



پاکستان پائندہ باد

Vol-6 Issue-XII March 2015 | Price Rs. 180.00 AED 18.00

www.chefspecialmag.com

WWW.PAKSOCIETY.COM

No. 1

مستقبل 10 سال

Special شیف

ماہنامہ

پاکستان کا واحد ABC Certified کوکنگ میگزین
A Product of Jahangir Books

Feast for the Eyes

چوشہ اور چھوٹی شیشی
اسٹرابیری



WWW.PAKSOCIETY.COM

Every time you purchase our products

Kausar will donate **Rs. 1** per kg/ltr to

 **Shaukat Khanum**

Memorial Cancer Hospital And Research Centre



WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

ماہنامہ شیف Special

Vol-6 Issue-XII March 2015

کچھ بننا ہے!

ایک مرتبہ حضور اکرم ﷺ گھر میں شریف لائے اور دینی کالک ٹکرا گیا، وہاں آپ ﷺ نے اسے اٹھایا اور منہ سے نکلتے ہی غالب ہو کر فرمایا کہ اسے فائزہ رزق کی عزت کر۔ خدا جب تمہیں قوم سے رزق اٹھا لیتا ہے تو جلد ہاجیس نہیں کرتا۔

رزق کو ضائع کرنا اور کھانے، پینے، بابت میں کھانا پھینکا جانا ایک بڑا فعل ہے جو اللہ سے معاشرے میں تیزی سے ہٹا دیتا ہے۔ خواتین زیادہ بچتوں اور باہر کھانا کھانے کے مواقع پر تو اس امر پر بھی توجہ دینی چاہتی ہے۔ اس بات کو یقین کر لیں کہ رزق کو ضائع نہیں کرنا اور جس قدر ہو سکے، دوسروں میں بھی یہ عادت پر دان پڑھانی ہے۔ ضرورت کے مطابق پکا کھیں اور کھائیں، لیکن ان سببے کا ورخشاں اصول ہے۔

اسٹریٹجی کا اظہار۔ ان بجز بننا ہے۔ اس ماہ آپ اس سے بی بھر کر لطف اندوز ہوں۔ اسٹریٹجی ٹیکس، سینڈویچ، ڈیکس اور مختلف اشیاء کو بھر لیے آپ کے پسندیدہ شیطانی حاضر خدمت ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ بین ملین، سائبر ڈیٹا، سٹیکس اور طرح طرح کی رہنمائی آپ کے ذوق کی تسکین کے لیے موجود ہیں۔

موسم بہار کی مناسبت سے ان ماہ پبلنگ کا انتخاب کیا گیا ہے۔ سیکڑم کا سب سے نمایاں دیا وقت خوش اور بہار کی علامت ہے۔ عبادت اور پرناؤ سے میں ان کی سلیکشن آپ کو جاذب نظر اور پرکشش برائے ہے۔ دنیا میں ایسے ہی، دلز ہیں جن کے بارے میں جان کر فوراً وہاں جانے کو ہی ہوتا ہے۔ یہ دلز صرف کھانوں، بلکہ اپنی لکیشن کی وجہ سے بہترین شمار کیے جاتے ہیں۔ آنکھوں کو خیر و کورہنے والے کچھ ایسے ہی، دلز کا عارف ہم آپ سے کرا رہے ہیں۔ بھی موقع ملے تو یہاں ضرور جا لیں۔ یہ موسم الہی کے شکاؤ کوں کے لیے بہت احتیاط اور پرہیز کا ہے۔ خاص کر پورن الہی اور زوال، نکاح کے مریض باہر نکلتے سے پہلے احتیاطی تدابیر اختیار کریں، تاکہ ان کے سفر اثرات سے بچا جاسکے۔ Interview Exclusive میں آپ کی باو پاکستان کی مایہ ناز اور شہرہ آفاق پلے رائٹر حسینہ حسین، جن کے فیئر پاکستان ڈراما انڈسٹری کا تقسیم راجہ اور ہے، سے کی گئی گفتگو پیش خدمت ہے۔

23 مارچ 1940 کو قرا اور پاکستان منظور کر کے پاکستان کی تخلیق کی عمل بنا دی گئی۔ تحقیق آئل میں آئی، ہم قیام کا سلسلہ جاری و ساری ہے۔ اس ضمن میں اپنی ہی ہر ممکن کوشش کر کے پاکستان کو اس فائل بنائیں کہ انے والی نسلیں ہم پرفر کر سکیں۔ پاکستان ڈونر ہوا



عطیہ عباس

فارمیں کرام! آپ کی قیمتی آراء اور مسلسل تعاون کی بدولت آپ کا سبزیں "شیف اسپیشل" کنگ اور ہاؤس ہولڈ میں ایک نمایاں مقام حاصل کر چکا ہے۔ اس کی بے پناہ مقبولیت و پسندیدگی کو دیکھتے ہوئے بعض بھلے سارے "شیف اسپیشل" سے ملنے جلتے نام والے رسائل مارکیٹ میں لا رہے ہیں۔ ہمارا آپ سے اہتمام ہے کہ اپنے ہاگ اور ایک اسٹال سے صرف اور صرف "شیف اسپیشل" خریدنے پر ہی اصرار کیجیے۔ اگر کوئی ہاگ آپ کو "شیف اسپیشل" کی بجائے اس سے ملنے جلتے نام والا میگزین دینے کی کوشش کرے تو فی الفور ادا وہڈا کے نوٹس میں لے کر آئیں۔ آپ کا ساتھ ہمارے لیے باعث افتخار ہے۔

chefspecial@jbdpress.com

تفائل سے ہوشیار

- لگوان اعلیٰ : مسز آسیہ نیاز
- چیف ایڈیٹر : نبیل نیاز
- مینجنگ ایڈیٹر : عدیل نیاز
- ایڈیٹر : فواز نیاز
- سینئر ایڈیٹر : شازیہ فواز
- ایگزیکٹو ایڈیٹر : عطیہ عباس
- گرافک ڈیزائنر : محمد قیصر
- فوٹو گرافر : فیصل امیر علی
- کمپوزر : انیلا ظہر
- پروڈکشن ایچارج : شاہد شفیق

- پریسنٹرز : شرکت پرنٹنگ پریس لاہور
- قانونی مشیر : چوہدری ریاض اختر، شہزاد بٹ
- مارکیٹنگ مینیجرز : شہباز عالم : 0320-7755129
- عروج نفیس، جاوید اقبال : عروج نفیس، جاوید اقبال
- کراچی : محمد رمضان : 0320-7755122
- نیشنل نیاز
- 89 ڈین پور روڈ، جی. او. آر، نزد جبل، روڈ لاہور : 89 ڈین پور روڈ، جی. او. آر، نزد جبل، روڈ لاہور
- 31- سی میڈیٹیشن فلور ایچ۔ 3۔ ایس۔ 22 : 31- سی میڈیٹیشن فلور ایچ۔ 3۔ ایس۔ 22
- ایسٹ سٹریٹ، فیڈرل ڈیپنٹس، کراچی۔ : ایسٹ سٹریٹ، فیڈرل ڈیپنٹس، کراچی۔
- 021-35383410
- Düsseldorf Building, # 104, : Düsseldorf Building, # 104,
- Al Barsha I UAE. : Al Barsha I UAE.
- Tel: +971 4-4475 920 : Tel: +971 4-4475 920

UAE LifeStyle

- ڈسٹری بیوٹرز : لاہور : آرڈو بازار : 042-37220879
- سلطان نیوز ایجنسی : 0300-4009578
- کراچی : آرڈو بازار : 021-32765086
- گلستان نیوز ایجنسی : 021-32733755
- 0300-2680248
- 051-5774682
- 0333-5205014
- 091-2213525
- 022-2780128
- 0322-3481676
- 0333-8421027
- 053-3521020
- 081-2826741
- لاہور : آرڈو بازار : 042-37220879
- کراچی : آرڈو بازار : 021-32765086
- راولپنڈی : اشرف بک ایجنسی : 051-5774682
- پشاور : ذریعہ خان نیوز ایجنسی : 0333-5205014
- حیدرآباد : مہران نیوز ایجنسی : 022-2780128
- گجرات : خالد بک اسٹال : 0322-3481676
- کوئٹہ : انصاری بک اسٹال : 0333-8421027



www.jbdpress.com

Chef Special
chefspecial@jbdpress.com
For free delivery anywhere in Pakistan
please contact: info@jbdpress.com

Free Delivery

ANNUAL Subscription شیف

Subscribe for 12 months (12 issues) @ Rs: 1980/- (Including Courier service)

Coupon No. _____ Expiry _____ Signature _____

Name (Mr/Mrs/MS) _____

Address _____

Subscriptions should be made preferably through Money Order, Demand Draft or Pay Order. Only Pakistani Rupees are accepted.

Money Order, Demand Draft or Pay Order should be mailed to:
Circulation Manager
Chef Special
89, Dargah Pur Road, GOR I, LHR, Pakistan.
Ph: 042-37420263-65.

For Bank Transfer:
Account Title: Chef Special
Account # 1787-79000826-03
Habib Bank
Rivaz Garden Branch, Lahore Pakistan

SlimSmart®

ULTRA!

Reduce upto 1Kg Per Week

موٹاپے سے نجات
وزن میں 1 کلو فی ہفتہ تک کی



Go Natural.co.uk

INTRODUCTORY PRICE
Only Rs. 460/-
30 TABLETS PACK

موٹاپا کون کون سے امراض کا باعث بنتا ہے؟

موٹاپا بہت سے جسمانی اور نفسیاتی امراض کا باعث بنتا ہے۔ ناخوش چربی دل، کچا اور گردے کے تناؤ، وزن بھارتے والے بڑا ہڈیا کا، ہاں اور گھٹنوں پر جو محال کران، کاکا وہ بناہ کی ہے۔ موٹاپے کو شکا، لوگ ایک صحت مند انسان کی نسبت امراض دل، ہائی بلڈ پریشر شوگر (ڈیابٹیس)، ہڈیوں کے درد، گھٹیا بیکراہ پنے کے امراض کا زیادہ شکار ہوتے ہیں۔

اسلم سمارٹ ٹھیلٹس کیسے کام کرتی ہے؟

اسلم سمارٹ میں شامل جارجینیا (garcinia cambogia) جسے دوجہ قدرتی عنصر (ایڈروکسی سٹرک ایسڈ HCA) انسانی جسم میں خرمو جنسور (thermogenesis) کے عمل کو محرک کرتا ہے۔ یہ عمل میں موجودہ چربی تحلیل کر کے پٹانے کے راستے خارج کرتا ہے۔ جھوک کے عمل کو مستحکم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ قنصل سیاہ کی طاقت دہنوز، جھیک خصوصیات شعورسان بگیوں سے بھی چربی زائل کرتی ہیں جو کچی بھی وہ زائس پائنت سے زائل نہیں کی جاسکتی۔ بوغزانی، مالو، براہا، اور تھنیا، زیرہ سیاہ، لوگ، سفید زہر، سوٹف، الا کھارگر، زہر پونی، نواناکی، زحانے ہیں۔ جسم سے کولیسٹرول اور چربی زائل کرنے کے ساتھ ساتھ نظام ہضم سے زہر بے اور فاسد مادوں کے اخراج میں ڈرتے ہیں۔



100 Tablets Economy Pack: Rs.1230/-

عوامیہ
www.awami.com

Awami Laboratories For Trade Enquiries: Email: info@awami.com Phone: 042-37415954, Fax: 042-37483991

Helpline: 0300 8455517

AVAILABLE AT:

CLINIX

Servah

FAZAL DIN S 24

GSH Pharma Group

24 MAHMOOD PHARMACY

LAHORE (FREE HOME DELIVERY): 042-37415954, 0300-8455517. LOHARI 0333-4068146, 0321-4475667. OTHER CITIES: ABBOTABAD 0333-6055393. ATTOCK 0300-911389. DI-KIRAN 0344-9398781. FAISALADAD 0345-8440895. GUJRANWALA Bahala 0300-7424620. HANGU 03335671540. HAZRO 03005045192. MANGA MANDI 03334305303. MINGORA 03005724066. MIRPUR 03025867006. MULIAN 0333-6052470. MUZAFARGARH 03018968712. JHANG 7621631. KARACHI 35844517, 752-7854. KOTLI 0330-5205830. MANDI BAHAUDIN 03217746484. MANSEHRA 03018116650. MARDAN 03018305326, 03026721435, 03459304485. MUZAFARABAD 03005250705. NOWSHEHRA 0300-5061388. PESHAWAR Saddar 03309590180. Hashimnagar 2219483. University Rd 0330-9143728. Kuch Bazar 0300-5995805. Standipora 0300-5065821. Mirakmandi 0305-8197042. QUETTA Kiran Rd 0306-3784570, Sayab Rd 03458330206. RAWALPINDI 03335203553. RAWLAKOT 0320-6180972. SARGODHA 03477448177. SWABI 0333-9438567. SIALKOT 0315-8440826-7. TOBATEKSINGH 0302-5676575.

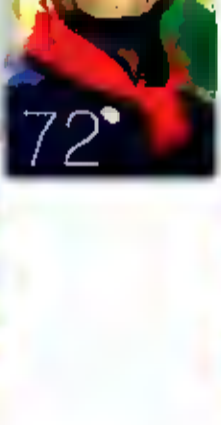
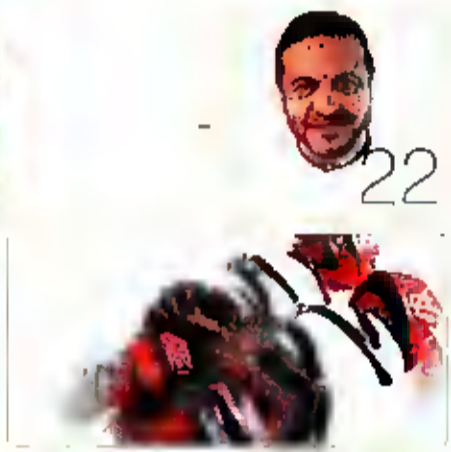
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN

PAKSOCIETY1 f PAKSOCIETY

فہرست

Vol-6 Issue-XII March 2015



اداریہ 8

ریکاری سے بچاؤ ضروری کیوں؟ 12

معاملات رسول ﷺ 50

حکیم آغا کے مفید مشورے 52

اسٹرابری 54

امتحانات کا ڈر 58

الرجی 60

Wall Mirrors 62

Colour is your Style 64

ماملا خواتین۔ نگہداشت اور اعتیاد 66

Feast for the Eyes 68

Why not losing Weight? 70

”باتوں سے خوشبو آئے“
حیدر معین 98

MONTHLY HOROSCOPE

نرجس حوت 100

مارچ 2015 عمارد کارڈز 102

Fashion & Showbiz

فیشن شوٹ 104

Movie Club 110

Recipes

Low Carb Recipes 88



BAKE
PARLOR®

ہوٹل کے سارے مزے
گھر پر لے آتے ہیں

بیک پارلر 2 in 1
ہیڈ
Nan's Kitchen
رہسپیی مکس کے 3 خالی
پیکٹ نیچے دیئے گئے پتہ پر ارسال کریں اور۔۔۔
بذریعہ Lucky Draw شیف محبوب خان کی
خصوصی کلاز میں شرکت کرنے کا سنہری
موقع حاصل کریں

BAKE
PARLOR®

Pasta
Time

Come and Join
Cooking Classes with
Chef Mehboob Khan

Come and Join
Cooking Classes with
Chef Mehboob Khon

نام:

والد اشوہر کا نام:

شناختی کارڈ نمبر:

مکمل پتہ:

فون نمبر:

ای میل:

Rosul Flour Mills (Pvt) Ltd.
SC-5, (ST-17), Sector 15, 3rd Floor,
Suleman Center, Near Brookes Chowrangi,
Karongi Industrial Area, Karachi, Pakistan

2 in 1

2 in 1

20
Recipes

to delight your
taste buds.

روحِ نوح

سپاگاری سے بچاؤ ضروری کیوں؟

دل کی گہرائیوں سے نیچلی روحانی گفتگو



سرفراز شاہ

حج اسلام کا بنیادی رکن اور اہم عبادت ہے۔ اگر میں حج کرنے کے بعد اپنے نام کے ساتھ حاجی لگاتا ہوں تو نماز پڑھنے کے بعد نمازی اور ذکر و ہاداد کرنے کے بعد ذکوئی کیوں نہیں لگاتا؟ میں حیران ہوں کہ اتنی شائش کس بات کی ہے۔؟ اسی طرح اگر ہم کہیں بیٹھے ہیں تو اذان ہوتے ہی بے خاصا شور مچانا شروع کر دیتے ہیں کہ میں نے نماز پڑھی ہے۔ وضو کا کوئی انتظام ہے؟ جائے نماز ہے آپ کے گھر میں..... صاحب اسلامان کا گھر ہے... یہ کیسے ممکن ہے کہ مسلم گھرانے میں جائے نماز اور قرآن پاک نہ ملے.....!

سوال یہ ہے کہ آپ کسی کے گھر اگر مہمان گئے ہیں تو ظاہر ہے عبادت کے ساتھ کسی جگہ نماز پڑھیں گے۔ اگر آپ نے ظہر کی نماز پڑھ کر لی ہے تو ان میں خاصا اہمیت ہوتی ہے۔ یہ بھی تو ممکن ہے کہ ہم جس گھر گئے ہیں وہاں سے خاموشی سے اٹھ کر باہر کسی قریبی مسجد میں جا کر نماز پڑھ لیں۔ جیسے ایسا نماز کی نماز کی نماز کے لوگوں پر یہ ظاہر کرنے کے کہ ہم بڑے نمازی اور پڑھنے والے ہیں۔ کیا یہ بہتر نہیں کہ ہم جن سے ملنے کے لیے گئے ہیں وہاں بیٹھ کر گفتگو کرتے رہیں اور جب رکعتیں کہ نماز کا تاخیر ہو رہا ہے تو اجازت لے کر وہاں سے رخصت ہو جائیں۔ سب سے خیال میں اگر عبادت کو ذرا سا چھپایا جائے تو اس کی فضیلت بڑھ جائے گی۔ اسی طرح ہم محفل میں بیٹھے ہوتے ہیں اور ہاتھ میں تسبیح ہوتی ہے۔ میں ابھی تک نہیں سمجھ پایا کہ محفل میں بیٹھے ہوئے انسان کا مہمان گفتگو کی طرف دیکھا۔ اگر گفتگو کی طرف نہ بھی ہوتی کسی کی موجودگی میں ذہنی یک سوئی حاصل نہیں ہوتی..... پھر بھرنی محفل میں بیٹھ کر ہاتھ میں تسبیح بکرا کر رب کو کس طرح یاد کیا جاسکتا ہے..... اسی طرح سڑک پر چل رہے ہیں اور ہاتھ میں تسبیح لٹک رہی ہوتی ہے۔ یہ ایک احمق وراپینے والی بات ہے۔ میری گزارش ہے کہ ایسے تمام

افعال کو پوشیدہ رکھنے کی کوشش نہ کریں کیوں کہ اس کے ذرا کم اور اخلاقیات بہت زیادہ ہیں۔ اگر احمق اور احمق نہیں گئے تو لوگ آپ کو نیک سمجھ کر آپ کی عزت کریں گے، آپ سے ڈرنا کا نہیں گے۔ جہاں یہ سلسلہ شروع ہوا، سمجھ لیجئے کہ انسان تکبر کی طرف جلتا اور تکبر میں سب کچھ ہاتھ سے جاتا رہتا ہے۔ ذرا حق احتیاط کر لیجئے..... کسی بھی طور آپ کی ظاہری شخصیت یا زبان سے یہ ظاہر نہ ہونے پائے کہ آپ عبادت کرتے ہیں۔ چھپا بیٹے، جتنا بھی ممکن ہو سکے، اس سے آپ کو فائدہ ملے گا۔

آج آپ کی خدمت میں یہ گزارش کرنا چاہتا ہوں کہ زندگی کو فطری انداز میں گزار لیجئے اور زندگی کا فطری انداز یہ ہے کہ زندگی میں خوش حالی

کو (عاجز اندہ) مان لیں۔ حالانکہ ان کے اختیار میں آ رہی نہیں کہ کربہ، بیٹھی کھڑی کو آزار میں لڑا ہوں نے تک دینی، مصیبت اور برے دنوں کو کیا نالہ ہے۔ تک بڑی کونائے کے لیے حضرت علی اکرم اندہ وجہ نے ایک ایسی ضرب صورت باہر لگی جو آج تک دنیا کا کوئی بلا سے مت برا Economist نہ کہہ سکا۔ آپ نے فرمایا "میں نے اپنے اخراجات اور اپنی ضرورتوں کو اتنا کم کر لیا کہ میں امیر نہ کہتا" لہذا اپنے آپ کو امیر کرنے کا ایک نسخہ یہ ہے کہ مشکل حالات میں اپنی ضروریات کو اتنا کم کر لیا جائے کہ انسان امیر ہو جائے۔ کوفہ کے ایک صاحب ظلم گورزے سے لوگوں نے کہا کہ فوج کے زمانے میں حضرت امام حسنؑ سے زیادہ ظلم کسی کے پاس نہیں۔ گورزے نے کہا کہ میں اس بات کو اس وقت تک تسلیم نہ کروں گا جب تک کہ تم ان لوگوں سے گورزے نے ایک قاصد کو بلا کر اس کے سامنے حضرت

مشکل حالات میں اپنی ضروریات کو اتنا کم کر لیا جائے کہ انسان امیر ہو جائے

امام حسن کے بارے میں انتہائی ہزیا خیالات کا اظہار کرنے ہوئے کہا "یہ الفاظ بیچند حضرت امام حسن کے سامنے جا کر وہ اڑتا۔ وہ جواب دہا ہر کچھ فرمایا، آ کر مجھے سن دینا" قاصد کوفہ سے مدینہ پہنچا اور حضرت امام حسنؑ کے حضور حاضر ہوئے۔ آپ محفل میں بیٹھے تھے۔ قاصد نے عرض کی "میں گورزے کا پچام لا با: دن اور چاہتا ہوں کہ بھنگی میں عرض کروں تاکہ آپ کی تعظیم اور عزت میں فرق نہ آئے۔" آپ نے فرمایا "آپ سب کے سامنے کہہ دیجئے۔" قاصد نے سر محفل گورزے کے تازیا الفاظ، ہر ایسے جنہیں میں کہ حضرت امام حسنؑ نے صرف ایک نزلہ کہا کہ "گورزے نے میرے بارے میں جو کچھ کہا ہے، اگر وہ سچ ہے تو اندہ میرے حال پر تم فرمائے اور اگر وہ جھوٹ ہے تو اندہ گورزے کے حال پر تم فرمائے۔"

اس لیے میں کہتا ہوں کہ اگر کوئی شخص آپ کے خلاف پراپیگنڈا کر رہا ہے تو بجائے پریشان ہونے کے حضرت امام حسنؑ کی سنت پر عمل کر لیجئے۔

بھی ہے، تک دینی بھی، کامیابیاں بھی ہیں، نا کامیاں بھی، تندرستی بھی ہے، بیماری بھی۔ اگر ہم یہ سمجھ لیں کہ سب کچھ خوش حالی اور تندرستی ہم نے انجوائے کی ہے تو بیماری، تک دینی اور مشکلات کو بھی ہم خوشی گزار لیں۔ مشکل وقت میں ہم یہ کہنے لگتے ہیں کہ صاحب ہم یہ کسی نے تمہیں جاؤ کر رہا ہے، میں نظر لگ گئی ہے۔ تو پھر سوال یہ ہے کہ جب ہم خوش حالی کے دورے گزر رہے تھے تب ہم کسی پیر صاحب کے پاس یہ کہنے کیوں نہیں گئے کہ صاحب دیکھیے! مجھے کسی کی نظر لگ گئی ہے، میں بڑے اچھے حالات میں ہوں..... خدا کے لیے کچھ کیجئے کہ میری یہ خوش حالی ختم ہو جائے۔ اگر ہم اپنی سہولت بھری زندگی، خوشی و تندرستی کو اپنی محنت اور کوششوں کا نتیجہ قرار دیتے ہیں، پھر ہمیں یہ بھی مان لینا چاہیے کہ یہ جو تک دینی اور بیماری آئی ہے، یہ ہماری بد مذہب بینی کا نتیجہ ہے۔ فطری زندگی بھی ہے کہ جس خوشی اور خندہ پیشانی سے ہم خوش حالی، تندرستی اور سہولتوں کو انجوائے کرتے ہیں، اس خندہ پیشانی کے ساتھ ہم تک دینی اور مشکل حالات کو گزار لیں۔ اس کا فائدہ یہ ہوگا کہ ہمیں صبر کے انعامات ملنا شروع ہو جائیں گے۔

یہ جو ہم تک دینی کے بارے میں پریشان رہتے ہیں اور حال، پیر حضرت کے پاس جا کر کہنا شروع کر دیتے ہیں کہ صاحب ان برے دنوں



NOVA[®]
GLASSWARE

HAPPY SPRING
SEASON



NEW
AVON
280ML

NEW
AVON
300ML

NOVA ... *The Wise Choice*

A vast range of glasses, goblets, colored goblets and jugs.

Brands
of the year
Award



2013





Special
کوکب



چکن وڈ بینز

اجزاء

| | | | |
|------------|-------------------|------------------|-------------------------|
| چکن | : 1/2 کلو | گرم مصالحہ پاؤڈر | : 2 چائے کے چمچ |
| لوبیا | : 1 کپ (مٹھوریں) | ہری ٹماٹر مرچ | : 1 عدد (بڑا) |
| ٹمک | : حسب ذائقہ | پیاز | : 2 عدد (بڑے) |
| زیرہ پاؤڈر | : 1 چائے کا چمچ | لہسن | : 2 جوئے (بڑے) |
| بلدی | : 1 چائے کا چمچ | ادوک | : 1 ٹیچ کا ٹکڑا (بہنیں) |
| سولف | : 1/2 چائے کا چمچ | ہرا دھنیا (بڑا) | : 1 کھانے کا چمچ |
| ٹائٹ دھنیا | : 2 چائے کے چمچ | آئل | : حسب ضرورت |

فریج فش سیلڈ

اجزاء

| | |
|-------------------|------------------|
| بہن لیس فش (کوڑے) | : 1/2 کلو |
| ایونیز | : 1/2 کپ |
| سسٹو پیسٹ | : 1 کھانے کا چمچ |
| ہرا دھنیا (بڑا) | : 2 کھانے کے چمچ |
| ہری مرچ (بڑا) | : 2 کھانے کے چمچ |
| ہری پیاز (بڑا) | : 2 کھانے کے چمچ |
| لہسن جوس | : 4 کھانے کے چمچ |
| نماز | : 3 عدد (بڑے) |
| سلاڈ کے پتے | : 5-6 عدد |
| ٹمک | : حسب ذائقہ |
| کالی مرچ پاؤڈر | : حسب ذائقہ |
| آئل | : حسب ضرورت |



ترکیب

- اسیے میں پانی اور ٹمک ڈال کر ابلے۔
- پھین میں آئل گرم کر کے دھنیا اور سولف 30 سیکنڈز کے لیے کڑکڑائیں۔
- اب پیاز اور ادوک لہسن ساتھ کریں۔
- پھر چکن شامل کر کے فرائی کر لیں۔
- ٹمک، زیرہ پاؤڈر اور بلدی ڈال کر پھین گل جانے تک فرائی کریں۔
- چکن گل جائے تو لوبیا، ٹماٹر، مرچ اور گرم مصالحہ پاؤڈر ڈال کر پکا لیں۔
- تیار ہونے پر ہرے دھنئے سے جا کر گرم گرم سرد کریں۔

لوبیا پروٹین، فائبر اور فولیٹ کا بہترین ذریعہ ہے۔ تحقیق کے مطابق شوگر کے مریضوں کے لیے لوبیا کھانا مفید ہے۔

ترکیب

- فش کو ٹمک اور کالی مرچ پاؤڈر اچھی طرح لگا کر دکھ دیں۔
- پھر پھین میں آئل گرم کر کے فش کو فرائی کر لیں۔
- باؤل میں سلاڈ کے پتوں کے علاوہ تمام اجزاء کو اچھی طرح مکس کریں۔
- اب اس میں فش شامل کر دیں۔
- فش میں سلاڈ کے پتے سجائیں اور سیلڈ ڈال کر سرد کریں۔



WWW.PAKSOCIETY.COM



WWW.PAKSOCIETY.COM





چاپسی پیف

اجزاء

| | |
|------------------|---------------------------------------|
| 1/2 کلو (اسٹریس) | : بون لیس ہیٹ |
| 2 کپ | : چاول (اچھے ہوئے) |
| 1/2 کپ | : سویا سوس |
| 1/2 کپ | : میسن جوس |
| 1/2 کپ | : ہائٹ سوس |
| 2 کپ | : ہرشی ہباز (1/2 کپ کے تھوڑے بہت لیں) |
| 1 کھانے کا چمچ | : میسن (بڑا) |
| 1 کھانے کا چمچ | : مٹی کاٹی مرچ |
| 2 کھانے کے چمچ | : براؤن شوگر |
| : حسب ذائقہ | : نمک |
| : فراہنگ کے لیے | : آئل |

ترکیب

- ہیٹ اسٹریس کو سویا سوس، میسن، براؤن شوگر، میسن جوس، کالی مرچ پاؤڈر اور نمک لگا کر 2 گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- پین میں آئل گرم کر کے اسٹریس فرائی کر لیں۔
- دوسرے پین میں 1 کھانے کا چمچ آئل گرم کر کے ہری ہباز کو ہکا فرائی کریں۔
- پھراس میں ہیٹ اسٹریس اور ہائٹ سوس شامل کریں۔
- تیار ہونے پر اچھے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

کالی مرچ وٹامین بی، ای اور آئرن کا اچھا ذریعہ ہے۔ گلا خراب ہونے کی صورت میں کالی مرچ چبانے سے اتفاق ہوتا ہے۔



Delicio

The taste that suits your style[®]

IMPORTED FROM
OMAN



Make every meal Oh-so-Delicio!



