VOL 6 - ISSUE 59 JUNE 2014

MASALA
TV FOOD MAG
RECIPES IN ENGLISH & URDU

Rs. 120
HUM
Regd. No. SC-1333
مصالحہ

WWW.PAKSOCIETY.COM

مصالحہ کے شیفس کے کھانوں کی مزیدار تراکیب، دلچسپ مضامین، ٹپس اور ٹوٹکوں کا مجموعہ

WWW.PAKSOCIETY.COM

New Arrival

MENU®

Ready to Cook

Munch the Crunch

Premium Crispy Fillet

Halal

JOIN US AT
www.facebook.com/seasonsfoods
www.menu.com.pk | commchts@seasonsfoods.com.pk

MENU apna apna...

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

PRODUCED & PACKED IN SPAIN

MUNDIAL

OLIVE OIL

BIG SAVING RAMADAN OFFER

Rs. 200/-

Offer valid from 15th June, 2014 till stocks last

PRODUCT USAGE

• Cooking • Frying • Grilling

Up To 30% Less Consumption Than Other Edible Oil's

fc

Net Contents: 4,400 ML (Orginal: 4,000 ML)

REPCOM

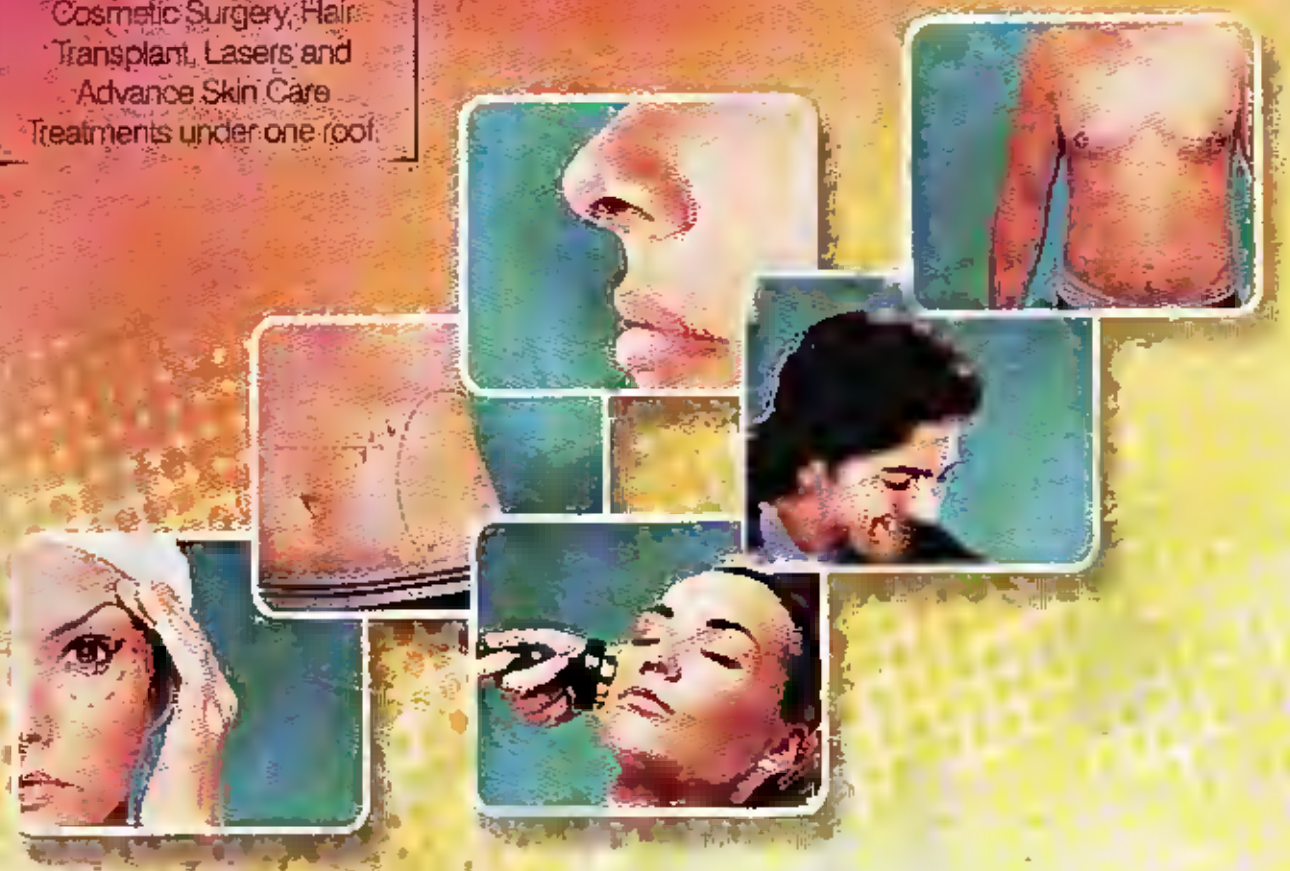
SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

SCANNED BY FAMOUS OUTLOOK
WWW.PAKSOCIETY.COM

www.paksociety.com

Leading Plastic Surgeons of Pakistan

A comprehensive range of Cosmetic Surgery, Hair Transplant, Lasers and Advance Skin Care Treatments under one roof.



Weight Loss:

- A perfect solution to weigh gain and obesity.
- Weight Loss without surgery, exercise, hunger, cravings
- Even good results for people with Diabetes, High B.P, Depression, Arthritis.

ROYAL
COSMETIC SURGERY
ISLAMABAD - LAHORE - MIRPUR

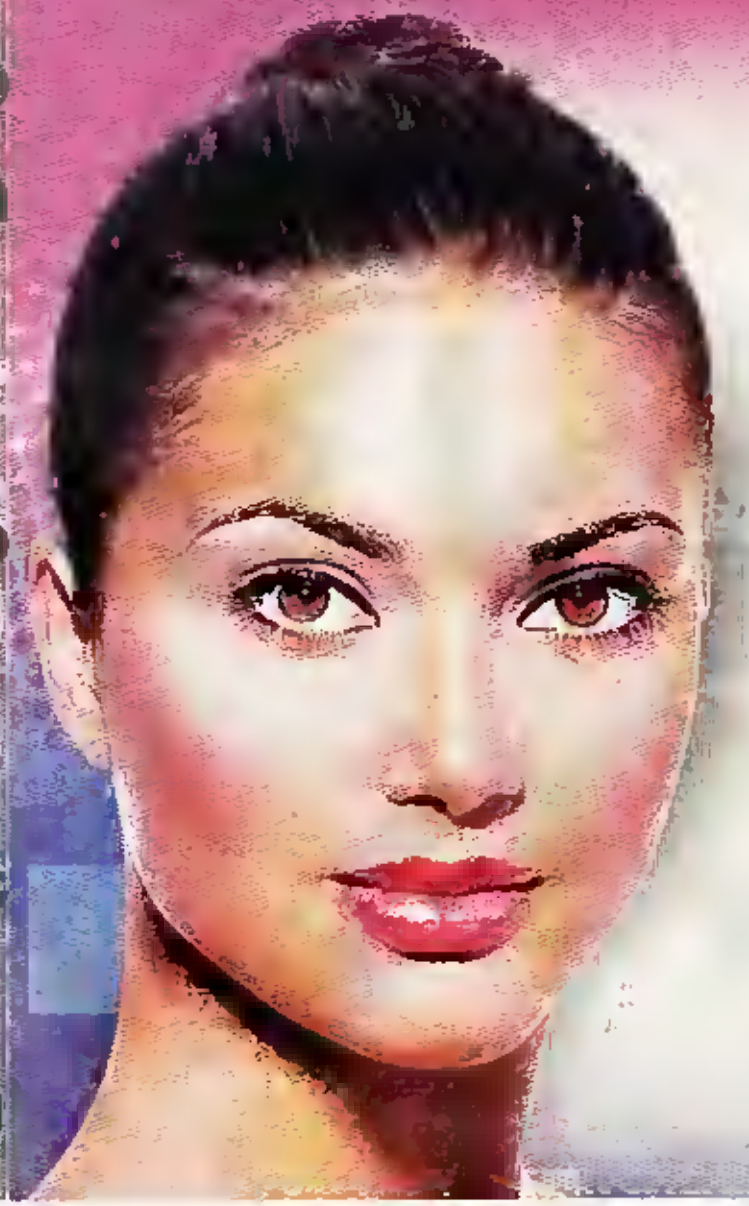
info@royalcosmeticsurgery.com.pk

Follow us:

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

www.paksociety.com

ROYAL
COSMETIC SURGERY
ISLAMABAD LAHORE MIRPUR



Cosmetic Surgery:

- Face and Neck Lift
- Nose Reshaping
- Hair Transplant
- Liposuction
- Tummy Tuck
- Breast Surgery

Laser Hair Removal:

- Laser Treatment for Hair Removal, Rejuvenation, Pigmentation
- Advance Whitening Treatments
- Dermaroller
- Filler/ Botox / Mesotherapy
- Chemical Peels
- Best treatment option for Acne & Acne Scars
- PRP for scalp hair growth and skin rejuvenation
- Hydrafacials for Skin Brightening and Rejuvenation

Islamabad
2-B, Kohsar Road, F-7/2,
Islamabad.
Tel: +92-51-2656492-93
Fax: +92-51-2656493

Lahore
14-1/A F.C.C. Block Maratib
Road, Gulberg II ,Lahore.
Tel: +92-42-35778090-94
Fax: +92-42-35778099

Mirpur
119-1/A, Sector F-2,
Mirpur AJ&K
Tel: +92-5827-432777.
Fax: +92-5827-432778

www.royalcosmeticsurgery.com.pk Call Today +92-51-2656492

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

اچاری میکرونی

شاپنگ لسٹ

- چکن بونے جڑی کا : 300 گرام
- پیاز کٹی ہوئی : 01 بڑی
- لہسن پیسٹ : 01 کھانے کا چمچ
- ادرک پیسٹ : 01 کھانے کا چمچ
- دہی : ڈیڑھ کپ
- کوکنگ آئل : 08 کھانے کے چمچ
- ہری مرچ کٹی ہوئی : 04 عدد
- نمک : 01 کھانے کا چمچ
- بیک پارلر اچاری میکرونی : 01 پیکٹ

۱۔ بیک پارلر میکرونی کو نمک ملے اُبلتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتنا اُبالیں کہ اس میں ایک کنی 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 فرائی پین میں باقی تیل ڈال کر گرم کریں پھر اس میں پیاز، لہسن اور ادرک ایک ساتھ ڈال کر ایک منٹ تک فرائی کریں۔

۳۔ اب اس میں چکن اور اچاری مصالحہ کا ساشے ڈال دیں اور مزید ایک منٹ تک فرائی کریں۔ اسکے بعد اس میں ایک کپ پانی ڈال کر ابال آنے تک پکائیں۔ اسکے بعد مزید 5 منٹ تک پکائیں۔

۴۔ اب اس میں دہی اور ہری مرچ ڈال کر 5 منٹ تک تیز آنچ پر پکائیں۔ اسکے بعد اس کو اتار کر گرما گرم پاستا کے ساتھ پیش کریں۔

نوٹ: بکرے کے گوشت کے ساتھ 3 کپ پانی ڈال کر 40 منٹ تک یا گوشت کے گلنے تک پکائیں۔ (اسٹیپ نمبر 3)

20 Recipes

کتنا پاستا پکائیں؟

آپ کا سوال

اپنے پاستا سے متعلق سوالات کے لئے ہمیں consumer@bakeparlor.com پر لکھیں۔

www.bakeparlor.com

موسم کے مزے

موسم گرما کا سب سے انمول تحفہ آم۔ پھلوں کا بادشاہ یہ بہترین وٹامن اور منرلز کا خزانہ بھی ہے۔ پیش ہے موسم کے اس پھل کا مزہ اڑانے کی ایک نئی ترکیب۔

چکن اور پاستا کریمی ٹیکو ساس کے ساتھ۔ ایک بڑے برتن میں نمک ملا پانی اُبال کر ایک کپ چنی پاستا اُبال لیں۔ آدھا کپ اُبلی ہوئی چکن فرائی پین میں تھوڑے سے آئل میں لیں۔ ایک لہسن، ایک ہری پیاز اور ایک آم کو فرائی پین میں مکس کریں۔ 5 منٹ پکا کر ابلا ہوا پاستا اور پاؤ کپ بالائی ملائیں۔ ٹھنڈا ہونے کے بعد سلائس ساتھ ڈال کر پیش کریں۔

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

CONTENTS

MASALA
TV FOOD MAG

Volume 6 - Issue 59 June 2014

51 Chaska Pakanay Ka — چسکا پکانے کا

57 Tarka — تڑکا

63 Chef At Home — شیف ایٹ ہوم

69 Food Diaries — فوڈ ڈائریز

75 Lively Weekends — لائیولی ویک اینڈز

81 Masala Ingredient — چھوٹی سی اجوائن بے شمار فوائد
کھانوں کو ذائقہ دار بنانے کے ساتھ اجوائن کھانا ہضم کرنے کی بھوک بڑھاتی ہے

18 Masala City News — شہر شہر کی خبریں
ملک بھر میں ہونے والی نمایاں تقریبات کی خبروں اور تصاویر پر مبنی سلسلہ

23 Masala Article — آخر ریستوران جانے سے گریز کیوں؟
تھوڑی سی منصوبہ بندی کے ذریعے آپ گھر پر بھی ریستورانوں کے کھانوں کا لطف اٹھا سکتے ہیں

25 Dawat — دعوت

31 Handi — ہانڈی

37 Live@9 — لائیو ایٹ نائن

43 Masala Mornings — مصالحہ مارننگز

89 Masala Totkay — ٹوٹکے

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

Adam's®

For Healthy Life!

[illegible] Adam Milk F[illegible] s b[illegible] n[illegible]tural and healthy [illegible] the[illegible] [illegible] gers Adam Milk Foo[illegible] ow intr[illegible]ucing the ***Adams' Premium Milk*** ***Ada[illegible] Sk[illegible] Milk*** [illegible] ealt[illegible]

Unlike the control sheds, Our farms have best animals where they graze freely & peacefully for hours and hours. Secretly they are making something not a factory can produce. Something which is a source of natural nutrition. It is very special filled with the stuff that our body needs.

Fresh from the selected farms daily

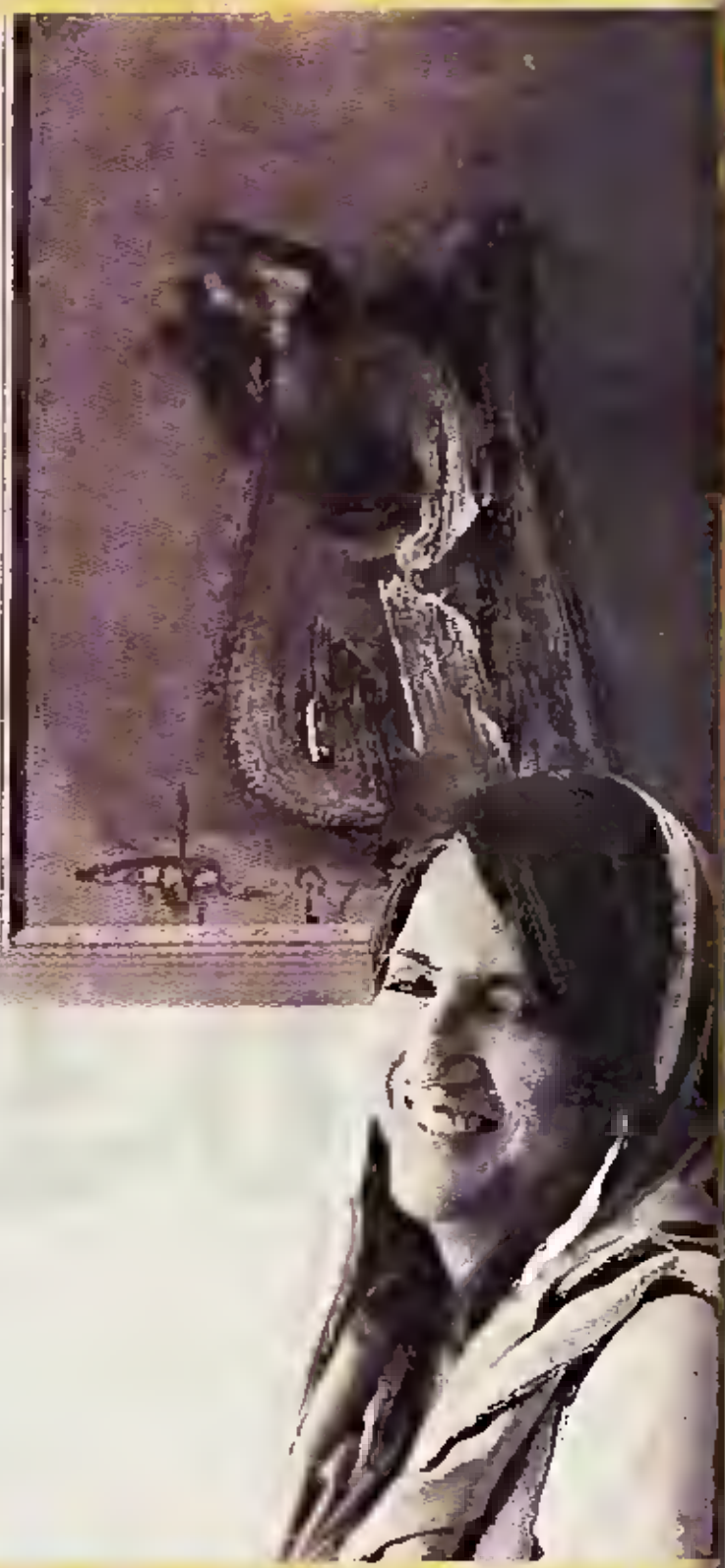
It's Only
Natural!

info@adams.pk

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

Editorial



محترم قارئین

السلام وعلیکم!

مئی اور جون کے مہینے نہ صرف وزیر اور وزارت خزانہ کے لئے بلکہ عام عوام کے لئے بھی بڑے مصروف ہوتے ہیں کیوں کہ جون میں اگلے مالی سال کا بجٹ پیش کیا جاتا ہے۔ پاکستان اس وقت اقتصادی اشاریوں سے انتہائی مشکلات کا شکار ہے۔ ایسے پس منظر میں آنے والے بجٹ سے کسی بہتری کی امید رکھنا عبث ہے۔ اس بار وزارت خزانہ اعتراف کر رہے ہیں کہ خطے کے دیگر ممالک کی نسبت پاکستان میں مہنگائی کی شرح زیادہ ہے۔ انہوں نے مہنگائی کے ذیل میں سرکاری ملازمین اور پنشنروں کی تنخواہوں اور پنشنوں میں اضافے کے لئے پہلے معذوری ظاہر کی مگر اس کے ردعمل کے بعد 10 فیصد اضافے کی توقع دلائی۔ تازہ ترین اعلان میں کہا گیا ہے کہ تنخواہوں میں مہنگائی کے تناسب سے اضافہ کریں گے اب دیکھنا ہے کہ کتنا اضافہ ہوتا ہے۔ ایک جانب حکومتی سطح پر چلنے والے یہ مباحثے ہیں تو دوسری جانب بجٹ سے ایک ماہ پہلے ہی ذخیرہ اندوز مافیا حرکت میں آ گیا ہے مختلف اشیاء کی قلت پیدا کر کے مہنگے داموں فروخت کی جا رہی ہیں۔ بجٹ سے ایک ماہ پہلے ہی منافع خوروں نے کھانے پینے کی مختلف اشیاء مارکیٹ سے غائب کر دی ہیں اشیاء کی مصنوعی قلت پیدا کر کے 15 سے 20 فی صد زائد قیمتیں وصول کی جا رہی ہیں۔ پرچون فروشوں کا کہنا ہے کہ ریٹیلر سپلائی نہیں دے رہے جو چیزیں مل رہی ہیں ان کی قیمتیں زیادہ ہیں۔ منافع خوروں نے گھی، تیل، چینی، دالیں اور مصالحہ جات بلیک مارکیٹنگ کے لئے اسٹاک کر لئے ہیں جس کی وجہ سے صارفین بجٹ سے پہلے ہی مالی مشکلات میں گرفتار ہو چکے ہیں۔ ذمہ داران کو اس اہم مسئلے کی جانب فوری توجہ دینی چاہئے۔

مہنگائی کی بڑھتی ہوئی شرح نے عوام کا جینا دوبھر کر رکھا ہے۔ مالی مشکلات سے پریشان حال عوام کی خودکشیوں اور بچوں کو فروخت کرنے جیسی خبریں میڈیا کا حصہ بنتی رہتی ہیں ایسے میں مزید مہنگائی کا خیال ان کے لئے سوہان روح ہی ثابت ہو سکتا ہے حکمرانوں کو اس تلخ حقیقت کو نظر میں رکھتے ہوئے عوام کے مستقبل کے لئے فیصلے کرنے چاہئے۔

حکومتی سطح پر ایسی منصوبہ سازی کی ضرورت ہے جن کی بدولت ملک خود کفالت کی جانب گامزن ہو۔ نئی صنعتوں کا قیام ترقی کا ضامن ہو سکتا ہے۔ حکومت کو چاہئے کہ بڑے اور چھوٹے پیمانے پر عوام کو صنعت کاری کی جانب مائل کرنے کے ساتھ انہیں کاروبار کے لئے مواقع اور سہولیات فراہم کریں۔ پاکستان ایک زرعی ملک ہے جہاں کی مٹی سونا اگلتی ہے زراعت کے شعبے پر خصوصی توجہ دینے سے بہت سے مسائل حل ہوتے نظر آتے ہیں بس ضرورت ہے توجہ دینے کی۔

