



# الاچی، باسترخانی اور نان خطائی

جستجو رہتی ہے کہ ہر چیز کے نام اور استعمال میں تبدیلی یعنی Modern بن کر رکھا گیا ہے۔ اردو بولنے سے ذرا دیکھو تو Outdated لگتے ہیں۔۔۔ (یہ برکریں یعنی نودہتیوں کا نظریہ ہے جو خدہ خدہ ہمارے متوسط طبقے نے بھی بغیر



یہ گفتگو کوئی آکس برس پہلے خاکسار اور بزرگ معاصر، ممتاز شاعر محترم جاوید وارثی (مرحوم) کے مابین ہوئی تھی جنہیں ذیابٹیس کی شکایت اور عارضہ قلب لاحق تھا۔ مجھے ان کی دل کی بیماری کا جب پتا چلا، جب وہ اچانک دل کا دورہ پڑنے سے جانا بچ گئے۔ وہ اپنی تکالیف و عوارض کا پرچار پسند نہیں کرتے تھے۔ میرا

# کھمبیاں کھائیے، ڈپریشن بھگائیے



پنسلوانیا: امریکی ٹیلی ماہرین نے دریافت کیا ہے کہ جو لوگ روزانہ صرف 4.9 گرام کھمبیاں (مشروم) کھاتے ہیں، وہ ڈپریشن سے بھی محفوظ رہتے ہیں۔ پنسلوانیا انسٹیٹیوٹ یونیورسٹی میں ماہرین کی یہی تحقیقی ٹیم پچھلے ہی دریافت کر چکی ہے کہ کھمبیاں کھانے سے کینسر کا خطرہ کم رہ جاتا ہے۔ کھمبیاں کھانے سے ڈپریشن سے بچاؤ کے بارے میں کئی کچھ شواہد مل چکے تھے لیکن ان کی تصدیق ہونا باقی تھی۔ یہ جاننے کے لیے انہوں نے ایک اور مطالعہ کیا جس میں 24,699 امریکی شریک تھے۔ مطالعہ کے شرکاء سے ان میں کھانے پینے کی عادات اور بیماریوں سے متعلق سوالات کیے گئے تھے۔ کھانے میں کھمبیوں کے استعمال اور ڈپریشن میں تعلق کو مد نظر رکھتے ہوئے جب انہوں نے ان

معلومات کا جائزہ لیا تو پتا چلا کہ جو لوگ روزمرہ غذا میں کھمبیاں استعمال نہیں کرتے تھے یا ان کی بہت معمولی مقدار اپنی غذا میں شامل رکھا کرتے تھے، ان میں ڈپریشن کی شکیات تقریباً ایک چھٹی تھی۔ البتہ اوسطاً 4.9 گرام کھمبی روزانہ استعمال کرنے والوں میں ڈپریشن کی شکیات خاصی کم تھی۔ سائنسدانوں کو امید تھی کہ روزمرہ استعمال میں کھمبیوں کی

# آلو کے چھلکوں کے حیرت انگیز فوائد



بہت تازہ دم ہو گئے۔ ویسے یہ نسخہ ہمیں بھی بہت بعد میں ایک فاضل حکیم سے معلوم ہوا کہ الاچی چپا کر پوس کر تھوک دینی چاہیے، ورنہ سینے پر بیماری پھیل سکتی ہے۔ یہ ذکر ہے، چھوٹی الاچی یا (اعلیٰ کی زبان میں) الاچی خورد کا جسے اس کی رنگت کی وجہ سے سبز الاچی بھی کہا جاتا ہے۔ اس کا انگریزی نام Cardamom (Also Cardamon or Cardamum) بھی ہمارے یہاں مشہور ہو چکا ہے، کیونکہ ہمیں

