

Volume No. 52 Issue No. 627

मेमन
आलम | میمن عالم

MEMON ALAM

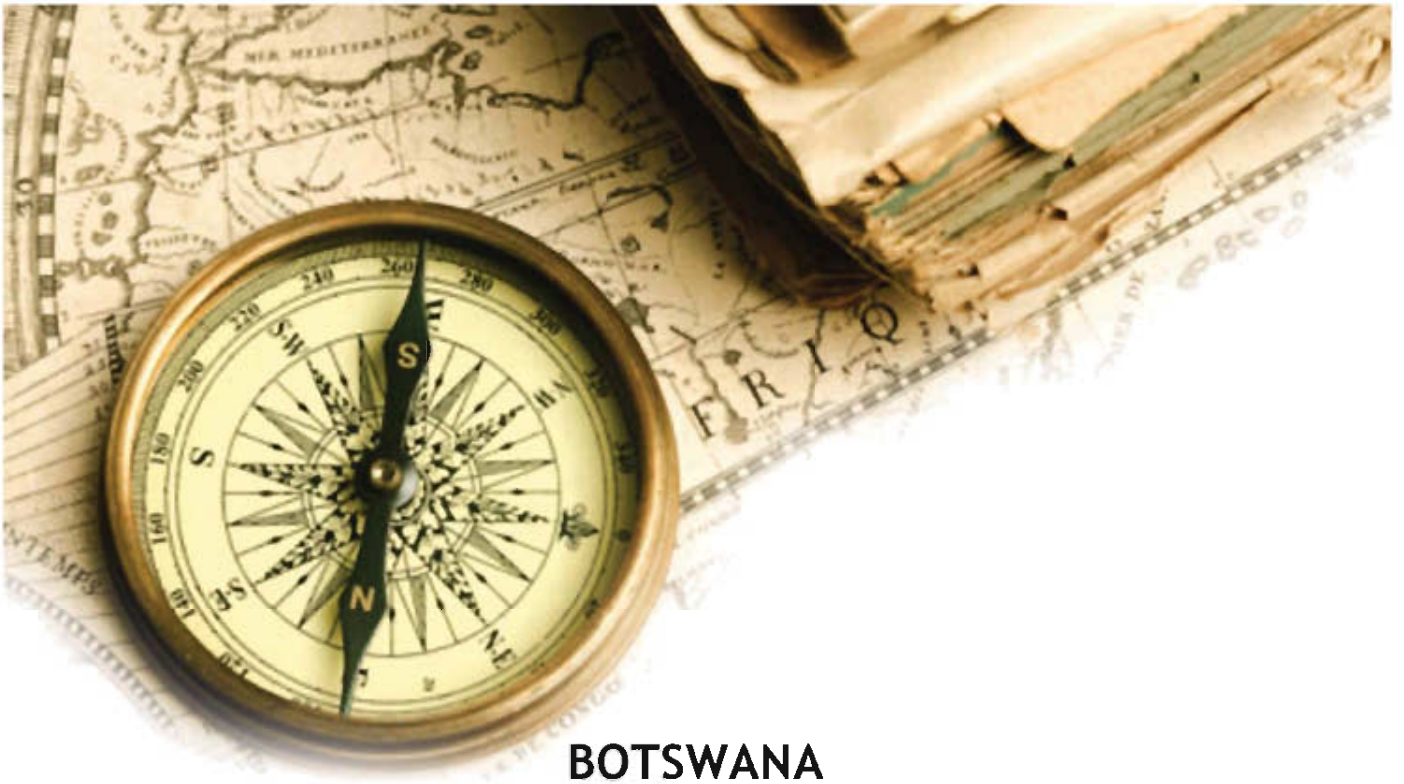
www.worldmemon.org



DECEMBER, 2010

WAY
FORWARD FOR
MEMON COMMUNITY

STARTS WITH YOU



BOTSWANA



Gulaam H. Abdoola
Executive Chairman

• **PROPERTY** • **RETAIL** • **WHOLESALE** • **DISTRIBUTION** •

GH Group P.O. Box 41029 Gaborone, Botswana, Tel: (+267) 3105959 Fax: (+267) 3105995
email: gulaam@ghgroup.co.bw

Oh Mankind, indeed we have created you from male and female and made you nations and tribes that may know one another.

Indeed the most noblest of you in the sight of Allah is the most righteous of you.

Indeed, Allah is all knowing and acquainted

Surah 49

Verse 19



میں عالم
Memon Alam

MEMONALAM

December, 2010
Volume No. 52
Issue No. 627
Registration No. SS-038

Memon Alam Committee:

Chairman & Chief Editor
Pir Mohammad A. Kaliya

Members:

Abdur Razzak Thaplawala
Haji Abdul Razak, WMO Europe Chapter
Umer Abdul Rehman
Altaf Ahmed Vayani
Iqbal Ganatra
Rizwan Shakoor
Hina Yahya
Sumera Muhammad
M. Saleem Adam Vayani
Bilal Umer

World Memon Organisation

President:
A. Sattar Dada (Botswana)

Senior Deputy President:
Sir Iqbal Sacranie (U.K.)

Deputy President:
Shoab Amin Kothawala
(North America)

Secretary General:
Pir Mohammad A. Kaliya (Pakistan)

Deputy Secretary General:
Bashir Sattar (U.K.)

Treasurer:
Muhammad Yousuf Adil (Pakistan)

Deputy Treasurer:
Shahid M. Sangani (Far East)

Vice President (Pakistan Chapter)
Shoab Ismail Mangronia

Asstt Sec. General:
H.M. Shahzad

Vice President (India Chapter)
A.Majid Ranani

Asst. Sec. General:
Iqbal Memon (Officer)

Vice President (Middle East Chapter)
Iqbal Darwood

Asstt. Sec. General:
Ahmed Shaikhani

Vice President (Europe Chapter)
Dr. Esmail Harunani

Asst. Sec. General
Imran Amin Panawala

Vice President (Africa Chapter)
Gulaam H. Abdoola

Asstt. Sec. General:
Aslam Kalla

Vice President (Far East Chapter)
Ashraf Sattar Sayani

Asstt. Sec. General
A.C. Saleem

WMO Charitable Foundation:
Chairman
Solly Noor (Africa Chapter)

Deputy Chairman:
Haroon Karim (U.K.)

General Secretary:
Feizul Ayooob (Africa Chapter)

Deputy Gen. Secretary:
Newsad Gani (U.K.)

Treasurer:
M. H. Umer (Far East Chapter)

Deputy Treasurer:
Mahmood Shaikhani (Pakistan)

CONTENTS

ENGLISH SECTION

AGM



9 Report - 8th Annual General Meeting of WMO held in Colombo, Sri Lanka

4 Join Hands

6 From the Desk of the Editor

7 WMO President - a prolific profile

17 A blessing in disguise

18 Education

21 Thought Provoking

23 On Morals

27 Home remedies

31 TIPS

32 Health Corner

36 Dietary Habits

37 The Complete Health Guide

39 Beauty is Vitality

40 Medical Science

44 Cut-piece

47 On Literary

48 News & Views

GUJRATI SECTION

50 Elections held in Colombo

52 Memon Neta
Umer Haji Yusuf Sobhani

54 Obituary - Samajhik Neta
Hameed Abdullah

55 My Diary

58 We Memons

59 Gazar (Carrot)

60 Memon Samachar

URDU SECTION

بچوں کا عالم 63

سہیلی کلیاں 64

ٹوٹے 65

عالم کا دسترخوان 66

لوبڈ پٹر 68

اپنے جذبات قابو میں رکھیں 70

معذرت ہے 71

چاکلیٹ کی کہانی... 73

ذہریلی اشیاء سے بچوں کو محفوظ رکھیں 74

تیسرا... شمع علم 75

میں سینٹر لنڈن 77

اسلام کا پیغام امن و سلامتی 78

Published by: Umer A. Rehman for WMO
Chief Editor: Pir Muhammad Kaliya
Printed by: Bilal Umer - ADK Printers
Designed by: Faizan Dawood Sauti

Address:

B-1 Shama Plaza
G.K. 8-18/1, Near Nakhuda Masjid
G. Allana Road, Kharadar,
Karachi-Pakistan.

For further details please contact:

World Memon Organisation
32/8, Street No. 6, Muslim Abad,
Off: Kashmir Road Karachi
email: memonalam@wmopc.com

For online version, please login to: www.wmopakistan.com, www.wmopc.com



MISSION OF WMO

The Mission of WMO is to act as the central Memon organisation representing the Memon Community throughout the world and to promote the advancement, upliftment, unity, welfare and well-being of Memons in the world, in all aspects of life and at all times in accordance with and under the guidance of Islamic principles.

MEMBERSHIP

The World Memon Organisation has the following categories of Membership:

1. Apex Bodies (National Bodies)
2. Institutional Members (Regional and Local Bodies) local institutions, foundations, trusts, social welfare organizations, professional institutions, chamber of commerce, educational boards, etc
3. Corporate Members (Commercial Bodies) -
4. Individual Members (Annual or Life Members)
5. Associate Members (any Non-Memon Organizations or Non-Memon Individual)
6. Patrons
7. Trustees of WMO Charitable Foundation (WMOCF)

MEMBERSHIP FEES

Apex Members	US \$500 (Annually)
Institutional Members	US \$250 (Annually)
Corporate Members	US \$500 (Annually)
Annual Membership	US \$100
Life Membership	US \$2,500
Patron	US \$25,000
Trustee	US \$100,000

NOTES:

1. Subscription for female applicants shall be half the normal fees
2. Subscription for Life Members can be paid in three equal annual installments
3. Subscription for Patrons can be paid in five equal annual installments
4. Subscription for Trustees can be paid in five equal annual installments

SUBSCRIPTION FOR MEMON ALAM

For Pakistan:	Rs. 500 per annum
For Other Countries:	US \$50 per annum

ADVERTISEMENT TARIFF FOR MEMON ALAM

Back Page	US \$500 per issue
Inside Title Page	US \$400 per issue
Inside Back Page	US \$350 per issue
Other pages	US \$250 per issue

SPECIAL DISCOUNTS

For 12 issues in a year	30%
For 8 issues in a year	20%
For 4 issues in a year	10%





Pulse India

FOODSTUFF (L.L.C.)

P.O.Box: 64617, Al-Ras, Deira, DUBAI (UAE)
Tel: 2291779 Fax: +971-4-2261799 Mobile: +971556875677
E-mail: pulseind@eim.ae Website: www.ranani.com

Manufacturer of Quality Pulses

Pulse India

SPICES & GRAIN PROCESSING LLC.

Factory: P.O. Box 21270 Al-jurf AJMAN (UAE)
Mob: +971504244025 & +971554244025

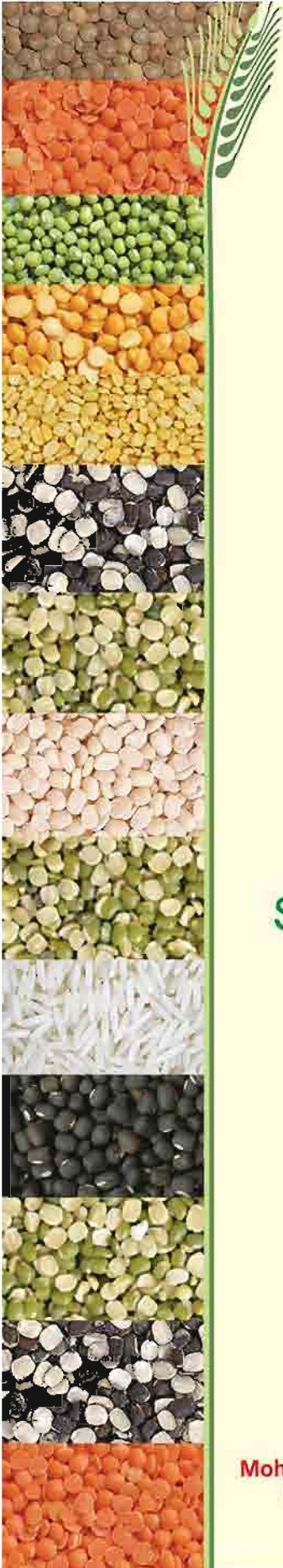
SINGAPORE OFFICE

Pulse India

OVERSEAS (S) PTE LTD
EXPORT OF PULSES
SINGAPORE

Mohamed Yasin Ranani
Managing Director

Mohamed Asfak Ranani
Managing Director



The Way Forward for the Memon Community


The World Memon Organisation (WMO) is the central pillar of the Memon Community in bringing the change and self-sufficiency within the community. The newly elected President of WMO, Mr. Abdul Sattar Dada, stressed the need to take WMO to a new level, which can only be achieved through unity and teamwork. We have to do a lot for improving the condition of the masses but the time and the resources available are very limited. We have to plan in such a way that the maximum is achieved out of the limited time and resources.

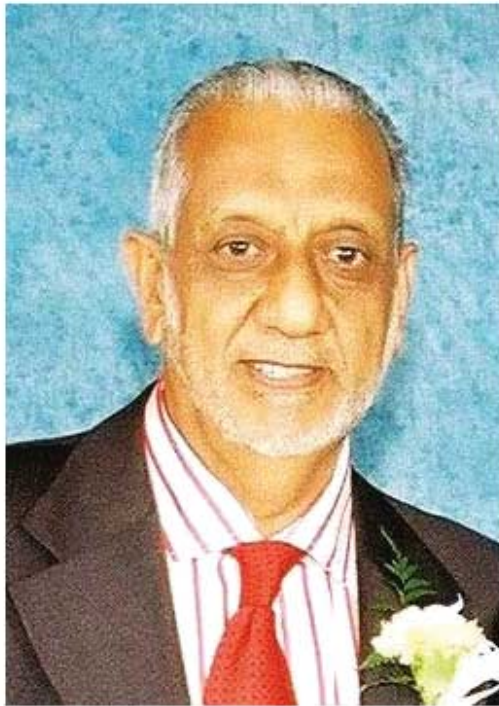
To bring about positive change in the Memon Community, the following principles have to be implemented:

- Education in our Memon Community is the fortification against all odds. WMO has focused on increasing enrollment in primary, secondary and higher/professional education. An increased effort in this field is the need of the day so that 10 years down the road, there is a revolution in the Memon Community as far as education is concerned.
- Two principles stand out as guides for efforts towards communal harmony: Justice and Unity. These principles underlie a vision of development in which material progress serves as a vehicle for moral and advancement of community.
- Justice provides the means capable of harnessing human potential to eradicate poverty from our midst, through the implementation of basic laws, adjustment of our systems, creating more opportunities for the downtrodden, and adherence to the highest ethical standards in our life. The relevant human qualities such as honesty, willingness to work, and cooperation can be harnessed to accomplish enormously demanding goals when members of community trust that they are protected by standards of justice and assured of benefits that apply equally to all.
- Moving forward positively and in articulation, it is important that a large share of responsibility for overcoming and eradication of the present plight in our community rests with the individuals themselves, while it may be the product of numerous factors - historic, economic, political and environmental. The lack of value assigned to education or of individual's right to progress, can exacerbate negative conditions creating more barriers against uplift of the community on the whole.

WMO has achieved a lot in the first nine years of its existence, but have been lagging behind in some of the important matters of WMO such as its membership drive. In the last meeting of the Board of Management, decision has been taken to reduce the fees for the Annual and Life Members, so that many members of the Memon Community are encouraged to join WMO. We believe that the real strength of WMO lies in its annual and life members.

The Board of Management has taken another very important decision to widen the net of the Memon Community i.e. creation of a category known as 'Friends of WMO'. They will not require paying any fees but they would pledge to support the mission and vision of World Memon Organisation (WMO). This important decision will enable Memon Community to come under a single platform for the progress of the Memon community.

 **Pir Muhammad A. Kaliya**
Chief Editor,
Memon Alam



Honourable Mr. Abdul Sattar Dada

Executive Chairman Motor Centre Group of Companies

***Elected as President
World Memon Organisation***

List of membership in other Organisations:

- President of Botswana Muslim Association
- Treasurer of the ruling party
- Former Member of Parliament
- Chairman of Orange
- Chairman of University of Botswana Foundation
- Chairman of the Business Place Botswana
- Chairman of Organ Donor Trust Fund

Abdul Sattar Dada is very simple and humble. He is one of the richest Muslim businessmen in Botswana, owning private aircrafts. Mr. Sattar Dada is God fearing, generous and is involved in social and religious activities. His secret of success has been his sheer Hard work, Honesty and Integrity. His involvement in sports is not far behind as he sponsors Football, Tennis, Volleyball and Netball teams.

He started his career as a salesman in a small business shop in a village called Kanye and then his foresight, dedication and integrity took him from one car agency to several agencies spread across Botswana and South Africa. He was a special nominated Member of Parliament from 1999 to 2004. He is currently member and treasurer of the Central Committee of the ruling party, Botswana Democratic Party. He is also the President of the Botswana Muslim Association. He is Executive Chairman of The AIDC Group Botswana. He belong to The Republic of Botswana (Tswana: Lefatshe la Botswana), a sub Saharan country located in Southern Africa. The citizens are referred to as "Batswana" (singular:

Botswana). Formerly the British protectorate of Bechuanaland, Botswana adopted its new name after becoming independent within the Commonwealth on 30 September 1966. It has held free and fair democratic elections since independence.

Geographically the country is flat and up to 70% of Botswana is covered by the Kalahari Desert. It is bordered by South Africa to the south and southeast, Namibia to the west and north, and Zimbabwe to the northeast. It meets Zambia at a single point.

A small, landlocked country of just over two million people, Botswana was one of the poorest countries in Africa at independence from Britain in 1966, with a GDP per capita of about US\$70. Botswana has transformed itself, moving into the ranks of middle-income status to become one of the fastest growing economies in the world with its average annual growth rate of about 9 percent with a GDP (purchasing power parity) per capita of about \$14,800 (2010 IMF estimate).

Botswana's impressive track record of good governance and economic growth

supported by prudent macroeconomic and fiscal management, stands in contrast to the country's high levels of poverty and inequality and generally low human development indicators. While education expenditure is high at 10 percent of GDP and significant educational achievements have been attained, including the provision of nearly universal and free education, overall outcomes have not created the skills and workforce Botswana needs. Unemployment has been persistently high at near 20 percent, household incomes are much lower in rural than in urban areas (HIES 2002/03), and, while rural poverty rates have fallen, they remain significantly higher than in urban areas. The rate of HIV/AIDS infection has improved as a result of the government's aggressive introduction of anti HIV/AIDS drugs which are provided free of charge to the citizens.

The country is trying to diversify its economy, which is heavily dependent on diamonds and the beef market. Other minerals are soda ash, copper and nickel matte, gold, and coal.

Champion neon

L.L.C

The sign that shines forever

**NEON
SIGNS**

**FLEXFACE
SIGNS**

**ROOFTOP
SIGNS**

**ENGRAVING
SIGNS**

**TRI-VISION
SIGNS**

**METALIC
SIGNS**

**VEHICLE
GRAPHICS**

**LASER
SIGNS**

**LARGE FORMAT
PRINTING**

Total Signage Solutions

P.O. Box 60288, Dubai U.A.E. Tel : 04 - 2856595 Fax : 04 - 2856594

Email : adv@champneon.ae www.championneon.co.ae

Dubai · Sharjah · Ajman · Ras Al Khaimah · Fujairah · Abu Dhabi

World Memon Organisation (WMO)

Report of the 8th Annual General Assembly Meeting and Meetings of the Board of Management of WMO and Board of Trustees of WMOCF held in Colombo, Sri Lanka from 9th to 12th December 2010

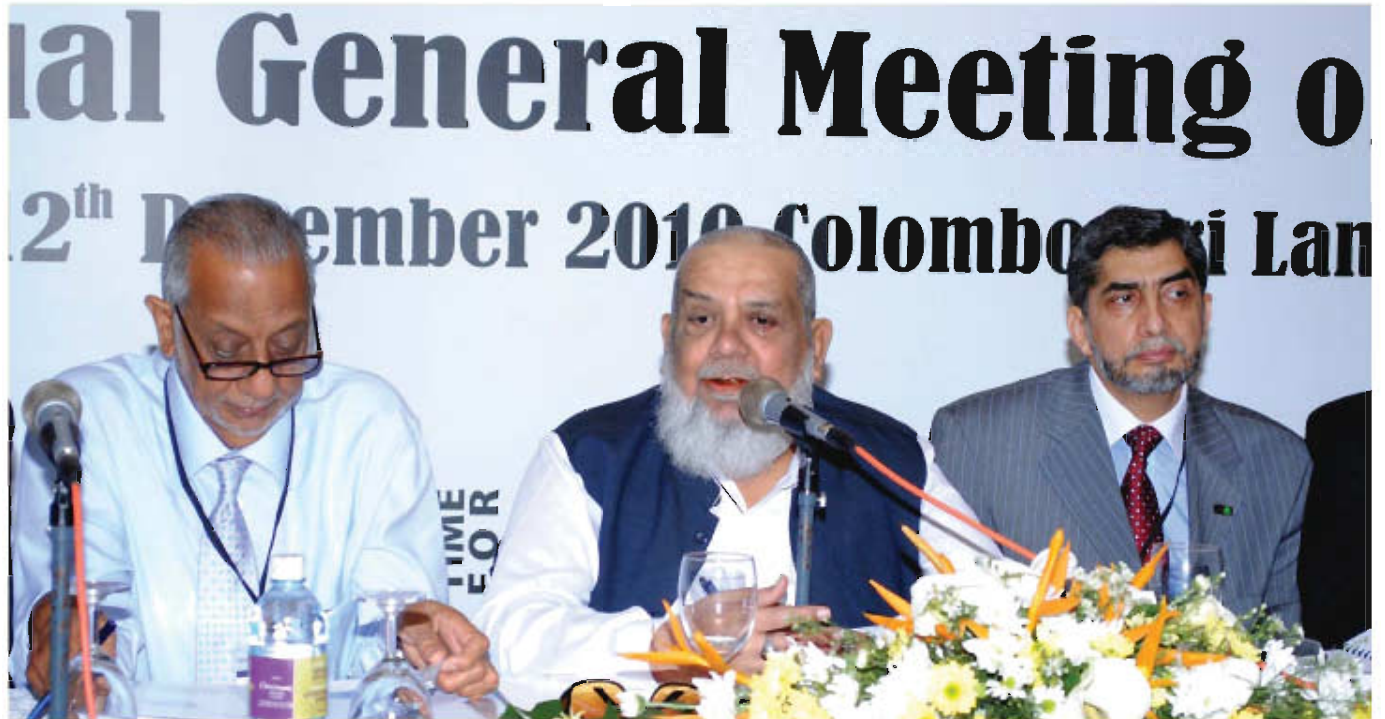


The World Memon Organization (WMO) and World Memon Organization Charitable Foundation (WMOCF) held their Annual General Assembly Meetings and the Meetings of the Board of Management and Board of Trustees between 9th December 2010 to 12th December 2010 in Colombo, Sri Lanka.

The 18th meeting of the Board of Trustees of WMOCF

- Held on Thursday, 9th December 2010, at 3 p.m. at Cinnamon Grand Hotel, Colombo, Sri Lanka.
- Mr. Solly Noor, Chairman, WMOCF, presided over the meeting which was attended by several Trustees of WMOCF. Haji Abdul Razzaq Yaqoob (ARY) President of WMO also attended and emphasized on the need of increasing the number of Trustees.
- Since some of the Trustees have not yet paid their subscription dues, it was decided that Vice Presidents of each region should contact such Trustees and persuade them to pay the outstanding amount within the next year and present their report at the next meeting of the Board of the Trustees.
- There was a detailed discussion on the investments made. It was decided that the eleven flats in Dubai





which were in the name of WMO should be transferred in the name of WMOCF. The Secretary General of WMO was authorized to comply with the necessary formalities in this regard.

- Regarding Trustees' Subscription amounts lying in the various chapters, it was decided that the respective chapter may suggest suitable investment proposals for the amount lying with that chapter. The proposals will then be considered by the Board of the Trustees of WMOCF at its next meeting.
- Zakat was raised for disbursement to various chapters in 2011.
- Mr. Mahmood Shaikhani was admitted as a Trustee in place of his father, Late Mr. Abu Bakr Shaikhani.

Annual General Meeting of the WMOCF

- Held on Thursday, 9th December 2001 at Cinnamon Grand Hotel, Colombo, Sri Lanka at 5 p.m.
- The following office bearers of WMOCF were elected:-

Chairman:	Mr. Solly Noor
Deputy Chairman:	Mr. Haroon Karim
General Secretary:	Mr. Feizul Ayoob
Dy. General Secretary:	Mr. Nowsad Gani
Treasurer:	Mr. M.H. Umer
Deputy Treasurer:	Mr. Mahmood Shaikhani

5th Meeting of the Board of Management of WMO

- Held on 10th December 2010 at 9 a.m. at Cinnamon Grand Hotel, Colombo, Sri Lanka.
- Haji A. Razzaq Yaqoob ARY, President of WMO presided over the meeting and welcomed the members of the Board of Management. He stressed the need of hard work by the members and to spread the message of WMO to the Memon Community worldwide.
- Progress Reports of various chapters were presented. The members appreciated the welfare work done by the various chapters of WMO, particularly for the cause of education by Pakistan and India Chapters. There was a need to strengthen this work by contributing and allocating a large amount of Zakat Fund.
- The issue of formation of Executive Committee of WMO was discussed and it was decided to propose various amendments in the Constitution to give effect to the formation of the Executive Committee. The Constitution Amendment Committee was requested to prepare necessary amendments in the Constitution to be presented in the next meeting of the Board of Management and the 9th Annual General Assembly Meeting.
- Progress report of the Memon Industrial and



Technical Institute (MITI) Korangi, Karachi was presented through a documentary film. The members present gave a standing ovation to Mr. H.M. Shahzad, Chairman of the MITI and other members of Pakistan team. Sir Iqbal Sacranie stressed the need for the translation of the documentary in English. Regarding the requirements of funds, the members were informed that there was a net loss of US \$12,000 per month at MITI. The Africa Chapter and Europe Chapter of WMO responded with a generous commitment to contribute towards the deficit. The WMO Africa Chapter made a commitment to contribute for 16 months of the deficit where as the Europe Chapter for 8 months. Besides, Mr. Ilyas Karim of Sri Lanka (WMO Far East Chapter) has donated US \$ 50,000 to MITI. The Pakistani team of WMO was hopeful that after twenty-four months, MITI would be self sufficient InshaAllah.

- The progress report of Memon Alam, which is now published under the aegis of WMO, was also presented at the meeting. The members present appreciated the style and the contents of the magazine. The Chief Editor of Memon Alam requested the members to place advertisements regularly so that the magazine becomes self-sufficient and the number of copies can be increased to five thousand per issue. The Board Members requested that the number of pages in the English Section be increased.
- Regarding WMO India Chapter, it was decided that efforts be made at the highest level to get WMO registered in India. However, it was also decided that in case WMO cannot be registered in India by 31st March, 2011, than a separate company, in the name of WMO India Chapter be registered as a Society under the Societies Act or as a Trust.
- Mr. Shoaib Ismail Mangroria, Vice President, referred to a decision taken by the WMO Pakistan Chapter in one of the meeting of its Board of Management regarding reduction of subscription fees for Annual and Life Members. He said that in order to attract large number of the members of the Memon Community to become members of the WMO, it was imperative that the Annual and Life Subscription be reduced. After lengthy discussion, it was decided that the Annual Subscription be reduced to US \$50 for male members and US \$25 for lady members. Likewise, it was also decided that Life Membership fees be also reduced to US \$1000 for male members and to US \$500 for lady members.
- It was decided that a new category of Membership be initiated to be known as "Friends of WMO". No fees will be payable by members of this category and they will not be entitled to vote or attend the General Assembly Meetings. The Constitution Amendment Committee was requested to prepare a draft of the amendments to be submitted in the next Annual General Assembly Meeting to give effect to this proposal.
- Regarding the World Memon University in Dubai, the Office Bearers and senior members of WMO Middle East Chapter were requested to submit a detailed report along with the feasibility report in the next meeting of the WMO.
- The WMO Members Directory was presented before the meeting and the Vice Presidents of various chapters were requested to send in their feedback regarding any errors, omissions or additions.
- The Memon Business & Trade Directory was presented before the Board by the WMO Pakistan Chapter. All chapters were requested to collect the information regarding business, industry and trade run by the Memons entrepreneurs in their regions so that a comprehensive International Business & Trade Directory of Memon Community be prepared which would be help in establishing business relations between the Memon Entrepreneurs worldwide.





8th Annual General Assembly Meeting of WMO

- The Inaugural Session started at 8.30 a.m on 11th December, 2010 at Cinnamon Grand Hotel, Colombo, Sri Lanka.
- Mr. M.H. Omer, Vice President WMO Far East Chapter, Haji A. Razzaq (ARY) President of WMO and Sir Iqbal Sacranie, Deputy President, WMO addressed the Inaugural Session of the Annual General Assembly Meeting.
- Thereafter, the 8th Annual General Meeting was held at 10 a.m. at same venue
- Mr. Pir Muhammad A. Kaliya, Secretary General, WMO, presented a Report of the activities and welfare projects carried out by different Chapters of WMO.
- Mr. Newsad Gani, Chief Election Commissioner WMO, announced the results of the Regional Elections held at each chapter for the Board of Management for the term 2010-2011. A complete list of the elected candidates is as follows:-

List of Members of the Board of Management who were Elected for the period 2010-2011

Elected Members

WMO Far East Chapter

1. Mr. A.C. Saleem
2. Mr. Majeed A. Karim
3. Mr. Anis Abdul Sattar Sayani
4. Mr. Shahid Sanghani
5. Mr. Abdul Razzak Sattar Katliya

WMO Africa Chapter

1. Mr. Aslam Kalla
2. Mr. Younus Suleman
3. Mr. Solly Suleman
4. Dr. Haroon Gatta
5. Adv. Farooq Moosa
6. Mrs. Fazila Ismail
(Representative, Apex Body)

WMO Middle East Chapter

1. Mr. Farook Kasim
2. Mr. Umer Haji Abdullah
3. Mr. Muhammad Sadiq Haroon



4. Mr. Nisar Memon
5. Mr. Hanif Foxy
6. Ms. Sayeda Yaqoob
(Representative, Apex Body)

WMO India Chapter

1. Mr. Iqbal Hamid Memon
2. Mrs. Shabana Usman Durvesh
3. Mrs. Razia Ashraf Chasmawala
4. Mr. Muhammad Siddiq Jan
Muhammad Motiwala
5. Mrs. Zulekha Begum
M. Siddiq Motiwala
6. Mr. Muhammad Shafi
Ayub Bhai Mullani
7. Mr. Farooq Bhai Chandiwala

WMO Pakistan Chapter

1. Mr. Muhammad Farooq Gaziani
2. Mr. Altaf Ahmed Vayani
3. Mr. Muhammad Yousuf Adil
4. Mr. Gul Muhammad Jan
Muhammad Kolkawala
5. Mr. Abdul Karim Meghani
6. Mr. Abdul Ghani Bhangda
7. Mr. Shoaib Ghaziani
8. Mr. Muhammad Reyaz Ahmed
9. Mr. Muhammad Yasin G.M.
10. Mr. Muhammad Younus
11. Madam Hawa Abdul Shakoor Abdullah
12. Mrs. Amina Ganny
13. Mr. Ahmed Chinoy
(Representative, Apex Body, APMF)
14. Mr. Abdul Aziz Yaqoob
(Representative, Apex Body, UMJP)

WMO Europe Chapter

1. Mr. Haroon Dada
2. Mr. Abubakar Aka
3. Mr. Haji Razzak
4. Dr. Haroon Ali Muhammad
5. Mr. Hanif Usman Dada
6. Mr. Imran Panaawala
(Representative, Apex Body)

1st Meeting of the new Board of Management (2010-2011)

- Held on Saturday, 12th December, 2010 at 2:30 pm at Cinnamon Grand Hotel, Colombo, Sri Lanka.
- Haji Abdul Razzaq Yaqoob, President of WMO welcomed the new Board of Management. He stressed the need for the unity amongst the Memon Community under the aegis of the World Memon Organization.
- According to the Provisions of the Constitution, 5 members were co-opted as the members of the new Board of Management. The members are:-

Co-opted Members of the Board of Management (2010-2011)

1. Dr. Haroon (Far East Chapter)
2. Mr. Ibrahim Usman (Africa Chapter)
3. Mr. Abdur Razzaq Thaplawala
(Pakistan Chapter)
4. Mr. Iqbal Karim (Europe Chapter)
5. Mr. Muhammad Rafique Noorani
(Middle East Chapter)

- It was also decided to amend the constitution to increase the number of co-opted to seven instead of the present provision of co-option of five members. The change would facilitate co-option



of one member from each region. The Constitution Amendment Committee was authorized to present the proposed amendment in the next meeting of the Board of Management and also in the 9th Annual General Assembly Meeting for its approval.

- Election of the Central Office Bearers for a term of two years was held. The following persons were elected as Office Bearers:-

Central Office Bearers 2010-2011

President: Mr. A. Sattar Dada

Senior Deputy President: Sir Iqbal Sacranie

Deputy President: Mr. Shoaib Amin Kothawala

Secretary General: Mr. Pir Muhammad A. Kaliya

Deputy Secretary General: Mr. Bashir Sattar

Treasurer: Mr. Muhammad Yousuf Adil

Deputy Treasurer: Mr. Shahid M. Sangani

Europe Chapter

Vice President: Dr. Esmail Harunani

Assistant Secretary General: Mr. Imran Amin Panaawala

Pakistan Chapter

Vice President: Mr. Shoaib Ismail Mangroria

Assistant Secretary General: Mr. H.M. Shahzad

Middle East Chapter

Vice President: Mr. Iqbal Dawood

Assistant Secretary General: Mr. Ahmed Shaikhani

Africa Chapter

Vice President: Mr. Gulaam H. Abdoola

Assistant Secretary General: Mr. Aslam Kalla

Far East Chapter

Vice President: Mr. Ashraf Sattar Sayani

Assistant Secretary General: Mr. A.C. Saleem

*Overwhelming applause for MITI
the most innovative project of WMO*





**Speech of Mr. Abdul Sattar Dada,
New President of WMO**

Haji Sahab, fellow Trustees, Patrons, VPs and General Members,

Let me firstly thank Allah SWT for giving us this opportunity to meet and serve Him and to improve the lives of the poor and the less fortunate, Al Hamdulillah. We thank all our members for taking the time to travel to Sri Lanka and contribute their ideas, finances and time to the WMO. We want to thank our hosts of Sri Lanka, the Memon Association of Sri Lanka, to come forward and offer us this magnificent hospitality. May Allah SWT reward you for your generosity and for the very good work you are doing for the community. Thank you very much.

Your decision to elect me and the new team - to the position of President of WMO and the various positions, is not an easy decision - the decision to place integrity and trust of the WMO in a person who can take WMO to another level. I want to thank you for the trust which you have entrusted in me and assure you that I will do my best to put WMO first and then my personal self. So I don't want to disappoint you. ?? Must not disappoint me, otherwise, you must tell me that is the gate.

I want to thank Haji Sahab for his term in office. You will agree that Haji Sahab is difficult to replace. He is a special person in our community and we will always miss his humble nature but Insha Allah we will continue with his legacy of the humbleness, the kindness and the generosity that he has taught us in the WMO.

Brothers and Sisters, WMO has to reach another level. I think we have worked in the best interest of the WMO and whatever we have achieved so far is indeed a good effort. Let us now see how we can improve on our mistakes and run the WMO in line with good corporate governance.

For us to get to another level, we have to work as a team. And I will need the support of each one of you and I say each one of you in various acts. The WMO membership, especially the Trustees, Patrons and the Executives has to rededicate ourselves to make a firm commitment to bring back the confidence of the Organization. We have lost some sectors, some people complaining and we have to bring back that confidence so that they all come back as members. We had our setbacks in the first nine years of our existence due to the organization being a worldwide organization and our busy schedules. We are all busy members of our own community and businesses and executives. So I think we are very busy and so we had our setbacks. But with the dedication and technology available these days, we can bring back the confidence. We have among us very high caliber businessmen and women and we can do whatever is expected of us.

The test is now left in us to deliver and let not us disappoint the World Memon Organisation. The success of WMO lies in the new team and I congratulate you and urge you to work as a team. We pray to Allah SWT to give us the strength and courage to succeed in our efforts to serve humanity for His pleasure. Ameen

Date & Venue of 9th Annual General Assembly Meeting

Regarding holding of the 9th Annual General Assembly Meeting, it was decided that the meeting be held either in London or in Botswana in the month of September 2011.

Conclusion

The meeting concluded with prayers for the welfare and well being of the Memon Community and the Muslim Ummah.



Memon Association of Sri Lanka



Blessing in disguise

The editors of Middle East Report Online believe that the flooding of most of the Indus river valley in Pakistan has the makings of a history-altering catastrophe. According to the UN Office (OCHA) estimates, 20 million people were affected, a vast number rendered homeless or displaced and others cut off from help by fallen bridges and submerged highways.

Surging floods were followed by a mortal peril in the form of waterborne diseases on an unprecedented scale. It wiped away or damaged 1.2 million houses. Nearly every bridge in the mountainous Swat district was swept away.

Nonetheless the flipside to this human tragedy just might be that the flood immensely benefitted the entire Indus basin as it washed away salinity and chemical poisons, purifying, refreshing and replenishing all ground resources of water on both sides of most of the 3200-kilometre long Indus river. Much of the then standing and just sown crops were destroyed but the agricultural land has been made highly fertile by rich nutrients deposited all the way to the Indus delta in the south.

All subterranean water reservoirs, which had been filled with sea brine up to Badin and Thatta, have been sweetened. The endangered mangroves and the marine life in the Arabian Sea close to the coast of Pakistan's economic region have been given a new lease of life.

Reports of huge fish catch by the fishing community have spread among the

coastal community. Saleem Memon, a businessman of the Rehri village say, "Every fishing boat leaving from this village has returned with a catch greater than ever before, each crew earnings much as Rs 100,000 to 150,000 for each trip."

Moazzam Khan, director general of marine fisheries department, Government of Pakistan, says that the immense washing down of invaluable and rich nutrients will certainly enhance agriculture yield and output from the sea for several years to come but, scientifically. "It will take about a year or so for the downpour of nutrients to take effect. There is no way they can increase the production so quickly."

As geologists and hydrologists know, rivers need an occasional flood to remain healthy and to increase their water level. On scientific grounds, one cannot deny the positive things about flooding. Paul Dey, manager of Aquatic Habitat Programme for Flood Disasters, says, "We can often get wrapped up in the destruction and forget about the bigger picture in essence, floods can be a good thing too."

After the recent flood, rivers like Chenab and Jhelum, which were lacking nutrients, will be able to enrich their lands with essential nutrients. The riverbed of the great Indus will be refreshed and reshaped. It will pour rich sediments into the elaborate canal system existing across the country. Flood water lifts up river sediments and keeps it suspended, helping the growth of crops. It enriches the top soil over a vast land area and hence the land

gives more production after the floods. Even the land away from the river area depending on tube well irrigation will benefit as soil nutrients are added to the aquifers.

The subterranean water flow shakes up the soil even in the areas far away from the river. It also oxygenates and empowers its richness and strength. Fish ponds and hatcheries are conditioned and improved by the flood cycle, and after several years barren lands can become fertile again.

The arid, saline and acidic water areas refresh and rejuvenate, remaining useful for human settlement for many years to come. Flood water reservoirs will wash away the salinity and acids to a good depth and the water will become potable once again in the areas where it had turned brackish and even poisonous.

According to the Indus Water Management Authority, the waterbeds in northern Sindh and southern Punjab were consistently losing their level. The recent floods will increase the level of waterbeds. These floods offer a huge opportunity to the governments at all stages, institutions and individuals to concentrate on making the best use of their beneficial geographical, geological and agricultural effects.

Remember the funny saying, "If you get an egg, turn it into an omelette." It certainly needs great vision, planning and implementation of some good ideas. It is high time we started rebuilding in the wake of the great floods and be prepared to reap its benefits.

Key to quality education



There is an African saying which means "it takes a whole tribe to educate a child". When we talk of education, we mean the formal process of enriching the minds, invigorating the thought process and transforming or improving the character, behavior and overall personality of the students to become useful and dynamic citizens of the motherland. But are we imparting education in our society/country according to this perspective?

Every body knows and hence bewails that the overall educational environment in our country is pathetic and precarious, particularly in the majority of government schools and colleges, and generally in many private institutions. This is how the tuition centres and evening academies mint money by coaching aimed at enabling the students to get good marks through shortcuts. This may be helpful for providing admission in professional colleges but it does not foster a healthy personality, the essential outcome of education. So what are the causes of this state of affairs?

Some people think that this deteriorating state of affairs owes to the paucity of funds allocated to education. Others believe that we as a nation lack the political will to augment our educational organizations. Few people reckon less salary given to the teachers as a cause of de-motivation for them. Some say that the quality of people joining the teaching profession is low as the students with top merit go to medicine, engineering, the armed forces, etc. a good number of people say that corruption and nepotism are great hurdles in the way of educational progression as funds allocated to education are misappropriated. Some say commercialization in good schools has eroded the educational values, norms and traditions while making it a saleable commodity whereas education is to make people magnanimous citizens, capable of ensuring a peacefully thriving society, which can be constructed through love, affection and the spirit of sacrifice, and not through heavy fees.

All these and many more may be the contributory factors leading our educational system to the brink of collapse. However, I will dilate upon an altogether different one being the most cogent factor, which if effectively taken care of, will bring about tremendous improvement in our

educational institutions without enhancement of funds. I am talking about supervision.

Supervision in our government institutions in particular and many private ones in general is totally lacking. This may be due to the complacent attitude of supervisors or due to their incompetence or unnecessary and uncalled for political and bureaucratic intervention, etc. Due to these, even the regular attendance of teachers cannot be ensured what to talk of the quality of education. Here I will not refer to ghost institutions. I will rather discuss schools and colleges in the urban/rural areas which have some funds and facilities at their disposal. Being the institutional head, the headmaster, headmistress or principal of these schools spends negligible time with the students in the classes, laboratories, libraries and play grounds. Therefore there is no check as to whether the personality of the students is being built or destroyed in the schools.

The institutional heads generally don't bother to go out of their office. Perhaps they think it below their dignity. If at all they make rounds of the institution which are more ceremonial in nature in order to just show their presence. Conversely if it is made mandatory for a head teacher to spend at least four meaningful hours with the students and the same practice with different things is carried out by their deputies and senior resource persons, it will definitely have a tremendous impact on the quality of education imparted by the teachers.

This is in accordance with the style of school management that is more popular in America. Though there should be consistent guidance and counseling of the teachers in congenial and collegial manners, it in no way should be used to chase and scare the teachers because that will have a deliberating effect on the overall atmosphere of the institution. Next is the role of the higher supervisory organisation - the directorate of education. Are these directorates only supposed to do the job of posting, promotions and temporary duties of the teachers and head teachers, that too through bribes, political and bureaucratic push and pulls? Or do they have to play some kind of a supervisory role as well. They are required to plan surprise visits of these institutions to evaluate the

performance of the teachers and head teachers.

There should be an external educational audit along with internal education audit. There should be a benchmark for the students, teachers, principals and the overall institutions performance against which the institutions are assessed and categorized. The career progression of the teachers and head teachers may be correlated with the visit reports as well.

Then comes the role of the community. Do we the community members have any responsibility to undertake the educational institutions present in our vicinity? Even as parents we do not take the trouble of visiting our own children's schools when called there by the administration. We assume that our job is over by just paying the fee.

Not only should we make frequent visits to the schools but we should also form communities to oversee the performance of these schools and colleges. In the UK they have the Queen's audit teams which are empowered to even close down institutions if consistently found to be not coming up to the desired level of proficiency. I am not talking about something that severe. However, we can have a body of some educated people to keep an eye over the schools in our community.

