

HUM

Regd. No. SC-1333

Rs. 150

# MASALA TV FOOD MAG

RECIPES IN ENGLISH & URDU



READING Section

READING SECTION  
Online Library For Pakistan

READING SECTION  
Online Library For Pakistan

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

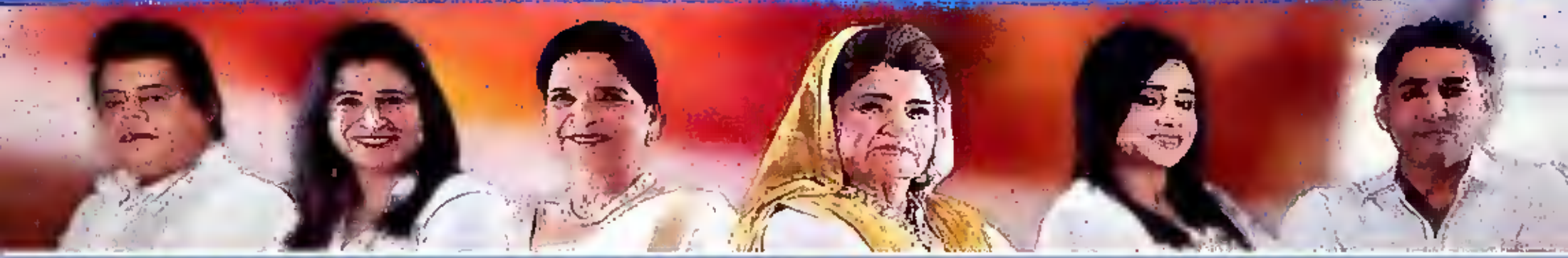
## Winter Special

### WWW.PAKSOCIETY.COM

موسم سرما کے کھانوں کا مزے دار انتخاب

مولتی پیئیں اور پائیں ذیابیطس سے نجات

سردیاں لائیں 10 سوغاتیں



WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

# MASALA

TV FOOD MAG



## Content



**61** > Chaska Pakanay Ka  
چکاسکا پکانے کا

**69** > Food Diaries  
فوڈ ڈائریز

**61** > Food Planet  
فوڈ پلانٹ

**77** > ...  
...

**84** > City News  
سٹی نیوز

**89** > Totkay  
ٹوٹکے

**13** > Editorial  
اداریہ

**23** > Masala Tea  
سرورس میں گرما گرم چائے کے مزے

**26** > Handi  
ہانڈی

**35** > Dawat  
دوات

**43** > Masala Morning  
مصالحہ مارنگ

**53** > Tarka  
ٹارکا

**READING SECTION**

قارئین محترم  
السلام وعلیکم!

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ کے تمام قارئین کو ادارے کی جانب سے نئے سال کی تہہ دل سے مبارکباد۔ ہم دعا گو ہیں کہ نیا سال ہم سب کے لئے کامیابیوں اور کامرانیوں کا سال ثابت ہو۔

اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ نے گزشتہ سال اپنی روایات کو برقرار رکھتے ہوئے قارئین کی توقعات پوری کیں اور آنے والے سال میں بھی ہم قارئین کی خدمت میں کھانوں کی بہترین تراکیب کے انتخاب اور مفید، معلوماتی اور عملی زندگی کو سہل بنانے والے مضامین پیش کرتے رہیں گے۔ تبدیلی کی ابتداء زیر نظر شمارے سے ہو چکی ہے جس میں آپ سرورق سے لے کر اندرونی صفحات تک بے شمار مثبت تبدیلیاں دیکھ سکتے ہیں۔ ہمیں بذریعہ ای میل اور فون کا لڑانہ تبدیلیوں کے حوالے سے میں اپنی رائے سے آگاہ کیجئے آپ کی قابل قدر رائے ہی تو ہمارا قیمتی اثاثہ ہے۔

موسم سرما کی مناسبت سے مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ کے جنوری 2016ء کے شمارے کو قارئین کے لئے خاص شمارہ بنایا گیا ہے۔ موسم سرما کے خصوصی شمارے میں مزے دار پکوان بشمول سوپ، مچھلیوں اور جھینگوں کے طرح طرح کے پکوان، حلوؤں اور کیک کی تراکیب کے ساتھ دلچسپ اور مفید مضامین شامل کئے گئے ہیں جو یقیناً قارئین کی سردیوں کو ذائقے دار بنانے میں اہم ثابت ہوں گے۔

اب کچھ باتیں نئے سال کے حوالے سے۔ ہوتا کچھ یوں ہے کہ ہم نئے سال میں اپنی کامیابیوں کا ہدف مقرر کرتے ہیں جس کی تکمیل ہمیں مطمئن کر دیتی ہے لیکن اگر ناکامی ہو تو مایوسی دل میں گھر کرنے لگتی ہے جب کہ مایوسی گناہ ہے۔

کوشش کریں کہ نئے سال کا آغاز مثبت سوچوں سے کیا جائے، گزرے ہوئے ایام کا تنقیدی جائزہ لینا انتہائی ضروری ہے تاکہ یہ بات علم میں آسکے کہ ناکامی کس غلطی کا نتیجہ ہے۔ یقیناً اگر اپنی غلطیوں کو نہ دہرانے کا عزم کیا جائے تو صرف نیا سال ہی نہیں بلکہ زندگی کا ہر دن ہمارے لئے خوشیوں، کامیابیوں اور فتوحات کا سال ثابت ہو سکتا ہے۔

آئیے سال نو میں مل کر عہد کرتے ہیں کہ اس سال کو نہ صرف اپنے لئے بلکہ ملک و قوم کے لئے بھی کامیابیوں کا سال بنانے کی سعی کریں گے۔

ادارہ

چیف ایڈیٹر: سلطانہ صدیقی جوائنٹ ایڈیٹر: شازیہ انوار

اسٹنٹ ایڈیٹر: معاذ احمد ایڈیٹر: اسٹنٹ: نصر خان سینئر ڈیوڈ لائبر: سید نیل احمد ڈیزائنر: یوسف رضوی فوٹو گرافی: احسن قریشی حارث عثمانی ایڈورٹائزنگ فیچر: منور حسین بھٹی munawar.h@masalatv.tv فون: 0333 2168390 ڈسٹری بیوٹر: رہبر نیوز ایجنسی: 03332168390 پرنٹر: یونی پرنٹ

ہم نیٹ ورک لیمٹڈ: پلاٹ نمبر 10/11، حسن علی اسٹریٹ، متصل آئی آئی چندر گروڈ کراچی۔ 74000۔ یو اے این نمبر 111 486 111

مزید معلومات کے لئے: shazia.anwar@hum.tv آن لائن خریداری کے لئے: http://www.masala.tv/masalamag/

MASALA 13 EDITORIAL

READING  
Section

# سر دیاں لائی 10 سوغاتیں

سال کے ٹھنڈے ترین دنوں سے بے شمار کھانے منسوب ہیں تاہم بخننے ہونے کھانوں کی کیا ہی بات ہے

ہر موسم اپنی مناسبت سے ذائقوں کی مختلف اہمیت لے کر آتا ہے۔ موسم سرما بھی اپنے ہمراہ ٹھنڈے مزے دار کھانے لے کر آتا ہے۔ آئیے ہم دیکھتے ہیں کہ دنیا بھر سمیت ایشیائی ممالک میں سردی اپنے ساتھ کھانے کی کیا سوغات لے کر آتی ہے۔ شاز یہ انوار

## خشک میوے

گرمی دار میوے مثلاً موگ بھلی 'خروٹ' بادام 'پستے' کا جو کشمش اور کھجور سردیوں کے تحائف سمجھے جاتے ہیں۔ ان میوؤں کو اپنی پسند سے ملا کر یا پھر ملجھہ ملجھہ بھی کھایا جاتا ہے۔ یہ خشک میوے سردی کے موسم میں نہ صرف گرمی پہنچاتے ہیں بلکہ وزن میں اضافے 'قبض' دل کی بیماریوں سمیت متعدد امراض سے محفوظ بھی رکھتے ہیں۔



## کشمیری چائے

گلابی یا کشمیری چائے موسم سرما کے دنوں کا پتلا دیتی ہے۔ یہ ان 10 اشیاء میں سے ایک ہے جو سردی کے موسم کا لازم سمجھی جاتی ہیں۔ یہ خشک رنگ گلابی رنگ گرم سیال سردی میں دستیاب تمام مشروبات سے زیادہ مقبول ہے جو ٹیبلوں سے ملے کر شادی بیاہ کی تقریبات تک ہر جگہ نظر آتا ہے۔ اسے کشمیری چائے اور درد بہری چائے (منگ والی کشمیری چائے) کہا جاتا ہے۔ گرم کشمیری چائے باریک کٹے ہوئے پستے ڈال کر پیش کی جاتی ہے۔



## جھینگے

برطانیہ میں جھینگے اور امریکہ میں شریپس کے نام سے معروف یہ سمندری غذا سردی کے موسم میں ہر پاکستانی کو نہایت مرغوب ہے۔ اومیگا تھری فیٹی ایسڈ کی موجودگی اسے دل کے مرینوں کے لئے مثالی غذا بناتے ہیں کیوں کہ یہ قدرتی تیزاب کو ایسڈول کو قابو میں رکھتا ہے۔ جھینگوں میں کسی بھی دوسرے گوشت کے مقابلے میں انتہائی کم حرارت ہوتے ہیں۔ ان چھوٹے تیراگوں کی گرم تاثیر اور افادیت انہیں سردیوں کی خاص غذا بناتی ہے۔



## سوپ / پختی

سردی کی آمد کے ساتھ ہی جوڑش سب سے زیادہ نظر سے گزرتی ہے وہ 'سوپ اور پختی' ہے۔ سوپ 6000 قبل مسیح سے انسانی غذا میں شامل ہیں۔ سوپ نفس نرا نسبی اور ایشیائی کھانوں کا ایک حصہ ہیں۔ سوپ پھینکے 'مصلحے' دار ہر طرح کے گوشت 'جھینگے' 'سبزی والوں' کے بنائے جاتے ہیں۔ یہ نہ صرف جسم کو گرمی پہنچاتے ہیں بلکہ گلے کے لئے بھی مفید ہیں تو پھر انتظار نہ کریں اور اس سردی میں ناقابل حد تک مزیدار سوپ کا ایک پیالہ تو پی ہی لیں۔



## آبلے ہوئے انڈے

مجھے یاد ہے کہ جب میں سرد موسم میں کبھی کراچی سے بذریعہ ٹرین کہیں جاتی تھی تو اسٹیشن پر 'انڈے گرم' کی صدا سن کر دل بے اختیار انڈے کھانے کو چاہتا تھا۔ شاید ہی کوئی ہو جس کی سردیوں کا آغاز انڈے سے نہ ہوتا ہو۔ اگر کسی کو آبلے ہوئے انڈے پسند نہ ہوں تو وہ نصف تلا ہوا یا تلا ہوا انڈے کھاتا ہے بصورت دیگر آٹلیٹ اور وہ بھی مختلف طرح کے 'کے' ناپسند ہو سکتے ہیں۔ اس کے اعلیٰ لحمیات انسانی جسم کے لئے انتہائی مفید ہیں لیکن یاد رہے کہ انڈے زیادہ مقدار میں نہ کھائے جائیں کیوں کہ اس میں جربلی کی بڑی مقدار پائی جاتی ہے۔



MASALA 14 ARTICLE

READING  
Section



انار جیسے جنت کا سودہ کہا جاتا ہے سردیوں کی خاص غذا ہیں۔ انار کا وطن ایران اور عراق ہیں۔ انار ایک لاطینی لفظ سے ماخوذ ہے جس کے معنی ہیں نیچوں والا سیب۔ اس سے پپلوں کی پانچ مختلف بیٹھوں، اہم کھانوں اور سوپ میں استعمال کیا جاتا ہے جب کہ انار کے جوس کی تو کیا ہی بات ہے۔ انار ذہنی دباؤ میں کمی کے علاوہ دل کے امراض میں مفید ہے۔ یہ عمر بڑھنے سے عمل کو مست کرتا ہے تو پھر سردیاں ہوں یا نہ: دل اناروں تو ان کا لطف ہاتھ سے نہ جانے دیں۔

### لہسن

لہسن کے چھوٹے چھوٹے جوتے بڑے فوائد کے حامل ہیں۔ یہ بطور غذائی جزیتنگرڈوں نہیں بلکہ ہزاروں کھانوں میں استعمال ہوتا ہے جب کہ گھریلو علاج کے طور پر بھی اس کے بے شمار فوائد ہیں۔ لہسن نیور اور سرطان کے علاج کو لیسٹریل کی سطح اور فشارخون کو قابو میں رکھنے کے لئے مشہور ہے۔ لہسن کے تند و تیز کے ذائقے کے قطع نظر اس کے فوائد اور اہمیت کو دیکھتے ہوئے بالخصوص سردیوں میں ہر کھانے کے ساتھ لہسن کا ایک جوا ضرور کھائیں۔



### بنیر

برد موسم کر کے ہڈیوں کے لئے نہایت تکلیف دہ ہوتا ہے ایسے میں بنیر کھانے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ سرد موسم میں کھایا جانے والا بنیر جسم کو پورے سال کے لئے کیلشیم فراہم کرتا ہے۔ بنیر کو ہم غذاہیت اور ذائقے کا مجموعہ قرار دے سکتے ہیں۔ بنیر خاص طور پر دل اور دانتوں کے لئے مفید ہے۔

### ہاٹ چاکلیٹ/کافی

سردیوں کے ساتھ ایک منہبوطا تصور ہاٹ چاکلیٹ اور کافی کا بھی ہے۔ ہاٹ چاکلیٹ کی روایت 2000 سال قدیم ہے لیکن اس نے لوگوں کے درمیان بہت آہستگی سے اپنی جگہ بنائی جس کی وجہ شاید اس کا وزن بڑھنے سے تعلق ہوا بھی ہے باوجود اس کے لوگ حیرت انگیز طور پر ہاٹ کافی کے مزے دار ذائقے سے ڈور نہیں رو پاتے۔ ہو سکتا ہے کہ اس کے دیگر فوائد بھی ہوں لیکن ذہنی دباؤ اور دل اور پیٹ کے امراض میں کمی ان کے نمایاں وصف ہیں۔



### بھننے ہوئے پکوان

دیسے تو سال کے سٹنڈے ترین دنوں سے بے شمار کھانے منسوب ہیں جن میں پائے، نہاری اور طوت وغیرہ شامل ہیں تاہم بھننے ہوئے کھانوں کی کیا ہی بات ہے بطور خاص اگر وہ کھانے آپ کے سامنے ہی کوکوں پر بھونے جا رہے ہوں۔ کھانوں کا یہ طریقہ قرون وسطیٰ کے زمانے سے ہی مروج ہے۔ سبزیوں سے لے کر گوشت تک دنیا بھر میں بھننے ہوئے کھانوں سے لطف اندوز آنے والوں کی بڑی تعداد موجود ہے۔ یہ طریقہ نہ صرف کھانوں کے ذائقے بلکہ قوت میں اضافے کا بھی باعث ہے۔ صرف اتنا ہی نہیں بلکہ ان کھانوں میں حرازے بھی نہایت کم ہوتے ہیں۔

تو پھر آپ جائے انگلیٹھی جلائے اور ہمیں دیکھئے اجازت۔



MASALA 15 ARTICLE

READING  
Section

# موٹی پھینسیں اور پائیس ذیابیطس سے نجات

رنگوں اور شعاعوں کے ذریعے بیماریوں کا علاج قدیم زمانے سے ہو رہا ہے اور ذور جدید میں بھی اسے اہمیت حاصل ہے۔ پرو فیسر غلامہ اصغر شاہدی

موٹی کی قسم کی معلومات کا ہونا بھی نہایت اہمیت کا حامل ہے کیوں کہ انسانوں کی طرح پتھروں میں بھی مرد عورت اور خوب سراہوتے ہیں۔ اقسام کی طرح ان کے اثرات میں بھی فرق ہے لہذا ان کے انتخاب میں احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔ بد قسمتی سے ہمارے ہاں جعلی جواہرات اصلی بنا کر فروخت کرنا نہایت عام عمل ہے اس لئے اگر جواہرات کے فوائد سے مستفید ہونا ہے تو ان کی خریداری میں انتہائی احتیاط سے کام لینا ہوگا۔ اچھے اور سچے موٹی (صدف) سیلون، امریکا، جاپان، امریکا اور فن لینڈ میں دستیاب ہے اور وہاں سے درآمد کئے جاتے ہیں۔

جواہرات بنانے والے کے لئے سینے والے کا نام والدہ کا نام تاریخ پیدائش پسندیدہ پھیل پسندیدہ رنگ اور پسندیدہ خوشبو کا معلوم ہونا ضروری ہے۔ جواہر کی انگوٹھی کو چھوٹی انگلی میں پہننا چاہئے اور سینے کے لئے سعد ساعت اور دن کا معلوم بھی نہایت ضروری ہے۔ دوا کے ساتھ دعا کی اہمیت سے انکار ممکن نہیں لہذا موٹی پہنتے ہوئے مذکورہ دعا پڑھنا مستحسن عمل ہے۔

وہ قُلْ رَبِّ اَنْجِلْنِي مُدْبِعِلْ صِدْقِي وَاَعْرِجْنِي مَخْرُجِ صِدْقِي وَاَجْعَلْ لِي مِنْ لَدُنْكَ سُلْطٰنًا قٰصِيْمًا ۝ ترجمہ: اور یہ کہو کہ پروردگار مجھے اچھی طرح سے آباد میں داخل کر اور بہترین انداز سے باہر نکلا اور میرے لئے ایک طاقت قرار دے جو میری مددگار ثابت ہو۔ □

اگر آپ کے ساتھ بھی کوئی مسئلہ ہو یا کسی قسم کی معلومات درکار ہوں تو رابطہ کریں  
shazia.anwar@hum.tv

