

لازمی اے آئی کورس: HEC کا فیصلہ حکمتِ عملی کم، ڈیڈ لائن زیادہ



لازمی اے آئی کورس سے آگے جامعات پہلے ہی کیا کر رہی ہیں

نجیب احمد

باقی صفحہ 2 (کالمز) پر

جگر کو خاموشی سے نقصان پہنچانے والی 7 عادتیں، ماہرین نے خبردار کر دیا

جگر کو صحت مند رکھنے کے لیے روزمرہ کی 7 نقصان دہ عادتوں سے بچنا ضروری ہے، جن میں ضرورت سے زیادہ کیلوریز کا استعمال، شراب نوشی، ادویات ...

باقی صفحہ 7 (صحت) پر

ڈرامہ 'درِ نجات' سوشل میڈیا پر مقبول، زریاب کی جیلسی اور ابو بکر کی قربانی نے مداحوں کی توجہ حاصل کر لی

پاکستانی ڈرامہ سیریل 'درِ نجات' کی نئی اقساط نے سوشل میڈیا پر ناظرین کی توجہ حاصل کر لی ہے، جہاں مداح کہانی کے جذباتی موڑ، کرداروں کے بدلتے ...

باقی صفحہ 6 (تفریح) پر

کالمز

لازمی اے آئی کورس: HEC کا فیصلہ حکمتِ عملی کم، ڈیڈ لائن زیادہ

لازمی اے آئی کورس سے آگے جامعات پہلے ہی کیا کر رہی ہیں

Aftab Maken

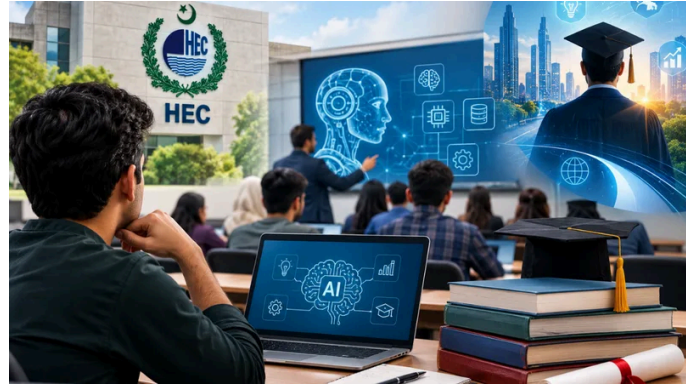
- نصاب میں ایجنٹک اے آئی کا ذکر ہی نہیں، حالانکہ ملازمتوں کے اشتہارات اور تنخواہیں اسی شعبے میں سب سے تیزی سے بڑھ رہی ہیں۔
- جامعات، صنعت اور ہنرمندی کے فنڈز آپس میں جڑے ہوئے نہیں، اور یہی مسئلے کی جڑ ہے۔

لازمی اے آئی کورس کون پڑھائے گا؟

ایچ ای سی کے اپنے مالی سال 2026 کے چانزے کے مطابق پاکستان کی 278 جامعات میں تقریباً 24 لاکھ طلبہ زیرِ تعلیم ہیں۔ پاکستان آبرور میں شائع ایک اندازے کے مطابق، فی سیکشن 40 طلبہ فرض کرتے ہوئے، اس شرط کے لیے سالانہ تقریباً 10,000 کلاس سیکشنز درکار ہوں گے۔ اس کے مقابلے میں ایچ ای سی کے نمایاں پروگرام "اے آئی لٹریسی فار ایجوکیشن" نے ستمبر 2026 میں چار روزہ کورس کے ذریعے صرف 332 سے کچھ زائد لیکچرز اور اسٹنٹ پروفیسرز کو تربیت دی، اور وہ بھی سمسٹر شروع ہونے کے بعد۔ وسیع تر منصوبہ ماسٹر ٹرینرز، ورکشاپس اور بعد ازاں قومی سطح کے نفاذ کے سست سلسلے پر انحصار کرتا ہے۔

اس حساب کا نتیجہ پہلے سے واضح ہے۔ لازمی اے آئی کورس وہی پڑھائے گا جو ٹائم ٹیبل میں خالی ہوگا: کمپیوٹر سائنس کا کوئی حد سے زیادہ مصروف لیکچرر، یا کسی غیر متعلقہ شعبے کا استاد جس نے مواد طلبہ سے چند ہفتے پہلے سیکھا ہو۔ اگر پڑھانے کی اہلیت کا کوئی شائع شدہ معیار یا تربیت یافتہ اساتذہ اور سیکشنز کا کم از کم تناسب موجود نہ ہو، تو بہت سے ادارے کسی موجودہ کمپیوٹنگ کورس کا نام بدل کر خانہ پری کر دیں گے۔

فنڈنگ بھی یہی کہانی سناتی ہے۔ نیشنل اے آئی ایکو سسٹم ڈویلپمنٹ پروگرام کا 2026 سے 2031 کے لیے تخمینہ 283 ارب روپے ہے، مگر 2026-27 کے پہلے سال کے لیے مختص رقم مبینہ طور پر صرف 18 کروڑ 50 لاکھ روپے ہے۔ صرف 8.7 فیصد پاکستانی گھرانوں کے پاس ڈیسک ٹاپ یا لیپ ٹاپ ہے، یعنی شہروں میں تقریباً 14 فیصد اور دیہات میں تقریباً 5 فیصد۔ جن جامعات میں لیبارٹریاں یا قابلِ اعتماد انٹرنیٹ نہیں، وہاں "عملی مہارتیں" سکھانے کے لیے بنایا گیا لازمی اے آئی کورس اے آئی کو



