

VOL 6 - ISSUE 64 NOVEMBER 2014

MASALA

TV FOOD MAG

RECIPES IN ENGLISH & URDU

HUM



Regd. No. SC-1330

Rs. 120



WWW.PAKSOCIETY.COM

مصالی کے شفیق کے کھانوں کی مزیدار ترکیب، میس اور ٹوکوں کے علاوہ محرم الحرام کی نسبت سے مضمون اور کھانے کی ترکیب



WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

3333 . 205500 . 0000 . 0000

Introducing Ultra-thin **Sanitary Pads**



Be confident everyday



FOR WOMEN



3333 DAY & NIGHT with 3 Bubbles of Air Gel

HELLO WINTER

Creamy N Creamy Yummy...



Join our Facebook page for more excitement.



Kausar

RAFFINATED & CANOLA OIL



Facebook.com/KausarCookingOils

info@kausar.com.pk

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



Delicio

The taste that suits your style[®]

IMPORTED FROM
ROMAN



Make every meal Oh-so-Delicio!



• Tomato Ketchup • Mayonnaise • Salad Dressing • Hot Sauce
• Specialty Sauces • Pasta Sauce



Chalkey Rahein, Aagey Barhtay Rahein!

Dawn Vitamin Enriched Bread is the only bread with the Essential Vitamin Mix that promises a daily dose of health. It contains the strength of extra Calcium, Vitamins B1, B6 and Iron. These give you and your family a healthy spring to your step, all day long.

http://www.dawnbread.com



www.dawnbread.com

twitter.com/dawnbread Like us on

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

3 3 3 . 2 8 K M O U . e J J . U O E



SAUCES

4 GOOD MOOD FOOD

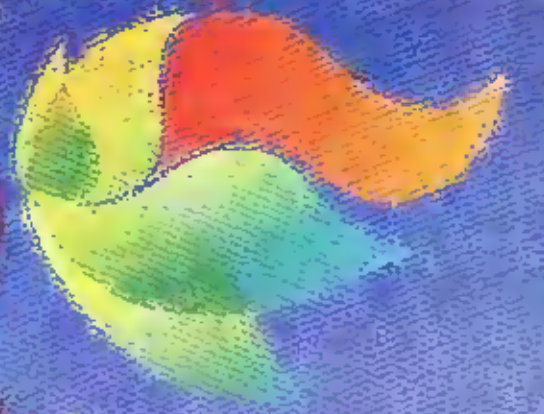
Be Ready for Best BarBeque & Steaks !



use side of plate sauce for BBQ or as a tasty cooking ingredient for dishes like any type of meat.

درد سے نجات میں

30 سالوں کے کوشاں



Ponstan® (Mefenamic Acid)

ANALGESIC AND ANTI-INFLAMMATORY
WITH ANTI-PYRETIC PROPERTIES

250mg Tablets, 500mg Forte Tablets,
250mg Flash Tablets, 50mg/5ml Susp

READING

http://reading

درد سے نجات کے لیے
درد سے نجات کے لیے
درد سے نجات کے لیے
درد سے نجات کے لیے
درد سے نجات کے لیے

Ponstan® (Mefenamic Acid)



Working together for a healthier world
Pfizer Pakistan Limited
13 Dockyard Road West Wharf
PO Box 107, Karachi - 74000
Tel: 9220 32200120-5
Fax: 9220 3220445



TOPS

Tops Food & Beverages
Since 1969

(An ISO 9001 & HACCP Certified Company)

TOPS

TOPS

READY TO DRINK

READY TO DRINK

Flavours for all seasons

Estd. 1860



MURREE BREWERY

ISO 9001, 14001, HACCP & OHSAS
Certified Company

BIGG LYCHEE

NEW BIGG ADDITION TO THE BIGG FAMILY



LYCHEE LOOOOVVEE...



/MurreeBrewery | www.murreebrewery.com





Super Kernel
Basmati Rice
*Distinctively
Aromatic!*

A.R. FOODS (PVT) LTD.
32-33 Industrial Triangle Estate, Kahuta Road, Humak, Islamabad, Pakistan.
Tel: +92 51 4490471-4 (4 Lines) Fax: +92 51 4491117
e-mail: arf@arfoods.com.pk www.arfoods.com.pk



/Phool.pk



SHOP ONLINE
<http://arfoods.com.pk>

FOR RECIPES
Type <Phool>
send SMS to **8227**



RS. 25 OFF

ON EACH FAMILY PACK OF GOLA KABAB

MENU

Limited Time Offer
Rush Now!

Ready to Eat



Available at all Major Retail Stores
& Menu Maintained Outlets



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

STARCREST



20 Recipes
Can be cooked with
beef and mutton



ہیف، مٹن یا چکن
سب پکاؤں ایک منفرد انداز سے!
یک یا لڑ 1-2-یں سے لائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

MASALA

TV FOOD MAG

HUM



مسالہ

Volume 6 - Issue 64 November 2014

Content



35 > Masala Morning
مسالہ صبح

41 > Chaska Pakanay Ke
چسکا پکانے کے

49 > Tarka
تارکا

55 > Food Dressing
فوڈ ڈریسنگ

61 > Chef At Home
چیف آٹ ہوم

15 > Editorial
ایڈیٹوریل

16 > Masala Article
مسالہ آرٹیکل

21 > Masala Special
مسالہ سپیشل

23 > [Blank]

29 > Live09
لیو 09

67 > Lively Weekends
لیوئی ویکنڈس

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM



For Healthy Life!

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

The Premium Cheese
of Pakistan

cheese

- Cheddar
Cheese
- Danish
Mozzarella
- Pizza
Cheese
- Burger
Cheese
- Slice
Cheese
- Cottage
Cheese
- Chilli
Cheese
- Extra Light
Cheese
(Low Fat)

info@adams.pk
Office: Orland-e-Azam Industrial Estate, Kot Lakh Pat, Lahore. Phone: 04235117104-06

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

Editorial

محترم قارئین
السلام و علیکم!

14 نومبر کو دنیا بھر میں ذیابیطس کا عالمی دن منایا جاتا ہے جس کا مقصد ذیابیطس کے مرض کی بڑھتی ہوئی شرح پر قابو پانے کے لئے دنیا کو متوجہ کرنا اور اس سے پیدا شدہ پیچیدگیوں، علامات، علاج و پرہیزاورد اس سے بچاؤ سے متعلق آگاہی فراہم کرنا ہے۔ اقوام متحدہ کے عالمی ادارہ صحت کی سروے رپورٹ کے مطابق دنیا بھر میں 30 کروڑ 47 لاکھ سے زائد افراد ذیابیطس کے مرض میں مبتلا ہیں۔ بد قسمتی سے پاکستان وہ ملک ہے جو اس مرض میں مبتلا افراد کے حوالے دنیا بھر میں ساتویں نمبر پر ہے، جہاں تقریباً 71 لاکھ افراد مذکورہ مرض کا شکار ہیں۔ ماہرین کی پیش گوئی کے مطابق 2025ء تک ملک میں ذیابیطس کے مریضوں کی تعداد میں 66.6 فیصد اضافہ ہوگا جس کے بعد یہ تعداد بڑھ کر ایک کروڑ 14 لاکھ ہو جائے گی جبکہ 2025ء میں پاکستان ذیابیطس سے متاثرہ پانچواں بڑا ملک بن جائے گا۔ انٹرنیشنل ڈیابٹیس فیڈریشن (آئی ڈی ایف) کی مارچ 2014 میں جاری ہونے والی ایک رپورٹ کے مطابق ملک میں ذیابیطس سے مرنے والوں کی تعداد سالانہ 88,000 ہوگی ہے جس میں 35,615 مرد و 52,397 خواتین ہیں اتنا ہی نہیں بلکہ بچوں میں بھی ذیابیطس کی شرح تشویشناک حد تک تیزی سے اضافہ ہو رہا ہے۔

ذیابیطس کا مرض پوری دنیا میں صحت کا اہم ترین مسئلہ ہے کیونکہ اس سے صحت کے دیگر مسائل مثلاً بلند فشارخون، امراض قلب، جگر کی بیماریاں اور نابینا پن بھی لاحق ہو سکتے ہیں۔ طبی ماہرین کے مطابق یہ مرض دنیا بھر میں اندھے پن، گردوں کی خرابی اور ہارٹ ایٹک کی دوسری بڑی وجہ ہے۔ بار بار پیشاب آنا، پیاس لگنا، تھکاؤٹ، کمزوری اور وزن میں کمی اس مرض کی اہم علامات ہیں۔ طبی ماہرین ذیابیطس کے تیزی سے پھیلاؤ کی بڑی وجہ نامناسب طرز زندگی، خوراک میں بے اعتدالی اور بلند فشار خون کو قرار دیتے ہوئے مشورہ دیتے ہیں کہ ذیابیطس کے مریض اس مرض کی پیچیدگیوں سے بچاؤ کے لئے مناسب خوراک، سچلوں اور سبزی کے کثرت سے استعمال، باقاعدگی سے ورزش کے ساتھ ساتھ پرہیزگوزن پر قابو اور صحت مند طرز زندگی اختیار کریں۔ ماہرین کے مطابق نشاستے دار اشیاء کے علاوہ گوشت میں جینے والی چکنائیوں، مکھن، بنا پتی گھی اور مارجرین کا استعمال بھی خطرناک ہے کیونکہ یہ اشیاء کو لیسٹرول کی سطح بڑھاتی ہیں۔ ایسی صورت میں مناسب یہی ہے کہ مغزیات جیسے موگ، پھلی، زیتون کا تیل، کینولا کا تیل اور چکنی یا روغنی پھلی کھائے جائیں۔

پرہیز علاج سے بہتر ہے کا مقولہ ذیابیطس کے مریضوں پر صادق آتا ہے۔ اس مرض میں دواؤں سے زیادہ احتیاط اور جسمانی مشقت کام کرتی ہے لہذا طرز زندگی کو تبدیل کریں اور طویل و صحت مند زندگی گزاریں۔

شہناز رمزی



چیف ایڈیٹر۔ سلطنتہ صدیقی، ایڈیٹر۔ شہناز رمزی، جوائنٹ ایڈیٹر۔ شتازیہ انوار
ایڈیٹوریل اسٹنٹ۔ نصرخان، اسسٹنٹ ایڈیٹر۔ معاذ احمد

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

ڈسٹری بیوٹر۔ رہبر نیوز اینجنسی، 0333 216 8390 پرنٹر۔ یونی پرنٹ

ہفت روزہ ورک لیسٹ۔ 10/11، حسین علی اسٹریٹ، اٹھارہ آئی آئی چنڈ، گورنمنٹ روڈ، کراچی۔ 74000 پاکستان۔ فون: 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/masalomag

MASALA 15 EDITORIAL

محرم الحرام نذرونیاز کا مہینہ

ہدایات بدلی ہیں بھی بخش کر ان میں سے کئی ایسے اعمال ہیں جن کے ثمرات تقسیم کئے جاتے ہیں

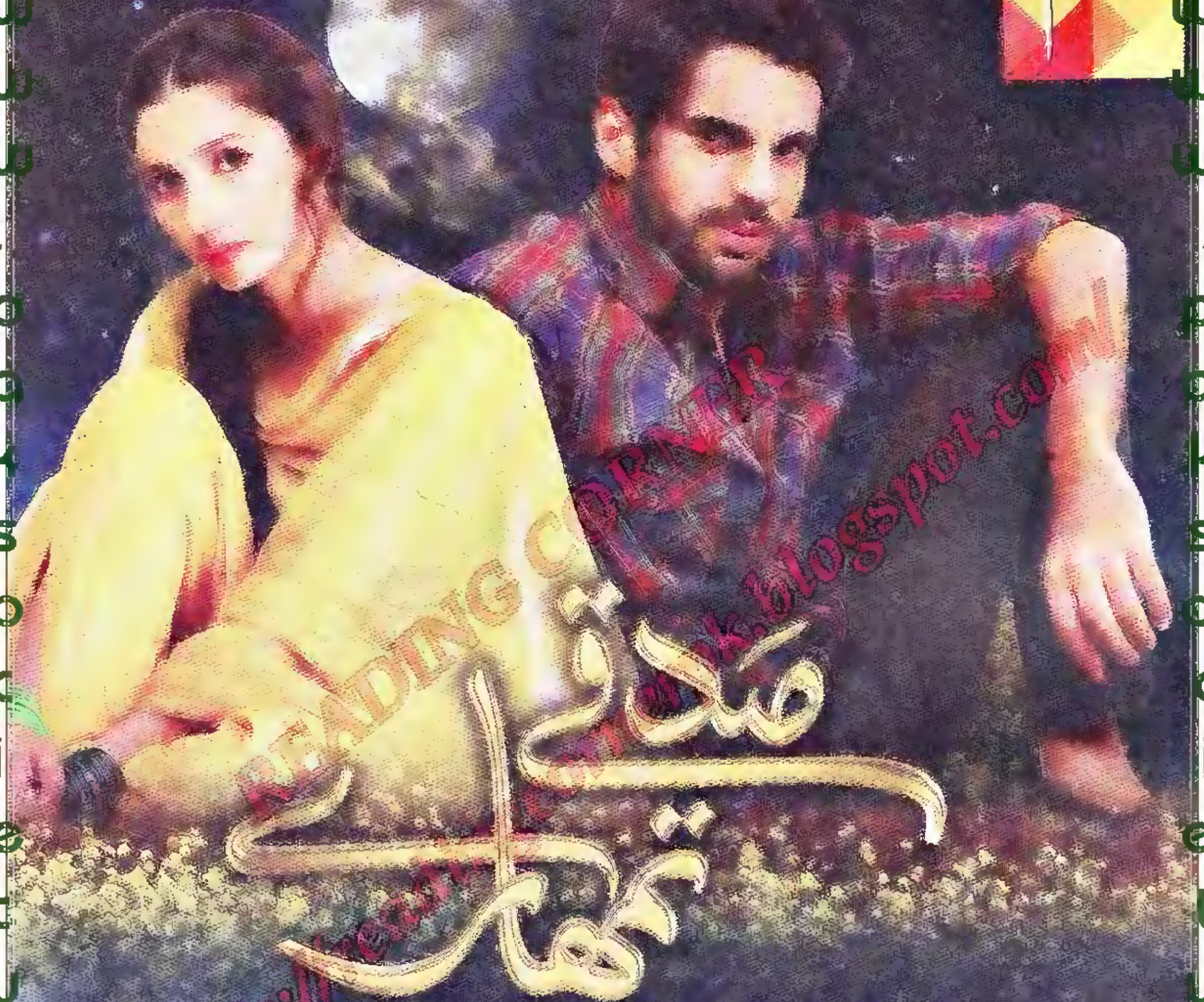
شوالہ ایوارڈ

۱۔ محرم الحرام ۱۴۱۵ھ بمطابق ۱۹۹۴ء ۲۸ نومبر ۱۹۸۰ء کو شروع ہوا۔ اس مہینے میں اللہ تعالیٰ نے اپنے بندوں کو بہت سی نعمتیں عطا کیں۔ ان کے ان جاندار اور جانداروں کا شمار اللہ تعالیٰ کی طرف سے محرم الحرام کا ایک ایسا مہینہ ہے جس سے جو روحانی عملوں کو محبت اور رحمت سے ہمہ تن لگا کر کرتے ہیں ان کو اللہ تعالیٰ نے بہت سی نعمتیں عطا کیں۔ ان کو اللہ تعالیٰ نے بہت سی نعمتیں عطا کیں۔ ان کو اللہ تعالیٰ نے بہت سی نعمتیں عطا کیں۔

۲۔ محرم الحرام کا مہینہ اللہ تعالیٰ نے اپنے بندوں کو بہت سی نعمتیں عطا کیں۔ ان کے ان جاندار اور جانداروں کا شمار اللہ تعالیٰ کی طرف سے محرم الحرام کا ایک ایسا مہینہ ہے جس سے جو روحانی عملوں کو محبت اور رحمت سے ہمہ تن لگا کر کرتے ہیں ان کو اللہ تعالیٰ نے بہت سی نعمتیں عطا کیں۔ ان کو اللہ تعالیٰ نے بہت سی نعمتیں عطا کیں۔ ان کو اللہ تعالیٰ نے بہت سی نعمتیں عطا کیں۔

۳۔ محرم الحرام کا مہینہ اللہ تعالیٰ نے اپنے بندوں کو بہت سی نعمتیں عطا کیں۔ ان کے ان جاندار اور جانداروں کا شمار اللہ تعالیٰ کی طرف سے محرم الحرام کا ایک ایسا مہینہ ہے جس سے جو روحانی عملوں کو محبت اور رحمت سے ہمہ تن لگا کر کرتے ہیں ان کو اللہ تعالیٰ نے بہت سی نعمتیں عطا کیں۔ ان کو اللہ تعالیٰ نے بہت سی نعمتیں عطا کیں۔ ان کو اللہ تعالیٰ نے بہت سی نعمتیں عطا کیں۔





مکمل

FRIDAYS 8 PM

WRITER: KHALIL UR-REHMAN HANAR | DIRECTOR: ENTESHAMUDDIN | CREATIVE HEAD: MOMINA DURAID

PRODUCERS: MOMINA DURAID, SAMINA HUMAYUN, SAIED, TAPIQ SHAH

CAST: MAHIRA KHAN, RUMAN MAJID, SANIYA MUMTAZ, FARHAN ALI AGHA, SANIYA SHAMSHAD, REHAN SHEIKH



www.hum.tv /humtvpakistan /humnetwork

پاکستان میں چائینیز کھانوں کا لطف

پول گاؤں پبلک اسکول میں منعقد ہونے والے تقریباً تین ہفتوں پہلے اور صوفیوں کی روٹی اٹھانے کی تقریب

پول گاؤں پبلک اسکول میں منعقد ہونے والے تقریباً تین ہفتوں پہلے اور صوفیوں کی روٹی اٹھانے کی تقریب

پول گاؤں پبلک اسکول میں منعقد ہونے والے تقریباً تین ہفتوں پہلے اور صوفیوں کی روٹی اٹھانے کی تقریب

پول گاؤں پبلک اسکول میں منعقد ہونے والے تقریباً تین ہفتوں پہلے اور صوفیوں کی روٹی اٹھانے کی تقریب

پول گاؤں پبلک اسکول میں منعقد ہونے والے تقریباً تین ہفتوں پہلے اور صوفیوں کی روٹی اٹھانے کی تقریب

پول گاؤں پبلک اسکول میں منعقد ہونے والے تقریباً تین ہفتوں پہلے اور صوفیوں کی روٹی اٹھانے کی تقریب



MASALA 19 ARTICLE



MISSION Sapno

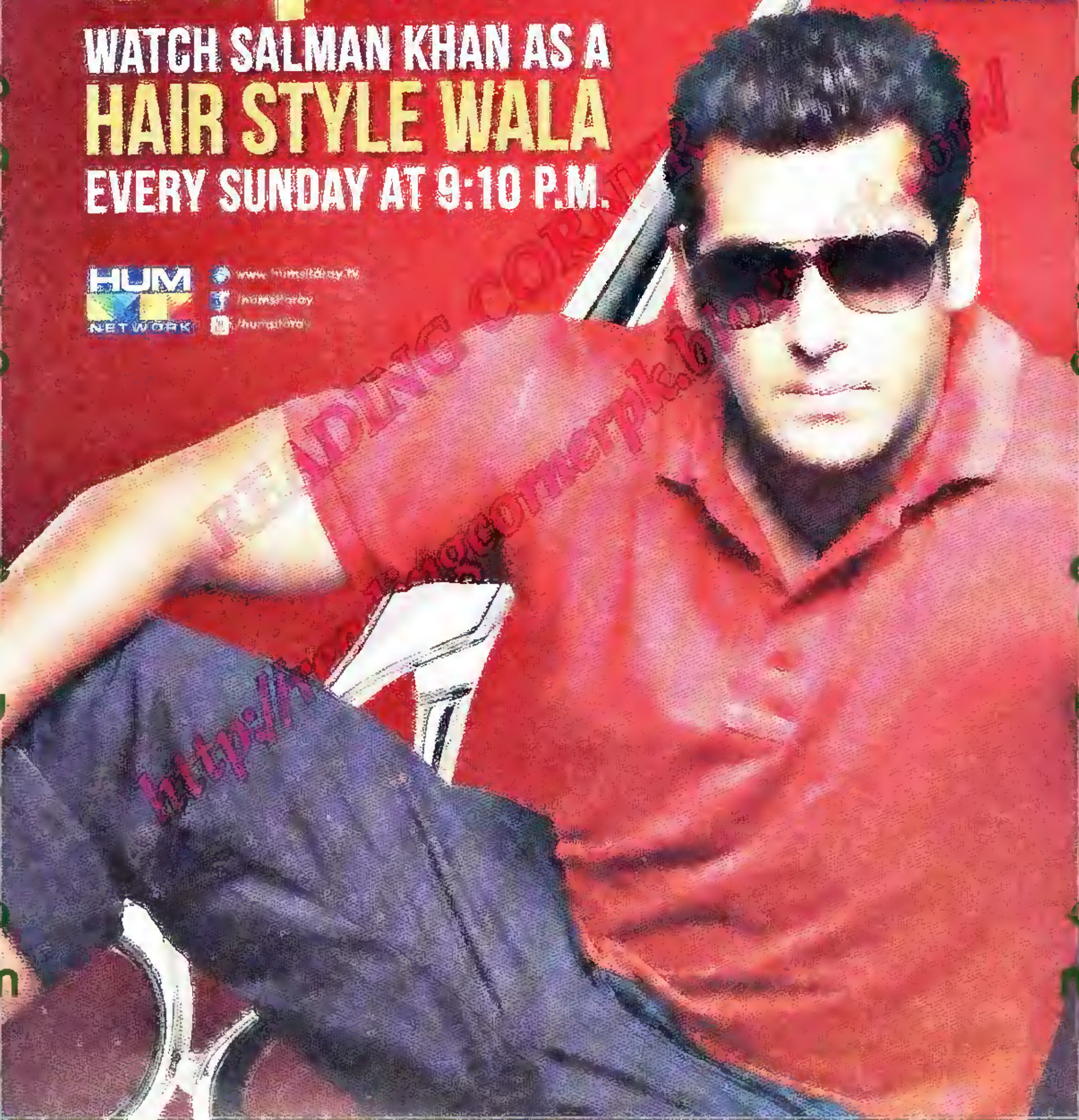
WATCH SALMAN KHAN AS A
HAIR STYLE WALA
EVERY SUNDAY AT 9:10 P.M.



www.humstaray.tv
/humstaray
/humstaray

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM



WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM



ہم مصالحت کی آٹھویں سالگرہ کا جشن

آٹھویں سالگرہ کے موقع پر ہم مصالحت کی شہسواروں کی طرف سے ایک خاص تقریب منعقد کی گئی۔ اس موقع پر شہسواروں نے اپنے اپنے خطاب میں مصالحت کی اہمیت اور اس کی ترقی کے لیے کیے جانے والے اقدامات پر روشنی ڈالی۔

اس موقع پر شہسواروں نے اپنے اپنے خطاب میں مصالحت کی اہمیت اور اس کی ترقی کے لیے کیے جانے والے اقدامات پر روشنی ڈالی۔

اس موقع پر شہسواروں نے اپنے اپنے خطاب میں مصالحت کی اہمیت اور اس کی ترقی کے لیے کیے جانے والے اقدامات پر روشنی ڈالی۔

اس موقع پر شہسواروں نے اپنے اپنے خطاب میں مصالحت کی اہمیت اور اس کی ترقی کے لیے کیے جانے والے اقدامات پر روشنی ڈالی۔

اس موقع پر شہسواروں نے اپنے اپنے خطاب میں مصالحت کی اہمیت اور اس کی ترقی کے لیے کیے جانے والے اقدامات پر روشنی ڈالی۔

اس موقع پر شہسواروں نے اپنے اپنے خطاب میں مصالحت کی اہمیت اور اس کی ترقی کے لیے کیے جانے والے اقدامات پر روشنی ڈالی۔

اس موقع پر شہسواروں نے اپنے اپنے خطاب میں مصالحت کی اہمیت اور اس کی ترقی کے لیے کیے جانے والے اقدامات پر روشنی ڈالی۔

اس موقع پر شہسواروں نے اپنے اپنے خطاب میں مصالحت کی اہمیت اور اس کی ترقی کے لیے کیے جانے والے اقدامات پر روشنی ڈالی۔

اس موقع پر شہسواروں نے اپنے اپنے خطاب میں مصالحت کی اہمیت اور اس کی ترقی کے لیے کیے جانے والے اقدامات پر روشنی ڈالی۔

اس موقع پر شہسواروں نے اپنے اپنے خطاب میں مصالحت کی اہمیت اور اس کی ترقی کے لیے کیے جانے والے اقدامات پر روشنی ڈالی۔

MITCHELLS®

Tomato Paste

اصلی ٹماٹروں کا گڑھا پیسٹ



اس میں شامل ہے
2.5 کلوگرام
ٹماٹروں کا
گڑھا پیسٹ

اس میں شامل ہے
1 کلوگرام
ٹماٹروں کا
گڑھا پیسٹ



No Preservatives

No Artificial Flavours

No Artificial Colours



Handi

Chicken Chow Mein

Ingredients:

Chicken fillet (cut finely)	4
Noodles (boiled)	2 cups
Cabbage (finely cut)	1
Capsicums, Carrots (finely cut)	2 each
Red chillies (fresh, finely cut)	8
Spring onion (green parts only, finely cut)	1/2 cup
Bean sprouts (finely cut)	1 cup
Soya sauce, White vinegar	3 tbsp each
★ Chicken cube flour	1 tbsp
Cornflour	2 tbsp
Sugar, Garlic/ginger paste	1 tsp each
Onion (finely cut)	1
Black pepper (crushed)	1 tsp
Salt	to taste
Sesame oil	1 tsp
Oil	4 tbsp

Method:

- Marinate chicken fillets with soya sauce, vinegar, sugar, cornflour and salt; set aside for 10 minutes.
- Heat oil in a wok; sauté onions and ginger/garlic.
- Add chicken, cabbage, capsicums, and carrots; cook for a few minutes.
- Add remaining ingredients except spring onions and bean sprouts; stir for a few minutes; remove from flame.
- Add spring onions and bean sprouts; dish out and serve.

