

# نیویٹیوز

ABC سے تصدیق شدہ

اپریل ۲۰۲۳

## میرے محنت کشوں کے سنہرے بدن



# یکم مئی

عالمی یوم مزدور



# فہرست



اورل ہیلتھ ویک۔ ڈینٹل کیمپ /  
سیلز کی رہائشی کالونی میں واٹر فلٹریشن پلانٹ  
کی تنصیب / سرگرمیاں۔ بحریہ ماڈل کالج ٹرٹ



تقاریب تکمیل دورہ قرآن

پی این سرگرمیاں



عید ملن



پاک بحریہ کے سربراہ کا کراچی شپ یارڈ  
ایڈوانسنگ ٹیکنالوجی ورکشاپ کا دورہ / کمانڈ اینڈ  
اسٹاف کالج کونٹیکٹ کے کورس شرکاء کا جوائنٹ  
میری ٹائم انفارمیشن کوآرڈینیشن سینیٹر کا دورہ

# ماہنامہ نیوی نیوز

ABC سے تصدیق شدہ (Regn # 16(1381) /15-ABC)

جلد: ۳۶ شماره: ۱ اپریل ۲۰۲۳

پیرن ان چیف

ریٹائرڈ مرل نعیم سرور ستارہ امتیاز (ملٹری)

چیف ایڈیٹر

کمانڈر ڈاکٹر حسین خان تھمنا امتیاز (ملٹری) پی این

ایڈیٹرز

لیفٹیننٹ کمانڈر صباریاست پی این

لیفٹیننٹ کمانڈر عمیر سلطان پی این

رپورٹرز

لیفٹیننٹ کمانڈر صہیب سبحانی پی این

لیفٹیننٹ باسط علی پی این

سب ایڈیٹر

فیاض احمد عباسی

گرافک ڈیزائنرز

ماجد نواز

فوٹو گرافرز

دلاور خان ہجویرا احمد، بابر شہزاد

سید وقاص رضا، بلال

شعبہ تعلقات عامہ۔ پاک بحریہ

فون: 051-20062799

فیکس: 051-20062364

magazinenavynews@gmail.com

قیمت نیوی نیوز: -/290 روپے

مارکیٹنگ اور اشتہارات: 051-20062799

نوٹ: نیوی نیوز میں شائع ہونے والی تحریروں میں بیان خیالات، حوالہ جات اور آراء مضمون نگاروں کے ذاتی ہوتے ہیں اور ضروری نہیں کہ وہ پاکستان نیوی یا نیوی نیوز کے ایڈیٹوریل بورڈ کی پالیسی کے عکاس ہوں۔ نیوی نیوز کا ایڈیٹوریل بورڈ شمارے میں شائع شدہ اشتہارات کے غیر حتمی ہونے کا ذمہ دار نہیں ہے۔





نفسیاتی مسائل اور ان کا حل

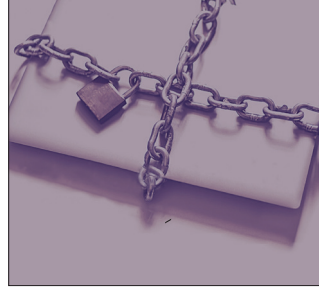
لیفٹیننٹ محمد عرفان پی این

۱۸



فلیٹ کمانڈ باسکٹ بال چیمپئن شپ 2023 /  
پہلا پی این ای سی نائٹ ٹیپ بال کرکٹ ٹورنامنٹ

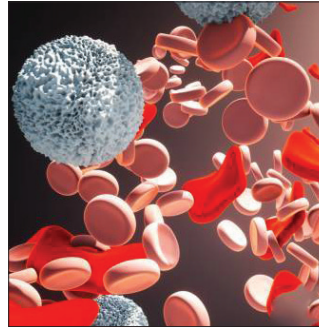
۲۰



ڈیجیٹل فاسٹنگ

از جاوید چوہدری

۱۴



تھیلیسیمیا ایک موروثی بیماری

ڈاکٹر سیدہ صدف اکبر

۱۶



پی این کمیونٹی سینٹر اسلام آباد کا افتتاح

۹



رمضان دسترخوان اور راشن کی تقسیم

۱۰

مضمون



میرے محنت کشوں کے سہرے بدن

سید عباس رضا کاظمی

۱۲

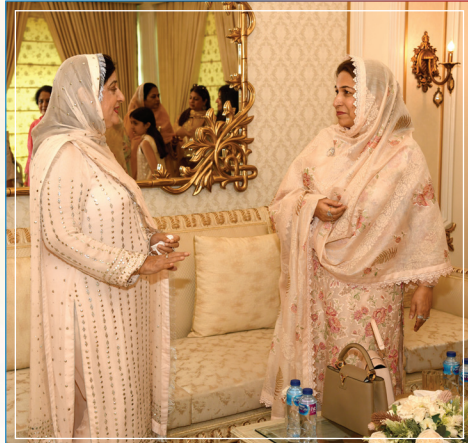


# عید ملن

اسلام آباد









# عید ملن

کراچی







## عید ملن۔ لاہور





# پاک بحریہ کے سربراہ کا کراچی شپ یارڈ اینڈ انجینئرنگ ورکس کا دورہ



پاک بحریہ کے سربراہ ایڈمرل محمد امجد خان نیازی نے کراچی شپ یارڈ اینڈ انجینئرنگ ورکس کا دورہ کیا۔ دورے کے دوران انہوں نے مینجنگ ڈائریکٹر کراچی شپ یارڈ اینڈ انجینئرنگ ورکس ریٹائرڈ ایڈمرل سلمان الیاس سے ملاقات کی۔ علاوہ ازیں نیول چیف کوشپ یارڈ کی کارکردگی اور جاری منصوبوں پر بریفنگ بھی دی گئی۔



کمانڈ اینڈ اسٹاف کالج کوئٹہ میں کورس کرنے والے دوست ممالک کے افسران نے جوائنٹ میری ٹائم انفارمیشن کوآرڈینیشن سینٹر کا دورہ کیا۔ وفد میں 46 ممالک بشمول آسٹریلیا، بحرین، بنگلہ دیش، بوسنیا، نائیجیریا، عمان، فلسطین، سری لنکا، ترکی، برطانیہ، یمن، زمبابوے کے افسران اور فیکلٹی ممبران شامل تھے۔ وفد کو سینٹر کے کردار اور خدمات کے بارے میں بریفنگ دی گئی اور سینٹر کی اہمیت و افادیت سے آگاہ کیا گیا۔

## کمانڈ اینڈ اسٹاف کالج کوئٹہ کے کورس شرکاء کا جوائنٹ میری ٹائم انفارمیشن کوآرڈینیشن سینٹر کا دورہ





# اورل ہیلتھ ویک۔ ڈینٹل کیمپ

کے لئے بھی آگاہی لیکچر کا اہتمام کیا گیا۔ اس دن کی مناسبت سے پی این ایس درمان جاہ میں بھی فری ڈینٹل کیمپ کا اہتمام بھی کیا گیا جس میں مریضوں کا معائنہ کیا گیا۔ علاقہ مکینوں کی طرف سے پاکستان نیوی کے اس اقدام کو سراہا گیا۔

پامولیو پاکستان لمیٹڈ کے تعاون سے کیڈٹ کالج اور ماڈل اور بحریہ کالج اور ماڈل کے طلباء کے لئے آگاہی لیکچر کا اہتمام کیا۔ لیکچر میں سینکڑوں کیڈٹس و طلبہ اور اساتذہ نے شرکت کی۔ علاوہ ازیں، پی این ایس درمان جاہ میں آفیسرز، سی پی او / سیکرٹری اور نیوی سویلینز

پاک بحریہ کی جانب سے ورلڈ اورل ہیلتھ ڈے (World Oral Health Day) کی مناسبت سے اورل ہیلتھ ویک (Oral Health Week) منایا گیا۔ اس موقع پر اور ماڈل میں واقع پاکستان نیوی کے ہسپتال پی این ایس درمان جاہ نے کوکلیٹ



## سیلرز کی رہائشی کالونی میں واٹر فلٹریشن پلانٹ کی تنصیب



کراچی میں واقع سیلرز کی رہائشی کالونی صابریس آرای میں نصب کیے جانے والے فلٹریشن پلانٹ کا افتتاح گزشتہ دنوں کیا گیا۔ افتتاحی تقریب کے مہمان خصوصی مکاٹر کراچی ریڈیمرل محمد سلیم تھے۔ یہ واٹر فلٹریشن پلانٹ روزانہ تقریباً دس ہزار لیٹر پانی مہیا کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ اس پلانٹ میں چلر سسٹم بھی لگایا گیا ہے جس سے رہائشیوں کو پینے کے صاف پانی کے ساتھ ساتھ ٹھنڈا پانی بھی دستیاب ہوگا۔

## سرگرمیاں۔ بحریہ ماڈل کالج تربت



بحریہ ماڈل کالج تربت میں سالانہ تقسیم انعامات اور بلوچ کلچر ڈے کا انعقاد کیا گیا۔ تقسیم انعامات کے مہمان خصوصی ڈسٹرکٹ ایجوکیشن آفیسر ضلع کیچ تھے۔ مہمان خصوصی نے بچوں کی حوصلہ افزائی کرتے ہوئے پوزیشن ہولڈر طلباء و طالبات میں انعامات تقسیم کیے۔ تقریب سے خطاب کرتے ہوئے کالج کے پرنسپل نے کہا کہ پاکستان نیوی نے ساحلی علاقوں میں تعلیمی سہولتوں کی فراہمی کو ہمیشہ ترجیح دی ہے اور اسی سلسلے میں بحریہ ماڈل اسکول تربت کالج کا درجہ دیا گیا۔ بلوچ کلچر ڈے کے دوران طلباء و طالبات نے بلوچ گیتوں پر ٹیبلوز اور ثقافتی شو پیش کیے، ثقافت کی اہمیت پر تقریریں کیں اور روایتی رقص دوچاپی پیش کیا۔ اس موقع پر پرنسپل بحریہ ماڈل کالج تربت نے بلوچستان کی ثقافتی تاریخ پر روشنی ڈالی اور اس ثقافت کو بھرپور انداز میں پیش کرنے پر طلباء و طالبات کی کوششوں کو سراہا۔



## تقاریب تکمیل دورہ قرآن

کر کے سامعین کے قلوب و اذہان کو اسلام کی تعلیمات سے منور کیا گیا۔ خواتین کی ایک کثیر تعداد نے ان بابرکت محافل میں شرکت کی۔ دورہ قرآن کے اختتام پر "تکمیل دورہ قرآن" کی تقاریب کا انعقاد کیا گیا جن کی مہمان خصوصی بیگم چیف آف دی نیول اسٹاف، بیگم عامرہ امجد تھیں۔ تقاریب کے اختتام پر اپنے خیالات کا اظہار کرتے ہوئے بیگم عامرہ امجد نے منتظمین، طالبات اور اساتذہ کی کاوشوں کو سراہا اور مہمان مقررین کی سیر حاصل گفتگو پر ان کا شکریہ ادا کیا۔ انہوں نے کہا کہ دنیاوی اور اخروی زندگی میں کامیابی صرف اور صرف قرآن پاک کی تعلیمات کے مطابق زندگی گزارنے میں ہے۔ اسلام ایک فطری مذہب ہے جس کے اصول و ضوابط پر عمل درآمد سے ہی ایک فلاحی اور خوشحال معاشرے کی تشکیل ممکن ہے۔

