



# وطن

وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے جموں و کشمیر سلیکشن بورڈ کو بھرتی کے عمل کو تیز کرنے اور

شفافیت کو یقینی بنانے کی ہدایت دی

جموں و کشمیر سلیکشن بورڈ کے کام کاج کا جائزہ لیا



سری گھر راز انور وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے جموں و کشمیر سلیکشن بورڈ (سے کے ایس ایس بی) کے کام کاج کا جائزہ لینے کے لیے ایک اعلیٰ ٹی میٹنگ کی صدارت کی جس میں انہوں نے نیکو نگرانی اور بروقت و شفاف بھرتی کے عمل کو یقینی بنانے پر زور دیا۔ ٹی میٹنگ میں وزیر اعلیٰ کے مشیر ناصر اعظمی، چیف سیکرٹری اعلیٰ ڈی ڈی، ایچ ایف چیف سیکرٹری، چیف ایگزیکٹو آفیسر، چیف ایگزیکٹو آفیسر اور دیگر افسران نے شرکت کی۔

قسم ہے مجھے اس دیش کی مٹی کی، میں دیش کو مٹنے نہیں دوں گا، میں دیش کو جھکنے نہیں دوں گا،

بات ہوگی تو صرف پاکستان کے زیر قبضہ کشمیر پر ہوگی

مودی کا دماغ ٹھنڈا ہے لیکن خون گرم ہے، میری رگوں میں سندور دوڑتا ہے، وزیر اعظم

کھاپاکستان سے کوئی تجارت یا مذاکرات نہیں، بھارت ایشی دھمکیوں سے گھبرانے والا نہیں

سری گھر راز 22 مئی 2025ء کو بھارت کے وزیر اعظم نریندر مودی سے ملاقات کی۔ ملاقات کے بعد شروع کیے گئے آپریشن کے دوران بھارتی فوجیوں نے کشمیر میں امن و امان کو برقرار رکھا۔ وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے انہوں سے کہا کہ انہوں نے بھارتی فوجیوں کے خلاف سختی سے عمل کرنا چاہیے۔

اُف یہ گرمی سرینگر میں 34.4 ڈگری کے ساتھ رواں موسم کا ریکارڈ ترین گرم دن رہا

قاضی گنڈ میں 33.5 اور کوکناگ میں 33.3 ڈگری سیلسس ریکارڈ، لوگوں کا حال بے حال

جموں و کشمیر میں گرمیوں کا موسم شروع ہو گیا ہے۔ سرینگر میں 34.4 ڈگری سیلسس اور کوکناگ میں 33.3 ڈگری سیلسس ریکارڈ ہوئے۔ لوگوں کا حال بے حال ہے۔

متعدد دفو نے وزیر تئیش شرم سے ملاقات کی

سری گھر راز انور وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے وزیر تئیش شرم سے ملاقات کی۔ ملاقات کے دوران وزیر اعلیٰ نے انہوں کو جموں و کشمیر کی صورتحال سے آگاہ کیا۔

چیف سیکرٹری نے جموں و کشمیر شاہراہوں کی تکمیل کے بارے میں

چند روزہ تازہ ترین معلومات طلب کیں۔ چیف سیکرٹری نے شاہراہوں کی تعمیراتی کاموں کی ترقی کے بارے میں تفصیلی رپورٹ پیش کی۔

فوج کے شمالی کمان کے کمانڈر کی لداخ کے لیفٹنٹ گورنر سے ملاقات

صحت سہولیات و تعلیمی اداروں کا معائنہ کیا اور بزرگ شہریوں سے بات چیت کی

سرینگر 22 مئی 2025ء کو وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے فوج کے شمالی کمان کے کمانڈر سے ملاقات کی۔ ملاقات کے دوران وزیر اعلیٰ نے انہوں کو جموں و کشمیر کی صورتحال سے آگاہ کیا۔

جل جیون مشن کے نفاذ میں مہینہ ماہ بے ضابطگیوں اور بدانتظامی کا معاملہ

بڑے پیمانے پر تحقیقات شروع

11 رکنی ہاؤس کمیٹی کی پہلی میٹنگ بیرو حسنین مسعودی کی صدارت میں منعقد ہوئی۔ میٹنگ میں جل جیون مشن کے نفاذ میں مہینہ ماہ بے ضابطگیوں اور بدانتظامی کا معاملہ پر بحث ہوئی۔

وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ کی منتخب حکومت کو مکمل طور پر با اختیار ہونا چاہیے

جموں و کشمیر کے لوگوں کی خواہشات جائز

سرینگر 22 مئی 2025ء کو وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے جموں و کشمیر کے لوگوں کی خواہشات کو مکمل طور پر با اختیار ہونا چاہیے کی خواہش کا اظہار کیا۔

## حیاتیاتی تنوع کا عالمی دن - 2025

جاوید احمد رانا کا جموں و کشمیر میں کمیونٹی پر مبنی تحفظ اور حیاتیاتی تنوع کے انتظام پر زور

سرینگر 22 مئی 2025ء کو وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے جاوید احمد رانا سے ملاقات کی۔ ملاقات کے دوران وزیر اعلیٰ نے انہوں کو جموں و کشمیر کی صورتحال سے آگاہ کیا۔

سرینگر 22 مئی 2025ء کو وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے جاوید احمد رانا سے ملاقات کی۔ ملاقات کے دوران وزیر اعلیٰ نے انہوں کو جموں و کشمیر کی صورتحال سے آگاہ کیا۔

کشمیر میں گرمی کی شدید لہر کے پیش نظر اسکولوں کی تعطیل کی

نئے اوقات کار پیر 26 مئی سے نافذ العمل

سرینگر 22 مئی 2025ء کو وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے جموں و کشمیر میں گرمی کی شدید لہر کے پیش نظر اسکولوں کی تعطیل کی اور نئے اوقات کار پیر 26 مئی سے نافذ العمل کرنے کی ہدایت دی۔

تحریر۔۔ حافظ محمد ابراہیم نقشبندی  
**معاشرہ جن نبی اخلاق اور اعمال سے بگاڑ اور فساد کی طرف جاتا ہے، تکبر ان میں بنیادی حیثیت رکھتا ہے، اسی وجہ سے تکبر کو ہر معاشرے میں بُرا عمل تصور کیا جاتا رہا ہے۔ جس طرح بھت سے اچھے اخلاق اور نیک اعمال دوسرے نیک اعمال کا سبب بن جاتے ہیں اسی طرح بھت سے بُرے اعمال دوسرے بُرے اعمال کا ذریعہ بن جاتے ہیں۔**