نجیب احمد

اس خزاں سے پاکستان میں ڈگری پروگرام میں داخلہ لینے والے ہر طالب علم کو، خواہ وہ میڈیسن، انجینئرنگ، بزنس، آرٹس یا زراعت کا ہو، مصنوعی ذہانت کا تین کریڈٹ آؤز کا لازمی اے آئی کورس پڑھنا ہوگا۔ بائرجو کمیشن کمیشن (ایچ ای سی) نے اپنے 47 ویں اجلاس میں اس شرط کی منظوری دی اور سرکاری و نجی جامعات کو فال 2026 سے آغاز کرنے کی ہدایت کی۔

ایڈوائزری کے تین بنیادی مقاصد ہیں: اے آئی کے بنیادی تصورات، مختلف صنعتوں میں اس کا عملی استعمال، اور ذمہ دارانہ و اخلاقی استعمال۔ اس عزم کی داد بنتی ہے، کیونکہ بہت کم ممالک نے پوری اعلیٰ تعلیم میں اے آئی خواندگی کو ایک ہی قدم میں لازمی بنانے کی کوشش کی ہے۔ مگر کوئی بھی حکم اتنا ہی مضبوط ہوتا ہے جتنے اس کے پیچھے اساتذہ، وسائل اور نصاب۔ ان تینوں محاذوں پر یہ لازمی اے آئی کورس حکمتِ عملی سے زیادہ ایک ڈیڈ لائن دکھائی دیتا ہے۔

اہم نکات

- لازمی اے آئی کورس فال 2026 سے ہر ڈگری طالب علم کے لیے ضروری ہے اور اس میں اے آئی کے بنیادی تصورات، اطلاقات اور اخلاقیات شامل ہیں۔
- اب تک صرف تقریباً 332 اساتذہ کو تربیت ملی ہے، جبکہ ضرورت سالانہ تقریباً 10,000 کلاس سیکشنز کی ہے۔

استعمال کرنے کا موقع بننے کے بجائے اس کے بارے میں محض ایک لیکچر بن کر رہ جائے گا۔

قواعد کورس کے بعد آئے

ترتیب کا بھی مسئلہ ہے۔ اگست 2026 میں، لازمی اے آئی کورس کی منظوری کے بعد، ایچ ای سی نے اعلیٰ تعلیم میں جنریٹو اے آئی سے متعلق اپنی پہلی مسودہ پالیسی جاری کی۔ اس میں جامعات سے کہا گیا ہے کہ وہ اے آئی کے جائز استعمال کے اپنے قواعد خود بنائیں، طلبہ اے آئی کے استعمال کا انکشاف کریں، اور صرف اے آئی ڈیٹیکشن سافٹ ویئر کی بنیاد پر سزا دی جائے۔ اداروں کو نصاب میں اے آئی خواندگی شامل کرنے کے لیے دو سال کی مہلت بھی دی گئی ہے۔

یعنی طلبہ سے اسی سمسٹر میں اے آئی کا کورس لازمی پڑھوایا جا رہا ہے، جبکہ ان کے دیگر مضامین میں اے آئی استعمال کرنے کے قواعد ابھی تیار ہو رہے ہیں اور ہر جامعہ میں مختلف ہوں گے۔ ممکن ہے کہ ایک طالب علم کو ایک کلاس میں اے آئی ٹولز استعمال کرنا سکھایا جائے اور دوسری کلاس میں انہی کے استعمال پر سزا مل جائے۔

لازمی اے آئی کورس میں غائب لفظ: ایجنٹ

سب سے گہری کمزوری مواد میں ہے۔ ایچ ای سی کے خالے میں "بنیادی باتیں"، "اطلاقات" اور "اخلاقیات" شامل ہیں۔ ایجنٹ اے آئی کا کہیں ذکر نہیں، یعنی ایسے نظام جو صرف سوال کا جواب نہیں دیتے بلکہ منصوبہ بندی کرتے ہیں، ٹولز استعمال کرتے ہیں، کئی مراحل پر مشتمل کام کرتے ہیں اور کسی حد تک خود مختاری سے چلتے ہیں۔ صنعت اسی سمت جا رہی ہے اور ملازمتوں کی منڈی میں اس کا عکس پہلے ہی نظر آ رہا ہے۔

اسٹینفورڈ اے آئی انڈیکس 2026 میں شائع لائٹ کاسٹ کے ڈیٹا کے مطابق 2025 میں آجےرین نے ایجنٹ اے آئی مہارتوں کا ذکر کرنے والی 86,000 سے زائد ملازمتیں مشہر کیں۔ ایک سال میں ان مہارتوں کے ذکر میں 280 فیصد سے زیادہ اضافہ ہوا، اور اشتہار شدہ اوسط تنخواہ تقریباً 153,000 ڈالر رہی، جو عمومی اے آئی عہدوں کی اوسط سے زیادہ ہے۔ اسی عرصے میں وہ اشتہارات کم ہوئے جن میں صرف چیٹ جی پی ٹی جیسے چیٹ بوٹس سے واقفیت مانگی جاتی تھی۔ جنریٹو اے آئی استعمال کر سکرنا اب بنیادی توقع بننا جا رہا ہے، امتیاز نہیں۔ اب اضافی قدر اُن کی ہے جو حقیقی کام کرنے والے اے آئی ایجنٹس ڈیزائن کر سکیں، ان کی نگرانی اور آڈٹ کر سکیں۔

