



ڈاکٹر سید محمد عظیم شاہ، بخاری

**بلاشبہ انسانیت کے وجود کے لئے جسم کے ساتھ روح بھی ناگزیر ہے، لہذا ان دونوں کی حفاظت اور تندرستی انسان کی اولین ذمہ داری ہے۔ اور دل جسم کا وہ عضو ہے، جسے روحانی اور جسمانی دونوں اعتبار سے نہایت اہمیت حاصل ہے۔**

روحانی اعتبار سے ہمیں یہ تعلیم دی گئی ہے کہ ”انسانی جسم کے اندر گوشت کا ایسا لٹخا ہے کہ اگر وہ صحیح ہو تو پورا جسم صحیح رہتا ہے، اور اگر اس میں خرابی پیدا ہو جائے تو پورا جسم خراب ہو جاتا ہے، جسم کا یہ حصہ دل ہے، جبکہ دوسری طرف جدید سائنس بتاتی ہے کہ انسانی وجود کے اہم جزو دماغ کی تمام تر ترقی کے باوجود آج بھی انسان غمزہ اور پریشانیوں میں مبتلا ہے، جس کی وجہ بلاشبہ دل ہی ہے۔ اگر آپ کا دل پریشان ہے تو پھر حقیقی بھی ترقی ہو جائے ایک انسان مطمئن و نرسکون نہیں ہو سکتا، لہذا دل کے تندرستی اور صحت مندی نہایت ضروری ہے۔ تاہم یہاں ہم انسانی جسم میں اہمیت کے اعتبار سے ذہن و دل کا کوئی مقابلہ کرنے نہیں چاہتے بلکہ یہ بتانے چاہتے ہیں کہ ہم ایسا کیا کر سکتے ہیں؟ جس سے دل دھڑکنے کی رفتار متاثر نہ ہو اور یہ صحت مند اور طریقے سے کام کرتا رہے۔

عمومی طور پر ہمیں اپنے اور گرد ایسے بے شمار واقعات سننے کو ملتے ہیں کہ فلاں رات کو سویا تو اسے ہارٹ ایکٹا گیا، لیکن کیا آپ جانتے ہیں، رات کے وقت آنے والے ہارٹ ایکٹ کی دیگر وجوہات کے ساتھ ایک بہت بڑی وجہ نیند، سونے کا غلط طریقہ اور وقت ہے۔ امریکا کے ممتاز ماہرین امراض قلب نے کئی ماہ کی کاوشوں کے بعد اپنے تجربات کو شیئر کرتے ہوئے بتایا کہ سونے کے وقت کا آپ کے دل کے ساتھ ایک گہرا تعلق ہے۔

عمومی طور پر دنیا میں نیند کے حوالے سے دو طرح کے لوگ ہوتے ہیں، ایک وہ جو بنا کسی مشقت کے فوراً سو جاتے ہیں جبکہ دوسری قسم کو اس نعمت کے حصول کے لئے بہت پاپڑیلنے پڑتے ہیں۔ امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن نامی جریدے میں شائع ہونے والی حالیہ تحقیق میں سونے کے وقت، طریقوں اور دل کو لاحق خطرات کے بارے میں بتایا گیا ہے، جس کا ہم یہاں ذکر کرنے جارہے ہیں۔

نیند کی خرابی یعنی وقت بے وقت آنکھ کا کھلنا آپ کے دل کا بہت بڑا دشمن ہے، خصوصاً اس وقت جب آپ کے جسم کو ابھی مزید 10 منٹ آرام کرنا تھا۔

**Medical University Center** امریکا کی معروف محقق ڈاکٹر کلبسی فل بتاتی ہیں کہ انہوں نے امریکن معاشرے سے 6 گروہوں میں سے 2 ہزار 32 افراد کا پتلا کر کے ان کے سونے کے طور طریقوں پر تحقیق کی، جس سے معلوم ہوا کہ ایک ہفتے میں 2 گھنٹے سے زائد نیند کی خرابی آپ کے دل کو خطرات لاحق کر سکتی ہے۔

اور نیند کی بے قاعدگی دل کے لئے خاموش قاتل کے طور پر کام کرتی ہے، جو اندر ہی اندر

