

میمن عالم | مہملا
آلیم

MEMON ALAM

A Publication of World Memon Organisation. www.wmopc.com



SEPTEMBER 2013

Volume No. 56 Issue No. 658

Late Haji Abdul Razzak Sorathia (Tasty)

A Pride of the Memon Community



KAMDAR

group

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.

15 YEARS OF EXCELLENCE

- 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, Printer Servicing, Virus Protection & Disaster Recovery, Annual Maintenance Contract, Structured Cabling & Router Configurations

hp, lenovo, IBM, TOSHIBA, DELL, Microsoft, Alcatel-Lucent

00971 4 3595 361 www.ssedubai.com



میں عالم
آئینہ

MEMONALAM

SEPTEMBER 2013
Volume No. 56
Issue No. 658
Registration No. SS-038

Memon Alam Committee:

Chairman & Chief Editor
Pir Muhammad A. Kaliya

Members:
A. Qadir Usman
Abdur Razzak Thaplawa
Haji Abdul Razak, WMO Europe Chapter
Umer Abdul Rehman
Altaf Ahmed Vayani
Bilal Umer
A. Sattar Jakhura
A. Hamid Suriya

World Memon Organisation

President:
A. Sattar Dada (Botswana)

Senior Deputy President
Sir Iqbal Sacranie (Europe Chapter)

Deputy President
Ashraf Sattar (Far East Chapter)

Secretary General
Pir Muhammad A. Kaliya (Pakistan)

Deputy Secretary General
Bashir Sattar (Europe Chapter)

Treasurer
Muhammad Yousuf Adil (Pakistan)

Vice President (Pakistan Chapter)
Shoaib Ismail Mangrora

Asstt Secy. General (Pakistan Chapter)
H.M. Shahzad

Vice President (Middle East Chapter)
Iqbal Dawood

Asstt. Secy. General (Middle East Chapter)
Ahmed Shaikhani

Vice President (Europe Chapter)
Hanif Usman Dada

Asst. Secy. General (Europe Chapter)
Imran Amin Panaawala

Vice President (Africa Chapter)
Yunus Suleman

Asstt. Secy. General (Africa Chapter)
Aslam Kalla

Vice President (Far East Chapter)
Abdul Cader Saleem

Asstt. Secy. General (Far East Chapter)
Majeed Karim

WMO Charitable Foundation
Chairman
Solly Noor (Africa Chapter)

Deputy Chairman
Haroon Karim (Europe Chapter)

General Secretary
Feizul Ayoob (Africa Chapter)

Deputy Gen. Secretary
Mahmood Shaikhani

Treasurer
Sayed Mia (South Africa Chapter)

Contents

English Section

From the Desk of the Editor

07 Late Haji Abdul Razzak Sorathia
(Tasty)

Cover Story

08 Late Haji Abdul Razzak Sorathia
(Tasty)

Community News

12 Memon Bowling Championship
16 MITI – IT Seminar “Exploring Super Brains”

Memorable Memons

21 Maulana Abdul Karim Parekh

Travel

25 Sri Lanka – A Pearl in the Indian Ocean

Memon History

28 History of Memons in Sri Lanka

Great Personality of Islam

37 Hazrat Khalid bin Walid

Islam

40 Virtues of the First 10 Days of Zul Hijja

General Knowledge

30 One Thousand & One Nights (Arabian
Nights)

Gujarati Section

48 Fazil Farooq
51 Modern Blood Laboratory inaugurated
at KMA Hospital, Karachi
52 Memon Medical Society - New Office
Bearers & MC Members
54 Memon Quom no bhoot kal ma dokiya
Hijama

Stop Press

32 Professor Dr. Amin Muhammad Gadit
conferred with Fellowship Award by
Canadian Psychiatric Association

General Knowledge

33 Association of Sunni Madrassahs
(ASUM), Malawi

Corrigendum

34 The day Quaid led a procession to
Kathiawar

Healthcare

43 Maintain your Weight, Don't Gain

Science & Technology

44 Wearable Solar Cells Power Electronics

Home Remedies

45 Graviola Fruit – A Natural Cancer Cell
Killer

Personal Development

46 Smart Work has an Edge over Hard
Work

Memoni Recipes

23 Gur Papdi

Urdu Section

57 پاکستانی کینیڈین پروفیسر ڈاکٹر امین محمد
61 بھر پور ناشتا ضرور کریں
62 تعمیر ضروری چیزوں اور رشتوں کا بوجھ اس سے نجات ضروری ہے، لیکن کیسے؟
59 جراثیم بھی ہمارے دوست ہیں
60 گلشن سنواریں!

Published and edited by:
Umer A. Rehman for WMO

Printed by:
Bilal Umar – ADK Printers

Address:
World Memon Organisation (WMO)
32/8, Street No. 6, Muslimabad
Off: Kashmir Road Karachi
email: memonalam@wmo.org

For online version, please logon to:
www.wmo.org



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 TO THE WMO

The World Memon Organisation has the following categories of Membership:

1. Apex Bodies (National Bodies)
2. Institutional Members (Regional and Local Bodies) Local Institutions, Foundation, 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

Late Haji Abdul Razzak Sorathia (Tasty)

Almighty ALLAH has bestowed upon the Memon Community with the spirit of benevolence and so many great personalities of the Memon Community have dedicated their lives, energies and wealth for the welfare and well being of the less fortunate members of the community in particular and humanity in general. They have set their lives on the principle of living for others. The life story of such beloved person is a source of guidance for the prosperity.

We have dedicated this issue of Memon Alam to the memory of Late Haji Abdul Razzak Sorathia (Tasty).

Though Haji Abdul Razzak (Tasty) has on his credit lot of philanthropy work but his role as one of the founders of World Memon Organisation (WMO) is worth mentioning.

In October 2000, Late Haji Abdul Razzak Sorathia along with Late Mr. Latif Ebrahim Jamal traveled to Dubai with a mission and vision of uniting the scattered groups of Memon Community under one global platform. Their visionary approach was spontaneously adopted by Haji Abdul Razzak Yaqoob Gandhi (ARY), Mr. Abu baker Cassim and Late Mr. Adam Noor. The five leaders of the Memon Community decided to sponsor an International convention of the Memon leaders and workers at Dubai to unite the entire Memon Community on one platform for the welfare and well being of the Memon Community.

Resultantly, the 1st International Memon Convention was held in Dubai on 28th & 29th of April 2001, which was attended by more than 200 Memon delegates, consisting of social workers, businessmen, scholars, and the professionals from all over the world.

In year 2002, Constitution of World Memon Organisation (WMO) was formally approved at the Inaugural General Assembly Meeting, held on 31st March 2002 and a Board of Management was also formed. It was only due to the vision of Haji Abdul Razzak Sorathia and aforesaid four stalwards of the Memon Community that WMO is serving the Memon Community all over the world for more than a decade now.

Apart from WMO, he was also associated with numerous Trusts, Social and welfare Organizations, Educational Institutions and devoted his life for the welfare of the humanity. He was also selected as the Chairman of the Supreme Council of the All Pakistan Memon Federation where he served selflessly for the betterment of the Memon Community and others.

At the age of 46, on 25th September 2001, this community lost a great social worker. However the posterity of Memon Community should learn from his selfless work for the betterment of the Memon Community. May Almighty ALLAH bless him in the hereafter and grant him a place in Jannat ul Firdous Ameen

Pir Muhammad A. Kaliya
Chief Editor



Late Haji Abdul Razzak Sorathia (Tasty) A Pride of the Memon Community

Late Haji Abdul Razzak was born in Kharadhar area of Karachi on 15th May 1955. His father Abdur Rehman Sorathia hailed from the No.2 Nawabi Riasat city of Verawal, Gujarat, India.

After doing his Intermediate from S.M.

College, Haji Abdul Razzak joined United Bank in clerical cadre but due to sheer hard work and devotion, he was promoted as an Officer in a short period. However, soon thereafter, realizing agriculture, being noblest of all the professions, followed by self business and lastly by employment.

Moreover, bank income being interest related, he plugged into cloth and sweet supari business on the advice from a close friend.

Needless to say that when a work is done with honesty, sincerity and devotion, it is bound to meet with success. The deceased



adhered to this phenomenon and in a short period of time, his business flourished and his name stood with successful businessmen of that time.

In 1979, Haji Abdul Razzak married the daughter of a prominent businessman of Dubai, Mohammed Usman Sagar. It is said that behind every successful man, there is a woman. In Haji A.Razzak's case, his wife, mother Mariam Bai and sister Rabia Bai all played important roles. Nature was also merciful to him and bestowed him with two sons and two daughters.

It was during his visit to India in 1980, while seeing the living conditions of poor people on the pavement of Mumbai that sparked his hidden spirit for social service. He immediately arranged and allotted a plot of land to the Memon families who were living on Mumbai's pavement. In addition, he also whole heartedly and financially supported the patients of Muslim Ambulance Hospital near Zakaria Mosque, Mumbai. While in India he availed the opportunity of visiting his native places i.e. Verawal, Talala, Viasur and Kodinar.

On his return to Pakistan, he brought back with him the burning desire of social upliftment, which in fact increased as the time passed; this is evident from the fact that he got himself associated with number of social organizations such as Chairman, Alamgir Welfare Trust,

President Jamiat-e-Talimul Quran, Trustee Siddique Trust, Member Islamic Institute of Media Research, Chairman Madressah Medical, Chairman Abbasi Shaheed Hospital, Child Ward Welfare Committee, Chairman Hajiani Mariam Bai Sorathia Trust, Chairman Memon Khidmat Forum, Karachi, Trustee, Memon Hospital, Burns Road, Chairman

Sindh Public Educational Nazimabad, President, Pakistan Memon Educational and Welfare Society and so on. He held all these assignments and rendered valuable services towards Huququ'l Ibad until he breathed his last.

Late Abdul Razzak also served the industrial sector as well. He was Chairman of Mariam Textile, Hajiani Food Industries, Tasty (Pvt) Limited. In addition, he got himself associated with Saima Group and a few projects of Al-Jauhar where he rendered valuable services.

He believed and meant what he said and used to give practical shape to the promises made from time to time. In his last days he was asked to shoulder responsibility to serve the Memon Community when he was selected Chairman of All Pakistan Memon Federation Supreme Council. This was a challenge to him which he accepted with stubborn seriousness.

In recognition of his social services, his name was included in the Supreme Council of International Memon Convention held in Dubai during October 2000. In the International Memon Convention held on 27th April 2001. Late Haji Abdul Razzak extended all possible cooperation.

In the evening of 27th September 2001, in the vicinity of S.I.T.E., Karachi, two motorcyclists gruesomely shot him dead. He has left behind a widow, two sons and two daughters in addition to hundreds of his well wishers.

May God rest his soul in eternal peace.
Ameen

Source: The Memon International 2005



Role of Mr. Abdul Razzak Tasty in the formation of the World Memon Organization (WMO)



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

Yakoob 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 Mr. Abdul Razzak Tasty 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.



ARY

GOLD BARS

The Gold Standard



The purest form of Gold 999.9

Available in 1gm to 1kg

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

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

CORPORATE HEAD OFFICE
ARY House, Deira Gold Souk,
P.O.Box 1123
Dubai, U.A.E.
Tel: +971 4 2263535
Fax: +971 4 2267988

<http://www.arygold.com>

email: info@arygold.com

Memon Bowling Championship 2013

World Memon Organization Middle East Chapter Youth Wing has been one of the most active organizations across the Globe with back to back events. After two big events, the youth wing reverted to some fun and held Memon Bowling Championship 2013 for men on 16th August 2013 and for women on 7th September 2013. Both were held at the International Dubai Bowling Center, Al Mamzar, Dubai.

The tournament featured some great talent, M.Saleh topping the list by scoring 238 in an individual round; however the



Youth Wing had a twist during the men's MBC. The top 4 of the championship were all members of youth wing and they

decided to step aside to let the others take the gold. A gesture portraying great Sportsmanship.





The women MBC also featured a twist when the two finalists tied and had a restart to the finals with the table topper Rehab clinching the title eventually. The motive of keeping these tournaments was to have fun and also spending the weekend in a fun and sporting way.



For the men's tournament, Mr. Farooq Kassim was the chief guest and spoke very highly of the efforts from the Youth wing to unite the memon community and putting together such wonderful events. The MBC '13 also was the launch of WMO M.E Youth Wing's newsletter and Website.

MEN

1. Muhammad Saad
2. Muhammad Ibrahim
3. Abdul Qadir

WOMEN

1. Rehab Adam
2. Zulekha Tabani
3. Zehbiyah Motiwala



In his words Muhammad Salman, The chairman of Youth Wing said, "Today I am extremely proud of my team, they did not only make the youth wing look a team with extremely good character but they also portrayed the courage to let go off things that belong to them just to boost other's

confidence."

The event was sponsored by Tomini Group and Shaheen Exchange LLC. We thank Shaheen Exchange LLC for showing continues support in all our events and also a big thanks to Tomini Group for participating despite being non-memon.

Next in line for the Youth Wing Middle East Chapter, is the KIDS weekend out followed up by local MPL later in the year.

Website: www.wmomeyouthwing.webs.com
 Facebook: www.facebook.com/WMO.Youthwing.me
 Youtube: www.youtube.com/user/wmomeyouthwing
 Email: wmome.youthwing@gmail.com



From Left: Mansoor Maklai, Zoya Arshad, Hashim Abdullah, Muhammad Salmaan, Muhammad Saleh, Fehmed Ahmed & Farooq Maklai - The Youth Wing Team at the Memon Bowling Chmpionship 2013



Every **Color** has a **Personality**

Each person sees things differently. Each has their own favorite colors and every color has its own personality. Our creations are of all types, from apparel to home to industrial, available in the widest range and depth of colors. We believe everyone should get to choose their favorite color, everyday.



Corporate Office: 3rd Floor, K.D.L.B. Building, 58-West Wharf Road, Karachi, Pakistan Tel: 92-21-32313031 - 6 Fax: 92-21-32310625 Email: headoffice@alkaram.com Website: www.alkaram.com

Memon Industrial & Technical Institute

IT Seminar “Exploring Super Brains”

20th September 2013

The world we are living in is a global village and an era of Technology and Advancement. Here no nation is considered Developed and Prosperous if it's IT field is recessive.

Keeping in mind the needs of current era, MITI planned an

exclusive event on Sep. 20th.2013 for the students of IT which was named as “Exploring Super Brains” in which more than 350 students participated.

It was held at Auditorium of MITI and was hosted by Mr. Tariq Khanzada –IT incharge; and the

chief guest was Mr. Shahab Hassan –C.O.O MITI; and other guests were Mrs. Majida Khursheed –Principal of Female Depart. MITI, Mr. Anees Khan –Principal of Male Depart. MITI, and Mr. Furqan Aziz –H.O.D IT Depart. MITI



It was initiated with the motivation of students and they were split into groups and were given the golden opportunity to display their learning work in a project like the group of Web designers made wonderful websites; students of Post Production formed animated videos; learners of AutoCAD designed the projects of 2D and 3D which was building maps and lay outs; group of Graphics Designer prepared the projects of Print Media like Flyers, Magazine Covers, Visiting cards etc., Students of Professional Photography made an amazing documentary named "Apna Pakistan" in which the glimpses of our culture and customs of every city was documented. Other students of Photography made the projects of Bridal photo shoot, Fashion and modeling covers etc., Students of Hardware prepared a marvelous project of on-line system of lighting and power supply.

Besides the projects, students of Office Automation prepared presentations of



their work; Students of English Language Course made the speeches related to IT,

its advancement and importance of extra-curricular activities for students.





The grand seminar was the day of competition of all the above projects. Students were found ardent and fervent to perform their best of the best. During the display of projects, Host of the program highlighted the importance of

social media and also invited IT teachers to share latest Technology information, do counseling of students for their career perspective and speech about the fields and directions in term of successful employment in IT world.

Distinguished guests and IT expert teachers observed each project thoroughly and with the mutual decision, announced the winners who were awarded with certificates of achievement.





The seminar was ended by the words of wisdom from the guests, who not only appreciated the efforts of teachers and students but also assured to arrange such sort of program in future too where students' talent and potential are show-cased.





As leaders in our industry, giving back is a top priority

Like the World Memon Organisation, KPMG believes we can help to solve Africa's social challenges on a local level by giving charitably of our time, skills and resources.

It is no coincidence, then, that our Chairman is also the WMO's Vice President for Southern Africa.

With a leadership that is dedicated to making a difference to the communities we live and work in, we know we can continue to lead by example – as responsible corporate citizens and as business experts.

Yunus Suleman
Chairman, KPMG Africa
and Chairman,
KPMG in South Africa
T: +27 (0)11 647 6925
E: yunus.suleman@
kpmg.co.za

kpmg.co.za

© 2012 KPMG Services Proprietary Limited, a South African company and a member firm of the KPMG network of independent member firms affiliated with KPMG International Cooperative ("KPMG International"), a Swiss entity. All rights reserved. Printed in South Africa. The KPMG name, logo and "cutting through complexity" are registered trademarks or trademarks of KPMG International. MD9333

Maulana Abdul Karim Parekh

Maulana Abdul Karim Parekh, a religious scholar, Islamic thinker and energetic writer of international fame died in Nagpur on 11 September 2013 at the age of 80 years. Though man of multidimensional personality, he devoted his life mainly in the service of religion. Few people know that he was initially a businessman by profession and was counted among top businessmen of Nagpur, but his love for service to religion was so intense that he kept all business activities in the back burner for the sake of religion.

Author of more than a hundred books, mostly on religious topics, one of his most important ones is "Tafseer-e-Khazana", an exegesis of Quran in easy and simple language. Some of his other important books are Ta'leemul Hadis, Lughat Al Quran. Qaum-e-Yahood aur ham, Vigyan Yug mein Islam Dharm, Cow Slaughter and the Culprit Behind, Aurat ki Tauheen, Haj ka Saathi, Oopar ki Duniya and a host of others.

A great champion of Hindu-Muslim unity, he started a movement for promoting communal unity and harmony. He also delivered countless speeches on universality and truth of Quran's messages and teachings and preached its messages not only among Muslims but successfully among non-Muslims also. He was held in great esteem not only among Muslims but among non-Muslims and corridors of political power also, so much so that even in RSS headquarters at Nagpur he was held in great esteem by high and low. It is said that before demolition of Babri Masjid in order to neutralize the growing tide of communalism and hate he tried to evolve a process of understanding in meetings with Maulana Ali Mian Nadwi, former Vice President Krishna Kant, former Bihar Governor Yunus Saleem and 100-year old Shankaracharya of Kanchipuram and reached a formula on which there was almost unanimous understanding but it was an irony of fate that the contractors of hate succeeded in foiling this effort and Babri Masjid was unfortunately demolished.

In view of the changing values,



Maulana Abdul Karim Parekh

of modern times, he was far sighted enough to use scientific discoveries and inventions for the preaching of Islam. At a time when many Ulama and Muftis tried to discourage use of TV and pronounce fatwas against it, Maulana Parekh used this media for preaching religious and moral messages among viewers under 'Rah-e-Hidya' on Peace TV for a long time. In recognition of his efforts for promoting communal peace and understanding and also for this erudition in religious and other fields Indian government honoured him with Padma Bhushan Award, AFMI (American Federation of Muslims of

India) also in recognition of his valuable services, honored him with Lifetime Achievement Award. He spent millions of his personal money for religious and welfare activities.

He was associated with almost all social organizations of the country and all of them held special condolence meetings to pay glowing tributes to him. A number of religious and political leaders and intellectuals also paid him rich tributes.

Source:- 'Milli Gazette', New Delhi.
Article Submitted by: Mr. Farooq A. Ghaffar
Bawani, Rajkot, India

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 8706

Mill

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

Mail: pulses@slt.net.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.

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



Gur Papdi



by Shireen Anwar from Masala Mornings

This mouth-watering recipe for Gur Papdi can be prepared in 20 minutes and serves 2-3 people.

Recipe Ingredients

Wheat flour 200 gm
Edible gum 75 gm
Almonds pistachio sliced 1/2 cup each
Cardamom powder 1 tsp
Ghee 200 gm
Jaggery 250 gm (glass jaggery)
Poppy seeds 4 tbsp
Grated coconut 3 tbsp

Recipe Method

Heat 100 gm ghee and fry edible gum when it swells remove from fire. Allow it to cool and crush

In the same pan add remaining 100 gm ghee fry wheat flour for 10 minutes till it becomes fragrant.

Add poppy seeds, ground green cardamom and nuts.

Remove from the stove, add crushed gum, jaggery, mix well and cook again for 2 minutes, stirring continuously, spread evenly in a greased thali and cut into pieces.



Memon Industrial & Technical Institute

A project of World Memon Organization in collaboration with CDGK



Courses Offered For Men

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

Courses Offered For Women

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



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

Sri Lanka Pearl of the Indian Ocean

We may ask what lurked so many Memons to Sri Lanka, not only for trade but also for the purpose of permanent domicile. The answer is not a difficult one given Sri Lanka's immemorial. The Arabs of yore who resorted to the island called it Sarandib or Saylan while the Greeks and Romans called it Taprobane and the Indians Sihala-dvipa. To the people of the Island however it has always been known as Lanka which nowadays is often rendered as Sri Lanka, the name given to it when it became a sovereign Republic on 22nd May 1972.