Harperlux

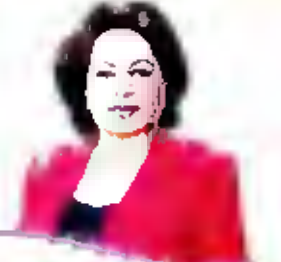
- Tomato Ketchup • Mayonnaise • Salad Dressing • Hot Sauce
- Specialty Sauces • Pasta Sauce

WWW.PAKSOCIETY.COM





کوکب



ہریالی تیخ کباب

اجزاء

| پکن قیمت | پکن قیمت |
|------------------|-------------------|
| برنی مرچا (ہری) | : 1 کھانے کا تیخ |
| ہر ادھیا | : 1 کھانے کا تیخ |
| لہسن چھت | : 1 کھانے کا تیخ |
| پیاز (چری) | : 1/2 کپ |
| روسٹڈ زیرہ پاؤڈر | : 1 کھانے کا تیخ |
| آکن | : 3 کھانے کے تیخ |
| جائفل پاؤڈر | : 1/2 چائے کا تیخ |
| ایوان پاؤڈر | : 1 چائے کا تیخ |
| اسکیورز | : حسب ضرورت |
| ٹفک | : حسب ذائقہ |
| کالی مرچ پاؤڈر | : حسب ذائقہ |
| گاجر لیموں | : گارنشنگ کے لیے |

Free Delivery Available

Chef KOKAB'S
All The Flavors To Remember

ترکیب

- پکن نمبر میں تمام اجزاء اکٹھے کر لیں۔
- ایک گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں پیاز رہنے دیں۔
- پھر اسکیورز پر سچ کباب کی شکل میں ڈھکا کر لیں۔
- تیار ہونے پر گاجر اور لیموں سے سجا کر سوس کے ساتھ سرو کریں۔

کالی مرچ بھوک بڑھاتی اور دماغ کو تقویت دیتی ہے۔ اسے اینٹی سپٹنگ کے طور پر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ نزلے، کھانسی اور اس کا استعمال مفید ہے۔





Inspired by Nature

گچ

گچ

گچ



صاف دیوار... ایک ہاتھ کی دُوری پر!

بڑے داغ اب بڑی مُشکل نہیں
دیواروں سے ضدی داغ ہٹائے... بنا رنگ اڑائے!



IAL Saatchi & Saatchi



کیچپ، انک اور کافی
جیسے داغ ہوجائیں صاف!

Brighto
PAINTS

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

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



شیف اسامہ Special

اسٹرابیری چیز پکس

اجزاء

| | |
|---------------------------------|------------------------|
| اسٹرابیری | : 20 عدد (ایک پونہ) |
| بیکٹ | : 20 عدد |
| انجیر (کوئی مائی اپنی پسند ہوں) | : 1 عدد (سائز کوٹ لیں) |
| کریم چیز | : 2 پیکٹ |
| کریم (مٹی ہوئی) | : 2 کپ |
| دشیا بین پیسٹ | : 2 چائے کے چمچ |
| کیسٹروگر | : حسب ذائقہ |

ترکیب

- ایک باڈل میں اسٹرابیری اور دو کھانے کے چمچ کیسٹروگر ڈال کر الگ رکھ دیں۔
- کریم چیز کو ایک ٹرک کسر میں آہستگی سے کس کریں کہ جھاگ ہی بنے لگے۔
- بسکٹوں کو ایک ریپنگ بیگ میں ڈال کر گوٹ لیں کہ ان کا چوراہن جائے۔
- کریم چیز میں دشیا بین پیسٹ اور پیمینٹی، دوئی کریم ڈال کر کس کر لیں۔
- پھر کیسٹروگر ڈال کر کس ہو جانے تک بیٹ کریں۔
- اب چوپ کی، دوئی اسٹرابیری سے اکھانے کا چمچ اسٹرابیری کریم
- کیمچر میں ڈال کر کس کریں۔
- سرہنگ کس میں پہلے بسکٹوں کا چوراہا ڈالیں۔
- اوپر تیار کریم کیمچر ڈالیں۔
- ہر کپ پر ایک کھانے کا چمچ کیسٹروگر ڈالیں اسٹرابیری ڈالیں۔
- فروٹ سلائس سے سجا کر سہا کریں۔



میتھے کباب

اجزاء

| | |
|---------------------------|------------------|
| اسٹرابیری (۲۰) | : 5-7 عدد |
| مارش میلو | : 5-7 عدد |
| براونی (پہونے ہیں کر لیں) | : 5-7 عدد |
| چاکلیٹ (تھلی ہوئی) | : 2 کھانے کے چمچ |
| اسکیورز | : حسب ضرورت |

ترکیب

- اسٹرابیری کو دو کر خشک کر بس پھر ہلکے پھیر میں آدھے کھلے کے لیے فریز کر لیں۔
- اسکیورز میں پہلے اسٹرابیری پروویں۔
- پھر براؤنی کا تھیں، مارش میلو اور آخر میں پھر اسٹرابیری پروویں۔
- اوپر پکھلی ہوئی چاکلیٹ ڈالیں۔
- فریش سرو کریں۔

اسٹرابیری کے ساتھ دوسرے پھل اور مٹھائیاں بھی استعمال کر سکتے ہیں۔
ڈیزرٹ کی ہر ریڈیشن کا یہ ایک اچھوتا انداز ہے۔



Bestowed By Souad Al-Madani



WWW.PAKSOCIETY.COM





شیف اسامہ Special

اسٹرابیری کوکیز سینڈویچ

ترکیب

- ایکسٹرا کیکس میں کریم چیز، مکھن، چینی اور ونیلا ایسنس مکس کریں۔
- پھر پیسٹم کر کے میڈہ کس کریں۔ اچھی طرح کس کریں کہ گھٹایاں نہ بنیں۔
- اب اسٹرابیری اور ڈائٹ چاکلیٹ چپ ڈال کر فولڈ کر لیں۔
- پھر رولڈر بیکر میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں۔
- اوہن کو 325°F پر گرم کریں۔ ٹیکنگ شیٹ پر پارہمنٹ پیپر لگا لیں۔
- اب تیار کی ہوئی ڈوست 1 کمانے کاٹیجنگ نکال کر ٹیکنگ شیٹ پر پھیلا لیں۔
- تھوڑے تھوڑے ناسٹلے پر اسی طرح پھیلاتے رہیں۔
- پھر 15-17 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- تیار ہونے پر ڈائٹریک پر رکھ کر 5 منٹ کے لیے ٹھنڈا کر لیں۔
- فلنگ کے تمام اجزاء ایکسٹرا کیکس میں بیت کر لیں۔
- آدھی کوکیز پر فلنگ پھیلا کر باقی کوکیز اور رکھ کر سینڈویچ تیار کر لیں۔
- فریش مرہ کر لیں۔

اجزاء

- کریم چیز : 1 کپ
 - مکھن : 1/2 کپ
 - اسٹرابیری (برڈ) : 1/2 کپ
 - ڈائٹ چاکلیٹ چپ : 8-10 عدد
 - چینی : 1 کپ
 - میڈہ : 2 کپ
 - ونیلا ایسنس : 1/2 چائے کاٹیج
- ### فلنگ کے لیے
- کریم : 1 کپ
 - چینی (ہی ڈوئی) : 1/2 کپ
 - ڈوسٹ : 1/2 کپ
 - ونیلا ایسنس : 1 چائے کاٹیج





شیف اسامہ Special

اسٹرابیری موز جلیتو

اجزاء

| | |
|----------------|-----------------|
| اسٹرابیری جوس | : 1 کپ |
| پائین اپیل جوس | : 1/2 کپ |
| سیب کا جوس | : 1/2 کپ |
| لیموں کا رس | : اچانے کا چمچ |
| چینی پاؤڈر | : اگھانے کا چمچ |
| برف (گھی بانی) | : حسب ضرورت |

گارنشنگ کے لیے

| | |
|-----------|-----------|
| لیمن سلٹس | : چند عدد |
| اسٹرابیری | : چند عدد |

ترکیب

- اسٹرابیری، سیب اور پائین اپیل جوس میں لیموں کا رس اور چھوٹا سا لیموں کا تھوک ملا کر ہلینڈ کر لیں۔
- پھر گھی برف ڈال کر تھوڑا ہلینڈ کریں۔
- سرد گنگ گھاس میں نکال کر اسٹرابیری اور لیمن سلٹس سے تاجا کر سرو کریں۔



NOVA[®]
GLASSWARE



اسٹرابیری موز جلیتو

اجزاء

| | |
|------------------|----------------------------------|
| شرشیں | : 1 پاؤڈ (موز کاٹ میں) |
| پیاز (ہوا) | : 1 عدد (کیوز مش کاٹ میں) |
| بگلترو | : 1 عدد (بوس ٹال میں) |
| ایوڈ کا ڈو | : 1 عدد (کھیل کر ساٹھ کاٹ میں) |
| کھیرا | : 1/2 عدد (کھیل کر ساٹھ کاٹ میں) |
| لیموں | : 2 عدد (رس ٹال میں) |
| اسٹرابیری | : 5-7 عدد (کاٹ میں) |
| ہرا دھنیا (پونڈ) | : 1/2 کپ |
| ٹمک | : حسب ذائقہ |
| کالی مرچ پاؤڈر | : حسب ذائقہ |

ترکیب

- شرشیں کو پانی میں ابال لیں۔ پھر ٹمک شامل کر کے نکال لیں۔
- ایک پاؤڈ میں سنگڑے کا جوس، لیموں کا رس، پیاز، کھیرا، ایوڈ کا ڈو، ہرا دھنیا، ٹمک، اسٹرابیری اور کالی مرچ پاؤڈر گھس کر لیں۔
- اب ان میں شرشیں بھی شامل کر دیں اور آہستہ گھٹنے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- سائیز ڈش یا سیلڈ کے طور پر سرو کریں۔





شیف اسامہ Special

اسٹرابیری پلیٹ کیکس

ترکیب

- اسٹرابیری میں چینی پاؤڈر اور جیم کس کر کے الگ رکھ دیں۔
- کریم چھڑا کر کھن کو اچھی طرح مکس کریں۔ پھر ایک ٹرک کسر میں کریم کچھڑا چینی امیڈ، وودھا اور چینی پاؤڈر بیکنگ سوزا اور زیر پاؤڈر ڈال کر مکس کر لیں۔
- اورن کو 325°F پر گرم کر لیں۔
- بیکنگ شیٹ پر پارٹنٹ پیپر لگا کر تھوڑے تھوڑے فاصلے پر ڈالیں۔
- چمچ کی مدد سے کوئیز سائز میں پھیلا دیں۔
- اب 15-20 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- پھر سردنگ پلیٹ میں نکال کر چینی اور جیم ملی اسٹرابیری ڈالیں۔
- کئی ڈونٹ اسٹرابیری سے جا کر سرد کر لیں۔

اجزاء

| | |
|------------------|----------------|
| 1/2 کلو (بہ بڑا) | اسٹرابیری |
| 1/2 کپ | کریم چھڑا |
| 1/2 کپ | تکھن |
| 1 کپ | چینی |
| 1 کپ | سیدھا |
| 1/2 کپ | ووڈھا |
| 1 چائے کاجی | دار چینی پاؤڈر |
| 1 چائے کاجی | زیر پاؤڈر |
| 1/2 چائے کاجی | بیکنگ سوزا |
| 3 کھانے کے چمچ | چینی پاؤڈر |
| 3 کھانے کے چمچ | اسٹرابیری جیم |

اسٹرابیری کے سلائس کھیرے کے متبادل کے طور پر آنکھوں پر لگائے جاسکتے ہیں اس سے آنکھوں کی سوجن دور ہوتی ہے

Scanned By Sultana Noor



CELEBRATE THE SEASON OF CRICKET

Dhol Baja kay

Brace yourself for the adrenaline rush and victory 'Dhol Bajay' as the Cricket World Cup is right around the corner. Go green with the Pakistani team and cheer them on in the Colors of Passion with Happilac Paints.



WWW.PAKSOCIETY.COM

www.happilacpaints.com

www.facebook.com/happilacpaints





100+ DECORATING
IDEAS

N.M. FURNISHERS

www.nmfurnisher.com

info@nmfurnishers.com

WWW.PAKSOCIETY.COM

■ Gujrat

■ Lahore

■ Islamabad

■ Sialkot

■ Karachi

■ Dubai





شیف مدھر گھٹیا



پوٹیٹو کیکیس وینز سالسہ

اجزاء

پوٹیٹو کیکیس کے لیے

ہین سالسہ کے لیے

| | |
|-------------------------------|-----------------------------------|
| آئل : 1 کلو (توالیس) | بلیک ہینز (ہینز) : 1/2 کپ (ہینز) |
| آٹا : 1/2 کپ | پیاز : 1/2 عدد (ہینز) |
| کریم : 1/2 کپ | برادھنیا (ہینز) : 1 کھانے کا چمچ |
| نمک : 1 چائے کا چمچ | سگترہ (ہینز) : 4-5 عدد (کات ہینز) |
| ٹینی کالی مرچ : 1 چائے کا چمچ | نمک : 1/2 چائے کا چمچ |
| خشخاش : 1 کھانے کا چمچ | لیموں کاربن : 2 کھانے کے چمچ |
| اولیو آئل : 4-6 کھانے کے چمچ | |
| کھن : 4-6 کھانے کے چمچ | |
| ہری پیاز : 3 عدد (ہینز) | |

ہیف بہاری

اجزاء

| | |
|--------------------------------------|----------------------------------|
| ہیف : 1 کلو | اورک ہین پیسٹ : 1 کھانے کا چمچ |
| ہینٹ ہینٹ : 2 لٹرز | لیموں کاربن : 2 کھانے کے چمچ |
| سرخ مرچ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ | نمک : حسب ذائقہ |
| کالی مرچ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ | آئل : فرائنگ کے لیے |
| بلدی : 1 چائے کا چمچ | گارٹنگ کے لیے |
| زیرہ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ | ہری مرچ (ہینز) : 1 چائے کا چمچ |
| گرم مصالحہ پاؤڈر : 1 1/2 چائے کا چمچ | اورک (کات ہینز) : 1 چائے کا چمچ |
| پیاز : 2 عدد (ہینز) | برادھنیا (ہینز) : 1 کھانے کا چمچ |
| ٹماٹر : 2 عدد (ہینز) | |

ترکیب

- سالسہ کے تمام اجزاء ہیکس کر کے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- آئل پیش کر کے ان میں کریم، کھن اور اولیو آئل کے علاوہ تمام اجزاء ہیکس کر لیں۔
- اب آئل کے آمیزے سے ہول کبوں کی صورت میں ہیکس بنائی جائیں۔
- ہینٹ ہینٹ کھن اور اولیو آئل گرم کریں اور آئل کے کھن دونوں طرف سے اچھی طرح فرائی کر لیں۔ پلیٹ میں نکال کر ہر ایک ایک چائے کا چمچ کریم ڈالیں۔
- تیار سالسہ ڈال کر سرد کریں۔

ترکیب

- ہینٹ پر لیموں کاربن، نمک، کالی اور سرخ مرچ پاؤڈر، زیرہ پاؤڈر، گرم مصالحہ پاؤڈر اور بلدی لگا کر ایک گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- پھر گرم آئل میں اچھی طرح بھون کر نکال لیں۔
- اسی آئل میں پیاز ڈال کر فرائی کریں۔ ہر اڈن ہر جائے تو اورک ہین پیسٹ اور ٹماٹر ڈال کر گھنٹے تک پکائیں۔
- اب ہینٹ ہینٹ شامل کر کے ایک اڈن آئل تک پکائیں۔
- ہینٹ شامل کر کے ٹنگی آئل پر پکے دیں۔
- ہینٹ گل اور گریوٹی گاڑھی ہو جائے تو چوبلی سے اتار لیں۔
- برادھنیا، ہری مرچ اور اورک سے سجا کر سرد کریں۔



WWW.PAKSOCIETY.COM



WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM



WWW.PAKSOCIETY.COM





شیف مدھر

ہنسی بیف بائٹس پاستا

اجزاء

بون لیس بیف (کوز) : 1 پاؤ (یا لکڑی ٹک کرے)

پاستا : 1 پکٹ

میری میشن کے لیے

ٹپد : 1 کھانے کا چمچ

لیموں کارن : 1 کھانے کا چمچ

سویا سوں : 1 کھانے کا چمچ

اولیو آئل : 2 کھانے کے چمچ

کاربن ٹیڈر : 1 چائے کا چمچ

سلاد کے لیے

برنی پیاز : 1 عدد (بوت لیس)

نار : 1/2 عدد (سانبر)

شلترو : 3-4 پیمائشیں (بوت لیس)

لیمیں لیوز : 3-4 عدد (بوت لیس)

لیموں کارن : 2 کھانے کے چمچ

ٹک : 1/2 چائے کا چمچ

کالی مرچ پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ

سٹی برن سرج : 1 چمچ

ترکیب

- میری میشن کے 2/3 اہکس کر کے بیف پر لگائیں اور آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- بخنی گرم کر کے اس میں پاستا اٹالیں اور نرم ہونے پر بخار لیں۔
- میری میٹ کے ہونے بیف کو 180°C پر گرم ایلون میں 45-40 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- سلاد کے تمام اجزاء باڈل میں مکس کریں۔
- مرہنگ پلینٹ میں پاستا اٹالیں۔ اوپر تیار بیف اور سائیڈ پر سلاد ڈال دیں۔
- فریش سرو کریں۔

لیموں کارن نہ ہار منہ قبو سے مل ڈال کر پینے سے اضافی چربی کا خاتمہ ہوتا ہے۔ اس کارن (دودھ میں مکس کر کے چم سے پر لگانے سے جلد نکھر آتی ہے

60 Years **Majestic** Trust With Improved Quality ...

CHEF®

THE SECRET BEHIND FAST COOKING

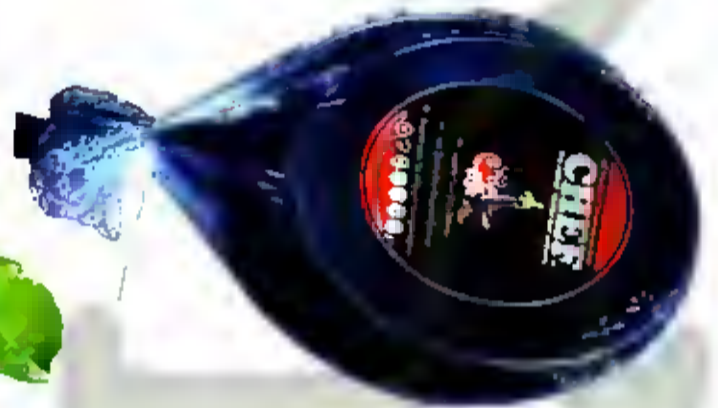
Offer on Limited Stock

METRO

Cash & Carry Vietnam

5-March to
20-March

In Price of **1** Get **2**
FRY PAN



10%
DISCOUNT
ON
ENTIRE
STOCK

Healthy
Cooking

Non Stick Coating



C.C.FACTORIES (WZO) (PVT) LTD. G.T.ROAD, WAZIRABAO-PAKISTAN.

Tel: +92 - 55 - 6601205, 6601305, Fax: +92 - 55 - 6600028

E-mail : info@majesticchef.com Web : www.majesticchef.com



WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



ملکی پینا کولا ڈا

اجزاء

| | |
|-------------------|----------------|
| پائن اپل (کھڑا) : | 2 کپ |
| کریم : | 1 کپ |
| کوکوٹ بک : | 1 کپ |
| دودھ : | 1 کپ |
| چین : | 4 کھانے کے چمچ |
| برف (کھاؤنی) : | حسب ضرورت |
| ناریل : | سرنگ کے لیے |

گارنشنگ کے لیے

| | |
|-------------------|---------|
| پودینہ (ہے) : | چند عدد |
| پائل اپل (تازہ) : | 2-3 عدد |

ترکیب

- دودھ، پائن اپل، کوکوٹ بک اور چین کو ملینڈ کر لیں۔
- کریم ڈال کر مزید بلینڈ کریں۔
- اب برف بھی شامل کر دیں۔
- ناریل کو اوپر سے تازہ کر پانی نکال لیں۔
- اس میں پینا کولا ڈا ڈال کر گارنشنگ کر کے سروس کریں۔



شیف مدھر

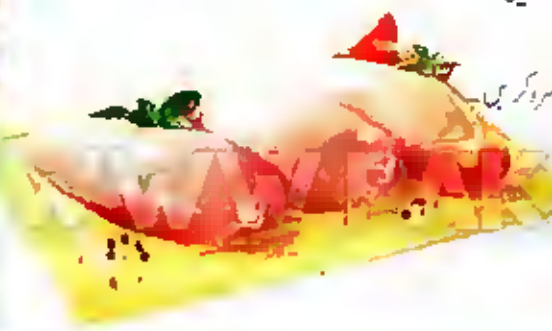
بیکڈ لیمن چکن

اجزاء

| | |
|------------------|------------------|
| چکن (یک ہیر) : | 6-8 عدد |
| اولیہ آئل : | حسب ضرورت |
| میری ٹیشن کے لیے | |
| شہد : | 1 کھانے کا چمچ |
| اورگ لیمن پیسٹ : | 1 کھانے کا چمچ |
| سرخ مرچ پاؤڈر : | 1/2 کھانے کا چمچ |
| ٹکا مصالحہ : | 1/2 کھانے کا چمچ |
| ٹماٹر کچپ : | 2 کھانے کے چمچ |
| کارن فلور : | 2 کھانے کے چمچ |
| سویا سوس : | 2 کھانے کے چمچ |
| سرکہ : | 1 چائے کا چمچ |
| لیمن کارس : | 1/2 کپ |
| نمک : | حسب ذائقہ |

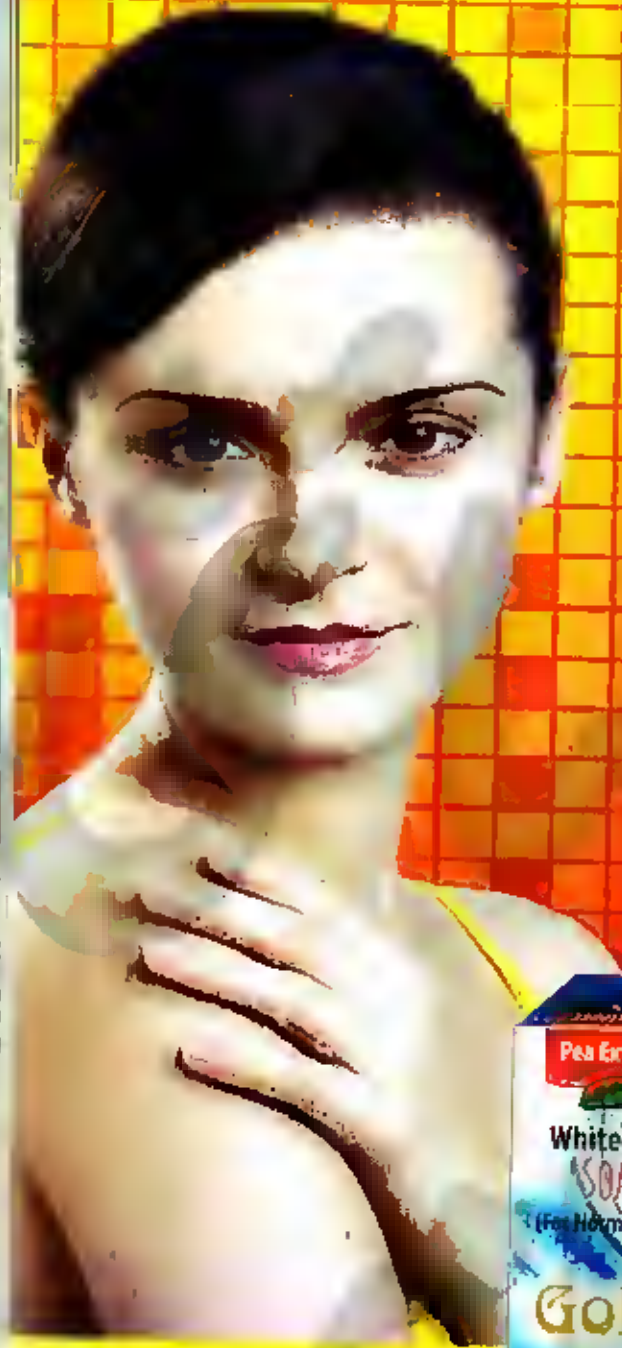
ترکیب

- اوون کو 180°C پر گرم کر لیں۔
- کارن فلور، نمک، سرخ مرچ پاؤڈر اور ٹکا مصالحہ کس کر کے چکن پر لگا لیں۔
- لیمن کارس، اورگ لیمن پیسٹ، شہد، سویا سوس، سرکہ اور کچپ کس کر لیں اور چکن پر ہر طرف اچھی طرح لگا دیں۔ پھر دو گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- پہلے سے گرم اوون میں 30-40 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- تیار ہونے پر سرورنگ ڈش میں نکال کر سیلڈ اور سوس کے ساتھ سروس کریں۔



Goldenpearl
Beauty Forever.

“Beauty as precious
as a pearl”



آپ جائیں جدم
کھیر جائے نظر...