جواہرات انسانی معدے اور جسمانی رگوں اور پٹھوں کے ذریعے اثرات دکھاتے ہیں۔ یہ طب میں خارجی اور باطنی اثرات کہلاتے ہیں۔ امریکا آسٹریلیا انگلینڈ اور بھارت میں جلد تھراپی کے نام سے ادارے قائم ہیں جو جواہرات کے انسانی جسم پر اثرات اور بیماریوں پر قابو پانے کے حوالے سے تحقیقات کر رہے ہیں۔ یہ حقیقت ہے کہ سنگ اور جواہر (تھینے) سے انسانی بیماریوں کا علاج روزگار اور مشکل مسائل کا حل ممکن ہے لیکن اللہ پر یقین بنیادی بات ہے۔

سورج کی کرنیں (کالہک ریز) جب پتھروں پر اور جواہرات پر پڑتی ہیں تو مختلف پتھران کروں سے مختلف اثرات جذب کر لیتے ہیں جو مختلف النوع بیماریوں میں شفا اور علاج کا باعث بنتی ہیں۔ جب انسان ان جواہرات کا استعمال کرتا ہے تو سورج کی جوشعاعیں اس کے سینے ہوئے پتھر منکس ہو کر اس کے جسم پر پڑتی ہیں وہ وہ مختلف بیماریوں میں شفا یابی کا باعث ہوتی ہیں۔ بالکل اسی طرح جیسے جدید سائنسی دور میں ریڈیو تھراپی، الٹرا وائلٹ ریز اور انفراریڈ شعاعوں سے علاج کیا جاتا ہے۔

رنگوں اور شعاعوں کے ذریعے بیماریوں کا علاج قدیم زمانے سے ہو رہا ہے اور ذور جدید میں بھی اسے بہت اہمیت حاصل ہے۔ تھینے اور جواہرات بے شمار بیماریوں پر قابو پانے اور خاتمے کے لئے مفید ہیں۔ ان ہی میں ایک موٹی بھی ہے جس کی اہمیت سے انکار ممکن نہیں۔ سچے موٹی (صدف) سے منکس ہو کر نکلنے والی شعاعیں ذیابیطس کے مرض کے لئے آکسیری حیثیت رکھتی ہیں۔ موٹی کی 110 اقسام میں سے ڈرغلاں، ڈر شہوار، گوہر نایاب اور ڈر شاپ موٹی کی وہ اقسام ہیں جو ذیابیطس پر قابو پانے میں معاون ثابت ہوتی ہیں۔

آب نیساں کا ایک قطرہ اگر سانپ کے منہ میں چلا جائے تو زہر میں جاتا ہے اور جب یہی قطرہ صدف کے منہ میں جائے تو گوہر نایاب (سچا موٹی) بنتا ہے۔ سانپ کا زہر ہزاروں دواؤں میں شامل ہو کر شفا کا باعث ہو سکتا ہے تو تصور کریں کہ صدف (سچا موٹی) جو خدا کی نعمت ہے اس میں کتنی شفا ہوگی۔

ذیابیطس کے لئے مفید ہونے کے ساتھ ساتھ موٹی کا پہننا صبر و استقامت کا باعث ہوتا ہے۔ بوا سیر، نرقان اور جنون کو ذور کرتا ہے۔ دماغ و حافظے کو قوی کرتا ہے اور فشار خون کو معتدل کرتا ہے۔ منہ سے خون آنے اور آنکھوں کے درم کے لئے مفید ہے اور معدے اور گزروں کے انفعال کو بھی درست رکھتا ہے۔

ارسطو کا کہنا ہے کہ اس کے استعمال سے شادی کامیاب اور زندگی خوشگوار بسر ہوتی ہے۔ امام بخاریؒ تحریر فرماتے ہیں کہ ایک مرتبہ حضرت جبرئیل رسول خدا ﷺ کے پاس تشریف لائے اور فرمایا کہ "حضرت خدیجہؓ تشریف لائیں تو ان کو جنت میں ایسے گھر کی بشارت سنا دیجئے گا جو موٹی کا ہوگا۔" قرآن میں اللہ نے مرجان اور موٹی کو اپنی خاص نعمتوں میں شمار کیا ہے۔



## گاجر کھائیں اور پائپس فوائد بے شمار

گاجر میں موجود بیٹا کروٹین آنکھوں کے لئے مفید ہے گاجر کا کیروٹینوئڈز دل کے امراض جبکہ ریٹینول کو لیسٹرول کم کرنے میں مدد کرتا ہے

### دلچسپ حقائق

- ☆ گاجر میں سفید پیلے سرخ اور جامبی رنگ میں بھی پائی جاتی ہیں اور قدرتی طور پر ان کا رنگ سفید اور جامبی ہوتا ہے۔
- ☆ سترہویں صدی میں نیدر لینڈ والوں نے ہاؤس آف اورنج کے ولیم آف اورنج کے اعزاز میں نارنجی گاجر اگانے کا فیصلہ کیا۔ کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ لال اور پیلی گاجر کے جینیاتی مرکب سے نارنجی گاجر میں پیدا ہونا محض اتفاق تھا اس کا اورنج کے شاہی گھرانے سے کچھ تعلق نہیں۔
- ☆ گاجر کا لفظ انگریزی کی لغت میں 1538ء میں درج کیا گیا۔
- ☆ معروف کردار بکس بنی کے وائس آرٹسٹ میل بلاک کو گاجر میں بالکل پسند نہیں۔
- ☆ سب سے پہلے گاجر کو بیماری کی ایک قسم کے لئے بطور دوا استعمال کیا گیا تھا۔
- ☆ گاجروں کی تاریخ 5 ہزار سال سے بھی زیادہ قدیم ہے۔
- ☆ گاجر جزو والی ہبزی ہے جسے جڑ کی طرف سے ہی کھایا جاتا ہے۔
- ☆ دنیا میں سب سے زیادہ گاجریں پیدا کرنے والا ملک چین ہے جو عالمی مقدار کی 45 فیصد گاجریں کاشت کرتا ہے۔
- ☆ دوسری جنگ عظیم میں رات کے اندھیرے میں صاف دیکھنے کے مقصد کے تحت گاجروں کی بڑی مقدار کھائی جاتی تھی۔
- ☆ خرگوش گاجر کے شوقین ہوتے ہیں لیکن زیادہ گاجریں ان کے لئے نقصان دہ ہیں۔ اس کی چینی خرگوش کے دانتوں کے لئے اچھی لیکن ان کے نظام انہضام کے لئے نقصان دہ ہے اور انہیں ذیابیطس میں مبتلا کر سکتی ہیں۔
- ☆ گاجر آلو کے بعد دنیا میں سب سے زیادہ مقبول ہبزی ہے اور جس کی 100 سے زیادہ اقسام کاشت کی جاتی ہیں۔

زمانہ قدیم سے بینائی کے لئے بہترین تصور کی جانے والی گاجر پر ہونے والی طویل تحقیق کہہ رہی ہے کہ گاجر بہت سی بیماریوں اور حسن میں اضافے کے لئے انتہائی مفید ہے۔ گاجر یونانی لفظ کروٹون (karoton) سے ماخوذ ہے۔ گاجروں کا سوپ، بھرت، سلاڈ، جوس، مربہ، اچار، چٹنی، کیک اور حلوہ بنایا جاتا ہے۔ گاجروں کو قدرتی مشاس کی وجہ سے مختلف پیشوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔

ایک درمیانے سائز کی گاجر میں 25 حرارے 6 گرام نشاستہ، 2 گرام ریشے اور بڑی مقدار میں وٹامن اے پائے جاتے ہیں۔ ایک گاجر روزانہ کی ضرورت سے 200 فیصد زائد وٹامن اے کی فراہمی کا باعث بنتی ہے۔ گاجر میں موجود بیٹا کروٹین آنکھوں کے لئے مفید ہے گاجر کا کیروٹینوئڈز دل کے امراض جبکہ ریٹینول کو لیسٹرول کم کرنے میں مدد کرتا ہے۔ اس کا استعمال مختلف طرح کے سرطانوں، جوڑوں کے درد، الزائمر، ہائپرٹینشن اور تھائیرائڈ سے بچاتا ہے۔ گاجر میں شامل پولی اسٹیبلین نامی کپاؤنڈ اور فولاد جسم میں خون کی کمی کو روکتا ہے اس کے جوس کا باقاعدہ استعمال ناخن، بال، دانت اور ہڈیوں کے لئے فائدہ مند ہے۔ گاجر میں وٹامن اے کی اور ای سمیت کئی ایسے قدرتی اجزاء پائے جاتے ہیں جو صحت کے لئے اہم ہیں۔ کئی گاجر چبا کر کھانے سے دانتوں سے پیلاہن دور ہوتا ہے یہ کھانے کے ذرات کو دانتوں سے نکالتی ہے اور انہیں ڈنٹے سے بچاتی ہے۔

گاجروں میں پایا جانے والا بیٹا کروٹین جگر کی مدد سے وٹامن اے میں تبدیل ہو جاتا ہے جو موتیا اندھے پن اور زیادہ عمر میں ہونے والی آنکھوں کی بیماریوں سے تحفظ دیتا ہے۔ یہ وٹامن جلد کو جھریوں سے بچانے کے علاوہ جلد کو نکھارتا ہے۔ ایک گاجر کو بھاپ میں گلا کر کچل لیں پھر ہم وزن شہد زیتون کا تیل اور لیٹوں کا رس ملا کر چہرے پر لگائیں۔ 15 منٹ کے بعد ہلکے ہاتھوں سے ماسک کرتے ہوئے اتاریں اور چہرہ دھو لیں۔ یہ ماسک چہرے کی رنگت بہتر کرنے میں مدد کرتا ہے۔

READING  
Section

INGREDIENT

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

**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

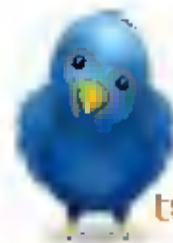
# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](https://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](https://twitter.com/paksociety1)



## گاجر کا حلوہ

بغیر گاجر کے حلوے کے سرد موسم سے لطف اندوز ہونے کا تصور محال ہے

انتہائی لذیذ اور اور مزے دار میٹھے گاجر کے حلوے کو سردیوں کی سوغات کہا جاتا ہے۔ گاجر کا حلوہ کدو کش کی ہوئی گاجروں، دودھ، گھی، میوہ جات، کھوئے اور چینی کے ساتھ بنائے جانے والا ایک مزے دار روایتی میٹھا ہے جو ہندوستان اور پاکستان میں بطور خاص مقبول ہے۔ موسم کی تبدیلی کے ساتھ ہی تقریبات، دکانیں اور گھر گاجر کے حلوے کی خوشبو سے مہکے لگتے ہیں۔ سچ تو یہ ہے کہ بغیر گاجر کے حلوے کے سردیوں کا تصور پھیکا سا محسوس ہوتا ہے۔ یہ ایک ایسا میٹھا ہے جس کا ذائقہ لا جواب اور فوائد بے شمار ہیں۔

سوال یہ ہے کہ گاجر کا حلوہ دراصل ہے کس کی ایجاد؟ کہتے ہیں کہ مغل حکمرانوں سے دنیا بھر میں پھیلنے والا گاجر کا حلوہ سکھوں نے متعارف کرایا۔ شاہوں کو گاجر کا حلوہ کچھ اس قدر بھایا کہ انہوں نے اسے اپنے دسترخوان کا حصہ بنا لیا۔ اسے نہ صرف ہر تقریب کا لازماً سرفرازیوں کا حصہ بنا لیا بلکہ دیگر بادشاہوں تک ترغیباً بھی پہنچایا گیا۔ شاید آپ جانتے ہوں گے کہ حلوہ عربی زبان کا لفظ ہے اور نقل میٹھے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ حلوہ بنانے کے لئے آٹے یا مختلف میوہ جات کو شکر، مکھن اور دودھ کے ساتھ پکایا جاتا ہے۔ اس میٹھے کاڑھے یا زیادہ بھننے ہوئے آمیزے کو حلوہ کو کہتے ہیں۔ عام خیال ہے کہ گاجر کا حلوہ مغل سلطنت کے پھیلاؤ کے دوران مشرق وسطیٰ اور ایشیا کو چمک سے تجارت کے نتیجے میں ہندوستان میں متعارف ہوا۔

اٹھارویں صدی کے جس زمانے میں مغل سلطنت تیزی کے ساتھ پھیل رہی تھی ان دنوں غیر ملکی تاجر مغل بادشاہوں کی دلچسپی کے لئے نت نئی اور انوکھی چیزیں بغرض تجارت اپنے ہمراہ لے کر آتے۔ اسی مقصد کے تحت وہ اپنے ساتھ نارنجی گاجر بھی لے کر آئے، واضح رہے کہ اس وقت تک لوگوں کو گاجروں کے صرف دو رنگوں یعنی جامنی اور سفید رنگ کے بارے میں سے ہی حاصل آگیا ہی جنہیں وہ گزشتہ 5 ہزار برسوں سے دیکھ رہے تھے۔ نارنجی رنگ کی یہ گاجر جس جہاں بادشاہوں کے لئے انوکھی شے تھیں وہیں اپنے منفرد اور خوبصورت رنگ اور میٹھے ذائقے کی بدولت بادشاہوں کے لئے بھی ان میں دلچسپی کا بہت سا مان موجود تھا۔ برصغیر کے خانہ ماؤں کوئی رنگ کی درآمد شدہ یہ گاجر جس ان کا رنگ اور ان کی میٹھاں کچھ اس قدر بھانگی کہ انہوں نے اسے اپنانے کا پختہ ارادہ کر لیا۔ چونکہ یہ ذور انواع اقسام کے پکوانوں کا ذور تھا اس لئے ماہر باورچیوں اور خانہ ماؤں نے آٹے اور میوہ جات کی جگہ ان نارنجی گاجروں کا حلوہ بنانے کا فیصلہ کیا۔ گاجر سردیوں کی سبزی ہے اس موسم میں گاجر کی بہتات اور ایک نئے رنگ کو دیکھ کر باورچیوں کو ایک ایسا گرم اور لذیذ میٹھا بنانے کا خیال سوچا جسے دن میں کسی بھی وقت کھایا جاسکتا تھا، باورچیوں کی یہ محنت رنگ لائی اور دیکھتے ہی دیکھتے گاجر کا حلوہ شاہی محلات سے نکل کر پہلے برصغیر اور پھر دنیا بھر میں ہر خاص و عام کی پسند میں گیا۔

گاجر کے حلوے کو صوبہ پنجاب میں نسبتاً زیادہ پسند کیا گیا۔ اس کے بعد گاجروں کے مزید میٹھے اور ٹھیکین دونوں طرح کے ذائقے اور نئے نئے پکوان ایجاد کئے گئے۔ آج گاجر کا حلوہ دنیا بھر میں برصغیر کے روایتی میٹھی کی حیثیت سے مقبول ہے اور کیوں نہ ہو قدرت کی جانب سے عطا کردہ اس تحفے سے تیار کیا جانا یہ روایتی میٹھا اپنی مثال آپ جو ہے۔

MASALA 21 HISTORY

READING  
Section

# سرد موسم میں گرم چائے کے مزے

چائے کے جاذبی افراد کے لئے موسم اور وقت کی کوئی قید نہیں ہوتی لیکن اگر چل رہی ہوں ٹھنڈی ہوائیں تو دل چاہتا ہے گرم چائے اور کافی پینے کے لئے۔ آپ کی سردیوں کے شاموں کو بھر پور بنانے کے لئے ہم لائے ہیں مختلف طرح کی مزے دار چائے اور چائے کی ترکیب جو نہ صرف سرد موسم میں گرمی پہنچانے کا باعث ہیں بلکہ موسم سے منفی اثرات سے حفاظت بھی کرتی ہیں۔

## سبز چائے

اجزاء:

سبز چائے	1/2 چائے کا چمچ	ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا
سوائف	1/2 چائے کا چمچ	دارچین	ایک انچ کا ٹکڑا
اجوائن	1/2 چائے کا چمچ	پانی	5 پیالی

ترکیب:

دیکھی میں پانی اُبال کر اس میں تمام اجزاء شامل کریں اور دھمکن و تھکن سے پکھڑیں بند کر دیں۔ مزیدار چائے پیالیوں میں نکالیں اور گرم چائے پیش کریں۔

## Green Tea

### Ingredients:

Green tea	1/2 tsp
Fennel seeds	1/2 tsp
Carom seeds	1/2 tsp
Ginger	1-inch piece
Cinnamon	1-inch piece
Water	5 cups

### Method

- Bring water to boil in a pot; add all ingredients; place lid on the pot; remove from flame.
- Pour into cups; serve hot.



## ادرک کی چائے

اجزاء:

سبز چائے	ایک کھانے کا چمچ	لیmons	2 عدد
ادرک	1/2 انچ کا ٹکڑا	چینی	حسب ذائقہ
بڑی الائچیوں	2 عدد	پانی	4 پیالی

ترکیب:

کیتلی میں تمام اجزاء ڈال کر انکی آٹھ پر 5 منٹ تک پکھڑیں۔ اسے پیالیوں میں نکال کر پیش کریں۔

## Ginger Tea

### Ingredients:

Green tea	1 tbsp
Ginger	1/2 inch piece
Cardamoms	2
Lemons	2
Sugar	to taste
Water	4 cups

### Method

- Cook all ingredients in a kettle on low flame for 5 minutes.
- Pour into cups; serve.

MASALA 23 TEA

READING  
Section

## کشمیری چائے

انار پیسے (چھپ سکے ہوئے) 50 گرام  
 سبز چائے کی پتی ایک کھالے کا چمچ  
 تھنی حسب ذائقہ

پانی 4 کپ  
 کھانے کا سونا ایک کھل  
 چھوٹی الائچیاں 4 عدد  
 زرد درہ 1/2 لیٹر

### ترکیب:

دبئی میں پانی پتی اور الائچیاں شامل کر کے آدھے گلیں پر پانی دھار دھار بنانے تک پکائیں۔ اس میں کھانے کا سونا ڈال کر اچھی طرح سے پھینٹیں۔ اُبلتے ہوئے دودھ میں اسے چھان کر ڈالیں اور پیالیوں میں نکال لیں۔ مزید ارچائے با دام اور پیسے ڈال کر پیش کریں۔

## Kashmiri Tea

### Ingredients:

Water	4 cups
Bicarbonate of soda	1 pinch
Green cardomoms	4
Milk (fresh)	1/2 litre
Almonds, Pistachios	(chopped) 50 grams
Green tea leaves	1 tbsp
Sugar	to taste

### Method

- Cook water with tea and cardomoms on a flame till water is reduced to 1/2.
- Add soda; invert back and forth between 2 cups to thoroughly mix.
- Sieve; add to boiling milk; remove into cups.
- Garnish with almonds and pistachios; serve.



