JOIN CITYSCAPE REAL ESTATE

CITYSCAPE
REAL ESTATE LTD. BROKERAGE

KEEP 100% COMMISSION

CALL LILY 905-241-2222
or visit WWW.JOINCITYSCAPE.COM

NO INCOME, NO CREDIT, NEW IMMIGRANTS

برامپٹن کی خرید و فروخت کے لئے قابل اعتماد نام

آج ہی رابطہ کریں

New Condo Investment in GTA

I Will Get the Approval for your Mortgage 1st and then buy the property with the confidence

CALL NOW

Home Life Miracle Realty Ltd. Brokerage
Independently Owned and Operated

416-882-7575 hussanmakler@hotmail.com
Office: 416-209-3800 • Fax: 416-209-3806
22 Stan Ave. Scarborough, ON M1C 3B2

MAZHAR HUSSAIN
BROKER

WEEKLY PAKISTAN POST
THE FIRST, LARGEST AND THE ONLY AUDITED URDU NEWSPAPER WITH DISPENSING BOXES AT STREET CORNERS AROUND THE GTA

ہفت روزہ پاکستان پوسٹ کینیڈا
باقاعدہ تصدیق شدہ اشاعت
واٹس ایپ: 647-838-1952، ویسٹرن یونین، میگرام، ایکسپریس منی ٹرانسفر، ایکسچینج ہاؤسز

Volume No. 30
Issue No. 1660

January 23rd to January 29th, 2025
Tel: 905-279-5600, Fax: 905-270-0046
1325 Eglinton Ave E., Unit 213, Mississauga, ON
L4W 4L9 | Pakistanpost2@bellnet.ca

ایلون مسک کی ٹرمپ کے 500 بلین ڈالر کے مصنوعی ذہانت منصوبے پر

اس منصوبے میں شامل نہ ہونے والی ایک کمپنی ایکس اے آئی تھی جسے مسک چلاتے ہیں

ٹرمپ کے سب سے بڑے ڈونر ٹرمپ کے اعلان سے خوش نہیں، دونوں کی راہیں جدا ہو سکتی ہیں

ٹرمپ کے الیکٹرک وہیکل مینڈیٹ ختم کرنے کا اعلان سے بھی مسک کہ ناراض ہیں

پہلی مدت میں بھی ٹرمپ قریبی ساتھیوں کو ناراض کرتے رہے جن میں سے بیشتر انہیں چھوڑ گئے

نیویارک (پاکستان پوسٹ) ایلون مسک نے ٹرمپ کے 500 بلین ڈالر کے مصنوعی ذہانت منصوبے پر تنقید کی ہے۔ اس منصوبے میں شامل نہ ہونے والی ایک کمپنی ایکس اے آئی تھی جسے مسک چلاتے ہیں (باقی صفحہ 7 پر نمبر 26)

امریکی آئین نظر انداز، ٹرمپ نے الیگل امیگرنٹس کے بچوں کے لئے شہریت کا حق ختم کر دیا

عدالت پہنچ گئیں 22 ریاستیں

14 ویں ترمیم پیدائشی حق شہریت کے بارے میں بالکل واضح ہے ترمیم کے مطابق امریکی شہریت ان تمام لوگوں کے لیے پیدائشی حق ہے جو امریکی سرزمین پر پیدا ہوئے، عدالت فیصلہ رد کر دے گی

ٹرمپ کی تین روزہ امیگریشن مہم نے سرحد بند کر دیا، پناہ گزینوں کے داخلے معطل ہیں، پناہ کے متلاشیوں کیلئے سرحد کو بڑی حد تک سیل کر دیا گیا، ممالک نے اپنے شہریوں کو واپس آنے کی ہدایت کر دی

امیگریشن دیکام کو چرچوں، سکولوں میں چھاپوں کا اختیار، ٹرمپ کا حکم امریکہ میں سالانہ پیدا ہونے والے 150,000 سے زیادہ بچوں کو شہریت کے حق سے محروم کر دیگا، پیدائشی حق شہریت 125 سال سے برقرار

تمام ممالک پر ٹیکس ہوگا، کوئی ملک ٹیکس سے مستثنیٰ نہیں ہوگا، پاناما کینال پر واپس قبضہ لینگے، خدا نے مجھے اس لئے محفوظ رکھا کہ امریکا کو پھر سے عظیم بناؤں گا، ہم پر ٹیکس کم اور مہنگائی ختم، صدر ٹرمپ

نیویارک (پاکستان پوسٹ) 122 ممالک پر ٹیکس لگانے کے لیے ٹرمپ کے حکم پر عملدرآمد کے لیے ایک ہی پیدائشی حق شہریت کے حکم پر عملدرآمد کو روک دیا۔ ٹرمپ کا کہنا تھا کہ امریکہ میں سالانہ پیدا ہونے والے 150,000 سے زیادہ بچوں کو شہریت کے حق سے محروم کر دیا گیا (باقی صفحہ 27 پر نمبر 27)

نیویارک (پاکستان پوسٹ) ٹرمپ کی نیو ہیلتھ ایجنڈے کے تحت امریکی صدر ڈونلڈ ٹرمپ کے سرحد کو بند کرنے کے بعد پناہ گزینوں کے داخلے معطل ہیں، پناہ کے متلاشیوں کے لیے سرحد کو بڑی حد تک سیل کر دیا گیا ہے۔ ٹرمپ انتظامیہ صدر کے ایگزیکٹو آرڈر کے تحت پناہ کے متلاشیوں کے داخلے کو روکنے کے لیے سرحد کی بڑی حد تک سیل کر دیا گیا ہے۔ (باقی صفحہ 27 پر نمبر 28)

نیب ملک ریاض اور انکے ساتھیوں کی گرفتاری کیلئے سرکاری پراجیکٹ کو منی لانڈرنگ قرار دیدیا

ملک ریاض نے بحریہ ٹاؤن کے نام پر کراچی سے بڑی پورٹ اور بحریہ ٹاؤن میں دو صرف سرکاری ملکیتی اراضی بھی ناجائز تقسیم کر کے بھرپور سہولیات بنائیں جب

میرا کیس بھی یہ فیصلہ تھا، آج بھی یہ فیصلہ ہے کہ جا ہے جتنا مرضی ظلم کرلو، ملک ریاض گواہی نہیں دے گا، پراپرٹی ٹائیکون کا دوٹوک اعلان

میں شیشہ کر رہا ہوں، اگر یہ ٹوٹ گیا تو پھر سب کا بھرم ٹوٹ جائے گا، پچھلے 30-35 سال کے سب راز پتیوں کے ساتھ محفوظ ہیں: ملک ریاض

اسلام آباد، دوبئی (پاکستان پوسٹ) کھرب پتی ٹائیکون کے مالک ملک ریاض کا اہم پراپرٹی کی این او سی کا معاملہ ہی ہے جس کے بارے میں مشہور ہے کہ وہ ملک کی انٹیلیجنسی اور سیاسی معاملات، دونوں میں اہم لوگوں سے ایک ایک کے تعلقات رکھتے ہیں۔ سوشل میڈیا پر ملک ریاض کا ایک ویڈیو بیان پھیل رہا ہے جس میں وہ کہتے ہیں کہ ان کے پاس ایسی معلومات ہیں جو اگر وہ ظاہر کر دیں تو پورا سسٹم ہل جائے گا۔ ان کا کہنا ہے کہ وہ پاکستان کی اس بلڈ کاروباری شخصیت کے قصے کو سنانے کر رہے ہیں۔ مشکل کا وہی مسئلہ درپیش ہے (باقی صفحہ 7 پر نمبر 34)

پاکستان 2024 میں سفر کیلئے دنیا کے خطرناک ترین ممالک میں شامل

پچھلے 12 مہینوں کے دوران لاکھوں میں سے کسی بھی سیکیورٹی رسک کو نہیں ہوا، پختونخوا پولیس

نیویارک (پاکستان پوسٹ) 2025 میں سفر کے لیے دنیا کے خطرناک ترین ممالک کی فہرست سامنے آ گئی۔ پختونخوا پولیس اور ایلیٹ سکواڈ کے مطابق پچھلے 12 مہینوں کے دوران ان علاقوں میں سے کسی بھی سیکیورٹی رسک کو نہیں ہوا۔ دنیا بھر میں سلامتی، صحت اور موسمیاتی تبدیلی کے خطرات کے تحت ایک رپورٹ میں 2025 میں جانے کے لیے دنیا کے خطرناک ترین ممالک کا انکشاف ہوا ہے۔ سیکیورٹی اور انٹیلیجنس رسک سروس (باقی صفحہ 7 پر نمبر 35)

امریکہ میں امیروں کی حکومت، امیروں کیلئے امیروں کے ذریعے

ٹرمپ کی دوسری مدت دولت مندوں کی حکومت کے عروج کی نشاندہی کرتی ہے، جسے پہلے سے کہیں زیادہ جارحانہ تصور کیا جا رہا ہے

ٹرمپ پلس "امریکہ فرسٹ" بیان بازی روایتی اتحادیوں کو الگ کر رہی ہے، جبکہ اب چینیوں کو فائدہ ہوتا ہے، عالمی تنہائی کا تاثر پیدا ہونے کا

نیویارک (آصف بلخ) امریکہ میں اشرافی کی حکومت قائم ہو گئی۔ ٹرمپ کی دوسری مدت دولت مندوں کی حکومت کے عروج کی نشاندہی کرتی ہے۔ اسے دولت مندوں کی حکومت، دولت مندوں کے ذریعے حکومت اور دولت مندوں کے لیے حکومت کہا جا رہا ہے۔ اٹھارہ ٹرمپ کے طور پر امریکی صدر دوسرے حکومت کے اہل کار بھی ہیں

نیویارک (آصف بلخ) امریکہ میں اشرافی کی حکومت قائم ہو گئی۔ ٹرمپ کی دوسری مدت دولت مندوں کی حکومت کے عروج کی نشاندہی کرتی ہے۔ اسے دولت مندوں کی حکومت، دولت مندوں کے ذریعے حکومت اور دولت مندوں کے لیے حکومت کہا جا رہا ہے۔ اٹھارہ ٹرمپ کے طور پر امریکی صدر دوسرے حکومت کے اہل کار بھی ہیں

ٹرمپ نے 47 فیصد مقبولیت کے ساتھ نئی مدت کا آغاز کیا

نئے صدر نے ریلیف کا حکم دیا، کابل میں کلاشنکوف کی 226 کے مقابلے میں 312 کلاشنکوف رائفلیں تقسیم کی

عوامی کانگریس 6 جنوری 2020 میں کیپٹل ہل پر حملے کے مجرموں کے معاف کرنے کے فیصلے پر ہنگامہ