The island, occupying as it does a central position in the waterways of the East, strategically placed as it is between the Arabian Sea and the Bay of Bengal, would have no doubt attracted many foreign peoples who made it their home. Not least among them the Sinhalese led by Prince Vijaya of Bengal who arrived here around the 5th century B.C. thus giving rise to majority community of the Island today – the Sinhalese. The Tamils of South India Cola Kingdom looked upon the island as an attractive destination and



arrived here in considerable numbers in the medieval period, particularly about the 13th century. Their descendants form the largest minority in the island.

The Arabs too resorted to this fair isle beginning from about the 6th century or perhaps even earlier mainly for purposes of trade. There were others who visited the island to pay homage to a giant footprint widely believed to be that of Adam which could still be seen at the summit of Adam's Peak, a lofty mountain in the central highlands of the country. Yet others would have resorted here for a peaceful life of meditation amidst its calm caves and sylvan surroundings. Many eventually settled down here, giving rise to the Moors, a sizeable Muslim community who continue to exert a considerable influence on the country's national life.

There were besides other peoples from various parts of the Indian subcontinent who visited the island for trading purposes with some eventually settling down here, among them, the Sammakarars or Indian Moors originating from places like Kilakkarai in the coastal region of Tamil Nadu, the Chetties who also hailed from South India and the Memons, Bohras and Parsis from Gujarat in Western India.

This lure of trade in nothing new.





the musk or castorin, and androstachya; also to Persia, Homerite and Adule, and the Island receives imports again from all those marts that I have been mentioning, and passes them on to the remoter ports, whilst at the same time it exports its own produce in both directions”.

Besides serving the purpose of an entrepot for transit trade between the Eastern and Western parts of the Indian Ocean, the island’s natural products such as gems, pearls and spices also meant that it became as important centre for exports. Among the local products mentioned by the famous 10th century Muslim writer Istakhri are spices, rubies, medicinal herbs and a treacle known as dhushab. Ibn Shahryar’s Ajaib Al-Hind also of the 10th century refers to cinnamon as a product of the island, while Kazwini of the 13th century tells us that the island produces wonderful things, among them

It has been so for ages past. Cosmas Indicopleustes, the 6th Century author of the Topographia Chrisiana could thus observe of Sielediba or Taprobane as the country was known to the Greeks: “From all India and Persia and Ethiopia many ships came to this island, and it likewise sends out many of its own, occupying as it does a kind of central position. And from the remoter regions, I speak of Tzinista and other places of export, the imports to Taprobane are silk, aloes wood, cloves, sandal wood, and so forth, according to the products of each place. These again are passed on from Sielediba to the martson this side, such as Male where the pepper is grown and Kalliana, whence are exported brass, sisam logs, and other wares, such as cloths; also to Sindu, where you get



are sandalwood, cinnamon, cloves and various spices.

Indeed so famed was the cinnamon of the Sarandib that it even finds mention in the Alf Layla Wa Layla, that great compendium of mediaeval Arab stories commonly known as the Thousand and One Nights. The island’s precious stones, particularly its rubies known to the Arabs as yaqut were also well known and in the story Sinbad the Sailor we have Sinbad telling us that King of Sarandib sent as a present to the Caliph Harun Ar-Rashid a cup of ruby a span high and adorned with precious pearls.

However just as this resplendent island produced certain valuable products, it also lacked certain indispensable commodities which had to be imported and this is where the trading communities such as the Memons came in.

Source: www.memonsrilanka.org

Champion neon[®]

The sign that shines forever

**NEON
SIGNS**

**LED
SIGNS**

**ROOFTOP
SIGNS**

**ENGRAVING
SIGNS**

**TRI-VISION
SIGNS**

**METALLIC
SIGNS**

**VEHICLE
GRAPHICS**

**FLEXFACE
SIGNS**

**DIGITAL
PRINTS**

**Total Signage Solutions
Under One Roof !**

Head office: P.O. Box 60288, Dubai, UAE | T: +971 4 2856595 | E: info@champion-neon.com

www.champion-neon.com

History of Memons in Sri Lanka



The Memons in Sri Lanka are small in numbers but are considered an important minority community in the island. Like in other parts of the world, Memons in Sri Lanka are contributing immensely in the economic life of the country.

The Memons, first arrived in Sri Lanka in 1870 from Gujarat, India. Abdul Rahman more famously known as Manna Seth is said to be the first Memon to come to Sri Lanka. He began here as an itinerant peddler of textiles in Jaffna before settling in Pettah and building up a considerable business. In late 1900, certain Memon merchants mainly from Kutiyana, Porbandar and Upleta travelled to Ceylon, present day Sri Lanka, for trading. They would purchase textiles from India and sell them locally as they had a good demand here.

With time, Memons steadily came to the island for business purposes, but it was only the men who came here. The women were left behind in their homes in Kathiawad. However, with the partition of the subcontinent in 1947, those Memon businessmen brought their families and settled there permanently. They call Sri Lanka their own country and had been serving it to their best.

Among the early Memon firms were A. R. Kareem & Co established as far back as 1895. By the 1930s many Memon merchants had set up shop in the Pettah area of Colombo and other major towns such as Galle and Kandy. Although many of these firms initially traded in textiles, it was not

long before the more enterprising among them came to realize the benefits of getting into garment manufacturing, particularly for the lucrative US and European markets. Thus arose the big-time Memon firms like Brandix, EAM Maliban, Timex Garments and Lucky Industries which today rank among the top apparel exporters, bringing in valuable foreign exchange earnings to the country.

Other areas were also explored for business prospects, among them the production and export of agricultural produce, manufacture of pharmaceuticals and aviation which was successfully pursued by the Expolanka Group, a large Memon business concern headed by Osman Kassim who also serves as Chairman of Amana Investments which pioneered interest-free Islamic banking in the country. There were others like Phoenix Industries, which got into the manufacture of plastic items and is today a market leader in this area. Yet others got into the food business, among them Chinatown Halal Restaurant in Colpetty, Queen's Café in Bambalapitiya and Sweet Court in Wellawatte.

The Memons like their ancestors are a largely business community, though many have now taken to industrial activity and the professions as well. Now Memons here are not only importers and traders of various essential goods, but also are manufacturers and exporters of high quality garments that have today become a major source of foreign earnings. They also have their own member

of parliament.

Memons as per their traditions have established mosques and madrasas in many parts of the island. The Memon Hanafi Mosque in Third Cross Street, Pettah, where Friday sermons are delivered in the Urdu language and Madrasa, Faiz-e-Raza are among the most known.

The Memons also have a distinct cultural identity. They mostly speak Memon. Many however understand Urdu, which serves as a lingua franca among the Muslims of the Indo-Pakistan subcontinent. Their Wedding Ceremonies include the Viahn ji Raja, the formal seeking of the bride's consent shortly before the marriage ceremony and other practices such as the Mehendi ceremony. Brides here are dressed almost like Memon brides in India or Pakistan.

Their dresses are also similar too Memons in Indo-Pak. Men prefer the long shirt and ijjar while women commonly wear the shalwar-khameez. The womenfolk are also extremely fond of typical Indian jewelry such as nose studs, which are even worn by the young girls. Thus the Memons could be said to represent a typical Indian migrant community who have preserved their traditional way of life.

Memon Association of Sri Lanka

The Memon Association of Sri Lanka (MASL) then known as Memon Association of Ceylon was formed in 1956 by well-known Memon personalities of the day such as Prof. Rauf Pasha, Dr. Ibrahim Dangra and Haji Usman Bhaila JP and was based in Hulftsdorp. It later shifted to the Memon Hall in Colpetty and now serves as a forum for bringing the community together on many an occasion, be it a religious event such as the Eid festival or more mundane activities such as the regular six-a-side softball cricket tournaments which it organizes. The Association also heavily involves itself in charitable activities not only towards the larger Muslim fraternity, but also the country at large.

References: -

Wikipedia -The Memons – An Important Muslim Minority of Sri Lanka By Hameed Karim Bhoja
Source: <http://magnificentmemons.blogspot.com/2011/04/history-memons-in-srilanka.html>



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

One Thousand and One Nights (Arabian Nights)



Arabic Manuscript of The Thousand and One Nights dating back to the 1300s

One Nights and The Thousand (Arabic: Kitab Alf Laylah Wa-Laylah) is a collection of West and South Asian stories and folk tales compiled in Arabic during the Islamic Golden Age. It is often known in English as the Arabian Nights, from the first English language edition (1706), which rendered the title as The Arabian Nights' Entertainment.

The work was collected over many centuries by various authors, translators, and scholars across West, Central, South Asia and North Africa. The tales themselves trace their roots back to ancient and medieval Arabic, Persian, Indian, Egyptian and Mesopotamian folklore and literature. In particular, many tales

were originally folk stories from the Caliphate era, while others, especially the frame story, are most probably drawn from the Pahlavi Persian work Hazar Afsan (Persian: A Thousand Tales) which in turn relied partly on Indian elements.

What is common throughout all the editions of the Nights is the initial frame story of the ruler Shahryar (from Persian meaning "king" or "sovereign") and his wife Scheherazade (from Persian: possibly meaning "of noble lineage") and the framing device incorporated throughout the tales themselves. The stories proceed from this original tale; some are framed within other tales, while others begin and end of their own accord. Some

editions contain only a few hundred nights, while others include 1,001 or more. The bulk of the text is in prose, although verse is occasionally used to express heightened emotion, and for songs and riddles. Most of the poems are single couplets or quatrains, although some are longer.

Some of the stories of The Nights, particularly "Aladdin's Wonderful Lamp", "Ali Baba and the Forty Thi eves" and "The Seven Voyages of Sinbad the Sailor", while almost certainly genuine Middle Eastern folk tales, were not part of The Nights in Arabic versions, but were added into the collection by Antoine Galland and other European translators.

(Source: WIKIPEDIA)



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 ARMYCO
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!!**

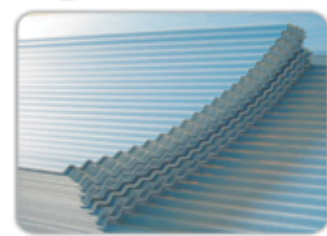
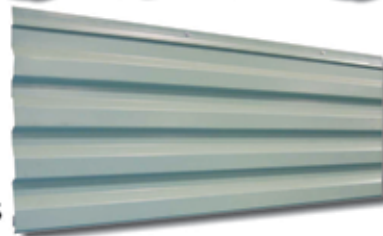
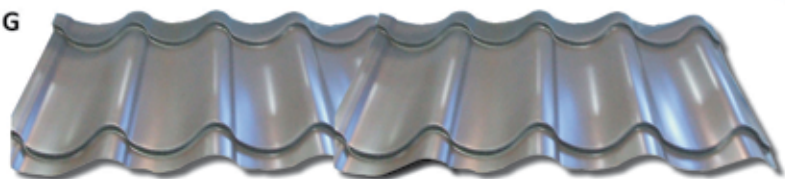
We are based in Pretoria, South Africa. We serve the local and re-export markets in and around the globe. Our aim is to better serve our clients and source ready stocks of items that are urgently needed in Africa and around the globe. Customer service is a priority with us, you will be pleasantly surprised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

Well known Pakistani Canadian Psychiatrist Professor
Dr. Amin Muhammad Gadit
conferred with Fellowship Award by Canadian
Psychiatric Association



(Report: Qasim Abbas, Toronto)

In its 63rd Annual General Meeting held in Ottawa recently, Canadian Psychiatric Association conferred Distinguished Fellowship Award to Professor Dr. Amin Muhammad Gadit. Professor Dr. Gadit is very well known in Pakistan as Psychiatrist and has authored several books on Psychiatry. He has been conferred with Distinguished Fellowship Award by the Association keeping in view his exceptional contribution in mental health and his long service in the field of Psychiatry.

Professor Dr. Amin Muhammad Gadit is presently serving as Professor of Psychiatry in University of Toronto since long. He is Pakistani Canadian and belongs to Memon Community of Karachi.

Association of Sunni Madrassahs (ASUM), Malawi

The Association of Sunni Madrassahs (ASUM) is a Non-Profitable and Non-Political organization which was formed and registered with the Malawi Government & CONGOMA as an NGO in 1988. ASUM was founded by Mr. Nazir M.K. Nathanie, a Malawian citizen of Asian Origin, who belongs to the Memon Community. The Association of Sunni Madrassahs (ASUM) has recently joined WMO Africa Chapter as an Apex Body Member.

ASUM started from a humble beginning with only one Madrassah, the Area 22 Madrassah in Lilongwe and as of today they have 156 Madrassahs in 12 Districts of Malawi., where over 18,000 children are studying.

The objective for the establishment of this organization is focused on Islamic & Contemporary Education, targeting the youth and adults in accordance to the Holy Quraan and the teachings of the last Prophet Muhammad Sallallahu Alaihi Wasallam.

ASUM has numerous Educational Academies, Madrassahs and Mosques under its management. Besides, ASUM supports agriculture, goat farming, various social welfare programs (especially for

the disabled), solving water shortages in numerous villages by provisioning wells. Further, ASUM distributed fruit trees, books, clothes, blankets and many other items to the ASUM Madrassah children in the year of 2013, flood relief, qurbani and distribution of meat to thousands of needy families, facilitation of Hajj, circumcision, officiating of Nikah, etc.

1. Teaching 18,000 children (156 Madrassahs) in 12 districts of Malawi
2. Operating 5 secular & Islamic schools in Malawi
3. Operating a Hifz Academy within Lilongwe.
4. Creating human resources through scholarships to 75 children for further education in South Africa
5. Supported more than 100,000 people throughout the 25 years with distributed items.
6. Created self sustainability amongst brothers and sisters with self sustainable programs.
7. 150 + people have been circumcised through ASUM.
8. 66 people have performed Hajj through ASUM.
9. More than 20,000 people have been benefitting with meat through the Qurbani

& Sadqa center.

10. Provided 54 villages with water supply through a shallow well.
11. Maintaining more than 30 tricycles with repairs (for the physically handicapped)

FUTURE PLANS

1. To open Madrassahs in ALL the districts of Malawi.
2. To have our branch offices in ALL the districts of Malawi.
3. Opening Academies to allow our children to continue with Secondary school, as we are completing the construction in Kasungu, Nkhotakota & Mangochi.
4. An orphanage for our children.
5. Elderly home for those parents and elderly people who have been neglected and are not taken care of.
6. Islamic University for further education within Malawi, after completion of MSCE.
7. To create enough human resources for the growth of the organization.
8. Encouraging self sustainability in ALL our Madrassahs through the Relief program.
9. Supporting more villages with water supply.
10. Supporting the disabled with the tricycles and continuing the repairs.
11. To send ALL those people for HAJJ, who cannot afford to go.





CORRIGENDUM

It has been brought to our notice that the Article “The day Quaid led a procession to Kathiawar” published on Page 17 of the June 2013 Issue of the MEMON ALAM was actually written by Mr. Majyd Aziz Balagamwala with the title “The day Quaid led a procession to our House”. We have inadvertently mentioned that Mr. Abdur Razzak Thaplawala was the author.

We sincerely express our deep regrets to Mr. Majyd Aziz Balagamwala, the original author and Mr. Abdur Razzak Thaplawala (also a renowned Writer and Memonologist) and to all our readers.

We are reprinting this article here with due respect and apologies to the actual author.

Pir Muhammad A. Kaliya
Chief Editor

The day Quaid led a procession to Our House

 By: Mr. Abdul Majyd Aziz Balagamwala

Bantva is a small town in Kathiawar, India, the birthplace of many a prominent Memon personalities. This town has produced the largest number of millionaires and eminent persons. Abdul Sattar Edhi, the social worker par excellence Abdul Razzak Dawood, once Federal Commerce and Industries Minister, Kassim Parekh, past Governor of State Bank of Pakistan, Haji Hanif Tayyab, a former Federal Labor Minister, late Ahmed Dawood, the epitome of Pakistani entrepreneurs, late Kassam Dada, the most well-known Pakistani Rotarian and so many others were all born in Bantva.

24th January 1940 was a red-letter day in the history of this town. It was on that day, the Bantva's Muslim citizens festooned the place with buntings and flags to welcome Quaid-e-Azam Muhammad Ali Jinnah who was making his first ever trip to this village. Twenty-five gateways were set up all over the place. On his arrival he was greeted with a 21-gun salute.

The grand old man of Bantva and the paterfamilias of the Dada family. Seth Hussain Kassam Dada, very graciously offered his bungalow at his farm for the comfort and convenience of the undisputed leader of the Indian Muslims.

The Memon community organized a sumptuous lunch where the high and mighty of the Bantva Memons plus representatives of

various princely states were invited. A public meeting was arranged in the evening at the Madrasa-e-Islami where the Quaid addressed the gathering in Urdu. He made clarion call for donations to the 'Press Fund' so that an independent newspaper for the Muslims could be published. The next day witnessed an interesting situation that was very much appreciated by the Quaid. The Memon community was in full swing with each person coming up on the dais and announcing his own contribution to the fund. Jinnah was overwhelmed at this show of altruism and frequently commended the Bantva Memons for their generosity.

After sometime, the Quaid inquired in somewhat a lighter mood whether all the Memons had made their pledges. He was informed that one stalwart of the Community had not attended any of the programs and the reason being that he was not feeling well and seldom left his house. In spite of being a blind person, he did business worth millions. In fact, he managed more than forty branches all over India and regularly communicated with the resident managers by telegram and mail from house-cum-office and ruled over his business empire from that place. His name was Muhammad Haji Gani.

Seth Haji Adam Haji Peermuhammad, the business tycoon and father-in-law of Mr. Abdul Razzak Dawood suggested to Mr. Jinnah that he should visit Muhammad

Seth at his residence. The Quaid remained quiet for a few moments and then in a serious tone remarked that 'in my life, I have never gone to anyone uninvited, not even the Viceroy'. (All this conversation took place in Memoni or Katchi language as Katchi was the mother tongue of Quaid-e-Azam). Thus the procession commenced. The Quaid was in the leader car and one by one people followed in their cars, horse-drawn boggies or by racing alongside. After arriving at the house, the Quaid and others waited in the verandah while Haji Adam went inside.

Muhammad Haji Gani invited the Quaid to his office and while announcing his generous donation, stated that one of his dreams that of meeting the great leader has been fulfilled. The Quaid also stated that the contribution of the Memon community for the cause of the Mussalmans of India would be enshrined for generations to come. Muhammad could not see the Quaid through his eyes, but his heart proclaimed vociferously that with Jinnah as the leader, a separate land for the Muslims would soon be a reality.

After independence, like millions of Indian Muslims, Muhammad Haji Gani along with his extended family left everything in India and migrated to Karachi to live and to establish business as patriotic and proud citizen of Pakistan.



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

GREAT PERSONALITY OF ISLAM

Hazrat Khalid bin Waleed R.A.



Hazrat Khalid bin Waleed (R.A.) was born in Makkah to Waleed Bin Mughira, chief of Banu Makhzum, a clan of the Arab tribe of Quraysh. Banu Makhzum was one of the three leading clans of the Quraysh and were responsible for matters of war. It is no wonder then that the upbringing of a child from Banu Makhzoom was done under special conditions. Soon after birth, the child is sent to live with the Bedouins in the desert, away from pollution and corruption. By the age of five or six, they return to their parents. As Banu Makhzum were responsible for warfare, it goes without saying that these people were very skilled with use the spear, the lance, the bow, the sword and were amongst the best horsemen of Arabia. Khalid Bin Waleed (R.A.) is known to have been especially good with the lance and a champion wrestler of his time.

Hazrat Khalid Bin Waleed (R.A.) was also the cousin of Umar Bin Khattab (R.A.), who was the first of the Rightly guided Khalifah's of Islam. They shared a lot of resemblance in the way they looked. They were both tall and had well-built bodies with broad shoulders.

Not much is known about Hazrat Khalid (R.A.) during the early days of the preaching of Prophet Muhammad (S.A.W).

His father was known for his hostility against Prophet Muhammad (S.A.W.). Khalid Bin Waleed did not take part in the battle of Badr, which was the first battle between the Muslims and the unbelievers, but he did fight against the Muslims in the battle of Uhud. He later converted to Islam and joined Prophet Muhammad (S.A.W.) in the conquest of Mecca ;thereafter he commanded a number of conquests and missions in the Arabian Peninsula. After the death of Muhammad (S.A.W.), Khalid recaptured a number of provinces that were breaking away from Islam. He was sent northeastward by the Caliph Abu Bakr to invade Iraq, where he conquered Al-airah. Crossing the desert, he aided in the conquest of Syria.

Routing the Byzantine armies, he surrounded Damascus, which surrendered on Sept. 4, 635, and pushed northward. Early in 636 he withdrew south of the Yarmuk River before a powerful Byzantine force that advanced from the north and from the coast of Palestine. The Byzantine armies were composed mainly of Christian Arab, Armenian, and other auxiliaries, however; and when many of these deserted the Byzantines, Khalid, reinforced from Medina and possibly from the Syrian Arab tribes, attacked and destroyed the remaining

Byzantine forces along the ravines of the Yarmuk valley (Aug. 20, 636). Almost 50,000 Byzantine troops were slaughtered, which opened the way for many other Islamic conquests.

