

وطن

روزنامہ سرینگر

نشہ اور چیزوں کے بارے میں اسلامی تعلیمات

کر کے تمہیں ایک دوسرے سے لڑانا چاہتا ہے، ساتھ ہی وہ تمہارا تعلق تمہارے رب سے بھی کاٹ دینا چاہتا ہے، تمہیں اللہ کے ذکر سے ناخالص اور نماز سے بے پروا کر دینا چاہتا ہے۔ یہ ہیں وہ شیطانی اعمال جو شراب نوشی میں مبتلا انسانوں سے صادر ہوتے ہیں۔

”وہ آئینہ نیک کا حکم دیتا ہے، بدی سے روکتا ہے، ان کے لیے پاک چیزیں حلال اور ناپاک چیزیں حرام کرتا ہے، اور ان پر سے وہ بوجھ اتارتا ہے جو ان پر لگے ہوئے تھے اور وہ بندشیں کھولتا ہے جن میں وہ جکڑے ہوئے تھے۔



کاموں سے روکا گیا ہے۔ کہا گیا ہے کہ اگر زندگی میں کام پائی چاہتے ہو تو ان سے دور رہو، ان کے قریب نہ بیٹھو، اللہ اور اس کے رسول کا کون سا تو اور ان کاموں سے بچو، ان کاموں کے نقصانات بیان کر کے انہیں جذبہ بانی طور پر ابھارا گیا ہے کہ وہ ان سے فاصلہ بنائے رکھیں اور ان میں مبتلا نہ ہوں۔

اللہ تعالیٰ نے اس دنیا میں انسانوں کو بے شمار نعمتوں سے نوازا ہے۔ اس نے یہاں ان کی ضرورت کی تمام چیزیں پیدا کی ہیں اور انہیں استعمال کرنے کی عقلی چھوٹ دی ہے۔ اس نے کھانے پینے کی چیزیں بھی وافر مقدار میں فراہم کی ہیں، جنہیں استعمال کر کے وہ تنومند رہ سکتے ہیں اور آرام و آسائش سے زندگی گزار سکتے ہیں۔ لیکن ساتھ ہی اس نے واضح طور پر یہ ہدایت بھی دی ہے کہ وہ کھانے پینے کی چیزوں کا کیزہ اور حلال چیزیں استعمال کریں، جن سے صحت قائم رہتی ہے اور جسم اور عقل پر بڑے اثرات نہیں پڑتے۔ اس نے ہوشیار کیا ہے کہ وہ شیطان کے ہر کام سے بچیں، جو انہیں سیدھے راستے سے ہٹانے کے لیے لگا رہتا ہے اور چاہتا ہے کہ وہ گندگیوں میں مبتلا رہیں اور خبیث چیزوں کے عادی بنیں رہیں۔ اللہ تعالیٰ روئے زمین کے تمام انسانوں کو مخاطب کر کے فرماتا ہے:

”لوگو! زمین میں جو حلال اور پاک چیزیں ہیں انہیں کھاؤ اور شیطان کے بتائے ہوئے راستوں پر نہ چلو، وہ تمہارا کھانا نہیں ہے۔ جس زمانے میں اللہ کے آخری رسول حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کی بعثت ہوئی اس زمانے میں لوگ طرح طرح کی برائیوں میں مبتلا تھے، ان کے درمیان حلال اور حرام کی تمیز اچھی تھی۔ کھانے پینے کے معاملے میں بھی وہ کسی اصول و ضابطے کے پابند نہ تھے۔ شراب ان کی کھلی پیڑی ہوتی تھی۔ وہ اس کے لیے انتہا رسیا تھے۔ انہوں نے اس کی ہزاروں قسمیں بنا رکھی تھیں۔ شراب پی کر وہ تنگ میں آجاتے تو آج سے باہر ہوجاتے، اپنا مال و اسباب لٹا دیتے، اپنی سیدھی چیزیں کھاتے، دوسروں کی عزتوں پر حملہ آور ہوتے، تمہیں پامال کرتے، بے جفا دلازمہ لگاتے، قتل و غارتگری اور جنگ و جدال ان کا معمول بن گیا تھا۔ معمولی معمولی باتوں پر ان کے درمیان لڑائی پھوٹ جاتی تھی تو جیسوں بلکہ بچپانوں تک صلح جاری رہتی تھی۔ لوگ اپنی اگلی نسلوں کو انہیں ہی کی بات مانو اور باز آ جاؤ، لیکن اگر تم نے حکم بدوئی کو حسان لو کہ تمہارے رسول پر صاف صاف حکم پہنچا دینے کی ذمہ داری تھی۔ ان آیات میں اہل ایمان سے خطاب کرتے ہوئے لکھی گئی ہیں:

”میں نے تم کو جو ایمان لائے ہو، یہ شراب اور جو اور آستانے اور پائے، یہ سب گندے شیطانی کام ہیں، ان سے پرہیز کرو، امید ہے کہ تمہیں قلعہ نصیب ہوگی۔ شیطان تو یہ چاہتا ہے کہ شراب اور جو کے ذریعے تمہارے درمیان عداوت اور بغض ڈال دے اور تمہیں اللہ کی یاد سے اور نماز سے روک دے، پھر کلام تمہاری چیزوں سے باز رہو؟ اللہ اور اس کے رسول کی بغض مانو اور باز آ جاؤ، لیکن اگر تم نے حکم بدوئی کو حسان لو کہ تمہارے رسول پر صاف صاف حکم پہنچا دینے کی ذمہ داری تھی۔ ان آیات میں اہل ایمان سے خطاب کرتے ہوئے لکھی گئی ہیں:

شراب اور دیگر نشہ آور اشیاء نے پوری دنیا کو اپنی لپیٹ میں لے رکھا ہے۔ اس کا بڑا سبب عالمی سطح پر ایونگھوں کا زور ہے۔ افراد اور برائے نونگھوں کی دولت کمانے کی ہوس میں اس کا فروغ دیتی ہیں، حکومتیں بھی اس کا خوب کاروبار کرتی ہیں اور بھاری زر مبادلہ کمانے کی ہوس کو پروا نہیں کرسکتے۔ ذمہ داری انہیں جانوں کے ساتھ لٹا پڑا اٹھانے اور ہارنے اور انسانی سماج کو کھٹے بھیکے طریقے سے تباہ کرنا پڑا گیا ہے۔

تحرییر ڈاکٹر محمد رضی الاسلام

اللہ تعالیٰ نے اس دنیا میں انسانوں کو بے شمار نعمتوں سے نوازا ہے۔ اس نے یہاں ان کی ضرورت کی تمام چیزیں پیدا کی ہیں اور انہیں استعمال کرنے کی عقلی چھوٹ دی ہے۔ اس نے کھانے پینے کی چیزیں بھی وافر مقدار میں فراہم کی ہیں، جنہیں استعمال کر کے وہ تنومند رہ سکتے ہیں اور آرام و آسائش سے زندگی گزار سکتے ہیں۔ لیکن ساتھ ہی اس نے واضح طور پر یہ ہدایت بھی دی ہے کہ وہ کھانے پینے کی چیزوں کا کیزہ اور حلال چیزیں استعمال کریں، جن سے صحت قائم رہتی ہے اور جسم اور عقل پر بڑے اثرات نہیں پڑتے۔ اس نے ہوشیار کیا ہے کہ وہ شیطان کے ہر کام سے بچیں، جو انہیں سیدھے راستے سے ہٹانے کے لیے لگا رہتا ہے اور چاہتا ہے کہ وہ گندگیوں میں مبتلا رہیں اور خبیث چیزوں کے عادی بنیں رہیں۔ اللہ تعالیٰ روئے زمین کے تمام انسانوں کو مخاطب کر کے فرماتا ہے:

قیمتوں میں عدم اعتدال سے صارفین پریشان

متعلقہ محکمہ کے حکام خواب غفلت سے کب بیدار ہوں گے؟

عام ضرورت کی چیزیں لوگوں کو فراہم کرنے کے ساتھ ساتھ حکومت کی ذمہ داریوں میں یہ بات بھی شامل ہے کہ وہ بازاروں میں خرید و فروخت کے دوران چیزوں کی قیمتوں کو اعتدال پر رکھے۔ ہمارے یہاں اگرچہ ذمہ داری محکمہ امور صارفین کے ذمہ ہے تاہم یہ محکمہ شاذ و نادر ہی اس حوالے سے کوئی اقدامات کرات ہے۔ وادی کشمیر کے بازاروں میں ایشیائی ضروری کی قیمتوں میں آئے روز بے تحاشا اضافہ دیکھنے کو مل رہا ہے جس کے نتیجے میں نہ صرف غریبوں کی سطح سے نیچے زندگی گزار رہے ہوئے لوگ اپنے گھرانے بلکہ متوسط طبقہ کے لوگ بھی انتہائی پریشانیوں سے دوچار ہو چکے ہیں۔ موٹی صورت حال کو ایک طرف کرتے ہوئے وادی بھر کے بازاروں میں مہنگائی کی قیمتوں کا چلن عام ہے۔ سرمایہ بوجھ یا گرم، یہاں محکمہ امور صارفین و عوامی تنظیم کاری کی ناقص اور غیر عملی پیش کارکردگی کا ناجائز منافع خور بھر پور فائدہ اٹھا کر سادہ لوح عوام کو دوہرا دہا ہونے سے سال لوٹتے چلے جاتے ہیں۔ ان ناجائز منافع خوروں کی عوام دشمن کارروائیوں پر نہ صرف حکومتی ادارے آج تک عمل کرنے میں ناکام دکھائی دے رہے ہیں جس پر عوامی حلقے انہشت بدندان ہیں۔ متعدد عوامی تنظیموں نے ایسے عناصر کی سرزنش کرنے کے لیے اور بازاروں میں قیمتوں کو اعتدال پر رکھنے کے لیے انتظامیہ کو نوٹس لینے کی اپیلیں کی تاہم زمینیں سطح پر صورتحال میں کوئی نتیجہ نیکر نہ دیکھنے کو نہیں ملی۔ بازاروں میں گوشت، مرغ، انڈے، ہیز کی اور میوہ جات کی قیمتوں سے متعلق سرکاری نرخ نامے بس دوکانداروں کے پاس آویزاں ہوتے ہیں تاہم زمینیں سطح پر ان پر کوئی عمل درآمد نہیں ہوتا ہے جس پر عوامی حلقوں کے اندر حکومتی اداروں کے تین سخت مایوسی چھائی ہوئی ہے۔ اچھے لیکن بدتر کی صورت والی انتظامیہ کے وہ کوششیں بھی زمینیں سطح پر نہیں ہوتیں جس کی وجہ سے ہورے ہیں کیونکہ گزرتے دن کیسے ہواوی کے کیمین و بیاد میں غذائی اجناس کی قیمتوں میں بے اعتدالی پائی گئی ہے جس کا بااثر و بے اثر اور غریب لوگوں کے بچت پر پڑ جاتا ہے۔ یہ کوئی پہلا موقع نہیں کہ ایشیائی ضروری کی قیمتیں آسان آسان کوچھوٹی ہو بلکہ اس طرح کا سلسلہ کی ضرورت سے جاری ہے تاہم حکومت عناصر کی سرکوبی میں غفلت پرستہ کی وجہ سے یہ معاملہ آئے روز دوڑتا رہتا ہے۔ محکمہ امور صارفین و عوامی تنظیم کاری ایشیائی قیمتوں کو اعتدال پر رکھنے میں بری طرح سے ناکام ہو چکا ہے کیونکہ جو ریٹ سٹبل محکمہ کی جانب سے شائع کی جاتی ہے وہ بے بس دکھاتا ہے اور عوامی حلقوں میں ناکامی کا احساس ہے۔ عوام کی جانب سے ہزاروں مرتبہ شکایت کے بعد بھی محکمہ امور صارفین اس معاملے میں کوئی اقدام نہیں لے سکا ہے۔ حکومتی اداروں کی ناکامی کا منہ بولنا ٹھوت اس سے بڑھ کر اور کیا ہوگا کہ چند ماہ قبل جب وادی کے قصبوں نے گوشت کی قیمتوں پر طویل مدت کیلئے ہرجاں کی تو خواب غفلت سے بیدار ہو کر بھر پور محکمہ امور صارفین سے متعلقہ شرائط اوروں کیسے طویل مشاورت کے بعد گوشت کی قیمت متحرک کی تاہم اسے ایسے ہی نتیجہ دیا جاسکتا ہے کہ جو قیمتیں حکومتی ادارے نے متحرک کی قیمتیں نہیں ہو سکتی اور یہی شکریا اور گیا اور قصبوں نے اپنی روایت کو برقرار رکھتے ہوئے صارفین کی بھینجور کا فائدہ اٹھا کر آئینہ دوہرا دہا ہونے سے لڑنے کا پھر سے سلسلہ شروع کر دیا۔ یہاں شخص ایشیائی اوروں کی پڑاؤ میں اپنی جگہ بنانے کیلئے چند ایک دوکانداروں کا کاما بیہوش کیا جاتا ہے تاہم اس غلامی سے ہواؤں میں عوامی تنظیموں کے بعد ہی عمل جاتی ہے کیونکہ یہاں کے تاجروں کو اس بات کا بخوبی اندازہ حاصل ہو چکا ہے کہ محکمہ امور صارفین کے وجود کی حیثیت محض کاغذی ٹھوڑوں کی طرح ہے۔ ہماری بیچتیں قوم پرستوں کی ہوس سے بھری ہیں جہاں جہاں حالات موٹی اعتبار سے تبدیل ہوتے ہیں تو بازاروں میں ایشیائی ضروری کی قیمتوں میں ہوشربا اضافہ ہوتا ہے جس کی وجہ سے عام لوگوں کو تکلیف دہ حالات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ موجودہ صورتحال میں جبکہ عوامی تنظیموں میں کوئی و با کاغذی ہونے پر ہر ادارے میں بھی ناجائز منافع خوروں کا ٹولہ سرگرم ہے جن کے خلاف انتظامیہ کوئی کارروائی کرنے سے قاصر ہے۔ انتظامیہ کو اس معاملے میں بروقت کارروائی کرنی چاہیے۔ ایشیائی ضروری کی قیمتوں میں اضافہ کیسے ہوا ہے، کون کر رہا ہے اور محکمہ کی جانب اس ساری صورتحال پر عوامی حلقوں کی اختیار کی جارہی ہے، اس پر توجیہ کی کہ ساتھ ساتھ غور و فکر کرنے کی ضرورت ہے۔

نظر رکھا جائے۔ ورزش کیلئے ضروری ہے کہ متحرک ہو، یعنی رفتار اور حرکت ہو اور جسم کے بڑے پٹھوں کا خاصہ خواہ استعمال ہو، تاہم کھون کی گردش سے زور اور وقت پیدا ہو۔ یہ ضروری ہے کہ ورزش میں ناگھنیں بھر پور حد لیں، کیونکہ ناگھنوں کے پٹھوں کی حرکت سے خون کی روانی دل کی طرف ہوتی ہے۔ اس لحاظ سے دوران خون میں بازوؤں سے زیادہ اہم ناگھنیں ہیں اسی لیے کہا جاتا ہے کہ ایک دل ناگھنوں میں بھی ہے۔

یہ ضروری ہے کہ ہر موسم اور زمانے میں جسمانی مشقت کی ترقیب اور ترویج کی جائے، کیونکہ ورزش سے فرحت اور تازگی کی کیفیت طاری ہوتی ہے۔ جو لوگ پریشان و مضطرب ہوتے ہیں ان میں خوش دلی آتی ہے حوصلہ امید اور اہتمام بڑھتا ہے۔ اسی لیے کہا گیا ہے کہ ورزش سے عمر میں اضافہ ہوتا ہے اور اس سے زندگی کو توانائی

ہونے کے باوجود تندرست رہتے ہیں، ورزش دل کو تسکین دہن دیتی ہے اور جسم و عقل کو نقصان پہنچانے والی چیزوں کو حرام قرار دیا اور ان سے اجتناب کرنے کی تلقین کی۔ لوگوں نے اپنے اوپر جو خود ساختہ بوجھ لاد رکھے تھے انہیں اتار پھینکا اور جن چیزوں میں خود کو کھنکھار رکھا انہیں کاٹ پھینکا۔ اس طرح اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم کا وجود انسانیت کے لیے عظیم نعمت ثابت ہوا۔ سورۃ عرف میں اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم کی یہ قسمی ذمہ داریاں ان الفاظ میں بیان کی گئی ہیں:

کھونا، شہ سواری اور زراعت وغیرہ اس کے مشغلے رہے ہیں۔ گزرتوں برس سے انسان جس طرح اپنے اعضا سے کام لے رہا ہے ان کو یکساں یکساں نہیں کیا جاسکتا اور کیا جائے گا تو نہیں نہ نہیں زد پڑے گی، اس لیے دل بے کی مرفیوں کی طرح زندگی گزارنا خلاف فطرت ہے۔

ورزش سے ملتی ہے صحت و تندرستی اور طاقت حکیم نازش احتشام اعظمی اشاعت 20 اگست 2018 ڈاکٹر نازش احتشام اعظمی ایک خوشخوار زندگی بسر کرنے کیلئے انسان کا صحت مند ہونا ضروری ہے، لیکن صحت اور تندرستی ورزش کے بغیر قائم نہیں رہ سکتی۔ ورزش دو طرح کی ہوتی ہے۔ ایک جسمانی اور دوسری دماغی، دماغی ورزش بھی انسان کیلئے اتنی ہی ضروری ہے جتنی کہ جسمانی کیونکہ جس طرح ایک بے کار آدمی جسمانی طور پر کمزور اور کابل بن جاتا ہے اس طرح اگر دماغ سے کام نہ لیا جائے تو وہ بھی کمزور اور انسان کی فطرت کو بگاڑ دیتا ہے۔ بے کار آدمی کا دماغ ایک طرح کا شیطان کا کارخانہ ہوتا ہے۔ ورزش انسان کو چاک و پست اور پھر تیلانے میں بڑی مدد دیتی ہے۔ اس سے ہمارا انسانی جسم توانا اور مضبوط ہوتا ہے جو لوگ ورزش نہیں کرتے وہ جلدی تنگ جاتے ہیں، ان کے جسم کا گوشت نرم پڑ جاتا ہے اور اعصاب کمزور پڑ جاتے ہیں۔ پیٹ بھوننا بڑھ جاتا ہے، معمولی کام کرنے سے بھی سانس پھولنے لگتا ہے، کھانا پیچہ طرح سے ہضم نہیں ہوتا جس کی وجہ سے خون میں کمی واقع ہو جاتی ہے، مختلف کمبل بہترین ورزش کا کام دیتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ طلباء کو اسکول میں مختلف کیلوں میں حصہ دلواتے ہیں، فٹ بال، ہاکی، والی بال، کرکٹ وغیرہ کیلئے کی ترقیب دی جاتی ہے۔ ہمارے ہاں چہل قدمی بھی ورزش میں شراکت داتی ہے اس سے انسان کا دماغ بھی روشن ہوتا ہے۔ معدہ اور دیگر کابل درست کرنے کیلئے ہمیں چاہیے کہ روزانہ ورزش کیا کریں کیونکہ ہماری صحت اور تندرستی کا انحصار ہی پر ہے۔ لہذا ورزش سے غفلت نہیں برتی چاہیے ورنہ ہم کابل اور صحت ہو کر رہ جائیں گے۔ واضح رہے کہ دنیا میں ابتدائی زمانے سے انسان سختی اور جنگاکی کا عادی رہا ہے۔ درختوں کو کاٹنا، گرانا، چیرنا، کنویر

ورزش سے ملتی ہے صحت و تندرستی اور طاقت



ورزش کو بہت سے مطابق رفتہ رفتہ اس قدر بڑھا یا جائے کہ اچھی معلوم ہو اور چہل قدمی بڑھ کر تیز رفتاری ہو جائے۔ ایک گھنٹے میں تین میل کا فاصلہ طے کر لیا جائے۔ دوسری ورزشوں میں سائیکل چلانا، تیراکی، گھڑ سواری، باغ بانی، میزبانی، چھوٹا اور ایک جگہ کھڑے کھڑے دوڑ لگانا شامل ہیں۔ ورزش اس وقت کی جائے جب معدہ خالی ہو اور رکھا نہ کھائے ہوئے کم از کم چار گھنٹے سے زیادہ گزر چکے ہوں۔ بہتر ہے علی الصبح تیسارنہ ورزش کی جائے۔ ورزش سے نش و نساج اور سانس کی رفتار دونوں میں تیزی آ جاتی ہے۔ یہ اس بات کا اظہار ہے کہ جسم کا تمام نظام متحرک ہو گیا ہے اور یہ رفتار ورزش ختم کرنے کے تین منٹ بعد اپنی اصلی حالت پر آ جانا چاہیے۔ ورزش جب ختم کے قریب ہو تو اس کو ایک دم ختم نہیں کر دیں، بلکہ کچھ وقت جسم کو ٹھنڈا ہونے کیلئے بھی دیں، تاکہ جسم کا ایک حرکت سے سکون میں نہ آ جائے۔

ضرورتی ہے۔ یہ بات بھی قابل ذکر ہے کہ ورزش سب سے اچھی خواب آور (نیدلانا والی) شے ہے۔ ورزش شروع کرنے سے پہلے اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ ورزش نہ صرف موزوں ہو، بلکہ اس میں پابندی اور باقاعدگی ہو، جو قابل عمل ہو، بے خطر ہو اور روزانہ کرنے کا ضروری سامان موجود ہو۔ موسم، مزاج اور ماحول کو بھی پیش

تندرست آدمی کو کسی بھی ورزش سے نقصان نہیں پہنچتا۔ جن مشہور لوگوں نے بڑی عمریں پائی ہیں مٹھا مولوی عبدالحی، مولانا غلام مہر وغیرہ یہ سب صبح بو بخوری کے عادی تھے۔ جوش ملیح آبادی صاحب صبح کو اس قدر ورزش کر لیتے تھے کہ بیہوش گرنا لگتا تھا۔ وہ اپنے زمانے کے سب سے طویل العمر شاعر تھے۔

ورزش زندگی باقی رکھنے کیلئے اسی طرح ضروری ہے جس طرح ہوا، پانی، غذا اور نیند۔ یہ بات دل چسپی سے پڑھی جائے کہ ایک تندرست آدمی کو ایک ہفتے کے لیے بسز پرائیڈا یا جانے تو اس کی طاقت اور قدر زائل ہوجائے گی کہ اسے اپنی پہلی حالت پر آنے کیلئے تین ہفتے درکار ہوں گے۔ ورزش سے غذا ہضم ہوتی ہے۔ وزن مناسب ہو کر برقرار رہتا ہے۔ اسی وجہ سے ورزش کو خوش خوراک

ورزش سے ملتی ہے صحت و تندرستی اور طاقت حکیم نازش احتشام اعظمی اشاعت 20 اگست 2018 ڈاکٹر نازش احتشام اعظمی ایک خوشخوار زندگی بسر کرنے کیلئے انسان کا صحت مند ہونا ضروری ہے، لیکن صحت اور تندرستی ورزش کے بغیر قائم نہیں رہ سکتی۔ ورزش دو طرح کی ہوتی ہے۔ ایک جسمانی اور دوسری دماغی، دماغی ورزش بھی انسان کیلئے اتنی ہی ضروری ہے جتنی کہ جسمانی کیونکہ جس طرح ایک بے کار آدمی جسمانی طور پر کمزور اور کابل بن جاتا ہے اس طرح اگر دماغ سے کام نہ لیا جائے تو وہ بھی کمزور اور انسان کی فطرت کو بگاڑ دیتا ہے۔ بے کار آدمی کا دماغ ایک طرح کا شیطان کا کارخانہ ہوتا ہے۔ ورزش انسان کو چاک و پست اور پھر تیلانے میں بڑی مدد دیتی ہے۔ اس سے ہمارا انسانی جسم توانا اور مضبوط ہوتا ہے جو لوگ ورزش نہیں کرتے وہ جلدی تنگ جاتے ہیں، ان کے جسم کا گوشت نرم پڑ جاتا ہے اور اعصاب کمزور پڑ جاتے ہیں۔ پیٹ بھوننا بڑھ جاتا ہے، معمولی کام کرنے سے بھی سانس پھولنے لگتا ہے، کھانا پیچہ طرح سے ہضم نہیں ہوتا جس کی وجہ سے خون میں کمی واقع ہو جاتی ہے، مختلف کمبل بہترین ورزش کا کام دیتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ طلباء کو اسکول میں مختلف کیلوں میں حصہ دلواتے ہیں، فٹ بال، ہاکی، والی بال، کرکٹ وغیرہ کیلئے کی ترقیب دی جاتی ہے۔ ہمارے ہاں چہل قدمی بھی ورزش میں شراکت داتی ہے اس سے انسان کا دماغ بھی روشن ہوتا ہے۔ معدہ اور دیگر کابل درست کرنے کیلئے ہمیں چاہیے کہ روزانہ ورزش کیا کریں کیونکہ ہماری صحت اور تندرستی کا انحصار ہی پر ہے۔ لہذا ورزش سے غفلت نہیں برتی چاہیے ورنہ ہم کابل اور صحت ہو کر رہ جائیں گے۔ واضح رہے کہ دنیا میں ابتدائی زمانے سے انسان سختی اور جنگاکی کا عادی رہا ہے۔ درختوں کو کاٹنا، گرانا، چیرنا، کنویر

نوٹ: مضمون نگار کی لکھی گئی آراء سے ادارہ کو کوئی تعلق نہیں ہے۔ یہ انکی اپنی ذاتی رائے ہے۔



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 | UIN: BAIHLIP23069V032223 - Extra Care Plus, BAIHLIA24087V022324 - Health Prime Rider | 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-0013/03-11-2023