## ہرملاتی

ایسے 2 عدد  
 پانی  
 لیموں کے تھے  
 سب ذائقہ  
 4 پیالے  
 ہمراہ پیش کرنے کے لئے

### ترکیب:

دبئی میں پانی ابالیں اس میں تمام اجزاء ڈال کر 5 منٹ تک پکائیں اور لیموں کے قلموں کے ہمراہ گرم پیش کریں۔

## Herbal Tea

### Ingredients:

Cinnamon powder	1 pinch
Green cardomoms	2
Lemongrass	1 tsp
Sugar	to taste
Water	4 cups
Lemon	as occampaniment

### Method

- Bring water to bail in a pot; add all ingredients; cook for 5 minutes; serve hat with lemon.

## سوٹ ٹی

اجزاء:

ایک عدد	ٹیوں کے تھلے	چائے کے ٹی بیگز 12 عدد
پودینے کے پتے برف	حسب ضرورت	پانی 8 پیالے
		چینی 6 چائے کے چمچے

ترکیب:

دھبھی میں پانی اتنا اُپالیں کہ وہ 6 پیالے رہ جائے۔ اس میں ٹی بیگز ڈالیں، چولہا بند کر دیں اور ڈھکن ڈھانک کر 15 منٹ کے لئے چھوڑ دیں۔ پانی سے ٹی بیگز نکال کر پھینک دیں، چولہا جلا کر دھبھی میں چینی اور لیموں ملائیں، چینی حل ہو جائے تو چولہا بند کر دیں۔ چائے کو ٹی پات میں نکالیں، اس میں مساوی مقدار میں ٹھنڈا پانی اور پودینے ملا کر فریج میں رکھ دیں۔ خوب ٹھنڈا ہو جائے تو برف کے ذال کر پیش کریں۔

## Sweet Tea

### Ingredients:

Tea bags	12
Water	8 cups
Sugar	6 tsp
Lemon slices	1
Mint leaves, Ice	as required

### Method

- Boil water in a pot till it is reduced to 6 cups.
- Steep tea bags; remove from flame; set aside with the lid on for 15 minutes.
- Remove tea bags and discard them.
- Add sugar and lemon to the same pot; cook till sugar dissolves.
- Remove tea in a tea pot; add as much cold water in the pot as tea; add mint; refrigerate.
- Add ice when chilled; serve.



## لیمن منٹ آئسڈ ٹی

اجزاء:

ایک عدد	ٹی بیگ
ایک پیالہ	گرم پانی
20 عدد	پودینے کے پتے
2 کھانے کے چمچے	لیمن کا رس

ترکیب:

ٹی بیگ کو گرم پانی میں 10 منٹ کے لئے بھگو دیں، پانی ٹھنڈا ہو جائے تو ٹی بیگ نکال کر پھینک دیں، پانی میں باقی اجزاء ڈال کر لینڈر میں کھجان کریں اور پیالیوں میں نکالیں۔ اسے لیمنوں کی قاشوں اور پودینے سے سجا کر پیش کریں۔

## Lemon Mint Iced-Tea

### Ingredients:

Tea bag	1
Hot water	1 cup
Mint leaves	20 leaves
Lemon juice	2 tbsp
Sugar	1 tbsp
Ice (crushed)	as required
Lemon wedges, Mint	for garnishing

### Method

- Steep tea bag in hot water for 10 minutes.
- Remove tea bag when water cools down.
- Add remaining ingredients; blend thoroughly in a blender; remove in cups.
- Garnish with lemon wedges and mint; serve.



MASALA 25 TEA

READING

Section

Handi



MONDAY & FRIDAY

FRESH - 5:00 P.M , REPEAT - 12:30 A.M

LOCAL : 021-32632702, INTERNATIONAL : (+92)-21-32632310

WWW.FACEBOOK.COM/MASALATVHANDI

READING  
Section

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN

PAKSOCIETY1 f PAKSOCIETY

## چکن کلیئر سوپ

اجزاء:

مرغی کی بوئیاں (اٹلی ہوئی) 1/2 کلو + سجانے کے لئے	شاہم (چھوٹے کئی ہوئے) ایک عدد
بھول گوہی کے بھول ایک عدد	گاجر (باریک کئی ہوئی) 2 عدد
ہری پیاز (باریک کئی ہوئی) 2 عدد	بین اسپراؤٹس 1/2 پیالی
مرغی کی تھنی 3 پیالی	پسی ہوئی سفید مرچ ایک چائے کا چمچ

کارن فلور (پانی میں گھلا ہوا) ایک چائے کا چمچ	چینی
ایک چائے کا چمچ	☆ چکن کیوب ملا میدہ
ایک کھانے کا چمچ	سفید سرکہ
2 کھانے کے چمچے	سویا ساس
2 کھانے کے چمچے	نمک
حسب ذائقہ	تل کا تیل
چند قطرے	تیل
ایک کھانے کا چمچ	

ترکیب:

دیکھی میں تھنی، شاہم، سرکہ، سویا ساس، چینی اور نمک ڈال کر چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں بھول گوہی، مرغی اور گاجر ملا کر پکائیں۔ اُبال آ جائے تو سفید مرچ اور چکن کیوب ملا میدہ ڈال کر 10 منٹ تک پکائیں۔ پھر باقی اجزاء ملا کر ڈش میں نکالیں اور مرغی کی بوئیوں سے سجائیں۔

☆ چکن کیوب ملا میدہ بنانے کے لئے 2 پیالی میدے میں 10 پیکٹ چکن کیوب شامل کریں اور ہاتھوں سے مسل کریں، پکان کر لیں۔ اس آمیزے کو بنا کر فرج میں رکھ لیں اور حسب ضرورت استعمال کریں۔



## Chicken Clear Soup

### Ingredients:

Chicken pieces (boiled)	1/2 kg + for garnishing
Turnip (cut into small pieces)	1
Cauliflower (only flowers)	1 head
Carrots (finely cut)	2
Spring onions (finely cut)	2
Bean sprouts	1/2 cup
Chicken stock	3 cups
White pepper powder	1 tsp
Cornflour (made into paste with water)	1 tsp
Sugar	1 tsp
*Chicken cube flour	1 tbsp
White vinegar	2 tbsp
Soya sauce	2 tbsp
Salt	to taste
Sesame oil	a few drops
Oil	1 tbsp

### Method:

- Cook stock with turnip, vinegar, soya sauce, sugar and salt in a pot for a few minutes.
- Add cauliflower, chicken and carrots; bring to boil; add white pepper and chicken cube flour; cook for 10 more minutes.
- Add remaining ingredients; dish out; garnish with chicken pieces.

\* To make chicken cube flour, mix 10 packets of chicken cubes in 2 1/2 cups of refined flour; mix with your fingers; refrigerate and use as required.

## مچھلی کا کٹنا

اجزاء:

۱/۲ کلو	رہو مچھلی کے ٹکڑے
375 گرام	پیاز (چوکور کی ہوئی)
ایک چائے کا چمچ	ہسی، دئی ہادی
2 عدد	آلو (پھلے اور چوکور کئے ہوئے)
۱/۲ چائے کا چمچ	ہسی ہوئی لال مرچ
ایک چائے کا چمچ	کٹنا ہوا دھنیا
6 عدد	ثابت ہری مرچیں

8 عدد	سوتھی گول لال مرچیں
10 جوئے + بھنار کے لئے	لہسن (باریک کئے ہوئے)
۱/۲ چائے کا چمچ	کٹنا ہوا سفید زیرہ
2 کھانے کے چمچے	اٹلی کا گودا
حسب ذائقہ	نمک
ایک پیالی	تیل
چمڑکے کے لئے	ہرا دھنیا

### ترکیب:

۱/۲ لہسن میں زیرہ ملا کر کوٹ لیں۔ مٹی کی بانڈی میں پیاز ایک پیالی پانی اور ہادی ڈال کر 10 منٹ تک پکائیں، فراٹنگ چین میں ۱/۲ پیالی تیل گرم کر کے آلو بیکے سے قل کر نکالیں۔ پیاز کو بانڈی سے نکال کر ایک علیحدہ فراٹنگ چین میں ڈالیں اور اچھی طرح سے بھون کر واپس بانڈی میں ڈالیں اس میں باقی تیل، لہسن اور زیرہ لال مرچ اور نمک ڈال کر بھونیں۔ اس میں ایک پیالی پانی، آلو اور مچھلی ڈال دیں، پھر دھنیا ملا کر 10 منٹ تک پکائیں، مچھلی پک جائے تو لال مرچیں، ہری مرچیں اور اٹلی ڈالیں اور 2 منٹ تک پکا کر ڈش میں نکالیں۔ آلو والے فراٹنگ میں لہسن کا بھنار تیار کر کے ڈش پر ڈالیں اور ہرا دھنیا چمڑک دیں۔



## Fish Kunna

### Ingredients:

Rahu fish pieces	1/2 kg
Onions (cubed)	375 grams
Turmeric powder	1 tsp
Potatoes (peeled and cubed)	2
Red chilli powder	1/2 tsp
Coriander seeds (crushed)	1 tsp
Whole green chillies	6
Dried, round red chillies	8
Garlic (finely cut)	10 cloves + for tempering
Cumin seeds (crushed)	1/2 tsp
Tamarind pulp	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	1 cup
Fresh coriander	for sprinkling

### Method:

- Mix cumin in 1/2 garlic; crush them together.
- Cook onions, 1 cup water and turmeric in a clay pot for 10 minutes.
- Heat 1/2 cup oil in a frying pan; lightly fry potatoes; remove.
- Remove onions from the clay pot and add to a separate frying pan; fry thoroughly; add to pot again.
- Add remaining oil, garlic and cumin, red chillies and salt; fry.
- Add 1 cup water, potatoes and fish.
- Add coriander; cook for 10 minutes.
- When fish is cooked, add red chillies, green chillies and tamarind; cook for 2 more minutes; dish out.
- Prepare garlic tempering in the frying pan with potatoes; pour over dish; sprinkle coriander on top.

READ 30  
Section

## سوٹ اینڈ سار جھینگے

جھینگوں کے اجزاء:

جھینگے (درمیانے)	1/2 کلو
انڈے	2 عدد
چینی	ایک چائے کا چمچ
ہٹ پکن کیوب ملا میدہ	ایک کھانے کا چمچ
کارن فلور	3 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے

ساس کے اجزاء:

ٹماٹو ساس	1/2 پیالی
لہسن	6 جوے
پسا ہوا گڑ	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی کالی مرچ	1/2 چائے کا چمچ
کارن فلور سفید سرکہ	2'2 کھانے کے چمچے
اناس کا جوس سویا ساس	2'2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل کا تیل	چند قطرے
تیل	2 کھانے کے چمچے

سبز یوں کے اجزاء:

پھول گوجھی کے پھول	ایک عدد
شملہ مرچیں پیاز (چوکور کئی ہوئی)	3'3 عدد

کاجر (گول تیلے)	3 عدد
اناس کے ٹکڑے	6 عدد
سویا ساس سفید سرکہ چینی	ایک ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی سفید مرچ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک کھانے کا چمچ

ترکیب:

جھینگوں میں اس کے اجزاء ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اس میں ایک ایک کر کے جھینگے سنہری تیل کر جا ڈب کاغذ پر نکالیں۔ ساس میں ساس کے اجزاء گاڑھا کر کے چولہا بند کر دیں۔ دہی میں تیل گرم کر کے سبزیاں ڈالیں اور تیز آگ پر پچھ چلائے ہوئے سبزیوں کے باقی اجزاء ڈال کر چولہا بند کر دیں اس میں جھینگے اور ساس ملائیں اور ڈش میں نکال لیں۔



## Sweet and Sour Prawns

### Prawn Ingredients:

Prawns (medium-sized)	1/2 kg
Eggs	2
Sugar	1 tsp
*Chicken cube flour	1 tbsp
Cornflour	3 tbsp
Salt	to taste
Oil	for frying

### Sauce Ingredients:

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

### Vegetable Ingredients:

Cauliflower (only flowers)	1 head
Capsicums, Onions (cubed)	3 each
Carrots (cut into rounds)	3
Pineapple pieces	6
Soya sauce, White vinegar,	
Sugar	1 tsp each
White pepper powder	1 tsp
Salt	to taste
Oil	1 tbsp

### Method:

- Marinate prawns with prawn ingredients; set aside for a little while.
- Heat oil in a wok; fry prawns one by one; remove on an absorbent paper.
- Cook sauce ingredients in a saucepan till thick; remove from flame.
- Heat oil in a pot; cook vegetables on high flame; add remaining vegetable ingredients; remove from flame.
- Add prawns and sauce; dish out.

READING  
Section



## بکرے کے پائے

اجزاء:

بکرے کے پائے	12 عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی بلدی	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا لہسن اور ک	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا دھنیا	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا گرم مصالحہ	2 کھانے کے چمچے
سونف	ایک کھانے کا چمچ

دہی (پھیٹی ہوئی)	1/2 پیالی
لیبوں کا رس	2 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	ایک گڈی
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی

ترکیب:

دہی میں پائے، 1/2 پیالی نیم گرم پانی، 1/2 پیالی گرم مصالحہ، سونف اور 1/2 لہسن اور ک ڈال کر پائے گلنے تک پکائیں۔ انہیں دہی سے نکالیں اور پختی چھان کر محفوظ کر لیں۔ دہی میں تیل گرم کریں اور پیاز تل کر نکالیں، اسے چورہ کر لیں۔ اسی دہی میں پیاز باقی لہسن اور ک، لال مرچ، بلدی، باقی دھنیا اور باقی گرم مصالحہ ڈال کر بھونیں، پھر دی اور پائے ڈال کر چند منٹ تک مزید بھونیں۔ اس میں تخم اور نمک ملائیں اور ہلکی آنچ پر تیل اوپر آنے تک پکائیں۔ اس میں لیبوں کا رس، ہرا دھنیا، ادرک اور ہری مرچیں ڈال کر کم از کم ایک گھنٹے کے لئے دم پر رکھیں۔



## Mutton Paje

Ingredients:

Mutton paje	12
Onions (finely cut)	2
Red chilli powder	1 tbsp
Turmeric powder	1 tsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Coriander powder	2 tbsp
Fennel seeds	1 tbsp
Hot spices powder	1 tsp
Yogurt (whipped)	1/2 cup
Lemon juice	2 tbsp
Fresh coriander	1 bunch
Green chillies (finely cut)	4
Ginger (finely cut)	1 tbsp
Salt	to taste
Oil	1 cup

Method:

- Cook paje in a pot with 4 cups lukewarm water, 1/2 coriander, 1/2 hot spices, fennel seeds and 1/2 ginger/garlic till tender.
- Remove paje from the pot; strain stock; set aside.
- Heat oil in a pot; fry onions; remove and crumble.
- Fry onions, ginger/garlic, red chillies, turmeric, coriander and remaining hot spices in the same pot.
- Add yogurt and paje; fry for a few more minutes.
- Add stock and salt; cook on low flame till oil separates.
- Add lemon juice, coriander, ginger and green chillies; keep on dum for at least an hour.

READING  
BANDI  
Section

## ناریل کا کشمیری حلوہ

اجزاء:

2 پیالی	پاہواناریل
1/2 پیالی	سُجی (پھنا ہوا)
2 پیالی	سُکھا ہوا دودھ
3 پیالی	چینی
5 عدد	چوٹی الائچیاں
ایک پیالی + پکنا کرنے کے لئے	تھی
	ناریل پستے
	بادام (باریک کئے ہوئے) سجانے کے لئے

### ترکیب:

ناریل میں چینی دودھ اور تھوڑا سا پانی ڈال کر گٹھا آ میز، بنا لیں۔ کڑا ہی میں تھی گرم کر کے الائچیاں بھنئیں اس میں سُجی ملا کر سنہری کریں پھر ناریل کا آمیزہ ڈالیں اور تھی علیحدہ ہونے تک بھنئیں۔ ڈش کو پکنا کر کے حلوہ پھیلائیں اسے ناریل پستے اور بادام سے سجائیں۔

## Kashmiri Coconut Halwa

### Ingredients:

Desiccated coconuts	1/2 cup
Powdered milk	2 cups
Semolina (sieved)	2 cups
Sugar	3 cups
Green cardamoms	5
Clarified butter	1 cup + for brushing
Coconut, Pistachios	
Almond (finely cut)	for garnishing

### Method:

- Prepare a thick batter with coconut, sugar, milk and a little water.
- Heat clarified butter in a wok; fry cardamoms; add semolina and fry till golden; add coconut batter and fry till clarified butter separates.
- Brush clarified butter on a dish; spread halwa on it; garnish with coconut, pistachios and almonds.

