

A PRODUCT OF
BLACK ROSE

&
Online Library

COSMETICS

WWW.PAKSOCIETY.COM

www.paksociety.com
Chef Special



Vol-8 Issue-1 September 2016 Price (Rs. 200.00) AED 20.00

نور
سید کریم



ہا بیے نور
تولگا نور!



کامیاب شاعری کے
مسلسل 8 سال

Special شیف

پاکستان کا واحد ABC Certified کوکٹ میگزین
A Project of Jahangir Books



Free Recipes
مشاقت

الذبح
عید

Ayesha
Khan

READING SECTION

Online Library For Pakistan

WWW.PAKSOCIETY.COM

9772227866004

READING SECTION

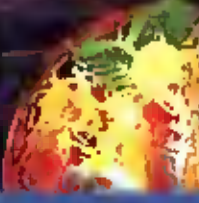
Online Library For Pakistan

WWW.PAKSOCIETY.COM

Kausar
KANSAPATI

لچہ خاصہ ہمارے کانٹے میں

www.paksociety.com



WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

www.paksociety.com

Cookana®

چائے کے ساتھ بس
Cake Rusk



Cake Rusk

Cake Rusk

ake Rusk



کچھ کہنا ہے آپ سے!

ذی الحجہ کا مبارک مہینہ قربانی اور حج عظیم سعادتوں سے منسوب ہے۔ یہ ان چار حرمت اور برکت والے مہینوں میں سے ہے جب عبادات، عمدتہ و خیرات اور تہنیت و تلاوت کا ثواب کئی گنا بڑھ جاتا ہے، خاص طور پر اس ماہ کا پہلا عشرہ بے پناہ فضائل سمیٹنے ہوئے ہے۔ اس دوران روزے رکھنا بھی پسندیدہ قرار دیا گیا ہے۔

حجاج کرام جو حج کا فریضہ سرانجام دینے کی سعادت حاصل کر رہے ہیں وہ عشق الہی کے جذبے سے سرشار ہیں اور جو قربانی کی سعادت حاصل کر رہے ہیں ان میں اطاعت و فرمانبرداری کے ساتھ ساتھ اخوت و ایثار کا جذبہ بھی پروان چڑھتا ہے لہذا ہر اعتبار سے یہ مہینہ ہمیں خدا سے جوڑتا ہے، اس کی رضا کا امیدوار بننا ہے۔

قربانی کے ضمن میں یہ ذہن میں رکھیں کہ گوشت کی تقسیم شرعی طریقے سے کریں۔ آج کل جو ریڈان بننے کے گوشت کو فریز کر لیں اور اس کا بہترین حصہ اپنے لیے محفوظ رکھیں، اس امر کی حوصلہ شکنی کرتے ہوئے چند روزوں تک ان کا حق پہنچا دیں۔ قربانی سے قبل جانوروں کی صفائی ستھرائی کا خاص خیال رکھیں۔ آج کل Congo Virus پھیلنے کا خدشہ عام ہے لہذا کوشش کریں کہ قربانی گھر کی عمارت سے باہر کسی محفوظ مقام پر کریں۔ عید کے روز تک جانوروں کو جس جگہ پر رکھا جائے اس جگہ باقاعدگی سے پھر سے کریں۔

اس کے بعد باری آتی ہے دعوتوں اور کھانوں کے اہتمام کی تو اس کے لیے آپ کے پسندیدہ سفینس بریانی، پلاؤ، چائوں، کبابوں اور کڑائیوں کی تمام شان دار ریسپہرے لیے حاضر ہیں تاکہ عید پر آپ کا دسترخوان سجا رہے۔ عید کے حوالے سے تیار کیے گئے خاص پکوانوں کی بک لت بھی میگزین کا حصہ ہے۔ عید سے متعلق خواتین کی تیاری اور گھر کی سجاوٹ کے بارے مضامین کے ساتھ ساتھ تفریح اور موٹل سیز یا پرہانی لائٹ اینڈ شووز بھی خوش خدمت ہیں۔

عید پر کھانے پینے میں اعتدال اور غذا میں توازن کی احتیاط رکھیں کیونکہ گوشت میں کولیسٹرول اور یورک ایسڈ کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ صحت مندانہ عادات ہی صحت مند زندگی کی ضامن ہیں۔

آخری بات یہ کہ یوم دفاع 6 ستمبر اور یوم ذلالت کا عید غظم 11 ستمبر کو ملک و ملت کی سالمیت اور امن و امان کے لیے دعا ضرور کریں۔ "جب تک ہے یہ: نیاباتی، ہم: یکجہتی، آزاد: بیچھے"۔ پاکستان زندہ باد!

عطیہ عباس

- | | |
|-----------------------|---|
| نگران اعلیٰ : | مسز آسیہ نیاز |
| چیف ایڈیٹر : | نبیل نیاز |
| مینجنگ ایڈیٹر : | عدیل نیاز |
| ایڈیٹر : | فواز نیاز |
| سینئر ایڈیٹر : | شازیہ فواز |
| ایگزیکٹو ایڈیٹر : | عطیہ عباس |
| سینئر گرافک ڈیزائنر : | محمد قیصر |
| ٹیکنیکل ایڈیٹر : | فیصل امیر علی |
| کامپیوٹر گرافکس : | انیلا ظہیر |
| پروفیکشننگ : | شاہدہ شفیق |
| سپرمنٹنڈنٹ : | شرکت پرنٹنگ پریس لاہور |
| قانونی مشیر : | چوہدری ریاض اختر، شہزادہ |
| سٹائلنگ : | جاوید اقبال، عروج نفیس |
| ٹیکسٹ : | محمد رمضان : 0320-7755122 |
| ڈیزائننگ : | نبیل نیاز |
| ایڈیٹنگ : | 21 گلیمبل بل سٹیٹ سٹیٹ پبلسنگ روڈ لاہور |
| ٹیکسٹنگ : | +92-42-35457382-85 |
| کراچی آفس : | 31 سی ایف ٹاؤن فلور ایمر 3، اے 22، ایسٹ سٹریٹ، فوڈ آڈیفنس، کراچی۔ |
| ٹیکسٹنگ : | 021-35383410 |

Tel: 009714-3314114
Fax: 009714-3314224
www.lifestylepublish.com

UAF
Style

ڈسٹری بیوٹرز

- | | | |
|----------------------|----------------------|--------------|
| لاہور : | آرڈو بازار | 042-37220879 |
| کراچی : | سلطان نیوز ایجنسی | 0300-4009578 |
| کراچی : | آرڈو بازار | 021-32765086 |
| گلستان نیوز ایجنسی : | گلستان نیوز ایجنسی | 021-32733755 |
| روپنٹی : | اشرف بک ایجنسی | 0300-2680248 |
| پشاور : | نریغ خان نیوز ایجنسی | 051-5774882 |
| حیدرآباد : | مہران نیوز ایجنسی | 0333-5205014 |
| پشاور : | نریغ خان نیوز ایجنسی | 091-2213525 |
| حیدرآباد : | مہران نیوز ایجنسی | 022-2780128 |
| کراچی : | خالد بک اسٹال | 0322-3481676 |
| کراچی : | خالد بک اسٹال | 0333-8421027 |
| کراچی : | انصاری بک اسٹال | 053-3521020 |
| کراچی : | انصاری بک اسٹال | 081-2826741 |



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

ANNUAL Subscription

Subscribe for 12 months (12 issues) @ Rs: 2400/- (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
Chief Special
21-KM, Lucky Hotel Slop, Ferozpur Rd, Lahore, Pakistan Ph: 042-35457382

For Bank Transfer:
Account Title: Chief Special
Account # 1797-79000826-03



الأضحية
عید

فہرست

Vol-8 Issue-VI September 2016

Rugs & Runners 78

جہاری کے سنے انداز 80

Hair & Makeup 82

Twitter 84

متوازن اور صحت بخش غذا 86

”باتوں سے خوشبو آئے“

عائشہ خان 124

Angelina Jolie 126

MONTHLY
HOROSCOPE

ستمبر 2016 مارو کارڈز 128

برج سنبل 133

Fashion
& Showbiz

Celeb's Corner 130

Fashion
Shoot 132

Movies this
Month 134

اداریہ 10

You Asked... 20

شعائر اللہ 68

حکیم آغا کے مفید مشورے 70

Meat Benefits 72

Basic Cooking Methods 74

بري عادات کیسے ختم کریں؟ 76



WWW.PAKSOCIETY.COM



Eid Feast

30



34



40



56



Recipes

EID TREAT BUDGET



| | |
|--------------------|-----|
| کوکب | 24 |
| شیف مدھر | 40 |
| شیف اسامہ | 48 |
| شیف سنجیو | 56 |
| شیف ذاکر | 90 |
| حکیم عبدالغفار آغا | 91 |
| Recipes | 108 |
| شیف شنازیم | 112 |
| FOOD STREET | 120 |



You Asked...

اپنے پسندیدہ شیفس سے جاننے کو کنگ کے مسائل کا حل



ذرا سا جھٹکے اور ان کی ریڈنگ کے وقت میں چھینیں۔ کھانے اور نیا، اور یہ سنسنی مہوتی ہے!

(امیر حیات، لاہور)
ادوں کی ریڈنگ کھانے ہوتی ہیں۔

| Terms | Temp°C | Temp°F |
|---------------|---------|---------|
| Very slow | 121-135 | 250-275 |
| Slow | 144-163 | 300-325 |
| Moderate | 170-190 | 350-375 |
| Hot | 204-218 | 400-425 |
| Very hot | 238-246 | 450-475 |
| Extremely hot | 260-274 | 500-575 |

ذرا صاحب، فروسٹنگ تیار کرنے کے لیے زیادہ "Thin" چلی ہو جاتی ہے۔ اسے سیٹ کرنے کے لیے کیا کریں؟ (خانیلی، راولپنڈی)

اس میں مزید کوکو پاؤڈر، شوگر پاؤڈر یا خشک اجزاء ڈال سکتی ہیں۔ فروسٹنگ کے اجزاء کس کر کے ریفریجریٹر میں رکھ کر جمائیں تو زیادہ اچھا ہے۔

ذرا صاحب، ٹاپنگ اور فروسٹنگ کے لیے فوڈنگ استعمال کر سکتے ہیں؟

(قیصر شاہد، ملتان)
جی ہاں۔ مارکیٹ میں فوڈنگلز دستیاب ہیں۔ یہ گھر پانی یا دودھ میں گھول کر چند قطرے استعمال کریں۔ اس کے لیے ذرا پر کا استعمال کر سکتے ہیں۔



شازیہ صاحبہ، اکثر ریسیپس میں باسٹنگ (Basting) کا ذکر ہوتا ہے، اس سے کیا مراد ہے؟

(تحریم تین، سیوٹ)
باسٹنگ میں پکائے جانے والے کھانوں سے آئل کے ساتھ الگ ہونے والے معائنے کو دوبارہ برش کی مدد سے اپلائی کیا جاتا ہے تاکہ یہ ضائع نہ ہو۔ یہ عمل بیکنگ اور گرلنگ میں زیادہ استعمال ہوتا ہے۔

شازیہ صاحبہ، کیک بیکنگ کرتے ہوئے کوئی مسئلہ جاتی ہیں اس کا کیا کیا جائے؟ (کرن اور گل، راولپنڈی)

سب سے پہلے تو صاف ستھری اور مناسب بیکنگ شیٹ کا انتخاب کریں۔ کوکیز بیک کر سکتے ہوئے ڈوٹری والی ریک کا استعمال کریں۔ زیادہ دھل جائیں تو تیز چھری کی مدد سے نیچے سے کھرج لیں اس سے ڈالٹھ خراب نہیں ہوگا۔ زیادہ دھلنے کی صورت میں اگر ڈالٹھ خراب ہو جائے تو کریم، چاکلیٹ یا آئس کریم سے ٹاپنگ کر لیں۔



کوکب صاحبہ، مجھے کچھ جیادائی پٹانوں اور اوزان کے متعلق بتائیں کہ انہیں مختصراً کیسے لکھا جاتا ہے؟

(تہمینہ سلیم، قصور)
پٹانوں اور اوزان کے مختلف درج ذیل ہیں۔

| | |
|------------|--------|
| teaspoon | 1sp. |
| tablespoon | 1bsp. |
| cup | c. |
| pin | pt. |
| quart | qt. |
| ounce | oz. |
| pound | lb. |
| gram | g. gm. |
| kilogram | kg. |

ذرا صاحب، گوشت کو جلدی گھانے کے لیے کوئی ترکیب بتادیں؟

(ناکھڑ، رونا، کراچی)
قریبانی کا گوشت عموماً مارکیٹ میں دستیاب گوشت کی نسبت جلدی گل جاتا ہے۔ اس میں سرکہ، لیموں کارس، اچھور پاؤڈر یا پیتا پوسٹ ڈال سکتے ہیں۔ ان میں سے کسی ایک چیز کا انتخاب کریں۔ اگر گوشت کو پہلے سے میری نیٹ کر کے رکھا گیا ہو تو بھی یہ جلدی گل جاتا ہے۔



منجیو صاحب، اکثر گوشت پکانے ہوئے بہت سخت ہو جاتا ہے۔ ایسا کیوں ہوتا ہے؟

(تمیز نیاز، مرید کے)
گوشت کو زیادہ لمبے پخت پر زیادہ دیر پکانے سے یہ سخت ہو جاتا ہے۔ گوشت کو درمیانی آگ پر پکائیں اور مناسب دقتوں سے چیک کرتے رہیں تاکہ زیادہ نکل سکے اور نہ ہی کپارہ جائے۔ اگر زیادہ سخت ہو جائے تو اس کے ریٹھ کر کے ٹاکوز سوپ یا سیلڈ بنا لیں۔

منجیو صاحب، اگر کرل چین پر رنگ یا بھرنی انتہائی لگی ہو تو کیا اس میں رنگ کرنا ٹھیک ہے؟

(تاشم صدیقی، کراچی)
رنگ آلود کرل کے استعمال سے سخت کے حوالے سے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ کھانے کی کیسادی خصوصیات بدل سکتی ہیں۔ اس کی صفائی کا خیال رکھیں۔ تاہم تھوڑی بہت مقدار میں رنگ ہو تو یہ مسرتحت نہیں۔ تاہم اس پر بیکسیر یا اور جراثیم کی موجودگی سے یہ نقصان دہ ہو سکتا ہے۔



حکیم صاحب، پائی (pie) تیار کرنے کے وقت اکثر یہ امر متنبہ نہیں جاتی ہے۔ پائے کی وجہ سے ڈالٹھ بھی کڑوا ہو جاتا ہے۔ (طاہر دوستی)

اگر آپ کو لگے کہ پائی کی کرسٹ دقت سے پہلے ہی براؤن ہو رہی ہے اور باقی حصہ ابھی کچا ہے تو پکے ہوئے حصے کو فوڈل پیپر یا پائی کرسٹ پر ڈیکلر سے ڈھانپ دیں۔

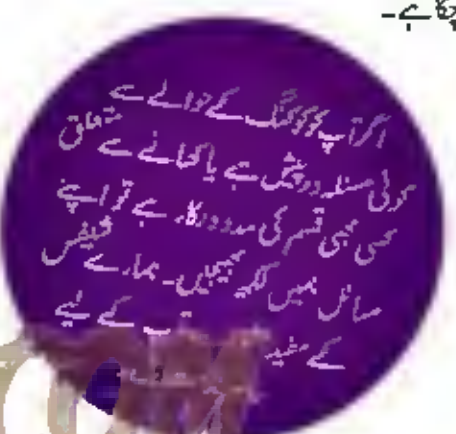
حکیم صاحب، کیا کپ ٹیکس تیار کر کے محفوظ کیے جاسکتے ہیں؟

(سلیم لہری، کراچی صاحب)
بغیر ٹاپنگ اور فروسٹنگ کے محفوظ کیے جاسکتے ہیں۔ دونوں چیزوں یعنی کپ ٹیکس اور ٹاپنگ کو الگ الگ فریز کریں۔ یہ کم از کم دو ماہ تک محفوظ کیے جاسکتے ہیں۔ تاہم کھن چیز اور کریم کی وجہ سے ان میں نمی آسکتی ہے۔ اس لیے فریش استعمال کرنے کی کوشش کریں۔ حکیم صاحب، کیسے پتہ چل سکتا ہے کہ بیکنگ سوڈا خراب ہو چکا ہے؟

(آسیہ عمر، مظاہر)
اسے پانی میں گھولنے سے اگر لمبے پختے ہیں تو یہ ٹھیک ہے۔ ورنہ خراب ہو چکا ہے۔



For more queries visit our facebook page and website www.chefspecialmag.com



اطالیہ میں ٹماٹو لازانیا



ترکیب

- نوڈلز کو گرم پانی میں ڈال کر نکال لیں۔
- چمن میں آئل گرم کر کے اس میں ادو رک بسن پیسٹ فرائی کریں۔ پھر
- چکن، ہٹک، کئی سرخ مرچ اور ٹماٹو سوس شامل کر کے ہونیں۔
- چکن گھل جائے تو نکال لیں۔
- ہٹک شیٹ میں لازانیا نوڈلز کی ایک لیئر بچھائیں۔ اوپر چکن،
- ٹماٹو پیسٹ، پاستا سوس اور ٹماٹو پیوری ڈالیں۔
- اسی طرح چاروں لیئرز بنالیں۔
- اوپر چیز اور پالک لٹکے پتے چھڑک دیں۔
- اب پہلے سے 180°C پر گرم اوون میں 30 منٹ
- کے لیے بیک کر لیں۔
- تیار ہونے پر گارڈننگ کر کے فریش سرو کریں۔

اجزاء

- لازانیا نوڈلز : 4 عدد
- چیز (ہڈیا) : 1/2 کپ
- پالک کے پتے : 4-5 عدد (ڈاٹا)
- فلنگ کے لیے
- چکن تیرہ : 1 کپ
- ٹماٹو پیسٹ : 1/2 کپ
- ٹماٹو پیوری (ہڈیا) : 1/2 کپ
- ٹماٹو سوس : 2 کھانے کے چمچ
- پاستا سوس : 2 کھانے کے چمچ
- نمک : 1/2 چائے کا چمچ
- کئی سرخ مرچ : 1/2 چائے کا چمچ
- ادو رک بسن پیسٹ : 1/2 چائے کا چمچ
- آئل : 2 کھانے کے چمچ



WWW.PAKSOCIETY.COM Imported from Turkey
f /Arbella-Pakistan E-mail: info@noorbrands.com



“Arbella Pasta produced from, carefully selected, high quality and 100% hard durum wheat”

WWW.PAKSOCIETY.COM



پک سوسائٹی

الافضل
تہیہ



چکن تزکاسینڈویچ

ترکیب

- چین میں آئل گرم کر کے ادھک لہسن پیسٹ فرانی کریں۔
- اب چکن ڈال کر بھونیں۔ چکن گل جائے تو باقی اجزاء ڈال کر بھونیں اور چولہے سے اتار لیں۔
- **DAWN** بریڈ سلائسز پر بکھن لگا کر ٹوسٹ کر لیں۔
- ایک **DAWN** سلائس پر سیلڈ لیوز بچھائیں۔ اوپر تیار چکن ڈالیں۔
- دوسرا **DAWN** بریڈ سلائس رکھ کر ٹماٹر، پیاز اور کھیرے رکھیں۔
- تیسرے **DAWN** سلائس سے کوہر کریں۔
- درمیان سے کاٹ کر سرو کریں۔

- : 3 عدد
- : 1/2 عدد (ادھک کاٹ لیں)
- : 1/2 عدد (ادھک کاٹ لیں)
- : 1/2 عدد (ادھک کاٹ لیں)
- : 1/2 کپ
- : 1 کھانے کا چمچ

- اجزاء
- بریڈ سلائسز
 - کھیرا
 - ٹماٹر
 - پیاز
 - سیلڈ لیوز
 - بکھن

چکن کے لیے

- : 1 کپ یون لہسن چکن کیوبز
- : 1 کپ تندوری مصالحہ
- : 1 کپ مسٹرڈ سوس
- : 1/2 کپ ادھک لہسن پیسٹ
- : 1 کھانے کا چمچ ٹماٹو پیوری
- : 1/2 کھانے کا چمچ آئل



MORE!

For more delicious Dawn Food recipes visit: www.chefspecialmag.com



Packed with Proteins

Full of Vitamins

Enriched with Calcium

Iron strength





اھل کرام کی

ڈاؤن فوڈ کا



Special
کوکتب

نگارنگی پراٹھارول

تکریب



- آہل گرم کر کے اس میں (Dawn) نکشس فرائی کر کے کیوبز میں کاٹ لیں۔
- تو سے پر آہل گرم کر کے پرائیوں کو دونوں طرف سے جل لیں۔
- آلیٹ کو چپ کر لیں۔
- مایونیز میں نمائز، پیاز، مسٹرڈ سوس اور کھیرا کس کر لیں۔
- پرائیوں پر آدھا مایونیز پھیلائیں۔ اوپر (Dawn) نکشس کے کیوبز اور آلیٹ ڈالیں۔
- اب پرائیوں کو کر لیں۔
- دوسرا پرائیوں اسی طرح تیار کر لیں۔
- سیلڈ اور سوس کے ساتھ سرو کریں۔

- اجزاء
- | | |
|----------------|------------------|
| 5-8 عدد | ڈاؤن نکشس (Dawn) |
| 1 عدد | آلیٹ (تیار) |
| 2 عدد | فروزن پرائیوں |
| 1/2 کپ | مایونیز |
| 1/4 کپ | پیاز (چوڑا) |
| 1/4 کپ | کھیرا (چوڑا) |
| 1/4 کپ | نمائز (چوڑا) |
| 2 کھانے کے چمچ | مسٹرڈ سوس |
| حسب ضرورت | آہل |

MORE!



For more delicious Dawn Food recipes visit: www.chefspecialmag.com





بلوچی بہری ران

اجزاء

| | |
|---------------|------------------|
| بکرے کی ران | : 1 عدد |
| سوفٹ پاؤڈر | : 1 کھانے کا چمچ |
| آئل | : 2 کھانے کے چمچ |
| اورک بسن پیسٹ | : 3 کھانے کے چمچ |
| لیموں کارن | : 3 کھانے کے چمچ |
| تندوری مصالحہ | : 3 کھانے کے چمچ |
| پودینہ | : 1 1/2 منہسی |
| نمک | : حسب ذائقہ |

MORE!

For more delicious
recipes visit
www.chefspecialmag.com



ترکیب

- ران کو کٹ لگائیں اور نمک لگا کر بیف ریجر میں رکھ دیں۔
- بیفینڈر میں اورک بسن پیسٹ، لیموں کارن، تندوری مصالحہ، سوفٹ پاؤڈر اور پودینہ ڈال کر بیفینڈ کر لیں۔
- یہ آمیزہ ران پر اچھی طرح لگا دیں۔
- ایک روسٹنگ چین میں آئل لگا کر ران رکھیں اور پہلے سے 190°C یا گیس مارک 5 پر گرم اوون میں 30 منٹ تک بیک کریں۔
- پھر گیس مارک 3 کر کے مزید 1 گھنٹہ روسٹ کریں۔
- تیار ہونے پر مرونگ ڈش میں نکال کر گارنش کر کے سرو کریں۔

بکرہ عید کا تہوار خوشی اور شادمانی کے ساتھ ساتھ خاص طور پر جنھیں قربانی کا فریضہ سرانجام دینے کی سعادت نصیب ہوتی ہے وہ رشتے داروں کو کھانے پر مدعو کرتے ہیں۔ مزے مزے کے کھانے عید کا مزہ دو بالا کر دیتے ہیں۔ ویسے تو قربانی کے گوشت سے طرح طرح کے کھانے بنائے جاسکتے ہیں تاہم کچھ مختلف اور نیا بنانے کی خواہش جو تین میں موجود رہتی ہے۔ ان ضمن میں شیف سوکب کی یہ آسان اور منفرد ریسیپز آپ کے لیے بہت معاون ثابت ہوں گی۔ انھیں بنا کر آپ اچھی سی دعوت کا اہتمام کر سکتے ہیں۔ بلاشبہ ذائقہ پکانے والے کے ہاتھ میں ہوتا ہے لیکن اگر اچھی ریسیپس کا انتخاب کرتے ہوئے اسے توجہ اور پیار سے بنایا جائے تو کھانے والے ادا دینے بغیر نہ رہ سکیں گے۔ عید پر دعوتوں کو رونق لگانے اور دسترخوان کی شان بڑھانے کے لیے شیف سوکب کی ریسیپز پیش خدمت ہیں۔

اکثر خواتین جو وقت کی کمی کی شکایت کرتی ہیں وہ کھانوں کی تیاری کے لیے پہلے سے میری نیشن اور ضروری اجزاء تیار کر رکھیں تاکہ عید کا زیادہ وقت انجوائے کر سکیں۔ قورمہ، حلیم اور ران کی ریسیپز روایتی کھانا پسند کرنے والوں کے لیے آئیڈیل ریسیپز ہیں جب کہ چکن وندالو اور لیمب چوپس بھی آپ کے ٹیسٹ بڈز کو تسکین دیں گی۔ آپ ان سے ہاتھ نہیں رکھ سکیں گے۔

عید کے موقع پر اگر آپ ون ڈش پارٹی بھی کرنا چاہیں تو یہ ریسیپز نوائی کر سکتی ہیں۔ تمام کزنز اور فرینڈز ایک ایک ریسیپس چن لیں اور اس کی تیاری کریں۔ فیملی میل کے لیے بھی یہ مینیو بہترین ہے۔ وقت کی بچت کے لیے یہ ریسیپس اور سائیڈ ڈشز کا اہتمام قبل از وقت کر لیں۔





Special
کوکب



بھوپالی قورمہ

اجزاء:

| | |
|----------------------------|-----------------|
| 1 1/2 کلو (پھلے ہوئے برتن) | مٹن |
| 1 کپ | دہی تھی |
| 2 عدد (کاتے) | پیاز (دسمتہ) |
| 1 کھانے کاجج | سرخ مرچ پاؤڈر |
| 2 کھانے کاجج | لہسن اور ک پیسٹ |
| 1 پاؤ | دہی |
| 6 عدد | لوتک |
| 2 عدد | بڑی الائچی |
| 6 عدد | چھوٹی الائچی |
| 2 کوزے | دار چینی |
| 1 چکی | جائفلن پاؤڈر |
| 1 1/2 چائے کاجج | نمک |



For more delicious recipes visit,
www.chefspecialmag.com

ترکیب

- دہی تھی میں پیاز ہلکا براؤن کر لیں۔
- پھر گوشت، نمک اور سرخ مرچ شامل کر کے بھونیں۔
- لہسن اور ک پیسٹ ڈال کر مزید بھونیں۔
- لوتک، بڑی الائچی، چھوٹی الائچی اور دار چینی تھیں کر دہی میں کس کر لیں۔
- گوشت گل جائے تو دہی ڈال کر تھوڑا بھونیں اور 5-10 منٹ کے لیے دم پر رکھ دیں۔

تازہ ہونے پر جاگلن پاؤڈر ڈال دیں۔
روشنی نان کے ساتھ سرو کریں۔



کوکب

اجزاء

| | |
|-----------------|--------------------|
| 500 گرام : | بون لیس چکن (مٹھے) |
| 1/2 کپ : | دہی |
| 1/4 کپ : | رائس وٹیکر |
| 1 چائے کاجج : | زیرہ (مٹھا ہوا) |
| 1 چائے کاجج : | مٹی کالی مرچ |
| 1 چائے کاجج : | لہسن (پونڈ) |
| 1 چائے کاجج : | اورک (پونڈ) |
| 1/2 چائے کاجج : | ہلدی |
| 1/2 چائے کاجج : | نمک |
| 1 کھانے کاجج : | اٹلی پیسٹ |
| 1 کھانے کاجج : | براؤن شوگر |
| 1 عدد : | تیز پات |
| 2 عدد : | سبز الائچی |
| 2 عدد : | ہری مرچ |
| 2 عدد (پونڈ) : | بیاز |
| 4-5 عدد : | ثابت سرخ مرچ |
| 4-5 عدد : | لوٹک |
| 1 انچ کانگرا : | دارچینی |
| حسب ضرورت : | پکئی پنکھل آئل |
| حسب ذائقہ : | نمک |