★ To make chicken cube flour, mix 2 1/2 cups refined flour with 10 pockets of chicken cubes and mix with fingers. Refrigerate and use as required.

مرغی کا چاؤ من

اجزاء:

مرغی کے فیلے (باریک کئے ہوئے)	4 عدد
نوڈلز (ابنے ہوئے)	2 بیانی
بند گوہی (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
شملہ مرچیں گاجر (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
تازہ لال مرچیں (باریک کئے ہوئے)	8 عدد
ہری پیاز کے ہرے سپتے	
(باریک کئے ہوئے)	1/2 بیانی
بین اسپرائٹس (باریک کئے ہوئے)	1 بیانی
سویا ساس سفید مرکہ	3 عدد
کے تچے	3 کھانے
چکن کیوب والا میدہ ایک کھانے کا چمچے	
کارن فلور	2 کھانے کے تچے
چینی اسپاہو لسن اورک	ایک ایک چائے کا چمچے
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل کاتیل	ایک چائے کا چمچے
تیل	4 کھانے کے تچے

ترکیب:

مرغی کے ٹکڑوں پر سویا ساس، مرکہ، چینی، کارن فلور اور نمک ملا کر 10 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کر کے لہسن اورک اور پیاز ڈال کر پیاز ہلکی گلابی کر لیں۔ اس میں مرغی، بند گوہی، شملہ مرچ اور گاجر ملا کر چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں ہری پیاز اور بین اسپرائٹس کے علاوہ باقی تمام اجزاء شامل کر کے چند منٹ تک ملا کر چولہا بند کر دیں۔ اس میں ہری پیاز اور بین اسپرائٹس شامل کر کے پیش کریں۔

چکن کیوب ملا میدہ بنانے کے لئے 2 1/2 بیانی میدہ سے 10 پکٹ چکن کیوب شامل کریں اور ہاتھوں سے مسل کر یکجان کر لیں۔ اس آمیزے کو بنا کر فریج میں رکھ لیں اور حسب ضرورت استعمال کریں۔



Handi

Egg Fried Rice

Ingredients:

Bosmati Rice (soaked)	1 kg
Spring onions (finely cut)	1 cup
Capsicums (finely cut)	1 cup
Carrots (finely cut)	2
Garlic (finely cut)	6 cloves
Eggs	6
Orange food colour,	1 pinch
Sugar	1 tsp
★ Chicken cube flour	1 tbsp
Soyo sauce	2-tbsp
White vinegar	2 tbsp
Salt	to taste
Sesame oil	few drops
Oil	½ cup

Method:

- Por-boil rice and spread on paper.
- Mix food colour and salt in eggs.
- Heat oil in a pot; fry garlic golden; cook eggs, stirring continuously.
- Add carrots, capsicums, vinegar, soyo sauce, sugar and chicken cube flour; fry.
- Add rice; mix thoroughly; add sesame oil and spring onions; mix. Dish out; serve.

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.

انڈے والے فرائیڈ رائس

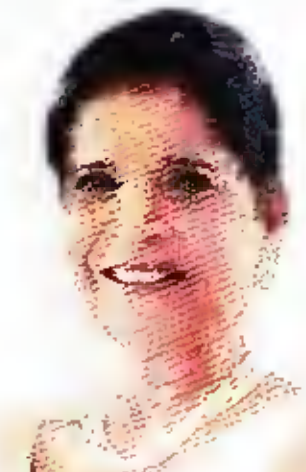
اجزاء:

ایک چائے کا چمچ	چینی	ایک کلو	باستی چاول (بھیکے ہوئے)
ایک کھانے کا چمچ	ہلکا چکن کیوب	ایک پیالی	ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)
2 کھانے کے چمچے	ملاہوا میدہ	ایک پیالی	شملہ مرچیں (باریک کٹی ہوئی)
2 کھانے کے چمچے	سویا ساس	2 عدد	گاجر (باریک کٹی ہوئی)
حسب ذائقہ	سفید سرکہ	6 جوے	لہسن (باریک کئے ہوئے)
چند قطرے	نمک	6 عدد	انڈے (پھینٹے ہوئے)
½ پیالی	تیل کا تیل	ایک چنگلی	زرورے کارنگ
	تیل		

ترکیب:

روکھی ابلے ہوئے چاولوں کو اخبار پر پھیلا دیں۔ انڈوں میں زردے کارنگ اور نمک ملا لیں۔ دیکھی میں تیل گرم کر کے لہسن سنبھری کریں اس میں انڈوں کو چھچھ چلاتے ہوئے پکائیں۔ اس میں گاجر، شملہ مرچ، سویا ساس، سرکہ، چینی اور چکن کیوب ملا ہوا میدہ شامل کر کے بھونیں۔ اس میں چاول ڈالیں اور اچھی طرح سے ملائیں پھر ہری پیاز اور تیل کا تیل ملا کر ڈش میں نکال لیں۔

★ چکن کیوب ملاہوا میدہ بنانے کے لئے 2½ پیالی میدے میں 10 پیکٹ چکن کیوب شامل کریں اور ہاتھوں سے مسل کر یکجان کر لیں۔ اس آمیزے کو بنا کر فریج میں رکھ لیں اور حسب ضرورت استعمال کریں۔



Handi

Sweet and Sour Prawns

Prawn ingredients:

Prawns	1/2 kg.
Eggs (beaten)	2
★ Chicken cube flour	1 tbsp.
Cornflour	3 tbsp
White pepper powder, Sugar	1 tsp each
Black pepper (crushed)	1 tsp
Salt	to taste
Oil	for frying

Sauce ingredients:

Tomato sauce	1/2 cup
Garlic	6 cloves
Jaggery	1 tbsp.
Black pepper powder	1/2 tsp
Cornflour, White vinegar	2 tbsp each
Pineapple juice, Soya sauce	2 tbsp each
Salt	to taste
Oil	2 tbsp

Vegetable ingredients:

Cauliflower flowers	1 cup
Capsicums, Onions (cubed)	3 each
Pineapple pieces	6
Soya sauce, White vinegar	1 tsp each
Sugar, White pepper powder	1 tsp each
Oil	1 tbsp
Salt	to taste

Method:

- Mix all prawn ingredients except eggs and 1 tsp cornflour.
- Mix cornflour in eggs and beat.
- Heat oil in a wok; coat prawns with eggs; fry golden; remove on absorbent paper.
- Mix all sauce ingredients in a saucepan; cook till thick; remove from flame.
- Heat oil in a wok, add all vegetable ingredients, add prawns and sauce, dish out.

★ To make chicken cube flour, mix 2 1/2 cups refined flour with 10 packets of chicken cubes and mix with fingers. Refrigerate and use as required.

سوٹ اینڈ سار جھنگے

جھنگوں کے اجزاء:

کارن فلور سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچے	1/2 کلو	جھنگے
انٹاس کا جوس سویا ساس	2 کھانے کے چمچے	2 عدد	انڈے (پھیٹے ہوئے)
نمک	حسب ذائقہ	1 کھانے کا چمچ	چکن کیوب ملا ہوا میدہ
تیل	2 کھانے کے چمچے	3 کھانے کے چمچے	کارن فلور
سبز یوں کے اجزاء:		1 کھانے کا چمچ	پسی ہوئی سفید مرچ چینی
پھول گوہی کے پھول	1 کھانے کا چمچ	1 کھانے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
شملہ مرچیں پیاز (چوکور کٹی ہوئی)	3 عدد	حسب ذائقہ	نمک
انٹاس کے ٹکڑے	6 عدد	تیل کے لئے	تیل
سویا ساس سفید سرکہ	1 کھانے کا چمچ	سوس کے اجزاء:	سوس
چینی پسی ہوئی سفید مرچ	1 کھانے کا چمچ	1/2 پیالی	ٹماٹو ساس
تیل	1 کھانے کا چمچ	6 جوے	لہسن
نمک	حسب ذائقہ	1 کھانے کا چمچ	گڑ
		1/2 کھانے کا چمچ	پسی ہوئی کالی مرچ

ترکیب:

جھنگوں پر انڈے اور ایک چمچ کارن فلور کے علاوہ اس کے باقی اجزاء ملا لیں۔ انڈوں میں ایک چائے کا چمچ کارن فلور ملا کر پھیٹیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں جھنگوں کو انڈے میں لپیٹیں اور کڑا ہی میں سنہری تل کر جاذب کاغذ پر نکال لیں۔ ساس پین میں ساس کے اجزاء ملا لیں اور گاڑھا ہونے تک پکا کر چولہا بند کر دیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور سبز یوں کے اجزاء ملا لیں پھر جھنگے اور ساس ملا کر ڈش میں نکال لیں۔

چکن کیوب ملا میدہ بنانے کے لئے 2 1/2 پیالی میدہ میں 10 پیکٹ چکن کیوب شامل کریں اور ہاتھوں سے مسل کر یکجان کر لیں۔ اس آمیزے کو بنا کر فریج میں رکھ لیں اور حسب ضرورت استعمال کریں۔



Chicken Do Pyaza

Ingredients:

Chicken pieces	1/2 kg
Yogurt	1 cup
Turmeric powder	1 tsp
Hot spices powder	1 tbsp
Garlic	6 cloves
Onions (finely cut)	8
Dried, round red chillies	8
Dried mango	5
Fennel seeds	1 tsp
Coriander seeds	1 tbsp
Ginger (finely cut)	2 tbsp
Green chillies	4
Salt	to taste
Oil	1 cup
Fresh coriander	for garnishing

Method:

- Heat oil in a wok; fry onions golden; remove. Add chicken, turmeric and salt to wok; fry till dry. Add fried onions, yogurt, red chillies, garlic, coriander, fennel, ginger, hot spices and dried mango; cook.
- Fry lightly when dry; add green chillies.
- Dish out. Garnish with fresh coriander; serve.

مرغی کا دو پیازہ

اجزاء:

سوئف	1 1/2 کلو	مرغی کے ٹکڑے
ایک چائے کا چمچ	ایک پیالی	دہی
ایک کھانے کا چمچ	ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی ہلدی
ایک کھانے کا چمچ	ایک کھانے کا چمچ	ثابت گرم مصالحہ
2 کھانے کے پیچھے (باریک کٹی ہوئی)	6 جوسے	لہسن (ثابت)
4 عدد	8 عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
ہری مرچیں	8 عدد	شوگھی گول لال مرچیں
نمک حسب ذائقہ	8 عدد	شوگھی ہوئی ثابت کھنائی
تیل	5 عدد	
ایک پیالی		
چھڑکنے کے لئے		
ہر ادھیا		

ترکیب:

کڑاہی میں تیل گرم کریں اور پیاز بادامی کر کے نکال لیں۔ اسی کڑاہی میں مرغی ہلدی اور نمک ملا کر مرغی کا اپنا پانی خشک ہونے تک بھونیں پھر تلی ہوئی پیاز دہی لال مرچیں لہسن ادھیا سوئف اور گرم مصالحہ اور کھنائی ڈال کر پکائیں۔ پانی خشک ہو جائے تو ہلکا سا بھونیں اور ہری مرچیں شامل کر کے ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار دو پیازہ ہر ادھیا چھڑک کر پیش کریں۔



Handi



BBQ Mince

Ingredients:

Beef mince (finely ground)	1/2 kg
Yogurt (whipped)	1/2 cup
Garlic/ginger paste	1 tbsp
Tandoori masala	1.5 tbsp
Lemons	3
Green chillies (chopped)	4
Cumin seeds (roasted and powdered)	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Raw popoya paste	1 tbsp
Red chilli powder	1 tsp
Oil	3 tbsp
Fresh coriander (chopped), lemon, onion (sliced)	for garnishing

Method:

- Marinate mince with oil ingredients and 2 tablespoons oil; set aside for 1 hour.
- Heat an iron griddle. Brush oil on it; spread mince on it; cook.
- When mince begins to dry, sprinkle remaining oil and fry.
- Spread mince on a sizzling platter; garnish with onion, coriander and lemon; serve.

باربی کیو قیمہ اجزاء:

ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ	1/2 کلو	گائے کا قیمہ (مشین کا پسا)
ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ	1/2 پیالی	دہی (پھیٹی ہوئی)
ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا لہسن اور رک
ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا کچا پیٹنا	ایک کھانے کا چمچ	تندوری مصالحہ
3 کھانے کے چمچے	تیل	3 عدد	لیموں
	ہرا دھنیا (چوب کیا ہوا)	4 عدد	ہری مرچیں (چوب کی ہوئی)
	لیموں پیاز (لچھے)	ایک چائے کا چمچ	بھٹنا اور پسا سفید زیرہ

ترکیب:

قیمے میں تمام اجزاء اور 2 کھانے کے چمچے تیل ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں توئے کو گرم کریں۔ اس کو چکنا کریں اور قیمہ پھیلا کر پکنے دیں۔ جب قیمے کا پانی خشک ہونے لگے تو اس پر باقی تیل چھڑکیں اور بھون لیں۔ اسے سبز لنگ پلیٹر میں پھیلا کر ڈالیں اسے پیاز ہرے دھننے اور لیموں سے سجا کر پیش کریں۔

coroli[®]

The Original Cooking Oil



The taste of a great meal comes from great ingredients. Coroli Corn Oil is the perfect way to start a great meal.

Contains: Zero Cholestrol. Only Vitamin A & D are added.



Special Masala

Ingredients:

Beef (boneless)	700 grams
Yagurt	250 grams
Rice	50 grams
Yellow, pink and white lentil	50 grams each
Whole-wheat flour, gram lentils	50 grams each
Barley (soaked and boiled)	25 grams
★ Gulzar Special Haleem Masala	3 tbsp
Onions (finely cut)	2
Garlic/ginger paste.	2 tbsp
Green chillies (whole)	10
Water	8 cups
Salt	to taste
Oil	1 cup
Onions (fried), Chaat masala, Lemon, Green chillies, Fresh coriander, Mint,	for accompaniment

Method:

- Soak lentils, barley, whole-wheat flour and rice over-night separately; boil each separately.
- Heat oil in a pot and fry onions brown; add ginger/garlic and meat, and fry.
- Add yogurt, haleem masala, green chillies, 1 cup water and salt; fry till meat is tender and oil splits from water; remove qorma from flame.
- In a separate pot mix lentils, rice and 1 cup water; cook for 1 hour.
- Blend the lentil mixture and qorma in a blender; put in a large pot; add remaining water and continue stirring on low flame till haleem acquires required consistency.
- Dish out; serve accompanied with fried onions, ginger, chaat masala, lemon, green chillies, coriander and mint.

★ Gulzar Special Haleem Masala:
50 grams each of Rajasthani chillies and dried round red chillies; 4 tbsp each of cumin seeds and fresh coriander; 2 tablespoons each of large cardamom seeds, black cumin seeds and turmeric; 5 each of cloves and cinnamon; 1 teaspoon of nutmeg/mace powder in a pan; blend and add one teaspoon citric acid.

اسٹیشنل حلیم

131

2 عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)	گانے کا گوشت (بغیر ہڈی) 700 گرام
2 کھانے کے چمچے	پسا ہوا آہن اورک	دہی 250 گرام
10 عدد	ثابت ہری مرچیں	چاول 50 گرام
8 پیالی	پانی	موٹے سوزناش کی دال 50'50 گرام
حسب ذائقہ	نمک	گیہوں چنے کی دال 50'50 گرام
ایک پیالی	تیل	جو (بیگی اور آبی ہوئی) 25 گرام
	پیاز (تلی ہوئی)	ہری مرچیں اور اسٹیشنل حلیم مصالحہ 3 کھانے کے چمچے
	چاٹ مصالحہ لیموں	
	ہری مرچیں ہر ادھیا پودینہ	
	ہمراہ پیش کرنے کے لئے	

دالیں، گیہوں اور چاول ایک رات قبل علیحدہ علیحدہ بھگو کر علیحدہ علیحدہ آباں لیں۔ دہی میں تیل گرم کر کے پیاز بادامی کریں اس میں گوشت اور آہن اورک ڈال کر بھونیں پھر دہی حلیم مصالحہ ہری مرچیں دہی ایک پیالی پانی اور نمک ملائیں گوشت گھٹنے اور تیل اُور آنے تک پکا کر چولہا بند کر دیں۔ ایک علیحدہ دہی میں دالیں چاول اور ایک پیالی پانی ملا کر ایک گھنٹے تک پکائیں۔ بلینڈر میں دالوں کا آمیزہ اور قورمہ سکجان کر کے ایک بڑی دہی میں ڈال دیں۔ اس میں باقی پانی شامل کریں اور ہلکی آنچ پر چھپ چلاتے ہوئے حسب پسند گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ مزیدار حلیم پیاز اورک پودینے چاٹ مصالحے ہرے دھننے ہری مرچوں اور لیموں کے ہمراہ پیش کریں۔

50'50 گرام راجستھانی مرچ، شوگلی گول لال مرچیں 4'4 کھانے کے چمچے سفید بڑے ثابت و ضیا 2'2 کھانے کے چمچے بڑی الائچی کے دانے کلازیرہ اور ہلدی 5'5'5'5 لوتیں دارچینی ایک چائے کا چمچہ سی ہوئی چائٹل جاوتری کوٹرائنگ بین میں بھون کر بنیں اور ایک چائے کا چمچہ تازہ ملا دیں۔



Potato stuffed Chillies

Ingredients:

Large green chillies	250 grams
Patataes (boiled)	3
Red chilli powder	1 tbsp
Chaat masala	1 tbsp
Cumin powder	1 tsp
Gram flour	1 cup
Tamarind pulp	½ cup
Salt	ta tastefor frying
Tomato ketchup	as accompaniment

Method:

- Mash potatoes; add red chillies, chaat masala, tamarind pulp, cumin and salt.
- Slice in centre of chillies and scoop out seeds; stuff chillies with potatoes.
- Make a paste with gram flour and water. Heat oil in a wak, caat chillies with gram flour paste and fry galden; Remove. Serve accompanied with ketchup.

آلو بھری مرچیں

اجزاء:

بیسن	ایک پیالی	بڑی والی ہری مرچیں 250 گرام
املی کا گودا	½ پیالی	آلو (آبلے ہوئے) 3 عدد
نمک	حسب ذائقہ	پس ہوئی لال مرچ ایک کھانے کا چمچ
تیل	تلنے کے لئے	چاٹ مصالحہ ایک کھانے کا چمچ
ٹماٹو کچپ	ہمراہ پیش کرنے کے لئے	پسا ہوا سفید زیرہ ایک چائے کا چمچ

ترکیب:

آلوؤں کا بھرتہ بنا کر اس میں لال مرچ، چاٹ مصالحہ، املی کا گودا، زیرہ اور نمک ملا لیں۔ مرچوں کے درمیان چھری کی مدد سے نشان لگا کر بیج نکال دیں۔ آلوؤں کا آمیزہ مرچوں میں بھر لیں۔ بیسن میں پانی ملا کر گھول لیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں، مرچوں کو بیسن میں لپیٹیں اور کڑا ہی میں شامل کر کے سنہری رنگ آنے تک تیل کر نکال لیں۔ مزیدار مرچیں ٹماٹو کچپ کے ہمراہ پیش کریں۔



Donut Sandwich

Dough Ingredients:

Refined flour	1/2 kg
Yeast	1 1/2 tbsp.
Sugar	1 tsp
Baking powder	2 tsp
Salt	to taste
Butter	1/2 cup

Sauce ingredients:

Moyonnoise	1/2 cup
Mustord paste,	
black pepper (crushed)	1 tsp each
Salt	to taste.

Ingredients for filling:

Chicken (boneless)	300 grams
Tomatoes, cucumbers (sliced)	3 each
Garlic poste	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Borbecue masolo	2 tbsp
Solt	to taste
Oil	for frying
Cucumber	for garnishing

Method

- Knead dough ingredients with lukeworm water; leave aside for 4 hours. Knead for a few minutes, and make a large ball. Roll out lightly. Cut out a hole in the centre with a round mould.
- Place in o baking tray; bake in a pre-heated oven at 200°C for 15 minutes.
- Mix filling ingredients in o bowl. Heat a grill pan and brush it with oil; fry chicken pieces.
- Mix sauce ingredients in a bowl. Split donut horizontally; spread sauce on the bottom half, place tomatoes, chicken, cucumbers and lettuce. Cover with the upper half on the donut, garnish with cucumbers; serve.