# نیند اور دل کے درمیان تعلق کی حقیقت

سونے کی غلط عادات، طریقے اور بے خوابی دل کو شدید خطرات لاحق کر سکتی ہے



دل کو نقصان پہنچاتی ہے۔ ڈاکٹر کلبسی کا کہنا ہے کہ ”باقاعدہ اور مقررہ وقت کی نیندوں کے امراض سے بچاؤ میں نہایت اہمیت کی حامل ہے“ ہمارے جسم کی مثال ایسی مشین کی ہے، جو باہولت طریقے سے کام کرتی ہے جو ہمارے اندرونی نظام کے قاعدے کو کنٹرول کرتی ہے۔ اور اسی نظام میں ایک نیند ہے، لیکن جب ہم نیند کے اوقات کو مسلسل تبدیل کرتے رہتے ہیں تو یہ نظام متاثر ہوتا ہے کیوں کہ بار بار سونے کے اوقات کی تبدیلی کو جسم کے لئے قابل قبول بنانا مشکل ہو جاتا ہے۔

نئی تحقیق ہمیں بتاتی ہے کہ کس طرح نیند کے اوقات کی تبدیلی ہمارے دل سے جڑی ہے۔ تحقیق کے دوران جن افراد کو شامل کیا گیا، ان سے حاصل ہونے والی معلومات کے مطابق ان افراد کی آنتوں میں بیکٹیریا کا بوجھ بڑھ جاتا ہے، جو دل کی نالیوں میں خون کی روانی کو متاثر کرتا ہے۔

ڈاکٹر کلبسی اور ان کی ٹیم کے حتمی نتائج کے مطابق نیند میں بے قاعدگی امراض قلب کو جنم دیتی ہے۔ لہذا یہاں ہم آپ کو امریکن آکیڈمی آف سلیپ میڈیسن کی ان تجاویز سے آگاہی دینے جارہے ہیں، جن پر عمل پیرا ہو کر نیند کی خرابی پر قابو پانے میں نہایت مدد مل سکتی ہے، جو نتیجتاً آپ کو دل کے امراض سے بچا یا پہلے سے متاثرہ دل کو تقویت دے سکتی ہیں۔

1. سونے اور جاگنے کے لئے ایک مقررہ وقت طے کرتے ہوئے مستقل اس پر عمل پیرا ہونے کی کوشش کریں۔  
2. ہر باغی مرد یا عورت روزانہ رات کو سات سے آٹھ گھنٹے ضرور نیند لے۔  
3. سونے کے لئے جگہ اور بستر کو مخصوص

انسانی جسم میں سوزش کو متحرک کرنے کا بہت بڑا ذریعہ ہے اور انسانی جسم میں بڑھنے والی سوزش کے جلد پر بد اثرات کے بارے میں ہم آپ کو اوپر بتا چکے ہیں۔ 2010ء میں جلد پر ہونے والی ایک تحقیق بتاتی ہے کہ کیمیائی عمل سے بننے والا میٹھا جلد کو خشک اور کم چمکدار بنا دیتا ہے، جس سے جھریاں جنم لیتی ہیں۔

ڈبری مصنوعات دودھ کی وہ مصنوعات، جنہیں خاص کیمیائی عمل سے بنایا جاتا ہے یا زیادہ وقت تک محفوظ رکھنے کے عمل سے گزارا جاتا ہے، ان میں خطرناک چربی ہوتی ہے، جو کہ درحقیقت اعلیٰ پیڑھی یعنی سوزش ہوتی ہے، جو جلد کی عمر بڑھاتی ہے۔

جیسا کہ ڈاکٹر جیسا کا کہنا ہے کہ یہ تحقیق گوشت اور ڈبری مصنوعات پر مشتمل غذاؤں کے بارے میں بتاتی ہے، جس میں کوئی مشرول ہوتا ہے لیکن فائبر نہیں، جس کے باعث سوزش اور نتیجتاً جلد کی عمر تیزی سے بڑھتی ہے۔

دودھ میں شامل کسین نامی پروٹین بھی سوزش کو متحرک کرنے میں کردار ادا کرتا ہے اور جلد کی چھیدوں کو بند کر دیتا ہے، جس کے باعث چہرے پر مہاسے اور دیگر جلدی بیماریاں جنم لیتی ہیں۔

کیمیائی عمل سے تیار شدہ گوشت سینڈویچ سے لے کر پیزا تک پروسیس شدہ یعنی تیار شدہ گوشت کا استعمال آج دنیا بھر میں کیا جاتا ہے، جس میں چمک ضرور ہے لیکن درحقیقت یہ غذائیت سے محروم ہے۔ تیار شدہ گوشت سوڈیم سے بھرا ہوتا ہے، جو سوجن کا سبب بن سکتا ہے، اس کے علاوہ ان میں ٹرانسٹیٹ نامی جزو بھی پایا جاتا ہے، جو سوزش کے عمل کو متحرک کرتا ہے، مزید برآں یہ گوشت ڈائنامین کی کوڈا استعمال کر لیتا ہے، جو کہ کوئین پروٹین کی پیداوار اور صحت مند جلد کے لئے ضروری ہے۔