نیویارک (پاکستان پوسٹ) ٹرمپ نے 47 فیصد مقبولیت کے ساتھ اپنی مدت کا آغاز کیا۔ انہوں نے ریلیف کا حکم دیا، کابل میں کلاشنکوف کی 226 کے مقابلے میں 312 کلاشنکوف رائفلیں تقسیم کی گئیں۔ انہوں نے 6 جنوری 2020 کو کیپٹل ہل پر حملے کے مجرموں کو معاف کرنے کا فیصلہ کیا۔ ٹرمپ کی صدارت کو منظوری دی (باقی صفحہ 7 پر نمبر 30)

پاکستان میں سوشل میڈیا پر ایک اور وار، نیپر اکے طرز پر نئی اتھارٹی کے قیام کا اعلان

بھاری جرمانے لگانے والے قانون کی 3 سال قید یا 20 لاکھ روپے جرمانہ عائد کیا جائے گا، ہدف پی ٹی آئی ہے

اسلام آباد (پاکستان پوسٹ) وفاقی حکومت نے پیکا ایکٹ ترمیمی بل 2025 قومی اسمبلی میں پیش کر دیا جس کے تحت سوشل میڈیا پر بغیر تصدیق شدہ معلومات پھیلانے والے شخص کو 3 سال قید یا 20 لاکھ روپے جرمانہ کیا جائے گا۔ ان جرائم کے لیے کوئی ضمانت نہیں ہوگی۔ وفاقی حکومت نے پیکا ایکٹ ترمیمی بل 2025 قومی اسمبلی میں پیش کر دیا جس کے تحت سوشل میڈیا پر بغیر تصدیق شدہ معلومات پھیلانے والے شخص کو 3 سال قید یا 20 (باقی صفحہ 7 پر نمبر 32)

پی ٹی آئی اور لیک کے درمیان مذاکرات کا نام حکومت کا جوڈیشل کمیشن بنانے سے صاف انکار

جب تک جوڈیشل کمیشن نہیں بنے گا، پی ٹی آئی چوتھے دن اڈیالہ اجلاس میں نہیں بیٹھے گی، بیرسٹر گوہر، عمر ایوب اور شبلی فراز

پی ٹی آئی کے 9 مئی اور 26 نومبر پر جوڈیشل کمیشن سمیت دیگر مطالبات پر رواز دینے کا تسلی بخش جواب دیں گے، بیٹیز عرفان صدیقی

اسلام آباد (پاکستان پوسٹ) پاکستان تحریک انصاف (پی ٹی آئی) کی نمائندگی کمیٹی نے سربراہ وفاقی وزیر اطلاعات عرفان صدیقی نے کہا کہ جب تک جوڈیشل کمیشن نہیں بنتا، پی ٹی آئی کی نمائندگی اجلاس میں نہیں ہوگی۔ پی ٹی آئی کے نمائندے اجلاس میں شرکت کریں گے۔ ہم

اسرائیل و حماس کے معاہدے پر اعتماد ہے، قطر

اس معاہدے سے مستقل جنگ بندی میں مدد ملے گی، ترجمان وزارت خارجہ

قاہرہ (این این آئی) قطر کی طرف سے اس اعتماد کا اظہار کیا گیا ہے کہ اسرائیل حماس کے درمیان ہونے والا جامع معاہدہ اسرائیل حماس کے درمیان موجود تنازعے کے خاتمے کا سنگ میل ثابت ہوگا۔ اس کے بعد یہ امید ہے کہ یہ پہلی بڑی جنگ بندی کے بعد باقی کی یرغمالوں میں سے مزید رہا کیے جائیں گے۔ غیر فلسطینی قیدیوں کی رہائی سے قطر کی طرف سے کی گئی کوششوں میں مدد کی جائے گی۔ قطر کی وزارت خارجہ کے ترجمان ماجد الانصاری نے کہا کہ قطر کو یقین ہے کہ اس کے ثالث کردار کو تسلیم کیا جائے گا۔ انہوں نے کہا کہ یہ معاہدہ اسرائیل اور حماس کے درمیان ہونے والے طویل معاہدوں میں سے ایک ہے۔ انہوں نے کہا کہ اسرائیل حماس کے درمیان ہونے والے معاہدوں میں سے ایک ہے۔ قطر کو دونوں فریقوں پر یقین ہے کہ وہ اس معاہدے پر عمل کریں گے۔ ترجمان نے کہا کہ اس اعتماد کا اظہار کیا گیا ہے کہ اسرائیل حماس کے درمیان ہونے والے معاہدے پر عمل درآمد کیا جائے گا۔ ترجمان نے یہ بھی کہا کہ

WEEKLY PAKISTAN POST
THE FIRST, LARGEST AND THE ONLY AUDITED URDU NEWSPAPER WITH DISPENSING BOXES AT STREET CORNERS AROUND THE GTA.

ہفت روزہ پاکستان پوسٹ کینیڈا
باقاعدہ تصدیق شدہ اشاعت

Volume No. 30
Issue No. 1660

January 23rd to January 29th, 2025
Tel: 905-279-5600, Fax: 905-270-0046
1325 Eglinton Ave E, Unit 213, Mississauga, ON
L4W 4L9 | Pakistanpost2@bellnet.ca

غزہ جنگ بندی پر عملدرآمد شروع

بے یقینی کی کیفیت برقرار، ٹرمپ بھی پُرامید نہیں

اسرائیل کا جنون ختم ہوا نہ ہی جنگ بندی کو حتمی سمجھتا ہے، حماس کی فوجی اور حکومتی صلاحیتوں کو تباہ کرنے کیلئے مُصر ہیں، اسرائیل، غزہ کے باسیوں کو امید ہے کہ تازہ ترین جنگ بندی امن کا پیش خیمہ ثابت ہوگی

شدید غذائی قلت کی سطح جنگ شروع ہونے سے پہلے کے مقابلے میں 10 گنا زیادہ ہوگی، غزہ میں داخل ہونے اور خوراک کی تقسیم کیلئے روزانہ کم از کم 300 ٹرکوں کی ضرورت ہوگی، اقوام متحدہ اور ورلڈ فوڈ پروگرام کے تزویاتی تجزیے

جنگ بندی کے بعد بھی غزہ کی معیشت کو 2022 کی سطح پر بحال کرنے میں 350 سال لگیں گے جنگ کی وجہ سے پیدا ہونیوالے ملبے اور ماحولیاتی کثیر مواد کو صاف کرنے میں 21 سال کا طویل وقت لگ سکتا ہے، عالمی ادارے

لندن، غزہ (آواز نیوز) غزہ میں جنگ بندی کا معاہدہ طے پا گیا ہے جس پر 15 ماہ سے جاری ارتھی اور جنگ کے سامنے فلسطینی ملاشے پر چھا گئی، اثرات مرتب ہونے ہیں۔ اسرائیلی کی جانب سے اس ملاشے پر اضافی ملبے اور زمینی 7 اکتوبر 2023 کو اس کے پر معنی سرحد پار حملے کے جواب میں شروع ہوئے حماس نے اس حملے میں تقریباً 1200 افراد ہلاک اور 251 کو یرغمال بنا لیا تھا جس کے نتیجے انتقام اور امت محمدیہ کے مطابق جنگ کے دوران 46 ہزار 600 سے زائد فلسطینی ہلاک ہو چکے ہیں۔ اسرائیل کا کہنا ہے کہ وہ حماس کی فوجی اور حکومتی صلاحیتوں کو تباہ کرنے کے لیے پُرعزم ہے۔ غزہ کے باسیوں کو اس بات کی امید ہے کہ تازہ ترین جنگ بندی یا فوری امن کی کاوشیں بہتر ثابت ہوں گی تاہم اقوام متحدہ نے خبردار کیا ہے کہ اس جنگ میں ہونے والی تباہ کاری کے بعد اعلیٰ سطح کی سال یا دہائیاں لگ سکتی ہیں۔ (باقی صفحہ نمبر 15)

جنگ کے نتیجے میں پیدا ہونے والی بے پایاں ٹکالیف کا خاتمہ کرنا اولین ترجیح ہونی، سب کو مل کر تعمیر میں حصہ لینا چاہیے

پائیدار امن و استحکام کے حصول میں فلسطین کا اتحاد اہمیت رکھتا ہے، فلسطینی علاقوں پر فلسطینی حکمرانی چلنی ترجیح ہونی چاہیے، انٹونیو گوٹیرش

نیویارک (پاکستان پوسٹ) اقوام متحدہ کے سیکرٹری جنرل انٹونیو گوٹیرش نے غزہ میں جنگ بندی اور یرغمالیوں کی رہائی کے معاہدے کا خیرمقدم کرتے ہوئے تمام متحارب فریقین پر زور دیا ہے کہ وہ اپنے وعدوں کو پورا کریں اور اس معاہدے پر مکمل عملدرآمد یقینی بنائیں۔ اس طرح رفت کا اعلان ہونے کے بعد اپنے جاری بیان میں انہوں نے واضح کر دیا کہ اس کے لئے انتہائی کوششوں کو مربوط کرنا ہوگا۔ انہوں نے کہا کہ اس معرکہ قتل اور معرکہ جنگ تبادل ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ اس کامیابی کا حصول ممکنے کا ثانی حل حاصل کرنے کے لیے اس محاذ کے لیے جو طرح طرح کی بدامنی علاقہ امن کی ہے اور اس تنازع کے آغاز سے رابطہ رہا ہے کہ (باقی صفحہ نمبر 13)

پاکستان کا غزہ میں فوری انسانی امداد آئی جو اب ہی مشرق وسطیٰ میں دیرپا حل کی بحالی کا مطالبہ

بین الاقوامی برادری کی ذمہ داری بڑھ گئی ہے، بے گھر فلسطینیوں واپسی یقینی بنائی جائے اور اسرائیلی فوج کو غزہ سے نکلنے پر مجبور کیا جائے

جب تک مشرق وسطیٰ میں دیرپا حل پر عملدرآمد نہیں ہوگا، علاقے میں امن و امان مستقل طور پر قائم نہیں ہوسکتا، منیر اکرم کا خطاب

