

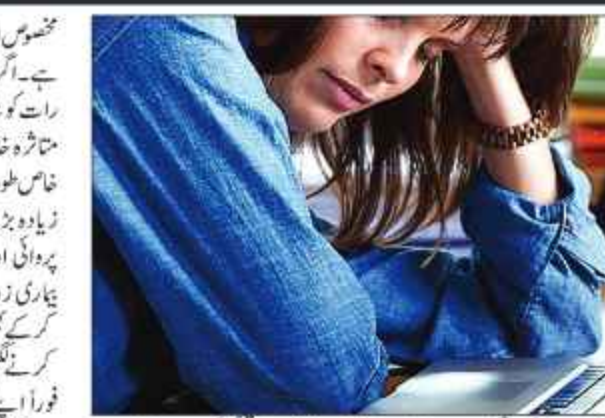
خواتین تھکن کو نظر انداز نہ کریں

کیا ذیابیطس کے مریضوں کے لیے انڈے نقصان ہوتے ہیں



ذیابیطس کے مریضوں کو انڈے کھانے سے بچنا چاہیے۔ انڈے میں چکنی پروٹین اور چکنی چکنی پروٹین کی کمی ہے۔ انڈے میں چکنی پروٹین اور چکنی چکنی پروٹین کی کمی ہے۔

مہربین طب و نفسیات کا کہنا ہے کہ ہمارے پاس ہر چار گھنٹوں میں سے ایک گھنٹہ تک صحت مند خوراک کی ایک کاپی سے زیادہ وجود نہیں ہے جن میں سرفرٹس خون کی کمی ہے جو خواتین میں عام طور سے پائی جاتی ہے۔ خواتین میں صحت مند خوراک کی کمی ہے۔ خواتین میں صحت مند خوراک کی کمی ہے۔



چھکارا مہربین نہیں۔ چھولے پیچھے کا روٹا، جھوک لگنا، فیزیکارنا، چینی وغیرہ بولانا اور لوڈ شیڈنگ سے بھی ختم ہونے والے طاقتور اجزاء اور فائبر کا خزانہ موجود ہے اس کا تعلق برائے کھانے سے ہے۔ اور اسی وجہ سے صحت کا ایک خزانہ ہے۔ مہربین کے مطابق ایک کپ کھول گھوٹی میں صرف 27 کیلو ریٹز ہوتی ہیں۔ اس میں دو گرام پروٹین، 5.3 گرام کاربوہائیڈریٹس، دو گرام چکنی اور دو گرام سے کچھ زیادہ فائبر (ریٹس) موجود ہوتے ہیں۔ اس کا علاوہ وٹامن سی، فولیٹ، وٹامن کے اور وٹامن بی 6 کی بھی اچھی مقدار پائی جاتی ہے۔ تاہم صحت مند خوراک کی کمی ہے کہ اس میں چکنی صفر ہوتی ہے۔ گھوٹی، اچھی آکسیجن سے بھرپور ہے۔ یا پھر آکسیجن خلیاتی سطح پر جاتی ہے۔

مہربین طب و نفسیات کا کہنا ہے کہ ہمارے پاس ہر چار گھنٹوں میں سے ایک گھنٹہ تک صحت مند خوراک کی ایک کاپی سے زیادہ وجود نہیں ہے جن میں سرفرٹس خون کی کمی ہے جو خواتین میں عام طور سے پائی جاتی ہے۔ خواتین میں صحت مند خوراک کی کمی ہے۔ خواتین میں صحت مند خوراک کی کمی ہے۔

آواز کی لہروں سے کینسر کی شناخت کرنے والا آلہ ایجاد

کیرولینا، سکاہو کے طبی ماہرین نے موڈرن مریض کی شناخت کرنے کے لیے ایسا آلہ ایجاد کیا جو آواز کی لہروں سے کینسر کی شناخت کرنے کا تھیلہ ہے۔ کینسر کی شناخت کرنے کے لیے ایسا آلہ ایجاد کیا جو آواز کی لہروں سے کینسر کی شناخت کرنے کا تھیلہ ہے۔ کینسر کی شناخت کرنے کے لیے ایسا آلہ ایجاد کیا جو آواز کی لہروں سے کینسر کی شناخت کرنے کا تھیلہ ہے۔

انچ آئی وی کے خلاف موثر ویکسین کی تیاری میں پیشرفت

انچ آئی وی ویکسین کے خلاف موثر ویکسین کی تیاری میں پیشرفت ہوئی ہے۔ انچ آئی وی ویکسین کے خلاف موثر ویکسین کی تیاری میں پیشرفت ہوئی ہے۔ انچ آئی وی ویکسین کے خلاف موثر ویکسین کی تیاری میں پیشرفت ہوئی ہے۔

