

کامیاب شائعہ  
مستند کتاب

Special

ماہنامہ

No.1

شہ

پاکستان کا واحد ABC Certified کوکنگ میگزین  
A-Project of Jahangir Books



Valentine's Day

Tried & Tested  
Recipes

Cooking  
for busy  
MOM'S

+  
Fusion Cooking



30  
minute  
recipes



Meal for  
TWO

Beauty  
Trends 2016



Birds

Kausar

BANASPATI & COOKING OILS



کتابوں کی  
پڑھائی  
کے لیے  
READING  
Section

**Kausar**

BANASPATI & COOKING OILS

# کھانا بنانے کے لیے خاص مہانے کے مہانے



f HouseOfKausar

www.kausar.com.pk

READING  
Section

# جوہر جوشاندہ



## پاکستان کا جانا پہچانا... ساری دنیا نے مانا



QUALITY TESTS & CHECKS  
**236**

دن میں 3 مرتبہ  
باقاعدگی سے استعمال کریں



(DAWAKHANA DIVISION)  
Qarshi Industries (Pvt) Ltd, Multan,  
Dist. of Pakistan Trade Mark Regd. No. 06571



### فٹو، نزلہ اور زکام سے محفوظ رکھے!



www.qarshi.com | facebook.com/QarshiPakistan

READING Section





جوفیس فریش وہی بیوٹی فیل

FACE  
FRESH

Beauty Cream



READING  
Section



WWW

WWW.paksociety.com

Shangrila

THE FOOD EXPERTS!

# معیار

سب سے اعلیٰ



شکر، بلا سوا اور نہاٹ سوس کا اپنے بے مثال ذائقے، لاجواب خوشبودار امبول قیمت کے ساتھ ساتھ اعلیٰ معیار میں بھی کوئی ثانی نہیں۔  
 یہ ہر موسم میں کریں کھانوں کی لذت اور رنگت کو دو چند۔ تاکہ ہر کھانا ہے آپ کا من پسند۔

 Shangrila Pakistan

READING  
Section

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN

 PAKSOCIETY1  PAKSOCIETY

# www.paksociety.com

## Add a touch of style to your **Food Preparation**



Cooking itself is not much of a hassle, but preparing for it when you don't have the right machines can be troublesome. Kenwood Kitchen Appliances are best and most reliable solution to your kitchen needs. Choose from the widest range of high quality choppers, blenders, food processors and kitchen machines to cut your cooking time and earn you, the chef's fame that you desire.

Web: [www.kenwoodpakistan.com](http://www.kenwoodpakistan.com) UAN: (021) 111-764-111

 Join KENWOOD, PAKISTAN



# KENWOOD

CREATE MORE

READING  
Section



# Bee Hives<sup>®</sup> Honey

A healthy day with a healthy breakfast



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



Valentine's Day

# شہینہ

Vol-7 Issue-XI February 2016

## کچھ کہنا ہے آپ!

فروری کا مہینا بہار کی آمد اور دلہنوں کے حوالے سے بہت اہمیت رکھتا ہے۔ پہلی فروری سے ہی پھولوں کے اسٹال اور سپر سٹورز میں چاکلیٹ کے گفٹ بکس دل میں کچھ خوش گوار جذبات ابھارتے شروع کر دیتے ہیں۔ ویسے تو دلہنوں کے لیے تیار کرنے کی روایت مغربی ممالک میں پائی جاتی ہے تاہم گزشتہ کچھ سالوں سے پاکستان اور دیگر بہت سے ممالک میں بھی اتنی ہی تہنہ دار کی طرح منایا جانے لگا ہے۔ اس موقع پر سب سے زیادہ پھول اور کارڈز لکچر ز اور ماڈرن کوچیز کیے جاتے ہیں جس کی وجہ سے اس میں خاصا شہرت و توجہ پیدا ہو رہی ہے۔ آپ کے اس دن کو یادگار بنانے کے لیے ہمارے اس شمارے میں بہت سے اہمیت رکھنے والے اور آسان اینڈ یاز شامل ہیں۔ آپ کے پسندیدہ کوکنک سٹورز نے بھی اس ماہ اگست پر پیڑ کا انتخاب کیا ہے جو موسم کے ساتھ ساتھ آپ کے جذبات سے بھی قریب تر ہوں۔ دلہنوں کے ہنر و عمل فارمز، چاکلیٹ لوڈز، ایکوڈیز، لوہجٹ غرض ہر طرح کی ریسیپس اس ماہ آپ کو شیف آئیٹل میں موجود فیس کی تاکہ آپ صحت کے ساتھ ساتھ پاپت سے بھی بھرپور کھا سکیں۔ ہمیشہ کی طرح اس مرتبہ بھی دلہنوں کے حوالے سے آپ کے پیغامات میگزین میں شامل کیے گئے ہیں۔ گوسپ، انٹرویوز، گھر گریسی اور تفریح و تفریح کے تمام تر لوازمات لیے دئے، اس مہینے کا شمارہ آپ کو آرت ورک کے لحاظ سے بھی مختلف اور قدر سے بھرپور دکھائی دے گا۔

کہتے ہیں کہ خوشی کے ساتھ ہزاروں ٹیم بھی جڑے ہوتے ہیں۔ گزشتہ ماہ چارمنہ میں ہاپہ خان یونیورسٹی میں دہشت گردی کا جو کرب ناک حادثہ پیش آیا اس نے ساری قوم کو سو گوار کر دیا۔ اس کے ساتھ ساتھ پشاور کی یاد بھی

ایک مرتبہ بھرتازہ ہو گئی۔ تقابلی اداروں میں برادری ہوتی ان سیکورٹی اور دہشت گردی کے خطرات سے ہر خاص و عام پریشان ہے یہاں تک کہ والدین بچوں کو گھر سے باہر بھیجنے سے ہی خوف زدہ ہیں۔ اس ضمن میں حکومت اور اداروں کی ذمہ داریوں کے ساتھ ساتھ ہر شخص کو بھی اپنی ذمہ داری پوری کرنے کی ضرورت ہے۔ اس پاس نظر رکھنے کے ساتھ ساتھ کسی بھی مشکوک صورت حال میں متعلقہ اداروں کو بھی فوری اطلاع کریں۔ اس ماہ ملک بھر میں یوم کچھتی کشمیر بھی منایا جاتا ہے۔ کشمیر کے مسائل کے حل کے لیے انڈیا اور پاکستان کے سیاسی لیڈرز کی حالیہ دلچسپی خوش آئند ہے تاہم انتظامیہ اس بات کا ہے کہ یہ دلچسپی ڈائیاگنوسٹک نہیں سے کب آگے بڑھتی ہے۔ دنیا اور امید ہے کہ جلد معاملات حل پائیں اور کشمیری عوام کو سکون کا سانس لیں۔

عطیہ عباس



- |                  |  |
|------------------|--|
| نگران اعلیٰ      | چیف ایڈیٹر   |
| مینجنگ ایڈیٹر    | ایڈیٹر   |
| سینئر ایڈیٹر     | ایگزیکٹو ایڈیٹر  |
| گرافک ڈیزائنر    | فوٹو گرافر   |
| کمپوزر           | پروڈکشن ایڈیٹر   |
| پرنٹرز           | قانونی مشیر  |
| مارکیٹنگ مینیجرز | عروج نفیس، جاوید اقبال   |
| کراچی            | محمد رمضان : 0320-7755122  |
| ناشر             | نبیل نیاز  |
| میگزین آفس       | 121- کلومبیلر کی ہوٹل سٹاپ، فیروز پور روڈ، لاہور                     |
| کراچی آفس        | 31- سی میوزن فلور ایم-3، اسے-22، ایسٹ سٹریٹ، فیوڈ ایڈمنسٹریٹو کراچی۔ |
| UAE آفس          | 021-35383410   |
| LifeStyle        | Tel: 009714-3314114  |
|                  | Fax: 009714-3314224  |
|                  | www.lifestylepublish.com   |

- |                       |                 |
|-----------------------|-----------------|
| ڈسٹری بیوٹرز          | لاہور           |
| ارڈو بازار            | 042-37220879    |
| ساحل نیوز ایجنسی      | 0300-4009578    |
| کراچی                 | 021-32765066    |
| ارڈو بازار            | 021-32733755    |
| گلستان نیوز ایجنسی    | 0300-2680248    |
| راولپنڈی              | 051-5774682     |
| اشرف بک ایجنسی        | 0333-5205014    |
| پشاور                 | 091-2213525     |
| زرباغ خان نیوز ایجنسی | 022-2780128     |
| مہران نیوز ایجنسی     | 0322-3481676    |
| حیدرآباد              | 0333-8421027    |
| خالد بک اسٹال         | 053-3521020     |
| گجرات                 | 081-2826741     |
| کونٹہ                 | انصاری بک اسٹال |



www.jbdpress.com  
www.chefspecialmag.com

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

Free Delivery

## 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  
Chef Special  
121-KM, Lucky Hotel Stop, Feerozpur Rd, Lahore, Pakistan. Ph: 042-35457382

For Bank Transfer  
Account Title: Chef Special  
Account # 1787-79000026-03  
Habib Bank  
Riazat Garden Branch, Lahore, Pakistan



# SlimSmart<sup>®</sup>

ULTRA!

Reduce upto 1Kg Per Week

موٹاپے سے نجات  
وزن میں 1 کلو فی ہفتہ تک کی



Go Natural.co.uk

Only Rs. 510/-  
30 TABLETS PACK

موٹاپا کون کون سے امراض کا باعث بنتا ہے؟  
'موٹاپا بہت سے ذہنی اور نفسیاتی امراض کا باعث بنتا ہے۔ فاضل جی، دل، ہیکراور  
گردہ کے علاوہ وزن سہارنے والے جوڑے کا ڈاکٹر کو ایس اور گھٹنوں پر جو ہتھ ڈال کر ان  
کا کارہ بناتی ہے۔ موٹاپے کا ڈاکٹر لوگ ایک صحت مند انسان کی نسبت امراض دل، ہائی  
بلڈ پریشر، شوگر (ڈیابٹیس)، جوڑوں کے درد، گھٹنیاں ہیکراور پتے کے امراض کا زیادہ شکار  
ہوتے ہیں۔

سلیم سمارٹ ٹیبلٹس کیسے کام کرتی ہے؟

سلیم سمارٹ میں شامل گارسینیا (garcinia cambogia) میں موجود قدرتی عنصر (ہائیلو کوئی  
سٹرک ایسڈ HCA) انسانی جسم میں نخر جسنر (thermogenesis) کے عمل کو متحرک کرتا  
ہے۔ بدن میں موجود چربی تبدیل کر کے پانچانے کے راستے خراب کرتا ہے۔ بھوک کے عمل کو متختم  
کرنے میں مدد دیتا ہے۔ نفلز، سیاہی، طاقت اور تھر مو جیک خصوصیات خصوصاً ان جگہوں سے بھی  
چربی نکال کرتی ہیں جو کسی بھی ورزش یا مشقت سے ناکل نہیں کی جا سکتی۔ زعفران، ڈیوڈیرا، دارو چینی،  
زیرہ سیاہ، لوگ، سفید زہرہ، ہونٹ، لاکھا اور گار بوئی تو ان کی بڑھاتے ہیں۔ جسم سے کالیسٹرول اور  
چربی کو نکال کرنے کے ساتھ ساتھ ساتھ نظام ہضم سے زہرے اور فاسما دونوں کے اثرات میں موثر ہیں۔



100 Tablets Economy Pack: Rs. 1350/-

www.nwami.com

Awami Laboratories For Trade Enquiries: Email: info@awami.com Phone: 042-37415954, Fax: 042-37463993

Helpline: 0300 8455517

AVAILABLE AT:

CLINIX کلینکس  
Taj Medicine Corporation

Servant

FAZAL DIN'S 24

CSH Pharma Group

24 HOURS MAHMOOD PHARMACY

LAHORE (FREE HOME DELIVERY): 042-37415954, 0300-6455517 LOHARI 0333-4308140, 0321-4170697 OTHER CITIES: ABBOTTABAD 03009118776 BAHUWAL 03009063095, 03005768280 DEER 03365731100 DI-KHAN 03386099718, 03339958300 GUJRANWALA 0300-7424830 HANGU 03333396833 HAZRO 03015300050 KANRA 03008507373 KHAL 03005734050 KHAR DAJUR 03008521015 KHAWAZAKHELA 03400101715 LUDICHA 03489957012 MANGA MANDI 03334306303 MINGORA 03480420006, 03459454667 MIRANSHAH 0328322598 MIRPUR 03025687968 JHANG 03027721831 KARACHI 36844517, 39241054 KOKAT 03336160009 KOTLI 03005205036 MAHDI DAIHAUDIN 03217746464 MAHSEHRA 03010176690 MARDAN 030111305325, 03005721435 NAJAFABAD 03005750705 NAURANG 03019060638 NOWSHEHRA 0300591596 PESHAWAR 03219010107 Nims-mandel 03315001973 Sargodha 03330599180 Boardstop 03339143728 Chongdhai 03329056448 PUBLI 03009033427 QUETTA 03458330090 RAWALPINDI 03215828091, 03211405784 Rawalpindi 03275743972 SARGODHA 03477448177 SHABODAR 03005896142 SWABI 03330430567 TIMERGARAI 03447512260, 0346900740 TOBATEKSINOH 03025576975 TULL 03016036137

# فہرست



Vol-7 Issue-XI February 2016

Valentine's Messages	68	اداریہ	8
Love is worth Celebrating	70	روحانیت اور ہمارے قصورات	16
Twitter	72	You Asked...	18
Low Cal Vegetables	74	معاملات ابو بکر صدیقؓ	62
بچے کی ابتدائی ٹھوس غذا	76	حکیم آغا کے مشہور مشورے	66



Fitness Advice	78
Country Furniture	82
Beauty Trends 2016	84

”باتوں سے خوشبو آئے“

آمنہ شیخ اور محب مرزا 110

## MONTHLY HOROSCOPE

فروری 2016 ناروکارڈز کے حوالے سے 112

برج دلو 114

## Fashion & Showbiz

Love Birds	116
Asin Thottumkal	118
Fashion Shoot	120
Movies this Month	126



Section

# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

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

We Are Anti Waiting WebSite

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

✦ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

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

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on  
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

BAKE  
PARLOR

ہوٹل کے سارے مزے  
گھر پر لے آتے ہیں

بیک پارلر کا ہے یہ کمال۔۔۔

بیف ہو یا مٹن یا چا ہے چکن...

سب بگے بگے ایک منظر و انداز سے!

بیک پارلر 2 in 1 ریسیپی لائین

اور عید کا دسترخوان سجائیں =

20  
Recipes

20 Recipes  
with  
Best and Healthier



READING

www.paksociety.com



# Recipes



Meal for Two



Fusion Cooking



30 minute recipes



COOK within your BUDGET

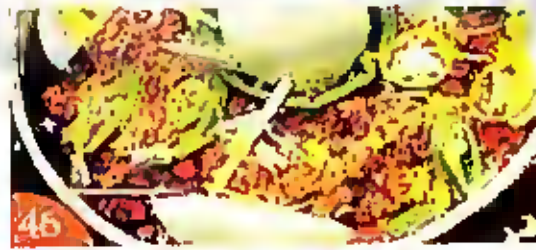


Chocolate Lovers



Pakistani & Indian Chef

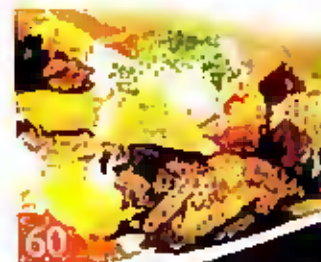
mix bowl



Cooking for busy MOMS



Low Cal Recipes



READING Section





Consumer Choice  
Award Winner  
2012 & 2014

[www.paksociety.com](http://www.paksociety.com)

— SAVE UP TO —

# 40%



KITCHEN



HOME



REFRIGERATOR

## SPACE



ADVOCATES

- ✓ Food Grade
- ✓ Air Tight
- ✓ Hygienic
- ✓ Space Saving
- ✓ Microwave Safe

Available at all leading retail outlets across Pakistan.





سرفروزلے شاہ

## روحانیت اور ہمارے تصورات

# ارتدادِ فتنہ

دل کی گہرائیوں سے نکلی روحانی گفتگو

نے خود سے کہا کہ آج ایک گستاخی کرنی چاہی اور زیادہ سے زیادہ کیا، دگا ۲۲۲ مار پیٹ کر نکال دیں گے لیکن کم از کم مرشد تو ہاتھ سے نہیں جائیں گے ایسے سب سوچ کر میں نے ان کی پشت پر بیٹھ کر کندھے دباتے دباتے پہلی اور آخری بار انہیں دم کر دیا۔ ان کی شدید تکلیف ٹھیک ہو گئی۔ ساتھ ہی گردن سوز کم ہوئے۔ تم باز نہیں آؤ گے اپنی حرکتوں سے۔ میں نے سوچا کہ اگر میں ہاں کہتا ہوں تو شامت آتی ہے، ہاں کہتا ہوں تو ہوتے پڑیں گے کہ بہت برا۔ میں نے یہ بات گول کر ڈالی۔

اس کے بعد میں نے ڈاک کی "یا باری تعالیٰ میرے مرشد ہیں اگر یہ تل، دیے تو میرا مشن اذہورا اور جانے کا تو انہیں کچھ مہلت عطا فرما دے ورنہ میری زندگی کے کچھ سال انہیں عطا کر دے۔" کچھ ہی دیر میں جواب آ گیا "ن گئی مہلت۔" یوں مرشد صاحب اس وقت ٹھیک ہو گئے۔ وہ نسخہ معلوم نہیں کہاں پھینک دیا۔ یہ سادہ بات سنانے کا مقصد یہی تھا کہ روحانیت کی راہ میں انسان کسی دنیاوی چیز کی پروا نہیں کرتا۔

بلور میں فٹ ہوئی۔" (حالانکہ شاہ صاحب نے کبھی گاڑی نہیں رکھی تھی، اس کے باوجود وہ اس تکنیک کو سمجھ گئے) بعد میں شاہنواز والوں نے بالکل اسی انداز میں وہ پلیٹ بارڈ میں فٹ کی جس طرح بڑے شاہ صاحب نے بتایا تھا۔

۱۹۷۹ء میں اسی طرح ایک روز بیٹھے بیٹھے ایک صاحب نے آکر انہیں فیس کریم دکھائی کہ اس کریم سے بچیاں اپنے چہرے پر سوجھو لیٹو بالوں سے مستقل نجات حاصل کر سکتی ہیں۔ تب شاہ صاحب نے انہیں بتایا کہ اس کریم میں فلاں چیز کی کمی ہے وہ بھی ڈال لو اس سے یہ زیادہ مفید اور موثر ہو جائے گی۔ اس اثنا میں مجھے ایک بات سنبھلی اور میں نے کہا حضور! اس معمولی چیز سے کہیں زیادہ بہتر آمیز یا تو میں ہی دے سکتا ہوں۔ کہنے لگے وہ کیا؟ میں نے کہا کہ یہ صاحب آپ سے مجھے سر پر بال آگانے کا تیل بنانے کا نسخہ کیوں نہیں پوچھ لیتے۔ بڑے شاہ صاحب نے ان سے پوچھا کہ آپ وہ تیل کیوں نہیں بنا لیتے؟ وہ بولے مجھے نسخہ نہیں معلوم۔ بڑے شاہ صاحب نے کہا نسخہ میں بتا دوں گا۔ تب میں نے عرض کی کہ تجرباتی تیاری کی لاگت میں ادا کر دوں گا۔ بڑے شاہ صاحب نے بتایا

روحانیت کی راہ پر چلنے والے زیادہ تر لوگ مادی لحاظ سے زیادہ کامیاب نہیں ہوتے۔ جو مادی لحاظ سے خوش حال تھے اور جن کے ہاتھ میں بادشاہت تھی وہ بھی جب اس راہ پر آئے تو بادشاہت کو لات مادی اور رضا کارانہ طور پر غربت میں پنے گئے۔

دوسرا پہلو یہ ہے کہ اہل فقر عموماً خالق خدا سے زیادہ میل جول نہیں دیکھتے۔ ولایت کے دوپے تک پہنچنے میں ہڈیاں کھولیں اور عرصہ لگتا ہے اس لیے ان کی یہ نادستی ہنستہ دجائی ہیں۔ جب انسان مادی طور پر مضبوط نہیں ہوگا تو لوگوں سے اس کا میل جول کم ہوگا۔ اسے فرصت میسر ہوگی۔ فرصت کا جو کھلے گا اس میں وہ بکا ذکر شروع کر دے گا۔ فقیر کو جہاں تنہائی میسر آتی ہے وہ وہاں خالق کی عبادت شروع کر دیتا ہے یا پھر تباہی مینا غور و فکر میں ڈوب جاتا ہے۔ نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ وہ دنیاوی چیزوں سے کٹ جاتا ہے۔ پھر اگلا مرحلہ شروع ہوتا ہے کہ اس کی روحانی میسر شروع ہو جاتی ہے۔ بظاہر تو وہ سامنے بیٹھا نظر آتا ہے لیکن وہ حقیقت وہ روحانی میسر کر رہا ہوتا ہے۔ یوں یہ دنیاوی

روحانیت کی راہ پر آنے والے زیادہ تر لوگ مادی لحاظ سے کامیاب نہیں ہوتے

### روحانیت کی راہ میں انسان کسی دنیاوی چیز کی پروا نہیں کرتا

کہ یہ تیل دو طرح کا ہوگا۔ ہندوؤں کے بعد لگانا ہوگا سر پر، جہاں پیدائشی طور پر بال تھے وہاں بال دوبارہ آگ آئیں گے۔

۱۹۸۶ء میں جب بڑے شاہ صاحب حالت نزع میں تھے لیکن اس کے باوجود مجھے دیکھ کر کہنے لگے "میں نے تم سے تیل بنانے کا نسخہ کیا تھا۔ کافر جنس اٹھا ڈاؤ اس کا نسخہ نوٹ کر لو۔ میرے مرنے کے بعد وہ تیل بنا لینا" میں مرشد صاحب کو حالت نزع میں دیکھ رہا تھا لیکن پڑکا۔ انہوں نے مجھے نسخہ نوٹ کرنے کا حکم دیا تھا اس لیے باوجود اضطراب کے میں وہ لکھتا گیا جو وہ لکھتے دے حالانکہ اندر ہی اندر تو مجھے یہ فکر تھی کہ میں تو انہی ان سے علم سیکھ رہا ہوں۔ اگر یہ رخصت ہو گئے تو میرا کیا بنے گا؟ تب میں

چیزیں اسے سچ کھائی دینے لگتی ہیں۔ اگر آپ ان سے کوئی مشورہ مانگ لیں تو وہ بڑا سچ مشورہ دیتے ہیں۔ ایک مرتبہ میں نے اپنی سرسبزیز میں ڈور لگانا تھا اسے لگانے کے لیے جب مجھے ایک پائینٹ دی گئی تو میں سوچ میں پڑ گیا کہ یہ بلور میں فٹ کیسے ہوگی۔ حالانکہ میں نے بچپن سے ہی آنسو ہائل انجینئرنگ کو بطور مشغلہ اپنایا تھا۔ وہ ہے۔ جب Rncos میں حصہ لیتے تو گاڑی کو خود Modify کرتے۔ آنسو ہائل انجینئرنگ کو اس حد تک سمجھنے کے باوجود میں وہاں دھوکا کھا گیا کہ مجھے اس نے پلیٹ بنا دے دی ہے لیکن تب بڑے شاہ صاحب نے ہاتھ بڑھا کر پائینٹ چڑھی اور اسے ایک نظر دیکھنے کے بعد بولے کہ "تم ناظر مجھ دے ہو یہ پلیٹ اس انداز میں

سچے سچے تغیر...



اپنے قریبی کلمات سے سب فرمائے۔



www.paksociety.com

**NOVA**<sup>®</sup>  
GLASSWARE



**NOVA** ... *The Wise Choice*

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

Brands  
of the year  
Award



WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



NEW  
ARRIVAL  
2015-2016

SONICA®

GOLD

since 1978

نقالوں سے لھو نیار!.....

مارکیٹ میں لوکل کمپنیز نے سونیکا سے ملنے جلتے ڈیزائن تیار کر رکھے ہیں۔

معزز کسٹمرز سے التماس ہے کہ خریداری کرتے وقت برانڈ لوگو SONICA ضرور چیک کر لیں۔

آرام دہ سیٹ۔

Flexible بیک۔

ایمپورٹڈ فیبرکس۔

Adjustable ہائیٹ۔

فائن کوالٹی تائیسوان جیک اینڈ ویل۔

مضبوط بیس اینڈ آرم۔

100% سپورٹڈ اسٹیک سے تیار کردہ!

جاپانی آٹومیٹک پلانٹ پر تیار شدہ۔

دیدہ زیب رنگوں میں دستیاب۔

سپیکر پارٹس کی سہولت۔

www.sonica.com.pk



European Foundation  
For Quality  
Management



European  
High Brand  
Award



Asian Premium  
Quality Award



Asian Total  
Quality Award



ISO 9001:2008

UKAS  
Quality  
Management  
System  
005

پرسکوں احساس

Designed By: Printech LHR:0300-7760503



www.paksociety.com

New Pack

رکھئے اپنے دل کا خیال  
تمہ جیب کے ساتھ



#DILCHAHATAHAI

A PRODUCT OF

HOM

Habib Oil Mills (Pvt.) Ltd.  
D-38, S.I.T.E, Karachi - 77000



hom.com.pk



/HabibOilMills

READING  
Section



# You Asked...

اپنے پسندیدہ شیفس سے جاننے کو کنگ کے مسائل کا حل



شیف آسامہ، میں جب بھی چیز یا کیک بناتی ہوں تو اس میں کچا پن رہ جاتا ہے یا پھر یہ زیادہ پک جاتا ہے۔ اوون کے ٹھہرے اور ٹائم کے بارے میں میری رہنمائی کر دیں۔  
(تمیرہ اشفاق، ڈی جی خان)

ڈیٹرمر، کوکنگ کے لیے کون سا این اسٹیل استعمال کریں جو nonreactive ہوں۔  
(کرن اعجاز، لاہور)

کوکنگ کو کب خراج صاحبہ، مجھے یہ بتادیں کہ کوکنگ کے لیے کون سا آئل بہترین ہے؟  
(طوبی عمر، کوئٹہ)

شازیہ صاحبہ، میں گھر میں کھویا تیار کرتی ہوں تو دو بازار کے کھوئے جیسا نہیں جاتا۔ کھویا بنانے کا طریقہ بتادیں۔  
(سدرہ تنول، پشاور)

ڈاکٹر صاحبہ، کھانا ہلکی آٹھ پر پکانا چاہے یا تیز آٹھ پر؟  
(ہمایوں اختر، اسلام آباد)

کیک کے لیے اوون کو 180°C یا 350°F Gas mark 4 پر پرکھیے۔ کیک کے بعد اسی ٹھہرے پر 40-45 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔ 45 منٹ کے بعد کیک کو چیک کریں۔

اس کا انحصار اس بات پر ہے کہ آپ کیا پکانا چاہ رہی ہیں۔ کوکنگ کے لیے درکار درجہ حرارت کے حساب سے مختلف آئل نامہ مند ثابت ہو سکتے ہیں کیوں کہ تمام کوکنگ آئلز کا پوائنٹ مختلف ہوتا ہے۔ ایسے کھانے جنہیں بہت دیر تک پکانا پڑتا ہے ان کے لیے کوکونٹ آئل یا کینولا آئل بہترین ہے۔ اوون پر آئل کو زیادہ دیر پکانے سے اس کی غذائیت اور ذائقے میں کمی آجاتی ہے۔

اس کا انحصار اس بات پر ہے کہ آپ کیا پکانا چاہ رہی ہیں۔ کوکنگ کے لیے درکار درجہ حرارت کے حساب سے مختلف آئل نامہ مند ثابت ہو سکتے ہیں کیوں کہ تمام کوکنگ آئلز کا پوائنٹ مختلف ہوتا ہے۔ ایسے کھانے جنہیں بہت دیر تک پکانا پڑتا ہے ان کے لیے کوکونٹ آئل یا کینولا آئل بہترین ہے۔ اوون پر آئل کو زیادہ دیر پکانے سے اس کی غذائیت اور ذائقے میں کمی آجاتی ہے۔

کھویا بنانا مشکل کام نہیں ہے البتہ وقت طلب ہے۔ ایک لٹر دودھ سے 200 گرام کھویا تیار کر سکتی ہیں۔ دودھ گاڑھا، خالص اور بالائی والا ہونا چاہیے۔ دودھ کو کڑا اسی یا کھلے تین میں ڈال کر درمیانی آٹھ پر ایک سے دو اہال دلائیں۔ پھر آٹھ ہلکی کر کے دودھ کو کچنے دیں اور وقفے وقفے سے ٹچ چلائیں۔

یہ خیال غلط ہے کہ کھانا تیز آٹھ پر جلدی پک جاتا ہے۔ تیز آٹھ پر پکانے سے نہ صرف کھانے کا ذائقہ خراب ہو جاتا ہے بلکہ زیادہ پکنے کی وجہ سے کھانے کی غذائیت بھی کم ہو جاتی ہے۔ ہلکی آٹھ پر کھانا پکانے کی افادیت زیادہ ہے البتہ اس میں وقت زیادہ لگتا ہے۔ کھانا پکانے کے لیے آٹھ درمیانی رکھیں تاکہ وقت اور غذائیت دونوں محفوظ رہیں۔

کیک تیار ہوگا۔ ضرورت ہو تو مزید تیز کر کے پک کر لیں۔ پیزے کے لیے اوون کو 400°F یا 200°C پر گرم کریں۔ اس آٹی ویر بیک کریں کہ ٹاپ سے براؤن ہونے لگے اور کرسٹ کر ہی ہو جائے۔ اگر آپ کو کیک بنانا چاہ رہے ہیں تو اس کے لیے ٹھہرے پر 375°F یا 190°C Gas mark 5 پر پک کریں۔

سٹیو صاحب: گرلنگ اور بیکنگ میں سے کون سا طریقہ بہترین ہے؟  
(سائرہ طیب، شیخوپورہ)

کچھ کھانے ہر طریقہ سے بنا سکتے ہیں جب کہ کچھ کھانوں کے لیے طریقہ کار مخصوص ہوتا ہے۔ اگر آپ کیک بنانا چاہیں تو ظاہر ہے کہ بیکنگ کے ذریعے ہی بنے گا جب کہ کبابوں کے لیے گرلنگ کا طریقہ زیادہ بہترین ہے۔

دو گھنٹے پندو، منٹ، دو کار، دوں گے۔ کھوئے کو دم ٹھہرے پر ٹھنڈا کر کے استعمال کریں۔

کچھ کھانے ہر طریقہ سے بنا سکتے ہیں جب کہ کچھ کھانوں کے لیے طریقہ کار مخصوص ہوتا ہے۔ اگر آپ کیک بنانا چاہیں تو ظاہر ہے کہ بیکنگ کے ذریعے ہی بنے گا جب کہ کبابوں کے لیے گرلنگ کا طریقہ زیادہ بہترین ہے۔

بہترین ہیں۔

بہترین ہیں۔

بہترین ہیں۔

بہترین ہیں۔

بہترین ہیں۔

ہماری ویب سائٹ اور فیس بک پیج پر سب سے بہتر کی طرف سے کئی سوالات پوچھے جاتے ہیں۔ ان میں سے کچھ اہم سوالات معلومات نامہ کے لیے پیش کیے جا رہے ہیں۔