اقوام متحدہ (پ پ) پاکستان نے فلسطینی مسئلے پر پائدار حل کی تلاش کی کوششوں کو تیز کرنے کی ضرورت پر زور دیتے ہوئے کہا ہے کہ اقوام متحدہ کی ریزولیوشن 242 کے مطابق اسرائیل کو اپنی افواج کو مقبوضہ علاقوں سے واپس بلانا چاہیے۔ پاکستان کے مستقل مندوب منیر اکرم نے اس بات پر زور دیا کہ اسرائیل کو غزہ سے مکمل طور پر انخلا کرنا چاہیے اور فلسطینی عوام کو اپنے مستقبل کے فیصلے خود کرنے کا حق دینا چاہیے۔ انہوں نے کہا کہ اس وقت جنگ بندی کے بعد غزہ میں انسانی بحران کو فوری طور پر حل کرنے، بے گھر فلسطینیوں کو ان کے گھروں میں واپس بلانے اور تعمیر نو کے عمل کو تیز کرنے کی ضرورت ہے۔ انہوں نے بین الاقوامی برادری پر زور دیا کہ وہ مؤثر اقدامات کرے تاکہ فلسطین کو اس کے گھروں میں واپس بلایا جا سکے اور اسرائیل کو اس بات پر مجبور کیا جائے کہ وہ غزہ سے مکمل طور پر انخلا کرے۔ اقوام متحدہ کی سلامتی کونسل کو ایک جامع حکمت عملی تیار کرنی چاہیے اور فلسطینی عوام کو اپنے مستقبل کے فیصلے خود کرنے کا حق دینا چاہیے۔ انہوں نے کہا کہ اس وقت غزہ میں انسانی بحران کو فوری طور پر حل کرنے کی ضرورت ہے اور اس کے لئے بین الاقوامی برادری کو مل کر کام کرن

صحت مند غذا اور متوازن وزن

میں قبل از وقت بڑھاپے سے بچانے میں مددگار، میگزین رپورٹ

میگزین ڈیسک

اچھی صحت قدرت کی طرف سے ایک نعمت ہے۔ یہ بات سائنسی تحقیق سے ثابت شدہ ہے کہ انسانی صحت اور غذا کے مابین ایک واضح تعلق پایا جاتا ہے۔ قدیم طب میں یہ بات بھی جانی جاتی ہے کہ انسانوں کو لاحق اکثر بیماریوں کا تعلق ان کے پیٹ سے ہوتا ہے یعنی ہم جو غذا کھاتے ہیں، ہماری صحت اسی کی عکاس ہوتی ہے۔ اگر ہم صحت مند غذا لیں گے تو ہماری صحت بھی اچھی رہے گی اور اگر ہماری غذا غیر صحت مند ہوگی تو اس کے اثرات ہماری ہماری صحت پر یقینی طور پر پڑتے ہیں۔

دور جدید میں جب زندگی میں ہر طرف افراتفری نظر آتی ہے اور انسان کے پاس سکون سے بیٹھ کر کھانے تک کا وقت نہیں ہے، فاسٹ فوڈ نے ہماری زندگیوں میں ایک ناگزیر جگہ بنالی ہے۔ اور اس کا نتیجہ یہ ہے کہ آج کی دنیا کے لیے موٹاپا ایک سنگین خطرے کے طور پر اُبھر کر سامنے آیا ہے۔ امریکا کے محکمہ زراعت کے مطابق، امریکیوں نے **1983** کے مقابلے میں **2000** میں اوسط **20** فی صد زیادہ کیلوریز استعمال کیں، جس کی ایک بڑی وجہ زیادہ گوشت کھانا ہے۔ آج ایک امریکی شہری سالانہ اوسط **195** پونڈ گوشت کھاتا ہے جب کہ **1950** کے عشرے میں **138** پونڈ گوشت کھاتا تھا۔ اسی عرصے کے دوران، امریکیوں کی جانب سے چکنائی کے استعمال میں دوتہائی اضافہ ہوا ہے۔

اس کا نتیجہ یہ نکلا ہے کہ سی ڈی سی کے اعداد و شمار کے مطابق، **2018** میں **42.4** فی صد امریکی یا تو موٹاپے کا شکار تھے یا پھر ان میں موٹاپے کا رجحان پایا جاتا ہے

اس سلسلے میں امریکا میں واقع شکاگو لائنا کی ڈیپاک یونیورسٹی کے محققین، ایک تحقیق پر کام کرنے کے بعد اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ، اگر آپ خود کو دل کے امراض اور ذیابیطس وغیرہ سے محفوظ رکھنا چاہتے ہیں تو 'کریشی ڈائٹ' کو اپنانے کے بجائے روزانہ کی غذا سے ایک ٹھیری روٹی یا پیزا کے ایک سلائس کے مساوی کیلوریز کم کردیں، اس طرح آپ آسانی سے پانی بلڈ پریشر، ہائی بلڈ شوگر، کمر کے ارد گرد اضافی چربی اور کولیسٹرول کی غیر معمولی سطح رکھ سکتے ہیں۔ یہ تحقیق اس بات کی طرف بھی اشارہ کرتی ہے کہ نوجوان اور ادھیڑ عمر افراد، وزن بڑھانے کے بعد سخت قسم کی ڈائٹ اختیار کرنے کے بجائے اگر بروقت (جس وقت ان کا وزن مناسب ہوتا ہے) اپنی کیلوریز کے استعمال میں محدود بیٹھنے پر کمی کرنے کی عادت اپنا لیں تو اس سے ہماری آبادی کا ایک بڑا حصہ طویل عرصے تک صحت مند زندگی گزارنے کی بنیاد ڈال سکتا ہے"۔

دورِ جدید میں جب زندگی میں ہر طرف افراتفری نظر آتی ہے اور انسان کے پاس سکون سے بیٹھ کر کھانے تک کا وقت نہیں، فاسٹ فوڈ نے ہماری زندگیوں میں ایک ناگزیر جگہ بنالی ہے۔ اور اس کا نتیجہ یہ ہے کہ دنیا کے لیے موٹاپا ایک سنگین خطرے کے طور پر اُبھر کر سامنے آیا ہے

یہ تحقیق میں الاقوامی جرنل 'دی لانسیٹ ڈائبیٹز اینڈ اینڈوکرائنولاجی' میں شائع ہوئی ہے۔ لانسیٹ سے گفتگو میں ڈاکٹر کروس کا کہنا تھا کہ، ہر چند کہ جانوروں میں کیلوریز میں کمی اور بہتر صحت کے درمیان تعلق پر گزشتہ **50** برس میں کافی تحقیق کی گئی ہے لیکن انسانوں پر کی جانے والی یہ اب تک کی سب سے بڑی، مفصل اور سائنسی بنیاد پر کی جانے والی اوّلین تحقیق ہے۔" سوال یہ ہے کہ کیا کیلوری میں کمی کا انسان کی صحت کے دورانیہ (انسان کی پیدائش اور وفاتی امراض پیدا ہونے کے وقت کے درمیان فرق) یا زندگی کے دورانیہ پر فرق پڑتا ہے یا نہیں؟ ہماری تحقیق یہ بتاتی ہے کہ کیلوریز میں کمی کی کا اثر نا صرف ان لوگوں پر دیکھا جاتا ہے جن میں موٹاپے اور ذیابیطس کے خطرات زیادہ پائے جاتے ہیں بلکہ ان لوگوں کی صحت بھی مزید بہتر ہوجاتی ہے جن میں جسمانی بیماریوں کے خطرات کم ہوتے ہیں"، ڈاکٹر کروس کہتے ہیں۔

امریکا کے محکمہ زراعت کے مطابق، ایک اوسط بالغ خاتون کو روزانہ **16** سو سے **24** سو کیلوریز جب کہ مرد حضرات کو **2** ہزار سے **3** ہزار کیلوریز کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایک شخص کو حقیقی روزانہ حتمی کیلوریز کی ضرورت ہوتی ہے، اس کا دارومدار آپ کی عمر، صنف، وزن اور جسمانی سرگرمیوں کی نوعیت پر ہوتا ہے۔ پیو ریسرچ سینٹر کے مطابق، **1970**ء سے **2010**ء کے درمیان امریکی شہریوں کی جانب سے یومیہ کیلوریز کے استعمال میں **23** فی صد اضافہ ہوا اور اس اضافے کے بعد **2010**ء میں ایک امریکی روزانہ اوسطاً **2** ہزار **481** کیلوریز استعمال کررہا تھا۔

ماہرین کے مطابق، کیلوریز میں محدود بیٹھنے پر کمی لاکر انسان اپنی جسمانی صحت کو بہتر اور بہت ساری بیماریوں کے خطرات سے خود کو محفوظ رکھ سکتا ہے۔ تاہم، اس میں یاد رکھنے والی بات یہ ہے کہ ہر شخص کو اس کی عمر، صنف، وزن اور جسمانی سرگرمیوں کے مطابق ایک خاص مقدار میں کیلوریز کی ضرورت ہوتی ہے، اور اس مطلوبہ مقدار سے کم کیلوریز کا استعمال اس کی صحت پر منفی اثرات مرتب کرسکتا ہے۔

طبی ماہرین کہتے ہیں کہ، بہتر صحت کے لیے ہمیں اپنی کیلوریز پر نظر رکھنے کے ساتھ ساتھ روزمرہ زندگی میں باقاعدگی سے صحت بخش غذاؤں کا استعمال کرنا چاہیے، جیسے تازہ سبزیاں اور پھل، گری دار میوے، بیج اور پھلیاں وغیرہ۔

WE PROVIDE COMPLETE ACCOUNTING SOLUTIONS
(Personal & Corporate)

ACCOUNTING

BOOKKEEPING

TAXATION

BUSINESS

Get in touch with us today for
Fast, Dependable and Accurate Accounting Services
(personal & corporate)
& Save up to 40%

Irfan Siddiqui (Director)
irfans@hawksgroups.com

HAWKS MANAGEMENT GROUP
ACCOUNTING . BOOKKEEPING . TAXATION . CONSULTING

Head Office: 301C-3050 Confederation Pkwy Mississauga ON L5B3Z6
Tel: 905-290-9013 or 416-508-0512

ضرورت برائے کیئر گیور

مسی ساگا میں عمر رسیدہ خاتون کی دیکھ بھال کے لیے ایک ایسی کیئر گیور کی ضرورت ہے جو مریضہ کے ساتھ رہ سکے۔ امیدوار کو رہائش مہیا کی جاسکتی ہے۔

امیدوار کی ذمہ داریوں میں مریضہ کی معمول کی دیکھ بھال، صحت میں آنے والی تبدیلیوں پر نظر رکھنا، نہلانے اور لباس تبدیل کرنے جیسے ذاتی امور، وقت پر دوائی کھلانا اور پٹیاں بدلنا اور اہل خانہ کو مریضہ کی دیکھ بھال کے حوالے سے رہنمائی دینا شامل ہوگا۔

امیدوار گھریلو مریضوں کی دیکھ بھال یا ملتے جلتے کام کے تجربے، مثبت اور برد بار رویئے، لوگوں سے بہتر تعلق بنانے، کام کے دباؤ کو برداشت کرنے اور بہترین تحریری اور زبانی بول چال کی صلاحیتوں کا حامل ہو۔