پاک بحریہ اپنی پیشہ ورانہ ذمہ داریوں کے ساتھ ساتھ ملک بھر میں معیاری دینی و عصری تعلیم کے فروغ میں پیش پیش ہے۔ اس مقصد کے حصول کے لیے پاک بحریہ کی رہائشی کالونیوں میں قرآن سینٹر قائم کیے گئے ہیں۔ یہ قرآن سینٹر دینی تعلیم و تربیت میں بنیادی کردار ادا کر رہے ہیں۔ ان سینٹرز میں سال بھر اسلامی تعلیمات پڑھنے کو ریز کا سلسلہ جاری رہتا ہے لیکن رمضان المبارک کے مہینے میں خاص طور پر ان کورسز کا اہتمام کیا جاتا ہے۔ اس سلسلے میں نیول ریزیڈنٹیل کمپلیکس اسلام آباد میں واقع قرآن سینٹر برائے خواتین امیر حمزہ مسجد اور قرآن سینٹر برائے خواتین جمالی مسجد میں دورہ قرآن کا انعقاد کیا گیا۔ مزید برآں فلیٹ میس کراچی، سیلرز کی رہائشی کالونی مجید ایس آرای اور قرآن سینٹر (گرلز) کریم این سی آرای لیاری میں بھی دورہ قرآن کا اہتمام کیا گیا۔ ان پروقار اور پُر نور محافل میں کلامِ الہی کی تفسیر بیان



# پی این کمیونٹی سینٹر اسلام آباد کا افتتاح



پاکستان نیوی اسپے سی پی او/ سیکرٹری اور نیوی سویلیٹری کی فلاح و بہبود کے لیے ہمیشہ کوشاں رہتی ہے۔ اس مقصد کے حصول کے لیے وقتاً فوقتاً مختلف منصوبوں کا آغاز کیا جاتا ہے۔ اس ضمن میں نیول ریڈیو ٹیلی کమیلیکس اسلام آباد میں پاکستان نیوی کمیونٹی سینٹر کی تعمیر کی گئی۔ اس منصوبے کی تکمیل پر افتتاحی تقریب کا انعقاد ہوا جس کی مہمان خصوصی بیگم چیف آف دی نیول اسٹاف، بیگم عامرہ امجد تھیں۔ افتتاحی تقریب میں سینئر آفیسرز و ایگزیکٹو بھی موجود تھیں۔

افتتاح کے بعد بیگم چیف آف دی نیول اسٹاف نے کمیونٹی سینٹر کا دورہ کیا۔ اس موقع پر آپ کو اس منصوبے کے متعلق تفصیلی بریفنگ دی گئی۔ یہ کمیونٹی سینٹر تین منزلہ عمارت پر مشتمل ہے جس میں تمام ضروری سہولیات دستیاب کی گئی ہیں۔ علاوہ ازیں کمیونٹی سینٹر میں گیسٹ رومز بھی بنائے گئے ہیں۔ کشادہ پارکنگ اور عمدہ طرز تعمیر اس منصوبے کو مزید منفرد بناتی ہے۔ کمیونٹی سینٹر میں دو بڑے ہال بھی بنائے گئے ہیں۔ بیگم چیف آف دی نیول اسٹاف نے کمیونٹی سینٹر کی تعمیر کو ایک بہترین فلاحی منصوبہ قرار دیا۔



ممبرز پی این کمیونٹی سینٹر اسلام آباد



# رمضان دسترخوان اور راشن کی تقسیم

جو انوں نے بھر پور حصہ لیا۔

صالح آباد، کاکاپیر، یٹس آباد اور ان علاقوں سے ملحقہ گاؤں میں بھی راشن تقسیم کیا گیا۔ اس موقع پر ساحل ویلفیئر ایسوسی ایشن کے نمائندے اور اہم مقامی شخصیات بھی موجود تھیں۔

چیوانی، کپر، پشکان اور سربندر کے کم آمدنی والے خاندانوں میں ساحل ویلفیئر ایسوسی ایشن کے تعاون سے راشن تقسیم کیا گیا۔

علاوہ ازیں، ساحل ویلفیئر ایسوسی ایشن اور بینک الفلاح کے تعاون سے سہو گھوٹھ، عبداللہ گھوٹھ اور پٹھان گھوٹھ میں بھی راشن تقسیم کیا گیا۔

اہل علاقہ نے پاک بحریہ اور ساحل ویلفیئر ایسوسی ایشن کے ان احسن اقدامات کو سراہا۔ راشن کی یہ تقسیم رمضان المبارک میں مستحق خاندانوں کے ساتھ تعاون کے سلسلے میں پاک بحریہ کی مہم کا حصہ تھی۔ اس مہم کے ذریعے سینکڑوں مستحق خاندانوں کی مدد کی گئی۔ قابل ذکر امر یہ ہے کہ پاک بحریہ سال بھر ساحلی کینوں کی فلاح و بہبود کے لیے کوشاں رہتی ہے۔ اس ضمن میں مختلف منصوبوں اور سرگرمیوں کا آغاز کیا جاتا ہے جن میں صحت، تعلیم اور روزگار کی فراہمی کے سلسلے میں کی جانے والی کاوشیں نمایاں ہیں۔

رمضان المبارک کے بابرکت مہینے میں پاک بحریہ کی کونسل کمانڈ کی جانب سے کنٹونمنٹ بورڈ اور ساحلی علاقے اور ماڑہ کے کینوں کے لیے رمضان دسترخوان کا اہتمام کیا گیا۔ علاوہ ازیں زیر پوائنٹ (اور ماڑہ) پر مسافروں کے لیے فوڈ باکس کی تقسیم کا بندوبست بھی کیا گیا۔ اس نیک مقصد میں فلاحی تنظیم ساحل ویلفیئر فلاحی تنظیموں کا تعاون بھی حاصل رہا۔ تمام انتظامات کی نگرانی کمانڈر جناح نیول بیس نے کی۔

پاک بحریہ نے فلاحی تنظیم ساحل کے تعاون سے بلوچستان کے علاقے سوہمائی میں راشن تقسیم کیا۔ ضروریات زندگی کی اشیاء پر مشتمل 10 ٹن راشن کو مستحق خاندانوں میں تقسیم کیا گیا۔ اس موقع پر ساحل ویلفیئر ایسوسی ایشن کی ڈائریکٹر ڈاکٹر زہبت فاروقی بھی موجود تھیں۔

ساحل ویلفیئر ایسوسی ایشن اور اوشینک کرورڈ (پرائیویٹ لمیٹڈ) کے تعاون سے کریک ایریا اور ساحلی علاقوں گاؤں سعید پور، ملاح گھوٹھ، پٹھان گھوٹھ، حاجی ڈوگر گھوٹھ، حاجی قاسم گھوٹھ، حاجی عمر گھوٹھ اور ارباب بانڈی گھوٹھ میں بھی راشن تقسیم کیا گیا۔ اس کار خیر میں پاک بحریہ کے 301 کریکس بریگیڈ اور 32 کریکس ہٹالین کے آفیسرز









# میرے محنت کشوں کے سنہرے بدن



سید عاہس رضا خان

عالمی یوم مزدور کے موقع پر خصوصی تحریر

فرد کا تعلق ہنرمندی کے کسی بھی شعبے سے ہو، وہ معاشرے کی تعمیر و ترقی میں یکساں اور روشن کردار ادا کرتا ہے۔ اسی طرح محنت کش مزدور اپنے خون پسینے کی کمائی سے نہ صرف اپنے خاندان کی پرورش کرتا ہے بلکہ وہ اپنی جفاکشی اور محنت پسندی سے ملک کے پیسے کو بھی رواں رکھے ہوئے ہے۔ مزدور کی قدر اور اس کی ضروریات کا تحفظ ریاست کی اذیلیں ذمہ داری ہے۔ دنیا بھر کے ترقی پذیر اور ترقی یافتہ ممالک، محنت کشوں کی اہمیت کو سمجھتے ہوئے ہر سال یکم مئی کو بطور عالمی یوم مزدور مناتے ہیں۔ زیادہ ممالک میں یکم مئی کو مزدوروں کے عالمی دن کے طور پر منایا جاتا ہے مگر کچھ ممالک ایسے بھی ہیں جہاں ستمبر میں اس دن کو خاطر خواہ منانے کا اہتمام کیا جاتا ہے۔ اس دن کو اگر تاریخی حوالوں سے دیکھیں تو ہمیں اپریل 1886ء کے

زمانے میں شکاگو کی سرزمین کو دیکھنا ہوگا۔ جب سرمایہ داروں کے ظلم و تشدد سے تنگ مزدوروں نے ایک تاریخی مظاہرہ کیا اور ہڑتال کا اعلان کر دیا۔ جس میں ایک اندازے کے مطابق دو لاکھ پچاس ہزار سے زائد مزدور شریک ہوئے۔ جن کے مطالبات میں سب سے اہم مطالبہ یہ تھا کہ مزدوری کے دورانیے کو، جو کہ اٹھارہ گھنٹے تک بھی چلا جاتا ہے، کم کیا جائے اور مزدوروں کو غیر انسانی اور ظالمانہ قوانین یا یوں کہیے کہ انسانیت سوز رسوم سے نجات دی جائے جو دو تہمت سزا یافتہ داروں نے ان پر مسلط کر رکھے ہیں۔ مزدوروں سے اتنا زیادہ کام لینے کے باوجود معاوضہ بھی اس کے مطابق ادا نہ کیا جاتا تھا۔ یہاں یہ بات بھی قابل ذکر ہے کہ مزدور سے مراد عام طور پر صرف تعمیراتی شعبے سے وابستہ افراد سمجھے جاتے ہیں مگر وہاں احتجاج کرنے والوں کے





نامیدی جیسی دلدل میں دھکیل رہے ہیں۔

اس رویے کو صرف مزدور طبقے تک محدود رکھنا ایمان دار اور باصلاحیت تعلیم یافتہ نوجوانوں سے شاید انصافی ہو۔ اس وقت تمام سرکاری و نجی اداروں میں ایسے نوجوان اور سینئر افراد کی کثیر تعداد موجود ہے جو کہ اپنے کارہائے منصبی ایمانداری اور تہدی سے انجام دے رہے ہیں مگر اس کے مقابلے میں انہیں مزدور بھائیوں کی طرح افسردہ اور تنگ کے جس رویے کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے اس نے ہمارے معاشرے کو مکمل طور پر دھوڑوں میں بانٹ دیا ہے۔ اشرافیہ جس کا کام سوسائٹی میں ایک متوازن ماحول کا قیام تھا مگر افسوس کے ساتھ کہنا پڑتا ہے کہ اسی نے اب یہ تقسیم اسٹیٹس کے معیار پر قائم کر دی ہے۔ اس تقسیم نے سماج میں ہر چیز کا میزان مادیت پسندی کو قرار دے دیا ہے۔ اس صورتحال میں متوسط طبقہ جو کہ امارت اور غربت کے مابین تصور کیا جاتا تھا، ختم ہو رہا ہے۔

