

فطرت سے قربت: بیماریوں کے علاج کی انوکھی لیکن مفید تجویز



اسکاٹ لینڈ: آپ باہر جائیے اور روز بادلوں یا تاروں کو دیکھیے، اور یا اسمنڈر کے کنارے جا کر ایک پتھر پر اپنی پریشانی لکھیے اور اسے پانی میں ڈبو کر دیکھیں، یا گھر کے باغیچے میں گھسیوں کی دس اقسام تلاش کیجئے۔ یہ وہ عجیب نئے ہیں جو آج کل اسکاٹ لینڈ کے ڈاکٹر اپنے مریضوں کے لیے لکھ رہے ہیں۔ اسے ماہرین نے فطرت کے نئے یا نیچر پر سکرپشن کا نام دیا ہے، ہائوسٹوٹ لینڈ جزائر کے ڈاکٹر دیگر دواؤں کے ساتھ اپنے مریضوں کو فطرت سے قریب ہونے کے مشورے دے رہے ہیں۔ برطانیہ میں اپنی نوعیت کا یہ پہلا تجربہ ہے جو ہسپتال ہلٹھ سروسز اور اسکاٹ لینڈ میں پرندوں کے تحفظ کی تنظیم (آر ایس پی بی) نے شروع کیا ہے۔ ڈاکٹروں کے مطابق اس سے بلڈ پریشر قابو میں رہتا ہے، دماغی

اور جسمانی اطمینان بڑھتا ہے اور امراض قلب کا خطرہ کم ہوجاتا ہے۔ سب سے بڑھ کر انسان جب قدرتی مناظر کے قریب ہوتا ہے تو اس سے خوشی ملتی ہے۔ آر ایس پی بی کی ایک افسر کیرن

مک کیلوی کے مطابق فطری مناظر دل و دماغ پر بہت اچھے اثرات مرتب کرتے ہیں اور یہ بات سائنسی طور پر درست ثابت ہو چکی ہے۔ اگر مریض پہلی بار فطرت محسوس کرے تو اسے قدرتی

مناظر اور ہبڑے وغیرہ میں مزید وقت گزارنے کو کہا جاتا ہے۔ مریض اس رواد کو ایک کینڈر کے ذریعے نوٹ بک میں لکھتا جاتا ہے۔ مثلاً جنوری میں خاص پھولوں کو کھلتے ہوئے دیکھا جاسکتا ہے۔ یا فروری میں پیاز اور دیگر جزوئی سبزیوں کی اگائی جاسکتی ہیں اور مارچ میں پائو جانوروں کے ساتھ واک کی جاسکتی ہے۔

ماہرین کا اصرار ہے کہ اس طرح صحت پر مفید اثرات ہوتے ہیں۔ لوگ ڈیپریشن، ذیابیطس اور کینسر تک میں بہتری محسوس کرتے ہیں۔ ایک اور ڈاکٹر گلڈا ایوانز نے کہا کہ اگر آپ چاہتے ہیں کہ دوا کے بغیر علاج کیا جائے تو لوگوں کو فطری اور قدرتی مناظر میں جانے دینے۔ واضح رہے کہ یہ طریقہ علاج ایک مطالعہ بھی ہے جو طویل عرصے تک جاری رہے گا۔

کھیرا قبض اور پیٹ کے دیگر امراض سے محفوظ رکھتا ہے

نئی دہلی: گرمی کے موسم میں کھیرا کھانا صحت کے لیے مفید ہے ہی ساتھ میں جسم کی خوبصورتی کو بھی بگاڑتا ہے۔ کم فیٹ و کیلوری کے ساتھ ہی فائبر سے بھرپور کھیرے کے استعمال سے کئی طرح کے فائدے ہیں۔

سلاخ کے طور پر استعمال کئے جانے والے کھیرے میں اربسن نام کا ایک اجزاء ہوتا ہے جو پروٹین کو تخم کرنے میں مدد کرتا ہے۔

کھیرے کے فوائد:

کھیرا پانی کا بہت اچھا ذریعہ ہوتا ہے، اس میں 95% پانی ہوتا ہے۔

کھیرے کے روزانہ استعمال سے جڑوں کے درد میں آرام ہوتا ہے۔

کھیرے میں موجود مضر کھانا کو جلد تخم کرنے میں مدد کرتا ہے۔

کھیرے میں وٹامن ای سی، 6 پی پی، ڈی پی پی، فاسفورس، ایرن وغیرہ اچھی مقدار میں پایا جاتا ہے۔ جو صحت کے نظر سے بہت مفید ہے۔

کھیرا قبض سے نجات دلانے کے ساتھ ہی پیٹ کے کئی امراض کو ختم کرنے کا ذریعہ ہوتا ہے۔

بچوں میں جین میں مسلسل طور سے کھیرا کھانا فائدہ مند ہے۔

کھیرے میں موجود رس چین گریڈ گرم ہونے پر جسم میں انسولین بنتی ہے۔ انسولین جسم میں شکر پر قابو رکھنے سے لڑنے میں مدد دیتی ہے۔

کھیرا کھانے سے کولسترل کی سطح کنٹرول رہتی ہے۔ اس سے دل کے متعلق بیماری ہونے کا خطرہ کم رہتا ہے۔

گوشت کو آگ پر بھون کر کھانے سے ہائی بلڈ پریشر کا مرض لاحق ہو سکتا ہے



نئی دہلی: امریکی طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ اگر مریض، پھل یا گوشت کو براہ راست آگ پر بھون کر کھایا جائے تو اس سے بلڈ پریشر میں اضافے کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔ امریکن ہارٹ اینڈ اسٹروک سوسائٹی کے سالانہ اجلاس میں پیش کردہ ایک سروے رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ باری کیورنگ اور گوشت کو آگ پر براہ راست بھوننے کے نتائج کو کم کرنے کی ضرورت ہے۔

ایسے کھانوں کی زیادتی سے لوگوں میں ہائی بلڈ پریشر کا خطرہ پیدا ہو سکتا ہے لیکن یہ خطرہ درمیانے درجے کا ہو سکتا ہے۔ سروے کے مرکزی مصنف گوانگ ایو ہیں جو ہارورڈ کی ایچ ایچ اسکول آف پبلک ہیلتھ میں ریسرچ فیلو ہیں۔ ان کی ٹیم نے 53 ہزار 852 افراد کا طویل مدتی مطالعہ کیا جس میں 32 ہزار 925 خواتین پر مشتمل دو گروپ اور 17 ہزار 104 مرد شامل تھے۔

سروے کے آغاز میں کئی کئی کھانے پر پریشر، ذیابیطس، امراض قلب اور کینسر کا مرض لاحق پریشر کا مرض لاحق ہو گیا۔ ان میں سے جن خواتین نے نطفے میں دو مرتبہ پھل،