بہترین ہیں۔

بہترین ہیں۔

بہترین ہیں۔

بہترین ہیں۔



READING Section

www.paksociety.com

ISO 9001:2008  
ISO 14001:2004  
ISO 18001:2007  
CERTIFIED

Specially designed for  
**MODERN & HYGIENIC**  
COOKING



**Kitchen King**<sup>®</sup>  
COOKWARE

For more variety of Exquisite Cookware  
for your beautiful kitchen  
please visit us at:  
[www.kitchenking.com.pk](http://www.kitchenking.com.pk)  
[www.kitchenking.pk](http://www.kitchenking.pk)

**TEFLON METAL WARE INDUSTRIES**  
15-A, S.I.E-2, Gujranwala, Pakistan.  
Tel: +92-55-4287282, 4287193 Fax: +92-55-4287159  
Info@kitchenking.com.pk , tellon\_int@hotmail.com



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

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN

PAKSOCIETY1 PAKSOCIETY



چیکن برگر

Special  
کوکب



ترکیب

اجزاء

- بن کو آئل لگا کر ٹسٹ کر لیں اور برگر بیٹی فراہمی کر لیں۔
- بن کے پہلے حصے پر مسٹرڈ پیسٹ اور چلی گارلک سوس لگا کر برگر بیٹی رکھیں اس پر ٹماٹر اور سلاد پتے کی تہ لگا کر مایونیز لگائیں۔
- بن کا دوسرا حصہ اوپر رکھا کر سرو کریں۔

- 1 عدد : بن
- 1 عدد : برگر بیٹی
- 1 عدد (دستاویز) : نماز
- 2 کھانے کے چمچ : مایونیز
- حسب ضرورت : آتش
- 1 چائے کاس : چلی گارلک سوس
- 1/2 چائے کاس : مسٹرڈ پیسٹ
- چند عدد : سلاد پتے



Packed with  
Proteins

Full of  
Vitamins

Enriched with  
Calcium

Iron  
strength



www.dawnbread.com



www.paksociety.com



Make your snack time a Crispy one!



f /dawnbreadofficial | /dawnbread | www.dawnbread.com

f /dawnfoods | /dawnfoodspk | www.dawnfrozenfoods.com



WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



## Valentine's Day

کہتے ہیں کہ دل کا راستہ معدے سے ہو کر گزرنا ہے اور اگر آپ اپنے لائف پارٹنر کو خوش کرنا چاہتی ہیں تو اس کی پسند کا اچھا سا کمانا بنا کر پیش کریں۔ اس کے بدلے میں آپ اپنی کوئی دیرینہ خواہش بھی پوری کر دیا سکتی ہیں۔ خواہشات کی تکمیل اور فرمائشوں کے اظہار کے لیے ویلنٹائن ڈے سے بہتر اور کیا دن ہو سکتا ہے۔

ویلنٹائن ڈے کو آپشنل اور آپ کے خوشگوار لمحات کو یاد گار بنانے کے لیے کوکب خواجہ Meal for Two پیش کر رہی ہیں جو بطور خاص کپڑے کے لیے ہے۔ کم وقت اور آسان تریاکیب پر مشتمل یہ اسٹارٹ، ڈرنک، مین ڈش اور ڈیزرٹ ویلنٹائن ڈے کے لیے بہترین انتخاب ہیں۔ ڈائننگ روم کی ڈیکوریشن کے ذریعے آپ کھانے کا مزہ اور بھی دوہلا کر سکتی ہیں۔

Special  
کوکب



### ریڈ فیوری

#### اجزاء

- 1 کپ : گاجر کا جوس
- 1 کپ : اورنج جوس
- 1 کپ : انار کا جوس
- 1/2 کپ : پائن اپیل جوس
- 1/2 کپ : اورنج چکنس
- 1/2 چائے کا چمچ : کالہک

#### گارڈننگ کے لیے

- پارینڈ : چند پتے
- چیری : چند عدد

#### ترکیب

- تمام جوسز اکٹھے ٹیک کریں۔
- اب ٹمک اور اورنج چکنس ٹکس کر کے ٹیک کریں۔
- سردنگ گلاسز میں نکال کر گارڈننگ کر کے سرو کریں۔



READING  
Section



Special  
کوکب

# Meal for Two

## اسٹیک وڈ چمچوری سوس

### اجزاء

1/2 کلو (1 پونڈ مک)	بون لیس بیف
1/2 کلو (1 پونڈ)	ہرا دھنیا
1 چائے کاتچ	لہسن (ہریڈ)
1 چائے کاتچ	چائے فلیکس
1/2 چائے کاتچ	اور پیانو
1 کمانے کاتچ	لیمون کارس
2 1/2 کمانے کے بیج	اولیو آئل
3 کمانے کے بیج	سرکہ
1 عدد (ہریڈ)	پیاز (ہریڈ)
1 کپ	پودینہ (ہریڈ)
1 عدد	ہری مرچ
حسب ذائقہ	نمک
مرچوں کے لیے	ہنریاں (الی ہنری)

### ترکیب

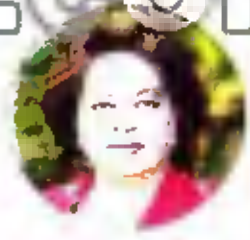
- پودینہ، ہری مرچ، ہرا دھنیا، اور پیانو، لہسن، پیاز، چائے فلیکس کو اٹھنا کر اٹھ کر لیں۔
- اب ان میں لیمن کارس، سرکہ، نمک اور اولیو آئل کس کس کریں۔
- چمچوری سوس تیار ہے۔ آدھی سوس اسٹیک پر اچھی طرح سے ملیں اور 2-3 گھنٹے کے لیے، لیفریج میں رکھ دیں۔
- اب گرلنگ ہین میں اسٹیک کو دونوں طرف سے 8-10 منٹ کے لیے گرل کر لیں۔ ہیک بھی کر سکتے ہیں۔
- تیار ہونے پر ڈش میں نکالیں اور ہتھیہ سوس اوپر ڈال دیں۔
- براؤنڈر وچی ٹیبلز کے ساتھ سرو کریں۔



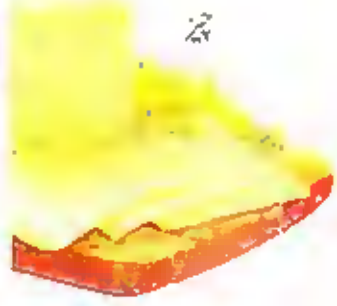
READING  
Section







## ویبچی ٹیلی ویژن انڈیا



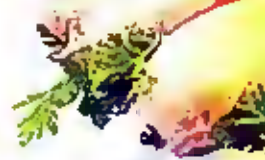
### ترکیب

- اوہن کو 450°F پر گرم کر لیں۔
- بیکنگ چین میں ہزیاں، اولیو آئل، نمک اور ٹکی کالی مرچ ڈالیں۔
- سکس کر کے 15 منٹ کے لیے روست کر لیں۔
- اب نکال کر دو بار سکس کریں اور 20 منٹ کے لیے مزید بیک کریں۔ ان میں چکن بھی سکس کر دیں۔
- لڑوینا نو ڈلز کو پانی میں نمک شامل کر کے ابالیں۔ ٹھنڈے پانی سے نختاد کر کچن ہول پر ڈرائی کر لیں۔
- رکینا چیز، انڈا، 1/2 کپ پارمیسن چیز، نمک اور کالی مرچ سکس کر لیں۔
- ٹمانوس کی ایک لیٹر بیکنگ چین میں بھجائیں۔
- اس کے اوپر لڑوینا نو ڈلز اور پھر رکینا چیز کی لیٹر ڈالیں۔
- اس کے اوپر سوزرینا چیز اور بقیہ پارمیسن چیز پھیلائیں۔
- اب ہزیاں، چکن اور ٹمانوس ڈالیں۔
- اسی طرف لیٹرنگ دہرائیں۔ تقریباً 4-3 لیٹرز بنالیں۔
- چین کو ایسا بیسٹیم نو آئن سے کور کر لیں اور 30 منٹ تک بیک کریں۔
- پھر نو آئل، پھر ہنا کر 15 منٹ کے لیے بیک کریں۔
- اب نکال کر 15 منٹ کے لیے روٹم ٹیپر پچر پر رکھیں۔
- فریش سرو کریں۔

### اجزاء

- فٹاٹوسوس : 1 کپ
- سوزرینا چیز (سکس کر لیں) : 1 کپ
- پارمیسن چیز (سکس کر لیں) : 1 کپ
- لڑوینا نو ڈلز : 1 کپ
- چکن (لڑوینا) : 1 کپ (بہ ڈ)
- پیاز : 1 عدد (سائز)
- انڈا : 1 عدد (سبب لیں)
- ہری پیاز : 1 عدد (بہ ڈ)
- زکینی : 2 عدد (سائز)
- رکینا چیز : 2 کھانے کے چمچ
- اولیو آئل : 3 کھانے کے چمچ
- نمک : حسب ذائقہ
- ٹکی کالی مرچ : حسب ذائقہ

چکن



ہری پیاز



انڈا



ٹماٹر



MORE!

For more delicious recipes visit  
www.chefspecialmag.com

READING  
Section

## زندگی جگائے

کمانڈر سپریم

گھنٹہ گھنٹہ کامیاب



- ہاتھوں کے لئے بالکل محفوظ
- کپڑوں کے رنگ رکھے برقرار
- بہترین صفائی جو کپڑوں کو بنائے اُچلا
- بار بار اُصلائی کے باوجود کپڑے رہیں بالکل نئے



پراچہ کیمیکل انڈسٹریز  
فیصل آباد، پاکستان





ترکیب

- سوئس بیبن میں دو دوہ گرم کر کے اس میں کریم ڈال کر کس کریں۔
- شکر، کارن فلور اور کوکوبا پاؤڈر میں پانی ڈال کر پھیلت لیں  
کر پیسٹ بن جائے۔
- ہلکی آٹھ پر پکاتے ادئے دو دوہ اور کریم کے کچھ میں زردی ڈال  
کر کس کریں۔ اب دھیلا ایکسٹریکٹ بھی کس کریں۔
- اب اس میں کوکوبا پاؤڈر کا پیسٹ بھی ڈالیں اور ہلکی آٹھ پر اتنا  
پکے دیں کہ کچا بن نہ رہے۔
- تیار ہونے پر اس میں ڈارک چاکلیٹ کس کریں اور سرورنگ کپس  
میں ڈال کر روٹری میجر میں رکھ دیں۔
- گارڈشنگ کر کے سرو کریں۔

اجزاء

- |                     |                    |
|---------------------|--------------------|
| دو دوہ              | : 1/4 کپ           |
| کریم                | : 1/2 کپ           |
| کیسٹروڈر            | : 2 کھانے کے کچھ   |
| کارن فلور           | : 1 کھانے کا کچھ   |
| کوکوبا پاؤڈر        | : 1 کھانے کا کچھ   |
| پانی (200ml)        | : 2 کھانے کے کچھ   |
| ڈارک چاکلیٹ (ہر پڑ) | : 4 کھانے کے کچھ   |
| انڈا (زردی)         | : 2 عدد (پہنت لیں) |
| دھیلا ایکسٹریکٹ     | : اچائے کا کچھ     |



Available  
my  
Best  
MY LIFE BOOK



READING  
Section

www.paksociety.com

THE HEALTHIEST OIL IS HERE!

# FALAK<sup>®</sup> RICE BRAN OIL

**RICHEST SOURCE of**  
**ORYZANOL - 13,500ppm**  
More than **ANY OTHER OIL** in the market

## WHAT DOES ORYZANOL DO?



Reduces bad cholesterol (LDL)



Helps control blood sugar



Re-usable upto 4 times due to  
High Smoke Point (over 250°C)

ONLY OIL  
containing  
Oryzanol



**MATCO FOODS (PVT.) LTD.**

contact@matcofoods.com www.matcofoods.com



Recommended by\*  
World Health  
Organization

HEALTH CARE  
Section

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

\*Rice Bran Oil has the best balance of saturated, monounsaturated and polyunsaturated fats as recommended by organizations as the World Health Organization. It is the ideal oil for improving serum cholesterol levels and preventing cardiovascular diseases.



## کیمریکملا تیز و چپس

Special  
کوکب



### ترکیب

- اودن کو  $200^{\circ}\text{C}$  پر گرم کر لیں۔
- آدوں کو چھلکے سمیت ٹھکرت میں کاٹ لیں۔
- ہڈی میں آلو پیاز کے سلا سلاہہ باقی تمام اجزاء ڈال کر ٹوس کریں۔
- اب بیکنگ ٹری میں رکھ کر 15-20 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- پھر وہ جب حرارت  $240^{\circ}\text{C}$  پر کر کے 5-8 منٹ کے لیے مزید بیک کریں۔
- تیار ہونے پر پسندیدہ دسی کے ساتھ سرو کریں۔

### اجزاء

- |              |                      |
|--------------|----------------------|
| آلو          | : ۱ کلو              |
| اودک کا پانی | : ۱ کمانے کا ٹیچ     |
| ادیو آئل     | : ۲ کمانے کے ٹیچ     |
| پیاز         | : ۱ عدد (باریک سائز) |
| بسین پیسٹ    | : ۱ پائے کا ٹیچ      |
| شہد          | : ۲ پائے کے ٹیچ      |
| نک           | : حسب ذائقہ          |
| گنی کالی مرچ | : حسب ذائقہ          |

MORE!

For more delicious  
recipes visit:  
www.chefspecialmag.com



READING  
Section





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

# Kashmir®

Since 1962

BANASPATI & COOKING OIL



Mil Baant Kay Hai Jeenay Ka Maza



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



where comfort  
&  
novelty go parallel



# N.M.FURNISHERS

UAN:92-53-111-111-162

www.nmfurnisher.com

Gujrat | Lahore | Islamabad | Karachi | Dubai **Section**



# euro

Sleep Solutions  
**MATTRESS**

Bonnell & Pocket  
spring mattresses



**EURO**  
**INDUSTRIES**

**PAKISTAN**

21 C-111, Gulberg 111, M. M Alam Road,  
Lahore - Pakistan  
Cell: +92(0)3008720371  
Sargodha Road, Gujrat, (50700) - Pakistan  
Tel: +92(0)533514978

**INTERNATIONAL OFFICES**

Europe,  
56 Elm Drive, Harrow,  
Middlesex HA2 7BY  
United Kingdom  
Tel: +442088637718  
Fax: +442088637724

E-mail: info@euroindustries.co  
Web: www.euroindustries.co  
Web: www.euromattress.co.uk

READING  
Section





Special  
شیف اسامہ

## پنیر شاشلیک

اجزاء

2 کپ :	پنیر (کمز)
1/2 کپ :	دقیقہ
1/4 کپ :	پیاز (کمز)
1/4 کپ :	شہدہ مرچ (کمز)
1/4 کپ :	لہسن (کمز)
1 چائے کٹچ :	سرخ مرچ پاؤڈر
1 چائے کٹچ :	تندوری مصالحہ
1/2 چائے کٹچ :	اورک ٹین پیسٹ
1/4 چائے کٹچ :	تصوری مٹی پاؤڈر
2 کھانے کے چمچ :	آئل
حسب ذائقہ :	نمک
سرنگ کے لیے :	دبلی ٹیبل رائس

ترکیب

- دہی میں پنیر اور سبز یوں کے علاوہ باقی اجزاء اچھی طرح سے مکس کر لیں۔
- یہ پیسٹ کی طرح یکجا ہو جائے تو اس میں پنیر اور سبز یوں کے کیورڈ مکس کر کے 2-3 گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- اب وزن اکیسوز میں پرہر پیلے سے  $160^{\circ}\text{C}$  پر گرم اودن میں کرل موڈ پر کرل کر لیں۔
- براؤن ہو جائیں تو 5 منٹ کے لیے رہ کر پھر پیلے پر رکھ کر نکال لیں۔
- دبلی ٹیبل رائس کے ساتھ سرو کریں۔



READING  
Section

32

www.paksociety.com





Special  
شیف اسامہ



# Fusion Cooking

## دینی گٹن

### اجسٹل

نمن	: 1/2 کلو
پہاڑ	: 2 عدد (بڑے)
ہری مرچ	: 2 عدد (لاٹ این)
سفید زیرہ	: 1 کھانے کاس
خشک دھنیا	: 1 کھانے کاس
لہسن (بڑے)	: 1/2 کھانے کاس
اورک (بڑے)	: 1 کھانے کاس
مسٹرڈ سیڈز	: 1/2 کھانے کاس
یتیمی دان	: 1 چائے کاس
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کاس
لٹاؤ پیوری	: 1/2 کپ
آئل	: حسب ضرورت
کرنی پتا	: حسب ضرورت
نک	: حسب ذائقہ

### ترکیب

- زیرہ اور خشک دھنیا تو بے پر ہلکا سا بھون لیں۔
- پھر زیرہ، دھنیا، پہاڑ، لہسن، اورک، مسٹرڈ سیڈز، نمک اور سرخ مرچ پاؤڈر کو اکٹھا نہیں لیں۔
- یہ پیسٹ گوشت پر اچھی طرح لگا کر اگھنے کے لیے رکھ دیں۔
- آئل میں کرنی پتا اور یتیمی دان درمیانی آگ پر بھونیں۔
- اب اس میں گوشت اور لٹاؤ پیوری ڈال کر بھونیں اور گلنے دیں۔
- گوشت گل جائے تو ہری مرچ ڈال کر سرد کریں۔

گھر میں مہمانوں کی آمد ہو اور کئی طرح کی ڈشز بنانی پڑ جائیں تو سینہ سپت کرنا تھوڑا مشکل ہو جاتا ہے۔ کیا بنائیں کیا نہ بنائیں؟ کسی کو چیکن پسند ہوتا ہے تو کوئی فیش کھانا چاہتا ہے۔ کوئی گرلڈ میٹ کی فرمائش کرتا ہے تو کوئی مصالحے دار قورسے کی۔ مہمانوں کو متاثر کرنے کے لیے ویسی کے ساتھ ساتھ چائیز اور کافی ٹینٹل کھانے بھی تیار کرنا پڑتے ہیں۔

شیف اسامہ ایسی ریسیپز پیش کر رہے ہیں جن سے آپ کھانے کے تمام تر ارازمات پورے کر سکتے ہیں۔ بیف، چکن، فیش اور سبزی پر مشتمل یہ مینیو یقیناً ہر کسی کی پسند اور فرمائش پر اپورا اترے گا۔ ایک دسترخوان پر موجود مختلف گورنیز کے کھانے دعوت کی شان کو اور بھی بڑھا دیں گے۔ گرلنگ اور بیکنگ کے ذریعے تیار ہونے والے یہ کھانے زیادہ وقت بھی نہیں لیں گے۔



READING  
Section



Special شیف اسامہ

اجزاء

1 کلو (بیر):	بون لیس ہیٹ
1 کپ:	ٹماٹو پیسٹ
1 کھانے کائچ:	سرکہ
1 کھانے کائچ:	کھن
3 کھانے کے کائچ:	اولیو آئل
1 چائے کائچ:	مٹی کالی مرچ
2 کپ:	چکن اسٹاک
1 کھانے کائچ:	کافی سیڈز
2 عدد:	بادیان پھول
3 عدد:	تیز پات
1/2 کپ:	اورنج زیسٹ
1/2 کپ:	لیموں کارس
حسب ذائقہ:	نمک

سلاڈ کے اجزاء

1/2 کپ:	براونینا (پتہ)
5-4 عدد (گول ماسرو):	لال سولی
2 عدد (گول ماسرو):	چیلیسیو
2 عدد (گول ماسرو):	سرخ مرچ
1 عدد (گول ماسرو):	پیاز

سبزنگ کے لیے

1/2 چائے کائچ:	گارنک پاؤڈر
1/2 چائے کائچ:	اونین پاؤڈر
1/2 چائے کائچ:	سرخ مرچ پاؤڈر
1/2 چائے کائچ:	اورنگانو

ترکیب

- اوون کو 300°F پر گرم کریں۔
- ٹین میں آئل گرم کر کے ہیٹ فرائی کریں۔ اب سبزنگ ڈال کر بھونیں۔
- ہیٹ براؤن ہونے لگے تو نکال کر رکھ دیں۔
- اسی ٹین میں کھن گرم کر کے ٹماٹو پیسٹ، سرکہ، کافی سیڈز، مٹی کالی مرچ، تیز پات، بادیان پھول، اورنج زیسٹ، نمک اور لیموں کارس ڈال کر 5-4 منٹ پکائیں۔
- اب اسٹاک ڈال کر اتنا ابلیس کہ آدھا رہ جائے۔
- پھر اس میں ہیٹ شامل کر کے آدھے گھنٹے کے لیے پانی خشک ہو جانے تک بھونیں۔
- اب ہیٹ کو بیکنگ ڈش میں نکال کر پیلے سے گرم اوون میں تقریباً ایک گھنٹے کے لیے بیک کر لیں۔
- پھر پلیٹر میں نکال کر سلاڈ کے اجزاء سے گارنش کر کے سرو کریں۔





# COCKTAIL



## Quality Tableware

“COCKTAIL” offers an excellent and affordable collection of ‘Gift Sets of Cutlery’. These ‘Gift Packs’ are an ideal souvenir for occasions such as Wedding, House warming, Eid, Birthday, Business delegation and other special events or just to say ‘Thank you’ to someone. You may have your personalized message printed/ inscribed inside the gift box.



26 Pcs Cutlery Set (6 Persons)  
34 Pcs Cutlery Set (6 Persons)  
50 Pcs Cutlery Set (6 Persons)  
62 Pcs Cutlery Set (6 Persons)



36 Pcs Cutlery Set (8 Persons)  
46 Pcs Cutlery Set (8 Persons)  
66 Pcs Cutlery Set (8 Persons)  
88 Pcs Cutlery Set (8 Persons)



52 Pcs Cutlery Set (12 Persons)  
68 Pcs Cutlery Set (12 Persons)  
100 Pcs Cutlery Set (12 Persons)  
124 Pcs Cutlery Set (12 Persons)



14/18/28 Pcs  
Pastry Set



10/12/20 Pcs  
Soup Set



2/3 Pcs Service Set



13/17/25 Pcs Bar B.Q. Set



13/17/26 Pcs  
Ice Cream Set



3 Pcs Baby Set

Lahore  
0301-8445931  
0302-8445931

Rawalpindi  
0300-8505931  
0300-8585931

Karachi  
0301-8215931  
0301-8245931

## Dar Cutlery Works<sup>REGD.</sup>

10-B, S.I.E. Sialkot-51310 Pakistan. Phone: (052)3255931, 3554401, 0301-8615935 Fax: (052)3552500  
dar@cocktail.com.pk www.cocktail.com.pk





## دوم چکن مصالحہ

شیف اسامہ Special

### ترکیب

- چکن میں آئل گرم کر کے پیاز فرائی کریں۔
- براؤن اور جائے تو ادک لہسن پیسٹ ڈال کر بھونیں۔
- اب ٹماٹر اور چکن ڈال کر فرائی کریں۔
- چکن تھوڑا اگل جائے تو دہی، اسٹاک، نمک اور سرخ مرچ پاؤڈر ڈال کر ہلکی آگ پر ڈھک کر تقریباً 20 منٹ پکھنے دیں۔
- گریوی گاڑھی ہو جائے تو اس میں ٹماٹو پیوری شامل کر کے مزید 5 منٹ ڈھک کر پکائیں۔
- اب سرونگ باؤل میں نکال کر ہرنی پیاز اور لائم سائز سے گارنشنگ کریں۔
- فرائیڈ رائس کے ساتھ سرب کریں۔

- اجزاء
- |               |                        |
|---------------|------------------------|
| بون لیس چکن   | : برا کلو (بھرتے کیوز) |
| ٹماٹر         | : ا عدد (کیوز)         |
| پیاز          | : ا عدد (کیوز)         |
| ہری پیاز      | : ا عدد (نات لیس)      |
| ادک لہسن پیسٹ | : ا کھانے کا چمچ       |
| سرخ مرچ پاؤڈر | : ا چائے کا چمچ        |
| چکن اسٹاک     | : ا کپ                 |
| دہی           | : برا کپ               |
| ٹماٹو پیوری   | : برا کپ               |
| نمک           | : حسب ذائقہ            |
| آئل           | : حسب ضرورت            |
| لائم سائز     | : گارنشنگ کے لیے       |



For more delicious recipes visit:  
www.chefspecialnug.com



آپ جاٹیں جدھر  
ٹہہر جائے نظر



**Golden Pearl**  
Beauty Forever

READING  
Section

www.goldenpearl.com.pk | E-mail: info@goldenpearl.com.pk

www.paksociety.com

ARY  
JEWELLERS

# Diamond Ring Collection

Collection De Diamond  
by ARY



KARACHI | LAHORE | RAWALPIND  
www.aryjewellers.com.pk | 021-111-279-000 | www.facebook.com/ARYJewellers

READING  
Section

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

www.paksociety.com

**ARY**  
JEWELLERS

*Collection De Diamond*  
by

UAN: 111-279-000  
WWW.ARYJEWELLERS.COM.PK



*Diamond Pendants*

*Rs. 150,000 only*

*Visit our stores now.*







# 30 minute recipes



اکثر خواتین یہ شکایت کرتی دکھائی دیتی ہیں کہ کھانا پکانے ہوئے ان کا کافی وقت چکن میں گزر جاتا ہے۔ کسی خاص موقع پر بھی دو مہمانوں کو وقت دینے کے بجائے چکن میں صرف ہوتی ہیں۔ اس ضمن میں اول تو آپ سلیقہ مندی سے کام لیتے ہوئے خاصا وقت بچا سکتی ہیں۔ دوسری صورت میں آپ ایسی ریسیپز کا انتخاب کر سکتی ہیں جو کم وقت میں تیار ہو جائیں۔ آپ کی یہ مشکل دور کرنے کے لیے شیف سنجیو نے ایسی ریسیپز کا انتخاب کیا ہے جو تیس منٹ یا اس سے بھی کم وقت میں تیار ہو سکیں۔

## فرائیڈ چکن ڈوکونٹ

### اجزاء

چکن	: 1/2 کلو (سریس)
کوکونٹ پاؤڈر	: 1/2 کپ
سوٹ کارن	: 1/2 کپ
ہرا دھنیا (بچے)	: 1 کمانے کا چمچ
لیمن جوس	: 2 کمانے کے چمچ
لیمن (سائز)	: 2 کمانے کے چمچ
ریڈ چائلی فلیکس	: 1 پائے کا چمچ
زیرہ پاؤڈر	: 1/2 چائے کا چمچ
نمک	: 1/2 پیمت (اہل بس)
ہری پباز (ہرا بس)	: 1 عدد
گاجر	: 2 عدد (ہر ہین ہٹ بس)
ٹمک	: حسب ذائقہ
کوکونٹ آئل	: فرائنگ کے لیے



شیف سنجیو

## پین کیکس ڈوسول

### اجزاء

انڈے	: 6 عدد
پینا	: 1 کپ
اورنج جوس	: 1 کپ
کھن	: 1/2 کپ
میدہ	: 1 1/2 کپ
کچھ چیز (کڑی مرچ)	: 2 کپ
پنک ڈوئلر	: چھوٹے
	: حسب ضرورت

### ترکیب

- انڈے اور کچھ چیز بلینڈ کریں۔
- اب میڈ ڈال کر اچھی طرح کس کریں۔ آدھے کچھریں پنک ڈوئلر کس کریں۔
- پین میں تھوڑا تھوڑا آئل گرم کر کے کچھ کی مدد سے پین کیکس کا آئیز ڈالیں اور پین کیکس کو دونوں طرف سے پکالیں۔
- تمام کیکس اسی طرح تیار کریں۔
- ہارٹ شیف سانچے کی مدد سے پین کیکس کو درمیان سے کاٹیں اور سادے اور پنک کٹر کے پین کیکس میں ہارٹ شیب حسب بدل دیں۔
- سوس کے لیے گرم کھن میں چینی حل کریں اور اورنج جوس ڈال کر پکائیں۔
- تھوڑی گاڑھی ہو جائے تو چولہے سے اتار لیں۔
- پین کیکس پر سوس ڈال کر سرد کریں۔

### ترکیب

- چکن میں نمک، کوکونٹ پاؤڈر اور ریڈ چائلی فلیکس، زیرہ پاؤڈر اور لیمن جوس کس کر کے آدھے کھن کے لیے رکھ دیں۔
- آئل گرم کر کے چکن فرائی کریں۔ تھوڑے سے آئل میں گاجر 1 منٹ کے لیے فرائی کریں۔ سرنگ ڈش میں آدھی نوڈلز ڈالیں پھر چکن، گاجر، ہری پباز سوٹ کارن اور دھنیا ڈال کر بقیہ نوڈلز ڈال دیں۔
- لیمن سٹائزر سے سجا کر سرد کریں۔





READING  
Section





Special شیف سنجیو

ترکیب

- ہاڈل میں نمک، مید، اور لیمن زیست مکس کریں۔
- دوسرے ہاڈل میں انڈے چھینٹ لیں۔
- بریڈ کریمز کو پلیٹ میں نکال لیں۔
- فٹش کو میدے کے آئیزے میں اچھی طرح رول کر کے انڈوں میں پوری طرح ڈپ کریں۔
- اب نکال کر بریڈ کریمز میں رول کریں۔
- فرائنگ چین میں آئل گرم کر کے فٹش کو ڈیپ فرائی کر لیں۔
- ایک سائیز سے پک جائے تو سائیز تبدیل کر دیں۔
- گولڈن اور کرہسی ہونے پر نکال کر ہاپر ہاڈل پر ڈرائی کریں۔
- سرونگ پلیٹ میں نکال کر اٹالین بریڈ کچھپ اور فرائز کے ساتھ سرو کریں۔

اجزاء

- بون لیس آئش : 1/2 کلو (پھرکت)
- بریڈ کریمز : 1 کپ
- مید : 1/2 کپ
- انڈا : 2 عدد (چھینٹ لیں)
- لیمن زیست (سلیکی ہوئی) : 2 کمانے کے ٹیچے
- آئل : حسب ضرورت
- نمک : حسب ذائقہ

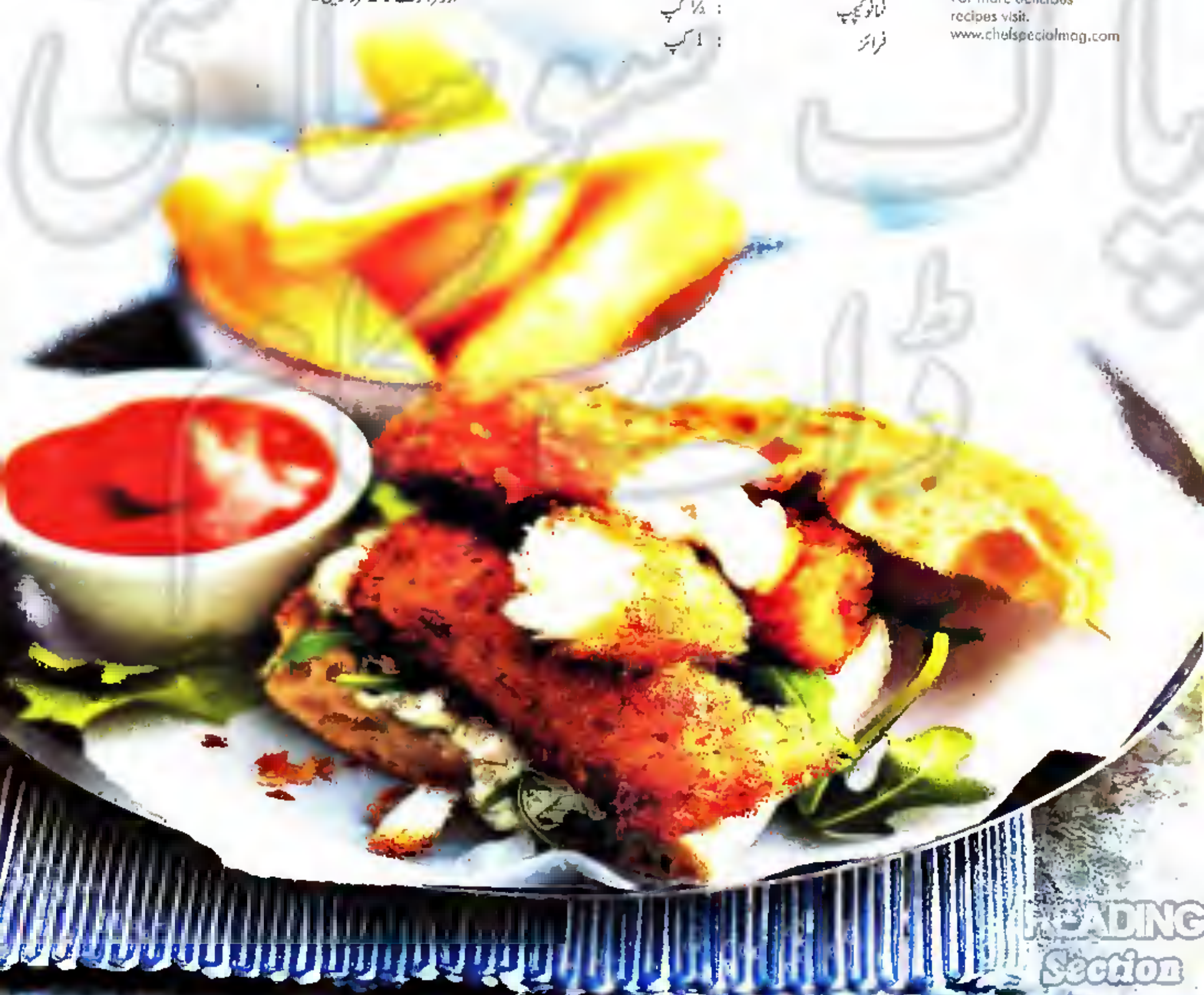
سرونگ کے لیے

- اٹالین بریڈ : حسب ضرورت
- ٹماٹو کچھپ : 1/2 کپ
- فرائز : 1 کپ



MORE!