ورلڈ الٹیمیکس فورم کی فیوچر آف جابز رپورٹ 2025 کے مطابق 2030 تک ملازمتوں کے لیے درکار تقریباً 40 فیصد مہارتیں بدل جائیں گی۔ رپورٹ اے آئی اور بگ ڈیٹا کو سب سے تیزی سے بڑھتی مہارتیں قرار دیتی ہے اور 17 کروڑ نئی ملازمتوں کے مقابلے میں 9 کروڑ 20 لاکھ کے ختم ہونے کا اندازہ

لاگتی ہے۔ پاکستان کے لیے داؤ زیادہ بڑا ہے: ڈگری ہولڈرز میں بے روزگاری تقریباً 10.9 فیصد ہے، جو بے تعلیم افراد کی شرح سے دگنی سے زیادہ ہے، اور لیبر فورس میں شامل جامعہ سے تعلیم یافتہ خواتین میں تقریباً ہر چوتھی بے روزگار ہے۔ ایسا لازمی اے آئی کورس جو گریجویٹس کو صرف چیٹ بوٹ سے سوال پوچھنا سکھائے، انہیں اس منڈی کے لیے تیار کرتا ہے جو آگے بڑھ چکی ہے۔

لازمی اے آئی کورس سے آگے جامعات پہلے ہی کیا کر رہی ہیں

دلچسپ بات یہ ہے کہ نظام کے کچھ حصے ریگولیٹر سے آگے ہیں۔ پنجاب یونیورسٹی کے بی ایس انکشاف پروگرام میں اے آئی کے تعارفی کورس کے خالے میں جنریٹو اور ایجنٹ اے آئی میں واضح فرق کیا گیا ہے، اور اس میں بڑے لینگویج ماڈلز کے ساتھ عملی سیشنز، پرامپٹ انجینئرنگ، اے آئی کی مدد سے ڈیٹا تجزیہ اور شعبے سے متعلق کیپ اسٹون پراجیکٹ شامل ہیں۔ لمز کے کنٹینیوننگ ایجوکیشن سینٹر نے "ایجنٹ اے آئی فار پروفیشنلز" کے نام سے دو روزہ ورکشاپ منعقد کی جس میں نوکوڈ ایجنٹس بنانا، انہیں روزمرہ ٹولز سے جوڑنا اور ہیلو سینٹینس اور پرامپٹ انجیکشن کے لیے ٹیسٹ کرنا سکھایا گیا، تاہم وہ فی الحال پیش نہیں کی جا رہی۔ جامعات سے باہر PIAIC مفت ایجنٹ اے آئی کورسز کرواتا ہے اور اس کا دعویٰ ہے کہ وہ ایک لاکھ سے زائد پاکستانیوں کو تربیت دے چکا ہے۔

ڈگری پروگراموں کے اندر تصویر کمزور ہے۔ اسلام آباد کی ایک نجی جامعہ کے بی ایس آرٹیفیشل انٹیلی جنس پروگرام کی فال 2026 کی پیشکش میں کلاسیکی کمپیوٹر سائنس، مشین لرننگ، ڈیپ لرننگ اور کمپیوٹر ویژن تو شامل ہیں، مگر انچرل لینگویج پروسیسنگ صرف ساتویں سمسٹر کا اختیاری مضمون ہے، اور کسی کورس کے عنوان میں جنریٹو اے آئی، بڑے لینگویج ماڈلز یا ایجنٹس کا ذکر نہیں۔ اے آئی کی مخصوص ڈگریاں اب بھی اس شعبے کے پانچ سال پرانے نقشے پر بنی ہیں، جبکہ جدید ترین تربیت زیادہ تر ڈگری نظام سے باہر مختصر کورسز میں ہو رہی ہے۔

مہارت صنعت میں ہے، مگر پیل کام نہیں کر رہے

اطلاقی اے آئی، خصوصاً ایجنٹ اے آئی، کی حقیقی مہارت ان کمپنیوں کے پاس ہے جو اسے روزانہ استعمال کرتی ہیں: غیر ملکی گاہکوں کے لیے اے آئی ایجنٹس بنانے والے سافٹ ویئر ہاؤسز، آپریشنز خود کار بنانے والے بینک اور ٹیلی کام کمپنیاں، اور عالمی پلیٹ فارمز پر اے آئی خدمات بیچنے والے فری لانسرز۔ سافٹ ویئر انڈسٹری کی تنظیم پاشا (P@SHA) کا کہنا ہے کہ پاکستان کا مسئلہ آئی ٹی گریجویٹس کی تعداد نہیں بلکہ ان کی روزگاری قابلیت ہے۔ تنظیم پرانے نصاب اور صنعت و جامعات کے کمزور تعلق کی

نشانہ ہی کرتی ہے اور مشترکہ طور پر تیار کردہ نصاب، صنعت کی نگرانی میں پراجیکٹس اور منظم انٹرن شپس کا مطالبہ کرتی ہے۔

