

مکیا مذکر اے کئیے نستیان کی مزید تسلی کی ضروری ہے رانا شاہ اللہ

جنگ میں صرف فوج نہیں بلکہ سپر لار کی حکمت عملی بھی فیصلہ کن ہوتی ہے، نجفی آبادی سے گفتگو

اسلام آباد (این این آئی) وزیراعظم کے مشیر برائے سیاسی امور شیخ رانا شاہ اللہ نے کہا ہے کہ افغانستان کے ساتھ فوجی مراکت کا سامانی کے لیے

لشکر فی ایک بار پھر ضروری ہے جو پہلے بھی کیا بھارت کی فوجی طاقت کا تذکرہ کرتے ہوئے کہا کہ تیجہ کاماب ہو سکتا ہے ایک نجی ہینڈل کے

پر دو گم میں گفتگو کرتے ہوئے رانا شاہ اللہ نے بھارت کی فوجی طاقت کا تذکرہ کرتے ہوئے کہا کہ بھارت کی فوج ہماری فوج (جن نمبر 28)

خواتین

میگزین رپورٹ

دنیا میں کوئی انسان مکمل ہونے کا دعویٰ نہیں کر سکتا۔ ہر انسان میں کوئی نہ کوئی کمی یا غامی ضرور ہوتی ہے۔ لہٰذا ازدواجی زندگی کے معاملات میں بھی پرچھین کی توقع کرنا درست نہیں اگر یہ تسلیم کر لیں کہ آپ کا شریک حیات آپ کی زندگی کا لازمی حصہ ہے۔

دنیا میں کوئی انسان مکمل ہونے کا دعویٰ نہیں کر سکتا۔ ہر انسان میں کوئی نہ کوئی کمی یا غامی ضرور ہوتی ہے۔ لہٰذا ازدواجی زندگی کے معاملات میں بھی پرچھین کی توقع کرنا درست نہیں اگر یہ تسلیم کر لیں کہ آپ کا شریک حیات آپ کی زندگی کا لازمی حصہ ہے اور وہ ایک عام انسان ہے لہٰذا اس سے بھی غلطیاں سرزد ہو سکتی ہیں تو کچھ لیں کہ آپ آدھی جنگ جیت گئیں لیکن اگر آپ کے اپنے تعلقات پر مطمئن نہیں تو اس کا بھی مطلب ہو سکتا ہے کہ آپ زندگی کے حقائق کو قبول نہیں کر پاتیں۔ اس کی وجہ آپ کا رویہ یا پھر آپ دونوں کے مابین اہم و اہم ترجیہ کی کمی ہے۔ یہاں آپ کے لئے کچھ تجاویز پیش کی جاری ہیں جن کے باعث ایک دوسرے کو سمجھنے اور زندگی کو مکمل بنانے میں مدد ملے گی۔ کسی بھی خوشحال گھرانے کو دیکھیں تو ضروری نہیں ہے کہ وہ مال و دولت کی وجہ سے آسودہ ہوئے بھی ہو سکتے ہیں اس کے پیچھے کوئی اور ازاد کار فرماؤ یا دہائیوں درواز ہو سکتا ہے۔ اس گھر میں رہنے والوں کا اچھا رویہ، اخلاق اور برتاؤ۔! اکثر اوقات گھر میں چھوٹی چھوٹی باتوں پر بحث و تکرار شروع ہو جاتی ہے اور ہوتے ہوتے بات کی آگے تک بڑھ جاتی ہے جس سے گھر کا ماحول متاثر ہوتا ہے خصوصاً بچے تو بہت زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔ تکرار کا اثر میاں بیوی پر بھی ہوتا ہے۔ خاتون خاندان صحیح طور پر اپنے کام انجام نہیں دے پاتیں، اس طرح شوہر نامدار اپنے آفس میں ڈپٹی کا فکڑ دباؤ کا شکار ہوتا ہے۔ بعض اوقات یہ تکرار رات ہی بڑھ جاتی ہے کہ اس کا نتیجہ میٹھی کی صورت میں افغان ہے۔ اور طرح صرف ایک نہیں، بلکہ کی زندگیوں تباہ ہو جاتی ہیں۔ گھر کا خوشگوار ماحول بنایا جائے۔ آئے جانتے ہیں۔