His bravery and great work in the way of Allah and in spreading Islam was got him the title of Saif Allah which translates to "The Sword of Allah"

Khalid's (R.A.) Conversion to Islam

"A man like Khalid, can't keep himself away from Islam for long". Prophet Muhammad (S.A.W.) has said:

Khalid bin Waleed was the son of the chieftain of the tribe of Banu Makhzoom, Waleed bin Mughaira. In his youth, the qualities of foresight and planning bloomed to perfection and he occupied an enviable position among the youths of Banu Makhzum. He was blessed with a graceful physique and had a dignified bearing. Before he accepted Islam, in every battle, he used to enter the battlefield challenging the Prophet Muhammad (S.A.W.). On one occasion when the Prophet (S.A.W.) was leading the Zuhr prayer in the battlefield, with his army behind him, Khalid bin Waleed was tempted to take advantage of this opportunity and attack the Muslims who would thereby

suffer great losses. But some invisible force seemed to hold him back and he was never able to gather enough courage to do it. The same episode happened during the Asr prayers and Khalid bin Waleed realized that some unseen power was protecting the Prophet(S.A.W.) and surely one day Prophet (S.A.W.) would conquer not only the whole of Arabia but the entire world.

When the Prophet(S.A.W.) signed the peace treaty of Hdaybiyah, Khalid bin Waleed began to wonder what would follow next and thought about his own future. He could not seem to decide whether he wanted to give up his warrior's life or not.

At this moment, he received a letter from his brother who had converted to Islam. He wrote in very affectionate terms that the Prophet (S.A.W.) had asked him where Khalid bin Waleed was. His brother had answered respectfully that Allah Almighty would surely one day bring Khalid bin Waleed to the Prophet(S.A.W.) to embrace Islam. He told the Prophet that his intelligent, perspective and able brother should not be deprived of the blessings of Allah Almighty and Islam.

This persuaded the mind of Khalid bin Waleed more towards Islam and he felt very elated and proud that the Prophet (S.A.W.) had asked about him. During this time, he dreamt that he was moving out of a tiny, dark and dirty place into a vast green fertile field. When he woke up he felt extremely pleasant and made up his mind to go to Madinah. When Khalid bin Waleed met the

Prophet (S.A.W.), he respectfully greeted him and was greeted back with a smile. Khalid bin Waleed then took the pledge of allegiance, swearing on the palm of the Prophet(S.A.W.). The Prophet (S.A.W.) affectionately told Khalid bin Waleed "I was sure, taking into consideration your brilliance, your wisdom and foresight that surely one day you would accept Islam as your religion".

In 633 A.D. Hazrat Abu Bakr (R.A.) ordered Khalid Bin Waleed to proceed to the border of the Persian empire. There were four other columns, each under different commanders, these were also directed to proceed to reinforce the main Muslim army under the command of Hazrat Khalid (R.A.)

Khalid bin Waleed sent a letter to Hurmuz, who was at that point of time the commander of the Persian Army, giving him 3 choices:

1. To accept Islam.
2. Pay Jizya, which is a poll tax that early Islamic rulers demanded from their non-Muslim subjects. This tax applied especially to followers of Judaism, Christianity, and Zoroastrianism, who were tolerated in the practice of their religion because they were "peoples of the book." In return for this tax, the people of the area were sworn to protection by the Muslims.
3. If they didn't agree with the other two options, then they should be ready for war

Hurmuz, having accepted the third

alternative, gathered his forces and set out from Uballa – the main port of Iraq – to meet the Muslim forces at Kazima. The Muslim army stood there all set to fight, so the Persians were forced to go into action immediately. The Battle of Kazima was also known as the Battle of Chains as the Persians stood together linked in chains. Due to the heavy attack of Muslims, Persians were forced to fall back. As they retreated bound together in chains, they were killed in large numbers. Before sunset the Muslims had won the war and the Persians suffered a humiliating defeat. Many of the Persians were killed including Hurmuz but many were taken captives.

There are many more battles which were led by Hazrat Khalid like the Battle of Mazar, Battle of Walaja, Battle of Ulleis, Battle of En-at-Tamr, Battle of Basra, Battle of Ajnadein.

Hazrat Khalidbin Waleed (R.A.) was a great personality and deserves to be known, before dying he said "I've fought in so many battles seeking martyrdom that there is no spot in my body left without a scar or a wound made by a spear or sword. And yet here I am, dying on my bed like an old camel. May the eyes of the cowards never rest"

The wife of Khalid, upon feeling such a pain of her husband told Khalid: "You were given the title of 'Saif-ullah' meaning, 'The Sword of Allah' and, the sword of Allah is not meant to be broken and hence, it is not your destiny to be a 'martyr' but to die like a conqueror."



eStatement

eAlert

SMS

Web



convenience at every step

Now offering **FREE-OF-COST**
eStatement & eAlert
directly in your email inbox

* IAS Account Holders should contact CDC and Sub-Account Holders should contact their Participant (broker) to avail these facilities.



0800-CDCPL (23275) | www.cdcpakistan.com



Virtues of the First 10 Days of “Dhul-Hijja”

The Prophet (PBUH) said, “There is no deed that is better in the sight of Allah or more greatly rewarded than a good deed done in the (first) ten days of Al-Adha”. It was asked, “Not even Jihad for the sake of Allah?” The Prophet (PBUH) replied, “Not even Jihad for the sake of Allah, unless a man goes out himself for Jihad taking his wealth with him and does not come back with anything.” Narrated by Al-Bukhari

Allah blessed the nation of Muhammad(PBUH) with opportunities to reap rewards and blessings every day of the year. The last ten nights of Ramadan (the month of fasting) are among the most blessed nights of the year; in particular Laylatul-Qadr (the night of power) is extremely sacred. Similarly, the first ten days of Dhul-Hijja (the 12th Islamic calendar month) carry special status during the blessed month of “Pilgrimage.” The above Hadith of the Prophet spells out the importance of these ten days in the sight of Allah and the amplified reward for all good deeds during this blessed season.

Just like the last ten nights of Ramadan are the best ten nights out of the year, these first ten days of Dhul-Hijja are the best days

of the year and the most beloved to Allah as they combine acts of worship in a way unlike any other time.

So, the questions we should be asking ourselves are, “How do we make the most of this season of blessings?”, “What deeds can we perform to attain His pleasure?”.

The following are some examples of

the acts of worship that will help us gain His pleasure InshaAllah.

1. Perform Hajj (Pilgrimage)

Obviously, Hajj is one of the best deeds that one can do during these ten days. However for those of us who were not invited to His House this year, there are still many more ways to earn the pleasure of





Allah.

2. Fast all nine days and especially on the 'Day of Arafah'

The Prophet (PBUH) said:

"Anyone who fasts for one day for Allah's pleasure, Allah will keep his face away from the (Hell) fire for (a distance covered by a journey of) seventy years." (Bukhari, Muslim)

The Prophet (PBUH) used to fast on the ninth day of Dhul-Hijja and he said:

"Fasting the Day of 'Arafah (ninth Dhul-Hijja) is an expiation for (all the sins of) the previous year and expiation for (all the sins of) the coming year." (Muslim)

3. Perform Dhikr and Takbeer

The Prophet (PBUH) said: "There are no days on which good deeds are greater or more beloved to Allah than on these ten days, so recite much Tahleel (saying Laa ilaaha ill-Allah), Takbeer (saying Allahu Akbar) and Tahmeed (saying Alhamdu Lillaah)." (Ahmad -Saheeh)

Ibn 'Umar (R.A.) and Abu Hurayrah (R.A.) used to go out in the market place during the first ten days of Dhul-Hijja, reciting Takbeer, and the people would recite Takbeer when they heard them. (Bukhari)

Takbeer at this time is a Sunnah that has mostly been forgotten, especially during the first few days. So say it in the masjid, in your home, on the street and every place where it is permitted to remember Allah. Revive the Sunnah that have been virtually forgotten and earn great rewards for doing so.

The Prophet (PBUH) said:

"Whoever revives an aspect of my Sunnah that is forgotten after my death, he will have a reward equivalent to that of the

people who follow him, without it detracting in the least from their reward." (Tirmidhi-Hasan)

4. Stand the Night in Prayer

Seeking Allah's forgiveness and humbling ourselves in front of Him in supplication and prayers during the latter part of the night is an act of worship that is very beloved to Allah .

Allah Almighty calls out to His servants in the latter part of the night: "Is there anyone to invoke Me, so that I may respond to his invocation? Is there anyone to ask Me, so that I may grant him his request? Is there anyone seeking My forgiveness, so that I may forgive him?" (Bukhaari, Muslim)

We should seize this opportunity and beg Him for His Divine Generosity and Mercy. We should ask Him as our Prophet taught us

"Our Lord, bless us with the best of this world and the best of hereafter and save us from the fire of Hell."

5. Make Sincere Repentance

Allah loves those who repent to Him in complete submission. The act of sincere repentance to Allah with intention to never return to His disobedience and sin is very dear to Him. Return to Allah by giving up all the deeds, open and secret, that He dislikes. Be regretful of your sins and disobedience and resolve to never return to sin and to firmly adhere to the path which Allah loves.

Allah says, "But as for him who repented, believed and did righteous deeds, then he will be among those who are successful." [Al-Qasas 28:67]

6. Return to Book of Allah (The Quran)

It is time to dust off your copy of the Quran. Establish a beautiful new relationship with the book of Allah starting in these ten days of Dhul-Hijja. Recite its verses and you will reap its blessings. Understand its message. Implement the commandments of this book in your life. This relationship with the Quran will open for you the doors of wisdom and happiness in your life. This will ultimately lead to guidance and success in this life and the Hereafter.

7. Increase in doing ALL good deeds

If you are not able to perform Hajj this year, occupy yourself during these blessed days by any and every possible good deed. Every act that is done with sincerity for the pleasure of Allah will bring you closer to Him.

"So whosoever does good equal to the weight of an atom, shall see it; and whosoever does evil equal to the weight of an atom, shall see it." [Al-Zalzalah 99:7-8]

8. Slaughter an animal and distribute the meat (Sacrifice)

Ibn Umar (R.A.) said: "The Prophet (PBUH) lived in Madeenah for ten years and every year he slaughtered an animal." (Ahmad-Saheeh by al-Albaani)

9. Attend Eid prayers

Attending Eid prayers is from the Sunnah of our beloved Prophet (PBUH). We should be keen on practicing this Sunnah and performing it according to the teachings of our Prophet (PBUH). Eid is a time of joy and happiness and we should be inclusive of all of our brothers and sisters who may not be as fortunate to have enough to enjoy this blessed occasion.

10. Thank Allah

One of the biggest forms of worshiping Allah is to thank Him, deeply, sincerely and continuously. After all, it is He who blessed you with all that you have. In fact, you wouldn't even be here if it wasn't for the Mercy of your Creator. So thank Him for ALL that He gave you: the blessing of Islam, the blessing of life and every blessing you possess. Thank Him for the opportunity to experience these ten days. Ask Him for His mercy, forgiveness and guidance.

Alhamdulillah, there is much to be gained in these coming days. So make the most of this perfect opportunity offered by these invaluable and irreplaceable ten days. Hasten to do good deeds and appreciate this blessing and make the most of it.

"And worship your Lord until there comes unto you the certainty (death)." [Al-Hijr 15:99]

"By Javaid Siddiqi, Chairman, ICNA Tarbiyah Department, www.ICNA.org".

Best Compliments From Timex & Fergasam Group

Exporters of High Fashion
Ladies Garments

No:455/1, Buddhaloka 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

Maintain your Weight, don't Gain



If you've ever dropped lots of money and then tried to maintain your lower weight, you've probably blamed yourself when the scale started creeping back up. Well, emerging research shows that faulty willpower is not the main culprit. "Multiple systems in your body conspire against you in a push to regain lost weight," explains Michael Rosenbaum, MD, an assistant professor of clinical medicine at Columbia University Medical Center and a top obesity researcher. After you've slimmed down, your brain, muscles and hormones work together to slow down your metabolism, so you naturally burn hundreds of fewer calories each day. In fact, Rosenbaum's research reveals that people who've lost weight require about 400 fewer calories per day to keep the scale steady compared with people of the same weight who never went through a slim down.

Lose the weight for good

Fortunately, there are proven ways to counteract these pound-hoarding tendencies. "It's not a losing battle," stresses Holly Wyatt,

MD, associate director of the Anschutz Health and Wellness Center at the University of Colorado, Denver. "You can keep the weight off for the long run." By analyzing data from the National Weight Control Registry (NWCR)—a database of more than 10,000 people who have lost at least 30 pounds and kept them off for a minimum of one year—experts have discovered strategies that work, many of them quite different from the ones that help take off pounds in the first place. "Losing weight and maintaining it are really two different animals," Dr. Wyatt notes. Mastering the art of maintenance is the key to making sure your goal weight turns into your new normal.

You have to move every single day

"The most successful dieters simply move more," Dr. Wyatt says. "When you're active, you're fighting your body's tendency to keep the weight from returning." Ninety percent of the NWCR's success cases exercise about 60 minutes a day on average. Being very active goes beyond just burning calories. Exercise also triggers

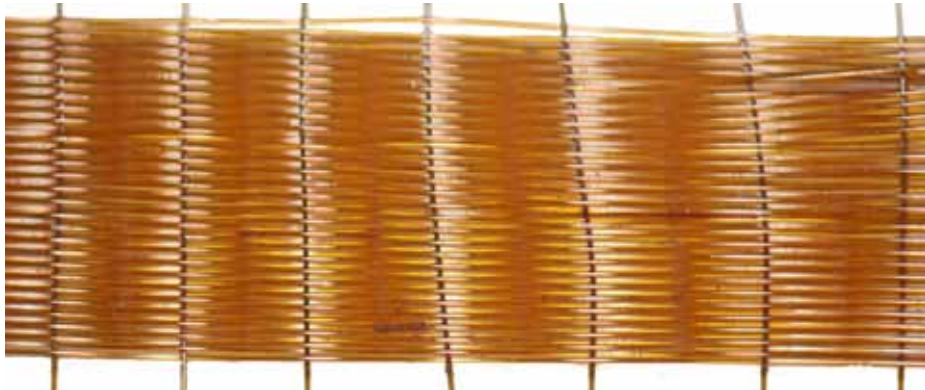
helpful biological systems: Hormones like epinephrine and adiponectin that cut down on your fat stores kick into high gear, actively incinerating flab up to 24 hours after your workout. Plus, "When you're more active, you feel better about yourself and you make better food choices and avoid couch-potato behavior," Dr. Wyatt says. And as recent research from Stanford University School of Medicine shows, good habits truly reinforce each other. People who focused on changing both diet and exercise habits were significantly more likely to get in their regular workouts and to follow healthy eating plans than those who focused on either diet or exercise separately.

How to get moving more

If you don't have time for a full hour of exercise every day, it's fine to break it up into spurts of activity. Doing 10 focused minutes here and there throughout the day is effectively equivalent to one big workout, according to the American College of Sports Medicine.

By Alyssa Schaffer

Wearable Solar Cells Power Electronics



One day you may be able to recharge your phone by plugging it into your clothes.

Novel applications for this technology could include things like military gear that powers soldiers' equipment, a literal power tie or suit, and jackets that could charge your iPod during a jog or bike ride.

A drained smart phone battery often sends us hunting for the nearest outlet, if there even are any. But within a decade, we might be wearing the outlet.

In a world of fabrics infused with the power of the sun, recharging could be as simple as plugging devices in to our clothes. Helping this potential future along, chemist John Badding and his colleagues at Pennsylvania State University recently embedded solar cells within flexible wires that can be woven into fabric.

How it Works

Badding's solar cell functions just like a common, rigid kind, but with a fiber-optic housing that enables it to bend into a loop.

1. Light particles pass through the outer layer, freeing a cascade of electrons through the material.
2. The movement of free electrons and the gaps created by those loosed particles generate an electric current.
3. Electrodes to transfer the power are attached to the solar cell.

The flexible wires assume the same basic arrangement as a common type of rooftop solar cell, which contains a negatively charged layer, a positively charged layer and a neutral material sandwiched between them. When photons (light particles) from the sun smash

into the outer layer of the rooftop cell, they initiate the photovoltaic effect — a cascade of reactions across the charged layers, ultimately generating usable power.

Badding and his group devised a new way of creating that semiconducting sandwich by starting with a flexible, hollow fiber-optic thread; inner and outer walls of the thread correspond to the positive and negative layers of the common solar cell.

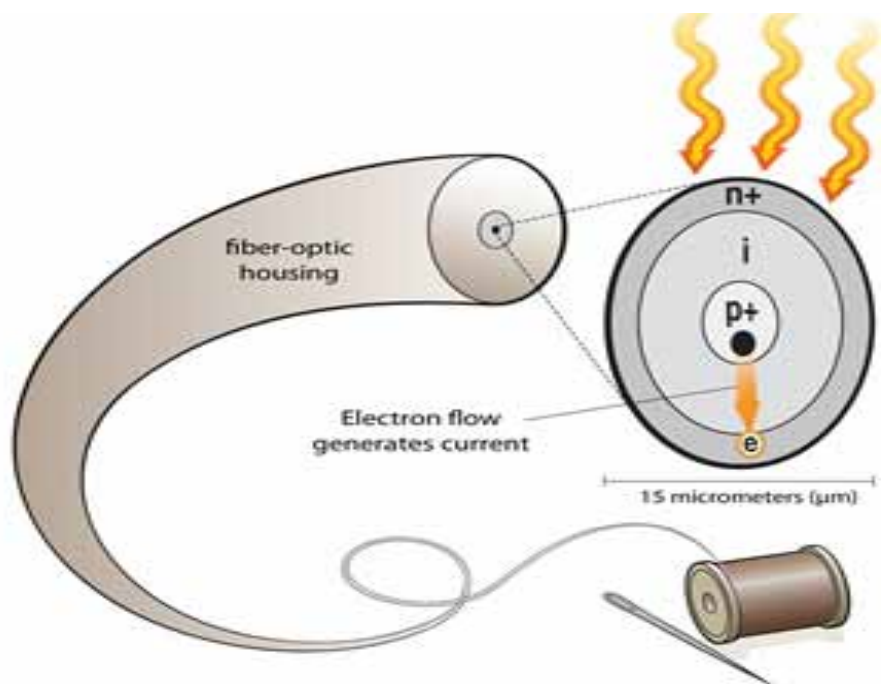
Badding's team has fashioned these threads into 3-foot-long wires, each thinner than a human hair and flexible enough to be wound into a coil or woven together. "We've been able to weave it into a fabric," Badding

says. "Right now, it's only one layer, but nevertheless it is a fabric."

The potential applications for solar threads include flexible garments that could draw power from the sun and allow people to recharge their phones and other devices on the run, but Badding notes there are some broader applications as well.

Badding suggests that one of the first parties to get in line for such a versatile and powerful material would be the U.S. military, to weave into soldier's uniforms and tents.

Source: www.discovermagazine.com
This article originally appeared in print as "Solar Threads."



Graviola Fruit – A Natural Cancer Cell Killer

Graviola Fruit has cancer curing abilities. This fruit from the graviola tree is natural cancer cell killer 10,000 times stronger than Chemotherapy. It's completely natural and it has no side effects. Guyabano tree also called graviola in Brazil, guanabana in Spanish and "soursop" in English. In India it is also called Laxman Fhul, Hanuman Fhul etc.

Fights cancer safely with an all-natural therapy that does not cause weight loss and hair loss. Guyabano fruit gives relief from pain and helps in very good sleep, Protects your immune system and avoids deadly infections, Feel stronger and healthier throughout the treatment and boost your CBP, low platelet count and energy levels. This fruit increases energy and improves outlook of life. Effectively target and kill cancer cells in 12 types of cancer, including colon, breast, prostate, lung and pancreatic cancer.

The National Cancer Institute performed the first scientific research in 1976.

The results showed that Graviola's "leaves and stems were found effective in attacking and destroying cancer cells." Inexplicably, the results were published



in an internal report and never released to the public. Since 1976, Graviola has proven to be an immensely potent cancer killer in 20 independent laboratory tests, but as of now, no double-blind clinical

trials.

The Guyabano fruit does not affect healthy cells! Various parts of the tree-including the bark, leaves, roots, fruit and fruit-seeds have been used for medicine.



Smart Work has an edge over Hard Work



Working hard is a virtue. But if you are running around in circles, you won't get far. You will only get breathless. Working smart means being more efficient for maximum output, whether at the birth place or any other environment. Not only that you will get the required results but you will also find other benefits along with way, reduced stress, a superior sense of achieving goals and a better work-life balance. Here are a few tips that will get you going on working smart and increasing productivity.

Listing your goals and planning accordingly seems common sense. But it is surprising that few people plan their day and even fewer people know how to plan it. Any plan that has to be developed needs goals and objectives. You need to know your long term goals (a time consuming job) and have a list of short term i.e. weekly or monthly goals. Remember long term goals do not just include work assignments and projects. You need to take into consideration career and life goals too. You can't separate one from the other.