# دودھ پر مشتمل غذائیں دل کے لیے واقعی مفید ہیں، تحقیق



سنی: کئی ماہرین کی ایک عالمی ٹیم نے دریافت کیا ہے کہ جو لوگ دودھ اور دودھ سے بنی غذاؤں (ڈیری پروڈکٹس) کا زیادہ استعمال کرتے ہیں، ان میں دل کی بیماریوں کے خطرات بھی کم ہوتے ہیں۔ آن لائن ریسرچ جرنل "پنی ایل او ایس میڈیسن" کے ساتھ شائع شدہ مقالے میں شائع ہونے والی اس تحقیق میں ماہرین نے دودھ کے استعمال اور دل کی صحت سے متعلق 18 مطالعات کا جائزہ لیا جو پچھلے 16 سال کے دوران سویڈن، امریکا، برطانیہ اور ڈنمارک میں کیے گئے تھے۔ ان تمام مطالعات میں مجموعی طور پر 47000 سے زیادہ رضا کار شریک ہوئے تھے، جن میں سے بیشتر کی ابتدائی عمر 60 سال کے لگ بھگ تھی۔ اس تحقیق سے (جینا اینالیسیس) سے معلوم ہوا کہ دودھ

اور دودھ سے بنی غذاؤں (مثلاً دہی، مکھن اور پنیر وغیرہ) زیادہ استعمال کرنے والوں میں امراض قلب کی شرح خاصی کم تھی۔ یہی نہیں بلکہ اپنے روزمرہ معمولات میں سب سے زیادہ دودھ اور ڈیری مصنوعات استعمال کرنے والوں کے لیے دل کی بیماریوں کا خطرہ بھی سب سے کم دیکھا گیا۔ ان کے برعکس مطالعے میں وہ افراد جن میں ڈیری پروڈکٹس استعمال کرنے رحمان کم

تھے، ان میں دل کی بیماریوں کے خطرات بھی کم ہوتے ہیں۔ آن لائن ریسرچ جرنل "پنی ایل او ایس میڈیسن" کے ساتھ شائع شدہ مقالے میں شائع ہونے والی اس تحقیق میں ماہرین نے دودھ کے استعمال اور دل کی صحت سے متعلق 18 مطالعات کا جائزہ لیا جو پچھلے 16 سال کے دوران سویڈن، امریکا، برطانیہ اور ڈنمارک میں کیے گئے تھے۔ ان تمام مطالعات میں مجموعی طور پر 47000 سے زیادہ رضا کار شریک ہوئے تھے، جن میں سے بیشتر کی ابتدائی عمر 60 سال کے لگ بھگ تھی۔ اس تحقیق سے (جینا اینالیسیس) سے معلوم ہوا کہ دودھ

# پانی پینے کے 10 بہترین اوقات



وینے تو پانی پینا زیادہ پیا جائے اتنا صحت کیلئے مفید ہے لیکن معروف میڈیکل نیوز ویب سائٹ WebMD کے مطابق 24 گھنٹوں میں کچھ اوقات ایسے ہیں جس میں پانی پینا انتہائی مفید ثابت ہو سکتا ہے۔ دن و رات کے 15 ایسے اوقات کا تحریر کیے جا رہے ہیں جس میں پانی پینے کا فائدہ دو چند ہو جاتا ہے: (1) صبح سویرا اٹھیں: کیونکہ صبح سویرا اٹھنے کے بعد جسم میں پانی کی سطح کم ہوتی ہے۔ اس لیے صبح سویرا اٹھنے کے بعد پانی پینے سے جسم میں پانی کی سطح کو برقرار رکھنا ہی بیماری سے افاقے کی کئی سی پانی کی سطح کو کم کر دیتے ہیں۔ (2) صبح سویرا اٹھنے کے بعد پانی پینے سے جسم میں پانی کی سطح کو برقرار رکھنا ہی بیماری سے افاقے کی کئی سی پانی کی سطح کو کم کر دیتے ہیں۔ (3) صبح سویرا اٹھنے کے بعد پانی پینے سے جسم میں پانی کی سطح کو برقرار رکھنا ہی بیماری سے افاقے کی کئی سی پانی کی سطح کو کم کر دیتے ہیں۔ (4) صبح سویرا اٹھنے کے بعد پانی پینے سے جسم میں پانی کی سطح کو برقرار رکھنا ہی بیماری سے افاقے کی کئی سی پانی کی سطح کو کم کر دیتے ہیں۔



