ہمدرد شوریٰ پاکستان

اپریل 2025

مدیر اعلیٰ: قومی صدر ہمدرد شوریٰ پاکستان
محترمہ سعدیہ راشد

جلد.........3
شمارہ: 2025

موضوعِ فکر

"صحت مند آغاز، اُمید افزا مستقبل"

............نکاتِ فکر ہمدرد شوریٰ ....

اجلاس پشاور	15/اپریل2025
اجلاس راولپنڈی/اسلام آباد	15/اپریل2025
اجلاس لاہور	9/اپریل2025
اجلاس کراچی	9/اپریل2025

ترتیب و پیشکش
ایونٹس/ پروگرام/ پبلی کیشنز
ہمدرد فاؤنڈیشن پاکستان، مرکزی دفتر کراچی

16 ویں منزل، بحریہ ٹاؤن ٹاور، پی ای سی ایچ ایس بلاک 2،
کراچی پاکستان 75400 ٹیلی فون: 021-38241611

مرتب کردہ:
ڈاکٹر ثناء غوری

رپورٹ

محمد نعمان قیوم پشاور
حیات محمد بھٹی راولپنڈی/ اسلام آباد
سید علی بخاری لاہور
ڈاکٹر ثناء غوری کراچی

ہمدرد شوریٰ کے اراکین کی رائے سے
ادارے کا متفق ہونا ضروری نہیں۔

ہمدرد شوریٰ پاکستان کے اجلاس
موضوع بحث:
''صحت مند آغاز، اُمید افزا مستقبل''

زندگی کا پہلا لمحہ، جب ایک نوزائیدہ دنیا میں آنکھ کھولتا ہے، صرف ایک فرد کے سفر کی شروعات نہیں بلکہ پوری نسل کی سمت کا تعین ہوتا ہے۔ یہ پہلا سانس محض حیاتیاتی عمل نہیں، بلکہ ایک سماجی، اخلاقی اور تہذیبی عہد کا اعلان ہوتا ہے اور بطور معاشرہ ہماری اجتماعی ذمہ داریوں کا نیا باب کھل چکا ہے۔ اسی وژن کے تحت، حکیم محمد سعیدؒ کے قائم کردہ ادارے ہمدرد فاؤنڈیشن پاکستان نے ہمیشہ ''حکمت و خدمت'' کے اُصولوں پر کاربند رہتے ہوئے عالمی ادارہ صحت (WHO) کے ساتھ مل کر صحت عامہ کے فروغ کو اپنی اولین ترجیح بنایا ہے۔ گزشتہ تین دہائیوں سے عالمی یومِ صحت کو بھرپور انداز میں منایا جاتا ہے اور اب WHO (EMRO) کے اجلاسوں میں ہمدرد فاؤنڈیشن پاکستان کی بطور مبصر شرکت، ہمدرد (پاکستان) کی عالمی سطح پر تسلیم شدہ حیثیت کا مظہر ہے۔ عالمی یومِ صحت کے لیے WHO نے 2025 میں عنوان ''صحت مند آغاز، اُمید افزا مستقبل'' کا انتخاب کیا۔ یہ عنوان صرف طبی حلقوں کے لیے نہیں بلکہ پوری انسانیت کے ضمیر کی آواز ہے۔ یہ ہمیں یاد دلاتا ہے کہ ماں اور بچے کی صحت صرف علاج کا نہیں، بلکہ انسانی وقار، معاشی استحکام اور سماجی انصاف کا مسئلہ ہے۔ پاکستان جیسے ترقی پذیر ملک میں، جہاں ہر سال ہزاروں مائیں اور نوزائیدہ بچے نامناسب سہولیات کے باعث جان کی بازی ہار جاتے ہیں، وہاں اس پیغام کی اہمیت دوچند ہو جاتی ہے۔ ہمدرد پاکستان کے اسپتالوں، کلینکس اور موبائل ڈسپنسریوں میں عوامی آگاہی سیشنز، ماں اور بچے کی صحت پر تربیتی نشستیں اور یونانی و ایلوپیتھک طریقہ علاج کا امتزاج، سب اس بات کی گواہی دیتے ہیں کہ ہمدرد (پاکستان) حقیقی اقدامات میں یقین رکھتا ہے۔ ہمدرد (پاکستان) کی تمام کوششیں اس یقین کے ساتھ کی جاتی ہیں کہ صحت مند بچپن ہی روشن مستقبل کی ضمانت ہے۔ ہمیں سوچنا ہو گا کیا ہم نے اپنے نظامِ صحت میں وہ وسعت اور انصاف پیدا کیا ہے جو ہر ماں اور بچے کو برابر تحفظ فراہم کر سکے؟ کیا ہم نے اپنے قومی ایجنڈے میں ''صحت مند آغاز'' کو کامیابی کی بنیاد تسلیم کیا ہے؟ اگر نہیں، تو اب وقت ہے خلوصِ نیت، پالیسیوں میں تسلسل اور عمل میں شفافیت کے ساتھ آگے بڑھنے کا۔ ادارہ ہمدرد فاؤنڈیشن (پاکستان) اس سفر میں نہ صرف ایک فعال ساتھی ہے، بلکہ اپنے ہر فورم کے ذریعہ یہ آواز بلند کرتا ہے کہ جب تک ہر بچہ صحت مند زندگی کا آغاز نہ کر لے، ہماری جدوجہد جاری رہے گی۔ یہی صحت مند آغاز ہے، جو اُمید افزا مستقبل کی ضمانت ہے۔

موضوع کی اہمیت کو سمجھتے ہوئے، ہمدرد شوریٰ پاکستان کی قومی صدر محترمہ سعدیہ راشد صاحبہ نے ہمدرد شوریٰ پاکستان کے اجلاس اپریل 2025ء کے لیے ''صحت مند آغاز، اُمید افزا مستقبل''، کو موضوعِ بحث تجویز کیا۔ اس اجلاس کا انعقاد پاکستان کے مختلف شہروں، پشاور، راولپنڈی/ اسلام آباد، لاہور اور کراچی میں کیا گیا۔ مجالس کا آغاز تلاوتِ قرآن پاک سے کیا گیا۔ محترمہ سعدیہ راشد صاحبہ، قومی صدر ہمدرد شوریٰ پاکستان، نے اپنے پیغام میں اراکینِ شوریٰ کو غور وفکر کی دعوت دیتے ہوئے اپنے خط میں تحریر فرمایا کہ:

پاکستان میں ماں اور بچے کی صحت کے مسائل صرف طبی نہیں، بلکہ یہ سماجی، معاشی اور نظامِ صحت سے جڑے گہرے چیلنجز ہیں۔ اگرچہ وقتاً فوقتاً پالیسی سازی اور منصوبہ بندی کی جاتی رہی ہے، تاہم عملی میدان میں وہ تسلسل، وسعت اور شفافیت کم ہی دیکھنے میں آتی ہے جس کی ان نازک جانوں کو اشد ضرورت ہے۔

دیہی علاقوں میں بنیادی صحت کے مراکز کی کمی، تربیت یافتہ دائیوں اور نرسوں کی قلت اور ہنگامی صورتِ حال میں ہسپتالوں تک محدود رسائی، ایسی تلخ حقیقتیں ہیں جن کا آج بھی لاکھوں خواتین کو سامنا ہے۔ شہری علاقوں میں اگرچہ سہولیات نسبتاً بہتر ہیں، مگر وہاں بھی غیر مساوی طبی رسائی، نجی ہسپتالوں کا معاشی دباؤ اور متعدد سماجی دباؤ خواتین کی صحت پر گہرے اثرات مرتب کرتے ہیں۔

ماں کی صحت کو عمومی صحت کی پالیسیوں میں ثانوی حیثیت دینا، خاندانی منصوبہ بندی میں تسلسل کی کمی اور زچگی کے بعد کی دیکھ بھال کو نظر انداز کرنا ایسے عوامل ہیں جو نہ صرف نوزائیدہ کی صحت کو متاثر کرتے ہیں، بلکہ خواتین کی طویل المدتی فلاح کو بھی خطرے میں ڈال دیتے ہیں۔

اس کے علاوہ، ذہنی صحت، غذائی قلت اور غربت جیسے مسائل اس نازک مرحلے کو مزید پیچیدہ بنا دیتے ہیں۔ یہ بات بھی قابل غور ہے کہ حمل اور زچگی کے دوران خواتین کی جسمانی ضروریات کے ساتھ ساتھ جذباتی، نفسیاتی اور معاشرتی معاونت بھی یکساں اہمیت رکھتی ہے، جس کا فقدان اکثر ماں اور بچے دونوں کی صحت پر منفی اثر ڈال سکتا ہے۔

اب وقت آ گیا ہے کہ ہم صرف اعداد و شمار پر بات کرنے کے بجائے، ایسے عملی اقدامات کریں جو ماں اور نوزائیدہ کو مرکزِ نگاہ بنائیں۔ ہمیں ایک ایسا نظامِ صحت تشکیل دینا ہوگا جو نہ صرف زندگیاں بچائے، بلکہ زندگی کو بہتر بنانے کے مواقع بھی فراہم کرے۔

ایسا نظام جو سماجی انصاف، انسانی وقار اور ماں و بچے کے حقِ زندگی کی مکمل پاسداری کرے۔ ''صحت مند آغاز'' محض ایک طبی اصطلاح نہیں، بلکہ ایک پائیدار، منصفانہ اور اُمید افزا مستقبل کی کنجی ہے۔

ہمدرد شوریٰ (پشاور) اجلاس

ہمدرد شوریٰ (پشاور) کے اجلاس میں محترم پروفیسر ڈاکٹر عدنان سرور خان (اسپیکر)، محترم سید مشتاق حسین بخاری (ڈپٹی اسپیکر)، محترم پروفیسر حامد محمود، محترم قاری شاہد اعظم، محترم ملک لیاقت علی تبسم، محترم ڈاکٹر اقبال خلیل، محترم عبدالحکیم کنڈی، محترم حاجی غلام مصطفی اور ہمدرد فاؤنڈیشن پاکستان (پشاور) سے محترم محمد خالد اور محترم عابد شاہ نے شرکت کی۔ اجلاس میں محترم ڈاکٹر سعید انور صاحب (پروفیسر آف پبلک ہیلتھ، پشاور میڈیکل اور ایگزیکٹیو ڈائریکٹر پرائم فاؤنڈیشن) کو بہ طور مہمان مقرر مدعو کیا گیا۔ مہمان مقرر محترم ڈاکٹر سعید انور صاحب نے اپنے کلیدی خطاب میں مذکورہ موضوع پر اظہار خیال کرتے ہوئے کہا کہ ماں اور نوزائیدہ بچوں کی صحت صرف طبی مسئلہ نہیں، بلکہ ایک ایسا فریضہ ہے جس کا تعلق ہمارے دین، ہمارے ضمیر اور ہمارے معاشرے کی بقاء سے ہے کیونکہ انسانی جان کی حرمت کی بہت زیادہ اہمیت ہے۔ اللہ تعالیٰ قرآن میں فرماتا ہے: ترجمہ ''اپنے آپ کو ہلاکت میں نہ ڈالو'' (البقرہ: 195) یہ حکم صرف فرد واحد کے لیے نہیں، بلکہ پوری امت کے لیے ہے۔ ماں اگر کمزور ہوگی تو نسل کمزور ہوگی۔ بچہ اگر بیمار ہوگا، تو قوم کی بنیاد لرزے گی۔ اُنھوں نے موجودہ صورتحال کے حوالے سے کہا کہ دنیا بھر میں ہر سال لاکھوں مائیں اور نوزائیدہ بچے ایسی وجوہات کی بناء پر جان کی بازی ہار جاتے ہیں جن کا علاج ممکن ہوتا ہے۔ عالمی ادارہ صحت کے اعداد و شمار کے مطابق روزانہ تقریباً 800 خواتین دوران زچگی یا چند دنوں بعد وفات پا جاتی ہیں۔ زیادہ تر اموات ترقی پذیر ممالک میں ہوتی ہیں، جن میں بدقسمتی سے پاکستان بھی شامل ہے۔ پاکستان میں ہر ایک لاکھ زندہ پیدائشوں پر تقریباً 154 مائیں اپنی جان سے ہاتھ دھو بیٹھتی ہیں اور خیبر پختونخوا میں یہ شرح ایک لاکھ میں 165 ہے۔ نوزائیدہ بچوں کی اموات کی شرح 39 فی ایک ہزار ہے، جو دنیا کی بلند ترین شرحوں میں سے ہے۔ یہ صرف اعداد و شمار نہیں، بلکہ ناگفتہ بہہ کہانیاں ہیں۔ ان کے پیچھے معاشرتی ناانصافی، صحت کی ناکافی سہولیات اور علم و شعور کی کمی چھپی ہے۔ جس کی وجہ سے درج ذیل چیلنجز کا سامنا کر رہے ہیں۔

(1) دیہی علاقوں میں صحت کی سہولیات کا فقدان

(2) ماہر دائیوں، لیڈی ہیلتھ ورکرز اور ڈاکٹرز کی کمی

(3) سڑکوں، ایمبولینس اور فوری رسپانس سسٹمز کی غیر موجودگی

(4) خواتین کی فیصلہ سازی میں شراکت کا نہ ہونا

(5) ثقافتی اور مذہبی غلط فہمیاں، جو جدید علاج سے دور رکھتی ہیں۔

حضور نبی کریم ﷺ نے فرمایا: (ترجمہ) ''جنت ماں کے قدموں کے نیچے ہے''۔

ڈاکٹر سعید انور صاحب نے کہا کہ کیا ہم ان قدموں کی حفاظت کر رہے ہیں؟ ہم ان کی زندگی اور صحت کے لیے کیا کر رہے ہیں۔ یہ سوال ہمیں آج معاشرے اور فیصلہ ساز اداروں سے کرنے کی ضرورت ہے۔

ایک اور حدیث ہے: (ترجمہ) ''جس نے ایک جان بچائی گویا اس نے پوری انسانیت کو بچا لیا''۔ مہمان مقرر کا کہنا تھا کہ حکومت کی جانب سے خیبر پختونخوا میں صحت کے حوالے سے کچھ مثبت اقدامات ضرور کیے گئے ہیں جن میں 625 سے زائد بنیادی صحت کے مراکز (BHUS) قائم کیے گئے۔ اسی طرح صحت کارڈ پلس پروگرام کے تحت لاکھوں خاندانوں کو مفت علاج کی سہولت

فراہم کی گئی۔ لیکن دیہی علاقوں میں اب بھی بنیادی طبی ڈھانچہ ناکافی ہے۔ نہ تربیت یافتہ عملہ ہے، نہ بنیادی طبی سہولیات اور نہ ہی خواتین کو وہ اختیار حاصل ہے کہ وہ فوری فیصلہ لے سکیں۔ ہمیں صرف تبصرہ یا دکھ کا اظہار کرنے کے بجائے اس اہم مسئلے کے حل کے لیے عملی اقدامات کی طرف بڑھنا ہو گا۔ جس کے لیے چند بنیادی عوامل درج ذیل ہیں:

☆ دیہی بی ایچ یوز کو اپ گریڈ کیا جائے، ان میں ہفتے کے 7 دنوں میں 24 گھنٹے خدمات اور سہولیات دستیاب ہوں۔

