

وطن

The Urdu Daily

روزنامہ

جمعرات

29 مئی 2025

THURSDAY
29 MAY - 2025

صفحہ 08

صفحہ 08

The Urdu Daily WATTAN Budgam

RNI No. JKURD/2011/37141

جلد نمبر 15 شمارہ نمبر 125 صفحات: 08 قیمت: 02 روپے

CRPF کے ڈائریکٹر جنرل کا دورہ کشمیر

سالانہ امر ناکھ باقرا کے پیش نظر سرینگر میں سیکورٹی اور آپریشن کی تیاریوں کا جائزہ لیا



سرینگر 28 مئی: آئی آر سی ایف کے ڈائریکٹر جنرل نے سرینگر میں سالانہ امر ناکھ باقرا کے پیش نظر سرینگر میں سیکورٹی اور آپریشن کی تیاریوں کا جائزہ لیا۔ ڈائریکٹر جنرل جنرل ایف ایچ ایم ایف نے سرینگر میں سالانہ امر ناکھ باقرا کے پیش نظر سرینگر میں سیکورٹی اور آپریشن کی تیاریوں کا جائزہ لیا۔

آپریشن سنڈور کے بعد مرکزی وزیر داخلہ امت شاہ کی آج 2 دنوں کیلئے جموں آمد

مجموعی سلامتی صورتحال کا جائزہ لینے کیلئے شام کو اہم میٹنگ

دراندازی کے واقعات، دہشت گردی مخالف اقدامات اور ایتر انتظامات پر غور و خوض

باری 13 شہری ہلاک ہوئے تھے اور مکانات اور کاروباری اداروں کو بھاری نقصان پہنچا تھا۔ سٹیڈیا پرش کے مطابق امت شاہ آج صبح 29 مئی کی شام جموں پہنچیں گے اور ایک اعلیٰ سطحی میٹنگ میں جموں و کشمیر صوبہ پر جموں خطہ کی سیکورٹی صورتحال کا جائزہ لیں گے۔



سری گھر 28 مئی: سر ایف ایف کے ڈائریکٹر جنرل نے سرینگر میں سالانہ امر ناکھ باقرا کے پیش نظر سرینگر میں سیکورٹی اور آپریشن کی تیاریوں کا جائزہ لیا۔

آپریشن سنڈور کے دوران پاکستان کی 72 چوکیوں اور تین لاکھ پونٹوں کو ہتھیار کر دیا گیا۔

سرینگر 28 مئی: سر ایف ایف کے ڈائریکٹر جنرل نے سرینگر میں سالانہ امر ناکھ باقرا کے پیش نظر سرینگر میں سیکورٹی اور آپریشن کی تیاریوں کا جائزہ لیا۔

امن کا پیغام دینے، عوام کو اعتماد بحال کرنے اور گورنمنٹ کو کلیدی سیاسی مقامات تک لے جانے کی کوشش

ریاستی درجہ کا معاملہ زندہ، بات چیت رُکی نہیں بلکہ جاری ہے

عوام کو تحفظ اور اعتماد کا احساس دلانا سول سیکرٹریٹ کے باہر اجلاس منعقد کرنے کا مقصد: وزیر اعلیٰ



سرینگر 28 مئی: وزیر اعلیٰ نے سرینگر میں سالانہ امر ناکھ باقرا کے پیش نظر سرینگر میں سیکورٹی اور آپریشن کی تیاریوں کا جائزہ لیا۔

آندھی بارش اور زلہ باری نے ایک دفعہ پھر

جموں و کشمیر کے پیر پنچال اور وادی میں تباہی مچادی

12 افراد اور پچاس کے قریب بھیڑ بکریاں اجل، بجلی کا نظام درہم برہم، زلہ باری سے کئی فصلیں تباہ ویرا باد



سرینگر 28 مئی: آندھی بارش اور زلہ باری نے ایک دفعہ پھر جموں و کشمیر کے پیر پنچال اور وادی میں تباہی مچادی۔

آئی ٹی آر فائل کرنے کی آخری تاریخ نہیں تو سب

انٹرنیکس دہندگان کیلئے واپس کے سود 33 فیصد زیادہ رقم تعیین



سرینگر 28 مئی: آئی ٹی آر فائل کرنے کی آخری تاریخ نہیں تو سب انٹرنیکس دہندگان کیلئے واپس کے سود 33 فیصد زیادہ رقم تعیین کیا گیا۔

لوگ بنیادی سہولیات سے محروم

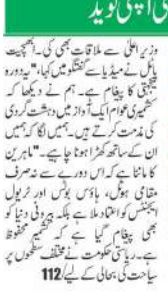
پانی کی عدم دستیابی، بجلی کی کوٹھی سے لوگ پریشان



