





# ایران- اسرائیل تنازع: ٹرمپ نے دونوں ممالک کے درمیان جنگ بندی کا اعلان کیا، ایران کی تصدیق



ٹرمپ نے اسرائیل اور ایران کے درمیان جنگ بندی کا اعلان کیا۔

ٹرمپ نے اسرائیل اور ایران کے درمیان جنگ بندی کا اعلان کیا۔ ٹرمپ نے اسرائیل اور ایران کے درمیان جنگ بندی کا اعلان کیا۔ ٹرمپ نے اسرائیل اور ایران کے درمیان جنگ بندی کا اعلان کیا۔

ٹرمپ نے اسرائیل اور ایران کے درمیان جنگ بندی کا اعلان کیا۔ ٹرمپ نے اسرائیل اور ایران کے درمیان جنگ بندی کا اعلان کیا۔ ٹرمپ نے اسرائیل اور ایران کے درمیان جنگ بندی کا اعلان کیا۔



ایران کے چیف آف آرمی اسٹاف جنرل عبدالرحیم موسوی نے اشارہ دے دیا تھا کہ ایران بہت جلد امریکی مفادات کو نشانہ بنانے کا منصوبہ کر رہا ہے۔

## دنیا بھر میں سپلائی ہونے والے تیل کے 20 فیصد حصہ آبنائے ہرگز سے گزرتا ہے



ایران کے چیف آف آرمی اسٹاف جنرل عبدالرحیم موسوی نے اشارہ دے دیا تھا کہ ایران بہت جلد امریکی مفادات کو نشانہ بنانے کا منصوبہ کر رہا ہے۔

## دشمن: چرچ میں خودکش حملہ پر اقوام متحدہ اور ترکی کی مذمت

ایران کے چیف آف آرمی اسٹاف جنرل عبدالرحیم موسوی نے اشارہ دے دیا تھا کہ ایران بہت جلد امریکی مفادات کو نشانہ بنانے کا منصوبہ کر رہا ہے۔

## آج ہم نے ایران کیلئے آواز اٹھائی تو کل ہمارے لئے آواز اٹھانے والا کوئی نہیں ہوگا بھلاؤ!



ایران کے چیف آف آرمی اسٹاف جنرل عبدالرحیم موسوی نے اشارہ دے دیا تھا کہ ایران بہت جلد امریکی مفادات کو نشانہ بنانے کا منصوبہ کر رہا ہے۔

## ڈونالڈ ٹرمپ کا دعویٰ: ایران کے جوہری مراکز زیر زمین تھے

ایران کے چیف آف آرمی اسٹاف جنرل عبدالرحیم موسوی نے اشارہ دے دیا تھا کہ ایران بہت جلد امریکی مفادات کو نشانہ بنانے کا منصوبہ کر رہا ہے۔

## مسجد قسطنطنیہ 10 ویں روز بند رہی، اذان اور نماز کی ادائیگی پر پابندی

ایران کے چیف آف آرمی اسٹاف جنرل عبدالرحیم موسوی نے اشارہ دے دیا تھا کہ ایران بہت جلد امریکی مفادات کو نشانہ بنانے کا منصوبہ کر رہا ہے۔

## تفدلی ریاست پر حملہ ناقابل قبول اور سفارتی آداب کی خلاف ورزی ہے: قسطنطینیہ وزیر اعظم

ایران کے چیف آف آرمی اسٹاف جنرل عبدالرحیم موسوی نے اشارہ دے دیا تھا کہ ایران بہت جلد امریکی مفادات کو نشانہ بنانے کا منصوبہ کر رہا ہے۔

Table with financial data, including columns for 'تذریعہ' (Source), 'مقدار' (Amount), and 'تاریخ' (Date).

Table with financial data, including columns for 'تذریعہ' (Source), 'مقدار' (Amount), and 'تاریخ' (Date).

Table with financial data, including columns for 'تذریعہ' (Source), 'مقدار' (Amount), and 'تاریخ' (Date).