# تازہ رہیں غذائیں

کا اچھا اور نمائندگی یعنی تازگی ہیں۔ ان کا رنگ نکال کر اور لٹا کر آمیزہ بنا کر برف کے چھوٹے ٹکڑوں کی شکل میں بنائیں اور آٹھ گھنٹوں کے باس بڑا فریجزر سے تو آپ فریجزر میں رکھنے سے پہلے ثابت لیوں یا ٹماٹر پر لٹکے سے موم کی تہ چڑھا کر بھی اس کی تازگی کو محفوظ کر سکتی ہیں۔ جب ضرورت پڑے، لٹکے گرم پانی میں چند منٹ کے لیے ڈال دیں، موم نکل کر لٹکے جاملے گا اور آپ کو سارا سال تازہ لیوں اور ٹماٹر مل سکیں گے۔ اورک، جری مرچ، براؤنیا، پودینا اور سبک وغیرہ کو محفوظ رکھنے کے لیے بڑے کاغذی لفافے میں لٹکے اور لٹکے لپیٹ کر فریجزر میں رکھیں۔ اس طرح یہ کئی دن تک محفوظ رہیں گے۔

پناہ یا کینسر بھر کر لٹکا دیں اس کے لیے بھی وہی شرائط ہیں کہ جگہ ہوا دار، گرمی سے دور اور کم روشنی والی ہو۔ آلو کو ہمیشہ پیاز اور لہسن سے علیحدہ رکھیں، ورنہ دونوں چیزوں کے خراب ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔ کوشش کریں آلو، پیاز اور لہسن علیحدہ علیحدہ رکھیں، جہاں ہوا کا گزر ہو، لیکن نمی نہ ہو۔ دوسرا طریقہ بہت پرانا، لیکن اب بھی سو مند ہے کہ آپ کسی بڑی جالی دار نوکری یا چھیکے میں

خدمت ہیں، جن سے استفادہ کر کے بہت سے مسائل حل کیے جاسکتے ہیں۔ پیاز، لہسن اور آلو کو محفوظ کرنے کے لیے کاغذ کے بڑے بھورے لفافے میں علاحدہ علاحدہ رکھیں اور اوپر کی جانب ایک چھوٹا سوراخ کر دیں اور کسی خشک اور کم روشنی والی جگہ پر رکھیں، جہاں ہوا کا گزر ہو، لیکن نمی نہ ہو۔ دوسرا طریقہ بہت پرانا، لیکن اب بھی سو مند ہے کہ آپ کسی بڑی جالی دار نوکری یا چھیکے میں

# مکمل اناج کا استعمال ذیابٹیس سے بھی بچاتا ہے، تحقیق



نیلسن: فن لینڈ کے ٹیلی ماہرین نے دریافت کیا ہے کہ مکمل اناج (ہول گرن) کے استعمال سے ذیابٹیس کے خطرے میں کمی واقع ہوتی ہے جو آنے والے برسوں میں پیش آئے اور دوسرے متعلقہ عواملوں سے اخراجات میں بچت کا باعث بھی بنتی ہے۔ ریسرچ جرنل "ڈیٹریٹمنٹس" کے تازہ شمارے میں شائع ہونے والی یہ تحقیق یونیورسٹی آف ایٹرنٹرن فن لینڈ اور فنش انسٹی ٹیوٹ فار ہیلتھ اینڈ ویلفیئر کے ماہرین نے مشرقی طور پر انجام دی ہے۔ بتاتے ہیں کہ چھلکے سمیت گندم اور جو وغیرہ کو مکمل اناج (whole grain) کہا جاتا ہے، جس کی خوبیاں برقی تحقیق کے ساتھ برہنہ رہی ہیں۔ اس تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ اگر روزمرہ غذا میں

# 5 چائے جو قدرتی طور پر شوگر کو نارمل کرتی ہیں



ایک کپ گرم چائے آپ کی حوالوں سے اپنے اندر بہتری محسوس کر سکتے ہیں لیکن کیا آپ جانتے ہیں کہ چائے کی کئی قسم ہیں جو ذیابٹیس کی حالت کو بہتر بنانے میں مدد دیتی ہیں۔ تحقیقی مطالعات کے مطابق سبز چائے میں موجود بائیو ایکٹیو اجزاء، انٹیکلوکائیٹک گائیٹ کے طور پر جانتے جاتے ہیں۔ گلوکوز جسم کے خلیوں میں جذب کرنے کا باعث بنتی ہے جو کہ جسم میں شوگر کی سطح کو کم کرنے میں مدد دیتی ہے۔ اس کے علاوہ سبز چائے میں دو بار پینے سے وزن میں کمی آسکتی ہے اور ہمارے شوگر کی سطح بھی کم کرتی ہے۔ سبز چائے

تقریباً 100 گرام مکمل اناج شامل رہے تو ذیابٹیس کے خطرے کو بھی لگ بھگ دس سال تک ٹالا جاسکتا ہے۔ ذیابٹیس لاحق ہونے کی صورت میں ذیابٹیس کے علاج معالجے اور دواؤں سے متعلق اخراجات میں بھی بتدریج اضافہ ہوتا

ہے۔ یہ 170 سو جن کو کم کرنے، انسولین کی مزاحمت کو بہتر بنانے، بلڈ شوگر کو معمول پر لانے اور بلڈ پریشر بھی کم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ سادہ بکالی چائے انسولین کی سطح کو قدرتی طور پر بہتر کرنے میں مدد کرتی ہے کیونکہ کالی چائے میں خاص ایسے اجزاء، پھلپھولین اور تھورونین شامل ہوتے ہیں جو انسولین سوزش، انسولین آکسیڈینٹ اور جسم میں گلوکوز کی سطح کو کم کرتے ہیں۔ تحقیق کے مطابق دو سے تین کپ کالی چائے پینے سے انسولین رگولر ہو کر بہتر خاتم کرنے میں مدد کرتی ہے۔ مزید یہ کہ قدرتی طور پر شوگر کی سطح کو بہتر بناتی ہے۔

کی مزید چائے آپ کے لیے بہترین ہے۔ آپ یہ جان کر حیران رہ جائیں گے کہ اس چائے کے قدرتی اجزاء شوگر کی سطح کو کم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ گل خیرہ پوٹی فیوڈا، انسولین آکسیڈینٹس جیسے نامیاتی تیزاب اور انٹیوائزنگ ایجنٹس جیسے

پینے والے ایک نیا تجربہ کریں اس میں ایک چٹکی فاضل بھی شامل کر لیں۔ اس سے وزن میں نمایاں کمی ہوگی اور ذیابٹیس پر سکون طور پر آئے گی۔ اگر آپ شوگر و ہڈیاور ہڈیوں کی چائے پینے کے شوقین ہیں۔ پھر گل خیرہ (Hibiscus)









جینا ہے تو لڑنا سیکھیں!

گھروں میں چھپ جائیں۔ کیونکہ جو ظلم کے خلاف آواز بلند نہ اٹھاسکیں ایسے بزدلوں کا سانچ میں محض مردانہ لباس میں کھومنا کسی بھی قوم کی خواہش نہیں ہے۔



جان بچھ ہو چکے تھے۔ اس منظر کو دیکھ بزرگ گدھ بکا بکا پریشان ہو کر زخمی گدھوں سے وجہ دریافت کرنے لگا تو پتہ چلا کہ دو دن پہلے ناپو کے پاس ایک جہاز آ کر روکا اس میں سے کئی جنگی کتوں کو ناپو پہ چھوڑا گیا، پہلے تو جنگلی کتوں نے ڈر کر گدھوں پہ حملہ نہیں کیا لیکن جب انہیں احساس ہوا کہ ان گدھوں میں گدھ والی کوئی صلاحیت صفات نہیں بیگی کہ وہ اپنی دفاع کے لئے لڑ سکیں یا اڑان بھر سکیں تو وہ ایک کے بعد ایک تمام گدھوں پہ حملہ آور ہو گئے اور کئی گدھوں کو زخمی کر دیا۔

آج ملک میں جو حالات پیش آرہے ہیں اب تو ہر انسان کا ایک ایک پہل خوف کے سائے میں گھبرا رہا ہے، صبح گھر سے نکلنے میں تو اس بات کا یقین نہیں رہتا کہ شام میں اپنی کو دوبارہ دیکھ جائیں گے یا نہیں۔ ملک کی آب و ہوا میں نفرت کا زہر پھول کر اس قدر خوفناک بنا دیا گیا ہے کہ ہر چہرہ پر ڈر ہر آنکھ اُداس، ہر دل مایوس و ناامید ہے اور اس طرح کے حالات صرف ظالم کے ظلم کی وجہ سے نہیں ہوتے بلکہ مظلوم کی خاموشی بھی برابر ہی ذمہ دار ہوتی ہے کیونکہ کوئی بھی ہم پہ پاس وقت حاوی نہیں ہو سکتا جب تک ہم اس کو موقع نہ دیں، جہاں اللہ سبحانہ تعالیٰ نے اپنے بندوں کو بہتر بنانے کے لئے زندگی گزارنے کے خاطر کسی قسم کی مشاغل پیش کی ہیں لیکن انہیں اس کے ہم اپنی جہالت میں دیکھ کر بھی فریاد اُٹھا کر رہے ہیں جبکہ ایک چوٹی بھی باقی ہے ہماری بڑھتی ہے ایک حقیر سا کیزا بھی اپنی دفاع کے لئے حملہ آور ہو جاتا ہے لیکن ہم اس چوٹی اور کیزے سے بھی گدھے گدھے کر دے ہو چکے ہیں اور ان حالات میں مسلمانوں کی قیادت کا دم بھرنے والے ملی و سیاسی قائدین تماشیا بن کر محض مذمتی بیانات جاری کرنے کو ہی اپنا اہم فریضہ سمجھتے ہیں جبکہ ان کا فرض ان کی ذمہ داری ہے کہ وہ اپنی رہنمائی سے مایوس نامید مسلمانوں کے اندر جوش، ہمت و حوصلے کی نئی روح پھینکیں، حالات سے نمٹنے کے لئے جگہ جگہ اپنی قیادت میں دلیر نوجوانوں کی فوج بنائیں، انہیں ہر ناگہانی صورت حال سے بچنے کے لئے تیار کریں لیکن انہیں اس آج ہمارے رہنماء قائد ہی ہمیں مضبوط بنانے ایک جٹ کرنے کے بجائے اپنے اختتامی بیانات سے توڑنے اور کمزور کرنے میں لگے ہیں

اجناس ناپاب کچھ قہقہے کہنا یا اتنی سبق آموز ہوتی ہیں کہ انسان کو بہت کچھ سونپتے پر مجبور کر دیتی ہیں اور بہت کچھ سکھائی جاتی ہیں اس طرح کی ایک کہانی آج تک ہمیں کسی جنس میں مسلمانوں کے موجودہ حالات کی عکاسی نہیں کر سکتی ہے۔ مگر نظر آ رہی ہے کہ ساتھ ساتھ انہیں نے ضروری سمجھا کہانی کا آغاز وہاں سے ہوتا ہے جب گدھوں کا ایک بڑا سا جھنڈ کھانے کی تلاش میں اڑتا ہوا ایک ناپو پر پہنچتا ہے جہاں ڈھیر ساری پھیلیاں اور چھوٹے، کزور، جانوروں کی ہڈیاں اور تو اور وہاں پہ کوئی جنگی جانور بھی نہیں ہے جس سے انہیں خطرہ محسوس ہو۔ یہ دیکھ کر کئی گدھ بہت خوش ہو گئے اور سبھی نے وہیں پہ رہنے کا فیصلہ کر لیا۔

وقت یونہی گزرتا جا رہا تھا کسی بات کی فکر نہ تھی، زندگی بڑے ہی مزے سے آرام سے گزر رہی تھی لیکن ایک دن ایک چاک بزرگ گدھ ہوا احساس ہوا کہ اس ناپو پہ آنے کے بعد سارے نوجوان گدھ دست، آس کی ہو چکے ہیں آرام وہ زندگی کے اتنے عادی ہو چکے ہیں کہ اپنی جنگی بیجان کھوکھ بزدل اور کمزور ہوتے جا رہے ہیں نہ ان میں شکار کرنے کی صلاحیت بچی ہے نہ ہی یہ اڑان بھرنے کے قابل ہیں بس فریبوں کی طرح زخمیں پہ چلتے پھرتے آسان غذا چھیننے کے عادی بن گئے ہیں۔ جیسے ہی اس بات کا احساس ہوا بزرگ گدھ مستحکم ہو کر لے کر گھر مند ہو گیا وہ پریشانی کی حالت میں تمام نوجوان گدھوں کو بلا کر سمجھانے لگا کہ ابھی ہمیں خود کو بدلانا ہوگا اپنے اس سگرفت زون آرام وہ زندگی سے باہر نکل کر جنگی دنیا میں اپنی جنگی بیجان کو اپس حاصل کرنے کی جدوجہد کرنی ہوگی ورنہ مستقبل میں کوئی بھی ناگہانی آفت و بھین آسکتی تو ہم اس کا مقابلہ نہیں کر پائیں گے۔ اس لئے ہماری بھڑی اسی میں ہے کہ ہم اپس اپنی پرانی جگہ لوٹ چلتے ہیں وہاں ہم جدوجہد کے ساتھ اپنی جنگی زندگی جیئیں گے جس سے ہم دوبارہ مشکلات کا سامنا کرنے کے قابل بن سکتے ہیں۔ بزرگ گدھ کی بات سن کر سارے نوجوان گدھ اس کا مذاق اڑانے لگے اس لئے انہیں ملنے کرتے ہوئے اس کی رائے کو سر سے سے نکال دیا گیا۔ لیکن بزرگ گدھ کبھی کی مخالفت کے باوجود اپنے فیصلے پھیل تھا..... وہ ناپو کو چھوڑ کر اپنی پرانی جگہ پہ واپس لوٹ آیا۔ کئی دن گزرنے کے بعد ایک دن بزرگ گدھ کو شدت سے اپنے ساتھیوں کی یاد آئی تو وہ ملاقات کی نیت سے ناپو پر پہنچا لیکن آج وہاں کا سارا نقشہ ہی بدلا ہوا تھا سارا ناپو پھولہاں ہو چکا تھا، نوجوان گدھ ذمہ داری حالت میں خون سے ترتر تر رہنے پر پڑے کر رہا رہے تھے اور کئی

Table with 2 columns: Name, Address, and Contact Info. Includes details for Sarfaraz Ahmad Dar and Mohammad Atiqullah Dar.

انڈیا نائٹ گوم احمد پورہ عنوان: درخواست از جانب مہتمم پورہ مہتمم احمد صدیق سائنٹیفک کالونی نوربانہ نسبت: اترپردیش ایگرونیٹریٹ

انڈیا نائٹ گوم احمد پورہ عنوان: درخواست منجانب بال گلپل راہر پرنسپل اہم راہر سائنٹیفک مینجمنٹ ایجنڈا پورہ نسبت: Income dependency مینجمنٹ ریٹائرمنٹ Tax Rebate

انڈیا نائٹ گوم احمد پورہ عنوان: درخواست منجانب غلام حسین ڈار پرنسپل ایگرونیٹریٹ نوربانہ نسبت: DOB مینجمنٹ ریٹائرمنٹ مینجمنٹ

انڈیا نائٹ گوم احمد پورہ عنوان: درخواست منجانب شاکت پورہ مہتمم احمد صدیق سائنٹیفک کالونی نوربانہ نسبت: Income dependency مینجمنٹ ریٹائرمنٹ

انڈیا نائٹ گوم احمد پورہ عنوان: درخواست منجانب مسرور حسین راہر پرنسپل ایگرونیٹریٹ نوربانہ نسبت: Income dependency مینجمنٹ ریٹائرمنٹ

انڈیا نائٹ گوم احمد پورہ عنوان: درخواست منجانب شاکت پورہ مہتمم احمد صدیق سائنٹیفک کالونی نوربانہ نسبت: Income dependency مینجمنٹ ریٹائرمنٹ

انڈیا نائٹ گوم احمد پورہ عنوان: درخواست منجانب شاکت پورہ مہتمم احمد صدیق سائنٹیفک کالونی نوربانہ نسبت: Income dependency مینجمنٹ ریٹائرمنٹ

Public Notice regarding Nadeem Khan S/o Mushtaq Ahmad Khan R/o Mustafabad Bemina, Srinagar.

انڈیا نائٹ گوم احمد پورہ عنوان: درخواست منجانب غلام حسین ڈار پرنسپل ایگرونیٹریٹ نوربانہ نسبت: DOB مینجمنٹ ریٹائرمنٹ مینجمنٹ

انڈیا نائٹ گوم احمد پورہ عنوان: درخواست منجانب شاکت پورہ مہتمم احمد صدیق سائنٹیفک کالونی نوربانہ نسبت: Income dependency مینجمنٹ ریٹائرمنٹ

انڈیا نائٹ گوم احمد پورہ عنوان: درخواست منجانب شاکت پورہ مہتمم احمد صدیق سائنٹیفک کالونی نوربانہ نسبت: Income dependency مینجمنٹ ریٹائرمنٹ

انڈیا نائٹ گوم احمد پورہ عنوان: درخواست منجانب شاکت پورہ مہتمم احمد صدیق سائنٹیفک کالونی نوربانہ نسبت: Income dependency مینجمنٹ ریٹائرمنٹ

انڈیا نائٹ گوم احمد پورہ عنوان: درخواست منجانب شاکت پورہ مہتمم احمد صدیق سائنٹیفک کالونی نوربانہ نسبت: Income dependency مینجمنٹ ریٹائرمنٹ

انڈیا نائٹ گوم احمد پورہ عنوان: درخواست منجانب شاکت پورہ مہتمم احمد صدیق سائنٹیفک کالونی نوربانہ نسبت: Income dependency مینجمنٹ ریٹائرمنٹ

انڈیا نائٹ گوم احمد پورہ عنوان: درخواست منجانب شاکت پورہ مہتمم احمد صدیق سائنٹیفک کالونی نوربانہ نسبت: Income dependency مینجمنٹ ریٹائرمنٹ

انڈیا نائٹ گوم احمد پورہ عنوان: درخواست منجانب شاکت پورہ مہتمم احمد صدیق سائنٹیفک کالونی نوربانہ نسبت: Income dependency مینجمنٹ ریٹائرمنٹ

انڈیا نائٹ گوم احمد پورہ عنوان: درخواست منجانب شاکت پورہ مہتمم احمد صدیق سائنٹیفک کالونی نوربانہ نسبت: Income dependency مینجمنٹ ریٹائرمنٹ

انڈیا نائٹ گوم احمد پورہ عنوان: درخواست منجانب شاکت پورہ مہتمم احمد صدیق سائنٹیفک کالونی نوربانہ نسبت: Income dependency مینجمنٹ ریٹائرمنٹ



## 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 - 411006. IRDAI Reg No.: 113. | CIN: U66010PN2000PLC015329 | UIN: BAIHLIP23212V062223 | 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