

ماہنامہ

کراچی

2016
فروری

ماہنامہ پختہ

ماہرین کا انتخاب آپ کیلئے

Pakistan Rs. 120.00
U.A.E Dh. 08.00
India Rs. 70.00
Bahrain Dn. 01.00
K.S.A S.R 08.00
Kuwait Dn. 01.00



READING SECTION

Online Library For Pakistan

WWW.PAKSOCIETY.COM



READING SECTION

Online Library For Pakistan

WWW.PAKSOCIETY.COM

READING
Section



جوہر جوشانڈہ



پاکستان کا جانا پہچانا... ساری دنیا نے مانا



دن میں 3 مرتبہ
باقاعدگی سے استعمال کریں



فلو، نزلہ اور زکام سے محفوظ رکھے!



www.qarshi.com facebook.com/QarshiPakistan

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN

PAKSOCIETY1 f PAKSOCIETY

READING
Section



Zaban Aur Bhais Kay Faasley Mitta Dein
Mazay Mein Aaj Ghul Kay Mil Baant Kay Jee Lain

Kashmir[®]

Since 1962

BANASPATI & COOKING OIL



Mil Baant Kay Hai Jeenay Ka Maza

UIL
UNITED INDUSTRIES LIMITED

www.uil.com.pk | UAN: 041-111-111-UIL (845) | [facebook.com/uilkashmir](https://www.facebook.com/uilkashmir)

READING
Section
Pakistan Standards

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

Soft
touch®

3 Steps

ایلیونیرل

ڈیلی کلینزنگ روٹین
سکن کو بنائے نیٹ ایٹھ کلین



GOLDENGIRL

READING
Section

DREAMWORLD
RESORT, HOTEL & GOLF COURSE

Manifestation Of Your Dreams

WEDDING
Celebration

WEDDING
Anniversary



Aqeeqah
Ceremony



Happy
Birthday

Customizable Packages

0322-4784329 | 0321-9333464

 dreamworldsk

 dreamworldsk

READING
Section

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN

 PAKSOCIETY1  PAKSOCIETY



سبھی کھاتے ہیں

READING
Section



Heaven Pearl Cute Girl



Heaven Pearl

Beauty Cream

آپ بھی خوبصورت لوگوں میں سے ایک



ہیون پرنے کی بیوٹی پراڈکٹس



www.heavenpearl.com

TM # 374082

Manufacturer: Seema COSMETICS

Help Line: 03163036797, M. Shiraz: 03212136797 N.S.M, Moen Memon: 03162070104 A.S.M

READING
SOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

Poora Pakistan
Raha Hai Bol
Hashmi Ispaghool

Once a **Day** Pack

Hashmi[®]
Ispaghool
Psyllium Husk

Natural fibre
helps regulate
bowel movement
and reduction of
blood cholesterol



ہاشمی
اسپیغول



روزانہ ہاشمی اسپغول
قدرتی فائبر کا استعمال رکھے

- ✓ معدے کو صاف
- ✓ بلڈ شوگر کا لیول برقرار
- ✓ کولیسٹرول کو کم اور دل کو صحت مند
- ✓ قبض سے دور اور نظام ہضم کو درست

Daily Lo Fit Raho




www.hashmisurma.com HashmiSince1794

READING
Section



A Product of
Young's

 YoungsFood

Bee Hives[®] Honey

A healthy day with
a healthy breakfast



Available Packs :
Pouch Packs : 200g & 400g
Squeeze Bottles: 170g, 250g & 450g


Pakistan Standards

READING
Section

فہرست



54	ڈہنی دباؤ اور اس کا حل
56	کمر
58	گھریلو پختلے
68	موتی دنیا بھر میں ایک بیش قیمت شے
70	ڈیشیس سوپ کارر
71	کوثر ریسپی
72	گوشت کے ذائقے 1
94	باتیں کچھ کام کی
96	محفل دھنک رنگوں کی
97	سندیے آپ کے
98	آپ کے ستارے کیا کہتے ہیں؟

25	باورچی خانہ کے پکوان
34	خوبصورت نظر آنے میں میک اپ ..
36	نگرنگر کے ذائقے
38	شیف مسز لٹنی اظہر سے ملاقات
40	جلد کی شادابی کے لئے
42	گرتے بالوں کا علاج
52	باورچی خانہ آپ کے ہاتھوں میں
86	باقاعدگی سے ورزش کرنا اپنا معمول ..
87	وقت کی پابندی ضروری ہے
88	بول کے لب آزاد ہیں تیرے (فیض)
90	خوبصورت ہاتھ خوبصورتی ..
92	آپ کا باورچی خانہ آپ کا معالج
93	آپ کا باورچی خانہ آپ کا ماہر حسن

12	اداریہ
13	ویلنٹائن ڈے اسلامی تعلیمات کی ..
14	یوم محبت اور ہماری مشرقی روایات
16	سیب ... صحت بخش زندگی کا راز
18	لیموں
19	کلونجی
20	تاریل کا تیل قدرت کے ..
74	گوشت کے ذائقے 2
76	گوشت کے ذائقے 3
78	متوازن غذا آپ کو سمارٹ بنائے
80	چکن کے ذائقے
82	کچھ بیٹھا ہو جائے
84	کچھ بیٹھا ہو جائے 2



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

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

We Are Anti Waiting WebSite

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

✧ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

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

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

BAKE
PARLOR®

ہوٹل کے سارے مزے

گھر پر لے آتے ہیں

بیک پارلر کا ہے یہ کمال ---

بیف ہو یا مٹن یا چاہے چکن ...

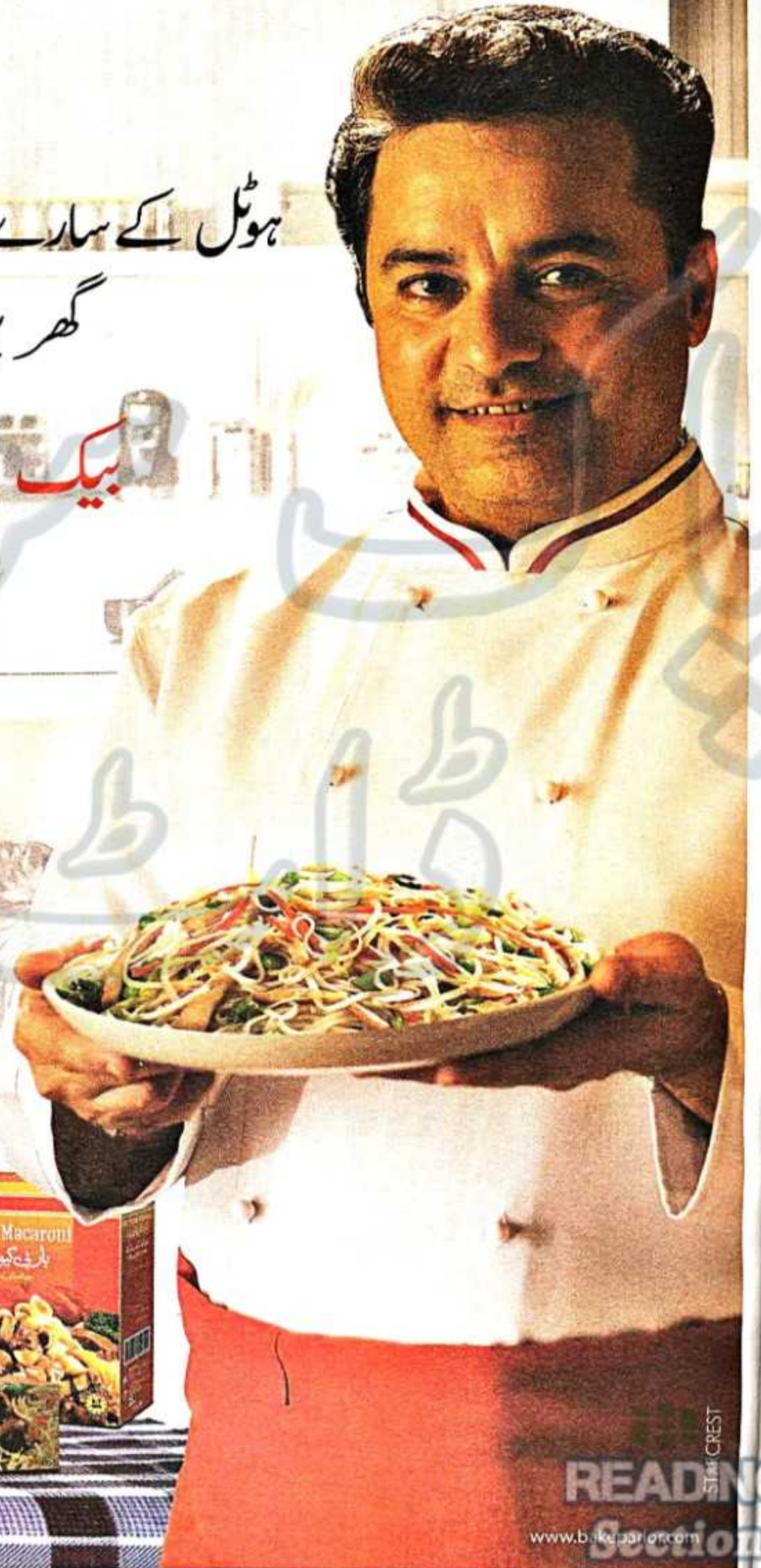
سب پکے ایک منفرد انداز سے!

بیک پارلر 2-in-1 ریسی لائیں

اور عید کا دسترخوان سجائیں۔

20
Recipes

Can be cooked with
Beef and Mutton



READING

www.bakeparlor.com

STAR CREST

عزیز قارئین!

السلام وعلیکم!

بہار کی آمد آمد ہے اور موسم سرما رخصت ہونے کو ہے اس ماہ کی مناسبت سے ہم نے اس شمارے کو سجایا ہے۔
قارئین پھول، خوشبو، دھنک، بادل اور رنگوں کا خیال آتے ہی نگاہ و دل میں انہونی سی خوشگواریت کا احساس پیدا ہونے لگتا ہے۔

جا بجا کھلے پھولوں کی مہک، نئی نئی کونپلوں اور پتوں سے مزین اشجار اور سبزہ قدرتی مناظر میں چار چاند لگا دیتے ہیں نیز بہار کا موسم و ماحول انسان رویوں اور مزاجوں کے لیے مثبت تبدیلی کا پیامبر بن کر آتا ہے۔
اس موسم کی رعنائیاں اس وقت مزید بڑھ جاتی ہیں جب برکھارت اپنا جلوہ دکھاتی ہے اور ایسے میں نت نئے مزیدار پکوان دسترخوان کی زینت بنتے ہیں۔

زیر نظر شمارے میں بہار کی مناسبت سے لذت کام و ذہن کا خاص اہتمام کیا گیا ہے جو یقیناً آپ کو پسند آئے گا۔

حبیب ہادی

خدا حافظ

چیف ایڈیٹر

• حبیب ہادی

بانی

• عالیہ بیگم

مینیجنگ ایڈیٹر

• سمیرا ناز

ایڈیٹر

• شروش ازنا

سب ایڈیٹر

• ثناء قیام

اسٹنٹ ایڈیٹر

• افشاں ابرار

منیجر مارکیٹنگ

• ندیم آصف

مارکیٹنگ ایگزیکٹوز

• محبت - احرار

فوٹو گرافر

• سلمان ابرار

اکاؤنٹ منیجر

• اشرف الحق

ڈیزائننگ

• شاہد عدیل

کمپوزنگ

• عرفان ابرار

ایڈورٹائزنگ منیجر لاہور

• سید طاہر علی بخاری

لیگل ایڈیٹر لاہور

• ساجد منور عالم ایڈووکیٹ

ڈسٹری بیوٹر:

کراچی: پیراڈائز بکس اینڈ ڈسٹری بیوٹر:
79-N، بلاک 2، خالد بن ولید روڈ، پی۔ای۔سی۔ ایچ۔ ایس۔
فون نمبر: 34314981-83

لاہور: 10، ایٹ روڈ، خورشید اسٹریٹ، نزد PTV اسٹیشن۔
فون نمبر: 042-36297071-72

اسلام آباد: ہاؤس نمبر 108، اسٹریٹ نمبر 94، 8/4، سروس روڈ۔
فون نمبر: 051-4861705-6

ڈسٹری بیوٹر پوائے ای:

پریس سینٹر اینڈ آرٹ پروڈکشن ایل ایل سی پی او بکس: 114457، دہلی پوائے ای۔
فون: 971-4-3932666-3937111، فیکس: 971-4-3939460
ای میل: pcentre@emirates.net.aepublisher

خط و کتابت کیلئے

101، داؤد سینٹر، فرسٹ فلور R-124،
مین طارق روڈ، پی ای سی ایچ ایس، کراچی، پاکستان۔
فون: 3453-1122, 3453-1133, 3431-6530
فیکس: Fax : 021-3452-8822
ای میل: bkghana.marketing@gmail.com

پبلشر حبیب ہادی: مقام اشاعت 982/8، عزیز آباد، لیڈرل بی ایریا، کراچی۔ پرنٹر: عاکشہ پرنٹرز (اسلم ڈکی) اور ریڈی چیمبرز، محمد بن قاسم روڈ، کراچی۔

READING
Section

ویلنٹائن ڈے

اسلامی تعلیمات کی روشنی میں

ارشاد باری تعالیٰ ہے کہ:

”جو لوگ مسلمانوں میں بے حیائی پھیلانے کے آرزو مند رہتے ہیں ان کے لیے دنیا اور آخرت میں دردناک عذاب ہے اور اللہ سب کچھ جانتا ہے تم کچھ بھی نہیں جانتے۔“
 القرآن سورہ النور آیت نمبر (۱۹۲-۲۳)
 ویلنٹائن ڈے کے بارے میں آپ نے سنا تو بہت ہوگا لیکن کیا آپ کو اسکی تاریخ معلوم ہے؟
 اپنے شمارے کے توسط سے آج ہم آپکو ویلنٹائن ڈے کی تاریخ بتاتے ہیں۔

ویلنٹائن ڈے کی تاریخ:

اس دن کی ابتدا 1700 سال قبل ہوئی، اس وقت یہ ایک مشرکانہ عید کا دن تھا۔ کیونکہ اہل روم کے نزدیک 14 فروری کا دن چونکہ ”یونو“ دیوی کے نزدیک مقدس تھا اور ”یونو“ کو عورتوں اور شادی شدہ باہیاہ کی دیوی کہا جاتا تھا۔

اس لیے رومیوں نے اس روز کو عید کا نام دیا۔ پھر تیسری صدی عیسوی کے اواخر میں رومانی بادشاہ کلاؤس ثانی کے زیر حکومت ایک پادری تھا، کسی نافرمانی کی بنا پر بادشاہ نے پادری کو جیل میں ڈال دیا۔ وہاں جیل کے چونکدار کی بیٹی سے اس پادری کو محبت ہوگئی۔ وہ لڑکی بھی پادری کے عشق میں گرفتار ہوگئی اور نصرا نیت قبول کر لی اسکے ساتھ اسکے 46 رشتے دار نصرانی ہو گئے وہ لڑکی ایک سرخ گلاب کا پھول لے کر پادری سے ملنے جیل گئی تو بادشاہ کو علم ہو گیا اور بادشاہ نے اسی وقت پادری کو پھانسی دینے کا حکم صادر کر دیا۔

پادری نے پھانسی کا سن کر سوچا کہ اس کا آخری لمحہ اسکی محبوبہ کے ساتھ ہو، چنانچہ اس نے لڑکی کے نام ایک کارڈ ارسال کیا جس پر لکھا ہوا تھا ”مخلص ویلنٹائن کی طرف سے“ پھر اس پادری کو 14 فروری 270ء کو پھانسی دے دی گئی۔

اس دن کے بعد سے اہل یورپ نے ہر سال ویلنٹائن ڈے منانا شروع کر دیا اور پادریوں نے ہر سال اس دن لڑکوں کی طرف سے لڑکیوں کو کارڈ، پھول اور تحائف بھیجنے کا رواج عام قرار دیا۔ پادریوں نے ایسا اس لیے کیا تاکہ پادری ویلنٹائن اور اسکی محبوبہ کو زندہ و جاوید کر دیں۔

آج پوری دنیا میں اس دن کو نوجوان لڑکے اور لڑکیاں بڑے زور و شور سے مناتے ہیں، اس موقع پر ویلنٹائن کارڈ ارسال کیے جاتے ہیں، خاص طور سے سرخ گلاب اور پھول پیش کیے جاتے ہیں، مبارکبادیں دی جاتی ہیں، رقص و سرور کی مجلسیں منعقد ہوتی ہیں، تحائف اور یادگاری نشانیوں کا تبادلہ ہوتا ہے۔ اس طرح یہ دن نوجوان لڑکے لڑکیوں کے درمیان قہقہہ کاری اور بے حیائی کا ذریعہ بن کر رہ گیا ہے۔

افسوس کہ مسلم معاشرہ بھی اس سے محفوظ نہیں رہا۔ حالانکہ یہ خالصتاً بت پرستانہ عیسائی عقیدہ ہے۔ جس میں ایک کافر نصرانی پادری اور اسکی محبوبہ کی یاد منائی جاتی ہے۔

حدیث رسول ﷺ:

”جو شخص کسی مشابہت اختیار کرتا ہے۔ وہ انہی میں سے ہے۔“

مختصر یہ کہ ویلنٹائن ڈے منانے کا مطلب مشرک رومی اور عیسائیوں کی مشابہت اختیار کرنا ہے۔
 لہذا کسی مسلمان کے لیے اس دن کو منانا جائز نہیں کیونکہ یہ عیسائیوں اور غیر مسلموں کا تہوار ہے۔

تہائف دینے کا رواج عام ہوا۔ ان تہائف میں جو مختلف تہذیبی بار سامنے آیا وہ نقش و نگار والی پیچہ لیس تھی جسے امریکا میں تیار کیا گیا تھا۔ اس کے بعد برطانیہ میں ویلنٹائن ڈے کا رڈ کا رواج عام ہو گیا۔ اس دن کو بعد میں امریکا اور جرمنی میں بھی منایا جانے لگا۔ تاہم جرمنی میں دوسری جنگ عظیم تک یہ دن منانے کی روایت نہیں تھی۔ برطانوی کاؤنٹی ولز میں ویلنٹائن کے دن تہائف میں دینے کیلئے لکڑی کے چھپے تراشے جاتے تھے۔ خوبصورتی کیلئے ان چھپوں کے اوپر دل اور چاہیاں بنائی جاتی تھیں۔ جو تہائف وصول کرنے والے کیلئے اس بات کا اشارہ ہوتی تھیں کہ تم

”میرے بندوں کو اپنی محبت کی چابی سے کھول سکتے ہو۔“

اب ویلنٹائن ڈے محض ایک جشن ہی نہیں رہا بلکہ بہت بڑا کاروباری دن بن گیا ہے۔ ہر سال لاکھوں ڈالر مالیت کے سرخ گلاب برطانیہ بھیجے جاتے ہیں۔ بیسویں صدی میں امریکا میں کارڈز کے ساتھ ساتھ مختلف تہائف بھی بھیجے جانے لگے، ان تہائف میں سرخ گلاب کے پھول اور چاکلیٹ شامل ہوتا تھا۔ جسے دل کی شکل کے ڈبوں میں رکھ کر سرخ رنگ کے ربن سے سجایا جاتا تھا۔ ویلنٹائن ڈے محبت کرنے والوں کیلئے اظہار کا ایک اہم ذریعہ ثابت ہوا ہے لوگ جس سے محبت کرتے ہیں اس سے اظہار کرنے کی جرأت نہیں کر پاتے تو اسے پھر سرخ گلاب یا پھر ایک کارڈ بھیج کر اپنے دل کی آواز اس تک پہنچا سکتے ہیں۔ پاکستان میں بھی اب یہ دن منانا ایک فیشن بن چکا ہے اور ہر شخص اس فیشن کو اختیار کرنے پر تیار ہوا ہے یہ دن میڈیا کی تیز رفتار ترقی کے باعث خاصا مقبول ہو چکا ہے اور خاص کر نوجوان نسل اس میں زیادہ دلچسپی لینے لگی ہے۔ دنیا تیز رفتاری کے ساتھ آگے بڑھ رہی ہے۔ انٹرنیٹ اور کیبل سسٹم نے انقلاب برپا کیا ہوا ہے۔ مغربی روایات

سینٹ ویلنٹائن نے اس پیش کش کو ٹھکرا دیا اور عیسائیت پر قائم رہنے کو ترجیح دی۔ اس دن روایت کے مطابق اس کی یاد میں محبت کرنے والے آپس میں تہائف اور محبت بھرے پیغامات کا تبادلہ کرتے ہیں۔ ویلنٹائن کی یہ کہانی مغرب میں بے حد مقبول ہے، قدیم روم میں نیا سال 15 فروری سے شروع ہوتا تھا، ایک روایت کے مطابق اس دن روم کی نوجوان لڑکیاں اپنے نام کی پرچیاں ایک بڑے مرتبان میں ڈالتی تھیں۔ بعد میں

پرچیاں نوجوان

لڑکے نکالتے اور

جس لڑکی کی پرچی

اس کے ہاتھ آتی اس سے

ان کی شادی ہو جاتی تھی۔ چرچ کو یہ ”لاٹری“

سسٹم پسند نہیں تھا، اس لئے پوپ گیا سیس نے 498 عیسوی کے لگ بھگ

ہر سال 14 فروری کو سینٹ ویلنٹائن ڈے منانے کا اعلان کیا۔ 1835ء

میں سینٹ ویلنٹائن کی مہینہ باقیات پوپ گریگوری نے ایک آئرش پادری

جان شپراٹ کے حوالے کر دیں۔ ویلنٹائن کی یہ باقیات اب بھی آئر لینڈ

کے شہر ڈبلین میں موجود ہیں۔

برطانیہ میں ویلنٹائن ڈے کو سترویں صدی عیسوی میں مقبولیت حاصل

ہوئی۔ اٹھارویں صدی کے وسط تک دوستوں اور محبت کرنے والوں کے

درمیان اس دن محبت بھرے پیغامات کا تبادلہ عام ہو گیا۔ اسی صدی کے

انتہام تک ویلنٹائن ڈے کے طبع شدہ کارڈز سامنے آئے جو جذبات کے

اظہار کا آسان ذریعہ بنے یہ برطانیہ کا وہ دور تھا جب عورتوں اور مردوں کا

کھلے عام ملنا جلنا پسند نہیں کیا جاتا تھا۔ امریکہ میں بھی ویلنٹائن ڈے کے

پیغامات کا تبادلہ اٹھارویں صدی میں شروع ہوا، اس دن مختلف طرز کے

دنیا بھر کے لوگ 14 فروری کو ویلنٹائن ڈے جوش و خروش سے مناتے ہیں۔ بالخصوص مغربی ممالک میں یہ دن مختلف طریقوں سے منایا جاتا ہے اس دن لوگ اپنے پیاروں سے محبت کا اظہار کرنے کیلئے انہیں تہائف دیتے ہیں جن میں پھول، چاکلیٹ، کیک کے علاوہ کارڈز وغیرہ شامل ہیں۔ ویلنٹائن ڈے کے حوالے سے بہت سی روایات مشہور ہیں۔ بعض روایات کے مطابق تیسری صدی میں

شہنشاہ

کاڈیس روم نے اپنے

فوجیوں پر شادی کرنے کی پابندی عائد کر دی، کیونکہ اس کا خیال تھا کہ فوجی

اپنی بیویوں کی وجہ سے جنگوں میں جانے سے کتراتے ہیں۔ سینٹ

ویلنٹائن نے اس فیصلے کی مخالفت کرتے ہوئے چوری چھپے فوجیوں کی شادی

کروانے کا اہتمام کرنا شروع کر دیا۔ جب کلاڈیس کو اس بات کا علم ہوا تو

اس نے سینٹ ویلنٹائن کو گرفتار کر کے جیل میں ڈال دیا اور ان کی سزائے

موت کا پروانہ جاری کر دیا گیا۔ کہا جاتا ہے کہ قید کے دوران ہی سینٹ

ویلنٹائن کو جیلر کی بیٹی سے محبت ہو گئی یہ تمام کارروائی خفیہ رکھی گئی، کیونکہ

عیسائیوں میں پادریوں اور راہبوں کے لئے شادی یا محبت کے تعلقات

استوار کرنا حرام سمجھا جاتا تھا۔ نصرانیت پر قائم شہنشاہ ”ریو“ نے سینٹ

ویلنٹائن کو دعوت دی کہ وہ عیسائیت ترک کر کے رومی مذہب اختیار

کر لیں۔ اگر وہ ایسا کریں گے تو نہ صرف ان کی سزا معاف کر دی جائے گی،

بلکہ شہنشاہ انہیں اپنا داماد بنا کر اپنے مصاحبین میں شامل کر لے گا۔

دعوتِ محبت اور ہماری مشرقی روایات



READING
Section



روایات اور اقدار کیا ہیں؟ افسوس ہمارا مشرقی کلچر نفرتوں اور تعصبات کی پھینٹ چڑھ گیا ہے جس کے باعث مغربی کلچر ہمارے معاشرے میں رچ بس گیا۔ یہ سچ ہے کہ ہم اپنے کلچر کی حفاظت نہیں کر سکے اور اپنی روایات و اقدار کو وقت و حالات کے دھارے پر چھوڑ دیا۔ آج ہماری نوجوان نسل براڈ زاور غیر ملکی مصنوعات کے سحر میں جکڑی ہوئی ہے۔ اب بھی اگر ہمارے نوجوان اپنی ثقافت کو مثبت اور جدید طریقوں پر استوار کر کے آگے بڑھائیں تو یقین کیجئے غیر ملکی سمجھوتہ اور ثقافت ہماری ثقافت اور روایات میں دراڑیں نہیں ڈال سکیں گی۔ کیونکہ محبت کے اظہار کے لیے دنوں کی قید نہیں ہوتی پھر خواہ وہ محبت والدین سے ہو یا اساتذہ سے ہو یا پھر کسی بھی شخصیت سے کسی نے کیا خوب کہا ہے۔

”محبت لفظوں کی محتاج نہیں ہوتی“۔

کے فیشن ثقافت، تہوار یا پھر رسم و رواج کو ہم اپنے معاشرے میں آنے سے نہیں روک سکتے ہیں۔ ہاں یہ ضرور کیا جاسکتا ہے کہ ہم بھی اپنی ثقافت میں اس کا متبادل تلاش کر لیں، اگر اس میں کشش ہے تو کیا مجال ہے کہ ہماری نوجوان نسل کسی دوسرے کی ثقافت اور روایات کو اپنائے۔ یہاں مغربی روایات پر شور مچانا یا ان کی مخالفت کرنا، اتنا اہم نہیں ہے جتنی یہ بات قابل فکر ہے کہ ہماری ثقافت اور روایات میں کون سی ایسی گھٹن زدہ چیزیں پیدا کر دی گئی ہیں کہ نوجوان مغرب کا کلچر اپنانے پر مجبور ہوئے؟ ہمارا کلچر اتنا کمزور کیوں ہو گیا کہ ہماری نوجوان نسل مغربی روایات و ایام کی جانب متوجہ ہو گئی ہیں۔ سچ تو یہ ہے ہم نے اپنے حقیقی کلچر کی طرف توجہ ہی نہیں دی۔ ہمارے میڈیا نے غیروں کی ثقافت کو تو خوب پھیلا یا ہے لیکن عوام اور خصوصاً نوجوان نسل کو تو بتانے کی کبھی کوشش ہی نہیں کی کہ ہماری ثقافت،

اب ہمارے معاشرے میں داخل ہو چکی ہیں جسے نوجوان بہت اہمیت دیتے ہیں اور بڑھ چڑھ کر حصہ لیتے ہیں وہ تو اس موقع کا انتظار، عید اور بقرعید سے زیادہ کرتے ہیں جس پر بیشتر حلقوں کی جانب سے شدید رد عمل سامنے آتا ہے جس کی وجہ یہ ہے کہ مذہب اسلام میں اس کا کوئی تصور نہیں اور یہ اسلامی روایات اور اقدار کے سراسر منافی ہے۔

دراصل پاکستانی ثقافت کا جب ذکر آتا ہے تو بہت سے خیالات ہمارے ذہن میں آتے ہیں اور یہ خیالات جو اب طلب کرتے ہیں کہ ہمارا کلچر کیا ہے؟ ہماری تہذیب و روایات زندہ ہیں یا ہم انہیں ماضی کی بھول بھیلوں میں خود بھول آئے، آخر ہماری تہذیب کے رنگ کیوں ماند پڑنے لگے ہیں یہ تمام باتیں پاکستانی ثقافت کے ذکر کے ساتھ ہی دماغ میں آنے لگتی ہیں۔ یہ درست ہے کہ سچے سچے لوگوں کی سوچ اور طرز فکر کو تبدیل کر ڈالنا ہے۔ کسی

سیب

صحت بخش زندگی کا راز



ہوتی ہے جو عام استعمال ہونے والی چائے کافی قبوہ کی طرح مضر رساں نہیں بلکہ صحت و قوت بخش ہے اور اس میں لیموں کارس اور شہد کا اضافہ کر لیا جائے تو اس کے فوائد و چندہ چمکتے ہیں۔ یہ چائے پیچیش اور بخار محرقہ کی کمزوری کو دور کرنے کے لیے مشہور عالم مقوی مشروب اور لیموں کا کام دیتی ہے۔

سیب ایک اعلیٰ نفیس خوش ذائقہ غذا ہونے کے ساتھ ساتھ اپنے دوائی شفا بخش اثرات کے اعتبار سے دوسرے پھلوں سے ممتاز ہے۔ سالہا سال سے آزمودہ ہے اس کے چند ایک طبی اوصاف درج ذیل ہیں۔

☆ موٹے موٹے سب لے کر ان کے اندر سے بیج نکال دیں اور چاقو سے چھیل کر پانی میں ہلکا خوش دین نیم پختہ ہونے پر چینی کی چاشنی ڈال کر تھوڑی دیر آگ پر رہنے دیں تو ام پکنے پر اتار کر محفوظ کر لیں اور بوقت صبح بطور ناشتا سیب ورق نقرہ لپیٹ کر استعمال کرنا مقوی قلب اور مقوی دماغ ہے۔

☆ تازہ سیب کے رس میں قدرے سیاہ مرچ (پسی ہوئی) زیرہ اور نمک ملا کر پیئیں۔ اس سے بھوک میں اضافہ ہوگا غذا جزو بدن بننے میں مدد ملے گی اور معدہ طاقتور ہوگا۔

☆ ہر روز صبح کے وقت بہی (پھل) 3 ماشہ پوٹی بانڈہ کر تین چھنا تک پختہ سیب کے رس میں جوش دیں اور ٹھنڈا کر کے چلائیں چند یوم کے استعمال سے بے خوابی کا مرض ختم ہو جائے گا۔



سیب میں 84 فیصد پانی ہوتا ہے سیب میں فاسفورس سارے پھلوں اور سبزیوں سے زیادہ ہوتا ہے اور چھلکوں میں حیاتین ج (وٹامن سی) بھی بہت زیادہ پایا جاتا ہے۔ اس لحاظ سے سیب کا چھلکا ضائع کر دینا درست نہیں۔ چھلکے کو ایک قیمتی چیز سمجھ کر استعمال کرنا چاہیے۔ سیب نا صرف ایک بہترین صحت بخش غذا ہے بلکہ اس کے استعمال سے خون صاف ہوتا ہے چہرے کی جلد کے لیبیا سے بہتر کوئی ٹانگہ نہیں اس کے استعمال سے چہرے کا رنگ صاف جلد ملائم اور خسار سرخی سے بھر پور ہو جاتا ہے۔