## ایران کے تیور سخت، ہرگز بند کر سکتا ہے، امریکہ چرانچا

ایران کے چیف آف آرمی اسٹاف جنرل عبدالرحیم موسوی نے اشارہ دے دیا تھا کہ ایران بہت جلد امریکی مفادات کو نشانہ بنانے کا منصوبہ کر رہا ہے۔

## ہم امن کو ترک نہیں کر سکتے اور نہ کرنا چاہیے: انٹونیو غسٹریس

ایران کے چیف آف آرمی اسٹاف جنرل عبدالرحیم موسوی نے اشارہ دے دیا تھا کہ ایران بہت جلد امریکی مفادات کو نشانہ بنانے کا منصوبہ کر رہا ہے۔

## ایران کے تیور سخت، ہرگز بند کر سکتا ہے، امریکہ چرانچا

ایران کے چیف آف آرمی اسٹاف جنرل عبدالرحیم موسوی نے اشارہ دے دیا تھا کہ ایران بہت جلد امریکی مفادات کو نشانہ بنانے کا منصوبہ کر رہا ہے۔

# دنیا کے سب سے صحت مند افراد کی زندگی کیسی ہوتی ہے؟

## روزانہ چہل قدمی، شکرگزاری اور خوش رہنے کی عادات زندگی کو طویل بنانے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں

کیا آپ جانتے ہیں کہ روزانہ چہل قدمی، شکرگزاری اور خوش رہنے کی عادات آپ کی زندگی کو طویل بنانے رکھنے میں یقیناً اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ آئیے! آج صحت مند زندگی گزارنے کے کچھ حقیقی رازوں سے پردہ اٹھاتے ہیں۔

صحت کی دنیا میں لی ڈون اور کئی تاریک پہلو ایک وقت نمایاں رہتے ہیں جن کی وجہ سے ہم تذبذب کا شکار ہو جاتے ہیں کہ صحت مند رہنے کے لیے کیا مفید ہے اور کیا نقصان دہ؟ آئے روز طبی حقیقتات کے ذریعے ایسے نئے نئے امراض کا انکشاف ہوتا رہتا ہے جو آپ کے لیے جان لیوا ثابت ہو سکتے ہیں مگر کیا آپ جانتے ہیں کہ صرف اپنا رہن سہن کا انداز بدلنے سے آپ زیادہ تر جان لیوا بیماریوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

اقوام متحدہ کے بین الاقوامی ادارہ صحت کے مطابق، فوج، ڈیپٹیس اور کینسر کے 40 فیصد واقعات ایسے ہوتے ہیں جنہیں بہترین حفاظتی اقدامات کے ذریعے ختم کیا جا سکتا ہے۔

اس کے لیے آپ کو کچھ زیادہ تردد کرنے کی ضرورت نہیں، آپ صرف چند ایسی صحت مندانہ سرگرمیوں کو اختیار کر کے اپنی زندگی کو طویل بنا سکتے ہیں، یہ سرگرمیاں دراصل دنیا کے صحت مند ترین لوگوں کی زندگیوں کا پتھر ہیں۔

یوں طرز زندگی میں تھوڑی سی تبدیلی کرنے سے آپ بہترین صحت مند زندگی سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔

ہوتی ہے اور بیمار ہونے کے خطرات کم ہوتے ہیں۔

فائدہ کرنے والے افراد نہ صرف لمبی زندگی بسر کرتے ہیں بلکہ جسمانی طور پر بھی اپنے ہم عمر افراد کے مقابلے میں زیادہ جوان لگتے ہیں۔

آپ کو احساس غمرومی کا شکار ہونے کی ضرورت نہیں بلکہ آپ بھی ایک معینہ مدت کے مطابق 12 سے 24 گھنٹے کے درمیانے پر مشتمل فائدہ کر کے خود کو صحت مند رکھ سکتے ہیں۔