# دawat دعوت



**MONDAY TO FRIDAY**

FRESH - 1:00 P.M , REPEAT - 10:30 P.M

LOCAL : 021-3225717, INTERNATIONAL : (+92)-21-3225718

[WWW.FACEBOOK.COM/DAWATSHOW](http://WWW.FACEBOOK.COM/DAWATSHOW)

**READING  
Section**

[WWW.PAKSOCIETY.COM](http://WWW.PAKSOCIETY.COM)  
[RSPK.PAKSOCIETY.COM](http://RSPK.PAKSOCIETY.COM)

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

گائے کا تیر	125 گرام
گائے کی تخی	6 پیالی
پیاز (چوپ کی ہوئی)	3 عدد
تمبھی (چوپ کی ہوئی)	ایک پیالی
گاجر (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
اورک (چوپ کی ہوئی)	ایک چائے کا چمچ
ہری پیاز (چوپ کی ہوئی)	3 ڈنڈیاں + سجانے کے لئے

سویا ساس	4 کھانے کا چمچ
کئی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
انڈے (پھینٹے ہوئے)	4 عدد
کارن فلور (پانی میں گھٹا ہوا)	1/2 پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	3 کھانے کے چمچ

ترکیب:

دستیابی میں تیل گرم کر کے اورک بیڑوں لیں۔ اس میں تیر بنا کر رنگ تبدیل ہونے تک پکائیں پھر علاوہ کارن فلور اور انڈے باقی اجزاء ملا کر اہال آنے دیں۔ اس میں کائنے کی عدد سے آہستہ آہستہ کر کے انڈے ملا لیں پھر چمچے جلاتے انڈے کارن فلور ملائیں۔ سوپ گاڑھا ہو جائے تو ڈش میں نکالیں اور ہری پیاز سے سجادیں۔



## Beijing Soup

### Ingredients:

Beef mince	125 grams
Beef stock	6 cups
Onions (chopped)	3
Mushrooms (chopped)	1 cup
Corrot (chopped)	1
Ginger (chopped)	1 tsp
Spring onions (chopped)	3 stalks + for garnishing
Soya sauce	4 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Eggs (beaten)	4
Cornflour (made into paste with water)	1/2 cup
Salt	to taste
Oil	3 tbsp

### Method:

- Heat oil in a pot; fry ginger.
- Add mince; cook till colour changes.
- Add remaining ingredients except eggs and cornflour; bring to boil.
- Gradually mix in eggs with a fork; add cornflour while stirring continuously.
- Dish out when thick; garnish with spring onion; serve.

## آڑو کا کیک

اجزاء:

آڑو (چھلے ہوئے)	1/2 کلو + بچانے کے لئے
میدہ (چھنا ہوا)	2 1/2 پیالی
باریک پسی ہوئی چینی	ایک پیالی
انڈے	4 عدد
بیکنگ پاؤڈر	2 چائے کے چمچے
براؤن چینی	2 کھانے کے چمچے
تازہ دودھ	حسب ضرورت
کھن	150 گرام

### ترکیب:

بلینڈر میں آڑوؤں کو بلینڈ کریں۔ ایک پیالے میں انڈوں اور چینی کو الیکٹرک بیٹر کی مدد سے یکجان کر لیں۔ اس میں پہلے کھن پھر بیکنگ پاؤڈر اور پسی ہوئے آڑو ڈال کر اچھی طرح سے پھینٹیں پھر میڈ ڈالیں اور تھپے سے ملا لیں اگر ضرورت ہو تو تھوڑا سا دودھ بھی شامل کر لیں۔ کیک کے سانچے کو کھن سے چکنا کریں اور اس پر براؤن چینی چھڑکیں پھر آڑو کے ٹکڑے بچھائیں۔ تیار آمیزے کو اس پر ایسے ڈالیں کہ آڑو اپنی جگہ سے نہ ملیں۔ کیک کے سانچے کو المونیم فوائل سے ڈھانک دیں اور اسے پہلے سے گرم اون میں  $200^{\circ}\text{C}$  پر 30 منٹ پکا کر نکالیں۔ کیک ٹھنڈا ہوا جائے تو اسے الٹ کر پلیٹ میں نکالیں۔



## Peach Cake

### Ingredients:

Peaches (peeled)	1/2 kg+for layering
Refined flour (sieved)	2 1/2 cups
Icing sugar	1 cup
Eggs	4
Baking powder	2 tsp
Brown sugar	2 tbsp
Butter	150 grams
Milk (fresh)	as required

### Method:

- Blend 1/2 kg peaches in a blender.
- Beat eggs and sugar in a bowl with an electric beater.
- Add butter, then baking powder and blended peaches; beat thoroughly.
- Add flour; mix with a spoon; add a little milk if needed.
- Brush butter on a cake mould; sprinkle brown sugar in it.
- Place remaining peaches at the bottom of the mould; gradually pour cake batter in it so the peaches do not move from their place.
- Cover cake mould with aluminium foil; bake in a pre-heated oven at  $200^{\circ}\text{C}$  for 30 minutes; remove.
- Allow to cool; flip and remove from mould.

جھینگے (بڑے والے بعد ذم) ½ کلو	
ٹماٹر (چوکور کئے ہوئے) 2 عدد	
شملہ مرچیں (چوکور کئی ہوئی) 2 عدد	
پیاز (چوکور کئی ہوئی) 2 عدد	
پیاز ہواہن اور دک	ایک کھانے کا چمچ
ہات پٹی ساس	½ پیالی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ

کئی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچ
پیاز ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
ٹیل	4 کھانے کے چمچ
سلاہ پتے	سجانے کے لئے

### ترکیب:

ایک پیالے میں ہن اور دک ہات پٹی ساس 'لال مرچ' کالی مرچ 'ہلدی' گرم مصالحہ اور نمک ملا لیں۔ اس میں جھینگے ڈال کر برا کھینے کے لئے رکھ دیں۔ سینوں پر ایک شملہ مرچ 'ایک جھینگا' ایک ٹماٹر 'ایک جھینگا' اور ایک پیاز لگا کر اس عمل کو دہرائیں۔ آئین کی کالوں پر ہکا ساتھ لگا کر سینکس اور آٹا لیں۔ ڈش کو سلاہ پتوں سے سجائیں اس پر سینوں رکھ کر پیش کریں۔



## Barbecue Prawns

### Ingredients:

Prawns (jumba, with tail)	½ kg
Tomatoes (cubed)	2
Capsicum (cubed)	2
Onions (cubed)	2
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Hot chilli sauce	½ cup
Red chilli powder	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Turmeric powder	½ tsp
Hot spices powder	1 tsp
Salt	to taste
Oil	4 tbsp
Lettuce leaves	for decoration

### Method:

- Mix ginger/garlic, hot chilli sauce, red chillies, pepper, turmeric, hot spices and salt in a bowl.
- Add prawns; set aside for ½ hour.
- Pierce 1 piece of capsicum, 1 prawn, 1 piece of tomato, another prawn and 1 piece of onion onto a skewer; repeat process to make more skewers.
- Apply little oil on skewers; barbecue over hot coals; remove.
- Decorate a dish with lettuce; place skewers on it; serve.

# پھلی کے پکوڑے

اجزاء:

پھلی (چھوٹے پوکورنگڑے) ½ کلو	پسین (پھنا ہوا)
250 گرام	پسا ہوا پسین
ایک کھانے کا چمچ	بیکنگ سوڈا
½ چائے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ
ایک کھانے کا چمچ	پسی ہوئی ہلدی
ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ
½ چائے کا چمچ	پسا ہوا دھنیا

ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تیلنے کے لئے
چلی ہارنگ ساس	ہمراہ پیش کرنے کے لئے
چاٹ مصالحہ	چھڑکنے کے لئے
سلاد پتے	جانے کے لئے

## ترکیب:

ایک پیالے میں تمام اجزاء ملائیں اور پانی شامل کر کے گاڑھا آمیزہ تیار کر لیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور آمیزے کے پکوڑے اس میں شامل کریں۔ پکوڑے سنہری ہو جائیں تو انہیں جاذب کاغذ پر نکال لیں۔ ڈش کو سلاد پتوں سے سجائیں اس پر پکوڑے رکھیں اور چاٹ مصالحہ چھڑک دیں۔ مزیدار پکوڑے چلی ہارنگ ساس کے ہمراہ پیش کریں۔



## Fish Pakoray

### Ingredients:

Fish (small cubes)	½ kg
Grom flour (sieved)	250 grams
Garlic paste	1 tbsp
Baking sada	½ tsp
Red chilli powder	1 tbsp
Turmeric powder	1 tsp
Hot spices powder	½ tsp
Coriander powder	1 tsp
Fresh carriander (chapped)	2 tbsp
Green chillies (chapped)	2 tbsp
Salt	ta taste
Oil	for frying
Chilli garlic sauce	as accompaniment
Choat masala	for sprinkling
Lettuce leave	for decorotian

### Method:

- Mix all ingredients in a bowl; add water and prepore o thick batter.
- Heat oil in a wak; fry pakaray fram botter; remove an an absorbent paper when galden.
- Decarate a dish with lettuce; place pakaray an it; sprinkle chaat masala an them.
- Serve with chilli garlic sauce.

## انجیر کا حلوہ

اجزاء:

انجیر	250 گرام
تازہ دودھ	½ کلو
سُجی	250 گرام
کھویا	250 گرام
جینی	½ پیالی

ترکیب:

انجیر کو بلینڈر میں تھوڑے سے پانی کے ہمراہ پیس لیں۔ کڑا ہی میں سبھی گرم کر کے الائیجی بھونیں۔ اس میں انجیر، سُجی، کھویا اور جینی ملا کر بھونیں۔ سبھی علیحدہ ہونے لگے تو دودھ ملا کر آمیزہ گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ اسے ایک بار پھر سبھی علیحدہ ہونے تک بھون کر ڈش میں نکال دیں۔ اسے بادام کھوئے اور انجیر سے سجا کر پیش کریں۔



## Fig Halwa

### Ingredients:

Figs	250 grams
Milk (fresh)	½ litre
Semolino	250 grams
Whole dried milk	250 grams
Sugar	½ cup
Green cardomoms (crushed)	½ tsp
Clarified butter	1 cup
Almonds (peeled),	
Whole dried milk, Figs (cut)	for garnishing

### Method:

- Blend figs with a little water in a blender.
- Heat clarified butter in a wok; fry cardomoms.
- Add figs, semolino, whole dried milk and sugar; fry.
- When clarified butter separates, add milk and cook till thick.
- Fry till clarified butter separates once more; dish out.
- Garnish with almonds, figs and whole dried milk; serve.





# MUNDIAL

## OLIVE OIL



### The Natural Secret... for Perfect Health



#### HEART DISEASE

Olive oil lowers the levels of total blood cholesterol, LDL-cholesterol and triglycerides. Keep you safe from Heart Diseases.



#### BLOOD PRESSURE

Regular consumption of Olive oil can help decrease both systolic and diastolic blood pressure.



#### DIABETES

Olive oil helps lower "bad" low-density lipoproteins while improving blood sugar control and enhances insulin sensitivity.



#### OBESITY

Olive oil helps people lose weight without additional food restriction or physical activity.



REPCOM

[facebook.com/MundialSpain](https://www.facebook.com/MundialSpain)

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
- ✦ 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
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✦ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرک نہیں کیا جاتا

**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](https://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](https://twitter.com/paksociety1)



**MONDAY TO FRIDAY**

FRESH - 11:00 A.M , REPEAT - 09:00 P.M

LOCAL : 021-32632702, INTERNATIONAL : (+92)-21-32632310

[WWW.FACEBOOK.COM/MASALAMORNINGSHOW](http://WWW.FACEBOOK.COM/MASALAMORNINGSHOW)

**READING  
Section**

ترکیب:

دیکھی میں تخی گرم کریں۔ اس میں حلاوہ کارن فلور اور سفیدی باقی اجزاء ڈال کر درمیانی آئینے پر پکائیں۔ جب خوب اچھی طرح سے ابلنے لگے تو چھپچھپاتے ہوئے کارن فلور شامل کریں گاڑھا ہو جائے تو کائے کی مدد سے سفیدی ملا لیں۔ گرم گرم سوپ ہری پیاز سے جا کر پیش کریں۔

2 کھانے کے چمچے	سچوان ساس
3 کھانے کے چمچے	ڈارک سویا ساس
1/2 پیالی	سفید سرکہ
ایک عدد	انڈے کی سفیدی (بھینٹی ہوئی)
1/2 پیالی	کارن فلور (پانی میں تھلا ہوا)
ایک چائے کا چمچ	نمک
سجانے کے لئے	ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)

ایک عدد	مرغی کاسینڈ (چوکور کٹا ہوا)
12 عدد	جھنگے (باریک کئے ہوئے)
ایک عدد	بن کرڈ (چوکور کئے ہوئے)
1/2 پیالی	بند گوبھی (باریک کٹی ہوئی)
1/2 پیالی	گاجر (باریک کٹی ہوئی)
5 عدد	مشروم (باریک کئے ہوئے)
8 پیالی	مرغی کی تخی
ایک چائے کا چمچ	چکن پاؤڈر

## Brown Hot and Sour Soup

### Ingredients:

Chicken breasts (cubed)	1
Prawns (finely cut)	12
Bean curd (cubed)	1
Cabbage (finely cut)	1/2 cup
Carrot (finely cut)	1/2 cup
Mushrooms (finely cut)	5
Chicken stock	8 cups
Chicken powder	1 tsp
Szechuan sauce	2 tbsp
Dark soya sauce	3 tbsp
White vinegar	1/4 cup
Egg white (beaten)	1

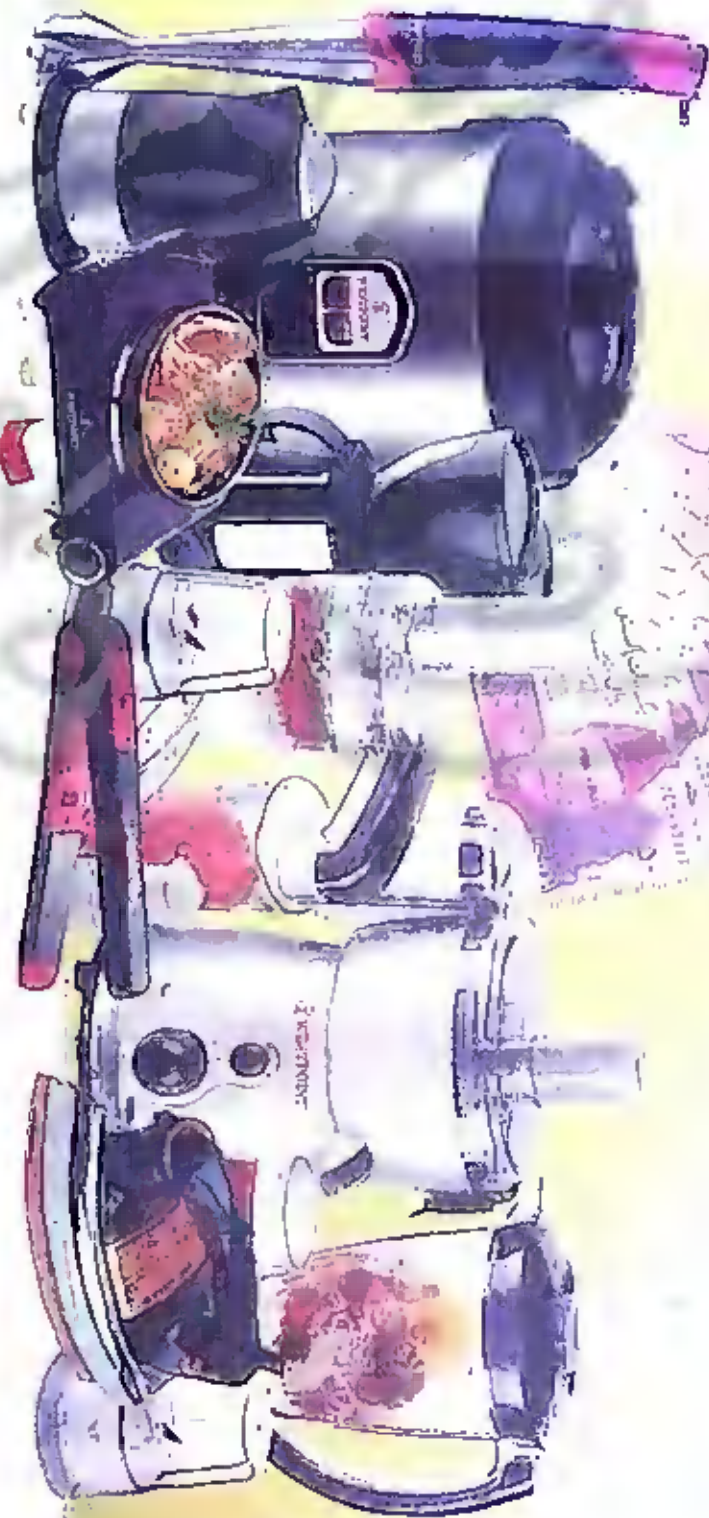
Cornflour (made into paste with water)	1/2 cup
Salt	1 tsp
Spring anian (finely cut)	for garnishing

### Method:

- Heat stock in a pot.
- Add all remaining ingredients except egg white and cornflour; cook on medium flame.
- Bring to boil; add cornflour while continuously stirring; when thick, mix in egg white with a fork.
- Garnish with spring anion; serve.

CANOlive®  
Premium Cooking Oil

# CanOlive Lucky Prize Offer Try Your Luck, Win Amazing Prizes!

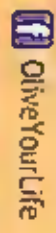


Look under neck seal  
for prizes  
Scratch the card

\* actual prizes may differ from the picture shown above

Be Smart!

www.canolive.com.pk



SPAIN PAKISTAN  
In collaboration with  
GENOSA OF SPAIN

Punjab Oil Mills Limited  
GENOSA I.D. S.A.

Valid till 1st Feb 2016

READING  
Section

# پران جلفریزی

اجزاء:

سویاساس	جھینگے (درمیانے)	1/2 کلو
ٹماٹو کچھ	پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
اٹلی کا گودا	ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	2 عدد
کالی مرچ	ادرک (باریک کٹی ہوئی)	ایک انچ کا ٹکڑا
مسٹرڈ پاؤڈر	شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
سفید مرکہ	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	3 عدد
تیل	دوسرے کھانے کا چھچھ	ایک کھانے کا چھچھ
پیاز گرم مصالحہ	پسی ہوئی لال مرچ	1/2 چائے کا چھچھ

## ترکیب:

دبھی میں تیل گرم کریں اور پیاز کا رنگ تبدیل ہونے تک پکائیں۔ پھر علاوہ ہری مرچ، شملہ مرچ اور ٹماٹر باقی اجزاء ڈال کر 10 منٹ تک پکائیں۔ اس میں ہری مرچیں، شملہ مرچ اور ٹماٹر ماکر مزید 5 منٹ پکائیں۔ پھر گرم مصالحہ چھڑک کر ڈش میں نکال لیں۔



## Prawn Jalfrezi

### Ingredients:

Prawns (medium-sized)	1/2 kg
Onions (finely cut)	2
Tomatoes (finely cut)	2
Ginger (finely cut)	1-inch piece
Capsicum (finely cut)	1
Green chillies (finely cut)	3
Worcestershire sauce	1 tbsp
Red chilli powder	1/2 tsp
Soya sauce	1 tbsp
Tomato ketchup	1/2 cup
Tamarind pulp	1 pinch
Black pepper	1 pinch
Mustard powder	1/2 tsp

White vinegar	1 tbsp
Oil	1/4 cup
Hot spices powder	for sprinkling

### Method:

- Heat oil in a pot; cook onions till colour changes.
- Add all remaining ingredients except green chillies, capsicum and tomatoes; cook for 10 minutes.
- Add green chillies, capsicum and tomatoes; cook for 5 more minutes.
- Sprinkle hot spices on top; dish out.

