

راجستھان میں آخر کار ہوگی کامیابی کی توسیع

پورے راجستھان میں کامیابی کی توسیع ہو رہی ہے۔ جہاں پہلے ہندوؤں کا گھمسان مچا رہا تھا اب وہاں بھی کامیابی کی لہر چلائی جا رہی ہے۔ جہاں پہلے ہندوؤں کا گھمسان مچا رہا تھا اب وہاں بھی کامیابی کی لہر چلائی جا رہی ہے۔ جہاں پہلے ہندوؤں کا گھمسان مچا رہا تھا اب وہاں بھی کامیابی کی لہر چلائی جا رہی ہے۔

بھگوان رام صرف ہندوؤں کے نہیں، بلکہ پوری دنیا کے ہیں: فاروق عبداللہ

پنہ پڑھنے والے (جسکی) ہندوؤں میں ہندوؤں کے ساتھ ساتھ دیگر مذاہب کے لوگوں کو بھی اپنا پیار دینا چاہیے۔ ہندوؤں کے ساتھ ساتھ دیگر مذاہب کے لوگوں کو بھی اپنا پیار دینا چاہیے۔ ہندوؤں کے ساتھ ساتھ دیگر مذاہب کے لوگوں کو بھی اپنا پیار دینا چاہیے۔

ایودھیا سمیت یوپی کو 15 ہزار کروڑ روپے سے زائد کا ملتا تحفہ

پی ایم مودی نے مہارشی ولسکی بین الاقوامی ہوائی اڈے سمیت متعدد قیاتی پروجیکٹوں کو قوم کے نام کیا وقف، ملک کو مودی کی گارنٹی میں یقین ہے: وزیر اعظم



ایودھیا، 30 دسمبر: وزیر اعظم نرندرا مودی نے ہزاروں سال کے بعد ایودھیا میں مہارشی ولسکی بین الاقوامی ہوائی اڈے کی افتتاحی تقریب کی۔ وزیر اعظم نے کہا کہ یہ ہوائی اڈہ ایودھیا کی ترقی اور ترقی کے لیے ایک بڑا قدم ہے۔

ایودھیا میں مہارشی ولسکی بین الاقوامی ہوائی اڈے کی افتتاحی تقریب میں وزیر اعظم نے کہا کہ یہ ہوائی اڈہ ایودھیا کی ترقی اور ترقی کے لیے ایک بڑا قدم ہے۔

ایودھیا میں مہارشی ولسکی بین الاقوامی ہوائی اڈے کی افتتاحی تقریب میں وزیر اعظم نے کہا کہ یہ ہوائی اڈہ ایودھیا کی ترقی اور ترقی کے لیے ایک بڑا قدم ہے۔

جنوبی افریقہ نے اسرائیل کے خلاف عالمی عدالت میں دائر کیا مقدمہ

غاصب صہیونیوں کی طرف سے غزہ میں 'نسل کشی'

غزہ، ایکپہ، 30 دسمبر (جسکی) جنوبی افریقہ نے جنوبی افریقہ کے خلاف عالمی عدالت میں اسرائیل کے خلاف مقدمہ دائر کیا ہے۔ جنوبی افریقہ نے کہا کہ اسرائیل نے غزہ میں 'نسل کشی' کی ہے۔

جنوبی افریقہ نے کہا کہ اسرائیل نے غزہ میں 'نسل کشی' کی ہے۔

جنوبی افریقہ نے کہا کہ اسرائیل نے غزہ میں 'نسل کشی' کی ہے۔

6 ہزار روپے بھارت سمیت 8 ٹرینوں کو دکھائی گئی ہری جھنڈی

نئی دہلی، 30 دسمبر: وزیر اعظم نرندرا مودی نے 6 ہزار روپے بھارت سمیت 8 ٹرینوں کو دکھائی گئی ہری جھنڈی کی تقریب کی۔ وزیر اعظم نے کہا کہ یہ ٹرینیں ہری جھنڈی کی علامت ہیں۔

وزیر اعظم نے کہا کہ یہ ٹرینیں ہری جھنڈی کی علامت ہیں۔

وزیر اعظم نے کہا کہ یہ ٹرینیں ہری جھنڈی کی علامت ہیں۔

6 ہزار روپے بھارت سمیت 8 ٹرینوں کو دکھائی گئی ہری جھنڈی

نئی دہلی، 30 دسمبر: وزیر اعظم نرندرا مودی نے 6 ہزار روپے بھارت سمیت 8 ٹرینوں کو دکھائی گئی ہری جھنڈی کی تقریب کی۔ وزیر اعظم نے کہا کہ یہ ٹرینیں ہری جھنڈی کی علامت ہیں۔

وزیر اعظم نے کہا کہ یہ ٹرینیں ہری جھنڈی کی علامت ہیں۔

وزیر اعظم نے کہا کہ یہ ٹرینیں ہری جھنڈی کی علامت ہیں۔

خاتون بھلوان تازہ

ونیش پھوگاٹ نے 'کرتویہ پتہ' چھوڑ کر اٹھیل رتن اور ارجن ایوارڈ

نئی دہلی، 30 دسمبر (جسکی) خاتون بھلوان ونیش پھوگاٹ نے 'کرتویہ پتہ' چھوڑ کر اٹھیل رتن اور ارجن ایوارڈ جیت لیے۔ ونیش پھوگاٹ نے کہا کہ وہ اپنے نئے سفر پر تیار ہیں۔