- چکن میں نمک، رائس وٹیکر، زیرہ، ہلدی، نمک اور کالی مرچ ڈال کر 1 گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- پیمن میں الائچی، سرخ مرچ، تیز پات، اورک، لہسن، دارچینی اور ہری مرچ ڈال کر ڈرائی روست کریں۔ پھر گرائنڈ کر لیں۔
- اب اس میں اٹلی کا پیسٹ اور براؤن شوگر بھی شامل کر دیں۔
- پیمن میں آئل گرم کر کے بیاز فراہمی کریں۔ اب میری نیٹ کیا ہوا چکن شامل کریں اور گھنٹے تک بھونیں۔
- گرائنڈ کیے ہوئے اجزاء اور دہی شامل کر کے 4-5 منٹ تک مزید پکائیں۔
- تیار ہونے پر گارنشنگ کر کے گرم گرم سرد کریں۔





بلیو چیز کر سڈ لیمب چوپیس

اجزاء

| | |
|--------------------|----------------------|
| 1/2 کپ : | بلیو چیز (مٹ کر لیں) |
| 5 کھانے کے چمچ : | کھن |
| 6 کھانے کے چمچ : | بریڈ کریمز |
| 1 چائے کا چمچ : | لیمن زیت |
| 1 چائے کا چمچ : | لہسن پیسٹ |
| 1/2 چائے کا چمچ : | نمک |
| 1/2 چائے کا چمچ : | کالی مرچ پاؤڈر |
| 1/2 گمنسی (پونہ) : | برادھنیا |

اپیل پیسل چینی

| | |
|------------------|-------------|
| 1 کپ : | اپیل دیگر |
| 1/2 کپ : | چینی (سولہ) |
| 1 1/2 کپ : | سیب (کھجور) |
| 1 چائے کا چمچ : | نمک |
| 2 کھانے کے چمچ : | پیسل لیوز |

چوپیس کے لیے

| | |
|---------------------|---------------------|
| 1 کلو : | لیمب چوپیس |
| 2 کھانے کے چمچ : | اولیو آئل |
| 3-4 ٹہنیاں (پونہ) : | رڈ پیرن |
| 1 کھانے کا چمچ : | لہسن پیسٹ |
| حسب ذائقہ : | نمک، کالی مرچ پاؤڈر |

ترکیب

- بلیو چیز بکھر کے لیے تمام اجزاء سمیٹھے کس کر لیں۔
- اب انھیں چین میں ڈال کر پریس کریں اور تھکی صورت میں ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- اپیل پیسل چینی کے لیے سوس چین میں دیگر اور چینی ڈال کر چینی کھل جانے تک پکائیں۔
- اب اس میں باقی اجزاء ڈال کر سیب نرم ہونے تک پکائیں اور یکجا کر لیں۔
- فضا ہونے پر لینڈ کر لیں۔
- چوپیس پر تمام اجزاء گرا کر آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- پھر گرم کرل چین میں دونوں طرف سے پکائیں۔
- تیار ہونے پر ہیکنگ چین میں رکھ کر اوپر بلیو چیز بکھر کر تھکیں اور اوون میں چھ نم ہوجانے تک گرم کریں۔
- تیار ہونے پر اپیل پیسل چینی کے ساتھ سرور کریں۔





پاک سوسائٹی

ڈاٹ کام

کوئیک حلیم

Special کوکب



اجزاء

- : 1 کپ (1/2 کلو) (دھرتی زائیں)
- : 1 کپ
- : 1/4 کپ
- : 1/4 کپ
- : 1/4 کپ
- : 1/4 کپ
- : 1/4 کپ
- : 1/4 کپ
- : 3 عدد (3/4 کپ) (کاسٹلین)
- : 3 عدد (تھوڑے کر کے پنی میں بھونیں)
- : 14 گچے کا گنڈا (پرسٹن)
- : 1 چائے کا چمچ
- : 3 چائے کے چمچ
- : 1 کھانے کا چمچ
- : 2 کھانے کے چمچ
- : 3 کھانے کے چمچ
- : حسب ضرورت

- : بیف (اند رکت)
- : دال چنا (انی ہوئی)
- : دال ماش (انی ہوئی)
- : دال مونگ (انی ہوئی)
- : دال سورا (انی ہوئی)
- : آبل
- : فرائیز چائز
- : برادھنیا (پونڈ)
- : لیبوں
- : گندم کی روٹیاں
- : ادراک
- : بلدی پاؤڈر
- : سرخ مرچ پاؤڈر
- : پودینہ (پونڈ)
- : برقی مرچ (پونڈ)
- : ہسن ادراک پیسٹ
- : نمک

ترکیب

- چین میں تھوڑا سا آئل گرم کر کے ہسن ادراک پیسٹ لڑائی کریں۔
- پھر سرخ مرچ اور بلدی پاؤڈر ڈال کر بھونیں۔
- اس میں آبل ہوئی دالیں اور بھنگی ہوئی روٹیاں شامل کر کے پکا لیں یہاں تک کہ گاڑھی گر یونی بن جائے۔
- اب فرائیز بیف ریٹے کر کے شامل کریں اور 10-8 منٹ پکا لیں پھر سینڈویچز کی مدد سے کجا کر کے نمک اور برنی مرچیں شامل کر دیں۔
- دوسرے چین میں آئل گرم کر کے ادراک پکا فرائی کریں اور پودینہ، برادھنیا، فرائیز چائز شامل کر کے گر یونی کے اوپر ڈال دیں۔
- لیبوں کے قتلوں سے گارنش کر کے پیش کریں۔



For more delicious recipes visit www.chefspecialmag.com



یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

پاک سوسائٹی خاص کیوں ہیں:-

ہائس کو الٹی پی ڈی ایف
ایڈ فرس لنکس
ایک کلک سے ڈاؤن لوڈ
ڈاؤن لوڈ اور آن لائن ریڈنگ ایک پیج پر
کتاب کی مختلف سائزوں میں اپلو ڈنگ
ناولز اور عمران سیریز کی مکمل ریجنج

Click on <http://paksociety.com> to Visit Us

<http://fb.com/paksociety>

<http://twitter.com/paksociety1>

<https://plus.google.com/112999726194960503629>

پاک سوسائٹی کو فیس بک پر جوائن کریں

پاک سوسائٹی کو ٹویٹر پر جوائن کریں

پاک سوسائٹی کو گوگل پلس پر جوائن کریں

ہمیں وزٹ کرنے کے لئے ہمارا ویب ایڈریس براؤزر میں لکھیں یا گوگل میں پاک سوسائٹی تلاش کریں۔

اپنے دوست احباب اور فیملی کو ہماری ویب سائٹ کا بتا کر پاکستان کی آن لائن لائبریری کا ممبر بنائیں۔

اس خوبصورت ویب سائٹ کو چلانے کے لئے ہر ماہ کثیر سرمایہ درکار ہوتا ہے، اگر آپ مالی مدد کرنا چاہتے ہیں تو ہم سے فیس

بک پر رابطہ کریں۔۔۔

ہمیں فیس بک پر لائک کریں اور ہر کتاب اپنی وال پر دیکھنے کے لئے امیج پر دی گئی ہدایات پر عمل کریں:-

Dont miss a singal one of your Favourite Paksociety's Update !

- i. Open Paksociety Page.
- ii. Click Liked.
- iii. Select Get Notifications.
- iv. Select See First.

All Done

Like Message

Get Notifications
Add to Interest Lists...

Unlike

IN YOUR NEWS FEED

See First
See new posts at the top of News Feed

Default
See posts as usual

Unfollow

Sauces

ہیف اٹا لین سوس

اجزلا

| | |
|----------------------------|------------------------------|
| اونیو آئل : 3 کھانے کے چمچ | ہیون لیس ہیف (ٹلے) : 3-4 عدد |
| نماز : 1 عدد (چمچ) | لیوں کارس : 1 کھانے کا چمچ |
| ہری مرچ : 2 عدد (چمچ) | آئل : 2 کھانے کے چمچ |
| پیاز : 1/2 عدد (چمچ) | ٹمک : حسب ذائقہ |
| کالی مرچ پاؤڈر : حسب ذائقہ | سرخ مرچ پاؤڈر : حسب ذائقہ |
| ٹمک : حسب ذائقہ | چیز (کھینا) : حسب ضرورت |
| سرونگ کے لیے | سوس کے لیے |
| سلاو پتا : حسب ضرورت | پاسا سوس : 1 کپ |
| ٹوتھ پکس : حسب ضرورت | لیوں کارس : 2 کھانے کے چمچ |

ترکیب

- ہیف کو پارچوں میں کاٹ لیں۔
- ہیف پر ٹمک، لیوں کارس اور کالی مرچ پاؤڈر کا ڈرنگ کر تھوڑی دیر کے لیے رکھ دیں۔
- پھر گرل چین میں دونوں طرف سے اچھی طرح گرل کر لیں۔ اس دوران آئل سے برش کرتے رہیں۔
- سوس کے لیے چین میں آئل گرم کر کے پیاز فراکی کریں۔ پھر نماز، پاسا سوس، ٹمک، لیوں کارس، ہری مرچ اور کالی مرچ پاؤڈر شامل کر کے گاڑھی سوس تیار ہونے تک پکائیں۔
- سرونگ ڈش میں سلاو پتے پھیلائیں۔ اوپر سوس ڈالیں۔ پھر تیار ہیف تلے رکھیں۔
- ہر تلے پر ایک ایک چیز کیوب رکھیں۔ اب دوسرا ہیف تلے رکھ کر ٹوتھ پکس سے جوڑ دیں۔
- فرائز اور سوس کے ساتھ سرو کریں۔





Tomato



Salman Corporation (Pvt.) Ltd.

42 Lehtrar Road, P.O. Tarlai, Islamabad, Pakistan.
Phone: (+92 51) 224-1291, 843-3031, 843-3032
E-mail: customercare@salman7.co
Website: www.salmancorp.com



An ISO 9001:2008 & FSSC 22000 CERTIFIED COMPANY

WWW.PAKSOCIETY.COM



Biryani

LOVERS

کوکنگ کے حوالے سے اگر سردے کر دیا جائے تو فٹنی پرسٹیک سے زیادہ لوگ بریانی اور پلاؤ کے حق میں دوت دیں گے۔ چھوٹے بڑے، خواہن اور مرد حضرات بریانی سے ہاتھ نہیں روک سکتے اور ہر خاص موقع پر یہ لوازمات میں شامل ہے۔ عید کے موقع پر بھی بریانی اور پلاؤ کے بغیر دعوت کا مزہ اور دسترخوان کا اہتمام ادھورا لگتا ہے۔ اسی مناسبت سے شیف مدھرنے آپ کے لیے طرح طرح کی نئی بریانیوں کی ریسیپس تیار کی ہیں جو روایتی بریانیوں کے ساتھ ساتھ کچھ نیا ڈانڈ بھی رکھتی ہیں۔

بریانی کا ڈانڈ اس وقت بہترین ہو جاتا ہے جب ان میں مصالحات کی مقدار حسب ڈانڈ ڈالی جائے اور چاول کھڑے کھڑے ہوں۔ اکثر خواتین کے لیے چاولوں کو دم دینے کا عمل مشکل ہوتا ہے۔ چاول زیادہ گل جاتے ہیں یا بھرکے رہ جاتے ہیں۔ اس ضمن میں احتیاط کریں۔ یہ نہ ہو کہ آپ کی ساری محنت ان آخری مرحلے میں بے کار ہو جائے۔

چاول بریانی کا بنیادی جزو ہیں یہ غذا میت سے بھرپور ہوتی ہے۔ ان کی غذائی خصوصیات جانتے ہیں۔

Rice 100 gm Calories 130

| | |
|--------------------|-------|
| Total fat | 0.3 g |
| Saturated fat | 0.1 g |
| Cholesterol | 0 mg |
| Sodium | 1 mg |
| Potassium | 35 mg |
| Total Carbohydrate | 28 g |
| Dietary fiber | 0.4 g |
| Sugar | 0.1 g |
| Protein | 2.7 g |
| Vitamin A | 0% |
| Vitamin C | 0% |
| Calcium | 1% |
| Iron | 1% |
| Vitamin D | 0% |
| Vitamin B-6 | 5% |
| Vitamin B-12 | 0% |
| Magnesium | 3% |





Special
شیف مَدھر جَعْفری

عید اپیشل بریانی

اجزاء

| | |
|-------------|-------------------|
| چاول | : 2 کپ (بحورین) |
| فرائینڈ چاز | : 1/2 کپ |
| دودھ | : 1/2 کپ |
| آئل | : 1 کھانے کا چمچ |
| نمک | : 1 چائے کا چمچ |
| ریڈ فوڈنگ | : 1/4 چائے کا چمچ |
| زرورنگ | : 1/4 چائے کا چمچ |

چکن کے لیے

| | |
|----------------|----------------------|
| چکن | : 1/2 کلو (دو اہلیں) |
| اورک لیسن پیسٹ | : 1 چائے کا چمچ |
| تندوری مصالحہ | : 3 چائے کے چمچ |
| نمک | : 1/2 چائے کا چمچ |
| ٹماٹو پیورے | : 1/2 کپ |
| دی | : 2 کھانے کے چمچ |
| آئل | : 3 کھانے کے چمچ |
| ریڈ فوڈنگ | : 1 چمچی |

ترکیب

- چکن کے لیے آئل کے علاوہ تمام اجزاء مکس کر لیں اور ان میں چکن ڈال کر 1 گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- چاولوں کے لیے 4 کپ پانی میں آئل اور نمک ڈال کر ابالیں۔
- اب چاول شامل کر کے آبال آنے تک پکائیں۔
- چاول ایک کئی رہ جائیں تو دودھ میں دوڑوں فوڈنگ الگ الگ کس کر کے چاولوں میں ڈالیں اور 10 منٹ کے لیے دم پر رکھ دیں۔
- پھین میں آئل گرم کر کے چکن کو تھون لیں۔ اس دوران مصالحہ چکن پر لگاتے رہیں۔
- چاولوں کو سرونگ ڈش میں نکالیں۔

اور پھر فرائینڈ چاز چمک کر ڈالیں اور چکن کو گرم کر دیں۔

بادامی ٹن بریانی

اجزاء

| | |
|---|----------------------|
| 1 کلو | : چکن |
| 3 پاؤ (1 ٹی بیجر) (نہیں) | : چاول |
| 1 پاؤ | : دی |
| 1/2 چائے کا چمچ | : بلدی |
| 2 چائے کے چمچ | : سرخ مرچ پاؤڈر |
| 1 کھانے کا چمچ | : لیسن پیسٹ |
| 1 کھانے کا چمچ | : اورک پیسٹ |
| 1 کھانے کا چمچ | : تاج پتہ گرم مصالحہ |
| 1 چمچی بھر (تھوڑے سے دودھ میں تھول لیں) | : زرورنگ |
| 2 عدد (تھوڑے سے) | : آبل |
| 2 عدد | : پیسٹ |
| 2 عدد (تھوڑے سے) | : شملہ مرچ |
| 3 عدد (پہنڈا) | : چاز |
| 3 عدد (پہنڈا) | : نمائز |
| 1/2 کپ | : روشند بادام |
| 1/2 کپ | : فرائینڈ چاز |
| حسب ذائقہ | : نمک |
| حسب ضرورت | : آئل |

ترکیب

- گرم آئل میں چاز بکافرائی کر کے لیسن اور اورک پیسٹ شامل کر دیں۔
- پھر نمز، نمائز، نمک، سرخ مرچ پاؤڈر، بلدی، تاج پتہ گرم مصالحہ اور پیسٹ ڈال کر بھونیں۔
- پھر پانی شامل کر کے اٹاپکائیں کہ نمز نکل جائے۔
- اب دی، شملہ مرچ اور آبل ڈال کر بھونیں۔
- جب آئل نکل جائے تو چھلے سے اتار لیں۔

پھین میں چاولوں کی تھوکا کہ نمز کا مصالحہ ڈالیں اور بادام کی تھوکا کہ نمز نکل جائے۔

پھر آئل میں فرائینڈ چاز اور زرورنگ چمک کر دم لگادیں۔

پھر بادام کے پیر گرم کر دیں۔



ترکیب

- گرم آئل میں پیاز بھلے براؤن فرائی کریں۔
- پھر ادک بسن پیسٹ، بیف، ہری مرچ، گھی سرخ مرچ اور کرمی پاؤڈر شامل کر کے بھونیں۔
- آئل اگ ہو جائے تو تھک شامل کر کے آدھا بیف اور مصالحہ نکال لیں۔
- اب 3 کپ پانی شامل کر کے پکا لیں۔ اٹلنے لگے تو چاول شامل کر دیں۔
- پانی خشک ہونے لگے تو دودھ میں زرد رنگ کس کر کے چاولوں میں شامل کر کے دم لگا دیں۔
- تیار ہونے پر اش میں نکال کر بقیہ بیف مصالحہ اور فراغینڈ پیاز کس کر دیں۔
- ہرے دھنیے سے سجا کر سرو کریں۔

اجزاء

- بیف (کمز) : 1/2 کلو
- چاول : 1/2 کلو (بھونیں)
- ہری مرچ : 4 عدد (چونہ)
- کرمی پاؤڈر : 1 کھانے کا چمچ
- ادک بسن پیسٹ : 1 کھانے کا چمچ
- دودھ : 2 کھانے کے چمچ
- گھی سرخ مرچ : 2 چائے کے چمچ
- زرد رنگ : اچھائے کا چمچ
- پیاز (سٹرو) : 1 کپ
- آئل : 1/4 کپ
- ہرا حنیا (پڑ) : 1/4 کپ
- فراغینڈ پیاز : 1/2 کپ
- نمک : حسب ذائقہ



MORE!

For more delicious recipes visit
www.chatspecialmag.com



ڈاٹ کام



ماہنامہ داستانِ دل ساہیوال

ادب کی دنیا میں ایک نیا نام

نئے لکھنے والوں کے لئے ایک بہترین پلیٹ فارم

اگر آپ لکھاری ہیں اور تحریر کسی مستند ادارے میں بھیجنا چاہتے ہیں تو ابھی داستانِ دل کو بھیجیں۔ آپ کی تحریر قریب کے شمارے میں پبلش کی جائے گی۔ آپ اپنے افسانے، ناولٹ، ناولز، کہانیاں، جگ بیتیاں، آپ بیتیاں، غزلیں یا پھر نظمیں ہمیں ای میل کے ذریعے، ڈاک کے ذریعے یہاں تک کہ وٹس ایپ کے ذریعے بھی بھیج سکتے ہیں۔ بس آپ کی تحریر اردو میں لکھی ہونی چاہیے۔ اگر آپ نئے لکھاری ہیں تو پریشان ہونے کی ضرورت نہیں، آپ اپنی تحریر ہمیں بھیجیں ہم اس کو صحیح کر کے اپنے شمارے کا حصہ بنائیں گے۔ اگر آپ لکھنا نہیں جانتے تب بھی آپ کو فکر مند ہونے کی ضرورت نہیں آپ ہمیں کوئی بھی اچھی سی غزل یا اقوال زریں انتخاب کے لئے بھیج سکتے ہیں۔ وہ بھی داستانِ دل کا حصہ بنے گا۔ اس کے علاوہ آپ اپنی تحریر موبائل پر بھی میسج کر سکتے ہیں بس اردو میں تحریر ہو۔

ہمارے داستانِ دل کے سلسلے کچھ اس طرح سے ہیں

محبت نامے، ملک کی ممتاز شخصیات کا انٹرویو، افسانے ناولز، ناولٹ، غزلیں، نظمیں، حمد، نعت اور انتخاب

اس کے علاوہ آپ کی ہر تحریر کو ہمارے شمارے میں خاص جگہ دی جائے گی۔ آپ ہمارے سارے شمارے پاک

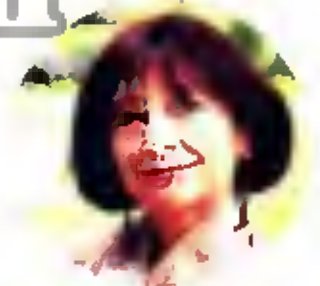
سوسائٹی ڈاٹ کام پر پڑھ سکتے ہیں اور پڑھ کر اپنی رائے دے سکتے ہیں

ہمارا ایڈریس ہے۔

ندیم عباس ڈھکو چک نمبر L-5/79 ڈاکخانہ L-5/78 تحصیل و ضلع ساہیوال

وٹس ایپ نمبر: 03225494228

ای میل ایڈریس ہے abbasnadeem283@gmail.com



اجزاء

ترکیب

- منن کو پیاز، اورک پیسٹ، پیپتے کے چٹکوں کا پیسٹ اور نمک لگا کر 2 گھنٹوں کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- پھر وہی میں گرم مصالحہ مکس کر کے منن پر لگائیں اور مزید 1/2 گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- آدھا کھن اور آدھا آئل گرم کر کے اس میں مصالحے سمیت منن ڈال کر ہلکی آگ پر پکا لیں۔
- جب منن گل جائے اور مصالحہ خشک ہونے لگے تو چھ لٹے سے اتار لیں۔
- پین میں چادلوں کی تہ لگائیں اور اس پر منن پھیلا دیں پھر چادلوں کی ایک اور تہ لگا کر بقیہ کھن اور آئل اس پر ڈال دیں۔
- آخر میں زعفران کو دودھ میں مکس کر کے چھڑکیں اور دم لگا دیں۔
- تیار ہونے پر مکس کر کے اور گارنش لگا کر سہ کر دیں۔

| | |
|------------------------|-------------------------------|
| منن | : 1 کلو |
| چادل | : 3 کپ (2 نئی بھرا ہوا لٹریں) |
| پیاز | : 1 پاؤ (ہت ہٹائیں) |
| پیپتے کے چٹکوں کا پیسٹ | : 1 چائے کاجی |
| اورک پیسٹ | : 2 چائے کے کج |
| گرم مصالحہ پاؤڈر | : 2 کھانے کے کج |
| ہی | : 4 کپ |
| دودھ | : 1/2 کپ |
| کھن | : 1/4 کپ |
| آئل | : 1/4 کپ |
| زعفران | : چٹلی بھر |
| نمک | : حسب ذائقہ |

For more delicious recipes visit:
www.chefspecialmag.com





Special
شیف مدھر جعفری

اجزاء

| | |
|---------------------|----------------|
| 1/2 کلو : | قیمہ |
| 1/2 کپ : | ٹماٹو پوری |
| 1 1/2 کپ (بھونیں) : | چاول |
| 3 کپ : | پانی |
| 1 عدد (مٹن) : | پناز |
| 2 عدد : | بری مرچ |
| 4 عدد : | سبز الائچی |
| 4 عدد : | لونگ |
| 4 عدد : | تیز پات |
| 4 عدد : | شاہی زیرہ |
| 4 عدد : | کالی مرچ |
| 1 کھانے کا چمچ : | اورک بسین پیسٹ |
| 2 کھانے کے چمچ : | سجی |
| 1 چائے کا چمچ : | سرخ مرچ پاؤڈر |
| 1 چائے کا چمچ : | دھنیا پاؤڈر |
| 1 چائے کا چمچ : | زیرہ پاؤڈر |
| 1/4 مٹھی (بے) : | پلاٹ |
| 1/4 مٹھی (بے) : | برادھنیا |
| حسب ذائقہ : | نمک |
| حسب ضرورت : | آئل |

ترکیب

- بین میں آئل گرم کر کے پیاز براؤن کریں۔
- پھر اورک بسین پیسٹ ڈال کر بھونیں۔
- اب بری مرچ، برادھنیا اور پلاٹ چوب کر کے شامل کریں۔
- زیرہ پاؤڈر، نمک اور ٹماٹو پوری ڈال کر 5-4 منٹ کے لیے نپکنے دیں۔
- اب قیمہ ڈال کر بھونیں۔ قیمہ گل جائے اور آئل چھوڑنے کے لیے تھوڑے سے اتاریں۔
- ایک بڑے بین میں سجی گرم کر کے تمام ثابت مصالحے، سرخ مرچ پاؤڈر اور دھنیا پاؤڈر ڈال کر کزن کریں۔ پھر پانی ڈال کر ابالیں۔
- پانی کو ڈال آنے کے لیے تو نمک اور چاول ڈال کر پکنے دیں۔
- چاول ایک کئی رہ جائیں تو بڑے بین میں آدھے چاولوں کی ڈنگا لیں۔ اس پر تیار قیمہ کی ڈنگا لیں۔
- دوبارہ چاول بچھا کر قیمہ ڈال دیں۔ 7-5 منٹ کے لیے دم پر رکھ دیں۔
- گارڈنگ کر کے سرو کریں۔



MORE!



For more delicious recipes visit
www.chefspecialmag.com



WWW.PAKSOCIETY.COM

Special
شیف اسامہ



Chops & Fillet

فرنیچ باربی کیوفلے

موقع اور تہوار ہو کر عید کا تو اسے سلپریٹ کرنے کے لیے عورتوں میں اکثر چائپوں اور ران کی ریپو تیار کی جاتی ہیں کیوں کہ یہ شوق سے کھائی جاتی ہیں۔ چائپ کا گوشت غذائیت اور کیلوریز سے بھرپور ہوتا ہے اور ذائقے کے اعتبار سے بھی اسے پسند کیا جاتا ہے۔ عموماً عید پر کھاتے وقت کیلوریز کا حساب کوئی نہیں رکھتا لیکن ڈائیٹ کا خیال رکھنے والیں خواتین کی معلومات کے لیے اس میں موجود کیلوریز اور فیٹ کا چارٹ درج ذیل ہے۔ چائپ کی سٹیک سرونگ میں 342 کیلوریز ہوتی ہیں۔ دیگر غذائی اجزاء کچھ یوں ہیں۔

اجزاء

لیموں کارس : 1 کھانے کا چمچ
بیٹن فلے : 2-3 عدد
آئل : حسب ضرورت

میری نیشن کے لیے

نمائوسوس : 1 کھانے کا چمچ
چلی سوس : 1 کھانے کا چمچ
سویا سوس : 1 کھانے کا چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ
گھی سرخ مرچ : 1 چائے کا چمچ
نمک : 1 چائے کا چمچ
چاٹ مصالحہ : 1/2 چائے کا چمچ
سرکہ : 1/2 چائے کا چمچ

سرونگ کے لیے

چیری ٹمائوز : 3-4 عدد (درمیان سے کاٹ لیں)
چک لیوز : 4-5 عدد (کاٹ لیں)
سیلز لیوز : 4-5 عدد (کاٹ لیں)
بوائلڈ پوٹینوز : 3-4 عدد
سوس : حسب ضرورت

ترکیب

- بیٹن پر میری نیشن کے تمام اجزاء کا کررات بھر کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- اب گرم گرل میں دونوں طرف سے گرل کریں۔ اس دوران آئل سے برش کرتے رہیں۔
- سرونگ ڈش میں سرونگ کے اجزاء نکالیں۔ ساتھ تیار لے رکھیں۔
- گارنشنگ کر کے گرم گرم سرونگ کریں۔

Calories in Mutton Chop

| | |
|-----------------|------------|
| Serving: | (6 ounces) |
| Calories | 342 |
| Sodium | 425 mg |
| Total Fat | 27 g |
| Potassium | 278 mg |
| Total Carbs | 0 g |
| Polyunsaturated | 2 g |
| Dietary Fiber | 0 g |
| Monounsaturated | 11 g |
| Sugars | 0 g |
| Trans | 0 g |
| Protein | 24 g |
| Cholesterol | 104 gm |

چائپوں کو دھو کر خشک کر کے ریفریجریٹر میں رکھ لیں۔ ہو سکے تو میری نیشن بھی کر لیں تاکہ بوقت ضرورت استعمال کر سکیں۔ یہ ٹائم سیونگ بھی ہے۔

چائپوں کا مزہ تب ہی آتا ہے جب ان کی میری نیشن کا بہترین اہتمام کیا جائے اور انھیں کم از کم 10-12 گھنٹے میری نیشن کر کے رکھیں۔ ایسا کرنے سے نہ صرف گوشت جلدی گل جاتا ہے بلکہ مصالحے گوشت میں اچھی طرح سے سرایت کر جاتے ہیں اور ذائقہ لاجواب ہوتا ہے۔ عید پر شیف اسامہ کی یہ ریپو ضرور ٹرائی کریں۔ ان کی سرونگ اور پری نیشن کو بہتر بنانے کے لیے ان کے ساتھ سال، سیلز، زوسومز اور ڈیکور کا اہتمام کریں۔ مختلف سبزیاں اور فروٹس بھی گرل یا سائے کر کے سرو کر سکتے ہیں۔



Special
شیف اسامہ

ویسی فرائیڈ چائپ

ایجنڈا

| | |
|----------------|----------------|
| 10-12 عدد | منیں چوہیں |
| 1/2 کپ | لیٹوں کا روغن |
| 1 کھانے کا چمچ | گنی کالی مرچ |
| 1 کھانے کا چمچ | مار جووم (ہنڈ) |
| 2 کھانے کے چمچ | ویسی گھی |
| 1 کھانے کا چمچ | مکھن |
| حسب ذائقہ | نمک |

ترکیب

- مکھن میں مار جووم ڈال کر فرائی کر لیں۔
- اب اسے چوہیں میں گس کریں۔
- اولیو آئل کے علاوہ باقی اجزاء بھی گس کر دیں۔
- 2-3 گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- پھر تیز گرم گرل پین میں دونوں طرف سے گرل کر لیں۔
- پین میں ویسی گھی گرم کر کے 2-3 منٹ کے لیے چائپوں کو تیز آگ پر فرائی کر کے نکال لیں۔
- گرم گرم پین میں کریں۔

MORE!





