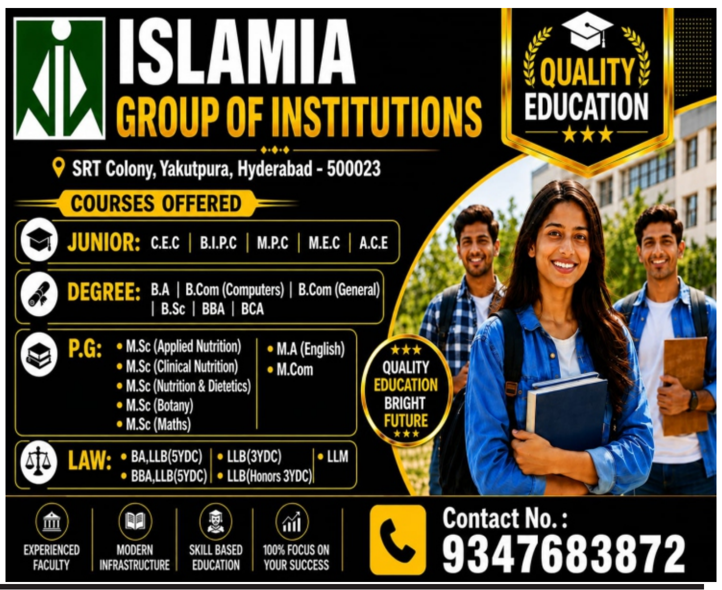
حیدرآباد R.N.I.No.APURD/2013/54302 ہفتہ روزہ

# فلک نما نیوز
# FALAKNUMA NEWS

Urdu Weekly Hyderabad

Editor In Chief: MOHD ATHER RAHEEM




MONDAY 28 SEPTEMBER 2026 VOLUME:14 ISSUE :36 Rs.2.00 PAGES 4 قیمت ایک روپیہ پیر ۲۸؍ستمبر ۲۰۲۶ء ۴؍ربیع الآخر ۱۴۴۸ھ جلد (۱۴) شمارہ(۳۶)

# ملکاجگیری میں کانگریس پارٹی کا زبردست احتجاج

## سابق رکن اسمبلی مائنم پلی ہنمنت راؤ کی قیادت میں احتجاج—چیف الیکشن کمشنر گیانیش کمار کے استعفیٰ اور ووٹر لسٹ میں مبینہ بے ضابطگیوں کے خلاف کارروائی کا مطالبہ

حیدرآباد، ملکاجگیری اسمبلی حلقہ کے ملکاجگیری چوراستہ پر کانگریس پارٹی کی جانب سے زبردست احتجاج منعقد کیا گیا۔ انتخابی عمل سے متعلق کانگریس پارٹی کی جانب سے اٹھائے گئے مسائل، خصوصاً "ووٹ چوری"، اسپیشل انٹینسیو ریویژن (SIR) اور اہل ووٹرس کے نام ووٹر لسٹ سے حذف کیے جانے کے معاملہ پر کانگریس قائدین نے شدید احتجاج کیا۔ یہ احتجاج سابق رکن اسمبلی اور ملکاجگیری اسمبلی حلقہ کے کانگریس پارٹی انچارج جناب مائنم پلی ہنمنت راؤ گارو کی ہدایات اور قیادت میں منعقد کیا گیا۔ جناب مائنم پلی ہنمنت راؤ گارو نے احتجاج میں شرکت کرتے ہوئے پارٹی قائدین اور کارکنوں کی قیادت کی۔ اس موقع پر کانگریس قائدین نے انتخابی عمل میں جوابدہی اور شفافیت کا مطالبہ کرتے ہوئے نعرے بلند کیے۔ احتجاج کے دوران چیف الیکشن کمشنر جناب گیانیش کمار کے نمائشی پتلے کو نذرِ آتش کیا گیا۔ ووٹرس کے حقِ رائے دہی کا تحفظ ضروری ہے: مومن روشن ضمیر

احتجاج میں شرکت کرنے والے مومن روشن ضمیر، ایڈوکیٹ، اسٹیٹ جنرل سکریٹری و انچارج سوشل میڈیا، لیگل سیل (لاء ⅃، ہیومن رائٹس اینڈ RTI ڈپارٹمنٹ)، تلنگانہ پردیش کانگریس کمیٹی (TPCC)، اور ممبر، حیدرآباد وقف پروٹیکشن اینڈ کوآرڈینیشن کمیٹی، حکومتِ تلنگانہ نے خطاب کرتے ہوئے کہا کہ جمہوری نظام میں انتخابی عمل کی ساکھ شفافیت، جوابدہی اور ووٹرس کے حقوق کے تحفظ پر منحصر ہے۔ انہوں نے کہا کہ ووٹر لسٹ سے ناموں کے حذف کیے جانے، SIR کے عمل اور انتخابی فہرستوں سے متعلق عوام اور سیاسی جماعتوں کی جانب سے اٹھائے جانے والے خدشات کو نظرانداز نہیں کیا جانا چاہیے۔ انہوں نے مطالبہ کیا کہ اہل ووٹرس کے نام ووٹر لسٹ سے حذف کیے جانے سے متعلق ہر شکایت کی مکمل جانچ کی جائے اور قانون کے مطابق حقیقی اور اہل ووٹرس کو اپنے حقِ رائے دہی کے تحفظ اور ضرورت پڑنے پر اپنے نام دوبارہ درج کرانے کا مناسب موقع فراہم کیا جائے۔ مومن روشن ضمیر نے کہا کہ ہر اہل شہری کے حقِ رائے دہی کا تحفظ کرنا انتخابی نظام کی ذمہ داری ہے اور ووٹر لسٹ کی تیاری اور نظرثانی کا عمل شفاف، جوابدہ اور قانونی طریقہ کار کے مطابق ہونا چاہیے۔ انہوں نے مزید مطالبہ کیا کہ اگر انتخابی قوانین یا طریقہ کار کی خلاف ورزی ثابت ہوتی ہے تو ذمہ داری کا تعین کرتے ہوئے قانون کے مطابق مناسب کارروائی کی جائے۔ "حقِ رائے دہی کا تحفظ کیا جائے" مومن روشن ضمیر نے کہا کہ ہر شہری کا ووٹ جمہوریت میں اس کی براہِ راست شرکت کی علامت ہے۔ انہوں نے کہا کہ حکام کو ایسے اقدامات کرنے چاہئیں جن سے عوام کا انتخابی نظام پر اعتماد برقرار رہے۔ انہوں نے مطالبہ کیا کہ ووٹر لسٹ کی نظرثانی کا عمل مکمل شفافیت کے ساتھ انجام دیا جائے، عوام کی جانب سے پیش کیے جانے والے اعتراضات اور دعوؤں کی مقررہ قواعد کے مطابق جانچ کی جائے، اور اگر کسی اہل ووٹر کا نام حذف ہو گیا ہو تو اسے قانون کے مطابق مناسب ازالہ اور اپنا حق بحال کرانے کا موقع فراہم کیا جائے۔ اس موقع پر کانگریس قائدین نے چیف الیکشن کمشنر گیانیش کمار کے استعفیٰ، کانگریس پارٹی کی جانب سے "ووٹ چوری" قرار دیے جانے والے معاملات پر کارروائی، SIR کے عمل میں شفافیت اور ہر اہل شہری کے حقِ رائے دہی کے تحفظ کا مطالبہ کیا۔ اس احتجاج میں ملکاجگیری اسمبلی حلقہ سے بڑی تعداد میں کانگریس قائدین، کارکنان اور حامیوں نے شرکت کی۔ اس موقع پر سری نواس ریڈی، بی۔ سری نواس یادو، بی۔ کے۔ سری نواس، پی۔ ونود یادو، سلیم، فاروق، غفور، نعیم، یعقوب، اجے، شیوا اور دیگر کانگریس قائدین و کارکنان موجود تھے۔ کانگریس قائدین نے واضح کیا کہ انتخابی شفافیت، ووٹرس کے حقوق اور جوابدہی سے متعلق مسائل کو جمہوری اور آئینی طریقوں سے مسلسل عوام کے سامنے اٹھایا جاتا رہے گا۔

# آئین کے تحفظ کو یقینی بنانے نوجوان نسل کی جدوجہد ضروری

## دی وائر کانکلیو حیدرآباد سے بانی ایڈیٹر سدھارتھ وردھاراجن کا خطاب

حیدرآباد۔) نوجوان نسل موجودہ حالات میں چوکس و چوکنا رہتے ہوئے ا?ئین کے تحفظ کو یقینی بنانے کی جدوجہد کرے تاکہ ہندستان کو ریغمال بننے سے بچایا جاسکے۔ 'دی وائر' کانکلیو حیدرا?باد سے بانی ایڈیٹر 'دی وائر' سدھارتھ وردھاراجن نے خطاب کرتے ہوئے کہا کہ جو حکمرانی چل رہی ہے وہ ملک کو جمہوریت کے ذریعہ ا?مریت کی سمت لیجانے کا کام ہے۔ ایڈیٹر دی وائر نے SIR کے نام پر ہندستانی شہریوں کو حق رائے دہی سے محروم کرنے کا تذکرہ کرتے ہوئے کہا کہ جو لوگ اپنے حق رائے دہی کیلئے جدوجہد کررہے ہیں ان کیخلاف بلڈوزر کارروائیوں کے ذریعہ نشانہ بنایا جانے لگا ہے۔ وردھاراجن کے ہمراہ اس کانکلیو میں کوڈالی سرینواس' مس ا?یئشے گھوش' وجئے کے علاوہ دیگر موجود تھے۔ وردھاراجن نے کہا کہ الیکشن کمیشن ا?ف انڈیا کی کارکردگی کے انکشاف نے ہندستانی شہریوں میں نہ صرف بے چینی پیدا کی ہے بلکہ جمہوری نظام حکمرانی پر ا?مریت کے غلبہ کے ثبوت کے طور پر اس انکشاف کو دیکھا جانے لگا ہے۔ اگر اس معاملہ کو نظرانداز کیا جاتا ہے تو 'نئے ہندستان' کی تعمیر میں وقت لگ سکتا ہے۔ انہوں نے کہا کہ امرت بھارت کے نام پر جو صورتحال پیدا کی گئی ہے وہ ہر شعبہ میں ظاہر کرنے کی کوشش کی جارہی ہے اور یہ باور کروایا جارہا ہے کہ ہندستان میں شہریوں کو 2014 سے ہی ا?زادی حاصل ہوئی ہے جبکہ 1950 میں جب امریکہ میں افریقی امریکیوں کو حق رائے دہی حاصل نہیں تھا اس وقت ہندستان میں ہندستان کے تمام شہریوں کو 'حق رائے دہی' حاصل ہوچکا تھا۔ اب ہندستان میں امرت بھارت کے نام پر حق رائے دہی سے محروم کرنے کے اقدامات کئے جارہے ہیں۔ ا س کانکلیو سے خطاب کے دوران مس ا?یئشے گھوش نے ملک کے نظام حکمرانی کو سخت تنقید کا نشانہ بناتے ہوئے کہا کہ جنتر منتر پر ہوئے احتجاج نے ہندستان کے نوجوانوں کی فکری صلاحیتوں کو اجاگر کیا جو کہ مان رہی ہے کہ ان کے ساتھ دھوکہ کیا جا رہا ہے۔ انہوں نے بتایا کہ 2014 کے بعد سے ملک میں ا?ر ایس ایس اور بی جے پی نے اقلیتوں بالخصوص مسلمانوں کے خلاف جرائم کو معمول کی بات بنا دیا اس کے علاوہ طلبہ کے خلاف کی جانے والی کارروائیوں کو بھی معمول کی بات کے طور پر پیش کیا جانے لگا ہے۔ ا?یئشے گھوش نے اپنے خطاب کے دوران کہا کہ ا?ر ایس ایس کئی برسوں سے محض نظریہ سازی کے کام میں مصروف رہی اور 2014 میں بی جے پی کے اقتدار کے بعد تعلیمی اداروں پر کنٹرول حاصل کرتے ہوئے نوجوان نسل کے ذہنوں کو پراگندہ کرنے کی کوششوں کا ا?غاز کیا گیا کیونکہ ا?ر ایس ایس یہ جانتی ہے اور اس بات پر یقین رکھتی ہے کہ ایک مرتبہ ذہنوں کو پراگندہ کردیا جائے تو یہ پراگندگی کو دور کرنا نہایت ہی مشکل ہوتا ہے اسی لئے ملک کے سرکردہ تعلیمی اداروں پر اپنے کنٹرول کو یقینی بنانے کی کوششیں کی جانے لگی ہیں۔ انہوں نے بتایا کہ تعلیمی اداروں یا جامعات کو ہی نہیں بلکہ ملک کے دستوری وا?ئینی اداروں پر بھی ا?ر ایس ایس اپنے نظریات کے کنٹرول میں بڑی حد تک کامیاب ہوچکی تھی لیکن اب GenZ اپنے ملک کو بچانے سڑکوں پر ا?چکے ہیں تو ایسی صورت میں انہیں مشکل حالات کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے۔ ا?یئشے نے ملک میں دستور کی بالادستی کی برقراری کے لئے سڑکوں پر کی جانے والی جدوجہد کو ناگزیر قرار دیتے ہوئے کہا کہ ہندستان اگر دستور کے مطابق نہیں چلتا ہے تو ایسی صورت میں ہندستان میں غیر یقینی صورتحال پیدا ہونے لگ جائے گی۔ مسٹر کوڈالی سرینواس نے کہا کہ جس طرح کے حالات ہندستان میں پیدا کئے جارہے ہیں انہیں ایک دوسرے سے جوڑ کر دیکھنے کی ضرورت ہے۔ انہوں نے سائبر نگرانی اور اپنے ہی شہریوں پر نظر رکھنے کے اقدامات کے لئے حکومت ہند کو ذمہ دار قرار دیتے ہوئے کہا کہ ہندستان میں سائبر دنیا کے فروغ کے نام پر نگرانی کو سخت کیا جارہا ہے۔ کوڈالی سرینواس نے کانکلیو میں شریک بیرونی مہمانوں کا 'ڈیجیٹل نگرانی' کے شہر میں خیر مقدم کرتے ہوئے کہا کہ حیدرا?باد غزہ میں کی جانے والی بمباری کے ڈرون کی تیاری کا ہی مرکز نہیں ہے بلکہ اسرائیل۔ پیگاسیس کا بھی حیدرا?باد سے راست تعلق رہا ہے۔ انہوں نے کہا کہ سائبر نگرانی اور ڈیجیٹل نگرانی کے نام پر شہریوں پر نظر رکھنے کی بنیادی وجوہات اور ان کی نقل و حرکت کی نگرانی کرتے ہوئے ان کی شخصی رازداری کو نشانہ بنایا جارہا ہے

# 'گیانیش کمار دراصل مودی-شاہ کے امپائر ہیں'، ایس آئی آر تنازعہ پر راہل گاندھی نے مرکز پر پھر کیا حملہ

ایس ا?ئی ا?ر میں بے ضابطگی سے متعلق الیکشن کمیشن اپوزیشن کے نشانے پر ہے۔ خصوصاً لوک سبھا میں حزب اختلاف کے قائد راہل گاندھی مستقل چیف الیکشن کمشنر گیانیش کمار کی تنقید کر رہے ہیں۔ ا?ج ایک بار پھر وہ گیانیش کمار اور بی جے پی کو نشانہ بناتے ہوئے نظرا?ئے۔ انھوں نے سوشل میڈیا پلیٹ فارم 'ایکس' پر ایک پوسٹ جاری کیا ہے، جس میں لکھا ہے کہ "سب سے پہلے گیانیش کمار، جو اس وقت آئی اے ایس کے عہدے پر فائز تھے، کو بی جے پی کے لیے لوگوں کی بھرتی کرنے کے کام میں استعمال کیا گیا۔ پھر مودی اور شاہ نے انہیں امپائر بنا دیا اور ہندوستان کے انتخابات میں میچ فکسنگ کی ذمہ داری انہیں سونپ دی۔" راہل گاندھی نے اپنی سوشل میڈیا پوسٹ کے ساتھ کیرالہ کانگریس کی 'ایکس' پوسٹ بھی شیئر کی، جس میں کیرالہ کے سابق چیف سکریٹری جیجی تھامسن نے دعویٰ کیا ہے کہ چیف الیکشن کمشنر گیانیش کمار نے انہیں 2019 کے لوک سبھا انتخابات میں بی جے پی کے ٹکٹ پر الیکشن لڑنے کے لیے کہا تھا۔ تھامسن کے مطابق دہلی جانے والی ایک پرواز کے دوران گیانیش کمار نے وزیر اعظم نریندر مودی کی تعریف کرتے ہوئے انہیں 2019 میں پتھنم تھٹا سیٹ سے بی جے پی امیدوار کے طور پر انتخاب لڑنے کی پیش کش کی تھی۔ اس سے قبل انگریزی روزنامہ 'دی انڈین ایکسپریس' کی ایک رپورٹ نے گیانیش کمار کو کٹہرے میں کھڑا کر دیا تھا۔ اس رپورٹ میں دعویٰ کیا گیا تھا کہ 10 ماہ کے دوران 14 مواقع پر 2 الیکشن کمشنرز نے کمیشن کے فیصلوں پر باضابطہ اعتراض ظاہر کیا تھا۔ رپورٹ کے مطابق یہ اعتراضات مختلف فیصلوں اور طریقہ ? کار سے متعلق تھے۔ رپورٹ سامنےا?نے کے بعد کانگریس سمیت دیگر اپوزیشن پارٹیاں گیانیش کمار کے خلاف ا?واز اٹھانے لگیں، اب کیرالہ کانگریس کی پوسٹ نے مزید ہلچل بڑھا دی ہے۔ اس تنازعہ کے درمیان ہفتہ (26 ستمبر) کو دہلی میں دوپہر 3 بجے 'نرواچن سدن' میں الیکشن کمیشن کی اہم میٹنگ ہوئی، جس میں چیف الیکشن کمشنر گیانیش کمار کے ساتھ دونوں الیکشن کمشنرز بھی موجود تھے۔ الیکشن کمیشن آف انڈیا (ای سی آئی) نے واضح کیا کہ حالیہ مہینوں میں بہار، بنگال سمیت دیگر ریاستوں میں ووٹر لسٹ کی خصوصی گہری نظرثانی (ایس آئی آر) سے متعلق جو فیصلے کیے گئے، وہ تمام فیصلے اتفاق رائے سے لیے گئے تھے۔ ظاہر ہے یہ وضاحت کانگریس کے سرکردہ لیڈران کے الزام کو سامنے رکھتے ہوئے دی گئی ہے، حالانکہ کئی سوال ایسے ہیں جو ہنوز جواب طلب ہیں۔

