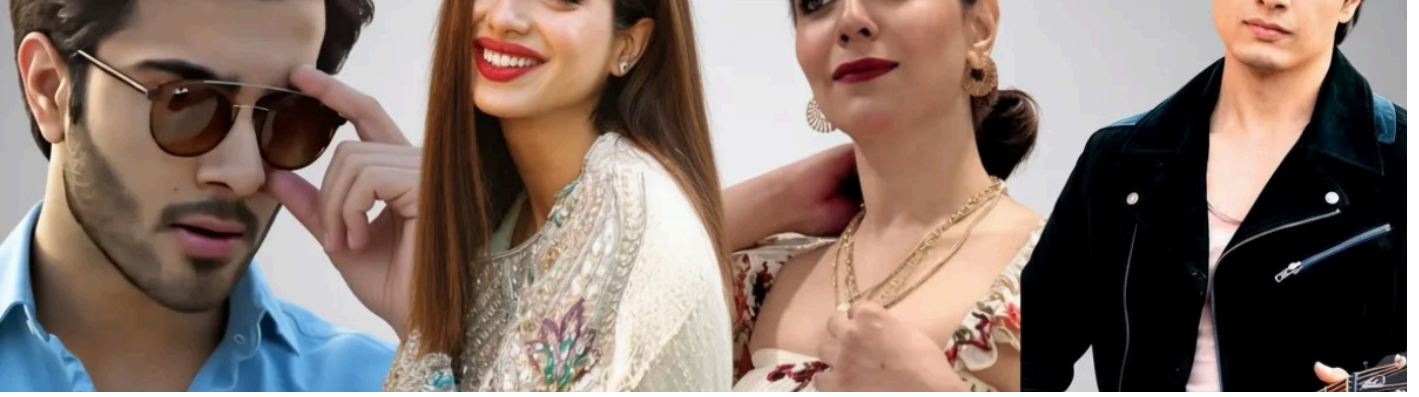


علی ظفر اور ہمائہ ملک نئی پاکستانی کراٹم سیریز میں ساتھ جلوہ گر ہوں گے، فیروز خان اور سونیا حسین بھی کاسٹ میں شامل



علی ظفر کی اداکاری میں نئی انگلینڈ.. ہمائہ ملک کی بھی واپسی متوقع

پاکستان کے معروف گلوکار اور اداکار علی ظفر ایک بڑے بجٹ کی نئی کراٹم سیریز کے ذریعے پاکستانی ٹی وی اور سیریز کی دنیا میں واپسی کے لیے تیار ہیں۔ اس منصوبے میں ان کے ساتھ اداکارہ ہمائہ ملک، فیروز خان اور سونیا حسین بھی اہم کرداروں میں نظر آئیں گے۔

باقی صفحہ 4 (تفریح) پر

شہد کے فوائد: "سپر فوڈ" یا صرف سنہری رنگ کی
چینی؟ ماہرِ غذائیت کا انتباہ، مانو کا کی مقبولیت پر
سوالات

برطانوی اخبار ڈیلی میل کی ایک رپورٹ کے مطابق شہد، جو کبھی ٹوسٹ
پر لگانے یا گرم پانی اور لیموں میں ملا کر گلے کی خراش کے لیے...

باقی صفحہ 5 (صحت) پر

پاکستان اور انگلینڈ آج لاہور میں آمنے سامنے،
فائنل تک رسائی کے لیے گرین شرٹس کو ایک
اور تیخ درکار

پاکستان اور انگلینڈ کے درمیان پاکستان ون ڈے ٹرائی سیریز کا
چوتھا میچ آج اتوار 25 اکتوبر کو قذافی اسٹیڈیم لاہور میں کھیلا جائے

گا، جس میں میزبان ...

باقی صفحہ 2 (کھیل) پر

کھیل

پاکستان اور انگلینڈ آج لاہور میں آمنے سامنے، فائنل تک رسائی کے لیے گرین شرٹس کو ایک اور فتح درکار

فائنل کے قریب پاکستان، انگلینڈ کے لیے جیت لازمی؟ لاہور میں آج بڑا مقابلہ

Aftab Maken

انگلینڈ نے ٹرائی سیریز کے افتتاحی میچ میں بھی پاکستان کے خلاف مایوس کن کارکردگی دکھائی تھی۔ ابتدائی بلے بازوں کی اچھی شروعات کے باوجود ٹیم وکٹیں گنوا رہی اور 215 رنز پر آؤٹ ہو گئی، جس کے نتیجے میں اسے 87 رنز سے شکست کا سامنا کرنا پڑا۔

پاکستان کو برتری، لیکن بیننگ میں بہتری ضروری

پاکستانی ٹیم اب تک نسبتاً بہتر نظم و ضبط کے ساتھ کھیلتی دکھائی دی ہے، تاہم اس کا مطلب یہ نہیں کہ ٹیم کی تمام کمزوریاں دور ہو گئی ہیں۔ اوپنر صائم ایوب کی حالیہ ون ڈے کارکردگی خاص طور پر توجہ طلب ہے۔ ٹرائی سیریز کے ابتدائی دو میچوں میں وہ مجموعی طور پر صرف 15 رنز بنا سکے، جبکہ بولنگ میں بھی 10 اوورز کے دوران 61 رنز دے کر کوئی وکٹ حاصل نہیں کر سکے۔

صائم ایوب کی صلاحیتوں پر اعتماد اپنی جگہ، لیکن مسلسل ناکامیوں کے باعث ٹیم مینجمنٹ کے لیے ان کی کارکردگی کا جائزہ لینا ضروری ہوگا۔ ٹرائی سیریز کے اہم مرحلے پر پاکستان کو ایسے بلے بازوں کی ضرورت ہے جو اچھی شروعات کو بڑے اسکور میں تبدیل کر سکیں۔

پاکستان کی ممکنہ پلیئنگ الیون میں صائم ایوب، فخر زمان، بابر اعظم، سعد بیگ، سلمان آغا، حسن نواز، عرفات منہاس، فہیم اشرف، شاہین شاہ آفریدی، نسیم شاہ اور حارث رؤف شامل ہو سکتے ہیں۔

انگلینڈ کی نظریں عادل رشید پر

انگلینڈ کی ٹیم میں عادل رشید کی واپسی کا امکان ظاہر کیا جا رہا ہے۔ سری لنکا کے خلاف انہیں ٹیم سے باہر رکھنے کا فیصلہ مؤثر ثابت نہیں ہوا اور انگلینڈ کے بولرز بڑے ہدف کا دفاع کرنے میں ناکام رہے۔



پاکستان اور انگلینڈ کے درمیان پاکستان ون ڈے ٹرائی سیریز کا چوتھا میچ آج اتوار 25 اکتوبر کو قذافی اسٹیڈیم لاہور میں کھیلا جائے گا، جس میں میزبان ٹیم فائنل میں جگہ پکی کرنے جبکہ انگلینڈ شکستوں کے سلسلے کو روکنے کے لیے میدان میں اترے گا۔ میچ پاکستانی وقت کے مطابق دوپہر ایک بجے شروع ہوگا۔

پاکستان نے ٹرائی سیریز میں اب تک دونوں میچ جیت کر اپنی پوزیشن مستحکم کر لی ہے۔ قومی ٹیم کو فائنل تک رسائی یقینی بنانے کے لیے اگلے دو میچوں میں سے صرف ایک فتح درکار ہے۔ تاہم انگلینڈ کے خلاف کامیابی اسے نہ صرف فائنل کے قریب لے جائے گی بلکہ حریف ٹیم کے لیے اگلے مرحلے تک پہنچنے کی راہ بھی مشکل بنا سکتی ہے۔

دوسری جانب انگلینڈ کی ٹیم سری لنکا کے خلاف غیر معمولی شکست کے بعد دباؤ کا شکار ہے۔ انگلش ٹیم نے گزشتہ میچ میں 429 رنز بنائے، لیکن اس کے بولرز سری لنکا کو ہدف کے تعاقب سے روکنے میں ناکام رہے۔ ون ڈے کرکٹ کی تاریخ میں 430 رنز کا ہدف کامیابی سے حاصل کیے جانے کے بعد انگلینڈ کی بولنگ اور حکمت عملی پر سوالات اٹھ رہے ہیں۔

پیشگوئی کی گئی ہے، اگرچہ میچ سے ایک روز قبل ژالہ باری کے باعث گراؤنڈ انتظامیہ کو بیچ ڈھانپنا پڑی تھی۔

پاکستان کے کپتان شاہین شاہ آفریدی ون ڈے انٹرنیشنل کرکٹ میں 150 وکٹیں مکمل کرنے سے صرف ایک وکٹ دور ہیں۔ وہ یہ سنگ میل عبور کر کے 150 ون ڈے وکٹیں لینے والے پاکستان کے آٹھویں فاسٹ بولر بن سکتے ہیں۔

قذافی اسٹیڈیم میں انگلینڈ کا ریکارڈ بھی زیادہ متاثر کن نہیں رہا۔ مہمان ٹیم یہاں کھیلے گئے آٹھ میچوں میں سے صرف دو جیت سکی ہے۔

یہ میچ پاکستان کے لیے فائنل میں جگہ یقینی بنانے کا اہم موقع ہے، لیکن انگلینڈ کی بیٹنگ لائن کو کمزور سمجھنا قومی ٹیم کے لیے خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔ پاکستان کی کامیابی کا انحصار ابتدائی وکٹیں لینے، رنز کے بہاؤ کو محدود رکھنے اور بیٹنگ میں ذمہ دارانہ کھیل پیش کرنے پر ہوگا۔

پتیاں ہیری بروک نے سری لنکا کے خلاف 116 گیندوں پر 202 رنز کی شاندار اننگز کھیلی، لیکن ان کی یہ کارکردگی ٹیم کو شکست سے نہ بچا سکی۔ ٹام بینٹن بھی حالیہ میچوں میں اچھی فارم کا مظاہرہ کر رہے ہیں، تاہم انگلینڈ کو انفرادی کارکردگی کے بجائے اجتماعی طور پر بہتر کھیل پیش کرنا ہوگا۔

انگلینڈ کی ممکنہ ٹیم میں ٹام بینٹن، بین ڈکٹ، جو روٹ، ہیری بروک، ول جیکس، سیم کرن، جارڈن کاکس، جیمی اوورٹن، گس ایٹکنسن، عادل رشید اور جوش ٹنگ شامل ہو سکتے ہیں۔

قذافی اسٹیڈیم کی بیچ اور اہم ریکارڈ

لاہور کے قذافی اسٹیڈیم کی بیچ بیٹنگ کے لیے سازگار رہنے کی توقع ہے، تاہم راولپنڈی کے مقابلے میں یہاں باؤنڈریز نسبتاً بڑی ہیں، جس سے بولرز کو کچھ مدد مل سکتی ہے۔ موسم گرم اور دھوپ والا رہنے کی

تفریح

علی ظفر اور ہمائتمہ ملک نئی پاکستانی کرائم سیریز میں ساتھ جلوہ گر ہوں گے، فیروز خان اور سونیا حسین بھی کاسٹ میں شامل

علی ظفر کی اداکاری میں نئی انگلز.. ہمائتمہ ملک کی بھی واپسی متوقع

Aftab Maken



پاکستان کے معروف گلوکار اور اداکار علی ظفر ایک بڑے بجٹ کی نئی کرائم سیریز کے ذریعے پاکستانی ٹی وی اور سیریز کی دنیا میں واپسی کے لیے تیار ہیں۔ اس منصوبے میں ان کے ساتھ اداکارہ ہمائتمہ ملک، فیروز خان اور سونیا حسین بھی اہم کرداروں میں نظر آئیں گے۔

اکتوبر 2026 کے اواخر میں سامنے آنے والی پاکستانی انٹرٹینمنٹ رپورٹس کے مطابق، اس سیریز کی ہدایت کاری انس علی کریں گے۔ منصوبے کو بڑے بجٹ کی کرائم سیریز قرار دیا جا رہا ہے، جبکہ بعض رپورٹس میں اسے بافیا یا بین الاقوامی جراثیم کے موضوع پر بنی سیریز بھی کہا گیا ہے۔

تاہم، پروجیکٹ کا باضابطہ نام، کہانی، ریلیز کی تاریخ اور اسے نشر کرنے والے ٹی وی نیٹ ورک یا اسٹریمنگ پلیٹ فارم کے بارے میں تاحال کوئی حتمی اعلان سامنے نہیں آیا۔ اس لیے سیریز کی نوعیت اور دیگر تفصیلات کے حوالے سے مزید معلومات کا انتظار ہے۔

علی ظفر کی اداکاری میں نئی انگلز

علی ظفر کا شمار پاکستان کے مقبول گلوکاروں میں ہوتا ہے۔ موسیقی کے میدان میں کامیابی کے بعد انہوں نے فلموں اور اداکاری میں بھی اپنی صلاحیتوں کا مظاہرہ کیا۔ وہ بالی ووڈ کی فلموں میں بھی کام کر چکے ہیں، جہاں انہیں پذیرائی ملی۔

ان کے مداح طویل عرصے سے انہیں پاکستانی ڈراموں اور ٹی وی سیریز میں دوبارہ دیکھنے کے خواہش مند رہے ہیں۔ نئی کرائم سیریز میں ان کی شمولیت اسی حوالے سے اہم سمجھی جا رہی ہے۔

رپورٹس کے مطابق، یہ منصوبہ پاکستانی سیریز میں علی ظفر کی اداکاری کی واپسی یا نئے آغاز کی علامت ہوگا۔ انہیں آخری بار ڈرامہ کالج جینز (College Jeans) میں دیکھا گیا تھا۔

علی ظفر اس سے قبل سجل علی اور بلال عباس خان کی سیریز لہو (Lahu) میں کام کرنے پر رضامندی ظاہر کرنے کے بعد اس منصوبے سے الگ ہو گئے تھے۔ اب نئی سیریز میں ان کی شمولیت سے شائقین کی توقعات ایک بار پھر بڑھ گئی ہیں۔

ہمائتمہ ملک کی بھی واپسی متوقع

اداکارہ ہمائتمہ ملک بھی ایک وقفے کے بعد اس پروجیکٹ کے ذریعے اسکرین پر واپسی کے لیے تیار ہیں۔ ان کے ساتھ فیروز خان اور سونیا حسین کی موجودگی بھی اس سیریز کو پاکستانی شوز کی نمایاں کاسٹ والے منصوبوں میں شامل کرتی ہے۔

اگرچہ کاسٹ اور ہدایت کار کے نام مختلف انٹرٹینمنٹ رپورٹس میں سامنے آئے ہیں، لیکن کرداروں کی تفصیلات، کہانی اور دیگر اداکاروں کے بارے میں ابھی مکمل معلومات دستیاب نہیں ہیں۔

سیریز کی کامیابی کا انحصار کہانی پر ہوگا

پاکستانی ٹی وی اور ڈیجیٹل انٹرٹینمنٹ میں کرائم اور بافیا پر بنی کہانیوں میں دلچسپی کے تناظر میں اس منصوبے سے توقعات وابستہ کی جا رہی ہیں۔ تاہم، صرف معروف اداکاروں اور بڑے بجٹ کی موجودگی کسی سیریز کی کامیابی کی ضمانت نہیں ہوتی۔

مضبوط اسکرپٹ، کرداروں کی مؤثر تشکیل، حقیقت سے قریب تر منظر کشی اور معیاری ہدایت کاری اس منصوبے کی کامیابی میں اہم کردار ادا کر سکتے ہیں۔

فی الحال سیریز کا باضابطہ نام، ریلیز شیڈول اور ٹی وی یا او ٹی ٹی پلیٹ فارم سامنے نہیں آیا۔ توقع ہے کہ پروڈیوسرز اور دیگر متعلقہ افراد کی جانب سے آئندہ اس حوالے سے مزید تفصیلات جاری کی جائیں گی۔

صحت

شہد کے فوائد: "سپر فوڈ" یا صرف سنہری رنگ کی چینی؟ ماہر غذائیت کا انتباہ، مانوکا کی مقبولیت پر سوالات

سوشل میڈیا اور مشہور شخصیات کا اثر

Aftab Maken

کیونکہ اس میں کچھ اضافی غذائی اجزا ہوتے ہیں، مگر دونوں کے درمیان فرق بہت باریک ہے۔ شہد کے فوائد کو اسی تناظر میں دیکھنا چاہیے۔

تجزیہ: رپورٹ کی حدود

یہ رپورٹ ایک طویل مضمون کا تعارف ہے، اس لیے شہد کے فوائد کو چند نکات کے ساتھ پڑھنا چاہیے:

1. غذائی تفصیل غائب: رپورٹ کے مطابق آگے شہد کے غذائی پروفائل اور جزی بوٹیوں کے ٹانک کی شہرت کا جائزہ لیا جائے گا، مگر دستیاب متن میں یہ حصے موجود نہیں، اس لیے کسی مخصوص فائدے کی تصدیق نہیں کی جا سکتی۔

2. "کچھ اضافی غذائی اجزا": ماہر کے بیان میں اجزا اور ان کی مقدار نہیں بتائی گئی۔ شہد کی مقدار عموماً کم لی جاتی ہے، اس لیے ان اجزا کا عملی فائدہ محدود ہو سکتا ہے۔

3. مانوکا کی قیمت بمقابلہ فائدہ: مہنگا ہونے کا مطلب زیادہ صحت بخش ہونا نہیں۔ رپورٹ مانوکا کے کسی مخصوص طبی فائدے کا ثبوت پیش نہیں کرتی۔

4. مشہور شخصیات کا اثر: میکہم یا شیران کا مکھیاں پالنا ایک مشغلہ ہے، صحت کی سند نہیں۔

5. گلے کی خراش کا روایتی نسخہ: رپورٹ اسے محض ماضی کے استعمال کے طور پر ذکر کرتی ہے، اس کی تائید یا تردید نہیں کرتی۔

6. ایک ہی ماہر: رپورٹ کے دستیاب حصے میں ایک ماہر کی رائے ہے۔ شہد کے حق میں کسی دوسرے ماہر یا تحقیق کا حوالہ شامل نہیں۔

7. احتیاط: ذیابیطس کے مریض شہد کو بھی چینی کی طرح شمار کریں اور معالج سے مشورہ لیں۔ ایک سال سے کم عمر بچوں کو شہد نہیں دینا چاہیے، یہ عمومی طبی ہدایت ہے اور رپورٹ کا حصہ نہیں۔

ماہر کی رائے کا خلاصہ یہ ہے کہ شہد کے فوائد اپنی جگہ، مگر اسے چینی کا صحت مند متبادل سمجھ کر بے احتیاطی سے استعمال کرنا درست نہیں۔



برطانوی اخبار ڈیلی میل کی ایک رپورٹ کے مطابق شہد، جو کبھی ٹوسٹ پر لگانے یا گرم پانی اور لیموں میں ملا کر گلے کی خراش کے لیے استعمال ہوتا تھا، اب سوشل میڈیا کے رجحانات کی بدولت نئی شناخت اختیار کر چکا ہے۔

شہد کے فوائد پر بحث اس وقت تیز ہوئی جب اسے بعض حلقے "سپر فوڈ" اور دوسرے محض چینی کی سنہری شکل قرار دیتے ہیں۔ رپورٹ میں ماہر غذائیت جینا ہوپ کا بیان شامل ہے کہ شہد بنیادی طور پر چینی کا ذریعہ ہے۔ دستیاب متن تمہیدی ہے اور اس میں شہد کے غذائی اجزا کی تفصیل شامل نہیں۔

پس منظر: سوشل میڈیا اور مشہور شخصیات کا اثر

رپورٹ کے مطابق فوڈ انفلوئنسرز نے شہد کو نئی مقبولیت دی ہے، مثلاً تلے ہوئے پیٹا پینیر یا پیمرونی پیزا پر شہد ڈالنے کے مناظر۔ گھر میں شہد تیار کرنا بھی مشہور شخصیات کا مشغلہ بن گیا ہے، اور ڈیوڈ میکہم، ایڈ شیران اور اسٹیشی سولومن جیسی شخصیات نے مکھیاں پالنے کے تجربات شیئر کیے ہیں۔ شہد کے فوائد کے بارے میں اس رجحان نے ایک الگ صحت مصنوعات کا تاثر بھی پیدا کیا ہے۔

ماہر غذائیت کا موقف

جینا ہوپ نے ڈیلی میل کو بتایا کہ یاد رکھنا چاہیے کہ شہد بنیادی طور پر چینی کا ذریعہ ہے۔ ان کے مطابق اچھے معیار کا شہد ریفائنڈ سفید چینی سے بہتر ہو سکتا ہے

آج کے ریٹس

↓ -1,549.44	پوانٹس 162,374.87	KSE-100
↑ +0.09	روپے 276.82	ڈالر (انٹرنیٹ، تقریباً)
↓ -363	روپے فی تولہ 414,417	سونہ - عالمی قیمت

موسم

فیصل آباد 18° صاف آسمان 28° / 18°	راولپنڈی 15° صاف آسمان 27° / 15°	لاہور 18° صاف آسمان 28° / 18°	اسلام آباد 16° صاف آسمان 27° / 16°
سرگودھا 17° صاف آسمان 28° / 17°	سیالکوٹ 15° صاف آسمان 28° / 15°	گوجرانوالہ 17° صاف آسمان 28° / 17°	ملتان 19° صاف آسمان 31° / 19°

یہ اعداد ایڈیشن تیار ہوتے وقت (26 اکتوبر، 06:00) کے ہیں۔ ذرائع: Open-Meteo، gold-api.com، Exchange Rate API، PSX، ڈیسک۔
صرف معلومات کے لیے، سرمایہ کاری کا مشورہ نہیں۔