ترکیب

- چوپیس پر تمام اجزاء کا کر 2 گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔ پھر گرل کر لیں۔
- سوس کے لیے پین میں کھن گرم کر کے اور ک پیسٹ مالتے کریں۔
- پھر باقی اجزاء ڈال کر 2-3 منٹ پکا لیں۔
- پھر اس میں تیار چوپیس ڈال کر 3-2 منٹ ڈھک کر پکا لیں۔
- سرونگ نرے میں چاول اور ساتے ویجی ٹیبلو رکھیں۔
- ساتھ تیار چوپیس رکھ کر گرم گرم سرو کریں۔

اجزاء

- لیمب چوپیس : 3-4 عدد
مکنا دھنیا : 1 چائے کاجی
مکنا زیرہ : 1 چائے کاجی
آئل : 1 کھانے کاجی
مکئی کال مرچ : 1/2 کھانے کاجی
اورک بسن پیسٹ : 1/2 چائے کاجی
نمک : حسب ذائقہ

سوس کے لیے

- مکنا سوس : 1 کھانے کاجی
کھن : 1 کھانے کاجی
مسٹرڈ سوس : 1/2 کھانے کاجی
چلی سوس : 1/2 کھانے کاجی
اورک پیسٹ : 1/2 چائے کاجی
شہد : 1/2 کھانے کاجی

سرونگ کے لیے

- ساتے ویجی ٹیبلو : حسب ضرورت
رائس (پکے ہوئے) : 1 کپ



For more delicious recipes visit:
www.chefspecialmag.com





الاضحیٰ
عید

مکھنی چائپ اوین سول



شیف اسامہ
Special

ترکیب

اجزاء

- چائپوں پر مکھن، الاہچی، اسناک اور بری پیاز کے علاوہ تمام اجزاء لگا کر 3 گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- چین میں 2 کھانے کے چمچ مکھن گرم کر کے بری پیاز فرائی کریں۔
- اب نمک، الاہچی اور اسناک ڈال کر تقریباً آدھا رو جانے اور مکھن اوپر آ جانے تک پکائیں۔
- چائپوں کو بقیہ مکھن لگا کر گرل چین میں گرل کر لیں۔
- سرنگ ڈش میں گرلڈ چائپوں نکال کر تیار سوس کے ساتھ سرو کریں۔

- : 4-5 عدد
- : 1 عدد (1 ایک کھانے کی)
- : 1 عدد
- : 1 چائے کا چمچ
- : 1 چائے کا چمچ
- : 1 چائے کا چمچ
- : 1 چائے کا چمچ
- : 1 کھانے کا چمچ
- : 1/2 کھانے کا چمچ
- : 1/2 کھانے کا چمچ
- : 1/2 کپ
- : 1/2 کپ
- : حسب ذائقہ

- منن چائپیں
- بری پیاز
- الاہچی
- سٹارزیرد
- سٹیک کالی مرچ
- سٹار ہینیا
- ایلی پیسٹ
- سویا سوس
- تیل (گت لیں)
- اورک لیسن پیسٹ
- مکھن
- سٹیک اسناک
- نمک

MORE!

For more delicious recipes visit:
www.chiefspecialmag.com



WWW.PAKSOCIETY.COM





ترکیب

- باڈل میں چوپیس ڈال کر اوپر تمام اجزاء چمک دیں۔
- اب فوائل پیپر سے اٹھانپ کر 2-3 گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- پھر کال کر گرل کر لیں۔ چاہیں تو بیک بھی کر سکتے ہیں۔
- پسندیدہ سبزیوں اور فراٹھنگ ویجیٹیبلس کے ساتھ سرو کریں۔

- : 2 کھانے کے کچے
- : 1 کھانے کا کچے
- : 1 کھانے کا کچے
- : 1/2 کھانے کا کچے
- : 3 کھانے کے کچے
- : 4-5 ٹہنیاں (بچے)
- : 5 عدد
- : حسب ذائقہ

اجزاء

- اولیو آئل
- لہسن چست
- شہد
- مٹی کالی مرچ
- لیموں کا رس
- روز میری
- منس چا نہیں
- نمک



For more delicious
recipes visit
www.chefspecialmag.com





Special
شیف سانجیو



چکن لیٹس ریپس

اجزاء

| | |
|----------------|------------------|
| لیٹس یوز | : حسب ضرورت |
| چکن | : 1 پاؤ (بلاسن) |
| کھیرا | : 1 عدد (جرلین) |
| گاجر | : 1 عدد (جرلین) |
| چھندر | : 1 عدد (جرلین) |
| لیموں کا رس | : 2 کھانے کے چمچ |
| اولیو آئل | : 3 کھانے کے چمچ |
| ادرک بسن پیسٹ | : 1 چائے کا چمچ |
| نمک | : حسب ذائقہ |
| کالی مرچ پاؤڈر | : حسب ذائقہ |

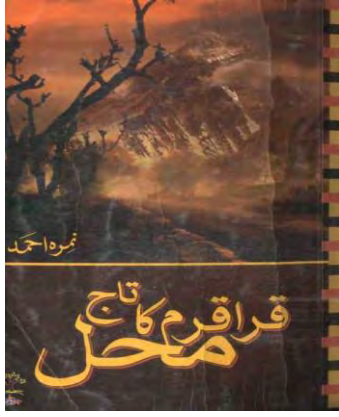
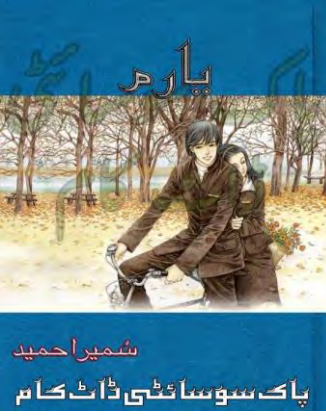
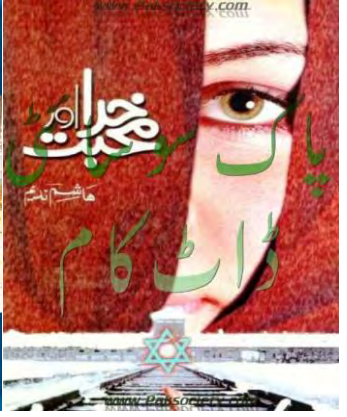
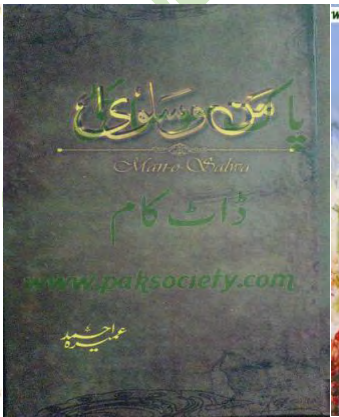
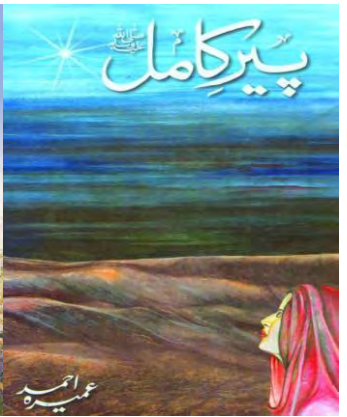
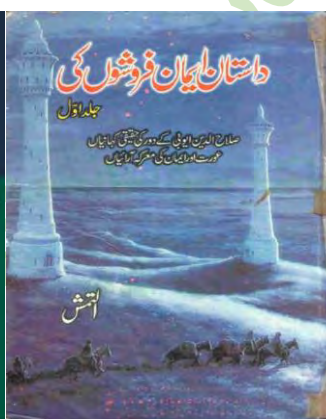


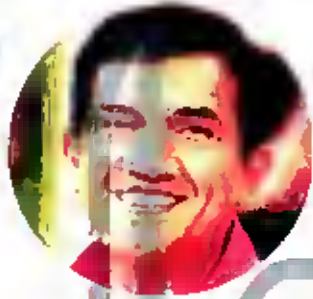
For more delicious recipes visit,
www.chefspecialmag.com

ترکیب

- چکن کو نمک، کالی مرچ پاؤڈر اور ادرک بسن پیسٹ لگا کر 15 منٹ کے لیے رکھ دیں۔
- سبز یوں میں نمک، کالی مرچ پاؤڈر اور لیموں کا رس کس کر کے 15 منٹ کے لیے رکھ دیں۔
- گرم اولیو آئل میں چکن فرائی کر لیں۔
- سرونگ پلیٹ میں لیٹس لیوز پھیلا کر ان میں سبزیاں ڈالیں۔
- پھر چکن ڈال دیں۔
- سائیڈ سے فولڈ کر کے سرو کریں۔

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام پر موجود آل ٹائم بیسٹ سیلرز:-





Special
شيف سانجيو

چکن اینڈ گریپس سیلڈ

اجزاء

- | | |
|-------------------------|---------------------|
| 1/2 کلو (ساکونکانت لیس) | یون لیس چکن بریسٹ |
| 2 کپ | آٹور (دانے) |
| 1/2 کپ (ہاں کرہیل لیس) | بادام |
| 1 کھانے کا چمچ | برائنسیا (بچہ) |
| حسب ذائقہ | ٹمک اکالی مرچ پاؤڈر |

سوس کے لیے

- | | |
|----------------|----------|
| 1/2 کپ | مایونیز |
| 1 کھانے کا چمچ | شہد |
| 1 کھانے کا چمچ | کری پیسٹ |
| 2 کھانے کے چمچ | کریم |

ترکیب

- سوس کے لیے مایونیز، کریم، شہد اور کری پیسٹ اچھی طرح مکس کر لیں۔
- چکن میں ٹمک اور کالی مرچ پاؤڈر مکس کر کے نرم ہو جانے تک آپالیں۔
- باؤل میں چکن، انگورا اور بادام ڈالیں۔
- سون ڈال کر پھرنے دے دینیے سے سجا کر سروس کریں۔



ترکیب

- چکن کو ملائی، کالی مرچ پاؤڈر، نمک، آئل، سرکہ اور گرم مصالحہ پاؤڈر لگا کر 3-4 گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- پھر اسکیورز میں پروڈر گرل کر لیں۔
- تیار ہونے پر سلاد کے ساتھ سرو کریں۔

اجزاء

- بون لیس چکن (دے ۱۰): ۱/۲ کلو
- ملائی: ۱ پاؤ
- کالی مرچ پاؤڈر: ۱ چائے کاس
- گرم مصالحہ پاؤڈر: ۱ چائے کاس
- سرکہ: ۱ کھانے کاس
- آئل: ۳ کھانے کاس
- نمک: حسب ذائقہ
- اسکیورز: حسب ضرورت

MORE!



For more delicious recipes visit:
www.chefspecialmag.com



ترکیب

- ہرنی بیاز، ہرا دھنیا، پودینہ، بیاز، اور ہرنی مرچ کو گرائنڈ کر کے پیسٹ بنالیں۔
- پین میں آئل گرم کریں اور چکن بلکا فرائی کر کے نکال لیں۔
- اتنی آئل میں لہسن بلکا براؤن کریں۔
- پھر تیار ہرا پیسٹ ڈال کر بھونیں۔
- اب دی شامل کر کے پکائیں۔
- پھر اس میں چکن اور نمک ڈال کر پکائیں۔
- آخر میں کریم ملا کر 2 منٹ مزید پکائیں۔
- برے دھننے سے گارنش کر کے رانس اور سیلڈ کے ساتھ پیش کریں۔

- : 1/2 کلو
- : 1/2 کپ
- : 1/4 گھنٹی
- : 1/4 گھنٹی
- : 1 عدد (پھن لہسن)
- : 1 کھانے کا چمچ
- : 4 کھانے کے چمچ
- : 2 پیاز کے چمچ
- : 4-5 عدد
- : حسب ذائقہ
- : حسب ضرورت

اجزاء

- چکن (ہن ہنس)
- ہرنی بیاز (بہ بند)
- ہرا دھنیا
- پودینہ
- بیاز (ہات)
- فریش کریم
- دی
- لہسن (بہ بند)
- ہرنی مرچ (بہ بند)
- نمک
- آئل



For more delicious recipes visit
www.chefspecialmag.com



ڈارٹ ڈاٹ کام





ترکیب

- آئل گرم کر کے پیاز براؤن کریں پھر بسن، ادرک اور ہلدی ڈال کر فریائی کریں۔
- اب کھوپرا اور دیہی شامل کر کے بھجولیں۔
- پھر چکن ڈال کر 2-3 منٹ بھجولیں اور تھوڑا سا پانی ڈال کر پکائیں۔
- آخر میں براؤنیا، آس، گرم مصالحہ پاؤڈر اور پودینہ شامل کر دیں۔
- تیار ہونے پر سوگ پھلی اور کاجو کس کر کے گرم گرم سرو کریں۔

اجزاء

- چکن : 1 کلو
- ہلدی : 1/2 چائے کالج
- گرم مصالحہ پاؤڈر : 1 چائے کالج
- ادرک پیسٹ : 1 کھانے کالج
- بسن پیسٹ : 1 کھانے کالج
- براؤنیا : 1 کھانے کالج (پونڈ)
- پودینہ : 1 کھانے کالج (پونڈ)
- سوگ پھلی کے دانے : 7-8 گرام (فریائی کر لیں)
- کاجو : 50 گرام (فریائی کر لیں)
- کھوپرا : 50 گرام (سٹل کر لیں)
- دیہی : 250 گرام
- آئل : حسب ضرورت
- پیل : 1/2 کھانے کالج
- پیاز : 200 گرام (سٹل)



For more delicious recipes visit:
www.chefspecialmag.com



شعائر اللہ

زیارات اور روایات

پندرہ روزہ حج و عمرہ کی تاریخوں اور ان سے متعلق روایات اور احادیث

حج ایک مقدس فریضہ ہے جس کی ادائیگی ہر صاحب استطاعت پر زندگی میں ایک بار فرض ہے۔ حاجی حضرات جہاں مناسک حج کی ادائیگی کرتے ہیں وہیں مکہ مدینہ میں موجود مقدس مقامات کی زیارت بھی کرتے ہیں۔ یہ مقدس مقامات اسلامی تاریخ کا اثاثہ ہیں اور ان سے روایت رواحتیں آج بھی ایمان کو تازگی بخشتی ہیں۔ ایسے ہی چند مقدس اور ایمان افروز مقامات درج ذیل ہیں۔

اہل رہا تھا کہ اسے روکنے کے لیے بی بی ہاجرہ نے اس پر دونوں ہاتھ رکھ کر کہا "زم زم" اور اسی دن سے اس پانی کا نام "زم زم" ہو گیا۔

حضرت ابراہیم علیہ السلام کے دور سے آج تک سوائے چند مواقع کے "زم زم" کی مقدار میں کبھی کمی نہ ہوئی۔ ہر سال لاکھوں حاج کرام اور زائرین عمرہ اس سے سیراب ہوتے ہیں۔ بی بی ہاجرہ کی منظر بانہ دعا اور حضرت اسماعیل علیہ السلام کی مصومانہ ٹھوکر نے اس پانی کو ایسی عظمت، فضیلت اور بھقلی بخشی جس کی نظیر نہیں ملتی۔ حاج کرام یہاں سے نہ صرف پانی پیتے بلکہ اپنے اہل و عیال کے لیے

کہ حضرت ہاجرہ کو یوں لگا کہ اسماعیل دم توڑ رہے ہیں۔ وہ ریت پر پڑے تھے اور حضرت ہاجرہ ایک قرمبی ٹیلے کے دامن میں واقع ایک چٹان پر حیران کنزری ہر سمت نگاہ ڈرا رہی تھی۔ جب کوئی دکھائی نہ دیا تو وہ تیزی سے دوسرے مقام پر پہنچی جہاں سے دور تک نگاہ ڈرائی جا سکتی تھی۔ پریشانی کے عالم میں انھوں نے دونوں مقامات کے درمیان سات چکر کاٹنے ساتویں چکر کے بعد وہ ایسے بیٹھی تھیں کہ انھوں نے دیکھا جہاں اسماعیل علیہ السلام پڑے اڑیاں رگڑ رہے تھے، وہاں اللہ کے حکم سے ایک چشم جاری ہو گیا ہے اور پانی اتنی تیزی سے

بے نور کر دیا۔ حجر اسود کو دیکھنا، بوسہ دینا اہل ایمان کے لیے بہت سعادت کی بات ہے۔

آب زم زم
اللہ تعالیٰ کی نشانیوں میں سے یہ نشانی اپنی مثال آپ ہے اور بنی نوع انسان کے لیے اس میں بیماریوں سے

حجر اسود: جنت کا پتھر
مسجد حرام میں نہایت محترم، بابرکت اور فضیلت والی نشانیوں میں سے ایک نشانی "حجر اسود" ہے جو کعبہ شریف کے ایک کونے میں نصب ہے۔ یہیں سے بیت اللہ کے طواف کی ابتدا ہوتی ہے اور یہیں طواف ختم ہوتا ہے۔ حجر اسود کوئی عام پتھر نہیں بلکہ جنت کا پتھر ہے۔ بعض روایتوں کے مطابق "حجر اسود" جنت کا یا قوت ہے۔ ابتدا میں یہ نہایت روشن اور دودھ سے زیادہ سفید تھا۔ روایت ہے کہ اگر اللہ تعالیٰ اس کی روشنی کو ختم نہ فرماتے تو مشرق و مغرب کے درمیان کا سارا علاقہ اس سے روشن ہو جاتا۔ اس کی تیز روشنی کے سبب کوئی اسے نگاہ بھر کر دیکھ بھی نہیں سکتا تھا لہذا اللہ تعالیٰ نے اس کی روشنی ختم فرمادی اور اسے

شفا ہے۔ اللہ کے حکم پر حضرت ابراہیم علیہ السلام نے بی بی ہاجرہ اور حضرت اسماعیل علیہ السلام کو اس یقین اور اعتماد کے ساتھ اللہ کی پناہ میں دیا کہ یہ ان دونوں کے حق میں بہتر ہوگا۔ یہ ایک تنگ وادی ہے جو ہر طرف سے پہاڑوں سے گھری ہوئی ہے۔ یہ وادی ایک بڑے کاروانی راستے پر واقع تھی۔ حضرت ہاجرہ غیبی اشارے کے تحت اسی وادی میں رکت گئیں۔ پھر وہیں دیر میں ماں بے پر پیاس کی شدت کا نلہ ہوا کھلی ایسی تھی



خصوصی طور پر لے کر بھی جاتے ہیں۔

پینے کا طریقہ

آب زم زم پینے کا مسنون طریقہ یہ ہے کہ اسے قبلہ رو کھڑے ہو کر بسم اللہ پڑھ کر واگین ہاتھ سے تین سانسون میں خوب سیر ہو کر پینا چاہیے۔ پینے کے بعد اللہ کا شکر ادا کیا جائے اور دنیا و آخرت کی خیر و برکت کی دعا کی جائے، کیوں کہ یہ قیامت دعا کا وقت ہے۔

غار غار

یہ مکہ معظمہ سے شمال مشرق کی سمت تین میل کے فاصلے پر واقع غار ہے۔ بعثت سے قبل رسول اللہ ﷺ اسی غار میں کئی کئی دن اللہ تعالیٰ کی عبادت میں بسر کرتے تھے۔ جب سامان خورد و

پیش میں صفا اور مروہ پہنچے اور یہاں عبادت فرما کر آئے جانے کو سعی کا نام دیا جاتا ہے۔ 1069ھ تک چونکہ مسجد الحرام میں کوئی اضافہ اور توسیع نہیں کی گئی تھی اس لیے آس پاس کی مکہ کی آبادیاں مسجد الحرام کے ساتھ آکر مل گئی تھیں اور قریب ہی رہائشی مکانات اور بازار ہونے کی وجہ سے خرید و فروخت کے باعث سعی کرنے والوں کے لیے رکاوٹ پیدا ہوتی تھی۔ حرمین شریفین اور مقامات مقدسہ کی توسیع و ترقی، تزئین و زیبائش سعودی فرمان رواؤں کا عظیم کارنامہ ہے جو اللہ کے مہمانوں کو ہر حال میں آرام و سکون پہنچانے کی سعی تھی۔ انھوں نے حجاج کی تعداد میں دن بدن اضافے اور نمازیوں کے لیے جگہ کی تنگی کو محسوس کرتے

کرنے کے بعد نئی عمارت کا سنگ بنیاد رکھا گیا۔ سب سے اہم کام یہ ہوا کہ صفا مروہ اور اس مقام کا تقدس بحال ہو گیا۔ سعی کرنے والوں کو ہزار سال سے جو وقت پیش آرہی تھی وہ یکسر ختم ہو گئی اور یکسوئی سے مناسک سعی کرنے کا موقع مل گیا۔ اس کے بعد سعی کا حصہ مسجد الحرام سے ملحق

کیا جائے دو سیری شاعت سے ممتاز ہوگا۔ جب جنت البقیع میں زیارت کے لیے جایا جائے تو سنت یہ ہے کہ بقیع کے دروازے پر پہنچ کر السلام علیکم یا اہل القبور کہیں اور دعا پڑھیں۔ اس کے بعد اہل قبور کی ارواح کو ثواب دہیہ کریں۔ یہاں پر تمام قبریں مٹی کی بنائی جاتی ہیں۔ کسی بھی قسم کی کنکریٹ



ہو گیا۔ صفا

اور مروہ کی پہاڑیوں اور ان کی درمیانی جگہ کے اوپر کنکریٹ، سیسٹ اور مریا کے ستون بنا کر ایک عظیم الشان عمارت کھڑی کی گئی اور اس عمارت کو دو منزلہ بھی کیا گیا تاکہ حج کے ایام میں بالائی منزل پر بھی سعی ہو سکے اور حجاج کو جہوم کی وجہ سے وقت نہ ہو۔ اس کا دوسرا فائدہ یہ ہوا کہ دونوں مقامات پر نماز پڑھنے کے لیے بہت گنجائش پیدا ہو گئی۔ ساتھ ہی سیلابی پانی کی نگاسی کا بھی معقول انتظام کیا گیا۔

جنت البقیع

یہ قبرستان مسجد نبوی سے مشرق کی سمت واقع ہے۔ حکومت وقت نے مسجد نبوی اور بقیع کے درمیان سیدھی اور کھلی پختہ سڑک بنا دی ہے۔ اس راستے کی وجہ سے بقیع میں آنا جانا بہت زیادہ آسان ہو گیا ہے۔ اس قبرستان کی فضیلت میں کئی ایک احادیث مروی ہیں۔

آپ ﷺ نے فرمایا کہ جو

شخص مدینہ میں

مرے اور

بقیع میں

دفن

کے بعد مکہ معظمہ میں مسجد الحرام کی توسیع و ترقی کا منصوبہ تیار کیا گیا اور شاہ سعود بن عبد العزیز نے اس منصوبے پر عملدرآمد شروع کر دیا۔ ساتھ ہی صفا اور مروہ کی عمارت تعمیر کرنے کا کام بھی شروع کر دیا گیا۔ چند ماہ کے قریب عرصہ میں ابتدائی کام ختم

ہوئے حرمین شریفین کی توسیع و ترقی کے کام کو شروع کرنے کا منصوبہ بنایا اور مسلمان عالم کو مروہ ستایا کہ وہ حرمین شریفین کی توسیع و ترقی کا عزم کر چکے ہیں اور اس مقدس کام کی ابتدا حرم نبوی ﷺ سے کی جائے گی۔

چنانچہ ان کی کاوشوں اور ذاتی دلچسپی کے باعث مسجد نبوی کو نہ صرف خوب صورت ترین بنا دیا گیا بلکہ اس کے اندر وسعت پیدا کر کے زیادہ سے زیادہ نمازیوں کے لیے گنجائش بھی پیدا کر دی گئی۔

مسجد نبوی ﷺ کے کام کو پایہ تکمیل تک پہنچانے کے بعد مکہ معظمہ میں مسجد الحرام کی توسیع و ترقی کا منصوبہ تیار کیا گیا اور شاہ سعود بن عبد العزیز نے اس منصوبے پر عملدرآمد شروع کر دیا۔ ساتھ ہی صفا اور مروہ کی عمارت تعمیر کرنے کا کام بھی شروع کر دیا گیا۔ چند ماہ کے قریب عرصہ میں ابتدائی کام ختم

نوش ختم ہو جاتا تو آپ گھر تشریف لے آتے۔ پھر کھانے کا سامان لے کر واپس اسی غار میں آجاتے اور یا الہی میں مشغول ہو جاتے۔ غار حرا ہی میں رسول اللہ ﷺ پر پہلی وحی مبارک نازل ہوئی۔ جب وحی نازل ہوئی تو آپ ﷺ کی عمر چالیس سال تھی اور رمضان المبارک کی 27 ویں تاریخ تھی۔ اس غار کی زیارت بھی حجاج کرام کے لیے اولین ترجیح ہے۔

صفا اور مروہ

صفا اور مروہ اللہ کے شعائر میں سے ہیں۔ ان کے درمیان آمد و رفت کرنا صرف اللہ کی خوشنودی کے لیے ہے۔ یہ دو پہاڑ ہیں جہاں حضرت ہاجرہؑ ننھے اسماعیل علیہ السلام کے لیے پانی کی تلاش میں نڈھال ہو رہی تھیں۔ مناسک حج کی اصطلاح

حکیم صاحب سفید شاد



طب کی روشنی میں آپ کے مسائل کا حل

(021) 34312766-8

دکھی چکن میں کھانا تو پکا یا ہی جاتا ہے لیکن اگر آپ بیمار ہیں اور صحت کے حوالے سے کسی مسئلے کا شکار ہیں تو بھی بلا جھجک چکن کا رخ کر سکتی ہیں۔ آپ کے چکن میں موجود غذائی اجزاء نہ صرف آپ کی صحت کے ضامن ہیں بلکہ ان کے ذریعے آپ اور بچوں سے جان چھڑوا کر بچت میں بھی اضافہ کر سکتی ہیں۔ تاہم یہ علم ہونا ضروری ہے کہ کون سی بیماری کی صورت میں کیا چیز کھانی چاہیے اور کس سے پرہیز کرنا چاہیے، در نہ صورت حال بگڑ بھی سکتی ہے۔ اس ضمن میں حکیم عبدالغفار آغا کے آسان نسخوں پر مشتمل عام طبی مسائل کا حل پیش خدمت ہے۔ بیماری کی نوعیت سنجیدہ ہو تو شخص ان پر ہی انحصار نہ کریں بلکہ ڈاکٹر کو چیک اپ کروائیں۔

بھائی کی بھلیں

اگر ہاتھ یا جسم کا کوئی حصہ بھاپ سے جل جائے تو متاثرہ حصے پر کچا آلو چس کرنا کہیں۔ چند منٹ میں ہی کافی آرام محسوس ہوگا۔
چھینکیں روکنے کے لیے
اگر بہت زیادہ چھینکیں آ رہی ہوں تو ہراہٹیا سوکھنے سے چھینکیں آنا بند ہو جاتی ہیں۔

آدھے سر کا درد

لیموں کے چھلکے میں کر مراد پریشانی پر ملنے سے آدھے سر کا درد جاتا رہتا ہے۔ تھوڑے سے تازہ پیسے ہوئے لیسن میں تھوڑا سا شہد ملا لیں (دو دنوں کی مقدار برابر ہو) اور جس جانب درد ہواں طرف کپنی پر لپ کی طرح لگا دیں، درد میں فوری افاقہ ہوگا۔

بے خوابی

اگر نیند نہ آ رہی ہو تو ایک سرخ ٹماٹر لیں۔ اسے کاٹ کر چینی چھڑک کر کھانے سے بے خوابی دور ہو جاتی ہے۔ اگر نیند نہ آنے کی شکایت ہو تو سونے سے پہلے پیاز کھائیں۔ فردت چاٹ کھانے سے بھی نیند نہ آنے کی