ترکیب:

مرغی کی پیٹوں پر سفید مرچ، سفیدی، کارن فلور 2 کھانے کے چمچے تیل اور نمک ملا کر میں 1/2 گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور مرغی کی پیٹیاں سنہری تل کر نکالیں۔ علیحدہ کڑا ہی میں باقی تیل گرم کر کے بسن سنہری کریں اور علاوہ کارن فلور مرغی سمیت باقی تمام اجزاء ڈال کر ابا ل آنے تک پکائیں۔ اس میں چمچ چلاتے ہوئے کارن فلور ملائیں اور گرم پیش کریں۔

چلی ساس	1/2 کلو	مرغی کی پیٹیاں
سوٹ ساس	ایک چائے کا چمچ	بسوی ہوئی سفید مرچ
سویا ساس	ایک عدد	انڈے کی سفیدی
اود سٹریس	2 کھانے کے چمچے	کارن فلور
مرغی کی پیٹیاں	ایک عدد	گا جڑ (باریک کٹی ہوئی)
کارن فلور (پانی میں گھلا دوا)	ایک عدد	شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)
نمک	ایک پیالی	بند گوبھی (باریک کٹی ہوئی)
تیل	2 کھانے کے چمچے	بسوٹ (باریک کٹا ہوا)
2 کھانے کے چمچے	2 کھانے کے چمچے	بس (چوپ کیا ہوا)
2 کھانے کے چمچے		
2 کھانے کے چمچے		
ایک کھانے کا چمچ		
ایک پیالی		
4 کھانے کے چمچے +		
تلنے کے لئے		



## Chicken Szechuan

### Ingredients:

Chicken strips	1/2 kg
White pepper powder	1 tsp
Egg white	1
Cornflour	2 tbsp
Carrot (finely cut)	1
Capsicum (finely cut)	1
Cabbage (finely cut)	1 cup
Bamboo shoot (finely cut)	2 tbsp
Garlic (chopped)	2 tbsp
Chilli sauce	2 tbsp
Sweet sauce	2 tbsp
Oyster sauce	1 tbsp
Chicken stock	1 cup

Cornflour (made into paste with water)	1 tbsp
Salt	1 tsp
Oil	4 tbsp + for frying

### Method:

- Marinate chicken strips with white pepper, egg white, cornflour, 2 tbsp oil and salt; set aside for 1/2 on hour.
- Heat oil in a wok; fry chicken golden; remove.
- Heat remaining oil in a separate wok; fry garlic golden.
- Add chicken and all remaining ingredients except cornflour; bring to boil.
- Add cornflour while continuously stirring; serve hot.

بھینگے (بڑے)	15 عدد
ادرنک (چوپ کی ہوئی)	ایک چائے کا چمچ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	1/2 پیالی
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
بھنی ہنسی کشمیری لال مرچ	2 کھانے کے چمچے
کئی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
ہنسی ہوئی لال مرچ	1/2 چائے کا چمچ

جلی ساس	ایک کھانے کا چمچ
سویا ساس	ایک کھانے کا چمچ
سفیر سرکہ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	1/2 چائے کا چمچ
تیل	1/2 پیالی
ہری پیاز	سجانے کے لئے

ترکیب:

بھینگوں کو چھینٹی پر رکھ کر ان کا پانی خشک کر لیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور بھینگے ہلکے سے تل کر نکال لیں۔ اسی کڑا ہی میں باقی تمام اجزاء ڈال کر ابال آنے تک پکائیں پھر بھینگے شامل کریں اور ساس گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ مزیدار بھینگے ڈش میں نکالیں اور ہری پیاز سے سجا کر پیش کریں۔



## Dragon Prawns

### Ingredients:

Prawns (jumbo)	15
Ginger (chopped)	1 tsp
Onion (finely cut)	1/2 cup
Capsicum (finely cut)	1
Kashmiri red chillies (roasted and powdered)	2 tbsp
Black pepper (crushed)	1
Red chilli powder	1/2 tsp
Chilli sauce	1 tbsp
Soya sauce	1 tbsp
White vinegar	1 tbsp
Salt	1/2 tsp
Oil	1/4 cup
Spring onion	for garnishing

### Method:

- Strain prawns on a strainer.
- Heat oil in a wok; lightly fry prawns; remove.
- Add remaining ingredients in the same wok; bring to boil.
- Add prawns; cook till gravy thickens.
- Dish out; garnish with spring onion; serve.



گاجر (کدوئش)	ایک کلو
چینی	ایک پیالی
چھوٹی الائچیاں	8 عدد
کنویا	250 گرام
گھی (پگھلا ہوا)	½ پیالی
چاندی کا ورق بادام	
پتے (ہارک کئے ہوئے) سجانے کے لئے	

ترکیب:

دہلی میں گاجر الائچیاں اور چینی الیس اور اٹکن ڈھانک کر گاجر کا پانی خشک کرنے تک پکائیں۔ اس میں گھی، الیس اور اچھی طرح سے نمون کر پتہ پابا بند کر دیں پھر کھریا ملا کر چھوڑ دیں۔ برا کھیننے کے بعد اچھی طرح سے ملائیں اور ایش میں نکال لیں۔ مزیدار حلوہ چاندنی کے ورق، بادام اور پتے سے سجا کر پیش کریں۔



## Gajar Ka Haiwa

### Ingredients:

Carrots (grated)	1 kg
Sugar	1 cup
Green cardamoms	8
Whole dried milk	250 grams
Clarified butter (melted)	½ cup
Silver sterling leaves, Almonds, Pistachias (finely cut)	for gornishing

### Method:

- Cook carrots, cardamoms, and sugar in a pot with the lid on till dry.
- Add clarified butter; fry thoroughly; remove from flame.
- Add whole dried milk; set aside.
- Mix thoroughly after ½ an hour; dish out.
- Garnish with silver leaves, almonds and pistachios; serve.

# Tarka



MONDAY TO FRIDAY

FRESH - 3:00 P.M , REPEAT - 8:00 P.M

LOCAL : 021-32632702, INTERNATIONAL : (+92)-21-32632310

[WWW.FACEBOOK.COM/TARKA.MASALATV](http://WWW.FACEBOOK.COM/TARKA.MASALATV)

READING  
Section

[WWW.PAKSOCIETY.COM](http://WWW.PAKSOCIETY.COM)  
[RSPK.PAKSOCIETY.COM](http://RSPK.PAKSOCIETY.COM)

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN

 [PAKSOCIETY1](https://twitter.com/PAKSOCIETY1)  [PAKSOCIETY](https://www.facebook.com/PAKSOCIETY)



**ZERO CHOLESTEROL**

# MILANO

A MASTERPIECE IN OLIVE OIL  
PRODUCED AND PACKED IN ITALY

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

LIKE US ON **facebook: MILANOPAK**

FREE HOME DELIVERY  
IN KARACHI  
0321-8298800

- Fights Cholesterol and Heart Diseases
- Controls Blood Pressure
- Fights Cancer
- Controls Obesity and Optimize Body Weight
- Controls and Prevents Diabetes

For Trade Inquiries: [info@sm](mailto:info@sm) **READING SECTION**

[WWW.PAKSOCIETY.COM](http://WWW.PAKSOCIETY.COM)  
[RSPK.PAKSOCIETY.COM](http://RSPK.PAKSOCIETY.COM)

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN

[PAKSOCIETY1](https://twitter.com/PAKSOCIETY1) [f PAKSOCIETY](https://facebook.com/PAKSOCIETY)

مرغی کی ہڈیاں (اٹنی اور ریشمی ہوئی) 2 پیالی - سجانے کے لئے  
 نماز (الے ہوئے) ۱/۲ کلو  
 چکن کیوب  
 ایک عدد  
 پانی 3 پیالی  
 ایک چائے کا چمچ  
 سفید مرکہ 4 کھانے کے چمچ

انڈے (پھینٹے ہوئے) 2 عدد  
 کارن فلور (پانی میں گھلا ہوا) 2 کھانے کے چمچ  
 نمک  
 ایک چائے کا چمچ  
 برادھنیا زیتون (باریک کئے ہوئے) سجانے کے لئے

ترکیب:

نمازوں میں 2 پیالی پانی ڈالیں اور بلینڈر میں سجان کر لیں۔ اسے چھان کر دیکھیں  
 میں ڈالیں۔ باقی پانی ڈال کر 10 منٹ تک پکائیں پھر مرغی کی ہڈیاں چکن کیوب  
 کالی مرچ، سرکہ اور نمک ملا کر ڈال لیں۔ اس میں چمچ چلاتے ہوئے کارن فلور  
 شامل کریں پھر کھانے کی عدد سے انڈے ملا کر چولہا بند کر دیں۔ اسے پیالوں میں  
 نکالیں اور ہرے، دھنئے زیتون اور مرغی سے سجا کر گرم پیش کریں۔



## Chicken and Tomato Soup

### Ingredients:

Chicken pieces (boiled and shredded)	2 cups + for garnishing
Tamataes (boiled)	1/2 kg
Chicken cube	1
Water	3 cups
Black pepper (crushed)	1 tsp
White vinegar	4 tbsp
Eggs (beaten)	2
Cornflour (made into paste with water)	2 tbsp
Salt	1 tsp
Fresh carriander, Olives (finely cut)	for garnishing

### Method:

- Blend tamataes with 2 cups water in a blender; sieve; add to wok.
- Add remaining water; cook for 10 minutes.
- Add chicken, chicken cube, pepper, vinegar and salt; bring to boil.
- Add cornflour while continuously stirring; mix in eggs with a fork; remove from flame.
- Pour into saup bawls; garnish with carriander, olives and chicken; serve hot.

تزیینت  
دیکھی میں پھلی اور دودھ نمک کو چند منٹ تک اٹالیں۔ ایک پیالے میں ٹماٹر اور اٹلے اور ڈبل روٹی کا چوزہ باقی تمام اجزا، بڑھ مچھلی مائیں اور اس آمیزے کی تکیاں بنالیں۔ انیس پبلے اٹلے پھل روٹی کے چوزے میں پیسٹ لیں۔ فراخنگ چین میں تیل گرم کریں اور کباب دونوں جانب سے سنہری تکی کرنا لیں۔ دس ک پودینے اور ہرے دھننے سے سجائیں۔ اس یہ کباب رکھ کر پیش کریں۔

ڈبل روٹی کا چوزہ  
پودینے (چوپ کیا ہوا)  
سیلری (چوپ کی روٹی)  
نمک  
برادھنیا پودینے

پھلی کے تلیے  
ڈبل روٹی (تھیکے ہوئے)  
اٹلا (پھینٹا ہوا)  
بے بون کارس  
کٹی ہوئی کالی مرچ



## Fish Kebabs

### Ingredients:

Fish fillets	1 kg
Bread (soaked)	2 slices
Egg (beaten)	1
Lemon juice	1 tbsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
Breadcrumbs	1 cup
Mint (chopped)	2 tbsp
Celery (chopped)	1 tbsp
Salt	1 tsp
Fresh coriander, Mint	for decoration

### Method:

- Bait fish in a pot with ½ tsp salt for a few minutes.
- Mix fish with all ingredients in a bowl except breadcrumbs and egg.
- Shape mixture into kebabs.
- Coat kebabs first with egg then breadcrumbs.
- Heat oil in a frying pan; fry kebabs golden from both sides; remove.
- Decorate a dish with mint and coriander; place kebabs on it; serve.

جھینگے (درمیانے)	ایک کلو
سفید سرکہ	4 کھانے کے چمچے
پیاز (چوپ کی ہوئی)	250 گرام
نماز (چوپ کئے ہوئے)	250 گرام
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچ
پیاز اور دھنیا	2 چائے کے چمچے
ثابت سفید زیرہ	2 چائے کے چمچے

پیاز اور پیس اورک  
پیاز اور گرم مصالحے  
میٹھی دانے  
ہر ادھنیا (چوپ کیا: دا)  
سوتھی گول لال مرچیں  
نمک  
تیل  
ہری مرچیں، ہر ادھنیا اورک (کد: کش)

ایک کھانے کا چمچ  
ایک چائے کا چمچ  
2 چائے کے چمچے  
1/2 گڈی  
6 عدد  
ایک چائے کا چمچ  
1/2 پیالی  
سپانے کے لئے

ترکیب:

جھینگوں میں سرکہ ملا کر برا کھینے کے لئے رکھ دیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں  
پھر پیاز اور پیس اورک، نماز، ہلدی، دھنیا، زیرہ، میٹھی دانے، گرم مصالحے اور نمک ملا کر  
بخاریں۔ اس میں جھینگے ڈال کر بخاریں۔ پھر لال مرچیں اور ہر ادھنیا ملا کر دم پر رکھ  
دیں۔ اسے ہری مرچوں، ہر ادھنیا اورک سے سجا کر پیش کریں۔



## Prawn Masala

### Ingredients:

Prawns (medium-sized)	1 kg
White vinegar	4 tbsp
Onions (chopped)	250 grams
Tomatoes (chopped)	250 grams
Turmeric powder	1 tsp
Coriander powder	2 tsp
Cumin seeds	2 tsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Hot spices powder	1 tsp
Fenugreek seeds	2 tsp
Fresh coriander (chopped)	1/2 bunch
Dried, round red chillies	6
Salt	1 tsp
Oil	1/2 cup
Green chillies, Fresh coriander, Ginger (grated)	for garnishing

### Method:

- Marinate prawns with vinegar; set aside for 1/2 hour.
- Heat oil in a wok; fry onions with ginger/garlic, tomatoes, turmeric, coriander seeds, cumin, fenugreek seeds, hot spices and salt.
- Add prawns and fry; add red chillies and fresh coriander; keep on dum.
- Garnish with green chillies, coriander, and ginger; serve.

فلے کے ٹکڑے کاٹیں پھر کالی مرچ، لہسن، لال مرچ اور نمک ملا کر 10 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ فرائننگ چین میں تیل گرم کریں اور فلے دونوں جانب سے سینک کر نکالیں۔ پیف پیسٹری کے آٹے کے 3 پیڑے بنا کر روٹیاں بنالیں۔ ہیکنگ ٹرے پر ایک روٹی رکھیں اس پر مایونیز اور ٹماٹو کیچپ کی تہ لگا کر دوسری روٹی رکھ دیں۔ اس پر پیفلی کی تہ لگا کر پھر اور پکاؤزا تھام آلو اور زیتون کی تہ لگا کر اور آٹا خرابی روٹی رکھ دیں۔ اس پر انڈے کی تہ لگا کر اور ٹیکسی چیئرک دیں۔ ٹرے کو پہلے سے گرم ااون میں 180°C پر 25 منٹ پکا کر نکالیں۔ اس کے ٹکڑے کاٹیں اور ہرے دھنسنے سے سجادیں۔

آلو (ابلا اور باریک کٹا ہوا) ایک عدد  
ٹیکسی (چوپ کئے ہوئے) 6 پیڑے  
زیتون (باریک کئے ہوئے) 6 عدد  
انڈا ایک عدد  
نمک 1/2 چائے کا چمچ  
تیل ایک کھانے کا چمچ  
ہرے دھنسنے کے پیڑے سجانے کے لئے

پھلی کے فلے 1/2 کلو  
پیف پیسٹری 1/2 کلو  
کٹی ہوئی کالی مرچ ایک چائے کا چمچ  
لہسن (چوپ کیا ہوا) ایک چائے کا چمچ  
اور ٹماٹو ایک چائے کا چمچ  
تھام 1/2 چائے کا چمچ  
کٹی ہوئی لال مرچ ایک چائے کا چمچ  
ٹماٹو کیچپ 1/2 پیالی  
مایونیز 1/2 پیالی



## Fish Parcels

### Ingredients:

Fish fillet	1/2 kg
Puff pastry	1/2 kg
Black pepper (crushed)	1 tsp
Garlic (chopped)	1 tsp
Oregano	1 tsp
Thyme	1/2 tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Tomato ketchup	1/2 cup
Mayonnaise	1/2 cup
Potato (baked and finely cut)	1
Basil (chopped)	6 leaves
Olives (finely cut)	6
Egg (beaten)	1
Salt	1/2 tsp
Oil	1 tbsp
Fresh coriander leaves	for garnishing

### Method:

- Cut fish into small pieces.
- Marinate with pepper, garlic, red chillies and salt; set aside for 10 minutes.
- Heat oil in a frying pan; fry fish pieces from both sides; remove.
- Make 3 balls from puff pastry dough; roll out into discs.
- Place 1 disc on a baking tray; spread a layer of mayonnaise and ketchup on it; place another disc on top.
- Place fish on it; add oregano, thyme, potato and olives on top; place the third disc on it.
- Add a layer of egg and sprinkle basil on top.
- Bake in a pre-heated oven at 180° C for 25 minutes; remove.
- Cut into pieces; garnish with coriander; serve.