مزید معلومات کے لیے عمر فاروق سے درج ذیل نمبر پر رابطہ کریں:
416-529-4856

JOURNEY OF A LIFE TIME

ISRAEL, JORDAN and TURKEY
Visit: Tel Aviv, Jerusalem, Hebron, Jericho, Bethelem, Kirk, Amman, Dead Sea, Petra, Istanbul, Blue Mosque, Konya and much more....
Group departure: From FEB 19 to FEB 29, 2020

CA 3790/-
Per person including all taxes

Rare opportunity to offer Friday prayer in Al-Aqsa Mosque

Trip Highlights: Jerusalem: Masjid-e-Aqsa, Dome of Rock, wailing wall, Bethlehem: Nabi Yunus, , Omar Mosque, Solomon's Pool. Hebron: Al-Haram Al-Ibrahimi Jericho and Nabi Mousa, Dead Sea etc. Petra: 2000-year-old monument carved in rock, Amman: Cave of seven sleepers (Kahaf), Qasr el Azraq, the blessed tree, Istanbul: Top Kapi Palace, Blue Mosque, Hagia Sophia. Konya: Tomb of Maulana Romi and Whirling darwesh.
Detailed itinerary available upon request. LIMITED SEATS AVAILABLE

Tel: 905-279-7786
tico.ca IATA
HAJEEJ INTERNATIONAL INC.
1185 Dundas Street East, Suite-214, Mississauga-ON Canada L4Y 2C6
E-mail: YYZ@hajeej.com Website www.hajeej.ca
HAJEEJ INTERNATIONAL
Contact us for ALL your travel needs

Return Air fare to Karachi
CA$ 1200/-
*from Montreal

Umra Package 5 Nights
CA$ 1450/-
Return ticket + Hotel + Visa
*conditions apply

CA$ 1325/-
Return air fare to Jeddah and One Year Multiple visa
*conditions apply

We are approved Umra Agents from Saudi Embassy Ottawa and Saudi Ministry of Hajj and Umra Saudi Arabia. Contact us for processing all types of Saudi Visas. Also, we offer very competitive rates for hotels in Makkah and Madinah and guaranteed transport services with meet and assist. *We can book train tickets on High speed Harmain Railway from Jeddah / Makkah / Madina etc.*

PIA ETIHAD AIRWAYS AIR CANADA Emirates EMIRATES AIR Fly with friends

حیدرآباد قومی ہاکی ٹیم کے کول کیپر اکمل حسین کا اپنی شادی کے موقع پر دوستوں، عزیز و اقارب کے ساتھ گروپ فوٹو

آسٹریلیوی ٹی وی ہوسٹ نے نواک جوکووچ سے معافی مانگ لی

سڈنی (این این آئی) آسٹریلوی ٹی وی چینل ہوسٹ فوفی جوڈز نے اپنے ٹیلی امتیاز کے حامل جملوں، نواک جوکووچ سے معافی مانگ لی۔ سرما کے موسم رکھنے والے گورنمنٹ ہاؤس پر ہوتے گرینڈ سلام ٹینس والے دنیا کے واحد کھلاڑی نواک جوکووچ نے آسٹریلین اوپن میں کھیلا راؤنڈ چیمپئن کے بعد کورٹ میں انٹرویو دینے والے کرٹ ہوا تھا۔ فیس الاؤنڈی میڈیا کے مطابق کھیل کے بعد نجیز کالفرس کے دوران جوکووچ نے کہا کہ آسٹریلین ہوسٹ جوڈز نے سرمائے شائعین کا مزاق اڑایا ہے۔ میرے لیے تو ایسا ہے۔ فی وی ہوسٹ جوڈز کے مطابق انہوں نے اپنا تبصرہ کیا تھا۔

بھارت نے جرسی پر "پاکستان" کا نام لکھنے پر اعتراض اٹھا دیا

ٹی وی لی (این این آئی) بلیوں اور اڑ رسوخ کا استعمال کرتے ہوئے بھارتی کرکٹ بورڈ (بی سی سی آئی) نے اب آئی سی سی چیمپئن ٹرافی کے لیے ٹیلنٹ کو آؤٹ کر دیا۔ بھارتی کرکٹ بورڈ (بی سی سی آئی) نے سکیورٹی کا بہانہ بنا کر پہلے پاکستان آکر کھیلنے سے انکار کیا اور پھر چیمپئن ٹرافی کے ہائبرڈ کرکٹ ٹورنامنٹ کے کیلئے پر باہر ٹالا ہی مطالبہ کیا کہ اگر بھارتی ٹیم نہیں آتی تو ٹورنامنٹ ہونے کے اپوشن کیلئے بھی یہی ٹال کو لاگو ہوگا۔ میڈیا رپورٹس کے مطابق تاہم اب بھارتی کرکٹ بورڈ نے چیمپئن ٹرافی کیلئے سپیشل طور پر ٹیم کی جرسی پر 'پاکستان' (میدان ملک کا نام) چھاپنے پر اعتراض اٹھایا ہے جس پر کرکٹ فیڈ پوزٹ اٹھے ہیں۔

سرمکی سیریز ٹیوزی لینڈ اور جنوبی افریقہ کی ٹیمیں 4 اور 5 فروری کو لاہور پہنچیں گی

لاہور (این این آئی) سرمکی سیریز میں شرکت کیلئے نیوزی لینڈ اور جنوبی افریقہ کی ٹیمیں 4 اور 5 فروری کو لاہور پہنچیں گی۔ پاکستان کرکٹ بورڈ (پی سی بی) کی منیجمنٹ کمیٹی نے اسکواڈ کا مشاورت مکمل کرلی۔ یہ قومی ٹیم کا اعلان پی بی سی سرہ وکی منظوری سے ہوگا۔ پی سی سی چیمپئن ٹرافی سے پہلے نیوزی لینڈ اور جنوبی افریقہ کی ٹیمیں پاکستان کی مہمان بن رہی ہیں۔ یہ سریز 19 فروری سے شروع ہونے ایونٹ کی تیاریوں کیلئے معاون ثابت ہوگی۔ پی سی بی نے سریز کے لیے بھرپور انتظامات کرنے کا فیصلہ کیا ہے۔

بھارت میں ناقص انتظامات کا بھانڈا پھوٹ گیا

ڈنمارک بیڈمنٹن پلیئر کی سٹیڈیم کی حالت زار اور شہر میں آلودگی پر کڑی تنقید

ڈنمارک کی خاتون ٹینس اسٹار میاکے ٹیلنڈ کیچ میں ریفرن شارٹ لگا رہی ہیں

کوپن ہیگن (این این آئی) ڈنمارک کی خاتون ٹینس اسٹار میاکے ٹیلنڈ نے بھارت میں منعقد ہونے والے اوپن اوپن میں ناقص انتظامات کا بھانڈا پھوڑ دیا۔ بھارتی میڈیا کے مطابق ڈنمارک کے بعد سے دوران ہار ہوئی۔ بھارتی میڈیا کے مطابق یہ کھیل بار تھیں اور کہا کہ ماضی کھلاڑیوں نے اس شہر کے خطاف کے ساتھ ایک اور شکل ڈورنامنٹ میں ہوئے والے ناقص انتظامات پر بھارتی والی اسٹیڈیم کی کھلاڑیوں سفارشات اٹھائے تھے۔

"بدتمیز" روسی ٹینس پلیئر کو 76 ہزار ڈالر جرمانہ

ڈیجیٹل میڈیا ویڈیوز سیزن کے ابتدائی گرینڈ سلم کی انعامی رقم سے کوئی پچھتاوا ہوگئے

کراچی (این این آئی) روسی ٹینس پلیئر ایلینا راؤنڈ میں ڈیزری کرنے پر 76 ہزار ڈالر جرمانہ عائد کر دیا گیا، وہ ویزن کے ابتدائی گرینڈ سلم کی انعامی رقم سے کوئی پچھتاوے ہوگئے۔ انہوں نے پہلے راؤنڈ میں رکاٹ توڑنے سے قبل پاؤں پر ایریٹ کیا، مارا بھی تھا۔ روسی ٹینس پلیئر کو فائنل ڈالر کا ہوجانے میں جرمانے کی سزا دی گئی ہے۔

چیمپئن ٹرافی سے قبل جنوبی افریقی ٹیم کی مشکلات میں اضافہ

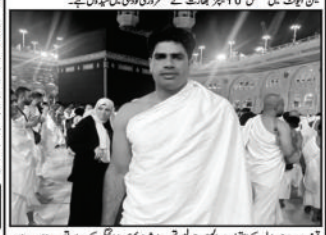
ایک اور فاسٹ بولر جیرالڈ کوئیٹزی ہیمسٹرنگ انجری کا شکار ہوگئے

جوہانسبرگ (این این آئی) آئی سی سی چیمپئن ٹرافی سے قبل جنوبی افریقی ٹیم کی مشکلات میں مزید اضافہ ہوگیا، فاسٹ بولر جیرالڈ کوئیٹزی ہیمسٹرنگ انجری کا شکار ہوگئے۔ جنوبی افریقی ٹیم نے گزشتہ دنوں آئی سی سی چیمپئن ٹرافی کے اسکواڈ کا اعلان کیا جس کے بعد اسکواڈ میں شامل اینرک نورکیا انجری کی وجہ سے ٹورنامنٹ سے باہر ہوگئے۔ نورکیا کی انجری کے بعد جیرالڈ کوئیٹزی کا نام ان کے متبادل کے طور پر شامل کیا گیا تھا۔ کوئیٹزی کی انجری کی تصدیق کوچ شکل بھی کر دی گئی ہے۔

سنیل گواسکر نے چیمپئنز ٹرافی میں پاکستان کو فیورٹ قرار دیدیا

کسی بھی ٹیم کو اپنے ملک میں ہرانا مشکل ہوتا ہے، تبصرے نے آگ لگا دی

لاہور (این این آئی) سابق بھارتی کرکٹر سنیل گواسکر نے آئی سی سی چیمپئن ٹرافی میں پاکستان کو فیورٹ قرار دے دیا۔ ایک انٹرویو کے دوران پاکستان کو چیمپئن ٹرافی کیلئے فیورٹ قرار دیتے ہوئے سابق بھارتی کرکٹر کا کہنا تھا کہ پاکستان کو اپنے میدانوں پر کھیلنے کا بڑا فائدہ حاصل ہوگا، اس ٹورنامنٹ کیلئے بھی بہاں پاکستان کو فیورٹ قرار دیا جانا چاہئے کیونکہ کسی بھی ٹیم کو ان کے اپنے ملک میں ہرانا بہت مشکل ہوتا ہے۔ انہوں نے کہا کہ 2023 میں بھارت میں ہونے والے ون ڈے ورلڈ کپ میں بھارتی ٹیم نے شاندار کارکردگی دکھائی تھی، بھارتی ٹیم کا مل میں بھی کھیلے ہوئی ٹیمیں ایونٹ میں مکمل 10 میچز بھارت نے جیتے۔ واضح رہے کہ آئی سی سی چیمپئن ٹرافی 19 فروری سے پاکستان میں شروع ہورہی ہے جبکہ بھارت اپنے تمام میچز دبئی میں کھیلے گا۔ خیال رہے کہ آئی سی سی چیمپئن ٹرافی میں 8 ٹیمیں شریک ہوں گی جو 2 گروپوں میں تقسیم ہیں، ٹورنامنٹ میں مجموعی طور پر 15 میچز کھیلے جائیں گے گروپ اے میں پاکستان، بھارت، نیوزی لینڈ اور بنگلا دیش شامل ہیں جبکہ گروپ بی میں افغانستان، جنوبی افریقہ، انگلینڈ اور آسٹریلیا شامل ہیں۔ واضح رہے کہ میزبان پاکستان 19 فروری کو کراچی میں نیوزی لینڈ کے خلاف میچ سے ٹورنامنٹ کا آغاز کرے گا جبکہ پاکستان اور بھارت کے درمیان اہم ٹاکرا 23 فروری کو دبئی میں شیڈول ہے۔