# تکبر کا فساد اور مذمت



تکبر بھی ایسا ہی گناہ ہے جو بہت سے گناہوں، ظلم، فتنہ و فساد اور فحش و فحارت کا سبب بنتا ہے۔ تکبر تمام اخلاقی بیماریوں کی جڑ ہے اس لیے بسا اوقات اس کا احساس بھی نہیں ہوتا اور اس گناہ کا مرتکب اس میں آگے بڑھتا رہتا ہے۔

تکبر کبر سے ہے اور کبر کا لغوی معنی ہے دوسروں پر اپنی فوقیت اور برتری کو ظاہر کرنا۔ قرآن مجید سے یہ بات ثابت ہے کہ تکبر بہت بڑا گناہ ہے، اس کے نتائج اور فحرات بہت ہی تباہ کن ہیں۔ جو شخص تکبر اور غرور کے نشے میں سرشار ہوتا ہے وہ حق بات کو قبول نہیں کرتا۔ انبیاء کے کرام علیہم السلام کی دعوت سب سے پہلے وہ لوگ قبول کرتے ہیں۔

تو جس کی ابتدا ناپاک قطرے سے ہوئی ہو اور اختتام اس کا مٹی ہو تکبر کس بات کا ہے؟ کبھی حلقہ احباب کی کثرت کے ذریعے تکبر کیا جاتا ہے۔ تکبر کی صورت میں ایک شخص اپنی جماعت کی کثرت کی وجہ سے اپنے آپ کو بڑا اور دوسروں کو حقیر سمجھنا شروع کر دیتا ہے۔

اس کا علاج یہ ہے کہ انسان اپنا بڑبڑ بنانے کے فانی دنیا پر اور اس قسم کی جماعت پر فخر کرنا عارضی ہے۔ کیوں کہ عزت و منصب جاہ و جلال کب تک کسی کا ساتھ دیں گے؟ جس منصب کے بل بوتے پر آج ہم اکڑتے ہیں کل کو چھن گیا تو انہی لوگوں سے منہ چھپانا پڑے گا۔ جن سے آج ہم حقیر آئینہ سلوک کرتے ہیں۔

کبھی انسان علم کے ذریعے تکبر کرتا ہے۔ علم اللہ تعالیٰ کی بہت بڑی نعمت ہے خواہ وہ دینی ہو یا دنیاوی۔ علم کو اللہ تعالیٰ نے اپنی حیثیت کا سبب، علم سے انسان کو اپنی اور اپنے رب کی معرفت نصیب ہوتی ہے۔ البتہ جب علم سے اپنی بڑائی اور تکبر پیدا ہو چھو یہ علم ہال کا ذریعہ بن جاتا ہے۔ اور اس تکبر کا علاج یہ ہے کہ انسان شیطان کے انجام کو یاد رکھے کیوں کہ شیطان نے تکبر کرتے ہوئے خود کو حضرت سیدنا آدم علیہ السلام سے افضل قرار دیا تھا۔

تکبر کا ایک سبب کامیابی اور کام رانی ہوتا ہے۔ جب کسی انسان کو مسلسل کامیابیاں ملتی ہیں تو وہ ناکام ہونے والے لوگوں کو حقیر سمجھتا ہے اور خود کو کامیاب تصور کرتا ہے۔ اس کا حل یہ ہے کہ انسان یہ نہ سمجھے کہ وقت ہمیشہ ایک جیسا نہیں رہتا، بلند یوں پر پہنچنے والوں کو اکثر پستی میں دہاں آنا پڑتا ہے۔

ہر عرصہ کو زوال میں تکبر اہم کردار ادا کرتا ہے۔ کامیابی پر اللہ رب العزت کا شکر ادا کرنا چاہیے۔ اسے اپنا کمال ہرگز تصور نہیں کرنا چاہیے اور نہ دوسروں کو حقارت کی نظر سے دیکھنا چاہیے۔

انسان جب یہ ذہن بنانے کے حصے میں آتی کامیابی سمجھ رہا ہوں وہ فقط دنیاوی کامیابی ہے جو کبھی نہ کبھی ختم ہو جائے گی۔ اسلئے کامیابی تو یہ ہے کہ انسان اس دنیا سے ایمان کی مسماحتی لے کر جائے۔ انسان یہ سوچے کہ کیوں نہ دنیا میں رہتے ہوئے آخرت کی تیاری کروں اور اپنے اللہ عزوجل کو راضی کر لوں؟

**کتاب و سنت کی تعلیمات ہمیں یہ سبق دیتی ہیں کہ اللہ رب العزت کی نعمتوں کو حاصل کرنے کے لیے جدوجہد کرنا اور اپنی جائز ضروریات کو پورا کرنے کی کوشش کرنا ہر اعتبار سے درست ہے جب کہ دوسروں کو حقیر جاننا اور خود پسندی کا شکار رہنا اور بڑے بڑے دعوے کرنا کسی بھی طور پر درست نہیں ہے۔**

اللہ تعالیٰ ہم سب کو تکبر کے بے جا غرور اور عجز اور انہی اختیار کرنے کی توفیق عطا فرمائے۔ آمین

تکبر کے اسباب میں سے ایک اہم سبب خود بینی یا خود پسندی ہے۔ خود پسندی کا مطلب ہے اپنے آپ کو کوئی دیکھنے رہنا یا اپنے نفس کے خیال میں جتلا رہنا۔ اس کی شرعی تعریف یہ کی گئی ہے: ”وکی شخص کا خود کو کسی ایسے مقام اور مرتبے کا مستحق تصور کرنا جس کا وہ اہل نہ ہو۔“

حضرت ابو ہریرہ سے روایت ہے کہ حضور ﷺ نے فرمایا: ”مفہوم: ”تین چیزیں ہیں جن سے جو نجات دینے والی ہیں اور تین چیزیں ہلاک کرنے والی ہیں۔“

نجات دینے والی چیزیں یہ ہیں: نبرہ ایک ہر حال میں اللہ تعالیٰ سے ڈرنا خواہ اکیلے ہوں یا لوگوں کے ساتھ۔ نبرہ ہر حال یعنی خوشی اور غمی میں حق اور سچ بات کہنا۔ نبرہ تین ہر حال میں میانہ روی اختیار کرنا خواہ مال و دولت زیادہ ہو یا کم ہو۔ اسی طرح ہلاک کرنے والی چیزیں یہ ہیں، نفسانی خواہشات کی پیروی کرنا، لالچ اور صغ کے پیچھے لگنا اور خود پسندی میں جتلا ہونا۔ یہ آخری چیز پہلی دو کے مقابلے میں زیادہ ہلاک کرنے والی ہے اور اسی کو عجب کہا جاتا ہے۔“ (شعب الایمان، بیروت)