And last but not the least is the role of the ministry of education which is no doubt a policy making body. Yet it has to perform some kind of a supervisory role over the educational directorates. These should not simply be managing the grants only. They should get regular reports from the education directorates regarding the performance of the institution under their purview. These returns should be critically analyzed and comprehensive reports may be sent to the directorates to ensure quality education.

Checks and balances are extremely essential to ensure quality in any field. Any organization left unbridled no matter how effective that may be is bound to deteriorate. All teaching institutions need to be efficiently supervised in order to ensure quality education. Therefore, an effective and efficient system of checks and balances is to be installed in all the teaching institutions otherwise we will keep on groping in the dark and our aim to become an enlightened nation will never be reached.



Building self-confidence in teachers

It is not an uncommon sight for administrators and heads of various educational institutions to observe teachers displaying cold feet and symptoms of utmost nervousness when facing a new class.

Be it a naughty bunch of young folks in a junior school or a pack of perceived smart brats, both pose an everyday problem for their selfhearted and timid teachers. This combined with the expected out-calls, fear of forgetting the lesson or lecture, anticipation of being seen as dumb when asked a smart question or simply finding themselves unable to face the little challenges in a classroom can bring panic to the hearts of any instructor.

Some members of the teaching fraternity face this syndrome due to a possible disconnection between themselves and the school, college or institution of higher learning's social slab. There are quite a few fearful teachers out there who become so overwhelmed by their student's behavior that they ponder over quitting the profession altogether. But a focused review of such instances reveals that the remedies are quite simple though they require persistent application by the person concerned.

The first step in this respect is to identify the nervousness or possible self-esteem-related issues. Teachers may find that they have problems facing the students due to a limited teaching experience. This is perfectly normal as even the most celebrated teachers and professors must also have gone through a debut day experience. So, one may seek guidance in this regard from a senior peer along with carrying out meticulous preparations before entering the class. Time, too, is seen as the best mentor. A positive and self-constructing attitude of a

teacher will go a long way in building up his or her confidence.

Coming from the other side of a social divide can also be a reason for hesitation and fumbling performance. A teacher from modest origins may feel preponderated at a school or college frequented by pupils of affluent backgrounds. Children's social traits, the common language they use, perceptions, reactions and attitudes can at times become a point of perpetual concern for their teachers.

A few of them may be found to be thoroughly sport, teasing and misbehaving. But the teacher must not feel ashamed or pinned down because of his or her humble origins. The vocation of teaching should be carried out in an objective manner. In doing so the teacher must identify the ones improvements needed to bolster his capacity in fulfilling his assignment. Making an effort to deliver his course matter in an interesting and absorbing manner is an effective measure. A teacher who is able to popularize the subject he teaches himself becomes popular.

Some concerns attempts to apply the core tips of pedagogy can cause this near magic to take place. Reading the pulse of the students through sharp observation is a prime prerequisite. Estimating the shuffling of subject matter through the student's body language is a pertinent capability. It can be done with just a bit of practice and the once shy or nervous teachers find themselves in full command of all kind of situations arising up during class.

Handicaps such as stammering during routine conversations can also be taken care of by seeking professional help. A teacher who stammers or stutters may invite spontaneous giggles on the first encounter

with the students. But if solid in his scholarly caliber and understanding, the same student body would simply overlook the small handicap and turn to the lessons with interest.

Swift aid support can be acquired through advancement in technology and teaching aids, sliding boards, overhead projectors and the like can add much desirable substance to the teaching discourse.

Other common attitudinal problems faced by teachers include the inability to manage anger, the use of non-articulate language, easy distractions and lack of focus. Each can make them an object of criticism or potential ridicule while hurting one's self confidence. Such seemingly minor criticism such as inappropriate attire and shortcomings in conducting oneself can become serious hurdles. However, all such problems are curable. Detection, analysis and action towards remedy can be the three basic steps to combat such short comings.

School and other institutions must carry out snap checks to identify such teachers in need of support. A considerable difference can be made by resorting to different curative solutions such as professional counseling and grouping sessions.

It must be remembered that a competent and confident teacher is perhaps the most important building block in the edifice of education. While competence can be reasonably gauged from qualifications and other attributes, confidence has to be built cautiously and progressively. The teacher can themselves reach the different milestones in their career path with lateral assistance from school management, professionals and peers.

www.barakaoil.com



Your Wellness Partner

Recognized internationally in more than 30 countries. Leveraging on the rich Sri Lankan herbal heritage with time tested herb - **Black Seed**



Healthcare You Can Trust



Manufactured by: **Bio Extracts (Pvt) Ltd**
#11A, Milepost Avenue, Colombo 3, Sri Lanka.
Tel: +94 11 4656800 Fax: +94 11 2635860
E-mail: bioext@st.lk Web: www.barakaoil.com

“The cover girl”

Walking down the road, sporting the latest handbag, designer shoes and the trendiest figure hugging abayah...Wow... is she turning heads around here! Is this our new cover girl?

The Beloved Messenger of Allah (S.A.W) said: There are two types of people who will be punished in hell and whom I've not seen:(the second type)Women will be dressed but appear to be naked, they will attract others to themselves, and they themselves will be attracted to others. Their heads will appear like the humps of the camels, they will not enter Paradise and they will not smell its fragrance which can be smelt from such and such a distance. Shaytaan's ambition is to mislead. When a muslimah makes a niyyah to wear the hijab he jumps into action.

Plot 1: He tries to stop her. If he fails...

Plot 2: Misleads her in donning hijab. She thinks she is covering, but chooses a figure hugging abayah or she lifts the jalabeeb

instead of lowering...

So let's ask ourselves, are we really covered girls or do we want to be "cover girls?"

There is a parable of a flower and a pearl both striking in their beauty, lets ponder and take a lesson, which one do we want to be?

Suddenly, a tinge of distress appeared on the flower. "Nothing accounts for sorrow in your talk; so why are u depressed?" The pearl asked."Human beings deal with us carelessly; they slight us. They don't grow us for our sake but to get pleasure from our fragrance and beautiful appearance. They throw us on the street or in the garbage can after we are dispossessed of the most valuable properties; brilliance and fragrance"

The flower sighed. And then the flower said to the pearl: "Speak to me about your life! How do you live? How do you feel it? You are buried in the bottom of the sea. "

The pearl answered: "Although I have none of your distinctive colors and sweet

scents, humans think I am precious. They do the impossible to procure me. They go on long journeys, dive deep in the seas searching for me. You might be astounded to know that the further I lay, the more beautiful and brilliant I become. That's what upraises my value in their thought. I live in a thick shell isolated in the dark seas. However, I'm happy and proud to be in a safe zone far from wanton and mischievous hands and still the humans consider me highly valuable" Do you know what the flower and the pearl symbolize? Think...Think...My dearest sisters Think! You will find that the flower is the woman who shows her charms and the pearl is the veiled woman who conceals her beauties. Ponder about it!"O Prophet (pbuh)! Say to your wives and your daughters and the women of the faithful to draw their outer garments (jilbabs) close around themselves; that is better that they will be recognized and not annoyed. And Allah is ever Forgiving, Merciful.(Al Quran Al-Ahzab:59)

A beautiful thought

Once a priest was travelling with a few of his followers; while they were passing a lake, the priest told one of his disciples, "I am thirsty. Do get me some water from the lake."

The disciple walked up to the lake. At that moment, a bullock cart started crossing through the lake. As a result, the water became very muddy and turbid. The disciple thought, "How can I give this muddy water to the priest to drink?" So he came back and told the priest, "The water in there is very muddy. I don't think it is fit to drink."

After about half an hour, again the priest asked the same disciple to go back to the lake.

The disciple went back, and found that the water was still muddy. He returned and informed the priest about the same.

After sometime, again the priest asked the same disciple to go back. This time, the disciple found the mud had settled down, and the water was clean and clear. So he collected some water in a pot and brought it to the priest.

The priest looked at the water, and then he looked up at the disciple and said, " See what you did to make the water clean. You let it be, and the mud settled down on its own -- and you have clear water.

Your mind is like that too! When it is

disturbed, just let it be. Give it a little time. It will settle down on its own. You don't have to put in any effort/s to calm it down. It will happen. It is effortless."

Having 'Peace of Mind' is not a strenuous job; it is an EFFORTLESS PROCESS!

FORGIVE...LOVE...

TREAT EVERYONE WITH POLITENESS, EVEN THOSE WHO ARE RUDE TO YOU NOT BECAUSE THEY ARE NOT NICE BUT BECAUSE YOU ARE NICE.

REJOICE



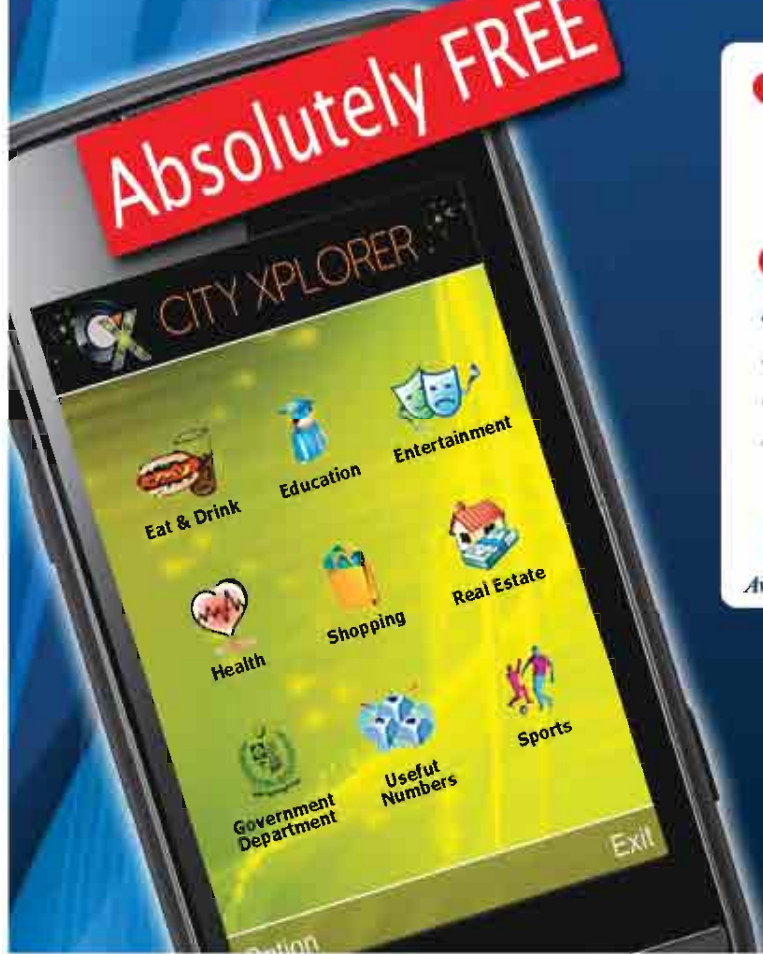
Brings you another first !



CITY XPLOER

THE FIRST MOBILE PHONE
YELLOW PAGES
of PAKISTAN

Absolutely FREE



CX Features:

- Absolutely Free For Lifetime
- No GPRS or SMS Required for local search
- Less than 1 MB in size
- 130+Search Categories

Get Your Free CX Now

For free download just sms*
 UM< space > khi and send it to 8080
 UM< space > Lhr (for lahore)
 UM< space > Isb (for Islamabad)

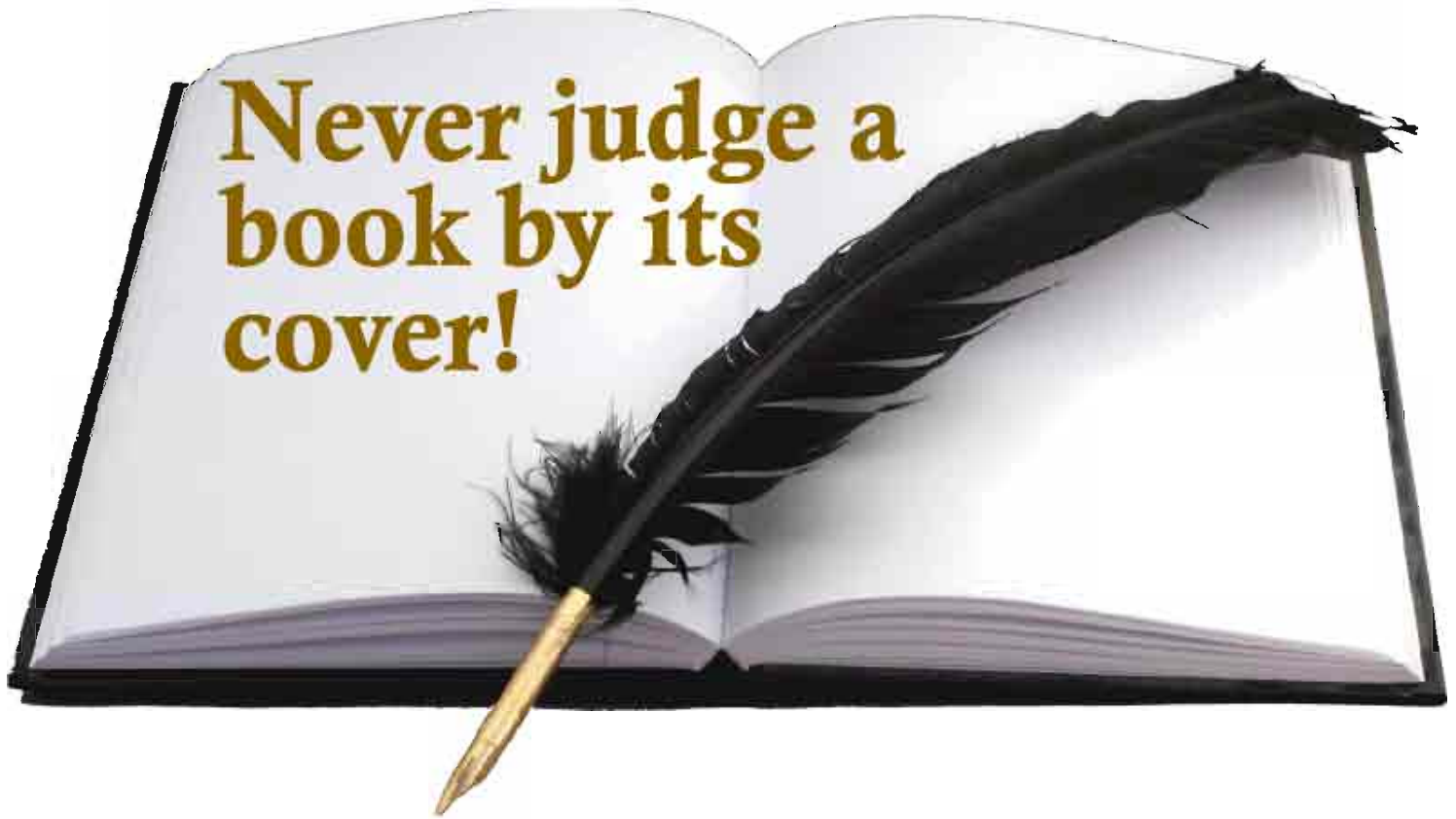
or visit

www.unitedmobile.com.pk

Available only for: Karachi, Lahore and Islasmabad

*sms charges Rs. 3/- + tax





I found out about The Islamic Email Circle via a friend at work, she is a colleague of mine who subscribes to its services and has recommended for me to write to you guys. I just wanted to express my gratitude and utmost respect to a Muslim who helped me out, never left his name, and someone who I won't forget.

Being a young 27 year old, in London, of course, I like to 'enjoy' my weekend and that involves clubbing, cinema, dining out and meeting new people. I also do drink alcohol (something of course, I now understands the religion of Islam prohibits very strictly) and I like partying. At this age of my life, every young girl and guy, want to just enjoy life and as the saying goes, 'Live Life to the Max'.

On Saturday 12th of December 2009, I was out clubbing in Central London with my colleagues. I was dressed in a very tight dress that exposed my body to the other sex. Nothing I am now totally proud of, but that's how I did dress that night. It was Saturday, Xmas was a few weeks away, the Christmas spirit and youth was running through me; almost uncontrollable due to the prime of my youth.

I met a guy whilst partying, he seemed nice. We danced through the night till 2am. He seemed very decent, started to drink quite a bit and was of course trying to get close to me. He managed to lure me through the back of the club, hence exiting

Throughout the long journey to my home, he hardly looked in the front mirror when talking to me and he spoke in a very soft tone. He had a long beard and had the beads hanging on his mirror. I recognized the beads as a Muslim colleague at work also had the beads on her car.

via the lane through the Emergency exit. We did start to kiss and being a guy, he wanted to go further. Conveniently, he had his car in lane. He lured me into the back of the car and he wanted to go further. Although, him being under the influence of alcohol, I did know my limits and refused him to go any further.

He would not listen and I became slightly scared, he eventually started using his strong framework to hold me down. My heart was pumping, I begged him to let me go but he was out of control due. I knew my limits, having a 1 night stand was certainly a standard I would never drop to. I screamed for help but no one came. I was crying so much and was

emotionally very upset as you can imagine. I managed to smash the back window of the car using my leg and screamed for help. This 'animal' managed to take my dress off from the top and was trying his best to basically 'rape' me. That time in the car I won't ever forget. I was crying and begging for him to leave me. That time of struggle has stained and tarnished my memories for life.

And then, suddenly, an 'Angel' came to save me. A man with a beard came over, early 30's, with his strong hands pulled the guy out of the car, threw him to the ground and kicked him a few times. The guy was so taken back, he fled and ran away. I was crying and half naked.

The man lowered his gaze and took off his jacket. It was very cold and I put on his jacket. Around his neck was his taxi ID. I was at relief. He gave me a hanky and asked if I was ok. I looked at him and thanked him ever so much for saving my life, my respect and my dignity. He asked me if I wanted to call the Police as I was so shaken and upset. I thankfully did not get raped; I refused his offer and just wanted to go home. He asked again, I said no, and then I asked him if he would take me home. I was crying so much.

He said, "Of course madam, more than welcome", with such a soft tender voice.

As I approached his private hire taxi car, he refused to let me sit at the front of his taxi, and said,

"Madam, would you mind if you sat at

the back?" I had no problems with that. I was crying and he said, "Madam, you should not be out alone at this time of the night and you should stick with your friends. Further, you should not be so naive and just trust anyone you meet in a club". He was absolutely right.

Throughout the long journey to my home, he hardly looked in the front mirror when talking to me and he spoke in a very soft tone. He had a long beard and had the beads hanging on his mirror. I recognized the beads as a Muslim colleague at work also had the beads on her car. I said to him, "You are a Muslim aren't you?" and he replied "I sure am madam, and proud to be. I am born a Muslim and will die a Muslim"

He then said to me, "Do you want peace?"

I was confused and replied, "What do you mean?"

He then turned up his CD player volume up and it was definitely not music! He said, "This is the Quran, May I ask you to listen to it for 5 minutes with full devotion please".

I listened carefully.

It was a very different sound to the type of sounds I listen to and I did listen very carefully. And you know what? He was right; it was very peaceful, soothing and very relaxing. I enjoyed it ever so much, it was amazingly very peaceful to listen to and I was at ease.

He then asked, "How do you feel madam?"

I said, "Fantastic... I really like that, it is indeed very peaceful"

He responded, "Madam, these are the

words of the Quran. I am a Muslim. I have been taught by Islam to respect women, to lower my gaze and to respect everyone, no matter what religion they come from. You were lucky I heard you scream. I was at the corner of the lane, my tyre had burst. I now know why Allah made my tyre puncture and it was with His power that he allowed for me to save you, through the choice of Allah.. You must accept this madam, you can thank me as much as you want, but I would suggest you say thanks to my Allah, for it was his choice for my tyre to puncture at that road and at that time"

I thought about what he said, he said his words very softly to me but equally, with so much devotion. He was a very nice man, a man who was my angel.

We came to my house, I invited him to come in for a coffee and he point blank refused. I went in, changed and came back to give him his jacket back. I then thanked him again, and asked, "How much do I owe you?"

His reply hit me for 6, as he responded, "Madam, you have been through a very rough ordeal. Do you expect me to charge you? Just go home, relax and take it easy, I can imagine you will never forget this guy for years to come as to how he treated you and what could have happened. But I do ask you one thing please?"

I was so taken back and replied, "Please, go on"

He responded, "If you do tell anyone what happened, can you please tell everyone, that it was Muslim who came to help you?"

I said, "Of course I will, this is the least

I can do ". As soon as I said that, he responded, " Madam, I have to go now, I have a long drive ahead, I wish you all the best, please take this CD of the Quraan and do think about Islam, what Islam has to offer and how it can make you a better person"

I took the CD, thanked him with so much devotion and he left. I had tears from my eyes; this dude was a beautiful person... And He Was a Muslim

A year on, I still have his CD and I do listen to it. I love listening to the Quran; I do put it on at 5pm when I am stuck in London traffic! I have explored Islam a lot more and I am also a member of The Islamic Email Circle where I receive the hadith on Monday and the Islamic article on Friday.

I would just like to say to all you Muslims out there: Muslims are amazing people, they have a heart of Gold, they have beautiful principles, manners and they are very caring people. This dude taxi driver was a beautiful person who I won't ever forget. His approach and manners has also changed my life. I can not understand why people are so scared of Muslim men with beards; they are the most beautiful and caring people in the world. Indeed they are Angels.

I am still exploring Islam and have learnt a lot. Maybe one day, I will revert to Islam, so I need to ask you to make 'Dua' for me. But more importantly, I ask you to make 'Dua' for that taxi driver who saved my respect and life. I am sure your Allah will give him so much 'reward'. Don't You Agree?"

History background of blasphemy law

Allow me to narrate an interesting episode from history that is rather distinctive in letter and spirit from what the pseudo-intellectuals of our time think and believe about blasphemy.

In the 1920's a young man named Ghazi Ilm Din Shaheed, seemingly an ordinary mortal was hanged in India for killing RAJPAL, the publisher of an inflammatory book defaming and vilifying Prophet Muhammad (SAW). It is interesting to note that Quaid e Azam, Dr Sir Muhammad Iqbal and Dr. Muhammad Din Taseer, were closely associated in favoring Elam Din Shaheed.

The case went to court and Quaid-e-Azam Muhammad Ali Jinnah was his defense lawyer. Jinnah urged Ilm Din to enter a plea of not guilty plea and to say that he had acted due to extreme provocation. The fact that Ilm Din was only 19 years old would have also worked in his favor. Ilm Din refused to offer such

a plea and insisted that he was proud of his actions. This case was the only one that Jinnah ever lost.

The young man was hanged and the authorities buried him without any Janazah (funeral) prayer being offered for him. Mass demonstrations broke out and there the tension between the Hindu and Muslim communities was palpable. The inhabitants of Lahore wanted Ilm Din's body returned in order to give him an Islamic janaza (funeral). Reportedly, Dr Muhammad Din Taseer, the first Ph D in the Sub continent and father of Salman Taseer arranged the burial.

Two celebrated activists the poet Dr. Muhammed Allama Iqbal and Mian Abdul Aziz campaigned to have the body of Ilm Din returned to Lahore for the Janaza prayer. The British were worried that this would incite unrest. Only after Allama Iqbal gave his assurance to the British that no riots would erupt, was

permission given.

When the body of Ilm Din was exhumed from its grave, it was found to be the intact without any change whatsoever. The kaffan (shroud) had not changed its color a full 15 days after the hanging.

Mawlana Zafar Ali Khansaid ahead of the burial: "Alas! If only if I had managed to attain such a blessed status!"

Allama Iqbal carried the funeral bier along its final journey. As Iqbal placed the body of Ilm Din into the grave, he tearfully declared: "This uneducated young man has surpassed us, the educated ones."

PS: The killing of Ghazi Ilm Din gave birth to the infamous blasphemy law. The killing of Ilm Din had far-reaching repercussions. The British raj therefore added a provision to the Penal Code, making insult to the religious beliefs of any class an offense.

BACK TO SCHOOL



Schools are open and you're probably feeling excited and maybe a little sad that holidays are just about over. Back to School comes with a barrage of projects, homework, sports practice and of course a day filled with pickups and drop offs.

Back to school time also means adjustments for children and families. Change is sometimes exciting and sometimes frightening, but this can also be an opportunity to set new goals. It's a new year, 1432 of the Hijri Calendar and each year goes so fast like a quick turn of a page. This is why planning and setting goals is so important. As Muslims all our plans should be aimed at achieving our final goal which is to please our Creator Allah Ta'ala. He, who fails to plan, plans to fail - here are a few points to keep in mind when planning for this year.

Niyah: Our intention before doing anything is very important. The Messenger of Allah (peace be upon Him) has said "Every deed is judged by its intention." Plan and Do lots of good but it must be ONLY to please our Allah.

Dua: Every one of us needs to ask and pray to Allah daily for all our needs. A very beautiful dua that our beloved Prophet (Peace be upon Him) made whenever he left his home "In the name of Allah, I trust in Allah, oh Allah I seek refuge in You from straying or being led astray or against slipping or being caused to slip or doing injustice or injustice being done on me or doing wrong or having wrong done to me." [Hadith-Abu Dawud]

Make mashwara (mutual consultation): All activities whether big or small should be discussed. Sit with the family daily at a mutually convenient time and plan our activities. See, where we are and where we want to go this year. Check our level of doer and plan to improve upon it. Discuss our day to day affairs. We may even discuss and allocate turns for house chores, or even who sits where in car, etc... this can save a lot of time and arguments early in the morning. Mashwara is a sunnah and will bring great barakah (blessings) in our home. It will also grant us an opportunity to plan our lives Islamically.

Make attainable goals: Most important

make Deen the priority in our lives. Monitor your progress and place reminders - and back your resolutions with planning.

Family time: Your children need your presence more than your parents. Set aside time for them. You may conduct taaleem, for the smaller ones read stories and even make it a practice to discuss the day's events with them. There is NO SUBSTITUTE for parental guidance.

Homework: Turn off the TV, put away your concerns and concentrate on being a parent. Look through your child's homework diary as your child's teacher uses this as a main connection between you and the school. Don't do it for them. Do it with them!

Daily routines: Let your child be involved in the small things like packing lunch, laying out clothes this teaches them responsibility. Start bed time routines a week before school starts. Read your duaa together in the morning and evening. Make going to and from school educational by making duaa collectively in the car. In a short time they will learn the duaa of travelling!

Educational goals: Plan big! Enroll your kids for the best available Islamic Education... enroll your kids for Hifdh (memorisation of the Qur'an). You may have realized how weak your Islamic knowledge is. Make time to attend some Islamic classes, or sit for Taleem at the Masjid. Ladies can join the weekly taaleem (educational) programs in their area.

Identify your career goals: Maybe you always talked about making the career switch to a more Halal source of income or adjusting your work times for sukkat with jamaat (congregation). You may need to adjust your times so as to spend some quality time with your family. Whatever

your reasons maybe, identify a career that will benefit your family both in this world and the hereafter.

Wake up every day with a purpose: We wake up often knowing we should be doing something important today, but have failed to plan! Prepare for our higher purpose as Muslims otherwise our day will become less productive.

Uniforms and Stationery: Make sure uniforms are purchased timely and that it conforms to sharia requirements. Also ensure that you obtained a list of stationery required only so that it could be budgeted for and purchased well before hand.

Lunch boxes, breakfasts and diets: Breakfast eaters have better concentration and muscle co-ordination. Kids need a healthy lunch box snack that maintains blood glucose levels which help concentration, so keep away from fuzzy drinks, chips and chocolates for lunch. A good idea is to plan a lunch box menu for the week.

Take account of yourself daily: The Messenger of Allah (peace be upon him) has said "the feet of the son of Adam will not move on the Day of Judgement until he is asked about five things: how he spent his life, how he spent his youth, from where he acquired his wealth and how he spent it, and what he did with his knowledge." So we need to be conscious of every second of our lives. Remember that a Muslim sets goals that are in harmony with our accountability in the Hereafter! So take pen to paper and plan for a better life, seeking Allah's guidance, help and forgiveness. Therefore we make dua to Allah "Oh our Lord, give us good in this world and good in the Hereafter, and save us from the torment of the fire."

Challenging Spirit

MEHRAN
SUGAR
MILLS
LIMITED



Since 1965, Mehran Sugar Mills Limited has been in the business of producing premium quality white refined sugar and allied products. We have laid our foundation on solid principles aimed to assure a leadership position in the industry. We stride with a challenging spirit based on modern management principles. We consider our farmers as our back bone and continually propagate to increase plantation of sugarcane through diversified incentives.

Corporate social responsibility is a vital part of our philosophy. It is an inherent vision of the Company to have a significant positive contribution towards the society. We are constantly working towards improving the health and education standards in our area.

Adamjee House, 8th Floor, I.I. Chundrigar Road, Karachi - 74000, Pakistan
Tel: +92-21 3241 7131 (4 Lines), Fax: +92-21 3241 6477
E-mail: msm@mehransugar.com, Website: www.mehransugar.com

Home remedies

Cure for acidity:

Acidity, it is said, is worse than Cancer. It is one of the most common disease people encounters in their daily life. The home remedy for Acidity is Raw Grains of Rice.

The Process:

- Take 8-10 grains of raw uncooked rice
1. Swallow it with water before having your breakfast or eating anything in the morning
 2. Do this for 21 days to see effective results and continuously for 3 months to eliminate acidity from the body

The Cure:

Reduces acid levels in the body and makes you feel better by the day.

Cure for cholesterol:

Cholesterol problem accompanies with Hypertension and Heart Problems. This is also one of the common problems in people who have high Blood Pressure and Diabetes. The home remedy for Cholesterol problem is RAW SUPARI.

The Process:

1. Take Raw Supari (Betel Nut that is not flavored) and slice them or make pieces of the same
2. Chew it for about 20-40 minutes after

every meal

3. Spit it out

The Cure:

When you chew the supari, the saliva takes in the juice that is generated and this act like a Blood Thinner. Once your blood becomes free following, it brings down the pressure in the blood flow, thereby reducing Blood Pressure too.

Cure for blood pressure:

One of the simple home remedy cures for Blood Pressure is Methi Seeds or Fenugreek Seeds.

The Process:

1. Take a pinch of Raw Fenugreek Seeds, about 8-10 seeds
2. Swallow it with water before taking your breakfast, every morning

The Cure:

The seeds of Fenugreek are considered good to reduce the blood pressure.

Cure for diabetes:

There are 2 home remedies for Diabetes. One is Ladies Finger and the other is Black

Tea.

Black tea: Due to high medication, the organ that is worst affected is the Kidney. It has been observed that Black Tea (tea without milk, sugar or lemon) is good for the Kidney. Hence a cup of black tea every morning is highly advisable.

The Process:

1. Boil water along with the tea leaves (any tea leaves will do)
2. Drink the concoction without adding milk, sugar or lemon.

The Cure:

Black Tea will help in enhancing the function of the kidney, thereby not affecting it more.

Ladies Finger or OKRA:

Ladies finger is considered to be a good home medicine for diabetes.

The Process:

1. Slit the ladies finger into 2 halves vertically and soak it in water overnight.
2. The next morning, remove the ladies fingers and drink the water, before eating Your Breakfast

The Cure:

After the ladies fingers are soaked overnight in the water, you can observe that the water becomes sticky in the morning. This sticky water is considered to be good for people who suffer from Diabetes.



Have a cuppa

Tea is perhaps the most popular beverage - not only in our country but around the world. In fact, statistics show that tea comes second only to water as the world's favorite drink. Starting one's day without a hot cuppa is unthinkable for most of our population and they have good reason to be so fond of this beverage. Studies have shown that drinking three to four cups of tea a day can actually provide a number of health benefits.

To begin with tea contains a certain amino acid known as theanine which has the unique ability to help you relax while sharpening mental reactions. So you can remain calm yet mentally alert at the same time. That's why a cup of tea is the best answer whenever you find your mind wandering at work.

Flavonoids are another healthy ingredient found in tea. These are a class of

antioxidants naturally present in different kinds of fruit, vegetables, nuts, seeds, flowers and bark, but tea is perhaps one of the richest sources of this health booster. A typical cup of tea provides 130-135 mg of flavonoids. Like all antioxidants flavonoids help rid the body of toxins and free radicals - elements that can eventually lead to cancer. Some studies also suggest that 415 mg of flavonoids may improve heart function. So you have all the more reason to enjoy that cup you just brewed. If you are worried about the caffeine content in tea, relax. One cup of tea contains less than half the amount of caffeine present in coffee - not even remotely enough to cause caffeine addiction. Additionally, studies show that moderate quantities of caffeine are actually good as it keeps us mentally alert and active.

Taken without milk or sugar, tea delivers

virtually no calories; the ideal drink for the fitness conscious. However black tea is known to be an iron inhibitor, i.e. it prevents the body from absorbing the iron present in food. So its best keep a gap of at least one hour between a meal and a cup of tea.

Children under 12 should, however, avoid tea as far as possible as the caffeine content might make them hyperactive, irritable and restless. Taken soon after meals, tea may cause loss of important nutrients from a child's body such as iron and other minerals. Pregnant women and those suffering from anaemia should also limit their intake of tea.

Overall, tea is a rejuvenating, refreshing and healthy beverage. So brew your favorite cup, put your feet up and enjoy it the way it was meant to be sipped slowly with relish, not shaken or stirred!

Want some Honey?

Honey is one of the most versatile natural remedies used in traditional medicine. In ancient times this 'Liquid gold' was effectively used to treat anaemia, skin diseases (injuries, eczema and dermatitis), tuberculosis, heart diseases, neuroses, gastro-intestinal diseases, liver disorders, coughs and sore throat. It is a great source of energy and a reliable immune booster as well.

The value of honey is apparent from the fact that the ancient Egyptians and Romans used it as a mode of payment instead of gold whereas the famous healer, Avicenna, believed that daily consumption of honey could fight aging. Natural honey contains about 300 useful substances, including carbohydrates, organic acids and salts, glucose, fructose, vitamins (especially B group), over 30 trace elements and 70 other valuable substances. In addition to its therapeutic properties its unique taste and rich aroma make honey our all-time favorite delicacy.

Mark Twain once wrote that "the trouble with the world is not that people know too little, but that they know so many things that aren't so." And that is certainly true in the case of honey. Let's take a look at some of the myths surrounding this wonderful food.

Crystallized honey is stale and has lost its nutritional properties

All types of honey granulate over time, and the rate of crystallization depends on the composition of the nectar. Nectar higher in glucose will crystallize faster than one higher in fructose. Crystallization does not affect the flavor, quality or nutritional content of the honey though it can alter its color and texture, in fact, some varieties of honey, such as heather honey or white honey, are crystallized in their original form.

'Layered' honey is spoiled

Honey usually doesn't spoil. 'Layering', where the dense honey settles down while the honey with higher water content floats on the top occurs when it is collected from several sources. Sugared honey can also form layers, with the dark liquid fructose building a distinctive layer under a lighter glucose. However, such 'layering' in no way affects the quality of honey.

Dark honey is the best honey

Each kind of honey is unique in its own way and the difference in color depends on the plant the nectar was collected from. Color is usually an indication of flavor concentration: a lighter color indicates a milder flavor, while darker honey is customarily more robust.

Honey is strong allergen

Pure honey is not an allergen. However in most cases its adulterated analogue can cause allergic reaction due to artificial sugar content. Drugs applied by beekeepers to treat bee hives or presence of impurities in honey due to negligence of basic hygienic rules can also become the reason for allergies.

Honey turns toxic when stirred into hot seat

Raw honey is full of health benefits. When heating honey up to 60C, you risk destroying a vast array of its enzymes and vitamins; boiling honey will reduce its nutritive and curative properties even further, leaving you merely with water, glucose and sugar. However, the assumption that cancerous toxins are released when stirring honey into hot tea is a complete myth.

Consuming too much honey can result in diabetes

Diabetes is an excessive accumulation of glucose in the blood. Honey consists of 34.8 percent glucose which is rapidly absorbed into the blood, and 39.6 percent fructose, responsible for a stable concentration of sugar in the blood. That one-to-one ratio of fructose and glucose found in honey facilitates glucose intake by the liver, hence preventing an overload of glucose entering the blood circulation. However, remember that honey is a high-calorie food (100 grams of honey contains about 300 calories), hence it is advisable not exceed around 20 grams of honey per day.

Different varieties of honey offer different medicinal benefits, here is a basic guide:

Manuka honey is rich in antibacterial, anti microbial, antiviral and antioxidant properties. It is effective in curing ulcer,



indigestion and sore throat; it is a traditional remedy for treatment of wounds, burns and insect bites.

Buckwheat honey contain large amount of iron which makes it useful for those suffering from anaemia. Loaded with antioxidant compounds, it is very efficient in reducing the risk of cardiovascular diseases and cancer. Buckwheat honey is used for treating hypertensive disease, rheumatism, scarlet fever and measles.

Alfalfa honey is used to cure kidney related diseases. It helps increase appetite and regulates the digestive system. Due to its natural anti-inflammatory properties it helps to heal wounds more quickly; it contains phytochemicals that kill bacteria and fungus, proving it to be a good choice for wound dressings. Alfalfa honey diluted in water helps with stomach aches and dehydration as well.

High concentration of fructose in acacia honey makes it one of the sweetest varieties of honey, however thanks to the low sucrose content it is the best choice for diabetics. It is known to regulate intestinal function and cleanse the liver. Acacia honey helps in treating catarrhal and acute respiratory diseases, headaches, kidney diseases, atherosclerosis, and is a reliable sedative for nervous disorders and insomnia.

Eucalyptus honey works wonders at curing wounds and burns; it not only prevents infections from re-occurring, it actually accelerates skin healing. This variety of honey has a beneficial effect in treating inflammation and rheumatism; it also soothes stomach spasms, prevents nausea and vomiting.

Clover honey, one of the best among mono-flower varieties, is recommended as an excellent expectorant. Its antiseptic property makes it useful for treating burns and furuncles whereas its analgesic property makes it beneficial for those suffering from rheumatic and neuralgic aches, lung diseases, anaemia, loss of appetite, and bronchial asthma.

Are you happy?

On a certain occasion, during an elegant welcoming reception for the new Director of Marketing of an important London company, some of the wives of the other directors, who wanted to get acquainted with the new spouse, asked her with some hesitation:



Does your spouse make you happy, truly happy?

The husband, who at the moment was not at her side, but was sufficiently near to hear the question, paid attention to the conversation, sitting up slightly, feeling secure, even filling his chest lightly in pride, knowing that his spouse would answer affirmatively, since she had always been there for him during their marriage. Nevertheless, to both his and the others' surprise, she replied simply

"No, no he doesn't make me happy... The room became uncomfortably silent, as



if everyone were listening to the spouse's response. The husband was petrified. He couldn't believe what his wife was saying, especially at such an important occasion for him. To the amazement of her husband and of everyone, she simply placed enigmatically on her head an elegant black silk scarf and continued:



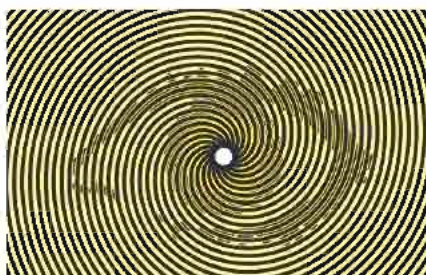
"No, he doesn't make me happy ... I AM HAPPY." The fact that I am happy or not, doesn't depend on him, but on me.



"I am the only person upon which my happiness depends. I make the choice to be happy in each situation and in each moment of my life. If my happiness were to depend on other people, on other things or circumstances on the face of this earth, I would be in serious trouble! "Everything that exists in this life changes continually: humans, wealth, my body, the climate, pleasures, etc. I could enumerate an infinite list..."



"Over my life I have learned a couple of things:
I decide to be happy and the rest is a matter of "experiences or circumstances;" like helping, and understanding, accepting, listening, consoling; and with my spouse, I have lived and practiced this many times....
Happiness will always be found in forgiveness and in loving yourself and others.
- ...It's not the responsibility of my spouse to make me happy... He also has his ...It's "experiences or circumstances."



circumstances and of mine. I love him and he loves me, often inspite of his circumstances and of mine.

"He changes, I change, the environment changes, everything changes; Having forgiveness and true love, and observing these changes that can be, big or little, but always happen, we must face them with the love that exists in each one of us. If the two of us love and forgive each other, the changes will only be "experiences or circumstances" that enrich us and give us strength. Otherwise we would only be "living together."



For some, divorce is the only solution; (...in reality it is the easiest...) To truly love is difficult, it is to forgive unconditionally, to live, to take the "experiences or circumstances" as they are, Facing them together and being happy with conviction.



There are those who say:
"I cannot be happy because I am sick, because I have no money, Because it's too cold, because they insulted me, Because someone stopped loving me, Because someone didn't appreciate me!"
But what you don't know is that you can be happy even though you are sick, whether it is too hot, whether you have money or not, whether someone has insulted you or someone didn't love you, or hasn't valued you.
BEING HAPPY is an attitude about life and each one of us must decide!
BEING HAPPY, depends on you!



Every piece of creative work inspires us.

3 decades of legacy

30,000 homes developed

Global presence in 90 countries

Since 3 decades, Memon have established an enviable reputation for commitment and maximising investor returns. Our unique properties in Dubai offer an unparalleled investment opportunity to earn significant returns on your investment. Whether you choose to invest as an individual or as a syndicate, these properties from Memon Investments are certain to help you fulfil your aspirations. Invest in Memon as we are changing the landscape of Dubai by redefining development.

www.memon.ae



Redefining Development

Memon Investments LLC

Toll Free
800 MEMON(63666)

5E Hamraiah Centre, P.O. Box 41950, Dubai, UAE. Tel: +971 4 268 8111, Fax: +971 4 262 6455

When in the hot seat



After submitting your resume to numerous vacancy advertisements in the newspapers, networking with many contacts and filling thousands of on-line application forms, you finally receive that long awaited interview call. However, are you ready to make impression of a lifetime? Here are a few interview tips that can help you make a lasting impression and can increase the likelihood of landing you a job offer:

Choose your outfit carefully

In lots of cases, interviewers make a mental decision in the first 10 seconds of the interview whether a candidate is right for the position. This is why personal presentation is essential.

Select an outfit that fits nicely and makes you feel confident. Avoid wearing dark colors as they generally represent authoritative personalities; medium shades are more approachable and pleasant. Remember to cut and file your nails; if you wear them long and like applying nail varnish, make sure they are manicured. Also, while you should always wear a deodorant or a perfume, don't over-use them. Your employer/s may be allergic or the scent may simply make them uncomfortable. Shoes must be polished, hair combed and adorned with sober accessories to give you a professional look.

Go prepared

Before appearing for an interview, it is essential for the job seeker to do some primary research about the company and learn about its projects, its products, its services and most importantly its recent development in the industry. An interviewee should be prepared to respond to the most common question a majority of employers like to begin their interview with, "What do you know about our company?" A wrong or misinformed answer can be disastrous.

Next, know your job description. Why? Because most of the interview questions are likely to revolve around your job description and the skills needed to deliver the tasks. Match your skills with those mentioned in the job description and evaluate which skills you've used on your previous job. This will save you from any unannounced hiccups during the interview. Also, do not forget to take your CV along.

Remember your manners

Punctuality and good manners can take you to your dream job! Be punctual and arrive only five to ten minutes before the interview time.

"Reaching too early makes a candidate anxious and they keep rehearsing the interview in their head. It's a bit frustrating on the interviewer's part too, as they need to rush things to facilitate this individual who's been waiting for long. This could affect the performance of both the parties," says a top recruiting manager from a multinational company.

Smile a bit and be courteous. Don't appear shy or confused. Politely ask the receptionist for the officer who will be interviewing you. Greet and shake hands firmly when they appear. Don't take a seat until asked and thank the panel after being seated. Interviewers usually start by introducing themselves, so listen attentively and acknowledge each one of them.

Your body language counts

The old adage, "It's not what you say, it's how you say it," is still a relevant motto. Slouching back in the seat with disinterested eyes will not help your application even if you're giving the best possible answer. Similarly, leaning too much in the chair with clasped hands and an extremely earnest look will put the interviewers off. The best position is to sit up straight and slightly lean towards the interviewer when they ask a question. If there is more than one interviewer, change your body direction to the individual who's putting forth the questions. Carry an interested countenance and nod moderately to show your enthusiasm. Maintain a direct eye contact with the interviewer whose question you're answering, but also occasionally, look at other examiner.