☆ روزانہ نہایت ایک دو سیب کا استعمال صحت کو قابل رشک بنا دیتا ہے۔ سیب معدے میں پتھریں کر پھیلنے سے بچاتا ہے جس سے ہاضمہ میں مدد ملتی ہے بھوک بڑھتی ہے جگر کا فعل بھی تیز ہو جاتا ہے جس کے نتیجے میں خون کی پیداوار بڑھتی ہے۔ سیب کھانے سے جسم میں چستی اور صلاحیت عمل بڑھتی ہے۔ سیب فاسفورس کا قدرتی خزانہ ہے اس لیے کمی خون کے مریضوں کے لیے تو ایک نعمت ہے اور ایسے حضرات کے لیے تو اس عظیم نعمت خداوندی سے مستفید نہ ہونا کفران نعمت کے مترادف ہے۔

سیب کے چھلکے کو ہمارے ہاں عام طور پر ضائع کیا جاتا ہے حالانکہ سیب کے چھلکے میں حیاتین ج (وٹامن سی) بکثرت پایا جاتا ہے سیب کے چھلکے سے نہایت خوش ذائقہ لذیذ چائے تیار

اندہ تعالیٰ نے انسان کو بڑی عظیم نعمتوں سے نوازا ہے۔ انہی نعمتوں میں پھل ایک نمایاں حیثیت رکھتے ہیں جو نہ صرف غذائی اجزاء سے بھر پور ہیں بلکہ اللہ تعالیٰ نے ان میں صحت و تندرستی کے لیے ایسی ایسی خصوصیات عطا فرمائی ہیں کہ ان کے سامنے بڑی بڑی دوائیں بھی ہتھی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ مغرب میں غذاؤں پھلوں سے علاج تو باقاعدہ طبی سائنس کی شکل اختیار کر چکا ہے۔

پھلوں میں سیب کو سب سے زیادہ صحت و توانائی بخش لذیذ ترین پھل قرار دیا گیا ہے۔ سیب ایک خوش ذائقہ خوش رنگ اور خوش شکل پھل ہے اس کی سینکڑوں اقسام ہیں۔ سیب میں نصف حصہ خشک ہوتا ہے اور اس میں زیادہ پروٹین اور کھانڈ ہوتا ہے سیب اپنی غذائیت کے لحاظ سے دنیا بھر کا معروف پھل ہے۔

بچے پوڑھے نوجوان بیمار اور تندرست سب ہی رغبت سے کھاتے ہیں۔ تازہ



READING
Section

پاکستان



مَرَحَبَا شَرِید

میٹھی صبح بخیر



سیتکروں پھولوں کے کانوں میں سرگوشیاں کر کے، پھلوں کے باغات میں انگلیاں کر کے، جھوم جھوم کر ہر پودے اور درخت کی ڈالی پر، شہد کی یہ مکھی لے آئی ہے کہانیاں قدرت کی، جسے دوہرا رہا ہے مرحبا آپ کی صبح کو ذائقہ اور صحت بخش کے!

f Marhaba Laboratories

UAN: 111-152-152

www.marhaba.com.pk

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

نکھارتا ہے خون صاف کرتا ہے پھوڑے پھنسیاں ختم کرتا ہے اور داغ دھبوں کو صاف کرتا ہے۔ مصفی خون ہونے کے علاوہ لیموں جراثیم کش بھی ہے اس کا استعمال تیز ابلی مادوں کو ختم کرتا ہے صفرادی امراض کا تو لیموں بہترین علاج ہے اور اسی وجہ سے طبر یا بخار میں بھی مفید ہے۔

لیموں کا عرق گلاب میں ملا کر چہرے پر لگانے سے داغ دھبے صاف ہو جاتے ہیں لیموں کی مائش چہرے کی جلد نکھارتی ہے۔

موسم برسات میں جب ذرا پیٹ بھر کر کھانا کھانے سے جی متلاتا ہے اور اسہال کی شکایت ہو تو ایسے میں لیموں کے رس کو پانی میں ملا کر پینا مفید عمل ہے۔

لیموں کا طبی استعمال

چہرے کے داغ دھبوں کے لیے لیموں کے دو ٹکڑوں پر صابن اچھی طرح مل کر انہیں چہرے پر ملیں اور نیم گرم پانی سے منہ دھوئیں حساس جلد والے احتیاط سے کام لیں۔ ان کے لیے بہتر ہے کہ لیموں کا رس برابر گلیسرین اور عرق گلاب ملا کر استعمال کریں۔

لیموں کے ٹکڑے کر کے ان پر نمک چھڑک کر ہلکا سا گرم کر کے دن میں چار پانچ بار چوسنا مفید ہے۔

دم میں لیموں کا رس دن میں تین چار بار استعمال کرنا فائدہ مند ہے۔

کرتے ہیں۔ اس طرح لیموں وبائی امراض مثلاً پیٹ درڑتے اسہال خارش اور گرمی کے دانوں میں بے حد فوائد کا حامل ہے۔ موسم برسات میں لیموں کی بسکفنجیبین بہت مفید ہوتی ہے۔

تے دست اور مٹلی میں لیموں پر کالی مرچ اور نمک لگا کر چنائیں دونوں وقت کھانے کے ساتھ پیاز پر لیموں نچوڑ کر نمک کا اضافہ کر کے استعمال کریں۔

قدرت نے لیموں کو کثیر غذائی اجزاء سے

سرفراز کیا ہے اس میں پچاس فیصد

پانی کے علاوہ چکنائی اور نشاستہ دار

اجزاء ہوتے ہیں۔ حیاتین الف

قلیل مقدار میں جبکہ حیاتین ج

کثیر مقدار میں پایا جاتا

ہے۔ سائٹرک ایسڈ جس قدر

لیموں میں ہوتا ہے کسی اور پھل میں

نہیں ہوتا۔

لیموں ایک خشک ذائقہ صحت بخش پھل کے ساتھ

ساتھ مفید دوائی غذا بھی ہے۔ لیموں کا چھوٹا سا سنہری پھل تا

صرف شفا کی اثرات سے مالا مال ہے بلکہ صحت و توانائی میں بھی اپنا جواب

نہیں رکھتا۔ امراض کے خلاف سب سے موثر تھپیار ہے خون کے سرخ

ذرات پیدا کرنے میں بھی اہم کردار کا حامل ہے۔ لیموں کا استعمال جلد

لیموں ایک معروف و مقبول خوش ذائقہ ساری دنیا میں پائے جانے والا سستا پھل ہے۔ اس کی کاشت سارا سال ہوتی ہے۔ ظاہری طور پر یہ ایک چھوٹا سا پھل ہے مگر اپنے مخفی اجزاء حیاتین سے بھر پور ہے اور حیاتین ج (وٹامن سی) کا تو بھر پور خزانہ ہے۔ جدید تحقیقات طب اس بات کی مظہر ہے کہ انسانی جسم کی بقا اور تحفظ کے لیے حیاتین کی بڑی اہمیت ہے اور حیاتین کی کمی انسانی جسم کو مختلف عوارض

کا شکار کر دیتی ہے۔ حیاتین ج

(وٹامن سی) کی کمی سے سوڑھوں

سے خون آنا سوڑھوں میں

ورم معیادی بخار اور ہڈیوں کی

کمزوری و بکست ریخت جیسے

امراض ہو سکتے ہیں۔ اس لیے

معالج حضرات سوڑھوں میں

خون آنے یا ورم کی صورت میں

وٹامن سی کی گولیاں دیتے ہیں۔ لیکن

لیموں کے استعمال سے ان گولیوں سے بچا

جا سکتا ہے۔ نیز وٹامن سی کی کمی سے ہونے والے عوارضات

سے محفوظ رہا جا سکتا ہے۔ یوں تو لیموں سارا سال ہوتا اور ملتا ہے مگر اس کا

موسم برسات ہے اور دوسرے پھلوں کی طرح یہ چھوٹا سا پھل بھی اپنے موکی

کیفیت و عوارضات کے ازالے کے ساتھ ساتھ لذت و غذا ایت فراہم

لیموں



کلونچی بھگی کے لئے مفید دوا ہے۔ کلونچی تین ماشے کو ہارک میں کرکھن ایک تولہ میں ملا کر چنائیں۔

پہلیا کے بعد آنکھوں کی زردی کو دور کرنے کے لئے بھی کلونچی ایک نہایت مفید دوا ہے۔

کلونچی پانچ تولے کو ذرا کوٹ کر آدھ سیرتوں کا تیل ملا کر بہت بھگی آج پر پکائیں، پھر اس کو صاف کر کے رکھیں یہ تیل مالش کرنے سے گھٹیا، کمر کے درد اور فالج و لٹوہ میں فائدہ دیتا ہے۔ کلونچی کو سرکہ میں چیس کر لیپ کرنے سے پھلجھری، داد، ہالخورہ اور مہاسے دور ہو جاتے ہیں۔ کلونچی کو بھون کر کپڑے میں باندھ کر سوکھنے سے زکام اچھا ہو جاتا ہے۔ اگر پرانا درد سر ہو یا آدھے سر کا درد سنا تا ہو تو اسے سرکہ میں چیس کر سر پر لگانے سے یہ شکایتیں دور ہو جاتی ہیں۔

خم پیاز سے ملنے جلنے کا لے رنگ کے بیج ہوتے ہیں جن کی بوتیز اور مزہ کڑوا ہوتا ہے۔ اچار ڈالنے میں تھپی سوئف وغیرہ کے ساتھ اس کو بھی ڈالا جاتا ہے۔

کلونچی معدے کو طاقت دیتی اور ریاح نکالتی ہے۔ آنٹوں میں کیڑے ہوں تو ان کو مارتی ہے۔ پیٹ کا اچھا دور کرتی ہے۔ پیشاب کو جاری کرتی ہے۔ گردہ اور مثانہ کی پتھری میں بھی اس کا استعمال مفید ہے۔ پرانے ہلغی اور معیادی بخاروں میں بھی اس کا استعمال فائدہ مند ہے۔ گھٹیا، نقرس اور عرق النساء کو دور کرتی ہے۔ ان تمام فائدوں کے لئے پانچ تولہ کلونچی کو رات کے وقت سرکہ میں بھگو کر رکھیں اور پھر اگلے روز سایہ میں خشک کر کے ہارک میں چھان کر شوف بنائیں اور شہد خالص یا پندرہ تولہ توام میں ملا کر رکھیں اور چھ ماشے سے ایک تولہ تک کھائیں۔

کلونچی، ہالوان، اجوائن اور تھپی یہ چاروں چیزیں برابر سالم ہی ملا کر رکھ چھوڑیں اور روزانہ صبح کو تین چار ماشے پھاٹک کر دو چار گھونٹ ذرا گرم پانی پیئیں۔ اس نسخے کو "حاکم بدن" کہتے ہیں۔ گھٹیا، درد کمر اور دوسرے بادی، ہلغی درروں کے لئے مفید ہے۔



کلونچی



ناریل کا تیل

قدرت کے پیشے با فوائد



بہتے میں کم از کم 2 بار ضرور استعمال کریں کیونکہ وہ خواتین جو ملازمت پیشہ ہیں ان کے لیے روزانہ بالوں کو دھونا ممکن نہیں اور روز شام دھونے سے بال اپنی قدرتی چمک کھودیتے ہیں یا دوشاخہ اور بے رنگ ہو جاتے ہیں۔ ناخنوں پر ناریل کا تیل روئی کی مدد سے لگانے سے ناخن نہ صرف یہ کہ چمکدار ہوتے ہیں بلکہ مضبوط بھی ہو جاتے ہیں۔

جراثیم کش اثرات کی بناء پر ناریل کا تیل کیل مہاسوں اور جلدی بیماریوں کے خلاف بہترین مدافعتی دوا کا کام انجام دیتا ہے ناریل کا تیل بال خورہ، جلدی خشکی، سرکی خشکی، زخموں میں سوزش اور جلد کے پھٹنے کی صورت میں متاثرہ حصوں پر لگانے سے جلدی امراض سے بھی چمکارا دلاتا ہے۔ سرکی جوڑوں اور بالوں کی خشکی کو ختم کرتا ہے۔

ماہرین کے مطابق ناریل کا تیل یا داشت کی کمزوری (المرز امر کے مریضوں) کے مرض میں بھی مفید ثابت ہوتا ہے اور کسیر پھونٹنے کے مرض میں جتنا افراد ناریل کے تیل کو تھنوں میں لگا کر اس مرض پر قابو پا سکتے ہیں۔ مختصر یہ کہ یہ قدرت کا عیش بہا عطیہ ہے۔

ناریل کا تیل دنیا بھر میں بڑے پیمانے پر استعمال کیا جاتا ہے ناریل کے تیل کی چھوٹی سی بوتل میں بے پناہ فوائد چھپے ہوتے ہیں اس سے بہت کم لوگ واقف ہیں، یہ تیل اپنی افادیت کے پیش نظر سالہا سال سے لے کر اب تک استعمال کیا جا رہا ہے۔

ناریل کے تیل کے فوائد:

- ☆ بڑھتی عمر کے اثرات کو کم کرنا۔
- ☆ دوشاخہ (دوموہے) بالوں کا علاج۔
- ☆ داغ، دھبوں اور جھانکوں سے نجات۔
- ☆ بالوں کی چمکدار اور خوبصورت نشوونما۔
- ☆ چمکدار و مضبوط ناخن۔
- ☆ جلدی امراض سے نجات (کیل مہاسے و دانے)۔
- ☆ بڑھتی عمر کے اثرات کو کم کرنا مثلاً جلد پر پڑنے والی جھریوں اور نشانات کو کم کرنے یا ہٹا کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے نیر داغ دھبوں اور جلد کے پھٹنے کا واحد علاج یہ ہے کہ ناریل کا تیل اور لیموں ہم وزن باہم ملا کر بوتل میں رکھیں اور روزانہ رات کو سونے سے پہلے بطور اسکن ٹانک (Skintonic) استعمال کریں۔
- ☆ آچے بال دوشاخہ (دوموہے) ہو جائیں تو بالوں میں اچھی طرح تیل کی مالش کر کے دو سے تین گھنٹے تک بالوں پر لگا رہنے دیں اور پھر سر اچھے سے شیمپو سے دھو ڈالیں۔ رات بھر کے لیے تیل لگانے سے گریز کریں تین یا چار گھنٹے سے زیادہ تیل سر پر مت لگا رہنے دیں اس سے بالوں اور سر کی جلد کو کسی بھی طرح سے نہیں مل پاتی۔
- ☆ بالوں کی چمکدار اور خوبصورت نشوونما کے لیے ضروری ہے کہ ناریل کا تیل



نام بھی لاسانی

معیار بھی لاسانی



کانمبر 1 برانڈ



www.lasaniindustries.com

وزن گھٹائیں
صحت پائیں

عرق

مہزل

ہر قسم کے موٹاپے

کی وجوہات کو

کم کرنے کیلئے

مؤثر دوا



وزن گھٹائیں

صحت پائیں

T.M # 217188

C.R # 29840

www.lasaniindustries.com

800 ml



عرق
مہزل

ARQ-E-MEHZAL

Herbal Product

No Side Effects

پرائیویٹ
لیمیٹڈ
لاسانی فارما

lasanipharma@yahoo.com

تمام دوائیں بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔ طبیعت زیادہ خراب ہو تو معالج سے رجوع کریں

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

READING
Section

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

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

We Are Anti Waiting WebSite

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

✧ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

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

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

INTRODUCING



Bakistry)™

a new range of
fully baked, frozen products,
made at our state-of-the-art
plant

Layers of puff pastry are rolled with
real butter and filled with our delicious
safe and healthy chicken. Golden baked
and individually quick frozen to preserve
freshness, so you can simply heat in your
oven to enjoy oven fresh goodness.

No MSG (Monosodium
Glutamate)

No Nitrates or Nitrites

No Preservatives

Zero gram Trans Fat
per serving



Puff Pateze and Pateze

Bakistry)™

Oven Fresh Goodness™

Just 8-10 minutes
from pack to plate



READING
Section





SAFE AND HEALTHY[™]
chicken

All Natural Chicken

KandNs.com   /KandNs



OR



READING
Section

Free Home Delivery: 0800-11156 (9am-8pm)

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

گیسٹو فیل



گیس، سینے کی جلن اور بد ہضمی کا حل

- گیس (تبخیر معدہ) کیلئے انتہائی مفید ہے۔
- سینے کی جلن سے نجات دلاتا ہے۔
- معدہ کی بیماریوں سے آرام پہنچاتا ہے۔



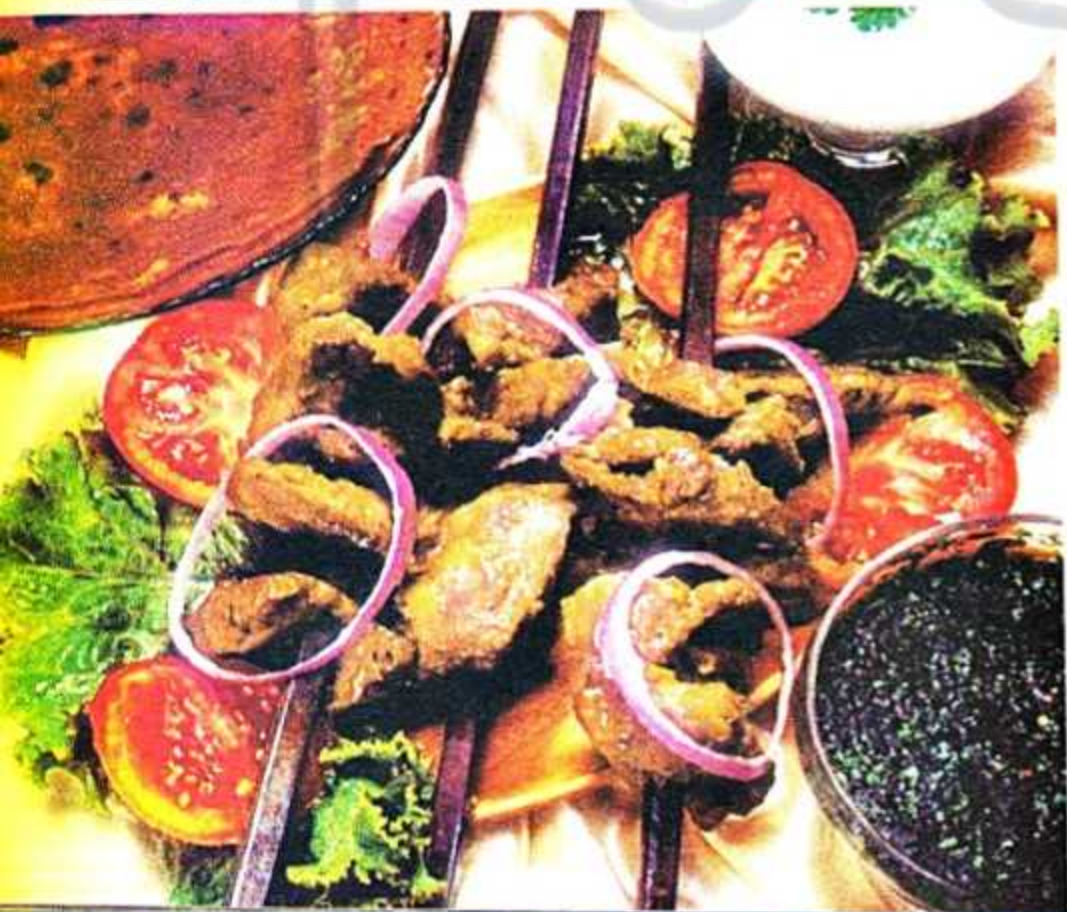
[facebook.com/QarshiPakistan](https://www.facebook.com/QarshiPakistan) | www.qarshi.com

READING
Section

باورچ خانہ کے پکوان

Delicious Delight

لذت سے بھرپور کھانوں سے دسترخوان سجائیں



READING
Section



Downloaded From
Paksociety.com

زعفران و قورمہ

ترکیب

اجزاء

بھونیں پھر تھوڑا سا پانی ڈال کر گوشت
گلائیں آخر میں پیسی ہوئی الائچی اور
زعفران ڈال کر 2 منٹ دم دیں۔ بہترین
زعفرانی قورمہ تیار ہے۔

ہلکا اورک لہسن اور پیاز تیس کر دھنیا اس
میں ملا دیں اب ایک دہی میں تیل ڈال کر
گرم کریں اور اس میں گوشت بھویے پھر
لہسن، اورک کو بھونتے ہوئے مصالحہ بعد
دہی ڈال کر بھویے اور جب دہی کا پانی
خشک ہو جائے تو پیاز، مرچ اور نمک ڈال کر

مرچ: حسب ذائقہ
زعفران: 1 چمکی
گرم مصالحہ: 1 چائے کا چمچ
اورک: 1 ٹکڑا
دھنیا پاؤڈر: 1/2 کھانے کا چمچ

گوشت: 1/2 کلو
پیاز: 3 عدد
لہسن: 1/2 پونجی
الائچی: 4 عدد
تیل: 1 کھی: 150 گرام
نمک: حسب ذائقہ

پاکستان میں سب سے بہتر دراغ نکالے 1 دھلائی میں*

مشہور پاؤڈر

ARIEL

NEW

ARIEL

DETERGENT POWDER

READING Section

*Overall better stain removal vs. leading premium detergent



ڈاٹنگ فرائیڈ بیڑا اور کوئلز

ترکیب

☆ دہلی ہوئی بیڑوں کو ایک برتن میں لے کر اس میں چاٹ مصالحہ، لال مرچ پاؤڈر، لہسن، دہی، لیٹوں کارس، زیرہ پاؤڈر، گرم مصالحہ پاؤڈر، وائٹ پیپر نمک اور چائیز سالٹ ڈال کر خوب کس کر لیں اب 6 سے 7 گھنٹوں کے لیے فریج میں رکھ دیں۔

☆ اب کارن فلور، میدہ، انڈے، لال فوڈ کالر اور پانی شامل کر کے آمیزہ بنالیں۔

☆ اب فرائنگ بین میں درمیانی آئچ پر تیل گرم کریں اور تیار کیے ہوئے آمیزے میں بیڑا ایک ایک کر کے ڈبوئی جائیں اور احتیاط سے فرائی کرتی جائیں۔

☆ سلاڈ اور رائیہ کے ساتھ تناول فرمائیں۔

آجنٹ

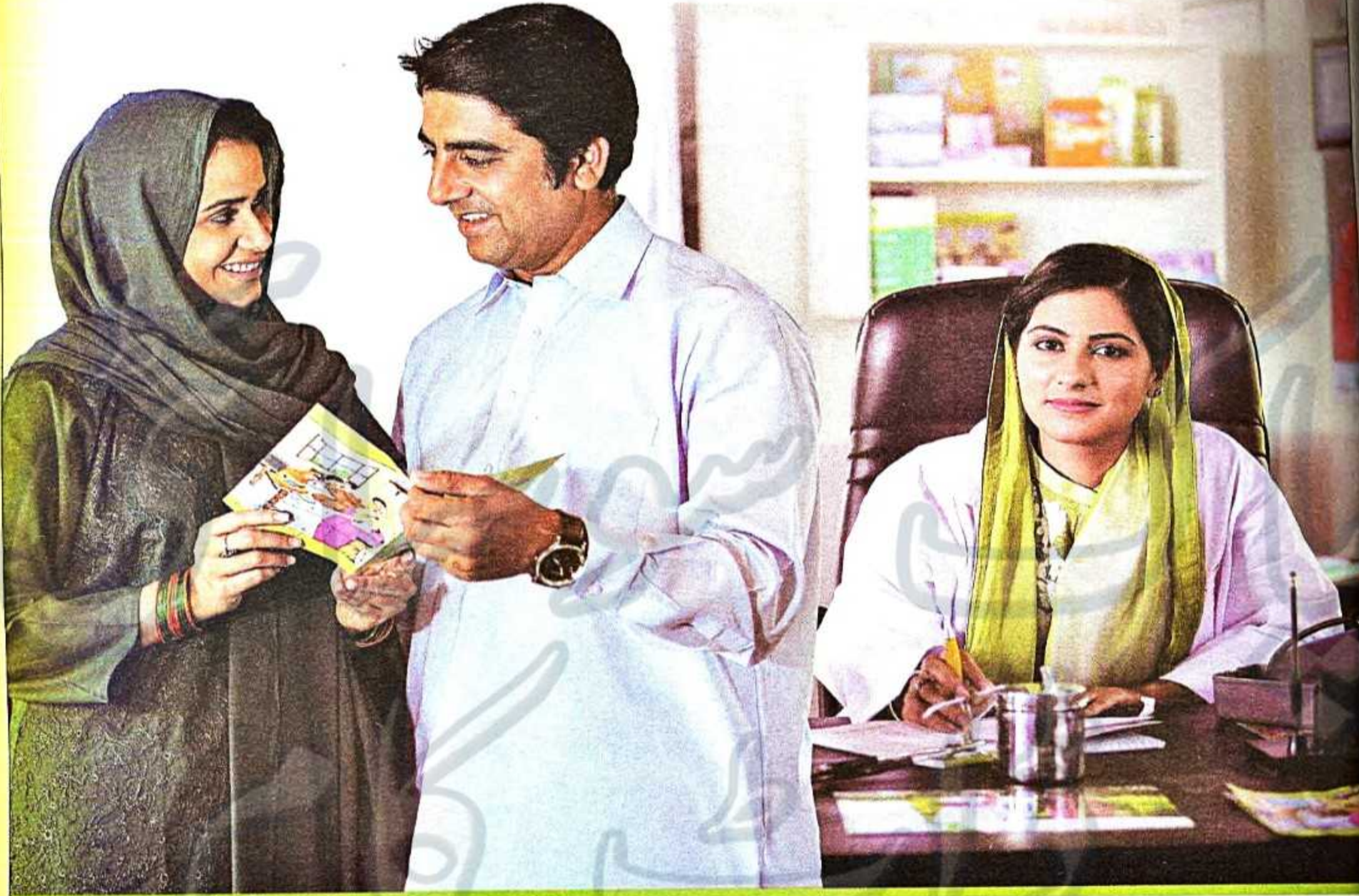
بیڑ: 10 عدد
لال مرچ پاؤڈر: 3 کھانے کے چمچے
نمک: حسب ذائقہ
چاٹ مصالحہ: 2 1/2 کھانے کے چمچے
چائیز نمک: 1 کھانے کا چمچ
وائٹ پیپر: 1 کھانے کا چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر: 1 کھانے کا چمچ
زیرہ پاؤڈر: 1 کھانے کا چمچ
دہی: 1/2 کلو

لہسن: 2 کھانے کے چمچے
اورک: 2 کھانے کے چمچے
کارن فلور: 1 کپ
میدہ: 1/2 کپ
انڈے: 6 عدد
فوڈ کالر (لال): 1 گرام (ایک چمچی)
پانی: 3 - 2 کپ
Italia Oil: حسب ضرورت
لیٹوں کارس: 1 کھانے کا چمچ

READING
Section

سبزستاره

صحت - خوشحالی - مستقبل



پیدائش میں وقف لائیں۔۔۔ صحت، خوشحالی اور مستقبل کو یقینی بنائیں

کیا آپ نے کبھی سنا ہے کہ پیدائش میں وقفے کے طریقوں سے سردرد، وزن کی زیادتی، بانجھ پن اور ماہواری میں اضافہ ہوتا ہے؟
سنی سنائی باتوں پر عمل نہ کریں، پیدائش میں وقفے کے لئے آج ہی اپنے قریبی سبزستارہ کلینک پر تشریف لا کر ماہر ڈاکٹرز
سے موزوں طریقے جانیں اور اپنے خاندان کی صحت، خوشحالی اور مستقبل کو یقینی بنائیں۔



مزید معلومات کے لئے رابطہ کریں

پُوچھو!
0800-11171



اور سبزستارہ کے ماہرین سے مفت مشورہ حاصل کریں۔

www.greenstar.org.pk info@greenstar.org.pk www.facebook.com/NisalsListening

Section

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



ڈاٹیشن تک

ترکیب

اجزاء

ہو جائیں۔ پھر ہر بیج پر پہلے پیاز کا ٹکڑا، شملہ مرچ اور نمائش کی سلاخ لگائیں اور بیج میں گوشت کا ایک پارچہ لگا کر اس کے آگے پھر پیاز کا ٹکڑا، شملہ مرچ اور نمائش سلاخ لگائیں۔ اسی طرح سب گوشت کے پارچوں کے ساتھ کریں پھر انہیں کونکوں پر اچھی طرح سینک کر سرخ براؤن کر لیں اور گارنش کر کے سرو کریں۔

لیوں والا آمیزہ ڈال کر اچھی طرح بھون لیں اور چولہے پر سے اتار کر ٹھنڈا کریں۔ اس ٹھنڈے مصالحے کے آمیزے میں گوشت کے پارچے ڈال کر اچھی طرح مکس کریں اور 7 - 6 گھنٹوں کے لیے فریج میں رکھ دیں۔ مریٹھ کرنے کے لیے۔ کانٹے سے گوشت کو گودتے رہیں۔ تاکہ مصالحہ اندر تک جذب

ہو ایک چینی کے برتن میں لیوں کا رس نیچڑ لیں۔ اس میں گرم مصالحہ، نمک، مرچ اور سرکہ ملا دیں۔ یاد رہے پیاز اور نمائش اس میں نہیں ملانا ہے البتہ پیاز کے موٹے موٹے گول ٹکڑے کاٹ کر ان کو الگ رکھ لیں۔ نمائش اور پیاز نہ ملائیں۔ پیاز کے ٹکڑے کاٹ کر الگ رکھ دیں۔ اب ایک چین میں آئل گرم کریں اور

بھسن / اورک پیسٹ: 1 بڑا چمچ
نمائش: چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کٹا
ہوا (حسب ضرورت)
لیوں: 2 عدد
سرکہ: حسب ضرورت

بکرے کی دان کا گوشت: 1/2 کلو
اس کے باریک پارچے بنائیں
آئل: حسب ضرورت
گرم مصالحہ: 1 بڑا چمچ (پسا ہوا)
پیاز: 1 بڑی گھسی
نمک: 1 چھوٹا چمچ (حسب ذائقہ)

New Pack

رکھئے اپنے دل کا خیال
نئے حبیب کے ساتھ



#DILCHAHTAHAI

A PRODUCT OF

HOM

Habib Oil Mills (Pvt.) Ltd.