سرینگر 28 مئی: لوگ بنیادی سہولیات سے محروم ہیں۔ پانی کی عدم دستیابی اور بجلی کی کوٹھی سے لوگ پریشان ہیں۔

سیاحت کی بحالی کیلئے مقامی اور مرکزی سطح پر اقدامات میں تیزی

وزیر اعلیٰ محمد عبداللہ اور حکومت کی کوششیں امید کی کرن، بیرونی ٹور اپریلز کا متحرک ہونا بھی اچھی نوبہ



سرینگر 28 مئی: سیاحت کی بحالی کیلئے مقامی اور مرکزی سطح پر اقدامات میں تیزی سے کام لیا جا رہا ہے۔ وزیر اعلیٰ محمد عبداللہ اور حکومت کی کوششیں امید کی کرن، بیرونی ٹور اپریلز کا متحرک ہونا بھی اچھی نوبہ ہے۔

مت ڈالو“ (سورہ البقرہ 195) ”اور نبی کریم ﷺ پاک چیزوں کو ان کے لیے حلال کرتے ہیں اور ناپاک چیزوں کو ان پر حرام ٹھہراتے ہیں“ (سورہ الاعراف 157)۔ ”فضول خرچی نہ کرو۔ فضول خرچ لوگ شیطان کے بھائی ہیں، اور شیطان اپنے رب کا ناشکر ہے“ (سورہ بنی اسرائیل 27)۔ نبی کریم ﷺ کا ارشاد ہے کہ ”ہر نشا آور شے حرام ہے۔ اگر زیادہ استعمال سے نشہ ہوتا ہو تو اس کا قلیل استعمال بھی حرام ہے“ (ابوداؤد)۔ آپ ﷺ نے فرمایا: ”مومن وہ ہے جس کے ہاتھ اور زبان سے دوسرے مسلمان محفوظ رہیں“ (بخاری)۔

سگریٹ نوشی اپنی صحت کی بربادی بھی ہے اور پیسے کا ضیاع بھی۔ وہ پیسہ جو ہم محنت کے ساتھ کماتے ہیں، اسے اپنے آپ کو ٹکلیفوں اور بیماریوں میں مبتلا کرنے کے لیے خرچ کرنے کے بجائے کسی تعمیری کام میں صرف کر سکتے ہیں۔

آپ اندازہ کریں کہ اگر ایک سگریٹ نوش 200 روپے کا ایک پیکٹ روزانہ استعمال کرتا ہے تو ایک ہفتے میں وہ 14 سو روپے، ایک مہینے میں بیسھ ہزار روپے، ایک سال میں 72 ہزار اور پانچ سالوں میں تین لاکھ 60 ہزار روپے چھوٹک دے گا۔ اگر اس رقم کو اپنی صحت، اپنے کھانے، اپنے گھر والوں کے لیے خرچ کرے تو کیا کچھ فائدے حاصل ہو سکتے ہیں۔

حکومت کی جانب سے تمباکو نوشی کی عادت کی حوصلہ شکنی کے لیے کئی قوانین بنائے گئے ہیں۔ لیکن صرف قانون بنا دینا کافی نہیں، حکومت کی یہ بھی ذمہ داری ہے کہ وہ ان قوانین پر عمل درآمد کو یقینی بنائے۔ بطور شہری ہماری بھی یہ ذمہ داری ہے کہ ہم قوانین کا احترام کریں اور دوسروں کے لیے کوئی بھی بری مثال قائم نہ کریں۔ کم از کم عوامی جگہوں یعنی دفتر، ہوٹل، بسیں، شادی ہال وغیرہ میں سگریٹ کے استعمال سے پرہیز کریں تاکہ دوسرے محفوظ رہیں۔ حکومت تمباکو کی تمام مصنوعات پر ٹیکس بڑھانے چاہئیں۔

جن ممالک میں ٹیکس زیادہ رکھے گئے، تمباکو کی کھپت میں کمی دیکھنے میں آئی، بالخصوص جو نوجوانوں اور غریب لوگوں میں۔ تمباکو کی وبا عام ہے لیکن اپنے اور اپنے بچوں کی حفاظت کے لیے اور صحت مند معاشرے کے قیام کے لیے ہم سب کو اس کی روک تھام میں اپنا کردار ادا کرنے کی ضرورت ہے۔

(پروفیسر ڈاکٹر ہینریل اختر، انڈس ہسپتال کراچی میں بطور چیف اسپیشلسٹ اور سربراہ شعبہ امراض سینہ خدمات سرانجام دے رہے ہیں۔ نیز پاکستان اسلامک میڈیکل ایسوسی ایشن (پیما) کے سابق مرکزی صدر ہیں۔)

