









## بیادگار مرحوم پیرزادہ محمد یوسف قادری صاحب



D il AFAAQ S i

منگلوار ۱۱ نومبر ۲۰۲۵ء بمطابق ۱۸ جمادی الاول ۱۴۴۷ھ

## (اقوال ذریں)

کسی کو اچھے عمل سے دلی خوشی دینا ہزار  
سجدے سے بہتر ہے (شیخ سعدی)

## ہوکر سرویٹ لینڈ تباہی کے دہانے پر

کشمیر کو قدرت نے بے شمار نعمتوں سے نوازا ہے، جن میں جمیلیں، ندی نالے، اور ویٹ لینڈز خاص مقام رکھتے ہیں۔ انہی میں سے ایک اہم اور خوبصورت ویٹ لینڈ ہے ہوکر سر، جو نہ صرف ہزاروں مقامی پرندوں کا مسکن ہے بلکہ سردیوں میں دنیا کے مختلف حصوں سے آنے والے مہاجر پرندوں کے لیے بھی پناہ گاہ ہے۔

انفوس کے ساتھ کہنا پڑتا ہے کہ یہ ویٹ لینڈ آج شدید خطر سے دوچار ہے۔ اردگرد بے ڈالے لوگوں نے نہ صرف اس زمین پر ناجائز قبضے کئے ہیں بلکہ کئی مقامات پر مٹی بھر کر اس کو راضی میں تبدیل کیا گیا اور اب اسے تعمیرات کے لیے استعمال کیا جا رہا ہے۔ ماحولیاتی تنظیم ایویئرمنٹ پروٹیکشن گروپ (ای پی جی) نے حال ہی میں ایک بیان جاری کیا جس میں تنظیم نے اپنی شدید تشویش کا اظہار کیا ہے کہ ہوکر سرویٹ لینڈ کا پانی زرعی و دیگر مقاصد کے لیے نکالا جا رہا ہے جس سے پانی کی سطح خطرناک حد تک نیچے چلی گئی ہے اور ویٹ لینڈ کا ایک بڑا حصہ سوکھ گیا ہے۔ بیان میں کہا گیا کہ سیاسی اثر و رسوخ کی بنا پر پانی ویٹ لینڈ سے پانی کو منتقل کیا جا رہا ہے اور تنظیم نے پہلے ہی حکومت کو اس ویٹ لینڈ کی تباہ حالی سے متعلق ایک مفصل رپورٹ پیش کی تھی جس کے بعد حکام نے اگرچہ ویٹ لینڈ کے اردگرد علاقوں کی سروے کا کام مکمل کیا اور ناجائز تجاوزات کی نشاندہی بھی کی تاہم ابھی تک ان پر روک لگانے کیلئے کوئی عملی قدم نہیں اٹھایا گیا۔

ہوکر سر کا پانی ہزاروں پرندوں کے لیے خوراک، رہائش اور افزائش نسل کا ذریعہ بنتا ہے۔ اگر اسی طرح پانی کا بہاؤ روکا جاتا رہا، تو آنے والے برسوں میں یہ علاقہ پرندوں کے لیے غیر موزوں بن جائے گا اور کئی اقسام کے نایاب پرندے ہمیشہ کے لیے یہاں سے کوچ کر جائیں گے۔

ہوکر سر کی تباہی صرف پرندوں یا جھیل کی نہیں بلکہ یہ ایک ماحولیاتی تباہی کی شروعات ہے۔ کشمیر جیسے قدرتی ماحول رکھنے والے خطے میں اگر ویٹ لینڈ محفوظ نہ رہیں تو اس کا اثر نہ صرف مقامی آب و ہوا پر پڑے گا بلکہ زرعی نظام، پانی کی دستیابی، اور انسانی صحت پر بھی مہلک اثرات مرتب ہوں گے۔ ویٹ لینڈ ہمارے ماحولیاتی نظام کا اہم جزو ہیں جو بارش کے پانی کو ذخیرہ کرتے ہیں، سیلاب کو روکنے میں مدد دیتے ہیں حیاتیاتی تنوع کے لیے لازمی ہیں اور سب سے اہم مہاجر پرندوں اور نایاب اقسام کے جانوروں کی پناہ گاہ ہیں

تاہم کشمیر میں ہوکر سر سمیت دیگر ویٹ لینڈز کی زمین پر ناجائز قبضے اور تعمیرات، کچرے اور گندگی کو اس میں پھینکنے سے ان کی حالت ہی بگڑ گئی ہے۔

حکومت کو چاہیے کہ فوری طور پر ہوکر سر کو محفوظ ویٹ لینڈ قرار دے کر ہر قسم کی تعمیرات پر مکمل پابندی عائد کرے۔ ماحولیاتی قوانین پر سختی سے عمل درآمد کروایا جائے اس سلسلے میں سول سوسائٹی کو بھی آگے آکر بیداری پیدا کرنی چاہیے، ساتھ ہی اسکول اور کالج سطح پر ماحولیاتی تعلیم کو فروغ دینے کی ضرورت ہے۔ مقامی افراد کو ویٹ لینڈ کی افادیت سے روشناس کروا کر انہیں اس کی حفاظت میں شامل کیا جانا چاہیے۔

رضاء گروپس تشکیل دے کر صفائی اور گمرانی کا عمل شروع کیا جانا چاہیے۔ ہمیں یہ سمجھنا ہوگا کہ اگر آج ہم نے ہوکر سر اور دیگر ویٹ لینڈز کو نہ بچایا، تو کل نہ صرف ہمارے بچوں کو قدرتی خوبصورتی سے محروم ہونا پڑے گا بلکہ ہمیں ماحولیاتی آفات کا سامنا بھی کرنا پڑے گا ہوکر سر ایک ویٹ لینڈ یا جھیل نہیں، ہماری ماحولیاتی شناخت ہے۔

شہباز رشید بہورو

بندہ عاصی ندامت اور شرمساری کے ساتھ کائنات کی مقدس ترین جگہ پر حاضر ہونے کے لئے باب شاہ عبدالعزیز سے گذرتا ہوا مطاف پاک میں طائفین (طواف کرنے والے) کے جم غفیر میں غائب ہوتا ہے، ہر طرف سے تلبیہ، تکبیرات و تسبیحات اور دعاؤں سے سراپت کیا ہوا ایک باعرب لیکن باشریف منظر اور تعظیم و تکریم اور تقدیس و تکریم کی اعلیٰ صورت میں بیت اللہ نظر آتا ہے۔ لاکھوں لوگوں کے جہوم میں بھی ایک باعرب اور احترام کی فضا میں چھپی خاموشی چھائی ہوئی تھی۔ دل ہی دل میں

ندامت کا احساس اور ذہن میں یہ سوچ چھائی ہوئی تھی کہ اس مقدس ترین جگہ پر ہم جیسے گناہگاروں کا کوئی مقام نہیں۔ اس لئے ماپوسی کی کیفیت طاری ہونے کو ہی ہوتی تھی کہ قرآن مجید کی یہ آیت اللعظمن رحمت اللہ امیدی کی کرن کے طور پر میرے لئے بند دروازے کھولنے کا کام کرتی۔ روح مسلسل ایک روحانی عزت کی تلاش میں بھکاری بن کر اپنے مادی وجود کے ہمراہ خدا کی رضا کی طالب بنی ہوئی تھی اور میں بیت اللہ کے گرد و اطراف کرتے ہوئے یہ محسوس ہو رہا تھا کہ اس مقدس گھر میں عزت صرف ان خوش نصیبوں کو حاصل ہے جو روحانی طور پاک و مطہر ہوں، جن کی روحانی تہذیب و نفاست کا یہ عالم ہو کہ سوہ اخلاق اور سوہ اعمال کی آمیزش سے پاک ہوں۔ بیت اللہ میں بل انسان علی الفہم بصیرت کی عملی تصویر ہر انسان کے سامنے بے نقاب ہوتی ہے اور ہر شخص کو اس بات کا احساس ہوتا ہے کہ اللہ کے ہاں اس کا کیا مقام ہے۔ کسی ملک کا صدر یا بادشاہ بھی اگر پورے پرہیزگاروں کے ساتھ وہاں حاضر ہوتا ہے اسے بھی اس ظاہری عزت کے مقابلے میں روحانی تعظیم کی تلاش ہوتی ہے اور وہ بھی اس ملک کی عزت حاصل کرنے کے لئے تڑپتا ہے۔ اگر کسی صدر یا بادشاہ کا استقبال امام کعبہ بھی کرے اور اس کو اپنے اوامر حرم کے عمل کے حصار میں لے کر بیت اللہ کے اندر لے جائیں لیکن اس بادشاہ کو اس ظاہری عزت