For more delicious recipes visit. www.chefspecialmag.com



LOADING Section

www.paksociety.com



**BRavo COOKWARE (PVT) Ltd.**

Sialkot Bypass, Kangriwala Chowk, Gujranwala-Pakistan.

Ph : +92-55-4555 112, 4555 114

Cell : +92-321 328 3333, 0321 327 3333

Info@bravocookware.com

www.bravocookware.com

f facebook.com/BravoCookware

READING  
Section





Special  
شیف سنجیو

## اورنج سپارک

اجزاء:

2 کپ :	واٹ سوٹ ڈرنک
1 کمانے کاٹیج :	چکن
1 چائے کاٹیج :	کالائنگ
2-3 عدد :	پوویڈ (پنے)
1 عدد (ہنکس) :	گریپ فروٹ
1 عدد (کیوز) :	گاجر
4 عدد (پمپل کرمانہ کات لیں) :	شترے
حسب ضرورت :	آئس کیوبز
سرڈنگ کے لیے :	لیموں کارس

ترکیب

- گاجر، گریپ فروٹ، ہنکس، پوویڈ اور سوٹ ڈرنک کو اکٹھا لینڈ کریں۔
- آئس کیوبز کے علاوہ باقی اجزاء ڈال کر مزید لینڈ کریں۔
- جب ٹھوڑے سے ہنکس رہ جائیں تو آئس کیوبز ڈال کر مزید لینڈ کر لیں۔
- تیار ہونے پر لیموں کارس چمچیں اور گارڈنگ کر کے سرو کریں۔

## کستوری چکن

ترکیب

- چکن پر لیموں کارس اور ہکا مصالحہ ڈگا کر 15 منٹ کے لیے رکھ دیں۔
- تین میں آئل گرم کر کے اور ک لیموں ریست فرانی کریں۔
- پھر پیاز شامل کر کے فرانی کریں۔
- اب چکن اور نمک ڈال کر بھونیں۔
- چکن قدر سے گل جائے تو دی اور ٹماٹو پیسٹ ڈال کر
- گریوی گاڑھی ہونے تک بھونیں۔
- آخری میں منڈالی کر اتار لیں۔
- پوسے افرانہ پیل میاز اور کریم سے گارڈنگ کر کے سرو کریں۔

اجزاء:

1 کلو (کیوز) :	بون لیس چکن
1 کمانے کاٹیج :	ہکا مصالحہ
1 کمانے کاٹیج :	لیموں کارس
1 کمانے کاٹیج :	اور ک لیموں پیسٹ
1/2 کپ (اے۔ اے) :	منر
1/2 کپ (فرایڈ) :	پیاز
1/2 کپ :	کریم
1/3 کپ :	دی
1/3 کپ :	ٹماٹو پیسٹ
1 عدد (سائز) :	پیاز
حسب ذائقہ :	نمک
حسب ضرورت :	آئل
گارڈنگ کے لیے :	پوویڈ (پنے)

MORE!

For more delicious recipes visit:  
www.chefspecialmag.com



READING  
Special

www.chefspecialmag.com





Inspired by Nature

گچ

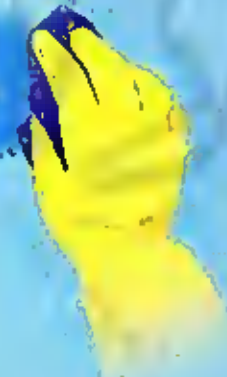
کافی

انک



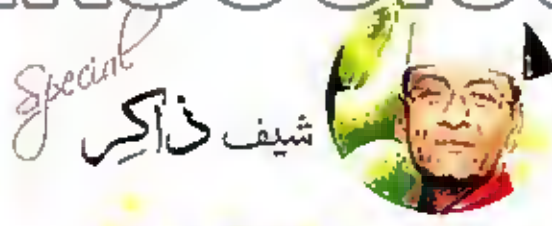
صاف دیوار... ایک ہاتھ کی دُوری پر!

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



کیچپ، انک اور کافی  
جیسے داغ ہوجائیں صاف!

Brighto LEADING  
PAINTS Section



Special شیف زاگیر

## مکس میٹ مصالحہ

اجزاء

بیت قیر :	۶/۸ کھو
منن قیر :	۶/۸ کھو
پیاز :	۱ عدد (پہنڈ)
ٹٹار :	۲ عدد (پہنڈ)
انڈا :	۲ عدد (پہنڈ)
ہری مرچ :	۳-۴ عدد (پہنڈ)
اورک لہسن پیسٹ :	۱ کھانے کاتچ
سرخ مرچ پاؤڈر :	۱ کھانے کاتچ
اورک (گنی دلی) :	۱ کھانے کاتچ
دارچینی پاؤڈر :	۱/۲ چائے کاتچ
کالی مرچ پاؤڈر :	۱/۲ چائے کاتچ
زیرہ پاؤڈر :	۱ چائے کاتچ
کری پاؤڈر :	۱ چائے کاتچ
برینڈ کریمز :	۱ کپ
نمک :	حسب ذائقہ
اولیو آئل :	حسب ضرورت
سرونگ کے لیے :	
انڈے :	حسب ضرورت (۱پہنڈ)

### ترکیب

- آئل گرم کر کے اس میں اورک لہسن پیسٹ سماتے کریں۔
- پھر پیاز اور ٹٹار شامل کر کے ٹائٹل جانے تک پکائیں۔
- اب نمک، سرخ مرچ پاؤڈر، کالی مرچ پاؤڈر، زیرہ پاؤڈر، کری پاؤڈر اور دارچینی پاؤڈر شامل کر کے ۱-۲ منٹ فرمائی کریں۔
- قیر اور ۱ کپ پانی شامل کر کے درمیانی آگ پر گلتے ہیں۔
- قیر گلی جانے اور پانی خشک ہو جائے تو انڈے اور برینڈ کریمز شامل کر کے بھونیں۔
- تیار ہونے پر سرونگ پاؤل میں نکالیں۔
- ہری مرچ، انڈے اور گنی اورک سے سجا کر گرم چپاڑی کے ساتھ سرو کریں۔

MORE!

For more delicious recipes of Chef Zakir visit: [www.chefspectolmag.com](http://www.chefspectolmag.com)

READING Section



Special  
شیف مدہو جعفری



## فرائیڈ مہائی فلیے

اجزاء

1/2 کلو (تے) :	بون لیس فش
ذیپ فرائنگ کے لیے :	آئل
اپائے کاچ :	بیٹر کے لیے
1 کپ :	بیکنگ پاؤڈر
1 انچ :	مہیدہ
1 کپ :	انڈا
1/2 اپائے کاچ :	پانی
1/2 اپائے کاچ :	نمک
میرری نیشن کے لیے	سرخ مرچ پاؤڈر
1 کھانے کاچ :	سویا سوس
1/2 کھانے کاچ :	شہد
حسب ذائقہ :	نمک و کالی مرچ پاؤڈر

### ترکیب

- میرری نیشن کے اجزاء مکس کر کے فش پر لگا لیں اور آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- بیٹر کے تمام اجزاء مکس کر لیں کہ کوئی ہتھیلی نہ رہے۔
- اب فش کو میرری نیشن سمیت بیٹر میں ڈپ کر لیں۔
- پھر گرم آئل میں فرائی کریں۔
- سرولنگ ڈش میں فش نکال کر سوس، لیمن سائٹرا اور فرائنگ کے ساتھ سرو کریں۔

READING  
Section

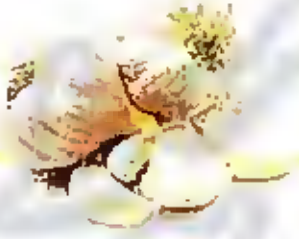




## اچاری بریانی

لہسن کھانے کا اہم جز ہے۔ اس کے بغیر کھانے کا مزہ اچھا رہتا ہے۔ لہسن کئی بیماریوں خاص کر دل کے امراض سے بچاؤ فراہم کرتا ہے۔

لہسن کے استعمال سے جسم سوزی اثرات سے بھی محفوظ رہتا ہے۔ اس میں قدرتی طور پر ایٹمی بائیوٹک اجزاء موجود ہوتے ہیں۔



MORE!

For more delicious recipes visit: [www.chefspecialmag.com](http://www.chefspecialmag.com)

### ترکیب

- آٹل گرم کر کے اورک لہسن پیسٹ اور پیاز فرائی کریں، انچر نما شامل کر کے نرم ہو جانے تک پکائیں۔
- نمک، سرخ مرچ پاؤڈر، سبز الائچی، بادیاں پھول، آلو ہنارا اور تیز پات ڈال کر مزید پکائیں۔ خوشبو آنے لگے تو آلو، پیسے اور پودینہ شامل کر کے جو لہجے سے اتار لیں اور اچاری بھی مکس کر دیں۔
- سر دنگ ٹین میں آدھے چادلوں کی تھلکا کراڈ پر چنوں کا معائنہ ڈالیں۔ پھر باقی چادلوں ڈال دیں۔
- زرد رنگ چمڑک کر 7-5 منٹ دم لگادیں۔
- رائے اور سباد کے ساتھ سر دنگ کر دیں۔

### اجزاء

چاول	: 1 کلو (اہل لیس)
آلو ہنارا (تھک)	: 2 کلو
مکس اچاری	: 2 کلو
سٹیف پیسے	: 1 کلو (اہل لیس)
زرد رنگ	: 2 کلو
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1 کلو
اورک لہسن پیسٹ	: 1 کلو
پودینہ	: 1 کلو
نماز	: 2 کلو
پیاز	: 2 کلو
آلو	: 2 کلو
تیز پات	: 2 کلو
بادیاں پھول	: 2 کلو
سبز الائچی	: 4.5 کلو
نمک	: حسب ذائقہ
آٹل	: حسب ضرورت



www.paksociety.com

A Refreshing Way Naturally

# آفتاب قرشی سندل

قدرتی سندل کی نیچرل ریفریشنگ کا ٹھنڈا میٹھا احساس



Aftab Qarshi Dawakhana: Muzamill Town, 20-Km, Multan Road, Chong, Lahore. Ph: +92-42-47511532-3

Web: www.aftabqarshi.com Email: aftabqarshi@notmail.com

www.facebook.com/AftabQarshi

READING  
Section



# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

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

We Are Anti Waiting WebSite

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

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

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

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

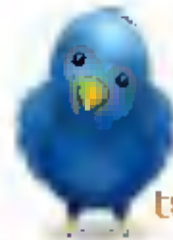
# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on  
Facebook

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



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

Special  
شیف مده جعفری



## گرلڈ چکن فنجینا

اجزاء:

1/2 کلو (1/2 لبریں)	: بون لیس چکن
100 گرام	: سلاہچ
1 کھانے کاج	: کیڑا لائن
2 کھانے کے پیچ	: لیموں کارس
4-5 عدد (ہوت لیس)	: چیری ٹائو
حسب ذائقہ	: نمک، کالی مرچ پاؤڈر

ترکیب

- چکن پرنک، کالی مرچ پاؤڈر اور لیموں کارس لگا کر آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- پھر آئل سے برش کر کے گرل کر لیں۔
- سرونگ پلیٹ میں سلاہچ پھیلائیں۔
- اوپر چکن اور چیری ٹائو رکھ کر سرو کر دیں۔

MORE!

For more delicious  
recipes visit:  
www.chefspocialmug.com

READING  
Section



# بہت

سرد و خشک موسم میں

اپنی جلد کو دیجئے

بھرپور تحفظ



## بہت کولڈ کریم

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

## بہت ہنی لوشن

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

بہت ہنی لوشن اور کولڈ کریم - جلد کے لیے سب سے کچھ

READING  
Section

HL-CC020K16



## چھ کباب

اجزاء

قیمہ	: ذرا کڑوا (بال بس)
بہن	: ذرا کھم
زیر پاؤڈر	: ذرا کھانے کا تھج
سرخ مرچ پاؤڈر	: ذرا کھانے کا تھج
ہلدی پاؤڈر	: 1 چائے کا تھج
سبز الائچی پاؤڈر	: 1 چائے کا تھج
دارچینی پاؤڈر	: 1/2 چائے کا تھج
انڈا	: 1 عدد
لوٹک	: 2 عدد
پیاز	: 2 عدد (چوڑے)
بریڈ کریمز	: 1/2 کپ
ٹک	: حسب ذائقہ
چکن	: حسب ضرورت

### ترکیب

- قیمے میں انڈا، بریڈ کریمز اور ٹک کس کر لیں۔
- آٹل میں پیاز براؤن کر کے پیس لیں پھر اس میں وہی پھیٹ کر ڈالیں۔
- ٹک، سرخ مرچ پاؤڈر، ہلدی، الائچی پاؤڈر، دارچینی پاؤڈر، زیر پاؤڈر اور اورادنگ ڈال کر پکائیں۔
- قیمے کے اوپر شکل کباب بنا کر وہی میں ڈال دیں۔
- تھپی آئیچ پریپاریشن کر پکائیں۔ وہی خشک ہونے لگے تو چوبیس سے اٹار لیں۔
- گرم گرم سرد کریں۔

MORE

For more delicious recipes visit: [www.chefspicemag.com](http://www.chefspicemag.com)

شیف ذاکر



Free Delivery  
پاک سوسائٹی شیف ذاکر کا کھانا اب  
Available Now

READING

Special 057

www.chefspicemag.com



Rice  
Bran Oil



BEST  
KNOW  
HEART



Internationally recognised as even Healthier than Olive Oil...

High in natural antioxidants ideal for  
Deep-Frying, Stir-frying,  
Grilling, Baking, Salad Dressing

Standard 2500 ppm  
Premium 5000 ppm  
Platinum 8000 ppm  
**ORYZANOL**

Natural Taste & Aroma Ideal for  
Breads, Dips, Dressings and Baking  
No Cholesterol, 0% Trans fatty acids  
Natural Taste & Aroma

- King Rice Bran Oil is 100% pure safe and clean Rice bran oil containing Vitamin E, Tocopherol and more...
- Scientifically Proven to decrease the level of Cholesterol
- helps against heart disease, Cancer and Hot Flashes
- High Smoke Point of 230°C which is Highest of all Oil
- Suitable for Diabetes

Suite No. 404 Royal Centre, Fazal J. Haq Road, Blue Area Islamabad. Ph: 041-8345907, 8355103  
Email: king@kingsoilinternationalpvtltd@yahoo.com, www.kingcoillgroup.com

READING  
Section





Special  
شیف مدھ جعفری

## اورنج چاکلیٹ موز

اجزاء:

چاکلیٹ	: 250 گرام (بھاری)
اورنج زیسٹ (سڑکی آبی)	: 1 کھانے کا چمچ
کیسٹروگر	: 2 کھانے کے چمچ
اورنج جس	: 5 کھانے کے چمچ
اندے	: 3 عدد (سفیدی، ہارڈی ایک کریں)
مالے	: 2 عدد (کوٹا بھول لیں)
کریم	: 1/2 کپ (ہینٹ کر فوم بنائیں)

ترکیب

- اورنج زیسٹ، اندے کی زردی اور کیسٹروگر کو اچھی طرح پھینٹیں۔
- اب اس میں چاکلیٹ کس کریں۔
- اندے کی سفیدی کو اتنا پھینٹیں کہ فوم بن جائے پھر چاکلیٹ کسچر میں شامل کر دیں۔
- آخر میں کریم اور اورنج جس کس کریں۔
- یہ کسچر مالوں کے اندر بھر کر ٹینڈا کر لیں۔
- پودینے اور اورنج زیسٹ سے سجا کر سرد کریں۔



## ایرانی کوفتے

ترکیب

- تھے میں ہری پیاز، اندا، اورک پیسٹ، کارن فاور، سویا سوی اور نمک کس کر کے کوفتے بنالیں۔
- ان کوٹوں کو ہری کریمز میں رول کر کے بکلی آج پر گولڈن براؤن فرائی کر لیں۔
- دی کو اچھی طرح پھینٹیں اور مسلسل ہلاتے ہوئے تیز آج پر پکا لیں۔
- جب ابلنے لگے تو آج بکلی کر کے اتار پکائیں کہ آدھا رہ جائے۔
- اب اس میں کوفتے اور ہینٹ اسناک ڈال کر تیز آج پر ابل لیں۔
- پھر ہزار اور بڑی الائچی، لونگ، سونف، اورک پاؤڈر ڈال کر ڈھک دیں اور 10-12 منٹ تک ابلنے دیں۔
- اب ہینٹ والا پانی، نمک، ٹماٹو پیوری اور پیاز کا پیسٹ شامل کر کے پکائیں۔
- گڑی گاڑھی ہو جائے تو اتار لیں۔
- پود بند چمچ کر سرد کریں۔



Special  
شیف ن آکر

اجزاء:

ہینٹ تیرہ	: بڑا کلو
ہری پیاز	: 2 عدد (بڑا)
ہری کریمز	: 1/4 کپ
اندا	: 1 عدد
اورک پیسٹ	: 2 چائے کے چمچ
کارن فاور	: 1 کھانے کا چمچ
سویا سوی	: 1 کھانے کا چمچ
نمک	: حسب ضرورت
مصالحے کے لیے	: حسب ذائقہ
دی	: 2 کپ
ٹماٹو پیوری	: 1/2 کپ
ہینٹ اسناک	: 2 کپ
بڑی الائچی	: 3 عدد
لونگ	: 3 عدد
ہزار الائچی	: 1 عدد
سونف	: 1/2 چائے کا چمچ
اورک پاؤڈر	: 1/2 چائے کا چمچ
ہینٹ	: 1 کھانے کا چمچ (1/2 کپ پانی میں کس کریں)
پیاز کا پیسٹ	: 2 کھانے کے چمچ
	: حسب ذائقہ

READING

www.paksociety.com





ESTABLISHED SINCE 1983

# Kisan

پیارے سے کھلایا

میں پکایا

PURE VEGETABLE GHEE

Kisan CANOLA

Kisan SUNFLOWER

REAL NO Sugar



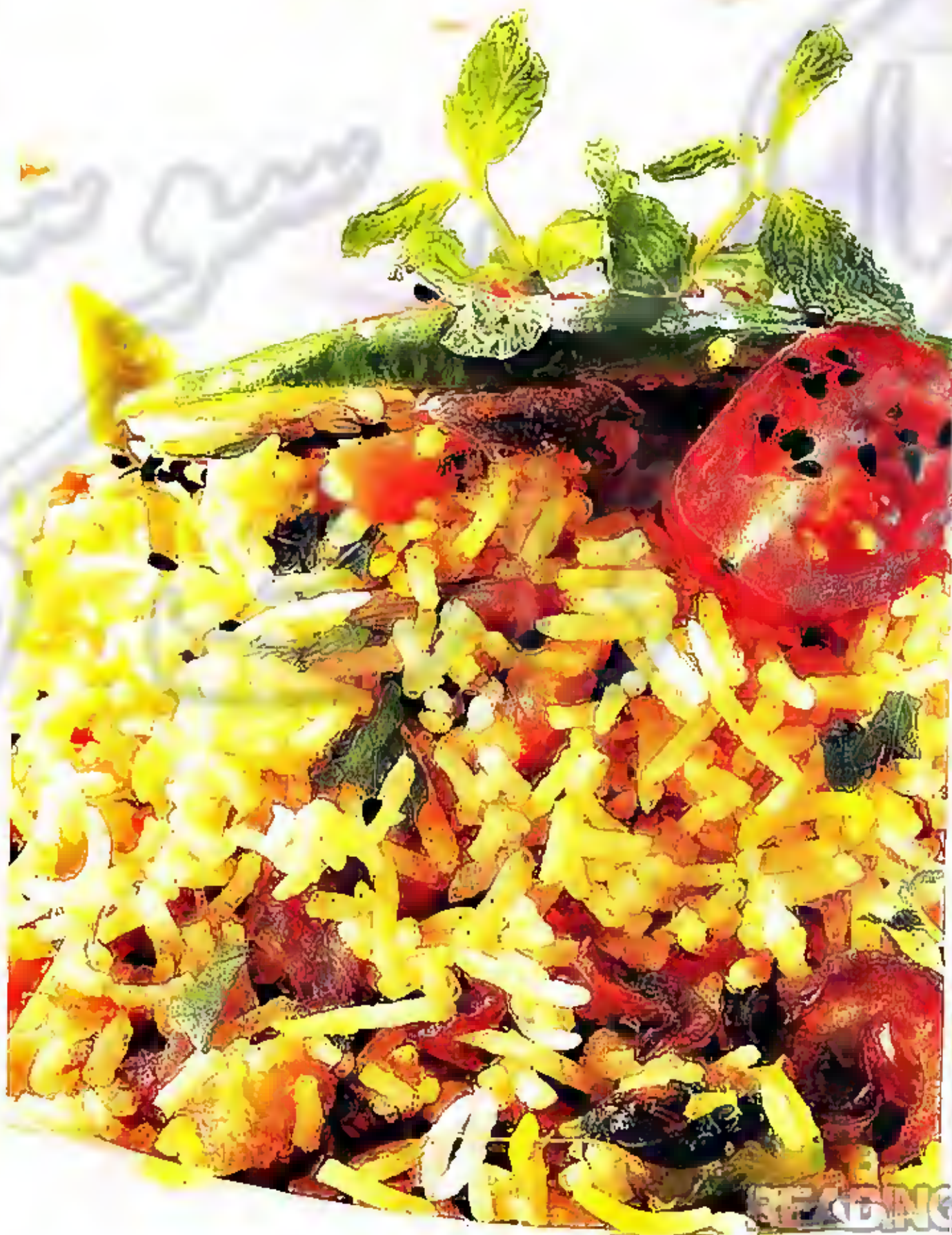
## دو پیازی چکن پلاؤ

### اجزاء

3 کپ (بھاپیں) :	چاول
1 کپ (فرائیڈ) :	بون لیس چکن (کھیر)
1/2 کپ :	گاجر (کھیر)
1/4 کپ :	شلمہ مرغ (کھیر)
1/4 کپ :	پیاز (چڈ)
2 عدد (کھیر) :	ٹماٹر
2-3 عدد :	الائیچی
1 کھانے کائچ :	ہرا دھنیا (چڈ)
1 کھانے کائچ :	اورک بھسن (چڈ)
1 کھانے کائچ :	کالی مرچ پاؤڈر
2 کھانے کائچ :	سرکہ
4 کھانے کائچ :	سو باسوس
1 چائے کائچ (1/2 کپ پانی میں تھولیں) :	زرہ رنگ
1/2 کپ :	فرائیڈ پیاز
حسب ذائقہ :	نمک
حسب ضرورت :	آئل
حسب ضرورت :	پانی

### ترکیب

- پین میں پانی، نمک، الائیچی اور سرکہ ڈال کر چاول ابال لیں۔
- گرم آئل میں چھ پڈ اورک بھسن فرائی کر کے ان میں پیاز فرائی کریں۔
- پھر تمام ہیزیاں ڈال کر فرائی کریں۔
- اب چکن اور چاول کس کر دیں۔
- ساتھ ہی سو باسوس اور کالی مرچ پاؤڈر شامل کر کے اچھی طرح کس کریں۔
- فرائیڈ پیاز، زرہ رنگ اور ہرا دھنیا چھڑک کر 5-7 منٹ کے لیے دم پر رکھ دیں۔
- دُش میں نکال کر گرم گرم پیش کریں۔



READING  
Section

0 Grams  
Trans Fat  
PER SERVING

دل کا دوست



کینولا آئل

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

  
Pakistan Standards  
PS: 2983-2003

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



READING SECTION



## رائس پڈنگ و بنانا کینڈیز



### اجزاء

#### رائس پڈنگ کے لیے

چاول	: 1 کپ (بھوری)
دودھ	: 3 1/2 کپ
بھینی	: 1/4 کپ
بیوفی کریم	: 1/2 کپ
وامت چاکلیٹ	: 1/4 کپ (برڈ)
وینا جین	: 1/4 عدد
انڈاز (دلی)	: 2 عدد
نمک	: 1 چمکی

#### آلمنڈ کینڈی کے لیے

بادام (سائبر)	: 1/2 کپ
براؤن شوگر	: 1 کھانے کا چمچ

#### بنانا کینڈیز کے لیے

کیا	: 2 عدد
براؤن شوگر	: 1/2 کپ
بیوفی کریم	: 1/2 کپ
نمک	: 1 چمکی
کھن	: 2 کھانے کے چمچ

### ترکیب

- دودھ کو درمیانی آگ پر گرم کریں۔
- اس میں چاول اور وینا جین کے چمچ ڈال کر پڈنگ گاڑھی ہونے تک پکائیں اور چمچ چلانے رہیں۔
- اس دوران انڈے کی زردی، بھینی، نمک اور بیوفی کریم کو باڈل میں ڈال کر خوب پھینٹیں۔
- اب چاکلیٹ بھی شامل کر دیں اور سبھی چیزیں ملکی آگ پر اجزاء یکجا ہو جانے تک پکائیں۔
- پھر یہ آمیزہ پڈنگ میں شامل کر کے آگ پر خوب کس کریں۔
- آلمنڈ کینڈی کے لیے بادام اور شوگر کو پین میں ڈال کر سٹری فرائی کریں کہ شوگر گھل کر باداموں پر چمک جائے۔
- بنانا کینڈیز کے لیے کیلوں کے سائبر شوگر میں ڈس کریں۔
- پین میں کھن گرم کر کے نمک اور بیوفی کریم ڈال کر چمچ چلانے دوئے پکائیں۔
- اب شوگر سمیت کچلے بھی شامل کر دیں۔ 2-3 منٹ پکا کر جوڑنے سے اتار لیں۔
- سردنگ باؤلز یا ککس میں پڈنگ ڈالیں۔
- اوپر آلمنڈ اور بنانا کینڈیز ڈال کر فریش سرو کریں۔

**MORE!**

For more delicious recipes visit  
www.chefspecialmag.com

HEALTHY  
SECTION

# CHEF®

THE SECRET BEHIND FAST COOKING



MIRROR **Polish**  
Metal Finish Set



**PRESSURE**  
COOKER

GIFT SET **15** Piece  
Non Stick Range



AVAILABLE AT ALL LEADING STORES



C.C.FACTORIES (WZD) (PVT) LTD. G.T.RDAD, WAZIRABAD-PAKISTAN.

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

E-mail : [info@majesticchef.com](mailto:info@majesticchef.com) Web : [www.majesticchef.com](http://www.majesticchef.com)



Section

کباب شیرازی

Special  
شیف ملاح جعفری



ترکیب

- چکن پر میری نیشن کے تمام اجزاء کو کر دو گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- بین میں آئل گرم کر کے اس میں چکن شامل کریں اور دو مہینے آٹھ پر دونوں طرف سے شیلو فرائی کر لیں۔
- تیار ہونے پر اسکینرز میں پرو لیں۔
- سنگتے پھیل کر سٹائٹس میں کاٹ لیں۔
- سوپٹ پوٹیٹو ڈیپ فرائی کر سٹائٹس میں کاٹ لیں۔
- سرونگ ڈش میں چکن رکھیں۔
- ساتھ سنگتے، سوپٹ پوٹیٹو، انگو اور اوروی رکھ دیں۔
- برے دھینے سے سجا کر فریش سرو کریں۔

میری نیشن کے لیے

- مٹی کالی سرچ : 1 چائے کا چمچ
- زیرہ (کٹا ہوا) : 1 چائے کا چمچ
- ٹکا منگاو : 1 چائے کا چمچ
- بر پڈ کریمز : 1 کمانے کا چمچ
- اٹلی پیسٹ : 2 کمانے کے چمچ
- اورک این پیسٹ : 2 چائے کے چمچ
- نمک : حسب ذائقہ

اجزاء

- چکن : 1/2 کلو (بڑے ہیں)
- سوپٹ پوٹیٹو : 2 عدد
- سنگتے : 2 عدد
- بی : 1 کپ
- انار : 1/2 کپ
- آئل : حسب ضرورت
- برادھنیا : گارڈننگ کے لیے



MORE!

For more delicious recipes visit  
www.cheisspecialmag.com



READING  
Section



اگر آپ سے لورنگا ہے تو اور!