Once you know what you are aiming for, you will need to rank your goals in order of importance. The list of goals will allow you to determine what you need to accomplish in a month, a week or a day. The daily planning

can be done when the day starts or at the end of the previous day.

Make certain that the to-do list is not impossibly long. Also ensure that you will be able to complete the tasks despite unforeseen emergencies and surprises that you superior piles up on you just to make your life more miserable. So plan some free time to accommodate these extra tasks when they appear.

It is true that at the work place you will always be assigned more than once task at a time and you are expected to give results on all of them more or less simultaneously. But try as much possible to give good time to a single tasks before switching over to another. Reduce multitasking as far as possible. To quote David Allen, the productivity guru, 'You can do anything, but not everything'.

Interruptions are productivity's worst enemy. E-mail applications that constantly ping new e-mail messages will break your concentration. Turn off the application and check e-mails only every hour of two hours. Similarly, all unnecessary social media notifications should be turned off. Sometimes colleagues have a habit of coming into your office and taking a lot of your time on not so-important matters. Stand up and move to the front of your desk to meet them when they enter your room. This is a polite

way of ensuring that they stick to the point and then leave at the earliest.

Determine what part of the day you do your best work. Majority prefer morning to do best part of their work when mental energy is at peak and ideas flow easily and one does not feel drowsy. However, studies show that around 16 percent early birds feel more overworked that do night owls.

Take your fair share of rest. Breaks at the right moments during office time will energize you for the next few hours making further work easier. A drink or a bite to eat will refresh you mentally and physically. Along the same lines, sufficient sleep at night will ensure that you are energized for the whole dy. With a well rested mind you are less likely to make mistakes. Another by-product of adequate rest is a good mood and there is nothing like a good mood to cheer up your productivity.

Certain productivity improvement techniques work well with some people but not with others. The key is to give each a try and see what suits you. Once you discover those techniques that do help you out, the next challenge is to make them a part of your daily working habit. This takes some doing but successfully implement ing even some of them will work wonders in your life and not just in the work place.

توانائی اور ماحول کی بچت کے مفید مشورے



ماحول سے پیار کریں

- توانائی کی بچت کے طرز زندگی کو اپنا کر آپ انفرادی حیثیت میں تقریباً 6 سے 8 فیصد کاربن کے اخراج کو کم کر سکتے ہیں۔
- اگر گرمی کے دن لاکھ افروز میکانی رات سے صبح 6:00 بجے تک صرف ہی بند کر دیں تو اس طرح مستقل بنیادوں پر 120 MW بجلی بچائی جاسکتی ہے۔
- اگر گرمی کے دن لاکھ افروز CRT میٹرز کی بجائے LCD استعمال کریں، تو اس طرح مستقل بنیادوں پر 60 MW بجلی بچائی جاسکتی ہے۔
- شادی ہالوں کے جلد بند ہونے سے مستقل بنیادوں پر 45 MW بجلی بچانے میں مدد ملتی ہے۔
- ہر استعمال ہونے والے بجلی کے یونٹ سے 3.75 پاؤنڈ کاربن ڈائی آکسائیڈ کا اخراج ہوتا ہے۔ لہذا غیر ضروری بجلی کا استعمال بالکل نہ کریں۔
- جتنے زیادہ ممکن ہو درخت لگائیں۔ ایک درخت کو 90 منٹ سے کم وقت میں جلنے والے عام تیل سے نکلے والی کاربن ڈائی آکسائیڈ کو جذب کرنے کیلئے 10 سال درکار ہوتے ہیں۔
- 100 MW بجلی کی بچت کے ذریعے 487 ٹین ہاؤنڈ کاربن ڈائی آکسائیڈ کے اخراج کو کم کیا جاسکتا ہے۔
- ہر ایک صحت مند ماحول کی تحقیق میں مساویانہ بات ہوگی۔



روشنی، توانائی کی بچت کے ساتھ

- روشنی کیلئے لگے جانے والے برقی آلات کو ہر LED اینڈروں سے تبدیل کریں۔ یہ LED لائٹس مطلوبہ روشنی کی سطح کو کم کے بغیر آپ کے بجلی کے بل میں نمایاں کمی کریں گی۔
- ایک واٹ کا انری سیر 75% بجلی بچاسکتا ہے۔ یہ زیادہ روشنی دیتا ہے اور عام بلب کے مقابلے میں 10 گنا زیادہ چلتا ہے۔
- گرمی ہونے والے رنگ کا لیمبو بجلی کے بل کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اپنے مگر کے اندر ہلکے رنگ کا رنگ لگائیں کیوں کہ یہ 80 فیصد بجلی کو بچھٹس کرتے ہیں۔
- زیادہ تر کمروں میں بجلی کا 10 سے 15 فیصد بل اینڈروں کی وجہ سے ہوتا ہے۔ لہذا کرو پھولنے والے وقت بجلی لائٹس بند کر دیں۔
- روشن بلب استعمال نہ کریں کیوں کہ یہ بجلی توانائی کا 90 فیصد گراٹھ بھرا کرتے ہیں اور 10 فیصد روشنی دیتے کیلئے استعمال کرتے ہیں۔
- جہاں تک ممکن ہو ان کی روشنی کا استعمال کریں۔
- ڈمرز (Dimmers) کا استعمال کریں۔ ڈمرز کے ذریعے 60% بجلی کو کم کر کے آپ 25 فیصد بجلی بچا سکتے ہیں۔



ٹھنڈک، توانائی کی بچت کے ساتھ

- اپنے ایئر کنڈیشنر کا ترموستاٹ 24 ڈگری سینٹی گریڈ پر رکھنے سے آپ کے بجلی کے بل میں 30% تک کمی آئے گی اور آپ کا مگر بجلی منافع کے بغیر ٹھنڈا رہے گا۔
- اسے کسی کے ذریعے فریج ہونے والی بجلی کو کم کرنے کیلئے مگر کیوں پر چش کو ڈھیل کرنے والی الزواہ ایک ٹھنڈی کا استعمال کریں۔ اس عمل سے 30 فیصد بجلی بچانے میں مدد ملے گی۔
- رات کے وقت اپنے ایئر کنڈیشنر کے ترموستاٹ کو بلند ترین سطح پر رکھیں کیوں کہ رات میں سوتے وقت آپ کا جسم بلند درجہ حرارت برداشت کر سکتا ہے۔
- اپنے اسے کسی کے آؤٹ ڈور یونٹ کو سائے اور بجلی ہوا میں رکھیں۔ سائے میں رکھے ہوئے یونٹ کا کنڈنسر، دھوپ میں رکھے یونٹ کے مقابلے میں زیادہ موثر طور پر کام کرتا ہے۔
- باقاعدہ بنیاد پر اسے کسی کی سروں کو چھنی جائیں۔ دکاوت والے فلٹرز اسے کسی کی کارکردگی کو کم کرنے کے ساتھ ساتھ موٹر کے پچھے پر دانا پیدا کر دیتے ہیں۔
- اپنی صحت پر مشورہ کریں۔ صحت پر جانے والے ہائپر گریڈوں کے موسم میں بھریں ٹھنڈک دیتے ہیں۔
- سورج کی روشنی سے اندرونی حصے میں پیدا ہونے والی گرمی کو روکنے کیلئے پردوں، شٹرز، بلائنگز کا استعمال کریں۔ پردوں کیلئے ہلکے پتھرے کا استعمال کریں۔



برقی آلات کا استعمال، توانائی کی بچت کے ساتھ

- گھنٹا گرم ہوا انجین 1 یہ چیک کرنے کیلئے ناچکرو اور 11 واٹ کے دروازے کو بار بار نہ کھولیں، کیوں کہ ایسا کرنے سے 125 ڈگری سینٹی گریڈ تک درجہ حرارت متاثر ہو جاتا ہے۔
- دن کے اوقات میں UPS کے استعمال سے گریز کریں کیوں کہ یہ بٹری کو بھری چارج کرنے میں 300 سے 400 واٹ بجلی خرچ کرتا ہے۔ جب تک کسی UPS سے تقریباً 100 MW بجلی بچائی جاسکتی ہے۔
- گرم مکہ، ہار پلٹر بٹری میں بھی نہ بھیں، کیوں کہ ہار پلٹر بٹری اس پر ڈھنڈا رکھنے کیلئے انسانی کام کرتا ہے۔
- ہار پلٹر بٹری اپنے فریج ریکارڈرز اور زیادہ ہار پلٹر بٹریوں سے یہ عام حالات کی نسبت زیادہ بجلی خرچ کرتا ہے۔
- اپنے ہار پلٹر بٹری اپنے فریج ریکارڈرز کی بجائے اس کے الٹریٹک ریکارڈرز پر رکھیں کیوں کہ وہ تھوڑا بچک کرتے ہیں۔
- اس عمل کے ذریعے برقی مصنوعات کی موثر کارکردگی کو یقینی بنا دیا جاسکتا ہے۔
- تمام برقی مصنوعات کو اسٹینڈ بائی موڈ میں چھوڑنے کی بجائے پگ سے نکال دیں۔ اس طرح بجلی کے کم خرچ اور مصنوعات کے تھنڈا کو یقینی بنا دیا جاسکتا ہے۔
- بجلی کی طلب میں اضافے کے باعث شام 7:00 تا 11:00 بجے کے دوران بجاری بجلی خرچ کرنے والی برقی مصنوعات جیسے ایئر کنڈیشنر، ناچکرو اور ہار پلٹر بٹریوں کو الٹریٹک مشین، آڈیو، ریڈیو، الیکٹرونک آلات، الیکٹرونک آلات اور ایپریٹس کے ساتھ استعمال سے گریز کریں۔ اس کو ڈاکو ان کے اوقات میں تقسیم کریں۔

توانائی کی بچت کے اقدامات

ભાગલા પહેલાં અને પછી યાદગાર ખિદમત કરી ગયેલા માનવ સેવાના ભેખધારી

ઉમર ફાઝીલ ફાઝલ

મેમણ બિરાદરીની સેવા કરવામાં અનેરા આદમી તરીકેની છાપ પાડી ગયેલા ઉમર ફાઝીલ ફાઝલ પાકિસ્તાનની સ્થાપના પહેલાં કુતિયાણામાં રહીને ઈન્સાનિયતની ખિદમત કરવાની સાથે સાથે મુસ્લિમ લીગના અદના કાર્યકર તરીકે રાજકારણમાં પણ સક્રિય ભૂમિકા ભજવી હતી. કુતિયાણામાં કલ્યાણ સંસ્થાઓની સ્થાપના ઉપરાંત કરાચીમાં અનેક મેમણ જમાતો સાથે સંકળાયેલા રહીને બિરાદરીની ભલાઈ માટે ખંતપૂર્વક કામ કરી ગયા હોવાથી આજે પણ તેમને આદરપૂર્વક યાદ કરવામાં આવે છે.

ઉમર ફાઝીલ ફાઝલ ત્રણ શબ્દોના આ સમૂહમાં ઉમર તેમનું નામ છે. ‘ફાઝીલ’ તેમની અટક છે અને ‘ફાઝલ’ એક સમયની તેમની કલમી કારકિર્દીના અવશેષ સમુ તખલ્લુસ છે.

તેમની અટક ફાઝીલ કેમ પડી એ સંબંધે તેઓએ બે રિવાયતો વર્ણવી છે. એક રિવાયત મુજબ તેમના દાદાનું નામ ફાઝીલ હતું અને પાછળથી એ નામ તેમના કુટુંબની અટક બની ગયું હતું. બીજી રિવાયત મુજબ તેમના દાદા અ. લતીફ એટલા બધા વિદ્રાન હતા કે લોકો તેમને ફાઝીલ એટલે આલીમ કે વિદ્રાન તરીકે ઓળખતા હતા અને પાછળથી આ શબ્દ કુટુંબની અટક બની ગયો હતો.

ઉમરનો જન્મ કુતિયાણાના અ સેવાભાવિ કુટુંબમાં ઈસ્વીસન

૧૯૧૪માં થયેલો. બ ય પ ણ મ । બે-ત્રણ ગુજરાતી યો પ ડી નો અભ્યાસ કર્યો અને હજુ તો માંડ સોળ વરસ પૂરા થયા જ હતાં ત્યાં સેવા ક્ષેત્રમાં ચા હોમ કરીને એવું ઝંપલાવ્યું કે જીવનના અંત સુધી પણ સેવા ફાઝલને અને ફાઝલ સેવાને છોડી શક્યા નહીં.

પાકિસ્તાન પહેલાં સેવાક્ષેત્રની તેમની કારકિર્દીનો આરંભ ઈ.સ. ૧૯૩૦માં થયો હતો. તેમની સેવાઓનો સૌથી પહેલો લાભ કુતિયાણા અંજુમને ઈખ્વતુલ ઈસ્લામને મળ્યો, સામાજિક કાર્યક્ષેત્રમાં આવરી લેતી આ સંસ્થાના માનદસામાન્ય મંત્રી, જોડીયા મંત્રી તરીકે ફાઝલ ઘણા વરસો સુધી કામ કરતા રહ્યા હતા.

૧૯૩૧માં કુતિયાણાના કેટલાક જોશીલા યુવાનોએ કુરિવાજે સામે ઝુંબેશ ચલાવવા માટે કુતિયાણા સેવા સમિતિની સ્થાપના કરી ત્યારે સેવાક્ષેત્રમાં નવાસવા પ્રવેશેલા ઉમર એમાં વોલન્ટીયર તરીકે જોડાયા હતા. એ પછીના વરસોમાં તેઓ કારોબારી સમિતિના સભ્ય, જોડીયા મંત્રી અને માનદ મંત્રી થયા અને



છેવટમાં થોડા વરસ માટે પ્રમુખ તરીકેની જવાબદારીઓ પણ સંભાળી લીધી. આ સમિતિએ શાદી પ્રસંગે કલ્યાણ અને તવાચફોના જલ્સા, વરઘોડા, આતશબાજી, ફૂલઝડી, માંડવા વગેરે તેમજ ઉષ્કામાં ઔરતોની હાજરી, ઔરતોનું તાઝિયા જોવા માટે જવું વગેરે કુરિવાજે સામે જોરદાર ઝુંબેશો ચલાવી હતી અને એમાં સારા જેવી સફળતા પણ મળી હતી. સેવા સમિતિ તરફથી વિધવાઓને નિર્વાહ ભથ્થા પણ આપવામાં આવતા હતા.

૧૯૩૯માં ઉમર ફાઝીલ ફાઝલ, હાશમ મોહંમદ ગડર ‘મુનીર’ અને નૂરમોહંમદ ગીગા પરદેશીને અંજુમને ઈખ્વતુલ ઈસ્લામના આશ્રય હેઠળ કુતિયાણામાં મુસ્લિમ યતીમખાનાની સ્થાપના કરી હતી. ઉમર ફાઝીલ

ફાઈક તેના સ્થાપક મંત્રી હતા.

ઉમર ૧૯૪૨માં અંજુમને ઈખ્તિલાત ઈસ્લામ તરફથી કુતિયાલામાં મુસ્લિમ મુસાફરખાનાની સ્થાપના થઈ હતી. એના સ્થાપક મંત્રી હતા અને અંજુમને તરફથી ચાલતી હિલાલે ઈસ્લામ લાયબ્રેરીના માનદ મંત્રી તરીકે પણ સેવાઓ આપી હતી.

૧૯૪૨-૪૩માં વિશ્વયુદ્ધ અને અનાવૃષ્ટિને લીધે જુનાગઢ રાજ્યમાં અનાજની તંગી સર્જાઈ ત્યારે કુતિયાલામાં મેમણ આગેવાનો અને કાર્યકરોની એક રિલીફ કમિટી રચવામાં આવી હતી. આ સમિતિએ રાજ્ય બહારથી અનાજ મેળવી લગભગ ૫૦,૦૦૦ મણ બાજરીની કોઈ પણ ભેદભાવ વગર સસ્તા ભાવે અને નુકસાન ખાઈને વહેંચણી કરી હતી. ઉમર ફાઝીલ ફાઈક આ રિલીફ કમિટીના સ્થાપક અને કારોબારી સમિતિના સૌથી સક્રિય કાર્યકર હતા.

૧૯૪૪માં મુંબઈ પરના જાપાનીઓના બૉબમારાના ભયથી સેંકડો મેમણો હિજરત કરી કુતિયાલા આવ્યા ત્યારે દરેક સગવડ પૂરી પાડવા રચાયેલી રિલીફ કમિટીના માનદ મંત્રી તરીકે તેમની વરણી કરવામાં આવી હતી.

૧૯૪૫માં કુતિયાલામાં કોલેરા ફાટી નીકળ્યો ત્યારે અંજુમને ઈખ્તિલાત ઈસ્લામ તરફથી શરૂ કરાયેલી રાહત કામગીરીમાં તેના એ સમયના જોડીયા મંત્રી ઉમરે અગ્રભાગ ભજવ્યો હતો. કોલેરાને પરિણામે પોણું કુતિયાલા ખાલી થઈ ગયું અને ઘણા કાર્યકરો પણ ત્યાંથી ચાલ્યા ગયા ત્યારે પણ ઉમર છેવટ સુધી રાહત મોરચા પર અણનમ અને અડગ રહ્યા હતા.

તેમણે જુનાગઢ રાજ્યમાં વારસાને લગતો મોહમેડન લો લાગુ કરવા માટેની મુંબેશમાં પણ સક્રિય

ભાગ લીધો હતો.

તેઓ કુતિયાલાની મદ્રસએ-ઈસ્લામીયા હાઈસ્કૂલની કારોબારી સમિતિમાં રહ્યા હતા.

કુતિયાલા ડિબેર્ટીંગ સોસાયટી, મેમણ બ્રધરહૂડ, સ્ટુડન્ટસ યુનિયન વગેરેની સ્થાપના અને સંચાલનમાં પણ ઉમરની પ્રેરણા અને સક્રિય સહકારે મહત્વનો ફાળો આપ્યો હતો.

ઉમર ફાઝીલ ફાઈકના લગ્ન ૧૯૩૧માં કુતિયાલામાં હાજી અબ્દુલ લતીફ મોટા બુઢાણીની પુત્રી અમીના સાથે થયા હતા. તે સમયના પ્રચલિત રિવાજ મુજબ ધામધૂમથી બેન્ડબાજ સાથે વરઘોડો કાઢવાને બદલે મૌલુદ સાથે નિકાહ પઢવા ગયા હતા. આ પ્રસંગે દુલ્હાના પિતા અબ્દુરહીમ ફાઝીલે સેવા સમિતિના કાર્યકરોના ઉત્સાહમાં વધારો કરવા માટે તેઓમાં સોના અને રૂપાના ચંદ્રકોની વહેંચણી કરી હતી.

ઉમર ઓલ ઈન્ડિયા મેમણ એજ્યુકેશનલ એન્ડ વેલ્ફેર સોસાયટીના તે રીતસર અસ્તિત્વમાં આવી એ પહેલાંથી જ સંગાથી રહ્યા છે. તેમણે રાજકોટ અને જામનગરની પહેલી અને બીજી ઓલ ઈન્ડિયા મેમણ કોન્ફરન્સમાં કોમી સુધારાઓના વિષય પર મેમણીમાં એક જોશીલી તકરીર કરી હતી. તેઓ ઓલ ઈન્ડિયા મેમણ કોન્ફરન્સ કારોબારી કમિટીના પણ સભ્ય હતા.

સાડાચાર દશકા પહેલાંની કાઠિયાવાડની આ મેમણ કોન્ફરન્સોને પરિણામે ઓલ ઈન્ડિયા મેમણ એજ્યુકેશનલ એન્ડ વેલ્ફેર સોસાયટીમાં ૧૯૩૬થી ઉમર ફાઝીલ ફાઈક એની કારોબારી સમિતિના સભ્ય રહેતા આવ્યા હતા. આઝાદી પછી સોસાયટીનું કલકત્તાથી કરાચી ખાતે સ્થળાંતર થયું અને તેની પાકિસ્તાન શાખા અલગ કરવામાં

આવી. બધા પરિવર્તનો વચ્ચે પણ તેમનું સભ્યપદ સલામત રહ્યું હતું.

ઉમર મુસ્લિમ લીગ સાથે ૧૯૩૬થી સક્રિય રીતે સંકળાયેલા હતા. ૧૯૩૬માં તેઓ વેપાર ધંધા માટે લખનૌ ગયા ત્યારે તેઓ લીગની સ્થાનિક શાખાના કારોબારી સમિતિના સભ્ય બની ગયા હતા. તેઓ સાથે સાથેજ યુ.પી. મુસ્લિમ લીગ કાઉન્સિલના સભ્ય તરીકે પણ ચૂંટાઈ આવ્યા હતા.

તેઓ ૧૯૪૦ની મુસ્લિમ લીગની ઐતિહાસિક લાહોર બેઠકમાં, જેમાં પાકિસ્તાનનો ઠરાવ પસાર કરવામાં આવ્યો હતો. તેમાં યુ.પી. મુસ્લિમ લીગના પ્રતિનિધી તરીકે હાજર રહ્યા હતા. તેમણે એ બેઠકના તેમના સ્મરણોને ‘મેમણ બુલેટીન’ (રાજકોટ) અને ‘ઈન્સાફ’માં અક્ષરદેહ આપ્યો હતો.