اپنا رویہ بدلیں:

اگر آپ گھر میں بحث و مباحثہ کے دوران اپنے خواہرا کو احترام نہیں کرتیں اور اپنے طے پڑے ہوئے پس رکھتیں، تو قطعی نامناسب ہے۔ ایسا کرنے سے معاملات پیچھے کی بجائے اگلیے جا جائیں گے۔ شادی کے بعد کچھ عرصہ تو سنبھل سکتے گزرتا جاتا ہے اور پرچھوٹی بڑی لغزشیں گہرا دل دی جاتی ہے مگر جیسے جیسے وقت گزرتا جاتا ہے تو چھوٹی سے چھوٹی بات پر بھی لڑائی شروع ہو جاتی ہے۔ دونوں ہی

جواب دیں۔

حکمت کریں:

شک بہت بری بیماری ہے۔ اکثر اوقات اس میں جھٹا ہو کر خواتین تنہائی کا فکڑ ہو جاتی ہیں۔ مثلاً اگر آپ کے شوہر بڑا کمز ہیں اور کسی مزید کو نہ زیادہ توجہ دے رہے ہیں۔ تو آپ کے رویے میں ایک دم تبدیلی آ جانی ہے اور بعض اوقات آپ کے دل میں غمی خیالات



گھر جنت کیسے بنتے ہیں۔۔!

ایک دوسرے پر سبقت لے جانے کی کوشش کرتے ہیں۔ آپ کو چاہیے کہ آپ اپنا رویہ مثبت رکھیں اگر کسی بات پر ناراضی کا خدشہ ہو اس سے پرہیز کریں اور ہر کام شوہر کے علم میں لا کر انجام دیں۔ ناراضی یا نا پسندیدہ باتوں کو دیر تک دل میں نہ رکھیں، بھٹا ہونے کے معاملات کو خوش اطمنی کے ساتھ نٹانے کی کوشش کریں۔ اس طرے سے آپ اپنے معاملات کو اپنی بصیرت اور خوش اخلاقی سے خوشگوار بنا سکتی ہیں۔

جان بوجھ کر برداشت کریں:

بعض خواتین تنہیہ سے گھبرا جاتی ہیں وہ نہیں چاہتیں کہ ان کے لباس بطور طریقے یا کسی اور حوالے سے کوئی ان پر تنقید کیے کرے۔ اگر کوئی آپ پر تنقید کر رہا ہو تو سب سے پہلے یہ دیکھیں کہ وہ کس بات پر اعتراض کر رہا ہے ان کی تنہیہ میں کوئی نہ کوئی دلیل پوشیدہ ہے۔ اگر آپ اپنی اصلاح کرنا چاہتی ہیں تو خسر کرنے یا پناہ دینے کی احساس کمتری کا فکڑ ہونے کی ضرورت نہیں۔ اپنے رویہ سے اس کا مثبت

کچھ خواتین اپنے جذبات کا اظہار انتہائی جارحانہ انداز میں کرتی ہیں۔ ان کا یہ جارحانہ انداز گھر کے تمام افراد کے لئے پریشان کن ہوتا ہے۔ بہت شایاں بھی اسی وجہ سے ٹوٹ جاتی ہیں۔ اس لئے جذبات میں زبان پر قابو پانا چاہیے۔ کوشش کریں کہ دوران گفتگو ایسے الفاظ استعمال نہ کئے جائیں جس سے کسی کی دل آزاری ہو۔ جارحانہ انداز اپنانے کے بجائے اپنا نقطہ نظر قلم مزاحی سے پیش کریں۔ یہ حقیقت ہے کہ تنگ مزاجی نقصان دہ ہے اور خوش مزاجی کے ذریعہ دلوں کو فتح کیا جا سکتا ہے

رویہ اختیار کرنے کی ضرورت نہیں۔ نہ ہی شریک حیات کی جانب سے ایسا رویہ برداشت کریں۔

منفی باتوں پر دھیان نہ دیں:

