

NOOR
PROPERTY NETWORK
CONSULTANT AND ADVISOR
M. Salman Baig
C.E.O.
0300-8207377

Deals in: Gwadar, DHA Karachi, Bahria Town & all Commercial/Residential land all over Pakistan.

Plot # 7-C, Shop # 6/7, Bukhari Com Lane-8, Phase-VI, DHA, Karachi. sbaig7377@gmail.com

28
YEARS
In Publication

CLIFTON TIMES

Your Weekly Real Estate Guide

Siddiq Qureshi
0300-8279791
0335-8279791

SE SIDDIQ
ESTATE ENTERPRISES
REAL ESTATE CONSULTANT

DHA CITY

53-C/II, COM AREA "A" PHASE-II, DHA, KARACHI.
021-35885533, 021-35885588
SIDIQESTATE@YAHOO.COM, SIDIQESTATE.COM

VOL-28, ISSUE - 27 07TH JULY - 13TH JULY 2024 1ST REAL ESTATE NEWSPAPER IN DHA & CLIFTON PKR 125/- 35884301 | 0302-2454985

Prime Estate Enterprises
RAZI AHMED
C.E.O
0300-2014-786

REALTORS | INVESTORS | BUILDERS | DEVELOPERS

963-C, Commercial Area-A, Phase II, D.H.A, Karachi. 111111800, primeestateenterprises@gmail.com, primeestateenterprises.com

REALTY NETWORKS
REAL ESTATE PROFESSIONALS

TEAM RN

Nasir Shah
Investment consultant

Dr Rehan Raza
Investment Consultant

Kamran Bawa
Investment Consultant

Muhammad Khan
Manager

Kashif Sheikh
Project Manager

Siraj Uddin
SM Manager

Office No. 1, Building No. 23-C, Bukhari Commercial Lane-7, Phase VI, DHA Karachi. realtynetworksdha realtynetworksdha realtynetworks@gmail.com www.realty-networks.com

PROPERTY PRIME TIME
PROPERTY APPRAISER & CONSULTANTS

Afzaal Shabbir Khan
C.E.O

0300-8286661
0321-8286661

Head Office: Plot # 40-C, Ground Floor, Lane-5, Bukhari Commercial Area, Phase VI, D.H.A, Karachi. Ph: 021-3585670-80 UAN: 021-111778111

Branch Office Bahria Town: B14, Midway-B, 3rd Floor, Opposite Bahria Town Head Office, Khi. Amir Shabbir: 0300-8286663

Branch Office Islamabad: 159-B, Al-Rehman Plaza, Office # 03, 1st Floor, Service Road, Gulberg Greens, Islamabad. Khurram Shabbir: 0300-8286664

MILESTONE PROPERTIES
BUILDER & REAL ESTATE CONSULTANT

A Better Way To Invest

Shahzad Yousaf
0300/0321-8254998

Shop # 2, Building 3-C, Main Khayaban-e-Nishat, Small Nishat Com Area, Phase-VI, DHA, Karachi. Tel: 021-35856778 - 35856779, Facebook: Milestone Properties, Email: milestoneproperties@hotmail.com

MAHENTI ESTATE
DHA / CLIFTON / DHA CITY / BAHRIA TOWN / EMAAR

Contact:
USMAN MAHENTI
0300-8221566
BILAL MAHENTI
0321-8299830

PARTNERS IN SUCCESS (Thank You For Your Business)

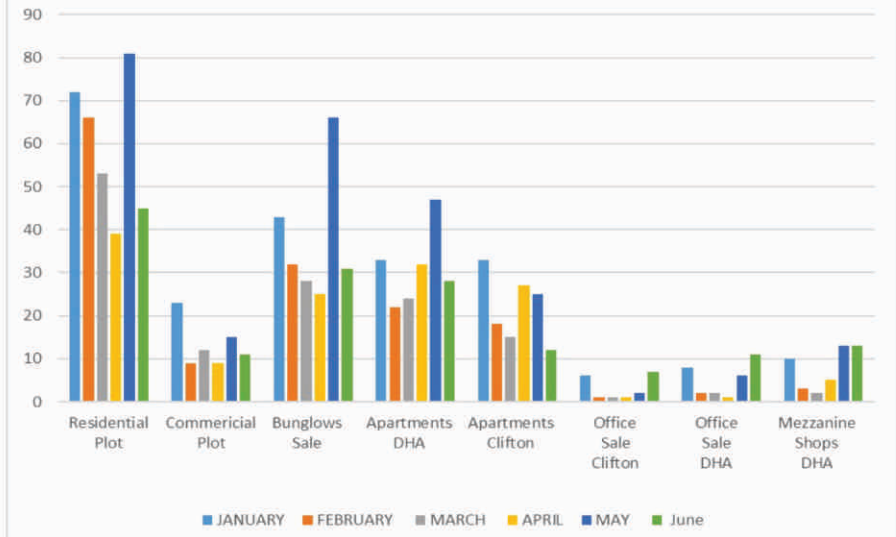
AL- KAREEM CAPITAL ESTATE ASIF ABDUL KAREEM 0300-8218972	CRESCENT ESTATE IHSAN S. KHATTAK 0300-2656421	KHANANI ESTATE SALMAN KHANANI 0321-2737475	PROPERTY NETWORK OWAIS LONE 0333-2283336	SAEED BROTHERS SARDAR SAEED KHAN 0300-2449500
SIAL CORPORATION HASSAN SIAL 0300-8217771	SUPER DEAL SYED NASEEM 0333-2233854	THE CONSULTANTS AZAM MAIRAJ 0333-2177836	UNIVERSAL ESTATE SYED ROSHAN ALI 0300-8245043	VIP ESTATE 111-212-313

Summary of Public Notices (Jan to May 2024)

Summary Of Public Notices 2024 (Jan'24 - May'24)

S.NO	Month Name	Residential Plot	Commercial Plot	Bunglows Sale	Apartments DHA	Apartments Clifton	Office Sale Clifton	Office Sale DHA	Mezzanine Shops DHA	Total	DHA City	Bahria Town	Total
1	JANUARY	72	23	43	33	33	6	8	10	228	37	3	40
2	FEBRUARY	66	9	32	22	18	1	2	3	153	36	0	36
3	MARCH	53	12	28	24	15	1	2	2	137	13	4	17
4	APRIL	39	9	25	32	27	1	1	5	139	7	1	8
5	MAY	81	15	66	47	25	2	6	13	255	27	4	31
5	June	45	11	31	28	12	7	11	13	158	39	2	41
	Total	356	79	225	186	130	18	30	46	1070	158	14	173

Summary of Public Notices Jan' 24 - Jun' 24



DHA, DHA City, Bahria Town

کراچی میں کسی بھی پراپرٹی کی قیمت جاننے یا خرید و فروخت کے لئے رابطہ کریں۔

Research & Compiled by
PakRealEstate.com
0324-2470525

انٹاٹوں سے مالک ہیں۔ اس کامیاب بزنس مین نے زمانہ اسکول سے ہی ریئل اسٹیٹ کا شعبہ اپنالیا تھا، اور آج ساری دنیا کے لیے ایک مثال بن چکے ہیں۔

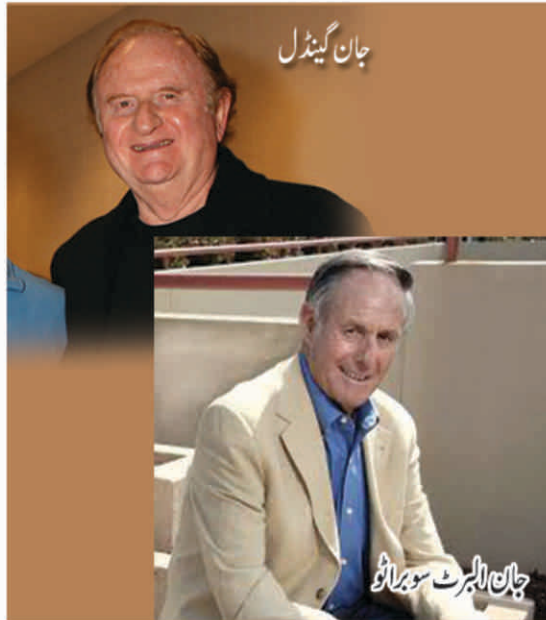
ریئل اسٹیٹ کی کامیاب دنیا میں خواتین نے بھی خوب نام اور پیسہ بنایا ہے۔ امریکہ سے تعلق رکھنے والی ریئل اسٹیٹ ایجنٹ جینیفر ڈالٹن بھی کچھ کم امیر نہیں۔ پندرہ ملین ڈالر انٹاٹوں کی مالک نیو جرسی میں مقیم ہیں، اور اپنی کامیابیوں کی وجہ سے محترمہ اکثر جرائد و رسائل کے صفحات پر جگہ پاتی ہیں۔

کامیابیوں کی یہ فہرست بڑی طویل ہے۔ ہمارے ملک کا المیہ یہ ہے کہ ہر ترقی کے زینے پر پہرے بٹھا دیئے گئے ہیں۔ ریئل اسٹیٹ کا یہ عظیم شعبہ جو معاشی عدم استحکام کے اس پرفتن دور میں بھی ملکی معیشت کو سہارا دینے میں مصروف ہے، خود زبوں حالی کا شکار ہے۔

مستحکم اور کامیاب اقوام نے جس بھرپور انداز سے ریئل اسٹیٹ کے پودے کی آبیاری کی ہے، یہ اس ہی کا ثمر ہے کہ آج ان ممالک کی ترقی دیکھ کر دنیا عجب عجب حیرت کرتی ہے۔

یہ ساری عزت اور مرتبہ ہم کو بھی حاصل ہو سکتا ہے، مگر شرط محض یہ ہے کہ ریئل اسٹیٹ کے شعبے کو بھی اس کا جائز مقام اور مرتبہ دیا جائے۔ تعلیمی اداروں میں اس مفید شعبے کی پیشہ ورانہ تعلیم کا سلسلہ شروع کیا جائے، اور ملکی سطح پر ریئل اسٹیٹ کے ماہرین اور تجربہ کار افراد کی حوصلہ افزائی کی جائے۔

کوئی شبہ نہیں کہ آنے والے چند سال ہمارے ملک کو ریئل اسٹیٹ شعبے کی ترقی کے ذریعے دنیا کی عزت دار اقوام کی صف میں کھڑا کر دیں اور ہمارا شمار بھی دنیا کے ان ذہن قوموں میں ہو کہ جو دوسروں کے لئے مشعل راہ ہوتی ہیں۔



پاکستان میں کافی سالوں سے اس شعبے میں لاکھوں افراد کام کر رہے ہیں، مگر پیشہ ورانہ تربیت کا فقدان اور اخلاقی قدروں میں کمی کی وجہ سے ہم عالمی سطح پر اس شعبے کا افادیت کو منوانے میں ابھی تک کامیاب نہیں ہو پائے ہیں۔