شکایت دور ہو جاتی ہے۔ سونے سے پہلے نیم گرم دودھ پی لیں۔

معدے کا لسر

دو عدد کچے کیلے چھلکا اتار کر دھوپ میں خشکا لیں اور پھر گوٹ کر سفوف بنا لیں۔ خالی پیٹ آدھا چائے کا چمچ پانی کے ساتھ چاروں تک کھائیں، افاقہ ہوگا۔

مرگی کا مرض

سفید پیاز کے عرف کے چند قطرے مرگی کے مریض کی ناک میں ڈالیں، اس سے مریض کو فوری آرام آ جائے گا۔

منہ کے چھالے

برے دھنیے کا عرق چھالوں پر لگانے سے چھالے دور ہو جائیں گے۔ مرچ مصالحے والی غذاؤں سے کچھ دن پرہیز کریں۔

آواز بیٹھ جائے تو

تھوڑی سی ادراک چبائیں تو آواز ٹھیک ہو جائے گی۔ ادراک کے رس میں شہد ملا کر کھانے سے بھی آواز ٹھیک ہو جاتی ہے۔ ادراک کی چائے بھی اس مقصد کے لیے مفید ہے۔

ڈبلا پن

ڈبلا پن دور کرنے کے لیے روزانہ 2 گرام مٹھ کھانا چاہیے یا روزانہ تین، چار کیلے کھائیں۔ کچی گاجریں کھانے اور گاجر کا جوس پینے اور دودھ کے ساتھ انجیر اور کھجور کھانے سے بھی جسم تڑپا ہوتا ہے۔

گردے کا درد

گلابی اور تربوز کھانے سے گردے کے درد میں آرام آتا ہے۔ اس کے علاوہ پیاز کا رس 25 گرام صبح نہار منہ پیتے رہنے سے گردے کی پتھری ریزہ ریزہ ہو کر خارج ہو جاتی ہے۔ پانی کا استعمال بڑھادیں۔

کمر درد

سبزی اور گوشت کے ساتھ ادراک کا استعمال کمر کے درد سے نجات دیتا ہے۔ اٹھنے بیٹھنے اور کھڑے ہونے کا انداز بھی درست کریں۔

فالج

کریلے کا کثرت سے استعمال فالج کے مریضوں کے لیے مفید ہوتا ہے۔

کھانسی کا علاج

کھانسی کے لیے گھر میں چیر بڑ کا تیار کر دو۔ سیرپ بہترین علاج ہے۔ اس کے لیے پانچ سو گرام چیر بڑ، 250 ملی لٹر شہد اور ایک لیموں کے ملائیں۔ انیس دین میں برابر پانی ڈال کر تقریباً 30 منٹ پکائیں کہ چیر بڑ گل جائیں۔ پھر اتار کر چھان لیں۔ ٹھنڈا کر کے صاف ستھری بوتل میں محفوظ کر لیں۔ بچوں کے لیے 3-2 چائے کے چمچ اور بڑوں کے لیے ایک سے دو کھانے کے چمچ کھانسی اور گلے کی خرابی کے لیے استعمال کریں۔

پیٹ درد کے لیے

شیر خوار بچوں کے پیٹ میں اکثر درد رہتا ہے۔ اسے دور کرنے کے لیے کالا زیرہ ایک کھانے کا چمچ، 2.35 ملی لٹر ابلے ہوئے پانی میں ڈال کر 10 منٹ کے لیے پزار بنے دیں۔ ٹھنڈا ہو جائے تو ایک چائے کا چمچ دن میں دو سے تین مرتبہ لیں۔

MEAT

BENEFITS

جسمانی طاقت، نشوونما اور ذائقے کے اعتبار سے بکرے کے گوشت کو تمام غذاؤں کے سردار کا درجہ حاصل ہے



گوشت کی غذائی اہمیت اور افادیت بحالت تن و رستی و بیماری مستند ہے۔ یوں تو ہر خلال جانور اور پرندے کا گوشت الگ الگ غذائی افادیت رکھتا ہے تاہم قربانی کے لیے مخصوص جانوروں کا گوشت انتہائی مقوی اور صحت بخش ہے۔ قربانی کے لیے عام طور پر ذبے، بکرے، گائے یا پھراونٹ کا انتخاب کیا جاتا ہے۔ آئیے دیکھتے ہیں ان جانوروں کا گوشت ہماری صحت پر کیا اثرات مرتب کرتا ہے۔

ذبے کا گوشت

- ذبے کا گوشت پروٹین اور ہائماز کا بہترین ماخذ ہے۔ روزمرہ غذا میں ذبے کے گوشت کی مناسب مقدار جسم میں آئرن کی کمی پوری کرتی ہے۔
- ذبے کا گوشت زنک کا بھی اہم ذریعہ ہے۔ یہ انسانی جسم میں زنک کی 45% ضرورت پوری کرتا ہے۔ ذبے کے گوشت میں موجود آئرن اور زنک دوسرے جانوروں کے گوشت کی نسبت جلدی ہضم ہو جاتے ہیں۔
- گھروں اور سبزہ زاروں میں پالے گئے ذبے کا گوشت بازاری ذبے کے گوشت کی نسبت زیادہ منید اور باہم ثابت ہوتا ہے۔
- وال، سبزی اور چاولوں کے ساتھ پکانے سے ذبے کے گوشت کی افادیت میں مزید اضافہ ہو جاتا ہے۔

بکرے کا گوشت

- جسمانی طاقت، نشوونما اور ذائقے کے اعتبار سے بکرے کے گوشت کو تمام غذاؤں کے سردار کا درجہ حاصل ہے۔ یہ برطیجی کی مروجہ غذا ہے۔ دنیا بھر میں کھائے جانے والے گوشت کا 63% (پلاٹو وغیرہ) پکا یا جاتا ہے تو اس کی افادیت میں

نقص حصہ اس پر مشتمل ہوتا ہے۔

- بکرے کا گوشت نہ صرف جسمانی کمزوری دور کرتا ہے بلکہ اس کے غذائی اجزاء اعصابی نظام پر اثر انداز ہو کر پلازموگی بھی دور کرتے ہیں۔ اگر آپ پریشان یا افسردہ ہیں تو بکرے کے گوشت کا سالن یا سوپ وغیرہ استعمال کرنے سے آپ کا موذی خاص صحت بخش خوش گوار ہو جائے گا۔
- بکرے کے گوشت میں موجود فاسفورس، پروٹین، زنک، آئرن اور پوٹاشیم وائٹ اور ہڈیاں مضبوط کرنے، بلڈ پریشر اور شوگر لیول کنٹرول کرنے اور ہمارا مدافعتی نظام بہتر بنانے میں بے حد کارآمد ہیں۔
- گائے کے گوشت کی نسبت اس میں چکنائی اور کوئیسرول کم پایا جاتا ہے۔ چونکہ یہ تاثیر میں گرم تر ہے لہذا بہت زیادہ استعمال سے پرہیز کیجیے۔

گائے کا گوشت

- گائے کا گوشت باوی تاثیر کے باعث ہر قسم کے لوگوں کو زمین ٹھنک آسان بناتا ہے اگر چھوٹے لڑکوں میں کات، سبزی یا چاولوں کے ساتھ (پلاٹو وغیرہ) پکا یا جاتا ہے تو اس کی افادیت میں

گوشت

غذائی افادیت کے اعتبار سے اونٹ کا گوشت بہترین ہے، اہمیت لوز میں تیزی سے مقبول بھی ہو رہا ہے۔ اس کی ایک وجہ یہ ہے کہ اونٹ کے گوشت میں چکنائی کی مقدار منہ اور ہینٹ کے مقابلے میں خاصی کم ہے۔ اونٹ کے گوشت میں 1.89-1.2 جب کہ ہینٹ میں 4.89 فیصد تک چکنائی ہوتی ہے۔ اونٹ کے گوشت میں کوئیسرول بھی منہ اور ہینٹ کی نسبت 15 فیصد کم پایا جاتا ہے۔ اس میں موجود گلائیکو جن (Glycogen) گلو کوز میں تبدیل ہو کر فوری توانائی مہیا کرتا ہے۔ اونٹ سے متعلق خاص بات یہ ہے کہ باقی جانوروں کی چربی ان کے عضلات میں جب کہ اونٹ کی چربی اس کے کوہان میں جمع ہوتی ہے۔ یہ گائے اور بکرے کے گوشت کی طرح دل کی بیماریوں اور اعصابی تناؤ کا باعث نہیں بنتا۔

بہترین گوشت کے لیے اونٹ کی عمر 5-1 سال تک ہونی چاہیے۔

- کئی گنا اضافہ ہو جاتا ہے۔ تاہم یہ گوشت کھانے میں کافی وقت لیتا ہے۔
- موسم سرما میں ہینٹ سوپ حرارت و توانائی برقرار رکھنے کا بہترین ذریعہ ہے۔ جدید سائنسی تحقیق کے مطابق گائے کے گوشت میں موجود Conjugated Linoleic Acid کیسر کی روک تھام میں مدد دیتا ہے اور tumor کی افزائش روکتا ہے۔
- بڑھتے ہوئے بچوں کے لیے گائے کا گوشت خاص طور پر مفید ہے۔ اس میں موجود آئرن، پروٹین، زنک اور فاسفورس خون میں سرخ خلیوں کی تعداد میں اضافہ کرتے اور عضلات مضبوط بناتے ہیں۔
- یہ مدافعتی نظام کی کارکردگی بہتر بنانے میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔
- گائے کے گوشت کا بہت زیادہ استعمال خون میں گاڑھا پن پیدا کر دیتا ہے اور اسے کمزور کھانے والے افراد کو اکثر اعصابی تناؤ کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اس کے بہت زیادہ استعمال سے خون میں بڑھتی ہوئی ایسڈ کی مقدار بڑھ جاتی ہے اور جڑوں کے امراض کا خطرہ لاحق ہو جاتا ہے۔

BASIC COOKING METHODS

کھانا پکانا شروع سے ہی انسان کی بنیادی ضرورت رہا ہے۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ یہ ضرورت باقاعدہ آرت کی شکل اختیار کر چکی ہے اور اس میں بہت جدت اور نئی نئی ایجادیں آئی ہیں۔ جس طرح ایک کھانا کئی طریقوں سے پکایا جاسکتا ہے اسی طرح کئی طریقوں سے گارنش اور سرو بھی کیا جاسکتا ہے۔ کھانا پکانے، بنانے اور پیش کرنے کے لیے کوکنگ ایک سائنس ہے۔ اس میں اصطلاحات استعمال کرتے ہیں۔ کوئی بھی ریسپی پڑھنے اور سمجھنے کے لیے ان اصطلاحات کو سمجھنا بہت ضروری ہے۔ اس کے علاوہ کھانا پکانے کے مختلف مراحل کو کیا نام دیے جاتے ہیں، یہ سب جاننا بھی ضروری ہے۔ آپ کی سہولت اور آسانی کے لیے روزمرہ استعمال کی چند بنیادی اصطلاحات پیش خدمت ہیں۔

طریقہ کار ابتدا میں زیادہ تر ٹریک، میسری اور بسکت وغیرہ بنانے کے لیے استعمال کیا جاتا تھا لیکن اب میزبانی، دالیں اور گوشت وغیرہ پکانے کے لیے بھی مستعمل ہے۔ کوکنگ انڈسٹری کا ایک بڑا حصہ ہے۔ ٹیکنک سے منسلک ہے اور تیزی سے ترقی کر رہا ہے۔ ٹیکنک کے دوران اوون کے درجہ حرارت اور وقت کا خاص خیال رکھنا ضروری ہے۔

ڈیپ فرائنگ (Deep Frying)
کھانے کو اتنے آئل میں فرائی کرنا کہ اس کے اجزاء اس میں تقریباً ڈوب جائیں۔ ذہن طریقے کے تحت غذا کو آئل میں زیادہ دیر تک پکایا نہیں جاسکتا کیوں کہ آئل غذا میں جذب ہو کر اس کا پانی ختم کر دیتا ہے اور ایک مرتبہ استعمال کے بعد اس آئل کو دوبارہ استعمال کرنا بھی ممکن نہیں رہتا ہے۔

روسٹنگ (Roasting)
یہ کوکنگ کا ایسا طریقہ ہے جس میں براہ راست آگ، اوون یا حرارت پہنچانے کا کوئی بھی ذریعہ استعمال کیا جاسکتا ہے۔ روسٹنگ میں میری نیشن اور گولڈن براؤن فرائنگ کی وجہ سے گوشت کا ذائقہ بھی بڑھایا جاسکتا ہے۔

شیلو فرائی (Shallow Fry)
کھانے کے اجزاء کو تھوڑے سے آئل میں فرائی کرنا مثلاً پیاز کو گولڈن فرائی کرنا شیلو فرائنگ کہلاتا ہے۔ یہ عمل عموماً تیز آگ پر کیا جاتا ہے۔

بیکنگ (Baking)
اوون میں پکانے کا عمل بیکنگ کہلاتا ہے۔ یہ

پانی یا کسی بھی لیکوئڈ میں ہلکی آگ پر پکانا۔ پانی کے علاوہ برقعہ، پنچنی اور سٹاک کا استعمال بھی کیا جاسکتا ہے۔ سٹیونگ کے ذریعے پکایا جانے والا کھانا کریوٹی، اسیرونی اور سوپ جیسا ہوتا ہے۔

سٹیمنگ (Steaming)
اس طریقہ کار میں بھاپ کے ذریعے خوراک تیار کی جاتی ہے۔ عام طور پر آبلتے ہوئے پانی پر ایک ریک/اسیئر رکھا جاتا ہے جس کے اوپر کھانا رکھ کر بھاپ دی جاتی ہے۔ کھانے اور پانی کے درمیان ایک خاص فاصلہ رکھا جاتا ہے۔ سٹیمنگ کے ذریعے پکائے جانے والے کھانوں کے غذائی اجزاء ضائع ہو جانے، جلنے اور گھسنے کا احتمال بہت کم ہوتا ہے۔ اگرچہ یہ طریقہ تھوڑا وقت طلب ہے تاہم دنیا کے بیشتر ممالک میں مہزیاں اور گوشت پکانے کے لیے مستعمل ہے۔

گرلنگ اور براؤننگ (Grilling and Broiling)
کھانے کو گرل یا براؤن کرنے سے مراد ہے اسے براہ راست آگ پر پکانا۔ اس میں کھانا گرل پن میں ڈال کر گیس، الٹری، کولے، تیل وغیرہ سے پکایا جاتا ہے۔ اس کے لیے ایک ٹریک گراؤ بھی استعمال کی جاسکتی ہے۔

پکانے کے مراحل
آبالنا (Boiling)
یہ طریقہ کار مائع اشیاء کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ اس سے مراد ہے کہ کسی مائع کو اتنے درجہ حرارت پر گرم کرنا کہ اس میں بلبے اور بھاپ بننے لگے۔ گوشت، مہزری یا انڈے وغیرہ گھانے کے لیے بھی انھیں پانی میں آبالا جاتا ہے۔

سٹرنگ (Stirring)
مختلف اجزاء کو پکانے کے دوران چمچ سے بلانے کے عمل کو سٹرنگ کہتے ہیں۔ اس طریقہ میں ہاتھ کی مدد سے چمچ یا فکٹور گول گول گھمایا جاتا ہے۔

پار بوائلنگ (Par-Boiling)
سبزی یا پھل وغیرہ کو پانی میں اس حد تک آبالنا کہ تقریباً گل جائے۔ عموماً یہ اصطلاح چاولوں کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ گوشت کو روست، گرل یا بیک کرنے سے پہلے بھی پار بوائل کیا جاتا ہے۔ جزوی طور پر اشیاء کو ابالنے کے بعد کسی بھی طریقے سے پکایا جاسکتا ہے۔

سٹیونگ، سمرنگ (Stewing, Simmering)
سٹیو سے مراد ہے سخت اور نپوں غذائی اجزاء کو



بچوں میں ایسی بہت سی عادات ہوتی ہیں جن سے والدین پریشان رہتے ہیں۔ مثلاً ناخن چبانا، انگوٹھا چوستا، بال کھینچنا وغیرہ۔ زیادہ تر بچے غصے میں یا پریشانی کی حالت میں ایسی حرکتیں کرتے ہیں۔ گوکہ یہ عادات کسی بڑے نقصان کا موجب نہیں بنتیں لیکن بچوں کی صحت اور سائیکولوجی پر ان کے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ بچوں میں اس طرح کی عادات کو کیسے دور کیا جائے، آئیے جانتے ہیں۔

Hair Pulling

اکثر بچوں کو اپنے یا دوسروں کے بال کھینچنے کی عادت ہوتی ہے۔ یہ حرکت بچے عموماً غصے میں کرتے ہیں۔ اگر بچے کی عمر 4 سال سے کم ہے تو یہ اس کی عادت ہو سکتی ہے لیکن اس سے بڑی عمر کے بچوں میں یہ عادت اگر شدت اختیار کر جائے تو بیماری کہلائی ہے۔ اسے trichotillomania کہتے ہیں۔

صحت پر اثرات

اس کے شکار بچے اکثر بالوں کی کمزوری اور سر کے کچھ حصوں میں مچھ پن کا شکار ہوتے ہیں۔

عادت کیسے چھڑائیں؟

اس عادت کے شکار بچوں کو پیار سے سمجھائیں۔ اکثر والدین بچوں کو مزاجیے یا پھر ان کے بال کٹوا دیتے ہیں جس سے بچوں میں مزید غم



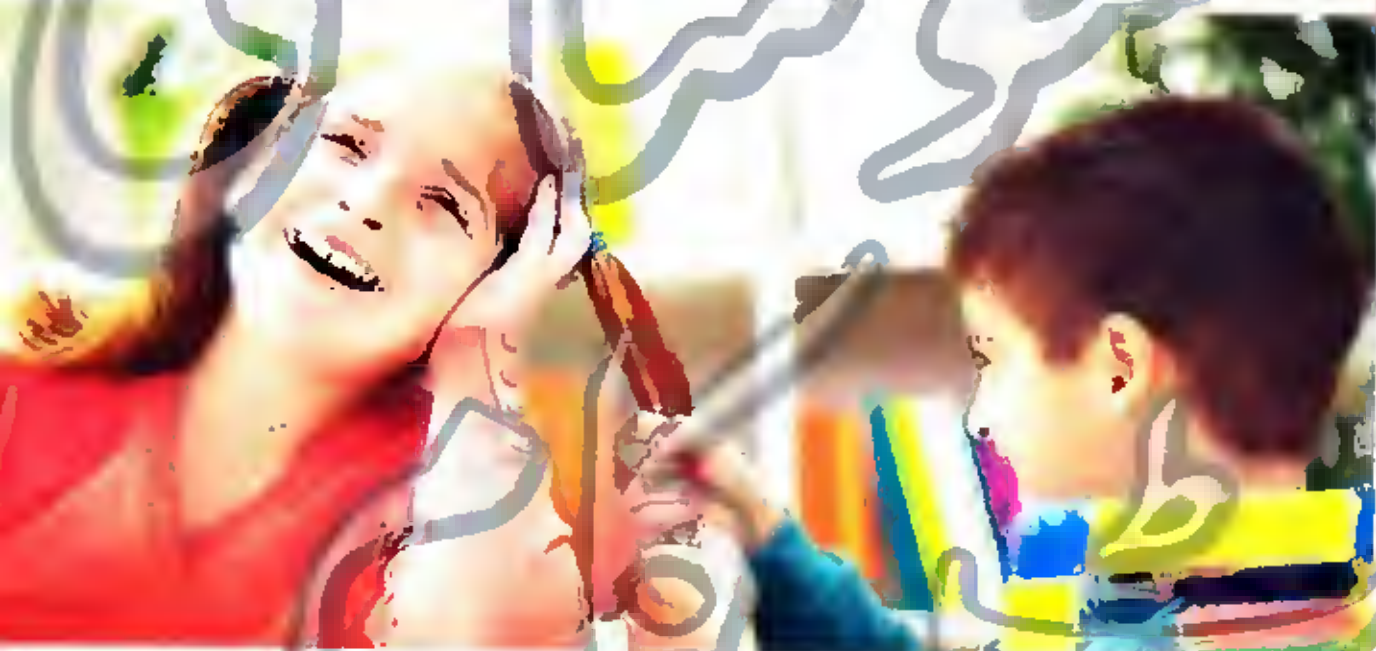
نقص پیدا ہوتا ہے۔ بہتر ہے کہ جب بچہ ایسی حرکت کرے تو اس کا دھیان کسی اور چیز کی طرف لگا دیں۔ بچوں کے بال چھونے رکھوائیں۔ بچے جس بات پر چڑھ کر یہ حرکت کرتے ہیں اس بات سے اجتناب کریں۔

'Thumb Sucking'

چھونے بچوں کی ایک بڑی تعداد انگوٹھا چوستی ہے۔ اسے ایک نارمل عادت سمجھا جاتا ہے البتہ اس سے بچے پیاریوں کا شکار ہو سکتا ہے۔ بچے اکثر بچوک کی حالت میں یا جب اکیلا ہو تو انگوٹھا چوستا ہے جس سے جو sooth کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ عموماً بچے 3-4 سال کی عمر میں یہ عادت چھوڑ دیتے ہیں۔

صحت پر اثرات

انگوٹھے یا ناخن میں ذست یا جراثیم لگنے کی صورت میں بچے بیمار ہو سکتا ہے۔



چھونے کی طرف نہ جائے۔ اکثر مائیں انگوٹھے پر کچھ لگا دیتی ہیں۔ یہ نسخہ بھی کارآمد ثابت ہوتا ہے۔ بچوں کو انھی برسی عادات کی سمجھ دین تو وہ یہ عادت چھوڑ دیتے ہیں۔

Nail Biting

گوکہ یہ عادت بڑوں میں بھی یکساں عام ہے لیکن بچوں کی صحت کے لیے زیادہ خطرناک ہے۔ بچے اکثر ناخن تب کھاتے ہیں جب وہ خوف یا یوریت کا شکار ہوں۔ اکثر نی دی دیکھتے ہوئے بھی بچے نیل کھاتے ہیں۔

صحت پر اثرات

اس عادت کی وجہ سے بچوں کے ناخن کمزور ہو جاتے ہیں۔ ناخنوں کے ارد گرد کی جلد بھی کھردری ہو جاتی ہے۔ اکثر ان میں انفیکشن بھی ہو جاتا ہے۔

عادت کیسے چھڑائیں؟

اس عادت کو دور کرنے کے لیے بچوں کو مثبت سزائیوں میں



ایسے بچے کے باقاعدگی سے ناخن کاٹیں ورنہ اس سے منہ میں زخم بھی ہو سکتا ہے۔ بچے جب دانت نکالنا شروع کرتا ہے تو انگوٹھا چھونے سے یہ عمل متاثر ہو سکتا ہے۔

عادت کیسے چھڑائیں

بچوں کو کھیلنے کے لیے ایسی ایلٹو چیزیں دیں کہ ان کا دھیان انگوٹھا

منصرف رکھیں۔ انھیں زیادہ دیر فارغ نہ رہنے دیں۔ ان کے نیلوکاٹ دیں تاکہ گندگی سے دور رہ سکیں۔

Teeth Grinding

تقریباً 15 فیصد بچوں میں یہ مسئلہ پایا جاتا ہے۔ البتہ وہ نیند میں ہونے کی وجہ سے اس سے بے خبر رہتے ہیں۔

صحت پر اثرات

اس سے بچوں کے جڑے اور دانت کمزور ہو جاتے ہیں۔ اگر بچے چھوٹا ہے تو دانت جلدی نوٹ بھی جاتے ہیں۔

عادت کیسے چھڑائیں؟

اس ضمن میں بچوں کو ڈانٹنے سے کوئی فائدہ نہیں کیوں کہ بچے اس عادت سے بے خبر ہوتے ہیں۔ بچے عموماً ناڈ پریشن یا پریشانی کا شکار ہو کر یہ حرکت کرتے ہیں۔ ان کی پریشانیاں اور خوف دور کریں۔ ان کی تعریف اور حوصلہ افزائی کریں۔

Rugs Runners

Rugs and Runners کا استعمال عام طور پر ہر گھر میں کیا جاتا ہے۔ کہیں یہ صفائی ستھرائی برقرار رکھنے کے لیے رکھے جاتے ہیں تو کہیں ڈیکوریشن کے لیے۔ یہ گھر کی خوب صورتی میں بھی اضافہ کرتے ہیں۔ انہیں فرش پر ڈالنے کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ فرش پر گرنے سے چوٹ کا اندیشہ نہیں رہتا۔ عام طور پر رگز کی لمبائی زیادہ اور چوڑائی کم ہوتی ہے۔ رگز کا انتخاب کرنے سے پہلے ان کے ٹکڑے، جگہ کی بنا بہت اور اسٹائل کے بارے میں سوچ لیں۔

اگر گھر میں بہت زیادہ آنا جانا لگا رہتا ہے تو گہرے رنگ کے سونے رگز کا استعمال کریں تاکہ رنگ جلدی خراب نہ ہو اور فیرک بھی ٹھیک رہے۔ رگز عام طور پر شیئرڈز پر بچھائے جاتے ہیں۔ ان کے بہت سے اسٹائل ہیں البتہ ان کا سٹف ایسا ہونا چاہیے کہ اس پر سے پاؤں پھسلے یا اڑے نہ۔ اس کا آرام دہ ہونا بہت ضروری ہے ورنہ سیز جیوں سے گر کر چوٹ لگ سکتی ہے۔ انہیں شیئرڈز پر فیکس رکھنے کے لیے کیل یا ہیلٹ لگا سکیں تاکہ یہ اکٹھا نہ ہو اور اپنی جگہ پر قائم رہے۔ یہ slippery نہیں ہونا چاہیے۔ اس سٹف کے لیے sack material استعمال کیا جاتا ہے۔ ان کے لیے ڈسٹ ٹر یا براؤن اور گرے گلرز زیادہ مناسب ہے۔

رگز کو فرش پر بچھایا جائے یا کارپٹ اور بارڈرڈز پر ہر طرح کے استعمال کے لیے اسے سافٹ ہونا چاہیے۔ اس پر چلنے سے پاؤں میں itching وغیرہ نہ ہو۔ وون، فلیٹ ویو، ایبرائیڈ اور بوکنڈ رگز زیادہ مقبول ہیں۔ ہمارے ہاں ایبرائیڈ اور وون رگز زیادہ پسند کیے جاتے ہیں۔ یہ ڈروازوں، سیز جیوں اور کمروں کے فرش پر رکھے جاتے ہیں۔ نیو میٹرک، فلورل اور دیگر کئی پیٹرنز میں دستیاب ہوتے ہیں۔



Softness
your
way

کہیں یہ صفائی ستھرائی برقرار رکھنے کے لیے رکھے جاتے ہیں تو کہیں ڈیکوریشن کے لیے۔

جیولری

کے نئے انداز

ایک وقت تھا کہ جب خواتین بھاری بھاری سونے اور چاندی کے زیورات پہننے کو ترجیح دیتی تھیں پھر وقت گزرنے کے ساتھ یہ زیورات لاک اپ تک محدود ہوتے گئے اور ان کی جگہ آرٹیفیشل اور بلکے پھلکے زیورات نے لے لی۔ یہ زیورات سستے ہونے کے ساتھ ساتھ ورائٹی میں بھی کئی اسٹائل رکھتے ہیں۔ اسٹونز، درکنگ و وکن اور ہاؤس ڈائلز اپنی اپنی ترجیحات کے مطابق معمول اور خاص مواقع کے لیے آرٹیفیشل جیولری خریدتی ہیں۔ یہ زیادہ جگہ نہیں ہوتے اور وزن میں بھی بہت بلکے ہوتے ہیں۔ بعض اوقات تو انھیں پہننے کا احساس بھی نہیں ہوتا۔ جیولری میں ویسے تو بہت سی ایمریز شامل ہیں لیکن آج کل جو زیادہ مقبول ہیں وہ درج ذیل ہیں۔

بریسلیٹ کے انداز میں رست واپز بھی خواتین کی اولین چوائس ہیں

بریسلیٹ پہننا بھی فیشن کا حصہ ہے۔ یہ خوب صورت بھی لگتے ہیں۔

پینڈنٹ

آج کل جیولری میں جو چیز سب سے زیادہ پسند کی جا رہی ہے وہ ہے پینڈنٹ۔ نیک سے لے کر ہلی جن تک مختلف لمبائی میں پینڈنٹ دستیاب ہوتے ہیں جو سوٹ کے ساتھ پچنگ یا پھر کنزاسٹ میں بھی پہنے جاسکتے ہیں۔ ان پینڈنٹس پر اکثر بڑے فلٹرز، ہارٹ، اسٹارز، فلاورز اور بہت سے دیگر خوب صورت امپریشنز بنے ہوتے ہیں۔ مختلف ڈیزائنز، اشکال اور سائز میں دستیاب یہ نیکس اور پینڈنٹ شخصیت کے دکار میں اضافہ کرتے ہیں۔ لوٹک پینڈنٹ فی ٹرنس یا پلیٹین ٹرنس پر زیادہ ویدوز بہ دکھائی دیتا ہے جب کہ ان کے پرنس پر درمیانی لمبائی کے پینڈنٹ مناسب رہتے ہیں۔ جدید پینڈنٹس کی ایک قسم Tassels بھی ہے۔ یہ نیکس اور پلیٹینس کے بنے ہوتے ہیں۔ اپنی پسند کے مطابق ان میں نیچرل سٹونز بھی لگوا سکتے ہیں۔

بریسلیٹ

مختلف انداز کے بریسلیٹ فیبرک، میٹل، اسٹونز اور انٹیک اسٹائل میں دستیاب ہیں۔ بریسلیٹ کے انداز میں رست واپز بھی خواتین کی اولین چوائس ہیں جو خوب صورت ہونے کے ساتھ ساتھ استعمال کے لحاظ سے بھی مفید ہیں۔ ایک ہی کھلی میں زیادہ سارے باریکٹ دھارے اور برنر

شاید ہی کوئی ایسی خاتون ہو کہ جسے رنگز پہننے کا شوق نہ ہو۔ رنگز ہر دور میں پسند کی جاتی رہی ہیں اور خاص مواقع پر ان کا تھوڑا سا پیش کیا جاتا ہے۔ پینڈنٹس کی طرح آج کل رنگز میں بھی کئی ٹرنڈز ان ہے۔ اسٹونز، پرل، میٹل اور دیگر لوازمات سے بھی بویس رنگز مارکیٹ میں دستیاب ہیں۔ یہ زیادہ ہلکی بھی نہیں ہوتیں لہذا خواتین آسانی اپنا شوق پورا کر سکتی ہیں۔ آج کل پوری فکس کے سائز کی رنگ اور پانچوں اگھوں میں رنگز پہننا بھی مقبول انداز ہے۔ ہلکی اور سستی ہونے کے باوجود یہ رنگز جلدی خراب نہیں ہوتیں۔

ایئر رنگز

ان تمام تر لوازمات کے بعد باری آتی ہے ایئر رنگز کی۔ آج کل ایئر رنگز میں ٹاپس اور چھونے چھونے بندے بہت مقبول ہیں۔ خواتین اور اسٹونز بہت شوق سے کانوں میں دو سے تین ٹاپس اور بندے پہنتی ہیں۔ ان کے ساتھ بالیاں اور بعض اوقات بڑے اور بلکے پھلکے بندے بھی فیشن کا حصہ ہیں۔ اپنے شوق اور لباس کے مطابق ان کا انتخاب کیا جاسکتا ہے۔



Hair & Makeup

اپنی شخصیت کے مطابق میک اپ کرنا کسی ہنر سے کم نہیں البتہ بہت ہی خواتین اس ہنر سے ناواقف ہیں اور محض اپنے اندازوں کے مطابق میک اپ کر لیتی ہیں۔ میک اپ کے لیے جہاں بہت سی باتوں کو مد نظر رکھنا ہوتا ہے وہیں ایک ضروری چیز hair color ہے۔ اگر بہت سی باتیں آپ کے ذہن میں نہیں رہ سکتیں تو صرف ہینئر کلر کو مد نظر رکھیں کیوں کہ بالوں کے قدرتی یا مصنوعی کلر کے مطابق کیا گیا میک اپ آپ کی شخصیت کو مزید نکھار دے گا۔ بلیک، براؤن اور ریڈ بالوں کے نام رنگ ہیں۔ میک اپ آرٹسٹس کہتے ہیں کہ اسکن ٹون کے برعکس ہینئر کلر کے مطابق کیا گیا میک اپ زیادہ جھلا معلوم ہوتا ہے۔ ان کے مطابق کس کلر کے بالوں کے لیے کس طرح کا میک اپ بہترین رہے گا آئیے جانتے ہیں۔



Just Beautiful Hair

WITH COLOR LOCK TECHNOLOGY

BLACK ROSE Color Supreme

میک اپ فار بلیک اینڈ براؤن ہینرز

گہرے رنگ کے بالوں والی خواتین میک اپ کے ساتھ زیادہ تجربات کر سکتی ہیں۔ سیاہ اور بھورے بالوں والی خواتین کو میک اپ کے لیے گہرے شینڈز کا انتخاب کرنا چاہیے۔ شوخ سرخ رنگ کی لپ اسٹک کے ساتھ پیچ پیچس بہت اچھا اثر دیتے ہیں۔ آنکھوں پر گہرے براؤن، گہرے یا پرل کلر کا لائسنر، مسکارا لگائیں۔ اس استخراج کے ساتھ گہرائی شینڈز لگائیں تو زیادہ بہتر ہے۔ بروز سے، وارم پینک اور روز کلر میں میک اپ سیاہ اور بھورے بالوں والی خواتین کے لیے آئیڈیل ہے۔ یہ خیال رکھیں کہ ریڈ لپ اسٹک کے ساتھ ہائی میک اپ لائسنر جو آنکھوں کا میک اپ آپ آنکھوں کے قدرتی رنگ کی نسبت ہلکا ہونا چاہیے۔ اگر آپ نے بال ڈائی کرنا ہے تو ڈائی کیے ہوئے کلر کے مطابق میک اپ کریں۔



میک اپ فار ریڈ ہینرز

سرخ بال میک اپ کے بغیر ہی چہرے کو بہت واضح کرتے ہیں لہذا ان بالوں والی خواتین کو ہمیشہ ہلکا اور نیچرل میک اپ کرنا چاہیے۔ فاؤنڈیشن کے لیے ہیلو، براؤن اور اسکن شینڈ استعمال کریں۔ ریڈ ہینرز رکھنے والی خواتین کی رنگت نمونہ فیئر یعنی ہنر و سفید ہوتی ہے۔ ان کے لیے gold, chestnut, beige اور mauve, light brown, camel, honey میک اپ کے لیے بہترین ہیں۔ آئی لائسنر کے لیے براؤن اور بلیک کلر استعمال نہ کریں۔ ہلکا براؤن لائسنر لگاسکتی ہیں۔ ہونٹوں پر نیلے رنگ کا گھٹوں لگائیں۔ سرخ لپ اسٹک نہ لگائیں البتہ تجربہ کر کے ضرور دیکھ سکتی ہیں۔ cherry, bright plum اور pink میک اپ کے لیے بہترین کلرز ہیں۔



میک اپ فار بلونڈ

بلونڈ ہینرز کے ساتھ بھی ہلکی ٹون میں میک اپ سوت کرتا ہے۔ آنکھوں اور ہونٹوں کے لیے pale pink اور peaches شینڈز ٹرائی کریں۔ اگر آپ ریڈ کلر کی لپ اسٹک لگانا چاہیں تو اورنج ریڈ یا لیور ریڈ کلر کا انتخاب کریں۔ روزمرہ کا میک اپ ہلکا پھلکا اور نیچرل رکھیں۔ بلیک مسکارا سے بچائے براؤن مسکارا اور لائسنر لگائیں۔ خاص مواقع کے لیے سلور اور گرے کلر کا انتخاب کریں۔ بلونڈ ہینرز میں کافی ویری ایشنز ہوتی ہیں۔ platinum blonde کے لیے اوپر دیے گئے تمام شینڈز مناسب ہیں۔ blonde honey کے لیے چہری ریڈ اور ٹونڈن جب کہ ریڈ ہنر و سفید کے لیے پرل اور پیچ کلرز رکھیں۔



AVAILABLE IN 10 DIFFERENT SHADES





twitter tweets

کشمیریوں پر ظلموں ستم کی ایک نئی تاریخ رقم ہو چکی ہے۔ انڈین پرائم ٹائم سنسر اپنی سب سے دہری اور تشدد پسندی کی وجہ سے دنیا بھر میں تنقید کا نشان بن چکے ہیں مگر ان کے کان پر جوں تک نہیں دینگتی۔ ایک انڈین نوز کی ٹویٹ کے مطابق۔۔



Catchnews
@catchnews

3 killed, 500 injured, 50 blinded in 1 day..is this normalcy in Kashmir??

105 1,158

بکرائید کی آمد ہے۔ بکروں کی خاطر تو اسٹریٹ میں بچے بوز سے کئی گئے ہوتے ہیں۔ چاروں کی یہ بہار بکرے بھی خوب سچا دج کر دیکھتے ہیں۔

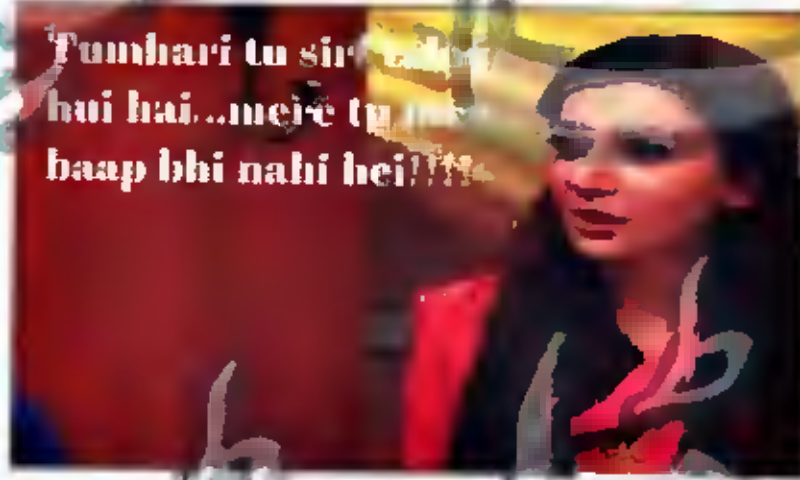


Bakra Eid
@bakra_eid

Kya ap ny bkra ly lla ha??

2051 4,167

ڈراما سیریل "من ہاں" میں "جینا" کا کردار ادا کرنے پر عائشہ خان سوشل میڈیا پر چھائی ہوئی ہیں۔ لیگ ان کے بارے میں کیا کیا فنی نوٹس لکھے ہیں اس کا اندازہ اس ٹویٹ سے لگ لیں۔



Jeena-Wale Jokes
@jeena_wale_jokes

اس میڈیا تقریبانی کی کھائیں "جینا" کو دیکھیں کیوں کہ اس کے آواز یا اب بھی ٹکس تھا۔

1,460 834

جینا کے بعد سب سے زیادہ انٹرنیٹ ٹولٹ "کوکا کولا" کے سونگ نے فراہم کی۔ عمیر جہول خود بھی اس کا میا پی پر جہراں ہیں۔



Umair Jaswal
@umair_jaswal

Hahahahahaha!! Thankyou everyone for making Zalima the most viral and trending Advertisement of 2016. My first ever TVC. The response is insano. From people singing it on the streets to all of sending me a million memes Loving every bit of it. Keep sharing.

1,580 15,520



پاک سوسائٹی پر موجود مشہور و معروف مصنفین

| | | | |
|---------------|--------------------|-----------------|------------------|
| عُمیرہ احمد | صائمہ اکرام | عشنا کوثر سردار | اشفاق احمد |
| نمرہ احمد | سعدیہ عابد | نبیلہ عزیز | نسیم حجازی |
| فرحت اشتیاق | عفت سحر طاہر | فائزہ افتخار | عنایت اللہ التمش |
| قُدسیہ بانو | تنزیلہ ریاض | نبیلہ ابراراجہ | ہاشم ندیم |
| نگہت سیما | فائزہ افتخار | آمنہ ریاض | ممتاز مفتی |
| نگہت عبد اللہ | سباس گل | عنیزہ سید | مستنصر حسین |
| رضیہ بٹ | زُخسانہ نگار عدنان | اقراء صغیر احمد | علیم الحق |
| رفعت سراج | اُمِ ہریم | نایاب جیلانی | ایم اے راحت |

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام پر موجود ماہانہ ڈائجسٹس

خواتین ڈائجسٹ، شعاع ڈائجسٹ، آنچل ڈائجسٹ، کرن ڈائجسٹ، پاکیزہ ڈائجسٹ،
حناء ڈائجسٹ، ردا ڈائجسٹ، حجاب ڈائجسٹ، سسپنس ڈائجسٹ، جاسوسی ڈائجسٹ،
سرگزشت ڈائجسٹ، نئے آفاق، سچی کہانیاں، ڈالڈا کا دسترخوان، مصالحہ میگزین

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی شارٹ کٹس

تمام مصنفین کے ناولز، ماہانہ ڈائجسٹ کی لسٹ، کڈز کارنر، عمران سیریز از مظہر کلیم ایم اے، عمران سیریز از ابن صفی،

جاسوسی دنیا از ابن صفی، ٹورنٹ ڈاؤنلوڈ کا طریقہ، آن لائن ریڈنگ کا طریقہ،

ہمیں وزٹ کرنے کے لئے ہمارا ویب ایڈریس براؤزر میں لکھیں یا گوگل میں پاک سوسائٹی تلاش کریں۔

اپنے دوست احباب اور فیملی کو ہماری ویب سائٹ کا بتا کر پاکستان کی آن لائن لائبریری کا ممبر بنائیں۔

اس خوبصورت ویب سائٹ کو چلانے کے لئے ہر ماہ کثیر سرمایہ درکار ہوتا ہے، اگر آپ مالی مدد کرنا چاہتے ہیں تو ہم سے فیس بک پر رابطہ کریں۔۔۔

امید سے خوشی تک متوازن اور صحت بخش غذا

کم اور کولا کولا کا استعمال بالکل بند کر دیں تو بہت بہتر ہے کیونکہ اس میں شوگر کی وافر مقدار موجود ہوتی ہے اس کی بجائے فریش جوس وغیرہ کا استعمال کر سکتی ہیں۔

پلز کا استعمال

حمل کے دوران پلز کا استعمال ہرگز نہ کریں کیونکہ یہ زنک اور وٹامن بی کا کی پوائی میں رکاوٹ بنتی ہیں۔ ممکن ہو تو حمل سے دو تین پہلے ہی پلز کا استعمال روک دیں اور وٹامن اور زنک کی کمی اچھی اور متوازن خوراک سے پوری کریں۔

اچھی خوراک لینے سے خواتین حمل کے دوران بہت سی آکالینٹ اور مسائل سے بچ سکتی ہیں

جو خوراک آپ حمل سے پہلے کے زمانے میں استعمال کرتی رہی ہیں اس سے آپ کی صحت اور غذائی عادات کا اندازہ ہوتا ہے۔ اگر آپ کی کھانے کی عادات اچھی ہیں تو یہ آپ کے بچے کی صحت کی ضامن ہیں۔ اچھی کوالٹی کی غذا ایس جن میں اضافی کیلوریز شامل نہ ہوں، آپ کی صحت اور خوب صورتی کو برقرار رکھتی ہیں۔ ان کی وجہ سے آپ حمل کے دورانیے میں بہت سی تکالیف اور مسائل سے بچ سکتی ہیں۔ اچھی صحت کی بدولت آپ کی جلد میں ایک خاص چمک آجاتی ہے ان کے علاوہ آنے والے بچے کو آپ کے اندر بڑھنے کے لیے اچھا ماحول ملتا ہے اس کے لیے آپ کو چند ایک تازہ غذائی اجزاء کی ضرورت ہے۔

وٹامن ایس اور وٹامن بی 12 اور ہمیشہ تازہ سبزیاں، پھل، گوشت، مچھلی، اناج، دہی اور دودھ وغیرہ استعمال کریں۔ ایسی غذاؤں سے پرہیز کریں جن میں کیمیکل پائے جاتے ہیں مثلاً کیک، چاکلیٹ وغیرہ۔ خوراک ایسی کھائیں جو تازہ بھی ہو اور اس میں غذائی اجزاء بھی وافر مقدار میں موجود ہوں۔

وافر مقدار میں ہوتا ہے جس سے مسلز کی تقسیم و تقسیم کے عمل میں مدد ملتی ہے۔ آئرن کے لیے آپ کو انڈسے اور سبز پتوں والی سبزیوں کا استعمال کرنا چاہیے۔ علاوہ ازیں آپ کو چکنائی کی بھی ضرورت ہوتی ہے جس کے لیے آپ کو چاہیے کہ فوڈ کا ہیرز والی غذائیں استعمال کریں۔

کیٹین

کیٹین، چائے اور کولا بکثرت پیا کائی اور

کافی، چائے کا زیادہ استعمال آپ کے بچے کے نقصان دہ نہیں

میں پایا جاتا ہے۔

وٹامن بی کیلیکس

یہ وٹامن اناج، نمیر، سبز پتوں والی سبزیوں، گوشت، مچھلی، انڈسے، پنیر اور کیلوں میں خاص طور پر کثرت سے پایا جاتا ہے۔

وٹامن بی

یہ وٹامن آپ کے بچے کو ہر قسم کے انفیکشن سے بچاتا ہے۔ اس وٹامن کا بہترین ذریعہ کھنے پھل یعنی مالٹا، کیٹو، گریپ فروٹ اور لیموں وغیرہ ہیں ان کے علاوہ یہ ہیرچوں، نماز، اسزبری، آلو اور سبز پتوں والی سبزیوں میں بھی پایا جاتا ہے۔

وٹامن ڈی

بڈیوں کی نشوونما کے لیے وٹامن ڈی بہت ضروری ہے۔ اس کے لیے آپ کو مچھلی، دودھ، پنیر اور انڈسے کا وافر مقدار میں استعمال کرنا چاہیے۔

وٹامن ای

وٹامن ای بچے کے جسم میں سرخ خلیات کی بنیاد میں حصہ لیتا ہے۔ یہ وٹامن اناج، وگیٹیل آئل وغیرہ سے حاصل ہوتا ہے۔

تمکیات

تمکیات آپ کے بچے کی صحت کے لیے بہت ضروری ہیں خاص طور پر آپ کو کیلیمیم کی بہت ضرورت ہوتی ہے جو آپ کو پنیر، دودھ، دہی وغیرہ سے ملتا ہے۔ شی فوڈز، گوشت اور انڈسوں میں زنک

آپ کو کیا کھانا چاہیے؟

آپ کو جن غذائی اجزاء کی فوری ضرورت ہے وہ درج ذیل ہیں:

پروٹین

بچے کو بڑھوتری کے لیے پروٹین کی اشد ضرورت ہے لہذا مچھلی، گوشت، مرغی، پنیر، انڈسے، دودھ، دہی، گندم کی مٹی، ہوئی اشیاء، ڈٹل روٹی، لوبیا اور اناج (وائس) وغیرہ کثرت سے استعمال کریں۔

کاربوہائیڈریٹس

بچے کو بڑھنے کے لیے کاربوہائیڈریٹس کی شدید ضرورت ہوتی ہے۔ اناج، وائس، چاول، پاستا، سبزیاں مثلاً شلجم، آلو وغیرہ میں کاربوہائیڈریٹس کی وافر مقدار ہوتی ہے۔

وٹامنز

وٹامنز بچے کی صحت پر بہت زیادہ اثر انداز ہوتے ہیں۔ اگر آپ صحت مند اور متوازن خوراک کھاتی ہیں تو آپ کو اضافی وٹامن لینے کی قلعہ ضرورت نہیں۔ جسم میں کسی بھی وٹامن کی کمی سے آپ کے بچے کی صحت اور نشوونما پر برا اثر پڑ سکتا ہے۔

وٹامن اے

مچھلی کے تیل، گروے، جگر، انڈسے، ذیری پراؤکس، سبز رنگ کی سبزیوں، فروٹ اور خوبانی

بہتر میڈیکل سائنس اور طبی ماہرین کے قلم سے تحریر شدہ اردو زبان میں اپنے مہوار کے حوالے سے اپنی حاصل تکب

WWW.PAKSOCIETY.COM

اللہ میاں... مجھ گھر واپس جانا ہے

اس سال بھی اپنی زکوٰۃ شوکت خانم
میمریل کینسر ہسپتال کو دیں...
تاکہ حذیفہ جلد ٹھیک ہو کر اپنے گھر جاسکے۔

کینسر کے ہزاروں مریض ہر سال مفت علاج کیلئے شوکت خانم میمریل
کینسر ہسپتال آتے ہیں۔ ہسپتال اپنے 75 فیصد سے زائد مریضوں
کا علاج مالی معاونت سے کر رہا ہے جس کیلئے 4.5 ارب روپے
درکار ہیں۔ اس رمضان بھی اپنی زکوٰۃ شوکت خانم میمریل کینسر ہسپتال
کو دیں تاکہ حذیفہ اور اس جیسے ہزاروں مریضوں کا علاج مکمل ہو سکے۔

اپنی زکوٰۃ شوکت خانم میمریل کینسر ہسپتال کو دیں تاکہ حذیفہ اور اس جیسے ہزاروں مریضوں کا علاج مکمل ہو سکے۔
0800-411555

www.chaubothkhan.com

شوکت خانم
میمریل کینسر ہسپتال
اینڈ ریسرچ سینٹر



Eid Platter



Special
شیف ذاکر

بیف ترکاڑھی

اجنبز

| | |
|-------------------------------------|----------------------------------|
| سرخ مرچ (کئی ہولی) : 1 چائے کا چمچ | بھون لیں بیف : 1 کلو |
| کالی مرچ (کئی ہولی) : 1 چائے کا چمچ | دہی (بھینجی ہوئی) : 1 کپ |
| نماز (تعداد 3 کھانے) | آئل : 1 کپ |
| پیاز (تعداد 3 کھانے) | لہسن اور ک پیسٹ : 1 کھانے کا چمچ |
| ہری مرچ (تعداد 4 کھانے) | چکامصالحہ : 1 کھانے کا چمچ |
| برادھنیا (تعداد 1/2 کھانے) | سفید سرکہ : 2 کھانے کے چمچ |
| نمک : حسب ذائقہ | لیموں کا رس : 4 کھانے کے چمچ |

ترکیب

- بیف میں لہسن اور ک پیسٹ، سرکہ اور نمک ملا کر 1 گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- اب اسے فرائنگ چین میں ڈال کر اس کا اپنا پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ پھر تھوڑا سا آئل ڈال کر بھون لیں۔
- کوکنگ چین میں بقیہ آئل گرم کریں۔ اس میں پیاز فرائی کر کے نکال لیں۔ لیکن پیپر پر پھیلا کر خشک کریں اور ہاتھ سے چورہ کر لیں۔
- اسی آئل میں نماز، سرخ مرچ، چکامصالحہ، کالی مرچ، لیموں کا رس، ہری مرچیں، برادھنیا شامل کر کے بھونیں۔
- اب دہی ڈال کر 5-4 منٹ بجھ چلاتے ہوئے پکائیں۔
- آخر میں بیف اور چورہ کیا ہوا پیاز ڈال کر کس کریں اور ڈھک کر ہلکی آگ پر 5 منٹ کے لیے پڑا رہنے دیں۔
- برے دھینے سے سجا کر گرم گرم ماں یا چپاتی کے ساتھ سرو کریں۔



Special
حکیم عبدالغفار آغا

سالار پشند کے

اجزاء

| | |
|--|----------------|
| ہیٹ پسندے (ہن لیس) : 6 عدد | لوگ |
| (1.1) ایچ لیا آئیٹ اور سوئے پسندے کو لیس | لیسن |
| 6 جوے : | کالی مرچ |
| 12 عدد : | آئل |
| حسب ضرورت : | نمک |
| حسب ذائقہ : | دانت سوس پاستا |
| سرولگ کے لیے : | |

ترکیب

- ہیٹ کو نمک، کالی مرچ، لوگ اور لیسن کے جوں سمیت پانی میں ڈال کر ابالیں۔
- ہیٹ گل جائے تو بخنی الگ کر لیں۔
- فراہنگ پین میں آئل گرم کر کے گوشت کو ہکا براؤن کر کے نکال لیں۔
- پشٹن میں پاستا نکال کر پسندوں کے ساتھ سرو کر لیں۔



بونگ دوپيازہ



Special
شیف ذاکر

ترکیب

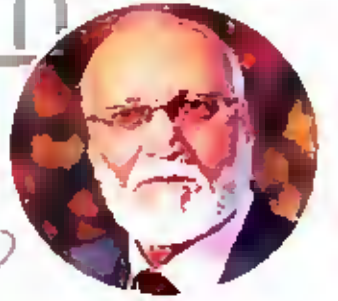
- تین میں آدھا کھی گرم کر کے بڑی الائچی، تیز پات، ثابت سرخ مرچ، کالی مرچ اور دارچینی شامل کر کے کوزہ کریں۔
- پھر بونگ کے ٹکڑے شامل کر کے ان کا رنگ تبدیل ہونے تک بھونیں۔
- اب اورک لہسن پیسٹ شامل کر کے 2-3 منٹ بھونیں۔
- دہی اور فرائڈ پیاز پھینٹ کر شامل کریں اور مزید 2-3 منٹ بھونیں۔
- حسب ضرورت پانی ڈال کر بونگ کو گھٹنے تک پکنے دیں۔ دوسرے تین میں بقیہ کھی گرم کر کے پیاز فرائی کریں۔
- بونگ قدرے گل جائے تو اس میں الگ سے فرائی کیا ہوا پیاز، گرم مصالحہ پاؤڈر، بری مرچ اور نمک شامل کر کے اتار پکائیں کے آئل چھوڑ دے۔
- تیار ہونے پر خمیری روٹی یا نان کے ساتھ سرو کریں۔

| | |
|--------------------|------------------|
| 1/2 کلو : | بونگ کا گوشت |
| 1 کپ : | کھی |
| 2 عدد (سائزر) : | پیاز |
| 2 عدد (ٹرائڈ) : | پیاز |
| 2-3 عدد : | تیز پات |
| 3-4 عدد : | بڑی الائچی |
| 8 عدد (مٹی ہوئی) : | بری مرچ |
| 8 عدد : | سرخ مرچ (۳) |
| 1 چائے کا چمچ : | کالی مرچ (۳) |
| 1 کھانے کا چمچ : | گرم مصالحہ پاؤڈر |
| 2 کھانے کے چمچ : | اورک لہسن پیسٹ |
| 1 پاؤ : | دہی |
| 13 ٹیچ کانگرا : | دارچینی |
| حسب ذائقہ : | نمک |



For more delicious recipes visit:
www.chefspecialmag.com





ترکیب

- فرانک بین میں آئل گرم کر کے اس میں پیاز فرائی کریں۔
- پھر لہسن، ادراک، پیسٹ، گوشت، ٹہنی سرخ مریق، گرم مصالحی پاؤڈر، لیموں کارس اور نمک ڈال کر بھجویں۔
- اب تھوڑا سا پانی ڈال کر پکنے دیں تاکہ گوشت گل جائے۔
- گوشت گل جائے تو اس میں کریم اور کاجو پیسٹ ڈال کر کچھ چلاتے ہوئے 4-5 منٹ پکائیں۔
- تیار ہونے پر سرونگ ڈش میں نکال کر ہرے دھنیے اور کریم سے گارنش کر کے سرو کریں۔

اجزاء

- 1 کلو : مٹن
- 1 کپ : پیاز (کٹ لیں)
- 1 کپ : کریم
- 1/2 کپ : کاجو پیسٹ
- 1/2 کپ : لیموں کارس
- 8 عدد (مٹی ہوئی) : سرخ مریق
- 1 کھانے کے چمچ : گرم مصالحی پاؤڈر
- 2 کھانے کے چمچ : لہسن پیسٹ
- 2 کھانے کے چمچ : ادراک پیسٹ
- حسب ضرورت : آئل
- حسب ذائقہ : نمک
- گارنش کے لیے : ہر ادھیا

MORE

For more delicious recipes visit
www.chefspecialmag.com





پاک سوسائٹی

ڈاٹ ڈاٹ ڈاٹ

شاہی بیف اسٹیک



شیف ڈاکٹر
Special

- ایک باؤل میں اورک بسن پیسٹ، 1/2 کھانے کا چمچ کالی مرچ پاؤڈر نمک، لیموں کارن، مسرہ پیسٹ اور دو مسروس شامل کریں۔
- اب اس میں اسٹیکس شامل کر کے اگلنے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- پھر انھیں فرائنک ہین میں آئل گرم کر کے شیلو فرائی کر لیں۔ اگر چاہیں تو گرل بھی کر سکتی ہیں۔
- ہین میں 2 کھانے کے چمچ آئل گرم کر کے پیاز فرائی کریں۔ اب مشرومز، نمک اور جیہ کالی مرچ پاؤڈر بھی ڈال دیں۔
- پانی میں میہ بے کو اچھی طرح گھول لیں اور مشرومز میں شامل کر کے 3-4 منٹ پکائیں۔
- یہ تیار سوس اسٹیکس کے اوپر ڈال دیں۔ سائے دیجی ٹیبلٹ کے ساتھ سرو کریں۔

- بون لیس بیف (اسٹیک کن) : 1/2 کلو
- مسرہ پیسٹ : 1 کھانے کا چمچ
- کالی مرچ پاؤڈر : 1 کھانے کا چمچ
- اورک بسن پیسٹ : 1/2 کھانے کا چمچ
- دو مسروس : 2 کھانے کے چمچ
- میہ : 2 کھانے کے چمچ
- پیاز : 1 عدد (بڑا)
- مشرومز (نئی ہونے) : 1/2 کپ
- پانی : 1/2 کپ
- لیموں کارن : 1/2 کپ
- نمک : حسب ذائقہ
- آئل : حسب ضرورت



MORE!