جس طرح ہاتھ کی پانچوں انگلیاں برابر نہیں ہوتیں اسی طرح تمام انسان اچھے نہیں ہوتے۔ کچھ برے لوگ آپ کی خوش گوار زندگی میں رنڈ ڈال سکتے ہیں۔ ان کی باتوں پر غمی دھیان نہ دیں۔ اگر آپ ہر ایک کو اپنے دل کا حال بتا سکیں تو کچھ لوگ اچھا مشورہ دینے کے بجائے اگلے سیدھے مشورے دیں گے۔ جو آپ کی غمی کھینچی زندگی کو اجڑن بنا دیں گے۔ ان لوگوں سے ضرور مشورہ لیں، جو آپ کے ساتھ قصص ہوں۔ جس طرح جنگ سے صرف نقصان ہی نقصان ہوتا ہے اور کچھ فائدہ حاصل نہیں ہوتا، اسی طرح خاگی معاملات میں بھی لڑائی جھگڑے سے کچھ حاصل نہیں ہوتا۔ زندگی تھوڑی اور مختصر ہے اس سے محبت اور اپنائیت کے ساتھ گزار دیں۔ آپ کا مثبت طرز عمل ہی آپ کے معاملات کو کھٹکانے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔ گھر میں امن و سکون ہوگا، تو ہر فرد کی طرح بچوں پر بھی اس کا اچھا اثر قائم ہوگا۔ مزید یہ کہ خوش و خرم رہنے سے آپ کی اپنی شخصیت بھی گھر جائے گی۔

بات چیت ضروری ہے:

بہشت ایک دوسرے سے اپنی خصوصیات، مسائل اور خواہشات کے بارے میں بات چیت کرتے رہیں۔ ایک دوسرے کی خیالات سے

کچھ خواتین اپنے جذبات کا اظہار انتہائی جارحانہ انداز میں کرتی ہیں۔ ان کا یہ جارحانہ

انداز گھر کے تمام افراد کے لئے پریشان کن ہوتا ہے۔ بہت شادیاں بھی اسی وجہ سے

ٹوٹ جاتی ہیں۔ اس لئے جذبات میں زبان پر قابو پانا چاہیے۔ کوشش کریں کہ دوران

گفتگو ایسے الفاظ استعمال نہ کئے جائیں جس سے کسی کی دل آزاری ہو۔ جارحانہ انداز

اپنانے کے بجائے اپنا نقطہ نظر قلم مزاحی سے پیش کریں۔ یہ حقیقت ہے کہ تنگ مزاجی

نقصان دہ ہے اور خوش مزاجی کے ذریعہ دلوں کو فتح کیا جا سکتا ہے

نہیں۔ اختتامی مسائل پر بات کرنا بھی ضروری ہے لیکن جب کسی مسئلے پر بحث چھڑ جائے تو قلم سے کام لیں اور غور سے شوہر کی بات سنیں۔ غصے میں آئے یا چیخنے چلائے کی ضرورت سنیں۔ اپنا موقف بیان کرنے کے ساتھ ساتھ دوسرے کی بات بھی سنیں اور کسی دوسرائی سمجھوے کی راہ نکالیں۔ جوش میں ہونے کوئے اور پر تشدد