ڈونٹ سینیڈویچ

بھرنے کے اجزاء:	آٹے کے اجزاء:
مرخی (بغیر بڑی	میدہ 1/2 کلو
کی بوٹیاں) 300 گرام	خمیر 1 1/2 کھانے کے چمچے
ٹماٹر کھیرے (تھلے) 3-3 عدد	چینی ایک چائے کا چمچ
پیسا ہوا لہسن ایک چائے کا چمچ	بیکنگ پاؤڈر 2 چائے کے چمچے
کٹی ہوئی کالی مرچ ایک چائے کا چمچ	نمک حسب ذائقہ
باربی کیو مصالحہ 2 کھانے کے چمچے	مکھن 1/2 پیالی
نمک حسب ذائقہ	سائبریا کا آٹا اجزاء:
تیل تھلے کے لئے	مایونیز 1/2 پیالی
کھیرا سجانے کے لئے	مسٹرڈ پیسٹ کٹی ہوئی
	کالی مرچ ایک ایک چائے کا چمچ
	نمک حسب ذائقہ

ترکیب:

آٹے کے اجزاء نیم گرم پانی سے گوندھیں اور 4 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ آٹے کو چند منٹ مزید گوندھیں پھر بڑا پیڑا بنا کر ہلکا سا تیل میں درمیان میں ساچے کی مدد سے سوراخ کر دیں۔ اسے اوون کی ٹرے میں رکھیں اور پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 15 منٹ تک پکالیں۔ ایک پیالے میں بھرنے کے اجزاء ملا لیں۔ گرل پن کو گرم کر کے چکنا کریں اور مرخی کی بوٹیاں دونوں جانب سے تیل میں لیں۔ ایک پیالے میں ساس کے اجزاء ملا لیں۔ ڈونٹ کو گولائی میں درمیان سے کاٹ لیں۔ نچلے حصے پر ساس کی تہ لگائیں اس پر ٹماٹر، مرخی، کھیرے، سلاڈ پیسٹ اور پھر ڈونٹ کا دوسرا حصہ رکھ کر کھیرے سے سجادیں۔



Dango

Meat ball ingredients:

Chicken mince	250 grams
Egg	1
Onion (chopped)	1
Garlic (chopped)	5 cloves
Black pepper (crushed)	1 tsp
Chinese salt	½ tsp
Salt	to taste
Oil	for frying
Ribbed gourd (thick pieces)	as required

Sauce ingredients:

Soya sauce, white vinegar, brown sugar, salt	to taste
Lettuce, lemon, spring onion, (finely cut)	for garnishing

Method

- Chop all meatball ingredients, except for ribbed gourd, mix all meat ball ingredients in a chopper and shape into meatballs.
- Pierce one piece of ribbed gourd, 3 meat balls, and another piece of ribbed gourd alternatively on wooden skewer.
- Steam the skewers in a steamer for 15 minutes; remove.
- Cook all sauce ingredients in a saucepan, till thick.
- Brush onto meatballs. Place in an oven dish, and bake in pre-heated oven on 200°C for 15 minutes. Brush sauce on skewers 2 to 3 times while baking; remove.
- Decorate a serving dish, garnish with lemon and lettuce. Pour remaining sauce on top. Garnish with spring onions

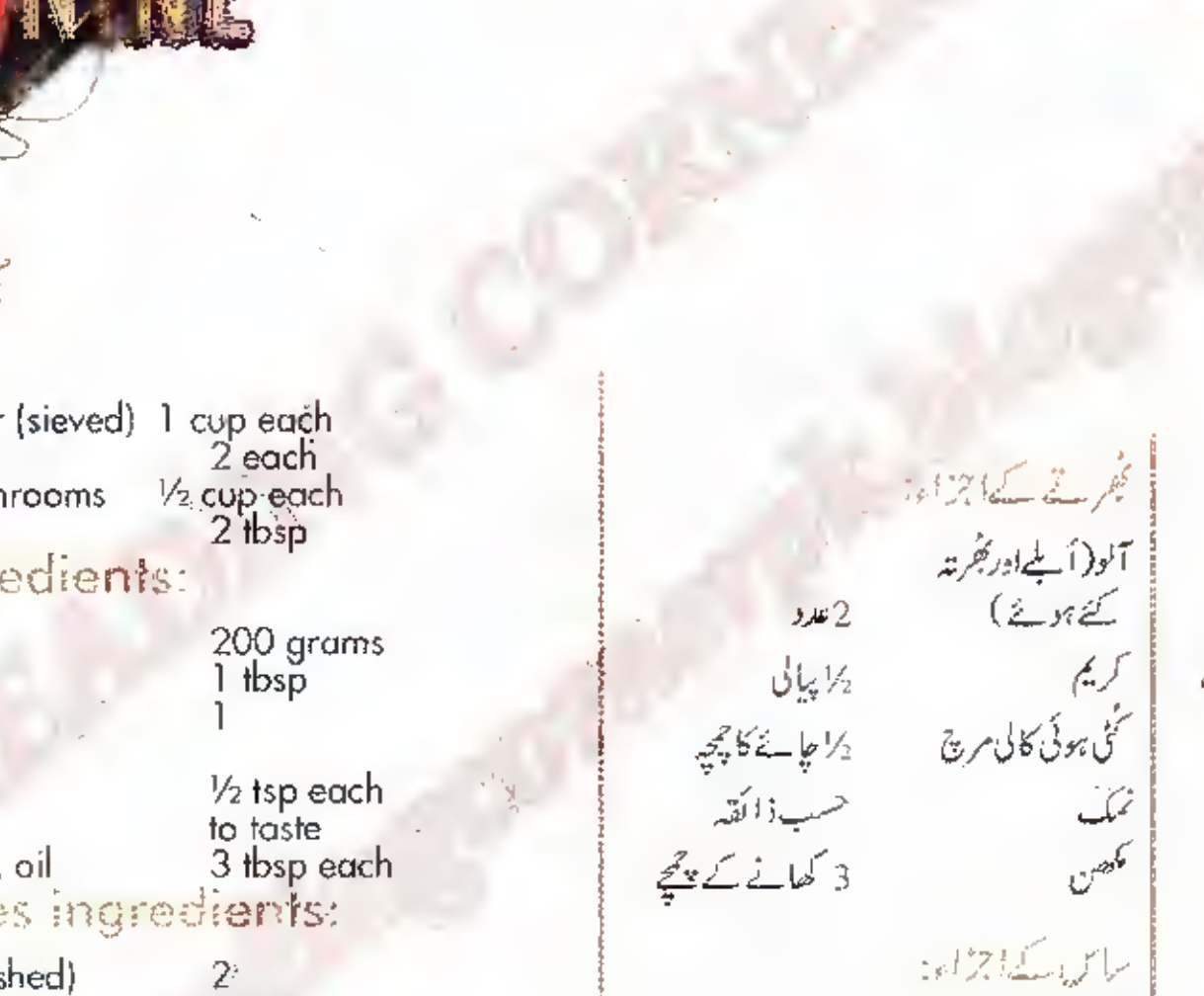
ڈانگو

کوئٹے کے اجزاء:

تیل	250 گرام	مرغی کا تیرہ
تڑائی (موٹے ٹکڑے)	ایک عدد	انڈا
سب اجزاء:	ایک عدد	پیاز (چوپ کی ہوئی)
سویا ساس سفید سرکہ	5 جوے	لہسن (چوپ کئے ہوئے)
براؤن چینی نمک	ایک چائے کا چمچ	کئی ہوئی کالی مرچ
حسب پسند	½ چائے کا چمچ	چائیز نمک
سلا دپتے، لیموں ہری پیاز	حسب ذائقہ	نمک
سجانے کے لئے	(باریک کٹی ہوئی)	

ترکیب:

چوپر میں علاوہ تڑائی کوئٹوں کے اجزاء یکجان کریں پھر کوئٹے بنا لیں۔ لکڑی کی ستھوں پر ایک تڑائی کا ٹکڑا ڈال کوئٹے پھر ایک تڑائی کا ٹکڑا لگائیں۔ ستھوں کو اسٹیمر میں 15 منٹ اسٹیمر کر کے نکالیں۔ ساس چین میں ساس کے اجزاء گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ ساس کو برش سے کوئٹوں پر لگائیں۔ ستھوں کو اوون کی ڈش میں رکھیں اور پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 15 منٹ پکا کر نکال لیں۔ درمیان میں 2 سے 3 مرتبہ ساس لگائیں۔ سردنگ ڈش کو سلا دپتے اور لیموں سے سجائیں اس پر ستھیں رکھیں اور پکی ہوئی ساس ڈال دیں۔ مزیدار ڈانگو ہری پیاز سے جا کر پیش کریں۔



Texas Platter

Ingredients:

Maize flour, refined flour (sieved) 1 cup each
Carrots, potatoes 2 each
Peas, french beans, mushrooms 1/2 cup each
Butter 2 tbsp

Mince beef ingredients:

Chicken mince 200 grams
Garlic (chopped) 1 tbsp
Onion (chopped) 1
Black pepper (crushed), white pepper powder 1/2 tsp each
Salt to taste
Green chillies (chopped), oil 3 tbsp each

Mashed potatoes ingredients:

Potatoes (boiled and mashed) 2
Cream 1/2 cup
Black pepper (crushed) 1/2 tsp
Salt to taste
Butter 3 tbsp

Sauce ingredients:

Mayonnaise, butter 4 tbsp each
Chilli garlic sauce 3 tbsp
Black pepper (crushed), mustard paste 1/2 tsp each
Salt to taste

Method:

- Mix and knead maize flour and refined flour with salt and luke warm water; make small balls and roll out into small chapattis.
- Heat oil in a wok and fry onions and garlic; add mince and remaining ingredients, fry, then remove from flame.
- Steam vegetables for 15 minutes; remove.
- Heat butter in a frying pan. Cut vegetables into thick pieces; sauté and remove.
- Blend sauce ingredients in a blender.
- Heat butter in a wok; add potatoes, pepper and salt; fry till cooked; add cream; remove from flame.
- Place chappatis on one side of the sizzling platter; on the other side place mince, vegetables, mashed potatoes and pour sauce on top; serve

ٹیکساس پلٹر

اجزاء:

مکئی کا آٹا (میدہ) (چھنا ہوا)	ایک ایک پیالی	مکئی کے اجزاء:	2 عدد
گاجر، آلو	2 عدد	آلو (اُبے اور بھرتہ کئے ہوئے)	2 عدد
مٹر، کھمبھی، فرنج بیجز	1/2 پیالی	کریم	1/2 پیالی
کھن	2 کھانے کے تیچے	مکئی ہوئی کالی مرچ	1/2 چائے کا چمچ
قیسے کے اجزاء:		نمک	حسب ذائقہ
مرچی کا قیرہ	200 گرام	کھن	3 کھانے کے تیچے
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ	سارے اجزاء:	
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد	ماپونیز، کھن	4 کھانے کے تیچے
مکئی ہوئی کالی مرچ		چلی گارلک ساس	3 کھانے کے تیچے
پسی ہوئی سفید مرچ	1/2 چائے کا چمچ	مکئی ہوئی کالی مرچ	1/2 چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	مسٹرڈ پیسٹ	حسب ذائقہ
بری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	3 کھانے کے تیچے	نمک	حسب ذائقہ

ترکیب:

میدے میں مکئی کا آٹا اور نمک ملا کر نیم گرم پانی سے گوندھیں۔ اس کے چھوٹے پیڑے بنا کر چھوٹی چپاتیاں تیار کر لیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کر کے لہسن اور پیاز بھونیں، اس میں قیرہ اور باقی اجزاء ملائیں اور بھون کر چولہا بند کر دیں۔ سبزیوں کو اسٹیم میں 15 منٹ پکا کر نکالیں۔ فرائننگ بین میں کھن گرم کریں، سبزیوں کو موٹا موٹا کاٹیں اور ہلکا سا تیل کر نکالیں۔ پلینڈر میں ساس کے اجزاء یکجا کر لیں۔ کڑا ہی میں کھن گرم کریں، اس میں آلو، کالی مرچ اور نمک ملا کر بھونتے ہوئے پکائیں پھر کریم ملا کر اتار لیں۔ سبز لنگ پلٹر پر ایک جانب چپاتیاں دوسری جانب قیرہ سبزیاں اور آلو رکھیں اور ساس ڈال کر پیش کریں۔

A Legendary
Product
from Spain



La Espanola
Extra Virgin
Olive Oil
Now in Pakistan



Malai Kebab

Ingredients:

Undercut (cut into thin strips)	1/2 kg
Ginger/garlic paste	1 tsp
Raw papaya paste	1 tbsp
Green chillies (ground)	1 tsp
Fresh coriander (ground)	2 tbsp
Mint (ground)	1 tbsp
Cream	1/2 cup
Eggs (beaten)	2
Refined flour	1 cup
Salt	1 tsp
Oil	for frying
Fresh coriander (finely cut)	for garnishing

Method:

- Marinate undercut with ginger/garlic, coriander, green chillies, mint, papaya, cream and salt; set aside for 1 hour.
- Pierce undercut lengthwise tightly on wooden skewers; shape into long kebabs.
- Coat skewers first with flour, then eggs.
- Heat oil in a frying pan; fry skewers golden from all sides.
- Garnish with coriander; serve.

ملائی کباب

اجزاء:

وانٹ ساس کے اجزاء	250 گرام	ہف بیسٹری کا آٹا
کھن	2 پیالی	قیمہ (بھٹا ہوا)
28 گرام	میدہ	انڈہ (پھینٹا ہوا)
ایک کھانے کا چمچ	تازہ دودھ	انڈے (آبلے اور پتورہ کئے ہوئے)
ایک پیالی	ٹکی ہوئی کالی مرچ	4 عدد
1/2 چائے کا چمچ	رائی دانے	ایک کھانے کا چمچ
1/2 چائے کا چمچ	نمک	ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)
1/2 چائے کا چمچ		3 عدد
		1/2 چائے کا چمچ

ترکیب:

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



Masala

Chinese Tikka Kebabs

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	1/2 kg
Capsicums (cubed)	2
Onions (cubed)	2
Lemon juice	1 tbsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
White vinegar	2 tbsp
Soya sauce	1 tbsp
Chilli garlic sauce	2 tbsp
Egg white	1
Refined flour	2 tbsp
Cornflour	4 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Ginger/garlic paste	1 tsp
Salt	1 tsp
Oil	1/4 cup
Capsicum, spring anian	for decoration

Method:

- Marinate chicken with lemon juice, red chillies, vinegar, soya sauce, chilli garlic sauce, egg white, flour, cornflour, pepper, ginger/garlic and salt; set aside for 2 hours.
- Add capsicums and onions; set aside for a few minutes; pierce chicken, capsicum and onion alternately on wooden skewers.
- Heat oil in a frying pan; fry skewers thoroughly from all sides.
- Decorate a serving dish with spring onion and capsicum; place skewers on dish; serve.

چائینیز تیکہ کباب

اجزاء:

انڈے کی سفیدی	ایک عدد	مرچی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	1/2 کلو
میدہ	2 کھانے کے چمچے	شملہ مرچیں (چوکور کئی ہوئی)	2 عدد
کارن فلور	4 کھانے کے چمچے	پیاز (چوکور کئی ہوئی)	2 عدد
نئی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ	لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا لہسن اور رک	ایک چائے کا چمچ	نئی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
نمک	ایک چائے کا چمچ	سفید مرکہ	2 کھانے کے چمچے
تیل	1/4 پیالی	سویا ساس	ایک کھانے کا چمچ
شملہ مرچ ہری پیاز	سجانے کے لئے	چلی گارلک ساس	2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

مرچی کی بوٹیوں پر لیموں کا رس، لال مرچ، مرکہ، سویا ساس، چلی گارلک ساس، انڈے، میڈہ، کارن فلور، کالی مرچ، لہسن اور رک ملا کر 2 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ اس میں شملہ مرچ اور پیاز ملائیں اور چند منٹ کے بعد مرچی کی بوٹیوں، شملہ مرچ اور پیاز کو ایک ایک کر کے لکڑی کی تیتوں پر لگائیں۔ فرائننگ بین میں تیل گرم کریں اور تیتوں کو ہر طرف سے اچھی طرح سے تیل لیں۔ سرورنگ ڈش میں ہری پیاز اور شملہ مرچ سجائیں اس پر تیتیں رکھ کر پیش کریں۔



Darbari Mutton

Ingredients:

Mutton pieces	1/2 kg
Onions (finely cut)	1 cup
Kashmiri red chillies (ground)	6
Whole dried milk	1/2 cup
Hot spices powder	1 tsp
Yogurt (whipped)	1 cup
Sesame seeds	1 tbsp
Poppy seeds (powdered)	1 tbsp
Cashew nuts (powdered)	8
Green chillies (finely cut)	4
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Tomato purée	2 tbsp
Water	1 cup
Salt	1 tsp
Clarified butter	1 cup
Cucumber	for garnishing

Method:

- Heat clarified butter in a pot; fry onions golden
- Add Kashmiri red chillies, ginger/garlic, tomato purée and salt; fry.
- Add sesame seeds, hot spices, cashews, poppy seeds, water and mutton; cook till mutton is tender.
- Add whole dried milk and yogurt; fry; keep on dum.
- Add coriander and green chillies; dish out; garnish with cucumber; serve.

درباری گوشت

اجزاء:

1/2 کلو	بکرے کا گوشت
ایک پیالی	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
6 عدد	کشمیری لال مرچیں (پسی ہوئی)
1/2 پیالی	کھویا
ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ
ایک پیالی	دہی (پھینٹی ہوئی)
ایک کھانے کا چمچ	سفید تل
ایک کھانے کا چمچ	پسی ہوئی خشکاش
8 عدد	کاجو (پسے ہوئے)
4 عدد	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)
2 کھانے کے پیچھے	ہرا دھنیا (چوب کئے ہوئے)
ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا آہن اورک
2 کھانے کے پیچھے	ٹماٹو پیوری
ایک پیالی	پانی
ایک چائے کا چمچ	نمک
ایک پیالی	گھی
سجانے کے لئے	کھیرا

ترکیب:

دیکھی میں گھی گرم کر کے پیاز سنہری کریں اس میں کشمیری لال مرچیں، آہن اورک، ٹماٹو پیوری اور نمک ڈال کر بھونیں۔ اس میں گرم مصالحہ، تل، کاجو اور خشکاش، پانی اور گوشت ڈال کر گوشت گلنے تک پکائیں۔ اس میں کھویا اور دہی ملا کر بھونیں اور دم پر رکھ دیں۔ اس میں ہرا دھنیا اور ہری مرچیں ملائیں اسے ڈش میں نکالیں اور کھیرے سے سجادیں۔



Fiery Chilli Chicken with Creamy Sauce

Ingredients:

Chicken pieces (4 pieces)	1 kg
Lemon juice, Ginger/garlic paste	2 tbsp each
Curry leaves	10
Dried round, red chillies	10
Rice (uncooked), fresh coriander (chopped)	2 tbsp each
Yogurt (drained), Refined flour	½ cup each
Water	½ cup
Salt	1 tsp
Oil	¼ cup
Tomatoes, spring onions (finely cut)	for garnishing
Boiled vegetables, French fries	as accompaniment

Sauce ingredients:

Ginger/garlic paste	1 tsp
Hot spices powder	½ tsp
Red chilli powder	½ tsp
Fresh cream	½ cup
Dried fenugreek leaves, sugar	1 tsp each
Fresh coriander (chopped)	1 tbsp
Tomato (blended), Tomato ketchup	4 tbsp each
Salt	½ tsp
Oil, Clarified butter	2 tbsp each

Method:

- Makes cuts on chicken pieces and set them aside.
- Blend red chillies, curry leaves, ginger/garlic and rice in a blender; add lemon juice, yogurt and salt.
- Marinade chicken with prepared masala; set aside for 4 hours.
- Cook chicken, refined flour, and oil in a pot for 15 minutes.
- Add water; cook till chicken is tender. Remove from flame.
- Heat oil and clarified butter in a saucepan; add all sauce ingredients except sugar and fenugreek; fry.
- Add chicken, fenugreek and sugar; keep on dum.
- Garnish with spring onions and tomatoes; serve with vegetables and fries.

چلی چکن و دکری ساس

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (4 کلوے)	ایک کلو
لیموں کا رس، پیسا ہوا لہسن اور ک	2 کھانے کے چمچے
کرھی پتے، سوکھی گول لال مرچیں	10'10 عدد
کچے چاول، ہرا دھنیا (چوب کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
دہی (پانی نگی ہوئی) میدہ پانی	½'½ پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	¼ پیالی
نماز ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	سجانے کے لئے
انلی ہوئی سبزیاں، فرنج فراز	بمراہ پیش کرنے کے لئے

ساس کے اجزاء:

پیسا ہوا لہسن اور ک	ایک چائے کا چمچ
پیسا ہوا گرم مصالحے، پیسی ہوئی لال مرچ	½'½ پیالی
تازہ کریم	½ پیالی
قصوری میتھی، چینی	ایک ایک چائے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوب کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
پسے ہوئے نماز ہری پیاز	4 کھانے کے چمچے
نمک	½ چائے کا چمچ
تیل، گھی	2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

مرغی کے کٹاؤں پر نشان لگا کر علیحدہ رکھ دیں۔ بلینڈر میں لال مرچیں، کرھی پتے، لہسن اور ک اور چاول یکجان کر لیں۔ اس میں لیموں کا رس، دہی اور نمک ملا کر مرغی پر لگائیں اور 4 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ دہی میں مرغی، میدہ اور تیل ڈال کر 15 منٹ تک پکائیں پھر پانی ڈالیں اور مرغی گلنے تک پکائیں اور چوب سے آٹا لیں۔ ساس پین میں تیل اور گھی گرم کریں اس میں میتھی اور چینی کے علاوہ ساس کے باقی اجزاء ملا کر بھون لیں پھر چینی، قصوری میتھی اور مرغی ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ مرغی کو ہری پیاز اور نماز سے سجانے سے فرنج فراز اور سبز لہوں کے ہمراہ پیش کریں۔



Fish Karahi

Ingredients:

Fish fillets (small pieces)	1/2 kg
Lemon juice	1/4 cup
Onion (finely cut)	1 cup
Cumin seeds (crushed)	1 tsp
Tomatoes (finely cut)	4
Ginger (finely cut)	2 tbsp
Red chilli powder	2 tsp
Ginger/garlic paste	1 tsp
Coriander seeds (roasted and ground)	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Carom seeds (powdered)	1/2 tsp
Green chillies (chopped)	1 tsp
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Dried fenugreek leaves	1 tsp
Green chillies (cut thickly)	4
Water	1/2 cup
Salt	1 tsp
Oil	1/2 cup

Method:

- Marinate fish pieces with lemon and cumin; set aside for 1 hour.
- Heat oil in a wok; fry onions golden.
- Add ginger/garlic, tomatoes, coriander, red chillies, carom seeds, hot spices, both green chillies, fish and water and cook for a few minutes; keep on dum.
- Add fenugreek, coriander, ginger and salt; dish out.

چھلی کی کڑاہی

اجزاء:

ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ	1/2 کلو	چھلی کے نلے (چھوٹے ٹکڑے)
1/2 چائے کا چمچ	پسی ہوئی اجوائن	1/4 پیالی	لیموں کارس
ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	ایک پیالی	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
2 کھانے کے چمچے	ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچ	کنٹا ہوا سفید زیرہ
ایک چائے کا چمچ	قصوری مٹی	4 عدد	ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)
4 عدد	ہری مرچیں (موٹی کٹی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے	ادرک (باریک کٹی ہوئی)
1/2 پیالی	پانی	2 چائے کے چمچے	پسی ہوئی لال مرچ
ایک چائے کا چمچ	نمک	ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا لہسن اورک
1/2 پیالی	تیل	ایک چائے کا چمچ	بھٹا اور پسا ہوا دھنیا

ترکیب:

چھلی پر لیموں کارس اور زیرہ لگا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں۔ اس میں لہسن اورک، ٹماٹر، دھنیا، لال مرچ، اجوائن، گرم مصالحہ دونوں ہری مرچیں، چھلی اور پانی ڈال کر چند منٹ پکائیں، پھر دم پر رکھ دیں۔ اس میں مٹی، ہرا دھنیا، اورک اور نمک ڈال کر ڈش میں نکال لیں۔



ایک مشورہ
مکمل سکون



ایک مشورہ

بزرگوار اور کھانسی
خوب دینی مالوہ



Info: ashraf@pak.com www.ashraf.com
041-8847601-2 Fax: 041-8847607

پاک سوسائٹی اور اس کے ادارے



Vegetable Kebab

Ingredients:

Carrot	1
Kidney beans	100 grams
Cauliflower	1
Potatoes (boiled)	200 grams
Green chillies (chopped)	2
Ginger (grated)	2 tbsp
Hot spices powder	1 tbsp
Cumin seeds	2 tsp
Cardamoms (powdered)	1/2 tsp
Chaat masala	1 tsp
Salt	2 tsp
Oil	1/2 cup
Fried chicken pieces	for garnishing

Method:

- Boil vegetables except potatoes for a few minutes and grind in chopper; place in a muslin cloth and squeeze out water.
- Mash potatoes and add to vegetables. Add remaining ingredients and shape into kebabs.
- Heat oil in a frying pan and fry kebabs from both sides till golden.
- Garnish with chicken pieces; serve.

سبزی کباب

اجزاء:

ثابت سفید زیرہ	2 چائے کا چمچ	گاجر	ایک عدد
پسی ہوئی الائچی	1/2 چائے کا چمچ	لوبیا	100 گرام
چاٹ مصالحہ	ایک چائے کا چمچ	پھول گوہی	ایک عدد
نمک	2 چائے کا چمچ	آلو (اے بیے ہوئے)	200 گرام
تیل	1/2 پیالی	ہری مرچیں (چوپ	کی ہوئی) 2 عدد
مرغی کی بھنی		اورک (کدو کش)	2 کھانے کے چمچ
ہوئی بوٹیاں	سجانے کے لئے	پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ

ترکیب:

آلو کے علاوہ باقی سبزیوں کو چند منٹ اُبال کر چوپر میں یکجان کر لیں؛ پھر ملل کے کپڑے میں رکھ کر پانی نیچوڑ لیں۔ آلو کا بھرتہ کر کے سبزیوں کے ساتھ ملا لیں۔ اس میں باقی تمام اجزاء ملا کر کباب بنالیں۔ فرائننگ پین میں تیل گرم کریں اور کباب دونوں جانب سے سنہری کر کے اتار لیں۔ مزیدار کباب مرغی کی بوٹیوں سے سجا کر پیش کریں۔



Sausage Rolls

Ingredients:

Chicken sausages	200 grams
Whole-wheat flour	2 cups
Carom seeds	¼ tsp
Salt	to taste
Clarified butter	2 tsp
Oil	for frying

Method:

- Mix clarified butter, salt and carom seeds in whole-wheat flour and knead into dough with water.
- Divide dough into 4 cubes; roll out and cut each into halves.
- Cut sausages lengthwise into pieces. Follow the picture, and place 3 to 4 pieces of sausage in the middle of each dough piece and roll the dough. Repeat process to make more rolls.
- Heat oil in a wok and fry rolls till golden; remove on absorbent paper; serve.

ساج رولز

اجزاء:

200 گرام	مرغی کے ساجز
2 پیالی	آٹا
¼ چائے کا چمچ	اجوائن
حسب ذائقہ	نمک
2 چائے کے چمچے	تھی
تلنے کے لئے	تیل

ترکیب:

آٹے میں تھی، اجوائن اور نمک ملا کر نیم گرم پانی سے گوندھ لیں۔ آٹے کے 4 چوکور پیڑے بنا کر نیلیں اور درمیان سے کاٹ لیں۔ ساجز کے لمبائی میں ٹکڑے کاٹ لیں۔ تصویر کے مطابق آٹے کے ایک ٹکڑے کے درمیان میں ساجز کے 3 سے 4 ٹکڑے رکھ کر ٹکڑے کو پیٹ لیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے باقی رولز بھی تیار کر لیں۔ کڑاھی میں تیل گرم کریں اور رولز سنہری حل کر جاڈب کاغذ پر نکال لیں۔



Vegetable Tahiri

Ingredients:

Basmati rice (soaked)	400 grams
Onion (finely cut)	1
Corn kernels	1 cup
Carrots (diced)	2
Potato (diced)	1
Tomato (diced)	1
Garlic paste	1 tsp
Cloves	3
Small cardamoms	6
Cinnamon	1 stick
Red chillies (crushed)	½ tsp
Turmeric powder	½ tsp
Hot spices powder	1 tsp
Water (luke-warm)	4 cups
Salt	to taste
Oil	2 tbsp

Method:

- Heat oil in a pot; fry cloves, cinnamon and cardamoms for 1 minute.
- Add onion and cook for 5 minutes.
- Add garlic, turmeric, red chillies, hot spices, tomato, potato, carrots, corn and salt; cook for a few minutes.
- Add rice and water; bring to boil on high flame. Reduce flame and leave on dum.

سبزیوں کی تھری

اجزاء:

لوٹکیں	3 عدد	باسمتی چاول	400 گرام
بربی الائچیاں	6 عدد	(بھیکے ہوئے)	
دارچینی	ایک ڈنڈی	پیاز (ہاریک کی ہوئی)	ایک عدد
کٹی ہوئی لال مرچ	½ چائے کا چمچ	بھننے	ایک پیالی
تسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچ	گاجر (چھوٹے)	
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ	چوکور گلے	2 عدد
ٹیم گرم پانی	4 پیالی	آلو (چھوٹے)	
نمک	حسب ذائقہ	چوکور گلے	ایک عدد
تیل	2 کھانے کے چمچے	ٹماٹر (چھوٹے)	
		کٹے ہوئے	ایک عدد
		پسا ہوا پسین	ایک چائے کا چمچ

ترکیب:

دیکھی ہیں تیل گرم کر کے لوٹکیں، دارچینی اور الائچیاں ایک منٹ تک بھونیں پھر پیاز ڈال کر 5 منٹ پکائیں۔ اس میں ہلدی، لال مرچ، گرم مصالحہ، ٹماٹر، آلو، گاجر، بھننے اور نمک ملا کر چند منٹ مزید پکائیں۔ اس میں چاول اور پانی ملا کر پہلے تیز آگ پر پائیں پھر آگ ٹکی کر کے پکائیں اور دم پر رکھ دیں۔



Chicken Pot Roast

Ingredients:

Whole chicken	1
Cumin powder	2 tsp
Ginger paste	1 tsp
Cinnamon powder	1/2 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Nutmeg powder	a pinch
Hot spices powder	1 tsp
Lemon	1
Cloves	8
Garlic	8 cloves
Salt	1 tsp
Oil	1 cup

Method:

- Mix cumin, ginger, cinnamon, red chillies, nutmeg, pepper, hot spices, cloves and salt in a bowl.
- Pat chicken dry with cloth; rub mixture thoroughly on inside and outside of chicken and refrigerate for 2 hours.
- Rub garlic and lemon thoroughly on the chicken. Heat oil in a wide-necked pot and cook chicken till tender.
- Fry thoroughly; dish out; cut roast into pieces; serve.

پوٹ روست مرغی

اجزاء:

پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ	سالم مرغی	ایک عدد
لیموں	ایک ٹکڑا	پسا ہوا سفید زیرہ	2 چائے کے تہچے
لوتگیں	8 عدد	پسی ہوئی ادراک	ایک چائے کا چمچ
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	8 جوے	پسی ہوئی دارچینی	1/2 چائے کا چمچ
نمک	ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
تیل	ایک پیالی	کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
		پسی ہوئی جانٹیل	ایک چٹلی

ترکیب:

ایک پیالے میں زیرہ، ادراک، دارچینی، لال مرچ، جانٹیل، کالی مرچ، گرم مصالحہ، لوتگیں اور نمک ملا لیں۔ مرغی کو کسی کپڑے سے اچھی طرح سے خشک کر لیں، پھر پیالے کا مصالحہ اس پر اندر باہر اچھی طرح سے لگائیں اور 2 گھنٹوں کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ لیموں اور لہسن کو مرغی پر اچھی طرح سے لگائیں۔ کھلے منہ کی دیگی میں تیل گرم کریں اور مرغی ڈال کر گوشت گلنے تک پکائیں، پھر اسے اچھی طرح سے بھون کر ڈش میں نکالیں۔ مزیدار روست نکلے گا۔ کٹ کر پیش کریں۔



Semolina Pudding

Ingredients:

Milk (fresh)	250 ml
Semolina	25 grams
Pistachios (raasted)	50 grams + for garnishing
Sugar	75 grams
Small cardamoms (powdered)	1 tsp

Method:

- Mix sugar in milk and bring to boil.
- Add semolina and cook till thick, on low flame.
- Add pistachios and cardamoms and cook.
- Dish out; garnish with pistachios; serve

شوہی کی پڈنگ

اجزاء:

250 ملی لیٹر	تازہ دودھ
25 گرام	شوہی
50 گرام + سجانے کے لئے	پستے (بھنے ہوئے)
75 گرام	چینی
ایک چائے کاجیچہ	پسی ہوئی الائچی

ترکیب:

دودھ میں چینی ڈال کر ابال لیں۔ اس میں شوہی شامل کریں اور ہلکی آگ پر گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ اس میں الائچی اور پستے ڈال کر کے مزید پکائیں۔ اسے ڈش میں نکالیں اور پستوں سے سجا کر فرج میں رکھ دیں۔



پیکل شہ تو میرا

EVERY FRIDAY AT 8:00 P.M.

تخریب کے، حنان | ہدایات: انجم شہر اصغر | پیشکش: ماں انٹرنیٹ
کاسٹ: مہرناہ مرین، سہیلی، نقیہ شانی، میا خان، طاعت حسین، عصمت اقبال
مہک می، سنی پاشا، نعیم مہاوی اور شائین خان



humstaray /humstaray www.humstaray.tv

دیگی حلیم جیسا پرفیکٹ مزا!



بہترین ذائقے کے لیے شان چاٹ مصالحے کے ساتھ پیش کریں



زندگی کودیں زیتون کی طاقت

صرف CANOLIVE دیتا ہے کنولا اور سن فلاور آئل کے لذیذ مکس میں زیتون کے تیل کے فوائد۔
سپین سے امپورٹ کئے گئے زیتون کے صحت بخش اینٹی آکسیڈینٹ کے ساتھ CANOLIVE دیتا ہے
صحت اور بچت، بغیر ذائقے پر جھوٹے کئے۔

تو اب اپنا بچہ سمارٹ چوائس اور اپنی زندگی کو دیکھئے زیتون کی طاقت۔



GENOSA ID, S.A.
Forque Technologies de Andalucía
29590 Campanillas, Málaga, SPAIN



Punjab Oil Mills Limited
An ISO 9001 & FSSC 22000 CERTIFIED COMPANY



PS: 2805 - 2012 (R)
GM/PS - 2810 / 2009 (R)



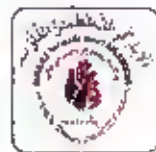
CANOLIVE®

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 $\Omega 3$ & $\Omega 6$ - 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."





EVERY THURSDAY AT 8:00 P.M.

A PRESENTATION OF MOOMAL ENTERTAINMENT

کاسٹ: محمدا لہذا شرف خان، ازاد احمد، شہناز پیرناز، شہریار صدیقی، آغا علی وسما جید وسید



MAKE IT POSSIBLE



HUAWEI

A SMART LIFE WITH 3G RIDE



HUAWEI **Ascend Y520**

Rs. 11,299/-



4.5 inch Big Screen



5 MP Rear Camera with Flash & full screen smile shot



Video Recording & Playback



Android 4.4 Kit Kat



Dual-Core 1.3GHz Processor with 512MB RAM / 4GB eMMC ROM



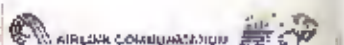
Long Battery Life



consumer.huawei.com/pk

facebook.com/HuaweiPakistan

*Cover Price of Flatrate 1 Year Warranty by





THE LAST WILL



READING CORNER WWW.PAKSOCIETY.COM

Mix red cabbage, celery, endives and onions. Add the red or green/black olives, salt and finally sprinkle the with Borges Extra Virgin Olive Oil. You will never forget that taste.



ZaitoonPakistan | www.zaitoonpakistan.com

BORGES - The Gorgeous



Tarka

Kidney Beans and Cream Salad

Ingredients:

Red kidney beans (boiled)	2 cups
Cucumbers (cut into small pieces)	2
Tomatoes (cut into small pieces)	2
Mayonnaise	1/2 cup
Sugar	1 tsp
Lemon juice	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Cream	2 tbsp
Tomato ketchup	2 tbsp
Salt	1/4 tsp
Fresh coriander (finely cut)	for garnishing

Method:

- Mix all ingredients in a big bowl.
- Garnish with coriander; serve.

لوہیا اور کریم سلاد

اجزاء:

ایک کھانے کا چمچ	لیموں کارس	2 پیالی	لال لوہیا (ابلا ہوا)
1/2 چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ	2 عدد	کھیرے (چھوٹے کٹے ہوئے)
2 کھانے کے چمچے	کریم	2 عدد	نماز (چھوٹے کٹے ہوئے)
2 کھانے کے چمچے	نماز کچھ	1/2 پیالی	ماپونیز
1/4 چائے کا چمچ	نمک	ایک چائے کا چمچ	چینی
سجانے کے لئے	ہر ادھنیا (باریک کٹا ہوا)		

ترکیب:

ایک بڑے پیالے میں تمام اجزاء ملائیں اسے ہر سے دھنئے سے سجا کر پیش کریں۔



Tarkka

South-Indian Rice

Ingredients:

Rice (soaked)	1/2 kg
Gram lentils (soaked)	1/2 cup
Pigeon peas (split and skinned)	1/2 cup
Dried, red round chillies	6
Curry leaves	6
Mustard seeds	1 tsp
Fresh coconut (grated)	1 cup
Turmeric powder	1 tsp
Onion (chopped)	1
Water	3 cups
Salt	1/2 tsp
Oil	1/2 cup + 4 tbsp
Red chillies (crushed)	for sprinkling

Method:

- Heat 4 tablespoons oil in a pot; fry onion golden.
- Add turmeric, gram lentils, pigeon peas, salt and 1 cup water. Bring to boil.
- Add rice and remaining water; cook till dry; keep on dum.
- Remove rice in a bowl.
- Heat remaining oil in a frying pan; fry curry leaves, red chillies, mustard seeds and coconut; pour on top of rice.
- Sprinkle chillies over rice; serve.

شمالی انڈین چاول

اجزاء:

ایک چائے کا چمچ	بہسی ہوئی ہلدی	1/2 کلو	چاول (بھیکے ہوئے)
ایک عدد	پیاز (چوپ کی ہوئی)	1/2 پیالی	پتے کی دال (بھیک کی ہوئی)
3 پیالی	پانی	1/2 پیالی	ارہر کی دال (بھیک کی ہوئی)
1/2 چائے کا چمچ	نمک	6 عدد	شونگی گول لال مرچیں
1/2 پیالی + 4 کھانے کے چمچے	تیل	6 عدد	کرسمی پتے
چھتر کئے کے لئے	گٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	رائی دانے
		ایک پیالی	تازہ ناریل (کدوش)

ترکیب:

دبھی میں 4 کھانے کے چمچے تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں اس میں ایک پیالی پانی ہلدی پتے کی دال اور ہر کی دال اور نمک ملا کر اٹھائیں۔ اس میں چاول اور باقی پانی ڈال کر پانی خشک ہوئے تک پکا کر دم پر رکھ دیں۔ چاول پیالے میں نکال لیں۔ فرمائنگ پین میں باقی تیل گرم کر کے کرسمی پتے لال مرچیں رائی دانے اور ناریل ٹھونڈیں اور چاولوں پر ڈال دیں۔ مزید چاول گٹی ہوئی لال مرچ چمک کر پیش کریں۔



Tarka

Greek Toasted Pasta

Ingredients:

Shell pasta (boiled)	1 cup
Chicken pieces (boneless)	100 grams
Tomato	1
Onion	1
Cucumber	1
Lettuce leaves	2
Black olives	4
Garlic (chopped)	1 tsp
Parmesan cheese	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Red chilli powder	1/2 tsp
Lemon juice	2 tbsp
Salt	1/2 tsp
Oil	1 tbsp

Method:

- Sprinkle red chillies and salt on chicken pieces.
- Brush oil on a grill pan; grill chicken pieces.
- Cut tomato, onion, lettuce, cucumber and olives; place in a serving bowl.
- Add pasta, chicken and remaining ingredients; serve.

گریک ٹوسٹڈ پاستا

اجزاء:

لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچ	شیل پاستا (اُبلایا ہوا)	ایک پیالی
پار میزاں خیر	ایک کھانے کا چمچ	مرغی کی بوٹیاں (بقیر ہڈی)	100 گرام
تنگی ہوئی کالی مرچ	1/2 چائے کا چمچ	ٹماٹر	ایک عدد
پسی ہوئی لال مرچ	1/2 چائے کا چمچ	پیاز	ایک عدد
لیمون کا رس	2 کھانے کے چمچے	کھیرا	ایک عدد
نمک	1/2 چائے کا چمچ	سلاو پیٹے	2 عدد
تیل	ایک کھانے کا چمچ	کالے زیتون	4 عدد

ترکیب:

مرغی کی بوٹیوں پر لال مرچ اور نمک ملا لیں۔ گرل پین کو چمکنا کر کے مرغی کی بوٹیاں اس پر سینک لیں۔ ٹماٹر، پیاز، سلاو پیٹے، کھیرے اور زیتون کو کاٹ کر ایک سرونگ پیالے میں ڈالیں۔ اس میں پاستا، مرغی کی بوٹیاں اور باقی اجزاء ملا کر پیش کریں۔



Tarka

Prawn Masala

Ingredients:

Prawns (washed)	1 kg
Onions (chopped)	250 grams
Tomatoes (chopped)	250 grams
White vinegar	4 tbsps
Turmeric powder	1 tsp
Coriander powder	2 tsp
Cumin seeds	2 tsp
Ginger/garlic paste	1 tbsps
Hot spices powder	1 tsp
Fenugreek seeds	2 tsp
Dried, round red chillies	6
Salt	1 tsp
Oil	½ cup
Fresh coriander, ginger (finely cut)	for garnishing

Method:

- Marinate prawns with vinegar.
- Heat oil in a pot; fry ginger/garlic, turmeric, coriander, cumin, fenugreek seeds, hot spices and salt.
- Add prawns; fry on high flame for a few minutes.
- Add tomatoes, onions and red chillies; keep on dum.
- Garnish with fresh coriander and ginger; serve.

جھینگا مصالحہ

اجزاء:

ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا لہسن اور مک	ایک کلو	جھینگے (ڈھلے ہوئے)
ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ	250 گرام	پیاز (چوپ کی ہوئی)
2 چائے کے تچے	میٹھی دانے	250 گرام	نماثر (چوپ کئے ہوئے)
6 عدد	شوکی گول لال مرچیں	4 کھانے کے تچے	سفید سرکہ
ایک چائے کا چمچ	نمک	ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی ہلدی
½ پیالی	تیل	2 چائے کے تچے	پسا ہوا دھنیا
	ہرا دھنیا اور مک	2 چائے کے تچے	سفید زیرہ
	(باریک کٹی ہوئی)		

ترکیب:

جھینگوں میں سرکہ ملا کر رکھ دیں۔ دہنگی میں تیل گرم کریں اس میں لہسن اور مک ہلدی دھنیا زیرہ میٹھی دانے گرم مصالحہ اور نمک ملا کر بھونیں۔ اس میں جھینگے ملا کر تیز آگ پر چند منٹ تک بھونیں پھر نماثر پیاز اور لال مرچیں ملا کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار جھینگے ہرا دھنیا اور اور مک چھڑک کر پیش کریں۔



Tarka

Vegetable Sizzler

Ingredients:

Cottage cheese (cubed)	200 grams
Onion (cut into small pieces)	1
Mushrooms (cut into small pieces)	1 cup
Carrots (cut into small pieces)	1 cup
Capsicums (cut into small pieces)	2
Peas	1 cup
Patatoes (cubed)	2
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Tamato ketchup	1 cup
Garlic (chopped)	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Dried round red chillies	6
Hot chilli sauce	1 tbsp
Salt	1/2 tsp
Butter	100 grams
Oil	1 cup

Method:

- Heat oil in a pot; fry potatoes, carrots, capsicums, peas, mushrooms, and cheese golden; remove.
- Heat half butter in a wok; cook red chillies, fried vegetables, pepper, ketchup, chilli sauce, garlic and salt for 1 minute.
- Heat a sizzler; add remaining butter, and onion; add wok ingredients; serve.

سبز یوں کا سیزلر

اجزاء:

ٹماٹو کچپ	ایک پیالی	200 گرام	پیزر (چوکور کٹا ہوا)
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ	ایک عدد	پیاز (چھوٹی کٹی ہوئی)
کئی ہوئی کالی مرچ	1/2 چائے کا چمچ	ایک پیالی	کھمبسی (چھوٹی کٹی ہوئی)
سٹوکھی گول لال مرچیں	6 عدد	ایک پیالی	گاجر (چھوٹی کٹی ہوئی)
ہاٹ چلی ساس	ایک کھانے کا چمچ	2 عدد	شملہ مرچ (چھوٹی کٹی ہوئی)
نمک	1/2 چائے کا چمچ	ایک پیالی	منز
مکھن	100 گرام	2 عدد	آلو (چوکور کٹا ہوا)
تیل	ایک پیالی	2 کھانے کے چمچے	ہر ادھنیا (چوپ کیا ہوا)

ترکیب:

دہلی میں تیل گرم کر کے آلو گاجر شملہ مرچ منز کھمبسی اور پیزر سنہری تل کر نکال لیں۔ کڑا ہی میں 1/2 مکھن گرم کر کے لال مرچیں تلی ہوئی سبزیاں کالی مرچ ٹماٹو کچپ ہاٹ چلی ساس لہسن اور نمک ملا کر ایک منٹ تک پکائیں۔ سیزلر گرم کر کے اس میں باقی مکھن اور پیاز کے ٹکڑے ڈالیں اس پر کڑا ہی کے اجزاء ڈال کر پیش کریں۔

simply
SUFI

- No Preservatives
- Premium Recipe
- More Chicken
- Quality Ingredients



Premium
SHAMI KABAB

شامی کباب

NEW LAUNCH



Also available



SEEKH KABAB



GOLA KABAB

NEW RECIPE



Available at all leading grocery stores nationwide

add NEW
FLAVOURS
to life

www.simplysufi.com

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN

PAKSOCIETY1 f PAKSOCIETY



مصالحے دار پھلی

اجزاء:

1/2 کلو	پھلی کے فٹے
1/2 پیالی	سفید سرکہ
ایک پیالی	بیسن
1/2 پیالی	دہی
ایک عدد	انڈا
ایک چائے کا چمچ	اجوائن
ایک کھانے کا چمچ	لیموں کا رس
ایک کھانے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ
4 کھانے کے چمچے	پسا ہوا بسن اورک
حسب ذائقہ	نمک
تلنے کے لئے	تیل
چھڑکنے کے لئے	چاٹ مصالحہ ہر ادھیا

ترکیب:

پھلی کے چوکور ٹکڑے کاٹیں اور ان پر سرکہ لگا کر 1/2 گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ پھلی کو سرکہ سے نکال کر خشک کر لیں۔ ایک پیالے میں باقی تمام اجزاء ملا لیں، اگر گاڑھا محسوس ہو تو اس میں تھوڑا سا پانی شامل کر لیں۔ پھلی کے ٹکڑوں کو اس میں ڈال کر 20 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور پھلی کے ٹکڑے سبھری تل کر جاڑب کاغذ پر نکال لیں۔ مزیدار پھلی ہر ادھیا اور چاٹ مصالحہ چھڑک کر پیش کریں۔

Masala Fish

Ingredients:

Fish fillet	1/2 cup
Gram flour	1 cup
Yoghurt	1/2 cup
Egg	1
Carom seeds	1 tsp
Lemon juice	1 tbsp
Red chillies powder	1 tbsp
Ginger/garlic powder	4 tbsp
Salt	to taste
Oil	to frying
Chaat masala, green coriander	for garnishing

Method:

- Cube fish and marinate for 30 minutes with vinegar; remove from vinegar and dry.
- Mix remaining ingredients in a bowl; add little water if batter seems too thick.
- Immerse fish in batter; set aside for 20 minutes.
- Heat oil in a pan; fry fish golden. Remove on absorbent paper.
- Garnish with chaat masala and coriander; serve.



Prawn Pulao

Ingredients:

Prawns	30 pieces
Rice (soaked)	2 cups
Garlic (chopped)	8 cloves
Red chillies powder	1 tsp
Turmeric powder	1 tsp
Onions (finely chopped)	2
Cloves	5
Cinomon	2 sticks
Small cardamoms	3
Dessicated coconut	2 tbsp
Water	4 cups
Salt	to taste
Oil	2 tbsp
Fresh coriander (finely cut)	for garnishing
Raita	as accompaniment

Method:

- Cook prawns, red chillies, turmeric and salt in little water till prawns change colour; remove from flame.
- Heat oil in a pot, add onions, garlic, cloves, cinnamon, and cardamoms and fry; add rice and cook for 5 minutes while stirring continuously
- Add chillies, turmeric, water and salt and cook till dry.
- Add prawns and coconut; keep on dum.
- Dish out. Garnish with coriander and serve with raita.

جھینگا پلاؤ

اجزاء:

3 عدد	ہری الائچیاں	30 عدد	جھینگے
2 کھانے کے پیچھے	ناریل (کدو کش کیا ہوا)	2 پیالی	چاول (بھیکے ہوئے)
4 پیالی	پانی	8 جوے	لہسن (چوپ کئے ہوئے)
حسب ذائقہ	نمک	ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ
2 کھانے کے پیچھے	تیل	ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی ہلدی
چھڑکنے کے لئے	ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	2 عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
ہمراہ پیش کرنے کے لئے	رائے	5 عدد	لوتکیں
		2 کلوے	دارچینی

ترکیب:

دبھی میں جھینگے، لال مرچ، ہلدی اور نمک ڈالیں اس میں تھوڑا سا پانی ملائیں اور جھینگوں کا رنگ تبدیل ہونے تک پکا کر چولہا بند کر دیں۔ دبھی میں تیل گرم کریں اس میں پیاز، لہسن، لوتکیں، دارچینی اور الائچیاں بھونیں پھر چاول ملا کر 5 منٹ تک چمچے چلاتے ہوئے پکائیں۔ اس میں لال مرچ، ہلدی، پانی اور نمک ملا کر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں ناریل اور جھینگے ملا کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار پلاؤ ڈش میں نکالیں اس پر ہرا دھنیا چھڑکیں اور رائے کے ہمراہ پیش کریں۔



Meat Loaf

Ingredients:

Beef mine (finely ground)	1/2 kg
Breadcrumbs	3/4 cup
BBQ sauce	2 tbsp
Onion (chopped)	1
Garlic (chopped)	2 cloves
Celery (chopped)	1/2 cup
Worcestershire sauce	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tbsp
Mustard paste	1/2 tbsp
Egg	1
Brown sugar	1 tsp
Salt	to taste
Olive oil	2 tbsp
Tomato ketchup	for garnishing
Egg (boiled and sliced)	for garnishing
Lettuce leaves, spring onion	for decoration

Method:

- Heat oil in a pot; fry onion and garlic; add celery, pepper, brown sugar and salt.
- Fry on high flame for 1 minute; remove from flame and allow to cool.
- Add to mince and add remaining ingredients. Brush oil on a loaf pan; pour batter in it; bake in a pre-heated oven at 200°C for 20 minutes.
- Decorate a serving dish with lettuce leaves; place meat loaf on top; garnish with ketchup and egg; serve.

گوشت کا لوف

اجزاء:

1/2 کلو	گائے کا باریک پٹا ہوا تیر
3/4 پیالی	ڈبل روٹی کا چورہ
2 کھانے کے چمچے	باربی کیوساں
ایک عدد	پیاز (چوپ کی ہوئی)
2 جوے	لہسن (چوپ کیا ہوا)
1/2 پیالی	سیلری (چوپ کی ہوئی)
ایک کھانے کا چمچ	ووسٹر شائر ساں
ایک کھانے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
1/2 کھانے کا چمچ	مسٹرڈ پیسٹ
ایک عدد	انڈا
ایک چائے کا چمچ	براؤن چینی
حسب ذائقہ	نمک
2 کھانے کے چمچے	زیون کا تیل
	ٹماٹو کچھ 'سلاد پچے انڈا (آبلا اور قتلے کیا ہوا) سجانے کے لئے

ترکیب:

دہلی نہیں تیل گرم کر کے پیاز اور لہسن بھونیں۔ اس میں سیلری، کالی مرچ، براؤن چینی اور نمک ملا کر تیز آگ پر ایک منٹ تک بھون کر چولہا بند کر دیں۔ اس آمیزے کو ٹھنڈا کر کے قیسے میں ملائیں اس میں باقی تمام اجزاء ملا لیں۔ لوف کے سائے چمچے کو چکنا کریں اس میں آمیزہ ڈال کر پہلے سے گرم اون میں 200°C پر 20 منٹ پکا کر نکال لیں۔ سرونگ ڈش کو سلاد پٹوں سے سجائیں اس پر لوف رکھیں اسے ٹماٹو کچھ اور انڈے سے سجادیں۔

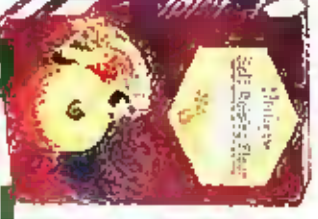


Italiana®

Give Better Taste To Your Home Baking...

Italiana Baking Range

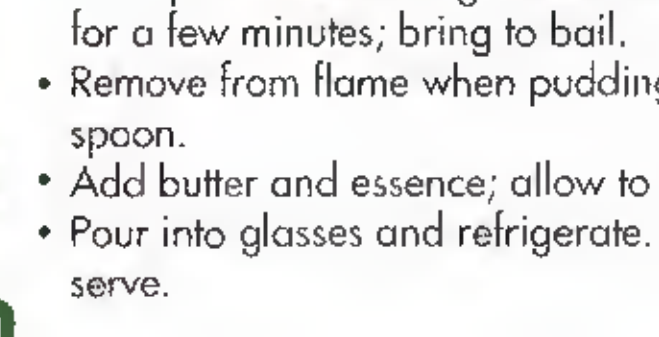
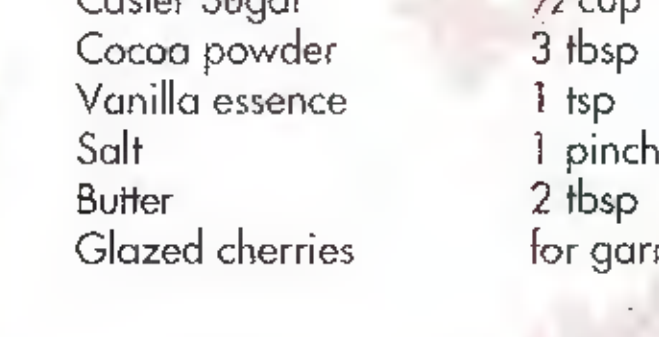
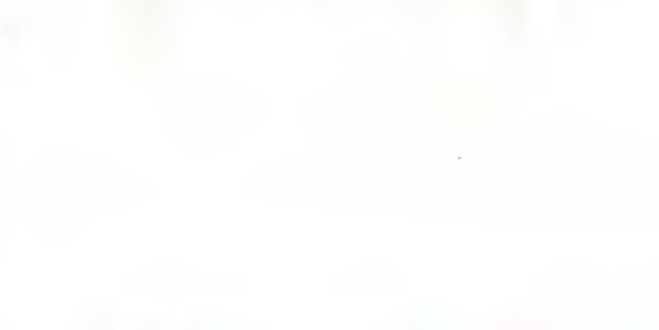
- Brownie Mix (Traditional Chocolate Fudge)
- Brownie Mix (Dark Chocolate Fudge)
- Cake Mix (Moist Super)
- Pound Cake Mix
- Marble Cake Mix



Product Range

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

REPCOM



Chocolate Pudding

Ingredients:

Fresh milk	2 ¾ cups
Corn flour	¼ cup
Caster Sugar	½ cup
Cocoa powder	3 tbsp
Vanilla essence	1 tsp
Salt	1 pinch
Butter	2 tbsp
Glazed cherries	for garnishing

Method:

- Cook milk, sugar, cocoa powder, cornflour and salt in a saucepan while stirring continuously on medium flame for a few minutes; bring to boil.
- Remove from flame when pudding begins to stick to the spoon.
- Add butter and essence; allow to cool.
- Pour into glasses and refrigerate. Garnish with cherries; serve.

چاکلیٹ پڈنگ

	اجزاء:
2 ¾ پیالی	تازہ دودھ
¼ پیالی	کارن فلور
½ پیالی	پسی ہوئی چینی
3 کھانے کے چمچے	کوکو پاؤڈر
ایک چائے کا چمچ	ونیلا ایسنس
ایک چنگلی	نمک
2 کھانے کے چمچے	مکھن
سجانے کے لئے	گلینڈ چیریز

ترکیب:

ساس پین میں دودھ، چینی، کوکو پاؤڈر، کارن فلور اور نمک ملا کر چمچ چلاتے ہوئے درمیانی آگ پر اُبال آنے تک چند منٹ پکائیں۔ جب آمیزہ اتنا گاڑھا ہو جائے کہ چمچے پر تہہ جمنے لگے تو چولہا بند کر دیں۔ اس میں مکھن اور وینلا ایسنس ملا کر ٹھنڈا ہونے دیں۔ اسے گلاسوں میں ڈال کر فریج میں رکھ دیں۔ اس کے اوپر چیریز لگا کر پیش کریں۔



پیکٹ میں دیئے گئے
کارڈ کو اسکرینچ کریں اور جیتیں

روزانہ

موبائل بیلنس اور ڈھیروں قیمتی انعامات



فردلوں پہ راج کرنے کا!



Double Melt Super Pizza

Ingredients:

Pizza dough	1 cup
Tamata sauce	2 tbsp
Mozzarella cheese (grated)	1 cup
Cabbage, carrots (finely cut)	for garnishing

Method:

- Divide pizza dough into two; roll both halves into thin discs.
- Spread half cheese on one disc; place the other disc on top.
- Lightly roll a rolling pin over it to bind the discs together.
- Spread remaining cheese, and tomato sauce on top.
- Roast from both sides on a hot iron griddle; remove.
- Decorate the centre of a serving dish with cabbage and carrots; cut pizza into slices, and place on serving dish.

ڈبل میلت سپر پیزا

اجزاء:

ایک پیالی	پیزا کا آٹا
2 کھانے کے چمچے	ٹماٹو ساس
ایک پیالی	موزریلا پنیر (کدو کش)
سجانے کے لئے	گوہی گاجر (باریک کٹی ہوئی)

ترکیب:

پیزا کے آنے کو 2 حصوں میں تقسیم کر لیں اور دونوں کو باریک پیلیں۔ ایک حصے پر 1/2 پیڑ پھیلائیں اس کے اوپر دوسری روٹی رکھ دیں۔ اسے پیکن کی مدد سے دوبارہ ہلکا سا پیلیں تاکہ دونوں روٹیاں ایک دوسرے سے جڑ جائیں۔ روٹی پر باقی پنیر اور ٹماٹو ساس کی تہ لگائیں۔ اسے گرم توے پر دونوں جانب سے احتیاط سے سینک کر اتار لیں۔ سرونگ ڈش کے درمیان میں بند گوہی اور گاجر سجائیں۔ پیزا کے ٹکڑے کاٹیں اور سرونگ ڈش پر رکھ کر پیش کریں۔



Cocoa Powder Chocolate Cookies

Ingredients:

Refined flour (sieved)	1 1/2 cups
Cocoa powder	1/2 cup
Sugar	1 cup
Butter	1/2 cup
Baking soda	1/4 tsp
Baking powder	1/4 tsp
Egg	1
Vanilla essence	1 1/2 tsp
Glazed cherries	for garnishing

Method:

- Mix flour, cocoa powder, baking soda and baking powder in a bowl.
- In a separate bowl, beat butter and sugar with an electric beater till creamy; add egg and essence; beat for a few more minutes.
- Mix flour with this batter; knead into dough.
- Shape into small balls; lightly press with hands to flatten; insert a cherry in the centre of each cookie.
- Brush oil on a baking tray; place dough on it at intervals.
- Bake in a pre-heated oven at 180°C for 8 minutes; remove.

کوکو پاؤڈر چاکلیٹ کوکیز

اجزاء:

1/2 چائے کا چمچ	بیلنگ پاؤڈر	1 1/2 پیالی	میدہ (چمٹا ہوا)
ایک عدد	انڈا	1/2 پیالی	کوکو پاؤڈر
1 1/2 چائے کے تہچے	ونیلا ایسنس	ایک پیالی	چینی
سجانے کے لئے	گلنڈ جیریز	1/2 پیالی	کھن
		1/4 چائے کا چمچ	بیٹھا سوڈا

ترکیب:

ایک پیالے میں میدہ، کوکو پاؤڈر، بیٹھا سوڈا اور بیلنگ پاؤڈر ملا لیں۔ ایک علیحدہ پیالے میں کھن اور چینی کو الیکٹرک بیٹر کی مدد سے اتنا پھیٹیں کہ وہ کریمی ہو جائے اس میں انڈا اور ایسنس ملا کر چند منٹ مزید پھیٹیں۔ پھر میدہ اور کھن کا آمیزہ ملا کر گوندھ لیں۔ گوندھے ہوئے آنے کے چھوٹے چھوٹے بیڑے بنا کر ہلکا سا دبا کر پینا کر لیں درمیان میں چیری لگا دیں۔ بیلنگ ٹرے کو چمکا کریں اور بیڑوں کو تھوڑے تھوڑے فاصلے پر رکھ کر اسے پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 8 منٹ پکا کر نکال لیں۔

Happilac



کیونکہ خوشیوں کے رنگ دیواروں کے رنگ سے زیادہ قیمتی ہوتے ہیں



COLORS OF HAPPINESS



Chocolate Pavlova

Ingredients:

Egg whites	4
Caster sugar	¾ cup + 2 tbsp
Cornflour	1 tsp
White vinegar	1 tsp
Cocoa powder	1 tsp + for sprinkling
Cream	½ cup
Yogurt (strained)	1 cup
Vanilla essence	1 tsp
Oil	for brushing
Almonds, glazed cherries, silver sterling leaves	for garnishing

Method:

- Beat egg whites with an electric beater till stiff, gradually adding ¾ cup sugar.
- Mix cocoa powder and cornflour in vinegar; add to egg whites.
- Line a baking tray with butter paper; brush oil on it; spread batter on tray in a large circle.
- Bake in a pre-heated oven at 180°C for 5 minutes.
- Bake for a further 30 minutes at 100°C. Remove.
- Separate pavlova from paper; place in a dish.
- Mix cream, essence and remaining sugar with yogurt.
- Layer pavlova with it.
- Garnish with almonds, glazed cherries and silver sterling leaves, and sprinkle cocoa powder on top.

چاکلیٹ پیولووا

اجزاء:

½ پیالی کریم	4 عدد انڈے کی سفیدیاں
دہی (پانی نکالی ہوئی) ایک پیالی	باریک پسی ہوئی چینی ½ پیالی +
وینیا ایسنس ایک چائے کا چمچ	2 کھانے کے چمچے
تیل چکنا کرنے کے لئے	ایک چائے کا چمچ کاربن فلور
بادام گلنڈ چیریز	ایک چائے کا چمچ سفید سرکہ
چاندی کے ورق بجانے کے لئے	ایک چائے کا چمچ + کوکوپاؤڈر
	چمڑکنے کے لئے

ترکیب:

سفید پوں کو ایکسٹرک بیٹر کی مدد سے جھاگ تخت ہونے تک بیٹیشیں اور میان میں تھوڑی تھوڑی کر کے ½ پیالی چینی شامل کر دیں۔ سرکے میں کاربن فلور اور کوکوپاؤڈر ملائیں اسے سفیدی میں ملا دیں۔ بیلنگ ٹرے پر چکنا کاغذ بچھائیں اس پر برش کی مدد سے تیل لگائیں اور انڈے کی سفیدی اس کاغذ پر گولائی میں پھیلا کر ڈالیں۔ اسے پہلے سے گرم اون میں 180°C پر 5 منٹ تک پکائیں پھر اون کو 100°C پر کریں اور اسے 30 منٹ پکا کر نکالیں۔ کاغذ کو علیحدہ کر کے پیولووا کو ڈش پر رکھیں دہی میں کریم وینیا ایسنس اور باقی چینی یکجان کر کے پیولووا پر ڈال دیں۔ اس کو چیریز بادام اور چاندی کے ورق سے سجائیں اور کوکوپاؤڈر چھڑک دیں۔



Once a Day Pack

Hashmi
Ispaghul
Psyllium Husk

Natural fibre
helps regulate
bowel movement
and reduction of
blood cholesterol



ہاشمی
اسپیغول
کھوسی



استعمال میں سہولت بھی ---
صحت کے ساتھ بچت بھی

روزانہ صرف ایک

ہاشمی اسپغول

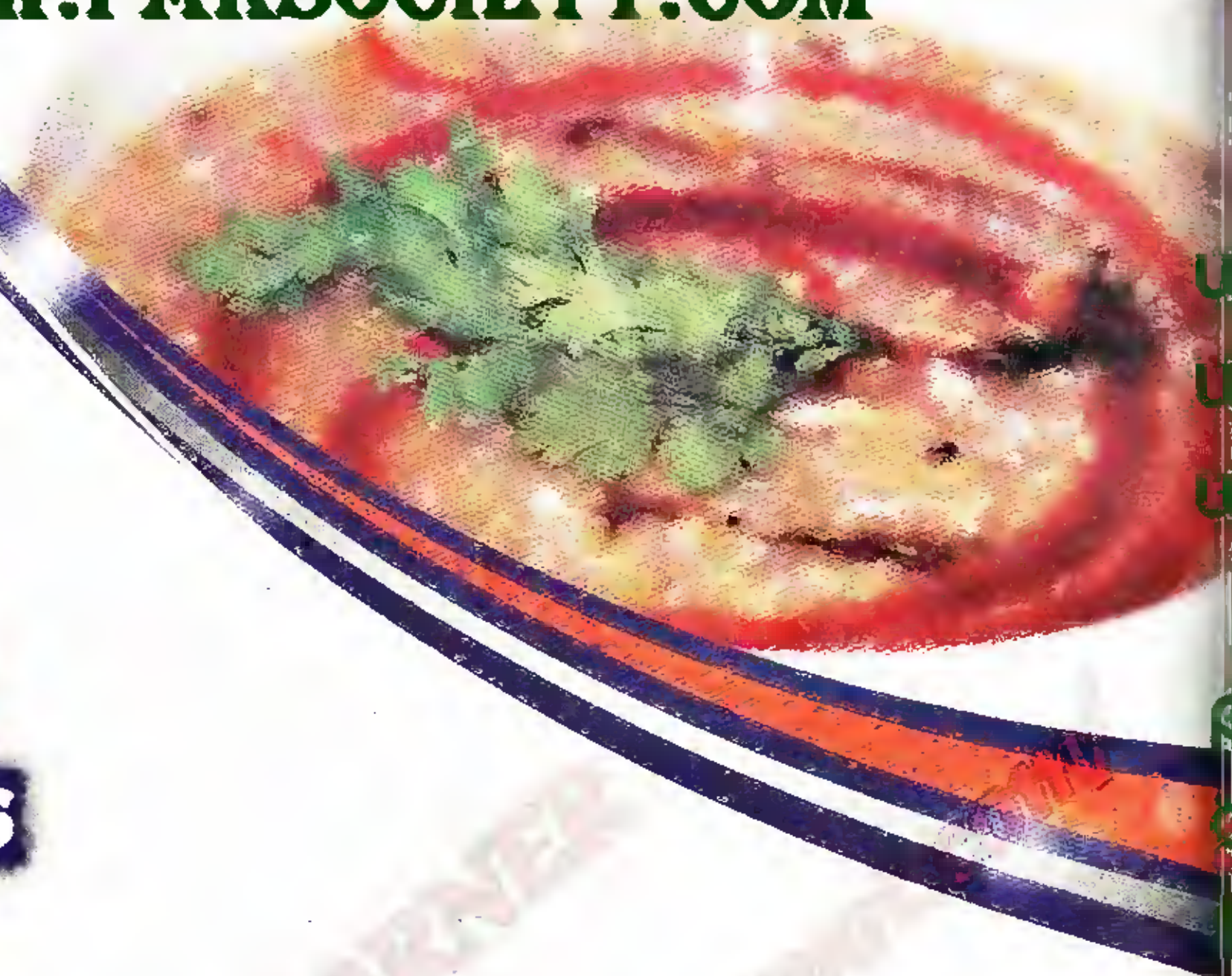
Once a Day Pack

استعمال کیجئے

اورفٹ نہیں --- سپرفٹ رہیے



LIVELY WEEKENDS



Mushroom Soup

Ingredients:

Chicken pieces (bailed and shredded)	200 grams
Mushrooms (finely cut)	1 cup
Egg	1
Green chillies (finely cut)	2
Carrots	1/2 cup
Tomato ketchup	1/2 cup
Sugar	1 tsp
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
White vinegar	2 tbsp.
Soya sauce	2 tbsp.
Cornflour	2 tbsp.
Chicken stock	3 cups
Chinese salt	1/4 tsp
Salt	to taste
Fresh coriander, tomato ketchup	for garnishing

Method:

- Bring to boil stock, mushrooms and carrots in a pot.
- Add tomato ketchup, cornflour and salt.
- When sauce thickens, gradually add egg.
- Remove from flame; add chicken, vinegar, soya sauce, sugar, pepper, green chillies and Chinese salt.
- Garnish with coriander and tomato ketchup; serve.

کھمبی کا سوپ

اجزاء:

2 کھانے کے چمچے	کارن فلور	مرغی کی بوئیاں (آبی اور ریشہ کی ہوئی) 200 گرام
3 پیالی	مرغی کی بھنی	کھمبی (باریک کٹی ہوئی)
1/4 چائے کا چمچ	چائیز نمک	ایک عدد
حسب ذائقہ	نمک	2 عدد
2 کھانے کے لئے	ہر ادھیا ٹماٹو کچپ	1/2 پیالی
		1/2 پیالی
		ایک چائے کا چمچ
		1/4 چائے کا چمچ
		2 کھانے کے چمچے
		2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

دبلی میں بھنی کھمبی اور گاجر ڈال کر اُبال آنے تک پکائیں۔ اس میں ٹماٹو کچپ، کارن فلور اور نمک ملا لیں۔ آہستہ آہستہ ہستہ کر کے اٹھہ شامل کریں۔ چولہا بند کر کے مرغی، سرکہ، سویا سانس، چینی، کالی مرچ، ہری مرچیں اور چائیز نمک ملا لیں۔ مزید سوپ ہرے دھننے اور ٹماٹو کچپ سے تیار کر پیش کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM



Gipsy®

AMAZING CREAM

35 YEARS of Excellence



خوبصورتی کے لیے

Gipsy Cosmetics
Help Line: 0321-7004990 sahamtraders@hotmail.com



Dr. Imran

Shimla Mince Onion

Ingredients:

Beef mince	1/2 kg
Ginger/garlic paste	3 tbsp
Red chilli powder	1 tsp.
Cumin powder	1 tsp
Hot spices powder	1/2 tsp
Raw papaya paste	1 tbsp
Fried onion (chopped)	1
Yogurt	2 tbsp
Gram flour	2 tbsp
Capsicum (finely cut)	1
Onion (finely cut)	1
Tomato (finely cut)	1/2
Green chillies (finely cut)	2
Salt	to taste
Oil	1/2 cup + 2 tbsp
Fresh coriander, ginger (finely cut)	for garnishing

Method:

- Marinate mince with papaya, ginger/garlic, red chillies, cumin, hot spices, gram flour, fried onion and salt; set aside for a little while.
- Heat 1/2 cup oil in a pot; add yogurt and mince; cook till tender.
- Heat oil in a frying pan; saute all vegetables.
- Mix 1/2 vegetables in mince; dish out.
- Arrange remaining vegetables on top of mince; garnish with coriander and ginger; serve.