Golden Pearl
www.goldenpearl.com.pk
E-mail: info@goldenpearl.com.pk

Cook Books by our Star Chef's



Chef Zakir's

پاکستان کے مایہ ناز



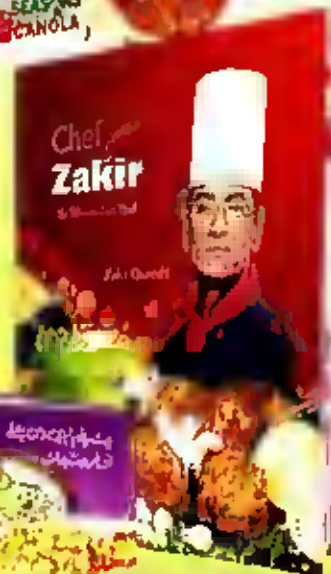
Available at Book Stores



سبزیاں
پلاؤ، بریافت
چائینیز کھانے
چڈنیاں اور مینے
چکن ریچھائی پکوان
شوپینگ سٹیکس، سلاد



بیٹے اور انس کرم
تندرست پکوان
نفلات کھانے
پاک تازہ خاصہ ذائقے
سبزیاں اور دالیں
کڑا بیات اور ہانڈیاں



91 Published by Jahangir Books

WWW.PAKSOCIETY.COM www.jbdpress.com



شیف سنجیو Special

آلو انار دانے کا پراٹھا

اجزاء

| | |
|------------------------------------|---------------------------------|
| آلو (دست) : 2 عدد (بال کٹائی کریں) | گندم کا آنا : 2 کپ |
| انار دانے : 1 کھانے کا چمچ | پیاز : 1 عدد (پرنڈ) |
| (گڑا کر لیں) | ہری مرچ : 2 عدد (پرنڈ) |
| برادھنیا (بند) : 2 کھانے کے چمچ | چائے مصالحہ : 1 چائے کا چمچ |
| دودھ : 2 کھانے کے چمچ | سرخ مرچ پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ |
| ہی : 2 کھانے کے چمچ | نمک : حسب ذائقہ |

ترکیب

- باؤل میں آٹا، دھنی، دودھ، نمک اور حسب ضرورت پانی ڈال کر اچھی طرح سے گوندھیں۔
- اب گیلے کپڑے سے ڈھانپ کر آدھے گھنٹے تک بڑا رہنے دیں۔
- پھر آٹھ برابر پیڑوں میں تقسیم کر لیں۔
- آلو، پیاز، سرخ مرچ پاؤڈر، ہری مرچ، چائے مصالحہ اور دھنیا انار دانے اور تھوڑا سا نمک مکس کر کے آٹھ حصوں میں تقسیم کر لیں۔
- ایک پیڑے کو ہلکا سا پیلیں۔ اس پر فلنگ کا ایک حصہ رکھیں۔ دو بار، پیڑہ بنا لیں۔ تمام پیڑے اسی طرح تیار کر لیں۔
- اب انھیں پرانے کی شکل میں پتل لیں۔
- فوراً گرم کر کے اس پر پراٹھا پھیلائیں۔ ایک سائٹل سے ہلکا براؤن ہو جائے تو تھوڑا پانی چھڑک کر سائٹل تبدیل کر دیں۔
- اس سائٹل پر بھی تھوڑا پانی چھڑک کر پکا لیں۔
- دونوں طرف سے پک جائے تو اتار لیں۔
- تمام پراٹھے اسی طرح تیار کر لیں۔
- گرم گرم ہرہ کریں۔



بگھارے بینگن

اجزاء

| | |
|----------------------------------|---------------------------------|
| بینگن : 250 گرام | ثابت دھنیا : 1/2 چائے کا چمچ |
| کری پنا : 1 عدد | زیرہ : 1/2 چائے کا چمچ |
| پیاز : 2 عدد | خشخاش : 1/2 چائے کا چمچ |
| ادریک : 1 چمچ کا ٹکڑا | سرخ مرچ پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ |
| لہسن : 6-8 جوے | شکر : 1/2 چائے کا چمچ |
| کوکونٹ (سبز) : 1 کھانے کا چمچ | میشی دانہ : 1 چمچ |
| تل : 1/2 کھانے کا چمچ | ہلدی پاؤڈر : 1 چمچ |
| مونگ پھلی (کرن) : 2 کھانے کے چمچ | آئل : 1/2 کپ |
| اٹلی (بب) : 2 کھانے کے چمچ | نمک : حسب ذائقہ |

ترکیب

- بینگنوں کو لمبائی کے رخ اس طرح کٹ لگائیں کہ یہ اوپر (stem) سے جڑ سے رہیں۔
- پیاز کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر تھمے پر ہلکا براؤن ہونے تک ڈرائی روست کریں۔
- ادرک اور لہسن کو موٹا چوب کر لیں۔
- ثابت دھنیا، تل، مونگ پھلی، زیرہ، خشخاش، کوکونٹ اور میشی دانہ توڑے پر ڈرائی روست کریں۔
- اب پیاز، لہسن اور ادرک، نمک، ہلدی پاؤڈر، سرخ مرچ پاؤڈر اور شکر بھی ڈرائی روست کیے، دے مصالحوں میں ڈال کر گرائنڈ کر لیں۔
- اب ان میں اٹلی پلپ بھی مکس کر لیں۔
- یہ تیار مصالحہ، حصوں میں تقسیم کر لیں۔ ایک حصہ اچھی طرح سے بینگنوں میں لگائیں۔
- کڑا ہی میں آئل گرم کریں اور کڑی پتا کڑا کر لیں۔
- اب بینگن ترتیب سے رکھیں اور ہنٹ منٹ کے لیے ہلکی آؤچ پر پکائیں۔
- پھر اچھے مصالحہ اور آدھا کپ پانی ڈال دیں۔
- ڈھک کر درمیانی آؤچ پر بینگن گل جانے تک پکائیں۔
- گرم گرم بگھارے بینگن چیتوں کے ساتھ سرو کریں۔



پوری



WWW.PAKSOCIETY.COM





شیف سنجیو



تین رزگا پلاؤ

ترکیب

- کھنوں کے لیے آئل کے علاوہ تمام اجزاء ہاتھ کی مدد سے پیش کر لیں۔
- اب آٹھ برابر حصوں میں تقسیم کر کے ان کی گول بائز بنالیں۔
- تڑا ہی میں آئل گرم کر کے ان میں گولتے فرائی کریں۔ گولڈن براؤن اور جاکیں آدھیر ناول پر نکال لیں۔
- 4 کپ پانی میں نمک ڈال کر چاول آبالیں۔
- 1 کئی رہ جائیں تو پانی نمتاد کر چاولوں کو تین برابر حصوں میں تقسیم کر لیں۔
- پالک، بری مرچ اور لہسن کا آٹھا لینڈ کر لیں۔
- زعفران کو تھوڑے سے 1000 میں گھول لیں۔
- پین میں آئل گرم کر کے ایک پیاز فرائی کریں۔
- اب اس میں بلینڈ کی ہوئی پالک ڈال کر فرائی کریں۔
- چاولوں کا ایک حصہ اور آدھے گولتے اس میں گھس کریں۔
- دوسرے پین میں 1 کھانے کا چمچ آئل گرم کر کے زیرہ کڑا لیں۔
- دوسرا پیاز ڈال کر فرائی کریں۔ اب اس میں بھی چاولوں کا ایک حصہ اور پینڈ گولتے ڈالیں اور گھس کر لیں۔
- اسی طرح ایک کھانے کا چمچ آئل گرم کر کے تیسرا پیاز فرائی کریں۔ پھی چاول اور زعفران ملا دوڑھ گھس کر کے پینڈ لیں۔
- گھاس ڈش میں پیلے پالک والے چاولوں کی تگائیں۔
- دوسری سفید چاولوں کی تگ کر اور زعفران ملے چاول پھیلاویں۔
- بقیہ کھنوں سے ہجا کر سرو کریں۔

اجزاء

چاول : 1/2 کلو (مٹا کر)
 سحی : 3 کھانے کے چمچ
 نمک : حسب ذائقہ

پیز کوفتہ کے لیے

کاش چیز : 150 گرام (مٹا کر لیں)
 سفید مرچ پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ
 سبز لالچی پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ
 کارن فلور : 1 1/2 کھانے کا چمچ
 آئل : 1 چمچ فرینگ کے لیے
 نمک : حسب ذائقہ

رنگ دینے کے لیے

پینڈ : 3 عدد (مٹا کر لیں)
 پالک : 200 گرام (چوڑا)
 زیرہ : 1 چائے کا چمچ
 بری مرچ : 1 عدد
 لہسن : 2 جوے
 آئل : حسب ضرورت
 زعفران : پندرہ بیٹے

42

لذت اور صحت کا یقین



PS:221-2003 (R)
Pakistan Standards



A Project of

Mahmood Agro Group

Hoor Oil Industries (Pvt) Ltd.

Vahari Road, 17 Kassi, Multan.

Tel: 061-4550586, 6772912, 6781430 Fax: 061-6773629,





سپرنگ ڈوسا

شیف سنجیو



اجزاء

| | |
|-----------------------|------------------------|
| 2 کپ : | گاجر (مٹی) |
| 1/2 کپ : | بین پراؤٹ |
| 1/2 کپ : | بڑی پیاز (اوپر کی مٹی) |
| 1/3 کپ : | بند گوگی (اوپر کی مٹی) |
| 4 کپ : | ڈوسا میٹر (پار) |
| 1 عدد (اوپر کی مٹی) : | پیاز |
| 1 عدد (اوپر کی مٹی) : | شملہ مرچ |
| 1/2 کپ کاٹیج : | سفید مرچ پاؤڈر |
| 1 کھانے کاٹیج : | سبب ان سوس |
| 1/2 کھانے کاٹیج : | لائٹ سویا سوس |
| 4-5 کھانے کے ٹیچ : | آئل |
| حسب ذائقہ : | نمک |
| حسب ضرورت : | سبھی |

ترکیب

- کڑا ہی میں آئل گرم کریں۔
- پیاز، گاجر، شملہ مرچ اور بند گوگی ڈال کر سٹرفرائی کریں۔
- موہا سوس، نمک، سفید مرچ پاؤڈر اور پیوان سوس ڈال کر 2-1 منٹ فرائی کریں۔
- بین پراؤٹ اور بڑی پیاز ڈال کر مزید ایک منٹ بھونیں۔ پھر ہلکے سے اتار لیں۔
- توڑے ہوئے پیاز اور پراؤٹ پر ایک بڑا چمچ ڈوسا میٹر پھیلا کر فرائی کر لیں۔
- اب اس پر حسب پسند فلنگ ڈالیں اور برابر پھیلا دیں۔
- اب ڈوسا کو رول کر کے ٹیچ کی مدد سے دبائیں اور توڑے سے اتار کر کٹ لیں۔
- یہ عمل سب کے ساتھ دہرائیں۔
- گاجر فلنگ کر کے پسندیدہ سوس کے ساتھ سرو کریں۔

گاجر کھانے سے ذہنی پریشانی دور ہوتی ہے۔ یہ روح کو تازگی دیتی ہیں۔
کھانسی اور سینے کی جلن میں گاجر بہترین دوا ہے۔



WWW.PAKSOCIETY.COM



شیف سنجیو



اجزاء

| | |
|---------------------|------------------|
| 1 کلو : | تیرہ (ب) |
| آٹھ (سائز کٹ لیں) : | پیاز |
| 2 عدد : | کری پتا |
| 4 عدد : | بڑی الائچی |
| 8 عدد : | سبز الائچی |
| 15 عدد : | لوہگ |
| 2 کھانے کے چمچ : | خشخاش |
| 2 کھانے کے چمچ : | سورج کھئی کے چمچ |
| 2 کھانے کے چمچ : | کوکونٹ (ملاس) |
| 2 کھانے کے چمچ : | گرم دودھ |
| 1 کھانے کا چمچ : | ادوک پیسٹ |
| 1 کھانے کا چمچ : | لہسن پیسٹ |
| 4 کھانے کے چمچ : | لیموں کا رس |
| 8 کھانے کے چمچ : | دہی گھی |
| 1 چائے کا چمچ : | گرم مصالحہ |
| 2 چائے کے چمچ : | زیرہ پاؤڈر |
| 3 چائے کے چمچ : | سرخ مرچ پاؤڈر |
| 4 چائے کے چمچ : | دھنیا پاؤڈر |
| 1 کپ (پہنت لیں) : | دہی |
| پندرہ : | زعفران |
| حسب ذائقہ : | نمک |
| 12 چمچ کا کھلا : | دارچینی |
| فرائنگ کے لیے : | آئل |

لگن کا قیمہ

ترکیب

- کڑای میں آئل گرم کر کے پیاز گولڈن براؤن کریں۔
- پھر نکال کر دھیرے ناول پر بچھا کر خشک کر لیں۔
- آدھا پیاز گرائنڈ کر لیں۔
- کوکونٹ، خشخاش اور سورج کھئی کے چمچ ڈرائی روست کر لیں۔
- پھر اتنا گرائنڈ کریں کہ آنے کی طرح ہو جائے۔
- گرم مصالحہ، لوہگ، دارچینی، سبز الائچی اور بڑی الائچی بھی ڈرائی روست کر کے گرائنڈ کر لیں۔
- زعفران کے ریشے دودھ میں بھگو دیں۔
- ایک تین میں 3 کھانے کے چمچ گھی گرم کر کے لرنی پتا کڑا لیں۔
- اب ادوک اور لہسن پیسٹ ڈال کر ساتے کریں۔
- دھنیا پاؤڈر، زیرہ پاؤڈر اور سرخ مرچ پاؤڈر ڈال کر 2-3 منٹ ساتے کریں۔
- اب تمبر اور خشخاش والا پیسٹ ڈال کر بھونیں۔
- دانی اور نمک ڈال کر پانی خشک ہو جانے تک پکائیں۔
- اب گرائنڈ کیے ہوئے مصالحے اور لیموں کا رس ڈال کر پکائیں۔
- تمبر نکال جائے تو چمچ کی مدد سے اسے سائیڈ پک کریں اور درمیان میں تھوڑی جگہ بنا لیں۔
- اس میں پیاز کا جھاگڑا کھرا ڈالیں، ہلکا سا اٹھائیں۔
- اس کے اوپر بقیہ گھی ڈالیں۔ گھی کے اوپر دوا دنگ رکھ دیں۔
- فوری ذھک کر دس منٹ کے لیے بالکل بھکی آٹیج پر یوں ہی پزار بنے دیں۔
- سردنگ باڈل میں تمبر نکالنے سے پہلے ان میں بقیہ پیاز بھی گھس کر لیں۔
- سادہ کے ساتھ پیش کریں۔





موسم چار، ذائقے بے شمار

روح افزا کھنٹا میٹھا سوس

ترکیب:
 فراٹنگ: تین میں دوں الزوائیک، سرک، پانی، سیاہ مرچیں، اورک پاڈا اور کارن فلوئور
 ڈال کر کس کریں۔ اب چولہے پر دکھ کر بچھ پھلاتے ہوئے نکالیں۔ اس کا زحما ہو جائے
 تو کسی پیالے میں نکال لیں۔ پکڑے، سو سے اردول دیکھو، دیکھ کے ساتھ سرد کریں۔
 سردیگ: 14 لٹرا کے لیے۔

ضروری اشعار:
 روح افزا..... 1 کپ سارنگھن (مٹی ہوئی)..... 1/2 چائے کاجی
 نمک..... حسب ذائقہ اورک پاڈا..... 1/2 چائے کاجی
 سرک..... 1/2 کپ کارن فلوئور..... 1 چائے کاجی
 پال..... 1 کپ



اگر آپ بھی کھانوں کو روح افزا سے منفرد بناتے ہیں تو آج ہی اپنے نئے کھانوں کی رہنمائی کو
 کوپن پر دی گئی تفصیلات کے ساتھ ہمیں بھیجیں اور جیتیں بے شمار انعامات جتنی ہوئی رہنمائی پر۔

ہم در f Roohafzapk

Post us at PO Box: 2314, Karachi or
 E-mail: roohafza@hamdard.com.pk

✂

اور کیا چاہیے!

WWW.PAKSOCIETY.COM

مُعَامَلَاتِ رَسُول ﷺ نیک عمل

مرتب قیوم نظامی

آپ ﷺ مہمان نوازی کو جزو اسلام قرار دیتے تھے۔ آپ ﷺ کا گھر اچھا خاصا مہمان خانہ بنا ہوا تھا۔ ان سرکاری مہمانوں کو زیارہ اور مسجد نبوی میں گھمرا یا جا۱۲ اور آپ ﷺ مجلس نفیس ان کی تواریخ فرماتے تھے اور اس بارے میں مسلم یا کفر کی کوئی تمیز نہ تھی۔ آپ ﷺ کے پاس غیر مسلم مہمان بھی آتے رہتے تھے جو بعض اوقات بڑی بھاری ضیافت سے شکر سیر ہوتے۔ مثلاً ایک مرتبہ ایک غیر مسلم مہمان نے سات بکریوں کا دودھ پلایا۔ مہمان نوازی سے آپ ﷺ کو اور آپ ﷺ کے گھر والوں کو نفاق کرنا پڑتا مگر آپ ﷺ کی پیشانی پر کوئی شکن نمودار نہ ہوئی۔ آپ ﷺ کا یہ طرز عمل دیکھ کر کافر مشرف بہ اسلام ہو جاتے۔ آپ ﷺ رات کو اٹھ اٹھ کر مہمانوں کی خبر گیری فرماتے۔ اگر گھر میں گنجائش نہ ہوتی تو آپ ﷺ مہمانوں کو صحابہ میں تقسیم فرما دیتے اور فرماتے:

جس کے گھر میں دو آدمیوں کا کھانا ہو، وہ تین کو لے جائے، چار کا ہو تو پانچ چھ کو لے جائے۔ مہمان بعض اوقات غلط حرکتیں کر بیٹھتے۔ آپ ﷺ ان کو شفقت اور محبت سے سبھا دیتے۔ ایک مرتبہ ایک مہمان نے

آپ ﷺ کا حصہ بھی تناول کر لیا۔ آپ ﷺ نے جزدوعائے خیر کے کچھ نہ کہا۔ کئی روز قیام کے بعد جب مہمان رخصت ہونا چاہتے تو آپ ﷺ حضرت ہال سے فرماتے ہیں کہ:

ای طرح مسلمانوں جس طرح آنے والے مہمان کو دیا جاتا ہے۔ دستبر کے مطابق بوقت رخصت عام طور پر پی کس پانچ اونچے چاندی دی ہوتی تھی۔ آپ ﷺ کی مجلس میں بعض غیر مسلم

مہمان آواپ مجلس ٹیبلوٹار کھتے مگر آپ ﷺ انہیں صحاف فرما دیتے۔ بعض یہودی مجلس میں آکر السلام علیکم کے بجائے (عاز اللہ) السلام علیکم کی بدعا دیتے مگر آپ ﷺ رگزر فرماتے۔ ایک مرتبہ حضرت عائشہ نے جواب میں دیکھ السلام کے الفاظ کہے تو آپ ﷺ نے ناپسند کیا۔

نصاری کے مہمان کو نہ صرف مسجد میں گھمرا یا بلکہ ان کو اپنے طریقے کے مطابق مسجد ہی میں عبادت کرنے کی اجازت عطا فرمادی۔

ایمان کے بعد بن کا ہم ترین مطالبہ تزکیہ اخلاق ہے۔ مسلمان کا فرض ہے کہ وہ قرآن و سنت کی روشنی میں اپنے عمل کو پاکیزہ بنائے۔ نیک عمل کو عمل صالح سے تعبیر کیا جاتا ہے۔ قرآن میں اللہ تعالیٰ نے نیک کرنے والوں کو جنت کی خوشخبری سنائی ہے اور نیک عمل کرنے کا حکم بار بار آیا ہے۔ "اور جو اس کے حضور مومن ہو کر آئیں گے اس طرح کہ انہوں نے نیک عمل کیے ہوں گے، وہی ہیں جن کے لیے اونچے درجے ہیں۔ سدا بہار بائ جن کے نیچے نہریں بہتی ہوں گی اور وہ ان میں ہمیشہ رہیں گے۔ اور یہ صلہ ہے ان کا جو پاکیزگی اختیار کریں۔" (مفہوم)

حضور اکرم ﷺ کا فرضانے کے تم میں سے بہترین لوگ وہی ہیں جو اپنے اخلاق میں دوسروں سے اچھے ہیں۔ یہی لوگ مجھے زیادہ محبوب بھی ہیں۔ قیامت کے دن میزان میں سب سے زیادہ بھاری پتھر اچھے اخلاق ہی ہوں گے۔ بندہ مومن حسن اخلاق سے وہی وجہ حاصل کر لیتا ہے جو کسی شخص کو دن کے روزوں اور رات کی نمازوں سے حاصل ہوتا ہے۔ نیکی

”مہمان نوازی سے آپ ﷺ کو اور آپ ﷺ کے گھر والوں کو نفاق کرنا پڑتا مگر آپ ﷺ کی پیشانی پر کوئی شکن نمودار نہ ہوتی“

حسن اخلاق ہے اور گناہ ہے جو تمہارے دل میں دوسرہ پیدا کرے اور تم یہ پسند نہ کرو کہ دوسرے لوگ اسے جانیں۔

جیسا کہ ارشاد بانی ہے۔ "بے شک یہ قرآن اس راستے کی رہنمائی کرتا ہے جو بالکل سیدھا ہے اور اپنے پائے والوں کو جو اچھے عمل کرتے ہیں ان بات کی بشارت دیتا ہے کہ ان کے لیے بہت بڑا اجر ہے۔" (مفہوم) قرآن پاک صراطِ مستقیم دکھانے والی کتاب ہے۔ ارشاد بانی ہے کہ اسے محمد کہہ دو کہ لوگو! تمہارے پاس تمہارے زنت کی طرف سے حق آچکا ہے۔ اب جو سیدھی راہ اختیار کرے اس کی راستہ وہی ان کے لیے مفید ہے اور جو گمراہ ہے اس کی گمراہی اس کے لیے تباہ کن ہے اور میں تم پر نگران اور تمہارے اہمال کا ذمہ دار نہیں۔ آپ ﷺ سے بہترین نیکی کے بارے میں پوچھا گیا تو آپ ﷺ نے تین مرتبہ فرمایا "غصہ نہ کر"۔ آپ ﷺ نے غصے کی حالت میں وضو کرنے اور کھڑا ہونے سے منع فرمایا۔ حضرت ابراہیم سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ جب لوگوں کا یہ حال ہو جائے کہ وہ برائی کو دیکھیں اور اسے بدلنے کی کوشش نہ کریں۔ ظالم کو ظلم کرتے دیکھیں اور اس کا ہاتھ نہ روکیں تو قریب ہے کہ اللہ سب کو اپنے غضاب میں لپیٹ لے۔ خدا کی قسم تم کو لازم ہے کہ نیکی کا حکم دو اور برائی سے روکو۔ مگر اللہ تم پر ایسے حکمران مسلط کر دے گا جو بد کردار ہوں گے۔ وہ تم کو سخت تکلیف دیں گے پھر تم نیک لوگ خدا سے دعا کریں کہ تم کو وہی نیک لوگ نہ ہوں گی۔ ارشاد بانی ہے کہ جن لوگوں نے دنیا میں دوسروں کے ساتھ نیکی کی ہے ان کے لیے آخرت میں بھلائی ہے نیز تم میں سے ایک دعوت ایسی ہوتی چاہیے جو خیر کی طرف بلائے، نیک کام کرنے کا حکم دے اور برے کاموں سے روکے اور یہی لوگ کامیابی پانے والے ہیں۔

مہمانوں کی خدمت

آپ ﷺ اپنے جدا جدا مہمانوں کو ابراہیم علیہ السلام کی طرح بہت فیاض اور مہمان نواز تھے۔

بارے میں پوچھا گیا تو آپ ﷺ نے تین مرتبہ فرمایا "غصہ نہ کر"

PRIME

BANASPATI

Additional
Vitamin E



پرائم گاؤعدہ

صحت بخش اعلیٰ



Prime Banaspati is produced from selected & prime quality vegetable oils. It is prepared and packed under strict supervision, in scientific & hygienic conditions & in compliance with international standards of quality control. Prime Banaspati melts at body temperature for easy digestion.

Ingredients

- Palm Oil / Olien, CSO, SFO, SBO
- Vitamin A 33 iu/g
- Vitamin D 2.6 iu/g
- Vitamin E 60 iu/kg

PRIME OIL & GHEE MILLS

G.T. Road, Gujranwala. Ph: 055-3261000, 3262000, 3263000, 3264000, Fax: 055-3263100
E-mail: primebanaspati@gjr.paknet.com.pk Website: www.primebanaspati.com



Control PSQCA

Pakistan Standards
MS 2438:2005





(021) 34312766-8

حکیم عرفان کشفیہ شریک

رٹب کی رویت سے فیہ میں آپ سے مدد حاصل کریں

سوال: میرا لگا ہر موسم میں شراب رہتا ہے۔ اس کا کوئی مستقل علاج تجویز کریں؟ (صدف اکمل، چوکی)

جواب: "شریت توت سیاہ" کی دو قطرہ خوراک صبح و شام استعمال کریں۔

سوال: میں ایک اسٹونٹ ہوں۔ زیادہ پڑھنے کی وجہ سے بیٹائی کم ہوتی جا رہی ہے۔ اس کے علاوہ کبھی کبھی داغ مازف ہونے لگتا ہے۔ (ایم احسن، لاہور)

جواب: روا "زور زین بادام شیریں" کی 4 ماشہ خوراک روز میں چند دن استعمال کریں۔

سوال: میری عمر 51 سال کے قریب ہے۔ اٹھتے، بیٹھتے ہوئے میرے گھٹنوں میں بہت تکلیف ہوتی ہے۔ (ایوب بٹ، ملتان)

جواب: روا "حب سورجیاں" تین گویاں روزانہ رات کو لیں۔ گوشت کھانا چھوڑ دیں۔ اس کے علاوہ اپنا بیک ایسڈ ضرور چیک کروائیں۔

سوال: کیا وزن کم کرنے کے لیے گرین ٹی پینا مفید ہے؟

جواب: سبز چائے یا گرین ٹی جسم کی ترقی کم کرنے کا باعث بنتی ہے۔ اگر اس میں ادرک، وائف، اجڑاں اور شہد بھی ڈال لیا جائے تو مزید فائدہ مند ہو جاتی ہے۔

سوال: حکیم صاحب! حکمت میں گردے کی پتھری کے لیے کوئی نسخہ ہے تو بتا کر شکر یہ کا موقع دیں۔ (خاور عمر، چرال)

جواب: روا "روح بقی" روزانہ ایک سے تین رتی خوراک چینی میں ملا کر کھانے سے ہر قسم کی پتھری نکل جاتی ہے۔ یہ نسخہ تیر بہدف ہے۔

سوال: میرے چہرے پر بہت دانے نکلتے ہیں۔ کوئی ایسی دوا بتائیں کہ جس کے استعمال سے چہرہ صاف اور جلد تروتازہ ہو جائے؟ (تمنا طاہر، کراچی)

جواب: چہرے کے مہاسے ختم کرنے کا نسخہ حاضر ہے۔ بادام کی کھلی، نیم کن کھلی، مٹائی، نی اور نیٹھے کا چھلکا 50-50 گرام ہر ایک پیس کر رکھ لیں۔ روزانہ اس کی تجویزی سی مقدار عرق گلاب میں ملا کر چہرے پر لگائیں۔ اس سے مہاسوں کا خاتمہ ہو جائے گا۔

سوال: حکیم صاحب! میرے بیٹے کی عمر 4 سال ہے۔ اس کے منہ میں چھالے ہو جاتے ہیں، کوئی علاج بتائیں؟ (کاشف انور، سیالکوٹ)

جواب: حکمت میں دوا "زرر گاڈ زبان" بچوں کے لیے منہ کے چھالوں میں بہت مفید ہے۔ اس دوا کو بچے کے منہ میں روزانہ تین چار مرتبہ چھڑکیں۔

سوال: دانتوں کی سفیدی اور صحت کے لیے کوئی نسخہ بتائیں؟ (امیر علی، سرگودھا)

جواب: اس دوا کے لیے دوا "سنہن خواہی" کا استعمال کریں تو بڑا حبابے پس بھی درانت نہیں لیں گے۔

سوال: آغا صاحب! میرے پردوں پر دوا ہو گئی ہے۔ بہت پریشان ہوں، کوئی علاج بتائیں؟ (امینغیم، ملتان)

جواب: خالص تھی میں روا "اکسیرا" ملا کر متاثرہ حصوں پر اچھی طرح ملیں۔

سوال: مجھے ایک عرصہ سے قبض کی شکایت ہے۔ جس کی وجہ سے طبیعت ہر وقت بوجھل اور سر میں درد رہتا ہے۔ (حبیب طاہر، لاہور)

جواب: روا "اطر فیض سنائی" کی سات ماشہ سے ایک تول تک خوراک صبح نہار منہ پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

سوال: آغا صاحب! میری عمر 40 سال ہے۔ میری یادداشت بہت کمزور ہو گئی ہے۔ جس کی وجہ سے اکثر چیزیں بھول کر بھول جاتی ہوں۔ (صدف بکیر، راولپنڈی)

جواب: روزانہ صبح نہار منہ دوا "حلوئے بادام" دو سے چار تول گائے کے دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔ ایک اور اچھا نسخہ "بہی بوٹی" ہے جسے بادام اور صوف کے ساتھ ملا کر کھانے سے دماغی قوت میں اضافہ ہوتا ہے۔

سوال: مجھے گرمیوں میں یہ ناک کی شکایت ہو جاتی ہے۔ اس کا مستقل علاج تجویز کریں؟ (خالد مقصود، ایب آباد)

جواب: روزانہ صبح وہی میں "دوائے یرقان" لیں۔ دوا لینے کا طریقہ یہ ہے کہ پہلے روز دوا کی خوراک ایک رتی اور دوسرے دن دو رتی، تیسرے دن تین رتی اسی طرح ہر روز ایک رتی بڑھاتے جائیں۔ جب مقدار پانچ رتی ہو جائے تو کچھ دن تک یہی مقدار لیتے رہیں۔

سوال: میرا رنگ بہت سانولا ہے۔ مہنگی کریم بھی اثر نہیں کرتی۔ کوئی نسخہ بتادیں۔ (نادیہ جمیل، لاہور)

جواب: خالص گلیسرین میں لیموں کا رس اور عرق گلاب برابر مقدار میں مکس کر لیں۔ رات کو سونے سے پہلے چہرے اور ہاتھوں پر اچھی طرح مل لیں۔ کچھ دنوں میں واضح فرق دکھائی دے گا۔



اسٹرابیری

خوش ذائقہ اور صحیح بخش پھل



اسٹرابیری

ایک خوش ذائقہ اور صحت بخش پھل ہے۔ اس کی آمد کا ایشیا سال بھر رہتا ہے۔ کیوں کہ یہ ذائقے کے ساتھ ساتھ صحت کا سامان بھی مہیا کرتی ہے۔ اس کا شمار دنیا کے لذیذ پھلوں میں ہوتا ہے۔ پھلوں میں یہ واحد پھل ہے جس کا بیج اس کے چھتکوں میں ہوتا ہے۔ سرخ رنگت اور سرسبز پتوں کا تاج لیے دل کی شکل سے مشابہ اسٹرابیری کو صحت کی علامت اور صحت کی ضمانت سمجھا جاتا ہے۔ اسٹرابیری کھانے سے قوت مدافعت بحال رہتی ہے۔ جس کی وجہ سے نزلہ، زکام سمیت بیشتر اقسام کے انفیکشنز سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔

خون میں کولیسٹرول کے علاوہ شکر کی سطح بھی کم ہو جاتی ہے۔

اسٹرابیری دانتوں کی صحت کے لیے بھی مفید ہوتی ہے۔ اس کا نکلا دانتوں، مسوزحوں پر چند منٹ ملنے سے ان پر جما گاڑھاکیل دور ہو جاتا ہے۔ انہیں استعمال کرنے سے بھوک بڑھتی اور پیچھڑاؤں میں نئی پیدا ہونے سے خشک کھانسی دور ہو جاتی ہے۔ اسٹرابیری میں موجود اینٹی آکسیدینٹس جسم میں یورک ایسڈ کی مقدار زیادہ نہیں ہونے دیتے جس سے آپ بھوک محسوس کرتے ہیں۔ لہذا ایسے افراد جنہیں بھوک نہ لگتی ہو وہ اسٹرابیری استعمال کریں۔ روزانہ نین سے چار اسٹرابیری کھانے سے نظر کمزور ہونے سے بچتی رہتی ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق اسٹرابیری شوگر کے مریضوں کے لیے بھی مفید پائی گئی ہے۔ اس کے پتوں کا جو شانہ یا قہودہ جڑوں کے درد میں آجھی دوا ہے۔

لیے بہت مفید ہے۔ اس کے دس یا گودے کو چکنی جلد پر لگا یا جائے تو اس سے جلد کی چکنائی کم ہوگی اور نکو مار پیدا ہوگا۔

اسٹرابیری کے سٹامس کھیرے کے متبادل کے طور پر آنکھوں پر رکھے جاسکتے ہیں۔ اس سے آنکھوں کی سوخنی دور ہو جاتی ہے۔ اسٹرابیری میں موجود وٹامن سی آنکھوں اور بصارت کی حفاظت کے لیے بھی مفید ہے۔