તેઓ લખનૌમાં હતા એ દરમિયાન તેઓ ‘સી.આઈ.ડી.’ના તખલ્લુસથી કુતિયાલાની મેમણ બિરાદરીના પ્રશ્નો અંગે પત્રિકાઓ લખતા હતા અને કુતિયાલામાં તેમની વહેંચણી કરાવતા હતા. સુધારક પ્રકારની આ પત્રિકાઓ કુતિયાલામાં ભારે ચકચાર જગાવી ગઈ હતી અને બદનક્ષીના કેસની નોટિસ સુધી મામલો પહોંચ્યો હતો. એ પછી આપસમાં સમજુતી થઈ ગઈ હતી.

ઉમર ૧૯૪૦ પછી કુતિયાલા પાછા આવ્યા ત્યારે તેઓ મુસ્લિમ લીગના જબરા ઝંડાધારી બની ગયા હતા. કુતિયાલામાં પાકિસ્તાન માટેની પ્રવૃત્તિઓને તેમણે જબરો વેગ આપ્યો હતો.

ઉમર કાઠિયાવાડ સ્ટેટ મુસ્લિમ લીગની કાઉન્સિલના સભ્ય હતા. બીજા વિશ્વયુદ્ધ પછી કાઠિયાવાડના દેશી રાજ્યોના મુસલમાનોના ભાવિનો પ્રશ્ન ઉભો થયો હતો. તેની વિચારણા માટે

સંસ્થા તરફથી રાજકોટમાં બેઠક બોલાવવામાં આવી હતી. ઉમર ફાઝલ એમાં અંજુમને ઈખ્તલામના પ્રતિનિધી તરીકે ગયા હતા.

પાકિસ્તાનનું સર્જન થતાં તેમણે કુતિયાણામાં ઉત્સવ સમિતિની રચના કરી હતી, જેના તેઓ સેક્રેટરી બન્યા હતા.

તેમણે એ સમયે બિહારમાં થયેલા રમખાણોનો ભોગ બનેલા મઝલુમ મુસ્લિમો માટે ફંડ ભેગું કરવાની ઝુંબેશ પણ ઉપાડી હતી અને તેઓની રાહત માટે હજારો રૂપિયા ભેગા કરી આપ્યા હતા.

આ બધા કારણોસર પાકિસ્તાન બન્યાના થોડા અઠવાડિયા પછી કુતિયાણામાં જ્યારે લૂંટફાટ થઈ ત્યારે ગોળીએ ઉડાડી દેવાના માણસોની યાદીમાં તેમનું નામ પણ શામેલ હતું. પરંતુ સદભાગ્યે તેઓ આબાદ બચી જવા પામ્યા હતા.

ફાઝલે કુતિયાણાની પૂરી મુસ્લિમ વસ્તી દિવરત કરી ચૂકી એ પછી જ ચોથી જાન્યુઆરી ૧૯૪૮ના રોજ પોતાની જન્મભૂમિને છેલ્લી સલામ કરી અને ભારે તબાહ, બરબાદ અને બેહાલતમાં પોરબંદર માર્ગે ૨૦મી જાન્યુઆરીએ મુંબઈ પહોંચ્યા.

મુંબઈમાં કૌટુંબિક માલિકીની પેઢી મેસર્સ આહમદ ઉમર કું. ચાલતી હતી આ પેઢીમાં ફાઝલના નાના ભાઈ અ. લતીફ ફાઝલે કુતિયાણા મેમણ સિલીફ કમિટીનું વડુ મથક બનાવ્યું હતું. એ સમયે ત્યાં મુહાજીરોની જબરી ધમ્માલ હતી. ફાઝલ મુંબઈ પહોંચીને સેવામાં લાગી ગયા અને સેક્રેટરી તરીકે જવાબદારી સંભાળી લીધી.

કુતિયાણાના બધા મુહાજીરો કરાચી પહોંચી ગયા પછી ઉમર ફાઝલ પણ જુન ૧૯૪૮માં મુંબઈથી કરાચી આવ્યા. અહીં આવતાની

સાથે તેમણે કુતિયાણા સેવા સમિતિની અને અંજુમને ઈખ્તલામ મુસ્લેમીનની નવેસરથી સંયુક્ત રચના કરી અને તેના મંત્રી બન્યા. એ પછી ૧૯૫૦માં એ બંને સંસ્થાઓના સ્થાને કુતિયાણા મેમણ એસોસિએશનની સ્થાપના કરી અને તેના પ્રથમ માનદ મંત્રી બન્યા છે.

ઉમર ફાઝલ ફાઝલ કરાચી આવ્યા ત્યારે અહીં મેમણ રાહત કમિટીની સ્થાપના થઈ ચૂકી હતી. આ કમિટી ખોખરાપાર માર્ગે આવી રહેલા લાખો બરબાદ અને તારાજ મુહાજીરોને સરહદ પરના ખોખરાપાર મુકામે જુદી જુદી સામગ્રી અને માર્ગદર્શન પૂરું પાડતી હતી. ઉમરને આ કમિટીની કારોબારી સમિતિમાં શામેલ કરવામાં આવ્યા હતા.

ઉમર ફાઝલે એ પછી કુતિયાણા મેમણ એસો.ના માનદ મંત્રી તરીકે સતત ૨૩ વરસ સુધી એકધારી સેવા આપી. તેઓ વેપાર ધંધાની જવાબદારીમાંથી ક્યારનાયે નિવૃત્ત થઈ ગયા હતા અને આથી તેઓ સંસ્થાના કામ માટે પોતાનો પુરો સમય આપવા લાગ્યા.

ઉમર ફાઝલ ફાઝલ ઓલ પાકિસ્તાન મેમણ ફેડરેશનની સ્થાપનાની સાથે જ તેની સાથે સંકળાયેલા રહ્યા. ૧૯૬૩માં બીજા ઓલ પાકિસ્તાન મેમણ અધિવેશન પ્રસંગે ઉમર સબ્જેક્ટ કમિટી સહિતની સમિતિઓમાં શામેલ રહ્યા હતા. એ અધિવેશનમાં તેમણે પોતાની તકરીરમાં મેમણ ફાઉન્ડેશનની રચના કરવાનું સૂચન કર્યું જેના પર અમુક હદ સુધી અમલ પણ કરાયો હતો.

તે સિવાય અનેક સંસ્થાઓમાં મહત્વની ભૂમિકા ભજવી. તા. ૧૦-૬-૧૯૭૩ના રોજ યોજાયેલી કુતિયાણા મેમણ એસો.ની ગુપ્ત

મતદાન મારફત ચુંટણીઓ યોજવામાં આવી. ઉમરે એમાં કોઈ ઉમેદવારી કરી નહીં અને આવી રીતે તેમના ૨૩ વરસના મંત્રીપદનો અંત આવ્યો.

ઉમરે વારસા, સામાજિક બાબતો વિગેરેને લગતા સેંકડો ઝગડાઓ પણ પતાવી આપ્યા હતા અને આવા ઝગડાઓના નિરાકરણ માટે તેમની સલાહ સૂચના લેવાતી હતી. કુતિયાણા એસોસિએશન છોડ્યા પછી ફાઝલે બીજી સંસ્થાઓ સાથે સંપર્ક જાળવી રાખ્યો હતો તેમજ વ્યક્તિગત સેવાઓ આપતા રહ્યા હતા.

૧૯૭૩માં તેમણે ‘દર્પણ’ નામના વાર્તા પુસ્તકનું પ્રકાશન કર્યું અને એ માટે તેમને હુસેન ફાઉન્ડેશન તરફથી સાહિત્યિક ઈનામ પણ મળ્યું હતું.

૧૯૭૮માં ફાઝલની ન્યુ મેમણ મસ્જિદના ટ્રસ્ટી તરીકે નિમણુંક કરવામાં આવી હતી. ઉમર ફાઝલ ફાઝલની નિસ્વાઈ અને નિખાલસ સેવાની કદરરૂપે કુતિયાણાના આગેવાન અને કાર્યકરોની સન્માન સમિતિ રચીને ૨૭મી એપ્રિલ ૧૯૭૮ના રોજ કુતિયાણા સ્કૂલના વિશાળ યોગાનમાં શાનદાર સમારંભમાં તેમનું જાહેર સન્માન કરાયું હતું.

ઉમર ફાઝલ ફાઝલે કરાચીમાં પોતાના મકાનના પહેલા માળે હોલ જેવા રૂમમાં “ચમને ફાઝલ” નામ સ્થળ ફાળવ્યું હતું.

ફાઝલની સાથે સાથે આ “ચમને ફાઝલ” પણ છેલ્લા કેટલાક સમયથી ઠીક ઠીક ચમકવા લાગ્યું હતું. નાના પાયા પરના મુશાયરાઓ, મુકાસીદાઓ, સાહિત્ય મીલનો અને કલમકારોની ચર્ચાઓ માટે “ચમને ફાઝલ”નો ઉપયોગ

(વધુ માટે જુઓ પાના નં ૮)

કુતિયાણા મેમણ હોસ્પિટલ ખાતે આધુનિક ઢબની ડલડ લેબોરેટરીનું ઉદઘાટન

કરાચી : કરાચીના ઓલડ સીટી એરીયામાં નાતજાતના ભેદભાવ વિના દુઃખી માનવતાની સેવા બજાવતી કુતિયાણા મેમણ હોસ્પિટલમાં આધુનિક તબીબી સેવાનું નેટવર્ક વિસ્તૃત કરવા માટે આધુનિક સાધન સામગ્રી, લેટેસ્ટ મશીનરી સાથેના વિવિધ પ્લાન્ટો તેમજ દેશના નામાંકિત નિષ્ણાંત ડોક્ટરોની સેવાઓ ઉપલબ્ધ છે.

કુતિયાણા મેમણ હોસ્પિટલમાં રવિવાર ૧૫મી સપ્ટેમ્બરના અતિ આધુનિક ઢબની નવી ઈસ્ટેટ ઓફ આર્ટ ડાયગ્નોસ્ટીક ડલડ લેબોરેટરીનું ઉદઘાટન હાજી અડીલ કરીમ ઢેઢીના શુભ હસ્તે કરાયું હતું.

ઉદઘાટનવિધિના સમારંભમાં કુતિયાણા મેમણ બિરાદરીની શુભનિષ્ઠ વ્યક્તિઓ સર્વ જનાબ હાજી ઉસ્માન પરદેસી, નવીદ કાસમ કેએમએના પ્રમુખ હાજી મો. રફીક પક્કલ, ઓન. જન. સેક્રેટરી હાજી અ. કરીમ બુઢાણી, હાજી અબ્દુલ રઝઝાક કુદા, મેડીકલ બોર્ડના સેક્રેટરી ડો. ઉવેસ, એડમીનીસ્ટ્રેટર ડો. શૌકતઅલી રાજપુત, આમીર લબ્બેક, સિકંદર દુપઢાવાલા, મો. રફીક પારેખ અને મેડક નૌશાબા મૌજુદ હતા.

યાદ રહે કે કુતિયાણા મેડીકલ બોર્ડના વર્તમાન ચેરમેન હાજી ઉસ્માન પરદેસી તથા બોર્ડના અન્ય સભ્યોની અણથક મહેનતના પ્રતાપે અતિ વિસ્વાસપાત્ર હુસયની ડલડ બેંકની ઢ્વાંચની કુતિયાણા હોસ્પિટલમાં સ્થાપના કરાઈ છે જે થકી દર્દીઓને તાત્કાલીક જોઈતા ખૂનનો બંદોબસ્ત અને ખાસ કરીને થેલીસીમીયાના મરીઝો માટે પુરતા

ખૂનનો બંદોબસ્ત થઈ શકે તેના માટે સક્રિય પ્રયાસો કરી રહ્યા છે. બિરાદરીના લોકો તથા મીડીયાને તેમના પ્રયાસોને કામ્યાબ બનાવવા સહકારની વિનંતી છે.

આધુનિક ઢબની આ ડલડ ડાયગ્નોસ્ટીક લેબોરેટરી લેટેસ્ટ

મેમણ મેડીકલ સોસાયટી ઓહદેદારો અને મેનેજીંગ કમિટીના સભ્યો

મેમણ મેડીકલ સોસાયટીની ૪૩મી ઢ્રિવાર્ષિક જનરલ બોડીની સભા મેમણ હોસ્પિટલ બર્ન્સ રોડ ખાતે બોલાવવામાં આવી હતી. સભાનું પ્રમુખસ્થાન જનાબ એજાઝ સાયાએ સંભાળ્યું હતું. તિલાવતે કલામે પાક પછી ગત ૪૨મી જનરલ બોડીની મીનીટસ મંજુર કરવામાં આવી હતી. ત્યાર પછી સોસાયટીના ઓન. જન. સેક્રેટરી જનાબ આફતાબ ઝકરીયાએ ૨૦૧૧થી ૨૦૧૩નો ઓડીટ હિસાબ રજુ કર્યો હતો અને મજકુર બે વરસની કારકિર્દીનો ઉલ્લેખ કરતા જણાવ્યું હતું કે વિતેલા બે વરસોમાં ઝકાત ફંડથી રૂ. ૭૮,૫૦૦૦૦૦/- (રૂ. સાત કરોડ પચીસ લાખ) ખર્ચ કરી ૩૬૦૦૦ જરૂરતમંદ અને મુસ્તહીક દર્દીઓનો ઈલાજ કરવામાં આવ્યો હતો જેમાં ઓપીડી, ઈન્ડોર, ગાઈની અને સર્જરીના કેસ શામેલ છે. તે ઉપરાંત હોસ્પિટલે મજકુર બે વરસમાં રૂ. નવ લાખની નુકસાની ભોગવી છે.

ત્યાર પછી સોસાયટીની ચુંટણી બાબત કાર્યવાહી કરતા નીચે મુજબ ઓહદેદારો તથા મેનેજીંગ

મશીનરી અને સામગ્રીથી સજજ હોવાની સાથે ડલડ કલેક્શન તેમજ મરીઝોને આરામથી બેસાડવા સહિતની સગવડો પૂરી પાડવામાં આવી રહી છે. આ તકે હુસયની ડલડ બેંકના અગ્રગણ્ય તથા કેએમએચ મેડીકલ બોર્ડના ચેરમેન હાજી ઉસ્માન પરદેસીએ મુખ્ય મહેમાન હાજી અડીલ કરીમ ઢેઢી તથા અન્ય શુભનિષ્ઠ વ્યક્તિઓની મોજુદગીમાં વિશાળ લેબોરેટરી ખાતે પરસ્પર સમજુતીના સહકાર (MOU) પર સહીઓ કરી હતી.

કમિટીના સભ્યો ૨૦૧૩-૨૦૧૫ માટે બીનહરીફ ચુંટાઈ આવ્યા હતા.

પ્રમુખ:

જ. એજાઝ સાયા

પહેલા ઉપ પ્રમુખ:

જ. મોહંમદ અરશદ દુબ્બા

બીજા ઉપ પ્રમુખ:

જ. હાઝન ઝકરીયા

જન. સેક્રેટરી:

જ. આફતાબ ઝકરીયા

પહેલા જોઈન્ટ સેક્રેટરી:

જ. સુલેમાન બંગડીવાલા

બીજા જોઈન્ટ સેક્રેટરી:

જ. મોહંમદ સલીમ અબ્દુલ ગફફાર

મેનેજીંગ કમિટીના સભ્યોમાં સર્વે જનાબ ઈબ્રાહીમ કાસમ, ઉમર બાવાણી, મોહંમદ યુસુફ જોડીયાવાલા, હાઝન જુનાણી, અશરફ ભેંસાનીયા, રીઝવાન એહમદ, મોહંમદ હનીફ પેરેગોન, અબ્દુલ રઝઝાક યુસુફ, કાશાન એહમદ એડવોકેટ, અરશદ હાઝન ઝકરીયા, અબ્દુલ રહિફ એહમદ, અશફાક નાથાણી, મોહંમદઅલી મેઘાણી, શહેઝાદ, ખુર્મ અબ્દુલ ગફફાર અને અબ્દુલ રઝઝાક લાખાણી.

મેમણ આલમ
(WMO)



ગુજરાતી વિભાગ
સંપાદક: ઉમર અ. રહેમાન ખાનાણી

૧૯૩૨ની વાર્ષિક સભા

તા. ૧૮-૮-૧૯૩૨ના રોજ સાંજના પાંચ વાગે જેતપુર મુકામે બોર્ડિંગના પ્રમુખ શેઠ હાજી અબ્દુલ ગની હાજી બેગમોહંમદ બાવાણી સાહેબના પ્રમુખપણા હેઠળ તેમના મકાને બોર્ડિંગની વાર્ષિક સભા મળી હતી. બહાર ગામથી સારી સંખ્યામાં મેમ્બર સાહેબો પધારેલા હતા. જેમાં થયેલ કામકાજ પૈકી અગત્યનો અહેવાલ નીચે મુજબ છે.

(૧) વર્કિંગ કમિટીનો રિપોર્ટ તથા આવક-જવકનો વાર્ષિક હિસાબ તથા નવા સાલ માટેનો બજેટ તથા ઓડિટરો તથા મોઅલમ તથા ડોક્ટર તથા અભ્યાસનો રિપોર્ટ જનરલ સેક્રેટરી વતી બોર્ડિંગના સુપ્રિન્ટેન્ડેન્ટ મિ. અબ્દુલ કરીમ તેયુબે વાંચી સંભળાવ્યો હતો જે ઉપર ઘણી રસભરી ચર્ચા ચાલી હતી છેવટે સભાએ તેને મંજૂર રાખી પોતાનો સંતોષ જાહેર કરી તેને વાર્ષિક રિપોર્ટ તરીકે છપાવવાની બોર્ડિંગના સુપ્રિન્ટેન્ડેન્ટ મિ. અબ્દુલ કરીમ તેયુબને સત્તા આપવામાં આવી હતી.

(૨) પ્રમુખ શેઠ હાજી અબ્દુલ ગની બેગમોહંમદ બાવાણી સાહેબની તબિયત નાદુરસ્ત હોવા છતાં બોર્ડિંગ પ્રત્યેની તેમની દિલસોજીભરી લાગણીએ તેમને પ્રેર્યા જેથી તેઓ સાહેબ પોતાના પલંગ ઉપર બેસી અશ્રુભુની આંખે નીચે મુજબ બે શબ્દો સભાજનોને સંભળાવ્યા હતા જેની સભાજનો ઉપર સારી અસર થઈ હતી.

સાહેબો મારો હવે છેલ્લો વખત છે. હું આપ ભાઈઓને અરજ

ગુજરું છું કે આ બોર્ડિંગ આપણી છે અને તેનાથી આપણી કોમના બાળકો સારો લાભ લઈ રહ્યા છે. આ બોર્ડિંગ આપણી કોમના માટે એક

સાહેબો જ્યારે આપણને આવો સારો સ્ટાફ પ્રાપ્ત થયો છે તો તેઓના કાર્યમાં જો આપણે સહકાર આપતાં રહીશું તો બોર્ડિંગ ઘણા



અમૂલ્ય વસ્તુ છે મેં આજ દિવસ સુધી બનતું કર્યું છે હવે હું આપ સાહેબોને ફરી વિનંતી કરું છું કે આપ તેને આપની સમજી વધુને વધુ આગળ વધારવા માટેની કોશિષ કરતા રહેશો તેવી મને આશા છે. હાલમાં બોર્ડિંગમાં જે સુપ્રિન્ટેન્ડેન્ટ છે તેઓ આપણી કોમના છે અને ઘણા જૂના હોવાથી બોર્ડિંગના કામથી સારા માહિતગાર છે વળી તેઓ રાજકોટના એક સારા ખાનદાન કુટુંબના હોવાથી તેઓએ સુપ્રિન્ટેન્ડેન્ટનો ચાર્જ લીધા પછી બોર્ડિંગનું કામ ઘણી સારી રીતે વ્યવસ્થાપૂર્વક ચલાવી રહ્યા છે તેમ મેં જોયું છે અને સાંભળ્યું છે અને હાલમાં જ ધોરાજીના શેઠ જનાબ હાજી અ. ગની હાજી વલીમોહંમદ મૂસા મોતીવાલા સાહેબ તથા જેતપુરના જનાબ અબ્દુલ લતીફ ઈબ્રાહિમ બાવાણી સાહેબે પણ જે પોતાનો અભિપ્રાય આપ્યો છે તે અક્ષરસઃ સત્ય છે અને હું તેને મળતો થાઉં છું.