# چیف الیکشن کمشنر گیانیش کمار فوری استعفیٰ دیں۔ مہیش کمار گوڑ

## 28 ستمبر کو ریاست بھر میں احتجاج کرنے کا اعلان، ٹینک بنڈ پر مہا دھرنا، صدر پی سی سی کا بیان

حیدرآباد۔ صدر تلنگانہ پردیش کانگریس کمیٹی مہیش کمار گوڑ نے ووٹر لسٹ کی خصوصی جامع نظرثانی عمل کے طریقے اور سنٹرل الیکشن کمیشن کو شدید تنقید کا نشانہ بنایا ہے۔ آج انہوں نے میڈیا سے بات چیت کرتے ہوئے کہا کہ اس پورے عمل نے شروعات ہی سے عوام اور سیاسی جماعتوں کے ذہنوں میں کئی شکوک وشبہات کو جنم دیا ہے اور خود الیکشن کمشنرس کے اندرونی اعتراضات نے کانگریس پارٹی کے لگائے گئے الزامات کو سچ ثابت کردیا ہے۔ انہوں نے الزام عائد کیا کہ بی جے پی کو جہاں ضرورت پڑی چیف الیکشن کمشنر گیانیش کمار نے ووٹ چوری کردی ہے۔ انہوں نے گیانیش کمار کو فوری چیف الیکشن کمشنر کے عہدہ سے برطرف کردینے اور ان کے خلاف کریمنل کارروائی کرنے کا مطالبہ کیا۔ مہیش کمار گوڑ نے کہا کہ کانگریس ہائی کمان کی ہدایت پر 28 ستمبر کو ریاست کے تمام ضلعی ہیڈکوارٹرس پر بڑے پیمانے پر احتجاجی مظاہرے کرنے کا اعلان کیا۔ اس سلسلہ میں ریاست کے تمام اضلاع کانگریس صدور کو احتجاجی پروگرام کو کامیاب بنانے کا حکم دیا گیا ہے۔ پارٹی کے تمام سینئر قائدین وزراء ⅃، ارکان اسمبلی، ارکان قانون ساز کونسل کے علاوہ پارٹی ورکرس کو بھاری تعداد میں شرکت کرتے ہوئے احتجاجی مظاہروں کو کامیاب بنانے کی ہدایت دی گئی ہے۔ انہوں نے کہا کہ ملک کے ہر کونے سے الیکشن کمیشن کی غیر جانبدارانہ کارکردگی پر سوالات اٹھ رہے ہیں۔ اسی لئے کانگریس پارٹی چیف الیکشن کمشنر گیانیش کمار کے فوری استعفیٰ کے بنیادی مطالبہ کے ساتھ اس تحریک کا آغاز کررہی ہے۔ انہوں نے زور دے کر کہا کہ SIR کے پروسیس پر پیدا ہونے والے شکوک وشبہات جمہوریت کی روح اور اور شفافیت کیلئے انتہائی مہلک ہیں۔ صدر تلنگانہ پردیش کانگریس کمیٹی نے کہا کہ 28 ستمبر کو صبح 10:30 بجے حیدرآباد کے ٹینک بینڈ پر واقع ڈاکٹر بی آر امبیڈکر کے مجسمہ کے پاس ایک زبردست احتجاجی دھرنا منعقد کیا جائے گا۔ مہیش کمار گوڑ نے تمام جمہوریت پسندوں، شہری تنظیموں اور عوامی تحریکوں سے اپیل کی ہے کہ وہ الیکشن کمیشن کی مبینہ من مانی کے خلاف کانگریس کی طرف سے شروع کی گئی اس ملک گیر تحریک میں بڑھ چڑھ کر حصہ لیں اور اسے کامیاب بنائیں

# گنیش وسرجن: تلنگانہ میں 13 ہلاک، 26 زخمی

حیدرآباد: اس سال تلنگانہ بھر میں دس روزہ گنیش وسرجن تہواروں کے دوران ایک پولیس سب انسپکٹر سمیت تیرہ افراد کی موت ہوگئی، ڈائرکٹر جنرل آف پولیس (ڈی جی پی) سی وی آنند نے شہر میں گنیش وسرجن کے دن کے اختتام پر کہا۔ آنند نے کہا کہ وسرجن سے منسلک واقعات میں 26 دیگر زخمی ہوئے، جو ہفتہ کی دوپہر تک جاری رہے۔ مرنے والوں میں نیوکوٹھا گوڈیم سب انسپکٹر (ایس آئی) وینکنا بھی شامل ہے، جو وسرجن ڈیوٹی کے لیے حیدرآباد آئے تھے۔ سائبر آباد کے حدود میں پٹانچیرو میں چھ لوگوں کی موت ہوگئی، جب کہ ایک شخص، جس کی شناخت شیوا کے طور پر ہوئی، خیریت آباد میں جمعہ کی صبح فوت ہوگیا۔ نرمل میں دل کا دورہ پڑنے سے ایک اور موت کی اطلاع ملی۔ آنند نے کہا کہ ڈی جے سسٹم سے زیادہ شور کی سطح نے کچھ اموات میں حصہ ڈالا ہے۔ زخمیوں میں سے 17 کا تعلق ملکاجگیری کمشنریٹ سے بتایا گیا ہے۔ ڈی جی پی آفس میں میڈیا سے خطاب کرتے ہوئے، آنند نے کہا کہ اس سال ریاست کے گنیش پورٹل پر 1.24 لاکھ گنیش مورتیوں کا اندراج کیا گیا ہے، جو پچھلے سال 1.15 لاکھ تھا۔ انہوں نے کہا کہ گھروں، اپارٹمنٹس اور دیگر نجی احاطوں میں نصب مورتیوں سمیت، ریاست بھر میں کل 3.5 لاکھ سے 4 لاکھ کے درمیان ہوسکتا ہے۔ جمعہ کی صبح تک، تقریباً 88,000 مورتیوں کا وسرجن کیا جاچکا تھا، باقی ماندہ ہفتے کے اوائل میں مکمل ہونے کی امید ہے۔ آنند نے کہا کہ راجندر نگر اور شمش آباد سمیت کچھ علاقوں میں جلوسوں کو مذہبی وجوہات اور ان علاقوں کے دائرہ اختیار میں توسیع کی وجہ سے تاخیر کا سامنا کرنا پڑا۔ تلنگانہ اسٹیٹ اسپیشل پولیس، ریپڈ ایکشن فورس، نیشنل ڈیزاسٹر ریسپانس فورس اور آکٹوپس کمانڈوز کے تعاون سے صرف حیدرآباد میں 25,000 سے زیادہ پولیس اہلکار تعینات تھے۔ سی سی ٹی وی کیمرے، کرینیں اور ایمرجنسی رسپانس ٹیمیں بڑے وسرجن پوائنٹس پر تعینات تھیں، کمانڈ اینڈ کنٹرول سینٹرز کے ذریعے اس عمل کی نگرانی کی گئی۔

# نئی ماؤں کو درپیش دشواریاں

**عبیدہ**

ماں کے اندر تین ایسی صفات ہیں، جن سے دنیا میں ابھی تک انسانی وجود قائم ہے۔ ایک ماں پیدا کر سکتی ہے، پرورش کرسکتی ہے اور تبدیل کرسکتی ہے۔ دنیا کی ہر صحت مند عورت پیدا کرسکتی ہے، پرورش کرسکتی ہے، لیکن تبدیلی کا کام صرف ایسی عورت ہی کرسکتی ہے جس کے اندر اپنی حیثیت کا احساس ہو۔ ایسی عورتیں نہ صرف اپنے وجود کو قائم رکھتی ہیں بلکہ دنیا کی ترقی میں اہم رول (کردار) ادا کرتی ہیں۔

ماں بننا عورت کی زندگی کا ایک خوب صورت اور یادگار مرحلہ ہوتا ہے، لیکن اس کے ساتھ ساتھ بہت سی نئی ذمے داریاں اور مشکلات بھی وابستہ ہوتی ہیں۔ ماں کو بچے کی دیکھ بھال کے ساتھ ساتھ اپنی صحت اور جذبات کا بھی خیال رکھنا پڑتا ہے۔ بچے کے رونے کی وجہ سمجھنے کی کوشش ماں کے لیے تھکا دینے والی ہوتی ہے اور بعض اوقات نیند کی کمی اور جسمانی کمزوری کی وجہ سے وہ پریشانی اور بے چینی محسوس کرتی ہے۔ بچے کی ذمے داری، گھر کے کام اور اپنی صحت کے درمیان توازن قائم کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ ایسے وقت میں شوہر، والدین اور خان دان کے دوسرے افراد کی محبت، تعاون اور حوصلہ افزائی بہت ضروری ہے۔

اگر نئی ماں ملازمت پیشہ بھی ہو تو اس کی مشکلات مزید بڑھ جاتی ہیں۔ بچوں کی دیکھ بھال کے ساتھ ساتھ اپنی ملازمت کی ذمے داریاں بھی پوری کرنی پڑتی ہیں۔ زچگی کی چھٹی کے بعد دوبارہ کام پر آنا، بچے کو گھر یا ڈے کیئر (**Day Care**) میں چھوڑنا، دودھ پلانے کا انتظام کرنا اور دفتر کے اوقات کے ساتھ ساتھ بچوں کی ضروریات کا خیال رکھنا اس کے لیے مشکل مرحلہ ہوتا ہے۔ بعض اوقات کام کی جگہ پر تعاون نہ ملنے پر وہ احساسِ جرم کا شکار ہوتی ہے۔ معاشرے اور اداروں کو چاہیے کہ وہ ان ماؤں کی مشکلات کو سمجھیں اور ایسا ماحول فراہم کریں، جس میں وہ اپنی پیشہ ورانہ اور گھریلو ذمے داریاں بہتر انداز میں ادا کرسکیں۔

عزیز قارئین! آج کے اس پُرفتن دور میں نئی نسل کی تربیت ایک بہت بڑا چیلنج (مسئلہ) بنا ہوا ہے۔ عہد حاضر کو اپنے ایجادات کی وجہ سے تاریخ انسانی کا سب سے غیر معمولی دور کہا جاتا ہے۔ انسانی عقل ایک طرف بلوغت کے مراحل طے کرتے ہوئے عروج کی طرف جا رہی ہے تو دوسری طرف اخلاق واقدار زوال پذیر ہو رہے ہیں۔ آج نئی نسلوں کو تعلیم دلانے اور تمام تر سہولیات فراہم کرنے کے باوجود والدین کی اکثریت ان کے اٹھان سے ناخوش ہیں۔ انھیں سمجھ نہیں آرہا کہ ان کے بچوں کی پرورش میں ان سے کہاں غلطی ہوئی ہے۔ بچوں کی پرورش و تربیت کسی دور میں بھی آسان نہیں رہی۔ اس دور میں صورتِ حال مزید پیچیدہ اس لیے ہوگئی ہے کہ تربیت کے بنیادی اصول فراموش کر دیے گئے ہیں۔ زندگی میں ٹیکنالوجی کی غیر معمولی مداخلت اور شخصی آزادی 'میں اور میری پسند' اور 'میری زندگی میری مرضی' جیسے نعروں نے والدین کی مشکلات میں اضافہ کر دیا ہے۔ غیر اسلامی تصورات کی بھرمار میں جوان ہونے

والی نسل سے ہم کیا توقع رکھ سکتے ہیں؟ اور یقیناً وہ ان سے متاثر ہوں گی۔

آج ہماری نسل جن کے پاس عقل بہت ہے مگر خدا کا شعور نہیں، معلومات زیادہ ہیں مگر دانش مندی کم اور مہنگے مہنگے گیجٹس (آلات) ہیں مگر زندگی اور وقت کی قدردانی نہیں ہے۔ بچے غیر ملکی لہجے میں انگریزی بولتے ہیں مگر بات کرنے کا ادب نہیں۔ کپڑوں کے ڈھیر ہیں مگر حیا نہیں۔ دسترخوان بھرے ہوئے ہیں مگر رزق کی قدردانی نہیں۔ ڈگریاں ہیں مگر سینے دردِ دل سے خالی ہیں۔ مختلف شعبوں کے ماہر بن رہے ہیں مگر خوشی، اطمینان اور صبر و برداشت جیسے انسانی اوصاف سے عاری ہیں۔ وہ کتاب کم پڑھتے ہیں، ٹی وی زیادہ دیکھتے ہیں۔ جلدی غصے میں آجاتے ہیں، عبادت کم کرتے ہیں، جسم کی طرف متوجہ اور روح کی طرف سے غافل ہیں۔ انھوں نے پیسہ کمانا تو سیکھ لیا ہے مگر زندگی گزارنی نہیں سیکھی۔

پہلے کی مائیں اتنی پڑھی لکھی نہ تھیں۔ اس دور میں انھوں نے کیسے اصول بنائے؟ اور وہ اصول منوائے بھی جاتے تھے۔ بچے والدین سے بگڑ کیوں نہ جاتے تھے؟ والدین کو یہ خوف کیوں نہ ہوتا تھا کہ بچے ذہنی مریض بن جائیں گے؟ آج صورتِ حال اس کے برعکس ہے۔

**(1)** کوئی پابندی نہ ہو

آج نئی نسل چاہتی ہے کہ ان سے پوچھنے والا اور انھیں کچھ بتانے والا کوئی نہ ہو۔ ان کی زندگی کو ڈکٹیٹ (حکم دینا) تو دور کی بات، گائیڈ بھی کوئی نہ کرے۔ وہ جو چاہیں کریں۔ ماں باپ کا ان پر نظر رکھنے کا مطلب انھیں ان پر اعتبار نہیں۔ وہ سمجھتے ہیں کہ انھیں تجربہ کرنے نہیں دیا جا رہا ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ "بھلا ہم تجربہ نہیں کریں گے تو سیکھیں گے کیسے؟" بچوں کو تجربہ کرنے ضرور دینا چاہیے، مگر ان باتوں میں نہیں جن کا تعلق دین، اخلاق، اقدار اور بچوں کی حفاظت سے ہو۔

**(2)** ناقدری

اکثر والدین بچوں کو ان کے کہنے سے پہلے ہر چیز دلانے کے لیے تیار ہو جاتے ہیں۔ انھیں کسی چیز میں کوئی حرج معلوم نہیں ہوتا۔ کثرت اور وسائل کی بہتات نے بچوں کو ناقدری میں مبتلا کر دیا ہے۔ بچوں کو بتا دینا چاہیے کہ جو اشیاء اللہ تعالیٰ نے ہمیں دی ہیں، ان کی قدر ہونی چاہیے۔ ہمارے دین نے تو ہمیں یہ سکھایا ہے کہ اگر ہم سمندر کے کنارے پر بھی کھڑے ہوں تب بھی پانی کا ایک قطرہ بھی ضائع نہ کریں۔ نعمتوں پر شکر کا مطلب اس کی قدر کرنا ہی ہے۔ پہلے بچے اپنے بہن بھائیوں کی کتابوں پر گزارا کرلیا کرتے تھے۔ اس دور میں بچوں کے پاس ہر مضمون کی تین تین کاپیاں بنی ہوتی ہیں۔

**(3)** فوری تسکین

بچوں کے مطالبات کے جواب میں فوری عمل، ناشکری اور ناقدری کے جذبات پیدا کرنے کے علاوہ انھیں بے صبر اور کمزور انسان بناتا ہے۔ ماؤں کو چاہیے کہ بچوں کو ان کی پسندیدہ چیز فورانہ دلائیں، بلکہ ناپسندیدہ صورتِ حال کا سامنا کرنا یا انتظار کرنا اور برداشت کرنا سکھائیں۔ جیسے ہی بچے بے صبر ہوئے، والدین بھی بے صبر ہو جاتے ہیں۔ ہیرالڈ شوائزر (**Harold Schweizer**) اپنی کتاب 'آن ویٹنگ' (**On Waiting**) میں لکھتے ہیں کہ انتظار انسان میں سوچنے، غور کرنے اور دوبارہ توانا ہونے کی صلاحیت پیدا کرتا ہے۔ اس سے قدردانی میں اضافہ ہوتا ہے۔ والٹر مشیل (**Walter Mischel**) نے ایک تجربہ کیا۔ چار سے چھ سال کی عمر کے بچوں کے ایک بڑے گروپ کو جمع کیا۔ اس نے ان سے کہا کہ میں تمھیں ایک ٹافی دوں گا، اور پھر پندرہ منٹ کے بعد آؤں گا۔ جو بچے اس عرصے میں صبر سے انتظار کریں گے اور اپنی ٹافی نہیں کھائیں گے، انھیں ایک اور ٹافی ملے گی۔ جو اس دوران کھالے گا، اسے دوبارہ ٹافی نہیں دی جائے گی۔ تجربے کے بعد اس نے بتایا کہ ایک تہائی بچے صبر اور برداشت کا مظاہرہ کر پائے۔ باقی بچوں میں پندرہ منٹ تک بھی انتظار کرنے کا حوصلہ نہیں تھا۔