ونیش پھوگاٹ نے کہا کہ وہ اپنے نئے سفر پر تیار ہیں۔

ونیش پھوگاٹ نے کہا کہ وہ اپنے نئے سفر پر تیار ہیں۔

مودی حکومت نے فوجیوں کے ساتھ فوج کی وابستگی ختم کی، رابھل گاندھی نے مرکزی حکومت پر کیا حملہ

نئی دہلی، 30 دسمبر (جسکی) رابھل گاندھی نے مرکزی حکومت پر فوجیوں کے ساتھ فوج کی وابستگی ختم کرنے پر حملہ کیا ہے۔ گاندھی نے کہا کہ فوجیوں کو اپنی فوج سے وابستگی ختم کرنی چاہیے۔

گاندھی نے کہا کہ فوجیوں کو اپنی فوج سے وابستگی ختم کرنی چاہیے۔

گاندھی نے کہا کہ فوجیوں کو اپنی فوج سے وابستگی ختم کرنی چاہیے۔

منی پور میں پھر تشدد، دو گروپوں کے درمیان گولی باری

شدید فائرنگ کے دوران ایک شخص کی موت، ہندو متیوں کا مذبح پر نیشنل فورسز مارٹر

منی پور، 30 دسمبر: منی پور میں دو گروپوں کے درمیان گولی باری ہوئی۔ فائرنگ کے دوران ایک شخص کی موت ہو گئی۔ نیشنل فورسز نے تشدد کو روکا۔

فائرنگ کے دوران ایک شخص کی موت ہو گئی۔

نیشنل فورسز نے تشدد کو روکا۔

صرف ایک غلطی سے ڈیلیٹ ہو سکتا ہے آپ کا فیس بک، انسٹا گرام اکاؤنٹ ڈیجیٹل پرسنل ڈاٹا پورٹنگ کی سفارش کے بعد حکومت کا نیا اصول نافذ!

نئی دہلی، 30 دسمبر (جسکی) حکومت نے ایک نیا اصول نافذ کیا ہے جس کے تحت فیس بک، انسٹا گرام اور دیگر سوشل میڈیا اکاؤنٹس ڈیجیٹل پرسنل ڈاٹا کے طور پر محفوظ کیے جائیں گے۔

حکومت نے ایک نیا اصول نافذ کیا ہے جس کے تحت فیس بک، انسٹا گرام اور دیگر سوشل میڈیا اکاؤنٹس ڈیجیٹل پرسنل ڈاٹا کے طور پر محفوظ کیے جائیں گے۔

حکومت نے ایک نیا اصول نافذ کیا ہے جس کے تحت فیس بک، انسٹا گرام اور دیگر سوشل میڈیا اکاؤنٹس ڈیجیٹل پرسنل ڈاٹا کے طور پر محفوظ کیے جائیں گے۔

عمران خان نہیں لڑ سکیں گے 2024 کے عام انتخابات

پاکستان تحریک انصاف کے لیے عام انتخابات کے لیے پاکستان تحریک انصاف کے لیے عام انتخابات کے لیے پاکستان تحریک انصاف کے لیے عام انتخابات کے لیے پاکستان تحریک انصاف کے لیے عام انتخابات کے لیے

اسلام آباد، 30 دسمبر (جسکی) پاکستان تحریک انصاف کے لیے عام انتخابات کے لیے پاکستان تحریک انصاف کے لیے عام انتخابات کے لیے پاکستان تحریک انصاف کے لیے عام انتخابات کے لیے پاکستان تحریک انصاف کے لیے عام انتخابات کے لیے

پاکستان تحریک انصاف کے لیے عام انتخابات کے لیے پاکستان تحریک انصاف کے لیے عام انتخابات کے لیے پاکستان تحریک انصاف کے لیے عام انتخابات کے لیے پاکستان تحریک انصاف کے لیے عام انتخابات کے لیے

پاکستان تحریک انصاف کے لیے عام انتخابات کے لیے پاکستان تحریک انصاف کے لیے عام انتخابات کے لیے پاکستان تحریک انصاف کے لیے عام انتخابات کے لیے پاکستان تحریک انصاف کے لیے عام انتخابات کے لیے

صرف ایک غلطی سے ڈیلیٹ ہو سکتا ہے آپ کا فیس بک، انسٹا گرام اکاؤنٹ

نئی دہلی، 30 دسمبر (جسکی) حکومت نے ایک نیا اصول نافذ کیا ہے جس کے تحت فیس بک، انسٹا گرام اور دیگر سوشل میڈیا اکاؤنٹس ڈیجیٹل پرسنل ڈاٹا کے طور پر محفوظ کیے جائیں گے۔

حکومت نے ایک نیا اصول نافذ کیا ہے جس کے تحت فیس بک، انسٹا گرام اور دیگر سوشل میڈیا اکاؤنٹس ڈیجیٹل پرسنل ڈاٹا کے طور پر محفوظ کیے جائیں گے۔