સારા પાયા ઉપર આવવા સંભવ છે એમ હું માનું છું. આપ સાહેબો સમક્ષ એક સૂચના હું રજૂ કરું છું તે એ છે કે બોર્ડિંગના સુપ્રિન્ટેન્ડેન્ટ અને આસી. સુપ્રિન્ટેન્ડેન્ટ કે જેઓ ઘણું સારું કાર્ય કરી રહ્યા છે. તેમની આપણે કદર કરવી ઘટે જેથી તેઓ બંનેના પગારમાં રૂપિયા પાંચ પાંચનો વધારો કરી પરમોશન આપવું જોઈએ. ઉપરાંત ઓન. જનરલ સેક્રેટરી જનાબ અબ્દુલ શકુર હાજી જમાલ સાહેબે તથા વર્કિંગ કમિટીના ઓ. સેક્રેટરી જનાબ ઉસ્માન ઈસાભાઈ સાહેબે તથા વર્કિંગ કમિટીના મેમ્બરો જે કાળજીભરી દેખરેખ રાખી પોતાના કિંમતી વખતનો ભોગ આપ્યો છે તે માટે તેઓ સાહેબોનો પણ હું આભાર માનું છું અને ફી બોર્ડરોના ખર્ચમાં વપરાતા જકાત ફંડ ખાતામાં રૂ. ૪૩૬૧ની રકમ બોર્ડિંગની લેણી રહી છે તે પૂરી કરી આપવા તરફ આપ ભાઈઓનું લક્ષ્ય ખેંચું છું અને હાલમાં એક ફી બોર્ડ છે જેના ચાલુ સાલના

ખર્ચ માટે પણ આપ સાહેબોને અપીલ કરું છું.

જે ઉપરથી તેજ વખતે ગોંડલના શેઠ હાજી દાદા શરીફ સાહેબે જે ફી બોર્ડર છે તેના આખા વર્ષના ખર્ચના રૂા. ૨૫૦ પોતા તરફથી આપવાનું જાહેર કર્યું હતું અને જકાત ફંડની બાકી રહેતી રકમ નીચેના ભાઈઓએ પૂરી કરી આપી હતી.

૧૮૫- શેઠ હાજી આહમદ અ. કરીમ મનીયા જેતપુર.

૧૦૦ શેઠ હાજી અ. ગની વલીમોહંમદ મૂસા મોતીવાલા ધોરાજી

૫૦ શેઠ અબ્દુલ શકુર હાજી જમાલ ગોંડલ.

૫૦ શેઠ આહમદ ઈબ્રાહિમ બાવાણી જેતપુર.

૨૫ શેઠ કાસમ દાઉદ જેતપુર.

અને શેઠ અ. સત્તાર હાજી દાદા જેતપુરવાલા તથા શેઠ અબ્દુલ લતીફ ઈબ્રાહિમ જેતપુરવાલા તથા શેઠ મોહંમદ હાજી કાસમ જેતપુરવાલા તેઓએ મેમ્બર તરીકે પોતાના નામો જાહેર કર્યા હતા તે બાદ બોર્ડિંગને લગતું કેટલુંએક કાર્ય કર્યા બાદ નવા વર્ષ માટે નીચે મુજબ કાર્યવાહકોની ચૂંટણી થઈ હતી.

ઓફિસરો:

પ્રેસીડેન્ટ: હાજી અબ્દુલ ગની બેગમોહંમદ બાવાણી જેતપુર

વાઈસ પ્રેસીડેન્ટ: હાજી દાદા શરીફ ગોંડલ.

બીજા વાઈસ પ્રેસીડેન્ટ: હાજી આહમદ અ. કરીમ મનીયા જેતપુર.

ઓન. જ સે. તથા ટ્રેઝરર અ. શકુર હાજી જમાલ રાજકોટ.

ઓડિટર: (૧) હાજી ઈસ્માઈલ હાજી અબુબકર રાજકોટ

(૨) અ. રહીમ અ. કરીમ રાજકોટ

મેનેજિંગ બોર્ડના મેમ્બર:

(૧) શેઠ વલીમોહંમદ હાશમ ગોંડલ (૨) અબ્દુલ અઝીઝ હાશમ ગોંડલ (૩) શેઠ હાજી અહમદ ઈબ્રાહિમ જેતપુર (૪) શેઠ કાસમ હાજી તૈયુબ જેતપુર (૫) શેઠ હાજી અ. ગની હાજી વલીમોહંમદ ધોરાજી (૬) શેઠ હાજી વલીમોહંમદ હસન દાદા ધોરાજી (૭) શેઠ હાજી ઈસ્માઈલ હાજી આહમદ વાસાવડ (૮) શેઠ અબ્દુલ્લા વલીમોહંમદ મોતીવાલા જામનગર (૯) શેઠ શરીફ ઉસ્માન જેતપુર (૧૦) શેઠ ઉસ્માન ઈસાભાઈ રાજકોટ (૧૧) શેઠ અ. ગની મૂસા કામદાર જામનગર (૧૨) શેઠ અ.

ગની દાદાભાઈ મેઘાણી રાજકોટ (૧૩) શેઠ અ. કરીમ તૈયુબ રાજકોટ (૧૪) શેઠ આઈ.વી. લાખાણી જુનાગઢ (૧૫) શેઠ હાજી યુસુફ હાજી હાશમ વેરાવલ.

વર્કિંગ કમિટીના મેમ્બરો:

(૧) ઉસ્માન ઈસાભાઈ બી.એ., એલ.એલ.બી. રાજકોટ (૨) વલીમોહંમદ હાશમ બી.એ., એલ.એલ.બી. ગોંડલ (૩) અબ્દુલ ગની દાદાભાઈ મેઘાણી રાજકોટ (૪) આઈ.વી. લાખાણી જુનાગઢ (૫) અબ્દુલ કરીમ તૈયુબ રાજકોટ.

સદવર્તન

-કોઈ ભલે તમારી સાથે તોછડાઈથી વર્તે પણ તમે સૌની સાથે ભલો વર્તાવે રાખો એટલા માટે નહીં કે એ બધા સારા છે, પણ તમે સારા છો.

-આજના બાબકો સામે આજકાલ સૌથી મુશ્કેલ એવું એક કામ આવી પડ્યું છે તેમને સદવર્તાવને જોયા વગર સદવર્તન શીખવાનું છે.

-પોતાના વર્તન વિષે હંમેશાં વિચારતા રહેવાથી તમારો વર્તાવ સારો નહીં બને; બલકે પોતાના વિષે વિચારવાનું છોડી દેશો તો જ બીજાઓ માટે ભલા માણસ બની શકશો.

-માણસ ગમે તે હોય અને ગમ્મે ત્યાં હોય પણ એ હંમેશાં ખોટો માણસ રહેશે-અગર તેનો વર્તાવ તોછડો હશે તો.

-આપણું સદવર્તન બીજા લોકોને એ બતાવવાનું સાધન માત્ર છે કે આપણે તેમનું આદર કરીએ છીએ.

-તોછડું વર્તન નબળા માણસનો પોતાને બળવાન તરીકે ગણાવવાનો વાહિયાત પ્રયાસ માત્ર હોય છે.

-નરમ વર્તાવ માનવ સ્વભાવ માટે એ જ છે, જે મીણ માટે ઉષ્મા.

-સદવર્તન અને ભલા શબ્દોથી ભલભલી મુશ્કેલીઓ દૂર થતી જોવાઈ છે.

અનેક રોગોના ઈલાજ અને કાળા જાદુ તથા વળગાડને દૂર કરવામાં વપરાતી કર્પીંગ થેરેપી

હીજામા

હીજામા અવેજી ઈલાજ પદ્ધતિઓમાંની એક પદ્ધતિ છે અને લોહીના બગાડને દૂર કરવામા હીજામા પદ્ધતિ અપનાવવામાં આવે છે. અલ્ટરનેટીવ મેડિસીનની આ



છે. ખાસ કરીને જે ભાગમાં દુખાવો થતો હોય ત્યાં દર્દને દૂર કરવા માટે હીજામા કરાય છે, પણ હીજામાનો મુખ્ય હેતુ લોહીના બગાડને દૂર કરવાનો હોવાથી તેના નિષ્ણાંતો કહે છે કે શરીરમાં

ખ્યાલાને ચુસ્તપણે ચામડી સાથે ચોંપડવામાં સરળતાનો હોય છે. ટાઈટ સ્ટીલ કરીને અવકાશ બનાવવા માટે રિવાયતી ધોરણે કાગળ અથવા રૂને બાળીને ખ્યાલાની નાળમાંથી અંદર નાખવામાં આવે છે જેનાથી સંપૂર્ણ અવકાશ સર્જઈ જાય છે અને ખ્યાલાનું મોં ચામડી સાથે સજ્જડ ચોંટી જાય છે.

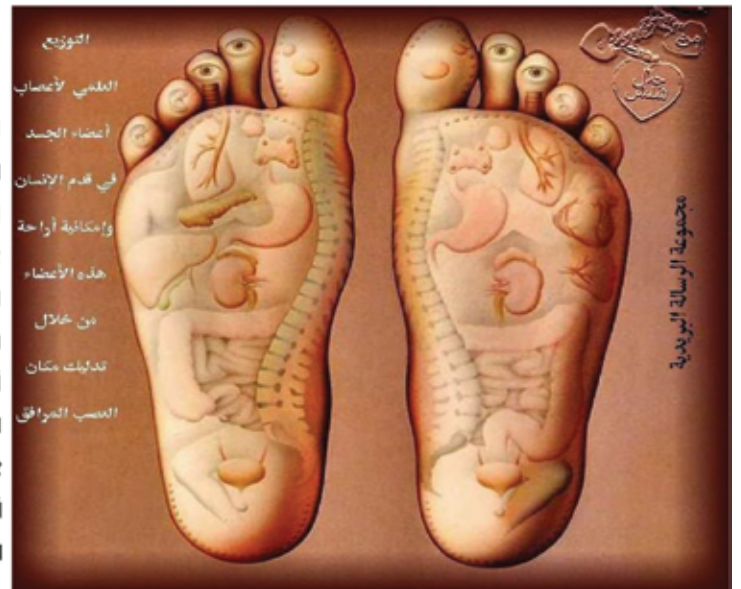
હીજામાની પ્રેક્ટીશ કરનારા લોકો હવે આ રિવાયતી પદ્ધતિને બદલે અવકાશ સર્જવાના આધુનિક ચંગોનો ઉપયોગ કરવા માંડ્યા છે પણ કેટલાક પ્રેક્ટીશનરો હજી પણ આગનો ઉપયોગ કરી રહ્યા છે. ખ્યાલાને થોડી મિનિટો સુધી ચોંટાડી રખાયા બાદ તેને પાછો કાઢી લેવાય છે અને અવકાશને કારણે ચામડીનો જે ભાગ ઉપસી આવે છે ત્યાં ચામડીમાં સાવ બારીક એવા છીંડા કે કાપ મૂકવામાં આવે છે જે પછી તરત જ ખ્યાલાને ફરીવાર સજ્જડ રીતે ચોંટાડી દેવામાં આવે છે અને જ્યાં સુધી કાપમાંથી લોહી નીકળતું બંધ ના થાય ત્યાં સુધી ખ્યાલાને ચોંટાડેલો

પ્રાચીન ચીની પદ્ધતિ છે, જેમાં શરીરના ચોક્કસ ભાગમાંથી લોહી કાઢવા માટે એ ભાગ પર ગોળ ખ્યાલાના દબાણ દ્વારા એટલા ભાગમાં અવકાશ ઉભો કર્યા બાદ આગળની ક્રિયામાં ખ્યાલાનો ઉપયોગ થતો હોવાથી હીજામાને કર્પીંગ થેરેપી તરીકે ઓળખાવવામાં આવે છે. હીજામાથી અનેક રોગોના ઈલાજમાં સફળતા મળી હોવાનું જાણવા મળે છે પણ તબીબી વિજ્ઞાનમાં આ પદ્ધતિને માન્યતા અપાઈ નથી.

હીજામાથી ઈલાજ પ્રમાણસર સસ્તો પડતો હોવાથી ગરીબ અને મધ્યમ વર્ગના લોકોમાં છેલ્લા થોડા વરસોમાં હીજામા બહુ ઝડપથી લોકપ્રિય બની રહ્યું છે. હીજામા પદ્ધતિથી સારવાર માટે લાયકાતનું કોઈ ધોરણ નક્કી કરાયું નથી અને કોઈ પણ ક્વોલીફિકેશનની જરૂરત નહીં હોવાથી કોઈ પણ વ્યક્તિ હીજામા થેરેપીની પ્રેક્ટીશ શરૂ કરી શકે છે. હીજામાને શરીરના લગભગ કોઈ પણ ભાગ પર અજમાવી શકાય

છ એવા પોઈન્ટ્સ-કેન્દ્રો છે જ્યાં હીજામા કરવાથી લોહીના પ્રવાહની પૂરી વ્યવસ્થા સુધરી જાય છે અને લોહી 'કલીન' થઈ જાય છે. આ છ પોઈન્ટ્સમાં માથાના પાછળનો ભાગ, બંને ખભાના ચોક્કસ ભાગો, પીઠનો છેડો તેમજ બંને કોણીના અંદરના ભાગોનો સમાવેશ થાય છે. જે ભાગ પર હીજામા કરવાનો હોય ત્યાંથી સૌ પ્રથમ તો વાળ હોય તો તેને સાફ કરી લેવાના હોય છે.

એ પછી હીજામા થેરેપીનો ખ્યાલો ચામડી ના નકકી કરેલા કેન્દ્ર પર ગોઠવવાનો હોય છે. વાળ સાફ કરવાનો હેતુ પણ ખ્યાલાની અંદર હવા વગરનો અવકાશ સર્જવા



રખાય છે. એ રીતે બગાડવાળું કાળું લોહી શરીરથી બહાર નીકળી જતું હોવાનું કહેવાય છે. આ પદ્ધતિ કાળા જાદૂ અને વળગાડનો પણ તોડ હોવાનું મનાય છે. હીજમાનો ઇતિહાસ ચકાસીએ તો ચીનથી શરૂ થયેલી આ પદ્ધતિ પર સદીઓથી યુરોપભરમાં વ્યવસાયિક મેડીકલ ટ્રીટમેન્ટ તરીકે અમલ કરાતો રહ્યો છે. ઈસવીસન ૧૩૦૦નો ગેલેન જેવો નામાંકિત તબીબ પણ હીજમા પદ્ધતિથી ઈલાજ કરતો હોવાનું નોંધાયું છે. જોકે આ પદ્ધતિ વધારે તો ૧૫મી સદીમાં લોકપ્રિય રહી હતી. જૂના જમાનામાં તબીબો ઉપરાંત હજામ અને બાથ હાઉસના નોકરો પણ હીજમાની પ્રેક્ટીસ કરતા હતા. દુનિયાની સૌથી જૂની મેડીકલ બૂક ‘એબર્સ પેપીઝસ’ની નોંધ અનુસાર લગભગ સાડા ત્રણ હજાર વરસો પહેલાં ઈસવીસન પૂર્વે ૧૫૫૦માં પ્રાચીન મિસરમાં હીજમા થેરેપીથી ઈલાજ થતો હતો. અત્યારે તો હીજમાનો ખ્યાલો કાયનો પ્લાસ્ટીકનો કે ધાતુનો પણ વપરાય છે. પણ એ જમાનામાં જાનવરના શીંગડાનો કપ તરીકે ઉપયોગ કરાતો હતો. બાદમાં તો હીજમા પદ્ધતિ જુદા જુદા રૂપમાં એશીયા અને યુરોપની જુદી જુદી સંસ્કૃતિમાં ફેલાતી રહી હતી.

આજના આધુનિક જમાનામાં પણ આ જૂનવાણી થેરેપી દુનિયાના અનેક ભાગોમાં લોકપ્રિય છે. જોકે તબીબી નિષ્ણાંતો હીજમા સામે લાલબત્તી ધરતાં કહે છે કે આ કર્પીંગ થેરેપીમાં કાપ મૂકવા માટેના અણીદાર છરી કે સોયા જેવી સર્જરીની અનસ્ટેરીલાઈઝ્ડ સામગ્રી વપરાતી હોવાથી તેનાથી હેપાટાઈટીસ અને એઈડસ જેવા ભયાનક રોગો લાગુ પડવાનો ખતરો રહે છે. તેમનું કહેવું છે કે શરીરમાં ખરાબ લોહી જેવું કાંઈ હોતું જ નથી. લોહીમાં બગાડ કરતા

જંતુઓ કોઈ એક સ્થળે એકઠા થયેલા હોતા નથી. અમેરિકન કેન્સર સોસાયટી પણ કર્પીંગ થિયરીને બીજા કોઈ પણ રોગના ઈલાજ તરીકે માન્યતા આપવાનો ઈન્કાર કરતાં કહે છે કે અત્યાર સુધી મળતાં વિજ્ઞાનીક પૂરાવા હીજમાનું સમર્થન કરતા નથી. પાકિસ્તાન મેડીકલ એસોસીએશનના સેક્રેટરી જનરલ ડો. મિર્ઝા અલી અઝહર હીજમાની પ્રેક્ટીસની ખરાબી બાબત લોકોમાં જાગૃતી આણવાની જરૂરત પર ભાર મૂકે છે. લોકો સામાન્ય રીતે ઈલાજ કરાવવામાં ટૂંકા માર્ગો ગોતતા હોય છે પણ સંધિવા કે હાડકાં સાંધાના રોગોના ઈલાજમાં કોઈ શોર્ટ-કટસ હોતા નથી.

જોકે નિષ્ણાંતો માન્યતા આપવા તૈયાર નહીં હોવા છતાં પાકિસ્તાનમાં પણ હીજમાની પ્રેક્ટીસ લોકપ્રિય બનીને ઝડપથી ફેલાઈ રહી છે અને ગરીબ તથા મધ્યમ વર્ગના લોકો ઉપરાંત શ્રીમંત શહેરીઓ પણ હીજમા થેરેપી અજમાવવા લાગ્યા છે. હોલીવૂડના અનેક અભિનેતાઓ સહિતના જાણીતા લોકોએ હીજમા થેરેપીના વખાણ કર્યાં છે. બ્રિટનમાં હીજમા કર્પીંગ થેરેપીના આગેવાન પ્રેક્ટીશનર ડો. નીરા જોષી માટે પ્રિન્સેસ કાયના ભારે આદર ધરાવતી હતી. પણ તેમ છતાં સત્તા ધરાવતા તબીબી નિષ્ણાંતો હીજમાને જકારો જ આપે છે.

ઉમર ફાઝિલ ફાઝક (પાંચમા પાનાનું ચાલુ)

વધતો ગયો.

જીવનના છેલ્લા વરસોમાં તબિયત લથડી જતા તેઓ સામાજિક પ્રવૃત્તિઓમાં હિસ્સો લઈ શકતા ન હતા. રવિવાર તા. ૨૨-૯-૧૯૯૧ બારમી રબીઉલ અવ્વલના મેમણ કોમના આ સેવાના ભેખધારીનો જીવનદીપ બુઝાઈ ગયો.

તેમના અવસાનથી પૂરી મેમણ બિરાદરીમાં શોકનું મોજું ફરી વળ્યું અને લગભગ તમામ આગેવાનોએ પોતપોતાના શોક

સંદેશા જારી કરીને તેમની સેવાઓને અંજલિ આપી હતી. ૨૬મી સપ્ટેમ્બર ૧૯૯૧ના રોજ આગેવાન સંસ્થાઓએ મળીને યોજેલી શોકસભામાં ટોચના આગેવાનો ઉમર ફાઝિલ ફાઝકની ખિદમતોને અંજલિ આપવા હાજર રહ્યા હતા. “મેમણ આલમ” માસિકે ઓકટોબર ૧૯૯૧માં મરહુમની યાદમાં ઉમર ફાઝિલ ફાઝક સ્મારક અંક” પ્રગટ કરીને તેમની સેવાઓની વિસ્તૃત વિગતો રજુ કરી હતી.

મેમણીપણું જાળવવા મેમણી બોલી

આપણે આપણા ઘરોમાં તેમજ પરસ્પર મેમણી બોલી બોલવી જોઈએ. દરેક કોમ પોતાની ઓળખ ગર્વપૂર્વક જાળવે છે અને પોતાની જ બોલી બોલે છે.