کاغذ پر ہر جامعہ کے پاس صنعت تک پہنچنے کا پل موجود ہے۔ ہر ایک میں آفس آف ریسرچ، انوویشن اینڈ کمرشلائزیشن (ORIC) قائم ہے، جسے ایچ ای سی کے تحت صنعتی روابط بنانے، نجی شراکت دار لانے اور تحقیق کو مصنوعات میں بدلنے کے لیے بنایا گیا۔ عملاً ان دفاتر نے یہ فاصلہ کم کرنے میں بہت کم کردار ادا کیا۔ ایچ ای سی کی 2024-25 کی 95 اوریکس کی اپنی درجہ بندی میں صرف سات اعلیٰ درجے میں اور سات کم کارکردگی کے زمرے میں آئے۔ تقریباً ایک تہائی جامعات میں تو کل وقتی اوریکس سربراہ ہی موجود نہیں تھا۔ ماہرین تعلیم ایسے دفاتر کا ذکر کرتے ہیں جن کے پاس عملی آزادی، فنڈنگ یا طویل مدتی منصوبہ بندی نہیں، جو سیمینار کرتے اور مفاہمتی یادداشتوں پر دستخط کرتے ہیں مگر شاذ و نادر ہی پیٹنٹ، مصنوعات یا دیرپا شراکت داریاں پیدا کرتے ہیں۔ انہیں تحقیقی تجاویز اور کمرشلائزیشن پر پرکھا جاتا ہے، صنعت کے ماہرین کو کلاس روم میں لانے پر نہیں۔ اساتذہ لی کمی حل کرنے کی ذمہ داری کسی نے ان پر ڈالی ہی نہیں، اور وہ اس کے لیے تیار بھی نہیں۔

ایچ ای سی کے پاس اسی مقصد کے لیے ایک پالیسی موجود ہے۔ اس کی 2025 کی ہدایات جامعات کو "پروفیسر آف پریکٹس" مقرر کرنے کی اجازت دیتی ہیں، یعنی صنعت سے وہ لوگ جو پی ایچ ڈی کے بغیر پڑھا سکیں۔ مگر قواعد اے آئی کے خلاف کام کرتے ہیں۔ امیدوار کے لیے 15 سال کا پیشہ ورانہ تجربہ لازمی ہے، جو ایسے شعبے میں سخت شرط ہے جہاں جنریٹو اے آئی چار سال سے بھی کم عرصے میں مقبول ہوئی اور ایجنٹک اے آئی اس سے بھی نئی ہے۔ تقریباً کسی ایک ادارے میں تین سال اور منظور شدہ آسامیوں کے 10 فیصد تک محدود ہیں۔ جامعہ کو تنخواہ اپنے بجٹ سے دینی ہے اور ایچ ای سی پر کوئی مالی ذمہ داری نہیں۔ مالی مشکلات کا شکار سرکاری جامعات، جنہیں بیرونی مہارت کی سب سے زیادہ ضرورت ہے، اسے برداشت کرنے کی سب سے کم صلاحیت رکھتی ہیں۔

مہارتوں کا پیسہ کہیں اور جاتا ہے

اساتذہ کی کمی کے پیچھے ایک گہرا عدم توازن ہے۔ عملی مہارتوں کے لیے سرکاری رقم جامعات کو نہیں جاتی، بلکہ نیشنل ووکیشنل اینڈ ٹیکنیکل ٹریننگ کمیشن (NAVTC) کو جاتی ہے، جو وزیراعظم یوتھ اسکلز ڈویلپمنٹ پروگرام چلاتا ہے۔ اس کے لیے 2026-27 کے بجٹ میں 9.9 ارب روپے رکھے گئے، جن میں سے 5.29 ارب روپے آئی ٹی اور ڈیجیٹل مہارتوں کے لیے مختص ہیں۔ اس نظام کا بڑا حصہ ہنرمند افرادی قوت چاہنے والوں کی ترجیحات سے تشکیل پاتا ہے: یورپی یونین اور جرمنی کے مالی تعاون سے چلنے والا ٹی وی ای ٹی سیکٹر سپورٹ پروگرام جیسے ڈونر منصوبے، بیرون ملک روزگار کی اسکیمیں، اور وہ صنعتی شراکت دار جنہیں ٹیکنیشنز چاہئیں۔ نیو

ٹیک پہلے ہی ہوا ہے اور نیشنل انسٹیٹیوٹ آف اے آئی جیسی کمپنیوں کو مختصر کورسز میں اے آئی اور کلاؤڈ کمپیوٹنگ سکھانے کی ادائیگی کرتا ہے۔

وہاں بھی نتائج کمزور ہیں۔ نیوٹیک کی اپنی 2023 کی ٹریسر اسٹڈی میں اس سال کے صرف تقریباً 10 فیصد فارغ التحصیل افراد کا سروے کیا گیا۔ جن تک رسائی ہوئی ان میں سے تقریباً آدھے برسر روزگار تھے، اور ان میں سے تقریباً آدھوں نے کہا کہ ان کی ملازمت یا تربیت سے کوئی تعلق نہیں۔ روزگار کا براہ راست ثبوت تمام فارغ التحصیل افراد کے صرف تقریباً 5 فیصد کا ہے؛ باقی ایک ایسے سروے پر مبنی اندازہ ہے جس کا طریقہ کار اور جواب دہی کی شرح مکمل طور پر ظاہر نہیں کی گئی۔ اس کے نمایاں یوتھ اسکلز پروگرام کے بیرونی آڈٹ میں غیر تصدیق شدہ ادائیگیاں اور ایسے کورسز کی مانیٹرنگ رپورٹس سامنے آئیں جو پہلے ختم ہو چکے تھے، اور سینیٹ کی ایک کمیٹی نے اس کے فنڈز کی تحقیقات کا حکم دیا ہے۔

