

از: محمد عارف ندوی

موت ایک حقیقت ہے جس سے کسی انسان کو مفر نہیں، یہ ایک پل ہے جس سے ہر انسان کو گزرنا ہے لیکن ادھر چند دنوں سے بھٹکل میں نوجوانوں کی مسلسل حادثاتی اموات نے ہمیں سوچنے اور غور کرنے پر مجبور کر دیا ہے کہ آخر وہ کون سے اسباب ہیں جن سے ہم غفلت اور بے پروائی برت رہے ہیں جن کے نتیجے میں مائیں اپنے جگر گوشوں سے محروم ہو رہی ہیں اور والد اپنی آنکھوں کے تاروں کو الوداع کھ رہے ہیں۔ اس طرح کی

حادثاتی اموات ہمیں سوچنے اور غور کرنے کی دعوت دینی ہیں کہ ان واقعات سے ہمیں اپنی زندگی میں کیا درس و عبرت کے سامان حاصل ہوتے ہیں۔ ان ناگہانی آفات اور واقعات کے تناظر میں ہمیں چند پھلوں پر غور کرنے کی ضرورت ہے۔ (1) قضا و قدر پر ایمان:

اللہ تعالیٰ نے جب انسان کو اس دنیا میں بھیجا تو اسکی زندگی اور موت کے متعلق پہلے سے تقدیر میں لکھ دیا کہ اس دنیا میں کون کتنی زندگی جیے گا اور کس کی موت کب واقع ہوگی اور کس سرزمین پر انسان اپنی آخری سانس لے گا۔ قرآن مجید میں بھی اسکی طرف اشارہ کیا گیا ہے:

اسلئے ہمیں ایسے موقعوں پر تقدیر پر ایمان کو متحضر رکھنا چاہیے اور اپنے ذہن میں اس بات کو تازہ رکھنا چاہیے کہ جس انسان کی موت ہوئی ہے وہ اپنے مقررہ وقت پر ہی اس دنیا سے رخصت ہوا ہے۔

ناگہانی آفات اور حادثاتی اموات

میں عبرت اور نصیحت کے پہلو



ناگہانی آفات سے نجات (وظیفہ)

اس زندگی میں وقت فرصت کو غنیمت سمجھ کر خدا کی اطاعت میں گزارنے کی کوشش کی جائے اور اپنی زندگی کا جائزہ لیکر اسے ایک صحیح سمت میں لگانے کی حتی المقدور کوشش کی جائے۔ نہ معلوم ہمارا وقت موعود کب آجائے اور ہماری روح ہمارے جسم سے الگ ہو کر دربار خداوندی تک پہنچ جائے۔ یہ ہماری زندگی مختصر سی ہے اور ان دیکھی بھی۔ پتہ نہیں جوانی میں موت آجائے یا بڑھاپے میں، آپ نے چھوٹی قبریں بھی دیکھی ہوں گی اور بڑی قبریں بھی، چھوٹی عمر کے لوگ بھی مدفون ہیں اور بڑی عمر کے لوگ بھی، یہ حقیقت ہے کہ آنے کی ترتیب ہے لیکن جانے کی کوئی ترتیب نہیں۔ کتنے بوڑھے بیٹھے رہتے ہیں اور پوتے ان کی آنکھوں کے سامنے اس دنیا سے رخصت ہو جاتے ہیں۔ اسلئے عقلمندی کا تقاضا یہ ہے کہ ہم اپنی زندگیوں کی اصلاح کرنے والے بن جائیں اور اللہ تعالیٰ سے اپنے گزشتہ گناہوں کی توبہ کر کے اللہ تعالیٰ کو راضی کرنے والے بن جائیں ورنہ ہمارے سامنے ہونے والی ایسی ناگہانی آفات اور بے شمار اموات اگر ہمارے لیے عبرت اور نصیحت کا سامان فراہم نہ کر سکیں تو اس حق میں نہیں ہو سکتی۔

اللہ تعالیٰ ہمیں ایسے واقعات سے نصیحت حاصل کرتے ہوئے اپنی زندگیوں کی اصلاح کرنے کی توفیق عطا فرمائے اور ہم سے رخصت ہونے والوں کی مغفرت فرما کر انکو اعلیٰ علیین میں مقام عطا فرمائے۔

آمین زندگی میں اپنے قبضے میں نہ اپنے بس میں موت آدمی مجبور ہے اور کس قدر مجبور ہے*

