

Memon Welfare Society Saudi Arabia

Issue # 56 February 2014



Dear Brothers and Sisters, Assalamo Alaikum WRWB

Another issue of Monthly Newsletter for February 2014 is in front of you. We hope this newsletter will be interesting and informative to you all.

Very recently, (12th Rabi Al Awal 1435 H) Birth Day of our Prophet Mohammed (Peace Be Upon Him) was celebrated throughout Globe. On this auspicious occasion, several residents of Saudi Arabia as well as visitors from abroad visited Masjid-e-Nabawi in Madina Al Munawarah. Considering Rabi Al Awal, the month of blessings, the religious leaders and scholars attended various gatherings to preach the Prophet Mohammed's (PBUH) teachings from his life of morals, such as forgiveness, kind-heartedness, bravery, wisdom, honesty, and peace lovingness. May Allah almighty help and guide us to follow the footsteps of our Prophet Mohammed (PBUH).

We sincerely apologize, if there is any omission or error in this Newsletter. Thanks and look forward to continued support & cooperation from our community members.

Best regards
Newsletter Committee

A Reception hosted by MWS (MASA) in the honor of President of Memon Association of Canada (MAC).



Dr. Ismail Mirza, President of the Memon Association of Canada, being presented a TOKEN OF APPRECIATION on behalf of Memon Welfare Society Jeddah. (Report on the Reception in the following pages)

Managing Board of MWS with the Guest of Honor the President of Memon Association of Canada.



(L-R) Wasim Tai, Shaker A.Aziz, Yousuf Tai, Yunus A.Sattar, Shoaib Sikander Treasurer, Tariq Madani, Dr.Iqbal Musani, Dr. Hamid A.Khader, Patron, Mansoor Shivani, Acting President, Dr.Ismail Mirza, President MAC, Tayyab Moosani, Gen. Secretary, Nasir Ibrahim, Kaleem Ahmed, Patron, Munaf Bakhshi, Patron, Ahmed Kamal, Irfan Kolsawala, Rashid Kasmani, Joint Secretary.

The Welfare Services of Memon Welfare Society میمن ویلفیئر سوسائٹی کی فلاحی خدمات

-Helping poor students for education fee

-Helping Community members for health care for those who cannot afford

-Helping in Coffin & Burial Services -Helping & guiding unemployed in seeking employment

-Voluntarily Matrimonial services

-Beside above we are assisting some Madrassa by paying fees of needy students and school where the students will receive free education who cannot afford even the nominal fee.

-We also hold other social & welfare activities for our community such as Seminar, Families get to gather together, Career guidance sessions, evening with scholar, and also help financially and materially the victims of natural disaster such as flood in Pakistan and Earth quake etc.

-During last one year we have sent five shipments of used clothes for poor people in Pakistan & India.

-We also collect unused medicines for free medical camps organized by Pakistan welfare Society in Consulate General of Pakistan Jeddah.

-No doubt. Memon Welfare Society is playing a significant role by providing an opportunity to the community families to meet, greet and eat together from time to time, which is a piece of good fortune. It is worth mentioning that we have formed various committees to undertake their respective responsibilities and assignments. Wann

In brief MWS is purely social and welfare forum to serve the community and humanity.

تعلیم اور مدرسے کی فیس کے لئے غریب طالب علموں

- ان لوگوں کو جو طبی علاج کے اخراجات کا متحمل نہیں ہو سکتے کی مدد

- کمیونٹی کے رکن کے انتقال کے بعد تدفین میں مدد

 روزگار کی تلاش میں بے روزگار کی رہنمائی و مدد

- بچوں کے لئے رشتے کی تلاش میں مدد

 اس کے علاوہ اپنی کمیونٹی کے لئے اکثر دیگر سماجی اور فلاحی سرگرمیوں کا اہتمام - مختلف موضوعات پر

سیمینار کا انتظام

- خاندانی اجتماع

- مستقبل کے کیریئر کے لئے طالب علموں کو مشورہ - مشہور عالم شخصیات کے ساته شام

- ہم پرانے لباس جمع کر

- ہم بھی مفت طبی کیمپ کے لئے غير استعمال شده ادويات جمع كر

كوئى شك نهيں، ميمن ويلفيئر سوسائٹی - مختلف خاندانوں كوملاقات كرنے _ سلام ودعا کرنے ۔ ایک ساته کھانا کھانے کے مواقع فراہم کر کے کمیونٹی میں اہم کردار ادا کر رہی۔ اس کے علاوہ ہم نے اپنی اپنی ذمہ