شہناز رمزی

چیف ایڈیٹر۔ سلطانہ صدیقی ایڈیٹر۔ شہناز رمزی جائنٹ ایڈیٹر۔ شازیہ انوار
سینئر ویڈیو ایڈیٹرز۔ سید نبیل احمد ڈیزائنر۔ یوسف رضوی ایکاسی۔ حارث بلالی احسن قریشی ایڈورٹائزنگ منیجر۔ منور حسین بھٹی munawar.h@masalatv.tv - فون: 03333222353
ڈسٹری بیوٹر۔ رہبر نیوز ایجنسی 0333 216 8390 پرنٹر۔ یونی پرنٹ
ہم نیٹ ورک لمیٹڈ
10/11 حسن علی اسٹریٹ۔ بلاک ٹی ایف چندریگر روڈ کراچی۔ 74000 پاکستان ٹی ایس این 111-488-111 (کراچی) فیکس: 92-21-32628640
خریداری کے لئے: shehnaz.ramzi@hum.tv آن لائن خریداری کے لئے: http://www.masala.tv/masalamag/

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں:۔

- ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
  سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابنِ صفی کی مکمل رینج
- ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور رژیوم ایبل لنک
- ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- مشہور مصنفین کی کُتب کی مکمل رینج
- ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ویب سائٹ کی آسان براؤسنگ
- سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

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

ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

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

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan

Like us on Facebook fb.com/paksociety

twitter.com/paksociety1

WWW.PAKSOCIETY.COM

شہر شہر کی خبریں

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

حورم بیوٹی کیسل کی افتتاحی تقریب

گزشتہ دنوں راولپنڈی کے معروف ترین علاقے سٹلائیٹ ٹاؤن میں حورم بیوٹی کیسل کا افتتاح عمل میں آیا۔ اس تقریب میں شہر کی مشہور و معروف سماجی و سیاسی شخصیات نے کثیر تعداد میں شرکت کی۔ شرکا کی تواضع کے لئے پرتکلف عشائیے کا اہتمام کیا گیا تھا۔

موون پک ہوٹل میں ہائی ٹی کا آغاز

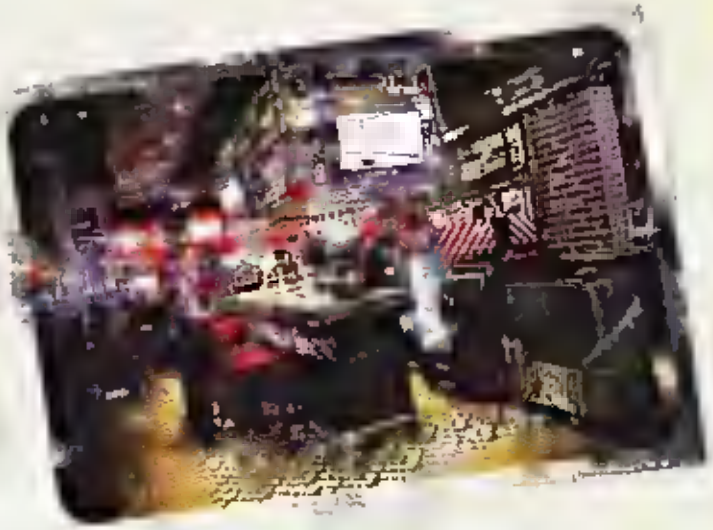
گزشتہ دنوں موون پک ہوٹل کراچی میں ہائی ٹی کا آغاز کیا گیا۔ اس موقع پر منعقدہ تقریب میں معززین شہر کی بڑی تعداد شریک ہوئی۔ جنرل منیجر موون پک ہوٹل کراچی مرزا منصور احمد اور معروف ٹی وی اداکار حسن احمد نے ربن کاٹ کر ہائی ٹی کا افتتاح کیا۔ اس موقع پر مرزا منصور احمد نے تفصیلات سے آگاہ کرتے ہوئے کہا کہ موون پک آنے والے مہمانوں شام 4 بجے سے 6:30 تک ہائی ٹی سے مستفید ہو سکیں گے جہاں اسپائسی چکن ونگز بیف ساتے فرائیڈ فش شامی کباب چکن بوٹی مکس سینڈوچز چیسٹر پیسٹریز موسمی پھل چائے اور کافی سمیت کئی مزیدار اشیاء دستیاب ہیں۔ تقریب کے شرکا کو ہائی ٹی سے لطف اندوز ہونے کا موقع فراہم کیا گیا۔

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

روٹری کلب انٹرنیشنل کی جانب سے قرارداد پیش کی گئی

روٹری کلب انٹرنیشنل کی جانب سے کراچی میں گزشتہ دنوں ایک تقریب کا اہتمام کیا گیا۔ تقریب میں ایک قرارداد پیش کی گئی جس کے مطابق ہم پیپلز پارٹی کی صدر اور چیئرمین آف پیپلز پارٹی سلطان صدیقی کو ان کی خدمات کے اعتراف میں سب سے بڑے شہری اعزاز ستارۂ امتیاز سے نوازنے کی درخواست کی گئی ہے۔ قرارداد میں سلطان صدیقی کی خدمات کا جائزہ لیتے ہوئے کہا گیا ہے کہ انہوں نے اپنے اداروں اور پروگراموں کے ذریعے پاکستان بالخصوص پاکستانی خواتین کے فلاح و بہبود کے لئے بین الاقوامی فورمز پر پاکستان کی نمائندگی جیسا اہم فریضہ انجام دیا ہے۔ تقریب میں معزز شہریوں اور معروف شخصیات کی بڑی تعداد نے شرکت کی اور خواتین کی فلاح و بہبود کے حوالے سے خدمات کو سراہا۔



پی ٹی آئی فرائیڈے کا افتتاح

پی ٹی آئی فرائیڈے نے اسلام آباد میں کامیابی سے بعد روٹ کلفٹن کراچی میں اپنی برانچ کا افتتاح کر دیا۔ [illegible] تقریب میں [illegible] نے بات چیت کرتے ہوئے کہا کہ پی ٹی آئی فرائیڈے ایک [illegible] ہے جہاں آنے والوں [illegible] مختلف طرح کے مشروبات [illegible] Coffee [illegible] Ingus [illegible] کے ساتھ [illegible] تقریب میں [illegible] خصوصی خدمات میں [illegible] کے خصوصی مہمانوں سے لطف اندوز ہونے کا موقع دیا گیا۔

فرانسیسی قونصل خانے کے زیر اہتمام ورکشاپ

کراچی میں فرانسیسی قونصل خانے کے [illegible] فرانسیسی [illegible] نے [illegible] لائی [illegible] کے عنوان سے [illegible] ورکشاپ کا اہتمام کیا گیا جس میں [illegible] فرانسیسی مصنف [illegible] Julien Le Bon نے [illegible] ورکشاپ کے اختتام پر پرتکلف عشائیے کا اہتمام کیا گیا جس میں بڑی تعداد میں سیاسی، سماجی اور ادبی شخصیات نے شرکت کی۔

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

کہانی رائمہ اور منال کی

Every Tuesday at 9:10 p.m.

پیشکش: مشروم پروڈکشنز | تحریر: فائزہ افتخار | ہدایت کار: فہیم برنی

اداکار: سجل، مہرین سید، شہروز سبزواری، واسع چوہدری، احمد علی بٹ

HUM NETWORK

/humtvpakistan /humnetwork www.hum.tv

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

سائنس اور صحت

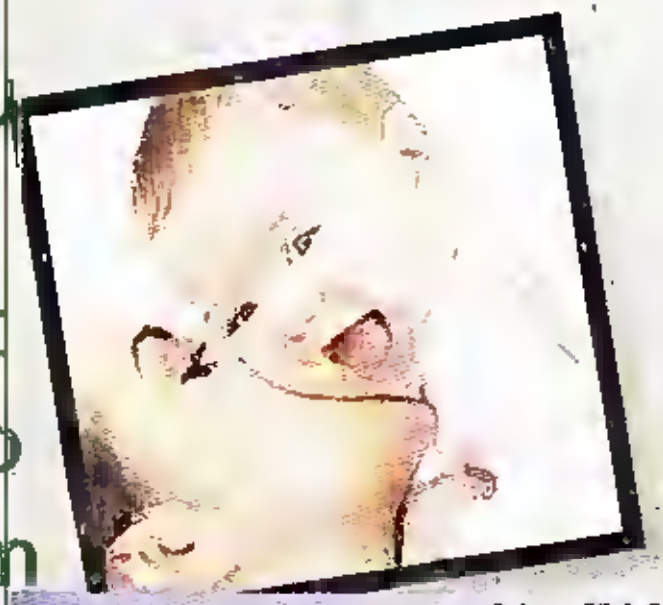
جدید سائنسی تحقیقات کے نتیجے میں سامنے آنے والی رپورٹ اور خبروں پر مشتمل سلسلہ

مالٹا سرطان سے بچاؤ میں معاون

برطانوی ماہرین کی جانب سے کی گئی ایک جدید تحقیق کے مطابق مالٹے نہ صرف بہت سی بیماریوں سے بچاؤ میں معاون ثابت ہوتے ہیں بلکہ مالٹے کا جوس یا چھل کے روزانہ استعمال سے سرطان جیسے مہلک مرض سے بچا جا سکتا ہے۔ اس میں اینٹی آکسیڈنٹ بھی وافر مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔ یہ سرطان کے مریضوں کے لئے کیموتھراپی کا کام انجام دے سکتا ہے۔ ہم اس کا روزانہ استعمال کر کے صحت مند زندگی گزار سکتے ہیں۔

موٹاپا بیماریوں کی جڑ

موٹاپے کا دفاع کرنے والے افراد کا عموماً یہ موقف رہا ہے کہ اگر موٹے افراد کو دل کا کوئی مرض لاحق نہیں تو آپ صحت مند ہیں لیکن ایک تازہ تحقیق سے یہ ثابت ہوا ہے کہ یہ بات درست نہیں ہے۔ کوئی بھی موٹا شخص صحت مند نہیں ہو سکتا موٹاپا ہر صورت بیماری کی علامت ہے۔ تحقیق کے مطابق موٹاپے کی نمایاں بیماریوں میں دل کی بیماریاں نمایاں ہیں اور یہ خیال غلط ہے کہ اگر آپ کو دل کی بیماری نہیں تو آپ کا موٹاپا صحت مند ہے کیونکہ ایسی صورت میں بھی آپ کی خون کی نالیوں میں ایسے مادے تیار ہو رہے ہیں جو بعد میں دل کی بیماریوں کا باعث بنیں گے۔ طبی ماہرین کے مطابق موٹے افراد کو چاہئے کہ ہر وقت اپنی خوراک اور ورزش پر توجہ دیں تاکہ مستقبل میں دل کی بیماریوں سے بچا جا سکے۔



بچوں کو ماں کا دودھ ضرور پلائیں

گزرتے وقت کے ساتھ خیالات و تصورات بدلتے رہتے ہیں۔ ایک وقت تھا کہ بچوں کے لئے ماں کے دودھ کو افضل ترین غذا سمجھا جاتا تھا لیکن آج ڈبے کا مصنوعی دودھ بچوں کو پلانا فیشن بنتا جا رہا ہے۔ جدید سائنس نے ثابت کر دیا ہے کہ بچوں کو ماں کا دودھ نہ پلانا ان کی صحت کے لئے خطرے کا باعث بن سکتا ہے۔ تحقیق کے مطابق ماں کا دودھ پینے والے بچے کئی بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں۔ ماں کا دودھ باقاعدگی سے پینے والے بچوں میں 3 سال کی عمر تک پہنچنے کے دوران دمہ کا مرض لاحق ہونے کا خطرہ 37 فیصد کم ہو جاتا ہے۔ اس تحقیق میں 30 سال کے دوران پیش کئے گئے 117 سائنسی مقالوں کا جائزہ لیا گیا جن میں تقریباً ڈھائی لاکھ بچوں میں ماں کا دودھ پینے اور دمے کے مرض سے بچاؤ کے درمیان تعلق کا مطالعہ کیا گیا تھا۔ تحقیق سے یہ بھی معلوم ہوا کہ ماں کا دودھ پینے والے بچے جب 7 سال یا اس سے زائد عمر کے ہو جائیں تب بھی ان میں دمے کا شکار ہونے کا خطرہ دوسرے بچوں کی نسبت 17 فیصد کم ہوتا ہے۔ ■

SCANNED BY FAMOUSURDU NOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

سپر ایشیا فین جدید ترین ٹیکنالوجی اور اعلیٰ ترین الیکٹریکل سلیکون سٹیل شیٹ سے بین الاقوامی معیار کے مطابق تیار کیے جاتے ہیں۔ جس سے ملے آپ کو بجلی کی بچت کے ساتھ ساتھ زبردست ہوا جبکہ آواز بے حد کم۔

SUPER asia FANS

اعتبار ہر نسل کا...

SCANNED BY FAMOUSURDU NOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

آخر ریستوران جانے سے گریز کیوں؟

تھوڑی سی منصوبہ بندی کے ذریعے آپ گاہے بگاہے ریستورانوں کے کھانوں کا لطف اُٹھا سکتے ہیں

بہت سے لوگ ریستورانوں میں جانے سے محض اس لئے گریزاں نظر آتے ہیں کہ ریستورانوں کے کھانے ان کے وزن میں اضافے کا سبب بنتے ہیں جب کہ اگر آپ تھوڑی سی منصوبہ بندی کے ساتھ کھانے کا انتخاب کریں تو ریستوران کے کھانے بھی آپ کا کچھ نہیں بگاڑ سکتے۔

☆ کھانوں کا انتخاب کرتے وقت تلے ہوئے کھانوں کی جگہ بھاپ یا تنور میں پکے ہوئے کھانوں کو ترجیح دیں۔

☆ اپنے آرڈر کے ہمراہ آلو تلے ہوئے تلوں کے بجائے زائد سبزیوں کی درخواست کریں۔

☆ چکنائی کی مقدار پر قابو پانے کے لئے اپنے آرڈر میں اضافی سلاد کی ڈریسنگ، ٹاپنگز اور ساس کی درخواست نہ کریں جب کہ ڈبل روٹی، بن اور مکھن کھانے سے بھی اجتناب کریں۔

☆ ریستوران میں اناج سے تیار روٹی اور ڈبل روٹی، پاستا، کوس کوس، سالن، کم چربی والے گوشت، بغیر جلد والی مرغی، ٹوفو، سویا سے تیار کھانے کی چیزیں، مسور، چنے اور لوبیا کی دال اور کم چکنائی والے دودھ کو ترجیح دیں۔

☆ کھانے کے کم از کم ایک گھنٹے بعد پانی، کم چکنائی والے دودھ، چینی سے پاک مشروبات، صاف چائے، جڑی بوٹیوں والی چائے یا بغیر دودھ کے کافی طلب کریں۔

☆ کھانا آہستہ آہستہ کھائیں اس وقت کھانا کھانا روک دیں جب آپ کو کھانے کی تھوڑی سی طلب محسوس ہو۔ یاد رہے کہ آپ کے دماغ کو یہ احساس ہونے میں تقریباً 20 منٹ لگتے ہیں کہ آپ کا پیٹ بھرا ہوا ہے۔ کھانوں کے درمیان تھوڑا تھوڑا کھانے سے بچنے کے لئے پانی پئیں۔ ■

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

Sweet and Sour Chicken

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	½ kg
Spring onion (cut small)	1
Capsicum (finely cut lengthwise)	1
Onion (finely cut lengthwise)	1
Tomato (finely cut lengthwise)	1
Egg	1
Garlic (chopped)	4 cloves
Pineapple pieces	1 cup
Black pepper powder	¼ tsp
Refined flour	2 tbsp
HP sauce	2 tbsp
Tomato ketchup	4 tbsp
Worcestershire sauce	4 tbsp
Cornflour (made into paste with water)	6 tbsp
Salt	to taste
Oil	3 tbsp + for frying
Lettuce	for decoration

Method:

- Mix egg, flour, 2 tbsp cornflour and pepper in chicken.
- Heat oil in a wok and fry chicken pieces golden; remove.
- In a separate wok heat oil and fry garlic golden; add remaining ingredients except cornflour and fry thoroughly.
- Add chicken and cook for few minutes; gradually add remaining cornflour and dish out when thick.
- Decorate with lettuce and serve.

کھٹی میٹھی مرغی

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	½ کلو
ہری پیاز (پھوٹی کٹی ہوئی)	ایک عدد
شملہ مرچ (لمبائی میں باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
پیاز (لمبائی میں باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ٹماٹر (لمبائی میں باریک کٹا ہوا)	ایک عدد
انڈہ	ایک عدد
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	4 بڑے
انناس کے ٹکڑے	ایک پیالی
پسی ہوئی کالی مرچ	¼ چائے کا چمچہ
میدہ	2 کھانے کے چمچے
ایچ پی ساس	2 کھانے کے چمچے
ٹماٹو کیچپ	4 کھانے کے چمچے
ووسٹر ساس	4 کھانے کے چمچے
کارن فلور (پانی میں گھلا ہوا)	6 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	3 کھانے کے چمچے + تلنے کے لئے
سلاد پتے	سجانے کے لئے

ترکیب:

مرغی پر انڈہ، میدہ، 2 کھانے کے چمچے کارن فلور اور کالی مرچ لگائیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور مرغی کی بوٹیاں سنہری تل کر نکال لیں۔ علیحدہ کڑاہی میں تیل گرم کر کے لہسن سنہری کریں اس میں باقی تمام اجزاء ڈال کر خوب اچھی طرح سے بھونیں پھر مرغی کی بوٹیاں ڈال کر چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے باقی کارن فلور شامل کریں اور گاڑھا ہونے پر ڈش میں نکال لیں۔ مزید ہرا مرغی سلاد پتے سے سجا کر پیش کریں۔

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

Vegetable Masala

Ingredients:

Cauliflower flowers	1 cup
Apple gourd, potatoes (cubed small)	2 each
Ribbed gourd, carrot (cut small)	1 each
Tomatoes (chopped)	4
Onion (finely cut)	1
Ginger/garlic paste	2 tbsp
Fresh coriander (finely cut)	¼ bunch
Green chillies (finely cut)	5
Ginger (finely cut)	1 medium piece
Yogurt (whipped)	125 grams
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Turmeric powder, cumin powder	1 tsp each
Coriander powder, hot spices powder	1 tsp each
Water	½ cup
Salt	to taste
Oil	¼ cup
Fresh coriander, ginger (finely cut)	for sprinkling

Method:

- Heat oil in a wok and fry garlic/ginger golden.
- Add yogurt, red chillies, turmeric, cumin, hot spices, coriander and salt and mix thoroughly.
- Add all ingredients including vegetables and cook till tender.
- Fry and dish out; sprinkle ginger and fresh coriander on top and serve.

سبزی مصالحہ

اجزاء:

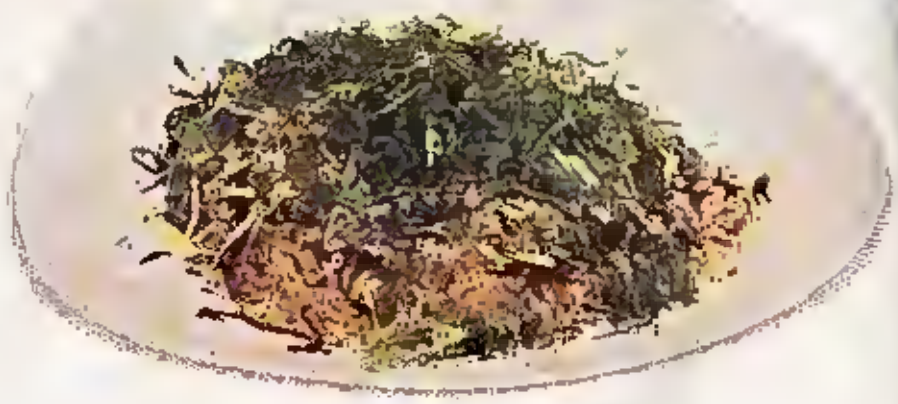
پھول گوبھی کے پھول	ایک پیالی
ٹینڈے / آلو (چھوٹے چوکور کٹے ہوئے)	2,2 عدد
ٹرئی گاجر (چھوٹی کٹی ہوئی)	ایک ایک عدد
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	4 عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
پیسا ہوا لہسن ادرک	2 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	½ گڈی
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	5 عدد
ادرک (باریک کٹا ہوا)	ایک دو بڑے ٹکڑے
دہی (پھینٹی ہوئی)	125 گرام
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی، پسا ہوا زیرہ، مصالحہ	ایک ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا دھنیا، پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک ایک چائے کا چمچہ
پانی	½ پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	¼ پیالی
ہرا دھنیا، ادرک (باریک کٹی ہوئی)	چھڑکنے کے لیے

ترکیب:

کڑاہی میں تیل گرم کر کے لہسن ادرک سنہری کر لیں۔ اس میں دہی، لال مرچ، ہلدی، زیرہ، گرم مصالحہ، دھنیا اور نمک ڈال کر اچھی طرح سے ملا لیں۔ اس میں سبزیوں سمیت پانی تمام اجزاء ڈال کر سبزیاں گلنے تک پکائیں پھر بھون کر ڈش میں نکال لیں۔ اسے ادرک اور ہرا دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM



White Lentils

Ingredients:

White lentils (soaked)	125 grams
Tomato (boiled)	1
Onion (finely cut)	1
Green chillies (finely cut lengthwise)	6
Ginger (finely cut)	1 medium piece
Fresh coriander (finely cut)	¼ bunch
Cumin seeds	1 tsp
Salt	to taste
Oil	½ cup

Method:

Par-boil lentils and strain.
Heat oil in a pot and fry onions; remove.
In the same pot add lentils, green chillies, tomato, cumin and salt; leave on dum.
Dish out lentils and garnish with ginger, fresh coriander and onion; serve.

ماش کی دال

اجزاء:

ماش کی دال (بھیگی ہوئی)	125 گرام
ٹماٹر (اُبلا ہوا)	ایک عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ہری مرچیں (لمبائی میں باریک کٹی ہوئی)	6 عدد
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	ایک درمیانہ ٹکڑا
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	¼ گڈی
ثابت زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	½ پیالی

ترکیب:

دال کو ایک کنی اُبالیں اور پانی چھان لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کریں اور پیاز تل کر نکال لیں۔ اسی دیگچی میں دال، ہری مرچیں، ٹماٹر، زیرہ اور نمک ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ دال کو ڈش میں نکالیں اسے ادرک، ہرے دھنیے اور پیاز سے سجا کر پیش کریں۔

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

Onion Chops

Ingredients:

Mutton chops	½ kg.
Tomatoes (finely cut)	2
Onion (finely cut)	2
Green chillies (finely cut)	5
Fresh coriander (finely cut)	¼ bunch
Turmeric powder	½ tsp
Cumin powder	½ tsp
Cumin seeds (crushed)	½ tbsp
Red chillies (crushed)	2 tbsp
Ginger/garlic paste	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	¼ cup
Fresh coriander, lemon slices	for garnishing

Method:

- Heat oil in a pot and fry garlic/ginger golden.
- Add chops, tomatoes, onions, coriander and green chillies and cook for 10 minutes.
- Add remaining ingredients and cook till tender; fry on high flame.
- Dish out; garnish with fresh coriander and lemon slices and serve.