مرغی یا سرخ گوشت کھایا ان میں بلڈ پریشر کا خطرہ 17 فیصد تک نوٹ کیا گیا لیکن یہ مرض ان میں پیدا ہوا جو گوشت کو آگ پر بھون کر یا گرائنگ کے بعد کھاتے رہے۔

جن لوگوں نے مہینے میں 15 مرتبہ اس طرح گوشت کھایا ان میں بلڈ پریشر بڑھنے کا رجحان سب سے زیادہ تھا۔ ماہرین کا خیال ہے کہ گوشت کو بلند درجہ حرارت پر پکانے سے اس میں بعض مضر صحت کیجینیل پیدا ہونے لگتے ہیں جو کھانے والوں میں اندرونی سوزش، انسولین سے مزاحمت اور ہائی بلڈ پریشر کی وجہ بنتے ہیں۔

ماہرین نے زور دیا ہے کہ ہر دوسرے دن اس طرح کا گوشت کھانے والوں کا بلڈ پریشر بڑھ سکتا ہے لہذا اس سے احتیاط ضروری ہے تاہم نطفے میں ایک یا دو مرتبہ آگ پر بھونا گوشت کھانے سے صحت پر کوئی منفی اثر نہیں پڑتا۔

بلیڈ ریگنسر کی علامتیں اور اس کا علاج

بلیڈ ریگنسر (مٹانہ) میں غیر معمولی خلیات بے قابو اضافہ کو بلیڈ ریگنسر کہتے ہیں۔ بلیڈری کی باہری دیوار کے پھلوں (مائلس) کی پرت کو سرسوسا کہتے ہیں جو کہ فنی ٹیسیو، ایڈیڈ پوزیٹو زائیمٹ کے بہت باس ہوتا ہے۔ بلیڈروہ غبارہ نما اعضا، بے جہاں پریشاب (یورین) کے کٹھن کا اخراج ہوتا ہے۔ بلیڈری کی اندرونی دیوار سے بننے پریشاب کے رابٹل میں آتی ہے اور اسے یورین بلیڈری (مٹانہ) کا اوپری پرت کہتے ہیں۔ یہ پرت ٹیسٹیس کی وجہ سے گھری ہوتی ہیں جسے یورہ جینیم کہتے ہیں۔

بلیڈریگنسر مرد اور خواتین دونوں کو ہوتا ہے۔

بلیڈریگنسر مرد اور خواتین دونوں کو بھی ہو سکتا ہے۔ لیکن عورتوں میں یہ کینسر زیادہ ہوتا ہے۔ بلیڈریگنسر کے کئی وجہ ہیں۔ پرائیٹ گرتھی کا بڑھنا، پریشاب کے راستے میں کٹھن (سکڑن) ہونا، حاملہ ہونے وقت آنے والی پریشابیاں، پریشاب کے راستے میں پتھری کا ہونا، اسقاط حمل کا ہونا وغیرہ بلیڈریگنسر کے ذمہ دار ہیں۔ خلیات کی پرت کے نیچے پھلوں کی ایک پرت ہوتی ہے جو کہ بلیڈری سکڑن کے ساتھ پریشاب کو اخراج کرتی ہے جس سے یورین یورینیم نام کا ٹیوب سے اخراج کیا جاتا ہے۔

بلیڈریگنسر کا پید کیا جاتا ہے۔

بلیڈری کی باہری دیوار کی مائلس (مائلس ٹیسیو) کی پرت کو کہتے ہیں جو کہ فنی ٹیسیو، ایڈیڈ پوزیٹو زائیمٹ کو ڈس کے بہت قریب ہوتا ہے۔ بلیڈریگنسر بلیڈری کی پرت سے شروع ہوتا ہے اور تقریباً 70 سے 80 فیصد بلیڈریگنسر کے مریضوں میں کینسر کا پید کیا جاتا ہے جب یہ باہری سطح میں ہوتا ہے جب کہ بلیڈری کی اندرونی سطح میں ہوتا ہے۔

کینسر جب بلیڈری کی بیرونی دیوار میں شروع ہوتا ہے اسے پریڈریگنسر کہتے ہیں اور یہ غیر معمولی خلیات میں آئی سولیبلیڈیج کی طرح دیکھتا ہے۔ اگر بلیڈری کی اندرونی دیوار پر اٹھی مانگا ہوا حصہ پایا گیا تو اسے پتھری ٹرائیگنسر کہتے ہیں۔

کئی بھی ٹیومر کا پید کیا جاتا ہے جب کہ یہ گہرے طور پر بلیڈری کی اندرونی دیوار سے پید کیا جاتا ہے اور دوسرے اعضاء میں پھیل جاتا ہے۔

بلیڈریگنسر کے دیگر اقسام

بلیڈریگنسر کا ایک اور طرح کا ہوتا جس کو کارسینوما سٹو کہتے ہیں۔ یہ جگہ سے ممتی ہیں کہ یہ کینسر صرف اسی جگہ پر رہتا جہاں پر اس کی شروعات ہوتی ہے۔ حالانکہ یہ کینسر بلیڈری کو بہت گہرائی سے نہیں متاثر کرتا ہے لیکن اس کے کچھ علامات ہیں، یورین ٹیسیو کے دوران جلن ہونا، ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ ڈاکٹر کے ذریعہ سائیکس سے جانچ کرنے کے بعد بھی یورہ جینیم اس بیماری کو نہ چکڑ پائے۔ جانچ کے لئے بلیڈری کی باہری دیوار کو جوہر سرخ لگے وہاں کی بائیوپسی کرتی ہوتی ہے۔

اس کا پید کیا دوسری جانچ سے بھی لگایا جاتا ہے جسے کہ یورین سائیکس کہتے ہیں اور اس میں پریشاب کے سائل کی جانچ کی جاتی ہے۔ اس جانچ میں پریشاب کا ایک نمونہ لیا جاتا ہے اور مانگرو اسکوپ کے اندر اس کی جانچ کر کینسر کے سائل کا پید کیا جاتا ہے۔ بلیڈریگنسر کی علامتیں ہیں اور بھی ہیں الگ الگ طرح کی سائل ہوتی ہیں۔

تقریباً 90 فیصد بلیڈریگنسر کے کینسر ٹرائیگنسر سائل کارسینوما کہلاتے ہیں۔

6 سے 8 فیصدی اسکاٹس سائل کارسینوما

2 فیصدی ایڈوکارسینوما ہوتے ہیں۔

اس طرح کے پیدا ہونے والے انفیکشن جسے سیزوسوما کہتے ہیں وہ بلیڈری کینسر کا خطرہ بڑھاتا ہے۔ وہ مریض جن میں طویل وقت سے بلیڈری پتھری ہے ان میں بلیڈری کی دیوار پر سوزن اور لمبے وقت تک جلن کی وجہ سے کینسر کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ وہ مریض جن میں پہلے بھی بلیڈریگنسر ہو چکا ہے ان میں اس بیماری کے دوبارہ ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔

بلیڈریگنسر کی علامت:

پاخان یا پریشاب کے وقت خون آنا

بیش بخار رہنا

کھانسنے میں خون آنا

جنسی کے دوران زیادہ خون آنا

پھیان میں کانٹھ کا ہوجانا

بلیڈریگنسر کا علاج:

اس کا علاج بہت مشکل اور لمبا ہوتا ہے کئی باسر جری کے ذریعہ بھی اسے ختم کیا جاتا ہے اور کئی بار علاج کے چاروں قسم کا بھی ایک ساتھ استعمال کیا جاتا ہے۔ علاج کے پچاس فیصد مریضوں میں۔

سر جری

انٹرو بیسیل تھریپی

موبائل فون کے زیادہ استعمال سے

جسم کے کسی بھی حصہ میں ٹیومر بن سکتا ہے

واشنگٹن: آج کے دور میں اسمارٹ فون ہمارے زندگی کا لازمی جزو بن گیا ہے۔ لیکن اس کے ساتھ ہی ہم یہ بات بھول گئے کہ اسمارٹ فون کا استعمال اتنا زیادہ کر رہے ہیں کہ ہمارے جسم میں کئی کئی کینسر کا پھول اہن سکتا ہے یہاں تک کہ دل میں بھی ٹیومر بن سکتا ہے۔ امریکی حکومت کی تازہ ریسرچ میں محققین نے تقریباً 20 سالوں تک 160 کروڑ روپے خرچ کر کے چھوٹی اسمارٹ فون کے ریڈییشن سے ہونے والے تغیرات پر تحقیق کی کیجئے۔ محققین نے پایا ہے کہ اسمارٹ فون سے نکلنے والی ریڈییشن انسانوں کے جسم میں ٹیومر کو جنم دے سکتی ہے۔ محققین نے مذکر (Male) چھوٹی پر موبائل ریڈییشن کا استعمال کر کے یہ پایا کہ ان کے دل کی خلیات (Cells) میں ٹیومر جنم لیتا ہے۔ وہیں محققین نے جب سبکی تحقیق سمونٹ (Female) چھوٹی پر کی تو ان میں ٹیومر نہیں بنا۔ اس تحقیق میں شامل کئے چھوٹی پر ہے حد تیز ریڈییشن ڈالی گئی، جس کے بعد 6 فیصد جانوروں میں "schwannomas" کا ٹیومر بن گیا۔ یہ خاص طرح کا ٹیومر دل کے پاس موجود ریڈیویشن پیدا ہوتا ہے۔ اس تحقیق میں مصروف سائنس دان جان بوجھ کر کہا یہ بات سب سے کہ اس سے پہلے بھی فون کی ریڈییشن سے ہونے والے کینسر کا پید کیا جاتا ہے، لیکن یہ کان اور دماغ کے پاس پائے گئے تھے۔ اب ٹیک ای طرح کا ٹیومر پہلی بار دل کے قریب ماہ ہے۔ حالانکہ سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ یہ ضروری نہیں کہ جو اثرات چھوٹی پر مرتب ہوتے دیکھے گئے ہیں وہی انسانوں پر بھی مرتب ہوں گے۔ واضح رہے کہ یہ نتیجے 3 بی اور 2 بی فون کے ذریعہ حاصل ہوئے۔ 4 بی اور 5 بی، الگ فریکوئنسی پر کام کرتے ہیں اور ان سے نکلنے والی ریڈییشن بھی الگ ہوتی ہے۔

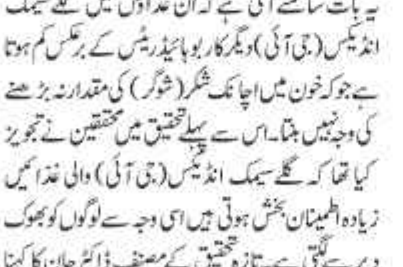
بیروں میں چھپے ہیں بے شمار قدرتی فوائد



نئی دہلی: (ایجنسی) ہر ایک مزیدار پھل اور صحت کے لیے بھی مفید ہے، اس کے ذائقے سے تو سب ہی واقف ہیں لیکن کیا آپ اس میں چھپے بے شمار قدرتی فوائد سے واقف ہیں؟ یہ ایک بھرپور غذائیت والا پھل ہے جو پروٹین، وٹامن، کیتوٹین، کاربوہائیڈریٹ، سوڈیم اور میگنیشیم سے مالا مال ہے۔ ہر میں آئرن اور فاسفورس بھی وافر مقدار میں پایا جاتا ہے جو جسم میں خون کی گردش کو بڑھاتا ہے اور آئرن کی کمی کو دور کرتا ہے۔ آج کل ہر دوسرے شخص خصوصاً خواتین کو بڈیوں کے درد کی شکایت ہے، ایسے

میں ہر کھانا بڈیوں کے لیے مفید ہے کیونکہ اس میں موجود کیتوٹین، آئرن اور فاسفورس بڈیوں کو مضبوط بناتا ہے۔ ہر ایک کم کیلوری والا لیکن فائبر سے بھرپور پھل ہے جس سے وزن میں اضافہ نہیں ہوتا اور وزن کم کرنے کے لیے بھی بے حد مفید ہے۔ ہر میں وٹامن اے، وٹامن سی اور مختلف نامیاتی مرکبات بھی پائے جاتے ہیں جو جسم میں قوت مدافعت کو بڑھانے میں مدد فراہم کرتے ہیں۔ اس کو کھانے کے علاوہ آگراس کا جوس بنا کر پیاجائے تو وہ بھی موثر ہوگا۔ ہر کا جوس پینے سے چہرے کی جلد نرم و

پاستہ وزن بڑھانے یا موٹاپے کا باعث نہیں بنتا



پھر فاسٹ فوڈ وغیرہ میں زیادہ دلچسپی لینے لگے ہیں۔ لیکن ان کھانوں سے گھبراتے بھی رہے ہیں۔ ایسے میں پاستا بیکرونی کے کوشین افراد کے لیے یا کٹاف کسی توخوری سے کم نہیں ہوگا کہ کہ یہ نغذائیں وزن بڑھاتی نہیں بلکہ کم کرتی ہیں۔ ایک نئی تحقیق میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ پاستا بیکرونی اور آئیٹلی ڈان کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتی ہیں۔ نطفے میں تین بار یہ نغذائیں کھانے سے 3 ماہ کے دوران وزن میں آدھا کلو گرام کمی آئی ہے۔ ٹورنٹو کے مائیکل اسپتال میں ہونے والی تحقیق میں