**(4)** نیا دور، نئے تصورات، نئے اقدار

آج دنیا میں انسانی اقدار کی تعریف ہی بدلنے لگی ہے۔ نئی تہذیب میں حیا کا جامہ اتار پھینکا گیا ہے اور اب نئے جامے میں 'جتنا کم، اتنا اچھا' کا اصول فتنہ بن کر کھڑا ہے۔ ڈھکا چھپا لباس جہالت اور تنگ نظری کی علامت بن گیا ہے۔

**(5)** فیملی (خان دان) بہ مقابلہ دوست

بچوں کے ذہن میں یہ بات بیٹھ گئی ہے کہ اصل چیز دوستی ہے، باقی سب تعلقات بس نبھانے ہوتے ہیں۔ بچے اپنے دوستوں پر اس طرح اعتماد کرنے لگے ہیں جیسے کبھی والدین پر کیا کرتے تھے۔ جہاں تک کھیل کود اور لطف اندوز ہونے کا تعلق ہے تو انسان اپنے ہم عمروں میں خوش ہوتا ہے، مگر گھر والوں خصوصاً والدین کا خلوص، محبت اور رہنمائی اَنمول چیز ہے۔ بچوں کو دوستی کے تعلق سے یہ بات ذہن نشین کرانی چاہیے کہ جس طرح ہر چیز کا ایک مقام ہے، اسی طرح دوستوں کا بھی ایک مقام رہے۔ اس کو وہی اہمیت دینی چاہیے، جس کی وہ لائق ہے۔ قربِ قیامت کی نشانیوں میں سے ایک نشانی یہ ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: آدمی دوستوں سے بھلائی کرے گا اور باپ پر ستم اٹھائے گا۔ (ترمذی)

**(6)** تفریح پر مبنی طرزِ زندگی

فی زمانہ ہر چیز کی دو ہی قسمیں ہیں: بورنگ (بے مزہ) یا فن (**Fun**)۔ جو چیز فن نہیں، وہ بورنگ ہے۔ آج بچوں کو پڑھنے میں بھی فن چاہیے۔ انسانی نفس کو خوش رکھنے کے لیے جتنی کوشش کی جا رہی ہے، وہ اتنا ہی بگڑتا جا رہا ہے۔ بچوں کو باہر کا کھانا کھلا دو، دوسرے ممالک چھٹیوں پر لے جاؤ، الغرض کچھ بھی کرلو، انھیں مزید فن چاہیے ہوتا ہے۔ بچے دو منٹ گھر میں سکون سے بیٹھ نہیں پاتے۔ اگر انھیں سمارٹ فون تھما دیا جائے تو چپ رہتے ہیں یا پھر "ہم بور ہو رہے ہیں" کا نعرہ لگا کر والدین کو پریشان کرتے ہیں۔ ایک مسلمان کی زندگی تفریح کے گرد نہیں گھومتی۔ جائز تفریحات مخصوص اوقات میں انسان کو تازہ دم ضرور کر دیتی ہیں، مگر ہمہ وقت کی تفریح، چاہے وہ بظاہر حرام کے گرد نہ بھی گھومتی ہو، زندگی کے مقصد کو نگاہوں سے اوجھل کر دیتی ہے۔

**(7)** گیجٹ کنٹرول (قابو)

آج کیا بچے کیا بڑے، سب گیجٹ خصوصاً سمارٹ فون کے غلام بن چکے ہیں۔ اعداد و شمار کو دیکھیں تو **2015** میں دنیا بھر میں **4.1** ارب سمارٹ فون بیچے گئے ہیں۔ نئے اعداد و شمار کے مطابق لڑکیاں **10** گھنٹے اور لڑکے آٹھ گھنٹے روزانہ فون کا استعمال کرتے ہیں۔ دو سے دس فی صد بچے ویڈیو گیمز اور اسکرین سے ایسے چپکے رہتے ہیں کہ انھیں ڈیجیٹل ڈی ٹاکس (لت چھڑانے کا عمل) کرانے کے لیے والدین کو پروفیشنل (ماہر) کی مدد لینی پڑتی ہے۔ ہزاروں لاکھوں خرچ کرکے ایڈکشن (لت) سے باہر نکالنا پڑتا ہے۔ ہر عمر کا بچہ الیکٹرانک گیجٹ کا اس قدر عادی ہو چکا ہے کہ ہر ٹیکسٹ میسج، ہر فیس بک لائک اور گیمز پر سکور ہونے والے پوائنٹس سے اس کے دماغ میں ڈوپامائن (خوشی پیدا کرنے والا کیمیائی مادہ) پیدا ہوتا ہے۔ اس سے انسان کو وہی خوشی ملتی ہے، جو کسی ایڈکٹ (نشے کے عادی شخص) کو اپنا نشہ پورا کرنے پر ہوتی ہے۔ بچوں کی اکثریت دن میں تقریباً **150** دفعہ اپنا سمارٹ فون چیک کرتی ہے، کسی ایمرجنسی سے نمٹنے کے لیے نہیں بلکہ دراصل مسئلہ ٹمپٹیشن (للچاہٹ) کا ہے۔ یہ للچاہٹ جب تک فون نہ دیکھا جائے انسان کو پریشان رکھتی ہے۔ اس کے خطرناک نتائج سب کے سامنے ہیں: نیند کی کمی، موٹاپا، ڈپریشن، حافظے کی کمزوری، سر درد، نظر پر اثرات اور تعلیمی کارکردگی میں کمی وغیرہ۔

والدین کو چاہیے کہ صورتِ حال اتنی خراب ہونے نہ دیں۔ مسلسل بچے پر نظر رکھیں کہ کہیں اس میں یہ علامات تو نظر نہیں آرہی ہیں:

**(1)** اسمارٹ فون میں اتنا مصروف تو نہیں کہ خان دان سے دور ہو رہا ہے؟

**(2)** فون کی لت اس کے ضروری کاموں پر اثر انداز تو نہیں ہو رہی مثلاً نمازوں میں تاخیر، ہوم ورک نہ کرنا وغیرہ؟

**(3)** بچہ رات کو فون کا استعمال تو نہیں کر رہا؟

**(4)** کیا بچے سے فون لے لینا اس کی سب سے بڑی سزا تو نہیں؟

ہم اپنے بچوں کے لیے کچھ اصول بنائیں، جن پر عمل کر کے ممکنہ نقصانات سے بچا جا سکتا ہے:

**(1)** بچے کی نیٹ تک رسائی سے جس عمر تک ممکن ہو اجتناب کریں۔

**(2)** بچے کو جب نیٹ کے استعمال کی اجازت دی جائے تو اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ خود اس کا استعمال جانتی ہوں۔

**(3)** ماں پڑھی لکھی ہو اور بچوں کو پتا ہو کہ والدین ان طریقوں سے واقف ہیں، جو نیٹ کا غلط استعمال چھپانے کے لیے اختیار کیے جاسکتے ہیں۔ اس طرح وہ سمجھ جائیں گے کہ والدین کو آسانی سے بے وقوف نہیں بنایا جا سکتا۔

**(4)** بچوں پر واضح ہو کہ نیٹ کے استعمال کی اجازت ان کے ذمے دارانہ رویے پر مشروط ہے۔ کمرہ بند کر کے سمارٹ فون دیکھنے کی اجازت نہیں ہوگی۔

**(5)** فون کے استعمال سے بچے کی صحت، کھیل اور ورزش کے اوقات پر کوئی اثر نہیں پڑنا چاہیے۔

**(8)** منشیات کی لت

منشیات کا استعمال، خصوصاً نوجوان طبقے میں، اب کوئی اجنبیت نہیں رہی۔ نئے تجربات کا شوق، دوستوں کا دباؤ، بوریت کا علاج اور پڑھائی کے دباؤ سے باہر آنے کی خواہش وغیرہ وہ عوامل ہیں جن کی وجہ سے لڑکے لڑکیاں اس کے عادی ہو رہے ہیں۔ اس کی بھی کچھ واضح علامات ہیں:

**(1)** بچوں کی جسمانی چستی میں واضح کمی نظر آنا۔

**(2)** بچے کے سونے جاگنے کے اوقات میں تبدیلی محسوس ہونا۔

**(3)** آنکھوں میں سرخی نظر آنا۔

**(4)** بچے کی بھوک ختم ہو کر رہ جانا یا بہت بڑھ جانا۔

**(5)** جسم پر سوئی نما یا سرخ نشانات نظر آنا۔

**(6)** بچے کا گھر سے غائب رہنا۔

**(7)** گھر سے پیسے غائب ہونے لگنا۔

والدین کو ان علامات کو ہرگز ہلکا نہیں لینا چاہیے۔ بچے کی عدم موجودگی میں الماریوں اور بیگ کی تلاشی ضرور لینی چاہیے۔ بچوں کے ملنے والوں پر نظر ضرور رکھیں۔

**(9)** مخلوط تعلیم اور ماحول کے نقصانات

بچوں کے اندر حیا کے تصور کو بالکل چھوٹی عمر سے اس طرح پیوست کر دینا چاہیے کہ لڑکے/لڑکی کی نگاہ ہمیشہ جھکی رہے۔ بچوں کے دل میں یہ احساس پیدا کرنے کی کوشش کرنا چاہیے کہ اللہ دیکھ رہا ہے اور اللہ تعالیٰ کو مرد اور عورت کا ناجائز تعلق بالکل ناپسند ہے۔ انھیں گندے مواد والے ناولوں اور رسالوں سے بچانا چاہیے۔ ابتدائی عمر سے کمرہ بند کر کے کپڑے بدلنے کی عادت ڈالنی چاہیے۔ لڑکی کی جسمانی تبدیلیوں کے ساتھ ہی اسے گھر میں اور باہر سینہ ڈھانکنے کی عادت ڈالنی چاہیے۔ اگر غیر مخلوط ادارے میسر ہوں اور تعلیم پر کچھ سمجھوتہ کرنا پڑے تو کر لیا جائے اور دیگر طریقوں سے پورا کرنے کی کوشش کی جائے۔ اگر غیر مخلوط اداروں کا ماحول بھی خراب ہو تو پھر اس اسکول کا انتخاب کیا جائے، جہاں انتظامیہ سخت ہو اور بچوں میں بدتمیزی اور بے حیائی کے مسائل کم ہوں۔ بچوں کو اس بات کا پابند بنایا جائے کہ وہ مناسب لباس کے بغیر گھر سے نہیں نکلیں گے۔ بازار سے خریداری کرتے وقت جو لباس پورا اور مناسب نہ ہو، اسے ضد کے باوجود نہیں خریدنا چاہیے۔

عزیز قارئین! مگرمچھ کے منہ کی طرح اس پُرفتن دور کے مسائل ہمیں اور ہماری اولاد کو نگلنے کے لیے تیار بیٹھے ہیں۔ شعوری طور پر محتاط ہونے کے ساتھ ساتھ سارا وقت اللہ تعالیٰ سے اپنی اولاد کے لیے توفیق اور بھلائی مانگتے رہنا چاہیے۔ والدین کو چاہیے کہ بچوں سے ڈرنا چھوڑ دیں۔ ہر وقت انھیں خوش رکھنے کی فکر نہ کریں اور ان کی ناراضی سے خوف زدہ نہ ہوں۔ انھیں پیار بھی دیں اور ان کے جائز مطالبات بھی مانیں، مگر بلاضرورت روز روز کی فرمائشوں پر ہتھیار نہ ڈالیں۔ کھیل کود اور صحت مند تفریح کے لیے انھیں مواقع فراہم کریں، لیکن کبھی کبھی وہ بور ہو رہے ہوں تو ہونے دیں۔ ہر چیز پکی پکائی تیار شدہ فراہم کرنے کے بجائے انھیں اپنے کام خود کرنے دیں۔ انھیں کچھ حاصل کرنے کے لیے انتظار کرنے کا عادی بنائیں۔ ناپسندیدہ صورتِ حال کو برداشت کرنے کے لیے صبر کا ہتھیار دیں۔ جن چیزوں کا تعلق ان کی حفاظت، اخلاق اور دین سے ہو، اس میں رسک (خطرہ) نہ لیں۔ بچوں کے لیے سونے جاگنے اور دیگر کاموں کے اوقات متعین کریں۔ غیر محسوس طریقے سے ان کی سرگرمیوں پر نظر رکھیں۔ انھیں ذمے داریاں سونپی جائیں۔ ان کے لیے حدود طے کریں، جو قابلِ عمل ہوں۔ بچوں کو گھر کے کھانے کا عادی بنائیں۔ بچوں کی عزتِ نفس کا خیال رکھیں اور اپنی عزت بھی کروائیں۔ بچوں کے لیے اچھے رول ماڈل (نمونہ) بنیں۔ اگر آپ رول ماڈل نہیں ہیں تو ان سے توقعات نہ باندھیں۔ پہلے اپنے اوپر کام کریں۔ ماں باپ دونوں مل کر اصول وضع کریں۔ بچوں کے سامنے لڑنے جھگڑنے سے پرہیز کریں۔ ترجیحات متعین کریں۔ والدین کی ترجیحات بچے کی زندگی کو مکمل کرتی ہیں۔ تاریخِ انسانی کی عظیم شخصیتوں کی زندگیوں کا جائزہ لیا جائے تو پتا چلتا ہے کہ جن عوامل نے انھیں ایک کام یاب انسان بنایا، ان میں سب سے نمایاں بات یہ تھی کہ وہ اپنی ترجیحات سے آگاہ تھے اور اسی کی روشنی میں زندگی کے تمام فیصلے کرتے تھے۔ اگر بچوں کو غلط ترجیحات کی روشنی میں پالا جائے تو وہ فتنہ بن جاتے ہیں۔ اگر والدین ان باتوں کا خیال رکھیں گے تو امید ہے کہ ان شاء اللہ موجودہ دشواریوں سے نمٹ سکیں گے۔

---

# ضرورت سے زیادہ گفتگو (Over-Talking): جب بولنا ایک نفسیاتی ضرورت بن جائے

ڈاکٹر احمد عروج مدثر

انسان کو اللہ تعالیٰ نے بے شمار نعمتوں سے نوازا ہے۔ ان میں زبان اور قوتِ گویائی ایک عظیم نعمت ہے۔ یہی زبان خیالات کا اظہار کرتی ہے، دلوں کو جوڑتی ہے، علم منتقل کرتی ہے، رشتوں کو مضبوط بناتی ہے اور انسان کو دیگر مخلوقات سے ممتاز کرتی ہے۔ گفتگو انسانی معاشرت کا بنیادی ستون ہے۔ مگر ہر نعمت کی طرح زبان بھی اعتدال کی طالب ہے۔ جس طرح خاموشی کی زیادتی بعض اوقات انسان کو معاشرتی تنہائی، احساسِ کمتری یا نفسیاتی دباؤ کی طرف لے جاسکتی ہے، اسی طرح ضرورت سے زیادہ گفتگو بھی شخصیت اور تعلقات کے لیے مسائل پیدا کرسکتی ہے۔

ہمارے معاشرے میں عام طور پر زیادہ بولنے والے افراد کو خوش مزاج، ملنسار یا حاضر جواب سمجھا جاتا ہے، لیکن علمِ نفسیات کا مطالعہ بتاتا ہے کہ ہر زیادہ بولنے والا شخص صرف خوش گفتار نہیں ہوتا۔ بعض اوقات مسلسل بولتے رہنا، دوسروں کو گفتگو کا موقع نہ دینا، ہر موضوع کو اپنی ذات کی طرف موڑ لینا، بار بار اپنی کام یابیوں، تجربات یا مسائل کا ذکر کرنا اور خاموشی برداشت نہ کر پانا ایک گہری نفسیاتی کیفیت کی علامت بھی ہوسکتی ہے۔

یہ بات ابتدا ہی میں سمجھ لینا ضروری ہے کہ ضرورت سے زیادہ گفتگو اور نفسیاتی مرض لوگوریا (**Logorrhea**) ایک ہی چیز نہیں ہیں۔ **Logorrhea** ایک مخصوص طبی و نفسیاتی کیفیت ہے، جس میں گفتگو غیر معمولی حد تک بڑھ جاتی ہے اور انسان اپنی گفتگو پر مناسب کنٹرول کھو دیتا ہے۔ لیکن ہر زیادہ بولنے والا شخص **Logorrhea** کا مریض نہیں ہوتا۔ حقیقت یہ ہے کہ ضرورت سے زیادہ گفتگو کی متعدد نفسیاتی وجوہات اور مختلف صورتیں ہیں، جنھیں الگ الگ سمجھنے کی ضرورت ہے۔