پیاز والی چانپیں

اجزاء:

بکرے کی چانپیں	½ کلو
ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	2 عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	5 عدد
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	½ گڈی
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچ
پسا ہوا سفید زیرہ	½ چائے کا چمچ
کٹا ہوا سفید زیرہ	½ کھانے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	2 کھانے کے چمچ
پسا ہوا لہسن ادرک	3 کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	¼ پیالی
ہرا دھنیا لیموں کے ٹکڑے	سجانے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کر کے لہسن ادرک سنہری کریں۔ اس میں چانپیں ٹماٹر پیاز ہرا دھنیا اور ہری مرچیں ڈال کر 10 منٹ تک پکائیں۔ اس میں باقی تمام اجزاء ڈال کر چانپیں گلنے تک پکائیں پھر ایک تیز کر کے انہیں بھونیں اور ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار چانپیں ہرے دھنیے اور لیموں سے سجا کر پیش کریں۔

SCANNED BY COSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

Mince Spinach

Ingredients:

Beef mince	250 grams
Spinach (finely cut)	½ kg
Onions (finely cut)	2
Tomatoes (boiled and chopped)	2
Garlic (chopped)	3 cloves
Green chillies (thickly cut)	3
Red chilli powder	1 tbsp
Salt	to taste
Butter	3 tbsp
Oil	3 tbsp
Lettuce	for decoration

Method:

- Heat oil and butter in a wok.
- Fry onions golden; add garlic; add mince, tomatoes, red chillies and salt and fry thoroughly.
- Add spinach and green chillies and fry till dry; dish out.
- Decorate mince with lettuce and serve.

قیمہ پالک

اجزاء:

گائے کا قیمہ	250 گرام
پالک (باریک کٹی ہوئی)	½ کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
ٹماٹر (ابلے اور چوپ کیے ہوئے)	2 عدد
لہسن (چوپ کیے ہوئے)	3 جوئے
ہری مرچیں (موٹی کٹی ہوئی)	3 عدد
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
مکھن	3 کھانے کے چمچ
تیل	3 کھانے کے چمچ
سلاد پتے	سجانے کے لیے

ترکیب:

کڑاہی میں تیل اور مکھن گرم کریں۔ اس میں پیاز سنہری کر کے لہسن شامل کریں پھر قیمہ ٹماٹر لال مرچ اور نمک ملا کر اچھی طرح سے بھون لیں۔ اس میں پالک اور ہری مرچیں ملا کر پانی خشک ہونے تک بھونیں اور ڈش میں نکال لیں۔ مزید دار قیمہ سلاد پتے سے سجا دیں۔

SCANNED BY FAMOUSURDU NOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

CHANGHONG RUBA

—Creating Easy Life—

T-Climate Refrigerator:
Preserves freshness of food at high temperature (40°C to 60°C)

Rapid Cooling:
Super fast and effective cooling in short time

Tempered Glass Shelves:
5 times more durable

Direct Cooling:
Accurate cooling for all food items/containers

Energy Saving (A Class):
European Standard Certified A Class Product (low energy consumption)

4 STAR Freezer:
Maximum cooling upto 24°C in the freezer

Available in 2 Door, 4 Door and Single Door, Direct Cool and Frost Free Models

Sab Ke Liye Aik Smart Choice

Model:
CHR-DD475

TOP 500 IMPORTED 3 YEARS

CHR-DD350 CHR-DD475 CHR-4FF450 CHR-4D480

www.changhong.com.pk YouTube UAN: 111-572-247

SCANNED BY TOOSURD NOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

Dum Eddo

Ingredients:

Eddo	½ kg
Lemon juice	2 tbsp.
Green chillies (cut lengthwise)	4
Fenugreek seeds	few
Curry leaves	few leaves
Turmeric powder	1 tsp
Onion seeds	1 tsp
Cumin seeds	1 tsp
Corom seeds	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Tamarind pulp	2 tbsp
Salt	to taste
Mustard oil	1 cup
Fresh coriander, green chillies (finely cut)	for sprinkling

Method:

- Boil eddos with skin then peel.
- Mix eddos, turmeric, red chillies, carom seeds, tamarind, lemon juice, onion seeds, cumin, and salt in a bowl.
- Heat oil in a pot and fry fenugreek seeds; add eddo and curry leaves and fry for 5 minutes; leave on dum.
- Sprinkle coriander and green chillies on eddos and serve.

دم کی اروی

اجزاء:

اروبیاں	½ کلو
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
ہری مرچیں (لمبائی میں کٹی ہوئی)	4 عدد
میتھی دانے	چند عدد
کڑی پتے	چند عدد
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
کلونجی	ایک چائے کا چمچہ
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
اجوائن	ایک چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
املی کا گودا	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
سرسوں کا تیل	ایک پیالی
ہرا دھنیا، ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

اروبیوں کو چھلکے سمیت اُبالیں، پھر چھلکا اُتار دیں۔ ایک پیالے میں اروبیاں، ہلدی، لال مرچ، اجوائن، املی کا گودا، لیموں کا رس، کلونجی، سفید زیرہ اور نمک ملا لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کر کے میتھی دانے بھونیں، پھر اروبیاں اور کڑی پتے شامل کر کے 5 منٹ تک بھونیں اور دم پر رکھ دیں۔ مزید اروبیوں پر ہرا دھنیا اور ہری مرچیں چھڑک کر پیش کریں۔

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

Madrassi Mince

مدراسی قیمہ

Ingredients:

Beef mince	½ kg
Yogurt (whipped)	1 cup
Onions (finely cut)	2
Cardamoms	2
Lemon juice	2 tbsp
Cloves	4
Garlic paste	6 cloves
Black cumin seeds	1 tsp
Ginger paste	1 tbsp
Desiccated coconut	1 tbsp
Red chilli powder	1 tbsp
Fresh coriander, green chillies (finely cut)	4 tbsp
Salt	to taste
Oil	1 cup

Method:

- Grind cardamoms, cloves and black cumin in a grinder.
- Mix mince, coconut, yogurt, red chillies, ginger, garlic, ground masala and salt in a bowl and keep aside for 1 hour.
- Heat oil in a pot and fry onion; remove ½.
- Add mince in pot and fry for few minutes; leave on dum.
- Sprinkle coriander, green chillies, remaining onions and lemon juice on mince and serve.

اجزاء:

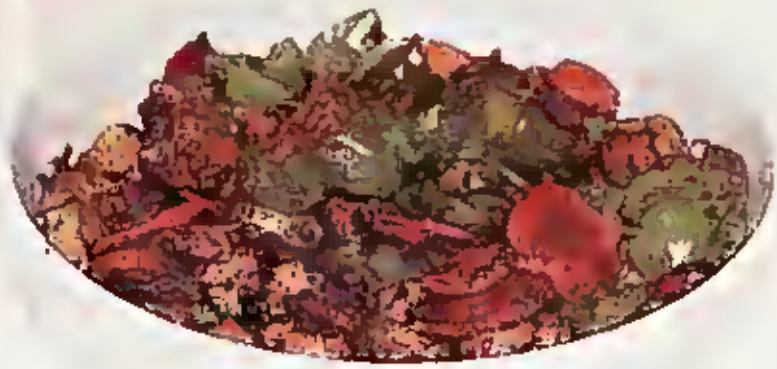
گائے کا قیمہ	½ کلو
دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
بڑی الائچیاں	2 عدد
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
لونگیں	4 عدد
پسا ہوا لہسن	6 جوے
کالا زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا ناریل	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
ہرا دھنیا، ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی

ترکیب:

الائچیوں، لونگوں اور کالے زیرے کو گرائنڈر میں پیس لیں۔ ایک پیالے میں قیمہ، ناریل، دہی، لال مرچ، ادرک، لہسن، پسا ہوا مصالحہ اور نمک ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ دیگچی میں تیل گرم کریں اور پیاز تل کر ½ نکال دیں۔ دیگچی میں قیمہ ڈال کر چند منٹ تک بھونیں، پھر دم پر رکھ دیں۔ خریدار قیمہ، ہرا دھنیا، ہری مرچیں، باقی پیاز اور لیموں کا رس ڈال کر پیش کریں۔

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM



Vegetables and Garlic Chicken

سبزی اور لہسن والی مرغی

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	½ kg
Carrot (cut into rounds)	1
Green chillies (cut finely lengthwise)	6
Capsicum (cut into cubes)	1
Garlic (chopped)	6 cloves
Soya sauce	1 tbsp
White vinegar	1 tbsp
Black pepper powder	1 tsp
* Chicken cube flour	1 ½ tbsp
Brown sugar	1 tsp
Salt	to taste
Oil	½ cup + 3 tbsp

Method:

- Heat ½ cup oil in a wok and fry garlic golden; add chicken and salt and cook with lid on till chicken changes colour.
- Heat remaining oil in a frying pan; add capsicum, carrot, green chillies, soya sauce, vinegar, pepper and salt and cook for few minutes.
- Add to wok and mix chicken cube flour and brown sugar. Cook with lid on for few minutes and dish out.

* To make chicken cube flour, mix 2 ½ cups refined flour with 10 packets of chicken cubes and mix with fingers. Refrigerate and use as required.

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	½ کلو
گاجر (گول کٹی ہوئی)	ایک عدد
ہری مرچیں (لمبائی میں باریک کٹی ہوئی)	6 عدد
شملہ مرچ (چوکور کٹی ہوئی)	ایک عدد
لہسن (چوپ کیے ہوئے)	6 جوے
سویا ساس	ایک کھانے کا چمچہ
سفید سرکہ	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
* چکن کیوب والا میدہ	1½ کھانے کے چمچے
براؤن چینی	ایک چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	½ پیالی + 3 کھانے کے چمچے

ترکیب:

کڑاہی میں ½ پیالی تیل گرم کر کے لہسن سنہری کریں۔ اس میں مرغی اور نمک شامل کریں اور ڈھکن ڈھانک کر مرغی کا رنگ تبدیل ہونے تک پکائیں۔ فرائنگ پین میں باقی تیل گرم کریں۔ اس میں شملہ مرچ، گاجر، ہری مرچیں، سویا ساس، سرکہ، کالی مرچ اور نمک ملا کر چند منٹ تک پکائیں۔ اسے کڑاہی میں ڈالیں، پھر چکن کیوب والا میدہ اور براؤن چینی ملائیں۔ اسے ڈھکن ڈھانک کر چند منٹ تک پکا کر ڈش میں نکال لیں۔

* چکن کیوب والا میدہ بنانے کے لئے 2½ پیالی میدہ میں 10 پیکٹ چکن کیوب مکس کریں اور انگلیوں سے مسل کر یکجان کر لیں۔ اس آمیزے کو فریج میں رکھ لیں اور حسب ضرورت استعمال کریں۔

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

Mutton Beetroot

چقندر گوشت

Ingredients:

Mutton	½ kg
Beetroot (peeled and cubed)	½ kg
Yogurt (whipped)	1 cup
Red chilli powder	1 tbsp
Turmeric powder	1 tsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Sugar	1 tsp
Black peppercorns	6
Lemon juice	2 tbsp
Green chillies (finely cut)	4
Onions (finely cut)	2
Salt	to taste
Oil	1 cup + 2 tbsp
Fresh coriander, green chilies (finely cut)	for sprinkling

Method:

- Heat 2 tbsp oil in a frying pan and sauté beetroots; remove.
- Heat oil in a pot and fry onions golden; add mutton, ginger/garlic and salt and cook till dry.
- Add red chillies, turmeric and pepper and fry. Add water and cook till mutton is tender.
- Add beetroots, yogurt, sugar and green chillies and fry.
- Leave on dum.
- Add lemon juice and sprinkle coriander and green chillies; serve.

اجزاء:

بکرے کا گوشت	½ کلو
چقندر (چھلا اور چوکور کٹے ہوئے)	½ کلو
دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچ
چینی	ایک چائے کا چمچ
ثابت کالی مرچیں	6 عدد
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچ
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی + 2 کھانے کے چمچ
ہرا دھنیا، ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

فرائنگ پین میں 2 کھانے کے چمچ تیل گرم کریں اور چقندر ہلکے سے تل کر نکال لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں۔ اس میں گوشت، لہسن ادرک اور نمک ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں لال مرچ، ہلدی اور کالی مرچیں ڈال کر بھونیں پھر پانی شامل کر کے گوشت گلنے تک پکائیں۔ اس میں چقندر، دہی، چینی اور ہری مرچیں ڈال کر بھونیں اور دم پر رکھ دیں۔ اس میں لیموں ملا کیں پھر ہرا دھنیا اور ہری مرچیں چھڑک کر پیش کریں۔

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

Potato and Tomato Lentils

آلو ٹماٹر کی دال

Ingredients:

Potatoes	4
Tomatoes	½ kg
Curry leaves	few leaves
Green chillies	4
Tamarind pulp	½ cup
Turmeric powder	1 tsp
Onion seeds	1 tsp
Red chilli powder	1 tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Salt	to taste

Tempering ingredients

Dried, long red chillies	4
Fenugreek seeds	few
Curry leaves	few
Cumin seeds	1 tsp
Oil	1 cup

Method:

- Peel potatoes; cook tomatoes and potatoes in little water till potatoes are tender.
  Allow to cool and blend in a blender.
- Replace in pot and add turmeric, red chillies, curry leaves,
- ginger/garlic, green chillies, tamarind, onion seeds and salt and cook for few minutes; dish out.
  Heat oil in a frying pan and fry tempering ingredients golden; pour on lentils and serve.

اجزاء:

آلو	4 عدد
ٹماٹر	½ کلو
کڑی پتے	چند عدد
ہری مرچیں	4 عدد
املی کا گودا	½ پیالی
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچ
کلونجی	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
بگھار کے اجزاء:	
سوکھی لمبی لال مرچیں	4 عدد
میتھی دانے	چند عدد
کڑی پتے	چند عدد
ثابت زیرہ	ایک چائے کا چمچ
تیل	ایک پیالی

ترکیب:

آلو چھیل لیں۔ دیگچی میں ٹماٹر اور آلو تھوڑے سے پانی کے ہمراہ آلو گلنے تک پکائیں۔ ٹھنڈا ہونے دیں پھر اسے بلینڈر میں پیس لیں۔ اسے دوبارہ دیگچی میں ڈالیں اس میں ہلدی، لال مرچ، کلونجی، پسا لہسن ادرک، ہری مرچیں، املی کا گودا، کڑی پتے اور نمک ڈال کر چند منٹ تک پکائیں۔ پانی میں ڈال لیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کر کے بگھار کے اجزاء سنہری کریں اور دال پر ڈال کر پیش کریں۔

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

FaceFresh™

CLEANSER CREAM

جو فیس فریش

وہی بیوٹی فل

چھائیوں، جھریوں، داغ، دھبوں

اور کالے نشانات کو مکمل طور پر صاف کرے۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

Andhra Mutton Curry

Ingredients:

Mutton pieces	½ kg
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Onions (chopped)	3
Tomatoes (chopped)	3
Black peppercorns	8
Curry leaves	4
Cinnamon	2 sticks
Black pepper (crushed)	1 tsp
Poppy seeds	1 tsp
Cumin seeds	1 tsp
Coriander seeds	1 tsp
Fennel seeds	½ tsp
Red chilli powder	½ tsp
Turmeric powder	¼ tsp
Fresh coriander (chopped)	½ bunch
Cloves	3
Green cardamoms	3
Water	2 cups
Salt	to taste
Oil	5 tbsp

Method:

Cook mutton, turmeric, water and salt in a pot till tender. Strain and set aside stock and mutton separately.
Roast poppy seeds, fennel seeds, peppercorns, coriander, cumin, cinnamon, cloves and cardomoms on an iron griddle and grind together.
Heat oil in a pot and fry curry leaves; add onions and ginger/garlic and fry golden.
Add red chillies, pepper, tomatoes and mutton and cook on high flame till tomatoes are tender.
Add ground masala, fresh coriander and stock and cook till thick; dish out.

اندھرا مٹن کری

اجزاء:

گوشت	½ کلو
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچ
پیاز (چوپ کی ہوئی)	3 عدد
ٹماٹر (چوپ کیے ہوئے)	3 عدد
ثابت کالی مرچیں	8 عدد
کڑی پتے	4 عدد
دار چینی	2 ٹکڑیاں
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
خشخاش	ایک چائے کا چمچ
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ
سونف	½ چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	½ چائے کا چمچ
پسی ہوئی ہلدی	¼ چائے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	½ گڈی
لونگیں	3 عدد
چھوٹی الائچیاں	3 عدد
پانی	2 پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	5 کھانے کے چمچ

ترکیب:

دیگچی میں گوشت، ہلدی، پانی اور نمک ڈال کر گوشت گلنے تک پکائیں۔ یخنی چھان کر محفوظ کر لیں اور گوشت علیحدہ رکھ لیں۔ توے پر خشخاش، سونف، ثابت کالی مرچیں، دھنیا، زیرہ، دار چینی، لونگیں اور الائچیاں بھون کر پیس لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کر کے کڑی پتے تلیں۔ اس میں پیاز اور لہسن ادرک ڈالیں، پھر پیاز سنہری ہونے تک بھون کر لال مرچ، ٹماٹر اور گوشت شامل کریں اور تیز آنچ پر ٹماٹر گلنے تک پکائیں۔ اس میں پسا ہوا مصالحہ، ہرا دھنیا اور یخنی ڈالیں اور تیز آنچ پر گاڑھا ہونے تک پکا کر ڈش میں نکال لیں۔

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

Chinese-style Fried Liver

Ingredients:

Chicken liver (big pieces)	½ kg
Ginger (chapped)	1 tbsp
Garlic (chapped)	1 tbsp
Onion (finely cut)	1
Soya sauce	2 tbsp
White vinegar	1 tbsp
Button mushrooms (finely cut)	½ cup
Black pepper (crushed)	1 tsp
Spring anions (finely cut lengthwise)	2
Capsicum (finely cut lengthwise)	1
Carrot (linely cut lengthwise)	1
Brown sugar	2 tbsp
Honey	1 tbsp
Chinese salt	½ tsp
Salt	to taste
Oil	2 tbsp
Green chillies, leman slices	for decoration

Method:

- Marinate liver with garlic, ginger, saya sauce, vinegar, pepper, sugar, haney and salt and keep aside for 2 hours.
- Heat ail in a wok and sauté mushrooms and onions; add liver and Chinese salt and fry.
- Remove liver an a plate, leaving masala in wok.
- Add vegetables and cook far few minutes.
- Pierce liver an wooden skewers and arrange an a dish.
- Arrange vegetables over them.
- Decarate liver with lemon and green chillies; Serve.

چائنیز اسٹائل کی بھنی ہوئی کلیجی

اجزاء:

مرغی کی کلیجی (بڑے ٹکڑے)	½ کلو
ادرک لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک ایک کھانے کا چمچ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
سویا ساس	2 کھانے کے چمچ
سفید سرکہ	ایک کھانے کا چمچ
بٹن مشروم (باریک کٹی ہوئی)	½ پیالی
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
ہری پیاز (لمبائی میں باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
شملہ مرچ (لمبائی میں باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
گاجر (لمبائی میں باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
براؤن چینی	2 کھانے کے چمچ
شہد	ایک کھانے کا چمچ
چائنیز نمک	½ چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	2 کھانے کے چمچ
ہری مرچیں، لیموں کی قاشیں	سجانے کے لئے

ترکیب:

کلیجی پر لہسن، ادرک، سویا ساس، سرکہ، کالی مرچ، براؤن چینی، شہد اور نمک ملا کر 2 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کر کے پیاز اور کھمبیاں ہلکی سی بھونیں اس میں کلیجی اور چائنیز نمک ملا کر بھونیں اور کلیجی کو پلیٹ میں نکال لیں۔ مصالحہ کڑاہی میں رہنے دیں۔ اس میں سبزیاں ڈال کر چند منٹ تک پکائیں۔ کلیجی کے ٹکڑوں کو لکڑی کی سیخوں پر لگا کر ڈش میں رکھیں۔ اس کے اوپر سبزیاں ڈال دیں۔ خریدار کلیجی ہری مرچوں اور لیموں سے سجا کر پیش کریں۔

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

Rampuri Curry

Dumpling Ingredients:

Gram flour (sieved)	½ kg
Green chillies(chopped)	3
Red chilli powder	1 tbsp
Carom seeds (crushed), baking powder	½ tsp each
Turmeric powder, coriander powder	1 tsp each
Salt	to taste
Oil	for frying

Curry Ingredients:

Gram flour (sieved)	½ cup
Sour buttermilk	1 ½ cups
Ginger/garlic paste	2 tbsp
Cumin seeds, turmeric powder	1 tsp each
Red chilli powder	1 ½ tbsp
Whole dried red chillies	5
Green chillies (chopped)	3
Curry leaves	12
Salt	to taste
Oil	½ cup

Method:

Mix dumpling ingredients with little water till thick. Heat oil in a wok and fry dumplings golden; Remove. Mix gram flour, buttermilk, red chillies, turmeric and salt in a bowl.

Heat 4 tbsp oil in a pot and fry cumin; add green chillies, ginger/garlic and fry. Add buttermilk while stirring continuously. Cook till thick, stirring continuously; add dumplings.

Heat oil in a frying pan and fry curry leaves and red chillies; pour over curry; serve.