تلی ہوئی غذائیں جب کسی بھی کھانے کو تیل کے لئے کھولتے ہوئے تیل میں ڈالا جاتا تو یہ خاص مرکب (ریڈیکلز) کے اخراج کا باعث بنتا ہے، جس کی کمی جلد کو متاثر کرتے ہوئے اس کی چمک تیزی سے کم کرنے کی وجہ بنتا ہے۔ اور پھر اس عمل کی سب سے بڑی چیز یہ ہے کہ ان میں خطرناک ٹرانس فٹیس اور ہائیڈرو جینڈ فٹیس ہوتے ہیں، جو جلدی خلیوں کو بہت متاثر کرتے ہیں اور نتیجتاً جسم میں سوزش کے عمل کو تحریک ملتی ہے۔

ڈاکٹر ڈانا ایلس ہنز اور ہنز بتاتی ہیں کہ ان فٹیس سے دوری کا مشورہ دوں گی، آپ کو قدرتی طور پر جتنا ممکن ہو سکے غذائیت سے بھرپور خوراک کا استعمال کرنا چاہیے۔

الٹرا پروسیسڈ کاربوہائیڈریٹس جیسٹری، چیس، بریڈ اور ڈش وغیرہ الٹرا پروسیسڈ، ریفائنڈ کاربوہائیڈریٹس کی واضح مثالیں ہیں، جن کے بارے میں ڈاکٹر جیسا کا کہنا ہے کہ انہی میں سے غذاؤں کو سوزش کے عمل کو بڑھاوا دیتی اور غذائیت کی کمی کا باعث ہیں، جن میں فائبر بھی نہ ہونے کے برابر ہوتا ہے، اور نتیجتاً ہماری جلد تیزی سے بڑھانے کی طرف مائل ہو جاتی ہے۔

کریں یعنی آپ جب بھی سوئیں تو اپنے بستر اور پٹی (جگہ) کو وغیرہ پر آرام کریں۔  
4. سونے کے کمرے کو پورے سکون اور راحت کا مرکز بنائیں یعنی ایسی جگہ جہاں تناؤ، غلغلا یا شور نہ ہو۔

5. شام کے اوقات میں لائٹس کو آہستہ آہستہ کم کرنا شروع کر دیں تاکہ آپ کا دماغ جسم کو یہ بتا سکے کہ اب رات ہونے والی ہے اور میں نے سونا ہے۔

6. سونے کے مقررہ وقت سے کم از کم 30 منٹ پہلے اپنے تمام الیکٹرانک آلات جیسے موبائل، کمپیوٹر یا ٹیبلٹ وغیرہ بند کر کے ہوئے خود پر ڈیجیٹل کر فٹوٹا فٹو کر دیں۔  
جلد کو تیزی سے بڑھانے کا شکار کرنے والی غذائیں

انسانی جلد طبی اعتبار سے ایک انتہائی حساس معاملہ ہے، کیوں کہ کبھی آب و ہوا تو بھی غیر منظم کھانوں سے یہ بہت متاثر ہوتی ہے۔ انسانی جلد کا بڑھتی عمر کے ساتھ متاثر ہونا تو سمجھ میں آتا ہے لیکن ہمارے ہاں کم عمری میں ہی چروں پر بڑھاپے کے اثرات نمودار ہو جاتے ہیں، جس کی وجہ جلدی خلیات کی درست طریقے سے پرورش نہ ہونا ہے۔

وقت گزرنے کے ساتھ، آپ جو کھاتے اور پیتے ہیں، اس میں غیر نظم و ضبط کے انتخاب آپ کے رنگت میں ظاہر ہو سکتے ہیں۔ اور نتیجتاً آپ وقت سے پہلے بڑھاپے کے اثرات اپنے چہرے پر چھائی لیتے ہیں۔ مثال کے طور پر کسی رات اگر آپ نے پیزا، تلی ہوئی خوراک یا غیر صحت مند مشروبات کا کثرت سے استعمال کیا تو صبح کے وقت آپ کے چہرے پر اس کے بد اثرات نمودار ہو سکتے ہیں۔

پینگ والے کھانوں، سوڈا، میٹھاؤں اور ٹائیوں میں استعمال ہونے والا میٹھا یعنی چینی انسانی جلد کی صحت مندی و تندرستی کے لئے

### برہمن بھارتی لوگوں سے منافع خوری کر رہے ہیں ٹرمپ کے معاون پیٹر نووارو کا الزام



واشنگٹن (ایم این این)۔ وائٹ ہاؤس کے تجارتی مشیر پیٹر نووارو نے ایک بار پھر امریکی صدر ڈونلڈ ٹرمپ کے بھارت سے درآمدات پر 50 فیصد عائد کرنے کے فیصلے کو درست