اندازے کے مطابق ہر سال تقریباً چھ لاکھ افراد سیکنڈ ہینڈ سموکنگ کی وجہ سے قبل از وقت موت کے منہ میں چلے جاتے ہیں۔ 2004ء میں بچوں کی 28 فیصد اموات سیکنڈ ہینڈ سموکنگ کی وجہ سے ہوئیں۔ سیکنڈ ہینڈ سموکنگ بالغ افراد میں دل اور سانس کی بیماریوں، ہارٹ ایک، پیچھڑوں کے کینسر اور بچوں میں اچانک موت کا سبب بن سکتا ہے۔ حاملہ خواتین میں یہ weight birth low یعنی کمزور بچوں کا بھی سبب بنتا ہے۔



شیشہ اور حقہ کے بارے میں عام خیال پایا جاتا ہے کہ سگریٹ کے مقابلے میں اس کا دھواں کم خطرناک ہے۔ یہ خیال بالکل غلط ہے۔ ایک گھنٹہ تک شیشہ پینے میں، ایک سگریٹ کے مقابلے میں تقریباً 100 سے 200 گنا دھواں اور تقریباً 70 فیصد سے زیادہ کوئین استعمال ہوتی ہے۔ 2005ء کی ایک تحقیق کے مطابق حقہ استعمال کرنے والوں میں مسوڑھوں کی بیماری کی علامات کا امکان غیر تمباکو نوشی کرنے والوں کے مقابلے میں پانچ گنا زیادہ ہوتا ہے۔

اسی طرح حقہ یا شیشہ استعمال کرنے والوں میں تمباکو نوشی نہ کرنے والوں کی نسبت پیچھڑوں کے کینسر کا خطرہ پانچ گنا زیادہ پایا گیا۔ تمباکو نوشی ہمارے معاشرے میں اس قدر عام ہے کہ عمومی طور پر اسے قابل قبول سمجھا جاتا ہے۔

ایسے میں اگر کوئی فرد اس سے چھٹکارا حاصل کرنا چاہے تو یہ ناممکن نہیں، البتہ مشکل ہو سکتی ہے۔ سب سے اہم بات انسان کا اپنا مضبوط ارادہ ہے۔ عزم کے ساتھ اس بری عادت کو چھوڑا جا سکتا ہے۔ اس ضمن میں ڈاکٹر کے مشورے اور پھر ادویات سے بھی مدد مل سکتی ہے۔

تمباکو کے بارے میں اسلامی تعلیمات بھی واضح ہیں۔ قرآن مجید میں ارشاد ہے کہ ”اور تم اپنے آپ کو اپنے ہاتھوں سے ہلاکت میں

تمباکو کو جلانے سے ایک بغیر رنگ و بو والی زہریلی گیس کاربن مونو آکسائیڈ خارج ہوتی ہے۔ یہ وہی گیس ہے جو گاڑیوں کے دھوئیں میں پائی جاتی ہے۔ یہ ٹیکس خون میں آکسیجن لے جانے کی صلاحیت کو متاثر کرتی ہے۔ تمباکو کے استعمال سے انسانی جسم میں کچھ طویل المدت اور کچھ فوری منفی اثرات پیدا ہوتے ہیں۔ اس کے طویل المدت مضر اثرات میں دل کی بیماری، فالج، پیچھڑوں کی دائمی بیماری COPD، مختلف طرح کے کینسرز بشمول پیچھڑوں، منہ، غذائی نالی، نخرہ، اور پودانی کے کینسر شامل ہیں۔

دم، السر، ہانچہ پن، Emphysema carcinogens بھی تمباکو کے نقصانات میں شامل ہیں۔ اسی طرح تمباکو سے ہونے والے قلیل المدت مضر اثرات میں کھانسی، سانس لینے میں مشکل، سانس کی بیماری میں اضافہ، پیچھڑوں کی صلاحیت میں کمی، ہائی بلڈ پریشر، گھبراہٹ، مسوڑوں اور دانتوں کی بیماریاں، سانس کی بدبو، چہرے کی جھریاں، ذائقہ اور سونگھنے کی حس میں کمی شامل ہے۔

تمباکو نوشی کے منفی اثرات اس کے استعمال بلکہ اس کے ساتھ موجود دوسرے لوگ، اہل خانہ، خصوصاً بچے بھی متاثر ہوتے ہیں۔ اس کو سیکنڈ ہینڈ سموک کہا جاتا ہے۔ ایک

سبب بنے گی۔ اس واضح خطرے کے پیش نظر دنیا بھر میں 31 مئی کا دن تمباکو نوشی سے چھٹکارے سے منسوب کیا گیا ہے۔