☆ لیڈی ہیلتھ ورکرز، دائیوں اور نرسوں کی تربیت اور تعداد بڑھائی جائے۔

☆ زکوۃ، صدقات، عطیات کا کچھ حصہ ماں اور بچے کی صحت پر خرچ کرنے کی ترغیب دی جائے۔

☆ علماء کرام اپنے خطبات میں اس موضوع کو شامل کریں تاکہ مذہبی شعور پیدا ہو۔

☆ خواتین کو بااختیار بنانے کے لیے تعلیم، آگاہی اور مشاورت کی سہولیات مہیا کی جائیں۔

☆ موبائل ہیلتھ یونٹس اور ٹیلی میڈیسن کے ذریعے دوردراز علاقوں میں خدمات پہنچائی جائیں۔

☆ مرد حضرات کو بھی تربیت دی جائے کہ وہ فوری اور درست فیصلے کریں، تاخیر جان لیوا ہوسکتی ہے۔

ڈاکٹر سعید انور صاحب نے کہا کہ سب سے بڑھ کر ہمیں خود سے یہ سوال کرنا چاہیے کہ اگر یہ میری ماں، میری بیوی، میری بہن یا بیٹی ہوتی تو کیا میں ایسے خاموش رہتا؟ اُنہوں نے کہا کہ ماں اور بچے کی صحت ایک قومی ذمہ داری ہے، مگر اس سے بڑھ کر یہ ایک ایمانی فرض ہے۔ آیئے، آج سے عزم کریں کہ ہم ماں اور بچے کی صحت کے حوالے سے نہ صرف شعور پھیلائیں گے بلکہ عملاً بھی اپنا کردار ادا کریں گے تاکہ ایک صحت مند نسل پروان چڑھے، ایک محفوظ پاکستان بنے اور ہم اللہ کے حضور سرخرو ہوں۔

☆ ہمارے لیے فخر کی بات ہے کہ ہم مسلمان ہیں، ماں پر فرض ہے کہ وہ اپنے بچے کو 2 سال تک اپنا دودھ پلائے۔ رسول پاک ﷺ کا بھی فرمان ہے۔ ترجمہ: ’’تم میں سے بہترین اور اچھے وہ لوگ ہیں جو اپنے اہل وعیال کے لیے اچھے ہیں‘‘۔ ہم یورپ اور امریکہ کو دیکھتے ہیں ہمیں کوئی پالیسی بنانے کی ضرورت نہیں بلکہ پالیسی کو لاگو کرنے کی ضرورت ہے۔ ہم نے اللہ تعالیٰ کے احکامات پر عمل کرنا ہے اسی میں ہی دنیا و آخرت کی کامیابی ہے۔

☆ نبی کریم ﷺ کی حدیث کا ترجمہ: ’’اللہ تعالیٰ نے کوئی بیماری ایسی پیدا نہیں کی جس کی دوا پیدا نہ کی ہو‘‘۔ جس نے ایک انسان کی جان بچائی گویا اس نے ساری انسانیت کی جان بچائی۔ ہم پر لازم ہے کہ ہم اپنی بیماری کا علاج معلوم کریں۔ اللہ تعالیٰ ہمیں صحیح عمل کرنے کی توفیق عطا فرمائے۔ آمین۔

☆ قرآن مجید میں ارشاد ہے۔ ترجمہ: ’’اللہ تعالیٰ اُس وقت تک اُس قوم کی حالت نہیں بدلتا جب تک انسان خود اپنی حالت نہ بدلے‘‘۔ ایک حدیث کا مفہوم ہے ’’بہترین لوگ وہ ہیں جو دوسروں کو فائدہ پہنچائیں‘‘۔ ہمارا معاشرہ آج اس تباہی کے دہانے پر کھڑا ہے، جس سے نا اُمیدی پیدا ہو جاتی ہے مگر ہم پھر بھی اللہ کی نعمت سے محروم نہیں ہیں۔ جتنی بیماریاں بھی ہیں یہ گندگی سے پھیلتی ہیں۔ ہمیں ان کے تدارک کے لیے انفرادی طور پر کردار ادا کرنا ہوگا۔ اللہ تعالیٰ دو بندوں سے بہت محبت کرتے ہیں۔ ایک توبہ کرنے والا اور ایک پاک صاف رہنے والا۔ آج ہمارے معاشرے میں غیر صحت مندانہ ماحول ہے، صفائی کا فقدان ہے، آلودگی بڑھ رہی ہے، گندا پانی ہم پی رہے ہیں۔ ہم نے اپنے ماحول کو گندا کر دیا ہے، ماحول کو پاک صاف رکھنے کے لیے ہمیں خود کام کرنا ہوگا، ناقص اشیاء سے پرہیز کرنا ہوگا۔ اسی طرح ہمارے ہاں صحت کے تعلیمی و تربیتی اور آگاہی مراکز کا فقدان ہے جب تک یہ مراکز قائم نہیں ہوتے ہم بیماریوں کا شکار رہیں گے۔

☆ اگر ہم ماؤں کی صحت کا خیال رکھیں تو معاشرہ بہتر ہوگا۔ مہمان مقرر نے فرمایا کہ اپنے صدقات، عطیات ماں اور بچے کی صحت پر خرچ کرنے کے لیے سرکاری ہسپتالوں کو دینے چاہییں، میرا سوال یہ ہے کہ کیا ہمارے سرکاری ہسپتالوں میں کوئی شفاف طریقہ کار موجود ہے؟

☆ حکیم سعید شہید اور محترمہ سعدیہ راشد انسانیت کی خدمت میں بہترین کردار ادا کررہے ہیں، انہوں نے اپنی ساری زندگی انسانیت کی خدمت اور قوم کو بنانے میں وقف کردی۔ آج کا موضوع انتہائی اہمیت کا حامل ہے، اس مسئلے کے حل کے لیے ہمیں انفرادی اور اجتماعی طور پر کام کرنے کی

ضرورت ہے۔ہمیں اپنی تجاویز کو منظم انداز سے متعلقہ حکام تک پہنچانا ہوگا۔

☆بدقسمتی سے 21 ویں صدی میں بھی پاکستان غربت کا شکار ہے، خیبر پختونخوا میں نسبتاً غربت کم ہے، لیکن یہاں بھی دیہاتی علاقوں میں کافی غربت ہے۔ اسی طرح بلوچستان اور اندرون سندھ غربت دیکھ کر آپ کو حیرانگی ہوگی ۔اکثر علاقے ایسے بھی ہیں جہاں لوگوں کو دو وقت کا کھانا تک میسر نہیں، پاکستان میں صحت اور تعلیم دو بنیادی مسائل ہیں جن کو حل کیے بغیر ترقی ممکن نہیں اور ان مسائل کو نمایاں کرنے کے لیے اجتماعی کوششیں کرنا ہونگی۔

☆مبصرین کرام کے سوالات

سوال: کیا ہمارے سرکاری ہسپتالوں میں کوئی شفاف طریقہ کار موجود ہے؟ کہ ہم اپنی زکوۃ، خیرات، صدقات کا کچھ حصہ ماں اور بچے کی صحت کے لیے بھی وقف کر دیں؟

جواب: حکومت کی طرف سے زکوۃ اور بیت المال کا نظام موجود ہے اور وہ صحت کے لیے سرکاری اور نجی ہسپتالوں کو وسائل بھی فراہم کرتے ہیں، اُن پر پابندی ہوتی ہے کہ وہ اس حوالے سے ایک مخصوص اکاؤنٹ بنائیں جس میں وہ زکوۃ، صدقات کی رقم شامل کرتے ہیں اور اس کی روزانہ کی بنیاد پر مانیٹرنگ بھی کی جاتی ہے۔لیکن اب یہ نظام کتنا فعال ہے اس حوالے سے کچھ نہیں کہا جاسکتا۔

سوال: ہمارے معاشرے میں بہت کم ایسی مائیں ہیں جو بچوں کو دودھ پلاتی ہیں، زیادہ تر کا انحصار باہر کے ڈبے کے دودھ پر ہوتا ہے۔ڈبے کا دودھ پہلے سستا ملتا تھا، مگر اب ایک تحقیق کے مطابق ڈبے کا دودھ صحت کے لیے زیادہ مضر ہے اور مہنگا بھی ہے، جس سے سفید پوش طبقے پر مالی بوجھ بھی پڑتا ہے، یہ اہم مسئلہ ہے جس کی طرف توجہ دلانے کی ضرورت ہے اور اس حوالے سے آگاہی کی بہت زیادہ ضرورت ہے ،اس سے بچوں کی صحت کا مسئلہ جنم لے رہا ہے، کیونکہ اس دودھ کا معیار اچھا نہیں ہے؟

جواب: ماں کی صحت میں غذائیت کی بہت اہمیت ہے، بدقسمتی سے عالمی اداروں اور مغربی تہذیب نے ہماری ویلیوز لے لی ہیں، یونیسف کے اس حوالے سے بڑے اقدامات ہیں، حالانکہ ہمیں چاہیئے کہ ہم ان چیزوں میں بڑھ چڑھ کر حصہ لیں۔

سوال: ڈبے کا جو دودھ ہوتا ہے اس میں کون سی اشیاء کا استعمال ہوتا ہے، ظاہری طور پر تو یہ دودھ کی شکل میں نظر آتا ہے، مگر یہ پتہ نہیں ہوتا کہ یہ کس چیز کا دودھ ہے، اس کا کوڈ وغیرہ کیا ہے اور بچے کی دماغی حالت پر اس دودھ کے کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں؟

جواب: ڈبے کے دودھ پر حلال اور حرام کے حوالے سے باقاعدہ کوڈنگ کرنے کی ضرورت ہے۔اسی بنیاد پر اس کے اجزاء کا پتہ چل سکتا ہے۔ چربی کے زیادہ تر ریسورسز باہر ممالک سے ہیں، حلال ذرائع سے نہیں ہیں۔اگر یہ حلال بھی ہو تو بھی اس کے اندر وہ تناسب نہیں آتا جو قدرت نے ماں کے دودھ میں تناسب قائم کیا ہے۔،جن بچوں کو مائیں اپنا دودھ نہیں پلاتی، اُن بچوں کے مقابلے میں جن کو مائیں اپنا دودھ پلاتی ہیں وہ جلد اور صحت مند نشوونما پاتے ہیں۔

☆پاکستان میں اگر دیکھا جائے تو یہ صحت سہولیات کے حوالے سے 195 ممالک میں سے 124 ویں نمبر پر ہے۔ ہمارے بجٹ کا 3 فیصد حصہ صحت کے شعبے کے لیے مختص ہے، تجویز یہ ہے کہ جتنی بھی مینوفیکچرنگ کمپنیاں، انڈسٹریاں ہیں، ان کے حوالے سے حکومت ایک قانون بنائے اور ہر ایک پراڈکٹ پر جو باہر مارکیٹ سے آ رہا ہے اُس پر ایک ٹیگ لگا ہوا ہوتا کہ کوئی بھی بہ آسانی اپنی موبائل سے سکین کر کے پتہ چلا سکے کہ اس دودھ کو کون سے اجزاء کے ساتھ تیار کیا گیا ہے۔دوسری تجویز یہ ہے کہ پشاور کی آبادی کم و بیش 46 لاکھ ہے، تو یہاں پر جانوروں کو پالنے کا کوئی تصور نہیں ہے، جانوروں سے ہمیں خالص دودھ ملتا ہے، حکومت کو عوام تک صحت مند غذا پہنچانے کے حوالے سے اقدامات کرنے چاہییں۔خصوصی طور پر دودھ اور اس سے بننے والی جو چیزیں ہیں وہ خالص ہوں، تاکہ صحت کے حوالے سے بیماریاں جنم نہ لیں، آج کل کے نوجوان معدے کی بیماریوں میں مبتلا ہیں، جس کی بنیادی وجہ ناقص خوراک ہے۔

☆اجلاس کے آخر میں ہمدرد زونل آفس پشاور کے سابقہ اسسٹنٹ منیجر عبدالجبار اور نامور عالمی مذہبی اسکالر اور محقق پروفیسر خورشید احمد کی وفات پر اُن کے ایصال ثواب کے لیے اجتماعی دعا کی گئی۔

ہمدرد شوریٰ (راولپنڈی/ اسلام آباد) اجلاس

ہمدرد شوریٰ (راولپنڈی / اسلام آباد) کے اجلاس میں محترم پروفیسر نیاز عرفان (اسپیکر)، محترم پروفیسر ڈاکٹر ریاض احمد، محترم ڈاکٹر فرحت عباس، محترم نعیم اکرم قریشی، محترم حکیم بشیر بھیروی، محترم ڈاکٹر محمود الرحمن، محترم ڈاکٹر افضل بابر، محترم تنویر نصرت، محترم رانا محمد اکرم، محترم ایوب ایڈووکیٹ اور ہمدرد فاؤنڈیشن پاکستان (راولپنڈی / اسلام آباد) سے محترم حیات بھٹی نے شرکت کی۔ اجلاس میں محترم ڈاکٹر فرحت عباس صاحب (رُکن ہمدرد شوریٰ) کو بہ طور مہمان مقرر مدعو کیا گیا۔ محترم اسپیکر ہمدرد شوریٰ نے اپنے افتتاحی خطاب میں موضوع کے حوالہ سے کہا کہ صحت مند قوم کے لیے زچہ بچہ کا صحت مند ہونا ضروری ہے ایک صحت مند معاشرے کا دارومدار ایک صحت مند ماں کی مرہونِ منت ہوتا ہے۔ پاکستان میں زچہ کی صحت کے حوالے سے سہولتوں کا فقدان ہے۔ پالیسی ساز اداروں کو اس جانب خصوصی توجہ دینا ہوگی۔ محترم اسپیکر نے مہمان مقرر ڈاکٹر فرحت عباس کو دعوت خطاب دی۔

انسانی معاشرے کی ترقی اور بقاء کا انحصار نئی نسل کی صحت مند پرورش پر ہے۔ اگر ماں کی خوراک متوازن غذائیت سے بھرپور ہو، ذہنی طور پر پرسکون ہو اور طبّی سہولیات تک رسائی رکھتی ہو تو بچہ بھی بہتر صحت کے ساتھ دنیا میں آتا ہے۔ بچے کی پہلی غذا ماں کا دودھ ہے کیونکہ ماں کا دودھ بچے کے لیے مکمل غذائیت سے بھرپور ہوتا ہے۔ نوزائیدہ بچوں کے لیے ماں کا دودھ قدرت کا بہترین تحفہ ہے جو ان کی غذائی ضروریات کو پورا کرتا ہے۔ چھ ماہ کی عمر تک پہنچتے ہی بچے کی غذائی ضروریات میں اضافہ ہو جاتا ہے اور ماں کے دودھ کے ساتھ ٹھوس غذا دینا بھی ضروری ہو جاتا ہے۔ ایک صحت مند نسل کی تعمیر ماں کے پیٹ سے ہی شروع ہوتی ہے۔ اگر ہم بہتر ترقی یافتہ اور خوشحال پاکستان دیکھنا چاہتے ہیں تو ہمیں ماں اور بچے کی ابتدائی صحت پر توجہ دینا ہوگی یہ صرف حکومت کا نہیں بلکہ ہر فرد، ہر خاندان اور ہر معاشرتی ادارے کی مشترکہ ذمہ داری ہے۔ حکومتی سطح پر تجاویز میں حکومت کو چاہیے کہ وہ ملک کی غذائی صورتحال کو بہتر بنائے غذائیت کو ترجیحات میں شامل کر کے اس کے لیے بجٹ مختص کرے دیہی علاقوں پر توجہ دے۔ تعلیم اور سہولیات کی فراہمی یقینی بنائے۔ غذائی قلت سے متعلق جدید تحقیق اور درست اعداد و شمار اکٹھے کیے جائیں اور عالمی اداروں کے ساتھ مل کر پروگرامز کو مؤثر بنایا جائے۔ میڈیا کو چاہیے کہ وہ عوام میں غذائی آگہی مہم چلائے صحت مند غذا صرف پیٹ بھرنے کا ذریعہ نہیں بلکہ ایک صحت مند معاشرے کی بنیاد ہے آیئے ہم سب مل کر ایک ایسے پاکستان کی تعمیر کریں جہاں ہر بچہ غذائی قلت سے پاک ہو ہر ماں صحت مند ہو اور ہر گھر میں متوازن غذا دستیاب ہو اور یہی ہماری آنے والی نسلوں کے لیے بہترین تحفہ ہوگا۔ ایک صحت مند بچپن ایک کامیاب جوانی اور روشن قوم کی ضمانت ہے اگر ہم ماں کی صحت، غذائیت، تعلیم اور ماحول کو ترجیح دیں تو ایک مضبوط پاکستان کی بنیاد رکھ سکتے ہیں۔

فاضل اراکین شوریٰ نے موضوع کا تفصیلی جائزہ لیا۔ ان کی بحث اور تبادلہ ءخیال سے مندرجہ ذیل نکات مرتب ہوئے ہیں:

☆صحت مند ماں ہی ایک صحت مند معاشرے کی بنیاد رکھ سکتی ہے۔ بیرونِ ممالک میں جب خواتین حاملہ ہوتی ہیں تو ان کی غذائی اہمیت پر بہت زور دیا جاتا ہے ہمارے ہاں زچگی کے مسئلے کو سنجیدہ نہیں لیا جاتا۔ زچگی کے متعلق سہولیات کا فقدان ہے۔ پالیسی ساز اداروں کو اپنی توجہ اس گھمبیر مسلئے پر مرکوز کرنا ہوگی آئے روز سہولیات نہ ہونے کے باعث زچگی کے مسائل سے بچوں کی شرح اموات میں اضافہ ہو رہا ہے۔ حفاظتی ٹیکوں کا خاص خیال رکھنا چاہیے اور اس حوالے سے والدین میں آگاہی مہم بھی چلانا چاہیے۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ غذائی قلت سے متعلق عالمی اداروں کے ساتھ مل کر کام کیا جائے اور خاص طور پر معاشرے میں شعور بیدار کریں اور حاملہ خواتین کے حقوق کے تحفظ کو یقینی بنائیں تب ہی صحت مند بچے اور صحت مند معاشرے کا خواب پورا ہوگا۔

☆ کامیاب مستقبل کے لیے صحت مند زندگی کا آغاز لازم ہوتا ہے۔ نپولین نے کہا تھا ’’تم مجھے اچھی مائیں دو میں تمھیں بہترین قوم دوں گا‘‘۔ صحت مند انسان معاشرے میں بھرپور طریقے سے اپنا کردار ادا کر سکتا ہے۔ ایک صحت مند دماغ کے لیے ایک صحت مند جسم ہونا ضروری ہے۔ ماضی بعید میں جدید سہولیات نہ ہونے کے باوجود بھی صحت مند بچے پرورش پاتے رہے آج

جدید سہولیات ہونے کے باوجود بھی ایک صحت مند ماں صحت مند بچہ جنم نہیں دے سکتی جس کی وجہ خوراک میں زیادہ تر فاسٹ فوڈ، جنک فوڈ کا استعمال ہے۔ وطنِ عزیز میں ایک ماں اور بچے کی صحت کے لیے ٹھوس اقدامات کی ضرورت ہے مثلاً غذائی قلت، دوران زچگی اموات، بچوں کی پیدائش کے وقت کم وزن اور حفاظتی ٹیکوں کی آگاہی نہ ہونا شامل ہے۔ حکومت کی ذمہ داری ہے کہ دیہی علاقوں میں صحت مراکز کی فراہمی کو یقینی بنائے۔ ماؤں کی صحت انکی خوراک اور بچوں کی نگہداشت کے بارے میں آگہی مہم چلائے۔ اور زچہ بچہ دونوں کی صحت اوّلین ترجیح ہونی چاہیے۔

☆ہر پیدا ہونے والا بچہ اس بات کا جیتا جاگتا ثبوت ہے کہ خدا ابھی انسانوں سے مایوس نہیں ہوا۔ ارتقاء کا عمل صرف جسمانی نہیں بلکہ نفسیاتی اور روحانی سطح پر بھی جاری وساری ہے۔ نئی نسل کی نشوونما جتنے اہتمام سے کی جائے گی مستقبل بھی اتنا ہی امید افزا اور روشن ہوگا۔ آج ماں اپنے ماں بچے کو دودھ پلانے سے گریزاں ہے تو ایک صحت مند قوم کی امید کیسے کی جاسکتی ہے۔ ماں اور بچے کی صحت مند غذا کسی ایک فرد یا خاندان کا مسئلہ نہیں بلکہ پوری قوم کی ترقی کا اہم ستون ہے۔ ایک صحت مند معاشرے کی تشکیل کے لیے ضروری ہے کہ ہر سطح پر غذائیت کو اوّلین ترجیح دی جائے والدین کو چاہیے کہ وہ اپنے بچے کی غذائی ضروریات کو سمجھیں اساتذہ کو چاہیے کہ وہ طلبہ کو غذائیت کی اہمیت سے آگاہ کریں۔

☆ماں بچے کی تخلیق کرتی ہے ماں کی صحت اچھی ہوگی تو بچہ بھی صحت مند ہوگا یہ سب خوراک پر منحصر ہے یورپ میں غیر معیاری خوراک داخل نہیں ہو سکتی۔ ہمارا معاشرہ غذائی قلت کا شکار ہے۔ غذائی قلت ماں کی صحت کو تباہ کر دیتی ہے۔ بچے کی افزائش، پرورش اور بہتر نشوونما کے لیے ماں کی صحت کا بہتر ہونا بھی بہت ضروری ہے۔ شہید پاکستان حکیم محمد سعید کے وژن کے مطابق نوزائیدہ بچوں کے بہتر مستقبل کے لیے ماں کو چاہیے کہ وہ صحت مند غذا کھائے، باقاعدہ ورزش کو اپنائے اپنی ذہنی صحت کا خاص خیال رکھیں مناسب نیند لیں اور اپنی سوچ کو مثبت رکھیں۔

☆شہیدِ پاکستان حکیم محمد سعید نے صحت مند جسم کے ساتھ صحت مند دماغ کی بات کی ایک ماں ذہنی طور پر صحت مند ہوگی تو ایک صحت مند بچہ جنم دے گی۔ ایک حاملہ عورت کے لیے ضروری ہے کہ وہ اپنی غذا متوازن رکھے، جس سے ماں میں خون کی کمی بھی پوری ہوگی۔ بچے کی افزائش کے بعد ماں دو سال تک دودھ پلائے۔ ماں کا دودھ بچوں کے لیے فطرت کی بہترین خوراک ہے یہ آسانی سے ہضم ہوتا ہے اور مناسب نشوونما اور نشوونما کے لیے درکار تمام ضروری غذائی اجزاء فراہم کرتا ہے اور مدافعتی نظام کو بڑھاتا ہے۔ بچوں کی صحت کے حوالے سے حکومت کی طرف سے 450 صحت مراکز قائم کئے گئے تھے جو 2019 میں 300 رہ گئے جبکہ یہ بڑھنے چاہئیں تھے۔ حکومت کی اوّلین ذمہ داری ہونی چاہیے کہ صحت پر زیادہ سے زیادہ وسائل خرچ کرے تاکہ ایک صحت مند معاشرہ تشکیل دیا جاسکے۔

☆ بچے کی صحت اور ماں باپ کا چولی دامن کا ساتھ ہے۔ بچہ بیمار ہو جائے والدین کی پریشانی لازمی امر ہے۔ ایسی پریشانی سے بچنے کے لیے ضروری ہے کہ والدین حفظانِ صحت کے اصولوں کے مطابق آگہی رکھیں اور بچے کے لیے اس حوالے سے احتیاطی تدابیر اختیار کریں۔ والدین کو چاہیے کہ بچوں کو انکی مرغوب مگر متوازن غذا دینی چاہیے۔ بچوں کو غیر نصابی صحت مند سرگرمیوں میں حصہ لینے کا عادی بنانا چاہیے۔ بچوں کی صحت کا باقاعدہ مستند ڈاکٹر سے چیک اپ کرایا جائے۔ حکومتی سطح پر زچہ اور بچہ کی صحت کے لیے شہروں اور دیہاتوں میں بنیادی صحت مراکز قائم ہیں۔ شہروں کی نسبت دیہاتوں میں بنیادی مراکز صحت میں غیر تربیت یافتہ دائیوں اور نرسوں کی وجہ سے زچہ اور بچہ کی صحت کو سنگین خطرات لاحق ہیں جس کی طرف حکومت کو فوری توجہ دینے کی ضرورت ہے تاکہ اُمید افزا مستقبل کو پروان چڑھایا جاسکے۔ کم بچوں والا گھر ماں باپ کی خصوصی توجہ صحت اور تعلیم وتربیت کی وجہ سے صحت مند مستقبل کا ضامن اور ذمہ دار شہری کا کردار ادا کرتے ہیں۔

☆صحت مند آغاز کا مطلب ہے کہ انسان اپنی زندگی کو ایسے اصولوں کے ساتھ شروع کرے جو جسم، دل اور دماغ تینوں کو طاقتور بنائیں۔ متوازن اور صاف ستھری غذا، روزانہ کی بنیاد پر ورزش، بھرپور نیند، ذہنی سکون اور مثبت سوچ کو اپنا لیں تو ہمارا بچپن، لڑکپن اور نوجوانی خود بخود مضبوط اور شاندار ہوگی۔ کامیاب مستقبل کی بنیاد

ایک صحت مند جسم ایک مطمئن دل اور ایک باشعور دماغ پر ہوتی ہے۔ ''صحت مند نوجوان ،مضبوط قوم کی پہچان'' اگر ہماری نوجوان نسل صحت مند ہو گی تو ہمارے کل کے سائنسدان ،استاد ،ڈاکٹر، لیڈر اور محافظ سب توانائی سے بھرپور ہونگے ان کی سوچ مثبت ہوگی ان کے فیصلے درست ہونگے اوران کے خواب حقیقت میں بدلیں گے۔آج جو قدم ہم اٹھائیں گے، وہی ہمارے کل کو بنائیں گے۔اگر آج ہم صحت ،صفائی، نظم وضبط اور مثبت رویوں کے ساتھ زندگی کا آغاز کریں گے تو یقینا ہمارا کل روشن، کامیاب اور امید سے بھرپور ہوگا۔

☆ اللہ تعالیٰ نے انسان کو اشرف المخلوقات بنایا ہے۔انسان کو چاہیے کہ وہ اپنی ذمہ داریاں بہ احسن طریقے سے نبھائے گھر کی ذمہ داریاں پوری کرے اچھا ماحول پیدا کرے ماں اور بچوں کے لیے اچھی خوراک کا بندوبست کرے تا کہ آنے والی نسل خوشحال مستقبل کی ضامن ہو سکے۔آج کل بچوں کا پیرالائزڈ پیدا ہونا خوراک کا ناقص استعمال اور حمل کے دوران پیدا ہونے والی پیچیدگیوں سے آگہی نا ہونا شامل ہے۔

محترم اسپیکر نے موضوع کا احاطہ کرتے ہوئے کہا کہ اگر زچہ و بچہ کی صحت اچھی نہیں ہوگی تو اس کے اثرات بھی اچھے نہیں ہوں گے۔بچوں کی بہتر نشوونما اور صحت کے لیے والدین اپنے بچوں پر بھرپور توجہ دیں۔صحت مند زچہ و بچہ خاندان کی حقیقی خوشیوں کا ضامن ہے۔تاریخ عالم پر نظر ڈالیں تو ثابت ہوتا ہے کہ وہ افراد اور اقوام کامیابی و کامرانی سے ہمکنار ہوتی ہیں جن کا مستقبل روشن ہوتا ہے جو جسمانی و ذہنی صحت کی حامل ہوتی ہیں اس کی بنیاد بچوں کی ہمہ جہت صحت پر قائم ہوتی ہے۔

اجلاس کے دوران صدر ہمدرد فاؤنڈیشن محترمہ سعدیہ راشد کو وفاقی حکومت کی جانب سے تعلیمی خدمات پر ہلال امتیاز ملنے پر خراج تحسین پیش کیا گیا جبکہ اجلاس کے اختتام پر سابق اسپیکر ہمدرد شوریٰ ایڈمرل افتخار احمد سروہی کی وفات پر تعزیتی ریفرنس بھی منعقد کیا گیا اور مرحوم کے ایصال ثواب کے لیے دعائے مغفرت بھی کی گئی۔

ہمدرد شوریٰ (لاہور) اجلاس

ہمدرد شوریٰ (لاہور) کے اجلاس میں محترمہ جسٹس (ر) ناصرہ اقبال (اسپیکر)، محترم قیوم نظامی (ڈپٹی اسپیکر)، محترم ڈاکٹر میاں محمد اکرم، محترم ڈاکٹر ابصار احمد، محترم پروفیسر نصیر اے چوہدری، محترم رانا امیر احمد خان، محترم برگیڈیئر (ر) ریاض احمد طور، محترمہ فرح ہاشمی، محترم ثمر جمیل خان شامل تھے جبکہ مبصرین میں محترم انجینیئر محمد آصف، محترم محمد نصیر الحق ہاشمی، محترم راشد حجازی، محترم احمد حسن، محترم ایس ایم انوار قمر، محترم مرغوب ہمدانی (نعت خواں)، حکیم راحت نسیم سوہدروی، محترم اے آر شاہد، محترم اصغر اور ہمدرد فاؤنڈیشن پاکستان (لاہور) سے محترم سید علی بخاری نے شرکت کی۔ اجلاس میں محترم ڈاکٹر جمشید صاحب (ہیڈ آف ڈبلیو ایچ او) اور ڈاکٹر سعید الٰہی (سابق صوبائی وزیر و پارلیمانی سیکرٹری برائے صحت، چیئرمین ریڈ کریسنٹ سوسائٹی آف پاکستان) کو بہ طور مہمان مقرر مدعو کیا گیا۔

اس موقع پر ماہرین کا کہنا تھا کہ نوزائیدہ بچوں کی صحت کا دارومدار ماں کی صحت پر منحصر ہوتا ہے، ماں صحتمند ہوگی تو بچہ بھی صحتمند ہوگا اور یوں معاشرہ صحتمند ہوگا، ماں اور بچے کی صحت ایک ایسا بنیادی مسئلہ ہے جو انتہائی اہمیت کا حامل ہے۔ماہرین اسے محض طبی نہیں بلکہ نظام صحت سے جڑے گہرے چیلنجز قرار دیتے ہیں، آج کے اس ترقی یافتہ دور میں بھی عورتوں اور بچوں میں شرح اموات بہت زیادہ ہے۔شہر کے کسی بھی ہسپتال کے مریضوں کی تعداد اور شرح اموات کا جائزہ لیں تو یہ حقیقت سامنے آتی ہے کہ ان میں زیادہ تر تعداد میں پانچ سال سے کم عمر کے بچے اور حاملہ خواتین شامل ہیں۔عالمی ادارہ صحت کے مطابق پاکستان میں ہر سال 9800 سے زائد مائیں اور دو لاکھ 46 ہزار سے زائد نوزائیدہ بچے ان طبی پیچیدگیوں کے باعث جان کی بازی ہار جاتے ہیں، جن کے بروقت علاج سے ان کی جان بچائی جا سکتی ہے۔پاکستان اُن چار ممالک میں شامل ہے جہاں زچگی کے دوران اموات کی شرح سب سے زیادہ ہے۔یہ صورتحال ملک میں زچہ و بچہ کی نگہداشت سے متعلق پالیسیوں اور سہولتوں کی سنگین کمی کی عکاسی کرتی ہے۔

☆ دیہی علاقوں میں صورتحال زیادہ سنگین ہے، جہاں بنیادی طبی سہولتوں کا فقدان، لیڈی ہیلتھ ورکرز کی کمی، دورانِ حمل معائنے کا رجحان نہ ہونا، کم عمری کی شادیاں اور غذائیت کی شدید کمی اس المیے کی نمایاں وجوہات ہیں، جس کا تدارک ضروری ہے۔

☆حکومت صحت عامہ، خصوصاً زچہ و بچہ کی دیکھ بھال کو اپنی ترجیحات میں شامل کرے۔ اس مقصد کے لیے دیہی اور دور دراز کے علاقوں میں بنیادی مراکزِ صحت کی تعداد بڑھانے کے ساتھ ساتھ انہیں مزید بہتر بھی بنایا جائے۔
☆بنیادی مراکز میں آبادی کے تناسب سے تربیت یافتہ لیڈی ہیلتھ ورکرز کی بھرتی یقینی بنائی جائے۔
☆ماں اور بچے کی غذائی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے خصوصی پروگرامز متعارف کروائے جائیں۔ اس ضمن میں عالمی ادارہ صحت کو بھی پاکستان جیسے ترقی پذیر ملک کو اس مسئلے سے نمٹنے کے لیے بھرپور مالی، تکنیکی اور تربیتی معاونت فراہم کرنی ہے۔
☆نوزائیدہ کی لیے بہترین درسگاہ ماں کی گود ہے، ماں کو چاہیے کہ وہ اپنے بچے کو ۲ سال تک دودھ پلائے، ماں کے دودھ میں قوت مدافعت کو بڑھانے کے لیے ایسی پروٹین قدرتی طور پر پائے جاتے ہیں جو بچوں کو مختلف بیماریوں سے بچانے میں ویکسین کا کام کرتی ہیں جب کہ ڈبے والے دودھ میں یہ خاصیت نہیں ہوتی۔ ماؤں اور بچوں میں جان لیوا بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت کو بڑھانے کے لیے مختلف بیماروں کے خلاف حفاظتی ٹیکے لگوانا انتہائی اہم ہے۔
☆چونکہ بچوں کی صحت کا دارومدار ماں کی صحت پر منحصر ہوتا ہے لہذا عورت میں عموماً بیماریوں کی زیادہ تر وجوہات گھریلو ٹینشن اور پریشانیاں ہوتی ہیں۔ اس وجہ سے عورت خاص کر ایک حاملہ یا دودھ پلانے والی ماں ذہنی اور جسمانی طور پر بیمار رہتی ہے ساتھ میں بچے بھی متاثر ہوتے ہیں۔ ماں، بچے کی صحت گھریلو سکون کے لیے ضروری عمل میں ایک دوسرے کی حوصلہ افزائی اور عزت کرنا ہے، جب باہمی ہم آہنگی سے زندگی بسر کریں گے تو حاملہ عورت بھی صحت مند رہے گی اور ہونے والا بچہ بھی۔
☆خاتون کو حاملہ ہونے کے بعد اگر اضافی کیلوریز کی ضرورت نہیں تو وہ دوگنا کھانے کی بجائے اپنے معالج سے ڈائٹ تیار کروائیں۔
☆فولک ایسڈ دماغ اور ریڑھ کی ہڈی کے کچھ پیدائشی نقائص کو روکنے میں مدد کرتا ہے۔ آئرن اور آیوڈین یہ دونوں آپ کو اور آپ کے بچے کو صحت مند رکھنے میں مدد کریں گے۔ اپنے ڈاکٹر سے قبل از پیدائش وٹامن کے بارے میں بات کریں اور جو آپ کے لیے صحیح ہے وہی استعمال کریں۔
☆حمل کے درمیان مناسب وقفہ ہونا چاہیے اور حمل کے دوران مستند معالج سے باقاعدگی سے چیک اپ ضروری ہے۔
☆دوران حمل شروع کے تین مہینوں میں بچے کے اعضاء بنتے ہیں جسے ایمبریوجینیسس (embriogensis) کہتے ہیں، اس دوران کوئی بھی غیر ضروری دوائی ایمبریوجینیسس کے عمل میں رکاوٹ کا سبب بن سکتی ہے۔ نتیجتاً کوئی نہ کوئی جسمانی کمزوری رہ جاتی ہے جو ذہنی اور جسمانی کمزوری، معذوری یا موت کا باعث ہوسکتی ہے۔
☆غیر ضروری دواؤں سے اجتناب کرنا، حفاظتی ٹیکوں کا مکمل کورس کرنا، متوازن غذا کھانا اور بچے کی پیدائش کے بعد بچے کو موذی بیماریوں کے خلاف حفاظتی ٹیکے لگانا، اسے اپنا دودھ پلانا، اپنی اور بچے کی صفائی کا خیال رکھنا بھی نہایت ضروری ہے۔
☆بیماری کی علامات ظاہر ہوتے ہی فوراً معالج سے مشورہ کرنا چاہیے۔ پوری دنیا میں ہر ممکن کوشش کی جارہی ہے کہ اس شرح اموات کو کم کیا جائے۔ اس سلسلے میں قومی سطح پر بھی بہت سے تعمیری کام ہورہے ہیں۔ جن میں حفاظتی ٹیکوں کا کورس شامل ہے۔ اگر ہم ماں اور بچے کو بیماریوں اور عمر بھر کی معذوری سے بچانا چاہتے ہیں تو ہم سب کا فرض ہے کہ حکومت، عالمی ادارہ صحت اور یونیسیف کے ساتھ مکمل تعاون کریں۔ حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق متوازن غذا کا استعمال کریں، صفائی کا خیال رکھیں، نشہ آور چیزوں جیسے سگریٹ، تمباکو نوشی، یا گٹکا سے مکمل اجتناب کریں۔ ذہنی صحت ،غذائی قلت اور غربت جیسے مسائل بھی اس نازک مرحلے کو پیچیدہ بنادیتے ہیں، لہٰذا یہ عوامل بھی قابل غور ہیں۔ معاشرتی مسائل کی ایک وجہ بڑھتی ہوئی آبادی ہے، جسے کنٹرول کرنا ضروری ہے، اسکے ساتھ ماحول کو صاف رکھنا ازحد ضروری ہے، جن میں خوراک خاص طور پر پانی کو صاف اور شفافیت پر خصوصی توجہ دینی چاہیے۔

ہمدرد شوریٰ (کراچی) اجلاس

ہمدرد شوریٰ (کراچی) کا اجلاس صدر ہمدرد شوریٰ پاکستان محترمہ سعدیہ راشد کی زیرِ صدارت منعقد کیا گیا۔ اجلاس میں محترم جنرل (ر) معین الدین

حیدر (اسپیکر)، محترم کرنل (ر) مختار احمد بٹ (ڈپٹی اسپیکر)، محترم ظفر اقبال، محترم کموڈور (ر) سدید انور ملک، محترم پروفیسر ڈاکٹر عامر طاسین، محترم ابن الحسن رضوی، محترم پرویز صادق، محترم رضوان احمد، محترمہ پروفیسر ڈاکٹر خالدہ غوث، محترمہ ہما بیگ، محترمہ پروفیسر ڈاکٹر تنویر خالد، محترم امجد علی جعفری، محترمہ نصرت سرفراز اور ہمدرد فاؤنڈیشن پاکستان (کراچی) ڈائریکٹر سید محمد ارسلان، پروگرام اینڈ پبلی کیشن ڈپارٹمنٹ سے محترمہ ڈاکٹر ثناء غوری صاحبہ نے شرکت فرمائی۔ محترمہ ڈاکٹر رضوانہ انصاری (معروف گائناکالوجسٹ/رُکن ہمدرد شوریٰ) کو بہ طور مہمان مقرر اجلاس میں مدعو کیا گیا۔ ڈاکٹر رضوانہ انصاری نے موضوع پر اظہارِ خیال کرتے ہوئے فرمایا:

ماں اور بچے کی صحت کسی بھی قوم کے روشن مستقبل کی ضمانت ہوتی ہے۔ مائیں اور بچے محبت، زندگی اور امید کی علامات ہیں۔ ہر بچہ اس بات کا ثبوت ہے کہ قدرت ابھی انسانیت سے مایوس نہیں ہوئی۔ اللہ کی یہ نعمت ہم سے مطالبہ کرتی ہے کہ ہم ان کی نگہداشت، تعلیم، تربیت اور حفاظت کی ذمہ داری احسن طریقے سے نبھائیں۔

پاکستان میں صحت کا نظام شدید دباؤ کا شکار ہے۔ ملک میں فی الحال ایک ڈاکٹر کے حصے میں اوسطاً 877 افراد آتے ہیں، جو کہ عالمی معیار کے مقابلے میں کہیں زیادہ ہے۔ صحت کے بنیادی ڈھانچے میں 1,201 اسپتال، 5,518 بنیادی مراکزِ صحت، 683 دیہی مراکزِ صحت، 5,802 ڈسپنسریاں، 731 زچہ و بچہ مراکز اور 347 ٹی بی مراکز شامل ہیں، جن میں مجموعی طور پر تقریباً 125,000 بستروں کی گنجائش موجود ہے۔ اس کے باوجود، پاکستان میں صحت پر مجموعی ملکی پیداوار (GDP) کا صرف 1.2 فیصد خرچ کیا جا رہا ہے، حالانکہ عالمی ادارہ صحت کے مطابق یہ شرح کم از کم 5 فیصد ہونی چاہیے۔ خوش آئند بات یہ ہے کہ مالی سال 25-2024 میں وزارتِ صحت کے ترقیاتی بجٹ میں 300 فیصد اضافہ کرتے ہوئے 27 ارب روپے مختص کیے گئے ہیں۔ صوبائی حکومتیں بھی بہتری کے لیے کوشاں ہیں، خصوصاً پنجاب میں بنیادی اور دیہی مراکز صحت کی بحالی کے لیے 30 ارب روپے کی منظوری دی گئی ہے، جبکہ سندھ نے بھی صحت کے بجٹ میں قابلِ ذکر اضافہ کیا ہے۔

عوام میں بیماریوں سے بچاؤ اور صحت کے حوالے سے شعور کی کمی ایک بڑا مسئلہ ہے۔ ریاست اور عوام کے درمیان اعتماد کا فقدان، جعلی ڈاکٹروں کی بھرمار، سوشل میڈیا پر گمراہ کن معلومات اور بغیر نسخے کے ادویات کے استعمال نے صحت کے مسائل کو مزید گھمبیر کر دیا ہے۔

پاکستان دنیا کے ان چند ممالک میں شامل ہے جہاں نومولود بچوں کی شرح اموات سب سے زیادہ ہے۔ حالیہ اعداد و شمار کے مطابق، ہر 1,000 زندہ پیدائش پر تقریباً 42 سے 55 بچوں کی اموات واقع ہوتی ہیں۔ اس افسوسناک صورتحال کی بنیادی وجوہات میں غذائی قلت، آلودہ پانی، ناقص صفائی، فضائی آلودگی، نمونیا اور اسہال شامل ہیں۔ پاکستان میں 58 فیصد بچے مختلف درجے کی غذائی کمی کا شکار ہیں۔ قبل از وقت پیدا ہونے والے بچوں میں اموات کا تناسب ایشیا میں سب سے زیادہ ہے۔

انسانی دودھ بینک کے قیام کی ایک کوشش ''سن انسٹیٹیوٹ'' نے کی تھی، لیکن دارالعلوم کراچی کے فتویٰ واپس لینے کے بعد یہ سلسلہ روک دیا گیا، حالانکہ کئی اسلامی ممالک میں یہ نظام کامیابی سے جاری ہے اور نوزائیدہ بچوں کی جان بچانے میں مددگار ثابت ہو رہا ہے۔

آلودہ پانی کے باعث ہر سال تقریباً 53,000 بچے اور فضائی آلودگی کے باعث 58,000 بچے جان کی بازی ہار جاتے ہیں۔ حفاظتی ٹیکہ جات کے پروگرام میں عوام کا تعاون کمزور ہے، جس کی وجہ سے خناق، خسرہ اور دیگر بیماریوں کے کیسز دوبارہ سامنے آ رہے ہیں۔ پولیو جیسے موذی مرض کے خاتمے میں بھی رکاوٹیں درپیش ہیں۔ 2024 میں پاکستان میں پولیو کے 76 کیسز رپورٹ ہوئے، جبکہ 2025 کے ابتدائی مہینوں میں مزید 6 کیسز سامنے آ چکے ہیں۔ پولیو ورکرز پر حملے اور ان کے ساتھ ناروا سلوک انتہائی افسوسناک اور قابلِ مذمت ہے۔ یہ وہ لوگ ہیں جو قوم کے بچوں کو معذوری سے بچانے کے لیے اپنی جان خطرے میں ڈال کر کام کر رہے ہیں اور ہمارا فرض ہے کہ ان کی حفاظت اور عزت کو یقینی بنائیں۔

ماہرین و اراکین شوریٰ کی جانب سے اجلاس میں درج ذیل تجاویز پیش کی گئیں:

☆ آبادی میں اضافے پر قابو پانے کے لیے جامع پالیسی تشکیل دی جائے، جس میں تعلیم، روزگار اور

تولیدی صحت سے متعلق شعور اجاگر کیا جائے۔
☆ماں اور بچے کی نگہداشت کو قومی ترجیح بنایا جائے، تاکہ مستقبل کی نسل کو بیماری، کمزوری اور ناخواندگی سے بچایا جاسکے۔
☆سرکاری اسپتالوں میں عام شہریوں کو معیاری اور بروقت علاج کی ضمانت دی جائے اور سہولیات صرف سرکاری ملازمین تک محدود نہ رکھی جائیں۔
☆صحت کے بجٹ میں اضافے کو عملی جامہ پہنایا جائے اور یہ یقینی بنایا جائے کہ 1.2 فیصد کی بجائے کم از کم 5 فیصد GDP صحت پر خرچ ہو۔
☆نجی فلاحی اداروں کے تجربے سے سیکھ کر سرکاری نظام کو مؤثر بنایا جائے اور ان اداروں کو پالیسی سطح پر معاونت دی جائے۔
☆ماؤں اور نومولود بچوں کی اموات کی شرح کم کرنے کے لیے غذائیت، صفائی اور صاف پانی کی فراہمی کو یقینی بنایا جائے۔
☆بچوں میں غذائی قلت کے خاتمے کے لیے قومی سطح پر مربوط حکمتِ عملی مرتب کی جائے، تاکہ 58 فیصد کم غذائیت کا شکار بچوں کو بچایا جاسکے۔
☆انسانی دودھ بینک جیسے اقدامات پر دوبارہ غور کیا جائے، علما کے ساتھ مشاورت سے ایسا نظام بنایا جائے جو اسلامی اقدار اور بچوں کی بقا، دونوں کا تحفظ کرے۔
☆پولیو اور دیگر بیماریوں پر قابو پانے کے لیے والدین میں شعور بیدار کیا جائے اور پولیو ورکرز کی حفاظت کو یقینی بنایا جائے۔
☆دیہی اور پسماندہ علاقوں میں زچہ و بچہ مراکز کی تعداد بڑھائی جائے تاکہ ہر خاتون کو بنیادی طبی سہولت تک رسائی حاصل ہو۔
☆صحت و تعلیم کو ترجیحی بنیادوں پر قومی پالیسی میں شامل کیا جائے تاکہ قوم کا بنیادی ڈھانچہ مضبوط ہو سکے۔
☆میڈیا، تعلیمی ادارے اور مذہبی رہنما عوامی شعور اجاگر کرنے میں فعال کردار ادا کریں، خصوصاً خاندانی منصوبہ بندی، حفاظتی ٹیکہ جات اور صحت مند طرزِ زندگی کے فروغ میں۔
☆بچوں کی تعلیم، صحت اور شعور پر توجہ دے کر پائیدار ترقی حاصل کی جاسکتی ہے۔
☆آبادی کے مسائل پر سائنسی نقطہ نظر اپنانا اور ریاستی سطح پر پالیسی سازی کرنا ضروری ہے۔
☆خاندانی منصوبہ بندی کے لیے معاشرتی رویوں میں تبدیلی اور مذہب کو رہنمائی کا ذریعہ بنانا ضروری ہے۔
☆نوجوان والدین کے لیے مشاورتی کمیٹیاں قائم کرکے ان کی صحت، تعلیم اور مالی منصوبہ بندی میں رہنمائی فراہم کی جائے۔
☆حکومت کو مقامی سطح پر فعال کمیٹیوں کی مالی معاونت کرنی چاہیے تاکہ ہر بچہ تعلیم اور صحت کی سہولت حاصل کر سکے۔
☆ریاست کو والدین کے ساتھ شراکت داری میں کام کر کے بچوں کے حقوق کی بہتر حفاظت کرنی چاہیے۔
☆معاشرتی رویوں میں مثبت تبدیلی کے لیے تعلیم، میڈیا اور آگاہی مہمات کا آغاز کرنا چاہیے۔
☆پورے معاشرے کو ایک محفوظ، صحت مند اور ترقی یافتہ مستقبل دینے کے لیے یکجہتی سے کام کرنا ضروری ہے۔
☆ہمیں پالیسیوں کے صرف قیام پر نہیں بلکہ ان کے مؤثر عملدرآمد پر توجہ مرکوز کرنی چاہیے، تاکہ حقیقت میں عوام تک سہولتیں پہنچ سکیں۔
☆اٹھارہویں آئینی ترمیم کے ذریعے صحت، تعلیم اور سماجی شعبوں میں بہتری لانے کے مواقع کو سنجیدگی سے استعمال کیا جانا چاہیے، تاکہ ان شعبوں میں مثبت تبدیلی لائی جاسکے۔
☆حکومت کو اپنی پالیسیوں اور منصوبوں کا مؤثر جائزہ لینا چاہیے تاکہ ان کے نتائج کا سچائی سے پتہ چل سکے اور ضروری تبدیلیاں کی جاسکیں۔
☆سماجی مسائل کی پالیسیوں کو حقیقت پسندانہ اور معاشرتی ضروریات کے مطابق ڈھالنا ہوگا، تاکہ معاشرتی ترقی کے اصل مقاصد حاصل کیے جاسکیں۔
☆ریاست کو صحت کی سہولتیں ہر شہری کے لیے بنیادی حق کے طور پر فراہم کرنے کے لیے اقدامات کرنے ہوں گے، تاکہ معاشرہ صحت مند بن سکے۔
☆پاکستان کی ترقی کی رفتار کو تیز کرنے کے لیے ہمیں سنجیدگی سے ان مسائل پر غور کرنا اور ان پر عملی اقدامات کرنا ہوں گے، تاکہ ایک مستحکم اور ترقی یافتہ معاشرہ بنایا جاسکے۔
☆ماں اور بچے کی صحت و نگہداشت کے بارے میں درست اور سائنسی معلومات فراہم کرنے کے لیے حکومتی اور فلاحی اداروں کو مشترکہ طور پر کام کرنا چاہیے۔

☆شادی شدہ جوڑوں اور حاملہ خواتین کو غذائی مشورے اور نگہداشت کے بارے میں رہنمائی دینے کے لیے صحت کے مراکز اور کمپنیاں آگے آئیں۔
☆ماں کے دودھ کی اہمیت اور وقفہ اور خاندانی منصوبہ بندی کے فوائد کے بارے میں شعور بیدار کرنے کی مہم چلائی جائے۔
☆صحت کے شعبے میں کام کرنے والے فلاحی ادارے ماں اور بچے کی صحت کے بارے میں عوامی سطح پر آگاہی فراہم کریں۔
☆تعلیم اور صحت کو یکجا کر کے ایک مضبوط اور پائیدار معاشرے کی تشکیل کی جانب قدم بڑھایا جائے۔
☆تعلیم اور صحت سے متعلق شعور میں مزید اضافہ کیا جائے تا کہ لوگ خاندانی منصوبہ بندی کو اپنائیں۔
☆خواتین کی زندگی اور صحت کو اہمیت دی جائے اور ان کی طبی سہولتوں کو یقینی بنایا جائے۔
☆مذہبی شعور اور دینی تعلیم کے ساتھ ساتھ دنیاوی تعلیم کو عام کیا جائے تا کہ ذہنیت میں تبدیلی آئے۔
☆غریب طبقات کے لیے آگاہی، سہولتیں اور تفریح کے متبادل ذرائع فراہم کیے جائیں تا کہ بچے ہی واحد امید نہ رہیں۔
☆دیر سے شادی کے سبب زرخیزی میں کمی کے مسئلے کو سائنسی بنیادوں پر سمجھا جائے اور مناسب رہنمائی دی جائے۔
☆کم عمری کی شادی کے رواج کو ختم کیا جائے اور شادی کی کم از کم عمر کے قانون پر عملدرآمد کو یقینی بنایا جائے۔
☆خاندانی منصوبہ بندی کو صرف حکومتی یا ادارہ جاتی مسئلہ نہ سمجھا جائے، بلکہ اسے معاشرتی، اخلاقی اور فکری مسئلہ مانا جائے۔
☆ہر گھر تک شعور پہنچانے کیلیے میڈیا، تعلیمی ادارے اور کمیونٹی لیڈرز کو فعال کردار ادا کرنا چاہیے۔
☆نوجوانوں کو شادی سے قبل خود شناسی، ذمہ داری کا ادراک اور ذہنی پختگی حاصل کرنے کا موقع دیا جائے۔
☆شادی کو صرف نسل بڑھانے کے بجائے ایک باہمی ہم آہنگ، محبت بھرا اور ذمہ دار رشتہ سمجھا جائے۔
☆تعلیمی نظام میں ازدواجی زندگی، والدین کی ذمہ داریاں اور رشتوں کی اہمیت سے متعلق رہنمائی شامل کی جائے۔
☆والدین اور معاشرہ نوجوانوں پر شادی کے حوالے سے غیر ضروری دباؤ ڈالنے کے بجائے رہنمائی کا کردار ادا کریں۔
☆خاندانی نظام کی مضبوطی کیلیے جذباتی ہم آہنگی، ذہنی مطابقت اور باہمی احترام کو فروغ دیا جائے۔
☆تعلیمی اداروں میں زندگی کی عملی تربیت، جیسے ہوم اکنامکس جیسے مضامین، کو دوبارہ متعارف کرایا جائے۔
☆نوجوانوں کو آزاد اور بااعتماد ماحول فراہم کیا جائے تا کہ وہ شعور کے ساتھ ازدواجی فیصلے کر سکیں۔
☆معاشرہ شکایتوں کے بجائے عملی اقدامات کی طرف بڑھے تا کہ نسل نو باشعور، خوشحال اور ذمہ دار بنے۔
☆صحت کو آئینی طور پر بنیادی حق قرار دیا جائے تا کہ حکومت اس کی ذمہ دار ہو۔
☆خواتین کو معاشی طور پر خود مختار بنانے کیلیے منظم حکومتی اور غیر سرکاری منصوبے بنائے جائیں۔
☆زکوۃ کے نظام کو ایک مربوط اور شفاف طریقے سے صحت اور تعلیم جیسے اہم شعبوں پر مرکوز کیا جائے۔
☆خواتین، خصوصاً کم آمدنی والے علاقوں میں رہنے والی خواتین کے لیے منشیات سے نجات کے لیے خصوصی بحالی پروگرام شروع کیے جائیں۔
☆تعلیمی اداروں میں منشیات سے متعلق آگاہی مہمات چلائی جائیں اور طلبہ و طالبات کے لیے باقاعدہ مشاورتی سہولیات فراہم کی جائیں۔
☆قانون نافذ کرنے والے ادارے پان پراگ، گٹکا اور دیگر نشہ آور اشیاء کی فروخت پر سختی سے پابندی عائد کریں اور مقامی سطح پر نگرانی کو موثر بنایا جائے۔
☆شادی، اولاد اور ذاتی زندگی جیسے معاملات کو فرد کی آزادی تسلیم کرتے ہوئے دوسروں کی نجی زندگی میں دخل اندازی بند کی جائے۔
☆دیہی علاقوں میں صحت، تعلیم اور روزگار کے بنیادی مسائل پر سنجیدہ توجہ دی جائے اور بجٹ کو عملی اور دیانت دارانہ طریقے سے خرچ کیا جائے۔
☆زکوۃ، صدقات اور دیگر عبادات کا حقیقی روح کے ساتھ اطلاق کیا جائے اور فرداً فرداً اپنی اصلاح پر توجہ دی جائے تا کہ معاشرہ مجموعی طور پر بہتری کی طرف جا سکے۔
☆تعلیم اور صحت کو بجٹ میں اولین ترجیح دی جائے تا کہ غریب بھی بنیادی سہولیات حاصل کر سکے۔
☆غربت کے خاتمے لیے منصفانہ معاشی نظام رائج کیا جائے، جس میں وسائل کی مساوی تقسیم ہو۔

☆کرپشن کے خاتمے اور بجٹ کے شفاف استعمال کو یقینی بنایا جائے تاکہ ملکی ترقی کے لیے مختص وسائل صحیح جگہ استعمال ہوں۔

☆صحت، تعلیم اور غذائیت پر حقیقی طور پر زمینی سطح پر مؤثر پالیسیوں کا نفاذ کیا جائے۔

☆ عوام میں شعور بیدار کرنے کی لیے بڑے پیمانے پر مہمات چلائی جائیں، خاص طور پر خواتین کی صحت اور بچوں کی نگہداشت سے متعلق۔

☆جعلی عاملوں، پیروں اور غیر تربیت یافتہ دائیوں کے خلاف سخت قانونی کارروائی کی جائے اور رجسٹرڈ طبی سہولیات کی دستیابی کو یقینی بنایا جائے۔

ہمدرد شوریٰ اجلاس (کراچی) کے اختتام پر سینئر سیاست دان ، سینیٹر تاج حیدر کے ایصالِ ثواب کے لیے دُعا کی گئی۔

ہمدرد شوریٰ اپریل 2025ء
کے موضوعِ فکر
''صحت مند آغاز، اُمید افزا مستقبل''
پر تحریر طور پر موصول ہونے والی
اراکین شوریٰ کی سفارشات اور تجاویز:

ظفر اقبال (رکن ہمدرد شوریٰ، کراچی)

آبادی میں مسلسل اضافہ ایک ایسا مسئلہ ہے جو نہ صرف وسائل پر دباؤ ڈال رہا ہے بلکہ معاشرتی، تعلیمی اور صحت کے نظام کو بھی گہرائی سے متاثر کر رہا ہے۔ افسوس کی بات یہ ہے کہ اس مسئلے کو سنجیدگی سے نہ تو حکومتی سطح پر لیا جا رہا ہے، نہ ہی عوامی شعور میں کوئی نمایاں تبدیلی دیکھنے میں آ رہی ہے۔ ذاتی مشاہدے کے مطابق، جب برطانیہ سے کچھ نوجوان ملازمین میرے گھر آئے، تو انہوں نے بتایا کہ ان کے والدین کے گیارہ سے چودہ بچے تھے اور اب ان کے خود کے بھی چار یا پانچ بچے ہیں۔ یہ رویہ اس ذہنیت کی نشاندہی کرتا ہے جہاں روزگار اور آمدنی کو تو سب کچھ سمجھا جاتا ہے، مگر تعلیم، تربیت اور خاندان کی کفالت کے تقاضوں کو یکسر نظرانداز کر دیا جاتا ہے۔

دوسری طرف، ملک کے سرکاری نظامِ صحت کی صورتحال نہایت افسوسناک ہے۔ سرکاری اسپتالوں میں عام شہری طویل قطاروں میں کھڑے رہنے پر مجبور ہیں، جہاں بنیادی سہولیات کا فقدان ہے اور مہنگی دوائیں ان کی پہنچ سے باہر ہیں۔ یہ سہولیات اب محض سرکاری ملازمین کے حلقے تک محدود ہو چکی ہیں، جبکہ ایک عام اور غریب شہری کے لیے مناسب اور بروقت علاج ایک خواب بن چکا ہے۔ اسی وجہ سے وہ یا تو نیم حکیموں سے رجوع کرتا ہے یا اپنے حال پر صبر کر لیتا ہے۔

اس کے برعکس، نجی ادارے ایک امید کی کرن بن کر سامنے آتے ہیں۔ شوکت خانم، انڈس اسپتال، سندھ انسٹیٹیوٹ آف یورولوجی، ایدھی فاؤنڈیشن اور کئی دیگر ادارے اپنی مثال آپ ہیں، جو بغیر کسی سرکاری مدد کے، محض عوامی عطیات کے سہارے لاکھوں مریضوں کو مفت علاج فراہم کر رہے ہیں۔ یہ وہ ادارے ہیں جنہیں بجا طور پر قوم کی اصل طاقت کہا جا سکتا ہے۔ ان کے جذبے، مؤثر انتظامات اور عوامی خدمت کا معیار سرکاری اداروں کے لیے ایک چیلنج ہونا چاہیے۔