اسٹرابیری فیس ماسک

دو سے تین عدد اسٹرابیری ہلچلے ہوئے چائے کے کچے کا آنا اور دو قطرے باوام کا تیل ملینڈ کر کے پیسٹ بنالیں اور اسے چہرے اور گردن پر تیس منٹ لگا رہنے دیں۔ پھر ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھولیں۔

اگر آپ چاہتی ہیں کہ آپ کی جلد سرخ و تر و تازہ نظر آئے تو اس کے لیے ایک اسٹرابیری کو تھوڑے سے پانی کے ساتھ بلینڈ کر کے پیسٹ بنالیں۔ سونے سے پہلے آدھے گھنٹے تک چہرے اور گردن پر لگا رہنے دیں پھر منہ دھولیں۔

اسٹرابیری کو بطور پھل کھانا بھی بہت لطف دیتا ہے جب کہ اس سے

بہت سی ذائقہ دار چیزیں بھی بنائی جاتی ہیں۔ مثلاً سلاڈ، سوڈی، ذرنگ، ڈیزرٹ، کوکیز وغیرہ۔ اسے چادریں اور چکن میں بھی ڈالا جا سکتا ہے۔ اسٹرابیری ایک نرم، نازک پھل ہے لہذا اس کے جذراب

دہنے کا احتمال بھی رہتا ہے۔ خریدنے کے بعد اسے زیادہ سے زیادہ دو دن تک محفوظ کیا جاسکتا ہے۔ محفوظ کرنے سے پہلے دھوئیں مت ورنہ ان کے گل جانے کا اندیشہ ہے۔ اگر آپ پورے دن میں صرف اسٹرابیری ہی بطور پھل کھانا چاہیں تو دن بھر میں 20-12 اسٹرابیری کھا سکتے ہیں۔ ماہرین فٹنس میں تین سے چار

مرتبہ اسٹرابیری کھانے کا مشورہ دیتے ہیں۔

اسٹرابیری کی آمد کا ایشیا سال بھر رہتا ہے کیوں کہ یہ ذائقے کے ساتھ صحت کا سامان بھی مہیا کرتی ہے

تاہم گرمی سے بچنے اور جگر کے پیچیدہ امراض کی صورت میں اسٹرابیری کھانے سے پرہیز کیا جائے۔

طیب اور اسٹرابیری

زمانہ قدیم سے اسٹرابیری کو طب میں استعمال کیا جا رہا ہے۔ تیرہویں صدی میں فرانسیسی لوگ اسٹرابیری کو نظام انہضام کی بے تاہنگی میں دوا کے طور پر استعمال کرتے تھے۔ اس کی جڑا پتے اور پھل نظام انہضام کی بہتری اور سکین ٹانگ کے لیے فائدہ مند تصور کیے جاتے تھے۔ یہ چونکہ دماغ میں سے بھر پور ہے اس لیے اسے درمیان سے کٹ کر سن برن اور داغ نہ ہو سکے۔ درگاہ کے لیے مساج کیا جاتا تھا۔

جلد دوست پھل

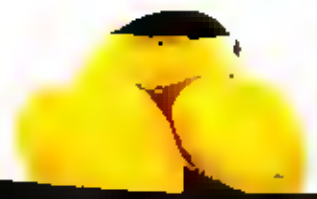
اسٹرابیری جلد دوست پھل کہلاتا ہے کیوں کہ اسے کھاتے رہنے سے جلد کھری جاتی ہے۔ اسٹرابیری کی سنکھل مرہنگ میں 51.5mg وٹامن سی پایا جاتا ہے۔ وٹامن سی کی موجودگی اسے جلد کے لیے ناگزیر بنا دیتی ہے۔ یہ پھیپھوں، داغ، جھون اور ایکٹیو کے مسائل کو ختم کرنے کے

غذائیت و افادیت

ایک کپ (144.00 grams) اسٹرابیری میں 46 کیلو ریڈ پائی جاتی ہیں۔ جبکہ وٹامن سی 113%، میگنیزیم 28%، کالیم 12%، فاسفورس 9%، کلورائیٹ 9%، کاپر 8%، پوٹاشیم 6%، میگنیشیم 5%، نائٹروجن 5%، پائیوٹن 5%، اور سیٹھائیٹس 4% اور وٹامن بی سکس 4% ہوتا ہے۔

اسٹرابیری میں موجود وٹامن خون کی گاڑھی چکنائی کی سطح کم کر کے خون کو چلا کرنے میں معاون ہے۔ اسٹرابیری کھانے سے بعض پرانی بیماریاں جن میں سرطان، قلب کے امراض، ہائی بلڈ پریشر اور بلڈیوں کی کمزوری شامل ہے دور ہو سکتی ہیں۔ اسٹرابیری میں موجود سلیکون جسم کے ریشوں، قلب اور شریانوں کی صحت کے لیے بہت مفید ہوتا ہے۔ اس میں بڑھاپے کا مقابلہ کرنے والے بیس مختلف اجزاء ہوتے ہیں۔ ان میں جسٹ، ڈنک، سلیسینیم، کرومیئم اور میگنیزیم قابل ذکر ہیں۔ اسٹرابیری میں سلیسینیم اور غذائی ریشہ بھی خوب ہوتا ہے۔ اس سے

SALMAN'S
Since 1950



Fruit Drinks

with real fruit chunks



Salman's fruit drinks are made with
highest quality fruits.
With real fruit pulp and chunks.
Available in Mango, Apple, Orange,
Peach and Strawberry flavor.
Packing: 250ml & 500ml



Salman Corporation (Pvt.) Ltd.

Email: customercare@salmans.co

Website: salmancorp.com



Premium Fish Fillet

Ready to Cook



RS. 30/- OFF

PER PACK



www.menu.com.pk | comments@seasonsfoods.com.pk

WWW.PAKSOCIETY.COM



امتحان کا دار

نئی کلاس کی خصوصی

اکثر والدین بچوں کو اپنے طریقے سے پڑھاتے ہیں جب کہ بچے کسی دوسرے طریقے سے پڑھنا زیادہ سہل سمجھتے ہیں

والدین بچوں کو اپنے طریقے سے پڑھاتے ہیں جب کہ بچے کسی دوسرے طریقے سے پڑھنا زیادہ سہل سمجھتے ہیں۔ امتحان کی تیاری کے لیے بچوں کو پرسکون ماحول فراہم کریں۔ کتابوں کے علاوہ انہیں عملی زندگی سے مثالیں دے کر بھی سمجھائیں۔ مثلاً ان سے پوچھیں کہ مکلی کی مسجد گھر سے کس سمت میں ہے؟ سوہا سلف سے کتنے پیسے بنے؟ سر دیوں میں دھوپ میں کیوں بیٹھا جاتا ہے؟ اس طرح کے چھوٹے چھوٹے سوالات ان کے سیکھنے کے عمل کو تیز کر سکتے ہیں۔

تفریحی مشاغل

بچوں کے لیے ہلکی بھنگی تفریح کا سامان رکھیں۔ امتحان کے درمیان بھی رات با شام میں کسی وقت بچوں کے ساتھ باہر یا گھر میں ہی کسی سرگرمی میں مشغول رہیں یا انہیں کھیل کود کے لیے پارک میں

ان کے ذہن پر بوجھ بھی نہیں پڑتا۔ کھیل کود، چھوٹے بچوں کے دوران نیز سوتے وقت آپ سوال، جواب کے ذریعے بچوں کو دہرائی کروا سکتی ہیں۔ بچوں کو نوٹس بنانے، لکھنے پر زیادہ دیکھنے اور باتی اسٹ کرنے کی عادت ڈالیں تاکہ وہ ضروری نکات یاد رکھ سکیں۔

ٹائم ٹیبل

پڑھائی کے لیے ٹائم ٹیبل کے ساتھ ساتھ امتحان کا شیڈول بھی طے کر لیں۔ تاکہ بچوں کو بھی معلوم رہے کہ ان دنوں پڑھائی پر زیادہ توجہ دینی ہے۔ ان کے لیے ٹائم گیمٹ سیٹ کریں تاکہ وہ مقرر کردہ وقت کے دوران کام کرنا سیکھیں۔

کھانے، پینے اور آرام کا خیال

بچوں کو جلد سونے اور اٹھنے کی عادت ڈالیں۔ مسلسل کئی گھنٹوں تک پڑھائی نہ کروائیں بلکہ درمیان میں مناسب وقفہ بھی دیں۔

کامیاب پڑھائی کے حوالے سے نئے نئے ذہن کا حامل ہے۔ ان سب سے سالانہ امتحانات کا رزلٹ معلوم ہونے کے بعد بچے کو کامیابیوں پر فخر دیا جاتا ہے۔ یہ ماہ نہ صرف بچوں کے لیے مسروریت کا حامل ہے بلکہ بچوں کو لے کر ماہوں کی ذمہ داری بھی بڑھ جاتی ہے۔ والدین کی خواہش ہوتی ہے کہ ان کا بچہ کلاس میں نمایاں پوزیشن حاصل کرے۔ اس ضمن میں بچوں کو محض اسکول ٹیچرز اور ٹیوشن والی آئی پر چھوڑ دینا کافی نہیں بلکہ انہیں خود سے مناسب اہمیت دینا بھی ضروری ہے۔ یہ بات بھی ذہن میں رکھیں کہ بچوں کو پڑھائی کی وجہ سے ذہنی طور پر پریشان تو نہیں۔ بچوں کی پریشانی کا اندازہ آپ یوں لگا سکتے ہیں کہ بچے کچھ چیز جراثیم کا اظہار کرنے میں تکی بھی بات پر شد یر دنی ایکٹ کرتے ہیں۔ سرگرمیوں میں دلچسپی کا اظہار نہیں کرنے اور نوڈاسستی کا شکار رہتے ہیں۔ بچوں کو ذہنی طور پر ویلیس کرنے کے لیے والدین کو اہم کردار ادا کرنا ہوتا ہے۔ اس کے لیے درج ذیل ہدایات پر عمل کریں۔

اگر آپ کا بچہ زیادہ ذہین نہیں ہے تو اسے ذہن بچوں سے کپیئر نہ کریں

بچوں کو امتحان سے نہ ڈرائیں

بچوں کو ذہنی طور پر ویلیس رکھیں۔ ان کی پریشانی شہر کریں۔ انہیں امتحان سے ڈرانے کے بجائے اس میں کامیابی کی ٹیسی بتائیں۔ ان کی کمزوریاں گنجانے کے بجائے انہیں یہ احساس دلائیں کہ ان میں کتنی مثبت صلاحیتیں موجود ہیں اور کسی سبکیٹ میں وہ زیادہ ماریس لے سکتے ہیں۔ ان میں یہ اظہار پیدا کریں کہ وہ تمام سبکیٹس میں پاس ہو سکتے ہیں۔ انہیں Motivate کریں تاکہ وہ امتحان سے امتحان دے سکیں۔

دہرائی

دہرائی کرنے سے بچے نہ صرف سستی یاد رکھتے ہیں بلکہ اس سے



ورنہ بچے پڑھائی سے اکتا جائیں گے۔ بچوں کے کھانے پینے پر خصوصی توجہ دیں۔ تھم بچے پڑھائی کے دوران اپنی بھوک کھور دیتے ہیں لیکن حقیقت میں انہیں اچھی خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔ درود پھل، چاکلیٹ ان کے لیے ان دنوں زیادہ ضروری ہیں۔

بچوں پر اضافی بوجھ نہ ڈالیں

امتحان کے دنوں میں بچوں پر کام کا اضافی بوجھ نہ ڈالیں۔ انہیں بار بار کام کے لیے باہر نہ بھیجیں، ہندی باتوں میں الجھائیں۔ اکثر



لے جاتیں۔ اس سے ان کا ذہن فریش اور جاکے گا۔ ہر وقت کی پڑھائی اور نگران کی صلاحیتوں کو ماننا کہہ سکتی ہے۔

نئی کلاس کا آغاز

نئی کلاس کے آغاز سے قبل بچوں کی توجہ انفرادی کریں۔ لکھے رزلٹ کی صورت میں انہیں خاکف دانعات دیں۔ اگر زیادہ اچھے ماریس نہ آتیں تو ان کی کمزوریاں دور کرنے کی کوشش کریں۔ اگر آپ کا بچہ زیادہ ذہین نہیں ہے تو اسے ذہن بچوں سے کپیئر نہ کریں۔ اس سے وہ احساس کمتری کا شکار ہو سکتا ہے۔ اس کی ذہنی صلاحیتوں کے مطابق ہی اس سے توقعات وابستہ کریں۔

الرجی

لاعلاج نہ ہیں



الرجی کی شدت میں دوروں کی شکل میں اٹھانہ دوتا رہتا ہے۔

تشخیص اور علامات

کسی چیز سے حساسیت پیدا ہوتے ہی جلد میں سوزش اور کھجلی شروع ہو جاتی ہے۔ جلد کا رنگ سرخی مائل ہو جاتا ہے یا سرخ رنگ کے دھبے نمودار ہوتے ہیں۔ بار بار چھینکنا، ناک کا مسلسل بہنا یا بند ہونا، منھنات اور جڑوں کا درد، سانس لینے میں دشواری، آکھن، آنکھ اور ناک میں کھجلی، درد، ورم اور اسہال وغیرہ حساسیت کی بنیادی علامات میں شامل ہیں۔ حساسیت کے دوران ان علامات میں سے ایک یا ایک سے زیادہ واسطے پر سکتا ہے۔ حساسیت سے جو دراصل

الرجی ہم اپنی روزمرہ زندگی میں یہ لفظ اکثر سنتے ہیں۔ کوئی گردہ غبار سے تو کوئی حساس کن خوشبوؤں سے الرجی کی شکاریت کرنا نظر آتا ہے۔ مردوں کی نسبت بچوں اور عورتوں میں یہ شکاریت عام نظر آتی ہے۔ درحقیقت انسانی جسم بعض چیزوں کے معاملے میں اس قدر حساس واقع ہوتا ہے کہ ان کے چھو جانے یا جسم میں داخل ہو جانے سے ایک رد عمل پیدا ہوتا ہے۔ اس رد عمل کو حساسیت یا الرجی کا نام دیا گیا ہے۔ جو چیز یہ رد عمل پیدا کرتی ہے، اسے حساسیہ (Allergen) کہا جاتا ہے۔ ایک چیز جو آپ کے جسم میں الرجی پیدا کرے، یہیں ممکن ہے کہ وہی چیز کسی دوسرے کے جسم پر کوئی اثر نہ کرے۔ بنیادی طور پر الرجی کی دو اقسام ہیں:

”زکام کی علامات سات سے دس دن تک جبکہ الرجی ہفتوں، مہینوں یا برسوں تک جاری رہ سکتی ہے“

موسمی الرجی (Seasonal Allergy)

یہ سرف مخصوص موسموں میں ہی ظاہر ہوتی ہے۔ سب سے عام پھل الرجی ہے جو ہر سال ہمارے جسم میں ہوتی ہے۔ بعض لوگوں کو موسم سرما اور سرما میں پیدا ہونے والے پھلوں، پھولوں وغیرہ سے بھی الرجی ہوتی ہے۔ اس طرح کی الرجی کی علامات مخصوص موسموں میں ہی ظاہر ہوتی ہیں۔

دائمی الرجی (Perennial Allergy)

سال بھر رہنے والی الرجی کی سب سے خطرناک قسم ہے۔ دائمی الرجی کی علامات خواہ کسی بھی موسم میں جسم میں سرخیش کو ان سے تکلیف ہوتی ہے۔ الرجی کی ان دونوں اقسام کی علامات تقریباً ایک جیسی ہی ہوتی ہیں۔

نیز سارا سال رہنے والی

ہوتا ہے وہ چھینل اور جھونکے ناؤ دوسے کی شکل اختیار کر سکتا ہے۔ الرجی کے مدباب اور روک تھام کے لیے ضروری ہے کہ اس کی مناسب تشخیص کے ساتھ ساتھ اس کی وجوہات کا بھی کھوج لگایا جائے۔ جب گھر کے کسی بھی فرد میں یہ علامات ظاہر ہوں تو کچھ نیچے کہ گھر کی رہنائی سہرائی یا طرز زندگی کے ضمن میں کوئی نہ کوئی غفلت برتی جا رہی ہے۔

زکام، زکام اور الرجی میں کیا فرق ہے؟

الرجی اور زکام میں فرق کرنا بے حد ضروری ہے۔ زکام میں بخار بھی ہو سکتا ہے مگر ناس حساسیت میں کبھی بخار نہیں ہوتا۔ اس کے علاوہ الرجی میں 12 افراد کی ناک اور آنکھوں میں خارش ہوتی ہے جبکہ زکام میں ایسا نہیں ہوتا۔ مزید یہ کہ زکام کی علامات سات سے دس دن تک رہتی ہیں جبکہ الرجی ہفتوں، مہینوں یا برسوں تک جاری رہ سکتی ہے۔ اگر ناک کا بہنا یا بند ہونا ہر سال ایک مخصوص موسم میں مقررہ ایام میں شروع ہوتا ہو تو یہ الرجی ہے۔

الرجی پیدا کرنے والے عناصر

پالتو جانور اور گردوغبار

پالتو جانوروں مثلاً بلی، خرگوش، مرغی، مٹھے وغیرہ کے بالوں اور



جسم میں ایسے جراثیموں کی کثرت ہوتی ہے جو الرجی کا سبب بن سکتے ہیں۔ گردوغبار میں موجود جراثیم سانس کے راستے داخل ہو کر دے جسمی تباہیوں کو قائم رکھنے کا باعث بنتے ہیں۔ ایسے افراد جنہیں ذہن الرجی ہے، اس سے زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔

پاپن گریز

پاپن گریز جن میں گھاس اور پھولوں کے پارکینڈ ذرات ہوتے ہیں، ہوا میں شامل ہو کر الرجی کا سبب بنتے ہیں۔ ان سے جلد، انعام ناس اور آنکھیں زیادہ متاثر ہوتی ہیں۔ یہ ذرات ہوا کے ساتھ سفر کر سکتے ہیں اور موسم بہار اور گرمیوں کے مہینوں میں زیادہ تکلیف دہ ثابت ہوتے ہیں۔

ادویات اور اشیائے خوردونوش

بہت سے لوگوں کو ادویات وغیرہ سے بھی الرجی ہوتی ہے۔ خصوصاً بچوں اور حاملہ خواتین کو اس ضمن میں حد درجہ احتیاط کا مظاہرہ کرنا چاہیے۔ بعض لوگوں کو کھانے پینے کی اشیاء سے بھی الرجی ہو سکتی ہے۔ اس قسم کی الرجی عام طور پر پھولے پھولے پھلوں کو زیادہ ہوتی ہے۔ بچوں میں الرجی پیدا کرنے والی عام اشیاء میں وودھ، انڈے، گرنی دار میوے، گھیوں، سویا، سبب شامل ہیں۔ اگر آپ کا بچہ چند ایک کھانوں سے الرجی ہے تو ماہر الرجیات سے مشورہ کریں۔

کاسمیٹکس

عام طور پر یہ سمجھا جاتا ہے کہ غیر معیاری اور ملاہت والی کاسمیٹکس کے استعمال سے خواتین کی جلد خراب ہو جاتی ہے۔ درحقیقت اگر آپ کو کاسمیٹکس میں شامل کیے گئے اجزاء میں سے کسی ایک سے بھی الرجی ہے تو چاہے آپ کسی مستند کمپنی کی معیاری کاسمیٹکس ہی کیوں نہ استعمال کریں، آپ کی جلد پر اس کے منفی اثرات مرتب ہو سکتے ہیں۔





FISH OIL SERIES



- کو لیسٹروں کو کنٹرول کرے۔
- دل کو مضبوطی فراہم کرے۔
- گھٹنوں، جوڑوں اور کمردرد میں آرام دے۔



سپر ڈائیٹ
ایک ماہ میں
15 پائونڈ وزن
کم کریں۔

Rs. 3000

ریلکسوں
Rs. 1990
ذہن نشین اور پریشانی
سے نجات حاصل کریں۔

ہیئر سکن اینڈ نیلز
Rs. 1400
آپ کی خوبصورتی،
آپ کا اعتماد۔

بی کمپلیکس
Rs. 1250
توانائی اور خوشگوار
موڈ بحال کرے۔

ملٹی وٹامن گمیز
Rs. 990
بچوں کیلئے طاقت اور
ذہانت سے بھرپور فارمولا۔

میلاتون
Rs. 690
پرسکون اور گہری نیند،
آپ کی صحت و نشاط بخشاں۔

ایوننگ پرائم روزائل
Rs. 1150
ہارمونز بیلنس اور
جواں جلد کیلئے۔

لیور کیئر
Rs. 1680
بیکر کے کام کرنے کی
صلاحیت کو بہتر بنائے۔

آئی کیئر
Rs. 1250
کمزور بینائی سے
نجات حاصل کریں۔

الٹرا شیوگر کنٹرول
شوگر لیولز کے
ساتھ بڑھتے
ہوئے وزن کو
بھی کنٹرول کریں۔

Rs. 1200

**کیلشیم میگنیشیم
اینڈ زنک**
Rs. 1390
ہڈوں کا پڑھنا اور ہڈیوں
کے مسائل سے نجات حاصل کریں۔

**کیلشیم پلس
وٹامن ڈی**
Rs. 690
ہڈیوں اور دانتوں
کو مضبوط بنائے۔

جوائنٹن
Rs. 1990
جوڑوں اور گھٹنوں کے
درد سے نجات دلائے۔

ہیئر گرو
Rs. 1000
بالوں کو دوبارہ اگانے
اور گرنے سے روکے۔

وٹامن ای
Rs. 990
انٹی آکسیڈنٹ سپورٹ کے
ساتھ عمر کے اثرات کو کم کرے۔

وٹامن سی
Rs. 750
قوت مدافعت
کو بڑھائے۔

جینٹل آئرن
Rs. 1150
جسم میں آئرن کی کوئی کمی
خون بنانے میں مدد کرے۔

زنک
Rs. 790
انسانی جسم کی حفاظت اور
گرفتگی کیلئے انتہائی ضروری۔

VITAMAX SERIES

وٹامکس
Rs. 690
توانائی اور طاقت کے
لیے تمام ضروری وٹامنز۔

وٹامیکس گولڈ (پرفارمنس)
Rs. 2000
کمزوری کو دور کرے، آپ
بھرپور تندرست اور جوان
رہیں گے۔

وٹامیکس گولڈ (انرجی)
Rs. 1400
بھرپور توانائی اور تندرستی
کے لیے۔

وٹامیکس ڈیابٹک
Rs. 1200
شوگر سے ہونے والی
تندرستی کو بحال کرے۔

وٹامیکس ویمن
Rs. 720
Nutritional ایک عمل
نہ کیلئے۔

مردوں کیلئے یقینی اور فوری نتائج

Men Health Supplements

TOLL FREE **0800 44445**
FDR **02303 7772211**
ORDER **02303 7772208**



ہر قسم کے مضر اثرات سے پاک
100% قدرتی اور محفوظ



Style at Home

Wall Mirrors



گھر کی خوب صورتی بڑھانے کے لیے جہاں دیگر کئی اوقات ہوتے ہیں وہیں شیشے (wall mirrors) بھی پرکشش تاثر پیدا کرتے ہیں۔ پرانے ہتوں میں گھر کے کسی ایک کمرے میں شیشے لگا دینا تھا جو شخص چہرہ دیکھنے کے لیے استہمال ہوتا تھا۔ لیکن آج کل بڑے بڑے حتیٰ کہ دیوار کے ساتھ کے شیشے نہ صرف سراپا دیکھنے بلکہ گھر کی خوب صورتی میں اضافہ کرنے کے لیے بھی لگائے جاتے ہیں۔ انٹرنیٹ ڈیکوریشن میں وال مرر اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اس کے لیے جگہ اور مرر کے ساتھ کا خیال رکھنا ضروری ہے۔ بال و سر اور ڈرائنگ روم میں وال مرر کا استعمال زیادہ اچھا معلوم ہوتا ہے۔ ڈرائنگ، بیڈ روم اور دیگر کمروں میں بھی وال مرر سے سجائے کی جا سکتی ہے تاہم اس ضمن میں کچھ احتیاطی تدابیر ضروری ہیں۔

گھروں کی مناسبت سے وال مرر کا انتخاب

ہر جگہ اور کمرے کی مناسبت سے وال مرر کا انتخاب کریں۔ گول، چکوری، لمبوترے اور لاول شکل کے شیشے زیادہ منہول ہیں۔ لیکن میں ویسے تو وال مرر نہیں لگائے جاتے تاہم فیشن سے کچھ بعید نہیں۔ اس لیے اچھے مرر لگائیں جن کے آریا پارہ یکساں جاسکتا ہو۔ اگر لیکن بیحد ناچہ ایسا مرر لگائیں جس سے باہر بھی دیکھا جاسکتا ہے، اس سے لیکن کشادہ سٹوڈنٹس کا۔ لیونگ روم کے لیے بڑے سائز کے شیشے زیادہ آرتھک ٹیج ویسے ہیں۔ چھوٹے سائز کے شیشوں کو بھی مختلف ڈیزائن اور اشکال میں لگایا جاسکتا ہے۔ ان شیشوں کے فریم اور ان پر بنائے گئے ڈیزائن کمرے کو نہایت جلاب نظر بنا سکتے ہیں۔ انٹیک (Antique) کے شیشے خاص طور پر بہت بھلے

وال مرر کی صفائی

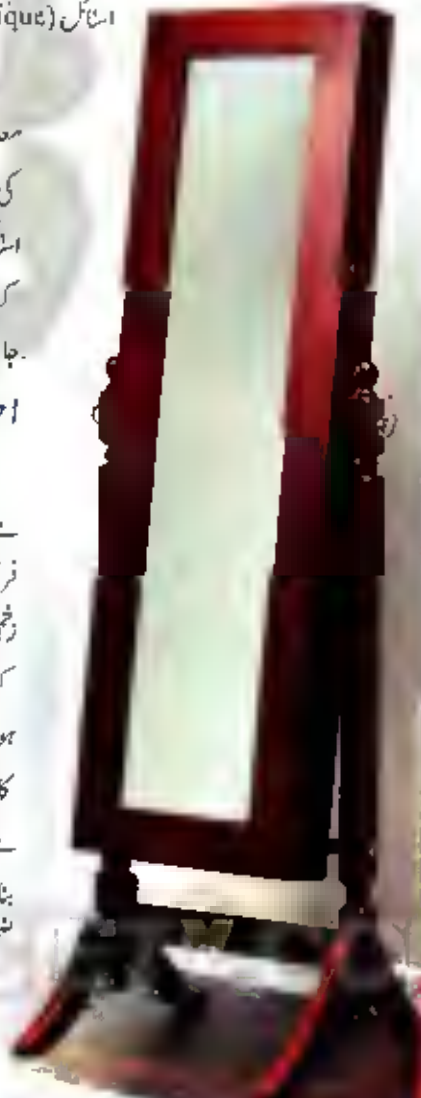
وال مرر اس وقت ہی خوب صورت تاثر دیتے ہیں جب کرا صاف ستھرا، کشادہ اور سلیقہ مند سے ترتیب دیا گیا ہو۔ ان کی صفائی کا خیال رکھنا بھی ضروری ہے۔ اس کا آسان طریقہ یہ ہے کہ ایک ٹین میں پانی گرم کر کے تھوڑا اٹھنا کریں۔ پھر ہر سے بوتل میں ڈال کر اس میں ایک ٹیچ ڈش واشنگ ڈریسٹ ڈال کر خوب بلائیں۔ شیشے پر ہر سے کرتے جائیں اور کسی صاف کپڑے سے شیشے صاف کریں۔ کپڑے کے بجائے ہیرا ٹاول بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ پانی کو اٹھانے کا مقصد یہ ہے کہ اس کے نمکیات ختم ہو جائیں اور شیشے کی چمک دکھ پر ان سے کوئی فرق نہ پڑے۔ پانی میں ڈریسٹ کی بجائے سرکہ بھی ڈال سکتے ہیں۔ اس کے لیے چار حصے پانی میں ایک حصہ سرکہ ڈالیں اور پھر صاف کپڑوں میں چھو کر شیشے صاف کر لیں۔ شیشے صاف کرنے کے لیے پہلے گول گول دھراں میں کپڑا لگائیں۔ پھر عمودی لائنوں میں صاف کریں۔ پھر افقی سمت میں صاف کریں۔ ایسی اوقات پانی سے بھی شیشوں پر داغ رہ جاتے ہیں انہیں صاف کرنے کے لیے سرکہ استعمال کریں۔ شیشوں کے فریم پر کئی کئی جگہ پاشی کی صفائی کے لیے اس کے نازک اور چھبے حصوں پر پاش یا ڈسٹ کلینر استعمال کریں۔

وال مرر لگانے سے پہلے تسلی کریں کہ یہ اچھی کوالٹی کا ہو اور اس کے ٹوٹ جانے کا احتمال نہ ہو

معلوم ہوتے ہیں۔ شیشوں کو کثیف آرت ٹیوش میں کاٹ کر دیوار پر لگانے سے بھی کمرے کی خوب صورتی کو چار چاند لگ جاتے ہیں۔ آرتھک ٹیوش پر دیوار پر شیشے لگانا بھی مقبول ہوم اسٹائل ہے۔ ڈرائنگ روم کے لیے شیشے کی پتھرائی ایک یا دو فٹ سے زیادہ نہ رکھیں جب کہ لمبائی کے رشتے زیادہ اڑے کے ساتھ کا بہتر ہوتا ہے تاکہ چہرے سے سراپے پر نظر ڈالی جاسکے۔ بیڈ روم کے لیے درمیانے سائز کے گول یا چکوری وال مرر استعمال کریں۔

