٹی)
پیاز	: 1 عدد (باریک کٹی)
چاٹ مصالحہ	: ½ 1 چائے کا چمچ
ہرا دھنیا (پتے)	: 1 کھانے کا چمچ
نمک	: 1 چائے کا چمچ
آلو	: 1 عدد (ابال کر باریک کٹی)
بھلکیاں	: 1 کپ (گرم پانی میں بھگو لیں)
کریم	: ½ کپ
سرخ مرچ پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچ

ترکیب

- گرم آئل میں سموسے فرائی کر لیں۔
- دہی میں کریم شامل کر کے پھینٹ لیں۔
- اب چاٹ مصالحہ، نمک اور سرخ مرچ پاؤڈر شامل کر کے مکس کریں۔
- پھر آلو، ٹماٹر، پیاز، بھلکیاں اور ہرا دھنیا شامل کر دیں۔
- پلیٹ میں نکال کر اوپر تیار سموسے رکھیں۔
- افطاری میں سرو کریں۔

Digest.pk
www.paksociety.com
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

DAWN Foods

Ramadan mazedaar,

Discount shandaar!

Introducing Priceless Discounts/Offers this Ramadan.

1st Ashra

Rs. 10 off on Regular Packs

- Chicken Samosa
- Vegetable Samosa
- Chicken Spring Roll
- Vegetable Spring Roll
- Chicken Shami Kabab

2nd Ashra

Product Offering on Economy Packs

- Free Dawn Foods Frozen Naan Pack with Chicken Seekh Kabab
- Free Dawn Foods Frozen Naan Pack with Chicken Chapli Kabab

3rd Ashra

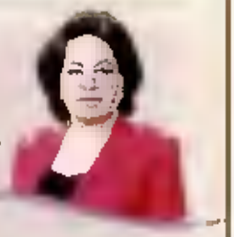
Rs. 20 off on Economy Packs

- Chicken Burger Patties
- Chicken Nuggets

www.dawnfrozenfoods.com /dawnfoods @dawnfoodspk

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM



کوکب

عید مبارک

میلن سسٹرس پنچ

اجزاء

تربوز (بیج نکال کر کاٹ لیں)	: 2 کپ
خربوزہ (چھیل کر کاٹ لیں)	: 1 کپ
گریپ فروٹ	: 1 عدد (چھیل کر کاٹ لیں)
لیموں کا رس	: 1 کھانے کا چمچ
شہد	: 2 کھانے کے چمچ
پودینہ (پتے)	: 1 کھانے کا چمچ
آئس کیوبز	: حسب ضرورت
لیمن سلائس	: گارنشنگ کے لیے
پودینہ (پتے)	: گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- تربوز، خربوزہ، گریپ فروٹ اور پودینے کے پتے بلینڈ کر لیں۔
- شہد، لیموں کا رس اور آئس کیوبز ڈال کر مزید بلینڈ کر لیں۔
- سرونگ گلاس میں آئس کیوبز، پودینے کے پتے اور لیمن سلائس ڈالیں۔
- اب جوس ڈال دیں۔
- لیمن سلائس گلاس کے کنارے پر سجا کر ٹھنڈا ٹھنڈا سرو کریں۔

NOVA GLASSWAR

کیمیری مرچ بوٹی

اجزاء

بونلیس چکن	: 1 کلو (بوٹی کے لیے)	ہلدی پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچ
پیاز	: 3 جوے (چوپڑ)	زیرہ پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچ
لہسن کا رس	: 2 کھانے کے چمچ	میتھی دانہ	: 1/8 چائے کا چمچ
ادرک (چوپڑ)	: ½ چائے کا چمچ	دارچینی	: ½ انچ کا ٹکڑا
نمک	: ½ چائے کا چمچ	سبز الائچی	: 1 عدد
		لونگ	: 2 عدد

میری نیشن کے لیے

گھی	: 1 کھانے کا چمچ	ہری مرچ	: 2-3 عدد (چوپڑ)
پودینہ (چوپڑ)	: 2 کھانے کے چمچ	نمک	: حسب ذائقہ
دہی	: 3 کھانے کے چمچ	آٹا	: حسب ضرورت
ہرا دھنیا (چوپڑ)	: 3 کھانے کے چمچ		
ثابت دھنیا	: 1 چائے کا چمچ		
کشمیری سرخ مرچ پاؤڈر	: 3 چائے کے چمچ		
ثابت کالی مرچ	: ½ چائے کا چمچ		

گارنشنگ کے لیے

		پودینہ (پتے)	: 1 کھانے کا چمچ
		لائم (سلائس)	: 3-4 عدد
		اونیون رنگز	: چند عدد

ترکیب

- چکن پر ½ چائے کا چمچ نمک، ادرک، لہسن اور لیموں کا رس لگا کر 15 منٹ کے لیے رکھ دیں۔
- سبز الائچی، ثابت دھنیا، کالی مرچ، میتھی دانہ، دارچینی اور لونگ کو کرسپ کر لیں۔ بعد ازاں رائی کیچر ہونا چاہیے، پاؤڈر نہ بنائیں۔
- پکچر رہی میں مکس کر لیں۔ اب زیرہ، ہلدی، کشمیری سرخ مرچ، ہرا دھنیا، ہری مرچ، گھی اور پودینہ بھی مکس کر لیں۔
- پھر اس میں چکن شامل کر کے کم از کم 2 گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- اسکیورز میں چکن پرو کر کوئلوں پر سینک لیں یا گرل کر لیں۔
- سرونگ پلیٹ میں نکال کر گارنشنگ کریں اور گرین چٹنی کے ساتھ سرو کریں۔

Digest.pk

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY
www.paksociety.com

WWW.PAKSOCIETY.COM

www.paksociety.com
www.paksociety.com
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

کوکب

فرینچ چکن ٹاکوز

اجزاء

چکن (باریک)	: 1 کپ
ٹاکوز	: 4 عدد
بے بی لیمانو	: 2 عدد (باریک لمبی)
ایوکاڈو	: 1 عدد (چوپ)
آئس برگ (سلیڈ)	: 4-5 عدد (باریک لمبی)
ہری پیاز	: 2 عدد (باریک لمبی)
کھٹی کریم	: ½ کپ

ترکیب

- فورک یا چھری کی مدد سے چکن کے ریشے کرلیں۔
- ٹاکوز کو پیکٹ پر دی گئی ہدایات کے مطابق گرم کریں۔
- چکن میں پیاز، لیمانو، ایوکاڈو، آئس برگ اور کھٹی کریم مکس کرلیں۔
- یہ مکسچر ٹاکوز کے درمیان میں رکھیں۔
- سوس کے ساتھ سرو کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

Biscuits & Wafers with
Absolute Purity & Freshness

Pakistan Standards

M A Food Industries (Pvt.) Ltd. 5 km Arifwala Road, Sahiwal, Pakistan.
| Ph: 0092 4044 60680-7 | Fax: 0092 4044 60688 | www.bakersland.com.pk

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

شیف مدھر

عید مبارک

فالسہ سمودی

اجزاء

کیلا	:	2 عدد (چھیل کر فریز کر لیں)
فالسہ/بلیک بیریز	:	1 کپ (فریزن)
ادرک (چوپ)	:	1 چائے کا چمچ
ایپل جوس	:	½ کپ
دہی	:	1 کپ
آئس کیوبز	:	حسب ضرورت
لیموں کا رس	:	1 کھانے کا چمچ
شہد	:	1 کھانے کا چمچ

ترکیب

- کیلا، فالسہ/بلیک بیریز اور ادرک بلینڈ کر لیں۔
- ایپل جوس اور دہی مکس کر کے مزید بلینڈ کریں۔
- اب شہد، لیموں کا رس اور آئس کیوبز ڈال کر تھوڑا اور بلینڈ کریں۔
- گارنش کر کے سرو کریں۔

تھائی بیکڈ چکن

اجزاء

MENU چکن	:	8-10 پیس
سویا سوس	:	1 کھانے کا چمچ
ٹماٹو کیچپ	:	½ کپ
شہد	:	1 کھانے کا چمچ
لیموں کا رس	:	2 کھانے کے چمچ
آئل	:	2 کھانے کے چمچ
سفید مرچ پاؤڈر	:	1 چائے کا چمچ
کٹی ہوئی مرچ	:	½ چائے کا چمچ
انڈا (سفیدی)	:	1 عدد
نمک	:	حسب ذائقہ

سرونگ کے لیے

کھیرا	:	1 عدد (لمبے سلائس)
گاجر	:	1 عدد (لمبے سلائس)
سلاد پتا	:	4-5 عدد
وائٹ سوس	:	1 کپ

ترکیب

- چکن اور آئل کے علاوہ تمام اجزاء اچھی طرح مکس کر لیں۔
- اب چکن شامل کر کے 3 گھنٹے کے لیے فریزر میں رکھ دیں۔
- بیکنگ پین کو آئل سے برش کریں۔
- چکن رکھ کر 180°C پر 20-30 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- سرونگ پلیٹ میں سلاد پتا بچھا لیں۔ سائیڈ پر چکن، کھیرا اور گاجر رکھیں۔
- سوس کے ساتھ سرو کریں۔

Digest.pk
www.paksociety.com
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

www.paksociety.com
www.paksociety.com
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

شیف مدھر

عید مبارک

رائس اینڈ پیپر کباب

اجزاء

چاول (ابلے ہوئے)	: 2 کپ
بریڈ کرمبز	: 1/3 کپ
موزریلا چیز (کدوکش)	: ½ کپ
سرخ شملہ مرچ	: 1 عدد
ہری مرچ	: 1 عدد (باریک)
پیلی شملہ مرچ	: 1 عدد
تھوڑا لہسن	: 5-6 عدد
پارمیسن چیز (باریک)	: 4 کھانے کے چمچ
چیڈر چیز (باریک)	: 3 کھانے کے چمچ
ریڈ چلی فلیکس	: ½ چائے کا چمچ
نمک	: حسب ذائقہ
آئل	: فرائنگ کے لیے

کوٹنگ کے لیے

بریڈ کرمبز	: 1 کپ
انڈے	: 1 کپ

ترکیب

- شملہ مرچوں کو آئل سے برش کر کے پہلے سے 180°C پر ہوا میں اتنا بیک کریں کہ بیرونی چھلکا ابھرا ہو۔ پھر نکال لیں۔
- چھلکا اتار کر کانٹے اور چمچ سے چوپ کر لیں۔
- ایک باؤل میں چاول ڈال کر ہاتھ کی مدد سے میش کر لیں۔
- اب بریڈ کرمبز، پارمیسن، چیڈر چیز، ہری مرچ، ریڈ چلی فلیکس، تھوڑا لہسن اور نمک ڈال کر اچھی طرح مکس کریں۔
- اگر یہ مکسچر زیادہ گاڑھا ہو تو تھوڑا سا پانی شامل کر سکتے ہیں۔
- اب اس میں شملہ مرچ مکس کر لیں۔
- اس مکسچر کو نو برابر حصوں میں تقسیم کر لیں۔
- ہر حصے کے درمیان میں موزریلا چیز کیوب رکھ کر دوبارہ فولڈ کریں۔
- اب 30 منٹ کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- پھر نکال کر پہلے دودھ میں ڈبو کر پھر بریڈ کرمبز میں رول کر لیں۔
- یہ عمل دوبارہ دہرائیں۔
- اب آئل گرم کر کے کباب شیلو فرائی کر لیں۔
- تیار ہونے پر کیچپ کے ساتھ سرو کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

شیف مدھر

چکن ہاٹ پاٹ

اجزاء

ریشی چکن (بغیر ہڈی)	: 5-6 عدد
لہسن کے باریک	: ½ کپ
نمک	: ½ چائے کا چمچ
مکھن	: فرائنگ کے لیے

میری نیشن کے لیے

ٹماٹر	: 1 عدد (چوپ)
پیاز	: 1 عدد (چوپ)
ہری مرچ	: 4-5 عدد
ثابت دھنیا	: 1 چائے کا چمچ
گرم مصالحہ	: 1 چائے کا چمچ
خشخاش (بھنی)	: 1½ چائے کا چمچ
نمک	: ½ چائے کا چمچ
آئل	: 2 کھانے کے چمچ
سفید مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
دارچینی	: 1 انچ کا ٹکڑا
ہری پیاز (چوپ)	: ½ کپ

ترکیب

- چکن پر لہسن، نمک اور چلی فلیکس کم از کم ایک گھنٹے کے لیے بیرونی رہنے دیں۔
- میری نیشن کے تمام اجزاء اکٹھے گرائنڈ کر لیں۔
- اب چکن میں شامل کر کے دو گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- پین میں مکھن گرم کریں اور چکن شامل کر کے پکائیں۔
- تیار ہونے پر [illegible] کریں۔

> [illegible] آئل کی نسبت مکھن میں فرائی کیے ہوئے [illegible] لذیذ اور مزیدار ہوتے ہیں۔ زیادہ دیر فرائنگ کے دوران یہ آئل اپنا ذائقہ کھو بیٹھتے ہیں۔

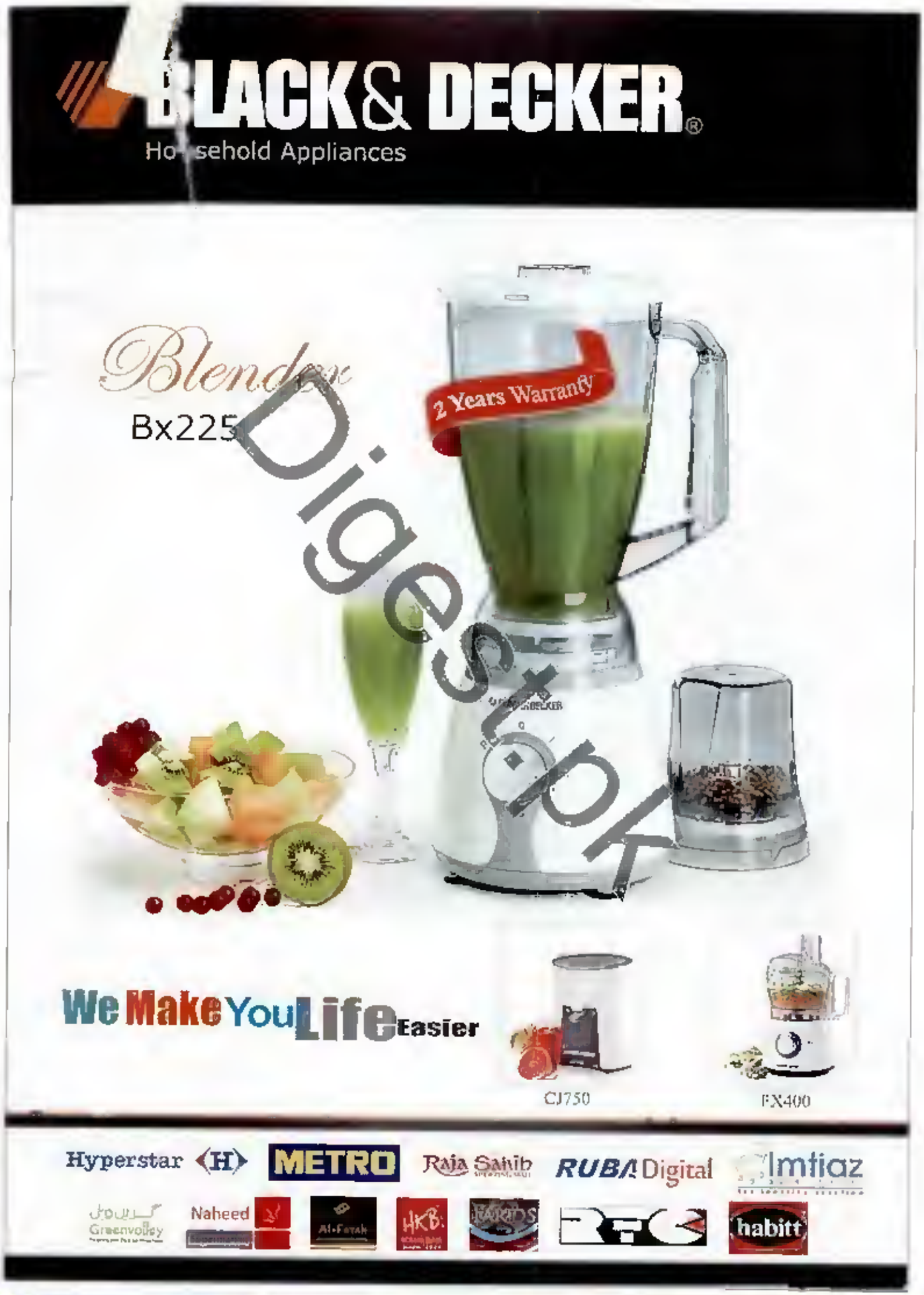
Digest.pk

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

www.paksociety.com
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM



Digestpk
www.paksociety.com
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

www.paksociety.com
www.paksociety.com
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

شیف مدھر

چاکلیٹ کریم کیک

اجزاء

کوکنگ چاکلیٹ (پگھلا ہوا)	:	1 کپ
مکھن (پگھلا ہوا)	:	1 کپ
کریم (پھینٹی ہوئی)	:	1 کپ
انڈا	:	2 عدد (پھینٹ لیں)
میدہ	:	½ کپ
براؤن شوگر	:	¾ کپ
چینی	:	½ کپ
کوکو پاؤڈر	:	2 کھانے کے چمچ
نمک	:	چٹکی بھر
چیری	:	گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- چاکلیٹ، مکھن، چینی، براؤن شوگر، نمک، کوکو پاؤڈر اور انڈے اچھی طرح مکس کر لیں۔
- اب اس میں آہستگی سے میدہ شامل کر کے مکس کر لیں۔
- بیکنگ ٹرے پر بٹر پیپر لگا کر یہ مکسچر ڈالیں اور پہلے سے 180°C پر گرم اوون میں 35-40 منٹ تک بیک کر لیں۔
- تیار ہونے پر درمیان سے کاٹ کر کریم لگائیں۔
- کریم اور چیری سے سجا کر سرو کریں۔

anhaar
Pure Desi Ghee

اچاری پراٹھا

اجزاء

anhaar دیسی گھی	:	حسب ضرورت

آٹے کے لیے

گندم کا آٹا	:	1 کپ
پانی	:	حسب ضرورت
نمک	:	½ چائے کا چمچ

فلنگ کے لیے

شملہ مرچ	:	1 عدد (چوپ)
پیاز	:	1 عدد (چوپ)
ہری مرچ	:	1 عدد (چوپ)
اچاری مصالحہ	:	1 چائے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	:	½ چائے کا چمچ
نمک	:	حسب ذائقہ

ترکیب

- آٹے میں نمک مکس کر کے پانی ڈال کر گوندھ لیں۔
- اب گیلے کپڑے سے ڈھانپ کر تھوڑی دیر کے لیے رکھ دیں۔
- فلنگ کے تمام اجزا مکس کر لیں۔
- آٹے کے چار برابر پیڑے بنا لیں۔ پھر رولنگ بورڈ پر بیل لیں۔
- درمیان میں برابر مقدار میں فلنگ رکھیں اور فولڈ کر کے دوبارہ پیڑا بنا کر بیلیں۔
- توا گرم کر کے اس پر anhaar دیسی گھی پھیلائیں اور اوپر پھیلی ہوئی روٹی ڈال دیں۔
- ایک طرف سے پک جائے تو سائیڈ پلٹ کر مزید anhaar دیسی گھی لگا کر پکائیں۔
- تیار ہونے پر توے سے اتار لیں۔
- اچار اور دہی کے ساتھ سرو کریں۔

Digest.pk

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

anhaar

Pure Desi Ghee

Blessed with purity

For real.

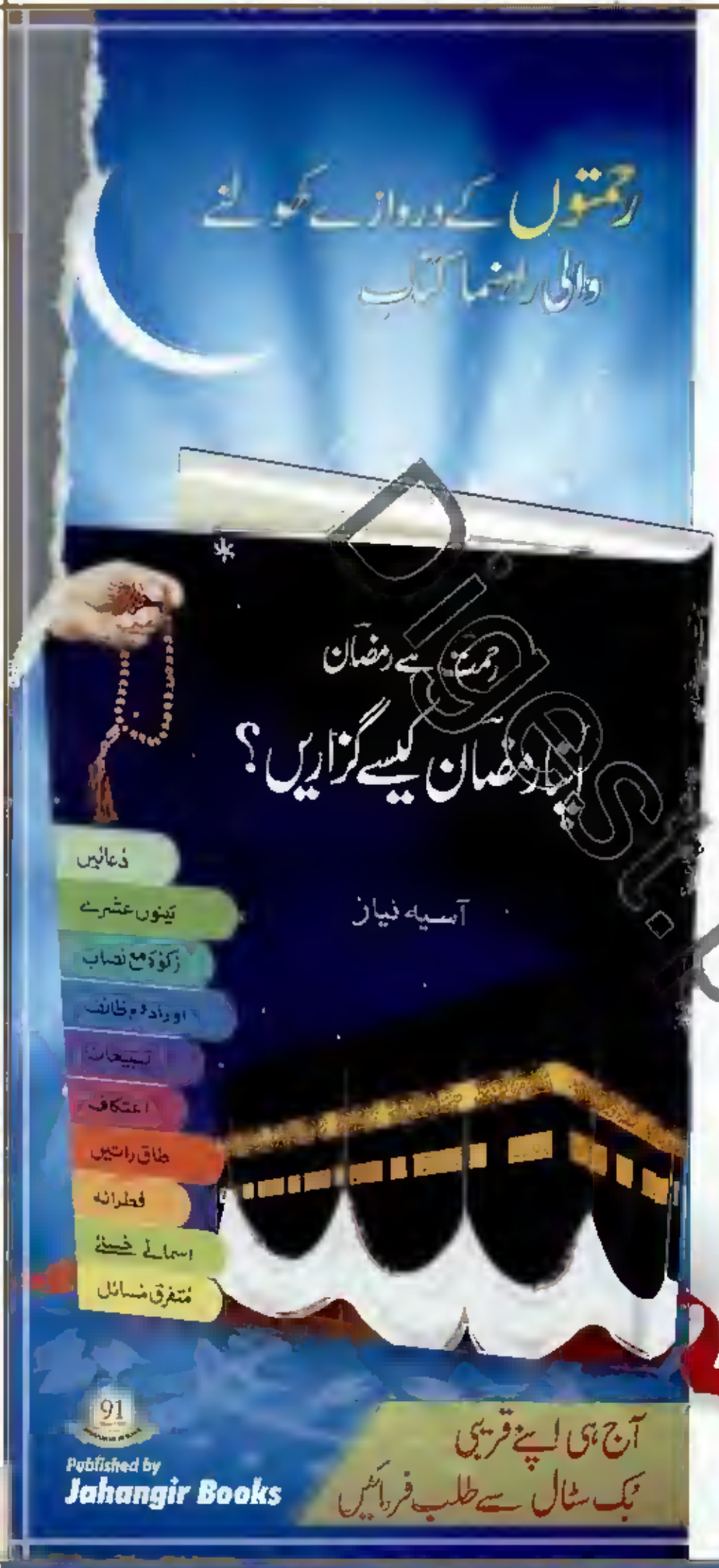
Goodness of Pure Desi Ghee

- Strengthens muscles, nourishes skin and improves complexion
- Ideal for cooking, making traditional desserts and garnishing
- Complements parathas, rotis and other bakery items
- 1 spoon a day keeps you fit, strong and active
- A traditional product rich in Vitamin A, D, E & K
- Helps maintain a healthy digestive system
- Provides energy and vitality to your body
- Has a rich aroma and grainy texture

042-111-264-227 www.anhaar.com.pk AnhaarMilk

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM



رحمت ہے رمضان

اپنا رمضان کیسے گزاریں؟

کتاب پر ایک نظر

روزے کا یہ رعب حمید ہے کہ اس سے انسان میں روحانی قوت بڑھ اور جسمانی بس ماندگی دور ہو جاتی ہے۔ روزہ تمام مذاہب کا حصہ ہے لیکن اسلام میں روزے کی انتہائی ترقی یافتہ اور مطہر شکل پائی جاتی ہے۔

رمضان المبارک کا یہ اعجاز ہے کہ یہ تمام سال میں سے مقدس ترین گردانا جاتا ہے۔ بے پناہ رحمتوں کے خزانے کھول دیے جاتے ہیں اور اللہ تعالیٰ ہر بہر انسان کی شہ رگ سے بھی زیادہ قریب ہے، ہر نیکوکار و خطاکار کے ارد گرد آ کر اسے درجات و مغفرت عطا کرتا ہے۔ رمضان المبارک کی یہ سلسلہ صداقت ہے کہ اس کی اہمیت و حیثیت کا نہ صرف مسلمان بلکہ غیر مسلم طبقہ بھی معترف ہے کہ اس ماہِ مبارک میں ہمیں بدل دینے، خطاؤں سے روکنے اور عبادات کی طرف راغب کرنے کی بدرجہ اتم صلاحیت موجود ہے۔

ماہِ مکمل، رمضان المبارک سے بہ ممکن استفادہ کے لیے جہانگیر بکس نے ایک جامع کتاب پیش کی ہے۔

رحمت ہے رمضان

اپنا رمضان کیسے گزاریں؟

یہ کتاب رمضان المبارک کا مختصر مگر مکمل انسائیکلو پیڈیا ہے۔ اس میں دعائیں، اوراد، وظائف اور تسبیحات بیان کی گئی ہیں۔ اس ضمن میں یہ کتاب تین ابواب: عشرۂ رحمت، عشرۂ مغفرت اور عشرۂ نجات میں منقسم ہے۔ یوں قارئین کے لیے فضیلت اوقات کی مخصوص و مطلوب عبادات تک رسائی سہل ہو گئی ہے۔

کتاب "رحمت ہے رمضان" میں رمضان کے تمام [illegible] مسائل [illegible] فطرانہ، فطرانہ، روزے کی اہمیت و اطلاق، [illegible] کے دیگر جملہ مسائل جو بچوں سے لے کر بوڑھوں تک کے معاملات کا احسن طریق سے احاطہ کرتے ہیں، بھی مفصل موجود ہیں۔ اتمامِ حجت کے طور پر کتابیات کا حوالہ بھی دیا گیا ہے۔

"رحمت ہے رمضان" میں ایک باب اسمائے حسنہ کا بھی ہے۔ جس میں ان اسماء کا بیان فضائل موجود ہے۔ کتاب کا اسلوب و ترتیب اس قدر دلچسپ ہے کہ کتاب ان عبادات کو رمضان کے بعد بھی جاری و ساری رکھنے میں معاون ثابت ہو گی۔

"رحمت ہے رمضان" میں موجود عربی متن کے ساتھ اردو ترجمہ بھی موجود ہے۔ یوں قارئین قلب و ضمیر کے ساتھ عبادات کر سکیں گے کہ عربی نہ ہونے کے باوجود مفہوم کا بھی مکمل ادراک کر سکیں گے۔ عربی متن کے سلسلے میں حد درجہ احتیاط برتتے ہوئے محکمہ اوقاف پنجاب کے رجسٹرڈ اور مستند پروف ریڈر کی خدمات حاصل کی گئی ہیں۔

فقہ مختصر، کتاب کیا ہے رحمت ایزدی کے انوار ہی صفحات میں سمو دیے گئے ہیں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 | PAKSOCIETY

www.paksociety.com

www.paksociety.com
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY
www.paksociety.com

WWW.PAKSOCIETY.COM

شیف عدیل

عید مبارک

بے بی پوٹیٹوز ود ہربز

اجزاء

بے بی پوٹیٹو	:	12-15 عدد
لیموں کا رس	:	3 کھانے کے چمچ
ہرا دھنیا (پتے)	:	2 کھانے کے چمچ
لہسن	:	3 کھانے کے چمچ
دیگی چلی فلیکس	:	1 چائے کا چمچ
کالی مرچ پاؤڈر	:	1 چائے کا چمچ
روز میری (خشک)	:	1 چائے کا چمچ
خمائم (خشک)	:	½ چائے کا چمچ
نمک	:	حسب ذائقہ

ترکیب

- گرم پانی میں نمک شامل کر کے آلو خود سے سخت ابال لیں۔
- پھر ان کا چھلکا اتار لیں۔
- پین میں مکھن گرم کر کے ابلے ہوئے آلو سائے کریں۔
- اب باقی تمام اجزا مکس کر کے 2-1 منٹ مزید سائے کریں۔
- تیار ہونے پر سرونگ پلیٹ میں نکال کر ہرے دھنیے سے سجا کر۔
- پسند بدو ڈپنگ کے ساتھ سرو کریں۔

پشاوری گوشت

اجزاء

مٹن	:	1 کلو
ہری مرچ	:	3 عدد
پیاز	:	3 عدد (پسی)
کاجو پیسٹ	:	1 کھانے کا چمچ
مکھن	:	1 کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا (پتے)	:	1 کھانے کا چمچ
ادرک (جولین)	:	2 کھانے کے چمچ
لہسن	:	8 جوے (پسی)
دہی	:	400 گرام
کالی مرچ پاؤڈر	:	1 چائے کا چمچ
سفید مرچ پاؤڈر	:	1 چائے کا چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر	:	1½ چائے کا چمچ
کریم	:	½ کپ
آئل	:	حسب ضرورت
نمک	:	حسب ذائقہ