و احترام کے برعکس اس روحانی عزت کی تلاش رہتی ہے جو صرف کچھ خوش نصیبوں کے مقدر میں ہوتی ہے۔ وہاں تو اس ہر شخص بھکاری بن کر ہر عمل انجام دیتا ہے اور اس خواہش کا اسیر ہوتا ہے کہ کاش میری یہ حاضری اللہ کی بارگاہ میں قبول ہو، کاش عالم ملکوت میں میرے چرچے ہوتے، کاش فرشتوں کے ہاں میرا تذکرہ ہوتا، کاش خدائے برتر آسمانوں میں میرا تذکرہ کرتا۔ ان باتوں کا احساس وہاں پر جا کے شاید ہر حاجی اور معتمر کو ہونا ہوگا۔ اس سچ اور عمرہ کا سفر کرنے سے پہلے اپنے گھر پر ہی تو بکرنا چاہئے، خوب رو

اس کیمرکز میں تخلیق کر کے، دل کی دیواروں کو چرتے ہوئے، سینے کے نفس کو توڑتے ہوئے اور آنسوؤں کی نمی سے تر کرتے ہوئے اللہ کے حضور رکھیں تب جا کر کوئی بات بننے کا امکان رہتا ہے۔ نہ زور زور کا چیخنے اور چلانے سے مطلوب و مقصود حاصل ہو پاتا ہے اور نہ ہی اللہ اپنے بندے سے سخت دل اور خشک آنکھیں چاہتا ہے۔ اللہ کو معلوم ہے کہ میرا بندہ یہاں کس نیت سے آیا ہے۔ کیا یہ بندہ ہدایت اور آخرت کی کامیابی کے لئے آیا ہے یا صرف دنیاوی اغراض و مقاصد کی تکمیل کے لئے دعائیں مانگنے کے لئے آیا ہے

## عمرہ ایک توحانی سفر



روکر استغفار کرنا چاہئے اس کے ساتھ ساتھ مجاہدہ، ریاضت کے ذریعے تزکیہ بھی کرنا چاہئے اور ہر وہ نیکی کا کام کرنا چاہئے جو اس کی روحانی تطہیر کے لئے مطلوب ہو، تب وہاں جا کر کچھ اطمینان اور راحت حاصل ہوتی ہے۔ وہاں جا کر تو توبہ کرنا ہی ہے لیکن قبل اس کے کہ آپ کے قدم اس مبارک سرزمین میں داخل ہوں آپ اپنے آپ کو گھر ہی سے روحانی طور تیار رہیں۔ یعنی بدن کے غسل کے ساتھ ساتھ روح کا بھی غسل کریں۔

بیت اللہ کے سامنے جا کر اگر دل نکلوے نکلوے نہ ہوا اور آنکھوں سے آنسوؤں کی بارش نہ ہوئی تو سمجھ لیجئے ابھی کچھ بھی حاصل نہ ہو پائے گا۔ وہاں تو بس اللہ سے قنوت قلبی دور ہونے کی دعا کریں اور ایسی آنکھیں خدا سے دعا میں طلب کریں جو اس کے خوف سے اشک بار ہوں، دعا کا ایک ایک لفظ قلب کے اندرون میں

## فاقہ کشی

## حفظان صحت کے اصولوں کے خلاف



مدر محمود

خود کو مونا پے سے بچایا ہوا ہے وہ چیدہ چیدہ آپ کے لیے پیش خدمت ہیں۔ اس میں اکثر ایسی چیزیں ہیں جو ہر شخص بلا جھجکا اپنا سکتا ہے۔

زندہ رہنے کے لیے کھایا کریں، کھانے کو ہی زندگی نہ سمجھ لیں۔ امریکہ میں دلیہ روزمرہ کا ناشتہ کا اہم جزو ہے، جو کادلیہ غذائیت سے بھرپور، چکنائی سے مبرا، اور معدہ کو پُر کرنے والی غذا ہے۔ خصوصاً جسمانی کام کرنے والے لوگ دلیہ باقاعدہ استعمال کریں اس سے معدہ بھی بھر جاتا ہے، طاقت بحال رہتی ہے اور دیگر غذاؤں کی طرح چکنائیت بھی جسم کا حصہ نہیں بنتی۔