چاہیے۔ (4) سرپرستوں کی اطاعت: چوتھی چیز ہمیں ان واقعات سے یہ سیکھنے کو ملتی ہے کہ ہمارے والدین، اساتذہ اور سرپرست ہمیں جن چیزوں سے دور رہنے اور بچنے کی تاکید کریں ہم اس کو اپنے حق میں بہتر اور مفید سمجھ کر ان سے بچنے کی کوشش کریں اور ان کی اطاعت گذاری کو اپنا شیوہ بنا لیں کیونکہ وہ اپنے جگر کے ٹکڑوں کی جان کو جو حکم میں پڑنے والے تمام اسباب سے اچھی طرح واقف ہوتے ہیں اور ان چیزوں کو انکے حق میں مضر سمجھ کر ہی انہیں ہر طرح کی ایسی نامناسب چیزوں سے منع کرتے ہیں جنکے خطرات تک ہماری محدود عقل کی رسائی نہیں ہو سکتی اور انکی اطاعت میں ہی ہماری کامیابی اور بھلائی مضر ہوتی ہے اسلئے اپنے والدین اساتذہ اور سرپرستوں کی اطاعت کو اپنا شیوہ بنا کر انکے سامنے سر تسلیم خم کر دینا چاہیے۔ (5) آخرت کی تیاری

پانچویں اور آخری چیز جو ہمیں ان واقعات سے سیکھنے کو ملتی ہے وہ یہ کہ ہمارے متعلقین اور خاص طور پر نونیوز جوانوں کی اموات ہمارے لیے ایک اللام کی حیثیت رکھتی ہیں اور ہمیں خاموش انداز میں یہ پیغام دیتی ہیں کہ

چاہیے کیونکہ نبوی تعلیمات میں ہمیں اسی طرف رہنمائی ملتی ہے۔ اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم سے ایک شخص نے پوچھا: اے اللہ کے رسول کیا میں اپنی اؤٹنی کو چھوڑ دوں اور اللہ پر توکل کروں؟ اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا پہلے تم اسکو باندھ لو پھر اللہ پر توکل کرو۔ اس سے معلوم ہوا کہ احتیاطی تدابیر اختیار کرتے ہوئے اللہ پر توکل کرنا ایمانی اور عقلی تقاضا ہے۔ (3) مسنون دعاؤں کا اہتمام

تیسری چیز ہمیں جن چیزوں کے اہتمام کی ضرورت ہے وہ یہ کہ ہم صبح شام کے مسنون اذکار اور حوادث اور آفات و بلیات سے محفوظ رہنے کے لیے اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم سے جو مسنون دعائیں منقول ہوئی ہیں ان کا ہمیشہ اہتمام کرنے والے بن جائیں۔ ہمیں اس حقیقت کو اچھی طرح سمجھنا چاہیے کہ اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم کی ان دعاؤں میں بہت زیادہ تاثیر چھپی ہوئی ہے اور یہ مسنون دعائیں ہمیں ہر طرح کے واقعات سے محفوظ رکھنے کے لیے ڈھال کا کام کرتی ہیں اسلئے ہمیں ان اذکار اور مسنون دعاؤں کی اہمیت کو سمجھتے ہوئے پابندی سے ان کا اہتمام کرنا

ن (سورۃ نوح) جب اللہ کا وقت آتا ہے تو اسے ٹالا نہیں جاسکتا کاش کہ تم اس بات کو جان لیتے۔ ایسے نازک موقعوں پر تقدیر پر ایمان انسان کے ایمان کو مضبوط بنانے میں اہم رول ادا کرتا ہے ورنہ ہم اگر گمراہی انگلوں میں پھنس جائیں کہ اگر وہ وہاں نہ جاتے تو ایسا نہ ہوتا اگر ایسا نہ کرتے تو ایسا نہ ہوتا اس طرح کے خیالات شیطانی وساوس ہیں جنکی طرف نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے بھی ارشاد فرمایا ہے:

اگر تمہیں کوئی مصیبت لاحق ہو جائے تو ایسا مت کہو کہ اگر میں ایسا کرتا تو ایسا ہو جاتا بلکہ یہ کہو کہ یہ سب تقدیر اور اللہ کی مشا کے مطابق ہوا ہے کیونکہ اگر گمراہ کرنا شیطان کے دروازوں کو کھول دیتا ہے۔ (2) احتیاطی تدابیر اور توکل علی اللہ