ترکیب

- پین میں آئل گرم کر کے پیاز فرائی کریں۔
- مٹن شامل کر کے تیز آنچ پر براؤن ہو جانے تک بھونیں پھر ادرک اور لہسن مکس کریں۔
- آنچ ہلکی کر کے دہی مکس کر کے تقریباً 20 منٹ تک پکائیں۔
- سفید، کالی مرچ پاؤڈر، گرم مصالحہ پاؤڈر، کاجو پیسٹ اور نمک مکس کر کے 3-2 منٹ پکائیں۔
- دو کپ پانی مکس کر کے ڈھک کر ہلکی آنچ پر گوشت گل جانے تک پکائیں۔
- کریم اور مکھن مکس کر کے 3-2 منٹ پکا کر چولہے سے اتار لیں۔
- ہری مرچ اور دھنیے سے سجا کر گرم گرم سرو کریں۔

Digest.pk

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

www.paksociety.com
www.paksociety.com
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

عید مبارک

شیف عدیل

قصوری تکہ مرغ

اجزاء

بون لیس چکن	: 500 گرام (کیوبز)
مکھن	: 50 گرام
دہنیا	: ½ کپ
پیاز	: 1 عدد (پیسا ہوا)
ٹماٹر	: 1 عدد (پیسا ہوا)
بڑی الائچی	: 2 عدد
سبز الائچی	: 3 عدد
لونگ	: 3 عدد
بڑی مرچ	: 5 عدد (پیس کے آدھا پیس)
ثابت کالی مرچ	: 5 عدد
لیموں کا رس	: 1 کھانے کا چمچ
فریش کریم	: 1 کھانے کے چمچ
کریم [illegible] پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
[illegible]	: 1 چائے کا چمچ
[illegible]	: 1 چائے کا چمچ
ادرک لہسن پیسٹ	: 2 چائے کے چمچ
قصوری میتھی (خشک)	: 4 چائے کے چمچ
کالی مرچ پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچ
رھنیا پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچ
ہلدی	: ½ چائے کا چمچ
دار چینی	: 1 انچ کا ٹکڑا
پسی ہوئی میتھی	: حسب ضرورت
نمک	: حسب ذائقہ

ترکیب

- چکن پر تھوڑا سا نمک، لیموں کا رس اور کالی مرچ پاؤڈر لگا کر 30 منٹ کے لیے پڑا رہنے دیں۔
- قصوری میتھی کو گرم توے پر ذرا سی رسٹ کر کے پوڈر کر لیں۔
- گھی میں [illegible] گرم کر کے ثابت کالی مرچ، دار چینی، سبز الائچی، بڑی الائچی اور لونگ کڑکڑا لیں۔
- اب پیاز شامل کر کے فرائی کریں۔
- پھر چکن شامل کریں اور تھوڑا گل جانے تک پکائیں۔
- ادرک لہسن پیسٹ اور ٹماٹر ڈال کر پانی خشک ہو جانے تک پکائیں۔
- پھر سرخ مرچ پاؤڈر، رھنیا پاؤڈر اور ہلدی مکس کریں۔
- مکھن بالائی اچھی طرح مکس کر لیں، پھر چکن میں شامل کر دیں۔
- اب ½ کپ پانی، نمک اور کریم مصالحہ پاؤڈر شامل کر کے ڈھک کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔
- چکن گل جائے تو فریش کریم، قصوری میتھی اور دہنیا مرچ مکس کر کے پرلطف سے اتار لیں۔
- ہرا دھنیا ڈال کر روٹی، نان کے ساتھ سرو کریں۔

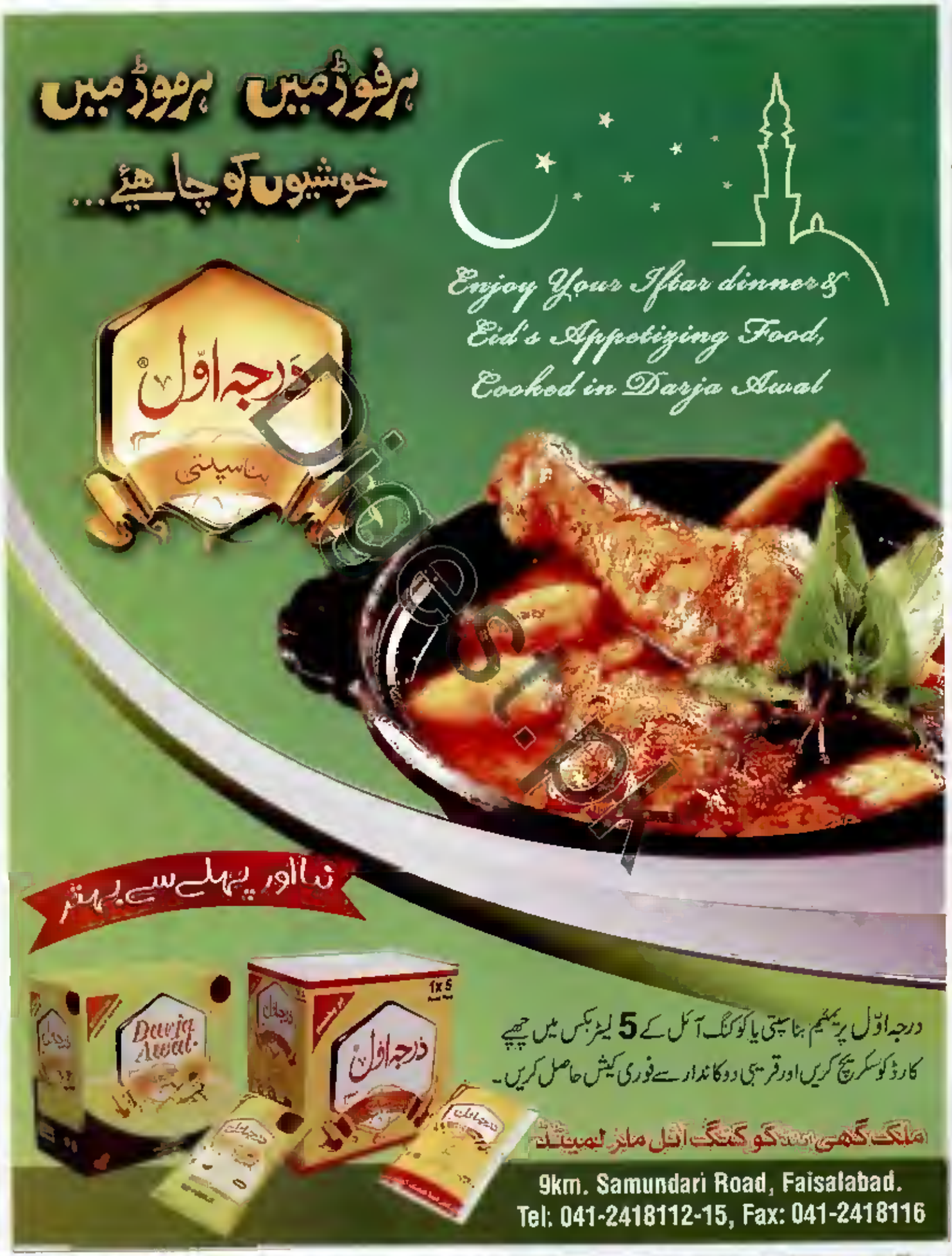
نیا اور پہلے سے بہتر

درجہ اول [illegible] 5 [illegible]

[illegible] حاصل کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM



WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

عید مبارک

پانی پوری

شیف عدیل

اجزاء

پوریوں کے لیے

گندم کا آٹا	: ½ کپ	ریڈ چلی فلیکس	: ½ چائے کا چمچ
سوجی	: ½ کپ	آئل	: 1 کھانے کا چمچ
پانی	: گوندھنے کے لیے	ابلی ہوئی	: 3 کھانے کے چمچ
آئل	: فرائنگ کے لیے	نمک	: حسب ذائقہ

اسٹفنگ کے لیے

آلو (ابلے کر چوپ کر لیں)	: 1 کپ	پانی	: 4 کپ
چنے (ابلے ہوئے)	: ½ کپ	ہرا ہنبلا (چوپ)	: 1 کپ
دھنیا پاؤڈر	: ½ کھانے کا چمچ	پودینہ (چوپ)	: ½ کپ
زیرہ پاؤڈر (ابالی ہوئی)	: ½ چائے کا چمچ	زیرہ	: 1 چائے کا چمچ
ریڈ چلی فلیکس	: ½ چائے کا چمچ	چاٹ مصالحہ	: 2 چائے کے چمچ
چاٹ مصالحہ	: ½ چائے کا چمچ	املی ہوئی	: 4 کھانے کے چمچ
کالا نمک	: حسب ذائقہ	لیمن جوس	: 2 کھانے کے چمچ
نمک	: حسب ذائقہ	کالا نمک	: 1 چائے کا چمچ
		چینی	: 2 چائے کے چمچ
		نمک	: حسب ذائقہ

میٹھی چٹنی کے لیے

کھجور (چوپ)	: ½ کپ	لہسن	: 4 جوے
سونٹھ (پاؤڈر)	: 1 چائے کا چمچ	ادرک	: 1 انچ کا ٹکڑا
میٹھی دانہ	: 1 چائے کا چمچ	ہری مرچ	: 2 عدد
سرکہ	: 2 چائے کے چمچ	پودینہ (چوپ)	: کا رنگ [illegible]
کالا نمک	: ½ چائے کا چمچ	چائنیز کیوبز	: حسب ضرورت

ترکیب

- آئل کے علاوہ پوریوں کے تمام اجزاء مکس کر کے گوندھ کر نرم آٹا تیار کر لیں۔
- آٹا بہت زیادہ گاڑھا نہ ہو ورنہ پوریاں سخت بنیں گی۔
- اب تیل کا کپڑا بچھا کر کے آٹا پر ڈھانپ دیں تاکہ [illegible] کے لیے جذب ہو جائے۔
- پھر 6-4 حصوں میں تقسیم کر کے باریک بیلن کر لیں۔
- سٹیل کے گلاس کی مدد سے [illegible] 2 انچ قطر کے دائروں میں کاٹ لیں۔
- کڑاہی میں آئل گرم کریں۔ پھر آنچ ہلکی کر کے تیار شدہ پوریاں آہستگی سے ڈالتے جائیں۔
- پھول کر کرکری اور گولڈن ہو جائیں تو نکال لیں۔
- پیپر ٹاول پر پھیلا کر خشک کر لیں۔
- اسٹفنگ کے تمام اجزاء مکس کر کے باؤل میں نکال لیں۔
- چٹنی کے لیے آئل گرم کریں۔ اس میں میٹھی دانہ کو بھنا لیں۔
- اب ½ کپ پانی ڈال کر ابالیں۔
- پھر کھجور شامل کر کے مکس ہو جانے تک پکائیں۔
- باقی اجزاء مکس کر کے چٹنی گاڑھی ہو جانے تک پکائیں۔
- ٹھنڈا ہونے پر بلنڈر جار میں محفوظ کر لیں۔
- کھٹے پانی کے لیے پانی، بوندی اور چائنیز کیوبز کے علاوہ تمام اجزاء کو مکس کر کے پیسٹ بنا لیں۔
- اس پیسٹ میں پانی مکس کر لیں۔
- چائنیز کیوبز ڈال کر چمچی سے سجا لیں۔
- تمام تیار شدہ اجزاء کو الگ الگ باؤلز میں سرو کریں۔
- پوری میں انگوٹھے کی مدد سے سوراخ کریں۔
- ان میں اسٹفنگ بھر دیں۔
- ایک ایک چائے کا چمچ میٹھی چٹنی ڈالیں۔
- کھٹے پانی کے ساتھ سرو کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

Chef شیف عدیل

عید مبارک

روسٹ چکن وِد آلمنڈ اینڈ منٹ

اجزاء

چکن	:	½ کلو (بڑے ٹکڑے)
اولیو آئل	:	2 کھانے کے چمچ
اولیو آئل	:	½ کپ
پودینہ (پتے)	:	½ کپ
بادام	:	½ کپ
لہسن کا رس	:	½ کپ
لہسن (پسا)	:	1 چائے کا چمچ
کیسٹر شوگر	:	1 چائے کا چمچ
نمک	:	حسب ذائقہ
کالی مرچ	:	حسب ذائقہ
گرین لیوز	:	گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- ½ کپ اولیو آئل گرم کر کے اس میں چکن فرائی کر لیں۔
- گرم پانی میں بادام 10 منٹ رکھیں۔ چھلکا نرم ہو جانے پر اتار کر بادام چوپ کر لیں۔
- 2 کھانے کے چمچ اولیو آئل میں گرین لیوز کے علاوہ تمام اجزا مکس کر کے ایک منٹ کے لیے ہلکے فرائی کریں۔
- فرائیڈ چکن بیکنگ ڈش میں [illegible] کر اوپر [illegible] ڈال دیں۔
- اب درمیانے درجہ حرارت پر 12-10 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- گرین لیوز سے سجا کر گرم گرم [illegible] کریں۔

سی سالٹ پانی [illegible] کر [illegible] جائے تو یہ کولیسٹرول لیول اور بلڈ پریشر [illegible] ہے۔ دل کی دھڑکن کی رفتار کو بھی نارمل [illegible]

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

www.paksociety.com
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

عید مبارک

شیف عدیل

کشمیری پلاؤ

اجزاء

چاول	:	500 گرام (بھگو لیں)
مونگ	:	10 گرام
کالا زیرہ	:	8 گرام
دیسی گھی	:	90 گرام
پیاز	:	350 گرام (فرائی کر لیں)
ران کی ہڈیاں (مٹن)	:	250 گرام
تیز پات	:	5 عدد
دار چینی	:	4 عدد (1.5 انچ کے ٹکڑے)
سبز الائچی	:	8 عدد
بڑی الائچی	:	15 عدد
پانی	:	15 کپ
نمک	:	حسب ذائقہ

گارنشنگ کے لیے

کوکونٹ فلیکس	:	1 کھانے کا چمچ
کشمش	:	1 کھانے کا چمچ
کاجو	:	2 کھانے کے چمچ

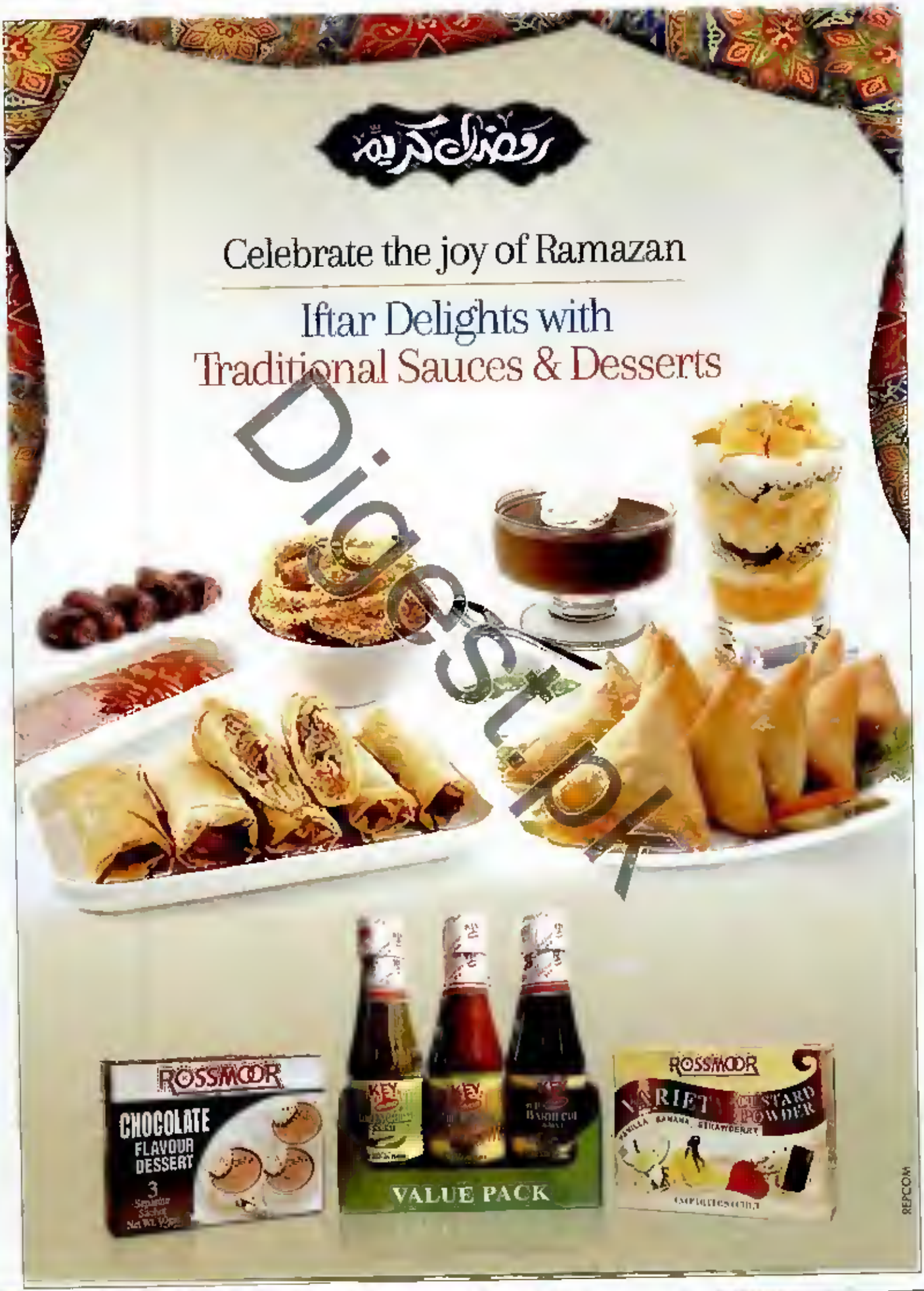
ترکیب

- ایک پین میں ران کی ہڈیاں، تیز پات، بڑی الائچی، مونگ، دار چینی اور پانی ڈال کر ابالیں۔ 20-15 منٹ بعد فرائیڈ پیاز شامل کر دیں۔
- اُدھا پانی خشک ہو جائے تو ہڈیاں الگ کر لیں۔ یخنی تیار ہے۔
- اس یخنی میں چاول، نمک، کالا زیرہ، سبز الائچی ڈال کر پکائیں۔
- چاول 1 یخنی [illegible] میں دیسی گھی گرم کر کے [illegible] میں اور ہلکی آنچ پر دم [illegible] دیں۔
- کوکونٹ فلیکس، کشمش [illegible] سے سجا کر [illegible] دیں۔

Digestpk

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

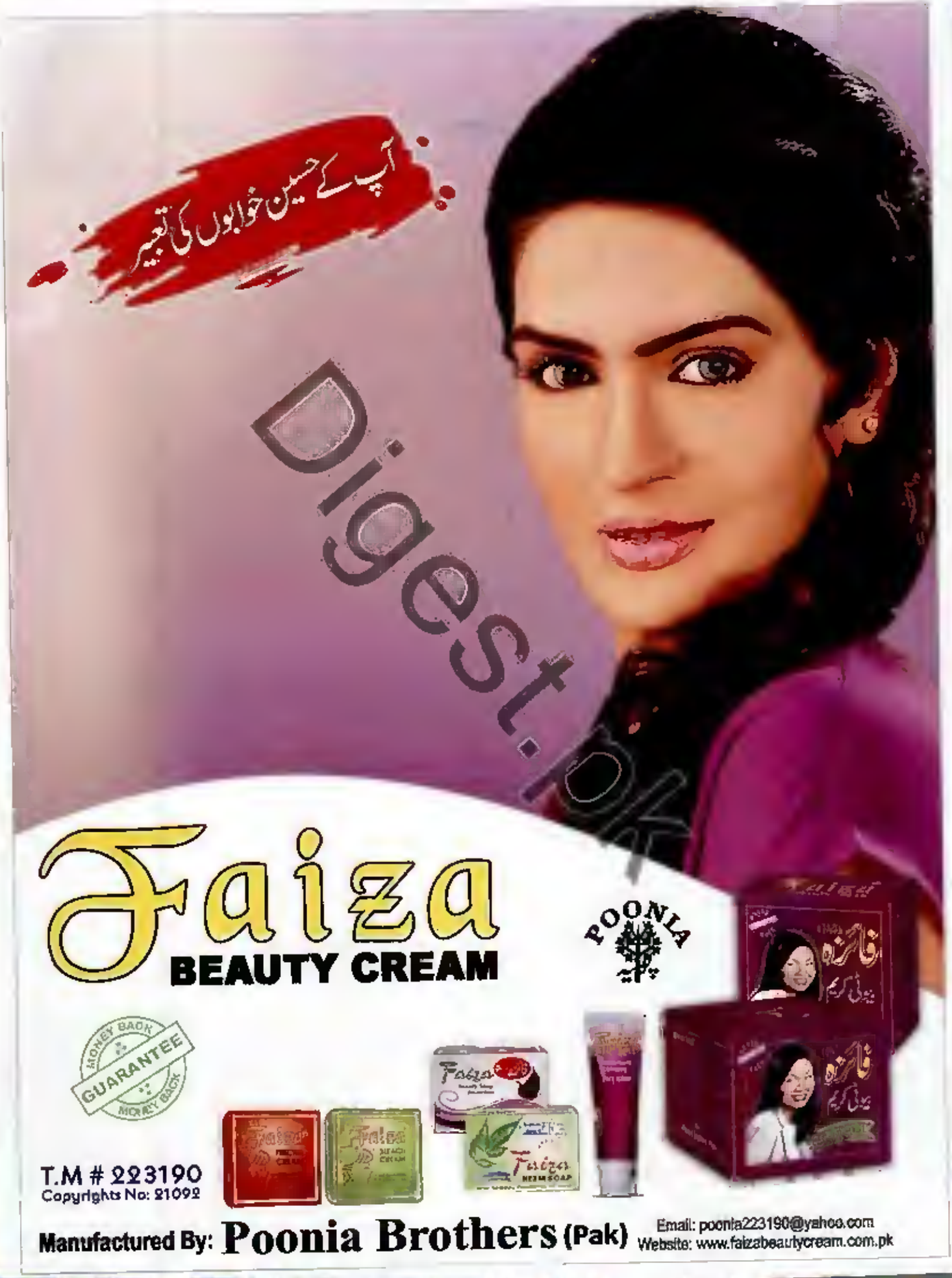


Digestbox
www.paksociety.com
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM



Digest.pk
www.paksociety.com
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

شیف شائے Special عید مبارک

بالوشاہی

اجزاء

آئل	: فرائنگ کے لیے

شیرے کے لیے

پانی	: 2 کپ
چینی	: 500 گرام

بالوشاہی کے لیے

میدہ	: 500 گرام
گھی	: 100 گرام
دہی	: 200 گرام
بیکنگ سوڈا	: ½ چائے کا چمچ

ترکیب

- پانی میں چینی شامل کر کے دو تار کا شیرہ تیار کر لیں۔
- بالوشاہی کے تمام اجزا مکس کر کے گوندھ تیار کر لیں۔
- اب اس کی چھوٹی چھوٹی گول بالز بنا کر درمیان سے انگوٹھے کی مدد سے دبائیں۔
- پھر کڑاہی میں گھی گرم کر کے ہلکا بدیل ہونے تک فرائی کریں۔
- فرائی کرتے ہوئے شروع میں آنچ تیز رکھیں [illegible] کر لیں۔
- تیار ہونے پر گھی سے نکال کر شیرے میں ڈبو کر رکھیں۔
- شیرہ جذب ہو جائے تو نکال کر نرمے میں رکھتے جائیں۔
- مزیدار بالوشاہی تیار ہے۔

دہی کریم پھول گوبھی

اجزاء

گوبھی	: 1 پھول (درمیانہ)
دہی	: 1 کپ
کریم	: 1 کپ
ادرک (ململ)	: ½ کپ
پیاز (چوپڑی)	: ½ کپ
مکھن	: 2 کھانے کے چمچ
ریڈ چلی فلیکس	: 1 چائے کا چمچ
زیرہ	: 1 چائے کا چمچ
نمک	: حسب ذائقہ

گارنشنگ کے لیے

گرم مصالحہ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
ادرک (باریک)	: 1 کھانے کا چمچ
فرائیڈ ہری مرچ	: 4-5 عدد

ترکیب

- مکھن گرم کر کے اس میں پیاز اور ادرک فرائی کریں۔
- اب زیرہ اور ریڈ چلی فلیکس شامل کریں۔
- دہی، کریم مکس کر کے 2-1 منٹ پکائیں۔
- پھر نمک اور پھول گوبھی ڈال کر ڈھک کر ہلکی آنچ پر پکنے دیں۔
- گوبھی گل جائے تو چولہے سے اتار لیں۔
- ادرک، ہری مرچ اور گرم مصالحہ پاؤڈر سے سجا کر سرو کریں۔

Digest.pk

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

www.paksociety.com
www.paksociety.com
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

Digest.pk

عید مبارک

شیف شانے Signature

چکن پنی ڈرائی

Free Delivery
پاکستان کی ماہر ناز
شیف شانے
کی پہلی کتاب

اجزاء

WENU بون لیس چکن بریسٹ	:	1 عدد (بارہ سلائس)
مکھن فلور	:	2 کھانے کے چمچ
ہری مرچ (درمیانی)	:	15-20 عدد (درمیان سے لمبائی کے رخ کاٹیں)
بلیک پیپر سوس	:	1 کھانے کا چمچ
سویا سوس	:	2 کھانے کے چمچ
لہسن پیوں	:	2 کھانے کے چمچ
شہد یا براؤن شوگر	:	2 کھانے کے چمچ
لہسن (پسا)	:	2 کھانے کے چمچ
آئل	:	3-4 کھانے کے چمچ
نمک و کالی مرچ پاؤڈر	:	حسب ذائقہ
ڈسل لیوز	:	گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- آئل گرم کر کے اس میں لہسن فرائی کریں۔
- پھر چکن شامل کر کے فرائی کریں۔
- اب باقی تمام اجزا ڈال کر چکن گل جانے تک پکائیں۔
- تیار ہو جائے تو ڈسل لیوز سے سجا کر چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

HEERA GAS INDUSTRY

Bajwa Road Link G.T. Road Gujranwala Pakistan.
Tel: +(92 55) 4553933-34 Fax: +(92 55) 4273935
E-mail: heeragas@yahoo.com heeragas

1992

CE CNC

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

شیف شائے

عید مبارک

پران اینڈ ویجی ٹیبل بالٹی

اجزاء

پرانز	:	½ کلو
مٹر	:	1 کپ (ابال لیں)
سویٹ کارن	:	1 کپ
پیاز (چوپ)	:	1 کپ
دہی	:	½ کپ
زوکینی	:	1 عدد (سٹرپس کاٹ لیں)
ٹماٹر	:	4 عدد (سٹرپس کاٹ لیں)
کلونجی	:	1 کھانے کا چمچ
لہسن (چوپ)	:	2 کھانے کے چمچ
کٹی سرخ مرچ	:	1 کھانے کا چمچ
نمک	:	حسب ذائقہ
آئل	:	حسب ضرورت
گارنشنگ کے لیے		
[illegible]	:	گارنشنگ کے لیے
فرائیڈ [illegible]	:	گارنشنگ کے لیے
بند گوبھی (3 [illegible] کاٹ لیں)	:	گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- آئل گرم کر کے پرانز کو چند سیکنڈ فرائی کریں اور نکال کر الگ رکھ لیں۔
- اسی آئل میں پیاز ہلکے فرائی کریں، پھر کلونجی، لہسن، نمک، دہی، ٹماٹر اور کٹی سرخ مرچ ڈال کر چند منٹ پکائیں۔
- اب سبزیاں ڈال کر تیز آنچ پر مٹر فرائی کریں۔
- پرانز مکس کر کے چولھے سے اتار لیں۔
- بند گوبھی، ہرے دھنیے اور فرائیڈ پیاز سے سجا کر سرو کریں۔

اٹالین ٹرائفل

اجزاء

اسپونج کیک	:	1 عدد (سٹرپس میں کاٹ لیں)
انسٹینٹ کافی پاؤڈر	:	1 کھانے کا چمچ
گرم	:	1 کپ
[illegible] (پسلی ہوئی)	:	1 کپ
دودھ	:	2 کپ
ونیلا ایسنس	:	1 کھانے کا چمچ
کریم چیز	:	2 کھانے کے چمچ
کسٹرڈ پاؤڈر	:	3 کھانے کے چمچ
چینی	:	حسب ذائقہ
cocoa پاؤڈر	:	1 کھانے کا چمچ (گارنشنگ کے لیے)
[illegible] (فیوز)	:	1 کپ

ترکیب

- 1 کپ گرم پانی میں انسٹینٹ کافی پاؤڈر حل کر لیں۔
- کسٹرڈ پاؤڈر کو تھوڑے سے ٹھنڈے دودھ میں مکس کر لیں۔
- دودھ گرم کر کے اس میں کسٹرڈ پاؤڈر والا دودھ، کریم، کریم چیز اور چینی شامل کر کے پکائیں۔ کسٹرڈ بنا دودھ جائے تو ٹھنڈا کر لیں۔
- ایک گلاس باؤل میں کیک کے سلائس رکھیں۔
- اس پر تھوڑا سا کافی کا آمیزہ ڈالیں۔
- پھر تھوڑا کسٹرڈ ڈالیں۔
- یہ عمل دو سے تین بار دہرائیں۔
- پسلی دار کریم cocoa پاؤڈر اور چاکلیٹ سے سجا کر سرو کریں۔