رامپوری کڑھی

پکوڑوں کے اجزاء:

بیسن (چھنا ہوا)	½ کلو
ہری مرچیں (پوپ کی ہوئی)	3 عدد
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
کٹی ہوئی اجوائن، کٹا ہوا پاؤڈر	½ ½ چائے کا چمچ
پسی ہوئی ہلدی، پسا ہوا دھنیا	ایک ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے

کڑھی کے اجزاء:

بیسن (چھنا ہوا)	½ پیالی
کھٹی لسی	1½ پیالی
پسا ہوا لہسن ادرک	2 کھانے کے چمچ
ثابت مغز، پسی ہوئی ہلدی	ایک ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	1½ کھانے کے چمچ
سوکھی کول لال مرچیں	5 عدد
ہری مرچیں (پوپ کی ہوئی)	3 عدد
کڑھی پتے	12 عدد
نمک	حسب ذائقہ
تیل	½ پیالی

ترکیب:

ایک پیالے میں پکوڑوں کے اجزاء میں تھوڑا سا پانی ملا کر گاڑھا سا آمیزہ تیار کر لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور پکوڑے سنہری تل کر نکال لیں۔ ایک پیالے میں بیسن، لسی، لال مرچ، ہلدی اور نمک ملا لیں۔ دیگچی میں ایک کھانے کا چمچ تیل گرم کر کے زیرہ بھونیں اس میں ہری مرچیں اور لہسن ادرک بھونیں اور پھر پھینٹے ہوئے لسی کا آمیزہ شامل کریں۔ کڑھی گاڑھی ہونے تک مسلسل پھینٹتے ہوئے پکائیں پھر پکوڑے شامل کر دیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اس میں کڑھی پتے اور لال مرچیں تل کر دیگچی میں شامل کر دیں۔

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

Malbari Egg Curry

Omelette Ingredients:

Eggs	5
Onion (chopped)	1
Green chillies	5
Red chillies (crushed)	½ tsp
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	for frying

Curry Ingredients:

Onion (finely cut)	1
Green chillies (finely cut)	5
Tomatoes (chopped)	3
Ginger/garlic paste	1 tsp
Red chilli powder	1 tbsp
White vinegar	1 tsp
Cumin powder, fennel seeds	½ tsp each
Hot spices powder, turmeric powder	½ tsp each
Coriander powder	½ tsp
Desiccated coconut	2 tbsp
Fresh coriander (chopped)	½ bunch
Salt	to taste
Oil	4 tbsp
Green chillies	for garnishing

Method:

- Mix omelette ingredients in a bowl.
- Heat oil in a frying pan and fry omelette. Remove; cut into small pieces.
- Heat oil in a pot and fry onion golden. Fry fennel seeds and ginger/garlic.
- Add tomatoes and cook till tender; add coconut, turmeric, coriander, hot spices, red chillies, green chillies, cumin and salt and cook on high flame.
- Add little water and omelette and cook with lid on for a little while. When oil separates add fresh coriander and vinegar and dish out.
- Garnish with green chillies and serve.

انڈے کا ملباری سالن

آملیٹ کے اجزاء:

انڈے	5 عدد
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
ہری مرچیں	5 عدد
کٹی ہوئی لال مرچ	½ چائے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے

سالن کے اجزاء:

پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	5 عدد
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	3 عدد
پسا ہوا لہسن ادرک، سفید سرکہ	ایک ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا سفید زیرہ، سونف	½ ½ چائے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	½ چائے کا چمچ
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچ
پسا ہوا دھنیا	½ چائے کا چمچ
پسا ہوا ناریل	2 کھانے کے چمچ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	½ گڈی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	4 کھانے کے چمچ
ہری مرچیں	سجانے کے لئے

ترکیب:

ایک پیالے میں آملیٹ کے اجزاء ملا لیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور آملیٹ تل کر نکال لیں پھر ٹکڑے کاٹ لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں۔ اس میں سونف اور لہسن ادرک بھون کر ٹماٹر شامل کریں۔ ٹماٹر گل جائیں تو ناریل، ہلدی، دھنیا، گرم مصالحہ، لال مرچ، ہری مرچیں، زیرہ اور نمک ڈال کر تیز آنچ پر پکائیں۔ اس میں تھوڑا سا پانی اور آملیٹ ڈالیں اور ڈھکن ڈھانک کر تھوڑی دیر تک پکائیں۔ تیل اوپر آ جائے تو ہرا دھنیا اور سرکہ ملا کر ڈش میں نکال لیں۔ اسے ہری مرچوں سے سجا کر پیش کریں۔

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

Arabian Halwa

Ingredients:

Chickpeas (boiled)	300 grams
Fresh milk	1 kg
Sugar	125 grams
Whole dried milk	125 grams
Coconut (desiccated)	1 cup
Green cardamoms (seeds only)	12
Clarified butter	1 ½ cups
Almonds, pistachios (whole)	for garnishing

Method:

Cook milk and chickpeas in a pot till dry. Grind in a blender.
Heat clarified butter in a pot and fry cardamoms till they give off aroma.
Add chickpeas and cook till it gives off aroma.
Add dried milk, sugar and coconut and fry till clarified butter separates; dish out.
Garnish with almonds and pistachios and serve.

عربین حلوہ

اجزاء:

کابلی چنے (ابلے ہوئے)	300 گرام
تازہ دودھ	ایک کلو
چینی	125 گرام
کھویا	125 گرام
ناریل (کدوکش)	ایک پیالی
چھوٹی الائچی (دانے)	12 عدد
گھی	1½ پیالی
بادام پستے (ثابت)	سجانے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں دودھ اور چنے ڈال کر دودھ خشک ہونے تک پکائیں پھر اسے بلینڈر میں پیس لیں۔ دیگچی میں گھی گرم کر کے الائچی کے دانے خوشبو آنے تک پکائیں پھر چنے ڈال کر خوشبو آنے تک بھونیں۔ اس میں کھویا، چینی اور ناریل ڈال کر گھی علیحدہ ہونے تک بھون کر ڈش میں نکالیں اور بادام پستے سے سجا کر پیش کریں۔

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں:۔

- ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
  سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابنِ صفی کی مکمل رینج
- ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور رژیوم ایبل لنک
- ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- مشہور مصنفین کی کُتب کی مکمل رینج
- ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ویب سائٹ کی آسان براؤسنگ
- سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

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

ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

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

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan

Like us on Facebook fb.com/paksociety

twitter.com/paksociety1

WWW.PAKSOCIETY.COM

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

Sandwich Dumplings

Ingredients:

Bread	9 slices
Green chutney (prepared)	½ cup
Tomato ketchup	½ cup
Cheese	3 slices
Oregano	1 tsp
Oil	for frying

Batter ingredients

Gram flour (sieved)	¾ cup
Red chilli powder	½ tsp
Cumin seeds (roasted and crushed)	½ tsp
Salt	to taste
Tomato, lettuce	for decoration

Method:

Mix batter ingredients with little water.
Cut off crusts from bread.
Apply chutney on one slice; place another slice on top; spread a layer of ketchup on it and sprinkle oregano. Place a cheese slice on top; cover with third slice. Repeat process to make more sandwiches.
Heat oil in a wok and fry sandwiches golden; remove on an absorbent paper.
Cut Sandwich Dumplings in triangles and place on a serving dish.
Decorate dish with tomatoes and lettuce and serve.

پکوڑوں کے سینڈوچز

اجزاء:

ڈبل روٹی	۹ سلائس
ہری چٹنی	½ پیالی
ٹماٹو کیچپ	½ پیالی
پنیر	3 سلائس
اوریگانو	ایک چائے کا چمچ
تیل	تلنے کے لئے

آمیزے کے اجزاء:

بیسن (چھنا ہوا)	¾ پیالی
پسی ہوئی لال مرچ	½ چائے کا چمچ
بھنا اور کٹا ہوا سفید زیرہ	½ چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
ٹماٹر، سلاد پتے	سجانے کے لئے

ترکیب:

آمیزے کے اجزاء تھوڑا سا پانی شامل کر کے گھول لیں۔ ڈبل روٹی کے کنارے کاٹ لیں۔ ایک سلائس پر چٹنی کی تہہ لگا کر اس پر دوسرا سلائس رکھیں اس پر کیچپ کی تہہ لگا کر اوریگانو چھڑک کر پنیر رکھ کر تیسرا سلائس رکھ دیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے دوسرے سینڈوچ بھی بنا کر لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور ان سلائسوں کو سنہری تل کر جاذب کاغذ پر نکال لیں۔ مزیدار پکوڑے مثلث ٹکڑوں میں کاٹ کر سرو کرنے کی ڈش میں رکھیں۔ اسے ٹماٹر اور سلاد پتے سے سجا کر پیش کریں۔

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

Pistachio Chicken Tikkas

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	½ kg
Pistachios (powdered)	12
Yogurt (drained)	½ cup
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Black cumin seeds	¼ tsp
Red chilli powder	1 tsp
Cornflour	2 tbsp
Saffron (dissolved in milk)	¼ tsp
Salt	1 tsp
Oil	2 tbsp
Spring onion, lettuce, tomato	for decoration

Method:

- Mix all ingredients except saffron, in chicken and refrigerate for 2 hours.
- Pierce chicken on skewers; apply saffron on then and grill over charcoals.
- Remove chicken from skewers and arrange on a dish.
- Decorate dish with spring onion, lettuce and tomato.

پستے والے مرغ تکے

اجزا:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	½ کلو
پستے (پسے ہوئے)	12 عدد
دہی (پانی نکلا ہوا)	½ پیالی
پیاز، لہسن اور ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
ثابت کالا زیرہ	¼ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
کارن فلور	2 کھانے کے چمچے
زعفران (دودھ میں گھلا ہوا)	¼ چائے کا چمچہ
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	2 کھانے کے چمچے
ہری پیاز، سلاد پتہ، ٹماٹر	سجانے کے لئے

ترکیب:

مرغی پر علاوہ زعفران باقی تمام اجزا ملا کر 2 گھنٹوں کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ بوٹیوں کو سیخوں پر لگائیں اور اسے زعفران لگاتے ہوئے کوئلے پر سینک لیں۔ مزیدار تکے سیخوں سے نکال کر ڈش میں رکھیں اور ڈش کو ہری پیاز، سلاد پتے اور ٹماٹر سے سجا کر پیش کریں۔

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

Pickle Chops

Ingredients:

Chops	½ kg
Cumin seeds	1 tsp
Cardamom	1
Chaat masala	1 tsp
Cloves	6
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Gram flour	2 tsp
Lemon juice	1 tbsp
Mustard seeds	1 tsp
Onion seeds	1 tsp
Raw papaya paste	1 tbsp
Red chilli powder	2 tsp
Yogurt	4 tbsp
Salt	1 tsp
Fresh coriander, onion (rings)	for garnishing

Method:

- Lightly pound chops with mallet.
- Marinate chops with papoya, ginger/garlic and salt and keep aside for 1 hour.
- Sprinkle gram flour and keep aside for a little while.
- Mix remaining ingredients in yogurt and apply on chops; keep aside for 2 hours.
- Place chops in a baking tray and bake in a pre-heated oven at 180°C for 30 minutes.
- Dish out and garnish with coriander and onions.

اچاری چانپیں

اجزاء:

چانپیں	آدھا کلو
ثابت مٹر	ایک چائے کا چمچ
بڑی الائچی	ایک عدد
چاٹ مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
لونگیں	6 عدد
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچ
نمک	2 چائے کے چمچ
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
رائی دانے	ایک چائے کا چمچ
کلونجی	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا کچا پپیتا	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	2 چائے کے چمچ
دہی	4 کھانے کے چمچ
نمک	ایک چائے کا چمچ
ہرا دھنیا، پیاز (لچھے)	سجانے کے لئے

ترکیب:

چانپیں کو کسی بھاری چیز کی مدد سے ہلکا سا کچل لیں۔ چانپوں پر پپیتا، لہسن ادرک اور نمک لگا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ اس پر بیسن چھڑک کر مزید تھوڑی دیر رکھیں۔ دہی میں باقی اجزاء شامل کر کے اچھی طرح ملائیں اور چانپوں پر لگا کر 2 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ چانپوں کو بیکنگ ٹرے میں رکھ کر پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 30 منٹ پکا کر نکال لیں۔ مزیدار چانپیں برتن میں رکھیں اور پیاز سے سجا کر پیش کریں۔

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

Indian Chilli Chicken

Ingredients:

Chicken boneless pieces (boiled)	1 kg
Red chilli powder	1 ½ tsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Capsicums (cubed)	2
Onions (cubed)	2
Tomato ketchup	½ cup
Chilli sauce	2 tbsp
Salt	1 tsp
Oil	¼ cup

Tomato puree ingredients :

Onion (chopped)	½ cup
Green chillies (chopped)	2
Tomatoes (chopped)	2
Orange food colour	1 pinch
Oil	¼ cup

Method:

- To make puree, heat oil in a saucepan and fry onions and green chillies.
- When onions turn golden, add tomatoes and cook for 5 minutes; remove from flame.
- Allow to cool; add food colour and blend in a blender.
- Heat oil in a wok and fry onions and capsicums; add the prepared puree, red chillies, ginger/garlic, tomato ketchup, chilli sauce and salt and cook for 2 minutes.
- Add chicken and cook till oil separates.
- Dish out and serve.

انڈین چلی چکن

اجزاء:

مرغی کو بونلس (بغیر ہڈی ابلی ہوئی)	ایک کلو
پسی ہوئی لال مرچ	1½ چائے کے چمچے
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
شملہ مرچ (چوکور کٹی ہوئی)	2 عدد
پیاز (چوکور کٹی ہوئی)	2 عدد
ٹماٹو کیچپ	½ پیالی
چلی ساس	2 کھانے کے چمچے
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	¼ پیالی

ٹماٹو پیوری کے اجزاء:

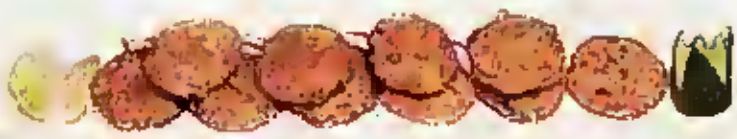
پیاز (چوپ کی ہوئی)	½ پیالی
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	2 عدد
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	2 عدد
زرد رنگ	ایک چٹکی
تیل	¼ پیالی

ترکیب:

پیوری بنانے کے لئے ساس پین میں تیل گرم کر کے پیاز اور ہری مرچیں بھونیں۔ پیاز سنہری ہو جائے تو ٹماٹر ڈال کر 5 منٹ تک پکا کر چولہا بند کر دیں۔ ٹھنڈا ہو جائے تو اس میں زرد رنگ ڈال کر بلینڈر میں یکجان کر لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کر کے پیاز اور شملہ مرچ بھونیں اس میں تیار پیوری لال مرچ، لہسن ادرک، ٹماٹو کیچپ، چلی ساس اور نمک ملا کر 2 منٹ تک پکائیں پھر مرغی ڈال کر تیل اوپر آنے تک پکائیں۔

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM



Spicy Bread Disks

Ingredients:

Bread	10 slices
Green chillies (chopped)	4
Fresh coriander (chopped)	3 tbsp
Semolina	2 tbsp
Red chillies (crushed)	2 tsp
Lemon juice	2 tbsp
Garlic paste	½ tsp
Hot spices powder	1 tsp
Salt	1 tsp
Oil	for frying
Tomato ketchup, cucumber, lemon	for decoration

Method:

- Soak slices in water for 1 minute and remove. Squeeze out water by pressing bread between palms.
- Mix bread and remaining ingredients in a bowl and make small kebabs.
- Heat oil in a frying pan and fry kebabs golden from both sides; remove.
- Decorate dish with cucumber, tomato ketchup and lemon and arrange Bread Disks on tops.

اسپائسی بریڈ ڈسکس

اجزاء:

ڈبل روٹی	10 سلائس
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	4 عدد
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	3 کھانے کے چمچے
سوجی	2 کھانے کے چمچے
سُکی روٹی لال مرچ	2 چائے کے چمچے
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا لہسن	½ چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	تلنے کے لئے
ٹماٹو کیچپ، کھیرا، لیموں	سجانے کے لئے

ترکیب:

ڈبل روٹی کو ایک منٹ کے لئے پانی میں بھگو کر نکالیں اور ہتھیلی کے درمیان دباتے ہوئے پانی نچوڑ دیں۔ ایک پیالے میں ڈبل روٹی اور باقی تمام اجزاء ملائیں۔ اس کے چھوٹے چھوٹے کباب بنائیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور کبابوں کو دونوں جانب سے سنہری تل کر نکال لیں۔ ڈش کو کھیرا، ٹماٹو کیچپ اور لیموں سے سجائیں اور بریڈ ڈسکس رکھ کر پیش کریں۔

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

روحانی مسیحا

معروف روحانی اسکالر ایس۔ این۔ قادری

ستاروں کی گردش ہو یا حاسدوں کی بندش

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

مشورے اور استخارے کا کوئی بدلہ نہیں ہے۔ آپ کے مسائل صیغہ راز میں رکھے جاتے ہیں نام آپ کی اجازت کے بغیر فلمی شائع نہیں کیے جاتے۔ مکمل بھروسے کے ساتھ رجوع کریں۔

مسز طارق (امریکہ)

قادری صاحب! میں اپنی بیٹی کی شادی کیلئے بہت پریشان تھی رشتے آنے لگے اور لگتا تھا کہ بات پکی ہو جائے گی مگر آخر میں مایوسی ہوتی تھی بات نہیں بھی بنتی نہیں تھی کسی نے آپکا نمبر دیا آپ سے بات کی تو آپ نے مجھے لوح نکاح بھیجی آپکی ہدایت کے مطابق وظیفہ بھی پڑھا آپکی زبانی اور لوح نکاح کی برکت سے میری بیٹی کی یہاں پر ایک بہت اچھے مسلم گھرانے میں شادی ہو گئی ہے اللہ تعالیٰ آپکے علم میں اضافہ فرمائے مزید راہنمائی فرمائیں لوح نکاح کا اب کیا کروں؟

جواب: اللہ خوش رکھے! بہن 2 نفل شکرانے کے اللہ پاک کے حضور ادا کریں اور لوح کو صندوق میں رکھ دیں۔

زبیدہ خاتون (ملتان)

قادری بھائی! میری چار بیٹیاں ہیں دو بڑی بیٹیوں کی شادی کر دی ہے اور سب سے چھوٹی بیٹی کی بھی منگنی ہو چکی ہے مگر تیسرے نمبر کی بیٹی کی شادی میں بہت رکاوٹیں آ رہی ہیں ایک جگہ اسکا رشتہ طے ہوا بظاہر اچھے لوگ تھے مگر ایک سال بعد ہی لڑکے نے رشتے سے انکار کر دیا اسکے بعد دوسری جگہ رشتہ طے ہوا لیکن کچھ عرصے بعد لڑکے والوں نے رشتہ کا مطالبہ کر دیا اور اسطرح یہ رشتہ بھی ختم ہو گیا اور اس دوران میری چھوٹی والی بیٹی کی شادی ہو گئی دوسری مرتبہ منگنی ٹوٹنے پر تو میں بہت پریشان ہو گئی کہ آخر یہ ماجرا کیا ہے آپکے بارے میں پڑھا تو آپ سے رجوع کیا آپ نے بتایا کہ آپکی بیٹی کی شادی پر بندش کر دی گئی ہے اس بندش کی کاٹ کیلئے آپ نے لوح نکاح بھجوائی وظیفہ بھی پڑھنے کو دیا جو میں نے باقاعدگی سے پڑھا آپکی محنت کاوش اور اللہ کے کلام کی بدولت میری بیٹی کی شادی پر جو بندش تھی وہ ختم ہو گئی ہے اور پچھلے ماہ میری بیٹی کی شادی ہو گئی ہے اللہ تعالیٰ آپکو اسکا اجر عطا فرمائے۔

جواب: اللہ خوش رکھے! بہن آپکو بیٹی کی شادی مبارک ہو اللہ پاک آپکی بیٹی کو ڈھیروں خوشیاں عطا فرمائے اور سب کی بیٹیوں کو حاسدوں کے شر سے محفوظ رکھے آمین۔

ذوالفقار احمد (لاہور)

میرا دل بیل کا کاروبار ہے بہت اچھا چل رہا تھا مگر پچھلے دو سال سے مسلسل زوال پذیر ہے کسٹمرز آتے تھے ہماری چیزوں کی قیمت بازار سے کم ہونے کے باوجود ہم سے خریداری نہیں کرتے تھے ایک دو ملازم بھی کام چھوڑ کر چلے گئے تھے کاروبار تقریباً ختم ہو گیا تھا کچھ سمجھ نہیں آتا تھا کہ یہ سب کیا ہو رہا ہے آپکے بارے میں کسی نے بتایا آپ سے رابطہ کر کے تمام حالات سے آگاہ کیا تو آپ نے بتایا کہ یہ سب حالات حاسدانہ نظروں اور بندش کا نتیجہ ہیں پھر آپ نے حاسدوں کی بد نظر سے محفوظ رہنے اور کاروبار میں برکت اور رزق میں کشادگی کیلئے ایک لوح اور وظیفہ پڑھنے کو دیا آپکی ہدایت کے مطابق لوح کو میں نے رکھا رات اور وظیفہ بھی پڑھ رہا ہوں۔ قادری صاحب میں آپکا بے حد احسان مند ہوں کیونکہ جب سے آپکی لوح میرے پاس آئی ہے اور میں نے وظیفہ شروع کیا ہے میرا کاروبار پھر سے چلنے پھولنے لگا ہے اللہ تعالیٰ نے میرے کاروبار میں برکت اور رزق کو کشادہ فرما دیا ہے قادری صاحب اللہ آپکو ہمیشہ خوش رکھے اور آپ ہم جیسے بندوں کی راہنمائی فرماتے رہیں۔

جواب: اللہ خوش رکھے! بھائی پنجگانہ نماز کی پابندی کرو اور زکوٰۃ خیرات ادا کرتے رہو اللہ مزید رزق میں اضافہ فرمائے گا اور حاسدوں کے حسد سے محفوظ رکھے گا۔

بوبیہ (اسلام آباد)

انکل! میری شادی کو 6 سال ہو گئے ہیں 2 بچے ہیں مگر شادی کے دوسرے سال سے ہی میرے شوہر کا رویہ میرے ساتھ نہایت ہتک آمیز ہو گیا تھا بات بات پر میری توہین کرنا انکا معمول بن گیا تھا غیر عورتوں میں دلچسپی بھی بڑھتی ہی جا رہی تھی میری طرف توجہ بالکل نہیں رہی تھی میں بہت پریشان تھی آپ سے اپنا مسئلہ بیان کیا تو آپ نے مجھے میرا مبارک پتھر بافوت پڑھائی کر کے مجھے دیا اور وظیفہ بھی پڑھنے کو دیا جب سے میں نے پڑھائی کیا ہوا مبارک پتھر بافوت انگوٹھی بنوا کر پہنا ہے اور آپ کا وظیفہ پڑھا تو میں حیران ہوں دو مہینے کے اندر ہی میرے شوہر بالکل تبدیل ہو گئے ہیں انکا سلوک میرے ساتھ بہت اچھا ہو گیا ہے غیر عورتوں میں دلچسپی بھی ختم ہو گئی ہے قادری صاحب آپ نے میرے ساتھ بہت بڑی نیکی کی ہے میں آپکے لیئے ہمیشہ دعا گو رہوں گی۔

جواب: جیتی رہو! اللہ پاک آپکی زندگی میں مزید خوشیاں عطا فرمائے اور میاں بیوی کی محبت کو ہمیشہ قائم رکھے۔

عاصمہ (رحیم یار خان)

قادری صاحب! مجھے میرا مبارک پتھر بتا دیجئے کرنا ہے اور اسے میں کس طرح حاصل کر سکتی ہوں پلیز منگوانے کا طریقہ بھی بتا دیں۔

جواب: جیتی رہو! بیٹی میں مبارک پتھر پر پڑھائی کر کے دیتا ہوں اس لئے مجھے Call کرتے اپنے نام کیساتھ اپنی والدہ کا نام اور اپنی تاریخ پیدائش اور پتھر کیوں پہننا چاہتی ہو مقصد بھی بتاؤ منگوانے کا طریقہ بھی میں اسی وقت آپکو سمجھا دونگا۔

ایس۔ این۔ قادری
رضویہ مارکیٹ '86' فرسٹ فلور' ناظم آباد چورنگی' کراچی۔ 74600
رابطے کیلئے موبائل : 0308-2543444
0333-2105914
E-mails: qadrihelpline@yahoo.com
qadrihelpline@hotmail.com

E-mail کرتے وقت اپنے شہر کا نام لازمی لکھیں۔
رابطہ کے اوقات صبح 10 سے شام 7 بجے تک۔

مبارک پتھر Lucky Stone

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

Pakistadvertisement
SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

Cheese Parathay

Dough ingredients

Refined flour (sieved)	¾ cup
Whole wheat flour (sieved)	¾ cup
Salt	to taste.
Oil	2 tsp + for frying

Filling ingredients

Cottage cheese (grated)	1 ½ cups
Fresh coriander (chopped)	2 tbps
Green chillies (chopped)	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Raw mango powder	1 tsp
Salt	to taste.