ہماری روایت

ہماری پہچان

ہماری اورتہ

2015ء کو تہذیب نگاری کی تمام شاخوں پر

# یوم تہذیب

کی تقریبات کا کامیاب انعقاد

ان سالانہ تقریبات کا بنیادی مقصد آٹھ آرٹسٹوں سے پاکستانی ثقافت کا حصہ ہے۔ پاکستان بھر میں ٹرک ڈرائیور نہایت جوش اور خوشی سے اپنے ٹرکوں کی مختلف رنگوں اور دیدہ زیب ڈیزائن سے سجاوٹ کرتے ہیں کیونکہ ان کے نزدیک ٹرکوں کی تزئین و آرائش کاروبار کی کامیابی میں بہت زیادہ اثر انداز ہوتی ہے۔



100 YEARS OF TRADITION

 **Tehzeeb**  
Bakers

UAN: (051) 111-11-CAKE, 111-11-(2253)  
web: info@tehzeeb.com  
www.facebook.com/tehzeeb.pk

READING  
Section

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN

PAKSOCIETY1 f PAKSOCIETY





# SATURDAY & SUNDAY

FRESH - 5:00 P.M , REPEAT - 12:30 A.M (SUN & MONDAY)

LOCAL : 021-3225717, INTERNATIONAL : (+92)-21-3225718

[WWW.FACEBOOK.COM/CHASKAPAKANYKA](http://WWW.FACEBOOK.COM/CHASKAPAKANYKA)

READING  
Section



ترکیب:

دیکھی میں تیل گرم کر کے مرغی اور ادورک رنگ تبدیل ہونے تک پکائیں۔ اس میں لال مرغی 'ہلدی' نش ماس اور نمک ملائیں۔ اس میں پانی اور نارٹیل کا دودھ ملائیں اور اُبال آئے ہیں۔ جب سوپ تیار ہوا، دو جائے تو پیالے میں نکالیں۔ اسے ہرے دھنسنے، پیاز اور لیموں کے تیلوں سے سجا کر پیش کریں۔

پسی ہوئی لال مرغی ۱/۲ پائے کا چھچھ  
پسی ہوئی ہلدی ۱/۲ چائے کا چھچھ  
نمک حسب ذائقہ  
تیل 4 کھانے کے چمچے  
ہر ادھنیا، ہری پیاز، لیموں کے تیلے سجانے کے لئے

اجزاء:

مرغی کی ہونیاں (بغیر ہڈی) ۱/۲ پیالی  
نارٹیل کا دودھ ایک پیالی  
پانی 2 پیالی  
ادورک (باریک کٹی ہوئی) 2 کھانے کے چمچے  
نش ماس 4 کھانے کے چمچے



## Chicken and Coconut Soup

### Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	1/2 cup
Coconut milk	1 cup
Water	2 cups
Ginger (finely cut)	2 tbsp
Fish sauce	4 tbsp
Red chilli powder	1/2 tsp
Turmeric powder	1/2 tsp
Salt	to taste
Oil	4 tbsp
Fresh coriander, Spring onion, Lemon slices	for garnishing

### Method:

- Heat oil in a pot; cook chicken with ginger till it changes colour.
- Add red chillies, turmeric, fish sauce and salt.
- Add water and coconut milk; bring to boil.
- Remove in soup bowls when soup thickens.
- Garnish with coriander, spring onion and lemon; serve.

ایک چائے کا چمچ	دیناٹا-سنس	1 1/2 پیالی	میدہ (چھنا ہوا)
ایک چائے کا چمچ	بیکنگ پاؤڈر	1/2 پیالی	تازہ دودھ
1/2 چائے کا چمچ	بیکنگ سوڈا	1/2 پیالی	کنڈینسڈ ملک
1/2 پیالی	کوکو پاؤڈر	3 کھانے کے چمچے	چینی
1/2 پیالی	کھن	ایک چائے کا چمچ	سفید سرکہ

ترکیب:

کھن اور کنڈینسڈ ملک کو ایکٹرک بیٹر کی مدد سے یکجان کر لیں۔ اس میں دودھ، چینی، دیناٹا-سنس اور سرکہ ملائیں۔ میڈے میں بیکنگ پاؤڈر اور بیکنگ سوڈا ملا کر کھن والے پیالے میں شامل کریں اور چمچے کی مدد سے ملا لیں۔ اس آمیزے کو 2 حصوں میں تقسیم کر لیں۔ ایک حصے میں کوکو پاؤڈر ملائیں، ایک کا ساخچہ چمکا کریں اس میں پہلے کوکو پاؤڈر والا آمیزہ پھر سادہ آمیزہ ڈالیں اور چمچے کی مدد سے اس طرح سے گہرے نشان لگائیں کہ اندر تک ڈیزائن بن جائے۔ اسے پہلے سے گرم اودن میں 200°C پر 30 منٹ پکائیں اور نکلنے کاٹ کر پیش کریں۔



## Marble Cake

### Ingredients:

Refined flour (sieved)	1 1/4 cups
Milk (fresh)	1/2 cup
Condensed milk	1/2 cup
Sugar	3 tbsp
White vinegar	1 tsp
Vanilla essence	1 tsp
Baking powder	1 tsp
Baking soda	1/2 tsp
Cocoa powder	1/4 cup
Butter	1/2 cup

### Method:

- Thoroughly beat butter with condensed milk with an electric beater.
- Add milk, sugar, essence and vinegar.
- Mix baking powder and baking soda with flour; add to butter mixture; mix with a spoon.
- Divide batter into 2 portions.
- Mix cocoa powder in 1 portion; grease a cake mould; pour the cocoa powder batter in it first, then pour the second portion.
- Swirl a knife in the cake batter to make marbling inside the cake.
- Bake in a pre-heated oven at 200°C for 30 minutes; remove.
- Cut into slices; serve.

سالم چھلیاں	2 عدد
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	2 جوے
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی کالی مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
لیبوں کا رس	2 کھانے کے چمچے

پسا ہوا سمندری نمک
زیتون کا تیل
تیل
نماز سلاڈ پتے
لیبوں آلو کا ٹھرتہ

ایک چائے کا چمچہ
2 کھانے کے چمچے
تلنے کے لئے
سجانے کے لئے
ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

چھلیوں کو دھ کر ان پر پتھری کی مدد سے گہرے نشان لگائیں۔ اس پر لہسن، لال مرچ، کالی مرچ، لیبوں کا رس، زیتون کا تیل اور نمک ملا کر رکھ دیں۔ بڑی کڑاہی میں تیل گرم کریں اور چھلی سنہری تل کر نکال لیں۔ اوون کی ٹرے پر الومینیم ٹرائے لگائیں، چھلیاں اس پر رکھیں، اسے پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 10 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ اسے نماز اور سلاڈ پتے سے سجا کر آلو کے ٹھرتے اور لیبوں کے ہمراہ پیش کریں۔



## Blackened Fish

### Ingredients:

Whole fish	2
Gorlic (chapped)	2 cloves
Red chilli powder	1 tsp
Black pepper powder	1 tbsp
Lemon juice	2 tbsp
Sea salt (powdered)	1 tsp
Olive oil	2 tbsp
Oil	for frying
Tomato, Lettuce leaves	for garnishing
Lemon, Mashed potatoes	as accompaniment

### Method:

- Wash fish; make deep slits on them with a knife.
- Marinate with gorlic, red chillies, pepper, olive oil, lemon juice and salt; set aside.
- Heat oil in a large wok; fry fish golden; remove.
- Line an oven tray with aluminium foil; place fish on it; bake in a pre-heated oven at 200°C for 10 minutes; remove.
- Garnish with tomato and lettuce; serve with lemon and mashed potatoes.

## تندوری جھینگے کا مصالحہ

اجزاء:

پسی ہوئی ہلدی	1/2 کلو
اورک (چوپ کیا ہوا)	جھینگے (چھوٹے)
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	2 پیالی
نمک	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی) 4 عدد
تیل	نماز (چوپ کئے ہوئے) 2 عدد
ہر ادھنیا ہری مرچیں	پسی ہوئی لال مرچ
	کٹی ہوئی کالی مرچ
	پسا ہوا ادھنیا

ترکیب:

جھینگوں پر ہلدی لال مرچ اور نمک ملا کر رکھ دیں۔ دہی میں تیل گرم کر کے لہسن اور اورک سنہری کریں پھر ہری مرچیں کالی مرچ پیاز نماز اور ادھنیا ڈال کر باقی آٹھ پر بھونیں۔ نماز گل جائیں تو نمک ملائیں اس میں جھینگے ڈالیں اور 10 منٹ تک پکا کر ڈش میں نکالیں۔ جھینگے ہرے دھنئے اور ہری مرچوں سے سجا کر پیش کریں۔



## Tandoori Prawn Masala

### Ingredients:

Prawns (small)	1/2 kg
Onions (chopped)	2 cups
Green chillies (finely cut)	4
Tomatoes (chopped)	2
Red chilli powder	2 tsp
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Coriander powder	1/2 tsp
Turmeric powder	1/4 tbsp
Ginger (chopped)	1 piece
Garlic (chopped)	6 cloves
Salt	to taste
Oil	1/4 cup
Coriander, Green chillies	for garnishing

### Method:

- Marinate prawns with turmeric, red chillies and salt; set aside.
- Heat oil in a pot; fry ginger and garlic golden.
- Add green chillies, pepper, onions, tomatoes and coriander; fry on low flame.
- Add salt when tomatoes are tender; add prawns; cook for 10 minutes; dish out.
- Garnish with coriander and green chillies; serve.

CHASKA PAKANAY KA

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
- ✦ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریٹریوم ایبل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر یو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✦ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرک نہیں کیا جاتا

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

کھجور	2 پیالی
سادہ بسکٹس	200 گرام
کھن (پگھلا ہوا)	250 گرام
چاندی کے ورق	سجانے کے لئے

ترکیب:

کھجوروں کی گھٹلیاں نکال کر انہیں چو پر میں سبجان کر لیں۔ چو پر میں بسکٹس کا چوزہ کر لیں اس میں کھن ڈال کر ہاتھ سے ملا لیں۔ ایک چوکور سا ٹیچے کو چکنا کر کے اس میں بسکٹس کا 1/2 آمیزہ ڈالیں اور دبا کر سیٹ کر لیں۔ اس پر کھجوروں کی تہہ لگائیں پھر باقی بسکٹس ڈال کر دباتے ہوئے اس کی سطح ہموار کر دیں۔ اسے چاندی کے ورق سے سجا کر فرج میں رکھ دیں۔ جب سیٹ ہو جائے تو اس کے چوکور ٹکڑے کاٹ کر پیش کریں۔



## Dates Halwa Squares

### Ingredients:

Dates	2 cups
Plain biscuits	200 grams
Butter (melted)	250 grams
Sterling silver leaves	for garnishing

### Method:

- De-seed dates and grind them in a chopper.
- Grind biscuits in a chopper; add butter; mix with hands.
- Grease a square mould; spread 1/2 of the crumbled biscuits in it; press in order to set.
- Add a layer of dates; spread remaining biscuits on top; press to level the surface.
- Garnish with silver leaves; refrigerate.
- Once set, cut into square pieces; serve.



## SATURDAY & SUNDAY

FRESH - 5:00 P.M., REPEAT - 12:30 A.M. (SUN & MONDAY)

LOCAL - 021-3225717, INTERNATIONAL (+92)-21-3225718

[WWW.FACEBOOK.COM/CHASKAPAKANYKA](http://WWW.FACEBOOK.COM/CHASKAPAKANYKA)

READING  
Section







AlzoNobel

# Picture it , before you paint it

Colour your own rooms, live with free "ICI Dulux Visualizer" mobile app. Experience the actual colours of ICI Dulux on your walls and select product best suited for your project.

To download the app search for "Dulux Visualizer PK"  
Happy Colouring!!

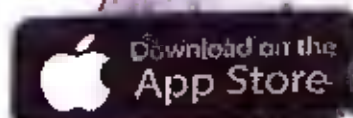


Free Advisory Service

☎ 0800-DULUX (38589)

@ [www.icidulux.com.pk](http://www.icidulux.com.pk)

📱 [www.facebook.com/iciduluxpakistan](http://www.facebook.com/iciduluxpakistan)



READING  
Section

[WWW.PAKSOCIETY.COM](http://WWW.PAKSOCIETY.COM)  
[RSPK.PAKSOCIETY.COM](http://RSPK.PAKSOCIETY.COM)

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

## پائے کا سوپ

### ترکیب:

پریشتر کو کر میں پائے وال اور 2 پیالی پانی ڈالیں اور 3 سیٹیاں آنے تک پکا کر چڑھا بند کر دیں۔ ریچھی میں تیل گرم کر کے الائچیاں، لہسن اور ک پیاز لال مرچیں ڈھنیا اور گرم منعالی چند منٹ تک نجھو نہیں۔ اس میں ٹماٹر ملا کر تیل اوپر آنے تک پکائیں پھر پائے اور نمک ملا کر مزید چند منٹ تک پکائیں۔ اسے ڈش میں نکالیں اور گرم گرم پیش کریں۔

2 چائے کے چمچے  
ایک چائے کا چمچ  
ایک عدد  
حسب ذائقہ  
3 کھانے کے چمچے

پسا ہوا دھنیا  
پسا ہوا گرم منعالی  
ٹماٹر (چوپ کیا ہوا)  
نمک  
تیل

اجزاء:

بکرے کے پائے 6 عدد  
چنے کی وال 1/2 پیالی  
چھوٹی الائچیاں 2 عدد  
پسا ہوا لہسن اور ک پیاز (پسی ہوئی) 4 چائے کے چمچے  
کشمیری لال مرچیں ایک پیالی  
7 عدد



## Mutton Paye Soup

### Ingredients:

Mutton paye	6
Gram lentil	1/2 cup
Green cardamoms	2
Ginger/garlic paste	4 tsp
Onion (paste)	1 cup
Kashmiri red chillies	7
Coriander powder	2 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Tomato (chapped)	1
Salt	to taste
Oil	2 tbsp

### Method:

- Cook paye, lentils and 2 cups water in a pressure cooker till 3 whistles sound; remove from flame.
- Heat oil in a pot; fry cardamoms, ginger/garlic, onion, red chillies, coriander and hot spices for a few minutes.
- Add tomato; cook till oil separates.
- Add paye and salt; cook for a few minutes.
- Dish out; serve hot.

اجزاء:

پھلی کے فٹے	ہرا کلو
سفید سرکہ	۱/۲ پیالی
ٹیس (چھنا ہوا)	ایک پیالی
دہی	۱/۲ پیالی
انڈا	ایک عدد
اجرائن	ایک چائے کا چمچ
لیموں کارس	ایک کھانے کا چمچ

پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا پس اورک	4 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تیلنے کے لئے
ہرا دھنیا ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	
لیموں کارس چاٹ مصالحہ	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

پھلی کے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں۔ اس پر سرکہ ملا کر 20 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ پھلی کے ٹکڑوں کو کپڑے سے خشک کر لیں۔ باقی اجزاء کا ایک پیالے میں تھوڑا سا پانی ڈال کر گاڑھا آمیزہ بنالیں۔ پھلی کے ٹکڑوں کو اس میں ڈالیں اور 20 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ گڑا ہی میں تیل گرم کریں اور پھلی کے ٹکڑے سنبری تیل کر جاذب کاغذ پر نکال لیں۔ مزید اور پھلی ہرا دھنیا ہری پیاز لیموں کارس اور چاٹ مصالحہ چھڑک کر پیش کریں۔



## Spicy Fish

### Ingredients:

Fish fillet	1/2 kg
White vinegar	1/2 cup
Gram flour (sieved)	1 cup
Yagurt	1/2 cup
Egg	1
Caram seeds	1 tsp
Lemon juice	1 tbsp
Red chilli powder	1 tbsp
Ginger/garlic paste	4 tbsp
Salt	to taste
Oil	for frying
Fresh coriander, Spring onion (finely cut), Lemon juice, Chaat masala	for sprinkling

### Method:

- Cut fish into cubes.
- Marinate with vinegar; set aside for 20 minutes.
- Wipe fish dry with a cloth.
- Prepare a thick batter with all remaining ingredients and a little water in a bowl.
- Coat fish with prepared batter; set aside for 20 minutes.
- Heat oil in a wok; fry fish golden; remove on an absorbent paper.
- Sprinkle coriander, spring onion, lemon juice and chaat masala on top; serve.

## تھینگا بریانی

اجزاء:

جھینٹ (درمیانے سائز کے) ایک کلو  
 پیاز نمائز (چوپ کئے ہوئے) 3'3 عدد  
 پیاز ہوا گرم مصالحہ لال مرچ 2'2 پائے کے تھپے  
 کیوں کارس پیاز ہوا اسن اور ک ایک ایک کھانے کا چمچ  
 ہری مرچیں (پسی ہوئی) 8 عدد  
 وہی (پستنی ہوئی) 3 کھانے کے تھپے  
 پسی ہوئی ہلدی ایک پائے کا چمچ  
 ہرا دھنیا پودینہ (ہارک کنا زوا) 1/2 پیرالی  
 ذرا عفران اسنس کھانے کا پیاز رنگ چند قطرے  
 نمک حسب ذائقہ

تیل  
 کاجو کشش تلی: وہی پیاز لیموں جانے کے لئے

چاول کے اجزاء:

چاول (بھیکے ہوئے) 2 پیرالی  
 تھپے چھوٹی 11 پیرالی 2'2 عدد  
 اونٹیں 4 عدد  
 ثابت کالی مرچیں 10 عدد  
 سواف ایک پائے کا تھپے  
 پانی 4 پیرالی  
 نمک حسب ذائقہ

## ترکیب:

تھینگوں میں ہرا ہلدی ذرا لال مرچ لیموں کارس اور نمک ملا کر ہرا گھنے کے لئے  
 رکھ دیں۔ دیکھی میں ہا تیل گرم کریں پھر جھینٹے 5 منٹ تک پکا کر چولہا بند  
 کر دیں۔ اسی دیکھی میں پیاز سنہری کریں پھر اسن اور ک ہری مرچیں لٹا زوا ہائی  
 ہلدی باقی لال مرچ اور وہی ملا کر نمائز گھنے تک پکائیں۔ مصالحہ نمون کر جھینٹے  
 ہرا گرم مصالحہ ہرا پودینہ اور ہرا دھنیا اور نمک ملا کر چولہا بند کر دیں۔ ٹیچر اور پستی  
 میں چاول کے اجزاء ایک کئی تک ابا لیں پھر چھان کر جھینٹوں پر ڈالیں۔ اس پر  
 ذرا عفران اسنس پائی پودینہ ہرا ہرا دھنیا باقی گرم مصالحہ اور کھانے کا رنگ ڈال کر  
 دم پر رکھ دیں۔ مزیدار بریانی لٹش میں نکالیں اسے پیاز کاجو کشش اور لیموں  
 سے سجا کر پیش کریں۔



## Prawn Biryani

### Ingredients:

Prawns (medium-sized) 1 kg  
 Onions, Tomatoes (chopped) 3 each  
 Hot spices powder, Red chilli powder 2 tsp each  
 Lemon juice, Ginger/garlic paste 1 tbsp each  
 Green chillies (blended) 8  
 Yogurt (whipped) 3 tbsp  
 Turmeric powder 1 tsp  
 Fresh coriander, mint (finely cut) 1/2 cup  
 Saffron essence, Yellow food colour a few drops  
 Salt to taste  
 Oil 1/2 cup  
 Cashew nuts, Raisins, Fried onion, Lemon for garnishing

### Rice Ingredients:

Rice (soaked) 2 cups  
 Bay leaves, Green cardamoms 2 each

Claves 4  
 Peppercorns 10  
 Fennel seeds 1 tsp  
 Water 4 cups  
 Salt to taste

### Method:

- Marinate prawns with 1/2 turmeric, 1/2 red chillies, lemon juice and salt; set aside for 1/2 hour.
- Heat 1/2 the oil in a pot; cook prawns for 5 minutes; remove.
- Add remaining oil to the same pot; fry onions golden; add ginger/garlic, green chillies, tomatoes, remaining turmeric and red chillies, and yogurt; cook till tomatoes are tender.
- Fry masala; add prawns, 1/2 hot spices, 1/2 coriander and mint, and salt; remove from flame.
- Add rice ingredients in a separate pot; par boil rice; strain and spread over prawns.
- Add essence, remaining coriander and mint, remaining hot spices and food colour; keep an dum.
- Dish out; garnish with onion, cashews, raisins and lemon; serve.

