

VOL 6 - ISSUE 63 OCTOBER 2014

MASALA

TV FOOD MAG

RECIPES IN ENGLISH & URDU



Page No. 50-130

Rs. 120



WWW.PAKSOCIETY.COM

عید الاضحیٰ کا واضح المیزان

عید الاضحیٰ کے لئے مصالحہ کے شفیق کے کھانوں کی مزید ارترا کیب

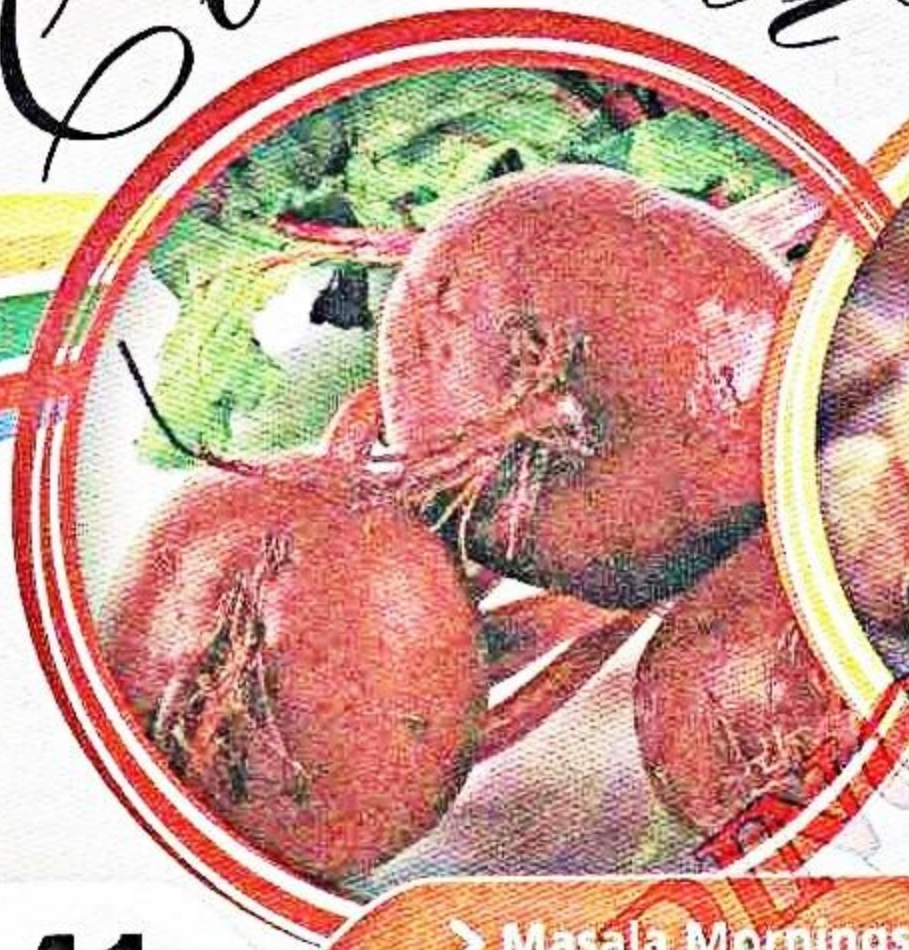


MASALA

TV FOOD MAG



Content



41

> Masala Mornings

مصالی مارننگز

49

> Chaska Pakanay Ka

چسکا پکانے کا

55

> Tarka

تارکا

61

> Food Diaries

فود ڈائریز

68

> Chef At Home

شیف ایٹ ہوم

17

> Editorial

اداریہ

18

> City News

شہر کی خبریں

25

> Masala Article

گوشت ضرور کھائیں مگر احتیاط کے ساتھ
بہتر گوشت کھانے کے اجتناب سے خون میں کولیسٹرول کی سطحیں ملتا رہتی ہیں

29

> Handl

ہانڈل

35

> Live@9

لائو ایٹ نائن

75

> Lively Weekends

لائو لی ویکی اینڈز



Editorial

محترم قارئین
السلام وعلیکم!

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

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

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

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

شہناز رمزی



چیف ایڈیٹر۔ سلطانہ صدیقی، ایڈیٹر۔ شہناز رمزی، جوائنٹ ایڈیٹر۔ شازیہ انوار
ایڈیٹوریل اسسٹنٹ۔ نصر خان، اسسٹنٹ ایڈیٹر۔ معاذ احمد

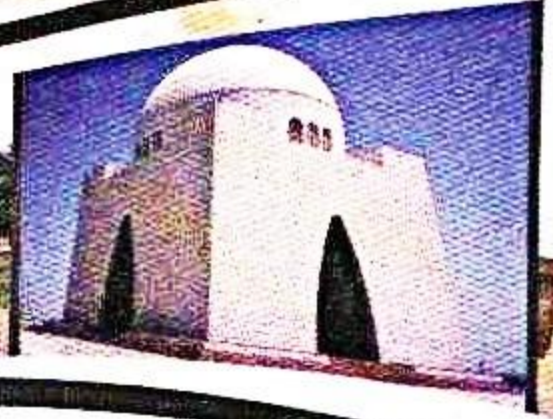
ایگزیکٹو ایڈیٹر۔ سید جمیل احمد، ڈیزائنر۔ یوسف رضوی، عکاسی۔ حارث عثمانی، احسن قریشی، ایڈورٹائزنگ منیجر۔ منور حسین بھٹی
03333222353 - فون: munawar.h@masalatv.tv

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

ایم نیٹ ورک لمیٹڈ۔ 10/11، حسن علی اسٹریٹ، ہنگامہ، آئی چنر، رگروڈ کراچی۔ پاکستان 74000۔ ای۔ اے۔ این: 111-486-111 (کراچی) فیکس: 92-21-32628640
مزید معلومات کے لئے: shanaz.ramzi@hum.tv آن لائن خریداری کے لئے: http://www.masala.tv/masalamag/

MASALA 17 EDITORIAL

شہر شہر کی خبریں



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



پرل کانٹی نینٹل کی از سر نو ترمیم و آرائش

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

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

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



Chef Mehboob (centre), poses for a photograph with members of Dawlance's team and winners of the company's DCuisine cooking contest at the grand finale of the competition. Also seen in the picture is Hassan Jamil, Dawlance's C&M, Marketing (second from left).

مہران مصالحوں کی جانب سے تقریب

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



مصالحہ ”مہا چیلنج“ پیش کرے گا

ہم نیٹ ورک نے فن اور فنکاروں کی حوصلہ افزائی کے لئے کبھی بھی سرحدوں کی قید کو درخوئے استثناء نہیں جانا اور کسی بھی ملک میں کیا جانے والا اچھا کام ہمیشہ اپنے ناظرین پہنچایا ہے۔ ”مہا چیلنج“ بھی ایک ایسا ہی فوڈ شو ہے جسے ہم نیٹ ورک کے مصالحہ چینل سے پیش کیا جا رہا ہے۔ ”مہا چیلنج“ میں کھانا پکانے کے شائقین کو بذریعہ مقابلہ سامنے آنے کا موقع فراہم کیا جاتا ہے جس کے حجر میں مادھوری ڈکشت اور سنجیو کپور شامل ہیں۔ 16 امیدواروں کے درمیان ہونے والے اس مقابلے کا سلسلہ 20 ستمبر 2014ء سے جاری ہے۔ اب مصالحہ کے ناظرین ہر ہفتے اور اتوار کی شام 7 بجے اس شو سے محفوظ ہو سکتے ہیں۔



لیڈرز فنڈ کی جانب سے ظہرانہ

گزشتہ دنوں داؤد گلوبل فاؤنڈیشن کی جانب سے پانچویں لیڈرز فنڈز انٹرنیشنل سٹریٹس کانفرنس 2014ء کا اہتمام کیا گیا۔ کانفرنس کی مہمان خصوصی یو این ویمن این سی سی کی سربراہ الماس جیوانی تھیں۔ کانفرنس میں ترکی کے قونصل جنرل میوراث آتارٹ، برمنی کے قونصل جنرل ڈاکٹر تیلو اور لیوناکلیمنز یو کے میں پاکستان کے سابق ہائی کمشنر عبدالقدیر جعفر، شیرین نقوی، سیما طاہر، شرمیلا فاروقی، دیکھ پروانی، فرانس کے قونصل جنرل فرانسواٹیل اروسو، شہناز وزیر علی، لیلی ہارون سرفراز، نازنین طارق خان، سیدہ لغاری، ملیحہ بیجم جی، سینئر خزانہ زبیری اور لیڈرز فنڈز کی صدر تازہ عذرا داؤد سمیت تقریباً 600 افراد شریک ہوئے۔ اس موقع پر داؤد گلوبل فاؤنڈیشن کے پلیٹ فارم سے 300 لڑکیوں کو تعلیم کی فراہمی میں معاونت کے اقدام کو سراہا گیا۔



گوشت ضرور کھائیں مگر اعتدال کے ساتھ

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

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

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

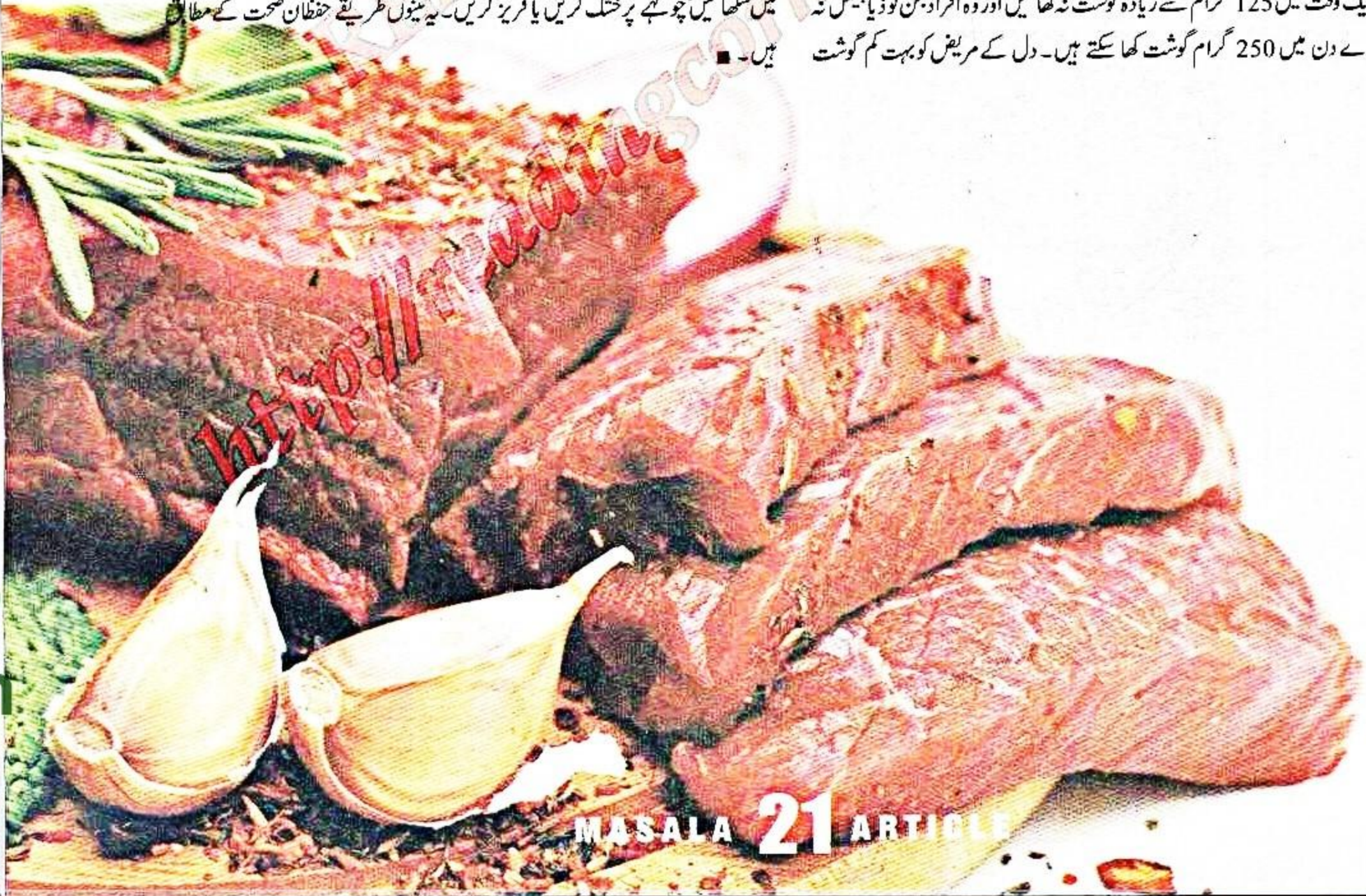
ماہرین کے مطابق گوشت کا اعتدال کے ساتھ استعمال لحمیات کی کمی پوری کرتا ہے اور خون میں سرخ خلیے بناتا ہے۔ گوشت کے پکوانوں میں مصالحوں کا استعمال کم سے کم کریں۔ گوشت ہضم کرنے کے لئے مشروبات کا استعمال سخت نقصان دہ ثابت ہوتا ہے اس کے بجائے حفظان صحت کے اصولوں مطابق تیار شدہ ہانصے کے روایتی چورن اور گولیاں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