Method:

Knead dough ingredients with lukewarm water and make 4 balls.
Mix filling ingredients in a bowl and divide into 4 portions.
Roll dough lightly into discs; fill each with filling and shape into balls again.
Roll balls into discs; fry golden on an iron griddle from both sides, applying oil on the sides at intervals.
Cut Cheese Parathay into slices and serve.

پنیری پراٹھے

آٹے کے اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	¾ پیالی
آٹا (چھنا ہوا)	¾ پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	2 چائے کے چمچے + تلنے کے لئے

بھرنے کے اجزاء:

پنیر (کدوکش)	1½ پیالی
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
آم چور	ایک چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ

ترکیب:

آٹے کے اجزاء کو نیم گرم پانی سے گوندھیں اور 4 پیڑے بنالیں۔ ایک پیالے میں بھرنے کے اجزاء ملائیں اور اسے 4 حصوں میں تقسیم کردیں۔ آٹے کے پیڑے ہلکے سے بیلیں ان کے درمیان ملی آمیزہ بھر کر ان کے دوبارہ پیڑے بنالیں۔ ان پیڑوں کے گول پراٹھے بیل لیں۔ پراٹھوں کو تیل لگاتے ہوئے توے پر دونوں جانب سے سنہری ہونے تک تل لیں۔ مزیدار پراٹھے ٹکڑے کاٹ کر پیش کریں۔

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

add NEW FLAVOURS to life

GER PATTIES

All Simply Sufi products
now available at
Hyperstar

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

simply SUFI®

PREMIUM BUR

www.simplysufi.com

SCANNED BY ALI GOHAR DOGAR

WWW.PAKSOCIETY.COM

CHASKA PAKANAY KA

Chinese Dry Chilli Chicken

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	½ kg
Onion (thickly cut)	1
Capsicum (thickly cut)	½
Spring onion (cut lengthwise)	1
Soya sauce	1 tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Green chillies (paste)	1 tbsp
Black peppercorns (crushed)	1 tsp
Green chillies (finely cut)	6
Red chillies powder	1 tsp
Garlic (chopped)	1 tbsp
Cornflour, refined flour	1 tbsp each
Egg	1
Sugar	1 pinch
White vinegar	¼ tsp
Salt	1 tsp
Oil	3 tbsp

Method:

- Marinate chicken pieces with soya sauce, egg, pepper, cornflour, flour, ginger/garlic, green chilli paste and salt and keep aside for 1 hour.
- Heat oil in a wok and fry chicken golden; remove.
- In same wok fry garlic and red chillies; add onion, green chillies and capsicum and fry.
- Add vinegar, chicken, sugar and spring onions; fry on high flame for few minutes; dish out.

چائنیز ڈرائی چلی چکن

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	½ کلو
پیاز (موٹی کٹی ہوئی)	ایک عدد
شملہ مرچ (موٹی کٹی ہوئی)	½ عدد
ہری پیاز (لمبی کٹی ہوئی)	ایک عدد
سویا ساس	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
ہری مرچیں (پسی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	6 عدد
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچہ
کارن فلور، میدہ	ایک ایک کھانے کا چمچہ
انڈہ	ایک عدد
چینی	ایک چٹکی
سفید سرکہ	½ چائے کا چمچہ
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	3 کھانے کے چمچے

ترکیب:

مرغی میں سویا ساس، انڈہ، کالی مرچ، کارن فلور، میدہ، لہسن، ادرک، پسی ہوئی ہری مرچیں اور نمک ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کر کے مرغی کی بوٹیوں کو سنہری کر کے نکال لیں۔ اسی کڑاہی میں لہسن اور لال مرچ بھون کر پیاز، ہری مرچیں اور شملہ مرچ شامل کریں۔ اس میں سرکہ، مرغی کی بوٹیاں، چینی اور ہری پیاز ملا لیں اور تیز آنچ پر چند منٹ تک بھون کر ڈش میں نکال لیں۔

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

Potato Croquettes

Ingredients:

Potatoes (boiled and mashed)	4 cups
Fresh milk	2 tbsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
Spring onion (chopped)	½ tsp
Egg yolks	2
Refined flour	3 tbsp
Egg (beaten)	1
Breadcrumbs	1 cup
Salt	to taste
Oil	for frying

Method:

Mix potato, milk, pepper, springs onion, yolks, flour and salt in a bowl.
Make long kebabs and coat first with egg and then breadcrumbs.
Heat oil in a wok and fry croquettes golden; remove on an absorbent paper.

آلو کے کروکٹس

اجزاء:

آلو (اُبلے اور کچلے ہوئے)	4 پیالی
تازہ دودھ	2 کھانے کے چمچے
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
ہری پیاز (چوپ کی ہوئی)	½ چائے کا چمچہ
انڈے کی زردیاں	2 عدد
میدہ	3 کھانے کے چمچے
انڈا (پھینٹا ہوا)	ایک عدد
ڈبل روٹی کا چورہ	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لیے

ترکیب:

ایک پیالے میں آلو، دودھ، کالی مرچ، ہری پیاز، زردیاں، میدہ اور نمک ملا لیں۔ اس آمیزے کے لمبوترے کباب بنا لیں۔ انہیں پہلے انڈے پھر ڈبل روٹی کے چورے میں لپیٹ لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور کروکٹس سنہری تل کر جاذب کاغذ پر نکال لیں۔

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

Chicken Curry

Ingredients:

Chicken pieces	½ kg
Onion (finely cut)	1
Green chillies (finely cut)	8
Yogurt (whipped)	1 cup
Ginger/ galic paste	3 tbsp
Gram flour	2 tbsp
Cloves	3
Black peppercorns	8
Cinnamon	1 stick
Bay leaf	1
Cumin seeds	1 tsp
Dried fenugreek leaves	2 tsp
Fresh coriander (finely cut)	¼ cup
Red chilli powder	1 tsp
Turmeric powder	½ tsp
Hot spices powder	2 tsp
Salt	1 tsp
Oil	½ cup

Method:

- Heat oil in a pot and fry ginger/garlic and chicken.
- Add onion, cloves, pepper, cinnamon, bay leaf, red chillies, turmeric, hot spices and cumin seeds and fry.
- Add yogurt, gram flour, water and salt and cook till chicken is tender.
- When curry thickens; add fenugreek leaves, green chillies and coriander and leave on dum.

مرغی کا سالن

اجزاء:

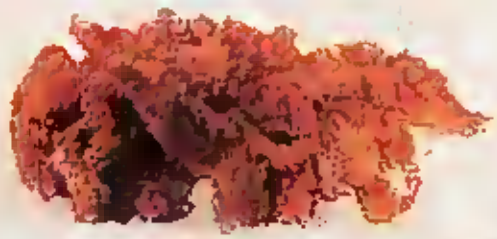
مرغی کا گوشت	½ کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	8 عدد
دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
لہسن ادرک (پیسا ہوا)	3 کھانے کے چمچے
بیسن	2 کھانے کے چمچے
لونگیں	3 عدد
کالی مرچیں	8 عدد
دار چینی	ایک ٹکڑا
تیج پتے	ایک عدد
کلونجی	ایک چائے کا چمچہ
منصوری میتھی	2 چائے کے چمچے
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	½ پیالی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	2 چائے کے چمچے
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	½ پیالی

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کریں۔ لہسن ادرک اور مرغی سنہری کریں۔ اس میں پیاز، لونگیں، کالی مرچیں، دار چینی، تیج پتے، لال مرچ، ہلدی، گرم مصالحہ اور کلونجی ملا کر بھونیں۔ اس میں دہی، بیسن، پانی اور نمک ڈال کر گوشت گلنے تک پکائیں۔ سالن گاڑھا ہونے پر اس میں میتھی، ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر دم پر رکھ دیں۔

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM



FRIED FISH

Ingredients:

Fish fillets	400 grams
Butter milk	400 grams
Refined flour (sieved)	1 cup
Red chilli powder	1 tsp
Black pepper powder	to taste
Lemon juice	1 tbsp
Carom seeds	1 pinch
Salt	to taste
Oil	for frying

Method:

Marinate fish with red chillies, pepper, lemon juice, carom seeds and salt and keep aside for a little while.
Coat fillets first with butter milk, then with flour.
Heat oil in a wok and fry fish golden; remove.

تلی ہوئی مچھلی

اجزاء:

مچھلی کے فلے	400 گرام
لسی	400 گرام
میدہ (چھنا ہوا)	ایک پیالی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی کالی مرچ	حسب ذائقہ
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
اجوائن	ایک چٹکی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے

ترکیب:

مچھلی کے ٹکڑوں پر لال مرچ، کالی مرچ، لیموں کا رس، اجوائن اور نمک ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ ٹکڑوں کو پہلے لسی پھر میدے میں لپیٹ لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور مچھلی کے ٹکڑے سنہری تل کر نکال لیں۔

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

www.paksociety.com

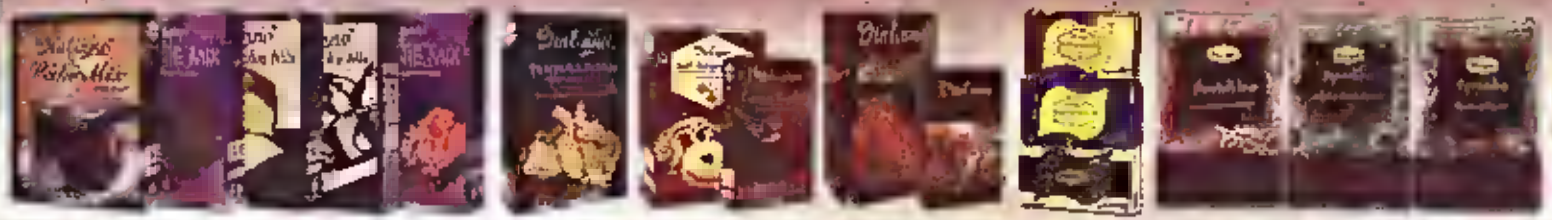
Italiano

Give Better Taste To Your Home Cooking...

Italiano

Cooking Chocolate Range

- Creamy White Chocolate
- Sweetened Dark Chocolate
- Smoothy Milk Chocolate
- Unsweetened Dark Cooking Chocolate



Products Range

Cake Mix, Brownie Mix, Tempura Flour, Self Rising, Cocoa Powder, Cooking Chocolate, Sprinkles, Saffron Threads

SCANNED BY PAKISTAN COUPONS

WWW.PAKSOCIETY.COM

Tarka

Fish Cakes

Ingredients:

Fish fillet	1 kg
Bread	2 slices
Egg	1
Lemon juice	2 tbsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
Breadcrumbs	1 cup
Mint leaves (chopped)	2 tbsp
Celery (chopped)	1 tbsp
Salt	1 tsp
Oil	for frying
Fresh coriander, mint leaves	for garnishing

Method:

Rub salt on fish; boil for 5 minutes and strain.
Mix breadcrumbs, fish, mint, celery, pepper, lemon juice and salt in a bowl; make small kebabs from this batter.
Coat first with egg, then breadcrumbs.
Heat oil in a frying pan and fry cakes golden from both sides; remove in a dish.
Garnish with mint and fresh coriander; serve.

فش کیکس

اجزاء:

مچھلی کے فلے	ایک کلو
ڈبل روٹی	2 سلائس
انڈا	ایک عدد
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچ
ڈبل روٹی کا چورا	ایک پیالی
پودینہ (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچ
سلری (چوپ کی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	تلنے کے لئے
پودینہ، ہرا دھنیا	سجانے کے لئے

ترکیب:

مچھلی میں نمک ڈال کر 5 منٹ تک ابال کر پانی چھان لیں۔ ایک پیالے میں ڈبل روٹی، مچھلی، پودینہ، سلری، کالی مرچ، لیموں کا رس اور نمک ملا لیں۔ اس آمیزے کے چھوٹے کباب بنائیں۔ انہیں پہلے انڈے پھر ڈبل روٹی کے چورے میں لپیٹ لیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور کباب دونوں جانب سے سنہری تل کر سرونگ ڈش میں نکال لیں۔ اسے پودینے اور ہرے دھنیے سے سجا کر پیش کریں۔

SCANNED BY FIZ UOSURDU NOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

Tarka

Fried Chicken and Potatoes

Ingredients:

Chicken breasts	½ kg
Potatoes	½ kg
Garlic/ginger paste	2 tsp
Paprika powder	1 tsp
Cumin powder	1 tsp
Coriander powder	1 tsp
Red chilli powder	½ tsp
Turmeric powder	½ tsp
Cornflour	4 tbsp
Red food colour	1 pinch
Lemon juice	2 tbsp
Egg white	1
Salt	1 tsp
Oil	1 cup
Chaat masala, fresh coriander (finely cut)	for sprinkling

Method:

- Peel potatoes and cut into rounds.
- Heat oil in a wok and fry potatoes golden; remove.
- Cut chicken breasts into strips; marinate with garlic/ginger, paprika, coriander, cumin, red chillies, turmeric, egg white, lemon juice, cornflour, food colour and salt; keep aside for ½ hour.
- Reheat oil; add chicken and fry on high flame; add potatoes and leave on dum.
- Dish out Fried Chicken and Potatoes and sprinkle chaat masala and coriander; serve.

تلی ہوئی مرغی اور آلو

اجزاء:

مرغی کے سینے	½ کلو
آلو	½ کلو
پسا ہوا لہسن ادرک	2 چائے کے چمچے
پسی ہوئی پاپرکا	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	½ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچہ
کارن فلور	4 کھانے کے چمچے
کھانے کا لال رنگ	ایک چٹکی
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
انڈے کی سفیدی	ایک عدد
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	ایک پیالی
چاٹ مصالحہ، ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	چھڑکنے کے لئے

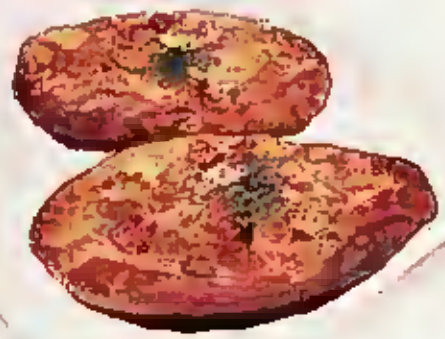
ترکیب:

آلوؤں کو چھیل کر گول قاشیں کاٹ لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور آلو سنہری تل کر نکال لیں۔ مرغی کے سینوں کی پٹیاں کاٹ لیں ان پر لہسن ادرک، پسی پاپرکا، دھنیا، زیرہ، لال مرچ، ہلدی، سفیدی، لیموں کا رس، کارن فلور، کھانے کا رنگ اور نمک ملا کر ہلا گھلنے کے لئے رکھ دیں۔ کڑاہی کا تیل دوبارہ گرم کریں اس میں مرغی ڈال کر تیز آنچ پر بھونیں پھر آلو ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار مرغی آلو فش میں نکالیں اسے چاٹ مصالحہ اور ہرا دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

Tarka



Mince Kulchay

Ingredients:

Chicken mince	½ kg
Onion (finely cut)	1
Tomatoes (chopped)	4
Red chillies (crushed)	2 tsp
Ginger/garlic paste	2 tsp
Kulchay	4
Mozzarella cheese (grated)	1 cup
Cheddar cheese (grated)	1 cup
Water	1 cup
Salt	1 tsp
Oil	2 tbsp
Fresh coriander (chopped)	for sprinkling

Method:

- Cook mince with garlic/ginger, water, onion, red chillie , tomatoes, oil and salt on low flame till dry.
- Fry mince thoroughly and remove from flame.
- Spread ½ cheddar cheese and ½ mozzarella cheese on kulchay; sprinkle small amount of mince on each and spread remaining cheddar and mozzarella cheese on top.
- Place in a baking tray and bake in a pre-heated oven at 200°C for 10 minutes; remove.
- Garnish Mince Kulchay with fresh coriander and serve.

قیمے کے کلچے

اجزاء:

مرغی کا قیمہ	½ کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	4 عدد
کٹی ہوئی لال مرچ	2 چائے کے چمچے
پسا ہوا لہسن ادرک	2 چائے کے چمچے
نان کلچے	4 عدد
موزریلا چیز (کدوکش)	ایک پیالی
چیڈر چیز (کدوکش)	ایک پیالی
پانی	ایک پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	2 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

قیمے میں لہسن ادرک، پانی، پیاز، لال مرچ، ٹماٹر، تیل اور نمک ملا کر ہلکی آنچ پر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ قیمے کو اچھی طرح سے بھون کر پورا بھنا کر دیں۔ کلچوں کے اوپر ½ موزریلا اور ½ چیڈر چیز پھیلائیں اس پر تھوڑا تھوڑا قیمہ پھیلا کر باقی موزریلا اور چیڈر چیز پھیلا دیں۔ اسے بیکنگ ٹرے میں رکھ کر پہلے سے گرم اوون 200°C پر 10 منٹ پکا کر نکال لیں۔ مزیدار کلچے ہرا دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔

SCANNED BY FIZ URDU NOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

Spaghetti with Undercut

Ingredients:

Undercut (strips)	½ kg
Spaghetti (boiled)	2 cup
Soya sauce	4 tbsp
White vinegar	2 tbsp
Cornflour (made into paste with water)	2 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Capsicum	1
Fresh red chillies	6
Beef stock	1 cup
Oyster sauce	2 tbsp
Garlic (chopped)	2 tsp
Salt	1 tsp
Sesame oil	2 tbsp
Oil	¼ cup
Fresh coriander (chopped)	for garnishing

Method:

- Marinate undercut with vinegar, sesame oil and salt and keep aside for ½ hour.
- Heat oil in a wok and fry garlic on high flame; add stock, soya sauce, oyster sauce, pepper and salt and bring to boil.
- Gradually add cornflour till thick; add red chillies and capsicum and remove from flame.
- Layer serving dish with spaghetti and place undercut on top.
- Sprinkle fresh coriander and serve.

انڈر کٹ والی اسپیگھیٹی

اجزاء:

انڈر کٹ (پٹیاں)	½ کلو
اسپیگھیٹی (ابلی ہوئی)	2 پیالی
سوا سس	4 کھانے کے چمچے
سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچے
کارن فلور (پانی میں گھلا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
شملہ مرچ	ایک عدد
تازہ لال مرچیں	6 عدد
گائے کی یخنی	ایک پیالی
اوئسٹر سس	2 کھانے کے چمچے
لہسن (چوپ کیے ہوئے)	2 چائے کے چمچے
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تل کا تیل	2 کھانے کے چمچے
تیل	¼ پیالی
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	سجانے کے لیے

ترکیب:

ایک پیالے میں انڈر کٹ، سرکہ، تیل اور نمک ملا کر ½ گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور تیز آنچ پر لہسن بھونیں۔ اس میں یخنی، سوا سس، اوئسٹر سس، کالی مرچ اور نمک ڈال کر ابال آنے تک پکائیں۔ اس میں آہستہ آہستہ کارن فلور ملا دیں۔ گاڑھا ہو جائے تو لال مرچ اور شملہ مرچ ڈال کر چولہا بند کر دیں۔ سرو کنگ ڈش میں اسپیگھیٹی بچھائیں، اس پر انڈر کٹ والیں اور ہرا دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

Tarka

White Chocolate Rocky Road

Ingredients:

White chocolate (melted)	400 grams
Pistachios (chopped)	50 grams
Walnuts (chopped)	50 grams
Marshmallows (chopped)	6
Compote (chopped)	50 grams
Vanilla essence	½ tsp
Cherries (chopped)	2 tbsp

Method:

Mix pistachios, walnuts, marshmallows, compote, cherries and vanilla essence in chocolate.
Brush oil on a pyrex dish and line with butter paper.
Pour chocolate batter in it and refrigerate.
When set, cut slices and serve.