دوسری چیز جو ہمیں ان واقعات سے سیکھنی کو ملتی ہے وہ یہ ہے کہ ہمیں اپنی زندگی کے سلسلے میں احتیاط کا دامن کبھی ہاتھ سے نہیں چھوڑنا چاہیے۔ یہ ہماری جان اللہ تعالیٰ کی عظیم نعمت اور بڑی قیمتی شے ہے لہذا انہیں ہر ایسی چیز سے چوکنا رہنا چاہیے جس سے ہماری زندگی کو خطرہ لاحق ہو سکتا ہو۔ اس لیے احتیاطی تدابیر اختیار کرتے ہوئے ہمیشہ اللہ پر توکل کرنا

تحریر۔۔۔
رانا نسیم

انسانی جسم بلاشبہ
معجزاتی خصوصیات
کا حامل ہے، جس کی
شہادت آئے روز ہونے
والی جدید سائنسی
تحقیقات میں سامنے
والے حقائق سے بھی
ملتی ہے۔

چہل قدمی کریں۔۔۔ مگر سلیقے سے



جدید میڈیکل سائنس نے انسانی جسم کو دنیا کا
اعمولمذکورہ قرار دیا ہے، جس کا کوئی نعم البدل
نہیں۔ تو ایسے میں جو چیز طبی فہمی ہو، اس کی
حفاظت بھی اسی سطح کی متقاضی ہوا کرتی ہے۔
اگرچہ ہمارے روزمرہ کے معاملات اور معاشی
ومعاشرتی پستی نے انسان کو متعدد روحانی اور
جسمانی مسائل سے دوچار کر دیا ہے، تاہم اس
گئے گزرے دور میں بھی کچھ وقت اپنے لئے
نکال کر ایک صحت مند زندگی کا حصول ناممکن
نہیں۔ صحت مند رہنے کے لیے پیسے خرچ کرنا
ضروری نہیں۔ جسم کو چست رکھنے اور ذہنی
کارکردگی بڑھانے کے لیے روزمرہ زندگی
میں تھوڑی سی ورزش کا وقت نکالنا بے حد
ضروری ہے۔ ورزش ایسی جسمانی سرگرمی کا نام
ہے، جس کی وجہ سے مسلک کام کرنے لگتے اور
اس عمل کے دوران جسم میں موجود زائد کیلو گرام
جلانے میں مدد ملے۔

کا خطرہ 29 فیصد تک گھٹ جاتا ہے۔ ہر
رات 7 سے 8 گھنٹے کی نیند اچھی صحت کے
لیے نہایت ضروری ہوتی ہے مگر ایسا بیشتر افراد
کے لیے مشکل ہوتا ہے، لیکن ایک تحقیق کے
مطابق روزانہ ورزش کرنے جیسے تیز رفتاری
سے چہل قدمی کرنے کے عادی افراد ہفت روزہ
لیٹنے ہی سوجاتے ہیں اور ان کی نیند کا دورانیہ
اور معیار بھی دیگر کے مقابلے میں بہتر ہوتا
ہے۔ طبی ماہرین کے مطابق 10 سے 15
منٹ کی چہل قدمی سے ایندھن آئی اور ڈپریشن
کی علامات کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے جبکہ
تناوب بڑھانے والے ہارمون کو ریٹھوسول کی سطح
میں آتی ہے۔

تحقیق کا کہنا ہے کہ چہل قدمی کے دوران
جب ہمارے قدم زمین سے ٹکراتے ہیں تو
دماغ کی جانب خون کا بہاؤ بڑھ جاتا ہے،
جس سے اثرات اور ڈیپریسیا جیسے امراض سے
تحفظ ملتا ہے۔ سر کی دائمی تکلیف کا سامنا دنیا
بھر میں کروڑوں افراد کو ہوتا ہے مگر ایک تحقیق
میں دریافت کیا گیا کہ چہل قدمی کو عادت
بنانے سے سر کی دائمی تکلیف کی شدت میں کمی
آتی ہے۔ یومی روزانہ باقاعدگی سے چہل
قدمی کرنے کی وجہ سے تحقیق کا کہنا ہے کہ
آپ کی ہڈیاں مضبوط، عمر بڑھنے کے ساتھ
بینائی میں آنے والی تنزیلی کا خطرہ کم، حتیٰ کہ
اس سے دائمی امراض جیسے ذیابیطس ٹائپ 2،
فانج، کینسر کی مخصوص اقسام اور امراض قلب
سے متاثر ہونے کا خطرہ بھی کم ہوتا ہے۔