For more delicious recipes visit:
www.chefspecialmag.com

WWW.PAKSOCIETY.COM

Chef Special
www.chefspecialmag.com

96





Special
حکیم عبدالغفار آغا

ترکیب

- پھن میں ا کھانے کا چھج گھی گرم کر کے اس میں الائچیاں کڑکڑائیں۔
- اب گھی سمیت گرائنڈ کر لیں۔
- بقیہ گھی گرم کر کے اس میں لہسن اور ک پیسٹ ساتھ کریں۔ اب گوشت ڈال کر اچھی طرح بھون لیں۔ وہی ڈال کر گوشت کو ہلکی آج پر گھنے دیں۔
- اب باقی تمام اجزاء اور گرائنڈ کی ہوئی الائچیاں اور گھی بھی گوشت میں شامل کر دیں۔
- گوشت گل جائے اور گھی چھوڑنے لگے تو چوبہ سے اتار لیں۔
- باداموں سے سجا کر گرم گرم بان یا شمیری روٹی کے ساتھ سرد کر دیں۔

| | |
|-----------------|----------------|
| اجزاء | پون لیس منٹ |
| سرخ مرچ پاؤڈر | 1 کھانے کا چھج |
| لہسن اور ک پیسٹ | 1 کھانے کا چھج |
| سبز الائچی | 3 کھانے کے چھج |
| برادھنیا (بہ) | 3 کھانے کے چھج |
| بادام (سائز) | 3 کھانے کے چھج |
| دی | 1 کپ |
| گھی | 1 کپ |
| نمک | حسب ذائقہ |



MORE!



For more delicious recipes visit:
www.chefspecialmag.com





ترکیب

- کوکنگ بین میں آئل گرم کر کے منن، ٹاہت سرخ مرچ، اونگ، بلدی اور کالی مرچ ڈال کر بھونیں۔
- پھر فریجنڈ پیاز، خوبانی، لہسن اور کھ پیسٹ اور نمک ڈال کر تھوڑی دیر بھونیں۔
- دہی ڈال کر پانی خشک ہونے تک بکائیں۔
- گوشت گل جائے تو باقی تمام اجزاء ڈال کر چند منٹ تک بکائیں۔
- تیار ہونے پر چوبے سے اتار لیں۔ ذرائی فروٹس چمچ کر پیش کریں۔

اجزاء

| | |
|-------------------|--------------------|
| 1 کلو : | منن |
| 2 عدد (فریجنڈ) : | پیاز |
| 3 عدد : | اونگ |
| 5 عدد : | ٹاہت بری مرچ |
| 6 عدد : | کالی مرچ |
| 8 عدد : | ٹاہت سرخ مرچ |
| 10-8 عدد : | خوبانی (ٹیک) |
| 1 کھانے کا چمچ : | سرخ مرچ (نہی ہوئی) |
| 1 کھانے کا چمچ : | لیموں کا رس |
| 2 کھانے کے چمچ : | ہازہ کریم |
| 1 چائے کا چمچ : | ٹاہت سفید زیرہ |
| 1 چائے کا چمچ : | آسوری جینی |
| 2 چائے کے چمچ : | نمک |
| 1/2 چائے کا چمچ : | بلدی |
| 2 چائے کے چمچ : | گرہہ پیسٹ یا زور |
| 2 چائے کے چمچ : | لہسن اور کھ پیسٹ |
| 1 کپ : | دہی |
| 1/2 کپ : | آئل |
| گارڈنگ کے لیے : | ذرائی فروٹس |



MORE!

For more delicious recipes visit:
www.chelspecialmag.com





الاضحیٰ
عیب

چیزی بہت کباب

ترکیب

- چوپر میں قیما اور گھی بکھا ہونے تک چوپ کریں۔ اب اس میں چیز، نمائز اور شملہ مرچ کے علاوہ باقی تمام اجزاء ملا کر چوپ کریں اور اس کے کباب بنا کر تھوڑی دیر کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- فرائنگ پین میں آئل گرم کریں اور کبابوں کو فرائی کر لیں۔
- اب ان کے اوپر چیز، شملہ مرچ اور نمائز چھڑک کر پہلے سے 180°C پر گرم ادون میں 5 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- ڈش میں سلاڈ پتے بچھا کر اد پر تیار کباب رکھیں۔ نمائز کچھپ یا پسندیدہ سوس کے ساتھ پیش کریں۔

- اجنبز
- بہت قیما (پارک سٹو) : 1 کلو
دھنسی تھی : 1/2 کپ
- سفید زیرہ (پاہا) : 1 کھانے کا چمچ
سرخ مرچ (گلی ہوئی) : 1 کھانے کا چمچ
بسبب اورک پیسٹ : 1 کھانے کا چمچ
گرم مصالحہ (پاہا) : 1 کھانے کا چمچ
دہی (کاوا) : 2 کھانے کے چمچ
بریڈ کرمر : 3 کھانے کے چمچ
پیاز : 1 عدد (چوڑا)
شملہ مرچ : 1 عدد (پارک کی ہوئی)
نمائز : 1 عدد (پارک سٹو)
انڈے : 2 عدد (بہت لیں)
بری مرچ : 4 عدد (چوڑا)
ہرا دھنیا : 1/2 گھنٹی (چوڑا)
سوزریلا چیز : 300 گرام (چوڑا)
نمک : حسب ذائقہ
آئل : فرائنگ کے لیے
سلاڈ پتے : چھڑک کے لیے
سوس : سرونگ کے لیے



شیف ڈاکٹر
Special



MORE!

For more delicious recipes visit:
www.chefspecialmag.com





Special
حکیم عبدالغفار آغا



ترکیب

- کوکنگ آئل گرم کر کے اس میں ثابت سرخ مرچ، شملہ مرچ، لہسن اور پیاز سائے کر لیں۔
- اب ان میں قیمہ شامل کر کے تیز آگ پر چمچ چلاتے ہوئے بھونیں۔
- ہری مرچ، نمٹانو پیورنی، چلی کارنگ سوک اور نمک ملا کر چند منٹ تک بھونیں۔
- اب پنخنی اور لوہیا ڈال کر قیمہ گھٹنے اور پانی خشک ہونے تک پکائیں۔
- سرونگ ڈش میں نکال کر ہر سے دھنیے اور کریم سے گارنشنگ کر کے گرم گرم روٹی کے ساتھ سرو کریں۔

- اجزائے
- بینٹ قیمہ : 500 گرام
 - لوہیا (ایبھو) : 300 گرام
 - لہسن (چونڈ) : 1 کھانے کا چمچ
 - چلی کارنگ سوک : 2 کھانے کے چمچ
 - شملہ مرچ : 1 عدد (ہر جگہ کی ہوئی)
 - پیاز : 3 عدد (چونڈ)
 - ثابت سرخ مرچ : 7 عدد
 - ہری مرچ : 5 عدد (ہر جگہ کی ہوئی)
 - بینٹ کی پنخنی : 1 کپ
 - نمٹانو پیورنی : 1/2 کپ
 - آئل : 1/4 کپ
 - نمک : حسب ذائقہ
 - کریم (پورا دھنیا) (چونڈ) : گارنشنگ کے لیے



MORE!

For more delicious recipes visit:
www.chefspecialmag.com





ترکیب

- فراننگ چین میں اولیو آئل، لیموں کارس، نمک اور سفید مرچ پاؤڈر شامل کر کے مکس کریں۔
- اب اس میں باقی اجزا، ڈال کر اچھی طرح ٹوس کریں۔
- ٹھنڈا کر کے یا فریش سرو کریں۔

اجزاء

- 1 کپ : کالی چنے (اچھے سے)
- 1 کپ : لوبیا (lentils)
- 1 کپ : سیب (کھیز)
- 1 کپ : انٹاس (کھیز)
- 1 کپ : ٹماٹر (کھیز)
- 1 کپ : اولیو آئل
- 3 کھانے کے چمچ : لیموں کارس
- 2 چمچی : نمک
- 2 چمچی : سفید مرچ پاؤڈر



MORE!

For more delicious recipes visit
www.chelsocialmag.com





ریڈ ریش: چیرنی سیلڈ

سرونگ :
ٹوٹل کیلوریز : 130



نمانوز: چک پی سیلڈ

سرونگ : 1
ٹوٹل کیلوریز : 179



شرپیس اپیل سیلڈ

سرونگ : 1
ٹوٹل کیلوریز : 272



Special
حکیم عبدالغفار آغا

سرونگ :
ٹوٹل کیلوریز : 272

MORE!

For more delicious recipes visit:
www.chefspecialna.com



شرپیس اپیل سیلڈ

اجزاء:

| | | |
|-----|---------------------|------------------|
| 104 | : ذرا کپ | : شرپیس (سین) |
| 12 | : ہلا کپ | : کیوں کارن |
| 40 | : ذرا عدد (بج سائز) | : سیب (سرخ) |
| 23 | : ذرا عدد (ڈگری) | : کھیرا |
| 10 | : 4-5 عدد | : لائم (بج سائز) |
| 6 | : 1 کھانے کا چمچ | : فٹس سویس |
| 1 | : 1 کھانے کا چمچ | : مٹ لیوز |
| 5 | : 1 کھانے کا چمچ | : ہراہ جینا (بج) |
| 12 | : 2 کھانے کے چمچ | : پیاز (بج سائز) |
| 50 | : 1/2 کھانے کا چمچ | : مکھن |
| 9 | : 1 عدد (سائز) | : سرخ مرچ |
| 0 | : حسب ذائقہ | : نمک |

ترکیب

- جین میں مکھن گرم کر کے شرپیس سینت فرائی کریں اور نمک ڈال کر تار لیں۔
- سیلڈ باؤل میں باقی تمام اجزاء مکس کریں۔
- اب شرپیس بھی شامل کریں۔
- گارڈنگ کر کے سرو کریں۔



ٹماٹوز، چک پی سیلڈ



Special
حکیم عبدالغفار آغا

ریڈش اینڈ چیری سیلڈ

سرونگ : 1
ٹوٹل کیلوریز : 179

سرونگ : 1
ٹوٹل کیلوریز : 130

اجزاء

| | | |
|----|--------------|------------------------|
| 10 | لال مولی | : 2 عدد (کول ماسٹر) |
| 9 | چیری ٹماٹوز | : 3 عدد (کات لیں) |
| 46 | تریوز (کیوز) | : 1 کپ |
| 0 | منٹ لیوز | : 1 چائے کاس (کات لیں) |
| 60 | اولیو آئل | : 1/2 کھانے کاس |
| 2 | وائٹ وٹیکر | : 1 کھانے کاس |
| 3 | لیمون کارس | : 1 کھانے کاس |
| 0 | نمک | : 1/2 چائے کاس |

ترکیب

- ڈریسنگ کے لیے اولیو آئل، وائٹ وٹیکر اور لیمون کا رس مکس کر لیں۔
- اب اس میں نمک، پودینہ، چیری، ٹماٹوز، مولی اور تریوز ڈال کر ٹھوس کریں۔
- چارنگ کر کے سروس کریں۔

اجزاء

| | | |
|-----|-----------------|----------------------|
| 11 | ٹماٹر | : 1/2 عدد (چوڑے) |
| 143 | سفید پننے | : 1/2 کپ (تازے ہوتے) |
| 9 | پیمپریکا (چوڑے) | : 1 چائے کاس |
| 9 | سویا سوس | : 1 کھانے کاس |
| 1 | ہری بیاز (چوڑے) | : 1 کھانے کاس |
| 6 | لیمون کارس | : 2 کھانے کاس |
| 0 | نمک | : 2 چمکی |
| 0 | عمیق کالی مرچ | : 2 چمکی |

MORE!



For more delicious recipes visit:
www.chefspacalmag.com

ترکیب

- سویا سوس، لیمون کارس، نمک اور عمیق کالی مرچ مکس کر کے ڈریسنگ تیار کر لیں۔
- باؤل میں ٹماٹر، پننے، پیمپریکا اور بیاز ڈالیں۔ ڈریسنگ مکس کر کے اور گارنشنگ کر کے سروس کریں۔



یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

پاک سوسائٹی خاص کیوں ہیں:-

ہائس کو الٹی پی ڈی ایف
ایڈ فرس لنکس
ایک کلک سے ڈاؤن لوڈ
ڈاؤن لوڈ اور آن لائن ریڈنگ ایک پیج پر
کتاب کی مختلف سائزوں میں اپلو ڈنگ
ناولز اور عمران سیریز کی مکمل ریجنج

Click on <http://paksociety.com> to Visit Us

<http://fb.com/paksociety>

پاک سوسائٹی کو فیس بک پر جوائن کریں

<http://twitter.com/paksociety1>

پاک سوسائٹی کو ٹوئٹر پر جوائن کریں

<https://plus.google.com/112999726194960503629>

پاک سوسائٹی کو گوگل پلس پر جوائن کریں

ہمیں وزٹ کرنے کے لئے ہمارا ویب ایڈریس براؤزر میں لکھیں یا گوگل میں پاک سوسائٹی تلاش کریں۔

اپنے دوست احباب اور فیملی کو ہماری ویب سائٹ کا بتا کر پاکستان کی آن لائن لائبریری کا ممبر بنائیں۔

اس خوبصورت ویب سائٹ کو چلانے کے لئے ہر ماہ کثیر سرمایہ درکار ہوتا ہے، اگر آپ مالی مدد کرنا چاہتے ہیں تو ہم سے فیس

بک پر رابطہ کریں۔۔۔

ہمیں فیس بک پر لائک کریں اور ہر کتاب اپنی وال پر دیکھنے کے لئے امیج پر دی گئی ہدایات پر عمل کریں:-

Dont miss a singal one of your Favourite Paksociety's Update !

- i. Open Paksociety Page.
- ii. Click Liked.
- iii. Select Get Notifications.
- iv. Select See First.

All Done

Like Message

Get Notifications
Add to Interest Lists...

Unlike

IN YOUR NEWS FEED

See First
See new posts at the top of News Feed

Default
See posts as usual

Unfollow

Special
شیف شازیہ



EID TREAT

بیف شاشلیک

اجزاء

| | |
|-----------------|---------------|
| 1/2 کلو (کے بے) | ہون ایس بیف |
| 1 عدد (کات لیس) | سبز شلمہ مرچ |
| 1 عدد (کات لیس) | پیاز |
| 1 عدد (کات لیس) | ٹماٹر |
| 1/2 کھانے کاجی | کھن |
| 1 کھانے کاجی | لیوں کاری |
| 1 کھانے کاجی | تندوری مصالحہ |
| 1/2 کھانے کاجی | زیر پاؤڈر |
| 1 چائے کاجی | گارلک پاؤڈر |
| حسب ذائقہ | نمک |
| حسب ضرورت | آئل |

MORE!



For more delicious recipes visit:
www.chefspcialmag.com

ترکیب

- بیف میں تمام مصالحے شامل کر کے 2-3 گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- شلمہ مرچوں، ٹماٹروں اور پیاز میں کھن، تھوڑا سا نمک اور کالی مرچ پاؤڈر کس کر کے آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- چین میں آئل گرم کر کے بیف کو فرائی کر لیں۔ گل جائے تو اسکینڈرز میں باری باری بیف، شلمہ مرچیں، ٹماٹروں اور پیاز پر دیں۔
- تیز گرم گرل پر 1 منٹ کے لیے گرل کر لیں۔
- تیار ہونے پر گزرم گرم کر دیں۔



الأضحية
عید



چاکلیٹ براؤنی کریم

اجزاء:

- کریم : 2 پیٹ
پائن اپیل کیوبز : 1 کپ
چاکلیٹ براؤنی : 4-5 عدد (سائوس کٹ نہیں)
کنڈینسڈ ملک : 1/2 ان
کافی پاؤڈر : 1/2 کپ
دودھ : 3 کھانے کے چمچ
پائن اپیل سلائسز : 1/2 کپ



For more delicious recipes visit:
www.chefspecialmag.com

ترکیب

- دودھ میں کافی پاؤڈر کس کر لیں۔
- کریم میں کنڈینسڈ ملک اور کافی پاؤڈر والا دودھ ڈال کر خوب کس کریں۔
- گلاس یا ڈل میں پائن اپیل کیوبز ڈالیں۔
- اوپر چاکلیٹ براؤنی کے سلائسز رکھیں اور کریم ڈال دیں۔
- یہ لیئرنگ دہرائیں۔
- پائن اپیل کے سلائسز سے گارنشنگ کر کے فریش سرو کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM



تکلیف

- ایک باؤل میں اورک لیس پیسٹ، 1/2 کھانے کا چمچ کالی مرچ پاؤڈر، نمک، لیموں کا رس، مسرہ پیسٹ اور دو سوسوں شامل کریں۔
- اب اس میں اسٹیکس شامل کر کے 1 گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- پھر انہیں فرائننگ چین میں آئل گرم کر کے ٹیلو فرائن کر لیں۔ اگر چاہیں تو گریل بھی کر سکتی ہیں۔
- چین میں 1 کھانے کا چمچ آئل گرم کر کے مشروم، نمک اور کالی مرچ پاؤڈر بھی ڈال دیں۔
- پانی میں میدے کو اچھی طرح گھول لیں اور مشروم میں شامل کر دیں۔
- اب کچپ بھی ڈال دیں اور 2-3 منٹ پکھنے دیں۔
- یہ تیار سوس اسٹیکس کے اوپر ڈال دیں۔ ساتھ ہی ٹیبلٹ کے ساتھ سرو کریں۔

اجزاء

- یوں لیس بیند
- مسرہ پیسٹ
- لیموں کا رس
- دو سوسوں
- میدہ
- اورک لیس پیسٹ
- مشروم (کئی دو ہیں)
- پانی
- نمائو کچپ
- نمک
- کالی مرچ پاؤڈر
- آئل
- 1/2 کلو (اسٹیک سن)
- 1 کھانے کا چمچ
- 1 کھانے کا چمچ
- 2 کھانے کے چمچ
- 2 کھانے کے چمچ
- 1/2 کھانے کے چمچ
- 1/2 کپ
- 1/2 کپ
- 1/2 کپ
- حسب ذائقہ
- حسب ذائقہ
- حسب ضرورت



For more delicious recipes visit
www.chefspecialmag.com

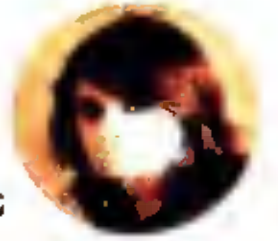




الاصح
عید

پنیر کی تیج کباب

Special
شیف شازیہ



ترکیب

- تھپے میں پنیر کے علاوہ تمام اجزاء ڈال کر ایک گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔ اب تھوڑا سا تھپے پتھلی پر رکھ کر پھیلائیں۔
- اس کے درمیان میں تھوڑی سی پنیر بھر کر لہو ترے کباب بنائیں۔
- تمام کباب اسی طرح تیار کریں اور گرم آئل میں شیلو فرائی کر لیں۔
- ڈش میں نکال کر سیلڈ اور لیمن سلائسز سے سجا کر پیش کریں۔

اجزاء

- | | |
|-----------------|---------------------------|
| 1/2 کلو : | ہینڈ تھیر |
| 1 کپ : | پنیر (شہی ہوئی) |
| 1/2 کپ : | چائز (کرائڈ کیا ہو) |
| 1، 1 چائے کاس : | جائٹل، دارچینی (بھی ہوئی) |
| 1/2 چائے کاس : | کالی مرچ پاؤڈر |
| 2 چائے کاس : | لیمن کارس |
| حسب ذائقہ : | نمک |
| فرائنگ کے لیے : | آئل |
| سرونگ کے لیے : | سلاڈ |



MORE!

For more delicious recipes visit
www.chefspecialmag.com



WWW.PAKSOCIETY.COM

www.chefspecialmag.com

116





اجزاء.

بون لیس بیف اسٹیک : 4-5 عدد
کالی مرچ پاؤڈر : 1 چائے کاجی
نمک : 1/2 چائے کاجی
تلی گارنک سوں : 1 کھانے کاجی
آئل : 1 کھانے کاجی
سرکہ : 1/2 کھانے کاجی

آئل : 1 کھانے کاجی
چکن کیوب : 1 عدد
نمائوسوں : 1/2 کپ
کئی ہوئی سبزیاں : 1/2 کپ
(بری بیاز، شلہ، پیس، گاجر)

مٹر (رنے) : 2 کھانے کاجی
سویت کارن : 2 کھانے کاجی
گاجر : 1 عدد (کھج)
پھلیاں : 3-4 عدد (کوت لیس)

آدھ لیسن پیسٹ : 1 چائے کاجی
کارن فلوور : 1 چائے کاجی (2 کھانے کاجی پانی میں تھول لیں)
مسٹرڈ پیسٹ : 1 چائے کاجی

ترکیب

- اسٹیکس پر تمام اجزاء لگا کر 2-3 گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- سوں کے لیے آئل گرم کر کے اور ک لیسن پیسٹ اور سبزیاں ساتھ کریں۔
- اب کارن فلوور، مسٹرڈ پیسٹ، نمائوسوں اور چکن کیوب ڈال کر سوں تیار ہونے تک پکائیں۔
- بیف اسٹیکس کو دونوں طرف سے گرل کر لیں۔
- سرنگ پیسٹ میں سالسہ ڈالیں۔ ساتھ بیف اسٹیک اور آدھ پر سوں ڈال کر سرو کریں۔

MORE!

For more delicious recipes visit.
www.chefspecialmag.com





FOOD STREET

BBQ Tonight

الأضيق
عید



Special
شیف اسامہ

شہدوری ابوٹی

اجزاء

| | |
|----------------------------------|--------------------------------|
| بونا پس بیٹ : 1/2 کلو (تھوڑے) | میری نیشن کے لیے |
| سرخ شملہ مرغ : 1/2 عدد (تھوڑے) | لیموں کا رس : 1 کھانے کا چمچ |
| سرخ شملہ مرغ : 1/2 عدد (تھوڑے) | شہدوری مصالحہ : 1 کھانے کا چمچ |
| پیاز : 1/2 عدد (تھوڑے) | شہد : 1/2 کھانے کا چمچ |
| چلی شملہ مرغ : 1/2 عدد (تھوڑے) | زیرہ پاؤڈر : 1 کھانے کا چمچ |
| کھن : 1/2 کھانے کا چمچ | سویا سوس : 2 کھانے کے چمچ |
| کالی مرچ پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ | گارلک پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ |
| نمک : حسب ذائقہ | نمک : 1/2 چائے کا چمچ |

ترکیب

- میری نیشن کے تمام اجزاء مارا کھٹے کس کر لیں۔
- اب ان میں بیٹ شامل کر کے 3-2 گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- شملہ مرغوں اور پیاز میں کھن، تھوڑا سا نمک اور کالی مرچ پاؤڈر کس کر کے آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- اب اسکورز میں باری باری بیٹ، شملہ مرغیں اور پیاز پر دیں۔
- تیز گرم گرل پر گرل کر لیں۔
- تیار ہونے پر گرم گرم سرو کریں۔

MORE!



For more delicious recipes visit
www.chefspecialmag.com

WWW.PAKSOCIETY.COM





شیف نادی اکبر

سموٹی بائٹس

الاضحیٰ عید

من مملائی بوٹی

اجزاء

| | |
|------------------------------|----------------|
| 1 کلو (الی سے تیز ذائقہ لیں) | بون لیس منن |
| 1/2 کپ | ملائی |
| 1 چائے کالج | انچور پاؤڈر |
| سب ذائقہ | تمک |
| سب ذائقہ | مٹی کالی مرچ |
| 1 کھانے کالج | اورک لہسن پیسٹ |

اجزاء

| | |
|---------------|-------------------|
| 3 عدد (کبیر) | بون لیس چکن بریسٹ |
| 1/2 کلو | چرنی ٹنائوز |
| 1 کھانے کالج | اورک لہسن پیسٹ |
| 2 کھانے کالج | اولیو آئل |
| 4 کھانے کالج | بلسک ونگر |
| 1/2 چائے کالج | مسٹرڈ سیڈز |
| 2 چائے کالج | تھام |
| سب ذائقہ | کالی مرچ پاؤڈر |
| سب ضرورت | وڈن اسکورز |
| سب ذائقہ | تمک |

ترکیب

- ونگر، اولیو آئل، مسٹرڈ سیڈز، تھام، تمک، کالی مرچ پاؤڈر اور اورک لہسن پیسٹ کو اکٹھا کر لیں۔
- اب ان میں چکن اور ٹنائوز الگ الگ ڈال کر کس کریں کہ ان پر مصالحہ اچھی طرح لگ جائے۔ اگھنے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- پھر انہیں اسکورز میں پروکر چار کول گرل پر تیار کر لیں۔
- گرم گرم سرو کریں۔

MORE!



For more delicious recipes visit. www.chefspecialmag.com

ترکیب

- منن میں تمام اجزاء کس کر کے دن بھر کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- پھر اسکورز میں پروکر گرل کر لیں۔
- سیلڈ اور سوس کے ساتھ پیش کریں۔

MORE!

For more delicious recipes visit. www.chefspecialmag.com





ترکیب

- تھے میں تمام اجزاء ڈال کر چھ پر میں چھپ کر لیں۔
- اب اسے اسکورز پر پرو لیں۔
- چار کول گرل یا گرل چین میں گرلنگ مارکس آئے تک چھ لیں۔
- اس دوران سائیز تبدیل کرتے رہیں۔
- تیار ہونے پر سلاد اور سوی کے ساتھ سرو کریں۔

اجزاء

- 1/2 کلو : چکن تیرہ
- 1/2 کپ : پنیر (چڈا)
- 1/2 کپ : برینڈ کریمز
- 1 عدد (چھت لیں) : انڈا
- 1 کھانے کالج : سویا سوی
- 1 کھانے کالج : برادھیا (چڈا)
- 1 کھانے کالج : انارواہ (کھانا)
- 1/2 کھانے کالج : اورک بسن پیسٹ
- حسب ذائقہ : نمک
- حسب ذائقہ : گالی مرچ پاؤڈر
- حسب ضرورت : اسکورز

MORE!