Digest.pk

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY
www.paksociety.com

WWW.PAKSOCIETY.COM

60 Years Majestic Trust With Improved Quality ...

CHEF®

THE SECRET BEHIND FAST COOKING

Easy to Stand
Strong Grip

New Arrival

S.C.FACTORIES (WZD) (PVT) LTD. G.T.ROAD, WAZIRABAD-PAKISTAN.
Tel: +92 - 55 - 6601205, 6601305, Fax: +92 - 55 - 6600028
E-mail : info@majesticchef.com Web : www.majesticchef.com

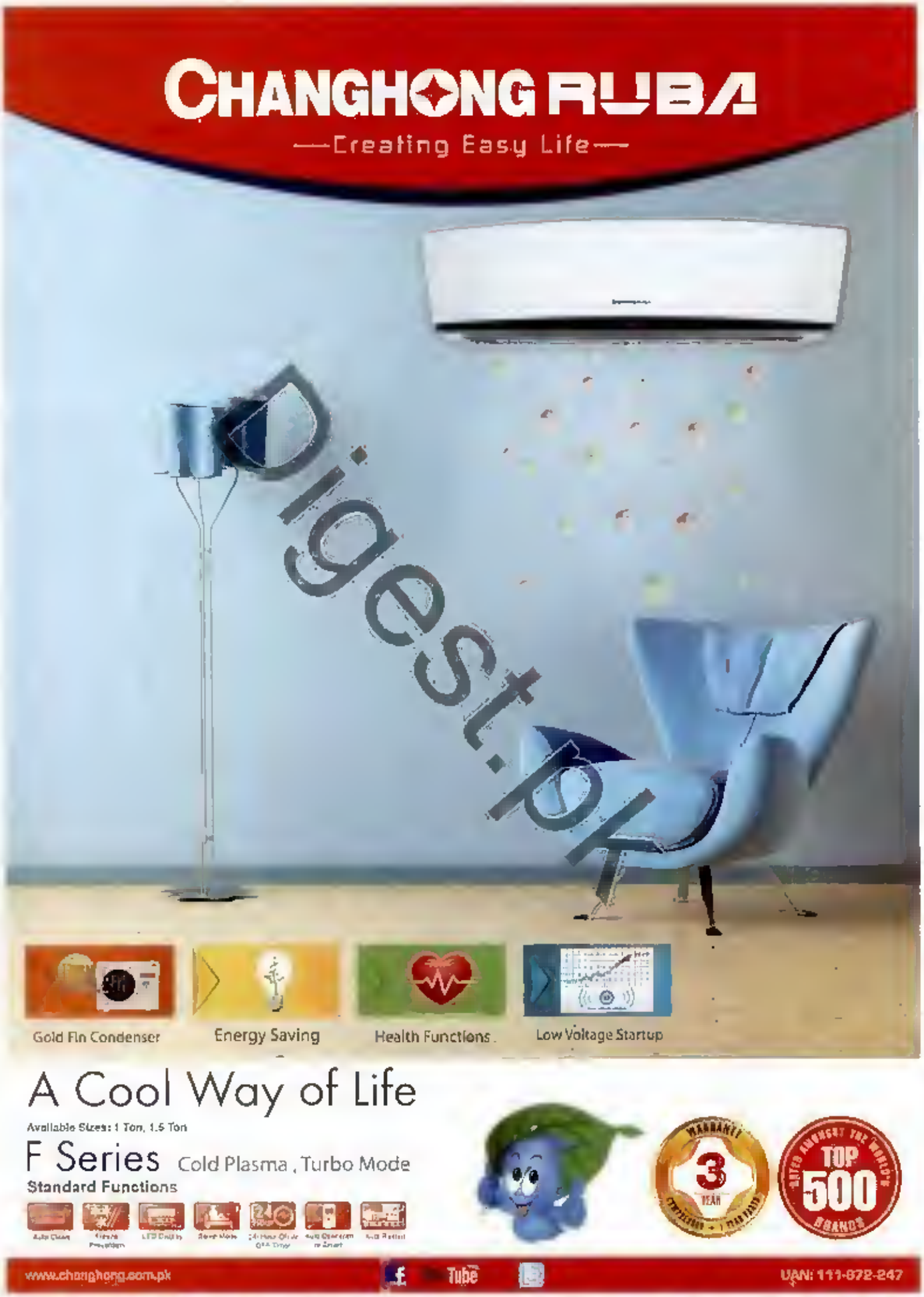
Pakistan Standards

60 Years of Experience

CE

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM



Digest.pk
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

حکیم حنا کے سفید مشورے

طب کی روحانی تعبیر آپ کے سوالات کے جوابات

(021) 34312766

سوال: میری عمر 30 سال ہے اور سر کے تقریباً سارے بال جھڑ گئے ہیں۔ میں بہت پریشان ہوں۔ (ساحر اسلم۔ جہلم)

جواب: دوا کے طور پر اطریفل اسغونہ دوا آدھا آدھا چمچ صبح و شام لیں۔ بالوں کے گرنے اور خشکی کے لیے یہ نسخہ استعمال کریں۔ روغن بادام 50 ملی لٹر، روغن زیتون 50 ملی لٹر، کہربا آئل 50 ملی لٹر، روغن کاہو 20 ملی لٹر، روغن نیم 20 ملی لٹر ملا کر تیل بنالیں اور بالوں میں لگائیں۔

سوال: میرے پاؤں اور ہاتھوں کی انگلیوں کے جوڑ سوج گئے ہیں جن میں کافی درد بھی ہوتا ہے۔ اس کی کیا وجہ ہو سکتی ہے، کوئی علاج بتا دیں؟ (طاہر یوسف۔ لاہور)

جواب: آپ اپنا یوریک ایسڈ ٹیسٹ کروائیں کیوں کہ اس کے بڑھنے سے یہ مسئلہ ہو سکتا ہے۔ دوا کے طور پر زیتون سدھا نجان آدھا چائے کا چمچ اور شربت بزوری معتدل ایک کھانے کا چمچ صبح و شام لیں۔

سوال: میں ہلکی سی چیز بھی اٹھا لوں تو کمر میں درد شروع ہو جاتا ہے۔ کوئی ایسی دوا بتائیں جس سے یہ درد دور ہو جائے۔ (کنیز بی بی۔ کراچی)

جواب: ہفتے کے پیچ صاف کر کے پسوا لیں۔ روزانہ دن میں ایک مرتبہ دو کھانے کے چمچ پیچ کا سفوف دودھ میں پکا کر کھائیں۔

سوال: میں 2 سال کے دوران تین دانت نکلوا چکا ہوں۔ باقی دانت بھی خراب ہونے جا رہے ہیں۔ بہت پریشان ہوں۔ کوئی علاج بتائیے۔ (ادیس انجم۔ جھنگ)

جواب: کف دریا 50 گرام، پوست ببول (گیکر) 50 گرام، مازو 25 گرام، گلاب خشک 25 گرام، رنگ 10 گرام، پھٹکری 5 گرام، عاقر قرحا 10 گرام باریک پیس کر پیچ میں استعمال کریں۔

سوال: مجھے کیبوز پر درد زدہ 9 گھنٹے مسلسل کام کرنا پڑتا ہے۔ نظر کی عینک [illegible] ہوتی ہوئی [illegible] بڑھتا جا رہا ہے۔ (فاطمہ اسد۔ لاہور)

جواب: [illegible] سارا [illegible] صبح و شام استعمال کریں۔

سوال: میری عمر 65 سال ہے۔ میرا بلڈ پریشر اچانک ہائی ہو جاتا ہے، چکر آنے لگتے ہیں اور آنکھوں کے سامنے اندھیرا چھا جاتا ہے۔ (اکرم خان۔ خیبر)

جواب: دواقرص فشار ایک ایک گولی صبح و شام آدھا کپ عرق گلاب کے ساتھ استعمال کریں۔

سوال: میرا وزن دن بدن کم ہوتا جا رہا ہے جب کہ میں کھانا ٹھیک کھاتی ہوں، دودھ اور پھلوں کا استعمال کرتی ہوں اور خام نیند بھی ٹھیک لیتی ہوں۔ (کرن ایاز۔ پنجاب)

جواب: حب کبد نوشادری ایک ایک گولی اور خمیرہ مروارید آدھا آدھا چمچ صبح و شام استعمال کریں۔

سوال: گرمیوں میں میرے جسم میں پانی کی کمی ہو جاتی ہے۔ اس کا کوئی حل بتا دیں؟ (نبیلہ نعیم۔ فیصل آباد)

جواب: گرمیوں میں تربوز کا زیادہ سے زیادہ استعمال کریں تاکہ جسم میں پانی کی کمی نہ ہونے پائے۔ دودھ کی لسی دن میں دو تین مرتبہ پی لیں۔ گرمیوں کے پھل جن میں تربوز، خربوز، فالسہ اور کھیرا شامل ہیں، ضرور کھائیں۔ اس کے علاوہ سکنجبین لیموں ایک چائے کا چمچ ایک گلاس پانی میں ملا کر صبح و شام پئیں۔

سوال: میرے ٹانگیں بہت کمزور ہیں، تھوڑے سے بڑھتے ہیں تو ٹوٹ جاتی ہیں۔ (ساحر شعیب۔ راولپنڈی)

جواب: خمیرہ مروارید بڑا آدھا کھانے کا چمچ روزانہ استعمال کریں۔

سوال: جب سو کر اٹھتی ہوں تو میری گردن اکڑ جاتی ہے۔ اس کی کیا وجہ ہے؟ (جاسر اختر۔ جھنگ)

جواب: سوتے وقت گردن کے نیچے تکیے کی پوزیشن درست نہ ہونے پٹھے اکڑ جاتے ہیں۔ اصول طور پر تکیہ کندھے سے شروع ہونا چاہیے تاکہ گردن کو ٹیک ملے۔ آپ گرم پانی کی بوتل گردن کے نیچے رکھ کر سوئیں تاکہ مساج ہو۔

سوال: مجھے اکثر آدھے سر کا درد رہتا ہے۔ پلیز کوئی علاج تجویز کر دیں۔ (آمنہ صدیقی۔ سرگودھا)

جواب: آدھے سر کا درد بائی گرین کی خرابی ہے۔ سر درد کی وجہ بھوکا رہنا، نیند پوری نہ ہونا اور ذہنی تناؤ بھی ہو سکتا ہے۔ دماغی قوت بڑھانے کے لیے مجون خلاصہ بالا شربت دو دو چمچ کھائیں۔

سوال: کیا سبز چائے نقصان دہ ہے؟ (خالد احمد۔ میرپور)

جواب: ہرگز نہیں بلکہ سبز چائے کا استعمال دل کے مریضوں کے لیے بہت اچھا ہے۔ یہ چکنائی کم کرنے کے ساتھ جسم میں کیلوریز کا باعث بنتی ہے لہٰذا فربہ افراد اسے ضرور استعمال کریں۔

سوال: میری عمر 28 سال ہے۔ میرے بال بہت تیزی سے گر رہے ہیں، کوئی علاج بتا دیں؟ (سارہ عذیر۔ لاہور)

جواب: روغن بادام 50 ملی لٹر، روغن زیتون 50 ملی لٹر، کہربا آئل 50 ملی لٹر، روغن کاہو 20 ملی لٹر، روغن نیم 20 ملی لٹر ملا کر سر پر لگائیں۔ بال لمبے، گھنے اور خشکی ختم ہو جائے گی۔

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 f PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY
www.paksociety.com
www.paksociety.com

WWW.PAKSOCIETY.COM

عید الفطر

خوشیوں بھرا تہوار

رمضان المبارک اللہ تعالیٰ کا مہینا ہے۔ یہی وہ ہے کہ وہ اس ماہ مقدس میں روزے اور دیگر عبادات قبول اپنے اطاعت گزار بندوں کے لیے شوال کی پہلی تاریخ کو "عید الفطر" [illegible] جو کہ ہر پہلو سے شکر، احسان اور خوشی کا دن ہے۔ اللہ تعالیٰ نے عید کے تہوار کو خوشی کا دن [illegible] مسلم امہ عید الفطر مناتی ہے۔ اس تہوار کو بھرپور انداز میں منانے کے لیے عید سعید کی آمد سے بہت پہلے تیاریوں کا آغاز ہو جاتا ہے خصوصاً چاند رات نزدیک آتے ہی خواتین زور و شور سے عید کی تیاریوں میں مگن ہو جاتی ہیں۔

رنگ برنگے ملبوسات کے ساتھ ہم رنگ چوڑیاں خریدنا اور مہندی لگوانا خواتین کے بناؤ سنگھار کا اہم جزو ہے

چاند رات

چاند رات کو خاص طور سے خواتین اور بچوں کی شاپنگ عروج پر ہوتی ہے۔ رنگ برنگے ملبوسات کے ساتھ ہم رنگ چوڑیاں خریدنا اور مہندی لگوانا خواتین کے بناؤ سنگھار کا اہم جزو ہے اور یہ کام بھی عموماً چاند رات کے لیے مخصوص رہتا ہے لہٰذا خواتین کی ایک بڑی تعداد مہندی کے اسٹالز پر مہندی لگوانی نظر آتی ہے۔ دوسری طرف بیوٹی پارلرز میں ایکسپرٹس سے خوبصورت اور نفیس مہندی کے ڈیزائنز بنوانے کا شوق رکھنے والی خواتین کا رش دیدنی ہوتا ہے۔ مہندی کے مہکتے رنگوں کے علاوہ کھنکتی ہوئی رنگ برنگی چوڑیاں بھی چاند رات کے حسن کو چار چاند لگا دیتی ہیں۔ چوڑیوں کا رنگ شخصیت پر بھی گہرا اثر رکھتا ہے لہٰذا عید کے موقع پر لڑکیاں خود کو مزید جاذب نظر اور پرکشش بنانے کے لیے بڑے چاؤ سے چوڑیاں پہنتی ہیں۔ عید گفٹ کے طور پر بھی زیادہ تر چوڑیاں ہی دی جاتی ہیں۔

ملبوسات

خواتین کی خواہش ہوتی ہے کہ ان کا لباس سب سے منفرد اور خوبصورت دکھائی دے۔ گو کہ چند سالوں سے عید چونکہ موسم گرما میں آتی ہے تو موسم کے مزاج کو مدنظر رکھتے ہوئے مارکیٹ میں لان، کاٹن وغیرہ میں اتنی ورائٹی دستیاب ہے کہ آپ بڑی آسانی سے اسی سیزن سے عید کے ملبوسات تیار کر سکتی ہیں۔ ہلکا دوپٹہ اور انڈر اسکرٹ اور گلے والی شرٹس کا استعمال پہناوے کی دلکشی کو چار چاند لگا دیتا ہے۔

ان کے سوٹ کے ساتھ شلوار کا ڈوپٹہ اور باڈی لباس کو مزید شاندار بنا دیتے ہیں۔ بعض خواتین دیسی میڈ لباس پہننا پسند کرتی ہیں ان کے لیے بھی خوبصورت ملبوسات مارکیٹ میں دستیاب ہیں۔

ملبوسات کے ضمن میں ڈیزائنر حضرات خواتین کے لیے خاصے معاون ثابت ہوتے ہیں اور نت نئے ڈیزائن اور پرنٹس متعارف کروانے ہیں جن پر خواتین کو مزید محنت نہیں کرنا پڑتی۔

جیولری

سونے چاندی کے زیورات کے بجائے آج کل آرٹی فیشل

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 | f PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

www.paksociety.com
www.paksociety.com
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

جیولری زیادہ مقبول ہے۔ جیولری کے بغیر عید کی تیاریاں نامکمل رہتی ہیں۔ جیولری کے انتخاب میں بھی موسم کو مدنظر رکھتے ہوئے ہلکی پھلکی جیولری خریدیں۔ جیولری لباس سے ہم آہنگ بھی ہونی چاہیے۔ آج کل ہلکے پھلکے ایئر رنگز، چوڑیاں اور مالائیں مارکیٹ میں دستیاب ہیں جنھیں عید کے موقع پر بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ لباس سے ہم آہنگ ہوں تو یہ زیورات حقیقی معنوں میں آپ کی شخصیت میں دلکشی کا سبب بنیں گے۔

عید ٹرالی

عید کا دن جہاں سب کے لیے خوشیوں کی نوید ہے وہیں خواتین کی ذمہ داریوں میں اضافہ کا پیغام بھی ہے۔ یہ بات ہمیشہ مدنظر رکھیں کہ عید سے آپ اسی صورت میں بھرپور لطف اٹھا سکتی ہیں جب ہر کام وقت پر اور خوش اسلوبی سے انجام پا جائے۔ عید کے دن مہمانوں کا آنا جانا لگا رہتا ہے لہٰذا ان کی خاطر تواضع کے لیے کوئی ایسا ذائقہ دار پکوان ضرور بنالیں جس کو ایک ہی بار تیار کر کے رکھا جاسکے اور مہمانوں کے سامنے فوراً پیش کر دیا جائے جیسے کہ دہی بڑے، چاٹ، کباب اور کٹلس وغیرہ۔ عید نرالی میں سویوں کے ساتھ ان لوازمات میں رد و بدل کر کے مہمانوں کی تواضع کرتے رہیں۔ عید کے دن مہمان نوازی کے لوازمات میں سویوں کا زردہ اور شیر خرما ضرور شامل کریں۔

کوشش کریں کہ عید کے دن باہمی مشورے سے ایسے پروگرام ترتیب دیں جس میں سب شامل ہوسکیں اور اہل خانہ میں کسی قسم کا اختلاف پیدا نہ ہو تاکہ عید کی خوشیوں سے بھرپور طریقے سے لطف اندوز ہوا جاسکے۔

اگر کوئی دوست یا عزیز آپ سے ناراض ہے تو اسے ضرور منالیں۔ عید کا دن پرانی رنجشوں اور کدورتوں کے خاتمے کا بہترین موقع ہے۔

میک اپ

میک اپ کے بغیر عید کی تمام تر تیاری ادھوری رہ جاتی ہے لیکن ایسے موسم میں کہ جب گرمی عروج پر ہو اور آپ کچن میں کھانا بنانے میں مصروف ہوں تو میک اپ کا کیا حال ہوگا۔ اس مسئلے کا آسان حل تو یہ ہے کہ واٹر پروف اور ہلکی کوالٹی کا میک اپ کریں تاکہ پسینے کی وجہ سے خراب نہ ہو۔ کوشش کریں کہ تمام تر کاموں سے فارغ ہو کر میک اپ کریں۔

موسم کی مناسبت سے ہلکے آئی شیڈز اور بلش آن استعمال کریں۔ فاؤنڈیشن کا استعمال جلد کی رنگت کے مطابق کریں۔ بالوں کا اسٹائل ایسا بنائیں کہ گرمی میں اضافے کا باعث نہ بنیں۔ فرنچ نیٹ، جوڑا، بیک کومبڈ جیسے ہیئر اسٹائل ہوسکتے ہیں۔ نیل کلر کا انتخاب اپنے لباس کے مطابق کریں۔ اگر گرمی میں میک اپ سے پریشانی ہوتی ہے تو ہلکی سی فاؤنڈیشن لگا کر لپ اسٹک اور آئی لائنر لگانا ہی کافی ہے۔ پرفیوم کا استعمال ضرور کریں۔ تاہم اس کی خوشبو فینسی، ہلکی اور بھلی معلوم ہونی چاہیے تاکہ دوسروں کے لیے دردسر نہ بنے۔

عید کی تیاری

عید کا دن بھرپور انداز میں گزارنے کے لیے بہتر ہے کہ پہلے ہی تمام کاموں کی ایک فہرست تیار کرلیں اور پھر اس کے مطابق کام مکمل کریں۔ کچن آئٹمز مثلاً چکن، گوشت، سبزی، چاول، مصالحہ جات وغیرہ جات وغیرہ کی خریداری پہلے کرلیں تاکہ تمام چیزوں کو دھو کر صاف کر کے محفوظ کرلیا جائے۔ سویٹ ڈشز میں استعمال ہونے والے میوے کاٹ کر ڈبوں میں بند کر کے رکھ لیں۔ عید کے کپڑے [illegible] بھی خرید لیں اور سب سے اہم یہ کہ عید کے کپڑے [illegible] دیکھ لیں کہ کسی کی پیمائش یا تبدیلی کی ضرورت تو نہیں اور پھر استری [illegible] رکھ دیں گویا جس حد تک ممکن ہوسکے کام چاند رات سے پہلے [illegible] عید کے دن کی بھی ذہنی منصوبہ بندی کرلیں [illegible] لطف [illegible] وقت کی [illegible] کرنا بہت ضروری [illegible] مصروفیت کے بعد آپ کی اگلی مصروفیت کیا ہوگی، اسی طرح نہ صرف عید کے [illegible] پر صرف ہونے والا وقت بچے گا بلکہ آپ کام کی زیادتی کے باعث [illegible] جھنجلاہٹ اور غصے سے محفوظ رہ کر خوش [illegible] گزار سکیں گی۔

عید کا دن

عید کی حقیقی خوشی پانے کے لیے گھر کا ماحول خوشگوار رکھنا بہت ضروری ہے اور یہ اس صورت میں ممکن ہے کہ جب تمام اہل خانہ ایک دوسرے کی خوشیوں کا نہ صرف احترام کریں بلکہ خود ان میں شریک بھی ہوں۔ دوستوں اور عزیزوں کے ساتھ عید ضرور منائیں لیکن اپنے اہل خانہ کو ترجیح دیں اور ان کے ساتھ زیادہ وقت گزاریں۔ اگر آپ کے گھر میں بزرگ موجود ہیں تو سب سے پہلے انھیں سلام اور عید مبارک کہہ کر اہمیت دیں۔

> دوستوں اور عزیزوں کے ساتھ عید ضرور منائیں لیکن اپنے اہل خانہ کو ترجیح دیں۔

عید کا پورا دن مہمانوں کی آمد و رفت جاری رہتی ہے لہٰذا ان کی خاطر داری کا انتظام صبح ہی کر لیں کہ یہ بہتر ہوگا۔

بچوں کی عید

عید کے موقع پر بچے بھی بہت پرجوش اور خوش دکھائی دیتے ہیں۔ رنگ برنگے ملبوسات میں چہکتے دمکتے بچے ہر کسی سے عیدی کی فرمائش کرتے ہیں۔ اس ضمن میں یہ بات یاد رکھیں کہ بچوں کو ان کی ضرورت کے مطابق عیدی دیں اور باہر سے چیزیں لے کر کھانے سے بھی منع کریں۔ پرانے کپڑوں پر بچوں کو [illegible] دیں۔ بچوں کو خود شیئرنگ داروں اور تفریحی مقامات پر لے کر جائیں اور عید کی خوشیوں [illegible] کا ساتھ دیں۔ عید کے [illegible] صدقہ، خیرات وغیرہ [illegible] کریں بچوں کو ان میں شامل رکھیں تاکہ ان میں دوسروں کی مدد کا جذبہ پیدا ہو۔

Digest.pk

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

میٹھے میں کیا ہے؟

Desserts

کھانے کا مزہ میٹھے کے بغیر نامکمل ہے۔ خاص طور پر خوشی کے مواقع اور تہواروں پر میٹھا کھانا ناگزیر ہے۔ عید الفطر بھی ایسا ہی ایک تہوار ہے جب سویاں، فرنی، شیر خورمہ، کھیر اور طرح طرح کے لذیذ میٹھے پکوان تیار کیے جاتے اور بانٹے جاتے ہیں۔ یہ میٹھا پھل، پڈنگ، کیک، آئس کریم یا کسی بھی شکل میں ہو سکتا ہے۔ کھانے کے بعد میٹھا کھانا مفید نتائج کا حامل ہے اس لیے یہ سنت نبوی ﷺ بھی ہے۔

قدیم تہذیبوں کے لوگ میٹھے کے طور پر پھل کھایا کرتے تھے۔ اس میں جدت یوں پیدا ہوئی کہ پھلوں اور ذرائع شہد کے ساتھ شہد بھی پیش کیا جانے لگا۔ چینی کی مدد سے ڈیزرٹس اور سویٹ ڈشز کی اقسام میں بھی وسعت پیدا ہوئی۔ آہستہ آہستہ پیسٹریز، کیک، آئس کریم اور کئی طرح کی پڈنگز بھی مقبول ہونے لگیں۔ کوکیز سے کپ کیکس تک ڈیزرٹس کی کئی اقسام متعارف ہوتی رہیں۔ قدیم وقتوں سے لے کر اب تک کون کون سے ڈیزرٹس متعارف ہوتے رہے، آیئے جانتے ہیں۔

بسکٹ اور کوکیز

بسکٹ اور کوکیز کی تاریخ خاصی پرانی ہے۔ قدیم زمانے میں بسکٹ زیادہ تر عام ڈبل روٹی کی طرح ہوتے تھے جنھیں طویل سفر کے دوران بھوک مٹانے کے لیے استعمال کیا جاتا تھا۔ روایتی بسکٹ یا کوکیز پہلے پہل گندم، خشک میوہ جات، شہد اور پانی ملا کر بنائے جاتے تھے۔ بسکٹ کی موجودہ شکل کچھ زیادہ پرانی نہیں۔ آج کل کے دور میں چاکلیٹ چپ کوکیز دو جو کے آٹے کے بنے ہوئے بسکٹ بنائے اور پسند کیے جاتے ہیں۔ مہمانوں کی تواضع کے لیے چائے کے ساتھ کوکیز کا استعمال ناگزیر ہے۔

آئس کریم

آئس کریم بچوں اور بڑوں سب کا پسندیدہ ڈیزرٹ ہے۔ ابتدا میں آئس کریم قلفی (Ice Pops) کی شکل میں ہوتی تھی۔ اس زمانے میں چینک، ریفریجریٹر نہیں ہوتے تھے تو آئس کریم بنانا کافی مشکل کام تھا۔ ریفریجریٹر کے موجود نہ ہونے کے باعث زیادہ مقدار میں برف اور ایسے برتن چاہیے ہوتے تھے جن کے اندر ہوا اور نمی داخل نہ ہو سکے۔ آئس کریم کے آمیزوں کو ملانے اور سیٹ کرنے میں کئی کئی گھنٹے لگ جاتے تھے۔ ہم وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ اب نہ جانے کتنی اقسام [illegible] کی آئس کریم پوری دنیا میں دستیاب ہے۔

موجودہ قلفی (Ice Pops) کی ابتدا بیسویں صدی میں ایک [illegible] سالہ بچے فرینک ایپرسن (Frank Epperson) [illegible] ہوئی۔ ایک سرد رات میں سوڈا واٹر کے گلاس میں ایک [illegible] پھول [illegible] آج آئس کریم دیکھا۔ [illegible] ایک [illegible] ساتھ زیادہ مزیدار ہے۔ یہ جان کر آپ کو حیرت [illegible] کہ بچے نے تقریباً بیس سال تک قلفی بنانے کی [illegible] کو خفیہ [illegible] کے بعد باقاعدہ مارکیٹنگ تحقیق کے ساتھ آئس [illegible] کی [illegible] آج پاکستان میں [illegible] ڈیزرٹ [illegible] قلفیاں، آئس لولیز اور آئس کریم [illegible] ہے۔ آئس کریم کا جدید متبادل فروزن یوگرٹ بھی ہے۔

کیک

آج کل خوشی کے مواقع اور تہواروں پر مٹھائیوں کے ساتھ ساتھ کیک پیش کرنے کا رواج بھی خاصا مقبول ہو چکا ہے۔ ابتدا میں کیک بریڈ کی طرح کے ہوتے تھے۔ یہی وجہ ہے کہ بعض ممالک میں اسے sweet baked bread کے نام سے بھی جانا جاتا رہا ہے۔ کیک شہد، انڈے اور فروٹس ڈال کر تیار کی جاتی تھی۔ بیسویں صدی میں جو کیک تیار کیے گئے وہ حاضر کے کیک ان سے خاصے ملتے جلتے ہیں۔ کسی زمانے میں کیک کا استعمال محض سالگرہ وغیرہ جیسی تقریبات تک ہی محدود تھا لیکن اب مٹھائیوں کے ساتھ ساتھ کیک بھی عید کے دسترخوان کا لازمی جزو بن گیا ہے۔ حتیٰ کہ اگر کسی کے گھر جانا ہو تو بھی کیک ہی کا تحفہ پیش کیا جاتا ہے۔ کیکس کی تیاری میں مختلف قسم کے فیروز اور شاندار پیکنگ دعوت کی شان بڑھا دیتے ہیں۔

حلوا جات

مشرقی ممالک میں مارکیٹ میں دستیاب ڈیزرٹس کے ساتھ ساتھ گھر میں تیار کردہ روایتی میٹھے پکوان بھی شوق سے کھائے جاتے ہیں۔ خصوصی تہواروں پر حلوا، کھیر، جلیبیاں اور طرح طرح کی مٹھائیاں دسترخوان کی [illegible] بڑھائے رکھتی ہیں۔ یہ میٹھے پکوان بھی اپنی تراکیب کی کئی دلچسپ کہانیاں لیے ہوئے ہیں۔ زمانہ قدیم سے لے کر اب تک ان میٹھے پکوانوں کی اہمیت مسلم ہے۔

