

मेमन
आलम | ميمن عالم

MEMON ALAM

www.worldmemon.org



MARCH 2013

Volume No. 55 Issue No. 652



Abdul Latif Ebrahim Jamal 1925-2004

GREAT PERSONALITY OF
MEMON COMMUNITY

ABDUL LATIF
EBRAHIM JAMAL

Solly and Zohra Noor Foundation

Congratulates

The World Memon Organization on their 10th Anniversary

10 Years of Dedication and hard work
for our Muslim brothers and sisters.

may Almighty Allah bless and guide you in this noble work,
and may you grow from strength to strength.

Our Holy Prophet Mohamed

(Peace Be Upon Him) Said:

*Spend (in charity) out of the sustenance that We have bestowed on you
before that time when death will come to someone, and he shall say:
"O my Lord! If only you would grant me reprieve for a little while, then
I would give in charity, and be among the righteous."*

- The Holy Quran, 63:10

*The parable of those who spend of their substance in the way of Allah
is that of a grain of corn: It grows seven ears, and each ear has a
hundred grains. Allah gives manifold increase to whom He pleases;
And Allah cares for all and He knows all things.*

Qur'an (2:261)

**Group of
Companies**
Louis Trichardt

Mohammed Noor Centre,
Cnr Burger and Trichardt Street, Louis Trichardt
P.O.Box 333 Louis Trichardt, 0920
Tel: (015) 516-1535 Fax: (015) 516-1786



میں عالم
آئینہ

MEMONALAM

March 2013
Volume No. 55
Issue No. 652
Registration No. SS-038

Memon Alam Committee:

Chairman & Chief Editor
Pir Mohammad A. Kaliya

Members:

A. Qadir Usman
Abdur Razzak Thaplawala
Haji Abdul Razak, WMO Europe Chapter
Umer Abdul Rehman
Altaf Ahmed Vayani
Abdul Razzak Kothari
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

Secretary General

Pir Mohammad A. Kaliya (Pakistan)

Deputy Secretary General

Bashir Sattar (Europe Chapter)

Treasurer

Muhammad Yousuf Adil (Pakistan)

Vice President (Pakistan Chapter)

Shoaib Ismail Mangroria

Asstt Sec. General (Pakistan Chapter)

H.M. Shahzad

Vice President (India Chapter)

A.Majid Ranani

Asst. Sec. General (India Chapter)

Shafi Shahzad

Vice President (Middle East Chapter)

Iqbal Dawood

Asstt. Sec. General (Middle East Chapter)

Ahmed Shaikhani

Vice President (Europe Chapter)

Hanif Usman Dada

Asst. Sec. General (Europe Chapter)

Imran Amin Panaawala

Vice President (Africa Chapter)

Younis Suleman

Asstt. Sec. General (Africa Chapter)

Aslam Kalla

Vice President (Far East Chapter)

Abdul Cader Saleem

Asstt. Sec. General (Far East Chapter)

Majeed Karim

Deputy President (Far East Chapter)

Ashraf Sattar

WMO Charitable Foundation

Chairman

Solly Noor (Africa Chapter)

Deputy Chairman

Haroon Karim (Europe Chapter)

General Secretary

Feizul Ayoob (Africa Chapter)

Deputy Gen. Secretary

Mehmood Shekhani (Pakistan Chapter)

Treasurer

Sayed Mia (South Africa Chapter)

Contents

English Section

From the Desk Of the Editor

7 Abdul Latif Ebrahim Jamal

Memon Personality

8 Great Personality of Memon
Community

Abdul Latif Ebrahim Jamal

10 Speech of Late Latif Ebrahim Jamal

16 Farzana Suleman A. Rehman
Poonawala

Community News

18 Miti visit of Dr. Haroon Ali Mohammad
from United Kingdom

Infographic

26 Memon language study

Health Care

32 Why do we need to eat more fruits

36 A deteriorating brain disease

42 Economical use of nature's precious
blessing — Water

Environment

44 For our green future

Role of Memon Community

20 Contribution of Memon Community to
Pakistan's Economy

Culture

38 Recollecting the Pre-Partition Dressing
& Eating Habits

Education

48 The Pros and Cons of Child's Schooling
Age

Thoughts Provoking

14 Hard work pays

22 Signs of death

24 Good Women's Health Essential for
Reducing Poverty

30 Make the most of your golden years

34 Practical and economical living:
The Quranic Perspective

37 A pebble in the pond

40 To Make Children Learn Best, Respect
Them

46 Manage Your Monthly Expenses"

Gujarati Section

51 Memon Qaum Na Bhutar ma doki

53 Seth Adam Ebrahim Bhiriya

55 Horses

57 Dhoraji Youth Services Foundation

58 Hase tenu ghar wase

59 Mota Manso ni moti vato

60 Memoni Khewato

61 Retirement

Urdu Section

بچوں کا عالم 64

مہکتی کلیاں 67

ٹوٹے 71

ملک کی ترقی.... 73

سیب... 75

ماں عائشہ میموریل سینٹر 77

فرمان خداوندی 78

Published and edited by:
Umer A. Rehman for WMO

Printed by:
Bilal Umar – ADK Printers

Address:

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

For online version, please logon 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 \$50
Life Membership	US \$1,000
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. 1000 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

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

Abdul Latif Ebrahim Jamal

Late Mr. Latif Ebrahim Jamal is known as one of the greatest personalities in the history of the Memon community. He is also one of the founders of the World Memon Organisation (WMO).

In October 2000, Late Mr. Latif Ebrahim Jamal along with Late Mr. Abdul Razzak Sorathia (Tasty) travelled to Dubai with a vision of uniting the Memon community under one global platform. Haji Abdul Razzak Yakoob Gandhi (ARY), Mr. Abu Baker Cassim and Late Mr. Adam Noor instantly supported the idea wholeheartedly.

This led to the holding of the 1st International Memon Convention in Dubai on the 28th and 29th April 2001, which was attended by over 200 delegates from across the world. The delegation consisted of scholars, social workers, businessmen and professionals belonging to the Memon Community.

Mr. Latif Ebrahim Jamal proposed the following resolution:

‘An International Organisation of Memons be formed for the upliftment and advancement of the Memon Community in all aspects of life under the guidance of Islamic principles.’

At this Convention, a Steering Committee was formed to prepare the Constitution. A year later, this was formally approved at the Inaugural General Assembly Meeting held on 31st March 2002. It was unanimously decided to convert the 65-members of the Steering Committee as the first Board of Management.

The World Memon Organisation (WMO) has now become a global phenomenon. The credit goes to Latif Ebrahim Jamal and his four colleagues, whose great vision to work for the Memon community at a global level under the international platform of WMO has borne great benefits for the less-fortunate members of the Memon Community worldwide.

The contribution of Latif Ebrahim Jamal to business, industry, education, social welfare and many other fields has been commendable. His commitment for the cause of education has been noteworthy. During the mid 1970s, his enormous donation of Rs. 50 An effort has been made to highlight the contributions of Latif Ebrahim Jamal in various fields in this issue of the Memon Alam

Late Latif Ebrahim Jamal’s noble character and generous personality along with his determination and will to serve humanity is, no doubt, an ideal example for the future generations to come.

May Almighty Allah bless him in the hereafter and grant him a place in Jannat-ul-Firdous. Ameen.

Pir Muhammad A. Kaliya

Editor-in-Chief
Memon Alam

GREAT PERSONALITY OF MEMON COMMUNITY

ABDUL LATIF EBRAHIM JAMAL

Abdul Latif Ebrahim Jamal was born on 25th December 1925 in Dwarka in the house of Haji Ibrahim Jamal. He received education in Dwarka N.D.H. High School. He was fully conversant with English, Gujrati, Urdu, French, German and Japanese languages and can speak fluently. He took special interest and took prominent part in social and welfare activities of Memon Community being on high posts in commercial fields and lend a hand to community in every possible way.

He remained member of Managing Board of Memon Educational and Welfare Society from 1941 to 1951. He had shown high efficiency in Relief Committee in Calcutta and Karachi. He was President of Young Memon Anjuman in 1952, 1953 and 1954. He remained President of All Pakistan Memon Federation and President of Okhai Memon Anjuman for 15 years. Besides Managing Director of Hussain Industries Limited, he was Director of Hussain Sugar Mills, Pakistan Exhibition Corporation Ltd, Industrial Trunk State Ltd, Pakistan House International Limited, and Mehran Sugar Mills Ltd.

Abdul Latif Ebrahim Jamal is counted among few great personages of Memon Community. He held a high and prominent position in Trade and Industry sectors on national and international level. He remained in the forefront of public service,



religious affairs and social activities be they welfare activities or activities pertaining to literature, students problems or social services, medical treatment or commercial and financial affairs. He cooperated and bore a hand with every person and organization being indiscriminate.

He contributed a large sum of Rs.50 lacs to Karachi University on behalf of Hussain Ebrahim Foundation besides establishment

and patronage of educational institution and set an example of donating such a large sum to any educational institution by a private organization which is founded nowhere in whole Asia. By donating such a large amount he has won fame for Memon and Gujrati Community. His name is on the top of the list of most generous and philanthropists or the community even today.



He had strained every nerve in uniting and stabilizing Memon Community during his two years president-ship of All Pakistan Memon Federation and rendered remarkable services. His sincere efforts for bringing the community on one platform are undoubtedly praiseworthy. Beside he had arranged to celebrate on country level the hundredth birth anniversary of Sir Adamjee Haji Dawood to make public acquainted with his social, welfare, educational and national services during his president-ship of Federation. Newspapers and magazines published special supplements and programs were relayed on radio and television which is a worth remembering example.

He rendered remarkable and prominent series occupying different posts in various social welfare commercial and official organizations which he rendered until his death.

In October 2000, Late Mr. Latif Ebrahim Jamat along with Late Mr. Abdul Razzak Sorathia (Tasty) travelled to Dubai with a vision of uniting the Memon community under one global platform. Mr. Abu Baker Cassim, Late Mr. Adam Noor and Haji Abdul Razzak Yakooob Gandhi (ARY) instantly supported the idea wholeheartedly.

This led to the holding of the 1st International Memon Convention in Dubai

on the 28th and 29th April 2001, which was attended by over 200 delegates from across the world. The delegation consisted of scholars, social workers, businessmen and professionals belonging to the Memon Community.

Mr. Latif Ebrahim Jamal proposed the following resolution:

‘An International Organisation of Memons be formed for the upliftment and advancement of the Memon Community in all aspects of life under the guidance of Islamic principles.’

At this Convention, a Steering Committee was formed to prepare the Constitution. A year later, this was formally approved at the Inaugural General Assembly Meeting held on 31st March 2002. It was unanimously decided to convert the 65-members of the Steering Committee as the first Board of Management.

The World Memon Organisation (WMO) has now become a global phenomenon. The credit goes to Latif Ebrahim Jamal and his four colleagues, whose great vision to work for the Memon community at a global level under the international platform of WMO has borne great benefits for the less-fortunate members of the Memon Community worldwide.

He died on 5th November 2004.



Speech of Late Latif Ebrahim Jamal

At the First Memon International Convention at Dubai

Organizers of this Convention Ladies and Gentlemen

Assalam-o-Alikum !

I am immensely pleased to be here amongst the luminaries of my community, but before proceeding further let me extend my heartiest congratulation to the organizers of this Memon International Convention who have taken great pains in accomplishing this gigantic task.

I am aware that this audience is comprised of such dignitaries of the Memon community as business tycoons of renown, dedicated professionals, philanthropists acknowledged financial wizards, globally lauded socially workers, reputed researchers in various faculties and above all the respectable elders of the Memon community drawn from all over the world.

To my mind it appears that Dubai has become the second home for Memon community where the community members have freely chosen to carry on their business and social activities. As such the organizers of this convention have rightly selected Dubai as the venue of this grand convention

The Memon community is, by the grace of Almighty Allah, spread all over the world where they are engaged in trade, commerce, finance and other social activities, yet there always was need to provide the community with a forum where they could meet periodically in order to coordinate their efforts with regard to the progress and well-being of the entire community. This convention seems to be the first step in that direction





Members of our community wherever they live, feel proud of their being Memons because they always followed the footsteps of their forefathers who excelled in the accomplishment of their goals, especially in the economic spheres as well as in charity towards the humanity at large.

It is matter of great satisfaction for me to see that the present day of generation of our community has plenty of leading businessmen, industrialists, scientists, engineers, doctors, accountants, educationists, economists, bankers, computer wizards and I. T. experts apart from other professionals, not to speak of a galaxy of philanthropists and social workers.

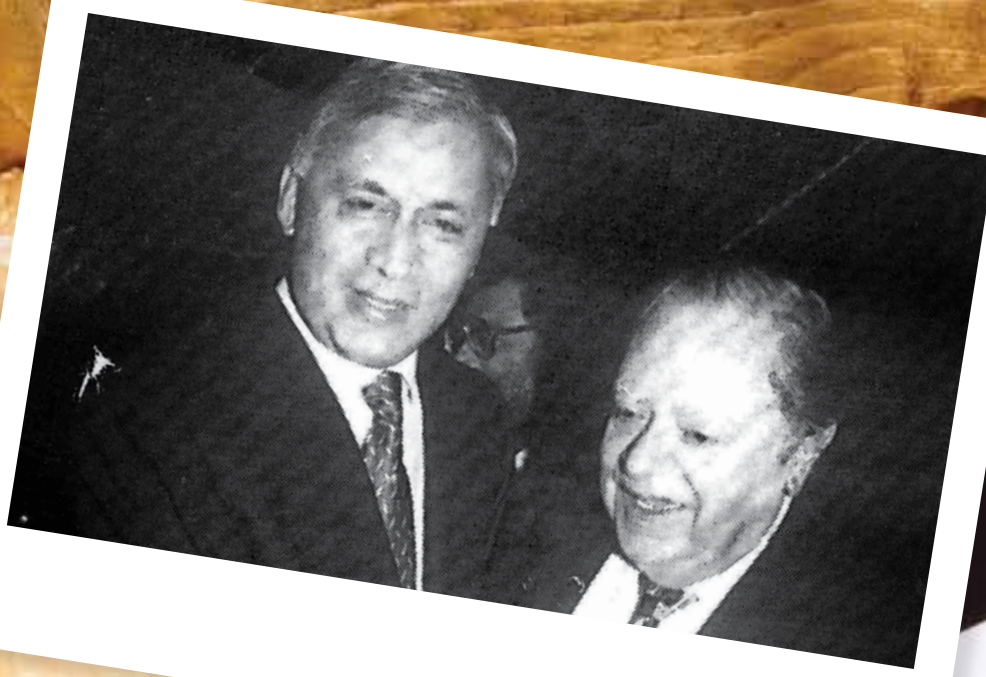
Yet I strongly feel that the achievement of our community encompasses only their own respective territories and hardly cross the borders. It is therefore in this context that a permanent forum is the need of the hour where the community elite may meet periodically to share each other's experience and expertise for better approach towards serving the community globally.

To this end Memon scholars working in developed parts of the world can enormously contribute by letting the community know about the uplift of the younger and future generations by inculcating the modern trends in education, science and technology without comprising their personal traits of devotion to religion, humility and righteousness.

This takes me to the thought that when we talk of coordination, liaison and cooperation between the community in the field of business and investment, social conduct, welfare activities and education internationally, we have to set up an apex body to coordinate out activities internationally. For this purpose we must establish our website and internet with a view to supply information to the entire community in different parts of the world.

I would therefore suggest formation of a Memon International Council permanently based at its Headquarters at a place to be chosen by this Convention having a steering





committee with five members each drawn from Pakistan, India, three each from UAE, UK, USA, South Africa, two each from Canada, East Africa and Sri Lanka.

The proposed steering committee should be entrusted with the task of preparing a comprehensive report on the proposed formation of Memon International Council incorporating therein the objectives of the Council, its modus operandi and detailed frame work. This report should be submitted at a convenient time so that the same may be placed before the second Memon International Conference to be held in future.

I leave it to this Convention to decide whether the International Convention be held annually or after every two or three years and whether it should be held by rotation in any participating country in a revolving manner. Until then the Steering Committee be given mandate to take appropriate decisions.

My other suggestion is that the organizers of this Convention should comply and publish a directory titled 'WHO'S WHO IN MEMON WORLD' containing names, contacts and profiles of prominent Memon personalities including businessmen, industrialists, professional, engineers, scientists, doctors and academics etc with names of educational institutes and centres of science and technology besides healthcare centres established by the Memon community throughout the world.

Pakistan holds a bright future for investment in trade and industry as well as large scale joint ventures. I invite my brethren from every corner of the world to come forward and whole heartedly invest in Pakistan. Similarly I invite students of our community to rake advantage of learning in Pakistan where a number of prestigious institutes of computer and management sciences have sprung up recently.

In the end, I once again express my gratitude to the organizers of this grand Convention and pray for the success of their endeavors to unite our community by bringing to international lime-light the services rendered by them in various spheres of life in almost every part of the world.

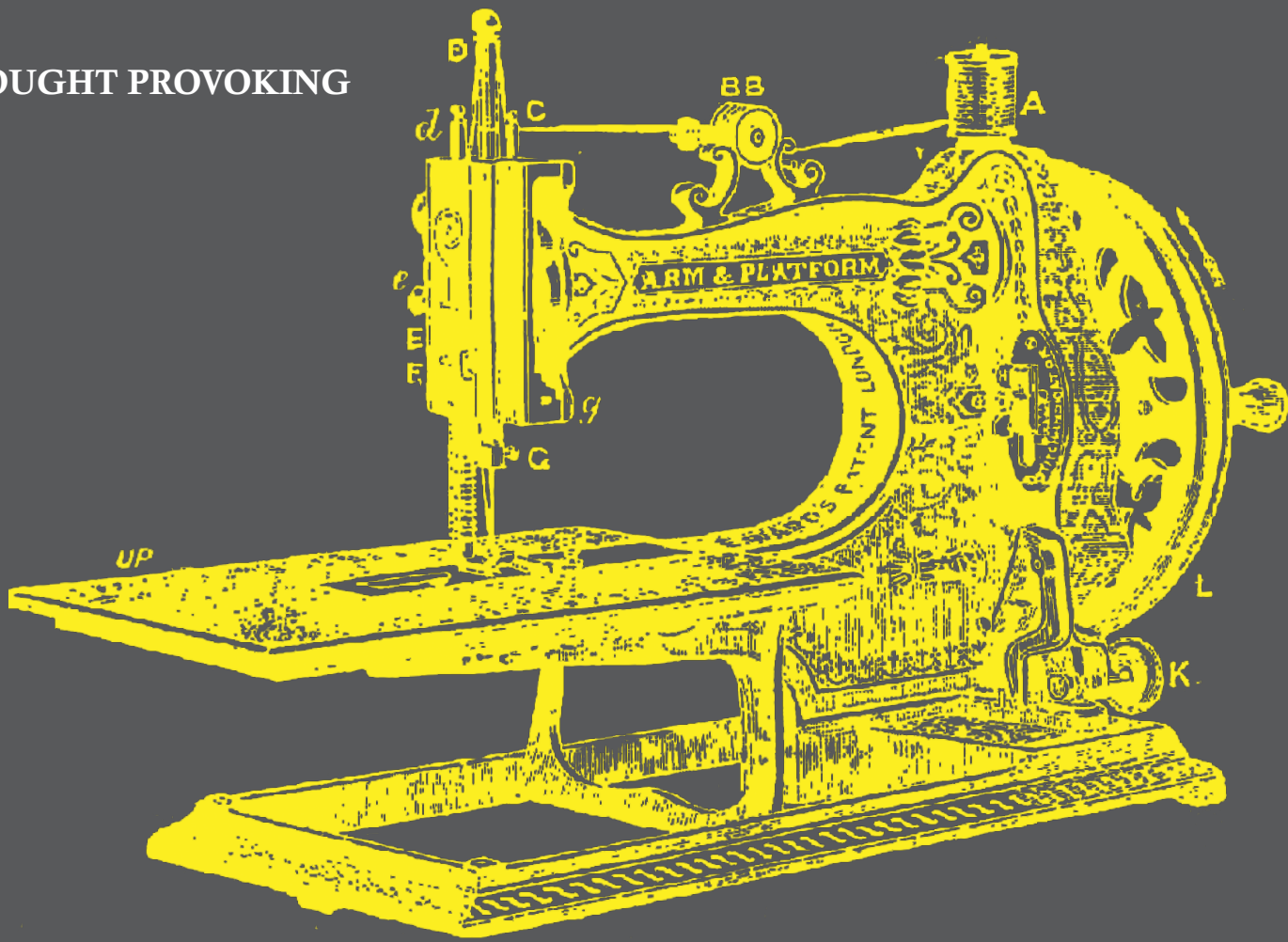
Thank you.





inventors
and
inventions

Hard work pays



The inventions of man (or homo sapiens) have been around for some 50,000 years, populating and spreading out at will and doing his work diligently. In the course of this period, he traversed the planet, learnt to grow crops, domesticate animals, built cities and civilizations, together with those wonderful gigantic structures like the Great Wall of China, Pyramids, Easter Island monoliths, Angkor Wat (Cambodia) and the mausoleums including the Taj Mahal for posterity (coming generations) to marvel and preserve. He also built grand cities like Mohenjodaro and Thebes, which for their planning and upkeep, were perhaps far ahead of their times.

Man also invented various disciplines like mathematics and languages; even developed music, excelled in the art of warfare, drew paintings and carved countless masterpieces. He formulated laws to keep society in check by punishing the errant, and rewarding the dedicated ones. He also built roads and crossed the seas; Learnt to raise children usually with such affection and fitness that they emulated their elders and excelled. All of these accomplishments could not have come about without the possession and judicious use of brain, limbs and muscles in fairly short span of forty thousand years or so (before and after the great Ice Age).

These are remarkable specimens of workmanship found in the caves of Sahara desert, Czechoslovakia, Siberia, Spain and France. For the paint to have survived the dampness of cave and the ravages of time, is simply astonishing. The technology employed in this regard is simply marvelous.

But sadly the world did not change. For without the invention of machine, it was destined to remain the same, come what may. Lord Bertrand Russell (1872-1970), the great British philosopher, mathematician and historian said that if Hammurabi (1792BC-1750BC) and Alexander the Great (355BC-323BC) happened to sit together, they would understand each other well. If Zaheeruddin Babar (1483-1530) was the third in the company despite the 2,000 years or less between them, they would still get along well. But should they sit in your company today? It is likely that you would amaze them with what you say.

this because of difference in times you were born? But why? Why they could not think and act like you do? After all Hammurabi of Babylon is the inventor of law; Alexander, the artist of warfare; and, Babur the first user of gunpowder which is an amalgamation of various strong chemicals. All of these, and similar activities require hard work, industrial genius and group activity. Then they could not think beyond their times? In all cultures there

were countless individuals as well as groups influenced by these men and their genius, who failed to imagine beyond their day-to-day lives. History is full of men and women who could have brought about a change which could have made 'change' more or less a permanent feature of life thereon.

Of course, those of the antiquity can say in their defense that they built those great structures that have stood the test and vagaries of time. What else? But you will still not be impressed. Why? Because spite all accomplishments they did not invent the machine, however rudimentary.

To supplement their inaction on this all-important issue, there is an interesting story to tell Peter, the Great (1672-1725), the Emperor of Russia, heard about the greatness of the Englishman Sir Issac Newton (1642-1727) and went all the way to England to meet him personally. The two met and discussed several ongoing projects and scientific developments in Europe. The emperor who had changed the face of imperial Russia, had invited thousands of architects, builders, designers, surveyors from Europe and sent thousands of young men all over the continent for training in similar fields, failed to take steps that would lead to a machine. This is despite the fact that he was a designer of ships himself and built the Russian navy right from the scratch. But he failed to replicate Newton!

Farzana Suleman A. Rehman Poonawala

Pakistan's First Blind Woman To Acquire a Ph.D.



Pakistan's first Blind Woman to acquire a PhD, Miss Farzana Suleman Abdul Rehman Poonawala, is a Bombay Memon.

Miss Farzana lost her eyesight when she was studying in the Eight Standard after she suffered from Typhoid. Being a woman of immense moral strength courage and determination, she never let her blindness become a handicap.

After schooling she obtained her BA. Degree in 2nd Division from St. Joseph College in the year 1979. Later she studied for M.A. Philosophy as a regular student and obtained 2nd Division. In 1999, she completed her PhD in Islamic Studies. Fur-

ther, Miss Farzana has done a Certificate Course in Arabic – Tadreesul Quran.

Presently, Miss Farzana is teaching normal sighted student in a College for the past 9 years. Besides, she teaches the Holy Quran to children at her residence. She reads the Holy Quran in Braille and has memorized many of its chapters. Further, she has converted the Syllabus, Course Material and Dictionary of Colleges and universities into Braille so that the blind students can be benefited. So far she has converted more than 200 such material into Braille.

Miss Farzana's achievements have been recognized and honored by individuals and

organizations alike from all over the world. Among them are the Rotary Club, the All Pakistan Memon Federation, Aero Asia, Fanus (Narcotics) and many individuals.

Miss Farzana is the President of the Pakistan Braille Society and an active member of the Pakistan Association of the Blind. Representing these and many other institutions she has attended many seminars and conferences, locally and abroad and presented papers on many topics such as on Social Integration, Blind Women in Society, etc. In this connection she has traveled to countries like Malaysia, Philippines, Sri Lanka, Hong Kong, India, Singapore, etc and received Certificates.



ENERGY
CONSERVATION
INITIATIVE

USE YOUR POWER TO CONSERVE



WORLD MEMON
ORGANISATION



MEMON INDUSTRIAL &
TECHNICAL INSTITUTE



KARACHI ELECTRIC
SUPPLY COMPANY

KHIDMAT MEIN ROSHAN

SMART TIPS TO SAVE ENERGY & ENVIRONMENT

ENERGY EFFICIENT LIGHTING



- Replace old lighting fittings with modern **LED** lights as they consume less energy without disturbing the required illumination level and bring substantial savings in your **ENERGY** bill per month.
- A **20W** Energy Saver can save up to **75%** Electricity. It is brighter and lasts **10** times longer than the conventional Incandescent Bulb.
- Paint selection may also help in reducing energy bill cost. Choose lighter shades as they reflect up to **80%** of light.
- In most homes about **10%-15%** of the **ENERGY** bill is for lighting. Always turn off the lights when you leave a room.
- Stop using an Incandescent Bulb, as it uses **90%** of its energy to produce heat and only **10%** to give light.
- Use natural daylight wherever possible.
- Use a dimmer. Light dimmed to **50%** of its brightness may save you **25%** of electricity.

LOVE YOUR ENVIRONMENT



- By adopting an energy efficient lifestyle, you can alone reduce carbon emission by **6% to 8%**.
- If **ONE MILLION** Karachiites just switch off a TV from **MIDNIGHT TO 6:00 AM**, we can conserve **120 MW** on sustainable basis.
- If **ONE MILLION** Karachiites convert from CRT to LCD, we can conserve up to **70%** of energy, resulting in **60MW** on sustainable basis.
- Early closure of **SHADI HALLS** helps to conserve **45MW** on sustainable basis.
- Every unit that burns releases **3.75LB** of CO₂ in atmosphere, so minimize undue use of electricity.
- Plant as many trees as possible. They **ABSORB THE CARBON DIOXIDE** emitted by burning of fossil fuel and **IMPROVE AIR QUALITY** by filtering harmful dust and pollutants.
- Emission of **487** million lbs of CO₂ can be reduced by saving **100MW**, which will make way for a healthier environment.

ENERGY EFFICIENT HOUSEHOLD



- Don't open the microwave oven door too often, as each opening leads to a temperature drop of **25°C** which consumes more **ENERGY**.
- Avoid using UPS in daytime as a normal UPS consumes **300W - 400W** more power to recharge the battery. On the other hand, switching to a **SOLAR UPS** will help to conserve approximately **100 MW**.
- Keeping hot food in fridge makes the appliance consume more **ENERGY**.
- Leaving the door open for a long period makes the refrigerator and deep freezer consume more Energy.
- Keep regular check on your refrigerator and deep freezer **GASKETS, CONCEALING RUBBERS** and **COMPRESSORS** for leakages. It will help in maintaining the appliance's efficiency, resulting in less consumption.
- Standby modes of all appliances keep sipping away energy. Unplug them if not in use.
- Avoid using heavy load appliances, such as **AIR CONDITIONERS, MICROWAVE OVENS, WASHING MACHINES, DRYERS, ELECTRIC IRONS, ELECTRIC OVENS AND WATER PUMPS** at the same time. Divide your load during the day, avoiding peak hours i.e., **7 PM TO 11 PM**.

ENERGY EFFICIENT COOLING



- Keeping AC thermostat at **24°C** can reduce your monthly bill by **30%**. You will still feel cool and comfortable.
- Use **HEAT REJECTION ULTRAVIOLET SHEETS** on windows to reduce energy consumption of the AC. This will help in saving up to 30% of electricity.
- Set the thermostat higher at night, as your body can tolerate higher temperatures when you're sleeping.
- Keep your outdoor unit shaded but with good airflow. A condenser unit kept in shade is more efficient than the one in hot sunlight.
- Keep your air conditioner serviced regularly. Clogged filter reduces AC's efficiency and puts added strain on the fan motor.
- Insulate your roof. Rooftop gardens also provide a lot of insulation in summer.
- Make use of curtains, shutters, blinds, and awnings to keep sunlight from turning into indoor heat. Use a light fabric for curtains.

ENERGY CONSERVATION INITIATIVE

JOIN US ON: ENERGY CONSERVATION INITIATIVES - KESC

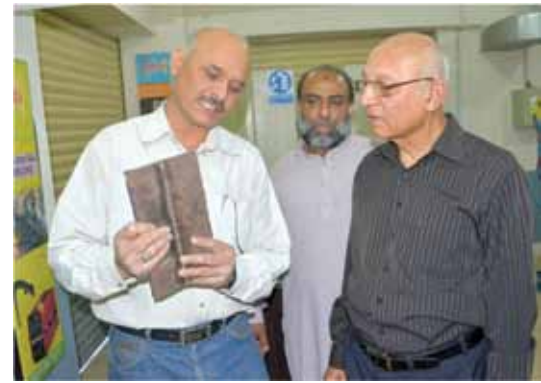
USE YOUR POWER TO CONSERVE

Memon Industrial & Technical Institute Visit of Dr. Haroon Ali Mohammad, from United Kingdom



Dr. Haroon Ali Mohammad residing in England on a private visit to Karachi took time out of his schedule to visit the Memon Industrial and Technical Institute on 28th February, 2013. He was received by Mr. H. M. Shahzad, Chairman and Mr. Shahab Hasan, C.O.O. Dr. Haroon was accompanied by Mr. Pir Mohammad Kalya, Secretary General, WMO.





The guest was taken around the Institute and shown all the facilities in the gents' and Ladies' Sections including the workshops and class rooms of the Institute. He saw the students involved in their respective studies and engaged in carrying out various training activities.



Contribution of Memon Community to Pakistan's Economy



The role of Memon Community soon after the establishment of Pakistan has undoubtedly been admirable. Soon after the partition, Quaid-e-Azam called upon the Memons to move to this young country through Sir Adamjee and Mr. Yusuf Haroon. The atrocities of forces which occupied Bantva, Manavadar and Kutiana also forced the Memons of these areas to shift to the new country.

In his one of the books, 'Pakistan's industrial and Trade Policies, the author Stephen R. Lewis says that 'It is wonder that Pakistan's economy survived at all in the early years. Why did it survive? It was because of the entrepreneur skills of Muslim community who had migrated to Pakistan from their original homeland in India and prominent among them were Memons. If Pakistan beat the economic odds then a great deal of credit goes to the Memons. Nobody could have predicted it and while in later years it became fashionable to decry the dominance of the Memons in Pakistan's business community, the fact is that without such dominance, Pakistan's economy may never have developed.

Using the capital brought by them from India and blending it with their business acumen and entrepreneur skills, the Memons started working for the development of Pakistan. The beginning was made with establishment of trading firms with branches in various places

in East & West Pakistan. Then they moved into industry. A journey started towards setting up of industries in different fields until the process was stopped by nationalization of industries in 1971.

One can fill in pages and pages for describing the achievements of these enterprising philanthropists. The world's largest Jute Mills was built and run by Adamjees. The South East Asia's largest paper mill was being run by Dawoods along with world's first plant to produce viscose yarn from Bamboo. The first urea fertilizer factory was set up by Dawoods. The only paper board mill, the only woolen textile mill, the tractor assembly plant, one of the largest banks, Muslim Commercial Bank and the largest Insurance Company, the Adamjee Insurance Company, Muhammadi Steamship Company, the Orient Airways, the predecessor of Pakistan International Airlines, one of the two local Petroleum distribution companies, Dawood Petroleum Ltd were all set up and run by Memon Entrepreneurs.