دوسری جانب مرکزی دھارے کی اعلیٰ تعلیم، جو نوجوانوں کو ماسٹرز اور اس سے آگے تک لے جاتی ہے، مہارتوں اور وسائل دونوں سے محروم ہے۔ جامعات کو لازمی اے آئی کورس پڑھانے کا حکم تو ملا ہے، مگر رقم، لیبارٹریاں اور تربیت یافتہ اساتذہ نہیں۔ 24 لاکھ طلبہ کے لیے تین کریڈٹ کا کورس چلانے کے لیے اب تک قومی پروگرام نے چار روزہ کورسز میں صرف 332 سے کچھ زیادہ اساتذہ تیار کیے ہیں۔ جو ملک مختصر کورسز کی مہارتیں ایک راستے سے اور ڈگریاں دوسرے راستے سے فنڈ کرتا ہو اور دونوں کو آپس میں نہ جوڑے، اسے حیران نہیں ہونا چاہیے کہ اس کے گریجویٹس کے پاس ڈگری ہے مگر مہارت نہیں۔

خطے میں پاکستان کہاں کھڑا ہے

علاقائی پیمانے ظاہر کرتے ہیں کہ داؤ پر کیا ہے۔ آکسفورڈ انسائٹس کے گورنمنٹ اے آئی ریڈینس اینڈیکس 2025 میں، جو 195 ممالک کا احاطہ کرتا ہے، پاکستان 78 ویں نمبر پر ہے۔ بھارت 21 ویں اور بنگلادیش 74 ویں نمبر پر ہیں، جبکہ سری لنکا 80 ویں نمبر پر پاکستان سے بس ذرا پیچھے ہے۔ متحدہ عرب امارات 23 ویں اور سعودی عرب 15 ویں نمبر پر ہیں۔ پاکستان کے سب سے کمزور اسکور سرکاری شعبے میں اپنانے (36.5)، جبکہ بنگلادیش کا 82.8 اور بھارت کا 79.1 (79.1) اور اے آئی انفراسٹرکچر (39.9) میں ہیں۔ نیشنل اے آئی پالیسی 2025 نے 2030 تک دس لاکھ تربیت یافتہ اے آئی پروفیشنلز اور سالانہ 3,000 اسکالرشپس کا وعدہ کیا ہے۔ یہ اہداف کمپیوٹرز کے بغیر کم تیار اساتذہ کے پڑھائے گئے ایک تعارفی لازمی اے آئی کورس سے پورے نہیں ہوں گے، اور موجودہ شکل میں یہ کورس اس سے زیادہ نہیں ہو سکتا۔

ایچ ای سی کو لازمی اے آئی کورس کی اصلاح کے لیے اب کیا کرنا چاہیے

کورس برقرار رہے، مگر پالیسی کی مرمت ضروری ہے:

تربیت یافتہ اساتذہ اور ایسا نصاب چاہیے جو شعبے کی رفتار کے ساتھ چل سکے۔

اکثر پوچھے جانے والے سوالات

لازمی اے آئی کورس کیا ہے؟

یہ تین کریڈٹ آؤرز کا مصنوعی ذہانت کا کورس ہے جو ایچ ای سی نے فال 2026 سے پاکستان میں ہرنے ڈگری طالب علم کے لیے لازمی قرار دیا ہے، اور اس میں اے آئی کے تصورات، اطلاقات اور ذمہ دارانہ استعمال شامل ہیں۔

لازمی اے آئی کورس کسے پڑھنا ہوگا؟

سرکاری اور نجی جامعات میں ڈگری پروگرام شروع کرنے والے ہر طالب علم کو، چاہے مضمون کوئی بھی ہو، بشمول میڈیسن، انجینئرنگ، بزنس، آرٹس اور زراعت۔

لازمی اے آئی کورس پر ناقدین کو کیا تشویش ہے؟

ناقدین تربیت یافتہ اساتذہ کی کمی، ناکافی فنڈنگ، کمپیوٹرز تک محدود رسائی، کورس کے بعد آنے والی جنریٹو اے آئی پالیسی کے مسودے، اور نصاب میں ایجنٹک اے آئی کی غیر موجودگی کی نشاندہی کرتے ہیں۔

- ماڈل نصاب: ایجنٹک اے آئی کے لازمی ماڈیول کے ساتھ قومی ماڈل نصاب شائع کیا جائے اور ہر دہائی کے بجائے ہر سال اپ ڈیٹ ہو۔
 - تدریسی معیار: کورس پڑھانے والوں کے لیے کم از کم سرٹیفیکیشن معیار اور اساتذہ و سیکشنز کا تناسب شائع کیا جائے، اور جو جامعہ صلاحیت کی کمی ثابت کرے اسے مرحلہ وار نفاذ کی اجازت ہو، بجائے اس کے کہ نام بدلے ہوئے کورس قبول کیے جائیں۔
 - ایک ہی ضابطہ: جنریٹو اے آئی کے استعمال کی پالیسی ابھی حتمی کی جائے تاکہ طلبہ کو ایک مربوط قواعد کا سامنا ہو۔
 - حقیقی وسائل: اے آئی پروگرام کے بجٹ کا ایک متعین حصہ جامعات کی لبریریوں، کمپیوٹنگ رسائی اور اساتذہ کی تربیت کے لیے مختص ہو۔
 - صنعت سے اساتذہ: اے آئی کے لیے پروفیسر آف پریکٹس کے قواعد نرم کیے جائیں تاکہ برسوں کی سروس کے بجائے ثابت شدہ صنعتی کام کو اہمیت ملے، اور اوریگس کو صنعتی ماہرین کو تدریس میں لانے کے واضح اہداف دیے جائیں۔
 - مربوط فنڈنگ: ہنرمندی اور ڈگری کو الگ الگ دنیا سمجھنا بند کیا جائے، اور سرکاری ہنرمندی فنڈنگ کا منصفانہ حصہ تصدیق شدہ نتائج سے مشروط کر کے جامعات تک پہنچایا جائے۔
- اے آئی خواندگی کو لازمی قرار دینا آسان فیصلہ تھا۔ مشکل کام یہ یقینی بنانا ہے کہ کورس وہ پڑھائے جو آجریں کو چاہیے، اور اس کے لیے فنڈنگ،