મેમણી તણને
મેમણપણું ના મીટાવો
મેમણ હોવા બદલ
ગર્વ અનુભવો

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

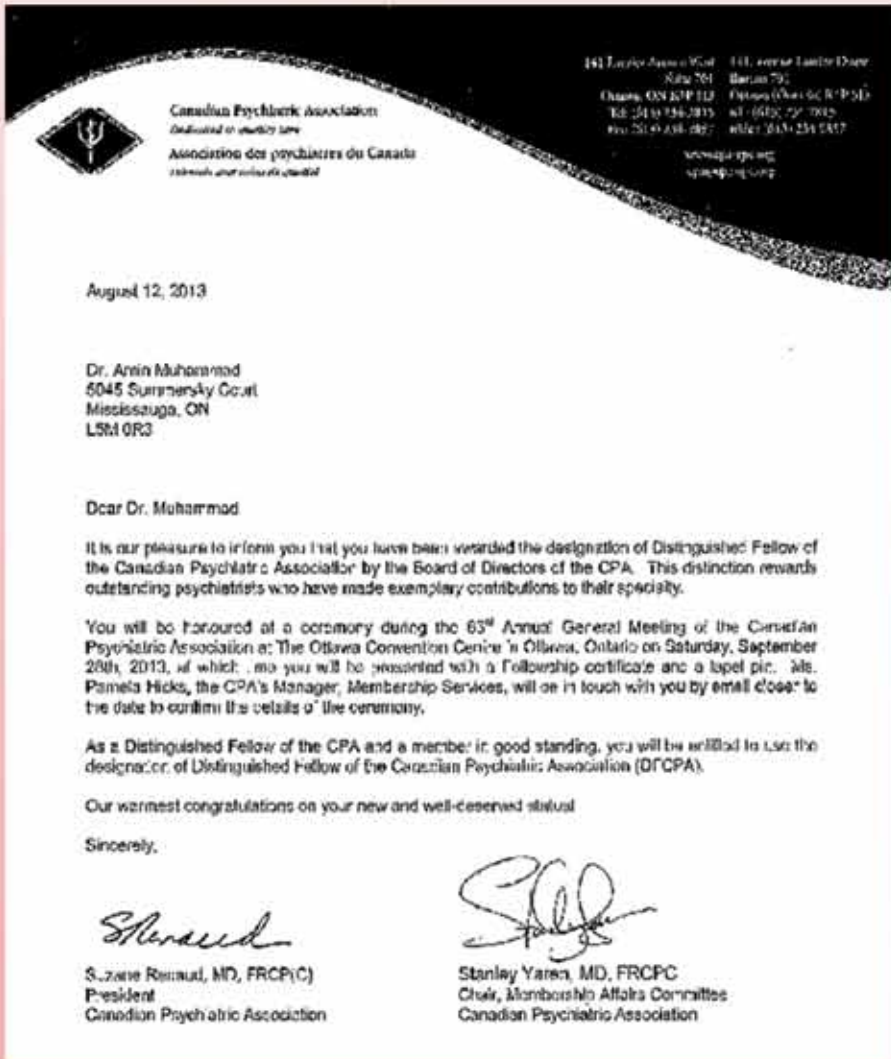


پروفیسر ڈاکٹر امین محمد تعارفی اسناد وصول کر رہے ہیں

یونیورسٹی آف ٹورانٹو میں دماغی امراض کے معروف پروفیسر پاکستانی کینیڈین پروفیسر ڈاکٹر امین محمد کو فیلوشپ اعزاز سے نوازا گیا ہے

(رپورٹ: قاسم عباس۔ ٹورانٹو)

پاکستان کے معروف دماغی امراض کے ماہر Psychiatrist پروفیسر
ڈاکٹر امین محمد یونیورسٹی آف ٹورانٹو میں پروفیسر اور دماغی امراض کے موضوع
پر کئی کتابوں کے مصنف بھی ہیں انہیں پچھلے دنوں Ottawa میں



Canadian Psychiatric

Association کی طرف سے ایسوسی ایشن

کے 63 ویں سالانہ جلسے میں فیلوشپ کے اعزاز
سے نوازا گیا۔

دماغی امراض کے شعبے میں ان کی طویل اور
نمایاں خدمات کو مد نظر رکھتے ہوئے
Association کی طرف سے انہیں اس
اعزاز سے نوازا گیا ہے۔

دماغی امراض کے ماہر Psychiatrist

پروفیسر ڈاکٹر امین محمد کی سالوں سے یونیورسٹی
آف ٹورانٹو میں پروفیسر کے طور پر دماغی امراض
کے شعبے سے خدمات انجام دے رہے ہیں۔

جناب پروفیسر ڈاکٹر امین محمد پاکستانی نژاد
کینیڈین ہیں اور ان کا تعلق کراچی کی میمن
برادری سے ہے۔

فخر میمن..... شہید ایمین..... عبدالرزاق میمن



WMO اور عبدالرزاق ٹیسٹی

جناب عبدالرزاق ٹیسٹی کی میمن برادری کو متحد کرنے کی کاوشیں بے مثال ہیں۔

وہ WMO کے بانی ارکان میں ایک اہم رکن ہیں وہ بلاشبہ ایک دوراندیش انسان، ایک سچے مسلمان اور بہادر سپاہی تھے جو محمد سے لہر تک جہتجو اور ہمہ وقت انسانیت کی خدمت میں جتے رہے WMO آج جو عظیم کارنامے انجام دے رہی ہیں یہ ان ہی کی سوچ کا امر ہے ان کا لگایا ہوا آج تناور درخت ہے جو میمن برادری کو مستحکم کرنے کے لیے کوشاں ہے۔

برادری میں تعلیم کو عام کرنا ادارے کا نصب العین ہے جو برادری کو جہالت کے اندھیروں سے نکال کر انشاء اللہ تعالیٰ نئے پر امید مستقبل کی طرف گامزن کر دے گا۔ اللہ WMO سے وابستہ افراد حامی و ناصر ہو اور جناب عبدالرزاق ٹیسٹی کو جنت میں اعلیٰ رتبہ عطا فرمائے۔ آمین

اے قضا تجھ سے کیا نادانی ہوئی۔

پھول وہ چننا جس سے گلشن میں ویرانی ہوئی۔

شہید میمن فخر میمن عبدالرزاق ٹیسٹی بلاشبہ ہر معیار پر شخصیت تھے۔ ایک ہمہ جہت شخصیت

کے مالک انسانیت کی خدمت کا جذبہ ان کی رگ و پے میں ہمایا ہوا تھا۔

ڈھائی برس کی عمر میں والد کا سایہ سر سے اٹھ گیا۔ مگر شاید قدرت نے ان کو عظیم کارناموں کے لیے منتخب کر لیا تھا۔ اللہ تعالیٰ نے ان کو ہدایت بھی دی اور موقع پر ان کی مدد بھی کی۔ جب ان کے استاد ان سے بینک ملنے گئے اور ان سے کہا یہاں سوڈا کا کام ہوتا ہے، اس بات ان کو ایک سوچ دی اور پھر صرف ۳۰۰ روپے کی قلیل رقم سے کاروبار شروع کیا اور صرف اس نیت پر کہ ان کے کاروبار میں کوئی سودی لین دین نہیں ہوگا۔

”بینک اعمال کا دار و مدار نیتوں پر ہے“

الحدیث

اللہ تعالیٰ نے ان کی مدد کی اور ان کے کاروبار میں اتنی برکت دی کہ ٹیسٹی ان کی پہچان

بن گیا نہ صرف یہ بلکہ ان کے عظیم کارنامے ہیں۔

نہ صرف یہ بلکہ انہوں نے دل کھول کر اس حلال رزق کو اللہ کی راہ میں خرچ کیا اس کی مثال ہے عالمگیر ویلفیئر، چیرمین عالمگیر ویلفیئر ٹرسٹ، ممبر اسلامک انٹیلیٹ اوپ میڈیا ریسرچ، چیرمین عباسی ہسپتال، چائلڈ وارڈ ویلفیئر کمیٹی، چیرمین سندھ پولیس ایجوکیشن نازم آباد۔

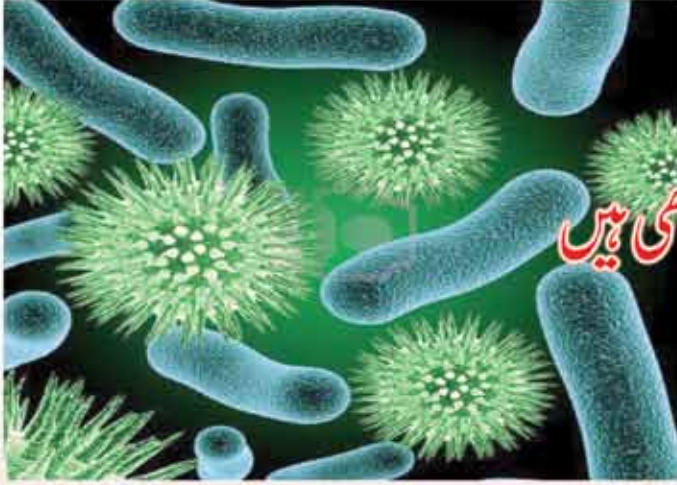
وہ صرف میمن برادری کے لیے کام نہیں کرتے تھے بلکہ تمام انسانیت کا درد ان کے جگر

میں تھا۔

بہت کم شخصیات ایسی ہوتی ہیں جن سے اتنی محبت کی جاتی ہے۔ حاجی عبدالرزاق ٹیسٹی نہ

صرف میمن برادری بلکہ مکتب فکر کے لوگ ان کی سبانتہا عزت اور قدر کرتے ہیں۔

برادری نے انہیں فخر میمن کا لقب دیا اور قدرت نے ان کو زندہ رکھنے کے لیے شہادت کا رتبہ عطا کیا وہ اپنے کارناموں کی بدولت زندہ ہیں ان کی شہادت پر اخبار میمن نے ان کی شہادت پر ایک شمارہ شائع کیا جس میں کچھ نامور شخصیات نے ان کے بارے میں اپنے تاثرات قلمبند کیے۔



جراثیم بھی ہمارے دوست ہیں

یہ بیمار ہی نہیں کرتے، مرض سے بچاتے بھی ہیں

مچھروں کے گرد پس میں شامل ہوتا ہے۔

زیریلے حشرات الارض کی افادیت

سانپ، چھوسیت و دیگر زہریلے کیڑے مکوڑے جہاں جراثیم بھلانے کا باعث بنتے ہیں وہیں انسان ان سے خوف زدہ بھی رہتے ہیں۔ تاہم فطرت نے اس زہریلی مخلوق کو بھی بے مقصد نہیں بنایا ان کے متعدد فوائد ہیں جو بہر صورت انسان کی بھلائی کے لیے ہی استعمال ہوتے ہیں۔ مثلاً سانپ کے زہر سے خون پتلا کرنے والا کیمیکل تیار کیا جاتا ہے جو دل کے مریضوں کے لیے زندگی بچانے والی دوا کے طور پر استعمال ہوتا ہے۔ اسی طرح بچھو اور دیگر زہریلے حشرات کا زہر چند مخصوص الائف سیونگ ڈرگز میں بنیادی کیمیکل کے طور استعمال کیا جاتا ہے۔ سائنسی تحقیق کے میدان میں روز بروز اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ بالخصوص طب کے میدان میں حیران کن انکشاف ہو رہے ہیں۔ آج کا انسان خیال کرتا ہے کہ وہ آئندہ چند دہائیوں کے دوران نہ صرف بیماریوں کے اسباب اور انہیں پھیلانے والے جراثیم کے بارے میں مکمل علم حاصل کر لے گا بلکہ ایسے ”دوست جراثیم“ کا بھی سراغ لگانے میں کامیاب ہو جائے گا جو انسان کو جان لیوا جراثیم سے محفوظ رکھیں گے۔

جراثیم کی حقیقت

عمومی طور پر جراثیم کی اصطلاح ایسے ایک خلوی جانداروں کے لیے استعمال کی جاتی ہے جن کا وجود مکمل طور پر ترقی یافتہ نہ ہو یعنی یہ خود مکمل جاندار نہیں ہوتے لیکن خدمات کی حیثیت سے مزید مکمل جانداروں کو زندگی فراہم کرنے میں مرکزی کردار ادا کرتے ہیں۔ جراثیم کو انگریزی میں بیکٹیریا یا کہا جاتا ہے جبکہ اردو میں جرثومہ کہتے ہیں۔ ایسے تمام جاندار جو آکھ سے نہ دیکھے جاسکتے ہوں اور ان کو دیکھنے کے لیے خوردبین کی ضرورت پڑے مائیکرو آرگنزم یا خوردنما میات کہلاتے ہیں۔ جراثیم میں بیکٹیریا، فطریات، حیوانات اول یعنی پروٹوزوا اور وائرس شامل ہیں۔ وائرس کو بعض اوقات اس دائرے سے خارج بھی کر دیا جاتا ہے کیوں کہ اپنی ساخت میں وائرس خلیاتی نہیں ہوتے۔ جراثیم ہر شکل میں پائے جاتے ہیں۔ اکثر جراثیم کی شکل کی ہبہ سے ان کے نام بھی طے کیے گئے ہیں، بیاس زمانے کی بات ہے کہ جب انسان کے پاس حد سے والی خوردبین کے سوا جراثیم دیکھنے کا کوئی اور ذریعہ نہیں تھا، لہذا ایسے ان کی شکل خوردبین میں نظر آتی تھی اسی کے مطابق ان کی اسم بندی کر دی جاتی تھی۔

مثلاً گول یعنی کروی جراثیم، ان کو کورہ بھی کہا جاتا ہے۔ ان جراثیم کی شکل میں چونکہ سیدھا پن نہیں ہوتا بلکہ ان کی جسامت جاہا مزئی ہوتی ہوتی ہے، اس لیے ان کی شکل کو مد نظر رکھتے ہوئے انہیں کروی جراثیم قرار دے دیا گیا، ان جراثیم کی زیادہ تر اقسام انسان دوست ہوتی ہیں۔

کائنات میں کوئی چیز بے مقصد اور بے فائدہ پیدا نہیں کی گئی لیکن ہر دور کے انسان کا علم اس کے اپنے ماحول اور عرصہ حیات تک محدود رہا ہے، مثلاً تین صدی قبل کا انسان دور حاضر کی سائنسی تحقیق سے بالکل ناواقف تھا۔ اس کا علم اپنے زمانے کی مخلوقات تک محدود تھا۔ وہ نہیں جانتا تھا کہ جراثیم کیا ہوتے ہیں، بیکٹیریا اور خون میں موجود وی این اے کیا ہے۔ لیکن اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ مکمل طور پر لاعلم تھا۔ ہمارے اور چند صدی پہلے کے انسان کے دور میں صرف اتنا فرق ہے تحقیق کے انداز بدل گئے ہیں۔ ہر دور میں بیماریوں کے پھیلنے کی وجہ جراثیم ہی کو قرار دیا گیا ہے۔ آج کا انسان نسبتاً زیادہ حساس ہو گیا ہے۔ وہ جراثیم کو انسانی صحت کا سب سے بڑا دشمن سمجھتا ہے، اس نے حفظان صحت کے حوالے سے اپنی تمام تر توجہ جراثیم کو ختم کرنے کے طریقوں اور تحقیق پر مرکوز کر لی ہے۔ صحت سے متعلق ہر قسم کی تحقیق کا عمومی مقصد انسان کو جراثیم اور ان کے خطرات سے محفوظ رکھنا ہے۔ یاد رہے کہ بے شمار ایسے جراثیم ہیں جو ہمیں خطرناک جراثیم سے محفوظ رکھتے ہیں، انہیں ہم دوست جراثیم کہہ سکتے ہیں، وہ ہمیں جان لیوا امراض میں مبتلا کرنے والے جراثیم سے محفوظ رکھتے ہیں، اس کے علاوہ لاتعداد ایسے جراثیم اور کیڑے مکوڑے ہیں جو ہمیں بظاہر خوفزدہ کرتے ہیں لیکن حقیقت میں وہ ہمارے لیے فائدے مند ہوتے ہیں، واضح رہے کہ ان کی افادیت سے بہت کم لوگ واقف ہیں۔ زیر نظر مضمون میں اسی قسم کے چند نئے سنے جانداروں اور ان سے پھیلنے والے جراثیم کے متعلق قارئین کو بتایا جا رہا ہے۔

سرخ پروں والی کبھی

جہاں کہیں گندگی ہوگی، وہاں بھنبھنائی کھیاں ضرور نظر آئیں گی، تاہم بہت کم لوگ جانتے ہیں کہ کچرے کے ڈھیر کا گھیراؤ کیسے ہونی تمام کھیاں انسانی صحت کے لیے مضر نہیں ہوتی ہیں اور نہ ہی ایسے جراثیم کے اخراج کا باعث بنتی ہیں جن سے بیماریاں پھیلتی ہیں۔ ان کھیاں میں ”سرخ کھیاں“ انسانی صحت کی حفاظت کرتی ہیں، وہ دوسری کھیاں کے ہمراہ کچرے کے ڈھیر پر موجود ہوتی ہیں اور جان لیوا جراثیم کو ختم کرتی ہیں۔ ان کھیاں کی خصوصیت یہ ہے کہ یہ گندگی پر کبھی اکیلی نہیں پائی جاتی ہیں بلکہ مضر صحت جراثیم پھیلانے والی دیگر کھیاں کے گروہ میں موجود رہتی ہیں۔

مرئی و غیر مرئی مچھر

مچھر کے بارے میں مثل مشہور ہے کہ ”بھنبھنائے تو خون کھائے، ورنہ چوں جائے“ لیکن دل چسپ بات یہ ہے کہ ہر مچھر انسانی صحت کے لیے خطرناک نہیں ہوتا بلکہ ”نیٹگلوں مچھر“ یعنی ہلکے بڑی ناکل رنگ والا مچھر انسان دوست ہوتا ہے، وہ بھی انسان کو کاٹتا ہے، اس کے کاٹنے اور بھنبھنانے کی آواز سے انسان کو اتنی ہی تکلیف اور کراہت ہوتی ہے جتنی کہ جسم میں لٹییریا کے جراثیم منتقل کرنے والے مچھروں سے ہوتی ہے۔ جدید تحقیق کے مطابق عام مچھروں کے دس بارہ تک مارنے سے انسانی جسم میں جتنے زہریلے جراثیم منتقل ہوتے ہیں، نیٹگلوں مچھر کے ایک ڈنک سے سب کا اثر زائل ہو جاتا ہے۔ مچھر چونکہ تاریکی میں اپنی کارروائی مکمل کرتا ہے لہذا نیٹگلوں دوست مچھر کو شکل و صورت سے پہچاننا مشکل ہے، جبکہ ہر مچھر کے ڈنک کا دروا ایک جیسا ہوتا ہے۔ نیٹگلوں مچھر بھی اکیلا نہیں رہتا بلکہ دیگر



گلشن سنواریں!

بالکونی اور ٹیرس کو مختلف گملوں سے سجائیں

بہار، بہار اور رنگ برنگ پھول و پودے صرف نظروں ہی کو نہیں بھاتے، بلکہ ماحول کو بھی خوش گوار بناتے ہیں۔ درخت و پودے لگانے سے ماحول کی آلودگی میں کمی بھی آتی ہے اور ہم اپنی دنیا سے محبت کا ثبوت دیتے ہیں۔ دنیا کو اب پہلے سے بھی زیادہ ان درختوں کی ضرورت ہے، کیوں کہ ہم نے اپنے ماحول کو تباہی کے دھانے پر پہنچا دیا ہے اور اب اس کی تباہی کے لیے بھی ہمیں ہی اقدامات کرنے ہیں۔ عموماً خیال کیا جاتا ہے کہ پودے لگانے کے لیے گھر میں ایک بڑا حصہ ہو جسے باغ کے لیے مختص کر دیا جائے۔ ہر کوئی اتنا خوش قسمت نہیں ہوتا کہ اسے پودے لگانے کے لیے گھر میں ایک باغ مل جائے۔ آپ کی رہائش اگر فلینوں میں ہے یا گھر میں اتنی جگہ نہیں ہے کہ بڑی تعداد میں پودے لگانے جائیں تو اس مسئلہ کا سب سے آسان حل یہ ہے کہ گملوں میں پودے لگائیں یا پھر لگانے والی نوکری یا پھر ایسی کسی چیز میں پودے لگائیں، جن کو سنبھالنا آسان ہو اور آپ اسے بالکونی، کھڑکی میں یا آسانی رکھ سکیں۔ اکثر خواتین دوسروں کی دیکھا دیکھی پودے خرید لیتی ہیں، مگر ان کی حفاظت کے طریقے سے ناواقف ہوتی ہیں۔ اس کے لیے سب سے پہلے یہ فیصلہ کریں کہ کون سا پودا لگانا ہے اور آپ کے گھر میں براہ راست دھوپ آتی ہے یا زیادہ تر سایہ رہتا ہے تو اسی مناسبت سے پودوں کا انتخاب کریں۔

جنہیں زیادہ دھوپ کی ضرورت نہیں ہوتی اور وہ سائے کے پودے کہلاتے ہیں۔ اگر براہ راست سورج کی روشنی پہنچتی ہو تو یہ بہت ہی اچھا ہے، کیوں کہ ایسے بہت سے پھول پودے آسانی سے مل جاتے ہیں جو دھوپ میں پرورش پاتے ہیں اور ایسے پودوں کی دیکھ بھال بھی آسان رہتی ہے۔ اس حوالے سے کسی ماہر سے مشورہ کریں یا نرسری میں جا کر وہاں کام کرنے والوں سے پودوں کے حوالے سے معلومات لیں، جس علاقے میں آپ رہ رہی ہیں اس کا ایک چکر لگا کر دیکھیں کہ وہاں پر لوگوں نے کون سے پودے لگائے ہیں اس سے آپ کو کافی مدد ملے گی۔ جب آپ کو آئیڈیا ہو جائے گا تو آپ انزل فلورا، پیرینیل شرجی، چھوٹے درخت، بھینس، بہاریاں، جزی بوئیاں لگانا چاہیں گی تو اس کے لیے اچھے گملوں اور کھاد کا انتظام کریں۔ اگر بالکونی میں پودے رکھتے ہیں تو بڑے اور بھاری پودوں والے گملے بہتر رہیں گے۔ پودوں کے لیے چاہے گملے ہوں، نوکری، پرانے ٹن، ڈرم وغیرہ بس یہ دھیان رہے کہ ان میں ڈرچ کا مناسب انتظام موجود ہو۔ سب کی خواہش ہوتی ہے کہ بہاریاں لگائیں تاکہ ہمارے گھر میں تازہ بہاریاں میسر آجائیں۔ اکثر بہاریاں گملوں میں لگتی ہیں۔ سوائے جڑوں والی بہاریوں کے جیسے گا جڑ، مولی وغیرہ کے لیے بڑی جگہوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ جہاں تک جڑوں والی بہاریوں کا تعلق ہے تو یہ بڑے ڈرم میں یا آسانی لگ جائیں گی۔