کپ کیکس

کپ کیکس انیسویں صدی کے آخر میں متعارف ہوئے۔ ابتدا میں یہ اتنے مقبول نہیں تھے کیوں کہ اس وقت مفن ٹرے وجود میں نہیں آئی تھی، لہٰذا انھیں چھوٹے چھوٹے برتنوں میں بیک کیا اور بغیر کسی ڈیکوریشن کے پیش کیا جاتا تھا۔ آج کل کے کپ کیکس کی سب سے اچھی بات یہ ہے کہ سائز میں چھوٹے ہونے کے باعث ان کو مختلف طریقوں سے سجایا جا سکتا ہے۔ بچوں میں یہ کپ کیکس بہت مقبول ہیں۔ برتھ ڈے پارٹیز اور عید کے موقع پر بھی کپ کیکس سے مہمانوں کی تواضع کی جاتی ہے۔ ان کی ڈیکوریشن کے لیے طرح طرح کے اجزا میسر ہیں۔

> چاکلیٹ دورِ جدید کی بہترین ڈیزرٹ شمار کی جاتی ہے۔ اسے نہ بنانے کی جھنجھٹ ہے نہ سرو کرنے کی۔ بس مارکیٹ سے خریدیں اور پیکنگ سمیت پیش کریں

چاکلیٹ

چاکلیٹ دورِ جدید کی بہترین ڈیزرٹ شمار کی جاتی ہے۔ اسے نہ بنانے کی جھنجھٹ ہے نہ سرو کرنے کی۔ بس مارکیٹ سے خریدیں اور پیکنگ سمیت پیش کریں۔ یہ چھوٹوں، بڑوں سب میں مقبول ہے۔ چاکلیٹ cocoa tree کے بیج سے بنائی جاتی ہے۔ کچھ صدیوں پہلے تک لوگ چاکلیٹ کھانے کے بجائے پیتے رہے۔ انیسویں صدی تک اس میں دودھ ڈال کر پیے جانے کا رواج تھا۔ اس کے بعد چاکلیٹ کو کئی طرح سے استعمال کیا جانے لگا۔ چاکلیٹ کا پہلا باکس 1854ء میں ویلنٹائن ڈے کے موقع پر بنایا گیا۔ یہ دل کی شکل کا باکس تھا۔

اپنی غذائی اہمیت کے پیش نظر اب چاکلیٹ کئی طرح سے اور کئی مواقع پر پیش کی جاتی ہے۔

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 | PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

یہ ہے

MENU®

کا رمضان

بول اُٹھا پاکستان

HACCP
BUREAU VERITAS
Certification
Halal
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

SAVE RS. 25

IN EVERY PACK OF

- Premium Crispy Fillet
- Chicken Samosa (24pcs)
- Chicken Vegetable Samosa (24pcs)
- Chicken Spring Roll
- Plain/Whole Wheat Paratha (30pcs)
- Boneless Cuts (Raw)

(Boneless Thigh Cubes, Boneless Breast Cubes, Chinese Cut)

JOIN US AT: facebook.com/seasonsfoods

www.menu.com.pk | comments@seasonsfoods.com.pk

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

the ARAB table

مہمان نوازی عربیین کوزین کی ایک روشن روایت ہے

عرب ممالک میں دسترخوان پر کھانے کی دعوت دینے کے لیے "Tafathalo" کا لفظ استعمال کیا جاتا ہے جس کا مطلب ہے "Do me the honour"۔ مہمان نوازی عربیین کوزین کی ایک روشن روایت ہے۔ اگر کوئی آپ کو کھانے کی دعوت دے یا قبول کرے تو اس بات کو باعث احترام سمجھا جاتا ہے لہٰذا جب آپ عرب ممالک میں جائیں تو کھانے سے پہلے دوسروں کو "Tafathalo" کہنا نہ بھولیں۔ عرب دراصل بائیس ممالک پر مشتمل ہے۔ فوڈ اور ٹیبل مینرز کے حوالے سے یہ ممالک ایک دوسرے سے کافی حد تک ملتے جلتے ہیں اور کہیں کہیں تضاد بھی پایا جاتا ہے جیسے کہ مصر میں کریز اور لبنان میں سبزیاں شوق سے کھائی جاتی ہیں البتہ بنیادی غذائی اجزا تمام ممالک میں ایک جیسے ہیں۔ عربیین کوزین میں کھانے کے وقت سب لوگ مل جل کر بیٹھتے ہیں۔ مختلف موقعوں پر لذیذ [illegible] کھانے تیار کر کے مزید رونق بخشی جاتی ہے۔ شادی کے موقع پر 4 سے 5 کھانے تیار کیے جاتے ہیں [illegible] بچوں کی پیدائش کے موقع پر خاص قسم کی پتنگ تیار کی جاتی ہے جو ماں کی صحت کے لیے بھی ضروری ہے۔ ان [illegible] میں سیاحت، کاروبار اور مذہبی مقاصد کی غرض سے دوسرے ممالک کے لوگوں کا آنا جانا لگا رہتا ہے [illegible] عربیین اور [illegible] مڈل ایسٹ اور انڈین فوڈ کے ملے جلے اثرات ہیں۔ عربیین کوزین میں روز مرہ کھانا لیمب [illegible] چاول، سبزی، ٹماٹو سوپ، کئی طرح کے مصالحوں اور ہربز پر مشتمل ہوتا ہے۔ سائیڈ ڈش کے طور پر سلاد بھی کھانے کا لازمی جزو ہے۔ [illegible] آئل، دہی، کھجوریں اور چیز ہر گھر میں ہر روز دستیاب اجزا ہیں۔ مختلف قسم کے کباب بھی شوق سے کھائے جاتے ہیں [illegible] عربیین کوزین کی [illegible] ڈشز بنانے میں خاصا وقت اور محنت درکار ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر سنفلہ گریپ لیوز، سنفلہ شملہ مرچ، کبی وغیرہ۔

عربیین کوزین کے عام مستعمل اجزا [illegible] ہیں۔

[illegible]

چائے عرب کوزین کا [illegible] ہے۔ [illegible] وہاں کی پسندیدہ گرم ڈرنک ہے۔ کافی [illegible] سے پہلے [illegible] جوس، دودھ اور سوفٹ ڈرنک بھی رغبت سے پیے جاتے ہیں۔

بریڈ

عرب [illegible] بریڈ روٹی دسترخوان کا لازمی جزو ہے۔ روٹی [illegible] کے آٹے [illegible] کی جیب [illegible] میں کسی کو روٹی کا ٹکڑا زمین پر گرا ہوا نظر آئے تو وہ احتراماً اسے محفوظ جگہ پر رکھ دیا جاتا ہے۔ سادہ روٹی (Fatir) اور اسپائسی بریڈ (Arikah) زیادہ پسند کی جاتی ہیں۔

لیمب

گوشت میں لیمب کا گوشت پسندیدہ ہے۔ خصوصی موقعوں اور مہمانوں کی آمد پر پورے کا لیمب کے گوشت میں چاول بھر کر پکانا بڑے اعزاز کی بات سمجھی جاتی ہے۔ بھیڑ، ہرن اور اونٹ کا گوشت بھی رغبت سے کھایا جاتا ہے۔

گریز

چاول اور دلیہ عربیین کوزین میں روز مرہ غذا کا حصہ سمجھے جاتے ہیں۔ انھیں کئی طریقوں سے پکایا جاتا ہے۔ کئی عرب ممالک میں ناشتا دلیے سے کیا جاتا ہے۔

پھل اور سبزیاں

انار، کھجور، لیموں، سیب، انجیر، شکترے، خوبانی، آم اور ڈرائی فروٹس میں بادام اور پستہ زیادہ کھائے جاتے ہیں۔

موسمی سبزیاں کچی اور پکا کر بھی کھائی جاتی ہیں۔ بینگن، ٹماٹر، پھول گوبھی، بھنڈی، پالک اور سبز پھلیاں شوق سے کھائی جاتی ہیں۔

سلاد

عربیین ممالک میں دوپہر اور رات کے کھانے کے ساتھ سلاد ضرور پیش کی جاتی ہے۔ نمک، لیموں کا رس اور کالی مرچ پاؤڈر سلاد کی ڈریسنگ میں ضرور شامل کیے جاتے ہیں۔ تازہ اور موسمی سبزیوں اور پھلوں کی سلاد پسند کی جاتی ہے۔

> عربیین کوزین کی روایتی ڈشز بنانے میں خاصا وقت اور محنت درکار ہوتی ہے

مصالحہ جات

مصالحہ جات عربیین کھانوں کی جان ہیں۔ دارچینی، گرم مصالحہ پاؤڈر، بادیان پھول، الائچی، لونگ، کالی مرچ اور زعفران زیادہ استعمال کیے جاتے ہیں۔ عرب ممالک مصالحہ جات کی تجارت کے لیے بھی مشہور ہیں۔

ٹیبل مینرز

عرب ممالک میں آپ کو کھانے پر مدعو کیا جائے تو پھول اور چاکلیٹ لے جانا نہ بھولیں اور بدلے میں میزبان کو اپنے گھر آنے کی دعوت ضرور دیں۔ دسترخوان پر کھانے کی دعوت دینے کے لیے 'tafathalo' ضرور بولیں۔

کھانا کھانے کے بعد 'Amer'یا 'Daymah' کے الفاظ بولے جاتے ہیں جن کے معنی ہیں "اس گھر پر سلامتی ہو"۔

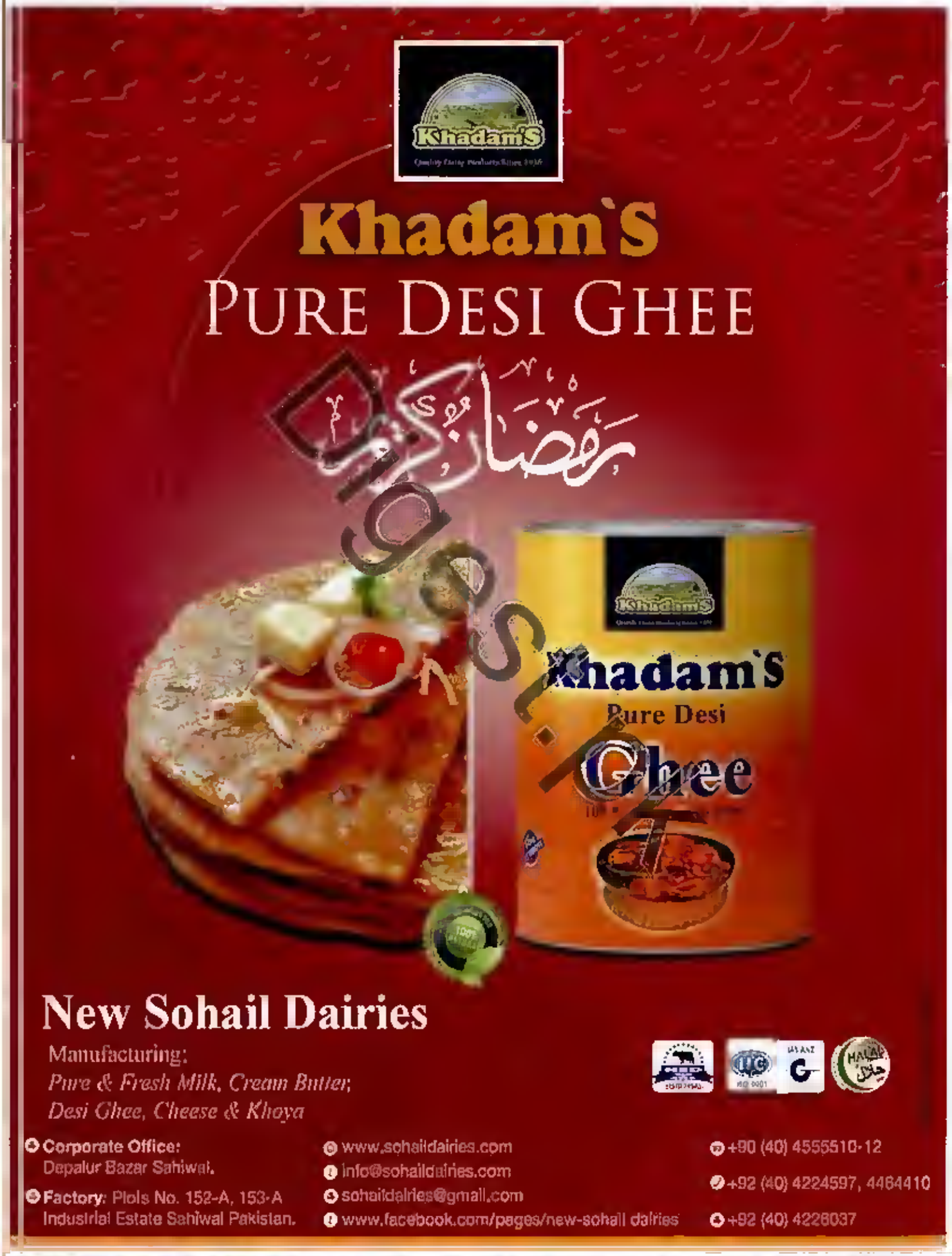
کھانے کے دسترخوان پر مذہبی نقطہ سے پرہیز کیا جاتا ہے۔

عید دسترخوان

عید کے موقع پر کھانے کا خاص اہتمام کیا جاتا ہے۔ سب سے پہلے اسٹارٹرز، سلاد وغیرہ سرو کیے جاتے ہیں۔ مین میل میں پورا لیمب روسٹ کر کے میز کے درمیان میں رکھ دیا جاتا ہے اور اس کے ساتھ زعفران ملے چاول کی بڑی ٹرے رکھی جاتی ہے۔ ان میں ڈرائی فروٹس، نٹس اور خوشبودار مصالحوں کا استعمال بھی کیا جاتا ہے۔ مین میل کے بعد چائے اور کافی پیش کی جاتی ہے۔ سب سے آخر میں سویٹ ڈش جو "کنافہ" (چیزی پیسٹری جو شیرے میں بھگو کر سرو کی جاتی ہے) کہلاتی ہے، سے مہمانوں کی تواضع کی جاتی ہے۔

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM



WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

خوب صورتی کا تصور نرم، ملائم اور صحت مند جلد کے بغیر نامکمل ہے۔ جلد جتنی صاف شفاف اور داغ دھبوں سے پاک ہوگی اتنی ہی آپ کی صورتی کی ضامن بھی ہوگی۔ جلد کی حفاظت اور خوب صورتی کے لیے جو پروڈکٹس اور کاسمیٹکس استعمال کی جاتی ہیں ان کا تقریباً 90% حصہ جلد میں جذب ہو جاتا ہے۔ یہ کاسمیٹکس فدرتی اجزاء کے بجائے کیمیکلز پر مشتمل ہوتی ہیں جو وقتی طور پر تو اسکن کو خوبصورت بنا دیتی ہیں لیکن ان کے مضر اثرات ہوتے ہیں۔ ماہرین کے مطابق خوبصورتی کے لیے کاسمیٹکس کے بجائے گھر میں تیار کردہ کاسمیٹکس نہ صرف بنانے میں آسان ہیں بلکہ قیمت میں کم قیمت میں تیار بھی ہو جاتی ہیں۔ جدید دور میں مصنوعی کاسمیٹکس کے بجائے قدرتی طریقے باقاعدہ طور پر پارلر یا سیلون بھی بنیں جا سکتیں۔ گھر میں موجود کچھ اشیاء اور غذائی اجزاء کی مدد سے ہی کاسمیٹکس تیار کر سکتی ہیں۔ گھر میں باسہولت اور کم خرچ میں کاسمیٹکس کے ترکیب درج ذیل ہیں۔

کیوی فیس کلینزر

یہ خشک نارمل اور خشک جلد کے لیے بہترین ہے۔

اجزاء

کیوی فروٹ	:	1 عدد
سنگترے کا رس	:	1 کھانے کا چمچ
دہی نیم آئل	:	1 کھانے کا چمچ
شہد	:	1 کھانے کا چمچ
دہی	:	2 کھانے کے چمچ
بادام (پسے ہوئے)	:	1 چائے کا چمچ
ولیو آئل	:	2 قطرے

ترکیب:

کیوی فروٹ چھیل کر کے اس کی پیوری بنا لیں۔ دہی، شہد، سنگترے کا رس، دہی نیم آئل اور بادام شامل کر کے مکس کریں۔ اب اسے اتنا بلینڈ کریں کہ کریمی مکسچر تیار ہو جائے۔ اب ولیو آئل بھی مکس کر لیں۔

لگانے کا طریقہ

یہ مکسچر نرمی سے چہرے اور گردن پر لگائیں۔ 20-15 منٹ بعد نیم گرم پانی سے دھو لیں۔

فوائد

کیوی فروٹ میں موجود وٹامن سی جلد کو تر و تازہ رکھنے میں مددگار ہے۔ کیوی فروٹ کا جوس اور پاپ جلد کو ایکس فولی ایٹ، مرنی فائن اور ٹیکسچرائز کرتا ہے۔

ہنی فیشل ماسک

یہ ماسک ہر قسم کی جلد کے لیے بہترین ہے۔

اجزاء

[illegible]	:	1 کھانے کا چمچ
ولیو آئل	:	1 چائے کا چمچ
لیمن کی زردی	:	1 عدد

ترکیب:

تمام اجزاء مکس کر کے اچھی طرح پھینٹ لیں۔ جھاگ بننے لگے تو 3-2 منٹ کے لیے رکھ دیں۔

لگانے کا طریقہ

ماسک لگانے سے پہلے بال اچھی طرح باندھ لیں۔ سر کے گرد تولیہ یا کوئی پرانا کپڑا باندھ لیں۔ اب یہ ماسک چہرے پر اپلائی کریں۔ 20-15 منٹ لگا رہنے دیں پھر نیم گرم پانی سے نرمی سے اسے دھو لیں۔ چہرے پر تولیہ یا کاٹن استعمال نہ کریں بلکہ اسے خود ہی خشک ہونے دیں۔

فوائد

شہد کا استعمال جلد کے لیے بہت مفید ہے۔ اگر آپ بہت زیادہ مصروف ہیں تو چہرے پر صرف شہد لگا کر 5-4 منٹ بعد گرم پانی سے چہرہ دھو لیں۔ اس سے جلد صاف شفاف اور ملائم رہے گی۔

کیوکمبر پیپر ٹریٹمنٹ

اجزاء

کھیرا	:	½ حصہ
انڈا	:	1 عدد
ولیو آئل	:	2-1 کھانے کے چمچ

ترکیب:

کھیرا کاٹ کر پیس کر لیں پھر انڈا اور ولیو آئل مکس کر کے بلینڈ کر لیں۔

لگانے کا طریقہ

یہ آمیزہ بالوں میں اپلائی کریں اور دس منٹ کے لیے لگا رہنے دیں۔ اچھے ہربل شیمپو سے بال دھو لیں۔ دھونے کے بعد انہیں طرح سے کنگھی کر لیں۔

فوائد

ولیو آئل اسکن اور بالوں کے لیے بہترین گھنڈ بشرہ ہے۔ یہ ہر طرح کی اسکن اور بالوں کے لیے یکساں مفید ہے۔ تاہم اسے لگانے کے بعد بالوں کو ایک سے زائد مرتبہ دھوئیں تاکہ آئل پوری طرح سے نکل جائے۔

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

بلیک روز سُپر ہیئر ٹانک

پہلے سے کہیں زیادہ موثر۔ زیادہ بہتر

بالوں کی چمک اور نکھار کیلئے ہیئر ٹانک کا استعمال یقینی بنائیں
کیونکہ یہ بالوں کا فطری [illegible] کا محافظ ہے

5 بالوں کے قدرتی نکھار کیلئے
ایک فارمولے میں پانچ کمالات

2X بالوں کو دوگُناہ مضبوط بنائے

دوشاخہ بالوں کو صحت مند بنا کر۔ طاقت بخشے

وٹامن 'ای' کی بدولت
بالوں میں ریشمی احساس کا اضافہ کرے

نباتاتی قدرتی غذائیت سے سنوارے

frizz بالوں کے رُوکھے پن اور اُلجھن سے
ہمیشہ کیلئے نجات

Stay connected for hair care solution
www.facebook.com/blackrosehaircare

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

Beat the Heat

شدید گرمی میں کیا کھائیں، کیا پئیں

اس موسم میں چونکہ لو لگنے، جسم میں پانی کی کمی اور جلدی امراض کی شکایات بڑھ جاتی ہیں اس لیے ان سے بچنے کے طریقے معلوم ہونے چاہیے۔ سب سے پہلی بات تو یہ ہے کہ زیادہ سے زیادہ پانی پئیں تاکہ جسم میں پانی کی کمی نہ ہو۔ پانی کے علاوہ مفرح شربت اور سکنجبین بھی استعمال کریں۔ جو کے شربت اور ناریل کے پانی سے بھی توانائی کی بحالی میں مدد ملتی ہے۔ جتنا ممکن ہو پھلوں کے جوس پئیں۔ پھلوں کے علاوہ اگر سنگترے اور مسمی جیسے دیگر رسیلے پھل دستیاب ہوں تو ان سے بھی مستفید ہوا جاسکتا ہے۔ موسم گرما میں تربوز اور خربوزے بھی وافر دستیاب ہوتے ہیں جن سے پانی کی کمی پوری کی جاسکتی ہے۔ گرم موسم میں تیز مصالحے دار کھانوں سے پرہیز کریں۔ نمک کا استعمال بھی کم کردیں۔ ایسی سبزیوں کا استعمال بڑھادیں جن میں پانی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے مثلاً کھیرا، ککڑی، لوکی، ٹماٹر وغیرہ۔

گھر کا درجہ حرارت کنٹرول کرنا

گھر میں موجود اشیاء، فرنیچر اور پردوں کا رنگ اگر گہرا ہو تو یہ 70 سے 80 فیصد تک سورج کی حرارت جذب کرکے گرمی میں اضافے کا باعث بنتے ہیں [illegible] اندرونی درجہ حرارت بڑھ جاتا [illegible] ضروری ہے کہ گھر میں [illegible] پردوں اور بیڈ شیٹ [illegible] کو ٹھنڈا اور بھلا محسوس ہوگا۔ [illegible] اور ایسی جگہوں پر شیڈ مفید رہتا ہے جہاں سے دھوپ براہ راست آسکتی ہو۔ پردوں اور بلائنڈز کا استعمال بھی درجہ حرارت کو 40 فیصد تک کم کردیتا ہے۔ [illegible] کا استعمال آسان طریقہ [illegible] گھر [illegible] درجہ حرارت [illegible] کا ایک بڑا سبب چولہے [illegible] کی حرارت کے اخراج [illegible] انتظام ضرور ہونا چاہیے۔

کوشش کریں کہ کچن کی کھڑکی گھر سے باہر کی طرف کھلے یا پھر کھانا پکانے کے لیے ہائیکر و ہیو یا اوون کا استعمال زیادہ کریں۔ گھر میں مشینری، کمپیوٹر اور موٹرز وغیرہ کا استعمال کم سے کم کریں یا ان کی حرارت کے اخراج کے لیے مناسب بندوبست رکھیں۔ بلب کے بجائے انرجی سیور کا استعمال کریں۔ بلب، انرجی سیور کی نسبت زیادہ حرارت خارج کرتا ہے۔

جسمانی درجہ حرارت کنٹرول کرنا

جسمانی درجہ حرارت کنٹرول کرنے کے لیے درج ذیل باتوں کا خیال رکھیں:

ٹھنڈے اور تازہ پانی سے غسل کریں۔

روزانہ دو لٹر سادہ پانی ضرور پئیں۔ کوکنٹ واٹر اور بیٹر ملک کا استعمال بھی جسمانی درجہ حرارت کو کنٹرول رکھتا ہے۔ ایسی سبزیاں اور پھل کھائیں جن میں قدرتی طور پر پانی شامل ہو مثلاً ہرے پتوں والی سبزیاں، تربوز اور کھیرا وغیرہ۔ سلاد ضرور استعمال کریں۔ جسمانی درجہ حرارت کم کرنے کے لیے کم از کم دس منٹ سر کی مالش کریں۔ شدید دھوپ میں ہیٹ اور چشمے کے بغیر باہر نہ نکلیں۔ فاسٹ فوڈ کے بجائے گھر میں تیار کردہ غذائیں بھی درجہ حرارت کو کنٹرول رکھتی ہیں۔ گرمیوں میں لان اور کاٹن کا لباس استعمال کریں۔ زیادہ گرمی کی صورت میں گیلا کپڑا ماتھے پر رکھیں یا چہرے پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے ماریں۔ اگر آپ کو لو لگ جائے یا سٹروک کا مسئلہ ہو تو کریمن ٹی یا [illegible] پیاز کا پانی [illegible]

گھروں میں اے سی کا استعمال

[illegible] میں ایئر کنڈیشنر بھی نعمت سے کم نہیں لیکن اس کا بے جا استعمال آپ کی صحت کے لیے خطرناک ثابت ہوسکتا ہے۔ اس ضمن میں درج ذیل احتیاطی [illegible] کی اشد ضرورت ہے:

[illegible] سی یا سپلٹ کے آؤٹ ڈور یونٹ کو ہمیشہ سایہ دار جگہ پر لگوائیں، جہاں [illegible] یہ بندوبست کریں کہ اے سی براہ راست سورج کی شعاعوں سے محفوظ رہے۔ اس سے اے سی کی کارکردگی میں بہتری پیدا ہوگی۔ توانائی کی بچت کے لیے عموماً اے سی کو 26 سینٹی گریڈ پر سیٹ رکھنے کی ضرورت پر زور دیا جاتا ہے جو کہ بہت درست اور حقیقت پسندانہ بات ہے۔ 18 یا 20 ڈگری کا استعمال نہ صرف ایئر کنڈیشنر کی کارکردگی کو بوجھل بنادیتا ہے بلکہ توانائی کے غیر ضروری استعمال میں اضافے کا موجب بھی بنتا ہے۔ اگر اے سی کو 26 ڈگری پر سیٹ کردیا جائے تو ماحول بہتر اور کمرے کے اندر ہوا میں کاربن آلودگی کم کی جاسکتی ہے۔ موسم بہت گرم ہو اور یہ صاف دکھائی دے رہا ہو کہ آج بہت زیادہ گرمی پڑے گی تو اس سے پہلے کہ آپ کی عمارت یا کمرہ گرمی سے تپ کر تندور بن جائے، اپنا اے سی جلدی چلادیں کیونکہ اس طرح ایئر کنڈیشنر کمرے کو ٹھنڈا کرنے کے لیے بہتر کارکردگی دے سکتا ہے۔ اے سی استعمال کرتے وقت اس بات کو یقینی بنائیں کہ کمرے کی کھڑکی یا دروازہ کھلا نہ رہ جائے، نیز کھڑکیوں، دروازوں کی چوبی مولڈنگ کو بھی اچھی طرح کور کرلیں تاکہ باہر سے گرم ہوا اندر داخل نہ ہوسکے۔ دن کے اوقات میں دبیز اور بھاری رنگوں کے پردوں سے کھڑکیوں کو اچھی طرح ڈھانپے رکھیں۔ کمروں اور کھڑکیوں کے بیرونی شیڈز بھی موسم سے ہم آہنگ ہونے چاہئیں۔ اے سی والے کمرے میں برقی آلات ٹی وی، کمپیوٹر یا ساؤنڈ سسٹم کے غیر ضروری استعمال سے پرہیز برتیں۔ اپنے اے سی کو ہیکٹیریا اور پھپھوندی سے محفوظ رکھنے کے لیے کم از کم 15 روز بعد ایئر فلٹر کی صفائی یقینی بنائیں۔

> اگر اے سی کو 26 ڈگری پر سیٹ کردیا جائے تو ماحول بہتر اور کمرے کے اندر ہوا میں کاربن آلودگی کم کی جاسکتی ہے۔

> گھر میں موجود اشیاء، فرنیچر اور پردوں کا رنگ اگر گہرا ہو تو یہ 70 سے 80 فیصد تک سورج کی حرارت کو جذب کرکے گرمی میں اضافے کا باعث بنتے ہیں

Digest.pk

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 | PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 | PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 | PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

Cook like a Chef

کھانا پکانا ایک فن ہے اور مزید سیکھتے رہنے سے اس میں مہارت اور جدت پیدا کی جاسکتی ہے۔ یہ ایک ایسا فن ہے جس میں نمک یا مصالحہ ذرا سا تیز یا کم ہو جائے تو ساری محنت بے کار جاسکتی ہے۔ یہ فن محض ریسپیز کے ذریعے لذیذ کھانے بنانے تک ہی محدود نہیں بلکہ پکانے کے دوران ایسے کئی مسائل سے واسطہ پڑتا ہے جن کے بارے میں جاننا ضروری ہے۔ اس حوالے سے ہمیں کئی طرح کے سوالات بھی موصول ہوتے رہتے ہیں۔ کھانا پکانے کے حوالے سے آپ کی مشکلات آسان کرنے کے لیے آپ کے سوالات ہم نے اپنے ایکسپرٹ شخص کے سامنے بھی پیش کیے جن کے جوابات درج ذیل ہیں۔ رمضان المبارک اور عید کے موقع پر یہ جوابات یقیناً آپ کی رہنمائی کا باعث رہیں گے۔