یونیورسٹی آف وکونسن امریکہ میں باقاعدہ ریئل اسٹیٹ کے شعبے میں ایم بی اے کروایا جاتا ہے۔ یونیورسٹی آف کیلیری فونیا میں بھی ریئل اسٹیٹ شعبے کی اعلیٰ تعلیم دی جاتی ہے۔ مسوری یونیورسٹی امریکہ میں بھی ریئل اسٹیٹ تعلیم کا شعبہ موجود ہے۔

اگر دنیا کے چند امیر ترین لوگوں کی فہرست مرتب کی جائے تو یہ بات واضح ہو جاتی ہے کہ ریئل اسٹیٹ کا یہ عظیم شعبہ دنیا کے امیر ترین افراد کی فہرست سے بھرا ہوا ہے۔

آسٹریلیا سے تعلق رکھنے والے جان گینڈل، 3.5 بلین ڈالر انٹاٹوں کے مالک ہیں۔ موصوف ایک ریئل اسٹیٹ بزنس مین ہیں۔

امریکہ سے تعلق رکھنے والے جان البرٹ سوبراٹو بھی 3.9 بلین ڈالر

عصر حاضر کے تقاضے اور ریئل اسٹیٹ

تاریخ شاہد ہے کہ انسانی ذہن کی پرواز نے ہمیشہ اونچائیوں کی سفر ہی طے کیا ہے، اور اس ہی ترقی کی جستجو نے آج نوع انسانی کو اس قابل کر دیا ہے کہ اپنی ہر خواہش کی تکمیل کے لئے، دن بدن، نئے راستے ڈھونڈے جا رہے ہیں۔

اپنی بیدارش کے ساتھ ہی روٹی اور ستر پوشی کے انتظام کے بعد جو اہم ترین سرگرمی آدم سے سرزد ہوئی وہ رہائش کی تلاش تھی۔ گذشتہ ادوار کے مقابلے میں آج کا انسان زیادہ بہل طلب اور آسائش پسند ضرور ہے، مگر اس حقیقت سے بھی انکار نہیں کیا جاسکتا کہ، اپنی چھت اور چار دیواری کی آرزو بھی ہر ایک کا حق ہے۔

ریئل اسٹیٹ کا شعبہ جو آج سے چند سال پہلے تک محض دو افراد کے درمیان ایک واسطہ کار کی موجودگی کو ہی سمجھا جاتا تھا، آج جدید دور کے تمام تقاضوں سے ہم آہنگ ہو چکا ہے۔ جس ریئل اسٹیٹ ایجنٹ کو دنیا پہلے محض کمیشن ایجنٹ کا نام دیا کرتی تھی، آج اس ہی شخص کو پراپرٹی کنسلٹنٹ، ریئل اسٹیٹ ایڈوائزر جیسے پیشہ ورانہ ناموں سے پکارا جاتا ہے۔

بات صرف لفظوں کے ہیر پھیر تک ہی محدود نہیں، دراصل ریئل اسٹیٹ ایجنٹ کا تشخص عالمی سطح پر ایک نہایت ہی مفید اور قابل شخصیت کا ہے اور ترقی یافتہ ممالک میں ریئل اسٹیٹ ایجنٹ کامیاب بزنس ڈیلز کے لئے آج ایک ضرورت بن چکا ہے۔

H&S RESIDENCE 波

The Perfect Harmony
Between Coastal Luxury &

Design Sophistication

LUXURY APARTMENTS
1-5 BEDROOMS

DUPLEXES AND PENTHOUSES WITH
PRIVATE POOLS



For More Information,



Register



Follow



HMR WATERFRONT

 HSPROPERTYPK.COM
 HMR WATERFRONT,
DHA PHASE VIII, KARACHI

H&S
PROPERTIES

CALL TO BOOK
0300 0202447

Real Estate Basics & Digital Marketing

For Real Estate Agents / Developers & Related Field Consultants

Day-1

Session 01

Introduction to Real Estate & Terminologies

Session 02

Real Estate Survey and Feasibility

Day-2

Session 01

Technology in Real Estate

Session 02

Digital Marketing in Real Estate (Practical Training)

Course Details

- 2 Day Workshop
- Introduction to Real Estate
- Real Estate Terminologies
- Introduction to Marketing
- Technology in Real Estate
- Digital Marketing in Real Estate
- Certificate Included
- Followed by Hi-Tea



NATIONAL
INSTITUTE OF
REAL ESTATE
MANAGEMENT

EDUCATION | KNOWLEDGE | TRAINING | IMAGE BUILDING

REGISTER NOW

For More Details
Contact us at:

0324-2470525

104-C, 4th Floor, Main Khayaban-e-Ittehad,
Phase-2 Ext., D.H.A, Karachi.

اب آپ کو شناخت اور پہچان ملے گی، آپ کی خدمات کا اعتراف کیا جائے گا!!!

Launching Success Stories of

TOP 100
REAL ESTATE

CEOs



of Pakistan alongwith 2nd Awards of Excellence Ceremony

کلفٹن ٹائمز کارٹیل اسٹیٹ ایجنٹس کی Image Building کے لئے ایک اہم قدم

A PROJECT OF CLIFTON TIMES
**CLIFTON
TIMES**
Your Weekly Real Estate Guide

Please Contact For Detail
Interview Today

M. Ahmed Zahid
0324-2470525

Zainab Khan
0302-2454985

- ◆ پاکستان ریل اسٹیٹ کی تاریخ میں پہلی بار Top 100 ریل اسٹیٹ CEOs کی کامیابیوں کی ایسی Biography شائع کی جائے گی جس میں ان کے بارے میں بتایا جائے گا کہ کس طرح وہ ریل اسٹیٹ میں داخل ہوئے، کن کن مشکلات سے گزرے اور آج وہ ترقی کے جس مقام پر ہیں اس تک کیسے پہنچے اور ان کی کامیابیوں کے راز کیا ہیں؟
- ◆ معیشت کی ترقی میں ان کا کردار اور ان کی زندگی اور جدوجہد کے وہ پہلو جو نظروں سے اوجھل ہیں، وہ معاشرے اور حکومت کے سامنے لائے جائیں گے۔
- ◆ Success Stories نہ صرف ریل اسٹیٹ کی موجودہ Generation بلکہ نئے آنے والوں کے لئے بھی ایک مشعل راہ ثابت ہوگی۔
- ◆ انشاء اللہ کامیابیوں کے سفر کی یہ کہانیاں ریل اسٹیٹ ایجنٹس اور ریل اسٹیٹ سیکٹر کی امیج بلڈنگ میں اہم کردار ادا کریں گی۔
- ◆ یہ Success Stories انٹرنیٹ پر انگلش میں اور کتابی صورت میں اردو زبان میں شائع کی جائیں گی۔
- ◆ پہلے مرحلے میں ریل اسٹیٹ CEOs کی پروفائلز صرف انٹرنیٹ پر شائع کی جائیں گی۔

نوٹ: آپ اپنے کسی ساتھی کو بھی Nominate کر سکتے ہیں

اگر آپ کا شمار بھی ریل اسٹیٹ کے کامیاب لوگوں میں ہوتا ہے تو آج ہی ہم سے رابطہ کریں

Required

Real Estate Agents
Required for Clifton &
Defence with Salary+
Commission.
Please Call

Saleem Thobani
0321-8277287

Monza Inc.

Best Bargain Deals

Residential Plots For Sale

1. Kh. Rizwan 500 YARDS
2. Kh. Saadi 500-500 YDS (JORI)
3. Kh. Shujaat 500+500 YARDS (JORI)
4. Kh. Qasim/37TH Street, 2600 YARDS westopen, corner, Phase-VIII

Commercial Plot For Sale

5. 100-200 & 400 YARDS, Phase-VIII

Required Commercial Plot

Required 100 yards corner plot in Peninsula Commercial

PRIME ESTATE ENTERPRISES

111-111-800

RAZI AHMED
0300-2014786

Siddiq Estate Enterprises

DHA City Plot For Sale

1. Sec-3A/3B 500 Yds, Demand 110/150
2. Sec-10A/11B 500 Yds, Demand 70
3. Sec-4E, 300 Yds, Demand 46
4. Sec-17 500 Yds Demand 55
5. Sec-2C 300 Yds, Demand 70
6. Sec-9C, Corner, 300 Yds Demand 52
7. Sec-6D, 300 Yds, Demand 63
8. Sec-9C, 200 Yds Denabd 39
9. Sec-4E/14A/14B/14D, 125 Yds

DHA City Com Plot For Sale

1. Sec-11A-C4, 200 Yds
2. Sec-CBD, 200 Yds

M. Siddiq Qureshi

0300-8279791, 0335-8279791

QURESHI ESTATE

Plot For Sale

1. 2000 Yds, Kh. Bukhari, VI
2. 1000 Yds, 15th street, VIII-B
3. 500 Yds, "Q" street, VII-B
4. 1000 Yds, 17th street, VIII-B
5. 2000 Yds, 16th street, VIII-B
6. 2000 Yds, Kh. Amir Khusro VI
7. 2000 Yds Kh. Ittehad, VI

Shoaib Qureshi
0344-2002825

For Sale

Brand New Bungalow

Lane-5 100 sq yards,
Basement, 1+3 bedroom
with bathroom
American style kitchen
Reasonable offer required

The Estate

0303-3111787



اطلاع عام

تمام مشہورین حضرات سے گزارش ہے کہ اگر آپ کے اشتہار میں کسی بھی قسم کی غلطی ہے تو آپ بروز پیر "کلنٹن ٹائمز" کے دفتر میں فون کر کے نوٹ کراویں بصورت دیگر آپ کو اشتہار کا بل ادا کرنا پڑے گا۔ غلطی روزہ "کلنٹن ٹائمز" میں کلر اشتہارات دینے کے لئے جمعہ کو شام 6:00 بجے تک اور بلیک اینڈ وائٹ اشتہارات کے لئے ہفتہ کو شام 6:00 بجے تک رابطہ کریں۔ آپ اپنے اشتہارات جتنی جلدی لکھوائیں گے ان میں غلطی کا کم سے کم امکان ہوگا۔ پنی ٹی سی ایل اور موبائل نمبر میں اگر کوئی ایک نمبر غلط ہے تو غلطی تصویب نہیں کی جائے گی۔ شکریہ

ادارہ کلنٹن ٹائمز

Zainab Khan: 0302-2454985
35388151-35388152
clifftontimes2008@gmail.com

اطلاع عام برائے ممبران / ایسوسی ایٹس ممبران

تمام معزز ڈیفنڈیکلیر یا ممبران کو مطلع کیا جاتا ہے کہ ایسوسی ایشن میں کمیشن کے حوالے سے کچھ ایسی شکایات موصول ہوئیں جس میں ایجنٹ کے پاس کلائنٹ کے ساتھ ڈیل کا کوئی ریکارڈ، کوئی ثبوت نہیں تھا۔ اس ضمن میں پندرہویں ماہانہ عمومی میٹنگ میں متفقہ طور پر طے پایا ہے کہ اب تمام ایجنٹس خرید و فروخت اور کرایہ نامہ کے ایگریمنٹ میں خریدار اور فروخت کنندہ یا مالک اور کرایہ دار کے ایجنٹس کا نام تحریری طور پر لازمی شامل کریں۔ ایک سے زیادہ ایجنٹ ہونے کی صورت میں ایک مرکزی ایجنٹ کا نام شامل کیا جائے جو اپنی پارٹی سے کمیشن وصول کرے اور بعد میں دیگر افراد میں کمیشن تقسیم کرے گا۔