شملہ قیمہ پیاز

اجزاء:

2 کھانے کے پیچھے	بیس	1/2 کلو	گائے کا قید
ایک عدد	شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	3 کھانے کے پیچھے	پیاز اور لہسن اور ک
ایک عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک چائے کا چمچ	پس ہوئی لال مرچ
1/2 عدد	ٹماٹر (باریک کٹا ہوا)	ایک چائے کا چمچ	پیاز اسفید زیرہ
2 عدد	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	1/2 چائے کا چمچ	پیاز گرم مصالحہ
حسب ذائقہ	نمک	ایک کھانے کا چمچ	پیاز کچا پیٹا
1/2 پیالی + 2 کھانے کے پیچھے	تیل	ایک عدد	تلی ہوئی پیاز (چوپ کر لیں)
چھڑکنے کے لئے	ہرا دھنیا اور ک (باریک کٹی ہوئی)	2 کھانے کے پیچھے	دہی

ترکیب:

قیمے میں پیٹا لہسن اور ک لال مرچ زریہ گرم مصالحہ بیس تلی ہوئی پیاز اور نمک ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ دہی میں 1/2 پیالی تیل گرم کر کے دہی اور قیمہ شامل کر کے قیمہ گلنے تک پکائیں۔ فرمائنگ بین میں تیل گرم کریں تمام سبزیاں ہلکی سی تلیں۔ اس میں سے 1/2 سبزیاں قیمے میں شامل کر کے ڈش میں نکال لیں۔ باقی سبزیاں قیمے کے اوپر ڈالیں۔ اسے ہرے دھنیے اور اور ک سے سجادیں۔



آج کیا پکائیں؟



جو بھی پکانا ہے سیزنز کنولامیں پکائیں

کیونکہ اس میں ہے اومیگا 3 جو کو لیسٹرول گھٹائے اور جسمانی قوت بڑھانے کی مدافعت بڑھائے۔
اس کے قدرتی سنہری رنگ کی بدولت آپ کو طے لذت اور صحت کی دولت۔



SEASONS FOR ALL THE RIGHT REASONS





Mrs. Mehboob

Ahmedabadi Chicken

Ingredients:

Chicken pieces	1 1/2-kg
Yogurt (whipped)	1/2 kg
Tomato ketchup	1/2 cup
White vinegar	1/2 cup
Coriander powder	6 tbsp
Red chilli powder	2 tbsp
Turmeric powder	1/2 tsp
Hot spices powder	1/2 tsp
Ginger/garlic paste	2 tbsp
Cumin seeds	1/2 tsp
Green chillies (cut lengthwise)	10
Curry leaves	15
Salt	1 tsp
Butter	28 grams
Oil	3/4 cup

Method:

- Pour 1 cup water and vinegar on chicken; set for aside 1/2 hour.
- Drain off water; marinate chicken with cumin, ginger/garlic, yogurt, red chillies, turmeric, hot spices, coriander and salt; set aside for 2 hours.
- Remove chicken pieces from marinade.
- Heat oil in a wok; fry chicken golden; remove.
- In a separate wok; heat butter; fry green chillies and curry leaves.
- Add chicken marinade and tomato ketchup; fry.
- Add chicken pieces; keep on dum; serve.

احمد آبادی مرغی

اجزاء:

2 کھانے کے پیچھے	پسا ہوا بسن اورک	1 1/2 کلو	مرغی کی بوٹیاں
1/2 چائے کا چمچ	ثابت سفید زیرہ	1/2 کلو	دہی (گھنٹی ہوئی)
	ہری مرچیں (لمبائی میں)	1/2 پیالی	ٹماٹو کچپ
10 عدد	باریک کٹی ہوئی	1/2 پیالی	سفید سرکہ
15 عدد	کڑھی پتے	6 کھانے کے پیچھے	پسا ہوا دھنیا
ایک چائے کا چمچ	نمک	2 کھانے کے پیچھے	پسی ہوئی لال مرچ
28 گرام	کھن	1/2 چائے کا چمچ	پسی ہوئی ہلدی
1/4 پیالی	تیل	1/2 چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ

ترکیب:

مرغی کی بوٹیوں پر ایک پیالی پانی اور سرکہ لگا کر 1/2 گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ اسے ستھار کر مرغی کی بوٹیوں پر زیرہ، بسن اورک، دہی، لال مرچ، ہلدی، گرم مصالحہ دھنیا اور نمک ملا کر 2 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ مصالحے میں سے مرغی کے ٹکڑے علیحدہ کر لیں۔ کڑھی میں تیل گرم کر کے مرغی کی بوٹیوں کو سنہری تلی کر نکال لیں۔ ایک علیحدہ کڑھی میں کھن گرم کر کے ہری مرچیں اور کڑھی پتے شامل کریں۔ اس میں علیحدہ کیا ہوا مصالحہ اور ٹماٹو کچپ ڈال کر چھوٹیں اس میں مرغی ڈال کر دم پر رکھ دیں۔

اب رہو ہمیشہ

صحت مند



100 فیصد خالص اور قدرتی

کسان



کارن آئل

کولیسٹرول سے پاک





Dr. Imran

Balti Macaroni

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	300 grams
Macaroni (boiled)	300 grams
Garlic (chopped)	1 tbsp
Ginger (chopped)	2 tbsp
Onion (finely cut)	1
Balti masala (packaged)	4 tbsp
Refined flour	4 tbsp
Water	1 cup
Salt	to taste
Oil	4 tbsp

Method:

- Heat oil in a pot; fry onion, garlic and ginger for a few minutes.
- Add chicken pieces and salt; fry on high flame for 5 minutes.
- Add flour, Balti masala and water; cook till tender and dry; remove from flame.
- Spread macaroni on a dish; place chicken on top; serve.

بالتی میکرونی

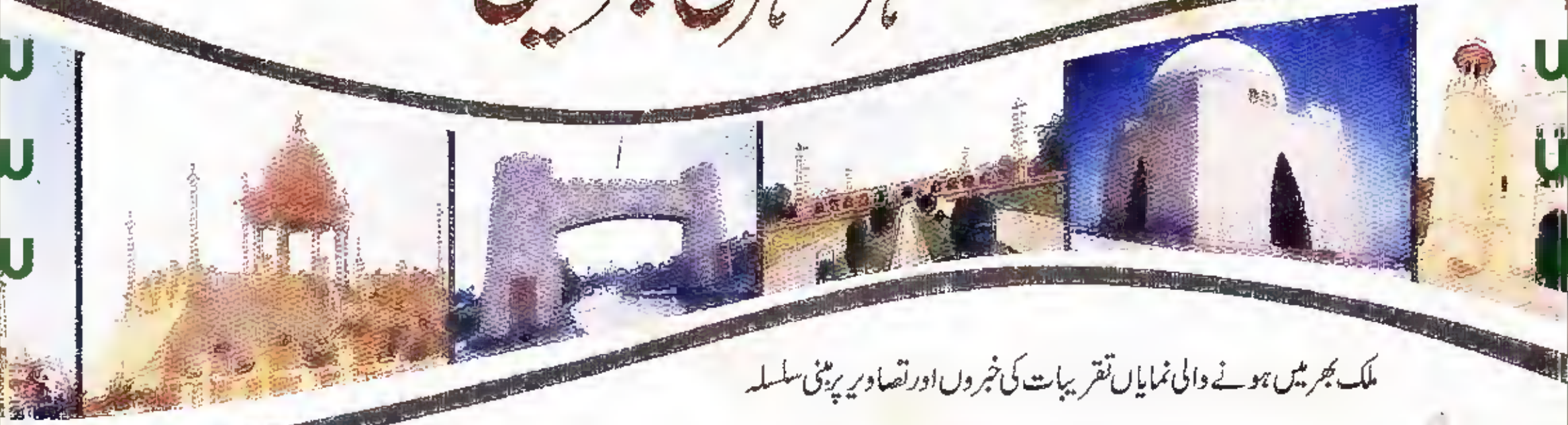
اجزاء:

300 گرام	مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)
300 گرام	میکرونی (ابلی ہوئی)
ایک کھانے کا چمچ	لہسن (چوپ کیا ہوا)
2 کھانے کے چمچے	ادرک (چوپ کی ہوئی)
ایک عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
4 کھانے کے چمچے	پینٹ والا بالتی مصالحہ
4 کھانے کے چمچے	میدہ
ایک پیالی	پانی
حسب ذائقہ	نمک
4 کھانے کے چمچے	تیل

ترکیب:

دبئی میں تیل گرم کر کے پیاز، لہسن اور ادرک چند منٹ تک بھونیں۔ اس میں مرغی کی بوٹیاں اور نمک ملا کر تیز آگ پر 5 منٹ تک بھونیں۔ اس میں میدہ، بالتی مصالحہ اور پانی ملا کر گوشت گلے اور پانی خشک ہونے تک پکا کر چولہا بند کر دیں۔ میکرونی کو دس میں پھیلائیں اس کے اوپر تیار مرغی ڈال کر پیش کریں۔

شہر شہری خبریں



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

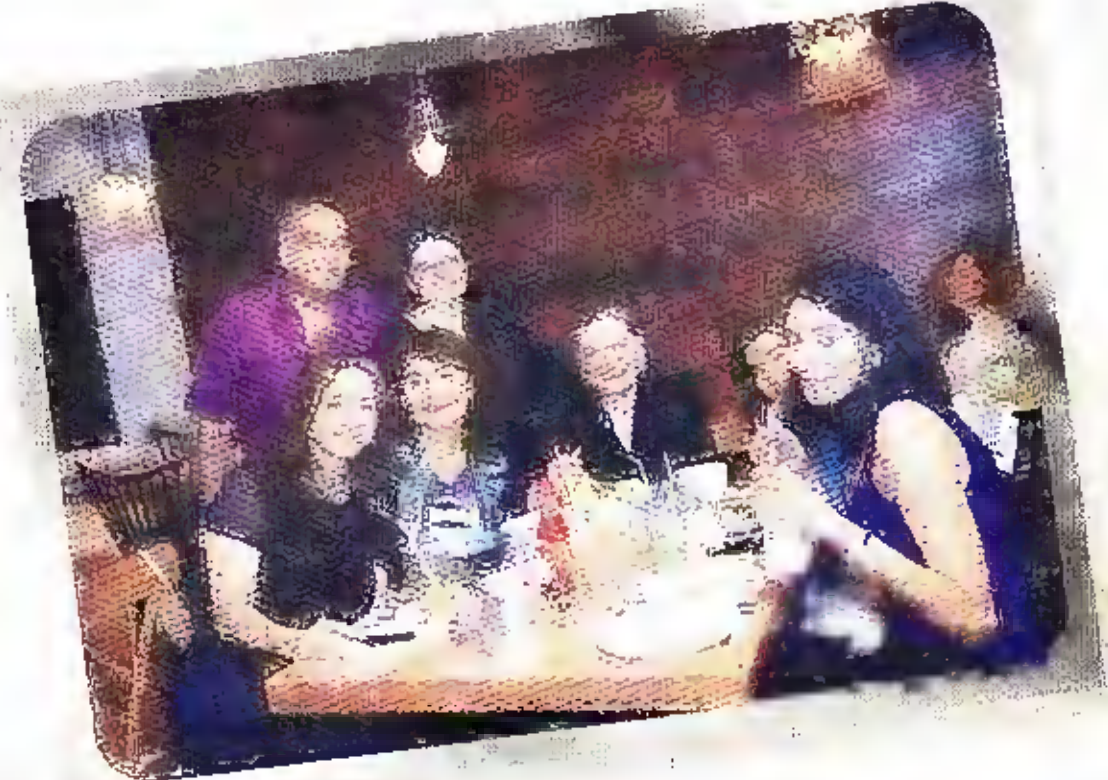


ہم نیٹ ورک کی جانب سے ضیافت

ہم نیٹ ورک کی صدر سلطانہ صدیقی اور چیف ایگزیکٹو آفیسر ڈرید قریشی کی جانب سے ان کی رہائش گاہ پر یونائیٹڈ ایٹلیٹس کے کراچی میں سے قونصل جنرل برائن ہیٹھ (Brian Heath) کے اعزاز میں ایک پرنٹنگ ضیافت کا اہتمام کیا گیا۔ تقریب میں فرانس ہرمنی امریکو اور بین کے قونصل جنرل صنعت کاروں، سماجی شخصیات، فیشن انڈسٹری کی نمایاں شخصیات سمیت کثیر تعداد میں مہمانوں نے شرکت کی۔

چیمبر باکس کا افتتاح

گزشتہ دنوں کراچی والوں کے لئے پائی ان ڈی اسکائی کی انتظامیہ نے بخاری کمرشل اسکیم میں چیمبر باکس کے نام سے ایک کیفے کا افتتاح کیا۔ افتتاحی تقریب میں کھانے کے ناقدین بلاگرز صحافیوں سماجی شخصیات اور کھانے کے شائقین کی بڑی تعداد موجود تھی۔ افتتاحی تقریب میں صحافیوں کو خصوصی مینو پیش کیا گیا جس میں سوپ اسٹارز، بیٹھا اور مین کورس شامل تھا۔ اس میں پیش کئے ٹاپوز اور بیکڈ مایونٹی ودا کینچ کر تیبیں حاضرین کو بہت پسند آئے۔ چیمبر باکس کی روح رواں نائلہ نقوی نے اس موقع پر بات کرتے ہوئے کہا کہ اس کیفے کے قیام کا مقصد صارفین کو آرام دہ ماحول میں خوش دلی سے نوش آمدید کہنا ہے اسی وجہ سے ہم نے نہ صرف کیفے کی تزئین و آرائش پر خاص توجہ دی ہے بلکہ یہاں کا ٹائمہ بھی نہایت فعال ہے۔





”سواروسکی“ کو متعارف کرانے کی تقریب کا اہتمام

زیورات کی دنیا کے معروف برانڈ سواروسکی (Swarovski) نے پہلی مرتبہ فقہہ اہلیتھ کے اشتراک سے پاکستان میں اپنی مصنوعات کو متعارف کرایا ہے۔ اس حوالے سے ہاڈی بیٹ پروڈکشنز کی جانب سے زمزمہ اسٹریٹ پر قائم فقہہ اہلیتھ کے شوروم میں ایک تقریب کا اہتمام کیا گیا جس میں ڈیزائنرز، صحافیوں اور سماجی شخصیات کے علاوہ زیورات کے شائقین کی بڑی تعداد شریک ہوئی۔ حاضرین نے سواروسکی کے زیورات کو بہ حد مرابا۔ واضح رہے کہ سواروسکی کے زیورات پوری دنیا میں فیشن کے لوڈز مات کا ضروری حصہ سمجھے جاتے ہیں۔ ان کے کرکٹلز نہایت نفیس اور قیمتی ہوتے ہیں تاہم پاکستان میں متعارف کرانے جانے والی مصنوعات قیمت کے اعتبار سے نہایت مناسب ہیں۔ تقریب کے شرکاء کی تواضع شروہات سے کی گئی۔

کراچی میں موسیقی کی ایک شام کا اہتمام

کراچی کی کورین ریڈیوشن ایسوسی ایشن نے محکمہ ثقافت و سیاحت سندھ کے اشتراک سے پرل کانٹینیٹل ہوٹل کراچی میں ”آناٹ آف میوزک ان کراچی“ کے عنوان سے ایک شام کا اہتمام کیا جسے وفاقی امور خارجہ کے کراچی دفتر کا تعاون حاصل تھا۔ تقریب کے انعقاد کا مقصد موسیقی کے ذریعے باہمی ہم آہنگی اور افہام و تفہیم کو فروغ دینا تھا۔ تقریب میں پاکستان میں کوریائے قونصل جنرل لی چانگ بی صوبائی وزیر برائے ثقافت و سیاحت شرمیلا فاروقی سمیت معززین شہر کی بڑی تعداد موجود تھی جنہیں کوریا کے روایتی انعموں سے محظوظ ہونے کا موقع میسر آیا۔ تقریب کے شرکاء کے لئے پرنکلف عشائیے کا اہتمام کیا گیا تھا۔



نئے یو ایس قونصل جنرل کے اعزاز میں عشائیے

یمن کے قونصل جنرل مرزا اختیار بیگ اور مراکو کے قونصل جنرل مرزا اشتیاق بیگ کی جانب سے ان کی رہائش گاہ پر یونا یٹڈ اسٹینٹس کے کراچی میں نئے قونصل جنرل برائن ہیٹھ (Brian Heath) کے اعزاز میں عشائیے کا اہتمام کیا گیا۔ تقریب میں وفاقی وزیر مرتضیٰ جتوئی، گورنر بینک دولت پاکستان اشرف و قراچی میئر بی بی اے بی ایس ایم منیر چیف جسٹس شریعہ کورٹ آف ارفیق فرانس، جرمنی تھائی لینڈ، جاپان اور عمان کے قونصل جنرلز صحافیوں اور معروف شخصیات جن میں زیبا بختیار طاہر اے خان اور میاں زاہد حسین سمیت نمایاں شخصیات موجود تھیں۔



NEW OPEN

Too Fresh



options

Bakers & Delights

OPEN 24 HOURS



Designer Cakes

Setting New Trends
Live Baking Inside



options
AN EXOTIC RESTAURANT

options
COFFEE & MORE



GARDEN HEIGHTS PLAZA, 8-AIBAK BLOCK,
NEW GARDEN TOWN (NEXT TO MUGHL-E-AZAM) LAHORE.
TEL: 042-35941905, CELL: 0333 1404444



[HTTPS://WWW.OPTIONS.PK](https://www.options.pk)



[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/OPTIONSBAKERS](https://www.facebook.com/optionsbakers)



سائنس اور صحت

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

ڈبے کے جوس کم استعمال کریں

ماہرین طب کا کہنا ہے کہ ڈبے میں بند پھل کے جوسوں کا زیادہ استعمال انسانی صحت کے لئے تباہ کن ثابت ہو سکتا ہے۔ اسکاٹ لینڈ کی گلاسگو یونیورسٹی میں ہونے والی ایک تحقیق میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ پھلوں کے جوسوں کا زیادہ استعمال ذیابیطس میں مبتلا ہونے کا خطرہ بڑھا دیتا ہے۔ تحقیق میں کہا گیا ہے کہ مشروبات کے استعمال اور سنسٹ طرز زندگی کے باعث ذیابیطس کا امکان کئی گنا بڑھ جاتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ پھلوں کے جوسوں کے ڈبے میں چینی کی مقدار تیزابی مشروبات کے برابر ہی ہوتی ہے جس سے امراض کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ یہ بھی کہا جا رہا ہے کہ 3 ماہ تک اگاتاریہ/ایلیٹریسے جوسوں کا استعمال انسولین کے نظام میں خرابی اور موٹاپے کا سبب بن سکتا ہے۔



انٹاس کا جوس پیئیں

انٹاس خوش ذائقہ پھل ہونے کے ساتھ ساتھ اپنے اندر کئی بیماریوں سے نمٹنے کی قدرتی طاقت بھی رکھتا ہے۔ حالیہ تحقیق میں یہ بات بتائی گئی ہے کہ انٹاس کا تازہ جوس پینے سے اندرونی چوٹیں اور زخم جلد مندمل ہوتے ہیں۔ تحقیق میں بتایا گیا کہ انٹاس میں انزائم برومیلین اور حیاتین ج جگر یا معدے کے زخموں کو جلد بھرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ اس کے ساتھ ہی ساتھ ورم یا سوجن کو کم کرنے کے لئے بھی انٹاس کا جوس بہترین ثابت ہوتا ہے۔ انٹاس میں موجود حیاتین ج جسم میں ٹوٹ کر مدافعت میں اضافے کا سبب بناتا ہے۔

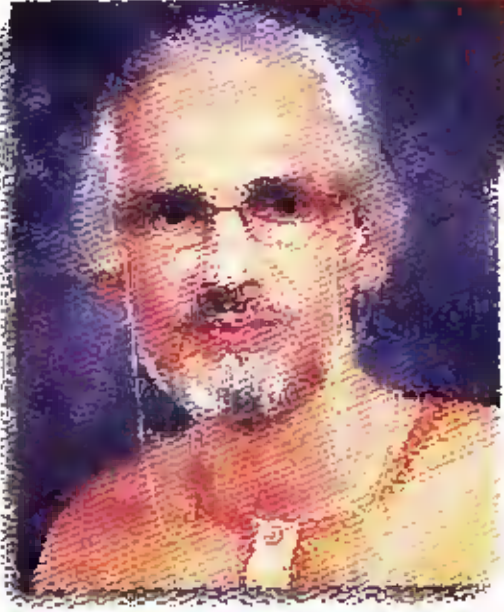


چھلی کھانا بڑھاپے میں قوت سماعت کے لئے مفید

طبی ماہرین نے قوت سماعت کی حفاظت کے لئے ایک آسان نسخہ تجویز کرتے ہوئے کہا ہے کہ بڑھاپے میں قوت سماعت کے نقصان کے خطرے کو کم کرنے کے لئے چھلی کھائیں۔ محققین کا کہنا ہے کہ ہفتے میں کم از کم دو بار چھلی کھانا اس دائمی مرض کی روک تھام یا اس میں تاخیر کا سبب بن سکتا ہے۔ محققین کے مطابق چھلی اور اس کے تیل میں موجود اومیگا تھری فیٹی ایسڈ کھانے سے قوت سماعت کو نقصان پہنچنے کا امکان کم ہو جاتا ہے۔ ماہرین کہتے ہیں کہ سماعت کی کمی کو اکثر بڑھتی عمر کا ناگزیر نتیجہ سمجھ کر نظر انداز کر دیا جاتا ہے اسی وجہ سے قوت سماعت کا نقصان عام ہے اور اکثر یہ معذوری دائمی مرض کی صورت اختیار کر لیتی ہے۔ محققین ہفتے میں 2 یا زائد بار چھلی کا استعمال کرنے والی خواتین میں بہ نسبت ایسی خواتین کے جو کبھی ہفتوں، مہینوں یا بھر برسوں میں چھلی کا استعمال کرتی تھیں سماعت کے نقصان کا خطرہ 20 فی صد کم رہا۔



روحانی مسیحا



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

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

پیش نام (امریکہ)

قادری صاحب! میں یہاں پر تقریباً چالیس سال سے مقیم ہوں۔ بچوں کی شادیاں کر دی ہیں سب سے چھوٹی بیٹی کیلئے پریشان تھی کوئی مناسب رشتہ ملتا ہی نہیں تھا مگر نوڈسٹری میں آپ کے بارے میں پڑھا آپ سے رابطہ کر کے لوح نکاح منگوا کر وظیفہ پڑھا تھا الحمد للہ وظیفہ ختم ہونے ہی انڈیا کی ایک مسلمان فیملی میں بیٹی کا رشتہ سٹے ہو گیا تھا اور بقرعید کے بعد بیٹی کی شادی بھی ہو گئی ہے۔ اللہ تعالیٰ آپ کو ہمت و صحت و تندرستی عطا فرمائے اور آپ اسی طرح ہمارے مسائل کو حل کرنے میں ہماری مدد کرتے رہیں۔

جواب: اللہ خوش رکھے! آپ کو بیٹی کی شادی مبارک ہو، اللہ تعالیٰ آپ کی بیٹی کو ڈھیروں خوشیاں دیکھنی نصیب فرمائے۔

روینہ (نوشہروہ)

قادری صاحب! میں نے پندرہ شادی کیلئے آپ سے لوح نکاح منگوائی تھی آپ کی دعا سے میری مطلوبہ جگہ پر شادی ہو گئی ہے میں بہت خوش ہوں اور آپ کی یہ حد شکر گزار ہوں اللہ تعالیٰ آپ کو ایسی عمر عطا فرمائے لوح کا اب کیا کرنا ہے؟

جواب: جیتی رہو لوح کو جیتے پاک پانی میں بہا دو۔

ساجد (لاہور)

قادری صاحب! ہم دونوں ایک دوسرے سے بے تہا محبت کرتے ہیں میں نے رشتہ بھی بیجا تھا مگر لڑکی کے والدین نے انکی مرضی کے خلاف انکی زبردستی نکاحی نہیں اور کر دی میں اس لڑکے کو بہت اچھی طرح جانتا ہوں وہ ایک اچھی فیملی سے تعلق رکھتا ہے مگر انکی صحبت اچھے لڑکوں کیساتھ نہیں ہے مگر اب لڑکا ہے اور منشیات کا بھی عادی ہے۔ میں نے آپ سے رابطہ کر کے ساری روداد بیان کی اور خواہش ظاہر کی کہ قادری صاحب کچھ ایسا کر دیں کہ یہ منگلی خود بخود ٹوٹ جائے کیونکہ جائز خواہش تھی اس لئے آپ نے حامی مہر لی اور اس مقصد کو پانے کیلئے مجھے لوح نجات بھی اور وظیفہ پڑھنے کو دیا

ابھی وظیفہ جاری ہی تھا کہ اُسکے منگیتے کو پولیس نے نشیات لڑکھے اور نشیات پیتے کے جرم میں گرفتار کر کے جیل بھیج دیا اور یہ خبر حسب لڑکی کے والدین کو بھی تو پہنچیں یہ لڑکی تو خود بھی بہتر ہے مگر اسکا بھرا ایک اور کام کر دیں وہ یہ کہ اب ہماری شادی بھی ہو جائے ہم دونوں زندگی بھر آپکو دعا کریں گے۔

جواب: جیتے رہو! بیٹا شادی کیلئے لوح نکاح منگوا کر وظیفہ پڑھا تھا اللہ تعالیٰ کی دعا سے جو شادیاں ہوئی ہیں وہ سب مبارک ہیں۔

(پشاور)

قادری صاحب! میری شادی کو چھ سال ہو چکے تھے مگر اولاد نہ ہو سکی تھی، دو تین مہینے بیوی کے تمام Test اور ڈاکٹری ریسٹلر Clear تھیں اور لڑائی اور روحانی علاج بہت کروائے مگر نظر میں عروق ہی دیکھنے کی سے آپکا نسخہ دیا کہ ان سے بات کر کے دیکھو آپ سے بات کر لی آپ نے لوح مریم اور وظیفہ دیا آپکی دعا سے ان کے مطابق باقائدہ سے وظیفہ پڑھا تو آپکی دعا اور لوح مریم کی برکت سے اللہ تعالیٰ نے سونے گرم فرما دیا ہے میں ایک خواہش کر رہی ہوں کہ اس کی ماں بن گئی ہوں بیٹا ماشاء اللہ سوا تہیہ کا ہو چکا ہے اگر کوئی صدقہ وغیرہ دینا ہے تو راہنمائی فرمادیں۔

جواب: جیتی رہو! اللہ تعالیٰ آپ کو سونے گرم فرمائے اور آپکے بچے کو صحت و تندرستی کے ساتھ نیک و صالح بنائے صدقے کے حوالے سے مجھے Call کر کے راہنمائی حاصل کر لو۔

اقبال احمد (اسلام آباد)

قادری صاحب! میرے ایک دوست کے بچے کو روحانی مشق حاصل کر رہی تھی اسکا بزنس بالکل ختم ہو کر رہ گیا تھا یہاں تک کہ وہ مقررہ ہو گیا تھا اور حسب سے اس کے پاس لوح مشتری آئی ہے اللہ تعالیٰ نے ایسا ہاتھ پکڑا ہے کہ وہ اب کروڑوں میں کھیل رہا ہے قادری صاحب کیا یہ سچ ہے کہ

لوح مشتری دولت کے حصول کے لئے تیار کی جاتی ہے؟ اگر یہ سچ ہے تو میں بھی لوح مشتری حاصل کرنا چاہتا ہوں مجھے مشکوٰۃ کا طریقہ بتادیں۔

جواب: اللہ خوش رکھے! جی ہاں یہ بالکل سچ ہے کہ لوح مشتری دولت کے حصول کیلئے تیار کی جاتی ہے اور لوح مشتری بروقت تیار نہیں کی جا سکتی یہ مشتری کی مخصوص ساعتوں میں تیار کی جاتی ہے اور وہ ساعتیں ہر 12 سال کے بعد آتی ہیں ان کے لئے میں ان ساعتوں میں محدود تعداد میں تیار کر کے رکھ لیتا ہوں اور طلب کرنے پر ہی دیتا ہوں کیونکہ اگر یہ ختم ہو جائیں تو دوبارہ تیار کرنے کیلئے مجھے 12 سال انتظار کرنا پڑے گا۔ لوح مشتری کی برکت سے اللہ تعالیٰ غیب کے رازوں کے دروازے کھول دیتا ہے اور وہاں سے آپکو رزق عطا فرماتا ہے جہاں آپکا ذہن بھی نہیں جاتا۔

بیٹا! اگر آپ کو لوح مشتری چاہیے تو ابھی محدود تعداد میں میرے ہاں موجود ہیں میرے سوا بائبل پر Call کر کے مشکوٰۃ کا طریقہ معلوم کر لیں۔

(الکلیف)

نکل میں نے اپنی والدہ کیلئے آپ سے مبارک پتر منگوا دیا تھا ایسے پتر جن میں درود بتا تھا چلنے پھرنے، مانتے جینے، میں بھی نیک ہوتی تھی جب سے مبارک پتر کی انگوٹھی بنا کر آپکی ہدایت کے مطابق پہنی ہے ای کو کافی بہتری محسوس ہو رہی ہے۔

جواب: اللہ تعالیٰ کے والدہ پریش کے مریض ہیں کیا آپ کو روحانی مشق حاصل کرنا چاہتی ہیں؟ اگر آپ اس کے لئے حاصل کرنا چاہتی ہیں تو Call کر کے مریض کا نام، والدہ کا نام اور تاریخ پیدائش بتا دیا میں اس کے لئے بھی بہبود دوں گا۔

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 سچ 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 (گیمٹوں) پر آیات مقدسہ کی پڑھائی کر کے دیتے ہیں۔ اپنے نام اور کام کے مطابق اپنا مبارک پتھر حاصل کریں، انگوٹھی بنا 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۔



اپنے بچے کو سردی سے بچائیں

سردیاں شروع ہونے سے قبل ہی بچوں کو سردی سے بچانے کے لئے احتیاطی تدابیر اختیار کرنا زیادہ بہتر ہے

چٹانے سے بھی زکام کی شکایات دور ہو جائے گی۔ ٹھوس غذا کھانے والے بچوں کو زکام میں گڑ اور سیاہ تل کے لڈو کھلائیں انہیں آٹو لے کا مرہ دیں چائے اور جوشاندہ پلائیں۔ حقہ اور دوا اور کچا پیاز کھانے سے بھی زکام ٹھیک ہو جاتا ہے۔ نظام تنفس کی تکالیف کے سلسلے میں یہ بہت ضروری ہے کہ بچے کا پیٹ صاف رہے یعنی وہ قبض میں مبتلا نہ ہو اسے دور کرنے کے لئے 10 دانے منقہ یا پھر 2 خشک انجیر کا استعمال کافی ہوتا ہے۔ بچہ چھوٹا ہو تو ارند کی کاتیل پلانا بھی مفید ہوگا۔ نو زائیدہ بچے کو اجوائن اور ہرز گھس کر نیم گرم دودھ میں یا گھٹی کی صورت میں پلائیں۔

گلا خراب ہونے کی صورت میں ذرا سی گھسرین اور شہد ایک پیالی دودھ میں ملا کر پلانے سے افادہ ہو جاتا ہے۔ قبض کی صورت میں اسپنخول پانی کے ساتھ پلائیں۔

چھینکوں کی صورت میں 2 سے 3 قطرے روغن گل کان اور ناک میں ڈالیں۔ پہلی چلنے کی صورت میں 12 گرام اسپن کچل کر اس کا پانی نکال لیں اور شہد میں ملا کر چٹائیں۔

بچوں کو کھانسی ہو تو چھوٹی الائچی پیس کر اسے چٹادیں۔ ایک سیب پیس کر ایک صاف رومال میں رکھیں اور دبا کر اس کا پانی نکال لیں اس میں تھوڑی سی مسری ملا کر صبح و شام پلائیں۔ ابلے ہوئے انڈے کی زردی کو شہد میں ملا کر بچے کو کھلائیں اس عمل سے سخت سے سخت کھانسی میں بھی آرام آ جاتا ہے۔ اورک کے رس میں شہد ملا کر چٹائیں کھانسی دور ہو جاتی ہے۔ ■

موسم نے کروٹ لے لی ہے۔ چھوٹے بچے فوراً ہی ٹھنڈی ہواؤں کی پلیٹ میں آ جاتے ہیں اور طبیوں کی مطبوں پر لمبی لمبی قطاریں نظر آنا شروع ہو جاتی ہیں۔ پرانے وقتوں میں نائیاں اور دادیاں موسم کی تبدیلی سے قبل ہی ایسی احتیاطی تدابیر اختیار کر لیا کرتی تھیں جو بچوں پر موسم کی تبدیلی کو اثر انداز نہیں ہونے دیتی تھیں۔

ہر سال سردی اور بارش کے بعد بچوں میں بخار، نزلہ، سر میں درد، سانس کی تکالیف سمیت دیگر بیماریوں کا اضافہ ہو جاتا ہے جس سے بچنے کے لئے والدین کو چاہئے کہ وہ اپنے بچوں کو صبح اسکول بھیجنے سے قبل گرم خوراک کھلائیں۔

طبی ماہرین کے مطابق اگر موسم تبدیل ہوتے ہی بچوں کو چاکلیٹ، غیر معیاری ٹافیوں اور مٹھائیوں سے دور رکھا جائے تو بچے سینے کی جگہ ن سانس کی تکالیف نزلے گلے کی خرابی یا گلے کے غدود میں سوجن کی شکایت سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

بچوں میں سردی کی وجہ سے نزلہ اور گلے میں خراش کی شکایت بھی ہوتی ہے۔ نزلہ بظاہر معمولی نظر آتا ہے مگر اس کی وجہ سے ناک میں ورم کے باعث سانس لینا دشوار ہو جاتا ہے۔ زکام میں گرم پانی پینا مفید ہے۔ شیر خوار بچوں کو دودھ میں 2 پینچل کے پتے 2 چھوہارے یا پھر 4 کھجوروں سے کوئی ایک چیز دودھ میں ابال کر پلائیں۔ اورک کارس اور شہد ملا کر چٹائیں گا جڑ اور پالک کارس پلائیں موسمی کارس پلائیں چنے ابال کر ان کا پانی پلائیں سونٹھ اور گڑ پانی میں ڈال کر ابال لیں اور دھوئے دھوئے سے پلائیں۔ جانفل کو پانی میں گھس کر شہد میں ملا کر صبح و شام



Treat Your Feet with Extra Care

HEEL REPAIR

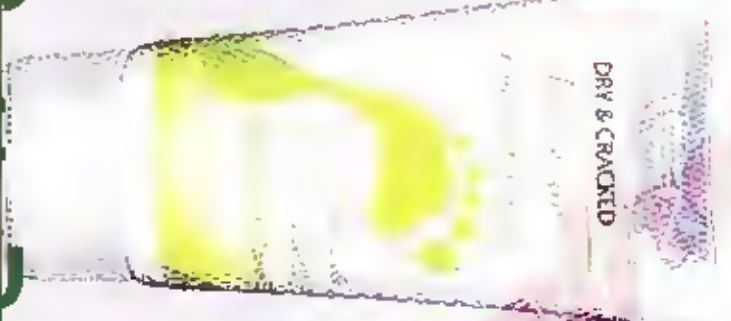
Heel repair formula with Allantoin Avacado Oil Almond Oil & Vitamin E

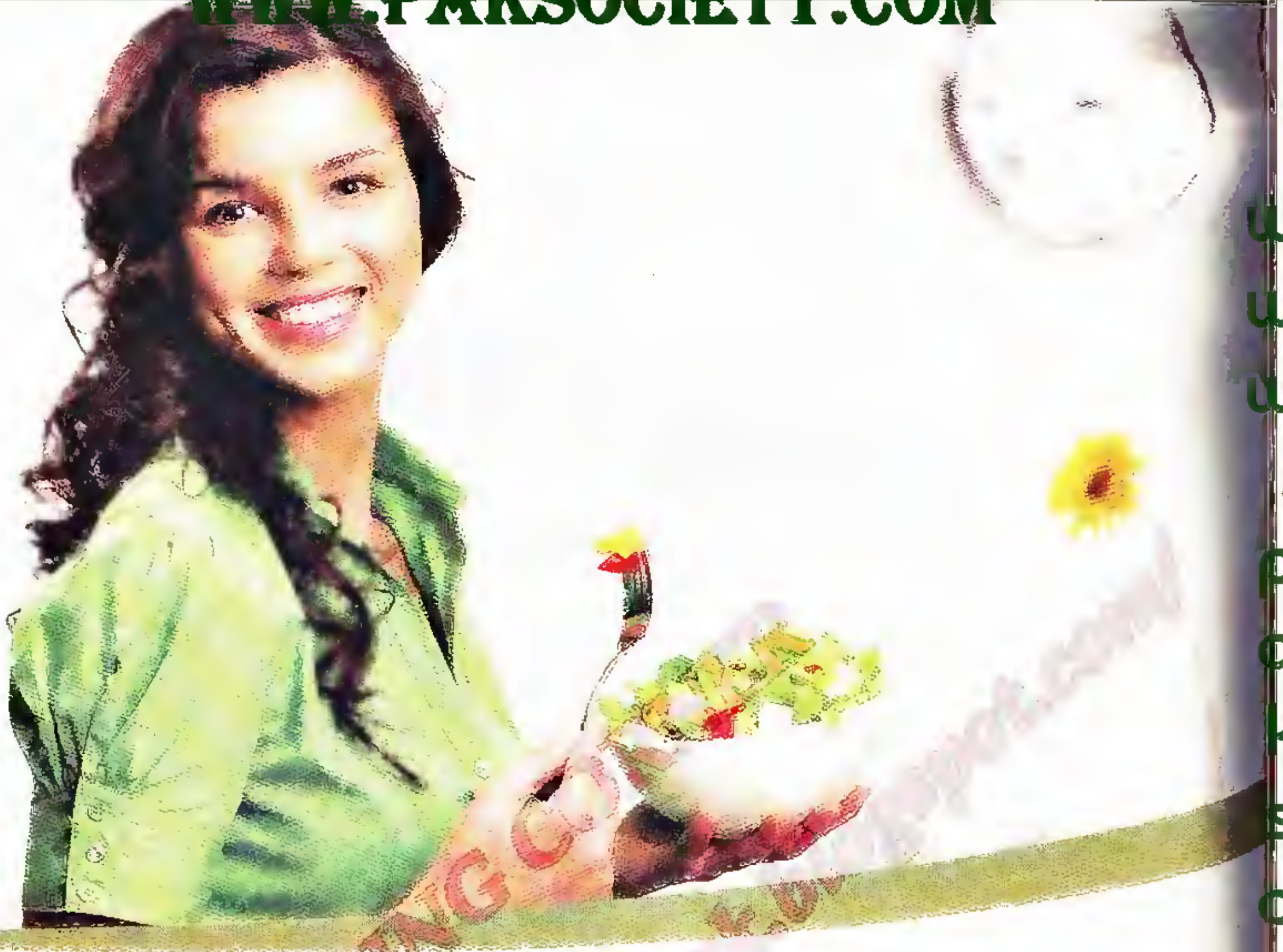
DEODORIZING & COOLING

Effective aganist odour & Fungus with Menthol & Vitamin E

SOFTENING & SOOTHING

Silky soft touch with Glycerin & Vitamin E





رہیں ڈیپے پٹے اور اسمارٹ

چیس، گیس والے مشروبات، تلے ہوئے کھانے، سمو سے اور پکوڑے ترک کر کے ہلکے پھلکے کھانوں کو ترجیح دیں

وزن کم کرنے کا سب سے بہترین ذریعہ ورزش ہے۔ اگر ہلکی ورزش کے بعد دل کی دھڑکن قابو میں رہے تو سمجھ لیں کہ وزن کم ہو رہا ہے اس کے لئے گھر میں ہلکی ورزش کی جاسکتی ہے۔ اپنے کھانے کی عادات پر غور کریں اور برہمی عادتوں کو ترجیحاً تبدیل کریں۔ آلو کے چیس، گیس والے مشروبات، تیل میں تلے ہوئے کھانے جیسے سمو سے اور پکوڑے ترک کر کے ہلکے پھلکے کھانوں کو ترجیح دیں۔ خود کو ذہنی دباؤ اور تناؤ سے دور رکھیں کیوں کہ بعض لوگ پریشانی میں زیادہ کھانے کا شکار ہو جاتے ہیں۔ تناؤ سے نجات پانے کے لئے یوگا، لمبی اور گہرے سانس لینے کی مشق کو اپنائیں اور اگر کچھ ممکن نہ ہو تو کم از کم کتب بینی کی طرف مائل ہو جائیں۔ دافر مقدار میں پانی پیئیں، انسانی جسم کے تمام افعال کے لئے ضروری ہے کہ پانی کا زیادہ اور بہتر استعمال کیا جائے۔ کہتے ہیں کہ دن میں کم از کم 8 گلاس پانی کے پینے سے صحت درست رہتی ہے اور وزن بھی قابو میں رہتا ہے۔ کوشش کریں کہ پانی کی بوتل آپ کے ہاتھ کا لازمی جزو بن جائے کیوں کہ اگر سامنے پانی کا گلاس یا بوتل رکھی ہو تو انسان بغیر ضرورت کے بھی پانی پی لیتا ہے۔ ■

موٹاپا ایک ایسا عذاب ہے جس سے ہر انسان نجات پانا چاہتا ہے۔ یہ حقیقت بھی ہے کہ وزن میں اضافہ تو بہت تیزی سے ہوتا ہے لیکن چند پونڈز کی کمی بھی انتہائی مشکل نظر آتی ہے۔ وزن کم کرنے کے لئے آپ کو پہلے یہ طے کرنا ہوگا کہ آپ کو کتنے دنوں میں کتنا وزن کم کرنا ہے اس کام میں طبی ماہرین آپ کے معاون ثابت ہو سکتے ہیں۔ اس کے بعد آپ کے لئے یہ طے کرنا نہایت اہم ہے کہ وزن میں کتنی کمی مقصود ہے۔ کچھ لوگ کم وقت میں زیادہ سے زیادہ وزن گھٹانے کے لئے کوشاں نظر آتے ہیں لیکن یہ صحت مند رجحان نہیں ہے۔ اپنے قد کا ٹھہ اور قامت کے حوالے سے اپنا وزن کریں اور پھر کسی طبی ماہر کے مشورے سے جسامت کے اعتبار سے وزن میں کمی کا تعین کریں۔ وزن میں کمی کے خواہش مند کوشش کریں کہ وہ بازار کے کھانوں پر گھریلو کھانوں کو ترجیح دیں یہ طرز عمل نہ صرف وزن کو قابو میں رکھنے میں معاون ثابت ہوگا بلکہ صحت بھی بہتر رہے گی۔ اپنے باورچی خانے میں صحت کے لئے مفید پھل اور سبز یوں کا بندوبست رکھیں ان کے علاوہ گوشت، دالیں، دایہ، مصالحہ جات اور مختلف غذائی اجزاء بھی موجود ہونے چاہیں۔ کوشش کریں کہ کھانا وقت پر اور تازہ کھائیں۔

BROUCHE®

WWW.PAKSOCIETY.COM

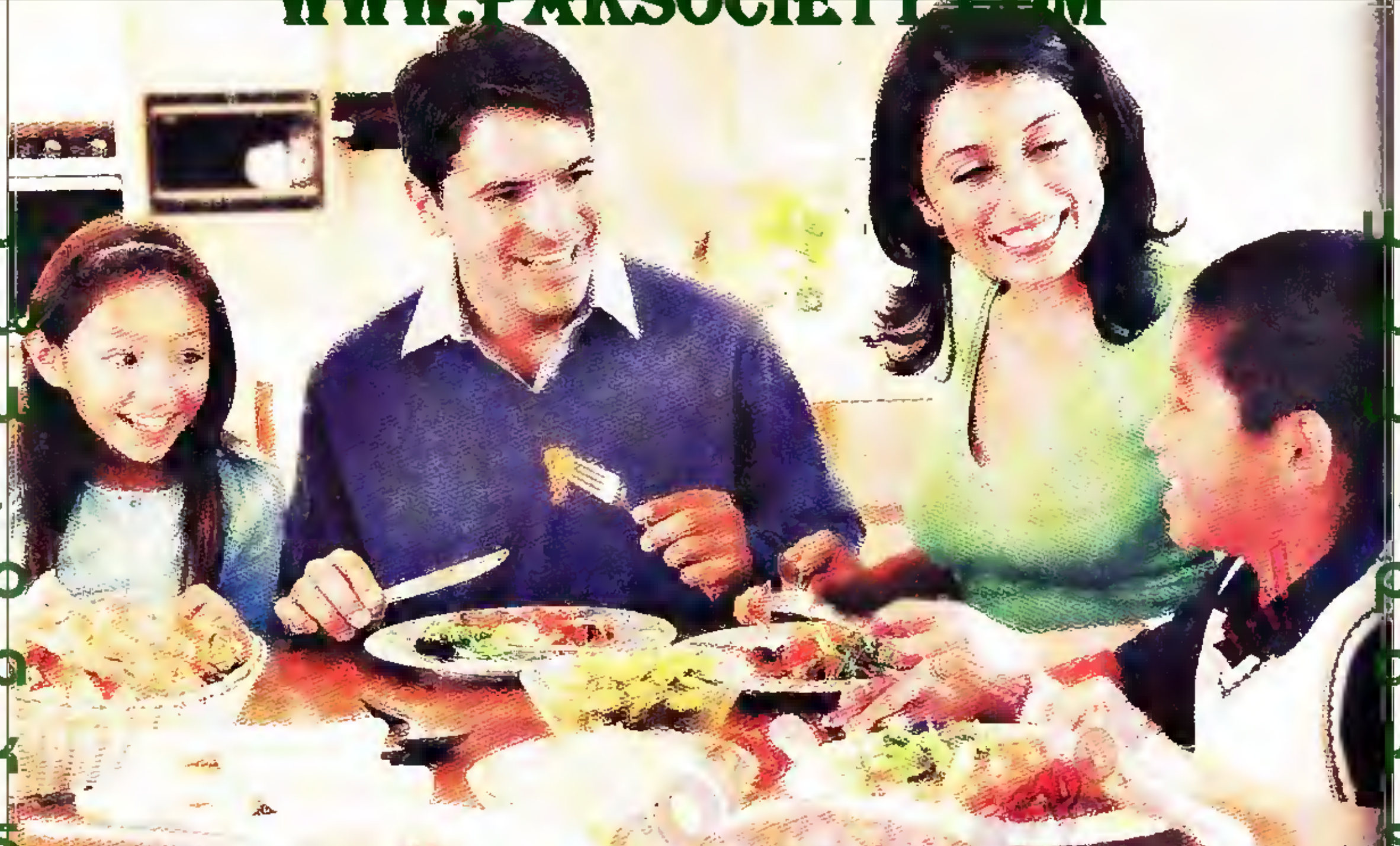
WWW.PAKSOCIETY.COM

BROUCHE

WWW.PAKSOCIETY.COM



خوشبو اسکی کے موڈ بدل دے



بچوں کو گھر کے کھانے کا عادی بنائیں

ایسی غذا جو ہم اپنے بچوں کو خوش کرنے کے لئے انہیں کھلا رہے ہیں وہ ان کے موٹاپے کا سبب بن سکتی ہے۔

بچے جب دن میں اسٹیک لیتے ہیں یا تنہا کھانا کھاتے ہیں تو والدین کو ان کی خوراک کے بارے میں صحیح اندازہ نہیں ہو پاتا ہے۔