قومی ہیرو صف عمل کے انتظیف، لاکھین کیولیسٹ قمر وردار شدند عمر اکبر ہوا کنگل کے دوران تصویر اخلاص ہے

بھارتی اولمپین نیرج چوپڑا شادی کے بندھن میں بندھ گئے

میں اور ہیمانی زندگی کے نئے باب کا آغاز کر رہے ہیں 'انسانا پر پیغام'

نئی دہلی (این این آئی) بھارتی اولمپکس جیولن قمر ورد نیرج چوپڑا شادی کے بندھن میں بندھ گئے۔ 2 بار کے اولمپک میڈلسٹ جیولن قمر ورد نیرج چوپڑا نے اداکار و گرلفرینڈ کام پریا چوپڑا ماحول کے ساتھ رشتہ ازدواج میں منسلک ہوگئی۔ خوشخبری شیئرز۔ نیرج نے تصاویر سوشل اور ہیمانی زندگی کے نئے باب کا آغاز کر رہے ہیں۔ ساتھ ہی انہوں نے شادی کی کئی تصاویر بھی شیئر کیں۔ جوڑے نے قریبی دوستوں اور خاندان کے افراد کی موجودگی میں ایک نجی تقریب میں شادی کی۔ نیرج کے چچا نے کہا کہ ہیمانی اور نیرج کی شادی کے لیے باب کا آغاز کر رہے ہیں، انسانا پر پیغام۔ تصدیق کی کہ شادی کے لیے ایک اختیاری تقریب بھی منعقد کی جائے گی۔ ہریانہ سے تعلق رکھنے والی ہیمانی سابق ٹینس پلیئر ہیں اور اب وہ اسپورٹس منیجر کے طور پر ذمہ داریاں نبھا رہی ہیں۔ بھارتی میڈیا کے مطابق ہیمانی نے 2015 سے 2018 تک نئی دہلی میں پبلک ریلیشنز سائنس اور فزیکل ایجوکیشن میں بیچلر کی ڈگری حاصل کی۔ بعد ازاں انہوں نے امریکا سے اسپورٹس اور فٹنس مینجمنٹ میں ماسٹر کیا۔ ہیمانی نے دہلی میں نیوز ٹی وی اینکر کے طور پر کام کیا۔ نیرج کے چچا کے مطابق ہونے والے جیولین تھرو کے مقابلے میں شکست کے بعد ہیمانی نیرج کی حوصلہ افزائی کرتے ہوئے دکھائی دیں۔

ممبئی، بھارت کے جیولین تھرو اولمپک نیرج چوپڑا اور ان کی دلہن شادی کی تقریب میں مذہبی رسومات ادا کر رہے ہیں

لاہور ریس کلب میں لیڈیز ڈے کے موقع پر منعقدہ تقریب میں خواتین کا گروپ فوٹو

پاکستان اور ویسٹ انڈیز کا دوسرا ٹیسٹ کل شروع ہوگا

پاکستان کی ٹیم کو دو میچوں کی سیریز میں 0-1 کی برتری حاصل ہے

اسلام آباد (این این آئی) پاکستان اور ویسٹ انڈیز کی ٹیموں کے درمیان دو ٹیسٹ میچوں پر مشتمل سیریز کا دوسرا اور آخری میچ 25 سے 29 جنوری تک ملتان کرکٹ سٹیڈیم، ملتان میں کھیلا جائے گا۔ پاکستان کی ٹیم کو ویسٹ انڈیز کے خلاف دونوں کی سیریز میں 0-1 کی برتری حاصل ہے۔ پاکستان نے پہلے ٹیسٹ میچ میں ویسٹ انڈیز کی ٹیم کو 127 رنز سے شکست دی تھی۔ ویسٹ انڈیز کی ٹیم ان دنوں پاکستان کے دورہ پر ہے جہاں وہ تین ون ڈے پاکستان کے خلاف دو ٹیسٹ میچوں کی سیریز کھیلے گی۔ دو ٹیسٹ میچوں کی سیریز کا ایک میچ کھیلا جا چکا ہے۔ اس سے قبل پاکستان اسے اور ویسٹ انڈیز کی ٹیموں کے درمیان راولپنڈی میں کھیلا گیا تھا جس میں دونوں ٹیموں نے پہلی اننگز میں 6 وکٹوں کے نقصان پر 500 رنز بنائے تھے۔ پاکستان کی ٹیم کو قیادت شان مسعود کریں گے جبکہ ویسٹ انڈیز کی ٹیم کرکٹ ریڈ کھیلوت کی زیر قیادت میدان میں اترے گی۔ دونوں ٹیموں کے کپتانوں نے دورہ سیریز کے میچ 25 سے 29 جنوری تک ملتان کے لئے بلاشبہ دیکھے اور توقع کی جارہی ہے کہ کچھ انتہائی دلچسپ اور کانٹے دار ہوگا۔ ویسٹ انڈیز کی ٹیم کو سیریز جیتنے کے لئے کچھ جیتنا ہوگا جبکہ پاکستان کی ٹیم کو سیریز اپنے نام کرنے کے لئے کچھ ہارنا ہوگا۔ دونوں ٹیموں کے درمیان ٹیسٹ سیریز آئی سی سی ٹیسٹ چیمپئن شپ کا حصہ ہے۔ ویسٹ انڈیز کے خلاف پہلے ٹیسٹ میچ میں ٹاپ سے لی ملتان کرکٹ سٹیڈیم، ملتان میں کرشمہ سال اکتوبر میں پاکستان کے انگلینڈ کے دورے سے ٹیسٹ میچ میں 152 رنز سے شکست دی تھی۔ دونوں ٹیموں کے درمیان دورہ اور ٹیسٹ کی ٹیسٹ میچ 25 سے 29 جنوری تک ملتان میں بھی کھیلا جائے گا۔

دوحا: سابق کرکٹر شعیب ملک اپنی اہلیہ اداکار ثنا جاوید کے ساتھ فیشن ایونٹ میں ریمپ واک کر رہے ہیں

اسٹیوا سمتھ کی کہنی انجرڈ سری لنکن ٹور کیلئے روانگی میں تاخیر

پیٹ کمنز کی عدم موجودگی پر آسٹریلیا سری لنکا سے سیریز کے لیے قائم مقام کپتان بنایا گیا

سڈنی (این این آئی) اسٹیو اسمتھ کو سری لنکا جانے سے کھل کھلی کی انجری پیش آگئی جس کے باعث وہ فی میں ہر بلنگ کیپ کیلئے ان کی روانگی تاخیر کا شکار ہوگی۔ آسٹریلوی سٹیٹ بلاز ہی معاملے سے متعلق ہونے کرنا چاہتے ہیں، بیٹ کمنز کی عدم موجودگی پر ٹیس سری لنکا سے سیریز کے لیے قائم مقام پاکستان بنایا گیا ہے۔ کھیل کھلی کے دوران انہیں کہنی قرار کرنے پر چوٹ لگی تھی۔ سٹیو اسمتھ کی کہنی کی تکلیف کا شکار رہے ہیں جبکہ ان کے دائیں بازو کی سرجری 2019 میں ہو چکی ہے۔ دوسری جانب کرکٹ آسٹریلیا کو امید ہے کہ

شعیب ملک اور ثنا جاوید کی دوحا میں ریمپ واک قوجہ کا مرکز بن گئی

دوحا (این این آئی) پاکستان کے نامور کرکٹر شعیب ملک اور ان کی دوسری اہلیہ اداکارہ ثنا جاوید کی دوحا میں ریمپ واک نے قوجہ کا مرکز بن گئی۔ اداکارہ اور کرکٹر حال ہی میں اپنی شادی کی پہلی سالگرہ منانے کے بعد دوحا کے ایک فیشن ایونٹ میں شریک ہوئے، جہاں ان کی ریمپ واک نے ماحول کے دل جیت لیے۔ دوحا کے اس ایونٹ میں شریک اور فیشن انڈسٹری کے کئی نامور ریمپ شامل تھے۔ ثنا جاوید اور شعیب ملک نے بھی اس تقریب میں اپنی موجودگی سے چار چاند لگا دیئے۔

ثانیہ مرزا کے اماراتی بزنس ٹائیکون عدیل ساجن کو ڈیٹ کرنے کی خبریں زیر گردش

لاہور (این این آئی) پاکستان کرکٹ ٹیم کے سابق کپتان ثانیہ مرزا اور متحدہ عرب امارات کے بزنس ٹائیکون عدیل ساجن کے تعلقات کی خبریں گردش کر رہی ہیں۔ بھارتی میڈیا رپورٹس کے مطابق اپنے بیٹے اذہان مرزا ملک کے ہمراہ دبئی میں مقیم ثانیہ مرزا ایک ارب ڈالر کی کمپنی کے مالک عدیل ساجن کے ساتھ دیکھی گئی ہیں۔

بھائی قبرستان میں آجا' محمد رضوان کی ویڈیو سوشل میڈیا پر وائرل

ملتان (این این آئی) قومی ٹیم کے وکٹ کیپر محمد رضوان کی ویڈیو سوشل میڈیا پر وائرل ہوگئی۔ ملتان ٹیسٹ میں پاکستان نے ویسٹ انڈیز کو 127 رنز سے شکست دیکر سوشل میڈیا پر ہلچل مچا دی ہے۔ دوسری جانب کرکٹ سٹیڈیم میں کھیلے سوشل میڈیا پر حاصل کرلی۔ ملتان کرکٹ سٹیڈیم میں کھیلے گئے میچ میں 251 رنز کے ہدف کے تعاقب میں ویسٹ انڈیز کی پوری ٹیم دوسری اننگز میں 123 رنز پر ڈھیر ہوگئی۔ پاکستان کی جانب سے تمام 20 وکٹیں اسپنرز نے حاصل کیں، دوسری اننگز میں سابق ٹاپ آرڈر بیٹسمین نے 5 کھلاڑیوں کو آؤٹ کیا جبکہ 4 وکٹیں اور اسامہ کے حصے میں آئیں۔