اس سال تمباکو نوشی کے عالمی دن کا مرکزی عنوان ”not food, Grow tobacco“ رکھا گیا، یعنی ”تمباکو نہیں، خوراک اگاؤ“۔ دنیا بھر میں زمین کے وہ حصے جہاں تمباکو کاشت کی جاتی ہے، وہاں اناج کی کاشت کی حوصلہ افزائی کرنی چاہیے۔ کیونکہ بحیثیت معاشرہ ہماری ضرورت تمباکو نہیں بلکہ خوراک اور پانی ہے۔ سگریٹ بنیادی طور پر زہریلے کیمیکلز کا مرکب ہے۔ سگریٹ اور اس کے دھوئیں میں کم از کم چار ہزار کیمیکلز ہوتے ہیں۔ جن میں سے 55 ایسے

نقصانات ہیں جو کینسر کا باعث ہو سکتے ہیں اور ان کو کینسر پر ریسرچ کرنے والے عالمی تنظیم Agency International on research for Cancer نے شناخت کیا ہے۔

سگریٹ میں شامل نیکوٹین (Nicotine) نہ صرف انسانی مزاج اور رویے میں منفی تبدیلیوں کا سبب ہے بلکہ یہ ایک طاقتور نشہ ہے۔ زہریلے کیمیکلز میں سے ایک Tar، (تارکول) جس سے سرسکیں بنتی ہیں) باریک ذرات کی صورت میں پیچھڑوں میں داخل ہوتے ہیں اور گاڑھی جھلی بناتے ہیں جس سے cilia متاثر

تمباکو کا استعمال ایک وبا

سگریٹ اور اس کے دھوئیں میں چار ہزار کیمیکلز ہوتے ہیں اگر موجودہ صورتحال برقرار رہی تو 21 ویں صدی میں تمباکو نوشی کئی گنا زیادہ اموات کا رکھنے کا کام کرتے ہیں۔

تحریر۔۔۔
پروفیسر ہینریل اختر

تمباکو (سگریٹ، پان، چھالیا، گٹکا، ای سگریٹ وغیرہ) کا استعمال ایک وبا کی طرح مسلسل بڑھ رہا ہے۔ عالمی ادارہ صحت کے ایک اندازے کے مطابق دنیا میں ایک ارب آبادی تمباکو نوشی کی عادت میں مبتلا ہے۔

ان میں سے 80 فیصد لوگوں کا تعلق کم اور درمیانی آمدنی والے ممالک میں سے ہے۔ یہ امر قابل توجہ ہے کہ جہاں ایک طرف تمباکو استعمال کرنے والوں کی تعداد بڑھ رہی ہے،

وہیں زیادہ آمدنی (income middle upper) اور اعلیٰ درمیانی آمدنی (income middle lower) والے ممالک میں تمباکو کی

مصنوعات کی مجموعی کھپت میں کمی آ رہی ہے، جو کہ یہ ظاہر کرتا ہے کہ مسلسل کوشش کے ذریعے، لوگوں کو تمباکو کے مضر اثرات کی آگاہی دینے سے، اس کا پھیلاؤ روکا یا محدود کیا جا سکتا ہے۔ یعنی تمباکو نوشی سے بچاؤ بالکل ممکن ہے۔

اس بات کے ناقابل تردید شواہد موجود ہیں کہ تمباکو استعمال کرنے والے کو تو نقصان پہنچتا ہی ہے، بلکہ یہ اس کے خاندان اور ساتھ رہنے والے لوگوں کے لیے بہت نقصان دہ ہے۔ اس وقت تمباکو کی بادیانی صحت کو درپیش خطرات میں سے سب سے بڑا خطرہ ہے۔ اعداد و شمار کے مطابق:

☆ تمباکو کے باعث اوسطاً ہر چھ سیکنڈز میں ایک شخص ہلاک ہوتا ہے۔

☆ تمباکو نوشی ہر دس بالغ افراد میں سے ایک فرد کی موت کا باعث ہے۔

☆ تمباکو سے دنیا بھر میں سالانہ 50 لاکھ اموات ہوتی ہیں۔

عالمی ادارہ صحت نے خبردار کیا ہے کہ اگر تمباکو کی وبا پر قابو پانے کے لیے اقدامات نہ کیے گئے تو 2030ء تک یہ تعداد 80 لاکھ سے بھی تجاوز کر جائے گی اور ان میں سے 80 فیصد اموات کا تعلق کم اور