کہا ہے۔ ٹرمپ کے معاون پیٹر نووارو نے کہا ہے کہ وہ کوئی تجارتی ماہر نہیں ہے اور اس کے فیصلے کو درست نہ کہنا چاہیے۔ اس معاملے میں اس نے کہا ہے کہ وہ کوئی تجارتی ماہر نہیں ہے اور اس کے فیصلے کو درست نہ کہنا چاہیے۔ اس معاملے میں اس نے کہا ہے کہ وہ کوئی تجارتی ماہر نہیں ہے اور اس کے فیصلے کو درست نہ کہنا چاہیے۔

### جرمن ویزا کے انتظار میں افغانوں کو پاکستان سے افغانستان ڈی پوریشن کا سامنا

پاکستان چلے گئے، جہاں وہ اپنے جرنل ویزوں کے لیے برسوں سے انتظار کر رہے ہیں۔ ڈی پوریشن کے ایسے ہی ایک خاندان سے ملاقات کی، جن کے نام گمشدہ بائیس پر پولیس کے چھاپے خاندان کو چھوڑ گیا۔ حرکت پر جھجھک

افغانوں کو پاکستان سے افغانستان ڈی پوریشن کا سامنا کرنا پڑا ہے۔ ان کے خاندانوں کو پاکستان سے افغانستان ڈی پوریشن کا سامنا کرنا پڑا ہے۔ ان کے خاندانوں کو پاکستان سے افغانستان ڈی پوریشن کا سامنا کرنا پڑا ہے۔ ان کے خاندانوں کو پاکستان سے افغانستان ڈی پوریشن کا سامنا کرنا پڑا ہے۔

### افغانستان میں زلزلے کے باعث مرنے والوں کی تعداد 800 ہو گئی 2500 سے زیادہ لوگ زخمی



کابل، ایم این این۔ افغانستان کی طالبان حکومت کے مطابق ملک میں زلزلے سے مرنے والوں کی تعداد 800 ہو گئی ہے۔ زلزلے سے زخمی ہونے والے 2500 سے زیادہ لوگ زخمی ہوئے ہیں۔ اس کے علاوہ 2550 زخمیوں کی تعداد میں اضافہ ہوا ہے۔ زلزلے سے زخمی ہونے والے لوگوں کو طبی امداد فراہم کرنے کے لیے طالبان حکومت نے کوشش کی ہے۔

طالبان حکومت کے مطابق ملک میں زلزلے سے مرنے والوں کی تعداد 800 ہو گئی ہے۔ زلزلے سے زخمی ہونے والے 2500 سے زیادہ لوگ زخمی ہوئے ہیں۔ اس کے علاوہ 2550 زخمیوں کی تعداد میں اضافہ ہوا ہے۔ زلزلے سے زخمی ہونے والے لوگوں کو طبی امداد فراہم کرنے کے لیے طالبان حکومت نے کوشش کی ہے۔

### انڈونیشیا: حکومت کی شاہ خرچی کے خلاف احتجاج



انڈونیشیا میں حکومت کی شاہ خرچی کے خلاف احتجاجی مظاہروں کا سلسلہ جاری ہے۔ مظاہروں میں شاہ کی خرچیوں کو ختم کرنے کی مطالبات کیے جا رہے ہیں۔

### بحری جہازوں کا بیڑا اسرائیلی ناکہ بندی توڑنے کے لیے پارسلونا سے غزہ کے لیے روانہ ہوا



پارسلونا سے روانہ ہونے والے بحری جہازوں کا ایک بیڑا غزہ کے لیے روانہ ہوا ہے۔ اس بیڑے میں اسرائیلی ناکہ بندی توڑنے کے لیے پارسلونا سے غزہ کے لیے روانہ ہوا ہے۔

اسرائیلی ناکہ بندی توڑنے کے لیے پارسلونا سے غزہ کے لیے روانہ ہوا ہے۔ اس بیڑے میں اسرائیلی ناکہ بندی توڑنے کے لیے پارسلونا سے غزہ کے لیے روانہ ہوا ہے۔

### ہانگ کانگ کے سرکاری ہسپتال کے 2 ڈاکٹر ریاضوں کا ڈیٹیل ایک کرنے پر گرفتار

ہانگ کانگ میں دو ڈاکٹروں کو گرفتار کیا گیا ہے۔ ان کے خلاف سرکاری ہسپتال کے 2 ڈاکٹر ریاضوں کا ڈیٹیل ایک کرنے پر گرفتار کیا گیا ہے۔

### ایس سی او کے مشترکہ اعلامیے میں پہلا گم حملہ کی مذمت، دہشت گردی کے خلاف بھارت کے موقف کی تائید

ایس سی او کے مشترکہ اعلامیے میں پہلا گم حملہ کی مذمت کی گئی ہے۔ بھارت کے موقف کی تائید کی گئی ہے۔

### غزہ: القسام کے بعد ترجمان بھی جاں بحق

غزہ میں القسام کے بعد ترجمان بھی جاں بحق ہو گیا ہے۔ غزہ میں القسام کے بعد ترجمان بھی جاں بحق ہو گیا ہے۔

### تائیوان نے ملک کے ارد گرد چینی فوجی سرگرمیوں کا پتہ لگایا

تائیوان نے ملک کے ارد گرد چینی فوجی سرگرمیوں کا پتہ لگایا ہے۔ تائیوان نے ملک کے ارد گرد چینی فوجی سرگرمیوں کا پتہ لگایا ہے۔

سید محمد عظیم شاہ

# ترکیہ کی بستیوں میں گزرے کچھ دنوں کا قصہ

## ابھی تک جتنے بھی سفر کیے تھے وہ اندرون ملک تھے، بیرون ملک سفر جب کیا تھا، جب بچے بہت چھوٹے تھے، جہاز کا سفر تو بچہ سنبھالتے گزر گیا تھا



ایک کو باہر روم سے لے کر آؤ، تو دوسرا جانے کی ضد کرنے لگتا تھا۔ ایک میل کی گود میں، ایک ہماری گود میں۔ ایک کو دودھ کی بوتل پکراتی تو دوسرا اماں، اماں کی ضد پکڑ لیتا۔ اس کو بھاتی تو بھلا والا شور مچانے لگتا۔ ایسے میں کیا لندن کیا کراچی، کیسا جہاز کا سفر۔ سارا وقت تو بچے سنبھالتے گزر گیا۔

ایک چہرہ سا کھٹھڑا شہزادہ تھا جسے دوسرے جڑنی ڈنٹاں ڈرف میں۔ مگر جو حال بچوں نے کیا تھا تو ہم نے جڑنی جانے کا ارادہ ملائی کر دیا اور جڑنی جانے کی بجائے کراچی واپس آ گئے۔

جب دوسرا سفر کیا تو بچے اتنے چھوٹے نہ تھے کہ بچوں کو ہاتھ روم لاتے لے جاتے اور دودھ کی بوتلیں بھرتے اور پاتے کر جاتا مگر جہاز کے اندر اور باہر سارے مسافر گھوڑا دوز کا لطف اٹھاتے رہے، کچھ پاکستانی ہم سفر تھے، جو بڑی ہنس آمیز نظروں سے ہمیں اور بچوں کو دیکھ رہے تھے بچوں میں بالکل غیر نہیں تھے مگر شہر کی مسافروں نے بچوں کو سزا کر دیکھا اور ان سے ہاتھ ملایا اور پیار بھی کیا۔

بچی! ہم پاکستانی ایسے ہی ہیں، جہاز میں بیٹھیں یا وگن میں، ٹھوڑی دیر کے لیے وہ ہماری ملکیت ہو جاتی ہے۔ ایک مزے کی بات اور ہے آج کل مال میں جو فوڈ کورٹ وغیرہ ہوتے ہیں وہاں بہت رش ہوتا ہے اکثر لوگ ایک سیٹ پر سامان وغیرہ رکھ لیتے ہیں، اگر کوئی سیٹ کے لیے پوچھے کہ اگر خالی ہوتی نہیں دے دیں، بڑی نفرت سے منہ بنا کر کہتے ہیں کہ یہ نہیں، خالی نہیں ہے، کوئی آنے والا ہے۔ یقیناً ہم میں سے کسی نہ کسی نے بھی نہ سمجھی ایسے کیا ہوگا۔

میاں کے ساتھ دوسرا سفر قاہرہ کا تھا جو آؤس کی طرف سے تھا۔ اسی سال ہماری ساس کا انتقال ہوا تھا، ہم بچوں کے ساتھ اکیلے رہیں سکتے تھے، اس لیے ہمیں کسی ساتھ لینا پڑا۔ اس وقت دو بڑے بیٹے کھنڈا ہو چکے تھے اور دوسری گھوڑا دوز والے تھے۔ مگر اب حال یہ تھا کہ میاں تو کانفرنس میں شرکت کرتے اور ہم بھول کی بالکونی سے قاہرہ کا نظارہ کرتے۔