تفریح

ڈرامہ 'درِ نجات' سوشل میڈیا پر مقبول، زریاب کی جیلسی اور ابو بکر کی قربانی نے مداحوں کی توجہ حاصل کر لی

محبت، قربانی، حسد اور رشتوں کی پیچیدگیوں نے ناظرین کے درمیان بحث

Aftab Maken

دوسری جانب ڈرامے کی ساتویں قسط میں پیش آنے والے واقعات پر بعض ناظرین نے تنقید بھی کی۔ ایک صارف نے اس سوچ پر اعتراض کیا کہ اپنی ناکامیوں اور کمزور تعلیمی کارکردگی کا ذمہ دار کسی عورت کو ٹھہرا دیا جائے۔ ان کے مطابق، ایسا رویہ مردانہ برتری پر مبنی سوچ کی عکاسی کرتا ہے۔

ڈرامے کے ایک اور مداح نے زریاب کے غیر متوقع رویے اور حسد کے پہلو کو کہانی کا دلچسپ حصہ قرار دیا۔ ان کے مطابق، کرداروں کی نشوونما اور واقعات میں آنے والی تبدیلیاں ڈرامے کو مزید پُرکشش بنا رہی ہیں اور ناظرین میں اگلی قسط دیکھنے کا تجسس بڑھا رہی ہیں۔

سوشل میڈیا پر سامنے آنے والے ان تبصروں سے ظاہر ہوتا ہے کہ 'درِ نجات' کے کردار ناظرین میں مختلف جذبات پیدا کر رہے ہیں۔ جہاں کچھ مداح ابو بکر کی محبت اور قربانی کو پسند کر رہے ہیں، وہیں دوسرے ناظرین کرداروں کے فیصلوں اور ان کے رویوں پر سوالات اٹھا رہے ہیں۔

ڈرامے کے حوالے سے جاری یہ گفتگو اس بات کی نشاندہی کرتی ہے کہ جذباتی کہانی، رشتوں کی پیچیدگیوں اور کرداروں کے درمیان بدلتے تعلقات نے ناظرین کی دلچسپی برقرار رکھی ہوئی ہے۔ مداح آنے والی اقساط میں کہانی کے مزید موڑ اور کرداروں کے تعلقات میں ممکنہ تبدیلیوں کے منتظر ہیں۔



پاکستانی ڈرامہ سیریل 'درِ نجات' کی نئی اقساط نے سوشل میڈیا پر ناظرین کی توجہ حاصل کر لی ہے، جہاں مداح کہانی کے جذباتی موڑ، کرداروں کے بدلتے رویوں اور ابو بکر و زریاب کے درمیان تعلق پر مختلف آرا کا اظہار کر رہے ہیں۔

ڈرامے کی کہانی میں محبت، قربانی، حسد اور رشتوں کی پیچیدگیوں نے ناظرین کے درمیان بحث کو جنم دیا ہے۔ خاص طور پر ابو بکر کی قربانی اور زریاب کے رویے میں آنے والی تبدیلیاں مداحوں کی گفتگو کا اہم موضوع بن گئی ہیں۔

سوشل میڈیا پر ایک صارف نے ڈرامے کی کہانی کو مزاحیہ، جذباتی، غیر معمولی اور حیران کن قرار دیتے ہوئے ابو بکر کے کردار پر دلچسپ تبصرہ لیا۔ صارف کے مطابق، امیر ابو بکر اب غریب ابو بکر بننے جا رہا ہے کیونکہ وہ اپنا خاندانی محل خیرات میں دینے کے لیے تیار ہے۔ مداح نے اس تبصرے کے ساتھ زریاب کے لیے ابو بکر کی گہری محبت کو بھی سراہا۔

صحت

جگر کو خاموشی سے نقصان پہنچانے والی 7 عادتیں، ماہرین نے خبردار کر دیا

جگر کی بیماری کی علامات کو نظر انداز نہ کریں

Aftab Maken

چربی جمع ہونے کا سبب بن سکتی ہے۔ وقت گزرنے کے ساتھ یہ کیفیت سوزش اور جگر کے سروسس تک بڑھ سکتی ہے۔

ماہرین سبزیوں، مناسب مقدار میں پھل، ثابت اناج اور مچھلی، انڈے، دالوں اور کم چکنائی والے گوشت جیسی پروٹین والی غذاؤں کو ترجیح دینے کا مشورہ دیتے ہیں۔ ذیابیطس، گردوں کی بیماری، گاؤٹ یا پہلے سے جگر کے مرض میں مبتلا افراد کو سخت غذائی پرہیز اختیار کرنے سے پہلے ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے۔

شراب نوشی جگر کے لیے خطرناک

جگر میں شراب ٹوٹنے کے عمل کے دوران ایسی زہریلی مادہ نما مرکب ایسیٹیلڈیہائیڈ پیدا ہوتا ہے جو جگر کے خلیات کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔ مسلسل یا زیادہ شراب نوشی سے فیٹی لیور، پیپٹائٹس، سروسس اور جگر کے کینسر کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