اس طرح آپ کا جسم زیادہ کیلوریوں کو استعمال کرنے کا عادی ہوگا اور آپ کو بھوک بھی نہیں لگے گی۔ عام فہم انداز میں کہا جائے تو جسم میں موجود کیلوریوں کو جسم استعمال کر کے ان سے فائدہ تو حاصل کرے گا مگر آپ کو بھوک نہیں لگے گی۔

4۔ وہ بھر پور روزانہ ورزش کرتے ہیں

معاشرہ میں رنگ رنگ اقسام کے کھانے کھائے جاتے ہیں مگر ایک چیز سب میں مشترک ہے کہ وہ سبزی کھاتے ہیں اور بے شمار کھاتے ہیں۔ صحت مند ترین افراد کی کھانے کی پالیسی ہمیشہ زیادہ سے زیادہ پھلوں، سبزیوں، اناج اور دالوں سے ہم جڑی ہوتی۔

امریکی قومی ادارہ برائے صحت کے مطابق اپنی خوراک میں زیادہ سے زیادہ سبزیاں شامل کرنا بیماریوں سے حفاظت کی طرف ہی قدم اٹھانا ہے۔ نیز سبزیوں کے زیادہ استعمال سے ذہنی نشوونما میں اضافہ ہوتا ہے۔

11۔ وہ دن کا کچھ وقت پرسکون اور خاموش ماحول میں گزارتے ہیں

ڈاکٹر سناٹھا جو کہ ایک مستند تجربہ کار ڈاکٹر ہیں، خصوصاً وہ فطری طریقہ ہائے علاج سے لوگوں کا نفسیاتی علاج کرنے میں ماہر ہیں، کا کہنا ہے کہ آج کی شور سے بھر پور زندگی میں روزانہ کچھ دیر کے لیے کسی پرسکون جگہ پر خاموشی سے لطف اندوز ہونا صحت کے لیے بہت فائدہ مند ہے۔

اس سے ذہنی تنگن کام ہوتی ہے، اختلاج قلب اور دیگر پریشان کن امراض سے بچنے رہنے کی طاقت ملتی ہے، ڈاکٹر سناٹھا کہتی ہیں کہ اگر آپ کوئی عبادت بھی کرنا چاہیں تو عمل پرسکون اور خاموشی والے طویل العمر افراد میں ایک بات مشترک تھی

گئی جس کی رپورٹ میں بتایا گیا کہ آپ جتنا زیادہ وقت سوئمنگ میڈیا پر گزارتے ہیں اتنا ہی آپ کی طبیعت میں سے خوبی کا عنصر کم ہوتا جاتا ہے۔

دوستوں کی تصویروں اور سرگرمیاں دیکھ کر کبھی آپ کو احساس کمتری ہونے لگتا ہے، آپ اپنا ناقابل دوسروں سے کرنے کے عادی ہو کر اپنی خوشی بھول جاتے ہیں، ہر وقت اداسی اور پریشانی کا شکار رہنے لگتے ہیں، اچھی صحت کے مالک افراد سوئمنگ میڈیا پر محدود وقت گزارتے ہیں اور خوشی زندگی میں اپنے پیاروں کو زیادہ توجہ دیتے ہیں۔

یہ تو ممکن ہے کہ آپ چند سالگرہ کے پیمانہ نامات اور نئے بچوں کی پیدائش کے اعلان سے محروم رہ جائیں مگر یقین کریں کہ آپ کو سوئمنگ میڈیا سے دور رکھ کر زیادہ خوش اور صحت مند رہیں گے۔

15۔ وہ کبھی بھی ذریعے سے دوسروں کی مدد نہیں کرتے ہیں

ہماری زندگی کا کیا فائدہ اگر ہم کسی دوسرے کی زندگی میں آسانی نہ لائیں!