ہائی ہیل سینڈلز کا درست انتخاب کریں

بھاری جسامت کی خواتین پٹلی اور بہت زیادہ

اوپنچی ہیل کی سینڈلز پہننے سے اجتناب کریں



کچھ لڑکیوں خواتین کو اوپنچی ایڑی کی سینڈلز پہننے کا بہت شوق ہوتا ہے اور بعض لڑکیوں کا قد قصور ا کم ہوتا ہے، وہ بھی اوپنچی ہیل کی سینڈلز پہننا پسند کرتی ہیں تا کہ ان کے قد میں کچھ اونچائی کا اضافہ ہو سکے اور وہ پرکشش نظر آئیں لیکن سینڈلز اور چپل کی ہیل کا انتخاب عقلمندی اور درست طریقے سے کیا جائے تو زیادہ بہتر رہتا ہے۔ ورنہ اوپنچی ہیل آپ کے لیے پریشانی کا باعث بھی بن سکتی ہے۔ بھاری جسامت کی خواتین پٹلی اور بہت زیادہ اوپنچی ہیل کی سینڈلز پہننے سے گریز کریں کیونکہ یہ مسلم خواتین کے لیے موزوں ذائقہ نہیں۔ بھاری جسامت کی خواتین موٹی اور دو آنچے سے زیادہ اوپنچی ہیل کا استعمال نہ کریں ورنہ آپ ہیروں اور کر کے درد کا شکار ہو سکتی ہیں اور گرنے کا بھی خطرہ ہو سکتا ہے اگر آپ ورکنگ دکن ہیں اور آپ کو زیادہ پیدل چلنا پڑتا ہے تو آپ فلیٹ فٹ پیئر تھیل والی سینڈل کو کیونکہ زیادہ تر بیچ ویں درست ہیل کا انتخاب کرنے کے لیے آپ سینڈلز پہن کر انگوٹھوں کے بل کھڑی ہو جائیں اگر سینڈلز اور آپ کے پیروں کے درمیان ایک اونچ کا فاصلہ ہے تو یہ آپ کے لیے بالکل پرفیکٹ ہیں اور اگر فاصلہ نہیں ہے تو یہ آپ کے لیے بہت زیادہ اوپنچی رہے گی لہذا آپ دوسری سینڈل کا انتخاب کریں۔

انیم مجید

جلد بازی نہیں چلے کام میں:

فیشن میگزین خواتین کے لئے دلچسپی کا باعث ہوتے ہیں مومان میں شائع ہونے والی ماڈلری تصویریں اور لمبوسات سے ڈیزائننگ کے آئیڈیاز لئے جاتے ہیں اب مثال کے طور پر ایسے ہی کسی فیشن میگزین میں بھی میڈ ماڈل کی تصویر میں نے گھیرے اگر فاک کے ساتھ چٹکا چاہا۔ نہ رکھا ہے۔ آپ کے دل کو بھانگی اور آپ نے تہیہ کر لیا کہ آپ ہو ہواں جیسا سوت سلوا میں گی اپنے اس کیلئے کو ٹپلی جامد بھی پہنا یا لیکن اگر یہ مثال آپ کی شخصیت پر نہیں چاقو تپوں یہ جلد بازی بھی پگلی کی نا؟۔ دراصل ان ماڈل کے ٹو ٹو خوش مکمل میک اپ کے ساتھ کئے جاتے ہیں اس لئے وہ ہر پاس میں پیش نظر آتی ہیں ضروری نہیں کہ یہ لمبوسات آپ پر بھی سوت کر میں بہتر ہے کہ کوئی بھی ٹائی فیشن اپنانے سے پہلے بڑے نہیں چھوئے قدم اٹھائیں۔ پہلا پٹی بہن یاد دوسرے مشورہ کریں ہو سکتا ہے کہ وہ کوئی مناسب مشورہ دیں۔ بنا سوچے سمجھے فیصلہ مت کریں۔ فیشن کے بارے میں سارے پیکلوں کو مد نظر رکھیں اور مطمئن ہونے کے بعد ہی اسے اپنائیں۔

رنگ کا انتخاب:

رنگ سارے غمی خوبصورت ہوتے ہیں فیشن انڈسٹری میں ہر پرنٹ اور تراش

فرش کے ساتھ رنگوں کو بھی خاص اہمیت دی جاتی ہے لیکن یہ بھی سچ ہے کہ رنگوں کا انتخاب ہمیشہ اپنی رنگت کی مناسبت سے کرنا چاہیے کیونکہ غلام رنگوں کا استعمال شخصیت کو خشک نظر بنا دیتا ہے۔ موسم کو پیش نظر رکھیں گویا گرمیوں کیلئے پگلی اور غصنے سے رنگ اور سردیوں کے لئے قد سے گہرے رنگوں کے لمبوسات استعمال کریں تاکہ یہ موسم کا پھر ہوتا جا کر کریں جبکہ سیاہ، گلابی اور براؤن رنگ کے لمبوسات کو موسم سے فٹ نظر آ رہی اپنی الماری کا حصہ بنا سکتی ہیں۔

