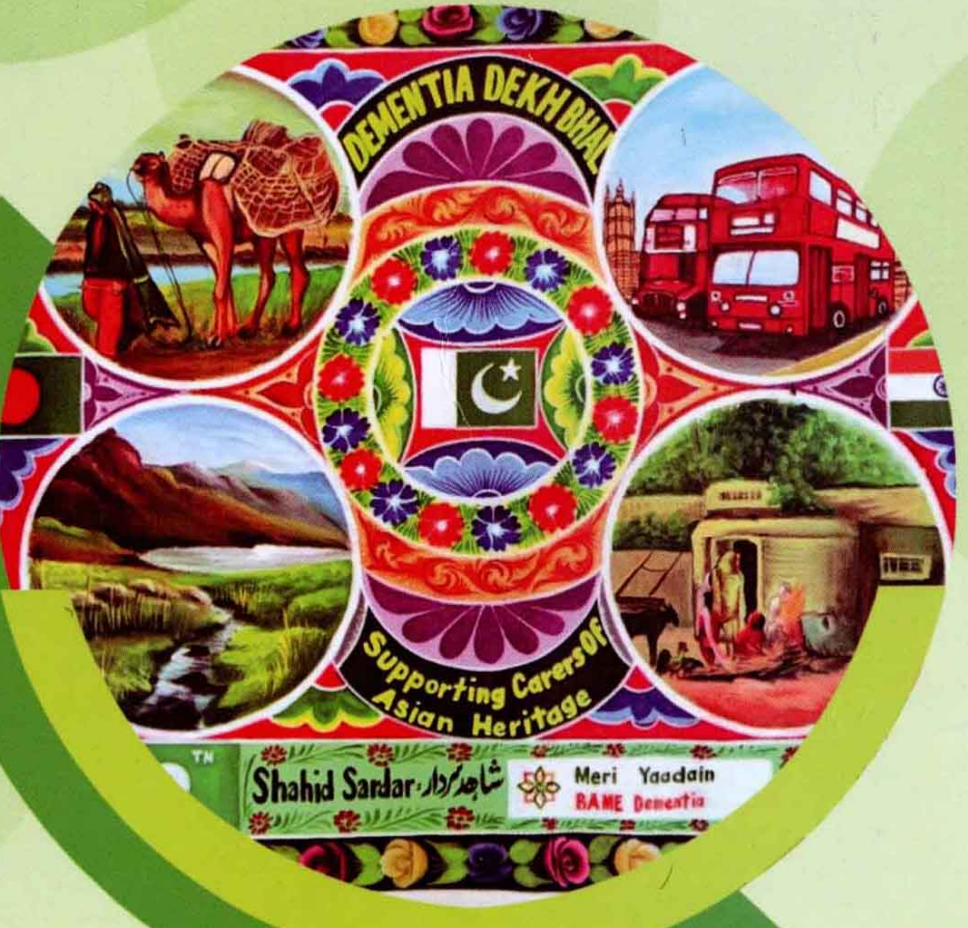
LONELINESS?
WE ARE TOGETHER



Edited by
Shahid Mohammed
BAME CI Lead & Projects Manager

Compilation facilitated by
Abdul Shakoor
BAME Covid 19 Link Worker
Tameside, Oldham and Glossop Mind

آپ اکیلے نہیں ہیں

اب نہیں کوئی بات خطرے کی
اب سبھی کو سبھی سے خطرہ ہے

ہم سب ساتھ ساتھ ہیں

کرونا سے جہاں نقصان ہوا ہے وہ اپنی جگہ مگر کچھ باتیں ایسی ہیں جو آنکھیں کھولنے کے قابل ہیں۔ایک شخص جوان حالات میں آنکھیں بند کر کے اللہ سے خیر کی دعا مانگ رہا ہے مگر زیر لب مسکرا رہا ہے۔

کون ہے یہ شخص؟

یہ وہ ہے جو اپنے بیٹے یا بیٹی کی شادی سادگی سے کرنا چاہتا تھا مگر بچے بیوی رشتہ داروں کے خلاف جا کر گھر کی فضا بھی خراب نہیں کرنا چاہتا تھا۔ بڑے ڈیزائنر کے کپڑے ہال کی ڈیکوریشن ڈی جے شاہی کھانے ڈھول تماشہ برانڈڈ گاڑی انسٹا گرام سے فوٹو گرافر ویڈیو والے البم والے شادی ہال میں ٹیبل کور سے لے کر کرسی کی آرائش کا خرچہ۔اور نہ جانے کیا کیا یہ سب بند اب گھر میں نکاح اور سادگی سے رخصتی۔ مسکرا رہا ہے زیرِ لب۔ یہ وہ ہی شخص ہے جسے بند کباب کی جگہ میکڈونالڈ کا مہنگا برگر برا لگتا تھا یہ پاکستان میں پیزا ہٹ سب وے کے ایف سی جیسے ہوٹلوں کے خلاف تھا اس لیے کہ وہ دکان جو ہر کسی کے بس میں نہ ہو وہ بے کار ہے۔ آج ایک ماہ ہوا ہے دو مہینے بعد تین ماہ گزر جائیں گے اور ہم بہت ساری چیزوں کے بغیر بھی زندہ ہونگے گویا وہ سب جو آج بند ہے فضول ہے جو کھلا ہے وہ ضرورت ہے اگر اب بھی نہیں سمجھے ہم تو کہیں ایسا نہ ہو کہ جو آج کھلا ہے وہ بھی کل بند ہو جائے۔ بڑا ظالم ہے یہ شخص مسکرا رہا ہے۔

عبدالشکور

مجھے یہ غزل بہت پسند ہے

رضیہ شمیم، پاکیزہ وومن گروپ

ساری دنیا میں عمومی ہے یہ رائے زندگی کے واسطے
گھر تلک محدود رہنا ہے بقائے زندگی کے واسطے

جب ضرورت پڑ گئی وہ کام آئے زندگی کے واسطے
زندگی نے گر ہمیں جو بھی سکھائے زندگی کے واسطے

کیفیت پر ان مریضوں کی لہو روتی ہے چشم اشکبار
جب کرونا سے تڑپتے ہیں وہ ہائے زندگی کے واسطے

ہے مصیبت کی گھڑی سے لڑنے والے ہر مسیحا کو سلام
زندگی اپنی جو داؤ پر لگائے زندگی کے واسطے

متفق ہیں سب مذاہب بھی وباؤں میں بطورِ احتیاط
ہاتھ بھی کوئی کسی سے مت ملائے زندگی کے واسطے

راہیء ملکِ عدم کو کیا خبر ہو گی کسی غم کی حسن
کس نے کتنے اشک چھپ چھپ کر بہائے زندگی کے واسطے

احتشام حسن

مجھے یہ غزل بہت پسند ہے

ساجد عمیر ٹراول راچڈیل

رگوں میں خوں جما کر رکھ دیا ہے
کرونا نے ہلا کر رکھ دیا ہے

کوئی جگنو نہ ہی تارا ہے کوئی
دیا ہر اک بجھا کر رکھ دیا ہے

جو حالت کب سے تھی کشمیریوں کی
اُسی میں سب کو لا کر رکھ دیا ہے

ترقی کا بڑا تھا زُعم جن کو
مذاق اُن کا بنا کر رکھ دیا ہے

سُنا ہے قیدی کچھ چھوڑے گئے ہیں
ہمیں قیدی بنا کر رکھ دیا ہے

کوئی کیسے ملے مجھ سے کہ ماں نے
مجھے سب سے چھپا کر رکھ دیا ہے

سوائے سجدوں کے چارہ نہیں اب
سو سر شاہیں جھکا کر رکھ دیا ہے

شاہین بیگ

”قسمت میں قید لکھی تھی فصلِ بہار میں“

خوف و ہراس پھیلا ہے قرب و جوار میں
جب سے وبا یہ آئی ہے اپنے دیار میں

اک پل تو یوں لگا کہ کورونا مجھے بھی ہے
میں نے علامتیں جو پڑھیں اشتہار میں

کیسی ہے یہ وبا کہ کوئی پوچھتا نہیں
بیگانے ہو کے رہ گئے اپنے دیار میں

اب احتیاط کر مرے بھائی! کہ بعد میں
رہنا نہیں ہے کچھ بھی ترے اختیار میں

میں چھینکنے لگا تو کورونا کے خوف سے
غیروں نے بیٹھنے نہ دیا بزمِ یار میں

بازار بند، گھر ہیں پڑے، اہلیہ کے ساتھ
”قسمت میں قید لکھی تھی فصلِ بہار میں“

کتنا ہے بدنصیب ظفرؔ دید کے لیے
اک ماہ سے گزر نہ ہوا کوئے یار میں

عمران ظفر

وبائے عام میں عمران ڈر جانا نہیں آتا
ذرا محتاط ہوتے ہیں پہ گھبرانا نہیں آتا

مجھے بھی جینا آتا ہے بہ طرزِ حضرت غالبؔ
وبا کے خوف سے گھٹ گھٹ کے مر جانا نہیں آتا