ریشوں سے بھرپور گوبھی صحت کے لیے انتہائی مفید

گوبھی: مہربین گوبھی کو برسلو اسپر اوکس کی طرح بہتر خوردہ دینے پر غور کر رہے ہیں کیونکہ ہر ماہ اس کے فائدہ سائے آئے ہیں۔ اس میں کینسر سے لڑنے والے طاقتور اجزاء اور فائبر کا خزانہ موجود ہے اس کا تعلق برائے کھانے سے ہے۔ اور اسی وجہ سے صحت کا ایک خزانہ ہے۔ مہربین کے مطابق ایک کپ کھول گھوٹی میں صرف 27 کیلو ریٹز ہوتی ہیں۔ اس میں دو گرام پروٹین، 5.3 گرام کاربوہائیڈریٹس، دو گرام چکنی اور دو گرام سے کچھ زیادہ فائبر (ریٹس) موجود ہوتے ہیں۔ اس کا علاوہ وٹامن سی، فولیٹ، وٹامن کے اور وٹامن بی 6 کی بھی اچھی مقدار پائی جاتی ہے۔ تاہم صحت مند خوراک کی کمی ہے کہ اس میں چکنی صفر ہوتی ہے۔ گھوٹی، اچھی آکسیجن سے بھرپور ہے۔ یا پھر آکسیجن خلیاتی سطح پر جاتی ہے۔

کم نمک کھانا بھی جان لیوا ثابت ہو سکتا ہے

نمک کا بہت زیادہ استعمال فائبر اور ہارٹ ایک کا خطرہ بڑھا دیتا ہے۔ نمک کا بہت زیادہ استعمال فائبر اور ہارٹ ایک کا خطرہ بڑھا دیتا ہے۔ نمک کا بہت زیادہ استعمال فائبر اور ہارٹ ایک کا خطرہ بڑھا دیتا ہے۔

نرم و ملائم ہاتھ؛ خواتین کے حُسن کی علامت

ملک وال: چہرے کی دیکھ بھال کے چکر میں ہم آخر اپنے ہاتھوں کو بیکر بھول جاتے ہیں۔ ہاتھوں کو نرم و ملائم بنانے کے لیے آپ گھریلو نسخہ استعمال کر سکتی ہیں۔ اس کے لیے بہت زیادہ نمک کی ضرورت نہیں ہے۔ ہاتھوں کو نرم و ملائم بنانے کے لیے آپ گھریلو نسخہ استعمال کر سکتی ہیں۔ اس کے لیے بہت زیادہ نمک کی ضرورت نہیں ہے۔

چاکلیٹ کا عالمی دن چاکلیٹ کھا کر منائیں

کارڈینیٹ میں اضافہ کرتا ہے۔ چاکلیٹ کھانے والوں کی یادداشت ان افراد سے بہتر ہوتی ہے جو چاکلیٹ نہیں کھاتے۔ چاکلیٹ کھانے والوں کی یادداشت ان افراد سے بہتر ہوتی ہے جو چاکلیٹ نہیں کھاتے۔

موٹاپے کا سبب بننے والی ایک اور وجہ

جسم کے فربہ ہونے کی بے شمار وجوہات ہیں جن میں سب سے بڑی وجہ چکنک فوڈ کا استعمال اور ورزش نہ کرنا ہے۔ تاہم مہربین نے موٹاپے کا سبب بننے والی ایک اور وجہ کی طرف توجہ دینی کی ہے۔ مہربین کے مطابق رات میں اچھی اور پرسکون نیند سونا آپ کے صحت مند رہنے کی ضمانت ہے۔ تاہم اگر آپ رات میں بے سکون نیند سونے لگیں تو یہ آپ کو موٹاپے میں مبتلا کر سکتی ہے۔

بچوں کو نظر کی کمزوری سے بچانے کا آسان طریقہ

حال ہی میں ایک تحقیق میں مہربین نے انکشاف کیا کہ وہ بچے کو باہر نکالنا نہیں کھینچے اور مختلف سرگرمیوں میں اپنا وقت گزارتے ہیں، ان میں دور کی نظر کی کمزوری کا امکان کم ہوتا ہے۔ بڑے بچوں کو باہر نکالنا نہیں کھینچے اور مختلف سرگرمیوں میں اپنا وقت گزارتے ہیں، ان میں دور کی نظر کی کمزوری کا امکان کم ہوتا ہے۔

