

وطن



The Urdu Daily **WATTAN** Budgam RNI No. JKURD/2011/37141 قیمت: 02 روپے صفحات: 08 شمارہ نمبر: 246 جلد: 15

لیفٹنٹ گورنر کاروں میں بھگوان بدھ کو خراج عقیدت
ہندوستان کو بدھ کے اصولوں اور تعلیمات پر فخر: منوج سنہا



سری گنر 18 اکتوبر سے کے این ایس راجوں وشمیر لطفیل گورنمنٹ ہسپتال
ہندوستان سے لانے گئے بھگوان بدھ کے مقدس آہار کو بدھ کی آہار مرکزی مندر، کیلن
شٹاپ چنگو لنگ نانا، جسے بدھ عظیم مونی کا سب سے بڑا نمونہ سمجھا جاتا ہے، اسیا،
کھنیا، راجوں میں چھائی گئی۔ سنے کے این ایس کے مطابق اہل اہل نے اس میں
لیفٹنٹ گورنر کی مصروفیت کے حوالے سے اس پر کچھ تشوہر کیا گیا ہے۔ ایک مختصر
بیان پیش کیا جس میں انہوں نے کہا کہ بھگوان بدھ کے مقدس آہار خراج عقیدت پیش
کیا جو ہندوستان سے لانے گئے تھے اور ایشیا کی مرکزی بدھ مت کا قیام دہے۔ 103

کئی رکاوٹیں اور رفتار شکن موڈ ہیں لیکن ہندوستان اب رکنے والا نہیں: وزیر اعظم نریندر مودی

سر جیکل وفضائی حملے اور آپریشن سندور، دہشت گردانہ حملوں کا جواب

کہا گزشتہ 11 برسوں کے دوران ملک نازک 5 سے، دنیا کی 5 بڑی معیشتوں میں شامل ہو گیا

مودی نے مزید کہا کہ جب جنگیں عالمی سطح پر سرخیاں
بٹھیں، ہندوستان نے سب سے تیزی سے ترقی کرتی
ہوئی معیشت کے طور پر آگے بڑھنے سے ہمت
ہونے والوں کو غلط ثابت کیا۔ یہ نوٹ کرتے ہوئے
کہ ہندوستان رکنے کے موڈ میں نہیں ہے، انہوں
نے کہا کہ آج دنیا کو مختلف کالوں اور اسپیشل بریکرز کا
سامنا ہے، اس لیے ایک نئے نازک 5 سے ہندوستان
کے بارے میں بات کرنا ضروری ہے۔ 102



سری گنر 18 اکتوبر سے کے این ایس راجوں
اعظم نریندر مودی نے زور دے کر کہا ہے کہ
ہندوستان اب دہشت گردانہ حملوں کے بعد خاموش
نہیں رہتا بلکہ سر جیکل اور ہوائی حملوں کا استعمال
کرتے ہوئے جوئی حملہ کرتا ہے۔ سنے کے این
ایس بلکہ ایک ڈیک کے مطابق جسے گورنمنٹ کی
میں ٹی ٹی وی چینل "این ڈی ڈی وی" سے
خطاب کرتے ہوئے وزیر اعظم نریندر مودی نے کہا

حکومت سرکاری سیاحت کی
بھالی اور سیاحوں کا خیر مقدم
کرنے کیلئے مکمل طور پر تیار
ڈیو پریل کوشش کر رہا ہے

سری گنر 18 اکتوبر سے کے این ایس
راڈ ویزل کوشش کر رہا ہے۔ سنی فائل میں داخل
کے روز سیاحوں کو ان موسم سرما میں کوشش
وادہ کی اور دورہ کرنے کی دعوت
دی۔ انہوں نے کہا کہ ان کا مقصد ہموار
عوامی خدمات کو یقینی بنانے اور ممتاز
مقامات پر موسم سرما کی سیاحت کو فروغ
دینے کیلئے پوری طرح تیار ہے۔ سنی فائل میں داخل
کے اہل چنگ میں چھائی گئی۔ سنے کے این ایس کے مطابق اہل اہل نے اس میں
لیفٹنٹ گورنر کی مصروفیت کے حوالے سے اس پر کچھ تشوہر کیا گیا ہے۔ ایک مختصر
بیان پیش کیا جس میں انہوں نے کہا کہ بھگوان بدھ کے مقدس آہار خراج عقیدت پیش
کیا جو ہندوستان سے لانے گئے تھے اور ایشیا کی مرکزی بدھ مت کا قیام دہے۔ 103