نفسیات کے مطابق گفتگو صرف معلومات منتقل کرنے کا ذریعہ نہیں بلکہ انسان کی داخلی دنیا کا آئینہ بھی ہوتی ہے۔ انسان جس انداز سے بولتا ہے، جتنا بولتا ہے اور جن موضوعات پر بولتا ہے، ان سب سے اس کی شخصیت، جذباتی کیفیت اور ذہنی ساخت کے متعلق بہت کچھ معلوم کیا جا سکتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ماہرینِ نفسیات مریض کی گفتگو کو تشخیص کا ایک اہم ذریعہ سمجھتے ہیں۔

ضرورت سے زیادہ گفتگو کی ایک عام وجہ شخصیت کا اپنی ذات کے گرد گھومنے لگنا ہے۔ بعض افراد شعوری یا لاشعوری طور پر اپنی ذات کو ہر معاملے کا مرکز سمجھنے لگتے ہیں۔ وہ ہر موضوع کو اپنی طرف موڑ لیتے ہیں۔ اگر گفتگو سفر پر ہو تو ان کا سفر سب سے دلچسپ ہوتا ہے، اگر بیماری پر ہو تو ان کی بیماری سب سے زیادہ تکلیف دہ ہوتی ہے اور اگر کام یابی کا ذکر ہو تو ان کی کام یابیاں سب سے نمایاں ہوتی ہیں۔ آہستہ آہستہ گفتگو علم و تجربے کے تبادلے کے بجائے اپنی ذات کی نمائش کا ذریعہ بن جاتی ہے۔

نفسیات میں اس رجحان کو 'انا پرست گفتگو' (**Egocentric Communication**) کہا جاتا ہے۔ اس کا مطلب یہ نہیں کہ ہر ایسا شخص باقاعدہ نفسیاتی مریض ہوتا ہے، لیکن یہ ضرور ہے کہ اس کی شخصیت میں خود مرکزیت (**Self-Centeredness**) کا عنصر نمایاں ہوتا ہے۔ ایسے افراد سننے سے زیادہ بولنے میں دلچسپی رکھتے ہیں کیوں کہ ان کے نزدیک ان کی بات دوسروں کی بات سے زیادہ اہم ہوتی ہے۔

دلچسپ بات یہ ہے کہ بعض اوقات زیادہ بولنے کے پیچھے خود پسندی نہیں بلکہ احساسِ کمتری چھپا ہوتا ہے۔ ماہرینِ نفسیات نے مشاہدہ کیا ہے کہ کچھ لوگ اپنے اندر موجود عدم تحفظ، احساسِ محرومی یا کمتر ہونے کے احساس کو چھپانے کے لیے مسلسل بولتے رہتے ہیں۔ وہ لاشعوری طور پر یہ ثابت کرنا چاہتے ہیں کہ وہ باعلم، ذہین یا اہم ہیں۔ ان کی گفتگو دراصل ایک نفسیاتی دفاع (**Psychological Defense**) بن جاتی ہے۔

اسی طرح توجہ طلبی (**Attention Seeking**) بھی ضرورت سے زیادہ گفتگو کا ایک اہم سبب ہے۔ بعض افراد کے لیے گفتگو کا اصل مقصد خیالات کا تبادلہ نہیں بلکہ دوسروں کی توجہ حاصل کرنا ہوتا ہے۔ وہ مجلس میں خاموش رہنے کو اپنی غیر موجودگی کے مترادف سمجھتے ہیں۔ اگر چند منٹ تک ان کا ذکر نہ ہو تو انھیں بے چینی محسوس ہونے لگتی ہے۔ چنانچہ وہ کوئی نہ کوئی بات، واقعہ، لطیفہ یا تبصرہ چھیڑ دیتے ہیں تاکہ گفتگو کا مرکز دوبارہ ان کی ذات بن جائے۔

بعض اوقات یہ رویہ بچپن کے تجربات سے جڑا ہوتا ہے۔ جن بچوں کو مناسب توجہ، محبت یا جذباتی قبولیت نہیں ملتی، وہ بڑے ہو کر دوسروں کی توجہ حاصل کرنے کے مختلف طریقے اختیار کرتے ہیں۔ کچھ لوگ کام یابی کے ذریعے توجہ حاصل کرتے ہیں، کچھ خدمت کے ذریعے اور کچھ مسلسل گفتگو کے ذریعے۔

جدید نفسیات میں 'توجہ کی کمی اور حد سے زیادہ سرگرمی کا عارضہ' یعنی **ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder)** کو بھی ضرورت سے زیادہ گفتگو کی ایک اہم وجہ قرار دیا جاتا ہے۔ **ADHD** کے شکار افراد کے ذہن میں خیالات بہت تیزی سے آتے ہیں۔ انھیں اپنی باری کا انتظار کرنے میں دشواری ہوتی ہے۔ وہ اکثر دوسروں کی بات کاٹ دیتے ہیں، فوراً جواب دیتے ہیں اور گفتگو میں غیر معمولی طور پر سرگرم نظر آتے ہیں۔ یہاں زیادہ بولنے کا مقصد خود نمائی نہیں بلکہ اعصابی نظام کی ایک مخصوص کیفیت ہوتی ہے۔

اسی طرح **Bipolar Disorder** کی **Mania** اور **Hypomania** کی حالتوں میں بھی گفتگو کی رفتار اور مقدار غیر معمولی طور پر بڑھ جاتی ہے۔ مریض کو محسوس ہوتا ہے کہ اس کے ذہن میں خیالات کا سیلاب آیا ہوا ہے۔ وہ تیزی سے بولتا ہے، موضوعات بدلتا رہتا ہے اور بعض اوقات اس کی گفتگو کو روکنا مشکل ہو جاتا ہے۔ طبی اصطلاح میں اسے **Pressured Speech** کہا جاتا ہے۔ یہ محض عادت نہیں بلکہ ایک نفسیاتی علامت ہوتی ہے۔

وسواسی رجحانات (**Obsessive Traits**) بھی بعض افراد کو زیادہ گفتگو کی طرف لے جاتے ہیں۔ ایسے لوگ ایک ہی بات کو بار بار دہراتے ہیں، تفصیلات میں غیر ضروری طور پر داخل ہو جاتے ہیں اور بار ہا وضاحت کرتے ہیں۔ انھیں محسوس ہوتا ہے کہ شاید سامنے والا ابھی پوری طرح نہیں سمجھا۔ اس کیفیت میں گفتگو کا حجم بڑھ جاتا ہے اور سامع تھکن محسوس کرنے لگتا ہے۔

اضطراب (**Anxiety**) بھی زیادہ بولنے کی ایک اہم وجہ ہے۔ کچھ لوگ جب گھبراہٹ یا سماجی بے چینی کا شکار ہوتے ہیں تو خاموشی کو خطرہ سمجھتے ہیں۔ وہ خاموشی کو توڑنے کے لیے مسلسل بولتے رہتے ہیں۔ ان کی گفتگو کا مقصد دوسروں کو متاثر کرنا نہیں بلکہ اپنی اندرونی بے چینی کو کم کرنا ہوتا ہے۔

بعض افراد خاموشی سے خوفزدہ ہوتے ہیں۔ خاموشی انسان کو اپنے اندر جھانکنے پر مجبور کرتی ہے۔ جو لوگ اپنی تنہائی، اداسی، پچھتاووں یا داخلی مسائل کا سامنا نہیں کرنا چاہتے، وہ اکثر گفتگو میں پناہ ڈھونڈتے ہیں۔ ان کے لیے بولنا ایک نفسیاتی فرار (**Escape Mechanism**) بن جاتا ہے۔

سوشل میڈیا کے دور نے اس مسئلے کو نئی جہت عطا کی ہے۔ اب **Over-Talking** صرف زبانی گفتگو تک محدود نہیں رہا۔ مسلسل پوسٹس، اسٹیٹس، ویڈیوز، تبصرے اور اپنی زندگی کی ہر چھوٹی بڑی تفصیل دوسروں کے سامنے رکھنا بھی اسی رجحان کی ایک جدید شکل ہوسکتی ہے۔ انسان اب صرف بولتا نہیں بلکہ ڈیجیٹل دنیا میں بھی مسلسل خود اظہار کرتا رہتا ہے۔

ضرورت سے زیادہ گفتگو کے نقصانات بھی کم نہیں ہیں۔ سب سے بڑا نقصان یہ ہے کہ انسان سننے کی صلاحیت کھو دیتا ہے جب کہ مؤثر ابلاغ کا نصف حصہ سننے پر مشتمل ہے۔ جو شخص صرف بولتا ہے اور سنتا نہیں، وہ دوسروں کے خیالات، جذبات اور تجربات سے محروم رہ جاتا ہے۔ نتیجتاً اس کے تعلقات سطحی ہونے لگتے ہیں۔

دوسرا نقصان یہ ہے کہ لوگ آہستہ آہستہ ایسے شخص سے گریز کرنے لگتے ہیں۔ ابتدا میں اس کی گفتگو دلچسپ محسوس ہوتی ہے، مگر وقت کے ساتھ مسلسل یک طرفہ گفتگو دوسروں کو تھکا دیتی ہے۔ یوں وہ شخص غیر شعوری طور پر سماجی تنہائی کی طرف بڑھنے لگتا ہے۔

تیسرا نقصان شخصیت کی نشوونما سے متعلق ہے۔ جو شخص ہمیشہ بولتا رہتا ہے وہ سیکھنے کے مواقع کھو دیتا ہے۔ مشہور قول ہے کہ انسان جب بولتا ہے تو وہی کچھ دہراتا ہے جو پہلے سے جانتا ہے، لیکن جب سنتا ہے تو کچھ نیا سیکھتا ہے۔

اسلامی تعلیمات بھی گفتگو میں اعتدال کی تعلیم دیتی ہیں۔ رسول اکرم ﷺ کی گفتگو مختصر، جامع اور بامقصد ہوتی تھی۔ آپ ﷺ بلا ضرورت طویل گفتگو نہیں فرماتے تھے۔ اسلامی مزاج میں خاموشی، غور و فکر اور دوسرے لوگوں کو توجہ سے سننے کو بڑی اہمیت حاصل ہے۔

ضرورت سے زیادہ گفتگو کا علاج اور تدارک ممکن ہے، بہ شرطے کہ انسان اپنی کیفیت کو پہچان لے۔ پہلا قدم خود آگاہی (**Self-Awareness**) ہے۔ انسان کو یہ دیکھنا چاہیے کہ وہ زیادہ کیوں بولتا ہے؟ کیا وہ توجہ چاہتا ہے؟ کیا وہ اضطراب کا شکار ہے؟ کیا وہ خاموشی سے گھبراتا ہے؟ یا اسے واقعی **ADHD** یا کسی دوسری نفسیاتی کیفیت کا سامنا ہے؟

دوسرا قدم **Active Listening** کی مشق ہے۔ انسان شعوری طور پر یہ عادت ڈالے کہ وہ دوسروں کی بات مکمل ہونے دے، ان کی بات کا خلاصہ اپنے ذہن میں دہرائے اور جواب دینے سے پہلے چند لمحے توقف کرے۔

تیسرا قدم گفتگو کے دوران اپنی ذات کے ذکر کو محدود کرنا ہے۔ ہر موضوع کو اپنی مثالوں کی طرف موڑنے کے بجائے دوسروں کے تجربات میں دلچسپی لینا ضروری ہے۔

چوتھا قدم خاموشی کو قبول کرنا ہے۔ ہر خاموش لمحہ گفتگو سے بھرنا ضروری نہیں ہوتا۔ بعض اوقات خاموشی بھی ایک بامعنی مکالمہ ہوتی ہے۔

اگر زیادہ گفتگو کے پیچھے **ADHD**، **Bipolar Disorder**، شدید اضطراب یا کوئی دوسری نفسیاتی کیفیت موجود ہو تو پیشہ ورانہ نفسیاتی مدد (**Professional Psychological Treatment**) حاصل کرنا مفید ثابت ہوسکتا ہے۔

یہ بات سمجھنا ضروری ہے کہ مسئلہ زیادہ بولنے کا نہیں بلکہ غیر متوازن بولنے کا ہے۔ ایک صحت مند شخصیت وہ ہے جو جانتی ہو کہ کب بولنا ہے، کتنا بولنا ہے اور کب خاموش رہنا ہے۔ دانائی صرف عمدہ گفتگو میں نہیں بلکہ عمدہ سماعت میں بھی پوشیدہ ہے۔ بعض اوقات انسان اپنی زبان سے کم اور اپنے کانوں سے زیادہ لوگوں کے دل جیتتا ہے۔ گفتگو ایک فن ہے، مگر سننا ایک اعلیٰ تر فن ہے اور جو شخص سننے کا ہنر سیکھ لیتا ہے، وہ نہ صرف بہتر تعلقات قائم کرتا ہے بلکہ اپنی شخصیت کو بھی ایک نئی گہرائی عطا کرتا ہے۔

---

# شوہر کی بے راہ روی کی اصلاح کیسے کی جائے؟

ڈاکٹر محمد رضی الاسلام ندوی

سوال:

میرا نکاح چھ برس قبل ہوا تھا۔ میرے شوہر کے ایک غیر محرم لڑکی سے تعلقات ہیں۔ میں جانتی ہوں۔ میں نے خود ان کے موبائل میں دیکھا ہے۔ لیکن میرے شوہر نہیں جانتے کہ مجھے ان کے ناجائز تعلقات کا علم ہے۔ میں اپنے باہمی تعلقات کو بہتر بنانے کی کوشش گزشتہ ایک برس سے صبر کے ساتھ کر رہی ہوں۔ میں ان کا احترام کرتی ہوں، فرماں برداری کرتی ہوں اور زیادہ خیال رکھتی ہوں تاکہ دوسری خاتون سے ان کا ناجائز رشتہ ختم ہوجائے۔ ان کا رویہ بھی میرے ساتھ بہتر ہے۔ لیکن اب وہ مجھ سے ناجائز مطالبات کرنے لگے ہیں، جو شرعی اعتبار سے درست نہیں ہیں۔ میں ایک پڑھی لکھی خاتون ہوں اور جانتی ہوں کہ ان کے مطالبات ناجائز اور غیر شرعی ہیں۔ میں سمجھتی ہوں کہ جس خاتون سے ان کے تعلقات ہیں ، یہ اسی کا نتیجہ ہے۔

کیا میں اپنے شوہر کو بتادوں کہ مجھے ان کے تمام معاملات کی خبر ہے؟ یا میں خاموشی سے ان سے علیحدگی اختیار کرلوں؟ میرا ایک بیٹا بھی ہے۔ براہ کرم اس معاملے میں میری رہ نمائی فرمائیے۔

جواب:

سب سے پہلے یہ بات سمجھنے کی ضرورت ہے کہ آپ کے شوہر کا کسی غیر محرم عورت سے ناجائز تعلق رکھنا شرعاً غلط ہے۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

ترجمہ: زنا کے قریب بھی نہ جاؤ۔ بے شک وہ بڑی بے حیائی اور بہت بُرا راستہ ہے۔ (الاسراء: **32**)

لہٰذا صرف یہ بات کہ شوہر آپ کے ساتھ اچھا برتاؤ کرتے ہیں، اس سے ان کا دوسری عورت کے ساتھ ناجائز تعلق جائز نہیں ہوجاتا۔ البتہ آپ کے صبر، حسنِ معاشرت اور محبت کی وجہ سے ان کا رویہ آپ کے ساتھ بہتر ہوا ہے تو یہ ایک اچھی اور مثبت علامت ہے۔ اس مرحلے میں جلد بازی میں گھر توڑنے کے بجائے حکمت سے کام لینا آپ کے لیے بہتر ہوگا۔

میرا مشورہ یہ ہے کہ ابتدائی مرحلے میں آپ ہرگز یہ ظاہر نہ کریں کہ آپ کو شوہر کے ناجائز تعلقات کا علم ہے اور آپ ان کا موبائل دیکھ چکی ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ اس طرح گفتگو کا اصل مسئلہ یعنی شوہر کا ناجائز تعلق پیچھے چلا جائے گا اور بحث اس بات پر شروع ہوجائے گی کہ آپ نے ان کا موبائل کیوں دیکھا؟ اس سے اس بات کا اندیشہ ہے کہ شوہر ضد پکڑ لیں۔ آپ سے ان کے تعلق میں تلخی پیدا ہوجائے اور ان کی اصلاح کا موقع ضائع ہوجائے۔

اس کے بجائے کسی مناسب اور پُرسکون وقت میں آپ شوہر سے عمومی انداز میں ازدواجی وفاداری، غیر محرم سے تعلق اور حرام محبت کے بارے میں گفتگو کریں۔ انھیں یہ احساس دلانے کی کوشش کریں کہ آپ ان کی عزت کرتی ہیں، ان سے محبت کرتی ہیں اور چاہتی ہیں کہ ازدواجی تعلقات ہمیشہ خوش گوار رہیں۔ آپ اس اندیشے کا بھی اظہار کرسکتی ہیں کہ کہیں آپ کے اور ان کے درمیان کوئی تیسرا شخص نہ آجائے اور آپ کے پُرسکون اور محبت بھرے گھرانے کو کسی کی نظر نہ لگ جائے۔ اس طرح بات الزام، تفتیش اور لڑائی سے شروع ہونے کے بجائے اعتماد اور اصلاح سے شروع ہوگی۔