فضائی آلودگی بھی ذیابیطس کی وجہ بن سکتی ہے، تحقیق

میٹسوری امریکہ: بظاہر فضائی آلودگی اور ذیابیطس کے مریض کے درمیان دور دور تک کوئی تعلق نظر نہیں آتا لیکن اب ایک تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ آلودگی بھی ذیابیطس کی وجہ بن سکتی ہے۔ اس سے قبل عالمی ادارہ صحت (ولڈ ہیلتھ آرگنائزیشن) نے واضح طور پر اس کا تعلق کیا تھا۔ فضائی آلودگی سے ہر سال سانس پھینچنے والوں کے کینسر اور امراض قلب اور دیگر بیماریوں سے لاکھوں اموات ہوتی ہیں۔ لیکن اب اس کا ذیابیطس سے بھی تعلق دریافت ہوا ہے۔ سینٹ لوئی میں واقع واقعہ اور تحقیق یونیورسٹی اسکول آف میڈیسن نے دیگر اداروں کے ساتھ مل کر فضائی آلودگی اور ذیابیطس کے درمیان تعلق کا انکشاف کیا ہے۔ یہ تحقیق ہیلتھ پابلیٹی ہیلتھ نامی جرنل میں شائع ہوئی ہے۔ اس میں امریکی فوڈ اینڈ ڈریگ ایڈمنسٹریشن کے مطالعہ کیا گیا ہے جو ذیابیطس کے خطرہ کا ہے۔ اس مطالعے میں کئی ماہوں پر تحقیق کی گئی ہے جن میں فضائی آلودگی کی موجودگی اور کھلے اعضا میں فریکوئنسی نوٹ کیا گیا ہے۔ اس بنا پر مہربین نے کہا ہے کہ فضائی آلودگی سے ہر سال 32 لاکھ افراد ذیابیطس میں مبتلا ہو رہے ہیں۔ تحقیق کے سینٹر تحقیق ڈاکٹر ایل علی نے کہا، 'ہماری تحقیق بتاتی ہے کہ پوری دنیا میں فضائی آلودگی اور ذیابیطس کے درمیان گہرا تعلق ہے۔ یہاں تک کہ ڈیابیطس اور امراض قلب کا تعلق ہے۔ فضائی آلودگی کی کمی معیار پر مبنی ذیابیطس لاحق ہو سکتی ہے۔ اب تک مہربین ذیابیطس اور آلودگی کے درمیان تعلق کو سمجھ نہیں سکتے ہیں۔ تاہم آلودگی کے اجزا سانس کے ذریعے جسم کے اعضا اور ششوں تک میں جذب ہو جاتے ہیں۔ اس طرح سے جسم میں انسولین کی حساسیت متاثر ہوتی ہے جس سے لوگ شوگر کے مرض میں مبتلا ہو رہے ہیں۔ مہربین نے خبردار کیا ہے کہ فربہ ممالک اس سے زیادہ لوگ متاثر ہو رہے ہیں جن میں بھارت اور انڈونیشیا جیسے ممالک شامل ہیں جبکہ کینیڈا، آسٹریلیا اور نیوزی لینڈ جیسے ممالک میں بھی بڑھتی ہوئی شرحیں ہوتی ہیں۔

بچوں کو نظر کی کمزوری سے بچانے کا آسان طریقہ

حال ہی میں ایک تحقیق میں مہربین نے انکشاف کیا کہ وہ بچے کو باہر نکالنا نہیں کھینچے اور مختلف سرگرمیوں میں اپنا وقت گزارتے ہیں، ان میں دور کی نظر کی کمزوری کا امکان کم ہوتا ہے۔ بڑے بچوں کو باہر نکالنا نہیں کھینچے اور مختلف سرگرمیوں میں اپنا وقت گزارتے ہیں، ان میں دور کی نظر کی کمزوری کا امکان کم ہوتا ہے۔

موٹاپے کا سبب بننے والی ایک اور وجہ

جسم کے فربہ ہونے کی بے شمار وجوہات ہیں جن میں سب سے بڑی وجہ چکنک فوڈ کا استعمال اور ورزش نہ کرنا ہے۔ تاہم مہربین نے موٹاپے کا سبب بننے والی ایک اور وجہ کی طرف توجہ دینی کی ہے۔ مہربین کے مطابق رات میں اچھی اور پرسکون نیند سونا آپ کے صحت مند رہنے کی ضمانت ہے۔ تاہم اگر آپ رات میں بے سکون نیند سونے لگیں تو یہ آپ کو موٹاپے میں مبتلا کر سکتی ہے۔

بچوں کو نظر کی کمزوری سے بچانے کا آسان طریقہ

حال ہی میں ایک تحقیق میں مہربین نے انکشاف کیا کہ وہ بچے کو باہر نکالنا نہیں کھینچے اور مختلف سرگرمیوں میں اپنا وقت گزارتے ہیں، ان میں دور کی نظر کی کمزوری کا امکان کم ہوتا ہے۔ بڑے بچوں کو باہر نکالنا نہیں کھینچے اور مختلف سرگرمیوں میں اپنا وقت گزارتے ہیں، ان میں دور کی نظر کی کمزوری کا امکان کم ہوتا ہے۔

یوکرین اور مغربی ایشیا میں تنازعات گہری تشویش کا باعث ہیں / وزیر اعظم

کے مقصد سے بنی ایم موڈی نے پولینڈ کی کمیونٹی کو 'میک ان انڈیا' اور 'میک فارمی' ورلڈ میں شامل ہونے کے لیے ہندوستان میں موجود ایشیائی ممالک سے گہری تشویش کا باعث بنی ہے۔ ہندوستان میں موجود ایشیائی ممالک سے گہری تشویش کا باعث بنی ہے۔ ہندوستان میں موجود ایشیائی ممالک سے گہری تشویش کا باعث بنی ہے۔ ہندوستان میں موجود ایشیائی ممالک سے گہری تشویش کا باعث بنی ہے۔



وزیر اعظم نے پالیسیوں کو اپنی اہمیت دینی اور ہندوستان میں موجود ایشیائی ممالک سے گہری تشویش کا باعث بنی ہے۔ ہندوستان میں موجود ایشیائی ممالک سے گہری تشویش کا باعث بنی ہے۔ ہندوستان میں موجود ایشیائی ممالک سے گہری تشویش کا باعث بنی ہے۔

یوکرین اور مغربی ایشیا میں تنازعات گہری تشویش کا باعث ہیں اور ہندوستان کا بھارتیہ متعلقہ ممالک سے گہری تشویش کا باعث بنی ہے۔ ہندوستان میں موجود ایشیائی ممالک سے گہری تشویش کا باعث بنی ہے۔ ہندوستان میں موجود ایشیائی ممالک سے گہری تشویش کا باعث بنی ہے۔

شاہ نامک سے بات کی اور ترقی پورہ میں سیلاب کی صورتحال کا جائزہ لیا

نئی دہلی // مرکزی وزیر داخلہ شاہ نامک سے بات کی اور ترقی پورہ میں سیلاب کی صورتحال کا جائزہ لیا۔ شاہ نامک سے بات کی اور ترقی پورہ میں سیلاب کی صورتحال کا جائزہ لیا۔ شاہ نامک سے بات کی اور ترقی پورہ میں سیلاب کی صورتحال کا جائزہ لیا۔

ہماری بندرگاہیں ہمارے ملک کا سب سے بڑا اثاثہ ہیں / سونووال



سونووال نے ہندوستان میں موجود ایشیائی ممالک سے گہری تشویش کا باعث بنی ہے۔ ہندوستان میں موجود ایشیائی ممالک سے گہری تشویش کا باعث بنی ہے۔ ہندوستان میں موجود ایشیائی ممالک سے گہری تشویش کا باعث بنی ہے۔

سپریم کورٹ نے ہڑتالی ڈاکٹروں سے کام پر واپس آنے کی اپیل کی



سپریم کورٹ نے ہڑتالی ڈاکٹروں سے کام پر واپس آنے کی اپیل کی۔ سپریم کورٹ نے ہڑتالی ڈاکٹروں سے کام پر واپس آنے کی اپیل کی۔

وزیر خراجہ مقرر ہونے پر مبارکباد دی

نئی دہلی // وزیر خراجہ مقرر ہونے پر مبارکباد دی۔ وزیر خراجہ مقرر ہونے پر مبارکباد دی۔ وزیر خراجہ مقرر ہونے پر مبارکباد دی۔

جنرل پٹیل کو آئی کے لیے ٹیک مہنڈرا اور گوگل کلاؤڈ میں پارٹنرشپ

Tech Mahindra and Google Cloud Partner to Boost Generative AI Adoption and Lead Digital Transformation for Mahindra Group Entities

نئی دہلی // ایف ایم سی کے لیے ٹیک مہنڈرا اور گوگل کلاؤڈ نے پارٹنرشپ کی۔ ٹیک مہنڈرا اور گوگل کلاؤڈ نے پارٹنرشپ کی۔

قانونی اے آئی پلیٹ فارم ٹیکس اور قانونی

پیشہ وارف سہولت کے لیے شروع کیا گیا۔ قانونی اے آئی پلیٹ فارم ٹیکس اور قانونی۔ پیشہ وارف سہولت کے لیے شروع کیا گیا۔

بیگل کے آر جی کار میں سی آئی ایس ایف تعینات، جو نیئر ڈاکٹروں نے خدمات بند رکھیں

کولکتہ // مغربی بیگل کے آر جی کار میں سی آئی ایس ایف تعینات۔ بیگل کے آر جی کار میں سی آئی ایس ایف تعینات۔

سیاسی دباؤ سے آزاد کرنے پر زور دیا

مغربی // انسانی حقوق کے معنی اور دباؤ سے آزاد کرنے پر زور دیا۔ انسانی حقوق کے معنی اور دباؤ سے آزاد کرنے پر زور دیا۔

انٹرنیٹ

مقام	تاریخ	وقت
لاہور	06-09-2024	12:30 بجے
کراچی	06-09-2024	13:00 بجے
کولکتہ	06-09-2024	11:00 بجے

شمالی ہندوستان کا پہلا سید روگک پلانٹ

سید روگک پلانٹ کی افتتاحی تقریب میں وزیر اعلیٰ شرمہاں نے خطاب کیا۔ شرمہاں نے خطاب کیا۔ شرمہاں نے خطاب کیا۔

بیماری جسم و روح کے لئے فائدہ مند ہے



کہ جب انسان پر اللہ کی نعمتیں ہوتی ہیں تو اللہ تعالیٰ سے اعراض کرتا رہتا ہے اور جب اسے پریشانی لاحق ہوتی ہے تو بس بسی بسی دعا میں شروع کر دیتا ہے لہذا اس بیماری کی برکت ہوتی ہے کہ جس نے بھی مسجد کا رخ نہ کیا ہو وہ بیماری کے بعد پانچ وقت کی نماز مسجد میں ادا کرتا نظر آتا ہے اور صبر و حکم توکل و عاجزی، خشوع و خضوع، عبادت ایمان سے بھرا بھرا دکھا دیتا ہے۔ جو کہ اس کے ایمان میں زیادتی کا موجب ہوتا ہے۔

بیماری کے ذریعہ اللہ رب العزت انسان کے دل کو تکبر و عجب اور فخر جیسی مہلک بیماریوں سے نجات عطا فرماتے ہیں، کیونکہ اگر یہ روحانی بیماریاں انسان کے ساتھ مستقل رہیں تو سرکشی و نافرمانی جیسی دوسری بیماریاں اس کے اندر جنم لیتی ہیں اور انسان اپنی ابتدا و ابتدا کو بھول جاتا ہے اور رجوانی کی طاقت یا بڑھاپے کی جو شکیبائی اس کو خود اعتمادی دیتی ہیں اور وہ اپنے علاوہ کسی کو تسلیم نہیں کرتا۔ پھر جب اللہ رب العزت کی طرف اس کے اوپر بیماریوں کی آزمائش ہوتی ہے تو اس کا نشہ غرور و تکبر کا فور ہوجاتا ہے اور پھر اسے اس بات کا یقین ہوتا ہے کہ اس کے اپنے قبضہ میں نہ اس کا نفع ہے، نہ نقصان، نہ زندگی نہ موت، کبھی کسی چیز کو یاد کرتا ہے تو اس کے اور ادراک پر قادر نہیں ہوتا، کبھی چیز کے بارے میں جانتا چاہتا ہے، لیکن جہالت اس کے دامن گیر رہتی ہے۔ کبھی کسی ایسی چیز کو حاصل کرنا چاہتا ہے جو اس کی ہلاکت کا سبب ہو اور کبھی ایسی چیز سے دور بھاگتا ہے جس میں اس کے لیے بھلائی ہو اور دن اور رات میں، کسی بھی وقت اس خطرے سے محفوظ نہیں رہتا کہ اللہ تعالیٰ اپنی وہی ہوتی نعمتوں میں سے دیکھنے اور سننے کی طاقت کو سلب فرمائیں، یا اس کی عقل میں فساد پیدا کر دیں، یا اس سے اس کی محبوب دنیا چھین لیں اور وہ کچھ بھی نہ کر سکے، تو کیا اس سے زیادہ کوئی محتاج و ذلیل ہے؟ نہیں! تو پھر اسے تکبر و عجب کیسے زیب دے گا؟

کوئی بیماری لاحق ہوتی ہے تو خوف سے گھبر لیتا ہے اور پھر یہی بیماری اور خوف سے اللہ رب العزت کی توحید کی طرف مائل کر دیتا ہے اور وہ بزبان حال یہی کہہ رہا ہوتا ہے کہ اسے مولیٰ اسب اطباء نے اپنی طبابت اور حکمت آزمائی اور وہ ناکام ہو گئے، اب کوئی ہے تو کس توحی ہے، تیرے سوا مجھے کوئی شفا دینے والا نہیں۔ اس طرح مریض کا دل اللہ رب العزت کے ساتھ رابطہ میں رہتا ہے اور وہ ہر وقت پورے خلوص کے ساتھ اپنے خالق حقیقی اور پروردگار کرنے والی ذات کو یاد کرتا ہے۔

جب بندہ اللہ تعالیٰ سے نہ مانگے تو اللہ پاک ناراض ہوتے ہیں بندے پر پریشانی نازل فرماتے ہیں، تاکہ وہ اللہ کی طرف متوجہ ہو اور اسی سے دعا مانگے تو اللہ تعالیٰ اس پر انعامات کی بارش فرماتے ہیں۔ تاکہ وہ اللہ کا شکر ادا کرے۔

اللہ تعالیٰ نے قرآن میں کیا خوب انسان کا حال بیان فرمایا

کی اولاد میں رہتی ہے، یہاں تک کہ وہ اللہ تعالیٰ سے اس حال میں جانتا ہے کہ اس پر کوئی گناہ باقی نہیں رہتا۔“ مرض کے ذریعے آدمی کے صبر کا پتا چلتا ہے، جیسا کہ کہا گیا ہے کہ آزمائش نہ ہوتی تو صبر کی فضیلت ظاہر نہ ہوتی، اگر صبر کیا تو بہت سی بھلائیاں حاصل کر لیں اور اگر صبر نہ کر سکا تو سب کچھ گنوا یا۔ تو اللہ تعالیٰ بیماری کے ذریعے بندہ کے صبر کا امتحان لیتے ہیں۔ اب یا تو وہ سونا نکالتا ہے یا پھر کھوٹا۔ حضرت انس رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ ”مَنْ مَرِضَ بِمَرَضٍ لَمْ يَأْتِ بِشَيْءٍ فَهُوَ كَالْغَنِيِّ الَّذِي لَا يَأْتِ بِشَيْءٍ“ جو کوئی بیمار ہو جائے اور اسے کوئی شے نہ آئے تو وہ گنوا یا ہے۔

اللہ تعالیٰ نے قرآن میں کیا خوب انسان کا حال بیان فرمایا

کے علاوہ ہر نعمت کسی کے لیے وبال اور کسی کے لیے واقعی نعمت ہوتی ہے، جیسا کہ کسی بھی چیز کے بارے میں علم و آگہی حاصل ہونا نعمت ہے، مثال کے طور پر اگر کسی کے بارے میں یہ پتا چل جائے کہ اس نے کسی سے قرض لیا اور وہ اسے نہ کیا، تو لوگ اس شخص کو قرض دینے کے معاملے میں محتاط ہو جائیں گے تو یہ علم لوگوں کے حق میں تو نعمت ہوا، لیکن اگر قرض کو پتا چل جائے کہ وہ قرض ادا نہ کرنے کی وجہ سے لوگوں کی نظر سے گر گیا ہے۔ تو اب دوسو تہیں ہیں یا تو وہ اپنے معاملہ کو درست کرے گا یا بات دل پر لگے گا اور تم پریشانی کا شکار ہوگا کبھی صورت میں علم اس کے لیے نعمت اور دوسری میں وبال بن جائے گا۔ بالکل اسی طرح مرض مریض کے لیے اس وقت نعمت بن جاتا ہے جب وہ صبر و حکم کرتا ہے اور شفا کے بعد صحت کی قدر اور اللہ رب العزت کی دی ہوئی اس نعمت کا شکر ادا کرتا ہے۔

”جو کبھی صحت چھین چھینتی ہے وہ ہمارے اعمال ہی کی بدولت ہوتی ہے اور اللہ پاک کبھی ہی ہمارے تو معاف فرما دیتے ہیں۔“ اسی لیے کسی کو یہ زیب نہیں دیتا کہ وہ کہتا پھرے کہ کہاں سے یہ صحت آگئی؟ بلکہ یہ اس کے اپنے اعمال کا نتیجہ ہے، جو دنیا میں اس کے سامنے ظاہر ہو گیا ہے اور اگر ہم اس بات کو سمجھیں کہ دنیا کی مصیبتیں ہمارے اعمال کا نتیجہ ہیں تو یہ کبھی نہیں دشواری نہ ہوتی کہ اس کے اندر ہمارے لیے خوش خبری بھی ہے اور ڈراوا بھی۔ ڈراوا یاں طور کہ انسان پریشانیوں کا سامنا کر کے خوف زدہ رہتا ہے اور خوش خبری بائیں وجہ ہے کہ امام بخاری نے حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ کی ایک روایت نقل کی ہے کہ نبی پاک صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”مَنْ مَرِضَ بِمَرَضٍ لَمْ يَأْتِ بِشَيْءٍ فَهُوَ كَالْغَنِيِّ الَّذِي لَا يَأْتِ بِشَيْءٍ“ اور اللہ اس کے بدلے اس کے گناہ معاف فرماتا ہے۔ اور ایک دوسری حدیث میں فرمایا: ”کہ صحت مستعمل بندہ مومن کے ساتھ اور اس کے گھر میں، اس کے مال میں اس

بمیرا جاوید۔ کوئی علاج مرض لاحق ہونے کی صورت میں مریض بسا اوقات انتہائی بے صبر اور اللہ کی رحمت سے ناامید ہوجاتا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ یہ شیطان کی کارستانی ہے کہ انسان کو ماضی میں کے ہونے کناہ اس قدر یاد دلاتا ہے کہ وہ ناامیدی کو گھنگھنگاتا لیتا ہے، حالانکہ اگر فریاض ادا کرتا رہے اور صدق دل سے توبہ کرے اور شکر سے اپنے آپ کو بچائے تو اللہ کی ذات سے قوی امید ہے کہ اللہ اس کے ساتھ رحم والا معاملہ فرمائیں گے اور اسے جنت میں داخل فرمائیں گے۔ چنانچہ ایک حدیث میں ہے کہ: ”میری امت میں سے جو بھی اس حال میں مرا کہ اس نے اللہ کے ساتھ کبھی شریک نہ کیا تو وہ جنت میں داخل ہوگا۔ حضرت ابو ذر رضی اللہ عنہ نے فرمایا کہ اسے اللہ کے رسول! اگرچہ زنا کرے یا چوری کرے تب بھی؟ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ ہاں! اگرچہ زنا کرے یا چوری کرے، اور صحیح مسلم کی ایک حدیث ہے آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: تم میں سے جو کوئی مرے اسے چاہے کہ وہ اللہ کے ساتھ حسن ظن رکھتا ہو۔“ اور حدیث قوی ہے کہ ”میں اپنے بندے سے اس کے گمان جیسا معاملہ کرتا ہوں پس جیسا چاہے وہ مجھ سے گمان رکھے۔“

اللہ تعالیٰ نے نعمتوں کے مقابلے میں کچھ ایسی چیزیں بھی پیدا کی ہیں کہ ان کا سامنا ہوجانے تو نعمت کی قدر ہوتی ہے۔ ان چیزوں کو ہم مختلف نام دے سکتے ہیں۔ پریشانی آئے تو اچھے وقت کی قدر آتی ہے، فخر کے بعد فروانی، ذلت کے بعد عزت، غم کے بعد خوشی، غزٹ کے بعد صحت، جہالت کے بعد علم، دن کے بعد رات، رات کے بعد دن، سردی کے بعد گرمی، گرمی کے بعد سردی، مشغولیت کے بعد فراغت، اور اسی طرح بیماری کے بعد صحت کی قدر آجاتی ہے۔ ہمیں اس بات کو بھی سمجھ لینا چاہیے کہ ایمان اور حسن اخلاق



چین میں پھلتی پھوٹی اردو زبان

موضوعات میں توجہ اور بہت فرق آجاتا ہے۔ میری ذاتی رائے میں چین اور پاکستان کے ادب میں فرق جدید ناول کے لحاظ سے ہے۔ چینی ناول میں کردار زیادہ پیچیدہ اور تعمیلی ہیں۔ اس میں مصنف اس کی تفصیل اور جزئیات کا ذکر کرتا ہے۔ کردار کا مزاج، طبیعت، مزاج، شکل، لباس اور دل میں کیا چل رہا ہے، کردار سے جڑی باریک سے باریک جزئیات کا تمام تر ذکر مصنف خود کرتا ہے۔ جبکہ پاکستان میں ناول میں مکالمہ زیادہ ہے۔ کردار اپنے تمام تر خیالات کا اظہار مکالمے سے کرتا ہے۔ جہاں تک موضوعات کا تعلق ہے تو چین میں مختلف مذاہب موجود ہیں۔ معاشرتی مسائل ہیں۔ ٹھہریلے تنازعات ہیں۔ محبت کے معاملات ہیں۔ اردگرد کے ماحول سے تعلق یا جرات کے حوالے سے ایڈیٹرز۔ تو چین میں لکھاری ان موضوعات سے جڑے مسائل پر لکھتے ہیں اور یہ بتاتا ہے کہ ان کو کیسے حل کرنا ہے۔ پاکستان میں چونکہ مذہب کا عمل دخل زیادہ ہے تو یہ مصنف پر بھی اثر انداز ہوتا ہے۔ اس میں مذہب کے حوالے سے احساسات کا تذکرہ ہے۔ جیسے عمیرہ و امیرہ کے ناول پیر کامل اور حائل لا حاصل میں مذہبی معاملات کو زبردست لایا گیا ہے۔ تو اس طرح ادب کہیں کھوجاتا ہے۔ وہ شاید اپنی گنا ہے۔ کیونکہ اس میں اخلاقیات کے حوالے سے اصلاح کا پہلو ہوتا ہے۔ بہر حال اس سے ہم پاکستانی معاشرے کو سمجھ سکتے ہیں۔

سوال: آپ خود ایک اسکالر ہیں اور چینی ادب اور پاکستانی ادب کے موضوعات میں کیا مماثلت یا فرق نظر آتا ہے؟

جواب: ایک دلچسپ سوال ہے۔ چینی ادب اور پاکستانی ادب کے موضوعات میں مماثلت بھی ہے اور فرق بھی۔ ادب کے موضوعات تو ملتے جلتے ہیں۔ ہر معاشرے میں کم و بیش یہ ایک جیسے ہوتے ہیں۔ بس معاشرتی روایت کے فرق کی وجہ سے

وہیت نامی ہمارے رہنجن کی نہیں اور کسی نہ کسی حد تک چینی زبان سے مماثلت رکھتی ہیں۔ تو میں نے سوچا کہ مختلف زبان ہونی چاہیے تو اس لیے میں نے اردو کا انتخاب کیا۔

سوال: چین میں رہتے ہوئے اردو زبان کیسے لکھی؟

میں چونکہ بیکنگ یونیورسٹی کے شعبہ اردو کی طالبہ تھی، تو زیادہ زبان تو اپنے شعبے سے ہی لکھی۔ اس وقت زیادہ تر فلمیں بھی پاکستان سے آتی تھیں۔ میرا نام سے محبت اور آوارہ وغیرہ یہ فلمیں پاکستان کی تھیں جن کی چین میں نمائش ہوتی۔ تو ان سے اردو لکھنے میں مدد ملی۔ اس وقت پاکستان اور چین کے درمیان سلسل کے ساتھ فوڈ وغیرہ آتے جاتے تھے۔ تو اس طرح آہستہ آہستہ اردو زبان لکھنے سے۔ اس وقت پاکستان سے محبت بھی اردو زبان لکھنے کی وجہ تھی۔

سوال: اردو زبان لکھنے کے دوران ابتدائی مراحل میں کس قسم کی مشکلات پیش آئیں؟

مشکلات تو بہت تھیں۔ سب سے پہلے تو انیس سو ستاونے میں انٹرنیٹ اتنا تیز اور آسانی سے دستیاب نہیں تھا۔ اردو زبان میں لکھنے گئے مواد کی دستیابی آسان نہیں تھی۔ صرف انصافی کتب پڑھتے تھے۔ اردو اخبار بہت کم ملتے تھے۔ گرامر کے لحاظ سے بھی چینی زبان اور اردو زبان میں فرق ہوتا ہے۔ شروع میں اردو زبان لکھنے کے لیے بہت محنت کی۔ بیکنگ میں پاکستانی سفارت خانے جا جا کر تھے اور وہاں تعینات عملے اور افراد سے اردو میں بات چیت کیا کرتے تھے۔ انٹرنیٹ کی دستیابی سے اردو لکھنے میں بہت مدد ملی۔ اب انٹرنیٹ پر اردو اخبارات، فلمیں اور کتابیں دستیاب ہیں جس کے باعث بہت آسانی ہوئی ہے۔

سوال: چین میں آپ کے اردو کے ساتھ کون کون سے چینی میں میرے اردو کے ساتھ میں پروفیسر تھا کہ مونتگ شون، پروفیسر لیو شو، پروفیسر ہنرہ ہونگ چوان تھے۔ ان کو پاکستان میں کئی اعزازات سے نوازا گیا ہے۔ پروفیسر تھا کہ مونتگ شون، شاہراہ قراقرم کی تعمیر میں شریک رہے ہیں اور پاکستان کے بارے میں بہت معلومات رکھتے ہیں۔

سوال: آپ کے ساتھ نے اردو زبان کہاں سے لکھی؟

میرے ساتھ نے اردو زبان بیکنگ یونیورسٹی کے شعبہ اردو

چین میں ہم پر امریکی سکول سے انگریزی زبان لکھتے ہیں، اور اس کے ساتھ کوئی ایک غیر ملکی زبان بھی لکھتی ہوتی ہے۔ تو اس وقت مجھے غیر ملکی زبان میں دلچسپی پیدا ہوئی۔ مجھے پانچ یا چھ زبانوں میں سے کسی ایک کا انتخاب کرنا تھا۔ ان میں جاپانی، منگولی، ویت نامی، کورین، عربی اور اردو شامل تھیں۔ تو میں نے اردو کا انتخاب کیا کیونکہ یہ ہمارے ایک اچھے دوست اور پڑوسی ملک کی زبان تھی۔ باقی بائیس منگولیا، جاپانی، کورین،

محمد کریم احمد 'ڈاکٹر چانگ جیانی' جن کا پاکستانی یا اردو میں نام ظاہر ہے ڈیپارٹمنٹ آف سائٹھ اینڈ سٹڈیز، سکول آف فارن لینگویجز، بیکنگ یونیورسٹی میں ایڈیٹور اینڈ پروفیسر کی حیثیت سے خدمات انجام دے رہی ہیں۔ اس کے ساتھ وہ اردو بیکنگ اینڈ ریسرچ سیکشن کی ڈائریکٹر کی ذمہ داریاں بھی نبھاتے رہی ہیں۔ 2004 سے 2018 کے دوران انہوں نے مختلف ادبی کانفرنسوں میں شرکت اور کچھ ایڈیٹریں پروگرامز کے تحت کئی مرتبہ پاکستان کا دورہ کیا۔ 2019 میں وہ ڈونگ اسکالر سٹنڈرڈ ریسرچ سٹڈیز، پرنسٹن یونیورسٹی، امریکہ کے ساتھ شملک رہیں۔ ان کے کئی تحقیقی آرٹیکلز سائٹھ اینڈ سٹڈیز، اورینٹل سٹڈیز، ایریا سٹڈیز جرنل آف بیکنگ یونیورسٹی، ملز پچ اینڈ سٹری آف ویسٹرن ریجن میں شائع ہو چکے ہیں۔ انہوں نے ٹریک آن ایگریڈیزٹڈ اور پاکستان کی منتخب فلموں کا ترجمہ کیا ہے جو شائع ہو چکی ہیں۔ وہ کتاب 'گندھارا کی سکسٹھ سنٹ'، اسے ٹور آف پاکستان مومنٹ کی چیف ایڈیٹور ایک دوسری کتاب 'شی جن ہینگ دی گورنمنٹ آف چائینا' کے اردو ترجمہ کے لیے قائم ریویو گروپ کی ممبر بھی ہیں۔ اس کے علاوہ انہوں نے چین میں اور چین سے باہر کی تحقیقی پروپوزیشن میں حصہ لیا ہے۔

سوال: آپ کی اردو زبان سے آشنائی کب ہوئی؟

جواب: اردو سے میرا تعلق یا تعارف 1997 میں ہوا جب میں اردو زبان لکھنے کے لیے بیکنگ یونیورسٹی میں داخل ہوئی۔ اور اس وقت سے لیکر اب تک یہ تعلق قائم اور چل چل رہا ہے۔

سوال: اردو زبان لکھنے کا شوق یا خواہش کب پیدا ہوئی؟

چین میں ہم پر امریکی سکول سے انگریزی زبان لکھتے ہیں، اور اس کے ساتھ کوئی ایک غیر ملکی زبان بھی لکھتی ہوتی ہے۔ تو اس وقت مجھے غیر ملکی زبان میں دلچسپی پیدا ہوئی۔ مجھے پانچ یا چھ زبانوں میں سے کسی ایک کا انتخاب کرنا تھا۔ ان میں جاپانی، منگولی، ویت نامی، کورین، عربی اور اردو شامل تھیں۔ تو میں نے اردو کا انتخاب کیا کیونکہ یہ ہمارے ایک اچھے دوست اور پڑوسی ملک کی زبان تھی۔ باقی بائیس منگولیا، جاپانی، کورین،



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: 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