SOUND TRAVEL INC.
SPECIAL AIRFARES WORLD WIDE
UMRAH VISA & PACKAGES AVAILABLE
PIA KLM AirCanada Emirates ETIHAD
TICO
LOWEST AIRFARES GUARANTEED
DISCOUNTED AIRFARES FOR PAKISTAN INDIA, MIDDLE EAST AFRICA, EUROPE, USA
ABID QURESHI: 416-901-6163 / 416-834-8617
3000 Danforth Ave. Unit #3, Suite-119 Toronto, ON M4C 1M7
E-mail: travelandtour@hotmail.com, Website: www.soundtravelinc.ca

NEED YOUR HOME SOLD QUICKLY?
Relex
Home Selling is easy when you List with
Nadeem Khalid
CALL THE GUY WHO KNOWS HOW TO MAKE IT Happened!
Nadeem Khalid
Sales Representative
nadeemkhalid40@yahoo.ca
Real Estate Homeward
Brokerage
REAL ESTATE HOMEWARD BROKERAGE
1858 Queen Street East, Toronto, Ontario M4L 1H1
Phone: 416-466-2090 Fax: 416-698-2090
Cell: 416-529-3007

اور جب میں بیمار ہوتا ہوں تو وہ (اللہ) ہی مجھے شفا دیتا ہے (۲۶-۸۰ القرآن)
عاصم ہیلتھ سینٹر
we care, nature cures
Homeopathic Consultant
ASIM SHAIKH
www.asimhealthcenter.com
B.SC., D.H.M.S., R.H.M.P., HOM (CANADA)
REGISTERED HOMEOPATH, COLLEGE OF HOMEOPATHS OF ONTARIO
CHAIRMAN WORLD HOMEOPATHIC AWARENESS ORGANIZATION (WHAO)
MEMBER NATIONAL CENTRE FOR HOMEOPATHY (USA)
MEMBER BRITISH HOMEOPATHIC ASSOCIATION (ENGLAND)
Telephonic Consultation available asimhealthcenter@gmail.com
Covered with most Insurance Companies Please ask for Details
تجربہ کار اور کوالیفائیڈ، پرانے اور پیچیدہ امراض کے ماہر، ہر قسم کے علاج کیلئے رجوع کریں
For Appointments Call
Phone: 416-238-9921
2 Brinkley Dr. Brampton ON L7A 1H2 (Harordario St. / Brinkley Dr.)
کیل مہاسے، داغ دھبوں اور چھائیوں کا مکمل خاتمہ، موٹاپے کا بہترین علاج، جوڑوں کا درد، گٹھیا کا درد، بال گرنا، پیٹ قد، اسٹاما، فائل، ذیابیطس، پتی، بلڈ پریشر، ہارمونی، قبض، ڈپریشن، جگر اور گردوں کے امراض، بواسیر، جنسی کمزوری، اعصابی تھکن، جلدی امراض، بانجھ پن، اولاد نرینہ نہ ہونا، بچوں کی ہر طرح کی شکایت اور ان کی عمل اور لمبی چوڑی پیچیدگیاں کمزوری وغیرہ
We also accept Visa & Master Card.
All Homeopathic remedies & supplies are available. We ship almost all over the world by post.

کیا آپ ایلوپیتھک علاج سے مایوس ہیں؟
ہومیو پیتھک علاج مایوسی میں امید کی کرن ہے
کراچی کے مشہور ہومیو پیتھ
خالد انصاری
بی ایس سی ڈی ایچ ایم ایس، ایچ ڈی
سابق لیکچرر ہومیو پیتھک کالج آف ایڈیا
ڈائریکٹر ہومیو پیتھک میڈیکل کونسل آف ایڈیا
★ مشکل، پیچیدہ اور لاعلاج امراض کے علاج کا 30 سال سے زائد تجربہ
★ مردوں اور عورتوں کے ..... پوشیدہ امراض کے علاج کی خصوصی مہارت
★ ہومیو پیتھک دوائیں دستیاب ہیں
★ دوا آپکے ایڈریس پر بذریعہ ڈاک پہنچانے کا انتظام ہے
Tel: 416-806-9279, 905-712-1420
5309 Roebuck Crt., Mississauga, ON, L5R 2J5
By Appointment only, ansarikhalid@yahoo.com

LAW OFFICE OF NAVEED K. BUTT
M.A., LL.B.
BARRISTER, SOLICITOR & NOTARY PUBLIC
REAL ESTATE • WILL
IMMIGRATION • FAMILY
CRIMINAL
Monday to Friday 9:00 AM to 6:30 PM
Saturday 10:00 AM to 6:30 PM
Tel:416-465-0538 Cell:647-836-2923
Fax:416-465-5253
220 GREENWOOD AVE. GERRARD STREET AND GREENWOOD TORONTO ON M4L 2R2 CANADA

ہفت روزہ
پاکستان پوسٹ

صدر ٹرمپ کا دوسرا دور

امریکہ کی صدارت کے منصب پر ڈونلڈ ٹرمپ کا دوبارہ فائز ہونا، ان کی شخصیت و کردار اور خیالات کے انتہائی متنازع ہونے کے باوجود امریکی رائے دہندگان میں ان کی مقبولیت کا ثبوت ہے۔ اپنے ملک کے 47 ویں صدر کی حیثیت سے حلف لینے کے بعد انہوں نے اپنے خطاب میں جن سخت اقدامات کا اعلان کیا ہے وہ متفاق اور بین الاقوامی سطح پر یقیناً بڑی ہلچل کا سبب بنیں گے۔ ان کا کہنا تھا کہ وہ امریکہ سے لاکھوں غیر قانونی تارکین وطن بیدخل کردیں گے، تمام ممالک پر ٹیکس ہوگا، کوئی ملک ٹیکس سے مستثنیٰ نہیں ہوگا، پانامہ کینال پر واپس قبضہ لیں گے اور خلیج میکسیکو کو خلیج امریکہ بنائیں گے۔ جنوبی سرحد پر نیشنل ایمرجنسی اور قومی توانائی ایمرجنسی نافذ کریں گے۔ امریکہ پیرس ماحولیاتی معاہدے سے دستبردار ہوگا۔ سیاسی پناہ اور پیدائشی حق شہریت ختم کیا جائے گا۔ اپنی انتخابی مہم کے دوران وہ کینیڈا کو امریکہ کی ریاست بنانے کا اعلان بھی کر چکے ہیں۔ چین کی درآمدات پر بھاری ٹیکس عائد کرکے اس کی معیشت کو نقصان پہنچانے کے ارادے بھی انہوں نے ظاہر کیے ہیں اور یورپی ملکوں کیخلاف اقدامات بھی ان کی انتخابی تقریروں کا حصہ رہے ہیں۔ تاہم انتخابی مہم کے دوران انہوں نے دنیا سے جنگوں کے خاتمے اور عالمی امن کو یقینی بنانے کے عزائم کا اظہار بھی کیا ہے۔ چین کے صدر سے بھی حال ہی میں انہوں نے فون پر بات کرکے باہمی تعاون کی خواہش ظاہر کی ہے۔ غزہ میں جنگ بندی کو بھی انہوں نے پچھلے دنوں دیے گئے اپنے دھمکی آمیز بیانات کا نتیجہ قرار دیا ہے۔ اپنے دوسرے دور اقتدار میں ٹرمپ کے پاس موقع ہے کہ وہ فلسطین کو مکمل خودمختار ریاست بنانے کیلئے فیصلہ کن اقدامات عمل میں لائیں اور اسرائیل کی بے جا سرپرستی پر مبنی امریکی پالیسی کو بدل ڈالیں۔ گریٹر اسرائیل کا صیہونی منصوبہ مشرق وسطیٰ کو آتش فشاں بنا سکتا ہے۔ عالمی امن مقصود ہے تو صدر ٹرمپ کو اس شرپسندی کا مکمل سدباب کرنا ہوگا۔ یوکرین روس جنگ کے خاتمے میں بھی وہ موثر کردار ادا کرسکتے ہیں جس کی ان سے عام طور پر توقع بھی کی جارہی ہے۔ ایران کیخلاف عشروں سے جاری امریکی پابندیاں بھی بین الاقوامی کشیدگی کا ایک بڑا سبب ہیں۔ صدر ٹرمپ اس تنازع کو بات چیت سے حل کرسکیں تو یہ یقیناً ایک خوش آئند پیش رفت ہوگی۔ آخر دہائیوں سے حل نہ ہونے والا تنازع کشمیر بھی امریکی حکومتوں کی بھارتی من مانیوں سے چشم پوشی کا نتیجہ ہے۔ صدر ٹرمپ نے اپنے سابقہ دور صدارت میں پاکستان کے اس وقت کے وزیراعظم عمران خان سے ملاقات میں اس مسئلے کے منصفانہ حل کا وعدہ کیا تھا لیکن حیرت انگیز طور پر اس کے پچھلے دنوں بعد بھارت کی مودی سرکار نے اپنے آئین میں تبدیلی کرکے کشمیر کی تصفیہ طلب حیثیت کو ختم کردیا اور اسے متنازع علاقے کے بجائے بھارت کا باضابطہ حصہ بنا ڈالا۔ بھارت کی یہ کارروائی کشمیری عوام کو رائے شماری کے ذریعے اپنے مستقبل کا خود فیصلہ کرنے کا حق دینے کی اقوام متحدہ میں کی گئی اس کی یقین دہانیوں اور پوری عالمی برادری کی منظور کردہ قراردادوں کی کھلی خلاف ورزی ہے۔ اس بنا پر اقوام متحدہ میں سب سے زیادہ بااثر ملک کے صدر کی حیثیت سے ڈونلڈ ٹرمپ کی ذمے داری ہے کہ مودی حکومت کی اس دھاندلی کو ختم کروا کے کشمیری عوام کو استصواب رائے کا حق دلوائیں۔ چین اور امریکہ کے درمیان کشیدگی میں اضافہ عالمی انسانی معاشرے کی اجتماعی ترقی اور خوشحالی کیلئے زہر قاتل ثابت ہوگا لہٰذا ضروری ہے کہ ایسے خدشات کے آگے بند باندھا جائے۔ اس عمل میں صدر ٹرمپ یقیناً کلیدی کردار ادا کرسکتے ہیں۔ ماحولیاتی آلودگی کو درپیش کیلئے جتنی خطرناک ہے وہ سب پر عیاں ہے، صدر ٹرمپ کی پالیسیاں اس میں اضافے کے بجائے اس کے خاتمے کی ضامن ہونی چاہئیں جبکہ انہوں نے اس کے برعکس اعلانات کیے ہیں۔