مرض یہ عارضی ہے دائمی تو ہو نہیں سکتا
کوئی بھی درد ہو اس کو ٹھہر جانا نہیں آتا

کورونا کوہ کی صورت ہے لیکن کٹ ہی جائے گا
مجھے اس وائرس سے خوف تو کھانا نہیں آتا

نہ جاؤں ٹوٹکوں پہ، یہ مرض ہے لاعلاج اب تک
''سمجھتا ہوں، مگر دنیا کو سمجھانا نہیں آتا''

قرنطینہ میں تم نے بےسبب تکلیف کی جاناں
تمہیں کیا ڈاک سے سوغات بھجوانا نہیں آتا؟

ادھر ہے چوک میں ناکہ، کہاں جائے گا تو کاکا!
تجھے چھترول سے خود کو بچا پانا نہیں آتا؟

''ازل سے تیرا بندہ ہوں، ہے تیرا حکم آنکھوں پر''
مجھے یوں زوجۂ اقدس سے فرمانا نہیں آتا

قرنطینہ میں بکل مار کے کھاتا ہوں بریانی
کہ روزہ دار کے آگے مجھے کھانا نہیں آتا

عمران ظفر

یونہی بے سبب نہ پھرا کرو، کوئی شام گھر بھی رہا کرو
وہ غزل کی سچی کتاب ہے، اسے چپکے چپکے پڑھا کرو
کوئی ہاتھ بھی نہ ملائے گا جو گلے ملو گے تپاک سے
یہ نئے مزاج کا شہر ہے، ذرا فاصلے سے ملا کرو

بشیر بدر

قربتیں لاکھ خوبصورت ہوں دوریوں میں
بھی دل کشی ہے ابھی

احمد فراز

کیسا چمن کہ ہم سے اسیروں کو منع ہے
چاک قفس سے باغ کی دیوار دیکھنا

میر تقی میر

اس وبا میں لوگ بہت سی جھوٹی خبروں کے باعث وہم کا شکار رہے، ایسے حالات میں فارس کے اس شعر نے بہت مقبولیت سمیٹی۔

سب کچھ جو چمکدار ہو، سونا نہیں ہوتا
ہر چھینک کا مطلب تو، کرونا نہیں ہوتا

ادریس بابر کا یہ شعر بھی بہت مشہور ہوا۔ جس میں محبوب سے جدائی کو خوبصورتی سے بیان کیا گیا ہے۔

ٹینشن سے مرے گا نہ کرونے سے مرے گا
اک شخص ترے پاس نہ ہونے سے مرے گا

کورونا شاعری میں محمود شام کا یہ شعر بھی خوب رہا۔

عجب درد ہے جس کی دوا ہے تنہائی
بقائے شہر ہے اب شہر کے اجڑنے میں

اس کورونا نے کھڑی کیسی مصیبت کر دی
پوری دنیا میں بپا گویا قیامت کر دی

سوچتا ہوں جو نتائج تو لرز جاتا ہوں
لاک ڈاؤن تو کیا، نرمی میں عجلت کر دی

یہ بھی خدشہ ہے کہ فاقوں کی وبا پھوٹے گی
لاک ڈاؤن میں اگر اور طوالت کر دی

میں تو سمجھا تھا کہ غم خواری کرے گی میری
تو نے آتے ہی شروع اپنی سیاست کر دی

وقفہ ہونے پہ یہ دل کھول کے ملنے والے
احتیاط ایک مہینے کی اکارت کر دی

شیخ دیتے رہے مسجد میں اذانوں پہ اذاں
جانے کس شوخ نے کل رات شرارت کر دی

ڈھائی من سے بھی زیادہ ہوا اب وزن مرا
اس Stay Home نے ''اچھی'' میری صحت کردی

ایک مدت سے تُو جا ہی نہ سکی پالر تک
لاک ڈاؤن نے بھیانک تری صورت کر دی

گھر میں رہ رہ کے میں شاعر سا بنا تھا عمرانؔ
اہلیہ نے ہے مگر آج حجامت کر دی

عمران ظفر

یوں نہ مل مجھ سے ڈرا ہو جیسے
تن مرا وجہِ وبا ہو جیسے

اپنے ''احساس'' کی دھجی نہ اُڑا
میرا حق، تیری عطا ہو جیسے

دی جو امداد تو اس ناز کے ساتھ
''مجھ پہ احسان کیا ہو جیسے''

جونہی چھینکا تو سبھی دوڑ گئے
میں نے بم پھوڑ دیا ہو جیسے

لاک ڈاؤن میں پھنسے ہیں ایسے
ہاتھ کھڑکی میں پھنسا ہو جیسے

ہے قرنطینہ میں ہنگامہ سا
کوئی پھر بھاگ گیا ہو جیسے

جھڑکیاں رات وہ یوں دیتے رہے
یہ کورونا کی دوا ہو جیسے کوئی مس کال قرنطینہ میں؟
''تو مجھے بھول گیا ہو جیسے'' یہ کورونا کی علامت ہی نہیں
عشق کا روگ لگا ہو جیسے

لاک ڈاؤن میں گزارا بھی ظفرؔ
''ایک بے جرم سزا ہو جیسے''

عمران ظفر

شمشاد غنی

سکاٹ لینڈ

وہ واحد پاکستانی نژاد خاتون ہیں جو سکاٹ لینڈ میں ٹیکسی چلاتی ہیں، لیکن ساتھ ساتھ اردو ادب اور شعر و شاعری کے شوق کو بھی زندہ رکھے ہوئے ہیں۔

آج جب کرونا وائرس کی وبا نے پوری دنیا کو اپنی لپیٹ میں لے رکھا ہے تو شمشاد غنی نے اس کے نتیجے میں عام لوگوں کو درپیش مسائل کو شعروں میں سمیٹ ڈالا ہے۔

کرونا وائرس پر بھنگڑے کی طرز پر گایا گیا ان کا گانا سکاٹ لینڈ میں بہت وائرل ہوا ہے۔

گھر میں بند رہ کر ہی اب تو بس گزارا ھے
اس کرونا نے دیکھو کس طرح سے مارا ھے

محفلیں نہیں اب وہ رونقیں نہیں اب وہ
فون اور ٹی وی ہی دوست اب ہمارا ھے

مرض یہ بھی کیسا ھے ہاتھ نا ملانا ہے
کیا عجب ہے اس میں بھی فائدہ تمھارا ھے

جو حجاب لینے کو اک گناہ سمجھتے تھے
آج ان ھی لوگوں کا ماسک پر گزارا ھے

کچھ نہیں ھے بس شارق لمحۂ فکر یہ ھے
کیوں خدا نے دنیا پر یہ عذاب اتارا ھے

شارق خان

اب کے اتری ہے زمین پر
اجنبی شکل وبا کی
سفر درپیش فنا کا
اور وحشت ہے بلا کی
ناں کوئی اس کا مسیحا!
کوئی صورت نہ دوا کی
در ہمسایوں کے بند ہیں
ہے عجب سمت ہوا کی
جانے یہ کس کا گناہ ہے
ہے سزا کس کی خطا کی
منہ چھپائے وہ کھڑے ہیں
جن کے دیدار کی چاہ کی