The First Presidential Export Trophy for largest exports from Pakistan was received by Dawood Group of Industries. Many groups and companies received Export Trophies for largest export in their respective sectors subsequently. Then little known Yunus Brothers Group received Federation's Export Trophies for largest export in textile for seven consecutive years.

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,
PO.Box 1123
Dubai, U.A.E.
Tel: +971 4 2263535
Fax: +971 4 2267988

<http://www.arygold.com>

email: info@arygold.com

Signs of death

What to expect and how to respond to the natural dying process



No one can predict the moment of death. But physicians and nurses involved in end-of-life care know that certain symptoms are usually associated with the body's shutting down. These signs of approaching death are specific to the natural dying process (apart from the effects of particular illnesses the person may have).

Not all dying symptoms show up in every person, but most people experience some combination of the following in the final days or hours.

Loss of appetite

Energy needs decline. The person may begin to resist or refuse meals and liquids, or accept only small amounts of bland foods (such as hot cereals). Meat, which is hard to digest, may be refused first. Even favorite foods hold little appeal.

Near the very end of life, the dying person may be physically unable to swallow.

How to respond. Do not force-feed, follow the person's cues even though you may be distressed by a loss of interest in eating. Periodically, offer ice chips, a popsicle or

sips of water. Use a moistened warm cloth around the mouth and apply balm to the lips to keep them moist and comfortable.

Excessive fatigue and sleep

The person may begin to sleep majority of the day and night as metabolism slows and the decline in food and water contribute to dehydration. He or she becomes difficult to rouse from sleep. The fatigue is so pronounced that awareness of immediate surroundings begins to drift.

How to respond. Permit sleep, Avoid



jotting the person awake. Assume that everything you say can be heard, as the sense of hearing is thought to persist, even when the person is unconscious, in a coma or otherwise not responsive.

Physical changes

The body is having a more difficult time maintaining itself. There are signs that the body may show during this time :

- The body temperature lowers by a degree or more.

- The blood pressure lowers.
- The pulse becomes irregular and may slow down or speed up.
- There is increased perspiration.
- Skin color changes as circulation becomes diminished. This is more noticeable in the lips and nail beds as they become pale and blue.
- Breathing changes occur, often becoming more rapid and labored. Congestion may also occur causing a rattling sound and cough.
- Speaking decreases and eventually stops altogether.

Journey's End:

A couple of days to hours prior to death:

The person is moving close towards death. There may be a short of energy as they get nearer. They may want to get out of bed and talk to ask for food after days of no appetite. This short of energy may be quite a bit less noticeable but is usually used as a dying person's finality before moving on.

The surge of energy is usually short, and the previous signs become more pronounced as death approaches. Breathing becomes more irregular and slower. Rapid breathes followed by periods of no breathing at all, may occur. Congestion in the airway can increase rattling breathing.

Hands and feet may become blotchy and purplish. This mottling may slowly work its way up the arms and legs. Lips and nail beds purple. The person usually becomes unresponsive and may have their eyes open or semi-open but not seeing their surroundings. It is widely seen that hearing is the last sense to go so it is recommended that loved ones sit with and talk to the dying person during this time.

Eventually, breathing will cease altogether and the heart stops.

Death has occurred.

The dying process actually begins well before death actually occurs. Death is a personal journey that each individual approaches in their own unique way. Nothing is concrete, nothing is set in stone. Everyone has to take on this journey and all will lead to the same destination.

As one comes close to death, a process begins; a journey from the known life of this world to the unknown of what lies ahead. As that process begins, a person starts on a mental path of discovery, comprehending that death will indeed occur and believing in their own mortality. The

journey ultimately leads to the physical departure from the body.

There are milestones along this journey. Because everyone experiences death in their own unique way, not everyone will stop at each milestone, hit only a few while another may stop at each one, taking their time along with way. Some may take months to reach their destination, other days. We will discuss what has been found through research to be our journey, always keep in mind that the journey is subject to travel.

The journey begins one to three months prior to death

As one begins to accept their mortality and realizes that death is approaching, they may begin to withdraw from their surroundings. They are in the process of separating from the world and those in it. They may decline visits from friends, neighbors, and even family members. They are beginning to contemplate their life and revisit old memories. They may remember how they lived their life and sorting through any regrets. They may also undertake the five tasks of dying.

The dying person may experience reduced appetite and weight loss as the body begins to slow down. The body doesn't need the energy. The dying person may be sleeping more now and not engaging in activities they once enjoyed. They no longer need the nourishment. The body does wonderful thing during this time as altered body chemistry produce a mild sense of euphoria. They are not hungry and not suffering in way by not eating. It is an expected part of the journey they have begun.

One to Two weeks prior to death:

This is the time during the journey that one begins to sleep most of the time. Disorientation is common and altered senses of perception one can experience delusions, such as fearing hidden enemies or feeling invincible.

The dying person may also experience hallucinations, sometimes seeing or speaking to people that aren't there. Often times these are people already died. Some may see this as the veil being lifted between this life and the next. The person may pick at their sheets and clothing in agitation. Movements and actions may seek aimless and make no sense to others. They are moving further away from life on this earth.

Good Women's Health Essential For Reducing Poverty



The major factor that contributes to women's ill-health is early marriage despite the Child Marriage Restraint, early marriages account for 25-30 percent of all marriages in the country. Due to this, fertility rates especially in rural areas and among the poor are still quite high.

To decide whether it is poverty that leads to ill-health or poor health that exacerbates poverty is like trying to solve the puzzle of what came first, chicken or egg. Regardless of what comes first, the link between health and poverty is deep-rooted and it has been firmly established that one leads to, or exacer-

bates, the other.

While the health of both men and women is adversely affected by poverty, higher proportion of women are affected by its effect because of increased poverty among women or what is termed as 'feminization of poverty'. But one of the factors of increased poverty in women is the immense or unique health problems they have to live with.

Though health is one of the fundamental rights of every individual many women across the world are being denied this basic right, and in many cases, their health issues arise due to or are aggravated by their socio-economic condition. In most developed

countries, women lag behind men on virtually every social and economic indicator and hence constitute a larger proportion of the poor.

Faced with gender bias from birth, especially when it comes to allocation of resources, due to their lower social status, women have fewer opportunities to access healthcare. Since traditions relegate women and girls to the background, in many families, especially where food is limited, the choicest portions are given to men and boys and women eat last, often surviving on leftovers; because of this they suffer from anaemia and chronic malnutrition, which increases their susceptibility to infection which further compromises their health. According to Nutrition Survey of Pakistan, over 35 per cent women are nutrient deficient.

Despite an extensive expanded program and immunization against polio and Hepatitis B, outreach to all parts of the country has not been fully achieved. Lack of immunization leads to disability, leaving the person unable to work, thus pushing him further down the poverty ladder. It is rightly said that while disability is crippling if woman is disabled it is a lethal combination; a disabled woman is sure to miss-out all chances of improving her life and is forced to lead a miserable life.

Whatever may be the cause of ill-health, women who are suffering from poor health are more vulnerable to slide down the poverty ladder. Not only they themselves but their children also suffer from the consequences of poor health and poverty. If women enjoy better health status they can not only take better care of their children and families and make better use of available resources. They can also take up some means of employment to supplement the family income, thus bringing themselves and their family out of poverty and misery.

In nutshell, it can be concluded safely that women's health is central to poverty alleviation. If we want to reduce poverty taking care of women's health needs is imperative.

With Best Compliments From:



PULSES SPLITTING & PROCESSING INDUSTRY (PVT) LTD.

Head Office

No.92, Reclamation Road, Colombo - 11, Sri Lanka. Tel: +94-11-234 1911 / 243 5723 Fax: +94-11-243 8708

Mill

No. 92/7, Pattiwila Road, Gonawala, Sapugaskanda, Sri Lanka. Tel: +94-11-291 8599 Fax: +94-11-290 5294

Mail: pulses@sltnet.lk Web: www.pspil.lk

M. I. S. POLYSACKS (PVT) LTD.

No. 101, Pattiwila Road, Gonawala, Sapugaskanda, Sri Lanka.
Tel: +94-11-291 8681 Fax: +94-11-291 8682
Mail: misp@misp.lk Web: www.misp.lk



MISA TEA PLANTATIONS (PVT) LTD.

Bibilloya, Kithulgala, Sri Lanka. Tel: +94-36-228 7702
Mail: misa@misatea.lk Web: www.misatea.lk



MEMON LANGUAGE STUDY

SARAH BACHOO (Student at Leicester University)

FINDINGS AND ANALYSIS

TOTAL NUMBER OF RESPONDENTS IN EACH AGE GROUP

The total number of respondents received was 129. 122 respondents filled the survey online and remaining collected face to face. However, 43 of the responses were incomplete therefore eliminated.

Age 10 to 23

Age 24 to 50

Age +50

WHO MIGRATED AND WHEN

	10-23	24-50	50+
Number of respondents	12%	51%	23%
Parents migrated	75%	63%	22%
Grandparents migrated	25%	22%	0%
self-migrated	0%	15%	78%
Total number who migrated in 1965-1970	0	12	6
Total number who migrated in 1970-1975	9	14	8
Total number who migrated in 1975-1980	3	25	9

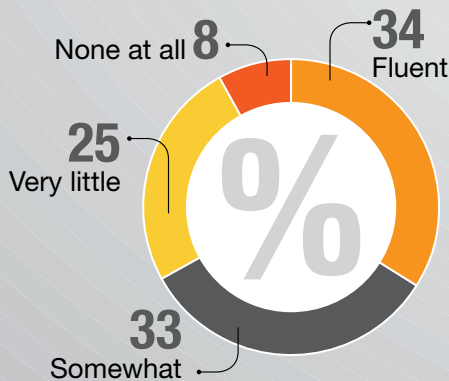
12%

23%

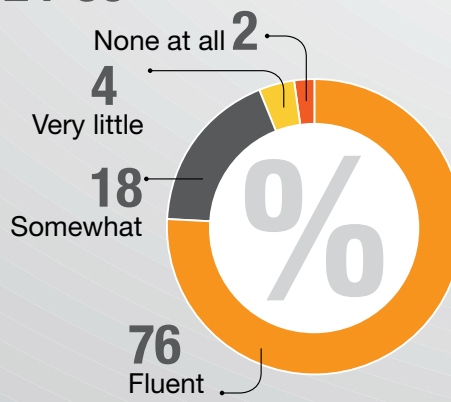
51%

FLUENCY CHART MEASURING FLUENCY IN THE AGE GROUP

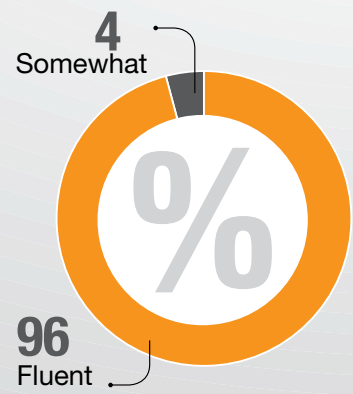
10-23



24-50



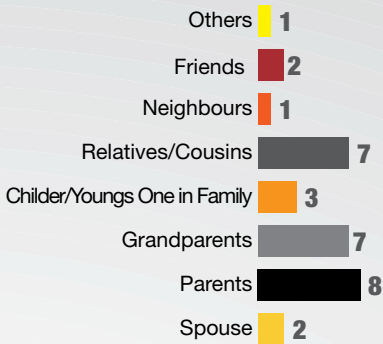
50+



It can be seen that in the age group 50+, most of the speakers are fluent as compared to the age group 10-23. It can be deduced that fluency decreases as the generations age group lessens. This may be because the migrants were trying to fit into the society. For example, parents encouraged more English at home so the children didn't have communication problems outside. Furthermore, there are more people in the group 10-23 who are somewhat fluent and those that speak very little as compared to the other two groups. Also, in the age group 10-23, there is the 8% who speak none at all. There could be many reasons for the difference in fluency of the different age groups such as parents speaking in English at home instead of "Memoni" or intermarriages between different cultures which leaves English as the only medium of communication.

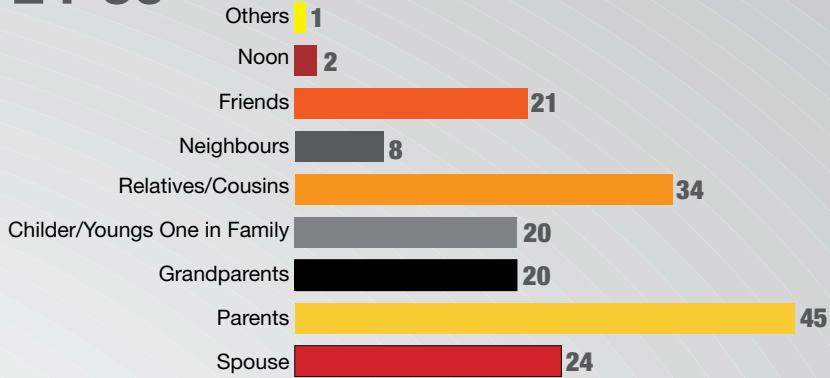
GRAPH SHOWING WITH WHO RESPONDENTS ORDINARILY SPEAK IN "MEMONI"

10-23



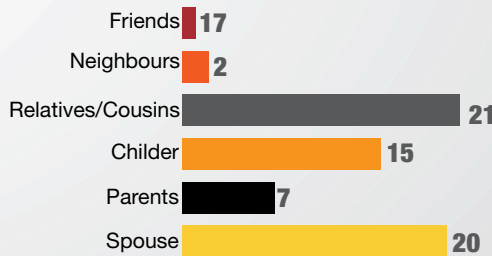
The results show that very few speakers converse in "Memoni" to others (friends, neighbours etc.). This could be because they may be feeling shy or uncomfortable to speak in their mother tongue with their friends or also because of lack of "Memoni" speaking acquaintances. It's guessed that those who don't speak "Memoni" at all probably don't know it, despite it being their mother tongue.

24-50



45 respondents speak to their parents in "Memoni" maybe because their parents do not know English or because most of the speakers in this age group i.e. 76% are fluent in the language. 34 of the respondents speak with their relatives in "Memoni" while only 24 speak with their spouse. This could be because their relatives may be of their age, hence as fluent as them or because they grew up speaking their mother tongue together and are not uncomfortable using it amongst each other. Their spouse either may not be a "Memoni" speaker, hence the need to use another common language between them, or not very fluent thus may be uncomfortable in using "Memoni". 21 respondents speak to their friends in "Memoni", which may be because their friends are of the same origin. Only 20 of the respondents speak to their grandparents in "Memoni". The number may be low because the age group is wide and many may have lost their grandparents. Another 20 speak to their children. This may be in order to teach their children the mother tongue. 8 speak to neighbours while 2 speak to none. This may be the 2% who do not speak "Memoni" at all. Those who speak to others included siblings in their list.

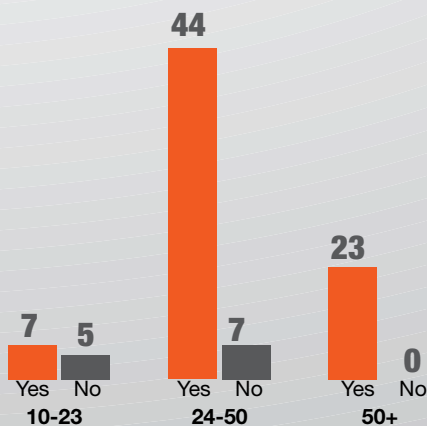
50+



Most of the speakers speak to all those in the options. This could be because they can only speak in "Memoni", they are most comfortable speaking in "Memoni" or they may want to preserve the mother tongue in the case of children.

IS ENGLISH USED INTERCHANGEABLY?

GRAPH SHOWING WITH WHO RESPONDENTS ORDINARILY SPEAK IN "MEMONI"



10 - 23:

5 out of the 12 respondents do not use English interchangeably. This could be because they do not speak at all or also they may be conversing with their grandparents who do not understand English hence the need to speak only in "Memoni". However the remaining combine it with English. Lack of fluency could be a contributing factor hence suggesting that though people may be trying to keep the language alive, it's still slowly dying out.

24 - 50:

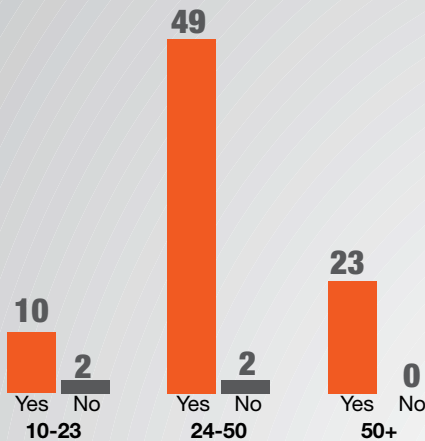
44 of the respondents use English interchangeably. This could be due to the fact that they are more conversant with English and although they may be very fluent in "Memoni", they feel more comfortable speaking in English. However, 7 of the respondents do not use English interchangeably. This could be because they want their children, family members and fellow speakers to be able to converse in "Memoni" without any difficulty. Their aim may be to preserve the language otherwise it may die out.

50+:

All use English interchangeably. This may be because they want to converse with their grandchildren who don't understand it, hence are forced to speak in English. Besides the above reasons, there are many words that are used in day-to-day life that do not have a "Memoni" word for them e.g. fridge.

SHOULD “MEMONI” BE PRESERVED?

GRAPH SHOWING THE TOTAL NUMBER OF RESPONDENTS IN EACH AGE GROUP WHETHER THEY WOULD LIKE TO PRESERVE THE LANGUAGE



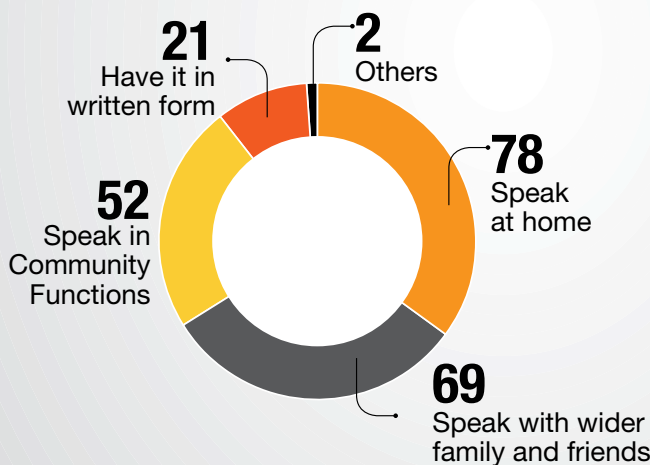
2 of the respondents from the age group 10 - 23 would not like to preserve “Memoni” due to the presence of other languages and lack of understanding it and 4% from the age group 24 – 50 declined preserving the language due to it being a dialect and not a language. Some said it has no function in the global society.

All the respondents in the age group 50+, 96% of the total respondents from 24 – 50 and 83% from 10 – 23 would like to preserve “Memoni”. Reasons stated: it is part of the culture/ tradition/ roots/ heritage, part of identity, otherwise it will die out, it is the mother tongue, part of history, will help in preserving the culture, it is knowledge and so should be preserved, helps in understanding and learning other languages e.g. Urdu, Gujarati, it is unique and sweet, can be secretive, others do not understand it.

grandchildren who don’t understand it, hence are forced to speak in English.

Besides the above reasons, there are many words that are used in day-to-day life that do not have a “Memoni” word for them e.g. fridge.

WAYS IT COULD BE PRESERVED



There were suggestions which stated that having “Memoni” lessons at the community centre would boost the number of speakers and have a specialist teaching it would contribute majorly in preserving it.

CONCLUSION

In summary, “Memoni” may die out in the UK. This is because people in the age group 10-23, are not very fluent. Some of them are not interested in learning it all. This could be due to the fact that there other languages that people want to learn which are more dominant globally. Not unless, certain methods are adopted to preserve the language, it may die out. According to the Ethnologue, the language status is shifting (2013). This means that it will soon die. Also, there are other native languages people would prefer using because they are more widely known and can be learned through reading and writing e.g. Gujarati.

1. RECOMMENDATIONS

“Memoni” should be spoken at home and children should learn how to speak it because that is where children can actually learn it properly. An effort has been made by one of the residents of Leicester in writing a book which has the basic everyday words of “Memoni” translated in English. It is sold online as well on the Memon Association Leicester Ltd. (http://www.memoncentre.com/documents/blog.php?entry_id=1316801496) It is, however, difficult for the non-speakers to be able to speak it unless they are taught how to pronounce the words correctly. This could be done by offering classes so that people can learn how to pronounce words correctly and to speak grammatically correct “Memoni”.



Memon Industrial & Technical Institute

A project of **World Memon Organization** in collaboration with **CDGK**



Courses Offered For Men

- English Language
- Computer Hardware & Networking
- Mobile Phone Repairing
- Generator operator/Mechanic
- Industrial Electrician
- General Electrician
- Refrigeration & Air Conditioning
- Motor Rewinding
- Lift Technician
- Auto Electrician
- Auto Air-Conditioner
- Auto Mechanic
- Motor Cycle Mechanic
- CNG kit Installation & Tuning
- UPS Repairing & Installation
- Welding
- Plumbing
- Sewing & Cutting

Affiliated with City & Guilds of the U.K & Trade Testing Board, Sindh



IT & Multimedia Courses for Men

- MS Office
- Computerized Accounting
- Web Designing
- Graphics Designing
- Video Editing & Compositing
- 3D Studio Max
- MAYA
- Auto CAD
- Advance Auto CAD
- Computer Hardware & Networking



www.wmnomiti.com

Courses Offered For Women

- C.I.T
- Fashion Designing
- Beauty & Hair Dressing
- Beauty & Cosmetology
- Beautician
- Dress Making & Boutique Designing
- Sewing & Cutting
- MS,Office
- Textile Designing
- Cooking & Baking
- Mehndi
- Tajveed-e-Quran
- Fine Arts
- English Language (I)
- English Language (II)
- Computer Graphics
- Self Grooming
- Crochet Work
- Hand Bags & Purse Making
- Baking Special

MITI: Plot # ST- 1/8, Sector 36-I, (Civic Center-3) Korangi -5, Karachi, Tel: 021-35035542-45, Email: mgmt@wmnomiti.com

Make the most of your golden years

Old age is mostly seen as a dismal phase of life mainly dedicated to rest, reminiscence and finding avenues to do things that one may have put aside earlier while busy in pursuing a career or fulfilling other responsibilities. However, the transition from the usually happening, exciting and lucrative period of youth to a comparatively low-key life in old age doesn't come that easily for everyone.

Events like the loss of loved ones, friends, career, decrease in day-to-day activities due to physical infirmity and other chronic and debilitating conditions take a heavy toll on the emotional and psychological well-being of older people.

Many people in this age find it difficult to cope with the changes in their lives, especially related to health, for example failing eyesight, decrease in hearing and restricted mobility, etc. These factors prove to be more overpowering if financial resources are limited as it restricts their spending capacity on their health and other requirements.

These and similar factors render an old person highly prone to negative thoughts and emotions which can lead to feelings of loneliness, sadness, anxiety and depression.

Old age depression is mostly chronic, i.e. recurring and persistent and has an own impact on a person's physical and mental health, which in many instances leads to various other health concerns. Depressive adults stop enjoying and taking interest in their lives as they used to and this goes beyond just affecting their moods, over time it takes a toll on their level of physical energy, sleep, appetite, memory and physical wellbeing. However, one must remember that depression is not an inevitable part of old age and there are many ways which can help to reduce or prevent depression.

Adopting a healthy routine can go a long way as nothing can help overcome challenges in life other than one's strong willpower and stamina. A person who has reached old age and has retired must try to get up early in the morning. Should after morning prayers indulge in yoga and other mild exercises recommended for the elderly, it can work wonders to keep one fresh and alert during the rest of the day. This not only ensures a positive energy and mood-

boosting regimen but also enables one to enjoy a good night's sleep.

As a person grows old (s) he need to have people around who can provide support, especially emotional support. Engaging in social activities where the chances of meeting other people of the same age are higher can help in looking beyond the problems of their own life. Saying goodbye to loneliness and being among other fellow humans is an integral aspect of dealing with old age depression.

Research has proved that regular meditation, prayers or getting involved in any sort of spiritual/religious activity has a huge impact on increasing the mental capacity, level of energy and positivity. One can alleviate the symptoms of depression by focusing on that they have achieved so far and have at present instead of constantly regretting and pondering on negative memories of the past.

It can be of great help if we encourage and help our seniors to make use of the internet for passing their free time. They can learn to use the internet and remain connected with their family members who live abroad, old colleagues and friends through email.

Latest web tools like skype can help them to see and interact with their loved ones which will ultimately reduce their loneliness and provide them virtual companionship at a time when physical mobility is already restricted.

Participating in some sort of social services can be a good idea for getting mental peace and satisfaction. There are numerous NGOs, rehabilitation centres, special people care centres, hospitals, etc where people require help and support.

By spending some time with such organizations in a voluntary capacity not only keeps one busy but also give them a sense of worthiness at this age. This positive frame of mind can motivate and encourage them to deal with their own depression.

Those who are in chronic or acute states of depression must see a psychiatrist or a psychologist for help and follow their treatment regimen.

Old age is unavoidable; however, how gracefully we embrace this golden phase of life is what matters the most. With a positive frame of mind and a healthy, productive lifestyle we can surely pass our old age with contentment and peace of mind.



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 Hamarain Centre, P.O. Box 41950, Dubai, UAE. Tel: +971 4 268 6111, Fax: +971 4 262 6455

Why do we need to eat more **fruits**



Fruits play a vital role in our lives. Before people started hunting they began gathering plants and fruits that grow on their own. So before people hunted they were first gatherers of nature's fantastic gifts. Fruits along with vegetables, play a very important role in our development. Eating fruit provides numerous health benefits. People who eat more fruits and vegetables as part of an overall healthy diet, are likely to have a reduced risk of suffering from chronic diseases. Fruits provide nutrients importance for health and maintenance of your body hence all of us should try and include fruits in our daily diet.

It is known that fruits help people from depression. A bowl of berries or a small apple or a banana instead of a cookie can help people come out of depression. Fresh fruit can be an enjoyable part of the depression healing diet. Fruit is filled with antioxidant vitamins and minerals that cut down on inflammation in the body from eating a poor diet, stimulants and stress.

Most fruits consist mainly of water; that makes fruits to be the best food that not only nourishes your body but also helps to satisfy thirst specially water melons and citrus fruits. Fruits are also called brain fuel. They positively influence the brain and help you to remember any informa-



tion better and quicker like blue berries, kiwis, oranges and pears.

Fruits nourishes and protects the body with powerful built-in medicinal activity. Fruits help to recover from illness faster. Water melon helps in reducing blood pressure, applying unripe papaya on skin ulcers generate a positive result; kiwi fruit helps in lowering cholesterol.

Fruits contain a lot of fiber that helps the body to fight obesity, high blood pressure and other factors that increase the risk of heart diseases. Many fruits such as raspberries, apples, blueberries, oranges and bananas are excellent sources high in fiber.

Unlike other healthy foods like milk or meat, fruits do not contain bad cholesterol.

Some fruits contain soluble fiber, which reduces the absorption of cholesterol into the bloodstream. Good sources of soluble fiber in fruits include oranges, pears, etc.

Fruits are 100% natural food. The food that we eat out from restaurants is seasoned and cooked. In case of fruits, they do not need to be salted; you don't need to add pepper or different spices. You just bite it and enjoy the taste.

Fruit is the perfect weight loss food. Just eat a large apple before any meals, and it will fill you up and prevent you from overeating at the table. Fruit is filling because it is filled with fiber and water, yet it is low in calories.

Fruit is the best carbohydrate. The human being is meant to live primarily on a diet of carbohydrates. Fruit is the best carbohydrate food because it is alkaline forming (grains are slightly acid-forming and animal foods are very acid forming). It's rich in vitamins and minerals and packed with nutrients.

The best start of the day. Stop drinking coffee in the mornings and start eating fruits; you will see positive changes in your body. You will feel more strength and energy. It is also highly advisable that if hunger tickles you before bed then don't eat sandwiches etc, rather replace them with fruits. It will be much more useful and satisfying.

Best Compliments From Timex & Fergasam Group

Exporters of High Fashion
Ladies Garments

No:455/1, Bauddhaloka Mawatha, Colombo 08.

Telephone: +94 11 4728200/4828000

Fax: +94 11 4728258/9

E-mail: info@timexsl.com/info@fergasam.com

Web : www.timexsl.com/www.fergasam.com

Practical and economical living

The Quranic perspective

Compiled by: Qasim Abbas

Eat and drink but do not waste by excess, for Allah does not love the wasters/extravagant.

Do not squander wastefully. Verily spendthrifts are brothers of the Evil Ones. And the Evil One is ungrateful to his Lord. (17:26 & 27).

‘When a (courteous) greeting is offered to you, meet it with a greeting still more courteous or (at least) of equal courtesy. Allah takes careful account of all things’. (4:86)

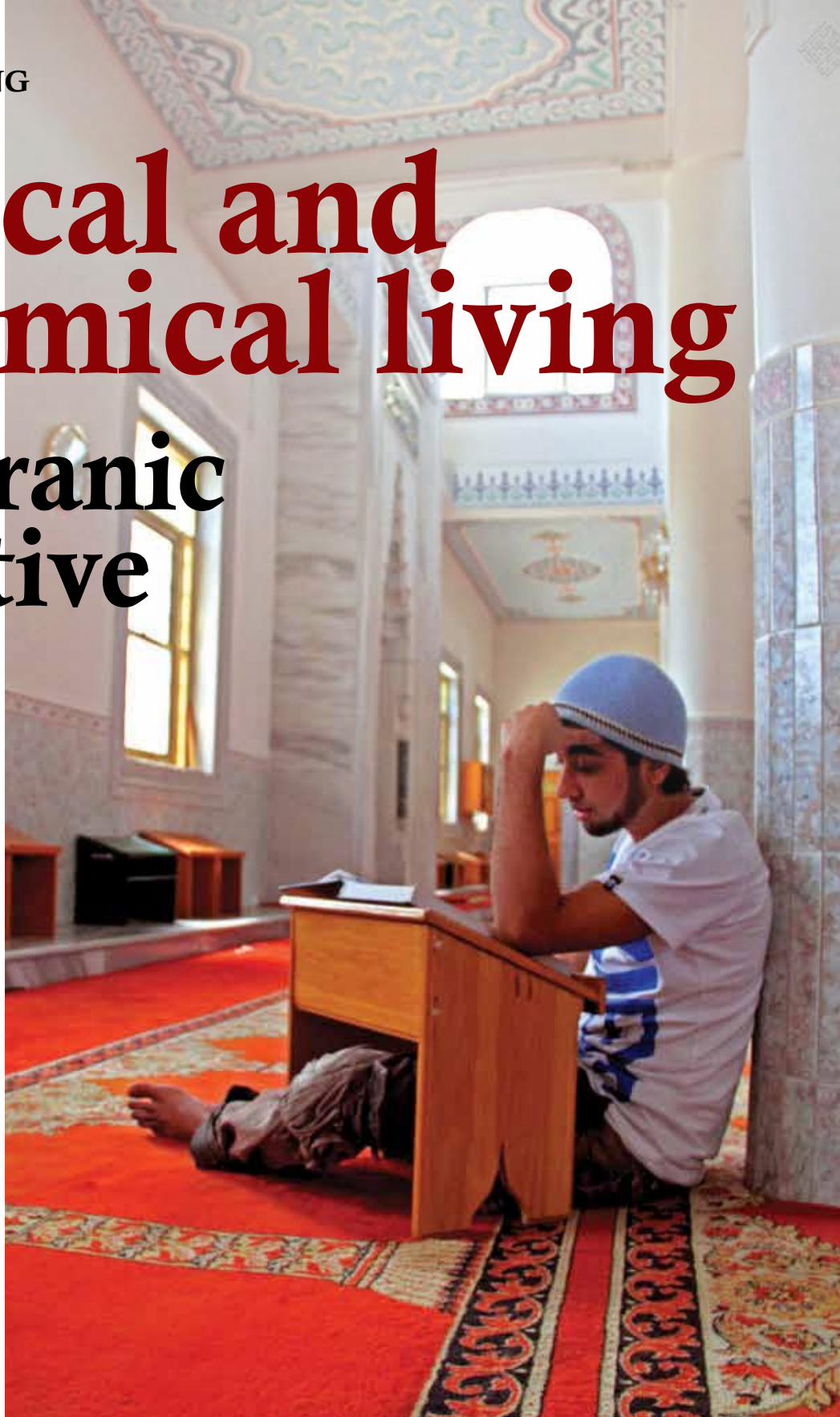
‘O believers, let not some men among you laugh at others; It may be that the latter are better than the former: Not let some women laugh at others. It may be that the latter are better than the former’. (49:11).