جو کی روٹی یا کئی کی روٹی یا جو کی ذیل روٹی یا خالص گندم سے تیار ذیل روٹی ناشتے میں استعمال کریں۔ میدے سے بنی ذیل روٹی، پراٹھے اور تلی ہوئی اشیاء ناشتے میں استعمال نہ کریں۔ ہفتے میں ایک دن صرف تازہ تیار پھل کھائیں۔ اگر جیب اجازت دے تو ہفتے میں

ایک بار پھل ضرور کھائیں۔ میٹھی اشیاء کا استعمال کم کریں اور چائے اور قہوہ یا کافی میں چینی کے بجائے شکر استعمال کریں۔

کئی ممالک میں پختہ اور ناریل سے اخذ کی گئی چینی دستیاب ہے جو شکر کا بہترین متبادل ہے۔ پانی بکثرت پیا کریں اور پانی کے جگ یا بوتل میں لیوں کی ایک قاش ڈال لیا کریں اور اس میں مزید پانی ڈالنے رہیں۔ اگر تھوڑا تر دو کریں تو گھر میں ایک کولر میں صبح پانی بھریں اور اس میں لیوں، کھیرا، مانا، انناس، سڑا بری جو بھی پھل میسر ہو وہ کٹ کر ڈال دیں، شام تک تمام اہل خانہ وہی پانی استعمال کریں۔

اب میں اپنی ذاتی روایت بتاتا ہوں کہ میں روزانہ کیا کھاتا ہوں۔ میں مینے میں بھی ایک یا دو بار پراٹھا کھالیتا ہوں اس سے زیادہ نہیں۔ میں سموسے پکوڑے صرف ماہ رمضان میں زیادہ سے زیادہ تین یا چار بار کھاتا ہوں یعنی تقریباً ہونے کے برابر۔

عام طور پر آپ پانچ یا چھ افراد کے کھانے کے لیے جتنا تیل ایک بار استعمال کرتے ہیں اتنا تیل میں پانچ بار کے کھانے میں استعمال کرتا ہوں۔ کھانے کے تیل کا جتنا استعمال پاک و ہند میں ہوتا ہے اتنا شاید ہی نہیں ہوتا ہو۔ میں ناشتے میں گندم کی ذیل روٹی یا دلیہ استعمال کرتا ہوں، پراٹھے پوریاں یا تلی ہوئی دیگر اشیاء نہیں کھاتا۔

دن کے کھانے میں سبزی یا سلاڈ یا پھل کھاتا ہوں مگر عموماً دن کا کھانا ناغہ کرتا ہوں۔ رات کو غذائیت والا بھاری بھرم کھانا جس میں سبزی اور گوشت یا پھل استعمال کرتا ہوں۔ میں کھانا سونے سے کم از کم تین گھنٹے پہلے کھاتا ہوں۔ دو وقت کا اچھا طاقت آمیز کھانا آپ کے لیے کافی ہے اگر زندگی کا مقصد صرف کھانا نہ ہو تو۔

سوڈا مشروبات سے مکمل اجتناب کریں، ان میں چینی کی مقدار اتنی ہوتی ہے کہ

کچھ نگاہ میں بس گیا بس وہی زندگی کی سب سے بڑی اٹیچمنٹ ہے۔ حرم پاک میں عشق و محبت اور معرفت و الفت کے وہ سب صوفیانہ منازل انسان طے کرتا ہے جو اس کی روحانی پختگی کے لئے ضروری ہیں۔

بیت اللہ کے ایک ایک حصے کو چھونا تو حید کے علمبرداروں کے لئے یقیناً سکون قلب و روح حاصل کرنے کا ایسا روحانی توشہ بنتا ہے جس سے اس کے بعد جب چاہیں اس کا اثر محسوس کر سکتے ہیں۔ رکن یمانی، حجر اسود، حطیم پاک، اور مقام ابراہیم بندہ عاصی کے لئے ایسے متبرک مقامات ہیں کہ بس انہیں دیکھ کر اور چھو کر آنسوؤں کی جھری لگ جاتی ہے۔ حطیم پاک کی دیوار سے لپٹ کر ایسا محسوس ہوتا ہے کہ میں ایک مضبوط حلقہ باندھ لیا ہے اور اپنے رب سے بخشش کروانے کی ضد پرازا ہوں۔ کعبہ کی دیوار سے لپٹ کر ہر طویل دعا مانگنے کے بعد بھی ایسا محسوس ہوتا ہے کہ ابھی کچھ بھی نہیں مانگا ہے۔

کعبہ سامنے ہے اور مطاف میں طواف کرتے ہوئے یا کہیں ٹھہر کر دعا کرتے ہوئے سن شعور سے لیکر اب تک کا ہر عمل یاد آتا ہے۔ ندامت اور شرمساری کی کیفیت برابر جاری رہتی ہے۔ ہاتھ پھیلاتے پھیلاتے رہ جاتے ہیں۔ آنسوؤں بہتے بہتے آنکھوں کو جھٹکے کا مقام دیتے ہیں۔ اور آہ پو آہ انسان کو اپنی بندگی کا احساس دلاتے ہیں۔ غفلت کے سمندر میں حطیم پاک کے اندر میراب رحمت کے نیچے نماز پڑھنے کی تمنا افزوں ہوتی ہے پھر پشت سے آواز آتی ہے ہمیں بھی حطیم پاک کو چھونے اور دیوار سے لپٹ کر دعا مانگنے کا موقع دیں۔ بندہ ہمتا ہے کہ کچھ بٹتے ہی نگاہ کعبہ کے ایک کونے پر پڑتی ہے جہاں لوگ ایک پتھر کو چھونے اور بوسہ دینے کی کوشش کر رہے ہیں۔ لوگ وہاں روتے ہوئے دعائیں مانگ رہے ہوتے ہیں۔ خواتین کی دعائیں اور آدلوں کو چیر دینے والی ہوتی ہیں۔ ایسا شہ ہوتا ہے کہ وہاں قریب جانے سے انسان خوف کھاتا ہے کہ کہیں بس نہ جاوں۔ اس کو نے کورن یمانی کہتے ہیں۔ بہت کوشش کرنے کے بعد کورن یمانی کا بوسہ لینے میں کامیاب ہوتا ہوں۔

جاری

آپ کی سب احتیاط پر پانی پھر جاتا ہے۔ گرمیوں میں بھی تازہ پانی پینے کی عادت بنائیں ٹھنڈے پانی سے دور رہیں۔ کچھ وقت لگتا ہے پھر عادت ہو جاتی ہے، میں گرمیوں میں پانی نارمل درجہ حرارت والا پیتا ہوں برف والا ٹھنڈا پانی نہیں پیتا۔ میں کبھی بھکاری رات کو بھاری کھانا کھانے کے بجائے صرف خشک میوہ جات کی مناسب مقدار استعمال کر لیتا ہوں، بظاہر آپ کو لگے گا کہ پیٹ نہیں بھرا مگر جھپٹتا آپ کے جسم کی طاقت اس سے بحال رہتی ہے۔

ایک اور غلط فہمی عموماً پائی جاتی ہے کہ فاقہ کشی سے وزن کم ہوتا ہے، یہ بات صحت کے اصولوں کے خلاف ہے۔ آپ جتنا زیادہ فاقہ کرتے ہیں اتنا ہی آپ اپنے جسم کی بنیادی ضروریات کو پورا نہ کر کے امراض کو دعوت دے رہے۔ کھانا چنا ترتیب سے نہ ہو تو ذیابیطس ہونے کے امکانات زیادہ ہیں۔

یہ تو کچھ کھانے پینے کی احتیاط ہوگئی اس کے ساتھ آپ کو جسمانی ورزش کی بھی ضرورت ہے، روزانہ کم از کم تین چار میل پیڈل چلیں، جاگنگ کریں، بازار جانا ہو تو کوشش کریں پیڈل جائیں سامان زیادہ نہ ہو تو خود اٹھا کر لائیں۔ جم جانے کی ضرورت نہیں۔ صرف پیڈل چلنے کی عادت بنائیں کسی جم ٹریژر کی ضرورت نہیں۔

دفتر اور بازار میں کثیر العزموں لعمارات میں بیڑھیاں استعمال کریں لفٹ کا استعمال چھوڑ دیں۔ جیب اجازت دیتی ہے تو سائیکل خرید لیں اور گاڑی یا بس کے بجائے دن بارہ میل کا سفر سائیکل پر کریں۔ رات کے کھانے کے بعد کم از کم بیس پیچس منٹ گھر کے اندر ہی واک کر لیں، یا گھر کی چھت پر واک کریں۔ یاد رہے آپ بھٹی مرضی ڈائیت کریں اور ٹونکے کر لیں اگر آپ روزانہ پیڈل چلنے کی عادت نہیں بناتے تو آپ کی سب صحت فضول ہے۔