D-38, SITE 1, Phase 1, F-7/79

Section



hom.com.pk



/HabibOilMills



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



فرائی و اعط پراؤ نزن

ترکیب

آجنرہ

☆ جھینگے صاف کر لیں۔
☆ اب تیار شدہ آمیزے میں جھینگے ایک
☆ لہسن پیسٹ، ہری مرچ پیسٹ، انڈہ،
☆ ایک کر کے ڈبوئیں اور ڈیپ فرائی کر لیں۔
☆ نمک، وائٹ پیپر، کالی مرچ، میدہ
☆ لائٹ گولڈن ہو جانے پر پلیٹ میں
☆ نکال لیں اور سوسز کے ساتھ سرو کریں۔
☆ اور کارن فلور ڈال کر ہاتھ سے کس کر لیں۔

میدہ: 2 کھانے کے چمچے
نمک: حسب ذائقہ
کالی مرچ: 1/2 چائے کا چمچ
سفید مرچ: 1/2 چائے کا چمچ
Italia Oil: فرائی کے لیے

پراؤ نزن (جھینگے): 200 گرام
لہسن پیسٹ: 1 کھانے کا چمچ
ہری مرچ پیسٹ: 1 کھانے کا چمچ
انڈہ: 1 عدد
کارن فلاور: 2 کھانے کے چمچے

READING
Section



OLIVES & OLIVE OIL



CONSUMERS™
Choice
AWARD
2013



CONSUMERS™
Choice
AWARD
2014

GOOD

Cooking

Health

Life

It's good all the way

کیونکہ اپنوں سے پیار ہے



EXTRA LIGHT
OLIVE OIL
Light Cooking



EXTRA VIRGIN
OLIVE OIL
Sprinkling & Dressings



www.facebook.com/houseofitalia
www.houseofitalia.com

READING
Section



اکثر خواتین کو جب کبھی جلدی میں کسی تقریب یا پروگرام میں جانا ہوتا ہے تو وقت کی کمی کی وجہ سے وہ نہ تو خود کو ٹھیک طرح سے سنوار پاتی ہیں اور نہ ہی اپنا میک اپ مکمل کر سکتی ہیں اور بعض اوقات اسی وجہ سے وہ دل برداشتہ ہو کر اس اہم اور خاص پروگرام یا تقریب میں شرکت کا ارادہ ہی ترک کر دیتی ہیں۔ لیکن اب آپ کو فکر کرنے کی ضرورت نہیں کیونکہ اب آپ بہت ہی کم وقت میں اپنا میک اپ خود کر سکتی ہیں۔ میک اپ کرنے کے لیے مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کریں۔

ہمیشہ میک اپ سے پہلے جلد کو نم کر لیں اس کے علاوہ اگر جلد کو نم کرنے کیلئے چہرے کو فریج کے شٹلے سے دھولیں یا اگر Humidifier

خوبصورت نظرانے میں میک اپ کا کردار

اسپرے استعمال کیا جائے تو اور بھی مناسب ہے۔ اس کے بعد فاؤنڈیشن کریم کو چہرے پر لگائیں۔

اس کے بعد چہرے کے داغ و جھون اور آنکھوں کے گرد سیاہ حلقوں کو چھپانے کے لیے concealer کا استعمال کریں۔ اس کے بعد رخساروں، ٹھوڑی پر فیس پاؤڈر لگائیں تاکہ چہرے پر چمک آئے۔

آنکھوں پر لباس اور جلد کی رنگت کے مطابق آئی شیڈز لگائیں اور آئی بروز کے لیے براؤن پنسل کا استعمال کریں تاکہ وہ واضح اور صاف دکھائی دیں بلیک مینسل آئی بروز پر ہرگز استعمال نہ کریں۔

ہونٹوں پر سرخی یا لپ اسٹک لگانے سے پہلے لانسس سے ان کی آؤٹ لائننگ کر لیں اس سے لپ اسٹک پھیلنے کی نہیں اور آپ اپنی مرضی اور جدید فیشن کے مطابق پتلے یا موٹے ہونٹ بنا سکتے ہیں

آخر میں پلکوں پر مسکارا لگائیں مسکارا ہلکا لگائیں اور اسے کچھ وقت کیلئے سوکھنے دیں تاکہ مسکارا پھیل کر آئی شیڈ خراب نہ کرے۔ اگر ضرورت محسوس ہو تو دوسرا کوٹ کریں ورنہ ضرورت نہیں۔

لچھے میں سے 10 منٹ میں آپ تیار ہو جائیں گی۔ اب آپ کو کسی بھی تقریب یا پروگرام میں جانے کا ارادہ ملتوی نہ کرنا پڑے گا۔



انگلش

اُبٹن ٹرمیرک کریم

خوبصورتی کی ابتداء
اُبٹن سے!



انگلش اُبٹن ٹرمیرک کریم چہرے اور بدن کے لئے ایک منفرد کریم ہے جو قدرتی جڑی بوٹیوں، اُبٹن، صندل اور ہلدی سے تیار کی گئی ہے۔ یہ چہرے کو کیل، مہاسوں، چھائیوں اور داغ دھبوں سے محفوظ رکھتی ہے۔ اس کے باقاعدہ استعمال سے جلد بے داغ، رنگت گوری اور نکھری نکھری ہو جاتی ہے۔ انگلش اُبٹن ٹرمیرک کریم پورے بدن پر استعمال کرنے سے جلد ریشم کی طرح نرم و ملائم ہو جاتی ہے۔ بدن میں خوشگوار مہک اور تروتازگی کا احساس ہوتا ہے۔ بہترین نتائج کے لئے صبح اور رات کو سونے سے پہلے استعمال کریں۔

facebook.com/snscares

READING
Section

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

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

We Are Anti Waiting WebSite

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

✧ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

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

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

بنگر بنگر کے ذائقے



پشاور کی گوشت

آجڑاء

گوشت: بغیر ہڈی کے 1/2 کلو
 آلو: درمیانہ سائز 3 عدد
 مرچ: 1 پاؤ
 لٹائر: 1 پاؤ
 کالی مرچ (پسی ہوئی): 1 چائے کا چمچ
 دھنیا: 3/4 چائے کا چمچ
 ہری مرچ: حسب پسند
 برے دھنیے کی پتیاں: 2 ٹیبل اسپون
 ادراک پسا ہوا: 1 چائے کا چمچ
 پیاز: درمیانہ سائز دو عدد
 گھی: حسب ضرورت
 نمک: حسب ذائقہ

ترکیب

گوشت کے ایک ایک انچ کے چوکور ٹکڑے کر کے دھولیں اور کسی صاف کپڑے سے خشک کر لیں۔ لٹائروں کے چار چار ٹکڑے کر لیں۔ آلو کو چھیل کر گول تیلے کاٹ لیں۔ ہری مرچوں کے بڑے ٹکڑے آلو اور پیاز گول موٹے کئے ہوئے کڑاہی میں گرم کیے ہوئے تیل میں آلو ڈال کر نرم کر لیں بادامی ہونے سے پہلے نکال کر لٹائر ڈال دیں دو منٹ بعد لٹائر نکال کر گوشت ڈال دیں۔

گوشت ہلکا بادامی ہو جائے تو وہ بھی گھی سے نکال لیں اور کڑاہی کو آج سے اتار لیں۔

ایک دہلی میں گوشت، کالی مرچیں، دھنیا، ادراک، نمک، پاؤ پیالی گھی اور پاؤ پیالی پانی ڈال کر گوشت گھنے تک درمیانے آگ پر پکا لیں۔

گوشت ادھکا ہو جائے تو مرچ ڈال دیں گوشت گل جائے اور تھوڑا سا پانی باقی ہو تو آلو، پیاز، لٹائر، ہری مرچ اور ہرا دھنیا ڈال کر دس منٹ کیے لے دم پر رکھ دیں۔

مرچیں ڈال

آجڑاء

چاول: 1 کلو
 گھی: 1 پاؤ
 نمک: حسب ذائقہ
 گرم مصالحہ: 1/2 چائے کا چمچ
 باریک قیمہ: 1/2 کلو
 پیاز: 4 عدد
 انڈے: 2 عدد
 دہی: 1 پاؤ
 الا پکی: 4 عدد
 لہسن (پسا ہوا): 1 چائے کا چمچ
 ہری مرچیں (پسی ہوئی): 2 عدد
 زیرہ: 1 چائے کا چمچ
 کالی مرچ: 1/2 چائے کا چمچ
 ادراک پسا ہوا: 1 چائے کا چمچ
 سرخ مرچ: 2 کھانے کے چمچے

ترکیب

قیمے میں تمام مصالحہ اور انڈے ملا کر اس کے چھوٹے چھوٹے کوفتے بنا کر گھی میں تل لیں۔ اس کے بعد چاولوں کے لئے ایک پاؤ پیاز کو گھی میں علیحدہ بگھا دیں۔ جب پیاز بادامی رنگ کی ہو جائے تو اس میں پسا ہوا گرم مصالحہ، نمک، اور دہی ملا کر ساتھ ہی ذرا سا پانی ملا کر خوب بھونیں بعد میں تیلے ہوئے کوفتے ڈال دیں اور جب مصالحہ اور کوفتے اچھی طرح بھن جائیں تو ایک لیٹر پانی ڈال دیں۔ جب پانی ابلنے لگے تو چاول ڈال دیں۔ پکنے پر اتار کر دم پر رکھ دیں۔





بلوچی فرائی گوشت

آجندہ

گوشت (چربی سمیت): 1 کلو
 ہری مرچیں (پکھل لیں): 8 عدد
 نمک: حسب ذائقہ
 سیاہ مرچ (کٹی ہوئی): 1 چائے کا چمچ
 سوٹھ پاؤڈر: آدھا چائے کا چمچ
 لہسن کے جوئے (پکھل لیں): دس عدد
 پیاز (چوپ کر لیں): 1 عدد درمیانی
 تیل: 4 کھانے کے چمچے

کشمیری سبزی کباب

آجندہ

قیمہ: 1 کلو
 انڈے: 2 عدد
 سوٹھ پاؤڈر: 1 چائے کا چمچ
 لال مرچ پوسی ہوئی: 1 چائے کا چمچ
 نمک: حسب ذائقہ
 اورک: آدھا چائے کا چمچ
 زیرہ پاؤڈر: 1 چائے کا چمچ
 پیاز: 1 عدد
 سوکھا پودینہ: 1 کھانے کا چمچ
 مکھن: 2 کھانے کا چمچ

تذکیر

قیے میں تمام مصالحے ڈال کر کس کر کے پیس لیں۔ پھر اس میں کئی پیازہ انڈے اور دو کھانے کے چمچے مکھن ڈال کر کس کریں اب سینوں میں لگائیں اور باربی کیو کریں۔ ہرے پودینے کی چٹنی کے ساتھ سرو کریں۔





شیف مسز لیکھا اظہر

سے ملاقات



ہذا آپکی شادی ارچ تھی یا لوبہ تھی؟

ج) میری شادی ارچ اور لوبہ دونوں ہی کہہ سکتے ہیں میرے والدین دعوتوں اور تقریبات کا بہت ہی زیادہ اہتمام کرتے تھے اور میرے سسرال والوں کا میرے گھر والوں سے ملنا جلنا تھا اور پھر میری ساس نے پروپوزل دیا اور میرے والدین نے قبول کر لیا، میرے والدین خود میرے شوہر کی آمد پر انکے لیے کھانوں کا اہتمام کروا دیا کرتے تھے اور خاص طور پر مجھ سے کھانے بنواتے اور بتاتے یعنی نے بنایا ہے۔ (ہنستے ہوئے بولیں)۔

ہذا پھر تو یہ بات درست ہے کہ دل کا راستہ معدے سے ہو کر گزرتا ہے؟

ج) ہاں آپ کہہ سکتی ہیں میرے شوہر بھی بہت پسند کرتے ہیں میرے کھانوں کو بلاشبہ کامیاب ازدواجی زندگی کے لیے بہترین کوکنگ بھی لازمی جزو ہے اور اب تو 24 سال ہو گئے شادی کو۔ اگلے سال سلور جوبلی ہے۔ (ہنستے ہوئے بولیں)۔

ہذا آپکے بچے کتنے ہیں اور کیا کرتے ہیں؟

ج) میرے چار بچے ہیں دو بیٹے دو بیٹیاں۔ بڑی بیٹی شیز Indus Velly انڈس ویلی کے لیے بحیثیت ڈیزائنر کام کر رہی ہے اور دوسرا بیٹا A-Level میں پڑھ رہا ہے۔ تیسری بڑی بیٹی میڈیکل میں اور

سے بہت کچھ سیکھا!

یہ وہ تو سچی کہلات ہیں جو ان کے ساتھ کام کرنے والی ایک اب ساتھی کے ہیں۔ اب قارئین ہاؤرچی خانہ کے نظر یعنی کی زندگی کے چند پہلو لاتے ہیں جن کو ہم نے انٹرویو کی صورت میں یکجا کیا ہے۔

ہذا آپکی ابتدائی تعلیم اور اعلیٰ تعلیم کیا ہے؟

ج) میں نے نیازی گرامر اسکول سے میٹرک اور انٹرمیڈیٹ کرنے کے بعد B.A کیا۔

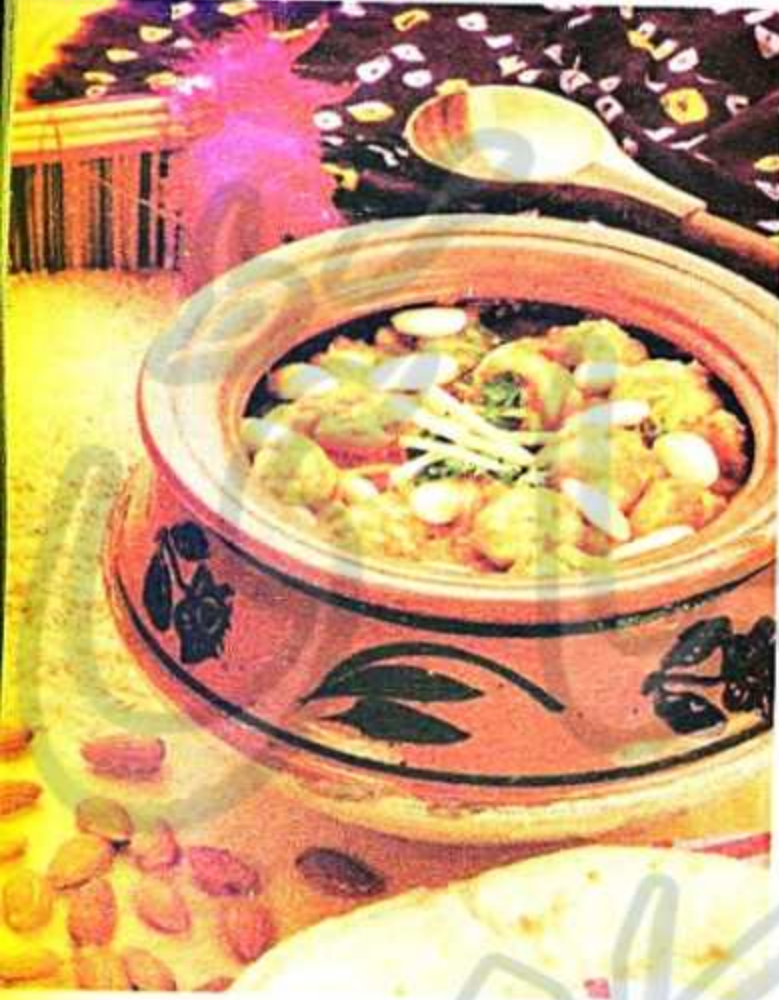
ہذا آپکی گھریلو ذمہ داریاں اور کوکنگ اسٹائلیش و ایکسپریٹ کے جو اے

سے خدمات ہیں ان کو آپ کیسے Mannage کرتی ہیں؟

ج) میرے شوہر کھانے پینے کے بہت شوقین ہیں اور والدین کافی تقریبات اور دعوتوں کا اہتمام کرتے تھے اور نسبت سے مجھے نئے کھانے پکانے اور سجانے کا شوق ہوا اور میں نے گھریلو ذمہ داریوں کے ساتھ ساتھ جوٹلو اور رسالوں کے لیے بھی خدمات انجام دی ہیں رتی بات گھر کی تو میں سمجھتی ہوں ایک عورت اگر چاہے تو منظم طریقے سے احسن طور پر ہر ذمہ داری ادا کر سکتی ہے۔

مسز لیکھا اظہر کا نام کسی متعارف کا محتاج نہیں جو کوکنگ ایکسپریٹ کے ساتھ ساتھ کوکنگ اسٹائلیشننگ کے امور بھی بخوبی ادا کرتی ہیں۔ یعنی اظہر نے بے شمار پروگرامز بالترتیب Indus T، مصالحو چیلنجر، Hum، ذوق Ary چیلنجر پر کیے۔

صبح صبح سب کچھ دو، ہم چیلنجر پر بحیثیت مہمان شیف اور رنگون والا اور کا باوانی کی کوکنگ کلاسز میں بطور ماہر شیف کلاس لیتے والی اس شخصیت کا تعلق دہلی کے انتہائی مہذب گھرانے سے ہے انکے والد خود لذت کام و دہن کے معاملے میں بہت ہی معیاری کھانوں کے دلدادہ ہیں اور اس حوالے سے یعنی بھی بہت حدت پسند اور نفیس طریقوں کو اپناتے ہوئے کوکنگ کے ساتھ ساتھ بہترین کوکنگ اسٹائلیشن کے طور پر مختلف چیلنجز پر اپنی خدمات انجام دے رہی ہیں نہ صرف ایک کھانا بلکہ پرنٹ میڈیا پر بھی ماہنامہ دسترخوان (اردو) ماہنامہ Good Food اور دیگر رسالوں میں بحیثیت کوکنگ اسٹائلیشننگ ایکسپریٹ کے علاوہ Ary ذوق چیلنجر کی 3 کوکنگ بکس Ary Zouq Cook Book میں کوکنگ اسٹائلیشننگ ایکسپریٹ کی خدمات انجام دے چکی ہیں جو منظر عام پر آچکی ہیں اور ان کی میم ممبرز میں سے عمارہ کا کہنا ہے کہ ”یعنی میں نے آپ



سب سے چھوٹا میٹیکن ہاؤس میں کلاس 4 کا طالب علم ہے۔
ہذا کوکنگ اسٹاڈیلشننگ کے حوالے سے میں آپ نے کن کن مشہور شخصیات
کے ساتھ کام کیا؟

ج) میں نے ماسٹر شیف بک کے سلسلے میں نوید، عمران، نگہت ندیم، اساجان
، عمارہ کے ساتھ بہت کام کیا میری استاد سارہ جن کو کبھی نہیں بھول پاؤں گی
میں نے ان سے بہت کچھ سیکھا۔ یوں مجھے لیجے Ary Zouq کی لگ بک
کی پوری ٹیم کے تمام مشہور شیف اور پروڈیوسرز کے ساتھ کام کیا اور کر رہی
ہوں اسکے علاوہ مصالحوں کے اشتہار میں بھی کام کیا جو Food
Stylish کی برانڈرزڈ شیئر تھیں جن میں ردا کی ڈشیز اور پروڈیوسر پرویز
صاحب کے ساتھ کام کیا۔

ہذا آپ کوکنگ کرنا زیادہ پسند ہے یا کوکنگ اسٹاڈیلشننگ کرنا؟
ج) مجھے کوکنگ سے زیادہ کھانوں کو نئے نئے اور جدت پسندانہ انداز
میں پیش کرنا زیادہ اچھا لگتا ہے اور یہ کام میں سٹائلڈ Ary Cook Book
میں بہت دلچسپی سے کیا ہے۔

کھانا تو سب ہی بنا لیتے ہیں کھانے کو پیش کرنے کا انداز ہر کسی کو کم ہی آتا
ہے اور کوکنگ ایک سپرٹ اگر کوکنگ اسٹاڈیلشننگ بھی ہو تو پھر کیا ہی بات
ہے۔

ہذا اس شعبے میں اپنی خدمات کے معاوضے کے بارے میں آپ کیا
کہیں گی؟

ج) میں صرف اتنا ہی کہوں گی کہ ہمارے ملک میں ہر شعبے کے طرح ہمارے
شعبے میں بھی معاوضے انتہائی کم ہیں اور ہماری محنت کا معاوضہ نہ ہونے کے
برابر ہے۔ جبکہ دیگر ممالک میں اس شعبے میں کام کرنے والوں کو بہت ہی
مراعات اور بہترین معاوضے ملتے ہیں۔



Downloaded From Paksociety.com

جلد کی نشاندہی کیلئے

☆ سردیوں میں تھوڑا وقت گرم پانی کے بجائے نیم گرم پانی کا استعمال کریں کیونکہ تیز گرم پانی کے استعمال سے آپ کی جلدی خلیے جل جاتے ہیں جس سے آپ کی جلد مزید خشک ہو جاتی ہے صابن کو سختی سے رگڑنے کی بجائے آہستہ آہستہ اپنے جسم پر لگائیں تو لیے کی جگہ نرم و ملائم کپڑے کا استعمال کریں اس سے آپ کی جلد زیادہ دیر تک نرم رہے گی نہاتے وقت اس بات کا دھیان رکھیں کہ صابن اچھی طرح سے آپ کے جسم سے صاف ہو جائے نہانے کے بعد موچر اتر، گھیسرین یا عرقی گلاب کا استعمال کریں۔

☆ ہفتے میں ایک دفعہ ملک ہاتھ بھی لیا کریں اس سے بھی آپ کی جلد نرم و ملائم رہے گی ہاتھ ٹب میں پانی بھر کر اس میں ایک کپ سوکھا دودھ اور ایک سے دو چائے کے چمچے بادام کا تیل اور دس قطرے کینو کے ایسنس ڈال کر پانچ منٹ کے لیے اس میں بیٹھ جائیں اور پھر صاف پانی سے نہالیں آپ خود محسوس کریں گے کہ آپ کی جلد کس قدر نرم و ملائم ہو جائے گی۔

فروری

بالوں کے گرنے وغیرہ کی پریشانی زیادہ ہوتی ہے۔

سب سے اہم بات یہ ہے کہ قدرتی نہات کے ذریعے بہت سی چیزوں کا پتا چل گیا ہے جن کے ذریعے ہم اپنی ان پریشانیوں سے آسانی سے نجات پاسکتے ہیں مثلاً Vata سردیوں میں لوگوں کو اناج کا استعمال زیادہ کرنا چاہئے اس کے علاوہ اچھی طرح پکی ہوئی بنزیوں، چاول، سوپ اور ڈیری اشیاء بھی استعمال کرنا چاہئے اور گرم تیل کا مساج بھی ان کے لئے فائدہ مند ثابت ہوگا۔

مندرجہ ذیل احتیاطی تدابیر کے ذریعے سے آپ سردیوں میں پیش آنے والی پریشانیوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

☆ آپ صابن، موچر اتر اور دوسری بیوٹی پروڈکٹ کا ضرور استعمال کریں جو کہ آپ کی جلد کے لیے مناسب ہوں کوشش کریں کہ کیمیکل سے پاک جزی بیوٹیوں پر مبنی صابن استعمال کریں صابن کو بار بار تبدیل نہ کریں اس کے ساتھ ساتھ بے بی آئل کا استعمال لیں۔

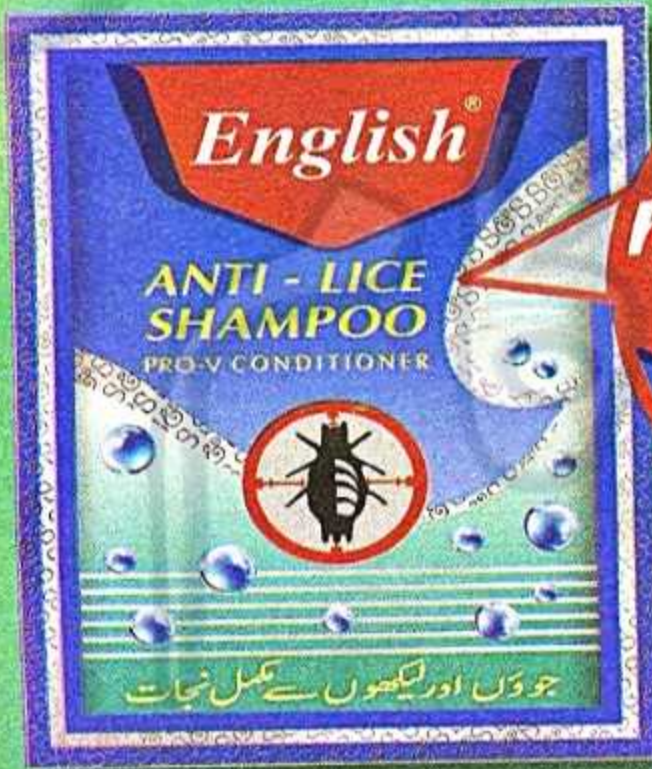
اگر ہم اپنی جلد کو بنیاتی نقطہ نگاہ سے دیکھیں تو ہمیں اپنے مسائل کا حل آسانی سے مل سکتا ہے دراصل ہماری جلد قدرت اور انسانی برتاؤ پر انحصار کرتی ہے جس کو ہم تین اقسام میں تقسیم کرتے ہیں۔

1) VATA 2) Pitta 3) KAPHA

ان تینوں اقسام کا تعلق ہوا، آگ اور پانی سے ہے Kapha قسم سے تعلق رکھنے والے افراد بہت ٹھنڈے اور اپنے غصے پر قابو رکھنے والے ہوتے ہیں Pitta قسم سے تعلق رکھنے والے افراد متحرک، مشغولی ہوتے ہیں جبکہ Vata سے تعلق رکھنے والے افراد خیالوں میں رہنے والے تحقیقی اور مقابلہ پسند لوگ ہوتے ہیں Vata کا تعلق (سردی) Pitta کا تعلق (گری) Kapha کا تعلق (مون سون) سے ہوتا ہے وہ لوگ جن کا تعلق Vata اور Pitta اقسام سے ہے انہیں بدلتے ہوئے موسموں میں زیادہ متاثر رہنے کی ضرورت ہوتی ہے مثال کے طور پر Vata اقسام سے تعلق رکھنے والے افراد کو گرمیوں کے مقابلے میں سردیوں میں خشک جلد اور

English

سر نہ کھجائیں..
Healthy ہو جائیں!



HOLOGRAPHIC PRINT اصل کی پہچان

5 منٹ میں جوڑوں اور لیکھوں سے مکمل نجات



A Quality Product of

READING
Section

facebook.com/englishtextbooks

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

حالت میں اپنی سہولت کے مطابق تھوڑی دیر سانس کو باہر نکال دیں۔ روزانہ کھلی فضا میں دس سے پندرہ منٹ یہ عمل کریں۔ آپ خود میں نمایاں بہتری محسوس کریں گی۔

☆ سب سے پہلے آپ اپنی غذا پر توجہ دیں۔ ایسے پھل اور سبزیاں استعمال کریں جن میں آئرن پایا جاتا ہو۔ سلاد، پالک اور سیب زیادہ استعمال کریں۔ اپنے ڈاکٹر کے مشورے سے آپ آئرن اور وٹامن ای کی گولیاں استعمال کر سکتی ہیں۔

☆ سردھونے کیلئے بادام کی کھلی استعمال کریں۔ نہانے سے قبل زیتون کا تیل یا ہینر آئل کا مساج ضرور کریں۔

پر جذب نہیں کر پاتے اس وجہ سے بھی ہمارے بال گرنا شروع ہو جاتے ہیں۔ اگر ممکن ہو تو آپ صبح سویرے کھلی فضا میں سیر کو اپنا معمول بنالیں۔ کھلی فضا میں صبح طریقے سے سانس لیں تاکہ صحت بخش ہوا پھیپھڑوں میں پوری طرح داخل ہو سکے۔ صبح طریقے سے سانس لینے کا طریقہ یہ ہے۔

بالکل سیدھی بیٹھ جائیں یا کھڑی ہو جائیں۔ آہستہ آہستہ تھنوں سے سانس اندر کھینچیں۔ منہ بالکل بند رکھیں۔ پہلے پھیپھڑوں کے نچلے حصے میں ہوا بھرنے کی کوشش کریں۔ اس کے لیے پیٹ کو تھوڑا سا باہر کی طرف پھیلائیں۔ اب پھیپھڑوں کے نچلے حصے میں ہوا بھرنے کی کوشش کریں۔ اس کے لیے پیٹ کو تھوڑا سا باہر کی طرف پھیلنے دیں۔ اب پھیپھڑوں کے اوپر والے حصے میں سانس کو بھریں۔

سارے عمل کے دوران سانس کو آہستہ آہستہ لگاتار اندر کھینچیں۔ یہ ایک باقاعدہ عمل ہے اس عمل کے دوران جسم کو جھٹکنے دینے کی کوشش نہ کریں۔ اس

بالوں کا گرنا آج کل ہر ایک کے لئے مسئلہ بنتا جا رہا ہے کیونکہ غلط شیپو، تغیرات، صبح خوراک نہ لینے اور نیند نہ پوری ہونے کی وجہ سے بال گرنا شروع ہو جاتے ہیں۔ لہذا پہلے آپ یہ چیک کیجئے کہ ان میں سے کوئی پرالم تو آپ کے ساتھ نہیں ہے۔

☆ تین چھ برسوں اور تین چھ زیتون کا تیل کس کیجئے اور اچھی طرح مساج کر کے آدھے گھنٹے بعد واش کر لیجئے۔ نمایاں فرق محسوس کریں گے۔

☆ آپ خوراک بھی صحیح لیتی ہیں اور آپ کی عمومی صحت بھی اچھی ہے۔ اس کے باوجود بال گر رہے ہیں تو آپ اپنا شیپو تبدیل کریں۔ ضروری نہیں کہ بڑی بوٹیوں والا شیپو استعمال کریں۔ دراصل تیل اور شیپو کا تعلق آپ کی جلد سے ہوتا ہے جو آپ کو سوٹ کرے وہی استعمال کرنا چاہئے۔ آپ ایسا شیپو استعمال کریں جو خشک بالوں کے لئے ہو۔

☆ اس کے علاوہ کبھی کبھی ایسا ہوتا ہے کہ ہمارے پھیپھڑے آکسیجن صحیح طور

گرتے بالوں کا علاج



READING
Section

باورچ خانہ کے پکوان

Healthy Meal

مزیدار کھانے بڑھائیں آپ کے دسترخوان کی زینت



جیلیے موسے

ترکیب

آجڑاء

- ☆ سب سے پہلے پانی کو ہال لیں
- ☆ ایک بڑے برتن میں نکال کر اسے
- ☆ اور پھر جب پانی اہل جائے تو اس کے
- ☆ ٹھنڈا کرنے کے لئے رکھ دیں۔
- ☆ اندر جیلی شامل کر دیں۔
- ☆ جو حصہ سرد کرنا ہوا نہیں کچل کر اس کے
- ☆ اندر کریم اور پائن اپل بھر لیں۔
- ☆ کچھ دیر تک پکائیں گچج ہلاتے
- ☆ اب ڈش سرو کرنے کے لئے تیار ہے۔
- ☆ رہیں۔

جیلی: 100 گرام
پائن اپل: 140.0 گرام
کریم: 65 ملی لیٹر

NOVA®
GLASSWARE

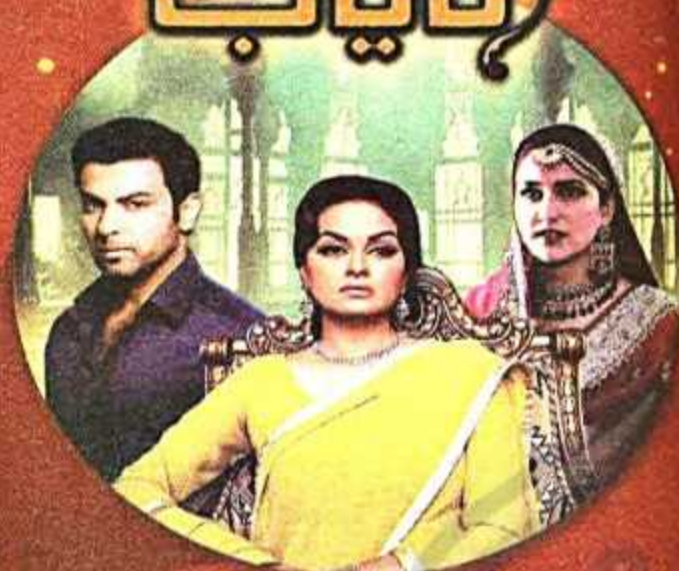
READING
Section

سید کاظم



MONDAY

زانیاب



TUESDAY

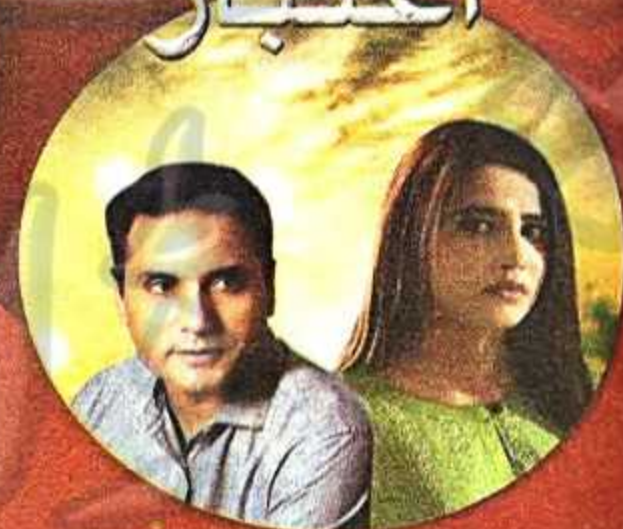


کورٹ روم



FRIDAY

اعتبار



WEDNESDAY

میر سیمپا



THURSDAY



AAJ ENTERTAINMENT

کٹناکٹ

ترکیب

آجڑاء

☆ فراہم چین میں تیل گرم کر کے اس میں زیرہ، ادراک، لہسن پیسٹ ڈال کر خوب بھونیں اس کے بعد کئی لال مرچ، نمک، دل، گردہ، کلہبی، دھنیا پاؤڈر اور ٹماٹر ڈال کر گھالیں جب ادھ گلا ہو جائے تو مغز شامل کر لیں اور خوب بھونیں اسکے بعد گرم مصالحہ پاؤڈر، کئی ہوئی باریک ادراک، ہری

تیل: 1 کپ
ادراک کا پیسٹ: 1 کھانے کا چمچ
لہسن کا پیسٹ: 1 کھانے کا چمچ
زیرہ: 1 چائے کا چمچ
دھنیا پاؤڈر: 1 کھانے کا چمچ

نمک: 2 گرام
سرخ مرچ (کئی ہوئی): 1 کھانے کا چمچ
کھن: 100 گرام (بغیر نمک والا)
ٹماٹر: 2 عدد (چوب کیے ہوئے)
پیاز: 1 عدد بڑی
دہی: 2 کھانے کے چمچ

مٹن کا دل: 2 عدد
مٹن گردے: 4 عدد
مٹن مغز: 2 عدد
گرم مصالحہ: 1 چائے کا چمچ
سبز پیٹھی: 2 گرام
سبز ہری مرچیں: 5 عدد (کٹ لیں)
سبز دھنیا: 1 کپ چوب کیا ہوا

NOVA[®]
GLASSWARE



NOVA... *The Wise Choice*

A vast range of light weight drinking glasses, stemware and jugs.