بیوٹی کی لورنگا



فلکسٹازور

ایبوا فالڈو اور  
ایبلو ویرا  
کے ساتھ

A PRODUCT OF  
BLACK ROSE  
READING  
Section  
COSMETICS



# Valentine's Day messages

محبت کرنے والے آج  
انظہار محبت کر رہے ہیں پر  
تھمارے ہاتھوں میں جو پھول ہے اس کو  
محبت کے سچھے میں گھیس رکھ دو  
کہ انظہار محبت کے لیے مجھے مقرر تو نہیں ہونے  
محبت تو دنوں کی قید سے آزاد ہوتی ہے  
محبت میں روایت پھول دینے کی  
بہت ہی خوبصورت ہے  
مگر تم آج مجھ کو پھول مت دینا  
نقائص میری چاہت کے سوا ہیں اور اس سے کچھ  
کہ میرے پیار کی رکھیں زمانے سے جدا ہیں کچھ  
کاغذ خالد

شریک حیات کے نام  
دنیا کو دکھانا ہے  
آئندہ کے روپن میں  
بس اپنا سانس ہے  
بارطیم

Dear Bro  
Thank you so much for  
everything you have done for  
me. Love you my brother.  
May you live long!  
Shahmar

Dear Wife  
The best and the most beautiful  
things in the world can't be seen or  
even touched. They must be felt with  
the heart. As my love for you...  
Mubashar

اپنی چاہت تو ماہ و سال کی قیاس نہیں  
جن کو کرتا ہے وہ تجدید محبت کر لیں  
اور تکزیب تیار

Dear Caroline,  
Happy Valentine's Day with all love!  
Your Hubby

عجیب سے لفظوں کا نہیں روح کا رشتہ ہے میرا  
تو میری سانسوں میں تحلیل ہے خوشبو کی طرح  
محمد شہباز

ہن، بسنے اور ساروں کے حساب نہیں آتا مجھے  
ہمیشہ سے ہمیشہ تک تمہارا ساتھ چاہیے  
محمد حفیظ الزحمان

ڈیر بیگم  
دیکھنا تُوں ڈسے پر میری آپ سے یہ درخواست  
ہے کہ چھٹی والے دن ایسے نہ جایا کریں۔  
محمد کاشف

زندگی کا یہ سز جو تم سے شروع ہوا  
میں چاہتی ہوں کہ کبھی ختم نہ ہو  
اس پار رہو اس پار رہو  
عزرا چاہت

ڈیرای جان  
آپ ہی میری محبت کا مرکز ہیں۔  
پلٹی پھرتی ہوئی آنکھوں سے اداں دیکھی ہے  
میں نے جنت تو نہیں دیکھی ماں دیکھی ہے  
سعدیہ عباس

Dear Wife,  
Love is like a cloud  
Love is like a dream  
Love is one word and  
Everything between  
Love is a fairytale come true  
I found love when I found you.  
M Quiser

پیارے ساتھی  
زندگی کے یہ ساتھی کیا عجیب ہوتے ہیں  
کبھی یہ دور اور کبھی یہ نزدیکی ہوتے ہیں  
انڈ کے یہ تھنے بھی بڑے حسین ہوتے ہیں  
اگر یہ مجھ میں ایک دوسرے کے مقام کو  
تو جدائی کے کچھ لٹے بھی بڑے سنگین ہوتے ہیں  
الماں بخاری

Dear Wife  
If anyone asked me  
to define love, I'd send  
them to you so they could  
see a real example of  
what that feeling actually is.  
only yours  
Javed Iqbal

یا محبوب  
آخر اک دن  
تیرے جبروں  
دہل لائے  
نظم لگناں کا  
نظم --- جمیدے رجا!  
تیرا کردے نام سداے  
تو خودا دیں!!!  
مریم صدیقی



Due®

All Special

بدلے موسم پر تہ  
بدلے چوائس اپنی



Manufacturer  
**KREATIVE**  
Cosmetics (Pvt) Ltd.  
Total Trade & Retailer

Jab Hai *Due* Tu Kuch aur Kyon

*Due*®

CLEANSING  
MILK  
For All Skin Types



For All  
Skin Types



Manufacturer  
**KREATIVE**  
Cosmetics (Pvt) Ltd.  
E-mail: kreative@paksociety.com

READING  
Section





(021) 34312766-8

## سفییر مشورت

# سچی بات

طیب کی اور طبیعتی میں آپ کے مسائل کا حل

من ہو جانا شامل ہیں۔ فوری طور پر اسرول پاؤڈر پوتھائی چائے کا تھچ تیس تیس منٹ کے وقفے سے 2-3 مرتبہ دینا چاہیے۔ بانف اور بادام 50، 50 گرام، سفید مرچ 5 گرام، مسرنی 100 گرام اور بڑھی بوٹی 25 گرام ہار یک نہیں کر نہیں اور 3 گرام خوراک روزانہ ہیں۔

سوال: حکیم صاحب! کچھ عرصے سے میرے بال بڑی تیزی سے گر رہے ہیں۔ کوئی دوا بتا دیں جس سے میرے بال لے، گھنے سیاہ اور چمکدار ہو جائیں؟

(شاہدہ، کراچی)  
جواب: بالوں کی مضبوطی کے لیے متوازن غذا، اچھی نیند اور پانی کا زیادہ استعمال بہت ضروری ہے۔ اس کے علاوہ آملدہ، بیٹھا اور میٹھا کائی سے بال دھوئیں۔

سوال: آغا صاحب! میری نظر دن بدن کمزور ہوتی جا رہی ہے اور سر نہیں ہلکا ہلکا درد بھی رہتا ہے۔ کوئی علاج تجویز فرما دیں؟

(خالد رفیق، لاہور)  
جواب: خمیرہ بادام اور خمیرہ گاؤڑ بان خمیری ماکر ایک چائے کا تھچ تیار منہ استعمال کریں۔ ماکر جوس پیئیں۔ سالن اور حلوہا جات میں بھی ماکر کا استعمال بڑھا دیں۔

سوال: حکیم صاحب! میرا بلڈ پریشر اکثر Low رہتا ہے جس سے پرے جسم اور ناٹوں میں کمزوری اور درد محسوس ہوتی ہے۔ کوئی ایسی دوا بتا دیں جس سے میرا بلڈ پریشر نارمل رہے؟

(سائرہ منظور، شاہدہ)  
جواب: دارچینی ہار یک نہیں کر رکھ لیں۔ روزانہ ایک گلاس دودھ میں ایک چائے کا تھچ یہ پاؤڈر ملا کر پی لیں۔ اس سے کمزوری اور درد محسوس نہیں ہوگی۔

سوال: کھانا کم کھانے کے باوجود بھی میرا وزن دن بدن بڑھتا جا رہا ہے۔ کیا کروں؟

(سہاجید، سیالکوٹ)  
جواب: کھانا کم کھانے سے وزن کم نہیں ہوتا بلکہ بعض اوقات بڑھتا جاتا ہے۔ اپنی جسمانی ضروریات کے مطابق غذا لیں۔ سبزیوں و میٹھوں کا استعمال زیادہ کر دیں۔ ورزش بھی باقاعدگی سے کیا کریں۔

سوال: میری والدہ کو شوگر کا مرض لاحق ہے؟ کیا ہرٹل میڈیسن میں اس کا کوئی علاج موجود ہے؟

(طیب احمد، پنڈی)  
جواب: شوگر کو ہرٹل دواؤں سے کنٹرول کیا جا سکتا ہے۔ اس کے لیے گڑ مار بوٹی، کرلا خشک، سفنر بان، چنتی دانہ، گاؤٹی تمام اجزاء سو سو گرام اور کالی مرچ 20 گرام کا سفوف بنا کر روزانہ ایک چائے کا تھچ استعمال کریں۔

سوال: اچانک بلڈ پریشر ہائی ہونے کی علامات کیا ہیں اور مریض کو فوراً کیا دینا چاہیے؟

(اصغر نصیر، کوہاٹ)  
جواب: بلڈ پریشر بڑھنے کی علامات میں شدید سر درد، کپٹیوں کی رگوں کا پھڑکنا، ہاتھ پاؤں اور سر کا

سوال: میرے چہرے پر داغ بہت زیادہ ہیں۔ انہیں دور کرنے کا کوئی علاج بتا دیں؟

(کرن راجیل، اداکارہ)  
جواب: چہرے پر جس جگہ داغ ہیں وہاں لیٹوں کا رس یا لائم جوس لگا لیں۔ زنی سے ساج کر کے ٹیم گرم پانی سے چہرہ دھو لیں۔ پھر اٹنے سے پہلے چھرا تر سے اسکن پر ساج کریں۔ شہد بھی اس ضمن میں بہترین جزو ہے۔ اس سے اسکن بائڈریٹ بھی رہتی ہے۔ شہد کو اسکن پر لگا کر تھوڑی دیر کے لیے چھوڑ دیں۔ پھر چہرہ دھو لیں۔ شہد کی جگہ سیب کا سرکہ بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

سوال: میرے دانت بہت پیچھے ہیں۔ انہیں سفید کرنے کا کوئی نسخہ بتا دیں۔

(خرم اعجاز، کراچی)  
جواب: بیکنگ سوڈا اس ضمن میں بہت کارآمد ثابت ہوتا ہے۔ اسے لیٹوں کے رس میں ملا کر پیسٹ بنالیں۔ ایک منٹ تک یہ پیسٹ دانتوں پر لگا کر رکھیں۔ پھر صاف کر لیں۔ دانت چمک آئیں گے۔

سوال: مجھے سردیوں میں اکثر بخار رہتا ہے اور بہت زیادہ سردی محسوس ہوتی ہے، اس کا کوئی حل بتا دیں؟

(طاہر بلوچ، کمالیہ)  
جواب: سردی سے بچنے کے لیے گرم کپڑے استعمال کریں۔ باہر نکلتے ہوئے تمام ضروری کوشنیہیم پہن کر جائیں۔ سردی پاؤں کو بطور خاص سردی سے بچائیں۔ انڈے، چھچھلی اور تہرہ کا استعمال زیادہ کریں۔ ابلے آونے گرم پانی میں شہد اور لیٹوں کا رس ڈال کر پیئیں۔



**سوال: مجھے اکثر تھائی کی حالت**  
**راتی ہیں۔ اس سے دودھ گرنے کا کوئی نسخہ**  
**لاؤں گا بتا دیں۔**  
(مریم، لاہور)

**جواب:** تھائی کی حالت سے بچنے کے لیے پیر منٹ کی دن میں دو مرتبہ پینیں۔ پیئیں اور گنے پر گرم پانی میں بگبو کر چھوڑا ہوا تو یہ دھو لیں۔ ایسا کرنے سے تھائی میں سکون ملے گا۔ اس کے علاوہ تھائی سے کھشور یا اولیو آئل میں منٹوں کے کھانگے۔ غرارے ضرور کھیں۔ اس سے تھائی کے مناظہ ساڑھ زخموں کو خشک ہو جائے گا۔







# LOVE IS Worth Celebrating

محبت کا اظہار بہترین الفاظ میں کریں تاکہ آپ کا لائف پارٹنر خود کو اسپیشل محسوس کرے



سب مل کر اس کی تیاری بھی کر سکتے ہیں۔ ڈائننگ روم کی ڈیکوریشن کے لیے کینڈلز، گلرز، فلاورز، سویٹ لائٹنگ وغیرہ سے مدد لے سکتے ہیں۔

## ڈائننگ ٹیبل

ڈائننگ ٹیبل کو سیٹ کرنا بھی ویلنٹائن ڈسے کا ایک اہم ٹاسک ہے۔ ڈز کے لیے خوب صہرت اور کلر فل کراگری کا انتخاب کریں۔ ٹیپن اور ٹیبل شیٹ کے لیے ویلنٹائن ڈسے کی مناسبت سے کلر اور ڈیزائن کا انتخاب کریں۔ کٹلری کے لیے ڈیکوریشن سے ہم آہنگ اور رنگ میں استعمال کریں۔ ڈائننگ ٹیبل پر پھولوں کا گلڈسٹہ رکھیں اور کینڈلز کا اہتمام کریں۔ غیر ضروری ڈیکوریشن سے پرہیز کریں۔ آج کل مارکیٹ میں آرنی ٹیبل کینڈلز دستیاب ہیں ان سے کسی قسم کے نقصان کا اندیشہ بھی نہیں ہوتا۔

اظہار کا پانی نڈو یا جاتے تو یہ پندہ اسکا جاتا ہے۔ اس اظہار کے لیے آسان اور بہترین طرز بقہ یہ ہے کہ آپ اس موقع کی مناسبت سے بہترین الفاظ میں محبت کا اظہار کریں تاکہ آپ کا لائف پارٹنر خود کو اسپیشل محسوس کرے۔

## Dinner at Home

کینڈل لائٹ ڈیزائن دن کے لیے بہترین آئیڈیا ہے۔ اس کے لیے ریسٹورنٹ میں ریزرویشن کروانے کے بجائے گھر میں ڈز تیار کریں کیوں کہ ریسٹورنٹس میں رش آپ کی توقعات سے زیادہ ہوگا۔ کینڈل لائٹ ڈز کے ساتھ سوٹ سے ڈک کا اہتمام بھی کریں۔ اس دن ٹیبل ڈز کا اہتمام بھی کیا جاسکتا ہے۔ اس کے لیے باربی کیو پارٹی بہترین چوائس ہے۔ اس میں زیادہ خست بھی درکار نہیں اور

اور چاہتوں سے مزین ویلنٹائن ڈسے ہر کسی کے لیے خصوصی اہمیت رکھتا ہے۔ گزشتہ چند سالوں سے اسٹیلی تہوار کی طرح ہی منایا جاتا ہے۔ لائف پارٹنر کے علاوہ چیئرس اور فرینڈز کے ساتھ تہمت اور دوستانہ جذبات کے اظہار کے لیے بھی یہ بہترین دن ہے۔ اس موقع پر دلچسپ بات یہ ہوتی ہے کہ آپ اپنے جذبات کا اظہار کس انداز سے کرتے ہیں۔ اکثر لوگ سربراہ دینے کا انداز اپناتے ہیں لیکن زیادہ بہتر یہ ہوتا ہے کہ اس دن کو باقاعدہ پلان کر کے سیلبرٹ کیا جائے تاکہ اس کا ہر لمحہ خوشگوار بنایا جاسکے۔ البتہ گفٹ کے ضمن میں سربراہ دے سکتے ہیں۔ اس دن کو دلچسپ بنانے کے لیے یاد رہے آسان اور قابل عمل آئیڈیاز پیش خدمت ہیں۔ کہا جاتا ہے کہ محبت ایک پورے کی طرح ہوتی ہے اگر اسے



سب سے زیادہ پھول اور کارڈز ٹیچرز، مدرز اور وائفز کو پیش کیے جاتے ہیں۔ سب سے زیادہ میرج پروپوزلز بھی اسی دن پیش کیے جاتے ہیں تاکہ ریلیشن شپ کو یادگار بنا یا جاسکے

## How to say?

1 گریننگ کارڈز کے ذریعے بھی آپ اپنے دل کا پیغام پہنچا سکتے ہیں۔ گریننگز کے ساتھ خوب صورت اشعار کا اضافہ آپ کے جذبات کو مزید دوامانی رنگ دے سکتا ہے۔

2 ایک کٹر فل ڈائری لیں۔ اس کے صفحات اتنے ہونے چاہیے کہ آپ آسانی سے اپنے جذبات کو بیان کر سکیں۔ لکھنے کے لیے کٹر پیسلر کا انتخاب کریں۔ اس کے ذریعے آپ اپنی میموریز بھی شیئر کر سکتے ہیں۔ یہ چھوٹے پتوں سے مہینہ آپ کی زندگی میں خوب صورت رنگ بھر سکتے ہیں۔

3 کٹر فل پیپر لے کر اس کو چھادوں میں تقسیم کر لیں۔ اب اس پر چار مختلف پیغامات لکھ کر ایسی جگہوں پر رکھیں جہاں آپ کے انٹرفارمنس کی آسانی دہائی ممکن ہو۔ مثلاً ڈیرنگ ٹیبل، والٹ، میک اپ باکس وغیرہ۔

4 ایک باکس میں پیغامات بھرے چھوٹے چھوٹے کارڈز اور کیٹڈیز ڈالیں اور خوب صورت پیکنگ کرنا اور ہلو جگہ پیش کریں۔

5 اس خاص موقع پر محبت کے اظہار کے لیے پھولوں کا سہارا لیا جاتا ہے لہذا پھولوں کی مدد سے آپ کمرے کی ڈیکوریشن یا پھر ٹاڈا پھولوں کا گھنٹہ تیار کرنا سکتی ہیں۔ تمام پھولوں کی ٹیبلوں کے ساتھ الگ سے سٹیج چٹ بھی لگا سکتی ہیں۔

6 ایک چھوٹا سا خوب صورت نوٹو الیم بھی آفٹ کیا جاسکتا ہے جس میں آپ کی یادگاد تصاویر لگی ہوں۔

ہے۔ اگر آپ کا لباس اور جیولری اس دن کی مناسبت سے تیار نہیں تو ریزلپ اسٹاک سے آپ یہ کی پوری کر سکتی ہیں۔ ساواہ اور ہلکے پھلکے لہاس کے ساتھ ریزلپ اسٹاک آپ کو کمرے میں لگ دے سکتی ہے۔

## Fun Facts

بطحان دنات کے حوالے سے دنیا بھر میں دلچسپ حقائق موجود ہیں مثلاً فن لینڈ میں بطحان دن کو "فرینڈ ڈے" کے نام سے جانا جاتا ہے۔ دنیا بھر میں اس دن چاکلیٹ اور پھولوں کی خریداری میں ریکارڈ بزنس نوٹ کیا جاتا ہے۔ ایک سروے کے مطابق بین الاقوامی دنے پر سب سے

اس موقع پر بہت سے ریٹورنرز اپنی پریموشن کے لیے ڈیٹز متعارف کرواتے ہیں ان کا جائز ضرور لیں اور ان سے ناکرد اٹھائیں۔

## ڈریس اپ

اس دن کو سرخ رنگ سے منسوب کیا جاتا ہے لیکن ضروری نہیں کہ آپ اس روایت کو برقرار رکھیں۔ لباس کی کراٹیم میں ویری اینٹن لے کر آئیں۔ سرخ کے ساتھ کسی بھی کٹر کا کنٹراسٹ کیا جاسکتا ہے۔ ہلکی پھلکی جیولری



نی سرو کریں۔ ڈیز میں ہلکی پھلکی ڈیزیز کا انتخاب کریں تاکہ کم سے کم وقت میں بچن سے فارغ ہو سکیں۔

## Dining Out

• اگر آپ باہر ڈیزر کا چاہتے ہیں تو ایک بنڈ ٹیبل ڈیزر کو دلائیں کیوں کہ میں موقع پر یا ایک دور دراز قبل ریزرویشن کر دانا "مشقش" ہو جاتا ہے۔ خاص طور پر جب آپ کو اپنی من پسند جگہ چاہیے، تو اس کے لیے ایک شراپا دہر بھی ادا کرنا پڑ سکتے ہیں۔

• اس موقع پر اگر آپ باہر سے کھانا منگوانا چاہتی ہیں تو بھی ایک دو دن پہلے ہی آرڈر رک کر لیں۔ خاص طور پر ایک ڈاؤن جلد ہی کر دیں کیوں کہ اس دن شاید آپ کو اپنا منگوانا ایک ڈش منگوانے اور ریزرویشن کا منگوانا پڑے۔



زیادہ پھول اور کارڈز ٹیچرز، مدرز اور وائفز کو پیش کیے جاتے ہیں۔ دنیا بھر میں سب سے زیادہ میرج پروپوزلز بھی اسی دن پیش کیے جاتے ہیں تاکہ ریلیشن شپ کو یادگار بنا یا جاسکے۔

پہنیں۔ جیولری میں سرخ رنگ کا ٹیچ ہو تو بہترین ہے۔ لباس اور جیولری کے انتخاب میں اس بات کا خیال رکھیں کہ آپ انہیں آسانی سے کھینچ کر سکیں۔ کسی بھی ٹاڈا چیز کا انتخاب آپ کا پورا دن خراب کر سکتا

سینیو

اگر آپ گھر میں ڈیزر تیار کرنا چاہتی ہیں تو اس کے لیے باڈی کیو کے علاوہ ٹیکن یا جین اسٹیک، پاستا، سیلڈ اور ڈبھی ٹیبل وائس کا اہتمام کر سکتی ہیں۔ ڈیزرٹ میں چاکلیٹ برائنی، چاکلیٹ ماڈز یا آئسٹش آرڈر کیا، ہاکیک پیش کریں۔ آخر میں کافی یا گرین





# twitter tweets

انڈیز پر آن لائن 'آئی پی پاکستانی' نامی مقبول ہونے والی ہیں۔ ان کے ریماکس نے نئے نئے ملباسی سے لے کر چند ہفتہ تک سب کو ذرا سے ہاتھوں لیا: وہ ہے۔ گزشتہ ماہ انہوں نے پاکستانی ڈراما پیٹلز کو خندہ کا نشانہ بنایا۔

انڈیا والوں کی مصروفیت کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ وہ سارا سال انٹرنیٹ پر سنی لیون اور دیگر بلی وڈ سٹیریز کو ہی دیکھتے رہتے ہیں۔ گزشتہ دو سالوں کی طرح اس سال بھی سنی لیون most searched person in India in India قرار پائی ہیں۔ سوڈی صاحب اس روز میں ہیرا آٹھ پر رہے۔ اس موقع پر سنی لیون کی خوشی دیدنی تھی۔



**Ammy Pakistani**  
Pakistani Dramas, written/directed/produced by independent women but protagonist always plays a helpless woman. Inspire us not stereotype us.

14,542 followers 185 retweets 4,858 likes

Followed by Fawad Alzal Khan, Sarina Baloch, Sarim Jung and 10 others.



**Sunny Leone**  
Omg!! Thank you so much India! I love you all! Didn't think I would be #1 again in Google searches!

14,542 followers 185 retweets 4,858 likes

Followed by Fawad Alzal Khan, Sarina Baloch, Sarim Jung and 10 others.

- سار سے ڈراموں کا برنس روٹے دھرنے سے چل رہا ہے۔
- عمران یعقوب  
لوکی جب تک مظلوم نہ ہو لڑکی نہیں ہوتی کیا؟
- مہرین خان  
ہمارے ڈراموں میں لڑکیاں یا تو بہت مظلوم ہوتی ہیں یا بہت ظالم۔
- طاہرہ عمر  
ایسے ڈرامے دیکھ کر ڈپریشن ہو جاتا ہے۔
- صائم خان  
انڈسٹری کے لوگ چاہتے ہی نہیں کہ عورتیں ان موضوعات سے باہر نکلیں۔
- ارشد خان  
ماس ہڈ کے ٹکڑوں سے نکل کر اب ہمارے ڈرامے دو بیویاں اور دو شوہروں میں پھنسے ہوئے ہیں۔

- شانی ورا  
کیا چو آس ہے ہماری ٹوام کی! لیکن اس میں حیرت والی کوئی بات نہیں ہے۔
- ارمن کپور  
مسلسل تین سالوں سے ختم سنی لیون انڈیا والوں کے دلوں پر راج کر رہی ہیں۔
- ہرست ورا  
حیرت ہے پوری سٹ سٹیریز کی تھی۔ کیا انڈیا صرف بلی وڈ کے دم سے جانا جاتا ہے۔
- کرن ورا  
سوڈی صاحب اس عمر میں ٹاپ ٹین لسٹ میں ہیں۔ اس سے بڑی کامیابی اور کیا ہوگی۔
- تپیا  
پرائم ٹائم سٹیریز کی لسٹ میں کیا کر رہے ہیں بھی۔
- ذرون مین  
غفریب سوڈی صاحب بلی وڈ جوائن کر لیں گے۔





**Shamim Ghee Industry (Pvt.) Ltd.** Bahawalpur

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

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

READING  
Section



# Fat Free & Low Cal Vegetables

**شلغم** موسم سرما کی مقبول سبزی ہے اور اس کا تعلق کھجور کی سیل سے ہے۔ اکتوبر تا فروری شائع کے ذائقے سے لطف اٹھایا جاسکتا ہے۔ اسے ابال کر کھائیں، سالن بنائیں، گوشت میں ڈالیں یا پھر سٹاؤ بنا لیں، ہر چیز میں یہ منفرد ذائقہ دے گا۔ ذائقے کے حوالے سے چھوٹے شلغم زیادہ مزے دار ہوتے ہیں۔ انہیں چھیلنے کے بجائے ایسے ہی کاٹ کر پکایا جائے تو ان کی غذائیت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ یہ وٹامن اے، کے، سی، ٹی، ایف، کاپر، فاسفور اور کیلشیم کا اچھا ذریعہ ہے۔ انہیں کاٹ کر پانچ منٹ کے لیے لیمنوں کا رس چھڑک کر رکھنے سے ان کا ذائقہ مزید بہتر ہو جائے گا۔ ان میں anti-inflammatory خصوصیات موجود ہوتی ہیں جو دل کی صحت کی ضمانت ہیں۔ ان میں موجود نائبر نظام انہنیام کی روانی کے لیے مفید ہے۔ شلغم میں موجود نمکیات ہڈیوں کی مضبوطی کے لیے ضروری ہیں۔ سوگرام شلغم میں صرف 28 کیلو ریڈ موجود ہوتی ہیں لہذا ذائقہ پر عمل پیرا لوگوں کے لیے شلغم بہترین غذا ہے۔

**چقندر** کا استعمال ویسے تو بہت قدیم ہے البتہ مارے ہاں یہ زیادہ استعمال نہیں کیا جاتا۔ ہم میں سے بہت سے لوگوں کو شاید یہ یاد بھی نہیں ہوگا کہ ہم نے آخری مرتبہ چقندر کب کھایا تھا۔ اس پر کی گئی تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ یہ دل، دماغ اور ہڈیوں کی صحت کے لیے بہت ضروری اور مفید سبزی ہے۔ اس کا استعمال بلڈ پریشر کو کنٹرول میں رکھتا ہے۔ اس میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس کو لیسنریل ڈیول کو برقرار رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔ چقندر میں فولک ایسڈ کی اچھی خاصی مقدار موجود ہوتی ہے جو ماں بننے والی خواتین اور ان کے بچے کے لیے بہت ضروری ہے۔ یہ بچہ کی اندرونی برصورتی میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اس میں موجود silicon جسم میں کیلشیم کے استعمال کو برقرار رکھتا ہے۔ اس کا جس پتے رہنے سے دانت اور ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں۔ چقندر میں ایجو شوگر بہت آہستگی سے بلڈ میں شامل ہوتی ہے لہذا شوگر کے مریض اس سے خوف و ڈر کھانے سکتے ہیں۔ یہ فیٹ فری اور کم کیلو ریڈ پر مشتمل سبزی ہے۔ بہت سے ممالک میں انہی کے علاج یعنی خون کی کمی دور کرنے کے لیے چقندر کا استعمال کیا جاتا ہے۔ اس میں موجود آئرن اس ضمن میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اس کا استعمال constipation کے لیے بھی مفید ہے۔ اس میں موجود Laxative (مخف) انہنیام کے لیے مفید ہے۔ اس کا استعمال انسانی staminu 16 فیصد تک بڑھا سکتا ہے۔

**آلوؤں** کے بعد گاجر دوسری مقبول سبزی ہے۔ اسے کچا کھائیں، سٹاؤ بنائیں، اچار بنائیں، سالن میں ڈالیں یا پھر حلوا جات میں استعمال کریں۔ یہ ہر لحاظ سے ذائقہ دار اور مفید سبزی ہے۔ گاجر چینی زیادہ اور سبج ہوگی اس میں چٹا کیروٹین اتنی ہی زیادہ ہوگی۔ یہ وٹامن اے، بائیوٹن، وٹامن کے، فاسفور، پوٹاشیم، وٹامن سی، ڈیوائٹ اور دیگر کئی طرح کے وٹامنز پر مشتمل ہوتی ہے۔ اس کی بنیادی خصوصیت تو یہ ہے کہ یہ آنکھوں اور بصارت کے لیے بہت مفید ہے۔ اس میں موجود چٹا کیروٹین جو کہ بعد میں وٹامن اے میں تبدیل ہو جاتا ہے، بصارت کے لیے بہت فائدہ مند پایا گیا ہے۔ یہ کیسر کی کئی اقسام سے بچاتی ہے اور اینٹی ایجنٹ ایجنٹ کے طور پر بھی فائدہ مند پائی گئی ہے۔ اسے کھانے کے علاوہ اس کا جوس یا گودا شہد میں شامل کریں اور چہرے پر لگائیں۔ پھر اسکن پر اس کے خوش گوار اثرات دیکھیں۔ ہر باسٹ کئی طرح کے زخم پر مرہم کے طور پر بھی گاجر کا استعمال کرتے ہیں۔ دانتوں اور سبب زخموں کی حفاظت کے لیے گاجر بہت مفید پائی گئی ہے۔ اس میں موجود نمکیات دانتوں کی حفاظت کے لیے بہت ضروری ہیں۔ جدید تحقیق کے مطابق ہفتے میں روزانہ ایک گاجر کھانے سے اسٹروک کے امکانات کافی حد تک کم ہو جاتے ہیں۔ گاجر میں موجود پوٹاشیم، سوڈیم کی مقدار کو بیلنس رکھتا ہے جس کی وجہ سے ہائپر ٹینشن کا مرض اور بلڈ پریشر کنٹرول میں رہتا ہے۔ بچوں کو فیڈ کر دینے والی خواتین کے لیے گاجر کھانا صحت بخش ہے۔ گاجر کے متواتر استعمال سے جلد، بال، ناخن، دانت اور آنکھیں صحت مند رہتی ہیں۔ گاجروں کا مزہ بہت ذائقے دار اور صحت بخش ہوتا ہے۔





www.paksociety.com

**SALMAN'S**  
Since 1950

*100% Pure & Natural Bee Honey*



It is the instinct and hard work of the bees which turns nectar into honey. At Salman's, we work hard using modern techniques to collect and pack honey for you to relish it in its pure & natural form. Pak Honey is a blend of mainly acacia, citrus, clover and some other forest honeys collected from the plains of Punjab and northern regions of Pakistan.