Do not fidget about as it shows nervousness. Sitting crossed-legged with one shaking above the other is bad manners. Also, folding your hands on your chest implies that you're getting defensive.

Interpret the meaning of questions

Interviews can be nerve-racking especially when you have little clue on what might impress the interviewers. A weak performance in answering questions can sabotage your chances of getting the job, hence read between the lines and hit the nail on the head.

A common interview question is, "Why do you want to work for us?" This is a tricky question. While answering, be specific and match your skills with the company's requirements, staying within the parameters of your job description. A detailed response would show the interviewer you've done your research and that you are worth investing in.

For instance, they may ask you about your

Interviews can be nerve-racking especially when you have little clue on what might impress the interviewers. A weak performance in answering questions can sabotage your chances of getting the job, hence read between the lines. While answering, be specific and match your skills with the company's requirements, staying within the parameters of your job description

greatest weakness. You may reply that you have none or that you're weak at Math. But a better response would be to identify a weakness during your interview preparation phase and say, "I'm emotional but I'm practicing self-reflection on my behavior, responses and thinking patterns." Such a response would show the employer you're self-aware, are willing to take feedback seriously and will take action in the areas that need improvement.

Always ask a question when they give you a chance

Towards the end of the interview, employers always give candidates a chance to ask questions. Sadly, many job seekers don't realize the importance of the questions they ask. The kind of question you ask will give interviewers a fair idea of how professional you are. Asking either silly questions or no questions is a mistake.

A common question that interviewees do ask is, "When can I expect the result of this interview?" Please, ask something more productive and informative. Ten candidates before you have asked the same question and this leaves no difference between you and them. A few good interview questions can be:

"How would you describe your management style?" This will give you an insight of how things work in this company. "Can you please describe the qualities that you're looking for in the ideal candidate?" This will give you a chance to evaluate your answers during the interview. "What do you like the best about this firm?" He/she gives his/her opinions and feels valued.



In praise of Pomegranate

The pomegranate is valued for its delicious juice as well as its nutritive and therapeutic qualities. Some like to eat its seeds while others like to drink pomegranate juice. It is believed to have its origins in northern Africa and western Asia from where it spread to other tropical and subtropical regions of the world. It can tolerate extreme temperatures.

The tree is bushy, with thorny branches and grows to a height of five metres with brilliant orange flowers. It can be grown in a variety of soils. But for commercial cultivation well-drained and loamy soil is considered the best. The round melon sized fruit is full of many tiny red or white seeds, tightly packed artistically in thin, papery sacs in a brown, hard rind.

Wild forms of the pomegranate grown in areas of Kashmir and Muree Hills, being sour, are utilized to make anaar dana, which is used in pulse and vegetable dishes in the subcontinent. Among the Muslim countries, Afghanistan, Iran, Indonesia, Malaysia, Turkey, Saudi Arabia and the Gulf States are noted producers and exporters of fresh pomegranates. Other major producers are India, China and USA. In Pakistan, Balochistan is the main producer of pomegranates, although Khyber Pakhtunkhwa and Punjab are also producing pomegranates in isolated areas on a small scale.

Pomegranate can be propagated from seed, but seed pomegranate fruits are inferior in

quality, hence 40m-long cuttings from a one year old branch of the pomegranate tree and air (another method of propagation) are mostly practiced to ensure desired results. The cuttings, after a year of planting, are re-transplanted in orchards and the tree starts bearing fruit in three years.

The fruiting comes in full swing within ten years of planting. Dwarf varieties are planted in pots for ornamental purposes rather than for their fruit. Pomegranate fruit has good staying quality and can be kept in cold storage for two to three month without any harm to its quality.

Pomegranate juice is a panacea for high blood pressure and cardiac patients. The juice can also fight cancers and prevents many other disorders. The edible parts of pomegranate fruit is 52 per cent of total fruit weight, comprising 78 percent of juice and 22 percent seeds. The seeds are a rich source of total lipids, protein, crude fibres, ash pectin's and total sugars. 100 grams of pomegranate juice contains the following nutrients:

Energy 346 kg, carbohydrates 18.7g, Sugar 13.7g, fibre 4.0g, fat 1.2g, protein 1.7g, thiamin 0.07mg, riboflavin 0.07mg, niacin 0.29mg, pantothenic acid 0.38 mg, vitamin B6 0.08 mg, folate 38 ug, vitamin C 10 mg, calcium 10 mg, iron 0.3 mg, magnesium 12 mg, phosphorus 36 mg, potassium 236 mg, zinc 0.35 mg.

Pomegranate is rich in calcium, phosphorus, iron vitamin C, and folic acid.

It is an anti-oxidant, blood thinner, reduces systolic BP and heart related problems. It is believed to help prevent Alzheimer's disease and gives protection to arteries. One glass of pomegranate juice daily is considered ideal to remain in good health.

Recent research has shown that pomegranate juice helps to reduce fat around the stomach, risk of stroke, kidney disorders and regulates frequency of urine. Pomegranate has the power to treat jaundice and cough. The juice of the young leaves is styptic and was given to young children suffering from dysentery by grannies. Bark of the trunk expels intestinal worms and also reduces enlarged spleen. The juice is also used to make jellies, beverages and hot and cold sauces for seasoning of cakes.

Pomegranate is a fruit with multiple benefits and worthy of our appreciation and is available in the market from September to February. Kandhari or Kabuli seeds are pulpy, juicy and rated as one of the best quality. Pomegranate seeds are sold by street fruit sellers with a lacing of spices to make it tasty.

Pomegranate cultivation in Pakistan, due to some favorable pockets in the country needs encouragement. New germplasm need to be imported from the same climatic regions to fit in our climate problems like cracking of the fruit are common and need control measures to increase production at home and export.

Persimmons a taste of sunshine

Under-rated' is the only way to describe the extremely versatile persimmon: a fruit many people have not even bothered to try! This highly nutritious, vitamin, calcium and essential mineral packed fruit, is in season from late summer through to the end of winter as a general rule and, to let you in on a persimmon connoisseurs secret, they should not be eaten until they are softly squidgy. Biting into a firm one will definitely set your teeth on edge, perhaps even putting you off them for life as, even though they appear ripe at this stage, they are not fully ripe and bursting with sweetness until they actually look and feel half rotten. Unripe persimmons are overloaded with tannin and the astringent effect numbs your mouth and tongue; this tannin disappears as the fruit finishes ripening and is totally gone by the time they reach the mouth watering squidgy stage when, to bite into one is akin to eating juicy sunshine. Persimmons, botanically called 'Diospyros kaki', originated in China and were later introduced in Japan where it is considered to be the national fruit; and even here in Pakistan, where we happen to have five indigenous varieties of our own, we fall into the trap of referring to persimmons as 'Japani phal'.

There are some where in the region of 200 recognized persimmon varieties scattered throughout the northern regions of Asia and North America but not all produce edible fruit and, of the latter, it is D. kaki a large, orangish-red or sometimes yellowish fruit which is prized by connoisseurs. The most widely known indigenous variety, 'D. lotus', more commonly known as 'Amlok' and sold as a seasonal dried fruit, grows wild throughout the northern part of the country, Balochistan and Azad Kashmir. Yet, as with countless other wild fruits, is not fully utilized, if at all, in its fresh state which is a dreadful shame as these purple-black 'Date plums' as they are called in English, make fantastic jam, a tasty relish and are perfect when baked alongside a roast of beef or used in stuffing for chicken and fish.

The big, juicy persimmons of the orange variety are extremely versatile indeed: they can be eaten raw like any other fruit, juiced (don't drink pure persimmon juice unless



you have a severe constipation problem) along with other seasonal fruit for a delicious fruit cocktail, pureed and served as an ice cream topping, added to fruit salads, used in trifles, tarts and pies, added to qorma for a dash of difference or whizzed into milk for a refreshing smoothie. My favorite recipes, both personal inventions, are as follow:

Persimmon salad dressing

Ingredients

2 large, fully ripe, very squishy persimmons
2 tablespoons olive oil
1 tablespoon white or herb vinegar
2 cloves of garlicSalt and freshly ground black pepper to taste
A dash of pepper sauce for heart

Method

Peel the persimmons and whiz through a blender for a couple of minutes, add the olive oil and vinegar and whiz some more. Crush the garlic and add to the mixture along with salt and pepper to taste and pepper sauce if desired. Pour into an airtight glass jar or bottle and refrigerate for a couple of hours before using. This delicious, fruity dressing with a touch of heat will liven up the most mundane of salads and also makes a great marinade for fish, chicken and lamb.

Persimmon jam

Ingredients

1 kg persimmon pulp
1 kg sugar

Method

Put the persimmon pulp into a heavy bottomed pan and heat, stirring frequently, on a low flame, until it just begins to bubble. Add the sugar and slowly bring to a boil, stirring regularly to prevent sticking, then reduce the heat, keep stirring until the jam is thick. Carefully putting a tea spoon of the jam onto a saucer to check if it has reached setting point, if it has it will quickly form a surface skin, is the best way of checking if the jam is ready to bottle. When it is ready, carefully ladle into sterilized jars, immediately covering the jam surface with waxed paper to exclude air, leave to cool and when cold screw on the lids and store in a cool, dark place. Made properly, persimmon jam will keep, unopened, for up to an astonishing five years.

You can substitute half of the persimmons with other fruits you like - apples, grapes (green or black) apricots, cherries, blackberries, peaches all being ideal or, alternatively, turn your persimmon jam into persimmon marmalade by substituting half of the persimmon pulp for thinly sliced oranges along with their peel (remember to remove the white pith from inside the peel first or else the marmalade may be too bitter for your taste).

Spice of life

Aromatic spices are what make eastern cuisine so special. But do you know that they are also one of the best means to prevent cold? Or, that they have the ability to kill harmful microorganisms in the digestive track? Indeed, right from reducing stress and soothing toothache to relieving nasal congestion, spices can provide excellent cures from the worst of our body troubles. Let's take a closer look at our kitchen counter and check their medicinal values.

Cinnamon

Cinnamon contains loads of antimicrobial substances, and therefore is effective for prevention of flu. Drinking tea prepared with half a teaspoon of cinnamon, a pinch of black pepper and honey can provide a very soothing effect on a sore, inflamed throat and chronic cough. Taken along with ginger, it works wonders in vomiting and diarrhea. Just add dried cinnamon and fresh grated ginger to a cup of hot water, stir and strain the mixture, and drink it for immediate relief.

Black mustard seeds

Valuable oils, glycoside sinigrin and potassium salt account for the excellent warming properties of black mustard seeds. At the first sign of cold, prepare a mustard bath for your feet by pouring hot water into a bowl with 150 grams of mustard and 200 grams of salt. Soak your feet in this solution for 20 minutes, rinse with warm water, put on socks and go to bed.

To ease severe cough, try the mustard compress: slightly warm equal quantities of flour, black mustard seeds powder, sunflower oil and honey; now spread the mixture onto a cloth and apply to the chest or back. Mustard compresses also have anti-inflammatory effect as well as stimulate the immune system and relieve pain.

Being a great source of selenium and magnesium, mustard seeds can reduce the symptoms of diseases such as rheumatoid arthritis or asthma. Another important health benefit of mustard seeds is that it is helpful in reducing the frequency of migraines.

Cardamom

Green cardamom has a unique taste and rich flavor, which kills the germs and bacteria that cause bad breath. Peel off

some cardamom pods, and eat the seeds directly to freshen up your mouth. It's larger, black variety is a proven remedy for gastro intestinal problems or loose motion in toddlers: cook some cardamoms, mint leaves and anise seeds in water and give that decoction to the child. These are also the basic ingredients of gripe water. The following recipe helps in eliminating excessive mucus in the sinuses and broncho-pulmonary system: cook six cardamoms, four cloves, half teaspoon of grated ginger and one cinnamon stick in half a litre of water for five minutes, add a glass of milk, bring to boil, add honey as per taste. This drink works wonders in relieving cold, flu, and even fatigue.

Cloves

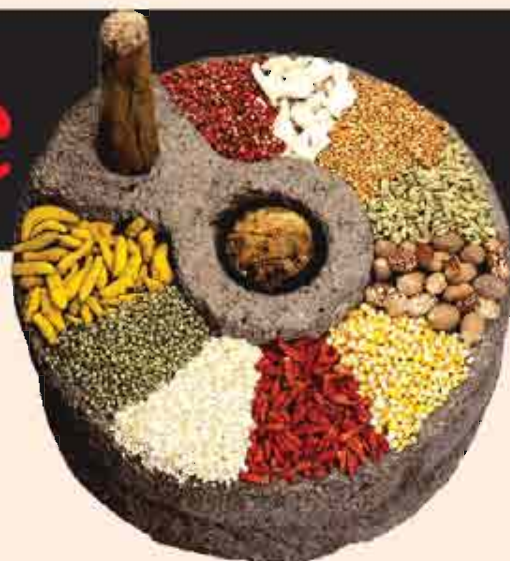
Thanks to its analgesic properties, clove oil is a popular cure for toothache, earache as well as sore throat. Besides clove oil, keeping a whole clove near the aching tooth, with the pointed end facing downwards, also works well. A glass of hot milk poured over four crushed cloves and steeped for 10 minutes can be consumed as an instant antidote for cold and flu, while clove oil mixed with milk and salt can be used for treatment of headaches.

Its antiseptic properties make clove and clove oil an effective remedy for some common problems such as cuts, fungal infections, burns and wounds; whereas as an antispasmodic, clove oil helps to relieve muscle spasms.

Turmeric

Turmeric has unique pain relieving qualities; paste prepared from turmeric and lime is commonly used as an antidote for swelling due to inflammation.

Drinking turmeric added to a glass of warm milk not only helps prevent flu and cough congestion, but strengthens the immune system as well. Its phenolic compound - curcumin - possesses anti-tumor and anti-inflammatory properties. Gargling with half a teaspoon of salt and one teaspoon of turmeric added to a glass of hot water help relieve inflammation in the throat; whereas one teaspoon of honey mixed with half teaspoon turmeric can help to ward off pharyngitis. If you are suffering from acidity or a burning sensation in the stomach, take two to three turmeric capsules before meal for immediate relief.



Black pepper

Pepper is a reliable home remedy for digestive disorder; for cure of indigestion or heaviness in the stomach, take one fourth teaspoon of pepper powder added in a cup of milk.

Drinking tea, prepared with five to six finely ground peppercorn and some sugar candy, is also beneficial for the treatment of influenza and fever; whereas a three day course of 20 grams pepper powder boiled in milk with a pinch of turmeric powder can bring relief from chronic cold. Old wives tales vouch for the fact that massaging swollen gums with finely powdered salt and pepper mixture is beneficial for curing pyorrhea.

And last but not least, three peppercorns sucked with a pinch of caraway seeds along with a little salt, is an effective remedy for cough; while a cup of green tea with a slice of lemon and a pinch of black pepper will stimulate sweating and help relieve high temperature.

Cumin seeds

Cumin is a traditional remedy for indigestion and stomach ache. Prepare your cumin tea by steeping one or two teaspoons of cumin seeds in a cup of boiling water. Having half a cup of this tea twice or even thrice a day eliminates indigestion. This spice is also effective in curing bad breath; chewing some roasted cumin seeds eliminates foul smell in the mouth, while gargling with water prepared of cumin seeds and cardamom helps cure mouth blisters. Cumin cooked with a piece of dry ginger is useful in treating common cold and fever; whereas taking cumin seeds with jaggery twice a day cures fever. Tea prepared with cumin seeds, fresh mint leaves and candy sugar (misri) can be taken twice daily after meals to ease diarrhea.



ArmyCo.

ARMY SUPPLUS STORES

60 Mitchell Street, Pretoria West, Gauteng.

Tel: (012) 327-3282 Fax: (012) 327-1194 Cell: 082 898 7961
E-mail: army@armystores.co.za Website: www.armystores.co.za
www.armystores.biz

0861 NUMBER
276926

Tents•Plastic Tarps•Jerry Cans•Blankets•Kitchen Sets•Relief Items•Logistics

**Importers, Exporters, Manufactures & Traders Of:
Aid & Relief Equipment, Camping, & Outdoor Suppliers, General Commodities
and Sourcing agents!!**

We are based in Pretoria, South Africa. We serve the local and re-export markets in and around the globe. Our aim is to better serve our clients and source ready stocks of items that are urgently needed in Africa and around the globe. Customer service is a priority with us, you will be pleasantly surprised at our quick response time to your enquiries. We go the extra mile to locate products you need just ask!! We are currently supplying many traders such as: NGO'S, Aid organizations, Camping wholesalers, Chain stores, Military and Defense Forces, Building contracting companies, General merchants and a Agents from across the globe.

CORR-FORM

ROOFING, MANUFACTURERS, & SUPPLIERS OF STEEL PRODUCTS

CORRUGATED • IBR • WIDE-SPAN

- CORRUGATED ROOF SHEETING
- IBR ROOF SHEETING
- ROUNDED GUTTERS
- SQUARE GUTTERS CORNER
- FLASHINGS
- ROLL UP RIDGING
- BULL NOSING
- SELF DRILLING SCREWS
- ZINC ROOF TILING
- DOWN PIPES
- GUTTER BBRACKETS
- GUTTER OUTLETS & CLOSURES



AVAILABLE IN CHROMADEK, GALVANIZED & ALUZINC

TEL: 012 327 1121 FAX: 012 327 1199
315 Soutter Street, Pretoria West, 0183
E-mail: army@armystores.co.za

Directors: Sikander, Feizul & Aadil N.M.Ayob

Gainful grains

Scientists are apprehensive that global warming may bring about a change in our agriculture and effect our food production. The warning has to be taken seriously by developing countries as they have to feed their growing population and farm animals. Countries like ours have to look into the cropping systems of food, fruit, fodder, fibre, industrial and vegetable crops to make sure that the scientists' foreboding does not affect the sowing, germination, growth, fruiting and maturity of our economic crops.

The mono-cropping areas, where people depend on rice and millet, have to be more concerned with the challenges of global warming. Wheat has now become a universal staple; even the poor, who once lived on coarse grains like Bajra (pearl or bulrush millet), Jawar (sorghum), Makkai (maize or corn) have now all switched to wheat. Larger quantities of wheat need to be produced to fulfill the needs of the ever growing world population.

Research efforts have to be accelerated to develop or introduce coarse food grain varieties and diversify our eating habits to reduce dependency on cereals by switching over to other coarse grained food crops. Attention should also be focused on reducing grain losses due to pests, diseases, harvesting practices and during transportation from field to stores.

Following are a few coarse grains that can reduce dependency on wheat:

Bajra is one of the important food and fodder crops in India and Pakistan. It loves warm season and loamy and sandy soils are most suited for its cultivation. It is also grown in Australia, Europe and USA for feeding farm animals. As the grain provides protein, fat carbohydrate and minerals, it is also consumed by human beings in developing countries. In areas of Tharparkar, Sindh it is the staple food. In urban areas, bajra is used to make khichri, loaves and sweet biscuits called 'purr'. The crop does not need much irrigation. Further research is needed to improve its yield and production and ways for domestic consumption.

Jowar ranks next to cereal crops in many countries. It is a dual purpose crop grown for grain and fodder in Africa, China, USA, Mexico, Australia, South America, India and Pakistan. The white midribbed leaves are grain varieties consumed by human beings for food and the green midribbed varieties are used as fodder. Nutritionally, sorghum is a rich source of protein, fat and carbohydrates like pearl-millet. It offers good scope to be



used as human food besides green/dry fodder for livestock. It needs comparatively less water than other crops, besides being a short duration crop.

Maize or corn assumed importance not only in the USA, but also in many other countries. The cobs, when in milky stage, are roasted or boiled for eating. On ripening, the yellow grain is ground into flour for making loaves. Maize contains 9.55 percent proteins, 66.2 percent carbohydrates and 2.5 percent fats. It is, however, deficient in vitamins. It is also used to make gum, starch and pop corn.

Barley

The barley crop assumes more importance in temperate and cold climates than in the tropics. It is a rich source of minerals, high proteins in the form of casein and albumin, thiamin, riboflavin and nicotinic acid. It is largely used in the West as food, feed and for making beer, brandy, barley sugar and barley water. In Pakistan, it is mostly fed to livestock, although it can also be used for making loaves and bran breads due to its good nutritional value.

Oat

In the West, oat is used for baking, cooking, making oat meal - flour from crushed oats - used to make biscuits, cookies and porridge. Nutritionally, oat provides protein, fat, fibre, calcium and phosphorus. Ways and means have to be developed to make oat supplement our food needs as it is also a cholesterol reducing grain.

Gram as a pulse crop is grown throughout the subcontinent. Gram flour (besan) is used to make loaves and parathas. It is a good source of phosphorus, calcium and

protein. Gram offers good potential for expansion as a food crop.

Rice is considered the second important crop after cereals for food. In Pakistan, the important rice varieties under cultivation are Basmati and Irri. Both the polished and lightly milled rice provide protein, fat, carbohydrate, calcium, iron, thiamin, riboflavin and nicotinic acid in varying quantities. Rice flour is used in the upper parts of Sindh for making loaves. Production of the fine quality scented rice has good export market. Increase in rice yield per acre can further enhances produce for local use as well as for export.

Measures to combat food shortage

Developing countries have to look into their cropping pattern to adjust their food crops to the changing climate. Besides cereal crops, coarse grain crops should also receive attention of the scientists to attune them to the changing climate. The agencies responsible for the supply of key inputs have to ensure that the inputs required are available in time and at an affordable cost even to small farmers.

Shortage of water in irrigated areas is limiting crop production. Adequacy of irrigation water should also receive the priority it deserves. Crop losses that take place in the fields by pests, diseases, harvesting and during transportation have to be minimized.

Attention should also be given to save the colossal waste of food that takes place in hotels and at functions. There is also a need to bring a change in our dietary habits. Wheat should be skipped once or twice in a fortnight and only coarse grain should be taken to reduce the heavy reliance on wheat.

Stamina exercises

- Walking:** Excellent cardiovascular benefits for the advanced age groups. Should be done briskly with swinging of the arms. Comfortable shoes must be worn. May be done morning or evening for 30-60 minutes.
- Jogging:** Suitable for younger age group below 50 years. 30 minutes is all that is required and may be done continuously, or jog and walk in between when fatigued. The pace of jogging is equal to that of a brisk walk run on soft or grassy surface. Wear comfortable clothes and breathe freely.
- Swimming:** For those who know how to swim, 20 minutes of continuous swimming is sufficient. Alternately swim the length of a pool 10-20 meters, rest at the end for 30 seconds, and swim back. 10 such lengths are good. Use any stroke you know. They are all of almost equal cardiovascular and muscular benefit.
- Cycling:** For any age group. Minimum time 45-60 minutes of continuous controlled fast cycling. Cycling up slopes gives added benefit. Ordinary cycles are good enough and indoor stationary exercise cycles may also be used at low resistance for 45 minutes.
- Games:** For the fitter younger age group. Get fit first before playing games such as squash, badminton, tennis, handball, basketball, football etc. Warm up before the games. 30-45 minutes of the game is sufficient. Weekend or once a week games must be avoided unless other fitness programs are done on other days. Play within your capacity.

Strength exercises

Improve muscular strength with 10-20 repetitions of each of these movements.

Yoga

- Yoga should preferably be done under expert supervision 2-3 times per week.
- In case you know Yoga, we suggest that the following 'asanas' be included in your programme.
- Each Yogasana is repeated 2-3 times except serial Nos. 1, 14 & 15.
- Persons with back problems should avoid serial Nos. 2, 4, 10 & 12.
- Persons with Cardiac problems, HBP, etc. should avoid serial 4 and 5.
- This programme will not only keep you fit, but is also beneficial for those persons who have high B.P., respiratory problem, mental strain, head - aches,



digestive ailments, back problems, joint problems, etc.

Standard yogasanas

- Stand warm up for Pawan Muktasana series.
- Suryanamaskar (Sun Salutation) Effect - on full body including heart and circulation.
- Ardh-halāsana (30, 60, 90 degrees, double leg raises) Effect - on abdomen, legs, back reproductive organs.
- Sarvangasana (Shoulder stand) Effect - on brain, nervous system, thyroid, circulation.
- Halāsana (Plough pose) Effect - on spine, nervous system, back, lungs.
- Matsyasana (Fish pose) Effect - on chest, neck, thyroid, lungs.
- Bhujangasana (Cobra pose) Effect - on lower back, reproductive organs, lungs, spine, chest, abdominal organs.
- Salabhasana, (Locust pose) Effect - an buttocks, legs, hips, constipation, gas, digestion, etc.
- Dhanurasana (Bow pose) Effect - on abdomen, digestion, legs, back.
- Naukasana (Boat pose) (V sit-ups) Effect - on spine, abdomen, chest, etc.
- Bakrasana (Half spinal twist) Effect - on spine, fat on waist, gas, digestive organs.
- Paschimottasana (Sitting toe touch) or

Padahasatasana (Standing toe touch)
Effect - on digestion, spine, legs.

- Trikonasana (Triangle) Effect - on spinal nerves, waist, digestion.
- Pranayama (Deep breathing) 10 rounds each.
- Anulome / Vilome - alternate nostril breathing, and
- Kapalbhatti - Belly breathing Effect - on lungs and respiratory system.
- Shavasana (Corpse pose) - as often as required, effect - on physical / mental relaxation.

Gym exercises / weight training

Weight training is basically for strengthening and building up the muscles. An all-round programme must have some stretching and cardio-vascular exercises as well. In addition, weight training loads the bones thereby strengthening and protecting against osteoporosis. The points to keep in mind in weight training are as follows:

- The ideal weight training schedule is on alternate days i.e. 3 days a week with a complete rest on weekends.
- The systems of training different muscle groups on different days may be good for competitive sportsmen. The best system for non-competitive sportsmen is to exercise the entire body in each session. The major muscle groups are:

Upper body - Shoulders, Arms, Chest and Lower body - Back, Abdomen, Legs.

3. Suppleness and stamina can also be built up through weight training by following a body builder-type schedule. Weights are also used to stretch muscles, build muscular endurance and cardiovascular stamina by repeating each exercise by using lighter weights with more repetitions.
4. If repetition is too easy, the weight used is too little. And in case it is not possible to complete the repetitions, it means the weight carried is too heavy.
5. A repetition is one complete exercise movement from the starting point to finish and then back again to the starting point. A set is a group of repetitions of the same exercise. Therefore, for the upper body 8 repetitions is one set. For the lower body, 15 repetitions forms one set.
6. We prescribe three sets of exercises for each muscle group. However, several systems of weight training prescribe different repetitions as well as different sets.

Nutrition and calorie management

Generally speaking, our daily food intake must comprise a balanced diet of 1500-2000k calories with fiber (above 75 gm) and low fat (below 30 gm). Consult your nutritionist for specific advice.

Micro-nutrients

The guide to healthy eating pyramid provides you a balanced diet, with ample vitamins, minerals and anti-oxidants. The therapeutic benefits of these micro-nutrients are explained below.

Stress management

Stress has existed from the time of Early Man but has now become an omnipresent phenomenon in the life of 'Modern Man'. It has pervaded all layers of life. Stress is the bio-psycho-social response of the body to a demand, mental or physical. Stress is an arousal response the body makes, when a situation is perceived as being stressful. The impact of this arousal affects emotional as well as cognitive thinking. The impact is seen in behavioral and physiological change. When stress is long term and chronic it leads to chronic psychosomatic ailments, while there is an undeniable link between stress and illness, optimal stress is a prerequisite for success in every task. Stress is the wind beneath your wings pushing you towards achievement. If stress can trigger off psychosomatic ailments in those living in the fast track, it can be a trigger even to those who suffer from monotony, boredom or frustration. It is therefore very essential to bring a balance between too much and too little stress.

The first step in managing stress is to develop a stress-free personality. A high self-esteem, assertive behavior and a positive attitude help in building a stress-free perception. It also helps to focus on areas where control and change are possible. Locate the source of stress and use a problem solving approach to deal with it step by step. All stress you can understand. Some you can change. Some you may have little control over. You may then need to change your attitude and response towards these stressors, thereby reducing stress. Any exercise programme done regularly utilizes the body's stress hormones. Exercise not only makes the body fit, but also acclimatizes the heart and lungs to increased activity, as in stressful situations. Relaxation and meditation techniques result in calming brain waves, and reducing the effects of stress. This is especially effective with stress related ailments such as Hypertension, Headaches, Digestive ailments, Cardiac ailments, Sleep problems to name just a few.

Stress may be an irritant in your life or it may be a factor of passive existence. Change of perspective will help change this stress to an active, rewarding life. One of the best gifts of nature is sleep. Daily sleep of 6 - 8 hours helps in relaxation and repair of the body and mind. It provides sufficient time for deep - NREM and dream REM sleep restoring physical and mental health.

Use some of these stress defense mechanisms & optimize your stress.

- * Quality time for family will ensure that you have a retreat called home.
- * Plan your career well; it will give you challenge, satisfaction & security.
- * An assertive personality is responsible to self & others. Learn this skill.
- * Communication is the key to relationship building. Listen better and your conflicts will slowly dissolve.
- * Develop a sense of humor. Learn to laugh at life, its paradoxes and at yourself.
- * Plan a little idleness & quietness each day. You will be able to recharge.
- * Exercise is arousal and relaxation is the opposite. Yet both are necessary on a daily basis. Practice both.
- * Sleep well and you will have renewed energy to face the next day's Stresses.
- * Plan your time well. You only have 24 /hours a day and many important areas to fit in. A simple formula for time & stress management. You could personalize it to suit your needs. Remember you can't delete any activity or reduce time for health factors.

Ear, nose, throat, teeth, eye care

I. Ears

- * Have periodic examination of your ears, especially if you notice your hearing

decreasing.

- * Do not put drops, oil, etc. in your ears without doctor's advice.
- * Do not clean the ears with pins, keys, pens, etc.
- * Do not remove foreign objects from the ear without a doctor's assistance.
- * Do not unnecessarily- clean ears after bath with ear buds, etc.
- * Loud noises are harmful for the ears.
- * Do not slap children / others on the ears.
- * Do not allow dirty water to enter into the ears.
- * In all cases of ear ache, ringing in the ears, discharge from the ears, giddiness, vertigo, nausea, vomiting etc.- immediately consult your doctor.

II. Nose

- * Do not squeeze a boil or pimple around the area of the nose.
- * Do not try and remove a foreign object from the nasal passage without a doctor's assistance.
- * Do not unnecessarily pick the nose or blow the nose vigorously.
- * Avoid unnecessary misuse of nasal drops inhalers, etc. without a doctor's approval.
- * Consult your doctor immediately in case of injury and breathing difficulty.

III. Throat

- * Avoid the use of irritants to the throat such as smoking, chewing tobacco / paan, etc.
- * Avoid putting coins, marbles, pins, etc. in the mouth.
- * Do not shout, scream etc. this causes hoarseness. In cases of hoarseness - rest the throat without misuse till hoarseness passes. If hoarseness persists for more than 7 days, consult your doctor.
- * Avoid eating excessively cold/hot spicy foods.
- * Avoid talking when food/water is in the mouth.
- * Eat food calmly- avoid hurry.
- * In case of glandular swelling in the neck, consult your doctor.

IV. Teeth

- * Brush your teeth once / twice a day prior to sleeping using a medium tooth brush.
- * Massage your gums once a day with your finger for one minute.
- * Avoid using abrasive tooth powders, salt, tobacco, etc. for cleaning the teeth.
- * Avoid use of any other person's tooth brush.
- * Change your tooth brush at least once every 90 days.
- * Use dental floss for removing food particles; avoid the use of pins, etc.
- * Do not smoke, use tobacco, chew gum, eat chocolate, candy etc.

Hair again

At our birth each of us receives a wonderful gift of five million hair follicles out of which about one million follicles are located on the scalp. However, scarcely 100-150 thousand bulbs out of those million deliver us a desired yield, i.e. hair. Furthermore, even these precious strands sometimes tend to behave quite unpredictably: they break down, fade, get thin and finally, quietly leave the head, raising a genuine panic in our hearts.

The majority of people erroneously consider hair loss, alopecia in medical terms, to be the exclusive problem of the male sex. Indeed according to various estimates, about half of the male population in the world is saving on hairdressing services! On the other hand, according to world statistics, every fifth woman faces the problem of hair loss. While men generally start losing hair from the forehead, the hairline slowly retreating to the parietal region and the crown, the usual complaints of women refer to the thinning of hair at the top of the head; baldness in the factual sense of the word is quite a rare phenomenon in females.

Excess of broken hair on your pillow or on comb when brushing should immediately alert you. Firstly, try to assess whether the extent of hair loss exceeds the allowable limits: it is considered normal to shed from 50 to 100 hairs a day, which are safely replaced with new ones. Such a self-test is quite time consuming, since it is desirable to calculate the number of broken hair for several days. But if at the end of the experiment you find that the average number of broken hair exceeds 150, it is time to consider getting medical help.

There are various types of alopecia, characterized by specific symptoms:

- **Androgenic alopecia**

The hairline recedes, first at the temples then at the top of the head, resulting in partial or extensive (total) baldness in males

- **Generalised alopecia**

The hair thins or falls out completely

- **Localised alopecia**

The hair falls out in clumps (patchy baldness)

- **Itchy scalp**

Hair loss is due to scalp infection.

There are two main reasons why people suddenly begin to catastrophically lose hair: external factors and genetic predisposition. External factors include improper diet. Hormonal imbalance (e.g.

in women after childbirth or at menopause), inadequate intake of iron, as well as deficiency of zinc, selenium and other trace elements, chronic infectious diseases, disorders of the endocrine system, certain drugs (e.g. chemotherapy drugs, arthritis medication, etc.). Also, frequent dyeing, blow-drying and straightening as well as application of toxic hair care products also negatively affects the health of hair.

Sudden severe stress - be it physical, mental or emotional can also be a reason of substantial hair damage. Marriage, divorce, change of job, pregnancy, etc. are almost immediately echoed by our hair, however, if in a few months life returns to



its routine, hair starts growing again.

On the other hand, specialists link 95 percent of cases of hair loss to genetic predisposition. Genetic information, coded in human DNA, can predict whether one is predisposed to early alopecia. It is proved that in two out of three potential 'baldies' candidates inherit the hair loss gene from the grandfather on the mother's side, whereas in 30 percent it is transmitted directly from the father. An excess of androgens, particularly testosterone (male sex hormone) in our body triggers this problem.

Testosterone is produced not only in males but in the female body as well; however its concentration in men's blood is much higher than in women. Fortunately for women, their body produces estrogens the female hormones which help neutralize the villainous effect of androgen on hair follicles. Thanks to estrogens, alopecia in women almost never reaches its 'baldest' manifestation, the

worst ending up with hair thinning and alteration of hair structure, whereas men, possessing no such protection, are left with denuded crowns.

Meantime, here are some simple tips that will help avert early stage of hair fall:

Be gentle with your hair: use conditioner to prevent tangles, brush with a wide tooth comb, apply minimum chemical hair treatment, blow-dry only when absolutely necessary.

Make it a habit to massage your scalp with good quality oil for 20 minutes before shampooing at least once a week. It will not only strengthen weak and brittle hair, but enhance scalp skin blood circulation as well. We might have heard it a zillion times from our grannies but even today it remains true that regular oiling can help reduce dryness and prevent impairment of our hair. Avoid excessive oiling; just a small quantity, worked in evenly from roots tips, is enough.

Eating a balanced, healthy diet is important for a lot of reasons, and it really benefits your hair. To minimize hair loss, we must include green, leafy vegetables, raw oats, and whole grain cereals, eggs, dates and raisins in our daily food regimen. As hair is mainly composed of protein, protein rich foods like fish, meat, milk, cheese, lentils, etc. should also be part of our menu. And make sure to include in your diet vitamins A, B and E that help in the growth of healthy hair.

While hormone therapy works well in treatment of androgenic alopecia by reducing the level of testosterone, there is a wide range of natural herbal medication for external use, containing therapeutic active ingredients which improve hair structure and help re-growth of hair. When massaged in the hair, they improve blood circulation, simultaneously stimulating inactive hair follicles.

There have been successful experiments in re-growing hair on bald mice through implantation of stem cells and there is hope that one day such cells can be implanted into humans to activate hair follicles. But until a permanent fix is available, take even the slightest sign of hair thinning seriously to minimize future hair loss. If however, baldness has taken hold, you are left with no choice but to change your mindset and embrace a bald new look! ■

Brain Waves

Epilepsy is a disease that affects about one percent of the population globally, across the gender and economic divide. The world Health Organisation (WHO) declares it to be the most common primary disorder of the brain. A more generalized definition of this disease would be that, for some inexplicable reason, there occurs a shortage of current reaching the brain which affects adjoining parts thereby disturbing its performance and efficiency.

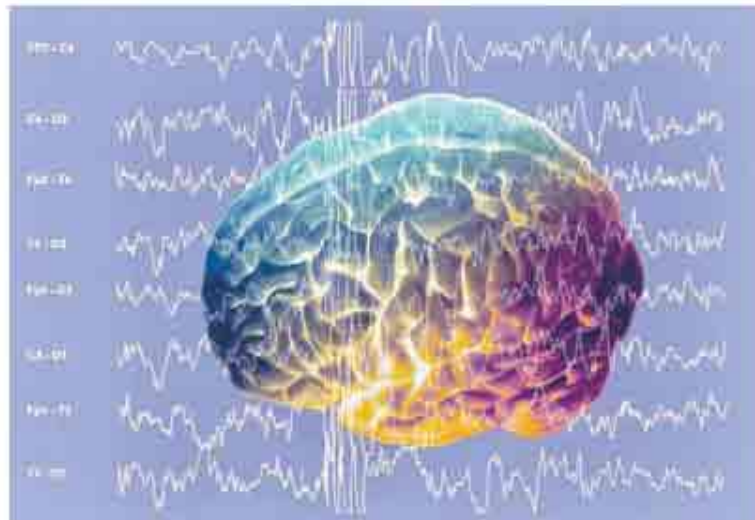
There is a very fine line between epilepsy and seizure which is why the public at large is yet to differentiate between them - "A seizure is a single episode of a fit while epilepsy is a recurrence of seizures." Stress, fatigue, imbalance of sugar, sodium, calcium levels or even high fever may trigger a seizure; however, in order to label it as an epileptic attack the patient needs to be examined thoroughly by physician."

Despite advances in the field of medical science, researchers are yet to pinpoint the exact reason why some individuals are more prone to this disease than others though factors like trauma and genes are believed to be a cause. Despite its prevalence amongst all segments of the population, society is yet to come to terms with epilepsy within its ranks. It is still considered taboo and this lack of acknowledgement has adversely affected its treatment.

Public acceptance of epilepsy is in a dismal state as evident from responses of families affected by the disease. "When my mother was diagnosed with epilepsy in her old age, the rest of the family insisted it had to be kept a secret."

This is not the case with ailments like diabetes and hypertension; until and unless there is acceptance in society, how can we think of its cure?

Epilepsy happens to be a neurological disorder which is often confused with a psychiatric illness. Ignorance leads people to come up with myths, devoid of any logical grounds, and they continue to be passed on. A vast majority of people still believe that epilepsy is not curable which is not true. People with epilepsy can lead perfectly normal lives provided they take their medication regularly. In about 70 percent of the patients, epilepsy can be completely controlled through strict compliance to a treatment plan."



The symptoms of a kind of epilepsy known as the Temporal Lobe Epilepsy are that the patient loses control over his speech and body movements. Ignorance leads people to label such individuals as being possessed and go from pillar to post in search of a remedy, in most cases ending up with a quack who manipulates them. This approach is quite evident in rural areas where hapless villagers are made to believe that this is the only available option.

A National Epilepsy Programme (NEP) has been launched in Pakistan with the objective of generating awareness among the masses regarding the disease by training doctors, dissemination of pamphlets in Urdu and other regional languages and imparting skills to volunteers who wish to contribute in this area.

The most remarkable aspect of this campaign has been the coming forth of noted philanthropist, Abdul Sattar Edhi, as an epilepsy patient. This decision is commendable as it would help bring down barriers in the minds of the people who are reluctant to accept epilepsy. "When I notice patients getting intimidated, I cite examples of Alexander the Great and Napoleon Bonaparte who, despite having epilepsy, went on to accomplish unparalleled success."

When it comes to diagnosis, a lot of responsibility rests with the neurophysician who must examine the eye witness accounts, meaning the person who has observed the fit. This would assist him in broader classifications and there by advising an apt treatment.

Specialised tests like MRI and EEG of the brain are conducted to help determine the presence of any anomaly. "We normally start with monotherapy wherein a patient is put on a single medicine, however, in case of non responsiveness, a combination of drugs might also be given."

Symptoms of a fit

These vary from case to case but the following symptoms are the most common:

- Episodes of losing consciousness (lasting for a minute or two)
- Rolling of eyes
- Stiffening and in certain cases jerking of the body/limbs
- Urinary incontinence
- Darkening of skin colour as a decline in the blood supply also reduces the oxygen content

What to do

- Safety is of vital importance. The patient must be shifted to a surrounding where no harm or injury is possible
- the patient must be turned on the side to avoid choking, in case of vomiting
- Avoid disturbing the patient as heightened brain activity takes place at that Time
- Avoid poking a spoon or any other object in the patient's mouth
- Do not try to give water or any other liquid to the patient during a fit as it could be life threatening.

A silent killer

Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD) is a breathing disorder which usually co-exists with other diseases of the lungs like chronic bronchitis and emphysema and, in most cases, a combination of both. COPD is an outcome of the lungs' failure to perform because of abnormal contraction in the airways.

According to a recent survey, COPD kills on an average, one person every 10 seconds and is as lethal as cancer, heart attack, AIDS, malaria and tuberculosis. Hence, people in general and smokers, in particular, must learn about this ever increasing lung disease which is, in our society, considered a minor problem like cough or other reactions of smoking. In our part of the world, where environmental pollution and intake of sub standard tobacco and other addictions are a part of social culture, the vulnerability is comparatively greater.

Cigarette smoking is one of the most common causes of this disease along with daily exposure to fumes, carbon, industrial waste and air pollution. The disease mostly affects people aged 40 and over and that is why the signs of COPD are confused with ageing and other diseases the patient may be suffering from. Unfortunately, the concept of regular

medical check ups is a rare phenomenon in our society that is still struggling hard to acquire even a below average living standard and suffers from insufficient nutrition.

Smokers, due to their poor lung condition, are more susceptible to COPD than non-smokers. A smoker's cough should not be taken lightly, as it could be an early symptom of COPD. With COPD, many an average person's daily chores become difficult as coughing, excess mucous secretion and breathlessness persist. A healthy person should take note of any regressive change and must get it checked without delay because a minor negligence, in this regard, can be fatal and make you feel remorse afterwards.

An effective COPD management plan is the solution to COPD related symptoms and problems. It helps in reducing the decline in the performance of one's lungs, namely lung function, and increasing a patient's quality of life. Patients experiencing breathlessness cough and excess mucous secretions must get properly diagnosed by their doctor.

The primary diagnostic tool for COPD is Spirometry, which examines the depth of a person's breath and the manner and pace of air's movement into and out of his/her lungs. This test is available in a

number of hospitals and helps to identify if one is suffering from COPD. Patients must, then, use some of the most significant and effectual management strategies such as smoking cessation, flu vaccination, etc. Apart from these, patients must take their COPD medication on a long term basis, as is done with other chronic diseases such as diabetes, heart conditions, etc. in order to live a better life.

Studies suggest that COPD is today the only major disease with an increasing death rate. Somewhat surprisingly, although deaths from cardiovascular disease and cancer are decreasing, COPD-related deaths are on the increase, most likely due to poor awareness and understanding regarding the disease and its symptoms. Doctors suggest that while following a strict COPD management plan, patients should take Spirometry tests at regular intervals. Breathing inadequacy is rarely curable and usually gets worse overtime if a proper management plan is not in place.

Although fight against this ailment is at a low pace in Pakistan, attempts are being made to create awareness among the masses and relevant activities, campaigns and camps and free medical check-ups are being organized.

Blood Clots/Stroke They Now Have a Fourth Indicator, the Tongue

STROKE: Remember the 1st Three Letters.... S. T. R.

Stroke identification

During a BBQ, a woman stumbled and took a little fall - she assured everyone that she was fine (they offered to call paramedics). She said she had just tripped over a brick because of her new shoes. They got her cleaned up and got her a new plate of food. While she appeared a bit shaken up, she went about enjoying herself the rest of the evening. Her husband called later telling everyone that his wife had been taken to the hospital - (at 6:00 pm she passed away.) She had suffered a stroke at the BBQ. Had they known how to identify the signs of a stroke, perhaps she would be with us today. Some don't die. They end up in a helpless, hopeless condition instead. A neurologist says that if he can get to a stroke victim within 3 hours he can totally reverse the effects of a stroke...totally. He

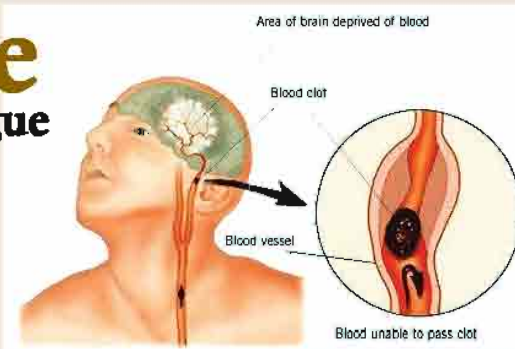
said the trick was getting a stroke recognized, diagnosed, and then getting the patient medically cared for within 3 hours, which is tough...

Recognizing a stroke

Thank God for the sense to remember the '3' steps, STR. Read and Learn! Sometimes symptoms of a stroke are difficult to identify. Unfortunately, the lack of awareness spells disaster. The stroke victim may suffer severe brain damage when people nearby fail to recognize the symptoms of a stroke.

Now doctors say a bystander can recognize a stroke by asking three simple questions:

S *Ask the individual to SMILE.
T *Ask the person to TALK and SPEAK A SIMPLE SENTENCE (Coherently) (i.e.



It is sunny out today.)
R *Ask him or her to RAISE BOTH ARMS.

If he or she has trouble with ANY ONE of these tasks, call emergency number immediately and describe the symptoms to the dispatcher.

New Sign of a Stroke — Stick out Your Tongue

NOTE: Another 'sign' of a stroke is this: Ask the person to 'stick' out his tongue... If the tongue is 'crooked', if it goes to one side or the other, that is also an indication of a stroke.

Sweet & Simple

D iabetes is the derangement of the blood sugar profile. If someone has symptoms reflecting this biochemical imbalance, then raised blood sugar on any one occasion can label them as diabetic. Otherwise raised sugar levels on two separate occasions are sufficient for a diagnosis of diabetes. Often patients confuse what is meant by raised sugar levels. They will mistakenly assume that slightly raised levels are of no consequence and fail to take action.

A presumption equally common among diabetics is that if they get a controlled blood glucose reading, they are healed and medication can be stopped. It should be emphasized in consultations that diabetes is a lifelong disease, and once put on medication for its control, the therapy should not be changed except as per the physician's advice.

Risk factors for diabetes include having parents or siblings suffering from the disease, obesity and other hormonal disorders. It is not an infectious disease as

some may think. Most of the time type II diabetes, in which insulin is present in the body though ineffectual, does not present any symptoms. It is often diagnosed incidentally when a blood or urine glucose test is run. People with family history should always be on their guard.

Type II diabetes, which used to be called adult-onset diabetes, is now increasingly common in teenagers. Some believe that it might be due to lifestyle changes which are associated with this disease, for instance, increased obesity, poor eating habits and a sedentary lifestyle. These attitudes, now common among teenagers, as well as the hormonal changes which puberty sets in motion are thought to play a role in this change of the demographics of the disease.

Medication goes hand in hand with lifestyle changes such as dietary measures

and exercise; relying purely on drugs to work their magic means putting extra burden on one's body. When the physician advises exercise it does not merely mean to stroll around in the house at one's leisure. Rather it means to exercise for at least 30 minutes so you break a sweat, and aiming to do this a minimum of five out of seven days of the week.

Except for people with other attendant disabilities for whom the caregiver is to be consulted, a regular exercise programme is a must for all type II diabetics. However, care must be taken that sugar levels do not drop and some sweets can be kept in hand for emergency situations.

Some 70 percent of diabetes cases occur in low and middle income countries of the world and of these, 50 percent go undiagnosed, leading to serious complications. However, the silver lining is that eight out of 10 people will be able to prevent its development with diet control and an exercise regimen. So let's take control. Now!

How I cured My own asthma

Three years or so back, I started developing a horrible sound while breathing. I did not know what it was but did not care to go to the doctor, and neither took any medicine. The sound started increasing more and more. I could not breathe. I put all the vicks vapor rub and all that but nothing happened; It was like a dog.

On a Juma prayers one Friday I was saying my prayers between two doctor friends of mine. After the prayers both my friends, one of them was my own doctor, said "aap kay seenay say bhot aavaz aarihi hai. aa kar moanina kar wa lijya" So the next day I went to him. He did a thorough examination of my chest and said because you used to smoke long time back it has effected your lungs badly and send me for xrays and MRI. He prescribed

AVACARE and a breather. It cost me more than \$150. I had to take it every day morning and night. It was not doing me any good and sound in my breathing was increasing more and more. Then he sent me to a specialist, who said that you have severe asthma and will have to take the prescribed medicine every day for life, \$1,800 to \$2,000 a year. That was a big deal for me.

I remembered Rasool-e-Akram's words. KALONGI (black seeds) will cure of everything but death.

I got up very early every morning and went for a walk, before leaving I put a couple of pinches of kalongi seeds in my mouth and chewed it while walking, along with that there was a eucalyptus tree next to my house, I used to grab a few leaves and chew them with the kalongi

seeds. I did that every day without realizing that my breathing was improving. After three months or so the doctor called me again for examination and he asked me how I was going. I said I was doing fine. He said, "See those medicines are doing good to you." I did not tell him about the kalongi and eucalyptus leaves, but said thank you" I never took the medicines he had given me, though the doctor said I will have to use those for all my life. After six months the sounds had completely vanished, the doctor still

think the medicines have cured me. NO WAY, I never bought any of those medicines anymore. Once was too much.

Now I have neither asthma nor any breathing problem... My breathing is fine and I do not take any more kalongi or eucalyptus leaves.

Crimean Congo Hemorrhagic Fever

CCrimean Congo Hemorrhagic Fever (CCHF) is a vector borne virus zoonotic disease, communicable from animals (buffalo, cattle, sheep ostrich, etc.) to humans via the bite of an infected tick. The CCHF virus is widespread in countries like China, India, and Iraq. It has also been reported from Central Asian States, the Gulf States, Eastern Europe, Saharan and sub-Saharan African countries.

The ticks transmitting the virus remain infected during all of their developmental stages and may transmit the infection to large vertebrates, including livestock. Hyalomma ticks quite commonly parasitize livestock in warm, arid and semi-arid areas in Pakistan. Nymphs and unfed adults spend the dry and winter season in crevices in stone walls, stables and weedy or fallow fields. The immature ticks primarily parasitize birds. Hares and hedgehogs are secondary hosts but rodents are rarely, if ever, infected.

Sheep, under certain ecological conditions, may act as amplifiers for the CCHF by transmitting it from one animal to another. A study in a South African rural community revealed that anti body prevalence in humans on farms increased with age and was correlated with the

handling of lambs. Overall a greater number of older animals were found antibody positive than the animals less than one year of age.

Human infection: Humans may be infected by direct contact with infected blood/tissues from CCHF infected livestock or via a tick bite. Some out breaks are possibly associated with import of CCHF virus infected livestock. Collaborative and coordinated measures by human and animal health authorities are needed to control zoonotic diseases.

Control of ticks in animals: Since infected domestic livestock pose a major threat to human health control of ticks in animals is important. Tick control helps in decreasing the incidence of CCHF in endemic areas.

Survival of the ticks in the environment is of a complex nature and depends on several factors such as rainfall and maintenance of required microclimate with a high relative humidity and also on the transpiration of plant leaves. Generally ticks are more active during the warm season provided there is sufficient rainfall. However, in some species of ticks the larval and nymph stages are also active in milder weather and this affects the duration and

timing of control programmes.

For severely parasitized animals individual treatment with special chemical formulations (acaricides) suspended in a greasy base is suggested. Since ticks may also develop resistance to acaricides, the efficacy of the acaricides needs to be monitored. Methods like burning of pastures are still in practice; they help to control the tick population. Cultivation of the land and improved drainage help in reducing the prevalence of tick populations. Selection of cattle with a high natural resistance to tick infestations is a good control strategy. Vaccines against some species of ticks are in use.

People at occupational risk include agricultural and livestock workers; medical and paramedical staff must take proper precautions while handling material suspected of CCHF. Besides, community wide insect and arthropod control strategies need to be developed.

Houses, vacant cabins and camp sites should be protected by insect screens on doors and windows. Further such sites should not attract or support breeding of potential vectors. Contact with infected arthropods should be avoided by use of insect repellent or protective clothing.

Allergy

Mild to moderate allergies can ruin a beautiful day. But allergy symptoms are manageable when you plan ahead and prepare for pollen and other allergens.

Make these six tips part of your allergy action plan.

1. Discover Your Personal Allergy Triggers

Most people blame pollen for their allergies, but dust mites, pet dander, and mold also trigger many allergies. To avoid the allergens that trigger your allergic reactions, you need to know what they are. Get an allergy skin test. Skin tests are the one way to know what's triggering your allergies.

2. Check the Pollen Count

Pollen counts are highest on hot, dry, windy days. Check the forecast before making plans. Pollen is released by plants between 5 a.m. and 10 a.m., but travels best on mid-day breezes, plan outdoor activities for early morning or at sunset. Remember, ragweed releases its pollen in the fall, so pollen counts may be high into September or even mid-October.

3. Allergy Proof Your Home

Keep windows and doors closed on days when pollen levels are high. Use an air

conditioner to circulate and cool indoor air. And be sure to change the filter every couple of months. If you have carpets, consider replacing them with hardwood or linoleum floors.

4. Clean House to Reduce Allergy Symptoms

Pollen, pet dander, and dust settle throughout your house. Vacuum twice a week – floors as well as furniture such as couches – to remove these allergens. Use a micro fiber cloth to dust bookshelves, blinds, and other surfaces that collect dust. Don't hang clothes out to dry – they'll bring in pollen. Use the clothes dryer instead.

5. Rinse Allergens Out of Your Hair and Clothes

Pollen collects on your clothes and hair. After an outing on high-pollen days, wash your clothes and rinse your hair. If you like to jog or ride bikes, choose allergy-friendly workout clothes. Polyester fabrics attract and hold less pollen than clothes made of cotton or wool.

6. Proactively Treat Allergy Symptoms With Medicine

The sooner you take allergy medicine, the better it will work to reduce symptoms. Antihistamines work by occupying

histamine receptors sites in your body, thus preventing histamine from causing allergic symptoms. Histamine is the substance your body releases that leads to stuffy noses and itchy, watery eyes from allergies.

Antihistamines are most effective when taken continuously during allergy season. Decongestants decrease nasal congestion by causing blood vessels to constrict, reducing blood flow to nasal passages. They are best for short-term use. Using decongestant nasal sprays for more than three to five days can aggravate allergy symptoms.

Steroid nasal sprays decrease inflammation (swelling) and mucus production. This action helps reduce the reaction of the nasal tissues to inhaled allergens. Nasal steroids can also treat nasal polyps that often cause obstruction and lead to nasal congestion and sinus infections.

Allergy eye drops usually contain anti-inflammatory agents, decongestants, or antihistamines. Depending on the active drug in the eye drops, they work by decreasing inflammation or inhibiting histamine release. The result: a decrease in itchy, tearing, or swelling.

Twist & Shout

Young children scream quite often. Some are especially given to screaming at the check out counter of a supermarket. It's a smart move as the parents are generally so embarrassed that they will quickly grab the candy that is stocked close by as a peace of offerings. Sometimes, they scream for no reason at all. Perhaps they are trying out different voice pitches or building lung capacity. Children also scream when confronted with a 'no.' it comes somewhat as a shock to these brats when they grow up to find that mostly life does say no.

We scream for a whole variety of reasons. These may be deliberately attention screaming, or simply a reaction conveying alarm, surprise, displeasure or outrage. Don't believe it? Scream. You'll have the entire household/office collected around you in a flash ready to calm you down or do your bidding!

Screaming works most of the time. In a home, the wife and the domestic staff are often the target of screaming boorish, husbands. Wives may, sometimes have the luxury of being able to get back but domestic help can do nothing but grit her/his teeth.

Screaming or shouting husbands are bullies who know that by the sheer volume of their voice, their gender and head-of-the-family position. They can harass and cause misery. Screaming bosses are generally incompetent people, who, again using voice and authority,

show their displeasure.

If a boss is really competent, s/he will first have affairs running so smoothly that mistakes are reduced to a bare minimum, and secondly, will prefer quiet and sensible talk rather than make noise enough to wake the dead. The only exception here is the armed forces where one is not expected to be reasonable screaming is the norm. This type of screaming is accomplished by distorting the facial muscles, going red in the face and sputtering.

Sometimes, joy or excitement can also bring on a bout of screaming. Think about your team winning. The crowd at the stadium, the people watching in markets and those watching in their homes all tend to let out whoops of joy at the final moment of victory. Also, imagine winning the lottery. You'd be truly laid back if you did not scream in delight. Such screams are usually accompanied by clapping, jumping or dancing.

So what is a scream? Other than the Wikipedia definition, it is cathartic and can be good for your mental health if done properly. WikiHow: how to properly stress your vocal cords with screaming. Seems you need to start by knowing what your voice range is (baritone, contralto, mezzo, soprano etc. - yes, you'll have to look these up first!), warm up, don't be bothered by the dodgy miserable noises at first, be patient, keep practicing and then, with luck in about a year or so, you will be a perfect screamer. Next, you could

work on the synonyms: shriek and screech. Screeching, by the way, is what domestic staff gets to hear in each household so perhaps you can take some tips from them.

And where will you scream once you have taught yourself to be a pro? First and foremost, get invited to a talk show on any TV channel. Ever notice how the participants all scream at each other? The one who finally gets heard is one who followed the advice on WikiHow, knows his/her voice range and has practiced hard!

The most important paralinguistic feature in this case is finger wagging and clenching the fist. Contorting facial muscles, going red in the face and glaring in anger seem to help in getting heard. Or, if you have a low pitched voice (usually women), you can make others scream by going on ad nauseum, ad infinitum in one tone which again is a very successful technique in politics.

In an everyday situation, you might need to vent by screaming if ordering pizza or getting you car repaired in a foreign language. Or waking up late for work and finding there's no hot water. I strongly recommend screaming at such times: it wouldn't solve the problem; it'll simply make you feel better.

Just one request: should you decide to seriously take up screaming as therapy, do inform your neighbors well in advance. Give the ones with weak nerves time to find another place to live!

Theme for January 2011 Issue of Memon Alam

Readers are informed that the theme for January 2011 Issue of Memon Alam will be "Un-employment and its Remedy"

All readers are requested to share their views related to the theme latest by 5th February 2011.

Clean up act

Having a clutter-free home with one or more energetic kids in the house might seem like an impossible task. As soon as you are done cleaning one corner of the house, two more seem to be clamoring for attention. Babies, toddlers, pre-teens or teens, it does not matter what age group your kids belong to, their scattered belongings can drive you up the wall, if you do not have a firm plan on how to counter it.

Sometimes we like to console ourselves with the adage that where there are kids, there's bound to be some mess. However, research has shown that a cluttered house can have a very negative impact on your mood and health. It makes you feel tired, lethargic and quarrelsome especially if you cannot locate socks, school shoes or important papers buried underneath the mess. And just imagine the horror of unexpected guests walking in through the door with your children's belongings scattered all over the house!

Choose toys carefully

One of the basic rules for keeping a clean house is to have fewer toys for young children. We shower our kids with toys, most of which end up broken, discarded and scattered all over the house. Mechanical and battery controlled toys are the worst offenders. If your child has too many toys, divide them in half and put one half away.

After a month or so, round up the current lot, store it and take out the other half. Choose toys carefully. Balls, bicycles, stuffed toys, building blocks and hard books have a greater shelf life than remote controlled cars and video games which become junk without cells and other easily breakable parts.

Keep things out of reach

Toys belong to children but this does not mean that they should have access to all their play things 24/7. If clutter drives you crazy, think about putting jigsaw puzzles, bead sets and 1,000 piece *Lego* out of reach of your kids or you'll spend endless hours picking them up. Put such things in a place from where only you can hand them out. Designate a play area and place a mat or a sheet there. After they are done playing, just gather the sheet by its corners and pour the little pieces in their container.

A place for everything and everything in its place

Most of the clutter in the house arises



from the fact that there is not enough space of containers to store the things. Buy multi-purpose, colorful baskets or a chest of drawers for your children's toys, games, art supplies, etc. Once in place, teach the children gradually to put away all their stuff after they are done playing. If things are spilling out of cupboards and containers, sort them out for storage or donation.

Clean up between activities

This is one of the most difficult but necessary habits to inculcate in kids. Between every two activities, there should be a 5-10 minute break in which children put away their things. For example, after getting ready each morning and before leaving for school, older children must learn to put away their night clothes and breakfast dishes. Similarly, after doing homework and before watching TV, there should be some allotted time, in which they put away their schoolbags and books before settling down to watch their favorite programme.

Think before you buy

Most of us usually buy far more things than we need. Whether it is shoes, clothes, DVDs, accessories, decoration items, kitchen utensils, we sometimes forget to draw a line and the result is often a cluttered house. This tendency becomes more pronounced during sale seasons if we have kids. Before going on a shopping spree, think carefully, if you really need all those "buy one get one free" items.

Pick up things as you go

One sure way of keeping the house clean is to pick up things as you go and keep putting them back in their places. Straighten the cushions, stack the books and clear the table surfaces as you go from one room to another to keep the house spick and span all the time. It might seem irksome at first but once it becomes a habit, the house starts looking habitually clean and tidy. It becomes even better when children start to copy your ways and start picking up their stuff without you having to point it out.

Clean a corner everyday

We all know how quickly things pile up in our closets, cupboards and shelves. Shoes that are no longer needed, clothes that are out grown, faded bed sheets, threadbare towels, broken toys and hordes of other things which eat up space in our homes. For a house to be really clean and organized, it is important to clear away such debris on a regular basis. Each day, spend some time to clean one corner of your house, no matter how small.

Keep two or three cardboard boxes in store and keep filling them with things that are not in use any longer. Kids' booties caps and rattles that they have out grown, old books, your daughter's T-shirt which she has vowed never to wear, your son's broken toys—all these can be collected out of sight and then sorted for storage or charity making your house less cluttered.

Your sanity and prestige might depend upon it!

To those of us born during 1940 - 1960

We are awesome!!!!

Our life is a living proof!!!!

To all the kids who survived the 1940's, 50's, & 60's

We were put to sleep on our tummies in baby cots covered with bright colored lead-base paints.

We had no child proof lids on medicine bottles, locks on doors or cabinets and when we rode our bikes, we had no caps or helmets on our heads.

As infants & children, we would ride in cars with no car seats, no booster seats, no seat belts, no air bags, bald tires and some times no brakes.

Riding in the back of a pick-up truck on a warm day was always a special treat.

We drank water from the garden hose and not from a bottle and played bare footed in the dirty rain water and never got sick.

We shared one soft drink with four friends, from one bottle and no one actually died from this.

We ate cup cakes and other sweets made with butter & white sugar but never put on weight. **WHY?**

Because we were always outside playing....that's why!

We would leave home in the

morning, go to school mostly on foot and play all day, ate all kinds of street food and as long as we were back when the street lights came on no one was frantically searching for us.

No one was able to reach us all day. There were no cell phones, not even land lines and, we were OKAY.

We would spend hours building our go-carts out of scraps and then ride them down the hill; only to find out we forgot the brakes. After running into the bushes a few times, we learned to solve the problem.

We did not have play stations, Nintendo's and X-boxes. There were no video games, no 150 channels on cable, no video movies or DVD's, no surround-sound or CD's, no cell phones, no personal computers, no Internet and no chat rooms.

WE HAD FRIENDS and we went outside and found them!

We fell out of trees, got cut, broke bones and teeth and there were no lawsuits from these accidents.

We would get punishments like caning, spankings with sticks, or just a

bare hands and no one would call child services to report abuse.

We rode bikes or walked to a friend's house and knocked on the door or rang the bell, or just walked in and talked to them.

Imagine that!!

The idea of a parent bailing us out if we broke the law was unheard of. They actually sided with the law!

These generations have produced some of the best Managers risk-takers, problem solvers and inventors ever.

The past 50 years have been an explosion of innovation and new ideas. What can kids today do besides push buttons...

We had freedom, failures, successes and responsibility, and we learned how to deal with it all.

If YOU are one of them, CONGRATULATIONS!

You might want to share this with others who have had the luck to grow up as kids, before the lawyers and the government regulated so much of our lives for our own good.

Important security message

Always take a small magnet on your holiday; they come in handy at the end of it. This is pretty good info. Never even thought about key cards containing anything other than an access code for the room!

Hotel key cards

Ever wonder what is on your magnetic key card?

Answer:

- a. Customer's name
- B. Customer's partial home address
- c. Hotel room number
- d. Check-in date and out dates
- e. Customer's credit card number and expiration date!

When you turn them in to the front desk your personal information is there for

any employee to access by simply scanning the card in the hotel scanner.. An employee can take a hand full of cards home and using a scanning device, access the information onto a laptop computer and go shopping at your expense.

Simply put, hotels do not erase the information on these cards until an employee reissues the card to the next hotel guest. At that time, the new guest's information is electronically 'overwritten' on the card and the previous guest's information is erased in the overwriting process.

But until the card is rewritten for the next guest, it usually is kept in a drawer at the front desk with YOUR INFORMATION ON IT!

The bottom line is: Keep the cards, take them home with you, or destroy

them. NEVER leave them behind in the room or room wastebasket, and NEVER turn them into the front desk when you check out of a room. They will not charge you for the card and you'll be sure you are not leaving a lot of valuable personal information on it that could be easily lifted off with any simple scanning device card reader.

For the same reason, if you arrive at the airport and discover you still have the card key in your pocket, do not toss it in an airport trash basket. Take it home and destroy it by cutting it up, especially through the electronic information strip!

If you have a small magnet, pass it across the magnetic strip several times... Then try it in the door, it will not work. It erases everything on the card.

Annual of URDU Studies airs a distress call

MUHAMMAD Umar Memon, though originally from Karachi, he has settled in the United States and has been teaching Urdu and Islamic Studies at the Department of Languages and Cultures of Asia, University of Wisconsin, Madison, for the last 38 years. Aside from attending the recently-held International Urdu Conference at the Arts Council, he had other engagements and was pretty busy during his brief stay in the city. But, somehow, some friends managed to sit with him over a cup of tea. Though this writer had met him before, this time around it was an informal chat and one could feel that behind an apparently stern Memon scholar, there was a very witty, warm and kind person. An erudite scholar as he is, with his hugely vast reading, up-to-date information about literary world and a keen eye on literary and social trends, it is very difficult to talk to him without substantive evidence and logic to support your argument. He will have your hollow rhetoric in tatters with a few incisive remarks. As a translator, too, he has proved his mettle and it is thanks to his efforts that many masterpieces of Urdu fiction and criticism are now available in immaculate English. Among other contributions of his, is a well known research journal 'Annual of Urdu Studies' (AUS) that he has been editing for about a quarter of a century.

It was not a formal interview and neither do I intend to present it as such, but Memon Sahib seemed concerned and was just a little bit preoccupied with his thoughts about the future of AUS and he, on my request, talked about it in detail.

Recently, the 2010 issue (the 25th) of the journal has been published. This latest issue includes some articles one cannot afford to miss. Among them, one is the English translation of Khvaja Muhammad Asar's 'Dibacha and ishq-o-sifat-i-ishq' by Ian Bedford. An entire section has been devoted to progressive writer's movement. Titled 'progressive Miscellany', the section consists of English translations, from Urdu, of some significant and historic articles written on the progressivism, its theory and criticism; and they are: Akhter Hussain Raipuri's much talked about 'Adab aur zindagi' and 'Adab aur inqelab'. Other translations in the section include some equally important articles on progressive literary movement and two of them are by a stalwart like Muhammad Hasan Askari.



The current issue presents a good number of English translations from Urdu and of them 10 have been rendered by Muhammad Umar Memon him self.

Memon has been careful in selecting the articles for translation on the topic of progressive literary movement and has carried the ones that separately present both sides of the argument. He has juxtaposed the articles presenting both the aspects and, thoughtfully, has done away with the editorial note. Urdu section in Urdu script is, as usual, a part of the issue and carries some fiction and poetry, too. Some useful information relating to new publications, events, bibliographic news and obituaries also make a part of the 25th issue of AUS.

Keeping in line with its tradition, AUS, the only journal, of its kind published in the west has brought out yet another issue that helps the US and the world understand the literature, language, culture and values of South Asia and the Urdu-speaking community at large. But what worries Memon Sahib is that the future of AUS looks too bleak, that is, unless American Institute of Pakistan Studies (AIPS) helps keep it afloat in a more generous way.

The journal is published with the financial assistance from AIPS and of late some well-wishers have also helped keep it alive. With the current issue, which can also be viewed on its website (www.urdustudies.com), an appeal has been published. In this appeal, Memon reveals that the entire work of AUS is carried out by a two member team working part-time.

The other devoted soul is none other than the journal's assistant editor, Jane A Shum. The journal could not have survived this long, says Memon, without the financial support of the Centre for South Asia, the Graduate School, the College of Letters and Science of the University of Wisconsin, and, mainly, AIPS.

The editor informs the readers that now the financial assistance has decreased. AUS cannot survive on the curtailed assistance and unless the readers and well wishers contribute generously, the journal will have to be folded for good. By the way, by saying 'generously' one does not mean millions. It is a matter of only a few thousands dollars. The website shows the details of the amount and, surprisingly, a lifeline of just a few thousand dollars is needed to keep the journal alive.

Well, strange are the way the governments think and work. I agree with Memon Sahib, the readers must contribute generously, but a thought struck me, which I could not share with him. I just thought of the millions of dollars being spent on improving the American image, which has already hit the rock bottom, especially in this part of the world.

Is there anybody who can tell the US government that hearts and minds can be won by spending a mere few thousands dollars to help those who love literatures and languages.

AUS is a journal useful in many ways, it must not close down.

NATIONAL HEALTH FORUM Launches English-Urdu Dictionary

A Medical English Urdu Dictionary was launch at PMA House Karachi for para-medical Staff. This dictionary was sponsored by National Health Forum, Inc in USA. 10,000 copies were published and cost of each dictionary is about Rs 400 and this will be given to para-medical staff for the sum of only Rs 10/-. The launching occurred at PMA House Karachi on December 31st 2010, Dr. Fahmida Riaz,

Chairperson of LUGHAT (Dictionary) Board of Pakistan was the keep note speaker. Mirza Ali Azhar, current Secretary General of PMA and Asif Aslam also spoke on the occasion. National Health Forum's President Dr. Naseem Shekhani stressed on need for Medical English Urdu dictionary and thanked Memon Medical Institute of Karachi who gave logistic help in making this project possible. Dr. Shershah Syed

was Master of Ceremony and dictionary was also edited by Dr. Syed. National Health Forum (NHF) is a non for profit organization based in St. Louis, Missouri USA and has been involved in Koochi Goth Hospital and will be working with Pakistan National Women's Health Forum for the distribution of these dictionaries throughout Pakistan. This dictionary will be on launch on NHF's website in January of 2011.

Foundation Ceremony of Haji Mohammed Padela Primary School at Parbhani, Maharashtra on 25th December 2010



A humble appeal to all the Organisations, Institutions and Jamats of Memon Community

Please send us the report of all the public activities of your organization on your official letter head to the following address, so we could publish them on "Memon Alam".

To:
The Editor,
Memon Alam,
W.M.O. House, 32/8, Street No. 6, Off Kashmir Road,
Muslimabad, Karachi, Pakistan.



Memon Industrial & Technical Institute

A project of World Memon Organization in collaboration with CDGK

MITI, a place of international quality vocational training, has been established under the auspices of World Memon Organization. Its prime objective is to train people of less-privileged class, enabling them to earn their livelihood with peace and dignity, and to prosper.

Come.....join us for your bright future!

Courses for Women

Fine Art
 English Language
 Textile Designing
 Sewing & Cutting
 Cooking & Baking
 Fancy Embroidery
 Interior Decoration
 Hand
 &
 Machine Embroidery
 Beautician
 Advance Beautician
 AutoCAD
 UPS Repairing
 Computer Software-Personal
 Productivity
 Mobile Repairing
 Web Development
 Computer Hardware
 Computer Graphics
 &
 Illustration

Courses for Men

English Language
 Arabic Language
 Computer Hardware
 Generator operator
 Industrial Electrician
 General Electrician
 Mobile Phone Repairing
 Refrigeration Air condition
 Motor rewinding
 Lift Technician
 Auto Electrician
 Auto Air-condition
 Plumbing
 Auto Mechanic
 Motor Cycle Mechanic
 Home UPS repairing
 &
 installation
 CNG kit installation
 &
 Tuning
 Welding
 Computer Graphics
 AutoCAD
 Computer Software-Personal
 Productivity



City & Guilds
Approved Centre

Affiliated with City & Guilds of the U.K



મેમણ આલમ (WMO)

ગુજરાતી વિભાગ
સંપાદક: ઉમર અ. રહેમાન ખાનાણી



વર્લ્ડ મેમણ ઓર્ગેનાઈઝેશનની કોલંબોમાં યોજાયેલી ચૂંટણીઓ

પ્રમુખ બનેલા અ.સત્તાર દાદા: હાજી રઝઝાક
યાફૂબની સેવાઓને અપાયેલી દાદ:
સભ્યપદની ફીમાં ૫૦ ટકા ઘટાડાનો નિર્ણય



પ્રમુખ:
જ. અ. સત્તાર દાદા



જનરલ સેક્રેટરી:
જ. પીરમોહંમદ કાલીયા

વર્લ્ડ મેમણ ઓર્ગેનાઈઝેશન (WMO)ના પ્રમુખ હાજી અ. રઝઝાક યાફૂબ (ARY)ના પ્રમુખપદે કોલંબોમાં યોજાયેલી વાર્ષિક ચૂંટણીમાં નવા પ્રમુખ તરીકે જનાબ અ. સત્તાર દાદા તથા મહામંત્રી તરીકે જનાબ પીર મુહંમદ કાલીયાને ચૂંટી કાઢવામાં આવ્યા હતા.

વાર્ષિક સામાન્ય સભા, બોર્ડ ઓફ મેનેજમેન્ટની બેઠક તેમજ ચેરીટેબલ ફાઉન્ડેશનના ટ્રસ્ટીઓની સભા સહિતની બેઠકો ચાર દિવસ ચાલી હતી.

૯મી ડિસેમ્બરે કોલંબોની

સીનામોન હોટલમાં યોજાયેલી વર્લ્ડ મેમણ ઓર્ગેનાઈઝેશન ચેરીટેબલ ફાઉન્ડેશન (WMOCF)ની વાર્ષિક સભામાં ફાઉન્ડેશન માટે નીચે મુજબના ઓહદેદારોને ચૂંટવામાં આવ્યા હતા.

ચેરમેન:

જનાબ સોલી નૂર

ડેપ્યુટી ચેરમેન:

જનાબ હાફ્સ કરીમ

જનરલ સેક્રેટરી:

જનાબ ફયઝુલ એયુબ

ડેપ્યુટી જનરલ સેક્રેટરી:

જનાબ નૌશાદ ગની

ટ્રેઝરર:

જનાબ એમ. એચ. ઉમર

ડેપ્યુટી ટ્રેઝરર:

જનાબ મહેમુદ શેખાની

બીએમજીની બેઠકમાં પ્રમુખ અ. રઝઝાક યાફૂબે ખંતપૂર્વક કામ કરીને સંસ્થાનો સંદેશો દુનિયાભરના મેમણોમાં ઘરેઘર પહોંચાડવાની હાકલ કરી હતી. મહામંત્રીના વાર્ષિક અહેવાલ પછી વિવિધ ચેપ્ટરોએ પોતપોતાના અહેવાલો રજૂ કર્યા હતા. કરાચી-કોરંગીની મેમણ ઈન્ડસ્ટ્રીયલ એન્ડ ટેકનીકલ ઈન્સ્ટીટ્યુટ (મીટી)નો અહેવાલ દસ્તાવેજી ફિલ્મરૂપે રજૂ કરાયો હતો અને સભ્યોએ તેની ભરપૂર પ્રશંસા કરીને મીટીના ચેરમેન એચ.એમ. શેહઝાદ તથા પાકિસ્તાની ટીમની કામગીરીને દાદ આપી હતી. દર મહિને ૧૨ હજાર ડોલરની ખોટ ખાતી મીટી માટે આગલા બે વર્ષ સુધી સંચાલન થઈ શકે એટલા માટે ડોનેશનની જાહેરાતો થઈ હતી. આ સંબંધમાં WMO આફ્રિકા ચેપ્ટરે મીટીની ૧૬ મહિનાની ખોટ સહી શકાય એટલા ડોનેશનની અને યુરોપ ચેપ્ટરે આઠ મહિનાની ખોટ જેટલું ડોનેશન આપવાની જાહેરાતો કરી હતી. એ સિવાય શ્રીલંકાના જનાબ ઈલ્યાસ કરીમ (WMO ફાર્મસ્ટ ચેપ્ટર)એ પણ મીટી માટે ૫૦ હજાર ડોલરનું દાન આપ્યું હતું. પાકિસ્તાન

G-01

મેમણ આલમ- ડિસેમ્બર-૨૦૧૦

ચેપ્ટરના વડા શોએબ ઈસ્માઈલ માંગરોલીયાએ તેમના ચેપ્ટરના નિર્ણય અનુસાર ડબલ્યુએમઓની સભ્યપદની ફીમાં ઘટાડો કરવાનો પ્રસ્તાવ મૂકતાં બેઠકે ૫૦ ટકા ઘટાડવાની મંજૂરી આપી હતી. પુરૂષ સભ્યો માટે વાર્ષિક ફી ૫૦ ડોલર અને લેડી સભ્યો માટે ૨૫ ડોલર તેમજ લાઈફ મેમ્બરશીપ-ફી પુરૂષો માટે ૧૦૦૦ ડોલર તથા મહિલા સભ્યો માટે ૫૦૦ ડોલર કરી દેવાઈ હતી.

બેઠક સમક્ષ WMO હસ્તક પ્રકાશિત થતા માસિક ‘મેમ્બર આલમ’ની પ્રગતિનો અહેવાલ રજૂ કરાયો હતો. બેઠકમાં હાજર સભ્યોએ સામયિકની સ્ટાઈલ અને વાંચન સામગ્રીની પ્રશંસા કરી હતી. મેમ્બર આલમના ચીફ એડીટરે તમામ સભ્યોને નિયમિત જાહેરખબરો આપવાની હાકલ કરી હતી કે જેથી આ મેગેઝીનને સ્વાશ્રયી બનાવી શકાય અને તેની કોપીઓની સંખ્યા અંકદીઠ ૫૦૦૦ સુધી વધારી શકાય.

બીજે દિવસે વાર્ષિક સભામાં ચૂંટણીઓ યોજાઈ હતી જેમાં પ્રમુખ જનાબ સત્તાર દાદા અને મહામંત્રી જનાબ પીર મુહમ્મદ કાલીયા ઉપરાંત સીનીયર નાયબ પ્રમુખ તરીકે સર ઈકબાલ સાકરાની, નાયબ પ્રમુખ જનાબ શોએબ અમીન કોઠાવાલા, નાયબ મહામંત્રી જનાબ બશીર સત્તાર, ખજાનચી જનાબ મો. યુસુફ આદીલ તથા નાયબ ખજાનચી જનાબ શાહીદ સાંગાની ચૂંટાઈ આવ્યા હતા. પાકિસ્તાન ચેપ્ટરના નાયબ પ્રમુખ જનાબ શોએબ માંગરોલીયા

અને મદદનીશ મહામંત્રી જનાબ એચ.એમ. શેહઝાદ ચૂંટાયા હતા અને તેના બોર્ડ ઓફ મેનેજમેન્ટના ૧૫ સભ્યોમાં જનાબ ફારૂક ગાઝીયાની, જનાબ અલ્તાફ વાયાની, જનાબ મો. યુસુફ આદીલ, જનાબ ગુલ મોહમ્મદ કોલકાવાલા, જનાબ અ. કરીમ મેઘાણી, જનાબ અ. ગની ભંગડા, જનાબ શોએબ ગાઝીયાની, જનાબ મો. રીયાઝ એહમદ, જનાબ મો. યાસીન જી.એમ., જનાબ મો. યુનુસ જીવાણી, મેડમ હવા અ. શકુર અબ્દુલ્લાહ, મિસિસ અમીના ગની તેમજ મેમ્બર ફેડરેશનના પ્રતિનિધી જનાબ એહમદ ચીનોચ, યુનાઈટેડ મેમ્બર જમાતના પ્રતિનિધી જનાબ અ. અઝીઝ યાકૂબ તેમજ કો-ઓપ્ટેડ સભ્ય તરીકે જનાબ અ. રઝઝાક થાપલાવાલા શામેલ છે.

એ સિવાય WMO યુરોપ ચેપ્ટરના વાઈસ પ્રેસીડેન્ટ તરીકે ડો. ઈસ્માઈલ હાઝનાની અને આસીસ્ટન્ટ સેક્રેટરી જનરલ જનાબ ઈમરાન અમીન પાનાવાલા, મીડલ ઈસ્ટ ચેપ્ટરના

વાઈસ પ્રેસીડેન્ટ જનાબ ઈકબાલ દાઉદ અને આસીસ્ટન્ટ સેક્રેટરી જનરલ જનાબ એહમદ શેખાની, આફ્રિકા ચેપ્ટરના વાઈસ પ્રેસીડેન્ટ જનાબ ગુલામ એચ. અબ્દુલ્લાહ અને આસીસ્ટન્ટ સેક્રેટરી જનરલ જનાબ અસલમ કલ્લા તેમજ ફાર ઈસ્ટ ચેપ્ટરમાં વાઈસ પ્રેસીડેન્ટ જનાબ અશરફ અ. સત્તાર સાયાની અને આસીસ્ટન્ટ સેક્રેટરી જનરલ તરીકે જનાબ એ. સી. સલીમને ચૂંટવામાં આવ્યા હતા.

નવા પ્રમુખ જનાબ અ. સત્તાર દાદાએ તેમના આભાર પ્રવચનમાં ડબલ્યુએમઓની સ્થાપના તથા સંચાલનમાં પ્રમુખ અ. રઝઝાક યાકૂબની કિંમતી સેવાઓની ભારોભાર પ્રશંસા કરી હતી અને કહ્યું હતું કે તેમનો વિકલ્પ ગોતવો બહુ જ મુશ્કેલ છે. તેમણે જે નમ્રતા અને ઉદારતા સાથે સંસ્થાની સેવા કરી છે, એ ભૂલાવી શકાશે નહીં અને હું તેમનું અનુસરણ કરીને બિરાદરીની ભલાઈ માટે મારાથી શક્ય એટલા શ્રેષ્ઠ પ્રયાસો કરીશ.

સોનેરી બોધવચનો

- ઈલમ હાસીલ કરવો એ દરેક મોમીન મર્દ અને ઔરત પર ફર્જ છે.
- સફાઈ અને પાકીઝગી નિરફ (અધું) ઈમાન છે.
- શ્રેષ્ઠ કસબ જાતમહેનતથી કામ કરવું.
- દરેક મંઝિલનો એક માર્ગ હોય છે અને જન્નતનો માર્ગ ઈભ છે.
- માબાપ તરફથી તેમની ઓલાહ માટે શ્રેષ્ઠ તોહફો ઈભ છે.
- ખામોશી ગુસ્સાનો શ્રેષ્ઠ ઈલાજ છે.
- દુર્જનની દોસ્તીથી એકાંત સારું. એકાંત કરતાં સજજનોનું સંગાથ સારો.

G-02

મેમ્બર આલમ- ડિસેમ્બર-૨૦૧૦

गांधीजुने कोरो येक आपनार मेमण नेता उमर हाजु युसुफ सोबानी

બહુજ ઉદારવૃત્તિ ધરાવતા તારલા હતા. મેમણ ઈતિહાસની આ સખીદિલ મેમણ મહાનુભાવોમાં વીરલ વ્યક્તિઓની યાદ ભૂંસાતી



જઈ રહી છે અને વર્તમાન મેમણ પેઢીના સ્મૃતિપટ પર તેમની યાદ તાજી કરવા સંશોધનની જરૂરત રહે છે.

૧૯૧૫માં મુસ્લિમ લીગનું એક સંમેલન મુંબઈમાં યોજાયું હતું. હિન્દુ મુસ્લિમ એકતાની વિરોધી એ વખતની બ્રિટીશ સરકાર આ સંમેલનને નિષ્ફળ બનાવવા પૈતરા રચી રહી હતી. વ્યવસ્થિત કાવતરા હેઠળ જે શામીયાનામાં સંમેલન ચાલી રહ્યું હતું ત્યાં ગુંડાઓને મોકલીને હુમલો કરાવાયો હતો જેને પરિણામે સંમેલનને

ઉમર સોબાનીનો સમાવેશ થાય છે જેમને ભારતના એમના સમયના ટોચના દાનવીરોમાંના એક ગણવામાં આવતા હતા. ઈન્સાની ભલાઈના સખાવતી કામો ઉપરાંત તેમણે રાજદ્રારી ચળવળોને મદદ કરી હતી અને મુસ્લિમ લીગ, કોંગ્રેસ તથા હોમરૂલ લીગ ઉપરાંત ખીલાફત ચળવળમાં પણ સાથ પુરાવ્યો હતો. વીસમી સદીની પહેલી પરચીસીમાં મુંબઈના છોટાણી અને સુબાની, મદ્રાસના યાકુબ હસન, કલકત્તાના એહમદ ઝકરીયા તથા સિંધના સર અબ્દુલ્લાહ હારૂન મેમણ નેતાગીરીના ગગનના ઝળકદાર

અચોક્કસ મુદ્દત માટે મુલ્તવી કરવાની ફરજ પડી હતી. લોકો નિરાશ થયા હતા. પણ એકાએક મુસ્લિમ લીગનું આ સંમેલન બીજે જ દિવસે મુંબઈની આલીશાન તાજ મહાલ હોટલમાં યોજવાની જાહેરાત કરાઈ જેમાં માત્ર અધિકૃત પ્રતિનિધિઓને નોતરવામાં આવ્યા હતા. હોટલમાં યોજાયેલું એ સંમેલન કાઈદે આઝમની કોશિષોથી અતિશય સફળ સાબિત થયું હતું. રદ કરાયેલા સંમેલનને હોટલમાં યોજવામાં ઉમર સોબાનીનો સક્રિય અને નાણાકીય સાથ પ્રાપ્ત રહ્યો હતો.

ઉમર સોબાની મુંબઈના એ

જમાનાના આગેવાન ઉદ્યોગપતિ અને દાનવીર હાજુ યુસુફના મોટા દીકરા હતા. હાજુ યુસુફ પણ તાલીમના ફેવામાં પુષ્કળ રસ લેતા હતા. તેમની યાદ તાજી કરતી હોસ્ટેલની ઈમારત આજે પણ મુંબઈમાં અંજુમને ઈસ્લામની પડખે ઊભી છે. ભૂજનારી મહોલ્લામાં સોબાની લાયબ્રેરી ઉમદા પુસ્તકોનો ઉત્તમ ભંડાર ધરાવે છે. ઝકરીયા સ્ટ્રીટમાં સોબાની યતીમખાના સંખ્યાબંધ અનાથોનું ભરણ-પોષણ કરી રહી છે. હાજુ યુસુફ સોબાનીના બંને દીકરા ઉમર તથા ઉસ્માન સોબાનીમાં બાપ જેવી ઉદારવૃત્તિ ભારોભાર ભરેલી હતી.