صحت مند لوگ باقاعدگی سے اپنا وقت نکال کر دوسروں کی خدمت کرتے ہیں، عطیات وغیرہ بھی دے کر دوسروں کو سکون پہنچاتے ہیں۔ رضا کارانہ طور پر، بلا معاوضہ لوگوں کی مدد کرتے ہیں۔ اس طرح سے لوگ زیادہ خوش محسوس کرتے ہیں اور بہترین صحت مند زندگی سے بھر پور لطف اندوز ہوتے ہیں۔

دوسروں کی مدد کرنے سے آپ دراصل اپنی مدد کرتے ہیں، لوگوں کی مدد کرتے ہوئے آپ مددگار معاشرہ میں ایک گروپ تیار کر لیتے ہیں جس کے ارکان آپ کی بھی مدد کے لیے بڑھ چڑھ کر اپنے آپ کو بچھڑتے ہیں۔

16۔ دنیا میں بہترین صحت مند افراد بچوں والے ہوتے ہیں

جن لوگوں کا کم از کم ایک بچہ یا زیادہ بچے ہوں گے، وہ بے اولاد افراد کے مقابلے میں دو سال زیادہ جیتتے ہیں۔

آپ اگر یہ سوچ رہے ہیں کہ والدین کی ذمہ داریاں زیادہ ہوتی ہیں، وہ معاشی کمی کا شکار رہتے ہیں، کم ہوتے ہیں اور بے اولاد لوگوں کے برعکس اولاد والے زیادہ جلدی بیماری کا شکار بھی ہو جاتے ہیں تو آپ کا خیال غلط نہیں ہے مگر جو بات آپ نظر انداز کر گئے وہ یہ ہے کہ بچے چھوٹے ہوں تو والدین کو زیادہ کام کرنے پڑتے مگر جب بچے بڑے ہوتے ہیں تو وہ والدین کا ہاتھ بٹاتے ہیں، انہیں صحت کے ساتھ معاشی اور جسمانی راحت پہنچاتے ہیں۔

17۔ وہ حاصل ہونے والی نعمتوں پر شکر گزار رہتے ہیں

صحت مند ترین افراد میں ایک اور اہم عادت یہ ہوتی ہے کہ وہ حاصل شدہ نعمتوں پر شکر گزار رہتے ہیں، دوسروں کے بارے میں مثبت اور اچھا سوچتے ہیں۔

**ہارورڈ میڈیکل سکول کے محققین کہتے ہیں کہ دنیا میں اچھا دیکھنا اور لوگوں کی اچھی باتوں کو توجہ دینا نہ صرف آپ کو پرمسرت کرے گا بلکہ آپ کی صحت پر بھی مثبت اثر ڈالے گا۔ سائنس کی تجویز یہی ہے کہ پر امید رہنا اور اپنے حال پر خوش رہنا آپ کو ذہنی اور جسمانی بیماریوں سے دور رکھتا ہے۔ محققین کے مطابق ایک پر امید شخص زندگی کو مثبت انداز سے گزارتا ہے اور اس کی صحت زیادہ عرصہ تک بیماریوں سے محفوظ رہتی ہے۔**



والے ماحول میں کریں یا کسی خاموش جگہ بیٹھ کر گھر سے سانس لے کر روحانی سکون حاصل کریں۔

12۔ وہ فطری ماحول میں وقت گزارنے کے عادی ہوتے ہیں

صحت مندانہ سرگرمیاں کرانے والے ایک مخصوص گروگرام میں مشغول جنگل نامی ایک سرگرمی بہت شگرت سے کرائی جاتی ہے۔

اس میں لوگوں کو فطرت سے لطف اندوز ہونے کے لیے جنگل میں لے جایا جاتا ہے۔ فطری ماحول میں صحت پر مفید اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ ایک تحقیق کے مطابق جنگل کے فطری ماحول میں وقت گزارنے سے ہمارے ہارمونز پر اچھا اثر پڑتا ہے، دل کی دھڑکن متوازن ہوتی ہے، خون کا بہاؤ مناسب انداز میں ہونے لگتا ہے اور طبیعت پر اچھا اثر پڑتا ہے۔