داریوں اور فرائض کو انجام دینے کے لئے مختلف کمیٹیاں تشکیل دی ہیں۔

مختصرا ميمن ويلفيئر سوسائثى خالصتا سماجی اور برادری کی فلاح و بهبود اور انسانیت کی خدمت کرنے کے لئے آیک فورم ہے۔ جسکی پوری کمیونٹی کو حمایت کرنی چاہئے Golden words

"If you want Allah to forgive you, forgive others. Treat people how you want Allah to treat you. "

NEVER FORGET 3 TYPES OF PEOPLE IN YOUR LIFE-

1- Who Helped You In Your Difficult Time

2- Who Left You In Your Diffcult Times

3- Who Put You In Difficult Time

HOW TO SUCCEED IN LIFE?

Talk - Softly; Breathe - Deeply;

Dress - Smartly;

Work - Patiently:

Behave - Decently;

Eat - Sensibly;

Sleep - Sufficiently;

Act - Fearlessly; Think- creatively;

Earn - Honestly;

Save - Regularly and Spend - Intelligently

Don't mix bad words with your bad mood. You'll have many opportunities to changé a mood, but you'll never get the opportunity to replace the words you spoke.

حضرت عثمان بن عفانٌ كا بينك اكاؤنث

تتحقيق:عبدالستارخان



کیا آپ کومعلوم ہے کہ سعودی عرب کی ایک بینک میں خلیفہ سوم حضرت عثمان بن عفان گا آج بھی کرنٹ اکا وَنٹ ہے۔ یہ جان کر بھی آپ کو جیرت ہوگی کہ مدینہ منورہ کی میوسیلی میں حضرت عثمان بن عفان کے نام پر با قاعدہ جائیدادر جسڑ ڈ ہے۔ آج بھی حضرت عثمان بن عفان کے کیا آپ عفان کے کام پر بجلی اور پانی کا بل آتا ہے۔ کیا آپ جانتے ہیں کہ مسجد نبوی کے قریب ایک عالیثان رہائش جوٹل جانتے ہیں کہ مسجد نبوی کے قریب ایک عالیثان رہائش ہوٹل جہوٹل زیر تعمیر ہے جس کا نام ''عثمان بن عفان ہوٹل جے۔ تفصیل جاننا جاہیں گے؟ یہ وہ عظیم صدقہ جاریہ ہے جوحضرت عثمان بن عفان کے کیدہ جاریہ ہے۔ جوحضرت عثمان بن عفان کے کے صدق نیت کا نتیجہ ہے۔

جب مسلمان ہجرت کرکے مدینہ منورہ پہنچے تو وہاں

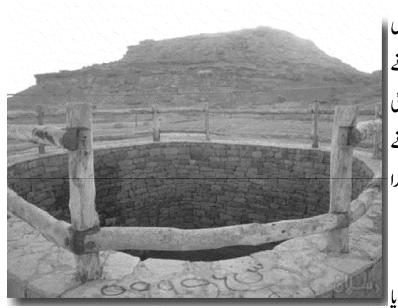
پینے کے صاف پانی کی بڑی قلت تھی۔ایک یہودی کا کنواں تھا جومسلمانوں کو پانی مہنگے داموں فروخت کرتا تھا۔اس کنویں کا نام''بئر رومہ'' یعنی رومہ کنواں تھا۔مسلمانوں نے رسول اکرم ﷺ سے شکایت کی اورا پئی پریشانی سے آگاہ کیا۔رسول اکرم ﷺ ملیانیٹر مایا:

کون ہے جو یہ کنواں خرید ہے اور مسلمانوں کے لئے وقف کر دے، ایسا کرنے پراللہ تعالی اسے جنت میں چشمہ عطا کرے گا۔
حضرت عثمان بن عفائ ، یہودی کے پاس گئے اور کنواں خرید نے کی خواہش کا اظہار کیا۔ کنواں چونکہ منافع بخش آمدنی کا ذریعہ تھا اس لئے یہودی نے فروخت کرنے سے انکار کر دیا۔ حضرت عثمان ٹے بید بیر کی کہ یہودی سے کہا کہ پورا کنواں نہ سہی ، آدھا کنواں مجھے فروخت کر نے سے انکار کر دیا۔ حضرت عثمان ٹی تمہار ااور دوسرے دن میرا ہوگا۔ یہودی لالچ میں آگیا۔ اس نے سوچا

کہ حضرت عثمانؓ اپنے دن میں پانی زیادہ پیسوں میں فروخت کریں گے،اس طرح مزید منافع کمانے کا موقع مل جائے گا۔ اس نے آدھا کنواں حضرت عثمان کو فروخت کردیا۔

حضرت عثمان ؓ نے اپنے دن مسلمانوں کو کنویں سے مفت پانی حاصل کرنے کی اجازت دی۔لوگ حضرت





عثان کے دن مفت پانی حاصل کرتے اور اگلے دن کیلئے بھی ا ذخیرہ کر لیتے۔ یہودی کے دن کوئی شخص بھی پانی خرید نے نہیں جاتا۔ یہودی نے دیکھا کہ اس کی تجارت ماند پڑگئی ہے تو اس نے حضرت عثان سے باقی آ دھا کنوال خرید نے کی گزارش کی۔ اس پر حضرت عثان ؓ راضی ہو گئے اور پورا کنوال خرید کرمسلمانوں کے لئے وقف کر دیا۔

اس دوران ایک آ دمی نے حضرت عثمان ؓ کو کنواں دوگنا قیمت برخریدنے کی پیشکش کی ۔حضرت عثمان ؓ نے فر مایا

کہ مجھے اس سے کہیں زیادہ کی پیشکش ہے۔ اس نے کہا میں 3 گنادوں گا۔ حضرت عثمان نے فر مایا مجھے اس سے کئی گنا کی پیشکش ہے۔ اس نے کہا کہ مجھے اس سے کہیں زیادہ کی پیشکش ہے۔ اس طرح آ دمی بڑھا تار ہا اور حضرت عثمان نے کہا کہ مجھے اس سے کہیں زیادہ کی پیشکش ہے۔ اس طرح آ دمی بڑھا تار ہا اور حضرت عثمان کی جواب دیتے رہے۔ یہاں تک اس آ دمی نے کہا کہ حضرت آخر کون ہے جو آپ کو 10 گنادینے کی پیشکش کر رہا ہے۔ حضرت عثمان نے فرمایا کہ میرارب مجھے ایک نیکی پر 10 گنا اجردینے کی پیشکش کرتا ہے۔

وقت گزرتا گیا اور یہ کنواں مسلمانوں کوسیراب کرتا رہا یہاں تک کہ کنویں کے اردگرد کھجوروں کا باغ بن گیا۔عثانی سلطنت کے زمانے میں اس باغ میں کھجوروں کے درختوں کی تعداد 1550 ہوگئ ۔

زمانے میں اس باغ کی دیکھ بھال ہوئی۔ بعدازاں سعودی حکومت کے عہد میں اس باغ میں کھجوروں کے درختوں کی تعداد 1550 ہوگئ ۔

میہ باغ میوسیلٹی میں حضرت عثمان بن عفان کے نام پر رجسٹر ڈ ہوا۔ وزارت زراعت یہاں کے کھجور، بازار میں فروخت کرتی اور اس سے حاصل ہونے والی آمدنی حضرت عثمان بن عفان کے نام پر بینک میں جمع کرتی رہی یہاں تک کہ اکا وَنٹ میں اتنی رقم جمع ہوگئ کہ مرکزی علاقہ میں ایک پلاٹ لیا گیا جہاں فند ق عثمان بن عفان کے نام پر ایک رہائشی ہوٹل تغیر کیا جانے لگا۔

اس ہوٹل سے سالانہ 50 ملین ریال آمدنی متوقع ہے۔

اس کا آ دھا حصہ نتیموں اورغر باء میں تقسیم ہوگا جبکہ دوسرا آ دھا حضرت عثمان کے اکا ؤنٹ میں جمع ہوگا۔

اندازہ سیجئے کہ حضرت عثمان کے انفاق کواللہ تعالی نے کیسے قبول فر مایا اور اس میں ایسی برکت عطا کی کہ قیامت تک کیلئے ان کے لئے صدقہ جاریہ بن گیا۔



Just to update community,,,,,,,,,

MWS Current Activities:

- 1. Assistance being provided to needy students of Private School and Madrassa Hifzul Quran.
- 2. Collecting and delivering unused medicines to Pakistan Welfare Society for their free medical camp take place every alternate Friday. If anyone has unused medicines, please contact Ahmed Kamal Makki at STAR (Ex. Al Shifa) Center for Fresh Chicken & Meat Opp Marhaba Super Market, Near Souk Minarah, Azizia,(Ahmed Kamal Makki Tel:6754078/0541299786)
- 3. Collecting used clothes for poor and needy people in India and Pakistan. Six Shipment have so far been dispatched to Pakistan and India. Please deliver used clothes at STAR (Ex. Al Shifa) Center for Fresh Chicken & Meat at its new location Sahafa Street, Near Duha Int'l School, Opposite women worl, for dresses, Shar-e-Sahafa Azizia,(Ahmed Kamal Makki Tel: 0541299786).
- 4. Helping very needy & deserving people from Zakat fund.
- 5. Matrimonial service WITHOUT ANY FEE is being enhanced day by day.
- 6. Look into day to day cases brought to the MWS are resolved very sincerely. Here we would like to convey thanks to our community members for their trust and confidence in MWS.

MWS Events/Programs in Near Future:

- 1. A Picnic of for community families or Board Members Family to take place after some time.
- 2. Cooking classes will be started subject to response from the ladies of the community.
- 3. Sewing and stitching classes will be started subject to response from the ladies of the community.

ON BEHALF OF MWS HEARITEST CONGTRATULATION TO

- MR. YOUNUS HABIB (GOLI) VICE PRESIDENT MWS ON WEDDING CERMONY OF HIS DOUGHTER HELD ON 25TH JAN, 2014 AND ENGAGEMENT OF YOUNGER DUAGHTER ON 22ND JANUARY 2014.
- Mr. MANSOOR SHIVANI, VICE PRESIDENT MWS ON FORMAL ENGAGEMENT OF HIS SON ABDUL BASIT.
- Mr.ABDUL RAUF ZAKARIA MIANOOR MEMBERS OF BOARD, MWS ON ENGAGEMENT OF HIS DAUGHTER.

 May All Shower His Blessings on the couples and grant them success in their future life. Aameen.



MUSLIMS OF INDO PAK TODAY:

- Wants to receive education in England.
- Wants employment in USA.
- Wants to live in Canada.
- Wants to Speak in English.
- Wants to eat Chinese Rice, Italian Pizzas, Russian Salads.
- Wants to use Japanese products.
- Wants to spend vacation in Europe.
- Wants to watch movies of Hollywood & Bollywood.
- Wants to listen to Pop & Indian music.

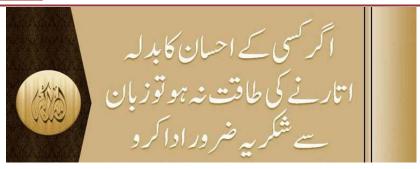
BUT AT THE END:

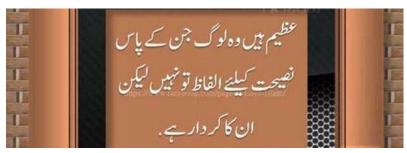
- Wants to die in Makkah Al Mukaramah
- Wants burial / grave in Madina Al Munawarah

AFTER DEATH:

- Wants to spend life hereafter in the Heaven.

He keeps cheating all and himself and spends entire life in illusion.







Brief Report on

The Reception honored to the President of Memon Association of Canada.

A warm welcome was given to Dr. Ismail Mirza, President Memon Association of Canada (MAC) in a Reception hosted by Memon Welfare Society Saudi Arabia (MWS) at a local restaurant of Jeddah. Dr. Mirza was here in Saudi Arabia on Umrah Trip. All Patrons, Office Bearers, Member of Managing and Advisory Committees were invited at the Reception. The event started with Recitation from Holy Quran. The acting president of MWS Mr. Mansoor Shivani introduced President of MAC with Patrons and Members of Managing Board of MWS and also expressed heartiest thanks to Dr. Ismail Mirza for sparing precious time to attend the Reception.

Mr. Tayyab Moosani, Secretary General of MWS briefed the President of MAC about welfare activities of MWS. He also suggested the ways and means of social relationship and mutual cooperation between both Forums MAC and MWS. Particularly Businessmen Council of MAC and Businessmen of MWS may benefit from exchanging information on business in both countries. The suggestions were applauded by the audience. After that, Dr. Ismail Mirza President of MAC expressed his views and highly praised the welfare activities of MWS. In his speech, he also informed the members of MWS about social and welfare programs of MAC. He said MAC is doing very well in Canada with cooperation of the community. He also agreed to work on suggestion presented by GS of MWS about mutual cooperation and social relation between our two forums MAC and MWS. After his speech, the President of MAC was introduced with all board members of MWS one by one and at the same time, on behalf of MWS he was presented a plaque being a Token of Appreciation followed by Dinner.

کینیڈا میمن ایسوسی ایشن کے صدر کے اعزاز میں استقبالیہ

کینیڈا میمن ایسوسی ایشن کے صدرڈاکٹر اسماعیل مرزا کے اعزاز میں میمن ویلفینر سوسانٹی سعودی عربیه نے ایک مقامی ریسٹورنٹ میں استقبالیہ دیا …جس میں ویلفینر سوسانٹی سعودی عربیه کے پیٹرنز و تمام ارکان نے شرکت کی ۔ جناب منصور شیوانی قانم مقام صدر میمن ویلفینر سوسانٹی نے ڈاکٹر اسماعیل مرزا کا خیر مقدم کیا اوران کی امد کا شکریہ ادا کیا ۔ جبکہ جناب طیب موسانی سیکرٹری جنرل نے ویلفیئر سوسانٹی کے فلاحی کاموں کی تفصیلات سے حاضرین کواگاہ کیا ۔ اور دونوں کینیڈا اورسعودی عرب کی میمن جماعتوں میں باہمی تعاون اور دو طرفہ تعلقات کی تجویز پیش کی ۔ جسکی تمام حاضرین نے حمایت کی ۔ ڈاکٹر اسماعیل مرزا نے کینیڈا میمن ایسوسی ایشن کی سماجی و فلاحی کارکرد گی کی تفصیل بیان کی اور دونوں جماعتوں میں باہمی تعاون اور دو طرفہ تعلقات کی تجویز سے اتفاق کیا ۔ اس کے بعد میمن ویلفیئر سوسانٹی کی جانب سے کینیڈا میمن سعودی عربیہ کے تمام ارکان سے ڈاکٹر اسماعیل کا تعارف کروا یا گیا ۔ جس کے بعد میمن ویلفیئر سوسانٹی کی جانب سے کینیڈا میمن ایسوسی ایشن کے صدر کو تعریفی شیلڈ بیش کی گئی۔





Pictorial View of Reception hosted by MWS in the honor of the President of Memon Association of Canada (MAC)













Guest of Honor President MAC exchanging views with Managing Board of MWS



Group Pics of MWS Board Members with Dr. Ismail Mirza President MAC





MWS has already honored President All Pakistan Memon Federation and President India Memon Jamat when they came for Umrah and now MWS got another chance to offer a warm welcome to another President Memon Association of Canada which portray solidarity among memon community regardless of their nationality or residence.



Press Clipping of Reception Urdu News 20 Jan. 2014



كينيراميمن ايسوسي ايش كےصدر كے اعزاز ميں استقباليه

سعوديء رباوركينيڈا كيميمن جماعتوں ميں باہمي تعاون كي تجويز

جدہ (نیوز ڈیک) کینیڈامیمن ایسوی ایش کےصدر ڈاکٹر میمن جماعتوں میں باہمی تعاون اور دوطرفہ تعلقات کی تجویز پیش کی جس کی تمام حاضرین نے حمایت کی۔ ڈاکٹر اساعیل مرزا نے جدہ کے ایک مقامی ریستوران میں استقبالیہ دیا جس میں نے کینیڈ امیمن ایسوسی ایشن کی ساجی وفلاحی کارکردگی کی تفصیل بیان کی اور دونوں جماعتوں میں باہمی تعاون اور دوطرفہ تعلقات کی تجویزے اتفاق کیا۔اس کے بعدمیمن ویلفیئر سوسائٹی سعودی اساعیل مرزا کا خیر مقدم کیا اوران آمد کا شکریدادا کیا۔سیریٹری عرب کے تمام ارکان سے ڈاکٹر اساعیل کا تعارف کرایا گیا۔ تقریب میں میمن ویلفیئر سوسائٹی کی جانب سے کینٹرامیمن ايسوى ايش كے صدر كوتعر تفي شيلڈ پيش كي گئے۔

اساعیل مرزا کے اعزاز میں میمن ویلفیئر سوسائٹی سعودی عرب ویلفیئر سوسائٹی سعودی عرب کے پیٹرنز وہمام ارکان نے شرکت کی منصورشیوانی قائم مقام صدرمیمن ویلفیئر سوسائٹی نے ڈاکٹر جزل طب موسانی نے ویلفیئر سوسائٹی کے فلاحی کاموں کی تفصیلات سے حاضرین کوآگاہ کیا اور کینیڈا اورسعودی عرب





Press Clipping of Event Arab News 18 Jan.2014

Saturday 18 January 2014



Canadian Memon honored in Jeddah



SOLIDARITY: Ismail Mirza, president of the Memon Association of Canada, with board members of the society in Jeddah. (AN photo)

JEDDAH: HABIB SHAIKH

Arab News — Saturday 18 January 2014

Memon Association of Canada's (MAC) president, Ismail Mirza, who is here on an Umrah visit, was felicitated at a function hosted by the Memon Welfare Society (MWS) in Jeddah recently. MWS' acting president, Mansoor Shivani, introduced Mirza to patrons and members of the MWS managing board and thanked Mirza for attending the reception.

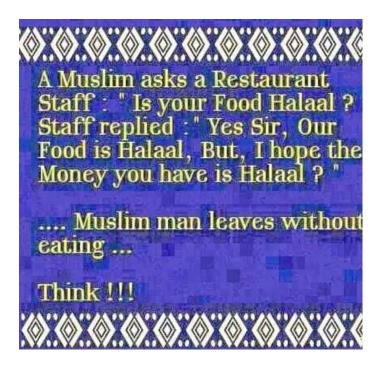
Tayyab Moosani, secretary general of MWS, gave a brief account of the society's welfare activities. He also suggested ways and means of nurturing social relationships and mutual cooperation between both the MAC and MWS, which was applauded by the audience. Mirza appreciated the welfare activities of MWS and spoke about the social and welfare programs of MAC, which he said is doing very well in Canada with the cooperation of the community.

Mirza was presented a plaque on behalf of MWS as a token of appreciation.



Little smile

اپنا بچہروئے تو دل میں در دہوتا ہے،
اور دوسر ہے کا روئے تو سر میں ...!
اپنی بیوی روئے تو سر میں در دہوتا ہے،
اور دوسر ہے کی بیوی روئے تو دل میں ...!!!
اپنی غلطی پر ہنسنا آپ کی زندگی کولمبا کر دیتا ہے
(شیکسپٹر)
اپنی بیوی کی غلطی پر ہنسنا آپ کی زندگی کومخضر کر دیتا ہے
اپنی بیوی کی غلطی پر ہنسنا آپ کی زندگی کومخضر کر دیتا ہے
(بیگہ شیکسپٹر)





SHAADI KF 6 SUKH

NO LIFE WITHOUT WIFE !!

- 1. Subaah subaah garam paani milega.....

 Bartan dhone ke liye.
 - 2. Pyaare pyaare bachche milenge.....

 Aapko gadha Banaane ke liye.
- 3. Har roz biwi aapse pyar se bolegi.....

 Ration laane ke liye.
- 4. Biwi aapke baahon me baahein daalegi.....

 Kharcha paani ke liye.
 - 5. Aap gaana gaana shuru kar doge.....

 Bachchon ko sulaane ke liye.
- 6. Wo roz taiyaar hokar saamne aayegi.....
 Shopping jaane ke liye.

NO LIFE WITHOUT WIFE !!!







Memon Association of Canada President honored in Jeddah

Memon Association of Canada's (MAC) President, Ismail Mirza, who was in Saudi Arabia on Umrah visit, was felicitated at a function hosted by the Memon Welfare Society (MWS) in Jeddah recently.

MWS' Acting President, Mansoor Shivani, introduced Mirza to Patrons and Members of the MWS Managing Board and thanked Mirza for attending the reception.

Tayyab Moosani, Secretary General of MWS, gave a brief account of the society's welfare activities. He also suggested ways and means of nurturing social relationships and mutual cooperation between both the MAC and MWS, which was applauded by the audience.

Mirza appreciated the welfare activities of MWS and spoke about the social and welfare programs of MAC, which he said is doing very well in Canada with the cooperation of the community.

Mirza was presented a plaque on behalf of MWS as a token of appreciation.

JEDDAH: HABIB SHAIKH Arab News — Saturday 18 January 2014



Ismail Mirza (seated in front row, in centre) president of the Memon Association of Canada, with board members of Memon Welfare Society, Jeddah

28 MEMON ALAM JANUARY 2014





The oldest Memon lady in North America

ohatarema Khatiza Rokerya, 97 years old, is one of the oldest Memon lady in Canada. She has been living here in Canada for last 40 years. She migrated from Bombay, India to Pakistan in 1947 and again immigrated to Canada in 1973 from Karachi. The Rokerya family immigrated to Canada for the betterment and future of their children and now it is seen the success of her children. Her son Judge Rafiq Rokerya is a highly educated and very well known Memon social personality and celebrity here and presently he is Canada's Citizenship Judge.





Mr. Rafiq Rokerya (second from right) with his family members and Mr. Brad Butt, Canada's Member of Parliament, (third from right) who presented him with Queen Elizabeth II Diamond Jubilee Award and Medal on behalf of Governor General of Canada, who represents The Queen Elizabeth II, The Queen of England. His beloved mother Mohatarema Khatija Rokerya — in centre — was also present on this auspicious occasion. Other family members present on the occasion include wife Mrs. Khurshed Rokerya, daughters Sabrina, Sofia and Sadiya Rokerya.

MEMON ALAM . JANUARY 2014



Health Corner: BRAIN DAMAGING HABITS

1. No Breakfast

People who do not take breakfast are going to have a lower blood sugar level. This leads to an insufficient supply of nutrients to the brain causing brain degeneration.

2. Overeating=20

It causes hardening of the brain arteries, leading to a decrease in mental power.

3. Smoking

It causes multiple brain shrinkage and may lead to Alzheimer disease.

4. High Sugar consumption

Too much sugar will interrupt the absorption of proteins and nutrients causing malnutrition and may interfere with brain development.

5. Air Pollution

The brain is the largest oxygen consumer in our 20 body. Inhaling polluted air decreases the supply of oxygen to the brain, bringing about a decrease in brain efficiency.

6. Sleep Deprivation

Sleep allows our brain to rest.. Long term deprivation from sleep will accelerate the death of brain cells..

7. Head covered while sleeping

Sleeping with the head covered increases the concentration of carbon dioxide and decrease concentration of oxygen that may lead to brain damaging effects.

8. Working your brain during illness

Working hard or studying with sickness may lead to a decrease in effectiveness of the brain as well as damage the brain.

9. Lacking in stimulating thoughts

Thinking is the best way to train our brain, lacking in brain stimulation thoughts may cause brain shrinkage.

10. Talking Rarely

Intellectual conversations will promote the efficiency of the brain

Tips To Avoid Cancer:

A list of diet and activity recommendations were highlighted at the annual meeting of the American Dietetic Association (ADA).

- ➤ Be as lean as possible without becoming underweight. Men's waists should be no larger than 37 inches and women's waists be 31.5 inches or less.
- ➤ Be physically active for at least 30 minutes every day: You can break that into 10- to 15-minute blocks, and even more activity may be better
- Avoid sugary drinks and limit consumption of energy-dense foods
- ➤ Eat more of a variety of vegetables, fruits, whole grains, and legumes such as beans: Go for a variety of colours (like deep greens of spinach, deep blues of blueberries, whites of onions and garlic, and so on).
- Limit red meats (beef, lamb) and avoid processed meats: Limit red meats to 18 ounces per week, and use chicken, seafood, or legumes in place of red meat
- ➤ Limit consumption of salty foods and foods processed with sodium: Don't go over 2,400 milligrams per day, and use herbs and spices instead. Processed foods account for most sodium intake nowadays -- not salt you add when cooking or eating.
- It's best for mothers to breastfeed babies exclusively for up to six months and then add other foods and liquids:
- ➤ After treatment, cancer survivors should follow the recommendations for cancer prevention. Survivors include people undergoing cancer treatment, as well as people who have finished their cancer treatment.

تنکریه Thank you شکریه For attention,,,,,,Newsletter Ends Here