تکبر کے اسباب میں سے دوسرا اہم سبب حباہ ہے۔ اس سے مراد یہ ہے کہ انسان اقتدار، شان و شوکت اور رعب حاصل کرنے کی ہر فکر میں رہے۔

حضرت لعاب بن مالک سے روایت ہے کہ نبی اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا: ”مفہوم: ”دو گھوڑے بھڑیے جو بکریوں میں چھوڑ دیے جائیں، وہ بکریوں کو اتنا نقصان نہیں پہنچاتے جتنا نقصان مال کا جمع کرنے والا اور عزت و منصب کو حاصل کرنے والا شخص حرص اور لالچ میں اپنے دین کو تباہ و برباد کر پہنچاتا ہے۔“ (جامع ترمذی)

انسان کے اندر تکبر آنے کی تیسری بڑی وجہ ریا کاری ہے۔ نیک اعمال جیسے نماز اور صدقہ زکوٰۃ وغیرہ کو اللہ کے علاوہ کسی کو دکھانے کے لیے سرانجام دینا یا ریا کاری کہلاتا ہے۔

حضرت ابو سعید خدری سے روایت ہے کہ رسول

اللہ ﷺ ہمارے پاس تشریف لائے جب کہ ہمارے مابین سچ و جلال کا تذکرہ ہو رہا تھا، آپ ﷺ نے فرمایا: ”کیا میں تمہیں اس کا نہ بتاؤں جس میں تمہارا پڑ جانا میرے نزدیک سچ و جلال سے بھی زیادہ ڈرنے کی بات ہے۔ ہم نے عرض کیا: ”کیوں نہیں؟“ آپ ﷺ نے فرمایا: ”شکر خفی یعنی آدمی نماز پڑھنے سے گھڑا ہے تو یہ دیکھ کر کہ کسی کی اس پر نظر ہے اپنی نماز کو جاذب نظر بناتا ہے۔ اسی طرح ایک حدیث میں حضور ﷺ نے فرمایا جس آدمی نے نماز پڑھی اور دکھاوے کے لیے پڑھی، اس نے بھی شکر کیا، جس آدمی نے روزہ رکھا اور دکھاوے کے لیے رکھا، اس نے بھی شکر کیا اور جس آدمی نے چھوڑا اور دکھاوے کے لیے چھوڑا، اس نے بھی شکر کیا۔“

تکبر میں جتلا ہونے کا چوتھا اہم سبب حسد ہے۔ شریعت کی اصطلاح میں حسد سے مراد ہے صاحب نعت شخص کو دیکھ کر یہ خواہش کرنا کہ اس سے یہ نعت چھین جائے اور جتلا جائے۔ انسان حسد کی وجہ سے تکبر اور بڑائی کی طرف ترقی کرتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے حاسد کے شر سے پناہ مانگنے کی ہدایت دی ہے۔ (سورہ الملعون)

حضرت ابو ہریرہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”حسد سے بچو کیوں کہ حسد نیکیوں کو ایسے کھا جاتا ہے جیسے آگ کھڑکیوں کو کھا جاتی ہے۔“

تکبر کے تین درجات ہیں۔ پہلا درجہ یہ ہے کہ دل میں اپنی بڑائی ہو اور ظاہر میں تواضع اور انکساری ہو۔ تکبر کا یہ درجہ اپنی خطرناک ہے اور اس کا تجزیہ کر کے بھی انسان کے لیے بہت مشکل ہوتا ہے اس درجے میں تکبر صرف دل تک محدود رہتا ہے اور انسان کے عمل یا قول میں داخل نہیں ہوتا۔

دوسرا درجہ یہ ہے کہ دل کے بعد اپنے افعال و اعمال میں تکبر کا اظہار کرنا مثلاً کوئی شخص مجلس، مجالس، دوستوں، خاندان اور معاشرے میں اپنے عمل و فعل کے ذریعے اپنی بڑائی کو ظاہر کرے۔ حدیث میں تہجد یا شاور کو گنٹھوں سے نیچے لٹکانا عملی تکبر کی صورت کے طور پر بیان کیا گیا ہے۔ بعض اوقات لباس کے ذریعے اپنے عمل یا بڑائی کا اظہار کیا جاتا

تکبر کا تیسرا درجہ یہ ہے کہ انسان اپنے دل اور عمل سے بڑھ کر اپنی زبان سے فخر کا اظہار کرے، مثلاً اپنے نیک ہونے کے وجوہ کے لیے بعض لوگوں کی عادت ہوتی ہے وہ باتوں باتوں میں ہر کسی کو اپنے تہجد گزار ہونے، نیک ہونے اور بڑا عالم دین ہونا بتانے کے لیے جھین اور مضطرب رہتے ہیں اور اس کا اپنی زبان سے اظہار کرتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے، ”مفہوم: ”اپنی پاکیزگی کا دعویٰ نہ کرو، وہ زیادہ جاننے والا ہے کہ گون متی ہے۔“ (سورہ البقرہ)

ہر معاشرے میں فساد و بگاڑ کے جنم لینے کے بڑے اسباب میں سے ایک اہم سبب تکبر کا مرض ہے۔ دراصل تکبر قدرت کے خلاف بغاوت اور فطرت انسانی کے خلاف ایک ایسی ناپاک کوشش اور عمل ہے جس کو کوئی بھی معاشرہ پسند نہیں کرتا۔ اور تکبر شخص کو ہر معاشرے میں ذلت و حقارت سے دیکھا جاتا ہے۔ اگر مرض کی گہرائی میں جائیں تو معلوم ہو گا کہ معاشرتی اور انسانی، تمام خرابیوں کی جڑ ایک مرض بھی ہے۔

تکبر کی معاشرتی صورتیں جو کہ درج ذیل ہیں۔ کوئی انسان مال کی وجہ سے اپنے آپ کو بڑا اور دوسروں کو حقیر سمجھتا ہے۔ جو مال دار بھی غریب کو حقیر جانے لیتی اس کے پاس بیٹھے یا اس کے ساتھ کھائے یا اس کے ساتھ پیئے یا اس سے گفتگو کرنے یا اس کے گھر جانے یا اس کے محلے میں جانے یا اس کے ساتھ دھتی کرنے میں چٹکیاوت اور حجاب محسوس کرے وہ اس تکبر میں مبتلا ہیں۔ ایسے شخص کو چاہیے کہ وہ سوچے ایک دن ایسا آئے والا ہے سب کچھ چھوڑ کر خالی ہاتھ اس دنیا سے جانا ہے لہذا میں اس عارضی چیز پر فخر کر کے اپنے رب کو کیوں ناراض کروں؟