تمام ممبران اس امر کو یقینی بنائیں کہ ایگریمنٹ کرتے وقت ایگریمنٹ میں اپنا کمیشن ضرور لکھیں جس سے آپ کو قانونی تحفظ حاصل ہو اور ایسوسی ایشن کے پاس بھی واضح ثبوت موجود ہو۔

منجانب: ندیم احمد ندیر۔ جنرل سیکریٹری ڈیفنڈیکلیر یا
جاری کردہ: ریحان خان۔ میڈیا سیکریٹری ڈیفنڈیکلیر یا

Public Notices Residential Plots

S.#	Date	Plot#	Khyaban/Street	Phase	Size	Agency	Phone
1	1-Jul-24	289-D	17th street	VIII	498	Naveen Associates	0346-0094961
2	1-Jul-24	351-B	35th street	VIII	800	Orbit Estate	0300-2038638
3	2-Jul-24	25/II	Kh. Amir Khusro	VI	500	M. Yaqoob Ch. Advocate	
4	2-Jul-24	536-D	21st street	VIII	500	Baigs Properties	0300-2168569
5	2-Jul-24	504-D	19th street	VIII	500	Rana Associates	0322-2449682
6	3-Jul-24	186-A	Ayyubi staff lane-8	VIII	100	Edhi Properties	0321-878021
7	5-Jul-24	30-E	Sahil street-8	VIII Ext.	500	Mehran Associates	0300-3778680
8	5-Jul-24	S-151	4th-B Street	VII Ext.	100	Sindh Property Advisor	0300-2667898
9	6-Jul-24	318-D	21st street	VIII	497	Imran Mengrani Advocate	
10	6-Jul-24	S-104-C	Kh. M. Hussain Shaheed	VII Ext.	100	Shahzada Estate	0300-8219723

Public Notices Commercial Plots

S.#	Date	Plot#	Commercial Area	Phase	Size	Agency	Phone
1	1-Jul-24	42-C	Zulfiqar commercial street-5	VIII	100	Orbit Estate	0300-2038638
2	2-Jul-24	38-B	Khalid commercial street-1	VII Ext.	100	Estate Inn	0321-8241114
3	4-Jul-24	11-C	Kh. Shaheen	VIII	100	Abdul Sattar Chotawala	0300-2900800
4	6-Jul-24	51-C	Badar commercial street-12	V	200	Afzal Brothers	0316-2125138

Public Notices Bungalows

S.#	Date	Bungalow #	Khyaban/Street	Phase	Size	Agency	Phone
1	2-Jul-24	45/II	Kh. Mujahid	V	500	Sub Registrar-I, Clifton	0321-9217585
2	3-Jul-24	83/I	12th street	VI		Ahmar Khan	0333-3094733
3	4-Jul-24	2/18/1900	18th street	V	1000	Mother Land Estate	0300-2330480
4	5-Jul-24	89/II	Kh. Qasim	VIII	500	Property Zone	0336-2378666
5	6-Jul-24	69/II	Kh. Nishat	VI	493	Property League	0300-8256905
6	6-Jul-24	28/II	9th commercial street	IV	313.33	Mayari Real Estate	0300-2030771

Public Notices Apartment Defence

S.#	Date	Plot #	Apt #	Floor	Khayaban/Street/Lane	Phase	Size	Agency	Phone
1	2-Jul-24	27-C	101	1st	Sunset lane-1	II Ext.	900	Sub Registrar-I, Clifton Town	
2	4-Jul-24	35-C	1	1st	Badar commercial street-7A	V Ext.	1800	Hamdard Estate	0300-2199385

PUBLIC NOTICE APARTMENT CLIFTON

S.#	Date	Plot #	Apt #	Floor	Project	Block	Size	Agency	Phone
1	2-Jul-24	GC-1	B-405	4th	Mehran Heights		1803	Imran Mengrani Advocate	
2	3-Jul-24	15	602	6th	Elaanor Aaprtment, Civil line		2355	Imran Mengrani Advocate	
3	5-Jul-24		3	Upper Ground	Crystal Hills, Bathisland			Khurram Enterprises	0321-8255004

Public Notice DHA CITY

S.No	Date	Plot #	Sec	Size	Agency	Phone
1	1-Jul-24	165	Sec-2A	300	Al-Ameen Real Estate	0321-2244123
2	2-Jul-24	180	Sec-2C	300	Roots Property Network	0321-9998370
3	2-Jul-24	35	Sec-9D	500	Ashraf Property Linkers	0323-2098210
4	2-Jul-24	854	Sec-7D	500	Sadaf Estate	0321-2200511
5	3-Jul-24	2648	Sec-6D	200	Al-Hijaz Estate	35845635

CLIFTONTIMES		RESIDENTIAL PLOTS FOR SALE - Phasewise							CLIFTONTIMES		
S. No.	Plot #	Khayaban / Street	Main Features / Zone	Phase	Size of Plot	Demand	Agency	Contact Person	Telephones	Mobile	
1		11th East street	w/o	I	511		Adeel Corporation	Waseem Ahmed		0307-2359368, 0333-3657418	C
2		Near Abu Bakar Masjid	75x120	II	1000		Property Express	Ejaz Khan	35885666-777	0300-2035666, 0321-2035666	C
3		Near Abu Bakar Masjid, 90x100	demolished bungalow	II	1000		Shirazi Associates	Waheed Shirazi		0300-8217865, 0321-8217865	C
4			with corner	IV	300/300		Tabani Real Estate	Hammad		0300-2117764	C
5		23rd street off Kh. Rahat		V	666		A. B. Associates	Tehseen Abni		0321-8228032	C
6		27th street off Kh. Shamsheer		V	980		Khurram Enterprises	Khurram Ali		0300/0321-8255004	C
7		Kh. Ghazi before Badban		V	991		Haroon Enterprises	Shahzad Haroon		0300-8297722	C
8		8th street off Kh. Momin	90X100	V	1000		Khurram Enterprises	Khurram Ali		0300/0321-8255004	C
9		18th street	Kh. Badban, 90X100	V	1000		Khurram Enterprises	Khurram Ali		0300/0321-8255004	C
10		8th street off Kh.Momin	90X100	V	1000		Property Express	Ejaz Khan	35885666-777	0300-2035666, 0321-2035666	C
11		17th street off Kh.Tanzeem	60X150	V	1000		Property Express	Ejaz Khan	35885666-777	0300-2035666, 0321-2035666	C
12	F34	Kh. Jabal	w/o	V	1826		Khurram Enterprises	Khurram Ali		0300/0321-8255004	C
13	40	26th street		V	2000		Property Express	Ejaz Khan	35885666-777	0300-2035666, 0321-2035666	C
14		Main Kh.Momin		V	2000		Property Express	Ejaz Khan	35885666-777	0300-2035666, 0321-2035666	C
15		26th street	Adjecent Clifton Blk-4	V Ext.	1088		Prime Estate Enterprises	Nadeem Anjum		0333-2127800	C
16		23rd street off Kh. Rahat		VI	500		Haroon Enterprises	Shahzad Haroon		0300-8297722	C
17	144	Kh. Ghazi	w/o	VI	500	10	Khanani Estate	Salman Memon		0321-2737475	C
18		CBC Location	COR.W/O	VI	500		Khanani Estate	Salman Memon		0321-2737475	C
19	18-B	Creek Lane-1	Near Bukhari Park	VI	600		Estate Counsel	Farooq Suleman	111-111-037	0322-8227666	C
20		26th street off Kh. Sehar	w/o	VI	666		Property Express	Ejaz Khan	35885666-777	0300-2035666, 0321-2035666	C
21		7th street off Kh. Rahat	90X100	VI	1000		Khurram Enterprises	Khurram Ali		0300/0321-8255004	C
22		Kh. Amir Khusro	60x150	VI	1000		Property Express	Ejaz Khan	35885666-777	0300-2035666, 0321-2035666	C
23		Main Kh. Ittehad	b/w Hafiz/Shahveen, w/o	VI	1000	reaso nable	Tabani Real Estate	Hammad		0300-2117764	C
24		27th street off Kh. Bukhari	94 front	VI	1275		Shirazi Associates	Waheed Shirazi		0300-8217865, 0321-8217865	C
25		Main Kh. Shahbaz	w/o	VI	1870	reaso nable	Tabani Real Estate	Hammad		0300-2117764	C
26		Kh. Shahbaz		VI	1883		Qureshi Estate	Shafiq Qureshi/Shoaib		0300-8275080,0344-2002825	C
27		15th street		VI	2000		Adeel Corporation	Waseem Ahmed		0307-2359368, 0333-3657418	C
28		Kh. Ittehad		VI	2000		Qureshi Estate	Shafiq Qureshi/Shoaib		0300-8275080,0344-2002825	C
29		Kh. Amir Khusro		VI	2000		Qureshi Estate	Shafiq Qureshi/Shoaib		0300-8275080,0344-2002825	C
30		Kh.Bukhari		VI	2000		Qureshi Estate	Shafiq Qureshi/Shoaib		0300-8275080,0344-2002825	C
31		Kh. Sehar	corner, divided into-3	VI	2000		Siddiq Estate Enterprises	M. Siddiq Qureshi	35885533-88	0300-8279791, 0335-8279791	C
32		25th Street		VI	2000		Sunshine Estate	Saqib / Khalid Gil		0321-9222282, 0321-8244858	C
33		30th street	B/W Rahat & Muhafiz	VI	3000		Estate Counsel	Farooq Suleman	111-111-037	0322-8227666	C
34	133	Main Commercial Avenue	off Kh. Rahat	VII	1000		Property Express	Ejaz Khan	35885666-777	0300-2035666, 0321-2035666	C
35		Ayyubi staff lane-5		VII Ext.	100		Siddiq Estate Enterprises	M. Siddiq Qureshi	35885533-88	0300-8279791, 0335-8279791	C
36		Iqbal lane-13		VIII	120		Bukhari Properties	Naveed		0300-8289996	C
37		Main Kh. Shujaat	w/o	VIII	120		Mahenti Estate	Faizan	021-35876042-3	0300-8279791	C
38		Iqbal lane-12	Adjecent Bungalow	VIII	120		Prime Estate Enterprises	Nadeem Anjum		0333-2127800	C
39		Beach street-4	Off Arafat	VIII	400		Estate Counsel	Farooq Suleman	111-111-037	0322-8227666	C
40		Beach street-15	Zone-C	VIII	500		A. B. Associates	Tehseen Abni		0321-8228032	C

CLIFTONTIMES		RESIDENTIAL PLOTS FOR SALE - Phasewise										CLIFTONTIMES	
S. No.	Plot #	Khayaban / Street	Main Features / Zone	Phase	Size of Plot	Demand	Agency	Contact Person	Telephones	Mobile			
41		17th street	D-Cutting	VIII	500		Adeel Corporation	Waseem Ahmed		0307-2359368, 0333-3657418	C		
42		Saba Avenue off Kh. Qasim	Zone-A	VIII	500		Bukhari Properties	Naveed		0300-8289996	C		
43		18th/19th street	D-Cutting, 4th Belt	VIII	500		Bukhari Properties	Naveed		0300-8289996	C		
44		Beach street-2A	off Saqib	VIII	500		Estate Net	Badar/Umaid/Uzair	0300-9296593	0300-2761900, 0322-2685225	C		
45		20th street	D-Cutting, 3rd Belt	VIII	500		Estate Net	Badar/Umaid/Uzair	0300-9296593	0300-2761900, 0322-2685225	C		
46		34th street off Kh. Tipu		VIII	500		Haroon Enterprises	Shahzad Haroon		0300-8297722	C		
47		Beach Avenue		VIII	500		Khanani Estate	Salman Memon		0321-2737475	C		
48		18th street	D-Cutting, 2nd Belt	VIII	500		Khanani Estate	Salman Memon		0321-2737475	C		
49			4th belt	VIII	500		Khanani Estate	Salman Memon		0321-2737475	C		
50		D- Cutting	2nd/3rd/4th/5th Belt	VIII	500	-	Mahenti Estate	Iftikhar	35876042	03002638925-	C		
51		21st street, D-Cutting, 4th Belt	Both Side Bungalow	VIII	500		Prime Estate Enterprises	Nadeem Anjum		0333-2127800	C		
52		31st street off Kh. Arafaat	Zone-E	VIII	500		Prime Estate Enterprises	Nadeem Anjum		0333-2127800	C		
53	323/I	34th street		VIII	500	4.4	Property Express	Ejaz Khan	35885666-777	0300-2035666, 0321-2035666	C		
54	35	Zulfiqar street-19		VIII	500		Property Express	Ejaz Khan	35885666-777	0300-2035666, 0321-2035666	C		
55	65	Main Faisal	Near 16th street	VIII	500		Property Express	Ejaz Khan	35885666-777	0300-2035666, 0321-2035666	C		
56		17th street / Beach Avenue	Zone-C, D-Cutting, corner	VIII	500		Real Estate Mart	Syed M. Asif		0300-2266674	C		
57		18th street	D-Cutting	VIII	500		Real Estate Mart	Syed M. Asif		0300-2266674	C		
58		Kh. Shujaat	3rd belt	VIII	500		Sunshine Estate	Saqib / Khalid Gil		0321-9222282, 0321-8244858	C		
59		35th street	8th belt	VIII	500		Taj Enterprises	Karim / Amir		0321-8204371, 0321-2429589	C		
60		Kh. Ittehad/40th street		VIII	600		M. I. Associates	M. Irfan		Whatsapp: 0321-8298515	C		
61		Kh. Saqib	corner	VIII	600		Siddiq Estate Enterprises	M. Siddiq Qureshi	35885533-88	0300-8279791, 0335-8279791	C		
62		29th street	3rd belt	VIII	600		Taj Enterprises	Karim / Amir		0321-8204371, 0321-2429589	C		
63		Before Babar/27th street	divided into 3	VIII	666		G. N. Estate	Syed Naseem		0300-8236647	C		
64		Off Kh. Faisal	Zone-E, w/o	VIII	666		Khanani Estate	Salman Memon		0321-2737475	C		
65		24th street	Close to Faisal	VIII	666		Prime Estate Enterprises	Nadeem Anjum		0333-2127800	C		
66		28th street	4th belt	VIII	666		Taj Enterprises	Karim / Amir		0321-8204371, 0321-2429589	C		
67		17th street b/w Babar & Faisal	w/o	VIII	666	Reason able	The Estate Arts	Sajid Rana		0321-2179013, 0300-2179013	C		
68		29th street	2nd Belt	VIII	1000		Estate Counsel	Farooq Suleman	111-111-037	0322-8227666	C		
69		Kh. Shaheen		VIII	1000		Estate Net	Badar/Umaid/Uzair	0300-9296593	0300-2761900, 0322-2685225	C		
70		Kh. Qasim B/W Shaheen/Shujaat		VIII	1000		Haroon Enterprises	Shahzad Haroon		0300-8297722	C		
71		Beach street	Zone-C, w/o	VIII	1000		Khanani Estate	Salman Memon		0321-2737475	C		
72			Zone-E, Gola Plot	VIII	1000		Khanani Estate	Salman Memon		0321-2737475	C		
73			Zone-E, 75 Front, 5th Belt	VIII	1000		Khanani Estate	Salman Memon		0321-2737475	C		
74		25th Street	Zone-A, 75 Front	VIII	1000		Khanani Estate	Haji Rafiq Khanani		0321-2380920	C		
75		Kh.Muhafiz Near 12th street	corner Near CBC Saheem Masjid	VIII	1000	-	Mahenti Estate	Iftikhar	35876042	03002638925-	C		
76		Off. Kh. Iqbal/24th street	75 front	VIII	1000		Property Express	Ejaz Khan	35885666-777	0300-2035666, 0321-2035666	C		
77		15th Street	4th Belt	VIII	1000		Qureshi Estate	Shafiq Qureshi/Shoaib		0300-8275080,0344-2002825	C		
78			75 Front	VIII	1000		Sadaf Estate	Jibran Jameel		0321-2200511	C		
79		Zulfiqar street-10A		VIII	1000		Shirazi Associates	Waheed Shirazi		0300-8217865, 0321-8217865	C		
80		36th street	4th belt	VIII	1000		Taj Enterprises	Karim / Amir		0321-8204371, 0321-2429589	C		

CLIFTONTIMES		RESIDENTIAL PLOTS FOR SALE - Phasewise							CLIFTONTIMES		
S. No.	Plot #	Khayaban / Street	Main Features / Zone	Phase	Size of Plot	Demand	Agency	Contact Person	Telephones	Mobile	
81		Beach street-3 off Kh. Arafaat	Zone-D, W/O	VIII	1000		Trust Estate	Asim Hasnain		0300-8249111	C
82		Saba Avenue off Kh. Tipu		VIII	2000		Haroon Enterprises	Shahzad Haroon		0300-8297722	C
83			Zone-A, corner	VIII	2000		Khanani Estate	Salman Memon		0321-2737475	C
84		29th street	Zone-E	VIII	2000		Khanani Estate	Haji Rafiq Khanani		0321-2380920	C
85		37th street near Faisal	Zone-D	VIII	2000		Mahenti Estate	Faizan	021-35876042-3	0300-8279791	C
86		Kh. Saqib/37th street	corner, 666x3, 3 plots	VIII	2000		Property Express	Ejaz Khan	35885666-777	0300-2035666, 0321-2035666	C
87		Kh. Babar		VIII	2000		Qureshi Estate	Shafiq Qureshi/Shoaib		0300-8275080,0344-2002825	C
88		Beach street-1	Zone-D,4th Belt	VIII	2000		Real Estate Mart	Syed M. Asif		0300-2266674	C
89		Kh. Saqib	corner, w/o	VIII	2000		Siddiq Estate Enterprises	M. Siddiq Qureshi	35885533-88	0300-8279791, 0335-8279791	C
90			Zone-D, Jori	VIII	4000		Khanani Estate	Haji Rafiq Khanani		0321-2380920	C
91	307/309	Beach street-2	off Kh. Faisal	VIII	4000		Property Express	Ejaz Khan	35885666-777	0300-2035666, 0321-2035666	C
92		Beach street-5		VIII	6000		Sunshine Estate	Saqib / Khalid Gil		0321-9222282, 0321-8244858	C
93		Faisal street-23	Jori	VIII	500/500		Sunshine Estate	Saqib / Khalid Gil		0321-9222282, 0321-8244858	C
94		Sahil street-24		VIII Ext.	300		Sunshine Estate	Saqib / Khalid Gil		0321-9222282, 0321-8244858	C

CLIFTONTIMES		COMMERCIAL PLOTS FOR SALE - Phasewise							CLIFTONTIMES		
S. No.	Plot #	Khayaban / Street	Main Features / Zone	Phase	Size of Plot	Demand	Agency	Contact Person	Telephones	Mobile	
95		Stadium commercial lane-2		V	200		Mahenti Estate	Iftikhar	35876042	03002638925-	C
96		Bukhari Commercial Next to cor	Near To Muslim	VI	200	32	Eagle Star	Zainab Khan		0302-2454985	C
97	34-C	12th Lane	ClearLocation, Direct	VI	200	Offer	Tabani Real Estate	Salman Shoaib		0302-8203117	C
98		Lane-6, Next to Corner	Near Muslim	VI	200		Tabani Real Estate	Salman Shoaib		0302-8203117	C
99		Kh. Ittehad/Bukhari commercial		VI	200		Taj Enterprises	Karim / Amir		0321-8204371, 0321-2429589	C
100		1st street		VII Ext.	100		Real Estate Mart	Syed M. Asif		0300-2266674	C
101		Zulfiqar commercial street-10	corner	VIII	100		Bukhari Properties	Naveed		0300-8289996	C
102		Kh. Umer/Kh. Usman		VIII	100		Khanani Estate	Salman Memon		0321-2737475	C
103		Peninsula Commercial	Corner, Non Corner	VIII	100		Mahenti Estate	Iftikhar	35876042	03002638925-	C
104		Peninsula/Main Faisal	corner	VIII	100		Sunshine Estate	Saqib / Khalid Gil		0321-9222282, 0321-8244858	C
105		Kh.Shaheen		VIII	100		Taj Enterprises	Karim / Amir		0321-8204371, 0321-2429589	C
106		Peninsula commercial lane-16		VIII	200		Bukhari Properties	Naveed		0300-8289996	C
107		Peninsula commercial	Big Road	VIII	200		Khanani Estate	Salman Memon		0321-2737475	C
108		Al-Murtaza commercial lane-3	Near Parking	VIII	200		M. I. Associates	M. Irfan		Whatsapp: 0321-8298515	C
109		Al-Murtaza com lane-3	Khari Patti, 50ft wide rd	VIII	200		Mahenti Estate	Faizan	021-35876042-3	0300-8279791	C
110		Peninsula Com Lane-10/11		VIII	200		Mahenti Estate	Iftikhar	35876042	03002638925-	C
111		Al-Murtaza lane-2/Zulfiqr com	lane-3, corner	VIII	200		Mahenti Estate	Iftikhar	35876042	03002638925-	C
112		Al-Murtaza commercial lane-4	Bungalow Facing	VIII	200		Sunshine Estate	Saqib / Khalid Gil		0321-9222282, 0321-8244858	C
113		Beach Avenue		VIII	300		Khanani Estate	Salman Memon		0321-2737475	C
114		Kh.Muhafiz Near 12th street	corner Near CBC Saheem Masjid	VIII	1000	-	Mahenti Estate	Iftikhar	35876042	3002638925	C
115		Zulfiqar com street-4	Adjacent plot	VIII	100/100 100		Property Express	Ejaz Khan	35885666-777	0300-2035666, 0321-2035666	C
116		Beach Avenue		VIII Ext.	300		Property Express	Ejaz Khan	35885666-777	0300-2035666, 0321-2035666	C
117		Beach Avenue/Sahil Com Street-1	Corner, Jori	VIII Ext.	100/100		Real Estate Mart	Syed M. Asif		0300-2266674	C
118		Kh. Faisal close to Sahil Avenue	Jori	VIII Ext.	100/100		Real Estate Mart	Syed M. Asif		0300-2266674	C

DHA CITY

S. #	Plot #	Street/Location	Main Feature	Sector	Size	Demand	Agency Name	Contact Person	Phones	Mobile	
119		Sec-13B			200		Real Estate Mart	Syed M. Asif		0300-2266674	C
120		Sec-11A-C4/CBD	Commercial Plot		200		Siddiq Estate Enterprises	M. Siddiq Qureshi	35885533-88	0300-8279791, 0335-8279791	C
121		Sec-4E/6D/9C	corner		300	48	Siddiq Estate Enterprises	M. Siddiq Qureshi	35885533-88	0300-8279791, 0335-8279791	C
122		Sec-6A			500		Real Estate Mart	Syed M. Asif		0300-2266674	C
123		Sec-3A/3B			500	110	Siddiq Estate Enterprises	M. Siddiq Qureshi	35885533-88	0300-8279791, 0335-8279791	C
124		Sec-10A/11B			500	74	Siddiq Estate Enterprises	M. Siddiq Qureshi	35885533-88	0300-8279791, 0335-8279791	C
125		Sec-10D/15A			500		Siddiq Estate Enterprises	M. Siddiq Qureshi	35885533-88	0300-8279791, 0335-8279791	C
126		Sec-7B/7D			500		Siddiq Estate Enterprises	M. Siddiq Qureshi	35885533-88	0300-8279791, 0335-8279791	C
127		Sec-5A/6C			500		Siddiq Estate Enterprises	M. Siddiq Qureshi	35885533-88	0300-8279791, 0335-8279791	C
128		Sec-17			500		Siddiq Estate Enterprises	M. Siddiq Qureshi	35885533-88	0300-8279791, 0335-8279791	C
129		Farm House			2000		Real Estate Mart	Syed M. Asif		0300-2266674	C

BUNGALOWS FOR SALE

S. #	Beds	Khayaban/Street	Main Feature	Phase	Size	Demand	Agency Name	Contact Person	Phones	Mobile	
130	1+3	Clifton Rear Side, With Parking	Safe Family Enviroment		250		Crescent Estate	Ihsan		0300-2656421	C
131		Near PNS Shifa Hospital	G+1, w/o	II	325		Tabani Real Estate	Salman Shoaib		0302-8203117	C
132	1+4	Kh. Shamseer	with Basment	V	666	13	Al-Amanah Estate & Developers	Utban Shiraz		0326-3938134	C
133	2+3	26th street / Kh. Shajjar	with Basment	VIII		15	Al-Amanah Estate & Developers	Utban Shiraz		0326-3938134	C

SHOPS FOR RENT

S. #	Plot #	Khayaban/Street	Main Feature	Phase	Sq Ft	Demand	Agency Name	Contact Person	Phones	Mobile	
134		Muslim com	2 Shops	VI			I. Trust Real Estate	Syed Sanallah		0300-8276070	C
135		Rented Shop	with Basement Hospital	I / II	1725		I. Trust Real Estate	Syed Sanallah		0300-8276070	C

SHOPS / BASEMENT FOR RENT

S. #	Plot #	Khayaban/Street	Main Feature	Phase	Sq Ft	Demand	Agency Name	Contact Person	Phones	Mobile	
136		Main Kh. Nishat/Bukhari com	with Basement	VI	1700		I. Trust Real Estate	Syed Sanallah		0300-8276070	C

OFFICE BUILDINGS FOR SALE

S. #	Plot #	Khayaban/Street	Main Feature	Phase	Size	Demand	Agency Name	Contact Person	Phones	Mobile	
137		Al-Murtaza com lane-4, 3rd Floor residential facing	B/N, front enterence, A One construction	VIII	1020/1020	U Sale	Eagle Star	Zainab Khan		0302-2454985	

MEZZANINES FOR SALE

S. #	Plot #	Khayaban/Street	Main Feature	Phase	Sq Ft	Demand	Agency Name	Contact Person	Phones	Mobile	
138		Main 24th street		II Ext.	1800		Siddiq Estate Enterprises	Nasir	35885533-88	0302-2918881	C

OFFICES FOR RENT

S. #	Plot #	Khayaban/Street	Main Feature	Phase	Sq Ft	Demand	Agency Name	Contact Person	Phones	Mobile	
139		Al-Murtaza com		VIII	1050		I. Trust Real Estate	Syed Sanallah		0300-8276070	C

GROUND/BASEMENTS FOR RENT

S. #	Plot #	Khayaban/Street	Main Feature	Phase	Size	Demand	Agency Name	Contact Person	Phones	Mobile	
140		Defence "A" Market	800+800	I	1800		Siddiq Estate Enterprises	Nasir	35885533-88	0302-2918881	C

WANTED

S. #	Plot #	Khayaban/Street	Main Feature	Phase	Size	Demand	Agency Name	Contact Person	Phones	Mobile	
141		Bungalow with basement	Iqbal lane	VIII	120/150		Eagle Star	Zainab Khan		0302-2454985	
142		Plot		VIII	2000		I. Trust Real Estate	Syed Sanallah		0300-8276070	C



S. No.	Plot #	Khayaban / Street	Phase	Size of Plot	Demand	Agency	Contact Person	Telephones	Mobile	Remarks
1		23rd street off Kh. Rahat	V	666		A. B. Associates	Tehseen Abni		0321-8228032	
2		Beach street-15	VIII	500		A. B. Associates	Tehseen Abni		0321-8228032	
3		11th East street	I	511		Adeel Corporation	Waseem Ahmed		0307-2359368, 0333-3657418	
4		15th street	VI	2000		Adeel Corporation	Waseem Ahmed		0307-2359368, 0333-3657418	
5		17th street	VIII	500		Adeel Corporation	Waseem Ahmed		0307-2359368, 0333-3657418	
6		Iqbal lane-13	VIII	120		Bukhari Properties	Naveed		0300-8289996	
7		Saba Avenue off Kh. Qasim	VIII	500		Bukhari Properties	Naveed		0300-8289996	
8		18th/19th street	VIII	500		Bukhari Properties	Naveed		0300-8289996	
9	18-B	Creek Lane-1	VI	600		Estate Counsel	Farooq Suleman	111-111-037	0322-8227666	
10		30th street	VI	3000		Estate Counsel	Farooq Suleman	111-111-037	0322-8227666	
11		Beach street-4	VIII	400		Estate Counsel	Farooq Suleman	111-111-037	0322-8227666	
12		29th street	VIII	1000		Estate Counsel	Farooq Suleman	111-111-037	0322-8227666	
13		Beach street-2A	VIII	500		Estate Net	Badar/Umair/Uzair	0300-9296593	0300-2761900, 0322-2685225	
14		20th street	VIII	500		Estate Net	Badar/Umair/Uzair	0300-9296593	0300-2761900, 0322-2685225	
15		Kh. Shaheen	VIII	1000		Estate Net	Badar/Umair/Uzair	0300-9296593	0300-2761900, 0322-2685225	
16		Before Babar/27th street	VIII	666		G. N. Estate	Syed Naseem		0300-8236647	
17		Kh. Ghazi before Badban	V	991		Haroon Enterprises	Shahzad Haroon		0300-8297722	
18		23rd street off Kh. Rahat	VI	500		Haroon Enterprises	Shahzad Haroon		0300-8297722	
19		34th street off Kh. Tipu	VIII	500		Haroon Enterprises	Shahzad Haroon		0300-8297722	
20		Kh. Qasim B/W Shaheen/Shujaat	VIII	1000		Haroon Enterprises	Shahzad Haroon		0300-8297722	
21		Saba Avenue off Kh. Tipu	VIII	2000		Haroon Enterprises	Shahzad Haroon		0300-8297722	
22	144	Kh. Ghazi	VI	500	10	Khanani Estate	Salman Memon		0321-2737475	
23		CBC Location	VI	500		Khanani Estate	Salman Memon		0321-2737475	
24		Beach Avenue	VIII	500		Khanani Estate	Salman Memon		0321-2737475	
25		18th street	VIII	500		Khanani Estate	Salman Memon		0321-2737475	
26			VIII	500		Khanani Estate	Salman Memon		0321-2737475	
27		Off Kh. Faisal	VIII	666		Khanani Estate	Salman Memon		0321-2737475	
28		Beach street	VIII	1000		Khanani Estate	Salman Memon		0321-2737475	
29			VIII	1000		Khanani Estate	Salman Memon		0321-2737475	
30			VIII	1000		Khanani Estate	Salman Memon		0321-2737475	
31		25th Street	VIII	1000		Khanani Estate	Haji Rafiq Khanani		0321-2380920	
32			VIII	2000		Khanani Estate	Salman Memon		0321-2737475	
33		29th street	VIII	2000		Khanani Estate	Haji Rafiq Khanani		0321-2380920	
34			VIII	4000		Khanani Estate	Haji Rafiq Khanani		0321-2380920	
35		27th street off Kh. Shamsheer	V	980		Khurram Enterprises	Khurram Ali		0300/0321-8255004	
36		8th street off Kh. Momin	V	1000		Khurram Enterprises	Khurram Ali		0300/0321-8255004	
37		18th street	V	1000		Khurram Enterprises	Khurram Ali		0300/0321-8255004	
38	F34	Kh. Jabal	V	1826		Khurram Enterprises	Khurram Ali		0300/0321-8255004	
39		7th street off Kh. Rahat	VI	1000		Khurram Enterprises	Khurram Ali		0300/0321-8255004	
40		Kh. Ittehad/40th street	VIII	600		M. I. Associates	M. Irfan		Whatsapp: 0321-8298515	



S. No.	Plot #	Khayaban / Street	Phase	Size of Plot	Demand	Agency	Contact Person	Telephones	Mobile	Remarks
41		Main Kh. Shujaat	VIII	120		Mahenti Estate	Faizan	021-35876042-3	0300-8279791	
42		D- Cutting	VIII	500	-	Mahenti Estate	Iftikhar	35876042	03002638925-	
43		Kh.Muhafiz Near 12th street	VIII	1000	-	Mahenti Estate	Iftikhar	35876042	03002638925-	
44		37th street near Faisal	VIII	2000		Mahenti Estate	Faizan	021-35876042-3	0300-8279791	
45		26th street	V Ext.	1088		Prime Estate Enterprises	Nadeem Anjum		0333-2127800	
46		Iqbal lane-12	VIII	120		Prime Estate Enterprises	Nadeem Anjum		0333-2127800	
47		21st street, D-Cutting, 4th Belt	VIII	500		Prime Estate Enterprises	Nadeem Anjum		0333-2127800	
48		31st street off Kh. Arafaat	VIII	500		Prime Estate Enterprises	Nadeem Anjum		0333-2127800	
49		24th street	VIII	666		Prime Estate Enterprises	Nadeem Anjum		0333-2127800	
50		Near Abu Bakar Masjid	II	1000		Property Express	Ejaz Khan	35885666-777	0300-2035666, 0321-2035666	
51		8th street off Kh.Momin	V	1000		Property Express	Ejaz Khan	35885666-777	0300-2035666, 0321-2035666	
52		17th street off Kh.Tanzeem	V	1000		Property Express	Ejaz Khan	35885666-777	0300-2035666, 0321-2035666	
53	40	26th street	V	2000		Property Express	Ejaz Khan	35885666-777	0300-2035666, 0321-2035666	
54		Main Kh.Momin	V	2000		Property Express	Ejaz Khan	35885666-777	0300-2035666, 0321-2035666	
55		26th street off Kh. Sehar	VI	666		Property Express	Ejaz Khan	35885666-777	0300-2035666, 0321-2035666	
56		Kh. Amir Khusro	VI	1000		Property Express	Ejaz Khan	35885666-777	0300-2035666, 0321-2035666	
57	133	Main Commercial Avenue	VII	1000		Property Express	Ejaz Khan	35885666-777	0300-2035666, 0321-2035666	
58	323/I	34th street	VIII	500	4.4	Property Express	Ejaz Khan	35885666-777	0300-2035666, 0321-2035666	
59	35	Zulfiqar street-19	VIII	500		Property Express	Ejaz Khan	35885666-777	0300-2035666, 0321-2035666	
60	65	Main Faisal	VIII	500		Property Express	Ejaz Khan	35885666-777	0300-2035666, 0321-2035666	
61		Off. Kh. Iqbal/24th street	VIII	1000		Property Express	Ejaz Khan	35885666-777	0300-2035666, 0321-2035666	
62		Kh. Saqib/37th street	VIII	2000		Property Express	Ejaz Khan	35885666-777	0300-2035666, 0321-2035666	
63	307/309	Beach street-2	VIII	4000		Property Express	Ejaz Khan	35885666-777	0300-2035666, 0321-2035666	
64		Kh. Shahbaz	VI	1883		Qureshi Estate	Shafiq Qureshi/Shoaib		0300-8275080,0344-2002825	
65		Kh. Ittehad	VI	2000		Qureshi Estate	Shafiq Qureshi/Shoaib		0300-8275080,0344-2002825	
66		Kh. Amir Khusro	VI	2000		Qureshi Estate	Shafiq Qureshi/Shoaib		0300-8275080,0344-2002825	
67		Kh.Bukhari	VI	2000		Qureshi Estate	Shafiq Qureshi/Shoaib		0300-8275080,0344-2002825	
68		15th Street	VIII	1000		Qureshi Estate	Shafiq Qureshi/Shoaib		0300-8275080,0344-2002825	
69		Kh. Babar	VIII	2000		Qureshi Estate	Shafiq Qureshi/Shoaib		0300-8275080,0344-2002825	
70		17th street / Beach Avenue	VIII	500		Real Estate Mart	Syed M. Asif		0300-2266674	
71		18th street	VIII	500		Real Estate Mart	Syed M. Asif		0300-2266674	
72		Beach street-1	VIII	2000		Real Estate Mart	Syed M. Asif		0300-2266674	
73			VIII	1000		Sadaf Estate	Jibran Jameel		0321-2200511	
74		Near Abu Bakar Masjid, 90x100	II	1000		Shirazi Associates	Waheed Shirazi		0300-8217865, 0321-8217865	
75		27th street off Kh. Bukhari	VI	1275		Shirazi Associates	Waheed Shirazi		0300-8217865, 0321-8217865	
76		Zulfiqar street-10A	VIII	1000		Shirazi Associates	Waheed Shirazi		0300-8217865, 0321-8217865	
77		Kh. Sehar	VI	2000		Siddiq Estate Enterprises	M. Siddiq Qureshi	35885533-88	0300-8279791, 0335-8279791	
78		Ayyubi staff lane-5	VII Ext.	100		Siddiq Estate Enterprises	M. Siddiq Qureshi	35885533-88	0300-8279791, 0335-8279791	
79		Kh. Saqib	VIII	600		Siddiq Estate Enterprises	M. Siddiq Qureshi	35885533-88	0300-8279791, 0335-8279791	
80		Kh. Saqib	VIII	2000		Siddiq Estate Enterprises	M. Siddiq Qureshi	35885533-88	0300-8279791, 0335-8279791	

CLIFTONTIMES		RESIDENTIAL PLOTS FOR SALE - Agencywise							CLIFTONTIMES	
S. No.	Plot #	Khayaban / Street	Phase	Size of Plot	Demand	Agency	Contact Person	Telephones	Mobile	Remarks
81		25th Street	VI	2000		Sunshine Estate	Saqib / Khalid Gil		0321-9222282, 0321-8244858	
82		Kh. Shujaat	VIII	500		Sunshine Estate	Saqib / Khalid Gil		0321-9222282, 0321-8244858	
83		Beach street-5	VIII	6000		Sunshine Estate	Saqib / Khalid Gil		0321-9222282, 0321-8244858	
84		Faisal street-23	VIII	500/500		Sunshine Estate	Saqib / Khalid Gil		0321-9222282, 0321-8244858	
85		Sahil street-24	VIII Ext.	300		Sunshine Estate	Saqib / Khalid Gil		0321-9222282, 0321-8244858	
86			IV	300/300		Tabani Real Estate	Hammad		0300-2117764	
87		Main Kh. Ittehad	VI	1000	reaso nable	Tabani Real Estate	Hammad		0300-2117764	
88		Main Kh. Shahbaz	VI	1870	reaso nable	Tabani Real Estate	Hammad		0300-2117764	
89		35th street	VIII	500		Taj Enterprises	Karim / Amir		0321-8204371, 0321-2429589	
90		29th street	VIII	600		Taj Enterprises	Karim / Amir		0321-8204371, 0321-2429589	
91		28th street	VIII	666		Taj Enterprises	Karim / Amir		0321-8204371, 0321-2429589	
92		36th street	VIII	1000		Taj Enterprises	Karim / Amir		0321-8204371, 0321-2429589	
93		17th street b/w Babar & Faisal	VIII	666	Reason able	The Estate Arts	Sajid Rana		0321-2179013, 0300-2179013	
94		Beach street-3 off Kh. Arafaat	VIII	1000		Trust Estate	Asim Hasnain		0300-8249111	

CLIFTONTIMES		COMMERCIAL PLOTS FOR SALE - Agencywise							CLIFTONTIMES	
S. No.	Plot #	Khayaban / Street	Phase	Size of Plot	Demand	Agency	Contact Person	Telephones	Mobile	Remarks
95		Zulfiqar commercial street-10	VIII	100		Bukhari Properties	Naveed		0300-8289996	
96		Peninsula commercial lane-16	VIII	200		Bukhari Properties	Naveed		0300-8289996	
97		Bukhari Commercial Next to cor	VI	200	32	Eagle Star	Zainab Khan		0302-2454985	
98		Kh. Umer/Kh. Usman	VIII	100		Khanani Estate	Salman Memon		0321-2737475	
99		Peninsula commercial	VIII	200		Khanani Estate	Salman Memon		0321-2737475	
100		Beach Avenue	VIII	300		Khanani Estate	Salman Memon		0321-2737475	
101		Al-Murtaza commercial lane-3	VIII	200		M. I. Associates	M. Irfan		Whatsapp: 0321-8298515	
102		Stadium commercial lane-2	V	200		Mahenti Estate	Iftikhar	35876042	03002638925-	
103		Peninsula Commercial	VIII	100		Mahenti Estate	Iftikhar	35876042	03002638925-	
104		Al-Murtaza com lane-3	VIII	200		Mahenti Estate	Faizan	021-35876042-3	0300-8279791	
105		Peninsula Com Lane-10/11	VIII	200		Mahenti Estate	Iftikhar	35876042	03002638925-	
106		Al-Murtaza lane-2/Zulfiqr com	VIII	200		Mahenti Estate	Iftikhar	35876042	03002638925-	
107		Kh.Muhafiz Near 12th street	VIII	1000	-	Mahenti Estate	Iftikhar	35876042	3002638925	
108		Zulfiqar com street-4	VIII	100/100 100		Property Express	Ejaz Khan	35885666-777	0300-2035666, 0321-2035666	
109		Beach Avenue	VIII Ext.	300		Property Express	Ejaz Khan	35885666-777	0300-2035666, 0321-2035666	
110		1st street	VII Ext.	100		Real Estate Mart	Syed M. Asif		0300-2266674	
111		Beach Avenue/Sahil Com Street-1	VIII Ext.	100/100		Real Estate Mart	Syed M. Asif		0300-2266674	
112		Kh. Faisal close to Sahil Avenue	VIII Ext.	100/100		Real Estate Mart	Syed M. Asif		0300-2266674	
113		Peninsula/Main Faisal	VIII	100		Sunshine Estate	Saqib / Khalid Gil		0321-9222282, 0321-8244858	
114		Al-Murtaza commercial lane-4	VIII	200		Sunshine Estate	Saqib / Khalid Gil		0321-9222282, 0321-8244858	
115	34-C	12th Lane	VI	200	Offer	Tabani Real Estate	Salman Shoaib		0302-8203117	
116		Lane-6, Next to Corner	VI	200		Tabani Real Estate	Salman Shoaib		0302-8203117	
117		Kh. Ittehad/Bukhari commercial	VI	200		Taj Enterprises	Karim / Amir		0321-8204371, 0321-2429589	
118		Kh.Shaheen	VIII	100		Taj Enterprises	Karim / Amir		0321-8204371, 0321-2429589	

غصہ کی حالت دل کے امراض میں اضافہ کرتی ہے



طبی ماہرین نے کہا ہے کہ غصہ کی حالت دل کے امراض میں اضافہ کرتی ہے۔ غصے کے عالم میں جسمانی دباؤ میں اضافہ ہوتا ہے اور خون کا دورانیہ تیز ہو جاتا ہے۔ جس سے دل کی شریانیں سکڑا یا پھیل سکتی ہیں۔ اس عمل کے دوران دل کو پہلے سے زیادہ کام کرنا پڑتا ہے جس کی وجہ سے عارضہ قلب کے امکانات میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ میڈیکل یونیورسٹی آف ساؤتھ کیرولینا میں ہونے والی اس تحقیق میں 2 ہزار 234 افراد جن کی عمریں 45 سے 64 سال کے درمیان تھیں۔ ان کا مطالعہ کیا گیا ان کا عارضہ قلب تھا اور انہوں نے طبی ماہرین کو بتایا کہ وہ ایک عرصہ تک ذہنی اور جسمانی دباؤ کا شکار رہے تھے اور اس دوران وہ غصے کی حالت سے مسلسل گزرتے رہے۔ طبی ماہرین نے کہا کہ ایسے افراد میں عارضہ قلب کا مرض 68 فیصد تک بڑھ جاتا ہے۔

سخت دھوپ آنکھوں کیلئے نقصان دہ



ماہرین کا کہنا ہے کہ موسم گرما میں آنکھوں کا خاص خیال رکھا جائے کیونکہ سخت دھوپ آنکھوں کے لئے نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہے اور مختلف مسائل جنم لیتے ہیں جس سے بچاؤ کے لئے احتیاط ضروری ہے۔ موسم گرما کے دوران اضافی درجہ حرارت اور آلودگی جلن کے ساتھ ساتھ کھلی اور لالی کا سبب بن سکتا ہے، جس سے آنکھ الرہی کا شکار ہو سکتی ہے۔ آئینہ چشم موسم گرما کے دوران عام ہے، اس کی آنکھوں کی لالی، اور اس کے پھیلنے کا خدشہ موجود ہوتا ہے۔

سولر لائٹین



ترقی یافتہ ممالک کی خوشحالی کی وجہ تو ان کی ذرا ذرا پر قدرتی دسزس ہے۔ ان ممالک میں بجلی کی بہتات نے صنعت کے پیسے کو کبھی روکنے ہی نہیں دیا لیکن دوسرے زاویے کی طرف نظر دوڑائیں تو 1.32 بلین لوگ ایسے ہیں جو بجلی جیسی نعمت سے محروم ہیں۔ یہ لوگ آج بھی لائٹن میں ڈال کر جلاتے اور روشنی حاصل کرتے ہیں۔ ایسے میں ایک معروف الیکٹرونکس کمپنی نے سولر لائٹن متعارف کروائی ہے اور اس لاکھ سولر لائٹن غریب ممالک میں تقسیم کرنے کا عندیہ دیا ہے اس لائٹن کی ایک خوبی یہ ہے کہ اس سے نہ صرف روشنی حاصل کی جاتی ہے بلکہ یہ موبائل فون اور دیگر ڈیوائسز کو چارج کرنے کے بھی کام آتی ہے۔

اوپنچی ایڑھی والی سینڈلز گھٹنے اور کمر کی تکالیف کا سبب بنتی ہیں



اوپنچی ایڑھی والی سینڈلز دیکھنے اور پہننے میں بلاشبہ بہت بھلی معلوم ہوتی ہیں تاہم ان کے کئی نقصانات بھی ہیں۔ اوپنچی ایڑھی والی سینڈلز دیکھنے اور پہننے میں بلاشبہ بہت بھلی معلوم ہوتی ہیں تاہم ان کے کئی نقصانات بھی ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ انسانی پاؤں جسم کا تمام وزن اٹھانے کیلئے قدرتی طور پر ایک خاص انداز میں تختی کے گئے ہیں تاہم اوپنچی ایڑھی والی سینڈلز پہننے سے جسم کا تمام وزن صرف ایڑھیوں پر آ جاتا ہے جس کی وجہ سے خواہ تین کوا کٹر گھٹنے اور کمر کی تکالیف کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور یہی نہیں بلکہ اس کی وجہ سے پنڈلیوں اور ایڑھیوں پر سوجن بھی نمودار ہو جاتی ہے جس سے پاؤں کی رگوں میں خون کی گردش متاثر ہوتی ہے۔

غزل

مت ہوئی نکلے ہوئے خوابوں کے سفر میں اب دیکھئے کب آتا ہوں میں لوٹ کے گھر میں آنے کی سرت ہے نہ جانے کا کوئی غم مہماں کی طرح رہتا ہوں میں اپنے ہی گھر میں دنیا کی نظر میں وہ فطرت اک روں تھا کچھ خواب بھی شامل تھے مگر دیدہ تر میں حیرت سے مجھے دیکھ رہے تھے مرے اپنے جیسے چلا آتا تھا کسی اور کے گھر میں کہتے تھے کہ سائے کی طرح ساتھ رہیں گے افسوس وہی چھوڑ گئے مجھ کو سفر میں اٹھی ہی نہیں اس کی نظر اب سرمخفل وہ گھس کر جاتا ہے جو اپنی نظر میں اس شہر کو اب چھوڑ کے جاتا ہی پڑے گا دشوار ہے جینا بھی یہاں خوف و خطر میں

باتیں اشفاق احمد کی

ہم سارے موسموں سے اس لیے بیاد کرنا شروع کر دیں کہ گرمی سے گندم پکے، چوندا اور لنگرا پک کر آتا ہے۔ یہ سب قدر مہربان موسم ہے۔ سردی میں مونگ پھلی کے ٹھارے ہیں۔ بادام، چلو، بھاری بھاری، تو دریاؤں، نہروں میں پانی آئے گا۔ کھیت سرسبز ہوں گے خوشحالی آئے گی۔ خزاں آتی آتی اچھی سے بہاؤ کی لہر لاتی ہے۔ ہم بجائے کسی بات کو ٹیکھ لینے کے پازینا شروع کر دیں اور آدھے خالی دریا کو آدھا بھرا دیں اور شروع کر دیں، تو جو بہتری ممکن ہے، وہ ہمارے کئی منصوبوں اور سکیموں سے بھی ناممکن ہے۔ (زاویہ: 3 سے اقتباس)

وہ چیزیں جن سے آپ لاعلم تھے

آلودگی بیکے طور پر چرک گوش یا کونوں کے میل کا استعمال کیا جا سکتا ہے۔ (ڈبلیو ای نڈز) برطانیہ میں اپنے کام سے مطمئن لوگوں میں پائیلوں کی سب سے زیادہ شرح ہے۔ (ڈبلیو ای نڈز) گہرے رنگ سے چاکلیٹ کی وجہ سے جلن کرنے والے مرکبات تیار ہوتے۔ (نیویارک ڈبلیو ای نڈز) کچھ عرصے تک ہلکے رنگ کی کپڑوں میں پالتے ہیں ان کے بچے کی شرح بہتر ہے۔ (ڈبلیو ای نڈز) عام خیال ہے کہ انسانی ناک دس ہزار بیکو پیپان سکتی ہے۔ یہ تصور غلط ہے کیونکہ انسان کھریوں طرح کی بوس تیز کر سکتا ہے۔ (کشمیر نیوز)

چند رنگوں کا ایک گلاس دل کیلئے نہایت مفید



چند رنگوں میں بڑھتی ہوئی حدت و حرارت کو خارج کر کے نظام جگر و مثانہ کی اصلاح کرتا ہے۔ یہ ایک محرک اعصاب سبزی ہے جس کا مزاج سرد ہے۔ چند رنگوں میں ٹائٹل قدرتی طور پر پائی جاتی ہے اسلئے یہ بلڈ پریشر کو کم کرتا ہے اس میں موجود ٹائٹل ایک ایسی تیار کرتی ہے جسے نائٹروکسیڈ کہا جاتا ہے، جو خون کی گردش کرنے والی سوس اور شریانوں کو چھڑا کرتی ہے جس سے بلڈ پریشر کم ہو جاتا ہے، پاکستان میں ماہرین کے مطابق چند رنگوں کا ایک گلاس روزانہ پینے سے کولیسٹرول نازل رہتا ہے۔ چند رنگوں کی اصلاح کر کے جسم میں صاف خون پیدا کرنے میں مدد دیتا ہے۔ رنگت میں نکھار پیدا کرنے میں مستعمل ہے۔ پیشاب کی جلن اور سوزش دور کر کے گردوں کی صفائی کا اہتمام کرتا ہے۔ ہارٹ ایک سے محفوظ رکھتا ہے۔ انہوں نے کہا کہ سانس پھولنے کی شکایت کیلئے اس کا جوس کافی مرچ اور حسب ذائقہ اور ک شامل کر کے روزانہ ہارٹ منہ پینے سے بے حد فائدہ ہوتا ہے۔

روغنی خوراک نشیات جیسی تاثیر رکھتی ہے

فرانس میں ہونے والی ایک تحقیق کی رو سے روغنی خوراک نشیات کے اثرات کا سبب بن سکتی ہے۔ فرانسیسی سائنس دانوں کے مطابق مونائے کے شکار افراد کا ذہن روغنی خوراک کی جانب انہیں راغب کرتا رہتا ہے جس کے اثرات نشیات کے ماوری افراد سے مشابہت رکھتے ہیں۔ چھوٹے بچے کے نشیات میں روغنی خوراک استعمال کرنے کی صورت میں جسم میں جینیاتی نظام رک جاتا ہے۔ سائنس دان اس بارے میں مزید تحقیق کرنے میں مصروف ہیں۔

مسکراتیں

باپ (پیتے سے) تم بڑے ہو کر کیا ہو گے؟
بیٹا: جلدی سے جا دوں۔
باپ: (حیرانی سے) وہ کیوں؟
بیٹا: جب استاد مارنے لگے تو میں غائب ہو جاؤں۔
باپ: (پتے سے) تم بڑے ہو کر کیا ہو گے؟
بیٹا: آئیپڈ (سپاہی سے) تم نے چوگر کھا کر کیا؟
سپاہی: "چوگر قارئین ہو سکا اس کی انگلیوں کے نشان مل گئے ہیں۔"
آئیپڈ: "کہاں ہیں وہ؟"
سپاہی: "جی میرے گال پر۔"
باپ: (پتے سے) وہ کیوں؟
بیٹا: "آج میں اسکول لیٹ گیا تھا۔"
باپ: (پتے سے) "نالائق کہیں کے؟" میں میں تمہیں اسکول پڑھنے کے لئے بھیجا ہوں یا لینے کے لئے۔"
بیٹا: "جناب آپ میری امی سے پوچھ لیجئے کہ میں روزانہ کھرا کام کرتا ہوں۔"

بایون سائنس

☆..... لالچ بیف کی فٹیری ہے۔
☆..... اچھا سوال کرنا آدھا علم ہے۔
☆..... رازی قیمت خاموشی کے سوا کچھ نہیں۔
☆..... اوچی چٹان پر بیٹھے سے کوا، باڑھیں بن جاتا۔
☆..... جب عقل پختہ ہو جاتی ہے تو گفتگو ختم ہو جاتی ہے۔
☆..... کسی کو برامت کہہ ہو سکتا ہے وہ آپ سے اچھا ہو۔
☆..... سمندر کی گہرائی کا اندازہ لگایا جا سکتا ہے لیکن دل کی گہرائی نہیں۔
☆..... جب اللہ کی مرضی پر چلنے ہو تو سارا جہاں آپ کی مرضی پر چلے لگتا ہے۔

ناشتہ کریں اور دل کے دورے سے بچیں



صبح کا ناشتہ ضرور کریں تاکہ آپ دل کے دورے سے محفوظ رہیں۔ نئی تحقیق کے مطابق ناشتہ کرنے والے افراد میں دل کے دورے پڑنے کا عمل کم ہوتا ہے۔ نئی تحقیق میں ناشتے کی افادیت کی ایک اہم وجہ بتائی گئی ہے کہ ناشتہ ہمارے دل کی صحت کے لیے بہت مفید ہے۔ ماہرین طبی کا کہنا ہے کہ باقاعدگی سے صبح کا ناشتہ چھوڑنے کی عادت رکھنے والے افراد میں دل کا دورہ پڑنے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ سولہ برس پرانی ایک مطالعاتی مشاہدے کے نتیجے کے مطابق جن مردوں کو باقاعدگی سے صبح کا ناشتہ کرنے کی عادت نہیں تھی ان میں دل کے دورہ پڑنے کا خطرہ 27 فیصد زیادہ پایا گیا تھا۔ ان مردوں کے چوبیسویں صبح کا ناشتہ کرنے کی عادت رکھتے تھے۔ ماہرین کی رائے میں صبح کا ناشتہ چھوڑنا اور صبح کے پھر سے کھانا کھانا ہمارے جسم کے جینا بوزم میں تبدیلیاں پیدا کرتا ہے۔ جس سے کوروزی ہارٹ کی بیماری کا خطرہ پیدا ہو سکتا ہے۔ خطرے کی اس شرح میں لوگوں کی صحت پر اثر انداز ہونے والے دیگر عوامل مثلاً سگریٹ نوشی، ورزش اور صحت کے مسائل کو بھی مد نظر رکھا گیا ہے۔ اس لیے ناشتہ پابندی سے کریں اور دل کی بیماری کے علاوہ دیگر بیماریوں سے بچیں۔

سادہ پانی کا استعمال ذہنی صلاحیتوں کو بڑھا دیتا ہے



سادہ پانی کا استعمال انسان کی ذہنی صلاحیتوں کو بڑھا دیتا ہے۔ برطانیہ میں ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق کسی ذہنی آزمائش کے کام سے قبل 3 گلاس پانی پینے والے افراد کی کارکردگی پانی نہ پینے والوں کے مقابلے میں زیادہ بہتر ہوتی ہے۔ محققین کا کہنا ہے کہ جیسا کہ احساس انسانی ذہن کو متاثر کرتا ہے جس سے کسی کام میں دائمی کارکردگی بھی متاثر ہونے کا امکان ہوتا ہے، پانی پینا یا نہ پینا مختلف معاملات میں مختلف طرح سے اثر انداز ہوتا ہے اور کچھ معاملات میں پانی کا استعمال انتہائی فائدہ مند ثابت ہوتا ہے جس کی وجہ ہارمون کا دباؤ ہوتا ہے۔

سرخ انگوروں کا جوس دل کی بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے



سرخ انگوروں کے جوس کا باقاعدہ استعمال کولیسٹرول کم کر سکتا ہے۔ اسپین میں ہائی کولیسٹرول کے مریضوں پر کی جانے والے ایک تجرباتی تحقیق کے بعد ماہرین نے انکشاف کیا ہے کہ ایک گلاس سرخ انگوروں کا جوس پینے سے نہ صرف کولیسٹرول Maintain رہتا ہے بلکہ انسانی خاتموں کو بڑھا دیتا ہے جو دل کی بیماریوں کا سبب بنتے ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ سرخ انگوروں میں ایسے قدرتی اجزاء پائے جاتے ہیں جو نہ صرف غذائیت بختے ہیں بلکہ بیماریوں سے لڑنے کی بھرپور صلاحیت بھی رکھتے ہیں۔

کھیرے کا استعمال گرمی کے اثرات سے محفوظ رکھتا ہے



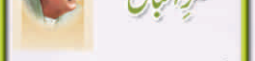
شدید گرمی میں کھیرے کا استعمال صحت کیلئے انتہائی مفید ہے۔ اگر آپ چٹپاتی دھوپ اور شدید گرمی کے اثرات سے پریشان ہیں تو اپنی روزانہ کی غذا میں "کھیرے" کا استعمال جینیٹائیں۔ طبی ماہرین کے مطابق کھیرے کا استعمال جسم میں پانی کی مقدار کو برقرار رکھتا ہے اور گرمی کے اثرات سے محفوظ رکھتا ہے۔

فرمان قائد



میں آپ سے اسی لئے صوبہ پرتگی سے چھٹکارا حاصل کرنے کی استدعا کرتا رہتا ہوں کیونکہ جب تک آپ پاکستان کی سیاست میں اس زہر کو گردش کرنے دیکھے اس وقت تک آپ ایک طاقتور قوم نہیں بنیں گے اور وہ کچھ حاصل نہیں کر سکیں گے جو میرے خیال میں ہم حاصل کر سکتے ہیں۔
(جلسہ عام سے خطاب، ذاکر، 21 مارچ 1948ء)

فکرِ اقبال



عشق قائل سے بھی، منتقل سے ہمدردی بھی یہ بتا کس سے محبت کی جزا مانگے گا سجدہ خالق کو بھی، اہلس سے یاراند بھی حشر میں کس سے عقیدت کا صلہ مانگے گا

تربوز کے بیج دل کے امراض،

ذیابیطس اور جلد کیلئے بیحد مفید



گرمیوں کے موسم میں تربوز کا استعمال صحت کے ساتھ ساتھ روح کو تازہ رکھنے کیلئے مفید تو ہے ہی لیکن ساتھ ہی ساتھ اس کے بیج کے بھی بے شمار فوائد ہیں۔ ماہرین کی جانب سے کی گئی ایک تحقیق کے مطابق تربوز کے بیج دل کے امراض کے ساتھ ساتھ ذیابیطس اور جلد کیلئے بھی مفید ہیں۔ تحقیق کے مطابق تربوز کے بیج میں شامل آکزن، پوناشیم اور وٹامن بالوں کو مضبوط بناتا ہے اور چہرے پر موجود داغ و دھبے دور کرنے میں مدد دیتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ اکثر افراد تربوز میں سے بیج نکال کر کھینچ دیتے ہیں کیونکہ وہ اس کے فوائد سے لاعلم ہوتے ہیں۔

60 سال کی عمر کے بعد مرد

چڑچڑے پن کا شکار ہو جاتے ہیں



زندگی کے 60 سال گزارنے کے بعد مرد خوش رہنا چھوڑ دیتے ہیں اور چڑچڑے ہو جاتے ہیں۔ یہ کہنا ہماری کھلی اور یونورٹی کے ماہرین کا جنہوں نے تحقیق کے بعد یہ انکشاف کیا ہے کہ مرد 60 سال کی عمر کے بعد بے پناہ مسائل کا شکار ہو جاتے ہیں جن میں صحت اور دوستوں سے چھڑنے کا صدمہ شامل ہے۔ محققین کا کہنا ہے اس عمر کے مردوں کو صرف یہ خیال رہتا ہے کہ وہ بہت کچھ کھو چکے ہیں لیکن انہیں یہ یاد نہیں رہتا کہ انہوں نے کھونے کے ساتھ ساتھ بہت کچھ حاصل بھی کیا ہے۔

مرد دل پارنے کے معاملے

میں عورتوں سے زیادہ جلد باز

برطانیہ میں ہونے والی ایک تحقیق میں یہ دلچسپ انکشاف سامنے آیا ہے کہ مرد دل پارنے میں عورتوں سے زیادہ جلد باز ہوتے ہیں۔ مطالعے میں یہ بات سامنے آئی کہ بچپن میں صدمہ پہنچنے والی عورتوں میں صحت کا شکار ہو جاتا ہے جن میں کئی اہم صدموں اور دل پارنے کا صدمہ شامل ہے۔ محققین کا کہنا ہے کہ وہ بہت کچھ کھو چکے ہیں لیکن انہیں یہ یاد نہیں رہتا کہ انہوں نے کھونے کے ساتھ ساتھ بہت کچھ حاصل بھی کیا ہے۔



M. Zikar Mahenti
0300-8290757
Bilal Mahenti
0321-8299830

Mahentiestate Mahentiestate.pk Mahentiestate

Chaudhary Kh-uz-Zaman Road Clifton Karachi.

28
YEARS
In Publication

ہفت روزہ

مکلفین ٹائمز

ایڈیٹر: زینب خان

پراپرٹی بزنس میں آپ کا معاون و مددگار

THE ESTATES
REALTOR | ADVISER | INVESTOR

We Deals In
Karachi



Yasir Yousuf Mendha
0303 3111 787

Shop-F, Plot BC-3 Falcon Arcade, Block 7
Clifton Karachi, 75600

35884301-2 | 35388151

قیمت 125/-

رینل اسٹیٹ پر ملک کا پہلا اور مستند جریدہ

07 جولائی سے 13 جولائی 2024

جلد نمبر 28 | شمارہ نمبر 27

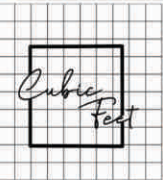
Cubic Feet Design

About Us

Cubic feet design specializes in all aspects of the planning and design process. Our team has immense knowledge and is committed to provide excellence in every phase of a project. Our aim is to offer a design that is cost effective along with achieving the desires of the client.

Our Services

- ◆ Architecture Design
- ◆ Interior Design
- ◆ Landscape Design
- ◆ Product Design
- ◆ 3D Visualization



www.thecubicfeetdesign.com

Contact us: info@thecubicfeetdesign.com, 0324-2470525 - 0304-2893096

AL - HARAM ENTERPRISES

Comparative
to High Rise
Apartments

FEATURES

- ✓ Gym
- ✓ Car Parking
- ✓ High Speed Elevator
- ✓ Stand By Generator
- ✓ 40 ft Wide Road Entrance
- ✓ Lobby Area
- ✓ Pray Area
- ✓ Reception Area
- ✓ CCTV Camera
- ✓ Intercom System
- ✓ Adjoining The Waiting Area
- ✓ In Additional With The Servant Quarter Facilities

NISHAT RESIDENCY

The 1st 400 Yards Ground+5 Project Introduced in DHA Peacefull location of DHA Phase-6, Nishat Commercial

3 BED APARTMENTS DRAWING WITH POWDER 1250 & 1400 SQFT

Booking Open

2 Years Payment Plan, | Possession Time 2 Years | Advance 20% Diging 10% Balance 20 Monthly Installments

The Project accomodates luxurious facilities. Choosing the right architect to design the perfection to a luxury lifestyle Inclusive of

**Fresh
Booking**

100 SQ Yds **Ready to Move**

ZULFIQAR COMMERCIAL

Plot # 16-C, Zulfiqar Street-2, Phase-VIII, DHA, Karachi.

- ◆ Modern Glass Elevation
- ◆ Automatic Lift
- ◆ West Open Next to Corner
- ◆ Next to Parking
- ◆ Reasonable Rates

Size

- ◆ Office Floor: 528+528 SQFT Each Floor
- ◆ Ground Floor: 378 SQFT
- ◆ Loft Area: 155 SQFT
- ◆ Lower Ground: 400 SQFT



Building # 76-C, Office # 402, Al-Murtaza
Commercial Lane-2, Phase-VIII, DHA, Karachi.

Zohaib Ali: 0321-3048065, 0333-3048065

https://www.facebook.com/AlharamEnterprises?mibextid=b06tZ0

info@clifftontimes.com.pk

104-C, 4th Floor, Main Khayaban-e-Ittehad, Phase-2 Ext., D.H.A, Karachi.

www.clifftontimes.com.pk