بلاشبہ چہل قدمی یا واک کے بے پناہ فوائد
ہیں، تاہم یہاں ہمارا موضوع چہل قدمی کے
فوائد کے بجائے اس سرگرمی کے دوران
ناقص تکلیف اور چلنے کی عمومی غلطیوں کی
طرف توجہ مبذول کروانا ہے، جنہیں ہم میں
سے اکثر نظر انداز کر دیتے ہیں کیوں کہ ایسی
غلطیاں دہرانے سے آپ کو چہل قدمی کے
فوائد کے بجائے نقصانات کا سامنا کرنے کا
خوشہ ہے۔
کولمبیا یونیورسٹی اور وگ میڈیکل سنٹر کی میچنگ
ڈائریکٹر ڈاکٹر مورگن بسکو کا کہنا ہے کہ دنیا
میں چہل قدمی کرنے والے کروڑوں افراد
اس سرگرمی کے دوران غلطیاں کرتے ہیں اور
چلنے پھرنے کی یہ معمولی غلطیاں آپ کی

گردن، کمر، کندھوں، کولہوں اور گھٹنوں میں
درد یا چوٹ جیسے مسائل کا باعث بن سکتی
ہیں۔ ڈاکٹر بسکو اور ان کے ساتھی
آرٹھروپڈکس ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ آپ کیسے
چلنے ہیں؟ اس پر توجہ دینا نہایت ضروری ہے
کیوں کہ آپ کا ہر قدم آپ کی صحت کو بگاڑتا
سوار رہا ہے۔ لہذا دنیا کے معروف
آرٹھروپڈک ڈاکٹر اور طبی محققین کی رائے کی
روشنی میں یہاں ہم آپ کے لئے ایسی ہی
غلطیوں کی نشاندہی کرنے جا رہے ہیں، جو
عمومی طور پر واک یعنی چہل قدمی کے دوران
دہرائی جاتی ہیں۔

غیر مناسب جوتوں کا انتخاب
دوران چہل قدمی ایسے جوتوں کا استعمال
کریں، جن کی وجہ سے پاؤں اور گھٹنوں پر
آنے والی عمومی جوتوں سے محفوظ رہا جاسکے۔
معروف امریکی آرٹھروپڈک جیرو ڈی لی کہتے
ہیں کہ پاؤں میں سوچ یا کسی بھی دوسری چوٹ
کے خطرے کے پیش نظر وہ چہل قدمی کے
لئے ہمیشہ ریز کا جوتا پہننے کی سفارش کریں
گے۔ اسی طرح دوسری طرف کولمبیا یونیورسٹی
اور وگ میڈیکل سنٹر کی میچنگ ڈائریکٹر ڈاکٹر
مورگن بسکو کا کہنا ہے کہ وہ تجویز کرتے ہیں
کہ جوتا پرانا ہونے کی صورت میں فوراً تبدیل
کر لینا چاہیے، جسے تقریباً 300 میل پہننے
کے بعد چلنے والے جوتے کا نیا جوڑا حاصل
کریں۔

نیچے دیکھنا
ڈاکٹر جیرو ڈی لی کہتے ہیں کہ دوران چہل قدمی
ایک عام تحقیقی غلطی جو لوگ کرتے ہیں، وہ ہے
بہت زیادہ آگے کی طرف جھک کر چلنا یا
کولہوں کو موڑ کر چلنا حالانکہ یہ درست
پوزیشن نہیں ہے کیوں کہ ایسا کرنے سے
جسمانی توازن برقرار رکھنے کے لیے آپ
کے گھٹنوں اور گھٹنوں پر اضافی دباؤ پڑتا ہے۔
چلنے کے اس انداز کا صاف مطلب یہ ہے کہ
آپ سامنے دیکھنے کے بجائے نیچے دیکھ رہے
ہیں، لہذا چہل قدمی کا یہ طریقہ قطعاً درست
نہیں۔ چلنے ہونے کسی ناکریمر وجہ کے بغیر
ہمیشہ سامنے دیکھیں۔
لیجے قدم اٹھانا
ویٹ پام بیج (فلورڈا، امریکا) میں پیلے

