

برازیل: سپریم کورٹ کا سابق صدر بولسونارو کو گھر میں نظر بند کرنے کا حکم



نی دہلی (ایم این این) برازیل میں سپریم کورٹ کی ایک تاریخ پر جب سپریم کورٹ نے سابق صدر بولسونارو کو گھر میں نظر بند کرنے کا حکم دیا۔ واضح رہے کہ اٹارنی جنرل نے بولسونارو کو گھر میں نظر بند کرنے کا حکم دیا۔ 2024ء کے انتخابات میں صدر پوز پر آنا ناپید ہوا اور اس وقت تک کے بعد ریاست کی سربراہی کے طور پر بولسونارو کو گھر میں نظر بند کرنے کا حکم دیا۔

ڈیوئس جیسے اور برائی ہوئی گفتگو کو دہرے دہرے کا حکم دیا گیا تھا۔ ریویو یونٹ کے جج، جیفری ڈیوئس نے بولسونارو کو گھر میں نظر بند کرنے کا حکم دیا۔ سپریم کورٹ کے جج ایڈمیرلڈو نے بولسونارو کو گھر میں نظر بند کرنے کا حکم دیا۔ بولسونارو نے کہا کہ وہ اپنے گھر میں رہنا چاہتا ہے اور وہ اپنے گھر میں رہنے کا حق رکھتا ہے۔

امریکہ: اسرائیل کی مخالفت کی پاداش میں آفات امدادی فنڈز روکنے کا فیصلہ واپس



نی دہلی (ایم این این) اسرائیل کے خلاف امریکی امدادی فنڈز روکنے کا فیصلہ واپس لیا گیا ہے۔ امریکی خارجہ دہلی میں ایک پریس کانفرنس میں اس فیصلے کا اعلان کیا گیا۔ امریکی خارجہ دہلی میں ایک پریس کانفرنس میں اس فیصلے کا اعلان کیا گیا۔

حماں کا غزہ حکومتی انتظامیہ میں حصہ لینے کا فیصلہ

نی دہلی (ایم این این) حماں کے غزہ انتظامیہ میں حصہ لینے والی حکومتی انتظامیہ میں حصہ لینے کا فیصلہ کیا گیا ہے۔ حماں کے انتظامیہ میں حصہ لینے والی حکومتی انتظامیہ میں حصہ لینے کا فیصلہ کیا گیا ہے۔

سوڈان میں زندہ رہنے کے لئے لوگ جانوروں کا چارہ کھانے پر مجبور



نی دہلی (ایم این این) سوڈان کے شہر الفاشر میں خلیج کے سبب انسانیت کی بقا کو خطرے میں ڈال دیا ہے۔ سوڈان کے شہر الفاشر میں خلیج کے سبب انسانیت کی بقا کو خطرے میں ڈال دیا ہے۔ سوڈان کے شہر الفاشر میں خلیج کے سبب انسانیت کی بقا کو خطرے میں ڈال دیا ہے۔

غزہ جنگ: تین یا ہونے جنگ بندی معاہدے کو روک دیا، اب پورے غزہ پر قبضہ کرنا چاہتے ہیں: اسرائیلی میڈیا



نی دہلی (ایم این این) اسرائیلی میڈیا نے غزہ میں جنگ کا خاتمہ دینے میں دیر مزہ لیا ہے۔ اسرائیلی میڈیا نے غزہ میں جنگ کا خاتمہ دینے میں دیر مزہ لیا ہے۔ اسرائیلی میڈیا نے غزہ میں جنگ کا خاتمہ دینے میں دیر مزہ لیا ہے۔

جنگ کی حالت میں ۴ لاکھ سپاہی یوکرین کی فوج چھوڑ کر گئے

نی دہلی (ایم این این) یوکرین کی فوج میں ۴ لاکھ سپاہیوں نے جنگ چھوڑ کر گئے۔ یوکرین کی فوج میں ۴ لاکھ سپاہیوں نے جنگ چھوڑ کر گئے۔ یوکرین کی فوج میں ۴ لاکھ سپاہیوں نے جنگ چھوڑ کر گئے۔

اسرائیلی محاصرہ توڑنے کیلئے فریڈم فلوٹیلہ کی درجنوں کشتیاں غزہ روانہ ہوں گی



نی دہلی (ایم این این) غزہ کی پوری آبادی کو کھانے پینے کے پانی کی کمی سے دوچار ہے۔ اسرائیلی محاصرہ توڑنے کیلئے فریڈم فلوٹیلہ کی درجنوں کشتیاں غزہ روانہ ہوں گی۔

Table with 2 columns: Date and Amount. It lists financial data for various periods.

بین: مقتول کے بھائی کی میٹھا پیر کو جلد پھانسی دینے کی اپیل، حکومت کو کسٹوب پلاسٹک صحت کیلئے سنگین خطرہ، ڈیڑھ کھرب ڈالراں سے ہونے والی بیماریوں کی علاج پر خرچ

A large section containing multiple articles. On the left, an article about plastic waste and health risks. In the middle, an article about a man's appeal for execution. On the right, a portrait of a woman and an article about a woman's death.

خواتین اور دل کے عوارض

دل کی بیماری خواتین میں بھی موت کی سب سے بڑی وجہ ہے، جو کسی بھی دوسری وجہ سے زیادہ جان لیتی ہے

ایسے امراض کی وجہ جینیاتی کے ساتھ طرز زندگی بھی ہے، جو خواتین ورزش نہیں کرتیں چاہے وزن زیادہ نہ ہو، اس کے باوجود فعال زندگی ضروری ہے۔ یہی نہیں سونے جاگنے کا طریق متاثر ہو تب بھی دل متاثر ہونے لگتا ہے۔

بچوں کی پیدائش کے بعد جو پوسٹ پارٹم ڈپریشن ہوتا ہے، اس کو سمجھا ہی نہیں جاتا بلکہ بہت سے گھروں میں اسے سستی اور بعض وقت تو بے رحمی سے بھانپ کر قرار دے دیے جاتے ہیں، جب کہ اس مرحلے پر ماں کی ہارمون کی تبدیلیوں کا خیال نہ کیا جائے، تو مسائل پیچیدہ ہونے لگتے ہیں۔ اگر یہ نگاہداشت نہ ہو تو اس کے نتیجے میں ڈپریشن اور ڈپریشن سے دل کے مسائل ہونے لگتے ہیں۔ ایک اور بات پوسٹ پارٹم ڈپریشن سے متعلق یہ ہوتی ہے کہ جو آپ کے پچھلے ٹرامازا ہوتے ہیں، وہ بھی زچگی کے دوران شدید ہونے لگتے ہیں، کیوں کہ ہارمونل تبدیلیاں اتنی بلند ہوتی ہیں کہ آپ کو کچھلی اور پرانی باتیں اور غم یا حادثہ زیادہ محسوس ہونے لگتا ہے۔ پوسٹ پارٹم ڈپریشن میں اس لیے اس کے لیے نفسیاتی مدد کی بہت ضرورت ہوتی ہے۔

ٹراما کے بعد سائیکولوجیکل ہیلپ کو بھی ہمارے ہاں کوئی اہمیت نہیں دی جاتی، یعنی کہ اگر کسی کو ہارٹ اٹیک ہوا ہے، اس کی بھی صرف طبی امداد ہوتی ہے اور کوئی کائونسلنگ نہیں ہوتی کہ مریض بیماری یا عارضے کا سن کر ہی آدھا ہو جائے یا اس صدمے کو ذہن پر سوار کر کے اپنی طبیعت اور خراب کر لے۔

سگریٹ نوشی بڑھ رہی ہے، کچھ خواتین فیشن کے طور پر بھی سگریٹ نوشی کرتی ہیں۔ خواتین کو اپنے دل کی بہتر صحت کے لیے محتاط رہنا چاہیے، کیوں کہ خواتین اور بزرگوں میں دل کے دورے کی علامات رواجتی نہیں ہوتیں، خواتین میں دل کی بیماری سرطان کے بعد موت کی دوسری بڑی وجہ ہے۔ تو آپ کو اپنے آپ کو خود پچھانا ہے، اس سے اگر آپ کے خاندان میں آپ کے والدین میں یا آپ کے بہن بھائیوں میں کسی کو 50 سال کی عمر سے پہلے ہارٹ اٹیک ہوا تھا، تو آپ کو دل کے عوارض کے زیادہ خطرات لاحق ہو سکتے ہیں۔

کوئی دہلی خاتون اگر دل کے دورے کی علامات کا خدشہ ظاہر کر رہی ہے، یا ان علامات کی شکایت کر رہی ہے، تو اسے دہلا ہونے کی بنا پر یہ توجہ نہیں دی جائے گی کہ یہ دل کی تکلیف بھی ہو سکتی ہے، جب کہ یہ روہ درست نہیں ہے، احتیاط کرنی چاہیے اور فوری طور پر ضروری جانچ کر لینی چاہیے، یہ صورت دیگر نقصان کا احتمال رہتا ہے۔ جب بھی کوئی دل کے مقام پر شدید درد یا دباؤ کی شکایت کرے، تو دل کے حوالے سے ٹیسٹ کرانا ضروری ہے، اسے خود سے کوئی عام درد سمجھ کر نظر انداز نہ کیجیے۔

ایک خاتون اپنے دل کے دورے کی تفصیلات کے بارے میں بتاتی ہیں کہ مجھے مائیکو کارڈیٹ انفیکشن ہوا تھا، اس میں آپ کے دل میں کوئی شریان بلاک ہوئی تھی، وہ کئی گھنٹے ہوئی تھی، تو آپ کے خون کی جانچ سے پتا چل جاتا ہے کہ آپ کو دل کا دورہ پڑا ہے۔



10، 15 سال بعد اس کے اثرات دل پر آنا شروع ہو جاتے ہیں۔ اس کی علامات یہ ہوتی ہیں، عموماً کاسا س لینے میں دشواری ہوگئی دل کی دھڑکن بہت تیز چل رہی ہوگی، سانس کھنٹنے لگے گا، پاؤں میں سوجن آجائے گی، اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ وہ دل کو روہنے لگتا ہے۔ ایسے ہی خواتین کو حمل کے آخری مہینوں سے زچگی کے چھ ماہ تک کچھ قہمی مسائل درپیش ہو سکتے ہیں۔ اس وقت دل کے پھٹنے کو روہنے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ یہ بہت خطرناک اور جان لیوا بیماری ہے، ہمارے ملک میں بھی کافی عام ہے، بہت سی خواتین میں بروقت تشخیص نہیں ہو پائی، اس کے لاحق ہونے کے بعد زچگی میں ماں کی جان کو شدید خطرہ ہوتا ہے، اس لیے اس سے روک دیا جاتا ہے۔ ایک دفعہ اگر آپ کا دل متاثر ہو جاتا ہے، تو پھر یہ بہت مشکل ہوتا ہے کہ وہ پہلے جیسا کام کر سکے، دن کی حد میں مکمل صحت یابی ہوتی ہے، اور وہ خواتین ناول زندگی گزار سکتی ہیں، ورنہ اکثر خواتین کو ساری زندگی ادویات جاری رکھنی پڑتی ہیں۔

جن کو زیادہ غصہ آتا ہے ان کا غصہ کرنے کے بعد دل کا دورہ پڑنے کی امکانات یہ بھی زیادہ ہوتے ہیں۔ بالکل ایک حقیقت ہے کہ جن کو زیادہ غصہ آتا ہے، ایسی شخصیت کے حامل افراد دل کی بیماریوں کا شکار ہوتے ہیں۔ دل کا دورہ پڑنے کی عمر اب چالیس سے کم ہو کر 25 اور 20 سال کی عمر تک ہو گئی ہے، آپ سگریٹ نوشی کرنے والے فرد سے بھی دور رہیں، کیوں کہ دونوں صورتوں میں آپ اس کے مضر اثرات کا شکار ہو سکتے ہیں۔ ویسے اب خواتین میں بھی

کی ہلکی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔ مردوں میں دل کے دورے کی علامات میں سینے میں تکلیف، جکڑن، گھبراہٹ اور بازوؤں، کمر، جڑوں اور گردن میں تکلیف وغیرہ شامل ہیں۔ خواتین کو صرف سانس لینے میں دقت ہوتی ہے، غنوغی بھی طاری ہو سکتی ہے، اس کے علاوہ سینے میں معمولی تکلیف محسوس ہو سکتی ہے۔ خواتین میں دل کے دورے کی علامات پیدا ہونے کا سبب یہ خیال جاتا ہے کہ ان میں مردوں سے مختلف شریانوں میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے۔ خواتین میں چھوٹی شریانوں میں رکاوٹ پیدا ہو سکتی ہے، جب کہ مردوں کی عموماً بڑی مرکزی شریانوں میں دوران خون میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے۔ خواتین اور بزرگوں کو اکثر اسپتال لانے میں دیر ہو جاتی ہے اور طبی امداد دیر سے ملتی ہے پہلے خواتین میں دل کے دورے کی وجہ سے شرح اموات زیادہ تھی مگر اب آپس کچھ کمی واقع ہوئی ہے۔

نوجوان خواتین میں اگر آپ ذہنی پریشانی کا زیادہ شکار ہیں، آپ کے خاندان میں دل کی بیماری پائی جاتی ہے، تو آپ کو خیال کر لینا چاہیے۔

نروینک ہارٹ ڈیویز بھی دل کی ایک عام بیماری ہے، جس کا تعلق بچپن میں ہونے والی گلے کی بیماری سے ہے، جس کا ٹھیک طرح علاج نہیں کیا جائے، تو پھر وہ دل کے مختلف حصوں کو متاثر کرنے لگتی ہے، یہ ہمارے جیسے ترقی پزیر ممالک کی بیماری ہے۔ جیسے بچپن میں کسی وقت بچوں کو بخار، جوڑوں میں درد ہوا اور وہ ختم ہو گیا۔ اس کے بعد انھوں نے اس کو چھوڑ دیا، پھر

تجربہ فرمایا۔

ساجدہ فرحین فرقی

وہ بیماریاں اور عوامل جو عورتوں پر زیادہ اثر کرتی ہیں، وہ دیر سے طبی امداد ملتا ہے، کیوں کہ خواتین ان علامات کو پہچان نہیں پاتیں یا پھر وہ علامات مختلف ہوتی ہیں، جو عام علامات ہیں، جو کہ دل کے دورے کی ہو سکتی ہیں، جیسے سینے میں یا بازو میں درد ہونا اور اس کی لہر جڑے کی طرف جانا۔ کہیں ایسا بھی ہوتا ہے کہ اگر کوئی خاتون یہ خدشہ ظاہر بھی کرے، تو ان کے ارد گرد لوگ اسے نظر انداز کرتے ہیں، یہاں تک کہ ہنگامی صورت حال میں بھی وہ اتنی مستعدی نہیں دکھاتے۔ ایسے بہت سے عوامل ہیں، جنہیں ملحوظ رکھا جائے تو خطرات کم ہو سکتے ہیں۔

خواتین میں کچھ عام بیماریوں میں دل کے والٹز بند ہونا بھی ہیں۔ یہ آج کل نوجوان خواتین میں بھی اہم وجہ موت ہے۔ خواتین کی زندگی کے مختلف مراحل میں ہارمونل تبدیلیاں ان کے دل پر بھی اثر انداز ہوتی ہیں، جس میں دوران حمل دل کے پٹوں کی کمزوری بھی ایک جان لیوا عارضہ ہے، جس کو پریگنٹس پیری پارٹم کارڈیو پائیتھی کہتے ہیں، اگر کسی کو پہلی دفعہ ہوا اور وہ مکمل طور پر صحت مند نہیں ہوا ہو تو یہ خطرناک ہو سکتی ہے، ایک دفعہ ہونے کے بعد دوبارہ ہونے کے خدشات زیادہ ہوتے ہیں، جس کی وجہ سے پچھپھروں میں پائی جانا، سانس پھولنا، دل کی دھڑکن کی بے ترتیبی کی شکایت ہوتی ہے۔

کارڈیو جینک شاک میں بلیڈ پریشر خطرناک کی حد تک کم ہو جاتا ہے، مگر اس صورت حال میں مریض کے دل کی فعالیت اہمیت رکھتی ہے کہ یہ کیسی اور کتنی ہے؟

نیندری کئی اقسام ہوتی ہیں، جس میں ہلکی درمیانی اور گہری نیندر شامل ہے اور اس کے حساب سے ہماری جسم کے اندر ہارمون خارج ہوتے ہیں، جس سے جسم کو آرام ملتا ہے اور ہمارے جسم کے اعضاء اپنی بحالی کا کام سرانجام دیتے ہیں۔ آپ کا جسم حالت سکون میں آ جاتا ہے، اس میں ہماری پریشانی کو کم دل ہوتا ہے، جس سے ہمارا اسٹریس بڑھ جاتا ہے، نتیجتاً مختلف ذہنی و جسمانی عوارض بڑھ جاتے ہیں، جن میں سرفہرست دل کی بیماریاں ہیں، اس کے علاوہ ڈیمنشیا انزائمز ہو سکتا ہے اور دل پر یہ سب سے زیادہ اثر انداز ہوتا ہے۔

خواتین اور بزرگوں میں دل کے دورے کی علامات مردوں سے کچھ مختلف ہوتی ہیں، دل کی دورے کی صورت میں سینے میں جلن ہوتی ہے، سانس لینے میں دقت ہونے لگتی ہے اور تلی جیسی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ خواتین کو مردوں کی نسبت دل کے دورے

اول ٹیسٹ کی کامیابی میں 5 کھلاڑیوں کا اہم رول رہا



پہلی انڈیز ٹیم کے میڈن بولر سیریز ۲۰۲۵ کے برابری کے آخری دن انگلینڈ کو صرف ۵۳۳ رنز دیا کرتے تھے، لیکن شادمان خان کی طرح جیت کا ٹیکن تھا اور ایسے سے جیت کو پختہ کرنے کے لئے بہترین رول رہے۔

نی دہلی (ایم این این)۔ ۵ ٹیسٹوں کی سیریز کے آخری دن انگلینڈ کو صرف ۵۳۳ رنز دیا کرتے تھے، لیکن شادمان خان کی طرح جیت کا ٹیکن تھا اور ایسے سے جیت کو پختہ کرنے کے لئے بہترین رول رہے۔

انگلش آل راؤنڈر معین علی نے سراج کی پزیرائی کی



معین علی نے کہا کہ "مجموعہ سراج نے انگلینڈ کے خلاف سیریز میں شادمان خان کی پزیرائی کی ہے۔ وہ ایک عمدہ کھلاڑی ہے اور ان کی پزیرائی کرنے والے ہیں۔"

پہلے دن انگلینڈ نے سیریز میں کامیابی حاصل کی۔ سراج کی پزیرائی نے انگلینڈ کو صرف ۵۳۳ رنز دیا کرتے تھے۔

ہند۔ انگلینڈ ٹیسٹ سیریز: اعداد و شمار دلچسپ رہے

۵۵۹۱ رنز، ۱۱ وکٹیں، ۱۱ ٹیسٹوں کے ساتھ سیریز میں کامیابی حاصل کی۔

۵۵۹۱ رنز، ۱۱ وکٹیں، ۱۱ ٹیسٹوں کے ساتھ سیریز میں کامیابی حاصل کی۔

"تیز گیند باز محمد سراج نے ثابت کیا کہ 'ورک لوڈ' صرف ایک بہانہ ہے"

دی، جو انتہائی مشکل حالات میں سرحد پر تعینات رہے۔



نی دہلی (ایم این این)۔ انگلینڈ کے خلاف سیریز میں کامیابی حاصل کی۔

انٹرنیشنل کشتی مقابلوں میں متعدد تمغے حاصل کئے

۳۱ سال کی عمر میں ریسنگ شروع کی۔ ان کی کشتی مقابلوں میں کامیابی حاصل کی۔

۳۱ سال کی عمر میں ریسنگ شروع کی۔ ان کی کشتی مقابلوں میں کامیابی حاصل کی۔



۳۱ سال کی عمر میں ریسنگ شروع کی۔ ان کی کشتی مقابلوں میں کامیابی حاصل کی۔

۳۱ سال کی عمر میں ریسنگ شروع کی۔ ان کی کشتی مقابلوں میں کامیابی حاصل کی۔

محمد سراج کی مالیت، جائے اعداد و شمار

۵ ٹیسٹوں کی سیریز میں کامیابی حاصل کی۔ سراج کی پزیرائی نے انگلینڈ کو صرف ۵۳۳ رنز دیا کرتے تھے۔

۵ ٹیسٹوں کی سیریز میں کامیابی حاصل کی۔ سراج کی پزیرائی نے انگلینڈ کو صرف ۵۳۳ رنز دیا کرتے تھے۔

۵ ٹیسٹوں کی سیریز میں کامیابی حاصل کی۔ سراج کی پزیرائی نے انگلینڈ کو صرف ۵۳۳ رنز دیا کرتے تھے۔

۵ ٹیسٹوں کی سیریز میں کامیابی حاصل کی۔ سراج کی پزیرائی نے انگلینڈ کو صرف ۵۳۳ رنز دیا کرتے تھے۔



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 | IJIN: BAJHLIP23069V032223 - Extra Care Plus, BAJHLIA24087V022324 - Health Prime Rider | web: www.bajajallianz.com | Toll free: 1800-209-5856 / 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-IK-0013/03-11-2023