درمیانی آمدنی والے (income middle and low) ممالک سے ہوگا۔ عالمی ادارہ صحت کے مطابق بیسویں صدی میں تمباکو کی وجہ سے 10 کروڑ اموات ہوئیں۔

تہذیبی اور ثقافتی تبدیلیوں کی وجہ سے معاشرے میں جو تبدیلیاں آ رہی ہیں، ان کی وجہ سے انسانوں کی نفسیاتی حالت پر بھی گہرا اثر پڑ رہا ہے۔ اس کے علاوہ، سماجی اور معاشی مسائل، جو لوگوں کو بے روزگاری، کمزوری اور ناامنی کا شکار بنا رہے ہیں، ان کی وجہ سے بھی لوگوں کی نفسیاتی حالت پر گہرا اثر پڑ رہا ہے۔

تندرستی ہزار نعمت ہے

شکر کسی کا بھی ہو مگر اس میں تندرستی کی جو اہمیت بیان کی گئی ہے، اسے کوئی نہیں جھٹلا سکتا۔ اچھی صحت قدرت کا تحفہ اور بہت بڑی نعمت ہے۔

بچی بات یہ ہے کہ تنگ دستی قابل برداشت ہو سکتی ہے اور غربت میں جیسے تیسے انسان گزارہ کر لیتے مگر خراب صحت انسان کے لئے عذاب کی شکل اختیار کر لیتی ہے۔ عمومی طور پر لوگ صحت سے صرف جسمانی صحت مراد لیتے ہیں۔ مذکورہ شعر میں بھی صحت کا مفہوم و تصور بیان کیا گیا ہے۔ اس شعر میں تندرستی کو ہزار نعمت قرار دیا گیا ہے۔ تندرستی وہ لطفوں کا مرکب ہے، یعنی تندرستی اور صحت اس لحاظ سے تندرستی کا مطلب جسم کا درست ہونا ہے۔ بلاشبہ انسان کا جسم درست اور صحت مند ہونا چاہیے مگر یہ صحت کا محدود اور ناقص تصور ہے۔

چند بیسی سائنس میں صحت کا تصور بڑے ہمہ گیر انداز میں سامنے آتا ہے۔ عالمی ادارہ صحت کے مطابق صحت اس کیفیت کا نام ہے جس میں ایک انسان جسمانی، ذہنی اور سماجی اعتبار سے درست ہو۔ صحت جسمانی ضعف یا بیماری کی غیر موجودگی کی بنیاد پر کسی شخص کو صحت مند قرار نہیں دیا جاسکتا۔

صحت مند ہونے کے لیے لازمی ہے کہ انسان تینوں تقاضوں میں درست اور متوازن ہو۔ جسمانی، ذہنی اور سماجی توازن انسانی صحت کی بنیاد ہے۔

ذہنی صحت یا مینٹل ہیلتھ اس قدر اہم ہے کہ ہر سال 10 اکتوبر کو ذہنی صحت کا عالمی دن منایا جاتا ہے۔ ایک غیر سرکاری تنظیم ورلڈ فیڈریشن آف مینٹل ہیلتھ کی تجویز پر 1992ء میں اس دن کو منانے کا آغاز ہوا۔ عالمی ادارہ صحت نے بھی ہمبر پور انداز میں اس دن کی سرپرستی کی اور یوں پچھلے 31 برسوں سے بلاشبہ اس دن کو منایا جا رہا ہے۔

برسوں کے عرصے سے عالمی ادارہ صحت کی جانب سے ایک مرکزی موضوع یا تھیم فراہم کیا جاتا ہے اور اس کی روشنی میں مختلف تقریبات اور سرگرمیاں ترتیب دی جاتی ہیں۔ عالمی ادارہ صحت نے رواں برس جو مرکزی موضوع فراہم کیا ہے اس کے مطابق ذہنی صحت ایک آفاقی انسانی حق ہے:

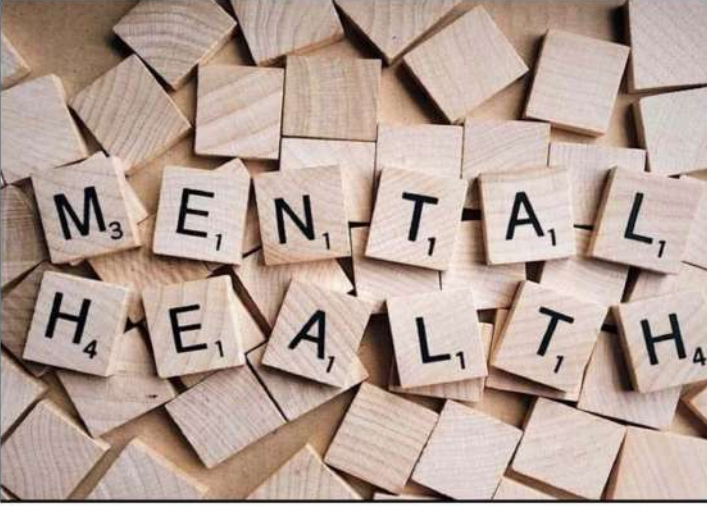
Human universal (right) is Health Mental
 بات کو آگے بڑھانے سے پیشتر یہ سمجھنا ضروری ہے کہ اچھی ذہنی صحت ہونی کیا ہے؟ اگر کوئی شخص کسی شخص سے ذہنی صحت کی بات چیت کر رہا ہو تو کیا اس کی ذہنی صحت کو اطمینان بخش قرار دیا جاسکتا ہے؟ اس کا جواب کچھ وضاحت کا تقاضا ہے۔

نفسیاتی صحت کا نہ تو بلاشبہ بہت ضروری ہے، مگر کسی دوسرے اہم محرکات اور حقائق کی کمی ہمارے پیش نظر رہنے چاہئیں۔ صحت نفسیاتی صحت کی غیر موجودگی کا نام نہیں۔ عالمی ادارہ صحت اور آج کے بہترین صحت کا خیال ہے کہ اچھی ذہنی صحت کا حامل کسی شخص کو فرار دیا جاسکتا ہے، جس میں مندرجہ ذیل خوبیاں موجود ہوں:

☆ ایسا شخص اپنی صلاحیتوں سے اچھی طرح واقف ہو۔
 ☆ اس کے اندر اتنی استطاعت ہو کہ روزمرہ زندگی کے دباؤ کا سامنا کر سکے۔

ذہنی صحت ہزار نعمت ہے

جسمانی بیماریوں کی طرح نفسیاتی امراض کا علاج بھی ضروری ہے



☆ وہ کوئی زندگی فائدہ مند کام کر سکتا ہو۔
 ☆ وہ اس قابل ہو کہ سماج کو کوئی نفع پہنچا سکے۔
 ☆ اس موقع پر ہمیں ان شکایات سے بھی واقف ہونا چاہیے، جن کی موجودگی ہمارے لیے تشویش کی کیفیت رکھتی ہے۔ جب بھی کسی شخص میں یہ شکایتیں محسوس ہوں، تو ہمیں خبردار ہو جانا چاہیے۔ ایسے شخص کی ذہنی صحت متاثر ہو سکتی ہے اور وہ کسی نفسیاتی مرض میں مبتلا ہو سکتا ہے۔ یہ بھی شکایتیں درج ذیل ہیں:
 ☆ کسی شخص میں معمول سے زیادہ غم، پریشانی، خوف اور بے چینی پیدا ہو جائے
 ☆ کوئی شخص مختلف معاملات میں غیر ضروری طور پر شک و شبہ کرنا شروع کر دے
 ☆ کوئی شخص مسلسل غم زدہ اور آس نظر آئے

کچھ تو ہوتے ہیں جہت میں جنہوں کے آثار اور کچھ لوگ بھی دیوانہ بنا دیتے ہیں۔ ان عوامل کو انگریزی میں **Factors Perpetuating** کہا جاتا ہے۔ ان عوامل کی بڑی اہمیت ہوتی ہے اور کسی بھی نفسیاتی مریض کا علاج کرتے وقت انہیں فراموش نہیں کرنا چاہیے۔ بعض اوقات اول الذکر دونوں قسم کے عوامل ختم ہو چکے ہوتے ہیں یا ان پر کامیابی سے قابو پایا جاتا ہے، مگر مرض کو طوالت دینے والے عوامل اپنا کام کرتے رہتے ہیں اور مریض کی مکمل صحت یابی مشکل ہو جاتی ہے۔

مندرجہ بالا تینوں اقسام کے عوامل کو سبب جتنی تاثر نہیں دیکھنے کی ضرورت ہوتی ہے، یعنی جسمانی، نفسیاتی اور سماجی۔ صرف نفسیاتی امراض نہیں، بلکہ ہر مرض کو آج ایسا سبب جتنی تاثر نہیں دیکھا جاتا ہے۔ دنیا بھر میں نفسیاتی امراض پائے جاتے ہیں اور وقت گزرنے کے ساتھ مریضوں کی تعداد میں مسلسل اضافہ بھی ہو رہا ہے۔ یورپ اور امریکا میں نفسیاتی بیماریوں کے علاج کے لیے جگہ جگہ بیماری اسپتال اور ترقی یافتہ ممالک میں موجود ہوتے ہیں۔