احتیاط

وال مرر لگانے کی صورت میں احتیاط لازم ہے کہ ان سے کسی کو نقصان نہ پہنچے۔ مرر کے گرد فریم ضرور لگوائیں کہ بچے ان کے کناروں سے زخمی نہ ہوں۔ ڈرائی ہے احتیاطی سے ان کے کنارے آپ کو زخمی کر سکتے ہیں۔ وال مرر لگانے سے پہلے تسلی کریں کہ یہ اچھی کوالٹی کا ہو اور اس کے ٹوٹ جانے کا احتمال نہ ہو۔ شیشے دیوار میں لگایا جانے تو اس کے ٹوٹنے کا چانس بھی زیادہ ہوتا ہے۔ ان کے گرد یا کناروں پر فریم کے علاوہ پینٹنگ بھی کی جاسکتی ہے۔ اگر آپ خود ڈیکوریشن میں مہارت رکھتی ہیں تو ان شیشوں کو قدرے خوب صورت بنا سکتی ہیں۔ کلرڈ، سنڈر اور فیورس کی مدد سے ان پر کئی طرح کی سجائے کی جاسکتی ہے۔ اس ضمن میں کسی ماہر کی خدمات بھی لے سکتی ہیں۔



Colour Style

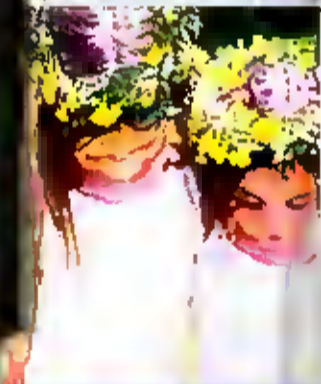
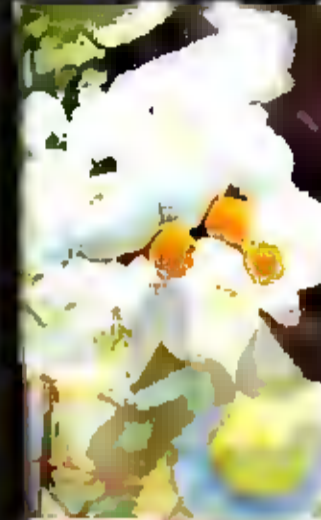
is your

بیلا رنگ خوشی، امید اور بیماری کی علامت ہے

تمام رنگ ایک جگہ اکٹھے کر لیے جائیں تو سب سے نمایاں بیلا رنگ، لگا۔ اس کے مختلف ٹیڈز ہیں جو موقع و محل کے لحاظ سے اپنی مثال آپ ہیں۔ موسم بہار شروع ہوتے ہی بیلا رنگ کچھ زیادہ پسندیدہ ہو جاتا ہے۔ ایک طرف تو پیلے رنگ کے بھول اپنی بہار دکھا رہے ہوتے ہیں تو دوسری طرف موسم کی مناسبت سے لگا بیلا رنگ پیسے بولے ہوتے ہیں۔ قدرت کے نام مناظر سے بھی بیلا رنگ جھلکتا دکھائی دیتا ہے۔ بیلا رنگ خوشی، امید اور بیماری کی علامت ہے۔ دنیا کے ہر کچھ میں اسے دھوپ، جوش و خروش اور اچھے آغاز کی علامت سمجھا جاتا ہے۔ اس کا ایک استعمال لڑائی کے طور پر بھی ہوتا ہے۔ یہ پیکیزم کا سب سے نمایاں رنگ ہے۔ اس لیے حفاظتی علامات (cautionary signs) کے طور پر بھی استعمال ہوتا ہے۔ کلر ٹھیراپی میں بیلا رنگ ڈیپیشن اور بے چینی کو دور کرنے میں فائدہ مند ہے۔ اگر بیلا رنگ ڈپ کا پسندیدہ ہے تو آپ کی شخصیت خوش باش اور پر جوش ہے۔ آپ میں بااکی کلیتی صلاحیتیں موجود ہیں۔ آپ کے خیالات نئے اور اچھوتے ہیں۔ جنہیں آپ تکمیل تک پہنچانے کی صلاحیت رکھنے میں۔ بیلا رنگ پسند کرنے والوں کو پرکششیت کہا جاتا ہے تو بے جا نہ ہوگا۔ یہ خود کے اندر دوسروں کے اچھے عقیدہ نگار ہوتے ہیں۔ ان کی تجویز کرنے کی صلاحیت بہت زیادہ ہوتی ہے۔ یہ لوگ جسمانی تابلیتوں سے زیادہ ذہنی صلاحیتوں کو دکھانے پر توجہ دیتے ہیں۔ انفارمیشن ٹیکنالوجی اور کمپیوٹر سائنس کے شعبوں میں کارکردگی بہت ہوتے ہیں۔ پیلے رنگ کے بارے میں یہ بھی کہا

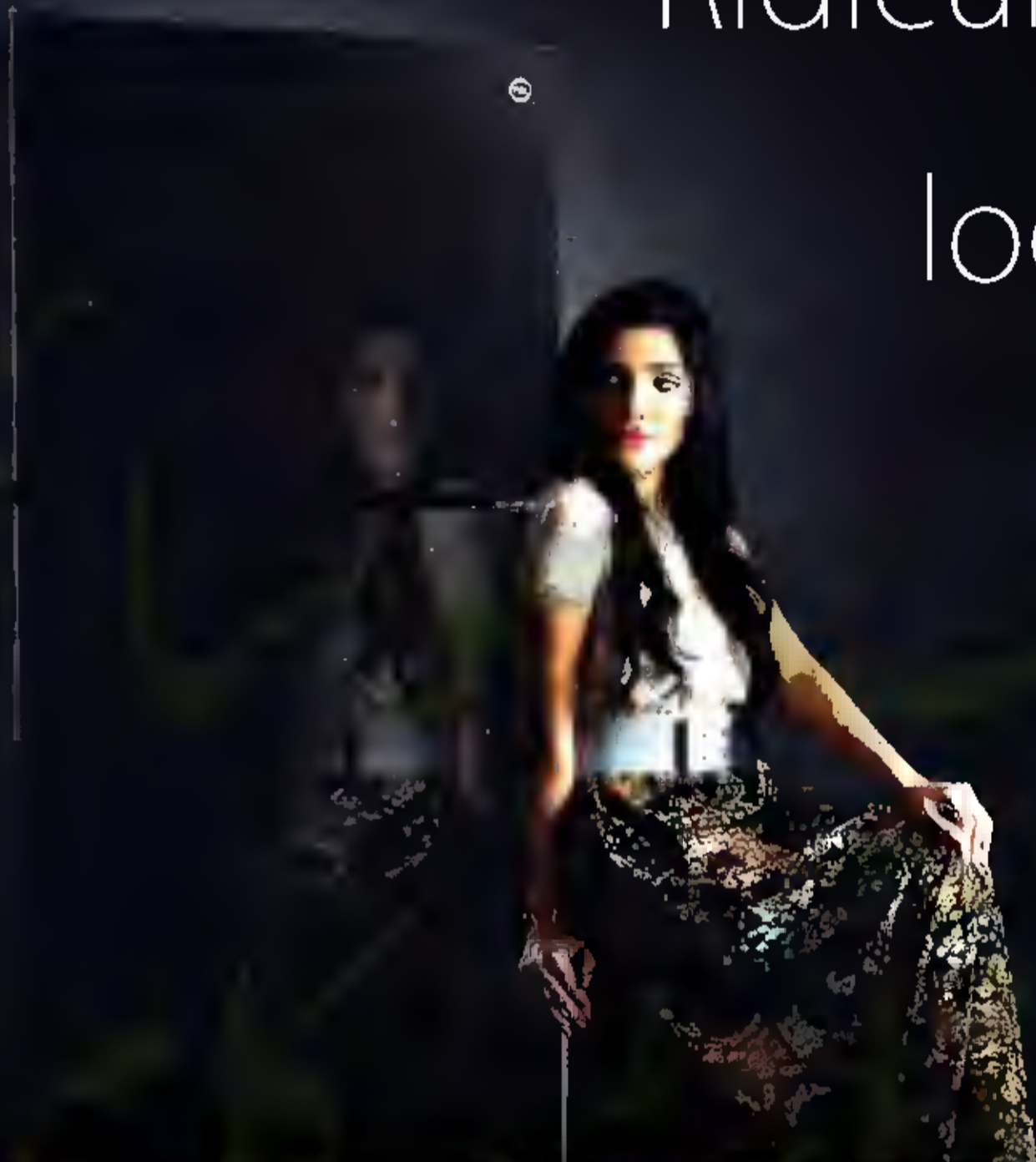
قدرت کے مناظر سے بھی بیلا رنگ جھلکتا دکھائی دیتا ہے

جانتے ہیں کہ یہ دل کا نہیں بلکہ دماغ کا رنگ ہے۔ citrine yellow, lemon yellow, cream yellow, dark yellow, golden yellow۔ کسی حد تک بیلا رنگ منفی پیام دہن کو بھی ظاہر کرتا ہے اور نفرت، ناپسندیدگی کے اظہار کے لیے بھی استعمال ہوتا ہے۔ بیلا رنگ بچوں کو خاصا شوق اور تیز ہے اس لیے بچوں اور بڑے افراد کے کمروں میں ان کا زیادہ استعمال نہ کریں۔ یہ انہیں ضرورت سے زیادہ بااکیونر سکھا ہے۔ کچھ نمائندگی میں اسے بڑی اہمیت وغیرہ سے بھی منسلک کیا جاتا ہے۔ تاہم ان میں پیلے رنگ سے زیادہ ہلکا کچھ اور اس سے وابستہ تصورات زیادہ اہم ہیں۔ کچھ کی بات کریں تو ہمارے ہاں مہندی کے فلکشن پر پیلے رنگ کے لباس اور سجاوٹ پر غصہ ہی تو جردی جاتی ہے۔ ڈھلپن کے لیے مہندی اور مایوں پر پیلے رنگ کے لباس کا اہتمام کیا جاتا ہے۔ خواتین کے لیے بیلا رنگ کچھ اس لیے بھی پسندیدہ ہے کہ وہ کسی بھی موقع پر yellow golden جیورنی پہن سکتی ہیں جو انتہائی خوب صورت تاثر دیتی ہے۔



DESIRE Glass Door

Ridiculously good looking



Change your life



LOW VOLTAGE START

The Low Voltage function regulates electric flow and will start the fridge safely even if the voltage is low.



SMART ECO CONTROL FUNCTION

It helps control electricity consumption and runs the refrigerator at the most economical mode with maximum efficiency.



BOTTLE RACK/SEPARATOR

Keep your bottles and cans sorted and organized with this new feature.



AROMA LOCK

A distinctive and exclusive Palladium-Carbon Based Deodorizer which slows food decay and removes unwanted odors.



STRONGER HINGES

New top quality door hinges mounted smartly to avoid door misalignment.



LED LIGHTS

Modern LED lights give a fresh feel in the refrigerator.

Pak Elektron Limited Toll Free: 0800-00-735 (PEL), www.pel.com.pk | www.facebook.com/pel





حکیم مہمانخوارانا کے حکم سے ترتیب دی گئی، ماں بیٹے والی کو انہیں کے لیے ایک مکمل کا میڈیکل جلد شائع ہو رہی ہے۔

حاملہ خواتین

نگہداشت احتیاط

حمل کے دوران 10 گھنٹے رات کو اور 2 گھنٹے دن کے وقت سونا چاہیے

کے لیے بچے کی پیدائش ایک نیا اور مشکل تجربہ ہوتا ہے۔ تاہم یہ ایک فطری عمل ہے۔ بعض خواتین اس نازک مرحلے کا سوچ کر گھبرا جاتی ہیں کیوں کہ اس عمل کے دوران معمول کی مصروفیات اور سرگرمیوں سے کسی حد تک کنارہ کشی ہو کر بچے کی ضرورت بات کا بھی خیال رکھنا ہوتا ہے۔ آخری ایام میں ذہن میں کئی خیالات اور سوچتے ہیں۔ ذہنی حالت کے علاوہ ان کا جسم بچہ اور جاتا اور پھر بچے کی خوب صورتی و رنگت بھی بدل جاتی ہے۔ ان دنوں وہ بھی تھک جاتی ہیں اور بے احتیاطی خواتین کو ازبت ناک سکتے ہیں۔ دو چار کر سکتی ہے۔ خاص طور پر پہلی بار کا حمل بہت پریشانی کا باعث ہو سکتا ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ حمل کے دوران طبی معائنہ ضرور کروایا جائے اور احتیاطی تدابیر پر عمل کیا جائے۔

نگہداشت کے مقاصد

حاملہ خواتین کی صحت کا خیال رکھنا ان کی اور بچے کے لیے زندگی کے لیے ضروری ہے۔ چیک اپ کے دوران اگر کسی پیچیدگی یا بیماری کے بارے میں معلوم ہو جائے تو، وقت ضروری خارج اور

دار کپڑے استعمال کرنے چاہیے۔ سفر کے دوران موسم کی نوعیت اور تبدیلی کے پیش نظر احتیاطاً درزوں کپڑے ساتھ رکھنے چاہیے۔

تازہ ہوا

حمل کے دوران خواتین کو زیادہ دیر تک ہوا میں رہنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ تازہ ہوا کے حصول کے لیے صبح و شام ٹھنڈا اور کھلی فضا میں سیر کرنی چاہیے۔ حاملہ کے کمرے میں روشنی دان اور کھڑکیاں ضرور ہوں تاکہ دروازہ کھلا رہے اور ہوا کے سردیوں کے موسم میں نیز اور گرمیوں کے موسم میں پنکھا، ایلیمینٹریل یا ایئر کنڈیشننگ سسٹم کا استعمال کیا جائے۔ گرمیوں کے موسم میں کمرے کو کھلے رکھنا چاہیے۔ حمل کے دوران زیادہ سے زیادہ وقت سوچنے کی روشنی میں گزارنا چاہیے۔ سورج کی روشنی میں جلد کے ذریعے وٹامن ڈی حاصل کرنے سے قدرتی طور پر اس وٹامن کی ہسانی ضرورت پوری ہوتی رہتی ہے۔

مناسب جوتے

عورت کو حمل کے دوران احتیاطی آرام دہ جوتے پہنانے چاہیے۔ خاص طور پر اونچی اونچی اور تھکاتے ہوئے جوتے سے بچنا چاہیے۔

میڈیسن سے متعلقہ احتیاط

احتیاط

ماہر معالج کے مشورے کے بغیر بخیریت کوئی بھی دوائی نہیں کھانی چاہیے۔ کسی بھی بیماری کے علاج سے قبل ڈاکٹر کو حمل کے بارے میں پہلی بتائی تاکہ ڈاکٹر دوائی دیکر دیکر وقت حمل کے دوران منسوخ اور یا تو بخیریت نہ کرے۔

سفر سے متعلقہ احتیاط

حمل کے دوران سفر کے متعلق درج ذیل احتیاطی تدابیر پبشرور عمل کرنا۔

چاہیے۔ پیازنی

خانا اور بہت

خست اور ذہنی دہلی سڑک

پر سفر نہ کیا جائے۔ سیر و تفریح

کے لیے بلند مقامات پر چڑھنے اور

اتارنے سے گریز بہتر ہے۔ لمبے سفر اور پبلک

ٹرانسپورٹ پر پھینکی نشست پر بیٹھنے سے ہر

محکم حد تک گریز کریں۔ بحری جہاز کے

سفر کے دوران سمندری ماحول کے

اثرات سے بھی بچیدگی کیوں کہ

تھیں۔ ہوائی جہاز کے سفر سے پرہیز

کیا جائے۔ خاص کر حمل کے 3^{ویں} ترمین

بعد۔

”کسی بھی بیماری کے علاج سے قبل ڈاکٹر کو حمل کے بارے میں پہلے ہی بتادیں“

اونچی اونچی والے جوتے سے گرنے کا خطرہ رہتا ہے جب کہ حمل کے آخری ایام میں جوڑے کے نئے یا نئے مشکل ہوتے ہیں۔ جس جوتے سے حاملہ کے پھسلنے کا خطرہ ہو، وہ بالکل نہ پہنا جائے۔

کھاتے پینے میں احتیاط

حمل کے دوران نظام انہضام بہتر رکھنے کے لیے حاملہ خاتون کو چاہیے کہ کھانا وقت پر کھائے۔ رات کو سوتے وقت گرم دودھ کا گلاس پیے۔ صبح نہار منہ ایک گلاس نیم گرم پانی پی لے۔ میز یاں اور ملاز باہر مقدار میں استعمال کرے۔ قبض سے بچنے کی ہر ممکن کوشش کرے۔ وقت بے وقت یا زیادہ مقدار میں کھانے سے پرہیز کرے۔ کیونکہ ان سے گیس اور قبض پیدا ہوتی ہے۔ تیز جائے اور کافی سے پرہیز کرے اور پانی ہمیشہ ابال کر پیا جائے۔ تازہ پکا دالا اور گرم گرم کھانا کھایا جائے۔ بعض خواتین کو بطور فیشن سلگ، بنت نوشی جب کہ دیرپا توں سے بعض نو توں کو حنف پینے کی عادت ہوتی ہے۔ حمل کے دوران ان کے شدید نقصانات ہیں۔

نیست کروائے جائیں۔ ان ضمن میں صحت مند اور ذراک اور پرہیز بنیادی حیثیت رکھتا ہے۔ پیڑھن میں رکھیں کہ ایک صحت مند خاتون ہی صحت مند بچے کو جنم دے سکتی ہے۔ احتیاطی تدابیر اور نگہداشت کے پیش نظر حمل کے دوران حاملہ کو درزا بل ہدایات پر عمل کرنا چاہیے۔

آرام اور نیند

حمل کے دوران کم از کم 10 گھنٹے رات کو اور 2 گھنٹے دن کے وقت ضرور سونا چاہیے۔ رات کو سوتے وقت گرم دودھ کا گلاس پینا بہتر ہے۔ کوشش کی جائے کہ حاملہ کو روت کے مل لینے کا سیدھا لینا سے خون کی تالیوں پر دباؤ نہ پڑے۔ اگر نیند نہ آئے تو شوروی میڈیسن لینے کے بجائے گانا گانا اور صحت سے رابطہ کر کے صبح ملان اور میڈیسن استعمال کریں۔ حمل کے آٹھویں ایام میں زیادہ آرام کرنا چاہیے۔

مناسب کپڑے

حاملہ خاتون کو وہیم کے مطابق آرام دہ کپڑے پہننے چاہیے۔ بہتر یہی ہے کہ حاملہ صاف آرام دہ اور ڈھیلے کپڑے پہنے۔ موسم سرما میں جزی، جیکٹ، کوٹ اور ڈھیلی جب کہ گرمیوں میں ہلکے، ہاریک اور بنا

Feast for the Eyes



جو خاصی اونچائی پر 1100 فٹ جہاں انہیں مناسب جگہ بھرا آجائے۔ ہر سال کس ملک میں پہلا دن کی اونچائی پر یہ ریسٹوران بنایا جاتا ہے جو ایک ہی ٹیبل پر 22 لوگوں کو سہارا کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ یہ ریسٹوران صرف 8 گھنٹے کے لیے کھلا رہتا ہے۔ اس کا سٹاف فحش ٹین افراد شیف، دو ہیڈ اور انٹرنیٹ پر مشتمل 70 ہے۔ یہ ماہرین تقریباً 40 ممالک میں اپنے ڈیل کا نمونہ پیش کر چکے ہیں۔ کھانے کے لیے اتنا بڑا ڈیڑھ کوئی جی جان والا بندہ ہی کر سکتا ہے۔ اگر آپ بھی ہوا میں لٹک کر کھانا چاہتے ہیں تو اس کے لیے خبر لیں کہ ان کا اگلا پڑاؤ کہاں ہوگا۔

اچھا کھانا شوقین افراد منت ہی جگہوں اور ریسٹورانز میں کھانا لرائی کرتے رہتے ہیں۔ تاہم آسمان کی بلندیوں اور سمندروں کی گہرائیوں میں واقع ریسٹورانز میں کھانا کس خواب کی تکمیل سے کم نہیں۔ ہم میں سے بیشتر لوگ تو شاید ایسے ریسٹورانز کے نام سے بھی واقف نہ ہوں۔ تاہم بیرون ملک آنے والے افراد اور سیاحوں کے لیے ان ریسٹورانز میں کھانا کچھ زیادہ مشکل بھی نہیں۔ ایسے ہی ریسٹورانز کا تعارف ہم آپ سے کروا رہے ہیں۔ آپ کو بھی موقع ملے تو ان کا وزٹ ضرور کریں۔

ہوتا ہے۔ اس فار کا منہ سمندر کی طرف کھلتا ہے جہاں سے آپ سمندر کا نظارہ کر سکتے ہیں۔ اور گرد بڑے بڑے جہازوں کے درمیان اس غار میں بچے کرنا کراہتیں ایڈوٹور سے کم نہیں۔

Snow Restaurant Kemi, Finland

یہ ریسٹوران Finland میں Lumilinnu Snowcastle پر واقع ہے۔ اس ریسٹوران کا درجہ حرارت 5- ڈگریں درجہ ہے۔ ہر سال اسے از سر نو بنایا جاتا ہے اور جنوری میں اس کی اوپننگ کی جاتی ہے۔ اس میں دو پہر اور رات کے کھانے کی سہولت موجود ہے۔ اس میں کھانا کھانے کے لیے پہلے سے ہی بکگ کر دانا پڑتی ہے کیوں کہ اتنا چھامو ق کون ہاتھ سے جانے دے سکتا ہے۔

Dinner in the Sky

یہ ہوائی ریسٹوران دنیا کے کئی ممالک میں اپنی خدمات پیش کر چکا ہے۔ اسے چلانے والے پروپیشنلز ہوائی جگہ پر ریسٹوران کھول لیتے ہیں

Ithaa Restaurant, Maldives

سطح سمندر سے 60 فٹ نیچے یہ ریسٹوران مالڈیپس میں واقع ہے۔ اگر آپ اس میں کھانا کھا رہے ہیں تو باہر کا نظارہ انتہائی دلکش ہے۔ اس میں بیٹھ کر آپ سمندر کو 180 ڈگری تک دیکھ سکتے ہیں۔ مالڈیپس میں جزیران بولی جاتی ہے، اس کے مطابق "Ithaa" کا مطلب "mother of pearl" ہے۔ اس ریسٹوران میں ایک وقت میں 14 لوگ بیٹھ کر کھانا کھا سکتے ہیں۔ اس ریسٹوران کا قیام 2005 میں عمل میں آیا۔ اس ریسٹوران میں داخل ہونا باہر آنا اور کھانا ایک سفر اور خوشگوار تجربہ ہے۔ اس میں بیٹھ کر آپ سمندر میں چھینچھو اور آبی زندگی کے حسن سے کھلوتا ہو سکتے ہیں۔

Hotel Ristorante Grotta Palazzese, Italy

یہ ہوٹل ایک فار کی شکل میں ہے اور صرف موسم سرما میں کھلا

Al Mahara - Dubai, UAE

سی ٹیبل کی فیکس میں بنایا گیا یہ ریسٹوران نہ صرف آپ کی بھوک بلکہ جمالیاتی حس کو بھی راحت بخشتا ہے۔ آرام و نرم و ملائم sitting arrange کے ساتھ اس ریسٹوران میں aquarium کا ماحول



#Dining
 درختوں کے درمیان میں
 کھانے سے لطف اندوز ہوتے ہیں

بنایا گیا ہے۔ ڈائننگ روم کے ارد گرد آپ سمندری زندگی سے بھرپور لطف اٹھا سکتے ہیں۔ منظر ماحول کے ساتھ ساتھ یہاں پر دنیا کے بہترین شیف بھی باڑے کیے گئے ہیں۔

Ristorante Da Pancrazio

یہ ریسٹوران Theater of pompey's کے طے پر بنایا گیا ہے۔ یہ تھیمز 1st century قسٹک بنایا گیا تھا۔ روایتی روسی کھانوں اور اپنے منفرد پاڑ کی بنا پر یہ ریسٹوران اپنی مثال آپ ہے۔

Fanweng Restaurant, China

یہ ریسٹوران چائنا کے شہر Yichang میں واقع ہے۔ یہ ریسٹوران پہاڑ کی چوٹی کاٹ کر بنایا گیا ہے۔ اس کے نیچے آپ Yangtze river کا نظارہ بھی کر سکتے ہیں۔ کھلی فضا کے دلدادہ لوگوں کے لیے یہ ایک اچھی تفریح ہے۔

Piz Gloria, Switzerland

Soneva Kiri Resort, Thailand

کیا آپ نے کبھی درخت پر بیٹھ کر کھانا کھایا ہے؟ اگر نہیں تو بیک میں بنائے گئے اس ریسٹوران میں آپ کو یہ موقع میسر آسکتا ہے۔ Treepod dining کا یہ ایک منفرد تجربہ ہے جس میں مہمان ٹیمپو پوڈ میں بیٹھ کر کھانے سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔ یہ ریسٹوران Koh kood's ancient rainforest میں بنایا گیا ہے۔ یہاں آپ کو zipline aerobatics کے ذریعے دیکھنا فراہم کرتا ہے۔

Labassin Waterfall Restaurant, Philippines

یہ ریسٹوران فلپائن میں موجود ہے جو صرف دوپہر کے کھانے کے لیے کھولا جاتا ہے۔ یہ دائرہ دار قدرتی نہیں بلکہ Labassin Dam سے خارج ہونے والے پانی سے مصنوعی طور پر بنایا گیا ہے۔ اسی پانی کے ذریعے ایک مصنوعی جھیل بھی بنائی گئی ہے جس میں تفریح کے دوران وزٹرز فلپائنی کچھ دیکھ سکتے ہیں۔ مقامی گھبراہٹ اور تفریحی خوبصورتی جانچنے کے لیے یہ ہوٹل ایک خوب صورت مقام ہے۔



At. Mosphere Restaurant, Dubai

دنیا کی بلند ترین عمارت برج خلیفہ پر بنایا گیا یہ ریسٹوران دنیا کے چند نمایاں گھڑی ریسٹورانز میں شمار ہوتا ہے۔ اس کا نام Guinness World Record میں بھی دنیا کے بلند ترین



یہ revolving restaurant جو اسیورتی کا اعلیٰ نمونہ ہے۔ پہاڑ کی چوٹی پر بنایا گیا یہ ریسٹوران کھانے کے ساتھ ساتھ عمدہ قسم کی تفریح بھی فراہم کرتا ہے۔ اس کے revolving floor پر آپ ارد گرد کے مناظر سے بھرپور

ہوٹل کے طور پر شامل ہے۔ اس بلندی پر بیٹھ کر آپ نہ صرف ذہنی کا نظارہ کر سکتے ہیں بلکہ اونچے نواروں کا منظر بھی دیکھ سکتے ہیں۔

Sky Dining Singapore Flyer

گول میز، فائر کورس میبل پر مشتمل اس ریسٹوران میں آپ سنگاپور میں رہتے ہوئے ہمسایہ ممالک ملائیشیا اور انڈونیشیا کی جھلک دیکھ سکتے ہیں۔ یہ world's largest giant observation wheel کے طور پر بھی مشہور ہے۔ اس بلندی پر شاندار مناظر دیکھتے ہوئے کھانا کھانے کی خواہش جھلاکے نہ ہوگی۔

لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔ خاص کر جب ہر طرف برف ہی برف گری ہو۔ اس ریسٹوران کا نام James Bond کی ایک فلم سے متاثر ہو کر رکھا گیا ہے کیوں کہ اس مقام پر فلم کی شوٹنگ کی گئی تھی۔

Due®

All Special

بدلے موسم پر نہ
بدلے چوائس اپنی



Manufacturer
KREATIVE
Cosmetics (Pvt) Ltd
F-102, H-8, D-9/1, Islamabad

Jab Hai *Due* Tu Kuch aur Kyon

Due®

CLEANSING

For All Skin Types

Manufacturer
KREATIVE
Cosmetics (Pvt) Ltd.
E-mail: kreative.dce@gmail.com



For All
Skin Types





شیف ذاکر

اسٹرابیری مافنز

اجزاء

| | |
|--------------------|--------------------|
| 3 کپ : | میدہ |
| 1 چائے کاجج : | بیکنگ پاؤڈر |
| 1 1/2 کھانے کاجج : | دارچینی (تھی ہولی) |
| 1/2 چائے کاجج : | بیکنگ سوزا |
| 1/2 چائے کاجج : | نمک |
| 3 عدد (چھت نہیں) : | انڈا |
| 1 کپ : | کھن (بیرنگ کے) |
| 1 1/2 کپ : | آئین |
| 1 1/2 کپ : | دودھ |
| 2 کپ (کھٹ نہیں) : | اسٹرابیری |

ترکیب

- اوون کو 375°F پر گرم کر لیں۔
- مٹن ٹر کو پیر سے الائن کر لیں۔
- میدے میں نمک، بیکنگ پاؤڈر، بیکنگ سوزا اور دارچینی مکس کر لیں۔
- انڈا، دودھ، چینی اور کھن باؤل میں ڈال کر خوب اچھی طرح مکس کر لیں۔
- کچا، دو جائیں تو میڈن کے آمیزے میں ڈال کر بیٹر تیار کر لیں۔
- ہسٹیاں رہے کہ اس میں گھٹلیاں نہ رہیں۔
- اب اس میں اسٹرابیری مکس کر کے آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- پھر چھج کی مدد سے بیٹر مٹن ٹر میں ڈالیں اور پہلے سے گرم اوون میں 20-25 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- تیار ہونے پر فریج میں سرد کر لیں۔