## سیب کا حلوا

اجزاء:

سیب ٹوٹی (چھنی ہوئی)	2 عدد
تازہ دودھ	½ پیالی
زعفران	ایک پیالی
	ایک چمچی

## ترکیب:

بلنڈر میں ہر دو سیب اور ایک سیب کو کھان کر لیں۔ دوسرا سیب پھیل کر باریک کاٹ لیں۔ کڑا بنی میں ٹوٹی ڈھونڈ آئے تک بھجائیں اس میں باقی دودھ، سیب اور دودھ کا آئیزہ اور زعفران ملا کر 5 منٹ تک پکائیں۔ کڑا بنی میں الایچی ڈال کر آئیزہ گاڑھا، دونے تک پکائیں پھر چینی ملا کر 5 منٹ تک پکائیں اور ڈش میں نکال لیں۔ اسے پستے اور ہاریک کے ہوئے سیب سے سجا کر پیش کریں۔

پستی ہوئی چھوٹی الایچی  
چینی  
پستے (باریک کئے ہوئے) سجانے کے لئے  
½ چائے کا چمچ  
½ پیالی



## Apple Halwa

### Ingredients:

Apples	2
Semolina (sieved)	½ cup
Milk (fresh)	1 cup
Saffron	1 pinch
Green cardamom powder	½ tsp
Sugar	½ cup
Pistachios (finely cut)	for garnishing

### Method:

- Thoroughly blend 1 apple and ½ of the milk in a blender.
- Peel the other apple and cut into slices.
- Fry semolino in a wok till aroma arises; add remaining milk, blended milk and saffron; cook for 5 minutes.
- Add cardamom; cook till thick.
- Add sugar; cook for 5 minutes; dish out.
- Garnish with pistachios and sliced apple; serve.

Brighto

Inspired by Nature

محرم

کافی

انک

صاف دیوار... ایک ہاتھ کی دوری پر!

بڑے داغ اب بڑی مشکل نہیں

دیواروں سے ضدی داغ ہٹائے... ہمارے اڑائے!



کیچپ، انک اور کافی  
جیسے داغ ہو جائیں صاف!

Brighto  
PAINTS  
READING  
Section

f brighto.paints | Toll Free 08000-1973 | www.brightopaints.com

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN

PAKSOCIETY1 f PAKSOCIETY

**LIVELY  
WEEKENDS**



**SATURDAY & SUNDAY**

FRESH - 11:00 A.M. REPEAT - 09:00 P.M.

LOCAL : 021 3225717, INTERNATIONAL : (+92) 21-3225718

[WWW.FACEBOOK.COM/LIVELYWEEKENDS](http://WWW.FACEBOOK.COM/LIVELYWEEKENDS)

**READING  
Section**



**DAWN**  
BREAD

New & Improved  
Packaging

**DAWN**  
BREAD

**Bran**

Healthy Fit

- ✓ Whole Grain
- ✓ High in Fiber
- ✓ No Trans Fat
- ✓ 15g Fiber

Give your day  
a healthy start!

Dawn Bran Bread is baked with the goodness of whole grain and oats, making it high in fiber with no Trans Fat. Eating it daily helps you control your cholesterol and maintain your health.

READING  
Section



گاجر (باریک کٹی ہوئی)	۱/۲ کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک مدد
لہسن (باریک کٹا ہوا)	ایک جوا
بزی کی پتی	ایک لیٹر

کینو کارس  
کھن  
پودینے کے پتے

۱/۲ پیالی  
ایک کھانے کا چمچ  
سجانے کے لئے

ترکیب:

دبلی میں کھن پکھلا کر گاجر پیاز لہسن اور پتی ڈال کر گاجر گلے تک پکائیں۔ اسے بلینڈر میں یکجان کر کے دوبارہ دبلی میں ڈالیں اور ابال آنے تک پکائیں۔ جب ٹھنڈا ہو جائے تو اسے چھان لیں۔ اس میں کینو کارس ملا کر پیالوں میں نکالیں اور پودینے سے سجادیں۔



## Carrot and Mint Soup

### Ingredients:

Carrots (finely cut)	1/2 kg
Onion (finely cut)	1
Garlic (finely cut)	1 clove
Vegetable stock	1 litre
Kinnow juice	1/2 cup
Butter	1 tbsp
Mint leaves	for garnishing

### Method:

- Melt butter in a pot; cook carrots with onion, garlic and stock till tender.
- Blend in a blender; pour back into the pot; bring to boil.
- Allow to cool; sieve.
- Add kinnow juice; pour into soup bowls; garnish with mint and serve.

## بٹر فلائی جمبو پرائز

### ترکیب:

ایک پیالے میں ادراک، لہسن، سفید مرچ، لیموں کا رس اور نمک ملا لیں۔ تھینگوں کو تھلکے سمیت کمر میں چھری کی مدد سے نشان لگا کر کتاب کی طرح کھولیں۔ اس کی کٹلی ہوئی جگہ پر پیالے والا آمیزہ لگائیں۔ گرل بین کو گرم کر کے پکنا کریں اور تھینگوں کو کھلی ہوئی جگہ سے سینگیں۔ درمیان میں برش سے مکھن اور باربی کی ساس لگائیں اور چند منٹ بعد الٹ کر پکائیں۔ ڈش کو سلاہ پتے، ٹماٹر، لیموں اور کھیرے سے سجائیں اس پر تھینگے رکھ کر پیش کریں۔

ایک چائے کا چمچ لیموں کا رس  
نمک  
باربی کی ساس، مکھن  
سلاو پتے، ٹماٹر، لیموں، کھیرا  
لگانے کے لئے  
سجانے کے لئے

### اجزاء:

تھینگے (بڑے والے) 8 عدد  
ادراک (چوپ کیا ہوا)  
لہسن (چوپ کیا ہوا)  
پسی ہوئی سفید مرچ  
ایک چائے کا چمچ  
ایک چائے کا چمچ  
ایک چائے کا چمچ



## Butterfly Jumbo Prawns

### Ingredients:

Prawns (jumbo, with shell)	8
Ginger (chopped)	1 tsp
Garlic (chopped)	1 tsp
White pepper powder	1 tsp
Lemon juice	1 tsp
Salt	to taste
Barbecue sauce, Butter	for brushing
Lettuce leaves, Tomato, Lemon, Cucumber	for decoration

### Method:

- Mix ginger, garlic, white pepper, lemon juice and salt.
- Make slits in the spine of each prawn so it opens like a book; fill prepared marinade in the slit.
- Heat a grill pan and brush oil on it; grill prawns from the slitted side.
- Brush butter and barbecue sauce on them; flip prawns over.
- Decorate a dish with lettuce, tomato, lemon and cucumber; place prawns on it; serve.

LIVELY WEEKEND'S

Section

ترکیب:

ایک پیالے میں لمبوں کا دس 'ہین' اور کالی مرچ 'سٹیف مرچ' اور نمک ملائیں۔ اسے اسٹیچر پر لگا کر ہرا کھینے کے لئے رکھ دیں۔ گرل چین کو گرم کر کے چکنا کریں اسٹیچر پر کھن لگاتے ہوئے وہاں جانب سے سینک لیں۔ ڈش کی ایک جانب ٹماٹر سلا، پتے اور کاجرا اور دوسری جانب مہزیاں سجائیں اس پر ریڈ اسٹیچر رکھیں اور لیمن بٹر ساس اور فریج فرائز کے ہمراہ پیش کریں۔

ہذا فرائنک چین میں 50 گرام کھن گرم کریں اس میں 2 پائے کے تھپے اور ک اور 3 کھانے کے تھپے لمبوں کا دس چند منٹ پکا کر پیالے میں نکال لیں۔

اجزاء:

2 کلوے	ریڈ اسنپیر
1/2 چائے کا چمچ	اورک (چوپ کیا ہوا)
1/2 چائے کا چمچ	لیمن (چوپ کیا ہوا)
3 چائے کے تھپے	لمبوں کا دس
1/2 چائے کا چمچ	پسی ہوئی سفید مرچ
1/2 چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ

نمک  
کھن

ٹماٹر سلا پتے کا جز

ٹی ٹلی مہزیاں (اٹلی ہوئی) سجانے کے لئے

ہی لیمن بٹر ساس اور فریج فرائز ہمراہ پیش کرنے کے لئے



## Grilled Red Snapper

### Ingredients:

Red Snapper	2 pieces
Ginger (chopped)	1/2 tsp
Garlic (chopped)	1/2 tsp
Lemon juice	3 tsp
White pepper powder	1/2 tsp
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Salt	to taste
Butter	2 tsp
Tomato, Lettuce leaves, Corrot,	
Mixed vegetables (boiled)	for decoration
*Lemon butter sauce, French fries	as accompaniment

### Method:

- Mix lemon juice, ginger, garlic, both peppers and salt in a bowl.
- Marinate fish with it; set aside for 1/2 hour.
- Heat a grill pan and brush oil on it; grill fish from both sides while applying butter on it.
- Decorate a serving dish with tomato, carrot and lettuce on one side and mixed vegetables on the other; place fish on it; serve with french fries and lemon butter sauce.
- To make lemon butter sauce, melt 50 grams butter in a frying pan; add 2 tsp ginger and 3 tbsp lemon juice; cook for a few minutes; remove in a bowl.

## سو یا میتھی والی مچھلی

### ترکیب:

مچھلی کے چھوٹے ٹکڑے کاٹیں ان پر سرسوں کا تیل اور نمک لگا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ کڑا اسی میں تیل گرم کریں اور مچھلی کے ٹکڑے سنہری تل کر نکالیں۔ اسی تیل میں ٹماٹر، پیاز، ڈالیس اور پیاز گھنٹے تک پکائیں۔ اس میں مچھلی، سو یا اور میتھی ملا کر ڈم پر رکھ دیں۔ مزیدار مچھلی ڈش میں نکالیں اور لیمن سے سجا کر پیش کریں۔

سو یا (باریک کٹا ہوا) ایک گڈی  
چھوٹے پیوں کی میتھی ایک گڈی  
نمک حسب ذائقہ  
سرسوں کا تیل 2 کھانے کے چمچے  
تیل ایک پیالی  
لیمن کے قتلے جانے کے لئے

### اجزاء:

مچھلی کے قتلے 1/2 کلو  
پیاز، ہوا، سن اورک 2 چائے کے چمچے  
پیاز (باریک کٹی ہوئی) 2 عدد  
پسی ہوئی لال مرچ ایک چائے کا چمچ  
پیاز، ہوا، حنیا 1/2 چائے کا چمچ  
پسی ہوئی ہلدی 1/4 چائے کا چمچ  
دہی (بھینٹی ہوئی) 1/2 پیالی



## Fish with Dill and Fenugreek

### Ingredients:

Fish fillets	1/2 kg
Ginger/garlic paste	2 tsp
Onions (finely cut)	2
Red chilli powder	1 tsp
Coriander powder	1/2 tsp
Turmeric powder	1/4 tsp
Yagurt (whipped)	1/2 cup
Dill (finely cut)	1 bunch
Fenugreek (small leaves)	1 bunch
Salt	to taste
Mustard oil	2 tbsp
Oil	1 cup
Leman slices	for garnishing

### Method:

- Cut fish into small pieces; marinate with mustard oil and salt; set aside for a little while.
- Heat oil in a wok; fry fish golden; remove.
- Add all remaining ingredients except dill and fenugreek in the same oil; cook till onions are tender.
- Add fish, dill and fenugreek; keep on dum.
- Dish out; garnish with lemon; serve.

LIVELY WEEKENDS

Section

5 عدد

ایک پیالی

ایک پیالی

ایک چائے کا چمچ

1/2 پیالی

چمڑکنے کے لئے

### ترکیب:

بلینڈر میں انڈے، دودھ اور سجھی یکجان کر لیں۔ کڑا ہی میں سجھی گرم کریں اور بلینڈر کا آمیزہ شامل کریں۔ مسلسل چمچ چلاتے ہوئے حلوے کو سجھی علیحدہ ہونے تک بھونیں۔ اس میں الائچی شامل کریں اور چند منٹ تک پکانے کے بعد ڈش میں نکال لیں۔ مزید ار حلوہ الائچی بادام اور پستے چمڑک کر پیش کریں۔



## Egg Halwa

### Ingredients:

Eggs	5
Milk (fresh)	1 cup
Sugar	1 cup
Green cardamom powder	1 tsp
Clarified butter	1/2 cup
Cardamoms, Almonds, Pistachias (finely cut)	for sprinkling

### Method:

- Blend eggs, milk and sugar in a blender.
- Heat clarified butter in a wok; add blended mixture; fry while continuously stirring till clarified butter separates.
- Add cardamoms; cook for a few minutes; dish out.
- Garnish with cardamoms, almonds and pistachias; serve.

# شہر شہر کی خبریں

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



## ہم فلمز کی جانب سے نئی فلم کے آغاز کا اعلان

ہم فلمز کی جانب سے نئی فلم کے آغاز کا اعلان کیا گیا ہے۔ اس فلم کی کہانی اور کرداروں کے بارے میں مزید تفصیلات کے لیے ہماری ویب سائٹ پر ملاحظہ فرمائیں۔



**پریس کلب کراچی میں انتخابات برائے 2016ء**  
 پریس کلب کراچی میں منعقد ہونے والے انتخابات برائے 2016ء میں 21 امیدواروں نے حصہ لیا۔ اس موقع پر پریس کلب کے صدر اور دیگر اہم شخصیات نے خطاب کیا۔



**ایڈیل جی ڈائمن روڈ کی ارسہ رو تعمیر کے کام کا آغاز**  
 ارسہ رو ڈائمن روڈ کی ارسہ رو تعمیر کے کام کا آغاز  
 ڈائمن روڈ کی ارسہ رو تعمیر کے کام کا آغاز  
 ڈائمن روڈ کی ارسہ رو تعمیر کے کام کا آغاز



**سی ای آر گلوب کی ایڈیٹریں سمٹ کا تقریب کا انعقاد**  
 سی ای آر گلوب کی ایڈیٹریں سمٹ کا تقریب کا انعقاد  
 سی ای آر گلوب کی ایڈیٹریں سمٹ کا تقریب کا انعقاد  
 سی ای آر گلوب کی ایڈیٹریں سمٹ کا تقریب کا انعقاد

**ڈائمن مال سٹیٹ بینک فیمنل کا افتتاح**  
 ڈائمن مال سٹیٹ بینک فیمنل کا افتتاح  
 ڈائمن مال سٹیٹ بینک فیمنل کا افتتاح  
 ڈائمن مال سٹیٹ بینک فیمنل کا افتتاح