لوگ بڑی تعداد میں علاج کے لیے اپنے اسپتالوں اور طبی مراکز کا رخ کرتے ہیں۔ ایک جائزے سے پتہ چلتا ہے کہ امریکا میں ہر شخص زندگی میں کم از کم ایک مرتبہ نفسیاتی امراض کے علاج سے رابطہ رکھتا ہے۔ اس حوالے سے تیسری دنیا کے ممالک اور خصوصاً پاکستان کی صورت حال خاصی تشویش ناک اور ناگفتہ بہ ہے۔

عالمی ادارہ صحت نے جو تازہ ترین اعداد و شمار جاری کیے ہیں وہ چونکا دینے والے ہیں۔ ان اعداد و شمار کے مطابق دنیا کے تقریباً ایک ارب لوگ کسی نہ کسی ذہنی مرض میں مبتلا ہیں۔ اہم تر بات یہ ہے کہ ان ایک ارب افراد میں سے ہر ساواں فرد جوان ہے۔ عالمی ادارہ صحت کے مطابق دنیا کی بائیسویں سالہ اور چالیسویں سالہ تک کی بابت

اجلاس منعقد ہوا، جس میں 194 ممالک کے وزراء صحت نے شرکت کی۔ اس موقع پر عالمی ادارہ صحت نے 2013ء تک کے لیے خصوصی منصوبہ بندی کا اعلان کیا۔

2019ء میں منعقدہ اجلاس کے دوران اس منصوبہ کو 2030ء تک کے لیے توسیع سے دی گئی۔ اس 17 سالہ منصوبہ کے تحت ایسے اقدامات کیے جا رہے ہیں، جن کے ذریعے نفسیاتی امراض پر قابو پانے میں کچھ مدد مل سکے۔ نفسیاتی امراض پر آس وقت تک قابو نہیں پایا جاسکتا، جب تک کہ ہمیں نفسیاتی امراض کی وجوہات کا علم نہ ہو۔ کسی بھی نفسیاتی مرض کی وجوہات جاننے کے لیے ہمیں تین قسم کے عوامل پر نظر رکھنی چاہیے۔

☆ اس قسم کے عوامل ہر شخص کی زندگی میں مختلف انداز میں ان کی قوت برداشت، شخصیت اور کردار کی تعمیر اور حال میں سے ہر ساواں فرد جوان ہے۔ عالمی ادارہ صحت کے مطابق دنیا کی بائیسویں سالہ اور چالیسویں سالہ تک کی بابت

☆ اس قسم کے عوامل ہر شخص کی زندگی میں مختلف انداز میں ان کی قوت برداشت، شخصیت اور کردار کی تعمیر اور حال میں سے ہر ساواں فرد جوان ہے۔ عالمی ادارہ صحت کے مطابق دنیا کی بائیسویں سالہ اور چالیسویں سالہ تک کی بابت

☆ اس قسم کے عوامل ہر شخص کی زندگی میں مختلف انداز میں ان کی قوت برداشت، شخصیت اور کردار کی تعمیر اور حال میں سے ہر ساواں فرد جوان ہے۔ عالمی ادارہ صحت کے مطابق دنیا کی بائیسویں سالہ اور چالیسویں سالہ تک کی بابت

☆ اس قسم کے عوامل ہر شخص کی زندگی میں مختلف انداز میں ان کی قوت برداشت، شخصیت اور کردار کی تعمیر اور حال میں سے ہر ساواں فرد جوان ہے۔ عالمی ادارہ صحت کے مطابق دنیا کی بائیسویں سالہ اور چالیسویں سالہ تک کی بابت

☆ اس قسم کے عوامل ہر شخص کی زندگی میں مختلف انداز میں ان کی قوت برداشت، شخصیت اور کردار کی تعمیر اور حال میں سے ہر ساواں فرد جوان ہے۔ عالمی ادارہ صحت کے مطابق دنیا کی بائیسویں سالہ اور چالیسویں سالہ تک کی بابت

☆ اس قسم کے عوامل ہر شخص کی زندگی میں مختلف انداز میں ان کی قوت برداشت، شخصیت اور کردار کی تعمیر اور حال میں سے ہر ساواں فرد جوان ہے۔ عالمی ادارہ صحت کے مطابق دنیا کی بائیسویں سالہ اور چالیسویں سالہ تک کی بابت

☆ اس قسم کے عوامل ہر شخص کی زندگی میں مختلف انداز میں ان کی قوت برداشت، شخصیت اور کردار کی تعمیر اور حال میں سے ہر ساواں فرد جوان ہے۔ عالمی ادارہ صحت کے مطابق دنیا کی بائیسویں سالہ اور چالیسویں سالہ تک کی بابت