اگر ہم ترقی یافتہ ممالک سے موازنہ کریں، تو ایک اہم مثال نیویارک کے شہر روچیسٹر کی دی جا سکتی ہے، جہاں دس لاکھ کی آبادی کے لیے پانچ یا چھ بڑے اسپتال کافی سمجھے جاتے ہیں اور وہ بھی تعلیمی اداروں سے منسلک ہوتے ہیں۔ اس کے مقابلے میں کراچی جیسے شہر، جس کی آبادی تین کروڑ کے لگ بھگ ہے، وہاں صحت کی بنیادی سہولیات نہایت محدود اور غیر مؤثر ہیں۔ حکومتی ترجیحات میں صحت اور تعلیم کو کبھی اولین درجہ نہیں دیا گیا۔ سرکاری اسپتالوں میں بھی مریضوں کے ساتھ سلوک ان کے گریڈ یا سماجی حیثیت کی بنیاد پر کیا جاتا ہے اور ایک عام شہری اکثر دھتکارا ہوا محسوس کرتا ہے۔

یہ کہنا کہ عوام کو خود میدان میں آنا چاہیے، ایک حد تک درست ضرور ہے، لیکن یہ بھی سچ ہے کہ عوام پہلے ہی اپنے حصے کا کام کر رہے ہیں۔ جو کام حکومت کو کرنا چاہیے، وہ نجی فلاحی ادارے انجام دے رہے ہیں۔ یہ ادارے درحقیقت ہماری قومی غیرت، احساسِ ذمہ داری اور ایثار کا مظہر ہیں۔

ان اداروں کو مزید وسائل، تعاون اور پالیسی سطح پر سہولت فراہم کر کے ہی ہم ایک صحت مند معاشرے کی طرف قدم بڑھا سکتے ہیں۔ اصل ضرورت اس بات کی ہے کہ حکومتی ادارے ان ماڈلز سے سیکھیں اور خدمتِ خلق کو اپنی پالیسی کا بنیادی جزو بنائیں۔ یہی روشنی کی وہ کرنیں ہیں جو تاریکیوں میں امید بکھیر رہی ہیں۔

کموڈر (ر) سید یدانور ملک
(رُکن ہمدرد شوریٰ، کراچی)

ایک وقت تھا جب لندن میں مارگریٹ تھیچر نے ایک چھوٹے سے اسکول میں بطور مہمانِ خصوصی شرکت کی۔ ان کے عملے نے تعجب سے پوچھا کہ وہ اس قدر معمولی تقریب میں کیوں جا رہی ہیں؟ انہوں نے سادگی سے جواب دیا، ''یہی ہمارا مستقبل ہے۔ اگر ہم اپنی تاریخ میں حاصل کردہ کامیابیوں کو قائم رکھنا چاہتے ہیں تو ہمیں اپنی نئی نسل پر توجہ دینا ہوگی۔'' یہ واقعہ ہمیں اس بنیادی حقیقت کی طرف متوجہ کرتا ہے کہ کسی بھی قوم کا اصل سرمایہ اس کے بچے ہوتے ہیں اور ان کی تعلیم، صحت اور شعور ہی کسی ملک کی پائیدار ترقی کی ضمانت دیتے ہیں۔

پاکستان میں جب بھی آبادی کے مسائل پر گفتگو ہوتی ہے تو جذبات، مذہب اور روایت کا امتزاج سامنے آتا ہے۔ ایک واقعہ اکثر سنایا جاتا ہے کہ نیوی کے ایک ڈاکٹر نے ایک چیف پیٹی آفیسر کو مشورہ دیا کہ ساتویں حمل کے بعد ان کی بیوی کی صحت شدید خطرے میں ہے، اس لیے خاندانی منصوبہ بندی پر غور کریں۔ جواب میں اس نے اسے ذاتی اور مذہبی معاملہ قرار دے کر انکار کر دیا۔ یہ سوچ ہمارے معاشرے کے ایک گہرے مسئلے کی نمائندہ ہے، جہاں آبادی میں اضافے کو نہ تو سائنسی انداز میں سمجھا جاتا ہے اور نہ ہی ریاستی سطح پر مناسب پالیسی سازی کے ذریعے اس کا سامنا کیا جاتا ہے۔ نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ وسائل کم اور مسائل زیادہ ہو جاتے ہیں اور متاثر ہونے والی سب سے پہلی ہستی ماں اور بچہ ہوتے ہیں۔

ادھر یورپ میں تصویر کا رخ مختلف ہے۔ وہاں کی حکومتیں جانتی ہیں کہ ایک صحت مند اور باشعور نسل ہی ان کی ترقی کی ضامن ہے۔ اسی لیے وہاں نوجوان والدین کے لیے مشاورتی کمیٹیاں قائم کی گئی ہیں۔ یہ کمیٹیاں نہ صرف انہیں صحت و صفائی کے بنیادی اصول سکھاتی ہیں بلکہ تعلیم، روزگار اور مالی منصوبہ بندی کے حوالے سے بھی رہنمائی فراہم کرتی ہیں۔ مقامی سطح پر فعال یہ کمیٹیاں دراصل ریاست اور شہریوں کے درمیان ایک مثبت اور عملی رابطہ ہیں، جن کی مالی معاونت حکومت کرتی ہے تاکہ کوئی بچہ تعلیم یا صحت کی سہولت سے محروم نہ رہے۔

یہ موازنہ ہمیں یہ سبق دیتا ہے کہ اگر ہم واقعی اپنے بچوں کو ایک محفوظ، صحت مند اور ترقی یافتہ مستقبل دینا چاہتے ہیں تو ہمیں نہ صرف آبادی کے مسئلے کو سنجیدگی سے لینا ہوگا بلکہ معاشرتی رویوں کو بھی تبدیل کرنا ہوگا۔ مذہب کو دلیل کے بجائے رہنمائی کا ذریعہ بنانا ہوگا اور ریاست کو والدین کا ساتھ دینا ہوگا تاکہ ہر بچہ وہی توجہ اور سہولت پا سکے جو اس کا حق ہے۔ یہی وہ راستہ ہے جو ایک روشن، مضبوط اور مستحکم پاکستان کی طرف لے جائے گا۔

پروفیسر ڈاکٹر خالدہ غوث
(رُکن ہمدرد شوریٰ، کراچی)

ہم نے ہمیشہ انہی موضوعات پر بات کی ہے، فکر کا اظہار کیا ہے، لیکن عملی طور پر تبدیلی بہت سست ہے۔ کمانڈر صاحب کی پُرامیدی خوش آئند ہے، مگر جب عالمی درجہ بندیوں کا جائزہ لیتے ہیں، تو حقیقت مختلف دکھائی دیتی ہے۔ پاکستان کی پوزیشن، زچگی کے دوران اموات اور آبادی کی شرح نمو جیسے اشارے ہمیں اس بات پر سوچنے کی ضرورت دلاتے ہیں کہ ہمیں سنجیدگی سے ان مسائل کا سامنا کرنا ہوگا۔

پاکستان کی آزادی کو 78 سال ہو چکے ہیں اور ایک سو سال ایک قوم کے لیے ایک سنگ میل ہوتے ہیں تاکہ وہ اپنے آپ کو عالمی سطح پر ثابت کر سکے۔ عالمی بینک کی سوسالہ رپورٹ کو دیکھ کر ہمیں یہ سوچنا ہوگا کہ جب ہم ایک صدی مکمل کریں گے تو ہم کہاں کھڑے ہوں گے، خصوصاً صحت، تعلیم اور آبادی جیسے اہم شعبوں میں۔

اٹھارہویں آئینی ترمیم نے اختیارات کی نچلی سطح تک منتقلی کا ایک نیا موقع فراہم کیا تھا، لیکن اس موقع کو صحیح معنوں میں استعمال نہیں کیا گیا۔ اس ترمیم کے ذریعے صحت، تعلیم اور دیگر سماجی شعبوں میں بہتری لائی جا سکتی تھی، مگر بدقسمتی سے ہم نے اس کو مزید متنازعہ بنا دیا۔

جنوبی ایشیا کے ممالک میں آبادی کی شرح نمو پر حالیہ رپورٹ نے اس بات کو اجاگر کیا کہ ہم پالیسیز تو بنا لیتے ہیں، لیکن ان پر عملدرآمد اور ان کی رسائی میں کمی ہے۔ عملی طور پر یہ پالیسیز ضرورت مندوں تک نہیں پہنچ پاتیں اور یہی وہ گہرا مسئلہ ہے جس کا ہمیں سامنا ہے۔ مجھے 13 سال تک ایک فیلڈ ادارہ چلانے کا موقع ملا اور میں نے

خودمیدان میں جا کر یہ دیکھا کہ حقیقت میں عوام تک سہولتیں پہنچ رہی ہیں یا نہیں۔

پالیسیوں کی تیاری آسان کام نہیں ہے، بلکہ ان کا مقصد اور ان کی کامیابی کا جائزہ لینے کی ضرورت ہے۔ 90 کی دہائی میں قومی ایکشن پلان بنائے گئے، لیکن ہم نے کبھی ان کے اثرات اور کامیابی کا سنجیدگی سے جائزہ نہیں لیا۔ اسی طرح خواتین کے لیے مخصوص خودمختاری کے منصوبے آئے، جن میں سے کچھ نے اچھے نتائج دکھائے، لیکن ان پر عملی طور پر عملدرآمد کی کمی رہی۔

جب ہم معاشرتی مسائل پر بات کرتے ہیں، تو ان میں شادی کی عمر جیسے مسائل بھی شامل ہیں۔ نوجوانوں کے لیے شادی کی مناسب عمر کی بات کرتے ہوئے ہمیں یہ یاد رکھنا ہوگا کہ جب تک انسان تعلیم اور تجربہ حاصل نہیں کرتا، اس وقت تک اسے ذمہ داریوں کا سامنا کرنے کے لیے تیار نہیں ہوتا۔ یہی سوچ آبادی پر قابو پانے میں مدد دے سکتی ہے، مگر پالیسیوں اور معاشرتی سوچ میں ہم آہنگی ضروری ہے۔

صحت کی سہولتیں فراہم کرنا ریاست کی ذمہ داری ہے اور یہ ایک بنیادی حق ہے جو ہر شہری کو ملنا چاہیے۔ جب تک ہم ان معاملات کو سنجیدگی سے نہیں لیں گے، ہم اپنی ترقی کی رفتار تیز نہیں کر سکیں گے۔ ہماری قوم سطحی طور پر ان مسائل پر غور کرتی ہے اور ہمیں اب ان پر سنجیدگی سے عمل کرنے کی ضرورت ہے تاکہ ایک بہتر، صحت مند اور ترقی یافتہ پاکستان کی جانب قدم بڑھایا جا سکے۔

ڈاکٹر سید امجد علی جعفری
(رُکن ہمدرد شوریٰ، کراچی)

پچاس سال پہلے کا زمانہ مختلف تھا۔ اس وقت نہ تربیت یافتہ دایہ موجود تھیں، نہ ہی نرسیں یا زچگی و بچوں کی نگہداشت کے مراکز۔ باوجود اس کے، ہماری ماؤں نے ہمیں صحت مند انداز میں پالا، نہ صرف ہمیں زبان سکھائی بلکہ علم حاصل کرنے کی لگن بھی ہمارے ذہنوں میں جاگزیں کی۔ اس دور میں خاندانی منصوبہ بندی کا شعور اور سینہ بہ سینہ منتقل ہونے والا علم، خصوصاً متعلقہ شعبوں میں سیکھے گئے تجربات، اہم کردار ادا کرتے تھے۔

آج کا معاشرتی نظام بدل چکا ہے۔ خاندانی بندھن تیزی سے کمزور پڑتے جا رہے ہیں۔ مائیں جو پہلے خود اپنا دودھ پلاتی تھیں، اب مصنوعی دودھ کا استعمال بڑھنے کے ساتھ ساتھ صورتحال پیچیدہ ہوگئی ہے اور آبادی میں تیزی سے اضافہ ہو رہا ہے۔ آج کل ماں اور بچے کی صحت ونگہداشت کے بارے میں بنیادی باتوں کی ترسیل کا کوئی باقاعدہ نظام موجود نہیں ہے۔ شادی شدہ جوڑوں یا حاملہ خواتین کو ان کی ضروریات کے بارے میں درست طور پر نہیں بتایا جا رہا۔ ان کو نہ تو صحیح غذائی مشورے دیے جا رہے ہیں، نہ ہی نگہداشت کے حوالے سے کوئی مناسب رہنمائی مل رہی ہے۔

اگر ہم تعلیم اور صحت کو یکجا کرنے میں کامیاب ہو جائیں تو امید کی جا سکتی ہے کہ اللہ کے فضل سے ایک صحت مند معاشرہ وجود میں آ سکے گا، جس کی بنیادیں مضبوط اور پائیدار ہوں گی۔ یہ ذمہ داری صرف حکومت پر نہیں ہے بلکہ دوا ساز کمپنیاں بھی اس میں اپنا کردار ادا کر سکتی ہیں۔ اس کے علاوہ، تمام فلاحی اداروں کو، جو بظاہر صحت کے لیے کام کرتے ہیں، بھی اس شعور کی ترسیل میں موثر کردار ادا کرنا ہوگا۔ بدقسمتی سے آج تک کوئی ایسا فلاحی ادارہ نظر نہیں آیا جس نے ان بنیادی باتوں کی تشہیر کی ہو کہ ماں اپنے بچے کو دودھ پلائے تو قدرتی طور پر وقفہ اور خاندانی منصوبہ بندی کا عمل کیسے جاری رہتا ہے اور زچہ و بچہ کس طرح صحت مند رہ سکتے ہیں۔

ہما بیگ (رُکن ہمدرد شوریٰ، کراچی)

آبادی میں مسلسل اضافہ ایک ایسا مسئلہ ہے جس پر سنجیدگی سے غور کیے جانے کی ضرورت ہے۔ اگرچہ وقت کے ساتھ تعلیم، صحت اور منصوبہ بندی کے شعور میں اضافہ ہوا ہے، لیکن کچھ طبقات میں ابھی تک ایسی سوچ موجود ہے جو آبادی میں بے تحاشا اضافے کو فخر یا مجبوری سمجھتی ہے۔ ماضی میں جب ہم سوشل ورک کے سلسلے میں پشاور کے افغان اور پشتون علاقوں میں جاتے تھے، تو خواتین اکثر ہمیں جواب دیتی تھیں کہ ''ہمیں تو جنگ کے لیے فوج تیار کرنی ہے، آپ کون ہوتے ہیں ہمیں بچوں کی پیدائش سے روکنے والے؟'' ان کے بچے وسائل کی کمی کے باوجود زیادہ صحت مند نظر آتے تھے، سردیوں میں صرف بنیان پہن کر گھومتے، کیچڑ سے کھاتے، مگر بیماری سے محفوظ رہتے۔

یہ صرف صحت یا خوراک کا مسئلہ نہیں، یہ ایک پوری ذہنیت کا عکس ہے۔ ایک ایسا مائنڈ سیٹ جو عورت کی زندگی کو زیادہ اہمیت نہیں دیتا۔ بعض جگہوں پر حاملہ عورت یا نومولود کی موت پر باقاعدہ مالی امداد رکھی گئی ہے، کیونکہ ان کے نزدیک عورت کی زندگی کی قدر اتنی نہیں کہ اسے اسپتال تک لے جایا جائے۔ دوسری شادی کو ایک حل سمجھا جاتا ہے اور عورت محض بچے پیدا کرنے کی مشین تصور کی جاتی ہے۔