MASALA **85** CITYNEWS

READING  
Section

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN

PAKSOCIETY1 f PAKSOCIETY

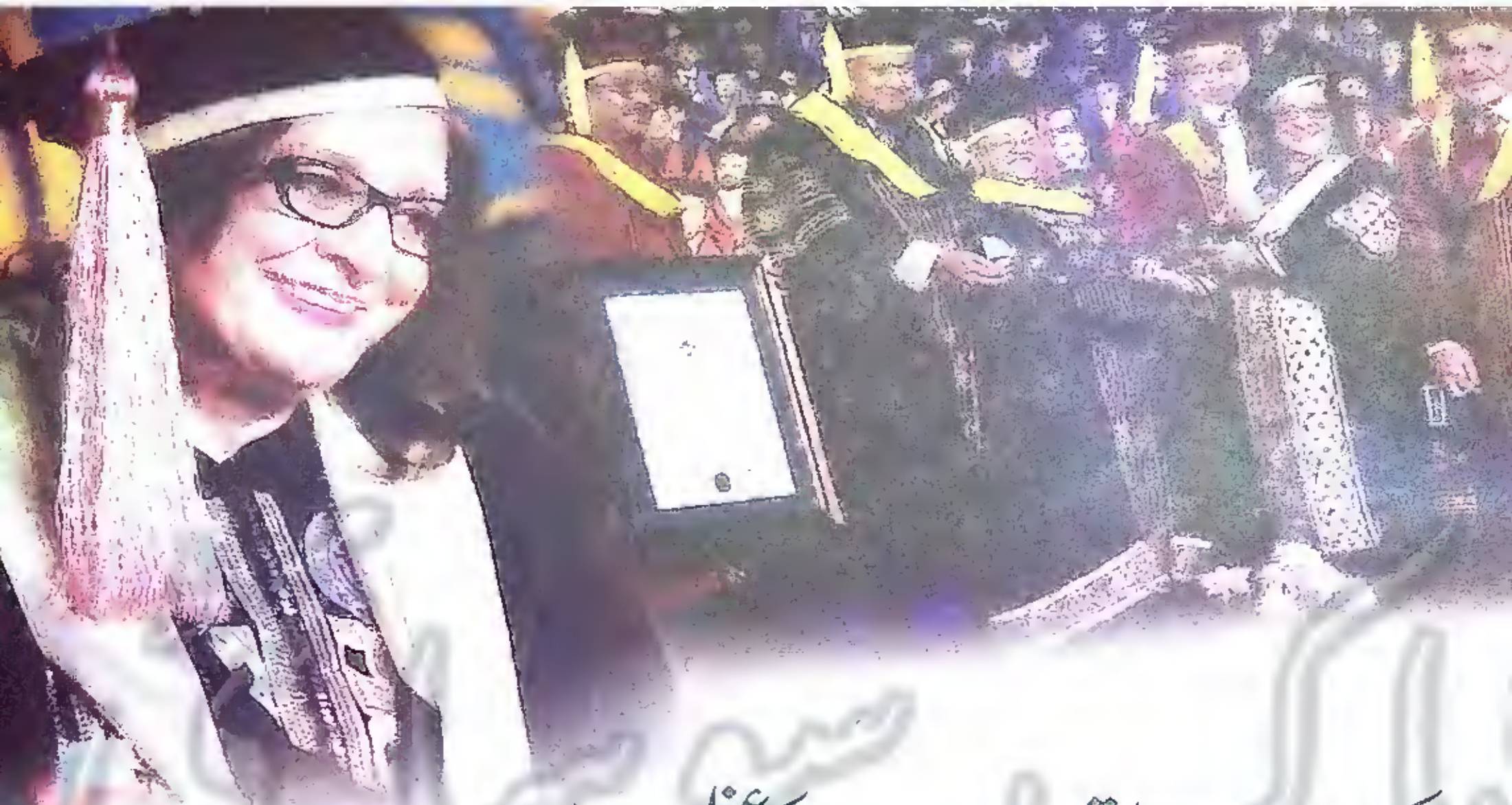
# زلزلہ زدگان کو طبی مدد کی ضرورت ہے

تحقیقیں کیے گئے ہیں۔ یہ ہے کہ مادیات سلسلہ زلزلہ زدگان کی زندگیوں سے بعد کی زندگی پر نفسیاتی اثرات مرتب ہونے ہیں

یہ ہے تو زلزلے اور زلزلہ زدگان کو مختلف مہینوں سے منسوب کیا جاتا ہے لیکن بعض لوگ انہیں ہمیشہ ہی جھینکتے اور شو بیچے سے ناک صاف کرتے نظر آتے ہیں یہ لوگوں کا دورہ ہے جو سال کے 12 مہینوں سے زلزلہ زدگان کا شکار ہوتا ہے تاہم تائیوان کے تحقیقین ایسے لوگوں کا متباہ کر رہے ہیں کہ یہ مرض انہیں دماغی امراض کا ہدف بھی بنا سکتا ہے۔ یا جگ منگ یا نیورسی میں کی جانے والی جدید تحقیق کیے گئے ہیں کہ اکثر و بیشتر زلزلہ زدگان کا شکار رہنے والوں میں شدید ذہنی دباؤ کا خطرہ 4 گنا بڑھ جاتا ہے۔ تحقیق کے مطابق کئی مہینے سلسلہ زلزلہ زدگان کی زندگیوں سے بعد کی زندگی پر نفسیاتی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اس تحقیق کے دوران 40 ہزار افراد کا جائزہ لیا گیا جن میں سے 10 ہزار زلزلہ زدگان کا شکار جبکہ 30 ہزار اس سے محفوظ رہے۔ دونوں گروہوں کا تقریباً 10 سال تک جائزہ لینے کے بعد سامنے آنے والے نتائج کے مطابق ذہنی سے زلزلہ زدگان کے مریضوں میں دماغی امراض کی تشخیص کی شرح دوسرے گروہ کے مقابلے میں 4 گنا زیادہ رہی۔ تحقیق یہ بات سمجھنے سے قاصر ہیں کہ زلزلہ زدگان اور دماغی امراض کے درمیان تعلق کی وجہ دراصل ہے کیا؟ ان کے خیال میں جسم میں کچھ ایسے طبعیات ہوتے ہیں جو سوجن بڑھانے سے حرکت میں آ کر خون سے ایسے کیمیائی مادوں کا اجراء کرتے ہیں جو الرجی کا باعث بننے والی دھواں کو باہر نکالتا ہے تاہم اس سوجن میں کمی نہ آنے سے مسائل کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ اس لئے ضروری ہے کہ زلزلہ زدگان کا خوری علاج کیا جائے۔ پہلے گھریلو ٹوکوں سے کام لیا جائے تو بہتر ہے جیسا کہ دورے میں ہلکی تھوڑا سا اورک کارس اور ایک چنگی پیسی ہوئی کالی مرچ ملا کر پیس یا پھر ایک پیالی گرم پانی میں 3 کھانے کے چمچے سیب کا سرکہ اور ایک چائے کا چمچہ شد ملا کر پیس۔ حیاتین سی او سوپ اور تیز پیاز کی خوشبو زلزلہ زدگان کا بہترین علاج ہے۔ پیاز کاٹ کر گودوں پر گرنے سے زلزلہ زدگان میں فائدہ ہوتا ہے کیونکہ اس میں بخار کو باہر نکال دیکھنے کی صلاحیت موجود ہوتی ہے۔ ہلکی کا استعمال زلزلہ زدگان میں موثر ثابت ہوتا ہے لیکن طبیعت کی بحالی کے بعد اس کا استعمال روک دینا بہتر ہے۔ مرنی کا شور بہ بھی زلزلہ زدگان میں مفید خیال کیا جاتا ہے۔ ٹمک ملے پانی سے غرارے کرنا طبع کی سوزش کے لئے بہتر ہوتا ہے۔

زلزلہ زدگان کی صورت میں گرم مرنی اور تلی ہوئی اشیاء سے احتراز برتیں۔ بڑا گوشت، پیٹنگن وال سوڈ ضرورت سے زیادہ چائے کافی تیزابی مشروبات، تھوڑے چاول، چکنائیاں، چاکلیٹ، مٹھائیاں اور تیز مصالحوں والی غذاؤں سے مکمل پرہیز کیا جائے۔ ایسے میں بکری کی مصنوعات بلکہ پھلے، اسٹیس اور پاپے وغیرہ کھائے جاسکتے ہیں۔ دہی چوزے کا تخی نما شور بہ اور بغیر جینی والے بکرے کے گوشت کا سالن زلزلہ زدگان سے جلد نجات کا باعث ہو سکتے ہیں۔ دوران بیماری ہلکی پھلکی غذا میں کھائیں۔ تازہ پھل، پیلوں کے رس، کھجور، جو یا گندم کے دہلے کا استعمال تیزی سے رو بہ صحت کر سکتا ہے۔ اگر گھریلو تریک ایک آزمانے کے باوجود علامات برقرار ہیں تو انتظار نہ کریں بلکہ فوری طور پر کسی طبی ماہر رجوع کریں۔ □





## ڈاکٹر سلطانہ صدیقی، کامیابیوں کی عظیم مثال

گرینچ یونیورسٹی کی جانب سے ہم نیٹ ورک کی صدر سلطانہ صدیقی کے لئے ماس کیونٹیکیشن میں ڈاکٹریٹ کی اعزازی سند کا اجراء

اس موقع پر گرینچ یونیورسٹی کی وائس چانسلر سیمائل نے سلطانہ صدیقی کے حوالے سے بات کرتے ہوئے کہا کہ ”ڈاکٹر سلطانہ صدیقی پاکستان کی ورلڈ کلاس ویمینز کیلئے ایک مثال ہیں۔ میڈیا انڈسٹری کے فروغ اور نہ صرف میڈیا انڈسٹری بلکہ ہر شعبے میں خواتین کے حقوق کیلئے ان کی خدمات کو چند لفظوں میں بیان کرنا دشوار گزار امر ہے۔ سلطانہ ایک بہترین مصنفکار ہی نہیں بلکہ ایک کامیاب ترین ماں بھی ہیں جنہوں نے اپنے بچوں کیلئے روشن مستقبل کی راہیں ہموار کیں۔ ان کا پیشہ ورانہ اور ذاتی زندگی کا یہ توازن ہی ماس کیونٹیکیشن کی ڈاکٹریٹ کی سند کے لئے ہمارا اولین انتخاب بنا ہے۔“

ڈاکٹر عبدالقدیر خان نے کہا کہ ”محدود وسائل کے باوجود پاکستان میں بہت سی اہم شخصیات پیدا ہوئیں لہذا طلبہ و طالبات مسائل کی پروا کئے بغیر اعلیٰ تعلیم حاصل کرنے پر توجہ دیں۔“ ڈاکٹر مختار احمد کہہ رہے تھے کہ ”اعلیٰ تعلیم کے حصول کا مقصد صرف پیسہ کمانا نہیں بلکہ فروغ علم ہونا چاہئے۔“

سلطانہ صدیقی نے اس موقع پر خطاب کرتے ہوئے کہا کہ ”گرینچ یونیورسٹی کی جانب سے ڈاکٹریٹ کی سند کا حصول میرے لئے بڑے اعزاز کی بات ہے۔ میں گرینچ یونیورسٹی کی جنگجو رہوں جس نے مجھے مستقبل کے معماروں سے ہم کلام ہونے کا موقع دیا۔“ انہوں نے طلباء کو مخاطب کرتے ہوئے کہا: ”کامیابی کا حصول راستے کے انتخاب پر منحصر ہوتا ہے۔ اجتماعی ہوجاؤ روشن مستقبل کا منظر ہوتی ہے۔ آگے بڑھنے کے لئے بلند مقاصد چنتا ارادہ اور اپنے خوابوں کو حقیقت کا رنگ دینے کا عزم ضروری ہے۔“

کانوٹیکیشن میں سلطانہ صدیقی کے اہل خانہ اور دوستوں کی بڑی تعداد نے شریک ہو کر انہیں ان کی کامیابی پر مبارکباد پیش کی۔

”وہ آیا اس نے دیکھا اور فرخ کر لیا“ یہ مثال صادق آتی ہے ہم نیٹ ورک کی صدر سلطانہ صدیقی پر۔

ہمارے معاشرے میں چند شعبے ایسے ہیں جن میں شہرت و کامیابی صرف مردوں کا مقدر سمجھی جاتی رہی ہے تاہم سلطانہ صدیقی نے اس تصور کو تبدیل کرتے ہوئے زندگی کے جس میدان میں قدم رکھا وہاں سے فاتح قرار پائیں۔ سلطانہ صدیقی نے گزشتہ چار دہائیوں پر مشتمل کامیابیوں کے اس سفر میں ستارہ امتیاز سے لے کر گریٹ ویمن ایوارڈ تک بے شمار اعزازات حاصل کر کے پاکستانی خواتین کو دنیا کے آگے سر بلند کر دیا اور یہ سلسلہ ابھی رکا نہیں ہے۔

گزشتہ دنوں معروف بین الاقوامی یونیورسٹی گرینچ کے گیارہویں کانوٹیکیشن منعقدہ یونیورسٹی کیپس ڈیفنس میں ہم نیٹ ورک کی صدر سلطانہ صدیقی کو ماس کیونٹیکیشن میں ڈاکٹریٹ کی اعزازی سند سے بھی نوازا گیا۔ کانوٹیکیشن میں مجموعی طور پر 318 طلباء و طالبات کو اسناد تقسیم کی گئیں جن میں 183 انڈر گریجویٹس، 129 گریجویٹس، 15 ایم فل اور ایک پی ایچ ڈی کے علاوہ 3 ڈاکٹریٹ کی اسناد شامل ہیں۔ تقریب میں سلطانہ صدیقی کے علاوہ بلٹن نارما کے چیئرمین سر ڈار محمد یاسین ملک اور چیف میٹر و پولیٹن بینک کے صدر و چیف ایگزیکٹو آفیسر سراج الدین عزیز کو ان کے متعلقہ شعبوں میں ڈاکٹریٹ کی اعزازی اسناد سے نوازا گیا جو انہوں نے محسن پاکستان ڈاکٹر عبدالقدیر خان، گرینچ یونیورسٹی کی وائس چانسلر سیمائل اور بائیرا کیونٹیکیشن کمیٹی کے چیئرمین پروفیسر ڈاکٹر مختار احمد کے ہاتھوں وصول پائیں۔

جنوبی ایشیاء میں کسی بھی ٹیلی ویژن نیٹ ورک کی پہلی خاتون صدر کا اعزاز رکھنے والی سلطانہ صدیقی کو ان کی میڈیا انڈسٹری سمیت معاشرے کے ہر شعبے میں خواتین کی خود مختاری اور بچوں کی تعلیم کے حوالے سے کی جانے والی انقلابی خدمات کے اعتراف پر ڈاکٹریٹ کی سند سے نوازا

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
- ✦ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر یو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✦ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرک نہیں کیا جاتا

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

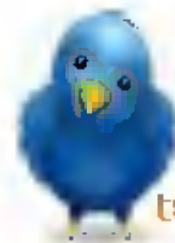
# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on  
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



### خوبانی کے سچ کا لئے کے لئے

اُپلی ہوئی خوبانی سے سچ نکالنا مشکل ہوتا ہے کیوں کہ یہ ہاتھوں میں چپکتی ہے۔ اس کے لئے ہاتھوں کو چمکانا کر کے سچ نکالیں۔

### بچوں کے ریشتر ہونا کے لئے

اگر بچوں کو ریشتر ہو جائیں تو خوب سارا کارن فلور چھڑک کر انہیں ڈاٹھر پینا دیں۔ ڈاٹھرز جیسے ہی گیلا ہوا سے فوری طور پر تبدیل کر دیں۔

### خوش رنگ کھانوں کے لئے

اگر کھانوں کو خشک رنگ بنانا ہے تو ڈبہ بند مصالحوں پر انحصار نہ کریں، گھر کے مصالحوں کے ساتھ ڈبہ بند مصالحے کے ایک یا دو تہے شامل کریں۔

### چہرے کے کالے نشانوں کو دور کرنے کے لئے



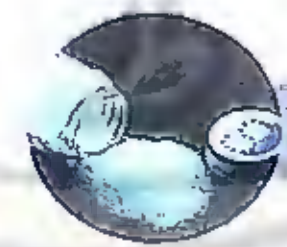
چہرے کے کالے نشانوں کو دور کرنے کے لئے دن میں 3 سے 4 مرتبہ ٹھنڈا عرق گلاب لگائیں۔ اس کے علاوہ چہرے کو بیسن سے دھوئیں۔

### سج کے اچھلا محفوظ رکھنے کے لئے



اگر سجن میں محفوظ کوئی چیز پھل، سبزی، مشروم یا کنڈرمنڈ ملک وغیرہ استعمال کریں اور وہ سج جائے تو اسے سجن سے نکالیں۔ کسی دوسرے پیالے میں رکھیں اور اسے پلاسٹک سے ڈھانک کر فرج میں محفوظ کر لیں۔ ایک بار سجن کھولنے کے بعد دوبارہ اس میں چیزیں محفوظ نہ کریں۔

### مشروم کی تازگی جانچنے کے لئے



اگر مشروم کی تازگی کو جانچنا ہے تو سفید تازہ مشروم کو کاٹیں اس پر نمک چھڑکیں، اگر وہ گہرا پیلا ہو جائے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ وہ خراب ہے۔ مشروم کی تازگی برقرار رکھنے کے لئے ان پر ہلکا سا تیل لگا کر پیالے میں ڈالیں اور پلاسٹک شیٹ سے اچھی طرح سے ڈھانک کر فرج میں رکھ دیں، تاہم استعمال سے قبل اس کی خرابی کو ضرور جانچ لیں۔



READING  
Section

چقندر (Beetroot)

چقندر ایک غذائی اور طبی اہمیت رکھنے والا پھل ہے۔ اس میں کئی غذائی اجزاء اور وٹامنز شامل ہیں۔ اس کی ذائقہ میٹھا اور تیز ہے۔ اس کو کھانے اور پینے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

# FOOD FACTS

## چقندر (Beetroot)

- ☆ یادداشت کو بہتر بناتا ہے۔
- ☆ جھکنالی سے بھرا ہے اور جسم کو طاقت دیتا ہے۔
- ☆ زخم جلدی بھرنے میں معاون ہے۔
- ☆ کولیسٹرول اور فشار خون کو کم کرتا ہے۔
- ☆ قبض کو دور کرتا ہے اور نظام ہضم کو بہتر بناتا ہے۔
- ☆ جلد کے خلیوں کو ٹھنڈے سے بچاتا ہے اور جلد کو جوان و تروتازہ رکھتا ہے۔
- ☆ چقندر میں شامل قدرتی فولک ایسڈ حاملہ خواتین کو فائدہ پہنچاتا ہے۔

MASALA 90 FOOD FACTS

READING  
Section



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

# Kashmir<sup>®</sup>

Since 1962

BANASPATI & COOKING OIL



Mil Baant Kay Hai Jeenay Ka Maza

**UIL**  
UNITED INDUSTRIES LIMITED

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

**PAKISTAN STANDARDS**  
**Section**

[WWW.PAKSOCIETY.COM](http://WWW.PAKSOCIETY.COM)  
[RSPK.PAKSOCIETY.COM](http://RSPK.PAKSOCIETY.COM)

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN

[PAKSOCIETY1](https://www.facebook.com/PAKSOCIETY1) [PAKSOCIETY](https://www.facebook.com/PAKSOCIETY)

آپ جاٹیں جلدیں  
ٹہہر جائے نظر



**Golden Pearl**  
Beauty Forever

[www.goldenpearl.com.pk](http://www.goldenpearl.com.pk) | E-mail: [info@goldenpearl.com.pk](mailto:info@goldenpearl.com.pk)

READING  
SECTION

[WWW.PAKSOCIETY.COM](http://WWW.PAKSOCIETY.COM)  
[RSPK.PAKSOCIETY.COM](http://RSPK.PAKSOCIETY.COM)

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY