



جموں و کشمیر سمیت دیگر شمال مشرق کو نظر انداز کیا گیا تھا لیکن

ہماری سرکار نے رجحان کو تبدیل کیا

ہزاروں نوجوانوں نے شدید کاراستہ ترک کر کے ترقی کی راہ کو اپنایا: وزیر اعظم نریندر مودی



سرینگر 07 دسمبر

جموں و کشمیر سمیت دیگر شمال مشرق کو ہزاروں نوجوانوں نے شدید کاراستہ ترک کر کے ترقی کی راہ کو اپنایا: وزیر اعظم نریندر مودی نے کہا "ہزاروں نوجوانوں نے شدید کاراستہ ترک کر کے ترقی کی راہ کو اپنایا ہے۔ یہ ایک بڑا کامیابی ہے۔"

جموں و کشمیر سمیت دیگر شمال مشرق کو ہزاروں نوجوانوں نے شدید کاراستہ ترک کر کے ترقی کی راہ کو اپنایا: وزیر اعظم نریندر مودی نے کہا "ہزاروں نوجوانوں نے شدید کاراستہ ترک کر کے ترقی کی راہ کو اپنایا ہے۔ یہ ایک بڑا کامیابی ہے۔"

واوی میں چلہ کلان سے قبل ہی سردی کے سخت تیز

8 اور 9 دسمبر کو پیر پچھال کے آ رہا پہاڑی علاقوں میں بر فباری کا امکان



سرینگر 07 دسمبر

دن میں کھلی دھوپ نکلنے اور رات کے دوران مٹھل صاف رہنے کے نتیجے میں واوی کشمیر میں شدید سردی کی لہر جاری ہے جبکہ منفی 2 ڈگری سینٹیس کے ساتھ سرینگر میں اور منفی 4.5 کے ساتھ شوپیان میں سرد ترین علاقے ریکارڈ کیے گئے۔ اور جگہ جگہ مہاسیات نے اگلے 24 گھنٹوں کے دوران موسم میں کوئی تبدیلی آنے کا امکان ظاہر کرتے ہیں۔

واوی میں نشیات فروشوں کیخلاف کارروائی تیز

سرینگر 07 دسمبر: ساج سے نشیات کی فروخت کو ختم کرنے کی کوششوں کو جاری رکھتے ہوئے پولیس نے سرینگر اور واوی پورے میں 04 نشیات فروشوں کو گرفتار کیا ہے اور ان کے قبضے سے نمونہ اشیا برآمد کی ہیں۔ سی این آئی کے مطابق قحاص پولیس نوینڈ کی پولیس پادری نے ملکہ چونک نوہٹ پر قائم نامہ پر ایک مشکوک شخص کو روکا۔ اس کی شناخت سجاد احمد شیخ ولد شیخ مہراجم شیخ ساکن شیخ کانونی حوال کے بطور ہوئی۔ 103

جموں و کشمیر میں دہشت گردی کا مقابلہ کرنے کے لئے فوج کا اہم کردار

مسلح افواج کے بے پناہ تعاون کے ساتھ ہم سماجی و اقتصادی ترقی کے ایک تاریخی تیز رفتار راستے میں داخل ہو گئے



سرینگر 07 دسمبر

جموں و کشمیر میں فوج دہشت گردی کا مقابلہ کرنے اور لوگوں کیلئے محفوظ ماحول فراہم کرنے میں ایک اہم کردار ادا کر رہی ہے کی بات کرتے ہوئے لیفٹنٹ گورنر منجیٹ سنگھ نے کہا کہ ہماری مسلح افواج کے بے پناہ تعاون کے ساتھ ہم سماجی و اقتصادی ترقی کے ایک تاریخی تیز رفتار راستے میں داخل ہو گئے ہیں اور اس کے ذریعہ نظام علاقے کے ہر کونے تک کام کر رہے ہیں کہ ترقی کے ثمرات مرکز کے ذریعہ نظام علاقے کے ہر کونے تک

2018 کے بعد ہیپاٹائٹس (بی) کی وجہ سے کوئی موت نہیں

کامیابی انتظام اور علاج میں ریاستی محکمہ صحت کی مسلسل کوششوں کا نتیجہ

خاندانی ہیپوڈی ویزر مملکت انوپریہ قبیل نے کہا کہ جموں و کشمیر میں ہیپاٹائٹس بی کی وجہ سے کوئی ہلاکت نہیں ہوئی ہے۔ انہوں نے کہا "ہیپاٹائٹس بی ایک وائرل انفیکشن ہے جو جگر کی دائمی بیماری کا سبب بنتا ہے اور اس سے سنگین پیچیدگیاں جیسے جیرس اور سہا نوٹیلیر کانسروما پیدا ہو سکتے ہیں، جو بالآخر موت کی صورت میں منسلک ہو سکتے ہیں۔" خیبر نے۔۔۔ 107



جموں و کشمیر میں سال 2018 کے بعد سے ہیپاٹائٹس (بی) کی وجہ سے کوئی موت نہیں ہوئی ہے۔ ریاستی محکمہ صحت کے مطابق ان میں سے ای ایس کی وجہ سے پانچ اموات، ڈی ایس سے 29 اموات، آرموٹوز ہنٹار سے 53 اموات، ایک ایک موت شاسل ہے۔ اس کے علاوہ تین جنوری 2021 اور 02 دسمبر 2024 تک کووڈ 19 کی وجہ سے 2913 اموات کی اطلاع ملی، اور سال 2020 سے لیکر 2024 کے۔۔۔ 106

ایم بی بی ایس نشستوں کی کل تعداد 1335

ایم بی بی ایس نشستوں کی کل تعداد 1335

مرکزی وزارت نے راجیہ سہما کو مطلع کیا ہے کہ 2024 میں ایم بی بی ایس کی نشستیں بڑھ کر ایک لاکھ 16 ہزار 137 اور میڈیکل کالجوں کی تعداد بڑھ کر 780 ہو گئی ہے۔ وزارت نے بتایا کہ ملک میں 12 میڈیکل کالجوں کے لئے کل 794 آسامیاں منظور ہیں۔ صحت اور خاندانی بہبودی وزارت نے کہا کہ۔۔۔ 111

تقریباً ایک کروڑ 40 لاکھ آبادی والے جموں و کشمیر میں ایک نئی کانج سمیٹ کل 12 میڈیکل کالج ہیں، جن میں AIIMS جموں بھی شامل ہے، اور ان میں میڈیکل کالجوں میں MBBS نشستوں کی کل تعداد 1335 ہے۔ ہے کہ ان نشستوں کے مطابق صحت اور خاندانی بہبودی

وزیر اعظم کی زیر قیادت حکومت ملک کے ہر حصہ میں ترقی

اپوزیشن پارٹیوں میں افراتفری اور لوکل اہٹ عمیاں: ترون جھنگ

یکڑی ترون جھنگ نے کہا کہ اپوزیشن پارٹیوں میں اس وقت افراتفری کا ماحول پھیل چکا ہے جبکہ وزیر اعظم مودی کی قیادت میں ملک کی ترقی آگے بڑھ رہی ہے۔ جھنگ نے "انڈیا ایس" پر تنقید کی، اسے اندرونی طاقت کی تلاش سے چھٹی ایک گروپ قرار دیا۔ عام آدمی پارٹی (اے اے پی) کو نشانہ بناتے ترون جھنگ نے دہلی۔۔۔ 114



وزیر اعظم مودی کی زیر قیادت حکومت نے ترقیاتی اقدامات کی مثالیں کرتے ہوئے بی بی سی نیٹ ورک کے سینیٹر سب ڈی ترون جھنگ نے کہا کہ اپوزیشن میں افراتفری کا ماحول ہے جبکہ این ڈی اے حکومت میں ملک میں تیز ہے۔ سی این آئی کے مطابق میڈیا سے بات کرتے ہوئے بی

مختلف ایئر لائنز کی پروازوں کو دھمکیاں

دہلی پولیس کی جانب سے 16 مقدمات درج

دہلی پولیس کی جانب سے 16 مقدمات درج کیے گئے ہیں۔ ایئر لائنز کی پروازوں کو دھمکیاں دینے کے سلسلے میں 16 مقدمات کو ترقی دہلی پولیس نے درج کیے ہیں۔ ایئر لائنز کی پروازوں کو دھمکیاں دینے کے سلسلے میں 16 مقدمات کو ترقی دہلی پولیس نے درج کیے ہیں۔



دہلی پولیس کی جانب سے 16 مقدمات درج کیے گئے ہیں۔ ایئر لائنز کی پروازوں کو دھمکیاں دینے کے سلسلے میں 16 مقدمات کو ترقی دہلی پولیس نے درج کیے ہیں۔ ایئر لائنز کی پروازوں کو دھمکیاں دینے کے سلسلے میں 16 مقدمات کو ترقی دہلی پولیس نے درج کیے ہیں۔

ملک بھر میں 85 نئے کینڈریا ویڈیالوں کو کھولنے کو منظوری

ہر طبقے کو سستی معیاری سکول تعلیم فراہم کرنے کے لئے پُر عزم: وزیر اعظم نریندر مودی

جموں و کشمیر میں سال 2021 سے لیکر آج تک تک کووڈ 19 سمیت مختلف بیماریوں سے 4032 اموات ریکارڈ کی گئی ہیں۔ سی این آئی کے مطابق حکومت کی جانب سے جاری کردہ اعداد و شمار میں اس بات کا انکشاف ہو گیا ہے کہ جموں و کشمیر میں سال 2021 سے لیکر آج تک کووڈ 19 سمیت مختلف بیماریوں کی وجہ سے 4032 اموات ریکارڈ کی گئی۔



سرگرمی، 07 دسمبر

وزیر اعظم نریندر مودی نے ہتھوڑا کھانہ ان کی حکومت نے 85 نئے کینڈریا ویڈیالوں کو کھولنے کی منظوری دیا ہے۔ انہوں نے کہا "ہیپاٹائٹس بی ایک وائرل انفیکشن ہے جو جگر کی دائمی بیماری کا سبب بنتا ہے اور اس سے سنگین پیچیدگیاں جیسے جیرس اور سہا نوٹیلیر کانسروما پیدا ہو سکتے ہیں، جو بالآخر موت کی صورت میں منسلک ہو سکتے ہیں۔" خیبر نے۔۔۔ 107

جموں و کشمیر پولیس اور بی ایس ایف نے

ساتھ ساتھ ہند پاک بین الاقوامی سرحد کے قریب مشترکہ گشت لگائی

جموں و کشمیر پولیس اور بی ایس ایف نے ساتھ ساتھ ہند پاک بین الاقوامی سرحد کے قریب مشترکہ گشت لگائی۔

جموں و کشمیر پولیس اور بی ایس ایف نے ساتھ ساتھ ہند پاک بین الاقوامی سرحد کے قریب مشترکہ گشت لگائی۔

ریاستی حیثیت کی بحالی، جموں و کشمیر اور قومی مفاد کیلئے ضروری

وزیر اعظم کی بار بار یقین دہانی کے باوجود بھی واضح کارروائی نہیں ہونا مایوس کن: قمرہ

وزیر اعظم کی بار بار یقین دہانی کے باوجود بھی واضح کارروائی نہیں ہونا مایوس کن: قمرہ



سرینگر 07 دسمبر

ریاستی حیثیت کی بحالی جموں و کشمیر اور قومی مفادوں کیلئے ضروری ہے کی بات کرتے ہوئے جموں و کشمیر پولیس اور بی ایس ایف نے ساتھ ساتھ ہند پاک بین الاقوامی سرحد کے قریب مشترکہ گشت لگائی۔

موسمی اور وبائی امراض سے کیسے محفوظ رہیں

ماحولیاتی تبدیلی: آپ آلو، چاکلیٹ یا کافی کے بغیر زندگی کے لیے تیار ہیں؟



ہمیں اپنی مرضیوں کو ادا کرنے کے لیے تیار رہنا ہے اور اس سب کی وجہ ماحولیاتی تبدیلی ہے۔ جس طرح درج حرارت اور موسم کے مزاج میں تبدیلی پیدا ہوگا، اسی طرح ہمیں اپنی زندگیوں میں تبدیلیوں کو قبول کرنا پڑے گا۔

آپ کی زندگی میں تبدیلیوں کو قبول کرنا پڑے گا۔ آلو، چاکلیٹ یا کافی کے بغیر زندگی کے لیے تیار ہیں؟



یہ واقعی عالمی حدت کا غیر متوقع خطرہ ہے۔ کوئی پھلوں کو زیادہ درج حرارت کے ساتھ بہت زیادہ رطوبت چاہے لیکن اس کے لیے سب سے زیادہ اہم چیز اس کا پھل ہے۔ کوئی کے پودے اسے ہی ناز کرتے والے ہوتے ہیں جتنا کافی کے پودے اور درج حرارت، بارش، زمین کی خصوبت، سورج کی روشنی یا پھر ہوا کی رفتار میں ذرا بھی تبدیلی اس کی فصل کو بہت زیادہ متاثر کرتی ہے۔



چاکلیٹ کے بارے میں آپ کو کچھ دیکھنا چاہیے۔ اگرچہ اس میں دوسری تمام ماکہ والی عام چیزوں کے بارے میں آپ کو کچھ دیکھنا چاہیے۔

آلو کے بارے میں کیا ہوگا؟

آپ کو کچھ دیکھنا چاہیے۔ اگرچہ اس میں دوسری تمام ماکہ والی عام چیزوں کے بارے میں آپ کو کچھ دیکھنا چاہیے۔

کیونکہ یہ بے رنگ ہے اور ساخت سے پاک ہوتے ہیں۔ ہم خوراک کو حفظانِ صحت کے اصولوں کے مطابق استعمال کر کے ہی ان خوردبینی انسان دشمن اجسام کے حملوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

یہ واقعی عالمی حدت کا غیر متوقع خطرہ ہے۔ کوئی پھلوں کو زیادہ درج حرارت کے ساتھ بہت زیادہ رطوبت چاہے لیکن اس کے لیے سب سے زیادہ اہم چیز اس کا پھل ہے۔

بارشوں میں بیمار یوں سے کیسے محفوظ رہ جائے؟

پاکستان میں ان دنوں بارشوں کا سیزن چل رہا ہے اور اس وقت کے شروع ہوتے ہی ملک کے سب سے بڑے شہر کراچی سمیت کئی شہروں اور علاقوں میں برسات ہوتی ہے۔

ذہنی تناؤ سے نجات حاصل کرنے کا بچہ آسان حل

آج کل تقریباً ہر گھر میں کوئی ایک شخص تو ایسا ضرور موجود ہے جو ذہنی تناؤ کا شکار ہے،



بھی آدوہ آدوہ کر سکتے ہیں۔ ایسا عام طور پر غذا کو نامناسب طریقے سے کھانے سے ہوتا ہے یا غیر محفوظ طریقے پر رکھی گئی حالت میں ہوتا ہے۔

صرف سبزے کو دیکھنا بھی صحت کیلئے مفید ہے

لندن: درختوں، پھولوں اور سبزے میں وقت گزارنے کے ان گنت فوائد سامنے آئے ہیں لیکن اب ماہرین نے ان کا ایک نیا ہیرو بھی دریافت کیا ہے۔

سوشل میڈیا اور ٹی وی: نوجوانوں میں ڈپریشن کی اہم ترین وجہ

سڈنی: آئیٹھ اور سوشل میڈیا کے بے پناہ استعمال نے نوجوانوں کی ذہنی صحت کو شدید متاثر کیا ہے۔

ماحول، موسم اور معمولات انسانی زندگی کو ہمیشہ سے متاثر کرتے آئے ہیں۔ موسمِ خزاں کوئی ہوا اس کے اپنے تقاضے ہوا کرتے ہیں۔ یوں تو ہر موسم کے اثرات بد سے بچنا ضروری ہوتا ہے لیکن برسات کے موسم کی الجھنوں اور خطرات سے بچنا از حد آسان نہیں ہوتا ہے۔

فوڈ سپلیمنٹس صحت پر خاطر خواہ اثرات مرتب نہیں کرتے

ہائی میڈیا اور سوشل میڈیا کی دنیا میں کیلیاں ہزاروں اقسام کے ایسے "فوڈ سپلیمنٹس" فروخت کر رہی ہیں جنہیں وہ "تذہیبیت سے" فوڈ پر "ترقی" قرار دیتی ہیں اور انہیں عام غذا کے ساتھ استعمال کرنے کے ان گنت فائدے بتا رہی ہیں۔

ذہنی تناؤ سے نجات حاصل کرنے کا بچہ آسان حل

آج کل تقریباً ہر گھر میں کوئی ایک شخص تو ایسا ضرور موجود ہے جو ذہنی تناؤ کا شکار ہے،



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-1K-0013/03-11-2023