س: رمضان المبارک میں عموماً روزانہ ہی افطاری میں سموسے اور پکوڑے بنائے جاتے ہیں۔ اس مقصد کے لیے کیا روزانہ آئل بدلنا ضروری ہے؟

ج: ایک مرتبہ استعمال کیے گئے آئل کو دوبارہ استعمال کر سکتے ہیں۔ اس کے لیے آئل کو پوری طرح سے ٹھنڈا ہونے دیں، پھر چھان کر محفوظ کر لیں۔ تاہم اس آئل کو ایک حد سے زیادہ استعمال مضرِ صحت ثابت ہو سکتا ہے۔ اگر ایک حد سے پہلے ہی آئل سے جھاگ بننے لگے، آئل کا رنگ تبدیل ہو جائے یا اس میں کسی قسم کی بدبو پیدا ہو جائے تو اس کا استعمال ترک کر دیں۔ زیادہ بہتر ہوگا کہ آئل کو ریفریجریٹر میں محفوظ رکھیں۔

س: کیا بازاری اشیا کی پیکنگ کو کچن میں استعمال کیا جاسکتا ہے؟

ج: بازاری اشیا کی پیکنگ مخصوص اشیا کے لیے ہی تیار کی جاتی ہے۔ عموماً ہم ان اشیا کو کچن کا سودا سلف رکھنے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ یہ پیکنگ بعض اوقات نقصان کا باعث بھی بن سکتی ہے۔ جیسے سرف کے بڑے پلاسٹک کے کنٹینر میں چینی محفوظ کرنا مناسب بات نہیں جب کہ شیشے کے کنٹینر کسی بھی چیز کو محفوظ رکھنے کے لیے استعمال کیے جاسکتے ہیں لیکن کوکنگ کے لیے انہیں استعمال نہ کریں۔ پیکنگ کی بعض اشیا میں ایسے کیمیکلز ہوتے ہیں جو کھانے کی خوشبو اور ذائقے کو تبدیل یا ختم کر دیتے ہیں لہٰذا ان کے استعمال میں محتاط رہیں۔

س: کیا ہم الیکٹرک مکسر کے بغیر فوڈ یا بیٹر مکس کر سکتے ہیں؟

ج: جی ہاں! فوڈ یا بیٹر بنانے کے لیے الیکٹرک مکسر کے علاوہ فورک، چمچ، مشین والا اور اس قسم کا کوئی ٹول استعمال کر سکتے ہیں۔ ہاتھ کی مدد سے بھی بیٹر مکس کی جاسکتی ہے۔

س: کیا پانی ابالنے کے لیے [illegible] مناسب ہے؟

ج: اگر آپ جلدی [illegible] ابالنا چاہتے ہیں تو [illegible] دے دیں۔ البتہ ایک سائیڈ سے [illegible] زیادہ بہتر ہے اس سے بھاپ اندر جمع نہیں ہوتی رہے گی [illegible] دھکن دیا ہوا ہے تو احتیاط سے [illegible] ہاتھ پر بھاپ پڑنے سے ہاتھ جل بھی سکتا ہے [illegible] زیادہ جلدی [illegible] کر لیں۔

س: [illegible] پہلے ابالنا بھی چاہیے؟

ج: [illegible] چکن کو فرائی کرنے سے پہلے ابالنے کی ضرورت نہیں ہوتی [illegible] کہ چکن فرائنگ کے دوران ہی گل جاتا ہے۔ البتہ اگر چکن کو [illegible] نیٹ یا بیٹر میں ڈیپ کرنا ہو تو پہلے ابالا جاسکتا ہے۔ اس طرح فرائنگ کا عمل کم وقت میں مکمل ہو جاتا ہے اور بیٹر کے اجزا بھی اترنے نہیں پاتے۔

س: چکن یا کسی بھی قسم کے گوشت کو میری نیٹ کرنے کا کیا فائدہ ہوتا ہے؟ میری نیٹ کرنے کا بہترین طریقہ کیا ہے؟

ج: میری نیٹ کرنے کے لیے بہتر تو یہ ہے کہ مصالحہ لگا کر گوشت کو ساری رات کے لیے چڑھا رہنے دیں۔ ویسے دو گھنٹے کے لیے [illegible] جتنے دیر اتنا ہی [illegible] ہوتے ہیں۔ میری نیشن [illegible] کو [illegible] اور [illegible] کی خوشبو اور ذائقہ پوری طرح [illegible] میٹ میں سرایت کر جاتا ہے۔

[illegible] چکن اور میٹ کو ایک [illegible] اجزا سے میری نیٹ کیا جاسکتا ہے؟

ج: جی ہاں، دونوں کے لیے ایک جیسے اجزا استعمال کیے جاسکتے ہیں تاہم دونوں کو الگ الگ برتنوں میں میری نیٹ کریں تو زیادہ بہتر ہے۔

س: پکانے کے دوران اکثر نوڈلز ٹوٹ جاتی ہیں۔ اس کے لیے کیا کریں؟

ج: نوڈلز کو ہمیشہ زیادہ پانی میں تھوڑا سا آئل ڈال کر ابالیں پھر نتھار لیں۔ اس سے نوڈلز ٹوٹیں گی نہیں۔

س: ایسا کیا کیا جائے کہ پیاز کاٹتے وقت آنکھوں میں آنسو نہ آئیں؟

ج: ہمارے ہاں پیاز کو ریفریجریٹر میں نہیں رکھا جاتا جب کہ فلاور ریفریجریٹر میں رکھے جاتے ہیں۔ اگر پیاز کو ریفریجریٹر میں رکھا جائے تو پیاز کاٹتے وقت آنکھوں میں پانی نہیں آئے گا۔ پیاز کاٹ کر پلاسٹک کے بیگ میں فریج میں رکھ دیں۔ اس سے فریج میں بو بھی پیدا نہیں ہوگی۔

س: کچھ ریسپیز میں آئل اور مکھن اکٹھے استعمال کیے جاتے ہیں۔ اس کی کیا وجہ ہے؟

ج: مکھن جب گرم کیا جاتا ہے تو اس کا رنگ تبدیل ہونے لگتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ مکھن کے ساتھ آئل بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ آئل اور مکھن اکٹھے گرم کیے جائیں تو آئل کی موجودگی میں مکھن کا رنگ تبدیل نہیں ہوتا۔

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

Digest.pk

TEFLON METAL WARE INDUSTRIES
15-A, S.I.E-2, Gujranwala, Pakistan.
Tel: +92-55-4287282, 4287193 Fax: +92-55-4287159
info@kitchenking.com.pk , teflon_int@hotmail.com

Pakistan Standards

AVAILABLE Hyperstar HD METRO

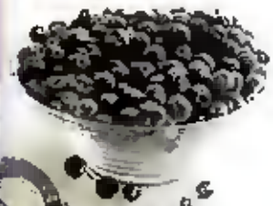
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

small fruits BIG benefits

موسم گرما میں گرمی کی شدت اور حبس کی تکلیف کو برداشت کرنا بھی مشکل ہوتا اگر قدرت نے ان کے مقابلے کے لیے راحت افزا اور ٹھنڈے پھل نہ بنائے ہوتے۔ دیسے تو موسم گرما کے تمام پھل غذائیت کے اعتبار سے منفرد اہمیت کے حامل ہیں تاہم وہ پھل جن میں پانی اور فائبرز پائے جاتے ہیں، ان کا استعمال خاص طور پر مفید رہتا ہے۔ ایسے ہی دو اچھوتے مگر بڑے فوائد کے حامل پھل فالسہ اور جامن ہیں۔

فالسہ اپنے ذائقے اور فرحت بخش اثرات کے باعث بہت پسند کیا جاتا ہے۔ اس کا سائنسی نام Grewia Asiatica ہے۔ فالسے میں 81 فیصد پانی کے علاوہ پروٹین، چکنائی، ریشے اور نشاستہ بھی پایا جاتا ہے۔



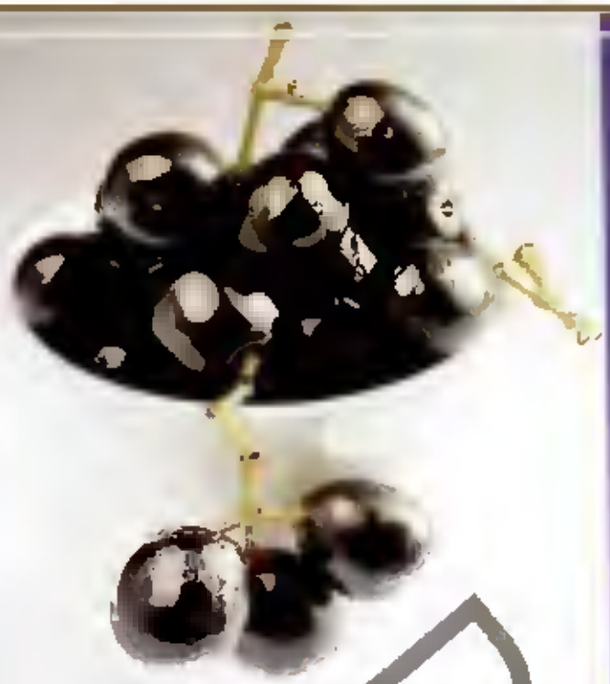
"فالسہ کے شربت میں عرق گلاب ڈال کر پیا جائے تو اس کے فوائد دوگنا ہو جاتے ہیں"

فالسے میں بے شمار طبی اور غذائی فوائد پائے جاتے ہیں۔ یہ پیاس بجھاتا ہے، گرمی کی شدت اور خون دل کے امراض کو ختم کرنے کی تاثیر رکھتا ہے۔ حکیم کے مطابق فالسے کا شربت جگر کے امراض، خاص طور پر برقان کے مریضوں کے لیے نہایت مفید ہے۔ تندرست افراد کے لیے بھی دو زانو فالسے کا ایک گلاس ٹھنڈا شربت پینا مفید ہے کیوں کہ یہ کئی امراض سے محفوظ رکھتا ہے۔ فالسے کا شربت سر درد میں بھی فائدہ مند ہے۔ شدید گرمی اور لو میں فالسے کا ایک گلاس شربت پی کر ہیٹ اسٹروک سے بھی محفوظ رہا جا سکتا ہے۔ فالسہ دل، معدہ اور جگر کو طاقت دیتا ہے۔ یہ پیاس بجھاتا اور گرمی کے بخار کو دور کرتا ہے۔ فالسے کی بڑی چھوٹی گلٹیاں پیٹ کے مرض میں استعمال کرنا مفید ہے۔ تپ دق میں فالسے کا استعمال بے حد مفید ہوتا ہے۔ معدے اور پیٹ کی گرمی اور جلن دور کرتا ہے۔ دل کی دھڑکن اور خاص طور پر بے چینی کو دور کرتا ہے۔

جن کا معدہ بوجھل رہتا اور طبیعت متلاتی ہو، ایک پاؤ فالسے کا پانی ابال کر اس میں تین پاؤ چینی مکس کر کے گاڑھا شربت تیار کریں۔ یہ شربت تین بڑے چمچ ہر کھانے کے بعد استعمال کریں۔ جلد پر نمایاں فائدہ ہوں گے۔ ان پر فالسے کے پتے نرمی سے ملیں۔ اس کی تازگی جھاگ کا جو شاندار بنا کر ہونٹوں کے درد میں بے حد مفید ہے۔

فالسے کو دو روز سے زیادہ بغیر فریزر کے بغیر نہ رکھیں، خراب ہو جاتا ہے۔

سرد مزاج والے لوگ اسے زیادہ نہ کھائیں۔ اس کا زیادہ استعمال سینے اور پھیپھڑوں کو گزند پہنچا سکتا ہے لہٰذا معتدل استعمال کریں۔ فالسے کے شربت میں عرق گلاب ڈال کر پیا جائے تو اس کے فوائد دوگنا ہو جاتے ہیں۔



گرمی کا موسم عروج پر آتے ہی جامن بھی جابجا دکھائی دینے لگتے ہیں۔ جامن کھانے کا [illegible] ہے جب درخت سے نہ ذرا تازہ تازہ کھائے جائیں۔ جامن نرم اور میٹھا ہو تو بہت مزہ دیتا ہے۔ اسے ٹھنڈا کر کے نمک لگا کر کھانے سے اس کا مزہ دوبالا ہو جاتا ہے۔ جامن کے گودے میں 84 فیصد پانی، 14 فیصد کاربوہائیڈریٹس، 0.7 فیصد پروٹین اور 0.3 فیصد چربی پائی جاتی ہے۔

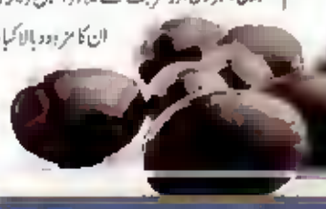
"چہرے کے داغ دھبے جامن یا جامن کے شربت کے مسلسل استعمال سے دور ہونے اور رنگت نکھرتی ہے۔"

جامن کے بے شمار طبی فوائد ہیں۔ ذیابیطس کے مرض میں جامن انتہائی مفید ہے۔ اس میں شامل مجموعہ سائنسی نشاستے کو گلوکوز میں تبدیل ہونے سے روکتا ہے لیکن اس مرض کی مروجہ ادویات کے بجائے صرف جامن کے استعمال پر انحصار کسی طور مناسب نہیں۔ اسہال، گیسٹرو اور ہیضہ کے کئی امراض کے لیے جامن کا سرکہ فائدہ مند ہے۔ لو لگنے کی صورت میں جامن کھانے سے لو کے اثرات کا خاتمہ ہوتا ہے۔ جامن کے استعمال سے خون کا کالا پن اور تیزابیت ختم ہوتی ہے۔ چہرے کے داغ دھبے جامن یا جامن کے شربت کے مسلسل استعمال سے دور ہونے اور رنگت نکھرتی ہے۔ بیرونی استعمال کے لیے جامن کی گٹھلیوں کو پانی میں ابال کر اس کا ہیٹ پیک کریں۔

وٹامن اے، بی، سی، کیلشیم، پروٹین کے علاوہ جامن میں فولاد بھی پایا جاتا ہے۔ جن لوگوں میں خون کی کمی ہو ان کے لیے بھی مفید ہے۔ جامن جسم کو تقویت دیتا اور معدے کی تیزابیت کا خاتمہ کرتا ہے۔ اس میں موجود مفید اجزاء سے معدے کے زخم اور آنکھوں کا ورم ٹھیک ہو جاتا ہے۔ اگر بھوک نہ لگتی ہو تو جامن کا کوا ڈال کر کالا نمک، ذیرہ، سیاہ مرچ اور تھوڑی سی شکر شامل کر کے شربت بنا لیں۔ چند روز استعمال کرنے سے بدہضمی اور بھوک نہ لگنے کا مسئلہ دور ہو جائے گا۔ جامن اور جامن تھا کا قدرتی خزانہ ہے۔ وٹامن سی کی کمی کی وجہ سے مسوڑھوں سے خون آتا ہو تو جامن کے پتوں کو پانی میں ابال کر کے تھوڑا سا نمک ملا کر غرارے کریں۔ منہ سے بدبو آتی ہو تو جامن کھانے سے رفع ہو جاتی ہے۔ جامن گرتے ہوئے بالوں کو روکنے کے لیے قدرت کا بہترین تحفہ ہیں۔ بعض اوقات جلنے سے جلد پر مفید بدنما داغ پیدا ہو جاتے ہیں، ان داغوں پر جامن کے پتوں کا رس لگانے سے جلد کی اصل رنگت لوٹ آتی ہے۔

استعمال

جامن کو دوائی، ادویاتی اور شربت کے علاوہ انچیں دیگر کئی طرح کے ڈیزرٹس میں استعمال کر کے ان کا مزہ دوبالا کیا جا سکتا ہے۔



WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

حُسنِ معاشرت اور مُعاملاتِ رسول ﷺ

اپنے کام اپنے ہاتھ سے انجام دینا

حضور اکرم ﷺ کے اردگرد جاں نثاروں کی کمی نہ تھی۔ یہ جاں نثار ہر طرح کی خدمت کے لیے تیار رہتے تھے مگر آنحضرت ﷺ کو بغیر عذر کے کسی سے خدمت لینا قطعاً منظور نہ تھا۔ آپ ﷺ اپنے زیادہ سے زیادہ کام خود کرنا چاہتے اور دوسروں پر کم سے کم بوجھ بننا پسند کرتے تھے۔ تعمیر خانہ کعبہ کے وقت آپ ﷺ نے سب کے ساتھ مل کر مزدوروں کی طرح کام کیا۔ مسجد نبوی ﷺ اور مسجد قبا کی تعمیر اور بعد ازاں احزاب کے موقع پر خندق کھودنے میں بھی صحابہ کرامؓ کے ساتھ شریک عمل رہے۔ بلکہ خندق کھودنے کے دوران جب کوئی مشکل مرحلہ آجاتا تو آپ ﷺ کو بلایا جاتا۔

خانگی امور کے متعلق آپ ﷺ کے دیکھنے والوں کا بیان ہے کہ آپ ﷺ اپنے کام خود کیا کرتے تھے۔ ایک دوسری روایت کے مطابق آپ ﷺ گھر کے کام کاج میں اپنی ازواج کا ہاتھ بٹاتے، کپڑوں میں پیوند لگاتے، گھر میں جھاڑو دیتے، دودھ دوہ لیتے، بازار سے سودا سلف لے آتے، ڈول درست کر دیتے، اونٹ کو اپنے ہاتھ سے باندھ دیتے، غلام کے ساتھ مل کر آٹا گوندھ دیتے۔ کوئی چیز مرمت طلب ہوتی تو اس کی مرمت کر دیتے۔ اگر کسی صحابیؓ کے شریک جہاد ہونے کی بنا پر گھر میں کوئی ذمہ دار فرد نہ ہوتا تو آپ ﷺ خود جا کر ان کے جانوروں کا دودھ دھو دیتے۔

آپ ﷺ کو کسی ادنیٰ سے ادنیٰ شخص کے کام کرنے میں بھی تامل نہیں ہوتا تھا مثلاً کسی بیوہ یا مسکین کے ساتھ مل کر ان کا کام کر دیتے۔ نیم دیوانی باندی آپ ﷺ کو کسی کام کے لیے بلانے آتی تو آپ ﷺ چل پڑتے اور فرماتے: "تو جس جگہ چاہے چل، میں تیرا کام کروں گا۔" بعض بدو آتے اور آپ ﷺ کو سب سے اپنے کام کے لیے لے جاتے ان کے بدوی لب و لہجہ کے باوجود آپ ﷺ کو ذرا ناگواری محسوس نہ ہوتی۔

جذبہ اخوت و ہمدردی

دوسروں کے لیے آپ ﷺ کے دل میں ہمیشہ ہمدردی اور مہربانی کے جذبات موجزن رہے۔ اس سلسلے میں آپ ﷺ کے نزدیک اپنے بیگانے، آزاد اور غلام کی کوئی تمیز نہ تھی۔ آپ ﷺ اکثر فرمایا کرتے تھے: "میرے سامنے دوسروں کی ایسی باتیں نہ کیا کرو جنہیں سن کر میرے دل میں ان کے متعلق کوئی کدورت پیدا ہو جائے کیوں کہ میں چاہتا ہوں کہ میں سب سے صاف دل کے ساتھ ملوں۔"

آپ ﷺ فرمایا کرتے تھے کہ اخلاق کی بلندی یہ نہیں کہ تم اس کے ساتھ نیکی کرو جو تمھارے ساتھ نیکی کرے اور اس کے ساتھ برائی کرو جو تمھارے ساتھ برائی کرے بلکہ صحیح اخلاق تو یہ ہے کہ ہر شخص سے نیک سلوک کرو خواہ وہ تم سے برے طریقے ہی سے پیش آئے یا تم پر زیادتی کرے۔ اسی بنا پر آپ ﷺ کے نزدیک نیکی کا مفہوم ہی حسن خلق یعنی دوسروں سے اچھا برتاؤ تھا۔ آپ ﷺ نے فرمایا کہ ایمان کی تکمیل اخلاق اور طرز معاشرت کی تکمیل کے بغیر نہیں ہو سکتی اور تم میں وہی [illegible] ہے جس کا اخلاق دوسروں سے اچھا ہو۔ آپ ﷺ کے نزدیک حسن [illegible] سے مراد چہرے کی بشاشت، اچھائی کا پھیلانا اور [illegible] سے تکلیف دہ امور کا دور کرنا [illegible] تھی۔ آپ ﷺ اس جذبے کو پورے معاشرے میں رواں دواں دیکھنا چاہتے تھے۔ ارشاد تھا: "تم اس وقت تک مسلمان نہیں ہو سکتے جب تک دوسروں کے لیے بھی وہی پسند نہ کرو جو خود اپنے لیے پسند کرتے ہو۔" ایک موقع پر فرمایا: "ایک دوسرے پر [illegible] نہ کرو، نہ ایک دوسرے سے روگردانی اختیار کرو اور [illegible] کے اخلاقی معاملات کی خواہ مخواہ ٹوہ لگاؤ اور اے اللہ کے بندو! سب بھائی بھائی بن جاؤ۔" یہی وجہ تھی کہ نہ صرف مسلمان بلکہ غیر مسلم بھی آپ ﷺ کے در دولت سے پوری طرح مستفید ہوتے رہے۔

> اگر کسی صحابیؓ کے شریک جہاد ہونے کی بنا پر گھر میں کوئی ذمہ دار فرد نہ ہوتا تو آپ ﷺ خود جا کر ان کے جانوروں کا دودھ دھو دیتے

دوسروں کے جذبات کا احترام

آپ ﷺ ہمیشہ دوسروں کے جذبات کا احترام فرماتے اور کبھی کسی پر زبردستی اپنی مرضی مسلط نہیں کرتے تھے۔ ایک مرتبہ کسی غزوے سے واپسی کے موقع پر جس ہودج میں حضرت عائشہؓ سوار تھیں، ہوا کی وجہ سے اس کا پردہ ذرا سا اٹھ گیا۔ آپ ﷺ نے دیکھا کہ حضرت عائشہؓ کے پاس گڑیاں ہیں اور ان میں ایک گھوڑا بھی ہے جس کے دو پر ہیں۔ پوچھا: "اے عائشہ یہ کیا ہے؟" کہا: "میرے کھلونے ہیں۔" فرمایا: "درمیان میں کیا ہے؟" کہا: "گھوڑا۔" فرمایا: "یہ اس پر کیا دکھائی دے رہا ہے؟" کہا: "یہ دو پر ہیں۔" آپ ﷺ نے تعجب ظاہر فرماتے ہوئے پوچھا: "گھوڑا اور اس کے دو پر؟" حضرت عائشہؓ نے فرمایا: "آپ ﷺ نے نہیں سنا کہ حضرت سلیمان علیہ السلام کے پاس جو گھوڑا تھا اس کے کئی پر تھے۔" یہ سن کر آپ ﷺ نے تبسم فرمایا۔ دوستوں اور ملنے جلنے والوں سے معاملات کرتے وقت بھی آپ ﷺ ان کے جذبات کا خیال رکھتے تھے۔ ایک مرتبہ آپ ﷺ حضرت سعدؓ بن عبادہ (رئیس قبیلہ خزرج) کو [illegible] کے لیے تشریف لے گئے اور اپنے معمول کے مطابق تین مرتبہ جا کر بلند آواز سے سلام کیا اور واپس پلٹنے لگے۔ حضرت سعدؓ جو دانستہ پست آواز سے جواب دیتے جاتے تھے تاکہ آپ ﷺ کی یہ دعا زیادہ ہو، پیچھے گئے [illegible] کیا: "یا رسول اللہ ﷺ! آپ ﷺ کیوں لوٹ رہے ہیں؟" فرمایا: "تم نے تینوں مرتبہ سلام کا جواب نہیں دیا تھا اس لیے میں بار بار آیا ہوں۔" حضرت سعدؓ نے کہا: "یا رسول اللہ ﷺ! میں اس لیے آہستہ جواب دے رہا تھا تاکہ آپ ﷺ ہمارے حق میں دعا دیں۔" آپ ﷺ نے یہ سنتے ہی فرمایا: "اے اللہ! سعدؓ بن عبادہ کے اہل و عیال پر اپنی رحمتیں اور برکتیں نازل فرما۔" واپسی پر انھوں نے سواری کے لیے آپ ﷺ کو گھوڑا پیش کیا اور خود پیدل چلنے لگے۔ آپ ﷺ نے فرمایا: "یا تو تم بھی سوار ہو جاؤ یا پھر واپس پلٹ جاؤ۔" حضرت سعدؓ نے آپ ﷺ کے برابر بیٹھنا سوئے ادب خیال کیا اور واپس پلٹ گئے۔

آپ ﷺ اپنے جاں نثاروں کے جذبات کا احترام فرماتے تھے۔ ارشاد تھا: "میں نماز لمبی کرنا چاہتا ہوں مگر پیچھے سے مجھے کسی بچے کے رونے کی آواز سنائی دیتی ہے تو اس کی ماں کا خیال کر کے نماز مختصر کر دیتا ہوں۔" لوگوں کی مشقت اور تکلیف کا خیال کر کے آپ ﷺ نہایت مختصر وعظ فرماتے۔ جب کسی کو بطور حاکم مامور کر کے کسی جگہ بھیجتے تو فرماتے: "لوگوں کو خوشخبری دے کر اسلام سے مانوس کرنا اور انھیں (ڈرا دھمکا کر) متنفر نہ کرنا، ان کے لیے آسانی پیدا کرنا، مشکل نہیں۔"

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

citizen

Innovative | Durable | Comfortable

پلاسٹک فرنیچر انڈسٹری
میں Pioneer

جس کی جدت، پائیداری اور منفرد Design
آپ کے Life Style کو بنائیں دلکش اور آرام دہ،
Citizen کی مقبولیت کے پیش نظر بہت سے
اور نام بھی اس میدان میں آئے لیکن کوئی بھی
Citizen کے معیار اور مہارت کو نہ چھو پایا
کیونکہ Citizen نہ صرف اپنے معیار کو برقرار
رکھا ہے بلکہ تیزی سے مہارت کی بلندی کی
جانب گامزن ہے اور کیوں نہ ہو ہماری منزل آپ
کی زندگی کو آپ کی پسند کے مطابق بہتر
بنانا ہے۔

CITIZEN INTERNATIONAL PLASTIC INDUSTRIES (PVT) LTD.
UAN: 111-936-936

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 | PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

شیف ذاکر

عید مبارک

مینگو سالسہ

اجزاء

آم	:	1 عدد
ٹماٹر	:	1 عدد
ایوکاڈو	:	1 عدد
ہری مرچ	:	1 عدد
ہرا دھنیا (پتے)	:	½ کپ (پسا ہوا)
پیاز (باریک پسا ہوا)	:	½ کپ
لیموں کا رس	:	2 کھانے کے چمچ
نمک، کالی مرچ پاؤڈر	:	حسب ذائقہ

ترکیب

- آم، ٹماٹر، ایوکاڈو اور ہری مرچ چنکس میں کاٹ لیں۔
- باؤل میں تمام اجزا مکس کر کے اچھی طرح ہلائیں۔
- ٹھنڈا کر کے سرو کریں۔

اٹالین گرلڈ برگر

اجزاء

چکن سیخ	:	3-3 عدد
برگر بن	:	4 عدد
اولیو آئل	:	3 کھانے کے چمچ
پیاز (باریک سلائس)	:	2 کھانے کے چمچ
سرخ شملہ مرچ (باریک سلائس)	:	2 کھانے کے چمچ
ہری شملہ مرچ (باریک سلائس)	:	2 کھانے کے چمچ
ٹماٹر	:	1 عدد (گول سلائس)
سلاد پتے	:	3-4 عدد

ترکیب

- چکن سیخ کو موٹے سلائس میں کاٹ کر خوب دبائیں تاکہ پیلی کی طرح سیٹ ہو جائے۔ اب تھوڑے سے آئل سے برش کریں۔
- پھر دونوں سائیڈ سے 5 منٹ کے لیے گرل کر لیں۔
- ½ کھانے کے چمچ اولیو آئل میں پیاز اور شملہ مرچ سائے کر لیں۔
- برگر بن پر 1 کھانے کا چمچ اولیو آئل لگا کر 5 منٹ کے لیے گرل کر لیں۔
- ایک بن پر سلاد پتے رکھیں۔ اس پر ٹماٹر کے سلائس پھر چکن پیٹی رکھیں۔
- سائے ہوئی سبزیاں رکھ کر اوپر دوسرا بن رکھ دیں۔
- دوسرا برگر بھی اسی طرح تیار کر لیں۔
- فرنچ برگر سرو کریں۔

Digest.pk

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY
www.paksociety.com

WWW.PAKSOCIETY.COM

www.paksociety.com
www.paksociety.com
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

شیف ذاکر

جہانگیری مٹن بوٹی

عید مبارک

اجزاء

مٹن (سیرلوئن بوٹی) : ½ کلو

میری نیشن کے لیے

دہی : 1/3 کپ
سرکہ : 1 کھانے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ
نمک : ½ چائے کا چمچ