معیاری طرز زندگی کا سراپ بنیادی ضروریات زندگی کو نہ صرف مزدور بلکہ متوسط طبقے کی پہنچ سے بھی دور کر چکا ہے۔ یہ حال دنیا کے کئی ترقی پذیر ممالک میں دیکھنے میں آ رہا ہے۔ اگر مزدور اور آجر کے لیے یکساں قوانین ہوں تو ہمارے درمیان سے اس تفریق کا خاتمہ ہو سکتا ہے۔

وطن عزیز کے حالات کے تناظر میں ضرورت اس امر کی ہے کہ بنیادی ضروریات زندگی جس میں خوراک اور رہائش کے ساتھ ساتھ عدل و انصاف کی آسان فراہمی اور صحت و تعلیم کے یکساں مواقع ملنا شامل ہیں، مزدور کے لیے یقینی بنائے جائیں۔

صاحبان اختیارات و ثروت جہاں سے علاج اور تعلیم کی سہولیات حاصل کریں ایک غریب دھاڑی دار مزدور بھی وہیں سے بلا تردد مذکورہ سہولیات حاصل کر سکے۔ قانونی حوالے سے ریاست کے پاس مزدور کا باقاعدہ مفصل اندراج بہت ضروری ہے تاکہ کسی بھی مساعد یا نامساعد حالات میں مزدوروں کی فلاح و بہبود کا عمل شفافیت سے انجام دیا جاسکے۔ مزدور بلکہ ہر شہری کو اعلیٰ معیار کے علاج معالجے اور تعلیم کی سہولیات آسانی سے فراہم کرنا یقینی بنانا ہوگا۔ اگر ہم مزدور اور محنت کشوں کو سماجی اور طرز زندگی کے حوالوں سے زیادہ سے زیادہ سہولیات اور آسانیاں دیں گے تو اس کی کام کرنے کی صلاحیت میں اضافہ ہوگا۔ ایک انسان پر سے جتنی بھی پریشانی کم کی جاسکتی ہیں وہ کم کرنا فلاحی ریاست کی ذمہ داری ہے۔ تاکہ ہر فرد ترقی یافتہ مملکت اور تعمیر معاشرہ میں بڑھ چڑھ کر اپنا حصہ ڈال سکے۔ اور بندہ مزدور کے اوقات تلخ ہونے کے بجائے آسان رہیں۔ اور ہمارا پاکستان کو ایک فلاحی ریاست بنانے کا خواب شرمندہ تعبیر ہو سکے۔

ہے دل کے لیے موت مشینوں کی حکومت احساسِ مرگ کو گھل دیتے ہیں آلات تو قادر و عادل ہے مگر تیرے جہاں میں ہیں تلخ بہت بندہ مزدور کے اوقات گو کہ مزدوروں پر ڈھائے جانے والے انسانیت سوز مظالم کا دنیا سے خاتمہ دیکھنے میں آیا مگر ان کا استحصال دنیا کے بیشتر خطوں میں کسی نہ کسی صورت میں، اب بھی جاری ہے۔

دنیا کے بہت سے ممالک بشمول وطن عزیز پاکستان میں اس روز عام تعطیل بھی ہوتی ہے۔ مگر جب غیر رسمی طور پر ہم اپنے ارد گرد دیکھتے ہیں تو دھاڑی دار مزدور طبقہ اس روز بھی معمول کی طرح حصولِ رزق حلال میں مصروف ہوتا ہے۔ اور اسی کے دن کو مناتے ہوئے دیگر شہری عام تعطیل پر ہوتے ہیں۔ ریاستی سطح پر کچھ ایسا طریقہ کار وضع کرنے کی ضرورت ہے کہ اس روز مزدور طبقہ بھی عام تعطیل پر ہوا اور اسے اس دن کی اجرت بھی ادا ہو سکے۔

دنیا بھر کی طرح پاکستان میں بھی کیم مٹی کو سرکاری اور غیر سرکاری سطح پر سیمینارز، ریلیاں اور تقریبات منعقد ہوتی ہیں جن میں مزدوروں کے حقوق اور فلاح سے متعلق آگاہی فراہم کی جاتی ہے۔ اٹھارویں آئینی ترمیم کے بعد لیبر معاملات پر قانون سازی صوبوں کا اختیار ہے جس پر کافی پیش رفت بھی کی گئی ہے۔ وفاقی حکومت کی جانب سے 2012ء میں آئی۔ آرایکٹ کے ذریعے این۔ آئی۔ آر۔ سی کو بحال اور موثر کیا گیا جو کہ مزدور یونینز سے متعلقہ امور کا ذمہ دار ادارہ ہے۔ مگر اس سب کے باوجود بہت سے کارخانوں اور دیگر دفاتر میں مزدوروں کے حقوق کا استحصال دیکھنے میں آتا ہے۔ مزدوروں کا ایک بہت بڑا مسئلہ ان کو تحریری تقریر نامہ نہ ملنا ہے۔ جس کے باعث مزدور بہت سے حقوق بالخصوص اور ٹائم سے محروم رکھے جاتے ہیں۔ اور ملکی حالات اور بے روزگاری کی وجہ سے غریب مزدوروں کو با مجبوری سرمایہ داروں کے اس ظلم کو خاموشی سے برداشت کرنا پڑتا ہے۔ اگر کسی نجی ادارے میں تقریر نامہ مل بھی جائے تو وہ 90 روز کے لئے ہوتا ہے جس میں توسیع ادارے کے مالکان کی صوابدید ہوتی ہے۔ یہ بھی دیکھنے میں آیا ہے کہ کچھ سرکاری اور نیم سرکاری اداروں میں عارضی ملازمین کو 89 دنوں کا کنٹریکٹ دیا جاتا ہے تاکہ وہ اس ملازمت کو اپنا استحقاق تصور نہ کر سکیں۔ اور بیک جنوب قلم بینکوں مزدور ملازمین کو نوکریوں سے برطرف بھی کیا جاتا رہا ہے۔ یہ وہ تمام عوامل ہیں جو ایک غریب دیہاڑی دار مزدور کو نہ صرف معاشرے کا باصلاحیت عضو بننے سے روکتے ہیں بلکہ اس کے ساتھ ساتھ اسے بدگمانی، بے یقینی اور

میں نہ صرف تعیقاتی شعبے سے تعلق رکھنے والے محنت کش بلکہ کارخانوں، کھیتوں، کانوں اور دیگر شعبوں میں کام کرنے والے افراد بھی شامل تھے۔

خاص کر کارخانوں میں کام کرنے والے مزدور سرمایہ دارانہ نظام کے انسانیت سوز مظالم کا سب سے زیادہ شکار ہو رہے تھے۔ یہ مزدور اس وقت کمزور تھے، مجبور بھی تھے، مگر جب ظلم حد سے تجاوز کرنے لگے تو ایک اندرونی طاقت انسان کو ظالم اور باطل کے سامنے صف آرا کر دیتی ہے۔ اس چیز سے قطع نظر کہ مدد مائل ظالم کتنا بھی طاقتور اور جابر ہی کیوں نہ ہو، اپنے جائز حقوق کے حصول کے لیے اپنے قدموں پر کھڑا ہونا پڑتا ہے ظلم سے بغاوت انسان کی نجات کی ضامن ہے۔

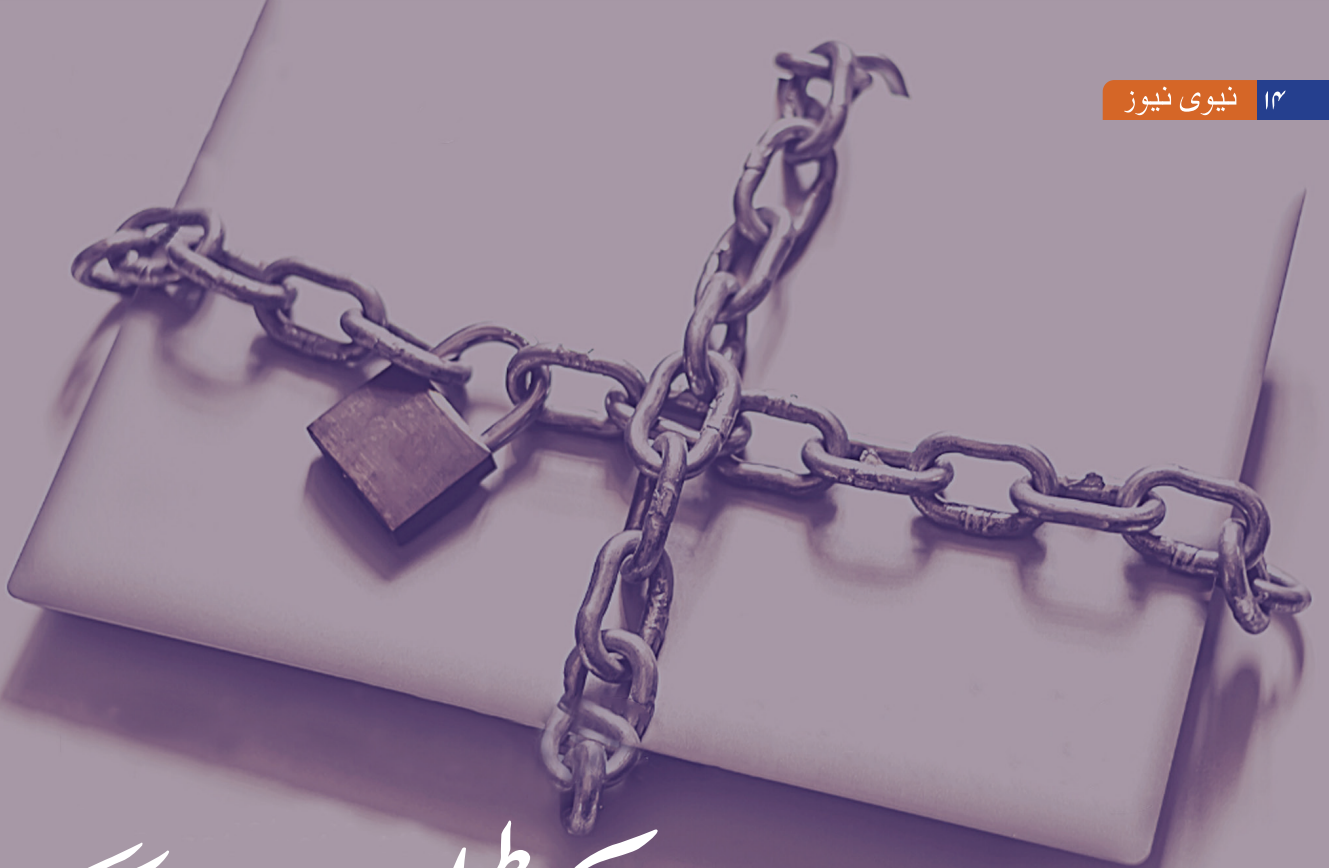
جب اپنا قافلہ عزم و یقین سے نکلے گا جہاں سے چاہیں گے رستہ وہیں سے نکلے گا ظالم سرمایہ دار قوتوں کو کمزور مزدوروں کا یوں اپنے حقوق کے لیے آواز بلند کرنا آخر کس طرح برداشت ہو سکتا تھا۔ جب کہ وہ آواز بھی انہیں قوتوں کے خلاف اٹھ رہی تھی۔ لہذا اپنی دیرینہ فرعونی روش پر چلتے ہوئے ان احتجاج کرنے والے غریب مزدوروں پر عرصہ حیات تنگ کیا گیا۔ کئی مزدور اپنی جان سے گئے۔ نجانے کتنے محنت کش پابند سلاسل کیے گئے۔ زندانوں کی دیواریں نہ جانے کتنے معماروں کی قبریں ثابت ہوئیں۔ مگر ظلم آخر ظلم ہے، بڑھتا ہے تو مٹ جاتا ہے۔ جب انسان صرف خوف کی زنجیروں سے خود کو آزاد کرالے تو کوئی بھی طاقت اس کا نظریہ نہیں چھین سکتی۔ تلواروں کی تیز دھاروں کو خون ناحق کی دھاروں نے کاٹ دیا۔ شجر آزادی کی ٹہنیوں پر گرنے والی مظالم کی جلیاں خود کھاستر ہو گئیں۔ اور رحمن دہریں ہر جا امید اور آس کی کوئلیں پھوٹنے لگیں۔