پہلی بار آپریشن سندور میں مسلح افواج کو 100 فیصد آزادی دی گئی

صرف 88 گھنٹوں میں جنگ کی تاریخ کا نیا باب رقم ہو گیا

گھر میں گھس کر مارنے کے بعد پاکستان گھٹنے ٹیکنے پر خودی مجبور ہو گیا راجوں او پیڈر او پیڈی

سری گنر 18 اکتوبر سے کے این ایس راجوں
یہ بات ریکارڈ پر رکھنا چاہتا ہوں کہ کئی
بار آپریشن سندور نے مسلح افواج کو 100
فیصد آزادی دی کی بات کرتے ہوئے
فوجی سربراہ جنرل او پیڈر او پیڈی نے کہا
کہ ہم اپنی اور سیاسی سکرٹی ہم آہنگی میں
آج ہندوستان کو اتنا بڑا ملک بنانی
ہے۔ انہوں نے مزید کہا کہ آج کے
ملاقاتوں کا نتیجہ ہے، بلکہ یہ واضح کرنا
ہوئے سطر ہے، میں، ایک
ہم آہنگی اور سیاسی سکرٹی ہم آہنگی میں

آرٹیکل 370 کی منسوخت کے بعد دہشت شدہ جوش و خروش میں معیاری تہذیبی مرکزی وزیر داخلہ

مناسب وقت پر ریاستی حیثیت کی بحالی

جوں و کشمیر کو ریاست کا درجہ وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ سے بات چیت کے بعد بحال کیا جائے گا۔ امت شاہ

انتخاب ہیں: سنیل شرما
سری گنر 18 اکتوبر سے کے این ایس راجوں
وشمیر اپنی جگہ پر قائم رہنے کے لیے
شرمانے ہوتے ہوئے کہا کہ بی بی امیڈار
دیو پائی راج راجدھانی ہونے میں
بہترین انتخاب ہیں۔ کے این ایس کے
تماہد کے مطابق سنیل 104

سری گنر 18 اکتوبر سے کے این ایس
مرکزی وزیر داخلہ امت شاہ نے ہندو
کے روز جوں و کشمیر مناسب وقت
پر ریاست کا درجہ بحال کرنے اور مرکز
کے زیر انتظام علاقے لداخ کے لوگوں



Lighting the Pathways of Progress ...

FINANCIAL RESULTS FOR THE QUARTER AND HALF YEAR ENDED 30TH SEPTEMBER, 2025

(₹ in Lakh)