باہر چہل قدمی کرنا بہت سے ذہنی اور جسمانی
فوائد کا باعث ہے۔ تحقیق سے ثابت ہوا ہے
کہ فطرت میں وقت گزارنے سے ذہنی تناؤ کم
ہوتا ہے اور یہ سرگرمی دماغی صحت کی بہتری اور
زیادہ تر دائمی بیماریوں کے خطرات کو کم کرنے
کا بھی موجب بن سکتی ہے۔ باہر چلنے سے
آپ کے عضلاتی نظام اور چال پر بھی مثبت
اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ ڈاکٹر لی کہتے ہیں
گھر سے باہر قدرتی ماحول میں زمین پر چہل
قدمی سے ایک طرف تو آپ کے جسم پر دباؤ کم
ہوتا ہے تو دوسری طرف یہ آپ کے گھٹنوں کی
مضبوطی کا باعث بھی ہے۔

پٹھوں کی آکڑاہٹ
ڈاکٹر لی بتاتے ہیں کہ اگر آپ کے کولہوں،
ریڑھ کی ہڈی یا شروٹی میں بہت زیادہ
آکڑاہٹ ہے، تو اس سے آپ آگے کی طرف
جھکنا، نیچے دیکھنا یا جھکنا جیسی خراب چال کے
عادی ہو سکتے ہیں۔ چونکہ چہل قدمی بار بار
چلنے والی جسمانی حرکت ہے، اس لیے اپنے
جوڑوں کو کھولنے اور ان کی لچک کو بہتر بنانے
کے لئے تھوڑا وقت نکالنا نہایت ضروری ہے
بصورت دیگر آپ مذکورہ بالا مسائل سے

دوچار ہو کر عضلاتی کمزوری کا شکار ہو سکتے
ہیں۔ لہذا ڈاکٹر لی تجویز کرتے ہیں کہ دوران
چہل قدمی اپنے کولہوں سمیت کمر کے نچلے
حصے کو باقاعدگی سے کھینچاؤ کا عادی بنائیں۔
پٹھوں کی طاقت کو نظر انداز کرنا
چہل قدمی آپ کو جسمانی حرکت کے اہداف کو
پورا کرنے میں مدد کرنے کے لیے ایک
بہترین اور کم اثر والی ورزش ہے۔ لیکن
چونکہ چہل قدمی ایک آسان ورزش کی طرح
لگتی ہے، تو ڈاکٹر بسکو کہتے ہیں کہ یہاں اہم
ایک بڑی غلطی جلدی ہے، یعنی واک میں
بہت جلدی کرنا یا دورانہ میں اچانک بے
قاعدگی لانا ہے، جس سے پیچھے مضبوط ہونے
کے بجائے کمزور ہو سکتے ہیں۔ وہ بتاتی ہیں کہ
چوٹ اور چال کی خراب عادات دووں سے
بچنے کے لیے، چلنے کے لیے استعمال ہونے
والے بنیادی عضلات میں طاقت پیدا کرنا
ضروری ہے۔ لہذا پٹھوں کی صحت پر خصوصی
توجہ دینا ضروری ہے یعنی ایسی کبھی سرگرمی
سے بچا جائے جو پٹھوں کی کمزوری کا باعث
بن سکتی ہیں کیوں کہ پیچھے مضبوط ہونے کے
آپ کا جسم بہترین کام کر سکتا ہے۔

چھپنے پاؤں کا علاج نہ کرنا
چھپنے پاؤں ہونا نسبتاً ایک عمومی معاملہ
بننا جا رہا ہے بلکہ 2017ء میں
ہونے والی ایک تحقیق تو ہمیں بتاتی ہے
کہ کھڑے ہونے وقت تقریباً 30
فیصد لوگوں کے پاؤں میں کوئی خراب
نظر نہیں آتا۔ ڈاکٹر لی کا کہنا ہے کہ
اگرچہ چھپنے پاؤں ہر کسی کے لیے
پریشانی کا باعث نہیں بن سکتے، لیکن یہ
حالت چلنے کے میکانکس کے ساتھ
طویل مدتی مسائل سے دوچار کر سکتی
ہے، جیسے ان کے باعث گھٹنوں اور دیگر
ملحقہ ہڈیوں کو گزرتے ہوئے چلنے سے۔ لہذا
اگر آپ کو دوران چہل قدمی کوئی درد یا
تکلیف ہوتی ہے تو فوری طور پر معالج
سے رابطہ کریں کیوں کہ یہ مسئلہ
نظر انداز کرنے پر پیچیدہ ہو سکتا ہے۔

سیمی فائنل میں سنرا اور جو کو وچ کا مقابلہ متوقع



تین دنوں کی ٹی وی (ایم این این) سال کے سیمی فائنل میں سنرا اور جو کو وچ کا مقابلہ متوقع ہے۔