یزید وقت نے اس سانحے کو بھی ایک حادثاتی اور معمول کارنگ دینے کی کوشش کی مگر

۔۔۔ جو چپ رہے گی زبان خنجر لہو پکارے گا آستیں کا۔۔۔  
نہتے مزدوروں کا خون ناحق سر چڑھ کر بولنے لگا۔ استعمار کو اپنے موقف سے پیچھے ہٹنا پڑا۔ اور بتدریج عالمی سطح پر شکار گو کے مزدوروں کے مطالبات تسلیم ہونے لگے۔ جس روز یہ سانحہ پیش آیا اور نہتے احتجاجی مزدوروں پر حاکم شکار گو کی جانب سے جدید اسلحہ کا بے دریغ استعمال کیا گیا، وہ دن تاریخ میں امر ہو گیا۔ اور کیم مٹی کو عالمی سطح پر مزدوروں کا دن منایا جانے لگا۔

حکیم الامت شاعر مشرق حضرت علامہ محمد اقبال رحمہ اللہ علیہ نے فرمایا تھا کہ۔





# ڈیجیٹل فاسٹنگ

"پڑھنے کے لائق ایک فکر انگیز تحریر"

از جاوید چوہدری

بھی ہنس پڑے اور بولے "ڈیجیٹل ورلڈ نے ہمارے اور فطرت کے درمیان اور ہم اور لوگوں کے درمیان ایک دیوار کھڑی کر دی ہے، ہم اب گلہری کو بھی انسٹاگرام اور ٹویٹر پر دیکھتے ہیں، ہم دوستوں، رشتے داروں اور دشمنوں سے بھی فیس بک پر ملاقات کرتے ہیں۔

ہم اپنے چاہنے والوں سے بھی واٹس ایپ پر بات کرتے ہیں، اب تو انجینئر، ڈاکٹر، استاد اور قاری سے ملاقات بھی وڈیو کال پر ہوتی ہے اور ہم مولوی صاحب کا خطبہ بھی یوٹیوب لائیو پر سنتے ہیں۔

یہ تمام گنجائش اچھے اور مفید ہیں اور ان کے بغیر زندگی کا تصور ممکن نہیں لیکن یہ اس کے ساتھ ساتھ ہماری زندگی کے لیے تباہ کن بھی ہیں، کیوں؟ کیوں کہ یہ ہم اور زندگی کے درمیان دیوار بن کر کھڑے ہو گئے ہیں اور اس دیوار کی وجہ سے ہم آج کے انسانوں کو فرسٹریشن بھی ہو رہی ہے، ٹینشن بھی اور اینگلز انٹی بھی، ہم بلڈ پریشر، شوگر اور کینسر کے مریض بھی بن رہے ہیں۔

یہ درست ہے ہم آج کے دور میں ڈیجیٹل ورلڈ سے الگ نہیں ہو سکتے لیکن ہم کم از کم ایک آدھ دن کا ڈیجیٹل فاسٹ رکھ کر خود کو اصل زندگی سے کنکٹ تو کر سکتے ہیں اور میں یہ کام پچھلے تین چار سالوں

پر ہیہز کرتا ہوں، میں ٹیلی ویژن بھی نہیں دیکھتا اور اخبار بھی نہیں پڑھتا" یہ بات میرے لیے حیران کن تھی چنانچہ میں نے پوری توجہ سے ان کی بات سننا شروع کر دی، یہ بولے، میں ان تین دنوں میں صرف کتا پین پڑھتا ہوں، مارنگ واک کرتا ہوں، پہاڑوں میں چلا جاتا ہوں، سڑکوں اور پارکس میں گھومتا ہوں، سوسمہ چاٹ کھاتا ہوں، عام چائے خانوں میں بیچ پر بیٹھ کر دودھ پتی پیتا ہوں، پرندوں کو دانا ڈالتا ہوں، خرگوشوں کے ساتھ کھیلتا ہوں، صبح جلدی اٹھ کر سورج کو نکلنے اور شام کے وقت ڈوبنے دیکھتا ہوں، اپنے پوتے پوتیوں کے ساتھ کھیلتا ہوں، سرکاری اسکولوں میں بچوں کو لیکچر دیتا ہوں۔

اپنے پرانے کپڑے اور جوتے نکال کر تقسیم کرتا ہوں، بیگم کے ساتھ واک کرتا ہوں، اس کے ساتھ کسی اچھے ریستوران میں کھانا کھاتا ہوں، چائے کافی پیتا ہوں، تصویروں کی نمائش پر جاتا ہوں، کتابوں کی دکانوں کا چکر لگاتا ہوں اور ناراض دوستوں کے گھر جا کر انھیں راضی کرتا ہوں، میں ان تین دنوں میں وہ سارے کام کرتا ہوں جو میں عام دنوں میں ڈیجیٹل وال کی وجہ سے نہیں کر پاتا"

میں نے ہنس کر پوچھا "اور جناب یہ ڈیجیٹل وال کیا ہوتی ہے؟" وہ

مجھے تیسرے دن ان کا فون آیا، وہ شرمندہ تھے اور بار بار معذرت کر رہے تھے، میں نے عرض کیا، میں حیران تھا آپ نے کبھی رنگ بیک میں تاخیر نہیں کی، میں نے جب بھی کال کی، آدھ گھنٹے میں آپ کا جواب آ گیا۔

ہمارے تعلقات میں پہلی بار میں نے آپ کو آٹھ فون کیے اور آپ کا تین دن تک جواب نہیں آیا، لہذا میں پریشان ہو گیا تھا، اللہ کرم کرے آپ خیریت سے ہوں، وہ ہنس کر بولے، میں آپ سے شرمندہ ہوں تاہم میں اللہ کے کرم سے ٹھیک ٹھاک ہوں، صحت مند بھی ہوں اور اللہ تعالیٰ نے مجھے ہر قسم کی پریشانی اور تکلیف سے بھی بچا رکھا ہے بس میں تین دن کے لیے "ڈیجیٹل فاسٹنگ" پر تھا اس لیے آپ کو بروقت جواب نہیں دے سکا، ڈیجیٹل فاسٹنگ کا لفظ میرے لیے اجنبی تھا لہذا میں نے رک کر پوچھا "کیا مطلب، آپ نے رمضان میں کس قسم کے روزے رکھنا شروع کر دیے ہیں؟" وہ ہنسنے اور پھر مطمئن آواز میں بولے "جاوید صاحب میں ہر پندرہ دن بعد تین دن کے لیے موبائل، انٹرنیٹ اور ٹیلی ویژن بند کر دیتا ہوں، یہ میرا ڈیجیٹل فاسٹ ہوتا ہے۔

میں ان دنوں میں ٹیلی فون کالز، ای میلز اور سوشل میڈیا سے مکمل



میں دو دن بعد مکمل طور پر مختلف انسان تھا، میری روم میٹس کے ساتھ گہری دوستی ہو گئی، میں دریا کے کنارے واک بھی کرنے لگا اور مجھے سینٹر کا پھیکا کھانا بھی اچھا لگنے لگا اور یوں میں سات دن بعد واقعی تبدیل ہو گیا، میں یوگا سیکھ چکا تھا۔

میں رات کا کھانا سات بجے کھالیتا تھا اور ٹھیک آٹھ بجے سو جاتا تھا اور صبح پانچ بجے اٹھ کر دوسروں کے ساتھ جاگنگ بھی کرتا تھا اور اسٹریٹنگ بھی، میں دوسروں کے ساتھ گپ بھی لگاتا تھا اور قہقہے بھی اور آپ یقین کریں میں نے مدت بعد اپنے قہقہوں کی آواز سنی تھی، ہمارا کورس مکمل ہوا تو ہمارے مینور نے بتایا، آپ کی زندگی میں دو

آپ جس دن اس کا روزہ رکھ لو گے اس دن آپ کا 60 فیصد دن آپ کو واپس مل جائے گا اور آپ اس دن وہ سارے کام نبٹا لو گے جن کے بارے میں آپ کو سوچنے کی فرصت نہیں ملتی تھی، ہم کیوں کہ بستر میں بھی موبائل فون لے کر لیٹتے ہیں چنانچہ ہماری نیند بھی ڈسٹرب ہو جاتی ہے۔

آپ جس دن موبائل کا روزہ رکھو گے اس دن نیند اور آپ کے درمیان سوشل میڈیا نہیں ہوگا، آپ اس رات اپنی نیند کی کوالٹی چیک کر لینا، آپ زیادہ دیر سوئیں گے اور صبح فریش اٹھیں گے۔" میں نے ان سے پوچھا "آپ کو یہ گیدڑ سنگھی کہاں سے ملی؟" وہ ہنس