وائٹ کوفٹہ مصالحہ

اجزاء

کوٹوں کے لیے

بون لیس چکن قیرہ : 1/2 کلو

آلو : 1 عدد (ڈال نہیں)

انڈا : 3 عدد (ڈال نہیں)

بریڈ سٹارٹس : 5 عدد

سفید بیل : 1 کھانے کاجج

ہرا دھنیا (چ) : 1/2 کپ

نمک : حسب ذائقہ

سفید مرچ پاؤڈر : حسب ذائقہ

آئل : فریجنگ کے لیے

گریوی کے لیے

دہی : 1 پاؤ

پیاز : 1 عدد (چوڑا)

کھن : 1/2 کپ

اورک لہسن پیسٹ : 1 کھانے کاجج

سفید مرچ پاؤڈر : 1 چائے کاجج

نمک : حسب ذائقہ

ترکیب

- بریڈ سٹارٹس پانی میں بھگو دیں۔ نرم ہو جائیں تو نیچے ڈال کر نکال لیں۔
- انڈے اور آلو پھیل کر میس کر لیں۔
- چکن میں آئل کے علاوہ تمام اجزاء اچھی طرح مکس کر لیں۔
- اب اس کی بائز بنا کر آئل میں فرائی کر لیں۔
- گریوی کے لیے کھن گرم کر کے پیاز ساتھ کر لیں۔
- اورک لہسن پیسٹ، نمک، سفید مرچ پاؤڈر ڈال کر ایک منٹ پکا لیں۔
- اب دہی ڈال کر 2-3 منٹ پکا لیں۔
- فریجنگ کو نئے شامل کر کے ڈھک کر 3-4 منٹ بجلی آگ پر پکا لیں۔
- سردنگ باؤل میں نکال کر ہرا دھنیا اور گھی سرخ مرچ ڈال کر سرد کر لیں۔





فیشن سلسلہ کی اپریلز

شیف ڈاکٹر Spread



اجزاء

| | |
|--------------|-------------------|
| فیشن (سائیں) | : 4.6 ٹلے |
| اورنگ پیسٹ | : 1 کھانے کا چمچ |
| لیمن جوس | : 2 کھانے کے چمچ |
| سویا سوی | : 2 کھانے کے چمچ |
| لیمن پیسٹ | : 1 چائے کا چمچ |
| گلی کالی مرچ | : 1/2 چائے کا چمچ |
| نک | : حسب ذائقہ |
| آئل | : فراہنگ کے لیے |

ٹاپنگ کے لیے

| | |
|----------------------------|------------------|
| برٹا ہبانو (ہر ایک بوت لی) | : 1/2 کپ |
| ہرا دھنیا (بک کات لی) | : 1 کھانے کا چمچ |
| تل | : 1 چائے کا چمچ |

سرونگ کے لیے

| | |
|---------------|--------|
| چاول (بے روٹ) | : 2 کپ |
|---------------|--------|

ترکیب

- فیشن میں تمام اجزاء شامل کر کے 1-2 گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- پھر آئل گرم کر کے فیشن کو فرائی کریں۔
- پیسٹ میں فیشن رکھ کر بری پیاز، دھنیا اور گل چھڑک کر چاولوں کے ساتھ سرو کریں۔

لیموں کے استعمال سے نہ صرف کھانے کا ذائقہ بڑھتا ہے بلکہ گوشت جلدی گل بھی جاتا ہے



WWW.PAKSOCIETY.COM

A Refreshing Way Naturally

آفتاب قرشی صندل

قدرتی صندل کی نیچرل ریفریشنگ کا ٹھنڈا میٹھا احساس



Aftab Qarshi Dawakhana:

Muzmi Town, 05400 Murree, Abbottabad, Chak, Lahore. Ph: +92-37511532-3
www.aftabqarshi.com Email: aftabqarshi@hotmail.com
www.facebook.com/AftabQarshi



لیٹریٹ اسٹرابری ٹوسٹ

شیف ذاکر Special



ترکیب

- ایک باؤل میں اسٹرا، بی اور وراکپ چینی کس کر کے رکھ دیں۔
- دوسرے باؤل میں انڈے، دو دو نمک اور ایک چمچ دہلا سسٹس شامل کر کے پیسٹ لیں۔
- ہر پیٹا پر یہ اکثر یہاؤسٹ کے لیے انڈوں کے کسچر میں بنو گئیں۔
- فرائنگ ٹین کو چھنا کر کے ہر پیٹا پر یہ 1-2 منٹ کے لیے براؤن ہونے تک پکائیں۔
- پھر نکال کر تھوڑا ٹھنڈا کر لیں۔
- ہر پیٹا پر ہڈ پر اچھے کاج چینی چھن کر لیں۔
- کریم کو اونچی طرح بیٹ کر اس میں اہمہ چینی اور دہلا سسٹس کس کر لیں۔
- سرنگ پلیٹ میں ایک پیٹا، بیڈ رکھیں۔ اوپر کریم اور کئی ہونٹی اسٹرا برنی پھیلا لیں۔
- پھر دوسری پیٹا پر یہ رکھیں۔ اسی طرح لیٹریٹ لگاتے جائیں۔
- سب سے اوپر کریم کی نہ ہونٹی چاہیے۔
- سرنگ سے پہلے ایک گھنٹہ کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- اسٹرا برنی سے تیار کر دیں۔

اجزاء

| | |
|------------|---------------------|
| اسٹرا برنی | : 1 کلو (کئی ہونٹی) |
| چینی پاؤڈر | : 1 کپ |
| دودھ | : 1 کپ |
| بیوی کریم | : 2 کپ |
| انڈا | : 3 عدد |
| نمک | : 1/2 چائے کاجی |
| دہلا سسٹس | : 2 چائے کاجی |
| پیٹا بریڈ | : 6 سلائس |

اسٹرا برنی کھانے سے خطرہ بڑھانے کا کام نہیں ہے
اقسام کے انجینئرز سے محفوظ رہا جا سکتا ہے

Free Delivery

پاک سوسائٹی کے سب سے بہتر شیف ذاکر کی کتاب

Available Now



Scanned by Sultana Nadeem



پاک دیسی گھی



تھوڑی چاہت تھوڑا پیار

بھرپور غذائیت
قدرتی ذائقہ



www.pakdesighee.com

WWW.PAKSOCIETY.COM



شیف ڈاکٹر Special



اسٹیشن چکن سیلڈ

اجزاء

| | |
|------------------------|--------------------|
| 1 عدد (بولوں) | شلہ مرغ |
| 1 عدد (بولوں) | کھیرا |
| 1 عدد (بولوں) | کاجر |
| 1 عدد (سوش کات میں) | نماز |
| 1 عدد (اسٹریک کات میں) | چکن بریسٹ (جم ہول) |
| 2 عدد (پونڈ) | پیاز |
| 2 عدد (بولوں) | ٹیس لیوز |
| 1/2 کپ | ہرا دھنیا (پونڈ) |
| 1/2 کپ | پنی نٹ |
| 1 کھانے کاجی | شوگر سرپ |
| 1 کھانے کاجی | پانی |
| 1 کھانے کاجی | سرکہ |
| 2 کھانے کے کچ | سویا سوی |
| 3 کھانے کے کچ | اولیو آئل |
| 1/2 کپ | لیمون کارن |
| سرنگ کے لیے | کچپ |

ترکیب

- ایک باؤل میں تمام ہیزیاں اور چکن کس کر لیں۔
- دوسرے باؤل میں شوگر سرپ، سویا سوی، سرکہ، لیمون کارن، پنی نٹ، پانی اور اولیو آئل کس کر کے ڈریسنگ تیار کر لیں۔
- اب یہ ڈریسنگ سیلڈ میں ڈال کر خوب اچھی طرح کس کریں۔
- پائیک ریب سے گوڈ کر کے چند گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- کچپ کے ساتھ سرو کریں۔

اجزاء

| | |
|--------------|---------------------|
| 1 کپ | اسٹریچ جوس |
| 1/2 کپ | دانت ڈرنک |
| 1/2 کپ | اسٹرابیری (کات میں) |
| 1/2 کپ | چینی (ہی اوٹی) |
| 1 کھانے کاجی | لیمون جوس |
| 1 کپ | کالا لک |

ترکیب

- اسٹرابیری، دانت ڈرنک اور چینی شامل کر کے لینڈ کریں۔ کالا لک اور اسٹریچ جوس اور لیمن جوس کس کر لیں۔
- سرنگ گلاس میں ٹھوس اسٹرابیری کچر ڈالیں۔
- اوپر اسٹریچ جوس ڈالیں اور پھر بقیہ اسٹرابیری کچر ڈال دیں۔
- لیمن سلائس اور اسٹرابیری سے جاکر سرو کریں۔



اسٹرابیری کو دو میاں سے کاٹ کر چہرے کا مساج کریں اس سے جلد داغ دھبوں سے پاک ہو جائے گی

Scanned By: Saadul Haque



0 Grams Trans Fat PER SERVING

دل کا دوست

کینولا آئل

- ✓ No Preservatives
- ✓ Cholesterol Free
- ✓ High in Vitamin E

Pakistan Standards
PS: 2983-2003

Salva

— GROUP OF INDUSTRIES —

Fatima Vegetable Oil Mills (Pvt) LTD.
10-Km, Faisalabad Road, Okara, Pakistan.
UAN: 044-111-786-048
www.salva.com.pk



0 Grams Trans Fat PER SERVING

سلوی

کینولا کوکنگ آئل

دھارنہ اور دہی سے ہرگز

No Preservatives
Cholesterol Free
High in Vitamin E

COOK within
your Budget



WWW.PAKSOCIETY.COM

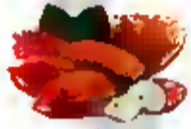


شیف شازیہ

سپرنگ پلاسٹ

اجزاء

| | |
|----------------------|-------|
| دودھ : 2 کپ | سیب |
| 1 عدد | کھجور |
| 5 عدد (کھلی ہوا لیں) | بادام |
| 5 عدد | کاجو |
| 5 عدد | شہد |
| 2 کھانے کے چمچ | |



بادام
Rs. 25/-



کھجور
Rs. 20/-



سیب
Rs. 25/-



دودھ
Rs. 45/-

= Budget 115

ترکیب

- سیب چھیل کر کات لیں۔ تھوڑے سے دودھ میں کھجور، بادام اور کاجو ڈال کر گرائنڈ کریں۔
- باقی دودھ میں سیب اور شہد ڈال کر لینڈ کریں۔
- اب اس میں گرائنڈ کیے ہوئے اجزاء ڈال کر مزید لینڈ کریں۔
- سردنگ گلاس میں نکال کر ٹھنڈا یا فریژ میں سرد کریں۔



سپروان بیف

اجزاء

| | |
|------------------|----------------|
| 1/2 کلو (سڑیں) | بون لیس بیف |
| 1 چائے کا چمچ | ادوک لہسن پیسٹ |
| 1 چائے کا چمچ | مکئی سرخ مرچ |
| 1 چائے کا چمچ | کارن اسٹارچ |
| 1 چائے کا چمچ | ڈارک سویا سوی |
| 1 چائے کا چمچ | لہسن پیسٹ |
| 1 عدد (سڑیں) | بہر شلہ مرچ |
| 1 عدد (سڑیں) | سرخ شلہ مرچ |
| 1/2 کپ | چکن آہیٹ اسٹاک |
| 1 کھانے کا چمچ | پٹی کارلک سوی |
| 1 کھانے کا چمچ | چینی |
| 1 کھانے کا چمچ | سسپی سیڈز |
| 2 کھانے کے چمچ | ادو سڑیں |
| 1/2 کھانے کا چمچ | سویا سوی |
| 4 کھانے کے چمچ | سسپی آئل |



چکن/ہیٹ اسٹاک
Rs. 40/-



سرخ شلہ مرچ
Rs. 110/-



بہر شلہ مرچ
Rs. 12/-



بون لیس بیف
Rs. 180/-

= Budget 342

ترکیب

- بیف پر ادرک لہسن پیسٹ اور ڈارک سویا سوی لگا کر ایک گھنٹے کے لیے میری نیت کریں۔
- پھر آئل گرم کر کے بیف سٹرفرائی کر لیں۔
- بیف تھوڑا اگل جائے تو بہزیاں ڈال کر فرائی کریں۔
- اب سسپی سیڈز کے علاوہ تمام اجزاء ڈال کر بیف گل جانے تک ہلکے آگ پر پکا لیں۔
- تیار ہونے پر سسپی سیڈز چھڑک کر گرم گرم سرد کریں۔

NOVA
GLASSWARE



چکن اپنچیلڈا

شیف شازیہ



ترکیبے

- چکن کے لیے اٹل گرم کر کے اور دک بسن چبست فرائی کریں۔
- پھر چکن ڈال کر سٹرفرائی کریں۔
- چکن کس جاتے تو شراب اور ٹمبلہ سرچ ڈال کر سٹرفرائی کریں۔
- اب باقی 1:1:1 ڈال کر 2-3 منٹ پکا کریں۔
- اچھی ذرا کے لیے انڈوں میں میڈ واؤ ٹمبلہ ٹمبلہ کر کے گاڑھی لٹی
- بی تیار کریں، ہین اسٹیک ٹین اٹمنس اکا کر پکھتا کر لیں۔
- پیچ کی مدد سے اس پر نیارائی ڈالیں اور چھانی پچا تیاں
- کی ٹیس میں پکھلا دیں۔
- اٹل ڈال کر دوڑوں طرف سے فرائی کرنے سے پہلے ہول پر لٹیں کر لیں۔
- سوس کے لیے ٹمبلہ کر کے اس میں میڈ واؤ لٹیں۔
- پھر دوڑوں اور کر کے اس کے پکا کریں۔
- اب باقی 1:1:1 ڈال کر کے کچا ہونے تک پکا کریں۔
- تیار اچھا ڈالیں، پیچ ٹمبلہ پھیلا کر انھیں رول کر لیں۔
- ضرورت: ڈو ڈو تھمب ٹکس کا استعمال کریں۔
- اور پرتیا سون اور اٹلی سرچ سرچ ڈال کر فریش کر دیا کریں۔

اجزاء

| اچھیلا ڈاکے لیے | |
|-----------------|-----------------|
| ٹمبلہ | : 1 کھانے کائچی |
| میڈ واؤ | : 4 کھانے کائچی |
| انڈا | : 2 عدد |
| ٹمبلہ | : 2 کھانے کائچی |
| آٹا | : حسب ضرورت |
| واٹس سوس کے لیے | |
| اور پکھلا کر | : 1 کھانے کائچی |
| ٹمبلہ | : 2 کھانے کائچی |
| میڈ واؤ | : 2 کھانے کائچی |
| کریم | : 1 کپ |
| ڈو ڈو تھمب ٹکس | : 1 کپ |
| ٹمبلہ | : 2 کپ |
| ٹمبلہ | : حسب ضرورت |
| گارنشنگ کے لیے | |
| ٹمبلہ | : 1 کھانے کائچی |

| فلنگ کے لیے | |
|--------------------|-------------|
| ہین لیس چکن (100g) | : 1 کپ |
| ٹمبلہ کر کے | : 1 کپ |
| سویٹ ٹارن | : 1 کپ |
| ٹمبلہ سرچ (100g) | : 1 کپ |
| پکانو | : 1 کپ |
| ٹمبلہ سرچ پاؤڈر | : 1 کپ |
| اور اٹل بسن چبست | : 1 کپ |
| کھن ہون | : 1 کپ |
| چکن پاؤڈر | : 1 کپ |
| ٹمبلہ | : 2 کپ |
| ٹمبلہ | : حسب ضرورت |



انڈا

Rs. 18.-

+



ٹمبلہ سرچ

Rs. 12.-

+



شراب

Rs. 30.-

+



ہین لیس چکن

Rs. 40.-

= Budget 100



شمع زندگی کی



With Vitamin A, D & E

Crystal Clear, Light & Easy to Digest

Reduce Risk of Heart Diseases



ASSOCIATED INDUSTRIES LIMITED INDUSTRIAL AREA AMANGARH, NOWSHERA
ISO 9001:2008, ISO 14001:2004 ISO 22000:2005 CERTIFIED COMPANY

Associated Industries Limited





Free Delivery
شیفٹ شازیہ
گوشت کے پکوان



پین فرائڈ فیش و لیمن سوس

شیفٹ شازیہ Special

اجزاء

- بون لیس فیش ٹکے : 2 عدد
- سویا سوس : 1 کھانے کاج
- لیمون کارن : 2 کھانے کاج
- چلی سوس : 2 کھانے کاج
- میدہ : 3 کھانے کاج
- اورنگ لیم پیسٹ : 1 چائے کاج
- سرخ مرچ پاؤڈر : 1 چائے کاج
- سیسی آئل : پین فرائڈ کے لیے
- نمک : حسب ذائقہ

لیمن سوس کے لیے

- لیمن کا چھلکا (سٹریپس) : 1 کھانے کاج
- چیز سوس : 2 کھانے کاج
- ماپونیز : 2 کھانے کاج
- لیمن سوس : 1 کھانے کاج
- پارسلے (سٹریپس) : 1 کھانے کاج
- نمک : حسب ذائقہ

مرونگ کے لیے

- سلاہ : 1 کپ

ترکیب

- فیش پر آئل اور میدہ کے علاوہ تمام اجزاء کا آدھے گھنٹے کے لیے دیکھ لیں۔
- پھر میدہ میں کھنکھن کر کے گرم آئل میں پین فرائی کر لیں۔
- سوس کے لیے تمام اجزاء بائبل میں مکس کر لیں۔
- مرونگ کرنے میں فیش رکھیں اور پروسس ڈالیں۔
- سلاہ کے ساتھ سرو کر دیں۔



= Budget 93





شیف شازیہ

ڈبل ڈیپکرفش بگر

ترکیب

- فیش پرائمل کے ملا، وقار 1/2 کلو کراؤ بھ گھنے کے لیے، کھوڑیں۔
- پھر ٹوپر آئل میں ترائی کر لیں۔
- بڑی کھنکھانے کا ٹیوٹس کریں۔
- پھر ان پر چلی گارلک سوس لگا لیں۔
- ایک بن پ، ملا، پکا اور نمائندہ کے ملائیں رکھیں۔
- تیار فیش لٹے، کچا کو، امران رکھو بن۔
- اس کے اوپر مسزہ پیسٹ اور لے پوس کا رس لگائیں کہ لگا لیں۔ پھر ٹیوٹس کے ملائیں، ملا، پکا اور ٹیوٹس لٹے، کچا، پھنڈا، ملائیں رکھو بن۔
- تیسرے بن سے کور کر کے باقی پیسٹ، سوس اور فریج فرائز کے ساتھ تیار کریں۔

فیش کے لیے

- بون لیگن فیش ٹکے : 2 عدد
- اوپا ٹیوٹس : 1 کمانے کا پیچ
- لیموں کا رس : 2 کمانے کے پیچ
- چلی سوس : 2 کمانے کے پیچ
- میڈو : 3 کمانے کے پیچ
- اورک ہین پیسٹ : 1 چائے کا پیچ
- سرخ مرچ پاؤڈر : 1 چائے کا پیچ
- سسکی آئل : چین ٹرائنگ کے لیے
- نمک : حسب ذائقہ

اجزاء

- سسکی بگر بن : 3 عدد
- نمائندہ (سٹائٹس) : 1 عدد
- لیموں سوس : 2 کمانے کے پیچ
- چلی گارلک سوس : 2 کمانے کے پیچ
- کھنکھانے : 2 کمانے کے پیچ
- مسزہ پیسٹ : 3 کمانے کے پیچ
- اوپوٹو سٹائٹس : 8-10 عدد
- سلاڈ پنا : 2-3 عدد
- فریج فرائز : سرنگ کے لیے

= Budget 74



لیموں
Rs. 6/-



بون لیموں فیش ٹکے
Rs. 60/-



ٹماٹر
Rs. 8/-





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

روزانہ صرف ایک

ہاشمی اسپغول

Once a Day Pack

استعمال کیجئے

اورفٹ نہیں --- سہولت رہے

PAKSOCIETY.COM

benchmark



حکیم عبدالنقار آغا

روز اسٹرابری سیلڈ

سرنگ : 2
ٹوٹل کیلوریز : 257

| کیلو گرام | اجزاء |
|-----------|-------------------------------|
| 58 | اسٹرابری : 8-10 عدد |
| 170 | ایوڈ کاڈو (چھوٹا) : 1 عدد |
| 9 | پستہ : 5 عدد (1 ایک ہینڈ) |
| 3 | لیمون کارس : 1 کھانے کا چمچ |
| 16 | سینی پاؤڈر : 1/2 کھانے کا چمچ |
| 0 | روزوانہ : 1 کھانے کا چمچ |
| 1 | پودینہ (پتے) : 1/2 کپ |

ترکیب

- اسٹرابری اور ایوڈ کاڈو کو چھوٹے کیوبز میں کاٹ لیں۔
- روزوانہ اور لیمون کارس کس کر لیں۔
- باڈل میں پستہ، اسٹرابری، ایوڈ کاڈو اور سینی پاؤڈر کس کریں۔ پھر روزوانہ ڈال کر بلا لیں کہ کس ہو جائے۔
- پودینے کے پتے شامل کریں اور ٹھنڈا کر کے سرو کریں۔

ایوڈ کاڈو میں کیلیے کی نسبت 35 فیصد زیادہ پونا ایسٹیم پایا جاتا ہے
یہ فائبر کے حصول کا بھی بہترین ذریعہ ہے۔

VINCÉ

Beautiful Skin Matters

Look Younger
Feel Younger

With Vince Perfect 30s
Cream + Face Wash



Ever enjoy 30s Weather you are in 40s,50s or 60s

www.vincecare.com

FOR TRADE QUERIES: 0300 5124077, 0300 8887354



چکن اینڈ نوڈلز شوپ

سرونگ : 2
نوڈل کیلوریز : 348

اجزاء

| | | |
|--------------------|-----------------------|-----|
| نوڈلز | : 1/2 پکٹ (آبی، بونی) | 96 |
| بون لیس چکن (سائس) | : 1/2 پاؤ (ڈبہ لیس) | 165 |
| سویا سوس | : 1 کھانے کا چمچ | 9 |
| ہرادیٹیا (کٹا ہوا) | : 1 کھانے کا چمچ | 1 |
| کارن فلور | : 1 کھانے کا چمچ | 26 |
| فٹن سویں | : 1 چائے کا چمچ | 3 |
| ہری پیاز | : 1/2 عدد (ٹی، ہری) | 0 |
| چکن اسٹاک | : الٹرا | 48 |
| کالی مرچ پاؤڈر | : حسب ذائقہ | 0 |
| نمک | : حسب ذائقہ | 0 |



ترکیب

- چکن اسٹاک میں چکن اور نوڈلز ڈال کر ابالیں۔
- پھر نمک، کالی مرچ پاؤڈر اور کارن فلور کس کر کے گچ سے بلائیں۔
- گلاڑھا ہو جائے تو سویا سوس اور فٹن سویں ڈال کر پڑھنے سے اتار لیں۔
- برے دھنیے اور پیاز سے سما کر سرد کریں۔

سپرنگ پاستا

سرونگ : 2
نوڈل کیلوریز : 483

اسٹراپیری لیمونینڈ

| | | |
|-----------------|------------------------|----|
| پانی (مٹھا) | : 2 کپ | 0 |
| پائین اپیل جوس | : ڈزاکپ | 66 |
| لیمون کارس | : 1 کھانے کا چمچ | 3 |
| اسٹراپیری | : 3 عدد (کلی، آبی) | 17 |
| سٹیل لیور | : 2-3 عدد (پرکٹھت لیس) | 0 |
| برف (کلی، مٹھا) | : حسب ضرورت | 0 |

ترکیب

- پائین اپیل، لیمن، پانی اور لیمن کارس کس کر لیں۔
- پھر اس میں اسٹراپیری، سٹیل لیور اور برف ڈال دیں۔
- فریش پش کیجیے۔

NOVA GLASSWARE



اجزاء


| | | |
|-----------------|---------------------|-----|
| نوڈلز | : 1 پکٹ (آبی لیس) | 192 |
| کاجر | : 1/2 عدد (ڈبہ لیس) | 12 |
| بشروم | : 5-7 عدد (کٹ لیس) | 11 |
| بون لیس چکن | : 1/2 پاؤ (ڈبہ لیس) | 165 |
| سرکہ | : 1 چائے کا چمچ | 1 |
| کالی مرچ پاؤڈر | : حسب ذائقہ | 0 |
| کھنسن | : 1 کھانے کا چمچ | 102 |
| ہرادیٹیا (مٹھا) | : 1 کھانے کا چمچ | 0 |
| ہری پیاز (مٹھا) | : 1 کھانے کا چمچ | 0 |
| نمک | : حسب ذائقہ | 0 |

ترکیب

- بین میں کھنسن گرم کر کے چکن فرائی کریں۔
- تھوڑا اگل جائے تو کاجر، بشروم، نمک اور کالی مرچ پاؤڈر ڈال کر فرائی کریں۔
- اب اس میں سرکہ اور نوڈلز ڈال کر تھوڑی تیز آگ پر گچھا جلاتے ہوئے فرائی کریں۔
- سرونگ پلیٹ میں نکال کر ہرادیٹیا اور پیاز چھڑک کر سرد کریں۔



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 Standard





WWW.PAKSOCIETY.COM



گریک اسٹائل چکن اسکیمورز

اجزاء

| | |
|---------------------|--------------------|
| 1/3 کلو (دس کپوز) | برون لیس چکن بریسٹ |
| 1 کھانے کا چمچ | گٹلی کالی مرچ |
| 1 کھانے کا چمچ | لہسن پیسٹ |
| 2 کھانے کے چمچ | پارسلے (ہینڈ) |
| 3 کھانے کے چمچ | اولیو آئل |
| 1 چائے کا چمچ | اوربک پیسٹ |
| 1/2 چائے کا چمچ | اوربک ٹو |
| اندو (کے برکات میں) | نماز |
| اندو (کے برکات میں) | پیاز |
| 1/2 کپ | لیمن جوس |
| حسب ذائقہ | نمک |
| حسب ضرورت | وڈن اسکیمورز |

(30 منٹ کے لیے این میں اول کر سکیں)



Special
حکیم عبدالغفار آغا

دہی کے کباب

اجزاء

| | |
|-----------------|------------------|
| 1 کپ | دہی (hung curd) |
| 1 کھانے کا چمچ | ہرا دھنیا (ہینڈ) |
| 1 کھانے کا چمچ | ہری مرچ (ہینڈ) |
| 1 کپ | آٹل |
| 2 کھانے کے چمچ | ہمیدہ |
| 4 کھانے کے چمچ | ٹیسٹ (مٹھا ہوا) |
| 1 چائے کا چمچ | اوربک پیسٹ |
| 1 چائے کا چمچ | کالی مرچ پاؤڈر |
| 1/2 چائے کا چمچ | زیرہ پاؤڈر |
| اندو (ہینڈ) | پیاز |
| حسب ذائقہ | نمک |

ترکیب

- میدے اور آٹل کے علاوہ تمام اجزاء دہی میں اچھی طرح مکس کریں۔
- یہ قدرے گاڑھا کچھ ہونا چاہیے۔
- اب اسے گول کبابوں کی شکل میں تقسیم کر لیں۔
- ایک پلیٹ میں میدہ پھیلا لیں اور اس میں کباب اچھی طرح کوٹ (coat) کر لیں۔
- آدھے گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھیں اور پھر نکال کر تمام کباب دونوں طرف سے شلو فرائی کرتے جائیں۔
- سوس اور سلڈ کے ساتھ سرو کریں۔



ترکیب

- نماز اور پیاز کے کیوبز پر تھوڑا سا نمک اور کالی مرچ پاؤڈر چھڑک کر رکھ دیں۔
- چکن میں اوربک لہسن پیسٹ، لیمن جوس، گٹلی کالی مرچ اور یگانو اور نمک مکس کر کے آدھے گھنٹے کے لیے رکھا دیں۔
- اب چکن، پیاز اور نماز کو اسکیمورز میں پر لیں۔
- 5-7 منٹ کے لیے گرل کریں۔
- گرلنگ کے دوران اولیو آئل سے برش کر لیں۔
- سرونگ ڈش میں نکال کر پارسلے سے سجا کر سرو کریں۔





ترکمان کریمی ٹماٹو کری

Special
حکیم عبدالغفار آغا



ترکیب

- مہری نیشن کے تمام اجزاء اور بی میں کس کر لیں۔
- اب چکن پر لگا کر آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- گرل بین میں چکن کو 7-5 منٹ گرل کریں۔
- بین میں آئل گرم کر کے بازار نائی کریں۔
- اب اور ک بسن پیسٹ سائے کریں۔ ساتھ ہی چکن بھی شامل کریں۔
- ٹماٹو پورن میں لہوں کا رس، نمک، کالی مرچ پاؤڈر اور کریم انچی طرح سے کس کر لیں۔
- اب چکن میں شامل کر کے 5-7 منٹ بجلی آؤٹ پریچ کریں۔
- پھر چرخے سے اتار لیں۔
- برے دھنیے سے سجا کر گرم گرم سرو کریں۔

کریمی ٹماٹو سوس

- 1 کپ : ٹماٹو پورن
- 1/2 کپ : کریم
- 2 کھانے کے چمچ : لہوں کا رس
- 1/2 چائے کا چمچ : نمک
- 1/2 چائے کا چمچ : کالی مرچ پاؤڈر