Brands of the year Award
IT'S ALL ABOUT CHAMPIONS



Section



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

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

We Are Anti Waiting WebSite

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

✧ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

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

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



ڈاٹ پیسٹ

ترکیب

اجزاء

لگائیں اور پائن اپیل کے ٹکڑے ،
اسٹراپیری اور بنانا جیلی تھوڑی سی کریم اور
ان کے اوپر کسٹریڈ کی تہ لگادیں۔
☆ اسی ترتیب سے دوسری تہ
لگائیں۔ (نوٹ: اس کو پکانے کے لیے
کڑی کاچچہ استعمال کریں)۔

☆ اس میں دنیلا کسٹریڈ کس کریں۔
☆ باقی دودھ میں پینی ڈال کر پکائیں جب
دودھ کھولنے لگے تو چھچھ پلاتے ہوئے دنیلا
کسٹریڈ کا کسٹریڈ ڈال کر اتنا پکائیں کہ گاڑھا
کسٹریڈ بن جائے۔
☆ سرونگ ڈش میں ایک تہ نوڈلز کی

☆ کریم پیالے میں ڈالیں اور دو کھانے
کے چھچھے دودھ کے ساتھ پھینٹ لیں۔
☆ جیلی کو ڈبے پر لکھی ہدایات کے مطابق
بنالیں اور ٹھنڈا ہونے پر چھوٹے چھوٹے
کیوب کاٹ لیں۔
☆ تھوڑا سا دودھ ایک پیالی میں نکالیں اور

سیب: 200 گرام
اسٹراپیری جیلی: 10 گرام
بنانا جیلی: 10 گرام
کریم: 200 ملی لیٹر
کشمش: 10 گرام
بادام: 10 گرام

دودھ: 1 لیٹر
شکر: 200 گرام
پائن اپیل ٹکڑے: 200 گرام
اپے ہوئے نوڈلز: (200 گرام) 1/2
یکٹ
کیلے: 3 عدد

READING
Section

READING
Section

نساء ایکسٹرا گلوئنگ وائٹننگ کریم

ایک منفرد
فینرٹس
ٹریٹمنٹ |
خوبصورت
اور جوان
رنگت کے لئے



TREND INTERNATIONAL
www.trendco.com

ٹینشن نہ لو - گورا پن چاہیے
نساء وائٹننگ کریم لو



شاہی ٹنڈے

ت ترکیب

آ اجزاء

- | | | | | |
|--|--|---|---|--|
| ☆ اب احتیاط سے سرونگ ڈش میں نکال لیں اور 10 منٹ تک ٹھنڈا ہونے دیں پھر کئے ہوئے بادام چھڑک دیں اور چاندی کے ورق سجادیں۔ | ☆ خشک دودھ ڈال دیں اور بکلی آج پر پکھنے دیں۔ | ☆ ایک فرانگ بین میں تھی گرم کر کے توست لیں اور الگ پلیٹ میں نکال لیں۔ | ☆ خشک دودھ: 200 گرام
تھی: 200 گرام
زررے کارنگ: چنگلی بجر
چاندی کے ورق: 2 عدد
بادام: 10 عدد (باریک کئے ہوئے) | ڈبل روٹی: 4 عدد (کاٹ کر آٹھ ٹکڑے کر لیں)
دودھ: 1 کلو
چینی: 200 گرام
چھوٹی الائچی: 8 عدد |
| ☆ لذیذ خوش ذائقہ شاہی ٹنڈے تیار ہیں۔ | ☆ جب دودھ قدرے گاڑھا ہو جائے تو زررے کارنگ ذرا سے دودھ میں گھول کر اوپر ڈال دیں۔ | ☆ ایک بین میں دودھ اور الائچی ڈال کر خوب پکائیں 5 منٹ بعد توست ڈال کر | | |

Downloaded From
Paksociety.com



توت سیاہ

گلے کے درد، ورم اور خراش کے لیے موثر

ٹھنڈی، کھٹی اشیاء کا استعمال، ماحولیاتی آلودگی، گرد و غبار، دھواں، سگریٹ نوشی اور جراثیم سے گلہ متاثر ہوتا ہے۔ جس سے آواز کا بیٹھ جانا، گلے میں درد، ورم، خراش اور کھانسی جیسی علامات پیدا ہو جاتی ہیں۔ ادارہ قرشی کے ماہرین نے قدرتی توت کی خوبیوں کا جائزہ لے کر انتہائی معیاری شربت توت سیاہ تیار کیا ہے۔ معیاری قدرتی توت سے بنا قرشی کا شربت توت سیاہ گلے کے امراض کیلئے ایک موثر دوا ہے۔ جس کے فوائد درج ذیل ہیں:

- گلے کے درد، ورم، خراش اور آواز کے بیٹھ جانے میں مفید ہے
- گلے کے غدود بڑھ جانے (Tonsillitis) کی شکایت میں موثر ہے
- سگریٹ نوشی اور خشک چیزوں کے استعمال سے گلے میں ہونے والی خراش کے لیے انتہائی مفید ہے
- خناق کے مرض میں بھی اس کا استعمال مفید ہے

لہذا خالص اور معیاری توت سے تیار کردہ صرف قرشی کا شربت توت سیاہ ہی استعمال کریں

سرسے سر جلا
توت سیاہ صرف
قرشی کا ہی لا



READING
Section

facebook.com/QarshiPakistan | www.qarshi.com

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

باورچی خانہ آپ کے ہاتھوں میں

آجترہ

پنے: 1/2 کلو
چکن: 6 سے 7 کلو
گھی: فرائی کے لئے

گرم مصالحہ: 1 چمچ چھوٹا
لال مرچ: 3 چمچے
نمک: حسب ذائقہ



شاہی پننے (چھولے)

ت ترکیب

تھی گرم کر کے نمک اور مرچیں ڈال کر پانی ڈال دیں اور چھج سے ہلائیں
نمک مرچ کس ہو جائے گی تو گرم مصالحہ ڈالیں کچھ دیر چلانے کے بعد
چکن ڈالیں ہلائیں اور گھنے کیلئے ڈھک دیں چکن گل جائے تو ابلے ہوئے
چنوں میں ملا دیں اور دس منٹ کیلئے دم پر رکھ دیں۔

آجترہ

بٹربیف: 1 کپ (ریشہ کیے ہوئے)
پیزا سوس: 4 کھانے کے چمچے
کریم چیز: 1/2 کپ
ہرا دھنیا: 2 کھانے کے چمچے
پائن اپیل اور چیریز: گارڈنگ کے لئے
تیل: 2 کھانے کے چمچے
لہسن کا پیسٹ: 1 چائے کا چمچ

پیاز: 1 عدد (کٹی ہوئی)
مشروم: 6 عدد (سلاکس)
نمک: 1/2 چائے کا چمچ
کالی مرچ: 1/2 چائے کا چمچ
اور یگانو: 1 چائے کا چمچ
فرنج لوف: 1 عدد (سلاکس)



بٹربیف مشرومز

ت ترکیب

☆ پہلے بریڈ کو آدھے انچ کے سلاکسز میں کاٹ لیں۔
☆ اب انہیں پیزا سوس سے برش کر کے دس منٹ کے لیے بیک کر
لیں۔
☆ پھر اس پر فلنگ اور کریم چیز لگائیں۔
☆ اب ہرا دھنیا، گلینڈ چیریز اور پائن اپیل کیو بڑ ڈال کر گارڈنگ
کریں۔
☆ فلنگ کے لیے: دو کھانے کے چمچ تیل گرم کر کے اس میں لہسن کا
پیسٹ اور پیاز شامل کر کے دو منٹ کے لیے پکائیں۔
☆ اب اس پر مشروم، بٹربیف، نمک، کالی مرچ اور اور یگانو ڈال
کر کس کریں اور چولہے سے اتار لیں۔

آجترہ

مرغی کا گوشت: ڈیڑھ کلو (سالم کھال سمیت)
 نوڈلز (اہال کر): 100 گرام
 نمک: حسب ذائقہ
 چکن کیوب: ایک عدد
 موٹگ پھلی کا تیل: ایک کھانے کا چمچ
 ادراک (کوٹ لیں): دو چائے کے چمچے
 لہسن کے جوئے: دو عدد (کوٹ لیں)
 لیمن گراس (چوب کر لیں): ایک ڈنٹھل
 ہلدی: ایک چائے کا چمچ
 دھنیا پاؤڈر: دو چائے کے چمچے
 لیموں کے پتے: دو عدد
 لیموں کا رس: ایک کھانے کا چمچ
گارنشنگ کے لیے
 ہری پیاز: چار عدد
 بین اسپراؤٹس (اہلی ہوئی): ایک کپ
 انڈے (سخت اہال لیں): دو عدد
 آلو (اہال کر سلاکس کاٹ لیں): دو عدد

آجترہ

جھینگے: 300 گرام
 ہری پیاز: 1 عدد
 انڈا: 1 عدد
 ڈبل روٹی: 4 سلاکس
 ہری مرچ: 4-5 عدد
 تیل: 1/2 پیالی
 لہسن: 4-5 جوے
 ادراک: 1 درمیانہ ٹکڑا
 تیل کا تیل: 1 چائے کا چمچ
 سرکہ: 1 چائے کا چمچ
 کارن فلور: 2 کھانے کے چمچے
 تیل: جمنے کے لیے
 نمک: حسب ذائقہ



سوٹو ایام



شرمپ ٹوسٹ وڈ سیسمی سیڈز

تذکیب

سوس پین میں آٹھ کپ پانی ڈال کر 35 منٹ تک اتنا پکائیں کہ 6 کپ بچنی تیار ہو جائے۔
 گوشت سے کھال اور ہڈیاں الگ کر دیں اور گوشت کے ریٹھے کر لیں سوس پین میں تیل گرم کریں اس میں لہسن، ادراک اور لیمن گراس ڈال کر ایک سے دو منٹ تک پکائیں۔ پھر ہلدی، دھنیا، چکن کیوبز اور گوشت کے ریٹھے شامل کر کے خوب بھون لیں۔ لیموں کے پتے ڈال کر دس منٹ تک پکائیں۔
 سرور کرنے سے پہلے اس میں لیموں کا رس شامل کر دیں۔
 سرورنگ ڈش میں ابلے ہوئے نوڈلز ڈالیں اور اس پر سوپ ڈال دیں۔ ابلے ہوئے انڈوں، آلو، ہری پیاز اور بینز کے ساتھ ڈرینگ کریں اور گرم گرم سرور کریں۔

تذکیب

☆ پہلے چو پر میں 1 عدد ہری پیاز 300 گرام جھینگے، 4-5 جوے لہسن، 1 درمیانہ ٹکڑا ادراک، 1 عدد انڈا، حسب ذائقہ نمک، 2 کھانے کے چمچے کارن فلور اور 4-5 عدد ہری مرچ شامل کر کے ایک گاڑھا سا پیسٹ تیار کر لیں اور پیالے میں نکال لیں۔
 ☆ اب ڈبل روٹی کے چار سلاکس کو چار چار حصوں میں کاٹ لیں۔
 ☆ پھر جھینگوں کا پیسٹ ڈبل روٹی کے تمام حصوں پر لگائیں اور اس پر تیل چھڑک دیں۔
 ☆ اس کے بعد پین میں تیل گرم کر کے ڈبل روٹی کے سلاکس دونوں طرف سے ڈیپ فرائی کر لیں۔ مزہ ار شرمپ ٹوسٹ وڈ سیسمی سیڈز تیار ہے۔

یا ان سے باہر جن لوگوں سے روزمرہ انکا سابقہ پڑتا ہے ان سے حراساں ہونا ایک عام سی بات بن گئی ہے وہ وہی کہ اخلاقیات کی حدود کو پار کرنے کی کوشش کرنے والے حضرات انہیں مسائل کی پیکی میں پے ہوئے ہونے کی بنا پر ملازمت کرنے کی سزا دیتے دکھائی دیتے ہیں جب وہ ذہنی، جسمانی اور معاشی مسائل کو حل کرنے میں مصروف عمل ہوتی ہیں یہ بھی ایک بڑی وجہ ہے ذہنی دباؤ اور ڈپریشن کی اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ:

☆ ذہنی دباؤ کو کیسے کم کیا جائے۔

اس کے لئے ضروری ہے کہ ہمیں اپنی سوچ اور نگرش میں مثبت تبدیلی لانی ہوگی اگر آپ پرسکون رہنا چاہتے ہیں تو ایسا کرنا ہی ہوگا اور ضروری نہیں کہ ہر مسئلے کا حل ممکن ہو زندگی میں کچھ مسائل ایسے ہوتے ہیں جن کو ہمیں ہر حال میں قبول کرنا پڑتا ہے۔ مثال کے طور پر اگر کسی شخص کو ملازمت سے فارغ کر دیا جاتا ہے تو اس کو دل سے اسے قبول کرنا چاہئے اور اپنے لئے کوئی دوسری ملازمت کا بندوبست

کرنے کی سعی کرنی چاہئے اسی طرح اگر کسی عورت کو طلاق ہو جائے یا کسی کو کاروبار میں نقصان ہو جائے تو اس صورت میں انہیں وسیع القسمی سے قبول کرنا چاہئے۔ فقط سوچتے رہنا یا مایوسی کا شکار ہو جانے سے مسئلہ حل نہیں ہوگا ہمیں اس سے بھی بدتر حالات کو قبول کرنے کی ہمت پیدا کرنی ہوگی۔

ہمارے ملک میں ماہر نفسیات کی تعداد بہت کم ہے اور ذہنی مریضوں کی تعداد زیادہ ہے اور یہ آئے دن بڑھتی چلی جا رہی ہے کیونکہ نفسیاتی علاج معالجے پر بہت زیادہ اخراجات آتے ہیں جو کہ صرف وہی لوگ کر سکتے ہیں جو امیر ہوں جن لوگوں کی آمدنی کم ہو وہ اس سے مکمل طور پر مستفید نہیں ہو سکتے اس کے لئے ضروری ہے کہ حکومت غریب ذہنی مریضوں کے علاج کے لئے

بندوبست کرے تاکہ غریب اور نادار لوگ پیروں اور فقیروں کے چنگل میں نہ پھنس جائیں۔ کیونکہ یہ جعلی پیر فقیروں کی ذہنی حالت کو اور زیادہ خراب کر دیتے ہیں جس کی وجہ سے وہ شخص مکمل طور پر پاگل ہو جاتا ہے۔

ذہنی دباؤ کا شکار مردوں کی نسبت زیادہ تر عورتیں ہوتی ہیں اس کی ایک وجہ ان پر بے جا پابندیاں بھی ہو سکتی ہے اور اس کے علاوہ ان کی دماغی مصروفیت مردوں کی نسبت کم ہوتی ہے۔ اسی

وجہ سے وہ جلد ہی ذہنی دباؤ کا شکار ہو جاتی ہیں۔ اس کا بہترین حل یہ ہے کہ اپنے آپ کو مصروف رکھیں تاکہ پریشانی سے نجات حاصل ہو

نجات حاصل ہو

ذہنی دباؤ اور اسکا حل



ہمارے معاشرے میں لوگوں میں ایک دوسرے کو برداشت کرنے کی قوت بالکل معدوم ہوتی جا رہی ہے اس بھاگی دوڑتی زندگی میں ہم روزانہ اس طرح کے حالات کا سامنا کرتے ہیں جیسے ٹریفک کا جام ہونا اور لوگوں کا کوفت و انتظار کے نتیجے میں سفالطات منہ سے نکالنا۔

کاروبار میں نقصان یا بروقت کام نہ ہونے کی سبب ماتحت افراد پر بلا وجہ چیخ و پکار کرنا، بچوں کی پرورش، تعلیم و تربیت اور کردار سازی نہ ہونا یہ تمام وہ عناصر ہیں جو معاشرے میں ذہنی بیمار افراد پیدا کرتے ہیں۔

یہاں ایک بات اور قابل ذکر طور پر والدین کے گوش گزار کرنا چاہوں گی کہ موجودہ دور میں انکے بچے، پچیاں اسکول، کالج اور یونیورسٹی جاتے ہوئے

شمار کم کے ذہنی مسائل سے اس وقت دوچار ہو جاتے ہیں جب انکو جنسی طور پر حراساں کیا جاتا ہے جس میں بچوں کو ناگوار انداز سے چھونا، دیکھنا اور جملے بازی کرنا اور پھر دوسرا ہماری ماؤں اور گھر کے افراد کا بچوں کو بڑھتی ہوئی عمر

کے تقاضوں کے مطابق حالات سے نبرد آزما ہونے کے بارے میں آگاہی فراہم نہ کرنا لڑکوں اور خصوصاً لڑکیوں میں شدید ذہنی دباؤ اور عدم تحفظ کے احساسات کا پیدا ہونا لازمی ہو گیا ہے۔

(یہ تمام نازیبا حرکات وین والے، نقلی ادارے کا نچلا طبقہ مثلاً چوکیدار، مالی، اور مدرسے کے مولوی حضرات یا پھر خاندانوں کے وہ افراد جو بظاہر بہت مہذب حیثیت کے حامل ہوتے ہیں جن پر کوئی انگلی نہیں اٹھا سکتا لیکن بچے ان سے حراساں ہوتے ہیں اور دور بھاگنے کی کوشش کرتے دکھائی دیتے ہیں۔

اگر ان بچوں کی بروقت کاؤنسلنگ (گفت و شنید سے مسئلے کا حل) نہ کی جائے تو وہ شدید ذہنی دباؤ اور نفسیاتی بیماریوں کا شکار ہو کر معاشرے کا نااہل فرد بن کر رہ جائیں گے۔

ان حالات میں والدین اور اساتذہ بہترین کردار ادا کر سکتے ہیں اور انہیں ذہنی دباؤ سے نجات دلا سکتے ہیں۔

ذہنی دباؤ کی ایک وجہ خواتین اور خاص کر ملازمت پسند خواتین اداروں میں

ذہنی دباؤ (Dipration) کے لغوی معنی ہیں کوئی بھی ذہنی کیفیت یا حالت جو دکھ، درد، نقصان یا بے بسی کی صورت میں پیدا ہوتی ہے۔

ذہنی دباؤ کی کیفیت وقتی و طویل دونوں ہو سکتی ہیں۔ طویل عرصے تک ذہنی دباؤ کا شکار رہنے والے افراد شدید قسم کی نفسیاتی بیماریوں میں بھی مبتلا ہو جاتے ہیں۔

ذہنی دباؤ پیدا ہونے کی کئی وجوہات ہو سکتی ہیں جن میں گھریلو جھگڑے، غربت، بے روزگاری اور دہشت گردی، قتل و غارت گری اور ذہنی کی وارداتیں شامل ہیں، روز بروز بڑھتے ہوئے جرائم اس بات کا ثبوت ہیں کہ لوگ شدید ذہنی خلفشار میں مبتلا ہو رہے ہیں۔

تصور کا دوسرا رخ یہ بھی ہے کہ ملکی اور غیر ملکی حالات کی ابتری اور مہنگائی، مسائل کا زیادہ ہونا وسائل کی کمی۔ مسائل کو سعی کے باوجود حل نہ کر پانا۔ نا انصافی کا پایا جانا، حقوق کی پامالی، ماحول کے مطابق ضروریات

زندگی کا حصول ممکن نہ ہونا وغیرہ جیسے جذبات، رویوں کا منفی ہونا، معیار زندگی کو بلند کرنے اور غربت کی سطح سے نیچے نہ گرنے کی بھاگ دوڑ میں ہم نے خود کو ذہنی و جسمانی مریض بنا لیا ہے۔

کسی بھی شخص کے ذہنی سکون کے لیے اس کے گھر اور گھر کے باہر کا ماحول پرسکون ہونا ضروری ہے۔

جب کسی شخص کے حالات اور اس کے خیالات باہم مطابقت نہ رکھتے ہوں اور ان حالات کو اپنی منشاء کے مطابق بدلنا ناممکن ہو جائے اور اسی ماحول میں رہنا اس کی مجبوری بن جائے تو پھر انسان ذہنی دباؤ کا شکار ہو جاتا ہے اور اعصابی مریض بن جاتا ہے۔

اگر اس شخص کے حالات اور ماحول کو مثبت رویوں کی موجودگی میں درست نہ کیا جائے تو یہ ذہنی دباؤ آخر میں دماغی کمزوری اور پھر نفسیاتی بیماری کی شکل اختیار کر سکتا ہے۔

ہاں! بالکل ایسے ہی جیسے کسی انسان کو جب غصہ آتا ہے تو اس کا چہرہ لال سرخ ہو جاتا ہے یا پھر اس کا جسم کانپنے لگتا ہے یا پھر اسکی آواز غیر ارادی طور پر تیز یا چیخنے جیسی ہو جائے یا پھر اسکی سانس تیز چلنے لگے یہ تمام حالات شدید

ذہنی تناؤ اور ذہنی دباؤ کی عکاسی کرتے ہیں۔

اسی طرح اگر کوئی شخص کسی بات کو اپنے اوپر سوار کر لے گا اور اسکے بارے میں سوچ کر جلتا کھڑا رہے گا تو وہ کئی جسمانی امراض کا بھی شکار ہو جائے

READING Section

سکے اور مستقل طور پر اپنے آپ پر حاوی نہ ہو سکے۔ کیونکہ ایک مقولہ بھی مشہور ہے کہ خالی ذہن شیطان کا گھر ہوتا ہے۔

ذہنی دباؤ سے بچنے کے لئے آپ کو اپنے غصہ، حسد، خوف، ماضی کی تلخیوں کو بھولنا ہوگا اگر آپ حسد کا شکار ہیں تو یقین کریں دوسرے کی نسبت آپ اپنے آپ کو زیادہ نقصان پہنچاتے ہیں۔ کیونکہ مستقل کڑھنے سے اس شخص کی صحت، شکل و صورت، دماغی صلاحیتیں ذہنی سکون سب کچھ برباد ہو جاتا ہے۔ ذہنی دباؤ کو کم کرنے کے لئے آپ اپنے تفریحی پروگراموں کو ترتیب دیں اور ان تفریحات کے اوقات میں اضافہ کر دیں جس کے باقیہا آپ کے ذہن پر اچھے اثرات مرتب ہوں گے۔ اپنے گھر والوں اور خصوصاً بچوں کے ساتھ زیادہ سے زیادہ وقت گزاریں تب ہی آپ ذہنی دباؤ سے نجات پاسکتے ہیں۔





کمر

عورتوں کی کمر کا پتلا ہونا خوبصورتی کی علامت تسلیم کیا جاتا ہے۔ سڈول پیٹ کے اوپر تیلی کمر چال (رقتار) کو بھی دل موہنے والی کشش عطا کرتی ہے۔ اس لئے کمر کو کشش انگیز بنائے رکھنے کی طرف بھی خاص توجہ دینی چاہئے۔

☆ زیتون کے تیل کی روزانہ مالش، ورزش، رسی کو دنا، ناچنا، تیرنا وغیرہ یہ تمام کام کمر کو پلک دار اور خوبصورت بناتے ہیں۔

☆ حمل کے دنوں میں زیتون کے تیل کی روزانہ باقاعدہ طور سے مالش کرنا اچھا رہتا ہے۔

☆ زیادہ اونچا نکیہ لگا کر سونا اور کمر کو جھکا کر اٹھنا، بیٹھنا یا چلنا ترک کر دیں۔

☆ تخت یا ایسی ہی سخت چار پائی پر سونے سے کمر کی سائت کم بگڑتی ہے۔

☆ چکنائی والی خوردنی چیزوں کا زیادہ استعمال کرنے سے جسم کا سونا پیا بڑھتا ہے، جس کی وجہ سے کمر بھی موٹی ہو جاتی ہے اس لئے ان چیزوں کو کم اور پھل، سبزی وغیرہ کا استعمال زیادہ کرنا چاہئے۔

قابل توجہ باتیں

☆ کیلا، انگور، سیب، ناشپاتی، خوبانی، انجیر، آلو بخارا، موسی، انناس، آم، خربوزہ، وغیرہ پھلوں کا زیادہ استعمال کریں۔ اس سے جسم زیادہ مضبوط ہوتا لیکن سونا نہیں ہوتا۔

☆ مولی، گلزی، گاجر، چندر، شامڑ، پالک، پیاز، کھیرا، وغیرہ سبزیوں کا کچا سلا دکھانا صحت کے لئے فائدہ مند ہے۔

☆ چینی اور نمک کا استعمال کم کریں۔ چائے اور کافی کا استعمال اگر نہ کریں تو سب سے اچھا ہے۔ دن بھر میں ایک دو پیالی سے زیادہ نہیں پینا چاہئے۔

☆ گوشت کی بجائے سبزی کا استعمال زیادہ مفید اور غذائیت آمیز ہوتا ہے۔

☆ دو دو مکھن ملائی گھی متوازن استعمال کریں۔



ایک سپورٹ
مکمل سکورنگ



آشرف®

تزلزلہ، زکام اور کھانسی سے
تجذیباً بھی علاج بھی





گھریلو پیشگی



ہاتھ پاؤں کی جلن

جگر میں صفرا کی زیادتی، گرمی اور حرارت خون کی خرابی وغیرہ عوارضات کے لیے انار کا استعمال بہت مفید ہے۔

مسوڑھوں کا علاج

اگر مسوڑھے متورم ہوں، خون بہتا ہو اور دانٹوں میں درد ہوتا ہو تو ایسی صورت میں امرود کے پتوں کو پانی میں ابال کر اس پانی سے کلیاں کریں اور اگر اس کے پتوں کو جلا کر اس کی راسخو دانٹوں پر ملیں تو بھی مفید ہے۔

کھانسی کا علاج

امروڈ کے پتے لے کر کوزے میں بند کر کے جلا لیں اور رات کو پھر یہی باریک میں محفوظ رکھیں۔ ہر قسم کی کھانسی کا لاجواب علاج ہے۔

ہانے کے لیے

مولی کا اچار ہانے کے لیے لاجواب ہے حتیٰ کہ جن کا بیٹ بڑھا ہوا ہوتا ہے یا ان کے جسم میں چربی کی زیادتی ہوتی ہے۔ کھنی ڈکاریں آنا، بد ہضمی سے سر پر غبار چڑھنا، ان تمام ملامات کے لیے مولی کا اچار کھانے کے بعد کھانا فائدہ مند ہے۔

مہندی

گرم مزاج لوگوں کے ہاتھ پاؤں میں جلن ہوتی ہے اور ایب بعض اوقات شکر کے مریضوں میں بھی ہوتا ہے تو اس کیفیت میں اگر ہاتھ پاؤں پر مہندی لگائی جائے تو گرمی ٹھنڈک میں بدل جاتی ہے۔ مہندی کا ایب تمام گرمی رفع کر دیتا ہے۔

بال گرنا

بال پادام کے تیل کا مساج کریں اور صبح اندے کو 100 گھنٹے تک چھوڑ دیا جائے اور اسے کھائیں۔ ہفتہ میں دو دفعہ یہ

عمل کرنے سے بال گرنا بند ہو جائیں گے۔

ہاتھ پاؤں کے گرنے، چہرے پر خشکی اور ویرانی کے مسئلے میں پادام روغن چہرے اور ناف میں لگانے سے افاقہ ہوتا ہے۔

ہاتھ سروسوں کا تیل لے کر اس میں تیل کی مقدار برابر پانی ملا کر روئی کی مدد سے سر کی کھال پر نہانے سے آدھا گھنٹہ پہلے لگائیں، پھر کسی اندے والے شیمپو سے سر دھو لیں، خشکی ختم ہو جائے گی۔

لبے بال

ہاتھ مینٹھی دانہ، ماش کی وال اور سکا کائی تینوں کا پاؤڈر بنا کر کس کر لیں۔ رات بھر کے لیے بھگو دیں۔ صبح نہانے سے ایک گھنٹہ پہلے سر پر مساج کریں۔ پھر سادہ پانی سے دھو لیں، کھنے، دراز بالوں کے حصول کا بہترین نسخہ ہے۔

ہاتھ ایک اندے کی زردی اور ایک چائے کا چمچ لیٹوں کا عرق اچھی طرح کس کر کے بالوں پر 20 منٹ لگا کر بال دھو لیں، بہترین گھریلو کنڈیشنر کا کام دے گا

ہاتھ بالوں میں چمک کے لیے تازہ کیڑا کا جوس ایک کپ، صنڈل کی کھڑی کا تیل ایک چمچ، پانی ایک کپ، شہد کے چند قطرے کس کر کے نہانے سے ایک گھنٹہ پہلے سر پر لگائیں۔

ایک گھنٹے بعد سر دھو لیں۔ بالوں کی چمک دیکھنے والی ہوگی۔

احتیاط کریں

ہاتھ چاول کے بعد تریبوز نہ کھائیں۔

ہاتھ چھلی کے بعد ستونہ نہیں۔

ہاتھ چھلی کے ساتھ گڑ، چینی، شہد کا استعمال نہ کریں۔

ہاتھ مولی، پیڑ، وہی اکھٹا نہ کھائیں، موگ کی کھجڑی کے ساتھ کھیرا نہ

کھائیں،

ہاتھ لہسن اور مولی کے استعمال کے بعد دو دن نہ پیئیں۔ سرکہ اور دو دن اکھٹا نہ پیئیں۔

ہاتھ شہد کے بعد گھی کا استعمال نہ کریں۔



READING
Section

پاور چم خانہ کے پیکوان

Starter to Wow

ہلکے پھلکے کھانوں سے ایک مزیدار شروعات

Your Guest

READING
Section



بیہ حکیم

ترکیب

آجزلہ

NOVA®
GLASSWARE

گھسنے پکائیں۔
☆ اب ایک فرائی پین میں تیل گرم کریں پھر اس میں پیاز براؤن کر کے تڑکے لگا دیں۔ تلی ہوئی براؤن پیاز، ادرک، ہری مرچ، ہرادیضیا اور لیموں سے گارنش کر کے سرو کریں۔

ساتھ کس کر کے دو تین گھنٹوں کے لئے اہال لیں کہ وہ گل جائے پھر خوب گھوٹا لگائیں تاکہ اس میں گوشت اچھی طرح کس ہو جائے۔
☆ اب گرائینڈر میں دال کو اچھی طرح گرائینڈ کر لیں اور پھر بیف گریوی کے ساتھ کس کر کے گھوٹا لگاتے ہوئے دو تین

☆ پہلے دال کو رات بھر کے لئے پانی میں بھگو کر رکھیں۔ پھر اسے اسی پانی میں دو تین گھنٹوں کے لیے اہال لیں تاکہ وہ گل جائے۔
☆ ½ پیالی تیل میں پیاز کو براؤن کر لیں اب پیاز آدھی نکال لیں اور بقیہ آدھی پیاز میں گوشت، نمائز کو تمام مصالحوں کے

لہسن: 2 کھانے کا چمچ (پسا ہوا)
ہری مرچ: 8 - 6 عدد
بیف: 1 کلو
پیاز: 4 عدد درمیانی
تیل: 1 ½ پیالی
چاٹ مصالحہ: حسب منشاء
پننے کی دال: 1 پیالی
مونگ کی دال: ½ پیالی
ماش کی دال: ½ پیالی
جو: 1 پاؤ
نمائز: ½ کلو

گندم: ½ کلو
لال مرچ: 2 چائے کے چمچے
زیرہ: 1 کھانے کا چمچ
نمک: حسب ذائقہ
چائینیز نمک: 1 کھانے کا چمچ
دھنیا: 2 ½ کھانے کے چمچے
سفید زیرہ: 2 کھانے کے چمچے
(پسا ہوا)
ادرک: 2 کھانے کے چمچے (پسا ہوا)
ہلدی: 1 کھانے کا چمچ
سونف: 1 کھانے کا چمچ
ادرک: 2 کھانے کا چمچ (پسا ہوا)



Winter Temptations



App Store Google play

www.kausarspices.com

READING
Section



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ٹھیں :-

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

We Are Anti Waiting WebSite

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

↩ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

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

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



سوئیٹ لورن

ترکیب

اجزاء

☆ پھر پہلے سے گرم کیے ہوئے اودن میں 35° پر 50 منٹ کے لیے بیک ہونے دیں۔
☆ مقررہ وقت پر باہر نکالنے کے بعد 10 منٹ کے لیے ٹھنڈا ہونے دیں۔
☆ سرونگ ڈش میں چھپچھپا یا آئسکریم اسکوپ سے نکال کر سرو کریں۔

اور $\frac{1}{2}$ کپ پانی شامل کریں پھر مزید پلینڈ کریں۔
☆ یہاں تک کہ آمیزے میں شامل تمام اجزاء یکجان ہو جائیں اب آمیزے کو بیکنگ ڈش میں ڈال دیں۔
اب بٹر پھیپر کی مدد سے آمیزے کو ڈش میں یکساں رخ بناتے ہوئے پھیلا دیں اور لوف کی شکل میں بنالیں۔

☆ مکھن کو دوسلاکس میں کاٹ کر بڑے پیالے میں ڈالیں اور اتنا پھینٹیں کہ مکھن کھلا کھلا ہو اور ہلکے رنگ کا ہو جائے۔
☆ اب اس میں کارن فلور ڈالیں اور چینی، نمک، بیکنگ پاؤڈر، دودھ اور 1 چمچ کریم ڈال کر پلینڈ کریں اسکے بعد اس آمیزے میں چوپ کیا ہوا کارن

چینی: $\frac{1}{2}$ کپ
مکھن: $\frac{1}{2}$ کپ (بغیر نمک والا)
دودھ: 4 کھانے کے چمچے
پانی: $\frac{1}{2}$ کپ

کارن فلور: $\frac{2}{3}$ کپ
بیکنگ پاؤڈر: $\frac{1}{2}$ چائے کا چمچ
کارن: $\frac{1}{4}$ کپ (چوپ کیا ہوا)
کریم: $\frac{1}{3}$ کپ
نمک: $\frac{1}{3}$ چائے کا چمچ

Medora

Lipsticks with matching
Nail Polish

MATTE
IN 91 COLOURS



SEMI MATTE
IN 25 COLOURS

GLITTER
IN 21 COLOURS



GLOSSY
IN 28 COLOURS

Colours impossible to ignore

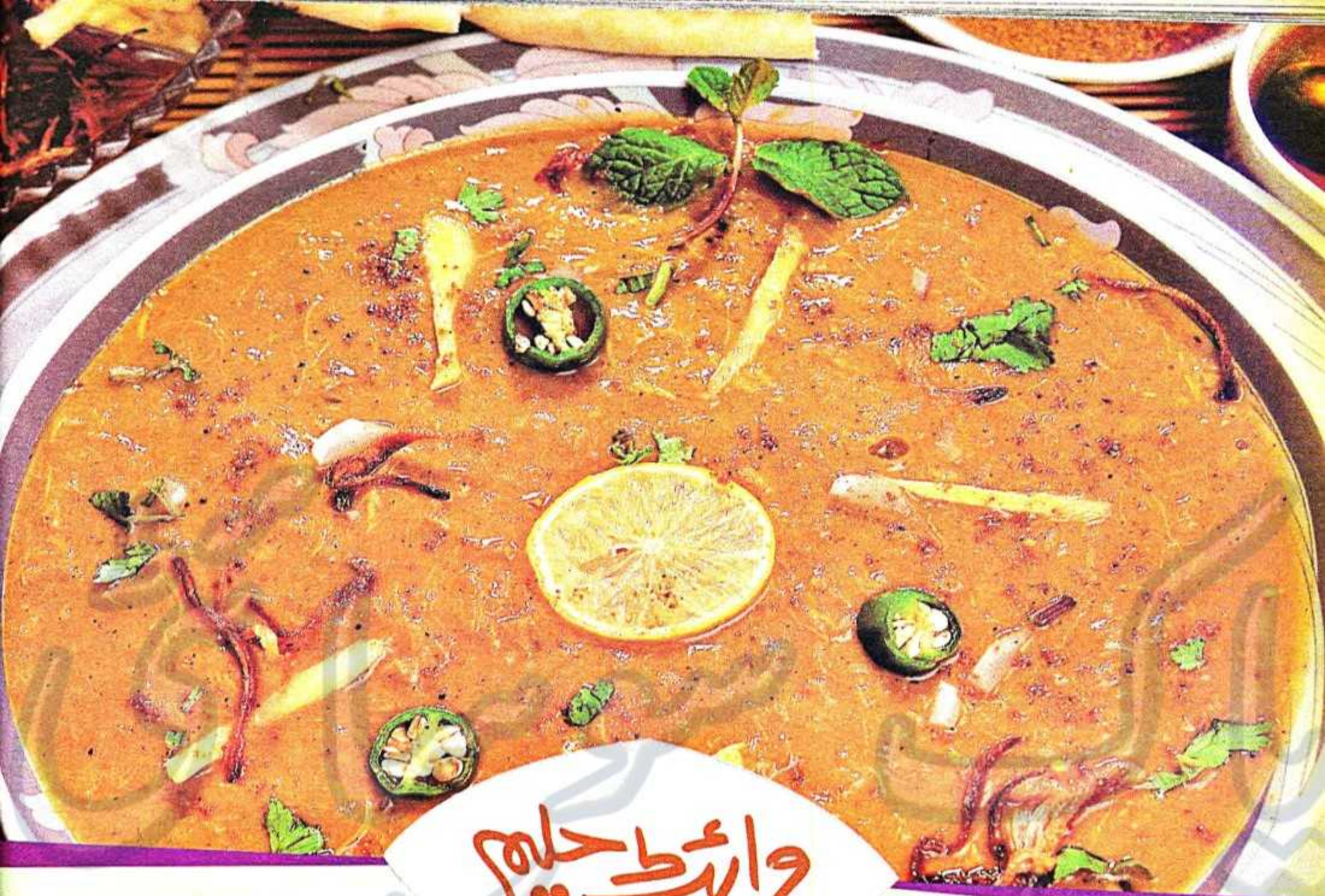


QUALITY
NAIL POLISH
REMOVER

MEDORA OF LONDON

for a more beautiful you

READING
Section



وارنٹ حکیم

ترکیب

اجزاء

گھونٹے رہیں یہاں تک کہ اچھی طرح گاڑھا ہو جائے اور یکجان ہو جائے۔
☆ پیاز کا خوب سارا بگھار کر کے اوپر سے ڈالیں اور کٹے ہرے دھنیے، لیموں اور ہری مرچوں کے ساتھ پیش کریں۔

نمک کے ساتھ الگ سے پیس کر رکھیں۔
☆ کسی بھاری پینڈے کا برتن لیں۔ اس میں پلینڈ کیا ہوا گیہوں، ٹماٹر کا پیسٹ، گوشت کے ریٹے، پنے کی دال (اسے بھی کچھ دیر بھلو لیں) ہلدی، ہری مرچوں کا پیسٹ اور نمک ڈال کر پکنے رکھ دیں۔ تھوڑی تھوڑی دیر تک

☆ گیہوں اور جو کو رات بھر بھلو دیں۔ صبح پانی میں ابال لیں۔ جب گل جائیں تو چھان کر پانی الگ بچا کر رکھیں۔
☆ گوشت کو بھسن، اورک، پیاز اور نمک کے ساتھ ابال لیں اور ریٹے الگ کر لیں۔ ابلے ہوئے گیہوں اور جو کو ٹماٹر پیسٹ کے ساتھ پلینڈ کر لیں۔ ہری مرچوں کو ذرا سے

ٹماٹر کا پیسٹ: 1 کپ
اورک: 1 کھانے کا چمچ (کئی ہوئی)
لہسن کے جوے: 10 - 12
ہلدی: 1/2 چائے کا چمچ
پنے کی دال: 2 کھانے کے چمچے

گیہوں: 1/2 کپ
پیاز: 1 عدد
نمک: 1 1/2 چائے کا چمچ
ہری مرچیں: 1/2 چھٹا تک
جو: 1/4 کپ
گوشت: 250 گرام

تیبت

سرد و خشک موسم میں

اپنی جلد کو دیجئے

بھرپور تحفظ



تیبت کولڈ کریم

تیبت کولڈ کریم سرد اور خشک موسم میں جلد کو روکے
پن سے محفوظ رکھے۔ اس کا باقاعدہ استعمال جلد
کو تروتازہ اور نرم و ملائم بنائے۔

تیبت ہنی لوشن

تیبت ہنی لوشن جلد کو نرم و ملائم اور شگفتہ بنائے۔ اس
میں شامل وٹامن ای، شہد اور روغن بادام چلد کی قدرتی
نمی برقرار رکھیں اور اسے بنائے دلکش اور خوبصورت۔

READING
Section



زعفران بریانی

Downloaded From
Paksociety.com

ترکیب

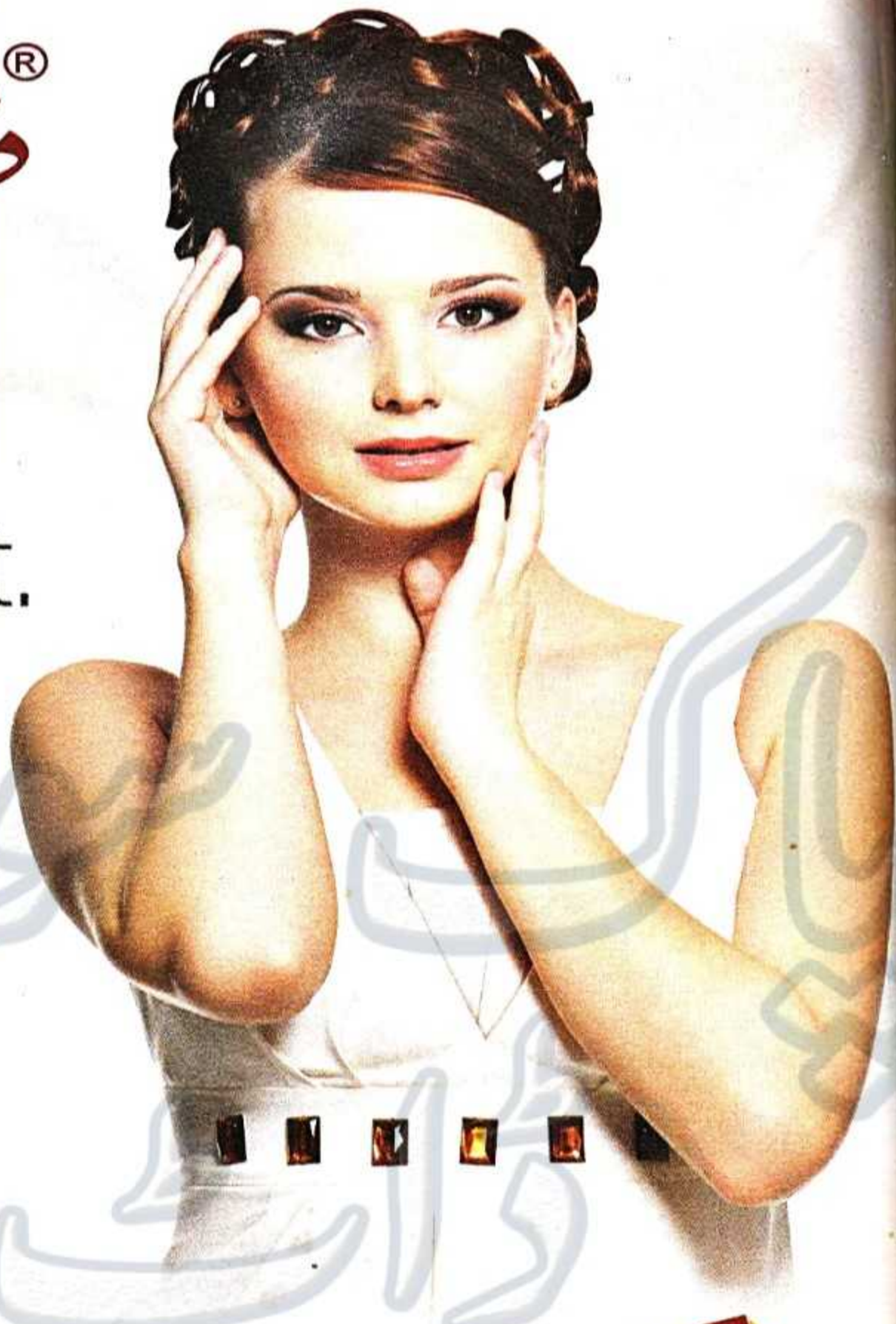
اجزاء

- | | | |
|---|---|---|
| <p>☆ پیاز تیل میں ہکا براؤن کر لیں پھر اس میں گوشت اور ادراک لہسن پیسٹ ڈال کر اچھی طرح بھون لیں۔</p> <p>☆ تھوڑا سا پانی، نمک اور ثابت گرم مصالحہ ڈال کر ہلکی آنچ پر گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔</p> <p>☆ جب گوشت گل جائے تو وہی ڈال کر بھون لیں۔</p> <p>☆ بھیکے ہوئے چاولوں میں ایک چمچ ثابت گرم مصالحہ ڈال کر ایک کئی رکھ کر اہال لیں</p> <p>☆ اب دہی میں تھوڑے سے چاول ڈالیں پھر گوشت کا مصالحہ ڈالیں اور باقی چاول ڈال کر زعفران کو تھوڑے سے وہی</p> | <p>☆ بڑی الائچی: 4 عدد</p> <p>☆ پیاز: 1 پاؤ (باریک کٹی ہوئی)</p> <p>☆ ادراک: 1 کھانے کا چمچ</p> <p>☆ لہسن: 1 کھانے کا چمچ</p> <p>☆ نمک: حسب ذائقہ</p> <p>☆ سفید زیرہ: 1 کھانے کا چمچ</p> <p>☆ وہی: 1 کپ</p> | <p>☆ گوشت: 1 کلو</p> <p>☆ چاول: 1 کلو (بھیکے ہوئے)</p> <p>☆ تیل: حسب ضرورت</p> <p>☆ زعفران: 1 چنگلی</p> <p>☆ لوہنگ: 8 عدد</p> <p>☆ ثابت کالی مرچ: 8-10 عدد</p> <p>☆ دارچینی: 2 درمیانے ٹکڑے</p> |
|---|---|---|

READING
Section

Silkee®

Take
The Silky
Dress Test.



Now Available in SACHET PACK



بالون کی صفائی کھرائی سے

MOST WANTED FOR UNWANTED

READING
Section
Silkee Cosmetics

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

0301-8499948



دنیا بھر میں ایک بیش قیمت شے

موتی

پھلی کے شکار کی زد میں آگئی جن کے اندر موتی ہو کر تھے۔
1920ء کی دہائی میں نہایت عمدہ اور نفیس موتی کی پیداوار کے معاملے میں
جاپان کا نام سامنے آتا ہے۔ گذشتہ ایک سو سالوں سے دنیا کے اعلیٰ ترین
موتی دنیا بھر میں بحیرہ عرب سے برآمد ہو رہے ہیں۔ متحدہ عرب امارات
میں شہریوں کی بڑی تعداد موتی کی صنعت و حرفت سے وابستہ ہے اور ان کی
سب سے بڑی حقیقی آمدنی موتی کی بدولت ہی ہو رہی ہے۔

اٹھارویں صدی عیسوی سے انیسویں صدی عیسوی کے دوران انڈیا میں
خوشحالی پائی جاتی تھی چنانچہ اس زمانے میں یہاں موتی کی نشوونما بھی خوب
ہوئی۔ 1920ء کی دہائی میں یہاں ایک موتی کی قیمت پندرہ ہزار روپے
تھی۔

موتیوں کی طلب و رسد کی بڑھتی ہوئی اہمیت کو دیکھتے ہوئے عربین گلف کے
ساحل پر ہی گاؤں کے گاؤں آباد ہو گئے۔ موتی کے کاروبار سے وابستہ
گھرانوں نے ساحل کے قریب ہی ہست و بود کا بندوبست کر لیا تھا۔ دہنی
اور اربنٹھپی میں موتی کے کاروبار کے فروغ کے باعث یہاں موتی کو بڑی
نشوونما ملی۔

دنیا کی مشہور شخصیات بھی اپنے بناؤ سنگھار میں موتی کا استعمال کرتی ہیں مثلاً
ہالی وڈ کی مشہور اداکارہ انجیلینا جولی اور کرستینا اگیولر نے موتیوں کو ماڈرن
لکھری بنا دیا ہے۔ ہندوستان کی سرزمین پر موتی تمام جواہر میں سب سے
اہم سمجھا جاتا ہے یوں تو ہندوستان کے متعدد شہروں میں موتی کے کاروبار ہوتا
ہے لیکن ہندوستان کے شہر بے پور میں چونکہ زرو جواہر کی بہت بڑی منڈی
ہے چنانچہ یہاں موتی کی تراش فراش اور خرید و فروخت بھی بڑے پیمانے پر
ہوتی ہے۔ ہندوستان کے مہاراجہ بڑو داداؤ گاگیو (1870 - 1856)

کے پاس اعلیٰ موتیوں کا بہت بڑا کیکشن تھا۔ مہاراجہ موتی کے بہت شوقین
تھے۔ مہاراجہ کے پاس اگرچہ زرو جواہر کے انبار تھے لیکن ان کے پاس

لہاؤسے کے درمیان بن بلا یا مہمان بن جاتا ہے۔ ایسی صورت میں ایک
کشفش اور کھنچاؤ کی صورت پیدا ہوتی ہے جس کے نتیجے میں موتی کا نیوکلئس
یعنی اندرونی مرکز ظہور پذیر ہوتا ہے۔ یہ ایک قدرتی کیمیائی عمل ہے۔ جس
طرح کائنات میں اللہ تعالیٰ نے جانداروں کی پیدائش کا نظام بنایا ہے کچھ
اسی طرح موتی کے بننے کا عمل بھی ہوتا ہے۔

موتی کی کشش اس وقت مزید بڑھ جاتی ہے جب وہ تراش خراش کے عمل
سے گزر کر سامنے آتا ہے۔ اس عمل سے متعلق دنیا بھر میں ایک انڈسٹری قائم
ہے۔

زمانہ قدیم سے ہی گھر سے اور سنورے ہوئے موتی کو بے حد پسند کیا جاتا
ہے۔ عالمی مارکیٹ میں موتی کی پسندیدگی اور قدر و منزلت کبھی کم نہیں
ہوتی۔

تقریباً چار ہزار سال سے بحر ہند خصوصاً گلف، ریڈی اور گلف آف منار
موتی کی عالمی مارکیٹ کا موجب بنے ہوئے ہیں۔

چودھویں صدی سے سولہویں صدی کو یورپ کا زمانہ کہا جاتا ہے اس دور میں
ہندوستانی موتی بڑی تعداد میں یورپ کی اعلیٰ و ارفع شخصیات، بادشاہ اور
حکمران طبقہ ہندوستان سے لائے گئے موتی کو اپنے جینے اور سنورنے کے
لیے استعمال کرتے تھے۔ جب کرسٹوفر کولمبس نے سولہویں صدی عیسوی میں
یورپ سے مشرق کا مختصر راستہ دریافت کیا تو پھر موتی کا مرکز ہندوستان سے
تختی و عرب کا ساحلوں کی جانب منتقل ہو گیا۔

کرسٹوفر کولمبس نے وینزویلا اور پامیلا کے ساحلوں سے بھی موتی کی بہت
بڑی تعداد دریافت کر لی تھی۔

ایک یا نصف صدی کے مابین کیریبین اور پاناما میں پھلیوں کے شکار کا
روحان حد سے بڑھ گیا تھا۔ چنانچہ سمندر میں موتی پالنے والے لگھو لگھے بھی
پھلیوں کے شکار میں زیادتی کا نشانہ بن گئے۔ ایسے لگھو لگھوں کی بڑی تعداد

جب کبھی بھی کہیں چمک دک کی بات ہوتی ہے تو ذہن میں فوراً "موتی" کا
تصور ابھرتا ہے۔ کسی کے دانت خوبصورت اور چمکدار ہوں تو ان کی تعریف
میں بھی موتیوں کی مثال دیتے ہوئے کہا جاتا ہے کہ کتنے خوبصورت دانت
ہیں موتیوں کی طرح۔ جن کے دوپچے ہوں تو وہ بھی یہی کہتے پائے جاتے
ہیں کہ ایک ہمارا بھیر اور ایک موتی۔ الغرض خوبصورتی اور چمک دک کی
جب بھی بات ہوتی ہے تو ہمارے ذہن میں اور بوں پر بھی ہیرے یا موتی کا
نام ہی آتا ہے۔

موتی ہر دور میں دنیا کے ہر کونے میں بیش قیمت چیز سمجھی جاتی ہے۔ مشرق ہو
یا مغرب موتی کی ڈیمانڈ ہر جگہ ہے۔ دنیا بھر میں کڑوروں نہیں بلکہ اربوں
روپوں کے "موتی" خریدے اور بیچے جاتے ہیں۔ نڈل ایسٹ بالخصوص
"موتی" کے حوالے سے دنیا کی بڑی مارکیٹ ہے۔ "موتی" کا استعمال
امراء کا مشغلہ ہے۔ عورتوں کے زیورات میں موتی کا استعمال تو کثرت سے
ہوتا ہی ہے مرد بھی موتی بہت پسند کرتے ہیں۔ مردوں کی گھڑیوں، کلائی کی
بریسٹ، ہار اور انگوٹھیوں میں موتی کا استعمال کثرت سے کیا جاتا ہے۔

دنیا کے شیوخ، امراء اور رؤساء اپنے شاہانہ لباس کے مختلف حصوں میں بھی
قیمتی موتی کا استعمال کرتے ہیں۔
کہا جاتا ہے کہ یونان سے تعلق رکھنے والے موتی بڑے چمک دار اور آبدار
ہوتے ہیں۔ وہ سمندر کے اندر بھی ایک چمک پیدا کر دیتے ہیں۔
ساتویں صدی عیسوی تک ماہرین کا بہن خیال تھا کہ موتی دراصل شبنم کے
قطرے کی ٹھوس شکل ہے۔ شبنم یا اوس کے قطرے یہی کے اندر پہنچ کر ایک
خاص مدت کے بعد موتی بن جاتے ہیں۔

سائنس کی رو سے موتی کیلشیم کاربونیٹ کی ایک ابتدائی بڑی ہوئی شکل ہوتی
ہے۔ موتی کی پیداوار کے لیے موتی پالنے والے لگھو لگھے بھی
چمکدار ہونا چاہیے۔ موتی پالنے والے لگھو لگھے بھی
چمکدار ہونا چاہیے۔ موتی پالنے والے لگھو لگھے بھی

READING
Section



ڈاٹ کام

موتیوں کی ایک مالانہایت ہی بیش قیمت تھی۔ موتیوں کی اس مالا میں موتیوں کی مالیت برطانوی پاؤنڈ کے حساب سے 500,000 پاؤنڈ تھی۔ یہ اس دور کی مہنگی ترین موتیوں کی مالا تھی جو مہاراجہ بڑی وڈاتی ملکیت تھی۔ موتی کا استعمال اور پسند مرد و عورت میں یکساں ہے لیکن خواتین میں اسے ایک جزو خاص کی اہمیت حاصل ہو گئی ہے۔ بندے، جھمکے، لوگ، جھومر، ہار، کنکرن، غرض خواتین کے سنگھار کی کوئی چیز ایسی نہیں ہے جس میں موتیوں کا استعمال نہ ہو۔ جبکہ مرد حضرات کے لیے چند مخصوص چیزیں ہی موتیوں سے مزین ہوتی ہیں۔

موتی کسی زمانے میں امارت کا نشان سمجھا جاتا تھا۔ کیونکہ بیش قیمت موتی ہر انسان کے بس کی بات نہیں تھی۔ مگر پھر رفتہ رفتہ ماہرین نے موتیوں کی نقل تیار کی اور اب پوری دنیا میں اصلی کے ساتھ نقلی موتی بھی اپنی پوری آب و تاب سے چمک رہے ہیں۔

آج کل تو دلہنوں کے زیورات میں سونے چاندی سے زیادہ موتیوں کا استعمال بڑھ گیا ہے۔ جس رنگ کا دلہن کا عروسی جوڑا ہوگا، اسی رنگ کا خوبصورت بڑا سا موتیوں کا سیٹ ہوتا ہے۔ اسی طرح ویسے کے لباس کا زیور بھی لباس کے ہم رنگ۔ موتیوں کے زیورات سے مزین ہوتا ہے۔

READING
Section



دلشیزی سوپ کارنر

فرانسیسی ویجی ٹیبل

چائیز ویجی ٹیبل سوپ

اجزاء

سویاں: 1 کپ
فرانسیسی (پھلیاں) کئی ہوئی: 1 پیالی
لہسن: 1 پتی
نیاز بوکی پتیاں: 12 عدد
زیتون کا تیل: 4 کھانے کے چمچے
پنیر: آدھا کپ کھل لیں
تمک سیاہ مرچ: حسب ذائقہ

گاجرین: 2 عدد (باریک کٹی ہوئی)
ٹماٹر: آدھا کلو
چکن اسٹاک: 4 پیالی
پیاز: 2 عدد
ہرا پیاز: 1 عدد
لوبیا سرخ: 1 کپ
لوبیا سفید: 1 کپ

اجزاء

چکن: آدھا کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی): 1 عدد
گاجر (کشی ہوئی): 1 عدد
چاول: 1 کپ
کھن: 1 کپ
ٹماٹر: 1 عدد
ہری مرچ: 2 عدد
گرم مصالحہ: 1 چمچ
کالی مرچ (پسی ہوئی): 1 چمچ
تمک: حسب ذائقہ



ترکیب

تمام ہزیاں اور دونوں طرح کے لوبیا کو ایک کھلے منہ کی دھچکی میں ڈال کر پانی ملائیں اور پندرہ منٹ تک پکھنے دیں پندرہ منٹ بعد چکن اسٹاک (پنچنی) تمک سیاہ مرچ پسی ہوئی ملا کر سویاں بھی ڈال دیں اور جیسی آجے پر آدھا گھنٹہ تک پکائیں یہاں تک کے گاڑھا آمیزہ ہونے لگے نیاز بوکی پتیاں اور لہسن کو گرینڈ کر لیں اس میں زیتون کا آئل ملا کر پیسٹ بنالیں اور پکھتے ہوئے سوپ میں شامل کر دیں۔ سوپ تیار ہو جائے تو پنیر شامل کر دیں۔

ترکیب

گوشت کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے اچھی طرح دھو لیں ساس پیچن میں کھن ڈال کر گرم کریں اس میں پیاز ڈال دیں اور اسے ہلکا سا براؤن ہونے دیں پیاز براؤن ہو جائے تو کشی کی ہوئی گاجر ڈال دیں دو منٹ تک اسے بھی فرائی کریں ساتھ ٹماٹر کا گودا تمک اور گرم مصالحہ ملا دیں اور ایک دھچکی میں چاول اباں کران کا پانی نکال لیں اور چاولوں کا یہ پانی چکن میں ڈال کر پانچ منٹ تک پکائیں گاڑھا ہونے پر کالی مرچ چھڑک کر پیالے میں نکال لیں اور نوش کریں بہترین اور لذیذ ویجی ٹیبل سوپ تیار ہے۔

بیف / مٹن بریانی

اجزاء

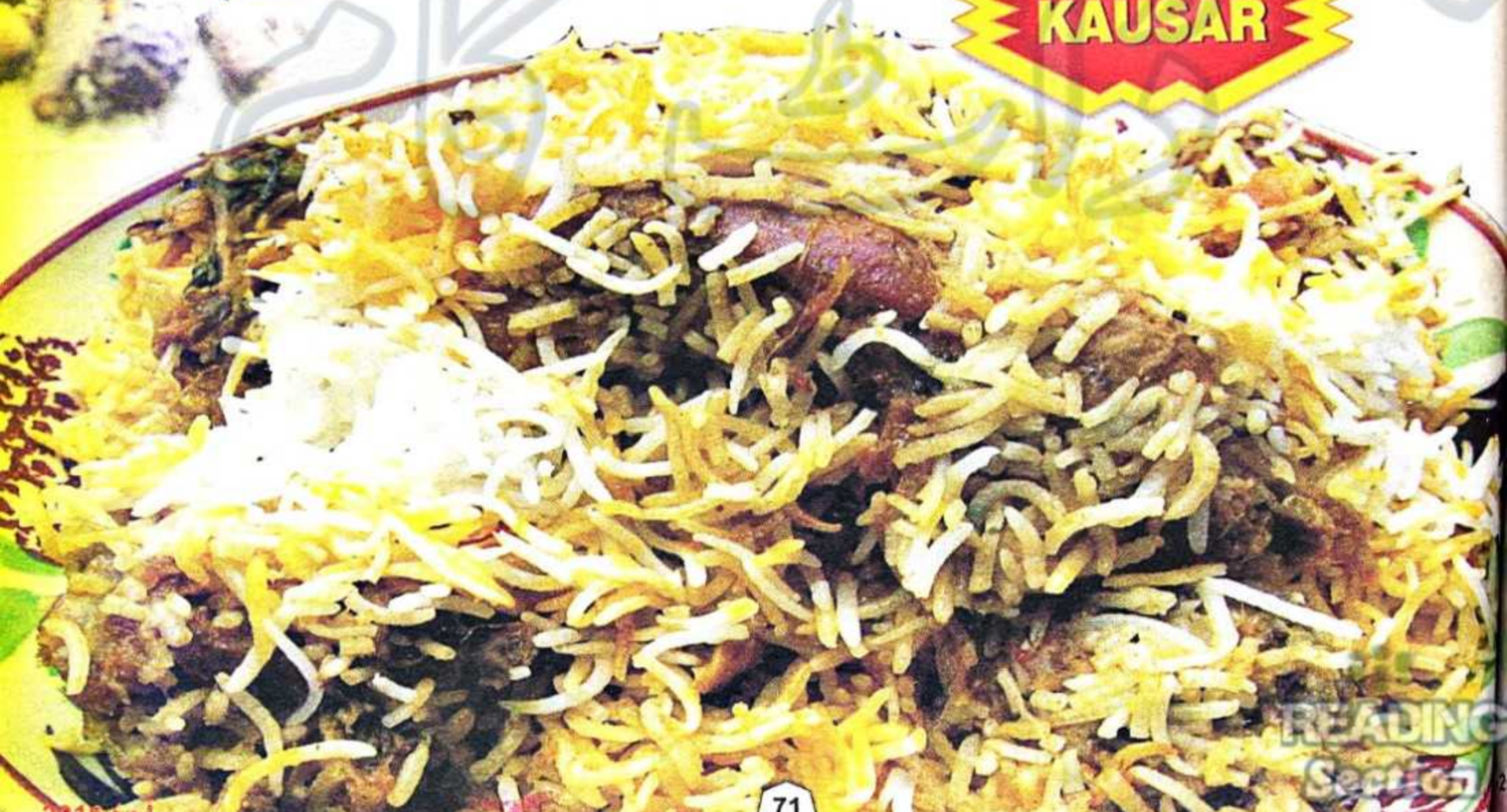
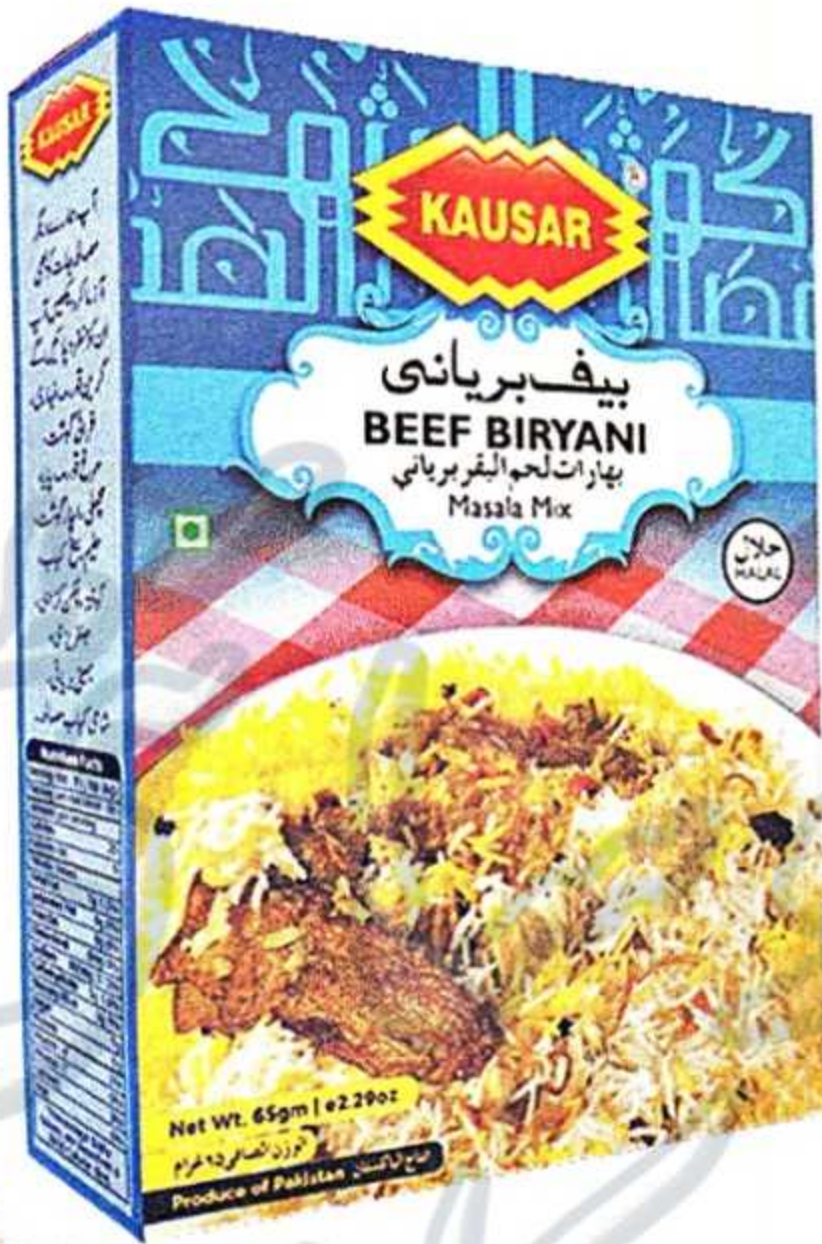
مٹن / بیف: 1 کلو
 لوگ: 4 عدد
 کالی مرچ: 6 عدد
 لال مرچ پاؤڈر: 2 چائے کے چمچے
 سبز مرچ: 5 عدد
 ادوک (پسا ہوا): 1 کھانے کا چمچ
 لہسن (پسا ہوا): 1 کھانے کا چمچ
 تیل: 1/2 کپ
 زیرہ: 1 چائے کا چمچ
 کالا زیرہ: 1/2 چائے کا چمچ
 دارچینی کے ٹکڑے: 2 عدد (درمیانی)
 نمک: حسب ذائقہ
 ہلدی: 1/2 چائے کا چمچ
 دھنیا پاؤڈر: 1 چائے کا چمچ
 چاول: 1/2 کلو
 تیز پات: 2 عدد
 نمائز: 3 عدد بڑے
 دہی: 1/2 کپ
 پودینہ: 1/2 کپ (چوپ کیا ہوا)
 ہرا دھنیا: 1/2 کپ (ٹا بہت پتے)
 زردے کا رنگ: 1 چمچی

ترکیب

1/2 ایک دہی میں مٹن / بیف، لوگ، ہلدی، کالی مرچ، دار
 چینی سبز مرچیں، نمک، لال مرچ پاؤڈر، زیرہ، ادوک، لہسن کا
 پیسٹ، دھنیا پاؤڈر اور چار گلاس پانی ڈال کر اتنا پکائیں کہ
 گوشت گل جائے اور تقریباً 1/2 گلاس پانی رہ جائے۔
 اب تیل، نمائز، دہی، پودینہ اور ہرا دھنیا ڈال کر خوب بھونیں
 تاکہ قورمہ سا بن جائے۔

1/2 اب الگ چین میں تیز پات، نمک اور کالا زیرہ ڈال کر
 چاول ابا لیں۔

1/2 ایک کئی رہ جائے تو چاول چھان لیں اور دوسری دہی میں
 تیار کئے ہوئے قورمے کی تہ لگائیں اور پھر چاول کی تہ لگا کر
 یہ عمل 2 بار کریں۔ یعنی 4 تہیں لگائیں اب زردے کا
 رنگ 3 چمچے پانی میں گھول کر بریانی پر ڈال کر دم دے
 دیں۔ لذیذ مٹن / بیف بریانی تیار ہے



READING
 Section



گوشت کے ذائقے پکوان

گولے کے مصالحے والے کباب

بیف کے پسندے

اجزاء

قیمہ: آدھ سیر (3 ہار مشین سے نکالا ہوا)
 کھی: 2 چھٹانک
 سرخ مرچ: حسب ذائقہ
 نمک: حسب ذائقہ
 پیاز: 2 بڑی ٹٹھی
 خشک دھنیا: 1 یا 2 چنگی
 سفید زیرہ: 2 چنگی
 بڑی الائچی: 2 عدد
 کالی مرچ: 6 عدد
 دارچینی: 2 ٹکڑے
 لوگ: 9 عدد
 سوکھی کچری یا انجیر: 1 یا 2

اجزاء

پسندے: آدھ سیر
 پہا ہوا گرم مصالحہ: 2 تولے
 پھنے ہوئے پنے: آدھی چھٹانک
 خشکاش: ڈھائی تولے
 تیل: آدھ پاؤ
 پس ہوئی لال مرچ: حسب ذائقہ
 ہرا دھنیا: ایک چھوٹی گڈی
 نمک: حسب ذائقہ
 دہی: ایک پاؤ
 سوکھی کچری: ایک عدد



ترکیب

☆ سارے مصالحے سل پر ہار ایک پیس کر ایک دوسرے میں ملائیں۔
 ☆ اس مرکب کو قے میں ملائیں اور اسے سل پر خوب پیسیں تاکہ یہ اور بھی
 ہار یک ہو جائے قے اور مصالحے کے اس مرکب کو ایک تیلے میں رکھیں۔
 ☆ اس کے عین بیچ میں انگارہ رکھیں پھر اس پر ایک چھچھی ڈال کر فوراً کسی
 برتن سے ڈھانک دیں تاکہ (انگارے کے قے کے بجھنے سے جو دھواں
 اٹھے، وہ باہر نہ نکلے پائے۔ اسے کافی دیر تک بند رہنے دیں پھر کھول کر قے
 میں تلی ہوئی پیاز پیس کر ملائیں اور گولے بنا کر تیلوں میں پرو کر آگ پر
 پیکیں۔ پیکنے کے دوران قے پکائیں۔ انتہائی مزیدار کباب بنیں گے۔

ترکیب

☆ ہرا دھنیا اور ہری مرچ کے سوا تمام مصالحوں کو ہار یک پیس کر دہی میں
 پسندوں کے ساتھ ملا کر 3 سے 4 گھنٹوں کے لیے فریج میں رکھ دیں۔
 ☆ دیکھی میں تیل گرم کر کے پسندوں کو اتار پکائیں کہ دہی کے پانی میں ہی
 گل جائیں ضرورت ہو تو حسب ضرورت پانی ڈال دیں۔
 ☆ جب گل جائیں تو چولہے سے اتار کر سر ونگ ڈش میں ہرے دھنیے اور
 ہری مرچوں سے گار خشک کریں۔ لذیذ بیف پسندے تیار ہیں۔

MEDICAM

MGC
Medicam Group of Companies

Dentist's 1st Recommendation



1

10 PROBLEMS SOLUTION



بیڈی کیمر ڈینٹل کریم جیسے۔۔۔ دانتوں کی لائف ٹائم انشورنس۔

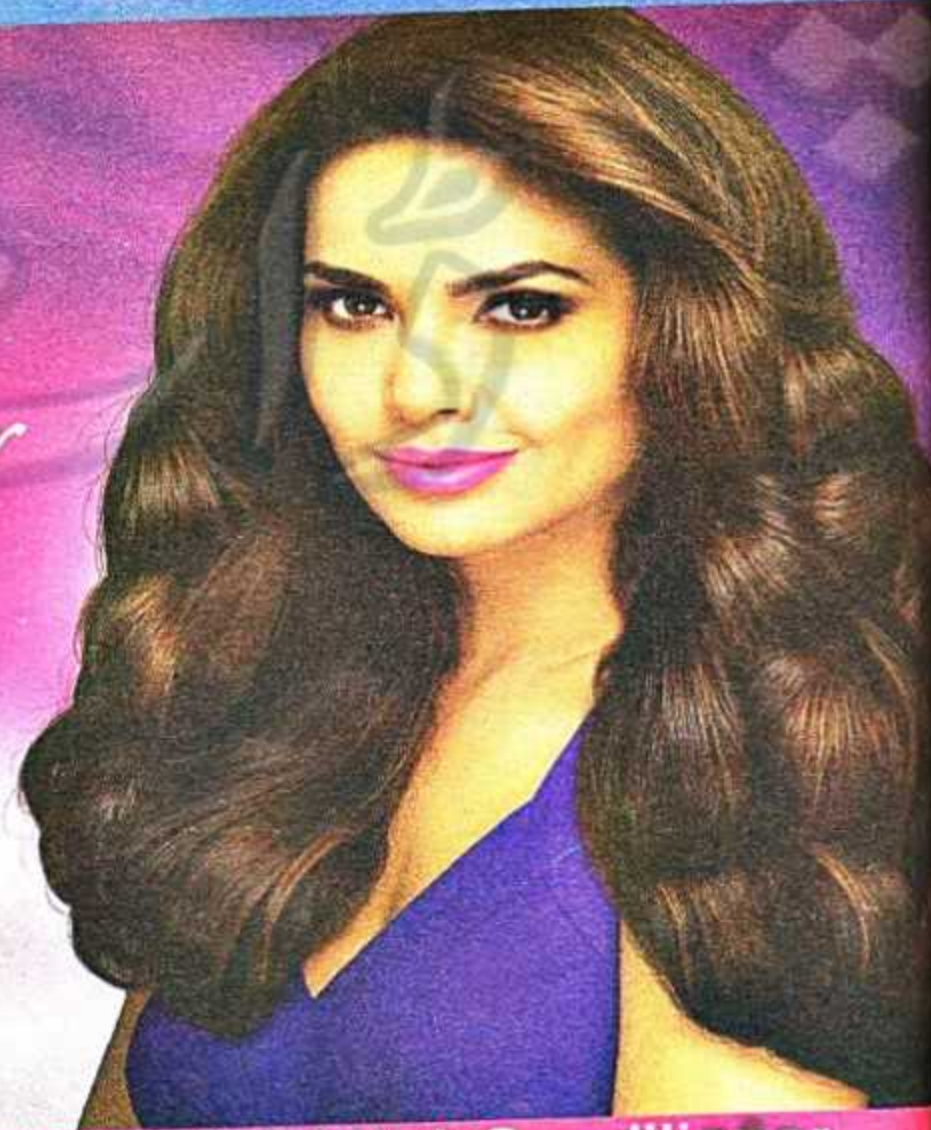
Italiano[®]

Permanent Hair Colour Cream

- ✓ Gives strength to hair
- ✓ Soft and glossy hair
- ✓ Even coverage
- ✓ No greys

Colour Your Life

Esha Gupta



Nourishment for Hair With Silk Protein, Vitamin E & Hair Conditioner

*Available in 10 Different Shades



READING
Section

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



گوشت کے ذائقے پکوان

کھٹا گوشت

آلو لگے چانپ

اجزاء

اجزاء

گوشت: 1 کلو
 لہسن پسا ہوا: 2 کھانے کے چمچے
 ادرک: 2 کھانے کے چمچے
 ثابت خشک دھنیا: 4 کھانے کے چمچے
 (مسٹرڈ) رائی پاؤڈر: ڈیڑھ کھانے کا چمچ
 میتھی دان: 1 چائے کا چمچ
 نمک: حسب ضرورت
 سرخ مرچ: حسب ضرورت
 تیل: 1 پیالی
 اہلی: 1 پاؤ
 سبز دھنیا: 1 گٹھی
 کری پتہ: 2 سے 3 عدد

چانپ: آدھ سیر
 آلو: آدھ سیر
 ادرک: 1 چھوٹی گانٹھ
 لہسن: 9 جوے
 اٹھ: 2 عدد
 ڈبل روٹی کا چورا: حسب ضرورت
 نمک: حسب ذائقہ
 سرخ مرچ: حسب ذائقہ
 تھی: آدھا پاؤ



ترکیب

ترکیب

سفید زیرہ اور دھنیا تو سے پر ہکا سا بھون کر تھیں لیں۔ اہلی کو بھگو کر اس کا پانی نکال لیں۔ گوشت میں پیاز، لہسن، ادرک، مسٹرڈ (رائی) پاؤڈر، نمک اور سرخ مرچ ڈال کر ایک گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔ تیل میں کری پتہ، زیرہ اور میتھی دان ڈال کر تھل لیں آٹھ درمیانی رکھیں۔ مہا لکڑکا ہوا گوشت تیل میں ڈال کر بھون لیں۔ گوشت اتنے ہی پانی میں گل جائے گا ورنہ تھوڑا سا پانی شامل کر کے ہلکی آٹھ پر نکالیں۔ گوشت گل جائے تو سبز دھنیا سے گار نشنگ کر کے سرو کریں۔

ادرک اور لہسن کے جوے تھیں کر ان میں نمک اور مرچیں ملا لیجیے۔ پھر چانپوں پر اس مرکب کا گاڑھا گاڑھا لپ کر دیجیے اور انہیں کچھ دیر کھلی فضا میں پڑا رہنے دیجیے۔ پھر فرائی ٹین میں تھوڑا سا گھی ڈال کر اسے گرم کرنے کے بعد چانپ فرائی ٹین میں بچھا دیجیے اور انہیں ہلکی آٹھ پر پکنے دیجیے۔ کچھ دیر بعد انہیں کھلی سے پلٹ کر دوسرے رخ بھی کچھ دیر تک بیٹھیں۔ چانپ اپنا پانی چھوڑیں گے اور اسی پانی میں گل بھی جائیں گے۔ آلو کھیل لیں (میش کر لیں) پھر اس میں نمک اور پسی ہوئی کالی مرچ ڈالیں۔

اس وقت قلعے میں چانپ گل چکے ہوں گے آپ ان کے دونوں طرف آلو کا یہ بھرت لپ دیں اور انہوں کو پھینٹ کر چانپوں کو ان میں ڈبوئیں اور ڈبل روٹی کے چورے میں رول کر کے تھل لیں آٹھ ہلکی رکھیں۔ گولڈن براؤن ہو جائیں تو سرونگ پلیٹ میں نکال کر پیش کریں۔

newface™

نئی تازگی نیا نکھار

FREE
FASTWASH



with extra
whitening
strength

Whitening Cream



-DAYS
Whitening Formula

READING
Section



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

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

We Are Anti Waiting WebSite

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

✧ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

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

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



گوشت کے ذائقے پکوان

اسپیگیٹھی و د میٹ بالز

دو پیازہ

اجزاء

ہری پیاز: تین عدد ہر ایک کاٹ لیں
کھن یا تیل: دو کھانے کے چمچے
نمک: حسب ذائقہ
چاشنیز سالت: ایک چمچ

اسپیگیٹھی یا نوڈلز: ایک پوتھائی کپ
ٹماٹو کچپ: آدھا کپ
چلی سوس: پاؤ کپ
سویا سوس: ایک کھانے کا چمچ
پیاز: 1/4 کپ

اجزاء

گوشت: 1/2 کلو
پیاز: 3 عدد (بڑا سا تیار ہر ایک کٹی ہوئی)
اورک: 1/2 کپ (چوپ کی ہوئی)
ہرا دھنیا: 1 کپ (چوپ کیا ہوا)
ہری مرچ: 6 عدد
لہسن: 1 کھانے کا چمچ (پسا ہوا)
تیل: 1/2 کپ
دہی: 1/2 کپ
بڑی الائچی: 3 عدد
دارچینی: 1/2 چائے کا چمچ (پسی ہوئی)
زیرہ: 1/2 چائے کا چمچ
لوگ: 3 عدد
کالی مرچ: 6 عدد
سرخ مرچ: 1 کھانے کا چمچ (کٹی ہوئی)
خشخاش: 1 کھانے کا چمچ
ہلدی: 1/2 کھانے کا چمچ
دھنیا: 1 کھانے کا چمچ (پسا ہوا)
نمک: حسب ذائقہ
کھوپرا: 1 کھانے کا چمچ (پسا ہوا)

Downloaded From
Paksociety.com



ترکیب

کھن پھیلا کر اس میں پیاز ڈالیں۔ ہکا فرائی کرنے کے بعد ٹماٹو سوس، چلی سوس، سویا سوس، چاشنیز سالت اور نمک ڈال دیں۔
تین سے چار منٹ پکانے کے بعد اس میں ٹمٹھی اور ابلی ہوئی نوڈلز ڈال دیں اور مزید پکائیں۔
پندرہ منٹ بعد اس میں گرم گرم تلی ہوئی میٹ بالز ڈال دیں۔
ڈش میں سپلے نوڈلز اور پھر میٹ بالز ڈال لیں۔
اور اس کے اوپر پیاز چھڑک کر دو منٹ کے لیے اوون میں رکھ دیں۔
مزید ارڈش تیار ہے گرم گرم پیش کریں شکر بلا چلی سوس کے ساتھ۔

ترکیب

گوشت دھو کر پانی میچڑ لیں۔
دہی میں ہرا دھنیا، ہری مرچ، لہسن، نمک، سرخ مرچ، ہلدی، دارچینی، زیرہ اور بڑی الائچی کس کر کے یہ دہی کا آمیزہ گوشت پر لگا کر ایک گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
ایک پین میں تیل گرم کریں اور پیاز براؤن کریں اور نکال لیں۔
اب اسی تیل میں آمیزہ ملا کر گوشت ڈال دیں اور اتنا پکائیں کہ آمیزہ تیل چھوڑ دے۔
جب گوشت گل جائے اور پانی خشک ہو جائے تو خشخاش اور کھوپرے کو پیس لیں اور پھر گوشت میں ڈال کر خوب بھونیں۔
آخر میں فرائی کی ہوئی پیاز، ہرا دھنیا اور ہری مرچ ڈال دیں گرما گرم دو پیازہ روٹی یا نان کیساتھ کھائیں۔

READING
Section

**BLUSH
AND
GLOW**

Soft
touch®

**Peach
Creme Bleach**

Fruitfully bleaches unwanted
hair and whitens skin

پیچ
کریم بلیچ

ذرائع اور بے رونق جلد کی وجہ سے صرف گرد و غبار ہی
نہیں بلکہ غیر معیاری پیچ کریم کا استعمال بھی ہے
جس سے جلد خشک اور ڈھیچ ہو جاتی ہے

اب اپنائیں

گولڈن گرل سافٹ ٹچ پیچ کریم بلیچ
پیچ ایکسٹریکٹ کے ساتھ جو آپ کے غیر ضروری بالوں
کو ہلکا کرے اور جسے بے داغ گورا پن اور ویلوٹی سافٹ
سکین بغیر کسی نقصان اور جلن کے
گوری سافٹ اور بے داغ سکین



Dust and Pollution



Harmful Sun Rays



Ordinary Bleach Cream



**GOLDENGIRL®
COSMETICS**

www.goldengirl.com



Find us on
facebook.com

READING
Section

متوازن غذا آپے کو اسمارٹ بنائے



غذائی حراروں کا چارٹ

غذائوں کے نام	حرارے فی اونس
بادام	90
خریوزہ	10
کھن	200
کھجور	80
اخروٹ	200
انڈے کی زردی	100
شہد	15
کیلا	20
پستہ	180
بھنا مرغ	100
انجیر	20
سیب	15

دبلا پتلا اور سمارٹ رہنا ہر خاتون کی اولین خواہش ہے۔ اکثر خواتین اسمارٹ رہنے کے چکر میں کھانا پینا ترک کر دیتی ہیں جس کے نتیجے میں وہ کمزور ہو کر بہت جلد بیماریوں کا شکار ہو جاتی ہیں۔ اس کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ جسم میں قوت مدافعت باقی نہیں رہتی۔ ویسے بھی نوجوانی میں کھائی جانے والی خوراک اور آپ کی دیگر مصروفیات کبھی بھی آپ کو موٹا نہیں ہونے دیتیں اس لئے لڑکیوں کو چاہئے کہ ڈائٹنگ کرنے کے بجائے ہمیشہ متوازن غذا کو استعمال کریں اس سے وہ اسمارٹ بھی رہیں گی۔

ایک زمانہ وہ بھی تھا جب دبلی پتلی لڑکیوں کو پسند نہیں کیا جاتا تھا اور مائیں بھی بچیوں کو خاص خوراک کھلاتی تھیں اور ان کی خوراک پر خاص توجہ بھی دیتی تھی۔ دبلی پتلی لڑکیاں اکثر بیمار اور کمزور تصور کی جاتی تھیں لیکن آج سمارٹ رہنے کے شوق میں بچیاں خدا کی دی ہوئی نعمتوں سے محروم رہتی ہیں۔ ہر چیز کے حوالے سے ان کو ذہن میں یہ بات ضرور آتی ہے کہ اس میں بہت زیادہ کیلوریز ہیں اس لئے ہمیں نہیں کھانی چاہئے رفتہ رفتہ ان کا معدہ خوراک کو ہضم کرنے کی صلاحیت بھی کھودتا ہے پھر اگر وہ چاہیں بھی کہ کچھ کھالیں تو انکا امیدہ ساتھ نہیں دیتا۔

اس لئے اکثر ڈاکٹر حضرات کہتے ہیں کہ ڈائٹنگ نوجوان لڑکیوں میں نت نئی بیماریوں اور کمزوریوں کو جنم دیتی ہے۔ خاص طور پر جب لڑکیاں ماں بنتی ہیں تو ان کا پتلا ہونے کا شوق اس وقت انہیں بہت مہنگا پڑتا ہے اس کا اثر بچے پر بھی پڑتا ہے بچہ صحت مند نہیں ہوتا۔ لڑکیوں کو چاہئے کہ دبلی اور سمارٹ نظر آنے کا یہ خیال ختم کر کے اپنی صحت پر توجہ دیں اور صحت مند نظر آئیں کیونکہ "جان ہے تو جہان ہے" لیکن اس کا مطلب یہ ہرگز نہیں کہ آپ حد سے زیادہ کھانا شروع کر دیں کیونکہ ہر چیز کی زیادتی نقصان دہ ہوتی ہے۔ کھانے پینے کے معاملے میں اعتدال پسندی آپ کو اسمارٹ رکھنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے اور یہی اچھی اور صحت مند زندگی کیلئے ضروری ہے۔ باورچی خانہ کے اس شارے میں ہم آپ کو کھانے کے متعلق، غذائی حراروں اور قد و وزن کے متعلق معلومات فراہم کر رہے ہیں جو آپ کے لیے انتہائی مفید، معاون و مددگار ثابت ہوں گی۔

کھانے کا چارٹ

ناشتہ	دوپہر کا کھانا	رات کا کھانا
پکا	دلیا، دودھ	انڈے کا سو فلیے چائپ جوس
چائے	موٹی کنو یا سوپ	چپاتی، سلاد
درمیانہ	فرائی انڈے، نوٹس	گوشت لو بیا، آلو پندے، سبزی
چائے	پاک، پھل، چائے	زرودہ، سو فلیے، کافی
شھوس	قیے کا پراٹھا	مچھلی پلاؤ، مرغ کا تان، روڑ
چائے	سائن انڈے کا	ٹرنر وڈز تان
	سلاڈ، روڈ کو کیز	چیری پلاؤ، کیک، سلاد

ان دونوں چارٹس سے ہم اپنے قد کے لحاظ سے اپنی غذا میں مناسب حراروں والی غذا میں شامل کر سکتے ہیں۔ اس طرح حراروں کو مد نظر رکھتے ہوئے ذیل میں ناشتے کھانے اور دوپہر کے کھانے کے لئے تین قسم کے مینو دیئے ہیں تاکہ اپنے لئے بہتر اور متوازن غذا کا حامل چارٹ منتخب کیا جاسکے۔



قد کے لئے وزن کا چارٹ

قد	کم از کم وزن	زیادہ سے زیادہ وزن
155 سینٹی میٹر	52-5	60-5
157 سینٹی میٹر	54-5	62-5
160 سینٹی میٹر	55-5	63-5
162 سینٹی میٹر	57-	65-
165 سینٹی میٹر	58-	67-
168 سینٹی میٹر	60-5	68-8
170 سینٹی میٹر	62-	71
173 سینٹی میٹر	64-	73
175 سینٹی میٹر	66-	75
178 سینٹی میٹر	67-5	77
180 سینٹی میٹر	69-5	80-5
183 سینٹی میٹر	81-5	71-5



READING Section

جہ لائٹ

بہتر اپنی اپنی کریم

ایکٹی، پمپلز اور عام جلدی مسائل کو
زہری کے ساتھ ختم کرے

3 دن میں مٹا دے ایکٹی پمپلز کا نام و نشان

جہ لائٹ آپ کا سکن اسپیشلسٹ



20% EXTRA

Fast Acting FORMULATION
WITH AVOCADO EXTRACT
Anti Acne Cream
Gently removes the acne,
Pimples & skin problems



Fast Acting FORMULATION



Manufactured by:
Cosmic Makers
Lahore - Pakistan.

www.blite.com.pk
info@blite.com.pk

Kollage
Mob. 0322 4426 626

READING
Section 1

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN

PAKSOCIETY1 f PAKSOCIETY



چکن کے ذائقے

چکن فرائیڈ رائس

فرائیڈ ڈرم اسٹیکس

اجزاء

چاول: آدھا کلو
مرغی: بغیر ہڈی کے امبی ہوئی (سوگرام)
انڈے: 2 عدد
سویا ساس: 4 سے 5 کھانے کے چمچے
سفید سرکہ: 2 کھانے کے چمچے
گا جر: 2 چھوٹی کٹی ہوئی

چاندینیز سالت: آدھا چائے کا چمچ
نمک: حسب ذائقہ
کالی مرچ پسی ہوئی: آدھا چائے کا چمچ
ہری پیاز: دو عدد کٹی ہوئی
بند گو بھی: آدھی کٹی ہوئی

اجزاء

چکن ڈرم اسٹیکس (مرغی کی ٹانگیں) 12 کلوے
نمک: آدھا چائے کا چمچ
سفید سرکہ: 1 کھانے کا چمچ
لیموں کا رس: 1 چائے کا چمچ
چاندینیز سالت: 1 چائے کا چمچ
سفید مرچ: آدھا چائے کا چمچ
سویا ساس: 1 کھانے کا چمچ
ان سب اجزاء کو چکن لگا کر ایک گھنٹے کے لیے چھوڑ دیں۔

آمیڑہ: اشیاء:
انڈے کی زردی: 1 عدد
نمک: آدھا چائے کا چمچ
میدہ: 1 کپ
پانی: 1 کپ
چاندینیز سالت: آدھا چائے کا چمچ
سفید مرچ: آدھا چائے کا چمچ
کارن فلاور: آدھا چائے کا چمچ
ٹیکنگ پاؤڈر: آدھا چائے کا چمچ



تذکیر

☆ چاول اہال کرا لگ کر لیں خیال رہے کہ چاول آدھے کپے اور ابلے ہوئے ہوں۔
☆ تیل گرم کریں اور انڈے تل کر اس کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔
☆ چکن کے ٹکڑے، ہری پیاز، بند گو بھی، کالی مرچ، نمک، چاندینیز سالت، سویا ساس، سرکہ بخنی میں ملائیں اور پانچ سے سات منٹ تک پکائیں۔
☆ چاول شامل کر کے دم آنے تک چھوڑ دیں۔
☆ چکن فرائیڈ رائس تیار ہیں۔ سلاڈ اور چلی سوس کے ساتھ لوش فرمائیں ذائقے کو بڑھائے گا۔