کیاں اور دو زیادتیاں تھیں، ہم نے یہ دونوں نکال دیں اور آپ لوگ نارمل ہو گئے۔

دو کیاں، لوگوں سے رابطہ اور قہقہے تھے، یہ یاد رکھیں انسان جب تک انسان سے نہیں ملتا یہ خوش نہیں ہو سکتا اور آپ انسانوں سے دور ہو گئے تھے، دوسرا ہماری خوشی کا قہقہے کے ساتھ گہرا تعلق ہے، آپ جوں ہی ہنستے جائیں گے آپ خوش ہوتے چلے جائیں گے، ہم نے آپ کے قہقہے واپس کر دیے اور یوں آپ لوگ فریش ہو گئے اور آپ کی زندگی کی دو زیادتیاں کھانا اور موبائل فون تھیں، آپ کھاتے بھی زیادہ تھے اور موبائل بھی زیادہ استعمال کرتے تھے۔

ہم نے یہ دونوں چیزیں کم کر دیں اور یوں آپ بدل گئے لہذا وہ دن ہے اور آج کا دن ہے، میں ڈیجیٹل فاسٹنگ بھی کرتا ہوں، جسمانی روزے بھی رکھتا ہوں، نئے لوگوں سے بھی ملتا ہوں اور ہنسنے اور قہقہے لگانے کا کوئی موقع بھی ضائع نہیں کرتا، آپ بھی جسمانی کے ساتھ ساتھ ڈیجیٹل فاسٹنگ کیا کرو، آپ کا ٹینشن لیول بھی نیچے آ جائے گا۔"

کر بولے "میں ڈپریشن اور انسومنیا کا مریض تھا، مجھے صرف تین چار گھنٹے نیند آتی تھی چنانچہ اگلے دن تھکا رہتا تھا، میری شوگر اور بلڈ پریشر بھی کنٹرول نہیں ہو رہا تھا۔

میری ادویات بڑھتی جا رہی تھیں اور مجھے یوں محسوس ہوتا تھا میری زندگی کا سفر تمام ہو چکا ہے لیکن پھر میں نے کسی فلائٹ میں آسٹریا کے ایک ویل نہیں سینٹر کا اشتہار دیکھا، کمپنی کا دعویٰ تھا آپ ہمیں دس دن دے دیں ہم آپ کو آپ کا صحت مند جسم، روح اور دماغ واپس کر دیں گے، میں نے یہ ٹرائی کرنے کا فیصلہ کیا اور میں سانس برگ پہنچ گیا۔

وہ سینٹر پہاڑوں کے درمیان دریا کے کنارے تھا اور بہت ہی خوب صورت تھا، میں جوں ہی وہاں پہنچا، انتظامیہ نے مجھ سے میرا فون لے لیا، ان کا کہنا تھا آپ کا فون اب آپ کو واپسی کے ٹائم ملے گا اور مجھے اس کے بعد ایک ایسی ڈارمیٹری میں بھجوا دیا گیا جس میں ہم چار لوگ رہ رہے تھے، ہمیں واش روم کے لیے بھی برآمدے کی دوسری سائیڈ پر کامن ٹوائلٹ میں جانا پڑتا تھا، میں یہ سسٹم دیکھ کر بہت مایوس ہوا لیکن آپ یہ جان کر حیران ہوں گے۔

سے کر رہا ہوں۔

میں پندرہ دن بعد تین دن کا فاسٹ لے لیتا ہوں "میں نے پوچھا "آپ کو اس سے کیا فائدہ ہوتا ہے؟" یہ بولے "میری ٹینشن، ڈپریشن اور انسومنیا کی کالیوں فوراً نیچے آ جاتا ہے، میرا بلڈ پریشر اور شوگر بھی ٹھیک ہو جاتی ہے اور مجھے دکھائی اور سنائی بھی دینے لگتا ہے، مجھے اپنی بیوی، اپنے بچے اور پوتے پوتیاں بھی نظر آنے لگتے ہیں۔

مجھے کیا ریاں اور کیریوں کے پھول اور ان پر پھدکتی چڑیاں اور درختوں میں چھپی کوئل بھی دکھائی دینے لگتی ہے، میری ٹیٹ بڈز بھی اپروو ہو جاتے ہیں اور میں گاجر اور مولیٰ کا ذائقہ محسوس کرنے لگتا ہوں۔

مجھے کافی اور چائے بھی بدن میں اترتی ہوئی محسوس ہوتی ہے اور میں عام نارمل دنوں کے مقابلے میں زیادہ خوش بھی ہو جاتا ہوں اور میرے دوسرے لوگوں کے ساتھ تعلقات بھی بہتر ہو جاتے ہیں "ان کا کہنا تھا "چھانچ کا موبائل فون ہماری زندگی کا سب سے بڑا مسئلہ ہے۔

ہم جوں ہی اسے ہاتھ میں پکڑتے ہیں ہماری زندگی، ہماری زندگی نہیں رہتی، یہ سوشل میڈیا، واٹس ایپ، کالز، ایس ایم ایس، اسی میلز اور ٹینشن اور ڈپریشن سے بھری ہوئی آڈیو اور ویڈیوز کے رحم و کرم پر چلی جاتی ہے اور ہم اس کے بعد اندر سے فوت ہونے لگتے ہیں۔ لہذا میرا آپ کو مشورہ ہے آپ بھی زندگی میں کوئی ایک دن موبائل



اور ٹیلی ویژن کے بغیر رہ کر دیکھیں آپ کا زندگی کے بارے میں نظریہ تبدیل ہو جائے گا، آپ کو چند لمحوں میں سامنے بیٹھے لوگ دکھائی اور سنائی دینے لگیں گے۔

آپ کو چند لمحوں میں ماں کے چہرے کی جھریاں دکھائی اور چھوٹے بچے یا بچی کے قہقہے سنائی دینے لگیں گے، آپ کو چہرے پر سکون اور دماغ میں ٹھنڈک محسوس ہوگی اور آخری بات "وہر کے لمبی سانس لی اور بولے "اور آخری بات آپ کا دن لمبا اور رات پرسکون ہو جائے گی، آپ یقین کرو ہمارا 60 فیصد دن سوشل میڈیا کھا جاتا ہے۔



# تھیلیسیما

## ایک موروثی بیماری



ڈاکٹر سیدہ صدف اکبر

تھیلیسیما ایک یونانی لفظ ”تھیلِس“ سے ماخوذ ہے جس کے لغوی معنی سمندر کے ہیں۔ امریکی ماہر اطفال تھامس کولی نے اٹلی کے مریضوں میں مشاہدے کے بعد 1927ء میں تھیلیسیما کی خصوصیات بیان کی۔ تھیلیسیما کی بیماری دنیا کے ہر علاقے میں پائی جاتی ہے مگر بہت سے ممالک تھیلیسیما جیسے موروثی مرض پر کافی حد تک قابو پا چکے ہیں۔ ایک محتاط اندازے کے مطابق دنیا بھر میں تقریباً 60 سے 80 ملین افراد تھیلیسیما مائزر کا شکار ہیں جبکہ پاکستان میں یہ تعداد تقریباً نو لاکھ ہے جن میں تھیلیسیما کے جین موجود ہیں اور پاکستان میں ہرسال تھیلیسیما کے تقریباً پانچ ہزار سے سات ہزار کے قریب بچوں میں اس موذی مرض کی تشخیص ہوتی ہے۔ تھیلیسیما کے مریض ان علاقوں میں زیادہ دیکھے جاتے ہیں

جہاں ابھی تک خاندان کے اندر شادیوں کا رواج موجود ہے۔ یہاں یہ بات بھی قابل ذکر ہے کہ تھیلیسیما کی بیماری کبھی بھی کسی بیرونی عوامل مثلاً انتقال خون، آب و ہوا، کھانے پینے کی اشیاء، رہائشی علاقوں میں رہنے، ایک ہی اسکول میں پڑھنے، ایک کمپیوٹر استعمال کرنے، جراثیم، ساتھ رہنے، ایک ساتھ کھانے پینے، جسمانی یا جنسی تعلقات کے ذریعے منتقل نہیں ہوتی ہے۔

تھیلیسیما میجر کی علامات ابتدائی عمر سے ہی شروع ہوجاتی ہیں جس میں جلد کا زرد ہونا، تھکاوٹ، کمزوری، سانس لینے میں دشواری اس کے علاوہ چڑچڑاہٹ، یرقان، نشوونما یا بڑھوتی میں کمی، پیٹ کا غیر معمولی طور پر بڑھ جانا، چہرے کی ہڈی کا ٹیڑھا پن اور گہرے رنگ کا پیشاب وغیرہ شامل ہیں۔

تھیلیسیما منتقل کر سکتے ہیں۔ دوسرے لفظوں میں کہا جائے تو بے جا نہ ہوگا کہ یہ افراد تھیلیسیما کے کیریئر کہلاتے ہیں جو اپنے بچوں میں تھیلیسیما کے ایلٹرا جین منتقل کرنے کے ذمہ دار بن سکتے ہیں۔ تھیلیسیما کی دوسری قسم تھیلیسیما انٹرمیڈیا کہلاتی ہے اور یہ درمیانی قسم ہوتی ہے جس میں تھیلیسیما میجر کے مقابلے میں اس قسم میں مریض کو خون لگوانے کی ضرورت کم پڑتی ہے۔ مگر اس قسم میں مختلف اقسام کی پیچیدگیاں پیدا ہونے کے امکانات ہو سکتے ہیں۔ جبکہ تھیلیسیما میجر بیٹا تھیلیسیما کی وہ قسم ہے جو ایک خطرناک بیماری میں شام کی جاتی ہے۔ اس مرض میں مبتلا مریض کو اگر بروقت خون نہ دیا جائے تو اس کی جان کو بھی خطرات لاحق ہو سکتے ہیں۔ تھیلیسیما میجر میں والدین کسی نہ کسی طرح کے تھیلیسیما کے جین کے حامل ہوتے ہیں اور ان بچوں میں خون اتنی کم مقدار میں بنتا ہے کہ انہیں ہر دو سے چار ہفتے بعد خون کی نئی بوتل لگانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ دنیا بھر میں تھیلیسیما میجر کے مریضوں کی اوسط عمر تیس سال تک جبکہ پاکستان میں اوسطاً دس سال تک ہوتی ہے۔ اور اگر ایسے بالغ مریض کسی نارمل انسان سے شادی کر لیں تو ان کے بچے لازمی طور پر تھیلیسیما مائزر کے حامل ہوتے ہیں۔