**Salman Corporation (Pvt.) Ltd.**

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



PS: 1834-2007(R)  
Certificate Number: GM/1-22927002



Quality Standard logo text

**READING**  
*Section*





# Weaning

بچے کی ابتدائی ٹھوس غذا

کے دودھ کے ساتھ بچے کو پہلی پھلکی غذا دینے کا مرحلہ دینگ کہلاتا ہے۔ چار سے چھ ماہ کی عمر میں بچے کا وزن تقریباً چھ سے سات کلوگرام ہو جاتا ہے۔ یہ وقت بچے کی براہِ صحت کی کا ہے لہذا **ماں** ایسی صورت میں ماں کا دودھ بچے کی جسمانی ضروریات پوری نہیں کر سکتا۔ عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ بچے کی غذائی ضروریات میں اضافہ ہو جاتا ہے اور ماں کے دودھ کی مقدار بھی معمولی ہی کم ہو جاتی ہے۔ بچے کی نشوونما، قد اور وزن میں اضافے کے لیے اسے ماں کے دودھ کے ساتھ ساتھ نرم غذا کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ ان کی درج ذیل وجوہات بھی ہیں۔

**4-6 ماہ کے بعد بچے کی نشوونما کے لیے فولاد کی ضرورت بڑھ جاتی ہے۔ 4-6 ماہ سے پہلے اگر کوئی چیز بچے کی زبان پر رکھی جائے تو اس میں اسے نکتے کی صلاحیت نہیں ہوتی اور وہ اسے باہر نکالتا ہے جب کہ چھ ماہ بعد منہ نرم (خوش) غذا کو قبول کرنے کی صلاحیت حاصل کر لیتا ہے۔ ایسے میں زبان خوش غذا کو باہر نہیں دھکیلتی بلکہ نکتے میں لے جانے کی کوشش کرتی ہے۔ بعد میں سٹراج کو ہضم کرنے کے قابل ہو جاتا ہے اور بچے مختلف غذاؤں کے ذائقے سے روشناس ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ اس دوران بچے کے ذائقے نظرنا بھی شروع ہو جاتے ہیں۔**

**10-12 ماہ:** ماں کا دودھ چار مرتبہ روزانہ۔ اوپر بتائی گئی تمام اشیاء بچے کو کھلا سکتے ہیں۔

**13-24 ماہ:** ناشتا، ماں کا دودھ، کھمبے کے ساتھ انوسٹینک، ادرس، کیک، اگاس دودھ کے ساتھ، لچ، چاول، دال یا سبزی کے ساتھ، شام، ماں کا دودھ، کیا یا کوئی مومی پھل، دسر، ماں کا دودھ، کھجوری

**3-5 سال:** ناشتا، اگاس دودھ + ایک ٹوسٹ کھمبے کے ساتھ، اسٹینک، ایک ابلایا، دال، انا + انا + انا + انا، لچ، ادرس، سبزی یا گوشت کا سامن، شام، اس وقت بچوں کو پھل، دسر، ادرس، چاول یا روٹی اور ا کپ دودھ

تمام بچے جسمانی اور ذہنی کے لحاظ سے مختلف ہوتے ہیں۔ بڑے بچے جلدی دینگ شروع کر دیتے ہیں جب کہ چھوٹے بچے قدرے دیر سے دینگ شروع کرتے ہیں۔ نرم بڑھنے کے ساتھ ساتھ خوشی غذا میں اضافہ کیا جا سکتا ہے۔ مثلاً دلی، ابلای، ہوتی سبزیاں، انا، ابریز، پھل وغیرہ۔

**دینگ کی مقدار اور اوقات**

**4-6 ماہ:** اس عمر میں بچے کو ماں کا دودھ 5-6 مرتبہ روزانہ دیں اور دن میں 3-4 مرتبہ نرم غذا دلیا، انا، ابلای، دلی وغیرہ کھلائیں۔

**7-9 ماہ:** اس دوران ماں کا دودھ روزانہ چار مرتبہ پلائیں۔ دودھ میں مختلف اجزاء مثلاً بسکٹ، سو یاں، چاول، ابریز اور نرم پھل وغیرہ دیں۔

**دینگ کے چار گروپ ہیں**

دینگ میں چاروں گروپس کی شمولیت ضروری ہوتی ہے تاکہ متوازن غذا ملنے سے بچے کی صحیح نشوونما ہو سکے اور عمر کے مطابق بچے کا وزن بڑھنے سے وہ تندرست رہ سکے۔

بچے کی نشوونما، قد اور وزن میں اضافے کے لیے ماں کے دودھ کے ساتھ ساتھ نرم غذا کی بھی ضرورت ہوتی ہے

بریکینگ نیسی گائیڈ

READING

### کیلوریز گھٹائیں

کمانے میں کیلوریز کی مقدار کو نوٹ کر کے آپ اضافی کیلوریز سے بچ سکتے ہیں۔ کیلوریز سے واقفیت کے لیے ایک جزل کیلوریز چارٹ بتائیں تاکہ آپ کو زیادہ کیلوریز والی اشیاء کا معلوم ہو۔ اسی طرح زیادہ کیلوریز والی اشیاء کو کم کیلوریز والی اشیاء سے بدل سکتے ہیں۔ مثلاً کریم کے بجائے دہی استعمال کریں۔ ایسے اجزاء کا استعمال بڑھادیں جو روزانہ ہضم ہوں اور جن میں فائبر زیادہ ہو۔



### سبزیاں اور پھل کھائیں

خود کو ٹھنڈ اور شہب میں رکھنے کے لیے سبزیاں اور پھل کھائیں۔ البتہ گوشت اور دیگر غذائی اجزاء کو یکسر نظر انداز نہ کریں۔ ذائقے میں ایک سے دوسرے ان کا پورشن ضرور لیں۔ اسی طرح میٹھا کھانا کم کر دیں۔ ایک ریسیپ کے مطابق ماہرین تجویز کرتے ہیں کہ آپ روزانہ روٹین میں جتنی شوگر استعمال کر رہے ہیں اس کی مقدار کو آدھا کر دیں۔ پھلوں اور سبزیوں میں قدرتی طور پر پانی، فائبر اور کاربوہائیڈریٹس پائے جاتے ہیں جو جسمانی صحت کے لحاظ سے بہت مفید ہوتے ہیں۔



**فٹ** رہنے کے لیے خواتین کوئی حربے استعمال کرتی ہیں جن میں سے کچھ کامیاب تو کچھ برعکس نتائج کے حامل ہوتے ہیں۔ محض سنی سنائی نہیں کو اپنے لیے بھرا آدہ لہنا اور اپنی ضرورتوں اور روٹین کو دیکھ کر دوسرے کے اہمیت جان پر عمل درآمد شروع کر دینا آپ کے لیے پریشانی کا باعث بن سکتا ہے۔ تاہم جزل ہیلتھ اور روٹین کو مد نظر رکھتے ہوئے ماہرین کی آرا کی روشنی میں کچھ نہیں بہت مفید ثابت ہو سکتی ہیں۔ ماہرین کے مطابق نفیس تھن جسمانی نہیں بلکہ ذہنی صحت کے لیے بھی ضروری ہے۔ ایک صحت مند جسم اور ایک صحت مند ذہن مل کر فٹنس کا حبل منکن بناتے ہیں۔

### ملیبرٹی میٹ

جیکو لین فریڈریڈز اپنی نفیس کی وجہ سے فاسی مقبول ہیں۔ ان کی فٹنس کارڈز یہ ہے کہ وہ صبح سویرے چائے پینے کے بعد ایک سے دو گھنٹے تک ورک آؤٹ کرتی ہیں۔ ورک آؤٹ کے بعد پروٹین شیک لہنا نہیں بھولتیں۔



فٹنس کے لیے وہ میٹرو کو تین پورشنز میں تقسیم کرتی ہیں جو کہ یہ ہیں: کاربوہائیڈریٹس، پروٹین اور سبزیاں، پھل اور دہی۔ فٹنس ڈیپتھی ہیں۔ ہانگ کرتی ہیں اور روزانہ گرین ٹی ضرور پیتی ہیں۔ فٹنس اپ کے لیے جیکو لین کہتی ہیں کہ ایکس سائز کے دوران ٹائلز میں زیادہ دلچسپی اور پش اپ نہ کریں اس سے سسٹمز کو نقصان بھی پہنچ سکتا ہے۔

### ورک آؤٹ

گھر کے کام کر کے آپ اپنی کیلوریز جلا سکتی ہیں اور اپنی باڈی کو شہب میں رکھ سکتی ہیں۔ روزانہ کچھ کنٹون کا ورک آؤٹ آپ کو اضافی چربی اور مٹاپے سے نجات دلا سکتا ہے۔ گھر کے کاموں کے علاوہ بچوں کو اسکول لے کر جانے، سودا سٹاک لانے اور گاڑی ننگ جیسی چھوٹی موٹی ذمہ داریوں سے آپ اپنے آپ کو حرکت میں رکھ سکتی ہیں۔

### ایکس مائز پارٹنر

فٹنس کا حصول آپ کے لیے اور بھی آسان ہو سکتا ہے اگر آپ اس ڈانٹ کو کسی دوست کے ساتھ شیئر کر لیں۔ اس طرح خوش گوار انداز میں آپ اپنا ہدف حاصل کر سکتی ہیں۔ واک اور ایکس مائز کے دوران ہلکی چٹکی چٹ جیت سے آپ کا موڈ بھی خوش گوار رہے گا اور کیوٹی کیشن سے آپ کا دل بھی ہانگ ہو جائے گا۔

کریں۔ کیوٹی کیشن اس ضمن میں آپ کے بہت سے مسائل کا حل ہو سکتی ہے۔

### آئینے میں اساجائز لیں

آئینے کے سامنے کھڑے ہو کر اپنے سراپے پر ہر پور نظر ڈالیں۔ فٹنس کے حوالے سے دیکھیں کہ آپ نے کس چیز پر کتنی محنت کرنی ہے۔ اکثر خواتین چہرے کے ارد گرد اضافی چربی اور گردن کی مٹاپے کی نظر انداز کر دیتی ہیں۔ اپنی شخصیت کا جائزہ لینے کے بعد یہ دیکھ کر لیں کہ آپ نے کہاں سے کام شروع کرنا ہے۔

### مارٹنگ واک

صبح کی سیر اور چھیل تفریح صرف فٹنس بلکہ عمومی صحت کے لیے بھی بہت اہمیت رکھتی ہے۔ اس سے ذہن کو تازہ و ماحول بھرا تا ہے اور یہ پہلے سے بہتر روج اور سبھ سکتا ہے۔ تیز تیز چلنا، واکنگ، جوگنگ وغیرہ فٹنس کے ضمن میں بہت ہی سہل فٹ ہیں۔ روزانہ صبح کم از کم چالیس منٹ تک واک یا رنگ کریں۔

### ذہنی سکون

نہت رہنے کے لیے سب سے پہلے خود کو ذہنی طور پر تیار رکھیں کہ آپ نے یہ ناراگت کیسے حاصل کرنا ہے۔ اپنے ذہن سے غیر ضروری پریشانیوں، منفی سوچوں کو نکال کر خود کو ہانگ پھانگ کا شہس کریں۔ تازہ ہوا میں گہرے سانس لیں۔ اپنی شخصیت میں مثبت تبدیلیاں لے کر آئیں۔ خود میں تھوڑی بہت تبدیلیاں کرتے رہنے سے

آپ کی خود اعتمادی میں بھی اضافہ ہوگا۔ ذہنی پریشانیوں سے نجات کے لیے اپنے مسائل قابل اعتماد دوستوں کے ساتھ شیئر



READING Section



# The Incredible HEALING POWER You Can Always Trust



ہومیو پیتھک طریقہ علاج کی مقبولیت اور منفرد مقام کی وجہ اسکی ادویات کا مریض کی جسمانی ضرورت کے مطابق اعصاب پر فوری اثر انداز ہونا اور مریض کو شفا سے ہمکنار کرنا ہے۔ ہومیو پیتھک ادویات میں موجود حیاتیاتی (Organic) اور قدرتی اجزاء، مریض کے مزاج کے قریب تر ہونے کی وجہ سے دیرپا، بے ضرر اور مکمل شفا پابی سے ہمکنار کرتے ہیں۔

کمال لیبارٹریز کی تیار کردہ ہومیو پیتھک سنگل ریسیڈیز، بائیو کیمک ادویات اور مرکبات 48 سال سے زیادہ عرصہ کی تحقیق اور تجربہ کا نچوڑ ہیں اور ان کا معیار عالمی سطح پر تسلیم کیا جاتا ہے۔

جلد دستیابی کیلئے



**Kamal**  
Laboratories  
ISO 9001-2008 Certified



**Luzy**

FOR  
CONSTIPATION

100  
Tablets

A Homeopathic Product  
of  
**Kamal**

U.A.N. 92.51.111.00.1967, E-mail: kamallab@comsats.net.pk,  
Web: www.kamal.pk, Kamal Laboratories

READING  
Section



# Country Furniture



وڈ فلور کے ساتھ ساتھ  
جوب صورت اختیار کرتے



**فرنیچر** کسی بھی گھر کی اہم ضرورت ہے۔ دور جدید میں جہاں سے طرز کا نیشن اسٹیل فرنیچر استعمال ہوتا ہے وہیں پرانی طرز کا 'country furniture' بھی اپنی شان برقرار رکھے ہوئے ہے۔ پرانے انداز میں بنا ہوا لکڑی کا یہ فرنیچر کسی بھی جگہ پر دکھا جائے تو اسے رنگ (rustic) اور اسٹینک ٹیج دے سکتا ہے۔ خاص طور پر لان، کچن، ڈریسنگ اور اسٹڈی روم میں یہ بہت سادہ اور نچرل احساس پیدا کرتا ہے۔ اس سے گھر میں 'country look' آتی ہے جو کچھ لمحات کے لیے زندگی کی بھاگ دوڑ کے احساس کو کم کر کے ذہنی سکون فراہم کرتی ہے۔ یہ فرنیچر نیا بنوائیں یا پھر پرانے پرانے ہوئے فرنیچر پر ہی رنگ و روغن کرالیں۔ دونوں صورتوں میں یہ خوب صورت دکھائی دیتا ہے۔ ضروری نہیں کہ پورا فرنیچر سیٹ اسی طرز کا خریداجائے بلکہ اس اسٹائل میں بنی ہوئی کچھ اشیاء بھی گھر میں ہوں تو اپنی طرف توجہ مبذول کرالیتی ہیں۔ مثلاً کچن میں کینٹنس اور شیلٹنس کے لیے یہ طرز اپنایا جاسکتا ہے۔ ڈریسنگ ٹیبل، ڈائنگ ٹیبل یا صوفہ سیٹ بھی اس طرز میں جاذب نظر دکھائی دیتے ہیں۔ لکڑی اسٹائل میں نہ ہونے کے باوجود یہ گھر کو لکڑی لک دے سکتا ہے۔ یہ نیچر سے بھی قریب ترین ہے۔ ڈاڈ ٹورنگ کے ساتھ کسٹری فرنیچر اور بھی زیادہ خوب صورت دکھائی دیتا ہے۔ ان دونوں کے کوئی نیشن سے گھر کے کسی بھی حصے کو رنگ ٹیج دے سکتے ہیں۔

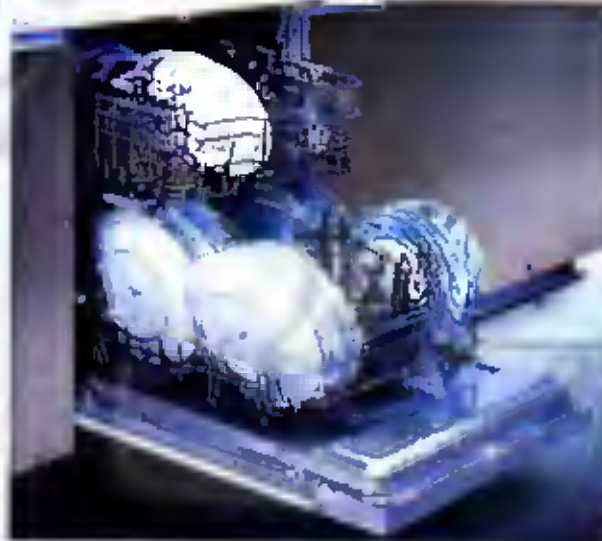
کسٹری فرنیچر یا پیئرز عموماً بلکے رنگوں میں دستیاب ہوتے ہیں۔ براؤن، ڈاڈ ٹور، وائٹ اور برڈز سے کٹر ان میں زیادہ مقبول ہے۔ البتہ اپنی چوائس کے مطابق آپ ان کے لیے شوخ رنگوں کا انتخاب بھی کر سکتے ہیں۔ تھوڑی سی محنت اور سلیقہ مندی سے اس فرنیچر کو بہترین انداز میں استعمال کر سکتے ہیں۔ کسٹری اسٹائل فرنیچر کے ساتھ اگر سنووز اور برکس بھی استعمال کی جائیں تو اس سے بہت خوب صورت تاثر ملتا ہے۔ کٹر کیاں اور دروازے بھی فرنیچر کے ساتھ کسٹری اسٹائل میں بنائے جاسکتے ہیں۔ یہ رنگ اور ماڈرن فرنیچر کا بہترین امتزاج ہے۔ رنگ اس امتزاج کو اور بھی رنگین اور حسین بنادیتے ہیں۔

READING

Chief Special 24  
www.chiefmagazine.com



# TECHNOLOGY MEETS PERFECTION



Introducing elegance and sophistication in our appliances that bring convenience to your homes with style. With an array of cutting edge and easy to use functions, we make sure your kitchen experience is an exciting one. Our precision to perform and passion to serve makes us the best choice for your home.

### Luxuriata In

Hoods | Hobs | Ovens | Microwaves | Built-In Refrigerators  
 | Sinks | Taps | Dishwashers | Hybrid Hobs

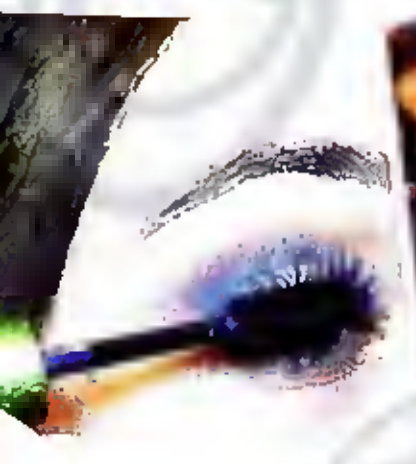


HEADING

UAN: (021) 111-203-203 | www.interwoodmobilier.com | Interwoodmobilier

# Big Beauty Trends 2016

نئے سال کی آمد پر جہاں بہت سی چیزیں پرانی ہو جاتی ہیں وہیں فیشن کے لوازمات اور ٹریڈز میں بھی تبدیلی آ جاتی ہے۔ ان میں میک اپ کے ٹریڈز، ملبوسات کا اسٹائل، ہیئر اسٹائل اور شووز کی سلیکشن شامل ہے۔ ان تبدیلیوں سے آگاہ رہنے کے لیے اکثر خواتین فیشن انڈسٹری کو فالو کرتی ہیں۔



## Pleats

اس سال Pleats کے ذریعے لباس کو اسٹائل بنانے کا ٹریڈ ان رہے گا۔ شرٹس، ٹراؤزرز، اسکرٹس وغیرہ کے لیے یہ زیادہ مقبول اسٹائل ہے۔

## Laces

پہناؤں کو خوب سورت بنانے کے لیے اس سال لیسز کا ٹریڈ بھی ان رہے گا۔ یہ لیسز ہارڈر، نیک اور سلیرز پر لگائی جاسکتی ہیں۔

## Net Fabric

اس سال Net Fabric یعنی جالی کا کپڑا بھی ان رہے گا۔ اس کے گاؤن، شرٹس اور لیئرنگ پہنے ہوئے خوب سورت دکھائی دیتے ہیں۔ البتہ جالی کے فیبرک کے ساتھ زیادہ جیولری نہ پہنیں یہ اچھا اثر نہیں دیتی۔

## Floral Print

اس سال گلورل ڈیزائننگ یعنی chintz کا

## Outfit Ideas

انٹرنیشنل فیشن ٹریڈز کے مطابق یہ سال رنگوں سے کھیلنے کا ہے لہذا کھلے ہوئے اور برائٹ کلرز کا انتخاب کریں جن کو کچھ کرازیگی کا احساس ہو۔ بہت زیادہ فلنگ والے اور چھوٹے لباس نہ پہنیں۔ ملبوسات میں اس سال گراٹک پرنٹس ان رہیں گے۔ بین الاقوامی فیشن شووز میں ٹکر بلاکک اور مینڈ کرافٹ فیبرکس بھی متعارف کروائے گئے لہذا ان کے مقبول ہونے کا بھرپور چانس موجود ہے۔

## Tie-Dye

اس سال Tie-Dye کا ٹریڈ واپس آنے کا غالب امکان ہے۔ شرٹس، شالز، ٹراؤزرز اور دیگر پہناؤں میں Tie-Dye اسٹائل اپنا سکتے ہیں۔ لوگ شرٹس، ٹراؤزرز اور اسکرٹس میں یہ اسٹائل زیادہ جھلا معلوم ہوتا ہے۔

تاہم اس ضمن میں یہ یاد رکھیں کہ آن سکرین نظر آنے والے جن ٹریڈز کو آپ فالو کرنا چاہیں وہ آپ کو دھوکا بھی دے سکتے ہیں کیوں کہ ریپ پر ماڈلز جو ٹریڈز اپنائے ہوئے دکھائی دیتی ہیں وہ صرف ریپ تک ہی محدود ہوتے ہیں لہذا فیشن اور ٹریڈز کو اپنانے سے پہلے یہ تسلی ضرور کر لیں کہ آیا یہ آپ پر سورت کرے گا کہ نہیں۔ مقبول ٹریڈز کے علاوہ موسم کو بھی ملحوظ خاطر رکھیں اور اس کے مطابق کپڑوں، میک اپ اور دیگر اشیاء کا انتخاب کریں۔ انٹرنیشنل فیشن انڈسٹری کے مطابق اس سال جو ٹریڈز ان رہیں گے ان کا امکان ہے وہ آپ کے لیے بیش خدمت ہیں تاکہ آپ ان کے مطابق چناؤں سے تیار کر لیں۔

READING

www.chiefmagazine.com

2 in 1

**BLACK ROSE**

**Herbal & Egg Shampoo**  
with  
*Conditioner*



**بالوں میں جاو جگائے!**



**Hairstyle**

اس سال چھوٹے بالوں کا فیشن ان رہے گا۔ اس میں ایک نامودہ تو یہ ہے کہ بالوں کا اسٹائل بنانے کی ضرورت نہ رہے گی۔ ہیئر کٹ ہی آپ کا اسٹائل ہوگا۔ اگر اسٹائل بنانا بھی چاہیں تو اس میں زیادہ

**اس سال چھوٹے بالوں کا فیشن ان رہے گا**

نام نہیں لگے گا۔ دوسرا نامودہ یہ ہے کہ بالوں کی ٹرنگ کرواتے رہنے سے بال صحت مند ہوں گے۔ چھوٹے بالوں کو آسانی سے پیچھا کر اور ٹریٹ بھی کر دیا جاسکتا ہے۔ اگر آپ بال کنانا نہیں چاہتیں تو آپ کے لمبے بالوں کے لیے اس سال single braid بنانے کا رواج قبول رہے گا۔

**Crafts**

ہینڈ میڈ کرافٹس جن میں لہبسات اور دیگر آئیسریز مثلاً آونی چوڑیاں، بندے، ہینڈ بیگ وغیرہ شامل ہیں اس سال ان رہیں گی۔



تاہم ان میں کلر کو بھی فیشن کا خیال رکھیں کہ یہ کبرے رنگوں کے بجائے بہار کے رنگوں سے مزین ہوں۔

**Embroidered Shoes**



اس سال ایمبرائیڈڈ شووز پہننے کا رواج ان رہے گا۔ ان میں فاورل اور فلکی ہینڈلز گزشتہ سال کے اختتام تک ہی مقبول ہو چکے تھے۔ ان میں بھی کھلے اوئے رنگوں کا انتخاب کریں۔ خوبصورت دکھائی دینے کے علاوہ ایمبرائیڈری سے مزین یہ جوتے آرام رہ بھی ہوتے ہیں۔

اس سال ہائی ہینڈل پہننے سے گریز کریں کیوں کہ یہ اس سال کے ٹریڈز کا حصہ نہیں ہے۔ درمیانی ہینڈل اور سافٹ شووز پہنیں۔ نلیٹ ہینڈلز کا انتخاب بھی کر سکتے ہیں۔ سوکس پہننے کا ٹریڈ بھی ان رہے گا۔ سوکس کے لیے فلکی اور فلورل پرنٹس بہترین چوائس ہیں۔ ہینڈلز، پز اور شووز کے ساتھ سوکس پہن سکتے ہیں۔



تاثر دکھائی دیتے ہیں۔ اورج کلر کے بہت سے شیڈز ہوتے ہیں۔ موقع نخل اور موسم کے لحاظ سے لائٹ یا ڈارک اورج کلر کا انتخاب کریں۔ پیور اورج کے بجائے

ٹریڈز زیادہ مقبول رہے گا۔ یہ پرانا اسٹائل تھا جو کہ اس سال دوبارہ ان ہوگا۔ یہ ڈیزائننگ پرنٹس، شارٹ، بیگز اور شووز میں بھی مقبول رہے گی۔

**Block Print**

بلاک پرنٹس اس سال بہت مقبول رہنے والے ہیں۔ اس پرنٹ میں فرانس، اسکرٹس، شرٹس اور پاجاما وغیرہ زیادہ خوبصورت دکھائی دیتے ہیں۔

**Makeup Ideas**

یہ سال براٹ لپس اور اینٹی ٹریٹل پلیر آئیز کا ہے۔ لپ اسٹیک کے لیے بیرونی ریڈ لپ اسٹیک استعمال کریں۔ اس سال Lash out یعنی سنکارا کا فیشن ان رہے گا۔ پلکوں کو داغ کرنے کے لیے بلیک یا کسی بھی رنگ کا سنکارا استعمال کریں۔ اس سال اپنے بلیک آئی لائنز کو بائے بائے کر دیں اور کھنڈل سنکارا استعمال کریں۔ اس سیشن میں پلیر کلر کا سنکارا بہترین چوائس ہے۔ یہ سال میک اپ کے ذریعے ٹیڈز اور نئی فیشن بنانے کا ہے۔

**Orange Color**

اس سال دنیا بھر کے ڈیزائنرز اورج رنگ سے

ڈریسز میں اورج کا سچ ہیں یا کنٹراسٹ میں یہ رنگ استعمال کریں۔

**Blue Accent**

آنکھوں کو نمایاں کرنے اور انہیں شائین دینے کے لیے اس سال پلیر کلر ان رہے گا۔ اسے باریک آئی لائنز کی طرح یا پھر پوری آنکھ پر پھیلا کر لگائیں۔ باریک لگانے کی صورت میں ڈارک پلیر اور پوری آنکھ پر لگانے کے لیے لائٹ پلیر استعمال کریں۔

**Metallic Eyes**

آئی لائنز کے لیے میٹل کلر یعنی برنزے، گولڈن، کپڑے، سلور اور ریسٹ کلر مقبول رہیں گے۔ دن اور رات کی مناسبت سے ان شیڈز کا ہلکا یا گہرا استعمال کریں۔



نیشنل فیشن ٹریڈز کے مطابق یہ سال رنگوں سے کھیلنے کا ہے۔



COOK  
within your  
BUDGET

مہنگائی کے اس دور میں کچھ بھی پکانے سے پہلے اشیاء کی قیمتوں کو مد نظر رکھنا بہت ضروری ہو گیا ہے۔ تاہم گھر میں موجود اجزاء اور مناسب بجٹ میں رہتے ہوئے آپ اچھا، منفرد اور ریستورنٹ اسٹائل میں کھانا پکا سکتی ہیں۔

اس ضمن میں ضروری بات یہ ہے کہ اگر آپ کے پاس دو سو روپے ہیں تو آپ یہ طے کر لیں کہ کس طرح آپ نے یہ دو سو روپے بہترین انداز میں خرچ کرنے ہیں۔ انہی ڈش کا انتخاب کریں جس کے لیے زیادہ سے زیادہ اجزاء آپ کے بچن میں موجود ہوں۔

مثلاً اورنج چکن پکانے کے لیے آپ کو صرف چکن باہر سے منگوانے کی ضرورت ہے باقی تمام اجزاء آپ کے بچن میں دستیاب ہوتے ہیں۔ اسی طرح ہینڈ ڈغیرہ پکانے کے لیے بھی تمام مصالحہ جات اور پیاز، ٹماٹر وغیرہ آپ کے گھر میں موجود ہوتے ہیں۔

بجٹ طے کرنے کے بعد کوکنگ کے طریقہ کار کا تعین کر لیں کہ آیا آپ گریوی ٹائپ سالن بنانا چاہ رہی ہیں یا ڈرائی اور فرائیڈ۔ اس کا انحصار اس بات پر ہے کہ گھر میں کھانا کھانے والے کتنے افراد موجود ہیں۔

گریوی میں پانی کے بجائے کسی یا دہی ڈالنے سے نہ صرف اس کے ذائقے میں اضافہ ہوگا بلکہ گریوی بھی گاڑھی بنے گی۔ اپنے بجٹ کے مطابق آپ کس طرح بہترین کھانا پکا سکتی ہیں۔ اس کے لیے شیف شازبیہ کی ریسیپز آپ کے لیے بہت معاون ثابت ہوں گی۔

READING  
Section

Chief Special 86

www.chefshazib.com



ریشم روست کری

اجزاء

12-15 عدد	چاکلیٹ چپ بسکٹس
2 کھانے کے پیچ	کھن (یکملا)
1 ایکٹ (250ml)	کریم
1/2 کپ	کانچ چیز (کمز کریں)
1/2 کپ	دودھ
1 کپ	نٹیلا
4 کھانے کے پیچ	شکر پاؤڈر
5-6 عدد (لیسٹک کے لیے)	چاکلیٹ چپ بسکٹس
1 کپ (لیسٹک کے لیے)	چاکلیٹ چپ (ہارڈ)

اجزاء

1/2 کلو (بال میں)	بون لیس ہیف (کیوز)
2 عدد (سائزر)	پیاز
2 عدد (کیوز)	آلو
1 کپ	سار کریم
1/2 کپ	پانی
1 کھانے کانچ (پانی میں گول میں)	کارن فلور
1 کھانے کانچ	لیسن جوس
3 کھانے کے پیچ	دبئی نیبل آئل
حسب ذائقہ	کالی مرچ پاؤڈر
حسب ذائقہ	نمک

نٹیلا	دودھ	کریم	چاکلیٹ چپ
Rs. 75/-	Rs. 18/-	Rs. 25/-	Rs. 48/-

= Budget 166/-

ترکیب

- چاکلیٹ چپ بسکٹس کو کھن ڈال کر چوڑے پر میں چوب کر لیں۔
- کریم، کانچ چیز، دودھ اور شوگر پاؤڈر کو کھانے چپ کر لیں۔
- سردنگ ڈش میں بسکٹس اور کھن کے آمیزے کی ایک لیئرنگا کر ڈس منٹ کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- اب اس کے اوپر نٹیلا کی ایک لیئرنگا کریں۔
- اس کے اوپر لیسٹک کے لیے بسکٹس رکھیں اور اوپر کریم چیز پھیلا دیں۔
- چوڑے چاکلیٹ چپ سے سجا کر فریش سرد کریں۔

کریم	پیاز	آلو	بون لیس ہیف
Rs. 25/-	Rs. 15/-	Rs. 15/-	Rs. 210/-

= Budget 265/-

ترکیب

- ہین میں آئل گرم کر کے اس میں آلو اور پیاز سرفرائی کریں۔
- اب ہیف شامل کر کے فرائی کریں۔
- ہیف براؤن ہو جائے تو اس میں پانی، کریم، کارن فلور، نمک، لیسن جوس اور کالی مرچ پاؤڈر ڈال کر ہلکی آگ پر آدھے گھنٹے کے لیے پکائیں۔
- کرپوی گاڑھی ہو جائے تو چولہے سے اتار لیں۔
- رائس کے ساتھ سرد کریں۔





## منتخب

## Special شیف شازیہ



### ترکیب

- چکن کو 2 کھانے کے پیچ آئل گرم کر کے فرائی کر لیں۔
- چاولوں کو کھلے پانی میں نارنجی اور رنگ ڈال کر ابالیں۔
- ایک گھی رو دجائیں تو چھان لیں۔
- سنگھی گرم کر کے اس میں پیٹنی ڈال کر پکائیں۔ پیٹنی گھلنے کے
- تازہ دہی اور الائچی پاؤڈر ڈال کر پکے دیں۔
- اب چاول، چکن، ناریل، بادام اور اشرفیاں کس کر کے دم پر رکھ دیں۔
- تیار ہونے پر گرم گرم سرو کریں۔

### اجزاء

1 کپ (100g)	بون لیس چکن (کھنڈ)
1 کپ	اشرفیاں
2 کپ (مجموعی)	چاول
2 کپ / حسب ذائقہ	چین
5-6 عدد	ادھک
12-15 عدد	بادام (گرم)
1 کھانے کا پیچ	نارنجی
2 کھانے کے پیچ	ناریل (گرمی کاٹ لیں)
2 کھانے کے پیچ	آئل
1 چائے کا پیچ	الائچی پاؤڈر
1/2 کپ	سنگھی
1/2 کپ	دہی (پہنڈ لیں)
1/2 کپ	

**MORE!**

For more delicious recipes visit  
www.chefspecialmag.com



بادام 40/-



ناریل 15/-



چاول 70/-



بون لیس چکن 70/-

= Budget 195/-

READING SECTION

Chef Special  
www.chefspecialmag.com





پولے دل  
کی بولیاں



READING  
Section



**MORE!**

For more delicious recipes visit:  
www.chelspecialmag.com

شیف شازیہ *Special*



## اورنج چیکن

### ترکیب

- چکن کے لیے انڈا پیسٹ کر اس میں تمام اجزاء مکس کریں۔ پھر اس میں چکن شامل کر کے تھوڑی دیر کے لیے رکھ دیں۔
- میدہ، کارن ٹیڈر اور نمک مکس کر کے اس میں چکن کو ابھی طرح سے رول کریں۔
- اب آئل گرم کر کے چکن کو ڈیپ فرائی کر لیں۔
- گر پونی کے لیے کھن گرم کر کے اور کھن پیسٹ سائے کریں۔
- اب باقی اجزاء ڈال کر گر پونی کا ڈمی ہونے تک پکا لیں۔
- پھر چکن بھی شامل کر دیں اور 1-3 منٹ پکا کر چوٹھے سے اتار لیں۔
- سرورنگ ہاؤل میں نکال کر گارنٹنگ کر کے سرو کریں۔