‘And surely We shall test you with something of fear and hunger, and loss of wealth and lives and crops; but give glad tidings to the steadfast. Who say, when afflicted with calamity; ‘To Allah we belong, and to Him is our return’. (2:155 & 156).

Here are some tips as to how to live economically :

1. Avoid window shopping.
2. Treat your credit card like cash; avoid all types of impulsive buying.
3. Think of alternatives before committing to or buying anything.
4. Share and collaborate; avoid competing to display;
5. Save money, whatever be the income.
6. Avoid speculation, invest for long term.
7. Eat healthy (costly food need not be expensive. Home cooking is always economical and healthier).
8. Analyse your expenses and spending pattern
9. Think of ways to cut some of the expenses.
10. Where applicable buy in bulk.
11. Keep some money aside for emergency.

12. Spend your time like money; ensure productivity in both.
Finally richness is not in material things. It starts in your mind and when you have it. Richness keeps you happy for ever.
If you ask, whether these qualities will make you rich, the answer is ‘Yes’.





الْحِجَامَةُ

Memon Institute of Hijama Therapy

A Project of World Memon Organisation

بہترین علاج جسے تم کرتے ہو حجامتہ لگانا ہے (الحديث)

It is a great pleasure and honor for us to announce that MIHT is the first organized academic, research and training institute has been operative in Pakistan

Hijama and Health

In general Hijama is beneficial in all sort of Medical ailments. Particularly speaking best for Diabetes Mellitus, High blood pressure, Increase cholesterol, Jaundice (Hepatitis), Heart problems (Ischemic heart disease, Congestive heart failure etc.), Enlarge prostate, Anxiety, Depression, Sleeplessness, Gastritis, Memory loss, Obesity, Epilepsy, Disease of Bones and Joints(All types), Special gynecological problems, Hair loss, Piles, Stroke (paralysis), Kidney failure (On dialysis)etc.



MITI: Plot # ST- 1/8, Sector 36-I, (Civic Center-3) Korangi -5, Karachi
Tel: 021-35035541, Email: miht@wmomiti.com

A deteriorating brain disease

In spite of gigantic scientific development in the medical field, man is still struggling to find permanent cure for various ailments. Though these diseases are controllable to a greater extent but not completely curable.

One of such diseases is Alzheimer's disease, one of the most common forms of dementia, is an irreversible brain disease that slowly destroys memory and thinking process followed by cognitive function. Unfortunately, there is no cure for this disease and it worsens as it progresses. Though usually diagnosed in people over 65 years of age, it can also occur much earlier.

The disease was first noticed by a German physician Dr. Alois Alzheimer in 1906 in a woman who died of an unusual mental illness. Her brain had developed abnormal clumps called amyloid plaques and tangled bundles of fibres; the main features of AD which result in the loss of connection between nerve cells in the brain.

If anyone is suffering from any or all the following signs and symptoms along with lack of insight he should consult a neuro-physician or a psychiatrist.

- Having trouble remembering recent events in life.
- Talking an inappropriate subjects or making odd accusations or cursing oneself or others, symbolizing the change in personality.
- Having difficulty in decision making, implementing plans and being unable to solve simple executive problems.
- Not being able to perform previously learned tasks and having trouble in driving, walking and climbing stairs or even changing clothes.
- Not being able to judge the distances or see contrasts between colors which can lead to accidents; one may not recognize oneself in the mirror, symbolizing vision problem.
- Inability to find the right words, stopping in the middle of a sentence or unable to think of the next word or using a wrong word, symbolizing language problem.
- Not mixing with others and avoiding social contacts and functions; loss of interest in friends and family due to feel-



ing of embarrassment and depression, symbolizing social problem.

- Most importantly lack of insight. Patients suffering from dementia do not think they have any problem thus are almost always brought to medical attention by the relatives.

The human brain is truly the most amazing and complicated machinery designed by nature. Around 100 billion neurons in the human brain signal to each other through some 500 trillion chemical junctions (synapse), there are several thousand connections between each neuron and other neurons and cells. This huge network of interconnected neurons allows us to think, learn, judge; take important decision, write, walk, run and store images and memories, recalling them when needed.

As Alzheimer's progresses nerve cells shrink and die. Cells that normally produce critical neurotransmitter such as acetyl choline deficient in people with Alzheimer's.

Rapid advance made in biological research aimed at understanding the molecular basis of the pathogenesis of Alzheimer's disease have led to the characterisation of novel catalytic activity known as gamma secretase. It is now being actively studied for its role in signal transduction paradigms in the biological system. The problem is not

yet over.

Scientists are trying to develop treatments that address the underlying disease process. Currently available drugs act on the neurotransmitter acetylcholine or the receptor of other important chemicals in the brain. These drugs are only useful in the management of cognition symptoms of Alzheimer's such as changes in thinking, memory and perception. Further-more home and environment improvement and the use of appropriate communication technique may also prove helpful. Generally doctors recommend drugs such as anti-agitation, antidepressant, anti-anxiety (called anxiolytics), sedatives, antipsychotic etc, whereas the patient requires anti-amyloid plaque formation which is yet to come.

Feed the brain. There are some foods that help improve memory and help think with better clarity, and help generate new brain cells, neuron connection, stronger memory that helps to work better. These include salmon fish, walnuts, wheat germs eggs, coffee beans, dairy products. They strengthen alertness and quick thinking by providing tyrosine containing protein and neurotransmitters. The brain also needs some antioxidants which can be obtained from blueberries, carrots, garlic, red grapes, spinach, soy, tea, tomatoes, etc.

A pebble in the pond



Living in today's world is all about survival of the fittest. It is unfortunate how people have forgotten that a simple act of kindness can make a lot of difference for someone. Today life is busy, stress levels are high and for a huge majority of the country, survival is tough.

In times like these, it is important that we as citizens, neighbors, friends, co-workers, etc should not forget that it just take one good deed, an act of kindness, to show someone that you care. It can go a long way in making someone's day better by making them smile, lifting their spirits, contributing to their better health and so on. And if we can inspire others to do the same then this will result in spreading a spirit of well-wishing, kindness and positivity, virtues very important in a time when we are surrounded by so much negativity due to the law and order situation in the country, the economic conditions and our personal problems.

Almost every other person had a negative status update, about their feelings and thoughts on recent incidents around the city, how it affected their lives, how they were unable to attend an aerobic class, go to the gym, etc, as due to a strike everything was closed and so on. While people complain about the awful situation of the country, nobody seems willing to act responsibly to improve the situation. However, in the midst of all this, you will find that there are people who are doing random acts of kindness, without thinking of themselves, just to make others smile. You

may call them crazy but they are truly selfless and in times like these such people are much needed.

Take the example of young group of people who took to the streets to clean-up after the violent protests that took place against an anti-Islam movie across Pakistan. They repainted walls, picked up trash and cleaned the streets. A six year-old girl joined the group and cleaning with a broom said 'If I can clean up so can other children'. We wanted to say that the manner in which the protests were held was wrong, we are equally hurt by the film but instead of violent protests we decided to clean up the streets, said 22-year old Ayaz. The purpose was to force the people to rethink their actions.

You have probably heard of the 22-year old from Islamabad who decided to spend his 22nd birthday doing 22 random acts of kindness, for example, wiping dirty car screens, giving balloons to children etc. He wanted to inspire others and let them know that if everyone performed acts of kindness, small or big, it all adds up to making the world a better and happier place.

Similarly, the 'Humans of Karachi' project is an initiative by The Citizens Archive of Pakistan, comprising a group of people whose mission is to create a photographic census of the city of Karachi as creatively as possible, to document Pakistan's rich history, cultivate a unified identity and develop civic responsibility to build a better tomorrow. They take pictures and spread the word, mainly through social media

tools such as Facebook, about people around Pakistan doing good deeds, participating in good causes, making our country a better place to live. Anyone can post and share stories on this forum. Scrolling through the pictures, I saw a picture captioned 'The girl with April in her eyes', which was about one Najeeba, a shy six-year old who sells roses for Rs.20 each at Boat Basin. When the photographer, a writer working on child labour in Pakistan, told her that the picture was for an article, she was delighted to know that her picture might come in magazine, she was famous.

Similar pages have cropped up, like the 'Humans of Lahore' and 'Humans of Islamabad'. Another website, kindness-coca-cola.com/pk is a forum where you can share your stories of such random acts of kindness and help make a positive change in the society. Most of us have lost our sense of kindness of doing good for others, because we are so caught up in the fast pace of life, and so preoccupied with our own problems that we treat such small acts of kindness with cynicism, brushing them off as if they don't matter. However, if we give it some thought, we will see that every drop in the water counts. An act of kindness can inspire others to do the same and spread positive instead of negative disruption. Every act of kindness is like a pebble thrown in a pond sending out ripples far beyond where the pebble entered the water. When we are caring and kind to our neighbors, our actions send rings of kindness that spread from neighbor to neighbor.

Recollecting the Pre-Partition Dressing & Eating Habits



Though the stuff in this article relates to the habits and manners of Memons during the pre-partition days, we, our children and grand children need to know from where our ancestors came from and what they used to do in the early days. The customs and habits of our ancestors, it is hoped will cherish the memory of those Memons who are in their fifties and sixties.

The men and women of Bantva used to follow an habit of wearing apparels which was not much different from the mode adopted by other members of our community in different parts of Kathiawar.

In every house hold all the three meals were taken by the family members together by sitting on the floor around a 'thal'. Eating at a table with chairs was not common, nor was eating in plates with cutlery. A 'sadhri' (mat) would be laid down on the floor and a huge 'Thalo' (very big round tray) was placed in the middle on a 'chakar' (a raised platform). A young member of the family would go around pouring water to help wash the hands.

The morning meals consisted of 'Roti', 'qeema' and often 'ghee and gur' usually called 'ghee/gur ji wat'. The afternoon meals consisted of rice and 'saalan'. The evening meal included 'khichri' made from

rice and 'moong daal' which was eaten with 'saalan' as well as milk. No dining tables or plates were used. The meals were taken on the floor and in a 'thaal'.

At ceremonial lunch or dinner at the wedding etc, sweets consisted of 'mithai' and pakora' or 'ladoo and gathia' or sata and jalaibee followed by akni or biryani. These ceremonial lunches and dinners were held at Bantva Memon Jamat Khana and as usual the guests used to sit on the floor and eat from 'thaala' or 'tabaak'.

The women folk normally used to put on a long dress which was called 'Bandee' in memoni language along with a 'pajama' which was called 'Ijaar'. Both the bandee and the Ijaar used to be decorated with various patrons of the embroidery in zeek and zaree made of golden threads.

The women folk used to observe strict purda. Mostly, they used to avoid to go out of their homes. However, whenever if it was necessary to go out, they used to wear a 'burka'. This burka again was full of embroidery made by zeek and zaree and was very expensive. The Bantva Memon Sewa Samitee, the for runner of Bantva Memon Khidmat Committee organized a campaign to discourage the wearing of 'burka' with such expensive embroidery. Most the women folk paid

attention to this campaign and started wearing simple 'black burka'. This burka was called and is still called 'topi burka'. The 'topi burka' had no opening on the face except a jali made of black thread which enabled the wearer to see, smell and speak.

During stay at home, women folk used to cover their head with a scarf which again had embroidery of zeek and zaree. The scarf only covered the head and hairs. The entire faces including ears were not covered by this scarf. The scarf was called 'Misr'.

Memon males of the pre-partition era used to wear normal shirts with collar, which were slightly longer than the shirts which we are wearing these days. Underneath the shirt they used to wear a 'Paajama' or 'Ijaar'. Everybody used to wear a cap. At one time, the Turkey Faiz caps were very popular but later on with the fall of Mr. Mustufa Kamal Pasha in Turkey, people started to wear high wall caps made of karakuli fabrics which were similar to Jinnah cap or Liaquat cap which were called later on. By custom the juniors were not supposed to sit with seniors without wearing a cap. Respected elders used to wear a 'white kurta and pajama' and a white shawl type scarf.



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 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!!**

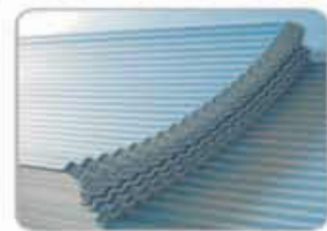
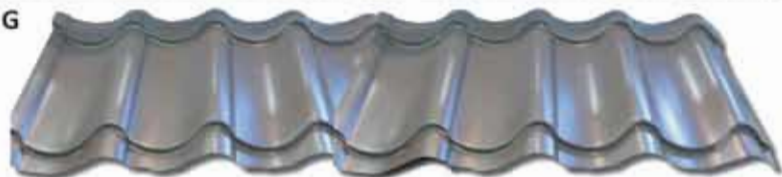
We are based in Pretoria, South Africa. We serve the local and re-export markets in and around the globe. Our aim is to better serve our clients and source ready stocks of items that are urgently needed in Africa and around the globe. Customer service is a priority with us, you will be pleasantly surprised 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

To Make Children Learn Best, Respect Them

Children learn best when they are respected, and this respect is every child's right. If we take a look at the quality of experience that children undergo during their education, we will arrive at the conclusion that it is filled with feelings of fear, insecurity, rejection, embarrassment, humiliation and guilt.

Usually when teachers are asked as to whether education without insult is possible and most of them wonder at this question. Similar question when asked to students, who have been top performers in their schools, if they have ever experienced a fear of disapproval and most of them say 'yes'. Quality education cannot just be referred to the conceptual coverage of curriculum. Quality education needs to be redefined as making learning meaningful and enjoyable with making children feel unconditionally respected and recognized.

Recognizing children is to accept and acknowledge them for what they are. Children should not be recognized conditionally on the basis of their test scores, mastery of a foreign language or show of obedience. They must be recognized wholly because they are human beings.

Children's self respect is something that remains at risk throughout their childhood. There is an acute need to have a national consensus on the protection of this basic children's right. A Charter of Children's Recognition based on fundamental and major principles needs to be framed for this purpose. This can serve as a practical guideline for teachers and parents to work with children.

How do you feel when you are not heard or acknowledged? Naturally you feel unimportant. Sometimes you feel disgraced.





Listening can be a very powerful tool to make children feel important. Children bear tons of things to share ranging from interesting and weird questions, to realistic and hypothetical ideas, to a variety of sentiments and feelings.

Encourage children to express in whatever language they feel comfortable speaking in and listen to them without being impatient, judgmental or losing your temper. When you allow them to say whatever they want to say in their preferred language, you will find a world that was hidden before. After having listened to children it is appropriate to acknowledge them by simply rephrasing what you have heard. Acknowledging a child's point of view does not mean agreeing with him or her. The act of acknowledging makes children feel understood and respected.

Recognize individuality without comparing. How would you feel if you are compared with your colleagues all the time? Every child is creative in a different way. Expecting all children to be alike is unjust. They can be similar in some ways but actually they are all unique and therefore different from each other. Comparison between children communicates that you are not accepting children as what they are, rather demanding of them to be like their peers. It shatters their self confidence and they view themselves as incompetent. When we believe that every child is uniquely intelligent and creative, only then will we understand that it is perfectly fine if they learn differently. Expecting all children to learn in the same way at the same pace and respond invariably is absolutely inappropriate and ridiculous.

Children show phenomenal development

when they are accepted along with their individual learning styles and pace. Children must be recognized for what they do instead of what they have not done.

How children are treated when they are young has a huge effect on the type of people they will grow up to be. Children are born pure and innocent with delicate self-esteem. Their sense of self worth grows through approval from outside. What children need most are respect and trust and not costly toys.

Respect is their basic need which comes prior to education. Quality education is to understand and treat children respectfully irrespective of their academic performance or behavioral state. One more reason for which children should be respected is that respect in itself is reciprocal. Children who are treated respectfully learn to be respectful and treat others respectfully, too. Respecting is natural when children do something which is desirable and socially acceptable.

Respecting becomes challenging for many when children do something undesirable. We must remember that even in the latter case, we should disapprove the wrong doing but not disapprove of the child. This is to treat children respectfully and reject bad behaviour, if there is any.

As per Allama Iqbal, 'the purpose of knowledge is nothing but to show you the splendors of yourself.' Education that compels children to understand the curriculum and does not understand and recognize the child cannot serve the child. The education process must not be impersonal because it dehumanises and demoralizes learners through which the purpose of existence is adversely affected.

Economical use of nature's precious blessing **WATER**

The first and foremost step in this direction would be to educate and groom a child right from the school.

Teaching children good water management may be a challenge but it is an important lesson that can be taught at the school level.

There are dynamic and fun ways to show children that it is not good to waste even a drop of water, which can help improve their perception of this natural resource and improve their wasteful consumption behaviors.

Encouraging children to keep taps turned off while brushing teeth, washing hands and avoid using jet showers for bathing can motivate them to promote water conservation in their respective homes by discussing it with their parents and siblings. It can save hundreds of gallons of water every day.

Virtually all water conservation efforts depend on public awareness and can understanding of the need for conservation. Promoting reduction in water misuse, waste and loss is considered to be the most economical and environmentally protective management tool for meeting water supply challenges.

Education of the public in general and municipal officials and water suppliers in particular is critical to generate an understanding of the issues. Also it is important to provide to the public the basic understanding of sound water resources management and planning and to explain the associated economic and environmental benefits. Public education and outreach can be an essential pre-requisite to the successful adoption and implementation of conservation practices.

Introducing water conservation education programs for school children has three potential benefits; children learn methods to conserve water in their daily routines, children bring this knowledge to their homes and influence water conservation behavior on the family, water awareness leaves a lasting impression on the child into adulthood and improves the water using behavior of

the next generation,

Water conservation curricula can be designed for two or three different sets of grade levels keeping the general aptitude of students in view.

The water conservancy programs introduced in school can include a preliminary curriculum designed for grades one through eight and an intermediate curriculum for grades nine through 12. There are several sources of pre-packaged curricular being taught in various advanced countries that comprise guidebook, coloring book, DVDs, homework assignments, games, computer games, posters and other add-ons.

Such pre-packages curricula can be introduced in primary and secondary schools in Pakistan with financial support from the corporate sector and public water utilities. Corporate funds available under the Corporate Social Responsibility (CSR) head can be diverted for this social issue.

In Pakistan, water utilities never implement such a program for schools. Water utilities can work with the teachers to customize the curriculum for local conditions, school resources and current course-work. A water utility representative can play a role for assistance in helping teachers to teach



the curriculum more effectively, which will first require sensitization of teachers about the importance of efficient water use at all levels including school, home and offices.

It is however, important to realize that introducing such programs in schools is in fact a coordinated effort between the water utilities, corporate sector and the school management to educate children better on the significance and advantages of conserving water and the practical application of water conserving behavior which the students can practice in their lives.

Nevertheless, the key to success is designing a program that motivates the students to take immediate action in conserving water while educating them in proper water-conservation practices throughout their lives.

گھونٹ گھونٹ میں فروٹ



For our green future

Water is mother nature's most precious gift to humans and it is vital to life on planet Earth. Of all the available water, 97 per cent exists in the form of oceans, which cover almost 71 per cent of the geographical area of the earth, while only the remaining three per cent is available in the form of fresh water. The fact that fresh water is available only in small quantity is reason enough for the dire need for its conservation.

Pakistan is a developing country and gets its water supply through underground water reserves, Himalayan glaciers and via monsoon rainfall. However due to lack of water storage capability and unsustainable groundwater utilization at the user's end, we are running out of our available water reserves. The per person water availability in Pakistan was 5,100 cubic meters in 1951 which dropped down to 1,100 cubic meters at present is further expected to decrease to

700 cubic meters by the year 2025, a state which is referred to as 'physical water scarcity'. It is of utmost importance and for our mutual benefit that steps should be taken on immediate basis to conserve water.

The most effective counter strategy against the decreasing water table will be to establish a network of small hydro-dams all over Pakistan, specifically in Sindh. According to the Pakistan Meteorological Department



Statistics during 2011, Pakistan received 72 per cent more monsoon rainfall than average, while in Sindh, the monsoon rainfall reached a record high of 247 percent above monsoon pouring. This strategy will not only enable Pakistan to meet the future water scarcity challenge but will also enhance the hydroelectricity generation capacity of the country,

According to a research article Hydro-power use in Pakistan, Past, Present and

Future, the country is capable of producing approximately 41,722 megawatts of electricity through hydro means, whereas it is only producing 6,599 MW at present. This means that there is still around 35,123 MW of hydro potential that can be utilized to meet our growing electricity requirement and to reduce our dependence on oil for electricity generation.

Similarly, it is in the best interest of Pakistan to start the construction of Kalabagh

dam on immediate basis as it is vital for us. Not to mention the fact that its feasibility report has been prepared and much of the preliminary work had been carried out long before. All political parties either in government or in opposition need to play their required role for the mutual benefit of Pakistan and its people.

These projects will create thousands of jobs in the construction sector and thus will provide a boom for our deteriorating economy. That it will save billions of dollars invested in the re-establishment of infrastructural loss caused by floods will be the hidden benefits of these projects.

It will not be out of place to mention here that the 2010 floods caused almost \$ 9.7 billion worth loss to Pakistan and UN General Secretary declared it as the worst disaster the United Nations has ever addressed in its 65 years history. Just imagine if we had dams and reservoirs installed before the floods, the intensity of 2010 and 2011 floods could have been reduced. Also the loss of billions of dollars could have been saved and utilized for the benefit of the country.

We need to understand the urgency of the situation as time is running out and a lot needs to be done in this regard. An equal responsibility lies on all of us at individual level to conserve as much water as we can. For example, while brushing our teeth we generally leave our taps on releasing three gallons of water per minute. So brushing twice a day for three minutes each will result in 18 gallons of water wastage per person per day. Similarly we can keep our taps turned off during dish washing intervals, car-washing and laundry. Also we can minimize water wastage by reducing the time for shower each day. Most importantly, every household should keep an eye for any leakage in water pipes and fix them immediately. As per the Karachi Water & Sewerage Board, the city losses 35 per cent of its total water supply due to leakages in pipes. These steps do not look so significant on paper but in the long run they can and will make a real difference.

All in all water conservation is our moral and ethical responsibility as when we waste water we deprive others of their right to use that water for fulfilling their basic necessities. So the next time think before wasting water.

“Manage Your Monthly Expenses”

The recession may have subsided in the West but the financial difficulties of our average household show no signs of improvement. Forget the poor or the middle class families, even the upper-middle class families have been affected by unprecedented inflation. For the past few years the price of every item of common use, be it petrol, flour, rice, vegetables or meat, has been on the rise.

Though it is becoming very difficult to meet one’s monthly expenses, especially for those with a fixed income, there are ways to better handle the difficult situation. With a little bit of planning and common sense, you can manage your monthly expenditure in a much better way.

One has to understand that there are two types of expenses: One, those over which you cannot exercise any control, for example, expenses like house rent, school fees, insurance premium, car lease, etc. which are known as ‘fixed expenses’ and have to be borne every month. The other, those expenses which you can attempt to control.

Most of the science of home budgeting and controlling your expenses hinges on getting your priorities right. Naturally necessities take priority over luxuries. Spending money on food and health takes priority over spending on things like recreation, changing your cell phone, or buying fashion and trendy items, etc.

The starting point for managing your expenses is determining your monthly disposable income. Disposable income is the portion of your income left after taking care of all your fixed expenses and routine monthly bills. This is the income you can spend on luxuries, but that too needs to be planned.

Based on your past experience, allocate a certain portion of your disposable income for each expense type; for instance, you can allocate 50 per cent of your disposable income for food items, 20 per cent as travelling expense, 10 per cent for recreation and so on. Make sure not to exceed the maximum limit you have set aside for each expense. Worksheets and templates of budgets are readily available on the internet, which can be modified to suit your purpose.

It always pays to save a certain portion



of your monthly income. Though it may be very difficult, it’s not impossible.

“I always resist the urge to spend on anything other than the essential items,” says Irfan, an office clerk. “Whenever I am faced with a decision about spending on some luxury item, I ask myself: “Can my family and/or I manage without this?” As long as I am not compromising on the health of my family, I never spend on anything that is not really needed. It is only by following this policy that I manage to meet my expenses with my limited salary; and even save a little bit for the future”.

We should all try to follow Irfan’s example as far as we can. It is best to keep our hard-earned cash in our pockets as much as we can. This gives a strong base in meeting our expenses.

The next important step is to try to reduce your utility bills, by saving on the use of electricity, gas, phone and water. The same goes for the use of petrol and CNG. You cannot control your fixed expenses but you can always control non-fixed expenses by limiting the use of things that can be controlled.

Items of regular and routine use should be bought in bulk as large packages cost less than smaller packs. “It is always good to make a monthly budget and purchase the items of monthly use in bulk,” says Amna, a housewife. “This helps to meet your budget targets and you can use the items in an efficient and effective way. One can go to retail stores or Sunday bazaars where these items can be

bought at reduced prices as long as the travelling costs involved are not too high. One also needs to save a little amount every month for non-routine items like winter clothes, yearly taxes, etc. that are necessary. One of the best ways to do that is to contribute in a monthly kitty that pays your contributed amount after a certain time.”

Following are some important tips to further manage your budget:

- * It pays to record each day’s expense. This will help you ascertain whether the budget targets are being met, and provide the base for future financial planning and decisions.
- * Avoid late payment penalties by paying bills on time.
- * Avoid debts. If you already have debts, then make sure to pay your debt instalment on time so that debts don’t pile up.
- * In case you have long-term goals like buying a new car or your own home, then try to set aside a certain amount each month to achieve your goal.
- * Ideally, at least 20 per cent of your monthly income should be saved. The saying goes “Do not save what is left after spending, but spend what is left after saving”. In today’s times of financial distress, following the above mentioned principles of managing your monthly expenses will help you to avoid financial troubles. Follow them and see, how in time, you will make your money stretch further.



M^{and}S Real Estate LLC

The Key to Your Dreams

Are **YOU** an **ambitious investor** looking to **buy** residential or commercial property in Dubai?

Are **YOU** interested in **selling** or **renting** residential or commercial property in Dubai?

Do **YOU** want to do business with a company highly regarded for its **personal approach, honesty** and **integrity**?

- **M&S Real Estate** is the fastest growing real estate service provider in the UAE with a continuously growing selection of residential, office, retail and industrial properties for sale and rent.
- **M&S Real Estate** promises every eager investor whether locally or worldwide the best value for money.
- **M&S Real Estate** has an exclusive and extensive property database that specialises in the high-end of the UAE property market.
- **M&S Real Estate** delivers the best opportunities available to every investor, and has become a pioneer in both residential and commercial real estate sectors.

*"At **M&S Real Estate** we believe that our **clients** are entitled to the **highest standards of service and care**. We treat each client as an **individual** and focus on ensuring that their **individual needs are met**."*

M&S Real Estate can help YOU find the Key to your Dreams...



Email: info@msrealestateuae.com

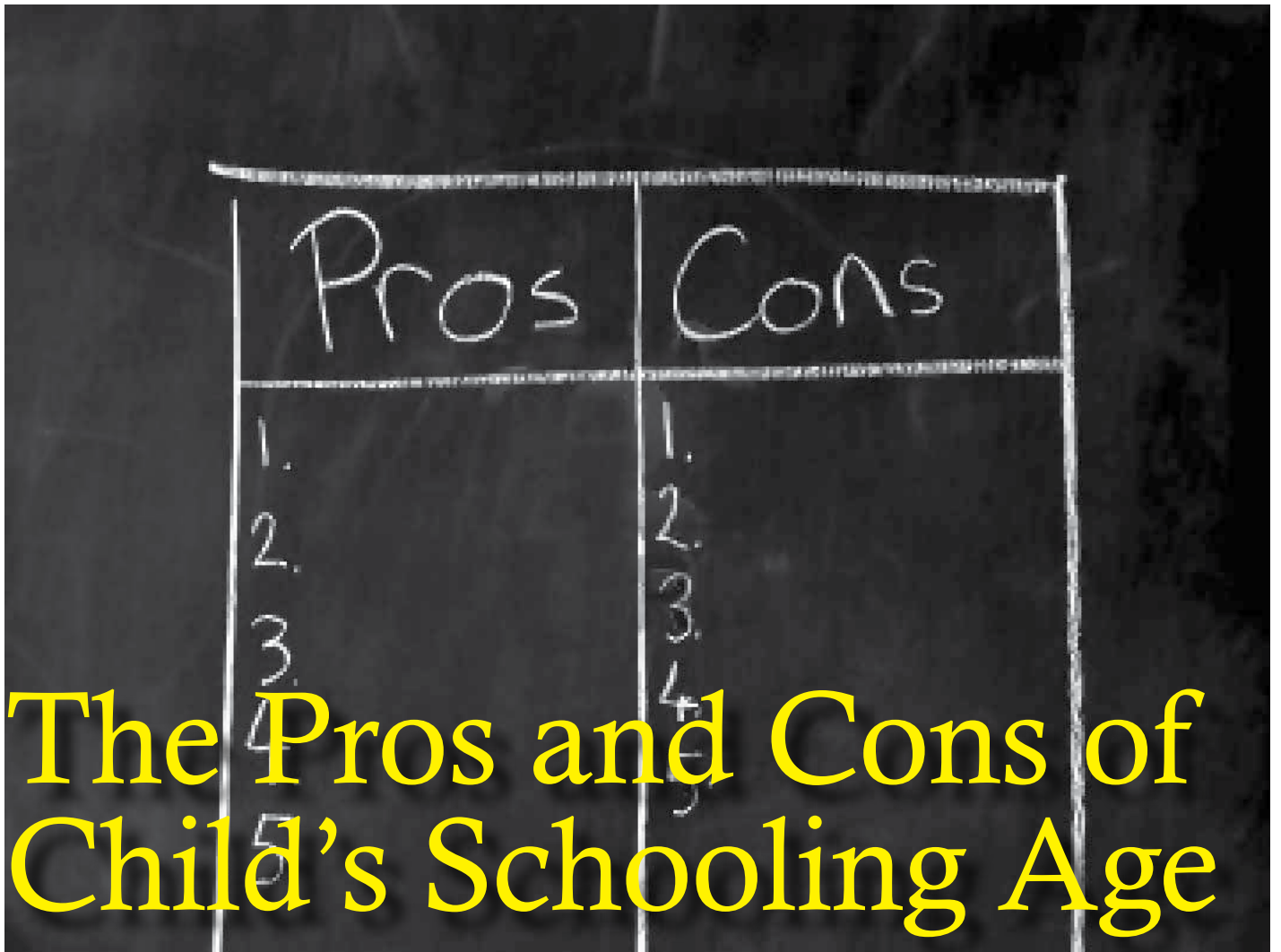
Call: +971 4 4581678

Visit: www.msrealestateuae.com

Managing Directors
Shakeel Harun
Shaakir Haroon

CEO
Haroon Karim

Sales Director
Mohammad S Harun



The quality of seeds is important but crops do not solely rely on it. Water supply, weather conditions and manure also play a role in obtaining a handsome harvest. Seeds symbolize children. We need to provide them with favorable conditions to grow.

Parents want to provide the best they can for their children. In order to give them a fine start they look for the best Montessori school in town. And in doing so they accede to pay illogically hefty fees. Some parents feel social pressure when the child's cousins and other children in their neighborhood are already going to a preschool. But most parents who seek admissions for their children in such institutions are rather ignorant of the physiological, social, emotional and academic needs of the little ones.

Karachi has numerous preschools; some of them claim to have foreign affiliations and promise to provide international standards. Others enounce that after passing out from their institution, the child will get admission in the desired school.

In fact only a couple of institutions in the

city have an educational philosophy. Most of the preschools have only one Montessori directress and the rest of the teachers are just girls who hardly possess a Higher School Certificate. The school administration has nothing to do with education.

These preschools do not hold a single standard procedure of admission. There is an admission test for the young buds along with their parents' interview. To exhibit their so-called standards, they have an inflexible policy regarding the child's age. Most of the schools open up admissions for 2-5 year old children. A well-known Montessori school admits only 18 months old children while another admits children at the age of 2-3 years. But only those whose mothers registered with them when they were seven months pregnant are lucky to get into the school.

It is believed that early schooling will help children win the race in today's competitive world. Parents do not realize that it can also have long-lasting effects on the future of their family. To decide the right age to start preschool, we should understand the

needs of the child in the following domains of development.