حکومت نے ایک نیا اصول نافذ کیا ہے جس کے تحت فیس بک، انسٹا گرام اور دیگر سوشل میڈیا اکاؤنٹس ڈیجیٹل پرسنل ڈاٹا کے طور پر محفوظ کیے جائیں گے۔

ہندوستان نے کینیڈا کے گینگسٹر لکھیہر سنگھ کو گرفتار کیا

نئی دہلی، 30 دسمبر (جسکی) ہندوستان نے کینیڈا کے گینگسٹر لکھیہر سنگھ کو گرفتار کیا ہے۔ لکھیہر سنگھ کو ہندوستان میں لایا گیا ہے۔

لکھیہر سنگھ کو ہندوستان میں لایا گیا ہے۔

لکھیہر سنگھ کو ہندوستان میں لایا گیا ہے۔

اسرائیلی حراست میں تشدد سہنے والے تین فلسطینی بھائیوں کی دختر اش روودا غزہ میں سفید کفنوں میں لپٹی لاشیں عام شہری اموات کی گواہی دے رہیں



غزہ (بجٹی) اسرائیلی حراست میں رہتے والے تین فلسطینی بھائیوں کا گناہ ہے کہ وہ خود کو دہائی برید کے سرکیت بنا لیا اور گھر پر تینے پھانے ہوئے سرے سلوک کا نشانہ بنا لیا۔ ان بھائیوں کے ممالک کی پالیسیوں اور ان کے بائیکاٹوں اور اسرائیلی حراست میں سفید کفنوں میں لپٹی لاشیں عام شہری اموات کی گواہی دے رہیں۔ غزہ میں سفید کفنوں میں لپٹی لاشیں عام شہری اموات کی گواہی دے رہیں۔ غزہ میں سفید کفنوں میں لپٹی لاشیں عام شہری اموات کی گواہی دے رہیں۔



مذکورہ تین اسرائیلی حراست میں لپٹی لاشیں عام شہری اموات کی گواہی دے رہیں۔ غزہ میں سفید کفنوں میں لپٹی لاشیں عام شہری اموات کی گواہی دے رہیں۔ غزہ میں سفید کفنوں میں لپٹی لاشیں عام شہری اموات کی گواہی دے رہیں۔

جماس قیدیوں کے تبادلے سے متعلق عرب فارمولے کی طرف بڑھ رہی ہے: ذرائع



قازہ (بجٹی) قازہ میں امریکی اور عربیوں کے درمیان تبادلے کے بارے میں مذاکرات جاری ہیں۔ ذرائع کے مطابق اسرائیلی حراست میں لپٹی لاشیں عام شہری اموات کی گواہی دے رہیں۔

اسرائیلی فوج کی خان یونس میں کارروائی، کئی عمارتوں کو تباہ کر دیا

رامہلہ (بجٹی) اسرائیلی فوج کی خان یونس میں کارروائی کے دوران کئی عمارتوں کو تباہ کر دیا۔ ذرائع کے مطابق اسرائیلی حراست میں لپٹی لاشیں عام شہری اموات کی گواہی دے رہیں۔

متحدہ عرب امارات: فضائی کراہوں میں بڑی کمی کا فیصلہ



متحدہ عرب امارات: فضائی کراہوں میں بڑی کمی کا فیصلہ۔ ذرائع کے مطابق اسرائیلی حراست میں لپٹی لاشیں عام شہری اموات کی گواہی دے رہیں۔

سجدرنیوی میں ہلال احرار نے ایک زائر کی زندگی بچائی

سجدرنیوی میں ہلال احرار نے ایک زائر کی زندگی بچائی۔ ذرائع کے مطابق اسرائیلی حراست میں لپٹی لاشیں عام شہری اموات کی گواہی دے رہیں۔

روس کے یوکرین پر تازہ حملوں میں 30 افراد ہلاک، 160 زخمی

روس کے یوکرین پر تازہ حملوں میں 30 افراد ہلاک، 160 زخمی۔ ذرائع کے مطابق اسرائیلی حراست میں لپٹی لاشیں عام شہری اموات کی گواہی دے رہیں۔

امریکہ اور یورپی ممالک کو ایران کا مشورہ

امریکہ اور یورپی ممالک کو ایران کا مشورہ۔ ذرائع کے مطابق اسرائیلی حراست میں لپٹی لاشیں عام شہری اموات کی گواہی دے رہیں۔

پاکستان میں مہنگائی کا خوف، تارخ میں پہلی بار

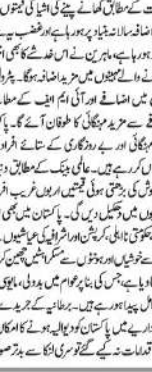
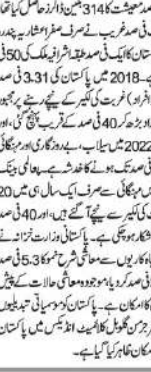
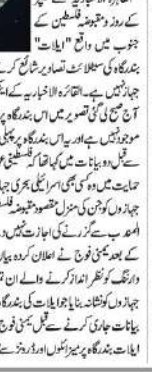
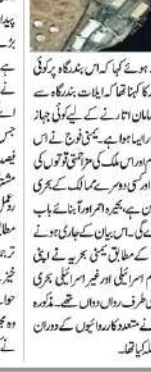
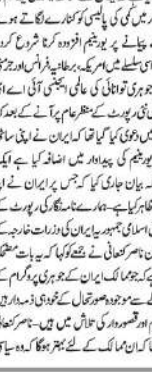
پاکستان میں مہنگائی کا خوف، تارخ میں پہلی بار۔ ذرائع کے مطابق اسرائیلی حراست میں لپٹی لاشیں عام شہری اموات کی گواہی دے رہیں۔