اگر شوہر خود حقیقت بیان کر دیں تو بہتر ہے، لیکن اگر وہ انکار کریں تو کسی بھی حال میں موبائل دکھانے، اسکرین شاٹ پیش کرنے یا بحث کو تفتیشی معاملہ بنانے کی ضرورت نہیں۔ مقصد شوہر کو شکست دینا نہیں، بلکہ ان کا حرام تعلق ختم کروانا اور گھر بچانا ہونا چاہیے۔

جہاں تک شوہر کے ناجائز مطالبات کو ماننے کا معاملہ ہے تو اس سلسلے میں یہ بات بالکل واضح رہنی چاہیے کہ بیوی پر جائز امور میں شوہر کی اطاعت لازم ہے، لیکن اگر وہ کسی ایسے کام کا مطالبہ کرے جو شریعت کے خلاف ہو تو بیوی کو اس کی اطاعت نہیں کرنی چاہیے۔ نبی ﷺ نے فرمایا ہے:

ترجمہ: معصیت میں اطاعت نہیں کی جائے گی۔ اطاعت صرف معروف یعنی جائز کاموں میں کی جائے گی۔

(بخاری **7257**: مسلم **1840**)

اس لیے اگر 'ناجائز مطالبات' سے مراد واقعی کوئی ایسا جنسی یا ازدواجی عمل ہے، جسے شریعت نے حرام قرار دیا ہے تو محض شوہر کو خوش رکھنے، دوسری عورت سے اس کا تعلق ختم کروانے یا ازدواجی زندگی بچانے کے لیے بھی اسے اختیار کرنا جائز نہیں۔ آپ شوہر سے نرمی کے ساتھ کہہ سکتی ہیں: ''اللہ تعالیٰ نے شوہر اور بیوی کو ایک دوسرے کے لیے باعث سکون قرار دیا ہے۔ میں آپ کی جائز خواہشات پوری کرنے کے لیے ہر وقت تیار ہوں۔ لیکن جو چیز اللہ تعالیٰ نے حرام کی ہے، وہ میں محض آپ کو خوش کرنے کے لیے نہیں کرسکتی۔ میں آپ کی مخالفت نہیں کرنا چاہتی، بلکہ چاہتی ہوں کہ ہمارا تعلق حلال اور پاکیزہ طریقے پر قائم رہے۔'' یہ انداز شوہر کو آپ سے بے زار کرنے کے بجائے انھیں یہ احساس دلائے گا کہ بیوی ان کی خیر خواہ ہے، لیکن کسی گناہ میں شریک نہیں ہونا چاہتی۔

ایک بات اور پیشِ نظر رہے کہ شوہر کے ناجائز تعلقات کس عورت کے ساتھ ہیں، اگر یہ بات آپ کو معلوم ہوجائے تو بھی آپ کے لیے مناسب نہیں کہ اس عورت سے براہِ راست رابطہ کریں، اسے دھمکائیں، اس کے گھر والوں کو بتائیں یا شوہر کی نگرانی کا مستقل سلسلہ شروع کر دیں۔ اس سے صورتِ حال مزید خراب ہوسکتی ہے۔ آپ کی ترجیح یہ ہونی چاہیے کہ شوہر خود اس تعلق کو ختم کر دے۔

صرف اس وجہ سے کہ شوہر کا ایک ناجائز تعلق آپ کے علم میں آیا ہے، فوراً طلاق یا خلع کا فیصلہ کرنا مناسب نہیں۔ خصوصاً اس صورت میں جب کہ آپ نے خود بیان کیا کہ ایک برس کی کوشش کے بعد شوہر کا رویہ آپ کے ساتھ بہتر ہوا ہے اور آپ کا ایک بچہ بھی ہے، بلکہ فی الحال اصلاح کا ایک موقع دینا مناسب معلوم ہوتا ہے۔ لیکن اس کا مطلب یہ بھی نہیں کہ آپ ہمیشہ خاموشی سے ظلم سہتی رہیں یا حرام کام برداشت کرتی رہیں۔ اگر باوجود بار بار کی کوششوں کے شوہر دوسری عورت سے تعلق ختم کرنے سے انکار کر دے، مسلسل حرام تعلق قائم رکھے، آپ پر ناجائز کام کرنے کے لیے دباؤ ڈالے، آپ کی عزت، دین یا جسمانی و نفسیاتی سلامتی کو نقصان پہنچائے اور اصلاح کی تمام کوششیں ناکام ہو جائیں تو پھر خان دان کے کسی سمجھ دار، دیانت دار اور راز رکھنے والے بزرگ کو درمیان میں لاکر اصلاحِ احوال کی کوشش کرنی چاہیے۔ قرآن مجید میں سورۃ النساء کی آیت **35** میں اس کا حکم دیا گیا ہے۔

اگر یہ کوشش بھی ناکام ہوجائے تب خلع یا تفریق کے شرعی راستے پر غور کیا جاسکتا ہے۔

# اپنی آنکھوں کو انفیکشن سے ضرور بچائیں

## الرجی کی وجوہات جاننے کے بعد ایسی چیزوں سے محتاط رہنا چاہیے جن سے آپ کی آنکھوں کو نقصان پہنچ سکتا ہے

سمیرا انور

آنکھیں جسم کا وہ حصہ ہیں جن کو جلد کی طرح ہر طرح کے بیکٹیریا یا وائرس کا براہ راست سامنا کرنا پڑتا ہے۔اس وجہ سے ان جراثیموں کے باعث ان میں انفیکشن ہونے کے امکانات بہت زیادہ ہوتے ہیں۔آنکھوں کے انفیکشن کی اکثر اقسام بہت تیزی سے پھیلنے والی ہوتی ہیں اور کسی بھی انسان سے دوسرے انسان میں تیزی سے منتقل ہوتی ہیں،اس میں آنکھوں کا سفید حصہ سرخی مائل گلابی ہو جاتا ہے۔آج کل بچے اور بڑے سبھی آنکھوں کے انفیکشن میں مبتلا دکھائی دے رہے ہیں۔آنکھوں میں ہونے والی خارش کی بنیادی طور پر دو وجوہات ہوسکتی ہیں جن میں سے ایک الرجی اور دوسری انفیکشن۔آنکھوں میں خارش اور سرخی ظاہر ہونے کی صورت میں سب سے پہلے اس بات کا تعین کرنا ضروری ہے کہ کیا یہ الرجی ہے یا انفیکشن۔عام طور پر آنکھوں میں خارش اور سرخی کی بنیادی وجوہات کچھ اس طرح سے ہوسکتی ہیں۔اگر سال کے کسی مقررہ وقت میں ہمیشہ آپ کی آنکھوں میں خارش ہو یا سرخی ہو تو اس کا مطلب ہے کہ آپ اس موسم سے الرجی کا شکار ہیں۔یاد رکھیں انفیکشن کی صورت میں صرف آنکھوں میں سرخی دیکھنے میں آتی ہے جب کہ الرجی کی صورت میں آنکھوں میں ہونے والی الرجی اور خارش کے ساتھ چھینکیں اور ناک سے پانی بہنا بھی علامات میں شامل ہوسکتا ہے۔اس الرجی سے بچنے کے لئے سال کے اس وقت میں جب یہ الرجی

ہوتی ہے، اس سے قبل اینٹی الرجی ادویات کا استعمال مفید ثابت ہوسکتا ہے۔اس کے علاوہ اس موسم میں جب الرجی ہوتی ہو زیادہ باہر جانے سے پرہیز کریں۔آنکھوں میں خارش اور سرخی کا سبب بننے والی یہ الرجی کسی خاص موسم اور وقت کی محتاج نہیں ہوتی اور کسی بھی وقت میں اچانک شروع ہوسکتی ہے۔اس کی مختلف وجوہات ہوسکتی ہیں۔بعض اوقات اس کا سبب کسی قسم کی خوشبو، صابن یا شیمپو ہوسکتا ہے جب کہ بعض اوقات یہ کسی بھی چیز سے ہوسکتی ہے جس کی وجہ سے اچانک آنکھیں سرخ ہو جاتی ہیں اور ان میں خارش بھی شروع ہو جاتی ہے۔الرجی کی وجوہات جاننے کے بعد ایسی چیزوں سے محتاط رہنا چاہیے جن سے آپ کی آنکھوں کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔اگر بہت زیادہ دیر تک اسکرین کو دیکھتے رہیں تو اس سے نکلنے والی شعاعیں آنکھوں کو متاثر کرنے کا باعث بنتی ہیں جس کی وجہ سے آنکھوں میں خارش شروع ہوسکتی ہے اور آنکھیں خشک ہو کر سرخ ہو جاتی ہیں۔اس کے علاوہ اس حالت میں سر درد کی تکلیف کا بھی سامنا کرنا پڑتا ہے۔اس لئے کوشش کریں کہ بچوں کو موبائل فون اور ٹی وی دیر تک دیکھنے نہ دیں۔یاد رکھیں انفیکشن کے علاج کے لئے ڈاکٹر کے مشورے سے اینٹی بائیوٹک کا استعمال ضروری ہوتا ہے، اس کے بغیر انفیکشن ختم نہیں ہوتا۔آنسو پانی، نمکیات اور میوکس کا مجموعہ ہوتے ہیں جو ہماری آنکھوں کو نم اور تر و تازہ رکھتے ہیں۔بعض اوقات آنکھوں میں آنسو بننے کا عمل رک جاتا ہے جس کی وجہ سے آنکھ خشک ہو جاتی ہے۔اکثر یہ تکلیف بڑی عمر کے افراد میں زیادہ ہوتی ہے۔مگر کبھی کبھار ذیابیطس کی بیماری بھی آنکھوں کی خشکی کا سبب بن سکتی ہے یا پھر بلڈ پریشر کی دوائیں۔اینٹی ڈپریشن یا مانع حمل ادویات کا استعمال بھی آنکھوں میں خشکی کا سبب ہوسکتا ہے۔آنسو بنانے والے گلینڈ کی نالی کے بند ہونے کے سبب بھی یہ انفیکشن لاحق ہوسکتا ہے۔بہت زیادہ وقت کھلی اور ہوادار جگہ پر گزارنے کے باعث بھی آنکھوں کی نمی بیرونی ہوا سے ختم ہوسکتی ہے جس کی وجہ سے آنکھوں میں خارش اور سرخی پیدا ہوسکتی ہے۔آنکھوں میں لینز کا استعمال بعض افراد میں خارش کا باعث ہوسکتا ہے۔اس کی وجہ لینز کی صفائی کا خیال نہ رکھنا بھی ہوسکتا ہے یا پھر زیادہ دیر تک آنکھوں میں لینز لگے رہنے کے سبب بھی یہ شکایت ہوسکتی ہے۔آنکھیں ایک نعمت ہیں، اس وجہ سے ان کا خیال رکھنا ضروری ہے۔آنکھوں کی صحت یقینی بنانے کے لئے مندرجہ بالا معلومات کو پیش نظر رکھنا چاہیے۔

# بھینگے پن کی اقسام اور وجوہات

ڈاکٹر عطیہ وقار

بھینگے پن میں ایک آنکھ دماغ کی ایک سمت کی تصویر بنا کر دکھاتی ہے اور دوسری آنکھ اس سے مختلف تصویر بنا کر پیش کرتی ہے۔مطلب یہ کہ دماغ پر دو مختلف تصاویر بن رہی ہوتی ہیں دماغ کو یہ بات کسی صورت قبول نہیں ہوتی۔آنکھوں کا بھینگا پن زیادہ تر بچوں میں دیکھا جاتا ہے لیکن یہ زندگی کے کسی بھی حصے میں بھی آپ کو متاثر کر سکتا ہے۔

بڑی عمر کے بچوں یا افراد میں بھینگا پن مختلف طبی حالتوں کی وجہ سے ہوسکتا ہے جیسے دماغی یا جسمانی فالج وغیرہ۔

### بھینگا پن یا کراس آنکھیں کیا ہیں؟

بھینگا پن یا کراس آنکھیں جنھیں "سٹرابزم" بھی کہا جاتا ہے ایک ایسی حالت ہے جس میں آپ کی آنکھیں ایک لائن پر نہیں ہوتیں۔اس میں آنکھیں مختلف سمتوں میں نظر آتی ہیں اور ہر آنکھ مختلف چیز پر مرکوز ہوگی۔بھینگے پن میں آنکھیں اندر یا باہر کی طرف اشارہ کرسکتی ہیں یا مختلف سمتوں میں فوکس کر سکتی ہیں،اس کے علاوہ بھینگے پن کی نشانیوں میں شامل ہیں: بصارت کی خرابی، دوہری بصارت، گہرائی کے ادراک میں کمی، آنکھوں میں درد یا سر درد۔یہ علامات مستقل بھی ہوسکتی ہیں یا پھر صرف اس وقت ظاہر ہوسکتی ہیں جب آپ تھکے ہوئے ہوں یا ٹھیک محسوس نہ کررہے ہوں۔

### بھینگے پن کی وجوہات

بھینگا پن اعصابی نقصان کی وجہ سے ہوتا ہے یا پھر جب آپ کی آنکھوں کے اردگرد کے پٹھے ایک ساتھ کام نہیں کرتے کیونکہ کچھ پٹھے دوسرے پٹھوں سے کمزور ہو جاتے ہیں۔جب دماغ کو ہر ایک آنکھ سے ایک مختلف بصری پیغام ملتا ہے تو وہ آپ کی کمزور آنکھ سے آنے والے سگنلز کو نظر انداز کر دیتا ہے۔اگر آنکھوں کی حالت ٹھیک نہیں تو یہ آپ کو اندھے پن میں مبتلا کرسکتا ہے۔

### بچوں میں بھینگا پن

بچوں میں بھینگا پن عام ہے۔اکثر اس کی بنیادی وجہ معلوم نہیں ہوتی۔انفینائل ایسوٹروپیا ایک خاص قسم کا بھینگا پن ہے جو بچوں میں پہلے سال میں ظاہر ہوتا ہے۔

بعض دفعہ بھینگا پن خاندانوں میں چلتا ہے اور اسے سرجری کے ذریعے درست کیا جاتا ہے۔یہ بھینگا پن دو سے پانچ سال کی عمر کے بچوں میں ہوتا ہے اور عام طور پر چشمے کے استعمال سے ٹھیک ہوجاتا ہے۔

ایک قسم "حاصل شدہ بھینگا پن" کی ہوتی ہے۔اس میں بچے عموماً کسی کی نقل میں آنکھوں کو ٹیڑھا کر کے دیکھتے ہیں۔یہ دو سے پانچ سال کی عمر میں ہوتا ہے لیکن یہ چشمہ کے مستقل استعمال سے ٹھیک ہوجاتا ہے۔

### طبی حالت

بھینگا پن زندگی کے کسی بھی حصے میں ہوسکتا ہے۔یہ عام طور پر جسمانی عوارض کی وجہ سے ہوتا ہے۔مثلاً آنکھ پر چوٹ لگنا، دماغی فالج، جسمانی فالج وغیرہ۔

اللہ تعالیٰ نے ہمیں دو آنکھیں دی ہیں۔جب ہم کسی چیز کی طرف دیکھتے ہیں تو دونوں آنکھیں خودبخود اس چیز کی طرف مڑ جاتی ہیں۔اگر کسی وجہ سے ان دونوں آنکھوں کی Coordination خراب ہوجائے تو بھینگے پن کی بیماری سامنے آتی ہے۔توازن خراب ہونے کی عموماً تین وجوہات میں سے کوئی بھی وجہ ہوسکتی ہے:

(1) دماغ دونوں آنکھوں کی حرکات کے توازن کو برقرار نہ رکھ پائے۔

(2) ایک آنکھ کی کارکردگی کسی وجہ سے ناقص ہو جائے۔مثال کے طور پر سفید موتیا سے، پردے کی خرابی سے، ایک آنکھ کی نظر قدرتی طور پر دوسری کے مقابلے میں بہت زیادہ کمزور ہو وغیرہ۔

(3) آنکھوں کی حرکات کو کنٹرول کرنے والے 12 عضلات میں سے کوئی ایک یا زیادہ عضلات بیمار ہو جائیں اور پوری طرح کام نہ کرتے ہوں۔مثلاً کسی عضو کو فالج ہوجائے، کسی عضو کی نشوونما ناقص ہوگئی ہو، کسی عضو کے چوٹ آجائے۔

### بھینگے پن کے نقصانات

بہت دفعہ بھینگا پن نفسیاتی الجھنوں کا باعث بنتا ہے۔کیونکہ چہرہ بدنما ہو جاتا ہے۔جن بچوں میں عضلات کا فالج اس کی وجہ ہوتا ہے ان میں لاشعوری طور پر سر اور چہرہ اب نارمل پوزیشن اختیار کر سکتا ہے۔اسی پوزیشن سے گردن کے مہرے عمر بھر کے لئے خراب ہونے کا خدشہ ہوتا ہے۔سر درد، چکر آنا، پڑھتے ہوئے الفاظ کا حرکت کرنا شروع کر دینا، اس مرض کی عام علامات ہیں۔

ان کی موجودگی بچوں کی کارکردگی کو متاثر کرتی ہے۔

بچوں کا پڑھائی سے دل اچاٹ ہو جاتا ہے۔لوگ کام سے جی چرانے لگتے ہیں جس کی انھیں وجہ بھی سمجھ نہیں آتی۔زیادہ تر مریضوں میں اس کا علاج ممکن ہوتا ہے۔علاج کا تعلق نقص سے ہوتا ہے۔