اس سوچ کی ایک بڑی وجہ مذہب سے دوری اور تعلیم کی کمی بھی ہے۔ جہاں باشعور طبقہ خاندانی منصوبہ بندی کو اپناتا ہے، وہاں غریب طبقہ تفریح اور مستقبل کی امید بچوں کی پیدائش میں ڈھونڈتا ہے۔ ایک پروگرام میں یہ نکتہ سامنے آیا کہ تعلیم یافتہ خاندانوں میں بچے کم ہوتے ہیں کیونکہ وہ منصوبہ بندی پر یقین رکھتے ہیں، جبکہ غریب خاندانوں کے پاس نہ سہولتیں ہیں نہ آگاہی اور نہ ہی تفریح کا کوئی اور ذریعہ۔

دوسری طرف، دورِ حاضر کی خواتین کو جن غذاؤں کا سامنا ہے، وہ ان کی زرخیزی کو متاثر کر رہی ہیں۔ اگر کسی لڑکی کی شادی 27 یا 28 سال کی عمر میں ہو، تو وہ بمشکل ایک یا دو بچے پیدا کر پاتی ہے۔ پہلے کی نسبت اب جسمانی نظام اور حالات دونوں بدل چکے ہیں۔ اب وہ وقت نہیں رہا جب تین یا چار بچے آسانی سے پیدا ہو جایا کرتے تھے۔

ہمارے معاشرے میں کم عمری کی شادی ایک عام رواج ہے۔ خاص طور پر سندھ میں میٹرک پاس کرتے ہی لڑکوں کی شادی کر دی جاتی ہے۔ یہاں تک کہ بعض علاقوں میں ''مون سون کی دلہنیں'' ایک رائج تصور ہے۔ قدرتی آفات یا معاشی بحران کے خدشے کے وقت، 14 سے 16 سال کی لڑکیوں کی شادیاں رقم کے عوض بڑی عمر کے مردوں سے کر دی جاتی ہیں۔ اس عمل کو شادی نہیں بلکہ فروخت کہنا زیادہ مناسب ہوگا۔

یہ تمام باتیں اس طرف اشارہ کرتی ہیں کہ خاندانی منصوبہ بندی صرف حکومت یا اداروں کا نہیں، بلکہ ایک معاشرتی، فکری اور اخلاقی مسئلہ بھی ہے۔ شادی کی عمر، بچوں کی تعداد اور خواتین کی صحت جیسے فیصلے صرف ذاتی نہیں بلکہ قومی مستقبل پر بھی اثر انداز ہوتے ہیں۔ جب تک ہم ان معاملات کو سنجیدگی سے نہیں لیں گے، نہ خواتین محفوظ ہوں گی، نہ بچے صحت مند اور نہ ہی ملک ترقی کی راہ پر گامزن ہو سکے گا۔

خوشحالی صرف معیشت سے نہیں آتی، یہ سوچ، شعور اور فیصلوں سے جنم لیتی ہے۔ اور جب تک یہ شعور گھر گھر نہیں پہنچے گا، آبادی کا دباؤ وسائل کو دباتا رہے گا اور ہم ایک نہ ختم ہونے والے بحران کا سامنا کرتے رہیں گے۔

نصرت سرفراز
(رُکن ہمدرد شوریٰ، راولپنڈی/اسلام آباد)

شادی ایک ایسا تعلق ہے جو دو انسانوں کے درمیان صرف جذباتی رشتہ نہیں بلکہ معاشرتی ذمہ داری بھی لے کر آتا ہے۔ یہ رشتہ محض دو افراد کو نہیں، بلکہ دو خاندانوں کو جوڑتا ہے اور اسی لیے اس میں جذبات، روایات، اقدار اور وقت کے تقاضے سب شامل ہو جاتے ہیں۔ مگر جیسے جیسے وقت بدلا ہے، ویسے ویسے شادی کا تصور بھی بدلتا چلا گیا ہے۔ آج کا نوجوان تعلیم، کیریئر، ذاتی آزادی اور خودمختاری کو مقدم جانتا ہے۔ اس کے نزدیک شادی ایک فیصلہ ہے، جو پوری سمجھداری، تیاری اور رضامندی سے ہونا چاہیے، نہ کہ ایک معاشرتی دباؤ یا فرض۔

ماضی میں شادی کو زندگی کا لازمی حصہ تصور کیا جاتا تھا۔ کم عمری میں شادیاں ہوتیں اور جلد ہی بچوں کی پیدائش کو اس رشتے کی کامیابی سمجھا جاتا۔ شادی کے بعد خاندان اور معاشرہ ایک مستقل سوال بن جاتا: ''ابھی تک خوشخبری کیوں نہیں آئی؟'' ایسے میں شادی ایک خوبصورت احساس کے بجائے صرف اولاد کے حصول کا ذریعہ بن کر رہ جاتی۔ لیکن جیسے جیسے شعور بڑھا، تعلیم عام ہوئی اور لوگوں کو خود پر اعتماد ملا، ویسے ویسے یہ سوچ بھی تبدیل ہونے لگی۔

اب نوجوان شادی سے پہلے اپنے آپ کو سمجھنا چاہتا ہے، اپنی ترجیحات اور اہداف طے کرنا چاہتا ہے تاکہ وہ ایک ایسا رشتہ قائم کرے جو وقتی نہیں بلکہ پائیدار ہو۔ وہ جاننا چاہتا ہے کہ آیا وہ اس ذمہ داری کے لیے تیار ہے یا نہیں اور اگر ہے، تو کس حد تک۔

تاہم، یہ بات ذہن نشین رہنی چاہیے کہ شادی کا مقصد صرف نسل بڑھانا نہیں، بلکہ ایک پرسکون، محبت بھری اور ہم آہنگ زندگی کی تشکیل ہے۔ جب دو افراد ایک دوسرے کے جذبات کا احترام کرتے ہیں، اختلافات کو سمجھداری سے حل کرتے ہیں اور زندگی کے نشیب و فراز میں ایک دوسرے کا ساتھ نبھاتے ہیں، تو شادی ایک مضبوط رشتہ بن

جاتی ہے۔کامیاب ازدواجی زندگی صرف معاشی یا جسمانی ہم آہنگی پر نہیں، بلکہ جذباتی ہم آہنگی اور ذہنی مطابقت پر قائم ہوتی ہے۔

اسی لیے آج کے تعلیمی نظام کو بھی اس طرف توجہ دینی ہوگی۔ہمیں اپنے نصاب میں ایسے مضامین شامل کرنے ہوں گے جو زندگی گزارنے کے بنیادی اصول سکھائیں۔ نوجوانوں کو ازدواجی زندگی، والدین بننے کی ذمہ داریاں، رشتوں کا احترام اور خاندانی نظام کی اہمیت جیسے موضوعات پر رہنمائی دینا ہوگی۔ پہلے کبھی ہوم اکنامکس جیسے مضامین اس خلا کو کچھ حد تک پر کرتے تھے، مگر اب وہ بھی ختم ہو چکے ہیں۔

معاشرہ اگر چاہتا ہے کہ اس کی بنیادیں مضبوط ہوں، تو اسے نئی نسل کو صرف تعلیم یافتہ نہیں، باشعور اور ذمہ دار بھی بنانا ہوگا۔شادی جیسے اہم اور حساس فیصلے کے لیے ماحول ایسا ہونا چاہیے جہاں نوجوان بغیر کسی دباؤ کے، شعوری طور پر فیصلہ کر سکیں۔ یہ تبھی ممکن ہے جب والدین، تعلیمی ادارے اور معاشرہ سب مل کر اپنے حصے کی روشنی جلائیں۔

وقت آ گیا ہے کہ ہم شکایتوں سے نکل کر عمل کی طرف بڑھیں اور اپنی نئی نسل کو ایسی تربیت، رہنمائی اور اعتماد دیں کہ وہ خوشحال، بامقصد اور پائیدار رشتے قائم کر سکیں۔

رضوان احمد (رکن ہمدرد شوریٰ، کراچی)

موضوع محض اعداد و شمار تک محدود نہیں بلکہ ہمارے تعلیمی، سماجی اور صحت سے متعلقہ ڈھانچوں کو متاثر کرتا ہے۔تعلیم اور صحت دو ایسے شعبے ہیں جنہیں کسی ایک خانے میں بند کر کے نہیں سمجھا جا سکتا بلکہ یہ پوری زندگی پر محیط ہوتے ہیں۔انسانی حقوق اور بنیادی حقوق کے درمیان بھی فرق موجود ہے۔انسانی حقوق وہ ہوتے ہیں جو عالمی سطح پر ہر انسان کو حاصل ہوتے ہیں، جبکہ بنیادی حقوق ہر ملک کے آئین میں درج ہوتے ہیں۔ پاکستان کے آئین میں تعلیم تو بنیادی حق کے طور پر شامل ہے، لیکن صحت کو اب تک اس حیثیت سے تسلیم نہیں کیا گیا۔ حالانکہ ضروری ہے کہ صحت کو بھی آئینی طور پر بنیادی حق تسلیم کیا جائے تاکہ حکومت پر اس کو یقینی بنانے کی ذمہ داری عائد ہو۔

دورِ جاہلیت میں بچیوں کو صرف اس لیے قتل کر دیا جاتا تھا کہ ان کا بوجھ برداشت کرنا مشکل تھا، آج بھی اگرچہ صورتحال بدلی ہے، لیکن سوچ اور رویے میں وہی پرانی ذہنیت کہیں نہ کہیں باقی ہے۔ دنیا کے ترقی یافتہ ممالک میں بھی مردانہ بالادستی کا تصور غالب ہے۔امریکہ جیسے ملک میں بھی عورت اور مرد کے درمیان اجرت میں فرق موجود ہے۔ جب کسی معاشرے میں ایک طبقہ مسلسل دباؤ میں رہتا ہے تو جب اسے موقع ملتا ہے تو اس کا ردعمل بھی شدید ہوتا ہے۔اسی طرح خواتین کی جدوجہد نے ایک انتہاپسندانہ نعرہ ”میرا جسم، میری مرضی“ کی شکل اختیار کی، جو اس بات کی علامت ہے کہ توازن کی ضرورت ہے تاکہ معاشرہ اعتدال کی طرف واپس آ سکے۔

خواتین کو بااختیار بنانے کے لیے سب سے اہم چیز معاشی خودمختاری ہے۔ جب تک عورت مالی طور پر آزاد نہیں ہوگی، ہم صرف گفتگو کرتے رہیں گے اور عملاً کچھ تبدیل نہیں ہوگا۔ڈاکٹر یونس کا بنگلہ دیش میں خواتین پر مرکوز مائیکروفنانس پروگرام اس کی کامیاب مثال ہے۔ انہوں نے دیہی خواتین کو قرض دیے، انہیں کاروبار کی طرف راغب کیا اور نتیجتاً ان کے معاشرتی حالات بدل گئے۔

پاکستان میں اگرچہ ہم تعلیم یافتہ ہیں، لیکن آج بھی جب کسی گھر میں بیٹی پیدا ہوتی ہے تو یہ تاثر عام ہوتا ہے کہ بیٹا ضرور ہونا چاہیے تاکہ نسل چلے۔ یہی سوچ خاندانوں میں مزید بچیاں پیدا ہونے کی ایک بڑی وجہ بن جاتی ہے اور یہ محض ان پڑھ طبقے تک محدود نہیں بلکہ تعلیم یافتہ گھرانوں میں بھی پایا جاتا ہے۔

ایک بین الاقوامی ادارے کی تحقیق کے مطابق پاکستانی عوام ہر سال تقریباً 1.7 بلین برطانوی پاؤنڈز زکوۃ کے طور پر دیتے ہیں۔اس میں سے صرف 15 فیصد حکومت کے ذریعے جمع ہوتا ہے اور باقی انفرادی طور پر دیا جاتا ہے، جس کا کوئی مربوط نظام نہیں ہوتا۔اگر یہی زکوۃ منظم طریقے سے صحت کے شعبے پر خرچ کی جائے تو عوام کو بہت فائدہ ہو سکتا ہے۔لیکن جب انفرادی طور پر رقوم دی جاتی ہیں تو وہ محض وقتی ریلیف بن کر رہ جاتی ہیں۔امریکہ میں بھی COVID-19 کے دوران مالی امداد دینے سے یہ دیکھا گیا کہ لوگ کام پر واپس آنے میں دلچسپی نہیں لیتے تھے کیونکہ انہیں مفت پیسے مل رہے تھے۔زکوۃ کا بڑا حصہ خواتین کو دیا جاتا ہے، جو کہ فطری رجحان ہے، مگر جب تک اسے منظم اور مربوط طریقے سے کسی

سسٹم کے تحت خرچ نہ کیا جائے، وہ دیرپا فائدہ نہیں دے سکتا۔ اسی طرح دینی تعلیم بھی صرف الفاظ یاد کرنے تک محدود رہی ہے: ترجمہ اور فہم کے بغیر ہم نہ اپنے مردوں کو سکھا سکے نہ عورتوں کو۔

ڈاکٹر پروفیسر عامر تاسین
(رکن ہمدرد شوریٰ، کراچی)

پاکستان میں خواتین کی صحت کے حوالے سے ایک نہایت سنجیدہ مسئلہ جس پر ابھی تک خاطر خواہ توجہ نہیں دی گئی، وہ ہے خواتین میں منشیات کے استعمال کا بڑھتا ہوا رجحان۔ یہ مسئلہ تیزی سے پھیل رہا ہے، خاص طور پر شہری علاقوں اور کم آمدنی والے علاقوں میں اس کی شدت زیادہ محسوس کی جارہی ہے۔

کراچی کے علاقے ابراہیم حیدری گوٹھ کی مثال سب کے سامنے ہے، جہاں صرف مرد ہی نہیں بلکہ ہر دوسری خاتون منشیات کی کسی نہ کسی شکل میں عادی دکھائی دیتی ہے۔ یہ نشہ صرف سگریٹ یا چرس جیسا نہیں بلکہ پان پراگ، مین پوری، گٹکا اور تمباکو والے پان جیسے عام اور با آسانی دستیاب ذرائع سے ہو رہا ہے۔ افسوسناک امر یہ ہے کہ ان چیزوں کا استعمال نہ صرف خواتین بلکہ بچوں میں بھی دیکھنے میں آرہا ہے۔

یہ معاملہ محض کراچی تک محدود نہیں، بلکہ پورے پاکستان کے تعلیمی اداروں میں بھی مختلف اقسام کی منشیات کا استعمال بڑھتا جا رہا ہے۔ ان اداروں میں نوجوان لڑکیاں اور لڑکے آئس، کرسٹل اور دیگر خطرناک نشہ آور اشیاء کی طرف مائل ہو رہے ہیں۔

اس رجحان کا سب سے افسوسناک پہلو یہ ہے کہ جو لڑکیاں کل کو مائیں بنیں گی، اگر وہ آج اس طرح کے زہریلے مادوں کی عادی ہو جائیں، تو ان کی صحت پر جو اثرات مرتب ہوں گے وہ نہ صرف ان کے جسم و ذہن کو نقصان پہنچائیں گے بلکہ آنے والی نسلوں پر بھی گہرے اثرات ڈالیں گے۔