For more delicious
recipes visit
www.chefspecialmag.com



AYESHA

Bakhan

عائشہ خان کا شمار پاکستان کی most sought after actresses میں ہوتا ہے۔ کرشمہ، لراما اور سوہیلا میں ڈائریکٹرز کی اولین پسند ہیں۔ عائشہ نے کیریئر کے آغاز میں ہی کامیابی اور شہرت کا مزہ چکھا۔ ڈراما سیریل "تمہیں کہا" سے پہچان حاصل کرنے کے بعد عائشہ نے ڈراما سیریل "مہندی" سے سب کے دل جیت لیے۔ ہمایوں سعید کے ساتھ ان کی pairing نے مقبولیت کے تمام ریکارڈ توڑ دیے۔ فلم "دار" میں شاندار پر فارنس کے بعد اب فلم انڈسٹری میں بھی قدم جما چکی ہیں۔ عائشہ آج کل ڈراما سیریل "میں آئی" میں "جینا" کے کردار سے خاصی مقبولیت حاصل کر چکی ہیں۔ یہ تو کداس کردار پر انہیں بہت زیادہ ہتھیار کا سامنا کرنا پڑا لیکن عائشہ نے ثابت کر دیا کہ اپنی صلاحیتوں کے بل بوتے پر وہ کوئی بھی کردار کامیابی سے ادا کر سکتی ہیں۔ کارکن کی بھرپور فرمائش پر عائشہ خان کا انٹرویو پیش خدمت ہے۔

شیف ایچ: اپنے اور اپنی فیملی کے بارے میں کچھ بتائیں۔

عائشہ خان: میں فطری طور پر گھریلو لڑکی ہوں۔ مجھے daddy's girl کہہ سکتے ہیں۔ میرے فادر میری طاقت اور کمزوری بھی ہیں۔ میں اپنے بھائی اور ان کی فیملی سے بھی بہت پیچ ہوں۔

شیف ایچ: کیا "دار" سوہی کی کامیابی کے لیے پریقین تھیں؟

عائشہ خان: مجھے امید تھی بلکہ یقین تھا کہ یہ فلم بہت پسند کی جائے گی لیکن ایسا بالکل نہیں سوچا تھا کہ یہ اس قدر کامیاب ہوگی۔ یہ میری گڈ لک تھی کہ پہلی فلم میں ہی کامیابی حاصل ہوئی۔

شیف ایچ: کچھ لوگوں کے خیال میں آپ نے "دار" میں

ہالی وڈ کی ایکٹریز کو کاپی کرنے کی کوشش کی۔

عائشہ خان: میری پیدائش پاکستان میں نہیں ہوئی۔ نہ

ہی میں یہاں پلی بڑھی ہوں۔ میں نے امریکن سکول

اور کینیڈین یونیورسٹی سے تعلیم حاصل کی ہے لہذا میرا

account شروع سے ہی ایسا ہے۔ میں کسی کو کاپی نہیں

میں نے اپنے کردار کے ساتھ انصاف کیا ہے

اسی لیے لوگ "جینا" کو بہتر جانتے ہیں

کر رہی تھی یہ میرا پناہ سائل ہے۔

شیف آفشل: "جوانی پھر نہیں آتی"

ایک اور کامیابی، کیسا تجربہ تھا؟

عائشہ خان: یہ بہت فنی فلم تھی اور اس کی شوٹنگ میں بہت بہت مزہ آیا۔ اس کا بزنس اس کی کامیابی کی ضمانت ہے۔

شیف آفشل: بالی وڈ میں کام کرنا چاہیں گی؟

عائشہ خان: ایکٹنگ میرا Passion ہے، مجھے پاکستان سے باہر بھی ایکٹنگ کی آفر ہوئی تو میں کردار کو دیکھتے دئے فیصلہ کروں گی۔

بالی وڈ میں کام کرنے میں شاید مجھے کچھ ایڈوائز ہوں۔ اگر وہ میری جو آواز کا احترام کریں تو میں اس بارے میں سوچ سکتی ہوں۔

شیف آفشل: بہت سے اداکار بالی وڈ میں کام کر رہے ہیں، ان کے بارے میں کیا کہیں گی؟

عائشہ خان: یہ ان کی جو اس ہے کہ وہ کن طرح کا اور کیسا کام کر رہے ہیں۔ بالی وڈ ایک بڑی مارکیٹ ہے اور وہاں نام کمانے کے لیے اچھا کام ضروری ہے۔ یہ ہماری انڈسٹری کی کامیابی ہے کہ ہمیں وہاں سے آفرز ملتی ہیں۔

شیف آفشل: آپ نے ڈراما انڈسٹری میں کافی وقت گزارا ہے، اس دوران کیا تبدیلیاں دیکھیں؟

عائشہ خان: ہمارے ڈراموں میں پہلے جیسا چارم نہیں رہا۔ اسکرپٹ کمزور ہیں۔ کچھ رائٹر اپنا نام استعمال کرتے ہیں لیکن اسکرپٹ ان کے ہیپلرز اور اسسٹنٹ لکھتے ہیں۔ ایک ہی کردار بار بار کر کے ہم لوگ بھی تنگ آجاتے ہیں۔ اس ضمن میں لوگوں سے بھی کہوں گی کہ اپنی پسند بدلیں اور رونے دھونے والے کرداروں کو آئیڈیل لاسٹرز کرنا بند کریں۔ جب بھی

Women Empowerment

پروٹوئی ڈراما بنا رہے تو لوگ تنقید کرنا شروع کر دیتے ہیں۔

شیف آفشل: سنا ہے آپ اپنی عمر کے بارے میں جھوٹ نہیں بولتیں۔

عائشہ خان: بالکل بھی نہیں۔ میرے بازو پر نیڈو بنا ہوا ہے جس پر میری تاریخ پیدائش درج ہے۔ "27" of September 1982" مجھے اس بات پر کوئی ایڈوائز نہیں کہ میری عمر 30 سال سے زیادہ ہو گئی ہے۔

شیف آفشل: آپ کو کواستار ہمایوں سعید کے ساتھ منسوب کیا جاتا ہے۔

اس بارے میں کیا کہیں گی؟

عائشہ خان: لوگوں کو میری اور ہمایوں کی جوڑی بہت پسند ہے اور ان کے مفروضوں کے مطابق ہم شادنی کر چکے ہیں۔ درحقیقت ہمایوں سے زیادہ ان کی ڈائف ٹیمینٹ کے ساتھ میری رہ تھی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ میں ان دونوں کے بہت گھوڑ ہوں۔ میں اور ہمایوں بہت اچھے دوست ہیں۔

شیف آفشل: جب آپ کے انٹریز کے بارے میں بات کی جاتی ہے تو کیا حسوس ہوتا ہے؟

عائشہ خان: بہت برا لگتا ہے۔ یہ بہت غلط بات ہے کہ آپ کسی کو بھی کسی کے ساتھ صرف اس لیے منسوب کرنا شروع کر دیں کہ وہ اکتھے کام کر رہے ہیں۔ مجھے ہمایوں، نعمان اعجاز اور حمزہ علی عباس کے ساتھ منسوب کیا جاتا رہا۔ ہمایوں میرے بہت اچھے دوست ہیں۔ نعمان اعجاز کو میں فونو بھائی کہتی ہوں اور وہ مجھے "بچہ" کہہ کر بلاتے ہیں۔

ہمارے درمیان بہت ریسپیکٹ ہے۔ حمزہ اور میں بچپن کے دوست



جیسے کسی کے ساتھ کام کرنے کا یہ ہرگز مطلب نہیں کہ ہمارا فیئر چل رہا ہے۔ ہمیں لوگوں کی پسند کے مطابق ہی ڈراما بنانا ہے۔

شیف آفشل: "من مائل" میں "جینا" کے کردار پر تنقید سے پریشانی ہوئی؟

عائشہ خان: لوگ اگر کسی چیز کے بارے میں اتنی بات کر رہے ہیں تو مطلب میں نے اپنے کردار کے ساتھ انصاف کیا ہے۔ اسی لیے لوگ "جینا" کو ہر جگہ یاد رکھتے ہیں۔ میری زندگی "جینا" اور "من مائل" تک محدود نہیں لہذا یہ سب کچھ قوی ہے۔

شیف آفشل: "جینا" ایک نیکو رول تھا پھر آپ نے یہ سائن کیوں کیا؟

عائشہ خان: میں رونے دھونے والے کردار راہ انہیں کرنا چاہتی تھی لہذا میں نے نیکو رول سائن کیا۔ ایک ایکٹریس ہونے کے ناطے میں کچھ مختلف کرنا چاہ رہی تھی۔ میں "بے چاری لڑکی" والے کردار مزید نہیں کر سکتی۔

شیف آفشل: کیا آپ کو اندازہ تھا کہ اس کردار کو تنقید کا نشانہ بنایا جائے گا؟

عائشہ خان: شروع میں تو بالکل بھی اندازہ نہیں تھا لیکن جیسے جیسے کہانی بڑھتی گئی یہ زیادہ مختلف، طاقت ور اور truly hated بن گیا۔

شیف آفشل: ایکٹنگ کے حوالے سے خود کو کیا ریٹنگ دیں گی؟

عائشہ خان: ۱۰ ہے۔ بہت اچھا۔

سکھنے کی گنجائش ہمیشہ رکھنی چاہیے۔

شیف آفشل: پسندیدہ کواستار؟

عائشہ خان: نعمان اعجاز

شیف آفشل: کیا آپ کو بھی محبت ہوئی؟

عائشہ خان: جب مجھے محبت ہو گئی تو میں خود اس بات کا اعلان کروں گی۔ فی الحال میں صرف ایکٹنگ سے محبت کرتی ہوں یہی میری پہلی اور واحد محبت ہے۔ میں اپنے فینز کی بہت شکر گزار ہوں کہ ان کی سپورٹ اور پسندیدگی کی وجہ سے میں آج اس مقام پر ہوں۔

شیف آفشل: آئیڈیل شام؟

عائشہ خان: میں اس معاملے میں روایتی ہی ہندی ہوں۔ چھول، کینڈلز، لائٹس، ڈنڈا اور اچھی سی مووی۔

شیف آفشل: مشکل ترین کام؟

عائشہ خان: سن کی جھوٹی تعریف کرنا، کام نکلوانے کے لیے خوش آمد کرنا بہت مشکل اور cheap لگتا ہے۔ خوشامد نہیں کر سکتی نہ ہی کسی کو تکلیف دے سکتی ہوں۔

شیف آفشل: تفریحی وقت کیسے گزارتی ہیں؟

عائشہ خان: پاپ کارن، سووی اور فرینڈز کے ساتھ۔

شیف آفشل: خود کو کیسے ڈیپائن کریں گی؟

عائشہ خان: Focused, Hardworking, Irritable

شیف آفشل: لیکن باتوں سے Irritable ہوتی ہیں؟

عائشہ خان: جب کوئی پرسٹل سوال پوچھے یا الفاظوں اور جھوٹ پر مبنی باتیں کرے تو بہت غصہ آتا ہے۔

شیف آفشل: پسندیدہ کھانا؟

عائشہ خان: پاستا اور بریانی بہت پسند ہیں۔

شیف آفشل: قارئین کے لیے کوئی پیغام؟

عائشہ خان: اپنے مقاصد کا تعین کریں اور ان کے حصول کے لیے بھرپور کوشش کریں۔ محنت سے بڑھ کر کوئی چیز آپ کے کام نہیں آسکتی۔

Angelina Jolie

انجیلینا اور براڈ پٹ کی شادی شدہ زندگی اور لوائیئر بھی کسی فلم سے کم نہیں



آدی سے شادی نہیں کریں گی کیوں کہ یہ دھوکا ان کی ماں کے ساتھ ہو چکا ہے۔ ان کا کہنا تھا کہ 'اگر میں ایسا کروں تو شاید آئینہ دیکھ پاؤں'۔ تاہم وہ خود کو اس رشتے سے دور بھی نہ رکھ سکیں۔ انجیلینا اور پٹ کا شمار دنیا کے طاقت ور ترین جوڑوں میں ہوتا ہے۔ براڈ نے انجیلینا کو سنگنی کی جوہنگ دی، انھوں نے خود ڈیزائن کردہ لباس بنانے میں پورا ایک سال لگ گیا۔ براڈ پٹ سے قبل انجیلینا Jonny Lee Miller اور Billy Bob Thornton کے ساتھ بھی شادی کے رشتے میں منسلک رہیں۔

چیرنی ورک پر بات کرتے ہوئے انجیلینا زندگی گزارنے کا بہت اچھا اصول بتاتی ہیں کہ 'میں جو بھی کمانی ہوں اس کا 1/3 حصہ خرچ کرتی ہوں۔ 1/3 حصہ چیرنی کرتی ہوں اور 1/3 حصہ بچت کرتی ہوں'۔ انجیلینا جولی کو نیوز بنوانے کا بے حد شوق ہے۔ ابھی تک وہ 14 نیوز بنوا چکی ہیں۔ ان کے بارے میں حیران کن بات یہ ہے کہ وہ اپنا پرائیویٹ جہاز خود چلا سکتی ہیں اور تو اور سوڈیز میں زیادہ تر stunts بھی خود ہی ادا کرتی ہیں۔

راستہ اختیار کیا جس کی بدولت ان میں بریسٹ کینسر ہونے کا امکان صرف 5 فیصد تک باقی رہ گیا۔ انجیلینا جولی نے اپنی بیماری اور اس کے حل کے بارے میں تفصیلی انٹرویو بھی شائع کر دئے تاکہ ان مسائل کا شکار دوسری خواتین بھی اپنی زندگی محفوظ بنا سکیں۔ بریسٹ کینسر سے آگاہی میں جولی نے اہم کردار ادا کیا۔ اس ضمن میں جولی نے اپنے شوہر براڈ پٹ کے ساتھ اور سپورٹ کی بھی واڈی۔

انجیلینا جولی بیماری کے علاوہ ڈپریشن، ڈرگ ایڈکشن اور self harm tendencies سے بھی لڑ چکی ہیں۔ ان سے مکمل نجات حاصل کرنے کے لیے جولی نے سچے Adopt کیے۔ اپنی اس کوشش میں وہ خاصی کامیاب بھی رہیں۔

انجیلینا اور براڈ پٹ کی شادی شدہ زندگی اور لوائیئر بھی کسی فلم سے کم نہیں۔ سات سال اگستے رہنے اور 2 بچوں کی پیدائش کے بعد انھوں نے 2011ء میں شادی کی۔ ان کی شادی 2005ء میں فلم 'Mr. and Mrs. Smith' سے پران چڑھی تھی۔ انجیلینا نے یہ تہ کو جھلا دیا۔ کسی شادی شدہ

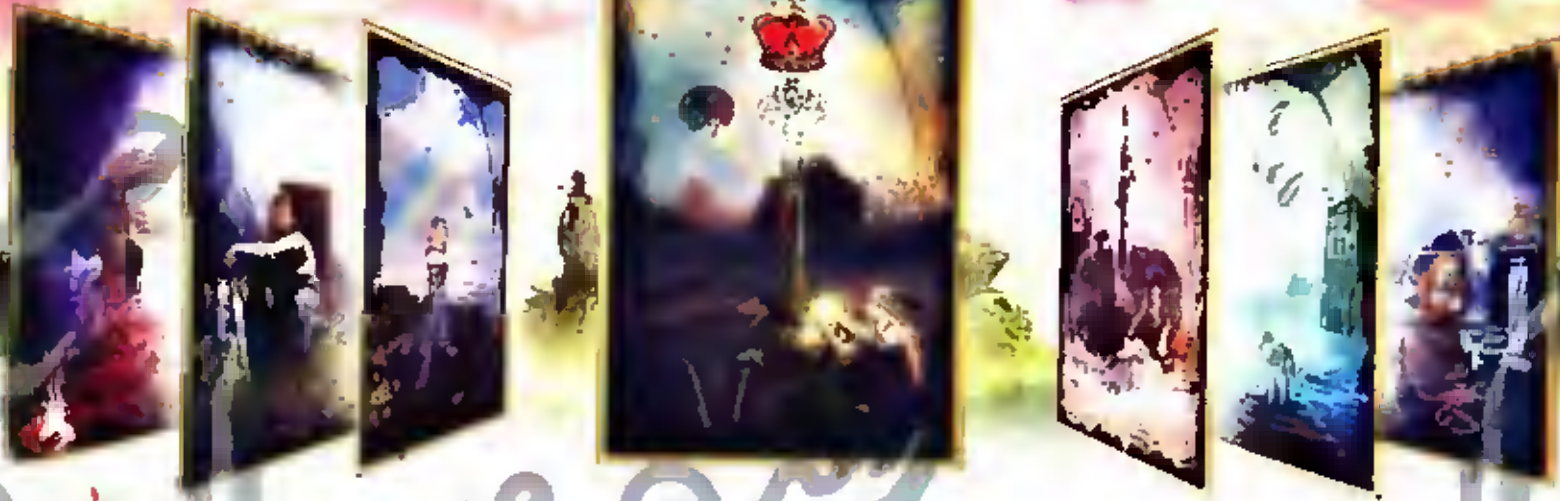
ایکٹریس، فلم میکر اور humanitarian جولی کا شمار مالی و ذکی highest امریکن paid ایکٹریسز میں ہوتا ہے۔ جولی نے چائلڈ اسٹار کے طور پر یہ فیلڈ جوائن کی جبکہ فلمی کیریئر کا باقاعدہ آغاز ایک لو بچٹ فلم 2 Cyborg سے کیا۔ اپنی فلم Girl Interepted میں بیسٹ اسپورٹنگ ایکٹریس کا ایوارڈ وصول کیا۔ ان کے بعد کئی کامیابیاں سینے ہوئے A Mighty Heart میں بیسٹ ایکٹریس کا ایوارڈ بھی وصول کیا۔ انجیلینا جولی ایک آسکر، 3 گولڈن گلوب اور 2 اسکرین ایکٹر گائیڈ ایوارڈز جیت چکی ہیں۔

فلمی کیریئر کے ساتھ جولی نے فلاح دہیہ و کام بھی جاری رکھا۔ فی میل ایجوکیشن، حقوق نسواں وغیرہ کے ضمن میں انھوں نے گراں قدر خدمات سر انجام دیں۔ وہ اقوام متحدہ کے ساتھ بھی Special Envoy کے طور پر کام کر رہی ہیں۔ براڈ ورک کے ساتھ ساتھ انجیلینا نے زندگی کے تفریحی پہلوؤں کو بھی خوب انجوائے کیا۔ ان کی لائف میں بہت سی تہذیبیاں، موڈ اور نئے چہرے آتے رہے جنہیں انھوں نے بھرپور انجوائے کیا۔

انجیلینا جولی اور ان کے بھائی نے بچپن اپنی ماں کے ساتھ گزارا کیوں کہ ان کے فادر انھیں چھوڑ کر چلے گئے تھے۔ یہی وجہ ہے کہ انجیلینا جولی بچپن سے ابھی تک اپنے فادر کو زیادہ پسند نہیں کرتیں۔ انجیلینا نے کورٹ میں درخواست بھی دی کہ ان کے نام کے ساتھ سے ان کے باپ کا نام بنا دیا جائے جس پر ان کے باپ نے انھیں serious mental problems کا شکار قرار دے دیا۔ شاید چائلڈ ہوز کی تلخ یادوں کی وجہ سے انجیلینا بچوں کے معاملے میں کافی حساس ہیں اسی لیے انھوں نے اپنے تین بچوں کے علاوہ مزید تین بچے adopt کر رکھے ہیں۔ انجیلینا کو صحت کے خرابے سے بھی کئی مسائل کا سامنا ہوا ہے ان کی فیملی کی اکثر خواتین اور خود ان کی والدہ 40 سال کی عمر میں ہی بریسٹ کینسر کی وجہ سے موت کا شکار ہوئیں۔ درحقیق طور پر انجیلینا میں بھی اس بیماری کا شکار ہونے کے 87 فیصد امکانات موجود تھے لہذا اس کے لیے انھوں نے Masticectomy کا



عالیہ نذیر
aiyah.nazir@yahoo.com
Aiyah Nazir



ستمبر 2016 مہینہ کا لائڈ

یا نظر آجائے گا اور آپ اپنی فیوچر پلاننگ میں آسانی محسوس کریں گے۔

سرطان Cancer (22-23 اگست)

آپ کے لیے بہت ضروری ہے کہ اس ماہ اپنی سوچ اور اپنے mind set کو پریکٹیکل رکھیں۔ لگتا یوں ہے کہ آپ حقیقت کی بجائے گمان پر یقین کرنا پسند کریں گے۔ آپ کو زمینی حقائق پر گہری نظر رکھنا ہوگی کیوں کہ اس وقت آپ کا دماغ جیسے بالوں میں گھوم رہا ہے۔ آپ جو سوچ رہے ہیں اس پر یقین کر رہے ہیں۔ ایسا کرنا آپ کے لیے آگے جا کر مسائل پیدا کر سکتا ہے۔ کیوں کہ گمان، سوچ اور حقیقت کا فرق بہر حال رہتا ہے۔ دراصل ان دنوں آپ کی چھٹی حس زیادہ فعال ہے۔ آپ کے خواب اور وجدان آپ کو بہت سی معلومات دے رہے ہیں۔ یہ اپنی جگہ ٹھیک ہے۔ انہیں ذہن میں رکھیں مگر سامنے حقائق بھی رہنے چاہیے۔ آپ کے لیے زمین اور جائیداد کے معاملات میں فائدہ نظر آتا ہے۔

اسد Leo (24-23 اگست)

آپ کے لیے یہ مہینہ ہنستا مسکراتا اور تازگی سے بھرپور نظر آتا ہے۔ یوں جیسے بہت عرصے بعد کوئی جدوجہد اتر جائے۔ رشتوں میں نئی جان پیدا ہو اور ہر طرف اطمینان دکھائی دے۔ آپ کے لیے کوئی سفر بھی نظر آتا ہے۔

شیدول سے پریشان دکھائی دیتے ہیں۔ آپ کو ان دنوں خوب بھلانا ہوگا۔ آپ کو چھٹیوں، انجوائے منٹ اور آب و ہوا میں تبدیلی کی ضرورت ہے۔ آپ کی تخلیقی صلاحیتوں کو اس وقت جلا کی ضرورت ہے۔ آپ خود کو stuck سمجھتے رہیں گے۔ اس کے علاوہ ٹور افراد کا کھانے پینے کی طرف بھی رجحان۔ کچھ زیادہ ہی بڑھ رہا ہے۔ آپ کو اپنے وزن اور صحت دونوں کا خیال رکھنا ہوگا۔ آپ کے لیے یہ مہینہ نئے تجربات اور نئی چیزوں کی دریافت کا ہے۔ آپ پر دوسروں کے راز خود بخود ظاہر ہوتے چلے جائیں گے۔

جوزا Gemini (21-21 ستمبر)

آپ کی زندگی میں یہ مہینہ بہت دلچسپ ہے۔ یوں لگتا ہے کہ جیسے دو بہت ہی مختلف النوع اشیاء یا ایک دوسرے سے بالکل برعکس اشیاء ایک دوسرے کے قریب آنا شروع ہو جائیں گی۔ جیسے کچھ ناممکن، ممکن ہونے لگے۔ جیسے کچھ ہونے کو ہے۔ یعنی آپ کے لیے جو نہ ہو سکتا ہو وہ ہونے لگے۔ جیسے کچھ بہت اچھا اچھا ہونے کو ہے۔ بے ناں دلچسپ منظر نامہ! کچھ ایسا ہی ہوتا نظر آتا ہے کہ جیسے دو جانی دشمن ایک دوسرے کے بہترین دوست بن جائیں۔ دوسرے لفظوں میں Confliction, Clashing اور energies آپ کے لیے Comfortable ہو جائیں گی۔ کیریئر کے حوالے سے یہ مہینہ خاصا اہم ہے۔ آپ کو کوئی کاروبار یا نیا کام مل جائے گا۔

حمل Aries (21 مارچ-20 اپریل)

آپ کے لیے یہ مہینہ کچھ defensive اقدام اٹھانے اور کھل کر کھیلنے کا ہے۔ آپ ہمیشہ front foot پر کھیلنا پسند کرتے ہیں مگر بعض اوقات حالات کی ڈیمانڈ کے مطابق حکمت عملی کو تبدیل کرنا پڑتا ہے۔ فی الوقت آپ کے ارد گرد تبدیلی کا دور ہے۔ یکم ستمبر کا سورج گرہن آپ کے لیے مثبت تبدیلیاں لائے گا۔ کچھ عرصے سے بلاوجہ کی پریشانی کا دور تھا جو اس جینے کے ساتھ ہی اختتام پذیر ہو جائے گا۔ آپ زندگی سے بہت کچھ چاہیں گے کہ آپ کو سب کچھ پہلے سے بہتر حاصل ہو۔ یہ نیا دور ہے جس کی بیڈنگ فرادانی ہے۔ آپ اپنی طلب اور ضرورت سے زیادہ کی خواہش کر رہے ہیں۔ زیادہ کی خواہش رکھنے سے پہلے ذرا اچھے نظر دوڑا کر اپنی زندگی کا جائزہ لے لیں تاکہ آپ کو game plan بنانے میں آسانی ہو۔ البتہ حمل افراد کے لیے defensive ہو کر کھیلنا کوئی زہریلی اور کمزوری دوائی کھانے کے مترادف ہے۔

ثور Taurus (21 اپریل-20 مئی)

آپ اس ماہ ایک ایسے فیئر میں ہیں جہاں آپ کا دل زندگی میں موجود تمام اشیاء سے روٹھے سا جائے گا۔ آپ اپنے لیے کوئی نئی اور excited چیز چاہتے ہیں۔ آپ چاہتے ہیں کہ لائف ٹیر کچھ نیا ہو۔ آپ اپنی رہنمائی اور

وہ اسد افراد جو کوئی نیا پروجیکٹ شروع کرنا چاہتے ہیں یا مالی طور پر کوئی نئی سرمایہ کاری کرنا چاہتے ہیں ان کے لیے یہ اچھا وقت ہے۔ وہ تمام کام جو ابھی تک ملتوی ہو رہے تھے اچانک شروع ہو سکتے ہیں۔ اس ماہ کا سورج گرہن آپ کے دوسرے گھر میں لگ رہا ہے جہاں two of cup بھی موجود ہے۔ یہ سورج گرہن آپ پر واضح کر دے گا کہ کیا چیز missing ہے اور مستقیم کہاں پر ہے۔ جب دشمن کا پتہ چل جائے تو پھر اسد افراد اسے جلد ہی تیس نہیں کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ کوئی کامیاب شخص آپ کی زندگی میں داخل ہونا نظر آتا ہے۔

سنبلہ: Virgo (24 سے 23 اگست)
 آپ کے لیے غالباً یہ سال کا سب سے اہم مہینہ دکھائی دیتا ہے۔ کسی نہ کسی طرح سنبلہ افراد کے لیے ستمبر 2016، ایک طرح سے turning point دکھائی دیتا ہے۔ آپ جو کچھ فیصلہ لیں گے اس کے دور رس نتائج نظر آتے ہیں۔ آغاز میں تو کسی کو بھی انجام معلوم نہیں دیتا لیکن آپ کی حالات کی رفتار کو مد نظر رکھنا ہوگا۔ آنے والے ان "خاسل" کرنے کے ہیں۔ معلوم ہوتا ہے کہ آپ کے ہاتھ میں کوئی ان دیکھا چھٹاپس ہے جو آپ کی خواہشات کو انجام دینے میں کھینچ کر آپ کے پاس لے کر آ رہا ہے۔ آپ بھی دھیان رکھیں کہ آپ کو اصل میں کیا چاہیے۔ دراصل سنبلہ افراد کو اپنا ground work مکمل رکھنا چاہیے۔ آپ کو کسی بھی غیر متوقع opportunity کے لیے تیار ہونا چاہیے۔ خاص طور پر یکم ستمبر کے بعد اگلے بار وہ آپ fast lane میں دکھائی دیتے ہیں۔ یہاں نقد پر بھی آپ پر بہرہ بان ہے۔

میزان: Libra (24 ستمبر تا 23 اکتوبر)
 میزان افراد کے لیے یہ مہینہ بے حد تیز رفتار دکھائی دیتا ہے۔ آپ کو مضبوطی سے وقت کے گھوڑے کی باگیں پکڑ کر رکھنا ہوں گی اور اپنے ارد گرد گہری نظر بھی رکھنا ہوگی۔ یوں لگتا ہے جیسے آپ تیز رفتار زین پر سوار ہیں اور آپ کو کھڑکی کے باہر گزرتے منظروں پر بھی نظر رکھنی ہے۔ بہر حال یہ مہینہ میزان افراد کے لیے one man show قسم کا ہے۔ آپ نے سب کچھ خود کرنا ہے اور نتائج بھی ظاہر ہے کہ آپ خود ہی بھگتیں گے۔ اس ماہ اپنی محنت پر بھی توجہ دیں۔ لگتا ہے کہ جیسے آپ پر مسلسل ٹھکن سوار ہے۔ طبیعت ہر وقت ٹھکی ٹھکی دکھائی دیتی ہے۔ اسے آپ چند لمحوں میں ٹھیک کر سکتے ہیں کیوں کہ یہ جسمانی نہیں ذہنی ٹھکن ہے۔ آپ نے خود کو ذہنی طور پر بہت مصروف کیا ہوا ہے۔ آپ سوچ رہے ہوں تو آپ کا دماغ چلتا رہتا ہے۔ ذہنی سفر کو کنٹرول کریں۔ یہ مہینہ خود کو دور ہوجانے کی اس

کے علاوہ زیادہ سے زیادہ دنیا یعنی blue رنگ پسندیں اور اسی رنگ کا پتھر بھی پہن لیں۔