وائٹ چاکلیٹ روکی روڈ

اجزاء:

سفید چاکلیٹ (پگھلی ہوئی)	400 گرام
پستے (چوپ کیے ہوئے)	50 گرام
اخروٹ (چوپ کیے ہوئے)	50 گرام
مارشمیلو (چوپ کیے ہوئے)	6 عدد
اشرفیاں (چوپ کی ہوئی)	50 گرام
ونیلا ایسنس	½ چائے کا چمچہ
چیری (چوپ کی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

چاکلیٹ میں پستے، اخروٹ، مارشمیلو، اشرفیاں، چیری اور ونیلا ایسنس ملائیں۔ پائریکس کی ڈش کو چکنا کر کے بٹر پیپر بچھائیں اس میں چاکلیٹ کا آمیزہ ڈال کر فرج میں رکھیں۔ جب جم جائے تو اس کے ٹکڑے کاٹ کر پیش کریں۔

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

Prawn Kaftai

Ingredients:

Prawns (minced)	1 cup
Cornflour	6 tbsp
Carrot (cut into rounds)	½ cup
Soya sauce	2 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Capsicum (cubed)	1
Pineapple pieces	1 cup
Garlic (chopped)	2 tbsp
Dried, round red chillies	6
Tomato ketchup	½ cup
Pineapple juice	1 cup
Salt	to taste
Oil	3 tbsp +for frying

Method:

Mix prawns, carrot, soya sauce, pepper, 2 tbsp cornflour and salt in a bowl.
Shape into small balls.
Heat oil in a wok and fry balls golden; remove.
Heat oil in a pot and fry garlic golden; add red chillies, tomato ketchup, pineapple juice and salt and cook for few minutes.
Dissolve remaining cornflour in water and gradually add to pot till sauce thickens.
Add prawn balls, capsicum, pineapple and salt and dish out.

جھینگے کا فتائی

اجزاء:

جھینگے (قیمہ کیے ہوئے)	ایک پیالی
کارن فلور	6 کھانے کے چمچے
گاجر (گول کٹی ہوئی)	½ پیالی
سوئا سس	2 کھانے کے چمچے
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
سلگا مرچ (چوکور کٹی ہوئی)	ایک عدد
انناس کے ٹکڑے	ایک پیالی
لہسن (چوپ کیے ہوئے)	2 کھانے کے چمچے
سوکھی گول لال مرچیں	6 عدد
ٹماٹو کیچپ	½ پیالی
انناس کا جوس	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	3 کھانے کے چمچے + تلنے کے لیے

ترکیب:

پیالے میں جھینگے، گاجر، سوئا سس، کالی مرچ، 2 کھانے کے چمچے کارن فلور اور نمک ملائیں۔ اس آمیزے کے چھوٹے کوفتے بنائیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور کوفتے سنہری تل کر نکال لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کر کے لہسن سنہری کریں اس میں لال مرچیں، ٹماٹو کیچپ، انناس کا جوس اور نمک ڈال کر چند منٹ تک پکائیں۔ باقی کارن فلور پانی میں گھول لیں۔ اسے آہستہ آہستہ کر کے دیگچی میں شامل کریں۔ سالن گاڑھا ہو جائے تو کوفتے، سلگا مرچ، انناس اور نمک ملا کر ڈش میں نکال لیں۔

SCANNED BY FREEUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

Almond Cookies

Ingredients:

Refined flour (sieved)	1 cup
Butter	¾ cup
Almonds (powdered)	¼ cup
Almond essence	1 tsp
Cold water	1 cup
Almonds (peeled)	for garnishing
Icing sugar	¼ cup + for sprinkling

Method:

- Mix all ingredients in a bowl with an electric beater.
- Gradually add water in the mixture and knead into dough.
- Line an oven tray with butter paper; put blobs of batter on it and shape into discs.
- Press an almond in the centre of every biscuit.
- Bake in a pre-heated oven at 180°C for 10 minutes and remove.
- Sprinkle icing sugar on top and serve.

بادامی کوکیز

اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	ایک پیالی
مکھن	¾ پیالی
بادام (پسے ہوئے)	¼ پیالی
بادام کا ایسنس	ایک چائے کا چمچ
ٹھنڈا پانی	ایک پیالی
بادام (چھلے ہوئے)	سجانے کے لئے
باریک پسی ہوئی چینی	¼ پیالی + چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

ایک پیالے میں تمام اجزاء الیکٹرک بیٹر کی مدد سے یکجان کر لیں۔ اس آمیزے میں آہستہ آہستہ پانی ملا کر نا گوندھ لیں۔ اوون کی ٹرے میں چکنا کاغذ بچھائیں اس پر تھوڑا تھوڑا سا آمیزہ رکھیں اور اسے ہاتھ کی مدد سے گول کر لیں۔ ہر بسکٹ پر ایک ایک بادام چپکا دیں۔ ٹرے کو پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 10 منٹ تک پکا کر نکالیں اور چینی چھڑک دیں۔

SCANNED BY FIRDOUSURDU NOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

Afghani Burani

Ingredients:

ound eggplants (cut into rounds)	3
ogurt (whipped)	½ kg
nion (chopped)	1
omatoes (chopped)	4
esh coriander (chopped)	2 tbsp
arlic	1 bulb
ack peppercorns (crushed)	1 tsp
reen chillies	10
il	for frying

Method:

eat oil in a frying pan and fry eggplants golden; remove.
our yogurt in a dish and line dish edges with eggplants cording to the picture.
eat oil in a saucepan; add garlic, onion, tomato, pepper and lt and cook till tomatoes are tender; add coriander.
y thoroughly and pour on eggplant.
ind chillies in a blender and place on top of tomatoes; rve.

افغانی بنرانی

اجزاء:

گول بینگن (قتلے)	3 عدد
دہی (پھینٹی ہوئی)	½ کلو
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	4 عدد
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
لہسن	ایک پوتھی
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
ہری مرچیں	10 عدد
تیل	تلنے کے لیے

ترکیب:

فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور بینگن کے قتلوں کو سنہری تلی کر نکال لیں۔ ایک ڈش میں دہی ڈالیں ڈش کے کنارے پر مصور کے مطابق بینگن ترتیب سے سجا دیں۔ ساس پین میں تیل گرم کریں۔ اس میں لہسن، پیاز، ٹماٹر، کالی مرچ اور نمک ڈال کر ٹماٹر گل جانے تک پکائیں اس میں ہرا دھنیا ملا لیں۔ اسے اچھی طرح سے بھون کر بینگن کے قتلوں پر ڈالیں۔ ہری مرچوں کو بلینڈر میں پیس کر اسے ٹماٹر کے اوپر ڈالیں اور پیش کریں۔

SCANNED BY FIZA QUSURDU NOVELS

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں:۔

- ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
  سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابنِ صفی کی مکمل رینج
- ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور رژیوم ایبل لنک
- ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- مشہور مصنفین کی کُتب کی مکمل رینج
- ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ویب سائٹ کی آسان براؤسنگ
- سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

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

ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

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

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan

Like us on Facebook fb.com/paksociety

twitter.com/paksociety1

WWW.PAKSOCIETY.COM

SCANNED BY FIRDOUSURDU NOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

Cheese and Cauliflower Cutlets

Ingredients:

Cauliflower flowers	½ cup
Cottage cheese (cubed)	½ cup
Potatoes (boiled and mashed)	2
Breadcrumbs	1 cup
Eggs (beaten)	2
Red chilli powder	1 tsp
Onion (chopped)	¼ cup
Green chillies (chopped)	2 tbsp
Fresh coriander(chopped)	¼ cup
Tomarind pulp	¼ cup
Cumin seeds (roasted and crushed)	1 tbsp
Salt	to taste
Oil	for frying
Broccoli	for decoration

Method:

Heat 2 tbsp oil in a frying pan; fry cauliflower flowers; remove.
Mix all ingredients except cauliflower and cheese in a bowl.
Spread little batter on palm, put one flower and one cube cheese in centre and shape into kebab.
Repeat process to make more kebabs.
Coat first with eggs, then breadcrumbs.
Heat oil in a frying pan and fry cutlets golden from both sides; dish out.
Decorate dish with broccoli

پنیر اور گوبھی کے کٹلٹس

اجزاء:

پھول گوبھی کے پھول	½ پیالی
پنیر (پکور کٹا ہوا)	½ پیالی
آلو (اُبلے اور خمیرہ کیے ہوئے)	2 عدد
آملہ روٹی کا چورہ	ایک پیالی
انڈے (پھینٹے ہوئے)	2 عدد
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
پیاز (چوپ کی ہوئی)	½ پیالی
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	½ پیالی
املی کا گودا	½ پیالی
بھنا اور کٹا ہوا سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لیے
برکلی	سجانے کے لیے

ترکیب:

فرائنگ پین میں 2 کھانے کے چمچے تیل گرم کریں اور پھول گوبھی تل کر نکال لیں۔ ایک پیالے میں ماسوا گوبھی اور پنیر تمام اجزا ملا لیں۔ ہتھیلی پر آلو کا تھوڑا سا آمیزہ لیں۔ اس کے درمیان میں ایک گوبھی کا پھول اور پنیر کا ٹکڑا رکھ کر اسے کباب کی شکل دے دیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے سارے آلو کے کباب بنا لیں۔ انہیں پہلے انڈے، پھر ڈبل روٹی کے چورے میں لپیٹ لیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور کٹلٹس کو دونوں جانب سے سنہری تل کر ڈش میں نکالیں۔ ڈش کو برکلی سے سجا دیں۔

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

Mehran
مہران
ڈبل جیت
آفر
مہران لایا یقینی انعامات!
اپنے موبائل سے MSFI لکھیں <space> دیں، پن نمبر لکھیں
<space> دیں، شہر کا نام لکھیں اور 5892 پر SMS کریں۔
جیتیں ہر SMS پر کچن ٹپس، موبائل بیلنس اور دیگر قیمتی انعامات۔*
Mobile Balance
Recipes & Tips
Biryani Masala
ہُنر دِلوں پہ راج کرنے کا!

WWW.PAKSOCIETY.COM

Cashew nut and Chicken Salad

Ingredients:

Chicken pieces (boneless and boiled)	3
Cashew nuts	1 cup
Tie Pasta (boiled)	2 cups
Brown sugar	¼ cup
Lemon juice	3 tbsp
White vinegar	1 tbsp
Fresh cream	2 cups
Black pepper (crushed)	¼ tsp
Celery (chopped)	2 cups
Capsicum (finely cut)	½ cup
Onion (finely cut)	1
Salt	1 pinch

Method:

- Mix brown sugar, pepper, cream, lemon juice, vinegar and salt in a bowl.
- Mix pasta, capsicum, onion, chicken and celery in a separate bowl and dish out.
- Pour cream dressing over the salad and garnish with cashew nuts.

کاجو اور مرغی کا سلاد

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی ابلی ہوئی)	3 عدد
کاجو	ایک پیالی
ٹائی پاستا (ابلا ہوا)	2 پیالی
براؤن چینی	¼ پیالی
لیموں کا رس	3 کھانے کے چمچے
سفید سرکہ	ایک کھانے کا چمچہ
تازہ کریم	2 پیالی
کٹی ہوئی کالی مرچ	¼ چائے کا چمچہ
سلری (چوپ کی ہوئی)	2 پیالی
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	½ پیالی
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
نمک	ایک چٹکی

ترکیب:

ایک پیالے میں براؤن چینی، کالی مرچ، کریم، لیموں کا رس، سرکہ اور نمک ملا لیں۔ ایک علیحدہ پیالے میں پاستا، شملہ مرچ، پیاز، مرغی اور سلری ملا کر ڈش میں نکالیں اس کے اوپر کریم کا آمیزہ ڈالیں اور کاجو سے سجا دیں۔

SCANNED BY FIZA OSURDU NOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

Tomato and Sausages Pasta

Ingredients:

Fettuccine pasta (boiled)	2 cups
Onion (finely cut)	1
Garlic (chopped)	3 cloves
Sausages	4
Tomatoes (chopped)	2
Cherry tomatoes	6
White vinegar	2 tbsp
Black pepper (crushed)	¼ tsp
Basil leaves	½ cup
Salt	¾ tsp
Olive oil	3 tbsp
Basil leaves, Parmesan cheese (grated)	for sprinkling

Method:

- Heat oil in a wok and fry onion and garlic.
- Add sausages and cook for few minutes; add tomatoes, vinegar, pepper, basil and salt.
- Arrange pasta in a serving dish; place sausages in the centre; sprinkle basil leaves and cheese on top and serve.

ٹماٹر اور ساسجز والا پاستا

اجزاء:

فیٹوچینی پاستا (ابلا ہوا)	2 پیالی
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
لہسن (چوپ کیے ہوئے)	3 جوئے
ساسجز	4 عدد
ٹماٹر (چوپ کیے ہوئے)	2 عدد
چیری ٹماٹر	6 عدد
سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچے
کٹی ہوئی کالی مرچ	¼ چائے کا چمچہ
تلسی کے پتے	½ پیالی
نمک	¾ چائے کا چمچہ
زیتون کا تیل	3 کھانے کے چمچے
تلسی کے پتے، پارمیزان چیز (کدوکش)	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

کڑاہی میں تیل گرم کر کے پیاز اور لہسن بھونیں اس میں ساسجز ڈال کر چند منٹ تک پکائیں پھر ٹماٹر سرکہ کالی مرچ تلسی اور نمک ڈالیں۔ سرونگ ڈش میں پاستا رکھیں اس کے درمیان میں ساسجز ڈالیں اور تلسی کے پتے اور چیز چھڑک دیں۔

SCANNED BY FIDO OUSURDU NOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

Chicken Burger

Ingredients:

Chicken mince	200 grams
Round buns	2
Onion (cut into rounds)	1
Onions, green chillies (finely cut)	2 each
Black pepper (crushed)	¼ tsp
Red chilli powder	½ tsp
Hot spices powder	½ tsp
Ginger (finely cut)	1-inch piece
Soya sauce	1 ½ tbsp
Chilli sauce	3 ½ tbsp
Egg	1
Mayonnaise	5 tbsp
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Oil	3 tbsp
Salt	to taste
Butter	2 tbsp
Mayonnaise, iceberg lettuce,	as required

Method:

- Mix ½ finely cut onion, green chillies, hot spices, pepper, red chillies, ginger, ½ soya sauce, ½ chilli sauce, ½ mayonnaises, egg, fresh coriander and salt in mince; heeze for 10 minutes.
- Make two kebabs from mince; heat oil in a frying pan and fry kebabs golden from both sides; remove.
- In same frying pan add remaining ½ onion, remaining soya sauce and chilli sauce; cook for 2 minutes and remove.
- Cut buns into halves; apply little butter on insides and roast on an iron griddle.
- Layer bottom halves of buns with iceberg lettuce, kebab, onion rings and cheese; spread remaining mayonnaise on top and cover with other halves.

چکن برگر

اجزاء:

مرغی کا قیمہ	200 گرام
گول بن	2 عدد
بڑی پیاز (گول کٹی ہوئی)	ایک عدد
پیاز، ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	2,2 عدد
کٹی ہوئی کالی مرچ	¼ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	½ چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	½ چائے کا چمچہ
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	ایک انچ کا ٹکڑا
سوا سس	1½ کھانے کے چمچے
چلی سس	3½ کھانے کے چمچے
انڈہ	ایک عدد
مایونیز	5 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
تیل	3 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
مکھن	2 کھانے کے چمچے
مایونیز، آئس برگ لیٹس، پنیر کے سلائس	حسب ضرورت

ترکیب:

ایک پیالے میں قیمہ، ½ باریک کٹی ہوئی پیاز، ہری مرچیں، کالی مرچ، گرم مصالحہ، لال مرچ، ادرک، ½ سوا سس، ½ چلی سس، ½ مایونیز، انڈہ، ہرا دھنیا اور نمک ملا کر 10 منٹ کے لئے زیپ فریزر میں رکھ دیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں۔ قیمے کے 2 کباب بنائیں اور انہیں دونوں جانب سے سنہری تل کر نکال لیں۔ اس فرائنگ پین میں باقی پیاز، باقی سوا سس اور باقی چلی سس ڈال کر 2 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ بن گرلائی میں درمیان کاٹیں، ان کے دونوں حصوں پر تھوڑا سا مکھن لگا کر توے پر سینک لیں۔ بن کے نچلے حصوں پر پہلے آئس برگ لیٹس، پھر کباب، گول کٹی ہوئی پیاز، پنیر رکھیں، اس پر باقی مایونیز ڈال کر اوپر والے حصے پر رکھ دیں۔

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

Strawberry Pie

Ingredients:

Refined flour (sieved)	1 ¼ cup
Icing sugar	2 tbsp
* Butter (unsalted)	½ cup
Icecold water	4 tbsp
Egg (beaten)	½
Salt	1 pinch

Filling Ingredients:

Strawberries (cut in halves)	1 cup
Chocolate (melted)	½ cup
Strawberry jelly crystals	350 grams
Strawberries, fresh cream (whipped)	for garnishing

Method:

- Mix flour, sugar, egg and butter in a bowl with a fork till crumbly.
- Add water and knead into dough; refrigerate for 1 hour.
- Roll out into a disc and set in a deep Pyrex dish; place butter paper over it and put kidney beans on top.
- Bake dish in a pre-heated oven at 180°C for 20 minutes; remove paper and beans and allow to cool.
- Remove from dish and layer with melted chocolate; refrigerate for a little while; layer with strawberries.
- Heat 1 cup water in a saucepan and dissolve jelly crystals; allow to cool.
- Pour jelly on top of strawberries and refrigerate to set.
- Garnish pie with cream and strawberries and serve.

* Use refrigerated butter

اسٹرابیری پائی

اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	1¼ پیالی
باریک پسی ہوئی چینی	2 کھانے کے چمچے
* بغیر نمک کا مکھن	½ پیالی
برف ٹھنڈا پانی	4 کھانے کے چمچے
انڈا (پھینٹا ہوا)	½ عدد
نمک	ایک چٹکی

بھرنے کے اجزاء:

اسٹرابیری (دو حصوں سے کٹی ہوئی)	ایک پیالی
پگھلی ہوئی چاکلیٹ	½ پیالی
اسٹرابیری جیلی کرسٹلز	350 گرام
اسٹرابیری تازہ کریم (پھینٹی ہوئی)	سجانے کے لئے

ترکیب:

- پیالے میں میدہ، چینی، انڈا اور مکھن کانٹوں کی مدد سے ڈبل روٹی کے چورے کی طرح سے کرلیں پھر پانی شامل کرکے اسے گوندھیں اور ایک گھنٹے کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ اس کی روٹی بیل کر گہری پائی ڈش پر سیٹ کردیں پھر چکنا کاغذ رکھ کر لوبیا رکھ دیں۔ ڈش کو پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 20 منٹ تک پکا کر نکالیں اور ٹھنڈا ہونے کے لئے رکھ دیں۔ اسے ڈش سے نکالیں اس پر پگھلی ہوئی چاکلیٹ کی تہہ لگا کر تھوڑی دیر کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ اس پر اسٹرابیری کی تہہ لگائیں۔ ساس پین میں ایک پیالی پانی گرم کریں اور جیلی کرسٹلز گھول کر ٹھنڈا ہونے دیں اور اسٹرابیری پر ڈال کر فرج میں جمنے کے لئے رکھ دیں۔ مزیدار پائی کریم اور اسٹرابیری سے سجا کر پیش کریں۔

* مکھن فرج میں رکھا ہوا استعمال کریں۔

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

Carabon

Ingredients:

Condensed milk	1 cup
Butter	2 tbsp
Melted chocolate	1 cup

Method:

- Cook condensed milk and butter in a Pyrex dish in a microwave oven for 3 minutes; stir with a spoon after every 10 seconds.
- When milk turns golden remove from microwave.
- When cool, make small balls and coat with chocolate.
- Put chocolates in paper cups and refrigerate.

کیرابون

اجزاء:

کنڈینسڈ ملک	ایک پیالی
مکھن	2 کھانے کے چمچے
پگھلی ہوئی چاکلیٹ	ایک پیالی

ترکیب:

ایک پائرکس کی ڈش میں کنڈینسڈ ملک اور مکھن ڈال کر مائیکرو ویو اوون میں 3 منٹ کے لیے گرم کریں۔ اس دوران ہر (10) سیکنڈ کے بعد چمچہ چلائیں۔ جب ملک سنہری ہو جائے تو اسے مائیکرو ویو اوون سے نکال لیں۔ جب تھوڑا سا ٹھنڈا ہو جائے تو اس کی چھوٹی چھوٹی گیندیں بنائیں اور چاکلیٹ میں لپیٹ لیں۔ چاکلیٹس کو کاغذی پیالوں میں رکھ کر فرج میں رکھ دیں۔

SCANNED BY FIZA URDU NOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

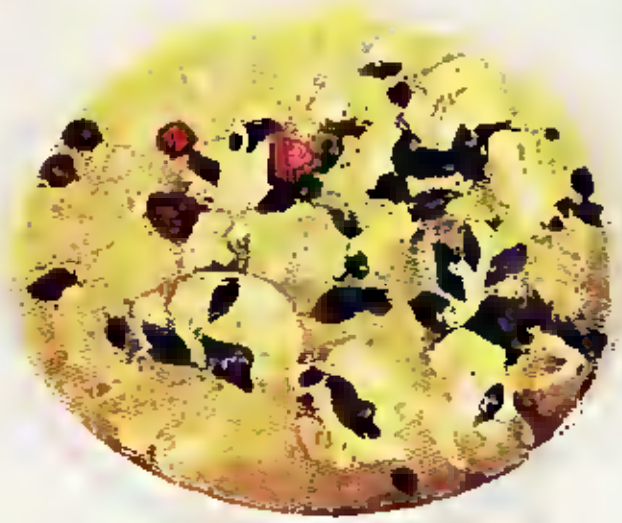
COOSUR

دوا۔ غذا ۔شفاء

Consumed 50% Less than Ordinary Cooking Oils. Hence COOSUR OLIVE OIL is economical for all your exquisite cooking, frying and dressing needs.