نابینا خواتین بھی بریسٹ کینسر کی تشخیص کر سکتی ہیں



انہوں نے کہا کہ بھارت میں بریسٹ کے بارے میں زیادہ بات نہیں کی جاتی ہے تاہم ہم نے 18 سال سے زائد عمر کی چند خواتین کو چٹا جنٹین ہم نے 9 مہینوں تک بریسٹ کینسر کی تشخیص کا عمل سکھایا۔ اس پروگرام کے ہیپتالوں میں آغاز فورس ہیپتال کے سر جینل اوکولوجی کے سربراہ ڈاکٹر مندپ سنگھ مہتوڑہ کی جانب سے کیا گیا۔

بریسٹ کینسر کی تشخیص کرنے والی نابینا خاتون شوجیتا دھانے بتایا کہ ان کے اہل خانہ ان کی چٹائی سے محروم ہونے کی وجہ سے انہیں گھر میں رکھنا چاہتے تھے تاہم ان کا کہنا تھا کہ مجھے آج خوشی ہے کہ اس پروگرام کی بدولت دہلی کے ہیپتال میں نوکری ملی۔ ان کا کہنا تھا کہ میں تمام نابینا افراد کے والدین کو کہنا چاہوں گی کہ وہ اپنے بچوں کو نظر انداز نہ کریں بلکہ ان کے ساتھ تعاون کریں، وہ آپ کا سفر سے بلد کریں گے۔

بھارت میں بریسٹ کینسر کی تشخیص کے لیے اہم اقدام کیا گیا ہے جس میں چٹائی سے محروم خواتین کو سکھا یا گیا ہے کہ کس طرح ابتدائی مرحلے میں ہی بریسٹ کینسر کی تشخیص کی جاسکتی ہے۔ بھارتی اخبار ہندوستان ٹائمز کی رپورٹ کے مطابق بھارت کی قومی ایسوسی ایشن نابینا افراد (ایب) کے ادارہ برائے معذور اور نابینا خواتین کی تعلیم نے جرمی کے ڈاکٹر رنگ ہنڈز سے مل کر ڈاکٹر رنگ ہنڈز کے نام سے ہم کا آغاز کیا۔ ڈاکٹر بیکریٹ شانی کنگ کا کہنا تھا کہ جرمی کے ادارے نے ہم سے 2015 میں راپڈ کر کے اپنے پروگرام کے بارے میں اطلاع دی تھی کہ کس طرح بریسٹ کینسر کی ابتدائی نشانیوں کی خود سے تشخیص کی جاسکتی ہے۔ انہوں نے بتایا کہ ہم نے جرمی میں ادارے کا دورہ کر کے اس بات کی جانچ کی کہ یہ کیسے ممکن ہے جس کے بعد ہمیں معلوم ہوا کہ چٹائی سے محروم خواتین بھی یہ کام انجام دے سکتی ہیں۔

خاندان کا ادارہ ٹوٹ پھوٹ کا شکار کیوں؟



عورت کے تعلق کی اسی نوعیت کی وجہ سے اسلام طلاق کو سخت پابند کرتا ہے، کیونکہ اس سے انسانی سطح پر ذات اور صفت میں تلخی کی ہوجاتی ہے۔ لیکن مرد اور عورت کے اس تعلق کا مرکز اللہ تعالیٰ کی ذات ہے۔ اسی ذات نے انسانوں کو "جوڑے" کی صورت میں پیدا کیا۔ اسی ذات نے زوہدین کے درمیان محبت پیدا کی۔ اسی ذات نے بچوں کی پیدائش کو عظیم نعمت اور رحمت میں تبدیل کیا اور اسی ذات نے بچوں کی پرورش پر بے پناہ اجر رکھا۔ مذہبی معاشروں میں خاندان کا یہ تصور انسانوں کے شعور میں پوری طرح رائج تھا۔ یہی وجہ ہے کہ خاندان کا ادارہ لاکھوں یا ہزاروں سال کا سفر طے کرنے کے باوجود بھی نہ صرف یہ کہ باقی اور مستحکم رہا بلکہ اس میں کروڑوں انسان ایک حسن و جمال اور ایک گرمی و رغبت بھی محسوس کرتے رہے۔ لیکن جیسے ہی خدا انسانوں کے باہمی تعلق سے غائب ہوا خاندان کا ادارہ اشکال، انتشار اور انہدام کا شکار ہوا گیا۔

انسان خدا اور مذہب سے دور ہوا تو اس کے دل میں محبت کا کال پڑ گیا، اور محبت کے قحط نے والدین کے لیے بچوں اور بچوں کے لیے والدین کو بوجھ بنا دیا۔ یہاں تک کہ شوہر اور بیوی بھی ایک دوسرے کو ایک وقت کے بعد "اضافی" نظر آنے لگے۔ مغرب کا یہ بولناک تجربہ اب مشرق میں بھی عام ہے، یہاں تک کہ اسلامی معاشرے بھی اس سے محفوظ نہیں۔ اس سلسلے میں اسلامی اور غیر اسلامی معاشروں میں فرق یہ ہے کہ غیر اسلامی معاشروں میں خدا اور مذہب لوگوں کی زندگی سے بیکسر خارج ہو چکے ہیں، جبکہ اسلامی معاشروں میں مذہب آج بھی اکثر لوگوں کے لیے ایک زندہ تجربہ ہے۔ البتہ جدید دنیا کے رجحانات کا دباؤ اتنا شدید ہے کہ مسلم معاشروں میں بھی مذہب پیش منظر سے پس منظر چلا گیا ہے۔ چنانچہ مسلم معاشروں میں بھی خاندان کا ادارہ اشکال، انتشار اور انہدام کا شکار ہو رہا ہے۔

ماہی دنیا حقیقی خدا کے انکار تک محدود رہی بلکہ اس نے دولت کی صورت میں اپنا خدا پیدا کر کے دکھا یا، اور وہ معاشرے کو بھی "خدا مرکز" یا "God Centric" بنانے سے روک دیا۔ مذہب کی صورت میں دولت مرکزی یا Money entric بننے چلے گئے۔ ان معاشروں میں دولت ہر چیز کا نعم البدل بن گئی۔ اس نے حسب نسب کی صورت اختیار کر لی۔ وہی شرافت اور نجابت کا معیار بن گئی۔ اسی سے علم و ہنر منسوب ہو گئے، اسی سے انسانوں کی اہمیت کا تعین ہونے لگا، اسی نے خوشی اور غم کی صورت اختیار کر لی۔ یہاں تک کہ دولت ہی "تعلق" بن کر رہ گئی۔ دولت کی اس بالا دستی اور مرکزیت نے معاشروں