فیشن عمر کی مناسبت سے کریں:

ہر خاتون کی خواہش ہوتی ہے کہ وہ اپنی اصل عمر سے پانچ یا برس چھوٹی نظر آئے سارے کہنے کا مطلب یہ نہیں کہ بڑی عمر کی خواتین کے فیشن پر پابندی کا اندر کر دیا جائے بلکہ کہنے کا مقصد صرف یہ ہے کہ خواہ کو بھی کسی فیشن



اپنے محبت بھرے انداز بس توجہ اور احترام کے ذریعے شریک حیات سے ہم کام ہو سکتی ہیں۔

زیادہ تو قحط نہ پائیں:

زیادہ تو قحط یا اندھا ہمیشہ غربانی کا پیش خیر ثابت ہوتا ہے۔ خصوصاً اس صورت میں آپ کو لازماً اپنی کا سامنا کرنا پڑے گا جب آپ شوہر سے ایسی تو قحط وارہت کر لیں، جن کا پورا کرنا اس بچارے کے لئے کسی طور ممکن نہ ہو لہذا تو قحط یا غم نہیں لیکن ایسی چیزیں آپ کا سماجی یا سانی بھاٹکے۔ اسی طرح اپنی جانب سے بھی سب کوشش کریں کہ کر فر اٹھ لیں اور اپنی غمی میں کسی قسم کی کوتاہی نہ ہونے پائے۔ شریک حیات کے ساتھ رعایت برتیں اور اس کی خواہشات کا احترام کر سکیں۔

زیادتی برداشت نہ کریں:

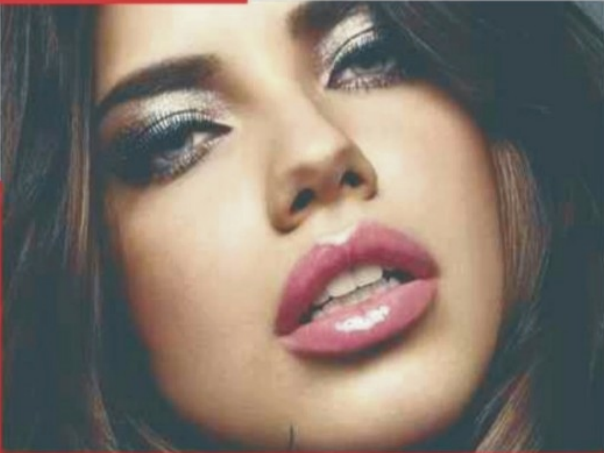
خواتین اکثر اوقات صدمہ سے، ذرہ خوف یا شرمندگی کے باعث اپنے اوپر کی کسی گزیر دہائی پر احتجاج نہیں کر پاتیں۔ بہت سی خواتین اس بات کا اعتراف کرتی ہیں کہ زیادتی پر احتجاج نہ کرنے کے باعث ان کے خلاف یہ سلسلہ درواز چلا گیا۔ لہذا اپنی غمی کو کبھی نہ کریں۔ خود کو تکلیف برداشت کرنے کا عادی نہ بنائیں اور نہ ہی دوسرے فریق کی اپنا جواز دیں۔ یہاں آپ کی خاموشی سے فائدہ اٹھائے۔ اپنی ضروریات، محسوسات اور پسند و ناپسند سے اسے آگاہ رکھیں۔

ایک دوسرے کو وقت دیں:

کوئی بھی تعلق ایک سات رہنے اور ایک دوسرے کا ساتھ دینے سے ہی استوار ہوتا ہے اور محبت بھی اسی طرح ٹو پاتی ہے۔ گزری ہوئی خوشگوار گھڑیوں کو ایک جگہ بند کر دیا کریں، سیر و تفریح کے لئے ساتھ باہر جائیں اور اس وقت کو گھوٹے شکایت کی نہ زبرد کریں بلکہ اس سے زیادہ سے زیادہ لطف اندوز ہونے کی کوشش کریں۔

اپنی خواہشات کو بھی اہمیت دیں:

پر سرت ازدواجی زندگی کے لئے ضروری ہے کہ آپ اپنی خواہشات اور چھوٹی چھوٹی خوشیوں کا گلا نہ گھنٹیں۔ انہیں اپنے ساتھ لے کر لیں اگر آپ انہیں اندر ہی اندر دبا دیں گی تو پابا خرابیک روز فرسٹ سن میں کا فکڑ ہو جائی گی۔ کبھی دوسرے رشتے کی مانند شادی بھی مسئلہ توڑ جاتی ہے۔ اس کے لئے آپ کو اپنے حقوق کے علاوہ فرائض کا فتنہ بھی کرنا پڑتا ہے اور کسی اچھے مقصد کی خاطر بھی کبھی اپنے اصولوں کی قربانی بھی دینی پڑتی ہے۔ تب کہیں جا کر ایک خوشگوار اور ساریہ دار رشتہ استوار ہوتا ہے۔



گلاب کی مانند خوبصورت ہونٹوں کا حصول ممکن

رات کو سونے سے قبل ہونٹوں پلپ ہام و مسلین یا گلیسرین لپائی کرنا بالکل نہ معمولی نہ ملامت گوارا گاہی رنگت کے حامل ہونٹ ہر عورت کی خواہش ہوا کرتی ہے اور آج کل تو ہونٹوں کو خوبصورت ابھارا اور گمازیت عطا کرنے کے لیے خواتین اور لڑکیاں جد ہر سنگھاری چٹنا لالچی کا شہارہ لپٹے ہوئے ہونٹوں کی سرچری کر داری ہیں۔ ہونٹوں کی سرچری کرانے کے بعد اپنی قدرتی خوبصورتی کو کمر منصوبی بن کا شکار ہو جتی ہیں۔ خیر بات ہوری تھی گلاب کی چھتری سے گلابی گلابی اور مسین ہونٹوں کے حصول کے بارے میں جوان و عین امیگر لڑکیوں کے ہونٹ نہایت پرکشش ہوتے ہیں لیکن وقت گزرنے کے ساتھ و طبعی عمر میں ہونٹوں کی خوبصورتی رنگت اور گمازیت میں فرق آ جاتا ہے اور وہ پگٹے ہو جاتے ہیں۔ وہ خواتین جو سگریٹ نوشی کے نشے میں جھٹا ہوتی ہیں ان کے ہونٹوں کی رنگت گہری ہو جاتی ہے قارئین آپ کو ہونٹوں کی رنگت گلابی کرنے اور ان کی نشو و نما کے لیے کچھ باتیں بتا دے جارہے ہیں ان پرمل کر کے آپ چند مشقوں میں شامل پارلٹ پاسکتی ہیں۔ ہونٹوں کو کھینچنے کے ذریعے ایکسٹو کر لیں تجھڑی سی چھٹی کی مقدار سے کر آپ ہونٹوں پر نہایت آ سکتی سے رگڑیں۔ اس عمل کو سونے سے آپ کے ہونٹوں پر سے مردہ طلیات کی تہ صاف ہوجائے گی اور آپ کے ہونٹ نرم اور ہوار ہو جائیں گے۔ رات کو سونے سے پہلے ہونٹوں کو پھیننے سے محفوظ رکھنے کے لیے لپے لپام و مسلین یا گلیسرین لپائی کرنا بالکل مت یوئیں۔ گلابی گلابی رنگت کے حامل پلپ ہام کا استعمال کرکے ہونٹوں کو کچھل چنک و پرکشش ابھارا سکتی ہیں۔ دانتوں کو برش کرتے ہوئے آپ بے لپی نوٹھ برس سے اپنے ہونٹوں کا مسکب کریں۔ اس سے صرف آپ کے مردہ طلیات دیر ہو ہوں گے بلکہ آپ کے ہونٹ بھی بھرے بھرے اور گماز ہو جائیں گے۔ دن میں E کپول مارکٹ میں آسانی سے دستیاب ہوتے ہیں آپ اس کپول میں سے مرکب نکال کر ہونٹوں پر اپلائی کر سکتی ہیں۔ دن میں کم از کم 8 گلابی گلابی ضروری ہیں۔ یہ نہ صرف آپ کے ہونٹوں کو خوبصورتی فراہم کرتا ہے بلکہ آپ کی جلد کو بھی تر تازگی اور تیزی عطا کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