مصالحے کے لیے

پیاز : 1 عدد (چوپا)
ٹماٹر : 1 عدد (چوپا)
ہری مرچ : 2-3 عدد (چوپا)
ادرک لہسن پیسٹ : 1 کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوپا) : 1 کھانے کا چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ
ہلدی : ½ چائے کا چمچ
الائچی پاؤڈر : ½ چائے کا چمچ
زیرہ پاؤڈر : ½ چائے کا چمچ
سرخ مرچ (گلی ہوئی) : ½ چائے کا چمچ
نمک : حسب ذائقہ
آئل : حسب ضرورت

ترکیب

- مٹن میں میری نیشن کے اجزاء مکس کر کے دو گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- مصالحے کے لیے گرم آئل میں ادرک لہسن پیسٹ ساتھ کریں۔
- اب پیاز [illegible] کریں۔ پھر ٹماٹر ڈال کر گل جانے تک پکائیں۔
- باقی [illegible] اجزاء شامل کر [illegible] کہ آئل اوپر آ جائے۔
- اب [illegible] میری نیشن کیا ہوا [illegible] ڈال کر بھونیں۔
- [illegible]
- پھر [illegible] جک کر 2-1 گھنٹے تک پکائیں۔
- [illegible] چائے [illegible] سے اتار لیں۔
- نان [illegible] کے ساتھ سرو کریں۔

Digest

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

Digest.pk
www.paksociety.com
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

شیف ذاکر

سیسمی نوڈلز ود گرلڈ چکن

عید مبارک

اجزاء

چکن فلے	2 عدد
ہرا دھنیا (پتے)	گارنش کے لیے

میرینیشن کے لیے

سرکہ	2 کھانے کے چمچ
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچ
پیاز کا رس	2 کھانے کے چمچ
سیسمی آئل	1 چائے کا چمچ

نوڈلز کے لیے

نوڈلز	1 پیکٹ (ابلے ہوئے)
سویا سوس	3 کھانے کے چمچ
سیسمی آئل	2 کھانے کے چمچ
پیاز کا رس	1 چائے کا چمچ
براؤن شوگر	1 چائے کا چمچ
لہسن پیسٹ	1 چائے کا چمچ
ہرا پیاز	1 عدد (پتے)

ترکیب

- چکن میں میرینیشن کے تمام اجزا مکس کر کے آدھے گھنٹے کے لیے چار رہنے دیں۔
- پھر دونوں طرف سے [illegible]
- نوڈلز میں تمام اجزا مکس کر کے چکن [illegible] رکھیں۔
- اوپر چکن فلے [illegible] سرو کریں۔

Free Delivery
Available Now

Digest.pk

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY
www.paksociety.com
www.paksociety.com

WWW.PAKSOCIETY.COM

شیف ذاکر

عید مبارک

کستوری کباب

اجزاء

بیف قیمہ	: 1 کلو
انڈہ	: 1 عدد (پھینٹ لیں)
لہسن	: 1 عدد (کوٹ لیں)
ریباز	: 2 عدد (کاٹ لیں)
ہری مرچ	: 3-4 عدد (چوپا)
بریڈ کرمبز	: ½ کپ
بیسن	: ½ کپ
لیموں کا رس	: 1 کھانے کا چمچ
مکھن (پگھلا ہوا)	: 1 کھانے کا چمچ
ادرک پیسٹ	: [illegible]
لہسن پیسٹ	: ½ کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوپا)	: 4 کھانے کے چمچ
کالی مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
زیرہ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
آئل	: فرائنگ کے لیے
روٹن اسکیورز	: حسب ضرورت

ترکیب

- قیمے میں آئل کے علاوہ تمام اجزاء مکس کر کے 3-2 مرتبہ گرائنڈ کریں۔
- اب روٹن اسکیورز میں پرو کر ایک گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- پھر احتیاط سے اسکیورز نکالیں اور بیکنگ پین میں بیک کر کے 220°C پر 15-20 منٹ کے لیے بیک کریں۔
- پین میں تھوڑا سا آئل گرم کر کے بیک کیے ہوئے کباب 4-5 منٹ کے لیے فرائی کر لیں۔
- گرم گرم سرو کریں۔

اسپائسی بیکڈ آڑو

اجزاء

آڑو	: 2 عدد
[illegible]	: 1 چائے کا چمچ
براؤن شوگر	: 2 چائے کے چمچ
لیموں کا رس	: 1 کھانے کا چمچ
[illegible]	: کارنشنگ کے لیے
[illegible]	: سرونگ کے لیے

ترکیب

- اوون کو 200°C پر گرم کر لیں۔
- آڑو درمیان سے کاٹ کر گٹھلیاں نکال دیں۔
- بیکنگ ٹرے میں آڑو رکھیں (کٹی ہوئی سائیڈ اوپر ہو)۔
- ہر کٹے کے درمیان میں براؤن شوگر، دار چینی پاؤڈر اور لیموں کا رس چھڑکیں۔
- اب اوون میں 15-10 منٹ کے لیے بیک کریں۔
- نرم اور گولڈن براؤن ہو جائیں تو نکال لیں۔
- چیری سے سجا کر ونیلا کے ساتھ سرو کریں۔

Digest.pk
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 | PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

شیف شازیہ

عید مبارک

کھویا سویاں

اجزاء

دودھ	: 2 لٹر
سویاں	: ½ کلو
چینی	: 1½ کپ
کھجور	: 1 کپ
الائچی	: 3-4 عدد
دیسی گھی	: 2 کھانے کے چمچ

گارنشنگ کے لیے

کوکونٹ فلیکس	: 1 کھانے کا چمچ
بادام (کٹے ہوئے)	: 1 چائے کا چمچ
پستہ (کٹا ہوا)	: 1 چائے کا چمچ
کھویا	: 1 کپ

ترکیب

- دودھ کو اتنا ابالیں کہ تقریباً آدھا رہ جائے۔
- گرم گھی میں الائچی کو کڑکڑائیں پھر سویاں ڈال کر بھونیں۔
- اب دودھ، چینی اور ابلی کھجوریں ڈال کر پکائیں۔
- دودھ خشک اور سویاں گل جائیں تو چولہے سے اتار لیں۔
- جب کھجوروں کو کوکونٹ فلیکس، کھویے اور پسے ہوئے بادام سے گارنش کر کے سرو کریں۔

گڑھی پکوڑے

اجزاء

پکوڑے بنانے کے لیے

بیسن	: 1 کپ
ہری مرچ	: 2 عدد (چوپ)
سرخ مرچ پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچ
اجوائن	: ½ چائے کا چمچ
ہلدی	: ½ چائے کا چمچ
دھنیا پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچ
نمک	: حسب ذائقہ
آئل	: فرائنگ کے لیے

گڑھی کے لیے

کھٹا دہی	: 2 کپ
بیسن	: 4 کھانے کے چمچ
پیاز	: 1 عدد (چوپ)
آئل	: 3 کھانے کے چمچ
زیرہ	: ½ چائے کا چمچ
ہلدی	: ½ چائے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچ
ادرک	: 1 انچ کا ٹکڑا (چوپ)
ہری مرچ	: 3 عدد (چوپ)
کری پتا	: 3-4 عدد
ہینگ	: چٹکی بھر
نمک	: حسب ذائقہ

بگھار کے لیے

ثابت سرخ مرچ	: 4-5 عدد
آئل	: ½ کپ

ترکیب

- پکوڑوں کے تمام اجزاء میں حسب ضرورت پانی شامل کر کے گاڑھی بیٹر بنائیں اور گرم آئل میں پکوڑے فرائی کر لیں۔
- گڑھی کے لیے دہی میں بیسن، نمک اور ہلدی اچھی طرح مکس کریں۔
- پین میں 3 کھانے کے چمچ آئل گرم کر کے زیرہ بھونیں۔ اس میں ہینگ، ہری مرچ اور ادرک ڈال کر 1 منٹ پکائیں۔ پھر پیاز شامل کر کے فرائی کریں۔
- اب کری پتے، سرخ مرچ پاؤڈر اور دہی کا آمیزہ شامل کر کے مسلسل ہلاتے ہوئے پکائیں۔ گاڑھی ہو جائے تو پانی ڈال کر مزید پکائیں۔
- جب اس میں ابلے سے بنا شروع ہو جائیں تو چولہے سے اتار لیں۔ پھر تیار پکوڑے اس میں ڈال دیں۔
- بگھار کے لیے آئل گرم کر کے اس میں سرخ مرچ کڑکڑائیں اور گڑھی کے اوپر ڈال دیں۔
- گرم گرم گڑھی ابلے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

Digest.pk
www.paksociety.com
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

عیدمبارک

www.paksociety.com
www.paksociety.com
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

Digest.pk

عید مبارک

Free Delivery
شیف شازیہ
گوشت کے پکوان

شیف شازیہ

قیمہ پورا

اجزاء

میدہ	: 2 کپ
بیکنگ سوڈا	: 1 چٹکی
آئل	: فرائنگ کے لیے
دودھ	: گوندھنے کے لیے

فلنگ کے لیے

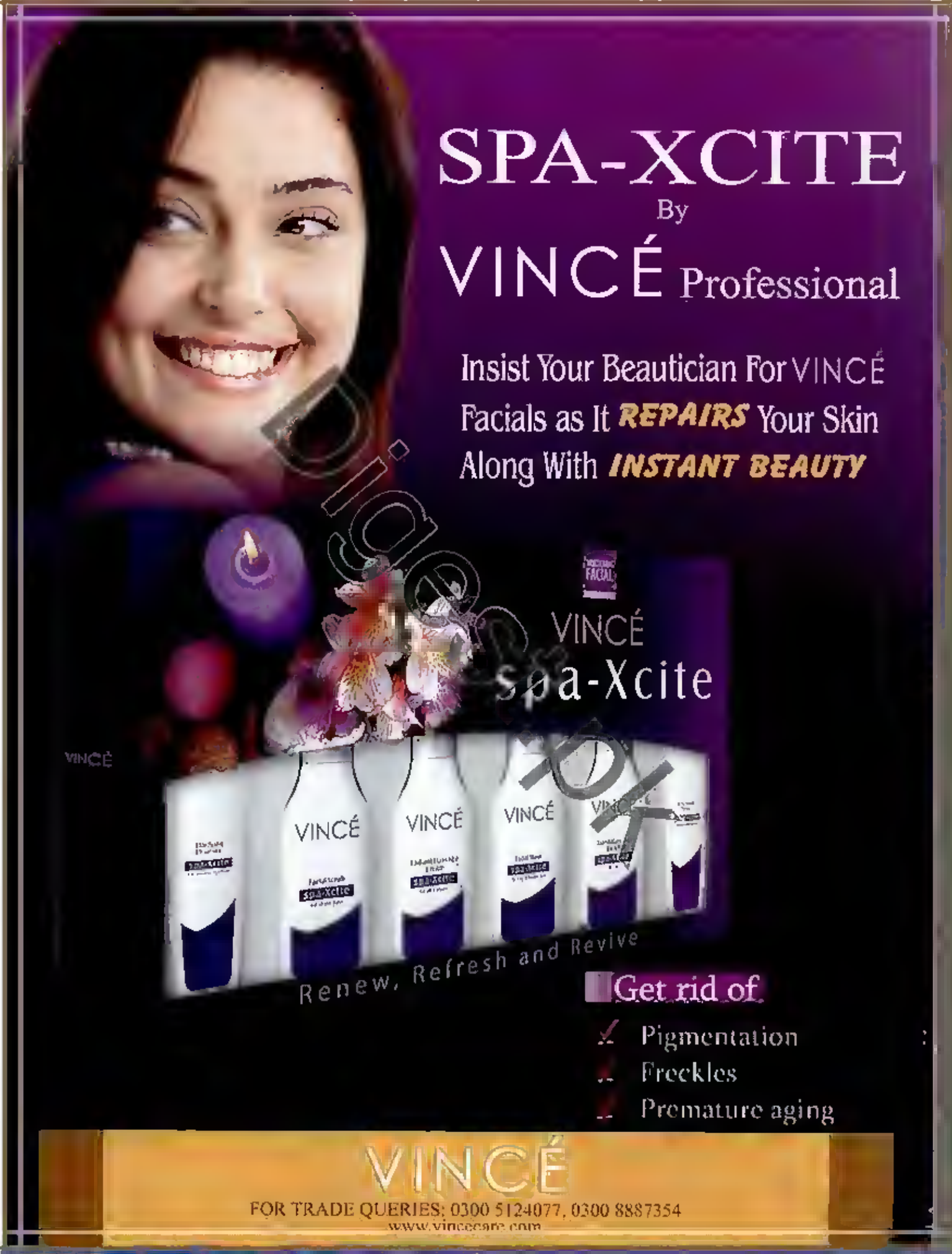
چکن قیمہ	: 1 پاؤ
پیاز (باریک)	: 1 عدد (بڑا)
ٹماٹر	: 2 عدد (بڑا)
ادرک لہسن پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
آئل	: 2 کھانے کے چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
نمک	: حسب ذائقہ

ترکیب

- آئل گرم کر کے اس میں ادرک لہسن پیسٹ فرائی کریں۔
- پھر قیمہ ڈال کر اچھی طرح بھون لیں۔
- قیمہ گل جائے تو پانی خشک ہونے ڈال کر اتنا پکائیں کہ پانی بالکل خشک ہو جائے۔
- میدے میں بیکنگ سوڈا ڈال کر دودھ سے گوندھ لیں۔
- اب دو گھنٹے کے لیے فریج میں رکھیں اور نکال کر دوبارہ گوندھ کر رکھ دیں۔
- اب اس کے پیڑے بنالیں۔ ان پیڑوں کو بیل کر دوبارہ فولڈ کر کے پیڑا بنائیں۔ دو بار بنانے کے لیے پیڑوں کو جتنی بار بیلیں اتنا ہی اچھا ہے۔
- بیلنے کے بعد ان کے درمیان میں قیمے کی فلنگ رکھ کر چاروں طرف سے گجیا کی طرح بند کریں۔
- پھر گرم آئل میں فرائی کر لیں۔
- کرسپی اور گولڈن ہو جائیں تو پیپر ٹاول پر پھیلا دیں۔
- ٹھنڈا کر کے چائے کے ساتھ سرو کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM



WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

عید مبارک

شیف شازیہ

چکن اسٹیک برگر

اجزاء

برگر بن	: 1 عدد
ادرک لہسن پیسٹ	: 1 چائے کا چمچ
چیز سلائس	: 2 عدد (اسٹرپس کاٹ لیں)
سلاد پتا	: 2-3 عدد
مکھن	: 1 کھانے کا چمچ
بون لیس چکن بریسٹ	: ½ عدد (اسٹرپس کاٹ لیں)
بار بی کیو سوس	: ½ کپ
آئل	: 1 کھانے کا چمچ

میری نیشنز کے لیے

چلی سوس	: 1 کھانے کا چمچ
سویا سوس	: 1 کھانے کا چمچ
ٹی سوس	: 1 کھانے کا چمچ
لہسن ادرک پیسٹ	: 1 چائے کا چمچ
نمک	: حسب ضرورت
کٹی سرخ مرچ	: 1 چائے کا چمچ
کٹی کالی مرچ	: ½ چائے کا چمچ
مسٹرڈ پیسٹ	: 1 چائے کا چمچ

ترکیب

- میری نیشن کے تمام اجزاء باؤل میں مکس کر لیں۔
- اب چکن شامل کر کے کم از کم آدھے گھنٹے کے لیے پڑا رہنے دیں۔
- آئل گرم کر کے اس میں ادرک لہسن پیسٹ فرائی کریں۔
- پھر چکن شامل کر کے اچھا پکا لیں کہ گل جائے۔
- برگر بن پر مکھن لگا کر ٹوسٹ کر لیں۔
- ایک بن پر سلاد پتا بچھا لیں، اوپر تیار چکن اور چیز اسٹرپس رکھیں۔
- بار بی کیو سوس ڈال کر دوسرا بن اوپر رکھیں۔
- سوس کے ساتھ سرو کریں

مینگو سمودی

اجزاء

آم	: 1 عدد (چھیل کر چھلکے الگ کر لیں)
کیلا	: 1 عدد (چھیل لیں)
دہی	: ½ کپ
دودھ	: 2 کپ
کریم	: 2 کھانے کے چمچ
چینی	: 2-3 کھانے کے چمچ
برف (کٹی ہوئی)	: حسب ضرورت

ترکیب

- برف کے علاوہ تمام اجزاء اکٹھے بلینڈ کریں۔
- برف ڈال کر مزید بلینڈ کریں۔
- گارنش کر کے سرو کریں۔

Digest.pk

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY
www.paksociety.com

WWW.PAKSOCIETY.COM

شمیم گھی انڈسٹری (پرائیویٹ) لمیٹڈ بہاولپور

ہیڈ آفس: 6-B/2، ٹیپو شہید روڈ، ماڈل ٹاؤن۔اے، بہاولپور UAN:062-111-266-277 فیکس: 062-2887407

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

Disabled

www.paksociety.com

www.paksociety.com

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

تندوری چنے

اجزاء

سفید چنے (ابلے ہوئے)	: 2 کپ
ٹماٹر پیوری	: ½ کپ
ادرک لہسن پیسٹ	: 1 چائے کا چمچ
پیاز	: 1 بڑی (پیسی ہوئی)
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
نمک	: حسب ذائقہ
املی	: 1 کھانے کا چمچ
چینی	: 1 کھانے کا چمچ
پانی	: ½ کپ
زیرہ پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچ
سبز الائچی پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچ
آئل	: 3 کھانے کے چمچ
ہرا دھنیا (پسا ہوا)	: 1 چائے کا چمچ

گارنشنگ کے لیے

فرائیڈ پنیر	: چند کیوبز
فرائیڈ ہری مرچ	: 2-3 عدد

ترکیب

- پانی میں املی، چینی اور تھوڑا سا نمک ڈال کر ابالیں کہ پلپ الگ ہو جائے۔
- گٹھلیاں نکال کر پانی بلینڈ کر لیں۔
- آئل گرم کر کے اس میں ادرک لہسن پیسٹ ساتے کریں۔
- اب پیاز ڈال کر فرائی کریں۔
- ٹماٹر پیوری ڈال کر 2-1 منٹ پکائیں۔
- اب باقی تمام اجزاء (املی کا پانی بھی) شامل کر کے 2-1 منٹ پکائیں۔
- آخر میں چنے ڈال کر ہلکی آنچ پر 4-3 منٹ کے لیے دم دے دیں۔
- سرونگ باؤل میں نکال کر فرائیڈ پنیر اور ہری مرچ سے گارنش کر کے سرو کریں۔

عید مبارک

حکیم عبدالغفار آغا

زعفرانی فرنی

اجزاء

دودھ	: 5 کپ
چینی (پسی ہوئی)	: 1 کپ
چاول (ابلے ہوئے)	: ½ کپ
زعفران	: 4-5 قطرے
ایلائچی پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
سبز الائچی پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچ
پستہ (باریک کٹا ہوا)	: 1 کھانے کا چمچ
بادام (باریک کٹا ہوا)	: 1 کھانے کا چمچ

گارنشنگ کے لیے

بادام (باریک کٹے ہوئے)	: 1 کھانے کا چمچ
پستہ (پسا ہوا)	: 1 کھانے کا چمچ

ترکیب

- دودھ میں زعفران گلاب اور الائچی پاؤڈر ڈال کر ابالیں۔
- اب چاول کا آٹا شامل کر کے چمچ چلاتے ہوئے تھوڑا گاڑھا ہو جانے تک پکائیں۔
- پھر چینی اور گرائنڈ کیے ہوئے بادام اور پستہ ڈال کر پکائیں۔
- فرنی گاڑھی ہو جائے تو ایلائچی پسنس کس کر کے چولہے سے اتار لیں۔
- بادام اور پستے سے سجا کر ٹھنڈا کر کے خوشبوئیں میں سرو کریں۔

Digest.pk

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

Special
حکیم عبدالغفار آغا

فرائیڈ چکن اسٹرپس ود چپس

عید مبارک

اجزاء

بون لیس چکن اسٹرپس	: 8-10 عدد
آئل	: فرائنگ کے لیے

بیٹر کے لیے

بریڈ کرمبز	: 1 کپ
میدہ	: ½ کپ
ارروٹ	: ½ کپ
بیسن	: ½ کپ
انڈا (سفیدی)	: 1 عدد
سفید مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
نمک	: حسب ذائقہ

چپس کے لیے

آلو	: 2 عدد
لیموں کا رس	: 1 کھانے کا چمچ
نمک	: حسب ذائقہ
آئل	: فرائنگ کے لیے

ترکیب

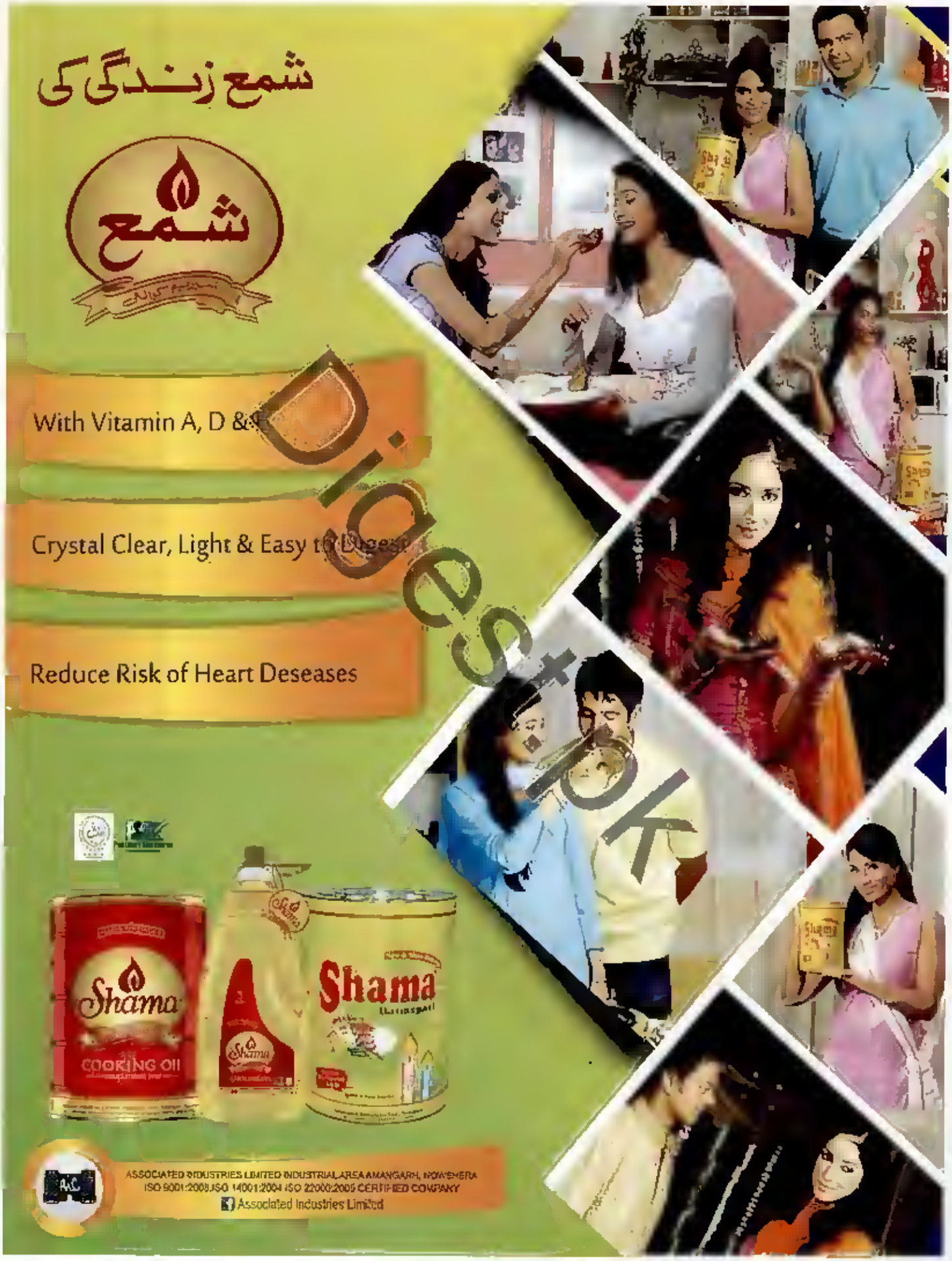
- بریڈ کرمبز کے علاوہ بیٹر کے تمام اجزا مکس کر کے پتلا بیٹر تیار کر لیں۔
- چکن اسٹرپس کو بیٹر میں اچھی طرح ڈپ کریں پھر بریڈ کرمبز میں رول کریں۔
- اب گرم آئل میں فرائی کر لیں۔
- انڈا پھینٹ کر چپس کو [illegible]۔
- نمک اور لیموں [illegible] کر 10 منٹ کے لیے رکھ دیں۔
- گرم آئل [illegible] فرائی [illegible]
- سرونگ پلیٹ [illegible] اس [illegible] رکھ کر ڈپ [illegible] اور کولر [illegible]

Free Delivery
Special
حکیم صاحب کا
دسترخوان

Digest.pk

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY
www.paksociety.com

WWW.PAKSOCIETY.COM



Digest.pk
www.paksociety.com
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

حکیم عبدالغفار آغا

عید مبارک

مرزوانگن قورمہ

اجزاء

مٹن (ہڈی کے ساتھ)	: ½ کلو
کشمیری سرخ مرچ پاؤڈر	: 2 چائے کے چمچ
ہینگ	: ½ چائے کا چمچ
سونف پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
ہلدی پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچ
الائچی	: 1 کھانے کا چمچ
ادرک پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچ
سفید آئل	: ½ کپ
دارچینی	: 2 انچ کا ٹکڑا
سبز الائچی	: 3 عدد
لونگ	: 3-4 عدد
نمک	: حسب ذائقہ

ترکیب

- بینگن کو گرم پانی میں 20-15 منٹ کے لیے بھگو دیں۔
- 4 کھانے کے چمچ آئل گرم کر کے اس میں دارچینی، الائچی اور لونگ ڈال کر بھونیں۔
- خوشبو آنے لگے تو اس میں گوشت اور نمک ڈال کر بھونیں۔
- اب بینگن کا اس پانی ڈال کر درمیانی آنچ پر اتنا ابالیں کہ گوشت فقریباً گل جائے۔
- اب گوشت اور بینگن الگ کر لیں۔
- سونف پاؤڈر، کشمیری سرخ مرچ، ادرک پاؤڈر اور ہلدی میں تھوڑا سا پانی مکس کر کے پیسٹ بنا لیں۔
- بقیہ آئل گرم کر کے اس میں ہینگ شامل کریں۔ اب تیار مصالحے پیسٹ بھی شامل کر دیں۔
- بھرا ہوا پانی تھوڑا سا شامل کریں اور اتنا پکائیں کہ آئل پانی کے اوپر آ جائے۔
- اب گوشت شامل کر کے پکائیں۔ گوشت فقریباً گلنے لگے تو بینگن شامل کر کے پکائیں۔
- گریوی گاڑھی ہو جائے تو چولہے سے اتار لیں۔
- چاول، نان یا چپاتی کے ساتھ سرو کریں۔

Digest.pk
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

جو فیس فریش
وہی بیوٹی فل

FACE FRESH
Beauty Cream

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

حکیم عبدالغفار آنا

عید مبارک

چکن پیپر

اجزاء

بون لیس چکن	: ½ کلو	گرم مصالحہ پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچ
لہسن	: 7-8 جوے (پسی)	دھنیا پاؤڈر	: 2 چائے کے چمچ
ادرک	: 2 انچ کا ٹکڑا (پسی)	کالی مرچ پاؤڈر	: 3 چائے کے چمچ
پیاز	: 2 عدد (پسی)	لیموں کا رس	: 1 کھانے کا چمچ
ٹماٹر	: 2 عدد (کراش کریں)	ناریل (خشک پسی)	: ½ کپ
کری پتا	: 4-5 عدد	رائی دانہ	: چٹکی بھر
ہری مرچ	: 4-5 عدد (پسی)	آئل	: حسب ضرورت
ہلدی	: ½ چائے کا چمچ	نمک	: حسب ذائقہ

ترکیب

- چکن کو ½ چائے کا چمچ ہلدی، ½ چائے کا چمچ کالی مرچ پاؤڈر، لیموں کا رس اور نمک لگا کر 30 منٹ کے لیے، فریج میں رکھ دیں۔
- گرم آئل میں رائی دانہ اور کری پتا کڑکڑا کر بھنیں پھر ادرک اور لہسن شامل کر کے بلکا فرائی کریں۔
- اب پیاز، ہری مرچ، دھنیا پاؤڈر اور ریشہ دار ہلدی شامل کر کے 1 منٹ پکائیں۔
- پھر گرم مصالحہ، کالی مرچ اور 4 کھانے کے چمچ پانی شامل کر کے پکائیں۔
- چکن اور نمک شامل کر کے 10-15 منٹ پکائیں۔
- پھر تھوڑی سی مرچ پاؤڈر، گرم مصالحہ پاؤڈر اور ناریل ڈال کر مزید پکائیں یہاں تک کہ چکن گل جائے۔
- تیار ہونے پر گرم گرم سرو کریں۔

الائچی چکن تکا

اجزاء

بون لیس چکن	: 500 گرام (½ کلو کے برابر ہڈی نکالی ہوئی)
رس	: 4 کھانے کے چمچ
کاجو پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
کریم	: 3 کھانے کے چمچ
ادرک لہسن پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
لیموں کا رس	: 2 کھانے کے چمچ
الائچی پاؤڈر	: 1½ چائے کا چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچ
سفید مرچ پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچ
اجوائن	: ½ چائے کا چمچ
ہری مرچ (نٹ پس)	: 1 چائے کا چمچ
قصوری میتھی (پاؤڈر)	: 1 چائے کا چمچ
نمک	: حسب ذائقہ
آئل	: 3 کھانے کے چمچ

ترکیب

- چکن پر ادرک لہسن پیسٹ، سفید مرچ پاؤڈر، ہری مرچ، نمک اور لیموں کا رس لگا کر 3-4 گھنٹے کے لیے فریج میں رکھ دیں۔
- پھر دہی، کاجو پیسٹ، کریم، الائچی پاؤڈر، گرم مصالحہ پاؤڈر، قصوری میتھی، اجوائن اور آئل لگا کر ایک گھنٹے کے لیے پڑا رہنے دیں۔
- چکن کو بڑے اسکیورز میں پرو لیں پھر 10-15 منٹ کے لیے براؤل کریں۔
- اسکیورز نکال کر آئل سے برش کریں اور مزید 10-12 منٹ کے لیے براؤل کریں۔
- تیار ہونے پر سلاد اور رائتہ کے ساتھ سرو کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

Football Themed Jelly Tart

Ingredients:

- 10 inch tart shell
- 4½ tbsp Rafhan Vanilla Custard Powder
- 2 Rafhan Banana Jelly Packs
- 2½ cup milk
- 3 tbsp sugar
- ½ cup cream

Preparation:

1. 2 Rafhan Banana Jelly Packs prepared and set in a dish.
2. Heat milk in a saucepan along with the sugar. Dissolve Rafhan custard powder with a dash of milk. Add mixture to the hot milk and whisk well to combine. Cook until thick. Remove from the stove and cover with cling film. Once cool add the cream and beat well to thicken.
3. Pipa ready custard into the tart shell and place in the refrigerator to set. Mash the Rafhan Banana Jelly and layer it on top of the custard. Serve with fresh fruit or enjoy the jelly tart on its own.