تخریب و تباہی کا وقت تھا کہ خاندان ایک مذہبی کائنات تھا۔ ایک تہذیبی واردات تھا۔ محبت کا قلم تھا۔ نفسیاتی حصار تھا۔ جذباتی اور سماجی زندگی کی ڈھال تھا۔ ایک وقت یہ ہے کہ خاندان افراد کا مجموعہ ہے۔ چنانچہ چون اہلیانے شکایت کی ہے۔ مجھ کو کوئی ٹوکنا بھی نہیں

یہی ہوتا ہے خاندان میں کیا نوکسنے کا عمل اپنی نہاد میں ایک منفی عمل ہے۔ مگر آدمی کسی کو نوکسنے کا عمل ہی وقت ہے جب اس سے اس کا "تعلق" ہوتا ہے۔ چون اہلیانے شکایت کی ہے کہ اب خاندان سے نوکسنے کا عمل بھی رخصت ہو گیا ہے۔ یہی خاندان کے افراد کا مجموعہ بن جانے کا عمل ہے۔ لیکن خاندان کا یہ "نمونہ" بھی بڑی نعمت ہے۔ اس لیے کہ بہت سی صورتوں میں اب خاندان افراد کا مجموعہ بھی نہیں رہا۔ ایسے لیے شاعر نے شکایت کی ہے۔

اک زمانہ تھا کہ سب ایک جگہ رہتے اور اب کوئی نہیں کوئی نہیں رہتا ہے بعض لوگ اس طرح کی باتوں کو مشرک کہ خاندانی نظام کے ٹوٹ جانے کا سناکت سمجھتے ہیں اور کہتے ہیں کہ اسلام مشرک کہ خاندانی نظام پر نہیں صرف خاندان پر اصرار کرتا ہے۔ مشرک کہ خاندانی نظام ٹوٹ رہا ہے تو اپنی خرابیوں کی وجہ سے ٹوٹ رہا ہے اور اسے ٹوٹ ہی جانا چاہیے۔ اور اب اگر لوگ الگ گھر بنا کر رہ رہیں تو اس میں اعتراض کی کون سی بات ہے! لیکن مسئلہ یہ نہیں ہے کہ اب کوئی کہیں، کوئی کہیں رہتا ہے، بلکہ یہ ہے کہ جو جہاں بھی رہتا ہے محبت کے ساتھ دوسرے سے نہیں ماننا چاہتا۔ ایک وقت تھا کہ لوگ کسی ضرورت کے تحت خاندان سے سبکدوش ہو جاتے تھے، مگر یہ فاصلہ صرف جغرافیائی ہوتا تھا۔ نفسیاتی، ذہنی اور جذباتی نہیں ہوتا تھا۔ اب لوگ ایک گھر میں رہتے ہیں تو ان کے درمیان ہزاروں میل کا نفسیاتی، جذباتی اور ذہنی فاصلہ ہوتا ہے۔ اور یہی فاصلہ اصل خرابی ہے، یہی فاصلہ خاندان کی ٹوٹ پھوٹ کی علامت ہے، یہی ہمارے عہد کا ایک بڑا انسانی المیہ ہے لیکن سوال یہ ہے کہ اس المیہ کی وجہ کیا ہے؟ سوال کا جواب یہ ہے کہ خاندان اپنی اصل میں ایک مذہبی تصور ہے۔ کائناتی سطح کے مفہوم میں مرد اللہ تعالیٰ کی ذات اور عورت اللہ تعالیٰ کی صفت کا مظہر ہے، چنانچہ شادی کا ادارہ ذات اور صفت کے وصال کی علامت ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اسلام میں شادی کی فیوضی اہمیت ہے اور رسول اکرم صلواتم علیہ نے نکاح کو نصف دین کہا ہے۔ مرد اور

مذہب کی وجہ سے خاندان کے ادارے کی ایک تقدیریں تھی۔ اس پر اللہ تعالیٰ کی رحمت کا سایہ تھا۔ اس میں کائناتی سطح کی معنویت تھی جس کا کچھ نہ کچھ ابلاغ بہت کم پڑے لکھے لوگوں تک بھی کچھ نہ کچھ ضرور ہوتا تھا۔ مذہبی بنیادوں کی وجہ سے خاندان میں ایک برکت تھی اور اس کے ساتھ اجر و ثواب کے درجنوں تصورات وابستہ تھے۔ لیکن خدا کے تصور کے منہا ہوتے ہی اور مذہب سے رشتہ توڑتے ہی خاندان اچانک صرف ایک حیاتیاتی، سماجی اور معاشی حقیقت بن گیا۔ یعنی انسان محسوس کرنے لگے کہ خاندان انسانی نسل کی بقا اور تسلسل کے لیے ضروری ہے۔ خاندان نہیں ہوگا تو انسانی نسل فنا ہو جائے گی۔ خاندان کے خالص حیاتیاتی تصور نے مرد اور عورت کے باہمی تعلق کو صرف جسمانی تعلق تک محدود کر دیا۔ اس تعلق کی اہمیت بہت تھی مگر اس میں معنی کا فقدان تھا، اور اس سے کوئی تقدیریں وابستہ نہ تھی۔ خدا اور مذہب سے بے نیاز ہوتے ہی انسان کو محسوس ہونے لگا کہ خاندان صرف ہماری سماجی ضرورت ہے۔ انسان ایسی حالت میں پیدا ہوتا ہے کہ اسے طویل عرصے تک ماں باپ اور دوسرے خاندانی رشتوں کی "ضرورت" ہوتی ہے، لیکن ضرورت ایک "مجبوری" اور ایک "جزب" ہے اور اس کی کوئی اخلاقیات نہیں۔ چنانچہ مغربی دنیا میں کروڑوں انسانوں نے اس مجبوری اور جبر کے طوق کو گلے سے اتار پھینکا۔ انسان صرف سماجی انقیاد کا امیر ہوجاتا ہے تو اس سے "معاشی ضرورت" کے شعور ہونے میں دیر نہیں لگتی، اور معاشی ضرورت دیکھتے ہی دیکھتے سماجی ضرورت کو بھی "ثانوی ضرورت" بنا دیتی ہے۔ خاندان کے

ہیں ان کی کتنی ہی تنظیمیں کیوں نہ کی جائے مگر ان تعلیمات کی کوئی سماجی حیثیت یا اہمیت نہیں ہے کہ نہ تو ایک عام آدمی ان پر عمل پیرا ہو سکتا ہے نہ ان سے کسی غریب کسان یا مزدور کے دکھوں میں کوئی کمی ہو سکتی ہے نہ ان میں شایر روحانی تسکین کا کوئی پہلو موجود ہو۔ مگر سماجی فائدہ کے اعتبار سے یہ بے باک تجویز ہیں۔

