

وطن



اسرائیلی وزیر اعظم بنی گاہ اور وزیر خارجہ اورشل نے فائل کو ایٹمی کیا

بلند: 15 شمارہ نمبر: 221 صفحات: 08 قیمت: 02 روپے RNI No. JKURD/2011/37141 The Urdu Daily WATTAN Budgam

پہلا گام میں جو ہونا چاہیے تھا، جموں و کشمیر کی کچھ اہم سیاحتی مقامات ہنوز بند

سیاحتی کافرورغ اور بندشیں ایک ساتھ نہیں چل سکتی

حکومت کو سیاحتی مقامات کو بغیر کسی تاخیر کے دوبارہ کھول دینا چاہیے تھا وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ

سرینگر 18 ستمبر: جموں و کشمیر میں سیاحتی مقامات کو دوبارہ کھولنے کے لیے حکومت کو جلد سے جلد اقدامات کرنے کی ضرورت ہے۔ وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے کہا کہ سیاحتی مقامات کو بغیر کسی تاخیر کے دوبارہ کھول دینا چاہیے تھا۔

ہندواڑہ میں لکڑی کی اسٹاکنگ کا پرودہ فاش محکمہ جنگلات کے 22 اہلکار غفلت پر رہنے پر معطل سرینگر 18 ستمبر: ایف اے میں لکڑی کی اسٹاکنگ کے خلاف کریک ڈاؤن میں، شمالی کشمیر میں فارتس پریکٹس فورس (ایف بی ایف) ہندواڑہ نے کپڑاؤں کے کھلم کھلاتے ہیں ایک بیڑ سال سے غیر قانونی لکڑی منڈی، جس کے نتیجے میں ایک ہلاک فاریس آفیسر سمیت جنگلات کے دو اہلکار کو معطل کر دیا گیا۔

گاندھی جینتی کے موقع پر وادی کشمیر کے لوگوں کیلئے مرکزی وزارت ریلوے کی سوغات براہ راست گاندھی جینتی کے موقع پر نئی دہلی سے سرینگر تک ریل شروع ہونے کے امکانات

سرینگر 18 ستمبر: نئی آنی گاندھی جینتی کے موقع پر وادی کشمیر کے لوگوں کیلئے مرکزی سرکاری گاہب سے راحت کے امکانات روشن۔ دہلی سے سرینگر براہ راست ریل سروس شروع کی جارہی ہے اور اس سلسلے میں تمام ضرورتوں کو آخری شکل دی جا رہی ہے۔ اسے نئی آنی تیز کے مطابق جنوں سے پورے کام 80 فیصد مکمل ہوا ہے اور مزے 20 فیصد کا آئے۔ 15 دنوں کے دوران مکمل ہونے کے امکانات ظاہر کیے جا رہے ہیں۔

لشکر طیبہ اور جیش محمد اب افغان سرزمین کو دہشت گردی کی سرگرمیوں کیلئے استعمال نہ کرے

عالمی برادری اس معاملے میں اپنی مداخلت یقینی بنائیں

بھارت اور افغانستان کے درمیان تہذیبی تعلقات راتوا م متحدہ میں بھارتی سفیر کا خطاب

سرینگر 18 ستمبر: برسرِ آبی افغان سرزمین کو دہشت گردی کی سرگرمیوں کیلئے استعمال نہ کرنے کی اپنی مداخلت یقینی بنائیں

بھارت اور افغانستان کے درمیان تہذیبی تعلقات راتوا م متحدہ میں بھارتی سفیر کا خطاب

سب ضلع ہسپتال ترال کے باہر نصب جموں کشمیر بینک کی اے ٹی ایم مشین

سرینگر 18 ستمبر: برسرِ آبی افغان سرزمین کو دہشت گردی کی سرگرمیوں کیلئے استعمال نہ کرنے کی اپنی مداخلت یقینی بنائیں

جنگ جیسی صورتحال، شدید گرمی کی لہر اور پھر سیلاب جیسی صورتحال

طلبہ کی پڑھائی بری طرح متاثر لیکن جموں و کشمیر میں تمام امتحانات وقت پر ہوں گے، وزیر تعلیم سکینے ایتو

سرینگر 18 ستمبر: بے گناہوں کے خلاف دہشت گردی کی لہر اور پھر سیلاب جیسی صورتحال، شدید گرمی کی لہر اور پھر سیلاب جیسی صورتحال

والدہ پر حملہ کرنے کے الزام میں بھارتی سربینگر کا نوجوان گرفتار

سرینگر 18 ستمبر: برسرِ آبی افغان سرزمین کو دہشت گردی کی سرگرمیوں کیلئے استعمال نہ کرنے کی اپنی مداخلت یقینی بنائیں

ستیش شرم نے ہمنہ میں توانائی گھر کا دورہ کیا

سرینگر 18 ستمبر: برسرِ آبی افغان سرزمین کو دہشت گردی کی سرگرمیوں کیلئے استعمال نہ کرنے کی اپنی مداخلت یقینی بنائیں

وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے گلگرم کنونشن سینٹر کی نقاب کشائی کی

سرینگر 18 ستمبر: برسرِ آبی افغان سرزمین کو دہشت گردی کی سرگرمیوں کیلئے استعمال نہ کرنے کی اپنی مداخلت یقینی بنائیں

سرینگر جموں کی بار بار بندش کے بعد کا شکار اور حکومت کیلئے عوامی مشکلات

سرینگر 18 ستمبر: برسرِ آبی افغان سرزمین کو دہشت گردی کی سرگرمیوں کیلئے استعمال نہ کرنے کی اپنی مداخلت یقینی بنائیں

معراج ملک کے استعمال شدہ الفاظ ناقابل قبول لیکن ایسے جائز نہیں تھا ہم آوازوں کو خاموش کر کے جمہوریت کو مضبوط نہیں کر سکتے

سیاسی اختلافات کو دور کرنے کیلئے دباؤ نہیں بلکہ بات چیت آگے بڑھنے کا راستہ نائب وزیر اعلیٰ جمہوری مصلحتوں کے لیے ہے اور یہ کہ جمہوریت کو مضبوط نہیں کر سکتے

انسانی غذا میں حیوانی لحمیات کی اہمیت

نیو یارک (ایم این این)۔ حاصل ہونے والی خوردنی اشیاء مثلاً دودھ اور اس کی مصنوعات گوشت، پھل، پیاز اور اناجوں کا انسانی غذا میں سب سے اہم کردار ہے۔ یہ کہہ سکتے ہیں کہ انسانی غذا کی پروٹین میں حیوانی لحمیات ضرور شامل ہونی چاہئے۔

لاڈی ایجنسیوں کے مطابق، حیوانی لحمیات میں پروٹین کی مقدار زیادہ ہوتی ہے اور اس کی ذائقہ بھی بہتر ہوتا ہے۔ یہ لحمیات جسم کو توانی بخشنے میں مدد دیتی ہیں اور اس کے ذریعے جسم کو توانی بخشنے میں مدد دیتی ہیں۔

انسانی غذا میں حیوانی لحمیات کی اہمیت کی وضاحت کے لیے لکھی گئی ہے۔ یہ لحمیات جسم کو توانی بخشنے میں مدد دیتی ہیں اور اس کے ذریعے جسم کو توانی بخشنے میں مدد دیتی ہیں۔

انسانی غذا میں حیوانی لحمیات کی اہمیت کی وضاحت کے لیے لکھی گئی ہے۔ یہ لحمیات جسم کو توانی بخشنے میں مدد دیتی ہیں اور اس کے ذریعے جسم کو توانی بخشنے میں مدد دیتی ہیں۔



انسانی غذا میں حیوانی لحمیات کی اہمیت کی وضاحت کے لیے لکھی گئی ہے۔ یہ لحمیات جسم کو توانی بخشنے میں مدد دیتی ہیں اور اس کے ذریعے جسم کو توانی بخشنے میں مدد دیتی ہیں۔

انسانی غذا میں حیوانی لحمیات کی اہمیت کی وضاحت کے لیے لکھی گئی ہے۔ یہ لحمیات جسم کو توانی بخشنے میں مدد دیتی ہیں اور اس کے ذریعے جسم کو توانی بخشنے میں مدد دیتی ہیں۔

انسانی غذا میں حیوانی لحمیات کی اہمیت کی وضاحت کے لیے لکھی گئی ہے۔ یہ لحمیات جسم کو توانی بخشنے میں مدد دیتی ہیں اور اس کے ذریعے جسم کو توانی بخشنے میں مدد دیتی ہیں۔

چیری، صحت بخش پھل ہے

نیو یارک (ایم این این)۔ انمول تھنہ ہے چیری دل کا دوست پھل چیری میں ایک اہم معدنی ذرہ پوٹاشیم موجود ہے جو دل کی صحت کے لیے مفید ہے۔ چیری میں پروٹین کی مقدار بھی زیادہ ہے اور اس کی ذائقہ بھی بہتر ہوتا ہے۔

چیری میں پروٹین کی مقدار زیادہ ہے اور اس کی ذائقہ بھی بہتر ہوتا ہے۔ چیری میں پروٹین کی مقدار زیادہ ہے اور اس کی ذائقہ بھی بہتر ہوتا ہے۔

چیری میں پروٹین کی مقدار زیادہ ہے اور اس کی ذائقہ بھی بہتر ہوتا ہے۔ چیری میں پروٹین کی مقدار زیادہ ہے اور اس کی ذائقہ بھی بہتر ہوتا ہے۔

تکلیف اور دلیہ۔۔۔ صحت بخش ناشتہ

انسانی غذا میں حیوانی لحمیات کی اہمیت کی وضاحت کے لیے لکھی گئی ہے۔ یہ لحمیات جسم کو توانی بخشنے میں مدد دیتی ہیں اور اس کے ذریعے جسم کو توانی بخشنے میں مدد دیتی ہیں۔

انسانی غذا میں حیوانی لحمیات کی اہمیت کی وضاحت کے لیے لکھی گئی ہے۔ یہ لحمیات جسم کو توانی بخشنے میں مدد دیتی ہیں اور اس کے ذریعے جسم کو توانی بخشنے میں مدد دیتی ہیں۔

انسانی غذا میں حیوانی لحمیات کی اہمیت کی وضاحت کے لیے لکھی گئی ہے۔ یہ لحمیات جسم کو توانی بخشنے میں مدد دیتی ہیں اور اس کے ذریعے جسم کو توانی بخشنے میں مدد دیتی ہیں۔

بچوں کے لئے ناشتا بہت ضروری ہے

نیو یارک (ایم این این)۔ بچوں کی غذا میں پروٹین کی مقدار زیادہ ہونی چاہئے۔ یہ لحمیات جسم کو توانی بخشنے میں مدد دیتی ہیں اور اس کے ذریعے جسم کو توانی بخشنے میں مدد دیتی ہیں۔

بچوں کی غذا میں پروٹین کی مقدار زیادہ ہونی چاہئے۔ یہ لحمیات جسم کو توانی بخشنے میں مدد دیتی ہیں اور اس کے ذریعے جسم کو توانی بخشنے میں مدد دیتی ہیں۔

بچوں کی غذا میں پروٹین کی مقدار زیادہ ہونی چاہئے۔ یہ لحمیات جسم کو توانی بخشنے میں مدد دیتی ہیں اور اس کے ذریعے جسم کو توانی بخشنے میں مدد دیتی ہیں۔

بچوں کے لئے ناشتا بہت ضروری ہے

نیو یارک (ایم این این)۔ بچوں کی غذا میں پروٹین کی مقدار زیادہ ہونی چاہئے۔ یہ لحمیات جسم کو توانی بخشنے میں مدد دیتی ہیں اور اس کے ذریعے جسم کو توانی بخشنے میں مدد دیتی ہیں۔

بچوں کی غذا میں پروٹین کی مقدار زیادہ ہونی چاہئے۔ یہ لحمیات جسم کو توانی بخشنے میں مدد دیتی ہیں اور اس کے ذریعے جسم کو توانی بخشنے میں مدد دیتی ہیں۔

بچوں کی غذا میں پروٹین کی مقدار زیادہ ہونی چاہئے۔ یہ لحمیات جسم کو توانی بخشنے میں مدد دیتی ہیں اور اس کے ذریعے جسم کو توانی بخشنے میں مدد دیتی ہیں۔





Hospital Bills can Exhaust your Family's Hard Earned Life Savings








Bajaj Allianz Family Health Care policy covers you and your family from expenses incurred during hospitalization along with the added benefits of Health Prime Rider.

Bajaj Allianz Family Health Care's Benefits:

-  Pre & Post Hospitalization Expenses
-  Road Ambulance
-  Day Care Procedures
-  Organ Donor Expenses
-  Sum Insured Reinstatement Benefit

Benefits of Health Prime Rider: In Patient Hospitalization Expenses

-  Rider for both Individual & Family Floater Basis**
-  24*7 Unlimited Tele-Consultation
-  Investigations Cover
-  139000+ Doctors
-  Preventive Health Check-up (45+ Test Parameters at Network Centers)

**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, Yerawade, Pune - 411006. IRDAI Reg No.: 113. | CIN: U66010PN2000PLC015329 | UIN: BAIHLIP22024V032122-Family Health Care, BAIHLGA22166V012122-Health Prime Rider (Group) | 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. | BAJZ-P-0K-0514/03-11-2023