تذکیر

☆ ان تمام چیزوں کو اچھی طرح ایک برتن میں کس کر لیں آمیزہ تیار ہے۔ مرغی کو میدہ لگا کر اس آمیزے میں ڈبو کر گل لیں اور sauce کے ساتھ پیش کریں۔



میں پکایا

پیار سے کھلایا

ESTABLISHED SINCE 1985
Kisan

PURE VEGETABLE

GHEE

Kisan

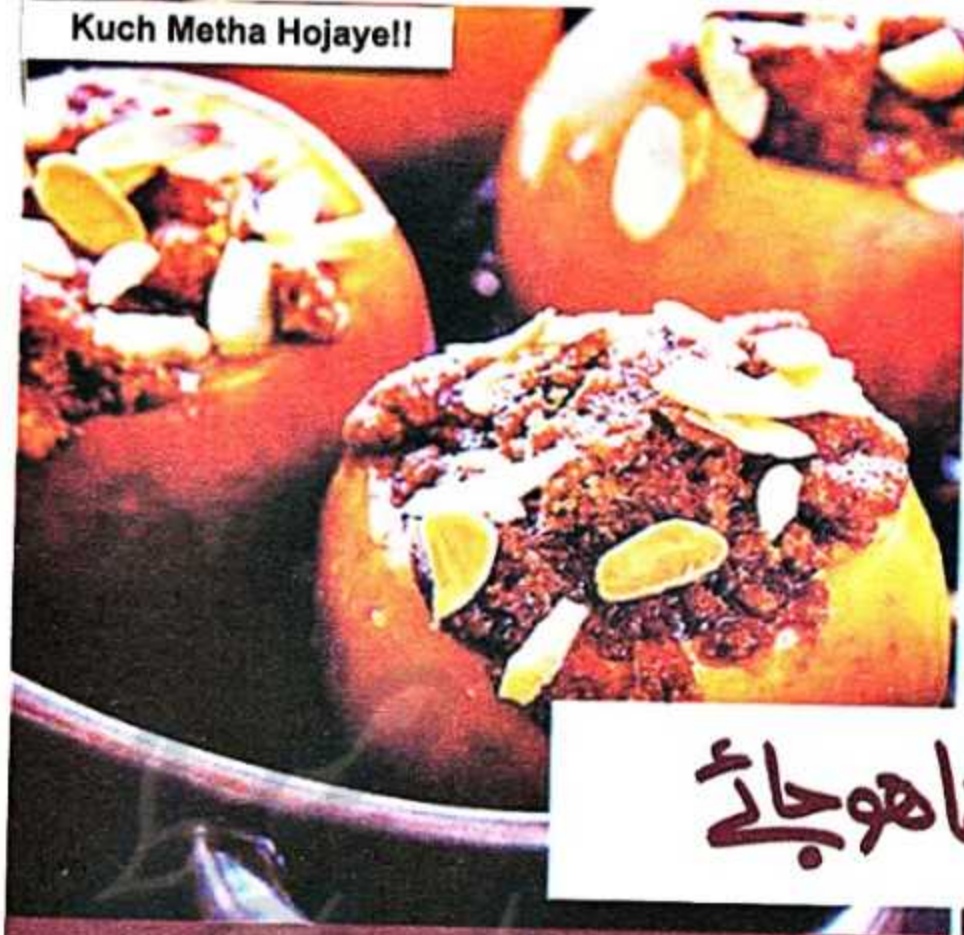
CANOLA

Kisan

SUNFLOWER

READING
Section





کچھ میٹھا ہو جائے

بیک اپیل وودھ آلمنڈ فلنگ

بادام کی کھیر

آجڑاء

آجڑاء

بادام (کٹے ہوئے):
چینی: چوتھائی کپ
پانی: چوتھائی کپ
انڈے کی سفیدی: 2 عدد

بادام: آدھا کلو
دودھ: 1 کلو
چاول: 1 کلو
عرق گلاب: حسب ضرورت

کھن (پگھلا ہوا): تھوڑا سا
بریڈ کی میز: آدھا کپ
سیب (چھوٹے سائز کے): 6 سے 8 عدد
کشرڈ (تیار شدہ): 2 کپ



تذکیب

تذکیب

سیب کو چھیل کر اس کے درمیان میں سوراخ کر کے بیج وغیرہ نکال کر گودے کو کھن اور بریڈ کر میز کیساتھ ملا کر کوٹ لیں۔ اب بادام، چینی، پانی اور انڈے کی سفیدی کو اچھی طرح بلینڈ کر لیں۔ یہ فیٹنگ سیب کے سوراخ میں بھر لیں۔ ایک ڈش میں سیب رکھ کر اسے 120°C پچیس سے تیس منٹ بیک کر لیں۔ (نکلنے سے پہلے دیکھ لیں کہ سیب گل گئے ہوں) کشرڈ کے ساتھ فوڈ اسٹامپنگ کریں۔

پہلے چاولوں کو پانی میں بھگو دیں۔ اب بادام کی گری کو پانی میں گرم کر کے اس کے چھلکے اتار لیں اور باریک نہیں لیں۔ ایک برتن میں دودھ اور چاول ملا کر اچھی طرح پکا کر گھوٹ لیں۔ اب بادام ملا کر پکائیں اور دیسی گھی گرم کر کے اس میں ڈال دیں۔ ڈش میں نکال کر اسی طرح تناول فرمائیں یا فرق میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں۔

**Make Your Skin
FAIR & GLOW**



Introduced
SHIFA BEAUTY PRODUCTS
N.M. Shifa Beauty & Herbal Cream



NATURAL FORMULATION

Formulated & Ingredients by France
UMER ENTERPRISES PAKISTAN

Shabbir A.S.M.: 03133570541 | Umar Khan: 03132047808
Nazeer Khan: 0331-8008276

N.M. **Shifa**[®]
Beauty Products

پاکستان ایف ایم شفا کی پیمانہ 405213 T.M. Regd. No. کا نشان

READING Section



کچھ میٹھا ہو جائے

کانفی کیک

بیک پیسٹ کوکیز

اجزاء

مکھن: 125 گرام (نرم سی)
 وینلا ایسنس: 1 ٹی اسپون
 شکر: 3/4 کپ (باریک سی)
 انڈے: 2 عدد

میدہ: 2 کپ (اس میں 1/2 ٹی اسپون بیکنگ
 پاؤڈر ملا لیں)
 دودھ: 1/2 کپ
 اسٹنٹ کافی پاؤڈر: 2 ٹی اسپون

اجزاء

میدہ: 140 گرام
 شکر: 60 گرام
 مکھن: 45 گرام

انڈے: 1 عدد (سفیدی اور زردی الگ کر لیں)
 موگ پھلی: 60 گرام (بغیر نمک کے یعنی
 ہوئی موٹا سا پیس لیں)



ترکیب

برتن میں گھی لگا کر اس میں کانڈنگائیں اب کانڈر پر بھی چکناٹی لگائیں۔
 مکھن ایسنس اور شکر کو الیکٹریک مکر سے اچھی طرح پھینٹیں کہ یہ نرم پھولا
 ہوا سا ہو جائے۔ اب ایک ایک کر کے انڈے ڈال دیں۔ ساتھ ساتھ مکر
 بھی چلاتی جائیں۔ میڈہ اس میں ڈال کر مزید چلائیں۔ پھر دودھ اور کافی
 ملا لیں، مکر سے اچھی طرح پیسٹ کر اس آمیزے کو کانڈنگے برتن میں
 ڈالیں درمیانی آگ پر تقریباً 50 منٹ تک بیک کریں۔

ترکیب

میدے میں 1/2 اسپون بیکنگ پاؤڈر ملا لیں مکھن، شکر اور انڈے کی زردی کو
 خوب اچھی طرح پھینٹیں۔ پھر میڈہ ملا کر خوب اچھی طرح مکس کریں۔ تیل
 کر حسب پسند شکل کے بسکٹ کاٹ لیں۔
 اب ان پر انڈے کی سفیدی برش سے لگائیں، اوپر سے موگ پھلی چھڑک
 کر 180°C (375°F) پر چند منٹ کے لیے بیک کریں۔ نکال کر
 ٹھنڈا کر کے سرو کریں۔



Jaiiza

BEAUTY CREAM

READING
Section



T.M # 223190
Copyrights No: 21092

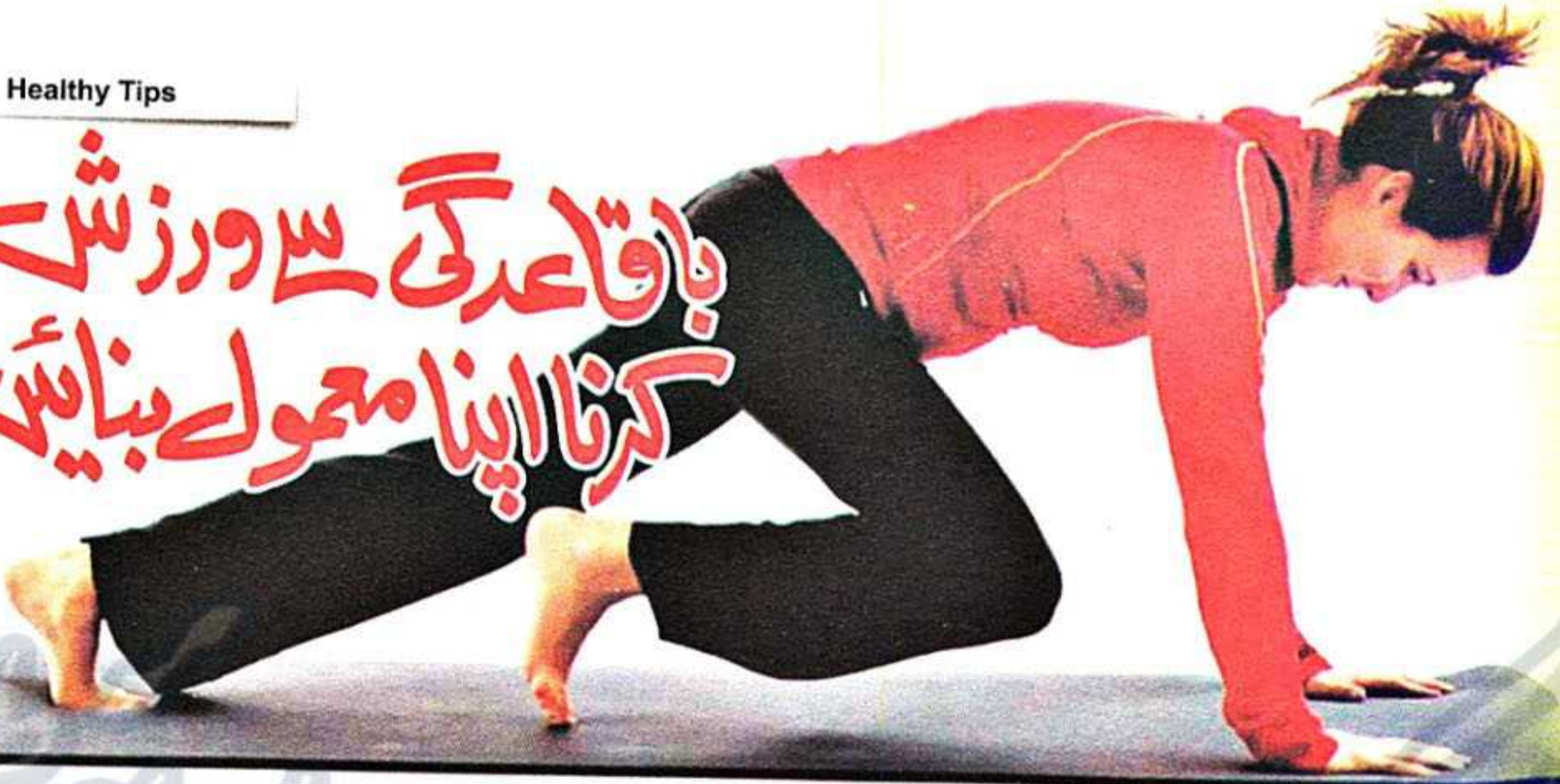
پاک سوسائٹی برادرز کی تجویز

POONIA

Manufactured By: Poonia Brothers (Pak) Email: jama@223190@pakistan.com
Website: www.brotherspk.com



باقاعدگی سے ورزش کے کرنے اپنا معمول بنائیں



جوڈانس کے اسٹیپس (Steps) پر مبنی ہے۔ بہت تیزی سے کی جانے والی 'زمبا ایرو بکس' خاص طور پر پیٹ اور چانگوں کیلئے ہے۔ اس ورزش کے کرنے سے چونکہ کیلوریز فوری طور پر استعمال ہو جاتی ہیں اس لئے وزن بھی تیزی سے کم ہو جاتا ہے۔

کمر اور چانگوں کے لیے ورزش:

کمر اور چانگوں کے لئے دائیں ٹانگ کو آگے کی جانب پھیلائیں اور بائیں ٹانگ کو موڑ کر فرش پر ہی رہنے دیں پھر آگے کی جانب جھکتے ہوئے اپنا سر کھینے پر رکھیں اور دونوں ہاتھوں سے اپنا ہی پاؤں تھام لیں۔

چانگوں کیلئے ورزش:

فرش پر سیدھی لیٹ جائیں اور اپنی دائیں ٹانگ اس طرح موڑیں کہ گھٹنا اوپر کی جانب رہے۔ اب سر کو دونوں ہاتھوں سے تھام کر دائیں جانب اس طرح جھکیں کہ آپ کے بائیں بازو کی کہنی کی رخ دائیں گھنے کی طرف ہو جائے۔ اس دوران آپ کی کمر کا کچھ حصہ کھینچ لیں اور بائیں ٹانگ فرش سے لگے رہنے چاہئیں۔ اسی طرح بائیں ٹانگ سے کمر پر کریں چونکہ یہ تیزی سے ایرو بکس کی جانے والی زمبا ایرو بکس ہے لہذا اس سے کیلوریز تیزی سے برن (Burn) ہوتی ہیں۔

ورزش:

فرش پر سیدھی لیٹ کر اپنی دونوں ٹانگیں آہستہ آہستہ اوپر اٹھائیں اور دائیں ٹانگ کو اوپر کرتے ہوئے دائیں پاؤں کی ایڑھی بائیں پاؤں کی انگلیوں پر رکھیں اس کے ساتھ ہی توازن برقرار رکھنے کے لیے دونوں ہاتھوں سے سر کو اوپر کی جانب اٹھائیں۔
مندرجہ بالا ورزشیں آپ کو سکھانے اور اسارت بنانے میں معاون و مددگار ثابت ہوگی کیونکہ صحت مند و سڈول جسم ورزش کے بنا ممکن نہیں۔

تو مکمل میڈیکیشن (Medication) موجود ہے۔ ایک سرساز کر کے وقت جب آپ ناک کے ذریعے سانس باہر نکالتی ہیں یعنی (Exhale) کرتی ہیں تو یہ عمل خون کی صفائی میں مدد دیتا ہے اور گردوں کے ذریعے زہریلے مادوں کا اخراج ہوتا ہے۔ دیکھا جائے تو یوگا (Yoga) اور ایرو بکس (Aerobics) وغیرہ کسی 'میڈیکل ٹریٹمنٹ' سے کم نہیں۔ وہ تمام ورزشیں جو زمین پر پیٹھ کر یا لیٹ کر کی جاتی ہیں وہ جسم کے نچلے حصے مثلاً پیٹ، چانگوں اور کولہوں وغیرہ کو سڈول بنانے اور 'کیلوریز' کم کرنے میں معاون ہوتی ہیں اور جو ورزشیں کھڑے ہو کر کی جاتی ہیں وہ کندھوں، بازوؤں اور کمر کے لئے بہترین ہوتی ہیں۔

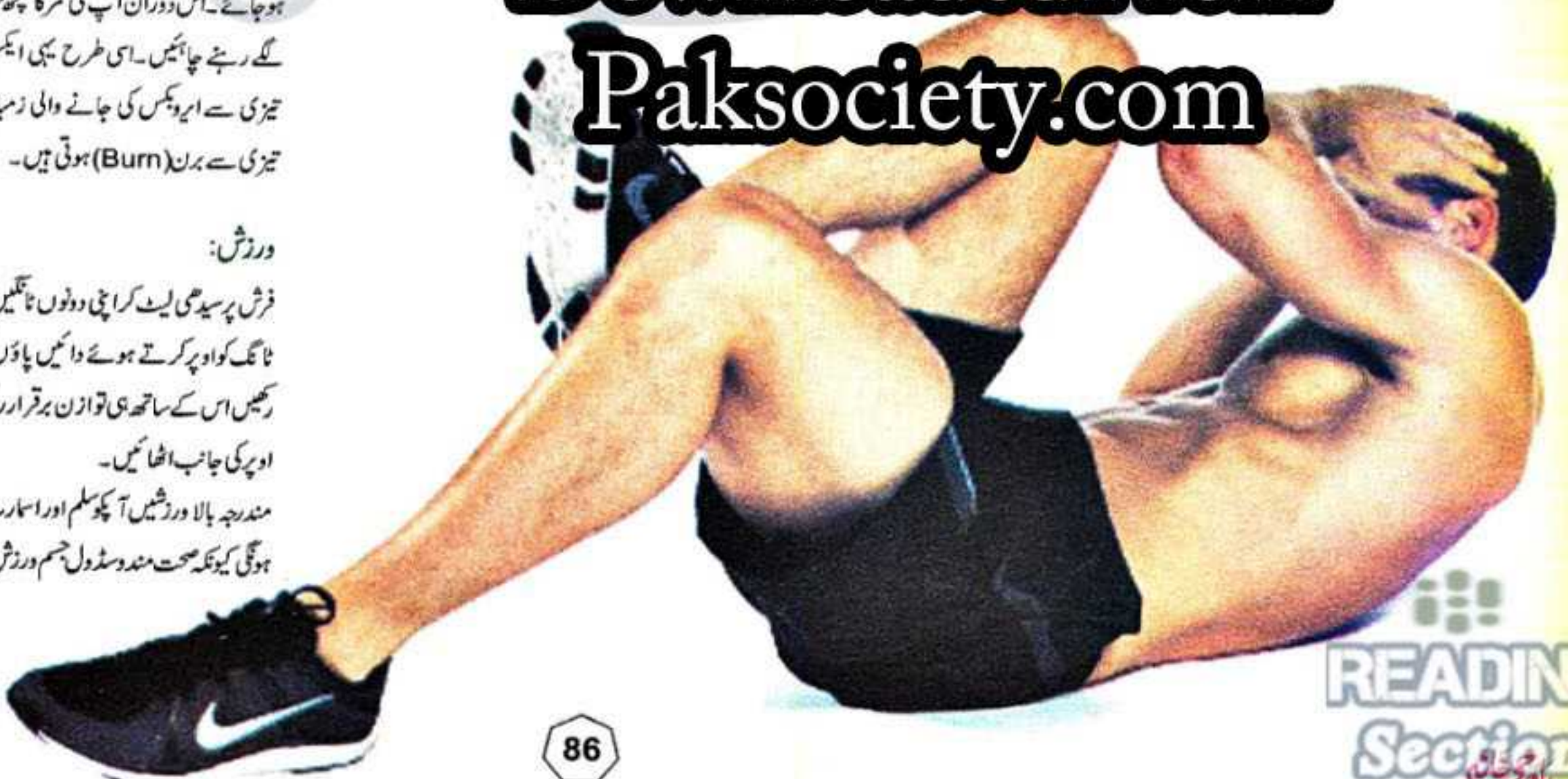
ایرو بکس:

ایرو بکس میں زمبا ایرو بکس (Aerobics Zumba) ایک نئی چیز ہے

بچے کی پیدائش خواہ نارمل ہو یا بذریعہ آپریشن، وزن کم کرنے کے لئے کبھی بھی فوری طور پر ورزش شروع نہیں کرنی چاہیے۔ بچے کی پیدائش نارمل طریقے سے ہوئی ہو تو بھی ایک ماہ کے بعد ورزش شروع کریں اور اگر بچہ آپریشن سے پیدا ہوا ہے تو 6 ماہ بعد ورزش شروع کریں ورنہ کئی پیچیدگیاں ہو جاتی ہیں۔ اس دوران آپ کم کیلوریز (Calories) والی خوراک لیں اور کھانے کے بعد چہل قدمی ضرور کریں۔ آج کل ایک سرساز کرنا بہت ضروری ہو گیا ہے کیونکہ نہ چاہتے ہوئے بھی خواتین برگر، چیس اور کولڈرک لے لی لیتی ہیں۔

اس لئے نہ صرف یہ کہ موٹاپا کم کرنے کے لئے ایک سرساز کی جائے بلکہ اگر آپ سمارٹ ہیں تو بھی روزانہ کم از کم ایک گھنٹہ ورزش ضرور کریں تاکہ وزن بڑھنے نہ پائے اور آپ کی 'فٹنس' برقرار رہے۔ ویسے بھی ورزش کرنے والے بہت سی بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں۔ خاص طور پر یوگا میں

Downloaded From
Paksociety.com



READING
Section

وقت کی پابندی ضروری ہے

لوگ آپ کو سنتی باتوں سے
منسوب کر سکتے ہیں

خود غرضی، لاپرواہی اور غیر ذمہ داری، اگر آپ ہر جگہ دیر سے پہنچنے کے عادی ہیں تو لوگ آپ کو ان منفی باتوں سے منسوب کر سکتے ہیں۔ وقت کا پابند نہ ہونے کا سب سے زیادہ نقصان خود آپ کو ہوتا ہے، نہ کہ دوست احباب، خاندان والوں یا آپ کے ساتھ کام کرنے والوں کو۔ لیکن دنیا اس پہلو سے ہرگز نہیں سوچتی۔ اگر آپ چاہتے ہیں کہ دنیا آپ کو قابل اعتماد سمجھے اور آپ کی خصوصیات کی تعریف کرے تو بالکل تاخیر نہ کریں۔

☆ وقت کا بہتر استعمال کریں:

اگر آپ کسی ضروری کام کے لئے وقت سے پہلے پہنچ گئے ہیں تو جو وقت آپ انتظار میں ضائع کرتے ہیں آپ کو چاہئے کہ وہ وقت دفتر یا گھر کے کسی مفید کام میں صرف کریں۔

☆ ہر کام آخری منٹ کے لئے نہ چھوڑیں:

اگر آپ کو صبح ساڑھے آٹھ بجے اٹھنا ہے تو 8:29 کا وقت ایسا نہیں ہے کہ آپ باقی کام نمانانے لگ جائیں۔ ہر کام آخری منٹ کے لئے چھوڑنا مناسب نہیں ہے۔

☆ وقت کے حصول کے لئے فون پر انحصار:

عموماً ہم اپنے دوستوں کو سچ کرتے ہیں یا مینجر کو ای میل کرتے ہیں کہ "میں صرف 5 منٹ ہی تو لیت ہوں"، یہ سب آپ کے تاخیر سے آنے کو معاف نہیں کرتا۔

☆ کیلنڈر کو نظر انداز نہ کریں:

ضروری کام یا میٹنگ پر حیرت کا اظہار کرنے کے بجائے اپنے کاموں کو کیلنڈر کی تاریخ کے لحاظ سے ترتیب دیں۔ دن کے اختتام پر اپنے کاموں کا جائزہ لیں اور اگلی صبح پہلا کام کون سا کرنا ہے اس کے لئے خود کو تیار کریں۔

☆ متحرک ہونے کے لئے مشکلات کا انتظار نہ کریں:

اپنے آپ کو متحرک کرنے کے لئے اس بات کی ضرورت نہیں ہے کہ کسی

مشکل وقت کا انتظار کریں۔ مناسب منصوبہ بندی نہ ہونے کی وجہ سے آپ کبھی بھی مشکل کا شکار ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ وقت پر ہی ضروری کاموں کو کر لیں تو آپ کو کسی اور موقع پر مشکل کا سامنا نہیں کرنا پڑے گا۔

☆ بے جا کام کا بلو جو مت اٹھائیں:

حقیقت کا سامنا کریں اور اس بات کا تعین کریں کہ کون سا کام آپ کر سکتے ہیں اور کون سا نہیں۔ جو کام آپ نہیں کر سکتے انہیں منع کرنے کا حوصلہ پیدا کریں۔ وعدہ خلافی کرنے سے بہتر ہے کہ اس کام کا وعدہ ہی نہ کریں جو آپ نہیں کر سکتے۔

☆ آپ سوتے رہ گئے:

اکثر بہت زیادہ سونے کی وجہ سے آپ کے وقت پر اٹھنے کی صورت میں حاصل ہونے والے موقع ضائع ہو جاتے ہیں۔ ایک بہتر صبح کا آغاز ایک رات قبل ہی ہوتا ہے۔ ایک پرسکون نیند حاصل کرنے کے لئے اسمارٹ فون کو دور کر کے پرانی کتاب کو اپنا دوست بنا لیں۔

☆ رات گئے تک چلنے والی تقریبات:

اکثر لوگ دیر تک چلنے والی تقریبات یا شادیوں میں شرکت کے نتیجے میں گھر بھی رات کو دیر سے پہنچتے ہیں جس کی وجہ سے صبح دیر سے اٹھتے ہیں۔ اس طرح اس دن ان کے تمام کام ہی تاخیر کا شکار ہو جاتے ہیں۔ کوشش کریں ایسی غیر ضروری تقریبات میں شرکت ہی نہ کریں۔

☆ اصل مسئلے پر توجہ نہ دینا:

اگر آپ جلدی کام کرنے میں پرسکون نہیں ہیں تو اپنے اوقات کو مختل کریں۔ زیادہ کام کیا شام کے وقت انجام دینے چاہئیں؟ اپنے پاس سے اس بارے میں ضرور بات کریں کہ وہ اپنا کام شروع کرنے کا وقت صبح 9 بجے سے 10 کے درمیان رکھیں۔ اگر آپ اپنے کسی طبی مسئلے کی بناء پر رات کو جاگ رہے ہیں تو اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔



READING
Section



بول کہ لب آزاد ہیں تیرے

اس ماہ کا شاعر:

فیض احمد فیض

فیض احمد فیض کو 4 مرتبہ نوبل پرائز کے لیے بھی (nominate) کیا گیا۔ فیض ایک انقلابی شاعر ہے۔ انہوں نے انگریزی اور اردو کے علاوہ ہندی زبان میں بھی لکھا۔

جور کے تو کوہ گراں تھے ہم، جو چلے تو جہاں سے گزر گئے
رو یا رہم نے قدم قدم تجھے یادگار بنا دیا

رات یوں دل میں تیری کھوئی ہوئی یاد آئی
جیسے ویرانے میں چپکے سے بہا آ جائے
جیسے صحراؤں میں ہولے سے چلے باد نسیم
جیسے بیمار کو بے ہوش قرار آ جائے

فیض احمد فیض کی مشہور زمانہ نظم

☆ ☆ ☆ آج بازار میں پاجولاں چلو ☆ ☆ ☆

چشم نم جان شوریدہ کافی نہیں
تہمت عشق پوشیدہ کافی نہیں
آج بازار میں پاجولاں چلو

دست افشان چلو، مست درقضاں چلو
خاک بر سر چلو، خون بداماں چلو
راہ تکتے ہیں سب شہر جاناں چلو

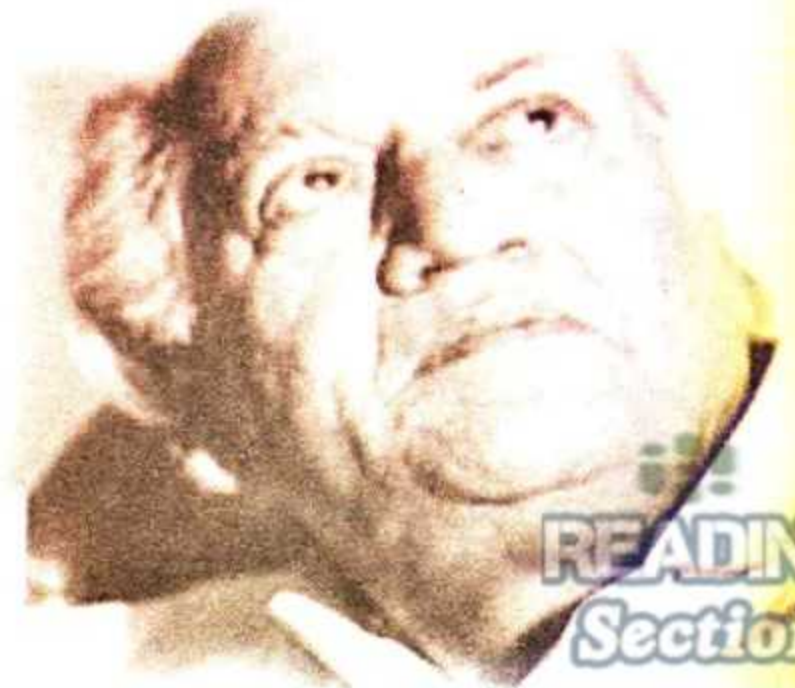
حاکم شہر بھی، مجمع عام بھی
حیر الزام بھی، سنگ دشنام بھی
صبح ناشاد بھی، روز ناکام بھی

ان کا دم سا زاپنے سوا کون ہے
شہر جاناں میں اب باسفا کون ہے
دست قافل کے شایاں رہا کون ہے

رخت دل باندھ لو دل فگارو چلو
پھر ہی قتل ہو جائیں یارو چلو

پیدائش: 13 فروری 1911ء، نارووال ڈسٹرکٹ
وفات: 20 نومبر 1984ء، لاہور
بچے: سلیمہ ہاشمی، منیزہ ہاشمی
تصنیفات: نثر، ناول، نغمہ، نثر، فریادی، مکالمات
فیض، زنداں نامہ، میرے دل میرے مسافر،
سرواڑی سینا، ماہ و سال آشنائی، دست تہ سنگ،
پاکستانی کلچر اور شخصیت کی تلاش وغیرہ وغیرہ۔

ماہنامہ باورچی خانہ کے زیر
اہتمام ہم نے ایک نئے
سلسلے کا آغاز کیا ہے جس کا
عنوان ہے اس ماہ کا
”شاعر“ اس حوالے سے
اس ماہ فیض احمد فیض کی
ساگرہ کے موقع پر جو تاریخ
13 فروری ہے ہم نے ان
کی شہرہ آفاق نظم کا انتخاب کیا ہے جو قارئین کی نظر ہے۔



READING
Section



آفتاب قرشی



HONEY
GOLD

قدرتی لذت --- مکمل صحت

شہد، قدرت کی انمول نعمت، جسے آفتاب قرشی آپ تک پہنچاتا ہے۔
خالص پن کی سدا بہار روایت کے ساتھ۔ تاکہ آپ کے پیاروں کو ملتی
رہے اصل شہد کی قدرتی لذت اور مکمل صحت۔

انسٹنٹ

100%
Pure Herbal Tea

جوشانده

آفتاب قرشی

فلو، نزلہ اور زکام اب ملے مکمل آرام
سردیوں میں فلو، نزلہ اور زکام تو ہیں عام۔ آفتاب قرشی جوشانده، اپنی نیچرل خوبیوں
کے ساتھ، نزلہ، زکام اور فلو میں فوری آرام پہنچائے، زندگی میں سکون لائے۔