### گر پونی کے لیے

- کھن : 2-3 کھانے کے چمچ
- اور کھن پیسٹ : 1 کھانے کا چمچ
- سویا سوس : 1 کھانے کا چمچ
- اورنج جوس : 1 کھانے کا چمچ
- شوگر پاؤڈر : 2 کھانے کے چمچ
- اورنج زیسٹ (میں نہیں) : 2 کھانے کے چمچ
- چائے فلیکس : 1 چائے کا چمچ
- چکن اسٹاک : 1 1/2 کپ
- کارن ٹیڈر : 1 کھانے کا چمچ

(تھوڑے سے پانی میں گول لیں)

### اجزائے

### چکن کے لیے

- بون لیس چکن : 1/2 کلو
- انڈا : 1 عدد
- سرک : 2 کھانے کے چمچ
- سویا سوس : 1 کھانے کا چمچ
- لیمونس کارس : 1 کھانے کا چمچ
- نمک : 1 چائے کا چمچ
- کافی سرٹ پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ
- آئل : ڈیپ فرائنگ کے لیے

### کوئنگ کے لیے

- میدہ : 1/2 کپ
- کارن ٹیڈر : 1/2 کپ
- چکن : 1 کپ



میدہ  
Rs. 10/-



انڈا  
Rs. 10/-



لیمونس  
Rs. 5/-



بون لیس چکن  
Rs. 100/-

= Budget 125/-

READING  
CROWN  
Chel Special  
www.chelspecialmag.com



# WHITENING Facial & Skin Polisher

A winning combination of International Quality for skin Beauty



## Golden Pearl | Beauty Forever

www.goldenpearl.com.pk | E-mail: info@goldenpearl.com.pk

READING Section



چکن

Rs. 200/-



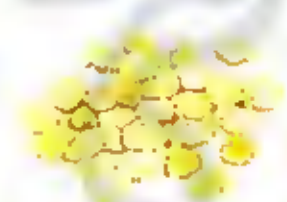
چاول

Rs. 70/-



ٹماٹر

Rs. 20/-



چنے کی دال

Rs. 80/-

= Budget 370/-

پندارہ

ترکیب

- چاولوں کے لیے آٹل گرم کر کے زیر، کاٹی مرچ، لونگ اور نار پھین کر ڈالیں۔
- پھر چاول، 4 کپ پانی اور نمک ڈال کر ابال لیں۔
- دالوں کو اکٹھا ابال کر گھالیں۔
- پین میں آٹل گرم کر کے پو پو پیاز بھونیں۔ اور ک لہسن پیسٹ ڈال کر سٹے کریں۔ پھر ٹماٹر ڈال کر اتنا بھونیں کہ یہ گھل جائیں۔
- اب چکن ڈال کر 5-4 منٹ بھونیں۔ پھر پانی ڈال کر چکن کو ہلکی آٹھ پر گھٹے ہیں۔
- پریٹرنگ میں بھی پکا سکتے ہیں تاکہ چکن جلدی گل جائے۔
- پانی خشک ہو جائے اور چکن گل جائے تو چکن نکال کر اس کی ہڈیاں الگ کر لیں۔
- چکن کو تار (ریسے) کر کے، واپس گری پی میں ڈالیں۔
- بلدی، نمک، سرخ مرچ، پاؤڈر، روٹی، سفید زیرہ، ہری مرچ اور گرم مصالحہ پاؤڈر ڈال کر تھوڑی دیر پکائیں۔
- اب دالیں شامل کر کے 4-5 منٹ پکائیں پھر چوتھے سے اتار کر اسے خوب گھوٹا لائیں۔
- کس ہو، جائے تو دو بار دہونے پر روک کر اسے گرم دالیں کھی کا تر باک لیں۔
- سرونگ باؤل میں نکال کر فرائیز پیاز سے گارنشنگ کریں۔
- چاولوں کے ساتھ سرو کریں۔

اجزاء

- چکن : 1 کلو
- چنے کی دال : 1/2 کلو (بھوری)
- سور کی دال : 1/2 کپ (بھوری)
- روٹی : 1/2 کپ
- دلی گھی : 1/2 کپ
- فرائیز پیاز : 1/2 کپ
- پیاز : 3 عدد (پو پو)
- ٹماٹر : 3 عدد (پو پو)
- سرخ مرچ پاؤڈر : 1 کمانے کاٹیج
- سفید زیرہ : 1 کمانے کاٹیج
- اور ک لہسن پیسٹ : 2 کمانے کاٹیج
- ہری مرچ (پو پو) : 1/2 کمانے کاٹیج
- گرم مصالحہ پاؤڈر : 1 چائے کاٹیج
- بلدی : 1 چائے کاٹیج
- آٹل : حسب ضرورت
- نمک : حسب ذائقہ
- چاولوں کے لیے
- چاول : 2 کپ (بھوری)
- زیرہ : 1 کمانے کاٹیج
- آٹل : 1 کمانے کاٹیج
- کالی مرچ : 4-5 عدد
- لونگ : 4-5 عدد
- دار پھین : 1 انچ کا ٹکڑا
- نمک : حسب ذائقہ



www.paksociety.com

VINCE

Beautiful Skin Matters

Eye Recovery Serum

Vegetal Fresh Cells Derived  
from Cucumber

Reduce Dark Circles & Puffiness  
in 3 Weeks



READING

Allergy Tested

FOR TRADE QUERIES: 0300 5124077, 0300 8887354.

www.vincecare.com

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



# Chocolate Lovers

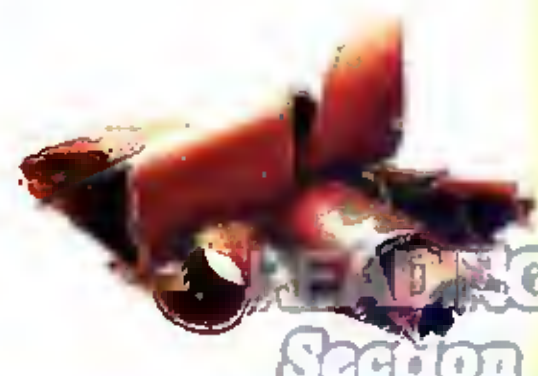
دنیا بھر میں فروری کے مہینے میں چاکلیٹس کی خریداری میں ریکارڈ بڑھائیں دیکھنے کو ملتا ہے۔ اس کی ایک وجہ تو یہ ہے کہ ویلنٹائن ڈے پر چاکلیٹ بطور تحفہ اور اظہار محبت کی علامت کے طور پر پیش کی جاتی ہے۔ دوسری طرف غذائی لحاظ سے بھی پیش بہانوں کی حامل ہے۔

چاکلیٹ کھانے کا شوق کسی ایک عمر کے لوگوں تک محدود نہیں بلکہ پورے بڑے سب ہی اسے شوق سے کھاتے ہیں۔ چاکلیٹ پر کی گئی ایک نئی تحقیق کے مطابق یہ مزے دار ہونے کے ساتھ ساتھ صحت بخش بھی ہوتی ہے۔

سفید چاکلیٹ اکثر چینی سے بنی ہوتی ہے اور صحت کے لیے نقصان دہ ہے تاہم براؤن اور ڈارک چاکلیٹ میں بھرپور توانائی بچی ہوتی ہے۔ یہ زبان کو ڈاکٹروں کے ساتھ جسم کی کئی بیماریوں سے بھی بچاتی ہے۔ انسانی جسم میں قوت مدافعت پیدا کرنے والے نئے نئے عضو کو مضبوط کرتی ہے۔ اس میں پوٹاشیم، آئرن، زنک اور میگنیشیم پایا جاتا ہے جو دائمی صحت کو بہتر بنانے میں مددگار ہے۔ براؤن چاکلیٹ کی سب سے اہم اور سفید خوبی یہ ہے کہ یہ نقصان پہنچانے والے کوئی عنصر کو کم کرنے کے ساتھ ساتھ سفید کوئی عنصر کو بڑھاتی بھی ہے۔

ڈارک چاکلیٹ کی دوسری اہم خوبی یہ ہے کہ اسے کھانے سے بلڈ پریشر کو نارمل رکھنے میں مدد ملتی ہے۔ اس میں جو سودا جراثیموں میں آکسیجن کی روانی کو بڑھا دیتے ہیں۔ چاکلیٹ کھانے سے ذہنی سکون حاصل ہوتا ہے، اسے لیے ڈپریشن یا کمزوری محسوس ہونے کی صورت میں چاکلیٹ کھانا سفید ہے۔

براؤن چاکلیٹ دل کی بیماریوں سے بچانے میں بھی اہم کردار ادا کرتی ہے، اسے کھانے سے دوران خون بڑھتا ہے اور شریانوں کا سخت پن کم ہو جاتا ہے۔



Section



## چاکلیٹ ہارٹ براؤنی

## ڈبل چاکلیٹ فنج کیک

### اجزاء

1 پاؤنڈ (کھلمس)	: کوئنگ چاکلیٹ
3 عدد (ہینٹ لیس)	: انڈا
1 کپ	: اخروٹ (ہڈ)
1 کپ	: مکھن
1/2 کپ	: سیبہ
1/2 کپ	: چینی
1/2 کپ	: شکر
1 چمکی	: نمک
2 کھانے کے چمچ	: COCOA پاؤڈر

### گارڈنگ کے لیے

: حسب ضرورت	: چاکلیٹ (ہینٹ لیس)
: حسب ضرورت	: کریم

### ترکیب

- اخروٹ اور COCOA پاؤڈر کے عاودہ تمام اجزاء اچھی طرح پھینٹ کر میز تیار کر لیں۔
- پھر اخروٹ شامل کر کے نوڈ کریں۔
- ہارٹ شپ بیکنگ ٹرے میں ہڑ پیر پھیلا کر بیٹرز ڈالیں۔
- پہلے سے  $180^{\circ}\text{C}$  پر گرم اودن میں 35-40 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- تیار ہونے پر تھوڑی دیر روٹ پیر پیر کر لیں۔
- پھر آٹھلی ہوتی چاکلیٹ سے کوئنگ کر کے کریم سے گارڈنگ کریں۔
- فریش سر کریں۔

### اجزاء

150 گرام	: مکھن
1/2 کپ	: شوگر پاؤڈر
1 کھانے کا چمچ	: کریم (ہینٹ لیس)
2 کھانے کے چمچ	: کیریمل سیرپ
3 کھانے کے چمچ	: آؤڈر پاؤڈر
1 کھانے کا چمچ	: بیکنگ پاؤڈر
1 کھانے کا چمچ	: وینا ایگسٹریکٹ
1/2 کھانے کا چمچ	: نمک
1 کپ	: سیبہ
2 عدد (ہینٹ لیس)	: انڈا

### بزرگ کریم کے لیے

200 گرام	: ڈائٹ چاکلیٹ
280 گرام	: مکھن
280 گرام	: آؤڈر شوگر
1 کھانے کا چمچ	: وینا ایگسٹریکٹ

### ترکیب

- اودن کو  $180^{\circ}\text{C}$  پر گرم کر لیں اور 18 cm ایک ٹین کو آٹھل کر چکنا کر لیں۔
- مکھن اور شوگر پاؤڈر کو اکٹھا پھینٹ لیں۔
- ایک باؤل میں سیبہ، کوکو پاؤڈر، بیکنگ پاؤڈر اور نمک کس کریں۔
- انڈے، وینا ایگسٹریکٹ، کریم اور سیرپ کو اکٹھا کر لیں۔
- اب تینوں آمیزے کس کر کے ہینٹ کریں۔
- پھر تیار ہونے میں ڈال کر پہلے سے گرم اودن میں 30-40 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- بزرگ کریم کے لیے چاکلیٹ کو اٹیکرو و پوٹس پگھلا لیں۔ پھر نکال کر اس میں باقی اجزاء ڈال کر ڈب پھینٹیں گے جھاگ بنے گے۔
- اب کیک کو درمیان سے کاٹیں اور بزرگ کریم سے برش کریں۔
- اوپر کیک کا دوسرا حصہ رکھیں۔ اب اوپر اور سامنے ڈب سے بزرگ کریم سے آٹھلی طرح برش کریں کہ پوری طرح گور ہو جائے۔
- ریفریجریٹر میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں۔

PAKING  
Section



## فنج براؤنی

### اجزاء

1 کپ	: مکھن (ہینٹ لیس)
1 کپ	: چاکلیٹ (کیوز)
1 کپ	: چینی
1 کپ	: سیبہ
1/2 کپ	: اخروٹ (ہڈ)
4 عدد (ہینٹ لیس)	: انڈا
1 کھانے کا چمچ	: وینا ایگسٹریکٹ
1/2 کھانے کا چمچ	: نمک

### ترکیب

- اودن کو  $350^{\circ}\text{F}$  پر گرم کر لیں۔
- تین ٹین مکھن اور چاکلیٹ اکٹھے گرم کریں۔
- اس دوران تین سے ہلاتے رہیں۔ بکھا ہو جائے تو چینی کس کر کے چولھے سے اہل لیں۔
- تھوڑا ٹھنڈا ہو جائے تو انڈے بھی کس کریں۔
- سیبہ میں نمک شامل کر کے پگھلائیں اور چاکلیٹ کے آمیزے میں ڈال کر خوب کس کریں۔
- اب وینا ایگسٹریکٹ اور اخروٹ ڈال کر پیر کو نوڈ کر لیں۔
- بیکنگ ٹین کو چکنا کر کے اس میں سیبہ میز ڈالیں اور 30-35 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- تیار ہونے پر تھوڑی دیر کے لیے ڈائٹریک پر رکھیں۔
- پھر نکال کر کنگزوں میں کاٹ لیں۔
- چائے/کافی کے ساتھ سرو کریں۔



MORE!

For more delicious  
Chocolate recipes visit  
www.chefspecialmag.com

# Sweet Rewards



**Mother Choice**

# Baking Sugars

READING  
Section

Email: [rossmoor@cyber.net.pk](mailto:rossmoor@cyber.net.pk)



VICTORINOX



**HUNTSMAN**

companion

21-C, 6th Zamzama Lane, Phase V, DHA, (Next to Khaadi/Bonanza)  
021-35295144

**Karachi** Agha's : Ebcø : Farid's : Naheed : Hazari Impex : Springs : Noors :  
Lords Sports : Hussain Pharmacy : Limton : Gun & Accessories

**Lahore** Enem Store : Jalal Sons : Raja Sahib : Essajee : Green Valley : Al-Fatah :  
Outdoor Adventure *Islamabad* Shams : Essajee

**Rawalpindi** Gown House **Hyderabad** Zebra Store

SHOP.HAZARI.COM.PK

info@victorinox.com.pk



MAKERS OF THE ORIGINAL SWISS ARMY KNIFE | VICTORINOX.COM

READING  
Section





Special  
حکیم عبدالفتاح



## Cooking for busy MOMS

ورکنگ لیڈیز کوکنگ کے لیے مناسب وقت نہیں نکال پاتیں۔ روز روز باہر سے کھانا بھی صحت کے لیے اچھا نہیں ہوتا لہذا آپ ایسی ریسیپز کا انتخاب کر سکتی ہیں جو کم وقت میں اور کم سے کم اجزاء میں تیار ہو سکیں۔

یہ نہ صرف بنانے میں آسان ہیں بلکہ ذائقے اور غذائیت سے بھی بھرپور ہیں۔ لیچ باکس اور ڈزنائم کے علاوہ یہ ریسیپز کسی پارٹی یا گیدرنگ کے موقع پر بھی تیار کی جاسکتی ہیں۔ انہیں پکانے کے لیے بہت زیادہ مہارت اور پریکٹس کی بھی ضرورت نہیں ہے۔ تاہم پکاتے ہوئے احتیاط برتیں کہ کھانا جلنے نہ پائے۔ اپنی سہولت کے مطابق آپ فرانی کرنے کے

سہانے چیک کیا، گرل بھی کر سکتی ہیں۔

MORE!

For more delicious  
recipes visit,  
www.chefspecialmag.com

www.chefspecialmag.com

HEALTHY  
LIVING  
Section





Special  
حکیم عبدالغفار آغا

## فیش سوپ

## بیف بہاری

اجزاء	تعداد (پونڈ)
سیلری اسٹاک	2
بون لیس ٹش	1/2 کلو (سائز)
پیاز	1 عدد (سائز)
کاجر	2 عدد (سائز)
ہرا ہینٹیا (پونڈ)	1 کمانے کاٹج
پانی	8 کپ
نمک	حسب ذائقہ
کالی مرچ پاؤڈر	حسب ذائقہ
اولیو آئل	3 کمانے کے تیل
آلو (باہر)	1 عدد (کبڑ)

### ترکیب

- چین میں پانی ڈال کر ٹش پیاز، سیلری اور کاجر ڈالیں۔
- نمک، کالی مرچ پاؤڈر اور اولیو آئل ڈال کر اتنا ابالیں کہ ٹش اور سبزیاں گل جائیں۔
- اب آلو شامل کر کے مزید 5-4 منٹ کے لیے ابالیں۔
- سرونگ باؤلز میں نکال کر ہرے دھنیے سے سجا کر سرو کریں۔



اجزاء	تعداد (پونڈ)
بون لیس بیف	1/2 کلو (سائز)
ہرا ہینٹیا	1/2 کلو (پونڈ)
لیسن (پونڈ)	1 پائے کاٹج
چلی ٹلیکس	1/2 پائے کاٹج
اور گیانو	1/2 پائے کاٹج
لیبون کارس	1 کمانے کاٹج
سرکہ	2 کمانے کے تیل
اولیو آئل	3 کمانے کے تیل
پیاز (پونڈ)	1 عدد (پونڈ)
برنی مرچ	1 عدد
پودینہ (پونڈ)	1/2 کپ
نمک	حسب ذائقہ
فرائز سبیلڈ	سرونگ کے لیے

### ترکیب

- پودینہ، برنی مرچ، ہرا ہینٹیا اور گیانو، لیسن، پیاز، چلی ٹلیکس کو اکٹھا کر اسٹو کریں۔
- اب ان میں لیبون کارس، سرکہ اور نمک گس کریں۔
- اب بیف پر اچھی طرح سے پٹیں اور رات بھر کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔ چین میں آئل گرم کر کے بیف کو دونوں طرف سے شیلو فرائی کریں پھر پیلے سے 180°C پر گرم اوون میں 35-40 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- تیار ہونے پر ڈش میں نکال لیں۔
- کریمی پوٹیو سبیلڈ کے ساتھ سرو کریں۔



READING  
Section



Special  
حکیم عبدالفتاح آغا

## آزر بایجان پیلاؤ

اجزاء:

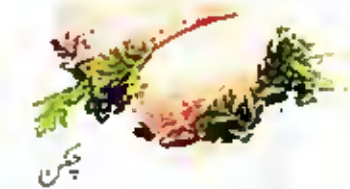
1 کپ :	باقی راس
1 کپ :	چکن چکنس (فرائیڈ)
2 1/2 کپ :	چکن اسٹاک
1/2 کپ :	بادام (مٹھا)
2 کھانے کھنچ :	مکھن
1 کھانے کھنچ :	سفید تیل
1 کھانے کھنچ :	ہسن اورک پیسٹ
1 چائے کھنچ :	زیرہ پاؤڈر
1/2 چائے کھنچ :	نمک
1/2 چائے کھنچ :	گھی کالی مرچ
حسب ضرورت :	پودینہ

### ترکیب

- پیسن میں مکھن گرم کر کے ہسن اورک پیسٹ فرائی کریں پھر چاول اور تیل ڈال کر 2 منٹ کے لیے فرائی کریں۔
- اب اسٹاک، نمک اور گھی کالی مرچ ڈال کر ڈالیں۔
- چاول گل جائیں اور پانی خشک ہو جائے تو بادام اور فرائیڈ چکن ٹکس کر کے 5-7 منٹ کے لیے دم پر رکھ دیں۔
- پودینے اور زیرہ پاؤڈر سے گارلشنگ کر کے سرد کریں۔



ہاسٹی رائس



چکن

**MORE!**

For more delicious recipes visit:  
www.chulspecialmag.com

READING  
100  
Section

By Chef Special  
www.chefspecial.com





**Happilac**  
PAINTS  
COLORS OF HAPPINESS

## COLOR YOUR LIFE

TO OUTSHINE THE REST COLORFULLY!

PREMIUM SPECIAL  
PLASTIC EMULSION  
FOR WALLS & CEILINGS

[www.happilacpaints.com](http://www.happilacpaints.com)

[facebook.com/HappilacPaints](https://facebook.com/HappilacPaints)

[Instagram.com/HappilacPaints](https://Instagram.com/HappilacPaints)

READING  
Section





ترکیب

اجزاء

- ایک بڑے بین میں تین کھانے کے چمچ آئل گرم کر کے اس میں چکن فرائی کریں۔
- چکن گل بائے تو تک اور کالی مرچ پاؤڈر کس کر کے چکن نکال لیں۔
- اسی بین میں 1 کھانے کا چمچ آئل گرم کر کے ہزیاں اور لہسن پیسٹ فرائی کریں۔
- تقریباً 10 منٹ تک بھجھیں کہ ہزیاں نرم ہو جائیں۔
- پھر ٹائو پیسٹ، نمک، سرخ مرچ پاؤڈر، تھیل، اور یگانو ڈال کر وہ منٹ مزید بھجھیں۔
- اب اس میں چکن اور ہر ادھنی شامل کر کے ڈھک کر ہلکی آگ پر 20 منٹ کے لیے پکھنے دیں۔
- سر ڈنگ ایش میں اسپیکٹی نکالیں۔ اور پرتیار چکن ڈال کر سرد کریں۔

چکن تھائی	: 2 عدد (کوز)
نماز	: 1 عدد (ہر پتہ)
پیاز	: 2 عدد (سلاٹس)
کاجر	: 1/2 کھانے کا چمچ
لہسن پیسٹ	: 4 کھانے کے چمچ
ٹائو پیسٹ	: حسب ذائقہ
نمک، کالی مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1/2 چائے کا چمچ
تھیل (ارٹھ)	: 1/2 چائے کا چمچ
اور یگانو (دراٹی)	: 1/2 کپ
فریش مشروم (سلاٹس)	: 1/2 کپ
ہر ادھنی (ہر پتہ)	: 500 گرام (ایڈیورٹا)
اسپیکٹی	: حسب ضرورت
اولیو آئل	



For more delicious recipes visit:  
www.chofspecialmag.com



READING  
Section





## شان میں پکا ئیے شان سے کھا ئیے

شان بنا سیتی اور کوکب آئل آپ کی فیملی کو 34 سال سے صحت بخش زندگی کا اعلیٰ معیار پیش کر رہے ہیں اور آپ کے کھانوں کی غذائیت اور لذت کو دوہلا کر رہے ہیں۔ شان بنا سیتی اور کوکب آئل پر آپ کا برسوں کا اعتماد ہی ہمارا اعزاز ہے۔



ISO 9001:2008 Product certified by  
Certified Company P.S.O.C.A

محبوب انڈسٹریز (پرائیویٹ) لمیٹڈ

UAN-111-117-476, www.shan.com 111-125-A



# چاکلیٹ چپ کیکس



Special  
حکیم عبدالفتاح آغا

## ترکیب

- مید، براؤن شوگر، بیکنگ پاؤڈر، ڈسٹک مکس کر لیں۔
- مکھن، بیٹن، دودھ، انڈے اور نیلا۔ سنس کو اچھی طرح چینٹ لیں۔
- اب اس میں مید سے والا کچھ ڈال کر مکس کریں۔
- پھر چاکلیٹ چپ شامل کر دیں۔
- بیکنگ کپس میں ڈال کر پہلے سے 400°F پر گرم اوبن میں 20-25 منٹ تک بیک کر لیں۔
- فریش سرور کریں۔

## اجزاء

- |                  |                      |
|------------------|----------------------|
| مید              | : 1/2 کپ             |
| براؤن شوگر       | : 1/2 کپ             |
| بیٹن             | : 1/2 کپ             |
| مکھن (گدا) (1/2) | : 1/2 کپ             |
| دودھ             | : 1/2 کپ             |
| چاکلیٹ چپ (1/2)  | : 1 1/2 کپ           |
| بیکنگ پاؤڈر      | : 2 چائے کے کٹچ      |
| نک               | : 1/2 چائے کا کٹچ    |
| انڈے             | : 2 عدد (ٹا ہیٹ لیں) |
| دنیلا سنس        | : چند قطرے           |



میرٹلیٹ فائبر، آران، کیکسٹیم، کچھ، میرٹلیٹ، ڈسٹک اور پکسٹیم کے حصول کا اہم ذریعہ ہے۔ غذائیت اور فروٹ کے اعتبار سے ڈسٹک چاکلیٹ کو باہر سے لیا گیا ہے۔ اسے اوبن میں ڈالیں اور اسے بیک کر لیں اور ہر گز اسے نہ۔

Free Delivery  
حکیم صاحب کا  
Special  
دسترخوان



READING  
Section



Additional Vitamin E

PRIME QUALITY  
PRIME TASTE



پرائم کا وعدہ  
صحت بخش اعلیٰ



PRIME OIL & GHEE MILLS

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



# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

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

We Are Anti Waiting WebSite

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

✦ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

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

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

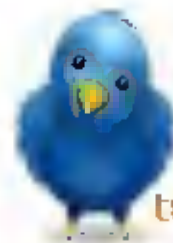
# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on  
Facebook

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



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



## سی فوڈ کباب

**فٹنس** برقرار رکھنے اور مٹاپے سے بچنے کے لیے یہ جاننا سکتی کیلوریز پر مشتمل ہے۔ عام طور پر مٹاپے سے بچنے کے لیے خواتین کھانے کا پورشن کم کر دیتی ہیں۔ ایسا کرنے سے انسانی جسم بہت سے غذائی اجزاء سے محروم رہ جاتا ہے۔ فٹنس کے لیے کھانا کم کرنے کی نہیں بلکہ کیلوریز کم کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ کیلوریز کھانے کے ساتھ ساتھ مناسب ایکسرسائز اور درک آؤٹ کرنا بھی ضروری ہے۔ ادا کیلوریز کے ساتھ روزانہ چالیس منٹ کی واک بھی کریں۔ یہ فٹنس کے علاوہ دل اور دماغ کی صحت کے لیے بھی ضروری ہے۔ کم کیلوریز پر مشتمل یہ ریسیپز آپ کے فٹنس پلان میں مددگار ثابت ہوں گی۔ تمام اجزاء کے ساتھ ان کی کیلوریز دی گئی ہیں۔

کم کیلوریز پر مشتمل کچھ مفید مہزباں درج ذیل ہیں۔

Total calories per 100g serving

17	زونگنی	28	ٹماٹر
17	گاجر	16	سیب
40	پیاز	25	گوبھی
41	گاجر	16	کھیرا
34	بردلی	29	لیموں
20	شملہ مرچ	38	مشروم



READING

106  
www.chefspecial.com

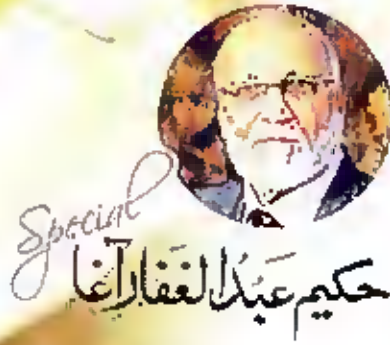
### ترکیب

• شہس میں لیمنوں کا رس، نمک، نمکی کالی مرچ اور کریم کس کر کے 10 منٹ کے لیے رکھیں۔	60	: 6 عدد	شہس
• چن میں کھن گرم کر کے اس میں شہس کو درمیانی آٹھ پر شیلڈ فرائی کریں۔	34	: 1/2 پاؤ	سویت سیلن
• راؤڈ کٹڑی مدد سے سویت سیلن اور نمکی ذریعہ سیلن کو پیسٹونی ہالز میں کاٹ لیں۔	32	: 1/2 پاؤ	نمی ذریعہ سیلن
• اسیورز میں شہس اور ہالز کو پیرد کر 2 منٹ کے لیے درمیانی ہیٹ پر گرل کریں۔	6	: 2 کھانے کے چمچ	لیمنوں کا رس
• تیار ہونے پر رائس کے ساتھ سرو کریں۔	51	: 1/2 کھانے کا چمچ	کھن
	58	: 2 کھانے کے چمچ	لائٹ کریم
	0	: 1/2 چائے کا چمچ	نمکی کالی مرچ
	0	: حسب ذائقہ	نمک



## ککمبر سینڈویچ

سرونگ : 2  
ٹوٹل کیلوریز : 317



### اجزاء

72	3 سلائز	سینڈویچ برینڈ
226	2 سلائز	چیز
16	1 عدد	کھیرا
3	1 کمانے کاٹیج	لیموں کارس
0	2 ٹکی	نمک
0	2 چکن	کالی مرچ پاؤڈر

### ترکیب

- برینڈ سلائز کے کنارے کاٹ کر انہیں چار چار حصوں میں کاٹ لیں۔
- چیز سلائز کو بھی برابر حصہ ہوں میں کاٹیں۔
- کھیرے کو پارٹیک سلائز میں کاٹ کر اس میں نمک، کالی مرچ پاؤڈر اور لیموں کارس مکس کریں۔
- آدھے برینڈ سلائز پر چیز سلائز رکھ کر آدھ پر کھیرے کے سلائز رکھیں۔
- بقیہ برینڈ سلائز سے کور کر کے فریش سرکہ کریں۔

سرونگ : 2  
ٹوٹل کیلوریز : 426



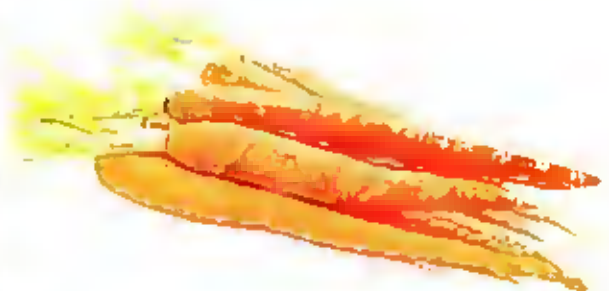
## کیرٹ اینڈ چکن ٹوپ

### ترکیب

- بیسن میں مکھن گرم کر کے اور ک لہسن پیسٹ اور پیاز سائے کریں۔
- اب چکن، ٹماٹر، نمک اور کالی مرچ پاؤڈر ڈال کر بھونیں۔
- چکن اور گاجر گول جوائے تو پانی شامل کر کے پکائیں۔
- 2-3 اہل آسنے پر ہر ادھنیا اور چاول شامل کریں۔
- سرونگ ڈال میں نکال کر گرم گرم سرکہ کریں۔

### اجزاء

241	1/2 پاؤڈر بے کریں	چکن
21	1 عدد (ٹول ماکس)	گاجر (بھرتی)
28	1/2 عدد (باریک سائز)	پیاز (بھرتی)
0	1/2 کمانے کاٹیج	ہر ادھنیا (باریک ٹپڈ)
102	1/2 کمانے کاٹیج	مکھن
30	2 کمانے کے ٹیج	چاول (انڈھرتے)
4	1 چائے کاٹیج	اور ک لہسن پیسٹ
0	3 کپ	پانی
0	حسب ذائقہ	نمک
0	حسب ذائقہ	کالی مرچ پاؤڈر



آمنہ اور محب کی ملاجیتوں کو نہ صرف پاکستان بلکہ بین الاقوامی سطح پر بھی سراہا گیا۔ سوشل ڈراما فلم "Seedlings" ان کے لیے بین الاقوامی شہرت کا باعث بنی۔ یہ فلم SARCC اور New York Film Festival اور Film Festival میں بیسٹ فلم، بیسٹ ایکٹریس (آمنہ شیخ) اور بیسٹ اسپورٹنگ کردار (محب مرزا) کے ایوارڈز جیت کر پاکستانی فلم انڈسٹری کے لیے باعث فخر رہی۔ محبت اور کیریئر میں کامیابی کے لیے یہ دونوں کیسے ایک دوسرے کے لیے اہم رہے، انہی سے جانتے ہیں۔