S. No.	PARTICULARS	STANDALONE						CONSOLIDATED								
		QUARTER ENDED			HALF YEAR ENDED			QUARTER ENDED			HALF YEAR ENDED			YEAR ENDED		
		30.09.2025	30.06.2025	30.09.2024	30.09.2025	30.09.2024	31.03.2025	30.09.2025	30.06.2025	30.09.2024	30.09.2025	30.09.2024	31.03.2025			
1	Total Income from operations (net)	344,671	351,857	341,963	696,528	660,811	1,367,267	345,026	352,265	342,431	697,291	661,709	1,368,802			
2	Net Profit/ (Loss) for the period (before Tax, Exceptional and/or Extraordinary items)	63,355	65,775	75,446	129,130	136,661	293,370	63,468	65,936	75,683	129,404	137,055	293,868			
3	Net Profit/ (Loss) for the period before Tax, (after Exceptional and/or Extraordinary Items)	63,355	65,775	75,446	129,130	136,661	293,370	63,468	65,936	75,683	129,404	137,055	293,868			
4	Net Profit/ (Loss) for the period after Tax, (after Exceptional and/or Extraordinary Items)	49,411	48,484	55,092	97,895	96,641	208,246	49,492	48,453	55,278	97,945	97,128	208,179			
5	Total Comprehensive Income for the period (Comprising Profit/(Loss) for the period (after tax) and Other Comprehensive Income (after Tax))	Refer Note No. 2						Refer Note No. 2								
6	Paid up Equity Share Capital	11,013	11,013	11,013	11,013	11,013	11,013	11,013	11,013	11,013	11,013	11,013	11,013			
7	Reserves (excluding Revaluation Reserve) as shown in the Audited Balance Sheet of previous year							1,285,949								
8	Securities Premium Account	291,950	291,950	291,950	291,950	291,950	291,950	291,950	291,950	291,950	291,950	291,950	291,950			
9	Net Worth	1,395,624	1,354,962	1,209,036	1,395,624	1,209,036	1,301,326	1,371,248	1,330,506	1,205,227	1,371,248	1,205,227	1,296,962			
10	Paid up Debt Capital/Outstanding Debt	238,100	238,100	288,100	238,100	288,100	238,100	-	-	-	-	-	-			
11	Outstanding Redeemable Preference Shares	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
12	Debt Equity Ratio	0.17	0.18	0.24	0.17	0.24	0.18	-	-	-	-	-	-			
13	Total Debts to total assets	0.01	0.01	0.02	0.01	0.02	0.01	-	-	-	-	-	-			
14	Operating Margin (%)	18.06%	19.12%	23.01%	18.60%	20.91%	21.43%	-	-	-	-	-	-			
15	Net Profit Margin (%)	14.34%	13.78%	16.11%	14.05%	14.52%	15.23%	-	-	-	-	-	-			
16	Earnings Per Share (before extraordinary items) (₹ 1/- each) for continuing and discontinued operations															
	Basic: (* not annualized)	4.49*	4.40*	5.00*	8.89*	8.78*	18.91	4.49*	4.40*	5.02*	8.89*	8.82*	18.91			
	Diluted: (* not annualized)	4.49*	4.40*	5.00*	8.89*	8.78*	18.91	4.49*	4.40*	5.02*	8.89*	8.82*	18.91			
17	Capital Redemption Reserve	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
18	Debt Redemption Reserve	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			

Note:
1. The above is an extract of the detailed format of quarter and half year ended Financial Results filed with the Stock Exchanges under Regulation 33 and Regulation 52 of the SEBI (Listing obligation and Disclosure Requirements) Regulations, 2015. The full format of the quarter and half year ended Financial Results are available on the Stock Exchange websites, www.nseindia.com, www.bseindia.com and on Bank's website https://www.jkb.bank.in/Investor/financial-information/financial-results.
2. Information relating to Total comprehensive Income and Other Comprehensive Income is not furnished as Ind AS is not yet made applicable to Banks.

ڈیٹا سکر کے باغی فوجی کمانڈر نے عہدہ صدارت کا حلف لیا



ان کا کہنا تھا کہ کرنل راتھارڈا ریٹائر ہو گیا ہے۔ عہدہ صدارت کے لیے اس کی جگہ کرنل راتھارڈا نے سنبھالی ہے۔

پوپ یوہانہ دہم کا فوراً کوآئینہ کے طور پر استعمال کرنے کی مذمت



پوپ یوہانہ دہم کا فوراً کوآئینہ کے طور پر استعمال کرنے کی مذمت کی ہے۔ پوپ نے کہا کہ ان کا بیان ایک خطرناک اور غیر ذمہ دار اقدام ہے۔ انہوں نے کہا کہ ان کا بیان ایک خطرناک اور غیر ذمہ دار اقدام ہے۔ انہوں نے کہا کہ ان کا بیان ایک خطرناک اور غیر ذمہ دار اقدام ہے۔

ان کا کہنا تھا کہ کرنل راتھارڈا ریٹائر ہو گیا ہے۔ عہدہ صدارت کے لیے اس کی جگہ کرنل راتھارڈا نے سنبھالی ہے۔ ان کا کہنا تھا کہ کرنل راتھارڈا ریٹائر ہو گیا ہے۔ عہدہ صدارت کے لیے اس کی جگہ کرنل راتھارڈا نے سنبھالی ہے۔

غزہ میں 70 ہزار ٹن ملبہ اور 20 ہزار بم اب بھی موجود



غزہ میں 70 ہزار ٹن ملبہ اور 20 ہزار بم اب بھی موجود۔

غزہ میں 70 ہزار ٹن ملبہ اور 20 ہزار بم اب بھی موجود۔ یہاں تک کہ اسرائیلی فوجیں غزہ سے ہٹ جائیں، یہ ملبہ اور بم ہمارے لیے ایک خطرناک ذخیرہ بن جائے گا۔

غزہ میں 70 ہزار ٹن ملبہ اور 20 ہزار بم اب بھی موجود۔ یہاں تک کہ اسرائیلی فوجیں غزہ سے ہٹ جائیں، یہ ملبہ اور بم ہمارے لیے ایک خطرناک ذخیرہ بن جائے گا۔

غزہ میں 70 ہزار ٹن ملبہ اور 20 ہزار بم اب بھی موجود۔ یہاں تک کہ اسرائیلی فوجیں غزہ سے ہٹ جائیں، یہ ملبہ اور بم ہمارے لیے ایک خطرناک ذخیرہ بن جائے گا۔

فلسطینی لیڈر مروان برفوٹی کی اسرائیلی جیل میں جان کو خطرہ، بیٹے کا اظہار تشویش



فلسطینی لیڈر مروان برفوٹی کی اسرائیلی جیل میں جان کو خطرہ، بیٹے کا اظہار تشویش۔ برفوٹی کے بیٹے نے کہا کہ ان کے والد کی جان کو خطرہ ہے اور انہیں جیل سے نکال دیا جائے۔

فلسطینی لیڈر مروان برفوٹی کی اسرائیلی جیل میں جان کو خطرہ، بیٹے کا اظہار تشویش۔ برفوٹی کے بیٹے نے کہا کہ ان کے والد کی جان کو خطرہ ہے اور انہیں جیل سے نکال دیا جائے۔

امریکہ: اسٹیو جابز 2026ء کی یادگاری سکہ پر نظر آئیں گے



امریکہ: اسٹیو جابز 2026ء کی یادگاری سکہ پر نظر آئیں گے۔ اسٹیو جابز کی یادگاری سکہ 2026ء میں جاری کیا جائے گا۔

غزہ کی فریج کرا سنگ اتوار کو دوبارہ کھلنے کا امکان کا اعلان



غزہ کی فریج کرا سنگ اتوار کو دوبارہ کھلنے کا امکان کا اعلان۔ اسرائیلی فوجوں نے فریج کرا سنگ کو دوبارہ کھلنے کا امکان کا اعلان کیا ہے۔

فرانس اور برطانیہ کا اتوام متحدہ میں غزہ سلامتی فورس کی قرارداد پر غور منسوبہ بندی



فرانس اور برطانیہ کا اتوام متحدہ میں غزہ سلامتی فورس کی قرارداد پر غور منسوبہ بندی۔ فرانس اور برطانیہ نے اتوام متحدہ میں غزہ سلامتی فورس کی قرارداد پر غور منسوبہ بندی کی ہے۔

جاپانی پارلیمنٹ منگل کو وزیر اعظم کا انتخاب کرے گی



جاپانی پارلیمنٹ منگل کو وزیر اعظم کا انتخاب کرے گی۔ جاپانی پارلیمنٹ منگل کو وزیر اعظم کا انتخاب کرے گی۔

Table with 2 columns: Item Name, Price/Details. Includes items like 'اسٹیل کھانا', 'اسٹیل کھانا', 'اسٹیل کھانا'.

مولانا مجیب الرحمن اقلانی:

سردیوں میں بس سٹاپ، ریل سٹیشن یا بازاروں میں گزرتے ہوئے ایک آواز تو آپ نے ضرور سنی ہوگی جو آپ کے ٹھہرتے ہوئے جسم میں ایک تازگی بھر دیتی ہوگی: 'گرم آنڈے'۔ سچ تو یہ ہے کہ انڈوں کی اہمیت کا اندازہ یا تو سردیوں میں ہوتا ہے یا ڈانٹ کے وقت۔

انڈے ہیں کیا؟

جب سے لوگوں نے مرغی گھروں میں پالنا شروع کی ہے وہ انڈوں سے لطف اندوز ہوتے ہوئے خود کو ان کی غذائیت فراہم کر رہے ہیں۔ انڈے کی سفیدی اور زردی دونوں غذائی اجزاء سے بھر پور ہوتی ہیں۔ زردی میں چربی میں گھلنے والے وٹامنز ہوتے ہیں جن میں وٹامن اے، ڈی اور ای کے ساتھ ساتھ ضروری امیگا تھری فیٹی ایسڈز سمیت چربی بھی شامل ہوتی ہے جبکہ زیادہ تر پروٹین انڈے کی سفیدی میں پایا جاتا ہے۔

انڈے ہماری غذا کا ایک اہم جز ہیں۔ ان کی خاص ترکیب بہت سے کھانوں کو خاص انداز میں پکانے کے لیے بے حد ضروری ہے۔ مختلف پرندوں کے انڈے کھائے جاتے ہیں، جن میں سب سے عام مرغی ہے، اس کے علاوہ بطخ، ہنس اور کول کے انڈے بھی کھائے جاتے ہیں۔

انڈے میں پروٹین کی کتنی مقدار ہوتی ہے؟ ایک درمیانے سائز کے انڈے (53 گرام) میں سات گرام مکمل پروٹین ہوتا ہے، ایک مکمل پروٹین ہونے کا مطلب ہے کہ ایک انڈے میں وہ تمام ضروری نو امینو ایسڈز ہوتے ہیں جو ہمیں نشوونما اور مرمت کے لیے درکار ہوتے ہیں۔

زیادہ تر پروڈوں پر مبنی غذائیں، جیسے اناج، پھلیاں، میوے اور بیج نامکمل پروٹین ہیں کیونکہ ان میں ایک یا ایک سے زیادہ ضروری امینو ایسڈ کی کمی ہوتی ہے جس کی ہمیں ضرورت ہوتی ہے۔ انڈے وٹامن بی 12، آئرن اور ضروری امیگا 3- فیٹی ایسڈ کا ایک اچھا ذریعہ ہیں، جو انہیں سبزی خور غذا میں ایک قیمتی اضافہ بناتا ہے۔

انڈوں کے فوائد:

(1) غذائیت سے بھر پور

انڈوں کے 10 فوائد



انڈے غذائیت سے بھر پور ہوتے ہیں اور وٹامن ڈی اور بی 12 کے ساتھ ساتھ معدنی آیوڈین جیسے کچھ مشکل غذائی اجزاء کا مفید ذریعہ ہیں۔ اگر آپ امیگا تھری فیٹی ایسڈ سے مالا مال برانڈز کا انتخاب کرتے ہیں تو آپ اعلیٰ امیگا 3 فیٹی ایسڈ کے ساتھ ساتھ وٹامن اے اور ای جیسے چربی میں گھلنے والے وٹامنز سے فائدہ اٹھائیں گے۔

(2) پروٹین کا مکمل ذریعہ

'مکمل پروٹین' ہونے کا مطلب ہے کہ انڈوں میں وہ تمام ضروری امینو ایسڈز ہوتے ہیں جو ہمیں نشوونما اور مرمت کے لیے درکار ہوتے ہیں۔ یہ اہم ہے کیونکہ ہمارا جسم ان امینو ایسڈز کو نہیں بنا سکتا لیکن انہیں اپنی غذا سے حاصل کرنا ضروری ہے۔ اس کے علاوہ، انڈے کے پروٹین کو انتہائی زود ہضم سمجھا جاتا ہے اور اس میں پروٹین کا ایک معیار ہوتا ہے جو ہیف سٹیک سے بہتر اور ڈیری سے ملتا جلتا ہے۔

(3) حمل اور دودھ پلانے والی ماؤں کیلئے اہم

انڈے کو لین کے بہترین غذائی ذرائع میں سے ایک ہیں۔ یہ غذائیت جس کے بارے میں بہت کم بات کی جاتی ہے یہ خلیوں کی جھلپوں کی تشکیل اور یادداشت سمیت دماغی افعال کے لیے بہت ضروری ہوتی ہے۔ یہ خاص طور پر حمل اور دودھ پلانے والی ماؤں کے لیے اہم ہے، جب دماغ کی معمول کی نشوونما کے لیے کو لین کی مناسب فراہمی ضروری ہوتی ہے۔

(4) دل کی صحت میں مددگار

انڈے کئی غذائی اجزاء سے بھر پور ہوتے ہیں جو دل کی صحت کو بڑھاتے ہیں۔ چین میں تقریباً پانچ لاکھ افراد پر کی گئی ایک تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ روزانہ ایک انڈا کھانے سے امراض قلب اور فالج کا خطرہ کم ہو سکتا ہے تاہم ماہرین کا اصرار ہے کہ فائدہ مند ہونے کے لیے انڈوں کے استعمال کے ساتھ صحت مند طرز زندگی بھی ضروری ہے۔

(5) آنکھوں کی صحت میں مددگار

عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ ہماری بینائی خراب ہونا معمول کی بات ہے لیکن متوازن غذا سے حاصل ہونے والے کچھ مفید غذائی اجزاء آنکھوں کی صحت کی حفاظت اور بہتری میں مدد کر سکتے ہیں۔ انڈے اس کی ایک مثال ہیں، زردی میں بڑی مقدار میں کیروٹین ہوتے ہیں، خاص طور پر لیوٹین اور زیکسانٹین، جو میکولر انحطاط اور موتیا کی روک تھام کے لیے اہم ہیں۔ انڈے وٹامن اے کا بھی ذریعہ ہیں جو اچھی بینائی کے لیے ضروری ہے۔

(6) سر کو پیپیا کی روک تھام کر سکتے ہیں

انتہائی زود ہضم ہونے کی وجہ سے انڈے کے پروٹین کو پٹھوں کی صحت میں مددگار اور پٹھوں کو نقصان سے بچانے کے لیے اہم سمجھا جاتا ہے۔ یہ ایک ایسی حالت جسے سر کو پیپیا کہا جاتا ہے۔ چٹھے مجموعی صحت، جسمانی افعال اور توازن کو برقرار رکھنے، انسولین کی حساسیت کو بہتر بنانے اور دل کی بیماری کے خطرے کو کم کرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

(7) وزن کے انتظام میں مددگار

انڈے پروٹین سے بھر پور ہوتے ہیں جو چربی یا کاربوہائیڈریٹ سے زیادہ سیر کرنے کی اہلیت رکھتے ہیں۔ خوراک کے انتخاب کے طور پر، انڈے اچھے ہوتے ہیں۔ ان سے سیر ہونے کا احساس بھی ہوتا ہے۔ درحقیقت مطالعات سے پتا چلتا ہے کہ انڈے کا ناشتہ کیوری سے بھرے کاربوہائیڈریٹ والے ناشتے کے مقابلے میں زیادہ پائیدار ہوتا ہے اور اس سے بھی زیادہ دن میں بعد میں آپ کی کیوری کی مقدار کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

(8) بہترین جسمانی ساخت میں مددگار

غذائیں انڈوں کو شامل کرنے سے پٹھوں کی پروٹین کی ترکیب میں اضافہ اور چربی کم ہوتی ہے، جو بہترین جسمانی ساخت حاصل کرنے میں مددگار ہوتا ہے۔ جیسا کہ کوئی بھی باڈی بلڈر جانتا ہے کہ امینو ایسڈ لیوسین پٹھوں کی ترکیب کیلئے اہم ہے اور انڈے اس امینو ایسڈ کا ایک مفید ذریعہ ہوتے ہیں جو اوسط انڈے میں تقریباً 500 ملی گرام لیوسین فراہم کرتے ہیں۔

(9) مدافعتی نظام کو بہتر بنانے میں مددگار

انڈوں میں بہت سے ضروری غذائی اجزاء، بایو ایکٹو مرکبات اور اعلیٰ معیار کے پروٹین ہوتے ہیں۔ مطالعات سے پتا چلتا ہے کہ جب اسے دودھ سے بنی چیزوں کے ساتھ ملا یا جاتا ہے تو وہ مدافعتی نظام کو منظم کر سکتے ہیں اور سوزش کے خاتمے میں مددگار ہو سکتے ہیں۔

(10) کرہ ارض پر منفی اثرات بھی نہ ہونے کے برابر

انڈوں سے متعلق یہ بھی کہا جاتا ہے کہ

جہاں ان میں پائے جانے والے پروٹینز دیگر جانوروں سے حاصل ہونے والے پروٹینز سے اثر میں زیادہ موثر ہوتے ہیں وہیں یہ بات بھی اہم ہے کہ ان کے ہماری کرہ ارض پر منفی اثرات بھی نہ ہونے کے برابر ہوتے ہیں۔

کتے انڈے کھانا محفوظ ہے؟

متعدد مطالعات سے پتا چلتا ہے کہ انڈوں کو معتدل مقدار میں کھایا جا سکتا ہے یعنی روزانہ صحت مند، متوازن غذا کے حصے کے طور پر تقریباً ایک انڈے سے لطف اندوز ہوا جا سکتا ہے۔

کیا انڈے ہر ایک کے لیے محفوظ ہیں؟ ماضی میں 'سالمونیللا پوائزنگ' باعث تشویش تھی، خاص طور پر اگر انڈے کچے یا ہلکے کچے ہوئے کھائے گئے ہوں تاہم پروڈکشن پروٹوکول میں تبدیلیوں کے بعد فوڈ سٹینڈرڈز ایجنسی (ایف ایس اے) نے اپنے رہنما خطوط میں تبدیلی کی۔ موجودہ سفارشات اس بات کی تصدیق کرتی ہیں کہ شیر خوار، بچے، حاملہ خواتین اور بزرگ محفوظ طریقے سے کچے یا ہلکے کچے ہوئے انڈے کھا سکتے ہیں۔

انڈوں کے بارے میں ایک اور حقیقت تشویش یہ ہے کہ خاص طور پر چھوٹے بچوں کو اسے کھانے سے الرجی ہو سکتی ہے۔ اگرچہ زیادہ تر بچے سکول جانے کی عمر تک انڈے کی الرجی سے صحت یاب ہو جاتے ہیں لیکن کچھ معاملات میں یہ بھی کھار بلوغت تک برقرار رہتی ہے۔ مجموعی طور پر انڈے صحت کے لیے بہترین ہیں۔

انڈے انتہائی غذائیت سے بھر پور ہوتے ہیں اور مکمل اور زود ہضم پروٹین کا سستا ذریعہ ہوتے ہیں۔ ان میں اہم غذائی اجزاء شامل ہیں، بشمول کولین جو دل کی صحت اور دماغ کی نشوونما میں مددگار ہوتا ہے۔

ان کی غذائی

اہمیت انہیں

صحت مند وزن کو

برقرار رکھنے اور

جسم کی ساخت کو

بہتر بنانے کے

لیے مفید بناتی

ہے۔ جب تک آپ

کو ان سے الرجی

نہیں، انڈے صحت

مند، متوازن غذا

میں قیمتی اضافہ

ہیں، چاہے آپ

کی عمر کچھ بھی

شو۔ (بشکریہ بی

بی اسی)



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, Yerawada, 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-9-1K-0014/03-11-2023