Motor skills are subdivided into two types; gross motor skills and fine motor skills. According to psychologist and philosopher Jean Piaget, these skills develop at a certain age and cannot be acquired before time.

Gross motor skill development is related to the child's ability to use large muscles. Most importantly, a child should have the physical stamina to join preschool. Along with that, a child should be able to follow simple directions, walk in a straight line, eat his lunch and wash his hands without assistance. A majority of our children admitted to preschools do not have fully developed gross motor skills. This makes them unfit for the tough schedule and demands of the preschool as most of these schools are merely preparatory centers for further education and not proper montessories.

Parents usually think that their child will grow more sensible socially in the school environment. It is true but not for a child under four years of age. Actually emotional



development comes from the child's interaction with his parents and family. Going to the market or outing or visiting relatives with the parents are experiences that not only add to the social and emotional intelligence, but expand the IQ as well.

Early schooling can be a risk factor because it asks so much of the kids. Preschool is not good for children under four years of age. Play group are stressful no matter what kids are stressed by the sensory overload, noise, difficulty of making their needs known to teachers, competition for grabbing attention, necessity of accommodating their own needs to the schedule, etc. If a child is not ready it could have devastating effect on his self-determination and progress.

Children temporarily transfer their attachment focus from parents to the teachers. However, this relationship is not a secure attachment because of its impermanent nature. A child in parents' company develops security and optimism whereas temporary separation from the mother during a school

hours may develop insecurity and mistrust. This mistrust exhibits itself mostly in teenage or sometimes even later than that.

Moreover, research tells us that children who are in preschool all day have high levels of cortisol and other stress hormones by the afternoon. Sometimes a child keeps himself composed during school hours but as soon as the parent appears after school, he bursts into tears. It reflects that he was passing through an emotional trauma earlier. Many early beginners compensate for the stress in other ways; they regress, they hit their siblings, they have had dreams or they get clingier. Likewise, youngsters sent to day nurseries before the age of two are more likely to show signs of anti-social behavior towards their teachers.

On the contrary, older children are able to manage their emotions. During play, they are able to take turns and engage in cooperative activities. The peer relationship skills help them to be socially active like entering in group of playing children.

According to the famous psychologist, the period of 18 months to four years is quiet critical for the child's social and emotional development. The well parented child emerges from this stage sure of himself, elated with his new-found control and proud rather than ashamed. On the other hand, if a child is mishandled, it could lead to a psychological crisis that includes stormy self will, tantrums, stubbornness and negativism.

Sociologist and psychologist agree that empathy is the most important social skill in terms of family bonding and social integrity. One becomes empathetic only if he is being treated empathetically. No one can be empathetic more than a parent, not even teachers. So the most important social skill empathy is acquired in the parents' company and not in a school group situations. If this time is lost, these young buds tend to be apathetic towards their parents and siblings later in their lives and we wonder what is wrong with our younger generation



الْحِجَامَةُ

Memon Institute of Hijama Therapy

A Project of World Memon Organisation

بہترین علاج جسے تم کرتے ہو حجامتہ لگانا ہے (الحديث)

It is a great pleasure and honor for us to announce that MIHT is the first organized academic, research and training institute has been operative in Pakistan

Hijama and Health

In general Hijama is beneficial in all sort of Medical ailments. Particularly speaking best for Diabetes Mellitus, High blood pressure, Increase cholesterol, Jaundice (Hepatitis), Heart problems (Ischemic heart disease, Congestive heart failure etc.), Enlarge prostate, Anxiety, Depression, Sleeplessness, Gastritis, Memory loss, Obesity, Epilepsy, Disease of Bones and Joints(All types), Special gynecological problems, Hair loss, Piles, Stroke (paralysis), Kidney failure (On dialysis)etc.



MITI: Plot # ST- 1/8, Sector 36-I, (Civic Center-3) Korangi -5, Karachi
Tel: 021-35035541, Email: miht@wmomiti.com

મેમણ આલમ (WMO)



ગુજરાતી વિભાગ
સંપાદક: ઉમર અ. રહેમાન ખાનાણી

વંથલી

વંથલીમાં ફાટી નીકળેલા કુસંપ પછી એક સંપના રોપાતાં બીજ.

વંથલી યંગમેન એસોસીએશનની મુબારક સ્થાપના.

વંથલી (સોરઠ)માં યંગમેન એસોસીએશનની સ્થાપના થઈ છે કામ ઘણું જોરમાં છે. માણસો ભાવનાથી સભાસદો થાય છે. લગભગ એકસો જેટલા સભાસદો થયા છે અને હજુ સભાસદો થવાનું કામ ચાલુ છે. સભાસદની ફી રૂ. ૩ રાખવામાં આવી છે તથા મોહરમમાં યુવાનોએ ચંદો ભેગો કરી શરબત તથા ન્યાઝનું ખાણું મોટા પ્રમાણમાં કચું હતું. વંથલી આસપાસના ગામડાના લોકોએ ગામનાં ગરીબ ગુરબાને જમણ પૂરું પાડ્યું હતું તેમ શરબત આપો દિવસ પીવરાવવામાં આવ્યું હતું.

વંથલી શહેરમાં એક મેમણને ત્યાં મેયત થઈ ત્યાં જનારો ઉપાડવા કોઈ પણ આવ્યું નહીં. મેયતના માલિકે ચાર મજૂરોને બોલાવી જનારો ઉપાડવો. પાછળથી ૩ થી ૪ યુવકો ઘસી આવ્યા હતા શું વંથલીમાં જમાત અંજુમન નથી? જમાત અને અંજુમન હજારો માણસની સંખ્યામાં છે, શેઠાઈ જોઈતી હોય તો મને જોઈએ. બીજો કહે છે મને જાઈએ. અફસોસની વાત છે કે પોતાના સ્વાર્થ વખતે આગળ આવે છે અને તે કોમ કે જેના વિષે હદીસ સહીમાં છે કે જે માણસ જનારા સાથે ગયો અને નમાઝ પઢી તેના માટે પહાડ બરાબર સોનું ખેરાત કરવા જેટલું સવાબ મળે છે.

બગસરાની ખબરો

બગસરાના મેમણ ભાઈઓ ધ્યાન આપશે કે, અહીં મદ્રેસો



નામનો ચાલે છે. તેમાં એક મોલ્વી સાહેબે ૧૫ માસ અગાઉ પઢાવ્યું, પણ પાંચ સિપારા પઢી ગયેલ બચ્ચાંને અલહમ્દુ મુજબાને કે હીજજે શીખવાડેલ ન હતું. તે સાહેબે શીખાડવામાં ધ્યાન જ આપ્યું ન હતું. તેમજ જમાતના આગેવાન સાહેબોએ પણ તપાસ કરેલી ન હત. આખરે તે સાહેબ રૂખ્સત થયા. તે બાદ એક મુલ્લાંને બે માસ ઓડારૂપ બેસાડેલ ત્યારબાદ માસ સવાથી એકબીજા મુલ્લાંને રાખેલ છે. માસ ચાર થયા રૂ. ૯૦ પગાર આપ્યો પણ શું ઉકાળ્યું તે કોઈ સાહેબ ઉપર જઈને તપાસ કરતા નથી. પઢાવે અગર ન પઢાવે તે બાબત કોઈ ધ્યાન આપતા નથી માટે હે ભાઈઓ હવે જરા મેમણ કહેવત મુજબ 'પાંજે કુરો' છોડી અર્ધા કલાકનો વખત લઈને પરીક્ષા લો. જેથી પઢાવવાવાળાને પણ શોખ થાય અને આપણી કોમના બચ્ચાંઓ પણ સુધરે. હાલમાં મોહરમ માસ ચાલુ છે બે ત્રણ દિવસથી જંગનામું

મસ્જિદમાં પઢાવે છે. સર્વે સાહેબો આવી સવાબમાં દાખલ થઈ સવાબે હાસિલ કરે.

કુતિયાણા

હાલમાં કુતિયાણામાં કન્યા વિકચનો રાફડો ફાટ્યો છે. આજ કાલમાં કન્યા વિકચ કરવો તો મામુલી વાત છે. મેમણ કોમમાં હાલમાં બહુ અંધ બનતી જાય છે. દીન-બ-દીન કેફીપદાર્થોને વશ થઈ ભર ઉંઘમાં ફૂબી જાય છે. આજ એટલી હદથી વધી ગઈ છે કે તલાક આપવી તો જાણે માટીનું પૂતળું તોડ્યા બરાબર થાય છે અને એક સેકન્ડમાં તલ્લાક અપાય છે. વળી બાળાઓના માબાપો તો પૈસાના લોભે લલચાઈ ફોગટ પોતાની ખીલતી બાળાને સમાજની ભઠ્ઠીમાં હોમી દે છે. ખુદા આ શું ગજબ ? તું રહેમ કર ! શું મેમણ કોમ આવી થઈ જશે તે તો આગળ કોઈ પણ દિવસે સ્વપ્ને પણ ખ્યાલ ન હતું.

હાલમાં મોહરમ શાંતિથી પસાર થઈ છે તેમાં આ વખતે અંજુમન ઈખ્વાતુલ ઈસ્લામ પોતાના ધનનો ભોગ આપી તેના કાર્યવાહકો તન-મન અને ધનથી ફરજ બજાવી

મેમણ આલમ માર્ચ-૨૦૧૩

G-01

એક સારો મૌલવી બોલાવેલ હતા જે ખરેખર એવા વાએઝો કર્યા હતા કે જેની ચોટ હજુ કોઈના દિલમાંથી ખસી નથી. જો તેવા મૌલવી આવે તો નાઈતેફાકીનો ઘર કરી ગયેલો કીડો નાસ પામે ! પણ અંજુમન તે તો કરે છે પણ આપણી મા-બહેનોની કેળવણી તરફ કેમ લક્ષ્ય કોઈ આપતા નથી.

બાંટવા ઝનાના હોસ્પિટલ

શુક્ર છે તે મહાન પરવરદિગારના કે તેની કૃપાને લઈ બાંટવા ઝનાના દવાખાનાના બિલ્ડીંગ તૈયાર થવા પામી અને એક વગદાર મેળાવડા સમક્ષ તે ખુલ્લી મૂકાઈ જેનું વૃતાંત ‘સુધારક’ના આગલા અંકમાં આવી ગયું છે. બાંટવાની મેમણ જનતા માટે આ પ્રસંગ અતિ મહત્વનો ગણી શકાય અને સાથે ઈબ્રત લેવા લાયક પણ કહી શકાય કારણ આ એ સંસ્થાની હસ્તીનો આધાર મુખ્યત્વે કરીને બહાર દેશાવરના સખી દિલોને આભારી છે. જો આ ખાતાને બાંટવાની મેમણ જનતા તરફથી સંપૂર્ણ સહાયતા મળી હોત તો અત્યારે એક પ્રસંગ ખુશનસીબ હતો પણ કમનસીબે તેમ થયું નથી જેથી બાંટવાની મેમણ પ્રજા માટે તે બીના ઈબ્રતનાક હતી તેમાં જરાપણ સદેહ ન હતો છતાં હજુ વખત હાથથી ગયો નથી. અંજુમનવાળાઓ તરફથી દસ વરસના સતત પ્રયાસો છતાં આ ખાતા પાછળ ખર્ચાયેલી રકમમાં રૂપિયા આઠ હજારનો ઘટાડો રહી ગયો. તે બાબત તરફ સેક્રેટરી સાહેબે રિપોર્ટમાં લક્ષ્ય ખેંચ્યું છે તે તરફ બાંટવાના શ્રીમંતોએ પોતાનો સખી હાથ લંબાવવો જોઈએ. દવાખાનાની અગત્યતા સ્વિકારેલી છે. અત્યાર આગમ્ય કોમને તેનાથી રાહત મળી શકી છે. ભવિષ્યમાં એથી વધારે રાહત મેળવવી હોસ્પિટલને ધરખમ

સ્થિતિએ લાવી મૂકવી જોઈએ અને તે માટે તેને કોમ તરફથી સંગીન દાદ મળવી જોઈએ. બાંટવામાં એવા શ્રીમંતો ઘણા છે કે જેઓ ચાહે તો એક જણ અનેક હોસ્પિટલો અનેક મદ્રેસાઓ અનેક બોર્ડિંગો ખોલી શકે છે છતાં તેમાંનું કંઈ થઈ શકતું નથી. અંજુમન હિમાયતે ઈસ્લામ તરફથી ઝનાના દવાખાનાની સ્થાપનાને દસ વરસ થવા આવ્યાં છતાં હજુ સુધી તે સંગીન સ્થિતિએ પહોંચી શકી નહીં અને બાંટવાની મેમણ કોમના સંપૂર્ણ સહકારના અભાવે અને તેથી કરી બહારની સહાયતાથી એક વરસનું કામ દસ વરસમાં પૂરું થઈ શક્યું તે અતિ ખેદજનક છે. ખેર હવે ગુજરેલી સ્થિતિને વિસારી દઈ ભવિષ્ય માટે દ્રષ્ટિ દોડાવવાની છે અને હોસ્પિટલના ઘટાડાની રકમને પૂરી કરવા સખીવજુદ સાહેબોએ લક્ષ્ય આપવું જોઈએ. વરસો થયાં વારંવાર

કોમ સમક્ષ અંજુમન તરફથી મદદ માટે હાથ ફેલાવવામાં આવે છે. આશા છે કે હંમેશા કરતાં આ વખતે જુદી જ રીતે એટલે કે અંજુમનને આ માટે સંગીન મદદ સાથે સંતોષકારક જવાબ આપવામાં આવશે કે જેથી કરી આ ખાતામાં બહાર કરતાં ખુદ બાંટવાનો હિસ્સો વધારે છે એવું પૂરવાર થઈ શકે અને બાંટવાની કોમની હમદર્દી અને દર્દમંદીનો દાખલો પૂરો દેખી શકાય. કોમના અત્યારે વખત છે કે જોઈએ તેવા કોમોપયોગી ખાતાઓ સ્થાપી ભવિષ્યમાં કોમને ઉન્નતિના શિખર ઉપર જવાના રસ્તાઓ ખોલી શકે છે કારણ કે વખતનો સદુપયોગ કરી લો. વખત ગયા પછી પસ્તાવું નકડી થઈ પડે તે કરતાં આજ આપણી શક્તિ અનુસાર જે કંઈ થઈ શકે તે કરી લઈ કોમના આર્શિવાદ મેળવવા મથવું જોઈએ.

કયા રોગમાં કયો જ્યૂસ (રસ) અથવા સૂપ લેવાથી ફાયદો થાય ?

આપણા ફળ અને શાકભાજીના જ્યૂસ અથવા સૂપ નિયમિત લેવાથી ઘણા રોગો થતા નથી કે થયા હોય તો દૂર થઈ જાય છે. જેમ કે દૂધીનો રસ અથવા સૂપ દરરોજ લેવાથી દસ-બાર મહિને કે બે-ત્રણ મહિને એની અસર થાય છે જેના કારણે પેટ સાફ રહે છે પરિણામે પેટના બધા જ રોગો દૂર થાય છે. બીજા કેટલાક રોગો વિષે પણ જોવામાં આવે તો- સંધિવામાં ગાજર, પાલક, કાકડી, કોથમીર, કોબીજ, સફરજન, નાળિયેરનું પાણી અથવા જવારાનો રસ કોઈપણ એક રસ લઈ શકાય છે.

હાઈ બી.પી.માં ગાજર, દ્રાક્ષ, સંતરા, મોસંબી, જવારા કોઈપણ એકનો રસ લઈ શકાય છે. લો બી.પી.માં કોઈ પણ ફળોનો રસ લઈ શકાય છે પણ એમાં મીઠું નાંખવું. આંખોનું તેજ વધારવા અથવા આંખોને લાભકારક સૌથી સારો રસ ગાજરનો છે. જેમ દરરોજ ચા પીવાનું રાખવામાં આવે છે એમ ગાજરનો રસ દરરોજ જીવનભર પીવાનું રાખવાથી અનેક પ્રકારના લાભ થશે.

સાત દાયકાના સેવક; બેંગ્લોરની હસનાત કોલેજના સ્થાપક પ્રમુખ શેઠ આદમ ઈબ્રાહિમ ભીરીયા

પેટાખંડના ભાગલા પછી ભારતમાં મુસલમાનોની સામાજિક તાલીમી અને સાર્વજનિક સેવા કરી ગયેલા મેમણ આગેવાનોમાં બેંગ્લોરના શેઠ આદમ હાજી ઈબ્રાહિમ ભીરીયાનું નામ પણ નોંધપાત્ર રહ્યું છે. તેમણે પોતાની જિંદગીના સાત કિંમતી દાયકા દક્ષિણ ભારતના મુસલમાનોના ઉત્કર્ષ પાછળ ખર્ચા નાખ્યા હતા.

શેઠ આદમનો જન્મ સન ૧૯૯૩માં કુતિયાણા-કાઠિયાવાડમાં થયો હતો. તેમના વેપારી પિતા હાજી ઈબ્રાહિમ ઈસ્હાક ભીરીયા વેપાર-ધંધા માટે બેંગ્લોરમાં આવ-જા કરતા રહેતા હતા અને છેવટે ફાવટ આવી જતાં ત્યાં જ ઠરીકામ થયા હતા અને ૧૯૧૫માં કુટુંબીજનોને પણ કુતિયાણાથી બેંગ્લોર તેડાવી લીધા હતા. હાજી ઈબ્રાહિમ બેંગ્લોરની વિશ્વ વિખ્યાત બીન્ની ટેકસટાઈલ્સના હોલસેલ ડિસ્ટ્રીબ્યુટર બની ગયા હતા.

૧૨ વર્ષની વયે બેંગ્લોર પહોંચેલા આદમ ઈબ્રાહિમ ત્યાંની



કોન્વેન્ટ કોલેજમાં શ્રીમંત નબીરાઓ સાથે પાંચ ધોરણ સુધી ભણ્યા હતા જે પછી કૌટુંબિક ધંધામાં જોડાઈ ગયા હતા. જોકે મુસલમાનો તાલીમ ક્ષેત્રમાં આગળ વધે અને ખૂબ પ્રગતિ કરે એવી ભાવનાથી તેમનું હૃદય છલકાતું હતું. તેમની સેવા કારકિર્દીનો આરંભ બેંગ્લોરના એક જૂના જર્જરિત અનાયાશ્રમ 'યતીમખાનાએ એહલે

ઈસ્લામિયહ' થી થયો હતો. આ યતીમખાનાની વ્યવસ્થા સમિતિની કામગીરી સંતોષજનક નહોતી રહી. યતીમખાનામાં ૧૫૦ જેટલા છોકરા-છોકરીઓને પ્રમાણસર ખાવાનું મળતું નહોતું અને તેમના રહેવા-સૂવાની સગવડો પણ યોગ્ય નહોતી. શહેરના કેટલાક આગેવાન મુસલમાનોએ મળીને યતીમખાનામાં સુધારણા લાવવાનું નક્કી કર્યું અને આ જવાબદારી કુશળતાપૂર્વક પાર પાડી શકે એવા શખ્સ તરીકે શેઠ આદમ ઈબ્રાહિમને પસંદ કરીને તેમને યતીમખાનાના પ્રમુખ બનાવી દીધા. એ વખતે યતીમખાનાની બિલ્ડીંગ તદ્દન બિસ્માર હાલતમાં હોવાથી ખતરનાક ઠેરવીને નગરપાલિકાએ તેને તોડી નાખવાનો હુકમ જારી કરી દીધો હતો. પ્રમુખપદ સંભાળ્યા પછીના આ પહેલા મોટા પડકારનો આદમ શેઠે સમજદારીપૂર્વક સામનો કર્યો અને છેવટે કમિશનર સહિતના



મેમણ આલમ માર્ચ-૨૦૧૩

G-03

અમલદારોની સમજાવટ કરીને ઈમારતને તોડવાને બદલે તેનું નવેસર સમારકામ કરીને મજબૂત બનાવવાની પરવાનગી મેળવી લીધી. ત્રણેક લાખ રૂપિયાના ખર્ચે એ પ્રોજેક્ટ પૂર્ણ કર્યા બાદ શેઠ આદમે યતીમખાનાની આવક વધારવા તરફ ધ્યાન આપ્યું. કર્ણાટક સરકાર તરફથી આ યતીમખાનાએ ઈસ્લામીયાહને યતીમદીઠ માસિક માત્ર ૧૨ રૂપિયાની ગ્રાન્ટ અપાતી હતી. શેઠ આદમે સરકાર સમક્ષ ધા નાખીને આ ગ્રાન્ટ ૧૨ રૂપિયાથી વધારીને ૫૦ રૂપિયા કરાવી. ઉપરાંત ઈમારતમાં થોડાક ફેરફાર કરીને ભાડાની આવકમાં વધારો કરાવી આપ્યો. શેઠ આદમના પ્રમુખપદ દરમિયાન યતીમખાનામાં બાળકો માટે નવા બેડરૂમ બન્યા, પલંગ-ગાદલાં ખરીદાયા, ખોરાક અને દવાદારૂનું ધોરણ સુધર્યું. બાળકોને દર વરસે ત્રણ જોડી નવા કપડાંની વ્યવસ્થા કરાઈ અને નમાઝ માટે ઈબાદતગાહ પણ બાંધવામાં આવી. આદમ શેઠે ૧૯૬૩ થી ૧૯૮૩ સુધી આ યતીમખાનાના પ્રમુખ તરીકે ૨૦ વરસો સુધી સેવા બજાવી હતી. ૧૯૮૩માં સરકારી વકફ બોર્ડ યતીમખાનાની દેખરેખ સંભાળી લીધી હતી.

આદમ શેઠે બેંગ્લોરના એક મહત્વના પ્રોજેક્ટ ‘ગુલીસ્તાને સાદી મહેલ’નું બાંધકામ પણ ૧૯૬૯માં હાથ ધર્યું હતું અને તેની દેખરેખ માટે એક ટ્રસ્ટ બોર્ડની રચના કરી હતી. ૧૯૭૧-૭૨માં મસ્જિદે આઝમ નજીક મુસ્લિમ લાયબ્રેરીની સ્થાપના કરવામાં આવી. આ પુસ્તકાલય પણ અગાઉ સાવ અવ્યવસ્થિત હતું. આદમ શેઠે આ સાહિત્ય-સબીલ માટે ફંડ ફાળા કરીને ત્રણ માળની એક સુંદર ઈમારત ઉભી કરી દીધી અને તેમાં ૧૩ હજાર જેટલા કિંમતી પુસ્તકો વસાવવામાં આવ્યા.

મેમણ આલમ માર્ચ-૨૦૧૩

લાયબ્રેરીના સરળ સંચાલન માટે આવક ઉભી કરવા ઈમારતના કેટલાક કમરા ભાડે આપવામાં આવ્યા.

શેઠ આદમ ઈબ્રાહિમને મુખ્યત્વે બેંગ્લોરની હસનાત કોલેજ ફોર ગર્લ્સ માટેના તેમના પ્રયાસોને કારણે વધુ યાદ કરવામાં આવે છે. આદમ શેઠ આ હસનાત કોલેજના સ્થાપક પ્રમુખ હતા અને કોલેજના વિકાસના પ્રયાસોમાં હંમેશા મોખરે રહ્યા હતા. કોલેજનો પાથો ૧૯૬૯માં નાખવામાં આવ્યો હતો. બેંગ્લોરની મુસ્લિમ છોકરીઓ એસએસસી (મેટ્રીક)ની પરીક્ષાઓમાં મોટા ભાગે સેકન્ડ કે થર્ડ ક્લાસમાં પાસ થતી હોવાથી તેમને શહેરની નામાંકિત કોલેજોમાં એડમિશન મળતું નહોતું. આવી મુસ્લિમ બાળાઓના ઉચ્ચ શિક્ષણની જરૂરતને ધ્યાનમાં રાખીને હસનાત કોલેજ શરૂ કરાઈ ત્યારે પહેલા વર્ષમાં માત્ર ૧૨ છોકરીઓ જ તેમાં એડમિશન લેવા તેયાર થઈ પણ આ ૧૨માંથી નવ છોકરીઓએ પી.યુ.સી.ની પરીક્ષામાં ‘એ’ ગ્રેડ મેળવતાં હસનાત કોલેજની પ્રતિષ્ઠા વધી અને બીજા જ વરસે સાડા ત્રણસોથી વધુ વિદ્યાર્થીનીઓ ઓછી ફીવાળી હસનાત કોલેજમાં એડમિશન લેવા પહોંચી ગઈ. બાદમાં તો હસનાત કોલેજમાં બી.એ., બી.એસ.સી. અને બી.બી.એમ.ની ડિગ્રી ક્લાસો પણ શરૂ કરાયા અને આધુનિક કોમ્પ્યુટર કોર્સો પણ શરૂ કરી દેવાયા. ૧૯૯૬-૯૭માં ૬૦ લાખ રૂપિયાના ખર્ચે હસનાત કોલેજ માટે એક નવી ઈમારતનું બાંધકામ કરાવાયું અને સુંદર વ્યવસ્થા અને કામગીરીને પ્રતાપે આ કોલેજને એક આદર્શ અને પ્રતિષ્ઠિત શિક્ષણ સંસ્થા તરીકેનું સ્થાન પ્રાપ્ત થઈ ગયું.

શેઠ આદમે હસનાત કોલેજ માટે ત્રણ દાયકાઓ સુધી સેવા આપ્યા બાદ વૃદ્ધાવસ્થાને કારણે

કોલેજની કામગીરી પોતાના સુપુત્ર અ. રઝઝાક આદમને સોંપી દીધી. એ પહેલાં તેમણે બેંગ્લોરમાં વિધાન સુધા નજીક આવેલી હઝરત યકીનશાહ વલીની મઝાર માટે પણ નોંધપાત્ર સેવા આપી હતી. આ મઝાર જોડે આવેલી ઈબાદતગાહની જગ્યા બહુ નાની હોવાથી નમાઝીઓની વધતી જતી સંખ્યાને કારણે ભારે અગવડ પડી રહી હતી. આદમ શેઠના માર્ગદર્શન હેઠળ તેમના પુત્ર અ. રઝઝાકે ઈબાદતગાહને વિશાળ મસ્જિદમાં પલટાવી દેવાની પરવાનગી માંગી પણ વકફ બોર્ડ પરવાનગી આપી નહીં. છેવટે સાતેક વર્ષના સતત પ્રયાસો બાદ હઝરત યકીનશાહ વલી ટ્રસ્ટ નામે એક ટ્રસ્ટ બોર્ડની રચના કરીને એ બોર્ડ મારફત મસ્જિદ બાંધવાની પરવાનગી માંગવામાં આવતાં સત્તાવાળાઓએ મંજૂરી આપી દીધી અને શેઠ આદમના પરિવારે પોતાને ખર્ચે ત્યાં આલીશાન મસ્જિદ બંધાવી. મસ્જિદના વહિવટનો ખર્ચ કાઢવા તેના નીચેના ભાગમાં દુકાનોનું બાંધકામ કરીને તેના ભાડાની આવકનો પણ સુંદર વહિવટ કરી આપ્યો. આ મસ્જિદના વહિવટની જુમ્હેદારી અ. રઝઝાક આદમે સંભાળી લીધી.

૭૦ વર્ષ સુધી નિસ્વાર્થ સેવા આપતા રહેલા શેઠ આદમ હાજી ઈબ્રાહિમે રજમી એપ્રિલ ૧૯૯૮ના દિને આ ફાની જગતનો ત્યાગ કર્યો. અલ્લાહના બંદાઓ માટે અનેક પ્રકારની ખિદમત કરી ગયેલા આદમ શેઠ તો આજે હયાત નથી પણ બેંગ્લોરમાં રહીને એક કુતિયાણાવાસી મેમણ તરીકે તેમણે જે સેવા શિબિરો સ્થાપી અને નામના કે પ્રશંસાના મોહ વગર જે મહત્વની સેવાઓ અર્પણ કરી તેને કદાપિ ભૂલી શકાય એમ નથી.

★ ★ ★

G-04



માણસે પાણીને કેળવેલા પશુઓમાં પાણીદાર ઘોડા અનોખો મોભો ધરાવે છે.

ઓલમ્પિક્સ જેવા પ્રતિષ્ઠિત ખેલોમાં માનવી સર્વસ્વ હોય છે ત્યાં ગાય-ઠકરાં કે ગધેડાં જેવામાં નહીં આવે પણ ઓલમ્પિક્સમાં ઘોડા જરૂર મોજુદ હોય છે, તો બીજા જાનવરો અને ઘોડાઓમાં એવો તો કયો ફરક છે કે તેને આવું અનોખું સ્થાન મળ્યું છે ? તેમની ઉંચાઈ ? તેમનું વજન ? ના, એવું કશું જ નથી. ઘોડાની સાહસિકવૃત્તિ, તેમનો મોભો અને તેમની શક્તિને કારણે જ આ વફાદાર પ્રાણીને અનોખું સ્થાન પ્રાપ્ત છે. ઘોડા ઉપયોગી છે, મહેનતુ છે અને માનવી પ્રત્યે મૈત્રિભરી ભાવના પણ ધરાવે છે અને માણસને અનેક રીતે કામ આવતાં રહ્યાં છે.

દાખલા તરીકે કોઈ જમાનામાં માણસો ઘોડાનું ગોશ્ત પણ ખાતા હતા. આજે પણ કેટલાક સ્થળે ઘોડા ખવાય છે પણ જુના યુગમાં એ ગોશ્ત માનવીના સામાન્ય આહારમાં શામેલ રહેતું હતું. ઘોડાનો ખેતીવાડી તેમજ પશુપાલનમાં પણ ઉપયોગ કરાતો

શક્તિ અને મોભા માટે પંકાતા

ઘોડા

હતો અને સૌથી વધુ તો લાંબા લાંબા અંતરે જવા માટે ટ્રાન્સપોર્ટના હાથવગા સાધન તરીકે ઘોડા જ વપરાતા રહ્યાં હતા. આધુનિક યુગમાં મોટર અને મશીને તેમની મોટા ભાગની કામગીરી સંભાળી લીધી છે પણ દુનિયામાં આજે પણ ગ્રામ્ય વિસ્તારોમાં સફરના સાધન તરીકે ઘોડાનો ઉપયોગ કરાઈ રહ્યો છે અને ઘોડાગાડીને સામાનની હેરફેર માટે વાપરવામાં આવે છે. વળી ઘોડેસવારી એક આરોગ્યદાયક કસરત કહેવાય છે તેમજ રેસ તથા પોલો જેવા ખેલોનો તો મદાર જ ઘોડા પર રહે છે.

સામાન્ય રીતે ઘોડાનું કદ માપવા માટે વૈતને પ્રમાણ ગણવામાં આવે છે. એટલે જુનવાણી ઢબના વ્યવસાયીઓ અને અંગ્રેજોના કેટલાક વિસ્તારોમાં પણ ઘોડો કેટલી વૈતનો છે, એ જોવાય છે. આમ તો એક વૈત એટલે માણસના હાથની ટચલી આંગળીના ટેરવાથી અંગૂઠાના ટેરવા

સુધીનું માપ કહેવાય છે પણ અંગ્રેજોને હિસાબે એક વૈત ચાર ઈંચ બરાબર લેખાય છે. ૧૯૫૯માં માપતોલના

નવા પ્રમાણમાં લાગુ પડયા બાદથી એક વૈત એટલે ૧૦ પોઈન્ટ સોળ સેન્ટીમીટર.

ઘોડાની ચાલ પરથી તેની નસલ અને તેનું મૂલ્ય અંકાતું હોય છે. મુખ્યત્વે ઘોડા ચાર પ્રકારની ચાલ ચાલતા હોય છે. એમાં એક તો ઘોડાંની સરળ સામાન્ય ચાલ જેને 'વોક'

કહેવાય છે. એ બીજી ચાલ 'ટ્રોટ' એટલે મધ્યમ ગતિની ખદ ચાલ. ત્રીજી 'કેન્ટર' એટલે તાલબદ્ધ 'રેવાલ' ચાલ અને છેલ્લી એટલે કે ચોથી 'ગેલપ' એટલે કે વધુમાં વધુ ઝડપની હરણફાળ સાથેની પૂરપાટ દોડ. ચાલ ગમે તે પ્રકારની હોય જ્યારે ઘોડાના પગની નાળ જમીન પર ટકરાય છે તો એ થાપને 'ગેઈટ' કહેવામાં આવે છે. એ રીતે સીધી સરળ ચાલ ચાર થાપની હોય છે, ટ્રોટ બે થાપની અને કેન્ટર ત્રણ થાપની હોય છે.