بیسویں ہندو گاہ پر کوئی جہاز نہیں

بیسویں ہندو گاہ پر کوئی جہاز نہیں۔ ذرائع کے مطابق اسرائیلی حراست میں لپٹی لاشیں عام شہری اموات کی گواہی دے رہیں۔

بیان بازیوں اور بیچہ

بیان بازیوں اور بیچہ۔ ذرائع کے مطابق اسرائیلی حراست میں لپٹی لاشیں عام شہری اموات کی گواہی دے رہیں۔



ایودھیا کے ذریعے پورے ملک تک پہنچنے کی کوشش، روڈ شو میں دہلی ریاستوں کی نمائندگی



لکھنؤ 30 دسمبر (بی این ایس) ای این ایس ایچ جی کے زیر اہتمام ایودھیا کے ذریعے پورے ملک تک پہنچنے کی کوشش کی گئی۔ روڈ شو میں دہلی ریاستوں کی نمائندگی کی گئی۔ ایودھیا کے لوگوں نے اپنے علاقے کی نمائندگی کے لیے مختلف رنگ کی بلیٹنیں لٹائی ہیں۔

ایودھیا کے لوگوں نے اپنے علاقے کی نمائندگی کے لیے مختلف رنگ کی بلیٹنیں لٹائی ہیں۔ روڈ شو میں دہلی ریاستوں کی نمائندگی کی گئی۔ ایودھیا کے لوگوں نے اپنے علاقے کی نمائندگی کے لیے مختلف رنگ کی بلیٹنیں لٹائی ہیں۔

پسماندہ دلتوں اور اقلیتوں کو نظر انداز کرنا ہی بھاجپا کو پڑے گا بھاری، ہوگا صفایا: اکھلیش



لکھنؤ 30 دسمبر (بی این ایس) اے ایچ ڈی کے سربراہ اکھلیش یادو نے کہا کہ بھاجپا کو پڑے گا بھاری، ہوگا صفایا۔ انہوں نے کہا کہ دلتوں اور اقلیتوں کو نظر انداز کرنا ہی بھاجپا کو پڑے گا۔

محبوبہ نما کے رنگا پروجکٹ تعمیر ایشیاء چرانے والے بدمعاش گرفتار

لکھنؤ 30 دسمبر (بی این ایس) ای این ایس ایچ جی کے زیر اہتمام ایودھیا کے ذریعے پورے ملک تک پہنچنے کی کوشش کی گئی۔ روڈ شو میں دہلی ریاستوں کی نمائندگی کی گئی۔

دبستان اہل قلم کا اکیادون طرہی رابعی مشاعرہ

لکھنؤ (پریس ریلیز) اہل قلم کی ایک بڑی تعداد نے دبستان اہل قلم کے زیر اہتمام ایک رابعی مشاعرہ منعقد کیا۔

مرحوم ہدایت حسین اور امی اہلیہ کے ایصالِ ثواب کی مجلس

لکھنؤ 30 دسمبر (بی این ایس) ای این ایس ایچ جی کے زیر اہتمام ایودھیا کے ذریعے پورے ملک تک پہنچنے کی کوشش کی گئی۔ روڈ شو میں دہلی ریاستوں کی نمائندگی کی گئی۔

جشن جناب زہرا کی تیاریاں زور شور پر

لکھنؤ 30 دسمبر (بی این ایس) ای این ایس ایچ جی کے زیر اہتمام ایودھیا کے ذریعے پورے ملک تک پہنچنے کی کوشش کی گئی۔ روڈ شو میں دہلی ریاستوں کی نمائندگی کی گئی۔

پیشنرز کو بھی ملے گی راحت

لکھنؤ 30 دسمبر (بی این ایس) ای این ایس ایچ جی کے زیر اہتمام ایودھیا کے ذریعے پورے ملک تک پہنچنے کی کوشش کی گئی۔ روڈ شو میں دہلی ریاستوں کی نمائندگی کی گئی۔

مہنگائی بھرتی جتنی سے بڑھ سکتا ہے چار فیصد

لکھنؤ 30 دسمبر (بی این ایس) ای این ایس ایچ جی کے زیر اہتمام ایودھیا کے ذریعے پورے ملک تک پہنچنے کی کوشش کی گئی۔ روڈ شو میں دہلی ریاستوں کی نمائندگی کی گئی۔

ڈی ایم کی صادرات میں صنعت بندھو کی میٹنگ

لکھنؤ 30 دسمبر (بی این ایس) ای این ایس ایچ جی کے زیر اہتمام ایودھیا کے ذریعے پورے ملک تک پہنچنے کی کوشش کی گئی۔ روڈ شو میں دہلی ریاستوں کی نمائندگی کی گئی۔