Now you can create these magical desserts at home, simply log on to /RafhanDesserts or SMS Recipe to 8398 to get your hands on your favourite recipe.

Rafhan se Birthday magical ho!

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

Digest.pk
www.paksociety.com
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

کیوی پائن ایپل سیلڈ

اجزاء

		کیلوریز
کیوی	: 2 عدد (چھیل کر ٹکڑے کریں)	92
پائن ایپل (کیوب)	: ½ کپ	40
انار (دانے)	: 1 کھانے کا چمچ	15
لیموں کا رس	: 1 کھانے کا چمچ	3
چینی (پاؤڈر)	: 1 چائے کا چمچ	10
پودینہ (پتے)	: 1 چائے کا چمچ	0

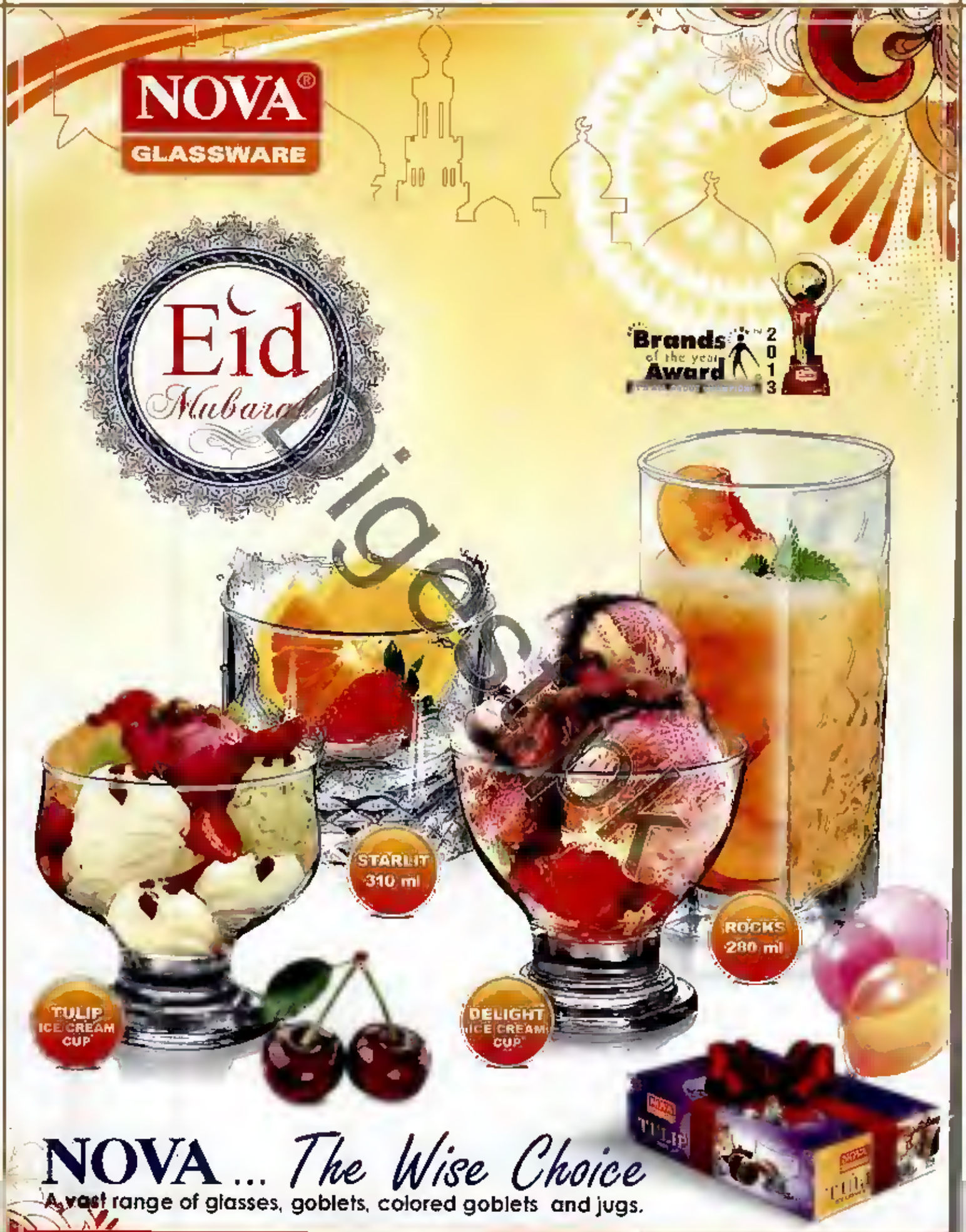
ترکیب

- لیموں کے رس میں چینی شامل کر کے بیٹ کریں۔
- سرونگ کپ میں انار کے دانے، کیوی، پائن ایپل اور پودینے کے پتے ڈالیں۔
- لیموں اور چینی کا آمیزہ ڈال کر مکس کر لیں۔
- ٹھنڈا کر کے سرو کریں۔

کیلوریز 160
سرونگ 1-2

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM



www.paksociety.com
www.paksociety.com
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

چکن سینڈوچ

اجزاء

		کیلوریز
براؤن بریڈ	: 2 سلائس	156
ٹماٹر	: 2 سلائس	6
کھیرا	: 2 سلائس	4
مایونیز	: 1 چائے کا چمچ	27
چکن (ابلا ہوا)	: ¼ کپ (ہلکا کر لیں)	70
لیٹس لیف	: 1 عدد	4

ترکیب

- ایک بریڈ سلائس پر مکس کیا ہوا چکن پھیلائیں۔
- اس پر مایونیز کی تہہ لگا کر اوپر ٹماٹر اور کھیرے کے سلائس رکھیں۔
- اب لیٹس لیف کو کور کر کے برابر بریڈ سلائس اوپر رکھ دیں۔
- درمیان سے کاٹ کر سرو کریں۔

کیلوریز 267

سرونگ 1-2

Chef Special

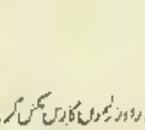
ٹنی چکن سیلڈ

اجزاء

		کیلوریز
چکن اسٹرپس	: 5-7 عدد	116
ہرا دھنیا (پتے)	: 1 کھانے کا چمچ	(0.70)
لیموں کا رس	: 1 کھانے کا چمچ	4
بادام (کٹے ہوئے)	: 1 چائے کا چمچ	53
ہری پیاز	: 1 پتا (باریک کٹے ہوئے)	7
بند گوبھی	: 1 پتا (باریک کٹے ہوئے)	6
گاجر (چوکور)	: 1/8 کپ	5
نمک	: حسب ذائقہ	0
کالی مرچ پاؤڈر	: حسب ذائقہ	0

ترکیب

- نمک، کالی مرچ پاؤڈر اور لیموں کا رس مکس کر کے ڈریسنگ تیار کر لیں۔
- چکن میں نمک اور کالی مرچ پاؤڈر ڈال کر گرل [illegible]
- باؤل میں تمام اجزاء اور ڈریسنگ شامل کر کے مکس کر لیں۔
- فریش سرو کریں۔



کیلوریز 192

سرونگ 2

فیٹس فری دہی بھلے

اجزاء

		کیلوریز
دہی (ابال کے بغیر)	: 150 گرام	100
بیسن	: 50 گرام	180
آئل	: 30 گرام	70
ہرا دھنیا	: 10 گرام (چوپا)	5
پودینہ	: 10 گرام (چوپا)	4
ہری مرچ	: 5 گرام (چوپا)	2
چاٹ مصالحہ	: ½ چائے کا چمچ	5
سرخ مرچ پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچ	4
میٹھا سوڈا	: 1 چٹکی	0
نمک	: حسب ذائقہ	0

ترکیب

- بیسن میں میٹھا سوڈا، نمک اور سرخ مرچ پاؤڈر ڈال کر پانی میں گاڑھا سا گھول لیں۔
- اب گرم آئل میں اس کے بھلے تل لیں اور پانی میں کچھ دیر ڈال کر ہاتھ سے دبا کر نکال لیں۔
- دہی میں ہرا دھنیا، ہری مرچ، پودینہ اور نمک ڈال کر بلینڈ کر کے اس میں تیار بھلے ڈال دیں۔
- چاٹ مصالحہ ڈال کر پیش کریں۔

کیلوریز 370

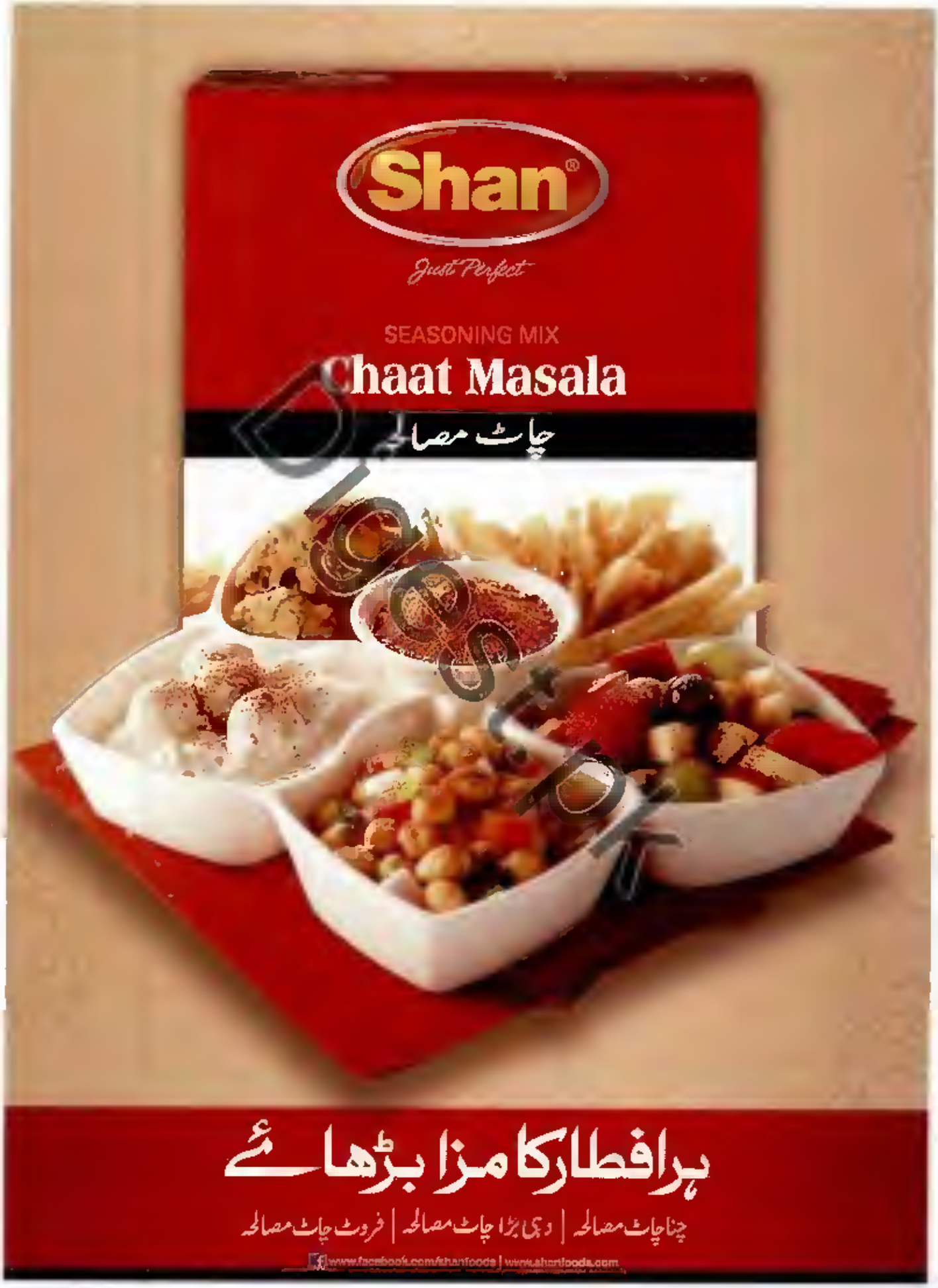
سرونگ 1-2

Digest.pk

www.paksociety.com

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM



WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

www.paksociety.com
www.paksociety.com
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

Nazia Malik

بشکریہ: عائشہ سلیم

نازیہ ملک پاکستان شوبز اور فیشن انڈسٹری میں نمایاں مقام رکھتی ہیں۔ وہ ہوسٹ، ماڈل، میک اپ آرٹسٹ، ڈیزائنر اور شیف کے طور پر مختلف چینلز پر اپنی فنی خدمات سرانجام دے رہی ہیں۔ یہ ان کی خوش باش اور باوقار شخصیت کا سحر ہے کہ ان کے شائقین شوبز کے ہر شعبے میں انھیں دیکھنا چاہتے ہیں۔ مقابلہ بازی کے اس دور میں وہ بڑی کامیابی سے اپنی شناخت قائم کیے ہوئے ہیں۔ بطور میزبان اپنے کریئر کا آغاز کرنے کے بعد انھوں نے ڈیزائننگ کے شعبے میں بھی جدت پیدا کرتے ہوئے اپنی برینڈ متعارف کروائی جو ملک بھر میں خاصی مقبول ہے۔ ان کے نزدیک زندگی کا فلسفہ یہ ہے کہ انسان کو ورسٹائل ہونا چاہیے اور ہر ممکن کام کرنا چاہیے۔ ان سے کی گئی دلچسپ گفتگو پیش خدمت ہے۔

شیف اسپیشل: اپنی زندگی کے بارے کچھ بتائیں؟

نازیہ ملک: میں کراچی میں گزرا۔ ہم چھ بہن بھائی ہیں۔ ابتدائی تعلیم شاہ عبداللطیف سکول سے حاصل کی۔ جنٹ پیٹر کن کالج کراچی سے کامرس میں گریجویشن مکمل کی۔

شیف اسپیشل: آپ بیک وقت میزبان، ڈیزائنر اور اداکار کے طور پر پرفارم کر رہی ہیں، کیا محسوس کرتی ہیں؟

نازیہ ملک: لوگ اکثر کہتے ہیں کہ "نازیہ سب کچھ کر لیتی ہے۔" یہ ان کا مجھ پر اعتماد بھی ہے۔ میرا خیال ہے کہ انسان کو ورسٹائل ہونا چاہیے اور ہر ممکن کام کرنا چاہیے۔ شوبز میں بھی لوگ تبدیلی چاہتے ہیں اور اپنے پسندیدہ آرٹسٹ کو ایک ہی گیٹ اپ میں دیکھ دیکھ کر تنگ آ جاتے ہیں۔ اس لیے میں بیک وقت کئی کاموں میں مصروف رہتی ہوں۔ تبدیلی اچھی ہو تو اس سے آپ تھکتے نہیں بلکہ ری فریش ہو جاتے ہیں۔

شیف اسپیشل: مٹی پلیدنہ ہونے کا فارمولا کیا ہے؟

نازیہ ملک: مٹی پلیدنہ انسان کبھی جھوٹا نہیں ہوتا۔ اگر میں بطور شیف پروگرام کروں تو بطور میزبان کروں گی۔ اگر یہ دونوں کام نہ ہوں گے تو ڈیزائننگ کا شعبہ تو ہے ہی۔

شیف اسپیشل: ڈیزائننگ کی طرف رجحان کیسے ہوا؟

نازیہ ملک: میں اپنا بزنس شروع کرنا چاہتی تھی اور اس کے لیے میں نے فیشن ڈیزائننگ کے شعبے کا انتخاب کیا۔

شیف اسپیشل: آپ کی ڈریس ڈیزائننگ کی خاص بات کیا ہے؟

نازیہ ملک: میری کوشش ہوتی ہے کہ ایسے ڈریسز ڈیزائن کروں جو ہماری ثقافت اور کلچر کے ساتھ ساتھ نئے اور پسندیدہ رجحانات کے مطابق بھی ہوں۔

شیف اسپیشل: ہمارے ہاں لوگوں کو فیشن کی کتنی سمجھ ہے؟

نازیہ ملک: ہمارے لوگ دوسروں کو دیکھ کر فیشن کے بارے میں رائے قائم کرتے ہیں۔ جب دوسروں کی کوئی چیز اچھی لگتی ہے تو اسے اپنا لیتے ہیں۔

شیف اسپیشل: پاکستان کے علاوہ دوسرے ممالک میں بھی آپ نے اپنی برینڈ کی تشہیر کی؟

نازیہ ملک: جی بالکل! میں نے حال ہی میں لندن میں بھی اپنی برینڈ متعارف کروائی اور اس ضمن میں ابھی بہت کچھ کرنے کا ارادہ ہے۔

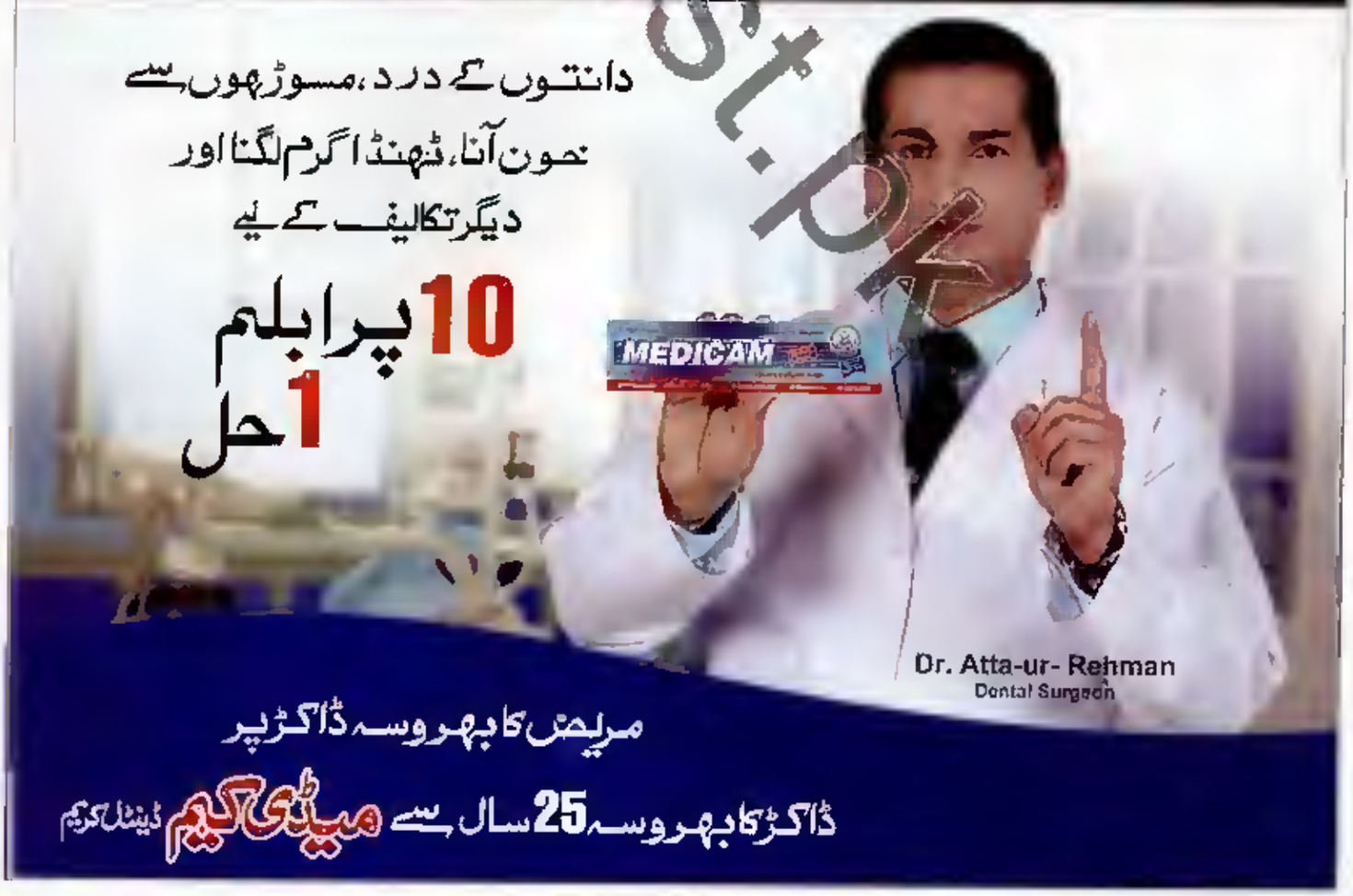
شیف اسپیشل: آپ کن ماڈلز کے ساتھ کام کر چکی ہیں؟

نازیہ ملک: مختلف فیشن شوز میں نادیہ حسین، ایمان علی، نیلا اور ماریہ منظور کے ساتھ کام کر چکی ہوں۔

تبدیلی اچھی ہو تو اس سے آپ تھکتے نہیں بلکہ ری فریش ہو جاتے ہیں

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM



WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

شیف اسپیشل: آپ کے تیار کردہ ڈریسز کس ماڈل پر زیادہ سوٹ کرتے ہیں؟

نازیہ ملک: مجھے لگتا ہے کہ اِرج منظور پر میرے تیار کردہ ملبوسات بہت کھلتے دکھائی دیتے ہیں۔

شیف اسپیشل: آپ نے کون کون سے مارننگ شوز میں میزبانی کے فرائض سرانجام دیے؟

نازیہ ملک: ''سلام پاکستان'' اور ''چائے ٹائم'' میرے مقبول ترین شوز ہے۔

شیف اسپیشل: بہت سے لوگ مارننگ شوز کو تنقید کا نشانہ بھی بناتے ہیں، آپ ان کے بارے میں کیا کہنا چاہیں گی؟

نازیہ ملک: مارننگ شوز میں وہی کچھ دکھایا جاتا ہے جو لوگ دیکھنا چاہتے ہیں۔ تاہم اخلاقی اقدار کو ملحوظ خاطر رکھنا ضروری ہے۔

شیف اسپیشل: آج کل مارننگ شوز میں شادیاں دکھانے کا رواج عام ہے۔ آپ کا اس بارے میں کیا خیال ہے؟

نازیہ ملک: میں پھر وہی کہوں گی کہ لوگ جو دیکھنا چاہتے ہیں، مارننگ شوز میں وہی دکھایا جاتا ہے۔ ''آنچو جا کو پاکستان'' میں میری شادی دکھانے کے لیے شائقین نے اصرار کیا اور نتیجہ یہ دکھائی بھی گئی۔ لوگ اپنے اسٹارز کی خوشیوں کا حصہ بننا چاہتے ہیں۔ مارننگ شوز کے ذریعے ان کی یہ خواہش پوری ہو جاتی ہے۔

شیف اسپیشل: آپ کے خیال میں مارننگ شو کیسا ہونا چاہیے؟

نازیہ ملک: ہر شو کی اپنی انفرادیت ہوتی ہے۔ مارننگ شو کو مارننگ شو جیسا ہی ہونا چاہیے اور کوکنگ شو کو کوکنگ شو جیسا..... ایک ہی شو میں کئی شوز دکھنے کرلینا کامیاب شو کی علامت نہیں۔

شیف اسپیشل: آپ کی پسندیدہ میزبان کون ہیں؟

نازیہ ملک: ندا یاسر اچھا پروگرام ہوسٹ کررہی ہیں۔ [illegible] مناسبت سے اچھے سوالات پوچھتی ہیں۔

شیف اسپیشل: جب آپ نے شوبز جوائن کیا تو اداکاری کی طرف رجحان تھا یا ہوسٹ بننا چاہتی تھیں؟

نازیہ ملک: میں ہوسٹ بننا چاہتی تھی، اداکاری کا نہیں سوچا تھا۔

شیف اسپیشل: کیا زیادہ مشکل ہے..... ہوسٹنگ یا ڈیزائننگ؟

نازیہ ملک: میں نے بہت سے پروگرام ہوسٹ کیے ہیں اس لیے ہوسٹنگ اب مشکل نہیں لگتی۔ ڈیزائننگ میں آپ کو سوچنا پڑتا ہے۔ یہ تخلیقی شعبہ ہے اس لیے تھوڑا مشکل ہے۔

شیف اسپیشل: آپ کے پسندیدہ ڈیزائنر کون ہیں؟

نازیہ ملک: ثنا، اینڈ صفینہ، اسماعیل فرید اور بنو آپا۔

شیف اسپیشل: آپ کے خیال میں لڑکیوں کے لیے کون سے شعبے موزوں ہیں؟

نازیہ ملک: فیشن ڈیزائننگ اور میک اپ انڈسٹری میں خواتین کے لیے ناصا مارجن ہے۔ میں خود بھی مستقبل میں جدید طرز کا سیلون بنانے کا ارادہ رکھتی ہوں۔

شیف اسپیشل: اس کے علاوہ آپ کا کیا پلان ہے؟

نازیہ ملک: میں ڈائریکشن کی فیلڈ جوائن کرنا چاہتی ہوں اور اس ضمن میں USA سے باقاعدہ تعلیم حاصل کرنے کی خواہش ہے۔

شیف اسپیشل: آپ نے بطور شیف بھی پروگرام کیے، یہ تجربہ کیسا رہا؟

نازیہ ملک: بہت اچھا۔ مختلف چینلز پر میں نے کئی معروف شیفس کے ساتھ کام کیا۔ شیف محبوب اور شیف ردا میرے پسندیدہ شیف ہیں۔

شیف اسپیشل: گھر والوں کو آپ کی کوکنگ پسند ہے؟

نازیہ ملک: جی بالکل! میرے شوہر کو میرے ہاتھ کا کھانا بہت پسند ہے۔

شیف اسپیشل: شادی کے بعد زندگی میں مسائل پیدا ہوئے، جو اداکار کنگ خواتین کو پیش آتے ہیں؟

نازیہ ملک: میرے شوہر میری بہت مدد کرتے ہیں۔ ان کے تعاون کی وجہ سے مجھے کوئی خاص مسائل درپیش نہیں آئے۔ شادی کے بعد خوشگوار زندگی گزر رہی ہے۔

شیف اسپیشل: آپ کے پسندیدہ اداکار کون [illegible]

نازیہ ملک: خالدہ ریاست، نظمی گیلانی، آصف [illegible] موجودہ دور میں عائشہ خان اچھا کام کررہی ہیں [illegible] ہیں، ہر کام بخوبی سرانجام دیتی ہیں۔

شیف اسپیشل: [illegible] ہر پرفارم کررہے ہیں، ان کے بارے میں آپ کیا کہیں گی؟

نازیہ ملک: اچھا کام کرنے والوں پر کوئی اعتراض نہیں کرتا، البتہ جو ایکٹرز پاکستان اور اسلام کا نام خراب کررہے ہیں، وہ قابل مذمت ہیں۔ یہ لوگ مدد چاہتے ہیں تو ہمیں ان کا ماضی بھولنا پڑے گا جو کہ مشکل کام ہے۔

شیف اسپیشل: پاکستان فلم انڈسٹری کے بارے میں آپ کا کیا خیال ہے؟

نازیہ ملک: ہماری فلم اور ڈراما انڈسٹری ایسی ہے کہ جہاں محنت زیادہ اور پیسے کم ہیں۔ ان میں بہتری کی بہت گنجائش موجود ہے۔ میں ہوں شاہد آفریدی اچھی فلم تھی۔ ایسی فلمیں بننی چاہیے۔