ہم کب تک ڈوبتے رہیں گے؟

گزشتہ چند برس بلکہ پاکستانیوں کے ساتھ گزارے موقع ملا، دوبئی کی سرکاری معروفیات کے بعد ہم نے اور یورپ کے تین ہفتے اور بھی بڑھا دیئے دنیا کی سرزمین ناپاک ہی تھی، رات کو بارش کے بعد ہی اس کی جلا کر سرشام ہی شہری سڑکیں سنسان ہو جاتی ہیں البتہ مختلف شہروں کے مرکز میں ریستوران اور ہوٹل آباد رہتے ہیں جہاں پر مقامی اور غیر ملکی باشندے سردی سے دخل ہم کو حرارت پہنچانے کے لیے لطف اندوز ہوں۔

اعلیٰ پیمانہ پر ڈاکوؤں قطار، جاتوری کی ایک سرشام کو چار سال کی طویل مدت کے بعد پی آئی اے کی پہلی پرواز نے یمن کے پوائنٹ ایکال انٹرپورٹ پر لینڈ کیا تو درجہ حرارت منفی قابلہ تھا انٹرپورٹ انٹرنل پر درجہ حرارت انسانی جسم کی ضرورت کے مطابق مناسب ہوتا ہے، انٹرپورٹ پر یمن میں جسم پاکستانیوں کی ایک بڑی تعداد اپنی قومی ائرلائن کی پہلی پرواز کے استقبال کے لیے موجود تھی۔ ایک مقصدی تقریب بھی انٹرپورٹ پر منعقد کی گئی جس میں پی آئی اے کے اعلیٰ حکام، قرآنی سفارت کاروں اور پاکستانی سفارت خانے کے نمائندے شریک تھے۔

پاکستانی سفارت خانے میں تعینات پرنس اعتابی محترمہ نجیلہ صاحبہ سے ایک طویل مدت کے بعد ملاقات بھی بھولی نہیں نہ یمن میں مقیم پاکستانی سوشلز کو موقع کی مناسبت سے انٹرپورٹ پر جمع کر کے قطار میں بنی مقیم پاکستانیوں کے لیے اپنی قومی ائرلائن کی پہلی پرواز کی آمد کی خوشی بھی نہیں ہوتی۔ یمن میں مقیم پاکستانیوں کے لیے اپنی قومی ائرلائن کی پہلی پرواز کی آمد کی خوشی کو دل کھول کر منانے کا موقع ہی نہیں ملا۔ یہ ایک المیہ ہی ہے کہ ہم پاکستانی اپنے اپنے ملک کی ائرلائن کو اپنی قومی ائرلائن کہتے ہوئے بھی شرماتے ہیں

1

ساتھ کے متعلق عوام پر تاثر ہوں نے ایک ملک شاہ سے بات کرنی ہوں کہ کیا تمہارے تعلق میں دو دو ٹرکیں ہوں ہیں وہاں کے حالات کے سلسلے میں تیز فاؤنڈ طریقے سے پہ بہت کے لیے ہیں ہیں ہیں

اداکارہ ویانا علک میزبان تھیں اے ٹی وی شو میں شریک ہیں

کبریٰ خان اور گوہر رشید کی شادی 22 فروری کو ہوگی

خوبصورت جوڑی کی شادی کی تقریبات معاشی حب کراچی میں ہوں گی

کراچی (این این آئی) پاکستان شوبز انڈسٹری کی معروف اداکارہ کبریٰ خان نے ڈھکے چھپے الفاظ میں اس بات کی تصدیق کر دی۔ انہوں نے کہا کہ ہاں بظاہر میں فروری میں شادی کرنے والی ہوں۔ خیال رہے کہ اداکارہ کبریٰ خان اور گوہر رشید کے درمیان رومانوی تعلقات اور شادی کی خبریں گزشتہ سال سے زیر گردش تھیں جن کی اب تصدیق ہو گئی ہے۔ جوڑا آئندہ ماہ کی 22 تاریخ کو شادی کے بندھن میں بندھنے جا رہا ہے۔ دی کرنٹ کے مطابق کبریٰ خان اور گوہر رشید آئندہ ماہ 22 فروری کو شادی کرنے جا رہے ہیں۔ اس خوبصورت جوڑی کی شادی کی تقریبات پاکستان کے سب سے بڑے شہر معاشی حب کراچی میں ہوں گی۔

مستی بابی وہ کے معروف گلوکار دشن رہل اپنی شادی کے موقع پر دلہن رہل کا ہاتھ چومتے ہیں

معروف اداکارہ صرحا اصغر کے ہاں ننھی پری کی آمد

صرحا اصغر نے فوٹو اینڈ ویڈیو شیئرنگ ایپ انسٹاگرام پر اس خوشخبری کا اعلان کیا

کراچی (این این آئی) پاکستان شوبز انڈسٹری کی معروف اداکارہ صرحا اصغر کے ہاں اللہ کی رحمت ننھی بیٹی کی آمد ہوئی ہے۔ سرحا اصغر نے فوٹو اینڈ ویڈیو شیئرنگ ایپ انسٹاگرام پر اس خوشخبری کا اعلان کیا جارہا ہے اور بیٹی کی پیدائش پر مبارک باد بھی دی جارہی ہیں۔ یاد رہے کہ صرحا اصغر نے دسمبر 2020 میں ویڈیو دوست عمر الزامہ کے ساتھ شادی کی تھی۔

راحی ساونت نے ہانیہ عامر، نرگس اور ویدا مرکو ڈانس مقابلے کا چیلنج دے کر تہلکہ مچا دیا

مستی (این این آئی) بالی وڈ کی ممتاز مداح اور مشہور اداکارہ راحی ساونت نے حالیہ انٹرویو میں پاکستانی اداکاراں ہانیہ عامر، نرگس، اور ویدا مرکو ڈانس مقابلے کا چیلنج دے کر تہلکہ مچا دیا۔ انہوں نے کہا کہ وہ ٹیلیں کو ایک ساتھ آسانی سے شکست دے سکتی ہیں۔ راحی ساونت، جنہیں بولی وڈ کی "ڈانسر آف آئٹم گرل" اور "راکھی ڈی وی کی کوئن" کہا جاتا ہے، اپنے بے باک بیانات اور تنازعات کی وجہ سے خبروں میں رہتی ہیں۔ انٹرویو کے دوران انہوں نے اپنی پاکستان سے محبت کا بھی اظہار کیا، جو ان کے تقریبی تبصروں کے ساتھ متضاد معلوم ہوا۔ راحی ساونت نے 2000 کی دہائی کے اوائل میں بالی وڈ میں قدم رکھا اور اپنی بولڈ شخصیت کی وجہ سے جلد ہی شہرت حاصل کی۔

یمنیٰ زیدی بے مثال اداکارہ ہیں، خلیل الرحمٰن قمر

کراچی (این این آئی) معروف ڈرامہ نگار خلیل الرحمٰن قمر نے اداکارہ یمنیٰ زیدی کو بے مثال اداکارہ قرار دے دیا۔ خلیل الرحمٰن قمر نے حال ہی میں ایک ویب شو میں ابھر مہیاں شرکت کی جہاں انہوں نے مختلف موضوعات پر گفتگو کی۔ شو میں ان سے راحیہ بریل ہنگل میں ہی اداکارہ یمنیٰ زیدی کے ساتھ کام کرنے کے تجربے کے بارے میں بات کرتے ہوئے خلیل الرحمٰن قمر نے کہا کہ میں نے یمنیٰ زیدی کے ساتھ پہلی بار کام کیا ہے اور ابھی ان کے ساتھ دوسری بار کام کر رہا ہوں۔

مریم نفیس کو بولڈ لباس میں تصاویر شیئر کرنا مہنگا پڑ گیا

اداکارہ نے مختصر پینٹ پہن رکھی تھی جس پر صارفین نے خوب تنقید کا نشانہ بنایا

لاہور (این این آئی) معروف پاکستانی اداکارہ مریم نفیس کو بولڈ لباس میں لندن میں سیر سپاٹوں کی تصاویر کی شیئر کرنا مہنگا پڑ گیا۔ حال ہی میں اداکارہ مریم نفیس نے فوٹو اینڈ ویڈیو شیئرنگ ایپ انسٹاگرام پر اپنے آفیشل اکاؤنٹ سے چند تصاویر شیئر کیں جن میں وہ شوہر کے ہمراہ لندن میں سیر سپاٹوں سے محظوظ ہوتی نظر آئیں۔ مذکورہ تصاویر میں مریم نفیس بولڈ لباس میں دکھائی دے رہی ہیں، انہوں نے مختصر پینٹ پہن رکھی تھی جس پر سوشل میڈیا صارفین نے انہیں خوب تنقید کا نشانہ بنایا۔ ایک صارف نے مریم نفیس کی تصویر پر کمنٹ کیا کہ ابھی بجلی ہوئی ہیں اور پھر بیہودہ لباس میں تصاویر شیئر کر کے باتیں سنتی ہیں۔ ایک اور صارف نے لکھا کہ یہ اس کا اپنی جانب توجہ مبذول کروانے کا طریقہ ہے۔ سوشل میڈیا پر ایک صارف نے لکھا کہ شاید لندن میں چینج پیٹنا ممنوع ہے۔ ایک اور صارف نے لکھا کہ جتنا اچھا ان کا باڈی ہے اتنی ہی ان کی بری حرکتیں ہیں۔

کراچی میں سٹیزن اور اداکارہ ثمرہ انصاری ٹی وی میں چینل کے مارننگ شو میں شریک ہیں

ہریتک روشن کی سعودی عرب میں پذیرائی، اعزاز سے نوازا گیا

ایوارڈ شو سعودی عرب کا سب سے بڑا ایونٹ ہے جو فنکاروں کی کامیابیوں کو تسلیم کرتا ہے

مستی (این این آئی) بالی وڈ اداکار ہریتک روشن کو سعودی عرب میں ہوئے ایوارڈ سے نوازا گیا۔ یہ ایوارڈ شو سعودی عرب کا سب سے بڑا ایونٹ ہے جو عرب دنیا کے فنکاروں کی کامیابیوں کو تسلیم کرتا ہے۔ اس تقریب میں شرکا میں کئی ایک بڑے نام کے طور پر موجود تھیں۔ یاد رہے کہ سنگ 2000 کی فلم کوئٹ پیارے سے فلمی دنیا میں قدم رکھا تھا۔ ایوارڈ قبول کرتے ہوئے سنگ نے تقاریر کا اظہار کرتے ہوئے کہا، شکریہ، روشن۔ شکریہ، جوائے ایوارڈ۔ بھارت سے یہاں موجود کرنے پر وہی عہد شہزادہ محمد بن سلمان کا شکریہ۔ آپ کا شکر گزار ہوں کہ آپ نے اپنی بصیرت سے اس شاہکار شام کو ممکن بنایا۔ اتنا کہنا تھا کہ میں عاجز ہوں، شکر گزار ہوں، اس سے بہت حوصلہ افزا ہوئی ہے۔ دیکھیں، یہاں کچھ عظیم شخصیات کے ساتھ ہوں۔ یہ اتنی غیر معمولی لگتی ہے کہ میں یہاں ہوں اور یہ ایوارڈ تمام راہوں۔ انہوں نے کہا، 25 سال لگ گئے۔ یہ کافی طویل وقت لگتا ہے، لیکن ہر سکنڈ، لمحے اداکاری کو دیکھنے میں 25 سال لگ گئے۔ میں اس اعزاز کو اپنے دل میں موجود امید کی علامت کے طور پر لیتا ہوں اور وعدہ کرتا ہوں کہ اگلے 25 سال اس سے بہتر ہوں گے۔

میری خوبصورتی بالکل قدرتی ہے، میں ایسی ہی پیدا ہوئی تھی، اروشی روٹیلا

مستی (این این آئی) بالی وڈ اداکارہ و سپر ماڈل اروشی روٹیلا نے دعویٰ کیا ہے کہ ان کی خوبصورتی بالکل قدرتی ہے اور وہ ایسی ہی پیدا ہوئی تھیں۔ حال ہی میں اداکارہ اروشی روٹیلا نے بھارتی میڈیا کو انٹرویو دیا ہے۔ اداکارہ نے اس دوران پوچھ گچھ کے سوال کے جواب میں کہا ہے کہ میں نے کسی قسم کی کوئی سرجری نہیں کروائی ہے۔ اداکارہ کا کہنا ہے کہ میں ایسی محمد ماڈل قدرتی خوبصورتی کی حامل ہوں، میں پیدا ہی ایسی ہوئی تھی، قدرتی طور پر ہی ایسی ہی ہوں۔ میں پہاڑی لڑکی ہوں، قدرت سے آئی ہوں۔ اروشی روٹیلا نے مزید کہا ہے کہ میں نے آج تک اپنے فیس فلر کی کوئی تبدیلی نہیں کروائی ہے۔

جمل علی، احمد رضا میر کو علیحدگی کے بعد دوبارہ ایکساتھ دیکھ کر مداح جذباتی

کراچی (این این آئی) اداکار احمد رضا میر اور اداکارہ جمل علی کو علیحدگی کے بعد ایک ساتھ اکٹھے دیکھ کر مداح جذباتی ہو گئے۔ حال ہی میں سوشل میڈیا کے مختلف پلیٹ فارمز پر ایک ویڈیو وائرل ہو رہی ہے جس میں احمد رضا میر اور جمل علی کو ایک تقریب میں ایک ساتھ دیکھا گیا ہے جو اب سوشل میڈیا پر ایک ہی ایشو پر ساتھ نظر آ رہے ہیں۔ مداح ویڈیو میں دونوں کو ایک ایشو کے بارے میں ایک دوسرے کے نظریات کا اظہار کرتا دیکھ کر مدہوش ہو گئے۔ وائرل ویڈیو میں اپنی پسندیدہ جوڑی کو بہت عرصے کے بعد ایک ساتھ دیکھ کر سامعین خوشی کی دھیرائی پاپڑ ہیں تازہ ہو گئیں۔

کولڈ پلے کنسرٹ میں شاہ رخ خان کا چرچا، سوشل میڈیا پر دھوم مچ گئی

مستی (این این آئی) بالی وڈ کے بادشاہ شاہ رخ خان کو کولڈ پلے کے فرنٹ مین کرس مارٹن نے اپنے لیمنی کنسرٹ کے دوران خراج تحسین پیش کیا، جس نے شائقین کے دل جیت لیے۔ کنسرٹ میں کرس مارٹن نے اپنے پرفارمنس کے دوران کہا: شاہ رخ خان ہیشہ کے لیے اداکاری کے ان الفاظ پر اسٹیلیم شائقین کے شور سے گونج اٹھا۔

سیف اور کرینہ کی اے آئی سے تیار کی گئی تصویر شیئر

پولیس اس کیس میں بہترکام کر رہی ہے، کیس کو مزید الجھایا نہ جائے، شترگن سنہا

مستی (این این آئی) بالی وڈ اداکارہ کریمہ کپور اور سیف علی خان کی آرٹیفیشل انٹیلیجنس کی مدد سے تیار کی گئی تصویر سامنے آگئی۔ بھارتی میڈیا کے مطابق یہ تصویر بالی وڈ کے سینئر اداکار شترگھن سنہا نے شیئر کی ہے۔ سینئر اداکار نے سوشل میڈیا پر اس تصویر کو شیئر کرتے ہوئے سیف علی خان کے ساتھ پیش آنے والے پر دکھ اور افسوس کا اظہار کیا۔ انہوں نے سیف علی خان کی جلد صحت یابی کے لیے دعا بھی کی۔ شترگھن سنہا نے اپنے پیغام میں اپیل کی کہ اس معاملے میں فارنسک آرٹیفیشل انٹیلیجنس کی مدد سے کریز کیا جائے، پولیس اس کیس میں بہترکام کر رہی ہے، کیس کو مزید الجھایا نہ جائے۔ خیال رہے کہ 16 جنوری کو مبئی کے علاقے باندرہ میں واقع سیف علی خان کے گھر پر چوری کی کوشش کے دوران ان پر چاقو سے 6 بار حملہ کیا گیا۔ حملے کے بعد سیف علی خان کو مبئی کے لیلاوتی اسپتال منتقل کیا گیا تھا، جہاں ان کی کامیاب سرجری ہوئی اور اب وہ روبہ صحت ہیں۔

معروف اداکار عابد علی تھرپر میں پھڑی گلوکار عابدہ پروین سے ملاقات کر رہی ہیں

عاشقی 3 سے نکالے جانے پر ثریا پتی ڈمری کی خاموشی ٹوٹ گئی

ثریا پتی ڈمری کے مداحوں نے تنقید کے خلاف ان کی بھرپور حمایت کی ہے

مستی (این این آئی) ثریا پتی ڈمری، جو فلموں "میا" بھوں "اور" ہنٹل" میں شاندار اداکاری کے لیے مشہور ہیں، حالیہ دنوں میں تنازعات کا شکار رہی ہیں۔ پروڈیوسر کے مطابق، انہیں فلم "عاشقی 3" سے سیدھے طور پر نکال دیا گیا، جس میں کارک آریان مرکزی کردار ادا کر رہے ہیں۔ کہا جا رہا ہے کہ ان کے "کولڈ سیڈ طور پر" مصروفیت کی وجہ" کے باعث یہ فیصلہ کیا گیا۔ تنقید کے باوجود ثریا نے اپنے انسٹاگرام اسٹوری کے ذریعے نفرت کا ساتھ کرنے والوں کو کرارا جواب دیا۔ انہوں نے ایک ویڈیو شیئر کی، جس پر لکھا تھا: "کبھی کبھی لگتا ہے کہ دنیا میں صرف نفرت ہے۔ لیکن یہاں محبت کہیں زیادہ ہے بتا آپ تصور کر سکتے ہیں۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ یہ بھی تصدیق کہیں ہوئی کہ ثریا پتی (مرحوم "عاشقی 3" کا حصہ ہیں۔ ویڈیو کا راز دار کی باسو سجز کمور سید طور پر "مصروفیت کی وجہ" کے باعث ہٹا دیا گیا، تاہم ثریا نے اس فلم سے الگ کئے جانے کی خبروں میں کوئی صداقت نہیں۔

- Video Editing
- Flyer / Poster
- Social Media Promotion
- Facebook Banners
- Brochures
- Letterhead
- Ads / Web Graphics
- Logo
- Book Covers
- Infographic
- News Paper
- And Others.....

We do It all At very Reasonable Price Contact Now for all your Designing Needs We are Just a Call Away!

WHATSAPP +92-321-8475773

VisaOne CANADA INC.
VisaOne Canada Inc.
Canada Immigration and Visa Services
- Sponsorship
- Study Permits
- Express Entry
- Visit Visa
- Super Vis-Business Immigration and much more...

Wasim Raja (RCIC)
Member ICCRC
Direct: 416-828-4033
2549-A, Hurontario Street, Mississauga, ON, L5A 2G4
Tel: 905-267-3331 Fax: 416-342-1792
Email: info@visaonecanada.com | Web: www.visaonecanada.com

Guaranteed Lowest Rates
Super Visa & Visitor Medical Insurance
Life Insurance
Mortgage Insurance
100% Money Back Guarantee
Call 416-666-6044

Online Quran Teaching
گھر بیٹھے قرآن کریم کی تعلیم حاصل کیجئے
ہمارے پاس ہر عمر کے افراد کو نہایت آسان اور جدید طریقے سے انٹرنیٹ پر ویڈیو سکیپ قرآن کریم کی تعلیم دی جاتی ہے
ماہر معلم اور قاریہ معلّمہ کا انتظام ہے
- No Registration
- Absolutely Free Trail Classes Anytime
- Quran Reading With Tajweed for Beginners
- Quran Memorization and Tafseer
- Female Teachers Available
- Day & Time of your Choice
- One to One Class

Contact:
Skype ID: Quran.online.t3
WhatsApp: +923368277776

FLOORING OUTLET STORE
BLOW OUT SALE
Carpet, Hard Wood, Laminate, Hardwood Stairs Ceramic Tile, Area Rugs
Area Rug up to 70% Off
TIMING
Mon - Fri : 9:00am - 6:00pm
Sat : 10:00am - 5:00pm
Sunday : Closed
FREE ESTIMATE
1327 MATHESON BLVD EAST, Mississauga, ON, L4W 1R1 (Dixie x Matheson)
647-298-7073

EFS Expert Financial Services
We Offer Best Services for Insurance & Investment, Mortgages and Debt Solutions
Syed Saeed Ahmed
Insurance & Investment Advisor
Cell: 647-838-1952
Off: 647-786-4006
saeedahmed@expertfinancialservices.ca
3874 Arvona Place, Mississauga ON. L5M 6L4, Canada
www.expertfinancialservices.ca

YOUR ONLINE MARKETING
PROBLEM SOLVED
Because Orange Now Media have all solutions
ORANGENOW
Get your Business promoted on a small Budget
Contact Now
905-270-0144
www.orangenow.ca