13۔ وہ رات کو جلدی سو جاتے ہیں

اچھی صحت کے لیے کم از کم آٹھ گھنٹے سونا چاہیے۔ اس سے جسم فعال رہتا ہے، وزن کم ہوتا ہے اور صحت اچھی رہتی ہے۔ رات کو دیر تک جاگنے سے جسم آرام دہ کیفیت میں نہیں رہتا اور بھوک لگتی ہے جس سے بندہ غیر متوازن غذارات کے پھیلنے پر استعمال کرنے کا عادی ہو جاتا ہے اور جسم کے اندر خلیہ بھی ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہونے لگتے ہیں، پیٹ بڑھنے لگتا ہے۔ اس کے برعکس جب آپ اچھی رات ہونے سے پہلے ہی سو جاتے ہیں تو آدھی رات سے پہلے تھکنا ہر گھنٹہ دو گھنٹوں کے برابر آرام پہنچاتا ہے۔

14۔ سوئمنگ میڈیا کا استعمال کرتے ہیں

ذہنی دباؤ اور پریشانی کے عنوان سے ایک تحقیق کی

کہ وہ سب با مقصد زندگی گزارنے کے فلسفہ پر یقین رکھتے تھے

۔ جو لوگ اپنی زندگی کو کسی مقصد کے تحت گزارنے پھل پھرا ہوتے ہیں وہ عام لوگوں کے مقابلے میں زیادہ لمبی عمر پاتے ہیں۔ اس لیے کوئی بڑا مقصد چن لیں اور اس کے تحت زندگی گزاریں۔

8۔ نشہ آور مشروبات کا کم سے کم استعمال کرتے ہیں

گوکہ الکحل والے مشروبات پینے یا نہ پینے کے بارے میں سائنسی مفروضات تکلیف پہنچتی ہیں مگر یہ بات کہ روزانہ ایسے مشروب کی کچھ مقدار استعمال کرنے سے ممکن ہے کہ دل کے امراض سے بچا جا سکے۔ یہ بات مشکوک ہو سکتی ہے مگر یہ بات یقین ہے کہ روزانہ الکحل مشروبات کا استعمال کینسر لاحق ہونے کے خطرات کو بڑھاتا ہے۔

9۔ ان کا جسمانی وزن مناسب حد تک برقرار رہتا ہے

امریکی قومی ادارہ برائے صحت کے مطابق جسمانی وزن کا عمر کے لحاظ سے مقرر کردہ معیار تک رہنا ہی صحت مندی ہے۔

میڈیکل ریسرچ کے مطابق جو وزن کا چارٹ عمر اور جنس کے لحاظ سے مقرر کیا گیا ہے اس حد سے آگے بڑھنا بیماریوں کو دعوت دینے کے مترادف ہے۔ حتیٰ کہ مقررہ معیار سے بھی اگر وزن سے چندہ فیصد کم وزن کر لیتے ہیں تو بہترین زندگی سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔

10۔ سبزیوں کا کثرت سے استعمال کرتے ہیں

بلیو زون سٹڈی کے مطابق مختلف صحت مند

اخبار پڑھنے والے یا انٹرنیٹ استعمال کرنے والوں کو لیے یہ خبریں نہیں ہوگی کہ ورزش کرنا صحت کے لیے بہت فائدہ مند ہے۔ امریکی قومی ادارہ برائے صحت کے مطابق جو لوگ زیادہ فعال اور ورزشی سرگرمیوں میں وقت گزارتے ہیں وہ دیگر صحت مند افراد (زیادہ وقت بسز اور صوف پڑھنے والے) کے مقابلے میں زیادہ لمبی عمر پاتے ہیں۔

آپ کو جنونی انداز میں ہر وقت جم میں ورزش کرنے اور بہت زیادہ دوڑ لگانے کی قطع ضرورت نہیں۔ آپ اپنی ہی کچھ دیر چہل قدمی کر لیں یا دوستانوں کے ساتھ ٹینس کھیل لیں یا اپنے پالتو جانوروں کو لے جانے یا باغبانی کر لیا کریں یا کھلی کھلی کو پینا کر لیں یا ہفتہ وار چھٹی کے دن ہائیکل پر سواری کر لیں۔ ان میں کوئی سی سی عادت اختیار کر لیں۔