لائم ریفریشنگ ڈرنک

ایڑام:

لیموں آٹھ سے دس عدد، نمک ایک چمچی، ٹرٹ مرٹ سالٹ ایک کھانے کا چمچ، پانی حسب ضرورت، چمچی حسب ذائقہ، پودینہ آٹھ سے دس پتے۔

ترکیب:

سب سے پہلے لیموں کا ٹ لیں، چمچلے کے ساتھ اب اس کو اسٹیل کے برتن میں ڈال کر پانی شامل کریں اور ساتھ ہی پودینہ چن ڈال کر اچھا طرح کوٹ لیں۔ یہاں تک کے لیموں کا رس نکل آئے اور پودینے کا رنگ بھی آ جائے۔ اب اس چمچی اور نمک شامل کرکے کسی کریں اور گلاس میں لگا کر دلتے فروٹ مرٹ سالٹ شامل کردیں، غمی خشکی ریفریشنگ ڈرنک تیار ہے۔

چیز روٹز:

میں ڈب کر کے کل میں اور گولڈن ہونے پر گرم چمچ کریں۔

کوکیز:

ایڑام:

نکھن ایک سو گرام، براؤن شوکر ایک سو دس گرام، انڈر ایک عدد، دودھ دو کھانے کے چمچ، نمک ایک چمچ، چائے کا چمچ، بیٹا سوڈا آدھا چائے کا چمچ، پنے ایک سو پچاس گرام پٹنے ہوئے۔ میدہ ایکس سو پچاس گرام، بونگ پٹلی ایک سو پچاس گرام۔

ترکیب:

اوون کو ایک سو ستر ڈگری پر گرم کر لیں۔ اب ایک پیالے میں نکھن اور براؤن شوکر کو اچھا طرح مکس کریں پھر اس میں انڈر، دودھ، نمک، بیٹا سوڈا، پٹنے، میدہ اور نمک پگلی مکس کریں اس کے بعد اپنی پسند کی غمی میں کوکیز بنا کر جبک کریں دس سے بارہ سو میں کوکیز تیار ہو جائیں گی، پھر انہیں خشکار کے ایئر ٹائٹ چار میں ڈال دیں۔ ضرورت پڑنے پر استعمال کریں۔

مرٹ مرچ دو آنچ، حسب ذائقہ، دھنیا پاؤڈر ایک چمچ، ہلدی آدھا چمچ، سفید مرچ چھوٹی آدھا چمچ، پیاز مرٹیاں ساڑھی ایک نمک حسب ذائقہ، اورک بہن کا چہیت دو کھانے، پانی دو پ، تین دو پ، خشک دھنیا دو بڑی چمچ۔

ترکیب:

گوشت کو اچھی طرح دھو لیں۔ دیکھیں میں دو کھانے کے چمچ آئل ڈال کر گرم کریں اور باری تکی ہوئی پیاز ڈال دیں جب پیاز گلابی ہو جائے تو اورک بہن کا چہیت ڈال کر نکھوئیں۔ اس کے بعد نمک، مرٹ مرچ، ہلدی، سفید مرچ اور دھنیا پاؤڈر ڈال کر اچھی طرح پکائیں۔ جب مصالحہ آئل چھوڑ دے تو گوشت ڈال کر پانچ سے سات منٹ تک پکائیں۔ اب اس میں دو پ پانی ڈال کر دیکھیں کو ڈھک دیں جب تک پانی خشک نہ ہو جائے پانی خش ہونے پر کچن تیار ہو جائے گا بھڑوے بنائے کیلئے تین تیار کریں اس میں آدھا چمچ نمک، آدھا چمچ ہلدی، لال مرچ آدھا چمچ، اور نمک دھنیا اور پانی ڈال کر چہیت بنائیں۔ اب کچن کے کڑووں کو بار باری تین



آج کے پکوان



چکن پکڑا:

مرٹی کا گوشت بغیر پڑی کے ایک کلو، آئل تیلے حسب ضرورت