کوئی شخص اللہ تعالیٰ کی طرف سے عطا کیے گئے حسن و برائے اور دوسروں کو اسنے سے کم سمجھے۔ تکبر کی اختتام دیکھنا اور سوچنا چاہیے۔ ہماری ابتدا ایک ناپاک قطرے سے ہوئی ہے اور ہمارا اختتام مٹی ہے

تکبر بھی ایسا ہی گناہ ہے جو بہت سے گناہوں، ظلم، فتنہ و فساد اور فحش و فحارت کا سبب بنتا ہے۔ تکبر تمام اخلاقی بیماریوں کی جڑ ہے اس لیے بسا اوقات اس کا احساس بھی نہیں ہوتا اور اس گناہ کا مرتکب اس میں آگے بڑھتا رہتا ہے۔

تکبر کبر سے ہے اور کبر کا لغوی معنی ہے دوسروں پر اپنی فوقیت اور برتری کو ظاہر کرنا۔ قرآن مجید سے یہ بات ثابت ہے کہ تکبر بہت بڑا گناہ ہے، اس کے نتائج اور فحرات بہت ہی تباہ کن ہیں۔ جو شخص تکبر اور غرور کے نشے میں سرشار ہوتا ہے وہ حق بات کو قبول نہیں کرتا۔ انبیاء کے کرام علیہم السلام کی دعوت سب سے پہلے وہ لوگ قبول کرتے ہیں۔

تکبر کے دل غرور سے پاک ہوتے ہیں۔ جب کسی انسان پر غرور کا بھوت سوار ہو جاتا ہے تو اس کے سامنے ساری دلیلیں بے کار ہو جاتی ہیں، تبلیغ و ارشاد کے تمام طریقے بے سود ہو جاتے ہیں جن کو قبول کرنا تو دور کرنا ان کو سننے کے لیے بھی وہ تیار نہیں ہوتا۔

اللہ تعالیٰ ارشاد فرماتا ہے، ”مفہوم: ”اور لوگوں کے لیے اپنا رخسار نہ بھلا اور زمین میں آکر نہ چل، ہے شک! اللہ تعالیٰ کسی اکڑنے والے، فخر کرنے والے سے محبت نہیں کرتا۔“ (سورہ لقمان)

تکبر کی مذمت آپ ﷺ نے بھی مختلف احادیث میں کی ہے۔ حضرت عبداللہ بن مسعود سے روایت ہے کہ نبی اکرم ﷺ نے فرمایا وہ شخص جنت میں داخل نہیں ہوگا جس کے دل میں رانی برابر بھی تکبر ہو، ایک شخص نے پوچھا کہ آدمی پسند کرتا ہے کہ اس کے کپڑے اور جوئے عمدہ ہوں تو کیا یہ بھی تکبر کے زمرے میں آتا ہے؟ حضور ﷺ نے ارشاد فرمایا: ”اللہ خوب صورت ہے اور وہ خوب صورتی کو پسند کرتا ہے، تکبر کا مطلب ہے حق کو خدا اور ہت دھری کی وجہ سے نہ ماننا اور لوگوں کو کم تر سمجھنا۔“ (جامع ترمذی)

تکبر انسان کی اپنی رسوائی کا سبب بھی بنتا ہے۔ حضرت عمر سے روایت ہے کہ انہوں نے منبر پر لوگوں کو خطاب کر کے فرمایا: ”اے لوگو! جو رسول اور انکساری اختیار کرو کیوں کہ میں نے رسول اللہ ﷺ کو فرماتے ہوئے سنا ہے کہ جو رضائے الہی کے لیے عاجزی اختیار کرتا ہے تو اللہ تعالیٰ اسے بلند فرماتا دیتا ہے، وہ تو اپنے آپ کو چھوٹا سمجھتا ہے مگر لوگوں کی نگاہوں میں بڑا ہوتا ہے اور جو تکبر کرتا ہے اللہ تعالیٰ اسے گرا دیتا ہے، وہ لوگوں کی نگاہوں میں ذلیل اور رسوا ہوتا ہے اور اپنے آپ کو بڑا خیال کرتا ہے نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ایک دن وہ لوگوں کی نگاہوں میں گتے اور خنجر سے بھی زیادہ ذلیل ہو جاتا ہے۔“ (مشکوٰۃ

### خان یونس: بارودی سرنگ سے بھری عمارت گرنے سے اسرائیلی فوجی ہلاک



خان یونس کے علاقے خان یونس میں بارودی سرنگ سے بھری عمارت گرنے سے اسرائیلی فوجی ہلاک ہو گیا۔ اسرائیلی فوج کے مطابق 20 سالہ سارجنٹ سائمن ہارٹ نے اس حادثے میں اپنی جان کا تحفظ کرنے کے لیے فوجیوں کو اس عمارت سے فرار کرنے میں مدد کی۔

### ٹرمپ اور امانوسا کی ملاقات سے قبل جنوبی افریقہ نے وائٹ ہاؤس میں امریکی دعوؤں پر سوال اٹھائے

جنوبی افریقہ کے صدر سیرل رامافوسا نے ٹرمپ کے ساتھ ملاقات سے قبل وائٹ ہاؤس میں امریکی دعوؤں پر سوال اٹھائے۔ رامافوسا نے ٹرمپ سے ملنے سے پہلے امریکی دعوؤں پر سوال اٹھانے کا مطالبہ کیا تھا۔



ٹرمپ اور امانوسا کی ملاقات سے قبل جنوبی افریقہ نے وائٹ ہاؤس میں امریکی دعوؤں پر سوال اٹھائے۔

### امریکی یونیورسٹیوں میں احتجاجی مظاہرے کی خبر

امریکی یونیورسٹیوں میں احتجاجی مظاہرے کی خبر۔ طلبہ نے اسرائیلی سفارت خانے کے سامنے احتجاج کیا۔

### امریکی ناظم الامور کی خضدار حملے کی مذمت

امریکی ناظم الامور کی خضدار حملے کی مذمت۔ امریکی ناظم الامور کی خضدار حملے کی مذمت کی گئی۔

### ناٹجیر یا ایک گاؤں جہاں مرد اور عورتیں مختلف زبانیں بولتے ہیں

ناٹجیر یا ایک گاؤں جہاں مرد اور عورتیں مختلف زبانیں بولتے ہیں۔ یہ گاؤں جنوبی افریقہ میں واقع ہے۔

### غزہ کے بحران کے درمیان یورپی یونین کا اسرائیل کے ساتھ ایسوی ایشن معاہدے کا جائزہ لینے کا اعلان



یورپی یونین کے سربراہ نے غزہ کے بحران کے درمیان یورپی یونین کا اسرائیل کے ساتھ ایسوی ایشن معاہدے کا جائزہ لینے کا اعلان کیا۔

### نیدرلینڈز: اسرائیل سے تعلقات کے خلاف یونیورسٹیوں میں احتجاج جاری



نیدرلینڈز میں یونیورسٹیوں میں اسرائیل سے تعلقات کے خلاف احتجاج جاری ہے۔

### امریکی: قدامت پسند گروپ کا فلسطینی حامی تحریک کو جرح سے ختم کرنے کا منصوبہ

امریکی: قدامت پسند گروپ کا فلسطینی حامی تحریک کو جرح سے ختم کرنے کا منصوبہ۔ امریکی قدامت پسند گروپ کا فلسطینی حامی تحریک کو جرح سے ختم کرنے کا منصوبہ ہے۔

Table with 2 columns: Date and Time. Includes dates like 12.06.2025 and 15.06.2025.