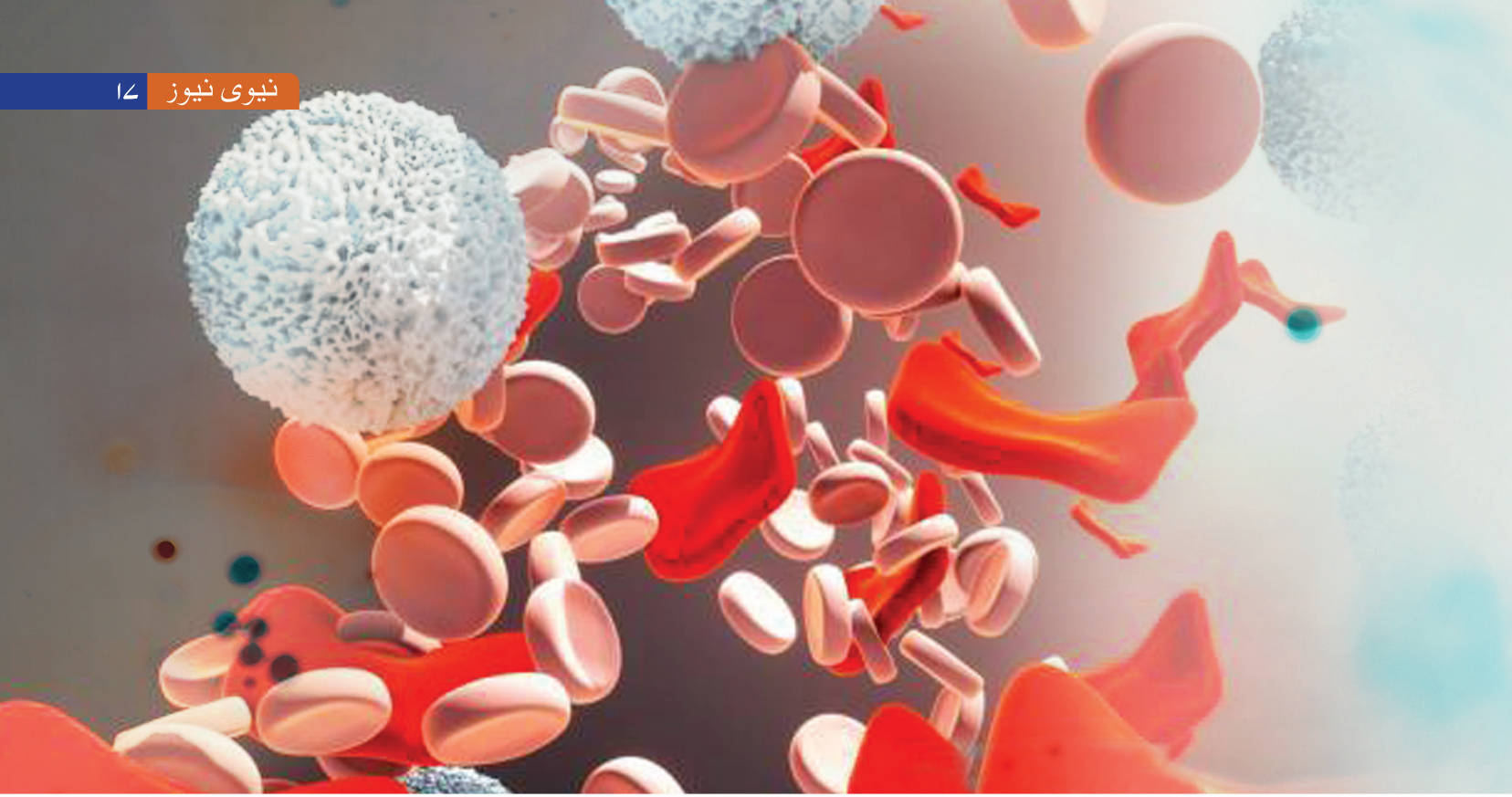
ایک طرح کا تھیلیسیما کبھی بھی دوسری قسم کے تھیلیسیما میں تبدیل نہیں ہو سکتا ہے۔ یعنی الفا تھیلیسیما کبھی بیٹا تھیلیسیما میں یا بیٹا تھیلیسیما کبھی الفا میں تبدیل نہیں ہو سکتا ہے اسی طرح مائزر تھیلیسیما کبھی میجر تھیلیسیما میں یا تھیلیسیما میجر کبھی مائزر میں تبدیل نہیں ہو سکتا ہے۔

تھیلیسیما ایک ایسی موروثی بیماری ہے جو والدین سے ان کے جینز کے ذریعے ان کے بچوں میں منتقل ہوتی ہے۔ اس مہلک بیماری میں خون کے سرخ خلیے ناکارہ ہوجاتے ہیں اور بننے کے فوراً بعد ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہوجاتے ہیں۔ جس کے نتیجے میں انسانی جسم میں خون کی شدید کمی لاحق ہوجاتی ہے اور جسم کے مختلف اعضاء پر شدید برے اثرات مرتب ہونا شروع ہوجاتے ہیں۔ تھیلیسیما کی بیماری ناقص موروثی مواد پر منحصر ہوتی ہے جس کی وجہ سے جسم میں بننے والا خون بھی پہلے ہی کی طرح ناکارہ اور ناقص ہوجاتا ہے۔

جینیاتی طور پر تھیلیسیما کی دو اقسام ہوتی ہیں جنہیں الفا اور بیٹا تھیلیسیما کہا جاتا ہے۔ کسی بھی نارمل فرد کے خون کی ہیموگلوبن میں دو الفا اور دو بیٹا زنجیریں موجود ہوتی ہیں۔ گلوبن کی الفا زنجیر بنانے کی ذمہ داری دونوں جین کروموسوم نمبر 16 پر ہوتی ہے جبکہ بیٹا زنجیر بنانے کا واحد ذمہ دار کروموسوم نمبر 11 ہوتا ہے۔ الفا تھیلیسیما کے مریضوں میں ہیموگلوبن کی الفا زنجیر کم بنتی ہے جبکہ بیٹا تھیلیسیما کے مریضوں میں ہیموگلوبن کی زنجیر کم بنتی ہے۔ اس طرح خون کی کمی واقع ہوجاتی ہے۔

جبکہ مرض کی شدت کے اعتبار سے تھیلیسیما کی تین اہم اقسام ہوتی ہیں۔ پہلی قسم کو تھیلیسیما مائزر کہا جاتا ہے جس میں مریض اپنے والدین میں سے ایک سے نارمل اور دوسرے میں سے ایلٹرا جین حاصل کرتے ہیں۔ ان مریضوں کو بظاہر کوئی تکلیف نہیں ہوتی ہے اور نہ ہی ان کی زندگی پر اس کے نمایاں اثرات نظر آتے ہیں۔ ایسے افراد بظاہر تو نارمل زندگی گزار رہے ہوتے ہیں مگر یہ افراد اپنے بچوں





تھیلیسیمیہ کے مریض میں ان علامات کے ظاہر ہونے کے بعد خون کے ٹیسٹ کے بعد ہی بیماری کی تشخیص ہو سکتی ہے۔ تھیلیسیمیہ مائسر کیلئے کسی قسم کے علاج کی ضرورت نہیں ہوتی ہے جبکہ تھیلیسیمیہ میجر کے مریض کو ہر مہینے یا مہینے میں دو بار خون بدلوانے کی ضرورت ہوتی ہے جس کی وجہ سے اس کے خون میں فولاد کی مقدار بھی بڑھ جاتی ہے اور اس سے مریض کے جگر کے خراب ہونے کے امکانات میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ ان بچوں میں پتے کی پتھری ہونے کے امکانات بھی بڑھ جاتے ہیں اور اگر اس بیماری کا علاج نہ کیا جائے تو دل بھی کام کرنا چھوڑ سکتا ہے۔ ان بچوں میں پھپھائیس نی اور سی، ایڈز وغیرہ کی بیماری بھی لاحق ہو سکتی ہے۔

تھیلیسیمیہ ایک ایسی موروثی بیماری ہے جو کہ بوقت حمل بچے کو منتقل ہوتی ہے اور تاحیات اس میں موجود رہتی ہے۔ یہ کسی علاج سے نہ تو اپنی شدت میں تبدیلی پیدا کرتی ہے اور نہ ہی یہ متاثرہ فرد کے جسم سے ختم ہو سکتی ہے۔ جبکہ والدین میں سے کسی ایک کو تھیلیسیمیہ مائسر ہوگا تو ان سے پیدا ہونے والے بچے کو بھی تھیلیسیمیہ مائسر ہی ہوگا مگر ماں باپ دونوں کو تھیلیسیمیہ مائسر ہو تو ان سے پیدا ہونے والے بچے کو تھیلیسیمیہ میجر کے امکانات بہت زیادہ ہو جاتے ہیں۔

تھیلیسیمیہ جیسے موذی مرض سے اپنے بچوں کو محفوظ رکھنے کیلئے اگر خاندان کے اندر شادی ہونے جارہی ہو تو لڑکا لڑکی دونوں کے تھیلیسیمیہ کے ٹیسٹ لازمی کروانے چاہئے اور اس بات کو مد نظر رکھنا چاہیے کہ اگر لڑکا لڑکی دونوں میں تھیلیسیمیہ مائسر کے جینز موجود ہوں تو اس شادی سے ہونے والی اولاد تھیلیسیمیہ میجر کا شکار ہو سکتی ہے۔

تھیلیسیمیہ کیلئے کئے جانے والے ٹیسٹ کو ہیہوگلوبن الیکٹروفورمیز کہتے ہیں۔ ویسے تو یہ ٹیسٹ ہر فرد کو کروانا چاہئے لیکن حاملہ خواتین، مستقبل قریب میں رشتہ ازدواج میں بندھنے والے جوڑے اور تھیلیسیمیہ مائسر کے کسی بھی فرد کے بہن بھائی اور قریبی رشتہ دار کو لازمی طور پر یہ ٹیسٹ کروانا چاہئے کیونکہ یہ ایک ایسا ٹیسٹ ہوتا ہے جس سے واضح ہو جاتا ہے کہ کسی فرد کو تھیلیسیمیہ مائسر ہے یا نہیں۔

اس ٹیسٹ میں ہیہوگلوبن (A-2) کی مقدار چیک کی جاتی ہے اور یہ ہیہوگلوبن نارمل لوگوں کے خون میں بھی موجود ہوتی ہے۔ ایک صحت مند فرد میں اس کی مقدار 3.5 فیصد تک ہوتی ہے۔ ٹیسٹ کے دوران اگر اس کے مقدار 3.8 فیصد سے زیادہ یا چار فیصد سے زیادہ موجود ہو تو تھیلیسیمیہ مائسر کی تشخیص ہو سکتی ہے۔

تھیلیسیمیہ میجر کے علاج کیلئے انتقال خون، تلی کا آپریشن، فولاد کی زیادتی کو کنٹرول کرنا وغیرہ شامل ہے مگر چونکہ ایک موروثی بیماری ہے لہذا ان میں سے کوئی بھی علاج ان افراد کو تھیلیسیمیہ سے نجات نہیں دلا سکتا ہے۔

حال ہی میں اس بیماری سے علاج حاصل کرنے کیلئے بون میرو ٹرانسپلانٹیشن کے سلسلے کا آغاز ہوا ہے جس میں مریض کی ہڈی کے خراب گودے کو مکمل طور پر ختم کر کے اس کی جگہ مریض کے کسی بہن یا بھائی کی ہڈی کے گودے کو لگایا جاتا ہے۔ مگر یہ علاج سو فیصد کامیابی سے ہمکنار نہیں ہوتا ہے اور ناکامی کی صورت میں مریض کی موت بھی واقع ہو سکتی ہے اور جن افراد میں یہ طریقہ علاج کامیاب ہو جاتا ہے ان کو زندگی بھر ادویات استعمال کرنی پڑتی ہے اور اس کے علاوہ