૧૯૧૮માં મુંબઈમાં ઓલ ઈન્ડિયા કોંગ્રેસ અને ઓલ ઈન્ડિયા મુસ્લિમ લીગની બે મહત્વની બેઠકો એકી વખતે અલગ અલગ યોજાઈ હતી જેને કામિયાબ કરવામાં ઉમર સોબાનીએ મહત્વનો ભાગ ભજવ્યો હતો. ૧૯૧૯માં જોર પકડી રહેલી ખિલાફત ચળવળની લગામ મેમણ નેતા શેઠ મિયા મુહમ્મદ છોટાણીના હાથમાં રહી હતી. મુસલમાનોનો ભરપૂર સાથ મળી રહેતાં ચળવળ આગળ ચાલી અને છેવટે ગાંધીજીને પણ ખિલાફત ચળવળને સમર્થન આપવું પડ્યું. ૧૯૨૩માં ખીલાફત ચળવળની ચુંટણીઓ યોજાતા પ્રમુખ તરીકે ડો. અનસારી ચુંટાયા હતા જ્યારે ઉસ્માન સોબાની મહામંત્રી અને ઉમર સોબાનીને ખજાનચી તરીકે ચુંટવામાં આવ્યા હતા.

“એક કરોડ રૂપિયા અને એક જ વર્ષમાં સ્વરાજ્ય”ની ગાંધીજીએ હાકલ આપતાં લબ્બેક કહીને સૌ પ્રથમ આગળ આવીને ટિળક સ્વરાજ ઇંડ ઉઘરાવવા

ગાંધીજીનો સંપર્ક સાધનારી વ્યક્તિ તે ઉમર સોબાની. ગાંધીજીની એક જ હાકલ પર આ શખ્સે તેમને એ જમાનામાં કોરો ચેક સુપરત કર્યો હતો. ગાંધીજીએ એ જમાનામાં એક લાખ રૂપિયા જેવી મહાલખ રકમ ચેક પર લખતાં ઉમર સોબાની મુસ્કુરાઈને બોલ્યા હતા કે બસ આટલી જ રકમ !

એ વખતે ગાંધીજીએ કહ્યું હતું કે સોબાની જેવા થોડાક ઓર સખીદિલ શખ્સો મળી જાય તો સ્વરાજ માટે ફાળા ઉઘરાવવા માટે મુંબઈ બહાર જવાની જરૂર ના પડે. બાદમાં ટિળક-સ્વરાજ ફંડમાં કુલ ૩૭ લાખ રૂપિયા એકઠા થયા હતા અને એ પણ ખજાનચી તરીકે ઉમર સોબાનીના ભગીરથ પ્રયાસોના પરિણામે. ગાંધીજીએ ઉમર સોબાનીના નામનો ઉલ્લેખ “નવજીવન” અને “ચંગ ઈન્ડિયા” ઉપરાંત પોતાની આત્મકથામાં પણ ઘણી જગાએ કર્યો છે.

૧૯૨૧માં બ્રિટનના પ્રિન્સ ઓફ વેલ્સ ભારતની મુલાકાતે આવતાં તેમની સામે રોષ દર્શાવવા મુંબઈમાં પ્રચંડ હડતાળ પડાઈ હતી અને જોરદાર ચળવળ ચલાવાઈ હતી. એ સમયે બગાવતમાં રાજદ્રારી ગેરલાભને પરખીને ચળવળને રોકાવવા ઉમર સોબાની ગાંધીજીને મુંબઈ લઈ આવ્યા હતા અને પરિસ્થિતિને થાળે પાડવામાં આવી હતી.

કોટન માર્કેટના કિંગ તરીકે ઓળખાતા ઉમર સોબાની વેપાર ઇંધામાં પણ ભારે હિંમત ધરાવતા હતા. રૂપિયાનું મૂલ્ય વધતાં તેમણે એક જ દિવસમાં બે કરોડ રૂપિયાની કમાણી કરી લીધી હતી. જો કે આગલા વરસે તેને એક જ

દિવસમાં ચાર કરોડ રૂપિયા જેટલી મોટી ખોટ પણ ખમવી પડી હતી.

મિયાં મોહમ્મદ છોટાણીની જેમ ઉમર સોબાની પણ કોંગ્રેસ, મુસ્લિમ લીગ અને ખિલાફત ચળવળ પ્રત્યેની તેમની અપાર હમદર્દીને કારણે અંગ્રેજ શાસકોની આંખમાં કણાની જેમ ખૂંચતા હતા, એટલે જ બન્નેને સરકારી સગવડો પાછી ખેંચી લઈને વેપાર ઇંધા પર કારમા ઘા મારવામાં આવ્યા હતા. ઇંધામાં એટલી બધી ખોટ પડી કે ઉમર સોબાની કાયદેસર રીતે પોતાને દેવાળિયા જાહેર કરીને છટકી શકતા હતા. પણ એ માનવી કંઈક જુદી જ માટીથી ઘડાયેલો હતો. તેણે મક્કમતાપૂર્વક પરિસ્થિતિનો સામનો કર્યો. તેમના વાલીદ હાજી યુસુફ સોબાનીએ પણ દીકરાના કરજ ચુકવવા પોતાની મીલો, કારખાના અને બીજી અસ્કયામતો વેચીને કુટુંબની શાખ બચાવી. આટઆટલા નુકસાન છતાં ઉમર સોબાનીની દાનવૃત્તિમાં રતીભાર પણ ફરક આવ્યો નહોતો અને ઈન્સાની ભલાઈ તથા દેશ માટેના તેમના કામો અવિરતપણે ચાલુ જ રહ્યા હતા.

અંગત જીવનમાં ઉમર સોબાની અતિશય કિંમતી કલાકૃતિઓ અને પેઈન્ટિંગ્સનો સંગ્રહ કરવાનો શોખ ધરાવતા હતા. મુંબઈના કોલાબા વિસ્તારમાં તેમનો બંગલો આલીશાન મહેલ જેવો હતો અને આ બંગલાને તેઓ કિંમતી ચાદગારો તથા દુર્લભ પ્રાચીન ચીજ-વસ્તુઓની ચાદગારો સજવતા હોવાથી મ્યુઝીયમ જેવી છાપ પડતી હતી. ઉમર સોબાની અચરના પણ ભારે શોખીન હતા

અને તેમના ખિસ્સામાં રહેતી ચલણી નોટો પર પણ સેન્ટ લગાડતા હતા. અંગત શોખોને પોષવા સાથે તેઓ ગરીબોની સંભાળની પણ ભારે કાળજી રાખતા હતા. તેમની દાનવૃત્તિનો એક દાખલો મશહુર થયો હતો. એક વખત એક ગરીબ શખ્સ તેમની પાસે આવ્યો હતો અને પોતાની ત્રણ-ત્રણ કુંવારી દીકરીઓની શાદી માટે પૈસાની મદદ માંગી હતી. ઉમર સોબાનીએ તરત જ ખિસ્સામાંથી ખુશ્બુદાર કડકડતી એક હજાર રૂપિયાની નોટ આપી દીધી હતી. પેલા ગરીબે તો ૧૦૦ની નોટ પણ કદી જોઈ નહોતી એટલે એ સમજ્યો કે શેઠે તેને ૧૦૦ રૂપિયા આપ્યા છે. આથી તેણે ફરીવાર આજીજી કરતા કહ્યું કે શેઠ, ત્રણ ત્રણ શાદી માટે આ એક જ નોટ ઓછી પડશે. જરાયે ખચકાયા વગર શેઠ સોબાનીએ તરત જ ખિસ્સામાંથી હજાર રૂપિયાની બીજી એક નોટ કાઢીને તેને આપી દીધી હતી. બાદમાં ત્યાં મોજુદ લોકોએ પેલા શખ્સને સમજાવ્યું કે આ ૧૦૦ કે ૧૦૦ની નહી બલકે ૧૦૦૦ રૂપિયાની નોટ છે તો એ શખ્સ ઘડીભર તો આભો બનીને શેઠને જોતો જ રહી ગયો હતો અને પછી ગદગદ થઈને શેઠને દિલની ઊંડાણથી દુઆઓ દેવા માંડ્યો હતો.

આવા મહાન શખ્સ ઉમર સોબાનીએ છઠી જુલાઈ ૧૯૨૬ના રોજ મુંબઈમાં છેલ્લો સ્વાસ લીધો હતો. તેમના જનાઝા જુલુસમાં જીવનના દરેક વર્ગના લોકો મોટી સંખ્યામાં ઉમટી પડ્યા હતા અને ચોમેર શોક વ્યાપી ગયો હતો.

★ ★ ★

પાકિસ્તાન મેમણ જમાતના માજી પ્રમુખ, સખીવજુદ ગૃહસ્થ હામીદ અબ્દુલ્લાહ ગરીબનો ઈન્તેકાલ



હતા. હામીદ ગરીબ મુંબઈના જાણીતા મેમણ અગ્રેસર આહમદ અબ્દુલ્લાહ ગરીબના પુત્ર હતા. તેમના કુટુંબે મુંબઈમાં પણ ઘણા ખિદમતી કાર્યો કર્યા છે. ત્યાં થાણા જીલ્લામાં મુંબ્રા-કોસા ખાતે તેમના વાલીદના નામે લેટ આહમદ અબ્દુલ્લાહ ગરીબ ટેકનીકલ કમ્પલેક્ષ ખડું કરાયું હતું જેમાં આઈટીઆઈ, પોલીટેકનીક તથા કમ્પ્યુટરના વિવિધ ડીપ્લોમા, ડીગ્રી તથા

પાકિસ્તાનના જાણીતા વેપારી-ઉદ્યોગપતિ અને મેમણ બિરાદરીના આગેવાન સામાજીક નેતા હામીદ આહમદ ગરીબનો ૨૫ સપ્ટેમ્બર ૨૦૧૦ના રોજ ઈન્તેકાલ થયો હતો. તેમની ઉંમર ૬૬ વર્ષની હતી.

મરહુમ હામીદ ગરીબે વસાહત, તાલીમ તથા આરોગ્યના ક્ષેત્રોમાં નોંધપાત્ર સેવાઓ બજાવી હતી અને વેપાર-ઉદ્યોગ ક્ષેત્રે પણ મોખરે રહ્યા હતા. આયાત નિકાસની અનેક પેઢીઓ તથા ઉદ્યોગોમાં તેઓ ચેરમેન અને ડાયરેક્ટર હતા. રાઈસ એક્સપોર્ટમાં પણ તેમની ભારે નામના રહી હતી અને ચાવલની નિકાસમાં વેપાર-ઉદ્યોગ ખાતા તરફથી તેમણે અનેક એવોર્ડ જીત્યા હતા. દીનદાર સ્વભાવના હામીદ ગરીબ દીની સંસ્થાઓની સહાયમાં પણ આગળ પડતો ભાગ લેતા

સર્ટીફિકેટ કોર્સો કરાવવામાં આવી રહ્યા છે. ૧૯૯૮માં સ્થપાયેલી આ સંસ્થાની સ્થાપનામાં મરહુમ હામીદ આહમદ ગરીબે ૮૦ લાખ રૂપિયાનો ફાળો પૂરાવ્યો હતો. ટેકનીકલ તાલીમના આ કેન્દ્રનું ઉદઘાટન મરહુમ હામીદ ગરીબે પોતાની હાજરીમાં પોતાની વાલેદા હાજીયાણી અમીનાબાઈ (મરહુમ)ના વરદ હસ્તે કરાયું હતું. નાતજાત કે ધર્મના કોઈ પણ

ભેદભાવ વગર નજીવી ફી સાથે ઉચ્ચ ધોરણની કેળવણી આપતા આ કેન્દ્રનો હજારો વિદ્યાર્થીઓ લાભ લઈ ચૂક્યા છે.

કરાચીમાં મરહુમ હામીદ આહમદ ગરીબે પાકિસ્તાન મેમણ જમાતના પ્રમુખ તરીકે ઉમદા સેવાઓ આપી હતી. અગાઉ તેઓ જમાતના મહામંત્રી હતા અને ૧૯૮૮થી ૧૯૯૮ સુધી તેના પ્રમુખ રહ્યા હતા અને ગરીબો હાજતમંદોની મદદમાં ઉદાર દિલે ફાળા આપતા રહ્યા હતા. ૧૯૯૦-૯૧માં તેમણે મેમણ મેડીકલ સોસાયટીને સેવાઓ આપી હતી અને સોસાયટીની મેમણ હોસ્પિટલના પ્રમુખ રહ્યા હતા. તેમના ચાદગાર કાર્યોમાં કરાચીમાં નસીરાબાદ ખાતેની મેમણ વસાહત યોજનામાં તેમનો ઉમદા ફાળો શામેલ છે. પીએમજે સ્કવેર નામના આ રહેણાંક પ્રોજેક્ટમાં મરહુમ હામીદ ગરીબે પોતાના ખર્ચે ૧૧૦ ફ્લેટો બંધાવી આપ્યા હતા. તેમના અવસાનથી પાકિસ્તાન તેમજ ભારતના મેમણ વર્તુળોમાં શોકની લાગણી ફેલાઈ હતી. અલ્લાહ મરહુમ હામીદ આહમદ ગરીબને જન્નતુલ ફિરદૌસમાં ઉચ્ચ મુકામ બક્ષે. આમીન.

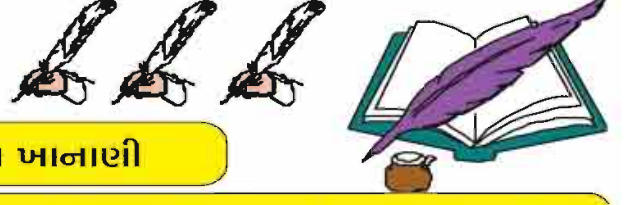
જીવન મૂલ્ય

પૈસાથી પલંગ ખરીદી શકાય છે, ઊંધ નહિ
 પૈસાથી પુસ્તક ખરીદી શકાય છે, જ્ઞાન નહિ
 પૈસાથી દવા ખરીદી શકાય છે, આરોગ્ય નહિ
 પૈસાથી ભોજન ખરીદી શકાય છે, ભૂખ નહિ
 પૈસાથી સુવિધા ખરીદી શકાય છે, શાંતિ નહિ
 પૈસાથી માણસ ખરીદી શકાય છે, લાગણી નહિ
 પૈસાથી ઘડિયાળ ખરીદી શકાય છે, સમય નહિ
 પૈસાથી પતિ ખરીદી શકાય છે, પ્રેમ નહિ
 રફીક મહંમદ જે. (પાલનપુર-ભારત)

મેમણ આલમ- ડિસેમ્બર-૨૦૧૦

G-05

મારી ડાયરી



સંકલન: ઉમર અ. રહેમાન ખાનાણી

સમજ, સરકાર, મજલસ, સિયાસત, સાહિત્ય, પત્રકારિત્વ, ઇતિહાસ, વિજ્ઞાન અને રમત-ગમત સહિતના જાહેર જીવનના લગભગ તમામ ક્ષેત્રોમાં મેમણ બિરાદરીના સભ્યો અગત્યનો ભાગ ભજવતા રહ્યા છે, જેની નોંધ રખાવી જોઈએ. આ સંબંધમાં 'મેમણ આલમ માં અપાતી રહેલી માહિતીઓમાં મેં ૧૯૪૯થી જ મારી ડાયરી લખવી શરૂ કરી હતી. એ ડાયરીને સન ૨૦૦૩માં *My Diary*ના શિર્ષક હેઠળ અંગ્રેજીના પુસ્તક રૂપે પ્રગટ કરવામાં આવી હતી. એ પુસ્તકમાં ડિસેમ્બર ૨૦૦૨ સુધીની ટુંકી નોંધો ટપકાવેલી હતી. હવે એ પછીના ગાળાની નોંધો અત્રે પ્રગટ કરવામાં આવી રહી છે, જે ભવિષ્યમાં નવી પેઢી માટે અગત્યની પુસ્તક તથા શકે છે. મજકુર ટુંકી નોંધોની વિગતવાર માહિતી 'મેમણ આલમ માસિકમાં પ્રગટ થઈ ચૂકી છે.

ફેબ્રુઆરી-૨૦૦૭

શ્રીલંકાની પાર્લામેન્ટે મેમણ બિરાદરીના આગેવાન જ. હુસેન એ. ભાયલાને ડેપ્યુટી ફોરેન મીનીસ્ટરના ઓહદે નિમણુંક કરી છે.

૩-૩-૨૦૦૭

પાકિસ્તાનના વડા પ્રધાન જ. શૌકત અઝીઝે કરાચીમાં ગવર્નર હાઉસમાં યોજાયેલા સમારંભમાં ઓલ પાકિસ્તાન મેમણ ફેડરેશનના નવા સેક્રેટરીયેટની પાયાવિધિ કરી હતી.

૨૩-૩-૨૦૦૭

જાણીતા મેમણ બિઝનેસમેન હાજી અ. ગફાર આહમદ પોઠીયાવાલાનો તા. ૨૩-૩-૨૦૦૭ના ઈન્તેકાલ થયેલ. તેઓ પહેલા મેમણ હતા જેમણે પાકિસ્તાનના પ્રમુખ ફીલ્ડ માર્શલ એયુબ ખાનના હસ્તે પ્રેસીડેન્ટ એકસ્પોર્ટ ટ્રોફી મેળવેલ.

૧૪-૪-૨૦૦૭

વર્લ્ડ મેમન ઓર્ગેનાઈઝેશનની પાંચમી વાર્ષિક સભા કરાચીના શેરેટોન હોટલમાં મળી હતી. પાકિસ્તાનના વડા પ્રધાન શૌકત અઝીઝ મુખ્ય મહેમાન હતા.

૧૧-૪-૨૦૦૭

જ. ઈકબાલ મેમન લીખિત ઉર્દુ

પુસ્તક 'મેમન વર્લ્ડ'ની વિમોચનવિધિ જ. હનીફ એસ. કાલીયાના હસ્તે કરવામાં આવી હતી.

૨૦-૪-૨૦૦૭

મેમણ બિરાદરીના અગ્રેસર જાણીતા ઉદ્યોગપતિ અને દાનવીર જ. ગુલામ મોહંમદ ફેકટોનો કરાચીમાં ૨૦-૪-૨૦૦૭ના ઈન્તેકાલ થયેલ.

જ. ફેકટો ૧૯૮૧માં ઓલ પાકિસ્તાન મેમણ ફેડરેશનના પ્રમુખ ચુંટાયા હતા. મેમણ ફેડરેશનના પ્રમુખપદે રહીને જ. ગુલામ મોહંમદ ફેકટોએ મેમણો હસ્તકની સ્કૂલોને બિનરાષ્ટ્રીય કરાવવા માટે અણથક મહેનત કરી હતી.

૧૬-૫-૨૦૦૭

મેમણ બિરાદરીના આગેવાન વેપારી અને સામાજિક નેતા જનાબ યુસુફ એચ. કે. દાદાનો તા. ૧૬મી મેના રોજ કરાચીમાં ઈન્તેકાલ થયેલ.

કરાચીમાં તેમના પિતાએ સ્થાપેલા હુસેની યતીમખાનાનું ૧૯૫૯ની તેમણે મુતવલ્લી તરીકે ઉમદા સંચાલન કર્યું હતું.

૧૯૬૫માં જ. યુસુફ દાદા મેમણ યુથ્સ ઓર્ગેનાઈઝેશનના પ્રમુખ ચુંટાયા અને ૧૯૭૮ સુધી એ ઓહદા પર રહ્યા હતા.

૧૩-૬-૨૦૦૭

કરછી મેમણ બિરાદરીના ખ્યાતનામ વેપારી અને ઉદ્યોગપતિ 'ટાઈફોન' કંપનીના ચેરમેન જ. અબુબકર હાજી કાસમ જુમાનીનો ઈન્તેકાલ થયેલ.

૧૬-૬-૨૦૦૭

મેમણ બિરાદરીના આગેવાન ટોચના ઉદ્યોગપતિ અને સખીદિલ દાનવીર હાજી અ. રહીમ ઈસ્માઈલ ગીગાનો ૧૪મી જુન ૨૦૦૭ના ઈન્તેકાલ થયેલ. હાજી અ. રહીમની સહાયથી બાંધવામાં આવેલ પ્રોજેક્ટોમાં ખારાધરની આલીશાન કુતિયાણા મેમણ હોસ્પિટલનો પણ સમાવેશ થાય છે.

૨૪-૬-૨૦૦૭

જેતપુર મેમન રીલીફ સોસાયટી તરફથી તેમના પંદરમા પ્રોજેક્ટની પાયાવિધિ જ. સલીમ નુરમોહમ્મદ મુકાતીના હસ્તે કરવામાં આવેલ. ગુલશને ઈકબાલ કરાચીના સેક્ટર ૧૩/ડીમાં ૧૨૦ વારના ત્રણ પ્લોટો પર ફ્લેટોનું બાંધકામ કરવામાં આવશે.

★ ★ ★

★ ★ ★

મેમણ આલમ- ડિસેમ્બર-૨૦૧૦

G-06

ભાષનઉ

તા. ૪-૪-૧૯૩૬

ઓલ ઈન્ડિયા મેમણ કોન્ફરન્સના પ્રમુખ શેઠ હાજી અબ્દુલ્લાહ હાજન, એમ. એલ.એ. અહીં તા. ૪-૪-૧૯૩૬ના રોજ આવ્યા હતા. તેમણે શેઠ હાજી અબ્દુલ લતીફ મુહમ્મદ કંપનીની મુલાકાત લીધી હતી જ્યાં જ. મુહમ્મદ હાજી નુરમુહમ્મદ ઢેઢી તેમજ બીજા મેમણ ભાઈઓએ તેમનો સત્કાર કર્યો હતો. જ. યુ.એ. આર ફાઝિલ 'ફાઝકે' તેમની મુલાકાત લીધી ત્યારે તેઓએ દરેક મેમણ ભાઈને મેમણ કોન્ફરન્સ અને વેલ્ફેર સોસાયટીને તન, મન અને ધનથી મદદ કરવાની સલાહ આપી હતી.

જ. ફાઝક તેમને વળાવવા સ્ટેશને ગયા હતા. શેઠ હાજી અબ્દુલ્લાહ હાજન, શેઠ અ. રહીમ ઉસ્માન અને જ. મુહમ્મદ યુસુફ હાજી અબ્દુલ્લાહને ફૂલહાર અર્પણ કરાયા હતા.

રંગુન

તા. ૫-૪-૧૯૩૬

ચંગ મેન્સ મેમણ એસોસિએશનની વાર્ષિક જનરલ સભા ભાઈ મુહમ્મદ યુનુસ એસ. જમાલના પ્રમુખપદ હેઠળ તા. ૫-૪-૧૯૩૬ના રાત્રે મળી હતી, જેમાં ગઈ જનરલ સભાની મીનીટસને બહાલી અપાઈ હતી. ૧૯૩૫ની સાલનો હિસાબ પાસ થયો અને ૧૯૩૬ માટેનું બજેટ મંજૂર થયું હતું. ત્યાર બાદ નીચે મુજબ હોદ્દાઓની વરણી થઈ હતી.

પ્રમુખ: હાજી આહમદ હાજી તારમુહમ્મદ, ઉપપ્રમુખો: મુહમ્મદ સુલેમાન મુસા હુસેન અને મુસા હાજી ઐયુબ સુરતી. ખજાનચી: ઝકરીયા આદમજી હાજી દાઉદ,

માનદ મંત્રી: અબ્દુલ્લાહ વીમાવાળ ૧, જોઈન્ટ સેક્રેટરી: અ. વાહિદ ઈબ્રાહીમ શરીફ અને ઓડીટર્સ તરીકે મેસર્સ એસ. જમાલ એન્ડ કુ.ને મુકર્રર કરવામાં આવ્યા હતા.

મેમણ જમાતની તા. ૨૨-૩-૧૯૩૬ના રોજ મળેલી વાર્ષિક જનરલ સભામાં રૂ. ૭૦૦ ૧૯૩૬ સાલના બજેટમાં ધી મેમણ એજ્યુકેશનલ એન્ડ વેફેર સોસાયટીને ડોનેશન આપવા માટે મંજૂર થયા હતા. તે મોકલી આપવામાં આવ્યા હતા.

ભાઈ હાજી મુહમ્મદ હાજી ઐયુબ વંથલીવાલા પોતાના ભાઈની શાદીમાં હાજરી આપવા દેશ તરફ રવાના થતાં જમાત તરફથી તેમને ફૂલહાર કરાયા હતા.

રાજકોટ

તા. ૯-૪-૧૯૩૬

ધી મેમણ બોર્ડીંગ ડીબેટીંગ સોસાયટીની એક સભા મેટ્રીક કલાસમાં ભણતા વિદ્યાર્થીઓ થોડા દિવસમાં વિદાય લેવાના હોવાથી તેમના માનમાં તા. ૯-૪-૧૯૩૬ના મળી હતી. પ્રમુખપદે જ. ઉસ્માન ઈસાભાઈ વકીલ હતા. જ. અબાઉમર હાશીમે તિલાવત કર્યા બાદ કેટલાક બોર્ડરોએ અને પ્રમુખ સાહેબે પ્રવચનો કર્યા હતા.

ત્યાર બાદ ગુલામ મુહમ્મદ નૂરમુહમ્મદ, મજીદ સુલેમાન, મુસા ઈબ્રાહીમ, મુહમ્મદ હનીફ અબ્દુલ્લાહ, અઝીઝ શરીફ, ઈસ્માઈલ ગુલમુહમ્મદ, અ. સતાર નુરમુહમ્મદ, અ. સતાર હાજી નુરમુહમ્મદ અને અ. સલામ અ. રહેમાનને બેજ આપવામાં આવ્યા

હતા. એજ દિવસે સાંજે એક ટી-પાર્ટી પણ યોજાઈ હતી. ડિબેટીંગ સોસાયટીની એક સભા તા. ૧૧-૪-૧૯૩૬ના જ. રશીદ અ. સતારના પ્રમુખપદે મળી હતી જેમાં જેતપુરના બોર્ડર જ. ગુલમુહમ્મદ ઈસ્માઈલના માતુશ્રીના અવસાન બદલ શોક પ્રદર્શિત કરતો ઠરાવ થયો હતો.

બાંટવા

તા. ૧૦-૪-૧૯૩૬

મદ્રસએ ઈસ્લામીયામાં શેઠ હાજી આદમ હુસયન કાસિમ દાદાની કોશિષથી બોર્ડીંગ હાઉસ ચાલુ કરવામાં આવેલ છે. માસિક લવાજમ રૂ. ૮ રાખવામાં આવેલ છે અને ગરીબ વિદ્યાર્થીઓને મફત દાખલ કરવામાં આવે છે. મેમણ કવમના આ ખામોશ સેવકની સુંદર



સેવા તારીફને લાયક છે. જમીઅતે નિઝામુલ ઈસ્લામના આશ્રય હેઠળ તેયાર થતી કન્યાશાળા ઈમારતનું કામ પ્રગતિ સાધી રહ્યું છે.

મુહર્રમ નિમિત્તે રાબેતા મુજબ આ વર્ષે પણ ઉત્સાહી યુવાનો તરફથી વોલન્ટિયર કોર ઊભી કરવામાં આવી હતી. લગભગ

G-07

મેમણ આલમ- ડિસેમ્બર-૨૦૧૦

૧૦૦ ઉપરાંત મેમ્બર યુવાનોએ વોલંટિયર કોરમાં જોડાઈ સારી સેવા બજાવી. ખાસ કરીને ભાઈ અલારખા અહમદ અને ભાઈ અ. કરીમ શરીફ મોટાની સેવા નોંધપાત્ર હતી.

વરવાલા

તા. ૧૬-૪-૧૯૩૬

તા. ૧૬-૪-૧૯૩૬ના રોજ કરાચીના આગેવાન શેઠ સાયના મુહમ્મદ અને શેઠ હાજી હસન નુરમુહમ્મદે અહીંના ઈસ્લામી મદ્રેસાની મુલાકાત લીધી હતી. મદ્રેસાની તાલીમ અને એની વ્યવસ્થાનું અવલોકન કરીને એમણે સંતોષ દર્શાવ્યો હતો. બંને ગૃહસ્થોએ ડ્રા. સવા દસની મદ્રેસાઓને ભેટ આપી હતી.

જેતપુર

તા. ૨૫-૪-૧૯૩૬

તા. ૨૫-૪-૧૯૩૬ના રોજ જ. અ. સત્તાર નુરમુહમ્મદ, જ. હામદ મુહમ્મદ અબ્દુલ્લાહ, જ. મુહમ્મદ સુલેમાન અને જ. મુહમ્મદ આહમદ લાખાણી હજની પવિત્ર ફરજ હદા કરી અહીં પહોંચ્યા છે. અંજુમન હોલ



મેમ્બર આલમ- ડિસેમ્બર-૨૦૧૦

આગળ ઘણા લોકો ટોળે મળ્યા હતા. હાજીઓને ફૂલહાર કરવામાં આવ્યા હતા. રસ્તામાં જ. સુલેમાન આદમજી તરફથી શરબત પીવડાવવામાં આવ્યું હતું.

અહીંની મસ્જિદના ટાવર માટે જ. હાજી જાનમુહમ્મદની કોશિષથી રંગુનમાં ડ્રા. ચાર હજારનું ફંડ ભેગું થઈ ગયું છે.

રંગુન

તા. ૨૫-૪-૧૯૩૬

‘યવમુન્નબી’ની ઉજવણી માટેની તૈયારી કરી રહેલી સીરત કમિટીમાં ભાઈ અબ્દુલ હબીબ યાકુબ અ. કરીમ અબ્દુશશકુર અને ભાઈ આહમદ હાજી તારમુહમ્મદ સારો ઉત્સાહ દર્શાવી રહ્યા છે.

ગયે અઠવાડિયે વાસાવડવાળા શેઠ હાજી ઈસ્માઈલ હાજી અહમદ એરમેલ મારફત કલકત્તાથી અહીં આવ્યા. મેમ્બર ભાઈઓ બુઢા અને જવાનો હવે એરમેલમાં મુસાફરી કરતાં જરા પણ કરતા નથી.

ગોડલના સેવાભાવી કાર્યકર ભાઈ અ. હબીબ અ. શકુર તબાણી અહીં આવી પહોંચ્યા છે.

તા. ૧૪-૪-૧૯૩૬ની રાત્રે યંગ મેન્સ એસોસિએશનની ડીબેટીંગ મીટિંગ ભાઈ એમ. એ. ગનીના પ્રમુખપદ હેઠળ મળી હતી. જજ તરીકે ભાઈ અલીમુહમ્મદ કામદાર, ઐયુબ હાજી તારમુહમ્મદ અને અબ્દુલ્લાહ વીમાવાળા તથા ટાઈમકીપર તરીકે જ. અ. ગફાર હાજી મુહમ્મદ કામીલને મુકર્ર કરવામાં આવ્યા હતા. વિષય, અનુભવ ઉત્તમ કે અભ્યાસ હતો. અભ્યાસની તરફેણમાં જ. અ. સત્તાર વાવડીવાળા, આરીફ અ. ગફાર અને હાશમ

અલીમુહમ્મદ હતા, જ્યારે અનુભવની તરફેણમાં ભાઈ અ. વાહીદ ઈબ્રાહીમ, મુહમ્મદ ઉસ્માન અને અ. ગફાર અ. ગની હતા. વિજય અભ્યાસવાળાઓનો થયો હતો.

કલકત્તા

તા. ૨૬-૪-૧૯૩૬

જ. અ. કરીમ કારાવડીયા, જ. અઝીઝભાઈ અને જ. સોઝરના પ્રયત્નોથી બેલુરમાં ‘આદમજી જયુટ મિલ રિડીંગ રૂમ અને લાયબ્રેરી’નો પાયો નંખાણો છે, જેનો લાભ આદમજી શેઠના વડપણ હેઠળ ચાલતી કંપનીઓ અને સંસ્થાઓના સ્ટાફના માણસો લઈ શકશે. લવાજમ નામ માત્રનું આઠ આના માસિક રાખવામાં આવ્યું છે. પુસ્તકો માટેનું ફંડ ડ્રા. ૨૮૦/- જેટલું થયું છે. જ. અ. અઝીઝ અ. રહેમાનને કામચલાઉ સેક્રેટરી બનાવાવમાં આવ્યા છે.

શેઠ હુસેન કાસમ દાદાની પેઢીમાં કામ કરતા ભાઈ હાજી કરીમ આહમદનું તા. ૨૨-૪-૧૯૩૬ના રોજ અવસાન થયું હતું. મહુમના માનમાં તા. ૨૩-૪-૧૯૩૬ના રોજ રાઈઝ બઝાર, ગાડી, બોજાઈ, ખીરદપુર ડોક તથા ચીતપુરમાં બંધ રાખવાનું, કલકત્તા રાઈસ મર્ચન્ટ એસોસિએશન તરફથી સરકયુલર ફેરવવામાં આવ્યું હતું.

કૌમી કાર્યકર અને વેલ્ફેર સોસાયટીની મેનેજીંગ કમિટીના અગ્રણી સભ્યો પેકીના એક બાંટવાના ભાઈ હાજી દાહીદ ખાનાણી માત્ર એકજ દિવસ કોલેરાની બીમારી ભોગવી તા. ૩ એપ્રિલે ખુદાની રહેમતે પહોંચ્યા છે.

૧૭મી એપ્રિલે શેઠ આદમજી હાજી દાહીદ દાર્જીલીંગથી અત્રે પાછા આવી ગયા છે.

વી મેમન્સ ! આપણે મેમનો એક સાહસિક અને વેપારી કૌમ તરીકે ઓળખાઈએ છીએ. શાંતિપ્રિય, હોશિયાર, બાહોશ, ખંતીલા એ સમગ્ર મેમન સમાજની ઓળખ છે. ચાલાક મેમન ઈમાનદાર પણ ખરો, ગમે તેવા સાહસ ખેડવામાં તેની તોલે કોઈ ન આવે ! સદા નવા જમાનાના તોલે દોડતો મેમન ગમે તેવા મોટા ગજના વેપારી-ઉદ્યોગપતિથી બેઠક વાત કરી તેની સાથે બીઝનેસ ડીલ કરવામાં અવ્વલ સાબિત થાય. લાયઝનિંગ અને લોબિંગ સંબંધો કેળવવા અને નિભાવવામાં પાવરદા. દેશ-દેશાવર મેમન બરચો ગમે ત્યાં જોવા મળે અને દેખાઈ આવે અને ઓળખાઈ આવે. મેમન એટલે ‘મની મેગનેટ’ અને મેમન એટલે ‘આન્ડ્રપ્રેન્ચોર !’ વગર મૂડીએ પણ મેમન વેપાર સામ્રાજ્ય રચી નાખે. મેમન સમાજનો ઇતિહાસ સાહસિકતા અને જાહોજલાલીથી ભરેલો છે, મેમન શબ્દ એક ઉચ્ચ કોટિનું ‘સ્ટેટસ’ ગણાઈ છે.

મેમન યુવાન દેશ-વિદેશમાં છવાયેલા રહે, સતત સફરમાં સાહસ ખેડતો, મુસાફરીમાં પણ આનંદ લેતો, સતત કોન્ટેક્ટ વધારતો, મિત્ર બનાવતો મેમન યુવાન વફાદારીમાં પણ એક્કો !

મેમન બિઝનેસમાં તંદુરસ્ત હરિફાઈ કરે, મેમન પોતાના ભાઈ-ભાંડુઓનો પ્રથમ ખ્યાલ કરે, મેમન સામાજિક સેવા ક્ષેત્રે અગ્રેસર હોય, પરંતુ, હોદ્દાનો ભૂખ્યો નહિ, મેમન હોદ્દા કરતાં મેમન તરીકે ઓળખાવવામાં ગર્વ અનુભવે. મેમન કિંગ નહિ પણ કિંગમેકર બનવાની ભૂમિકામાં હોય. મેમન એટલે આધુનિક દુનિયા સાથે કદમ મીલાવે, ફેશનમાં,

**We
Memons**

**મેમન એટલે
‘મની મેગનેટ’ અને એટલે
‘આન્ડ્રપ્રેન્ચોર’ ! વગર
મુડીએ પણ મેમન વેપાર
સામ્રાજ્ય રચી નાખે !**

નવીનકરણમાં મેમન આગળ. જ્યાં હોય ત્યાં પોતાના સમાજનું સામ્રાજ્ય વિસ્તારે અને સમાજની સાથે ચાલે. દુનિયાના કોઈ પણ ખૂણે હોય, પોતાના સમાજના લોકો જ્યાં રહેતા હોય ત્યાં જ રહેવાનું પસંદ કરે અને સામાજિક વ્યવહાર સમાજના દાયરામાં કરે. મેમન જ્યાં હોય ત્યાં ‘વન મેન આર્મી !’

આજના આવા અતિ ફાસ્ટ યુગમાં મેમન યુવાન કદમથી કદમ મિલાવવામાં થોડો પાછો ફરી રહ્યો છે. ૨૧મી સદીના આ દસ વર્ષમાં મેમન રૂકાવટની સ્થિતિમાં જોવાઈ રહ્યો છે. રૂકાવટ કે સ્થિરતા સુધી પણ વાંધો નથી પણ રીટર્ન (બેક) પડવા જેવી સ્થિતિ ન સર્જાય તે જોવાનું છે. આમ, શા માટે થઈ રહ્યું છે ? આપણે વી મેમન્સ કયા પાછા પડી રહ્યા છીએ ? આપણા કદમ ડગમગતા શા માટે દેખાઈ રહ્યા છે ? આપણે ધીમે-ધીમે પાછળ કેમ જઈ રહ્યા છીએ તે અંગે મનન કરવું જોઈએ. આપણી કયાં ચૂક રહી ગઈ છે તે માટે અભ્યાસ હાથ ધરવો જોઈએ. ઘણું વિચારતા, અભ્યાસ કરતા, મનન કરતા અમુક ચૂક તરફ આપણું ધ્યાન ગયા વિના ચાલે નહિ. આજે ૨૧મી સદી એ જ્ઞાનની સદી છે. નોલેજ ઈઝ પાવર. હવે વિચારો વેચાઈ છે. જ્ઞાનનો મહિમા છે. ઉદ્યોગ આધારિત

અર્થકારણ જુનું થઈ રહ્યું છે અને જ્ઞાન આધારિત અર્થકારણ ઊભરી રહ્યું છે. આજના યુગમાં જ્ઞાની કમાય છે, જ્ઞાનીના ભાવ બોલાય છે. આપણા વી મેમન્સના બેકઅપ માટેનું સૌથી મોટું કારણ છે, વી મેમન્સમાં શિક્ષણનો અભાવ ! આજનું શિક્ષણ કોમ્પ્યુટર માર્ફન્ડ સર્જન કરે છે અને આપણે સર્વ પ્રથમ અહીં ટુંકા પડીએ છીએ. વી મેમન્સમાં ઉચ્ચ શિક્ષણનો ખૂબ જ અભાવ છે. જો કે વી મેમન્સ છેલ્લા વર્ષોમાં શિક્ષણની જરૂરિયાત સમજી ગયેલ છે ને આ બાબતે ગંભીર થયેલ છે. માટે આગળ જતાં દોડમાં શામીલ થઈ જવાની આશા છે.

વી મેમન્સની આજની બીજી કમજોરી છે ‘શોર્ટ કટ’ ! ટુંકા રસ્તે સફળતા ! આજની આપણી સૌથી મોટી કમજોરી કોઈ હોય તો તે છે શોર્ટ કટ.... જલ્દી જલ્દી ધનવાન બની જવું. કોકને જોઈને, તેણે કરેલી વર્ષોની મહેનતને જોયા વગર રાતોરાત ધનવાન બની જવાની લચમાં આપણે આપણા પગને કુંડાળામાં નાખી દઈએ છીએ. જલ્દી અમીર બનવાના ચક્કરમાં કોઈના હાથા બની જઈએ છીએ અને સફળ થવાની જગ્યાએ બરબાદ થઈ જઈએ છીએ. આપણે મેમન મહેનતી, ખંતીલા અને લાંબા ગાળાની યોજનાવાળા અને ઈમાનદારીના રસ્તે ચાલીને સફળ થનારા ગુણધર્મ ધરાવીએ છીએ. શોર્ટકટ તકેદારી સફળતા હોય, શોર્ટકટ મેમનના જીવનમાં જ નથી. આજે પાડેલા પરસેવાના બિંદુઓ કાલ માટેના મૂલ્યવાન મોતી છે. ચેમ્પિયન જાણતો હોય છે કે ટોચ પર પહોંચવા માટે કોઈ શોર્ટકટ હોતો નથી. ‘સીલેક્ટ લોંગ રૂટ એન્ડ લીવ લોંગ લાઈફ.’

- હાજી અફરોઝ
હાજી હાફ્સન (ધોરાજી)

પોષક તત્વોથી સભર, ગરીબો માટે સફરજન સમી

ગાજર



શાકભાજીના માત્ર પચાવાળા ભાગ જ નહીં બલકે ઘણા બકાલાના મૂળિયા પણ આહાર માટે ઉપયોગી હોય છે. શીયાળાની ભેટ સમી ગાજર પણ કંદમૂળ જ છે જે આરોગ્યવર્ધક તત્વોથી ભરપૂર હોય છે. ગાજર મૂળ તો યુરોપ અને એશિયાની નસલની છે જે નોર્થ તથા સાઉથ અમેરિકા તેમજ ચીન સુધી પહોંચી ગઈ હતી. થોડીક મીઠી ગાજર તેના પૌષ્ટિક તત્વોને પ્રતાપે ઉત્તમ ખોરાકમાં ગણાવા લાગી છે અને સોટેજની મોર્ડન સગવડોને પ્રતાપે તે મોટા શહેરોમાં તો બારે માસ ઉપલબ્ધ રહે છે.

ગાજરની અંદર રહેલા તત્વોમાં ૮૮.૨ ટકા તો એકલું પાણી હોય છે પણ ૧૦૦ ગ્રામ ગાજર ૪૫ કેલેરીઓ પૂરી પાડવા ઉપરાંત ૦.૨ ગ્રામ ચરબી, ૧૪ મીલીગ્રામ

મેગ્નેશીયમ, ૩૫.૬ મીલીગ્રામ સોડીયમ, ૧૦૮ મીલીગ્રામ પોટેશ્યમ, ૨૭ મીલીગ્રામ સલ્ફર, ૧૩ મીલીગ્રામ કલોટોઈન, ૩.૧૫૦ મીલીગ્રામ વીટામીન એ તથા ૩.૦ મીલીગ્રામ વીટામીન સી ઉપરાંત નાઈકોટોનીક એસીડ તથા થીયામાઈન જેવા પદાર્થો ધરાવે છે.

તબીબી ક્ષેત્રે ગાજરનો ઉપયોગ અનેક રોગોમાં ઉપયોગી થઈ પડે છે જેમાં દમા, સંધિવા, કબજીયાત, ગોઠણ નીચેની ગોટલી, ખરજવું, હૃદયનો થડકાર,

કમળો (પીળીયો), આંતરડા, પિત્તાશય અને મૂત્રાશયને લગતી ઉપાધિઓ અને રતાંધળાપણા જેવી બીમારીઓનો સમાવેશ થાય છે. વળી શરીરનું વજ ઘટાડવામાં પણ ગાજર માટે મદદરૂપ બને છે. વેધ, હકીમ અને જડીબુટ્ટીથી ઈલલાજ કરનારા બીજા તબીબો પણ અગર તેમના દર્દીને દેખીતી રીતે કોઈ રોગ ના હોવા છતાં અગર સુધરતું ન હોય તો ગાજર ખાવાની સલાહ આપતા હોય છે.

ગાજરમાંનું વીટામીન એ શરીરની ત્વચાને તંદુરસ્ત રાખવામાં યાવીરૂપ ભૂમિકા ભજવે છે. વીટામીન એ ઉપરાંત તેમાં વીટામીન બી, ડી અને સી પણ શરીરતંત્રને વ્યવસ્થિત ચલાવવામાં મદદરૂપ થાય છે. ધાવણ બાળકની માને ગાજર ખવડાવતાં તેની છાતીમાં દૂધનું ઉત્પાદન વધે છે અને એજ કારણે ગાજર દૂધ દેતા ઢોરોને પણ ખવડાવવામાં આવે છે. સલાદની પ્લેટમાં ગાજરનું આગવું મહત્વ રહે છે. બાળકો અને પુખ્ત વયના લોકો પણ ગાજરનો રસ પીતા રહે તો એ આરોગ્યવર્ધક ઔષધિની ગરજ સારે છે.

ગાજર પ્રમાણસર સસ્તી રહેતી હોવાથી તેને ગરીબોના સફરજન તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. તેના અચાર બને છે અને અથાણામાં પણ નખાય છે. ગાજરના બીજ સહેલાઈથી મળી જાય છે એટલે ગાજર વાવવી સહેલી છે.

મોંઘા મોતી

- પરહેઝગારી વગર બુદ્ધિ શોભતી નથી.
- ઈલ્મ વિના બુઝુર્ગી શોભતી નથી.
- ખોફ વિના કામ્યાબી શોભતી નથી.
- ઈન્સાન વિના બાદશાહી શોભતી નથી.
- તોફિકે ઈલાહી વિના જેહાદ શોભતું નથી.

G-10

મેમળ આલમ- ડિસેમ્બર-૨૦૧૦

મેમન સમાચાર

મેમણ પ્રોફેશનલ ફોરમની ચુંટણીઓ

મેમણ પ્રોફેશનલ ફોરમ (પાકિસ્તાન)ની વર્ષ ૨૦૧૦-૨૦૧૧ માટેની ચુંટણીઓ ૩૧ ઓક્ટોબર ૨૦૧૦ના રોજ યોજાઈ હતી. જનાબ યાકુબ કાપડીયા એડવોકેટે નીચે મુજબના સફળ ઓલ્ટેદારોને બિનહરીફ ચૂંટાયેલા જાહેર કર્યા હતા.

પ્રમુખ:

જનાબ આસીફ ઈસ્માઈલ માંગરોલીયા

સીનીયર નાયબ પ્રમુખ

જનાબ ખાલીદ ખામ્મા

નાયબ પ્રમુખ:

મિસ ફરઝાના મુનાફ

મહામંત્રી:

જનાબ ફરાઝ યુનુસ બંદુકડા

નાયબ મહામંત્રી:

જનાબ જાવેદ શેખા

ખજાનચી:

જનાબ જુનેદ અબાઅલી

કુતિયાણા મેમણ એસોસીએશન વાર્ષિક ચુંટણી

કુતિયાણા મેમણ એસોસીએશનના રવિવાર તા. ૧૯-૧૨-૨૦૧૦ના યોજાયેલી ચુંટણીમાં નીચે મુજબ ઓલ્ટેદારો ચુંટાઈ આવ્યા હતા.

પ્રમુખ:

હાજી મો. રફીક પક્કલ

સીનીયર નાયબ પ્રમુખ

હાજી ઉસ્માન અ. સતાર પરદેશી જનરલ સેક્રેટરી:

હાજી અ. કરીમ બુઢાણી

જોઈન્ટ સેક્રેટરી:

હાજી કાસમ કાટલીયા

ખજાનચી:

હાજી અ. સતાર ફેન્સી

ઉપરાંત મેનેજિંગ કમિટીના ૧૩ સભ્યો બહુમતિએ ચુંટાઈ આવ્યા હતા.

કુતિયાણા મેમણ મેડીકલ બોર્ડ

સુપ્રિમ કાઉન્સિલ તરફથી કુતિયાણા મેમણ હોસ્પિટલના મેડીકલ બોર્ડના ઓલ્ટેદારો અને સભ્યોની બે વર્ષ માટે નિમણૂક કરી છે.

ચેરમેન:

આરીફ જાનમોહંમદ ડાઘા

વાઈસ ચેરમેન:

એમ. હાફ્ઝ ભાયલા

એમ. સફર ચીનોય, હાજી

ઝીકર રંગીલા, હાજી ઈસ્માઈલ

મૈંગરાની, એચ. એ. રઝઝાક કુદા, નવીદ કાસીમ, એમ. સલીમ થેપડાવાલા, મોહંમદ હુસેન બેલી, એમ. અમીન શીવાની, અ. રશીદ લેહરા (જમ્બો), એમ. નવાઝ પટેલ, એમ. અસલમ અસલી, આબીદ ચીનોય, એમ. આસીફ પીગર, અ. અઝીઝ અ. કરીમ શીવાની, અ. કેયુમ આઝાદ, હનીફ ઈસ્માઈલ જમાલ, એચ. યુનુસ રંગીલા, અ. રહીમ રાનાવાયા.

સ્વીકાર સમાલોચના

માસિક ઉપલેટા મેમણ

સમાચાર: ઈદ અંક

પ્રકાશક:

ધી મુસ્લિમ કુતુબખાના: ઉપલેટા અગાઉના અંકોની જેમ ઉપલેટા મેમણ સમાચારનો ઈદ અંક પણ માહિતીસભર લેખો અને ઉપદેશ આપતી સામગ્રીથી સમૃદ્ધ હોવા સાથે સુંદર સજાવટ સાથે બહાર પડાયો છે. એક-એકથી ચઢીયાતા લેખો સાથે મજબૂત જ્ઞાન પણ સારી માત્રામાં પીરસાયું છે. ઈદ અંકમાં નવલા નજરાણા તરીકે વાર્તા હરીફાઈનો ચીલો ખરેખર પ્રશંસાપાત્ર છે. તેનાથી બિરાદરીમાં વાંચન ઉપરાંત લેખન કળા વિકસાવવામાં મદદ મળશે અને નવોદિત લેખકોને વિકસાવવામાં મદદ મળશે અને નવોદિત લેખકોને પ્રોત્સાહન મળશે. મેમણી-ગુજરાતી કાવ્યો અને 'બેફામ'નું મૃત્યુચિંતન ચોટદાર રહ્યાં. 'ઈડીયટ એવોર્ડ'ની પ્રતિયોગિતા પણ વાંચકોમાં જુઝાસા પ્રગટાવીને વાંચકોને મેમણ ઈતિહાસનું મનન કરવા પ્રેરક સાબિત થઈ શકે છે. અંકમાં રાબેતા મુજબ બિરાદરીની પ્રવૃત્તિઓને લગતા સમાચારો, રસોઈ-વાનગી, ઉપદેશક સૂત્રો અને ઘટનાઓ, રમૂજ દૂચકા વગેરે પણ રસીક રહ્યાં છે. 'ધી મેમન્સ..... સારાંશ અને સમાલોચના' પણ મેમણોનાં ઈતિહાસની ઝાંખી ઉપરાંત મેમણ વિભુતિઓનો પરિચય કરાવીને આ કોમોપયોગી માસિક પત્રની ઉપયોગીતામાં વધારો કરી જાય છે. એકંદરે ઉપલેટા મેમણ સમાચારનો ઈદ અંક પણ વાંચકોને ગમી જાય એવો બન્યો છે.

G-11

મેમણ આલમ- ડિસેમ્બર-૨૦૧૦

ડાકુજી ડીગ્રી

ડાકુજી ડીગ્રી ડોક્ટરથી વધી વી
ડીગ્રીજે બદલે પીસ્તોલ મીળી વી
કોલેજમેં દાખલેજી કિંમત ઘટી વી
નોકરી ધંધેજી ફિક્કર મીટી વી
ઘર ઘરમેં હથિયારજી દુકાન ખુલી વી
મારઘાડજી માર્કેટમે ગરમી વધી વી
ડાકે જે નાણેજી બાયડી મીળી વી,
બાવડી જે રૂપમેં ડાકણ વસી વી
ડાકુજી ડાકણ, ડાકણ જો ડાકુ
હીન્જે ઘરમેં આવ્યો નીંઠો હાલકુ
કલમ જે બદલે જલ્યો હી ચાકુ
પે જે પગલે પગલે બન્યો હી ડાકુ
હીન્કે ચુનતા ખુદાજી કુદરત
સમજો તો આય હી જુરી કયામત
હરામથી બચના, હા મીળનો
હલાથી આંચકે સુકુન મીળનો
છડો હી લાલચ, ખોટા ધંધા
દોતજે વાંસે ના બનો હી અંધા
ઝીન્દગીજી દોરી આય સાવ કર્યી
મનો ઘાલ 'દિવાને'જી આય હી સર્યી
-અબ્દુલ્લાહ સોદાગર
'દિવાના'

**મેમણી બોલી,
મીઢી બોલી.....
પાંજે ઘરમેં મેમણી
બોલી બોલણી ખપે !
પાં એતરો તો વિચારૂં ! !**

મેમણ આલમ- ડિસેમ્બર-૨૦૧૦

છીછરે તે ગુજરો કરું ભા

મેમણી હઝલ

બોટી તાં મીળી ના ભા, છીછરે તે ગુજરો કરું તાં
મન કે મનાન લાઈ ભા, ખ્યાલી પુલાવ તે ગુજરો કરું તાં
હાય ! જબરી જલીમ લડાકુ નાર ભા, મથ્યે વેઠી આય
રોજ રોજ મથાકુટ સમજી સમજાઈને સમજોતો કરું તા
સક્કર વિના લગે જાણે ભા, કળી ઝેર-જેરી સજજી જુંદગી
અખીયું બંધ કરી, મોળી-ફીક જેરી ચા તે ગુજરો કરું તાં
વધી રીયા અઈન દેશમેં ભા, રોજ કુદકે-ભૂસકે બજાર ભાવ
ભારતથી છટ અચની સક્કર, એ વિચારે તસલ્લી કરું તાં
કડે વેણ ડીનાશી ના ભા, ફિશિયારીમેં મખ્ખ નક તે
હણે દુઝણી ગાયજી લત તે પણ, દિલ વડો રખું તાં
જો કે બંધી રખ્યા અયું ભા, નીતિ-સદાચાર જા ઉસુલ
હણે સંગી બાદશાહ થી પણ, મુક-મુકા કરયે રખું તાં
હણે તું પણ ભા, લાઈન મેં લગી વીન ભા 'રઝઝાક'
બોલ દુન્યા કે અસા પણ, અખ આડા કન કરું તાં
-અબ્દુલ રઝઝાક રૂબી

નારો.....નારો.....

નારો નારો માળું, નારનતા મી કે
આવં વાતુ કરાંતી
ગાંડી ને દીમાગ નાંચ
આવં વાતુ કરાંતી
ડબ્બી લગાય ને કનમેં
આવં વાતુ કરાંતી
બુરખે મેં કન-હથ હલાયાંતી
આવં વાતુ કરાંતી
પાગલ ચોય દુનિયા મીકે
હી, તું કુરો કરેતી ?
મોબાઈલ મેં મીઝા 'એ' મરદથી
આવં વાતુ કરાંતી
દુનિયા ભલે મીકે પાગલ ગણેતી
હા, નારો નારો
આવં વાતુ કરાંતી
-આશ્મા કરીમ ગણોદવાલા

G-12



میمن انڈسٹریل اینڈ ٹیکنیکل انسٹیٹیوٹ

پروجیکٹ: ورلڈ ٹیکن آرگنائزیشن، ہسٹی ڈسٹرکٹ گورنمنٹ کراچی

MITI ورلڈ ٹیکن آرگنائزیشن کی زیر سرپرستی قائم کردہ بین الاقوامی معیار کا تربیتی ادارہ جہاں نوجوانوں اور کم آمدنی کے حامل خواتین و حضرات کو تعلیم، مددت اور سہولتیں فراہم کی جائے گی جس کے ذریعے پیشہ ورانہ تربیت حاصل کر کے خوشحال زندگی گزار سکیں گے

آئیے..... اپنا مستقبل سنواریئے

کورسز برائے طالبات

کورسز برائے طلباء

فائن آرٹ
انگلش لینگویج
ٹیکسٹائل ڈیزائننگ
سلائی اور کنگ
کوننگ اور پلنگ
فینسی کڑھائی
انسٹیٹوٹ بریکویشن
ہاتھ اور مشین کی کڑھائی
پوشش
پوشش (ایڈوانس)
آٹو کیڈ
یو۔ پی۔ ایس رجسٹرنگ
کمپیوٹر سافٹ ویئر (پرنٹل پروڈکٹیوٹی)
موبائل فون رجسٹرنگ
ویب ڈیولپمنٹ
کمپیوٹر ہارڈ ویئر
کمپیوٹر گرافکس اینڈ ایڈیٹنگ

انگلش لینگویج
عربی لینگویج
کمپیوٹر ہارڈ ویئر
جزیرہ آپریٹر
انڈسٹریل ایلیٹریشن
بیزنس ایلیٹریشن
موبائل فون رجسٹرنگ
ریفریجریشن و ایئر کنڈیشن
موٹر وائٹنگ
لفٹ ٹیکنیشن
آٹو ایلیٹریشن
آٹو ایئر کنڈیشن
پلیئر
آٹو ملٹیک
موٹر سائیکل ملٹیک
ہوم UPS مرمت اور تنصیب
سی این جی کنٹ انسٹالیشن اور ٹیسٹنگ
ویلڈنگ
کمپیوٹر گرافکس
آٹو کیڈ
کمپیوٹر سافٹ ویئر (پرنٹل پروڈکٹیوٹی)



City & Guilds
Approved Centre

بین الاقوامی معروف ادارے ملی اینڈ گڈز آف لندن کی سند بھی حاصل کریں



ایم آئی ٹی آئی پلاٹ نمبر ST-1/8، سیکٹر 36-1، (سوک سینٹر-3)، کورنگی 5، کراچی پاکستان - فون: 021-35035542/43/45/46
ایمیل: 021-35035547، ای میل: mgmt@wmomiti.com، ویب سائٹ: www.wmomiti.com



مسکرائیں ذرا کھل کے

ایک آدمی جنگل سے گزر رہا تھا کہ ایک شیر سامنے آ گیا۔
شیر بولا: آج میں تمہارا خون پی جاؤں گا۔
آدمی: میرا خون تو ٹھنڈا ہے۔ تم ایسا کر دو کہ پیچھے ایک نوجوان
آ رہا ہے، اس کا خون گرم ہے۔ تم اسی کا خون پی
لینا۔ شیر: نہیں۔ آج میرا دل کولڈرنگ پینے کو چاہ رہا ہے۔
(سارہ علی)

☆☆☆☆☆☆

جلدی امراض کے ایک ڈاکٹر سے کسی نے پوچھا: آپ نے
خاص طور پر کون سی لائن کیوں اختیار کی؟
ڈاکٹر نے جواب دیا: اس کی تین وجوہات ہیں۔ پہلی یہ کہ
میرے مریض رات کو نہیں چنگاتے، دوسرا یہ کہ ان کے مرنے کا
میرے علاج سے کوئی تعلق نہیں ہوتا اور تیسری وجہ یہ ہے کہ وہ
کبھی ٹھیک نہیں ہوتے۔

☆☆☆☆☆☆

مونا آدمی (دلے شخص سے): تمہیں دیکھ کر ایسا لگتا ہے جیسے دنیا
میں قحط پڑ گیا ہے۔
دلہا آدمی: اور تمہیں دیکھ کر ایسا لگتا ہے جیسے یہ قحط تمہاری وجہ سے
پڑا ہے۔

(عدنان حبیب)

☆☆☆☆☆☆

ایک صاحب نے اپنے ملازم سے کہا کہ بازار سے گوشت اور
بیاز لے آؤ۔ ملازم نے کہا کہ میں اس شہر میں نیا ہوں، کہیں
بازار میں کھون جاؤں۔ چنانچہ وہ صاحب خود ہی بازار سے سودا
لے آئے۔ گھر آ کر انہوں نے اسے پکانے کو کہا تو ملازم نے
جواب دیا کہ مجھے سوئی گیس پر پکانا نہیں آتا چنانچہ ان صاحب
نے خود ہی کھانا پکالیا۔ کھانا تیار ہو گیا تو انہوں نے ملازم سے کہا
کہ آؤ کھانا کھاؤ۔ ملازم بولا کہ اب بار بار انکار کرنا اچھا نہیں لگتا
، مجھے شرم آ رہی ہے اس لیے تمہوڑا سا کھا ہی لیتا ہوں۔

☆☆☆☆☆☆

ریموٹ کنٹرول... کیسے کام کرتا ہے

بچو! آج کے اس سائنس اور ٹیکنالوجی کے دور میں انسان اس قدر ترقی کر گیا ہے کہ فضاؤں میں پرندوں کی طرح اڑتا پھر رہا ہے اور سمندر
میں مچھلیوں کی طرح تیرتا نظر آ رہا ہے۔ ایک طرف چاند پر نوآبادیاں قائم کرنے کے لئے جدوجہد کر رہا ہے تو دوسری طرف نئے نئے
سیاروں کو دریافت کرتا جا رہا ہے۔ اسی لئے تو آج کے اس دور کو مختلف معاشروں اور سائنسدانوں نے مختلف نام دیئے ہیں۔ کہیں یہ خلاء کا
درکہلاتا ہے تو کہیں سائنسی زمانہ، کچھ لوگ اسے کمپیوٹر کا دور کہتے ہیں تو کچھ لوگ اسٹیڈی دور، برف، پتھر اور پھر لوہے کے زمانے سے گزرنے
کے بعد انسان آج جدید دور میں سائنس لے رہا ہے۔ اسے سائنسی دور کہنا بے جا نہیں۔ یہ سائنس ہی ہے جو انسان کو ٹھگ و تاریک
غاروں سے نکال کر عالی شان اور آرام دہ عمارتوں میں لے آئی ہے۔ سائنس ہی کی رو سے انسان نے آواز سے بھی تیز تر سواریاں
بنائیں اور یہ بھی اسی علم کا کرشمہ ہے کہ آج انسان خلاء کے آگن میں بستیاں بنانے کی سوچ رہا ہے۔ سائنسی ترقیوں کا یہ سلسلہ کبھی رکنے
والا نہیں۔ زمانے کی تیز رفتاری کے ساتھ ہی ساتھ سائنس اور ٹیکنالوجی کی ترقی بھی اس کے قدم سے قدم ملائی نظر آ رہی ہے۔ ٹیپ،
ریڈیو، ٹیلی ویژن، کمپیوٹر، وی سی آر، فون، موبائل، میزائل، راکٹ یہ سب سائنس ہی کے دین ہیں۔

غرض کہ سائنس ہی نے ہمیں چھوٹی چھوٹی چیزوں سے لیکر بڑی بڑی چیزوں کو بڑے ہی نادر و نایاب اور حیرت انگیز چیزوں میں سے ایک
”ریموٹ کنٹرول“ بھی ہے۔ کیا آپ نے کبھی اس پر غور کیا ہے کہ ٹیلی ویژن اور وی سی آر کا ریموٹ کنٹرول دور سے بیٹھے بیٹھے کس
طرح کام کرتا ہے؟

جی ہاں، ریموٹ کنٹرول ایک ایسا آلہ ہے جس کی مدد سے ہم ٹیلی ویژن یا وی سی آر کو دور بیٹھ کر بھی چلا سکتے ہیں۔ یہ اس لیے کہ اس آلے
میں لائٹ ایبیشن ڈائیوڈ ہوتا ہے۔ لائٹ ایبیشن ڈائیوڈ کا کام ایک طرح کی شعاعیں پیدا کرنا ہوتا ہے جنہیں انفراریڈ کہا جاتا ہے۔
جب ہم ریموٹ کنٹرول پہ کوئی بٹن دباتے ہیں تو لائٹ ایبیشن ڈائیوڈ اس بٹن کے مطابق انفراریڈ شعاعیں پیدا کرتا ہے جو ٹیلی ویژن یا
وی سی آر کے حساس حصے تک پہنچتی ہیں چونکہ یہ ایک حساس حصہ ہوتا ہے اس لیے جو ٹیلی ویژن یا وی سی آر کے حساس حصے تک پہنچتی ہیں
حصہ انفراریڈ شعاعوں کے اشارات کو برقی توانائی میں بدل دیتا ہے اور اس کے بعد پھر ٹیلی ویژن یا وی سی آر اپنا کام کرنا شروع کر دیتے
ہیں۔ اس طرح سے ٹیلی ویژن اور وی سی آر دور بیٹھے بیٹھے ریموٹ کنٹرول سے چلائے جاتے ہیں۔
عفان سورھیا

گرگٹ اپنارنگ کیسے تبدیل کرتے ہیں؟

یہ بات پوری طرح درست نہیں ہے کہ گرگٹ اپنارنگ بدل لیتا ہے اور اپنے ماحول کے رنگ جیسی رنگت خود پہ طاری کر لیتا ہے۔ دراصل
گرگٹ محض اتنا کرتا ہے کہ اپنے ماحول کے درجہ حرارت اور چمک میں آنے والی تبدیلی کے مطابق اپنے جسم کے رنگ کو ہلکا یا گہرا کر لیتا
ہے۔ اس کا رنگ دھندلے اور ٹھنڈے ماحول میں گہرا اور اس کے برعکس صورت حال میں ہلکا ہوتا ہے۔ گرگٹ اگر چاکلے خوف زدہ
ہو جائے یا پر جوش ہو تو اس کے جسم کا رنگ ہلکا یا مدہم پڑ جاتا ہے۔ ایسی صورت میں اس کے جسم کا رنگ ماحول سے مطابقت نہیں رکھتا۔
اپنے رنگ کو گہرا یا ہلکا کرنے کی صلاحیت گرگٹ میں اس سے ہوتی ہے کہ اس کی جلد کے نیچے رنگدار مادہ رکھنے والے خلیے ہوتے ہیں۔
جب خلیوں میں موجود رنگوں کا ارتکاز مرکزی طرف ہوتا ہے تو گرگٹ کی جلد کا رنگ ہلکا ہوتا ہے۔ جب رنگ خلیوں سے خارج کیا جاتا
ہے تو جلد کا رنگ گہرا ہوتا ہے۔ رنگ تبدیل کرنے کی یہ صلاحیت گرگٹ کو اپنے جسم کا درجہ حرارت برقرار رکھنے اور خود کو دشمن سے محفوظ
رہنے میں مدد دیتی ہے۔
ثیاب عباس علی

سہکتی کلیاں

ماں اداقتی آپ میری جنت ہیں۔ (حنا کریم)

ماں کی دعا۔۔۔۔۔

ایک دفعہ ایک آدمی بازار میں اپنے رکشے کے قریب کھڑا ہوا تھا کہ ایک آدمی کا قریب سے گزر ہوا، اس نے اس آدمی سے پوچھا کہ یہ تمہارے رکشے کے پیچھے ”ماں کی دعا، جنت کی ہوا“ جیسے الفاظ کیوں لکھے ہوئے ہیں؟ اس دور میں ماں کی اتنی عزت! رکشے والا جواب دیتا ہے کہ ”یہ الفاظ میں نے مجبوراً لکھوائے ہیں!“ وہ آدمی پوچھتا ہے کہ ”کیا مجبوری تھی؟“ رکشے والا بولا ”یہ جو میں نے رکشا خریدا ہوا ہے اپنی ماں کے زیور بیچ کر ہی تو خریدا ہے!“

(شہر یا احمد)

مشرک والدین کے ساتھ حسن سلوک

”حضرت ابو بکرؓ کی بیٹی حضرت اسماءؓ تھیں جن کی اس زمانہ میں جبکہ قریش اور مسلمانوں کے درمیان صلح ہوئی تھی (صلح حدیبیہ) میری ماں (رضاعی ماں) میرے پاس آئی اور وہ ابھی اسلام نہیں لائی تھی بلکہ مشرک کی حالت تھی تو میں نے نبیؐ سے پوچھا کہ میری ماں میرے پاس آئی ہے اور وہ جاہلی ہے کہ میں اسے کچھ دوں تو کیا میں اسے دے سکتی ہوں؟ آپؐ نے فرمایا، ہاں تم اس کے ساتھ مہربانی کا سلوک کرو۔“ (بخاری مسلم)

(اختیار: حافظ مشتاق)

نفسیاتی قلم

☆ ایسے طلباء جو لکچر کے دوران۔۔۔۔۔!

☆ چہن کھول کر رکھتے ہیں مگر کم لکھتے ہیں وہ عموماً ذہین ہوتے ہیں مگر وہ دوسروں کو اچھا مشورہ نہیں دے سکتے۔

☆ چہن بند رکھتے ہیں وہ مغرور لیکن تنہا پسند ہوتے ہیں۔

☆ چہن کا ڈھلنا دوسرے ہاتھ میں رکھتے ہیں وہ عموماً نا اہل ہوتے ہیں مگر جذبات کے سرد ہوتے ہیں۔

☆ چہن کو بار بار کھولتے اور بند کرتے ہیں وہ عموماً نالائق ہوتے ہیں مگر کچھ گھریلو مسائل کو خوبصورتی سے حل کرتے ہیں۔

☆ چہن کو خواہ مخواہ استعمال کرتے ہیں اور انہی سیدھی لائیں کھینچتے

والدین کے حقوق کیا ہیں؟

- 1) علماء نے لکھا ہے کہ ماں باپ کے اولاد پر دس حق ہیں
 - 2) محتاج ہوں تو ان کے کھانے پینے کا بندوبست کرنا
 - 3) ضرورت مند ہوں تو خدمت کرنا
 - 4) پکارنے پر نرمی سے جواب دینا
 - 5) جائز امور میں کہنا ماننا
 - 6) سختی چھوڑ کر نرمی سے کلام کرنا
 - 7) لباس نہ ہو تو لباس پہنانا
 - 8) اپنی پسندیدہ چیز ان کے لئے بھی پسند کرنا
 - 9) جن چیزوں کو اپنے لئے برا جانے ان کے لیے بھی برا جانے
 - 10) جب اپنے لئے دعا کرے تو ان کیلئے دعائے مغفرت کرے
 - 11) والدین کے ملنے جلنے والوں کا خیال کرے
- بعض صحابہ سے مروی ہے کہ والدین کے حق و عا ترک کرنے سے رزق میں تنگی ہو جاتی ہے کسی نے حضور اقدس ﷺ سے دریافت کیا کہ اگر والدین اولاد سے ناخوش ہو کر انتقال کریں تو اولاد ان کو کیسے راضی کر سکتی ہے آپ ﷺ نے فرمایا تین طریقوں سے۔ اول یہ کہ خود صالح ہو، دوم یہ کہ والدین کے رشتہ داروں کے ساتھ حسن و سلوک کرے اور سوم یہ کہ ان کے لئے دعائے مغفرت کرے۔ (زین عابد)

میری ماں۔۔۔۔۔

☆ پیار کا بیٹھا دریا جو سب دکھ بھلا دیتا ہے۔

☆ میرا ہر انعام، ہر مقام، ہر عزت میری ماں کی دعاؤں کی بدولت ہے۔

☆ میں نے اپنی ماں سے زیادہ سچی، کھری اور اصول پسند عورت نہیں دیکھی۔

☆ میری ماں نے مجھے اللہ سے محبت کرنا سکھائی! اس حد تک کہ میرے دل میں ہر وقت ”اللہ ہو! کی صدائیں گونجتی رہتی ہیں۔

☆ میری ماں نے مجھے بڑوں کا ادب، چھوٹوں کا خیال کرنا سکھایا اور سب سے بڑھ کر صبر کا وہ سبق سکھایا کہ آج لوگ میری عزت کرتے ہیں اور کہتے ہیں ”جیسی ماں ویسی بیٹی“! شکر یہ

رہے ہیں انہیں پڑھائی سے کوئی دلچسپی نہیں ہوتی۔

☆ چین کی نب جان بوجھ کر دوسروں کو چھوڑتے رہے ہیں وہ خصوصاً حاضر جواب ہوتے ہیں مگر یہ لوگ زندگی میں کامیابی دیر بعد حاصل کرتے ہیں۔

☆ چین کو بار بار منہ میں رکھتے ہیں وہ عموماً لیکچر سمجھ لیتے ہیں مگر وہ کوئی چیز حفاظت سے نہیں رکھ سکتے۔

☆ چین کو بار بار مارتے پر مارتے ہیں وہ ریاضی میں کمزور ہوتے ہیں مگر عموماً بہترین وکیل ثابت ہوتے ہیں۔

☆ چین یا پینسل دانٹوں میں دبائے رکھتے ہیں وہ عموماً آرٹ کے ماہر مگر طبیعت کے حساس ہوتے ہیں۔ (ماہ نور سوریا)

ماں کا دل

جنگ ختم ہونے کے بعد جب میں گاؤں پہنچا تو خبر مشہور ہو گئی کہ پاکستان آیا ہے کرل محمد خاں آیا ہے کتنا بلا پتلا تھا، اب دیکھو کیا جوان نکلا ہے صاحب بن گیا ہے مرگٹ (سکرٹ) بھی پیتا ہے۔

گاؤں کے چھوٹے بڑے، چلنے کام چھوڑ کر ملنے آنے لگے۔ ہم نے پہلے دو دن میں کوئی ایک ہزار معائنے کیے۔۔۔۔۔ اتنی ہی ہمارے گاؤں کی مردانہ آبادی تھی۔ چھائی دیکھنے لگی، لیکن دل کو ایک عجیب سکون محسوس ہوا۔

مہینے بھر میں صرف چند دن ہی اپنے گھر میں کھانا کھایا وہ بھی والدہ کے اصرار پر کہ مجھے اپنے بیٹے کو جی بھر کر دیکھ لینے دو۔ جب وہ بہت دیکھ چکی تھیں تو وہی کہا جو صرف ماں کہہ سکتی ہے ”بیٹا، اب ساری فوج میں تم ہی بڑے افسر ہونا؟“۔۔۔۔۔

میں والدہ کو دیکھتا اور سوچتا کہ اگر اس بیکہ محبت کا وجود نہ ہوتا تو کیا مجھے وطن واپسی کا بھی اشتیاق ہوتا؟۔۔۔۔۔ میں نے کسی جھجک کے بغیر جواب دیا ”ہاں ماں، ایک آدھ کو چھوڑ کر باقی سب میرے ماتحت ہیں۔

ماں کی دنیا آباد ہو گئی۔ ویسے سچ تو یہ تھا کہ ایک آدھ کو نہیں ایک لاکھ چھوڑ کر بھی، ہمیں اپنے ماتحت ڈھونڈنے کے لئے چراغ تو کیا، سرچ لائٹ کی ضرورت تھی۔ لیکن وہ سچ کس کام جس سے ماں کا دل دکھے!

(اسد سلیم)

ٹوٹکے



شریفہ حاجیانی

لین مگر اس

اس میں وٹامن A کثرت سے موجود ہوتی ہے اس کے استعمال سے جلد شفاف اور پر رونق نظر آتی ہے یہ جھریوں کا بھی خاتمہ کرتی ہے اور جلد کو کم عمر بناتی ہے۔ یہ چہرے کے داغ و جھبے صاف کرتی ہے۔

گندم

گندم یا گہیوں وٹامن ای (E) سے بھرپور ہوتا ہے اور اب یہ نور شنگ ہرٹل کریموں میں استعمال ہو رہا ہے ان کریموں کو لگانے سے جلد کی لکیریں اور جھریوں کا خاتمہ ہو جاتا ہے چہرے پر بیک لک نظر آتا ہے اور جلد بے حد پر رونق دکھائی دیتی ہے گندم والی فیس کریمیں درمیانی عمر کی خواتین کو بھی دلکش اور کم عمر ظاہر کرتی ہیں۔ یہ ایک پرائیوٹ اور ہرٹل پروڈکٹ ہے۔

بادام

کاسمیٹک کی دنیا میں یہ قدرتی عنصر صدیوں سے بے حد مقبول ہے۔ اس کی کریمیں، تیل، شیمپوز سب ہی بہت کارآمد ہوتے ہیں اور جلد کو چمکدار اور شفاف بنانے کے ساتھ ڈھلکنے سے روکتے ہیں وہ کریمیں جو آنکھوں کے گرد سماج کرنے کے لیے استعمال ہوتی ہیں ان میں بادام کی موجودگی سے جلد لچ ہو کر حلقوں کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ چہرے پر ہر وقت تازگی سی رہتی ہے اس کے علاوہ سر کے بالوں میں بادام کا تیل، شیمپو سے بال گرنا بند ہو جاتے ہیں اور چمکدار، گھنے اور لمبے نظر آتے ہیں۔

خوبانی

یہ جلد میں کھنچاؤ پیدا کر کے اسے کم عمر بناتی ہے۔ اس کے پاؤی اور ہینڈ لوشن آسانی سے دستیاب ہوتے ہیں۔ اس کے استعمال سے تمام جسم کی جلد میں تازگی، کم عمری اور دلکشی نظر آتی ہے۔ اس ہرٹل کٹ کو استعمال کیجئے اور خود کو بیک اور اسمارٹ بنائیے۔

انہیں اور داغ دھبوں کو ختم کر دیتی ہیں اس کے استعمال سے جلد کی خارش ٹھیک ہو جاتی ہے۔ اس کا ٹوٹھ پیسٹ دانتوں کی حفاظت کرتا ہے دانت سفید اور موتیوں کی طرح چمکدار ہو کر آپ کے چہرے کے حسن میں اضافہ کرتے ہیں۔

یوگپس آئل

یوگپس آئل اپنی بھینی بھینی خوشبو کی بدولت کاسمیٹک کی دنیا میں بے حد مقبول ہے اس کو یلکم پاؤڈر سے لے کر مختلف پرفیومز میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کی خوشبو تازگی کا احساس بخشتی ہے اس کے علاوہ اس میں جراثیم کو ختم کرنے، جلد کو ملائم رکھنے، خشکی بخشنے کی بے پناہ صلاحیت ہوتی ہے۔ یہ چکنی جلد کے لئے بے حد مفید ہوتا ہے۔ اس لیے اس کے روغن، کریمیں اور صابن استعمال کرنے سے فائدہ پہنچتا ہے۔ یہ سرد رو کو بھی شفاف بخشتا ہے اور کلون کے طور پر بھی استعمال کیا جاسکتا ہے اس کو کون ٹیوں پر لگانے سے درد کو آرام ملتا ہے۔



لیوڈر

یہ بھی نہایت عمدہ خوشبو کے پھولوں والی جھاڑی ہے جسے کپڑوں میں رکھنے سے ان میں خوشبو بس جاتی ہے اس کے پرفیوم تمام دنیا میں استعمال ہوتے ہیں اس کی کریمیں جلد کی رنگت میں چمک پیدا کرتی ہیں اور اسے گورام بناتی ہیں۔ اس کے شیمپوز بالوں میں نرمی، چمک اور بھینی بھینی سی چمک پیدا کرتے ہیں اور کلیئرز کے استعمال سے جہاں جلد میں نفاست اور ملاہمت پیدا ہوتی ہے وہیں یہ جلد میں ہلکی ہلکی سی خوشبو بسا دیتے ہیں جو یقیناً خوشگوار احساس بخشتی ہے۔

ہرٹل کٹ سے اپنے حسن کو حسین تر بنائیے

پوڈر

یہ جلد کے علاج کے ساتھ ٹھنڈک کا احساس بھی دیتا ہے یہ جلد کے داغ دھبوں کو دور کرنے میں اپنی مثال نہیں رکھتا یہ چکنی جلد کے لئے بہترین ٹانک ہے اس سے رنگ گورا اور شاداب ہوتا ہے اس کی کریم پاؤی لوشن وغیرہ ہرٹل کٹ میں بہ آسانی مل جاتے ہیں اور ان کے استعمال سے آپ خود کو خوبصورت بنا سکتی ہیں۔

سوف

جلن، سوزش اور جلی ہوئی جلد کے لیے سوف بے حد فائدہ مند ہے۔ یہ مساموں کی گہرائی تک صفائی کرتی ہے جس سے خون میں تازگی پیدا ہوتی ہے اور جلد چمکدار اور ہموار ہو جاتی ہے یہ ہرٹل پروڈکٹس میں عام طور سے مل جاتی ہے۔

گلاب

اس کا استعمال زمانہ قدیم سے جاری ہے گلاب کی پتیوں سے عرق کشید کر کے اس کو اسکن ٹانک میں بنیادی جزو کے طور پر شامل کیا جاتا ہے اس سے کھردری جلد کو نرمی حاصل ہوتی ہے اور مساموں کی صفائی کی بدولت جلد شاداب اور گھری نظر آتی ہے۔ عرق گلاب کو بے شمار کریموں اور لوشنز میں استعمال کیا جاتا ہے۔ جن کے استعمال سے ہر موسم میں جلد نرم و نازک، صحت مند اور دلکشی نظر آنے کے ساتھ ساتھ ہلکی ہلکی خوشبو بھی دیتی ہے جو فرحت بخش محسوس ہوتی ہے۔

ٹونک

اس میں جراثیم ختم کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے اس لیے یہ میڈیکل کریموں میں استعمال ہوتی ہے تاکہ جلد انفیکشن سے محفوظ رہے یا اگر دانے وغیرہ نکل آئے ہوں تو ٹونک کی کریمیں

برق پائیدہ دینے سے کیا جاتا ہے۔ درمیانی سے شدید نوعیت کی پانی کی کمی میں دریدہ میں مائع مواد اور برقی پائیدہ پہنچا کر کیا جاتا ہے۔

خون کے ضائع ہونے کا علاج بھی دریدوں میں مائع اور خون پہنچا کر کیا جاتا ہے۔ اگر خون کا اخراج جاری ہو تو اس کو جلد از جلد علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔

سپیکٹیمیا (Septicemia) میں علاج دریدوں میں مائع مواد اور اینٹی بائیوٹکس یا دوسری ادویات پہنچا کر کیا جاتا ہے۔ بلڈ پریشر کی ادویات یا پیشاب آور ادویات کو ڈاکٹر کم کر سکتا ہے یا تبدیل یا روک سکتا ہے۔ اگر ان کی بلڈ پریشر میں کمی جیسی علامات ہوں۔

بریدی کارڈ (Bradycardia): ادویات کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔ ڈاکٹر دو یا مقدار کو کم تبدیل یا روک سکتا ہے۔ بریدی کارڈ یا سب سائنس سینڈروم کی وجہ سے ہو یا دل میں رکاوٹ ہو تو اس کا علاج ایک ناقابل نصب پیس میکر سے کیا جاتا ہے۔

نیکی کارڈ یا علاج نیکی کارڈ یا کی نوعیت پر منحصر ہوتا ہے۔ آئرٹیل فیبریلیشن کا علاج منہ کے ذریعے ادویات دے کر کیا جاتا ہے۔ ونڈریکٹری نیکی کارڈ یا کو ادویات کے ذریعے روکا جاتا ہے۔

پلمونری ایڈیم اور دریدی تھومبوسس کا خون پتلا کرنے والی ادویات سے علاج کیا جاتا ہے۔ ابتداء میں دریدوں کے ذریعے ہیارن دی جاتی ہے اور بعد میں منہ کے ذریعے وافارن دی جاتی ہے۔

پیری کارڈیل سے پیدا ہونے والا مائع مواد ایک طریقے سے نکالا جاتا ہے جس کو PERICARDIOCENTESIS پیری کارڈیلو سینٹیس کہتے ہیں۔

یوچورل ہائپوٹینشن کا علاج پانی کی مقدار بڑھا کر اور نمک کا استعمال بڑھا کر کیا جاتا ہے۔ دباؤ پیدا کرنے والے موزے پہن کر ٹانگوں کی دریدوں کو دیا جاتا ہے اور خون کی دریدوں میں گردش کو کم کیا جاتا ہے۔ زیادہ نمک کا استعمال دل کے مریضوں میں حرکت قلب بند ہونے کا سبب ہوتا ہے اور بغیر ڈاکٹر کے مشورے کے اس کا استعمال نہ کیا جائے۔

ہائپوٹینشن اور خون کے دباؤ میں کمی کیلئے ہومیو پیٹھک ادویات بہترین کام کرتی ہیں، ہومیو پیٹھکی ہائپوٹینشن کا صرف علامتی علاج ہی نہیں کرتی بلکہ اس کے بنیادی اسباب جیسے کہ بریدی کارڈ یا، نیکی کارڈ یا، پیری کارڈائٹس، صدمہ، پنکٹیا، ویسویگل انیک یا سوزش وغیرہ کا خاتمہ کرتی ہیں۔ ہومیو پیٹھکی کسی بھی شخص کا علاج مکمل طور پر کرتی ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ ہومیو پیٹھکی کسی بھی مریض کو ایک فرد ہونے کے ساتھ اس کی اندرونی حالت کا بھی مد نظر رکھتی ہے۔ ہومیو ادویات کسی بھی شخص کے مکمل انفرادی معائنہ اور بیماری کے تجزیہ کے بعد تجویز کی جاتی ہیں۔ جس میں مریض کا طبی پس منظر جسامتی اور ذہنی حالات وغیرہ شامل ہوتے ہیں۔

میں کمی کے باعث ایڈسن کی بیماری سے خون کے دباؤ میں کمی آتی ہے۔

SEPTICEMIA سپلک سپسیا: یہ ایک شدید انفیکشن ہے جس میں بیکٹریا (یا دورے انفیکشن پیدا کرنے والے جراثیم جیسے کہ فنگی (پھپھوندی) خون میں داخل ہو جاتے ہیں۔ یہ انفیکشن مچھروں میں بڑھنا شروع ہوتا ہے (جیسے نمونیا) مٹانے میں یا پیٹ میں پتے کی پتھری کے سبب پھر بیکٹریا خون میں داخل ہوتے ہیں جہاں وہ زہریلے مادے خارج کرتے ہیں جو کہ زندگی کے لئے خطرہ پیدا کرتے ہیں۔ خون کے دباؤ میں کمی پیدا کرتے ہیں ANAPHYLAXIS اینا فائلکسیس: یہ بہت زیادہ مہلک الرجی ہے جو کہ ادویات رد عمل کے طور پر ہوتی ہے جیسے کہ پینسلین یا کچھ ایکس ریز کے لئے ویدی طور پر استعمال کی جانے والی ایوڈین خوراک جیسے کہ مونگ پھلی یا شہد کی مکھی کا ڈنک۔ اس کے ساتھ اس میں خون کا دباؤ یا بلڈ پریشر میں کمی ہوجاتی ہے۔ ایسے لوگوں کے جسم پر چھتے بن جاتے ہیں۔ خارش ہوتی ہے اور گلا سوج جاتا ہے اور سانس لینے میں دشواری ہوتی ہے۔

☆ ہائپوٹینشن کی علامات خون کے دباؤ میں کمی:

جب خون کا دباؤ بہت کم ہوتا ہے تو پہلا عضو جس کی کارکردگی خراب ہوتی ہے وہ دماغ ہے کیونکہ جسم کے سب سے اوپر کے حصے میں واقع ہے اور خون کو دماغ تک پہنچنے کے لئے کوشش نقل سے لڑنا ہوتا ہے۔ نتیجے کے طور پر اکثر لوگ بلڈ پریشر کے کم ہونے کی صورت میں چکر یا سرگھومتا ہوا محسوس کرتے ہیں۔ تاہم اگر خون کا دباؤ بہت کم ہوجائے تو دماغ کو نقصان پہنچنے کا خطرہ ہوتا ہے۔

کم خون کا دباؤ: بعض اوقات سانس میں تنگی یا پھیپھائی میں درد ہوتا ہے جو کہ دل کے پٹھے کو خون کی ناکافی فراہمی کے سبب ہوتا ہے (انجائنا) اگر خون کا دباؤ کافی حد تک کم رہے تو تمام اعضاء کی کارکردگی خراب ہو سکتی ہے اور یہ حالت صدمہ کہلاتی ہے۔ بعض علامات اس وقت واضح ہوتی ہیں جب جسم کا کمی پوری کرنے والا میکانیکی نظام خون کے دباؤ کو بڑھانے کی کوشش کرتا ہے جب خون کا میکانیکی نظام کم ہوجاتا ہے۔

مثال کے طور پر جب چھوٹی شریانیں سکڑتی ہیں تو جلد ہی بیروں اور ہاتھوں میں خون کا دباؤ کم ہوجاتا ہے۔ یہ حصے ٹھنڈے ہوجاتے ہیں اور ان کا رنگ نیلا ہوجاتا ہے۔ خون کے دباؤ یا بلڈ پریشر میں کمی کا علاج۔

☆ دروایتی علاج:

تمام مریض جن خون کے دباؤ میں کمی کی علامات موجود ہیں ان کو ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہئے۔ ڈاکٹر خون کے دباؤ میں کمی کی وجہ معلوم کرتا ہے کیونکہ علاج کا انحصار سبب پر ہوتا ہے۔ پانی کی کمی کا علاج مائع مواد اور معدنیات (برق پائیدہ) سے کیا جاتا ہے۔ بہت ہلکی نوعیت کی پانی کی کمی جس میں تنگی اور تھکاوٹ کا علاج منہ کے ذریعے مائع اور

ادویات جیسے کہ کیشیم چینل بلا کرز، بیٹا بلا کرز اور ڈائیگوسن (لینوکسن) اس شرح کوست کر دیتی ہیں جس سے دل میں پھیلاؤ ہوتا ہے۔

ادویات جو کہ بلند فشار خون یا ہائی بلڈ پریشر کے علاج میں استعمال ہوتی ہیں ACEINHIBITORS ANGIOENIN، ریٹیٹر بلا کرز، بیٹا بلا کرز کیشیم چینل بلا کرز اور الفابا کرز بہت زیادہ خون کا دباؤ کم کر سکتے ہیں اور نتیجے کے طور پر بالغوں میں علامتی خون کا کم دباؤ ہوجاتا ہے۔

پیشاب آور ادویات: جیسے کہ فیور سیمائز (لیسکز) زیادہ پیشاب آنے سے خون کے حجم کو کم کر سکتی ہیں۔

☆ ڈپریشن کو کم کرنے والی ادویات:

جیسے کہ amitriptyline (Elavil) پارکسن کی بیماری جیسے کہ Levodopa-carbidopa (اسا نمیت) جنسی قوت بڑھانے کی ادویات جیسے Sildenafil (ویا گرا جب) نائٹرو گلیسرین کے ساتھ ملا کر استعمال کی جائے خون کے کم دباؤ کا سبب بن سکتی ہے۔

الکوحل اور نشیات بھی خون کا دباؤ کم کر سکتی ہے۔

☆ خون کی نالیوں کا رد عمل:

یہ ایک عام حالت ہے جس میں ایک مختصر آدمی عارضی طور پر کم خون کے دباؤ میں مبتلا ہوجاتا ہے۔ دل کی کم دھڑکنے کی شرح اور بعض اوقات بے جان ہوجانا VSSOVAGAL REACTION عام طور پر جذباتیت سے، خوف سے، درد سے، خون کے بہہ جانے اور اور دریدوں کے درمیان پھیلاؤ کی وجہ سے ہوتا ہے۔

☆ Postural آرتھو سٹیک ہائپوٹینشن:

خون کے دباؤ میں اچانک گراؤ جب کوئی شخص بیٹھے سے کھڑا ہوا یا لیٹی ہوئی حالت سے کھڑا ہو۔ جب کوئی شخص کھڑا ہوتا ہے تو کوشش نقل خون کو ٹانگوں کی دریدوں میں برقرار کرتی ہے۔ پھر کم خون دل کی پمپ کرنے کے لئے ملتا ہے اور نتیجے کے طور پر خون کے دباؤ میں کمی ہوجاتی ہے۔

پوچورل ہائپوٹینشن کی ایک اور شکل نوجوان مختصر افراد میں ہوتی ہے۔ بہت زیادہ دیر تک کھڑے رہنے سے کسی شخص کے دل کی دھڑکن اور بلڈ پریشر میں کمی ہوجاتی ہے اور اس کی وجہ سے چکر آنا، متلی اور اکثر اس شخص کا رنگ فق ہوجاتا ہے۔ ان افراد میں اعصابی نظام غلط رد عمل کا مظاہرہ کرتا ہے۔ دیر تک کھڑے ہونے سے دل کی دھڑکن کم ہوجاتی ہے اور دریدیں پھیل جاتی ہیں۔ Micturition

Syncope سے بلڈ پریشر یا خون کے دباؤ میں عارضی کمی آ جاتی ہے جو کہ پیشاب آنے کے سبب ہوتی ہے اور بے ہوشی کی کیفیت طاری ہو سکتی ہے۔ یہ عام طور پر بالغ مریضوں میں ہوتا ہے اور ایسا AUTONOMIC آٹونومک اعصاب سے ہارمونز کے اخراج کے سبب ہو سکتا ہے کہ خون کے دباؤ میں کمی آجائے۔ ایڈریٹل غدود

لو بلڈ پریشر

ڈاکٹر عبدالرشید ویانی



طرف حرکت کرتا ہے اور بعض اوقات پھیپھڑوں کی طرف ایک بڑا خون کا لقمہ پھیپھڑوں سے بائیں وینٹریکل کی طرف خون کا بہاؤ روک دیتا ہے اور شدید ترین اثر ڈالتا ہے۔ دل کی خون پمپ کرنے کی صلاحیت پر دل کی خون پمپ کرنے کی سست شرح بریڈیکارڈیا دل سے پمپ کئے جانے والے خون کی رفتار کو کم کر دیتا ہے۔ سکون کی حالت ایک صحت مند بالغ کے دل کے دھڑکنے کی شرح 60 سے 100 دھڑکنیں فی منٹ ہے۔ بریڈیکارڈیا (دل کی شرح 60 سے کم فی منٹ) ہمیشہ کم خون کے دباؤ کا سبب نہیں ہوتی لیکن بہت سے مریضوں میں (Brody Cardiac) کم فشار خون کا سبب ہوتی ہے۔ سرگھومنا، چکرانا یا بے جان ہونے کا سبب ہوتی ہے۔ بریڈیکارڈیا یا کی ایک مثال سکسانس سینڈروم میں سائٹوٹیز اشارے پیدا نہیں کرتا جس کے سبب دل کے دھڑکنے کی شرح سست ہو جاتی ہے۔ ایک اور حالت جو کہ بریڈیکارڈیا کے سبب ہوتی ہے۔ وہ دل میں رکاوٹ ہے۔ برقی اشارے جو کہ سائٹوٹیز سے نکلے ہیں باقی کے دل کے حصے میں سفر کرتے ہیں جس کی وجہ سے دل پھیلتا ہے اور خون کو پمپ کرتا ہے۔ عام طور پر یہ برقی اشارے دل میں خاص قسم کی بافتوں کے ذریعے منتقل ہوتے ہیں۔ دل میں رکاوٹ اس وقت پیدا ہوتی ہے جب یہ خاص قسم کی بافتیں ہارٹ ایکٹ سے خراب ہو جاتی ہیں۔ اس فعل میں رکاوٹ یا برقی اشاروں کی پیداوار میں کمی عمر کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ یا ادویات کے استعمال سے ہوتی ہے۔ دل میں رکاوٹ تمام یا کچھ برقی اشاروں کو جو کہ سائٹوٹیز میں پیدا ہوتے ہیں

دورے یا مسلسل چھوٹے چھوٹے دوروں کا سبب بن سکتا ہے۔ ان حالات کی دوسری مثالیں جو کہ دل کو کمزور کرتی ہیں۔ ان میں ادویات کا استعمال ہے جو دل کے پٹھے کا انفلیکشن وائس (مائیکرو کارڈیٹس) کے سبب اور دل کے والوز کی بیماری جیسے کہ (Aortic sreuousis) بیری کارڈیٹس (Parcarditis) بیری کارڈیٹس دل کے گرد جھلی (بیری کارڈیم) کا انفلیکشن ہے بیری کارڈیٹس بیری کارڈیم میں مائع کو داخل کرنے کا سبب بنتا ہے اور یہ مائع مواد دل کے گرد پھیل جاتا ہے جو کہ دل کے خون پمپ کرنے کی صلاحیت میں رکاوٹ ڈالتا ہے۔

پلوئری ایبیلیم: وہ حالت ہے جس میں ورید کے اندر خون کا لقمہ زان بن جاتا ہے (یہ وہ حالت ہے جو فوئپ وین تھروبوسس) جو کہ دل کی طرف حرکت کرتے ہیں۔ درمیانی سے شدید پانی کی کمی آرتھوٹیک ہائپٹینشن یا بہت خطرناک حد تک بلڈ پریشر کی کمی کا باعث سمجھے گئے خراب، دماغی خلل خون میں بہت زیادہ تیزابیت، کوما (سکت) یا موت واقع ہو سکتی ہے۔ کسی بھی شخص کے جسم سے خون تیزی سے لگانا شروع ہو جائے تو خطرناک قسم کا فشار خون ہو جاتا ہے۔ مختلف اعضاء میں شدید سوزش جیسے کہ لیبے کی ابتدائی سوزش کم خون کے دباؤ کا باعث ہوتی ہے۔ لیبے کی ابتدائی سوزش میں مائع خون کو سوزش والی بافتوں میں، لیبے کی ارد گرد اور اس کے ساتھ ساتھ پیٹ میں داخل ہونے دیتا ہے۔ جس سے خون کے حجم میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔

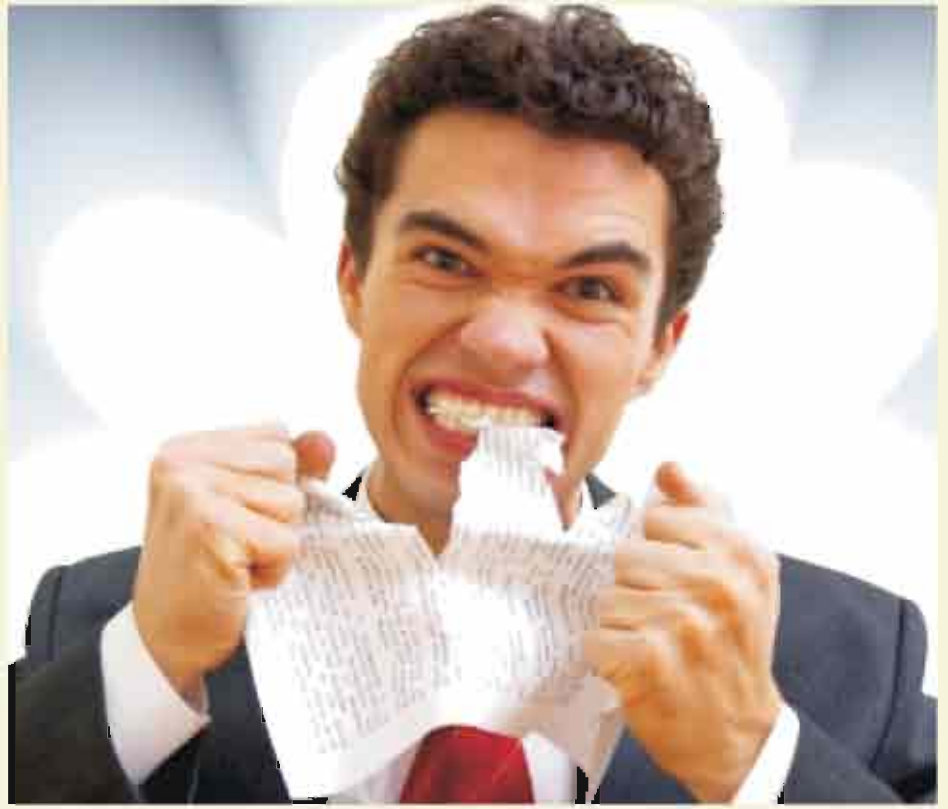
لو بلڈ پریشر یا کم فشار خون غیر معمولی حالت ہے جب انسان کا بلڈ پریشر یا فشار خون (خون کا دباؤ خون کی نالیوں کی دیواروں کے مخالف ہر دل کی دھڑکن کے دوران) معمول سے کم ہو جس کی علامات چکر آنا اور سرگھومنا ہو سکتا ہے۔ جب خون کا دباؤ بہت کم ہوتا ہے تو دل و دماغ اور دوسرے اعضاء کے ریکس کی طرف خون کا بہاؤ کافی ہو جاتا ہے۔ خون کے دباؤ کی سطح جو ایک شخص کے لئے کم ہو، ہو سکتا ہے کہ دوسرے شخص کے لئے وہی سطح معمول کے مطابق ہو۔ سب سے اہم بات یہ ہے کہ خون کا دباؤ عام حالت سے تبدیل کس طرح ہوتا ہے۔ بالکل معمول کی حالت میں بلڈ پریشر 90/60mmHg سے لے کر 130/80mmHg تک ہوتا ہے لیکن ایک بھر پور تبدیلی یہاں تک 20mmHg جتنی چھوٹی ہی کیوں نہ ہو لوگوں کے لئے پریشانی کا باعث ہے۔

ہائپٹینشن اور لو بلڈ پریشر کے اسباب: وہ حالات جس میں خون کا حجم کم ہو جائے۔ دل سے پمپ ہو کر باہر آنے والی خون کی مقدار میں کمی اور مختلف ادویات بلڈ پریشر یا خون کے دباؤ میں مسلسل کمی کا باعث ہیں۔

☆ خون کے حجم میں کمی کے باعث خون کے دباؤ میں کمی کے اسباب: پانی کی کمی: ڈی ہائیڈریشن پانی کی کمی ان لوگوں میں عام ہوتا ہے جن کو اسہال کی بیماری ہوئی ہو اور وہ پانی کی ایک بڑی مقدار اپنی حاجت کے ذریعے ضائع کر چکے ہوں۔ خاص طور پر جب وہ غنودگی کی وجہ سے مائع مشروبات کم لیں یا ساتھ میں انہیں تکی اور تے بھی ہو۔ پانی کی کمی کافی عرصے تک تے آنے کی وجہ سے بھی ہو سکتی ہے کیونکہ تے کے ساتھ پانی بھی نکل جاتا ہے۔ پانی کی کمی کا ایک اور سبب ورزش، پسینہ آنا، بخار اور گرمی یا لو لگانا ہے وہ لوگ جنہیں کم مقدار میں پانی کی کمی ہوتی ہے وہ صرف پیاس محسوس کرتے ہیں اور منہ خشک

غصے سے نمٹنا:

جب ہم اپنے جذبات پر قابو کی بات کرتے ہیں تو اس میں غصہ وہ بنیادی چیز ہے جس پر ہمیں کنٹرول کرنا ہے کیونکہ غصہ وہ عمل ہے کہ اگر آپ نے اس پر قابو پانا سیکھ لیا تو بلاشبہ یہ بات کہی جاسکتی ہے کہ آپ کو اپنے اوپر بہت اختیار حاصل ہے یا آپ کی اختیاری قوت بہت مضبوط ہے۔ دراصل اختیار، مزاج یا پسند کے خلاف کوئی بھی بات غم و غصے کا سبب بن سکتی ہے۔ اس میں کوئی شک نہیں لیکن یہ کیفیت ایسی ہے کہ معاشرے میں آپ کے لیے زیادہ تر مسائل ہی پیدا کرتی ہے۔ اگر آپ کے دوستوں کو یہ معلوم ہو کہ کوئی بھی بات آپ کے مزاج کو برہم کر سکتی ہے تو وہ آپ سے کبھی قریب نہیں ہو سکیں گے۔ دوسروں اور آپ کے درمیان ہمیشہ ایک خلیج برقرار رہے گی۔ آپ کبھی پسندیدہ شخصیت میں شمار نہیں ہوں گے۔ غصہ وہ عمل ہے کہ اس سے کوئی اور نہیں سب سے زیادہ نقصان آپ کی ذات ہی کو پہنچتا ہے۔ یہ ممکن ہے کہ بہت سے لوگ آپ کی طاقت اور پوزیشن یا عہدے کے باعث آپ کا غصہ برداشت کرنے پر مجبور ہوں لیکن اس طرح آپ ان بہت سے لوگوں کو ذہنی انتشار کی طرف دھکیل رہے ہوتے ہیں۔ دوسروں کے دل میں اپنی نفرت کے بیج بوسے ہوتے ہیں اور یہ رجحان، بہت خطرناک ہے۔ یہ آپ کی ترقی، آپ کی سماجی مقبولیت اور آپ کی صحت کے لیے بھی خطرہ ہے۔ ہر شخص آپ کی پسند اور موڈ کا تابع نہیں ہو سکتا۔ دوسروں پر حکم چلانے کا اور انہیں اپنی سوچ کے تابع کرنے کا خیال دل سے نکال دیں۔ ماہرین نفسیات کا کہنا ہے کہ غصہ وہ شدید رد عمل ہے کہ اگر فوری نقصان کا باعث نہ بنے تو اس کے اثرات بہت دیر تک رہتے ہیں خود کو یقین دلائیں کہ آپ ایک سمجھدار اور شائستہ انسان ہیں۔ یہ عمل آپ کو ذہنی طور پر بہتر رویہ پر مائل کرے گا۔ اس کے ساتھ ہی آپ اپنا تجزیہ کریں کہ آپ کو کیوں چھوٹی چھوٹی باتوں پر غصہ آنے لگا ہے۔ آپ دوسروں پر برہم کیوں ہو جاتے ہیں؟ کیا اس کے بغیر کام نہیں چلے گا؟ کیا آپ اپنی مرضی کے نتائج حاصل کرنے کے لیے دوسرے طریقے استعمال نہیں کر سکتے۔ جو کام محبت و پیار سے ہو سکتا ہے اس کے لیے چیخنے چلانے کی کیا ضرورت ہے؟ دیکھیں غصہ اگر آپ کبھی کبھار کرتے ہیں اور جائز بات پر کرتے ہیں تو اسے قابل قبول سمجھا جاسکتا ہے اور ہو سکتا ہے کہ اس کے بہتر اثرات نظر آئیں لیکن اگر آپ نے غصے کو معمول بنا رکھا ہے یا یہ آپ کی شخصیت کا حصہ بن کر رہ گیا ہے تو آپ کا یہ غصہ دوسروں کی نظروں میں کوئی اہمیت نہیں رکھتا۔ ہو سکتا ہے کہ لوگ اسے نفسیاتی مسئلہ قرار دے دیں، جس کے امکانات بھی بہر حال موجود ہیں۔



اپنے دوستوں سے کریں۔ انہیں اپنا حال دل سنائیں۔ ان سے بات کریں۔ اپنے دل کا بوجھ ہلکا کریں۔ ہو سکتا ہے کہ ان سے بات کر کے آپ کو اطمینان حاصل ہو آپ پر سکون ہو جائیں۔

احساسِ عمامت:

انسان غلطی کا پتلا ہے وہ اپنی زندگی میں غلطیاں کرتا ہے اور سیکھتا ہے۔ ایسی ہی غلطیاں بعض اوقات ہمارے لیے ندامت اور پریشانی کا سبب بن جاتی ہیں۔ یہ احساس جب حد سے بڑھنے لگتا ہے تو انسان مستقل پریشان اور بے چین رہنے لگتا ہے۔ یہاں تک کہ اس کا سارا سکون غارت ہو جاتا ہے۔ اس احساسِ ندامت کی بھی کئی شکلیں ہوتی ہیں۔ اگر تو یہ عام نوعیت کا یعنی آپ کی غلطی کی سنگینی کم نوعیت کی ہے تو آپ اسی اعتبار سے نام ہوں گے لیکن اگر کسی شخص نے خدا نخواستہ کسی شخص کی جان لی ہے، کروڑوں روپے کے گھیلے کئے ہیں، سرکاری خزانے کو دونوں ہاتھوں سے لوٹا ہے تو ایسی صورت میں ضمیر پر بوجھ بھی افعال کی مناسبت ہی سے ہوگا تاہم اگر آپ کسی چھوٹی موٹی بات پر نادم ہیں اور وہ بات واقعی ندامت کا باعث ہوئی چاہے تو اس کی تلافی ہو سکتی ہے۔ آپ نے مثال کے طور پر کسی کا دل دکھایا ہے یا کوئی غلط بات کہی ہے اور آپ کو اس پر ندامت ہو رہی ہے تو آپ متعلقہ شخص سے معذرت کر کے اس کو پچھنے والے نقصان کا ازالہ کر سکتے ہیں۔

ہونے کے باوجود اس باتوں پر پریشان رہتے ہیں جن کے بغیر بھی اچھی خاصی اور آرام دہ زندگی گزر رہی ہوتی ہے۔ ایسے لوگوں کے لیے ماہرین نفسیات اس بات پر زور دیتے ہیں کہ انہیں چاہیے کہ وہ اس بات پر شکر ادا کریں جو انہیں حاصل ہے۔ بڑی خوشی کی کوشش میں چھوٹی خوشیاں ضائع نہ کریں۔ دوسرے لوگوں کی زندگی کو کبھی آئیڈیل نہ سمجھیں۔ زندگی وہی ہے جو آپ گزار رہے ہیں۔ اپنی خوشیوں کو اپنے وسائل کے اندر رہ کر تلاش کریں۔ یقین کریں کہ آپ حیران ہو جائیں گے کہ آپ نے خواہ مخواہ مایوسیوں کا لبادہ اوڑھ رکھا ہے۔ آپ کو احساس ہوگا کہ آپ تو ہزاروں سے بہتر ہیں۔ اگر اللہ نے آپ کو تندرستی بھی دی ہے تو یہی ایک اتنی بڑی نعمت ہے جو آپ کو خوش رکھ سکتی ہے۔ احساسِ محرومی سے حالات نہیں بدلنے والے۔ یہ بات بھی آپ کے ذہن میں ہونی چاہیے۔ حالات اسی وقت بدلتے ہیں جب آپ اس کے لیے سعی اور کوشش کرتے ہیں، ان کے لئے آپ کو محنت کرنا ہوگی۔ خالی سوچنے سے کبھی کچھ نہیں ہوتا۔ آپ کتنا بھی اچھا سوچ رہے ہوں لیکن جب تک اس کے ساتھ عمل شامل نہیں ہوگا آپ کی سوچ کی کوئی وقعت نہیں ہے۔ جب آپ اپنی کوشش کر چکے اور جو کچھ ہوتا ہے اس پر آپ کا اختیار نہیں ہے تو اس پر آپ مضطرب کیوں ہیں؟ جب آپ یہ بات سمجھ لیں گے تو اس سے آپ کی بے چینی کم ہو جائیگی۔ پھر بھی آپ کسی چیز کے بارے میں بہت زیادہ مضطرب ہوں، آپ کو احساسِ محرومی شدید ستا رہا ہو تو اس کا ذکر

اپنے جذبات قابو میں رکھیں

ہم اپنے آپ کو اس قابل بنا سکتے ہیں کہ شدید دکھ، رنج اور دیگر منفی کیفیات کے نقصان دہ اثرات سے خود کو بہت حد تک بچالیں۔

اسد سلیم

عقل کا زندگی گزارنے کے حوالے سے اپنا ایک سوچنے کا انداز ہوتا ہے لیکن انکا ضرور ہے کہ ہم خود کو حالات کے مطابق لڑنے اور اس سے ٹھنسنے کا ہر سیکھ سکتے ہیں ہم اپنے آپ کو اس قابل بنا سکتے ہیں کہ شدید دکھ، رنج اور دیگر منفی کیفیات کے نقصان دہ اثرات سے خود کو بہت حد تک بچالیں۔ اس کے لیے ہم چھان بین حوالہ کا ذکر کریں گے جن سے اکثر ہمارا واسطہ رہتا ہے یا زندگی کے کسی بھی دور میں ہم ان کا سامنا کر سکتے ہیں۔

احساس محرومی:

احساس محرومی کیا ہے؟ کسی چیز کی خواہش کے باوجود اسے حاصل کرنے میں ناکام رہنے کے بعد جو احساسات ہمارے اندر پیدا ہونے لگتے ہیں انہیں ہم احساس محرومی کہتے ہیں، یہ احساسات کی طرح کے ہوسکتے ہیں۔ ایک اس کی مثال یہ بھی ہو سکتی ہے کہ کوئی چیز ہمارا حق ہے لیکن دوسروں نے وہ حق یا تو ہم سے چھین لیا ہے یا ہمارا حق دیا رکھا ہے اور اسے دینے کو تیار نہیں ہے۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ ہم اپنے لیے جو چاہتے ہیں وہ ہمیں تو میسر نہیں البتہ اور گردے کی لوگ وہی چیزیں اپنے پاس رکھتے ہیں جبکہ وہ بھی ہم جیسے ہی انسان ہوتے ہیں، مگر ہم ہی اس چیز سے کیلن محروم ہوتے ہیں۔ ہم یہ بھی سوچ سکتے ہیں کہ ان میں سے کچھ اس کا حق نہیں رکھتے لیکن پھر بھی وہ ان چیزوں سے فائدہ اٹھا رہے ہیں۔ اس طرح کے احساس محرومی کو ہمارے معاشرے میں عام دیکھا جا سکتا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ اگر ہم اپنے ان احساسات کا زیادہ غور جائیداد اور شیطانی تجویز کریں تو ہو سکتا ہے کہ ہم پر انکشاف ہو کہ بہت ساری چیزیں اس میں سے فرضی ہیں۔ یعنی ہمارے احساس محرومی کا ایک بڑا حصہ فرضی بھی ہو سکتا ہے یا پھر محض اس کا تعلق ہماری سوچ سے ہو سکتا ہے۔ محرومی کا مفہوم عام طور پر وہ لوگ زیادہ ہوتے ہیں جنہیں اس بات کا احساس نہیں ہوتا کہ جو کچھ انہیں حاصل ہے وہ بھی کبھی زیادہ اہم ہے۔ یہ لوگ بہت کچھ



سے انسان کی ذاتی، جسمانی اور سماجی صحت متاثر ہوتی ہے بلکہ بعض اوقات ایسے بھی واقعات دیکھنے کو ملے ہیں کہ شدید دکھ اور صدمہ انسان کے لیے جان لیوا ثابت ہو جاتا ہے۔ آپ نے انہی خبریں بھی سنی ہوں گی کہ کسی یورپی ماں کا بھرانہ جٹا مارنے کا فکرا ہو گیا تو اگلے دن ماں بھی جل بسی۔ کسی بری خبر سے پارٹ الیک کے واقعات عام ہیں۔ اسی طرح بعض ایسے بھی واقعات دیکھنے کو ملے ہیں کہ شدید صدمے نے کسی انسان کو نفسی حواس سے بے پروا کر دیا ہو۔ دکھ اور بری خبر پر بے ہوش ہو جانا اور اس طرح کی دیگر جزا برداریاں ہم اپنی زندگی میں دیکھتے رہتے ہیں۔ آخر یہ کیوں ہوتا ہے؟ یہ ہانکا بہت محرومی ہے کہ ہم اپنی منفی کیفیات پر کس حد تک اور کیسے قابو پا سکتے ہیں۔ کم از کم اس حد تک ہمیں اپنے آپ پر اختیار ہونا چاہیے کہ ہم زندگی سے اچھے دور دور ہو جائیں کہ انہی کا راستہ ہی ممکن نہ رہے۔

جذبات پر قابو پانے اور فطری اختیاری قوت میں اضافے کے لیے یہ بات ذہن میں رکھنی چاہیے کہ حالات سے کوئی بھی فرار حاصل نہیں کر سکتا اور نہ ہی دنیا ہماری مرضی کے من مطابق ہمیں مل سکتی ہے۔ سب کچھ دینا نہیں ہو سکتا جیسا ہم چاہتے ہیں کیونکہ ہم سے بہت سارے ہیں جو ہم جیسا نہیں چاہتے۔ ہر

”زندگی بھولوں کی بیچ نہیں۔۔۔۔۔“ یہ بڑا اہم سادہ ہے جو اکثر وہ چیز ہم ایک دوسرے سے سنتے رہتے ہیں۔ دیکھا جائے تو یہ حقیقت بھی ہے زندگی اپنے اندر ہزار ہا بھول چھٹی ہے۔ یہ کوئی ایسی سڑک نہیں جسے انجینئروں نے ایک مسلسل اصول کے تحت ہمارا بنا دیا ہو بلکہ یہ وہ راستہ ہے جس میں تھیب و فراز لازمی ہوتے ہیں۔ کبھی آپ خود کو بہت اچھا محسوس کرتے ہیں اور کبھی آپ پر اس کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔ زندگی میں ہونے والی چھوٹی سے چھوٹی اور بڑی سے بڑی تبدیلی آپ پر اثر انداز ہوتی ہے۔ صرف اپنی ذات کے بارے میں بلکہ ایسی تبدیلیاں جو ہمارے اندر گوروں ہوتی ہیں وہ بھی ہمارے حوالہ، ہمارے جذبات اور محسوسات پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ الغرض ہر بات اپنی نوعیت کے اظہار سے اپنا اثر رکھتی ہے اور یہی اثرات ہمارے ذہن میں جھلکتے ہیں۔

غصہ، سکوڑ اور رنج، لہجہ، جھلاہٹ، بڑا رنگ، اضطراب و بے چینی، دکھ اور صدمہ یہ وہ کیفیات ہیں جن سے ہم سب کا کسی نہ کسی صورت زندگی میں واسطہ رہتا ہے۔ لیکن ماہرین اس بات پر متفق ہیں کہ اگر انسان ان کیفیات کو خود پر طاری ہونے سے روک نہ سکے اسے ان کیفیات پر قابو پانے کا اختیار نہ ہو تو اس

اعتیار کرتے ہیں اور کسی بات سے صاف انکار کر دیتے ہیں یا پھر اس بات پر زور دیتے ہیں کہ وہ واقعہ کے وقت موجود ہی نہیں تھے.....! واضح انداز میں ذمہ داری یا اپنی غلطی سے بری الذمہ ہوجانا عام سی بات ہے۔ مثال کے طور پر ”کار پر جو لکیر بن گئی ہے اس کی وجہ یہ نہیں ہے کہ میں نے کار گیٹ سے تیزی سے داخل کی بلکہ آخری بار کار میری بیوی نے استعمال کی تھی اور یہ نشان اسی نے ڈالا ہوگا.....“ یہ بہانہ بنانے والے کی نفسیات کو ظاہر کرتا ہے اور اس کا تجزیہ ضروری ہے..... کیوں کہ وہ نہ صرف یہ کہ اپنی غلطی چھپا رہا ہے بلکہ بڑی ڈھٹائی سے دوسرے پر الزام بھی لگا رہا ہے اور وہ بھی سب کچھ جاننے بوجھتے۔ جو لوگ اس کٹنگری میں آتے ہیں ان کی نفسیات کا مشاہدہ بہت ضروری ہے۔ اس لیے نہیں کہ یہ لوگ بے ضرر قسم کا جھوٹ بولتے ہیں اور بہانے بناتے ہیں بلکہ اس لیے کہ یہ لوگ اپنی ذات کے حوالے سے سچائی کو تسلیم نہیں کرتے ہیں۔ ان کا جھوٹ یا بہانہ کسی اندرونی بیماری کا پتا دے رہا ہے۔ اپنی خامیوں کو چھپا کر یہ لوگ دوسری زندگی جی رہے ہیں۔ کسی اور پر الزام رکھ کر یہ بہت خوش ہوتے ہیں اور تسکین محسوس کرتے ہیں۔ یہ بات ذہن میں رکھیں کہ کسی پر بلا جیسے الزام تراشی سے تعلقات خراب ہو جاتے ہیں۔

کوئی بھی اس بات کو پسند نہیں کرتا ہے کہ اس کی طرف کوئی انگلی اٹھائے..... اور خاص کر اس وقت جب اس نے کچھ غلط بھی نہ کیا ہو..... یہ ایسا عمل ہے یعنی دوسروں پر الزام لگا کر خود ایک طرف ہوجانا..... جو آگے چل کر پختہ عادت بن جاتا ہے اور ایسا کرنے والا ہر معاملے میں جھوٹ بولنے لگتا ہے، بہانے بنانے لگتا ہے اور بے حد خوش محسوس کرتا ہے۔ ایسے لوگوں کو چاہیے کہ وہ اپنا احساسہ کریں اور اپنے عمل کی ذمہ داری قبول کریں۔ ایسا کرنے سے آسمان نہیں ٹوٹ پڑے گا اور نہ ہی ان کی صلاحیتوں کو زنگ لگے گا۔ امید یہی ہے کہ ایک بار انہیں احساس ہو جائے گا کہ وہ غلطی پرستے تو اپنے اندر تبدیلی پیدا کریں گے اور یہ عمل براہ راست ان کے بہانہ بنانے کے عمل پر اثر انداز ہوگا اور یوں یہ بری عادت ان سے ہمیشہ کے لیے دور ہو جائے گی۔

ہمدردی حاصل کرنے کے لیے بہانہ بازی

لوگ بعض اوقات ایسے بہانے بناتے ہیں جن کی وجہ سے ان کی غلطی جو کہ بڑی ہوتی ہے، چھوٹی محسوس ہونے لگتی ہے اور بہانہ باز کچھ ہمدردی حاصل کر لیتا ہے کیوں کہ اس کی بات آدھی سچ ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر ایک شخص نے ملازمت سے استعفیٰ دے دیا ہے اور اپنے ساتھی سے اس حوالے سے کہتا ہے..... ”مگر باس نے سکون سے میری بات سن لی ہوتی تو میں ہرگز استعفیٰ نہ دیتا.....“ یہ ایسا بہانہ ہے کہ اس بہانے کے لیے بہانہ باز کو معاف کیا جاسکتا ہے۔ اس بہانے کے بعد اس کے استعفیٰ پر بحث ہو سکتی ہے مگر اسے اس بہانے کے ذریعے جو ہمدردی حاصل کرنی تھی، اس نے کر لی۔



حنا شہباز

لیے وہ بہانہ بناتے ہیں، وہ ہوتے ہو جاتا ہے۔ بار بار ایسا عمل کرنے والے یہ تمیز نہیں کر پاتے ہیں کہ جو کچھ وہ کہہ رہے ہیں..... وہ پہلے بھی کہہ چکے ہیں اور اب انہیں کچھ اور بہانہ کرنا چاہیے تھا۔ انہیں یہ بھی احساس نہیں رہتا ہے کہ جہاں وہ بہانہ بازی سے کام لے رہے ہیں وہاں اس کی ضرورت بھی ہے یا نہیں..... جہاں جھوٹ بولے بغیر کام چل سکتا ہے وہاں بھی آدمی جھوٹ بولے تو یہ کچھ لینا چاہیے کہ جھوٹ بولنا اور بہانہ بازی کرنا اس شخص کی عادت ثانیہ بن چکی ہے اور یہی وہ مقام ہے جہاں پر اسے لوگوں کی نفسیات کا مطالعہ ضروری ہو جاتا ہے۔ یہ لوگ اس خطرے کے نشان تک پہنچ گئے ہیں جہاں سے اونٹن مشکل ہو جاتا ہے اور آدمی کی زندگی بر باد ہو جاتی ہے اور کوئی اس پر اعتبار نہیں کرتا ہے۔ فرار کا راستہ بہانے بازی

جیسے جیسے عمر بڑھتی ہے اس تیز رفتار دنیا میں کام کا پر لشر بڑھتا جاتا ہے، اور اسی طرح حالات و واقعات سے فرار کے لیے بہانے بنائے جانے لگتے ہیں۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ کچھ ایمان دار لوگ بھی بے سکونی کی صورت میں جھوٹ بول دیتے ہیں اور بہانہ بازی سے کام لے لیتے ہیں۔ اگر یہ فرار والی عادت کسی خاص موقع کے لیے ہو تو قابل قبول ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر وہ لوگ جو ملاقات کے لیے وقت مقررہ پر نہیں پہنچ پاتے ہیں تو ان کو معافی مل سکتی ہے کیونکہ وہ اپنے راستے کو بہانہ بنا لیتے ہیں کہ ”میرا ٹرانسپورٹ ہو گیا تھا.....“ یا ”کوئی بس نہیں مل رہی تھی۔“ یا یہ کہ ”میں ٹریفک جام میں پھنس گیا تھا.....“ لیکن اگر کوئی ان بہانوں کو تو اتار کے ساتھ استعمال کرتا ہے اور خاص کر متعلقہ افراد کے لیے..... تو پھر ان بہانوں پر کوئی بھر ورسہ نہیں کرے گا۔ خود بہانہ بنانے والے کو اپنے کانوں پر یقین نہیں آتا ہے۔

نفسیاتی معاملے کو بہانہ بنانا

جو لوگ تو اتار کے ساتھ بہانے بناتے ہیں ان کی عادت ہوتی ہے کہ وہ ذمہ داریوں سے بچنے کے لیے الزام کسی اور پر لگا دیتے ہیں۔ یونیورسٹی آف کنساس کے ڈاکٹری آرسنا ٹیڈر کے مطابق مرد اور عورت دونوں یکساں مقدار میں بہانے بناتے ہیں۔ خواتین بہت ہی مہذب انداز میں ایسا کرتی ہیں جبکہ مرد حضرات ذرا بولڈ لہجہ

”ماں“ میں اپنا ہوم ورک نہیں کر سکوں گا..... میرے سر میں درد ہوا ہے“ بچے نے وردناک آواز میں کہا..... اور وہ اپنا پیٹ پکڑے ہوئے تھا۔ درد..... سر میں ہورہا تھا مگر پیٹ پکڑے ہوئے تھا۔ صاف پتا چل رہا تھا کہ وہ جھوٹ بول رہا تھا اور ہوم ورک نہ کرنے کا بہانہ بنا کر ہاتھ..... اس طرح کی باتوں کو ہلکے پھلکے انداز میں نہیں لینا چاہیے بلکہ اس بہانے بازی کے لیے بچے کو سزا ملنی چاہیے۔ مگر یہ بھی کیا حیرت انگیز بات نہیں ہے کہ یہی عمل بڑے بھی کرتے ہیں..... بعض اوقات پہلے سے طے کر لیتے ہیں یا کبھی کبھی فوری ہی بہانہ بنا لیتے ہیں اور ان بہانوں میں جو کھوکھلا پن ہوتا ہے وہ صاف پتا چل جاتا ہے۔ ایسا کر کے انہیں نہ تو ہمدردی حاصل ہوتی ہے اور نہ کام سے معافی ملتی ہے۔ اس کے برعکس اس طرح کے بہانے بازی سے ان کی کارکردگی پر منفی اثر پڑتا ہے اور یہ ناقابل اعتبار ہو جاتے ہیں۔

ہم سب بہانے بناتے ہیں۔ ہم میں سے کچھ اسے محض تفریح کے طور پر لیتے ہیں اور ان جگہوں پر بھی بہانہ بنانے لگتے ہیں جہاں اس کی بالکل ضرورت نہیں ہوتی ہے۔ کچھ لوگ بہانے کو اپنی بچت کے لیے استعمال کرتے ہیں اور معاملات کو نمٹانے کی بجائے ان سے بھاگتے ہیں جو کہ عموماً نامکون ہوتا ہے۔ ہم فوراً جان چھڑانے کے لیے بہانے بناتے ہیں اور سمجھتے ہیں کہ ہم نے بہت اچھا کام کیا ہے..... مثال کے طور پر ہم اپنے دوست کی سالگرہ میں جانا بھول گئے اور اب اپنی غیر حاضری کا بہانہ اس طرح بناتا ہے کہ اس کو یقین آ جائے..... اس بات کو سمجھانے کے لیے ہم دوست کو اچھا سا تحفہ دے دیتے ہیں تاکہ ہمیں اپنی غلطی کا کم سے کم احساس ہو۔

کبھی کبھار بہانہ تو چل جاتا ہے اور اس کا آپ کے کردار پر بھی زیادہ اثر نہیں پڑتا ہے۔ کردار کا منفی اثر تو ان لوگوں پر پڑتا ہے جو ساری زندگی بہانے بناتے رہتے ہیں۔ اپنی باتوں کو بار بار کی بہانہ بازی سے بے معنی کر لیتے ہیں اور اپنے عمل سے دوسروں کو بالکل بھی متاثر نہیں کر پاتے ہیں۔ ہوتا ہے یہ کہ بار بار کی بہانہ بازی سے ایک شخص کی شخصیت مکمل طور پر تباہ ہو جاتی ہے۔ ایسے لوگ فوراً کہانی شروع کر دیتے ہیں جو اپنے اندر اثر پذیر ہی نہیں رکھتی ہے۔ بلکہ ایسی باتوں سے ان کا اعتبار اور بھی جاتا رہتا ہے۔ گویا جس مقصد کے

مصنوعات کی مقدار اور تعداد لامحدود ہے۔ ان کی چاکلیٹ میں مختلف ذائقوں کا استخراج ملتا ہے۔

چاکلیٹ کی مختصر تاریخ

چاکلیٹ دنیا کی قدیم کھائی جانے والی شے میں سے ایک ہے۔ کہا جاتا ہے کہ بادشاہ سوتے کو ہر دم چاکلیٹ کے پچاس جارر وزانہ پیتا تھا۔ میان تہذیب سے بھی چاکلیٹ کا وجود پایا جاتا تھا۔ اس زمانے میں کوکوپین پھس کر پانی میں ملا کر پی جاتی تھی۔ اس کی تاریخ 2600 برسوں پر محیط ہے۔ کوکوپین کو کرنی کے طور پر استعمال کیا جاتا تھا۔ میان کے علاقے میں یہ سلسلہ بیسویں صدی تک جاری رہا۔ چاکلیٹ کو اس زمانے میں معززین کی دعوتوں میں بڑی اہمیت حاصل تھی، تاہم یورپ میں سولہویں صدی کے آخری برسوں میں متعارف ہوئی۔

مغربی افریقہ میں دنیا کی دو تہائی کوکوتیار ہوتی ہے جبکہ آئیوری کوسٹ سے آدھی مقدار مہیا ہوتی ہے۔ چاکلیٹ کی پھلیوں کی تین اقسام ہیں۔ سب سے قیمتی کراکو ہے۔ مکھن کے آمیزے سے چاکلیٹ شراب تیار کی جاتی ہے۔ ملک چاکلیٹ بنانے کے لیے دودھ، خشک دودھ اور دنیلا استعمال کیا جاتا ہے جبکہ سفید چاکلیٹ میں چھنی کو کو بٹر، خشک یا تازہ دودھ اور دنیلا استعمال کیا جاتا ہے۔ چاکلیٹ میں پانچ سو سے زائد ذائقے دستیاب ہیں۔

حاصل کی ہے۔ یہ کھنی 74 فیصد کوکوا استعمال کرتی ہے۔ اگر آپ چاکلیٹ کی دنیا میں متعارف ہونا چاہتے ہیں، مگر یہ معلوم نہیں کہ کہاں سے آغاز کریں تو اس کھنی کی مصنوعات سے بڑھ کر آپ کو کوئی دوسری کھنی رہنمائی نہیں کر سکتی۔

بلجیم کی کھنی مارکو لینی نے اپنے مقابل کمپنیوں لیونیاس اور دنا کو کوچے چھوڑ دیا ہے۔ یہ کھنی اپنی درائٹی کے باعث پورے ملک میں بہت مشہور ہے۔ اس کی مصنوعات میں سبز چائے، ادراک اور کیو کے ذائقے بھی موجود ہیں۔ تاہم اس کی زیادہ بکنے والی چاکلیٹ کا خام مال اٹکوا ڈور اور جادا سے آتا ہے۔ چاکلیٹ سازی کے حوالے سے ایک نام فرانس کی کھنی پراس کا ہے۔ فرانکوں پراس کے والد بھی چاکلیٹ سازی کا کام کرتے تھے۔ تاہم انہوں نے فرانکوں کو کوکوپین کی تلاش سے باز رکھنے کی کوشش کی کیونکہ یہ ایک تکلیف دہ اور وقت برباد کرنے والا عمل ہے۔ فرانکوں کی کوشش ہے کہ وہ اپنے گاؤں کو اصل ذائقہ فراہم کریں۔

شارف نامی امریکی کھنی چاکلیٹ میں 85 فیصد کوکوا استعمال کر کے اپنا ایک معیار قائم رکھے ہوئے ہے۔ اتنی مقدار میں چاکلیٹ کچھ کمزوری ہوتی ہے تاہم اس کھنی نے لذت کا ایک معیار قائم کیا ہے۔ فرانس کی ایک کھنی والرونا کے ہیڈ کوارٹر کی وجہ سے ٹین ایل ہرٹج کا علاقہ بہت مشہور ہے۔ اس کھنی نے مجرمانہ طور پر اپنے معیار کو برقرار رکھا ہے کیونکہ اس کی

دنیا بھر میں چاکلیٹ تیار کرنے والے اداروں کا ذکر کرنا بھی ضروری ہے۔ سب سے پہلا نام امیڈی کا ہے، جو اٹلی میں کام کر رہے ہیں۔ یہ لوگ اپنے کام میں بہت سنجیدہ ہیں، جو ٹول میں سے کوکوپین خریدنے کے بجائے خود پودوں سے حاصل کرتے ہیں۔ ان کا مقابلہ ایک اور اطالوی ادارے دلر ہونا سے ہے، حالانکہ آخر الذکر زیادہ بڑی کھنی ہے۔ مذکورہ کھنی گہرے رنگ کی چاکلیٹ کی کئی اقسام تیار کرتی ہے۔ ایک فرانسیسی فرم یونٹ ہے، جو ایک سو سال سے زیادہ عرصے سے چاکلیٹ بنا رہی ہے۔ اس فرم کی خاصیت یہ ہے کہ یہ اپنے کام کے معیار کو ٹوکنا خاطر رکھتی ہے۔ اس وجہ سے محدود پیمانے پر مال تیار کرتی ہے۔ یہ پہلی کھنی ہے جس نے چاکلیٹ بارز تیار کیں۔ پچھتر فیصد کوکوپین استعمال کر کے چاکلیٹ بنائی اور چاکلیٹ میں انگوڑا کا تصور متعارف کرایا۔ پیرس میں بکنے والی یونٹ کی چاکلیٹ سادہ سفید کاغذ میں لپیٹی ہوتی ہے جبکہ دوسری کمپنیوں کی چاکلیٹ جاذب نظر کالے اور سنہری کور میں ہوتی ہیں، مگر یہ چاکلیٹ یونٹ کی چاکلیٹ کا مقابلہ نہیں کر سکتی۔

وینزویلا کی کھنی ایل اے بڑی سنجیدگی سے چاکلیٹ کی تیاری میں لگن ہے۔ دو برس پہلے تک اس جیسا کام کرنے والی اور کوئی کھنی نہیں تھی۔ یہ گہرے رنگ کی چاکلیٹ بناتی ہے، جو ایشیائی ممالک میں کبھی کبھار دستیاب ہوتی ہے۔ یہ کھنی کاراکس میں پیدا ہونے والا بین استعمال کرتی ہے۔ اس کی چاکلیٹ میں 70، 63 اور 73 فیصد کی مقدار سے کوکوا استعمال کی جاتی ہے۔ جب آپ ان تینوں کو اکٹھا خریدیں اور باری باری کھائیں تو آپ کو تینوں بالکل الگ ذائقے محسوس ہوں گے۔

چاکلیٹ کی دنیا میں ایک نام سوئٹزر لینڈ کی کھنی نپلن کا ہے۔ یہ واحد کھنی ہے جس کی مصنوعات بھارت میں دستیاب ہیں۔ یہاں وہ بڑے حجم میں چاکلیٹ ہوٹلوں کو فراہم کرتی ہے۔ اس کھنی کی زیادہ چاکلیٹ گہرے رنگ کی ہوتی ہے، مگر اس میں ملک چاکلیٹ کی تمام خصوصیات پائی جاتی ہیں۔ دنیا بھر میں یہ سمجھا جاتا ہے کہ سوئٹزر لینڈ کی چاکلیٹ سب سے اچھی ہوتی ہے، مگر اس کے پیچھے یہاں کے بہترین دودھ کا ہاتھ ہے۔

فرانس کی ایک کھنی لائسن ڈو چاکلیٹ ہے۔ اس کے کرتا دھرتا روڈرٹ لکسے ہیں، جو چاکلیٹ ساز ہونے کے ساتھ ساتھ ایک ایسے تاجر ہیں، جن کے تعلقات کا دائرہ بہت وسیع ہے۔ اس شعبے میں یہ دونوں چیزیں آسانی سے یکجا نہیں ہوتیں۔ روڈرٹ نے پیرس، لندن، نیویارک اور ٹوکیو میں نہایت خوبصورت اسٹور بنائے ہوئے ہیں، جہاں پر چاکلیٹ کی بہترین درائٹی دستیاب ہے۔ سوئٹزر لینڈ کی ایک کھنی لنٹ ایکسی لینس ہے، جس نے زیادہ وجہ حرمت پر چاکلیٹ کی ملکیت میں مہارت



ہائی برڈ اور تیسرے نمبر پر فوراسٹرو آتا ہے۔

اس حوالے سے ایک سوال ابھرتا ہے کہ تیسری دنیا کے ممالک کے چھوٹے کاشتکار کو کوئین اگا کر اور اگر انہیں جلدی سے خشک کر کے تاجروں کے ہاتھ بیچ دیں تو انہیں وہی قیمت وصول ہو سکتی ہے، جو بڑے ممالک کے کسانوں کو ملتی ہے۔ ترقی یافتہ ممالک میں کو کوئین کو بڑی احتیاط سے تیاری کے مراحل سے گزارا جاتا ہے۔ انہی ممالک میں چاکلیٹ بھی تیار کی جاتی ہے۔ کو کوئین کو تین مراحل سے گزارا جاتا ہے۔ بھوننا، پیسنا اور پیسٹ کی شکل دینا، جو چاکلیٹ کھاتے وقت منہ میں کھلنے کا کام دیتی ہے۔ ان تین حالتوں میں ایک اہم چیز کو کوکھن کا استعمال ہے، جو کہ چاکلیٹ کو عمدہ بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یہ اس کا فطری حصہ ہے، تاہم کو کو بٹر میک اپ کے سامان میں بہت زیادہ استعمال ہوتا ہے، اس لیے بڑے پیمانے پر چاکلیٹ تیار کرنے والے اسے نکال کر وہی نجیل لحمیات شامل کر دیتے ہیں۔

ایک قابل غور بات یہ ہے کہ کو کو کتنی مقدار میں استعمال کیا جائے کہ عمدہ چاکلیٹ تیار ہو سکے۔ ستر فیصد سے کم مقدار کو سنجیدہ نہیں لیا جاتا۔ اگر اسی فیصد سے زیادہ مقدار استعمال کی جائے تو اس کا مطلب ہے آپ قابل قبول چاکلیٹ تیار کر رہے ہیں۔ تاہم اگر یہ مقدار نوے فیصد ہو جائے تو اس میں مٹھاس پیدا نہیں ہوگی۔

قدرت نے کو کو پیدا کرنے والے، ہر علاقے کو ایک خاصیت سے نوازا ہے مثلاً سان ٹوم میں پیدا ہونے والے کو کو بین دار چینی کا ذائقہ رکھتے ہیں۔ دوسرے علاقوں کے کو کو بین میں کھوپرا وغیرہ کی لذت بھی موجود ہوتی ہے۔

چاکلیٹ کی کہانی.....

دنیا بھر میں بچوں اور بڑوں کی مرغوب سویش



ارسلان امین

کس چیز سے عمدہ چاکلیٹ تیار ہوتی ہے۔ اس سلسلے میں کسی ایک شے کا نام نہیں لیا جاسکتا۔ اس کے پیچھے بہت سے عوامل کار فرما ہوتے ہیں، تاہم کو کو کے درخت کی اقسام بنیادی کردار ادا کرتی ہیں۔ سب سے اچھی قسم کرائیو کی ہے، دوسرے نمبر پر

اگر آپ کاموڈ کسی سے لڑائی کرنے کا ہے تو آپ کسی فرانسیسی سے یہ پوچھ لیں کہ طہیم کی چاکلیٹ زیادہ اچھی ہوتی ہے؟ ایک لمحے میں لڑائی کا آغاز ہو جائے گا اور اس لڑائی کو ایک عالمی واقعہ گردانا جائے گا۔

حقیقت یہ ہے کہ بہت سے ممالک چاکلیٹ تیار کرتے ہیں جبکہ اٹلی، ہالینڈ، سوئٹزرلینڈ، برطانیہ اور امریکہ بھی اس میدان کے کھلاڑی ہیں۔ تاہم اصل مقابلہ بلجیم اور فرانس کے درمیان ہوتا ہے۔ کیا صرف یورپ میں بننے والی چاکلیٹ کو ہی اچھا سمجھا جاتا ہے؟ نہیں! تاہم حقیقت ہے کہ چاکلیٹ کی تیاری کے لیے 18 ڈگری درجہ حرارت کی ضرورت ہوتی ہے، اس لیے کو کو کی پھلی کی افزائش کی مخالفت کی جاتی ہے۔ اس سے زیادہ گرمی کی صورت میں چاکلیٹ اپنی ہیئت کھودتی ہے، جو اچھی چاکلیٹ کی خاصیت ہوتی ہے۔ زیادہ درجہ حرارت میں چاکلیٹ کھلنا شروع ہو جاتی ہے۔

چاکلیٹ کی دنیا میں یہ امر دلچسپی کا باعث ہے کہ کو کو کے بیج تو خط جدی اور خط سرطان کے درمیانی ممالک میں اگتے ہیں، مگر انہیں معتدل آب و ہوا کے ممالک میں پر اسیس کیا جاتا ہے۔ زیادہ تر کو کو بین آئجوری کوسٹ، گھانا، جاوا (انڈونیشیا)، برازیل، میکسیکو، وینزویلا، ایلکواڈور، ٹڈگا سکر اور جیک سے آتا ہے۔



گھروں میں موجود زہریلی اشیاء سے بچوں کو محفوظ رکھیں



محمد آصف یحییٰ



ہوشیار اور ذہین والدین اپنے گھر کا ماحول اس طرح کا رکھتے ہیں کہ ان کے بچوں کی زندگی اور صحت محفوظ رہے اور انہیں کسی قسم کا کوئی نقصان نہ پہنچے مثلاً تیز دھارا آلات اور زہریلی اشیاء جن میں دوائیں بھی شامل ہیں، بچوں کی پہنچ سے دور کسی محفوظ جگہ پر منتقل رکھتے ہیں، بیڑھیوں اور سوئچنگ پول کے کنارے پر چلنے لگاتے ہیں تاکہ بچے بے دھیانی سے نیچے نہ گر جائیں یا پانی میں نہ ڈوبیں، وہ پولیٹھن کی تھیلیاں بھی بچوں کے قریب نہیں چھوڑتے کہ کہیں غلطی سے وہ اسے سر پر نہ چڑھائیں جس سے ان کا دم گھٹنے لگے۔ چلہا، اوون یا اسٹری کوآن کر کے وہ دوسرے کاموں میں مشغول نہیں ہوتے یا بچوں کو اس جگہ چھوڑ کر نہیں جاتے بلکہ ہر ممکن گھریلو حادثات سے بچاؤ کے لئے تمام تر حفاظتی اقدامات کرتے ہیں۔

بعض اوقات بچے گھر میں زہریلی اشیاء کھا لیتے ہیں یا ان کی حالت غیر ہونے لگتی ہے اور والدین کو یہ معلوم نہیں ہوتا کہ بچے کے پیٹ میں ایسی کیا چیز چلی گئی ہے جس سے اس کی حالت بگڑ رہی ہے۔ ایسی صورت میں والدین کو چاہئے کہ اس وقت بچے کے آس پاس جو بھی چیزیں موجود ہوں، ان تمام اشیاء کے ساتھ بچے کو فوری اسپتال پہنچائیں۔ اس سے علاج کرنے والے ڈاکٹر کو صحیح صورتحال سمجھنے، تشخیص کرنے اور علاج کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ کبھی بچے کا سہیک مصنوعیات لپ اسٹک ٹیوب یا چار میں رکھی کریم وغیرہ بھی لگ لیتے ہیں، اگر اس کریم یا دیگر کا سہیک مصنوعیات کی پیکنگ پر اس کے اجزاء کی تفصیل درج نہ ہو تو مختلف کیمٹی سے رابطہ کر کے اس کے بارے میں معلومات حاصل کرنی چاہئیں کیونکہ ان میں بعض ایسے اجزاء بھی شامل ہوتے ہیں جو اگر لگ لگنے جائیں تو طبیعت بگڑ جاتی ہے۔ بچوں کو زہر خورانی کے واقعات سے محفوظ رکھنے کے لئے ماہرین

طب نے کچھ مفید مشورے دیئے ہیں جو درج ذیل ہیں۔
(1) گھریلو استعمال کی زہریلی اشیاء مثلاً پینٹنگ پاؤڈر، ڈیٹرجنٹ، فینائل وغیرہ ایسی پیکنگ میں خریدیں جنہیں آسانی سے کھولنا ممکن نہ ہو۔

(2) فرش صاف کرنے، کپڑے دھونے کے محلول، دوائیں، گاڑیوں میں استعمال ہونے والے سیال مادے، کرم کش اور جراثیم کش ادویات بچوں کی پہنچ اور نظروں سے دور رکھیں بلکہ ان کو محفوظ خانوں میں تالے میں بند رکھیں، تھوڑے تھوڑے عرصے کے بعد یہ اندازہ لگاتے رہیں کہ بچے کی رسائی کہاں تک بڑھ چکی ہے، اس لحاظ سے ان خطرناک اشیاء کو ان سے دور کرتے رہیں۔

(3) غذائی اشیاء اور صفائی سترائی کے لئے استعمال کی جانے والی چیزیں کبھی ایک ساتھ ایک جگہ نہ رکھیں۔ دوائیں اور کیمیکل ان کے اصل کنٹینر میں محفوظ رکھیں۔

(4) بچوں کی موجودگی میں آپ کبھی دوا استعمال نہ کریں، بچے بہترین مثال ہوتے ہیں اور جو کچھ دیکھتے ہیں، اسے خود اپنے طور پر کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ بچوں کو اگر دوا دینی ہو تو اس کے بارے میں بچوں کو نہ کہیں کہ یہ دوا انہیں سوئٹ یا کینڈی ہے بلکہ اسے متائیں کہ یہ دوا ہے۔

(5) دوا کے لیبل پر جو حفاظتی ترکیبیں یا انتباہات درج ہوں، ان کو غیر ضروری نہ سمجھیں۔ کسی ایسی پیکنگ ڈبے یا بوتل میں رکھی دوا کبھی استعمال نہ کریں جس پر کوئی لیبل نہ لگا ہو اور یقین کے ساتھ معلوم نہ ہو کہ یہ وہی دوا ہے جو استعمال کرنی ہے۔ اندر سے میں شیشی سے گولی اٹھیلی پر یا کوئی سیال دوا کپ یا چمچے میں نہ اٹھیلیں۔

(6) اگر آپ کوئی دوا یا کیمیکل استعمال کر رہے ہوں اور درمیان میں کوئی آجائے یا کسی اور کام سے وہاں سے ہٹنا پڑے تو دوا یا کیمیکل کو اپنے ساتھ لیتے جائیں کیونکہ آپ کی غیر موجودگی میں

کسی بچے کو ان تک پہنچنے میں چند ہی سیکنڈ لگیں گے۔
(7) آپ کو یہ معلوم ہونا چاہئے کہ آپ کا بچہ جسمانی طور پر کیا کچھ کر سکتا ہے یا کہاں تک اس کی رسائی ہو سکتی ہے۔ اگر آپ کے بچے نے گھٹنے اور ہاتھ کے بل فرش پر بیٹھنا سیکھ لیا ہے تو بچوں تک کے نیچے فینائل اور اس قسم کے خطرناک کیمیکل محفوظ نہ کریں بلکہ اسے اتنا دور رکھیں کہ بچے کے ہاتھ وہاں تک نہ پہنچ سکیں۔

(8) اپنے ڈاکٹر، اسپتال، فارمز بریگیڈ اور ابتدائی طبی امداد کے مراکز کے فون نمبرز اپنے فون سیٹ کے قریب رکھیں تاکہ ایمرجنسی کی صورت میں انہیں طلب کرنے میں تاخیر نہ ہو۔

(9) بچے نے اگر کوئی زہریلی چیز لگ لی ہو تو اسے تے کرانے کے لئے بعض طبی ماہرین 3 چائے کے چمچے کی مقدار Lpecae Syrup پلانے کا مشورہ دیتے ہیں جس کے بعد پانی بھی پلایا جاتا ہے جس سے تے کے ذریعے زہر بلا محلول باہر آ جاتا ہے Activated Charcoal بھی استعمال کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ لکڑی کے کونکے کے برادے میں یہ خصوصیت ہوتی ہے کہ یہ زہریلے مادے کو اپنے اندر جذب کر لیتا ہے اور معدہ اسے جذب نہیں کر پاتا تاہم اگر بچے نے کوئی تیزابی محلول یا اقلتی لگ لی ہے تو اسے تے کرانے کی کوشش نہ کریں، ایسی صورت میں بچے کو تقریباً پاؤ بھر دودھ پلانے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔

(10) اگر آٹھ میں کوئی زہریلی چیز چلی جائے یا غلطی سے بچکا دی جائے تو آٹھوں کے اندر سادہ پانی ڈال کر اسے اچھی طرح دھوئیں اور مریض کو فوری اسپتال پہنچانے کی کوشش کریں۔

(11) زہریلی گیس یا دھوئیں میں دم گھٹنے لگے تو متاثرہ فرد یا بچے کو اس جگہ سے ہٹا کر کھلی جگہ لے جائیں جہاں تازہ ہوا آ رہی ہو۔ اس قسم کی زہریلی گیس سے بھرے کمرے میں حفاظتی انتظامات کے بغیر داخل نہ ہوں۔

شمع علم

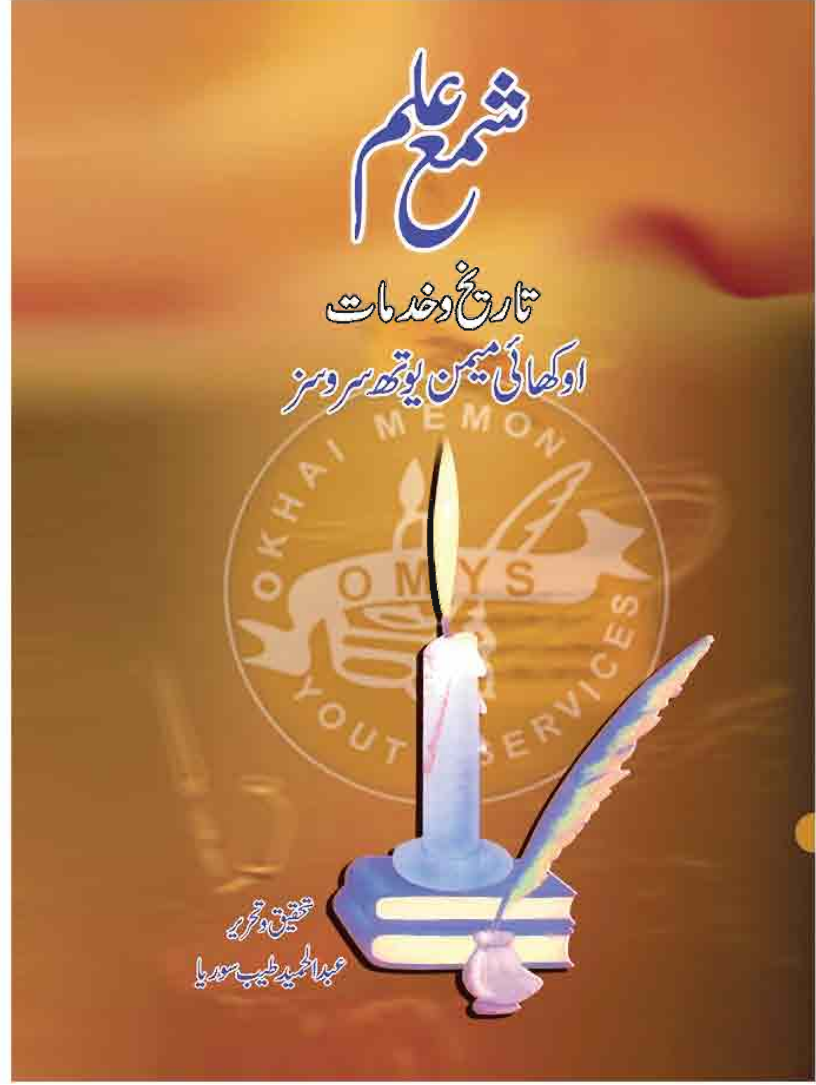
تاریخ و خدمات اوکھائی میمن یوتھ سروسز

نہایت خوشی کا اظہار کرتے ہوئے جناب طبیب سوریہ کو ان کی محنت اور کاوش مبارک بابت مبارکباد پیش کی ہے۔

اظہار تشکر میں جناب شہزاد حاجی عثمان کرار (چیئر مین ہسٹری اینڈ ڈاکومنٹری کمیٹی) نے بھی اس اہم تاریخی دستاویز کو مرتب کر کے اس ریکارڈ کو ہمیشہ کے لیے محفوظ کرنے کی اس خصوصی کاوش پر سبھی حضرات کی کوششوں کو سراہا ہے۔ جناب گلہیل ہارون پنجوانی (اعزازی جنرل سیکریٹری) نے کتاب کے مرتب کرنے والے جناب عبدالحمید طبیب سوریہ کا مختصر تعارف تحریر کرتے ہوئے ان کی قلمی اور صحافتی کاوشوں کو خراج تحسین پیش کیا ہے۔ اس کتاب شمع علم کو کل دس ابواب میں تقسیم کیا گیا ہے۔ پہلے باب میں میمن برادری کی تاریخ، ہجرت اور اس برادری کی تقسیم کا احوال ہے تو دوسرا باب اوکھائی میمن برادری کی ہجرت اور فلاحی امور کی شروعات کے ساتھ فروغ علم کے لیے اس کی کاوشوں کا جائزہ لیا گیا ہے۔ تیسرے باب میں اوکھائی میمن یوتھ سروسز کے قیام کا عمل احوال ہے۔ چوتھے باب میں تدریسی اور غیر تدریسی سرگرمیوں کا تذکرہ ہے اور پانچواں باب امدادی و فلاحی امور کے لیے مختص کیا گیا ہے۔ چھٹے باب میں تمام تعلیمی اداروں کے قیام، آغاز اور کارکردگی پر تفصیل سے روشنی ڈالی گئی ہے۔ ساتویں باب کو ادارے کی کارکردگی کے لیے وقف کیا گیا ہے جس میں اس کی سال بہ سال پر فارمٹس کو جانچا گیا ہے۔ آٹھویں باب میں نمایاں خدمات انجام دینے والی شخصیات اور سرپرست صاحبان کے بارے میں معلومات فراہم کی گئی ہیں۔ اسی باب میں ادارے کے اب تک کے صدور کے بارے میں جانکاری دی گئی ہے۔

اس کے نویں باب میں اعلیٰ و ممتاز شخصیات کے تاثرات شامل کیے گئے ہیں اور دسواں و آخری باب میں رابطے کے عنوان کے تحت ادارے کے فون نمبر، فیکس نمبر، ای میل ایڈریس وغیرہ دیے گئے ہیں اور اسی باب میں ہلکی پھلکی شاعری بھی دی گئی ہے۔

غرض اس کتاب کا ایک سرسری جائزہ ہی یہ بتاتا ہے کہ یہ کس قدر مکمل اور مستند تاریخی مواد پر مشتمل کتاب ہے جس کی ترتیب و تدوین اور پیشکش اپنے اندر ایک انفرادیت لیے ہوئے ہے۔ یہ اپنے انداز کی بالکل انوکھی پیشکش ہے جس کے ذریعے قارئین کو بھرپور معلومات فراہم کر کے ان کی راہ نمائی بھی کرتی ہے۔ اس تحقیق و کاوش پر جناب عبدالحمید طبیب سوریہ بھی مبارکباد کے مستحق ہیں اور کمیٹی کے چیئر مین اور تمام ارکان بھی قابل مبارکباد ہیں۔ جناب عبدالحمید طبیب سوریہ اوکھائی میمن برادری میں تحقیقی اور عملی کاموں کے سبب برادری میں عزت اور احترام سے دیکھے جاتے ہیں



تحقیق و تحریر
عبدالحمید طبیب سوریہ

کے بعد ہی ان تمام معلومات کو کتاب کا حصہ بنایا گیا ہے۔ اس تمام معلومات کی تصدیق جناب عبدالرزاق حاجی احمد لاکھانے کی ہے جو اوکھائی میمن یوتھ سروسز اور اوکھائی میمن جماعت کے سابق اعزازی جنرل سیکریٹری بھی رہ چکے ہیں ان کا جاری کردہ تصدیق نامہ (Attestation) بھی اس کتاب میں شامل کیا گیا ہے۔ کتاب کے آغاز میں جناب عبدالرشید عبدالجبار گناترا (صدر اوکھائی میمن یوتھ سروسز) اور جناب گلہیل ہارون پنجوانی (اعزازی جنرل سیکریٹری اوکھائی میمن یوتھ سروسز) کے خصوصی پیغامات بھی کتاب میں موجود ہیں۔ ان دونوں حضرات نے اپنے پیغامات میں اس کتاب کی اشاعت پر

تحقیق و تحریر: جناب عبدالحمید طبیب سوریہ
چیئر مین کمیٹی: جناب شہزاد حاجی عثمان کرار
جماعت: عمدہ صفحات: 304
دیباچہ تمام: ہسٹری اینڈ ڈاکومنٹری کمیٹی
تبصرہ نگار: بکٹری صحت علی ٹیلیٹ

ذریعہ کتاب کا عنوان شمع علم ہے اور اس میں اوکھائی میمن یوتھ سروسز کی تاریخ اور خدمات پر تفصیل سے روشنی ڈالی گئی ہے اور اس تمام معلومات کو مستند کتاب کی شکل میں مرتب کیا گیا ہے۔ واضح رہے کہ یہ تاریخ، خدمات اور کارنامے محض سرسری یا زبانی نہیں ہیں بلکہ ان کی باقاعدہ تصدیق بھی کی گئی ہے جس



کنکشن کا نام دیا گیا ہے۔ بچوں اور بچیوں کے رشتوں کی تلاش میں یہ یمن کنکشن بھرپور کردار ادا کر رہا ہے۔ اس سینٹر میں مختلف کانفرنس اور سیمینار کا بھی انعقاد کیا جاتا ہے اور ساتھ مختلف تربیتی نشستیں بھی منعقد کی جاتی ہیں۔

یمن سینٹر لندن نہ صرف سماجی و ثقافتی تقریبات کا مرکز ہے بلکہ یہ بیرون ممالک سے آنے والے ان ضرورت مند لوگوں کو صحت، تجارت، سماجی معاہدوں اور دیگر امور میں معاونت و راہنمائی فراہم کرتا ہے۔

یمن سینٹر لندن سے نہ صرف یمن برادری کے افراد استفادہ حاصل کرتے ہیں۔ بلکہ دیگر مسلمان بھی اس سے مستفید ہوتے ہیں۔ ہر اسلامی تہوار کی تقاریب کے انعقاد کا یہاں مرکز ہے۔ لندن میں یمن سینٹر کا قیام نہ صرف یمن برادری کے لیے قابل فخر ہے۔ بلکہ یہ یمن برادری کی تاریخ کا ایک سنگ میل ہے۔

ترین نے یمن کے ساتھ ساتھ اندرونی و بیرونی زمین کی بہترین زیبائش کی 2009ء میں زمینی مال کے اوپری حصے میں میزبانان فلور کی تعمیر کا منصوبہ شروع کیا گیا ہے۔ جس میں دیگر سہولیات کے علاوہ یمن کی سہولت بھی فراہم کی جائے گی۔ مزید پہلی منزل اور عمارت کے عقبی حصے کی تعمیر بھی زیر فخر ہے یمن سینٹر میں نہ صرف شادی بیاہ کی اور دیگر تقریبات منعقد ہوتی ہیں۔ بلکہ یہاں کرکٹ، ٹیبل، باسکٹ بال اور والی بال کے کھیلوں کو سہولتیں بھی میسر ہیں۔ یہاں یمن و یمن کلچر گروپ کے تحت خواتین کے لیے خصوصی تربیتی پروگرام منعقد کیئے جاتے ہیں۔ بالخصوص خواتین کے لیے باسکٹ بال بھر کی شام اور یوگا سیشن جمہرات کی شام کو منعقد کیا جاتا ہے۔ بچوں اور چھٹی گیم اور سوشل ایونگ ہر مہینے کے آخری جمعہ کے دن منعقد کیئے جاتے ہیں۔ برطانیہ میں یمن برادری کی معاونت کے لیے ہیملپ لائن اور ویب سائٹ کا بھی اجراء کیا گیا ہے۔ جس کو یمن

کیا۔ جس پر تقریباً 1.2 ملین پاؤنڈ کی خطیر رقم خرچ ہوئی۔ بالا آخر 5 سال کے طویل تعمیراتی مراحل کے بعد 18 اپریل 2001ء بروز جمعرات کو اس کا افتتاح ہزاروں حاضرین پرئس چارلس کے دست مبارک سے کیا گیا۔ اس موقع پر ملکہ برطانیہ، پرئس چارلس، وزیر اعظم ٹونی بلیر اور برطانیہ کی دیگر اہم شخصیات نے مبارکباد کے پیغامات دیئے۔ یمن سینٹر کے افتتاح کے موقع پر پرئس چارلس اس بات سے بے حد متاثر ہوئے کہ یمن برادری کسی حکومتی ادارے کے مالی تعاون کے بغیر خود انحصاری اور ذاتی عطیات سے یہ جدید ترین سینٹر قائم کیا۔

یمن سینٹر لندن کا گراؤنڈ فلور چھوٹی تقریبات کے لیے مختص ہے۔ جبکہ فرسٹ فلور پر دیگر تقاریب کے لیے بال روم نام ہے اس سینٹر میں قائم ہال کو مسلسل جدید ترین سہولتوں سے آراستہ کیا جاتا رہا ہے۔ 2008ء کے وسط میں میٹشل کونسل نے جدید



میمن برادری کی خدمات کا طرہ امتیاز میمن سینٹر لندن

عبدالحمید طیب سوری

میمن برادری دنیا میں جہاں آباد ہوئی وہاں اپنی مورثی خصوصیات کی بنیاد پر سماجی و فلاحی امور میں بڑھ چڑھ کر حصہ لیا۔ اور ایسے ادارے قائم کیے جس سے نہ صرف میمن برادری کے افراد بلکہ ہر خاص و عام اس سے مستفید ہوتے ہیں۔

برطانیہ دنیا کا ایک ترقی یافتہ ملک ہے۔ اور اس کا شہر لندن صنعت و تجارت کا ایک اہم مرکز ہے۔ اگرچہ میمن برادری کے کچھ خاندان برصغیر میں برطانوی عہد حکومت میں ہی ہجرت کر کے برطانیہ میں قیام پذیر ہوئے۔ لیکن میمن برادری کی اکثریت نے 1972ء میں برطانیہ کی سابقہ نوآبادیوں مشرق وسطیٰ افریقہ بالخصوص زمبابوے، لوگنڈا، کینیا اور ملاوی سے ہجرت کر کے برطانیہ میں مستقل سکونت اختیار کی برطانیہ میں میمن برادری کی اکثریت لیسٹر، وڈسورچر اور کیمسٹھ میں رہائش پذیر ہوئی جبکہ لندن شہر کے شمالی اور مشرقی حصوں میں بھی میمن برادری کے افراد آباد ہیں۔

1972ء میں میمن برادری کی ایک اکثریت کے برطانیہ میں ہجرت کے سبب میمن برادری کی یکاگلی، سماجی اور فلاحی امور



فدہ ملک میں اسلامی اقدار، تہذیب اور معاشرت کو فروغ دینا تھا۔ میمن برادری کے اکابرین نے اس بات کو محسوس کیا کہ اگر ہم نے اپنے مذہب، تہذیب اور ثقافت کو اجاگر نہ کیا تو ہم اپنا اسلامی اور ثقافتی تشخص کھو بیٹھیں گے۔ اس ضرورت کے تحت میمن نوجوانوں کو راغب کرنے کے لیے یہ ایسوسی ایشن قائم کی گئی۔ میمن ایسوسی ایشن برطانیہ سے رجسٹرڈ و آزاد ادارہ ہے۔ اس کی انتظامیہ میٹھل کونسل کہلاتی ہے۔ میمن ایسوسی ایشن کے تحت انجام دیے جانے والے امور میں نہ صرف اسلامی تعلیمات کا فروغ ہے۔ بلکہ برادری کے غریب اور مستحق افراد کی مالی اعانت کرنا اور قومی و بین الاقوامی اداروں، تنظیموں اور اجتماعوں کے ساتھ بھرپور تعاون کرنا بھی شامل ہے۔

میمن ایسوسی ایشن یو کے نے اپنے تمام اسلامی، فلاحی اور سماجی و معاشرتی امور کی انجام دہی اور برطانیہ میں میمن برادری کی مرکزیت کے لیے ایک میمن سینٹر کے قیام کی کاوشیں شروع کیں اور 1986ء میں لندن کے جنوبی حصے میں ایک عمارت خریدی اور 1996ء میں اس کی از سر نو تعمیر کر کے اس کی تزئین و آرائش کی اور اس کو مکمل طور پر کیونٹی و اسپورٹس سینٹر میں تبدیل

کے پیش نظر 1973ء میں میمن ایسوسی ایشن یو کے کا قیام عمل پذیر ہوا۔ جس کا اہم اور بنیادی مقصد برطانیہ جیسے جدید تہذیب یا



اسلام کا پیغامِ امن و سلامتی

۱۷۸ حدیثیفہ احمد

کردیگا، جو یوسف علیہ السلام نے اپنے بھائیوں کے ساتھ فرمایا تھا۔ آج کے دن تم سے کوئی بدلہ نہیں لیا جائے گا کہ جاؤ تم سب آزاد ہو۔“

آپؐ کے اسی پیغامِ امن کو مغرب کے دانشوروں نے بھی زبردست خراجِ تحسین پیش کیا ہے۔ لیکن پول لکھتا ہے ”محقق تلخ ہوتے ہیں اور یہ حقیقت ہے کہ محمدؐ نے جس دن اپنے دشمنوں پر فتح پائی اور جو ان کی عظیم تر فتح تھی، وہی دن واصل محمدؐ کی ذاتِ اقدس اور انسانیت کی عظیم ترین فتح کا دن تھا۔ آپؐ نے ملنے کے لوگوں کو عام معافی دیدی۔ یہ وہی لوگ تھے جن کے ناقابل بیان مظالم اور انہوں کا آپؐ برسوں نشانہ بنے رہے تھے۔“

انسانی تاریخ میں اس کی کوئی مثال نہیں ملتی، جس طرح رسول اکرم ﷺ تاریخ کی حیثیت سے ملنے میں داخل ہوئے، وہ دنیا کا کوئی فاتح اس طرح اپنے مفتوحہ شہر میں داخل نہیں ہوا۔ ذی الہیس مارگو لویو لکھتا ہے: ”محمدؐ نے مسلمانوں کو تلقین کی کہ اپنے دشمنوں سے بھی برا سلوک نہ کریں۔ جنگی قیدیوں کی ضرورتوں کا پورا خیال رکھیں۔ محمدؐ کی تعلیمات کی یہی خوبیاں تھیں، جنہوں نے دشمنوں کو محمدؐ کی تحریف کرنے پر مجبور کر دیا۔“

منہجہ بالا حقائق سے یہ بات واضح ہوتی ہے کہ اسلام اور محمدی انسانیت ﷺ کا امن و سلامتی محبت و شفقت کا پیغامِ انسانی تاریخ کا روشن باب ہے۔ آپؐ سزا یا محبت تھے، اسی لیے آپؐ کی قیادت میں لوگوں کے درمیان محبت پران چڑھی۔ منافرت کی دیواریں گریں اور صدیوں کے روایتی دشمن گھلے رہے تھے۔ اس میں شک نہیں کہ ہر شخص قانون کے دائرے میں رہ کر قانون کے ذریعے جو زیادتی اس پر کی گئی ہو، اس کا بدلہ لے سکتا ہے۔ لیکن امن کے پیغام ﷺ نے اس جائز بدلے کو بھی محمود و درگزر کی آغوش میں لے کر امن و سلامتی کی راہوں کو وسعت بخشی اور آہستہ کو پیغامِ حق کا درس دیا کہ میرا رب تو اسی سے خوش ہوتا ہے، جو اس طرح کا معاملہ کرے اور جس نے معاف کیا اور صلح کی راہ اختیار کی تو اس کا اجر اللہ تعالیٰ کے فتنے ہے۔

اگر لڑائی کرتے کرتے اس سے گریز کریں، تم سے نہ لڑیں، تمہیں صلح کی پیشکش کریں تو پھر اللہ تمہیں لڑنے کی اجازت نہیں دیتا۔“ اس سے صاف ظاہر ہوا کہ امن سلامتی، جنگ و جدل پر اس درجہ مقدم ہے کہ اس خدشے کے باوجود کہ دشمن کا تصور فریب دہی ہو، تم اپنی طرف سے صلح کی پیشکش کو نہ ٹھکراؤ۔ اسلام نے جانوں کے تحفظ کا حکم دیا ہے۔ تھوڑے دنوں اور بلاوجہ عداقت کے مظاہرے کو ناپسند فرمایا ہے۔

رحمتِ عالم ﷺ جب بھی کسی کو لشکر کا امیر بنا کر ہم پر روانہ فرماتے، تو خصوصیت کے ساتھ خوفِ خدا کی وصیت فرماتے اور درج ذیل اصولوں کا کید فرماتے:

اپنے دشمن سے بھی عہد شکنی اور خیانت نہ کرنا، گھروں میں رہنے والی عورتوں اور بچوں کو ہرگز ہرگز نہ مارنا، ماہیوں کو نہ مارنا، عداوت خانوں میں عداوت کرنے والوں کو بھی نہ مارنا، کسی بوڑھے اور بیمار کو نہ مارنا، جانوروں پر ظلم نہ کرنا۔ ان شرائط کے تحت لڑی گئی جنگ کیا ظلم و دہشت گردی ہو سکتی ہے، تاریخ اسلام کے تمام جہاد انہی اصولوں کے تحت ہوئے۔

مکہ مکرمہ میں حضور سرورِ عالم ﷺ کا فاتح کی حیثیت سے داخل ہونا، آپؐ کے پیغامِ امن کا عظیم الشان مظاہرہ تھا۔ مکہ وہ سرزمین ہے، جہاں آپؐ کی شانِ اقدس میں گستاخیوں، مخالفتوں اور ایذا رسانئوں کا سلسلہ بہت طویل رہا ہے۔ جب آپؐ کے قتل کے منصوبے بنائے گئے، آپؐ کو صادق و امین کے لقب سے یاد کرنے والے، خون کے پیاسے بن گئے۔ خاصیت و مخالفت کا سلسلہ میدانِ بدر و احد اور احزاب تک پھیلا ہوا نظر آتا ہے۔ یہی مکہ جب آپؐ کے ذریعے آگیا تو آپؐ نے کفار مکہ کی زیادتیوں کا بدلہ لینے کے بجائے بلکہ اسلام کو پیغامِ امن دیتے ہوئے ارشاد فرمایا: کسمن سچے، بوڑھے یا عورت پر ہاتھ نہ اٹھانا۔ جو شخص تلوار نیام میں کر لے، اس سے حرام نہ ہونا۔ ہمارے والے کا تعاقب نہ کرنا۔ جو اپنے گھر کے اندر پابند ہو جائے، اسے کچھ نہ کہنا۔ جو خانہ کعبہ میں پناہ لے لے، اسے بھی معاف کر دینا۔ فتح مکہ کے موقع پر آپؐ نے فرمایا: ”میں تمہارے ساتھ وہی سلوک

دنیا میں تو حید کے پیغام کو عام کرنے، امن کو یقینی بنانے، معتدوہ فساد، باہمی ٹخوں ریزی، تھوڑے، جبر و استبداد اور ظلم کے خاتمے کے لیے اسلام نے دنیا کو مثالی تعلیمات عطا کیں۔

حضور اکرم ﷺ کی آمد عالمِ عرب و عجم کے لیے امن کا پیغام تھی۔ حضور اکرم ﷺ کی آمد ہوئی، ظلم و ستم، استحصال اور جبر و استبداد نے زنجیر سفر باندھا۔ 23 سال کے مختصر عرصے میں حیاتِ انسانی کے ہر شعبے میں انقلاب آگیا، غلاموں کی عزت کی جانے لگی، وہ عرب جو انہیں نفرت کی نگاہ سے دیکھتے تھے، اب ان ہی غلاموں میں سے ایک آزاد شدہ غلام کو سینہ بال بال لہر کر پکارتے لگے۔ عورتوں کی جان و مال کو تحفظ مل گیا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے بیٹیوں کے ساتھ حسن سلوک کرنے والوں کو خشک کی بیشارت سنائی، غریبوں کی دادرسی کی گئی۔

حضور سرورِ کائنات ﷺ اللہ تعالیٰ کی طرف سے جو پیغام لے کر تشریف لائے اور جو دعوت پیش فرماتے رہے، اس دعوت کا نام ایمان ہے۔ بلاشبہ اس لفظ کے متحدہ آخذ کی طرف مفسرین نے اشارے کیے ہیں، مگر جہود کا الحاق ہے کہ ایمان کی اصل ”امن“ ہی ہے۔ ایمان، امن اس لیے ہے کہ ایک آدمی اللہ اور رسول ﷺ پر اپنے پختہ یقین کا اظہار کر کے آخرت کے عذاب سے مامون ہوتا ہے اور دنیا میں بھی استعمار و فساد کو خلافِ ایمان سمجھ کر تھوڑے، خوں ریزی اور فتنے سے دور رہتا ہے، اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ وہ قوم جو اللہ اور اس کے رسول ﷺ پر ایمان لاکر دنیا میں قیامِ امن کی پوری ذمہ داری قبول کرتی ہے تو پھر جہاد کا حکم کیوں دیا گیا ہے؟

یہاں یہ بھی ذہن میں رہے کہ اسلام نے جہاد کا جو حکم دیا ہے، وہ بھی دراصل امن کے قیام کے لیے ہے۔ اللہ کی زمین پر جب اللہ کے حکم کی بالادستی ہوگی تو امن قائم ہوگا، گویا پائیدار امن کے قیام کے لیے ضروری ہے کہ امن کے ظلم برداروں کی بالادستی قائم ہو۔ اس کے باوجود تاریخ شاہد ہے کہ حضور اکرم ﷺ نے جنگ سے امکانی طور پر اجزائی فرمایا اور صلح کو ترجیح دی۔ گفت و شنید اور مذاکرات کا طریقہ اختیار فرمایا۔ قرآن پاک کا حکم تو یہ بھی ہے کہ لڑتے لڑتے اگر مقابل صلح کی درخواست پیش کرے تو ان سے جنگ نہ کرو۔ یعنی ”

ARY

GOLD BARS

The Gold Standard



The purest form of Gold 999.9

Available in 1gm to 1kg

Ten Tola and Kilo Bars available in 995 and 999 purity respectively

ARY JEWELLERY

U.A.E. PAKISTAN - OMAN - U.K. - U.S.A.

CORPORATE HEAD OFFICE

ARY House, Deira Gold Souk,

P.O.Box 1123

Dubai, U.A.E.

Tel: +971 4 2263535

Fax: +971 4 2267988

<http://www.arygold.com>

email: info@arygold.com

Compliments From

Associated investment & development corporation

Box 786, Gaborone, Botswana

Represent

A group of Companies having diversified business interests in
Motor dealerships, Printing & Publishing,
Poultry farming, Agriculture,
Air Charter and Real Estate
In the Southern African Region



Directors: Adbul Sotar Dada, Yusuf Dado