شیف اسپیشل: کوئی خواہش جو پوری نہ ہوئی ہو؟

نازیہ ملک: خواہشات تو پوری ہوتی رہتی ہیں اور جو نہیں ہوتیں ان کی امید رکھنا چھوڑ دیتی ہوں۔

شیف اسپیشل: غصہ آتا ہے؟

نازیہ ملک: بہت زیادہ۔ اگر میں سچ بولوں اور کوئی مجھے جھوٹا کہہ دے تو بس اس کی خیر نہیں۔

شیف اسپیشل: رمضان المبارک میں آپ کی کیا مصروفیات ہیں؟

نازیہ ملک: میں فیصل قریشی کے ساتھ کوکنگ شو کررہی ہوں۔

شیف اسپیشل: قارئین کو کیا پیغام دینا چاہیں گی؟

نازیہ ملک: میں خاص طور پر لڑکیوں کو پیغام دینا چاہوں گی کہ وہ اپنی تعلیم مکمل کریں۔ اپنے مفاد میں کامیاب سوچ سمجھ کر کریں۔ کسی بھی شعبے میں کامیابی کے لیے تعلیم مکمل کرنا بہت ضروری ہے۔

> مارننگ شوز میں وہی کچھ دکھایا جاتا ہے جو لوگ دیکھنا چاہتے ہیں تاہم اخلاقی اقدار کو ملحوظ خاطر رکھنا ضروری ہے

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 | PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

عالیہ نذیر
aliyah.nazir@yahoo.com
Aliyah Nazir

برج سرطان

22 جون تا 23 جولائی

ایسے دور میں داخل ہوں گے جہاں خواہشات کی تکمیل ہو سکے گی

نشان	:	کیکڑا
عنصر	:	پانی
حاکم سیارہ	:	قمر
رنگ	:	پیلا، سفید
خوش قسمت دن	:	پیر
منسوب حروف	:	ح، ہ
موافق پتھر	:	سلور، سفید، پرل
دوستی	:	عقرب، حوت
محبت	:	جدی
کاروبار	:	حمل
روحانیت	:	جوزا، حوت
ناموافق برج	:	حمل، میزان

مشہور شخصیات

نیلسن منڈیلا، لفٹی ذوبا، ولیس میزر، جارج جیل، گنگولی، ابرار الحق، نام کرز، ہیمیل گوامکر، بابا کاپو پڑا، کرشنا کپور۔

خصوصیات

برج سرطان کا آغاز سال کے سب سے گرم اور طویل دن یعنی 22 جون سے ہوتا ہے۔ اس روز سورج زمین کے لیے سب سے زیادہ توانائی نذر ہوتا ہے۔ زندگی دینے والا اور تمام جانداروں کی حیات کا مرکز سورج، اپنی یہ صفت سرطان افراد کو بھی عطا کرتا ہے۔ سرطان افراد دوسروں کے لیے زندگی کا پیغام ہوتے ہیں۔ ان کا تحفظ دوسروں کو امن، محبت اور زندگی دیتا ہوتا ہے۔ ان کے نزدیک انسان کو دنیا میں دو دل [illegible] بھیجا گیا ہے۔ سرطان کی علامت کیکڑا ہے۔ پانی کا جانور ہونے کے باوجود خشکی پر بھی زندہ رہ سکتا ہے۔ اس کے پنجے اتنے مضبوط ہوتے ہیں کہ پتھر سے بھی پوٹ جاتا ہے اور جس شے کو پکڑ لے چھوڑتا نہیں۔ سرطان کا عنصر پانی ہے لہٰذا سرطان افراد کی طبیعت میں [illegible] ہوتے ہیں اور اسی مزاج کی وجہ سے یہ اکثر و بیشتر مسائل سے دوچار رہتے ہیں۔ ان کا پیرہن ہموار، گول اور بڑا ہوتا ہے۔ انگلیاں [illegible] سب کا جدا جدا ہوتا ہے۔

محبت کے حوالے سے سرطان سب سے زرخیز برج ہے۔ ان کے نزدیک محبت اور کھانے کے بغیر زندگی کا [illegible] نہیں ہے۔ جب تک ان کی زندگی میں محبت نہ ہو یہ خوش و پاتے ہیں اور اپنی خود کو مکمل اور محفوظ سمجھتے ہیں۔ یہ ماضی کی کوئی بات [illegible] کرنے اور ماضی کی جانب مڑ مڑ کر دیکھتے ہیں۔ پرانی باتیں اور چیزیں بہت عزیز رکھتے ہیں۔ اپنی محبوب شخصیات کے [illegible] کو [illegible] پسند اور دیا جاتا ہے۔ یہ دوبارہ ماضی پرستی انھیں افسردگی اور چڑچڑے پن کا شکار کر دیتی ہے۔ چونکہ یہ [illegible] ہیں اس لیے کسی سے ابتدا ہونے سے پہلے اپنی طرح سے دوست بنا کر لیتے ہیں۔ انھیں مصنوعی بناوٹ پسند ہیں۔ فطرت کے [illegible] ہے۔ سرطان افراد میں [illegible] بہت زیادہ کشش اور خبر ہوتا ہے جس کا احساس انھیں خود بھی رہتا ہے۔

Available Now
آپ کے خواب... تعبیر اور حقیقت

اگلے بارہ ماہ

آنے والے 12 ماہ میں سرطان افراد کے لیے بہت سی خوش خبریاں دکھائی دے رہی ہیں۔ جولائی 2014ء کے بعد آپ ایک ایسے دور میں داخل ہوں گے جہاں خواہشات کی تکمیل ہو سکے گی۔

''دولت'' کا حصول سرطان افراد کے لیے بہت خوشی کا باعث ہوتا ہے۔ ان کے نزدیک فرد کی قوت خریداری اس کی اصل طاقت ہے۔ یہ ہر شے کو اس کے price tag کے ساتھ دیکھتے ہیں۔ سرطان افراد کی خوش بختی ہے کہ دولت کی دیوی ان پر مہربان ہوتی ہے اور برج میں کروڑ پتی بننے کے مواقع بھی سب زیادہ ہوں سرطان والوں کو ملتے ہیں۔ تمام حالات میں بھی ان کا روپیہ دوبالا ہوتا ہے۔ اب کو خاص طور پر ایسا دور ہے کہ سب ان کی پانچوں انگلیاں گھی میں دکھائی دے رہی ہیں۔ قسمت کی چال کچھ ایسی ہے کہ جسے چاہیں گے، حاصل کر لیں گے۔ حاصل کر لینا یا خرید لینا ان کے لیے بڑی خوشی کا باعث ہوتا ہے۔ شاید اسی لیے آنے والے دنوں میں آپ کا موڈ بہت اچھا دکھائی دے رہا ہے۔

2014ء آپ کے لیے عدد 2 کا سال ثابت ہوگا۔ 2015ء عدد 3 کا سال ہوگا۔ ان دونوں اعداد کی خصوصیت محبت اور مفاہمت ہے۔ جولائی، اگست اور ستمبر 2014ء اس حوالے سے بہترین ہیں۔ یہ بے حد رومانٹک دور نظر آتا ہے۔ ایسی محبت مل سکتی ہے جو آپ کو مزید اعتماد اور استحکام دے۔ اس دوران شروع ہونے والے تعلقات زبردست اور دیرپا ثابت ہوں گے۔

آپ کے کریئر میں تبدیلی بھی متوقع ہے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ اپنے مشغلے کو اپنا پروفیشن بنا لیں یا ایسا کام شروع کر لیں جس میں آپ کا دل لگتا ہو۔

Digest.pk

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

جوتش

ٹیرو کارڈ

خود کو مضبوط اور طاقت

حمل Aries
(21 مارچ تا 20 اپریل)

ابھی تک آپ بہت محنت طلب کاموں میں مصروف رہے ہیں جیسے زندگی آپ کا امتحان لے رہی تھی۔ اگر آپ تجزیہ کریں تو آپ کو اندازہ ہوگا کہ سال کے وسط میں واقعی آپ نے بڑے بڑے پہاڑ سر کیے ہیں۔ آپ کو چاروں طرف سے مسائل کا سامنا تھا۔ ایک طرف الجھاؤ تھا تو دوسری طرف انا کا ٹکراؤ، تیسری جانب وسائل کی کشمکش اور چوتھی جانب مستقل دباؤ کا سامنا تھا۔ آپ نے بڑی مہارت اور کامیابی سے اس وقت کا سامنا کیا۔ سال کے اس دوسرے حصے میں اب آپ کو محنت کا ثمر ملتا دکھائی دے رہا ہے۔

یوں محسوس ہوتا ہے کہ اس ماہ آپ کی توجہ اپنی ذات پر مرکوز رہے گی۔ جیسے کوئی خود کو کچھ عرصے کی چھٹی دے دے۔ البتہ اس دوران بھی آپ اپنے اہم کام نمٹاتے رہیں گے کیوں کہ بہت سے اہم پروجیکٹس اب آخری مراحل میں ہیں۔ آپ ذمہ داری سے یہ مرحلہ بھی طے کرلیں گے۔ آپ ایک ایسے دور میں داخل ہو رہے ہیں جہاں آپ کی تخلیقی صلاحیتیں عروج پر ہوں گی اور آپ کی زندگی میں [illegible] داخل ہوگی۔

ثور Taurus
(21 اپریل تا 20 مئی)

نیند پوری کرنا ثور افراد کے لیے بے حد اہم ہے۔ اگر ثور افراد ٹھیک طرح سے سو نہ سکیں تو سارا دن پریشانی کی نظر ہو جاتا ہے۔ اس ماہ اپنے آرام، سکون اور نیند پر خصوصی دھیان دیں کیوں کہ مصروفیت کی نوعیت ایسی ہو سکتی ہے کہ آپ رات دیر تک جاگتے رہیں اور صبح بھی جلدی اٹھ جائیں یا رات دیر گئے تک جاگ کر سوچتے رہیں۔

دراصل اس ماہ سے ایک نئے دور کا آغاز ہو رہا ہے۔ اگر آپ تجزیہ کریں تو معلوم ہوگا کہ سال کے پہلے چھ ماہ بالکل مختلف تھے اور اگلے چھ ماہ سے اب جو دور شروع ہوگا وہ ایسا ہوگا جہاں گھر، گھر والے، دوست اور آپ کا کریئر آمنے سامنے یا بالمقابل ہوں گے۔ یوں کہہ لیں کہ دل اور دماغ میں کچھ ٹھن سی جائے گی۔ یہ ایک طرح سے آپ کی انتظامی صلاحیتوں کا امتحان ہے کہ آپ اس صورت حال کو کیسے سنبھالتے ہیں۔

جوزا Gemini
(21 مئی تا 21 جون)

سال کے دوسرے اور آخری حصے کا تجزیہ کیا جائے تو لگتا ہے کہ یہ وقت سکون سے بیٹھنے کا [illegible] ہے۔ یوں جیسے کسان محنت شاقہ کے بعد اپنے لہلہاتے کھیت دیکھ کر [illegible] ہوتا ہے۔ خوشی کے ساتھ ساتھ یہ وقت احتیاط، دعاؤں [illegible] بھی ہے کیوں کہ کھڑی فصل کے دشمن بھی بہت ہو [illegible]۔ کوئی دوسرا آپ کی محنت کا پھل نہ اڑا لے جائے، اس لیے [illegible] جانب سے کوئی ناگہانی حملہ ہو سکتا ہے [illegible] اور اپنی محنت کے پھل کی حفاظت بھی کریں۔

سال کا دوسرا حصہ آپ [illegible] ایسے [illegible] دے گا کہ جب آپ کی مٹی بھی [illegible] کے لیے اپنے آئیڈیاز اور منصوبہ بندی [illegible] پہنانے [illegible] کریں۔ یقیناً ان کی اچھی قیمت لگے گی تاہم راز [illegible] اور احتیاط شرط ہے۔

سرطان Cancer
(22 جون تا 23 جولائی)

سال کے [illegible] کے ساتھ ہی آپ کا اچھا اور [illegible] شروع ہوتا ہے۔ یہ دو دن ہیں [illegible] آپ خود کو مضبوط اور طاقت ور محسوس کریں گے۔ یوں کہنا زیادہ بہتر ہوگا کہ آپ کے خوش رہنے کے دور کا آغاز ہو رہا ہے۔ سرطان افراد دولت اور پیسے کے متعلق بے حد حساس ہوتے ہیں۔ ان کا موڈ اس وقت بہت اچھا ہو جاتا ہے جب ان کے پاس وافر پیسا موجود ہو اور جو چاہیں وہ خرید سکیں۔ یہ قوت خرید کو اصل طاقت اور خوشی سمجھتے ہیں۔ شعوری یا لاشعوری طور پر تمام سرطان افراد میں یہ سوچ موجود ہوتی ہے۔ آنے والے دنوں میں لگتا ہے کہ آپ بہت اچھے موڈ میں رہیں گے۔ آپ کے لیے مشورہ ہے کہ جب آپ پر اوپر والے کا بے حساب کرم ہو تو مستحقین کو بھی یاد رکھیے گا کیوں کہ ستارے کچھ سازش بھی کر رہے ہیں۔

اسد Leo
(24 جولائی تا 23 اگست)

آپ کے لیے سال کا دوسرا اور آخری حصہ بے حد روشن اور کامیاب دکھائی دے رہا ہے۔ آنے والے دنوں میں آپ اپنے کریئر کا عروج دیکھنے والے [illegible] لگتا ہے کہ آپ کا [illegible] تقریب [illegible] ہوگا۔ [illegible] چھو [illegible] مہینوں میں آپ نے بہت سے اچھے خواب دیکھے۔ آپ کی اچھی [illegible] اور بے حد تیز کام کر رہا تھا۔ ایسا لگتا ہے کہ مافوق الفطرت [illegible] دروازے آپ پر بڑی آسانی سے ظاہر ہوتا رہا ہے۔ اب آپ اس دور میں داخل ہوں گے جہاں اچھے اور سچے خوابوں کی تعبیر حاصل ہو سکے گی۔ اس دور میں قدم رکھنے سے پہلے آپ کو ایک ضروری کام کرنا ہوگا۔ آپ کو گزشتہ پورے سال کے متعلق سوچ کر تجزیہ کرنا اور اپنی غلطیوں کا اعتراف خود اپنے دل میں کرنا ہوگا۔ پوری ایمانداری سے ان غلطیوں کو سدھارنے کی کوشش کرنے کا عہد بھی کریں۔ آنے والے دنوں میں آپ محسوس کریں گے کہ اس بار آپ کی سالگرہ ایک نئے جنم کی طرح رہے گی۔

سنبلہ Virgo
(24 اگست تا 23 ستمبر)

2014ء کا دوسرا اور آخری حصہ آپ کے لیے ایسے حالات لا رہا ہے جہاں آپ کی زندگی میں ویاوے زائد واقعات بیک وقت وقوع پذیر ہوتے رہیں گے۔ یہ واقعات دنیاوی اور روحانی دونوں دکھائی دیتے ہیں۔ یہ دونوں دھاریں ایک تسلسل سے چلتی رہیں گی۔ سال کے دوسرے حصے میں آپ روحانی دور میں داخل ہوتے دکھائی دے رہے ہیں۔ آپ جتنے زیادہ پڑھے لکھے یا عالم فاضل ہیں اتنے ہی آپ پر ادراک کے دروازے کھلیں گے۔ یہ یاد رہے کہ انسان ڈگری سے پڑھا لکھا نہیں ہوتا بلکہ دل، دماغ اور کچھ بوجھ سے ہوتا ہے۔ دل اور دماغ جتنے کھلے اور تربیت یافتہ ہوں گے، ان پر علم کا اتنا ہی ظہور ہوگا۔ یوں سمجھ لیں کہ علم اب معرفت کی شکل اختیار کرنے والا ہے۔ اس ضمن میں ذرا محتاط رہیں اور یاد رکھیں کہ چاند ستاروں کا عکس گدلے پانی میں دکھائی نہیں دیتا لہٰذا دل اور نیت کی صفائی ضروری ہے۔

میزان Libra
(24 ستمبر تا 23 اکتوبر)

یوں دکھائی دیتا ہے جیسے سال 2014ء کے دوسرے حصے میں میزان افراد بالآخر

Digest.pk

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

2014 کے حوالے سے

...ز محسوس کریں گے

عالیہ نذیر
aliyah nazir@yahoo.com
Aliyah Nazir

حالات کو اپنی مرضی کے مطابق ڈھال سکیں گے۔

اب ایسے دن شروع ہونے والے ہیں جہاں آپ خود کو پرسکون محسوس کریں گے۔ پچھلے چھ ماہ میں آپ پر کریئر اور ذاتی نوعیت کے معاملات کے حوالے سے بہت دباؤ تھا۔ آپ نے بہت ذہنی دباؤ میں وقت گزارا ہے۔ یوں جیسے آپ کسی روز میں شامل تھے جسے جیتنا آپ کے لیے ضروری بھی تھا۔ اب آپ نے کافی حد تک اپنا کام پورا کرلیا ہے۔

سال کے وسط سے سیل ملاپ اور سوشل لائف کا دور شروع ہوتا ہے۔ آنے والے دنوں میں نئے نئے لوگوں سے ملاقات ہوگی۔ آپ کا سوشل سرکل بڑھے گا۔ یہ ایک طرح سے آپ کے کریئر کے لیے بھی مزیدار ہے۔ سال کے دوسرے حصے میں محبت اور دولت دونوں اکٹھی آپ کی زندگی میں داخل ہوتی دکھائی دے رہی ہیں۔

عقرب Scorpio
(24 اکتوبر تا 22 نومبر)

عقرب افراد کے لیے سال کا دوسرا حصہ کئی طرح سے خوشیوں کا پیغام لے کر آرہا ہے۔ آپ ایسے دور میں داخل ہونے جارہے ہیں جہاں ناممکن، ممکن ہوتا دکھائی دے رہا ہے۔ وہ کام جو کبھی ناقابل سرپہاڑ کی صورت دکھائی دیتے تھے، اب ریت کی ڈھیری کی مانند آپ کے سامنے ڈھیر ہوجائیں گے۔ آپ کے اندر کا فاتح مکمل کر باہر آئے گا۔ کامیابی جیسے آپ کو ڈھونڈتی پھرے گی اور جہاں آپ دکھائی دیں گے، نثار ہوجائے گی۔ ایسا دور کبھی کبھار آتا ہے۔

آپ اس دور میں داخل ہوچکے ہیں جہاں آپ کو کئی انعامات ملنے والے ہیں۔ وہ عقرب افراد جن کا تعلق کمیونیکیشن، میڈیا یا تعلیم سے ہے، وہ عروج دیکھیں گے۔ خصوصاً عقرب طلباء کے لیے یہ اچھا وقت ہے۔ اس کے لیے ظاہر ہے کہ آپ کو اپنا فوکس برقرار رکھنا ہوگا اور محنت کرنی ہوگی۔ اس کے بعد کوئی شے آپ کو کامیابی سے نہیں روک سکتی۔

قوس Sagittarius
(23 نومبر تا 22 دسمبر)

سال کے دوسرے حصے میں آپ ایسے دور میں داخل ہو رہے ہیں جہاں تمام رکے ہوئے کام مکمل ہوں گے۔ خاص طور پر آپ کے معاشی مسائل حل ہوجائیں گے۔ اگر آپ کی کچھ ادائیگیاں رکی ہوئی تھیں تو اب جاری ہوں گی۔ اب سے شروع میں آپ نے جو پروجیکٹس شروع کیے تھے اب تیزی سے مکمل ہوں گے اور ان سے فائدہ حاصل ہونا شروع ہوجائے گا۔ [illegible] آخری ہفتہ آپ کے لیے مالی عروج [illegible] اس ماہ کے آخر میں نیا چاند طلوع [illegible] یہ وقت کیلنڈر پر لوٹ کر [illegible] صدقہ، خیرات جو بھی [illegible] ان دنوں کے کچھ لمحات ایسے ہیں جو آپ [illegible]

جدی Capricorn
(21 دسمبر تا 20 جنوری)

اس سال کے آخری چھ ماہ آپ کے لیے کریئر کے لحاظ سے کامیابی کے ہیں۔ گزشتہ چھ ماہ کا [illegible] طویل رات ہو۔ اب اس ماہ میں یہ جیسے صبح صادق طلوع ہوگئی ہے۔ رات کے آرام اور منصوبہ بندی کے بعد جیسے نئی تازہ دم ہوکر کام کا آغاز کرتا ہے۔ ایسے ہی ایک نئے دور میں آپ داخل ہوں گے جہاں آپ کے رکے ہوئے مقاصد پورے ہوسکیں گے۔ اس حوالے سے جہاں اور جو بھی کمی تھی اس کی نشاندہی آپ خود ہی کرچکے ہیں۔ اب آپ ان تمام خامیوں کے ازالے کی مثبت اور مضبوط کوشش کریں گے۔ اب جو دور شروع ہوگا اس میں سال کے پہلے حصے کی نسبت دباؤ، جھگڑے، خوف اور پریشانی بہت کم دکھائی دے رہی ہے۔ اب یہ سب کچھ ختم ہوجائے گا۔ اس ماہ کے بعد سال کے آخر تک آپ کو اپنے وزن کا خیال رکھنا ہوگا۔ آپ کا وزن قابو سے باہر ہوتا دکھائی دے رہا ہے جس کی وجہ آپ کی سمجھ سے باہر ہے۔

دلو Aquarius
(21 جنوری تا 19 فروری)

سال کے وسط سے آپ کے لیے خوشیوں کا دور شروع ہوتا ہے۔ آپ کا ذہن جیسے اچانک روشن ہوگیا ہو، یوں جیسے لوڈشیڈنگ کے بعد اچانک چاروں طرف روشنی پھیل [illegible] ہر طرح کا جوش اور تحسین [illegible] یہ دور آپ کے لیے محبت اور دوستی کا ہے۔ [illegible] وہ افراد ایسے بھی ہوں گے جنہیں اس دور میں اپنی زندگی کی [illegible] محبت حاصل ہوسکے گی۔ جن کی زندگی میں پہلے سے محبت موجود ہے ان کے رشتے مزید مضبوط ہوں گے۔ وہ دو افراد جو کیریئر یا تخلیقی شعبوں سے وابستہ ہیں ان کے لیے چاروں جانب سے راستے کھلیں گے۔ دراصل حالات کا سازگار ہونا خیالات پر ہوتا ہے۔ جب سوچ مثبت اور خوش حال ہو تو ترقی کے راستے خود ہی کھل جاتے ہیں۔ دل کا دروازہ کھلا رکھیے کیوں کہ یہ پورا مہینا محبتیں بیٹھے آرہا ہے۔

حوت Pisces
(20 فروری تا 20 مارچ)

آپ کی زندگی کا یہ وہ دور ہے جب سب کچھ ایک خاص رنگ اور روپ میں ڈھل جائے گا۔ یہ زندگی جیسے نرمی آجائے گی اور ہر طرح کا بے سمرا اور بھاری پن دور ہوگا۔ سال کے شروع کے چھ ماہ ایسے تھے جب آپ نے بہت سے اہم فیصلے کیے۔ اب ان فیصلوں پر عمل درآمد کا وقت ہے۔ آپ کو اس دور میں خود کو بہت چست رکھنا ہوگا کیوں کہ حوت افراد کی اونی سستی آڑے آتی دکھائی دے رہی ہے۔

گرنی شدید ضرور ہے مگر ساتھ ہی ساتھ آپ کے لیے کام بھی ضروری ہے۔ کچھ ایسے پروجیکٹس تھے جنہیں آپ کی توجہ کی فوری ضرورت ہے۔ اس فوری توجہ کے باعث ہی آپ کامیاب ہوسکتے ہیں۔ ذرا سی تاخیر نقصان کا باعث ہوسکتی ہے۔ ملازمت کی تلاش کرنے والے حوت افراد کے لیے کئی طرح کے مواقع دکھائی دے رہے ہیں۔

ہر سال میں ایک دن ایسا آتا ہے جب مشتری (JUPITER) اور سورج کی ملاقات ہوتی ہے۔ یہ دن سال کا بہترین دن ہوتا ہے۔ اس برس یہ دن 26-25 جولائی کو آئے گا۔ اسے اپنے کیلنڈر پر مارک کرلیجیے۔ اس دن وہ کیجیے جو آپ کو پسند ہو۔ اس دن سے اسد افراد کی خوشیوں کے دور کا آغاز بھی ہو رہا ہے۔ یہ دن ہر لحاظ سے خوش قسمتی کی علامت ہے لہٰذا Enjoy yourselves!

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

www.paksociety.com
www.paksociety.com
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

www.paksociety.com
www.paksociety.com
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

Digest
www.paksociety.com
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

www.paksociety.com
www.paksociety.com
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

FaceFresh™

CLEANSER CREAM

جو فیس فریش
وہی بیوٹی فل

لگائیے [illegible] ری نرالی

چھائیاں، جھریاں، داغ، دھبے، ہلکے سب کچھ [illegible]

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

www.paksociety.com
www.paksociety.com
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

www.paksociety.com
www.paksociety.com
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

BOBBY JASOOS

اس فلم میں ودیا بالن مرکزی کردار ادا کر رہی ہیں اور یہ کردار ایک جاسوس کا ہے۔ ودیا اپنے شہر حیدرآباد میں نمبر ون جاسوس بننا چاہتی ہے اور یہ جاسوسی نہ تو سیاسی ہے نہ ہی سماجی مگر ودیا اپنے بلاگ "بوبی سب جانتی ہے" میں بالی وڈ اسٹارز کے راز افشا کرتی ہے۔ ودیا کے مقابل علی افضل لیڈ رول پلے کر رہے ہیں۔ فلم کی ڈائریکشن سمر شیخ جب کہ پروڈکشن ودھا میرزا، ساحل سنگھرا کی ہے۔ ودھا اور ودیا اس بات سے اتفاق کرتی ہیں کہ بالی وڈ کی بہت کم خواتین ایسی ہیں جن میں عورتوں کو مرکزی کردار دیا جاتا ہے لہٰذا ودیا بالن کو مرکزی کردار دے کر اس فلم کو فی میل اور فیملی کمرشل انٹرٹینر بنانے کی کوشش کی گئی ہے۔ ودھا اور ودھا اپنی اس کوشش میں کس حد تک کامیاب رہی ہیں یہ تو فلم دیکھ کر ہی پتا چلے گا، تاہم ودیا کے شائقین فلم کی کامیابی کے لیے پُرامید ہیں۔

سلمان خان کے شائقین بڑی مدت سے اس فلم کے انتظار میں تھے جو بالآخر عید پر ریلیز ہو رہی ہے۔ فلم کی خاص بات یہ ہے کہ اس میں سلمان خان "Devil" کا کردار ادا کر رہے ہیں۔ ان کے مقابل جیکولین فرنینڈز مرکزی کردار ادا کر رہی ہیں۔

سلمان خان آج کل جیکولین کے عشق کا گیت دکھائی دیتے ہیں اور بقول ان کے جیکولین میں انہیں زینت امان کی جھلک دکھائی دیتی ہے۔ امید کی جا رہی ہے کہ سلمان اور جیکولین کی کیمسٹری سینما سکرین پر پسند کی جائے گی۔

کیا سلمان خان فلم میں واقعی "Devil" کا کردار ادا کر رہے ہیں جو شہر بھر کے لیے مصیبت کا باعث ہے؟ یہ جاننے کے لیے تو فلم کی ریلیز کا انتظار کرنا پڑے گا تاہم یہ کہنا بے جا نہ ہوگا کہ سلمان خان کے شائقین انہیں کسی بھی روپ میں پسند کریں گے۔

فلم کی ڈائریکشن اور پروڈکشن ساجد ناڈیاوالا کی ہے۔ رندیپ ہوڈا، نواز الدین صدیقی، سخن چکر بورتی بھی اہم کردار ادا کرتے دکھائی دیں گے۔

Humpty Sharma ki Dulhania

مشہور ڈائریکٹر کی ڈائریکشن اور [illegible] جوہر کی پروڈکشن میں بننے والی اس فلم میں عالیہ بھٹ، ورون دھون، اشوتوش رانا اور سدھارتھ شکلا مرکزی کردار ادا کر رہے ہیں۔ انڈین ٹی وی اسٹار سدھارتھ شکلا کی یہ پہلی فلم ہے جب کہ فلم کے ڈائریکٹر مشہور ہیں۔ اس فلم کے ذریعے اپنے کریئر کا آغاز کر رہے ہیں۔

فلم میں ورون ایک عام سے لڑکے کا کردار ادا کر رہا ہے جو اپنی محبت کی تلاش میں سرگرداں ہے جب کہ عالیہ ایک مضبوط کردار کی مالک دہلی کی رہنے والی لڑکی ہے جو زندگی میں کچھ کر گزرنا چاہتی ہے۔ عالیہ کو کرینہ کپور کی فین بھی دکھایا گیا ہے۔ ورون کی یہ عادت کہ وہ غلط جگہ پر غلط بات کر جاتا ہے فلم میں مزاح کا باعث بھی ہے۔ فلمی پنڈتوں کے مطابق ہلکے پھلکے مزاح پر مشتمل یہ اسٹوری شائقین کی تفریح کا باعث رہے گی۔

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

Digest.pk
www.paksociety.com
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM

Digest.pk
www.paksociety.com
www.paksociety.com
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY