



ورقِ تازہ

08 Sept. 2026

اداریہ

منشیات اور موبائل کے جال میں پھنسی نسل

معاشرے کے زوال اور نسلوں کی تباہی کے لیے ہمیشہ خونی جنگوں یا قدرتی آفات کا آثار ضروری نہیں ہوتا۔ بسا اوقات ایک خاموش طوفان گھروں کی دلیہ پار کے اندر داخل ہو جاتا ہے اور کسی کو اس کی آہستہ تک سنائی نہیں دیتی۔ آج ہماری نوجوان نسل ایسی ہی ان دیکھی اور دور ہری تباہی کے بھنور میں پھنس چکی ہے، جس نے ان کی جسمانی توانائی اور ذہنی صلاحیتوں کو دیمک کی طرح چاٹ لیا ہے۔ یہ تباہی کسی بیرونی دشمن کی مصلہ کردہ نہیں، ہمارے اپنے سماجی ڈھانچے کی پیدا کردہ ہے۔ ایک طرف اسمارٹ فون اور ڈیجیٹل دنیا کا نہ ختم ہونے والا سراپ ہے، اور دوسری جانب منشیات کا وہ زہریلا دھواں ہے جو نوجوانوں کی رگوں میں اتر رہا ہے۔ ان دونوں عناصر نے مل کر ایک ایسی نسل تیار کی ہے جو بظاہر تو قیمتی جاگتی فراٹھی ہے مگر اندرون خانہ مکمل طور پر کھو گئی اور مغلوب ہو چکی ہے۔ اسمارٹ فون جو بھی رابطے کی سہولت کے لیے ایجاد ہوا تھا، آج ایک خطرناک ترین قید خانے کی شکل اختیار کر چکا ہے۔ نوجوانوں کی ایک بڑی اکثریت اپنی حقیقی زندگی کو پس پشت ڈال کر اس جھلٹی اور دور پوئل دنیا میں پناہ ڈھونڈ رہی ہے۔ صبح آنکھ کھلنے سے لے کر رات گئے تک اسکرین پر جیغظروں نے ان سے قوت متخیر اور تخلیقی صلاحیتیں چھین لی ہیں۔ اسکرین کی اس مسلسل لت نے جسمانی صحت پر بھی انتہائی تباہ کن اثرات مرتب کیے ہیں۔ گھل کے میدان ویران پڑے ہیں اور نوجوانوں کی وہ پچھری توجہ جس کی ان کی پہچان ہوا کرتی تھی، اب سستی اور کاہلی میں بدل چکی ہے۔ گھنٹوں ایک ہی جگہ بیٹھے رہنے سے نہ صرف ان کی بینائی اور اعصاب متاثر ہو رہے ہیں، ان کے اندر سماجی رابطوں اور محسوس میں بیٹھنے کا اعتماد بھی دم توڑنا جا رہا ہے۔ ڈیجیٹل دنیا کی یہ تباہی اور سنزری ایک اور بھیانک راستے کی طرف لے جاتی ہے، اور وہ اندر سے منشیات کا ہے۔ جب نوجوان اسکرین کی چمک چوند اور حقیقی دنیا کی تکلیفوں کے درمیان توازن برقرار نہیں رکھ پاتے، تو وہ ذہنی الجھنوں سے فرا حاصل کرنے کے لیے کیمیائی نشے کا سہارا لیتے ہیں۔ یہ نشاب صرف مگر بٹ باپان لٹکلے تک محدود نہیں رہا، بظہرناک اور مہلک نتیجہ تک ڈر گئے گلی کوچوں میں اپنے ڈیرے ڈال لیے ہیں۔ تعلیمی اداروں کے اطراف منشیات فروشوں کی گلی سرگرمیاں ایک سنگین سوال یہ نشان ہیں۔ موت کے یہ سوداگر انتہائی منظم طریقے سے نوجوانوں کو اپنے جال میں پھنارے ہیں اور متعلقہ ادارے بد اسرار خاموشی اختیار کیے ہوئے ہیں۔ یہ کیمیائی نشہ عارضی سکون تو دیتا ہے، حقیقت میں یہ ان کے اعصابی نظام کو تباہ کر کے انہیں موت کی کھائی کی طرف دھکیل رہا ہے۔ نشے کی اس بڑھتی ہوئی وبا کو معمولی علت قرار دے کر نظر انداز نہیں کیا جاسکتا۔ یہ دراصل اس گہرے نفسیاتی غدا کا نتیجہ ہے جو آج کے نوجوان کے اندر پیدا ہو چکا ہے۔ جب اسے اپنے احساسات بانٹنے کے لیے کوئی ہمدرد نہیں ملتا، تو وہ سکون کی تلاش میں ان زہروں کا رخ کرتا ہے جو اسے دنیا و مافیہا سے بے خبر کر دیتے ہیں۔

اس پوری صورتحال میں والدین کا کردار انتہائی مایوس کن اور قابل گرفت ہے۔ آج کے والدین نے مادی ضروریات پوری کرنے اور بیگنی سہولیات فراہم کرنے کو ہی بدوش کا نام دے دیا ہے۔ بچوں کو وقت دینے اور ان کے ساتھ جذباتی رشتہ قائم کرنے کے بجائے کم عمری میں ہی ان کے ہاتھوں میں منجھکے گجس تمھار دیے جاتے ہیں، تاکہ والدین اپنی دیگر مصروفیات میں مگن رہ سکیں۔ گھروں کے اندر مکالمے کی روایت بالکل ختم ہو چکی ہے۔ ایک ہی چھت کے نیچے رہنے والے افراد ایک دوسرے کے لیے مکمل اجنبی بن چکے ہیں، جہاں ہر شخص اپنی اپنی اسکرین میں گم ہے۔ جذباتی وابستگی اور شفقت کے اس فقدان نے نوجوانوں کو اپنے ہی گھروں میں تنہا کر دیا ہے، اور اسی تنہائی سے بچنے کے لیے وہ بیرونی دنیا کے خطرناک راستوں کا انتخاب کرتے ہیں۔ والدین کی طرح تعلیمی اداروں نے بھی اپنی بنیادی ذمہ داریوں سے آنکھیں پھرا لی ہیں۔ اسکول اور کالج اب کردار سازی کے مراکز نہیں رہے، یہ ڈگریاں اور نمبر چھاپنے والی تھارڈ ٹیکریاں بن چکے ہیں۔ وہاں کا سارا زور صرف امتحانات میں اچھے نمبر لانے پر ہوتا ہے، جبکہ طالب علم کی ذہنی صحت، اس کی اخلاقی تربیت اور اس کی غیر نصابی سرگرمیوں کو یکسر نظر انداز کر دیا گیا ہے۔ اساتذہ اور تعلیمی انتظامیہ کی جانب سے طلبہ کی سرگرمیوں پر کوئی خاص توجہ نہیں دی جاتی، طالب علم کس کے ساتھ اٹھتا بیٹھتا ہے، اس کا رویہ کیسا ہے اور کیا وہ کسی ذہنی دباؤ کا شکار تو نہیں، ان تمام باتوں سے اداروں کو کوئی سروکار نہیں۔ گھل کو دوا مثبت سرگرمیوں کی عدم موجودگی نے نوجوانوں کی توانائی منفی راستوں اور استوں پر موڑ دی ہیں۔ اس تباہی کا ذمہ دار کسی ایک فرد یا ادارے کو نہیں ٹھہرایا جاسکتا، یہ پورے سماجی ڈھانچے کی اجتماعی ناکامی ہے۔ ہر سب نے مل کر ایک ایسی فضا قائم کر دی ہے جہاں ایک نوجوان کے لیے غلط راستہ پہنچنا انتہائی آسان اور درست راستے پر پہنچنا مشکل ترین ہو گیا ہے۔ قانون نافذ کرنے والے اداروں کی منشیات کے ڈیلروں کے سامنے بے بسی یا چشم پوشی اس جرم میں برابر کی شراکت داری ہے۔ اگر آج ہم نے اس خاموش طوفان کے سامنے بند نہ باندھا تو کل ہمیں ایک انتہائی خوفناک مستقبل کا سامنا کرنا پڑے گا۔ ہماری نسلوں کے ہاتھوں میں بدترین لیپ ٹاپ اور تعلیمی ڈگریاں تو ہوں گی، ان کے اندر زندگی کی وہ رقیق اور توانائی باقی نہیں رہے گی جو کسی قوم کی ترقی کے لیے ناگزیر ہوتی ہے۔ والدین کو چاہئے کہ وہ اپنے رویوں پر نظر ثانی کریں اور بچوں کے ساتھ ٹوٹے ہوئے جذباتی رابطے کو دوبارہ استوار کریں۔ انہیں اسکرین کی قید سے نکال کر گھل کے میداوں اور کتابوں کی دنیا میں واپس لانا ہوگا۔ اسی طرح، ریاست کو بھی منشیات کے اس پھیلاؤ کے خلاف آہنی ہاتھوں سے کارروائی کرنی ہوگی تاکہ ہمارے تعلیمی ادارے اس گھنڈ کی سے پاک ہو سکیں۔ ایک مغلوب اور کھوئی نسل کے ساتھ کوئی بھی قوم ترقی کی منازل طے نہیں کر سکتی۔ آج کی یہ بے حس کل ہمارے لیے ایک ایسا ناسور بن جائے گی جس کا کوئی علاج ممکن نہیں ہوگا۔ ہمیں جاگنا ہوگا اور اپنے نوجوانوں کو اس دھوئیں اور ڈیجیٹل سراب سے نکال کر حقیقی اور صحتمند زندگی کی طرف واپس لانا ہوگا، قبل اس کے کہ بہت دیر ہو جائے۔

راہ نما:

از : مبارک کاپڑی



ہم ایک ایسے دور میں داخل ہو چکے ہیں جہاں علم صرف کتابوں، لائبریریوں اور کلاس روم کی چار دیواری تک محدود نہیں رہا۔ آج ایک طالب علم اپنے موبائل فون پر دنیا کے کسی بھی کونے میں موجود معلومات تک چند سیکنڈ میں رسائی حاصل کر سکتا ہے۔ ’منصوبی ذہانت‘ نے تعلیم بچھن، روزگار، صنعت، طب، تجارت اور زندگی کے ہر شعبے میں ایک نئی دنیا کے دروازے کھول دے ہیں۔ ’منصوبی ذہانت‘ سوال کا جواب دے سکتی ہے، پیچیدہ مسائل حل کر سکتی ہے، تصویر بناسکتی ہے، زبان سمجھا سکتی ہے اور طالب علم کی تعلیمی ضروریات کے مطابق مواد بھی تیار کر سکتی ہے۔ ایسے میں ایک بنیادی سوال ہمارے سامنے کھڑا ہے: جب ایک شہین اتنا کچھ کر سکتی ہے تو استاد کہاں کھڑا ہے؟ کیا ’منصوبی ذہانت‘ استاد کا اصل مقام کہاں ہے؟

استاد کی جگہ لے لے گی؟ کیا مستقبل کے اسکولوں میں استاد کی ضرورت کم ہو جائے گی؟ کیا طالب علم کتاب اور استاد کے بجائے صرف اسے آئی پڈ انحصار کریں گے؟ ان سوالات کا جواب تلاش کرنا آج کے تعلیمی نظام کی سب سے بڑی ضرورت ہے۔

استاد اور ’منصوبی ذہانت‘: مقابلہ یا تعاون؟

’منصوبی ذہانت‘ کو استاد کا حریف سمجھنا شاید سب سے بڑی غلطی ہوگی، حقیقت یہ ہے کہ اسے آئی پڈ کی بجائے لینے کے بجائے استاد کے کردار کو تبدیل کر رہی ہے۔ ایک اچھا استاد صرف معلومات فراہم نہیں کرتا، وہ طالب علم کو یہ سمجھاتا ہے کہ معلومات میں سے صحیح کیا ہے اور غلط کیا ہے، علم کو زندگی میں کیسے استعمال کرنا ہے، ناکامی کا سامنا کیسے کرنا ہے، دوسروں کا احترام کیسے کرنا ہے اور ایک اچھا انسان کیسے بننا ہے۔ ’منصوبی ذہانت‘ معلومات فراہم کر سکتی ہے، لیکن معلومات کو حکمت میں تبدیل کرنا استاد کا کام ہے۔ اسے آئی پڈ جواب دے سکتی ہے، مگر اصل پیدا کرنے کی صلاحیت پیدا کرنا استاد کا کام ہے۔ اسے آئی پڈ معلومات لکھ سکتی ہے، مگر طالب علم کو سوچنا محسوس کرنا اور اپنے خیالات کو اپنے الفاظ میں بیان کرنا استاد کا کام ہے۔ اسے آئی پڈ جواب کر سکتی ہے مگر زندگی کے فیصلوں میں صحیح اور غلط کا فرق سمجھنا استاد کے لیے کسی ممکن ہے، عرض کہ زندگی کی باخانی صرف استاد ہی سمجھا سکتا ہے۔

مقام معلومات دینے والے شخص کے طور پر نہیں بلکہ انسان بنانے والے رہنما کے طور پر۔ ماضی میں استاد علم کا سب سے بڑا ذریعہ تھا۔ طالب علم کے پاس معلومات حاصل کرنے کے محدود ذرائع تھے۔ استاد پڑھاتا، کتابیں تجویز کرتا اور سولات کے جواب دیتا تھا۔ آج صورت حال بدل چکی ہے۔ معلومات ہر جگہ موجود ہیں، یوٹیوب، گوگل، ڈیجیٹل کتابیں اور اسے آئی ٹولز طالب علم کو بے شمار معلومات فراہم کر سکتے ہیں۔ لہذا آج استاد کی اہمیت معلومات کی مقدار میں نہیں بلکہ رہنمائی، تربیت، کردار سازی اور فکری رہبری میں ہے۔ استاد کے لیے تعقل کا راستہ ختم نہیں ہوا بلکہ ایک نیا راستہ کھلا ہے۔ ماضی کا استاد شاید علم کا مرکز تھا، آج کا استاد علم کا رہنما ہے اور تعقل کا استاد، علم ٹیکنالوجی اخلاق اور انسانیت کے درمیان پل ہوگا۔ ’منصوبی ذہانت‘ شاید ایک دن ہزاروں کتابیں پڑھ لے، لاکھوں سوالوں کے جواب دے دے اور سینکڑوں میں پیچیدہ مسائل حل کر دے مگر ایک استاد کی اصل طاقت اس کے علم سے زیادہ اس کے انسان ہونے میں ہے۔ کیونکہ تعقل ذہانت دے سکتی ہے، مگر انسانیت نہیں۔ مشین جواب دے سکتی ہے، مگر محنت نہیں۔ مشین کرنا نہیں بلکہ صحیح سوال کرنا سمجھنا بھی ہے۔ اسے آئی کے دور میں شاید جواب حاصل کرنا سب سے آسان کام بن جائے،

لیکن اچھا سوال پیدا کرنا پہلے سے زیادہ اہم ہوگا۔ ایک بہترین استاد طالب علم سے کہتا ہے: ’’تمہے تم پر یقین ہے۔‘‘ ایک استاد کا یہ جملہ کسی ہے۔ ’’صرف یہ مت پوچھو کہ جواب کیا ہے، یہ بھی پوچھو کہ جواب ایسا کیوں ہے؟‘‘ یہ ’’کیوں‘‘ کی حقیقی تعلیم کی بنیاد ہے۔

استاد کردار سازی کرتا ہے: ’منصوبی ذہانت‘ ذہین ہو سکتی ہے، مگر اس کے پاس انسانی ضمیر نہیں۔ وہ طالب علم کو بتا سکتی ہے کہ کامیابی کیسے حاصل کی جائے، مگر یہ فیصلہ انسان کو خود کرنا ہوگا کہ کامیابی حاصل کرنے کے لیے کون سا راستہ اختیار کیا جائے، استاد طالب علم کو سکھاتا ہے: سچائی، ذہانت، داری، ذمہ داری، ہمدردی، برداشت، احترام، ہمت، خداداظم و خیر اور انسانیت۔ یہ وہ اقدار ہیں جنہیں کوئی مشین مکمل طور پر انسانی تجربے کا متبادل بنا کر نہیں دے سکتی۔

استاد جذبات کو سمجھتا ہے: ہر طالب علم صرف ایک ڈیٹا نہیں ہے، کسی طالب علم کی کارکردگی خراب ہو سکتی ہے کیونکہ وہ پریشان ہے، کوئی طالب علم کلاس میں خاموش ہو سکتا ہے کیونکہ وہ خود اعتمادی کی کمی کا شکار ہے، کوئی طالب علم بار بار ناکام ہو سکتا ہے مگر اس کے اندر ذخیرہ معمولی صلاحیت ہوتی ہے۔ ایک حساس استاد طالب علم کی آنکھوں، خاموشی، رویے اور جذبات سے بہت کچھ سمجھ لیتا ہے۔ اسے آئی طالب علم کے جواب کا کچھیز کر سکتی ہے، لیکن انسانی تعلق کی گہرائی کا متبادل نہیں بن سکتی۔

استاد حوصلہ دیتا ہے: زندگی میں بعض اوقات

یومِ اساتذہ کے موقع پر: ’منصوبی ذہانت‘ کے کلاس روم میں استاد کہاں کھڑا ہے؟

ایک جملہ انسان کی پوری زندگی بدل دیتا ہوگا۔ ایک بہترین استاد طالب علم سے کہتا ہے: ’’تمہے تم پر یقین ہے۔‘‘ ایک استاد کا یہ جملہ کسی ہے۔ ’’صرف یہ مت پوچھو کہ جواب کیا ہے، یہ بھی پوچھو کہ جواب ایسا کیوں ہے؟‘‘ یہ ’’کیوں‘‘ کی حقیقی تعلیم کی بنیاد ہے۔

استاد کردار سازی کرتا ہے: ’منصوبی ذہانت‘ ذہین ہو سکتی ہے، مگر اس کے پاس انسانی ضمیر نہیں۔ وہ طالب علم کو بتا سکتی ہے کہ کامیابی کیسے حاصل کی جائے، مگر یہ فیصلہ انسان کو خود کرنا ہوگا کہ کامیابی حاصل کرنے کے لیے کون سا راستہ اختیار کیا جائے، استاد طالب علم کو سکھاتا ہے: سچائی، ذہانت، داری، ذمہ داری، ہمدردی، برداشت، احترام، ہمت، خداداظم و خیر اور انسانیت۔ یہ وہ اقدار ہیں جنہیں کوئی مشین مکمل طور پر انسانی تجربے کا متبادل بنا کر نہیں دے سکتی۔

استاد جذبات کو سمجھتا ہے: ہر طالب علم صرف ایک ڈیٹا نہیں ہے، کسی طالب علم کی کارکردگی خراب ہو سکتی ہے کیونکہ وہ پریشان ہے، کوئی طالب علم کلاس میں خاموش ہو سکتا ہے کیونکہ وہ خود اعتمادی کی کمی کا شکار ہے، کوئی طالب علم بار بار ناکام ہو سکتا ہے مگر اس کے اندر ذخیرہ معمولی صلاحیت ہوتی ہے۔ ایک حساس استاد طالب علم کی آنکھوں، خاموشی، رویے اور جذبات سے بہت کچھ سمجھ لیتا ہے۔ اسے آئی طالب علم کے جواب کا کچھیز کر سکتی ہے، لیکن انسانی تعلق کی گہرائی کا متبادل نہیں بن سکتی۔

استاد حوصلہ دیتا ہے: زندگی میں بعض اوقات

’مگر اہ کن نقشہ قابل قبول نہیں ہوگا: اقوام متحدہ میں دنیا کے نئے نقشے کی حمایت کے بعد انڈیا نے اعتراض کیوں کیا؟

اقوام متحدہ کی جنرل اسمبلی نے جسے دو دنیا کے موجودہ نقشے میں تبدیلی کے حق میں ووٹ دیا تھا جس کا مقصد افریقہ کے حجم کو زیادہ درست انداز میں دکھایا جانا تھا۔ اس ووٹنگ کے دوران امریکہ واحد ملک تھا جس نے اس تجویز کی مخالفت کی تھی جبکہ فرانس، برطانیہ اور انڈیا سمیت 164 ممالک کے ووٹ اس تجویز کی حمایت میں آئے۔ تاہم اس نقشے میں انڈیا کی جغرافیائی حدود کو مختلف انداز میں دکھانے کی بات کھلتے پر اب اس نئے نقشے نے ایک تنازعے کو جنم دے دیا اور اس بحث کی گوج شوٹ میڈیا پر بھی سنا دی۔ سب سے حساسی سوباشی حیدر نے شوٹ میڈیا پلیٹ فارم ایسٹ پر لکھا کہ جاری کیے گئے نئے نقشے میں جموں و کشمیر کے بعض حصوں کو پاکستان اور چین کا حصہ دکھایا گیا ہے۔ اس تنازع کے باعث اقوام انڈیا کی وزارت خارجہ نے نئے نقشے سے متعلق تنازعے پر ایک بیان جاری کرتے ہوئے کہا کہ جموں و کشمیر اور لداخ کے وفاقی زیر اقتقام علاقوں کو اقوام متحدہ کے مجوزہ عالمی نقشے میں صرف انڈیا کے سرکاری نقشے کے مطابق دکھایا جانا چاہیے اور کوئی بھی تغلی یا گمراہ نقشہ قابل قبول نہیں ہوگا۔ انڈیا کی وزارت خارجہ نے نئے نقشے پر اپنی پوزیشن واضح کرتے ہوئے ایک بیان جاری کیا ہے۔ وزارت خارجہ کے ترجمان مندرجہ ذیل نے کہا ہے کہ اقوام متحدہ کی جنرل اسمبلی نے چارٹر کو مادی رقبے کے عالمی نقشے کے حوالے سے ایک قرارداد منظور کی تھی۔ اس کا مقصد ایسے نقشوں کے استعمال کو فروغ دینا ہے جو تمام ملکوں کے مابین یکجہ طور پر رقبے میں ہیں۔ تاہم اس قرارداد کے تحت اس قسم کی فیصلہ کشی کے لیے بین الاقوامی سرحدوں، متنازع علاقوں یا مقامات کے ناموں کے بارے میں کوئی فیصلہ کشی نہیں کی جائے گی۔ بین الاقوامی سرحدوں کے متعلق اس قرارداد کی حمایت میں ووٹ دیا اور اپنے ووٹ کی وضاحت کرتے ہوئے مادی رقبے والے نقشوں کے استعمال کے بنیادی اصول پر درود یا جتاہم اس کے بعد بیان میں وضاحت دی گئی اور کہا گیا کہ ہم نے اس بات پر بھی زور دیا کہ یہ قرارداد کسی مخصوص نقشے پر دیکھش یا قومی سرحدوں کی عدا کی حمایت نہیں کرتی۔ جموں و کشمیر اور لداخ کے مرکز کے زیر اقتقام علاقوں سمیت انڈیا کے دو مختار علاقے کو صرف انڈیا کے سرکاری نقشے کے مطابق ہی دکھایا جانا چاہیے۔ بین الاقوامی سطح پر بھی قسم کی غدا یا گمراہ عدا کی حمایت قابل قبول نہیں۔ انڈیا کی خود مختاری اور علاقائی سالمیت کے بارے میں ہمارا موقف واضح ہے اور اس پر کوئی سمجھوتہ نہیں کیا جاسکتا۔ پاکستان نے جموں و کشمیر کے متنازع خطے کے نقشے سے متعلق انڈیا کی وزارت خارجہ کے بیان کو مسرد کرتے ہوئے کہا ہے کہ انڈیا کے یکطرفہ اقدامات اور غیر قانونی قبضہ جموں و کشمیر کی بین الاقوامی سطح پر تسلیم شدہ خارجہ منشیات کو تبدیل نہیں کر سکتے۔ پاکستانی وزارت خارجہ کے ترجمان مندرجہ ذیل حیدر خان نے میڈیا کے سولات کے جواب میں کہا کہ جموں و کشمیر کا تنازع اقوام متحدہ کی سلامتی کونسل کے ایجنڈے پر موجود قدیم ترین طلب بین الاقوامی تنازعہ میں سے ایک ہے۔ انھوں نے کہا کہ اقوام متحدہ کی متعلقہ قراردادوں کے مطابق جموں و کشمیر کے حقیقی قبضے کا فیصلہ سلامتی کونسل کی قراردادوں اور کشمیری عوام کی آزادانہ اور غیر مجبور دارائے شہاری کے ذریعے ان کی مرضی کے مطابق ہونا چاہیے۔ ترجمان کے مطابق اقوام متحدہ کے سرکاری نقشوں میں جموں و کشمیر کو متنازع علاقہ ظاہر کیا گیا ہے اور یہی اس کی موجودہ قانونی حیثیت کی عدا کی کرنے والی نقشہ سازی ہے۔ انھوں نے کہا کہ انڈیا کے سرکاری نقشے اور خود مختاری کے یکطرفہ دعوے اس متنازع خطے کی حیثیت پر اثر انداز نہیں ہوتے۔ پاکستان کے دفتر خارجہ کی جانب سے جاری ہونے والے بیان میں عالمی برادری پر زور دیا کہ وہ انڈیا سے مطالبہ کر دے کہ وہ انڈیا کے زیر اقتقام جموں و کشمیر میں انسانی حقوق کی خلاف ورزیاں فور طور پر بند کرے اور کشمیری عوام کے حق خود ارادیت کے حصول سے متعلق اپنے وعدوں کو اقوام متحدہ کی سلامتی کونسل کی متعلقہ قراردادوں کے مطابق پورا کرے۔ اقوام متحدہ کی جنرل اسمبلی نے جسے کو ایک قرارداد منظور کی، جس میں دنیا کے موجودہ نقشے کی ہر ایک ایریا متعارف کرانے کی کوشش کی گئی ہے جو دنیا کو زیادہ درست انداز میں پیش کرتا ہے۔ اس قرارداد کو 164 ممالک کی حمایت حاصل ہوئی جبکہ امریکہ نے اس کی مخالفت کی اور پھر ملک نے ووٹنگ میں حصہ نہیں لیا۔ تاہم، اقوام متحدہ کی یہ قرارداد انڈیا نہیں ہے، لیکن اس کے نتیجے میں دنیا بھر میں استعمال ہونے والے اس نقشوں میں تبدیلیاں ہو سکتی ہیں۔ 16 ویں صدی سے استعمال ہونے والے عالمی نقشے پر اس بنیاد پر تنقید کی جاتی رہی ہے کہ اس میں افریقہ ٹو گری لینڈ کے برابر سائز دکھایا جاتا ہے، حالانکہ حقیقت میں افریقہ اس سے 14 گنا بڑا ہے۔ ناقدین کا کہنا ہے کہ اس سے غلط استوا کے قریب واقع ممالک کی ترقیاتی ضروریات اور صلاحیتوں کو کم کر پیش کیا جاتا ہے۔ فیکٹ فکٹ (کول زمین کو ایک میسے کاغذ پر دکھانے کا ایک سب سے مشہور طریقہ) 1569 میں فلیمنش ماہر نقشہ سازی جبرارڈس مرکیز نے تیار کیا تھا۔ مرکیز نقشے میں زمین کو ایک قدرے جھکی ہوئی سطح پر دکھایا گیا ہے۔ اس میں غلط استوا کے قریب واقع ممالک اپنے اصل حجم سے چھوٹے دکھائی دیتے ہیں، جبکہ اقلیت کے قریب ممالک بڑے نظر آتے ہیں۔ اس غلطی کو دور کرنے کی کوشش میں ماہرین نقشہ سازی کی ایک ٹیم نے 2018 میں مساوی رقبے پر مبنی ایک نقشہ تیار کیا، جسے انھوں نے ٹیکل ارتھ پر ڈیجیٹل کام دیا۔

نیمزہرہ بھٹو کی پہلی بڑی پتھریوں کے لیے کمز کے حصے سے ایک چھوٹا سا رستہ بنا کر براہ راست گردے تک پہنچنا اور پتھری نکالنا۔ یہ کوئی بڑی سر جری نہیں ہوتی۔ ڈاکٹر گوپال کرشن کا کہنا ہے کہ بن افراد کو ایک بار گردے کی پتھری پر پہنچی ہو ان میں دوبارہ اس کے ہونے کا امکان زیادہ ہوتا ہے اس لیے انھیں طرز زندگی میں تبدیلیاں اپنانا چاہئیں۔ زیادہ پانی پینا، اتنا پانی پینا چاہیے کہ روزانہ 5.2 سے 6 لیٹر پیننا باہر ہو۔ یہ مقدار موسم اور فرد کے کام کے ماحول کے مطابق مختلف ہو سکتی ہے۔ تک کا استعمال کم کرنا: زیادہ موڈیم کا استعمال پتھری بننے کے خطرے کو بڑھاتا ہے۔ سوانی پروٹین کم کرنا: جگر، دماغ اور دیگر اندرونی اعضا میں اسکلیٹس اور یورک ایسڈ زیادہ ہوتے ہیں، اس لیے سوانی غذا سے پرہیز کرنا چاہیے۔ سوانی پروٹین یا حیوانی غذا سے مراد وہ پروٹین جو جانوروں سے حاصل ہونے والی غذاؤں میں پایا جاتا ہے مثلاً گوشت، مرنے، جھجھکی، انڈے اور دودھ یا دودھ سے بنی اشیا۔ وزن کو قابو میں رکھنا: زیادہ جسمانی وزن کا تعلق پتھری کے بڑھنے ہوئے خطرے سے ہے۔ ٹھنڈے مشروبات سے پرہیز: ان میں موجود فروٹوز یورک ایسڈ کی مقدار بڑھا سکتا ہے۔ اسکلیٹس سے بھر پور غذاؤں کا محدود استعمال: کچھ قدرتی سر پتوں والی سبزیوں اور خشک میوہ جات میں اسکلیٹس زیادہ ہوتا ہے اس لیے انھیں استعمال کے ساتھ استعمال کرنا چاہیے۔ کچھ خاناؤں میں موڈیٹ میٹابولک خرابیوں کی وجہ سے بھی گردے کی پتھری ہو سکتی ہے اس لیے تفصیلی طبی معائوں کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ کچھ نماز کھانے سے گردے کی پتھری بنتی ہے اور کیا کیلے کے سننے کا رس پتھری بننے سے روکتا ہے؟ ڈاکٹر گوپال کرشن کے مطابق یہ ایک عام مگر غلط تصور ہے کہ نماز کھانے سے گردے کی پتھری بنتی ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ پرہیز کا استعمال اعتدال کے ساتھ کرنا چاہیے اور کہ نماز میں اسکلیٹس (Oxalate) کی مقدار آتی زیادہ نہیں ہوتی کہ گردے کی پتھری بننے کا سبب بن سکے۔ ڈاکٹر گوپال کرشن کا کہنا ہے کہ اس کو بے حس بھی کوئی حقیقت نہیں ہے کہ کیلے کے سننے کے س کا استعمال گردے کی پتھری کے اخراج کا باعث بن سکتا ہے۔ ان کے مطابق اس بات کا کوئی سائنسی ثبوت موجود نہیں کہ کیلے کے سننے کا رس پینے سے پتھری بننے سے روکی جاسکتی ہے یا پہلے سے موجود پتھری آسانی سے خارج ہو جاتی ہے۔ ڈاکٹر گوپال کرشن کا مزید کہنا ہے کہ سر جری کے ذریعے یا قدرتی طور پر خدان سے ہونے والی پتھری کو محفوظ رکھ کر اس کے کیمیائی اثر کا کچھیز کیا جاسکتا ہے، جس سے یہ زیادہ درست طور پر طریقہ کار سکتا ہے کہ متعلقہ شخص کو کون غذاؤں سے پرہیز کرنا چاہیے اور طرز زندگی میں کون سی تبدیلیاں اختیار کرنی چاہئیں۔

(بی بی سی اردو)
ہندوستان کی طبی قدر کی سیاحت میں بہت زیادہ صلاحیت موجود ہے: پیوش گوگل
نئی دہلی 7 ستمبر (ایم این این۔ ہندوستان میں صحت کی دیکھ بھال کے ماحولیاتی نظام کے ساتھ، روزگار کے مواقع، کاروباری مواقع اور بین الاقوامی تفریح کی پیدا کرنے کے قابل ہونے کے ساتھ طبی قدر کی سیاحت کے لیے ایک بڑے عالمی مرکز کے طور پر ابھرنے کی صلاحیت ہے۔ مرکز کی زیر تجاوت اور صنعت پیش گوئی نے طبی دنیا میں صنعتیں پیدا کی ہیں۔ گلوبل ایجنڈہ 2026 کا افتتاح کے موقع پر کہا کہ صحت کی دیکھ بھال میں ہندوستان کا ماحولیاتی فائدہ دوا سازی سے آگے اپناٹوں، طبی آلات، ٹھیس، روایتی ادویات اور ڈاکٹروں، نرسوں اور طبی مانیجرین کے ہنرمندوں تک پھیلا ہوا ہے۔ انھوں نے کہا: ’ہندوستانی طبی قدر کی سیاحت میں بہت زیادہ صلاحیت موجود ہے۔ انھوں نے سبک پر زور دیا کہ صحت کی دیکھ بھال کے بڑھتے ہوئے اخراجات، عمر دیرہ آبادی، طویل انتظار کی فہرستوں اور طبی مالک میں تیزی کی گہمداہت کی کمی کی وجہ سے پیش کردہ موقع کو ضائع نہ کرے۔ ہندوستان کے الگ کے فائدہ کو اجاگر کرتے ہوئے گوگل نے کہا کہ ملک میں ٹیکنیکل، انجینئرس اور جدید ٹیکنالوجیز پیش کرتا ہے جبکہ صحت کی دیکھ بھال کے اخراجات ’دنیا کے دیگر خصوص خاص طور پر ترقی یافتہ دنیا کے مقابلے 60 سے 80 فیصد کم ہیں۔ انھوں نے کہا کہ یہ امتزاج معیاری اور سستی علاج کے صلاحیت مریضوں کے لیے ایک بین الاقوامی منزل کے طور پر ہندوستان کی پوزیشن کو مضبوط کر سکتا ہے۔ گوگل نے اس شعبے کے لیے ایک عملہ جملہ جاتی ترقی کا ہدف بھی مقرر کیا۔

علامات اس بات پر منحصر ہوتی ہیں کہ پتھری کی گردے پیننا باہر کی



ششنگ پر یا سیکلوراج

نالی یا مچھانے میں جہاں موجود ہے۔ رپورٹ کے مطابق اس بیماری کی علامات میں شدید پتھریوں کے اطراف درد، پیننا باہر کی نالی میں خون، پیننا باہر کی نالی میں ناکوت یا خرابی، پیننا باہر کی نالی میں آفکشن، پیننا باہر کرنے میں دشواری اور گردوں کی سوجن شامل ہیں۔ ڈاکٹر گوپال کرشن کیسے ہیں کہ مریضوں پر علامات کی شدت اس بات پر منحصر ہوتی ہے کہ پتھری جہاں موجود ہے، اس کی تعداد اور سائز کیا ہے اور آیا وہ حرکت کر سکتی ہے یا پانی جگہ پر موجود ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ حرکت کرنے والی پتھری پیننا باہر کی نالی کی اندرونی سطح کو زخمی کر سکتی ہے، جس کی وجہ سے شدید درد ہوتا ہے۔ عموماً پانچ ملی میٹر سے کم سائز کی پتھریاں کے قدرتی طور پر خارج ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ اس سے بڑے سائز کی پتھریوں کا خون خارج ہونا بھی ممکن ہوتا ہے۔

ڈاکٹر گوپال کرشن کے مطابق اہر میں، طبی اور جن کے مہینوں میں یہ مسئلہ زیادہ دیکھا جاتا ہے، کیونکہ درج حرارت بڑھنے پر پیننے کے ذریعہ جسم میں پانی کی کمی بڑھ جاتی ہے اور جوگ زیادہ پانی نہیں پیتے، ان میں گردے کی پتھری بننے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ ڈاکٹر گوپال کرشن کے مطابق گردوں میں موجود ایسی چھوٹی پتھریاں جو درد کا باعث نہ ہوں، ان کے لیے فوری علاج ضروری نہیں ہوتا۔ ان کا کہنا ہے کہ زیادہ پانی پینا اور اپنے مرض پر نظر رکھنا کافی ہو سکتا ہے۔ تاہم درد پیدا کرنے والی بڑی پتھریوں کے لیے درج ذیل علاج کے طریقے استعمال کیے جاتے ہیں:
شاک و ویلٹوڈیجیٹل یعنی جھکے کی لہروں کے ذریعہ پتھری توڑنے کا طریقہ۔ لیزر سے علاج یعنی اینڈوسکوپ کے ذریعہ پیننا باہر کی نالی میں پتھری کو پتھری تک براہ راست پینچ کر لیزر سے اسے توڑنے کا طریقہ۔ سلیٹ لگنا یعنی اگر انکیشن موجود ہو تو پہلے جگہ پیننا کو خارج کرنے کے لیے ایک چھوٹی نالی لگائی جاتی ہے اور انکیشن کا علاج کرنے کے بعد پتھری نکالی جاتی ہے۔ یہ طریقہ سلیٹس

جیو دنیا تقریباً 12 فیصد آبادی کو متاثر کرتا ہے۔ یہ اس خطرے سے بھی منک ہے کہ علاج نہ کروایا جائے تو یہ گردوں کی کارکردگی کو مکمل طور پر ختم کر سکتی ہے۔ اور اسے کے مطابق گردوں کے رینڈل پاک نالی صے میں بننے والی نیکشیم آسکلیٹ کی پتھریاں سب سے زیادہ عام ہیں۔ (رینڈل پاک نالی سے مراد گردے میں نیکشیم نمکیات کا ایک چھوٹا سا ذخیرہ ہے، جو عموماً گردے کی پتھری بننے کے عمل سے وابستہ ہوتا ہے) عام علامات میں پتھلیوں کے اطراف اچانک شروع ہونے والا شدید درد، تھوڑا بخار شامل ہیں۔ تاہم ڈاکٹر گوپال کرشن کا کہنا ہے کہ گردے کی پتھری کی علامات ایک شخص سے دوسرے شخص میں مختلف ہو سکتی ہیں اور بعض افراد میں کوئی علامت ظاہر ہونے پر بھی پتھری بن سکتی ہے۔ ان میں سے ایک نسل ہی آئی کی سنہ 2018 کی آنکھ چھائی کی رپورٹ کے مطابق گردے کی پتھری کی