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

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

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

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



MASALA 21 ARTICLE

من پسند مصالحہ مارننگز، کی تقریب اجراء

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



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

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

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

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

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



MASALA 25 ARTICLE

سائنس اور صحت

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

چاولوں سے منہ نہ موڑیں

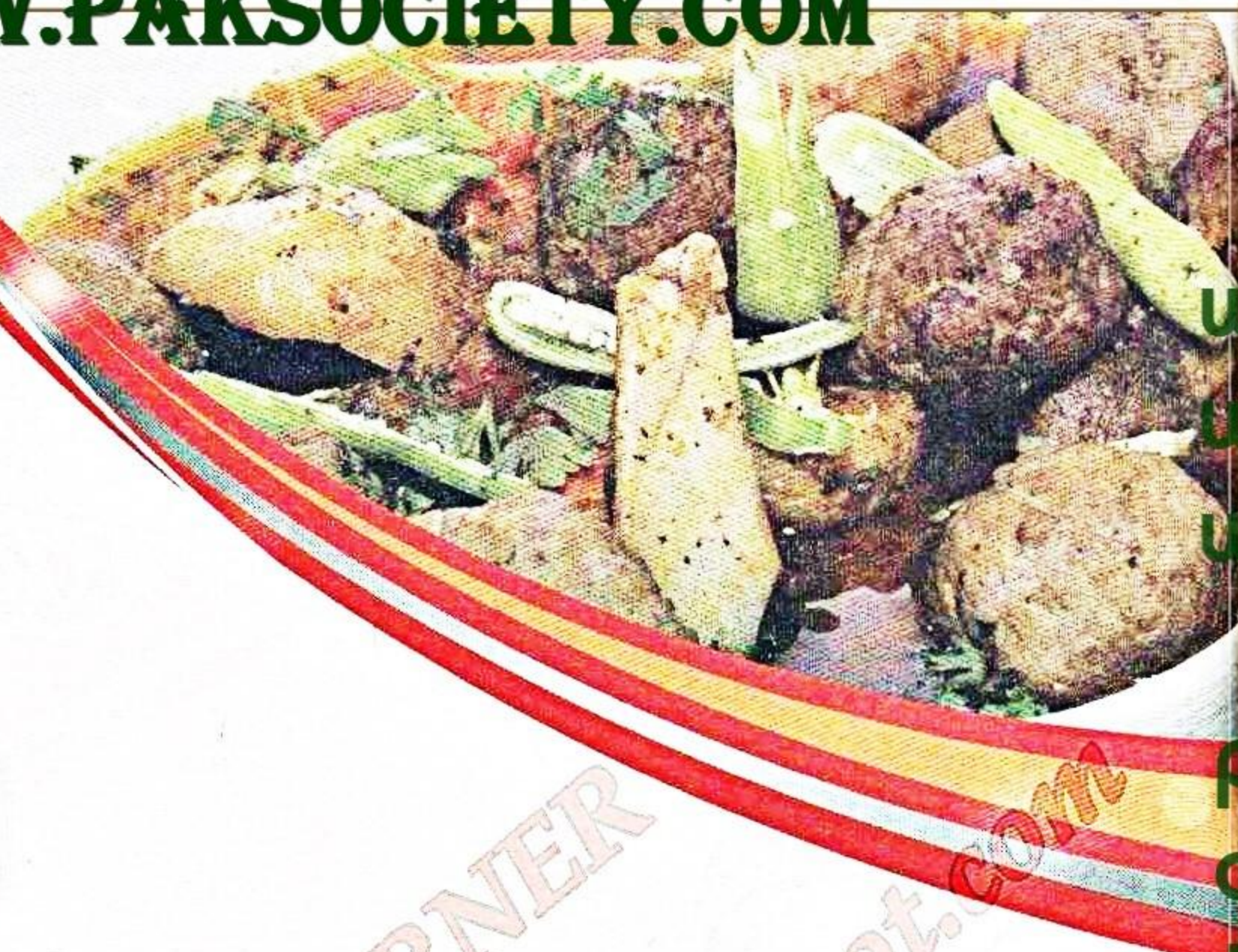
جہاں وزن بڑھے اس کا الزام چاولوں پر آجاتا ہے اور چاولوں کا استعمال بالکل ترک کر دیا جاتا ہے جو مناسب نہیں۔ ماہرین غذایات کے مطابق چاولوں کے سفید غذائی اجزاء کا کوئی متبادل نہیں ہے اسی لئے ماہرین پائش کئے گئے چاولوں کے استعمال کا مشورہ دیتے ہیں۔ پائش کئے گئے چاول کھانے سے لحمیات حیاتین ج اور ریشوں کو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

کھانا ہاتھ سے کھائیں

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

پالک کو خوراک کا حصہ بنائیں

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



Handi

Shab Daig

Ingredients:

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

Method:

- Cut turnips and carrots into thick pieces.
- Cook mutton with oil, onions, turmeric, red chillies, coriander, garlic/ginger and 1 cup water in a pot till tender.
- Add yogurt, sugar and tomatoes; fry thoroughly.
- Mix chickpeas, cumin and 1/2 hot spices in mince; grind and shape into balls.
- Heat oil in a wok and meatballs golden; remove.
- Fry carrots and turnips in the same oil. Remove.
- Add meatball, carrots, turnips and remaining water to pot and keep on dum.
- When oil separates add coriander and chillies, and remaining hot spices.
- Squeeze lemon juice on top and serve.

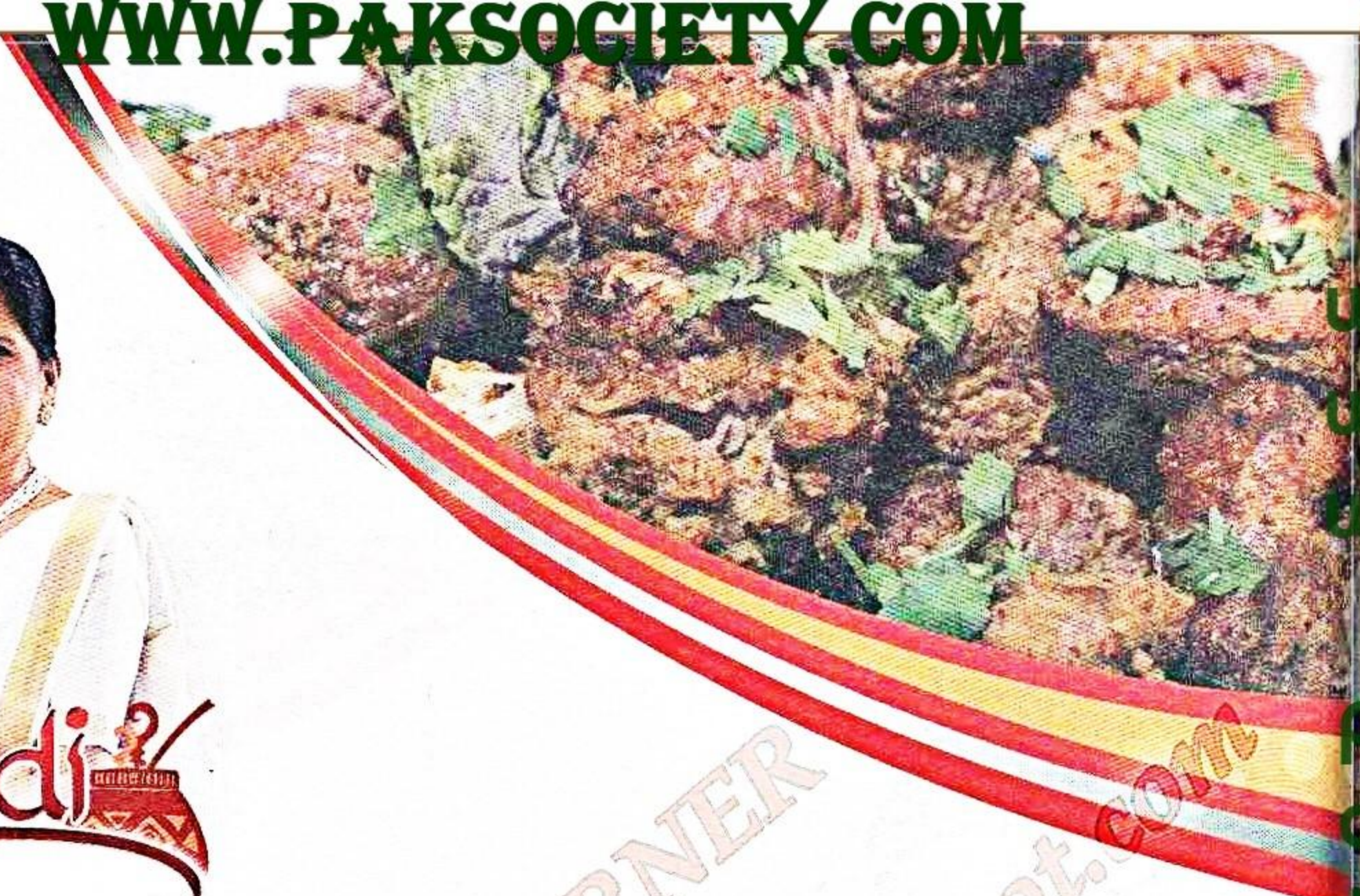
شب دیگ

اجزاء:

بھنے اور پسے پنے	بکرے کا گوشت ایک کلو
پسی ہوئی لال مرچ ایک ایک کھانے کا چمچ	سفید شلجم گائے کا قیرہ 1/2 1/2 کلو
2 چائے کے چمچے	گاجر، لیموں، ٹماٹر، پیاز (باریک کٹی ہوئی) 3'3 عدد
پسا ہوا گرم مصالحہ	ہری مرچیں ہر ادھنیا (باریک کٹا ہوا) 1/2 پیالی (دونوں ملا کر)
پسا ہوا دھنیا	پسی ہوئی ہلدی، پسا ہوا سفید زیرہ، چینی
ہوا ہسن اورک 2'2 کھانے کے چمچے	3 پیالی گرم پانی
3 پیالی	نمک
حسب ذائقہ	دہی، تیل
ایک ایک پیالی	ایک ایک چائے کا چمچ

ترکیب:

شلجم اور گاجروں کو موٹا کاٹ لیں۔ دہی میں گوشت، تیل، پیاز، ہلدی، لال مرچ، دھنیا، لہسن اورک اور ایک پیالی پانی ملا کر گوشت گھٹنے تک پکائیں۔ اس میں دہی، چینی، ٹماٹر اور نمک ڈال کر خوب بھنویں۔ قیرے میں پنے، زیرہ اور 1/2 گرم مصالحہ ملا کر پیسیں اور کوفتے بنا لیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور کوفتے سنہری تل کر نکال لیں۔ اسی تیل میں گاجر اور شلجم بھی تل کر نکال لیں۔ کوفتے، گاجر اور شلجم کو گوشت کی دہی میں ڈالیں اور باقی پانی ملا کر دم پر رکھ دیں۔ تیل اوپر آ جائے تو ہر ادھنیا، ہری مرچیں اور باقی گرم مصالحہ ڈالیں۔ مزیدار شب دیگ لیموں نچوڑ پیش کریں۔



Mutton Tikka Masala

Ingredients:

Mutton pieces	1/2 kg
Lemon	3
Cumin seeds (roasted and powdered)	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Raw papaya paste	1 tbsp
Garlic/ginger paste	1 tbsp
Tikka masala (packaged)	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	for brushing
Tomato, onion	for decoration
Fresh mint leaves	for garnishing

Method:

- Marinate mutton with all ingredients and set aside for 1 hour.
- Pierce mutton onto skewers; heat grill pan and lightly brush oil on it.
- Grill skewers from both sides; brush oil on mutton pieces when juices dry.
- Decorate a dish with tomato and onion; remove mutton from skewers and place on dish; garnish with mint. Serve.

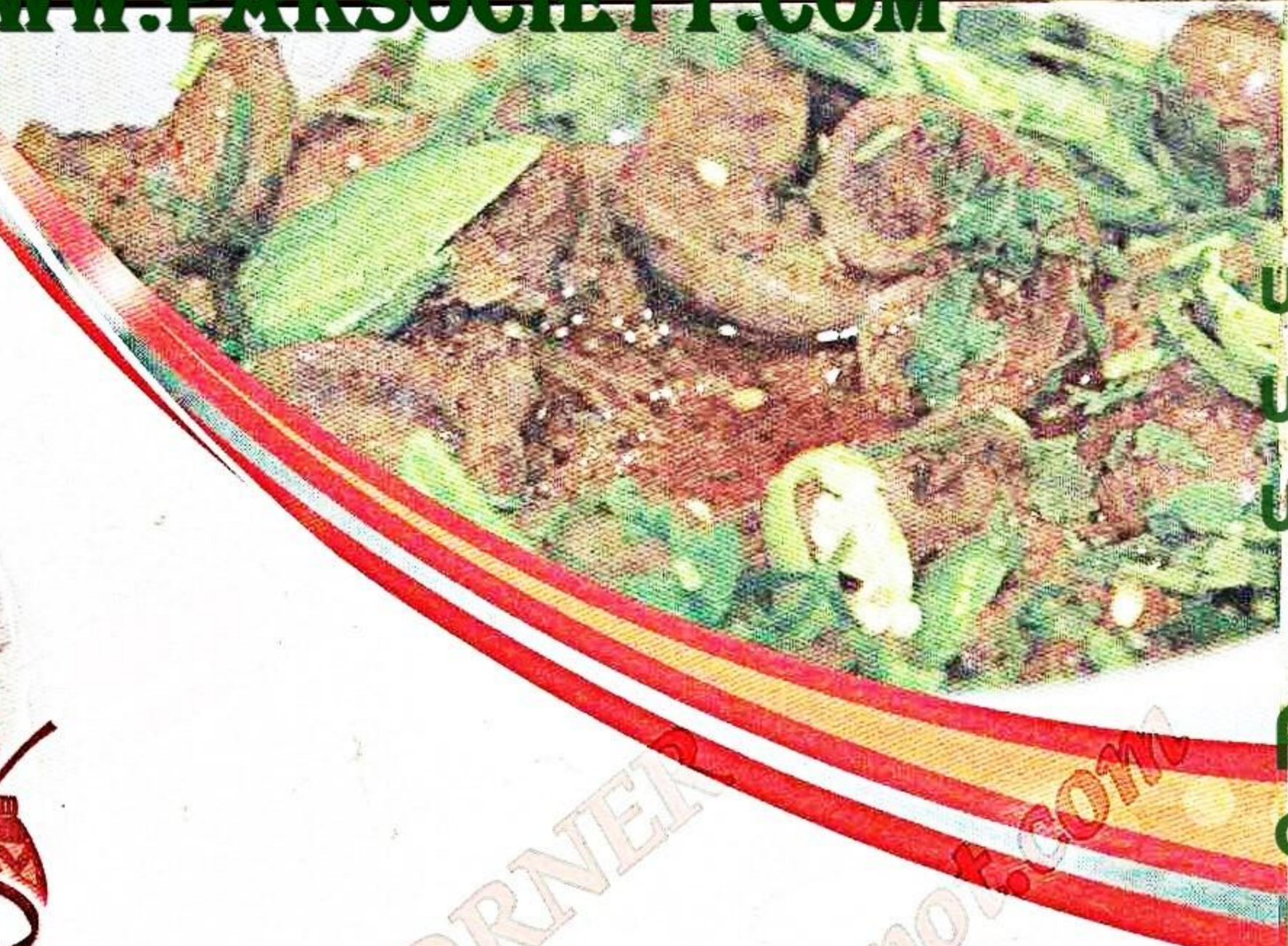
مٹن تگہ مصالحہ

اجزاء:

بکرے کی بوٹیاں	1/2 کلو	پسا ہوا لہسن اور رک	ایک کھانے کا چمچ
لیبوں	3 عدد	تگہ مصالحہ (پیکٹ والا)	2 کھانے کے چمچے
بھنا اور پسا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	نمک	حسب ذائقہ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	تیل	چکنا کرنے کے لئے
پسا ہوا کچا پیٹا	ایک کھانے کا چمچ	پیاز نمٹاڑ پودینے کے پتے	سجانے کے لئے

ترکیب:

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



Fried Kidneys

Ingredients:

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

Method:

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

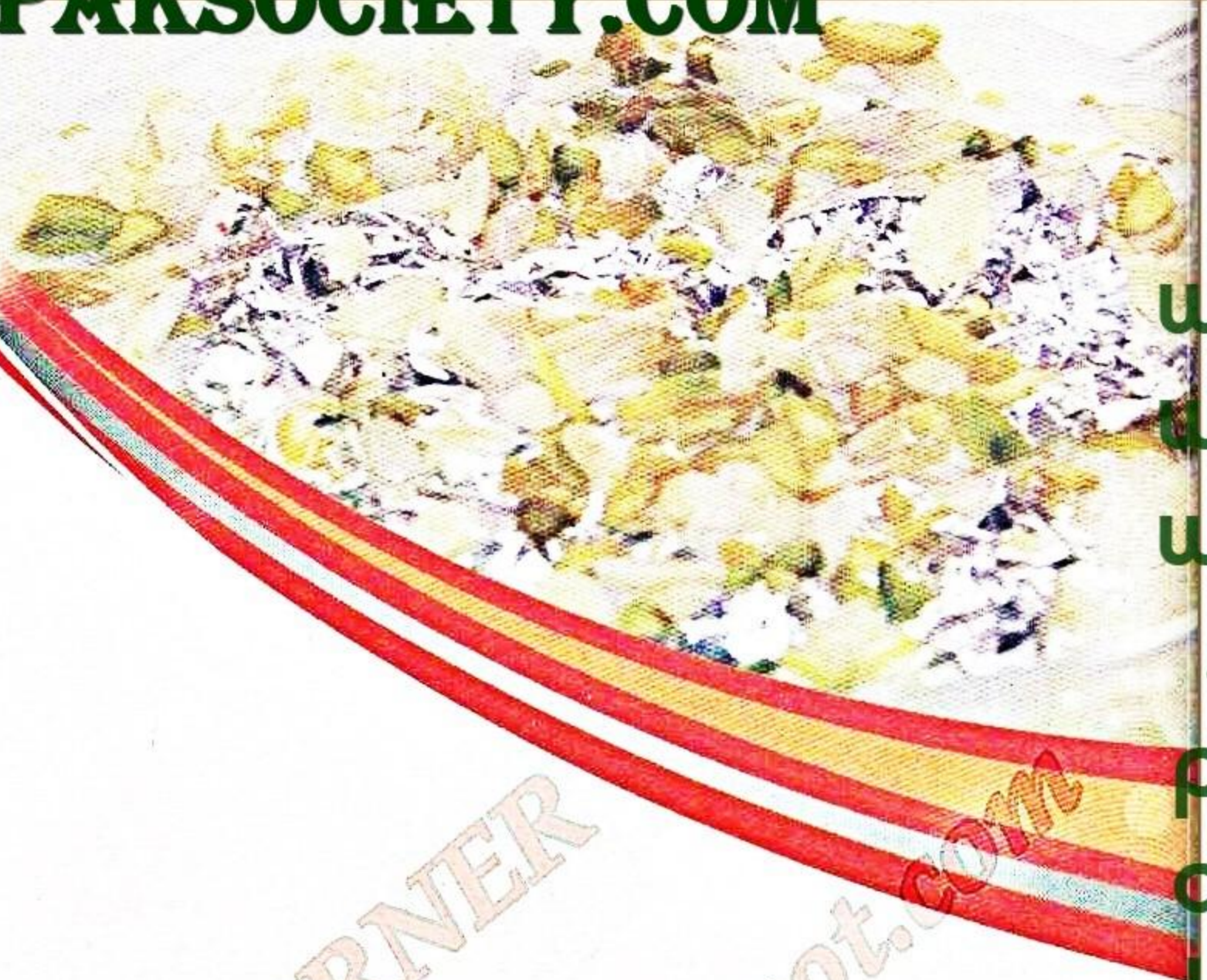
تلی ہوئے گردے

اجزاء:

برادھنیا (باریک کٹا ہوا) ایک گڈی	12 عدد	بکرے کے گردے
2 کھانے کے چمچے لیموں کارس	ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا لہسن اور رک
حسب ذائقہ نمک	7 جوے	لہسن (چوپ کئے ہوئے)
1/2 پیالی تیل	ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ
برادھنیا ہری مرچیں	1/2 چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
(باریک کٹی ہوئی) چھڑکنے کے لئے	ایک چائے کا چمچ	بھٹا اور پسا ہوا سفید زیرہ
سجانے کے لئے لیموں	2 عدد	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)

ترکیب:

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



Bottle Gourd Pudding

Ingredients:

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

Method:

- Grind cardamoms with 1 teaspoon sugar.
- Cook bottle gourd in its own water till dry.
- Place in a strainer; squeeze out the water.
- Mix remaining sugar and cardamoms in milk and cook till sugar dissolves; add bottle gourd and cook till well-mixed.
- Add cornflour while stirring continuously; remove in a dish when pudding thickens.
- Add condensed milk, dried milk and 1/2 pistachios and almonds. Sprinkle remaining pistachios and almonds on top and garnish with silver leaves.

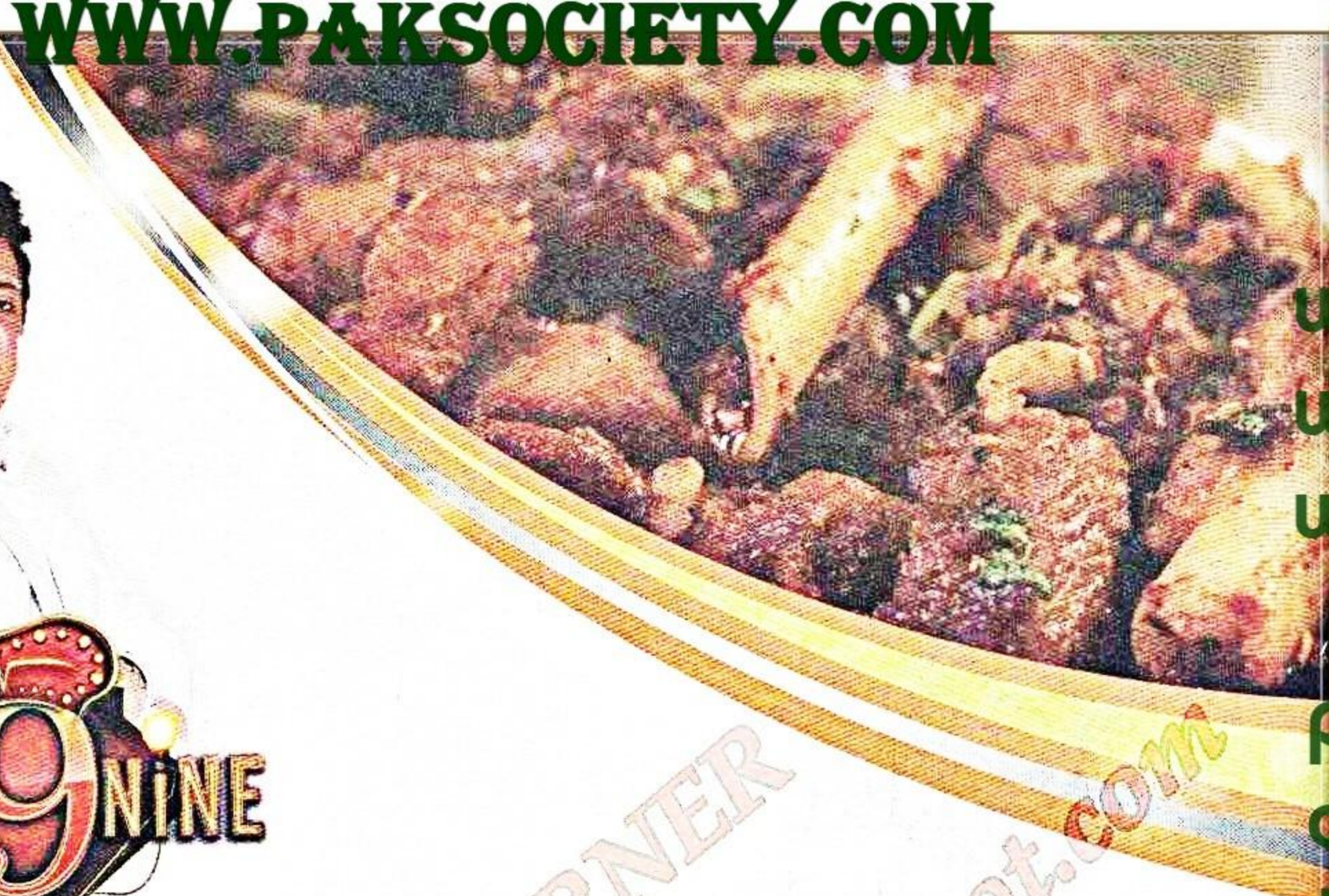
لوکی کی کھیر

اجزاء:

کارن فلور (پانی میں گھلا ہوا)	2 کھانے کے چمچے	بری لوکی (لمبی والی) ایک کلو
چینی	ایک پیالی + ایک چائے کا چمچ	تازہ دودھ ایک لیٹر
کنڈینسڈ ملک	1/2 پیالی	چھوٹی الائچیاں 8 عدد
چاندی کے ورق	سجانے کے لئے	کھویا 250 گرام
		پستے بادام (باریک کٹے ہوئے) 1/2 پیالی

ترکیب:

الائچیوں کو ایک چائے کا چمچ چینی کے ساتھ پیس لیں۔ لوکی کو اس کے اپنے پانی میں پکا کر پانی خشک کر لیں۔ اسے چھلنی میں ڈالیں اور دبا دبا کر پانی نکال دیں۔ دودھ باقی چینی اور پستی ہوئی الائچی ملا کر چینی حل ہونے تک پکائیں پھر لوکی شامل کر کے تمام اجزاء کے یکجان ہونے تک پکائیں۔ اس میں چمچ چلاتے ہوئے کارن فلور ملائیں۔ کھیر گاڑھی ہو جائے تو اسے ڈش میں نکالیں۔ اس میں کنڈینسڈ ملک، کھویا اور 1/2 پستے اور بادام شامل کر دیں۔ باقی پستے اور بادام اس کے اوپر چھڑک دیں اور چاندی کے ورق سے سجادیں۔



Karahi From The Mountains

Ingredients:

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

Method:

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

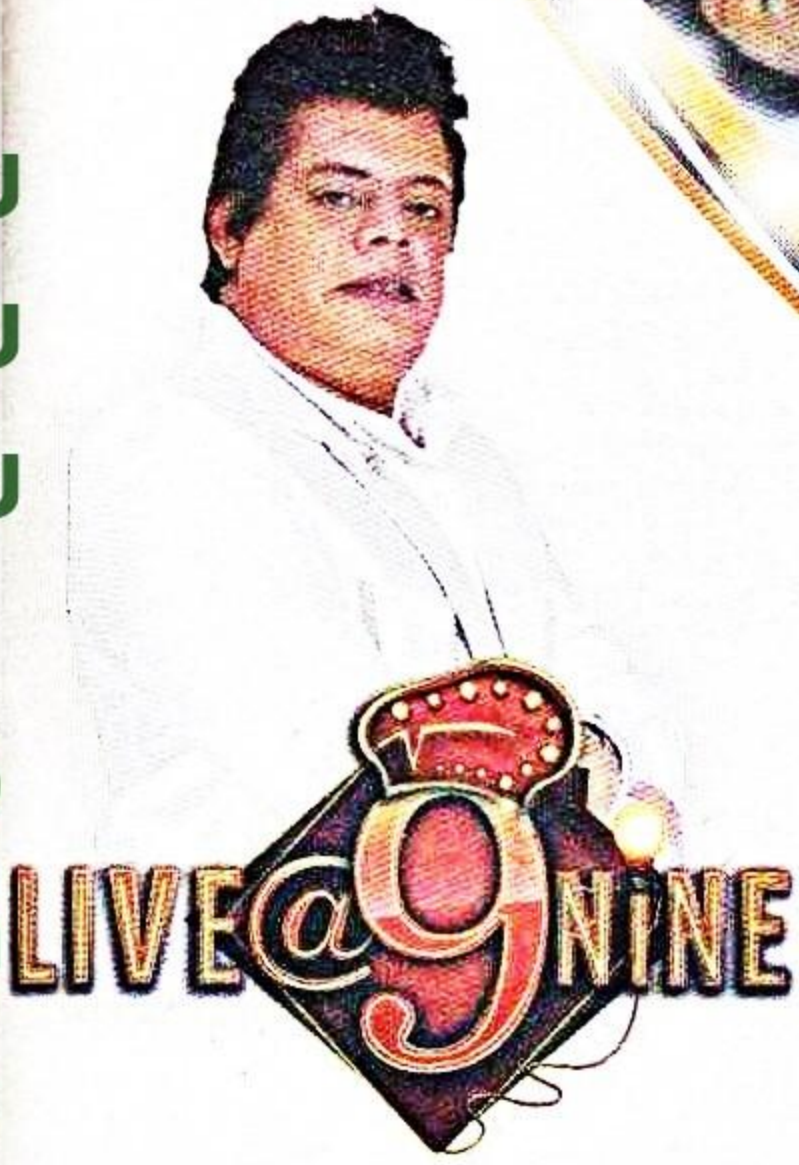
پھاڑی کڑاہی

اجزاء:

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

ترکیب:

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



LIVE@9NINE



باربی کیو بیف بوٹی

Barbecue Beef Boti

Ingredients:

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

Method:

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

اجزاء:

1/2 کلو	گائے کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)
2 کھانے کے چمچے	پسا ہوا اہسن اورک
4 کھانے کے چمچے	پسا ہوا کچا پیٹا
2 کھانے کے چمچے	سٹوکی گول لال مرچیں (پیس لیں)
4 کھانے کے چمچے	دہی
1/2 چائے کا چمچ	پسی ہوئی ہلدی
1/2 چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ
1/2 چائے کا چمچ	پسی ہوئی کباب چینی
ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
2 کھانے کے چمچے	لیموں کا رس
4 کھانے کے چمچے	ابلی کا گوڈا
5 کھانے کے چمچے	تیل
حسب ذائقہ	نمک
سجانے کے لئے	سلاڈپتے، گاجر، لیموں

ترکیب:

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



Daigi Pulao Masala

Ingredients:

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

Method:

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

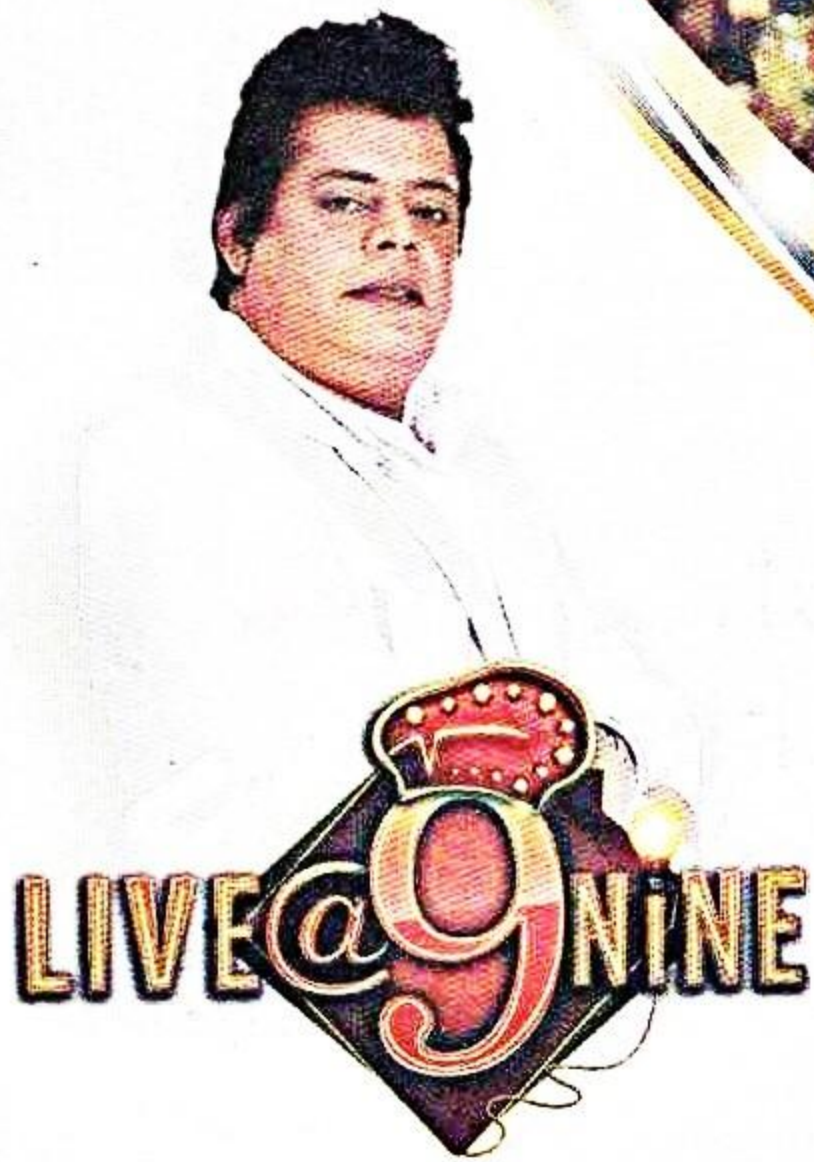
دیگی پلاؤ مصالحہ

اجزاء:

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

ترکیب:

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



LIVE@NINE

Masala Mince

Ingredients:

Beef mince	1 kg
Garlic (chopped)	8 cloves
Onions (chopped)	2
Tomatoes (finely cut)	5
Black pepper (crushed)	1 tsp
Cumin seeds (crushed)	1 tsp
Cardamoms (crushed)	4
Cinnamon (crushed)	3 sticks
Cloves (crushed)	5
Bay leaves	3
Red chillies (crushed)	2 tbsp
Green chillies (finely cut)	10
Fresh coriander	½ bunch
Salt	to taste
Oil	5 tbsp
Fresh coriander, ginger (finely cut)	for garnishing

Method:

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

کھڑے مصالحے کا قیمہ

اجزاء:

تیج پتے	3 عدد	گائے کا قیمہ	ایک کلو
کٹی ہوئی لال مرچ	2 کھانے کے چمچے	لہسن (چوپ کئے ہوئے)	8 جوے
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	10 عدد	پیاز (چوپ کی ہوئی)	2 عدد
ہرا دھنیا	½ گڈی	ٹماٹر (باریک کئے ہوئے)	5 عدد
نمک	حسب ذائقہ	کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
تیل	5 کھانے کے چمچے	کٹنا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ہرا دھنیا اور ک (باریک کٹی ہوئی) سجانے کے لئے		کٹی ہوئی بڑی الائچیاں	4 عدد
		کٹی ہوئی دارچینی	3 ڈنڈیاں
		کٹی ہوئی لونگیں	5 عدد

ترکیب:

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



Chicken Fruit Salad

Ingredients:

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

Method:

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

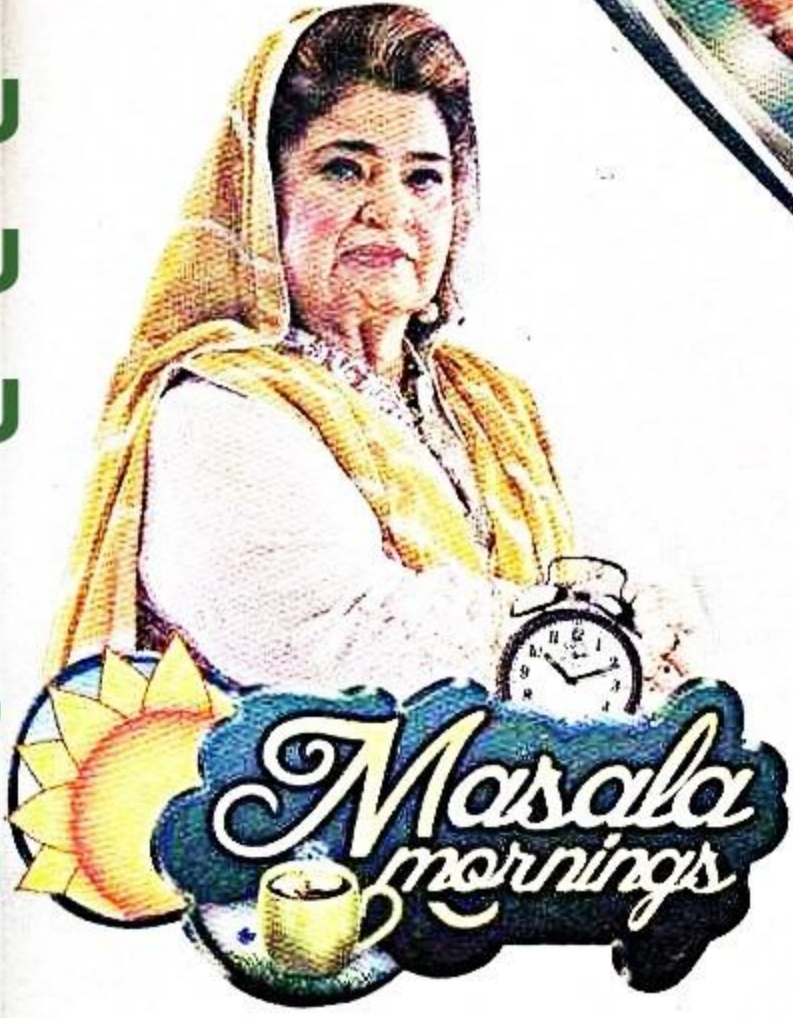
مرغی کا پھلوں والا سلاد

اجزاء:

سیب (چھوٹا کٹا ہوا)	ایک عدد	مرغی کی بوئیاں (ابلی بغیر ہڈی)	2 پیالی
کٹی ہوئی کالی مرچ	1/2 چائے کا چمچ	کی چھوٹی کٹی ہوئی	4 کھانے کے چمچے
کاسٹر چینی	ایک کھانے کا چمچ	کریم پنیر	1/2 پیالی
سلاد پتے، شملہ مرچ		مایونیز	2 کھانے کے چمچے
ٹماٹر اور ہری پیاز	سجانے کے لئے	کریم (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
بادام (باریک کئے ہوئے) چھڑکنے کے لئے		مٹے جٹے پھل	

ترکیب:

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



Daigi Mutton and Potatoes

Ingredients:

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

Method:

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

دیگی آلو گوشت

اجزاء:

بھنا اور پسا ہوا زیرہ ایک چائے کا چمچ	بکرے کا گوشت 1/2 کلو
پسا ہوا لہسن اور ک ایک کھانے کا چمچ	آلو (بڑے ٹکڑے) 2 عدد
دہی (پھینٹی ہوئی) 3/4 پیالی	پیاز (تلی ہوئی) 2 عدد
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا) 2 کھانے کے چمچ	ثابت گرم مصالحہ ایک کھانے کا چمچ
نمک ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ ایک چائے کا چمچ
تیل 1/2 پیالی	پسی ہوئی لال مرچ ایک کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا ثابت	پسا ہوا دھنیا 1 1/2 چائے کے چمچ
اوپر سے ڈالنے کے لئے ہری مرچیں	پسی ہوئی ہلدی 1/4 چائے کا چمچ

ترکیب:

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



Kata Kat

Ingredients:

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

Method:

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

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

کٹاکٹ

اجزاء:

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

ترکیب:

توے پر تھوڑا سا پانی ڈال کر کھینی ڈالیں اور کھڑا چمچ چلا کر انہیں چھوٹے ٹکڑے کرتے ہوئے پکائیں۔ اس میں کٹاکٹ مصالحہ اورک کا پانی، پیاز، نٹماڑ اورک، ہری مرچیں، لال مرچ، چانپیس اور نمک ملا کر چانپیس گلنے تک پکائیں۔ اس میں مغز، ہرا دھنیا، دہی، میتھی اور گھی ڈال کر تمام اجزاء اچھی طرح سے گلنے تک پکائیں۔

☆ ¼ ¼ پیالی سونف، خشخاش، جاوتری، لونگیں، دارچینی، چھوٹی الائچیاں، 18 بڑی الائچیاں، ایک، ایک پیالی ثابت دھنیا، پسا ہوا ناریل، پسا ہوا دھنیا اور کچری پاؤ ڈر ½ پیالی ثابت کالی مرچیں، 2 پیالی ثابت سفید زیرہ اور 2 جانفل ملا کر پیس لیں۔



Puffy Mince Flan

Ingredients:

Puffy pastry dough	250 grams
Mince (fried)	2 cups
Egg (beaten)	1
Eggs (boiled and mashed)	4
Fresh coriander	1 tbsp
Green chillies (chopped)	2
Hot spices powder	½ tsp

White sauce ingredients:

Butter	28 grams
Refined flour	1 tbsp
Milk (fresh)	1 cup
Black pepper (crushed)	½ tsp
Mustard seeds	½ tsp
Salt	½ tsp

Method:

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

پفی منس فلین

اجزاء:

250 گرام	پف پیسٹری کا آٹا
2 پیالی	قیمہ (بھننا ہوا)
ایک عدد	انڈہ (پھینٹا ہوا)
4 عدد	انڈے (اُبلے اور پورہ کئے ہوئے)
ایک کھانے کا چمچ	ہر ادھنیا
2 عدد	ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)
½ چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ
28 گرام	وائٹ ساس کے اجزاء:
مکھن	28 گرام
میدہ	ایک کھانے کا چمچ
تازہ دودھ	ایک پیالی
ٹھنڈی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچ
رائی دانے	½ چائے کا چمچ
نمک	½ چائے کا چمچ

ترکیب:

ساس پین میں مکھن گرم کر کے میدہ بھونیں اس میں چمچ چلاتے ہوئے آہستہ آہستہ کر کے دودھ شامل کریں پھر کالی مرچ رائی دانے اور نمک ملا کر گاڑھا ہونے تک پکا کر چولہا بند کر دیں۔ اس میں قیمہ اُبلے ہوئے انڈے ہری مرچیں ہر ادھنیا اور گرم مصالحہ ملا لیں۔ آٹے کو دو حصوں میں تقسیم کر کے ان کی روٹیاں بنیل لیں۔ ایک روٹی کو پائی ڈش کی تہہ میں بچھائیں اس پر آمیزہ ڈالیں اور دوسری روٹی رکھ کر بادیں۔ روٹی کے اوپر برش کی مدد سے انڈہ لگائیں اور اسے پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر سنہری رنگ آنے تک پکا کر نکال لیں۔

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسجے کمانے کے لئے شرٹک نہیں کیا جاتا
- ✦ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو م ایبل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر یو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

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

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

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

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan

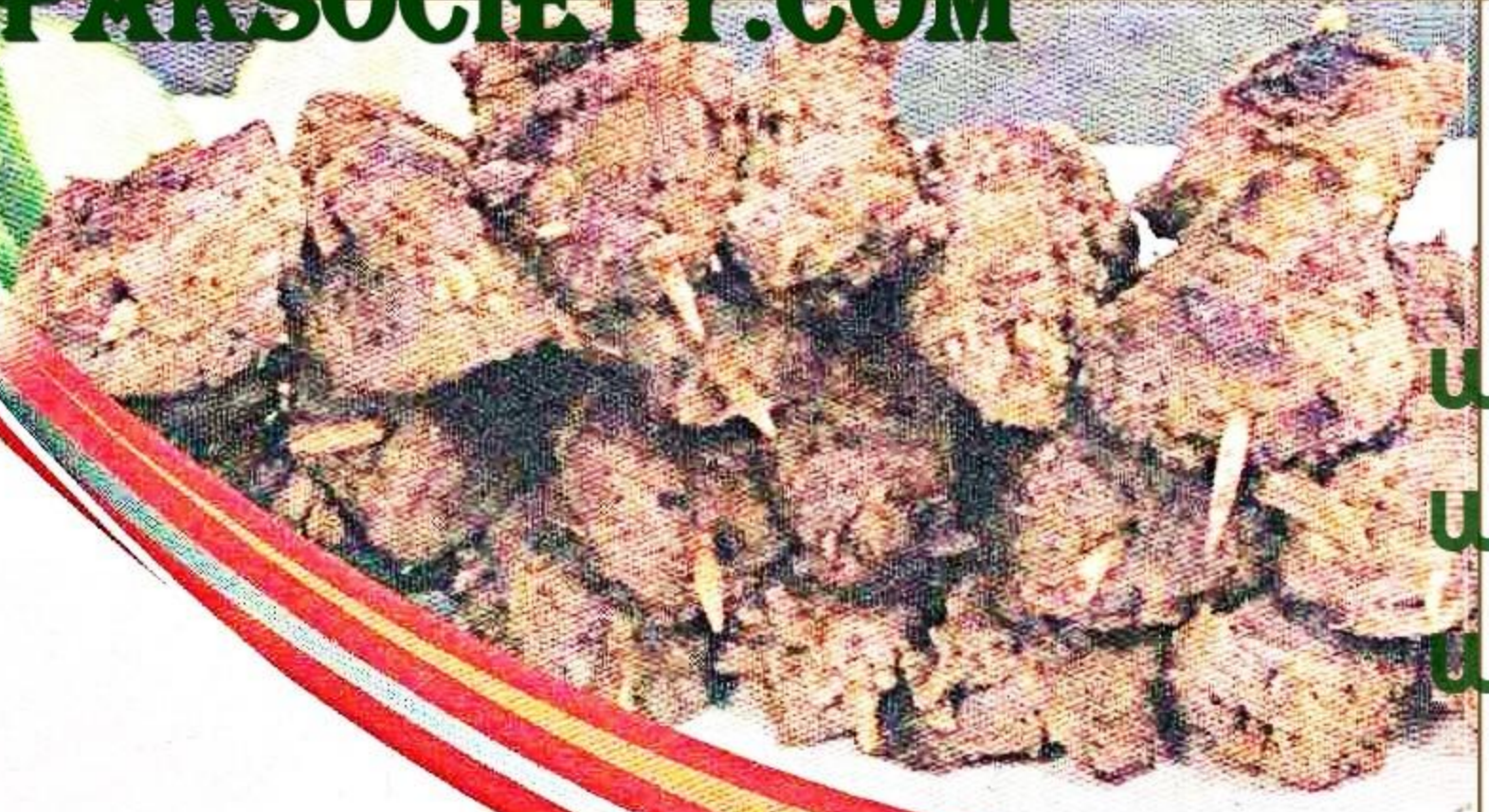
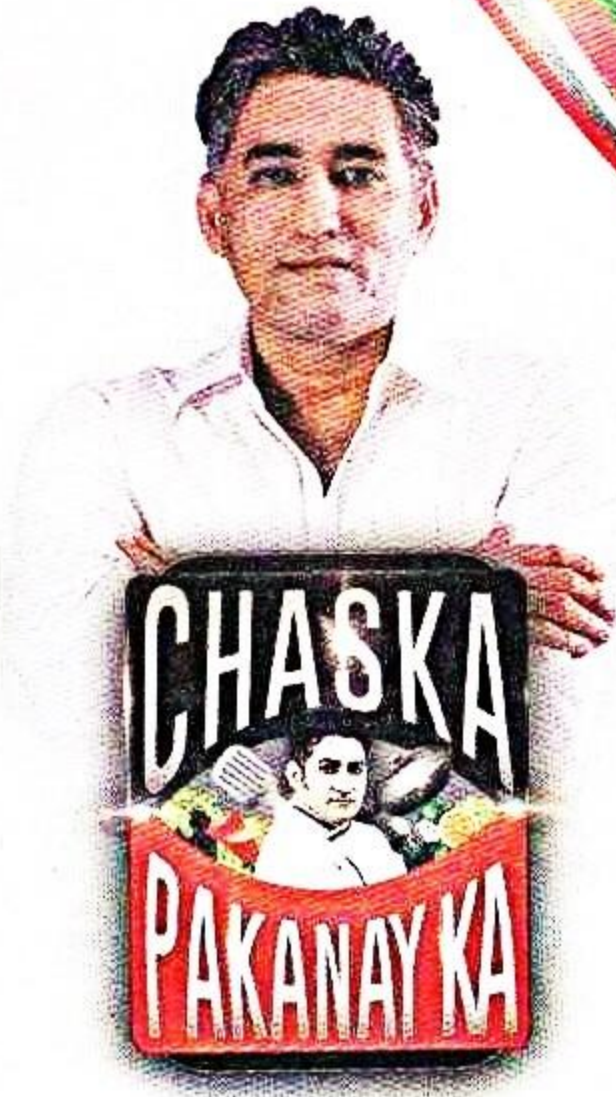


Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



Tasty Seekh Boti

Ingredients:

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

Method:

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

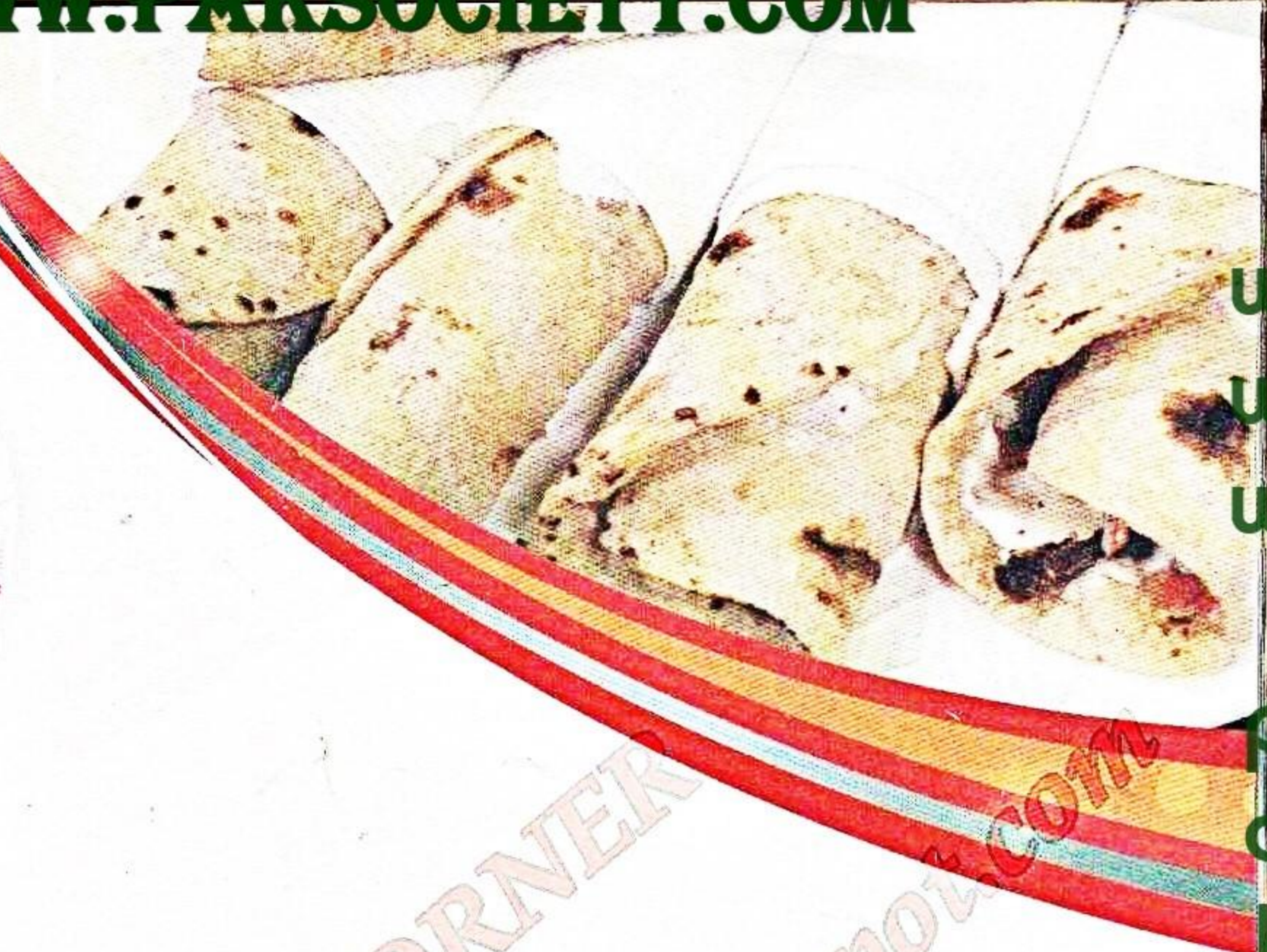
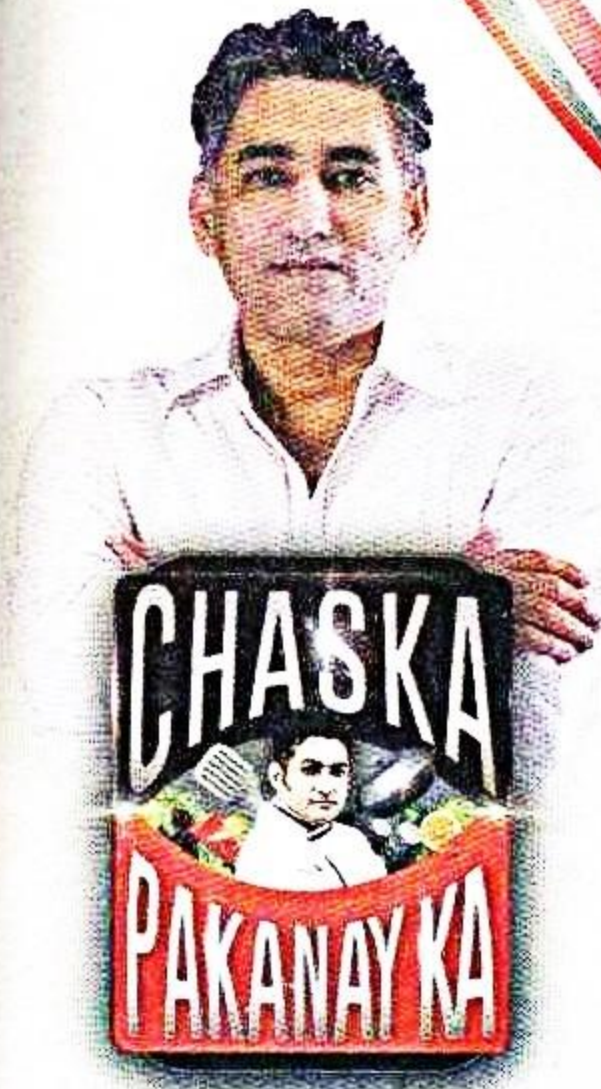
چٹ پٹی سیخ بوٹی

اجزاء:

ہری مرچیں (پسی ہوئی)	ایک چائے کا چمچ	گائے کی بوٹیاں	ایک کلو
دہی	1/2 پیالی	پسا ہوا کچا پیتا	2 کھانے کے چمچے
نمک	1/2 چائے کا چمچ	چاٹ مصالحہ	2 کھانے کے چمچے
تیل	2 کھانے کے چمچے	ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
لیموں کھیرے کے قتلے	سجانے کے لئے	پسا ہوا اہسن اورک	ایک کھانے کا چمچ
		پسی ہوئی لال مرچ	1/2 چائے کا چمچ

ترکیب:

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



Beef Wraps

Ingredients:

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

Salad ingredients:

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

Method:

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

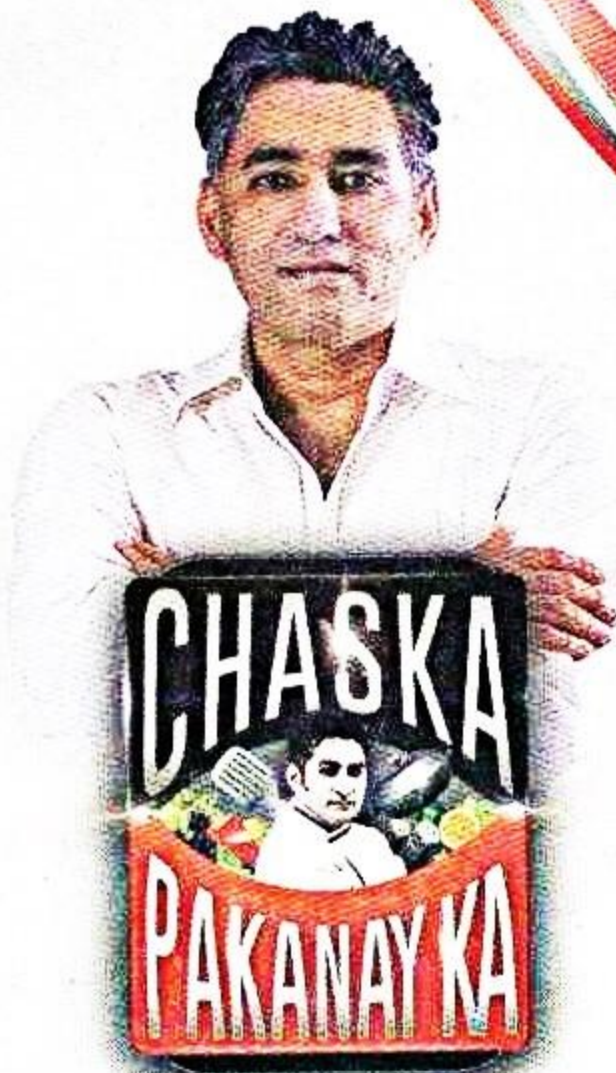
بیف رپس

اجزاء:

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

ترکیب:

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



Chinyoti Kunna

Ingredients:

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

Method:

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

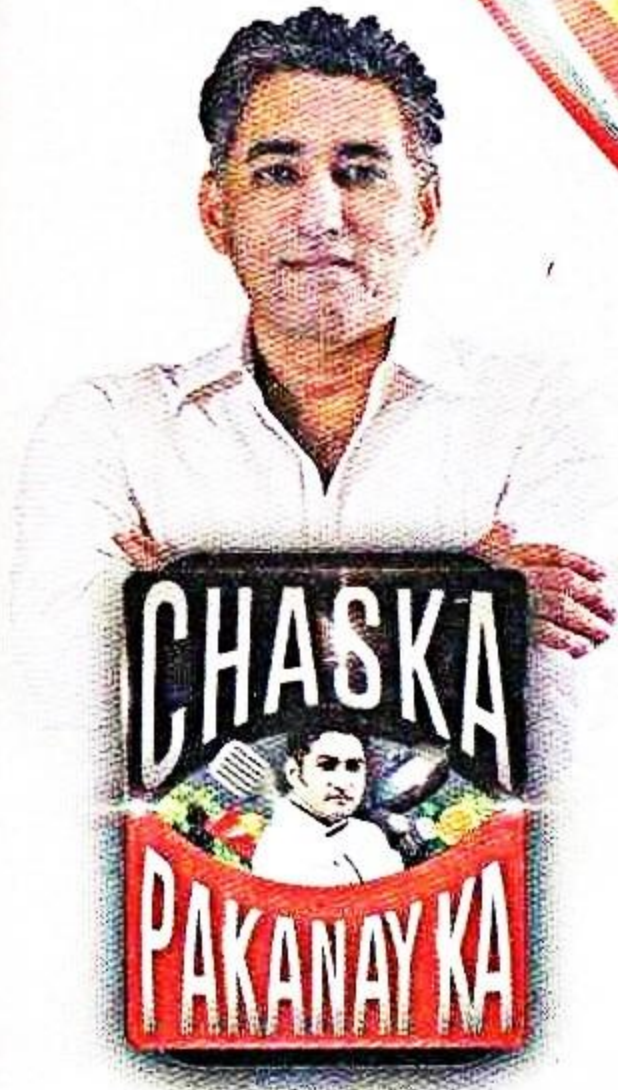
چنیوٹی کُننا

اجزاء:

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

ترکیب:

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



Pan-roast Barbecue Chops

پن روست باربی کیو چانپیں

Ingredients:

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

Method:

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

اجزاء:

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

ترکیب:

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



Shami Kebab Pulao

Ingredients:

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

Kebab ingredients:

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

Method:

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

شامی کباب پلاؤ

اجزاء:

چنے کی دال (بھیک ہوئی) 1/2 پیالی	مرغی کی بوٹیاں 250 گرام
اورک ایک انچ کا ٹکڑا	چاول (بھیکے ہوئے) 1/2 کلو
انڈہ ایک عدد	پودینہ (باریک کٹنا ہوا) ایک گڈی
بڑی الائچیاں	پیاز (باریک کٹی ہوئی) 2 عدد
لہسن کے جوے 4 عدد	ہری مرچیں 6 عدد
سوکھی ہوئی گول مرچیں 10 عدد	گائے کی بخنی 2 پیالی
ثابت کالی مرچ	ثابت گرم مصالحہ پسا ہوا
سونف زیرہ	لہسن اورک
ثابت دھنیا پسا ہوا گرم	نمک
مصلحہ	تیل
پانی 2 پیالی	کباب کے اجزاء:
نمک حسب ذائقہ	گائے کا قیمہ 1/2 کلو
تیل تلنے کے لئے	ترکیب:

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



Nihari

Ingredients:

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

Method:

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

نہاری

اجزاء:

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

ترکیب:

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



Bihari Boti

Ingredients:

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

Method:

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

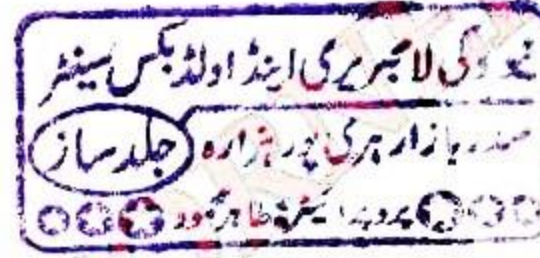
بہاری بوٹی

اجزاء:

ایک کھانے کا چمچ	کچری پاؤڈر	ایک کلو	انڈر کٹ
ایک کھانے کا چمچ	پسی ہوئی کالی مرچ	1/2 پیالی	پیاز (تلی ہوئی)
ایک کھانے کا چمچ	اجوائن	2 کھانے کے چمچے	لیمونس کارس
ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ	2 کھانے کے چمچے	پسا ہوا کچا پیتا
1/2 چائے کا چمچ	پسی ہوئی جانفل جاوتری	50 گرام	شوگھی گول لال مرچیں
ایک چائے کا چمچ	نمک	50 گرام	ثابت سفید زیرہ
2 کھانے کے چمچے	تیل	50 گرام	پسا ہوا ناریل
لے سجانے کے لئے	ہر ادھیا ٹماٹر لیموں کے قتلے	50 گرام	پسی ہوئی خشکاش

ترکیب:

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



Beef Steak With Sauce

Ingredients:

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

Sauce ingredients:

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

Method:

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

بیف اسٹیکس و ساس

اجزاء:

ایک کھانے کا چمچ	لیموں کارس	انڈر کٹ (2 ٹکڑے) 500 گرام
ایک کھانے کا چمچ	میدہ	پما ہوا پن
ایک کھانے کا چمچ	پار میزان پیپر	وارچر شاز ساس
1/2 چائے کا چمچ	گٹی ہوئی کالی مرچ	مسٹرڈ پیسٹ
1/2 چائے کا چمچ	اور یگانو	پسی ہوئی کالی مرچ
1/2 چائے کا چمچ	نمک	لیموں کارس
4 کھانے کے چمچے	ملی خلی سبز یاں	نمک
1/2 چائے کا چمچ	(اٹلی ہوئی)	تیل
2 کھانے کے چمچے	ہمراہ پیش کرنے کے لئے	ساس کے اجزاء:
		50 گرام
		نمک
		تازہ دودھ
		1 1/2 پیالی

ترکیب:

انڈر کٹ پر اس کے اجزاء ملا کر ایک رات قبل فرج میں رکھ دیں۔ گرل پن کو گرم کر کے چکنا کریں اور انڈر کٹ کو دونوں جانب سے ہکا ہکا گرل کر کے ڈش میں ایک جانب نکال لیں۔ دوسری جانب سبز یاں رکھیں۔ ساس پن میں مکھن گرم کر کے میدہ بھونیں اس میں علاوہ لیموں ساس کے باقی اجزاء ملا کر چولہا بند کر دیں پھر لیموں کارس انڈر کٹ اور سبز یوں پر ڈال دیں۔



Sizzling Platter

Seekh Kebab ingredients:

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

Chicken ingredients:

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

Sauce ingredients:

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

Method:

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

سیزنگ پلیٹر

سیخ کباب کے اجزاء:

250 گرام	لیموں کارس پسا ہوا	2 عدد	ہری مرچیں
1/2 عدد	لہسن اورک	1/2 عدد	انڈہ
1/2 پیالی	پسا ہوا کچا پیٹا نمک	1/2 پیالی	پیاز (تلی ہوئی)
	چلی ساس تیل		پسا ہوا لہسن اورک
	سس کے اجزاء:		پسی ہوئی لال مرچ
	شملہ مرچ، ٹماٹر پیاز	1/2 کلو	پسا ہوا گرم مصالحہ نمک
	(چوکور کئی ہوئی)		تیل
	2 کھانے کے چمچے		مرغی کے اجزاء:
	پسی ہوئی ہری مرچ		مرغی کی بوٹیاں
	نمک		چاٹ مصالحہ نمٹی ہوئی لال مرچ
	50 گرام		1/2 کلو
			1/2 کلو

ترکیب:

چوپر میں کباب کے اجزاء یکجان کر لیں۔ اس آمیزے کے لہو ترے کباب بنائیں، گرل پین کو گرم کر کے چکنا کریں اور کباب گرل کر لیں۔ مرغی پر اس کے اجزاء لگا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھیں، پھر لکڑی کی سیخوں پر لگائیں۔ فرمائنگ پین میں تیل گرم کریں اور انہیں سنہری تل لیں۔ اٹلی کے گوڈے میں ٹماٹو کچپ، ہری مرچ اور نمک ملا لیں۔ سیزلر کو گرم کر کے شملہ مرچ، ٹماٹر اور پیاز رکھیں، ان پر مکھن ڈال کر کباب اور مرغی کی بوٹیاں رکھیں۔ اس پر ساس ڈال کر پیش کریں۔



Chicken Teriyaki

Ingredients:

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

Method:

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

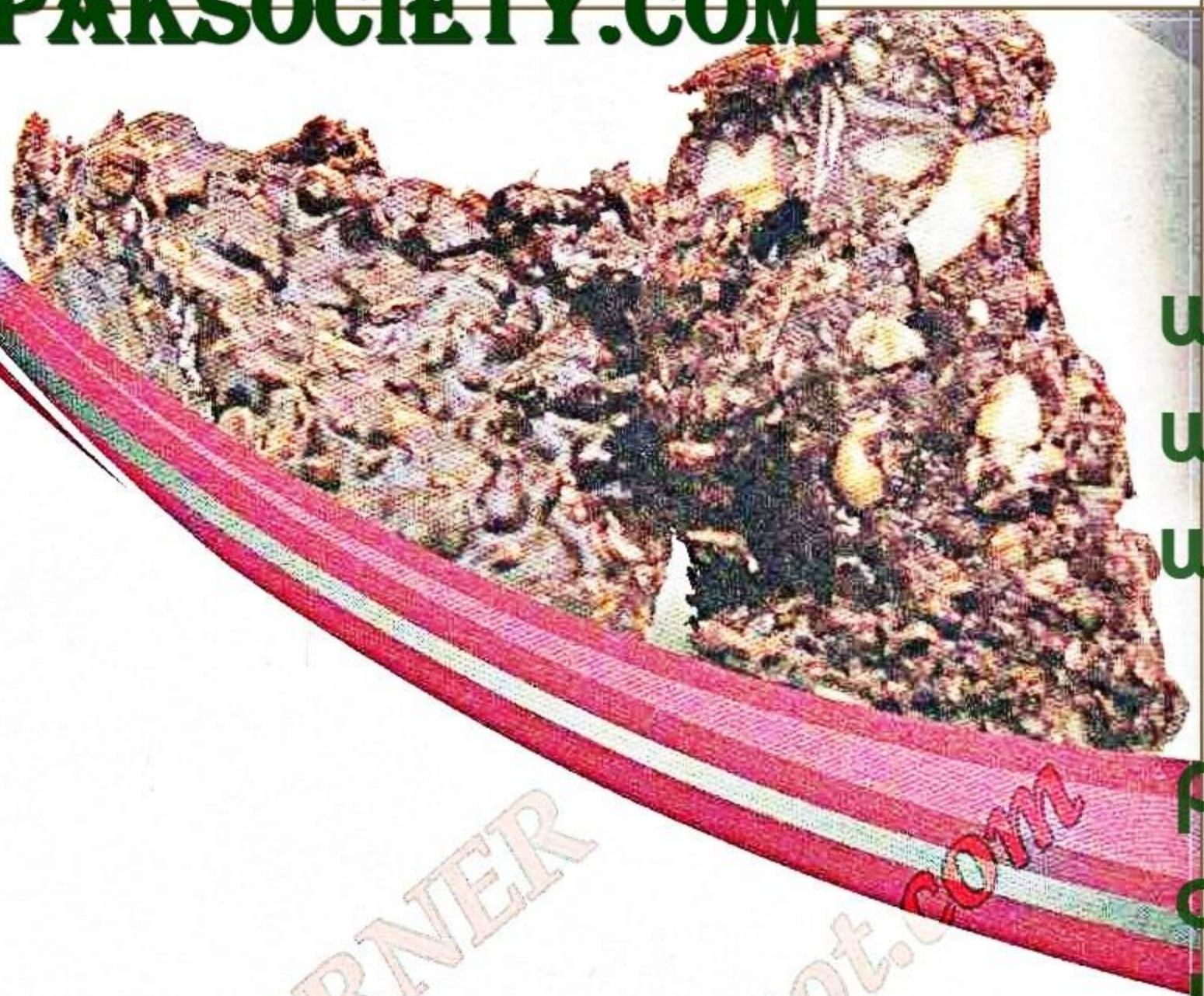
تیریا کی مرغی

اجزاء:

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

ترکیب:

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



No Bake Chocolate Bars

Ingredients:

Peanut butter	1 cup
Honey	1/2 cup
Sugar	2 tbsp
Butter	1/2 cup
Oats (crushed)	2 cups
Coconut (finely cut)	1 cup
Walnuts (chopped)	1/2 cup
Dark chocolate chips	1 1/4 cups
Vanilla essence	1 tsp

Method:

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

نوبیک چاکلیٹ بارز

اجزاء:

ایک پیالی	مونگ پھلی والا مکھن
1/2 پیالی	شہد
2 کھانے کے پیچھے	چینی
1/2 پیالی	مکھن
2 پیالی	دلیہ (کٹا ہوا)
ایک پیالی	ناریل (باریک کٹا ہوا)
1/2 پیالی	خروٹ (چوپ کیا ہوا)
1 1/4 پیالی	ڈارک چاکلیٹ چپس
ایک چائے کا چمچ	وینلا ایسنس

ترکیب:

ساس پین میں مونگ پھلی والا مکھن، چینی، مکھن اور شہد ہلکی آنچ پر یکجان کر لیں۔ چولہا بند کر کے اس میں دلیہ، ناریل، خروٹ، چاکلیٹ چپس اور ایسنس ملا لیں۔ اس آمیزے کو سانچے میں ڈالیں اور فرج میں ٹھنڈا کرنے کے لئے رکھ دیں۔ مزیدار چاکلیٹ بارز تیار ہو گئے۔ کاٹ کر پیش کریں۔



Thai Omelette

Ingredients:

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

Method:

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

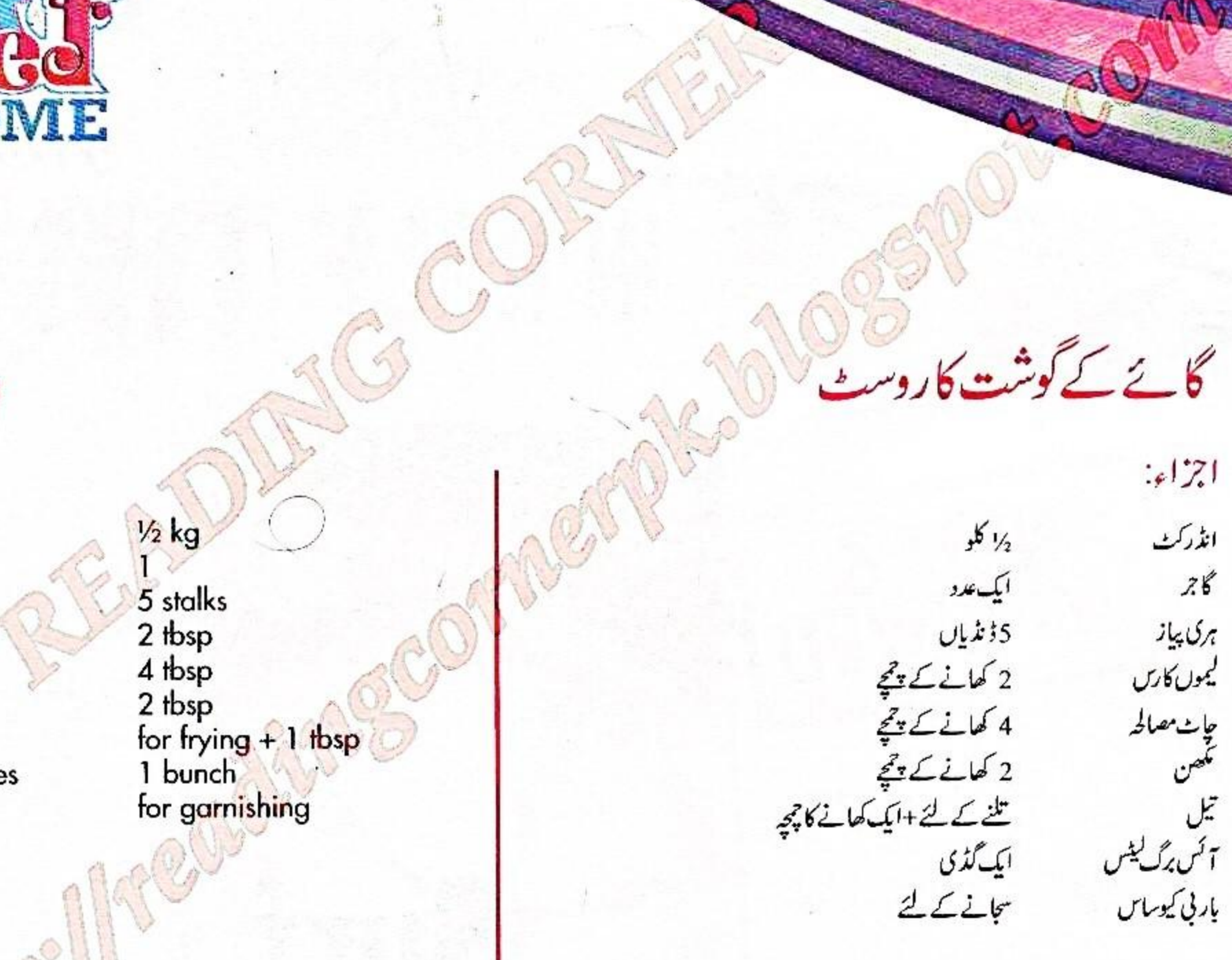
تھائی آملیٹ

اجزاء:

12 عدد	ٹمائو کچپ	¼ پیالی
250 گرام	تلسی کے پتے	6 عدد
ایک پیالی	نئی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
½ پیالی	نمک	حسب ذائقہ
½ پیالی	تیل	½ پیالی
ایک کھانے کا چمچ		
تھائی لال مرچ (چوپ کی ہوئی)		ایک کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)		چھڑکنے کے لئے
نوڈلز (اُبلے ہوئے)		ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

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



Roast Beef

Ingredients:

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

Method:

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

گائے کے گوشت کا روسٹ

اجزاء:

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

ترکیب:

گاجر کو لمبائی میں پتلا پتلا کاٹ لیں۔ ہری پیاز کو بھی پتلا کاٹ لیں۔ انڈرکٹ کو پلاسٹک کی تھیلی میں رکھیں اور کسی بھاری چیز کی مدد سے مزید پتلا کر لیں۔ پیالے میں لیمون کارس، چاٹ مصالحہ اور ایک کھانے کا چمچ تیل ملائیں اسے پسندوں پر لگا کر رکھ دیں۔ ہر کٹڑے کے درمیان میں گاجر اور ہری پیاز رکھ کر پیٹیں اور ٹوتھ پک کی مدد سے بند کر دیں۔ فرائننگ پیٹن میں مکھن اور تھوڑا سا تیل گرم کر کے رول کیا ہوا گوشت پکائیں۔ سرونگ ٹرے میں آکس برگ لیٹس بچھا دیں۔ اس کے اوپر گوشت کے رولز رکھیں اور باربی کیوساس سے سجا کر پیش کریں۔



Apple Chocolate Slices

Ingredients:

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

Method:

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

سیب کے چاکلیٹی قتلے

اجزاء:

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

ترکیب:

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



**LIVELY
WEEKENDS**



Butter Mince

Ingredients:

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

Method:

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

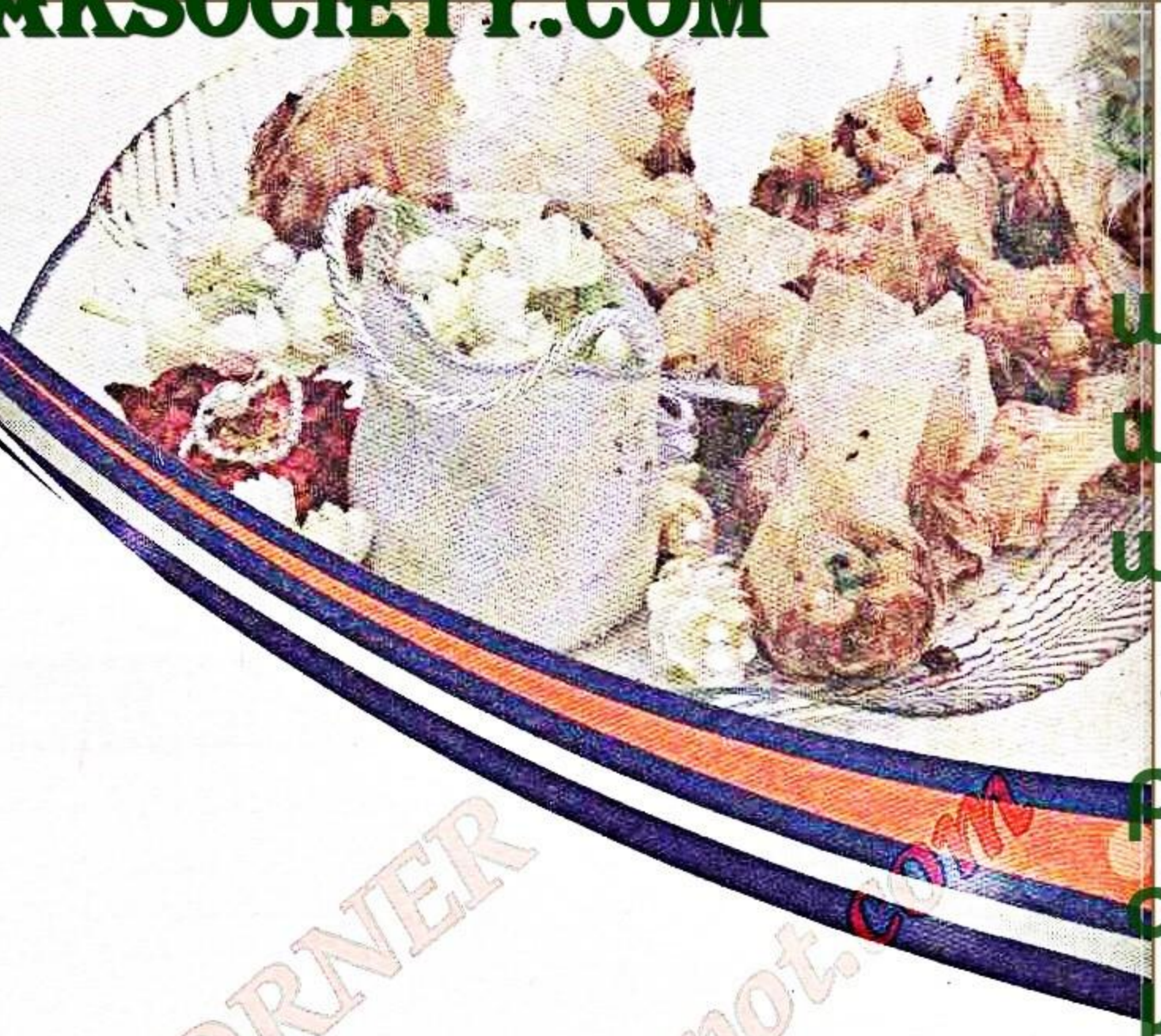
مکھنی قیمہ

اجزاء:

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

ترکیب:

دہی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کر لیں۔ اس میں قیمہ ڈال کر ہلکا سا بھونیں، پھر لہسن اور دک، دہی لال مرچ، کالی مرچ اور نمک ملا کر قیمہ گلنے تک پکائیں۔ فرائٹنگ پین میں مکھن گرم کر کے قصوری میتھی چند منٹ تک پکا کر تھے پر ڈال دیں۔ مزید ارقیمہ ہری پیاز اور ٹماٹر سے سجادیں اور گرم مصالحہ چھڑک کر پیش کریں۔



Moti Barh Kebabs

Chicken Ingredients:

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

Method:

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

موتی بٹر کباب

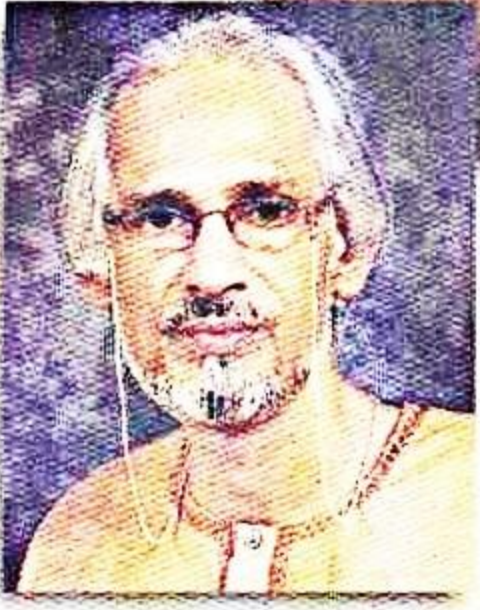
اجزاء:

ہری مرچیں (باریک)	1/2 کلو	مرغی کا تیرہ
کٹی ہوئی (عدد 2)	گوشت گلانے کا پاؤڈر 1/2 چائے کا چمچ	
ایک کھانے کا چمچ	2 کھانے کے پیچھے	دہی
ایک عدد	انڈا	شوگھی گول لال مرچیں 7 عدد
ایک چائے کا چمچ	نمک	ثابت دھنیا
ایک کھانے کا چمچ	گھی	ثابت سفید زیرہ
تلنے کے لئے	تیل	

ترکیب:

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

روحانی مسیحا



معروف روحانی اسکالر ایس۔ این۔ قادری
ستاروں کی گردش ہو یا حاسدوں کی بندش
آپ کے مسائل کا قرآنی، اسلامی اور روحانی حل پیش کرتے ہیں

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

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

اللہ غرض رکھے اپنی اوج قدوس کو ابھی اپنے پاس ہی رکھو اور اس وظیفے کی صرف ایک تہیچ اپنا معمول بنا لو اور کسی بھی فرض نماز کے بعد پڑھ لیا کرو انشاء اللہ شوہر کے مزاج میں مزید خشک پیدا ہوگی اور گالیاں دینا بھی بند ہو جائے گا۔

شازیہ (کراچی)

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

جنتی رہو! اپنی اللہ آپ کو ڈھیروں خوشیاں نصیب دیکھنی نصیب فرمائے (آمین) لوج کو بچتے پاک پانی میں تھنڈا کرادو۔

اقصی (رحیم یار خان)

انگل! مجھے امتحان میں بہت اچھے نمبروں کے ساتھ کامیابی کے لیے لوج حسیب چاہتے کیسے حاصل کروں طریقہ بتادیں۔
جواب۔

بہن! میرے موبائل پر call کر کے منگوانے کا طریقہ معلوم کر لیں۔

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

فاطمہ (جہلم)

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

جنتی رہو! بیٹی وظیفہ کو نکاح ہونے تک جاری رکھنا ہے انشاء اللہ مزید آسانیاں پیدا ہو جائیں گی۔

نازیہ (پشاور)

قادری صاحب! میں اپنے شوہر سے بہت تنگ تھی مجھ پر بہت ظلم کرتا تھا بلاوجہ گالی گلوچ کرتا تھا، مارتا پینتا تھا، شکلی مزاج تھا مجھے ماں باپ کے گھر بھی نہیں جانے دیتا تھا آپ نے میرے شوہر کو راہ راست پر لانے کے لئے لوج قدوس دی تھی اور وظیفہ بھی پڑھنے کیلئے دیا تھا وظیفہ