اجزاء

- MENU** بون لیس چکن : 1/2 کلو (2 پورن)
- پیاز : 2 عدد (ہریڈ)
- اور ک بسن پیسٹ : 1 کھانے کا چمچ
- برادھنیا (ہریڈ) : 1 کھانے کا چمچ
- آئل : حسب ضرورت
- مہری نیشن کے لیے
- دہی : 1/2 کپ
- الٹی ٹاپ : 1 چائے کا چمچ
- کھانساٹھ : 1 کھانے کا چمچ
- نمک : حسب ذائقہ



PAKSOCIETY.COM





Shamim Ghee Industry (Pvt.) Ltd. Bahawalpur

Head Office: 6-B/2, Tipu Shaheed Road, Model Town, A, Bahawalpur

UAN: 062-111-266-277 Fax: 062-2887407





Special
حکیم عبدالنفاہ آغا

پھر کباب مصالحہ

اجزاء

| | |
|------------------|---------------------|
| تیمہ | : 1/2 کلو (ہال لمب) |
| دہی | : 1 کپ |
| زیرہ پاؤڈر | : 1 کھانے کاجی |
| سرخ مرچ پاؤڈر | : 1 کھانے کاجی |
| بلدی پاؤڈر | : 1 چائے کاجی |
| سبز الائچی پاؤڈر | : 1 چائے کاجی |
| دراہنی پاؤڈر | : 1/4 چائے کاجی |
| اندا | : 1 عدد (ہینٹ لیں) |
| لونگ | : 2 عدد |
| ہباز | : 2 عدد (بڑے ہباز) |
| برینڈ کریمز | : 1/2 کپ |
| نمک | : حسب ذائقہ |
| آئل | : حسب ضرورت |

ترکیب

- تھے میں اندا، برینڈ کریمز اور نمک مکس کر لیں۔
- آئل میں ہباز براؤن کر کے پیس لیں پھر دواہارہ آئل میں ڈال کر پکا لیں۔
- اس میں دہی پیسٹ کرالیں۔
- زیرہ پاؤڈر، نمک، سرخ مرچ پاؤڈر، بلدی، الائچی پاؤڈر اور دراہنی پاؤڈر اور لونگ ڈال کر پکا لیں۔
- نیچے کے ادول شکل کباب بنا کر مصالحے میں ڈال دیں۔
- جیسی آٹھی پر ڈھک کر آدھے گھنٹے کے لیے پکا لیں۔ پانی خشک ہونے لگا تو چوبے سے اتار لیں۔
- گرم گرم سرد کریں۔

کباب کو تھکی بنانے چوں تو مصالحے میں تھکن ڈالنے
پہلے پتھر لیں

Free Delivery
حکیم صاحب کا
دسترخوان



Hasoonna

Down

شکریہ: عائشہ سلیم

”ان کہی“، ”جہانیاں“، ”محبوب کنارے“، ”کرن کہانی“، ”آنسو“ سے جگمگاتی ہے۔ پاکستان ٹیلی ویژن کا پہلا اسکرپٹ پلے ”کرن کہانی“، پہلا ٹیلی ویژن ڈراما ”پرچھائیاں“، معاشرتی مسائل اور منصوبہ بندی کے متعلق پہلا ڈراما سیریل ”آہٹ“ انہی کے قلم سے لکھا گیا۔ ان کے لکھے ہوئے ڈرامے آج بھی یاد کیے جاتے اور مثال کے طور پر سامنے رکھے جاتے ہیں۔

حسینہ معین کے بلاخیز اسلوب میں یہ سیریل بھی نہیں آیا کہ ایک ہی ڈرامے

پاکستان کی مایہ ناز پلے رائٹر، ڈراما سٹ اور اسکرپٹ رائٹر ہیں۔ پاکستان ڈراما انڈسٹری میں حسینہ صاحبہ اپنی مثال آپ ہیں۔ ان کے بارے میں اندیادالے کہتے ہیں کہ ”حسینہ معین ہمیں دس دو تھو ڈراموں میں پاکستان کو پیچھے چھوڑ دینے لگی۔“ ان کے ڈرامے پاکستان کے علاوہ انڈین اور کئی ممالک کے چینلز پر بھی بے پناہ مقبول ہیں۔

پاکستان ٹیلی ویژن کی تاریخ ان کے لکھے ہوئے یادگار ڈراموں،

میں کردار بول رہا ہوا اور پلاٹ نیچے جامد کچھٹ بن بیٹھا ہو۔ اس کی وجہ ہے کہ وہ آرٹ ورک میں اپنے فن پارے کے تخلیق کرکے وہ خط سے کبھی نا آشنا نہیں ہوتیں۔

”انڈیا والے کہتے“

ہیں کہ حسینہ معین ہمیں

دے دو تو ڈراموں

میں پاکستان کو پیچھے

چھوڑ دیں گے

حسینہ معین نے اپنے کیریئر کا آغاز تو 1970ء میں کیا تاہم ان کے عروج کو تا حال زوال نہیں۔ نہ ہی مستقبل میں ایسا سوچا جاسکتا ہے۔ ان کے لکھے ہوئے ڈراموں میں پر نام کر کے کئی اراکروں نے شہرت کی بلندیوں کو چھوا۔

ان کے ڈراموں میں خواتین مرکزی کردار ادا کرتیں اور زندگی کے ہر شعبے میں اپنا آپ منواتی نظر آتی ہیں۔

حسینہ معین پاکستانی ڈراما انڈسٹری کا قیمتی اثاثہ ہیں۔ اپنی محنت اور کامیابی کے بل بوتے پر وہ پرائم ٹائم پر نامور ٹیلی ویژن پروگراموں کی پیشکش اور ایوارڈز بھی حاصل کر چکی ہیں۔ شائستہ لہجہ، شائستہ مزاج اور خوش گو اور شخصیت کی حامل محترمہ حسینہ معین سے کی گئی گفتگو پیش خدمت ہے۔

شیف آؤٹشل: اپنی ابتدائی زندگی کے بارے میں کچھ بتائیں؟

حسینہ معین: میری پیدائش 21 نومبر 1941ء کو کانپور، انڈیا میں ہوئی۔ قیام پاکستان کے وقت ہم لوگ راولپنڈی شفٹ ہو گئے۔ کچھ عرصہ لاہور میں بھی گزارا۔ گریجویشن اور ماسٹری ڈگری کراچی سے حاصل کی۔

شیف آؤٹشل: لکھنے کی طرف رجحان کیسے ہوا؟

حسینہ معین: بچپن میں میگزین میں کہوں کے لیے آرٹیکل لکھتی تھی۔ شوق پیدا ہوا تھا۔ میرے اساتذہ نے اس ضمن میں میری بہت رہنمائی اور حوصلہ افزائی کی۔

شیف آؤٹشل: باقاعدہ لکھنا کب شروع کیا؟

حسینہ معین: میرا پہلا ڈراما آغا ناصر نے پروڈیوس کیا۔ تب میں سینکڑے اکر میں تھی۔ پہلے ہی ڈرامے کو ایوارڈ مل گیا۔ اس ڈرامے کے بعد ریڈیو والوں کو خطوط آنا شروع ہو گئے کہ مزید ایسے ڈرامے چلائے جائیں۔ اسٹوڈیو ٹائمن کے لیے بھی ڈرامے لکھے۔ گریجویشن تک میں نے 15-12 ڈرامے لکھے۔

شیف آؤٹشل: آپ نے انڈین چینل کے لیے بھی ڈراما لکھا؟

حسینہ معین: جی ہاں ایک انڈین چینل کے لیے ”تجبا“ ڈراما لکھا۔ وہ بہت ہٹ ہوا۔ اس کے بعد دور درشن چینل پر ”کٹنگس“ کے نام سے ڈراما آن ایئر ہوا۔ جہاں پاکستان کا نام لیا مشکل ہو، وہاں بھی پاکستان کے ڈرامے دیکھے جاتے ہیں۔

شیف آؤٹشل: کہا جاتا ہے کہ انڈین فلم ”حنا“ کی اسٹوری آپ نے لکھی تھی؟

حسینہ معین: راج کپور میرے سے فلم لکھوانا چاہتے تھے۔ پہلے تو میں منع کرتی رہی لیکن ان کی بیماری کے بعد ان کے گھر والوں کی فرمائش پر میں نے فلم کے ڈائیلاگ لکھے۔ اس وقت پاک انڈیا تعلقات زیادہ بہتر نہیں تھے۔ پاکستانیوں کے جذبات مجروح نہ ہوں، اس لیے میں نے فلم میں اپنا نام شامل کرنے سے منع کیا۔ راج کپور شہناز شیخ کو فلم میں لینا چاہتے تھے لیکن شہناز نے بھی منع کر دیا۔ میرے کہنے پر انہوں نے زینا اختر کو فلم میں ساکن کیا۔

شیف آؤٹشل: پاکستانی فلم انڈسٹری کے لیے آپ نے کون سی

حسینہ معین: اب ڈراموں کا میاں پچھلے جیسا نہیں رہا۔ بہت سے چینلر محض پیسا کمانا چاہتے ہیں۔ اداکاری اور ہدایت کاری پر خاص توجہ نہیں دیتی جا رہی۔

شیف آؤٹشل: آپ کے خیال میں آج کل کے ڈراموں میں کیا کمزوری ہے؟

حسینہ معین: موجودہ ڈراموں میں ٹیم ورک کی کمی ہے۔ ہر کوئی کامیابی کا سہرا اپنے سر سجانا چاہتا ہے۔ اداکار لکھتے ہیں کہ ڈراما ان کے دم سے کامیاب ہے اور ڈائریکٹر لکھتے ہیں کہ ڈراما کے سٹوری ہیں۔ ماضی میں ہم باہمی مشورے سے کام کرتے تھے۔ تب کام میں احساس کمتری یا برتری کا احساس نہیں ہوتا تھا۔ نہ ہی مالی مسائل کھڑے کیے جاتے تھے۔

شیف آؤٹشل: آج کل کمرشل ٹیلی ویژن کا دور ہے۔ اس بارے میں آپ کیا کہیں گی؟

حسینہ معین: آج کل روایت اور کچھ کے بجائے گیمز کا فارمولا چلا ہے۔ اسپونسرز کو چاہیے کہ وہ اپنی روایت اور تہذیب کے مطابق چیز کو کمرشل کر سکیں تاکہ ہمارا میڈیا قائم رہ سکے۔

شیف آؤٹشل: ”تجبا“، ”نئے سلسلے“ کیا ڈراما تھا؟

حسینہ معین: ”تجبا“ ماضی کا ایک شاندار ڈراما تھا۔ ”نئے سلسلے“ اس کا مقابلہ کر سکا یا نہیں، یہ سب جانتے ہیں۔ میں نے اس کی کچھ قطعیں لکھیں۔ بعد میں کچھ غیر منقطع تہذیبوں کے باعث اپنا نام ہٹوا لیا۔ اس میں ایسی تہذیبوں کی کئی جو میرے میڈیا سے تم نہیں۔

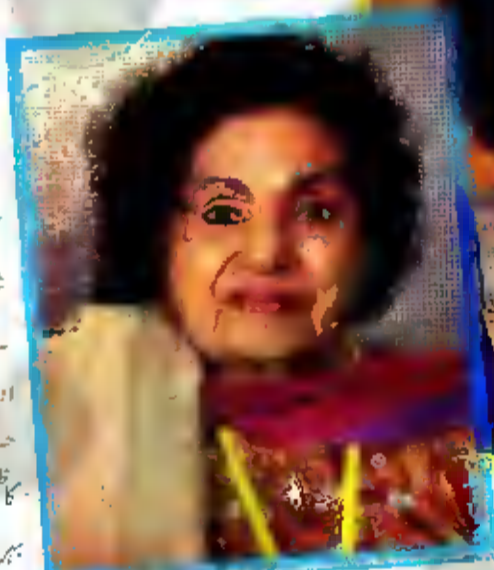
شیف آؤٹشل: آپ نے زیادہ تر

کن ڈائریکٹرز کے ساتھ کام کیا؟

حسینہ معین: شیریں خان، محسن علی، شعیب منصور کے ساتھ زیادہ کام کیا۔

شیف آؤٹشل: آپ کے ڈراموں سے شہرت حاصل کرنے والے اداکار؟

حسینہ معین: قاضی واجدہ گل، راحت کاکھی، طلعت حسین، جمشید انصاری، ہر روز سبزواری، آصف رضا میر، نیلو فر، شہناز شیخ، مرید خان، زینا اختر، ثانیہ سعید۔



فلمیں لکھیں؟

حسینہ معین: عثمان بیروزادہ کی ڈائریکشن

میں ”نزدیکیاں“ فلم کے ڈائیلاگ لکھے۔ اس میں عثمان بیروزادہ اور ثمنین بیروزادہ نے مرکزی کردار ادا کیے۔ دوسری فلم ”کہیں پیار نہ ہو جائے“ جاوید شیخ نے ڈائریکٹ کی تھی۔ اس میں شان، رشیم اور سلیم شیخ مرکزی کردار ادا کر رہے تھے۔

شیف آؤٹشل: آپ کا مشغلہ؟

حسینہ معین: مجھے سز کرنے کا بہت شوق ہے۔ سفر کرنے سے ذہن بڑھتا ہے۔ دماغ کھلتا ہے۔ لوگوں کو دیکھ کر نئے آئیڈیاز ذہن میں آتے ہیں۔

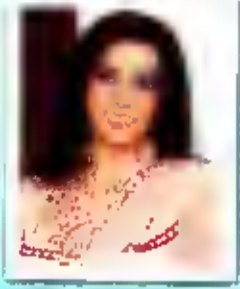
شیف آؤٹشل: کوئٹہ کا شوق ہے؟

حسینہ معین: کھانے کا شوق ہے۔ اٹالین اور جاپانی کھانے شوق سے کھاتی ہوں۔ باری کی بھی پسند ہے۔ گھر میں دعوت ہو تو ایک آدھی ڈش بنا لیتی ہوں۔

شیف آؤٹشل: کس ایکٹرس کے ساتھ زیادہ کام کیا؟

حسینہ معین: مرید خان کے ساتھ زیادہ کام کیا۔ ان کے ساتھ کیے گئے ڈرامے کامیاب بھی رہے۔

شیف آؤٹشل: کیریئر کے آغاز سے اب تک، چینل میں کیا فرق دیکھتی ہیں؟



عالیہ نذیر

aliyah.nazir@yahoo.com

Aliyah Nazir

برج حوت

20 فروری تا 20 مارچ

حالات آپ کی مرضی کا رخ اختیار کریں گے

شخصیات

اسامہ بن لادن، انکا یا کنگ، اینگن، جارج ڈاشگن، ششی کپور، اسامہ، محسن حسن خان، عامر خان، نوشی گیلائی۔

نشان : دو چھلیاں

خصوصیات

عنصر : پانی

برج حوت دائرۃ البروج کا بارہواں اور آخری مگر بہترین برج ہے۔ حوت کی علامت دو چھلیاں ہیں جو مخالف سمتوں میں سر کر رہی ہیں۔ اس لیے حوت لوگوں کی زندگی میں بھی ایسا سفر جاری رہتا ہے۔ یہ برج سچی محبت، یقین اور روحانیت کا مظہر ہے۔ حوت لوگ حساس، جذباتی اور بے نیاز ہونے کے ساتھ ساتھ اپنی ایک گہری پراسرار دنیا میں رہتے ہیں۔ یہ درایتی اور افسانوی قسم کی محبت کے قائل ہوتے ہیں۔ ان کی چھٹی جس اتنی تیز ہے کہ دوسروں کے خیالات تک پڑھ لیتے ہیں۔ ان کی آنکھوں سے آپ کو اتنا ضرور پتا چل جائے گا کہ آپ کا ان کی زندگی میں کیا مقام ہے۔ ثوما یہ بڑا عمدہ مزاج رکھتے ہیں لیکن جب انہیں غصہ آ جائے تو بھرتو بہ ہی چلی۔ باہرین علم نجوم انہیں عظیم قرار دیتے ہیں۔ ان کا وجدان بہت مضبوط ہوتا ہے۔ اگر انہیں احساس ہو کہ کچھ ہونے والا ہے تو وہ اکثر ہو جاتا ہے۔ اس لیے ان کے مشورے ضرور مان لینے چاہیے۔ حوت افرادی حس مزاج ان کا ہتھیار ہے، جس کے ذریعے یہ لا جواب طنز کرنے کے ماہر ہوتے ہیں۔ یہ جمالیاتی حس سے ناری لوگوں کو قطعاً براہ راست نہیں کر سکتے۔ حوت افراد پلاننگ کو بالکل پسند نہیں کرتے لیکن جب کوئی کام کرنا چاہیں تو انتہائی تفصیل، ذہانت اور باہر یک بینی سے کرتے ہیں۔ ان کی سب سے بڑی خالی ہے کہ کوئی کیشیت میں رہتے اور رکھتے ہیں۔

حاکم سیارہ : نیپچون، مشتری

سعدیہ عنصر : نیلم یا سبزی مائل فیروزہ

مہارک دن : جمعرات

دوستی : سرطان، عقرب

شادی : سنبلہ

کاروبار : قوس، حمل

روحانیت : عقرب، دلو

ناموافق بروج : جوزا، سنبلہ، قوس

Available Now

آپ کے خواب...
تعبیر اور حقیقت



اگلے بارہ ماہ

اگلے بارہ ماہ میں آپ کو اپنے کاروبار، ملازمت یا جو بھی آپ کا ذریعہ روزگار ہے، اس پر توجہ دینا ہوگی۔ آپ suit of wands کے زیر اثر ہیں اور "Ace of wands" آپ کا حکمران کارڈ رہے گا۔ wands کے زیر اثر جو معاملات آپ کی زندگی میں اہم رہیں گے، وہ یہ ہیں: کیریئر اور روزمرہ کے معمولات، جون، جولائی اور اگست کا مہینہ، تینوں آتش برج یعنی حمل، اسد، قوس اور سال کے تمام مہینے جو کہ 52 ہیں۔

آنے والے سال میں آپ کے لیے خود پسندی اور خواہشات کی تکمیل اہم ہوگی۔ آپ دولت کے حصول اور آمدنی میں اضافے کی خواہش کے برعکس سٹینس کو زیادہ اہمیت دیں گے۔ آپ کی زندگی کا یہ دور ہوگا کہ جب بہترین خیالات بجلی کی سی تیزی سے ذہن میں آتے ہیں۔ یہ خیالات دنیا یا زندگی بدل دینے کی طاقت رکھتے ہیں۔ یہ بھی خیال رہے کہ wands ابتدائی حالت سے تعلق رکھتے ہیں۔ یعنی سچ کی طرح ہوتے ہیں۔ جنہیں بھٹلنے پھولنے کے لیے زرخیز زمین، حفاظت اور دیکھ بھال کی ضرورت ہوتی ہے۔

حوت افراد کے لیے اگلے بارہ ماہ تازگی، تخلیقی صلاحیتیں اور نئی محبت لیے ہوئے ہیں۔ ماحول میں شدت اور تیزی دکھائی دے رہی ہے۔ یاد رہے کہ نئے "ماضی" اور نئی "مستقبل" کی کوئی اہمیت ہے۔ صرف اور صرف "حال" اور "حالیہ واقعات" اہم ہیں۔ یہ کارڈ ایسے نئے آغاز کو ظاہر کرتا ہے، جس کے نتائج بہترین ہو سکتے ہیں۔ رقص، موسیقی، پیشنگ، سفر یا لوگا سے بچسکا پیدا ہو سکتا ہے۔ کسی نئے مسئلے کا آغاز بھی ہو سکتا ہے۔ اس سال چھٹی میں بھی کوئی نیا نیا سفر دکھائی دے رہا ہے۔

تَبْرَكَ الَّذِي يَجْعَلُ فِي السَّمَاوَاتِ بُرُوجًا وَيَجْعَلُ فِيهَا مِيزَانًا وَيُنزِلُ فِيهَا مَائِدَاتٍ مِّنَ السَّمَاءِ وَتَلْوَاهَا أَلْقَامًا يُخْفَىٰ ۗ ﴿٥١﴾ ہمارے بارگاہِ حرم سے وہ ذات جس نے بروج کو آسمان کی زینت بنایا اور سورج اور چاند کو روشن کیا (القرآن)

آپ کے ستارے کیا کہتے ہیں؟



آپ کے لئے کونسا سال، دن، مہینہ بہتر رہے گا؟ محبت، دولت اور دیگر معاملات میں کب کامیابی ملے گی؟
معروف ماہر فلکیات، روحانی اسکالر و حکیم **سید محمد علی قادری** سے راہنمائی حاصل کرتے ہیں۔
اسکے علاوہ **قادری صاحب** آپ کے تمام دنیاوی (روحانی و جسمانی) مسائل کا حل قرآنی آیات اور اسماء الحسنیٰ سے پیش کرتے ہیں۔

..... کہ بیٹی آپ لوح حفاظت بنائیں۔
..... بابا جی! میں نے آپ سے 2 سال قبل رابطہ کیا تھا میرے توہم پر بے اولادی کے سبب دوسری شادی کرنے اور مجھے چھوڑنے پر تیار ہوتے تھے آپ نے لوح تحفہ قدوس بنا کر دی رکھنے کی برکت سے اب میرے شوہر بہت اچھے ہو گئے ہیں، اور الحمد للہ میں 5 ماہ کے حمل سے ہوں۔ اب لوح کا کیا کروں؟ (م. ب. باغ، کشمیر)
..... کہ بیٹی! لوح کو پاک بنانے میں غلطی کروائیں۔
..... کہ عہد صاحب! میں نے شیفت رسالے میں آپ کا کالم پڑھ کر آپ سے اپنا مسئلہ بذریعہ email بیان کیا تو آپ نے میری 5 سال سے لگی مستقل بیماری کے لئے لوح شفاء اور دعا بنا کر دی، 2 ماہ کے مسلسل وظیفہ اور دعا کے استعمال کی برکت سے اب میں اپنے آپ کو صحت مند بنا پا رہی ہوں آگے کے لئے کیا حکم ہے؟ (عظیم، اوگی، مانسہر)
..... کہ دعا کی اب ضرورت نہیں، 27 دن وظیفہ کو جاری رکھیں۔
..... کہ اکل! میری عمر 38 سال ہے ابو معذور ہیں، مناسب رشتہ آجاتے وظیفہ بتادیں؟ (غلام، لاہور)
..... کہ بیٹی! 2 نسخہ "بہ فائزہ با سمیع" کی پڑھیں 11 روز تک اول آخر 7 بار رو دو پاک کے ساتھ۔
..... کہ بابا! میں نے 1 سال قبل آپ سے اپنے بزنس جو کہ بالکل ختم ہونے کے قریب تھا کے لئے لوح مراد خاص لی تھی معذرت کے ساتھ وظیفہ ختم ہونے کے بعد میں آپ سے رابطہ نہ کر سکا اللہ نے لوح اور وظیفہ کی برکت سے ایسا ہاتھ بچا کر کے مجھے سرکھانے کا بھی ٹائم نہیں ملا میں اپنا بزنس اب پبڈی میں بھی شروع کرنا چاہ رہا ہوں حساب لگا کے بتادیں؟ (مستحق، منڈی جہانیاں)
..... کہ بیٹی! اب کا شکر ادا کریں، صدقہ دیں اور اللہ کا نام لے کر پبڈی میں بھی شروع کریں، بہتر رہے گا۔
..... کہ میں نے باڈ کے لئے لوح فحی لی تھی انعام نکل آیا اور الحمد للہ تقریباً ہی او او گئے۔ (عبدالاسلم، خانیوال)
..... کہ مبارک ہو! اب کچھ مال غریبوں پر بھی تقسیم کریں۔
☆.....☆.....☆

..... کہ اکل! میں نے سوچا میں سے آپ سے میری زندگی کا مسئلہ بیان کیا تھا آپ نے لوح حصار بنا کر دی، 2 ماہ وظیفہ کرنے پر مسئلہ حل نہ ہوا آپ نے بڑی امید دلائی، تیسری بار وظیفہ کو 10 ہی دن ہوئے تھے کہ اچھی جگہ جاب کی آفر آگئی جاب کو 3 ماہ ہی ہوئے کہ بخوار بھی بڑھادی گئی، میں کس منہ سے آپ کا شکر یاد کروں۔ (ظہیر شاہ، سوئیڈن)
..... کہ کرم ہے اس مالک کا کہ جس نے کھام پاک میں کئے گئے وعدے کو پورا فرمایا، آپ بھی اللہ ہی کا شکر ادا کریں۔
..... کہ بابا جی! آپ سے آج سے 3 سال قبل اپنی بین کے رتے کے لئے رابطہ کیا تھا، آپ نے بندش بتائی تھی اور لوح اور وظائف دیئے تھے الحمد للہ وظیفہ پورا ہوتے ہی اللہ نے مقبول رشتہ بھیج دیا تھا اور اب ان کی شادی کو 2 ماہ ہو گئے و عا فرمائیں کہ اللہ جلد اولاد کی دولت سے نوازے آمین (فرخ ناز، راولپنڈی کینٹ)
..... کہ اللہ کا شکر ادا کریں اور لوح کو بہتے پانی میں ختم کرادیں۔
..... کہ اکل! میں انتہائی غریب آئی ہوں، بچوں کی 2 وقت کی روٹی پوری کرنا مشکل اور ہی ہے، کوئی عمل یا وظیفہ دیں، مہربانی کر کے دیکھیں یہ میرے ساتھ کیا ہو رہا ہے؟ (محمد وین، تاملی، سندھ)
..... کہ بیٹی! اللہ آپ کی تمام پریشانیوں کو دور فرمائے (آمین) آپ چلتے پھرتے بیٹھے بیٹھے بر حال میں کثرت سے "ہما نافع ہما غنی" پڑھتے رہیں، جلد از جلد فی خزانے کی راہیں کھلیں گی۔
..... کہ اکل! آپ کا نمبر میرے چاچو جو ایمین میں ہوتے ہیں انہوں نے دیا تھا میں اپنے تاپا کے بیٹے سے شادی کرنا چاہتی تھی میرے ابو کا انتقال ہو گیا تھا امی کی چاہت میرے خالہ زاد سے شادی کی تھی رابطہ ہونے پر آپ نے لوح تحفہ نجات دی الحمد للہ وظیفہ کے دوران ہی اللہ نے میرے گھر والوں کی زبان بند کر دی اور آپ کی چہانت کے مطابق وظیفہ کے ختم ہوتے ہی تاپا کے گھر سے رشتہ آیا اور ملے ہو گیا، میری شادی کو 2 ماہ ہوئے اب ای اور سوچئے ابو ہمیں تنگ کر رہے ہیں کہتے ہیں کہ ہمیں سمجھ نہیں آتا کہ ہم نے ہاں کیسے کر دی تھی تم فوراً اس سے طلاق لے لو نہیں تو ہم اسے مار ڈالیں گے کچھ کریں اکل!؟ (ن. ر. جنوبی، پنجاب)

..... کہ اسکالر صاحب! میں نے غربت کی وجہ سے باڈ کے کھلنے کے لئے وظائف لئے تھے، 2 بار وظائف کرنے پر اللہ نے میری سنی الحمد للہ دوسرا انعام نکل آیا۔ لوح کا کیا کروں کیا یہ لوح اگلی قرعہ اعجازی کے لئے بھی کارآمد ہے۔ (امین، اوہاڑ، سندھ)
..... کہ بیٹی! واضح رہے کہ لوح باڈ کے لئے نہیں دی جاتی بلکہ مالی تنگی دور کرنے کے لئے دی جاتی ہے، اگر آپ کے قرضوں کی ادائیگی کی صورت بن گئی ہے تو لوح کو ختم کرادیں۔
..... کہ بابا جی! میرا بھائی بے گناہ قتل کیس میں قید ہے آپ کوئی ایسا عمل بتادیں کہ وہ بری ہو جائے وہ ہمارے گھر کا اکیلا کھیل تھا اب طاقتوں کی ٹوہنت آگئی ہے۔ (سیانی، ڈی جی خان)
..... کہ بیٹی! بھائی سے کہیں کہ دوسرے توہم کی آخری 2 آیات کو روز رات سونے سے پہلے 21 مرتبہ پڑھو اور اگر یاد کر لے تو بہتر ہوگا، اور اس کا کثرت سے روز کرے انشاء اللہ بری ہوگا۔
..... کہ بابا! عملیات کی لائن سے میں تقریباً 10 سال سے چلے کر رہا ہوں لیکن کوئی فائدہ نہیں ہوا شیخ شبتان رضا بھی پڑھی، اب 2 سال ہو گئے کوئی چیز پیچھے لگ گئی ہے، ہر وقت تنگ کرتی ہے۔ میری نیند بھی غائب ہو گئی۔ اللہ کے واسطے کچھ کریں۔ (گائے، کھوئی، کشمیر)
..... کہ بیٹی! رجعت کے شدید اثرات ہیں، بغیر کسی اسناد کے پڑھائی میں احتیاط نہ ہونے کے سبب گندی عقولت نے آپ پر تسلط کیا ہوا ہے، ان سے نجات کے لئے لوح تحفہ حفاظت ہمارے دفتر سے فون کر کے منگوائیں۔
..... کہ پرو فیسر صاحب! میرے پانڈرز نے مجھ پر کس کر دیا تھا، اور جب سے میں نے پانڈرز ٹپ ختم کی تب سے میرے گھر میں پریشانیوں آتی رہیں آپ سے بذریعہ email رابطہ ہونے پر آپ نے تعویذات کے اثرات بتائے اور لوح حفاظت بنا کر دی، الحمد للہ وظیفہ کی برکت سے تمام کیمبر کا خاتمہ ہوا اور گھر میں خیر و برکت آگئی اور میرے پانڈرز نے بھی پیسے دینے کا وعدہ کر لیا اب مزید وظیفہ پڑھنا ہے؟ (روہ سلطان، مظفر آباد، کشمیر)
..... کہ اللہ کا شکر ادا کریں، وظیفہ 41 دن مزید پڑھیں۔