اس سلسلے میں یہ بھی بتایا گیا ہے کہ عموماً گھر کے پہلے بچے کی خوراک اپنے دوسرے بہن بھائیوں کی نسبت زیادہ غذائیت والی ہوتی ہے، کیونکہ گھر میں بندرت کھانے پینے کا انداز تبدیل ہو جاتا ہے۔ اس تحقیق میں شامل ایک تہائی والدین کا کہنا تھا کہ ایسا کبھی کبھار ہی ہوتا ہے جب گھر کا ایک ہی کھانا پورے خاندان کو پسند آئے یا صرف تقریبات کے موقع پر ہی سارا خاندان ایک ہی کھانا کھاتا ہے جبکہ پانچ فیصد والدین نے بتایا کہ انہیں اپنے بچوں کے ساتھ بیٹھ کر کھانا کھانے کا کم ہی موقع ملتا ہے۔

اس تحقیق کی سربراہ اسکا فیدا کیا کا کہنا ہے ”سب کا ایک وقت میں ساتھ بیٹھ کر کھانا کھانا نہایت اہمیت کا حامل ہے۔ بچوں کو کھانا وقت یا بے وقت بھی دیا جاسکتا ہے لیکن شرط وہی ہے یعنی کھانا گھر کا بنا ہونا چاہئے۔“

رپورٹ کے آخر میں تجزیہ کاروں نے خیال ظاہر کیا ہے کہ ”2 سال سے 12 سال کے بچوں کی بڑھتی ہوئی نشوونما کے دوران لی جانے والی غذائیت ان بچوں کو مستقبل میں موٹاپے اور دیگر موذی بیماریوں کے خلاف مضبوط بناتی ہے“ جبکہ دوسری طرف ایسی غذا جو ہم اپنے بچوں کو خوش کرنے کے لئے انہیں کھلا رہے ہیں وہ نہ صرف ان کے لئے موٹاپے کا سبب بن سکتی ہے بلکہ مستقبل میں بھی ان کی صحت پر اس کے مضر اثرات ظاہر ہو سکتے ہیں۔ ■

آج کے بچوں میں فاسٹ فوڈ کھانے کی عادت اتنی پختہ ہو چکی ہے کہ انہیں گھر کا کھانا پسند نہیں آتا ہے ایسے میں والدین کے پاس بچوں کی ضد پوری کرنے کے سوا کوئی چارہ نہیں ہوتا لیکن ہر بار بچے کی فرمائش پر اسے پزیر کر اور پیس کھلانا اس کے ساتھ بھلائی ہرگز نہیں ہے۔ اس حوالے سے برطانوی طبی تجزیہ کاروں کا کہنا ہے کہ ایسے بچے جو گھر کا پکا ہوا کھانا کھاتے ہیں وہ ان بچوں کی نسبت زیادہ صحت مند ہوتے ہیں جو گھر کا کھانا نہیں کھاتے ہیں۔

”یونیورسٹی ایڈنبرگ سینٹر فار ریسرچ فار فیملیز اینڈ ریلیشن شپ“ میں کی جانے والی اس تحقیق میں حصہ لینے والی ایک تجزیہ کار والریا اسکافیدا (valeria skafida) کا کہنا ہے ”جو والدین بچوں کو ان کی پسندیدہ کھانوں کی پیشکش کرتے ہیں وہ دراصل انہیں گھر کے بنے ہوئے غذائیت سے بھرپور کھانے سے محروم کر رہے ہوتے ہیں مثلاً ہو سکتا ہے کہ اس روز گھر کے کھانے میں سبزی موجود ہو۔ عام طور پر جو بچے روزمرہ اسٹیکس کی شکل میں مختلف کھانے کھاتے ہیں ان کے کھانوں میں غذائیت کی مقدار بہت کم ہوتی ہے۔“ دوسری طرف ان تجزیہ کاروں نے بازاروں میں بچوں کے نام پر بکنے والے لے طرح طرح کے کھانوں کی بڑھتی ہوئی تعداد پر بھی تحفظات کا اظہار کیا ہے۔

ایک جدید تحقیق جس میں 5 سال کی عمر تک کے 2200 بچوں نے حصہ لیا میں دکھایا گیا کہ جب بچوں کی خواہش پر انہیں پزیر اور پیس دیئے گئے تو انہیں اس کھانے سے حرارے تو ملے لیکن اس میں غذائیت کی شرح بہت کم تھی۔ محققین کا کہنا ہے کہ گھر کا کھانا والدین کو یہ جاننے میں مدد فراہم کرنا ہے کہ آیا ان کا بچہ صحت مند کھانا کھاتا ہے یا نہیں کیوں کہ اکثر

ADVANCED
DIGITAL PANEL
TECHNOLOGY
LIKE NEVER
BEFORE

ASPIRE

صرف دکنے میں مہنگا



MWO ALSO AVAILABLE IN BLACK COLOR



Change your life



Child Lock
To prevent unsupervised operation of the microwave oven by children



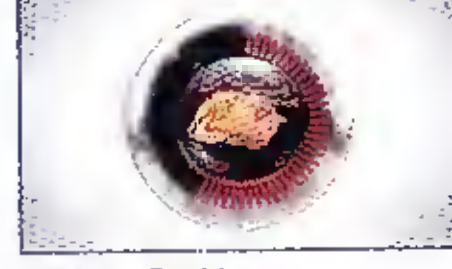
6 Power Levels
Gives convenience of setting power levels for variety of cooking



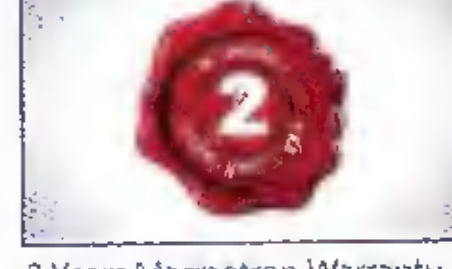
Speedy Defrost
Automatically adjusts weights and power level for speedy defrosting



Clock Function
Selection of cook and heat time with additional convenience of clock and kitchen timer

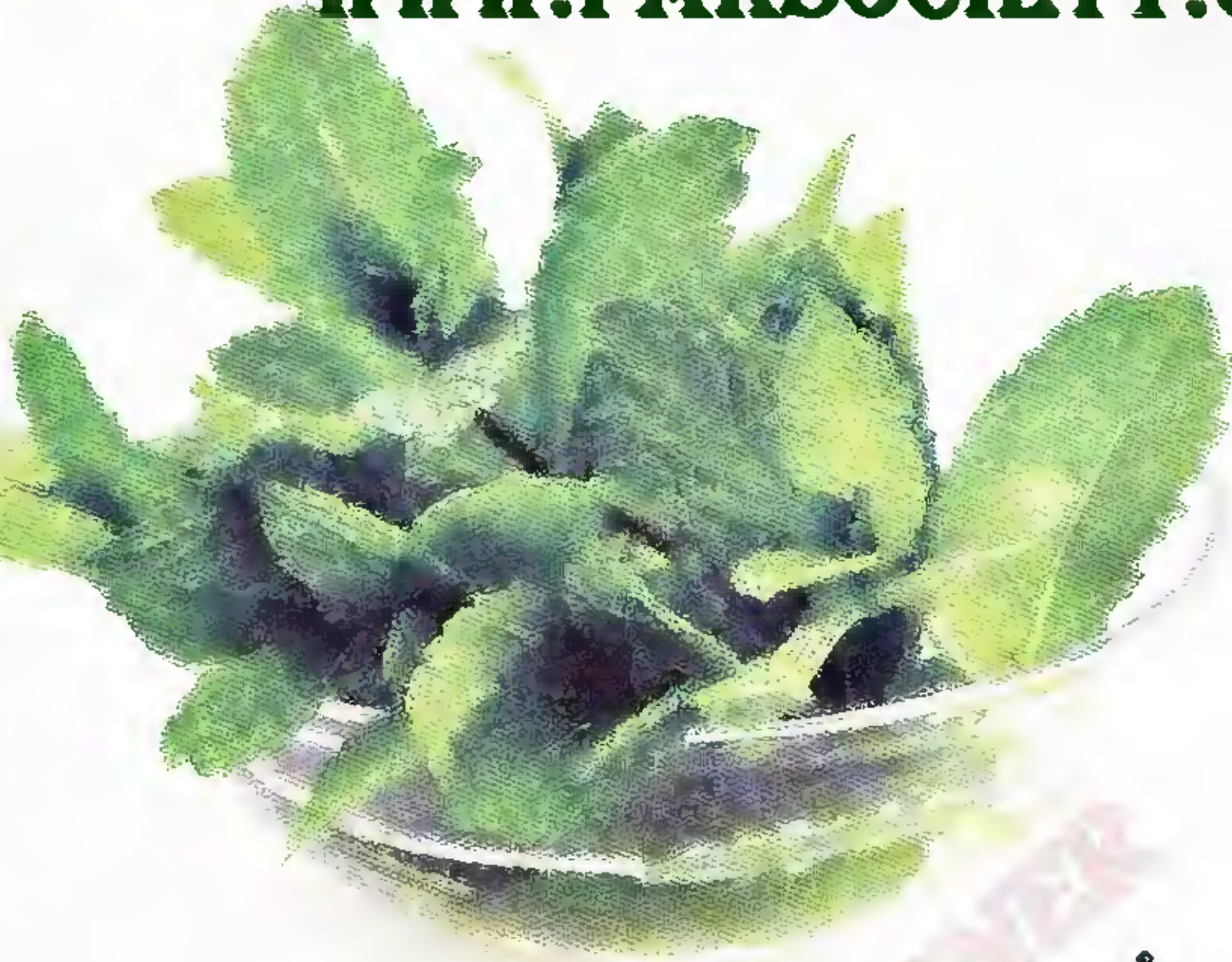


Express Cooking
Unique sensor technology allows you to select appropriate weight, setting temperature and time to cook your required meal



2 Years Magnetron Warranty
PEL offers the only microwave in Pakistan with 2 years magnetron warranty*





پودینے کے کرشمے

پودینہ تازہ ہو یا خشک اس کا استعمال بہر حال لذت کام و دہن اور صحت کے لئے ضروری سمجھا جاتا ہے

دماغ کو تازگی بخشتی ہے، جنہیں خشکی گھبراہٹ اور ذہنی انتشار اور افسردگی کا احساس ہو رہا ہو وہ تازہ پودینے کی خوشبو سے اپنا علاج کر سکتے ہیں۔

پودینہ چونکہ طبیعت میں فرحت لاتا ہے اسی لئے اسے چاکلیٹس اور ٹافیوں میں بھی شامل کیا جاتا ہے۔ اسے غذاؤں اور دواؤں کے علاوہ بیرونی استعمال کے لئے بنائی جانے والی آرائش حسن کی مصنوعات میں بھی شامل کیا جاتا ہے۔ مغربی ایشیائی ممالک میں پودینے کا تیل، چھوٹے ٹوتھ پیسٹ اور بیکری کی اشیاء میں استعمال کیا جاتا ہے۔ چونکہ پودینے میں حیاتین اور معدنی اجزاء و افرقہ دار میں پائے جاتے ہیں لہذا پودینہ تازہ ہو یا خشک اس کا استعمال بہر حال لذت کام و دہن اور صحت کے لئے ضروری سمجھا جاتا ہے۔ پودینے کو بطور غذا ابھی استعمال کیا جائے تو ایسے افراد جو گردے اور مثانے کی پتھریوں سے پریشان ہیں انہیں پودینہ کھانا چاہئے۔

ماہرین غذا نیات اور اطباء کا کہنا ہے کہ اگر پودینے کا تھوہ روزانہ ایک بیالی صبح و شام پیاجائے تو نہ صرف معدہ درست رہتا ہے بلکہ چہرے پر نکھار آتا ہے۔ اگر بچوں کو پیسٹ کے درد کی شکایت ہو تو انہیں چند دانے پودینے کے سٹچ چبانے کے لئے دین اور پھر پلا دیں۔

پودینے اپنے خوشگوار ذائقہ اور اجزاء کی وجہ سے دانتوں کے معروف امراض اور بدبو کو ختم کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ پائریا، مسوڑھوں کی خرابی اور دانتوں کی کمزوری جیسی شکایت گلا پیٹھنے اور زیادہ بولنے سے خراش پیدا ہونے کی صورت میں تازہ پودینے کے پتے چبانے اور تازہ پودینے کے جو شانہ میں نمک ملا کر غرارے کرنے سے نہ صرف آواز کھل جاتی بلکہ گلے کی تکلیف رفع ہو جاتی ہے۔ پودینہ چونکہ جراثیم کش خصوصیات رکھتا ہے اس لئے اسے پیس کر چہرے پر لگانے سے چہرہ تر و تازہ ہو جاتا ہے۔

پودینے کو گھروں میں چٹنی کے طور پر استعمال کرتے ہیں یہ مزیدار چٹنی جہاں ذائقہ اور خوشبو رکھتی ہے وہاں اس کے فائدے بھی بے شمار ہیں۔

پودینے کے استعمال سے نہ صرف تلی اور سرورہ کا خاتمہ ہوتا ہے بلکہ یہ عمل تنفس سے متعلق تمام خرابیوں مثلاً سینے کی جکڑن، اطلاق اور پیچیدوں کی سوزش کو دور کر دیتا ہے۔ پودینے کا روزانہ استعمال دے کے مریضوں کے لئے نہایت کارآمد ہے۔ پودینے کا جوس جلد کے لئے بہترین کلینزر ہے جس سے چہرہ شاداب اور تمام جلدی بیماریاں مثلاً خارش، چہرے کے کیل مہاسے ختم ہو جاتے ہیں۔ پودینہ منہ میں پیدا ہونے والے خطرناک جراثیموں کا خاتمہ کر کے سانس لینے کے عمل کو خوشگوار بناتا ہے۔

پودینے کی خوشبو غذاؤں کو متحرک کرتی ہے جس سے بھوک لگتی ہے۔ پودینے عمل تنفس سے متعلق بیماریوں میں فائدہ مند ہے۔ پودینے کا استعمال دان بھر کی تھکن کو ختم کرتا ہے۔ پودینے میں خون کے مضر مادوں کو پسینے کے ذریعے خارج کرنے کی صلاحیت بھی پائی جاتی ہے اسی وجہ سے اسے یرقان کے مرض میں فائدہ مند پایا گیا ہے۔ پودینے میں کثرت سے حیاتین ای پایا جاتا ہے جو خون کی شریانوں کو فعال کرتا ہے۔

پودینے کو اچھی طرح سے دھو کر چھاؤں میں نکھالیں، سوکھے ہوئے پتوں کو ہاتھ سے مسل کر سفوف بنائیں اور شیشی میں بھر کر رکھ لیں۔ اس سفوف کو کھانے پر چھڑک کر کھانے سے گیس، بد ہضمی، جلن اور معدے کے زخم میں فائدہ ہوگا۔

پودینے کو کھانوں میں استعمال ہوتا ہے۔ اگر چہ اسے سبزی کے طور پر پکا کر نہیں کھایا جاتا ہے لیکن پودینے کے ذائقہ سے کھانوں کو مہکائے اور طبیعت میں فرحت لانے کے لئے بالخصوص استعمال کیا جاتا ہے۔ جزی بوٹیوں کے مغربی ماہر پلانٹی کی رائے کے مطابق پودینے کی خوشبو

Enchanteur

Discover the new look of Romance!



The fragrance of French romance

مصالحہ طہن

☆ زردہ پکاتے ہوئے دم پر کھنے سے پہلے اس میں ایک کھانے کا چمچ گھی شامل کر دیں۔ اس عمل کے بعد پکنے والے چاول چمک دار ہوں گے۔

☆ اگر پیڑ رکھے رکھے سخت ہو گئی ہو تو ایک ٹمبل کے کپڑے کو سر کے میں بھگوئیں اور پیڑ کو اس میں لپیٹ کر رکھ دیں پیڑ نرم ہو جائے گی۔

☆ اگر بیٹ کو تازہ رکھنا ہو تو سیبوں کو علیحدہ علیحدہ ٹھنڈے میں لپیٹیں اور اسے الماری میں رکھ دیں۔ بغیر کٹے ہوئے سیبوں کی دل کٹی برقرار رکھنے کے لئے ان پر لیموں کا رس چھڑک دیں۔ اس سے سیبوں پر داغ اور جھریاں نہیں پڑتیں، علاوہ ازیں کٹے ہوئے سیبوں کو نمکین پانی میں کاٹ کر رکھنے سے سیب لال نہیں ہوتے۔

☆ تازہ ناریل کا پھل نیم گرم پانی میں ڈال کر رس نکال کر چھان لیں۔ اس رس کو سالن میں استعمال کرنے سے سالن ذائقہ دار ہوگا۔

☆ مسور کی دال کو پکانے کے بعد آخری چند منٹوں میں اگر تھوڑا سا دودھ ڈال دیا جائے تو مسور کی دال کے مضر اثرات زائل ہو جاتے ہیں۔

☆ اگر چہرے پر کیل ہوں تو ایک برتن میں ابلتا ہوا پانی لے کر میز پر رکھیں۔ سر اور بازو تولیہ سے ڈھانک لیں اور چہرے کو برتن کے قریب لے جا کر پانی سے نکلنے والی بھاپ سے منہ سیکھیں 10 منٹ کے بعد چہرے کو تولیے سے رگڑ کر ملیں پھر کسی اچھی کریم کی مالش کریں۔ کئی بار یہ عمل دہرانے سے چہرہ کیلون سے پاک ہو جائے گا۔

☆ اگر سالن بنانے کے بعد شور بنے تو سر سے یا سبزی کے اوپر گھی یا تیل نہ آ رہا ہو تو 1/2 چائے کا چمچ تصویر کی مٹی شامل کر دیں چند ہی سیکنڈ کے اندر گھی یا تیل اوپر آ جائے گا۔

☆ کوئی بھی چیز تلی جا رہی ہو تو باورچی خانے میں ایک عجیب سی بو پھیل جاتی ہے۔ اس بو کو دور کرنے کے لئے ایک موم بتی جلا کر باورچی خانے میں رکھ دیں۔ اس کے علاوہ دہنگی میں پانی اُبالیں اس میں ایک چھوٹی الائچی اور دارچینی کا ایک ٹکڑا ڈال دیں۔

☆ بعض اوقات تازہ جوس کھنا محسوس ہوتا ہے۔ اگر یہ کھٹاس زیادہ ہو تو بڑی محسوس ہوتی ہے ایسے میں اگر ایک چمکی پسا ہوا کالا نمک ملا لیں تو نہ صرف کھٹاس دور ہو جائے گی بلکہ ذائقہ بھی انتہائی بہترین ہو جائے گا۔



MASALA 27 TIPS



ROBAM

Introducing the Most Exquisite Technology in Kitchen Appliances

PREMIER SERIES

| HOOD | HOB | OVEN | MICROWAVE OVEN |
| STEAM OVEN | STERILIZER |

6 Brand Honors - Top Leading Technologies



ROBAM - PAKISTAN

Off No. 78 3rd Floor, Mega Tower, Main Boulevard, Gulberg, Lahore, Pakistan.





توتکے

بلند فشار خون معمول پر لانے کے لئے

اگر بلند فشار خون کا مسئلہ ہے تو رات میں 2 کڑھی پتے ہرا پانی پانی میں بھگو کر رکھ دیں۔ صبح اٹھ کر وہ پانی پی لیں بلند فشار خون معمول پر آ جائے گا۔



انگیوں میں درد کے لئے

اگر انگیوں میں درد ہوتا ہو تو ایک پیالے میں نیم گرم پانی لیں۔ اس میں بلدی ملائیں اور تھوڑی دیر کے لئے انگلیاں ڈبو کر رکھیں پھر ہاتھ دھو کر صاف کر لیں۔ صبح یہ عمل دہرانے سے درد جاتا رہے گا۔

پگھلنے والی مٹائی کے لئے

اگر آپ کی جلد چکنی ہے تو 2 چائے کے چمچے پے ہوئے بادام ایک پیالی عرق گلاب میں ملا لیں پھر نچھان کر بوتل میں بھر لیں۔ اس آمیزے کو روزانہ رات کے وقت چہرے پر لگائیں صبح صاف پانی سے دھو لیں جلد صاف ستھری ہو جائے گی۔ اس کے علاوہ 1/4 پیالی عرق گلاب میں 1/4 پیالی گلیسرین ملائیں۔ اسے روئی کی مدد سے چہرے پر لگا کر 10 منٹ کے لئے چھوڑ دیں پھر صاف پانی سے چہرہ دھو لیں۔

جھٹکوں کی باؤ ڈور کرنے کے لئے

جھٹکوں کی بد بو ڈور کرنے کے لئے بغیر دھوئے ہوئے ان پر تھوڑا سا سرکہ ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھیں پھر دھو کر پکائیں۔



بیروں کے درد کے لئے

اگر کسی بھی وجہ سے بیروں میں درد ہوتا ہو تو رات میں سونے سے قبل بیروں پر زیتون کے تیل کی مالش کریں۔ بیٹھے اور لیٹنے میں بیروں کو اونچا رکھنے کی کوشش کریں۔



کھلے پھلے پودوں کے لئے

اگر فریڈ رائس کے چاول کھلے کھلے پکانے ہیں تو انہیں دم دینے کے بعد نکال کر اخبار پر پھیلا دیں۔ اس طرح سے چاول خشک اور خستہ نہیں گئے۔



MASALA 89 TOTKAY

UNMATCHABLE SPEED
UNLIMITED DOWNLOADS



1 Mbps for
Rs. 499
per month

2 Mbps for
Rs. 750
per month

Unlimited
Voice Calls
Rs. 250/ per month
(PTCL-Vfone)

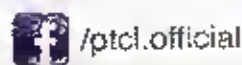
10 GB
Download



Economy Package

Get connected with economy, power and freedom. On 1 Mbps and 2 Mbps connections, enjoy 10 GB downloads*, free Wi-Fi modem and unlimited voice calls (PTCL-PTCL-Vfone).

www.ptcl.com.pk



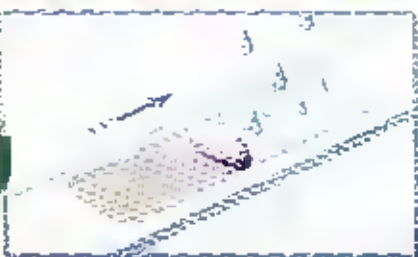
PEL Built-in Stabilizer

Hoti phirey bijli upar neechey...

Refrigerator ko rakhay 130 sey 270 volts tak ki fluctuation aur short circuit se mehfooz



Change your life



HUMIDITY CONTROLLER

Specially designed to control the humidity level in Crisper/vegetable box.



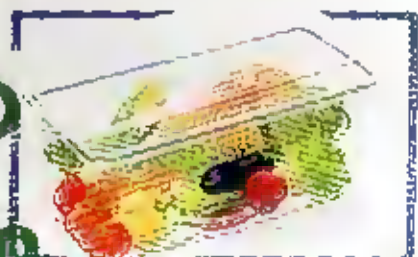
DOUBLE-SIDED ROLL BOND EVAPORATOR

Specially designed to work in Pakistani temperatures up to 55°C



ENERGY EFFICIENT

Runs at most economical mode with maximum efficiency. 10% more efficient than other refrigerators



CRISPO - FRESHER TRAY

Specially designed tray holds more moisture to keep fruits and vegetables fresh for longer



Ag+ BACTERIA BUSTER

Emits silver ions that reduce bacteria growth



THICKER DOOR INSULATION

Retains cooling for optimal performance

Stillman's® Beauty

Get Noticed!®

اسٹلمینز اسکین بلیچ 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 ڈیکلک سادا میں اور انہیں موزے پر ہو کر ام میں رخ برقی سنکر مئی تقو
اور اسٹلمینز رجسٹرڈ ٹریڈ مارک اصلی اسٹلمینز کی پھین ہے۔ اسٹلمینز ہمیشہ اپنے قابل اعتماد دکاندار سے خریدیں۔



www.stillmans.pk



/Stillmans-Beauty-Pakistan



Contact us on
0800-00700