☆ اس قسم کے عوامل ہر شخص کی زندگی میں مختلف انداز میں ان کی قوت برداشت، شخصیت اور کردار کی تعمیر اور حال میں سے ہر ساواں فرد جوان ہے۔ عالمی ادارہ صحت کے مطابق دنیا کی بائیسویں سالہ اور چالیسویں سالہ تک کی بابت

(Anxiety) جیسے عوارض کی شرح میں 25 فی صد سے زائد اضافہ ہوا۔ عالمی ادارہ صحت کا یہ بھی کہنا ہے کہ نفسیاتی امراض میں جتنا 70 فی صد افراد کو وہ تعاون نہیں ملتا، جس کی انہیں ضرورت ہوتی ہے۔ کم آمدنی والے ممالک میں صرف 12 فی صد مریض ہی اپنا علاج کروا پاتے ہیں۔ ڈپریشن کے مریضوں کے حوالے سے اعداد و شمار صورت حال کی سنگینی میں مزید اضافہ کر دیتے ہیں۔ زیادہ آمدنی والے ممالک میں ڈپریشن کے صرف 23 فی صد مریضوں کو علاج کی سہولتیں مل پاتی ہیں۔ جب کہ درمیانی اور کم آمدنی والے ممالک میں یہ شرح صرف تین فی صد ہے۔

اگر پاکستان کا جائزہ لیا جائے تو پھر بیٹانی میں یہ پناہ اضافہ ہو جاتا ہے۔ نفسیاتی امراض، پاکستان میں کل بیماریوں کا 4 فی صد ہیں۔ پاکستان کے ڈھائی سے تین کروڑ لوگوں کو نفسیاتی علاج کی سہولتیں فراہم کرنے کی ضرورت ہے۔

دوسری طرف پاکستان میں نفسیاتی امراض کے معالجین کی تعداد بہت کم ہے۔ مجموعی طور پر معالجین کی تعداد پانچ سو اور ایک ہزار کے درمیان ہے۔ عالمی ادارہ صحت کے مطابق پاکستان میں ہر 5 لاکھ افراد کے لیے صرف ایک نفسیاتی امراض کا معالج موجود ہے۔ ایک طرف نفسیاتی امراض کے ماہرین کا فقدان ہے، دوسری طرف ہوش ربا انداز میں نفسیاتی مریضوں میں اضافہ ہو رہا ہے۔

شیر ذرخیز جیسا خطرناک مرض دنیا کی ایک آبدی ڈھائی کروڑوں میں پھیل چکا ہے۔ ان میں سے ڈھائی لاکھ لوگ شیر ذرخیز میں مبتلا ہیں۔

عمومی گھبراہٹ کی بیماری (**disorder Generalized anxiety**) دیکھا کہ 4 فی صد افراد میں پائی جاتی ہے۔ خیال رہے کہ گھبراہٹ کی بیماری کی اور کئی کئی شکلیں ہیں۔ مجموعی طور پر دنیا کے تین فی صد لوگ گھبراہٹ کی بیماری میں مبتلا ہیں۔ کم و بیش دنیا کے ہر قہمہ لوگ مایوسی یا ڈپریشن کی بیماری کا شکار ہیں۔ پاکستان کے حوالے سے خطرناک بات یہ ہے کہ لوگوں میں آگاہی اور شعور بہت کم ہے۔ لوگ نفسیاتی بیماری کو غلط فہمی سے پروردہ کرتے ہیں۔ جاہل اور بددعا کے اثرات کا نتیجہ سمجھتے ہیں۔ ایسے مریضوں کے علاج کے لیے کسی سبب سے بغیر علاج کے پاس جانے کی بجائے لوگ کسی عامل و میجر سے رابطہ کرتے ہیں۔ جاہلیت اور گمراہی پر مبنی کی روانہ معاشرے میں عام ہیں، ان سے بچنا چاہیے۔ لوگ ہر نفسیاتی مرض کو پاگل جان دیا جاتا ہے اور اس کی وجہ سے تیسری دنیا کے مریضوں کو علاج کے لیے باہر امراض نفسیات کے پاس بھیجا جاتا ہے تو جواب ملتا ہے کہ ہم کوئی پاگل نہیں ہیں، جو نفسیاتی علاج کروائیں۔

نفسیاتی امراض کے علاج کے پاس جانا معاشرے میں بہت بڑا عیب سمجھا جاتا ہے، خاص طور پر ریل کیوں کے معاملے میں والدین حد درجہ حساس ہوتے ہیں۔ نفسیاتی علاج کی ہر قسم کو پوشیدہ رکھا جاتا ہے ورنہ ریل کیوں کی شادی میں رکاوٹ آجاتی ہے۔