اگر آنکھوں کی کارکردگی ناقص ہے اور کسی طریقے سے اس کے کام کرنے کی صلاحیت کو بہتر کیا جا سکے تو اس سے بھینگا پن ٹھیک ہو جائے گا۔مثلاً سفید موتیا کا آپریشن کر دیا جائے۔اگر عینک کی ضرورت ہو تو عینک کا استعمال شروع کر دے تو اس سے آہستہ آہستہ ٹیڑھا پن ٹھیک ہو جاتا ہے۔اس طرح اگر عضلات فالج کا شکار ہو گئے ہوں یا پیدائشی طور پر کمزور ہوں اس کی کارکردگی کو اکثر اوقات بہتر کرنا ممکن ہوتا ہے۔

# آنکھوں کے لئے کون سے وٹامنز مفید ہیں

## آنکھوں کی صحت کے حوالے سے وٹامن اے، سی اور ای کلیدی حیثیت رکھتے ہیں

شمع اسلم

وٹامنز انسانی جسم کی ضروریات میں سے ہیں تاہم آنکھوں کی صحت کے حوالے سے وٹامن اے، سی اور ای کلیدی حیثیت رکھتے ہیں۔علاوہ ازیں بی وٹامنز اور دیگر غذائی اجزاء بھی آنکھوں کے لئے مفید ہوتے ہیں۔وٹامنز کی کمی آنکھوں کے کچھ امراض جیسے موتیا بند، گلوکوما، اور عمر سے متعلق میکولا (آنکھوں کے پیچھے کا حصہ) کی خرابی کا باعث بن سکتے ہیں۔

تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ کچھ وٹامن اور معدنی سپلیمنٹس ان امراض کی نشوونما یا اسے سست کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

وٹامن اے

وٹامن اے اچھی بصارت کے لئے انتہائی ضروری ہے۔وٹامن اے پروٹین روڈوپسن کا ایک جز ہے جو آنکھوں کو کم روشنی میں بھی دیکھنے میں مدد دیتا ہے۔شکرقندی، گاجر، لال شملہ مرچ، کدو اور اسکواش وٹامن اے کے بہترین ذرائع ہیں۔

وٹامن ای

الفاٹوکوفیرول، وٹامن ای کی ایک شکل ہے جس میں خاص طور پر طاقتور اینٹی آکسیڈینٹ خصوصیات ہوتی ہیں۔اینٹی آکسیڈینٹ جسم میں موجود منفی ریڈیکلز سے لڑنے میں مدد کرتا ہے جو آنکھ کے اندر موجود پروٹین کو نقصان پہنچا سکتے ہیں۔اس نقصان کے نتیجے میں موتیا بند کا عارضہ لاحق ہو سکتا ہے۔وٹامن ای بادام، سورج مکھی کے بیج، مونگ پھلی، سویابین یا سویابین کا تیل، مکئی، کینولا آئل اور ایسپراگس سے حاصل کیا جاسکتا ہے۔

وٹامن سی

وٹامن سی بھی آنکھوں کی صحت میں ایک اہم کردار ادا کرتا ہے، یہ بالائے بنفشی اشعہ کے نقصان سے بچاتا ہے۔اگرچہ عمر کے ساتھ آنکھوں میں وٹامن سی کا ارتکاز کم ہوتا ہے تاہم اس نقصان کو وٹامن سی سے بھرپور خوراک سے پورا کیا جا سکتا ہے۔سنترے یا ان کے مشروب، بروکولی، بلیک بیری اور چکوترے کے جوس سے وٹامن سی کے معروف ذرائع ہیں۔

# آنکھوں کی عام بیماریاں اور غذا کا کردار

ڈاکٹر سید اکرام

بچپن سے سُنتے آئے ہیں کہ اگر آنکھوں کو اچھا رکھنا ہو تو گاجر زیادہ سے زیادہ کھاؤ۔گاجر کا اتنا زیادہ ذکر سُنتے ہیں کہ کبھی کبھی تو لگتا ہے کہ دوسری کوئی بھی غذا آنکھوں کے لئے فائدہ مند نہیں۔لیکن آج آپ جانیں گے کہ کھانے کی کچھ چیزیں ایسی بھی ہیں جو گاجروں سے بھی زیادہ آنکھوں اور بینائی کے لئے فائدہ مند ہیں۔لیکن اس سے پہلے ایک سوال۔ہم اچھی خوراک کیوں کھاتے ہیں؟ آپ کا جواب ہوگا، اس لئے کہ ہم صحت مند رہیں۔ہمارے جسم کا ہر حصہ اچھا اور صحت مند رہے۔اور ہماری آنکھیں تو بہت بڑی نعمت ہیں۔ہمارے جسم اور دنیا کے درمیان رابطے کا سب سے بڑا ذریعہ ہیں۔اگر یہ صحت مند نہ ہوں اور بیمار ہو جائیں تو ہمارا رابطہ دوسروں سے ٹوٹ سکتا ہے اور اگر رابطہ نہ ہو تو زندگی دشوار اور اکیلی ہوسکتی ہے۔آج ہم بات کریں گے تین بہت اہم اور کامن آنکھ کی بیماریوں کے حوالے سے جن کا ہماری ڈائٹ یعنی غذا سے چولی دامن کا ساتھ ہے اور یہ سب انفارمیشن ثابت ہے جدید ریسرچ سے۔اور وہ تین بیماریاں ہیں اندھا پن، یعنی بلائنڈنس، مایوپیا یعنی دور کی نظر کی کمزوری اور موتیا یعنی کیٹاریکٹ۔سب سے پہلے ہم بات کرتے ہیں اندھے پن کی، پیدائشی بلائنڈنس نہیں بلکہ عمر کے ساتھ ہونے والے اندھے پن کی، جس کی تین بڑی وجوہات ہوسکتی ہیں۔ایک تو بڑھتی عمر اور دوسری ذیابیطس یعنی شوگر کی بیماری۔اور تیسرا موتیا یعنی کیٹاریکٹ۔ہم جانتے ہیں کہ ذیابیطس ہونے کے بعد یا اس سے بچاؤ کے لئے ایسی ڈائٹ جس میں کاربوہائیڈریٹس کم سے کم ہوں زیادہ بہتر رہتی ہے۔سو سفید چاول، سفید آٹا، چینی یا شکر کا استعمال روک دینا ہماری بینائی کے لئے بہت مفید ہے اس سے ذیابیطس کا رسک بھی کم ہو جاتا ہے اور دوسرا یہ ہماری بینائی کو اچھا رکھنے میں بھی مدد دیتی ہے۔اب ہم بات کرتے ہیں مایوپیا کی یعنی دور کی نظر کی کمزوری۔مایوپیا کو ہم دنیا کی سب سے زیادہ عام آنکھوں کی پرابلم کہہ سکتے ہیں کیونکہ پوری دنیا کی ستائیس فیصد آبادی کو یہ کنڈیشن ہوسکتی ہے اور بچوں میں تو یہ خاص طور پر بہت عام ہے اور شاید ہی کوئی فیملی ہو جس میں مایوپیا سے متاثرہ فرد گھر میں موجود نہ ہو۔پاکستان میں تو یہ مسئلہ اور بھی زیادہ عام ہے اور تقریباً سینتیس فیصد آبادی اس مسئلے میں مبتلا ہے۔

مایوپیا کی سب سے بڑی وجہ جینز یعنی فیملی ہسٹری ہے، تاہم طرز زندگی یعنی لائف اسٹائل، بڑھتا ہوا قد اور زیادہ وزن بھی اس میں اہم کردار ادا کر سکتا ہے۔طرز زندگی کے حوالے سے یہ بات اہم ہے کہ ایسے بچے یا نوجوان جو بہت زیادہ وقت ڈیجیٹل ڈیوائسز مثلاً موبائل یا سمارٹ فون، ٹیبلٹس، لیپ ٹاپ پر صرف کرتے ہیں اور باہر کھیل کود اور دوسری صحت مندانہ سرگرمیاں جیسے ورزش وغیرہ نہیں کرتے، ان میں بھی مایوپیا ہونے کا رسک بہت زیادہ بڑھ جاتا ہے مگر ایک خوش خبری بھی ہے اور وہ یہ کہ ریسرچ سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ مناسب ڈائٹ سے آپ اپنی دور کی نظر کی کمزوری کو قابو کر سکتے ہیں یا کم از کم اس کی رفتار آہستہ کر سکتے ہیں۔مایوپیا پر کی جانے والی ریسرچ کے مطابق وہ بچے جن کا وزن نارمل سے زیادہ ہوتا ہے اور جو زیادہ کاربوہائیڈریٹس والی خوراک جیسے کینڈیز، جنک فوڈ، پاستہ، اور چینی والی اشیاء زیادہ کھاتے ہیں ان میں نظر کمزور ہونے اور جلدی چشمہ لگنے کا رسک زیادہ ہوتا ہے۔اب آ جائیے موتیے کی طرف ہم سب جانتے ہیں کہ موتیا ایک بہت خوبصورت پھول کا بھی نام ہے جس کی خوشبو ناک کو بہت بھلی لگتی ہے لیکن جب موتیا ناک کے بجائے آنکھ میں اُتر آئے تو وبال جان بھی بن سکتا ہے۔موتیے کی پرابلم بھی ہماری سوسائٹی میں بہت عام ہے۔اور دنیا میں اور خاص کر پاکستان میں اندھے پن کی ایک بہت بڑی وجہ ہے بلکہ عمر کے ساتھ پیدا ہونے والے اندھے پن میں نصف یعنی آدھے لوگ موتیے کی وجہ سے ہی اس کا شکار ہوتے ہیں۔

# بدلتا موسم اور آشوبِ چشم

ڈاکٹر ہماء غفار

آنکھیں قدرت کا انمول عطیہ ہیں۔یہ نہ صرف انسانی شخصیت کو دید و نظارہ سے روشناس کراتی ہیں بلکہ کائنات کے رنگوں سے محفوظ ہونے کے مواقع بھی فراہم کرتی ہیں۔سچ تو یہ ہے کہ نظر ہے تو نظارہ ہے، نظارہ ہے تو جہان پیارا ہے۔عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ جو چیز جتنی قیمتی ہوتی ہے اس کی حفاظت اسی قدر اہتمام سے کی جاتی ہے۔آنکھیں جسمِ انسانی میں سب سے زیادہ حساس اور نازک ہوتی ہیں۔ہلکا سا ذرہ بھی ان کے "طور" بدلنے کے لئے کافی ہوتا ہے۔لہٰذا ان کی حفاظت بھی اسی قدر احتیاط اور توجہ کی متقاضی ہوتی ہے۔آنکھوں کی ہلکی سی تکلیف بھی بہت زیادہ اذیت کا باعث ہوتی ہے۔ماحولیاتی آلودگی، گرد و غبار اور تیز روشنی ہمیشہ آنکھوں کو متاثر کرتی ہے۔موسمی اثرات کی وجہ سے آنکھوں کا ایک مرض بکثرت پھیلتا ہے۔

جب یہ مرض پھیلتا ہے تو ایک محتاط اندازے کے مطابق ہر ساتواں شخص اس مرض میں مبتلا پایا جاتا ہے۔اس مرض کو آشوب چشم کہا جاتا ہے۔

برسات کے بعد اور موسم کی تبدیلی کے وقت آشوب چشم بڑی تیزی سے پھیلتا ہے۔یہ ایک انتہائی تکلیف دہ مرض ہے جسے طبی اصطلاح میں رمد (Pinkeye) کہا جاتا ہے جبکہ عوام الناس اسے آنکھ دکھنا یا آنکھ آنا بھی کہتے ہیں۔اس مرض میں مریض کی آنکھیں سوج کر سرخ اور بھاری ہو جاتی ہیں۔

آنکھوں میں دکھن اور جلن کا احساس شدت سے ہونے لگتا ہے۔آنکھوں سے پانی نما پتلی رطوبت ہر وقت بہتی رہتی ہے اور آنکھیں تیز چمک یا روشنی برداشت نہیں کر پاتی ہیں۔سو کر اُٹھنے سے آنکھوں کی پتلیاں باہم چپک جاتی ہیں اور مریض درد کی شدت کو بڑی مشکل سے برداشت کرتا ہے۔آشوب چشم عام طور پر ایک چھوتی بیماری ہوتی ہے جو ایک شخص سے دوسرے میں منتقل ہو جاتی ہے۔

اگرچہ آشوب چشم کا کوئی خاص موسم یا وقت نہیں ہوتا لیکن موسمِ برسات کے بعد اس کے حملہ آور ہونے کے امکانات زیادہ بڑھ جاتے ہیں۔بارش ہو جانے کے بعد نکلنے والی دھوپ شدید تیز ہوتی ہے جو نہ صرف چبھن کا باعث بنتی ہے بلکہ آنکھوں کو چندھیانے کا سبب بھی۔سورج کی چمک آنکھوں پر منفی اثرات مرتب کرتی ہے جس سے آنکھیں متورم ہو کر آشوب چشم میں مبتلا ہو جاتی ہیں۔

علاوہ ازیں سڑکوں پر چلنے والی ٹریفک سے برسات کے دنوں میں گندے ذرات، گرد و غبار اور ماحول کی آلودگی میں اضافہ ہو جانا بھی اس مرض کے پھیلاؤ کا باعث بن جاتا ہے۔

وبائی امراض پر قابو پانا آسان نہیں ہوتا۔ہاں البتہ چند ایسے امراض جو مخصوص مدت کے بعد خود ہی ختم ہو جاتے ہیں۔آشوب چشم بھی ان میں سے ایک ہے۔سات سے دس دنوں کے بعد خود ہی چلا جاتا ہے۔

جب اس کی وبا پھیلتی ہے تو اس کے سامنے بچے، بوڑھے، جوان مرد اور عورتیں سب ہی بے بس ہوتے ہیں۔آشوب چشم کے حملہ سے بچنے اور اس کی شدت میں کمی کرنے کے لئے چند حفاظتی تدابیر اور احتیاطی تراکیب تحریر کی جاتی ہیں جن پر آپ عمل پیرا ہو کر خاطر خواہ حد تک آشوب چشم کے اثرات سے محفوظ رہیں گے۔

حفاظتی تدابیر

آنکھوں پر ہلکے سبز، سیاہ اور نیلے شیشے والی عینک کا استعمال کیے بغیر گھر سے باہر نہ نکلیں۔

عینک لگائے بغیر موٹر سائیکل یا سائیکل ہرگز نہ چلائیں، کیونکہ ہوا میں شامل ذرات اور دھواں بھی آنکھوں میں پڑ کر آشوب چشم کا باعث بنتے ہیں۔تیز روشنی اور چمک دار چیزوں کی طرف دیکھنے سے پرہیز کریں۔

ٹی وی بھی عینک لگائے بغیر نہ دیکھا جائے اور ٹی وی سکرین کافی فاصلے پر رکھیں۔اسی طرح کمپیوٹر استعمال کرنے والے افراد بھی احتیاط کریں کہ کمپیوٹر پر عینک لگائے بغیر نہ بیٹھا جائے۔

خوراک میں تمام تر گرم اور ترش اشیاء حتیٰ المقدور کم کر دی جائیں۔سکوائش، سکنجبین وغیرہ استعمال کریں لیکن موسم کی مناسبت اور مناسب مقدار میں۔اسی طرح چکنائی اور تیز مصالحہ جات والی غذاؤں سے بھی مقدور بھر بچنے کی کوشش کریں بالخصوص بینگن، بھنڈی، گوبھی، دال مسور، دال چنا اور بڑے گوشت وغیرہ سے مکمل طور پر اجتناب برتا جائے۔

حفظِ ماتقدم کے طور پر 50 گرام سفید پھٹکڑی کو 5 کلو پانی میں حل کر کے 200 ملی لیٹر عرق گلاب ملا کر گھر میں رکھیں اور صبح و شام مذکورہ محلول سے آنکھوں کو دھوتے رہیں، یوں آپ آشوب چشم کے حملے سے ممکنہ حد تک بچے رہیں گے۔

اسی طرح اس مرض میں مبتلا افراد سے ہاتھ ملانے کے بعد آنکھوں کو ہاتھ لگانے سے احتیاط کریں۔مریضوں کے ساتھ مل بیٹھ کر کھانے پینے سے بھی پرہیز کریں۔صاف ستھرے رہیں، باہر سے گھر آنے کے فوراً بعد ہاتھ منہ ضرور دھوئیں۔

احتیاطی تدابیر

خدانخواستہ اگر آپ آشوب چشم کی لپیٹ میں آچکے ہیں تو گھبرائیے نہیں آپ اس تکلیف سے جلد ہی نجات حاصل کرنے میں کامیاب ہو سکتے ہیں۔آپ درج ذیل باتوں پر دھیان دیں:

# ریاست کے ذخائرآب میں گوداوری کے فاضل پانی پہونچانے پر زور

## سابق وزیروبی آرایس رکن اسمبلی ٹی ہریش راؤ کاوزیرآبپاشی اتم کمارریڈی کومکتوب

حیدرآباد۔ سابق ریاستی وزیر و رکن اسمبلی مسٹرٹی ہریش راو? نے ریاستی وزیرا?بپاشی کیپٹن اتم کمارریڈی کومکتوب روانہ کرتے ہوئے ریاست کے ذخائرا?ب میں گوداری کا فاضل پانی پہنچانے کے اقدامات کی خواہش کرتے ہوئے کہا کہ اگر حکومت تلنگانہ ذخائرا?ب کو خشک ہونے کے لئے چھوڑ دیتی ہے تو ایسی صورت میں یہ حکومت کی نااہلی کے سواء ٴ کچھ نہیں ہے کیونکہ گوداوری سے سیلابی پانی ضائع ہورہاہے اس کے باوجود دیگر ذخائرا?ب کو پانی پہنچانے کے اقدامات نہیں کئے جارہے ہیں۔سابق ریاستی وزیر نے کہا کہ گوداوری میں شدید سیلاب کے باوجود ریاست کے کئی ذخائرا?ب خشک ہونے کے دہانے پر پہنچ چکے ہیں جس کے نتیجہ میں کسانوں کی فصلیں تباہ ہونے کے علاوہ ریاست کے مکینوں کو پینے کے پانی کے مسائل پیدا ہونے کے خدشات میں اضافہ ہونے لگا ہے۔انہوں نے اپنے مکتوب میں ریاستی وزیرا?بپاشی کیپٹن اتم کمارریڈی کومشورہ دیا کہ وہ ریاست کے کسانوں کے مسائل کا جائزہ لیتے ہوئے ان کوحل کرنے کے فوری اقدامات کریں اور فصلوں کوتباہ ہونے سے بچانے کے لئے ذخائرا?ب میں پانی پہنچانے کومنظوری دیں۔انہوں نے ایلم پلی میں سیلابی پانی کی موجودگی کے باوجود موٹروں کو بند رکھے جانے پراعتراض کرتے ہوئے کہا کہ ایلم پلی پراجکٹ میں سیلابی پانی دستیاب ہے اس کے باوجود کسانوں کو پانی کی قلت کا سامنا کرنا پڑرہا ہے۔ہریش راو? نے ملنا ساگر میں محض 13 ٹی ایم سی پانی باقی رہنے کا دعویٰ کرتے ہوئے کہا کہ 50 ٹی ایم سی گنجائش کے حامل ملنا ساگر میں ریکارڈ کی جانے والی پانی کی کمی تشویشناک ہے۔انہوں نے ریاستی وزیرا?بپاشی کوروانہ کردہ اپنے مکتوب میں کہا کہ سدی پیٹ میں پام ا?ئیل فیکٹری کا مستقبل خطرے میں پڑنے کا خدشہ ہے کیونکہ رنگانائیک ساگر کی سطح ا?ب میں ریکارڈ کی جانے والی پانی کی کمی کے نتیجہ میں پام ا?ئیل کے تخم کی کاشت کررہے کسانوں کی فصل تباہ ہوجائے گی۔سابق وزیرا?بپاشی وفینانس نے بتایا کہ اگر سیاسی تنازعہ اوربغض کی بنیاد پراگر ریاست کے ذخائرا?ب کو تباہی کے دہانے پر پہنچایا جاتا ہے تو ایسی صورت میں کسانوں کے ساتھ عوام کو بھی پینے کے پانی کی قلت کا سامنا کرنا پڑسکتا ہے اسی لئے حکومت کو دیگرفوری ریاست کے ذخائرا?ب تک پانی پہنچانے کے اقدامات کرنے چاہیے۔

# مرکزی گنیش وسرجن جلوس کا پرامن اختتام‘ پولیس کے وسیع تر انتظامات

## وزیرٹرانسپورٹ‘ ڈی جی پی‘ کمشنر پولیس ودیگر نے فضائی سروے کیا۔کمان کنٹرول سے سی سی کیمروں کا جائزہ

حیدرآباد:/گنیش وسرجن کا پرامن اختتام عمل میں آیا۔اس دوران کوئی ناخوشگوار واقعہ پیش نہیں آیا۔ پرامن گنیش وسرجن کیلئے سٹی پولیس نے 20 ہزار ملازمین کو تعینات کیا تھا جبکہ 10 ہزار سی ٹی وی کیمرے نصب کئے گئے تھے۔ پہلی مرتبہ سٹی پولیس نے 24 ڈرون کیمروں کا استعمال کیا اور ریئل ٹائم صورتحال سے واقف ہونے حساس مقامات پرانہیں تعینات کیا گیا تھا۔ جمعہ و گنیش وسرجن ایک دن ہونے پر پولیس نے سیکوریٹی میں اضافہ کردیا تھا جبکہ تاریخی مکہ مسجد میں نماز جمعہ پرسکون ادا کی گئی اور حالات معمول پر رہے۔ ڈائرکٹر جنرل پولیس سی وی آنند نے ریاستی وزیرٹرانسپورٹ پونم پربھاکر جوانچارج وزیربھی ہیں، پولیس کمشنروی سی سجنار، کمشنرجی ایچ ایم سی آروی کرنن اورکلکٹر حیدرآباد ڈاکٹر پرینکا آلہ کے ہمراہ ہیلی کاپٹر میں فضائی دورہ کیا۔شہراوراطراف واکناف وسرجن جلوس کا راست طور پر مشاہدہ کیا۔سیکوریٹی کویقینی بنانے پولیس اہلکارانٹیگر یٹیڈ کمانڈ کنٹرول سنٹر بنجارہ ہلز سے 10 ہزارسی ٹی وی کیمروں کاراست مشاہدہ کرکے مرکزی جلوس پرکڑی نظر رکھے ہوئے تھے۔دریں اثناء ٴ خیریت آبادگنیش جوشہر کاسب میں بڑاگنیش ہوتا ہے کا آج صبح وسرجن عمل میں لایا گیا۔اسی طرح بالاپورگنیش جوحیدرآباد سٹی کیلئے اہمیت کا حامل ہے بعدنماز جمعہ تاریخی چارمینار سے گزرتا ہوا وسرجن کیلئے ٹینک بنڈ پہنچا۔ ہزاروں بھکت اس جلوس میں شامل رہے جبکہ خواتین کی سیکوریٹی کویقینی بنانے شی ٹیم بھی تعینات کی گئی تھی۔آج صبح سے گنیش وسرجن کا عمل بالاپورلڈو کے ہراج سے ہوا جسے ایک تاجر ساما پرنیت ریڈی نے 39 لاکھ میں خریدا۔کیرتی رچمنڈ ولاس جو بنڈلہ گوڑہ جاگیر میں پاش ولاس ہے کے مقیم افراد نے گنیش لڈوکا ایک کروڑ ایک ہزار روپے میں ہراج کیا۔کمشنر پولیس وی سی سجنار نے بتایا کہ انٹیگر یٹیڈ کمانڈ کنٹرول سنٹر کے ذریعہ مربوط 10 ہزارسی ٹی وی کیمرے وسرجن بندوبست کیلئے مددگار ثابت ہوئے اورعوام نے پرامن وسرجن کیلئے مکمل تعاون کیا

# خیریت آباد ضمنی انتخابات، ڈی ناگیندرکو کانگریس ٹکٹ پر تجسس

حیدرآباد۔ پارٹی تبدیل کرتے ہوئے سیاسی انحراف ثابت ہونے کے بعد نااہل قرار دیئے جانے والے سابق رکن اسمبلی ڈی ناگیندر کو کانگریس دوبارہ ٹکٹ دے گی! حلقہ اسمبلی خیریت ا?باد کے ضمنی انتخابات کی راہ ہموار ہونے کے بعد پیدا شدہ صورتحال کے نتیجہ میں حلقہ اسمبلی خیریت ا?باد کی سیاسی سرگرمیاں تیز ہوچکی ہیں۔ ذرائع سے موصولہ اطلاعات کے مطابق چیف منسٹراے ریونت ریڈی بی ا?ر ایس سے کانگریس میں شمولیت اختیار کرتے ہوئے نااہل قرار دیئے جانے والے ڈی ناگیندر کوٹکٹ دینے کے حق میں نہیں ہیں اورانہیں دوبارہ انتخابات میں حصہ لینے سے روکنے کے لئے مسلمانوں میں پائی جانے والی ناراضگی کا حوالہ دیا جارہا ہے اور کہا جارہا ہے کہ ڈی ناگیندر کے راست یا بالواسطہ طور پراوقافی جائیدادوں پر کئے جانے والے قبضہ جات اورمسلمانوں سے کئے گئے وعدوں کو پورا نہ کئے جانے کو بنیاد بناتے ہوئے کہا جارہا ہے کہ کانگریس پارٹی بالخصوص چیف منسٹر اے ریونت ریڈی ڈی ناگیندر کوانتخابی میدان میں اتارنے کے حق میں نہیں ہیں۔حلقہ اسمبلی جوبلی ہلز کے ضمنی انتخابات میں بھی چیف منسٹر نے محمداظہرالدین کے بجائے اپنی پسند کے امیدوارنوین یادوکومیدان میں اتارتے ہوئے کامیابی کویقینی بنایا تھا اوران انتخابات میں ’چیف منسٹر‘ نے مجلس کی تائید حاصل کرتے ہوئے مسلم رائے دہندوں پراثر انداز ہونے میں کامیابی حاصل کی تھی حالانکہ حلقہ اسمبلی جوبلی ہلز سے محمداظہرالدین کے بجائے نوین یادوکوٹکٹ دیا گیا تھا۔ ذرائع کے مطابق اب چیف منسٹراے ریونت ریڈی ڈی ناگیندر کودوبارہ حلقہ اسمبلی خیریت ا?باد سے میدان میں اتارنے کے حق میں نہیں ہیں لیکن ڈی ناگیندر اپنے قریبی حلقوں میں یہ دعویٰ کررہے ہیں وہ مجلس کی مدد سے ٹکٹ حاصل کرنے میں کامیاب ہوجائیں گے۔ ڈی ناگیندر جن پرمیھشورم منڈل کے علاوہ ضلع رنگاریڈی میں کئی اوقافی جائیدادوں کے قبضہ کے الزامات ہیں ان کے مجلسی قیادت سے قریبی تعلقات ہونے کے سبب وہ پرامید ہیں کہ انہیں دوبارہ ٹکٹ حاصل ہوجائے گا لیکن سیاسی حلقوں میں جاری قیاس ا?رائیوں کے مطابق چیف منسٹراپنے قریبی رفیق روہن ریڈی کوکانگریس کا امیدوار بنانے کی منصوبہ بندی کررہے ہیں حالانکہ 2023 اسمبلی انتخابات میں کانگریس کے ٹکٹ پرمقابلہ کرنے والی امیدوارمحترمہ وجیہ ریڈی اپنی مضبوط دعویداری پیش کئے ہوئے ہیں اوران کا کہنا ہے کہ وہ ڈی ناگیندر کے انتخاب کو چیالنج کئے ہوئے ہیں اوران کی درخواست زیر دوراں ہے اسی لئے حلقہ اسمبلی خیریت ا?باد میں ضمنی انتخابات ہوتے ہیں تو ایسی صورت میں وہ کانگریس کے ٹکٹ پرمقابلہ کریں گی اورٹکٹ کے معاملہ میں کوئی مفاہمت نہیں کی جائے گی۔کانگریس پارٹی میں بی ا?رایس اراکین اسمبلی کی شمولیت کے بعد پیدا شدہ صورتحال کا حلقہ اسمبلی خیریت ا?باد میں بھی پارٹی کوسامنا کرنا پڑے گا کیونکہ بی ا?ر ایس سے کانگریس امیدوارہ کوشکست دینے کے بعد کانگریس میں شمولیت اختیار کرنے والے ڈی ناگیندر کو پارٹی میں شدید مخالفت کا سامنا کرنا پڑسکتا ہے۔

# الیکشن کمیشن آف انڈیا کے تقرری قوانین سے فوری دستبرداری کا مطالبہ

## کمیشن کی ویب سائٹ پراٹھنے والے سوالات کا جواب دینے وائی ایس جگن موہن ریڈی کا زور

حیدرآباد۔) سابق چیف منسٹر ا?ندھراپردیش وصدر وائی ایس ا?رسی پی وائی ایس جگن موہن ریڈی نے الیکشن کمیشن ا?ف انڈیا کی ویب سائٹ EciNet پر اٹھنے والےسوالات کا جواب دینے اوران کی وضاحت کرنے کا مطالبہ کرتے ہوئے کہا کہ مرکزی حکومت کوفوری طور پرالیکشن کمیشن ا?ف انڈیاکےتقرر کے سلسلہ میں نافذ کئے گئے قوانین سے فوری طور پر دستبرداری اختیار کرتے ہوئےعوام کا اعتماد بحال کیا جائے۔ جگن موہن ریڈی نے الیکشن کمیشن جیسےدستوری ادارہ پرعوامی اعتماد کی برقراری کے لئےفوری طورپرقوانین میں ترمیم کا مطالبہ کرتے ہوئے کہا کہ الیکشن کمشنرس کےتقرر کے سلسلہ میں سابقہ نظام کو بحال کرتے ہوئے اس میں وزیراعظم‘ چیف جسٹس ا?ف انڈیا اور قائد اپوزیشن کی شمولیت کی حمایت کرتے ہوئے کہا کہ 2023 میں بنائے گئے قوانین میں فوری ترامیم کی جائیں۔انہوں نے کہا کہ الیکشن کمیشن ا?ف انڈیا کی کارکردگی کےمتعلق منظرعام پرا?نے والی تفصیلات نے انتخابی عمل کی شفافیت پرکئی سوال کھڑے کئے ہیں جن کے متعلق وضاحت اور کمیشن کی غیرجانبداری کویقینی بنانے کے اقدامات کئے جانے چاہئے۔ سابق چیف منسٹر ا?ندھراپردیش نے EciNet کے متعلق منظرعام پرا?نے والی تفصیلات کے علاوہ دونوں الیکشن کمشنرس کی جانب سے اٹھائے گئے اعتراضات کا جواب چیف الیکشن کمیشن کودینا چاہئے تاکہ عوام میں دستوری ادارہ کا اعتماد بحال ہوسکے۔انہوں نے ا?ندھراپردیش اسمبلی انتخابات کے دوران اختیارات کے بیجا الزامات کا اعادہ کرتے ہوئے کہا کہ ان کی پارٹی نے جوشکایات کی ہیں ان کا بھی غیرجانبداری کے ساتھ جائزہ لینے کے علاوہ معاملات کی تحقیقات کروانے کے اقدامات کئے جائیں۔

# ہندوستان میں گاندھی پریوار اور سنگھ پریوار کے درمیان نظریاتی جنگ

## راہول گاندھی کووزیراعظم بناناواحدخواب، ریونت ریڈی کا آریادان محمدایوارڈ حاصل کرنے کے بعدخطاب

حیدرآباد۔ ملک میں گاندھی پریوار اورسنگھ پریوار کے درمیان نظریات کی جنگ جاری ہے‘ ہندستان میں جمہوریت کی بقاء ٴ اورملک کی سلمیت کے لئے گاندھی خاندان نے اپنی جانوں کی قربانی دی ہے جبکہ سنگھ پریوار مذہب‘ ذات پات اورزبان کی بنیاد پرعوام کوتقسیم کرنے کی کوشش میں مصروف ہے۔ چیف منسٹراے ریونت ریڈی نے کیرلم میں انہیں’ا?ریادان محمدایوارڈ‘ کی پیشکشی کی تقریب سے خطاب کے دوران یہ بات کہی۔انہوں نے بتایا کہ ان کی زندگی کا واحدخواب راہول گاندھی کو ہندستان کا وزیراعظم بنانا ہے۔ چیف منسٹر تلنگانہ نے دعویٰ کیا کہ ملک کے اگلے وزیراعظم راہول گاندھی ہوں گے۔انہوں نے ہندستان میں جاری نظریاتی جنگ کا حوالہ دیتے ہوئے کہا کہ گاندھی خاندان نے ہندستان میں جمہوریت کی بقاء ٴ سیکولرازم کے فروغ‘ ملک کی ا?زادی کے لئے ناقابل فراموش قربانیاں پیش کی ہیں۔ انہوں نے سنگھ پریوار کوسخت تنقید کا نشانہ بناتے ہوئے کہا کہ گاندھی کے نظریات کا سنگھ کے نظریات سے مقابلہ ہے اورسنگھ کے نظریات ملک میں نفرت پھیلاتے ہوئے عوام کوتقسیم کرنے والے ہیں۔مسٹراے ریونت ریڈی نے ملک میں پھیل رہی نفرت کے خاتمہ کے لئے کانگریس کو اقتدار ناگزیر قرار دیا۔ انہوں نے مہاتما گاندھی‘ اندرا گاندھی‘ راجیو گاندھی کی قربانیوں کو لازوال قرار دیتے ہوئے کہا کہ ان کے بعداب مسزسونیا گاندھی‘ راہول گاندھی اور پرینکا گاندھی اپنے سیاسی مفادات‘ عہدوں کی قربانی دیتے ہوئے یہ ثابت کرچکے ہیں کہ انہیں عہدوں یا سیاسی مفادنہیں بلکہ ملک کی بقاء اور جمہوریت کا تحفظ عزیز ہے۔ چیف منسٹر تلنگانہ نے کیرلم میں کانگریس کوحاصل ہونے والے اقتدار کا تذکرہ کرتے ہوئے کہا کہ کیرلم میں جو ہوا چلی ہے وہ دہلی تک پہنچے گی اور ملک کی تمام سیکولر طاقتیں متحدہ طور پر کوشش کرتے ہوئے دہلی میں اقتدار حاصل کرنے کی کوششوں کو کامیاب بنائیں گے۔انہوں نے اس موقع پرا?ریادان محمد کی خدمات کوخراج عقیدت پیش کرتے ہوئے کہا کہ ’’ا?ریادان محمد‘‘ کیرلم کی سیاست کے’چانکیہ‘ کےطور پر جانے جاتے ہیں اورانہوں نے کیرلم کی ترقی کے لئے جو خدمات انجام دی ہیں انہیں کبھی فراموش نہیں کیا جاسکتا۔انہوں نے کیرلم میں کانگریس کے استحکام کے لئے آریادان محمد کی 5 دہائیوں پر مشتمل خدمات کو کیرلم میں پارٹی کے استحکام کی کلید قرار دیتے ہوئے کہا کہ پارٹی ان قائدین کوکبھی فراموش نہیں کرسکتی جنہوں نے اپنی زندگی کا مقصد پارٹی کا استحکام بنالیا اور جوملک کے سیکولر اقدار و جمہوریت کی جدوجہد کرتے ہوئے زندگی گذارتے ہیں۔مسٹراے ریونت ریڈی نے کانگریس قائدین و کارکنوں کومشورہ دیا کہ وہ راہول گاندھی کی قیادت میں ملک بھرمیں جدوجہد کوفروغ دیں تاکہ ملک میں آئینی اداروں کے تحفظ‘ جمہوریت کی بقاء‘ سیکولرازم‘ ا?زادی اظہار خیال اور دستور کے نفاذ کو یقینی بنایا جاسکے۔نمبلور میں منعقدہ اس ایوارڈ تقریب کے دوران جنرل سیکریٹری آرگنائزیشن آل انڈیا کانگریس کمیٹی مسٹر کے سی وینو گوپال کے ہاتھوں چیف منسٹر تلنگانہ اے ریونت ریڈی کو آریادان محمد کے نام سے موسوم ایوارڈ پیش کیا گیا۔