نغمانہ کنول شیخ
مانچسٹر

چل مان لیا یہ وائرس ہے
یہ جھوٹ نہیں سازش بھی نہیں
گر بچنا ہے تو گھر میں رہو
چل مان لیا لے بیٹھ گئے
پر بھوک بھی تو ایک وائرس ہے
یہ وائرس گھر کے اندر ہے
اب اس کو مٹانے کی خاطر
باہر تو جانا پڑتا ہے
زیادہ سے زیادہ کیا ہوگا
کیا جان ہماری جائے گی؟
مر جائیں گے؟ مر جانے دو
پہلے بھی کب ہم زندہ تھے

عبدالشکور

دل دکھانا وائرس سے اک کروڑ وائرس ہیں
دھوکہ دینا وائرس تک ان سے ہم نہیں ڈرتے
کارونا سے ڈرتے ہیں وائرس تو تم بھی ہو
وائرس سے ڈرتے ہیں وائرس تو ہم بھی ہیں
فیس بک بھی وائرس ہے وائرس تو ٹویٹر بھی
واٹس اپ بھی وائرس ہے فیس ٹائم بھی وائرس ہے
ان سے ہم نہیں ڈرتے وہ جو موت دیتا ہے
خود سے ہم نہیں ڈرتے اس سے ہم نہیں ڈرتے

وائرس سے ڈرتے ہیں
وائرس کی صورت میں

یہ نظم بھی جاری ہے
عبدالشکور

اب نہیں بات کوئی خطرے کی
اب سبھی کو سبھی سے خطرہ ہے

یہ پھیلا ہے ہر سو دیکھو کرونا
یہ غمگین آنکھیں یہ آنکھوں میں رونا

کبھی خود سے پوچھو کہ کیوں ہے کرونا
تیرے ہی اعمال کی سزا ہے کرونا

تیرے ہوس کی اک نگاہ ہے کرونا
مظلوم کی اک فغاں ہے کرونا

کشمیریوں کی یہ آہ ہے کرونا
یہ دنیا ہے اس مالک کی

اب جو وہ چاہے گا وہی ہے ہونا
اس ذات پہ اب بھروسہ کرونا
کبھی کود سے پوچھو کہ کیوں ہے کرونا

شگفتہ جبیں

نگہت امینی

کرونا وائرس کا پھیلاؤ خوف اور پریشانی کا سبب بن رہا ہے۔ لیکن، سوشل میڈیا کے جگت باز کسی صورت باز آنے کو تیار نہیں۔

رکھا نہ کرونا نے کسی اک کا بھرم بھی
مے خانہ بھی خالی ہے، کلیسا بھی، حرم بھی

ایک صاحب نے اچھا شکوہ کیا۔

کھایا پیا چین نے، ہاتھ پوری دنیا دھو رہی ہے، پتا نہیں کہ اینٹی وائرس بننے میں کتنا وقت لگے گا۔

عثمان رضوان

جلدی سے سو جاؤ، صبح اٹھ کر آرام بھی کرنا ہے
گھر ٹرین جیسا لگنے لگا ہے، واش روم جاؤ
اور پھر واپس آ کر سیٹ پر بیٹھ جاؤ
باہر نکلو تو کرونا،
گھر میں رہو تو یہ کرونا، وہ کرونا۔

طاہر منیر

کئی لوگوں کو فرصت ملی تو انھوں نے خوب تحقیق کی اور سوشل میڈیا کے دوستوں کو اس میں شریک بھی کیا: پنکھے کے پر میں نو اسکرو ہوتے ہیں، ٹک بسکٹ میں 31 سوراخ ہوتے ہیں، فل ٹونٹی کھول کر لوٹا بھرنے میں 12 سیکنڈ لگتے ہیں پنکھا آف کرو تو اسے رکنے میں ایک منٹ پانچ سیکنڈ لگتے ہیں بیڈروم سے ڈائننگ روم تک کا فاصلہ 25 قدم ہے دائیں طرف لیٹ کر سونے سے نیند جلدی آتی ہے لاک ڈاؤن میں گھر سے نکلنے پر پابندی ہے۔

نامعلوم عاشق

نامہ پر اپنا ردعمل پیش کیا۔ ’ہم ایک دوسرے کا ماضی بھول گئے، اب شاید ہمارا ایک مستقبل ہو‘ایک فون کال کا انتظار ہے۔

خالد امین

جب کورونا وائرس ختم ہوگا تو ہم سب کو یہ احساس ہوگا کہ محبت ہی سارے مسائل کا حل ہے ہمیں یہ بھی احساس ہوگا کہ لباس، گھر یا ہماری شکل وصورت معنی نہیں رکھتے۔

مرشد یوسف قدیر کا انتخاب

ایک مزاحیہ غزل کے چند شعر

روٹھ کر جب وہ میکے کو جانے لگے
ہم بھی گھی کے چراغاں جلانے لگے

آنکھ کا نور جن کو سمجھتے تھے ہم
اب وہی ہم کو آنکھیں دکھانے لگے

آئی لو یو اُسے بولنے کے لئے
ہکلے عاشق کو یارو زمانے لگے

جب سے دھوبن کے ماموں دیوانے بنے
صاف کپڑے ہیں پھر بھی دھلانے لگے

دیکھو والد کا چہلم بھی گزرا نہیں
بیٹے دیوار گھر میں اُٹھانے لگے

اے وحید اُن کی دیوانگی دیکھئے
خود کو کھجلی ہے ہم کو کھجانے لگے

وحید پاشاہ قادری
(حیدرآباد دکن)

* غزل *

نصاب خواب دکھاتی کتاب جیسا ہے
کبھی امید کبھی وہ سراب جیسا ہے

وبا نے سارے جہاں کو کرا دیا پردہ
کرونا ماسک بھی تو نقاب جیسا ہے

ترے خیال سے آنے لگے مہک مجھ کو
تجھے تو سوچنا بھی اب گلاب جیسا ہے

جہان دل میں تغیر پرست ہے ایسا
جنون تیرا بدلتے نصاب جیسا ہے

فساد برپا ہے سارے زمانے میں تجھ سے
فسوں ہے ایسا کہ تیکھی شراب جیسا ہے

بہت سنا ہے کہ اونچی اڑان ہے تیری
ہوا کے دوش پہ اڑتے عقاب جیسا ہے

کہیں سکوں کے حوالوں میں تیرے چرچے حق
کہیں تو لگتا ہی ہر پل عذاب جیسا ہے

ایم اکرام الحق

قیمت سنی جو ماسک کی خفت سے مر گیا
لالچ کے وائرس سے کرونا بھی ڈر گیا

احتشام حسن

بھلا کیوں ماسک مہنگے ہو گئے ہیں
یہ کیا شادی کے لہنگے ہو گئے ہیں

ثمینہ رحمت

کیا کہیں کتنے مراسم تھے ہمارے اس سے
دس قدم دور سے جو ماسک پہن کر گزرا

عبدالشکور

ماسک سی ڈھال کوئی ہے ہی نہیں
ماسک پہنے رہیں تواتر سے
ہاتھ جاں سے نہیں ہیں دھونے اگر
ہاتھ دھوتے رہیں تواتر سے

شاہین بیگ

کرونائی غزل

پھرنا پھرانا ختم کرد، آیا گیا تمام شد
عہدِ وبا شروع شد عہدِ وفا تمام شد
بند ہوئے نگر نگر سارے بیوٹی پارلر
یعنی وہ اک وسیلہء ردّ بلا تمام شد
اڑ گئے عاشقوں کے ہوش دیکھ کے حسنِ ماسک پوش
دستِ دعا اٹھے بغیر ساری دعا تمام شد
پھیلی ہوئی وبا وہاں پھیلا ہوا میاں یہاں
گویا سکون و عافیت دونوں جگہ تمام شد

آج سے اہلیہ کے سب صبر و وفا تمام شد
لب پہ ہیں بیگمات کے عیب میاں کی ذات کے
رسمی مروّتیں بھی از فضلِ خدا تمام شد
مجھ سے کہا اسیر نے،شوہرِ گوشہ گیر نے
دوست! دعا کرو کہ ہو طرفہ بلا تمام شد
اس سے معانقہ تو کیا میل ملاپ سے گئے
گویا وہ چائے وائے کا سارا صلہ تمام شد
گویا کہ ہم کہیں نہیں؟ یعنی گئی وہ نازنیں

اچھا تو وہ معاشقہ اچھا بھلا تمام شد؟
قرب ترا وبائی بم گر ہے وہ تین فٹ سے کم
اس لیے اب معاملہ تیرا مرا تمام شد
اس کا بخار اور فلو کرگیا ختم گفتگو
اس نے کہا کہ میری جان! میں نے کہا تمام شد
دیکھ سعود کیا بنا شاعرِ مجمع باز کا
یعنی ہر اک مشاعرہ اچھا برا تمام شد

سعود عثمانی

جناب علی احمد بھٹہ کا انتخاب

ان گنت صدیوں کا کچھ دن میں تمدّن لے اُڑی
اے کرونا کی وبا ، کب تیرا سایہ جائے گا

صائمہ آفتاب

ہم کتنے اطمینان سے اک دم بچھڑ گئے
اک دوسرے پہ کوئی بھی تہمت نہیں دھری
ایک دوسرے سے ہاتھ چھڑانے کے واسطے
ہم کو تو کرونا کی ضرورت نہیں پڑی
تم "کرونا" سمجھ رہے جسے
زندگی نے حساب مانگا ھے

(فاخرہ بتول)

وبا کے دن ہیں کہیں بعد میں نہ رونا پڑے
کہ ایک بار اسے چھو کے دیکھ لینا تھا

دانش نقوی

غریب شخص ! کرونا تمہارا مسئلہ نئیں
تمہیں تو پہلے بھی کوئی منہ نہیں لگاتا تھا

ناہید اختر بلوچ

وہ ٹیسٹ لے رہے تھے "کرونا" کے واسطے
مجھ میں تمہارے عشق کی تصدیق ہوگی

ساجد عمیر ٹرامل

حسین لوگو مری گزارش ہے
گھر میں بیٹھو
وبا کے دن ہیں
حسین لوگو! تمہاری خاطر
تمہارے چہرے کی اک جھلک کو
وبا کے سینے پہ چل رہے ہیں
تمہاری پائل کی چھن چھنن سے
گھروں میں بیٹھے تمام افراد
گھر سے باہر نکل رہے ہیں انہیں بچاؤ
حسین لوگو مری گزارش ہے
گھر میں بیٹھو
وبا کے دن ہیں

راشد خان عاشر

موت کا موسم ہے نئی وباء آئی ہے
سانس لینے پر بھی اک سزا آئی ہے
جان نہیں چھوڑتی جان جانے تلک
عشق تیرے ٹکر کی اک بلا آئی ہے

اپنے آفیشل ٹویٹر پر پوسٹ کرتے ہوئے دلیپ کمار نے لکھا۔ میں سب سے اپیل کرتا ہوں کہ کووڈ۔ 19 وبائی مرض کے دوران گھر پر ہی رہیں۔اس کے ساتھ ہی اشعار کی کچھ سطریں بھی تحریر کی ہیں جو کچھ اس طرح ہیں۔

دوا بھی دعا بھی، اوروں سے فاصلہ بھی
غریب کی خدمت، کمزور کی سیوا بھی

دلیپ صاحب نے کچھ اس طرح کم ہی لفظوں میں سبھی کو محتاط رہنے، دعا کرنے حفاظت رکھنے اور ضرورت مندوں کی مدد کا سبق دے دیا ہے۔ان کی شاعری کی ان لائنوں کو سوشل میڈیا پر خوب پسند کیا جا رہا ہے۔ان کے اس ٹویٹر پوسٹ پر کافی ردعمل اور ری ٹویٹ مل رہے ہیں۔

امیتابھ بچن نے شاعرانہ انداز میں یوں کہا:

بہتیرے علاج بتاویں جنے جنمانس سب
کون سے علاج سُنیں اور کون سے علاج نہ سُنیں؟
کوئی کہس کہ کلونجی پیسو
کوئی کہے کہ آملہ کا رس
کوئی کہس کہ گھر میں بیٹھو
ہلو نہ ٹس سے مس ایر
کہن اور بیر کہن کہ ایسا کچھ بھی کرو نا
بن صابن کے ہاتھ دھوئے کے کسی کو بھیا چھوو نہ
ہم کہا چلو ہم وہ کر دیتے ہیں جیسن بولیں سب
آوے دے کورونا، فر رونا
ٹھینگوا دکھائیں گے تب

شاہد طیب کا انتخاب

کوئی ہاتھ بھی نہ ملائے گا جو گلے ملو گے تپاک سے
یہ نئے مزاج کا شہر ہے، ذرا فاصلے سے ملا کرو

بشیر بدر

اب نہیں کوئی بات خطرے کی
اب سبھی کو سبھی سے خطرہ ہے

جون ایلیا

سب کچھ جو چمکدار ہو، سونا نہیں ہوتا
ہر چھینک کا مطلب تو، کرونا نہیں ہوتا

فارس

ٹینشن سے مرے گا نہ کرونے سے مرے گا
اک شخص ترے پاس نہ ہونے سے مرے گا

ادریس بابر

عجب درد ہے جس کی دوا ہے تنہائی
بقائے شہر ہے اب شہر کے اجڑنے میں

محمود شام

سوچ کی ہر تہہ میں ہیں موسوم اندیشے بیاض
لوگ چلتے پھرتے پتھر آئینوں کے شہر میں

بیاض سونی پتی

آج کل تو پیار بھی سہما ہوا ہے شہر میں
آج کل ہر شخص کو ہے کتنی پیاری زندگی
چھپے ہوئے ہیں گھروں میں ہوا سے ڈرتے ہیں
خدا سے ڈرتے نہیں اور وبا سے ڈرتے ہیں

رضی الدین رضی

بدلتی کیوں ہے تکلف کے طور پر تاریخ
بزور جبر کب اہل نظر بدلتے ہیں
یہ راستے کے اندھیرے بھی چھٹنے والے ہیں
ذرا سی دیر میں شام و سحر بدلتے ہیں
جو ساتھ چلتے ہوئے ڈگمگا گئے چھوڑیں
مگر جو لوگ میان سفر بدلتے ہیں
کچھ اپنے اشک بھی شامل کرو دعاؤں میں
سنا ہے اس سے وبا کے اثر بدلتے ہیں

صائمہ نورین

ہاؤس وائف کی مصروفیت بڑھ گئی ہیں
بچے گھر ہسبینڈ گھر
بس رُک سی گئی ہے زندگی

روزینہ

یہ بھی اندازہ ہوا کہ. غریب.. غریب تر ہو گیا
سفید پوش مجبور ہو کر سامنے آ گئے

ظفر اقبال

الٰہی عالم پہ اب رحم کر دے
کورونا سے کوئی بیمار نہ ہو

سلمیٰ رضا سلمیٰ

اس رینگتی حیات کا کب تک اٹھائیں بار
بیمار اب الجھنے لگے ہیں طبیب سے

ساحرلدھیانوی

یوں تسلی دے رہے ہیں ہم دل بیمار کو
جس طرح تھامے کوئی گرتی ہوئی دیوار کو

قتیل شفائی

اپنے بیمار کو سزا ہی دی
تم نے آخر دوا گرا ہی دی

جاویداکرم

موت تھک ہار کے واپس بھی تو جا سکتی ہے
میں جو بیمار ہوں، اچھا بھی تو ہو سکتا ہوں

کبیراطہر

جس طرح آپ نے بیمار سے رخصت لی ہے
صاف لگتا ہے جنازے میں نہیں آئیں گے

نامعلوم

Dementia کے مریض کے لئے ایک نظم

صبا نصرت

وہی ہوں میں مگر مجھ کو نہیں پہچانتے ہو تم
ہوا کیا ہے؟ مجھے اپنا نہیں کیوں جانتے ہو تم؟
کرو محسوس دل کی دھڑکنیں سانسوں کی خوشبو لو
بڑھاؤ ہاتھ اپنے تم، ذرا چہرہ مرا چھولو
دریچے پچھلی چاہت کے محبت سے ذرا کھولو
تمہیں کیا ہوگیا، کچھ تو کہو، کچھ مجھ سے تو بولو
ہوئے تم مختلف کیوں اس قدر، میں اس پہ حیراں ہوں
مجھے پہچانتے بھی تم نہیں اب، میں پریشاں ہوں
وہی آنکھیں تمہاری، کیوں مری واقف نہیں ہوتیں؟
وہی یادداشتیں اب کیوں نہیں میرے قریں ہوتیں
تمہارے ذہن کو کیا ہوگیا، کیا ہوگیا، بولو !
وہی ہوں میں، ہے کیسی اجنبیت ، راز تو کھولو .
مجھے ایسے ہی کیا لمبے سفر کو کاٹنا ہوگا
جدائی کا سمندر قربتوں میں پاٹنا ہوگا
تمہارے پاس رہ کر اجنبی پن سہہ نہ پاؤں گی
تمہاری سن نہ پاؤں گی، کچھ اپنی کہہ نہ پاؤں گی

کرونا

چاروں طرف مثال ہوا کام کر گئی
کچھ اور طرز ہی میں وباء کام کرگئی
گھر گھر بچھا گئی ہے اداسی کے زرد پات
اس بار رُت خزاں کی یہ کیا کام کرگئی
ہر اک طرف اندھیروں کا پھیلا ہوا ہے جال
اس طور اب کے کالی گھٹا کام کر گئی
اک خوف ہے محیط ہر اک شاہراہ پر
پھیلائی ہے جو ڈر نے فضا، کام کرگئی
دہشت ہے وہ کہ ہاتھ ملانے سے بھی گئے
آسیب زاد کوئی بلا کام کرگئی
اک بے کنار خوف مسلط ہے، ملک ملک
ذرہ سی چیز کتنا بڑا کام کرگئی؟
قدرت کو آخر آہی گیا ہم پہ کچھ ترس
یا اپنی کوئی نیک ادا کام کرگئی
اللہ نے بچالیا ہم کو عذاب سے
تھا نیک کوئی جس کی دعا کام کرگئی
اخلاص سے بھری تھی وہ ماں کی دعا ہی جو
اک معجزے کی طرح صبا کام کرگئی

صنا نصرت

مرید باقر

انقلابی شاعر

میری نظر میں کرونا سے دو بڑے فائدے ہوئے ہیں۔ ایک یہ کہ حکومت کی مہنگائی اور ناقص کارکردگی پر سے عوام کی نظر اٹھ گئی اور ہر ایک کو اپنی پڑ گئی ہے۔ دوسرا یہ کہ ملک کے خزانے بھر گئے ہیں۔ لیکن افسوس یہ ہے کہ یہ ڈاکو چور لٹیرے سیاست دان جو صرف اپنی دولت اور اقتدار کی حرص پوری کرنے آتے ہیں ان کی تجوریاں تو بھر گئی ہیں مگر پھر بھی ان کی حرص پوری نہیں ہوگی ان کی حرص قیامت تک پوری نہیں ہو سکتی ان کی حرص مزید بڑھتی چلی جائے گی اللہ ان کو صبر دے اور اپنی ڈیوٹی صحیح معنوں میں دینے کی توفیق عطا فرمائے آمین

گھروں میں بیٹھ گئے وائرس کے ڈر سے لوگ
یہ فیس بک جو نہ ہوتی تو مر گئے ہوتے

عبدالشکور

ایک زمانہ تھا یہ گیت سن کر ہنسی
آتی تھی آج رونا آرہا ہے، دل دکھی ہے صاحب
باہر سے کوئی اندر نہ آسکے
اندر سے کوئی باہر نہ جاسکے
سوچو کبھی ایسا ہو تو کیا ہو

زاہد بھائی
ورلڈوائڈ

میری پسند

ساجد محمد

دل دکھانا وائرس سے
دھوکہ دینا وائرس تک
اک کروڑ وائرس ہیں
ان سے ہم نہیں ڈرتے
کارونا سے ڈرتے ہیں
وائرس سے ڈرتے ہیں
وائرس تو تم بھی ہو
وائرس تو ہم بھی ہیں
فیس بک بھی وائرس ہے
واٹس اپ بھی وائرس ہے
وائرس تو ٹویٹر بھی
فیس ٹائم بھی وائرس ہے
ان سے ہم نہیں ڈرتے
خود سے ہم نہیں ڈرتے
وہ جو موت دیتا ہے
اس سے ہم نہیں ڈرتے
وائرس سے ڈرتے ہیں
وائرس کی صورت میں
یہ نظم بھی جاری ہے

عبدالشکور

چل مان لیا یہ وائرس ہے
یہ جھوٹ نہیں سازش بھی نہیں
گر بچنا ہے تو گھر میں رہو
چل مان لیا لے بیٹھ گئے
پر بھوک بھی تو ایک وائرس ہے
یہ وائرس گھر کے اندر ہے
اب اس کو مٹانے کی خاطر
باہر تو جانا پڑتا ہے
زیادہ سے زیادہ کیا ہوگا
کیا جان ہماری جائے گی؟
مر جائیں گے؟ مر جانے دو
پہلے بھی کب ہم زندہ تھے

عبدالشکور

لاک ڈاؤن

محمد انور، لیورپول

اس برہوں کے اندھیارے میں پیار کی جوت جگائے رکھنا
بیچ بھنور کے کشتی ڈولے سب کی آس بندھائے رکھنا

پتہ پتہ سوچ میں ڈوبا یہ کیسا اعلان ہوا
کوئی کسی کا حال نہ پوچھے فاصلے اور بڑھائے رکھنا

پچھلے برس کے بچھڑے ساتھی تیرا کہاں بسیرا ہے
بکھر گئے سب چمن کے ساتھی سب کا حال سنائے رکھنا

شہر تو شہر ویران ہیں گلیاں سہمے لوگ دریچوں میں
حاکم کا فرمان ملا ہے خود کو خود سے چھپائے رکھنا

ہجر کی مانند روگ لگا ہے، راکھ ہوئے سب سپنے
آساں مشکل ہوگی آخر نین سے نین ملائے رکھنا

جن لوگوں نے لوٹی دنیا جھوٹے نیر بہائیں
اب کے شہر بسانے والو بن میں پھول اگائے رکھنا

ٹوٹ گئی سب ڈوریاں انور جتنے بندھن باندھے
سچا پیار امر ہے سجنی جیون ساتھ نبھائے رکھنا

کورونا

محمد انور لیورپول

یارو سبھی خالق سے بخشش کی دعا مانگو
اور مرگ کورونا سے بھرپور پناہ مانگو

وہ قادر مطلق ہے ہر سانس کا مالک ہے
سو بار معافی اور سو بار شفاء مانگو

یہ موت کی دستک ہے یا ربی اشارہ ہے
سجدوں میں خطاؤں کی بخشش کی دعا مانگو

جب شام ڈھلے کوئی بے بس ہو گھرا پہروں
بروقت مداوے کی بھرپور شفاء مانگو

سائنس ہوئی بے بس مغرب بھی ہوا لاچار
اس مرض کرونا کی دنیا سے فنا مانگو

پیران کلیسا سے نہ پنڈت وملا سے
سب بحر رحمت سے شفاؤں کی عطا مانگو

لوٹا ہوا لوگوں سے سب مال ومتاع بے سود
جرموں کی معافی تک جرموں کی سزا مانگو

کیا ظلم روا رکھا کشمیر و فلسطیں پر
جب لہو پکارے گا اس دن سے پناہ مانگو

دھرتی کا جسم نوچا کس قدر ڈھٹائی سے
ان خاک کے ذروں سے اب اپنی بقاء مانگو

ہے صدق و صفا لازم اللہ کے پیمانے میں
کچھ اور نہ ہو دل میں جب اس کی رضا مانگو

وہ جال جو دشمن نے پھینکا ہے مسلماں پر
اب کہتا ہے دشمن سے خود اپنی سزا مانگو

اقوام مغرب پر ہیں موت کی پرچھایاں
مخلوق بچانے کو سب مل کے دعاء مانگو

آفاق کے نقشے پر بچھنے کو بساط نئی
شطرنج کی بازی میں مسلم کی بقاء مانگو

دنیا کے ایوانوں میں جینے کی تمنا ہو
ہو ذکر خدا لب پر اور سب کی شفاء مانگو

نہ وہ سنیں نہ سنائیں، وہ اتنے لوفر ہیں
محلہ سر پہ اٹھائیں، وہ اتنے لوفر ہیں
کہا حکیم نے رکھئے وزن کو قابو میں
پراٹھے روز ہی کھائیں، وہ اتنے لوفر ہیں
ہمیں وہ دیتے ہیں گٹکا بنا کے پیروں سے
اکیلے پان اڑائیں، وہ اتنے لوفر ہیں
بنائیں کھانے سبھی ہم بورچی خانے میں
وہ اپنے منہ کو بنائیں، وہ اتنے لوفر ہیں
ہم ان کے پیر دبائیں لگا لگا کے دوا
گلا ہمارا دبائیں، وہ اتنے لوفر ہیں
دوا بخار کی مانگی تو ہنس پڑے اور پھر
دیں چوہے مار دوائیں، وہ اتنے لوفر ہیں
پڑھایا میرا جنازہ بھی واٹس اپ پر اور
دیں فیس بک پہ دعائیں، وہ اتنے لوفر ہیں
ہمارے ساتھ لگاتے ہیں پھیپھڑے معدہ
رقیب دل سے لگائیں، وہ اتنے لوفر ہیں
تمام رات نہیں سوئیں گے یہ ضدان کی
محلہ پورا جگائیں، وہ اتنے لوفر ہیں
صبح سے شام دعائیں تو ہم سے لیتے ہیں
پھر اس کے بدلے دغائیں، وہ اتنے لوفر ہیں

عبدالشکور

ہر اک نظارہ یہاں دل ہلانے والا ہے
خدا ہمیں اب اور کیا دکھانے والا ہے
سنائی دے وہ فسانہ میری سماعت کو
دکھائی دے وہ کرونا جو رولانے والا ہے
تمام شہر جو سونے پڑے ہیں مدت سے
ترا کرم ہی انہیں اب سجانے والا ہے
کھلے ہوئے ہیں دریچے میری محبت کے
چلا بھی آشبیہ کرونا جانے والا ہے

نعیم شبیہ

یہ کیسی وبا آئی لوگو ہر اک نگر میں
محفوظ نہیں ہے کوئی بھی اپنے ہی شہر میں
ہر گھر کے مکینوں کو ہے اندیشہ وائرس
وحشت سی عجیب پھیلی ہے ہر راہگذر میں
اس وائرس سے تو بچ جائیں گے ہم لوگ
اک بھوک کی آگ ہے ابھی اور سفر میں
روکا تھا بہت شبیہہ مگر تم نہیں مانے
اب رقص ہے وائرسکا ہر راہگذر میں

نعیم شبیہ

ہونٹ ہیں سب کے مقید
جانے پھر کس نے صدا کی
ایک در پھر بھی کھلا ہے
چل پڑو سمت خدا کی
چل پڑو سمت اللہ کی
نغمانہ کنول شیخ مانچسٹر

تمہیں یہ کب کہا میں نے کہ میرے پاس نہ بیٹھو
وبائیں شہر میں پھیلی ہوئی ہیں فاصلہ رکھنا

عبدالشکور

ہر آدمی کے واسطے بس ایک ماسک ہے؟
ہر آدمی میں ہوتے ہیں دس بیس آدمی

عبدالشکور

دو گز کے فاصلے سے ، پریشاں وہ بھی ہیں
سو گز کے فاصلے سے جو، ملتے تھے بھائی سے

عبدالشکور

Mrs AK Dementia carer
Government has forgotten us.

Mrs SA Dementia carer
'Caring for a partner with dementia is one of the most difficult of caregiving job'.

Mrs J A Dementia carer

My husband is very active and we went for a walk every day but now in lockdown he doesn't understand why he can't do the things he normally does.

Miss N D Dementia carer

I can see that his symptoms are getting worst because of lack of social contact. Before my grandchildren and relatives used to visit every week but now it is not the case

Ms NS

When I see the news where they are blaming us for the spread of coronavirus I get scared.

Why don't they understand that increased cases are due to high population of people of South Asian heritage due to families living closely together and being more likely to work in jobs on the frontline?

Sajid Umair Travel

When you work as a self-employed you never take a break and this lockdown has given me a thought that there must be a balance between life and work.

Mrs Khan

I will miss lockdown

Sajid Mehmood
In the beginning I felt trapped indoors and claustrophobic during lockdown but gradually I started getting used to. The only thing which make me worry is my health.

Ali Hussain
During lockdown people get many conflicting information and fake news so my advice is to talk to health professionals.

Abdul Karim
All of my work was on Outlook and my life was on Google calendar. Life became slow because of lockdown diary is empty and I feel we needed that break.

There is a strange pain whose cure is loneliness
The survival of the city is now in the ruins of the city
I love this poet as his poems also became popular in the context of the debate over opening markets and holding religious gatherings in the traditional way. Why traders and scholars are deprived of understanding

Don't realize how tight the hours are,
There are shops of precious people

Are the mosques bigger than the Kaaba of this city?
Leading Pakistani poet Amjad Islam Amjad said that poets and writers have got enough time in the days of lockdown. So nowadays people are reading and writing a lot. The future is being discussed and today's situation is being documented. Some of Amjad Islam Amjad's latest

Ms AK

Virus related online poetry readings are taking place at the moment. The Academy of Literature Pakistan has recently organized an online International Iqbal Conference. Book reviews and literary debates are also taking place online, with many poets setting up their own YouTube channels and some poets posting speeches on Facebook. Nowadays, poets make video recordings of their speeches and send them to the organizers of the poetry recitals, which they memorize and share on social media. An online mushaira was also organized on Poster Poetry Lessing Session Pakistan Lahore

Like writers from all over the world, Pakistani poets are now making the crisis caused by the corona virus their subject. A new chapter in literature is emerging from the helplessness, loneliness and human tragedy of the sick.

Similarly, when it came to charity on a death anniversary, the family members did not invite anyone to distribute rice in all the houses in all the neighbourhoods of the village. The rice was not wasted and no one was angry. That rice was eaten by many people in the house instead of one servant.

There was no one sleeping in the city, no one was blind.

This was also the golden age for the media because there was the same kind of news everywhere. People who used to think badly of media and social media found it good, but some people turned away from media. This topic will be used in research articles for years to come. Whatever discipline he is in. Just as there was a war on terror, so will the corona virus affect education, literature, poetry, and attitudes. Topics such as its impact and coverage will also be discussed in the media.

The coronavirus also changed customs. People shortened marriages. One of our friends had a budget of over one million rupees. In the days of the corona virus, the date was set, so the wedding was not postponed and the shortest wedding was attended by only family members.

Scientists have invented, people have slimmed down by making exercise a routine. Many people watched movies, read commentaries, surfed the net, taught children. Many intellectuals started writing for websites, this was also the best time for citizen journalism.

Many of our friends, including me, kept sharing their thoughts on social media pages late into the night. People who were only seen writing or posting were also seen speaking.

This plague called Karuna forced the common man, including the government, to think and awaken them to the future of how we should plan in such a situation. Starting an online education system, how to deal with office work in an emergency at home, all this became possible in this era of lockdown.

It would not be wrong to say that many things that were easy but seemed difficult to us became possible in those days. According to a friend of mine, those who have lost these precious days have lost a lot because such precious days can hardly come back to life.

It is certain that life after the coronavirus will not be the same as it was before the outbreak.

On the one hand, the corona virus has changed all the ways of living, getting up and meeting people, on the other hand, it has also trampled on the traditions that have been going on for years.

No one could have imagined social distance. Because of this virus, people stayed away from each other for a long time and stayed connected to each other for so long. Which they did not even think of. No one but teachers can think of such a holiday.

The more vacations that employees have in life, the more they spend at home. For the poor, the government as well as the people gave their full support and goods were provided to them at their doorsteps. In some areas the poor received so much rations that they had to sell them, and some slept hungry under the guise of white coats. They washed their hands of whatever was there.

People constantly look down on them and gloat that they earn more money than them.

But what worth does your money have now?
How secure is your job in the real world when we take a step back to reality?

I'm proud of all of these people, they don't earn enough for what they do, and they're never appreciated for what they contribute.

Be kind to them, thank them, and go out your way to tell them what an amazing job they're doing.

Could you imagine how this world would be without them ??

I am a carer for my mother who has dementia and one day I received this message from my friend.

It's a big eye opener all of this, isn't it
We are finally realising money has no value.
Your amazing job is no longer an amazing job, your expensive clothes now have no worth and no one gives a shit how you look anymore.
Your big house is just 4 empty walls like everyone else's.
Your nice car is running on 4 tyres, the same as everyone else's.
We are finally seeing who the important people are, the ones who make a difference to our lives and are doing the crucial jobs we need.
Shop workers, Care workers, NHS staff, Emergency services, Farmers , Teachers
Lorry drivers/delivery people,Cleaners, Refuse workers
These people are the ones who keep our country ticking over, the core of our daily lives, the people who regularly go unnoticed and are often frowned upon but keep working hard, generally on a low income.

WhatsApp

What is WhatsApp?
This app is owned by Facebook, which allows groups of users to have a running conversation. You can also use it for voice and video calls free of charge.

What do parents need to know about WhatsApp?
Children and young people use it to share images, organise homework and generally chat with their friends and they can communicate with anyone in their contacts list who has the app.

The minimum age to open an account on this app is 16 in the UK. Anyone who has your child's phone number could send them a message and there have been reports of bullying and inappropriate contact with children by adults on this app.

Skype

What is Skype?
This Microsoft owned service is available on several platforms such as desktop, mobile and Xbox enabling you to talk one-to-one or in groups of up to 50 people for free.

What do parents need to know about Skype?
Once you have logged in with your Microsoft account, you can easily populate your contact list by adding people through their username, then start chatting. It is very easy to set up and requires its users to be at least 13 years old. Here again, there is no robust age verification in place.

One of the problems for parents is that children might not think their online friend is a stranger, so could be persuaded share personal information and images etc. As with all sites and apps they use, teach your child how to block and report and make sure they have a trusted adult to tell to should something go wrong.

TikTok

What is TikTok?
TikTok is the fastest-growing social media app in the world right now with its 15 seconds long music-led short-form videos.

What do parents need to know about TikTok?
This has a 13 and over age limit but once again, a child could get around that by pretending they were older. Nonetheless, it seems well set up in terms of safety measures for young people.

For starters, there is a 'Restricted Mode', which filters content and you can also make an account private, meaning that other users must be approved before they can see and interact with your child's content. It has also become known for initiating challenges including risky ones, so make sure that your child knows not to try such activities they see on it.

YouTube

What is YouTube?
People can post videos about anything and children and young people just love it.

What do parents need to know about YouTube?
YouTube has simple parental controls to restrict access to unsuitable content and operates strict community rules about posts. There also is an easy process to report illegal, harmful or upsetting content. However, there is still a chance your child will come across content you would not want them to access. You have to be aged 13 and over to open an account and post videos but you can watch content at any age.

Instagram

What is Instagram?
It is an image-sharing platform with videos almost as important. You can share them with followers, live stream yourself and watch others. It also has a stories feature, which disappears after 24 hours.
What do parents need to know about Instagram?
Users are supposed to be 13 or over but a child could enter a wrong birth date and use the app before that age.

Other users can comment on posts, which can lead to both positive and negative judgements. Account bio, profile and profile image remain public. Instagram has been accused of contributing to the rise in body image issues among young people where young people themselves can get obsessed with taking the perfect selfie.

Six apps and services that every parent should know about.

It is not possible for most parents to keep up with all of the apps and services children use online, so here is this handy introduction about the most popular ones.

Do not forget that the best way to learn about them is to give them a go yourself!

Snapchat

What is Snapchat?

This is a photo-messaging app that allows users to take and share photos and videos. These can be shared with people listed in their smart phone's contact list who also have the app.

What do parents need to know about Snapchat?

The posted photos and videos can last for up to 24 hours. Images can also be screen shot outside the app and shared by the person receiving them.

According to Snapchat's own rules, users must be 13. However, there is no robust age verification process; you just enter your birth date. It is possible for children under 13 to sign up.

You cannot filter the posts your child receives or stories they view on it, which means they can be exposed to any content.

ARTHRITIS

Arthritis oooh the pain
Starting off in the vein
Continuing on through joints and bone
Causing me to moan
Stand up, sit down, moving around
What a chore
The silent pains at the core

Warm hotwater bottles and baths ease the pain
Only for a short time, then it's back again
I hope a cure comes along
Painfree moving all day long

JULIA MCCLAY

Corona is an INVISIBLE VIROUS therefore no one knows who is positive and who is negative in this respect. If the Corona Virus carrier, male or female not knowing they have it, come in contact with only one individual, the virus could spread like a chain because the person they came in contact with could come in contact with someone else and so on and on and on. The moral of the whole statement is STAY AWAY from the crowd - keep the Distance, stay at home, wash your hands with sop number of times plus as & when you come in contact with something like food items etc in the house, drink plenty of warm water, avoid soft drinks containing preservatives. "Prevention is better than CURE" --- **Siraj Patel "Paguthanvi" Secretary the Gujarati Writers' Guild U.K.**

Mona Khan Qureshi

Yhi tu baat hai zinda tu insan pehle bhi tha lekin humne in cheezon ko sahara bunaya huwa tha ... aj bhi zinda hain in sab k na hone se farak nhi prta ..farak perta tu sirf insan k na hone se ... logon ka josh junoon dekhain after lockdown jaise ink siwa zinda hi nhi the ... bas yhi baat ajka insan nhi samjh raha siwaye un k jin k pas aqal hai jo josh se nhi hosh se km le rahe

Muhammad Hilal

hame apne family k sath time spend karen ka moqa mila jo hume phele nhi milta tha or is k sath hame ye bhi malum hogy he k hamre liye kya cha he or ky bura he isi tarha or bohot sari baty or chezay hen jo hame malum hui he sir

Zaroori ashya hum kab ki ignore kar chukay ..ab itna sa corona wo wapis nahi kar saka. Joint system was the best

Everything is virtual except virus

God is taking back the control

This is the time to save earth

No traffic jam

26 March 8 pm
I will always remember

There is a pain
There is a loss
But
There is a hope
There will be a change
A new normal
Jamshed Chaudhry

A socially distanced small get together before lockdown of older people and their carers was held in Castlemere Community Centre where some participants said:

What about a lot of our people thinks its part of old age so it's quiet common and they never knew what is exactly wrong with them.

'Yun hi be sabab na phira karo,
koi shaam ghar mein raha karo,
Woh ghazal ki sachchi kitab hai,
use chupke chupke parha karo,
Koi haath bhi namilaye ga,
jo gale miloge tapaak se,
Yeh naye mejaaz ka shahar hai,
zara faaslon se mila karo.
(Do not roam around aimlessly, spend an evening at home, read the book of ghazal quietly, no one will even shake hands with you if you'll excitedly greet people by hugging them, this is a modern city, maintain distance when you meet people).
Mrs RA

MENTAL HEALTH

People who are mentally ill
Doctors think the cure is a pill
Others think it's a matter of will

But they don't see the black cloud there
Sending them into despair
Gentle actions, words and love
Prayers to god above
Will help the illness, dissolve the dark
Help take away the black mark
But when will it completely disappear
No-one knows this i fear

JULIA MCCLAY

‘I was listening online poetry event where one poet said that

Ab main raashankikataaronmeinnazaratahun, Apanekheton se bichhadanekisazapaatahun (I stand in the queue to buy groceries, this is my punishment for parting away from my fields), he sang. “People are walking back to their villages along with children. They don’t know if they will reach on perish on the way, but such is the desire to go back to one’s roots that they don’t care. Our content is striking a chord with people,

Mrs SD

For BAME communities people with dementia it is even harder to talk about the condition due to other factors as well such as limited language skills, apathy (possibly brought on by dementia) & the lack of knowledge of dementia, as it isn't a 'recognised' condition known amongst our older generation.

Also, first generation migrants from the subcontinent may have seen elder relatives (in their respective countries of origin) acting 'odd' but would never have attributed their mental & physical deterioration to dementia - they may have treated them as someone going crazy 'pagal', a sign of old age or perhaps afflicted by black magic.

Sharing your experiences, as I and other carers have done, certainly helps not just to vocalise your lived experience but definitely for me it was actually therapeutic - offloading helped

But a lot times dementia patients are so confused that they can't even explain that how they are actually feeling and what are they are going through.

Stigma must be broken, apnay in positions of power need to shut up if they cannot support carers who need urgent and much needed information,

Anonymous carer's views

It's a really difficult for many of us, but from personal experience it will be more challenging for carers - struggling for respite especially.

I feel that the professionals helping me to help grandad are also struggling and that has really put me under even more pressure.

I will talk about Ramadan this year, it was a very different type of Ramadan in many ways. I found it more meaningful, close to Allah and spiritual. It gave me a lesson that we have to remember Allah in good times as well.

I am sure my children will get a lot from my experience and realise that little things are also important. They will also know what is important and what is not.
Mrs AK

This 'lockdown' is an opportunity to connect with God and think about others who are in need.
Mr SB

The Dementia DekhBhaal WhatsApp group, facilitated by Shahid Mohammed, provides a safe space for BAME carers to share their experiences and provide support and advice to others. The members of the group are either current or former carers of someone living with dementia – we also have experts in the field who provide professional help and support to the group.

Managed by Shahid Mohammed, TIDE BAME CI Lead and Project Manager.

Email: shahid@lifestorynetwork.co.uk or
shahidbmehaw@hotmail.com
Mobile: +44 (0)7841 421157

TIDE Dementia DekhBhaal

Dementia is significantly affecting the south Asian community. Not only do people in the community have to deal with the issues normally associated with dementia and caring but other factors such as social, medical and institutional which multiply the devastating effect it has.

Dementia DekhBhaal is a TIDE project set up by Shahid Mohammed, to help south Asian carers of people with Dementia connect with other carers and for us to share important information & appropriate signposting to help & support.

Reducing barriers to engaging with people about their needs and experiences, the Dementia DekhBhaal project seeks to address issues such as stigma, barriers and silence around dementia among some BAME communities and initiates ideas about ways to reduce these.

TIDE Dementia DekhBhaal

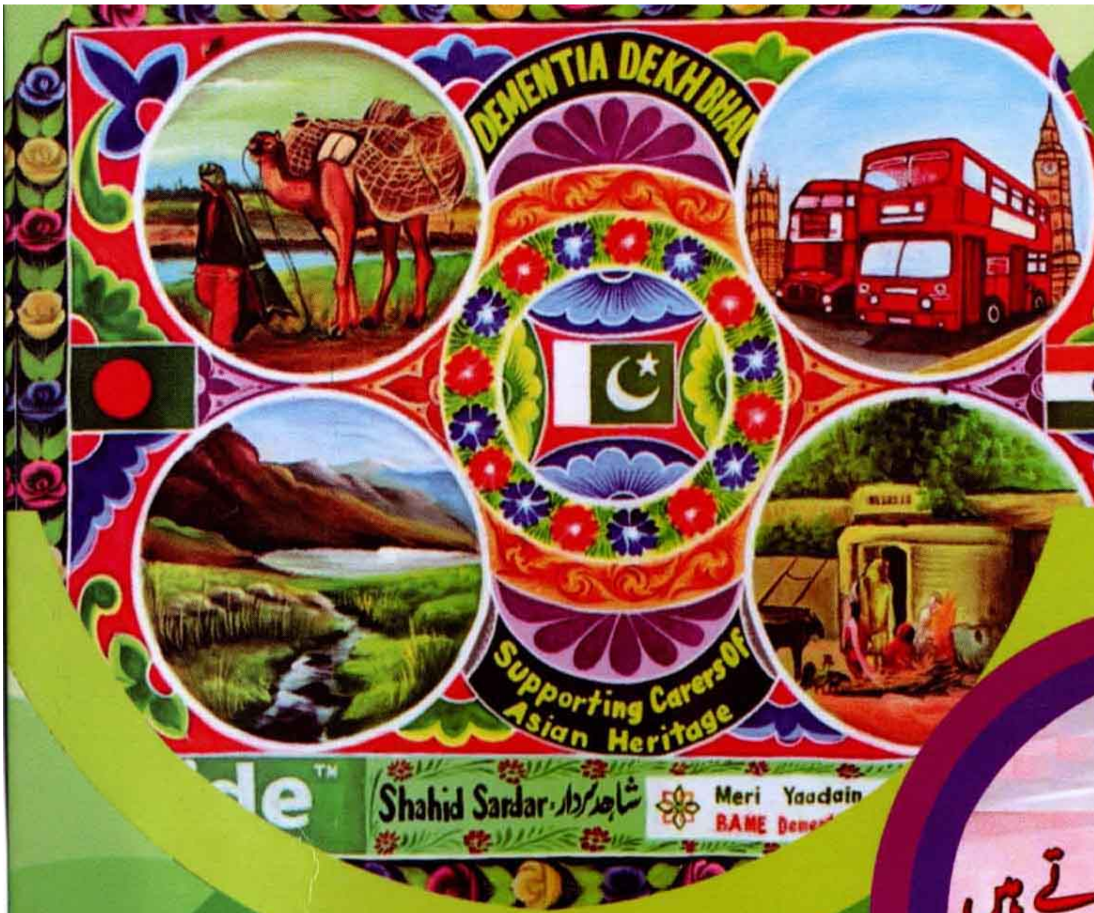
Loneliness- We are together

This project was to encourage people to share their experience to reveal how they are dealing with lockdown, self-isolation and social distancing. It was a chance to record history and create a unique booklet for the future during one of the most extraordinary moments in living memory.

This is a collection of poetry and prose to show us carer's experiences of lockdown, how local places to them have transformed, and communities have come together, and the way life has changed for us all. This was a creative approach to capturing the views, feelings and hopes of people living through this lockdown in a creative way.

Loneliness - We are together

Edited by
Shahid Mohammed
BAME CI Lead & Projects Manager



ہجر کے لمحے تڑپاتے ہیں
دردناک ہیں تنہائی کے دن
مظہر ہاشمی

سرد موسم کا کرنا
ساتھ گوارا ہے
کنول
سرد لہجے میں
کہی بات سے
ڈر لگتا ہے
نغمانہ کنول شیخ
بانی و صدر
خزینہ شعر و ادب برطانیہ

آپ اکیلے نہیں ہیں

NATIONAL LOTTERY FUNDED
BIG LOTTERY FUND
Dementia United
tide™ together in dementia everyday
Printed by: Hilal