ઘોડાની ઉત્પત્તિનો ઇતિહાસ ચકાસીએ તો સૌ પ્રથમ છ કરોડ વરસો પહેલાં આજે નોર્થ અમેરિકા કહેવાતા વિસ્તારમાં ઘોડા મોજુદ હોવાનું નોંધાયું છે, પણ આજના તાજા-માજા અને સુડોળ શરીરના ઘોડાના એ પુરોગામીઓનું કદ બહુ જ નાનું-એટલે કે સસલાં જેટલું હતું. એવા ટચૂકડાં ઘોડાની નસલ લગભગ ચાર કરોડ વરસો પહેલાં ભુંસાઈ ગઈ હતી.

આજે દુનિયાના વિવિધ ભાગોમાં અનેક નસલના ઘોડા જોવાય છે, પણ તેમાં સૌથી વધુ મશહુર નસલો તપાસીએ તો એક તો 'અખલ ટેકી' નસલનું નામ આવે છે. ઘોડાઓની એ સૌથી જુની નસલ કહેવાય છે જે દરેક જાતની મોસમમાં પણ ટકી રહી છે. અખલ ટેકી પાણીદાર ઘોડા પાતળાં અને લાંબા હોય છે તેની ગરદન પર કેશવાળી



મેમણ આલમ માર્ચ-૨૦૧૩

G-05

ચળકતી હોય છે. તુર્કમાનિસ્તાનમાં તો આ નસલના ઘોડા રાષ્ટ્રીય પ્રતીકનું સ્થાન ધરાવે છે. વેંતનો હિસાબ પડતો મૂકીએ તો અખલ ટેકી ઘોડા ૫૮ થી ૬૪ ઈંચ લાંબા અને ૯૦૦ થી ૧૧૦૦ પાઉન્ડ જેટલા વજનના હોય છે. સાહસવૃત્તિ અને ઝડપ બદલ મશહુર છે, પણ હવે અખલ ટેકી નસલના માત્ર ૩૫૦૦ જેટલાં ઘોડા બચ્યા હોવાનો અંદાજો છે અને એમાંના મોટા ભાગના ઘોડા તુર્કમાનિસ્તાન અને રશિયામાં જ છે.

ઘોડાંની બીજી એક નસલ ‘અંદાલુસીયન’ છે જેને ટૂંકમાં અંદાલુસી પણ કહી શકાય. તેમનું સરેરાશ કદ ૬૧.૫ ઈંચ અને વજન ૪૧૨ થી ૫૧૨ કિલો સુધી હોય છે. મોટા ભાગે તે ઘેરા રાખોડી કે કાળા રંગના હોય છે. તેમની કેશવાળી તથા પૂંછડીના વાળ ચમકદાર હોય છે. મૂળ તો આ નસલ અંદલુસીયાના સાયબેરીયન વિસ્તારની છે પણ તેને સ્પેનીશી ઘોડા તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. જુના જમાનામાં ખેલાતા યુદ્ધમાં આવા અંદલુસી ઘોડા વપરાતા હતા.

અરેબીયન નસલના ઘોડા ભરાવદાર શરીરના હોય છે અને માનવી પ્રત્યેના મૈત્રિભાવને પ્રતાપે વખણાય છે. આ નસલ મૂળ અરબસ્તાનની અને સૌથી જુની નસલોમાં તેની ગણના થાય છે. મધ્યપૂર્વના અરબ રાજ્યોમાં ઈસવીસન પૂર્વે ૧૫૦૦ની આળેગાળે તેમને પાળીને કેળવવામાં આવ્યા હોવાનું નોંધાયું છે. અરબી ઘોડા જુદા જુદા રંગના હોય છે જેમાં દૂધ જેવા સફેદ અને ઘાંટા કાળા રંગના ઉપરાંત ભૂરા અને બદામી વિગેરે રંગના અરબી ઘોડા શામેલ છે. કદમાં સૌથી મોટા અને તેમનું વજન પણ ૮૦૦ થી ૧૦૦૦ પાઉન્ડ જેટલું હોય છે. માનવીની કેળવણી



મુજબ જલ્દી શીખી જતા હોવાથી સર્કસના ખેલોમાં મોટેભાગે અરબી ઘોડાનો જ ઉપયોગ થતો જોવાય છે. વળી ઝડપી હોવાથી રેસીંગ માટે પણ તે સૌથી વધુ લોકપ્રિય બન્યા છે.

ઘોડાની એક બીજી નસલ ‘અપ્પાલુસા’ નામે છે જેના શરીર પર ચિત્તા અને જુરાફ જેવા ચઢા-પઢાંની કિઝાર્બન પડેલી હોય છે. આ એક પ્રાચીન નસલ છે અને સ્પેનના લોકોએ લગભગ ૨૬૦૦ વરસો પહેલાં અપ્પાલુસા નસલની શોધ કર્યા બાદ મેક્સિકોમાં તેનો વ્યવસ્થિત ઉછેર કરાયો હતો. આ નસલના ઘોડામાં શરીર પર અલગ રંગના ટપકાં પડેલા પણ જોવાય છે અને તેમનું સરેરાશ વજન ૧૦૦૦ થી ૧૧૦૦ પાઉન્ડ મપાયું છે. ચીનમાં આ નસલના ઘોડા ઘણા છે. ૧૧મી અને

૧૨મી સદીના ફ્રેન્ચ અને અંગ્રેજ ચિત્રકારોના ચિત્રોમાં અપ્પાલુસા ઘોડાના ચિત્રો ઘણા જોવાયા છે.

‘પાલોમીનો’ નસલના ઘોડાનો રંગ સોનેરી હોય છે અને બહુ દેખાવડા લાગે છે. સુંદર દેખાવને કારણે લોકપ્રિય બનેલા આવા ઘોડા ૧૯૪૦ તથા ૧૯૫૦ના દાયકામાં હોલીવૂડમાં બનેલી અનેક ફિલ્મોમાં જોઈ શકાય છે.

‘મુસ્તંગ’ના નામે ઓળખાતી પ્રાચીન નસલના ઘોડા પણ સ્પેનીશ લોકો અમેરિકા સુધી લઈ ગયા હતા. આ ઘોડા અરબી અને અન્ડાલુસી ઘોડાની વર્ણશંકર નસલ ગણાય છે. મુસ્તંગ ઘોડા મધ્યમ કદ અને પ્રમાણસર વજનના હોય છે.

શ્રેષ્ઠ પત્નિ એજ.....

- જે પતિની સેવા અને તેના હુકમના પાલનને પોતાની ફરજ ગણતી હોય.
- જે પતિના હુકમ પર અમલ કરવામાં કોઈ સુસ્તી કે વિલંબ ન કરે.
- જે હંમેશા પતિની ખૂબીઓ પર જ નજર રાખે.
- જે પતિના ગજા બહારની કોઈ ચીજની ફરમાઈશ ન કરે.
- જે પતિ સિવાય બીજા કોઈ પુરૂષ પર નજર ન રાખે.
- જે પોતે પદાંમાં રહે અને પતિની આબરૂનું રક્ષણ કરે.
- જે પતિના સુખચેનને પોતાના સુખચેન પર સરસાઈ આપે.
- જે પતિને તેની મુસીબતની ઘડીઓમાં વફાદારીનો પુરાવો આપે.

(‘મેમલા મિત્ર’ - મુંબઈ)

ધોરાજી યુથ સર્વિસીસ ફાઉન્ડેશન ૨૨મો ઈનામ વ્હેંચણી સમારંભ

છેલ્લા ૨૨ વર્ષથી નિયમિત વાર્ષિક ઈનામી મેળાવડો યોજીને ધોરાજી મેમણ બિરાદરીના વિદ્યાર્થીઓ અને વિદ્યાર્થીનીઓને ઉચ્ચ કેળવણી પ્રાપ્ત કર્યા સંબંધમાં ઈનામ, એવોર્ડ્સ અને ગોલ્ડમેડલ એનાયત કરનાર ધોરાજી યુથ સર્વિસીસ તરફથી ૨૯ માર્ચ ૨૦૧૩ના પીએએફ મ્યુઝીયમ ખાતે ઈનામી મેળાવડો યોજાયો હતો જેમાં ધોરાજી મેમણ બિરાદરીના અનેક લોકોએ હાજરી આપી હતી.

આવકાર પ્રવચનમાં સંસ્થાના પ્રમુખ ઈકબાલ અબ્દુલ ગની માંડવીયાએ જાહેરાત કરી હતી કે આજે અમારી સંસ્થા બિરાદરીના ૧૭૦ વિદ્યાર્થીઓ અને ૧૮૦ વિદ્યાર્થીનીઓને તેમની તાલીમી કાબેલીયત અને કારકિર્દી બદલ ઈનામથી નવાઝી રહી છે. સ્ત્રી કેળવણીની મહત્તા હવે સમાજને સમજાઈ છે. પરિણામે તાલીમ ક્ષેત્રે વિદ્યાર્થીનીઓ ઉત્સાહભરે આગળ ધપી રહી છે. આપણે આશા રાખીએ કે આગામી ૩૦ વર્ષોમાં કેળવણી ક્ષેત્રે આપણે એવી સફળતા મેળવીએ કે સમગ્ર દેશમાંથી અજ્ઞાનતાનો અંત આવી જાય. તેમણે જણાવ્યું હતું કે સ્કોલરશીપ અટકે નહીં એ કાજે અમે ૩૦ કરોડ રૂપિયા ફંડ એકઠું કરવાની જે ઝુંબેશ હાથ ધરી છે તેમાં આઠેક કરોડ એકઠા થઈ ચૂક્યા છે અને આશા છે કે આવતા બેએક વર્ષમાં અમે ધારેલા આંકને ઈન્શાઅલ્લાહ આંબી જઈશું.

પ્રમુખના પ્રવચન પછી ઈનામ વિતરણ કાર્ય શરૂ કરાયું હતું.

ધોરાજી એસો.ના પ્રમુખ હાફિઝ મોતીવાલાના હાથે હાફીઝ/હાફીઝાઓને એવોર્ડ અપાયા હતા. ત્યાર બાદ ઈનામ અને એવોર્ડોની વ્હેંચણીમાં અનેક અગ્રણીઓના હસ્તે ટીચરોને અને તમામ ટેલેન્ટોને એવોર્ડ અને ગોલ્ડમેડલથી નવાઝવામાં આવ્યા હતા.

ધોરાજી યુથ સર્વિસીસ ફાઉન્ડેશનના માનદ મંત્રી અશરફ ઉસ્માન ઢીબે જણાવ્યું હતું કે સંસ્થાના પ્રથમ ઈનામી મેળાવડામાં ૩૦૦ જેટલા આમંત્રિત ઉપસ્થિત હતા અને ૪૧ ટેલેન્ટોને ઈનામ અપાયું હતું. આજે ૩૫૦ ટેલેન્ટોને સન્માનવા હજારો ધોરાજીવાસીઓ હાજર છે.

દરેક ક્ષેત્રે ખાતુનો અવ્વલ સફમાં છે. એક ખાતુને પીએચડી કર્યું છે. માસ્ટર્સ ડીગ્રી મેળવનારાઓમાં ૩૨ છોકરાઓ અને

૪૨ છોકરીઓ પણ છે. સંસ્થા અત્યારે ૧૨૦૦ છોકરા છોકરીઓને સ્કોલરશીપ આપી રહી છે જેનો આંકડો વર્ષે ૩ કરોડ રૂપિયા થવા પામે છે. આજના સમારંભમાં કુલ ૧૪ ગોલ્ડમેડલ અપાઈ રહ્યા છે. ૧૨૨ વિદ્યાર્થીઓએ તાલીમ સંપૂર્ણ કર્યા બાદ તેઓ ડોનર બની જવા પામ્યા છે. સંસ્થાની સિદ્ધિનો સ્વીકાર કરીને ઈન્કમટેક્સ કમિશનર તરફથી સંસ્થાને ટેક્સ બાબતમાં કાયમી બાકાતી અતા કરી દેવામાં આવી છે.

અંતમાં સમારંભના મુખ્ય મહેમાન અને કરાચી એજ્યુકેશન ઈનીશીયેટીવ ડાયરેક્ટર્સ બોર્ડના ચેરમેન મોહતરમ હુસેન દાહીદે પોતાના અંગ્રેજી પ્રવચનમાં સંસ્થાની તાલીમી પ્રવૃત્તિઓને બિરદાવી હતી અને આવા સમારંભમાં તેમને મુખ્ય મહેમાન તરીકે નોતર્યા બદલ આભાર માન્યો હતો અને વિશ્વ સ્તરે મુસલમાન સ્કોલરોને નોબલ પ્રાઈઝ મેળવવામાં થતા અન્યાયનો સવિસ્તર ઉલ્લેખ કર્યો હતો.

મા-બાપનો સંદેશ

★ જ્યારે તમે અમોને વૃદ્ધ જુઓ ત્યારે સબર કરજો અને અમોને સમજવાની કોશિષ કરજો.

★ જ્યારે અમે કોઈ વાત ભૂલી જઈએ તો અમારા પર તાનાકુશી (મેણાટોણાં) ન કરતા અને તમારું બાળપણ યાદ કરજો.

★ જ્યારે અમે વૃદ્ધ થઈને ચાલી ન શકીએ તો અમારો સહારો બનજો અને તમારા પહેલા કદમ (પગલા)ને યાદ કરજો.

★ જ્યારે અમે બીમાર થઈ જઈએ તો તે દિવસને યાદ કરી અમારા પર પૈસા ખર્ચ કરશો કે જ્યારે અમે તમારી ખ્વાહીશો અને ઈચ્છાઓને પૂરી કરવા માટે પોતાની ખ્વાહીશો અને ઈચ્છાઓને કુરબાન કરી દેતા હતા.

આજની નવી પેઢી માટે મા-બાપનો આ બહુ જ ઉત્તમ અને સારો સંદેશ છે. કાશ કે દરેક ઔલાદ પોતાના મા-બાપનો આ સંદેશ વાંચે અને તેના પર અમલ કરે તો આજે કોઈ પણ ઔલાદ નાફરમાન ન બને. અલ્લાહ સૌને નેક તૌફીક આપે. આમીન.



હસે તેનું ઘર વસે



ભાગતી ભાગતી શેઠાણી પાસે પહોંચેલી નોકરાણીએ કહ્યું: “બીબીજી ! બીબીજી ! મુન્નો જીવતો વાંદો-કોકરેય ગળી ગયો છે.”

શેઠાણીએ ગભરાઈને કહ્યું કે, “જલ્દી જલ્દી કોકટરને બોલાવો.” તો નોકરાણીએ શાંત ચિત્તે કહ્યું, “ગભરાવવાની જરૂર નથી. બીબીજી ! મેં મુન્નાને જંતુનાશક મોર્ટિન દવા પીવડાવી દીધી છે.”

ટ્રેનમાં સફર કરી રહેલા એક શપ્સને જોઈને ધીક આવી રહી હતી પણ જેમ તેમ કરીને કાબૂ કરી લેતો હતો. એમ કરવા જતાં તેનું મોં પણ આડું અવળું વિચિત્ર થઈ જતું હતું પણ એ ધીક આવવા દેતો નહોતો. બાજુમાં બેઠેલા મુસાફરે કહ્યું કે, “ભાઈ ! તમે ધીક ખાઈ લોને. એમાં કોઈ વાંધા જેવી વાત તો નથી, શા માટે ધીકને રોકો છો ?”

એ ભાઈએ કહ્યું: “ દરઅસલ મારી પત્નીએ મને કહ્યું હતું કે જ્યારે પણ હું ધીક ખાઉં તો સમજી લેવું કે એ (પત્ની) મને યાદ કરી રહી છે અને મારે તરત જ તેની પાસે પહોંચી જવું.”

મુસાફરે હસતાં હસતાં કહ્યું કે, “એમાં વળી સી મોટી વાત છે. પત્ની પાસે તો જવું જોઈને.”

ભાઈએ ફોડ પાડ્યો કે વાત એમ છે કે મારી પત્ની તો પાછલા મહિને જ કબરમાં મુર્દ છે.”

ટીચરે વિદ્યાર્થીને ઠપકો આપ્યો, “મેં તને બિલાડી, ઉંદર, મરઘી અને વાઘના ચિત્રો બનાવી લાવવાનું કહ્યું પણ તું તો ખાલી એક બિલાડીની જ તસ્વીર બનાવી લાવ્યો છે.

વિદ્યાર્થીએ ઠાપકે મોંઢે જવાબ આપ્યો: “સાહેબ ! મરઘી અને ઉંદરને તો બિલાડી ખાઈ ગઈ અને વાઘ મેં એટલા માટે નથી બનાવ્યો કે ક્યાંક તે બિલાડીને પણ ના ખાઈ જાય !”

ભિખારી: “એક રૂપિયાનો સવાલ છે બેટા !”

યુવાન: “બાબા ! તમારી પાસે ૧૦૦ રૂપિયાના છુટ્ટાં છે ?”

ભિખારી: “હા છે ને.”

યુવાન: “તો પહેલાં એને તો ખર્ચ કરી લો !”

ભિખારીનો ઈન્ટરવ્યુ લઈ રહેલા પત્રકારે પૂછ્યું: “બાબા ! ભીખ માંગવાના કોઈ સિદ્ધાંતો ઘડ્યા છે ?”

ભિખારી: “હા, છે ને ! અમારા ત્રણ સિદ્ધાંતો છે. એ છે દરેક શપ્સથી માંગો; દરેક ચીજ માંગો અને દર વખતે માંગો.”

નદી કિનારે માછલાં પકડવા બેઠેલા એક શપ્સને ત્રણ માછલીઓ હાથ લાગી. એમાં બે મોટા કદની હતી અને એક નાની હતી. એણે તરત જ બંને મોટી માછલી નદીમાં નાખી

દીધી. બાજુમાં બેઠેલા એક વડીલે કારણ પૂછ્યું તો એ ભાઈએ જવાબ આપ્યો કે દરઅસલ અમારો ફાઈપેન નાનો છે !”

એક દેશી યુગલ અમેરિકામાં વસવા ગયું હતું. ઘણા મહિનાઓ બાદ તેમને અમેરિકાનું નાગરિકપદ મળ્યાનો સત્તાવાર પત્ર મળ્યો. આથી ખુશ ગયેલા શોહરે કિચનમાં વાસણ માંજી રહેલી પત્નીને કહ્યું: “લે, આ જો, આપણે હવે અમેરિકન બની ગયા.” ખબર સાંભળતાં જ અમેરિકન કાયદા જાણી ચૂકેલી પત્નીએ તરત જ વાસણો મૂકીને હાથ ધોઈ નાખવાને કહ્યું: “અચ્છા તો ઝટ અંદર આવો અને આ બાકીના વાસણો માંજી નાખો.”

“મેં આજે મારી ઉડાઉ પત્નીને કરકસર બરાબર પાઠ શીખવાડ્યો.”

“એમ કાંઈ પરિણામ આવ્યું કે ?”

“હા, હવેથી મારે સીગારેટ અને પાન બંને મૂકી દેવા પડ્યા.”

“કેમ બાઈ, આજે બહુ થાકેલાં જણાઓ છો ?”

“અરે તને ખબર નથી કે મારા પતિ માંદા પડ્યા છે. આખી રાતનો ઉજાગરો થાય છે.”

“પરંતુ તમે કહેતા હતા કે તમે રાતના એમની દેખરેખ માટે નર્સ રાખી લીધી છે.”

“એટલે જ જાગવું પડે છે ને.”

G-08

મોટા માણસોની મોટી વાતો

હેરિસન બ્રાઉને એક વાર કહ્યું હતું કે: “મારા દાદીમાં ગાડામાં બેસતાં, પણ મોટરગાડીમાં બેસતાં તેમને બીક લાગતી. મારી બા મોટરગાડીમાં બેસતા, પણ વિમાનમાં બેસતાં એ કરતાં. હું સાદા વિમાનમાં તો બેસી જઈ છું, પણ જેટ વિમાનમાં બેસતાં મને ભય લાગે છે. હા મારી દીકરીને જેટ વિમાનમાં બેસીને સફર કરવામાં મજા આવે છે, પણ ગાડામાં બેસતાં તે ડરે છે.”

-વિજ્ઞાની આલ્બર્ટ આઈન્સ્ટાઈનનાં પત્નિને કોઈએ પૂછ્યું કે સાક્ષેપવાદ અંગેના એમના પતિએ શોધેલા સિદ્ધાંતને એ સમજે છે ખરા ?

ઘડીભર ખચકાઈને મિસિસ આઈન્સ્ટાઈને મુસ્કુરાઈને જવાબ આપ્યો: “ના, એ તો હું નથી સમજતી, પણ મારે મન વધુ અગત્યની વાત જે તે છે તે એ કે આઈન્સ્ટાઈનને પોતાને હું સમજું છું.”

-ઈટલીના સરમુખત્યાર મુસોલીની એક દિવસ ધૂપા વેશે સિનેમામાં ગયા. સરમુખત્યારની છબી પરદા પર આવી ત્યારે રીવાજ મુજબ માન આપવા બધા પ્રેક્ષકો ઊભા થઈ ગયા પણ મુસોલીની એકલા બેઠા રહ્યા. સિનેમાના મેનેજર આ જોઈને તેમની પાસે પહોંચ્યા અને ખભા પર હાથ મૂકીને હળવેકથી કહ્યું: “ભાઈ, મારી લાગણી પણ તમારા જેવી જ છે, પણ ઊભા રહેવું તે વધુ સલામત છે.”

-બ્રિટનની ઈટન સ્કૂલના જગવિખ્યાત શિક્ષક ઓસ્મીન લે એકવાર પોતાના એક યુવાન સાથી સાથે ઈંગ્લેન્ડના રળિયામણા ગ્રામ્ય પ્રદેશના નિરીક્ષણ પ્રવાસે નીકળેલા. એક નાનકડા સ્ટેશને ઓસ્ટીન લેની ત્યાંના સ્ટેશન માસ્ટર સાથે કોઈ વાતે તકરાર થઈ ગઈ. બોલાચાલીને અંતે તેમણે ઉકળીને કહ્યું કે, “તમારા વિશે

તો મારે મીલાન શહેરના સ્ટેશન માસ્ટરને જાણ કરવી પડશે.”

એમનો ગુસ્સો શમ્યા પછી સાથીએ પૂછ્યું: “મીલાનના સ્ટેશન માસ્ટર શું આના ઉપરી છે કે પછી તમારા ઓળખીતા છે ?”

“ના, ભૈ ના !” ઓસ્ટીન લેએ

ફોડ પાડતા કહ્યું, “દર અસલ ચાળીસેક વર્ષ પહેલાં મીલાનના સ્ટેશન માસ્ટર સાથે મારી આવી જ રીતે રક્તક થઈ ગઈ હતી ત્યારે મેં તેમને કહેલું કે એમના કરતાં વધુ બેવકૂફ સ્ટેશન માસ્ટર મને જો કદી ભેટશે તો હું પગ લખીને તેમને એની જાણ જરૂર કરીશ. એ વચન હવે હું પાળવા માંગું છું.”

મેમણી ગઝલ

ઈન્સાન કડેક વિચારે તો કે...

ઈન મેં કુરો ?
 કર્યાંશી નેકીયું ઘણી
 ગુનાહ હકળો કરું ઈન મેં કુરો ?
 આય ઈમાનદારી તો ઘણી
 બેઈમાની હકળી કરું ઈન મેં કુરો ?
 નામ તો ચમકે તો સખી દાતા લિસ્ટ મેં
 ઓદર અમાનત કોક ઈન મેં કુરો ?
 કયું પાતે ભરોસો પાંજ ભા માળુ
 કડે ભેંસ ભરોસેજી પાડો જણે ઈન મેં કુરો ?
 પોતેજા સમજી હલાય કોક બાફ પેટજી
 કરી કીયું જાહેર એબ ઈન્જા ઈન મેં કુરો ?
 કર્યાંશી ઘા ઘણા દુશ્મનીમેં
 દોસ્તી મેં હકળો કરું ઈન મેં કુરો ?
 નાઈ ના કરેતી પર કૌમ કુરો ?
 ગોતું છોડા પાં, પોતે તો બસ
 કીચરાઈ વીને પગ બીજેજા ઈન મેં કુરો ?
 અચે તો ટેશ અને બહેલે તો દિલ પાંજો
 કર મજાક મજબૂર જા જુરાક ઈન મેં કુરો ?
 ઈ ભલે કપાય મરન આપસમેં
 હીડાજી ઉડા કરું જુરાક ઈન મેં કુરો ?
 વખાણ મુંહતે પાછળથી તો કરું કુથલી
 ગીબત ગીલા કરું ઈન મેં કુરો ?
 પઈ તો વીયોજ આય ઈ વિચાડો
 લત પાં પણ ઠોકુ જુરાક ઈન મેં કુરો ?
 માફ તો નાય ગુનોહ નીંદો કે વડો
 ભલે સોચે તો ઈન્સાન કે' ઈન મેં કુરો ?
 'હાજીભા' દેર આય પણ અંધેર તો નાય
 કરેલ જો મીળે બદલો,
 પોચતી ખબર તડે કે ઈન મેં કુરો ?
 'હાજીભા' મેમણ મહમદહુસેન-ધોલ

મેમણ આલમ માર્ચ-૨૦૧૩

G-09

મેમણી કહેવતુ

નમે ઈ અલ્લાહ કે ગમે
અન્ન એરી ઓઘરાઈ
અધૂરો ઘડો છિલકાય વિગર રિયેના
ઉતામરે આમા ના પકન
બંધિયાસી હી ચોટી ને વિધ્યાંસી હી મોતી
ગજે હી વસે ના
નામ વડાને દિદાર થદા
પેટ બળેલો-ગામ બાળે
ફિરે હી ચરે ને બંધો ભુખે મરે
અક્કલ વટે અંગજી તાકત પાણી ભરે
બોલે ઉન્જા બોર વેચાન
હીરો ઘોઘે વિની આવિયો ને ડેલી તે હથ ડી આવિયો
ઓળખાણ વડી ખાણ આચ
હકડે સી બો ભલા
ઘયઢા ગઢા પાછા વારન
ચેત્યો નર સદા સુખી
ના બોલમે નું ફાયદા
પે એરો પુતર ને રૂ એરો સુતર
મંગન કરતા મોત સારો
ભરોસે જીયું ભેંસ પાડા જણન
ઓળખીતો પોલીસ બો ભાઠા વધુ મારે
ઝીઝિયું સુચાણીયું વેતર બિગાડન
અંધેમે કાણું રાજા

-ચાહયા હાશિમ બાવાણી

મેમણી મુઠ્ઠા

તરક્કી જી ટોચ તે પગ મુકી ચુકયો મેમણ
કોમ્પ્યુટર ક્રિકેટ જી કામિયાબી કે ચુમી ચુકયો મેમણ
દુનિયા જે ખુણેખુણે પુગી ચુકયો મેમણ
“ભા” હી દોડધામ મેં ‘મેમણી બોલી’ કે ભુલી ચુકયો મેમણ
મેમણ કે સામુ મીજ્યો મેમણ ભા
કેમ છો ? ગુજરાતી મેં બોલ્યો મેમણ ભા
કેસે હો ? ઉદુ મેં બોલ્યો મેમણ ભા
હાવ આર ચુ ? અંગ્રેજી મેં બોલ્યો મેમણ ભા
“ભા” કી અયો ? મેમણી મેં પુછયાશી તો
શરમાવ્ય વ્યો મેમણ ભા

મેમણ આલમ માર્ચ-૨૦૧૩

વિચારવા

જેવો પ્રશ્ન !

એક અમેરિકન પાકિસ્તાનની મુલાકાત બાદ અમેરિકા ગયો. ત્યાં તેની મુલાકાત તેના એક પાકિસ્તાની મિત્રથી થઈ. તે બંને વચ્ચેની વાતો વિચારવા જેવો પ્રશ્ન છે:

પાકિસ્તાની: “મારો દેશ કેવો લાગ્યો ?”

અમેરિકન: “ઓહ ઘણો જ ખુબસુરત છે, અને ત્યાં કુદરતે અતા કરેલ દ્રશ્યો તેમજ સાધનો ઘણા બધા છે.”

પાકિસ્તાની: અને મારા પાકિસ્તાનીઓ કેવા લાગ્યા ?”

અમેરિકન: “હું કોઈ પણ પાકિસ્તાનીને મળ્યો નથી.”

પાકિસ્તાની: “શું ગાંડાઘેલા જેવી વાત કરો છો ?”

અમેરિકન: “અરે હા ભાઈ, હું કાશ્મીરીને મળ્યો, લાહોરીને મળ્યો, સિંધીને મળ્યો, પંજાબીને મળ્યો, મુહાજીર, બલોચ, પઠાણ, શીયા, સુન્ની બધાને મળ્યો પણ મને કોઈ પાકિસ્તાની મળ્યો નહિ.”

શું આ એસએમએસ પાકિસ્તાનીઓ માટે એક તમાચો નથી ? આ એક વિચારવા જેવો પ્રશ્ન નથી ? !

પૈસાથી કાંઈ સુખ
વેચાતું મળતું નથી એવું
કહેનારા માણસો હંમેશા
ઓળખી શકાય છે.
ઘણું ખર્ચું તો એમને
એ બેમાંથી એકેયનો
અનુભવ નથી હોતો.

★ ★ ★

G-10

નિવૃત્તિ માટે કોઈ વય હોતી નથી

મારી હસ્તી મારી પાછળ
એ રીતે વિસરાઈ ગઈ
આંગળી જળમાંથી નીકળીને
જગા પુરાઈ ગઈ
-ઓજસ પાલનપુરી

છે અને અંતે વિશાળ વૃક્ષ બની જાય છે, બધાને છાયડો પણ આપે છે, તેમ છતાં એટલેથી સંતોષ ન થતા સુંદર ફળ-ફૂલોથી ખીલી ઉઠે છે, મહેક પ્રસરે છે, પોતાના જેવા અસંખ્ય

જતા ખોટા આચાર વિચારોથી બચી જવાય છે અને પરોપકારી કાર્યો કરવાથી મનને શુકુન મળે છે, મૃત્યુને સંતોષથી ભેટી શકાય છે.

અગાઉના સમયમાં માણસ લગભગ ૧૦૦ વર્ષ સુધી જીવતા હતા. ૬૦-૭૦ વર્ષ સુધી કૌટુંબિક જવાબદારીઓ નિભાવતા હતા અને સાથો સાથ સમજ કલ્યાણના કાર્યો પણ કરતા રહેતા હતા. આજે જેટ યુગમાં આપણે જીવીએ છીએ. વ્યક્તિની સરેરાશ આયુ ૬૦ વર્ષની આંકવામાં આવે છે. મહદઅંશે આજનો માનવી તેની તમામ જવાબદારીઓ સમય રહેતા આટોથી લેવા અને અંતિમ સમય પહેલાંની ક્ષણો આનંદ પ્રમોદમાં વિતાવવા પ્રયત્નશીલ છે. મારા માનવા મુજબ આજના સમયમાં વયમર્યાદા સુધીની રાહ જોવાને બદલે સંતાન જો સુયોગ્ય થઈ જાય તો કૌટુંબિક જવાબદારીઓ તેને સોંપીને આઘેડ ઉમરથી જ સ્ત્રી-પુરુષોએ પોતાનું ધ્યાન સમાજ કલ્યાણ તરફ વાળવું જોઈએ. કારણ કે જેનાથી સરવાળે કુટુંબને અને સમાજને બહોળો ફાયદો મળી શકે તેમ છે.

લોક કલ્યાણના કાર્યો માટે ઘર-ઘર ત્યજી દેવાની વાત અહીં નથી, વ્યક્તિઓ પોતાના અનુભવોનો લાભ સમાજને અનેકરીતે આપી શકે છે. સમાજ સેવાના કાર્યો ઘરબેઠા પણ થઈ શકે છે. થોડો ઘણો સમય આજુબાજુના વિસ્તારોમાં જે કાર્યોમાં રૂચિ હોય તેવા કાર્યોમાં મળવો જોઈએ. ધાર્મિક કાર્યક્રમોમાં પણ જોડાયને લોકોને સારો માર્ગ દેખાડી શકાય છે. સામાજિક સુધાર, કુરિવાજોને તિલાંજલી, સ્વાસ્થ્ય, જ્ઞાનની વૃદ્ધિ,



જિંદગી હસાવે ત્યારે સમજવું કે સારા કર્મોનું ફળ મળ્યું છે અને જિંદગી રડાવે ત્યારે સમજવું કે સારા કર્મો કરવાનો સમય આવ્યો છે. કાર્યમાંથી મુક્ત થવા માટે કોઈ વય નથી હોતી. પરિવારમાં મોભી, આઘેડ કે વૃદ્ધ સ્ત્રી-પુરુષનું મહત્વ સ્થાન હોય છે, વૃદ્ધાવસ્થામાં માણસ પાસે જીવનભરના અનુભવોનો ખજાનો હોય, જીવનરૂપી પ્રયોગશાળામાં એટલું બધું શીખી-સમજી જાણી લીધું હોય છે કે તે જોઈએ તો પોતાના અનુભવોનો લાભ એ સમાજને આપી શકે છે.

સતત ચાલતા રહેવું એ દુનિયાની મહત્વપૂર્ણ બાબત છે. સતત આગળ વધતા રહેવું એ જીવનનો સ્વાભાવિક ધર્મ છે જે ચાલતો રહે છે તેના પગ મજબૂત અને દ્રઢ હોય છે. શૂન્યમાંથી સર્જન થવાની ક્રિયા બધે જ જોવા મળે છે, બીજા પોતાના સ્વરૂપથી સંતુષ્ટ નથી થતું, તેની યાત્રા સતત ચાલુ જ રહે

બીજા પણ ઉત્પન્ન કરે છે. આપણા પાસે જીવનનો બહોળો અનુભવ છે-સારો અને નરસો સમય જોયેલ છે. શારીરિક ક્ષમતા ઓછી થવા છતાં જો માનસિક સ્થિતિ સારી હોય તો નવેસરથી નવા કાર્યક્રમ બનાવી યુવાનો કરતા પણ વધારે ઉપયોગી સાબિત થઈ શકાય તેમ છે.

કામમાંથી નિવૃત્તિ મળતા ગભરાવાની જરૂર નથી આગળનો માર્ગ ધીરજપૂર્વક શોધી શકાય છે તેના માટે મનને શાંત રાખવું જરૂરી છે. સૌ પ્રથમ તો વૃદ્ધાવસ્થામાં શરીર દુર્લભ હોવાને કારણે પરાવલંબી તથા નિરૂપયોગી થઈ ગયા હોવાની હીન ભાવના મનમાંથી કાઢી નાખવી જોઈએ. વૃદ્ધાવસ્થા આવવાનો એ અર્થ નથી કે આપણે હાથ ઉપર હાથ રાખી મૃત્યુની પ્રતિક્ષા કરીએ. વૃદ્ધ થવા છતાં પણ મન તંદુરસ્ત હોય અને બીજાઓ માટે કંઈક કરી છુટવાની ઘગશ જગાડીએ તો ઘણું બધું કરી શકાય છે. આપણે આપણી નિરાશાને ઉમંગમાં બદલીને અત્યાર સુધી જે નથી કરી શક્યા તે વિશ્વ કલ્યાણના કે દેશ-સમાજ કલ્યાણના કામો કરી શકીએ છીએ. તેનાથી બે લાભો મળે છે. જીવન પ્રવૃત્તિમય થઈ

મેમ્બર આલમ માર્ચ-૨૦૧૩

G-11



પરિચય ક્ષેત્રનો વિસ્તાર એ સમગ્ર કાર્યો વડે સમાજને એક સૂત્રતામાં બાંધવાના પ્રયત્નો કરી શકાય છે. ઇતિહાસ ગવાહ છે કે, ઉદાર ભાવનાથી પ્રેરાઈને જ ભૂતકાળમાં સતિપ્રથા, બાળ વિવાહ બંધ કરાવવા સંઘર્ષો થયા જ હતા. દૂધીપીતી બચ્ચીને જીવતા ખાડામાં દાટી દેવાની પ્રથા બંધ કરાવવા માટે અનેક મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવો પડેલો જ.

પ્રથાઓ પરિવર્તનશીલ છે, નવી પેઢીને પોતાની રીતે જીવવાની છૂટ મળવી જોઈએ તેમાં ના નથી, પરંતુ ધાર્મિક અને સામાજિક માનમર્યાદા જાળવવી જરૂરી છે. જે સમયની સાથે ચાલતા શીખે છે, તેને કુટુંબ અને સમાજના તમામ તરફથી પ્રેમ અને સહકાર મળે જ છે. યુવાનોના માર્ગમાં અવરોધ ન બનતા તેને યોગ્ય દિશા બતાવવાને આપણી પ્રથમ ફરજ ગણવી જોઈએ અને આજ યુવાનો આપણા માટે ગૌરવ બની રહે તેમ છે. વડીલોના અનુભવ એ યુવાનો માટે પ્રગતિની સીડી સમાન છે. યુવાનોએ પણ વડીલોને તરછોડવાના બદલે તેમના જ્ઞાનનો બહોળો લાભ લેવો જોઈએ. મહત્વનું

એ છે કે જે ઉપહાસ, વ્યંગ કે વિરોધથી કરતો નથી તેજ મોટા પરિવર્તનો લાવી શકે છે.

વૃદ્ધાવસ્થામાં પોતાને વધારેમાં વધારે સંચમી સેવાભાવિ ઉદાર અને પરોપકારી બનાવવાથી દીન અને દુનિયા બંને સુધરશે. વર્તમાનમાં સુખ શાંતિ મળે છે, લોક સેવાની સાથે સાથે પોતાનું હિત તો થાય છે જે પણ સાથે સાથે આ જીવન પ્રશંસનીય બની જવાય

છે. પરિવાર ઉપરાંત સમાજ દેશ વિગેરેના સહયોગ-સહકારથી જ મનુષ્ય મહાન બને છે. પરિવાર તો સમાજનો એક એકમ છે. ફક્ત પોતાના અને પરિવાર સુધી સીમિત રહેનાર વ્યક્તિ સંકુચિત કહેવાય છે. નિવૃત્તિ પછી સમાજ સેવાની જુદી જુદી યોજનાઓમાં જોડાઈને પોતાની પ્રતિભાનો લાભ સમાજને આપવો જ

જોઈએ. સમાજ પાસેથી આપણે જે બાળપણમાં, યુવાનીમાં મેળવેલ છે તે આદેશવસ્થામાં, વૃદ્ધાવસ્થામાં પાછું આપવું જ જોઈએ. સેવાના અનેક માર્ગ છે જેની સ્થિતિ હોય તે મુજબ તેવું ક્ષેત્ર પસંદ કરી સમાજ સેવાની ભાવના વિકસાવવી જોઈએ. સમાજમાં દરેક સારી વસ્તુનો સંગ્રહ કરો અને ખરાબ વસ્તુનો ત્યાગ કરો. કાંઈપણ પ્રવૃત્તિ નહીં કરનારા ખોટી પંચાતો કરતા રહે છે અને ખોટી અફવાઓ ફેલાવી સમાજ કે સંસ્થાઓને નુકસાન પહોંચાડવાનું કાર્ય કરે છે અને સરવાળે તેનો ભોગ પોતે જ બને છે. જે શ્રેષ્ઠતાને જાણે છે તે સ્વજનોની વચ્ચે શ્રેષ્ઠ થાય છે. તેને જ પરિવાર સમાજ માન-સન્માન આપે છે.

‘ગની’ દહીંવાલાના શેર સાથે વિરમુ છું.

“જિંદગીનો એજ સાચોસાચ પડઘો છે ‘ગની’ હોયના વ્યક્તિ ને એનું નામ બોલાયા કરે.”

(ઉપલેટા મેમન સમાચારમાંથી)

વૃદ્ધાવસ્થા અને ઊંઘ

આરોગ્યશાસ્ત્રીઓના મંતવ્યો મુજબ પુખ્ત પાકટ વયની વ્યક્તિઓ માટે ઓછામાં ઓછા સાત કલાકની ઊંઘ જરૂરી છે, જે વ્યક્તિઓની આવી પ્રમાણસરની ઊંઘ પૂરી થતી નથી તેઓ મહદ અંશે કમજોર, દરિદ્ર, નપૂસંકતા ને કસમયના મૃત્યુનો ભોગ બનેલી નજરે પડે છે. આયુર્વેદ મુજબ જ્યારે મગજ થાકી જતું હોય ને ઈન્દ્રિયો પણ થાક અનુભવતી હોય ત્યારે ઊંઘ આવતી હોય છે. તબીબી અધ્યયનો મુજબ અપર્યાપ્ત ઊંઘ અથવા વિક્ષિપ્ત ઊંઘ એક સામાન્ય ફરિયાદરૂપ સમસ્યા થઈ પડી છે. એનાં ઘણાં કારણો હોઈ શકે છે. એ ગમે તે હોય, પણ શક્તિ તથા ચોંવનને ટકાવવા માટે સારી ઊંઘ આવશ્યક છે, કેમ કે એવી ઊંઘ દરમિયાન જ શરીરનો તેમજ મનનો વિકાસ શક્ય બને છે. ઊંઘ દરમિયાન જ શરીર પોતાની ઊંઘ કે ભાંગફોડ ઠીક કરી લે છે અને નવી સ્કૂર્તિ મેળવી લે છે. મેલાટોનિન નામક એક કુદરતી હોર્મોનને લીધે સારી ઊંઘ મળી શકે છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં શરીરમાં આ મેલાટોનિન તત્વની માત્રા ઓછી થતી હોવાથી વૃદ્ધોને ઓછી ઊંઘ આવતી હોય છે.

Memon Industrial & Technical Institute

A project of World Memon Organization in collaboration with CDGK



کورسز برائے طلباء

- انگلش اینگریج
- کمپیوٹر ہارڈ ویئر اینڈ نیٹ ورکنگ
- موبائل فون ریپیریٹنگ
- چیریٹر آپریٹر/مکینک
- انڈسٹریل الیکٹریشن
- چٹل الیکٹریشن
- ریفریجریشن اینڈ ایئر کنڈیشن
- موٹر وانڈنگ
- لفٹ ٹیکنیشن
- آٹو الیکٹریشن
- آٹو الیئر کنڈیشن
- آٹو مکینک
- موٹر سائیکل مکینک
- سی این جی کٹ انسٹالیشن اور ٹیوننگ
- ہوم UPS امرت اور تنصیب
- ویلڈنگ
- پلمبر
- سیورنگ اینڈ کٹنگ

کورسز برائے طالبات

- سی آئی ٹی
- فیشن ڈیزائننگ
- بیوٹی اینڈ ہیلو ڈریسنگ
- بیوٹیشن اینڈ کاسمیٹولوجی
- بیوٹیشن
- ڈریس میکنگ اینڈ پورٹیک ڈیزائننگ
- سیورنگ اینڈ کٹنگ
- ایم ایس آفس
- ٹیکسٹائل ڈیزائننگ
- کوکنگ اینڈ ڈیکوریٹنگ
- مہندی
- تعمیر قرآن
- فائل آرٹ
- انگلش اینگریج لیول (I)
- انگلش اینگریج لیول (II)
- کمپیوٹر گرافکس
- سیلف گرومنگ
- قریشہ
- ہیڈ بیگ اینڈ پوس میکنگ
- بیکنگ اسپیشل



Affiliated with City & Guilds of the U.K & Trade Testing Board, Sindh

IT & Multimedia Courses for Men

MS Office

CIT (Certificate Information Technology)

DIT (Diploma in Information Technology)

Computerized Accounting

Graphics Designing

Video Editing & Compositing

3D Studio Max

MAYA

Web Designing

Auto CAD

Advanced Auto CAD

Drafting & Designing

Computer Hardware & Networking

Professional Photography

www.wmomiti.com

MITI: Plot # ST- 1/8, Sector 36-1, (Civic Center-3) Korangi -5, Karachi, Tel: 021-35035542-45, Email: mgmt@wmomiti.com



بچوں کا عالم

بگڑتی عادتیں

فیضان سورٹھیا

اولیں یہ تمہارے پاس پنسل کہاں سے آئی امی نے علی سے پوچھا یہ عادل کی ہے۔ بیٹا یہ آپ کل اسے اسکول جاتے ہی واپس کر دینا۔ ٹھیک ہے امی“

یہ کیا بیٹا تم نے عادل کی پنسل واپس کیوں نہیں کی امی نے اسے ایک تھڑ مارا اور اٹھ کر چلی گئیں۔ علی اپنے کمرے میں لیٹ کر رونے لگا اور سوچنے لگا عادل نے بھی تو میری ربڑولی تھی وہ اس نے تو واپس نہیں کی۔ سوچتے سوچتے اس کی آنکھ لگ گئی۔ اسی طرح کبھی پنسل اور کبھی ربڑو کرتے کرتے اس نے میز پر پاس کر لیا۔ ایک دن اس نے محض دل لگی کے لیے کسی سے موبائل چھین لیا۔ پھر یہ روز کا معمول بن گیا۔ ایک دن عادل نے کہا یا علی یہ کونسی تو بہت شاندار ہے کیوں نہ اس پر ہاتھ صاف کیا جائے۔ نہیں یا بہت رسک ہے کوئی رسک وسک نہیں ڈر گئے۔ نہیں نہیں ایسی بات ہے تو چلو آج رات کا پروگرام پکا! ابھی وہ کوشی کے کمرے کے اندر داخل ہوئے تھے کہ پولیس کی گاڑی کا ہارن سنائی دیا وہ گھبرا کر باہر نکلے مگر جب تک پولیس چھاپہ مار چکی تھی اور وہ رنگے ہاتھوں پکڑے گئے اور انہیں سزا سنائی گئی۔ نہیں نہیں میں بے قصور ہوں“ دلی زور سے بول رہا تھا۔

ارے بیٹا کیا ہوا ماں! مجھے معاف کر دیں اور پھر ماں کو اپنا خواب سنایا اور ایک بار پھر کہا ماں! مجھے معاف کر دو ارے بیٹا اسی لئے تو کہتے ہیں بچپن سے ہی بچوں کو غلط کاموں سے روک ٹوک کرنی چاہیے۔ ورنہ وہی عادتیں پختہ ہو کر ان کے لئے نقصان دہ ہوتی ہیں اور اولاد ماں باپ کو الزام دیتی ہے اور بچوں کو ماں باپ کا کہنا ماننا چاہئے اور ان کی کسی بات کا برا نہیں ماننا چاہیے۔



خفت

حمزہ علی قادری

جیسے علم حاصل کرنے میں بہت اچھا تھا اسی طرح خدا نے اس کے اخلاق بھی بہت اچھے بنائے تھے جس کی وجہ سے پورا اسکول بھی اس کی اتنی ہی عزت کرتا تھا۔ اس کا نتیجہ یہ نکلا کہ آفتاب اور عمر کے والدین کو تقریب میں کچھلی سیٹوں پر بٹھایا گیا۔ ایسا لگ رہا تھا جیسے وہ کوئی عام سے مہمان ہوں۔ اس کے برعکس خالد کے والدین کو اسٹیج پر بہت عزت کے ساتھ بٹھایا گیا۔ پرنسپل سے لے کر اساتذہ تک ان سے ہنس ہنس کے بات کر رہے تھے اور خالد جیسے ہونہار بیٹے کی مبارک باد دے رہے تھے۔ عمر اور آفتاب نے دیکھا کہ خالد کے والدین کے چہرے خوشی سے چمک رہے ہیں جبکہ ان کے والدین سر جھکائے بیٹھے ہیں۔ اس وقت ان دونوں نے عہد کیا کہ آئندہ ہم بھی خوب محنت کر کے اپنے والدین کا نام روشن کریں گے تاکہ ہمارے والدین بھی معاشرے میں سر اونچا کر کے چلیں۔

آفتاب اور عمر کا نام سن کر پورا اسکول کانوں کو ہاتھ لگا رہا تھا۔ وہ دونوں بہت گہرے دوست اور بہت شرارتی قسم کے لڑکے تھے۔ پرنسپل اور اساتذہ سے لے کر اسکول کا ہر بچہ ان سے خفا رہتا تھا۔ کبھی کلاس سے غائب ہو کر پورے اسکول کا چکر لگاتے یا درخت پر چڑھ کر جھولا جھولتے، اور اگر کلاس میں ہوتے تو کسی نہ کسی کلاس فیلو کی پٹائی کر دیتے۔ استاد ان کو سمجھا سمجھا کر تھک چکے تھے مگر ان پر خاطر خواہ اثر نہ ہوتا تھا۔ جیسے تیسے کر کے پانچویں کے امتحانات ہو گئے اور اس سلسلے میں اسکول کی انتظامیہ نے الوداعی پارٹی کا اہتمام کیا جس میں طلبہ کے والدین کو بھی مدعو کیا گیا۔ یہی وہ گھڑی تھی جس میں آفتاب اور عمر کی آنکھوں سے بے شعوری کی پٹی اتری۔ اس پارٹی میں ان دونوں کے والدین بھی موجود تھے اور خالد کے والدین بھی۔ خالد جو ہمیشہ اپنی کلاس میں مانیٹر رہا، ہر سال کلاس میں اس کی پہلی پوزیشن آنا جیسے لازمی ہوتا تھا۔ خالد

لطیفے

ایک آدمی مست سڑک پر پڑا تھا۔ تب ہی ایک پولیس والے نے کہا کہ یہاں کیوں کھڑا ہے؟ وہ شخص بولا: اس وقت ساری دنیا میری آنکھوں کے سامنے گھوم رہی ہے اپنا گھر آتے ہی گھس جاؤنگا۔

☆☆☆

اسحاق: کہو یار! تم نے امتحان کی تیاری مکمل کر لی۔

الطاف: ہاں بالکل۔

اسحاق: کیا کیا تیاری کی۔

الطاف: دو نئے سوٹ اور جوتوں کے چار جوڑے بنوا لیے ہیں۔

محمد اسحاق احمد، احمد پورہ کالونی نظام آباد۔

☆☆☆

استاد: بتاؤ 2005ء کے بعد کیا ہوگا؟

شاگرد: سر 2006ء ہوگا جس میں آپ کی نوکری ختم ہو جائے گی۔

☆☆☆

ماں: شمینہ یہ بلی کیوں مر گئی؟

شمینہ: میں نے بلی کو نہلا کر نچوڑ دیا تھا۔

☆☆☆

ایک صاحب ڈینگ مار رہے تھے میں ہمیشہ دوڑ میں پہلا نمبر لاتا ہوں ان کے دوست نے کہا ٹھیک ہے آپ وہ لال لائٹ چھو کر آجائیں، تین دن کے بعد وہ صاحب اپنے دوست کے گھر آئے کپڑے پھٹے ہوئے، ہاتھ پاؤں دھول میں اٹے ہوئے، آتے ہی اپنے دوست پر برس پڑے کہ یار تو نے مجھے ٹرک کی لال لائٹ کے پیچھے دوڑا دیا۔

☆☆☆

تماشائی! اچھا تو یہ ہے وہ خوفناک اور دہشت ناک تصویر جو آپ نے بنائی ہے۔

مصور: معاف کیجئے گا، آپ آئینے کے سامنے کھڑے ہیں۔

مبشر العابدین، شاہراہی اسکول، ناندریڈ۔

☆☆☆

ایک موٹر سائیکل پر تین آدمی بیٹھے جارہے تھے راستے میں ایک پولیس والے نے ان کو پکڑ لیا اور پوچھا "ایک موٹر سائیکل پر تین سواریوں کیوں ہو؟"

ایک نے جواب دیا "ہمارا چوتھا ساتھی اپنے گاؤں گیا ہوا ہے۔" سید وہاب، سید اسلم، محمد عمر الدین، محمد اویس، شیخ احمد، شیخ اظہر، گورنمنٹ جونیئر کالج بھینہ۔

شمینہ شکور

بزدلی: اعتماد اور بلند حوصلے سے اس کا خاتمہ ممکن ہے

عظیمہ حبیب

سہیل چھوٹا سا تھا اور اس کی بے ضرر شرارتیں سب کو بہت پسند آتی تھیں۔ جو بھی اس سے ملتا اس کی مصیبت سے ضرور متاثر ہوتا اور فوراً دوستی بھی کر لیتا۔ آج سہیل بہت خوش تھا اس کے ماموں بیرون ملک سے واپس انڈیا آرہے تھے۔ سہیل کی ان سے بہت دوستی تھی۔ وہ اپنے ماموں کا لاڈلا تھا۔ وہ اس کے لیے نئے اور خوبصورت کھلونے بھی لاتے تھے۔ چاکلیٹ اسے زیادہ پسند نہیں تھی کیونکہ اسے معلوم تھا کہ زیادہ چاکلیٹ کھانے سے دانت خراب ہو جاتے ہیں۔

سہیل میں بس ایک یہی خرابی تھی کہ وہ ہر چیز سے بہت جلدی خوف زدہ ہو جاتا تھا۔ سہیل کی اس عادت کی وجہ سے اسکے ہم جماعت بہت فائدہ اٹھاتے تھے۔ وہ اکثر اسے ڈرا دھمکا کر اس کا لچ بکس کھاتے تھے اور وہ صرف دیکھتا رہتا تھا۔ اب سہیل نے سوچ لیا تھا کہ وہ ضرور ان لڑکوں کی شکایت اپنے ماموں سے کرے گا۔ آج بھی وہ صبح سویرے اٹھ گیا کیونکہ اس کے ماموں آرہے تھے۔ وہ اپنے والد کے ساتھ انہیں لینے ایئر پورٹ پہنچ گیا ماموں سے مل کر اسے بہت خوشی ہوئی اور وہ تمام راستے ان سے باتیں کرتا رہا۔ ماموں نے

شیطانی کام

وسیم اختر

کچھ لوگوں کی عادت ہوتی ہے، بھری مجلس میں بیٹھ کر کھسر پھسر کرتے ہیں۔ ایک دوسرے کے کان میں سرگوشیاں کرتے ہیں یا ایک آدمی دوسرے کو محفل سے نکال کر ایک طرف لے جاتا ہے اور کاناپھوسی شروع کر دیتا ہے۔ یہ طریقہ آداب محفل کے خلاف ہے۔ عام طور پر ان مواقع پر کی جانے والی غیبت اور برائی پر مشتمل ہوتی ہیں اور دیکھنے والا بھی برا محسوس کرتا ہے۔ کبھی وہ سمجھتا ہے کہ شاید یہ دونوں میرے خلاف کوئی سازش کر رہے ہیں۔ یوں بدگمانیاں اور تلخیاں پیدا ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

یہی وجہ ہے کہ اللہ تعالیٰ نے اسے ایک شیطانی کام قرار دیا ہے جو اہل ایمان کو رنجیدہ کرنے کے لیے کیا جاتا

ہے۔ ہمارے پیارے نبی ﷺ نے فرمایا: ”جب تین آدمی مل کر بیٹھے ہوں تو ایک کو چھوڑ کر وہ آپس میں سرگوشیاں کرنی نہ شروع کر دیں کیونکہ اس سے تیسرے بھائی کو تکلیف ہوگی۔“ ہاں اگر کوئی دوسرے کو صدقہ و خیرات کرنے کی یا کسی ساتھی کے ساتھ بھلائی کرنے کی تلقین کرے تو کوئی حرج نہیں کبھی لوگوں میں صلح صفائی کرانے کے لیے بھی یہ طریقہ اختیار کیا جاتا ہے۔ قرآن مجید میں ہے: ”جو اللہ کی رضا جوئی کے لیے ایسا کرے گا، اسے ہم بڑا اجر عطا کریں گے۔“ پھر یہ بھی کہ اللہ تعالیٰ سنتا اور جانتا ہے، چاہے ہم کتنی خفیہ اور راز دارانہ گفتگو کر لیں، وہ ہمارے ایک ایک لفظ کو سن لے گا اور اگر کوئی بری یا فساد پھیلانے والی بات ہوگی تو وہی ہی سزا دے گا۔

سہکتی کلپیاں

قابل غور

☆ رات کو سوتے وقت بنائے گئے منصوبوں اور آسمان سے
گرنے والے شبنم کے قطروں کی عمر ایک جیسی ہوتی ہے۔
☆ دعا کے لئے ہاتھ اٹھانے سے پہلے آسمان کے دروازے
کھولنے کی قوت پیدا کرو۔
☆ سب سے بڑی فتح اپنے نفس پر قابو پانا ہے۔
☆ جوتے کتنے بھی خوبصورت کیوں نہ ہوں، وہ صرف پاؤں
میں اچھے لگتے ہیں۔
☆ انسان کو باد صبا کی طرح ہونا چاہئے کہ ہر کوئی اس کے آنے کا
انتظار کرے۔
☆ متکبروں کے ساتھ تکبر سے پیش آنا صدقہ ہے۔
☆ فنکارانہ سچائی سے مصلحت آمیز جھوٹ بہتر ہے۔
(شمیذہ میمن)

باتوں سے خوشبو آئے

☆ اگر کوئی آپ کو یاد نہیں کرتا تو کوئی بات نہیں اصل چیز یہ ہے
کہ وہ آپ کو فراموش نہ کر دے۔
☆ کچھ لوگ نگاہ کی طرح ہوتے ہیں وہ ہمارے ساتھ ہوں تو
اندھیروں میں بھی راستے مل جاتے ہیں۔
☆ بعض اوقات جس شخص کو ہم دل کی گہرائیوں سے مانگ
رہے ہوتے ہیں وہ بھی کسی کے لئے ریاضت کر رہا ہوتا ہے مگر وہ
”کسی“ ہم نہیں ہوتے۔
☆ اپنے اخلاق اور کردار سے لوگوں کو ایسے متاثر کرو جس طرح
سورج اپنی کرنوں سے ساری دنیا کو متاثر کرتا ہے۔
☆ چراغ خواہ کتنا ہی چھوٹا کیوں نہ ہو ساری دنیا کا
اندھیرا بھی ملکر اسے نہیں بجھا سکتا۔ اس لئے کوئی چھوٹی
سی نیکی بھی جہاں بھر کے برے لوگوں کے ڈر سے مت
چھوڑو۔

(حننا جاگلڑا)

کچھ کھٹا میٹھا

نوٹ بھی بٹ گیا ووٹ بھی بٹ گیا
ہم سیاست کے تاجر کدھر جائیں گے
اتنا معلوم نہ تھا ہمیں ایک دم
یوں سیاست کے بھاؤ بھی گر جائیں گے
ٹوکنے پر ایک دن مجھ سے گوالے نے کہا
رزق دھوکے سے کھانے کی مجھے عادت نہیں
دودھ پانی میں ملاتا ہوں حقیقت ہے مگر
دودھ میں پانی ملانے کی مجھے عادت نہیں

میں نے کہا کہ شہر کے حق میں دعا کرو
اس نے کہا کہ بات غلط مت کرو
میں نے کہا کہ رات سے بجلی بھی بند ہے
اس نے کہا ہاتھ سے پکھ جھلا کرو
میں نے کہا شہر میں پانی کا قحط ہے
اس نے کہا کہ پیپسی کولا پیا کرو
میں نے کہا کہ ہے مجھے کرسی کی آرزو
اس نے کہا کہ آیت الکرسی پڑھا کرو

(صائمہ سوریا)

آنسو علاج غم

☆ انسانی صحت کے لیے رونا بھی اتنا ہی ضروری ہے کہ جتنا کہ ہنسنے
ممکن ہے رونا اتنا خوشگوار نہ ہو لیکن یہ بات اپنی جگہ مسلم ہے کہ رونا ہنسنے
سے زیادہ مفید ہے، کیوں کہ رونے سے اعصابی تناؤ اور جذبات کی
شدت میں کمی ہے جس سے غم یا غصے کے اثرات کم یا زائل ہو جاتے
ہیں۔ ☆ خدا کبھی کبھی اپنی مخلوق کی آنکھیں آنسوؤں سے دھوتا ہے
تاکہ وہ اس کے صولوں اور احکام کو اچھی طرح پڑھ سکیں۔

(فوزیہ غزالی)

دعا

آؤ ایک دعا کریں
لمبی دعا کہ
جس کے مانگتے مانگتے
ہماری زندگیاں بیت جائیں
کیونکہ
ہم کبھی ایک ہونہیں سکتے
ایک دوسرے کے ساتھی نہیں بن سکتے
لیکن شاید
ہم دعاؤں میں ایک ہو جائیں

(تحنیت پھول والا)

سسرال جنت ہے

ایک شخص کی نئی نئی شادی ہوئی۔ وہ اپنے سسرال گیا۔ سسرال والوں کی
آؤ بھگت اور خاطر مدارت دیکھ کر اس نے ایک بورڈ اپنے سسرال کے
باہر آویزاں کر دیا۔ ”سسرال جنت کا نمونہ ہے“ اسی گھر کے دوسرے
داماد نے جس کی شادی کو کافی عرصہ گزر چکا تھا جب اس نے یہ بورڈ
پڑھا تو اس تحریر کے نیچے لکھ دیا ”چار دن کی چاندی پھر اندھیری رات۔“
(نزمین عرفان میمن)

غم اور مسکراہٹ

غم ایسے نہیں ہوتے کہ انہیں آنسوؤں میں سجا کر دوسروں کے
سامنے پیش کر دیا جائے۔ یہ تو دل کے لیے ہیں اور دل ہی دل میں
پھیلنے اور پروان چڑھتے ہیں۔ جب غم اشکوں کی مالا بن کر نکھرنے
کی کوشش کرتے ہیں تو اس وقت زمانے میں ان کو سمیٹنے والا کوئی
نہیں ملتا کیونکہ یہ دنیا تو خوشیوں کی ساتھی ہے۔ اس نے کب
روتے ہوئے چہروں کو ہنسیا ہے بلکہ ہمیشہ ہنستے ہوئے دلوں کو رلایا
ہے اس لیے بہتر ہے انسان اپنے غموں کو دل میں چھپا کر لبوں پر
مسکراہٹ سجائے اور اپنی زندگی کے دن پورے کرے۔

(سلمان احمد سورتی)

سہکتی کلکیاں

سکھ.....!