شیف آئیشل: اپنے بچپن اور تعلیمی سفر کے بارے میں کچھ بتائیں؟

آمنہ شیخ: میری پیدائش نیویارک سٹی میں ہوئی۔ تعلیم ریاض اور کراچی سے حاصل کی۔ ویلز یونیورسٹی میں Hampshire College, Boston سے گورنری کیے۔

شیف آئیشل: پروڈکشن کی تعلیم حاصل کرنے کے لیے آپ کے گھروالے رضامند تھے؟

آمنہ شیخ: نہیں۔ دراصل یہ میری اپنی چوائس تھی۔ میرے ابا سب کو بتاتے تھے کہ میں کیریئر کرنا چاہتی ہوں۔

شیف آئیشل: کیریئر کے لیے آپ نے پاکستان کا انتخاب ہی کیوں کیا؟

آمنہ شیخ: میں پاکستان میں کام کرنے کے لیے خود کو زیادہ پائیدار محسوس کرتی تھی۔ امریکہ میں متاثرہ بازاری بہت زیادہ تھی۔

میں نے سوچا اگر میں یہیں کام کرتی رہوں گی تو اپنی بیچان نہ بنا سکوں گی لہذا میں نے پاکستان آنے کا فیصلہ کیا، ویسے ہی یہاں پڑھنے لکھنے اور تجربہ کار افراد کی خاصی ضرورت تھی۔

شیف آئیشل: پاکستان میں آپ کو فوری کام مل گیا یا خاصی محنت کرنا پڑی؟

آمنہ شیخ: محنت کے بغیر تو کچھ بھی نہیں ملتا۔ میں نے بہت سے چینلز پر اپنا قومی بیجا۔ پھر مجھے جیو ٹی وی سے کال آئی۔ انہوں نے کچھ دن میرا کام دیکھا اور پھر چند ہی منٹوں میں مجھے تینوں کا ایک پروگرام ڈائریکٹ کرنے کا چانس ملا۔ اس پروگرام کو محب مرزا ایسٹ کر رہے تھے۔

شیف آئیشل: تو گو یا اسی پروگرام کے ذریعے آپ کی ملاقات محب مرزا سے ہوئی؟

آمنہ شیخ: جی ہاں! اس پروگرام کو محب ہو سٹ کر رہے تھے۔ میری ان سے تکرار ہوتی رہتی تھی کیوں کہ وہ موجود ہیٹ اپ میں ایڑی تھے جب کہ میرا کام اس میں تبدیلی لانا تھا۔

شیف آئیشل: محب کو آپ پہلے سے جانتی تھیں؟

آمنہ شیخ: جب میں Lyceum میں پڑھتی تھی تو راحت کالگی کے ساتھ انکسٹنٹ تھی کہ جب بھی اردو تھیٹر کرنا ہوتا تھا تو محب کو بلا جاتا تھا۔ محب جانتا ہے کہ اس فیلڈ کو جو ان کرنے

# Aamina Sheikh Mohib Mirza

آمنہ شیخ اور محب مرزا کا شہر پاکستان ٹیلی ویژن اور فلم انڈسٹری کے کامیاب اداکاروں میں ہوتا ہے۔ پروڈکشن کے ساتھ ساتھ یہ دونوں ازدواجی طور پر بھی ایک خوش گوار زندگی گزار رہے ہیں۔ ان دونوں کی یکسوئی آن اور آف سکرین بہت چارمنگ ہے جس کی بنیادی وجہ ان کی ذہنی ہم آہنگی ہے۔ نہ صرف ٹیلی ویژن پر بلکہ کیریئر کے ہالے سے بھی یہ دونوں ایک دوسرے کے لیے اسپریشن اور اسپورٹ کا ذریعہ ہیں۔



سٹیج پر جا کر ایوارڈ وصول کرنے کے بجائے  
محبت میرے پاس آئے اور مجھے ایک خوب  
صورت pendant گفٹ کیا



محبت مرزا: ہم دونوں اپنی انفرادیت قائم رکھنا چاہتے ہیں۔ آن ایئر کی طرح انہوں کو ایک دوسرے کے ساتھ باؤنڈ نہیں کرنا چاہتے۔

شیف اسٹیل: جب آپ ایک دوسرے کو کسی دوسرے ایئر کے ساتھ پر فارم کرتے دیکھتے تو جیسی محسوس ہوتی ہے؟

محبت مرزا: بالکل جی نہیں۔ ہم جانتے ہیں کہ ایک رومانٹک سین کے پیچھے کتنے ٹیکنیکل ہونے ہوتے ہیں لہذا رومانٹک سین کو رومانٹک کہا ہی نہیں جاسکتا۔ شیف اسٹیل: آپ دونوں کی زندگی کا کوئی یادگار لمحہ؟

آمنہ شیخ: کچھ سال پہلے محبت نے International Filmmaker Festival میں بیسٹ اسپورٹنگ ایکٹر کا ایوارڈ جیتا وہ لمحات میرے لیے بہت خوشگوار تھے۔ اس وقت سٹیج پر جا کر ایوارڈ وصول کرنے کے بجائے محبت میرے پاس آئے اور مجھے ایک خوب صورت pendant گفٹ کیا۔

محبت مرزا: میں نے سوچا ہوا تھا کہ میں یہ ایوارڈ جیتوں یا ہاروں، لیکن انٹرنیشنل کے جیتنے پر یہ گفٹ آتے کہ دونوں کا۔ اس کی فرمائش آتے نے بہت عرصہ پہلے کی تھی۔

شیف اسٹیل: شادی سے پہلے اور بعد کی زندگی میں کیا فرق دیکھتی ہیں؟

آمنہ شیخ: اکثر خواتین کہتی ہیں کہ شادی کے بعد ان کی زندگی بہت باؤنڈ ہو گئی ہے، لیکن میں یہ کہوں گی کہ I have got wings after marriage.

آمنہ شیخ: ذرا تنگ تو جال بھی نہیں کرتی۔ سب کچھ کھاپی لیتی ہوں۔

شیف اسٹیل: لوگ کہتے ہیں کہ آپ ٹھیکیا جولی سے محبت شہادت رکھتی ہیں؟

آمنہ شیخ: یہ سب ٹیک اپ کا کمال ہے۔ بعض اوقات میں خود بھی خود کو نہیں پہچان سکتی۔ البتہ ایسا ہونا کچھ ناممکن بات بھی نہیں۔

شیف اسٹیل: محبت، سے شادی کرنے میں کوئی مسئلہ درپیش آیا؟

آمنہ شیخ: میرے ابو کو بھانسنے میں تھوڑا وقت لگا۔ باقی سب کچھ خوش اسلوبی سے طے ہو گیا۔

تو کیا رتی ایکشن ہوتا ہے؟

محبت مرزا: اپنی اصلاح اور رنگ کے لیے تنقید کا سامنا کرنا بہت ضروری ہے۔ میرے خیال میں آگے بڑھنے کے لیے تنقید سے بہتر اور مثبت چیز کوئی نہیں ہے۔

شیف اسٹیل: بین الاقوامی سطح پر فارم کرنا مشکل کام تھا؟

محبت مرزا: میں قومی سطح پر کام کروں تو کوشش کرتا ہوں کہ بین الاقوامی سطح کی پرفارمنس دوں۔ میری اس کوشش اور پریکٹس نے انٹرنیشنل لیول پر میری بہت مدد کی۔

شیف اسٹیل: دن کا آغاز کیسے کرتے ہیں؟

محبت مرزا: اپنے ذہن کو فوکس کرتا ہوں۔ چلا کرتا ہوں کہ آج کیا کچھ کرنا ہے۔

شیف اسٹیل: آپ دونوں کا جوائنٹ ڈیپارٹمنٹ پر جیکٹ جو بہت یادگار ہو؟

محبت مرزا: New York Citi International Film Festival میں ہماری فلم Seedlings کو People's Choice for Best Film کا ایوارڈ ملا۔ یہ فلم ہم دونوں کے لیے بہت یادگار تھی۔ اس فلم کا ہر شوٹنگ تھا کہ اپنے والا تھا۔ ہم دونوں نے اس فلم کے لیے بہت محنت کی تھی۔

شیف اسٹیل: آپ دونوں کی کیمسٹری بہت ایکٹریوٹک ہے لیکن شوز میں آپ بہت کم اسٹے نظر آتے ہیں؟

شیف اسٹیل: اگر کوئی آپ کے کام پر تنقید کرے

کونئی تنقیدات تھے؟

آمنہ شیخ: محبت شادی سے ہی جوائنٹ لیمیٹ میں جتے تھے۔ مجھے اور میری لیمیٹ کو بھی ایٹو تھا کہ میں نے بہت انڈیپنڈنٹ لائف گزارنی تھی سو اب اتنی بڑی لیمیٹ میں کیسے رہوں گی۔ لیکن یہ تجربہ بہت خوشگوار رہا۔

آمنہ شیخ: ہمارے ہاں ایک پھرے کو ایک ہی طرح کے کردار کے لیے فکشن کر دیا جاتا ہے۔ مجھے تبدیلی پسند ہے اور چیلنجز کا کام کرتی ہوں۔

شیف اسٹیل: ریسس اور شوٹس کا تجربہ کیسا رہا؟

آمنہ شیخ: یہ دلچسپ کام ہے لیکن میں ہاٹا عسکری سے نہیں کر سکتی۔

شیف اسٹیل: خود کو فٹ کرنے کے لیے کیا کرتی

آمنہ شیخ: ہمارے ہاں ایک پھرے کو ایک ہی طرح کے کردار کے لیے فکشن کر دیا جاتا ہے۔ مجھے تبدیلی پسند ہے اور چیلنجز کا کام کرتی ہوں۔

شیف اسٹیل: ریسس اور شوٹس کا تجربہ کیسا رہا؟

آمنہ شیخ: یہ دلچسپ کام ہے لیکن میں ہاٹا عسکری سے نہیں کر سکتی۔

شیف اسٹیل: خود کو فٹ کرنے کے لیے کیا کرتی

آمنہ شیخ: ہمارے ہاں ایک پھرے کو ایک ہی طرح کے کردار کے لیے فکشن کر دیا جاتا ہے۔ مجھے تبدیلی پسند ہے اور چیلنجز کا کام کرتی ہوں۔

شیف اسٹیل: ریسس اور شوٹس کا تجربہ کیسا رہا؟

آمنہ شیخ: یہ دلچسپ کام ہے لیکن میں ہاٹا عسکری سے نہیں کر سکتی۔

شیف اسٹیل: خود کو فٹ کرنے کے لیے کیا کرتی

کے لیے فیکلٹی بکے حوالے سے مجھے کون سا کال کا سامنا کرنا پڑا؟

شیف اسٹیل: محبت کے اظہار میں پہل آپ نے کی یا محبت نے؟

آمنہ شیخ: ہم دونوں کو ہی اظہار نہیں کرنا پڑا۔ لوگ اس بارے میں اندازہ لگا چکے تھے اور یہ بات understood تھی۔

شیف اسٹیل: محبت کے بارے میں آپ کی کیا رائے ہے؟

آمنہ شیخ: ذہنی طور پر محبت بہت سمجھا ہوا اور روشن خیال انسان ہے۔ وہ روتق محفل ہے۔ اسے Karachi Boy کہا جاسکتا ہے۔ محبت کی اردو بہت اچھی ہے۔ میں اسے "اردو دان" کہا کرتی تھی۔ میں نے محبت سے بہت کچھ سیکھا ہے۔

شیف اسٹیل: Seedlings میں آپ کی اداکاری کو بہت سراہا گیا۔ آپ نے ایک ماں کا کردار اتنی خوب صورتی سے کیسے نبھایا؟

آمنہ شیخ: میں چیلنجز سے نہیں گھبراتی۔ کوئی کام مشکل لگے تو اسے کرنے کی کوشش ضرور کرتی ہوں۔ بعض کردار آپ سے بہت زیادہ محنت مانگتے ہیں۔ یہ کردار بھی کچھ ایسا ہی تھا۔

شیف اسٹیل: آپ نے ڈراموں میں بھی زیادہ جوشیل کر دیا ہے جتنا ہے؟

آمنہ شیخ: ہمارے ہاں ایک پھرے کو ایک ہی طرح کے کردار کے لیے فکشن کر دیا جاتا ہے۔ مجھے تبدیلی پسند ہے اور چیلنجز کا کام کرتی ہوں۔

شیف اسٹیل: ریسس اور شوٹس کا تجربہ کیسا رہا؟

آمنہ شیخ: یہ دلچسپ کام ہے لیکن میں ہاٹا عسکری سے نہیں کر سکتی۔

شیف اسٹیل: خود کو فٹ کرنے کے لیے کیا کرتی

## دونوں اپنی انفرادیت قائم رکھتا چاہتے ہیں۔ آن ایئر کیلنگ کی طرح ہم خود کو ایک دوسرے کے ساتھ باؤنڈ نہیں کرنا چاہتے

# برقع دلو

21 جنوری تا 19 فروری

نشانی :	مشگیزہ بردار
عصر :	ہوا
حاکم سیارہ :	یورنیس، زحل
بہند پتھر :	لاہورد، یاقوت ارغوانی
مبارک دن :	ہفتہ
دستی :	جوزا، میزان
شادی :	اسد
انکار و بار :	حوت
روحانیت :	میزان، جدی
ناموافق بروج :	ثور، عقرب

## شخصیات

ابراہم لنکن، چارلس ڈارون، گلیلیو، ایبھیٹک بکن، پریچی زنگا، بری ایویل، ازمیا، بہرہ سبزواری، شیرازا بلی۔

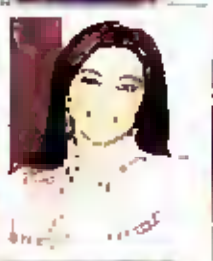
## خصوصیات

اس برج کی حکمرانی یورنیس اور زحل کے پاس ہے۔ یہ دونوں انتہائی مختلف مزاج کے سیارے ہیں۔ اسی لیے عموماً دلو افراد بھی دو طرح کے ہوتے ہیں۔ ایک سنجیدہ جنس زحل کنٹرول کرتا ہے اور دوسرے، متناطیسیت سے بھرپور انتہائی دلو جنس یورنیس کنٹرول کرتا ہے۔ سائنس، ٹیکنالوجی، انجینئرنگ اور الیکٹرونکس وغیرہ دلو سے وابستہ چند اہم شعبے ہیں۔ یہ برج لوگوں کو سوچ اور عمل کی نئی بہتوں سے روشناس کرانے کے ساتھ

ساتھ انہیں دوستی، محبت، بھائی چارے اور جستجو کی ترغیب بھی دیتا ہے۔ دلو افراد اصول پرست، اعلیٰ ظرف اور کھلے دل و دماغ کے مالک ہوتے ہیں۔ ان کے قول و فعل میں تضاد نہیں ہوتا۔ یہ ذہین اور پینے دہ کی پالیسی پر نہ صرف خود عمل پیرا ہوتے ہیں بلکہ دوسروں کو بھی اس کی تبلیغ کرتے ہیں۔ دلو افراد میں پائی جانے والی سحر انگیز کشش کی بدولت بعض اوقات لوگ بلاوجہ ان سے پیار کرنے لگتے ہیں۔ دلو افراد کے نزدیک ہر انسان یکساں اہم ہے، اس لیے وہ دوسروں کی باتیں انہماک اور توجہ سے سنتے ہیں۔ انہیں سب سے بڑا خوف یہ ہوتا ہے کہ کوئی بہت قریب ہو کر ان کے اندر نہ جھانک لے۔ ایک 'مردف ماہر فلکیات کا کہنا ہے کہ "دلو وہ شہابی پسند جنس ہے جو تنہا نہیں رہنا چاہتا۔" شاید یہی دلو کی بہترین تعریف ہے۔

## اگلے بارہ ماہ

آنے والا سال آپ کے لیے پھل، غیر متوقع مگر مثبت حالات اور خوشیاں لے کر آ رہا ہے۔ پہلی۔ ماہ میں لگتا ہے کہ آپ کے اندر ایک نڈر اور بے باک لیڈر جاگ رہا ہوگا۔ آپ اپنے لیے اور اپنے مقاصد میں کامیابی کے لیے زبردست حکمت عملی اپنائیں گے۔ آپ کے ارادے بنتے اور نیت نیک ہوگی۔ آپ کا ارادہ ایک ایسی نئی بنانے کا ہے جو ایمان دار، دانا، وارثت، قدامت پرست اور دوست باش ہو۔ جس کے لیے خاندان اور خاندانی روایات اہم ہوں۔ اس کے علاوہ آپ کی توجہ کیوبی، کمیشن اور مارکیٹنگ کی جانب مرکوز رہے گی۔ آپ محسوس کریں گے کہ آپ کے اندر گفتگو کا فن قدرتی طور پر بہت زیادہ ابھر کر سامنے آ رہا ہے۔ آپ کی گفتگو لوگوں کو گھما کر رکھ دے گی۔ اگلے بارہ ماہ میں آپ نلم کی جستجو میں مصروف رہیں گے۔ ایسا نلم جو دوسروں کی نظروں میں مقام حاصل کرنے کے لیے نہ ہو۔ نہ ہی بلند مقام، عہدہ یا طاقت کے حصول کے لیے ہو۔ بلکہ آپ کچھ نیا اس لیے سیکھنا چاہتے ہیں کہ ارد گرد پھیلی دنیا کو سمجھ اور دریافت کر سکیں۔ آپ کے لیے اس برس کی ہیڈ لائن یہ ہے کہ آپ نئے اور کے آغاز کی خاطر پرانے سسٹم کو بدلنا چاہیں گے۔ یہ کام آپ کسی پیٹنٹ کی شرح سرانجام دیں گے۔ زندگی کا یہ دیدہ و پزاف ہے کہ جہاں آپ زندگی کے خارجی پہلو کو سنجیدگی سے لیں گے۔ آپ یہ جاننے کی کوشش کریں گے کہ کیا ضروری ہے اور کیا ضروری نہیں ہے۔ شخصیات، اعتقادات یا معمولات جو بھی چیز آپ کی زندگی میں رکاوٹ بن رہی ہے آپ اس میں ترمیم، رد و بدل یا اصلاح کی گنجائش کے بارے میں سوچیں گے۔ یہ سوچ آپ کا مرکز و محور دکھائی دیتی ہے۔ آپ کے تمام تر تعلقات خاص طور پر محبت کے معاملات تبدیل کی زندگی کی روش میں نظر آتے ہیں۔ ہر شے میں کچھ پیئڈ بریکر نظر آ رہے ہیں۔ معاملات منظم ہونے سے پہلے کچھ جھگڑے یا کسی طرح کی آزمائش نظر آتی ہے۔ تاہم یہ تمام آزمائشیں آپ کو مقصد کے قریب ترین کر دیں گی۔



عالیہ نذیر  
aliyah.nazir@yahoo.com  
Aliyah.Nazir

READING  
Section



# فروری 2016ء

## شاہکارا کے حوالے سے

عالیہ نذیر

aliyah.nazir@yahoo.com  
Aliyah Nazir



### سرطان Cancer (22 جنوری تا 23 فروری)

گواہ آپ کے لیے حالات بہت مناسب رہتا رہتا اختیار کیے ہوئے ہیں اور کوئی بہت بڑی مشکل بھی دکھائی نہیں دے رہی لیکن آپ نے اپنے ذہن میں بہت سے خیالی دوست، دشمن اور ہوس سے پال رکھے ہیں جن کا حقیقت سے کوئی تعلق نہیں ہے۔ آپ اس ماہ خود کو گنہگار کرتے دکھائی دے رہے ہیں۔ یہ صورت حال خوش نہیںوں کے ساتھ ساتھ غلط فیصلوں کا سبب بھی بن سکتی ہے۔ ایسے میں کوئی غلطی سرزد ہونے کا امکان بھی خاصا بڑھ سکتا ہے۔ خواہوں اور سراہوں کا پیچھا چھوڑ کر حقیقت کا سامنا کریں۔ آپ کے سامنے ایک سے زیادہ امکانات اور مواقع موجود ہیں ان سے فائدہ اٹھائیں۔ حقیقت کا سامنا کریں اور "Bird in the hand is worth two in the bush" کو یاد رکھیں۔ اس ماہ آپ کو بہت سے نئے دوست اور ساتھی درکار ہیں۔ ان میں سے زیادہ تر لوگ قابل اعتبار نہیں لہذا انہیں صرف دوست بنائیں براہ دراز نہیں۔



### اسد Leo (21 جولائی تا 23 اگست)

آپ کے لیے یہ مہینا تازگی کے ساتھ ساتھ کسی نہ کسی صورت میں نیا پن لے کر آ رہا ہے۔ یہ ایسے آغاز کو ظاہر کرتا ہے جس کے نتائج بہترین دیکھتے ہیں۔ بہت سے دن ایسے بھی آسکتے ہیں کہ جب آپ کا ذہن بہترین خیالات اور تخلیقی صلاحیتوں سے بھرپور ہو۔ آپ کے ذہن میں خیالات کے ایسے سچے وجود ہیں جن میں جھپٹنے پھولنے کی بے حد صلاحیت موجود ہے۔ یہ وہ توانائی ہے جو زندگی کو نئی سمت دے سکتی ہے۔ اپنے ذہن پر

گزرتے نظر آتے ہیں۔ آپ کی گفتگو لوگوں کو گھما کر رکھ دے گی۔ آپ کا ذہن ایسی صورت حال سے گزرتے گا کہ جہاں آپ recycle engineer کی طرح ہر ناکارہ شے کو کھارآمد بنانا چاہیں گے۔ اس ذہنی رو سے فائدہ اٹھائیں۔ آپ بہت سے ایسے آئیڈیاز کے بارے میں سوچ سکتے ہیں جو عرصہ دراز تک آپ کو فائدہ دے سکیں گے۔ اس ماہ آپ کی زندگی میں کچھ نیا، نیا نظر آتا ہے۔ دیکھتا ہے کہ کچھ نئے دوست یا اساتذہ آپ کی زندگی میں داخل ہوں۔ ان دنوں آپ جو پیشہ رسک لینا چاہتے ہیں، لے لیں کیوں کہ یہ وقت آپ کے لیے سازگار ہے۔



### جوزا Gemini (21 مئی تا 21 جون)

اس ماہ آپ کو محسوس ہوگا کہ جیسے آپ کے پر کھل گئے ہیں اور آپ بلند پرواز کرنے کے لیے تیار ہیں۔ نئے آغاز، نئے آسمان، بہترین دماغ، ٹینٹ اور آگے بڑھنے کا جنون۔۔۔ پورا مہینا کچھ ایسی ہی صورت حال رہے گی۔ جو افراد کے لیے یہ صورت حال بے حد مہنگی پسند اور دلچسپ ہے کیوں کہ آپ ایسی زندگی پسند کرتے ہیں جس کی بنیاد جذبات کے بجائے ذہانت پر ہو۔ اس ماہ آپ جذبات سے یوں دور بھاگ رہے ہیں جیسے کہ یہ کوئی بیماری ہو۔ یہ صورت حال آپ کے لیے خطرناک ثابت ہو سکتی ہے کیوں کہ آپ یہ زندگی تنہا نہیں گزار رہے بلکہ دوسرے لوگ بھی آپ کے ساتھ ہیں۔ وہ آپ کے اس رویے سے خاصے پریشان اور افسردہ ہیں۔ آپ کے تعلقات میں شدید تبدیلی دکھائی دیتی ہے لہذا ان پر توجہ دیں۔ اس ماہ آپ کا سامنا دو غلطیوں اور دورانیوں سے ہو سکتا ہے۔ ذہانت اور جلال، جو افراد کی بنیادی خصوصیات ہیں، اس ماہ یہ خصوصیات آپ کے اندر عروج پر دکھائی دے رہی ہیں۔



### حمل Aries (21 مارچ تا 20 اپریل)

آپ کے لیے یہ مہینا چیلنجز سے بھرپور ہے۔ حمل افراد ایسی صورت حال میں بھرپور پرفارمنس کا مظاہرہ کرتے ہیں جب انہیں ہر طرف سے کوئی نہ کوئی چیلنج درپیش ہو۔ لہذا یہ وقت آپ کے لیے باعث مسرت ہوگا۔ آپ کو درپیش چیلنجز بہت سے زیادہ مشکل ہوں گے اتنا ہی زیادہ جوش و جذبہ اور ہمت آپ کے اندر پیدا ہوگا دکھائی دینا ہے۔ یہ مہینا ایسا ہی ہے کہ جب آپ مخالفت کے بعد کامیابی حاصل کریں گے۔ آپ کے اندر مضبوطی کا غلبہ نظر آتا ہے۔ آپ حقیقت اور سچ کو جھٹلا کر اپنی اور دوستوں کا ساتھ دیں گے۔ آپ واضح طور پر اپنیوں کی سائیڈ لیتے ہوئے دکھائی دیتے ہیں۔

اس ماہ محبت کے معاملات بھی اہم ہیں لیکن آپ مستقبل کی منسوب بندی کرنے کے بجائے ماضی کی جانب دیکھتے رہیں گے۔ شاید آپ کا جو کاؤ بیک وقت دو لوگوں کی طرف ہے۔ کبھی آپ کا دل ایک کی طرف جھکتا ہے تو کبھی دوسری طرف۔ البتہ یہاں بدبینی یا طغیانی کا ماحول نہیں لگتا۔ ایسا محسوس ہوتا ہے کہ جیسے آپ کا دل اور دماغ الجھ گیا ہو۔



### ثور Taurus (21 اپریل تا 20 مئی)

اس ماہ آپ کے اندر ایک متناہی کشش کا حامل لیڈر اجاگر ہوگا۔ آپ ایک ایسی ٹیم بنانے کا ارادہ رکھتے ہیں جس کے ساتھ آپ کوئی سچ جیت سکتے ہیں۔ ثور افراد کے اندر تیزی، جلدی اور بے چینی کے احساسات بہت کم ہی پیدا ہوتے ہیں۔ لیکن یہ مہینا ایسا ہے کہ جس میں آپ ان کیفیات سے

READING SECTION





**جدی Capricorn** (23 دسمبر تا 20 جنوری)

آپ کے لیے یہ مہینا کامیابیوں کو خوش دلی سے انجوائے کرنے کا ہے۔ خوشیاں خیر توقع انداز سے اچانک ملتی نظر آتی ہیں۔ یہ ہنسا سکرانا، ہینا ہے جس میں دوستوں اور رشتے داروں سے خوب میل جول نظر آتا ہے۔ زیادہ سوچنے اور ناپے تولنے کی ضرورت نہیں۔ بلاوجہ کی پریشانیوں سے بچتے ہوئے اپنی کامیابیوں اور خوشیوں کو انجوائے کریں۔ بدی افراد کو اس بات پر ملکہ حاصل دیتا ہے کہ یہ کسی بھی بری بات سے اچھائی کا پہلو نکال لیتے ہیں۔ اسی طرح اچھی بات سے کوئی برا پہلو برآمد کر لیتے ہیں۔ ان کے لیے میری یہ نصیحت ہے کہ زیادہ گہرائیوں میں جا کر نہ سوچا کریں۔ اس ماہ گناہ ہے کہ قدرت آپ پر بہت مہربان ہے۔ آپ جس شے کو ہاتھ لگائیں گے وہ جگمگاٹھے گی۔



**دلو Aquarius** (21 جنوری تا 19 فروری)

آپ کے حالات دیکھ کر لگتا ہے کہ جیسے دیر آید درست آید والا معاملہ ہو۔ معاملات دیر سے تسی لیکن بہترین انداز اختیار کریں گے۔ بڑی مدت بعد لگتا ہے کہ آپ سکون کا سانس لیں گے۔ آپ اندر سے مطمئن نظر آتے ہیں اور آپ اپنے اندر امید اور خوشی کو محسوس کریں گے۔ پرانے اور مٹیوں سے سوچوں مسائل کے نئے حل نکالیں گے۔ جہاں سے آپ سوچ بھی نہیں سکتے تھے اس سمت سے کوئی اہم پیش رفت ہوگی۔

اس ماہ تکلیف اور پیاری دور ہوتی نظر آتی ہے۔ ایسا محسوس ہوتا ہے کہ زندگی میں نئے افق روشن ہو رہے ہیں۔ یہ سب کچھ غیر متوقع مدد کے باعث نظر آتا ہے۔ آپ کے لیے یہ مہینا ناطلس دلہ مہینا دکھائی دے رہا ہے۔ آپ لوگوں، کاموں اور چیزوں کو جیسے جہاں اور جس صورت حال میں دیکھنا چاہتے تھے بالکل ویسا ہی پائیں گے۔ اتنا سب کچھ دینے کے باوجود آپ جھک کر دوسروں کو سہارا دینے میں نخر محسوس کریں گے۔



**حوت Pisces** (20 فروری تا 20 مارچ)

اس ماہ وحدت افراد کے لیے اہم بات یہ ہے کہ آپ مثبت سوچ کے ساتھ زندگی کا سفر طے کرنے کا نغمہ ارادہ کریں گے۔ آپ اپنے مستقبل کی مضبوط بنیاد رکھیں گے یا پھر بنیادوں کو مضبوط بنانے کا ارادہ کر کے اس پر کام بھی شروع کر دیں گے۔ یوں کہہ لیں کہ آپ نے اپنے خواہوں میں حقیقت کا رنگ بھرنے کا ارادہ کر لیا ہے۔

اس ماہ کسی نئی ملازمت یا کاروبار کے آغاز کے بھی واضح امکانات نظر آتے ہیں۔ کوئی مشغلا کاروبار کی شکل اختیار کر سکتا ہے۔ یہ دن دوستی اور رشتوں کو مضبوط کرنے کے ہیں۔ کسی نئی محبت کا آغاز بھی ہو سکتا ہے۔ کسی ایسی شخصیت سے ملاقات متوقع ہے جس کے نظریات سے بہت ہم آہنگی پیدا ہو سکے گی۔ آپ کی زندگی میں بہت کچھ مثبت ہونے چاہتا ہے۔ اس ضمن میں دوسروں کی سوچ کا دھیان رکھیں۔ ضروری نہیں کہ جسے آپ قابل اعتماد سمجھیں وہ اس قابل ہو سکی۔ اس ماہ دوست خواتین لوگوں کی توجیہ کا مرکز رہیں گی۔

آپ ایک ایسے دور میں داخل اور ہے ہیں کہ جب فتنوں کا اثر ملنے ہی والا ہے۔ ترقی کے ساتھ ساتھ کئی ایوارڈ بھی مل سکتے ہیں۔ یاد رکھنے کی بات یہ ہے کہ آپ کی کامیابی آپ کی محنت کا انجام یا happy ending نہیں بلکہ منزل کا پہلا پڑاؤ ہے۔ کام انجھی مکمل نہیں ہوا بلکہ تکمیل کے مراحل میں ہے۔ اس مہینا کے سلسلے کو جاری رہنا چاہیے۔ اس میں سے کئی راستے نکلتے ہیں۔ ذہن کو کسی نقطے پر مرکوز رکھنے کے بجائے کھلا چھوڑ دیں۔



**عقرب Scorpio** (24 نومبر تا 22 دسمبر)

آپ کے لیے یہ مہینا ماضی کی یادوں اور بازگشت سے وابستہ نظر آتا ہے۔ خاص کر ماضی کے جذباتی تعلقات اور روحانی معاملات آپ کے ذہن پر سوار ہیں گے۔ یہ یادیں موجود وقت میں مثبت کردار ادا کرتی نظر آتی ہیں۔ ان سے آپ کی زندگی میں کوئی خلل یا رکاوٹ پیدا ہوتی نظر نہیں آتی۔

