



Prime Estate Enterprises

RAZI AHMED
C.E.O
0300-2014786

REALTORS | INVESTORS | BUILDERS | DEVELOPERS

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



REALTY NETWORKS
REAL ESTATE PROFESSIONALS



EMAAR
PAKISTAN

NASIR SHAH: 0346-8895944
MUHAMMAD KHAN: 0345-3375153



Imran Hussain
C.E.O
0300-8219922

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

Email: sardar.afzaal@gmail.com
Web: propertyprimetime.pk

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.
Aamir Shabbir: 0300-8286663

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

0300-8286661
0321-8286661



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



REAL ESTATE MART
SYED AYAZ HUSSAIN

Plot # 45-C, Ground Floor,
Jami Commercial Street-11,
Phase-VII, DHA, Karachi.

+92-300-8281430 | +92-300-8281430 | ayazhussain1976@gmail.com

KHANANI ESTATE

A LEGACY OF TRUST



Haji Rafiq
(C.E.O.)
0321-2380920



Sheryar Khanani
Director Sales
0324-2570207

Building No. 12-C, Zulfiqar Street-5, Phase-VIII, DHA, Karachi. | rafiq_khanani@icloud.com | sheryar_khanani@hotmail.com



A. K. ASSOCIATES
The Real Estate Consultants

Talha Khalid | Hasan Khalid
0304-3491160 | 0335-2950752

We Deal In:



Building # 5-C, Sunset Lane-4,
Phase-II Ext., DHA, Karachi.
0335 295 0752
35882576, 35388100

Building # 5-C, Sunset Lane-4,
Phase-II Ext., DHA, Karachi.
0335 295 0752
35882576, 35388100

Building # 5-C, Sunset Lane-4,
Phase-II Ext., DHA, Karachi.
0335 295 0752
35882576, 35388100

Khalid Mehmood
C.E.O.
0300-2021122

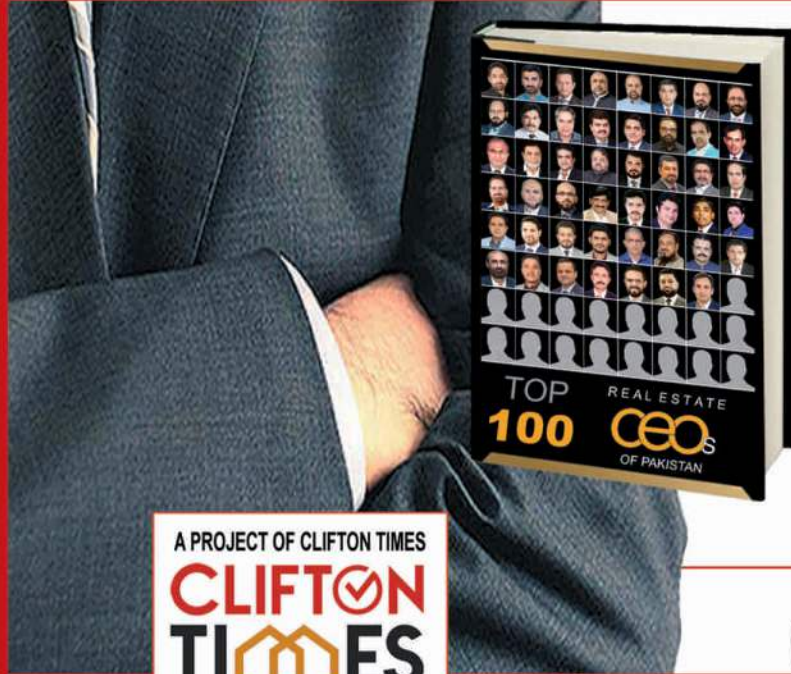


PROPERTY EXPRESS
REAL ESTATE CONSULTANTS

Ejaz Khan
CEO
0300-2035666
0321-2035666

Plot # 71 C/II, 1st Floor, 21st Commercial Street, Phase-II Ext. D.H.A., Karachi. Tel: 3588-5666, 3588-5777, Email: propertyexpressdhakhi@gmail.com

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

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

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

Please Contact For Detail
Interview Today



M. Ahmed Zahid
0324-2470525



Adnan Azhar
0334-3103040



Zainab Khan
0302-2454985

- ◆ پاکستان ریل اسٹیٹ کی تاریخ میں پہلی بار Top 100 ریل اسٹیٹ CEOs کی کامیابیوں کی ایک 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



MLS Pakistan

1st Multiple Listing Service

Now Available

From 14th August 2023

1st Multiple Listing Service (MLS) in Pakistan



کلفٹن ٹائمز کی طرف سے ڈیفنس اور کلفٹن کے ریل اسٹیٹ ایجنٹس کے لئے جشن آزادی 14 اگست 2023 کا سرپرائز

www.mlspakistan.com



Adnan Azhar
0300-8244721



Muhammad Ahmer
0318-2175308

- ◆ کلفٹن ٹائمز کارٹیل اسٹیٹ کی Image Building کے لئے ایک اور اہم قدم۔
- ◆ پاکستان کی پہلی Multiple Listing Service (MLS) کا 14 اگست 2023 سے آغاز۔
- ◆ جب تک ریل اسٹیٹ کی مارکیٹ بہتر نہیں ہوتی MLS پر تمام اشتہارات فری میں شائع کئے جائیں گے۔
- ◆ ایجنٹس کے درمیان اپنی Inventory شیئر کرنے کا سب سے آسان اور مفید ذریعہ۔
- ◆ تمام ایجنٹس Free Membership حاصل کرنے کے بعد اس میں اشتہار خود لگا سکتے ہیں۔
- ◆ آپ سینکڑوں پلاٹس اور گھروں کے ڈیٹا سے اپنا مطلوبہ پلاٹ یا گھر سیکنڈوں میں تلاش کر سکتے ہیں۔
- ◆ پاکستان کی کسی بھی Web Portal کے مقابلے میں زیادہ تیز رفتار اور آسان سرچنگ۔
- ◆ انشاء اللہ بہت جلد تمام ریل اسٹیٹ ایجنٹس اس پلیٹ فارم پر ہوں گے۔

نوٹ: فری ممبر شپ اور اشتہارات کے لئے اپنا Email Address اور Business Card آج ہی Send کریں۔

mlspakistan.com

FOR SALE

Residential Plot For Sale

- 300 Yds, Sahil near Sea
- 500 Yds, Kh. Badban
- 500 Yds, Kh. Tipu, Zone-E
- 500 Yds, 18th street, 2nd belt, D-cutting
- 500 Yds, 20th st, 4th belt, w/o D-cutting
- 600 Yds, Off Kh. Ghalib, Zone-E
- 666 Yds, Off Kh. Faisal
- 666 Yds, Zone-D, Jori
- 666 Yds, off Kh. Khyber, Zone-D
- 1000 Yds, Beach street, w/o, 3rd belt
- 1000 Yds, 37th street off Babar

12. 1000 Yds, 24th street off Kh. Shajar

- 1000 Yds, Kh. Arafat, Gola
- 1000 Yds, 38th street, Zone-D
- 2000 Yds, Gola, Zone-E, Corner
- 2000 Yds, Zone-E
- 2000 Yds, Zone-D
- 2000 Yds, Kh. Shajar/24th street, corner
- 4000 Yds, Zone-D
- 4000 Yds, Zone-E

Commercial Plot For Sale

- 100 Yds, Al-Murtaza lane-1, parking, corner
- 100 Yds, Zulfiqar com, corner
- 300 Yds, Beach Avenue, Jori
- 400 Yds, Al-Murtaza com lane, Jori

Khanani Estate Salman Khanani: 0321-2737475

Plot # 91-C, Al-Murtaza com lane-1, Opp: Dominos, Phase-VIII DHA, Karachi.

Siddiq Estate Enterprises

DHA Plot For Sale

- Kh. Ittehad, VI, 500 Yds,
- Ayyubi staff lane-5, VII Ext, 100 Yds Demand 205/-

DHA City Plot For Sale

- Sector-2D,4D, 5A, 10D, 15B, 500 Yds
- Sector-2A, 4B, 6D, 9C, 13F, 300 Yds
- Sector-3C, 6D, 9C, 11E, 13A, 200 Yds
- Sector-3E, 9E, 12E, 13F, 125 Yds
- Sector-14A, 14B, 14D, 125 Yds

M. Siddiq Qureshi

0300-8279791, 0335-8279791
TEL: 021-35885533, 021-35885588

QURESHI ESTATE

COMMERCIAL BUILDINGS FOR SALE

- 90 Yds, "A" Comm Market Building II
- 100 Yds, Muslim Comm Building VI
- 100/200 Yds Bukhari Comm Building VI
- 100/200 Yds, Murtaza Comm Building VIII

COMMERCIAL BUILDINGS FOR RENT

- 100 Yds, Shahbaz Comm Building VI
- 200 Yds, Bukhari Comm B/New Building VI
- 200 Yds, Badar Comm Building V

OFFICES FOR SALE

- 200/400 Yds, Murtaza Comm, B/New VIII
- 1000 Feet, Bukhari Comm B/New, VI
- 1000 Feet, Chundrigar Road

Kashif Rehman/ Shafiq Qureshi
0300-2299747, 0300-8275080

Address: 69-C/II, Commercial Area "A"
Phase II DHA Karachi

OSAMA QAMAR AND ASSOCIATES INCOME TAX & SALES TAX CONSULTANTS Associates: Advocates, Chartered Accountants, CFA, ITP's



0317-5902778

- اساتذہ فیکس کے معاملات میں کفایت نامہ
- میں لکھا کریں گے۔
- کسی کو بھی فیکس کے معاملات میں مشاورت
- کرنی ہو یا کوئی سوال کرنا ہو تو کفایت نامہ
- اساتذہ سے رابطہ کر سکتے ہیں۔

پراپرٹی کی خرید و فروخت کے حوالے سے اہم ایڈیشن
236-C-Sale of Property
ایف بی آر کی ہدایت کے مطابق ایڈوائس ٹیکس کی شرح سیکشن 236(سی) کے تحت فائلرز کے لئے 3 فیصد اور نان فائلرز کے لئے 6 فیصد ہوگی۔
236-K-Purchase of Property
ایف بی آر کی ہدایت کے مطابق سیکشن K236 کے تحت ایڈوائس ٹیکس فائلرز سے 3 فیصد اور نان فائلرز سے 10.5 فیصد وصول کیا جائے گا۔

Particulars	Section	Filer	Non-Filer
Sale of Property-Seller	236C	3%	6%
Purchase of Property-Purchaser	236K	3%	10.50%

آفس ایڈریس: خیابان نشاط، ڈی ایچ اے فیو-6 کراچی، taxationfirm@outlook.com

BUNGALOW FOR SALE

- 1+3 Near Fatima Masjid, Brand New, VII Ext., 120 Yds
- 1+3 Near Fatima Masjid, Architech Design, B/N, with Basement, VII Ext., 120 Yds
- 1+3 Brand New, with Basement, VII Ext., 120 Yds
- 2+3 Brand New, Full Basement, VII Ext., 100 Yds



PakRealEstate.com
Zainab Khan
0302-2454985

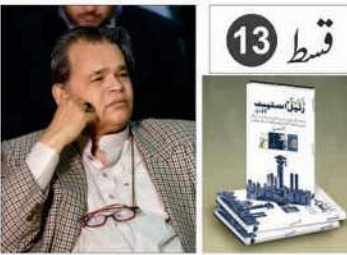
کم، اور آپ کی Professional Skill پر اور چیزوں کی خوبیاں بتاتے ہوئے حقیقت پسندی سے کی ہوئی Valuation پر زیادہ زور دیں اور جھوٹ اور چرب زبانی پر کم۔ کیوں کہ جھوٹ جتنی بھی مہارت سے بولا جائے پھر بھی جھوٹ ہی رہتا ہے اور سچ جابے جتنا بھی سادہ زبان میں بتایا جائے اس میں وزن ہوتا ہے۔ جھوٹ کے سہارے کی طرف انسان تب ہی دیکھتا ہے جب اسے اپنے کام کے بارے میں پتا نہ ہو۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ اپنے کام کے بارے میں علم بڑھایا جائے کیوں کہ یہ کوئی دھکی چھپی بات نہیں کہ جھوٹ، چالوئی اور خوشامد نے ہمارے معاشرے کو تباہ کیا ہے۔ اپنے اگر مدد کے مسائل پر نظر ڈالی جائے تو احساس ہوتا ہے کہ اگر صرف جھوٹ نکال دیا جائے تو کتنا صاف ستھرا معاشرہ وجود میں آ سکتا ہے۔

خوبیاں نظر آتی ہیں اور ہر Seller زمین بہت مہنگی بیچنا چاہتا ہے۔ ہر خریدار زمین بہت سستی خریدنا چاہتا ہے۔ لہذا اگر ہم مارکیٹنگ کا یہ فارمولہ is king Client مان لیں اور ہم دزیرین جانیں اور بادشاہ سلامت کے ہر کہے ہوئے لفظ کو سمجھ مان لیں تو کام کیسے ہوگا۔ اگر (کلائنٹ Client) خریدار ہے تو 50 لاکھ کی چیز کو 40 لاکھ کا Assess کا کرتا ہے اور فروخت کاراں کے جواب میں 75 لاکھ کہے ہم جی حضور کر کے اس کو کہیں 75 دلا سکتے ہیں۔ لہذا بادشاہ سلامت اور وزیر با تدبیر والا فارمولہ شاید اس انڈسٹری میں کامیاب نہیں ہوتا۔ ویسے بھی بادشاہی نظام اگر اتنا کامیاب ہوتا تو پوری دنیا سے یہ نظام ختم نہ ہوتا۔ اکیسویں صدی میں Clients کا رشتہ اگر مضبوط بنیادوں پر قائم ہو سکتا ہے تو خوشامد و چالوئی پر

اسٹیٹ ایجنٹ یا وزیر با تدبیر

مان لیا جائے تو ریکل اسٹیٹ برنس میں ہی کوئی Transaction مکمل نہ ہو۔ کیوں کہ ہمارے پاس بھی کلائنٹ Buyer کی شکل میں آتا ہے اور کوئی Seller کی شکل میں آتا ہے۔ ہم ایسی جنس کی لین دین کرتے ہیں جس میں کوئی Production نہیں ہے۔ اور Valuation کا کوئی پکا فارمولہ نہیں ہے۔ لہذا ہمیں ہر ریکل اسٹیٹ پونٹ کی Valuation کرتے ہوئے Data اور Information اس پونٹ میں چھپے ہوئے Explore Potential کر کے کرنا ہوتا ہے۔ یہ انسانی فطرت ہے کہ ہر انسان کو اپنی چیز میں زیادہ

کفایت نامہ نے اپنے قارئین کے لئے سینیئر اسٹیٹ ایجنٹ اعظم معراج کی نئی کتاب پاکستان میں ریکل اسٹیٹ کا کاروبار (مجموعہ کتب) کو سلسلہ وار شائع کرنے کا سلسلہ شروع کیا ہے۔ یہ کتاب آگے اب تک ریکل اسٹیٹ پر لکھی گئی چار کتب کا مجموعہ ہے۔ اگر آپ یہ کتاب خریدنا چاہتے ہیں تو اس نمبر پر رابطہ کریں۔ 0333-5888881



اعظم معراج
بانی مریری (معراج ریکل اسٹیٹ ایجوکیشن اینڈ ریسرچ انسٹیٹیوٹ)

آج کل ہمارے بہت سارے ساتھی ریکل اسٹیٹ برنس میں تعلیم کی اہمیت کے سلسلے میں بہت کام کر رہے ہیں۔ اس سلسلے میں کئی جگہ نشیں ہوتی رہتی ہیں۔

Public Notices Residential Plots

S.#	Date	Plot#	Khyaban/Street	Phase	Size	Agency	Phone
1	4-Sep-23	91/II	Commercial Avenue	IV	299	Al-Ameen Real Estate	
2	4-Sep-23	131	Sunrise street-5	VII Ext.	300	Sameer	
3	4-Sep-23	S-38	Iqbal lane-6	VIII	100	Naveen Associates	
4	6-Sep-23	200-B	24th street	VIII	666	Property Prime Time	0301-8286661
5	6-Sep-23	257	38th street	VIII	2000	Estate Advisor	0323-3385541
6	7-Sep-23	9-E	Sahil street-29	VIII Ext.	300	The Gulf Enterprises	0323-2747077
7	7-Sep-23	313/II	35th street	VIII	1000	Imran Mengrani Advocate	
8	7-Sep-23	11/II	Zulfiqar street-4	VIII	500	Memon Property World	0336-7870144
9	7-Sep-23	314	36th street	VIII	2000	Imran Mengrani Advocate	
10	7-Sep-23	25/II	Beach street-1	VIII	666.66	Gul Sher Advocate	0333-3553453
11	7-Sep-23	177	Kh. Shujaat	VIII	600	Zam Property	0321-2511152
12	8-Sep-23	15	Khyber street-1	VIII	500	Nausher Malik	0334-3893470
13	9-Sep-23	82	Kh.Babar	VIII	996.5	Bahadurabad Estate & Builders	0300-8200567
14	9-Sep-23	277-D	22nd 'A' street	VIII	1000	Abdul Sattar Chotawala	0300-2900800
15	9-Sep-23	S-21	Iqbal lane-3	VIII	100	Solehria Associates	0300-2060463
16	9-Sep-23	S-54	Iqbal lane-2	VIII	150	Abdul Sattar Chotawala	0300-2900800

Public Notices Commercial Plots

S.#	Date	Plot#	Commercial Area	Phase	Size	Agency	Phone
1	7-Sep-23	32-C	Sahil street-1	VIII Ext.	100	Khayyam Enterprises	0321-2498878
2	9-Sep-23	18-C	Sahil commercial street-4	VIII Ext.	100	Beyond 2000	Salman Shaikh

CLIFTON TIMES Your Weekly Real Estate Guide
زینب خان 0302-2454985
تمام ششہرین حضرات سے گزارش ہے کہ اگر آپ کے اشتہار میں کسی بھی قسم کی غلطی ہے تو آپ بروز پیر "کفایت نامہ" کے دفتر میں فون کر کے نوٹ کر دیں بصورت دیگر آپ کو اشتہار رکابل اور کرنا پڑے گا۔ عذرت روزہ "کفایت نامہ" میں ہر اشتہار کے لئے جمعہ کو شام 6:00 بجے تک اور ہفت روزہ "کفایت نامہ" میں ہر اشتہار کے لئے جمعہ کو شام 6:00 بجے تک رابطہ کریں۔ آپ اپنے اشتہارات جتنی جلدی کھوائیں گے ان میں غلطی کا کم سے کم امکان ہوگا۔ نی نی سی ایل اور وہاں نمبریں اگر کوئی ایک نمبر ملتا ہے تو غلطی تصویب نہیں کی جائے گی۔ شکریہ

اطلاع عام

Public Notices Bungalows

S.#	Date	Bungalow #	Khyaban/Street	Phase	Size	Agency	Phone
1	4-Sep-23	50/II	9th comemrcial street	IV	300	Sub Registrar-I	
2	5-Sep-23	38/I	10th commercial street	IV	308.5	Find Homes Real Estate	0333-2224001
3	5-Sep-23	314-B	Kh. Shujaat	VIII	500	Tabani Real Estate	0300-2312952
4	5-Sep-23	333/I	37th street	VIII	1000	Right Way Estate	0300-2410107
5	5-Sep-23	333/II	37th street	VIII	1000	Right Way Estate	0300-2410107
6	6-Sep-23	129/I	Kh.Hilal	VI	500	Sub Registrar-I, Clifton	0333-2114941
7	6-Sep-23	56	Zulfiqar Avenue	VIII	1000	Zain Estate	0322-2066618
8	7-Sep-23	S-58	Iqbal lane-2	VIII	150	Nestlink Enterprises	0321-8289388
9	7-Sep-23	248/I	37th street / Kh. Iqbal	VIII	1000	Venus Associates	0321-2888889
10	7-Sep-23	144/II	31st Street	VI	500	Home Land Services	0330-2444514
11	9-Sep-23	S-7	Tariq street-8	VII Ext.	150	Manzoor Estate	0300-2055456

Public Notices Apartment Defence

S.#	Date	Plot #	Apt #	Floor	Khayaban/Street/Lane	Phase	Size	Agency	Phone
1	6-Sep-23	18-C/I			Nishat lane-1	VI	100	Khalid Memon Estate	0300-7070092
2	6-Sep-23	SVA-I/II	SF-2		Seaview Aaprtment	V Ext.	766	Imran Mengrani Advocate	
3	6-Sep-23	257	F-704		Creek Vista	VIII	3760	Memon Estate	0323-5951949
4	8-Sep-23	17-C	302	3rd	Nishat lane-9	VI	1120	Metro Estate	0333-3544348
5	8-Sep-23	3-C	4	2nd	Sehar comemrcial lane-2	VII	900	Bukhari Properties	0321-2169403
6	9-Sep-23	C-2-D	101	1st	Badar commercial street-8	V Ext.	450	Ayan Real Estate	0333-3265054

PUBLIC NOTICE APARTMENT CLIFTON

S.#	Date	Plot #	Apt #	Floor	Project	Block	Size	Agency	Phone
1	4-Sep-23	D-29		16th	Creek Vista	Blk-2	1440	Shaheen Enterprises	
2	5-Sep-23	5CL-8/A-	A-508	5th	Habib Pride Civil Lines		1337	Imran Mengrani Advocate	
3	6-Sep-23	FL-15	409	4th	Cliftonia	Blk-1	1270	Abdul Karim Mengrani Advocate	
4	6-Sep-23	FL-15	602	6th	Cliftonia	Blk-1	1141	Abdul Karim Mengrani Advocate	
5	6-Sep-23	FL-15	205	2nd	Cliftonia	Blk-1	1200	Abdul Karim Mengrani Advocate	

Public Notice DHA CITY

S.No	Date	Plot #	Sec	Size	Agency	Phone
1	6-Sep-23	471	Sec-3D	125	Awan Estate	0333-2122052
2	9-Sep-23	128	Sec-8C	500	Sadaf Estate	0321-2200511

CLIFTONTIMES RESIDENTIAL PLOTS FOR SALE CLIFTONTIMES

S.No.	Plot #	Khayaban / Street	Main Features / Zone	Phase	Size of Plot	Demand	Agency	Contact Person	Telephones	Mobile	
1		20 Street, 5th Belt, Zone-C	D-cutting, E/O+W/O available	IV	500	550	Citi Estate	Ashraf / Sohail	35846793-4, 35852966	0300-8282585, 0300-2180462	D
2		1st Lane	Prime Location	IV	500		Real Investment Consultant	Haroon Gill / Nelson Gill		0300-2024486, 0300-2952652	D
3		Golf Course Road-1		IV	1000		Jannat Estate	Abdul Qadeer Memon M. Salman Memon	35306201-3	0321-8291211, 0321-2838166	C
4		32nd street	w/o	V	527		Citi Estate	Ashraf / Sohail	35846793-4, 35852966	0300-8282585, 0300-2180462	D
5		31st street	b/w E Street & Khy Shamheer	V	582		Citi Estate	Ashraf / Sohail	35846793-4, 35852966	0300-8282585, 0300-2180462	D
6		Saba Avenue	Close to Kh. Shamsheer	V	800		Citi Estate	Ashraf / Sohail	35846793-4, 35852966	0300-8282585, 0300-2180462	D
7	41	8th street off Kh. Momin	90x100	V	1000		Khurram Enterprises	Khurram Ali		0300/0321-8255004	C
8		8th street off Kh.Momin	90X100	V	1000		Property Express	Ejaz Khan	35885666-777	0300-2035666, 0321-2035666	C
9			divided, reasonable	V	1030	11	Tabani Real Estate	Hammad Qudsi		0300-2117764	C
10		26th street		V	2000		Property Express	Ejaz Khan	35885666-777	0300-2035666, 0321-2035666	C
11	F32/F34	Gizri street-5/Kh. Jabal		V	3800		Khurram Enterprises	Khurram Ali		0300/0321-8255004	C
12		Khy Badban	w/o	V	500		Citi Estate	Ashraf / Sohail	35846793-4, 35852966	0300-8282585, 0300-2180462	D
13		31st street	w/o	VI	500		Citi Estate	Ashraf / Sohail	35846793-4, 35852966	0300-8282585, 0300-2180462	D
14		Off Kh. Rahat / 5th street	w/o	VI	500		Mahenti Estate	Iftikhar / Usman		0300-2638925, 0300-8221566	C
15		Kh. Ittehad	big front	VI	500	5.75	Siddiq Estate Enterprises	M. Siddiq Qureshi	35885533-88	0300-8279791, 0335-8279791	C
16		Kh. Ameer Khusro/31st street	w/o, 52x100	VI	577		M. I. Associates	M. Irfan		0321-8298515	C
17		Main Kh. Bukhari		VI	600		Al-Haram Enterprises	Zohaib Ali		0333/0321-3048065	C
18		38th street	Darakshan	VI	600		Mahenti Estate	Iftikhar / Usman		0300-2638925, 0300-8221566	C
19		Kh. Ittehad	Cheap Price	VI	1000		Al-Haram Enterprises	Zohaib Ali		0333/0321-3048065	C
20		28th street	w/o	VI	1000		Eagle Star	Adnan Azhar		0300-8244721, 0334-3103040	
21		Kh. Ameer Khusro/Muhafiz	60 front	VI	1000		Jannat Estate	Abdul Qadeer Memon M. Salman Memon	35306201-3	0321-8291211, 0321-2838166	C
22		Kh. Amir Khusro	60x150	VI	1000		Property Express	Ejaz Khan	35885666-777	0300-2035666, 0321-2035666	C

CLIFTONTIMES		RESIDENTIAL PLOTS FOR SALE										CLIFTONTIMES	
S. No.	Plot #	Khayaban / Street	Main Features / Zone	Phase	Size of Plot	Demand	Agency	Contact Person	Telephones	Mobile			
23		Kh. Hafiz		VI	1000	Attractive Price	Property Express	Ejaz Khan	35885666-777	0300-2035666, 0321-2035666	C		
24	116	27th street off Kh. Muhafiz	w/o, 75x120	VI	1000		Property Express	Ejaz Khan	35885666-777	0300-2035666, 0321-2035666	C		
25	83	11th street off Kh. Rahat	90x100	VI	1000		Property Express	Ejaz Khan	35885666-777	0300-2035666, 0321-2035666	C		
26		Khy Hafiz	60x150, Urgent Sale	VI	1000		Real Investment Consultant	Haroon Gill / Nelson Gill		0300-2024486, 0300-2952652	D		
27		Bukhari street-12	90x100	VI	1000		Sunshine Estate	Saqib / Khalid Gil		0321-9222282, 0321-8244858	C		
28		Main Kh. Shahbaz	w/o, reasonable	VI	1870		Tabani Real Estate	Hammad Qudsi		0300-2117764	C		
29		Kh. Ghazi/H. street		VI	2000		Jannat Estate	Abdul Qadeer Memon M. Salman Memon	35306201-3	0321-8291211, 0321-2838166	C		
30	62	15th lane before Badban	rear plot	VII	480		Jannat Estate	Abdul Qadeer Memon M. Salman Memon	35306201-3	0321-8291211, 0321-2838166	C		
31		Kh. Rizwan		VII	500		Eagle Star	Adnan Azhar		0300-8244721, 0334-3103040			
32		Kh. Badban		VII	500		Eagle Star	Adnan Azhar		0300-8244721, 0334-3103040			
33		Kh. Rizwan		VII	500		Mahenti Estate	Iftikhar / Usman		0300-2638925, 0300-8221566	C		
34		Kh. Badban		VII	500		Parekh Estate	Waqas/Fayyaz/Bilal	0345-2272171	0321-2323646, 0300-2822506	C		
35		Kh Shahbaz		VII	500		Rahul Corporation	Aslam Asi		0321-2300222	D		
36		Kh. Hilal	90x100	VII	1000		Eagle Star	Adnan Azhar		0300-8244721, 0334-3103040			
37		22nd street		VII	1000		Eagle Star	Adnan Azhar		0300-8244721, 0334-3103040			
38		10th lane		VII	1000		Eagle Star	Adnan Azhar		0300-8244721, 0334-3103040			
39	77	Kh. Hilal/16th lane		VII	1000		Jannat Estate	Abdul Qadeer Memon M. Salman Memon	35306201-3	0321-8291211, 0321-2838166	C		
40		Main Commercial Avenue	off Kh. Rahat	VII	1000		Property Express	Ejaz Khan	35885666-777	0300-2035666, 0321-2035666	C		
41		Ayyubi staff lane-5		VII Ext.	100	2.5	Siddiq Estate Enterprises	M. Siddiq Qureshi	35885533-88	0300-8279791, 0335-8279791	C		
42		Sunrise street	corner	VII Ext.	300		Mahenti Estate	Iftikhar / Usman		0300-2638925, 0300-8221566	C		
43		Kh. Ghaznavi/Kh. Iqbal	corner	VIII	100		Property Express	Ejaz Khan	35885666-777	0300-2035666, 0321-2035666	C		
44		Iqbal lane-13	w/o	VIII	120		Eagle Star	Adnan Azhar		0300-8244721, 0334-3103040			
45		Sahil Street 17		VIII	300		AK Associates	Talha / Hassan	021-35882576	0304-3491160, 0335-2950752	D		
46		Sahil Street 33	Corner	VIII	300		AK Associates	Talha / Hassan	021-35882576	0304-3491160, 0335-2950752	D		
47		Sahil Street 2	Big Number	VIII	300		Real Investment Consultant	Haroon Gill / Nelson Gill		0300-2024486, 0300-2952652	D		
48		18th street off Kh. Roomi	Best for Home Maker	VIII	500		Al-Haram Enterprises	Zohaib Ali		0333/0321-3048065	C		
49		Defance Street 4		VIII	500		Citi Estate	Ashraf / Sohail	35846793-4, 35852966	0300-8282585, 0300-2180462	D		
50		37th Street / 38th Street	Zone C	VIII	500		Citi Estate	Ashraf / Sohail	35846793-4, 35852966	0300-8282585, 0300-2180462	D		
51		16th Street	D Cutting, 4th Belt	VIII	500	675	Citi Estate	Ashraf / Sohail	35846793-4, 35852966	0300-8282585, 0300-2180462	D		
52		Zulfiqar Street 18	Zone-B, Authorized	VIII	500		Citi Estate	Ashraf / Sohail	35846793-4, 35852966	0300-8282585, 0300-2180462	D		
53		Beach Street-17	Zone-C , w/o	VIII	500		Citi Estate	Ashraf / Sohail	35846793-4, 35852966	0300-8282585, 0300-2180462	D		
54		Zulfiqar street-3		VIII	500	U. Sale	Eagle Star	Adnan Azhar		0300-8244721, 0334-3103040			
55		Kh. Faisal		VIII	500		Eagle Star	Adnan Azhar		0300-8244721, 0334-3103040			
56		21st street	1st Belt, Zone-A, w/o	VIII	500	U. Sale	Estate Net	Badar/Umair/Uzair	0300-9296593	0300-2761900, 0322-2685225	C		
57		22nd street off Khyber	Zone-E, w/o	VIII	500		Estate Net	Badar/Umair/Uzair	0300-9296593	0300-2761900, 0322-2685225	C		
58		18th street	1st Belt, w/o	VIII	500		Hamza Estate	Imran Qureshi		0300/0321-9257122	C		



S. No.	Plot #	Khayaban / Street	Main Features / Zone	Phase	Size of Plot	Demand	Agency	Contact Person	Telephones	Mobile	
59		Zulfiqar street-4/34th street	1st/3rd belt w/o	VIII	500		Jannat Estate	Abdul Qadeer Memon M. Salman Memon	35306201-3	0321-8291211, 0321-2838166	C
60		19th/21st street	Zone-B, 5th belt	VIII	500		Jannat Estate	Abdul Qadeer Memon M. Salman Memon	35306201-3	0321-8291211, 0321-2838166	C
61		25th street	Zone-A	VIII	500		KHANANI ESTATE	Haji Rafiq/ Sheryar		0321-2380920, 0324-2570207	C
62		21st street corner	D-Cutting, 3rd Belt	VIII	500		M. I. Associates	M. Irfan		0321-8298515	C
63		37th street	Zone-C, w/o,	VIII	500		Mahenti Estate	Iftikhar / Usman		0300-2638925, 0300-8221566	C
64		24th street	Zone-E	VIII	500		Parekh Estate	Waqas/Fayyaz/Bilal	0345-2272171	0321-2323646, 0300-2822506	C
65		Kh. Shajjar	Near Saba Avenue, 50 Front	VIII	500		Parekh Estate	Waqas/Fayyaz/Bilal	0345-2272171	0321-2323646, 0300-2822506	C
66		19th street	D-Cutting, 3rd Belt	VIII	500		Parekh Estate	Waqas/Fayyaz/Bilal	0345-2272171	0321-2323646, 0300-2822506	C
67		34th street	Com Facing, Zone-E	VIII	500		Parekh Estate	Waqas/Fayyaz/Bilal	0345-2272171	0321-2323646, 0300-2822506	C
68	320-C	34th street		VIII	500	4.4	Property Express	Ejaz Khan	35885666-777	0300-2035666, 0321-2035666	C
69		25th street & Kh. Roomi	corner	VIII	500		Property Express	Ejaz Khan	35885666-777	0300-2035666, 0321-2035666	C
70		35th street off Kh. Babar	w/o	VIII	500	5.25	Property Network	Zahid	35877411	0333-2291112, 0335-3655510	C
71		33rd street, off Kh. Qasim	w/o, 1st belt, jori	VIII	500		Property Network	Zahid	35877411	0333-2291112, 0335-3655510	C
72		Zulfiqar Street 9	Corner	VIII	500		Rahul Corporation	Aslam Asi		0321-2300222	D
73		17th street / Beach Avenue	Zone-C, D-Cutting, cor	VIII	500		Real Estate Mart	Syed M. Asif		0300-2266674	C
74		Beach street-4A	Zone-D	VIII	500		Real Estate Mart	Syed M. Asif		0300-2266674	C
75		Sahil Street 21	Zone D	VIII	500		Real Investment Consultant	Haroon Gill / Nelson Gill		0300-2024486, 0300-2952652	D
76		Zulfiqar Street 4	1st Belt, Zone A	VIII	500		Real Investment Consultant	Haroon Gill / Nelson Gill		0300-2024486, 0300-2952652	D
77		16th Street, D Cutting	2nd Belt, Zone B	VIII	500		Real Investment Consultant	Haroon Gill / Nelson Gill		0300-2024486, 0300-2952652	D
78		Defence Avenue	w/o	VIII	500	4.75	Siddiq Estate Enterprises	M. Siddiq Qureshi	35885533-88	0300-8279791, 0335-8279791	C
79		21st street	D-Cutting, 4th/5th Belt	VIII	500		Sunshine Estate	Saqib / Khalid Gil		0321-9222282, 0321-8244858	C
80		Zulfiqar street-1		VIII	500		Sunshine Estate	Saqib / Khalid Gil		0321-9222282, 0321-8244858	C
81		Beach street-4A		VIII	500		Sunshine Estate	Saqib / Khalid Gil		0321-9222282, 0321-8244858	C
82	269	38th street		VIII	600		Jannat Estate	Abdul Qadeer Memon M. Salman Memon	35306201-3	0321-8291211, 0321-2838166	C
83		38th street off Kh. Faisal	Zone-D	VIII	600	6.1	Tabani Real Estate	Hammad Qudsi		0300-2117764	C
84		25 Street	w/o, zone-E	VIII	666		Citi Estate	Ashraf / Sohail	35846793-4, 35852966	0300-8282585, 0300-2180462	D
85		25th street	Zone-E, w/o	VIII	666		KHANANI ESTATE	Haji Rafiq/ Sheryar		0321-2380920, 0324-2570207	C
86		24th street	Off Kh. Faisal	VIII	666		Parekh Estate	Waqas/Fayyaz/Bilal	0345-2272171	0321-2323646, 0300-2822506	C
87		26th street	Zone-E	VIII	666		Sadaf Estate	Jibran Jameel		0321-2200511, 0300-2200511	C
88		Main Saba Avenue off Kh. Tipu	Zone-E,90x100	VIII	1000		Al-Haram Enterprises	Zohaib Ali		0333/0321-3048065	C
89		Zulfiqar street	2nd belt Zone-A	VIII	1000		Al-Haram Enterprises	Zohaib Ali		0333/0321-3048065	C
90			Zone-E, 75 Front, w/o	VIII	1000		Al-Haram Enterprises	Zohaib Ali		0333/0321-3048065	C
91		Zulfiqar Avenue	Zone B, Reasonable Demand	VIII	1000		Citi Estate	Ashraf / Sohail	35846793-4, 35852966	0300-8282585, 0300-2180462	D
92		Zulfiqar Street 10	Khy Qasim	VIII	1000		Citi Estate	Ashraf / Sohail	35846793-4, 35852966	0300-8282585, 0300-2180462	D
93		Zulfiqar Street 10	1st Bet, wo	VIII	1000		Citi Estate	Ashraf / Sohail	35846793-4, 35852966	0300-8282585, 0300-2180462	D
94		32nd Street	3rd belt, Zone-A	VIII	1000		Citi Estate	Ashraf / Sohail	35846793-4, 35852966	0300-8282585, 0300-2180462	D

S. No.	Plot #	Khayaban / Street	Main Features / Zone	Phase	Size of Plot	Demand	Agency	Contact Person	Telephones	Mobile	
95		34th street	2nd belt, 90x100	VIII	1000	U. Sale	Eagle Star	Adnan Azhar		0300-8244721, 0334-3103040	
96		Kh. Shaheen	90x100, Zone-A, 1st Belt	VIII	1000		Estate Net	Badar/Umaid/Uzair	0300-9296593	0300-2761900, 0322-2685225	C
97		20th street / Babar corner	90x100,w/o	VIII	1000		Hamza Estate	Imran Qureshi		0300/0321-9257122	C
98		34th street	90x100,w/o, 4th Belt	VIII	1000		Hamza Estate	Imran Qureshi		0300/0321-9257122	C
99		Saba Avenue		VIII	1000		Jannat Estate	Abdul Qadeer Memon M. Salman Memon	35306201-3	0321-8291211, 0321-2838166	C
100		35th street/Kh. Faisal	corner, 75x120 front	VIII	1000		Jannat Estate	Abdul Qadeer Memon M. Salman Memon	35306201-3	0321-8291211, 0321-2838166	C
101		Kh. Qasim	b/w Shaheen/Shujaat	VIII	1000		Jannat Estate	Abdul Qadeer Memon M. Salman Memon	35306201-3	0321-8291211, 0321-2838166	C
102		36th/37th street	Zone-D	VIII	1000		Jannat Estate	Abdul Qadeer Memon M. Salman Memon	35306201-3	0321-8291211, 0321-2838166	C
103	112/II	Kh. Ghalib	near 26th street	VIII	1000		Jannat Estate	Abdul Qadeer Memon M. Salman Memon	35306201-3	0321-8291211, 0321-2838166	C
104		Zulfiqar street-19/Babar	corner 5th belt	VIII	1000		Jannat Estate	Abdul Qadeer Memon M. Salman Memon	35306201-3	0321-8291211, 0321-2838166	C
105		26th/34th/36th street	75/90/60 front, 1st/3rd belt	VIII	1000		Jannat Estate	Abdul Qadeer Memon M. Salman Memon	35306201-3	0321-8291211, 0321-2838166	C
106		18th street/Kh. Shujaat	Zone-A	VIII	1000		Jannat Estate	Abdul Qadeer Memon M. Salman Memon	35306201-3	0321-8291211, 0321-2838166	C
107		Saba Avenue	Zone-E	VIII	1000	8.5	Jannat Estate	Abdul Qadeer Memon M. Salman Memon	35306201-3	0321-8291211, 0321-2838166	C
108		Faisal street-1	Zone-B, w/o, Authorised	VIII	1000		KHANANI ESTATE	Haji Rafiq/ Sheryar		0321-2380920, 0324-2570207	C
109		26th street	E-Zonoe	VIII	1000		Mahenti Estate	Iftikhar / Usman		0300-2638925, 0300-8221566	C
110	88	Kh. Iqbal / 20th street	corner,90x100	VIII	1000		Property Express	Ejaz Khan	35885666-777	0300-2035666, 0321-2035666	C
111	47	Zulfiqar street-5	120X75	VIII	1000		Property Express	Ejaz Khan	35885666-777	0300-2035666, 0321-2035666	C
112		15th Street, Zone-B	Zone B	VIII	1000		Qureshi Estate	Shafiq Qureshi / Shoaib	35883700-800	0300-8275080, 0344-2002825	D
113		33rd street	Zone-E	VIII	1000		Real Estate Mart	Syed M. Asif		0300-2266674	C
114		21st Street	3rd Belt, Corner, Zone A	VIII	1000		Real Investment Consultant	Haroon Gill / Nelson Gill		0300-2024486, 0300-2952652	D
115		34th Street & Khy Shajjar	Zone E	VIII	1000		Real Investment Consultant	Haroon Gill / Nelson Gill		0300-2024486, 0300-2952652	D
116		Zulfiqar street-2, Near Hafiz	Zone-A, 75 Front	VIII	1000		Sadaf Estate	Jibran Jameel		0321-2200511, 0300-2200511	C
117		Beach street-1, Zone-A	w/o,75 front, 2nd Belt	VIII	1000		Sadaf Estate	Jibran Jameel		0321-2200511, 0300-2200511	C
118		38th street	Zone-D, 75 front	VIII	1000		Sadaf Estate	Jibran Jameel		0321-2200511, 0300-2200511	C
119		Beach street-8		VIII	1000		Sunshine Estate	Saqib / Khalid Gil		0321-9222282, 0321-8244858	C
120		Beach street-2	2nd belt Zone-A	VIII	1800		Jannat Estate	Abdul Qadeer Memon M. Salman Memon	35306201-3	0321-8291211, 0321-2838166	C
121		Beach Street 2	A Zone	VIII	2000		AK Associates	Talha / Hassan	021-35882576	0304-3491160, 0335-2950752	D
122		25th Street off Khy Faisal	w/o	VIII	2000		Citi Estate	Ashraf / Sohail	35846793-4, 35852966	0300-8282585, 0300-2180462	D
123		28th Street	2nd Belt, w/o	VIII	2000		Citi Estate	Ashraf / Sohail	35846793-4, 35852966	0300-8282585, 0300-2180462	D
124		25 Street	Off khy Faisal	VIII	2000		Citi Estate	Ashraf / Sohail	35846793-4, 35852966	0300-8282585, 0300-2180462	D
125		Beach Avenue	Zone-D	VIII	2000		Eagle Star	M. Ashraf		0300-3612984	C
126		37th street	120x150	VIII	2000		Eagle Star	Adnan Azhar		0300-8244721, 0334-3103040	
127		Kh. Roomi above 26th street	90x200, Arpar	VIII	2000		Jannat Estate	Abdul Qadeer Memon M. Salman Memon	35306201-3	0321-8291211, 0321-2838166	C
128		30th street	Zone-E	VIII	2000		Jannat Estate	Abdul Qadeer Memon M. Salman Memon	35306201-3	0321-8291211, 0321-2838166	C
129		26th street/rRoomi	corner	VIII	2000		Parekh Estate	Waqas/Fayyaz/Bilal	0345-2272171	0321-2323646, 0300-2822506	C
130		Kh. Saqib/37th street	corner, 666x3, 3 plots	VIII	2000		Property Express	Ejaz Khan	35885666-777	0300-2035666, 0321-2035666	C

CLIFTONTIMES		RESIDENTIAL PLOTS FOR SALE										CLIFTONTIMES	
S. No.	Plot #	Khayaban / Street	Main Features / Zone	Phase	Size of Plot	Demand	Agency	Contact Person	Telephones	Mobile			
131		Beach street-1	Zone-D, 4th Belt	VIII	2000		Real Estate Mart	Syed M. Asif		0300-2266674	C		
132		Beach street-2	Zone-A, 150 Front	VIII	2000		Sadaf Estate	Jibrán Jameel		0321-2200511, 0300-2200511	C		
133		Saba Avenue	3rd Belt, w/o	VIII	2000		Sunshine Estate	Saqib / Khalid Gil		0321-9222282, 0321-8244858	C		
134		off Kh. Shajjar / 30th Street		VIII	3000		Property Express	Ejaz Khan	35885666-777	0300-2035666, 0321-2035666	C		
135		Kh. Qasim		VIII	3000		Sunshine Estate	Saqib / Khalid Gil		0321-9222282, 0321-8244858	C		
136		Beach street-2	Off Kh. Faisal	VIII	4000		Jannat Estate	Abdul Qadeer Memon M. Salman Memon	35306201-3	0321-8291211, 0321-2838166	C		
137	307/309	Beach street-2	off Kh. Faisal	VIII	4000		Property Express	Ejaz Khan	35885666-777	0300-2035666, 0321-2035666	C		
138		Beach street-5		VIII	6000		Sunshine Estate	Saqib / Khalid Gil		0321-9222282, 0321-8244858	C		
139		Iqbal lane-2	w/o, e/o	VIII	150/150		Real Estate Mart	Zain		0332-2544316	C		
140		37th Street / 1st belt	Zone-A, Authorized	VIII	500		Citi Estate	Ashraf / Sohail	35846793-4, 35852966	0300-8282585, 0300-2180462	D		
141		20 street	D Cutting, 4th Belt, w/o	VIII	500	650	Citi Estate	Ashraf / Sohail	35846793-4, 35852966	0300-8282585, 0300-2180462	D		
142		38th Street + Khy Iqbal	Divided into 2, A Zone	VIII	2000		Citi Estate	Ashraf / Sohail	35846793-4, 35852966	0300-8282585, 0300-2180462	D		
143		Sahil Street 9	Big Number	VIII Ext	500		Citi Estate	Ashraf / Sohail	35846793-4, 35852966	0300-8282585, 0300-2180462	D		
144		Sahil street-5	corner	VIII Ext.	300		Sunshine Estate	Saqib / Khalid Gil		0321-9222282, 0321-8244858	C		
145		Sahil street-35		VIII Ext.	500		Parekh Estate	Waqas/Fayyaz/Bilal	0345-2272171	0321-2323646, 0300-2822506	C		
146		Sahil street-21		VIII Ext.	500		Sadaf Estate	Jibrán Jameel		0321-2200511, 0300-2200511	C		
147		Sahil street-27		VIII Ext.	500		Sadaf Estate	Jibrán Jameel		0321-2200511, 0300-2200511	C		

CLIFTONTIMES		COMMERCIAL PLOTS FOR SALE										CLIFTONTIMES	
S. No.	Plot #	Khayaban / Street	Main Features / Zone	Phase	Size of Plot	Demand	Agency	Contact Person	Telephones	Mobile			
148		Main National Highway	corner, Lease Plot	II Ext.	200	Reasonable	Property Network	Zahid	35877411	0333-2291112, 0335-3655510	C		
149		Main Zamzama Boleverd		V	400	resable	Real Property Chase	Saeed / Waqar		0333-2102235, 0321-2330768	D		
150		Near To Kh.Muslin	next to corner	VI	200		Tabani Real Estate	Salman Shoaib		0302-8203117	C		
151			Jori, corner non corner	VI	400		Al-Haram Enterprises	Zohaib Ali		0333/0321-3048065	C		
152		Bukhari com lane-7	b/w Bukhari/Muslim	VI	200/200		Real Estate Mart	Syed M. Asif		0300-2266674	C		
153		Bukhari Comm Lane 9 + 3	Corner Plot	VI	150		Citi Estate	Ashraf / Sohail	35846793-4, 35852966	0300-8282585, 0300-2180462	D		
154		Bukhari Comm Lane 11 / 13		VI	200		Citi Estate	Ashraf / Sohail	35846793-4, 35852966	0300-8282585, 0300-2180462	D		
155		Ayyubi commercial street-4		VII Ext.	100		Property Network	Zahid	35877411	0333-2291112, 0335-3655510	C		
156		Tariq commercial street-3	parking facing	VII Ext.	100		Real Estate Mart	Syed M. Asif		0300-2266674	C		
157		Zulfiqar Street-3		VIII	100		AK Associates	Talha / Hassan	021-35882576	0304-3491160, 0335-2950752	D		
158		Zulfiqar Street-4		VIII	100		AK Associates	Talha / Hassan	021-35882576	0304-3491160, 0335-2950752	D		
159		Zulfiqar commercial	parking corner	VIII	100		M. I. Associates	M. Irfan		0321-8298515	C		
160		Tipu commercial		VIII	100		Mahenti Estate	Iftikhar / Usman		0300-2638925, 0300-8221566	C		
161		Al-Murtaza commercial lane-2	leti patti	VIII	100		Mahenti Estate	Iftikhar / Usman		0300-2638925, 0300-8221566	C		
162		Al Murataza Comm Lane-4 Near Faisal Bank 60ft Wide Road		VIII	100		Real Property Chase	Saeed / Waqar		0333-2102235, 0321-2330768	D		
163		Al-Murtaza comemrcial	near Zulfiqar Avenue	VIII	200		Al-Haram Enterprises	Zohaib Ali		0333/0321-3048065	C		
164		Peninsula Comm lane-13	Close To Khy Tipu, w/o	VIII	200		Citi Estate	Ashraf / Sohail	35846793-4, 35852966	0300-8282585, 0300-2180462	D		



S. No.	Plot #	Khayaban / Street	Main Features / Zone	Phase	Size of Plot	Demand	Agency	Contact Person	Telephones	Mobile	
165		Al-Murtaza comemrcial lane-1		VIII	200		Parekh Estate	Waqas/Fayyaz/Bilal	0345-2272171	0321-2323646, 0300-2822506	C
166		Al Murtaza Commercial Lane-4	Corner	VIII	200		Rahul Corporation	Aslam Asi		0321-2300222	D
167		Peninsula com lane-12/	Kh. Faisal conrer	VIII	400		Jannat Estate	Abdul Qadeer Memon M. Salman Memon	35306201-3	0321-8291211, 0321-2838166	C
168		Al-Murtaza commercial lane-3	khari patti, jori	VIII	200/200		Mahenti Estate	Iftikhar / Usman		0300-2638925, 0300-8221566	C
169		Al-Murtaza com lane-3/4	near Zulfiqar Avenue	VIII	400/600		Jannat Estate	Abdul Qadeer Memon M. Salman Memon	35306201-3	0321-8291211, 0321-2838166	C
170		Sahil Comm Street 3 + Khy Ali	Corner	VIII Ext.	100		Citi Estate	Ashraf / Sohail	35846793-4, 35852966	0300-8282585, 0300-2180462	D
171		Beach Avenue/Sahil com street-1	corner, jori	VIII Ext.	100/100		Real Estate Mart	Syed M. Asif		0300-2266674	C
172		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	
173		Sec-3/6/9/12/14			125		Siddiq Estate Enterprises	M. Siddiq Qureshi	35885533-88	0300-8279791, 0335-8279791	C
174		Sec-3C/6D/11E			200		Siddiq Estate Enterprises	M. Siddiq Qureshi	35885533-88	0300-8279791, 0335-8279791	C
175		Sec-2/4/9			300		Siddiq Estate Enterprises	M. Siddiq Qureshi	35885533-88	0300-8279791, 0335-8279791	C
176		Sec-12C	full paid		500		Eagle Star	M. Ashraf		0300-3612984	C
177		Sec-7D	full paid		500		Eagle Star	M. Ashraf		0300-3612984	C
178		Sec-7A			500		Mahenti Estate	Iftikhar / Usman		0300-2638925, 0300-8221566	C
179	11B	Sec-2/3/5/6/10D			500		Siddiq Estate Enterprises	M. Siddiq Qureshi	35885533-88	0300-8279791, 0335-8279791	C

BUNGALOW FOR RENT

S. #	Beds	Khayaban/Street	Main Feature	Phase	Size	Demand	Agency Name	Contact Person	Phones	Mobile	
180		Big Bukhari off Kh.Muslim	next to corner, with lift	VI	200		Tabani Real Estate	Salman Shoaib		0302-8203117	C

APARTMENT FOR RENT

S. #	Beds	Khayaban/Street	Main Feature	Phase	Sq Ft	Demand	Agency Name	Contact Person	Phones	Mobile	
181		Defence A Market	near Eaton	II	900		Siddiq Estate Enterprises	Nasir Khan	35885533-88	0302-2918881	C

SHOP FOR RENT

S. #	Plot #	Khayaban/Street	Main Feature	Phase	Sq Ft	Demand	Agency Name	Contact Person	Phones	Mobile	
182		Chaar Minaar, Bahadrabad Round About	Best for Bank, Clothing Brand Ground-700		Mezza 800		Tabani Real Estate	Salman Shoaib		0302-8203117	C
183		Alamgir Road Near Bahadrabad	Ideal for Bakeryi 12 front, 18 Height		699		Tabani Real Estate	Salman Shoaib		0302-8203117	C

BUILDING FOR SALE

S. #	Plot #	Khayaban/Street	Main Feature	Phase	Size	Demand	Agency Name	Contact Person	Phones	Mobile	
184		12th Commercial Street	Near Ittehad Road	II Ext.	200		AK Associates	Talha / Hassan	021-35882576	0304-3491160, 0335-2950752	D
185		Main Khy Ittehad	4 Office Floor, Ground + Basement, Alrady Rented	VI	200		AK Associates	Talha / Hassan	021-35882576	0304-3491160, 0335-2950752	D
186		Phase VI Outclass Finishing	Brand New, Prime Location, Branded Lift	VI	200		AK Associates	Talha / Hassan	021-35882576	0304-3491160, 0335-2950752	D
187		Bukhari Commercial	Brand New, Open hall, Ground+Basement	VI	200		AK Associates	Talha / Hassan	021-35882576	0304-3491160, 0335-2950752	D
188		Phase VIII	Huge Space, Ground Basement, Brand New	VIII	100		AK Associates	Talha / Hassan	021-35882576	0304-3491160, 0335-2950752	D

OFFICE FOR SALE

S. #	Plot #	Khayaban/Street	Main Feature	Phase	Sq Ft	Demand	Agency Name	Contact Person	Phones	Mobile	
189		A Market Near Eaton	1st floor Brand New 3Side Corner With Lift	II	1054		AK Associates	Talha / Hassan	021-35882576	0304-3491160, 0335-2950752	D
190		Near Ittehad & Korangi	Jori 3rd floor With Lift Glass Elevation	II Ext	1020		AK Associates	Talha / Hassan	021-35882576	0304-3491160, 0335-2950752	D
191		Ittehad Lane 12	Rented Office 4th floor Brand New	II Ext	421		AK Associates	Talha / Hassan	021-35882576	0304-3491160, 0335-2950752	D
192		Ground Floor	Furnished, Bungalow Facing	II Ext	600		AK Associates	Talha / Hassan	021-35882576	0304-3491160, 0335-2950752	D
193		Bukhari Commercial	3rd Flr,Brand New,With Lift	VI	350		AK Associates	Talha / Hassan	021-35882576	0304-3491160, 0335-2950752	D
194		Al-Murtaza / Zulfiqar commercial	Ground with Basement	VIII	380/528 775/998		Al-Haram Enterprises	Zohaib Ali		0333/0321-3048065	C
195		Zulfiqar Comm Office Building For Sale	Grd+ Base+4 Floor Each Flr 1 office Open hall Brand new.Lift	VIII	100		AK Associates	Talha / Hassan	021-35882576	0304-3491160, 0335-2950752	D
196		Al Murtaza Commercial	1st,2nd,3rd,4th,5th,Each floor 4 office Brand new building	VIII	417		AK Associates	Talha / Hassan	021-35882576	0304-3491160, 0335-2950752	D
197		Al Murtaza Commercial Next to zulfiqar avenue	1st flr (Rented Office) 539sqft 3rd flr 539sqft 2nd & 4th flr	VIII	572		AK Associates	Talha / Hassan	021-35882576	0304-3491160, 0335-2950752	D
198		Al Murtaza Commercial	1st,2nd,3rd,4th,5th,Each floor 5 office Brand new building.	VIII	843		AK Associates	Talha / Hassan	021-35882576	0304-3491160, 0335-2950752	D

OFFICE FOR RENT

S. #	Plot #	Khayaban/Street	Main Feature	Phase	Sq Ft	Demand	Agency Name	Contact Person	Phones	Mobile	
199		South Park Avenue	full floor	II Ext.	1800		Eagle Star	M. Ashraf		0300-3612984	C

SHOWROOM FOR SALE

S. #	Bed	Khayaban/Street	Main Feature	Phase	Size	Demand	Agency Name	Contact Person	Phones	Mobile	
200		Phase II Extn	19th Front 16th Height Brand New	II Ext.	812		AK Associates	Talha / Hassan	021-35882576	0304-3491160, 0335-2950752	D
201		Phase II Ext., Near Ayaz Masjid	Ground + Basement,Good location,	II Ext.	1650		AK Associates	Talha / Hassan	021-35882576	0304-3491160, 0335-2950752	D
202		Jami Comm	Brand New 10 ft front 16 ft Height	VII	412		AK Associates	Talha / Hassan	021-35882576	0304-3491160, 0335-2950752	D
203		Al Murtaza Commercial	Ground + Basement, 10ft Front, Brand New	VIII	765		AK Associates	Talha / Hassan	021-35882576	0304-3491160, 0335-2950752	D
204		Al Murtaza Commercial	Ground + Basement, 19ft Front, Brand New	VIII	855		AK Associates	Talha / Hassan	021-35882576	0304-3491160, 0335-2950752	D
205		Al Murtaza Commercial	Near Khy Iqbal, Brand New,812/654/536 Sqft	VIII	1262		AK Associates	Talha / Hassan	021-35882576	0304-3491160, 0335-2950752	D

PORTION FOR RENT

S. #	Bed	Khayaban/Street	Main Feature	Phase	Size	Demand	Agency Name	Contact Person	Phones	Mobile	
206	3+4	Kh. Rizwan, Brand New, 2 Unit	4/5 Car Parking	VII	600		Eagle Star	Zianab Khan		0302-2454985	

BAHRIA TOWN

S. #	Plot #	Precinct/Street	Main Feature	Phase	Size	Demand	Agency Name	Contact Person	Phones	Mobile	
207		Midway Comm Bahria Town	6th Floor Office # 153-B Furnished Office		635		AK Associates	Talha / Hassan	021-35882576	0304-3491160, 0335-2950752	D

NHS KARSAZ

S. #	Beds	Khayaban/Street	Main Feature	Phase	Size	Demand	Agency Name	Contact Person	Phones	Mobile	
208	5	NHS Karsaz Phase 2	3 Side Corner, Well Maintained	II			AK Associates	Talha / Hassan	021-35882576	0304-3491160, 0335-2950752	D
209	5	NHS Karsaz Phase 2	Average Location, Well Maintained	II	350		AK Associates	Talha / Hassan	021-35882576	0304-3491160, 0335-2950752	D

ASKARI V

S. #	Beds	Khayaban/Street	Main Feature	Sec	Size	Demand	Agency Name	Contact Person	Phones	Mobile	
210	5	Askari 5, Malir Cantt	Sector H, Brigadier House,2 UniT	H	425		AK Associates	Talha / Hassan	021-35882576	0304-3491160, 0335-2950752	D
211		Sector J	Also Homes Available	J			AK Associates	Talha / Hassan	021-35882576	0304-3491160, 0335-2950752	D

INDUSTRIAL PLOTS FOR SALE

S. #	Beds	Khayaban/Street	Main Feature	Sec	Size	Demand	Agency Name	Contact Person	Phones	Mobile	
212		Nooriabad,Site III	Corner, Double Side Road Ideal Location		2.41 Acr		AK Associates	Talha / Hassan	021-35882576	0304-3491160, 0335-2950752	D
213		Site II	On Main Road, Near Entrance Location	J	0.25 Acr		AK Associates	Talha / Hassan	021-35882576	0304-3491160, 0335-2950752	D



فرمانِ قائد

مملکت کا فرض اکثر قضا کرتا ہے کہ ہم اپنے ذاتی، مقامی یا صوبائی مفادات کو مفاد عامہ کے تابع کرنے کیلئے ہمہ وقت تیار رہیں۔ مملکت کا فرض پہلے ہے اور اپنے صوبے، اپنے خلع، اپنے قصبے اور اپنے گاؤں کا فرض بعد میں آتا ہے۔ یاد رکھیے ہم ایک ایسی مملکت کی قیادت کر رہے ہیں جو پوری اسلامی دنیا کی تقدیر بدل دینے میں اہم ترین کردار ادا کرنے والی ہے۔ (اسلامی کانفرنس، 12 اپریل 1948ء)



فکرِ اقبال

بدلے یک رنگی کے یہ ناآشنائی ہے غضب ایک ہی خرم کے دانوں میں جدائی ہے غضب جس کے پھولوں میں اخوت کی ہوا آئی نہیں اس جن میں کوئی لطیف نغمہ بھرائی نہیں (ایک درد)

☆ مومن اس لئے پاک ہے کہ وہ کوئی ذاتی غرض و غایت نہیں رکھتا۔ وہ عطا ہے خداوندی کو رضائے خداوندی پر لگا ہوا ہے۔
☆ یہ بچک ہے کہ تم ایک گلاب نہیں بن سکتے مگر اس کا یہ مطلب تو نہیں کہ تم ایک کاغذ بن جاؤ۔
اشفاق امیر



حکایت شیخ سعدی

زیادہ غصہ کرنے سے خوف پیدا ہوتا ہے اور زیادہ مہربانی سے زہب نہیں رہتا۔

باتوں خوشبو آتی



☆ انسان کی کھداری یہ ہے کہ وہ کلمات شاعر ہو۔
☆ خدا کے نزدیک بہترین دوست وہ ہے جو اپنے دوست کا خیر خواہ ہو۔
☆ جب تجھے نیکی کر کے خوشی ہو اور برائی کر کے بچتا ہو تو تو مومن ہے۔
☆ کسی برائی کو معمولی سمجھ کر اختیار نہ کرو۔ ممکن ہے اس سے خدا روٹھ جائے۔
☆ گلے اور شکوے سے زبان بند رکھو، راحت نصیب ہوگی۔
☆ زبان کی لغزش قدم کی لغزش سے زیادہ خطرناک ہے۔
☆ اس دن پر اُسو بہاؤ جون تم نے بغیر نیکی کے گزار دیا۔
☆ بدترین شخص وہ ہے جس کے ذرے لوگ اس کی عزت کرنے پر مجبور ہوں۔
☆ جو شخص چاہے کہ اللہ اس پر ہمیشہ رحم کرتا رہے وہ خدا کے بندوں پر کرم کرتا رہے۔
☆ اصل طاقت برداشت کرنے میں ہے انتقام لینے میں نہیں۔

میں، میں، میں کی عادت زندگی میں کامیاب بنانے کے لیے مددگار

آپ کے ارد گرد بہت سے ایسے افراد ہوں گے جو ہر وقت اپنے بارے میں گفتگو کرنا پسند کرتے ہیں اور ان کی زیادہ تر گفتگو میں، میں کے لفظ ہوتی ہے۔ ایسے خود پسند یا زکسیت کا شکار افراد بہت اچھن کا باعث بنتے ہیں اور بعض اوقات یہ لوگوں کے ناپسندیدہ بن جاتے ہیں۔ حال ہی میں ماہرین نے انکشاف کیا ہے کہ ایسے افراد کا زندگی میں کامیاب ہونے کا امکان بہت زیادہ ہوتا ہے۔ ماہرین کے مطابق میں، میں کرنے والے افراد مدت نہیں ہارتے اور جب کوئی کام ان سے نہ ہو سکے تو ایسے پہنچ کر اس پر دگنی سخت کرنے لگتے ہیں۔ ایسے افراد کی زندگی تکلیف دہ حد تک صرف ان کی اپنی ہی شخصیت کے ارد گرد ہوتی ہے اور یہ شخصیت کا ایک نئی پہلو ہے، تاہم یہ عادت ان کے اپنے لیے بہت فائدہ مند ہوتی ہے۔ تحقیق میں دیکھا گیا کہ زکسیت کا شکار افراد تعلیم اور پیشہ وارانہ زندگی میں دوسروں سے بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ ایسے افراد دوسرے لوگوں کی توجہ چاہتے ہیں چنانچہ یہ اپنی شخصیت کو نہ صرف ظاہری طور پر بہتر بناتے ہیں بلکہ زندگی میں بڑا مقام حاصل کرنے کی جدوجہد بھی کرتے ہیں تاکہ انہیں سراہا جائے۔



تقسیم ہے ہمارا معاشرہ دو دو خد اور نمایاں طبقات میں تقسیم ہے۔ ان طبقات کے مابین ایک واضح کلیہ موجود ہے جو بتاتی ہے کہ ایک طبقہ ایسا ہے جو کوئی بھی غیر قانونی کام کے بعد بھی قانون اور عدالتوں کو جواب دہ نہیں ہوتا جب کہ دوسرا طبقہ ایسا بھی ہے جسے قانون اور انصاف تک کوئی رسائی حاصل نہیں ہے۔

Jokes

☆ بیوہ: ریٹیکس نام، وہ سوتا بھی تو مجھ سے پہلے ہے۔
☆ بیوی نے نماز پڑھ کر ہاتھ اٹھائے لیکن دعا مانگے بغیر ہی نیچے گرے۔
☆ شوہر نے پوچھا دعا کیوں نہیں مانگی؟
☆ بیوی نے کہا کہ مانگنے لگی تھی کہ اللہ تمہاری ساری پریشانی ختم کر دے لیکن پھر خیال آیا کہ کہیں میں ہی نہ مر جاؤں۔
☆ کسی نے ایک شادی شدہ شخص سے پوچھا: آپ شادی سے پہلے کیا کرتے تھے؟
☆ اس کی آنکھوں میں آنسو آگئے اور بولا، جو میرا دل کرتا تھا۔
☆ چڑیا گھر میں ایک خاتون نے دیکھا کہ وہاں کھڑا ایک شخص زار و قطار رو رہا ہے۔
☆ خاتون نے پوچھا: بھائی کیا بات ہے کیوں رو رہے ہو؟
☆ بانی چڑیا گھر کا ہاتھی مر گیا ہے۔
☆ اوہ اچھے انکسوس ہوا یقیناً تمہیں اس سے صحت ہوگی۔
☆ جی نہیں، میں تو اس لئے رو رہا ہوں کہ اسے دفن کرنے کے لئے مجھے قبر کھودنے کا حکم دیا گیا ہے۔

دلچسپ اور حیرت انگیز حقائق

☆ سنے وہ آواز بھی سننے کی صلاحیت رکھتے ہیں جو کہ ایک انسان نہیں سن سکتا۔
☆ سب سے زیادہ استعمال کیا جانے والا انگریزی کا حرف 'E' ہے جبکہ سب سے کم 'Q' ہے۔
☆ آپ کو یہ جان کر ضرور حیرت ہوگی کہ اسٹائن بغیر دماغ کے ہوتی ہے۔
☆ تقریباً 3000 سال قبل زیادہ تر مصری باشندے 30 سال کی عمر تک پہنچتے ہی انتقال کر جاتے تھے۔

کچھ لوگ

☆ اپنے سر کی بلائیں دوسروں کے سروں پر تھوپ کر کتنے شانت ہو جاتے ہیں۔
☆ گھٹاؤں کی مانند ہوتے ہیں جو دوسروں پر اس طرح برتتے ہیں کہ زندگی کی سخت دھوپ نرم چھاؤں میں تبدیل ہو جاتی ہے۔
☆ چاہنے کے باوجود بھی نظر انداز نہیں کئے جاسکتے۔

گرددوں کے امراض میں مبتلا افراد کیلئے پیدل چلنا فائدہ مند

طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ گرددوں کے امراض میں مبتلا افراد کیلئے پیدل چلنا فائدہ مند ہے۔ ماہرین کے مطابق



روزانہ تیس منٹ تک پیدل چلنا گردے کے مریضوں کیلئے انتہائی مفید ہے، طبی تحقیق کے مطابق زیادہ پیدل چلنے والے مریضوں میں گردوں کی پیوندکاری کا امکان دوسرے مریضوں کی نسبت کم پایا گیا ہے۔

ناشتے میں دلہے کا استعمال، وزن گھٹانے میں مددگار

ناشتے میں دلہے کا استعمال وزن میں کمی کیلئے مفید ہے امریکائی کی تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ دلہے کا ایک طرف



تو تغذیاتی سے بھرپور خوراک ہے دوسری طرف یہ وزن میں کمی لانے کا بھی سبب بنتا ہے۔ طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ دلہے کا ناشتے میں باقاعدگی سے استعمال انسان کو دن بھر بھوک سے بچاتا ہے جبکہ جسم کی کمزوری اور کھجور پر رکھتا ہے، اس طرح یہ تمہارا کھانے سے بچتے ہوئے وزن میں کمی لائی جاسکتی ہے۔

تہقہ ذہنی دباؤ سے نجات اور یادداشت کو بہتر بنانے میں معاون

ماہرین نے کہا ہے کہ تہقہ سے قبل المدت یادداشت کو بہتر بنانے میں معاون ہے۔ یہ بات امریکائی کولمبیا



یونیورسٹی کے ماہرین نے ایک حالیہ تحقیق میں کہا ہے۔ تحقیق میں 40 معمر افراد پر مشتمل گروپ کو دو حصوں میں بنایا گیا۔ پہلے گروپ کو 20 منٹ تک مزاجیہ ویڈیوز دکھائے گئے جبکہ دوسرے گروپ کو خاموشی سے بیٹھنے کو کہا گیا۔ بعد ازاں دونوں گروپوں کے ارکان کے قبل المدت یادداشت پر تہقہ لکھ لکھ لے گئے۔ ماہرین کے مطابق مزاجیہ ویڈیوز دیکھنے والے افراد نے اس میں بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کیا۔ ماہرین کے مطابق اس تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ ایک بھر پور تہقہ قبل المدت یادداشت کو بہتر بنانے کے علاوہ ذہنی دباؤ سے نجات دلانے میں بھی معاون ہے۔



فہم

☆ فہم کریں تو کس سے شکایت کریں تو کیا اک رانیاں عمل کی ریاضت کریں تو کیا جس شے سے ختم ہونا ہے آخر تو ایک دن اس شے کی اتنے دکھ سے حفاظت کریں تو کیا حرف دروغ، گلاب شہر خدا ہوا شہروں میں ذکر حرف صداقت کریں تو کیا معنی نہیں منبر کسی کام میں یہاں اطاعت کریں تو کیا ہے عبادت کریں تو کیا تمہاری

مسلمان کو مسلمان کی طرف سے ہرگز سیرانی

تلاطم ہوتے دیکھیں سے ہے کوہر کی سیرانی جاسکتے۔

ہائی پروٹین غذا میں کینسر کا باعث

طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ ہائی پروٹین ڈائنٹ مگریت نوشی کی طرح کینسر کا باعث بن سکتی ہے۔ طبی ماہرین کا کہنا



ہے کہ روزانہ گوشت، انڈوں اور ڈیری مصنوعات کے ذریعے زیادہ مقدار میں حیاتیاتی وٹامن لینے سے کینسر کا خطرہ 20 سگریٹس روز پینے کے برابر ہوتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ ہائی پروٹین ڈائنٹ لینے والوں میں کینسر، ذیابیطس اور دل کی بیماریوں سے اموات کے امکانات 74 گنا بڑھ جاتے ہیں لہذا کسی بھی ڈائنٹ پلان کے بجائے متوازن غذا کو اپنی روزمرہ خوراک کا حصہ بنائیں۔

نوڈلز کے استعمال سے امراض قلب اور ذیابیطس کا خطرہ

تازہ تحقیق میں انکشاف کیا ہے کہ فوری تیار ہوجانے والی نوڈلز کا استعمال دل کی بیماریوں اور ذیابیطس کا باعث بن



رہا ہے اور اگر آپ ہفتہ میں دو سے تین دفعہ بھی نوڈلز کی ڈش کھاتے ہیں تو آپ کو اپنی صحت کے متعلق فکر مند ہوجانا چاہیے۔ نوڈلز میں موجود کینیکل ٹی ٹی ایچ کی کمی وجہ سے نوڈلز کے انضمام کا عمل تازہ خوراک کی طرح نہیں ہو پاتا اور صحت کے شدید مسائل کا سبب بنتا ہے۔ واضح رہے کہ کینیکل ٹی ٹی ایچ کی کمی پروٹیم انڈسٹری میں استعمال ہونے والے کینیکل بیوٹین کے ساتھ اضافی پراڈکٹ کے طور پر پیدا ہوتا ہے۔

دن میں 2 کپ کافی پینیں اور مایوسی دور بھگا سکیں

تحقیق کے مطابق روزانہ دو سے چار کپ کافی کا استعمال مرد و خواتین میں خودکشی کا خطرہ 50 فیصد تک کم کر دیتا



ہے۔ تحقیق کے مطابق کافی میں شامل کینین کا استعمال لوگوں کے اندر خود کو نقصان پہنچانے کے رجحان میں کمی لاتا ہے۔ کینین کے اثرات اعصابی نظام پر مرتب ہوتے ہیں اور اس سے لوگوں کے اندر مایوسی کم ہوتی ہے اور وہ کسی حد تک خود کو ذہنی طور پر بہتر محسوس کرنے لگتے ہیں۔ مایوسی کی شدت میں کمی کے باعث لوگوں میں خود کشی کا خطرہ بھی کم ہوجاتا ہے۔

پاپ کارن سے وزن گھٹائیں

ماہرین طب مونٹیاپا کم کرنے کیلئے مختلف چیزیں کھا کر بھوک کو بہلانے کا مشورہ دیتے ہیں تاکہ کھانے کے



وقت زیادہ نہ کھایا جاسکے۔ اس صورتحال میں پاپ کارن کھانا سب سے مفید ہے کیونکہ پاپ کارن میں موجود اجزاء مونٹیاپا سے بچانے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ صرف یہی نہیں بلکہ امریکائی کی جانے ایک تحقیق کے مطابق پاپ کارن میں ایسے اجزاء بھی پائے جاتے ہیں جو کینسر سے بچانے میں بھی معاون ثابت ہوتے ہیں۔ پاپ کارن میں موجود تغذیاتی بھوک کو کم کرتی ہے جو ڈانگنگ کرنے والے افراد کے لئے انتہائی مفید ثابت ہو سکتا ہے۔

نمک کا کم استعمال، سردی سے نجات

نمک کے کم استعمال سے سردی کی شکایت میں خاطر خواہ کمی واقع ہوتی ہے، اس کے علاوہ بلڈ پریشر اور نبض کی



رقماریں بھی کم ہوتی ہیں۔ تحقیق کے مطابق جو لوگ اپنی روزانہ خوراک میں نمک کی مقدار میں تین گرام تک کمی کرتے ہیں ان کے اندر سردی کی شکایت میں 33 فیصد کمی واقع ہوتی ہے، اس کے علاوہ بلڈ پریشر اور نبض کی رقماریں بھی کم ہوتی ہیں۔

فاست فوڈ کے زیادہ استعمال سے ذہنی نشوونما متاثر

سٹ فوڈ کے زیادہ استعمال سے ذہنی نشوونما متاثر ہونے سمیت انسانی صحت پر سبب اثرات مرتب ہوتے ہیں۔



امریکی تحقیق کے مطابق فاسٹ فوڈ کا زیادہ استعمال ذہنی نشوونما کو متاثر کرتا ہے۔ تحقیق کے مطابق فاسٹ فوڈ میں آئرن کی کمی کے باعث دماغ کے مخصوص حصوں کی نشوونما سست پڑ جاتی ہے جبکہ فاسٹ فوڈ میں شامل ٹرانس فیٹ سے امراض قلب، دماغی اختلال، ذیابیطس، کینسر اور موٹاپے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

روہی کاروزانہ استعمال ذیابیطس

ایک نئی طبی تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ دی کا روزانہ استعمال ذیابیطس ٹائپ ٹو کا خطرہ ہونے کا خطرہ نمایاں



حد تک کم کر دیتا ہے۔ تحقیق کے مطابق دی کا روزانہ استعمال ذیابیطس کے خطرہ کو کم کر دیتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ دوپہر کے کھانے میں دی کا مستقل استعمال انسانی صحت پر خوش گوار اثرات مرتب کرتا ہے۔

تازہ ہنسی اور پھیلوں سے گئی دانگی اور مہلک امراض سے نجات

تازہ ہنسی اور پھیلوں اور پھیلوں کا استعمال صحت کیلئے مفید تو ہے لیکن ساتھ ہی ساتھ ہی دانگی بیماریوں سے محفوظ رکھنے کا



سبب بھی بنتا ہے۔ آسٹریلیا کی ایڈی لیڈ یونیورسٹی کے ماہرین کی جانب سے کی گئی ایک نئی تحقیق کے مطابق پھیلوں اور ہنسیوں کا باقاعدگی سے استعمال گئی دانگی اور مہلک امراض سے محفوظ رکھتا ہے۔ تحقیق کے مطابق پھل اور ہنسیوں میں جسم میں گیارہ مختلف مہلک اور دانگی بیماریوں کے جراثیم کی افزائش کو روکتی ہیں جن میں کینسر، سپائٹائٹس، امیبا، فاج، ہائی بلڈ پریشر اور ذیابیطس سمیت دیگر جان لیوا بیماریاں شامل ہیں۔ ماہرین کے مطابق پھیلوں، ہنسیوں اور انانج کا باقاعدگی سے استعمال کر کے جسم کو درکار مختلف وٹامن کے حصول کے ساتھ ساتھ مہلک امراض سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔

Alsayed Estate

- 1 : 2000yards Plot Popular Avenue
- 2 : 2000yards Plot Gizri Boulevard & Gizri lane 1 Corner
- 3 : 200yards Plot Khy Bokhari
- 4 : 200yards Demolish Building Sunset Com lane 3 .
- 5 : 300yards Commercial Plot Main Beach Avenue
- 6 : 200+200yards Jori Shahbaz lane 4.

and many more Commercial & Residential Plots.

03008245073, 03008283778, 03008244032

Plot # 2-C, Sehar Commercial lane-5 ,
Mezzanine Floor, Phase-VII, DHA, Karachi.
Tel: 35343871-72, alsyedestate@gmail.com

27
YEARS
In Publication

ہفت روزہ

کلپٹن ٹائمز

پراپرٹی بزنس میں آپ کا معاون و مددگار

ایڈیٹر: زینب خان

Zeeshan
Khurshid
Specialist in Plot
0300-2484452

**CLIFTON
Property®**
Building Contractor



Plot available
Peninsula Com, Phase-VIII,
100/200 yards

**Kashif
Khurshid**
Sales Executive
0321-4577789

Plot # 22-C, Suit # 204, 2nd Floor, Zamzama
Commercial Lane-5, DHA, Karachi.

35884301-2 | 35388151-2

قیمت 100/-

رینٹل اسٹیٹ پر ملک کا پہلا اور مستند جریدہ

10 ستمبر سے 16 ستمبر 2023

جلد نمبر 27 | شمارہ نمبر 37

EIZY BUILDERS & DEVELOPERS®

Choose The Best Option For You

EIZY
TOWN HOUSES



EIZY
TOWER 1



EIZY
TOWER 2



EIZY
TOWER 3



EIZY
TOWER 4



EIZY
TOWER 5



PROJECTS BY

EIZY®
BUILDERS & DEVELOPERS



BAHRIA TOWN

03 111 945 111
www.eizybuilders.com



MARKETED BY

ERNi
—One Stop Property solution—

AL-HARAM ENTERPRISES

BOOKING 100 SQ YDS

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
- ◆ Easy Payment Schedule
- ◆ Reasonable Rates
- ◆ Possession next to 2 or 3 Months

SIZE

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

3 Beds,

Main Khayaban
1400 sq ft, w/o, Lift,
Standby Generator,
Car Parking,

Ready To Move

AL-HARAM ENTERPRISES
Builders, Contractor & Real Estate

400 Yds Project

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