Table with 2 columns: Date and Time. Includes dates like 12.06.2025 and 15.06.2025.

Table with 2 columns: Date and Time. Includes dates like 12.06.2025 and 15.06.2025.

### امریکہ: مارک روہیو کی تقریر میں 2 فلسطینی حامی مظاہرین کی رخنہ اندازی



امریکہ: مارک روہیو کی تقریر میں 2 فلسطینی حامی مظاہرین کی رخنہ اندازی کی گئی۔

### 7 ماہ میں 25 مردوں سے شادی کرنے والی لائبریری دہن گرفتار



7 ماہ میں 25 مردوں سے شادی کرنے والی لائبریری دہن گرفتار کی گئی۔

### ڈاکٹر انا موشتاق کی کتاب 'ہارت لیب' کو 2025ء کا انٹرنیشنل بک پرائز تقویض کیا گیا



ڈاکٹر انا موشتاق کی کتاب 'ہارت لیب' کو 2025ء کا انٹرنیشنل بک پرائز تقویض کیا گیا۔

فلسطینی حامی مظاہرین نے غزہ میں اسرائیلی جارحیت میں امریکہ کی حمایت کی مذمت کرنے کے لیے امریکی سینیٹ میں امریکی سینیٹرز کی رخنہ اندازی کی۔

امریکی ناظم الامور کی خضدار حملے کی مذمت کی گئی۔ امریکی ناظم الامور کی خضدار حملے کی مذمت کی گئی۔

ڈاکٹر انا موشتاق کی کتاب 'ہارت لیب' کو 2025ء کا انٹرنیشنل بک پرائز تقویض کیا گیا۔ ڈاکٹر انا موشتاق کی کتاب 'ہارت لیب' کو 2025ء کا انٹرنیشنل بک پرائز تقویض کیا گیا۔

# سبزیاں، غذائیت اور بیماریوں سے

# تحفظ کا بہترین ذریعہ



سبزیاں اللہ کی خاص نعمتوں میں سے ہیں۔ پاکستان میں ہر طرح کی موسمی سبزیاں دستیاب ہیں۔ سبزیوں میں تمام غذائی اجزاء، وٹامنز، معدنیات اور خاص طور پر فائبر (رشید) وغیرہ موجود ہوتے ہیں۔ سبزیاں کھانے سے آدمی تندرست و توانا رہتا ہے۔ بیماری کے دوران ان کے استعمال کی خاص تاکید کی جاتی ہے۔ اچھی صحت کے لیے تازہ اور سبز پتوں والی سبزیوں کی افادیت مسلمہ ہے۔ کھانے میں سلاہ ہوتو کھانے کا مزہ دوایا ہو جاتا سبزیاں بچی اور بچا کر کھانے کے لیے شمار فائدہ ہیں۔ سبزیوں میں تمام غذائی اجزاء اور وٹامنز موجود ہوتے ہیں۔ صحت مند اور تروتازہ رہنے کے لیے تازہ سبزیوں کا زیادہ سے زیادہ استعمال کریں۔ ذیل میں چند مشہور سبزیوں کے خواص، فوائد اور مختلف بیماریوں کے دوران افادیت کے بارے میں ضروری معلومات دی جا رہی ہیں۔

پاکستان میں فولاد اور نمکیات زیادہ ہوتے ہیں۔ پاک سے جگر کو تفتی ملتی ہے۔ یہ خون کو صاف کرتی ہے۔ فائبر میں فائدہ مند ہے اور خون کی شریاں کو تفتی دور کرتی ہے۔ بلڈ پریشر کم کرتی ہے، مٹی، کولڈ کھانے سے بچوں کا رنگ بیلا پڑ جاتا ہے اور پیٹ پھول جاتا ہے۔ ایسے بچوں کو پاک، بیٹیسی، اور سٹیم ککڑت سے کھلائیں۔ برقان میں بچوں کو سوپ نمک ملا کر پلائیں۔ پاک بچوں کی زبانوں کی جڑوں میں لگا کر گھنٹہ بعد سر دھونے سے بال گرنا بند ہو جاتا ہے جسے دانتوں مسوڑھوں کے لیے مفید موی

لیپ کریں۔ دودھ خشک ہو جائے گا۔ پھوڑوں میں پٹیس بنا کر باغیچوں میں بھیجے کہ پتوں کو ان پھٹنے آنے کے ساتھ مل کر روٹی بنا کر کھائیں۔ شوگر کنٹرول ہوگی۔

نڈے

گول گول، نرم نرم نڈے گوشت میں بچا کر کھانے سے طبیعت خوش ہو جاتی ہے۔ ہاتھ اور پاؤں جلن ہو رہی ہو تو سونے سے پہلے درمیان سے نڈے کاٹ کر پانچ منٹ تک مساج کریں۔ ان شاء اللہ جلن دور ہوگی۔ نڈے کھانے سے ہائی بلڈ پریشر کنٹرول میں رہتا ہے۔

کدو حضور اکرم ﷺ کی مرغوب سبزی ہے۔ اس میں وٹامن اے، بی، سی کے علاوہ فولاد، پروٹین، فاسفورس، کیکلیم وغیرہ بھی ہوتے ہیں۔ پھوڑے، بھنسی اور ذیابیطس کے پھوڑے اور پرانے زخموں پر پٹیس کے طور پر اس کا گودا باندھنے سے پھوڑے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ بچوں میں پیٹ کے کیڑے ختم کرنے کے لیے پلوہ کدو کے بیج چھلکے سیٹ کوٹ کر شہد میں ملا کر پیٹ کے وقت دیں۔ چند بار ایسا کرنے سے پیٹ کے کیڑے خارج ہو جائیں گے۔ کدو کھانے سے درد معده، پیٹس، بھنسی اور پیٹس ابیت دور ہو جاتی ہے۔ بھوک لگتی ہے۔ ہاتھ اور پاؤں میں جلن ہو تو کدو سے صبح شام مساج کریں۔ انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔

سماگ سرسوں کا سماگ، بھئی کی روٹی اور اس کے اوپر بھنسنے کا پیڑہ تصور آتی ہی منہ میں پانی آ جاتا ہے۔ سماگ قدرتی اجزاء سے مالا مال ہے۔ چکنائی اس کا سب سے بڑا جزو ہے اس کے علاوہ اس میں پروٹین، فولاد، کیکلیم، وٹامن اے، بی، اور سی بھی ہوتے ہیں۔ اس کے کھانے سے بدن میں طاقت آتی ہے۔ پیٹاب آدہ ہے۔ کھانے سے چھوٹے بچوں کا قد اور وزن بڑھتا ہے۔ صاف خون پیدا ہوتا ہے۔ معده، جگر آنتوں کو طاقتور بناتا ہے۔ پیٹ کے کیڑے راتا ہے۔ سونہ اور دم کو تھیل کرتا ہے۔ جلدی امراض میں مفید ہے۔ بھوک بڑھاتا ہے۔ اس کی غذائیت گوشت کے برابر ہوتی ہے۔

چھولیا، سبزیچے

گندم اور چنے کا آٹا ملا کر روٹی بچا کر کھانے سے بدن کے داغ دھبے، بھنسی اور چھانیاں مٹ جاتے ہیں۔ نشتہ میں 50 گرام چھولیا کھانے کے بعد تھوہ تین گرام اس میں تیل، تو معدہ مضبوط، پیٹ ختم اور قبض دور ہوگی۔ سبزیچے کو آگ پر بھون کر کھانے سے مسوڑھے دانت مضبوط، جسم سڈول، چہرہ خوبصورت ہو جاتا ہے۔ کالے پنے گیارہ سے آٹا پیس دانے ایک گلاس دودھ میں رات کو بھنکویں۔ صبح اس میں شہد ملا کر کھائیں۔ جسم کھلتی رہے۔ طبعی اور معده اور جگر کے افعال درست ہوں گے۔

کھیرے کی طرح کھائی جاتی ہے۔ معدے کی گرمی دور کرتی ہے۔ بھوک لگاتی ہے۔ پیٹاب آدہ ہے۔ پختی لگتی ہے۔

دھنیا

یہ دل و دماغ کو تفتی بخشتا ہے۔ سرد درد تو پانی میں پیس کر مٹھے پر لگا لیں۔ غذا کے ساتھ کھانے سے کھانا ہضم ہوتا ہے۔ معدے کی جلن دور ہوتی ہے۔ نیند نہ آنے تو دھنیا کا پانی دو بڑے پیچ شہد میں ملا کر پی لیں۔ دل کی جھڑکن کو کنٹرول کرنے کے لیے دھنیا کا پانی (تخت) تیز بنانے کے لیے ہرے دھنیا کا پانی اور گھولیا (تخت) کا پانی نکال کر کھائیں۔

دستوں اور رتے کی صورت میں دہی میں دھنیا ملا کر پلائیں۔ 200 گرام دہی چیمتھ کر ایک پیچہ پیا دھنیا ملا کر پیٹے سے جسم کی ساری گرمی زائل ہو جاتی ہے۔ اور اس میں سرکہ کی تکالیف سے نجات مل جاتی ہے۔ اس کا مسلسل استعمال ہاوسر کے لیے مفید ہے۔ منہ پک جانے تو دھنیا چیمتھ، درد تو تخت میں دھنیا اور دہی کا استعمال فائدہ دیتا ہے۔

کھیرا ہر کھانے کا لازمی جزو ہونا ہے۔ کھانے سے پہلے کھیرا کھانے سے بھوک کی اشغاف میں اضافہ ہوتا ہے۔ ہنہ کی بھتری کے درد میں کھیرا کا جوس نکال کر پلائیں انشاء اللہ افادہ ہوگا۔

سلفر اور فاسفورس بھی پائے جاتے ہیں۔

اس کی خاصیت سرد ہوتی ہے۔ گرمی میں خاص طور پر کھائی جاتی ہے۔ پیٹاب کی جلن دور کرنے کے لیے 100 گرام بھنڈی 2 گلاس پانی میں ابال کر جو شادہ بنا کر پختی ڈال کر لیں۔ دو تین دفعہ لینے سے افادہ ہوگا۔ خون پیٹس میں اس کا استعمال مفید ہے۔ اس میں پروٹین، چربی، نشاستہ اور معدنیات ہوتے ہیں۔ آنتوں کی خراش دور کرتی ہے۔ گھیا توری

یہ گرمی دور کرتی ہے۔ بخار میں مفید ہے۔ بادی اور بھگم کے مریض سب سے زیادہ ڈال کر کھائیں، وٹامن بی اور گلوکوز کا مرکب ہے۔ خون کی کمی دور کرتی ہے۔ قبض کشا ہے، پیٹاب آدہ ہے، بخار میں توری کا شورہ بہت مفید ہے۔

اس میں نشاستہ، پروٹین، فولاد اور وٹامنز موجود ہوتے ہیں۔ اس کی نرم پھلیاں کاٹ کر گوشت میں پکائی جاتی ہیں۔ جن جو تھوڑی لڑکیوں کو ہاوری کی دودھ اس کا باقاعدہ استعمال کریں۔ اس کے دانے نہیں کھوڑا سا شہد اور مین ملا کر آنتیں چہرے پر لپ کر لیں۔ رنگ نکھر آئے گا۔ اس کا شورہ درد گردہ میں بار بار پلائیں۔ بھلی لوہیا کھانے سے مسوڑھے مضبوط ہوتے ہیں۔

میتھی کا فارمولہ دودھ کے نزدیک ترین ہے، اس لیے دودھ کی کمی اس سے پوری کی جاسکتی ہے۔ اس کا اثر پھلکی کے تیل کی طرح ہے۔ کھائی، زکام، سینہ کی بیماریوں اور عرشہ، باقوہ اور فاج کے مریضوں کے لیے مفید ہے۔ میتھی کے بیج کھانے سے شوگر میں بھی فائدہ ہوتا ہے۔ بیج چیس کر پانی میں نرم ہر مہر مہر پر لگائیں۔ بال گرنا بند ہو جائے گا۔ بڑھی ہوئی تلی اور کڑوے اعضاء میں میتھی دانہ کھلائیں۔ الرٹی میں رات کو ایک پیچہ بھنک کر پیج پلائیں۔ نزلہ و زکام میں 20 گرام میتھی دانہ ایک کپ پانی میں جوش دے کر پی لیں۔ بال سیاہ کرتی ہے۔