پیپٹائٹس بی یا سی میں مبتلا افراد کے لیے یہ خطرہ مزید تشویش ناک ہو سکتا ہے۔ ڈاکٹر آن کے مطابق جگر کے انزائمز بڑھے ہونے یا جگر کی بیماری کی تشخیص کی صورت میں شراب نوشی سے مکمل پرہیز کرنا چاہیے۔ نام نہاد لیور سپورٹ یا پینک اور مصنوعات شراب سے ہونے والے نقصان کو روکنے کی ضمانت نہیں دیتیں۔

ادویات کا غلط استعمال اور پیراسیٹامول کی زیادتی

ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر ادویات لینا، پرانے نسخوں پر دوبارہ عمل کرنا یا ایک ہی جزو پر مشتمل متعدد دوائیں بیک وقت استعمال کرنا جگر کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔

پیراسیٹامول ایک عام مثال ہے، جو درد، بخار اور نزلہ زکام کی متعدد ادویات میں شامل ہوتا ہے۔ مقررہ مقدار سے زیادہ استعمال یا انجانے میں ایک سے زیادہ پیراسیٹامول والی ادویات لینے سے جگر کو شدید نقصان، حتیٰ کہ اچانک جگر کی ناکامی بھی ہو سکتی ہے۔

ادویات ہمیشہ تجویز کردہ مقدار اور مدت کے مطابق استعمال کرنی چاہئیں۔ ڈاکٹر کو تمام ادویات، ہر بل مصنوعات اور غذائی پمپلیمنٹس کے بارے میں



جگر کو صحت مند رکھنے کے لیے روزمرہ کی 7 نقصان دہ عادتوں سے بچنا ضروری ہے، جن میں ضرورت سے زیادہ کیلوریز کا استعمال، شراب نوشی، ادویات کا غلط استعمال، وائرل پیپٹائٹس سے غفلت، پھپھوندی لکی خوراک کھانا، غیر ثابت شدہ ڈیٹاکس مصنوعات پر انحصار اور جسمانی سرگرمی کی کمی شامل ہیں۔

طبی ماہرین کے مطابق جگر انسانی جسم کا ایک اہم عضو ہے جو غذا سے حاصل ہونے والے اجزاء کو قابل استعمال توانائی میں تبدیل کرنے، توانائی ذخیرہ کرنے، صفرا بنانے، ادویات کو پراسیس کرنے اور نقصان دہ مادوں کو جسم سے خارج کرنے سمیت سیکڑوں ضروری افعال انجام دیتا ہے۔

جگر کو مسلسل نقصان پہنچنے کی صورت میں فیٹی لیور، دائمی پیپٹائٹس، جگر کے سکڑنے یعنی سروسس، جگر کی ناکامی اور کینسر جیسی سنگین بیماریاں پیدا ہو سکتی ہیں۔ تشویش ناک امر یہ ہے کہ بعض افراد جگر کے انزائمز بڑھنے یا دائمی پیپٹائٹس کی تشخیص کے باوجود اپنے معمولات میں تبدیلی نہیں کرتے۔

یونیورسٹی میڈیکل سینٹر ایچ سی ایم سی، ویتنام کے فیسلٹی 3 میں اسپیشلسٹ ڈاکٹر لیول ٹو ڈاکٹر لام نگوین تھوئی آن کے مطابق جگر کی حفاظت کے لیے بیماری کی علامات ظاہر ہونے کا انتظار کرنے کے بجائے صحت مند طرز زندگی اپنانا ضروری ہے۔

ضرورت سے زیادہ کیلوریز کا استعمال

ضرورت سے زیادہ کیلوریز، خصوصاً میٹھی اشیاء، چینی والے مشروبات، تلی ہوئی غذا، فاسٹ فوڈ اور رات گئے کھانے کی عادت جگر کے خلیات میں

آگاہ کرنا بھی ضروری ہے۔

وائرل پیپٹائٹس کو نظر انداز کرنا

پیپٹائٹس بی اور سی جگر کے سروس اور کینسر کی اہم وجوہات میں شامل ہیں۔ ان بیماریوں کی علامات کئی سال تک ظاہر نہ ہونے کے باوجود جگر کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔

پیپٹائٹس بی سے بچاؤ کے لیے ویکسین دستیاب ہے، جبکہ پیپٹائٹس سی کی کوئی ویکسین نہیں۔ تاہم، جدید علاج کے ذریعے پیپٹائٹس سی کے بیشتر مریضوں کو صحت یاب کیا جاسکتا ہے۔

انفیکشن سے بچنے کے لیے سرنج، ریزر اور ٹوتھ برش مشترکہ استعمال نہیں کرنے چاہئیں۔ محفوظ جنسی تعلقات اور طبی، بیوٹی اور یٹھو کے طریقہ کار میں جراثیم سے پاک آلات کا استعمال بھی ضروری ہے۔

پھپھوندی لگی خوراک کھانا

مونگ پھلی، لکئی، چاول اور خشک میوہ جات کو گرم اور مرطوب ماحول میں رکھنے سے بعض اقسام کی پھپھوندی پیدا ہو سکتی ہے، جو افلاتاکسن نامی زہریلا مادہ بناتی ہے۔ اس مادے کا جگر کے کینسر سے مضبوط تعلق پایا گیا ہے، خصوصاً ایسے افراد میں جو پیپٹائٹس بی کا شکار بھی ہوں۔

