

موسمی اور وبائی امراض سے کیسے محفوظ رہیں

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



ہمیں اپنی بعض مرغوب غذاؤں کو ایلووا کرنا پڑ سکتا ہے اور اس سب کی وجہ ماحولیاتی تبدیلی ہے۔ جس طرح دہرہ حرارت اور موسم کے مزاج میں تغیر پیدا ہوگا، اسی طرح ہمیں اپنی غذاؤں میں تبدیلی کرنی پڑے گی۔

آپ کے دماغ میں موجود کئی چیزیں عام طور پر ہوتی ہیں اور ان کی کمی آپ کی صحت کے لیے خطرہ بن سکتی ہے۔ اس لیے آپ کو اپنی غذاؤں میں تبدیلی کرنی پڑے گی۔



یہ واقعی عالمی حدت کا غیر متوقع خطرہ ہے۔ کوئی پھل یا دوسری غذا دہرہ حرارت کے ساتھ بہت زیادہ رطوبت پیدا کرتی ہے۔ اس لیے سب سے زیادہ اہم چیز اس کا استعمال ہے۔



چاکلیٹ کے بارے میں آپ کو کچھ نہیں پتا ہے۔ یہ پورا ایلووا کر سکتا ہے اور اس کی کمی آپ کی صحت کے لیے خطرہ بن سکتی ہے۔

آلو کے بارے میں کیا ہوگا؟ ہر چند کہ آلو میں کئی چیزیں ہوتی ہیں لیکن بار بار کھانے سے اس کی کمی ہو سکتی ہے۔

آپ کو کھانے میں تبدیلی کرنی پڑے گی۔ اس لیے آپ کو اپنی غذاؤں میں تبدیلی کرنی پڑے گی۔

کیونکہ یہ بے رنگ ہے اور اس کی ساخت سے پاک ہوتے ہیں۔ ہم خوراک کو حفظانِ صحت کے اصولوں کے مطابق استعمال کرتے ہیں۔

بھی آدھہ کر سکتے ہیں۔ ایسا عام طور پر غذا کو نامناسب طریقے سے پختہ کرنے یا غیر محفوظ طریقے پر رکھنے کی حالت میں ہوتا ہے۔

بازشوں میں بیمار یوں سے کیسے محفوظ رہ جائے؟ پاکستان میں ان دنوں بازشوں کا سیزن چل رہا ہے اور اس وقت سے شروع ہوتے ہی ملک کے سب سے بڑے شہر کراچی سمیت کئی شہروں اور علاقوں میں برسات ہوتی ہے۔

بازشوں کے دوران باہر سے گھر میں داخل ہونے والے افراد بھی جوتوں کے ذریعے بیماریوں کے ذرائع بن سکتے ہیں۔ اس لیے اس وقت باہر سے گھر میں داخل ہونے والے افراد کو باہر سے گھر میں داخل ہونے سے روکنا ضروری ہے۔

آج کل تقریباً ہر گھر میں کوئی ایک شخص تو ایسا ضرور موجود ہے جو ذہنی تازگی کا شکار ہے، تاہم اس سے نجات حاصل کرنے کا ایک نہایت آسان طریقہ بھی سامنے آ گیا ہے۔



کے حملے سے بچنے کی تدابیر کر لینی چاہئیں۔ موسمِ برسات دیگر موسموں کی نسبت زیادہ تکلیف دہ اور خطرناک ثابت ہوتا ہے۔ اس میں عام طور پر معدہ اور انتڑیوں کے امراض وبائی شکل اختیار کر جاتے ہیں۔

اب برطانیہ میں یونیورسٹی آف ایڈیٹس اور ایڈیٹس نامی تحقیق کر رہی ہیں۔ ان کی رپورٹ کے مطابق 2018ء سے 2021ء تک 149 افراد کو اس بیماری سے متاثر کیا گیا ہے۔

مقام پر جانے کے دوران بے تحاشی طور پر کھانے والے کوئی بھی شے نہ کھائیں۔ اس وقت کوئی بھی شے نہ کھائیں۔ اس وقت کوئی بھی شے نہ کھائیں۔

سوشل میڈیا اور ٹی وی: نوجوانوں میں ڈپریشن کی اہم ترین وجہ سوشل میڈیا اور ٹی وی کی زیادہ تر تصویروں میں دکھائی دینے والی زندگی ہے۔

آج کل تقریباً ہر گھر میں کوئی ایک شخص تو ایسا ضرور موجود ہے جو ذہنی تازگی کا شکار ہے، تاہم اس سے نجات حاصل کرنے کا ایک نہایت آسان طریقہ بھی سامنے آ گیا ہے۔

ماحول، موسم اور ماحولیات 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۔

صرف سبزے کو دیکھنا بھی صحت کیلئے مفید ہے۔ سبزے میں موجود وٹامن سی اور دیگر غذائی اجزاء صحت کے لیے مفید ہیں۔

سوشل میڈیا اور ٹی وی: نوجوانوں میں ڈپریشن کی اہم ترین وجہ سوشل میڈیا اور ٹی وی کی زیادہ تر تصویروں میں دکھائی دینے والی زندگی ہے۔

سوشل میڈیا اور ٹی وی: نوجوانوں میں ڈپریشن کی اہم ترین وجہ سوشل میڈیا اور ٹی وی کی زیادہ تر تصویروں میں دکھائی دینے والی زندگی ہے۔

سوشل میڈیا اور ٹی وی: نوجوانوں میں ڈپریشن کی اہم ترین وجہ سوشل میڈیا اور ٹی وی کی زیادہ تر تصویروں میں دکھائی دینے والی زندگی ہے۔

بی جے پی حکومت پر بدعنوانی کا الزام نہ لگنا ہی گڈ گورنس / راجناتھ

لکھنؤ



وزیر دفاع راجناتھ نے کہا کہ بی جے پی حکومت پر بدعنوانی کا الزام لگانا ہی گڈ گورنس کی بجائے بدعنوانی کی ایک اور شکل ہے۔ بی جے پی حکومت کے وزیر اعلیٰ اہل بھاری واپسی کی 100 ویں تقریب کے موقع پر لوک سبھا میں سسٹان دیویش نے کہا کہ ان کے دور میں بدعنوانی کا الزام لگانا ہی گڈ گورنس کی بجائے بدعنوانی کی ایک اور شکل ہے۔ ان کے دور میں بدعنوانی کا الزام لگانا ہی گڈ گورنس کی بجائے بدعنوانی کی ایک اور شکل ہے۔ ان کے دور میں بدعنوانی کا الزام لگانا ہی گڈ گورنس کی بجائے بدعنوانی کی ایک اور شکل ہے۔

ڈاکٹر جتیندر سنگھ نے وکست پچائیت کرم یوگی پہل کا آغاز کیا



نئی دہلی // پچائیت کرم یوگی پہل کا آغاز ڈاکٹر جتیندر سنگھ نے کیا۔ ان کے دور میں بدعنوانی کا الزام لگانا ہی گڈ گورنس کی بجائے بدعنوانی کی ایک اور شکل ہے۔ ان کے دور میں بدعنوانی کا الزام لگانا ہی گڈ گورنس کی بجائے بدعنوانی کی ایک اور شکل ہے۔ ان کے دور میں بدعنوانی کا الزام لگانا ہی گڈ گورنس کی بجائے بدعنوانی کی ایک اور شکل ہے۔ ان کے دور میں بدعنوانی کا الزام لگانا ہی گڈ گورنس کی بجائے بدعنوانی کی ایک اور شکل ہے۔

دہلی حکومت ڈیجیٹل ڈھوکہ بازوں کی طرح کام کر رہی ہے / سچدیا

نئی دہلی // بھارتیہ جنتا پارٹی (بی جے پی) کے رہنما سچدیا نے کہا کہ دہلی حکومت ڈیجیٹل ڈھوکہ بازوں کی طرح کام کر رہی ہے۔ ان کے دور میں بدعنوانی کا الزام لگانا ہی گڈ گورنس کی بجائے بدعنوانی کی ایک اور شکل ہے۔ ان کے دور میں بدعنوانی کا الزام لگانا ہی گڈ گورنس کی بجائے بدعنوانی کی ایک اور شکل ہے۔ ان کے دور میں بدعنوانی کا الزام لگانا ہی گڈ گورنس کی بجائے بدعنوانی کی ایک اور شکل ہے۔

ملکسزم اور دہشت گردانہ تشدد سے نمٹنے میں سی آر پی ایف کا کردار قابل تعریف / شاہ



نئی دہلی // مرکزی وزیر داخلہ اور تعاون اہمیت شاہ نے کہا کہ سی آر پی ایف کے کردار کو قابل تعریف قرار دیا گیا ہے۔ ان کے دور میں بدعنوانی کا الزام لگانا ہی گڈ گورنس کی بجائے بدعنوانی کی ایک اور شکل ہے۔ ان کے دور میں بدعنوانی کا الزام لگانا ہی گڈ گورنس کی بجائے بدعنوانی کی ایک اور شکل ہے۔ ان کے دور میں بدعنوانی کا الزام لگانا ہی گڈ گورنس کی بجائے بدعنوانی کی ایک اور شکل ہے۔

بی جے پی نے گورنر سے سی ٹی وی کیس میں مداخلت کی اپیل کی

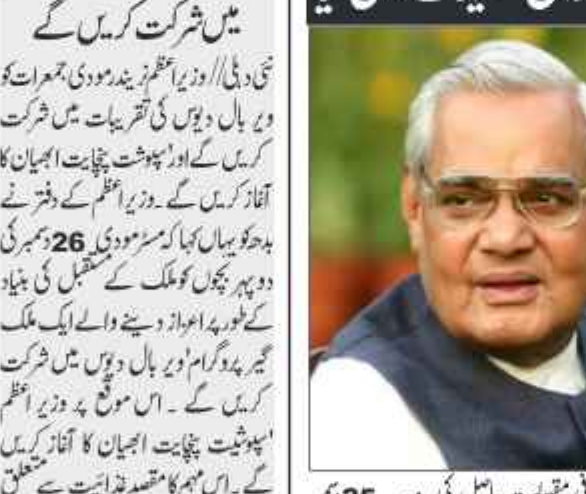


نئی دہلی // بی جے پی نے گورنر سے سی ٹی وی کیس میں مداخلت کی اپیل کی ہے۔ ان کے دور میں بدعنوانی کا الزام لگانا ہی گڈ گورنس کی بجائے بدعنوانی کی ایک اور شکل ہے۔ ان کے دور میں بدعنوانی کا الزام لگانا ہی گڈ گورنس کی بجائے بدعنوانی کی ایک اور شکل ہے۔ ان کے دور میں بدعنوانی کا الزام لگانا ہی گڈ گورنس کی بجائے بدعنوانی کی ایک اور شکل ہے۔

گڈ گورنس کے لئے سیکورٹی کا احساس ضروری / یوگی

لکھنؤ // وزیر اعلیٰ یوگی نے کہا کہ گڈ گورنس کے لئے سیکورٹی کا احساس ضروری ہے۔ ان کے دور میں بدعنوانی کا الزام لگانا ہی گڈ گورنس کی بجائے بدعنوانی کی ایک اور شکل ہے۔ ان کے دور میں بدعنوانی کا الزام لگانا ہی گڈ گورنس کی بجائے بدعنوانی کی ایک اور شکل ہے۔ ان کے دور میں بدعنوانی کا الزام لگانا ہی گڈ گورنس کی بجائے بدعنوانی کی ایک اور شکل ہے۔

مودی ویریاں دیں پروگرام میں شرکت کریں گے



نئی دہلی // وزیر اعظم نریندر مودی نے کہا کہ ان کے دور میں بدعنوانی کا الزام لگانا ہی گڈ گورنس کی بجائے بدعنوانی کی ایک اور شکل ہے۔ ان کے دور میں بدعنوانی کا الزام لگانا ہی گڈ گورنس کی بجائے بدعنوانی کی ایک اور شکل ہے۔ ان کے دور میں بدعنوانی کا الزام لگانا ہی گڈ گورنس کی بجائے بدعنوانی کی ایک اور شکل ہے۔

قوم نے واجپائی کو ان کی صد سالہ پیدائش پر خراج عقیدت پیش کیا



نئی دہلی // سابق وزیر اعظم واجپائی کی صد سالہ پیدائش پر خراج عقیدت پیش کیا گیا ہے۔ ان کے دور میں بدعنوانی کا الزام لگانا ہی گڈ گورنس کی بجائے بدعنوانی کی ایک اور شکل ہے۔ ان کے دور میں بدعنوانی کا الزام لگانا ہی گڈ گورنس کی بجائے بدعنوانی کی ایک اور شکل ہے۔ ان کے دور میں بدعنوانی کا الزام لگانا ہی گڈ گورنس کی بجائے بدعنوانی کی ایک اور شکل ہے۔

تاناشا ہی سے ملک کو برادری بنی ہے پی/ شیوپال

اناناد // سماج وادی پارٹی (ایس پی) کے رہنما شیوپال نے کہا کہ تاناشا ہی سے ملک کو برادری بنی ہے۔ ان کے دور میں بدعنوانی کا الزام لگانا ہی گڈ گورنس کی بجائے بدعنوانی کی ایک اور شکل ہے۔ ان کے دور میں بدعنوانی کا الزام لگانا ہی گڈ گورنس کی بجائے بدعنوانی کی ایک اور شکل ہے۔ ان کے دور میں بدعنوانی کا الزام لگانا ہی گڈ گورنس کی بجائے بدعنوانی کی ایک اور شکل ہے۔

ایل اے سی پر تعینات ڈرون کلرک کیسٹن ساریہ عباسی

ایل اے سی پر تعینات ڈرون کلرک کیسٹن ساریہ عباسی کی تعیناتگی پر بحث ہو رہی ہے۔ ان کے دور میں بدعنوانی کا الزام لگانا ہی گڈ گورنس کی بجائے بدعنوانی کی ایک اور شکل ہے۔ ان کے دور میں بدعنوانی کا الزام لگانا ہی گڈ گورنس کی بجائے بدعنوانی کی ایک اور شکل ہے۔ ان کے دور میں بدعنوانی کا الزام لگانا ہی گڈ گورنس کی بجائے بدعنوانی کی ایک اور شکل ہے۔



TIME FOR HEALTHY WINS



Bajaj Allianz Health Guard Policy helps you stay on guard financially so that you and your family members are always safe from uncertain medical events.

Key Features & Benefits



Pre and Post-Hospitalization Expenses



Preventive Health Check-Up



Recharge Benefit



Super Cumulative Bonus (Platinum 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 - 411005, IRDAI Reg No.: 113, | CIN: U6601 DPN2000PLC015329 | UIN: BAJHUP23212V062223 | 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-0015/15-11-2023