# ڈاکٹرمنموہن سنگھ ملک کے اقتصادی اصلاحات کے معمار اور قومی زیور: ریونت ریڈی

## حیدرآباد کے گچی باولی ویپرو جنکشن پر کانسے کے مجسمے کی نقاب کشائی، چیف منسٹر کا خطاب

حیدرآباد۔ : چیف منسٹرریونت ریڈی نے سابق وزیراعظم و نامور ماہر اقتصادیات ڈاکٹرمنموہن سنگھ کی خدمات کا اعتراف کرتے ہوئے انہیں ایک ایسا عظیم قائد قراردیا جن پر پورا ملک فخرمحسوس کرتا ہے۔ آج شام ڈاکٹرمنموہن سنگھ کی یوم پیدائش کے موقع پرحیدرآباد کے آئی ٹی کوریڈور، گچی باؤلی میں واقع وپیرو جنکشن پر ڈاکٹر منموہن سنگھ کے کانسے کے مجسمہ کی نقاب کشائی عمل میں لائی۔اس موقع پر منعقدہ تقریب سے خطاب کرتے ہوئے ان خیالات کا اظہار کیا۔اس موقع پر سپریم کورٹ کے سابق چیف جسٹس این وی رمنا کے بشمول دیگر قائدین اور معزز شخصیتوں نے شرکت کی۔ چیف منسٹر ریونت ریڈی نے کہا کہ ملک کے اس قومی زیور کی یادوں کوحیدرآباد کے سنٹرل آئی ٹی ہب میں مجسمے کی شکل میں محفوظ کرنا تلنگانہ عوام کے لیے ایک بڑی خوش قسمتی ہے۔انہوں نے کہا کہ منموہن سنگھ کے دور حکومت اور ان کی معاشی پالیسیوں ، بالخصوص اقتصادی لبرلائزیشن کے فیصلوں نے ملک کی معیشت کی سمت بدل کر رکھ دی۔ چیف منسٹر نے یاد دلایا کہ 1991 میں سابق وزیراعظم پی وی نرسمہاراؤ کابینہ میں بطور وزیر فینانس ڈاکٹر منموہن سنگھ نے جن اصلاحات کا آغاز کیا تھا وہی آج ہندوستان کی عالمی معاشی ترقی کی بنیادی عمارت ہے۔انہوں نے کہا کہ ڈاکٹرمنموہن سنگھ کی طرز حکمرانی اوران کا نظریاتی ویژن آنے والی نسلوں اور باصلاحیت نوجوانوں کے لیے مشعل راہ ہے۔ان کے دور اقتدار میں عوام کی فلاح و بہبود اور ملک کی ترقی کے لیے بے شمار اقدامات کئے گئے۔قوانین اور تاریخی اسکیمات کا تذکرہ کرتے ہوئے چیف منسٹر ریونت ریڈی نے کہا کہ حق معلومات ، حق تعلیم ، قومی دیہی روزگار ضمانت اسکیم، جنگلات کے حقوق کا قانون اور حصول اراضیات قانون جیسے انقلابی اقدامات یو پی اے حکومت کے دوران ہی ممکن ہوسکے۔ چیف منسٹر نے علحدہ تلنگانہ ریاست کی تشکیل کو یاد کرتے ہوئے کہا کہ اس وقت مرکزی حکومت اور ڈاکٹر منموہن سنگھ کی قیادت نے تلنگانہ عوام کی دیرینہ آرزو کو پورا کرنے میں تاریخی فیصلے کیے۔ جس کے لیے ریاست کا ہر شہری ان کا ممنون و مشکور ہے۔ این وی رمنا اور دیگر قائدین نے بھی ڈاکٹر منموہن سنگھ کے ویژن ، معاشی بصیرت اور سادگی کو خراج عقیدت پیش کیا۔

# حیدرآباد اور اضلاع میں SIR کی سماعتیں انتہائی سست

حیدرآباد۔ گریٹر حیدرآباد اور مضافاتی اضلاع میں ووٹرلسٹوں کی خصوصی جامع نظرثانی (SIR) کا عمل انتہائی سست رفتاری کا شکار ہے۔ انتخابی عہدیداروں نے معائنے میں پایا کہ ووٹرس کونوٹس جاری کرنے کے باوجود ان کی بنیاد پر کی جانے والی تحقیقات متوقع اور درکار سطح پرنہیں کی جارہی ہے جس سے اس اہم ترین عمل میں غیرمعمولی تاخیر ہورہی ہے۔ ریاستی الیکشن کمیشن نے حیدرآباد کے بشمول رنگاریڈی اورمیڑچل ملکاجگری اضلاع میں سماعت کی رفتار توقع کے مطابق نہ ہونے پر شدید برہمی کا اظہار کیا ہے اور فیلڈ عہدیداروں کو روزانہ کی بنیاد پر سماعتیں کرنے اور ری شیڈولنگ کے امکانات کے بارے میں عوام میں شعور بیدار کرنے کی سخت ہدایات جاری کی ہیں۔ضلع حیدرآباد کے 15 اسمبلی حلقوں میں جملہ 12,53,876 رائے دہندوں کیلئے نوٹس تیار کئے گئے ہیں جن میں 12,04,498 ووٹرس کی سماعت ہی مکمل نہیں ہوئی 4,79,880 ووٹرس کو الاٹ کی گئی سماعت کی تاریخیں ختم ہوچکی ہیں کیونکہ وہ مقررہ شیڈول پر فیلڈ آفیسرس کے سامنے حاضر نہیں ہوئے۔تاریخیں ختم ہونے کے بعد ان تمام 4.79 لاکھ ووٹرس کو ایک اور موقع دینے کیلئے دوبارہ وقت طئے کرنا پڑرہا ہے۔ تاہم اب تک صرف 796 افراد نے ہی اپنی سماعت کی تاریخیں دوبارہ ترتیب دی ہیں۔ ضلع میڑچل ملکاجگری کے 5 اسمبلی حلقوں میں 14,07,352 ووٹرس کیلئے نوٹس جاری کرنے کا فیصلہ ہوا ہے جن میں سے 11,35,946 افراد میں نوٹس جاری کردیئے گئے جبکہ 2,71,406 افراد کو نوٹس دینا باقی ہے۔ نوٹس وصول کرنے والوں میں 68,1675, ووٹرس کی سماعت مکمل ہوچکی ہے۔اس ضلع میں مجموعی طور پر 7,81,892 ووٹرس کی سماعت کی تاریخ ختم ہوچکی ہے۔ ان میں سے بھی صرف 40,106 افراد نے ہی اپنی سماعت کاوقت اورتاریخ ری شیڈول کروائی ہے۔ ضلع رنگاریڈی کے 8 اسمبلی حلقوں میں SIR-2002 کی غلط تفصیلات کی بنا پر 12,33,490 ووٹرس کو نوٹس جاری کرنے کے احکامات دیئے گئے جن میں سے 9,45,205 افراد میں نوٹس تقسیم کئے گئے۔ اب تک صرف 5,75,194 افراد سماعت میں شریک ہوئے جبکہ 5,78,907 افراد نے الاٹ شدہ سماعتوں میں شرکت نہیں کی اور ان کی تاریخیں ختم ہوگئیں۔ جن لوگوں کی تاریخیں ختم ہوئی ہیں ان میں سے صرف 680 افراد نے اپنی سماعتوں کو دوبارہ ترتیب دیا ہے۔ حکام اور تجزیہ نگاروں کا ماننا ہیکہ اگرچہ ان سماعتوں کو تیز رفتاری کے ساتھ منعقد کیا جانا تھا لیکن فیلڈ لیول پر اس کی مطلوبہ رفتار نظر نہیں آرہی ہے۔ حکام کا یہ بھی خیال ہیکہ اگر عوام کو اس بات کی واضح معلومات فراہم کی جائے کہ سماعت میں شرکت کے وقت انہیں اپنے ساتھ کونسے شناختی دستاویزات اور کونسی تفصیلات پیش کرنی ہے۔ اگر یہی صورتحال رہی تو (SIR) کی فائنل لسٹ کا جاری ہونا شدید متاثر ہونے کا اندیشہ ہے

# شہر میں ایک دن کی بجائے 3 دن کے وقفہ سے پانی کی سربراہی کے اندیشے

حیدرآباد۔حیدرآباد میں ایک دن کے وقفہ کی بجائے اب 3 دن کے وقفہ سے پینے کے پانی کی سربراہی عمل میں لائی جائے گی! حیدرا?بادوسکندرا?باد پینے کے پانی کی قلت کی سمت تیزی سے ا?گے بڑھ رہے ہیں۔شہراور ا?و?ٹر رنگ روڈ کے حدود میں پانی کی قلت کے خدشات ظاہر کئے جانے لگے ہیں اور ماہرین کا کہنا ہے کہ اگرایل۔نینو کا اثر یوں ہی برقرار رہتا ہے تو دونوں شہروں میں ا?ئندہ 80 یوم کے دوران 30 لاکھ سے زائد سربراہی ا?ب کے کنکشن متاثر ہونگے۔ دونوں شہروں حیدرا?بادوسکندرا?باد میں پینے کے پانی کی سربراہی کے اقدامات کا ذمہ دار ادارہ حیدرا?باد میٹرو پولیٹین واٹرورکس اینڈ سیوریج بورڈ کے عہدیدار تشویش کا اظہار کرنے لگے ہیں کیونکہ ان کا کہنا ہے کہ جن ذخائر ا?ب سے شہرمیں پینے کے پانی کی سربراہی عمل میں لائی جاتی ہے ان کی سطح میں تیزی سے کمی آنے لگی ہے۔ بتایا جاتا ہے کہ سنگور ڈیم جہاں سے شہر کو یومیہ 110 ملین گیالن پانی سربراہ کیا جاتا ہے اس کی سطح ا?ب میں گراوٹ عہدیداروں اور ماہرین کو تشویش میں مبتلاء کرنے لگی ہے۔مجلس بلدیہ عظیم تر حیدرا?باد کے حدود میں یومیہ 576 ملین گیالن پانی سربراہ کیا جاتا ہے اور اس پانی کی سربراہی حمایت ساگر‘ عثمان ساگر‘ منجیرا‘ سنگور‘ کرشنااورگوداوری سے سربراہی عمل میں لائی جاتی ہے اور MGD576 پانی میں 110MGD پانی سنگور سے سربراہ کیا جاتا ہے۔بتایا جاتا ہے کہ اگرسنگورڈیم اگرخشک ہوتا ہے تو خیریت ا?باد واطراف کے علاقہ جوقلب شہر کہلاتا ہے وہ شدید متاثر ہونے کا خدشہ ہے۔ دونوں شہروں میں پانی کی قلت کا ا?غاز اگر ہوتا ہے تو دیگرعلاقہ جات بھی متاثر ہونے لگ جائیں گے۔سنگور میں موجود پانی کی مقدار کا جائزہ لیتے ہوئے عہدیداروں کا کہنا ہے کہ 80 یوم حیدرا?باد میں پانی کی سربراہی ممکن ہوسکتی ہے اور اس کے بعد پینے کے پانی کی سربراہی میں مشکلات پیدا ہونگی۔ذرائع کے مطابق ذخائرا?ب کی موجودہ صورتحال کودیکھتے ہوئے سرکاری طور پر پینے کے پانی کی سربراہی کو محدود کرنے ومحتاط سربراہی کے اقدامات کی منصوبہ بندی کی جانے لگی ہے اوراگر پانی کی سربراہی کومحدود کیا جاتا ہے تو دونوں شہروں کے 30 لاکھ سے زائدا?برسانی کنکشن متاثر ہوسکتے ہیں۔ ذرائع کے مطابق محکمہ ا?برسانی سے ایک دن کے وقفہ سے جو پینے کے پانی کی سربراہی عمل میں لائی جارہی ہے اسے تین دن کے وقفہ سے کرنے کا جائزہ لیا جارہا ہے اور رکھا جارہاہے کہ اگر پانی کی قلت سے نمٹنا ہے تو ایسے سخت فیصلے کرنے ہوں گے۔عہدیداروں کے مطابق ان کی تجاویز جلد حکومت کوپیش کرکے منظوری حاصل کی جائے گی۔

# حلال رزق اختیار کرنا وحرام سے بچنا بنیادی ذمہ داری: مولانا محمد ریاض احمد قادری حسامی

حیدرآباد۔:(راست): حلال وحرام کی تمیز کو اپنی زندگی میں قائم رکھنا ہرمسلمان کی بنیادی دینی ذمہ داری ہے۔ مسلمان کو چاہیے کہ وہ رسول اکرم ? کی تعلیمات اور بزرگان دین کے اسوہ حسنہ کی روشنی میں اپنی کمائی، کاروبار اورروزمرہ معاملات کا جائزہ لیتا رہے اور ہر اس ذریعہ سے اجتناب کرے جوشریعت کی نظر میں ناجائز ہو۔حلال رزق میں اللہ تعالیٰ برکت عطا فرماتا ہے جب کہ حرام کمائی انسان کے دین و ایمان ، عبادات ، دعا اور آخرت کے لیے نقصان کا باعث بنتی ہے۔ ان خیالات کا اظہار مسجد محمودہ، شاستری پورم میں نماز جمعہ سے قبل اپنے خطاب میں مولانا محمد ریاض احمد قادری حسامی نے کیا۔ مولانا نے کہا کہ انسان کی زندگی میں اس کی کمائی اور خوراک کا پاکیزہ ہونا انتہائی ضروری ہے۔ مسلمان کواس بات کی فکر ہونی چاہیے کہ اس کے گھر میں آنے والا مال کس ذریعے سے حاصل ہورہا ہے۔ کیوں کہ حلال لقمہ انسان کے اعمال، اخلاق اور دینی زندگی پراچھے اثرات مرتب کرتا ہے۔ انہوں نے کہا کہ اولاد کی صالح دینی و اخلاقی تربیت صرف اچھی تعلیم دلانے کا نام نہیں بلکہ ان کی پرورش حلال رزق سے کرنا بھی والدین کی اہم ذمہ داری ہے۔ والدین کو چاہئے کہ بچوں کی تعلیم وتربیت کے ساتھ اس بات پر بھی خصوصی توجہ دیں کہ ان کی ضروریات پوری کرنے کے لیے جو مال خرچ کیا جارہا ہے وہ پاکیزہ اور حلال ذرائع سے حاصل کیا گیا ہو۔ حلال لقمہ بچوں کی شخصیت، کردار اور دینی مزاج کی تعمیر میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اصل کامیابی زیادہ سے زیادہ مال و دولت جمع کرنے میں نہیں بلکہ ایمان، نیک اعمال، تقویٰ، حسن اخلاق اور اللہ تعالیٰ کی رضا حاصل کرنے میں ہے۔ آخر میں مولانا محمد ریاض احمد قادری حسامی نے مسلمانوں پر زور دیا کہ وہ اپنی زندگی کو قرآن وسنت کی تعلیمات کے مطابق ڈھالیں، حلال روزی کو اختیار کریں۔ حرام ذرائع سے مکمل اجتناب کریں، اپنی اولاد کی دینی واخلاقی تربیت پرخصوصی توجہ دیں۔ اپنے معاملات میں امانت و دیانت کو اپنائیں اور دنیاوی زندگی کے ساتھ آخرت کی دائمی کامیابی کو اپنا اصل مقصد بنائیں۔۔

Editor Printer, Publisher & Owner by MOHD ATHER RAHEEM Published from FALAKNUMA NEWS Urdu Weekly 19-4-276/5/A
Flat No 502.5th Floor Lakeview Residency,Baquar Nagar,BNK Colony,Miralam Tank Hyderabad 500 064. Printed at RIYAZ PRINTING PRESS
#22-8-161 Behind Nayaab Hotel Chatta Bazar,Hyderabad-500002 Telangana.Head Office Contact No.04045375318,www.falaknumanews.in