وہ ایک باریاں کے ساتھ دریائے نیل کے کنارے کھانا کھانے گئے اور احرام مسرد پہننے کی حسرت لے کر واپس آ گئے۔ اور بازار مصر کے پتھر لگاتے کے اور رشتے داروں اور دوستوں کے طعنوں تشوؤں سے بچنے کی خاطر ان کے لیے نئے خریدتے رہے کیوں کہ خالی ہاتھ واپس جانا ہمارے معاشرے میں "خلاف شرع" مانا جاتا ہے۔ واپس آ کر یہ بھی تو رعب ڈالنا تھا کہ ہم نے قاہرہ میں خوب تفریح کی اور انجوائے کیا۔ دلائل کہ دو تین دن گھومتے پھرنے کے علاوہ بھول کے کمرے میں بند کر دیا گیا تھا۔

خیر سے جب ہم واپس آئے تو میاں نے اعلان کر دیا کہ اب جب تک بچے بڑے نہیں ہو جاتے وہ ہم کو لے کر نہیں نہیں جائیں گے۔ واقعی یہ بھی سچ ہوا، وہ اس کے بعد کئی بار انگلینڈ گئے، زمبابوے گئے اور قاہرہ گئے۔ ایک بار پھر بھی مگر ہم اور بچے نہیں نہیں گئے۔ واقعی یہ فیصلہ سچ تھا کہ بچے اسے شہر بھرتے لگا کر جہاز کی کھڑکی کھلنے والی ہوتی تو وہ اس سے بھی کوچا جاتے۔

اس نے پھر خود کو ناول کرنے کے لیے باکا ساقیہ لگایا۔ دکھ میں اور سفر میں انسان کے ظرف کا اندازہ ہوتا ہے اور وہ کام یاب ہو گیا تھا۔ اسی وقت جہاز کے مائیک سے کراچی پہنچنے کی اطلاع دی جانے لگی ساتھ ساتھ سیٹ بلیٹ ہانڈ سے اور جہاز سے اترنے کی بھی ہدایات جاری ہونے لگیں۔

ہم نے سیٹ بلیٹ کھولی ہی نہیں تھی تو ہانڈ سے کیوں، وہی خوب صورت ایئر ہوسٹ ایک ایک کوچہ چیک کرتی جا رہی تھی، پوچھو ان کے اپنا وینٹیک کارڈ دیکھو پورہ ضرور آئے گا۔ میں اب واپس آ کر زمینوں پر رہوں گا اور آئی جی اسے شہزادے کو انجینئر یا کسی بھی یورپی ملک ایکلامت بھیجے گا۔

آپ ضرور ساتھ جانا۔ اس نے عادت کے مطابق عزیز کے کاندھے پر تکی دی۔ ہمارا بیٹا جوتی دیر ہمارے درمیان خاموش بیٹھا تھا، چنگ کر بولا: آپ پھر اپنی اماں کو ساتھ لے کر کیوں نہیں گئے؟ جوانا! میری اماں گیارہ کی ٹیم میدان میں اتار چکی تھیں۔ میں ان کا بار ہواں کھلاڑی تھا۔ ان کی بہت نہیں بچی تھی، مگر آئی جی کے ساتھ ایسا کوئی مسئلہ نہیں ہے۔ مجھے تو سولو ٹرپ کرنا تھا، بیٹے نے منہ بسوا۔ اس نے ہمارے بیٹے کے کاندھے پر پھر تکی دی۔ میں بھی سولو ٹرپ کرنے گیا تھا ٹرپ ہو گیا، کچھ بھی نہیں بچا جارا نہ دولت نہ اولاد۔

اس وقت جہاز کے پیچے زمین سے نکرائے اور وہ ران وے پر دوڑنے لگا۔ جہاز میں خاموشی تھی، با تو جہاز ٹکنسی گرنے میں دیر لگ گئی، با مسافروں کی آپس میں جدائی کا لمحہ تھا جہاز ہر سفر کے اختتام پر آتا ہے۔

ہم سفر کو زندگی ماننے والے ہیں۔ اختتام کے بعد ایک نئی تروتازہ زندگی کا آغاز ہوتا ہے۔ جہاز بھلی سی گزر کر اہٹ کے بعد گر گیا، جہاز کے اندر بھی پانچ لگتی تھی، ہر مسافر کو اپنے پنڈ پندیری کی فکر پڑی تھی۔ کھٹ کھٹا کھٹا پنڈ پندیری اتارے جا رہے تھے۔

اس نے ہمارے بیٹے کو گرم جوش سے الوداع کہا۔ ہمیں بھی خدا حافظ کہا، خدا "حافظ" چوہدری محمد اسحاق" ہم نے کارڈ پر نام پڑھ کر اسے اپنے بیگ میں رکھا۔

جدائی کے بعد ایک بار پھر ملن کا لمحہ آ گیا۔ ہم پندرہ دن بعد گھر واپس آ رہے تھے۔ ہمیں معلوم تھا سعید ایئر پورٹ کے باہر ہمارا انتظار کر رہے ہوں گے۔ ہماری دوست نیراس کینل نے اوگلا کار پیک کے فوٹیل انعام یافتہ ناول Flight کا ترجمہ "پرواز" کے نام سے کیا اور میں وہ ناول تھے میں کھجوا۔ یہ ناول ہمارے پنڈ پندیری میں موجود رہتا ہے جو کم کو فخر تھے ملتے ہی پڑھتے ہیں۔ یہ ناول ہمیں بہت پسند آیا ہے۔ اس ناول سے ایک اقتباس:

**"وسیع و عریض ہوائی اڈے اگلی پرواز سے ملحق کرنے کے وعدے پر ہمیں ایک جگہ جمع کر لیتے ہیں۔ یہ نقل و حرکت کے لیے منتقلی کی ترتیب اور نظام اوقات کی تنظیم ہے۔ لیکن اگر ہمیں اگلے کچھ روز کھین نہ جانا ہوتو بھی ان مقامات کو جاننا ہی اپنے اندر بہت اہم ہے۔"**

ہمارا یہ پہلا پرواز تھا، دوسرا پرواز ہمیں سے شروع کریں گے۔ (جاری ہے)

ہیں، کب ماں کے چہرے پر خوشی کے رنگ ہیں، کب ماں اداں ہوتی ہے، کب ماں غصے میں اداں بیٹلی ہو جاتی ہے۔ اس نے ہکا سا قبضہ لگا لگا۔

میں تو آج ہی ماں جی کی جوتیاں کھا کر رہا ہوں، ہمیں اب جی ماں جی سے اتنی تسلیم دے دیا ہے بہت کرنی عیاشی، اس سیدھا ہو کر گھر واپس آ جا، میں نے تیری شادی کرانی ہے۔

آپ کی شادی نہیں ہوئی! ہم نے حیرت سے نوجوان کی حدود کو اس کرتے جوان کو دیکھا۔ میں دس سال سے اسپین میں ہوں، کوئی دس سنگھانیاں تو ہوئی ہوں گی اب تو تعداد یاد نہیں، دو شادیاں بھی ہوئی تھیں، ایک تو بھٹے میں ختم ہوئی، دوسری شادی سال ڈیڑھ سال چلی۔ جب اب جی کی طبیعت خراب تھی تو پاکستان آیا تھا۔ واپس گیا تو بیوی نے طلاق کی ڈگری ڈال دی۔ یہ تو آیا ہوتا تو پاکستان جاتا

ماں باہر ہوتا تو پاکستان چلا جاتا ہے۔ میں نے کہا نہیں کی، میرے باپ کا پیسہ ہے، تیرے باپ کو نہیں ہے، تو کاپی پیش کر۔ مگر میں نہیں تو کھوتا سمجھتی ہیں، کھوٹے سے ہانڈ کر رکھنا چاہتی ہیں۔ میں نے کہا اللہ کی بندی! یہ منڈا ہے تو اوپر رہ رہی ہے ورنہ دس میں سنگھانیاں اور دو شادیاں کرنے والا بندہ تیرا پلو پکڑ کر نہیں بیٹھا رہتا۔ مگر جی وہ چلی گئی، بیٹا بھی ساتھ لے گئی، اس کے بیٹے چہرے پر اداں اور اس کی آنکھوں میں آیا ہوا پانی صاف نظر آ رہا تھا۔

اس نے موہاں کھول کر اپنے بیٹے کی تصویر دکھائی۔ خوب صورت شہزادے جیسا بیٹا باپ کی گود میں تھا، اب ہماری آنکھوں میں بھی آنسو۔ آپ نے اسے روکنا کیوں نہیں؟ فائدہ کیا تھا۔ حکومت ان کی، قانون ان کا اور جب نہیں میں میں چیک خان میں آ کر تو گزر گئی ہیں۔ ہم جدی پستی میں بند رہیں شیخ پورہ میں زمینیں ہیں۔ کھلا چسپا آتا تھا، کھلا خرچ ہوتا تھا، پڑھائی شروانی تو کی نہیں، کوکری کی عادت نہیں تھی۔

جب شادی کر لی پچھو گیا تو ابانے پیڑھیج دیا کہ پتھر گھر خرید لے۔ اب وہی کھریچنے جا رہا ہوں۔ اب وہاں رہنے کا فائدہ، واپس آ جاؤں گا اور اماں جی اور اب جی کے ساتھ رہوں گا۔ اماں کی مرضی سے شادی کروں گا۔ پانچ بیٹوں کے بیٹے کھلانے کے بعد جی ان کا رانا نہیں گیا۔

لاہور سے کراچی آنے والی پرواز ایک برائے بیٹے اور اقتصادیاں باندیاں عام کر کے قابو کرنے کی کوشش کرتا ہے اسی طرح ہم پر میاں نے ساجی باندیاں عام کر کے قابو کرنے کی کوشش کی تھیں۔ وہ اس طرح تو کام یاب ہو گئیں کہ بچوں کے سارا دھیان پڑھانی کی طرف ہو گیا۔ اب ہوتا یہ تھا کہ ایک کا امتحان ہورہا ہے تو دوسرے کی کلاسز ہوری ہیں، جن کی چٹھیاں ہو گئیں ہیں وہ نہیں جانے کی ضد کرتے تو انہیں وعدے وعید کر کے قابو کر لیا جاتا تھا۔

مگر دیکھتے ہی دیکھتے بچوں کے پرنکل آنے، وہ خود ہی اڑنا سیکھ گئے۔ پتھیاں بیاہی گئیں تو کھولنے کی رونق چلی گئی، بیٹے بھی یونیورسٹی کا بن والوں کے ساتھ ٹھوڑے تھے، کبھی پتھر کھینے ایک شہر سے دوسرے شہر جاتے۔ پتھیاں اپنی بیٹی کے ساتھ گھومتی پھرتی رہتیں اور بیٹے اپنی بیٹی کے ساتھ انجوائے کرتے اور کھوتے پھرتے رہتے ہیں۔ رہ گئے ہمارے چھوٹے صاحب زادے عبدالعزیز خان، جنھوں نے ہمارے ساتھ صری، کاغان، سوات کے تو بہت سفر کیے ہیں مگر غیر ملکی سفر ایک بار بھی نہیں کیا تھا۔ عزیز کو اسلام آباد اپنے کسی کام سے جانا تھا، واپسی پر ہم ایک ہفتے کے لیے اپنی چھوٹی بیٹی کے پاس لاہور آ گئے، جب ہم واپس آ رہے تھے تو ہماری سیٹ تو کھڑکی کی سمت تھی، درمیان میں بیٹا اور برابر میں ایک صاحب بیٹھے تھے۔

سیاحت کے کافی شوقین لگتے تھے، ساتھ میں بات چیت سے بھی رسا تھے۔ انھوں نے جہاز اڑنے سے پہلے ہی عزیز سے مکمل تعارف حاصل کر کے خود اپنا اور اپنے خاندان کا مکمل تعارف کروا دیا تھا۔ ان کا تعلق تو لاہور سے تھا، مگر وہ اسپین میں رہ رہے تھے۔ انھوں نے دوران سفر عزیز کو اسپین کے جغرافیہ اور تاریخ سے مکمل آگاہی دے دی تھی اور تمام قابل دید مقامات کی مکمل تفصیل فراہم کر دی تھی۔ ہم نے موقع دیکھ کر انھیں بند کر لیں، کیوں کہ کھڑکی سے سوائے بادلوں کے کچھ نظر نہیں آ رہا تھا اور کالوں میں اسپین اسپین کی گونج تھی۔

جب ایک کھلی ٹو ایئر ہوسٹ پوچھ رہی تھی، "میڈم! اور کانی" اور ہمارا بیٹا اسپین کے لیے یورپ ستر ہاتھ پکڑتا تھا۔









## Protect your Health from Everything that comes its way



Bajaj Allianz Extra Care Plus policy along with the added benefits of Health Prime Rider ensures that you don't have to settle for less when it comes to you and your family's growing healthcare needs.

### Bajaj Allianz Extra Care Plus's Features:



**Long Term Discount**



**Option to Opt for  
Air Ambulance**



**Free health check-up**

### Benefits of Health Prime Rider:



**Rider for both Individual & Family  
Floater Basis\*\***



**24\*7 Unlimited  
Tele-Consultation**



**Investigations Cover**

\*\*Based on the variant opted in health plan

To know more, contact your **J&K Bank's Relationship Manager**

Bajaj Allianz General Insurance Co. Ltd., Bajaj Allianz House, Airport Road, Yerawada, Pune - 411006, IRDAI Reg No.: 113, | CIN: U66010PN2000PLC015329 | UIN: BAIHLIP23069V032223 - Extra Care Plus, BAIHLIA24087V022324 - Health Prime Rider | web: www.bajajallianz.com | Toll free: 1800-209-5858 / 1800-209-0144

J&K Bank Ltd is a licensed Corporate Agent [bearing License No.: CA0029] of Bajaj Allianz General Insurance Company Ltd. [IRDAI registration No. 113]. The benefits/features of products are indicative and for more details on risk factors and Terms and Conditions, please read the sales brochure before concluding a sale. | BIAZ-P-1K-0013/03-11-2023