ڈی ایم کی صادرات میں صنعت بندھو کی میٹنگ

لکھنؤ 30 دسمبر (بی این ایس) ای این ایس ایچ جی کے زیر اہتمام ایودھیا کے ذریعے پورے ملک تک پہنچنے کی کوشش کی گئی۔ روڈ شو میں دہلی ریاستوں کی نمائندگی کی گئی۔

یو پی کے کستوریا گاندھی اسکولوں میں شروعات

لکھنؤ 30 دسمبر (بی این ایس) ای این ایس ایچ جی کے زیر اہتمام ایودھیا کے ذریعے پورے ملک تک پہنچنے کی کوشش کی گئی۔ روڈ شو میں دہلی ریاستوں کی نمائندگی کی گئی۔

ڈی ایم کی صادرات میں صنعت بندھو کی میٹنگ

لکھنؤ 30 دسمبر (بی این ایس) ای این ایس ایچ جی کے زیر اہتمام ایودھیا کے ذریعے پورے ملک تک پہنچنے کی کوشش کی گئی۔ روڈ شو میں دہلی ریاستوں کی نمائندگی کی گئی۔

ڈی ایم کی صادرات میں صنعت بندھو کی میٹنگ

لکھنؤ 30 دسمبر (بی این ایس) ای این ایس ایچ جی کے زیر اہتمام ایودھیا کے ذریعے پورے ملک تک پہنچنے کی کوشش کی گئی۔ روڈ شو میں دہلی ریاستوں کی نمائندگی کی گئی۔

یو پی کے کستوریا گاندھی اسکولوں میں شروعات

لکھنؤ 30 دسمبر (بی این ایس) ای این ایس ایچ جی کے زیر اہتمام ایودھیا کے ذریعے پورے ملک تک پہنچنے کی کوشش کی گئی۔ روڈ شو میں دہلی ریاستوں کی نمائندگی کی گئی۔

وینٹی لیٹر خانی پھر بھی نہیں دیے گئے، دومریضوں کی موت

لکھنؤ 30 دسمبر (بی این ایس) ای این ایس ایچ جی کے زیر اہتمام ایودھیا کے ذریعے پورے ملک تک پہنچنے کی کوشش کی گئی۔ روڈ شو میں دہلی ریاستوں کی نمائندگی کی گئی۔

بیوی کو حکم تعلیم میں نوکری دلانے کے جھانسنے میں آئے لیکھ پال

لکھنؤ 30 دسمبر (بی این ایس) ای این ایس ایچ جی کے زیر اہتمام ایودھیا کے ذریعے پورے ملک تک پہنچنے کی کوشش کی گئی۔ روڈ شو میں دہلی ریاستوں کی نمائندگی کی گئی۔

نون پرخاؤ کو بہن بنا کر ٹھگ لٹو لاکھ روپے بھدبھاتی بنا کر جمال میں پھنسیا

لکھنؤ 30 دسمبر (بی این ایس) ای این ایس ایچ جی کے زیر اہتمام ایودھیا کے ذریعے پورے ملک تک پہنچنے کی کوشش کی گئی۔ روڈ شو میں دہلی ریاستوں کی نمائندگی کی گئی۔

ہر عورت کیلئے ضروری ہے کہ وہ علم و ہنر حاصل کرے

آج ہر ہمارے گھر کی ہر بچی بڑھتے بڑھتے اپنے علم و ہنر میں ماہر بنائیں۔ سبھی آپ کی بچیوں کیلئے بہترین چیز ہے، یہ سبھی بہترین نیا دور ہے۔



ایسا بھی دیکھا گیا کہ گھر جا کر لگایا جائے۔ والا بیٹا ایسا دن گھر میں ایسا عرصے کا سب بن جاتا ہے اور بیٹیوں کی شادی کے بعد ہی اس آپ کی کفالت کرتی ہیں

دن کی بھی نہیں سوتی، لیکن اس کی بچیوں کی توجہ میں۔ ایسا بہت کم ہوتا ہے۔ سب بچوں کی شادیوں میں غرضی ہماری اہم صورت ہوتی ہے۔ اگر تم نے اس کا خیال نہ کر لیا، تو اس کی شادی کے وقت کوئی فرق نہ پڑے گا۔ اسلئے سب سے پہلی شادی تو تمہاری ہی ہونی چاہئے۔

ہر عورت کیلئے ضروری ہے کہ وہ علم و ہنر حاصل کرے۔ اس کے لئے اس کو پڑھنا، لکھنا اور علم حاصل کرنا ضروری ہے۔ اگر وہ علم و ہنر حاصل کرے، تو اس کی شادی کے وقت اس کی کفالت کرے گا۔ اگر وہ علم و ہنر حاصل نہ کرے، تو اس کی شادی کے وقت اس کی کفالت کرنے والا ہونا پڑے گا۔

آج کے دور میں علم و ہنر حاصل کرنا اور اپنی کفالت کرنا سب سے پہلی شادی ہے۔ اس کے بعد ہی اس کی شادی کے وقت اس کی کفالت کرنے والا ہونا پڑے گا۔