عمینہ (لاہور)
قادری صاحب میرے شوہر کافی عرصے سے ایک لڑکی کے پتھر میں تھے اور اس سے شادی کرنا چاہتے تھے وہ لڑکی ایٹھے کردار کی نہیں تھی اس کے دوسرے مردوں سے بھی تعلقات تھے۔ کا کام مردوں کو بیوقوف بنا کر ان سے پیسہ منگوانا تھا میں نے اپنے شوہر کی بہت منت سماجت کی اپنے بچوں کا واسطہ دیا مگر وہ کسی طور پر بھی اس لڑکی کا پوچھا چھوڑنے پر رضامند نہیں تھے سارا پیسہ اس پر لٹا رہے تھے راتوں کو غائب رہتے تھے گھر پر ہوتے تو اسی سے موبائل پر لگے رہتے تھے آپ نے اس مسئلہ کو حل کرنے کیلئے لوج قدوس بھیجی تھی وظیفہ ابھی میں پڑھ رہی ہوں اللہ کا شکر ہے جب سے وظیفہ شروع ہوا ہے کافی حد تک سدھر گئے ہیں موبائل پر بات کرنا ختم ہو گیا ہے اور رات کو بھی جلدی گھرا جاتے ہیں
جواب: جنتی رہو! بیٹی وظیفہ کو اسکی مدت پوری ہونے تک جاری رکھو انشاء اللہ اس مشکل سے مکمل نجات مل جائے گی۔

طلعت خاتون (اسلام آباد)

قادری بھائی میں اچکی بہت پرانی کاٹھ ہوں اپنے مسائل کے حل کیلئے اکثر آپ سے رجوع کرتی رہتی ہوں میری منجلی بیٹی کے رشتے کا مسئلہ تھا خوب سیرت اور خوب صورت ہونے کے باوجود رشتہ نہیں ملے ہوتا ہی نہیں تھا رشتے بہت آتے تھے بات چیت چلتی تھی اور پھر ختم ہو جاتی تھی آپ نے اس کے لئے لوج نکاح بھیجی تھی وظیفہ مکمل کر لیا ہے اور بیٹی کی منگنی بھی ہو گئی ہے عید کے بعد شادی کی تاریخ مقرر کر دی ہے آپ دعا کریں کہ تمام معاملات خوش اسلوبی سے طے پا جائیں۔

جواب: اللہ خوش رکھے! بہن میں خصوصی طور پر دعا کروں گا کہ اللہ پاک آپ کی بیٹی کی شادی کے تمام معاملات میں آسانیاں پیدا فرمائے (آمین)

جاوید اختر (فیصل آباد)

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

ایس۔ این۔ قادری

رضویہ مارکیٹ، 86، فرسٹ فلور، ناظم آباد چورنگی، کراچی۔ 74600

0336-2297786 :
0333-2105914 :
0308-2543444

E-mails: qadrihelpline@yahoo.com
qadrihelpline@hotmail.com

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



Lucky Stone

مبارک پتھر

روحانی اسکالر ایس۔ این۔ قادری آپ کے کام اور نام کے مطابق آپ کے موافق پتھروں (گیمنوں) پر آیات مقدسہ کی پڑھائی کر کے دیتے ہیں۔ اپنے نام اور کام کے مطابق اپنا مبارک پتھر حاصل کریں، انگوٹھی بنوا کر پہنیں، انشاء اللہ آپ کے بڑے کام 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۔





LIVELY

WEEKENDS



Fried Kebabs

Chicken Ingredients:

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

Method:

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

تلی ہوئے کباب

اجزاء:

1/2 گڈی	ہر ادھنیا	1/2 کلو	گائے کا قیر
4 سلاکس	ڈبل روٹی	250 گرم	پیاز
2 چائے کے چمچے	ثابت سفید زیرہ	6 عدد	ہری مرچیں
ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ	ایک ٹکڑا	ادرک (چوپ کی ہوئی)
ایک چائے کا چمچ	نمک	ایک چائے کا چمچ	نئی ہوئی کالی مرچ
تلنے کے لئے	تیل	ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ

ترکیب:

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



چقندر اور نیم، صحت اور حسن کے ضامن

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

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

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

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

جھائیوں سے پاک بے داغ چہرہ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

مصالحہ ٹپس

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

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

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

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

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

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

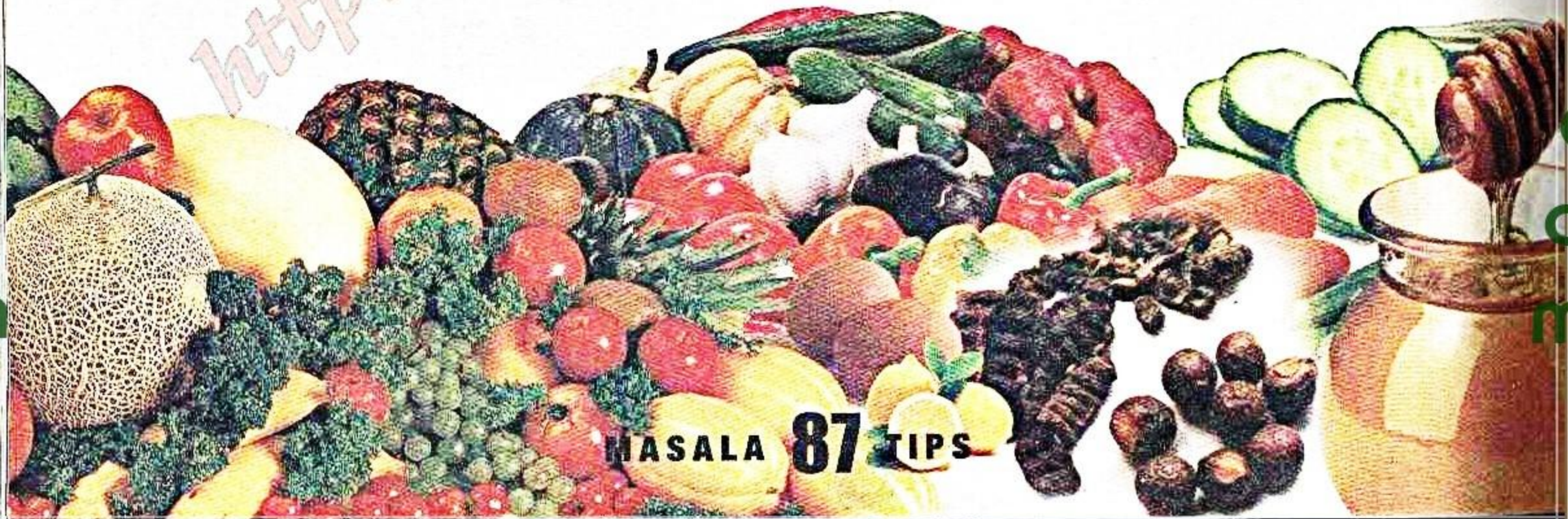
☆ لڈو یا برنی بنانے کے لئے آٹے کو پہلے سے گرم اوون میں بھون لیں، اس سے مزے میں اضافہ ہو جائے گا اور گھی کا خرچ بھی کم ہو جائے گا۔

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

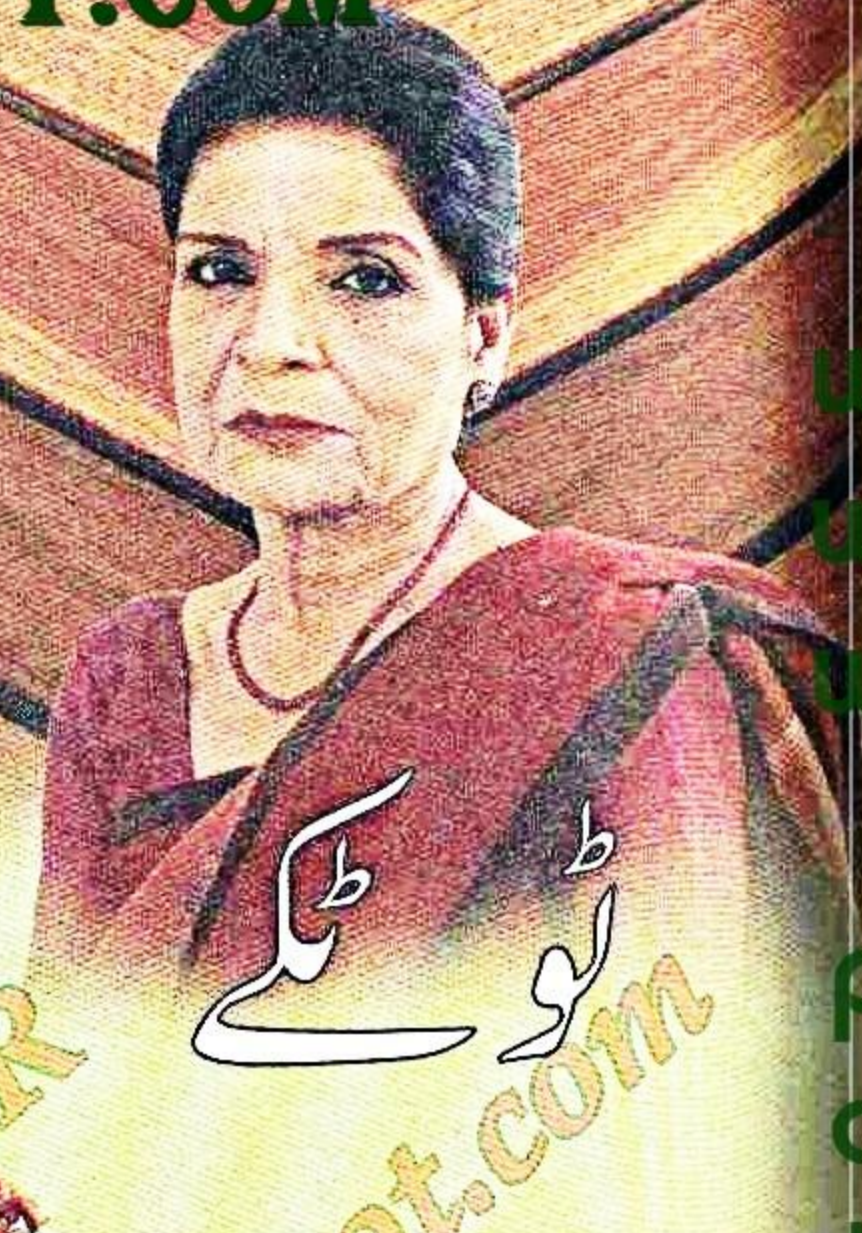
☆ پنیر سے بنی ہوئی اشیاء میں اگر تھوڑا سا سرسوں شامل کر لیا جائے تو کھانے کی خوشبو میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

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

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



NASALA 87 TIPS



ٹوٹکے



سوسے کی بیماریاں درست رکھنے کے لئے

سوسے کی پیٹیوں کو لا کر فریز نہ کریں۔ سوسے کی پیٹیوں کو پلاسٹک کی تھیلی میں لپیٹیں۔ ایک مہل کے کپڑے کو نیم گرم پانی میں بھگو کر چھوڑ لیں اور اسے پلاسٹک کی تھیلی کے اوپر لپیٹ لیں۔ جب بھی پیٹیاں نکالیں گے وہ درست حالت میں ملیں گی۔



ڈیپ فریژر صاف رکھنے کے لئے

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



بلیک ہیڈ ڈوڈر کرنے کے لئے

ٹماٹروں کو فریج میں رکھ کر خوب ٹھنڈا کریں اور اسے چہرے پر ملیں۔ اس طرح سے چہرے کے سارے بلیک ہیڈز نکل جائیں گے۔

اگر اچھے پکوڑے بنانے ہوں تو سب سے پہلے تو بین کو نیم گرم پانی سے ہاتھ سے گھولیں۔ بین کو چھائیں اس میں ایک چائے کا چمچہ دہی ایک انڈہ اور جینک پاؤڈر ڈال کر اچھی طرح سے ہاتھ سے گھولیں۔ جب پکوڑے تھیں تو لکڑی یا پلاسٹک کا چمچہ استعمال نہ کریں۔ اسٹیل کے چمچے سے اٹے پلٹتے رہیں۔ پکوڑے ٹشو پیپر پر نکالیں پکوڑے ایسے تیار ہوں گے جیسے بیک کئے ہوئے ہوں۔



پکتے ہوئے ناک کا لوں کے لئے

اگر کان یا ناک چھیدنے کے بعد پک جائیں تو ان پر انگلی کی مدد سے عطر لگائیں یا بھونتے ہوئے سالن کا تیل لے کر لگائیں۔ اس کے علاوہ پیرو لیم جیلی لگائیں۔ دو ہی دن میں ناک یا کان ٹھیک ہو جائیں گے۔



فریٹ ٹماٹروں کے لئے

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



جوزروں کے کالے نشان دور کرنے کے لئے

گھٹنوں، ٹخنوں اور ہاتھ کے کالے پڑنے پر جوزروں پر پیرو لیم جیلی ملیں۔ جلد ہی نشان دور ہو جائیں گے۔

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسجے کمانے کے لئے شرٹک نہیں کیا جاتا
- ✦ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو ایبل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر یو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

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

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

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

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety

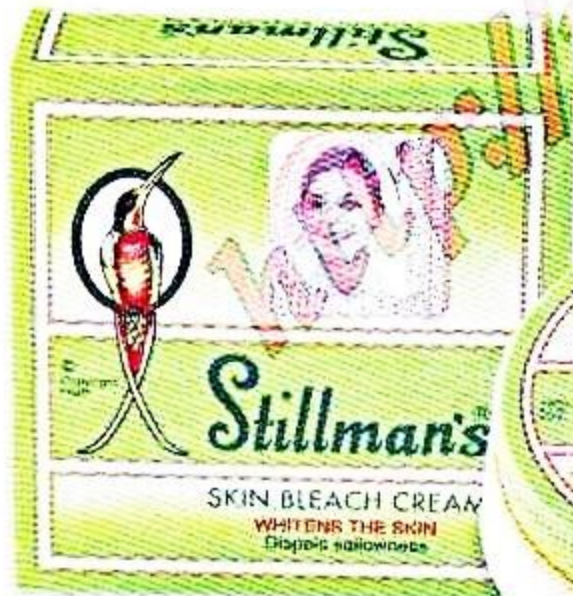


twitter.com/paksociety1

Stillman's® Beauty

Get Noticed!®

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



نقل سے ہوشیار: اسٹلمینز کے ذریعہ پاکستان میں اور باہر کے موزوں پر ہولوگرام میں رش بدنی منتی سٹرائی تصویر
اور اسٹلمینز رجسٹرڈ ٹریڈ مارک اسٹلمینز کی پہچان ہے۔ اسٹلمینز ہمیشہ اپنے قابل اعتماد و کارآمد سے تریں۔

www.stilmans.pk

[/Stillmans-Beauty-Pakistan](https://www.facebook.com/Stillmans-Beauty-Pakistan)

Contact us on
0800-00700