5۔ دیگر نعمیات کے مقابلے میں زیادہ چھٹی کھاتے ہیں

ان کی برائے غذائیات کے مطابق سالن چھٹی اور سارڈن نامی چھٹی میں اومیگا تھری نامی موجود عنصر کے صحت مندانہ فوائد کو چھوڑنے والے ہیں۔

باقاعدگی سے چھٹی کھانے سے بیماریوں کا خاصہ امراض قلب اور ڈیپٹیس جیسے موذی مرض کے لاحق ہونے کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ سب سے زیادہ صحت مند افراد ہفتے میں کم از کم ایک بار چھٹی ضرور کھاتے ہیں، نیز جو لوگ سرخ گوشت کم کھاتے ہیں وہ بھی صحت مند رہتے ہیں۔

6۔ وہ پریشانیوں کو سرسوار نہیں کرتے

چھوٹی چھوٹی پریشانیوں کو سرسوار کر لینا صحت مند

تجربائی نہ صرف اذیت ناک امر ہے بلکہ یہ جان کا روگ بھی بن جاتی ہے۔ ایک اور تحقیق کے مطابق پریشانی اور افرادیگی میں سگریٹ پینے کے بجائے کسی دوست یا ہم خیال کے ساتھ ہوا بخوری کرنا اور بات کرنا زیادہ سکون آور ہے۔

اگر آپ ایک مضبوط اور مثبت معاشرتی حلقہ احباب سے محروم ہیں تو آج سے ہی ان صحت مندانہ سرگرمیوں کو اپناتے ہوئے اپنا حلقہ احباب بنائیں۔

2۔ وہ گریٹ ٹوش نہیں کرتے

اگر آپ نے ابھی تک گریٹ ٹوش ٹرک نہیں کی تو ابھی ٹرک کر دیجئے۔ امریکی قومی ادارہ برائے صحت کی رپورٹ کے مطابق سگریٹ نوشی ٹرک کرنا صحت مند زندگی گزارنے کے پانچ بہترین کاموں میں سے ایک ہے۔

سگریٹ نوشی بہت سے ممالک میں قانونی طور پر جائز ہے مگر تمہارا کوئی بہر حال انسانی جان کی دشمن ہے اور اس سے پرہیز ہی بہترین عادت ہے۔

امریکی میں پیچھڑوں کے امراض سے متعلق ڈاکٹروں کی رپورٹ کے مطابق تباہ کنوشی کے علاوہ ہیروئن اور دیگر دواؤں دار نشہ بھی پیچھڑوں کا کارہ بننا ہے۔

آسان اور مختصر الفاظ میں بات سمجھنا چاہیں تو ایک کام کریں کہ تازہ ہوا کے علاوہ اپنے اندر کوئی نشہ آور یا مضرت دواؤں پیچھڑوں تک مت پہنچائیں۔

3۔ وہ کبھی بھرا فائدہ ضرور دیتے ہیں

فائدہ کرنے سے صحت کو فائدہ پہنچاتا ہے، باقاعدگی سے ماہانہ یا ہفتہ وار فائدہ کرنے سے صحت اچھی







# ٹی 20 میچ میں ویسٹ انڈیز کی خاتون ٹیم نے جنوبی افریقہ کو 2 وکٹ سے شکست دی



ٹی 20 میچ میں ویسٹ انڈیز کی خاتون ٹیم نے جنوبی افریقہ کو 2 وکٹ سے شکست دی۔ اس میچ کے ساتھ ہی ویسٹ انڈیز نے 3 میچوں کی سیریز آٹے سے برابر کر لی۔

# بھارتی بلے باز نے پاکستانی گیند باز کو لگا لیا گلے، ڈارون نیوز نے ناپولی منتقلی کے لیے ہری جمنٹی دکھادی



ڈارون نیوز نے ناپولی منتقلی کے لیے ہری جمنٹی دکھادی۔ اسے ٹی 20 میچ میں ویسٹ انڈیز کی خاتون ٹیم نے جنوبی افریقہ کو 2 وکٹ سے شکست دی۔