علاج اور ادویات کے مضر اثرات بھی مرتب ہوتے ہیں۔ تھیلیسیمیہ سے متاثرہ افراد کے لئے کم چربی والی غذائیں اور ہری سبزیاں زیادہ فائدہ مند ہوتی ہیں۔ ایسے افراد کو زیادہ فولاد یا آئرن والی غذائیں مثلاً مچھلی اور گوشت استعمال نہیں کرنی چاہئے کیونکہ بار بار خون بدلوانے کی وجہ سے ان کے خون میں فولاد کی مقدار بھی بڑھ جاتی ہے جس سے ان کے جگر کے خراب ہونے کے امکانات میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ فورٹینائیڈ بریڈ، جو سز اور سیریلز میں بھی آئرن کی زیادہ مقدار موجود ہوتی ہے۔ جبکہ تھیلیسیمیہ سے متاثرہ مریضوں کو اپنی خوراک میں فولک ایسڈ کا استعمال کرنا چاہیے جو کہ مختلف گہری ہری سبزیوں اور لیگوز میں وافر مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ تھیلیسیمیہ سے متاثرہ افراد کو اپنے ڈاکٹر سے مشورے کے بعد ایک ایسا ڈائیٹ پلان مرتب کروانا چاہئے جو ان کی جسمانی کیفیت اور صحت کے مطابق ہو۔ جبکہ تھیلیسیمیہ کے مریضوں کو چاق و چوبند اور جسمانی تھکاوٹ سے بچنے کے لئے ہلکی پھلکی ورزش، چہل قدمی، یوگا اور سوئمنگ بھی بے حد کارآمد ثابت ہوتی ہے۔

تھیلیسیمیہ جیسے موروثی مرض سے محفوظ رہنے کیلئے لوگوں میں اس بیماری کے حوالے سے آگاہی بے حد ضروری ہے اس کے حوالے سے آگاہی مہم چلائی جانی چاہئے اور شادی سے پہلے ہر جوڑے کے تھیلیسیمیہ کے ٹیسٹ لازمی کروانے چاہئے تاکہ ہم ہماری آنے والی نسلوں کو اس بیماری سے محفوظ رکھ کر پاکستان کو اس موذی بیماری سے پاک کر سکیں۔



# نفسیاتی مسائل اور ان کا حل



لیفٹیننٹ محمد عرفان بی این

کی وجہ سے آپس میں رشتوں کا وہ وقار اور عزت قائم نہیں رہے جو پہلے ہوا کرتے تھے۔ بد قسمتی سے ہمارے معاشرے میں ایماندار شخص کو بے وقوف آدمی گردانا جاتا ہے کیونکہ ایماندار ایک خامی بن چکی ہے۔ زندگی کی اہم چیز پیسہ ہے جبکہ وقار، عزت، عمر، شخصیت، قابلیت کی کوئی اہمیت نہیں ہے۔

نفسیاتی عارضوں کے بڑھنے کی ایک اور اہم وجہ مہنگائی اور معاشی حالات ہیں۔ آج کل کے حالات میں ایک فرد کی کمائی میں گھر کا خرچ چلانا بہت مشکل ہو گیا ہے۔ اب خواتین نے بھی کام شروع کر دیا ہے، جس سے آسودگی تو آئی ہے، لیکن فیملی سٹرپس بڑھ گیا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ ملک کے معاشی اور سیکورٹی مسائل بھی ہیں اور ملکی ماحول کا یہ اثر بچوں پر بھی اثر انداز ہو رہا ہے۔ ملکی لاء اینڈ آرڈر کی ابتر صورت حال سے عدم تحفظ جنم لیتا ہے اور اس سے عوام ذہنی طور پر متاثر ہوتے ہیں۔ بچوں پر نقلی پریشر بھی بہت بڑھ گئے ہیں، میرٹ بڑھنے اور اچھی نوکری حاصل کرنے کے لئے بہت زیادہ پڑھائی کرنی پڑتی ہے۔ نفسیاتی عارضوں میں سب سے پریشان کن خودکشی کا بڑھتا ہوا رجحان ہے جو کہ نوجوانوں اور بالغ دونوں میں بڑھ رہا ہے۔ ایسے حالات میں فیملی کے کسی ممبر کو اگر کوئی خطرناک بیماری جیسے کینسر وغیرہ لاحق ہو جائے تو پورا خاندان مشکلات کا شکار ہو جاتا ہے۔ کینسر کے علاج کے لئے پیسے تو خرچ

صورت حال پیچیدہ ہوتی چلی جا رہی ہے۔ ڈپریشن، اینگوائٹی، ٹینشن کے ذمہ دار اکثر ہمارے حالات ہوتے ہیں اور ہر سماجی طبقے کے اپنے حالات اور مسائل ہوتے ہیں۔ نفسیاتی مسائل ہر طبقے میں ہر عمر کے لوگوں میں ہوتے ہیں، جن میں بچے بھی شامل ہیں خصوصاً نوجوانوں میں ڈپریشن اور اینگوائٹی بتدریج بڑھتی جا رہی ہے۔

ترقی یافتہ ممالک کی نسبت ہمارے ہاں نفسیاتی مسائل بہت زیادہ ہیں اور اس کی ایک وجہ یہ ہے کہ ہمارے مسائل کی فہرست بہت لمبی ہے۔ ہم معاشی مسائل اور سماج میں موجود غلط رسم و رواج میں جکڑے ہوئے ہیں، اس کے ساتھ ساتھ ہمارا مشترکہ خاندانی نظام بھی تیزی سے متزلی کا شکار ہو گیا جو ایک طرح سے کسی بھی مشکل میں مبتلا فرد کے لئے سپورٹ سسٹم ہوتا تھا۔ اس سپورٹ سسٹم کے ساتھ ہم کوئی نیا سپورٹ سسٹم بھی نہیں بنا پائے، جس سے مشکلات کا شکار فرد ان کے صل نہ ہونے کی وجہ سے نفسیاتی مسائل میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ وقت کے ساتھ بدلتے انسانی رویوں اور دیگر مسائل کے سبب مشترکہ خاندانی نظام شہروں میں کافی حد تک ختم ہو چکا ہے۔ زندگی کی تیز رفتاری اور مادہ پرستی نے بھی دوسرے کی مدد کا انسانی کلچر بہت حد تک ختم کر ڈالا ہے۔ فیملی نظام ٹوٹنے کی بہت سی وجوہات ہیں۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ جوں جوں مادیت بڑھتی گئی تو رشتوں میں محبت ختم ہو گئی اور پیسے کی وقعت بڑھ گئی، جس

ہماری بیماری مملکت خداداد پاکستان میں پچھلے کچھ عرصہ سے نفسیاتی مسائل میں بہت زیادہ اضافہ دیکھا گیا ہے۔ یہ ایک انتہائی تشویشناک صورت حال ہے۔ ذہنی دباؤ (Depression)، بے چینی (Anxiety)، تناؤ کا شکار (Stress)، چڑچڑاپن (Irritability) بے جا غصہ (Anger)، شدید بے چینی کا اچانک احساس جیسے کہ دل کا دورہ پڑنا (Panic Attacks) جنونی مجبوری خرابی کی شکایت (Obsessive - Compulsive Disorder)، یادداشت کی کمی (Memory Loss)، عدم برداشت، صبر تحمل کی کمی (Intolerance)، عدم اعتمادی، لالچ و حرص، ذخیرہ اندوزی، ہمیشہ خود کو ٹھیک سمجھنا، بے جا شک کرنا اور نیند کی کمی ایسے نفسیاتی مسائل ہیں جن میں بہت زیادہ اضافہ دیکھا گیا ہے۔ نفسیاتی علامات جیسے کہ اداس محسوس کرنا، کسی کام میں دل نہ لگانا، رونے کودل کرنا، منفی سوچوں، مایوسی بڑھ جانے پر خودکشی کے بارے میں سوچنا ڈپریشن کی علامات ہیں۔ اسی طرح بے سکونی، گھبراہٹ، دل نہ لگانا (Anxiety) کی علامات ہیں۔ اس کے علاوہ بھی ہمارے معاشرے میں بہت سے نفسیاتی مسائل پائے جاتے ہیں۔ آج کل کے حالات و واقعات کے تناظر میں پاکستان کا ہر سماجی طبقہ نفسیاتی مسائل کا شکار نظر آتا ہے اور وقت کے ساتھ ساتھ اس کی



### سوشل ٹریٹمنٹ

تیسرا طریقہ سماجی علاج یا سوشل ٹریٹمنٹ کہلاتا ہے، جس کا مطلب یہ ہے کہ ہم مریض کی زندگی میں کیسے تبدیلی لاسکتے ہیں۔ جیسا کہ اگر میاں بیوی میں نا اتفاقی بڑھ گئی ہے اور لڑائی جھگڑا معمول بن گیا ہے یا مالی مسائل ہیں تو ان کا سدباب کیسے کیا جاسکتا ہے۔ اس طریقے میں زندگی کے سماجی پہلو کے مسائل اور ان کے حل تلاش کئے جاتے ہیں۔ نفسیاتی عوارض کا بہترین علاج ان تینوں طریقوں سے علاج کرنا ہے۔

پاکستان نیوی کے بنیادی مقاصد میں اپنے افسران، ملازمین اور ان کے خاندان کی صحت، حفاظت اور فلاح و بہبود کی دیکھ بھال کا فریضہ شامل ہے۔ اور کام کی جگہ پر صحت اور حفاظت میں فرض اور ذمہ داریوں کی ایک وسیع رینج بھی شامل ہے جس کا مقصد ملازمین کے لیے محفوظ کام کرنے والے ماحول کو برقرار رکھنا ہے۔

پاکستان نیوی ایک جامع انداز اپناتی ہے اور لوگوں کے لیے اچھا کام فراہم کرتی ہے جس سے خرابی صحت کو روکنے میں مدد ملتی ہے۔ تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ ملازمین کی صحت اور فلاح و بہبود پر توجہ کبھی بھی

انسانی وسائل کے انتظام کی حکمت عملی کا بنیادی عنصر رہا ہے اور تنظیم کے کام کرنے کے طریقے کا مرکز ہے۔ ملازمین کو فائدہ پہنچانے کے ساتھ ساتھ، فلاح و بہبود کے لیے ایک مربوط نقطہ نظر ملازمین کی مصروفیت کو بڑھا سکتا ہے، تنظیمی کامیابی کے لیے مشترکہ موزون فریضے دیتا ہے۔ ملازمین کی صحت کے لیے بنیادی خطرات اب نفسیاتی