دودھ پلانے والی ماہیں 25 گرام میتھی سے 25 گرام سفید زیرہ کوکڑھیں ملا کر لیں۔ دودھ زیادہ ہوگا، اگر دودھ بہت ہو تو میتھی کے پنے چیس کر لینے پر

بڑھتی ہے اور وزن زیادہ ہوتا ہے۔

اس میں نشاستہ، روغنی اجزاء، وٹامن اے، بی زیادہ ہوتے ہیں۔ اروی کے پنے کا پانی بے خون کی جگہ پر ڈالیں یا کپڑا بھنک کر دھو، خون بہنا بند ہو جائے گا۔ منہ میں چھانے ہوں تو اروی کے پنے کے پالوں کے شہد میں ملا کر لگا لیں۔ ہوگا۔ گرتے پالوں کے لیے ایک چھانک اروی ایک پانی میں اچھی طرح کس کر دہی ملا کر سر پر لپ کر لیں اور چار گھنٹے بعد سر دھو لیں۔ دودھ پلانے والی ماہیں اروی کھائیں تو ان کا دودھ بڑھ جاتا ہے۔

اس کا رائتہ بنا کر کھانا مفید ہے۔ بیٹنگن جلا کر راکھ بنا لیں شہد میں ملا کر ہاوسر کے پنے پر لگائیں، ٹھیک ہو جائیں گے، اس میں پروٹین، کیکلیم، فاسفورس اور فولاد موجود ہوتے ہیں۔ رمضان المبارک کے مہینے میں افطاری کے وقت بیٹنگن کے پکڑے بہت مزادیتے ہیں۔

بند گوبھی

تحقیقات سے بات ثابت ہو چکی ہے کہ بند گوبھی میں موجود کچھ اجزاء ایسے ہیں جو بیکٹری بیماری کو دور کرنے میں مدد ثابت ہوتے ہیں۔ ذیابیطس میں بھی اس کا کھانا مفید ہے۔ معدے کے السر میں اس کا جوس نکال کر ایک گلاس روزانہ ہارمٹ پینے سے السر ٹھیک ہو جاتا ہے۔ کبیرے مریضوں کو بند گوبھی کا روزانہ استعمال کرنا چاہیے۔

نماز

لال موٹے نماز بڑے خوش نما لگتے ہیں۔ نماز میں وٹامن اے، بی، سی، فٹکرت سے پائے جاتے ہیں۔ معدنی نمکیات اور پروٹین اور نشاستہ بھی ہوتا ہے۔ نماز کھانے سے قوت مدافعت بڑھتی ہے۔ 2 کلو نماز Prostate کے کینسر میں 1% نماز کارس سے ہنٹہ میں ایک بار ضرور کھلائیں۔ نماز کارس سے ہنٹہ میں موٹا پا اور برقان دور ہو جاتے ہیں۔ اس کا جوس پینے سے پیے کی سخت ابھی ہوتی ہے اور دودھ پلانے والی ماہوں کا دودھ زیادہ ہو جاتا ہے۔

مٹر

یہ خون کی کمی دور کرتے ہیں، پٹوں اور اعصاب کو تقویت دیتے ہیں۔ مٹر میں پروٹین، نشاستہ، وٹامنز،

کبیرے مریض روزانہ ایک سیر کھائیں۔ پتوں کو جوش کرے سر دھونے سے تفتی دور ہوتی ہے اور سر کی بوجھ مرن جاتی ہیں۔ گردے کی پختی کے لیے چند کدو پانی میں اتنا ابالیں کہ پانی گاڑھا ہو جائے۔ روزانہ ایک کپ دن میں 4، 3 بار پختیں۔ گردہ کی پختی ریزہ ریزہ ہر کوہ خارج ہو جائیں گی۔

کھیرا ایک لذیذ سبزی ہے، اس کی پھال کا جو شادہ خون صاف کرتا ہے۔ لیبر یا میں بھی جو شادہ مفید ہے۔ کھیرا کھانے سے پھوڑے پھنسیاں ختم ہوتی ہیں۔ دستوں کے لیے اس کھیرے سے اس کھانے سے ہاوسر ختم ہو جاتی ہے۔ کھیرا کی پھال کے جو شادہ میں مسوڑھا کر پینے سے پھوڑے ختم اور سفید داغ دور ہو جاتے ہیں۔

شام گھوب ڈش ہے۔ شام گھوب میں کیکلیم، فاسفورس، پروٹین، فولاد، وٹامن C کی کافی مقدار ہوتی ہے جس کی وجہ سے اسے کھانے سے اعصاب کو تقویت دیتی ہے اور تفتی سے اور تفتی مدافعت بڑھتی ہے۔ اس کے پتوں میں کیکلیم زیادہ ہوتا ہے، اس لیے بلڈوں، دانتوں، پٹوں کے لیے مفید ہے۔ بچوں کو اس کے پتوں کا رس پلانا مفید ہے۔

آلو

آلو کو ہر طور پر سبزیوں کا بادشاہ کہا جاسکتا ہے۔ کھانے کی کوئی ڈش اس کے بغیر نہیں بن سکتی۔ آلو معدنیات اور نشاستہ کا خزانہ ہے۔ اس میں کیکلیم، پوٹاشیم، فاسفورس اور فولاد کی کافی مقدار کے علاوہ سوڈیم، کیکلیم، گندھک، کلورین، آئیوڈین، تانبا وغیرہ بھی پائے جاتے ہیں۔ جیلے ہونے پر آلو کارس لگائیں تو جلن دور ہوتی۔

گردوں کے درد اور پختی میں آلو کی چاٹ میں روغن زیتون ڈال کر کھائیں۔ جوڑوں کے درد اور دوسرے دردوں میں آگ پر بھنا ہوا آلو ایک عدد، نماز ایک عدد تھوڑا سا اورک، ایک لیون اور ایک پیچہ کھیرا ڈال کر نمک مرچ ملا کر کھائیں جلد آرم آئے گا۔ آلو کے ساتھ چند گارگریا کر لیں دو دنوں ہم وزن گوشت میں یا بغیر گوشت کھا کر کھائیں تو معدہ میں جن مہر مہر پیٹ کا درد اور سرد درد ہوگا۔ بھاپ یا شوگر میں تھنٹے لوگوں میں مکھن، کریم ملا کر بچوں کو کھلانے سے ان کی نشوونما