SCANNED BY ALL COOSURDU NOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM



Malaysian Curry

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	½ kg
Onions	2
Yogurt	1 cup
Ginger/garlic paste	2 tsp
Coconut milk	1 cup
Green chillies	4
Lemon juice	4 tbsp
Turmeric powder	1 tsp
Fennel powder	1 tsp
Curry leaves	6
Salt	to taste
Dried, round red chillies	6
Oil	½ cup
Fresh coriander	4 tbsp

Method:

- Blend yogurt, onion and green chillies in a blender and remove in a bowl.
- Add chicken pieces and remaining ingredients; keep aside for ½ hour.
- Cook in a pot on low flame till dry.
- Add coconut milk and cook for few minutes; dish out.
- Heat oil in a frying pan and fry red chillies and curry leaves; pour on dish; serve hot.

ملائشین کری

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	½ کلو
پیاز	2 عدد
دہی	ایک پیالی
پسا ہوا لہسن ادرک	2 چائے کے چمچے
ناریل کا دودھ	ایک پیالی
ہری مرچیں	4 عدد
لیموں کا رس	4 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی سونف	ایک چائے کا چمچہ
کڑی پتے	6 عدد
سوکھی گول لال مرچیں	6 عدد
نمک	حسب ذائقہ
تیل	½ پیالی
ہرا دھنیا	4 کھانے کے چمچے

ترکیب:

بلینڈر میں دہی، پیاز اور ہری مرچیں ملا کر پیسیں اور ڈیک پیالے میں نکال لیں۔ اس میں مرغی کی بوٹیاں، باقی اجزاء ملا کر ½ گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ اسے دیگچی میں ڈالیں اور ہلکی آنچ پر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں ناریل کا دودھ ملا کر چند منٹ تک پکائیں پھر ڈش میں نکال لیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کر کے لال مرچیں اور کڑی پتے تل کر ڈش پر ڈالیں اور گرما گرم پیش کریں۔

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

حضرت سلطان احمد علی صاحب پروفیسر حکیم سید اے این عسکری کیساتھ ملاقات کے موقع

طبی مشورے

حاذق الہند حکیم سید ظفر یاب علی شاہ دہلوی کے پوتے

رئیس اعظم طبیب العصر حکیم سید ظفر عسکریؒ کے صاحبزادے

پروفیسر ڈاکٹر حکیم سید اے این عسکری

پاکستان BUMS امریکہ PhD, D.D, MDH, NMD, MD امریکہ

شاہی طبیب ممالک دین سلطنت عزت مآب نواب آف جوناگڑھ اسٹیٹ

360 سال طبی خدمات

[illegible] کا علاج

مخدوم خانم المرسلین تمام اقوام، تمام امراض کے لئے ایک نسخہ شفا لے کر آئے۔ آپ کا یہ آخری مجموعہ خداوندی مشرق و مغرب اور شمال و جنوب میں بسنے والی ہر قوم کے لئے یکساں شفا بخش ہے۔ جب بھی اور جس قوم نے بھی اس حیات آفریں نسخہ کو جان و دل سے اپنایا اسے حیات تازہ حاصل کی۔

مرض قلب (دل) [illegible]

سوال۔ جناب پروفیسر حکیم سید عسکری صاحب میری عمر 42 سال ہے میں اٹھائی سال سے دل کے مرض میں مبتلا ہوں دن میں کسی بھی وقت دل اور ہاتھ شروع ہوتا ہے ہاتھ پر پسینہ آتا ہے اور بے ہوش ہو کر بستر پر لیٹ جاتا ہوں کچھ دیر بعد طبیعت درست ہو جاتی ہے کبھی کبھی دل میں درد اٹھتا ہے جو کمر اور بازو کی طرف جاتا ہے یہ درد کبھی شدید اور کبھی ہلکا ہوتا ہے ایک گرافی رپورٹ میں ڈاکٹرز نے دل کی دو شریانیں بند ہونے کی تصدیق کی ہے میں بائے پاس سے ڈرتا ہوں میرے ایک دوست نے بتایا کہ سات سال قبل اس کی حالت بھی ایسی ہی تھی اس نے آپ سے علاج کروایا اور اب تک نارمل ہے اور میرے بہنوئی جنہیں دل کا مرض لاحق تھا تین سال قبل ڈاکٹر نے بائے پاس کا کہا تھا مگر میرے دوست کے اصرار پر آپ سے دوا نسخہ قلب خاص منگوا کر استعمال کیا اور اللہ کے فضل سے بالکل صحت یاب ہیں برائے کرم آپ مجھے بھی نسخہ قلب خاص تجویز فرما کر میرے اس پتہ پر ارسال کر دیں میں تازندگی آپ کو دعائیں دوں گا (میں نے رپورٹس ای میل کر دی ہیں)

جواب۔ عبدالشہید اعوانی صاحب آپ کی تمام رپورٹس دیکھنے کے بعد آپ کیلئے انتخاب قلب کا بہترین نسخہ خاص تجویز کیا ہے 90 دن استعمال کریں انشاء اللہ دل کا مرض تا حیات نہ ہوگا۔

موٹاپے کے مسائل

(کاشف کراچی 20 سال، ہیلتھ وزن 23 سال، وزیشان نیازی وزن 18 سال)

(انیلہ جاوید اونگور بھارت 21 سال) (اسماعیل خان پشاور 19 سال)

(نزاہت قمر لاہور 18 سال)

یہ سب خواتین کہتی ہیں کہ موٹاپے کی وجہ سے بے حد پریشان تھیں اور کسی محفل میں جانے سے کتراتی تھیں کسی تقریب کا نشانہ نہ بن جائیں اپنے آپ کو دبا کر رکھنے کی تمام تدابیر کر چکی تھیں مگر ہماری خوشی کی انتہا نہیں ہے حکیم صاحب کے تجویز کردہ سلمنگ کورس کے چند ماہ کے استعمال سے ان سب کا وزن تیزی سے کم ہوا۔ (فضیلہ شاہ (وزن) لکھتی ہیں کہ تین ماہ کے سلمنگ کورس سے 23KG وزن کم ہوا صائمہ (ایجنس لاہور) اور ماہ میں 14KG وزن کم ہوا انیتا کمار (دبئی) تین ماہ میں 22KG وزن کم ہوا مسز خلیل (سعودی عرب) ایک ماہ میں سلمنگ کورس سے 07KG وزن کم ہوا مسز سلیم (مغربی (بنگلور بھارت) تین ماہ میں 21KG وزن کم ہوا۔ مسز عمران (کینیڈا) 18KG، عالیہ (جوناگڑھ بھارت) 35KG، شہناز زیب (کراچی) نے 27KG وزن کم کیا۔

سوال۔ سعدیہ خان (پشاور) حکیم صاحب ماہواری ایک یا دو دن بہت کم ہوتی ہے اسکے ساتھ لیکوریا کی بھی شکایت رہتی ہے جسم اور چہرے پر غیر ضروری بال اور رنگت سیاہی مائل ہو رہی ہے تین سال قبل میرا وزن 52KG تھا جب کے میرا وزن 115KG ہے شدید الجھن کی شکار ہوں خدا کیلئے میرا مسئلہ حل فرما دیں میری تازندگی آپ کی مشکور رہوں گی۔

جواب۔ محترمہ سعدیہ خان صاحبہ آپ میں لیکوریا جسم کی خرابی اور ہارمونز کی خرابی کی شکایت ہے جس کی وجہ سے وزن کم کرنے کی ادویات اور ورزش کارگر ثابت نہیں ہو رہی کورس منگوائیں انشاء اللہ 6 ماہ کے علاج سے آپ اپنی 5 سال پہلے والی پوزیشن پر واپس آ جائیں گی۔

[illegible] فوراً ٹیلی فون کریں یا ای میل کریں

نوٹ: رقم آن لائن MGB بینک

اکاؤنٹ نمبر 1149020100030421

عسکری بینک اکاؤنٹ نمبر 0320207894 [illegible]

رقم جمع کروانے کے مکمل ایڈریس ایس ایم ایس یا ای میل کریں

شفاء منجانب اللہ

سوٹا پا کورس پر صرف -/6,500 گوری رنگت، کیل، مہاسوں، جھریوں، چھائیوں کے خاتمے کیلئے خصوصی ڈسکاؤنٹ صرف -/6,500 شوگر، امراض قلب، ہیپاٹائٹس، فالج، لقوہ، کینسر، ٹیومر، جوڑوں کے درد، ریڑھ کی ہڈی، کمر کے مہرے، خواتین کے امراض اوری (رحم) کی سیٹ، بریسٹ کینسر، خرابی ایام، لیکوریا، زنانہ مردانہ بانجھ پن کے مریض اپنی رپورٹس کے ہمراہ تشریف لائیں یا ای میل کریں

کراچی، راولپنڈی، اسلام آباد اور لاہور کے مریض مرض کی تشخیص اور علاج کیلئے کال یا ای میل کے ذریعے اپائنٹمنٹ لے سکتے ہیں۔

ASKARI HERBAL'S Health & Beauty Clinic

Help Line 0333-2151933 E-mail: askariherballab@gmail.com Facebook/DrASKARI Skype/dr.askari

CLINICS: Islamabad 0305-2799901 Lahore Old City Pani Wala Talab 0312-3419070

[illegible] 021-32723680 [illegible] 27th floor [illegible] 21 [illegible] 35834872

SCANNED BY FIZA QUSOOR DOUBLE COVERS

WWW.PAKSOCIETY.COM

LIVELY WEEKENDS

Mint Chocolate Cupcakes

Ingredients:

Refined flour (sieved)	225 grams
Baking powder	1 tbsp
Cocoa powder	4 tbsp
Caster sugar	225 grams
Butter	225 grams
Eggs	4
Mint essence	1 tsp
Chocolate chips	100 grams

Icing ingredients

Icing sugar	225 grams
Mint essence	1 tsp
Green food colour	few drops
Butter	125 grams
Big chocolate chips	for garnishing

Method:

Mix butter, sugar and eggs in a bowl with an electric beater.

Add flour, essence, cocoa powder, baking powder and chocolate chips and mix with a spoon.

Set paper-cups in a muffin tray; fill batter with a spoon in cups. Bake in a pre heated oven at 160°C for 20 minutes.

Mix icing ingredients in a bowl with an electric beater. Fill piping bag with it and decorate cupcakes with icing. Arrange chocolate chips on top. Serve.

منٹ چاکلیٹ کپ کیکس

اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	225 گرام
بیکنگ پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ
کوکو پاؤڈر	4 کھانے کے چمچ
کاسٹر چینی	225 گرام
مکھن	225 گرام
انڈے	4 عدد
پودینے کا ایسنس	ایک چائے کا چمچ
چاکلیٹ چپس	100 گرام

آئسنگ کے اجزاء:

باریک پسی ہوئی چینی	225 گرام
پودینے کا ایسنس	ایک چائے کا چمچ
ہرا رنگ	چند قطرے
مکھن	125 گرام
بڑے دانے چاکلیٹ چپس	سجانے کے لئے

ترکیب:

ایک پیالے میں مکھن، چینی اور انڈوں کو الیکٹرک بیٹر کی مدد سے یکجان کرلیں۔ اس میں میدہ، ایسنس، کوکو پاؤڈر، بیکنگ پاؤڈر اور چاکلیٹ چپس ڈالیں اور چمچے کی مدد سے ملالیں۔ مفن ٹرے میں پیپر کپس سیٹ کریں، ان میں چمچے کی مدد سے آمیزہ ڈالیں۔ اوون کو پہلے سے 160°C پر 20 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ ایک پیالی میں آئسنگ کے اجزاء الیکٹرک بیٹر کی مدد سے یکجان کرلیں۔ اسے پائپنگ بیگ میں بھر کر کپ کیکس کے اوپر سجائیں۔ اس پر چاکلیٹ چپس کا گارنش کریں۔

SCANNED BY FAMOUSURDU NOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

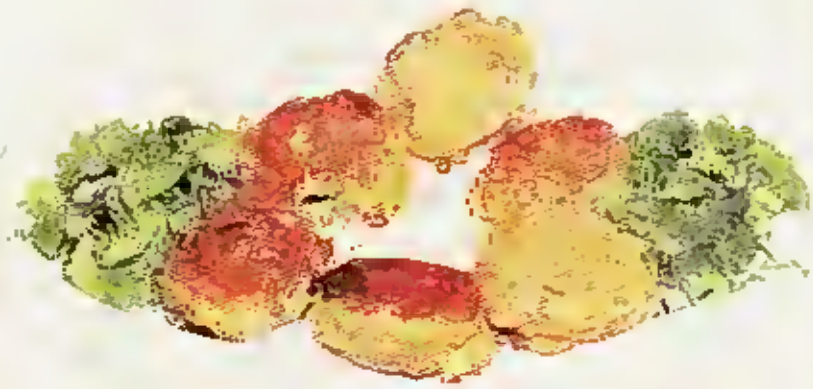
وہی مزا، ہر بار

شان نے بدلا ہے اپنا انداز، نئے شوخ رنگوں کے ساتھ

www.facebook.com/shanfoods | www.shanfoods.com

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM



LIVELY WEEKENDS

Potato, Peas and Raisin Kebabs

Ingredients:

Peas (boiled and mashed)	½ kg
Potatoes (boiled and mashed)	½ kg
Ginger (chopped)	1 tbsp
Desiccated coconut	½ cup
Green chillies (chopped)	1 tbsp
Fresh coriander (chopped)	½ bunch
Raisins	1 tbsp
Lemon juice	3 tbsp
Salt	to taste
Oil	as required
Lettuce (finely cut)	for decoration

Batter ingredients :

Gram flour (sieved)	½ cup
Refined flour	3 tbsp
Red chilli powder	1 tsp
Baking soda	1 pinch
Turmeric powder	¼ tsp
Salt	to taste
Oil	1 tbsp + for frying

Method:

- Mix peas, coconut, raisins, ginger, coriander, green chillies, lemon juice and salt in a bowl.
- Spread little potato on your palm; put little pea mixture in the centre and shape into small kebab. Repeat process to make more kebabs.
- Mix batter ingredients in a bowl. Coat kebabs with it.
- Heat oil in a wok and fry kebabs golden; dish out.
- Decorate dish with lettuce and serve.

آلو اور مٹر کے کشمش کباب

اجزاء:

مٹر (ابلے اور مسلے ہوئے)	½ کلو
آلو (ابلے اور مسلے ہوئے)	½ کلو
ادرک (چوپ کی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ
ناریل (پسا ہوا)	½ پیالی
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	½ گڈی
کشمش	ایک کھانے کا چمچ
لیموں کا رس	3 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	حسب ضرورت
سجانے کے لئے (باریک کٹے ہوئے)	

آمیزے کے اجزاء:

بیسن (چھنا ہوا)	½ پیالی
میدہ	3 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
کھانے کا سوڈا	ایک چٹکی
پسی ہوئی ہلدی	¼ چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک کھانے کا چمچ
تلنے کے لئے	

ترکیب:

ایک پیالے میں مٹر، ناریل، کشمش، ادرک، دھنیا، ہری مرچیں، لیموں کا رس اور نمک ملا لیں۔ ہتھیلی پر تھوڑا سا آلو لیں اس کے درمیان میں تھوڑا سا مٹر کا آمیزہ ڈالیں اور کباب بنا لیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے پورے آمیزے کے کباب تیار کر لیں۔ ایک پیالے میں آمیزے کے اجزاء ملا لیں۔ کباب اس میں لپیٹ لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور کباب سنہری تل کر ڈش میں نکال لیں۔ ڈش کو سلاد پتوں سے سجا کر پیش کریں۔

SCANNED BY FREEUOSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

Winning hearts for generations

coroli®

The Original Cooking Oil

Experience the Goodness of Nature

Coroli Corn oil makes your food delicious and healthy.

Asil
Since 1974

Coroli cooking oil

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

چھوٹی سی اجوائن' بے شمار فوائد

کھانوں کو ذائقہ دار بنانے کے ساتھ اجوائن کھانا ہضم کر کے بھوک بڑھاتی ہے

اجوائن کا استعمال بطور دوا زمانہ قدیم بلکہ قبل از مسیح سے ہو رہا ہے۔ کون ہے جو اجوائن کی افادیت سے واقف نہیں۔ سیاہی مائل بھورے رنگ اور تیز خوشبو کی مالک اجوائن کی 2 مشہور اقسام ہیں پہلی دیسی اور دوسری خراسانی۔ اجوائن کو عربی میں کمون ملوکی' فارسی میں تخم ہنگ اور انگریزی میں کیروم سیڈز (carom seeds) کہتے ہیں۔ اجوائن جڑی بوٹیوں سے تعلق رکھنے والا سدا بہار پودا ہے جس میں سرخ رنگ کے پھول کھلتے ہیں۔ ان میں چھوٹے چھوٹے بیج ہوتے ہیں جو بطور مصالحہ بھی استعمال ہوتے ہیں۔ جب یہ بیج پک کر خشک ہو جاتے ہیں تو انہیں جھاڑ کر الگ کر لیا جاتا ہے۔ ان بیجوں کو ہم اجوائن کے نام سے جانتے ہیں۔

کھانوں کو ذائقہ دار بنانے کے ساتھ ساتھ اجوائن کھانا ہضم کر کے بھوک بڑھاتی ہے۔ اس کا مسلسل استعمال فالج اور اعصابی طور پر کمزور مریضوں کے لئے انتہائی مفید ہے' یہ جسم کے زہریلے مادوں کو تحلیل کرتی ہے اور دل کو طاقت دیتی ہے۔

اگر چہرے اور ہاتھ پیروں میں سوجن آ جاتی ہو تو اجوائن کو شہد کے ہمراہ کھائیں۔

زکام کی صورت میں اجوائن کو گرم کریں اور باریک کپڑے میں باندھ کر سونگھیں۔ اس سے چھینکیں آتی ہیں جس سے زکام کا زور ہلکا پڑ جاتا ہے۔

اجوائن کے چند دانے چبا لینے سے انتڑی فوراً رک جاتی ہے اور یہی چند دانے منہ کا خراب ذائقہ بھی ٹھیک کر دیتے ہیں۔

ایک جدید تحقیق کے مطابق اجوائن میں لیوٹیولن (luteonil) نامی ایسا قدرتی مرکب پایا جاتا ہے جو بڑی عمر میں یادداشت کی کمزوری اور بھولنے کے مرض سے حفاظت میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔

ایک کھانے کے چمچ اجوائن میں ہم وزن سفید زیرہ اور ایک چٹکی ادرک کا پاؤڈر ملا کر روزانہ استعمال کرنے سے تیزابیت سے' جب کہ تھوڑی سی اجوائن پانی کے ہمراہ پینے سے جگر اور آنتوں کے درد سے نجات ملتی ہے۔

بھوک نہ لگتی ہو اور پیٹ اکثر و بیشتر خراب رہتا ہو تو 3 چائے کے چمچ اجوائن کو 2 چائے کے چمچ لیموں کے رس میں ڈالیں اور اسے سائے میں رکھ کر سکھائیں۔ اس میں تھوڑا سا کالا نمک ملائیں اور نیم گرم پانی کے ہمراہ دن میں 3 مرتبہ کھائیں۔ اگر پیٹ میں مستقل درد رہتا ہے تو ایک چائے کا چمچ سونف اور ½ چائے کا چمچ اجوائن کو 2 پیالی پانی میں ہلکی آنچ پر 5 منٹ تک پکائیں' ٹھنڈا ہو جانے پر اسے چھانیں اور ہر کھانے کے بعد ایک پیالی پئیں۔

گیس کی بیماری سے چھٹکارا پانے کے لئے ادرک کا پاؤڈر' اجوائن اور کالا نمک ملائیں۔ گیس ہونے کی صورت میں اس کی تھوڑی سی مقدار کھا لیں۔

نشہ پیچ میں اجوائن لپیٹ کر سونگھیں۔ نہ صرف شدید سر درد بلکہ درد شقیقہ (migraine) بھی بھاگ جائے گا۔

اجوائن کو پیس کر دہی میں ملائیں اور چہرے پر لگا کر ½ گھنٹے کے لئے چھوڑ دیں اس کے بعد نیم گرم پانی سے چہرہ دھو لیں۔ اس سے داغوں کے نشان ہلکے پڑ جاتے ہیں۔

وزن کم کرنے میں بھی اجوائن معاون ثابت ہوتی ہے۔ ½ پیالی پانی میں تھوڑی سی اجوائن ڈال کر نہار منہ پینے سے جسم کی اضافی چربی تحلیل ہو جاتی ہے۔ روزانہ صبح ایک چائے کا چمچ اجوائن کھانے سے ایک ماہ میں 4 سے 5 کلو تک وزن میں کمی کی جا سکتی ہے۔

کالا زیرہ' مارچوب (asparagus)' میتھی دانے اور اجوائن ہم وزن ملا لیں۔ روزانہ صبح نہار منہ اس آمیزے کا ½ چائے کا چمچ کھانے سے جوڑوں کا درد رفع ہو جاتا ہے۔

ایک پیالی پانی میں 3 کڑھی پتے' 2 کشمش' ایک چٹکی اجوائن اور ایک چٹکی چینی ڈال کر تھوڑی دیر تک پکائیں اور اسے چھان کر پی لیں۔ اگر بال سفید ہو رہے ہوں تو روزانہ یہ پانی پئیں اور پھر اثر دیکھیں۔

ذیابیطس کی شکایت کی صورت میں نیم کے پتے سائے میں سکھائیں۔ انہیں پیس کر ایک بوتل میں بھر لیں۔ ایک چائے کا چمچ نیم کا سفوف' ایک چائے کا چمچ دودھ' ½ چائے کا چمچ اجوائن اور ½ چائے کا چمچ پسا ہوا سفید زیرہ ملا کر روزانہ رات میں پانی کے ہمراہ کھا لیں۔ ■