ہیں، ذہنی خرابی صحت اور تناؤ طویل مدتی غیر حاضری کی تین اہم وجوہات میں سے دو ہیں۔ پاک بحریہ نے اسی امر کے تناظر میں ایک جامع انداز اپناتے ہوئے پاکستان نیوی کے ملازمین کو اچھے ماحول میں کام کرنے کے لیے مختلف کاوشیں کی ہیں جس سے خرابی صحت کو روکنے میں مدد ملتی ہے۔ اس زمرے میں پاکستان بحریہ نے بہت احسن اقدام کیے ہیں اور ہر ہسپتال جیسے کہ پی این ایس حفیظ، پی این ایس راحت اور پی این ایس درمان جاہ اور ہر ایڈمین اتھارٹی کے ہیڈ کوارٹرز میں پرنسپل سائیکالوجسٹ آفیس (PPO) اور نفسیاتی بحالی مراکز قائم کئے گئے ہیں جہاں پر انتہائی قابل اور ماہر کلینیکل سائیکالوجسٹ ہمہ وقت افسروں و جوانوں کی خدمت، رہنمائی اور حوصلہ افزائی کے لئے موجود ہیں۔ ضرورت اس امر کی ہے جب بھی آپ کوئی مسئلہ محسوس کریں فوراً ماہر نفسیات سے رجوع کریں اور اپنی زندگی کی تمام تقریبات، سرگرمیوں، خوشیوں کو بھرپور طریقے سے لطف اندوز ہوں۔

کے مسائل، خاص طور پر دریا حالات جیسے ذیابیطس، دل کی بیماری، اور فالج کا خطرہ بڑھاتا ہے۔ اسی طرح، دائمی حالات کی موجودگی دائمی بیماری کے خطرے کو بڑھا سکتی ہے۔ دوسری بات یہ سمجھنے کی ہے کہ سائیکالوجسٹ اور ماہر امراض نفسیات کا مطلب پاگلوں کا ڈاکٹر نہیں ہے، کیونکہ ٹینشن، اینگرائٹی، ڈپریشن نارمل لوگوں کی بیماریاں ہیں اور ان کی ادویات لینے والا شخص پاگل نہیں ہوتا۔ تیسری بات کہ نفسیاتی عوارض کے لئے مارکیٹ میں نئی دوائیں دستیاب ہیں جن سے نیند نہیں آتی اور اہم بات یہ ہے کہ اپنے نفسیاتی مسائل کے حل کے لئے کلینیکل سائیکالوجسٹ اور سائیکالوجسٹ کے پاس جائیں اور یہ نہ سوچیں کہ لوگ کیا کہیں گے۔ اگر لوگ اپنی دائمی حالت کا علاج کر والیں تو وہ ایک بہتر زندگی گزار سکتے ہیں، کیونکہ نفسیاتی عوارض پوری زندگی اور اس سے بڑے ہر پہلو کو متاثر کرتے ہیں۔ ان بیماریوں کا بروقت علاج بہت ضروری ہے۔

نفسیاتی مسائل و عوارض کو ٹھیک کرنے کے تین بڑے طریقے ہیں۔

### بائیو لاجیکل ٹریٹمنٹ

بائیو لاجیکل ٹریٹمنٹ کا مطلب ہے دوائیوں سے علاج۔ مثال کے طور پر اینٹی ڈپریشن ڈوائیات (Antidepressant medicines) دماغ میں کیمیکلز کی کمی پورا کرتی ہیں اور ریسرچ نے یہ بات ثابت کی ہے کہ یہ طریقہ فائدہ مند ہے۔

### کاؤنسلنگ

دوسرا طریقہ سائیکالوجیکل، یعنی کاؤنسلنگ ہے۔ کاؤنسلنگ تھراپی ہر مریض کے لئے مناسب ہوتی ہے اور اس کے بہت زیادہ مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ پاکستان میں نفسیات کے مریض ادویات بھی لے رہے ہوتے ہیں، کیونکہ کچھ لوگ سائیکالوجسٹ کی ہدایات کو سمجھ نہیں پاتے اور ہمارے ہاں علاج اسی کو سمجھا جا رہا ہوتا ہے جس میں ٹیکہ اور گولی دی جائے۔ جبکہ ایسا نہیں ہے مثال کے طور پر آپ کی آنکھ میں درد ہو اور ڈاکٹر یا آپ خود پاؤں کی درد کی دوا کھانا شروع کر دے تو کون آپ کو سمجھ دے گا، دیکھنے والا آپ کو سمجھائے گا اور مشورہ دے گا کہ کسی اچھے ماہر امراض چشم کو دیکھائیں۔ بلکل اسی طرح سے اگر مسئلہ نفسیاتی ہے، منفی سوچوں، رویہ کی تبدیلی کا ہے تو اس کا ماہر بھی حل کر سکتا ہے اور وہ ہے ماہر امراض نفسیات (کلینیکل سائیکالوجسٹ) اور دوسرا یہ کہ مریض ہمارے پاس تب آتے ہیں جب مرض کی شدت بڑھ چکی ہوتی ہے۔ اس لئے کاؤنسلنگ کے ساتھ ادویات کا استعمال ضروری ہو جاتا ہے۔

ہوتے ہی ہیں لیکن مریض کی تیمارداری کے لئے وقت بھی درکار ہوتا ہے۔ اگر گھر کا سربراہ گھر کا معاش چلاتا ہو تو یہ مسئلہ اور بھی بڑھ جاتا ہے۔

مشاہدہ میں آیا ہے کہ کینسر کے مریضوں کی ایک بڑی تعداد ڈپریشن اینگرائٹی کا شکار ہوتی ہے۔ کینسر کا انسانی نفسیات پر گہرا اثر ہوتا ہے۔ اس سلسلے میں سائیکالوجسٹ اور کلینیکل سائیکالوجسٹ ایک ٹیم کی صورت میں کینسر کے مریضوں کے نفسیاتی پہلو کا تجربہ کرتے ہیں اور علاج کرتے ہیں۔ یہ ایک انتہائی ضروری عمل ہے۔ عام طور پر کینسر کے مریض علاج کے دوران ہمت ہار دیتے ہیں اور مزید علاج نہیں کروانا چاہتے۔ جب ان کا علاج کرتے ہیں تو وہ کینسر کے خلاف لڑنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔ ایسے ہی وہ مریض جو پہلی ایڈوکیٹر (ایسا طریقہ علاج جس میں مرض مکمل ختم تو نہیں ہوتا مگر اس سے درد اور بیماری کی شدت میں کمی واقعہ ہوتی ہے) پر ہوتے ہیں اور انہیں پتہ ہوتا ہے کہ ان کی زندگی مختصر رہ گئی ہے، نفسیاتی علاج سے ان کی زندگی کا معیار بڑھایا جاتا ہے کہ وہ اپنی باقی ماندہ زندگی کو رو کر یا سسک سسک نہ گزاریں، بلکہ وہ مثبت ذہن کے ساتھ زندگی کو پورا کریں۔ بچوں کے کینسر میں والدین بہت متاثر ہوتے ہیں اور خاص طور پر مائیں۔ ایسے میں اگر سائیکالوجیکل اور سائیکالوجسٹ کی مدد موجود ہو تو کافی آسانی ہو جاتی ہے۔

اسی طرح بچوں میں جذباتی رویوں کی خرابی، توجہ کا ارتکاز اور پڑھائی کے مسائل اکثر نظر آتے ہیں۔ اگر بچوں کے نفسیاتی مسائل کی بروقت تشخیص اور علاج کر لیا جائے تو مستقبل میں آنے والے پیچیدہ ذہنی امراض سے بچا جاسکتا ہے۔ مغرب میں چائلڈ سائیکالوجی پر بہت کام ہوا ہے، کیونکہ وہ سمجھتے ہیں کہ اگر بچپن میں ہی نفسیاتی مسائل حل کر لئے جائیں تو علاج کے بعد یہ بچے کامیاب زندگی گزار لیں گے۔ بالغ حضرات ڈاکٹر سے ایک بار مشورہ کے بعد افاقہ ہونے پر خود سے دوائیاں چھوڑ دیتے ہیں یا دوبارہ مشورہ کئے بغیر ادویات جاری رکھتے ہیں، جو کہ غلط ہے۔ مغربی تحقیق کے مطابق کسی بھی قسم یا نوعیت کا دینی، مذہبی یا روحانی لگاؤ ذہنی و نفسیاتی مسائل کو روکنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ سمجھنے کی ضرورت ہے کہ نفسیاتی عوارض بیماریاں ہیں اور ان کا علاج ایک ماہر امراض نفسیات (کلینیکل سائیکالوجسٹ اور سائیکالوجسٹ) ہی کر سکتا ہے۔ فزیشنز کے لئے بھی اس امر کی آگہی بہت اہم ہے کہ بیماری کی کوئی علامات نفسیاتی مسائل ہیں جس کے لئے مریض کو کلینیکل سائیکالوجسٹ کے پاس بھیجا جائے۔ ذہنی اور جسمانی صحت مجموعی صحت کے یکساں اہم اجزاء ہیں۔ مثال کے طور پر ڈپریشن کئی قسم کے جسمانی صحت



# فلیٹ کمانڈ باسکٹ بال چیمپئن شپ 2023



فلیٹ کمانڈ باسکٹ بال چیمپئن شپ کا انعقاد حال ہی میں کیا گیا جس میں فلیٹ کمانڈ کی مختلف یونٹس نے شرکت کی۔ چیمپئن شپ کا فائنل میچ سہراں 5 اور پی این ایس مہراں کے مابین کھیلا گیا جو کہ سہراں 5 نے جیتا۔ فائنل میچ کے مہمان خصوصی کموڈور سید رضوان خالد تھے۔ انہوں نے فائنل میچ کی دونوں ٹیموں میں انعامات تقسیم کیے اور جیتنے والی ٹیم کو ٹرافی دی۔ مہمان خصوصی نے فلیٹ کمانڈ باسکٹ بال چیمپئن شپ کے انعقاد کو سراہا اور مستقبل میں بھی کھیلوں کے صحت مندانہ مقابلوں کے انعقاد پر زور دیا۔

## پہلا پی این ای سی نائٹ ٹیپ بال کرکٹ ٹورنامنٹ

پہلے پی این ای سی نائٹ ٹیپ بال کرکٹ ٹورنامنٹ کا انعقاد پی این ایس جوہر پریڈگراؤنڈ میں کیا گیا۔ ٹورنامنٹ میں 10 ٹیموں نے حصہ لیا۔ ٹورنامنٹ کا فائنل میچ پاکستان نیوی انجینئرنگ کالج میں تربیت حاصل کرنے والے آفیسرز پر مشتمل ٹیم اور انسٹیٹیوٹ آف بزنس مینجمنٹ کی ٹیم کے مابین کھیلا گیا جو کہ انسٹیٹیوٹ آف بزنس مینجمنٹ کی ٹیم نے جیتا۔ فائنل میچ کے مہمان خصوصی کمانڈر کراچی ریئر ایڈمرل محمد سلیم جبکہ پاکستان کی قومی ٹیم کے سابق کپتان یونس خان کو تقریب میں خصوصی طور پر مدعو کیا گیا تھا۔ تقریب کے آخر میں کمانڈر کراچی اور یونس خان نے کھلاڑیوں اور ٹیموں میں انعامات تقسیم کیے۔