موی میں وٹامن اے، بی، سی، ای ہوتے ہیں۔ گرتے پالوں کو روکنے کے لیے موی کا باقاعدہ استعمال کریں۔ گج پر موی کا پانی لیں۔ یہ کمزوری معده، ہاوسر، پختی کے لیے بھی مفید ہے۔ شوگر فوراً ختم کرتی ہے۔ برقان میں پتوں کا پانی نکال کر گرم کر کے گڑ یا شہد ملا کر بار بار پلائیں، موی کی بھجیا بنا کر کھائیں۔ تلی بڑھی ہوئی موی اور سر کھانا بہت مفید ہے۔ پرائے نزلے میں موی کا پانی اور سر لیموں ملا کر پلائیں، گلے کے درد میں موی کے ساتھ لیموں کا استعمال کریں۔ شراب، بھروین اور دوسری نشہ آور ادویات سے نجات حاصل کرنے کے لیے موی کے سبزیچے پانی میں پھل کر دو پیچہ ڈال کر ایک ماہ تک صبح نہار منہ ایک کپ اور سوتے وقت ایک کپ پلائیں۔ انشاء اللہ آدہ اور ادویات سے نجات ملے گی۔

دور حلق اور خنقاہ میں موی کے پانی میں لیموں کا رس ملا کر پلائیں، موی کے پیچہ میں گرم پانی کے ساتھ کھانے سے آواز کھل جاتی ہے۔ پرانی کھاسی میں نمک موی 25 گرام، دو پیچہ شہد ملا کر کھائیں، نمک موی میں شہد ملا کر چٹائیں دو دو کدو اور تم ہو جاتا ہے۔ ہاوسر کے لیے روزانہ دو مویوں پر چینی لگا کر کھائیں، ہاوسر کے پنے چینی ملا کر کھائیں 40 دن تک پیارے کھانے کو موی کا کھانے سے پیٹ کے کیڑے موی یا اس کے پنے کھانے سے دور ہو جاتے ہیں۔ ہاوسر کا درد دور کرنے کے لیے 25 گرام موی کے پیچہ، پانچ پیچہ میں ڈال کر پال لیں اور دن میں تین چار بار پلائیں۔ ان شاء اللہ درد دور ہوگا۔

آلو

آلو کو ہر طور پر سبزیوں کا بادشاہ کہا جاسکتا ہے۔ کھانے کی کوئی ڈش اس کے بغیر نہیں بن سکتی۔ آلو معدنیات اور نشاستہ کا خزانہ ہے۔ اس میں کیکلیم، پوٹاشیم، فاسفورس اور فولاد کی کافی مقدار کے علاوہ سوڈیم، کیکلیم، گندھک، کلورین، آئیوڈین، تانبا وغیرہ بھی پائے جاتے ہیں۔ جیلے ہونے پر آلو کارس لگائیں تو جلن دور ہوتی۔

گردوں کے درد اور پختی میں آلو کی چاٹ میں روغن زیتون ڈال کر کھائیں۔ جوڑوں کے درد اور دوسرے دردوں میں آگ پر بھنا ہوا آلو ایک عدد، نماز ایک عدد تھوڑا سا اورک، ایک لیون اور ایک پیچہ کھیرا ڈال کر نمک مرچ ملا کر کھائیں جلد آرم آئے گا۔ آلو کے ساتھ چند گارگریا کر لیں دو دنوں ہم وزن گوشت میں یا بغیر گوشت کھا کر کھائیں تو معدہ میں جن مہر مہر پیٹ کا درد اور سرد درد ہوگا۔ بھاپ یا شوگر میں تھنٹے لوگوں میں مکھن، کریم ملا کر بچوں کو کھلانے سے ان کی نشوونما







# گجرات ٹائٹنز کی نظریں اپنی سرفہرست پوزیشن پر مستحکم کرنے پر



ٹی وی دہلی نے وقت میں اپنی گھنٹی بجائی گجرات ٹائٹنز میں ۵۰ کی تعداد والی گجرات ٹائٹنز نے چھپٹے ۵ ٹینچوں میں ۵۰ کی تعداد والی گجرات ٹائٹنز نے چھپٹے ۵ ٹینچوں میں ۵۰ کی تعداد والی گجرات ٹائٹنز نے چھپٹے ۵ ٹینچوں میں...

# آئی سی سی چیمپیئنز ٹرافی کے

## تمام ریکارڈ توڑ دینے

ٹی وی دہلی پاکستان کی بیڑی میں ہونے والی آئی سی سی چیمپیئنز ٹرافی کی تمام ریکارڈ توڑ دینے کے لیے...

# برطانوی ایٹھلیٹکس لیگ میں پورے آسٹریلیا میں دوڑ کا عالمی ریکارڈ توڑ دیا



ٹی وی دہلی برطانوی ایٹھلیٹکس لیگ میں پورے آسٹریلیا میں دوڑ کا عالمی ریکارڈ توڑ دینے کے لیے...

پاکستان کی بیڑی میں ہونے والی آئی سی سی چیمپیئنز ٹرافی کی تمام ریکارڈ توڑ دینے کے لیے...

# ڈیوڈ وارنر کی لاہور کے رایا کلب میں گالف کھیلنے کی خواہش پوری ہوگئی



ٹی وی دہلی پاکستان پر ایک (بی ایس ایل) آئی سی سی کرکٹ کے بیڑی میں گالف کھیلنے کی خواہش پوری ہوگئی۔ ڈیوڈ وارنر نے لاہور کے رایا کلب میں...

# روہت شرمادھونی کے انداز میں ریٹائرمنٹ لینا چاہتے تھے



ٹی وی دہلی ریٹائرمنٹ لینا چاہتے تھے۔ روہت شرمادھونی کے انداز میں ریٹائرمنٹ لینا چاہتے تھے...

ٹی وی دہلی ہوم فیئر سسٹم پائینٹی نے سٹیج کو اپنا نیا ٹیکس ٹورنامنٹ میں تازہ کاری کی۔ اس بات کو یقینی بنانے کے لیے...

# آئی بی ایل میں آل راؤنڈرز کا دبدبہ کم رہا



ٹی وی دہلی آئی بی ایل کرکٹ کی سال کے آل راؤنڈرز کو پکارتا ہے۔ اس سال کے آل راؤنڈرز میں...

ٹی وی دہلی آئی بی ایل کرکٹ کی سال کے آل راؤنڈرز کو پکارتا ہے۔ اس سال کے آل راؤنڈرز میں...

ٹی وی دہلی آئی بی ایل کرکٹ کی سال کے آل راؤنڈرز کو پکارتا ہے۔ اس سال کے آل راؤنڈرز میں...

# شکیرا کابو جرسی کنسرٹ پر ستاروں کیلئے خسرہ کے ممکنہ خطرے میں تبدیل



ٹی وی دہلی شکیرا کابو جرسی کنسرٹ پر ستاروں کیلئے خسرہ کے ممکنہ خطرے میں تبدیل...

ٹی وی دہلی شکیرا کابو جرسی کنسرٹ پر ستاروں کیلئے خسرہ کے ممکنہ خطرے میں تبدیل...