ٹی 20 میچ میں ویسٹ انڈیز کی خاتون ٹیم نے جنوبی افریقہ کو 2 وکٹ سے شکست دی۔ اس میچ کے ساتھ ہی ویسٹ انڈیز نے 3 میچوں کی سیریز آٹے سے برابر کر لی۔

# بھارتی بلے باز نے پاکستانی گیند باز کو لگا لیا گلے، ڈارون نیوز نے ناپولی منتقلی کے لیے ہری جمنٹی دکھادی



ٹی 20 میچ میں ویسٹ انڈیز کی خاتون ٹیم نے جنوبی افریقہ کو 2 وکٹ سے شکست دی۔ اس میچ کے ساتھ ہی ویسٹ انڈیز نے 3 میچوں کی سیریز آٹے سے برابر کر لی۔

# بھارت بمقابلہ انگلینڈ ٹیسٹ: کیا انگلینڈ آخری روز جیت کے لیے 350 رنز کا ٹارگیٹ عبور کر لے گا



بھارت بمقابلہ انگلینڈ ٹیسٹ: کیا انگلینڈ آخری روز جیت کے لیے 350 رنز کا ٹارگیٹ عبور کر لے گا۔ اس میچ کے ساتھ ہی ویسٹ انڈیز نے 3 میچوں کی سیریز آٹے سے برابر کر لی۔

بھارت بمقابلہ انگلینڈ ٹیسٹ: کیا انگلینڈ آخری روز جیت کے لیے 350 رنز کا ٹارگیٹ عبور کر لے گا۔ اس میچ کے ساتھ ہی ویسٹ انڈیز نے 3 میچوں کی سیریز آٹے سے برابر کر لی۔

# ایلیکا کی غنڈوگان کے 2 گول، سٹی کی العین پر شاندار فرٹچ



ایلیکا کی غنڈوگان کے 2 گول، سٹی کی العین پر شاندار فرٹچ۔ اس میچ کے ساتھ ہی ویسٹ انڈیز نے 3 میچوں کی سیریز آٹے سے برابر کر لی۔

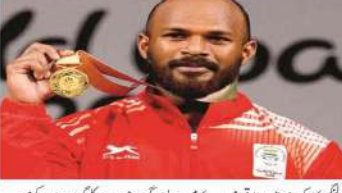
# کاچول نے راموسی فلم ٹی سے متعلق بیان پر یونین لے لیا

کاچول نے راموسی فلم ٹی سے متعلق بیان پر یونین لے لیا۔ اس میچ کے ساتھ ہی ویسٹ انڈیز نے 3 میچوں کی سیریز آٹے سے برابر کر لی۔

# رائل اور پینٹ کی بدولت ٹیم انڈیا کی مضبوط برتری

رائل اور پینٹ کی بدولت ٹیم انڈیا کی مضبوط برتری۔ اس میچ کے ساتھ ہی ویسٹ انڈیز نے 3 میچوں کی سیریز آٹے سے برابر کر لی۔

# سٹی شیلنگم نے ویٹ لفٹنگ میں ملک کا نام روشن کیا



سٹی شیلنگم نے ویٹ لفٹنگ میں ملک کا نام روشن کیا۔ اس میچ کے ساتھ ہی ویسٹ انڈیز نے 3 میچوں کی سیریز آٹے سے برابر کر لی۔

سٹی شیلنگم نے ویٹ لفٹنگ میں ملک کا نام روشن کیا۔ اس میچ کے ساتھ ہی ویسٹ انڈیز نے 3 میچوں کی سیریز آٹے سے برابر کر لی۔

سٹی شیلنگم نے ویٹ لفٹنگ میں ملک کا نام روشن کیا۔ اس میچ کے ساتھ ہی ویسٹ انڈیز نے 3 میچوں کی سیریز آٹے سے برابر کر لی۔