اگر آپ کو معاشی مشکلات پیش آئیں تو یاد رکھیں کہ یہ مشکلات ماضی کے غلط فیصلوں یا مالی مسائل کے باعث پیش آئی ہیں۔ آپ کو اپنی خود اعتمادی برقرار رکھنا ہوگی۔ دیکھتا ہے کہ اپنے نقصانات کے باعث آپ ڈگمگائیں یا اپنا اعتماد برقرار نہ رکھ سکیں۔ ایسا کرنا بالکل غیر ضروری ہے۔ آپ کو یہاں سچو داری سے کام لینا ہوگا۔ آئندہ دنوں میں آپ غیر ضروری انا پرستی کا اظہار کر رہے ہیں۔ اگر آپ کسی ذہنی الجھن سے گزر رہے ہیں تو اس کا حل ماضی میں تلاش کریں کیوں کہ اس وقت آپ کے حالات ماضی سے بہتر ہیں۔



**قوس Sagittarius** (23 دسمبر تا 22 جنوری)

توس افراد کے لیے یہ مہینا تبدیلیوں کا ہے۔ اس ماہ بڑی تبدیلیوں خاص کر کاروباری معاملات میں تبدیلیوں کی توقع رکھیں۔ اس ماہ آپ کو بہت سے پیغامات ہول ہوں گے۔ ان پیغامات کی جانب آپ کا رد عمل بے حد معنی خیز ہے۔ آپ کے لیے یہ مہینا بہت لگی دکھائی دے رہا ہے۔ توس افراد اس ماہ ایسا اطمینان محسوس کریں گے جیسا کہ پچھلی تالاب میں کرتی ہے۔

آپ پر fish in pond والی مثال صادق آتی ہے۔ آپ بالکل اپنے غصے میں انداز میں بی ہو کر تے دکھائی دیتے ہیں۔ یعنی کبھی فلاسفر والا انداز کبھی سخرہ پن اور کبھی دوسروں کی ٹانگ کھینچنا۔ ہر توس اندر سے فلاسفری ہوتا ہے لیکن بات مزاحیہ انداز میں کرتا ہے۔ اس ماہ آپ کے ارد گرد کی جہنم تبدیل ہو سکتی ہے یا پھر کچھ اہم تبدیلیاں واقع ہو سکتی ہیں جن کے باعث آپ کی پوزیشن پہلے سے بہتر ہوتی نظر آتی ہے۔ اس ماہ اپنے چہرہ روزانے کھلے رکھیں۔



بھر پور اعتماد رکھیں۔ ساتھ ہی ساتھ خواب و تخیلیات کشف و کرامات، ہیسیرت اور دور اندیشی پر بھی یقین رکھیں اور انہیں پسند کا باعث بنیں۔ اس ماہ میوزک، راسنگ، پینٹنگ یا یوگا وغیرہ میں بھی آپ کی دلچسپی پیدا ہو سکتی ہے۔ دیکھتا ہے کہ آپ کسی نئے مشغلے کا آغاز کریں جس کا خیال اچانک یونہی بیٹھے بٹھائے آجائے۔ ان ماہ آپ کے اندر کچھ اجاگر ہو رہا ہے جو اپنا اظہار چاہتا ہے۔



**سنبلہ Virgo** (24 اگست تا 23 ستمبر)

ان دنوں آپ کے اندر کچھ نئی اور مثبت تبدیلیاں رونق پذیر ہوتی نظر آتی ہیں۔ کہیں طاقت کا مظاہرہ ہے تو کہیں سخاوت کا۔ آپ کا دل اور دماغ جیسے کل کر سوچتا اور نئی سمتوں میں پرواز کرتا نظر آتا ہے۔ آپ کے اندر مضبوطی کے ساتھ ساتھ ایمان واری بھی پیدا ہوتی دکھائی دے رہی ہے۔ سنبلہ افراد کے اندر یہ تبدیلی اگلے ماہ بھی جاری رہے گی۔ اگر آپ چاہیں اور خود پر توجہ دیں تو جلد ہی آپ کے اندر تیز فہمی اور اعلیٰ نظرئی جیسی صفات پیدا ہو سکتی ہیں۔ اپنے ذہن کو آزاد رکھیں اور سوچیں۔ آپ نے خود پر بہت سی پابندیاں لگا رکھی ہیں۔ ان سے جان چھڑائیں۔ اکثر سنبلہ افراد خود کو پابند رکھنا پسند کرتے ہیں۔ اس ماہ اور اگلے چند ماہ میں اپنے آپ کو ذرا آزادی دیں۔ اس ماہ آپ رسک بھی لے سکتے ہیں۔ جائیداد کے معاملات کے لیے یہ اچھا وقت ہے۔



**میزان Libra** (24 ستمبر تا 23 اکتوبر)

یہ ایسا وقت ہے کہ جب آپ کی زندگی میں کوئی کامیاب تکمیل دکھائی دیتی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ نیک نانی اور شہرت بھی نظر آتی ہے۔ میزان افراد کے لیے ایسے کاروباری مواقع دکھائی دے رہے ہیں کہ جن میں پھلنے پھولنے کی بے حد صلاحیت موجود ہے۔ اعتماد کے ساتھ آگے بڑھیں۔ ماہی نو آمد آپ کے منتظر دکھائی دے رہے ہیں۔ اگر آپ کو بے حد محنت کرنا پڑی ہے تو اس کے بعد آپ خوب انجوائے بھی کریں گے۔

READING Section



# Love Birds

## تومیرا ہیرو

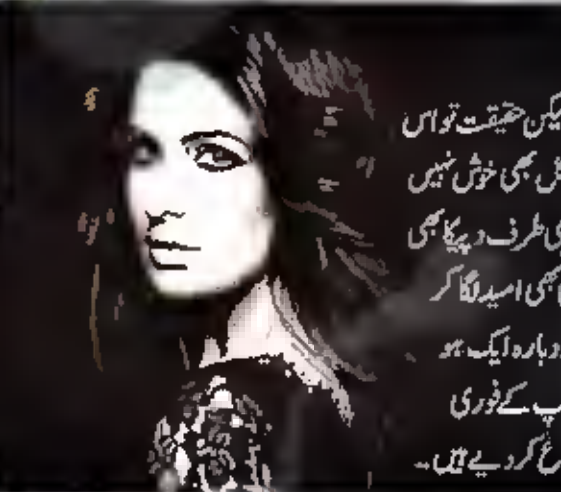
دھپکا اور رنویر سنگھ کا انٹرنسٹی سے ڈھکا چھپا نہیں ہے۔ رنویر کی پوری اور دھپکا کا ہر ایک اپنا اور دھپکا نے اسے دور نہیں بنایا۔ یوں کہہ لیں کہ رنویر سنگھ نے یہ ڈھب ہی نہیں آنے دی اور جسٹ سے رنویر کی جگہ مل کر رہی۔ آڈینس نے بھی اس تبدیلی کو سراہا۔ دھپکا اور رنویر نے اپنے ریلیشن شپ کو چھپانے کی کبھی کوشش نہیں کی بلکہ حال ہی میں ایک انٹرویو دیتے ہوئے دھپکا نے یہ بیان دیا کہ "رنویر کی فیملی میری فیملی ہے"۔ یہ سن کر بہت سے لوگوں کے دل بھی اڑنے لگے۔ دھپکا کا کہنا ہے کہ "رنویر کے ساتھ میں خود کو خود میں محسوس کرتی ہوں"۔ دھپکا نے 2016ء کے لیے کوئی فلم بھی سائن نہیں کی اور غالب امکان ہے کہ وہ اپنی شادی یا ریلیشن شپ کے بارے میں کچھ اہم فیصلہ کرنا چاہ رہی ہیں۔ رنویر سنگھ کو کوئی کتنا ہی مٹھا، شرارتی اور شوخ کیوں نہ کہے، دھپکا کے لیے وہ بہت ڈچین، شہور اور مختلف انسان ہیں۔ دوسری طرف رنویر سنگھ کا کہنا ہے کہ میں دھپکا کے ساتھ Happily ever after جیسی زندگی گزارنا چاہتا ہوں۔



کاملاً باہمی ذمہ داریوں سے متعلق ان سے متعلق تمام سلیبس میں خبروں سے آگاہ بنا چاہتے ہیں۔ خاص کر خبری کے سینے میں ہر کوئی یہ جاننا چاہتا ہے کہ ان کی پسندیدہ سلیبس میگزین ویلا لائن ڈے کس کے ساتھ بنا رہی ہیں۔ فلمی ستارے ویسے بھی اپنے راز چھپانے سے کبھی ہٹ کر نہیں آتے۔ ایک حرکت پر نظر دگے رہتا ہے۔

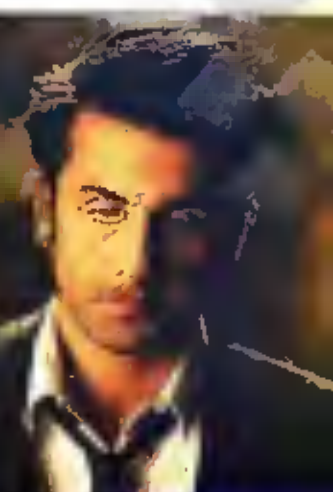
یہ لوہرز جہاں ایک دوسرے کو بہت عزیز دوتے ہیں وہیں ان کے فیئر بھی انہیں اکٹھا دیکھنا چاہتے ہیں۔ ماضی کے ایسے کئی ہوزے کامیاب اور محبت بھری زندگی گزار رہے ہیں۔ وہ جو وہ وقت میں بھی ایسے کئی چارنگ جوڑے ہیں جنہیں شائقین ان فیوچر اکٹھا دیکھنا چاہتے ہیں۔ اس ویلنٹائن ڈے پر کون کس کا ویلنٹائن ہے گا، اس بات کا آئیڈیا تو آپ کو دے دی، لیکن ہم کونفرم بھی کر دیتے ہیں۔

## بریک اپ؟؟



شاید رنویر سنگھ اور دھپکا کو اس پاس رکھنا چاہتے ہیں لیکن حقیقت تو اس کے برعکس تھی۔ رنویر سنگھ کے اس فیصلے سے بالکل بھی خوش نہیں تھیں کہ رنویر دھپکا کے ساتھ فلم میں کام کریں۔ دوسری طرف دھپکا بھی رنویر پر حق جاننے سے باز نہیں رہیں۔ شائقین ابھی بھی امید لگا کر بیٹھے ہیں کہ شاید ویلنٹائن ڈے پر رنویر اور کترینا دوبارہ ایک ہو جائیں، تاہم امید بہت کم ہے کیوں کہ اس بریک اپ کے فوری بعد کترینا نے سلمان خان سے رابلے استوار کرنا شروع کر دیے ہیں۔

اپنی ڈول کترینا کیف نے جانے کتنے دل توڑے تو رنویر کی پوری کادول بنا یا۔ بے چارے سلمان خان بھی کئی سال کترینا کا راہوں میں بیٹھے رہے۔ رنویر سے بھی کترینا کی خاطر دھپکا کو سائیڈ لائن لگا دیا۔ اب نہ جانے کس کی نظر لگ گئی کہ ان دونوں کے بریک اپ کی خبریں منظر عام پر آ رہی ہیں۔ کترینا اور رنویر ایک ہی apartment میں رہ رہے تھے مگر رنویر کی پوری اپنی بیوی کے گھر میں شفٹ ہو گئے ہیں۔ لوگوں کا خیال تھا کہ



## نم ہی تو ہو



غالباً بہت جتنی شوخ پنچل اور باتوں ہیں ان کے بوائے فرینڈ سدھارتھ ماہو تر استے ہی سنجیدہ اور introvert ہیں۔ اگر کہ ان دونوں نے اپنے ریلیشن شپ کو ڈیکلین نہیں کیا تاہم محبت ان دونوں کی آنکھوں اور باتوں سے عیاں ہوتی ہے۔ یہ ان کے موقع پر غالباً ہیبت ناساز ہونے کی وجہ سے کوئی پارٹی اینڈ نہیں کر رہی تھیں لیکن سدھارتھ نے یہ موقع یوں ہی ہانپ لیا اور عین نام پر سر پر اتر دے کر غالب کی نو انٹرناسٹ کو پیشکش بنا دیا۔ گزشتہ ماہ سدھارتھ کی برقیہ اسے کے موقع پر غالب نے انہیں دس کیا تو سدھارتھ نے ان الفاظ میں شکر یہ ادا کیا کہ "Thank you love big hug." ذمے چھپے انداز سے ہی سبھی سدھارتھ نے اظہار محبت کیا۔

شاید انہی یہ دونوں کیریئر کے آغاز میں ہیں اس لیے اپنے ریلیشن شپ کو ایک سپورٹ نہیں کرنا چاہتے۔ جو بھی ہو غالب اور سدھارتھ ایک دوسرے کے ساتھ بہت کیوت و کھانسی دیتے ہیں اور پبلک جگہ انہیں ہمیشہ ساتھ ہی دیکھنا چاہتی ہے۔





## کنوارہ نہیں مرنا

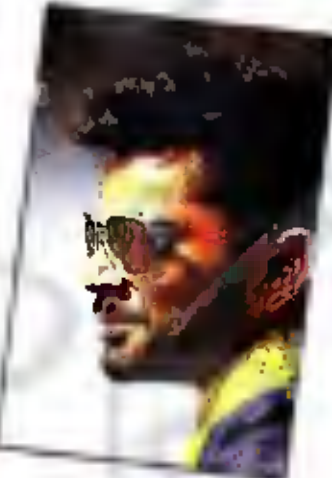
لگتا ہے سلمان خان نے کنوارہ رہ کر مرنے کی قسم توڑ دی ہے۔ جی ہاں! اس ویلنٹائن ایسے پر سلمان خان اکیلے نہیں ہوں گے بلکہ ان کے ساتھ ان کے سپنوں کی رانی Lulia Vantur ہوں گی۔ گوکہ اولیا کافی عرصے سے سلمان خان کے ساتھ منسلک ہیں اور ان دونوں کے دلپیش شپ کے چرچے گزشتہ سال بھی منظر عام پر رہے لیکن انہی سیرج سلو بہ کچھ کرنا لیتے رہے کہ ابھی وہ شادی جیسی ذمہ داری اٹھانے کے لائق نہیں۔ شاید اب وہ خود کو بچھو اور ذمہ داری لگے ہیں۔ اولیا نے سلمان خان کی برتھ ڈے پر انہیں 50K کا پینٹل بکٹ گفٹ کیا جس کی پبلی بائٹ سلمان نے انہی کو پیش کی۔ دوسری طرف سلمان نے لولیا کو ایک برینڈ ٹیوکا بھی تحفے میں دی۔



سلمان کی فیملی میں کوئی فنکشن ہو یا کسی فلم کی شوٹنگ ہو، لولیا ہر جگہ ان کے اوپر گرومنڈ لاتی نظر آتی ہیں۔ لگتا ہے کہ سلمان خان کو اپنی آئیڈل لائف پانڈنٹل مینی جوں البتہ یہ پانڈنٹل شوڈ یا واسے اور کئی ریٹائرمنٹ کی طرح ڈیمانڈنگ نکلی تو سلمان کے لیے بہت مسئلہ ہو جائے گا۔

## بیوٹی بولڈ

انوشکا شرما اور دوات کوئی اپنے لہ افیئر کا برنامہ اظہار کر چکے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ میڈیا ان کی جان چھوڑ کر کوئی نیا اسکینڈل تلاش کر رہا ہے۔ یہ دونوں ایک دوسرے کی فیمیلیز سے بھی مل چکے ہیں تاہم فی الحال شادی کا ارادہ نہیں دیکھتے کیوں کہ وہ ایک دوسرے کے کیریئر کو مضبوط دیکھنا چاہتے ہیں۔ انوشکا اور دوات اس بات کو کفرم کر چکے ہیں کہ وہ جب بھی شادی کریں گے ایک دوسرے کے ساتھ ہی کریں گے۔ سوشل میڈیا پر بھی یہ دونوں اپنی محبت کا اظہار کرتے پائے گئے ہیں۔



## دو دلوں کی کہانی

پاکستانی فیشن انڈسٹری میں جہاں بہت سی سلیبرٹیز ایک دوسرے سے منسلک ہو چکی ہیں وہیں ابھی کچھ اور بھی دشتے بنائے جا رہے ہیں۔ جی ہاں سائرہ یوسف، آمنہ شیخ، عاترہ خان کے بعد اب عروہ حسین بھی اپنا دلپیش شپ سٹینڈ ڈیکور کر چکی ہیں۔ عروہ حسین اور فرحان سعید کا کیوت کپل پاکستانی عوام کے دلوں میں گھر کر چکا ہے۔ ان دونوں کی کیمسٹری ایڈیٹرز اور ڈراموں میں بہت کمال کی دکھائی دیتی ہے۔ مختصر یہ یہ دونوں شادی کے بندھن میں بندھنا چاہتے ہیں۔

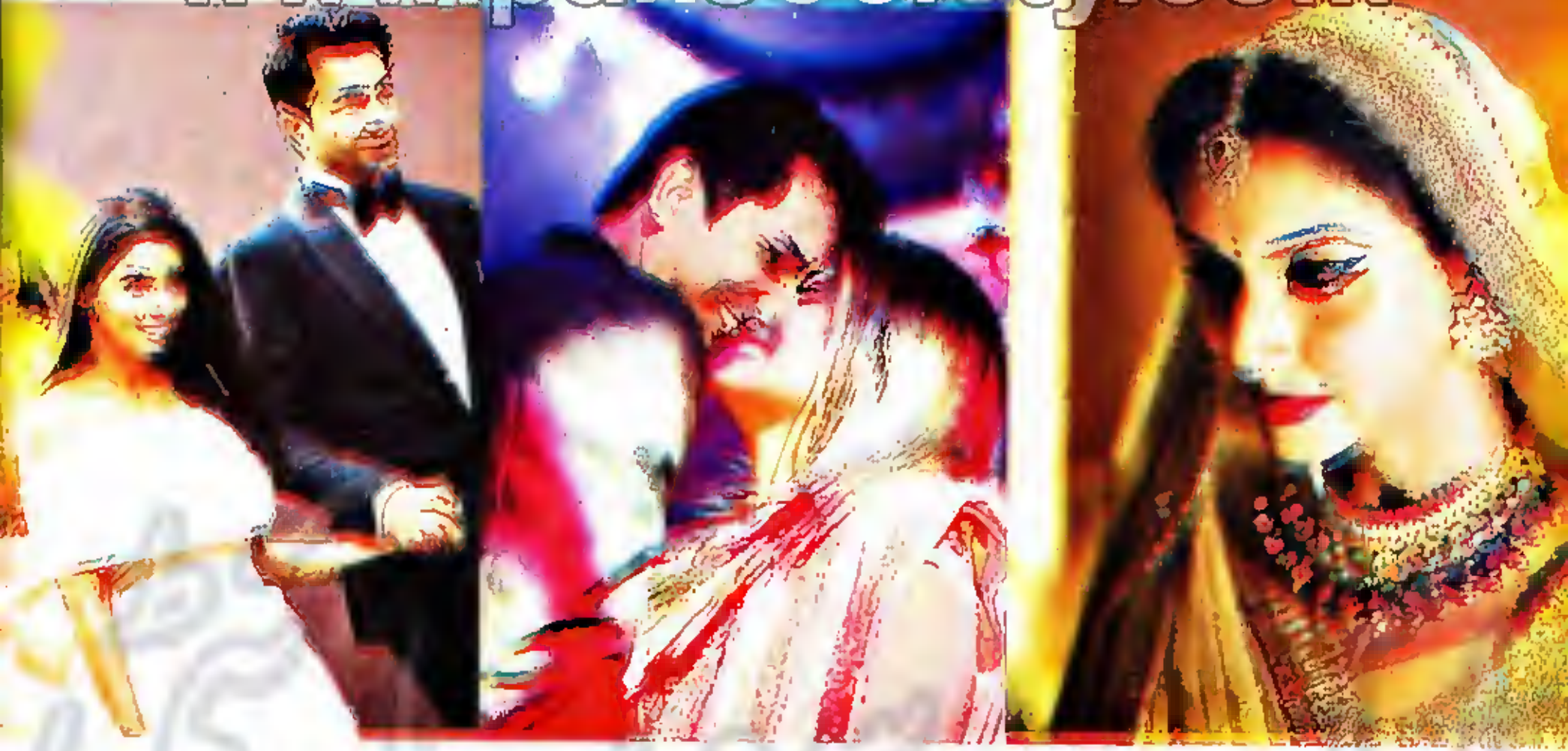


## کس سے پیار کروں؟

انگلش فلم سیریز Twilight کے کواسٹارڈ کرسٹن سٹیوٹ اور ڈوورٹ پٹنسن پر شائقین کی طرف سے یہ پریشر بڑھتا جا رہا ہے کہ وہ انہیں اکٹھا دیکھنا چاہتے ہیں۔ تاہم وہ دونوں ہی اس بات کے لیے تیار نہیں۔ سننے میں آیا ہے کہ ڈوورٹ پٹنسن اور ان کی گرل فرینڈ ارنف کے اے ٹیم کے دو مہیاں بھی اب پہلے جیسے تعلقات نہیں رہے اور وہ اب کی کرسٹن کے ساتھ براہمی ادنیٰ مقبولیت سے خائف ہیں۔ پٹنسن اور ارنف کے اے ٹیم کی متوقع شادی بھی فی الحال منسوخ کر دی گئی ہے۔ شاید وہ اب بھی تک یہ فیصلہ نہیں کر پا رہے کہ انہوں نے دونوں میں سے کس سینہ سے شادی کرنی ہے۔ ایسا نہ ہو کہ انہیں دونوں سے ہی ہاتھ دھرنے پڑ جائیں۔



READING Section



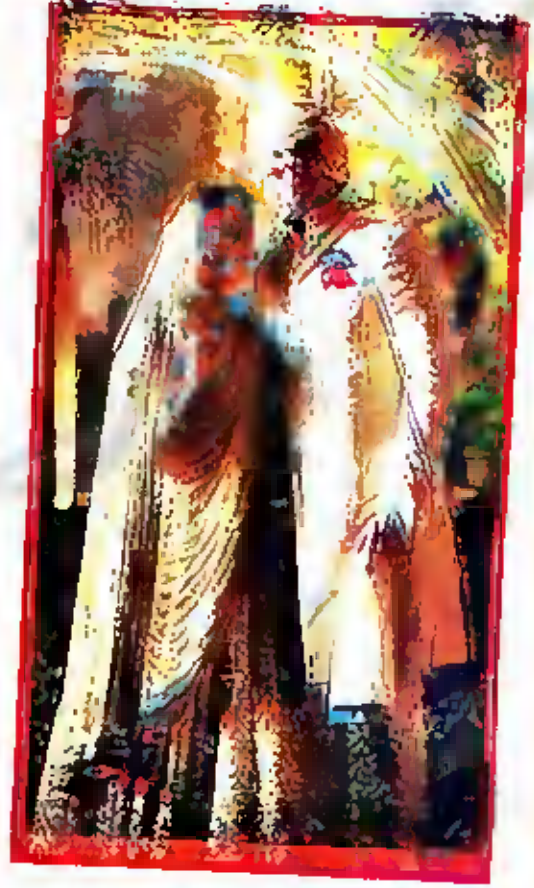
# Made for Each Other

اپنے فیئر کو یہ خبر دی کہ دوران سے شادی کرنے کے لیے تیار ہیں۔ اکٹھے کمار، ڈاکٹر، سندر، شاپا، شیشی، رشی کپور اور ہالی وڈ کے کچھ دیگر نامور اداکاروں نے آسین کی شادی میں شرکت کی۔ شادی کا پہلا کارڈ اکٹھے کمار کو پیش کیا گیا جو کہ ان دنوں کے matchmaker تھے۔ اکٹھے کمار نے اس موقع پر کہا کہ مجھے خوشی ہے کہ میں نے ان دونوں کو ملانے میں اہم کردار ادا کیا۔ باؤس فل لو کی شوٹنگ کے دوران میں نے ان دونوں کی کیمسٹری کو محسوس کیا اور انہیں ایک دوسرے کے ساتھ وقت گزارنے میں مدد دی جب کہ وہ میری اس حرکت سے بے خبر تھے۔ یہیں سے ان کے رشتے کی بنیاد پڑی۔ آسین رائل سے لگ بھگ دس سال چھوٹی ہیں تاہم رائل نے اپنی فنس کا خیال کسی ایکٹری کی طرح ہی رکھا، وہ ہے،

کرنے والوں کے لیے شادی کے بندھن میں بندھنے سے زیادہ خوب محبت صورت رشتہ اور کیا ہو سکتا ہے۔ گزشتہ ماہ "گنی اسٹار" آسین بھی مائیکر ویکس کو فاؤنڈر رائل شرما کے ساتھ رشتہ ازدواج میں شملک ہو گئیں۔

جب کہ ان کے لہاراجا بھی بہت چارمگ اور باوقار دکھائی دیے۔ رائل شرما کو ہالی وڈ میں آد کوئی نہیں جانتا لیکن برنس ورلڈ میں وہ نمایاں مقام رکھتے ہیں۔ ایک سوشل مروے میں رائل شرما کا شمار Most influential young people under 40

گو کہ یہ لہاراجا بہت ساہوں سے جاری تھی مگر آسین اور رائل نے اسے زمانے کی گرم ہوا سے بچا کر رکھا تھا اور اس وقت تک اس کا اظہار نہیں کیا جب تک کہ شادی کا فیصلہ نہیں کر لیا۔ آسین کہتی ہیں کہ ان کی لہاراجا فلم گنی سے کچھ زیادہ مختلف نہیں کیوں کہ اصل زندگی میں بھی ان کا ہیرو ڈبائل برنڈ کا ہی ای او ہے جو کئی سالوں تک انہیں چھپ چھپ کر ہی پسند کرتا رہا۔ ان دنوں کو ملانے کے لیے اکٹھے کمار نے cupid کا کردار ادا کیا۔ آسین کے مطابق اکٹھے کمار کے مشورے کے بعد ہی انہوں نے رائل سے شادی کرنے کا حتمی فیصلہ کیا۔ شادی کی تقریب میں بھی اکٹھے کمار نے بڑا چڑھ کر حصہ لیا۔ یہ شادی ہندو اور کریٹن دونوں طریقوں کے مطابق کی گئی۔ ڈائٹ ویڈنگ ڈریس اپ اور واپسی ہندوستانی لہنگے میں آسین شوب مورقی کے تمام تر لوازمات سے مزین دکھائی دے رہی تھیں



## ہالی وڈ سے دور رہ کر بھی رائل آسین کے ہیرو بن گئے

بھی وہ ہے کہ ہالی وڈ سے دور رہ کر بھی وہ آسین کے ہیرو بن گئے۔ شادی کے بعد رائل نے ایک توہینت میں اپنی اور آسین کی تصویر کے ساتھ یہ خوب صورت "Holding MY WORLD in my arms!!!" اپنی محبت کا اتنی خوب سمورتی سے اظہار کر کے یقیناً رائل نے بہت سی لڑکیوں کا دل بیت لیا۔ شائقین امید رکھتے ہیں کہ اپنی زندگی میں آنے والی اس خوب صورت لڑکی کو وہ ہمیشہ خوش رکھیں گے۔

میں کیا گیا۔ رائل انڈیا میں ہی نہیں بلکہ انٹرنیشنل سطح پر بھی ایک کامیاب برنس بین کے طور پر جانے جاتے ہیں۔ برنس انٹرنیشنل کے باوجود رائل کافی رومانٹک دکھائی دیتے ہیں۔ آسین کو وہ تمام قیمتی تحائف دے سکتے ہیں جن کی خواہش آسین یا کوئی بھی لڑکی کر سکتی ہے۔ ایک سال قبل جب رائل نے آسین کو پروپوز کیا تو چھ کرہ کی 20-carat solitaire بھی انہیں پیش کی۔ گنی فیم آسین نے بھی اس گفٹ کے بعد پہلی مرتبہ سوشل میڈیا پر

دو دلوں کو ملاتے کے لیے

اکٹھے کمار تے cupid کا

کردار ادا کیا  
READING  
Section  
www.paksociety.com



READING  
SECTION







# VINCÉ

Beautiful Skin Matters

Flawless, Translucent  
& Radiant Skin



For Very Dark  
&  
Resistant Skin

www.vincecare.com

READING  
FOR TRADE QUERIES

0300 5124077 / 0300 8887354





READING  
Collection



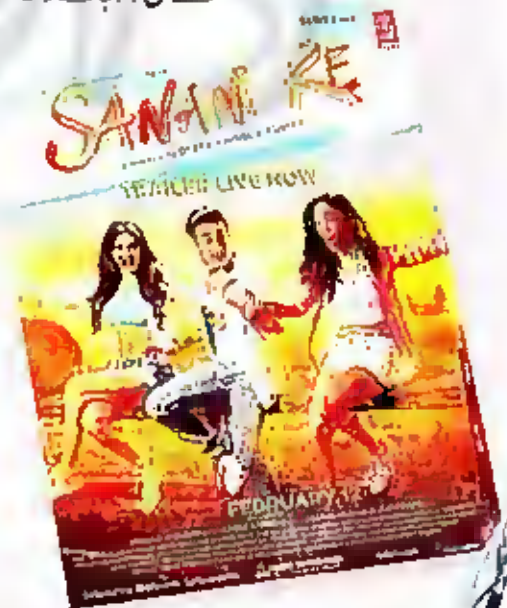
# MOVIES this month

اس رومانٹک ڈراما فلم کی کہانی چارلس ڈکنز کے ناول Great Expectations سے ماخوذ کی گئی ہے۔ فلم میں جیو کٹرینا کیف، سدھارتھ داسے کپور، امپیشیک کپور اور ادیتی رائے جیدری مرکزی کردار ادا کر رہے ہیں۔ فلم کی زیادہ تر شوٹنگ کشمیر میں کی گئی ہے تاہم کشمیری مسائل کا کوئی حوالہ نہیں دیا گیا۔ فلم کی ڈائریکشن امپیشیک کپور اور پروڈکشن سدھارتھ داسے کپور کی ہے۔

فلم میں جہاں کٹرینا کیف بہت خوب صورت دکھائی دے رہی ہیں وہیں نادرین جوبکی لازوال اداکاری اور شخصیت کے سحر سے بھی بہت متاثر ہوئے ہیں۔ تہہ سے پہلے اس کردار کے لیے ریجناتی کوساٹن کیا گیا تھا تاہم کچھ ناگزیر وجوہات کی بنا پر انھوں نے اس فلم میں کام کرنے سے انکار کر دیا تھا۔



اس رومانٹک فلم کا اظہار نہ صرف انڈیا بلکہ پاکستان میں بھی کیا جا رہا ہے کیوں کہ اس میں پاکستانی ماڈل اور ٹی وی آرٹسٹ ماورا حسین ڈیوٹ پر فائمنس دے رہی ہیں۔ اس میوزیکل رومانٹک فلم کا میوزک ہمیش ریشمانے دیا ہے۔ ڈائریکشن راجیو کمار نے کی ہے اور پروڈکشن دیپک کت کی ہے۔ ماورا سے قبل بھی کئی پاکستانی ایکٹریز انڈین میوزیم میں کام کر چکی ہیں تاہم ماورا اپنے کیریئر کے آغاز میں ہی یہ موقع حاصل کرنے میں کامیاب ہو گئیں۔ بانی ڈڈ میں ماورا کے لیے ان نیوچر کیا اسکوپ ہے، اس کا تعین اس فلم سے ہی ہو جائے گا۔



اس رومانٹک ڈراما فلم کی ڈائریکشن دیویا کھوسلہ کمار کی اور پروڈکشن ہوشان کمار کی ہے۔ فلم میں پلکیت سمرت، ایسا گوتم، اروشی راتیا اور رشی کپور مرکزی کردار ادا کر رہے ہیں۔ فلم میں دیویا کھوسلہ آہٹم سونگ بھی پر فائدہ کریں گی۔ دیویا کھوسلہ اس سے قبل "یار پان" فلم ڈائریکٹ کر چکی ہیں۔



READING  
ACTION