خود پرستی انسان کی فطرت کا جزو ہے۔ ہر آدمی سکھ چاہتا ہے مگر سب کی چاہت کا انداز جدا ہے۔ کسی کو دولت میں سکھ دکھائی دیتا ہے۔ کوئی شراب و کباب کی ترنگ میں سکھ پاتا ہے۔ کچھ ایسے ہیں جو سکھ کی صورت عورت کو سمجھتے ہیں۔ ایسے بھی ہیں جنہیں انسانیت کے لئے قربانیاں دے کر سکھ ملتا ہے۔ مگر سکھ ہر ایک چاہتا ہے۔

(امتیاز احمد)

خیالات کے جھرونگے سے

- 1۔ جو ہر وقت شکوے شکایتیں کرتا رہتا ہے اس کی مصیبتیں بڑھ جاتی ہیں اور جس کا دعاؤں پر سے یقین اٹھ جائے وہ مایوسی کی دلدل میں جھنس جاتا ہے۔
- 2۔ والدین ہماری روح کا حصہ ہیں اور ہم اپنے والدین کے وجود کا حصہ ہیں۔
- 3۔ باصلاحیت لوگ تعریف کے محتاج نہیں ہوتے۔
- 4۔ اولاد کے دکھ والدین کی روح کو زخمی کر دیتے ہیں۔
- 5۔ اس محبت کی پاسداری ضرور کرو جو خدا کو تمہاری ذات سے ہے۔

- 6۔ اگر آپ اپنا اعتماد بحال رکھنا چاہتے ہیں تو پھر لوگوں پر ضرورت سے زیادہ اعتماد نہ کریں۔
- 7۔ جس شخص کو اس کا اخلاق باوقار نہ بنا سکے تو اس کو روپیہ پیسہ اور حسب و نسب کچھ فائدہ نہ دے گا۔
- 8۔ غم کا وہ جس میں آپ کا رجوع اللہ پاک کی طرف ہو جائے خوشی کے اس لمحے سے ہزار درجے بہتر ہے کہ جس میں آپ اپنے خالق کو بھول جائیں۔
- 9۔ خوشیاں اپنے مقدروں سے ملتی ہیں نہ کہ بھیک مانگے۔
- 10۔ آدمی کا انتخاب بھی اس کا مقدر ہوتا ہے۔

(زینت ہاشم)

اس کی جدائی کا سبب فقط میں نہیں
سوا میرے جانے کس کس نظر میں ہے وہ
فقط اتنا ہی معلوم ہو جائے فرخ
اسے مل گئی منزل یا سفر میں ہے وہ
شاید زمانے کے جھمیلیوں میں گھر اہو
ہو گا لوگوں سا ریا اب بھی فخر میں ہے وہ

(منیر سوریا)

اچھی نہیں لگتیں

مجھے بے تنگم سے آوازیں اچھی نہیں لگتیں
طاری ہو جائیں صدائیں اچھی نہیں لگتیں
آنکھوں سے بیاں ہو جائیں جو
دل کی آہیں اچھی نہیں لگتیں
بے خیالی سے آجائے خیال کسی کا تو
اس شخص کی ادائیں اچھی نہیں لگتیں
بکھیر دیں ہر چیز کو اک پل میں وہ
بے پروا سی ہوائیں اچھی نہیں لگتیں

(عارف بالا گام والا)

چپل

ایک رات کسی موٹی عورت کے گھر چور گھس آیا۔ وہ چوری کر کے
واپس جانے لگا تو عورت کی آنکھ کھل گئی اور وہ چور کو پکڑنے کے
لیے اس کے پیچھے لپکی۔ چور گھبراہٹ کے مارے گر پڑا تو وہ
موٹی عورت چور کی کمر پر کھڑی ہو گئی اور شوہر سے کہا۔
”جلدی سے تھانے جا کر پولیس کو بلا لاؤ۔“
شوہر کافی دیر چپل تلاش کرنے کے بعد بولا ”بیگم! میری چپل
نہیں مل رہی۔“

”اللہ کے بندے! میری چپل پہن کر جلدی سے جاؤ۔“ چور نے
بلبلاتے ہوئے کہا۔

(حسین شیروانی)

کرم کے قابل

کرم و نوازش کے قابل کہاں ہیں ہم یہ تیرا ہی کرم ہے اس قابل
سمجھتا ہے یقیناً برائی تو ایک بہت بری چیز ہے لیکن گناہوں سے
بچایا تو اس قابل سمجھتا ہے
بڑے بے ادب ہیں ہمیں ادب کرنا نہیں آتا تو ہی ہے جو گنہگار کو
بخشش کے قابل سمجھتا ہے بہت ہی بے آبرو و سوا ہوئے زمانے
میں تو ہی تو ہے جو ہمیں عزت کے قابل سمجھتا ہے
دنیا ایک جہنم ہے جس میں ہم حریض لوگ تو ہی آقا ہمیں محبوب کا
امتی سمجھتا ہے گردنواں میں دشمن چھپے ہوئے ہیں بہت مگر ان
کے شر سے بچانا تو ہی سمجھتا ہے گنہگار ہیں ہم اور ہم
نام بھی بہت ہیں گناہ کو بخش کر ہمیں جنت کے قابل سمجھتا ہے
شاعر سلیم بیگ ہمدانی، کراچی

خوشخبری

ایک صاحب نجومی کو ہاتھ دکھانے لگے۔ نجومی نے ان کا ہاتھ
دیکھ کر کہا ”آپ کا بڑھا پانہایت سکون و آرام سے گزرے گا۔“
صاحب خوش ہوتے ہوئے بولے ”تو کیا واقعی میری بیگم مجھ
سے پہلے اس جہاں سے کوچ کر جائے گی؟“
(سادہ مین)

بہادری

دونوں آہٹ میں لڑ پڑے، دونوں کو افسر کے سامنے پیش کیا گیا۔
اس نے دونوں کا کورٹ مارشل کرتے ہوئے کہا۔
”دفع ہو جاؤ۔ ہمیں لڑنے والے سپاہی نہیں چاہئیں۔“
(عرفان مین)

”وہ“

کوئی پتہ نہ خبر میں ہے دو.....
ناجانے کس کے گھر میں ہے وہ

توانائی اور ماحول کی بچت کے مفید مشورے

ماحول سے پیار کریں

- توانائی کی بچت کے طرز زندگی کو اپنانا کر آپ انفرادی حیثیت میں تقریباً 6 سے 8 فیصد کاربن کے اخراج کو کم کر سکتے ہیں۔
- اگر کارپوریٹس کو لاکھ لاکھ روپے ماہانہ رات سے صبح 6:00 بجے تک صرف لیڈی بند کر دیں تو اس طرح مستقل بنیادوں پر 120 MW بجلی بچائی جا سکتی ہے۔
- اگر کارپوریٹس کو لاکھ لاکھ روپے ماہانہ CRT، انیٹریجی بجائے LCD استعمال کریں تو اس طرح مستقل بنیادوں پر 60 MW بجلی بچائی جا سکتی ہے۔
- شادی ہالوں کے جلد بند ہونے سے مستقل بنیادوں پر 45 MW بجلی بچانے میں مدد ملی ہے۔
- ہر استعمال ہونے والے کھلی کے پینٹ سے 3.75 پاؤنڈ کاربن ڈائی آکسائیڈ کا اخراج ہوتا ہے۔ لہذا غیر ضروری کھلی کا استعمال بائیل نہ کریں۔
- چیتے زیادہ جگن ہو رخت لگائیں۔ ایک رخت کو 90 منٹ سے کم وقت میں پلے والے نام تیل سے نکلے والی کاربن ڈائی آکسائیڈ کو جذب کرنے کیلئے 10 سال درکار ہوتے ہیں۔
- 100 MW بجلی کی بچت کے ذریعے 487 ٹن ہاؤس کاربن ڈائی آکسائیڈ کے اخراج کو کم کیا جا سکتا ہے۔
- جو ایک صحت مند ماحول کی تخلیق میں معاون ثابت ہوگا۔

روشنی، توانائی کی بچت کے ساتھ

- روشنی کیلئے لگاتے گئے ہارے برقی آلات کو جہے LED لائٹوں سے تبدیل کر دیں۔ یہ LED لائٹس مطلوبہ روشنی کی سطح کو کم گئے بغیر آپ کے کھلی کے کھلی میں نمایاں کمی کریں گی۔
- ایک 20 واٹ کا انریجی سے 75% تک بجلی بچا سکتا ہے۔ یہ زیادہ روشنی دیتا ہے اور عام ہال کے ستابے میں 10 گنا زیادہ چلتا ہے۔
- گرمی ہونے والے رنگ کا بجلی کے کھلی کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اپنے گھر کے اندر لچکے رنگ کی کھلیوں کو یہ 80 فیصد بجلی کو بچھڑا سکتے ہیں۔
- زیادہ تر گھر میں کھلی کی 10 سے 15 فیصد لائٹوں کی وجہ سے ہوتی ہے۔ لہذا اگر وہ چھوٹے وقت پیش لائٹس بند کر دیں۔
- روشنی بلب استعمال نہ کریں کیوں کہ یہ اپنی توانائی کا 90 فیصد گرمی بھرا کر لے کر 10 فیصد روشنی ہٹانے کیلئے استعمال کرتے ہیں۔
- جہاں تک ممکن ہو ان کی روشنی کا استعمال کریں۔
- ڈمرز (Dimmers) کا استعمال کریں۔ ڈمرز کے ذریعے 50% تک روشنی کی سطح کو کم کر کے آپ 25 فیصد بجلی بچا سکتے ہیں۔

ٹھنڈک، توانائی کی بچت کے ساتھ

- اپنے ایئر کنڈیشنر کا قمر ماہیٹ 24 گری سینٹی گریڈ پر رکھنے سے آپ کے کھلی کے 14 منٹ میں 30% تک کمی آئے گی اور آپ کا گھر کھلی ضائع کے بغیر ٹھنڈا رہے گا۔
- اسے سی کے ذریعے فریج ہونے والی کھلی کو کم کرنے کیلئے کھلیوں پر چش کو ڈال کرنے والی انٹرا وائلٹ فیلٹس کا استعمال کریں۔ اس میں سے 30 فیصد تک بجلی بچانے میں مدد ملے گی۔
- رات کے وقت اپنے ایئر کنڈیشنر کے قمر ماہیٹ کو بلند ترین سطح پر رکھیں کیوں کہ رات میں سوتے وقت آپ کا جسم بلند درجہ حرارت برداشت کر سکتا ہے۔
- اپنے اسے سی کے آؤٹ ڈور یونٹ کو سائے اور کھلی ہوا میں رکھیں۔ سائے میں رکھے ہوئے یونٹ کا کنڈنسر وچھل میں رکھے یونٹ کے مٹانے میں زیادہ موثر طور پر کام کرتا ہے۔
- ہاؤس کو زیادہ پائپ لائن کی سرس کو چھٹی بنائیں۔ رکاوٹ والے فطری اسے سی کی کارکردگی کو کم کرنے کے ساتھ ساتھ موٹر کے پچھے پر دھار پیدا کر دیتے ہیں۔
- اپنی چھت پر انسولیشن کرانیں۔ چھت پر ہلکے گئے ہاؤس گریوں کے موسم میں بھریں ٹھنڈک دیتے ہیں۔
- سورج کی روشنی سے اندرونی حصے میں پیدا ہونے والی گرمی کو روکنے کیلئے پردوں، عسوز، بلائنگ ڈاک استعمال کریں۔ پردوں کیلئے پکے کپڑے کا استعمال کریں۔

برقی آلات کا استعمال، توانائی کی بچت کے ساتھ

- کھانا گرم ہوا پائپس، یہ چیک کرنے کیلئے مانگیر وچ اوون کے دروازے کو باز نہ رکھیں، کیوں کہ انہا کرنے سے 25 گری سینٹی گریڈ تک درجہ حرارت ضائع ہو جاتا ہے۔
- دن کے اوقات میں UPS کا استعمال سے گریز کریں کیوں کہ یہ بڑی گوری چارج کرنے میں 300 سے 400 واٹ بجلی فریج کرتا ہے۔ بجٹیکس UPS سے تقریباً 100 MW بجلی بچائی جا سکتی ہے۔
- گرم کھانا ریفریجریٹر میں رکھیں نہ رکھیں، کیوں کہ ریفریجریٹر اس سے زیادہ بجلی اٹھانے لگتا ہے۔
- ریفریجریٹر یا فریج فریج رکھنا اور انہا زیادہ ریفریجریٹر کھانا چھڑانے سے یہ عام حالات کی نسبت زیادہ بجلی فریج کرتا ہے۔
- اپنے ریفریجریٹر یا فریج فریج میں ٹین کٹ اور کولنگ ریفریجریٹر کو کھانا پھینک کر اتے رہیں۔ اس میں سے زیادہ بجلی فریج کے موٹر کارکردگی کو چھٹی بنا جا سکتا ہے۔
- گرم برقی مصنوعات کو اسٹینڈ ہالی مڑے میں چھوڑنے کی بجائے چیک سے نکال دیں۔ اس طرح کھلی کے کم فریج اور مصنوعات کے ٹھنڈک کو چھٹی بنا جا سکتا ہے۔
- کھلی کی طلب میں اضافے کے باعث شام 7:00 تا رات 11:00 بجے کے دوران بجلی کھلی فریج کرنے والی برقی مصنوعات جیسے ایئر کنڈیشنر، مانگیر وچ اوون، ڈیو، ہیلنگ مشین، ایلٹریک آؤن، ڈیو، الیکٹریک اوون اور ایپن کے ایک ساتھ استعمال سے گریز کریں۔ اس کو انہا کوون کے اوقات میں چھٹی کر لیں۔

توانائی کی بچت کے اقدامات

ورلڈ میمن آرگنائزیشن پاکستان چیپٹر مانکروفنانس اسکیم



ورلڈ میمن آرگنائزیشن کی مانکروفنانس کمیٹی کی جانب سے چھوٹے کاروباری حضرات کیلئے لون کا اجرا کیا گیا ہے۔ اس اسکیم کے تحت چھوٹے دوکاندار کو دس ہزار روپیہ لون بغیر منافع کے دیا جاتا ہے۔ جو ان کو ماہانہ ہزار روپیہ قسط کے حساب سے واپس کرنا ہوگا آل پاکستان میمن فیڈریشن سے منسلک تمام جماعتوں کے ممبران اس لون سے فائدہ اٹھا کر اپنے چھوٹے کاروبار کو مزید وسعت دے سکتے ہیں۔ اس لون کے لئے مندرجہ ذیل شرائط کا خاص خیال رکھیں۔ درخواست فارم WMO آفس سے حاصل کریں۔

- 1- درخواست فارم کے ساتھ قومی شناختی کارڈ اور جماعت کے کارڈ کی کاپی منسلک کریں۔
- 2- درخواست فارم پر اپنا فوٹو چسپاں کریں۔
- 3- فارم پر دو میمن حضرات کی تصدیق لازمی ہے۔
- 4- درخواست فارم پر جماعت کی تصدیق کروائیں۔
- 5- کم سے کم تین سال کا کاروباری تجربہ ہونا چاہئے۔
- 6- مانکروفنانس اسکیم صرف پرانے اور چلتے ہوئے کاروبار کیلئے ہے۔

مزید تفصیلات اور معلومات کیلئے WMO آفس تشریف لائیں یا مندرجہ ذیل نمبروں پر رابطہ کریں۔

ورلڈ میمن آرگنائزیشن (پاکستان چیپٹر)

WMO ہاؤس، 32/8 اسٹریٹ نمبر 6 مسلم آباد، کراچی

فون آفس: 021-34910437

34911642

34911963



شریفہ حاجیانی

وغیرہ پر اگر داغ دھبے پڑ جائیں تو ایک موٹی موم بتی لے کر رگڑیں۔ داغ دھبے بھی دور ہو جائیں گے اور چڑے کی چمک بھی بڑھ جائے گی۔

موسم سرما میں ضروری احتیاطی تدابیر

☆ سردیوں میں ہم ہیٹر استعمال کرتے ہیں لیکن یہ بھول جاتے ہیں کہ یہ ہماری جلد سے نمی کھینچ لے گا اس لیے زیادہ ہیٹر کا استعمال نہ کریں اور کریں بھی تو ایک پیالی پانی بھر کر اس کے آگے رکھ دیں۔

☆ زیادہ تیز گرم اور تیز ٹھنڈا پانی جلد کی چکنائی کو ختم کر دیتا ہے۔
☆ جاڑوں کی دھوپ سینکلیں لیکن سن اسکرین لگانے کے بعد کہ یہ جلد سے نمی کو چوس کر جلد کو خشک، بے رونق اور جھلسا دیتی ہے جس سے جلد پر جلد ہی جھریاں پڑ جاتی ہیں۔

☆ صابن کا زیادہ استعمال ترک کریں۔ چہرے کے لیے فیس واش اور نہانے کیلئے شاور جیل اور اگر صرف ہاتھ پاؤں دھونے ہوں تو لیکوئیڈ صابن استعمال کریں۔

☆ چہرے کیلئے ہمیشہ نل کا تازہ پانی استعمال کریں اور اس کے چھینٹے ماریں۔

☆ آنکھوں میں ہفتہ وار شہد کی ایک ایک سلائی ڈالیں۔

☆ ہونٹوں کے لیے لپ بام کا استعمال کریں۔

☆ ٹھنڈی جگہ سے آنے کے بعد فوراً گرمی میں نہ جائیں۔

☆ اپنے کھانے میں سبز یوں، ڈرائی فرٹس اور دودھ کا استعمال رکھیں۔

چہرے کے روؤں سے نجات

☆ ایک چمچ میدہ تھوڑی سی پیسی ہوئی پھلکری اور عرق گلاب ملا کر لپ کی صورت چہرے پر لگائیں۔ خشک ہونے پر جھاڑ لیں ایک ماہ کے لگاتار استعمال سے ان کی جڑیں کمزور ہو جائیں گی۔

دماغ کی تقویت کیلئے

☆ صبح نہار منہ سات عدد بادام کھا کر اوپر سے دس تولہ گاجر کا رس ایک پاؤ گائے کے دودھ میں ملا کر پی لیں۔ چند ہی دنوں میں دماغی کمزوری جاتی رہے گی۔

کرفرنج میں رکھ دیں۔ زردی بالکل تازہ رہے گی۔

ٹماٹر تازہ رکھنا

☆ اگر ٹماٹروں کے سروں پر تھوڑا سا موم لگا کر رکھ دیں تو کئی دنوں تک تازہ رہیں گے۔

پاؤں پھیننے کا علاج

☆ اگر پاؤں خراب ہو گئے ہوں تو انہیں نیم گرم پانی میں ڈال کر دھوئیں اور پھر کوئی اچھی سی کریم لگائیں۔ پھینے ہوئی اڑیاں اور پاؤں کی تکلیف سے چند دنوں میں ہی نجات مل جائے گی۔

ہونٹ پھٹ جائیں تو

☆ تازہ سنگتے کا بیرونی حصہ ہونٹوں پر ملنے سے ہونٹ ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

☆ انار کا استعمال بھی ہونٹوں کو پھیننے سے روکتا ہے۔

☆ شہد اور چند قطرے لیموں کے ملا کر ہونٹوں پر لگائیں ہونٹ پھٹنا بند ہو جائیں گے۔

مٹن کا ذائقہ برقرار رکھنا

☆ مٹن باربی کیو کرتے وقت لہسن کے چند جوئے اگر کونٹوں پر ڈال دیئے جائیں تو اس سے مٹن کا ذائقہ مزید اڑھ جائے گا۔

نمک جمنے سے روکنے کیلئے

☆ اگر نمک دانی میں نمک جم جاتا ہو تو نمک دانی میں چاول کے چار پانچ دانے ڈال دیں نمک نہیں جمے گا۔

تازہ چباتی

☆ چپاتیوں کو ڈبہ باہت پاٹ میں بند کرتے وقت اس میں اگر تھوڑی سی ادراک رکھ دی جائے تو چباتی دیر تک نرم اور تازہ رہتی ہے۔

چمڑے کی اشیاء پر دھبے

☆ چمڑے کی بنی ہوئی چیزوں مثلاً جیکٹ، ہینڈ بیگ اور پرس

فرش سے روشنائی کے داغ دور کرنا

بچے جب روشنائی کے قلم استعمال کرنے لگیں تو وہ فرش اور کپڑوں پر روشنائی کے دھبے ڈال ہی لیتے ہیں۔ فرش پر روشنائی کرنے کی صورت میں پہلے کپڑے سے جاذب کاغذ سے روشنائی صاف کریں پھر دھبوں پر دودھ کا پلکا سا چھینٹا ڈال کر صاف کپڑے سے ملیں روشنائی کا دھبہ بالکل ختم ہو جائے گا۔

عینک کے شیشوں کی صفائی

☆ عینک کے شیشوں پر داغ دھبے پڑ جائیں تو بہت برے لگتے ہیں ان دھبوں کی صفائی کے لیے بھجا ہوا چونا یا چاک تھوڑے سے پانی میں بھگو دیں اور اس پانی سے عینک کے شیشوں کی صفائی کریں۔ شیشے بہت صاف شفاف ہو جائیں گے۔

مکڑی سے بچاؤ کی تدابیر

☆ مکڑی ایک ایسا کیڑا ہے جو ہر گھر میں بلا تکلف مہمان بننے کی کوشش کرتا ہے مکڑی سے نجات پانے کی ایک ترکیب یہ ہے کہ ایک چھوٹے سے کپڑے میں مٹی کا تیل لگائے اور اس کپڑے کی مدد سے مکڑی کی گرل پر اچھی طرح مٹی کا تیل لگادیں ایسا کرنے سے مکڑیاں کافی عرصہ مکڑی سے نجات حاصل کر لیں گی۔ یہی ترکیب آپ دیوار کے کونوں پر بھی استعمال کر سکتی ہیں۔

نہاری کی لذت بڑھانے کیلئے

☆ اگر نہاری بناتے وقت اس میں آٹے کی جگہ بھنے ہوئے چنوں کو باریک پیس کر ڈالا جائے تو نہاری کی رنگت بھی اچھی ہوگی اور ذائقہ بھی بہترین ہوگا۔

تیل، گھی میں پانی پڑ جائے تو

☆ اس تیل کو گرم کرتے ہی فوراً ایک چمکی نمک یا میدہ ڈال دیں تو تیل کے چھینٹے نہیں اچھلیں گے۔

زردی کو سوکھنے سے بچانے کیلئے

☆ اٹھے کی زردی کو پیالی میں ڈال کر اوپر سے ٹھنڈا پانی ڈال

ٹوٹکے



شریفہ حاجیبانی

☆☆☆☆☆

چھری گرم کر کے کپڑے پر سے چھوگم اتار لیں۔ پھر کپڑے کو اسپرٹ میں بھگو دیں۔ اس کے بعد صابن سے دھولیں۔

☆☆☆☆☆

مولی کا رس چہرے پر ملنے سے چہرے سے کیل مہاسوں کے نشان دور ہو جاتے ہیں۔

☆☆☆☆☆

تازہ دودھ میں مثلاً ایک لیٹر اگر دو کھانے کے چمچ کنڈیسڈ ملک ملا دیں اور پھر چائے کیلئے استعمال کریں تو چائے مزے دار بن جائے گی۔

☆☆☆☆☆

زرے میں ہمیشہ لکڑی کا چمچ استعمال کرنے سے زرے کے چاول اکڑتے نہیں ہیں۔

☆☆☆☆☆

روزانہ صبح سویرے نہار منہ سات بادام توڑے کے اوپر بھون کر گرم گرم بچوں کو کھلا دیں بچوں کا حافظہ تیز ہو جائے گا۔

☆☆☆☆☆

کھوئے کو زیادہ عرصے تک تازہ اور محفوظ رکھنے کے لئے اس پر ذرہ سی پی پی چھڑک کر فریز کر دیں۔

☆☆☆☆☆

دہی اگر جلدی جمانا ہو تو آدھا تیز گرم دودھ لیں اور آدھا ٹھنڈا ایک چمچ دہی ملا کر کسی گرم جگہ رکھ دیں۔

☆☆☆☆☆

لیموں نکلے کرنے سے پہلے گرم پانی میں بھگو دیں تو رس اچھا نکلتا ہے۔

☆☆☆☆☆

ہری مرچ اور لال مرچ ہلکی سے کچل کر نمک میں تیل لگا کر فریز کر لیں بالکل تازہ رہیں گی۔

☆☆☆☆☆

پیسٹے کی ایک پھانک کاٹ کر گودا بنائیں آدھا چائے کا چمچ جیلٹن ملا کر فریج میں رکھ دیں جب جم جائے تو چہرے پر لگا کر ٹھنڈے پانی سے منہ دھولیں جھانپنا ختم ہو جائے گی۔

☆☆☆☆☆

چہرے کی رنگت نکھارنے کیلئے انگوڑا کا استعمال کریں تھوڑے سے انگوڑے میں شہد ملا کر استعمال کرنے سے چہرے کی رنگت نکھر آتی ہے۔

☆☆☆☆☆

خالص گھی میں نمک ملا کر ناف پر لگانے سے ہونٹوں کی خشکی دور ہوتی ہے۔

☆☆☆☆☆

نیم گرم پانی میں شہد ملا کر نہار منہ روزانہ پینے سے رنگت نکھرتی ہے۔

☆☆☆☆☆

دودھ کی بالائی میں نمک شامل کر کے ہونٹوں پر لگانے سے انکی سیاہی ختم ہو جاتی ہے۔

☆☆☆☆☆

منہ کے چھالوں کے لئے بیٹھے پانی میں مہندی کی پتیاں بھگو دیں آدھے گھنٹے بعد پتیاں نکال کر اس پانی سے غرارے کریں فوراً چھالے صاف ہو جائیں گے۔

☆☆☆☆☆

چائے کی پیالیوں کو دھبے صاف کرنے کے لئے برتن دھونے والے کپڑے پر نمک اور سوڈا لگا کر پیالی پر ملیں۔ تھوڑی دیر بعد صاف پانی اور واشنگ پاؤڈر سے دھولیں۔ دھبے دور ہو جائیں گے۔

☆☆☆☆☆

مہندی کے سرسبز پتوں کو خوب باریک پیس کر پانی میں ملا کر ماتھے پر لگانے سے سرد رو کو آرام ملتا ہے۔

☆☆☆☆☆

اگر نیند نہ آنے کا مرض ہو تو تکیے میں روئی کی جگہ مہندی کے پتے بھر کے تکیہ استعمال کرنے سے نیند گہری آتی ہے۔

☆☆☆☆☆

ہری مرچیں زیادہ عرصہ تازہ دم رکھنے کیلئے ان پر لیموں کا عرق چھڑک کر پلاسٹک کے لفافے میں اچھی طرح بند کر لیں۔ مرچیں کئی دنوں تک تازہ دم رہیں گی۔

☆☆☆☆☆

بیٹنگن کا بھر بنانے سے پہلے چمکھلے اتارنے کے لئے بیٹنگن کے اوپر تیل لگا دیں تو چمکھلے آسانی سے اتر جاتے ہیں۔

گلدان میں لگے پھولوں میں صابن کے چند ٹکڑے اسپرین ایک عدد لکڑی کا کونکہ ڈالنے سے پھول تروتازہ رہتے ہیں اور جلدی نہیں مرجھاتے۔

☆☆☆☆☆

آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے دور کرنے کے لیے ایک بڑا چمچ پنہیلی کے تیل اور اس میں آدھے لیٹروں کا رس ملا کر لگائیں۔

☆☆☆☆☆

ہاتھوں کی جلن دور کرنے کے لیے اٹی کو پانی میں بھگو کر اس کا رس اور تھوڑی سی چینی اس میں ملا کر ہاتھوں پر مل لیں تو جلن ختم ہو جائے گی۔

☆☆☆☆☆

تازہ ناریل کا پھیل نیم گرم پانی میں ڈال کر رس نکال کر چھان لیں اور پھر اس رس کو سامن میں استعمال کرنے سے سالن ملائم اور ذائقہ دار ہوگا۔

☆☆☆☆☆

ایک پیالے میں ٹھنڈا پانی اور ایک چائے کا چمچ لیموں کا رس ملا کر آدھا گھنٹہ باسی سلاد میں ڈبو دیں پھر پانی پھینک دیں اور تازہ سلاد استعمال کریں۔

☆☆☆☆☆

تازہ دہی چہرے پر لگانے سے خشکی دور ہو جاتی ہے۔

☆☆☆☆☆

الماری میں بھوسے میں علیحدہ علیحدہ سیب رکھنے سے تازہ رہتے ہیں جبکہ بقیہ کٹے سیبوں کی دکھی برقرار رکھنے کے لیے ان پر عرق لیموں چھڑک دیا جائے تو سیبوں پر داغ اور جھریاں نہیں پڑتی۔ جبکہ کٹے ہوئے سیب کو نمکین پانی میں کاٹ کر رکھنے سے سیب لال نہیں ہوتے۔

☆☆☆☆☆

ایک کھلے برتن میں پاک ڈال کر اس میں نمک ملا کر ایک گھنٹہ بعد پانی چھڑک کر تین چار بار پانی سے دھونے سے پاک کا کھلا پن دور ہو جائے گا۔

☆☆☆☆☆

سر کے میں تر کپڑے میں سخت پیرو کو پیٹ دینے سے پیروزم ہو جائے گا۔



سے قاصر ہے سرکاری اسپتالوں میں بد نظمی اور غیر معیاری ادویات سے گھبرا کر ماہر ڈاکٹر کے پاس آنے والے غریب مریض کو اپنا علاج کروانا ہے تو پھر اس کو اپنا اور اپنے بچوں کا پیٹ کاٹ کر کروانا پڑتا ہے۔ جو کہ اکثر اوقات بڑا مشکل ہو جاتا ہے ایسے ماحول اور معاشرے میں اگر کوئی عام نوجوان اپنے آپ کو اس ماحول سے بچالے تو شاید تعلیم حاصل کرنے کے بعد وہ بھی باوقار زندگی گزارے گا لیکن اس نوجوان کی امیدوں پر پانی اس وقت پھرتا ہے جب ڈگری کے ساتھ بیسوں کا بندل نہ ہونے کے باعث خالی ہاتھ لوٹنا پڑتا ہے ان نوجوانوں میں اکثر تو حالات سے سمجھوتہ کر کے اپنے غریب والدین جو کہ ان سے مستقبل میں اچھے دن کی امید لگائے بیٹھے ہوتے ہیں کے لئے دنیا کی بھیڑ میں روزگار کی تلاش میں گم ہو جاتے ہیں لیکن ان میں اکثر نوجوان جو کہ اس معاشرے کی نا انصافی کی بناء پر کی گئی تقسیم پر بغاوت کر کے، چور، ڈکیت، ریزن، قاتل کا روپ دھار لیتے ہیں جس کی وجہ سے ان کو اپنے ساتھ کئے گئے ظلم، لاقانونیت، نا انصافی کی وجہ سے خود کو کبھی کبھی موت کے حوالے بھی کرنا پڑتا ہے مگر ماپوسی کسی بھی بیماری کا علاج نہیں ہے۔ یہ تو خود مسائل میں اضافہ کرتی ہے اس لئے ہمارے نوجوانوں کو چاہئے کہ ہمت سے کام لے کر اس اندھیری رات میں بھی روشن سحر کی امید رکھیں رات کتنی ہی طویل اور کتنی ہی اندھیری کیوں نہ ہو آخرا یک روشن وتابان سورج ضرور طلوع ہوتا ہے مگر اس کے لئے ضروری ہے کہ ہم اپنی خول سے باہر نکلیں پرانی رسومات کو اب مزید اپنے گلے کا طوق نہ بنائے رکھیں آج کے دور میں نوجوان لڑکوں اور لڑکیوں دونوں کو کام کرنا ہوگا اب آدھی آبادی کو مفلوج رکھ کر ترقی کے خواب دیکھنے کا وقت گزر چکا ہے اس لئے سب کو قدم سے قدم ملا کر اس دلدل سے قوم کو نکالنا ہوگا جس میں آج پھنسے ہوئے ہیں۔

ملکوں میں سیٹل ہونے کو ترجیح دیتے ہیں اور اگر اپنے ملک آ بھی جائیں تو پھر بھی حب الوطنی کے جذبے سے عادی یہ نوجوان صرف اپنے باپ کی بھری ججریوں میں مزید دولت اکٹھا کرنے کو ترجیح دیتے ہیں جن میں ڈاکٹر حضرات قابل ذکر ہیں یہ وہ ڈاکٹر ہیں جنہوں نے بیرون ملک سے سپیشلائزیشن کی ڈگری حاصل کی ہوتی ہے اور پھر وطن واپس آ کر اپنی تعلیم پر اٹھائے گئے اخراجات یہاں کے ازل سے تکلیف میں مبتلا غریب عوام کے بچے کچھ خون سے نکالتے ہیں طب جیسا مقدس پیشہ ہمارے اس معاشرے میں سب سے زیادہ کامیاب کاروبار رہا ہے جو کہ ہمارے حکمرانوں کی نا انصافی اور ذاتی خواہشات کی بدولت ہمارے عوام میں پریشانیوں اور بیماریوں کا سب سے عام آدمی اپنی بیماری کی تشخیص ہونے پر بھی اکثر علاج کرانے

کے ذریعے ہی کیوں نہ ہو۔ آج کے ہمارے اس معاشرے میں جہاں اسکول کی کتابوں میں دین اور دنیاوی تعلیم تو دی جا رہی ہے لیکن عملی طور پر کچھ نہیں ہے ہمارے وہ نوجوان جو کہ صاحب ثروت افراد کے گھروں میں سونے کا چھچھو لیکر پیدا ہوتے ہیں ان میں دو قسم کے طبقے دیکھنے میں ملیں گے ایک تو وہ نوجوان ہیں جو کہ ہر سہولت سے مستفید ہونے کے باوجود بھی گمراہی کا شکار ہو جاتے ہیں اور اس معاشرے میں مزید اپنی اوٹ پناگ حرکتوں، دولت اور جوانی کے نشے میں مست رہنے سے نچلے طبقے کے لوگوں کو کچھنے کے درپے ہوتے ہیں دوسرے وہ نوجوان ہیں جو کہ اپنی دولت کے بل پر بیرون ملکوں میں نہ صرف تعلیم حاصل کرتے ہیں بلکہ اعلیٰ تعلیم کے حصول کے بعد اپنی قابلیت اور ڈگری کو اپنے ملک کے لیے استعمال کرنے کی بجائے انہی





ملک کی ترقی...

ملک کی ترقی کیلئے نوجوانوں میں اپنی ذمہ داریوں کا احساس ضروری ہے...

بالائے طاق رکھتے ہوئے جاپان کی حکومت اور عوام نے اپنے دکھوں اور اپنے پیاروں کے صدمے کو ایک طرف رکھ کر ایک بار پھر اپنی جدوجہد کا آغاز کیا جس میں نوجوان نسل سب سے آگے رہی۔ یہی وجہ ہے کہ اس عظیم سامنے کے بعد بھی کسی بھی طور پر ہمت نہ ہارنے والی اس قوم نے اپنے ملک کو ایک بار پھر تمام دنیا میں قابل قدر مقام پر لاکھڑا کیا اس کے علاوہ بھی ایسی کئی مثالیں موجود ہیں اس کے مقابلے میں پاکستان کو ہی لیجئے۔ 14 اگست 1947ء کو معرض وجود میں آنے والی اسلامی ریاست پاکستان جو کہ روز اول سے لیکر آج تک اپنے حکمرانوں کی بدولت دنیا کی تیز رفتار دوڑ میں ایک کمزور لاچار، معذور قوم کی طرح سب سے پیچھے ہے جس کا سہرا ہمارے حکمرانوں ہی کے سر جاتا ہے لیکن اللہ تعالیٰ کی مہربانی سے ہر دور کے حکومتی خیر خواہ کے دونوں ہاتھوں سے لوٹ جانے کے باوجود اب بھی پاکستان غیر ترقی یافتہ طور پر اپنے ڈگمگاتے قدموں کو بیرونی امداد کے سہارے کھڑا کئے ہوئے ہے۔

اسلامی ممالک میں پہلی ایٹمی طاقت بننے کا میڈل سجائے ہمارے اس ملک کے حکمران ان تمام تر ذمہ داریوں سے اپنے آپ کو مبرا سمجھتے ہیں یہاں کے عوام کی ضروریات عوام خود ہی پورا کر لیتے ہیں چاہے وہ رشوت، چوری، قتل و غارت، حق چھیننے

ساتھ خوب سے خوب تر کرتے ہوئے جاری و ساری رکھتے ہیں۔ لیکن یہ بات بھی اپنی جگہ اٹل ہے کہ ان تمام تر باتوں کا دار و مدار حکومتی پالیسی پر منحصر رہا ہے حکومت کی پیدا کردہ سہولیات میں تعلیم، روزگار، گھراور صحت شامل ہیں۔ جب انسان کو یہ تمام تر سہولیات میسر ہوں تو وہاں پر آپ ایک اچھے اور ترقی یافتہ معاشرے کی پیشین گوئی کر سکتے ہیں۔ حاکم وقت کی فراہم کردہ ان تمام تر سہولیات کی بدولت عوام کے لئے ایک اچھے معاشرے کی تشکیل ہوتی ہے سالوں پہلے جب ناگاساکی اور ہیروشیما میں انسانوں کی لاشیں ایٹمی دھماکے کے بعد ہر سو بکھر گئی تھیں تب کسی نے سوچا بھی نہیں تھا کہ جاپان آج کی دنیا میں دوبارہ اپنے پاؤں پر کھڑا ہو جائے گا لیکن ان تمام تر حقائق کو

افراد سے ملکر بنتی ہیں اور کسی بھی ملک کی ترقی کا انحصار اس ملک کے عوام اور بالخصوص نوجوان طبقے پر ہوتا ہے نوجوان ہی کسی ملک کی ترقی کے ستون ہوتے ہیں خواہ کوئی بھی شعبہ ہو قوم کی نوجوان نسل ہی ملک کو ترقی کے زینوں پر لے جاتی ہے اور نوجوانوں میں صنف کی بنیاد پر کوئی فرق ٹوٹ نہیں ہے آج دنیا کے حالات بدل گئے ہیں اور دنیا کے ہر ملک میں خواتین بھی مردوں کے شانہ بشانہ ملکی ترقی میں مصروف عمل ہیں کسی بھی ملک کے نوجوانوں پر یہ ذمہ داری عائد ہوتی ہے کہ وہ اپنے بزرگوں سے ذمہ داریاں لے کر عملی زندگی کا آغاز کریں ترقی یافتہ ممالک میں نوجوان اپنے بزرگوں اور بڑوں کا کام اپنے اپنے شعبوں میں نبی سوچ اور ذمہ داری کے



الْحِجَامَةُ

Memon Institute of Hijama Therapy

A Project of World Memon Organisation

بہترین علاج جسے تم کرتے ہو حجامتہ لگانا ہے (الحدیث)

پاکستان میں پہلی مرتبہ سنت رسول ﷺ کی روشنی میں

میسمن انڈسٹریل اینڈ ٹیکنیکل انسٹیٹیوٹ میں حجامہ کلینک اور حجامہ ٹریننگ کا آغاز

حجامہ کے فوائد

شوگر، بلڈ پریشر، ہائی کولسٹرول، پتہ اور گردے کی پتھری، بربقان، دل کے امراض، پیشاب کے غدود، قوت باہ کی کمی، ٹینشن، ڈپریشن، بے خوابی، امراض جگر و معدہ، السر، ہونٹا پا، بے اولادی، یادداشت کی کمی، کینسر، سگریٹ نوشی روکنے کے لیے، مرگی، خواتین کے پیچیدہ اور پوشیدہ امراض، جوڑوں اور ہڈیوں کے درد (تمام اقسام) سر کا گھچاپن، فالج، بواسیر اور فشر، نیند کا زیادہ آنا، سستی گردے، فیل اور (ڈائلیس) شامل ہیں۔



MITI: Plot # ST- 118, Sector 36-I, (Civic Center-3) Korangi -5, Karachi
Tel: 021-35035542-3, Email: miht@wmomiti.com



سیب

سیب میں قدرت نے بے انتہا غذائیت اور مختلف بیماریوں سے دفاع کی قوت پیدا کی ہے!!

روزانہ استعمال سے بیماریوں سے محفوظ رہا جاسکتا ہے جدید تجربات کے بعد یہ بات احتیاط کے زمرے میں آتی ہے کہ سیب کے فوراً بعد پانی سے اجتناب برتنا ضروری ہے۔ کیونکہ معدے میں پانی کی موجودگی سے سیب نظامہ ہاضمہ پر بوجھ ثابت ہوتا ہے جس سے پیٹ میں درد کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے اور خالی پیٹ صرف سیب کھانے کا بہترین وقت صبح ناشتے کے ایک گھنٹے بعد یا دوپہر کے کھانے کے بعد کا ہے جبکہ سونے سے پہلے سیب کھانا زیادہ مفید ثابت نہیں ہوتا۔

سیب فلیونائڈز کا خزانہ

فلیونائڈز کے مرکبات قدرتی طور پر بعض مفرد پودوں میں پائے جاتے ہیں۔ سیب کی ایک انفرادیت یہ ہے کہ سیب ہی وہ واحد پھل ہے جس میں فلیونائڈز سب سے زیادہ مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ ہالینڈ میں کی گئی ایک تحقیق کے مطابق ہمیں 70 فیصد فلیونائڈز سیب سے حاصل ہو سکتے ہیں۔ فلیونائڈز خون کے سرخ خلیات کو ایک دوسرے سے چپک کر گھٹلیاں بننے کے عمل کو روک دیتے ہیں، یہ مضمرل تکسید میں رکاوٹ کا باعث بنتے ہیں جس کے نتیجے میں شریانیں سکڑاؤ سے محفوظ رہتی ہیں۔ انٹرنیشنل ہیلتھ سروس کے جریڈے میں شائع کی گئی رپورٹ میں سیب کو پھلوں کا بادشاہ قرار دیا گیا جو جسم کو مہلک امراض کے خلاف مضبوط ڈھال فراہم کرتا ہے۔

سیب قدرتی تو تھ پیسٹ تازہ ترین تحقیق

میٹھے پھل دانٹوں کی صحت کے لیے نقصان دہ سمجھے جاتے ہیں۔ یہی مشورہ دیا جاتا ہے کہ ہر قسم کی غذا کھانے کے بعد دانٹوں کی صفائی ضروری ہے۔ تاہم تازہ تحقیق سے ثابت ہوا کہ سیب کے گودے میں ایسے جراثیم کش اجزاء پائے جاتے ہیں جو دانٹوں کی بیماریوں کے خاتمے کا سبب بنتے ہیں اور منہ میں پیدا ہونے والے جراثیم کو ہلاک کر دیتے ہیں۔ یہی نہیں بلکہ دانٹوں کی چمک اور مسوزوں کی صحت میں سیب کے مجزاتی اجزاء اہم کردار کرتے ہیں۔

کے بیشتر پھل کثیر تعداد میں پائے جاتے ہیں، سرخ اور گلابی رنگ کے سیب سال بھر دستیاب رہتے ہیں۔ موسم سرما کی مناسبت سے سیب کی قیمتوں میں کمی پیشی جاری رہتی ہے تاہم یہ ضرور ہے کہ مختلف اقسام کے سیب ہر موسم میں استعمال کئے جاسکتے ہیں۔

سیب کی غذائیت کا تجزیہ

سیب میں حیاتین اے کے مقدار سب سے زیادہ پائی جاتی ہے۔ حیاتین بی، تھامین، راہو فلاوین اور نایاسین کی موجودگی بھی سیب کو دیگر پھلوں میں ممتاز کرتی ہے۔ نشاستہ، فولاد، پروٹین، جسم کو قوت عطا کرتے ہیں۔ سیب میں 0.3 ملی گرام فولاد پایا جاتا ہے جو خون کے سرخ خلیات کی کمی پوری کرتا ہے۔ کیلوریز پر مشتمل یہ پھل بعض ایسے معدنی نمکیات کا خزانہ بھی ہے جو جسم کے خلیاتی نظام کی نشوونما میں اہم کردار ادا کرتے ہیں، اس پھل میں میلک ایسڈ ریشہ ٹیکٹن موجود ہے جس کے سبب نظام ہضم میں بہتری آتی ہے۔

دماغی صحت بخشنے والا پھل

ماہرین غذا سیب کو دماغی صحت بخشنے والا ایک پھل قرار دیتے ہیں۔ یہ پھل مضمرل، اداس اور تھکن کے شکار افراد کو تازہ دم کر سکتا ہے۔ سیب کی غذائیت کے حوالے سے جو اہم نکتہ ہے وہ یہ بھی ہے کہ سیب میں ایسے تیزابی مادے پائے جاتے ہیں جو جگر کے افعال میں بہتری پیدا کرتے ہیں۔ معمر افراد کے لیے سیب ایک جادوئی دوا کی حیثیت رکھتا ہے کیونکہ فاسفورس کا کثیر تعداد جوڑوں کی تکلیف سے نجات کا باعث بنتی ہے اور ساتھ ہی سیب کے اجزاء خون میں جمع ہونے والے مضمرل مادوں کا خاتمہ کرنے میں شغلیاب قوت رکھتے ہیں۔ تاہم ترش ذائقہ سیب مرلیضوں کے لیے مفید ثابت نہیں ہوتے۔ تحقیقین خشک کھانسی، بھوک کی کمی، دلے پن کے لیے سیب ہی تجویز کرتے ہیں کہ سیب کے

پھل قدرت کی وہ اصول صحت بخش نعمت ہیں جن کی افادیت سے انکار ممکن نہیں۔ مسلسل تجربات سے یہ حقیقت بھی منظر عام پر آ چکی ہے کہ پھل وبائی امراض کے خلاف ڈھال کا فریضہ انجام دیتے ہیں اور جسمانی قوت مدافعت میں اضافہ کا ناقابل تردید ذریعہ ہیں۔ پھلوں کی غذائیت میں بیماریوں سے شفا حاصل کرنے کی وہ مخفی قوت موجود ہے جس کا حصول کسی اور ذریعے سے ممکن نہیں۔ پھلوں کی مٹھاس پیاس، بھوک مٹانے کا بہترین ذریعہ ہے اور بات ہو خوش ذائقہ صحت بخش پھلوں کی تو ذہن میں سب سے پہلے ”سیب“ جیسے ریلے پھل کا نام ضرور آتا ہے جس کی بابت سے مقولہ تو بہت عام ہے کہ ایک سیب روزانہ کھائیں اور معالج سے دور ہیں۔ ماہرین غذائیت کے تحقیقی مقالہ جات نے ثابت کیا کہ یہ محض مقولہ نہیں بلکہ ایک حقیقت ہے۔ جو لوگ بلا ناغہ ایک سیب کھاتے ہیں صحت ان کے چہرے پر جھلکتی لگتی ہے۔ نہار منہ ایک سیب کھانے سے نہ صرف جسمانی بلکہ ذہنی قوت میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ماہرین نباتات سیب کی غذائیت کو صحت کے لیے اہم ترین جز خیال کرتے ہیں۔

سیب کی اقسام

سیب دنیا کا وہ واحد پھل سمجھا جاتا ہے جس کی تقریباً ہر ملک میں ڈیڑھ ہزار سے زائد اقسام دریافت ہو چکی ہیں ان تمام اقسام کی رنگت، ذائقے اور غذائیت میں بھی حیرت انگیز حد تک فرق پایا جاتا ہے۔ ایک ریلے میٹھے اور کپکے ہوئے سیب میں 80 فیصد پانی شامل ہوتا ہے۔ ماہرین غذائیت کی فراہم کردہ معلومات کے مطابق ایک عدد سیب میں فاسفورس کی اتنی مقدار ہوتی ہے جو انسانی جسم کی ضرورت کو کافی انور پورا کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے۔ سیب کے چھلکوں میں حیاتین ”سی“ خزانہ موجود ہوتا ہے جو انسانی کی جوانی العمری قائم رکھنے کے لیے اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔ ہندوستان اس لحاظ سے خوش نصیب ملک ہے کہ یہاں دنیا

چلانے پر زور دیا اور کہا کہ آٹزم کے بارے میں اب تشفی زیادہ ہونے سے ان بچوں کی تعداد میں ہر روز اضافہ ہو رہا ہے۔ حکومت کو اس اہم مسئلے پر توجہ کی ضرورت ہے۔ محترمہ ارم رضوان مشہور سرجن ڈاکٹر بدر صدیقی صاحب کی بیٹی ہیں جو آٹزم کے بارے میں زیادہ معلومات رکھتی ہیں اور اس سینٹر سے وابستہ ہیں۔

جناب عبدالحمید عثمان عیسیٰ بھائی مین:

جوائنٹ سیکریٹری ماں عانتہ میموریل سینٹر

آپ نے اپنی تقریر میں کہا کہ ہمارا ادارہ آٹزم (Autism) پر خصوصی ریسرچ اور خدمات انجام دے رہا ہے۔ آٹزم ایک ایسی بیماری ہے جو بچوں میں عام پائی جاتی ہے جس میں بچہ اپنی دنیا میں گن رہتا ہے، سب سے الگ تھلگ۔ وہ کسی سے ملنا پسند نہیں کرتا اور ایسے آثار جن بچوں میں پائے جائیں تو اس کو آٹزم کہتے ہیں۔ ایسے بچے بہت ذہین ہوتے ہیں اگر ان کی تربیت صحیح کی جائے تو وہ معاشرے کا مفید فرد ثابت ہوتے ہیں۔

جناب سید طارق بخاری:

ایڈمنسٹریٹر ماں عانتہ میموریل سینٹر

آپ نے ورکشاپ میں شریک تمام آمدہ مہمانوں خصوصاً جناب احمد عبداللہ (امی سیٹھ) اور ان کے رفقاء کی اسپیشل بچوں کے حوالے سے دی گئی خدمات کو خراج تحسین پیش کیا۔ آپ نے کہا کہ محترمہ امی سیٹھ اور ان کی فیملی نے ادارے کے لئے جو خدمات انجام دی ہیں اور دے رہی ہے، وہ مین برادری اور عوام الناس کے لئے یادگار اثاثہ ہے۔ اس پروگرام کو لیدنگ ٹی وی چینل نے اپنے پروگرامز میں جگہ دی اور خصوصی نیوز میں کوریج دی بالخصوص سمانی وی، اے آر وائی ٹی وی اور آج ٹی وی چینلز قابل ذکر ہیں۔ اس پانچ روزہ ورکشاپ کو کامیاب بنانے میں ماں عانتہ میموریل سینٹر کے تمام اسٹاف بھی قابل تحسین دلچسپی لی اور اس ایونٹ کو کامیاب بنایا۔ آپ سب کا شکریہ

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

ایسے انتظامات کیے ہیں جن کی وجہ سے مذکورہ بیماری میں مبتلا بہت جلد مایوسی کے بھنور سے باہر نکل سکیں گے۔ آپ نے مزید کہا کہ آٹزم کے بارے میں پاکستان کے متعدد ادارے جو اس طرح کے مرض میں خدمات فراہم کرتے ہیں، ہمارے ادارے سے مشورے اور تجاویز طلب کرتے ہیں۔ ہمارے ادارے کے ماہرین نے مختلف پروفیشنل سیٹ اپ بنائے ہیں جن کی مدد سے پورے ملک میں آٹزم کا علاج آسان ہو گیا ہے۔

محترمہ ارم رضوان:

آٹزم کے مرض کی خصوصی ماہر

آپ نے اپنی تقریر میں کہا کہ آج کا سیشن آخری ہے ہم نے گزشتہ چار دنوں سے مسلسل معلومات افزا لیکچرز سے استفادہ کیا۔ آج شریک اساتذہ اور ٹرینرز حضرات کو یادگاری ٹیٹل سے نوازا جائے گا۔ آپ نے والدین سے کہا کہ اگر آپ کے بچوں کے ساتھ اس بیماری کا مسئلہ ہے تو ماں عانتہ میموریل سینٹر آپ کی ہر ممکن مدد کرے گا۔ اسی طرح والدین اس ضمن میں غلطیوں سے پاک ٹیچنگ سیکھیں گے اور اساتذہ اپنے اپنے اداروں میں اور والدین اپنے گھروں میں مشق بھی جاری رکھیں گے اور دوسروں تک منتقل کریں گے۔ ہم ممتاز سرجن اور امریکہ سے آئے ہوئے مہمان لیکچرار جناب منصور چوہدری کے ممنون ہیں جنہوں نے پاکستان میں پہلا ورکشاپ ماں عانتہ سینٹر میں منعقد کیا جو ماں عانتہ میموریل سینٹر کے لئے قابل فخر اعزاز ہے اور آٹزم کے مرض کے بارے میں سلائڈ اور لیکچر کے ذریعے آگہی دی، چیئر مین محترمہ احمد عبداللہ (امی سیٹھ) اور ان کی فیملی کی جانب سے شکریہ ادا کرنا ضروری سمجھتی ہوں۔

اس کے بعد محترمہ مہمانان گرامی جناب زکریا صدیق، جناب عبدالرزاق تھاہلا والا، جناب ڈاکٹر کرمانی، جناب اکبر عبداللہ، جناب عبدالشکور عبداللہ، جناب ڈاکٹر بدر صدیقی، جناب عبدالواحد تھانی اور دیگر کے دست مبارک سے ٹیٹل تقسیم کیے گئے۔ جناب احمد عبداللہ (امی سیٹھ) نے یادگاری شیلڈ پیش کی۔

جناب ڈاکٹر سید رفیع الدین کرمانی:

میڈیکل ڈائریکٹر ماں عانتہ میموریل سینٹر

آپ نے آٹزم کے پروگرام کو مستقل طور پر

میموریل سینٹر ایک غیر منافع بخش آرگنائزیشن ہے۔ یہ اسٹوڈنٹس (طالب علموں) اور والدین دونوں کے لئے ہی ٹریننگ سینٹر ہے۔ یہاں مختلف پروفیشنلز بھی سیکھنے کے لئے آسکتے ہیں۔ ہمارا ادارہ 2004ء سے آٹزم (Autism) پر کام کرتا آ رہا ہے۔ اس میں ہمیں مختلف پیشہ ور حضرات و ماہرین کا تعاون حاصل ہے۔ اس میں آٹزم پر مناسب اسکولنگ کی جاتی ہے اور اس کے لئے خصوصی کلاس روم سسٹم اپریل 2006ء سے شروع کیا گیا ہے۔

سیٹھ احمد عبداللہ (امی سیٹھ) نے مزید کہا کہ آٹزم کے مرض میں مبتلا بچوں کے والدین کو اس ورکشاپ میں اس لئے مدعو کیا گیا ہے تاکہ وہ اپنے بچوں کو اچھی طرح تربیت دینے کا تجربہ حاصل کریں۔ اس مرض میں مبتلا اسپیشل بچے بڑی حساس طبیعت کے ہوتے ہیں۔ آٹزم مرض کے اسپیشل بچوں کے لئے ماں عانتہ میموریل سینٹر میں جدید علاج معالجہ کی سہولیات کے ساتھ ساتھ ایگزیکٹو ڈائریکٹرز کلاس روم بنائے گئے ہیں۔

آپ نے مزید کہا کہ اس ورکشاپ کے شرکاء کا تعلق دوسری متعدد آرگنائزیشنز سے جو آٹزم کی بحالی کے لئے پروگرام منعقد کر رہی ہے۔ اس پانچ روزہ ورکشاپ میں مختلف یونیورسٹیوں کے طلبہ اور آٹزم مرض میں مبتلا بچوں کے والدین کی شرکت نے ہمارے حوصلوں کو تقویت دی ہے۔ انہوں نے اپنی تقریر کے اختتام پر تمام مہمانان اور ٹرینرز حضرات کا شکریہ ادا کیا خصوصاً امریکہ سے آئے ہوئے ممتاز ماہر ڈاکٹر منصور چوہدری کا جنہوں نے پاکستان میں پہلے آٹزم ورکشاپ میں شرکت کر کے ہمیں شکریہ کا موقع فراہم کیا۔

جناب اکبر عبداللہ:

ممتاز برنس مین اور سماجی شخصیت

آپ نے اظہار خیال کرتے ہوئے کہا کہ ماں عانتہ میموریل سینٹر میں ایک ہی چھت تلی تمام خدمات فراہم کی جاتی ہیں اور وہ بھی ماہرین کی نگرانی میں۔ ان میں ڈاکٹر، ماہرین نفسیات، پیشہ ور تھراپسٹ، فزیو تھراپسٹ، ماہرین غذائیات اسپیشل تھراپسٹ اور اسپیشل ایجوکیشنز شامل ہیں۔ آپ نے مزید کہا کہ مریضوں کے علاج کے لئے متعدد طریقے اور طریقہ ہائے علاج موجود ہیں ABA یا اپلائیڈ Behavioural یا ایس آر کو اس مرض کا موثر علاج عالمی سطح پر تسلیم کر لیا گیا ہے۔ اس مقصد کے لئے ماں عانتہ میموریل سینٹر نے بھی اس پروگرام کی انتظام کاری کی ہے اور

ماں عائشہ میموریل سینٹر کے زیر اہتمام پانچ روزہ ”آٹزم ٹریننگ ورکشاپ“ (Five Day Autism Training Workshop) کا شاندار اور پروقار انعقاد

رپورٹ: کہتری عصمت علی پٹیل



جناب احمد عبداللہ (امی سیٹھ):

بانی اور سرپرست ماں عائشہ میموریل سینٹر

آپ نے اپنی تعارفی کلمات میں کہا کہ پاکستان میں اس قسم کا ورکشاپ پہلی بار منعقد کیا گیا ہے۔ ماں عائشہ

مرض میں مبتلا بچوں کے والدین کو کمیونی کیشن یعنی رابطہ کرنے انہیں صحیح انداز میں عمدہ صلاحیتوں کے ساتھ تربیت دینے کی سلائیڈ کے ذریعے لیکچر دیئے۔

ورکشاپ کا ابتدائی اجلاس 7 دسمبر 2012ء کو ماں عائشہ میموریل سینٹر کے آڈیٹوریم میں صبح دس بجے شروع ہوا۔ بارگاہ رب العزت میں تلاوت کلام پاک جناب اکبر عبداللہ نے کی۔

ماں عائشہ میموریل سینٹر کے زیر اہتمام 7 دسمبر سے 11 دسمبر 2012ء تک ایک پانچ روزہ آٹزم ٹریننگ ورکشاپ کا اہتمام کیا گیا۔ اس ٹریننگ پروگرام کی نظامت امریکہ سے آئے ہوئے ABA تھراپسٹ بورڈ ڈگری یافتہ ممتاز ڈاکٹر منصور چوہدری کی۔ آپ نے مسلسل پانچ روز تک آٹزم کے مرض میں مبتلا بچوں کو تربیت دینے والے اسپیشل بچوں کے اداروں کے اساتذہ اور اس



علم و حکمت کی باتیں

☆ مال غنیمت کی اُمید پر کسی کو جان جو کھوں
میں مت ڈالو۔

☆ کم بولنا حکمت، کم کھانا صحت اور کم سونا
عبادت ہے۔

☆ سخی خدا کا دوست ہے چاہئے فاسق ہو
بخیل خدا کا دشمن ہے چاہے زاہد ہو۔

☆ دو نمازوں کو بلا کسی جواز کے جمع کرنا گناہ
کبیر ہے۔

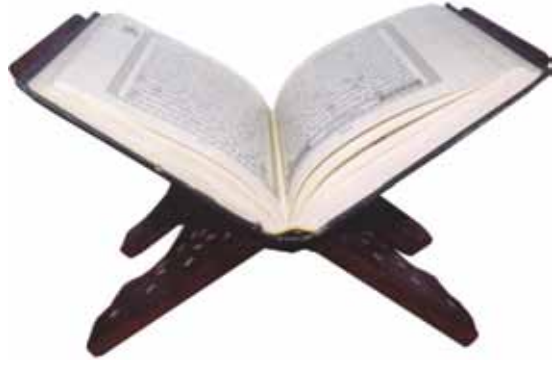
☆ کسی (شادی شدہ) فوجی کو چار مہینے سے
زیادہ میدان جنگ میں نہیں روکنا چاہیے۔

☆ سب سے بڑی مصیبت کم مال اور کثرت
عیال ہے۔

☆ ہر شے کا ایک حسن ہوتا ہے اور نیکی کا حسن
یہ ہے کہ فوراً کی جائے۔

☆ جو شخص اپنا راز چھپاتا ہے وہ اپنا اختیار
اپنے ہاتھ میں رکھتا ہے۔

(حضرت عمر فاروقؓ)



فرمان خداوندی

یہ کافر لوگ جنہوں نے دعوت حق کو قبول کرنے سے انکار دیا، خواہ اہل کتاب میں سے
ہوں یا مشرکین میں سے، وہ اسے ذرا بھی پسند نہیں کرتے کہ تمہارے اوپر کوئی بھی بھلائی
تمہارے رب کی طرف سے نازل ہو، مگر اللہ تو جسے چاہتا ہے اس کو اپنی خاص رحمتوں اور
نعمتوں سے نوازتا ہے۔ اور وہ بڑا ہی فضل فرمانے والا ہے۔

(سورۃ البقرہ 2..... ترجمہ آیت 105)



فرمان نبوی ﷺ

تم میں سے ہر شخص محافظ اور نگران ہے اور اس سے ان لوگوں کے بارے میں پوچھ گچھ
ہوگی جو اس کی نگرانی میں دینے گئے ہیں۔ پس امیر جو لوگوں کا نگران ہے، اس سے اس کی
رعیت کے بارے میں پوچھ گچھ ہوگی۔ اور مرد جو اپنے گھر والوں (بیوی بچوں) کا نگران
ہے، پس اس سے اس کی رعیت کے بارے میں پوچھ گچھ ہوگی اور بیوی اپنے شوہر کے گھر
اور شوہر کی اولاد کی نگرانی ہے اور اس سے اولاد کے بارے میں پوچھ گچھ ہوگی۔

(بخاری، مسلم عن ابن عمرؓ)



KAMDAR

property investment and development

Property Investment • Property Asset Management
Facilities Management • Project Management
Retail, Commercial and Industrial Property Development
Residential Conversions • Urban Renewals

Head Office - Pietermaritzburg Tel: +27 33 345 0833 Fax: +27 33 345 0843
Email: yusuf@kamdargroup.co.za tahir@kamdargroup.co.za 280 Burger Street, Pietermaritzburg, South Africa

Durban Office Tel: +27 31 337 3601 Fax: +27 31 337 2600
Email: tehseen@kamdargroup.co.za 577 Mahatma Ghandi Avenue (Point Road), South Beach, Durban, South Africa

www.kamdargroup.co.za



Seaboard
HOTEL AND HOLIDAY APARTMENTS



**Affordable Holiday
Accommodation by the Sea**

2 & 4 SLEEPER

SELF CATERING ACCOMODATION

TEL: +27 31 337 3601 FAX: +27 31 337 2600

EMAIL: reservations@seaboardhotel.co.za

WEB: www.seaboardhotel.co.za



577 Mahatma Ghandi Avenue
(Point Road), South Beach,
Durban



Great Summer specials for Dec/Jan year end holiday period
Terms and Conditions apply prices quoted are for prepaid
non refundable min 3 night stay

A BEE Level 3 Status Company - A Division of the Kamdar Group



SILVER STAR
Electronics L.L.C.

YEARS OF EXCELLENCE
15

- Disaster Recovery Solution
- Annual Service Contracts
- Time & Attendance Devices
- Computer Peripherals
- Data & Voice Cabling & PABX
- Router Configuration
- LAN & WAN
- PC Assembling
- VPN Solutions
- Printer Services



Data Recovery



CCTV & Time Attendance Device



Network Services



Virus Protection & Disaster Recovery



Annual Maintenance Contract



Structured Cabling & Router Configuration



lenovo



TOSHIBA



Microsoft



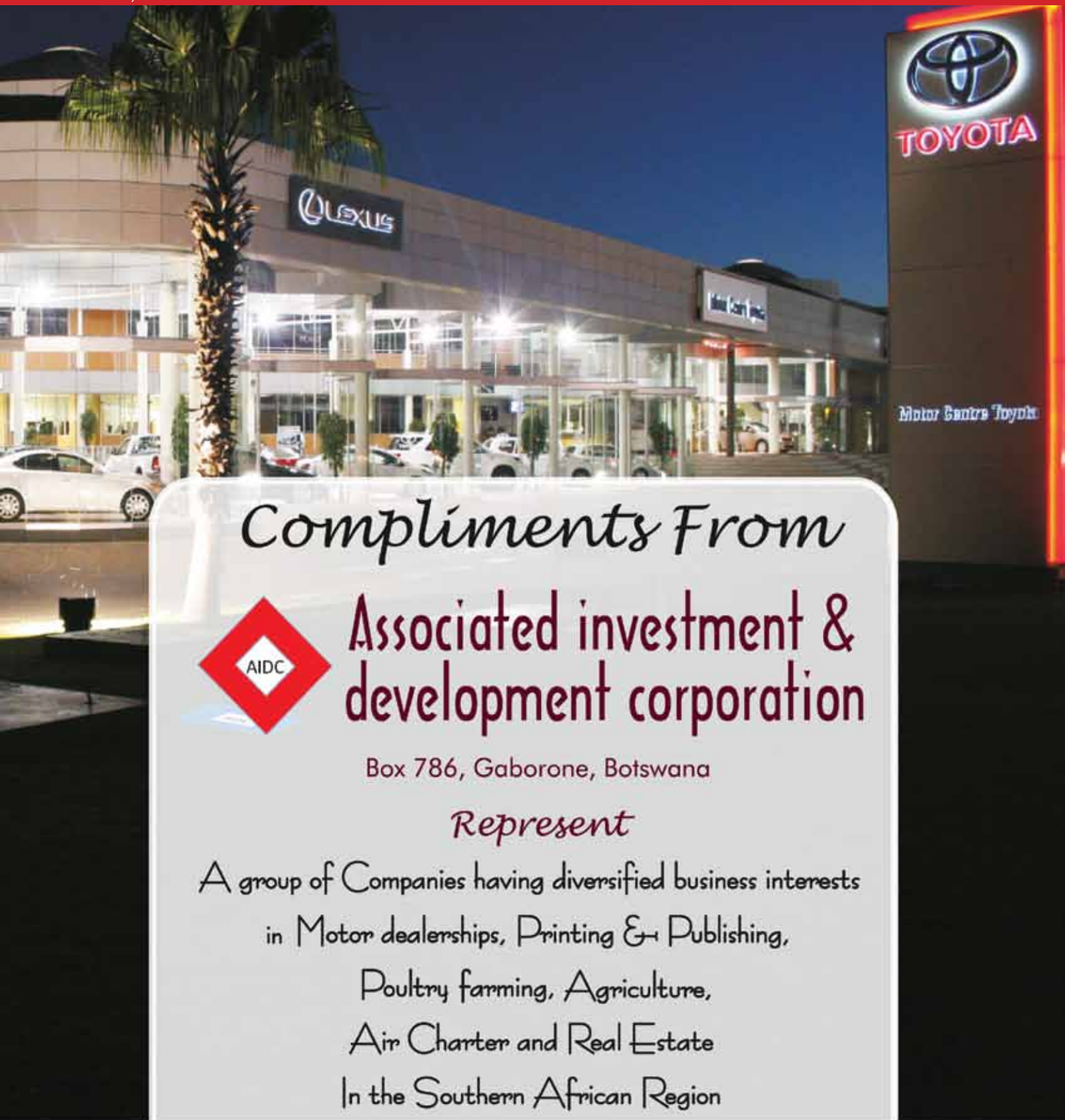
Alcatel-Lucent



00971 4 3595 361



www.ssedubai.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: Abdul Sattar Dada, Yusuf Dada