پھپھوندی لگی، رنگ بدلی ہوئی یا غیر معمولی بو رکھنے والی خوراک کو استعمال کرنے کے بجائے ضائع کر دینا چاہیے۔ خوراک کی مناسب صفائی، محفوظ پانی اور حفظان صحت کے اصول پیپٹائٹس اے اور ای سمیت بعض انفیکشنز کے خطرات کم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

لیور ڈیٹاکس مصنوعات پر اندھا اعتماد

تھکاوٹ، خارش اور کیل مہاسوں جیسی علامات کو بعض اوقات جگر کی لرمی سے منسوب کیا جاتا ہے، حالانکہ ان کی متعدد دوسری وجوہات بھی ہو سکتی ہیں۔

ماہرین کے مطابق جگر کو صاف کرنے کے دعوے کرنے والی غیر رجسٹرڈ جڑی بوٹیوں کی چائے، ڈیٹاکس مشروبات اور سپلیمنٹس کے موثر ہونے کے مضبوط سائنسی شواہد موجود نہیں۔ بعض غیر معیاری ہربل مصنوعات خود جگر کو شدید نقصان پہنچا سکتی ہیں۔

روایتی طریقہ علاج اختیار کرنے سے پہلے مستند معالج سے مشورہ کرنا چاہیے اور خود سے غیر ثابت شدہ مصنوعات استعمال کرنے سے گریز کرنا چاہیے۔

جسمانی سرگرمی کی کمی اور رات دیر تک جاگنا

ہفتے میں کم از کم 150 منٹ کی معتدل جسمانی سرگرمی، مثلاً تیز قدموں سے چہل قدمی، تیراکی یا سائیکل چلانا، انسولین کی حساسیت بہتر بنانے، وزن قابو میں رکھنے اور چربی کے میٹابولزم میں مدد دے سکتی ہے۔ اس طرح فیٹی لیور کا خطرہ کم کرنے میں بھی مدد ملتی ہے۔

وزن کم کرنے کے خواہش مند افراد کو تیزی سے وزن گھٹانے والی غیر معیاری مصنوعات سے بچنا چاہیے، کیونکہ ان میں جگر کے لیے نقصان دہ اجزاء شامل ہو سکتے ہیں۔

نیند خود جگر کو ڈیٹاکس کرنے کا عمل نہیں، تاہم مسلسل رات دیر تک جاگنے سے رات گئے کھانے، ذہنی دباؤ اور میٹابولزم میں بے قاعدگی کا امکان بڑھ سکتا ہے۔ مناسب اور باقاعدہ نیند مجموعی صحت کے لیے اہم ہے۔

جگر کی بیماری کی علامات کو نظر انداز نہ کریں

جگر میں دوبارہ صحت یاب ہونے کی صلاحیت موجود ہوتی ہے، لیکن اسی وجہ سے بعض مریضوں میں نقصان بڑھنے کے باوجود ابتدائی مراحل میں واضح علامات سامنے نہیں آتیں۔

جلد اور آنکھوں کا پیلا ہونا، پیشاب کا گہرا رنگ، پیٹ کے دائیں بالائی حصے میں درد یا بے آرامی، پیٹ یا ٹانگوں میں سوجن، مسلسل تھکاوٹ اور بلاوجہ وزن کم ہونا جگر کی بیماری کی ممکنہ علامات ہیں۔ ایسی صورت میں فوری طبی معائنہ کرانا چاہیے۔

ماہرین کے مطابق موٹاپے، ذیابیطس، زیادہ شراب نوشی یا جگر کی بیماری کی خاندانی تاریخ رکھنے والے افراد کو باقاعدگی سے صحت کا معائنہ کرانا چاہیے۔ پیپٹائٹس بی، پیپٹائٹس سی یا سروس کے مریضوں کے لیے باقاعدہ فالو اپ، ڈاکٹر کی تجویز کے مطابق الٹراساؤنڈ اور جگر کے کینسر کی اسکریننگ اہم ہیں۔

مریضوں کو طبی مشورے کے بغیر ادویات بند نہیں کرنی چاہئیں، چاہے انہیں بظاہر کوئی علامت محسوس نہ ہو۔ جگر کی حفاظت کے لیے متوازن غذا، باقاعدہ ورزش، محفوظ ادویات اور بروقت تشخیص بنیادی اہمیت رکھتے ہیں۔

آج کے ریٹس

↑ +1,269.55	پوائنٹس	165,736.75	KSE-100
↑ +0.24	روپے	277.05	ڈالر (انٹرپرائز، تقریباً)
↓ -1,297	روپے فی تولہ	419,894	سونہ - عالمی قیمت
↓ -3.19	روپے فی لیٹر	376.06	پیٹرول
↑ +2.25	روپے فی لیٹر	398.07	ڈیزل

موسم

فیصل آباد 18° صاف آسمان 29° / 18°	راولپنڈی 15° صاف آسمان 27° / 15°	لاہور 17° صاف آسمان 29° / 17°	اسلام آباد 16° صاف آسمان 27° / 16°
سرگودھا 16° زیادہ تر صاف 28° / 16°	سیالکوٹ 14° صاف آسمان 28° / 14°	گوجرانوالہ 16° صاف آسمان 29° / 16°	ملتان 19° صاف آسمان 32° / 18°

یہ اعداد ایڈیشن تیار ہوتے وقت (29 اکتوبر، 06:00) کے ہیں۔ ذرائع: PSX، Exchange Rate API، gold-api.com، Open-Meteo، ڈیسک۔
صرف معلومات کے لیے، سرمایہ کاری کا مشورہ نہیں۔