یہ ایک نہایت حساس اور سنجیدہ مسئلہ ہے جسے نظر انداز نہیں کیا جا سکتا۔ اس پر حکومت، اداروں، والدین، اساتذہ اور معاشرے کے ہر فرد کو نہایت ذمہ داری سے سوچنا اور اقدامات کرنا ہوں گے۔ غریب کا نشہ الگ ہے اور امیر کا الگ۔ مگر نتیجہ دونوں صورتوں میں تباہی کی صورت میں ہی نکلتا ہے۔ اس لیے اب وقت آچکا ہے کہ ہم اس سنگین مسئلے کو محض بحث کا موضوع بنانے کے بجائے عملی اقدامات کریں۔

کرنل (ر) مختار احمد بٹ
(ڈپٹی اسپیکر ہمدرد شوریٰ، کراچی)

یہ درست ہے کہ شادی ایک ذاتی معاملہ ہے اور یہ فیصلہ کہ کب شادی کرنی ہے، کتنے بچے پیدا کرنے ہیں، کسی اور کا نہیں بلکہ خود انسان کا حق ہے۔ ہمیں کسی کی ذاتی زندگی پر تبصرہ کرنے یا اس پر مذاق اُڑانے کا کوئی اختیار نہیں۔ اگر کوئی شخص چار شادیوں کے ساتھ انتیس بچوں کا باپ ہے، تو یہ اس کی زندگی ہے۔ اس کے فیصلے، اس کی ذمہ داریاں۔ لیکن مسئلہ تب پیدا ہوتا ہے جب ہم خود اپنے گھر کے حالات پر نظر ڈالنے کے بجائے صرف ترقی یافتہ ممالک کی مثالیں دے کر اپنی کمزوریوں پر پردہ ڈالنے کی کوشش کرتے ہیں۔

ہم امریکہ، جرمنی یا فرانس کی مثالیں تو دیتے ہیں، لیکن اپنے گھروں میں جو کچھ ہو رہا ہے، اس پر آنکھیں بند کر لیتے ہیں۔ ہمارے ہاں مائیں پریشان ہیں کہ ان کے جوان بچے گھروں میں بیٹھے ہیں، والدین اکیلے پن کا شکار ہیں، بوڑھوں کے لیے نہ کوئی نظام ہے، نہ سہولت، نہ عزت۔ جبکہ مغربی ممالک میں اولڈ ہاؤسز باقاعدہ نظام کے تحت چلتے ہیں، وہاں بزرگوں کی خدمت کو ایک فرض سمجھا جاتا ہے۔

ہم اکثر خود کو بیرونِ ملک کے نظام سے موازنہ کرتے ہیں، مگر حقیقت یہ ہے کہ نہ ہم اپنے معاشرے میں وہ بنیادی سہولیات دے سکے، نہ انسانوں کی عزت کر سکے۔ ہم صرف شکایات کرتے ہیں، حل کی طرف نہیں بڑھتے۔ شہروں میں تو پھر کچھ سہولتیں ہیں، لیکن دیہی علاقوں میں صورتحال نہایت ابتر ہے۔ اسپتالوں میں پنکھے نہیں چلتے، دوائیاں نہیں ملتیں، نہ ڈاکٹر ہے نہ ایمبولینس۔

یہ باتیں صرف جدید معاشرے پر لاگو نہیں ہوتیں بلکہ ہر انسان کا بنیادی حق ہیں۔ آپ صحت کی بات کرتے ہیں تو سوچیے، ایک عام آدمی کو روزگار نہیں ملتا، وہ دو وقت کی روٹی کو ترستا ہے، بیماری کی صورت میں علاج تک میسر نہیں۔ ایسے میں وہ کیا تفریح کرے؟ کہاں جائے؟ اگر کسی عورت کا آپریشن کرانا ہو تو وہ اپنے بہن بھائیوں سے پیسے مانگتی ہے کیونکہ اس کے پاس وسائل نہیں۔

ہم زکوٰۃ کی بات کرتے ہیں لیکن عملی طور پر ہم

جھوٹ، دھوکہ، کم تولنا اور فراڈ کو معمول بنا چکے ہیں۔ ہر روز ہم ٹی وی پر بے حسی کی داستانیں دیکھتے ہیں۔ کوئی بازار سے کپڑے چوری کر کے لے جا رہا ہوتا ہے، تو کوئی مذہب کے نام پر صرف ظاہری وضع قطع اختیار کر کے دوسروں کو دھوکہ دے رہا ہوتا ہے۔

ایک غریب آدمی کے لیے کوئی تفریح، کوئی سہولت، کوئی عزت نہیں۔ صوبہ سندھ کا صحت کا بجٹ 339 ارب روپے ہے۔ اس بجٹ سے پورے سندھ میں اعلیٰ معیار کی ڈسپنسریاں اور اسپتال قائم ہو سکتے ہیں۔ لیکن ان اسپتالوں میں گھوڑے بندھے ہوتے ہیں اور عمارتیں کھنڈر بنی ہوتی ہیں۔

ہم پاکستانی قوم نے بہت کچھ سیکھا، مگر ہم ناقابلِ اصلاح نہیں ہوئے، ابھی امید باقی ہے۔ ہم نے اگر اجتماعی توبہ کر لی، ایمانداری اور دیانت داری کو اپنا لیا، تو اللہ ہمیں ضرور بچائے گا۔ مگر اس کے لیے ہمیں صرف باتوں سے نکل کر عمل کی طرف آنا ہوگا۔

ابن الحسن رضوی (رُکن ہمدرد شوریٰ)

پاکستان میں امیر اور غریب کے درمیان بڑھتا ہوا فرق، بنیادی سہولیات کی غیر مساوی تقسیم اور آبادی میں تیز رفتار اضافہ ایک نہایت سنگین اور قابلِ غور مسئلہ ہے۔ انوار صدیقی صاحب کی سوشل میڈیا پر پوسٹ اسی تناظر میں ایک تلخ مگر سچائی پر مبنی تبصرہ تھی، جسے زیادہ لوگوں نے شاید نہ پڑھا ہو، مگر اس کے اندر جو باتیں کی گئیں وہ ہماری معاشرتی حالت کی درست عکاسی کرتی ہیں۔

انہوں نے لندن کے ایک اسپتال کا حوالہ دیا جہاں ان کی نواسی کی پیدائش انتہائی جدید سہولیات کے ساتھ ہوئی، مگر ان کے داماد نے صرف آٹھ پاؤنڈ پارکنگ کی مد میں ادا کیے۔ جبکہ یہاں پاکستان میں ایک طرف ایسے اسپتال بھی ہیں جہاں امیروں کے لیے دنیا کی ہر سہولت موجود ہے، مگر دوسری طرف وہ اکثریت ہے جسے بنیادی صحت کی سہولیات بھی میسر نہیں۔

اصل مسئلہ یہاں صرف آبادی کا نہیں بلکہ وسائل کی غیر منصفانہ تقسیم ہے۔ امیر امیر تر ہوتا جا رہا ہے اور غریب کی حالت بدتر ہوتی جا رہی ہے۔ صدیقی صاحب نے ایک نہایت اہم نکتہ اٹھایا کہ غریب طبقہ زیادہ بچے اس لیے پیدا کرتا ہے کیونکہ ہر بچہ اُن کے لیے آمدنی کا ذریعہ ہوتا ہے چاہے وہ بچہ بکری چلا رہا ہو یا گھریلو کاموں میں ہاتھ بٹا رہا ہو، وہ معاشی بوجھ نہیں بلکہ ''کماؤ'' سمجھا جاتا ہے۔ اسی لیے جب تعلیم مہنگی ہو، رہائش کا بندوبست مشکل ہو، تو لوگ خود بخود آبادی پر قابو پاتے ہیں۔ یعنی غربت اور تعلیم کا گہرا تعلق ہے آبادی کے مسئلے سے۔

انہوں نے بتایا کہ بعض ترقی یافتہ ممالک جیسے کہ سری لنکا، جن کی آبادی کم ہے اور سہولیات کی دستیابی زیادہ، وہاں نومولود بچوں کی اموات کی شرح (Infant Mortality Rate) پاکستان سے بہت بہتر ہے۔ پاکستان میں یہ شرح 55.7 ہے، جبکہ افغانستان میں بھی یہ 46 ہے اور سری لنکا میں صرف 6 اس کی بنیادی وجہ ایک ہی ہے۔ سہولیات، حکومتی بجٹ کا درست استعمال، کرپشن کی روک تھام اور عوام کی بنیادی ضروریات کو ترجیح دینا۔

افسوس کی بات یہ ہے کہ پاکستان میں تعلیم کا حال بھی مایوس کن ہوتا جا رہا ہے۔ وہ اسکول جہاں کبھی کرکٹرز اور بڑے نام پیدا ہوئے، آج وہاں فرنیچر تک موجود نہیں۔ یعنی ترقی کا عمل رک گیا ہے۔ ہم بحیثیت قوم پیچھے کی طرف جا رہے ہیں۔

اور یہ تمام باتیں ہمیں اس نکتے کی طرف لے جاتی ہیں کہ ہم بطور قوم اپنی سچائی کو تسلیم نہیں کرتے۔ سب سے پہلے ہمیں یہ ماننا ہوگا کہ ہم زوال کی طرف گامزن ہیں۔ اور یہی پہلا قدم ہوگا بہتری کی طرف۔

لیفٹیننٹ جنرل (ر) معین الدین حیدر (اسپیکر ہمدرد شوریٰ، کراچی)

پاکستان کی موجودہ صورتحال پر جب بھی گفتگو ہوتی ہے، چاہے وہ مالیات کا شعبہ ہو، تعلیم کا، صحت کا، یا بچوں کی اموات اور غذائیت (نیوٹرشن) کا، تو اکثر یہ کہا جاتا ہے کہ پاکستان دنیا میں نیچے سے تیسرا اور اوپر سے چوتھا نمبر رکھتا ہے۔ دوسری طرف یہ بات بھی سننے کو ملتی ہے کہ یہاں ماں اور بچے دونوں کی اموات کی شرح بہت زیادہ ہے۔ ایک ڈاکٹر صاحب نے تو یہ بھی کہا کہ 1000 میں سے 186 بچے مر جاتے ہیں، جو انتہائی افسوسناک صورتحال ہے۔ مگر دوسری جانب پاکستان دنیا کا پانچواں سب سے زیادہ آبادی والا ملک بھی ہے۔

اگر مائیں اور بچے مر رہے ہیں تو پھر آبادی بڑھ

کیوں رہی ہے؟ اس کا جواب ایک دیہاتی نوجوان کی کہانی سے ملتا ہے جو کہتا ہے کہ اس کے پانچ بچے ہیں، حالانکہ وہ ایسے گاؤں میں رہتا ہے جہاں کوئی بنیادی سہولت بھی نہیں ہے۔ بات یہ ہے کہ ملک میں بہت سے مقامات پر آج بھی پرانا نظام رائج ہے۔ دائیوں کا، گھروں میں زچگیوں کا، بغیر کسی تربیت یافتہ عملے کے۔ پچاس ساٹھ سال پہلے بھی یہی حال تھا، مگر تب بھی آبادی تیزی سے بڑھتی گئی۔

کئی عالمی تنظیموں جیسے کہ ورلڈ بینک اور ڈبلیو ایچ او کی رپورٹس و تحقیقی جائزے اگرچہ موجود ہیں، لیکن وہ اکثر زمینی حقائق سے کٹے ہوتے ہیں۔

پاکستان 2021 میں پولیو فری ملک بننے کے قریب تھا، مگر اچانک ایک بچے میں پولیو کی تصدیق ہوئی اور 2024 میں یہ تعداد دوبارہ بڑھنے لگی۔ کچھ لوگ یہ بھی کہتے ہیں کہ پولیو ورکرز کی نوکریاں اس مرض سے جڑی ہوئی ہیں، تو اگر یہ بیماری ختم ہو جائے تو ہزاروں لوگ بے روزگار ہو جائیں گے۔

پھر آتے ہیں ان لوگوں کی طرف جو جعلی پیر، فقیر اور حکیم بنے بیٹھے ہیں۔ پاکستان میں ایسے افراد کی بھرمار ہے، جو سادہ لوح عوام کو گمراہ کرتے ہیں۔ مثلاً آئرن کی گولیاں بچوں کو اس خوف سے نہیں دی جاتیں کہ بچہ کالا ہو جائے گا۔ یہ جہالت کی انتہا ہے۔

جہاں تک خواتین کے حقوق اور ان کے کردار کی بات ہے، تو پاکستان نے اس میدان میں بہت ترقی کی ہے۔ آج ہر شعبے میں خواتین نہ صرف نظر آتی ہیں بلکہ اہم عہدوں پر فائز بھی ہیں۔ قانون ساز اسمبلیوں میں ان کی نمائندگی بڑھ گئی ہے اور معاشرے میں ان کا کردار مسلسل مضبوط ہو رہا ہے۔

پاکستان بننے کے وقت اسپتال کم تھے، سہولیات محدود تھیں۔ لیکن اب صورتحال بہتر ہوئی ہے۔ بنیادی صحت مراکز (BHU) قائم ہوئے ہیں اور سندھ حکومت نے خاصی رقم صحت کے شعبے پر خرچ کی ہے۔ مثلاً NICVD اور جناح اسپتال میں دل کا علاج مفت کیا جاتا ہے۔

ایک افسوسناک پہلو یہ ہے کہ آج بھی بعض افراد نوزائیدہ بچوں کو کوڑے کے ڈھیر پر پھینک دیتے ہیں۔ عبدالستار ایدھی نے ان کے لیے جھولے رکھے تھے، مگر ان کے جنازے پر بھی بعض علما نے شرکت نہ کی۔ ایسی جہالت قابل مذمت ہے۔

یہ کہنا کہ پاکستان ترقی نہیں کر رہا، درست نہیں۔ ہمیں اپنے والدین اور دادا دادی کی زندگیوں سے اپنی زندگی کا موازنہ کرنا چاہیے کیا ہم بہتر کھاتے ہیں؟ بہتر پہنتے ہیں؟ بہتر سفر کرتے ہیں؟ اگر ہاں، تو یہ ترقی ہی تو ہے۔

بیت المال کا ذکر آیا تو معلوم ہوا کہ وہ نہ صرف ضرورت مندوں کو مالی امداد دیتا ہے بلکہ اسپتالوں کو ادویات کی فراہمی میں بھی مدد کرتا ہے۔

پاکستانی قوم بہت بڑی خیرات دینے والی قوم ہے۔ آغا خان فاؤنڈیشن کی تحقیق کے مطابق پاکستان دنیا کے ان چند ممالک میں شامل ہے جہاں سب سے زیادہ عطیات دیے جاتے ہیں۔

بنگلہ دیش کی مثال بھی دی گئی جہاں خواتین صرف مخصوص فیکٹریوں میں کام کرتی ہیں جو جاپان کی مدد سے بنی ہیں۔ وہاں کی خواتین ہم سے زیادہ قدامت پسند ہیں، مگر کام بھی کرتی ہیں۔ اسی طرح پاکستان میں بھی مالی معاونت کے کئی پروگرام ہیں جن میں خواتین کو ترجیح دی جاتی ہے، تاکہ وہ خود مختار بن سکیں۔

خواتین کو بااختیار بنائے بغیر ترقی ممکن نہیں۔ صرف ملازمت نہیں، بلکہ فیصلہ سازی میں ان کی شمولیت ضروری ہے اور خوش آئند بات یہ ہے کہ خواتین تمام شعبوں میں تیزی سے آگے بڑھ رہی ہیں۔