وزن کم کرنے کے چند گھر بیلو طریقے

موٹاپا آپ کی صحت کے لیے ایک بڑا ناکامی ہے۔ اس سے بڑھ کر کسی اور بیماری کا خطرہ نہیں ہے۔ اس کے علاوہ، موٹاپا دل کے امراض، دیابت اور دیگر بیماریوں کا باعث بن سکتا ہے۔

وزن کم کرنے کے لیے درج ذیل کچھ طریقے آزمائیں:

- ✓ **صحیح غذا کھائیں:** سب سے زیادہ ضروری ہے کہ صحیح غذا کھائی جائے۔ اس میں کم چکنائی اور زیادہ پھل، پھل پتہ اور دہن شامل ہونی چاہئے۔
- ✓ **پانی پئیں:** روزانہ پانی پینا، خاص طور پر صبح اور رات کو، صحت کے لیے مفید ہے۔
- ✓ **ورزش کریں:** روزانہ ورزش کرنا، خاص طور پر پیڈلنگ، سائیکلنگ اور دیگر ورزشیں، وزن کم کرنے کے لیے بہتر ہے۔
- ✓ **خواب لیجیں:** کافی اور زیادہ سوئے گا۔
- ✓ **تھراپی لیں:** اگر وزن نہ گھٹے، تو ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

آج کل کے دور میں علم و ہنر حاصل کرنا اور اپنی کفالت کرنا سب سے پہلی شادی ہے۔ اس کے بعد ہی اس کی شادی کے وقت اس کی کفالت کرنے والا ہونا پڑے گا۔

پڑھنا، لکھنا اور علم حاصل کرنا ضروری ہے۔ اگر وہ علم و ہنر حاصل کرے، تو اس کی شادی کے وقت اس کی کفالت کرے گا۔ اگر وہ علم و ہنر حاصل نہ کرے، تو اس کی شادی کے وقت اس کی کفالت کرنے والا ہونا پڑے گا۔

آج کے دور میں علم و ہنر حاصل کرنا اور اپنی کفالت کرنا سب سے پہلی شادی ہے۔ اس کے بعد ہی اس کی شادی کے وقت اس کی کفالت کرنے والا ہونا پڑے گا۔

مہندی کی چند دلکش اور منفرد ڈیزائن

مہندی کی خوبصورت ڈیزائنیں آپ کو دلکش بنا دیتی ہیں۔ یہ کلاسیک اور جدید دونوں ڈیزائنیں پیش کرتی ہیں۔



اپنے چہرے پر نکھار لائیں

چہرے کو دلکش بنانے کے لیے درج ذیل نکھار لائیں:

- ✓ **چہرے کے اوپر:** چہرے کے اوپر ہاتھ لگا کر اسے نرم بنا دیتے ہیں۔
- ✓ **چہرے کے نیچے:** چہرے کے نیچے ہاتھ لگا کر اسے تازہ بنا دیتے ہیں۔
- ✓ **چہرے کے کنارے:** چہرے کے کنارے ہاتھ لگا کر اسے دلکش بنا دیتے ہیں۔

مہندی کی خوبصورت ڈیزائنیں آپ کو دلکش بنا دیتیں۔ یہ کلاسیک اور جدید دونوں ڈیزائنیں پیش کرتی ہیں۔

چہرے کو دلکش بنانے کے لیے درج ذیل نکھار لائیں:

- ✓ **چہرے کے اوپر:** چہرے کے اوپر ہاتھ لگا کر اسے نرم بنا دیتے ہیں۔
- ✓ **چہرے کے نیچے:** چہرے کے نیچے ہاتھ لگا کر اسے تازہ بنا دیتے ہیں۔
- ✓ **چہرے کے کنارے:** چہرے کے کنارے ہاتھ لگا کر اسے دلکش بنا دیتے ہیں۔

جائیں تو کھائیں

موتے کو کھانے کے لیے درج ذیل کچھ طریقے آزمائیں:

- ✓ **موتے کو کھائیں:** موتے کو کھانا، اس سے صحت کے لیے بہتر ہے۔
- ✓ **موتے کو پکھڑیں:** موتے کو پکھڑ کر کھائیں، اس سے لکڑی نکلے گی۔
- ✓ **موتے کو پھاڑیں:** موتے کو پھاڑ کر کھائیں، اس سے لکڑی نکلے گی۔
- ✓ **موتے کو پھینکیں:** موتے کو پھینک کر کھائیں، اس سے لکڑی نکلے گی۔

موتے کو کھانے کے لیے درج ذیل کچھ طریقے آزمائیں:

- ✓ **موتے کو کھائیں:** موتے کو کھانا، اس سے صحت کے لیے بہتر ہے۔
- ✓ **موتے کو پکھڑیں:** موتے کو پکھڑ کر کھائیں، اس سے لکڑی نکلے گی۔
- ✓ **موتے کو پھاڑیں:** موتے کو پھاڑ کر کھائیں، اس سے لکڑی نکلے گی۔
- ✓ **موتے کو پھینکیں:** موتے کو پھینک کر کھائیں، اس سے لکڑی نکلے گی۔

تمل ناڈو میں سرک حادثہ میں

پانچ افراد ہلاک، 19 زخمی

پونہلی (تمل ناڈو)، 30 دسمبر (این آئی) تمل ناڈو میں سرک حادثے میں ایک خاتون سمیت پانچ شخصیت مندر کی موت ہو گئی، جب کہ ایک سے زائد زخمی ہوئے۔

وزیر اعظم کے ہاتھوں رام مندر کا افتتاح مذہبی جذبات کا استحصال

مقابلہ کرنے کی حکمت عملی سیکولرزم پر سختی سے عمل کرنا ہے، آپ نرم ہندو تو ایازم جھگڑا کو اپنا کر مذہبی انتہا پسندی کا مہم تباہی نہیں کر سکتے

دہلی: (پجی) بی بی سی (ایم) کے جرنل سکریٹری جی پتھامپتھی نے کہا کہ وزیر اعظم سیکولرزم کی حکمت عملی کے خلاف ہندو مت کی ترقی کو روکنے کے لیے مذہبی جذبات کا استحصال کرنا ایک خطرناک عمل ہے۔



آج میں یہ کہہ کر ہرگز ہندو مت کی ترقی کو روکنے کے لیے مذہبی جذبات کا استحصال کرنا ایک خطرناک عمل ہے۔

انہوں نے کہا کہ مذہبی انتہا پسندی کے خلاف ہندو مت کی ترقی کو روکنے کے لیے مذہبی جذبات کا استحصال کرنا ایک خطرناک عمل ہے۔

میجر شیشطان سنگھ میموریل منہدم کیے جانے پر ملکار جن کھڑے نے اٹھائے سوال



دہلی: ایف آئی آئی کے میجر شیشطان سنگھ میموریل منہدم کیے جانے پر ملکار جن کھڑے نے اٹھائے سوال۔

انڈیگولڈسٹ میں پیش کیے گئے سینڈویچ میں تیز میا یا گیا خاتون نے تلخ تجربہ سوشل میڈیا پر شیئر کیا

دہلی: ایک خاتون مسافرنے سوشل میڈیا پر ایک ایسا تجربہ شیئر کیا ہے جس سے لوگوں کی توجہ مبذول ہوئی۔

دک و بے سنگھ کا 'شکر یہ مودی بھائی جان' مہم کو لے کر بی بی جے پی پر سخت حملہ

کانگریس لیڈر نے پوچھا، کیا یہ ووٹ بینک کی سیاست نہیں ہے؟ کیا واقعی بی بی جے پی بدل رہی ہے؟

ایک کانفرنس کا انعقاد کیا جا رہا ہے، جس میں بڑی تعداد میں مسلم تین جزیرت کریں گی۔



کانگریس لیڈر نے پوچھا، کیا یہ ووٹ بینک کی سیاست نہیں ہے؟ کیا واقعی بی بی جے پی بدل رہی ہے؟

منورال لال اپنے ہی اعلانات پر عمل درآمد نہیں کروا پارہے ہیں: تملار سیلیجا

چنئی (تمل ناڈو)، 30 دسمبر (این آئی) سابق مرکزی وزیر اور بی جے پی کے سابق اراکین منورال لال نے اپنے اعلانات پر عمل درآمد نہیں کروا پارہے ہیں۔

کانگریس لیڈر سنیل کیدار کی سزایر روک لگانے ضمنیت دینے سے انکار

نئی دہلی، 30 دسمبر (این آئی) کانگریس لیڈر سنیل کیدار کی سزایر روک لگانے ضمنیت دینے سے انکار کیا گیا۔

میانمار کے 151 فوجی مشکل حالات میں پھنسے پھیروروم آسام نقل و حرکت نہیں ہو سکیں

اسام نقل و حرکت نہیں ہو سکیں۔ فوجیوں کو ہمارا کیا علاج دیا جائے گا۔

سنبھری باغ مسجد کی متوقع کاروائی کے خلاف ملی کونسل کا شدید رد عمل

آج میں ملک کی گولڈن جوبلی کی مناسبتاً سنبھری باغ مسجد کی متوقع کاروائی کے خلاف شدید رد عمل دیا گیا۔

مسلم خواتین کو وزیر اعظم مودی کے آنے کے بعد مستقل شوہر ملے؟

آج میں ملک کی گولڈن جوبلی کی مناسبتاً مسلم خواتین کو وزیر اعظم مودی کے آنے کے بعد مستقل شوہر ملے؟

جموں و کشمیر میں جلد از جلد اسمبلی انتخابات ہونے چاہئے: فاروق عبداللہ

جموں و کشمیر میں جلد از جلد اسمبلی انتخابات ہونے چاہئے۔ فاروق عبداللہ نے کہا۔



جموں و کشمیر میں جلد از جلد اسمبلی انتخابات ہونے چاہئے۔ فاروق عبداللہ نے کہا۔

سادھو - سنتوں سے متعلق متنازعہ بیان اوشو کے بھائی سروسوتی نے مانگی معافی

سادھو - سنتوں سے متعلق متنازعہ بیان اوشو کے بھائی سروسوتی نے مانگی معافی۔

کٹر اسی دن دے بھارت ٹرین سروں جموں و کشمیر کے لئے تاریخی حیثیت کی حامل: منوج سنہا

کٹر اسی دن دے بھارت ٹرین سروں جموں و کشمیر کے لئے تاریخی حیثیت کی حامل: منوج سنہا۔

کئی اضلاع میں گھٹی دھند، حادثات میں 9 کی موت

130 اضلاع میں محکمہ موسمیات کا ریڈ الارٹ □ کئی علاقوں میں شدید دھند برقرار رہے گی - □ نجیب آباد کی رات سرد ترین تھی □ مظفر نگر میں سب سے زیادہ اور کم ترین درجہ حرارت

دہلی نگر، دہلی، گوجپور، سہارنپور، جہانپور، جھانسی اور آگرہ کے علاقوں میں گھٹی دھند برقرار رہے گی۔ محکمہ موسمیات کے مطابق، کلکتہ، ممبئی، بھوپال، اتر پردیش اور اڑیسہ کے علاقوں میں بھی گھٹی دھند برقرار رہے گی۔

دہلی نگر، دہلی، گوجپور، سہارنپور، جہانپور، جھانسی اور آگرہ کے علاقوں میں گھٹی دھند برقرار رہے گی۔ محکمہ موسمیات کے مطابق، کلکتہ، ممبئی، بھوپال، اتر پردیش اور اڑیسہ کے علاقوں میں بھی گھٹی دھند برقرار رہے گی۔

گونڈہ میں شدید دھند کے باعث سڑک حادثات میں تین افراد کی موت، دو زخمی ہوئے۔ گونڈہ میں شدید دھند کے باعث سڑک حادثات میں تین افراد کی موت، دو زخمی ہوئے۔



ایک شخص کی طبیعت خراب ہوئی، اسے ہسپتال لے جایا گیا۔ وہاں اس کی طبیعت خراب ہوئی، اسے ہسپتال لے جایا گیا۔

گاؤں چوپالوں میں 3 لاکھ سے 10 ہزار سے زائد کیس نمٹائے گئے

گاؤں چوپال کی پہلی سہ ماہی میں 28 سے 30 دسمبر تک ہوائی گنی

ہوائی گنی کے دوران، گاؤں چوپالوں میں 3 لاکھ سے 10 ہزار سے زائد کیس نمٹائے گئے۔

ہوائی گنی کے دوران، گاؤں چوپالوں میں 3 لاکھ سے 10 ہزار سے زائد کیس نمٹائے گئے۔

دہلی سے ایوہیا کے لیے پہلی فلائٹ نے بھری پرواز

دہلی سے ایوہیا کے لیے پہلی فلائٹ نے بھری پرواز کی۔ ایوہیا کے لیے پہلی فلائٹ نے بھری پرواز کی۔

ہندی سنیستھان میں کہانی، نظم اور مضمون نویسی کے مقابلے میں تقسیم انعامات

ہندی سنیستھان میں کہانی، نظم اور مضمون نویسی کے مقابلے میں تقسیم انعامات کی تقریب منعقد ہوئی۔

اساتذہ کی شکایت سن کر ایف ایس سی پر بھڑکیں اسمرتی ایرانی

انسانیت دکھانیں، ہر شخص کی مجھ تک رسائی ہے

اساتذہ کی شکایت سن کر ایف ایس سی پر بھڑکیں اسمرتی ایرانی۔ انسانیت دکھانیں، ہر شخص کی مجھ تک رسائی ہے۔

اسمرتی ایرانی نے کانگریس پر سادہانہ نشانہ

اسمرتی ایرانی نے کانگریس پر سادہانہ نشانہ لگایا۔ اسمرتی ایرانی نے کانگریس پر سادہانہ نشانہ لگایا۔

اردو لکڑی، اردو عربی، فارسی زبان کے سرسرج

اردو لکڑی، اردو عربی، فارسی زبان کے سرسرج کی تلاش کی جا رہی ہے۔ اردو لکڑی، اردو عربی، فارسی زبان کے سرسرج کی تلاش کی جا رہی ہے۔

عبادت گاہوں کے منتظرین کو صفائی کے حوالے سے تخفید ہونا چاہیے، جلی آغا

عبادت گاہوں کے منتظرین کو صفائی کے حوالے سے تخفید ہونا چاہیے، جلی آغا نے کہا۔ عبادت گاہوں کے منتظرین کو صفائی کے حوالے سے تخفید ہونا چاہیے، جلی آغا نے کہا۔

یونی کا نگر میں کے سربراہ نے بی جے پی حکومت پر نفرت پھیلائے اور مہنگائی کو روکنے میں ناکام ہونے کا الزام لگایا

یونی کا نگر میں کے سربراہ نے بی جے پی حکومت پر نفرت پھیلائے اور مہنگائی کو روکنے میں ناکام ہونے کا الزام لگایا۔

راشٹریہ لوک دل تاجریل کے ریاستی صدر روہت اگروال نے مہانگر میں غریبوں میں کھانے کی تقسیم کیا

راشٹریہ لوک دل تاجریل کے ریاستی صدر روہت اگروال نے مہانگر میں غریبوں میں کھانے کی تقسیم کیا۔