Aftab
Qarshi

AFTAB QARSHI DAWAKHANA Muzamil Town, 20-km Multan Road,
Chong Lahore-Pakistan. Ph: 042-37511533, 37514175-6

Fax: 042-37511532 email: aftabqarshi@hotmail.com Web: www.aftabqarshi.com

READING
Section

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

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

We Are Anti Waiting WebSite

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

✧ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

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

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



ڈاکٹر سے سہا

خوبصورت ہاتھ

خوبصورتی پھر کی دلکشی کا نام نہیں ہے ہاتھ بھی کٹھن آتے ہیں

صاف ستھرے ہاتھ، نفاست سے تراشیدہ ناخنوں والے حسین ہاتھ جن پر سلیقہ سے نیل پالش لگی ہو سب کی نگاہوں کا مرکز بنتے ہیں۔ خوبصورتی صرف چہرے کی دل آویزی اور دلکشی کا نام نہیں ہاتھ بھی کشش رکھتے ہیں۔ خوبصورت ہاتھ آپ کے سلیقہ کے عکاس ہوتے ہیں اس بات کے کہ آپ اپنے آپ پر بھرپور توجہ دیتی ہیں اور اپنے آپ سے غفلت نہیں برتتیں۔ آپ کے حسین ہاتھ آپ کی نفاست کا منہ بولنا ثبوت ہیں ان ہاتھوں

READING Section

Skin Care

اگر آپ کے ناخن سفید ہو رہے ہیں تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو پروٹین والی غذاؤں کی ضرورت ہے۔ جیسے گوشت، اناج، دالیں وغیرہ۔

وٹامن اے اور وٹامن بی کمپلیکس کی کمی سے بھی ناخن خراب ہوتے ہیں۔

وٹامن اے اور بی کی کمی دور کرنے کیلئے دودھ اور گرمی والے میوے کی ضرورت ہوتی ہے۔

جبکہ وٹامن ڈی کی کمی کو دور کرنے کے لیے شہد وغیرہ لینا ہوں گے۔

مٹی کیور

اپنے ہاتھوں سے ریور کے ذریعے نیل پالش اتار لیں۔ پھر ہاتھوں پر کوئی اچھا سا لوشن لگا کر ہلکے ہلکے مساج کریں۔

اب ایک ٹپ میں نیم گرم پانی لے لیں۔ اس پانی میں عرق گلاب یا کسی خوشبو کے چند قطرے ڈال لیں۔

اب اس پانی میں اپنے ہاتھ ڈال دیں اور ایک ہاتھ سے دوسرے ہاتھ کو ملیں۔

ہاتھوں کے ناخن ہماری سب سے زیادہ توجہ چاہتے ہیں۔ یہ ناخن ہماری انگلیوں کی پوروں کے محافظ ہیں۔ ان کی وجہ سے ہمارے ہاتھوں کا کنٹرول صحیح رہتا ہے۔ ناخنوں کو بہت زیادہ صفائی ستھرائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ حفظانِ صحت کے اصولوں کے مطابق تو لے ناخن رکھنا صحت سے ہے لیکن کیا کیجئے اس فیشن کا کہ لے ناخنوں کے بغیر رہنا نہیں جاتا۔ لے ناخن رکھنے میں کوئی مضائقہ نہیں اگر آپ ان کی دیکھ بھال کر سکتی ہوں۔

ناخنوں کو مستقل قابل کرنے کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ ناخنوں کے کنارے ہموار رہیں۔

ناخنوں کو ایک سائز میں تراشیں، انہیں کاٹنے وقت جڑ سے نہ کاٹیں کیونکہ اگر زیادہ ناخن کٹ گیا تو انگلیوں کی جلد کے کٹنے کا بھی ڈر ہوگا۔ فاسکر سے



پرکاش کی چوڑیاں الگ چھب دیتی ہیں۔ نرم و ملائم اور گداز ہاتھ حسن نسواں کی بھر پور عکاسی کرتے ہیں۔ نرم ملائم اور خوبصورت ہاتھوں پر چوڑیاں، مہندی اور ناخن پالش لگ کر ایسے دیکھتے ہیں جیسے سونا، نازک انگلیوں میں خوب صورت انگوٹھیاں اور چھلے آپ کے ہاتھوں کو چار چاند لگا دیتے ہیں۔

لیکن انہیں کی بات ہے کہ اکثر لوگ اپنے ہاتھوں سے غفلت برتنے ہیں۔ ہم اپنے چہرے پر توجہ دیتے ہیں، فیشن کرواتے ہیں۔ کھینچ لگ دیکھ لگ، لیکن ہاتھوں کی طرف توجہ دینا بھول جاتے ہیں ہمارے ہاتھ جسم کا سب سے فعال حصہ ہیں۔ ہم ان سے دن بھر میں لاتعداد کام لیتے ہیں، ڈفرینٹس، صابن، کیمیکلز طے پانی اور مصالحہ جات میں رہنے سے ہمارے ہاتھ بہت جلد کھردرے اور بے رونق ہو جاتے ہیں۔ ان میں سختی پیدا ہو جاتی ہے جبکہ ہم ناخنوں پر بھی کم ظلم نہیں کرتے انہیں ڈبے کھولنے اور چیزیں کھرپنے اور کپڑے ادھیڑنے میں استعمال کرتے ہیں۔ جس سے ہمارے ہاتھ کے ناخن ٹوٹنے پھوٹنے لگتے ہیں۔ ان کی رنگت سفید یا زرد ہو جاتی ہے۔ ان کے ہیپ بڑ جاتی ہے جس سے ہاتھ بھدے لگتے لگتے ہیں۔ اس لیے ضروری ہے کہ ہم اپنے ہاتھوں کا خاص خیال رکھیں اور کم از کم ہفتہ میں ایک مرتبہ مٹی کیور کروائیں۔

ہم اپنے ہاتھوں کو استعمال سے تو نہیں روک سکتے البتہ ان کے استعمال کے بعد ان پر توجہ دے کر ہاتھوں کو خراب ہونے سے بچا سکتے ہیں۔ ایک حل یہ بھی ہے کہ ہم کپڑے دھوتے، برتن دھوتے اور کیمیکلز طے پانی میں ہاتھ

ڈالتے وقت ربر کے دستانوں کا استعمال کریں جس کی بدولت ہمارے ہاتھ کیمیکلز کے مضر اثرات سے محفوظ رہیں گے۔

کپڑے اور برتن دھونے کے بعد اچھا سا اینڈ لوشن یا کریم ہاتھوں پر ملیں تاکہ کاسٹک سے جو ہاتھ خشک ہوئے ہیں ان کا تدارک ہو سکے اور ہاتھوں سے کاسٹک کی سفید تہہ زائل ہو سکے۔

رات کو سوتے وقت لازماً اپنے ہاتھوں پر کولڈ کریم یا لوشن لگا کر سوئیں تاکہ دن بھر کے کام کاج سے ہاتھوں میں جو سختی پیدا ہو گئی ہے وہ نرمی میں بدل جاتے۔

موسم کے اثرات سے بعض اوقات ہاتھ پھٹنے لگتے ہیں ایسے میں ان کو خشک ہونے سے محفوظ رکھیں اور ان پر ہاتھ پاؤں پھیننے والی کریم ضرور لگائیں۔

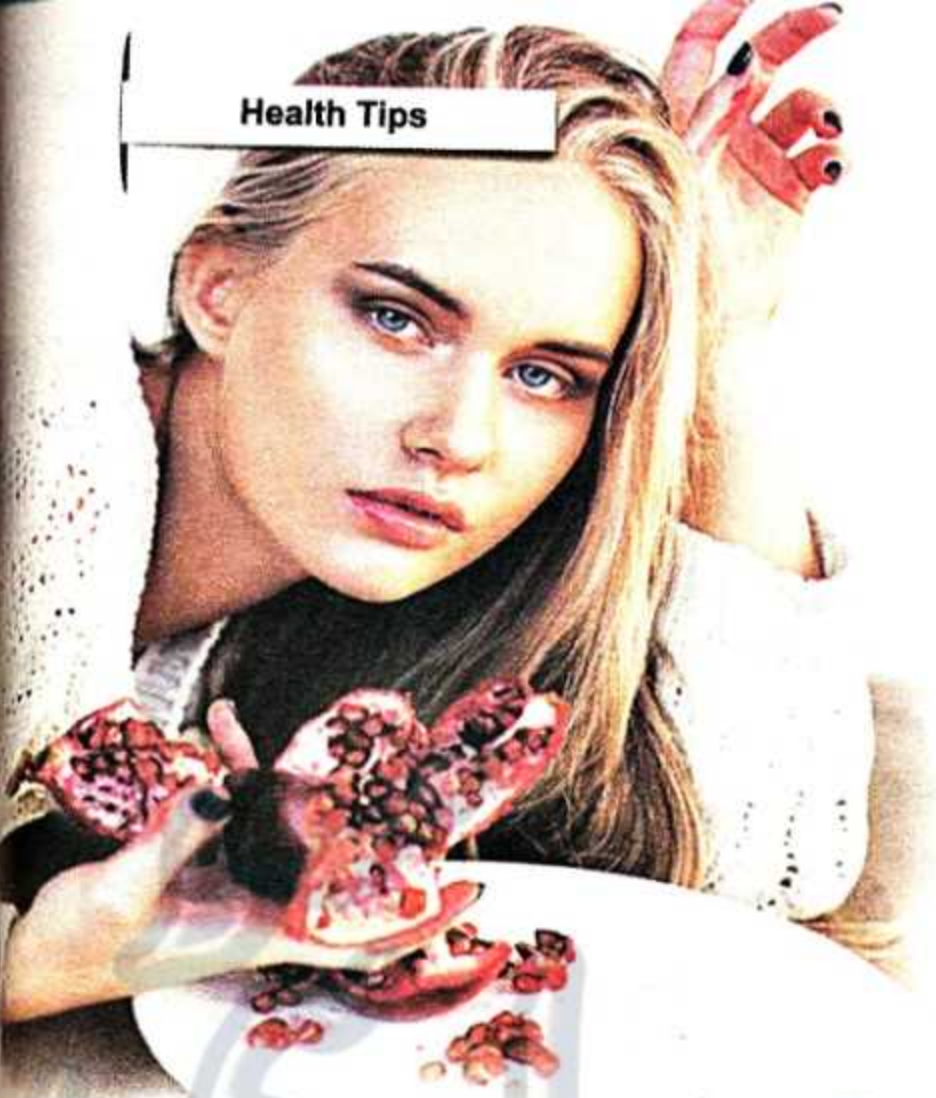
ناخنوں کے گرد نکل آنے والی مردہ جلد کو بھی صاف کریں۔

ناخنوں کو منہ سے کاٹنے سے گریز کریں۔ اس سے آپ کے ناخن بھی خراب ہوں گے اور یہ حفظانِ صحت کے اصولوں کے بھی خلاف ہے اس عمل سے ناخنوں کے جراثیم آپ کے پیٹ میں پہنچ کر آپ کو بیمار کر سکتے ہیں۔

ناخنوں کی صفائی ستھرائی کرنے کے باوجود بھی وہ اگر جلد ٹوٹ جاتے ہوں اور ان کا رنگ پیلا ہٹ لے ہو تو جان لیں کہ آپ کی صحت اچھی نہیں ہے اور آپ کے جسم کو متوازن غذا نہیں مل رہی ہے۔

عموماً وٹامن سی کی کمی سے ناخن کٹنے پھٹنے لگتے ہیں۔ روزانہ ایک گلاس لیوں کا جوس اس کی کو دور کر سکتا ہے۔

پانچ منٹ تک اپنے ہاتھوں کو نیم گرم پانی میں رکھیں پھر نکال کر اپنے ناخنوں کو صاف کریں۔ ناخنوں کے گرد کیونیکل کی تہہ کو صاف کریں اور پھر دوبارہ نیم گرم پانی میں اپنے ہاتھ لوشن لگا کر ڈبوئیں اور انہیں ہلکے ہلکے مساج کریں۔ پانچ منٹ بعد ہاتھوں کو نکال کر تویلہ سے پونچھ لیں اور ناخنوں پر نیل پالش کے دو کوٹ لگائیں۔ خوبصورت، شفاف، نرم و نازک ہاتھ آپ کی شخصیت کے آئینہ دار ہوتے ہیں۔



اناردانہ

معدہ کو طاقت دیتا ہے، قابض ہے، بھوک لگاتا ہے، اناردانے کا پانی تھ، پتلی میں مفید ہے۔
اناردانہ کی چٹنی ہفتہ میں دو تین بار سے زیادہ نہیں کھانا چاہئے۔

پودینہ

گرم خشک ہے، ہاضم ہے، بھوک لگاتا ہے۔ گردہ معدہ اور جگر کو طاقت دیتا ہے۔ اناردانہ کے ساتھ اسکی چٹنی بہت لذیذ ہوتی ہے اور کھانے کو جلدی ہضم کرتا ہے۔ پودینہ پیٹ کے درد، ہنگی، بلغم، اچھارہ کے لیے مفید ہے۔ پیشاب آور ہے۔ بلغم کو چھانٹتا ہے۔
سوئے کا ساگ:
گرم خشک گرم طبیعت کے مخالف ہے، ہادی کو خارج کرتا ہے۔ گردے اور مثانے کی پتھری کو توڑتا ہے۔ تلی کے درد، بد ہضمی، بلغم اور جگر کے علاج میں مفید ہے۔

آپکا باورچی غانہ آپکا معالج



READING
Section



آپکا باور سچی غمانہ آپ کا ماہر حسن

☆ نمک اور شہد سے دانت صاف کریں دانت چمک انھیں گے۔

☆ اگر ہونٹوں پر سیاہی یا نیلا ہٹ آگئی ہو تو لیموں اور گلیسرین کس کر کے ایک بوتل میں رکھ لیں اور دن میں 2 سے 3 بار لگائیں یہی محلول آپ جلد پر بھی استعمال کر سکتی ہیں۔

☆ اگر آپ کے چہرے پر کیل مہا سے نکل آئیں تو آپ ایک اونس گلیسرین لے کر دو عدد لیموں چمڑ لیں اور اس محلول کو روزانہ چہرے پر ملنے فائدہ پہنچے گا۔

☆ سر کے بال اگر بالچر سے جھڑنے لگیں تو متاثرہ جگہ پر لیموں کا عرق دن میں 2 سے 3 بار لگائیں۔ بال اگنے لگیں گے۔

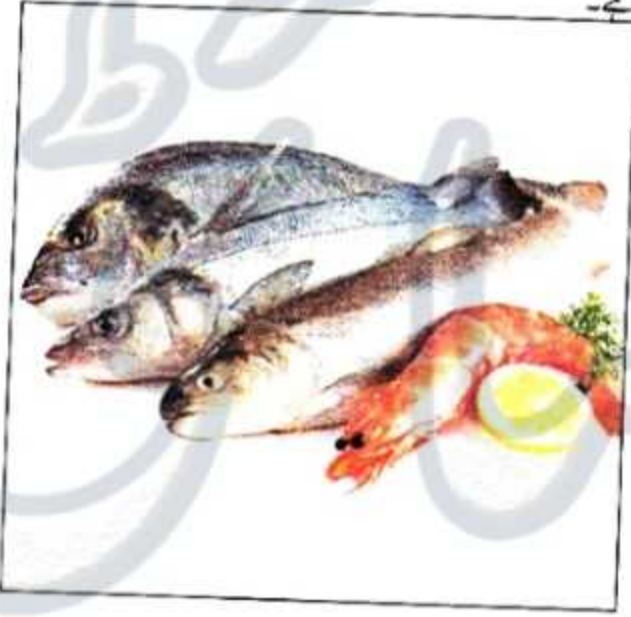


ڈاٹ کام



..... مچھلی کی بودور کرنے کا طریقہ.....

مچھلی کو نمک لگا کر دو گھنٹے کے بعد پانی سے دھو کر پکانے سے بو ختم ہو جاتی ہے۔ تیس، آٹا اور نمک مچھلی کے ٹکڑوں پر ملنے سے بھی مچھلی کی بودور ہو جاتی ہے۔ مچھلی پر نمک اور سرکہ لگانے کے دس منٹ بعد تیس سے دھونے سے بھی مچھلی کی بو نہیں رہتی۔ تلتے وقت اجڑا سن ڈالنے سے بھی مچھلی کی بو ختم ہو جاتی ہے۔



..... کریلے کی کڑواہٹ دور کرنے کا طریقہ.....

کریلوں کو کاٹ کر نمک لگا تین چار گھنٹے بعد نچوڑنے سے کریلوں کا کڑوا پانی نکل جائے گا اس کے بعد پکانے سے کریلے کڑوے نہیں ہوں گے۔



..... فریزر میں گوشت رکھنے کا طریقہ.....

گوشت کو فریزر میں رکھنے کے لئے ضروری ہے کہ فریزر کی سطح اور گوشت کے درمیان فاصلہ رہے۔ اس طرح فریزر کی چمک دمک بھی برقرار رہے گی اور گوشت کے نیچے ہوا بچھ جائے گی زیادہ کوشش یہ کرنی چاہیے کہ گوشت فریزر میں بنی ہوئی جالیوں پر پولی تھین کے لفافوں میں بند کر کے رکھا جائے۔



..... لہسن پیاز کی ناپسندیدہ بو ختم کرنے کا عمل.....

ہاتھوں سے لہسن، پیاز اور مرچوں کی مہک دور کرنا ہوتو فوراً ٹوتھ پیسٹ ہاتھوں پر لیں بد بودور ہو جائے گی۔

..... گوشت کی بساند ختم کرنے کا طریقہ.....

گوشت کی بساند ختم کرنے کے لیے کھانے کا ایک چمچ آٹے کی بھوسی چمڑک دیں اور دس منٹ بعد دھو لیں بودور ہو جائے گی۔

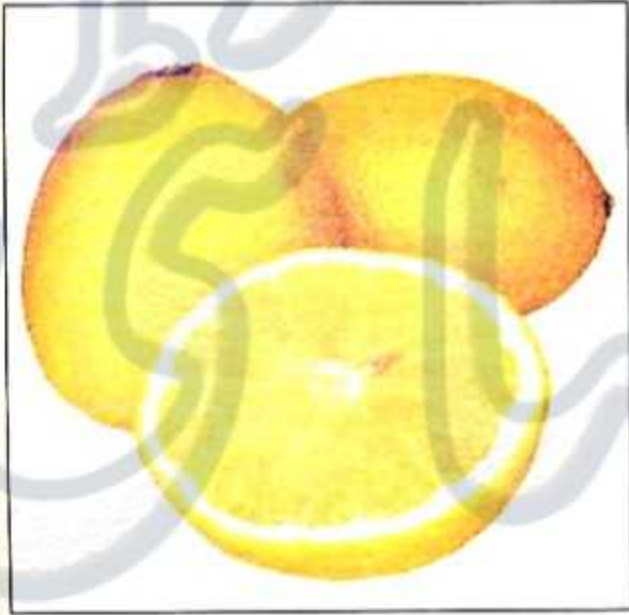


..... چاولوں کو جڑنے سے بچانے کے لئے.....

چاول اہلنے وقت اگر چاول جڑنے کا خطرہ ہو تو پانی نکالنے سے پہلے اس میں لیٹوں کا رس یا سرکہ ڈال دیں یا پھر چاول اہلنے والے پانی میں گھی ڈال دیں اس کے لیے ایک چمچ کافی ہے اس طرح چاول جڑنے سے محفوظ رہیں گے۔

.....زیادہ رس والے لیموں خریدنے کے لیے.....

جن لیموں کے چمکے صاف اور ان کے دونوں طرف توڑنے والی جگہ کے سوراخ باریک ہوں وہ لیموں زیادہ رس بھرے ہوتے ہیں۔



.....فریج میں مختلف پھلوں کا رس محفوظ کرنے کے لیے.....

جس پھل کا رس محفوظ کرنا ہو اسے نکال کر فریجز میں جمائیں بعد میں آئس کیوب ٹرے سے نکال کر لٹافنے میں بند کر کے دو پارہ فریجز میں رکھ دیں اور حسب ضرورت استعمال کریں۔



.....تھرماں سے بو ختم کرنے کے لیے.....

تھوڑا سا سرکہ تھرماں میں ڈال کر بلائیں اور پھر اسے دھو دیں تھرماں سے بو ختم ہو جائے گی۔



.....گوشت کو دیر تک محفوظ رکھنا.....

گرمی کے موسم میں گوشت کو محفوظ رکھنے کے لیے سرکہ اور پانی سے ترکے ہوئے ٹمبل کے کپڑے سے لپیٹ دیجئے گوشت کافی دیر تک خراب نہیں ہوگا۔



.....کان میں پانی چلا جائے تو.....

اگر کان میں نہانے کے دوران یا کسی بھی وجہ سے پانی چلا جائے تو پیاز کے عرق کی دو چار بوندیں کان میں ڈال دیں درد نہیں ہوگا۔ فوراً آرام آجائیگا۔



.....گلاب کے پودوں میں زیادہ پھولوں کی افزائش.....

گلاب کے پودوں میں چائے کی استعمال شدہ پتی ڈال دیں تو پودے اچھے اور خوشبودار ہوں گے۔



READING
Section

مہفلِ دہکارتنگوں کی

نکلے ہیں اور شام کو پیٹ بھر کر واپس لوٹے ہیں۔

..... ادب کا قرینہ.....

☆☆☆

..... حضرت علی کرم اللہ وجہہ نے فرمایا.....

مجھے اس شخص پر تعجب ہوتا ہے جو روز دیکھتا ہے کہ اس کی سانس اور عمر کم ہو رہی ہے اور وہ موت کی تیاری نہیں کرتا۔

☆☆☆

..... حکیم لقمان.....

نیک عمل دل کو اس طرح زخمہ رکھتا ہے جیسے بارش زمین کو۔

☆☆☆

..... یوحنا سینا.....

جو شخص ہر وقت انتقام کے طریقوں پر غور کرتا رہے اس کے غم تازہ رہتے ہیں۔

☆☆☆

..... ظلیل جبران کہتا ہے.....

مجھے نفرت ہے ایسے قانون سے جو سر توڑنے والے کو سزا دیتا ہے مگر دل توڑنے والے کو نہیں۔

اگر آپ کو کسی سے محبت ہے تو اس آزاد کر دیں اگر وہ لوٹ آیا تو وہ آپ کا ہے۔ اس کی پوجا کریں اور اگر نہیں آئے تو بھول جائیں اور یقین کر لیں۔ کہ وہ کبھی آپ کا تھا ہی نہیں۔

☆☆☆

..... رسول اللہ نے فرمایا.....

اگر تم اللہ پر توکل کرو۔ جس طرح اللہ پر توکل کرنے کا حق ہے، تو وہ تمہیں اسی طرح روزی دے گا، جس طرح وہ پرندوں کو روزی دیتا ہے، وہ صبح بھوکے



READING
Section

☆ محفل ”میلا دلہنی“ کا صفحہ بہت اچھا لگا آپ کے ادارے نے اپنی روایات کو برقرار رکھتے ہوئے تمام شعبہ ہائے زندگی کا احاطہ کیا ہے۔

(امیر فاروق، کراچی)

آپ کی پسندیدگی کا بے حد شکریہ آئندہ بھی اپنی آراء سے آگاہ کرتی رہے گا۔

☆ السلام علیکم اچھے ”۔۔“ کی ریسیپی بہت پسند آئی۔ ہاجی بیڑا کی مزید ترکیب شامل کیجئے اگلے شمارے میں، مجموعی طور پر رسالہ بہت اچھا تھا۔

(ٹوبہ، لاہور)

انشاء اللہ آئندہ شمارے میں آپ کی یہ خواہش ضرور پوری کر دی جائے گی۔

☆ تمام سلسلے اچھے ہیں نیا سلسلہ اس ماہ کی مہمان شخصیت بہت اچھا لگا شاعری کو بھی مستقل سلسلے کے طور پر باور دینی خانہ کی زینت بنائیں۔

(فوزیہ حسن، کراچی)

فوزیہ حسن صاحبہ آپ کی رائے کا احترام کرتے ہوئے اور قارئین کے بے حد اصرار پر ہم نے باقاعدہ شاعری کے سلسلے کا آغاز کیا ہے جس کا عنوان ہے ”بول کے لب آزاد ہیں تیرے“ امید ہے آپ کو پسند آئے گا۔

☆ میں نے کچھ ریسیپز آپ کے شمارے کے لیے ارسال کی تھیں امید ہے آپ کو مل گئی ہوں کب شائع کریں گی؟

(نسب اقبال حکیم جی، کراچی)

آپ کی سنجیدگی ہوئی ریسیپز ہمیں مل گئی ہیں جلد ہی ضرور شائع ہوں گی تاخیر کے لیے معذرت۔

☆ ہاجی کوئی ایسا سلسلہ شروع کریں جس سے مفید طب نبوی کے متعلق آگاہی ہو اور ہم استفادہ حاصل کر سکیں۔

(نرگس ابرار، کراچی)

آپ کی خواہش کا احترام کیا جائے گا۔ دعاؤں میں یاد رکھیں۔

☆ جبکہ فوڈز کو بھی اپنے آئندہ شماروں میں جگہ دیں نیز بچوں کی پسندیدہ ڈشز ضرور شائع کریں کیونکہ بچے کھانا کھانے میں بڑانگ کرتے ہیں۔

(رابوہ شوکت، کراچی)

آپ کی بات کو ذہن میں رکھتے ہوئے ہم آئندہ شماروں میں بچوں کی پسندیدہ ڈشز کو ضرور شائع کریں گے۔

☆ نیا سلسلہ اس ماہ کی مہمان شخصیت میں روحانہ اقبال کا انٹرویو بہت پسند آیا آئندہ بھی اپنے اپنے شعبہ جات کی معروف شخصیات کے انٹرویوز شائع کریں؟

(رابوہ اشفاق، لاہور)

پسندیدگی کا شکریہ آئندہ بھی کوشش کریں گے کہ آپ کی توقعات کو پورا کرتے رہیں۔

☆ محفل دھنک رنگوں کی ولا صفحہ بہت پسند ہے اس میں چھوٹی چھوٹی باتیں بھر پور انداز میں بیان کی گئی ہیں جو قارئین باور دینی خانہ پر مثبت اثر ڈالتی ہیں؟

(شرین عاتق، کراچی)

ہمیں بے حد خوشی ہوئی کہ ہم قارئین کی توقعات کو پورا کرنے میں کامیاب رہے۔

آپ کے
سندیسے

Downloaded From
Paksociety.com

اپکے ستارے کیا کہتے ہیں؟

برج دلو

(21 جنوری سے 19 فروری)

..... دلوا افراد کی شخصیت کے رومانی پہلو.....

محبت میں دل سے زیادہ دماغ سے فیصلے کرتے ہیں۔ اس لئے بہتر ہے کہ محبت کرنے سے پہلے آپ اس شخص سے دانشورانہ گفتگو کریں تاکہ آپ کو اندازہ ہو جائے کہ اس شخص سے آپ کی فتنی ہم آہنگی ہے یا نہیں۔ ورنہ اگر آپ دل کے فیصلے کے مطابق محبت کریں گے تو یہ آپ کے لئے مشکل ہوگا، آپ محبت میں آزادی دینا چاہتے ہیں جبکہ ہو سکتا ہے کہ آپ کا ساتھی اس کے خلاف ہو۔ علاوہ ازیں آپ محبت کے ساتھ ساتھ اپنی دوسری سرگرمیاں نہیں چھوڑ سکتے، یعنی اپنے ساتھی پر مکمل توجہ نہیں دیتے۔ لہذا وہ اس بات کو خاصا محسوس کرے گا۔ لیکن بہر حال آپ محبت میں نئی نئی راہوں کے متلاشی ہیں اور اپنے متحیر کر دینے والے رویے سے دوسروں کو خاصا محفوظ کرتے ہیں۔

☆☆☆

..... مشہور دلوا افراد.....

کلارک گھیل، چارلس ڈارون، روز ویٹس، جم براؤن، ابراہم لنکن، فرانسس بیکن اور سر سٹ ماہم۔

☆☆☆

..... دلوا افراد کی نمایاں خصوصیات.....

برج دلو کے مالک افراد تخلیقی صلاحیتوں کے حامل، ہمدرد، انسان دوست، با عمل، سچے اور خود مختار ہوتے ہیں۔ اس برج سے تعلق رکھنے والے افراد رواجی نہیں بلکہ جدت پسند ہوتے ہیں اور کمزور کا ساتھ دینے میں پہل کرتے ہیں۔

☆☆☆

..... دلوا افراد کی شخصیت کے منفی پہلو.....

بعض امور میں دلوا افراد کی شخصیت میں ایک لائق سی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے جبکہ اسی معاملے میں دوسرے افراد خاصے جذباتی ہوتے ہیں۔ دلوا افراد دراصل زیادہ تر دماغ اور منطق سے کام لیتے ہیں اور ان کی ان افراد سے کبھی نہیں بنتی جو جذبات سے کام لیتے ہیں۔ اس کا سبب یہ ہوتا ہے کہ یہ لوگ صاحب ادراک، مہربان، فکر و تدبیر سے بے نیاز ہوتے ہیں۔ یہ صورتحال ان کو غیر ضروری طور پر خود مختار بنا دیتی ہے اور ارد گرد کے لوگوں کے لئے ان کے ساتھ رہنا مشکل ہوتا ہے۔ لیکن یہ کھنچاؤ کم یا شتم بھی ہو سکتا ہے اگر یہ اپنے اندر تھوڑی سی مفاہمت اور دوسروں کی محبت پیدا کریں۔

☆☆☆

..... تعارف برج دلو.....

رنگ: نیلا، ہنرنگ

عنصر: ہوا

پھول: آبی ترنس

اعداد: ۳، ۱۳، ۲۳

پیشے: تعلیم، سائنس دان، عالم دین، ملٹری سروس

بہترین شریک حیات: جوزا، میزان

☆☆☆

..... دلوا افراد کیسے ہوتے ہیں.....

انفرادیت پسند، حقائق پسند یا تو بے حد با اثر اور مضبوط کردار کے ہوتے ہیں یا بالکل اس کے مخالف آزاد طبع ہوتے ہیں۔ یہ جلد ہی زندگی کی پابندیوں سے گھبرا جاتے ہیں۔ ہر کسی پر خود کو ظاہر نہیں کرتے سوائے ان کے جن سے انہیں قریبی لگاؤ یا فتنی مفاہمت ہو۔ اچھے مستقبل کے لیے ہمہ وقت محنت کرتے ہیں۔ برج دلو کے مالک افراد تخلیقی، سچے، صاف گو، ہمدرد، انسان دوست، با عمل، خود مختار اور پیدائشی طور پر منظم ہوتے ہیں۔ یہ افراد محبت میں دماغ کے فیصلے کو دل پر ترجیح دیتے ہیں۔

☆☆☆



READING
Section

Dove
hair therapy

Unbeatable
Damage Repair from Dove



New Dove



READING
Section

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

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

We Are Anti Waiting WebSite

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

✧ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

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

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

Shangrila®

THE FOOD EXPERTS!

معیار

سب سے اعلیٰ



شکر یا سویا اور ہاٹ سوس کا اپنے بے مثال ذائقے، لاجواب خوشبو اور انمول قیمت کے ساتھ ساتھ اعلیٰ معیار میں بھی کوئی ثانی نہیں۔

یہ ہر موسم میں کریں کھانوں کی لذت اور رنگت کو دو چند۔۔ تاکہ ہر کھانا بنے آپ کا من پسند۔

READING
Section

f Shangrilapakistan

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY