

جلد بیدار ہونے والی خواتین ڈپریشن سے دور رہتی ہیں

یوسٹن: ہزاروں خواتین پر کیے گئے ایک سروے سے معلوم ہوا ہے کہ سچ جلد بیدار ہونے والی خواتین مستقبل میں ڈپریشن اور یاسیت کی شکار نہیں ہوتیں کیونکہ دن کی روشنی انسانی جذبات اور احساس پر اثر انداز ہوتی ہے۔ امریکی ماہرین نے اوسط 55 برس کی 32 ہزار سے زائد خواتین کا سروے کیا ہے جس سے معلوم ہوا ہے کہ خواتین جلد بیدار ہوں تو اس سے ڈپریشن اور ذہنی تناؤ کو 12 سے 27 فیصد تک کم کیا جاسکتا ہے۔ ماہرین نے خبردار کیا ہے کہ شدید ڈپریشن کئی دماغی اور نفسیاتی امراض کو جنم دیتی ہے۔ یونیورسٹی آف کولوراڈو، بولڈر اور برہمن ایڈووٹس ہاسپٹل، یوسٹن کے ماہرین کی جانب سے



انسانی طبیعت اور مزاج پر گہرا اثر ڈالتی ہے اور ضروری ہے کہ دن کی روشنی اور صوب میں زیادہ وقت گزارا جائے۔ سروے میں 32470 خواتین نرسوں کا جائزہ لیا گیا اور ہر دو سال بعد ان سے کچھ سوالات پوچھے گئے۔ ان میں سے 37 فیصد خواتین صوب سے اٹھنے والی، 53 فیصد درمیانے درجے میں بیدار ہونے والی اور 10 فیصد رات کی ڈیوٹیوں کی وجہ سے دیر سے جاگنے والی تھیں۔ کئی برس کی مسلسل تحقیق اور جائزے کے بعد معلوم ہوا کہ جو خواتین جلد بیدار ہوتی ہیں ان میں ڈپریشن کا خطرہ 12 سے 27 فیصد تک کم ہو جاتا ہے اور دیر سے اٹھنے والی خواتین میں یہ عارضہ اسی تناسب سے بڑھ سکتا ہے۔

دائیں کھانے سے شوگر میں 20 فیصد تک کمی ممکن



اونٹاریو: ذیابیطس کے مچھانچے نے ایک سروے کے بعد کہا ہے کہ اگر شوگر کے مریض آلو اور چاول کی جگہ دائیں کھائیں تو اس سے خون میں شکر کی مقدار کو بہت حد تک کم کیا جاسکتا ہے۔ یونیورسٹی آف کیلٹ کے ماہرین نے کہا ہے کہ اگر آلو چاول ترک کر کے ان کی جگہ دائیں استعمال کی جائیں تو خون میں شکر کی مقدار 20 فیصد تک کم کی جاسکتی ہے۔ یونیورسٹی سے وابستہ پروفیسر پٹینسن نے دن اور ان کے ساتھی کیے ہیں کہ دائیں جن میں کاربوہائیڈریٹس جذب کرنے کے عمل کو بہتر کرتی ہیں اگر شوگر کے مریض آلو اور چاول کی جگہ دائیں کھائیں تو خون میں شکر کی کمی 35 فیصد تک کی جاسکتی ہے۔ اس انڈی کی تحقیقات جرنل آف نیٹریشن میں شائع ہوئی ہے جس کے بعد کھانے میں مونگ، مسور اور پنے کی دالوں کی اہمیت مزید بڑھ گئی ہے۔ انڈی میں شامل ڈائٹریٹس نے کہا کہ دائیں غذائیت سے بھرپور ہوتی ہیں جو ذیابیطس اور گلوکوز سے وابستہ بیماریوں کو دور کرنے کی صلاحیت رکھتی ہیں۔ مطالعے میں 24 صحت مند بالغ افراد کو شامل کیا گیا جنہیں چار طرح کے

مشترک تحقیق کے بعد یہ بات سامنے آئی ہے کہ خواتین جلد سونے اور جلد جاگنے کو معمول بنا کر اپنی زندگی ایک طویل دور کے لیے خوشگوار بنا سکتی ہیں۔ علاوہ ازیں دیر سے بیدار ہونے والی خواتین میں شادی کا رجحان کم ہوتا ہے اور وہ تباہ کن فوٹی اور دیگر بری عادات کی شکار ہو کر مزید ذہنی تناؤ میں مبتلا ہو جاتی ہیں تاہم بیدار ہونے میں تاخیر سے جسم اور دماغ پر منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ سائنس دانوں کے مطابق یہ اپنی نوعیت کی پہلی تحقیق ہے جس میں تاخیر سے جاگنے پر ہزاروں خواتین پر اثرات نوٹ کیے گئے ہیں۔ تحقیق کی مرکزی مصنفہ سیان ویٹرنے کہا ہے کہ ڈپریشن ماحول اور طرز زندگی سے بھی لاحق ہوتا ہے لیکن ہم

سگریٹ پیسے خرچ کر کے بیماری خریدنے کا نام ہے



کراچی: طبی ماہرین کہتے ہیں کہ دنیا میں موت کی بچی بڑی وجہ "کریڈٹ آفسرٹیو پلموزی ڈیزیز" ہے۔ طبی ماہرین اسٹینٹ پروفیسر ڈاکٹر سید ظفر باب حسین اور ایسوسی ایٹ پروفیسر ڈاکٹر فیصل فیاض زبیری نے انسداد آئس کو نوشی کے عالمی دن کے موقع پر کراچی کے مقامی ہسپتال میں "اسکیپرس میڈیا گروپ" اور "نورس" کے اشتراک سے "Hazards of Smoking and COPD" پر سیمینار سے خطاب کرتے ہوئے بتایا کہ تباہ کن فوٹی کے باعث بڑھتی اموات اور بیماریاں تفریق کا باعث ہیں اس کی وجہ سے نہ صرف دل کا دورہ اور سٹروک، ہائیپرٹینشن، پیچھے پڑنے والے امراض بلکہ کئی قسم کی کینسر بھی تباہ کن فوٹی کے باعث

لاٹ بوریس ہیں۔ اگر تباہ کن فوٹی کو قابو نہ کیا گیا تو یہ صرف صحت کو نہیں بلکہ تنگی معیشت کے لیے بھی تباہ کن باعث بن سکتی ہے۔ سگریٹ نوشی پیسے خرچ کر کے بیماری خریدنے کا نام ہے۔ اس موقع پر نورس سٹریٹ ہیڈ مقصود خان، نورس تقریب سے خطاب کرتے ہوئے

فیس بک گروپس کے اراکین کو اب فیس دینا ہوگی

فیس بک کے بانی مارک زکربرگ اس سوشل میڈیا ویب سائٹ کو صارفین کے لیے مفت قرار دیتے ہیں، مگر وہ ہر ممکن ذریعے سے پیسے کمانے کے بھی خواہشمند ہیں اور بہت جلد لوگوں کو بھی ماہانہ فیس ادا کرنا پڑ سکتی ہے۔ اس کی تفصیل میں جانے سے پہلے یہ بتائیں کہ کیا آپ کسی فیس بک گروپ کے رکن ہیں؟ لگ بھگ ہر صارف ہی کسی نہ کسی فیس بک گروپ کا رکن ضرور ہوتا ہے۔ درحقیقت گروپس میں بک کے چند مقبول ترین گروپس سے ایک ہے، کیونکہ اس میں لوگ اپنے مسائل یا اپنے علاقے، شہر یا ملک کے بارے میں بات کرنے کے لیے اکٹھے ہوتے ہیں۔ مزید پڑھیں: فیس بک کے سامنے آپ کو کوئی راز چھپائیں اور اب یہ کتنی بہت جلد گروپس کے اراکین سے پیسے کمانے کے منصوبے پر کارہما کرنے والی ہے۔ جی ہاں بہت جلد ماہانہ بنیادوں پر فیس کے عوش گروپس کو فیس بک کی آزمائش میں بک کی جانب سے شروع کی جارہی ہے۔ فیس بک انتظامیہ کی جانب سے آغاز میں مخصوص گروپس چلانے والے افراد کو اراکین سے 5 سے 29 ڈالرز (500 روپے سے 3 ہزار پاکستانی روپے سے زائد کے درمیان) فیس لینے کی اجازت دی جائے گی، جس کے بدلے انہیں خاص مواد تک رسائی دی جائے گی۔ فیس بک کی جانب سے ایک بلاگ پوسٹ میں بتایا گیا کہ ہم نے گروپ ایڈمنسٹریٹرز سے جانا تھا کہ وہ پیسے کمانے اور اپنے اراکین کی اچھی منت بہتر بنانے کے لیے مختلف ذرائع کی تلاش میں ہیں، اسی کو دیکھتے ہوئے سوسائٹس گروپس کے منصوبے کی آزمائش مخصوص گروپس میں شروع کی جارہی ہے۔ یہ بھی پڑھیں: فیس بک پر کتنی ایسی کوآپ کے ذہنی تندرستی حاصل ہے یہ پہلا موقع نہیں جب فیس بک کی جانب سے سوسائٹس گروپس کو تباہ کن قرار دیا جا رہا ہے۔ رواں سال مارچ میں فیس بک کی جانب سے کہا گیا تھا کہ اس پلٹ فام پر لوگوں کو اپنا مواد بنانے کے حوالے سے مدد فراہم کی جائے گی تاکہ وہ اپنے کام سے پیسے کما سکیں۔ فیس بک کی جانب سے گروپس فیس کے حوالے سے فی الحال کوئی وقت تو نہیں بتایا گیا تاہم امکان ہے کہ آئندہ چند ماہ تک آزمائشی مراحل کے بعد اسے دنیا بھر میں متعارف کرایا جاسکتا ہے۔

انسٹا گرام نے بھی ایک ارب صارفین کا سنگ میل طے کر لیا

انسٹا گرام فیس بک کی ایک اور ایسی ایپ بن گئی ہے جس نے ایک ارب ماہانہ صارفین کے سنگ میل کو طے کر لیا ہے۔ 20 جون کو انسٹا گرام کی جانب سے اعلان کیا گیا کہ اس کے ماہانہ صارفین کی تعداد ایک ارب سے تجاوز کر گئی ہے جو کہ ستمبر 2017 میں 80 کروڑ تھی۔ اور اس اعلان نے فیس بک کے بانی مارک زکربرگ کے اثاثوں میں چند منٹوں میں ایک ارب 70 کروڑ ڈالرز (2 کھرب پاکستانی روپے سے زائد) کا اضافہ کر دیا جس کی وجہ سے فیس بک انسٹا گرام کی قیمتوں میں 2.3 فیصد اضافہ بنا۔ اس موقع پر انسٹا گرام نے اپنی ایک اور ایپ آئی بی ٹی وی (کریپٹو کے لیے طویل ویڈیو کلاب) بھی متعارف کرایا جس کے ذریعے صارفین مستقبل میں بھی پیسے کما سکیں گے۔ تاہم یہ ایپ انسٹا گرام میں زیادہ متحرک رہنے والوں کے لیے اپنے فالووزر کا تعلق بنانے میں زیادہ مدد دے گی، جبکہ ایک مخصوص ویڈیو ایپ انسٹا گرام پر اپ لوڈ کرنا ممکن ہو جائے گا۔ 2018 کی پہلی سہ ماہی کے دوران انسٹا گرام کی حریف ایپلیکیشن انسٹی پیجٹ کے صارفین کی شرح نمو میں 2.13 رہی جس کے اب مجموعی طور پر 19 کروڑ سے زائد صارفین ہیں۔ اس کے مقابلے میں فیس بک صارفین کی ماہانہ شرح نمو 3.14 فیصد رہی اور مجموعی صارفین 2 ارب 19 کروڑ سے تجاوز کر گئے، جبکہ انسٹا گرام میں اس سہ ماہی کے دوران نئے صارفین کی شرح 5 فیصد رہی۔ اس وقت انسٹا گرام کے ذریعے فیس بک نے 2018 میں 5.48 ارب ڈالرز کمائے ہیں، جو کہ تین سال کے مقابلے میں 70 فیصد زیادہ ہیں۔ فیس بک کی مرکزی ایپ کے علاوہ اس کی کئی دیگر ایپلیکیشنیں سٹیجر (ایک ارب 30 کروڑ) اور واٹس ایپ (ڈیزیز ارب) کے صارفین بھی ایک ارب سے زائد ہیں۔ پرائیویسی کے حوالے سے تحفظات کے باوجود بات واضح ہے کہ لوگوں کو فیس بک کی ایپس سے محبت ہے، خصوصاً انسٹا گرام کو کچھ زیادہ یہ پسند کرنا چاہا ہے۔

کیا یہ دنیا کی طویل ترین نان سٹاپ پرواز ہوگی

دنیا میں اس وقت سب سے طویل و مستجاب نان سٹاپ پرواز قطر ایئر ویز کی ہے جو دو سے آک لینڈ کا سفر سزا سے 17 گھنٹوں میں طے کرتی ہے۔ رواں سال شروع ہونے والی قحطی ایئر لائنز کی نان سٹاپ پرواز پر تھکے لندن کا سفر 17 گھنٹوں میں طے کرتی ہے۔ سنگا پور ایئر لائنز نے سنہ 2004 سے 2013 تک سنگا پور کے چانگ بوائی اڈے سے نیو یارک کے بین الاقوامی ہوائی اڈے تک نان سٹاپ سروس کی پیشکش کی تھی، لیکن پھر تیل کی قیمتوں میں اضافے، دیگر عوامل کی وجہ سے سنگا پور ایئر لائنز نے زیادہ ایجنڈا استعمال کرنے والی ایئر بس A340-500 کا استعمال بند کر دیا تھا۔ سنگا پور ایئر لائنز کا یہ روٹ ممنوع ہو گیا اور خوش قسمتی سے وہ ایئر بس کو جہاز واپس کرنے میں کامیاب ہوئی۔ اب سنگا پور ایئر لائنز ایئر بس کا ایک نیا ماڈل لے رہی ہے، جس سے توقع ہے کہ سنگا پور سے نیو یارک کا نان سٹاپ سفر تقریباً بیانیوں پر وہ بارہ گھنٹوں تک طے کیا جاسکتا ہے۔ A350-900 ULR ایئر لائنز (ریج) طویل فاصلے کے ایئر بس خاندان سے تعلق رکھتا ہے۔ اس کے جہاز اگلی کے ہوائی جہاز جیسے ہونگ 777 ایریز کو تبدیل کرنے کے لیے ڈیزائن کیا گیا ہے۔ ایئر بس کے مطابق ہونگ 777 ایریز کے مقابلے میں یہ جہاز 25 فیصد کم ایجنڈا استعمال کرتا ہے۔ نیٹھے اور سنگا پور ایئر لائنز پہلے سے ہی متعدد ایئر بس A350-900s کے مشہور رہی ہیں کیونکہ وہ اس صنعت میں طویل روٹ پر استعمال کے لیے مشہور ہیں۔ تاہم A350-900 ULRs کو سنگا پور سے نیو یارک تک کی پروازوں کی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے تیار کیا گیا۔ سنگا پور میں ایئر بس کی ترمیم سبب کی کا کہنا ہے کہ یہ خیال سے موجودہ دور میں کئی بھی پرواز کرنے والے خیاروں کے مقابلے میں سب سے زیادہ طویل پرواز کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ ان کا مزید کہنا تھا یہ طیارے 9,700 نیٹیل میل نان سٹاپ پرواز کر سکتے ہیں۔ ان کی پرواز کا دورانیہ 20 گھنٹوں سے زیادہ ہے۔ یہ اس لیے ممکن ہے کیونکہ ہم نے ان طیاروں کے ایجنڈوں کے نظام میں ردوبدل کیا ہے چنانچہ یہ اب اضافی 24,000 نیٹیل میل لے جاسکتے ہیں۔ لیکن کہاں کہاں کوئی اکانومی کلاس نہیں ہے وہاں کوئی اکانومی کلاس نہیں ہے۔ صرف برنس اور پریمیم اکانومی کلاس ہے۔ سنگا پور ایئر لائنز کے نئے طیاروں میں 161 نشستیں ہوں گی جس میں 67 برنس کلاس کے مسافر اور 94 پریمیم اکانومی کلاس کے مسافر

گرم موسم میں انڈے کھانا نقصان دہ تو نہیں



انڈے سے زیادہ روزانہ کھانا جسمانی درجہ حرارت بڑھا کر آنتوں کے مسائل کا باعث بن سکتا ہے۔ ان کا کہنا تھا کہ انڈے وہاں سے اور ذمی سے بھرپور ہوتے ہیں جو کہ ہڈیوں کی مضبوطی کے لیے ضروری ہیں، اسی طرح دیگر اجزاء جیسے فاسفورس، زنک، آئیوڈین، فیٹی ایسڈ اور آئرن بھی جسم کو ملتے ہیں، جو کہ خون کے سرخ خلیات کی مقدار بڑھانے کے لیے ضروری عنصر ہے۔ یہ بھی پڑھیں: انڈوں کی زردی کی رنگت کیا بتاتی ہے اسی طرح سے یہ وقت بھوک کی خواہش پر قابو پانے میں مدد دیتے، تھکاوٹ سے بچانے، کمزوری دور کرنے اور جسمانی دفاعی نظام مضبوط کرنے میں بھی مدد دیتا ہے۔

بھی موسم میں نقصان دہ نہیں ہوتے، بس اعتدال میں رہ کر استعمال ضروری ہوتا ہے۔ یہ غذا جسم کو اہم اور مختلف وٹامنز اور دیگر اجزاء فراہم کرتی ہے جبکہ جسمانی توانائی دیر تک برقرار رکھنے میں بھی مددگار ہے۔ تاہم زیادہ مقدار میں انڈے کھانا جسمانی درجہ حرارت بڑھانے اور پھیپھڑوں کا باعث بن سکتا ہے۔ ماہرین کے مطابق دن بھر میں 2 انڈے صحت کے لیے فائدہ مند ہیں، خصوصاً گرم موسم میں 2

اکثر افراد کے پیروں سے زیادہ بدبو کیوں آتی ہے

کیا آپ نے کبھی محسوس کیا کہ جرابوں کے ساتھ جو تباہ کن کر جب انہیں کچھ وقت کے بعد اتارتے ہیں تو بدبو سے دماغ خراب ہو جاتا ہے، ایسا بیشتر افراد کے ساتھ ہوتا ہے مگر اس کی وجہ کیا ہے؟ کیا یہ کسی مرض کی نشانی ہو سکتی ہے تو اس کا درحقیقت جسم کے کسی بھی حصے کے متعلقہ حصوں میں پیروں میں بیکٹریا خارج کرنے والے غدود یا بیکٹریا سب سے زیادہ ہوتے ہیں۔ تاہم جسم کے دیگر حصے، جہاں عام طور پر بیکٹریا نہیں ہوتے، ورزش یا تازگی کی صورت میں حرکت میں آتے ہیں، پیروں میں بیکٹریا ہر وقت کام کرتے رہتے ہیں۔ اب جتنا پینتے آگے گا، اتنا ہی بدبو خارج کرنے والے بیکٹریا کو غذائی سے اور نشوونما ہوتی ہے۔ یہ بدبو اس وقت زیادہ بدبو ہوتی ہے جب طویل مسافرت تک ایک ہی جوتے کو روزانہ پہنا جائے یا تازگی یا ہارمونز میں تبدیلی کا سامنا کرنے والی خواتین کو اس مسئلے کا زیادہ سامنا ہوتا ہے۔ اور ہاں پیروں میں یہ بیکٹریا عارضہ کی علامت ہو سکتی ہے جس میں جراثیم کی جلد کی اوپر کی تہ پر نفوس بڑھنے لگتی ہے۔ یہ بھی پڑھیں: گرمیوں میں جسمانی بو سے بچنے میں مددگار نوٹس جسمانی سے اس عارضے بلکہ پیروں کی بو سے بچنا کافی آسان ہوتا ہے۔ سب سے پہلی چیز تو یہ ہے پیروں کو صاف رکھنا عادت بنانا ہے، جو کہ اس مسئلے سے نجات کے لیے موثر ترین ہے۔ اس کے بعد جوتوں اور جرابوں کو صاف رکھنا عادت بنائیں، تاکہ اس مسئلے کا فکری

کینسر کے خطرے سے بچانے والی بہترین غذا



ان سے غذائی عادات پوچھی گئی تھیں۔ یہ بھی پڑھیں: 14 عام طریقے جو کینسر سے بچانے میں مددگار ہیں، جو کینسر کے غذائی عوامل تھی، وہ کینسر کے خطرے سے بچنے ہیں، بلکہ یہ خطرہ 65 فیصد تک کم کیا گیا۔

روزمرہ کے معمولات میں ایک معمولی سی تبدیلی لاکر کینسر سے جان لیوا امراض کو خود سے دور رکھا جاسکتا ہے۔ یہ بات امریکا میں ہونے والی ایک طبی تحقیق میں سامنے آئی۔ تحقیق میں بتایا گیا کہ عام زندگی کے ایک معمول یعنی متوازن غذا کا استعمال کینسر کو دور رکھنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ مزید پڑھیں: کینسر کی 12 علامات جنہیں نظر انداز نہ کریں تحقیق میں بتایا گیا کہ بھاریاں، چھل، اجناس، پردھن اور دودھ سے بنی مصنوعات کو کھانا عادت بنالینا کینسر کا خطرہ 65 فیصد تک کم کر دیتا ہے۔ فلوریڈا یونیورسٹی کی تحقیق کرنے والی ٹیم کا کہنا تھا کہ ہم نتائج سے حیران رہ گئے، ہمیں توقع تھی کہ صحت بخش غذا اس خطرے کو کم کرتی ہے، مگر 65 فیصد کا اعزازہ نہیں تھا۔ یہ پہلی تحقیق ہے جس میں انسان بہت کم آمدنی اور تباہی میں

پلاسٹک کی آلودگی کو شکست دی جاسکتی ہے



برسر رکھی ہے، عالمی سطح پر بدصورتی یعنی ماحول کی خرابی کی وہ بنیادی وجوہات ہیں۔ نہر ایک آبادی میں بے تحاشہ اور تیزی سے اضافہ اور نہر دو فرد اپنی زندگی کی بنیادی ضروریات، روٹی، کپڑا، مکان، علاج دیکھیں تو 1974ء میں جب دنیا میں پہلی مروجہ ماحولیات کا عالمی دن منایا گیا تھا تو اس وقت دنیا کی جو کل آبادی تھی

1974ء میں اقوام متحدہ کو عالمی یوم ماحولیات کا خیال آیا اور پہلی مروجہ یوم ماحولیات نے اس کی میزبانی کا شرف حاصل کرتے ہوئے صرف ایک دن اور 1974ء کی نمائش کے مرکزی خیال کے ساتھ اس دن کو منایا اور اب 5 جون 2018ء کوئی وہی عہد نامہ کی میزبانی میں عالمی یوم ماحولیات "Beat Plastic Pollution" یعنی پلاسٹک کی آلودگی کو شکست دیں کے مرکزی خیال کے ساتھ منا رہا ہے۔ پبلڈ Environment Day عالمی یوم ماحولیات سے آج 45 ویں یوم ماحولیات پر دنیا کی آبادی دگنے سے زیادہ اضافے کے ساتھ ساڑھے سات ارب سے زیادہ ہو چکی ہے اور دنیا کی تقریباً آدھی آبادی غیر افلاس سے نیچے زندگی

آسٹریلیس وزیر اعظم مودی کا شاندار استقبال ہند سے ماترم کی گونج

بھارتی وزیر اعظم مودی شام 4 بجے آسٹریلیا کے پائلٹ کے ساتھ آسٹریلیا کے شہر پریمبٹن پہنچے۔ شام 5.30 بجے صدر سے ملاقات کریں گے۔ وزیر اعظم مودی کے دورے سے دو دنوں تک کے تعلقات مزید گہرے ہوں گے۔ ہندوستان، آسٹریلیا انٹرنیشنل ایئر لائنز کے ساتھ مل کر کام کر رہے ہیں۔ اس کے ساتھ ہی وزیر اعظم مودی نے ہندوستان اور آسٹریلیا کے مابین دوستانہ تعلقات کو مزید گہرا کرنے کے لیے اپنی پہلی سفری ٹیم کے ساتھ آسٹریلیا کا دورہ کیا۔ وزیر اعظم مودی نے ہندوستان اور آسٹریلیا کے مابین دوستانہ تعلقات کو مزید گہرا کرنے کے لیے اپنی پہلی سفری ٹیم کے ساتھ آسٹریلیا کا دورہ کیا۔ وزیر اعظم مودی نے ہندوستان اور آسٹریلیا کے مابین دوستانہ تعلقات کو مزید گہرا کرنے کے لیے اپنی پہلی سفری ٹیم کے ساتھ آسٹریلیا کا دورہ کیا۔



آسٹریلیا کے وزیر اعظم انٹونی آلبنس نے وزیر اعظم مودی کا شاندار استقبال کیا۔ دونوں رہنماؤں کے درمیان دوستانہ تعلقات کو مزید گہرا کرنے کے لیے اپنی پہلی سفری ٹیم کے ساتھ آسٹریلیا کا دورہ کیا۔ وزیر اعظم مودی نے ہندوستان اور آسٹریلیا کے مابین دوستانہ تعلقات کو مزید گہرا کرنے کے لیے اپنی پہلی سفری ٹیم کے ساتھ آسٹریلیا کا دورہ کیا۔

وزیر اعظم مودی نے آسٹریلیا کے دورے پر پہنچنے پر ان کا شاندار استقبال کیا۔ وزیر اعظم مودی نے آسٹریلیا کے دورے پر پہنچنے پر ان کا شاندار استقبال کیا۔ وزیر اعظم مودی نے آسٹریلیا کے دورے پر پہنچنے پر ان کا شاندار استقبال کیا۔ وزیر اعظم مودی نے آسٹریلیا کے دورے پر پہنچنے پر ان کا شاندار استقبال کیا۔

کھانے پینے کی اشیاء کی قیمتوں میں کمی لانے کی ممتا سرجی کی ہدایت



کھانے پینے کی اشیاء کی قیمتوں میں کمی لانے کی ممتا سرجی کی ہدایت۔ وزیر اعلیٰ ممتا سرجی نے زرعی مصنوعات میں اضافہ کرنے کی ہدایت کی۔ انہوں نے کہا کہ حکومت زرعی مصنوعات کی قیمتوں میں کمی لانے کی ہدایت کرے گی۔

وزیر اعلیٰ ممتا سرجی نے زرعی مصنوعات میں اضافہ کرنے کی ہدایت کی۔ انہوں نے کہا کہ حکومت زرعی مصنوعات کی قیمتوں میں کمی لانے کی ہدایت کرے گی۔ انہوں نے کہا کہ حکومت زرعی مصنوعات کی قیمتوں میں کمی لانے کی ہدایت کرے گی۔

گزشتہ 10 سالوں میں ہندوستان میں تبدیلی اور ترقی کی رفتار نے دنیا کو حیران کر دیا / وزیر اعظم

وزیر اعظم مودی نے گزشتہ 10 سالوں میں ہندوستان میں تبدیلی اور ترقی کی رفتار نے دنیا کو حیران کر دیا۔ انہوں نے کہا کہ ہندوستان میں ترقی کی رفتار نے دنیا کو حیران کر دیا۔ انہوں نے کہا کہ ہندوستان میں ترقی کی رفتار نے دنیا کو حیران کر دیا۔

مرکزی وزیر منوہر لال نے اروناچل پردیش میں پاور سیکٹر کی ایکسپلوزیو جیکٹوں کا جائزہ لیا



مرکزی وزیر منوہر لال نے اروناچل پردیش میں پاور سیکٹر کی ایکسپلوزیو جیکٹوں کا جائزہ لیا۔ انہوں نے کہا کہ حکومت پاور سیکٹر کی ترقی کو ترجیح دے گی۔

مرکزی وزیر منوہر لال نے اروناچل پردیش میں پاور سیکٹر کی ایکسپلوزیو جیکٹوں کا جائزہ لیا۔ انہوں نے کہا کہ حکومت پاور سیکٹر کی ترقی کو ترجیح دے گی۔ انہوں نے کہا کہ حکومت پاور سیکٹر کی ترقی کو ترجیح دے گی۔

دفاع کا بہترین طریقہ جنگ کھیلنے ہمیشہ تیار رہنا ہے / نائب صدر



نائب صدر وینکائیہ نائیڈو نے کہا کہ دفاع کا بہترین طریقہ جنگ کھیلنے ہمیشہ تیار رہنا ہے۔ انہوں نے کہا کہ حکومت دفاع کی ترقی کو ترجیح دے گی۔

نائب صدر وینکائیہ نائیڈو نے کہا کہ دفاع کا بہترین طریقہ جنگ کھیلنے ہمیشہ تیار رہنا ہے۔ انہوں نے کہا کہ حکومت دفاع کی ترقی کو ترجیح دے گی۔ انہوں نے کہا کہ حکومت دفاع کی ترقی کو ترجیح دے گی۔

نی بی پی ایف میں ترقی کی رفتار نے دنیا کو حیران کر دیا / وزیر اعظم

وزیر اعظم مودی نے نی بی پی ایف میں ترقی کی رفتار نے دنیا کو حیران کر دیا۔ انہوں نے کہا کہ حکومت نی بی پی ایف کی ترقی کو ترجیح دے گی۔

وزیر اعظم کا دورہ ہندوستان اور آسٹریلیا کے تعلقات کو متحرک کرے گا / ہندوستانی ایجنسی



وزیر اعظم کا دورہ ہندوستان اور آسٹریلیا کے تعلقات کو متحرک کرے گا۔ انہوں نے کہا کہ حکومت ہندوستان اور آسٹریلیا کے تعلقات کو مزید گہرا کرنے کے لیے اپنی پہلی سفری ٹیم کے ساتھ آسٹریلیا کا دورہ کیا۔

وزیر اعظم کا دورہ ہندوستان اور آسٹریلیا کے تعلقات کو متحرک کرے گا۔ انہوں نے کہا کہ حکومت ہندوستان اور آسٹریلیا کے تعلقات کو مزید گہرا کرنے کے لیے اپنی پہلی سفری ٹیم کے ساتھ آسٹریلیا کا دورہ کیا۔

ایک پیڑ ماں کے نام مہم کا مقصد عالمی سطح پر ماحول دوست طرز زندگی کو فروغ دینا ہے / اوم برلا



ایک پیڑ ماں کے نام مہم کا مقصد عالمی سطح پر ماحول دوست طرز زندگی کو فروغ دینا ہے۔ انہوں نے کہا کہ حکومت ماحول دوست طرز زندگی کو فروغ دینے کے لیے اپنی پہلی سفری ٹیم کے ساتھ آسٹریلیا کا دورہ کیا۔

ایک پیڑ ماں کے نام مہم کا مقصد عالمی سطح پر ماحول دوست طرز زندگی کو فروغ دینا ہے۔ انہوں نے کہا کہ حکومت ماحول دوست طرز زندگی کو فروغ دینے کے لیے اپنی پہلی سفری ٹیم کے ساتھ آسٹریلیا کا دورہ کیا۔

وزیر اعظم نے ہندوستان اور آسٹریلیا کے تعلقات کو مزید گہرا کرنے کے لیے اپنی پہلی سفری ٹیم کے ساتھ آسٹریلیا کا دورہ کیا

وزیر اعظم نے ہندوستان اور آسٹریلیا کے تعلقات کو مزید گہرا کرنے کے لیے اپنی پہلی سفری ٹیم کے ساتھ آسٹریلیا کا دورہ کیا۔ انہوں نے کہا کہ حکومت ہندوستان اور آسٹریلیا کے تعلقات کو مزید گہرا کرنے کے لیے اپنی پہلی سفری ٹیم کے ساتھ آسٹریلیا کا دورہ کیا۔

صدر جمہوریہ ہند کی بھوپنیشور میں نیشنل انسٹی ٹیوٹ کی 13 ویں گریجویٹ تشریح میں شرکت کی



صدر جمہوریہ ہند کی بھوپنیشور میں نیشنل انسٹی ٹیوٹ کی 13 ویں گریجویٹ تشریح میں شرکت کی۔ انہوں نے کہا کہ حکومت ہندوستان اور آسٹریلیا کے تعلقات کو مزید گہرا کرنے کے لیے اپنی پہلی سفری ٹیم کے ساتھ آسٹریلیا کا دورہ کیا۔

صدر جمہوریہ ہند کی بھوپنیشور میں نیشنل انسٹی ٹیوٹ کی 13 ویں گریجویٹ تشریح میں شرکت کی۔ انہوں نے کہا کہ حکومت ہندوستان اور آسٹریلیا کے تعلقات کو مزید گہرا کرنے کے لیے اپنی پہلی سفری ٹیم کے ساتھ آسٹریلیا کا دورہ کیا۔

2023-24 میں نئی ملازمتوں کی تعداد گئی سے بڑھ کر 46.6 ملین ہو گئی / آر بی آئی



2023-24 میں نئی ملازمتوں کی تعداد گئی سے بڑھ کر 46.6 ملین ہو گئی۔ انہوں نے کہا کہ حکومت ہندوستان اور آسٹریلیا کے تعلقات کو مزید گہرا کرنے کے لیے اپنی پہلی سفری ٹیم کے ساتھ آسٹریلیا کا دورہ کیا۔

2023-24 میں نئی ملازمتوں کی تعداد گئی سے بڑھ کر 46.6 ملین ہو گئی۔ انہوں نے کہا کہ حکومت ہندوستان اور آسٹریلیا کے تعلقات کو مزید گہرا کرنے کے لیے اپنی پہلی سفری ٹیم کے ساتھ آسٹریلیا کا دورہ کیا۔



Protect your Health from Everything that comes its way



Bajaj Allianz Extra Care Plus policy along with the added benefits of Health Prime Rider ensures that you don't have to settle for less when it comes to you and your family's growing healthcare needs.

Bajaj Allianz Extra Care Plus's Features:



Long Term Discount



Option to Opt for
Air Ambulance



Free health check-up

Benefits of Health Prime Rider:



Rider for both Individual & Family
Floater Basis**



24*7 Unlimited
Tele-Consultation



Investigations Cover

**Based on the variant opted in health plan

To know more, contact your **J&K Bank's Relationship Manager**

Bajaj Allianz General Insurance Co. Ltd., Bajaj Allianz House, Airport Road, Yerawada, Pune - 411006. IRDAI Reg No.: 113. | CIN: U66010PN2000PLC015329 | UIN: BAIHLIP23069V032223 - Extra Care Plus, BAIHLIA24087V022324 - Health Prime Rider | web: www.bajajallianz.com | Toll free: 1800-209-5858 / 1800-209-0144

J&K Bank Ltd is a licensed Corporate Agent (bearing License No.: CA0029) of Bajaj Allianz General Insurance Company Ltd. [IRDAI registration No. 113]. The benefits/features of products are indicative and for more details on risk factors and Terms and Conditions, please read the sales brochure before concluding a sale. | BIAZ-P-JK-0013/03-11-2023