عقرب: Scorpio (24 اکتوبر تا 22 نومبر)
 آپ کے لیے یہ مہینہ ایسا ہے کہ جہاں آپ کو سب کچھ "درست" کرنا ہوگا۔ درستی کا یہ وقت کافی عرصے بعد آیا ہے۔ آپ کو دکھائی دے رہا ہے کہ کس چیز، شخص، کتاب، فائل، نظریے وغیرہ کو کہاں اور کیسے رکھنا ہوگا۔ اپنی ترجیحات کا تعین کرنا آپ کے لیے وقت کی ضرورت ہے۔ آپ کسی بہت بڑی کامیابی کے دبانے پر دکھائی دیتے ہیں۔ کامیابی بھی ایک بڑی ذمہ داری ہے۔ فی الوقت آپ کو خوشی کے ساتھ ساتھ ہائی لوگوں کو بھی ساتھ لے کر چلنا ہوگا اور جس کا جتنا بھی کریڈٹ بنتا ہے وہ اسے دینا ہوگا۔ لگتا یوں ہے کہ سارا کریڈٹ آپ خود سنبھالنا چاہتے ہیں جس سے بد مزگی پیدا ہو سکتی ہے۔ اس لیے آپ اصولی موقف پر چلیں اور درست فیصلے کریں۔ آپ کے فیصلوں پر بھی کچھ تعصب کارنگ ہے۔ اگر فیصلہ کرنے کی ذمہ داری آپ پر ہے تو پھر انصاف سے کام لیں۔

قوس: Sagittarius (23 نومبر تا 22 دسمبر)
 قوس افراد کے لیے یہ مہینہ محبت سمیٹے ہوئے ہے۔ آپ اس ماہ Ace of Cups اور Jupiter کے زیر اثر دکھائی دیتے ہیں۔ یہ دونوں کارڈ جب بھی اکٹھے ہوتے ہیں تو محبت، مضبوطی کے ساتھ ساتھ مقصدیت بھی حاصل ہوتی ہے۔ آپ کی زندگی میں جو کچھ بھی بکھرا ہوا تھا وہ اب سمٹ کر shape up ہو جائے گا۔ آپ کے اندر کچھ نئے بھی دبا ہوا تھا جو کسی نہ کسی صورت بہتر کر صاف ہو جائے گا۔ اس غصے کی تلخی کا اظہار آپ کی باڈی لینگویج میں بھی نظر آتا ہے۔ یہ سب کچھ جلد ہی ٹھیک ہو جائے گا۔ آپ اس فیئر میں داخل ہو رہے ہیں جہاں آپ کو بن مانگے خوشیاں حاصل ہونے جارہی ہیں۔ ان کے علاوہ آپ کے ارد گرد گہری قسم کے فنکشنز نظر آتے ہیں جیسے سالگرہ، منگنی وغیرہ آپ کا ذہن بہت مستحکم انداز میں سوچتے ہوئے عملی طور پر پلاننگ کرنا نظر آتا ہے۔

جدی: Capricorn (23 دسمبر تا 20 جنوری)
 اس ماہ آپ کا ذہن کمری اینویٹید یا ز سے بھرپور نظر آتا ہے یوں جیسے آپ کی زندگی میں بہت سارے آئیڈیاز ہوں۔ اپنے ساتھ ڈائری اور چین رکھا کریں کیوں کہ یہ خیالات بھی بالوں کی تصویروں کی طرح ہوتے ہیں۔ انہیں نوٹ نہ کریں تو نہیں کم ہوجاتے ہیں بلکہ اپنی ڈائری میں نوٹ کرتے جائیں کیوں کہ ان میں سے بہتر فیصلے نظر آتے ہیں۔ آپ

کو اس ماہ کچھ تنہائی کی ضرورت ہے۔ آپ کے اعصاب پر کچھ ٹھکن نظر آتی ہے۔ اس ٹھکن کا باعث آپ سے وابستہ لوگ، فیملی ممبرز اور کوئی گھبراہٹیں ہیں۔ آپ پر سب کا دباؤ نظر آتا ہے۔ شاید آپ کا ذہن کچھ تنہائی چاہتا ہے تاکہ سکون سے کام کر سکے۔ اس ماہ آپ کو احساس ہوگا کہ جو میدان محبت سے بچ گئے جاسکتے ہیں نفرت، غصہ اور انتقام اس کے بارے میں سوچ بھی نہیں سکتے۔

دلو: Aquarius (21 جنوری تا 19 فروری)
 آپ کے لیے یہ مہینہ پیغامات کا ہے۔ آپ کو ہر جانب سے پیغامات موصول ہوتے نظر آتے ہیں۔ ان کی طرف توجہ دیں۔ آپ کے ارد گرد موجود کائنات آپ سے کیونکر پیش کر رہی ہے۔ آپ کو انجام دینے والی باتوں سے بچو۔ اہم اشارے مل رہے ہیں۔ یہ کسی شخص کے تعلق معلوم ہوں، الجھنوں کے حل، دن، منزلوں کے نشان ہوں یا سوالوں کے جواب۔ آپ کے ذہنی، روحانی اور جذباتی ان باکس میں بہت سے میسجز ہیں۔ انہیں de-code کر کے سمجھنے کی کوشش کریں۔ اپنے خواہوں اور چھٹی حس پر بھی توجہ دیں۔ ان پر یقین رکھیں۔ آپ کی تمام حسیں اور صلاحیتیں اس وقت بہترین فریکوئنسی پر کام کر رہی ہیں۔

آپ کی زندگی میں ابھی کام کی کیفیت نظر آتی ہے۔ جیسے جذبات اور خیالات میں ہم آہنگی ہو۔ آپ اپنے آپ سے مطمئن ہیں اور زندگی کا میاں سے آنے کی جانب بڑھ رہی ہے۔

حوت: Pisces (20 فروری تا 20 مارچ)
 آپ کے لیے یہ بہترین سوشل لائف، خوش خبری اور کامیاب نشر و اشاعت کا مہینہ دکھائی دیتا ہے۔ آپ کی تخلیقی صلاحیتیں اپنے عروج پر ہیں۔ لوگوں سے ملیں۔ دعوتوں میں جائیں۔ آپ کے لیے یہ تعلقات بنانے کا وقت ہے۔ آپ کو بہت اچھے لوگ اور ساتھ ہی ساتھ بہترین دوست بھی ملیں گے۔ اگر آپ تنہائی کا شکار ہیں اور دوستوں کی تلاش میں ہیں تو پھر یہ مہینہ آپ ہی کے لیے ہے۔ آپ کو اپنی مرضی کے لوگ آرام سے مل جائیں گے۔ دوستی، محبت، رومانس وغیرہ کے حوالے سے آپ اس ماہ خود کو بہت خوش قسمت محسوس کریں گے۔ کاروباری کامیابی بھی نظر آتی ہے۔ پردوشن اور بزنس کے چانسز ہیں۔ قانونی جنگ میں فتح حاصل ہوگی۔ معاہدات تکمیل پاتے نظر آتے ہیں۔ متعلقہ حوت افراد کی زندگی میں کوئی تعلق مضبوطی سے جڑنا نظر آتا ہے۔

Celeb's Corner

کرتینا کاپور سے ہوا

کرتینا کریف کتنی ہیں کہ رنیر کیور سے ہر ایک اپنی کے بعد کا وقت ان کے لیے آسان نہیں تھا۔ اس تکلیف کو اٹھانے کے لیے ہر جوانی کے اور اپنی فٹنس پر توجہ دے کر گزرا۔ کرتینا کی محنت "ہوا چہرہ" میں دکھائی بھی دیتی ہے۔ یقیناً رنیر انھیں دیکھ کر پرانی یادوں میں نہر رکھوا جائے گا۔ اور کرنی طرف کرتینا بھی رنیر کی پیچھے چھوڑ کر آگے بڑھ چکی ہیں۔ آج کل ان کی اختیارانے کیلئے کے ساتھ انیزنی ٹھہریں عام ہیں۔ او یقیناً اور کرتینا کی کیسٹری "ہوا چہرہ" میں بہت پسند آیا گیا تھا البتہ یہ فلم زیادہ کامیاب نہیں ہو سکی تھی۔ اس کے بعد کرتینا نے پراویقیا اور کرتینا کی intimacy کو کہنے سے فوت کیا۔ کرتینا واقعی او یقیناً دل سے نکلتی ہیں یا پھر یہ ان کی رنیر دھماانے کا ایک طریقہ ہے، یہ تو وقت ہی بتائے گا۔



کرن جیوہر کے نئے سٹوڈنٹس

کرن جیوہر کے "سٹوڈنٹ آف دی ایئر" کا ٹیکہ ٹیل بنانے کا اعلان کیا تو بہت سے نئے ایکٹرز اور ایکٹریوں کے لیے امید کی کرن جاگ اٹھی۔ اس فلم کی کامیابی کے لیے کرن جیوہر نے فی الحال ٹائیگر شریف کا نام کنفرم کیا ہے۔ ٹائیگر شریف ویسے تو بلی وڈ میں پہلے ہی اپنا مقام بنا چکے تھے اس لیے اسے اس فلم ان کے لیے چھوڑ کر مزید مستحکم کرے گی۔ اس کنفرمیشن کے ساتھ ہی SODY کی پرانی کامیابی نے ٹائیگر کو مبارکباد پیش کی اور یہ جاننا چاہا کہ ٹائیگر کے ساتھ میراٹن کا کردار کون ہی حسینہ ادا کرے گی۔ اس فلم میں سیف علی خان کی ٹین سارا علی خان، مہر کی دیوی کی جی جیوانی کیپور اور ایجا پتھوٹن کی گرینڈ رازر نے سٹیوڈنٹس کی فہرست میں شامل ہو گئے۔



سلمان خان کی چٹ چٹ

اپنی فلم "سلطان" کی شاندار کامیابی کے بعد سلمان خان کو بھئی خوش بھولی دیتے ہیں جیسے کہ میڈیا سے ایک انٹرویو کے دوران انھوں نے بول سکتے ہیں۔ سلمان کہتے ہیں کہ ہم نے کتنا ہنس آیا ہے اور پنا اور پنا کا کام ہے۔ میرے لیے اتنا ہی بہت ہے کہ لوگ یہ بولی نہیں دیتے ہیں اور ہمارا ہر ایک سنتے ہیں۔ اس سے زیادہ کوئی کامیابی نہیں ہو سکتا۔ کہتے ہیں کہ "سلطان" کے سٹیوڈنٹس کے بارے میں وہی نہیں سکتا کیوں کہ اسے بنا کر بہت مشکل ہو گیا تھا۔ اپنی کامیابی پر براہ راست تو نے سلمان خان سے کہا کہ:

بہت خوش قسمت ہوں۔ ہمیشہ ٹھیک وقت پر ٹھیک بات کہتا ہوں اور ٹھیک فیصلہ کرتا ہوں۔ ان لوگوں کے ساتھ میں نے کام کیا اور بہت تعلق اور یہ خلوص ہیں۔ اپنی فلم کی بات کرتے ہوئے سلمان خان نے کہا کہ "میرے فادر میرے سب سے بڑے erlie ہیں۔ سب بھی یہی فلم دیکھ کر کہتے ہیں تو میں کہتا ہوں کہ بھول جاؤ جو چاہو آگے والی پرنا اور خلعت آگے لے اپنے تمام ذہن کی بات کے بارے میں سلمان خان نے کہا کہ اس فلم میں دو کام ہو سکتے ہیں "یا تو اس فادر میں دو جاؤں یا پھر میں دو جیوں ہوں جو وہ اچھے دو ہوتے ہیں۔ انباروں میں پیچھا رہے گا۔ اس لیے بہتر ہے کہ میں اس پر فخر ہوؤں۔ سلمان نے میڈیا پر اتنا تاکید کا نشانہ بناتے ہوئے کہا کہ آپ لوگ بتادیں کہ میں ہوں کہ



میرا رنگ برف سے ہے

مادر حسین کی فلم "میرا رنگ برف سے ہے" میں زیادہ مقبول نہ ہو سکی لیکن ان کی پرفارمنس کو تحقیر و تکار ان کے منہ پر لگا رہا۔ فلم کی ریلیز سے قبل ماور اور ان کے آؤ اسٹار کے بارے میں گوسپ میڈیا کی ہینڈ لائنز میں دن۔ ماور کا کہنا ہے کہ جب وہ پاکستان میں تھے تو ان کے بارے میں ایسی کوئی افواہ نہیں تھی۔ انڈیا میں اس طرے کی خبریں اس لیے مشہور ہوئیں کیوں کہ یہ ہائی ڈراما تھا۔ انھوں نے کہا کہ رنیر کیور کے ساتھ بھی مجھے منسوب کیا جا رہا ہے۔ میں ایسی کوئی بات نہیں تھی۔ انھوں نے کہا کہ اب میں جو بھی بات کہوں یہ سوچ کر کہوں گی ہوں کہ میڈیا والے اس کی ہینڈ لائن بنا دیں گے۔ اسی لیے اپنی پسند نہ پسند کے بارے میں بات کرنا بہتر ہے کہ میں اس پر فخر ہوؤں۔ سلمان نے میڈیا پر اتنا تاکید کا نشانہ بناتے ہوئے کہا کہ آپ لوگ بتادیں کہ میں ہوں کہ





جونى ڈیپ کا جنوں

and the AWARD goes to

گزشتہ ماہ کس اسٹائل ایوارڈ کے تحت رنگارنگ تقریب کا انعقاد کیا گیا جہاں پاکستانی سلیبریز کا ایک الگ ہی انداز تھا۔ فیشن، ٹیلی ویژن، سٹائل اور پرفارمنس سے بھرپور ان شام میں جیتنے والے اسی قدر خوش تھے جس قدر کہ نومی نیت اسٹارز۔ توقعات کے مطابق یہ ایوارڈ زانی کو دیے گئے جن کے بارے میں گمان تھا۔ بیسٹ نی وی پلے، ویارول، بیسٹ نی وی ڈائریکٹر انجم شہزاد، بیسٹ سنگو راحت فتح علی خان، سوگ آف وی ایئر، راک اسٹار، بیسٹ OST، ویارول، بیسٹ نی وی ایکٹر فیصل قریشی، مسٹریز میں بیسٹ ایکٹر ہمایوں سعید، بیسٹ ایکٹریس "ماہرہ خان" اور بیسٹ اسپورٹنگ ایکٹریس عائشہ خان نے وصول کیا۔ ایوارڈ میں میزبانی کے فرائض احمد علی بٹ نے سرانجام دیے۔ بیسٹ سووی "جوانی پھر نہیں آتی" بیسٹ ڈریس اپ ماہرہ خان اور حمزہ علی عباسی تیار پائے۔ جب کہ سوبانے علی، علی ظفر، عروہ حسین اور دیگر اداکاروں کی شاندار پرفارمنس نے تقریب کو چار چاند لگا دیے۔



جونى ڈیپ اور امبر ہرز میں علیحدگی کنٹرم ہو چکی ہے۔ ان علیحدگی کی وجہ امبر کی طرف سے Domestic Abuse کے خلاف کی جانے والی اپیل تھی جب کہ جونى اس شک میں مبتلا تھے کہ ان کی بیگم ان کے ساتھ بے وفائی کر رہی ہے۔ اس ضمن میں جونى نے Billy Bob Thornton کو میڈروالزام ٹھہرایا۔ اس علیحدگی سے قبل جونى نے امبر ہرز سے لڑکر خود کو زخمی کر لیا۔ اس دوران وہ اپنی انگلیاں جس کاٹ بیٹھے اور اپنے خون سے اپنی بیگم اور ان کے فریضی لور کا نام ریوار پر لکھتے رہے۔ سوشل میڈیا پر یہ تصاویر اور ویڈیوز پھیلنے لگیں تو جونى ان میں علیحدگی کی افواہیں پھیلانا شروع ہو گئی تھیں۔ امبر ہرز کا کہنا ہے کہ جونى کا رویہ شادی کے شروع سے ہی abusive تھا۔ علیحدگی کے نتیجے میں ملنے والی رقم امبر ہرز نے چیرٹی میں دینے کا اعلان کیا ہے۔ Billy Bob کا کہنا ہے کہ جونى کی سوچ مفروضات پر مبنی ہے۔ انھوں نے کہا کہ امبر اور ان کے درمیان دوستی بھی نہیں، ان فیروز بہت دور کی بات ہے۔



فواد خان اور حسینا میں

ہالی وڈ میں آج کل کسی ہیروزن کے اتنے چرچے نہیں جتنے کہ فواد خان کے ہیں۔ گزشتہ ماہ دو ہینکا پڈگانا کے ساتھ India Couture Week میں شو کی جان رہے۔ ان دونوں کا ایک ساتھ کچھ کر بہت سے لوگوں نے انہیں فلم میں کاسٹ کیے جانے کا مشورہ دیا۔ فواد کے شاگھین کے لیے ایک اور بڑی خبر یہ ہے کہ فواد کرن جوہری کی ڈائریکشن میں کترینا کیف کے ساتھ فلم کی شوٹنگ کا آغاز کرنے والے ہیں۔ وہ چٹائی بیک گراؤنڈ میں بنائی جانے والی اس فلم میں ناتھو انڈین کلچر دکھایا جائے گا۔ دوسری طرف یہ خبریں گرم ہیں کہ فواد خان "دھڑکن ڈو" میں بھی شریعا کھدا اور سورج پنچولی کے ساتھ کھیلنے والے ہیں۔



www.paksociety.com

2 in 1

BLACK ROSE

Herbal & Egg Shampoo with

Conditioner



بالوں میں
جادو
جگائے!

BLACK ROSE
Egg Shampoo

BLACK ROSE
Herbal Shampoo

WWW.PAKSOCIETY.COM



Virgo

24 اگست تا 23 ستمبر

خصوصیات

| | |
|--------------|--------|
| نشان : | دوشیزہ |
| عنصر : | خاکی |
| حاکم سیارہ : | عطارد |
| سعد رنگت : | سبز |
| مبارک دن : | بدھ |
| موافق پختہ : | زمرہ |
| محبت : | خوش |
| کاروبار : | جوزا |

سنبلہ افراہم پہچانا بہت آسان ہے۔ ان کی آنکھیں حیرت انگیز طور پر بہت شفاف ہوتی ہیں جن سے بڑا دھیمہ، نرم اور محبت بھرا اثر ملتا ہے۔ شاید اس کی وجہ ان کی اچھی سوچ اور صاف نیت ہے۔ یہ عموماً بہت جاؤب نظر اور باوقار ہوتے ہیں۔ لوگ ان کی بہت عزت کرتے ہیں۔ یہ صفائی اور حفظانِ صحت کے معاملے میں بھی بڑے حساس ہوتے ہیں۔ اگرچہ سنبلہ افراہم بہت ذہین اور پیار کرنے والے ہوتے ہیں لیکن ان کے پیار کا انداز ڈرامائی مختلف ہے۔ یہ اپنی محبت کا اظہار روایتی پیار بھرنی باتوں کے بجائے اعتراضات سے کرتے ہیں جس سے ان کا مقصد تکلیف پہنچانا ہرگز نہیں ہوتا بلکہ وہ تو صرف اصلاح چاہتے ہیں۔ یہ جب کچھ کرنے کا ارادہ کر لیں تو کر کے رہتے ہیں لہذا انہیں شور سے بچنا فہم ہے۔ سنبلہ افراہم کی ایک اعلیٰ خصوصیت یہ ہے کہ یہ سٹی باتوں کو اہمیت نہیں دیتے۔ اس کے علاوہ ان میں عقل اور کچھ داری باقی روج کے مقابلے میں کچھ زیادہ ہے۔ خدمتِ خلق کا جذبہ بھی سب سے زیادہ برج سنبلہ ہی میں پایا جاتا ہے۔ انہیں لوگوں کے کام آنا اچھا لگتا ہے۔ مجموعی طور پر یہ بہت دوست پرست اور بخشنے والے ہوتے ہیں۔

اگلے بارہ ماہ

آپ کے لیے آنے والا وقت معاشی استحکام کے ساتھ ساتھ کیریئر میں کامیابی کا ہے۔ یہ دور آپ کی سالگرہ کے ماہ سے شروع ہوگا اور آہستہ آہستہ مضبوط ہونا چاہا جائے گا۔ آپ کے لیے یہ دور رہے کہ جب آپ آسانی سے stand out اور shine کر سکیں گے۔ آپ کی توجہ اپنے ذاتی سفینے کی بہتری کی جانب رہے گی۔ مگر یہاں راستے میں رکنا نہیں چاہیے۔ ایک اہم رکاوٹ یہ ہے کہ آپ کو بہت سے بلکہ تمام ہی محاذوں کو re-arrange کرنا پڑے گا۔ یہ تین آپ کا اگلے بارہ ماہ کا چیلنج بھی ہے کہ آپ کو ہر طرف توازن قائم رکھنا ہے۔ چاروں کونے برابر کرنا کوئی آسان کام نہیں ہے۔ آپ کو یہ کرنا ہی ہوگا لہذا جلدی کریں یا دیر سے۔

گزشتہ کئی ماہ سے آپ محسوس کر رہے تھے کہ کہیں نہ کہیں کوئی نہ کوئی کی یا مقم ہے لیکن تب حد کوشش کے باوجود آپ اسے پکڑ نہیں پائے اور یہ معاملہ لگا ہی رہا۔ اب آہستہ آہستہ جیسے منظر سے وھند بٹے گی تو آپ

گرہن اور اس کے اثرات

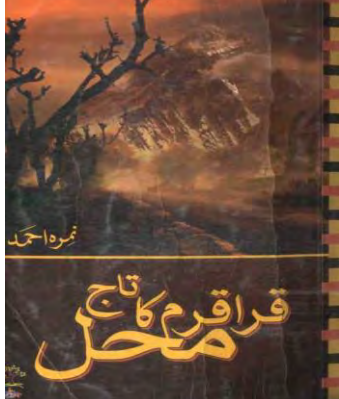
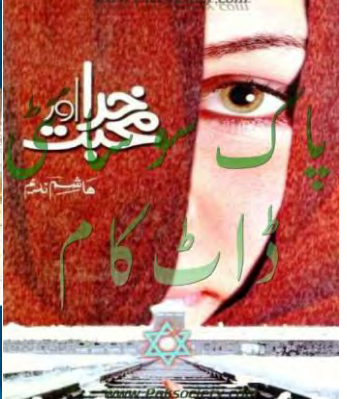
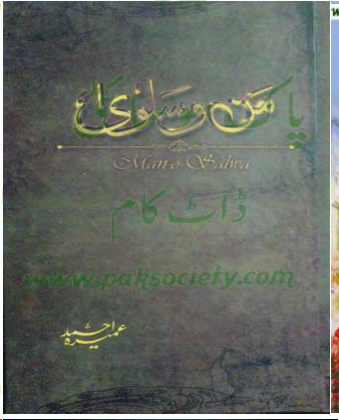
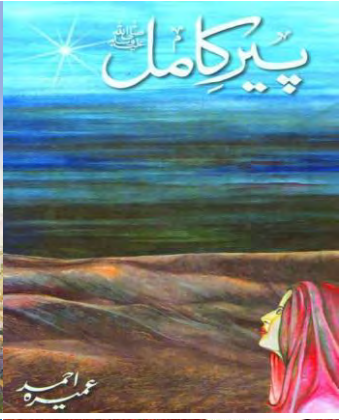
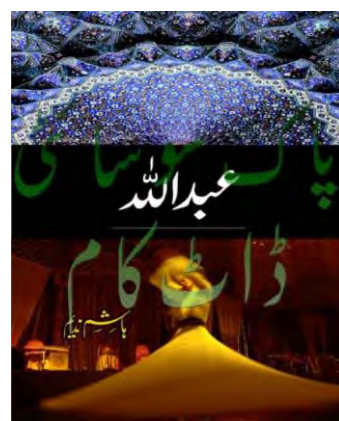
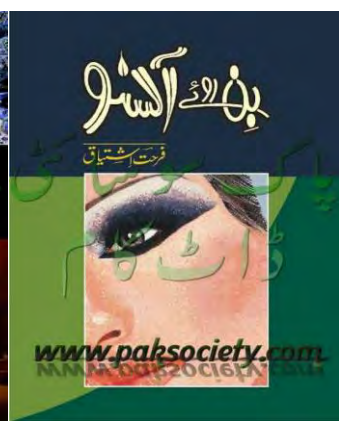
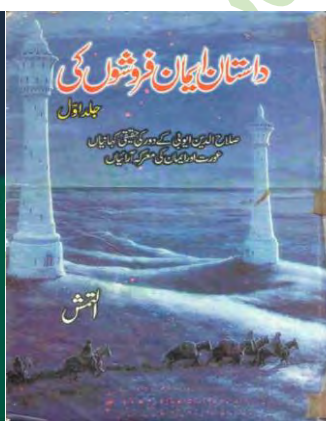
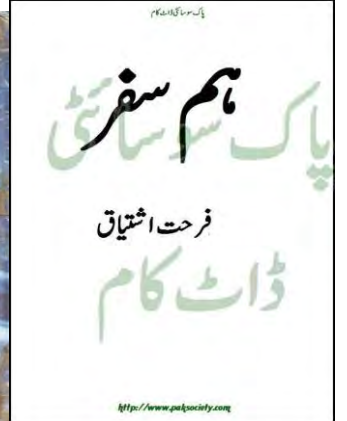
سورج اور چاند گرہن اللہ تعالیٰ کی نشانوں میں سے ہیں۔ زمانہ نبوت ﷺ میں جب سورج اور چاند گرہن لگتا تو آپ ﷺ صحابہ کرام کے ساتھ نماز ادا کرتے اور اللہ تعالیٰ کی رحمت و مغفرت طلب کرتے۔

سورج اور چاند گرہن کے انسانی زندگیوں پر گہرے اثرات ہوتے ہیں۔ اس لحاظ سے ستمبر جمادی ثانیہ اور چاند گرہن لگتا ہے۔ اس ماہ سورج اور چاند گرہن لگتا ہے اور چاند گرہن بھی۔ اس کے علاوہ بھی ایسے بہت سے مثبت عوامل ہیں جن کے باعث حالات اچانک بہتری کی صورت اختیار کر سکتے ہیں۔ تمام بروج کے لیے اہم تبدیلیاں، غیر متوقع حالات اور اہم واقعات متوقع ہیں۔ گزشتہ ایک سال سے تقریباً تمام بروج ہی کسی نہ کسی طرح عدم استحکام کا شکار تھے۔ ہر کوئی instability کا شکار تھا۔ لگتا یوں تھا کہ جیسے "اچانک" کچھ ہو جاتا ہے اور عوامل غیر واضح دکھائی دیتے تھے۔ اس ماہ سے ایسا دور شروع ہوگا کہ جب حالات کا رخ واضح ہوگا۔ بالکل ایسے جیسے سورج طلوع ہونے کے ساتھ ساتھ دھند خود بخود چھٹی چلی جاتی ہے۔ یعنی ستمبر 2016ء سے مجموعی حالات کا رجحان اور نون تبدیل ہو جائے گی۔ خاص طور پر یکم ستمبر 2016ء کے سورج گرہن کے بعد حالات بہتر ہونا شروع ہو جائیں گے۔ یہ گرہن سنبلہ میں وقوع پذیر ہوگا اور پھر 16 ستمبر کو چاند گرہن برج حوت میں لگے گا۔

سب کچھ سچ سے جان لیں گے۔ اگلے بارہ ماہ میں آپ کو اپنی ذاتی زندگی میں موجود بہت سے محاذوں پر لڑنا ہوگا کیوں کہ وہی بات جو پہلے بھی ہو چکی ہے کہ توازن قائم کرنا ہے اور reorganize کرنا ہے۔ وہی عالم یہاں بھی ہے۔ ساتھ ہی ساتھ ان دنوں میں آپ اپنے فیصلے کو بڑھانے کی ہر ممکن کوشش کرتے نظر آتے ہیں۔ آپ کے شعور میں کہیں یہ بات بیٹھ گئی ہے یا آپ ایسا کرنے کا فیصلہ کر چکے ہیں کہ آپ آگے اور آگے اور بہت آگے بڑھنا ہے۔ آپ کی یہ ترقی سب کو دکھائی بھی دے گی۔ بعض اوقات تو یوں بھی لگتا ہے کہ آپ اپنی کامیابیوں کو بہت زیادہ انجائے کر رہے ہیں۔ جو کچھ ہے ٹھیک ہے کیوں کہ یہی وقت کی ڈیمانڈ بھی ہے۔



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام پر موجود آل ٹائم بیسٹ سیلرز:-



www.paksociety.com

MITCHELL'S®

Cooking made
Deliciously easy!



Tired of peeling ginger and garlic for cooking, keeping you occupied in the kitchen for hours? Not any more, for Mitchell's range of pastes is as pure as fresh ginger and garlic, giving you the convenience along with the taste that you have always admired. Cooking was never easier!

Now you have time for yourself!!

WWW.PAKSOCIETY.COM
www.mitchells.com.pk