ہدایات: اگر خط لکھ کر مسئلہ بیان کرنا ہو تو خط لکھتے وقت اپنا مکمل نام اپنی والدہ کا نام اور تاریخ پیدائش ضرور لکھیں، خط کے ساتھ جوانی لفظ بھی روانہ کریں، خط ہاتھ سے تحریر کریں، نوٹوں کا پی کیے ہوتے یا کمپیوٹر پر پرنٹ کیے ہوئے خطوط کا جواب نہیں دیا جاتا۔ لوگوں کے مسائل کے سننے کا وقت صبح **11** سے شام **6** بجے تک کا ہے، بروز جمعہ المبارک چھٹی ہوتی ہے، ان اوقات کے علاوہ معمولات کا وقت ہے، نماز کے اوقات میں فون کرنے سے گریز کریں۔ (اوپر درج کئے گئے سوالات کے جوابات میں دیئے جانے والے وظائف نام اور کیفیات کے حساب سے ہوتے ہیں، لہذا اپنے طور پر وظائف کرنے کی بجائے فون پر راہنمائی ضروری ہے)

خط کے رابطے کیلئے: **سید محمد علی قادری** A-911، سکٹر 11-B، نارتھ کراچی، بالقابل نارتھ کراچی ٹیلی فون ایسچینج، کراچی۔
email:- mashaaleraah@gmail.com mashaaleraah@gmail.com
Mobile:- 0333-2254335 0331-2491201

سرطان Cancer (22 تا 23 اپریل)



اس ماہ آپ کا سامنا مختلف انواع مسائل سے رہے گا۔ اس میں نئے کاموں کا آغاز بھی ہے اور پرانے کاموں کا انجام بھی۔ آپ کو بھٹ جانے میں بھی احتیاط کا مظاہرہ کرنا ہوگا۔ دراصل آپ کی زندگی میں یہ فیصلوں کا وقت ہے۔ خاص طور پر معاشی معاملات میں حتمی نیاں پر پہنچنا ہوگا۔ آپ کی زندگی کے اس نئے کواڑن کی ضرورت ہے۔ معمول سے زیادہ کام کرنے کی ضرورت بھی ہے تاکہ غیر متوقع اخراجات کی ادائیگی ممکن ہو سکے۔ جلد ہی کسی مانی امداد کی صورت پیدا ہو سکے گی۔ جس سے حالیہ اخراجات یا پروڈیکٹ میں مدد مل جائے گی۔ مدد قبول جائے گی لیکن معاملہ اس کی ٹوٹی اُس کے سزا والا دکھائی دیتا ہے۔ اس ضمن میں چیزوں کو بیچ کرنے کی ضرورت ہے۔ ایک بات یاد رکھیے گا کہ آپ کو قدر "ایک سوچ اور" دے گی۔ اس دوسرے موقع کو گوانا آنے والے دنوں میں مشکلات کا باعث بن سکتا ہے۔ وہ سرطان افراد جو اپنا کاروبار کرتے ہیں، آمدنی کے اتار چڑھاؤ کا شکار رہیں گے۔ اس ماہ بھیت کے معاملات بھی تو جہاں تکتے ہیں۔ آپ کے ارد گرد کچھ

اتنے زیادہ ہیں کہ آپ سمجھ نہیں پائیں گے۔ آپ کو بہت ساری ستموں سے پکارا جائے گا۔ جس کے باعث آپ کی ذہنی توازن ٹھیک نہیں ہے۔ آپ وہ بننے کی کوشش نہ کریں، جو آپ نہیں ہیں۔ حقیقت پسندی اور افراد کا شدید ہے۔ تھوڑا انتظار کر لیں۔ ذہن خود ہی بھیت جائے گی۔ فوری طور پر کوئی فیصلہ بھی نہ کریں۔ آپ سے کوئی غلط فیصلہ سرزد ہو جانے کے امکانات زیادہ ہیں۔ وسط مارچ کے بعد آپ کے لیے اچھا وقت شروع ہو جائے گا۔ آپ جس کام میں ہاتھ ڈالیں گے، وہ کامیاب ہوگا۔ خواہشات پوری ہوں گی۔ کامیابی خود چس کر آپ کے پاس آئے گی۔ بشرطیکہ آپ جھوٹے وعدوں، ہزبان اور غیر یقینی حالات میں حقیقت پسندی کا مظاہرہ کرتے ہوئے اپنی قوت ارادی سے زمین پر مضبوطی سے قدم جما کر رہیں۔



جوزا Gemini (21 جون)

اس ماہ آپ The Tower کارڈ کے زیر اثر ہیں۔ اس کارڈ میں بہت الجھل، امنی اور تحریک ہے۔ آپ کی زندگی کے کسی نہ کسی محاذ پر ایسا سناں ہوگا کہ جہاں نئے دور کے آغاز کی خاطر پرانا سسٹم ختم ہو جائے گا، یا کر دیا جائے گا۔ آپ کو



حمل Aries (21 مارچ تا 20 اپریل)

آپ کے لیے یہ ایک جنتا، مسکراتا اور دیتی پر مشتمل مہینا ہے۔ اس ماہ آپ two of cups کے زیر اثر ہیں۔ یہ کارڈ نئی محبت اور شراکت داری کے آغاز کے ساتھ ساتھ اختلافات اور غلط فہمیاں ختم ہونے کو ظاہر کرتا ہے۔ اس ماہ آپ کی توجہ دینی معاملات اور اہم تعلقات پر مرکوز رہے گی۔ آپ کسی خوب صورت احساس میں کھوئے رہیں گے۔ یوں لگتا ہے کہ جیسے کوئی روحانی طاقت آپ کو راستا دکھا رہی ہے کہ تمام تعلقات کو کیسے منظر پر لایا جائے۔ البتہ ایک احتیاط کی ضرورت ہے۔ دوسروں میں اپنا آپ تلاش کرنے کے بجائے لوگوں کو ویسے ہی دیکھیں جیسے کہ وہ ہیں۔ اپنی انا کو ایک طرف رکھ کر دوسروں کی حوصلہ افزائی کریں۔ کیرئیر کے حوالے سے اس ماہ ایسے لوگوں سے ملاقات کا امکان ہے، جن کے ساتھ اچھی ہم آہنگی پیدا ہوگی اور کام کرنا آسان ہو جائے گا۔ عمل افراد اور مسائل سے ہی اتنے ٹیم ممبر ثابت ہوتے ہیں۔ ٹیم ورک میں جلد ہی ان کے معاملات گلز نے کھلتے ہیں۔ تاہم اس ماہ صورت حال مختلف ہو سکتی ہے۔ کیوں کہ اب کی بار ذہنی

مماہ 2015

مادہ کارڈز کے حوالے سے

لوگ دل لگی کے موڈ میں ہیں۔ کسی کے بارے میں واضح فیصلہ کرنے سے قفل جو جیسا ہے، اُسے دیر سہی رہنے دیں۔

اسد Leo (24 جولائی تا 23 اگست)

اس ماہ آپ گمراہیوں کو "Justice" کے زیر اثر ہیں۔ اس کا موضوع "توازن کو منظر" کے ذریعے حاصل کرنا ہے۔ آپ کو سچ اور غلط کے درمیان درست فیصلہ کرنا ہوگا۔ تمام جذبات کو بالائے طاق رکھتے ہوئے، آپ منصف کی پوزیشن پر نظر آتے ہیں۔ آپ کو عدل کرنا ہوگا۔ یہ بہت معمولی بات بھی ہو سکتی ہے اور بہت اہم معاملہ بھی۔ تاہم جو بھی ہو، اسے سنجیدگی سے لے لیں۔ کہیں کہیں معاملات کے درست ہونے کا نقطہ آغاز ہے۔ آپ زندگی کے اس دور میں قدم رکھنے جا رہے ہیں، جس کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ "جو بڑے دی کاٹو گے، وہ بیان رہے" کئی اوقات آپ اپنے مستقبل کا سچا ہونے جا رہے ہیں۔ یہ وقت ابھی کئی ماہ چلے گا مگر آغاز نہیں ہے، ہوگا۔ آپ کو ہر قدم سوچ کر اٹھانا ہے۔ حساب کتاب، قانون اور اصولوں کے مطابق چلیں۔ آنے والے دنوں میں لگتا ہے کہ آپ کچھ معاہدات پر دستخط کرنے جا رہے ہیں۔ کچھ اہم معاملات سنجیدہ یا قانونی صورت اختیار کر سکتے ہیں۔

اپنی زندگی کے خارجی پہلوؤں کا سنجیدگی سے جائزہ لینا ہوگا۔ یہ وہ وقت ہے کہ جب آپ کو اپنی زندگی پر ایک تحقیقی نظر ڈالنی ہے۔ کوئی ایک پہلو، محاذ یا حصہ ایسا ہے جسے اصلاح یا مرمت کی ضرورت ہے۔ یہ ایسا ہے کہ جیسے کسی چیز کا صرف بوجھ ہی باقی ہے اور ناکہ کوئی نہیں۔ بالکل ایسے جیسے ہاتھ کا کوئی اکھرا ہوا ٹخن، جسے جلد سے جدا کیے بغیر تکلیف سے نجات حاصل نہیں کی جا سکتی۔ ترمیم، رد و بدل یا اصلاح بے حد ضروری ہے۔ آپ کو چلک دار رویے اور کھلے ذہن کا مظاہرہ کرنا ہوگا۔

آپ کے لیے یہ مہینا "یک دم" اور "اچانک" تبدیلی کا ہے۔ کوئی اہم تبدیلی نظر آتی ہے جو گہری نفسیاتی یا ادنیٰ تبدیلی ہو سکتی ہے۔ آپ اچانک کوئی کیریئر شروع کر سکتے ہیں۔ اپنی جاب چھوڑ سکتے ہیں یا کوئی نیا شوق بھی پال سکتے ہیں۔

دفتری معاملات بھی سنجیدہ نظر آتے ہیں۔ آپ کے ارد گرد موجود لوگوں کے معاملات میں سے کوئی ایک نڈل اچانک سامنے آ سکتا ہے۔ خود کو سیاست اور کسی کی سائیز لینے سے دور رہیں۔ صرف ناظرین کی طرح حالات کا جائزہ لیں۔ اپنے رویے کو چلک دار رکھیں۔ وفاداریاں بدلتی پڑیں تو کوئی حرج نہیں۔ وقت کے ساتھ چلیں اور وقت کا ساتھ دیں۔

ہم آہنگی دکھائی دیتی ہے۔ آپ کو آپ جیسے ہی لوگ مل سکتے ہیں۔ حمل افراد کے لیے یہ ماہ کامیابیاں سمیٹنے کا ہے۔ آپ کی تخلیقی صلاحیتیں عروج پر نظر آتی ہیں۔ خاص طور پر وہ لوگ جو اپنا کاروبار کر رہے ہیں، ان کو بہت سے ایسے مواقع دستیاب ہوں گے جن سے ترقی کا گراف تیزی سے بلند ہوگا۔ آپ کو قول و فعل کے تضاد سے بچنا ہوگا۔ دل اور آنکھیں کھول کر رکھیں۔ نہ خود وعدہ خلافی کریں اور نہ ہی کسی دوسرے کو کرنے دیں۔ ورنہ ایسا وقت بھی آ سکتا ہے کہ جب وہ لوگوں، ملازمتوں یا حالات میں سے کسی ایک کا بروہی انتخاب کرنا لازمی ہو جائے۔

ثور Taurus (21 اپریل تا 20 مئی)

اس ماہ آپ جس کارڈ کے زیر اثر ہیں وہ ایک سے زیادہ امکانات کو ظاہر کرتا ہے۔ مگر ان میں سے کوئی بھی موقع ہاتھ نہیں آتا۔ لہذا آپ کو خوشی نمی کی دلدل سے بچنا ہوگا۔ آپ اس کامیابی کے احساس سے قفل از وقت خوش دکھائی دیتے ہیں جو حقیقت میں کم اور خیالوں میں زیادہ ہے۔ حتمی فیصلوں یا اطلاعات سے پہلے تھوڑا انتظار کر لیں۔ آپ کو ہر طرح کی کشیدگیوں سے بچنے کی ضرورت ہے۔ اس ماہ مواقع



جدوی Capricorn (23 دسمبر تا 20 جنوری)

اس ماہ جدی افراد کی زندگی میں "انکیشن"

"تیزی" اور "ترقی" دکھائی دے رہی ہے۔ اس ماہ حالات بہتر ہوں گے۔ کوششیں بار آور دیں گی۔ معاملات سلجھ جائیں گے۔ نئے راستے نہیں گے۔ آپ کی زندگی میں اس ماہ خیریں، خطیوں، اسی سٹور، فون کالز یعنی ہر طرح کی مواصلات اہم رہیں گی۔ یہاں سے ہی امید اور شہرت تیز چلنے کا آغاز بھی ہو سکتا ہے۔ نئے لوگ زندگی میں داخل ہوں گے اور سوشل لائف میں اضافہ ہوگا۔ اس ماہ آپ کی زندگی میں نشرو اشاعت بہت اہم دکھائی دے رہی ہے، جس کے باعث کاروباری حالات میں بہتری اور نیا پوزیشن پیدا ہونے کے ساتھ ساتھ کسی نئی محبت کا اچانک آغاز بھی ہو سکتا ہے۔ رومانس کے حوالے سے آپ اس ماہ اچھے دور میں داخل ہو رہے ہیں۔ ایک اور محاذ بھی بہت اچھا ہے اور وہ ہے آپ کے ارد گرد جنگ کی تیاری۔ لوگ آپ کے ساتھ جنگ کرنے کے سوچ رہے ہیں۔ یوں جیسے کوئی ہر قیمت پر جھگڑنا چاہتا ہو۔ آپ کو چند لوگوں کی سطح مزاحیہ جھیلنا ہوگی۔



دلو Aquarius (21 جنوری تا 19 فروری)

یہ مہینا دلو افراد کے لیے بے حد اہم دکھائی دیتا ہے۔

یہ ماہ گھر والوں کے ساتھ خوش گوار تعلقات کے علاوہ کاروباری عروج اور بہت زیادہ کامیابی کو ظاہر کرتا ہے۔ آپ کے لیے اہمیت صرف کامیابی کی ہے، دولت کی نہیں۔ آپ کو خواہوں کی تکمیل اور امان کی تسکین چاہیے۔ آپ پر کام کا جنون بھی سوار ہو سکتا ہے۔ آپ کی توجہ ایک آئیڈیا پر فوکس ہے، جس کے باعث زندگی کے دوسرے اہم حصے متاثر یا نظر انداز ہو سکتے ہیں۔ آپ نے جس بھی شے کو منزل سمجھا لیا ہے، اسے حاصل کر کے رہیں گے۔ گنتا بھی جیتا ہے کہ کامیابی آپ کے بہت قریب ہوگی۔ یہ کامیابی آپ کی ذہانت اور انصاف کا ثمر ہے۔ آپ صرف اپنا مقصد حاصل کرنا چاہتے ہیں اور اس کے لیے نہ تو کسی کو جھوٹا دیں گے اور نہ ہی کسی کے ساتھ نا انصافی کریں گے۔

اس ماہ آپ کی صاف گوئی بھی عروج پر نظر آتی ہے۔ آپ ہر طرح کے الجھاؤ کو تسلیم کرتے ہوئے حقیقت پسندی سے قدم اٹھاتے نظر آتے ہیں۔



حوت Pisces (20 فروری تا 20 مارچ)

حوت افراد کے لیے تو یہ بہت اچھا مہینا ہے۔

اس ماہ آپ "The Sun" کے زیر اثر ہیں۔ اس کا موضوع "خوشی کا نیا دور" ہے۔ یہاں خوشی، مصیبت اور کامیابی ہے۔ اگر آپ حقیقی انداز میں باقیہاں دیکھیں تو آپ کو اپنی زندگی میں بے فکری، خطیوں، اپنائیت، آزادی، طاقت اور مقصدیت نظر آئے گی۔ یہاں سے آپ کی زندگی کا وہ دور شروع ہوگا جہاں معاشی حالات بہتر ہوں گے۔ یہ زندگی کا نیا دور ہے۔ سوشل سرگرمیاں اپنے عروج پر ہو سکتی ہیں۔ آپ نے جو بھی مقصد حاصل کرنا ہے، اس کی پانچنگ کا یہ بہترین وقت ہے۔ اس سلسلے میں آپ کو بہت اچھی مدد، راے یا مشورہ حاصل ہو سکتا ہے۔ یعنی بہترین دور کے آغاز کے لیے آپ کو مدد فراہم رہے گی۔ خاص طور پر وہ لوگ جو زمین سے وابستہ کاروبار کرتے ہیں مثلاً پراپرٹی ڈیولپمنٹ، باغبانی، کھیت کھلیان وغیرہ، ان کے لیے یہ بہت اچھا وقت ہے۔ اناج اور پھل کی پیداوار بہترین ہو سکتی ہے۔ کسان بہترین فصل حاصل کر سکتے ہیں۔ محبت کے معاملات میں شادی کی جانب واضح اشارہ ہے۔ مالیہ تعلق میں نئی تازگی پیدا ہو سکتی ہے۔



عقرب Scorpio (24 نومبر تا 22 دسمبر)

کئی ماہ بعد آپ کے لیے اچھا وقت آیا ہے۔

اس ماہ آپ "The Lovers" کارڈ کے زیر اثر ہیں۔ اس کا موضوع "محبت اور شراکت داری" ہے۔ آپ کے اندر ایک عجیب سی روحانی آسودگی پیدا ہوگی۔ ایک قبولیت ہے جو آپ کے اندر اترتی نظر آتی ہے۔ دل اور دماغ دونوں ایک ہی سائیز پر نظر آتے ہیں۔ آپ کو سوس ہوگا کہ کہیں کوئی نیا قسم نہیں ہے۔ آپ خوش باش انداز میں زندگی کے ساتھ چلتے دکھائی دے رہے ہیں۔ یہ سکون اور آسودگی دراصل محبت کا نتیجہ ہے۔ آپ محبت سے سرشار ہیں۔ یہ ضروری نہیں کہ یہ رومانوی یا فکری محبت ہو۔ یہ تو بس ایک جذبہ ہے جو آپ کے اندر ہے۔ جس کی بجائے آپ کے ارد گرد ہے۔ آپ کے تمام تعلقات بہتر ہوتے دکھائی دیتے ہیں۔ اس ماہ آپ کو بہت سی چیزیں کلک (click) کر رہی ہیں۔ یہ احتیاط کریں کہ فیصلوں، وعدوں اور معاہدوں پر دل اور جذبات حاوی نہ ہوں۔ کہیں نہ کہیں آپ منطقی اور استدلال کا ساتھ چھوڑتے نظر آتے ہیں۔ یا پھر آپ اپنے رویے کو ضرورت سے زیادہ چمک دیا کریں گے۔ خیر ایسا ہونے دینا کیوں کہ کبھی ہواؤں میں اڑنا بھی اچھا ہوتا ہے۔



سنبلہ Virgo (24 اگست تا 23 ستمبر)

اس ماہ آپ کے اندر احساسِ جمالی سر اٹھاتا نظر آتا ہے۔

آپ نے شاید بلاوجہ اور غیر ارادی طور پر کچھ پرانے جذباتی زخم کھرج لیے ہیں۔ جو تازہ سے نکل گیا یا ماضی کا حصہ بن گیا، اس کی یاد کی بازگشت ذہن کو الجھائے رکھے گی۔ دراصل آپ نے اپنے اندر کچھ دروازے بند کر لیے ہیں۔ پچھلے ماہ بھی آپ کچھ ایسی سوچوں سے گزر رہے ہیں، جو اب نکل کر رہی ہیں۔ ان سوچوں کے سرے سے تلاش کر کے اس پر نئے سرے سے غور کریں۔ طبیعت بحال ہو جائے گی۔ آپ جان بوجھ کر خود کو پریشان کر رہے ہیں۔ اس پریشانی کی شدت آپ کو ضرورت ہے اور نہ ہی خواہش۔ آپ نے اپنے تمام معاملات اور جذبات کو بے حد بوجھ میں رکھا ہوا ہے۔ اپنی ذات کو گورہائی دیں۔ آپ کے لیے یہ مہینا مجموعی طور پر بہت اچھا ہے۔ کامیابیاں، خوشیاں، دوستیاں اور محبت سب ہے۔ لیکن آپ نے کار سوچوں میں دقت ضائع کر رہے ہیں۔ آپ نے اپنی منزل کے حصول کے لیے جو پلاننگ کی ہے، وہ کامیابی سے ہم کنار ہونے والی ہے۔ جلد ہی استحکام کا دور شروع ہوگا۔



عالیہ نذیر
alivah.nazir@yahoo.com



قوس Sagittarius (21 نومبر تا 22 دسمبر)

اس ماہ آپ "King of Cups" کے زیر اثر ہیں۔

اس کا موضوع "محبت، طاقت اور گہرائی" ہے۔ آپ کی تخلیقی، وجدانی اور روحانی صلاحیتیں اپنے عروج پر نظر آتی ہیں۔ خود کو جھلنے بھولنے کا موقع دیں۔ آپ کے اندر جو اہم رہا ہے، اسے پنپنے دیں۔ اپنے وجدان اور جوشِ نفس پر یقین رکھیے۔ آپ اپنے خیالات کو میں پشت ڈالتے نظر آتے ہیں۔ اس ماہ بہت سے لوگ آپ کی مدد اور تدریسی کے طالب ہوں گے۔ لگتا ہے کہ آپ اپنے آپ پر اور اپنی ضروریات پر دوسروں کو ترجیح دیں گے۔ اس ماہ آپ کا دل چاہے گا کہ کچھ نئے علوم میں مہارت حاصل کی جائے۔ آپ کی سوجنیں آپ کو کچھ نیا سکھنے پر اکسائیں گی۔ نئی ملازمت، کاروبار یا پروجیکٹ کے آغاز کے واضح امکانات ہیں۔ معاملات محبت توجہ طلب ہیں۔ خاص طور پر نوس خواتین توجہ کا مرکز بنیں گی۔ انھیں جس سے محبت ہے، وہ بھی شاید انہی کا منتظر پایا جائے۔ قوس مرد کام کو تعلقات پر ترجیح دیتے نظر آتے ہیں۔ جس کے باعث انھیں پیدا ہو سکتی ہیں۔ مجموعی طور پر قوس افراد کو فوری طور پر توجہ اور پیار کی ضرورت ہے۔



میزان Libra (24 ستمبر تا 23 اکتوبر)

آپ کے لیے یہ مہینا بہت خوب صورت انداز میں شروع ہوگا۔

یوں جیسے کسی پرندے کو دھرنے سے آزادی مل جائے۔ آپ کا دل اور دماغ آزاد فضاؤں میں پرواز کرتا دکھائی دے رہا ہے۔ خاص طور پر آپ کا ذہن بہت اونچا اڑتا نظر آتا ہے۔ اس ماہ آپ "The Magician" کارڈ کے زیر اثر ہیں۔ اس کے تحت نئے آغاز کے لیے بہترین وسائل مہیا ہوں گے۔ آپ بہترین انداز میں دنیا کے سامنے آئیں گے۔ آپ میں آگے بڑھنے کا ایک جنون نظر آتا ہے۔ اس جنون کے ساتھ ساتھ زندگی میں مقصدیت بھی پیدا ہوگی۔ آپ ایسے دور میں قدم رکھ رہے ہیں جہاں آنے والے وقت میں منزلوں کی نشاندہی بھی ہوگی اور ان تک پہنچنے کی تدابیر بھی ظاہر ہوں گی۔ مدتوں بعد آپ اپنے فنِ تحریر و تقریر کا استعمال کریں گے۔ اس میں آپ کی لاجواب سخن سراج بھی شامل ہوگی۔ اب صرف اپنا آپ نمونے کی ضرورت ہے۔ آپ نے اس ماہ جس دور میں قدم رکھا ہے، وہاں کامیابی حاصل کرنے کے تمام مواقع موجود ہیں۔ لہذا اب دفاعی انداز ترک کر کے جارحانہ انداز اپنائیں اور اجرات مندانہ پہل نیچیں۔ آپ کی ذہنی برتری دنیا پر ثابت ہوگی۔



نساء ایکسٹرا گلوئنگ وائٹننگ کریم

ایک منظرہ
فینلز
پریزنٹس
خوبصورت
اور جوان
رنگت کے لئے



TREND INTERNATIONAL

ٹینشن نہ لو۔ گورا پن چاہیے
نساء وائٹننگ کریم لو





WWW.PAKSOCIETY.COM



ڈیو واٹنگ کریم

رنگ گورا کرنے والی جدید، حیرت انگیز کریم جو
آپ کے چہرے سے کیل، مہاسے، چھائیاں، داغ دھبے جھریاں
اور آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے ختم کر کے آپ کو دے دائمی خوبصورتی

Due®

Whitening Cream

گوری بے داغ نکھری رنگت کے لئے

UV Filters
Vitamins
Natural
Fruit
Extracts

جب ہے ڈیو۔۔۔ تو کچھ اور کیوں؟



Due®

MARKS NIL CREAM

اور

Sp7

یا ہاتھوں کی جھریاں



جب ہے ڈیو۔۔۔

تو کچھ اور کیوں؟



Scan QR code to visit our website

1

درجہ اول

بناسپتی

Premium Quality
GUARANTEED

برفورد میں برفورد میں
خوشیوں کو چاہئے



نیا اور پہلے سے بہتر



ملک گہمی ایف اے کوکنگ اٹل ملٹر لمیٹڈ

9km Samundari Road, Faisalabad.
Tel: 041-2418112-15, Fax: 041-2418116

NH10

Dilliwaali
Girlfriend

Zaalim

movie
CLUB

چند روز کی ڈائریکشن اور تین پریت کی پروڈکشن میں بننے والی یہ رومانس کامیڈی فلم اس ماہ ریلیز ہو رہی ہے۔ فلم میں دیپدہ شرما کی شریف اور پراچی مشرا اہم کردار ادا کر رہے ہیں۔ جب کہ یو یو جی سنگھ بھی اسٹیجس ایئر بیس میں دکھائی دیں گے۔ دیپدہ اس فلم میں IAS افسر کا کردار ادا کر رہے ہیں، جو اپنی گرل فرینڈ پراچی مشرا کو خوش کرنے کے لیے ایک کمپنی سے قرض لیتا ہے۔ تاہم وہ مقررہ وقت میں قرض واپس ادا نہیں کر پاتا۔ جس کی بنا پر اسے مالی تنگی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اس صورت حال میں اس کی گرل فرینڈ کا کیریئر ایکشن ہوتا ہے۔ تو راز کی بات ہے۔ فلم کا میوزک خاص کر یہی سنگھ کا Birthday Bash ابھی سے خاصا مقبول ہو چکا ہے۔



فلم PK کی ریلیز کے بعد آج کل انوشکا شرما ورلڈ کپ کے حوالے سے میڈیا میں خاصی 'بان' ہیں۔ نوویپ سنگھ کی ڈائریکشن اور phantom films کی پروڈکشن میں بننے والی ان کی یہ فلم بھی اس ماہ ریلیز کی جاری ہے۔ یہ فلم انوشکا شرما کی بطور پروڈیوسر پہلی فلم ہے۔ جو وہ phantom films کے ساتھ مل کر پروڈیوس کر رہی ہیں۔ فلم میں مرکزی کردار بھی وہ خود ہی ادا کر رہی ہیں۔

فلم انوشکا اور نیل جو پالم کے روڈ ٹریپ Road Trip کے گرد گھومتی ہے۔ جس کے دوران انہیں غیر متوقع اور سنگین حالات سے گزرنا پڑتا ہے۔ فلم کا نام NHIO نیشنل ہائی وے کو ظاہر کرتا ہے جس پر فلم کی زیادہ تر شوٹنگ کی گئی ہے۔ فلم میں درشن کمار بھی اہم کردار ادا کر رہے ہیں۔ PK کی شان دار کامیابی کے بعد انوشکا اور نل کی پنڈت NHIO کے لیے بھی خاصے پزامید ہیں۔



Main aur Charles

یہ کرائم تھرر فلم اس ماہ سینما اسکرین کی زینت بننے جارہی ہے۔ فلم کی اسٹوری ایک سیریل کٹر (serial killer) چارلس سو بھراج (Charles Sobhranj) کی حقیقی زندگی پر مشتمل ہے۔ فلم میں چارلس کا کردار رندیپ ہودا ادا کر رہے ہیں۔ ان کے علاوہ عادل حسین اور رچا چڈھا بھی اہم کردار ادا کریں گے۔ فلم کی ڈائریکشن پر ادال راسن اور پروڈکشن راجو چڈھا، امیت کپور اور روکم کھا کھر کی ہے۔ رندیپ ہودا کو چارلس سو بھراج کی طرح دکھائی دینے کے لیے اپنی گس پر خاص توجہ دینا پڑی جو کہ ان کے گیٹ اپ سے بھی ظاہر ہے۔



*Gorgeous Wrapping Papers, Spellbinding
Bags, & Enticing Gifts to celebrate
& rekindle your sugar-laden memories!*



ESTD. 1923

A Project of Jahangir Books

89-A, Dane Pur Road, GOR-I, Opp. Punjab Cardiology, Lahore. Phone: 042-37420263

WWW.PAKSOCIETY.COM

Desire

— Chocolate —

Premium Swiss Recipe

Fulfill your desire for
Premium Chocolate, made from
the world's finest cocoa beans.
Satisfy that chocolate craving
with your heart's desire.