بات آپ کو خاصی عجیب لگے گی کہ عرب ممالک میں رہنے کے باوجود اسلام سے میرا تعارف بس سرسری اور سطحی نوعیت کا تھا اور میں نے جتنی گہری توجہ دوسرے مذاہب پر صرف کی اسلام کا حصہ اس میں سفر کے برابر ہے۔ میں نے اس وقت تک صرف راڈ ویل کا ترجمہ قرآن مجید پڑھا تھا اور اس سے کوئی خاص تاثر نہیں لیا تھا۔ معاملہ تو اس وقت آگے بڑھا جب لندن میں میری ایک بہت اچھے مسلمان مبلغ سے ملاقات ہوئی۔ اس وقت مجھے احساس ہوا کہ غیر مسلموں کو اسلام کے قریب لانے کے لیے عرب ملکوں میں کچھ نہیں ہوا حالانکہ اگر اس سمت میں کام ہوتا تو اس ک بڑے خوش گوار نتائج سامنے آ سکتے تھے۔

بہر حال میں نے مسلمان مصنفین کی کتابوں کا مطالعہ کیا اور ایک مسلمان کا ترجمہ قرآن پڑھا تو مجھ پر آشکاف ہوا کہ مجھے میری منزل مل گئی ہے اور میں ساہل سال سے اسی گورہ مقصود کا متلاشی تھا۔ 1945ء تک ایک عید کے موقع پر اور اس سے کوئی خاص تاثر نہیں لیا تھا۔ معاملہ تو اس وقت آگے بڑھا جب لندن میں میری ایک بہت اچھے مسلمان مبلغ سے ملاقات ہوئی۔ اس وقت مجھے احساس ہوا کہ غیر مسلموں کو اسلام کے قریب لانے کے لیے عرب ملکوں میں کچھ نہیں ہوا حالانکہ اگر اس سمت میں کام ہوتا تو اس ک بڑے خوش گوار نتائج سامنے آ سکتے تھے۔

بہر حال میں نے مسلمان مصنفین کی کتابوں کا مطالعہ کیا اور ایک مسلمان کا ترجمہ قرآن پڑھا تو مجھ پر آشکاف ہوا کہ مجھے میری منزل مل گئی ہے اور میں ساہل سال سے اسی گورہ مقصود کا متلاشی تھا۔ 1945ء کی ایک عید کے موقع پر

کیوں مسلمان ہوتے

ثانی ذہن کو رسوم و روایات اور معنوی تصورات کے ایک لیے سلسلے کا پابند بنانا پڑتا ہے اور سب سے بڑی قاحت تو یہ ہے کہ یہ عہدیت ایک سلی ڈھب ہے اور محدود طبقے سے تعلق رکھتا ہے۔ مختلف انسانی گروہوں کے درمیان اختلافات کی تخلیق و پھیلنے کرتا ہے۔

میں نے چرچ آف انگلینڈ کے طریق عبادت اور تصورات کو قریب سے دیکھا تھا اور یہودیت کی مذہبی رسم کا بخور مشاہدہ کیا تھا۔ نتیجہ یہ ہوا کہ میرے ذہن نے دونوں میں کسی کو قبول نہ کیا۔ روسی کیتھولک میں نے پراسراریت کا غلبہ پایا اور انسانی وقار و احترام کو تو بہت سستے کرانے دیکھا۔ یہاں ایک طرف تو انسان کو پیدا کئی گناہ کا گناہ جاتا ہے مگر دوسری طرف پوپ اور اس کے حواری معصوم منظر الفاظ قرار دے گئے ہیں۔

آگے میں نے ہندو فلاحی کا مطالعہ شروع کیا اور اپنڈر اور وید کو بنیاد بنا کر تہذیب و ہنر کے تین یا تین یعنی کچھ چیزوں میں نے احترام کی نظر سے دیکھا مگر آخر باتوں کو رد کر دیا۔ معاشرتی برائیوں کا ہندو تعلیمات کوئی عمل پیش نہیں کرتیں۔ برہمن کو غیر معمولی تقدس اور ان گنت سہولتوں کا مستحق ٹھہرایا گیا مگر اچھوت کو زندہ درگور کر دیا گیا ہے کسی مذہب میں بھی انسانی توہین کی وہ مثال نہیں ملتی جس کا نمونہ ہندومت میں نظر آتا ہے۔ مزے کی بات یہ ہے کہ سارا الزام خدا کے سر تھوپا جاتا ہے کہ یہ سب کچھ اس کی مرضی کے مطابق ہو رہا ہے۔

بدھ مت نے مجھے انسانی ذہن اور اس کے طریق کار کو سمجھنے میں مدد دی۔ میں نے اندازہ کیا کہ ضروری قسم کی قربانیاں دی جائیں تو مظاہر فطرت کا اور ایک بالکل کسی کیسے کیا تجربے کی طرح حاصل ہو سکتا ہے۔ یوں لگتا ہے کہ بدھ مت ذات پات کے نظریے کا کھنچ رومل ہے۔ لیکن اس میں ان

ذہنی و مادی زندگی کے لیے بہت کم گنجائش رہ جاتی ہے۔

Upto	سینچر	منٹ	00:10	سیالہ	00:10	سیالہ	03:10
Upto 01.12.24	انوار	منٹ	23:50	لکھنؤ جنکشن	01:40	لکھنؤ جنکشن	03:10
Upto 25.12.24	بدھ	منٹ	14:30	سٹی سینٹر	11:00	سٹی سینٹر	09:075
Upto 26.12.24	جمعرات	منٹ	20:55	کانگرہ (ایئر بس)	17:30	کانگرہ (ایئر بس)	09:076
Upto 04.11.24	دوشنبہ	منٹ	23:30	پونہ نگر	20:30	پونہ نگر	07:363
Upto 07.12.24	جمعرات	منٹ	06:30	مل جلکھن	06:15	پونہ نگر	07:364
Upto 16.11.24	سینچر	منٹ	13:25	بڑھلی	15:00	دروانی (ایئر بس)	09:657
Upto 17.11.24	انوار	منٹ	19:20	دروانی (ایئر بس)	19:15	بڑھلی (ایئر بس)	09:658
Upto 25.11.24	دوشنبہ	منٹ	17:55	ہریدوار جنکشن	13:55	بھاگلپور	03:423
Upto 26.11.24	منگل	منٹ	21:20	بھاگلپور	19:55	ہریدوار جنکشن	03:424
Upto 27.11.24	بدھ	منٹ	09:45	امرتسر جنکشن	21:00	کنپال جنکشن	05:736
Upto 29.11.24	جمعہ	منٹ	23:45	کنپال جنکشن	13:25	امرتسر جنکشن	05:735
Upto 26.11.24	منگل	منٹ	11:45	غازی آباد	22:00	پٹنہ	05:047
Upto 27.11.24	بدھ	منٹ	05:35	پٹنہ	12:35	غازی آباد	05:048
Upto 15.11.24	سینچر کو چھوڑ کر	منٹ	07:10	لنڈھراہ	14:15	گڑھی پور	02:397
Upto 16.11.24	انوار کو چھوڑ کر	منٹ	00:30	گڑھی پور	08:20	لنڈھراہ	02:398
Upto 30.10.24	جمعرات کو چھوڑ کر	منٹ	30:10.24	گڑھی پور	20:10	پٹنہ	02:393
Upto 31.10.24	جمعہ کو چھوڑ کر	منٹ	07:00	پٹنہ	13:20	نارنل	02:394
Upto 27.11.24	انوار بدھ	منٹ	11:10	پریارگ	14:30	پریارگ	04:123
Upto 28.11.24	پیر جمعرات	منٹ	09:00	پریارگ	15:50	محمدمطراہ	04:124
Upto 23.11.24	سینچر	منٹ	22:10	شہید گولڈن پارک	14:00	چھپرہ	05:193
Upto 25.11.24	دوشنبہ	منٹ	08:00	چھپرہ	00:05	شہید گولڈن پارک	05:194
Upto 15.11.24	جمعہ	منٹ	08:55	نظر سنگھ	21:30	پریارگ	02:417
Upto 16.11.24	سینچر	منٹ	19:45	پریارگ	09:30	نظر سنگھ	02:418
Upto 14.11.24	جمعرات	منٹ	08:55	نظر سنگھ	21:30	پریارگ	04:145
Upto 15.11.24	جمعہ	منٹ	19:45	پریارگ	09:30	نظر سنگھ	04:146
Upto 10.11.24	انوار	منٹ	08:55	نظر سنگھ	21:35	سوہاگ پور	02:421
Upto 11.11.24	دوشنبہ	منٹ	19:40	سوہاگ پور	09:30	نظر سنگھ	02:422
Upto 26.11.24	منگل	منٹ	22:40	جسواڑ	10:10	بھینا	03:309
Upto 27.11.24	بدھ	منٹ	14:00	بھینا	23:25	جسواڑ	03:310
Upto 28.12.24	سینچر	منٹ	20:45	مٹھرا	19:00	دوبہہ	09:195
Upto 29.12.24	انوار	منٹ	00:45	دوبہہ	23:15	مٹھرا	09:196
Upto 30.12.24	دوشنبہ	منٹ	20:30	دانا پور	09:10	اندھار نرمل	09:417
Upto 31.12.24	منگل	منٹ	11:10	اندھار نرمل	23:50	دانا پور	09:418
Upto 31.12.24	منگل	منٹ	02:00	پٹنہ	18:10	سارنہ	09:405
Upto 02.01.25	جمعرات	منٹ	13:30	پٹنہ	05:00	پٹنہ	09:406
Upto 25.12.24	بدھ	منٹ	16:00	ہاپا	00:40	ہاپا	09:525
Upto 28.12.24	سینچر	منٹ	00:30	ہاپا	10:00	نارنل	09:526
Upto 25.12.24	بدھ	منٹ	10:30	نارنل	22:50	سٹی سینٹر	09:183
Upto 27.12.24	جمعہ	منٹ	04:20	سٹی سینٹر	14:30	نارنل	09:184
Upto 28.12.24	سینچر	منٹ	07:30	کنپال جنکشن	10:30	سٹی سینٹر	09:189
Upto 31.12.24	منگل	منٹ	18:40	سٹی سینٹر	00:15	کنپال جنکشن	09:190
Upto 30.12.24	دوشنبہ	منٹ	23:30	کنپال جنکشن	19:00	دوبہہ	09:111
Upto 29.12.24	انوار	منٹ	19:00	چھپرہ (ایئر بس)	11:15	پونہ نگر	09:041
Upto 30.12.24	دوشنبہ	منٹ	07:30	چھپرہ (ایئر بس)	23:00	چھپرہ (ایئر بس)	09:042
Upto 24.11.24	انوار	منٹ	23:20	چھپرہ	17:30	چھپرہ	04:815
Upto 26.11.24	منگل	منٹ	08:55	چھپرہ	04:00	چھپرہ	04:816
Upto 30.11.24	سینچر	منٹ	23:20	چھپرہ	17:30	چھپرہ	04:823
Upto 02.12.24	دوشنبہ	منٹ	08:55	چھپرہ	04:00	چھپرہ	04:824
Upto 29.12.24	انوار بدھ	منٹ	08:00	برونی جنکشن	07:10	گرانی	04:137
Upto 30.12.24	دوشنبہ جمعرات	منٹ	10:20	برونی جنکشن	09:30	برونی جنکشن	04:138
Upto 31.11.24	دوشنبہ	منٹ	04:00	برونی جنکشن	10:30	سٹی سینٹر	09:145
Upto 14.11.24	جمعرات	منٹ	18:40	سٹی سینٹر	01:00	برونی جنکشن	09:146
Upto 31.12.24	انوار منگل	منٹ	09:30	باندہ	00:05	باندہ	09:043
Upto 01.01.25	دوشنبہ بدھ	منٹ	22:30	گورکھپور	13:00	گورکھپور	09:044
Upto 25.12.24	بدھ	منٹ	05:30	چھپرہ	23:30	چھپرہ	07:651
Upto 27.12.24	جمعہ	منٹ	04:00	چھپرہ	22:15	چھپرہ	07:652
Upto 30.11.24	سینچر	منٹ	22:00	چھپرہ	13:15	چھپرہ	05:069
Upto 01.12.24	انوار	منٹ	11:35	چھپرہ	23:20	چھپرہ	05:070
Upto 28.11.24	منگل جمعرات	منٹ	07:25	گورکھپور	21:15	گورکھپور	05:525
Upto 30.11.24	جمعرات	منٹ	18:00	گورکھپور	10:25	گورکھپور	05:526
25.10.24 to 03.11.24	جمعہ انوار	منٹ	18:55	گورکھپور	12:15	گورکھپور	01:123
26.10.24 to 04.11.24	سینچر پیر	منٹ	07:25	باندہ	21:15	گورکھپور	01:124
25.10.24 to 01.11.24	جمعہ	منٹ	20:40	گورکھپور	16:15	باندہ	01:431
26.10.24 to 02.11.24	سینچر	منٹ	06:25	چھپرہ	23:25	چھپرہ	01:432
Upto 11.11.24	پیر منگل بدھ	منٹ	10:00	چھپرہ	22:30	چھپرہ	01:079
24.10.24 to 13.11.24	جمعرات جمعہ	منٹ	00:40	گورکھپور	14:30	گورکھپور	01:080
Upto 11.11.24	پیر منگل بدھ	منٹ	16:00	گورکھپور	06:50	گورکھپور	01:415
Upto 12.11.24	جمعرات	منٹ	03:15	باندہ	17:30	گورکھپور	01:416
30.10.24 to 13.11.24	بدھ	منٹ	23:45	باندہ	10:40	گورکھپور	01:207
31.10.24 to 14.11.24	جمعرات	منٹ	21:30	باندہ	07:00	گورکھپور	01:208
Upto 27.11.24	بدھ	منٹ	03:30	باندہ	18:15	گورکھپور	05:636
Upto 01.12.24	انوار	منٹ	00:25	باندہ	13:20	گورکھپور	05:637
09.11.24 to 28.12.24	سینچر	منٹ	22:30	دروانی	13:15	دروانی	05:537
10.11.24 to 29.12.24	انوار	منٹ	06:50	دروانی	23:45	دروانی	05:538
Upto 22.11.24	جمعہ	منٹ	15:15	غازی پور	05:00	گڑھی پور	04:195
Upto 23.11.24	سینچر	منٹ	07:10	گڑھی پور	18:40	غازی پور	04:196
Upto 05.11.24	بدھ	منٹ	06:30	غازی پور	22:00	غازی پور	09:061
Upto 08.11.24	جمعہ	منٹ	18:00	غازی پور	09:30	غازی پور	09:062
Upto 28.11.24	جمعرات	منٹ	20:50	جسواڑ	16:15	جسواڑ	04:829
Upto 29.11.24	جمعہ	منٹ	04:00	جسواڑ	23:25	جسواڑ	04:830
Upto 30.12.24	پیر بدھ جمعہ	منٹ	01:45	بلیا	14:05	بلیا	01:025
Upto 01.01.25	جمعرات	منٹ	03:35	باندہ	15:15	باندہ	01:026
Upto 31.12.24	منگل جمعرات	منٹ	02:45	گورکھپور	14:05	گورکھپور	01:027
Upto 02.01.25	جمعرات	منٹ	03:30	باندہ	14:25	گورکھپور	01:028
Upto 30.11.24	سینچر	منٹ	19:30	گورکھپور	07:00	گورکھپور	09:013
Upto 01.12.24	انوار	منٹ	08:15	گورکھپور	22:30	گورکھپور	09:014
Upto 27.11.24	بدھ	منٹ	16:30	باندہ	11:00	باندہ	09:027
Upto 30.11.24	سینچر	منٹ	18:15	باندہ	17:30	باندہ	09:028
Upto 28.11.24	جمعرات	منٹ	21:00	باندہ	12:15	باندہ	09:031
Upto 30.11.24	سینچر	منٹ	12:25	گورکھپور	04:00	گورکھپور	09:032
Upto 30.11.24	سینچر	منٹ	08:30	سارنہ	19:45	سارنہ	09:421
Upto 02.12.24	پیر	منٹ	06:00	سارنہ	16:00	سارنہ	09:422
Upto 28.11.24	جمعرات	منٹ	22:15	باندہ	05:30	باندہ	09:067
Upto 29.11.24	جمعہ	منٹ	14:30	باندہ	23:45	باندہ	09:068
Upto 30.11.24	پیر بدھ	منٹ	16:00	باندہ	10:30	باندہ	09:321
Upto 01.12.24	منگل	منٹ	23:50	باندہ	22:00	باندہ	09:322
Upto 10.11.24	انوار	منٹ	02:00	باندہ	20:45	باندہ	07:031
Upto 12.11.24	منگل	منٹ	06:30	باندہ	04:00	باندہ	07:032
Upto 31.12.24	پیر منگل بدھ	منٹ	12:50	باندہ	04:30	باندہ	09:639
Upto 31.12.24	جمعرات	منٹ	22:35	باندہ	13:20	باندہ	09:640
Upto 29.11.24	جمعہ	منٹ	19:15	باندہ	04:50	باندہ	08:475
Upto 30.11.24	سینچر	منٹ	06:55	باندہ	22:30	باندہ	08:476
Upto 29.11.24	پیر	منٹ	19:00	باندہ	19:00	باندہ	09:425
Upto 30.11.24	منگل	منٹ	21:30	باندہ	21:45	باندہ	09:426
Upto 27.12.24	جمعہ	منٹ	13:10	باندہ	15:15	باندہ	09:557
Upto 28.12.24	سینچر	منٹ	12:25	باندہ	15:25	باندہ	09:558
Upto 29.12.24	انوار	منٹ	10:00	باندہ	21:50	باندہ	09:097
Upto 31.12.24	منگل	منٹ	10:10	باندہ	21:40	باندہ	09:098
Upto 29.12.24	جمعہ	منٹ	04:30	باندہ	17:00	باندہ	09:309
Upto 30.12.24	پیر	منٹ	21:00	باندہ	08:20	باندہ	09:310
Upto 31.12.24	منگل	منٹ	09:40	باندہ	10:00	باندہ	09:523
Upto 01.01.25	بدھ	منٹ	13:50	باندہ	13:40	باندہ	09:524
Upto 28.11.24	جمعرات	منٹ	03:40	باندہ	08:30	باندہ	04:821
Upto 29.11.24	جمعہ	منٹ	23:55	باندہ	09:00	باندہ	04:822
25.10.24 to 01.11.24	جمعہ	منٹ	19:00	باندہ	17:30	باندہ	01:491
26.10.24 to 02.11.24	سینچر	منٹ	22:30	باندہ	14:92	باندہ	01:492
Upto 29.11.24	جمعہ	منٹ	20:40	باندہ	14:15	باندہ	06:071
Upto 02.12.24	دوشنبہ	منٹ	14:15	باندہ	04:10	باندہ	06:072
Upto 31.12.24	دوشنبہ منگل بدھ	منٹ	14:25	باندہ	12:10	باندہ	05:447
Upto 31.12.24	جمعرات	منٹ	16:30	باندہ	15:15	باندہ	05:448
Upto 13.11.24	بدھ	منٹ	05:50	باندہ	01:50	باندہ	09:603
Upto 14.11.24	جمعرات	منٹ	13:55	باندہ	10:50	باندہ	09:604
Upto 29.11.24	دوشنبہ بدھ جمعہ	منٹ	13:40	باندہ	18:25	باندہ	05:097
Upto 30.11.24	منگل	منٹ	09:35	باندہ	16:05	باندہ	05:098
28.10.24 to 12.11.24	منگل	منٹ	09:35	باندہ	19:20	باندہ	05:037
30.10.24 to 13.11.24	بدھ	منٹ	01:10	باندہ			



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 - 411005. IRDAI Reg No.: 113. | CIN: U6601 DPN2000PLC015329 | UIN: BAIHUP23212V062223 | 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