ٹی وی (ایم این این) سال کے سیمی فائنل میں سنرا اور جو کو وچ کا مقابلہ متوقع ہے۔ سنرا اور جو کو وچ کی ٹیمیں ایک دوسرے کے خلاف کھیلنے کے لیے تیار ہیں۔

ڈیمین مارٹن نے کوما سے واپس آنے کے بعد پہلا بیان جاری کر دیا



ٹی وی (ایم این این) سال کے سیمی فائنل میں سنرا اور جو کو وچ کا مقابلہ متوقع ہے۔

ڈیمین مارٹن نے کوما سے واپس آنے کے بعد پہلا بیان جاری کر دیا۔ انہوں نے کہا کہ وہ اب بحال ہیں اور کھیلنے کے لیے تیار ہیں۔

ڈیمین مارٹن نے کوما سے واپس آنے کے بعد پہلا بیان جاری کر دیا۔ انہوں نے کہا کہ وہ اب بحال ہیں اور کھیلنے کے لیے تیار ہیں۔

محمد صلاح لیورپول واپسی کے لیے تیار



محمد صلاح لیورپول واپسی کے لیے تیار ہیں۔ انہوں نے کہا کہ وہ اب بحال ہیں اور کھیلنے کے لیے تیار ہیں۔

محمد صلاح لیورپول واپسی کے لیے تیار ہیں۔ انہوں نے کہا کہ وہ اب بحال ہیں اور کھیلنے کے لیے تیار ہیں۔

بھارت کی ٹیموں کے کپتانوں نے ٹاس کے وقت ہاتھ نہیں ملایا



بھارت کی ٹیموں کے کپتانوں نے ٹاس کے وقت ہاتھ نہیں ملایا۔

بھارت کی ٹیموں کے کپتانوں نے ٹاس کے وقت ہاتھ نہیں ملایا۔ انہوں نے کہا کہ وہ اب بحال ہیں اور کھیلنے کے لیے تیار ہیں۔

بھارت کی ٹیموں کے کپتانوں نے ٹاس کے وقت ہاتھ نہیں ملایا۔ انہوں نے کہا کہ وہ اب بحال ہیں اور کھیلنے کے لیے تیار ہیں۔

ٹومب ریڈر، بی بی لارا کرونٹ صوفی ٹرنکی جھلک، صارفین کو انجلینا جولی یاد آگئیں



ٹومب ریڈر، بی بی لارا کرونٹ صوفی ٹرنکی جھلک، صارفین کو انجلینا جولی یاد آگئیں۔ انہوں نے کہا کہ وہ اب بحال ہیں اور کھیلنے کے لیے تیار ہیں۔

ٹومب ریڈر، بی بی لارا کرونٹ صوفی ٹرنکی جھلک، صارفین کو انجلینا جولی یاد آگئیں۔ انہوں نے کہا کہ وہ اب بحال ہیں اور کھیلنے کے لیے تیار ہیں۔

کرسٹیا نورونالڈو کی آمد نیا عالمی ریکارڈ



کرسٹیا نورونالڈو کی آمد نیا عالمی ریکارڈ ہے۔

کرسٹیا نورونالڈو کی آمد نیا عالمی ریکارڈ ہے۔ انہوں نے کہا کہ وہ اب بحال ہیں اور کھیلنے کے لیے تیار ہیں۔

کرسٹیا نورونالڈو کی آمد نیا عالمی ریکارڈ ہے۔ انہوں نے کہا کہ وہ اب بحال ہیں اور کھیلنے کے لیے تیار ہیں۔

بنگلادیش کا آئی سی سی وفد میں شامل بھارتی اہلکار کو ویزا دینے سے انکار

بنگلادیش کا آئی سی سی وفد میں شامل بھارتی اہلکار کو ویزا دینے سے انکار کیا گیا۔ انہوں نے کہا کہ وہ اب بحال ہیں اور کھیلنے کے لیے تیار ہیں۔

بنگلادیش کا آئی سی سی وفد میں شامل بھارتی اہلکار کو ویزا دینے سے انکار کیا گیا۔ انہوں نے کہا کہ وہ اب بحال ہیں اور کھیلنے کے لیے تیار ہیں۔

”مردانی“ فرنیچر ہندوستانی پولیس فورس کو میرا سلام ہے۔ برانی مکھرجی



”مردانی“ فرنیچر ہندوستانی پولیس فورس کو میرا سلام ہے۔ برانی مکھرجی نے کہا کہ وہ اب بحال ہیں اور کھیلنے کے لیے تیار ہیں۔