SCANNED BY AL URDU NOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

/perfectairfreshener

Perfect®
Freshener

IMPRESSIVE
FABULOUS
ODORS
IN A GREAT
RANGE

www.se.com.pk

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

بیماریوں سے بچنے کے لئے لہسن کھائیں

زمانہ قدیم سے مستعمل لہسن کی افادیت اسے دنیا بھر میں مقبول بنا رہی ہے

لہسن گزشتہ پانچ ہزار سال سے مختلف امراض میں بطور دوا استعمال ہو رہا ہے۔ یہ دو قسم کا ہوتا ہے۔ چھوٹے جوسے والا لہسن عام استعمال ہوتا ہے جب کہ پیاز کی شکل کا پہاڑی لہسن جس میں پھانکیں نہیں ہوتیں کم ملتا ہے تاہم اس کے اثرات زیادہ تیز ہیں۔ لہسن کو عربی میں ثوم فارسی میں سیر انگریزی میں گارلک ترکی اور پنجابی و سندھی میں تھوم کہتے ہیں۔ ایک مصری دستاویز کے حوالے سے 1550 سال قبل مسیح لہسن سے 22 امراض کی دوائیں تیار ہوتیں۔ روس کے ماہر علم طبیعیات "پاپن ڈی ایلڈز" نے اسے 66 قسم کے امراض کا علاج تحریر کیا ہے۔ امریکہ کے ڈاکٹر "تی لی چانگ" اور "مارگریٹ جانسن" میلی جو یونیورسٹی میں ریسرچ کیسٹ بھارت کے نیگور میڈیکل کالج کے ڈاکٹر "آرون" کے علاوہ چین اور جاپان میں بیشتر ڈاکٹروں نے لہسن کو بیماریوں کا علاج دہندہ قرار دیا ہے۔ دنیائے طب کے بابا بقراط نے ڈھائی ہزار سال قبل مسیح لہسن کو قبض کشا کھنے کی ساتھ روز مرہ کی دوا قرار دیا تھا۔ پیغمبر اسلام محمد مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وسلم نے جہاں بہت سے امراض کا علاج قرار دیا تھا وہاں بچھو کے کاٹنے پر لہسن کا پانی استعمال کرنے کی ہدایت کی تھی۔

لہسن کی افادیت اسے دنیا بھر میں مقبول بنا رہی ہے۔ ایک جدید تحقیق کہتی ہے کہ لہسن کئی بیماریوں خصوصاً دل کے امراض سے بچاؤ میں ایک اہم کردار ادا کرتا ہے۔ امریکی سائنس دانوں کی تحقیق کے مطابق کچا پسا ہوا اور اپنی اصل خوشبو کے ساتھ لہسن دل کے امراض کے لئے زیادہ فائدہ مند ہے۔ یونیورسٹی آف کنیکٹی کٹ کے اسکول آف میڈیسن کے سائنس دانوں کو پکی پاس بارے میں ٹھوس شواہد ملے ہیں کہ تازہ کچا ہوا لہسن خشک لہسن کی نسبت دل کے لئے زیادہ فائدہ مند ہوتا ہے۔ ماہرین کی ایک ٹیم نے یہ تجربہ چوہوں پر کیا۔ انہوں نے 30 دن تک چوہوں کو لہسن کھلایا۔ ان کی تحقیق سے یہ ظاہر ہوا کہ لہسن کے زیادہ تر فائدے اس کے اندر موجود غیر تکسیدی مرکبات کی وجہ سے نہیں ہوتے جیسا کہ عام طور پر سمجھا جاتا ہے بلکہ ان مرکبات کے بجائے لہسن میں موجود ہائیڈروجن سلفائیڈ واحد کیمیائی جزو ہے جو لہسن کو کاٹنے یا کچلنے کے نتیجے میں بنتا ہے اور اصل دل کے لئے سب سے زیادہ فائدہ مند ہوتا ہے۔ یہ جزو خون کی نالیوں کو کشادہ کر دیتا ہے۔ تحقیقی ٹیم کے ایک رکن ڈیک داس کا کہنا ہے کہ خون کی نالیوں کے کشادہ ہونے سے ان میں دوران خون بہتر ہو جاتا ہے اور اس طرح دل کی کارکردگی میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ تاہم ان کا کہنا ہے کہ جب لہسن کو پکا لیا جاتا ہے تو اس میں ہائیڈروجن سلفائیڈ پیدا نہیں ہو سکتا۔

اس کے علاوہ لہسن سے جن امراض میں فائدہ اٹھایا جا سکتا ہے ان کی فہرست طویل ہے جیسا کہ بال خوری کی بیماری جس میں بھنوؤں اور مونچھوں کے بال گر جاتے ہیں۔ لہسن پیس کر سر پر ملا کر لگائیں تو بال دوبارہ اگ آتے ہیں۔ لہسن بیماریوں سے بچاتا ہے خون کے دباؤ کو کم رکھتا ہے۔ صبح نہار منہ ایک دو کچا لہسن کھاتے رہنے سے دل کے امراض نہیں ہوتے۔ لہسن کے استعمال سے نیند پھیل جاتی ہیں اور فشار خون خود بخود کم ہو جاتا ہے۔ باضمہ خراب ہونے کی صورت میں لہسن کی چٹنی بنا کر کھائیں تو معدہ ٹھیک ہو جاتا ہے۔

لہسن میں سردی اور دائمی نزلہ و زکام دمہ کھانسی امراض تنفس آنتوں کی بیماریاں امراض جلد بلند فشار خون اور تشنج قوت و حشت نسیان ہیجان اپنی سرطان ذیابیطس درد سر آواز بیٹھنا مرگی تپ دق اور بڑھے ہوئے کولیسٹرول جیسے بے شمار امراض کو ٹھیک کرنے کی صلاحیت موجود ہے۔ ■

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

SCANNED BY ALI GOSURDU LOVERS

WWW.PAKSOCIETY.COM

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

FORVIL COSMETICS

BIO-AMLA
Shampoo

Pakistan's Largest Selling Herbal Shampoo

kion-kay hai
ballon
ka ma'mla!

پاکستان کا ہر گھر ۔۔۔ کرے لمبے بالوں پہ فخر

آپ کے بالوں کی خوبصورتی کا رشتہ ہے قدرت سے اور قدرت کی طاقت کو سمیٹ رکھا ہے
بائیو ہربز نے صرف ایک بوتل میں۔

جس سے بنے بال لمبے، گھنے اور چمکدار سیاہ

کیونکہ ہم جانتے ہیں کہ پاکستان کے ہر گھر میں لمبے بال پسند کیے جاتے ہیں۔

CONSUMERS Choice Awards 2009

Brands Award 1961-2010

http://www.forvilcosmetics.com

Bio Help Line 0800 00028

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

مصالحہ ٹپس

کھانا پکانے کے دوران پیاز لال کرنے میں کافی وقت درکار ہوتا ہے تاہم اگر پیاز کو تلنے کے دوران اس میں چٹکی بھر نمک ڈال دیں تو پیاز فوراً لال ہو جائے گی۔

اگر اپنے خام توے کو نان اسٹک توے میں بدلنا ہے تو آلو یا پیاز کے ایک ٹکڑے کو پہلے ہلکے گرم تیل میں بھگو کر پھر اس میں نمک اور سرسوں کا تیل لگا کر توے پر اچھی طرح رگڑیں۔ آپ کا نان اسٹک توا تیار ہے۔

اگر دانت صاف نہیں ہیں تو پریشان ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔ نمک اور شہد ملا کر اس سے دانت صاف کریں دانت چمک اٹھیں گے۔ اس کے علاوہ اگر کھانا کھانے کے بعد کوئی پھل کھا لیا جائے تو دانتوں پر میل نہیں جمتی۔ لیموں اور نمک کے آمیزے سے دانت برش کرنے سے بھی پیلے دانت سفید ہو جاتے ہیں۔

چہرے میں نکلنے سے جل جانے والی رنگت کو درست کرنے کے لئے مسلا ہوا پپیتا اور شوربا ہو اور دودھ ملا کر آمیزہ بنائیں چہرے کو پانی سے اچھی طرح سے دھو کر خشک کریں اور یہ آمیزہ چہرے اور گردن پر لگائیں۔

چہرے پر دانے نکل آئیں تو کالی مرچوں کو پیس کر چہرے پر لگائیں۔ چند ہی دنوں میں دانے صاف ہو جائیں گے۔

لیموں اور چینی کے آمیزے کو چہرے پر ملیں۔ بلاناغہ یہ عمل دہرانے سے چہرے کے داغ دھبے جھائیاں اور دانے صاف ہو جائیں گے۔

جسم میں حیاتین اور معدنیات کی ضرورت کو پورا کرنے کا سب سے بہترین اور اولین ذریعہ انڈے ہیں۔ انہیں ابال کر کھائیں یا تل کر یہ جسم کی معدنیات اور حیاتین کی کمی کو پورا کرتا ہے۔

اگر دھی اگر بہت کھٹی ہو گئی ہے تو اسے ضائع کرنے کے بجائے اس میں چاندی کے زیور بھگو دیں اور تھوڑی دیر بعد دھو لیں زیور بالکل چمک اٹھیں گے۔

قالین پر اگر چائے گر جائے تو اس جگہ فوراً اپنا دو نمک چھڑک دیں خشک ہونے پر گیلے کپڑے سے صاف کر لیں چائے کا دھبا غائب ہو جائے گا۔

چمڑے کی اشیاء کو چمکانے کے لئے نرم کپڑے کو لیموں کے رس میں ڈبو کر ان اشیاء پر رگڑیں چمڑے کی اشیاء چمک اٹھیں گی۔

اینٹی نرسنے میں تھوڑا سا لیکٹ پاؤڈر ڈال دیں سگریٹ کی بو آپ کے علاوہ دوسروں تک نہیں پہنچے گی۔

SCANNED BY FIF UOSURDU NOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

ٹوٹکے

سر میں درد کے لیے

چائے کے ٹھنڈے قہوے میں لیموں کا رس ملا کر اسے بیچ کے ماتھے، گلے اور کانوں پر ہلکا سا لگائیں اس سے سر میں درد نہیں ہوگا۔

مٹی کی ہانڈی

مٹی کی ہانڈی پر بغیر دھوئے اندر باہر سرسوں کا تیل لگا کر چار دن کے لئے دھوپ میں رکھ دیں۔ دوسرے دن اسے دھو کر استعمال کریں ہانڈی مضبوط ہو جائے گی۔

مٹر محفوظ کرنے کے لیے

زیادہ تعداد میں مٹر محفوظ کرنے کے لئے انہیں چھیلیں۔ ایک دیگچی میں پانی ابالیں اس میں ایک کھانے کا چمچہ سفید سرکہ اور ایک کھانے کا چمچہ چینی ڈالیں اور فوراً ہی مٹر چھان لیں۔ انہیں ایئر ٹائٹ تھیلیوں میں بھر کر رکھیں اور سال بھر مزے سے کھائیں۔

نیل پالش کے داغ دور کرنے کے لیے

اگر کسی کپڑے پر نیل پالش کا داغ لگ جائے تو اسے پہلے نیل پالش ریموور سے مٹائیں۔ اسی جگہ پر میٹھا سوڈا لگا کر تھوڑی دیر رکھ دیں پھر صاف پانی سے دھو لیں۔

ہونٹ تر و تازہ رکھنے کے لیے

اگر ہونٹ زیادہ سوکھتے ہوں تو بالائی، عرق گلاب اور گلیسرین ہم وزن لے کر انہیں رات کو سوتے وقت لگائیں۔ جلد ہی ہونٹ تر و تازہ ہو جائیں گے۔

ناخن کھانے کی عادت چھڑانے کے لیے

بعض لوگ ذہنی دباؤ کا شکار ہو کر ناخن کھانے کے عادی ہو جاتے ہیں۔ اس عادت کو چھڑانے کے لئے ناخنوں پر ہم کا عرق لگا لیں۔ اب جب بھی آپ ہاتھ منہ میں لے جائیں گے تو کڑوا ہٹ محسوس کر کے ہاتھ ہٹا لیں گے۔ چند ہی دنوں میں ناخن چبانے کی عادت ختم ہو جائے گی۔

دانت آسانی سے نکالنے کے لیے

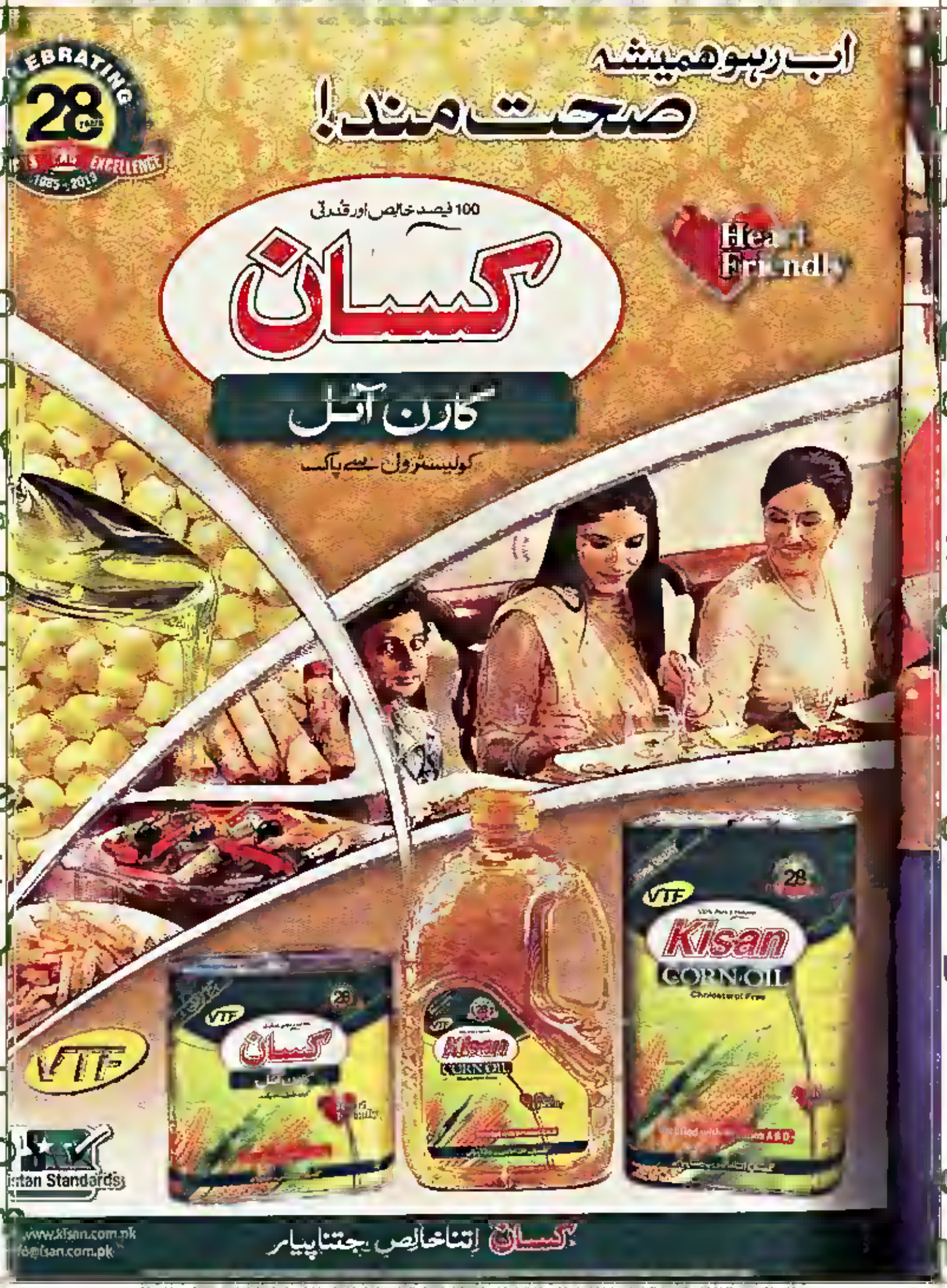
توے کو اچھی طرح سے دھو کر چولہے پر رکھیں، ببول کا ایک ٹکڑا اس پر رکھیں تو ایسے ہی گرم ہو کا سہارا کر جل جائے گا چولہا بند کر دیں۔ 3 کھانے کے چمچے شہد لیں اس میں لکڑی کی تیلی کی مدد سے ببول کا ٹکڑا ڈال دیں۔ دن میں 3 سے 4 مرتبہ انگلی کی مدد سے بچے کے مسوڑھوں پر لگائیں۔ اس سے بچے آسانی سے دانت نکالیں گے اور موتی بھی ہوں گے۔

SCANNED BY AL-QUSURDU OVALS

WWW.PAKSOCIETY.COM

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM



SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

ITALIA®
OLIVES & OLIVE OIL
GOOD
Cooking
Health
Life
It's good all the way
کیونکہ اپنوں سے پیار ہے
CONSUMERS Choice AWARD 2013
OLIO di SANSA di OLIVA
OLIVE POMACE OIL
All Purpose Cooking
EXTRA LIGHT OLIVE OIL
Light Cooking
EXTRA VIRGIN OLIVE OIL
Sprinkling & Dressings
www.facebook.com/houseofitalia

WWW.PAKSOCIETY.COM

Imtiaz Super Market
The Ultimate Shopping Experience

مرحبا رمضان

BIG SALE BIG SALE BIG SALE BIG SALE BIG SALE

SONEX
Life is more Precious than price
middle east non stick ceramic coating

Splendor Mini
8 pcs Kitchen Set
Pot-1(3Lt)
Pot-2(5Lt)
S.Pan(2Lt)
Fry Pan(2Lt)
Lt. Plate (2Lt)
Discounted Price: 4250/- & Get
Marvel hot plate 24cm Free worth Rs: 620/-

Omega Falcon
9 pcs Kitchen Set
Pot-2(5Lt)
Pot-3(7Lt)
Fry Pan(2Lt)
Vok (6Lt)
Discounted Price: 4299/- & Get
Marvel hot plate 24cm Free worth Rs: 620/-

Splendor
11 pcs Kitchen Set
Pot-1(3Lt)
Pot-2(5Lt)
Pot-3(7Lt)
Vok (6Lt)
S.Pan(2Lt)
Fry Pan(2Lt)
Discounted Price: 7200/- & Get
Marvel hot plate 30cm Free worth Rs: 850/-

Omega
11 pcs Kitchen Set
Pot-1(3Lt)
Pot-2(5Lt)
Pot-3(7Lt)
Vok (6Lt)
S.Pan(2Lt)
Fry Pan(2Lt)
Discounted Price: 6150/- & Get
Marvel hot plate 30cm Free worth Rs: 850/-

Discover the taste of... Tradition

پونم
Ponam foods
Since 1955

Pulses
Chkki Atta
Rice
Spices
Sugar
Dry Fruits

Bahadurabad | Awami Markaz | Nazimabad | DHA
Find us on: www.facebook.com/imtiazsupermarket or Call at 111-Imtiaz (468-429)

SCANNED BY FIZ OUSURDU LOVERS

www.paksociety.com

زندگی کو دیں زیتون کی طاقت

صرف CANOLIVE دیتا ہے کنولا اور سن فلاور آئل کے لذیذ مکس میں زیتون کے تیل کے فوائد۔

سپین سے امپورٹ کیے گئے زیتون کے صحت بخش اینٹی آکسیڈینٹ کے ساتھ CANOLIVE دیتا ہے صحت اور بچت، بغیر ذائقے پر سمجھوتہ کیے۔

تو اب اپنایئے سمارٹ چوائس اور اپنی زندگی کو دیجیے زیتون کی طاقت۔

SPAIN PAKISTAN
In collaboration with
GENOSA OF SPAIN

GENOSA ID, S.A.

Punjab Oil Mills Limited

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

CANOLIVE®

Premium Cooking Oil

Be Smart!

- ✓ Low saturated fats and 100% cholesterol free - Improved heart health
- ✓ Vitamins A,D & E - Stronger bones, better vision and healthier skin
- ✓ With Ω3 & Ω6 - Improved heart health and stronger immune system
- ✓ Olive Guard Action - Improved health and protection from heart disease and other ailments
- ✓ Recommended by Pakistan National Heart Association - Doctor's choice

PANAH
Recommended by
Pakistan National Heart Association
"CanOlive significantly reduces the risk of cardio-vascular diseases"

www.canolive.com.pk / Join us on facebook.com/OliveYourLife

SCANNED BY FREE URDU NOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

سپیشل کوالٹی

صوفی سوپ

وہ صفائی کر دکھائے
جو کوئی اور نہ کر پائے

صوفی سوپ تمام پاؤڈروں اور صابنوں سے بہتر

n Soap & Chemical Industries (Pvt) Ltd.
A N. 111-100-786 www.sufigroup.biz

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS

WWW.PAKSOCIETY.COM

Blending Healthy Taste

r milkshakes, food drinks & cocktails

True Compact

e KENWOOD blenders bring together a new stylish, compact pace saving design, versatile attachments, and high performance aking it an excellent addition to the growing range of new blenders.

ml.com.pk
AN: (021) 111-764-764
Join KENWOOD, PAKISTAN

2

BL380 BL480

KENWOOD

CREATE MORE

SCANNED BY ALI GOSURDU LOVERS

WWW.PAKSOCIETY.COM

LAHORE
042-36308811
042-36316119
UAN 042-111-13-15-17

ISLAMABAD
051-5709215
051-5709216
051-2804161

KARACHI
021-35872255
021-35872266
UAN 021-111-13-15-17

SCANNED BY ALI OSMAN OYES

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں:۔

- ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
  سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابنِ صفی کی مکمل رینج
- ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور رژیوم ایبل لنک
- ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- مشہور مصنفین کی کُتب کی مکمل رینج
- ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ویب سائٹ کی آسان براؤسنگ
- سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

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

ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

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

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan

Like us on Facebook fb.com/paksociety

twitter.com/paksociety1

WWW.PAKSOCIETY.COM

SCANNED BY FAMOUSURDUNOVELS