آپ کو ٹائمر اور بریکیز گونجی، بہار وغیرہ لگانے کے لیے صحیح موسم کا انتخاب کرنا ہوگا تمام بیجوں والی بہاریاں مٹی کا ٹوٹا اتنی ہی تیزی سے بڑھتی ہیں۔ یہ کنٹینرز میں چھانچے تک نیچے جا سکتی ہیں۔ آپ کو بھینس لگانے کی ضرورت بھی پڑے گی۔ ٹائمر کو ہمارے کی ضرورت ہوتی ہے جو کہ لگی نوکریوں میں اچھا لگتا

ہے۔ کہ کو آٹھ سے 12 انچ کے گملے میں لگائے جاسکتے ہیں۔ یہ انداز ایک فٹ تک جاتا ہے۔ سبز یا لال لگانے کا کامیاب طریقہ یہ ہے کہ بیجوں کو قریب قریب ڈالیں، تاکہ ان کو صحت مند ماحول مل سکے اور جڑیں آسانی سے نمو پا سکیں۔ خیال رہے کہ مٹی یا کھاد بھر پور ہو۔ پودوں میں مٹی رکھیں اور اس کو سوسو کھینے نہ دیں جب یہ بڑے ہونے لگیں تو ہفتہ وار آرگنک کھاد ڈالیں۔ لیویوں، کیویوں، شریفہ، چیکو، پینٹا اور گھجوروں کے لیے بڑے گملے چاہئیں، یہ درخت گملوں میں لگ جاتے ہیں، مگر ان کی جڑوں کو مختصر کھاد کی ضرورت ہوتی ہے۔ کچھ شربت کنٹینرز میں لگائے جاتے ہیں جیسے Hibiscus اور لینڈ Oleander روز، ایک Acalypha، آریالیا Aralia رات کی رانی وغیرہ ملک کے گرم علاقوں کے لیے شاندار رہتے ہیں، گملوں میں مٹی سکل پشٹن فلورا، اسپرکس پلیموس، ایومیا، جیکو مینیا، واکیلوی، فیلوڈنڈرو، مٹی اور پلانٹ اور دیگر بھینس چند سالوں سے مارکیٹ میں یا آسانی دستیاب ہیں۔ بھینس گملوں میں اچھی رہتی ہیں اور چھلتی پھولتی بھی ہیں۔ کیکلس اور سیکولٹیٹ کی تمام اقسام گملوں میں لگ سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ خوب صورت اینول Annual پھول بھی دستیاب ہیں۔ ہم مٹی کے گملے لگا کر اس کے رنگوں میں اضافہ کر سکتے ہیں۔ گملوں میں پودے لگاتے وقت اس چیز کو سمجھنے کی ضرورت ہے کہ پودوں کو سورج، سائے اور ہوا کی ضرورت ہے اور گملوں میں لگاتے وقت اس چیز کو دھیان میں رکھنا چاہیے کہ جس بالکونی یا ٹیرس پر آپ پودے لگانا چاہ رہی ہیں، وہاں سورج کی روشنی مناسب مقدار میں آتی ہو اور ساتھ ہی ہوا کا بھی گزر ہو۔ ان باتوں پر عمل کر کے آپ اپنی بالکونی ٹیرس کو پودوں سے ہر اہمرا کر سکتے ہیں، جو کہ خود آپ کو اور دوسروں کو بھی بہت اچھا لگے گا اور آنکھوں کو تازہ محسوس ہوگی۔ ایسے باغ لگانے سے گھر کی دل کشی میں بھی اضافہ ہوگا اور آپ کو ایسا ماحول ملے گا جو خالص ہوگا۔ دوسرے بھی آپ کی باغ بانی کو سراہیں گے اور آپ کے ذہنی دباؤ میں بھی کمی ہوگی، کیوں کہ پھول پودوں کے ساتھ وقت گزارنے سے ذہن میں تروتازگی پیدا ہوتی ہے۔



بھر پور ناشتا ضرور کریں زندگی کی گاڑی چلتی رہے گی

ہر گھر میں صبح بنگے کا سماں دیکھنے کو ملتا ہے۔ مرد حضرات دفاتر اور بچے اسکول جانے کے لیے تیاری میں مصروف ہوتے ہیں۔ اس تیاری میں اکثر اوقات یہ دیکھنے میں آیا ہے کہ صبح کے ناشتے کے لیے وقت نہیں بچتا۔ اس طرح دن کا آغاز ناشتے کے بغیر کرنے سے صحت اور دن بھر کی کارکردگی بھی متاثر ہوتی ہے۔ وقت کی کمی کے علاوہ روزانہ جیسے ناشتے کی وجہ سے بھی بچے اور مرد حضرات صبح ناشتا کرنے سے کتراتے ہیں۔ ایسے میں خاتون خانہ کو سب سے زیادہ پریشانی ہوتی ہے، کیوں کہ انہیں ناشتا بنانے کے ساتھ ساتھ بچوں اور شوہر کی تیاری میں مدد کرنی ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اس بھاگ دوڑ میں شوہر اور بچوں کے لیے روز سننے اور مزے دار ناشتے کا اہتمام نہیں کر پاتیں۔ غذائی ماہرین کے مطابق ہر روز مختلف ناشتا صحت کے لیے مفید ثابت ہوتا ہے۔ ناشتے میں طرح طرح کی چیزیں کھانے کا مطلب یہ ہے کہ آپ تمام کیشیم، پروٹین، فائبر اور لمبیات کی مناسب مقدار لے رہے ہیں۔ بیش تر گھروں میں ہر روز صبح ناشتے میں پرائے، ڈبل روٹی، انڈے، مکھن، جیلی، چائے اور کافی بنائی جاتی ہے۔ یہ تمام چیزیں بننے میں وقت لیتی ہیں اور روزانہ کا استعمال کو لیسٹرول بڑھانے کا سبب بھی بنتا ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ ناشتے میں ایسی چیزوں کو شامل کریں جو صحت سے بھرپور ہونے کے ساتھ ساتھ تیاری میں بھی کم وقت لیں۔ پھل اور تازہ جوس اس سلسلے میں پہلے نمبر پر آتے ہیں۔ یہ غذائیت سے بھرپور ہوتے ہیں اور انہیں کسی قسم کی تیاری کی بھی ضرورت نہیں ہوتی۔ مارکیٹ میں انواع و اقسام کے پھل دستیاب ہوتے ہیں۔ اپنے شوہر اور بچوں کی پسند کے پھلوں کو گھر میں فریز کر لیں۔ اس طرح آپ انہیں ہر روز ناشتے میں مختلف پھل دے سکیں گی۔ اس کے علاوہ مختلف قسم کی ڈبل روٹیاں، پنیر، دہی، جیلی یا پھر انڈے بھی ناشتے میں دیے جاسکتے ہیں۔ اس طرح با آسانی ہر دن کے لیے ناشتے میں کچھ نیا بنایا جاسکتا ہے۔ بعض اوقات کچھ لوگ خصوصاً خواتین وزن کم کرنے کے لیے ناشتے سے اجتناب کرتی ہیں، وزن کم کرنے کا یہ ایک انتہائی خطرناک طریقہ ہے۔ تحقیق کے مطابق صبح ناشتا نہ کرنے والوں میں دل کی بیماریوں کا خطرہ کئی گنا تک بڑھ جاتا ہے۔ ”امریکن جنرل سرکولیشن“ میں شائع ہونے والی ایک تحقیق میں سولہ سال تک ان تمام لوگوں کو زیر نظر رکھا گیا جو اپنی صبح کا آغاز ناشتے کے بغیر کرتے۔ اس تحقیق سے یہ بات سامنے آئی کہ ایسے لوگوں میں دل کی بیماریوں کا خطرہ 7.3 فی صد ہے جب کہ ناشتا کرنے والوں میں یہ شرح صرف 5.8 فی صد ریکارڈ کی گئی۔

ناشتا نہ کرنا وزن میں اضافے کا بھی سبب بنتا ہے۔ ناشتا جسم کو توانائی فراہم کرتا ہے جس سے جسم کی اضافی چربی پھیلنا شروع ہو جاتی ہے، اگر ناشتا نہ کیا جائے تو یہ چربی پھیلنے کے بجائے تہہ در تہہ جونا شروع ہو جاتی ہے اور یوں مونا پے کی بیماری کا آغاز ہوتا ہے۔ اس لیے ہر روز غذائیت سے بھرپور ناشتا کرنا ضروری ہے۔

ناشتے میں جو، ناشپاتی، بادام، دودھ، بروکولی (گوہی کی ایک قسم) اور سیب کا استعمال غذائی ضرورت

پوری کرنے کے لیے کافی ہے۔

جو میں فائبر، اومیگا تھری، فیٹی ایسڈ اور پوٹاشیم کی بڑی مقدار موجود ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ دودھ، کیلا یا کسی دوسرے پھل کے ساتھ اس کا استعمال وزن کم کرنے کے لیے اہم ہے۔

ناشتے میں استعمال ہونے والے پھلوں میں تربوز کی اہمیت مسلم ہے۔ یہ جوبی پھل لیکو پیٹا سے بھر پور ہوتا ہے جو کینسر اور دل کی بیماریوں کے خلاف حفاظتی غلاف تیار کرنے میں مدد دیتا ہے۔

بادامی مکھن پروٹین سے بھرپور اور انڈوں کا بہترین نعم البدل ہے۔ یہ کھانے میں مزے دار اور غذائیت سے بھرپور ہوتے ہیں۔ عام طور پر ڈبل روٹی کے ساتھ کھائے جاتے ہیں۔

ناشتے میں چائے کا استعمال صدیوں سے کیا جا رہا ہے۔ صبح نیند سے بیدار کرنے میں چائے کو سب سے زیادہ اہمیت دی جاتی ہے۔ نیند سے جگانے کے علاوہ چائے جسم کے میٹابولزم کو بھی بڑھاتی ہے۔

(بلیک، گرین اور وائٹ) ہر طرح کی چائے کی مناسب مقدار جسمانی صحت کے لیے فائدہ مند ہے۔ خصوصاً گرین چائے وزن کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔

اورنج، سیب، فالسے اور آڑو کا جوس بھی صبح ناشتے میں پیا جاسکتا ہے، کیوں کہ یہ جوس غذائیت سے بھرپور اور صحت کے لیے بہت مفید ہوتے ہیں اور ان کی تیاری میں زیادہ وقت بھی صرف نہیں ہوتا۔ اس کے علاوہ بچے انہیں شوق سے کھانا اور پینا بھی پسند کرتے ہیں۔ روزانہ مختلف ناشتے کے ذریعے آپ اپنے بچوں کو گھر پہ کھانے کی عادت بھی ڈال سکتی ہیں۔ صحت بخش ناشتا آپ کے

بچوں اور شوہر کی کامیابی میں مدد کرتا اور انہیں ڈاکٹر کی دوائیوں سے بھی بچاتا ہے۔

ناشتے میں مضر صحت چیزوں کا استعمال بیماریوں کو دعوت دینے کے برابر ہے۔ ناشتا چھوڑ کر اسٹیکس اور دیگر بازاری اشیاء، کیلوریز بڑھا کر جسمانی مہافت کو کم کرتی ہیں۔ اس لیے اپنے اور گھر والوں کی صحت کا خیال رکھنے کے لیے انہیں گھر میں ناشتے کی عادت ڈالنی ضروری ہے۔

نازک کو ابتداء ہی سے یہ بتایا جاتا ہے کہ وہ خود بخود متعلق نہیں بلکہ دوسروں پر انحصار کرتی ہے۔ اس تربیت اور ماحول میں پرورش پانے والی خواتین رشتوں کے لگے بندھے ناموں سے ساری زندگی وابستہ رہتی ہیں۔ کچھ چیزوں کی طرح تعلقات بھی غیر ضروری ہوتے ہیں۔ یہ لوگوں کو reserve کر لیتے ہیں۔ ان کی صلاحیتوں کو مفقود کر دیتے ہیں۔ زندگی ان ہی چیزوں اور تعلقات کے گرد گھومتی رہتی ہے۔ کام نہیں ہوتے بلکہ ضروریات ایک دوسرے سے تعلق بنا لیتی ہیں۔ یہ تعلق اتنا مضبوط نہیں ہوتا کہ اسے ترک نہ کیا جاسکتا۔

تعلق توڑنا ہے؟

پہلے یہ جان لیں کہ کون اس کام میں آپ کی مدد کر سکتا ہے؟ ہو سکتا ہے جسے آپ لازم سمجھ رہی ہوں منزل کی جانب پہلا قدم بن جائے۔ اس سے قطع نظر کہ لوگ کیا سوچیں گے؟ جواب ڈھونڈ لیں۔ اس سے پہلے کہ بہت دیر ہو جائے اور ان غیر ضروری رشتوں کی دلدل مزید گہری ہو جائے۔ ترک تعلق کی پلاننگ کر لیں۔ ہر کام کی طرح یہاں بھی منصوبہ بندی ناگزیر ہے۔ گھر میں بھی یہ رشتہ موجود ہو سکتا ہے اور باہر بھی۔ وہ لوگ جن کا ساتھ آپ کو خوش رکھتا ہے۔ زندگی میں آسانیاں پیدا کرتا ہے۔ انہیں اس کاٹ چھانٹ کے عمل سے دور رکھیں۔ بہت پرانا تعلق بھی ہو سکتا ہے۔ جس سے کبھی فائدہ حاصل نہ ہوا ہو۔ لیکن اس کا ساتھ یوں ہو کہ ناگزیر ہو گیا ہو۔ اکثر دوست اور احباب اس فہرست میں شامل ہوتے ہیں۔ یہ قریبی بھی ہوتے ہیں اور فاصلے پر رہتے ہوئے بھی نقصان پہنچاتے ہیں۔ ان سے دور رہنا ہی تعلق کو نئے سرے سے قائم کرنا ہے۔

رشتہ کیسے ختم کیا جائے؟

رشتہ تعلق کی دیواروں میں بند ہوتا ہے۔ اسے قید پسند ہوتی ہے۔ یہ آزاد کر دیا جائے تو اس کے اصل معنی اور وجود کا اظہار ہوتا ہے۔ درست سوچ سے پہلے شعور کی منزل آتی ہے اور جب بات اس حد تک پہنچ جاتی ہے تو چہرے کا نیا زاویہ سامنے ہوتا ہے۔ خوبی رشتے ختم نہیں کئے جاسکتے ان سے فائدہ نہ ملے تب بھی یہ تعلق قائم رکھتے ہیں۔ جو رشتے انسان ان سے ہٹ کر بناتا ہے وہ اکثر دیر پا ثابت نہیں ہوتے۔ خواتین میں احساس ذمہ داری انہیں پابند رکھتا ہے کہ وہ سب کو خوش رکھیں۔ حالانکہ یہ ممکن نہیں کہ آپ سب کو بیک وقت خوش رکھ سکیں۔ کوئی تکیلی ہے جس سے جان پہچان برسوں کی گنتی عبور کر چکی ہے۔ لیکن وہ اب پہلے جیسی نہیں رہی۔ اس کی شادی آپ سے پہلے ہو گئی یا بہتر مل گیا، بچے زیادہ آئے ہیں اور شوہر کی آمدنی معقول ہے۔ اس کے گھر میں آسائشیں بہت ہیں اور آپ کے پاس محدود، یہ سب وہ آپ کو مزہ کرنے کے لئے بار بار دہرائی ہے تو رفتہ رفتہ اس سے چھٹا چھڑائیں۔ فون آئے تو اینڈ نہ کریں۔ کہیں ملاقات ہو جائے تو مختصر بات کریں۔ اسے ”سب اچھا ہے“ بتائیں۔ فنی مسائل شیمنڈ نہ کریں۔ یہ طریقہ ہوتا ہے کسی بھی غیر اہم تعلق سے لاتعلق ہونے کا۔

اہم کیا ہوتا ہے؟

جب سارے راستے ہی ایک منزل کا تعین کر رہے ہوں تو جو بچا ہوا ہے ہی راستہ نہ سمجھا جائے بلکہ اتفاق کہا جائے، تو کہیں ترک کر سونا چاہئے اور خواتین کو اپنی پُرسکون دنیا میں تبدیلی کی بنیاد نہیں بننا۔ پہلے اپنی زندگی میں موجود تعلقات کی اس کھپ کو کھٹکانے لگانا چاہئے۔ جن کی وجہ سے اور تعلقی کاموں سے دور ہیں۔ یہ جب ہی ممکن ہو سکتا ہے کہ بڑے مقصد سے تعارف حاصل کر لیا جائے۔ جب ایک مرتبہ غیر اہم لوگوں کو پہچان لیں گی اور انہیں پینڈل کرنے کا طریقہ سمجھ جائیں گی تو کچھ ہی دنوں میں آپ کے رویے کو محسوس کر لیں گے۔ رشتے داروں میں بھی ایسے لوگ پائے جاتے ہیں جن کا ساتھ زندگی میں وقتی ثابت ہوتا ہے۔ اس کا فیصلہ آپ کے ہاتھ میں ہے۔ جب لوگوں کو پہچاننے کا فن سمجھ جائیں گی تو زندگی میں آسانوں کے مزید پہلو سامنے آئیں گے۔



رہائش کی جگہ تنگ ہوتی جاتی ہے اور فرصتیں بھی کم، ایسے میں غیر ضروری تعلقات اور چیزیں سب بوجھ ہیں۔ ویسے بھی تعلقات بنانا آسان نہانا مشکل ہوتا ہے۔ اسی طرح چیزیں جمع تو ہوتی جاتی ہیں لیکن ان کا سنبھالنا ناممکن ہوتا ہے۔ اگر آپ کو کوئی تعلق بوجھ محسوس ہونے لگے۔ تکلیف دہ ہو تو کچھ دن میل جول ترک کر کے دیکھیں۔ اگر آپ کو اس کی ضرورت محسوس نہیں ہوتی، وقت کے ساتھ آپ اس کو بھولنے لگتی ہیں تو اچھا ساری تعلق رکھیں۔ بوجھ سے نجات مل جائے گی۔ لیکن چیزوں کے ساتھ سفائی کا مظاہرہ کریں۔ ان کو نظروں سے اوجھل کر دیں۔ اگر ایک ماہ تک آپ کو ان کی یاد نہیں آتی تو کسی ضرورت مند کو دے دیں، بیچ دیں یا پھینک دیں۔

غیر ضروری چیزوں اور لوگوں کی عادت بلکہ لگ جاتی ہے اور اس سے نجات کے لئے خود پر جبر کرنا پڑتا ہے۔ لیکن جب نجات مل جاتی ہے تو سکون، صحت اور خوشی کا احساس حاصل ہوتا ہے۔ یہ فطری تقاضا ہے۔ انسان تنہا زندگی بسر نہیں کر سکتا۔ اس کے ساتھ صرف اس کا جو دی نہیں ہوتا دیگر لوگ بھی اس کی راہ تکتے ہیں۔ یہ بالکل اسی طرح ہے کہ نعم اور خوشی کا ساتھ ہو لیکن ان میں سے کسی ایک کو دور کرنے کے لئے کہا جائے۔ تعلق ان ہی چیزوں اور لوگوں سے نہیں رکھنا چاہئے جن سے کچھ ملنے کی توقع ہو بلکہ ان سے بھی رکھیں جن کے پاس آپ کو دینے کیلئے کچھ نہ ہو لیکن ان سے آپ کی خوشیاں منسوب ہوں۔ وہ تعلق یا رشتہ جو بار بار دکھ کا سبب بنے اس سے چھٹا چھڑا کر دیکھئے۔ شاید خوشی اس کے جانے کی منتظر ہو۔ خواتین اس معاملے میں مردوں کے مقابلے میں زیادہ حساس ہوتی ہیں ان میں۔ سفائی کم ہوتی ہے اور وہ چہرہ شمس بھی نہیں ہوتیں۔ انہیں جن چیزوں کے ساتھ باندھ دیا جائے وہ ان کے ساتھ ہی زندگی کو لازم تصور کر لیتی ہیں۔ یہ نہیں سوچتیں کہ اس کے بعد بھی دنیا ہے۔ غیر ضروری چیزوں کی طرح بعض لوگ بھی غیر اہم ہوتے ہیں۔ یہ وہ بھی ہوتے ہیں جو بظاہر اہم ہوتے ہیں۔ ان کے بغیر کامیابی نہیں مل پاتی۔ دراصل اس میں تصور خواتین کا ہے۔ انہیں اپنی طاقت کا اندازہ اب تک نہیں ہو سکا ہے۔ لیکن اس سے بھی زیادہ تصور معاشرے کا ہے۔ ہماری اقتدار کا ہے۔ تربیت کے اس عمل کا ہے جو عورتوں کیلئے مخصوص ہے۔ انہیں سوسائٹی کا سب سے کمزور عنصر مانا جاتا ہے۔ صنف



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

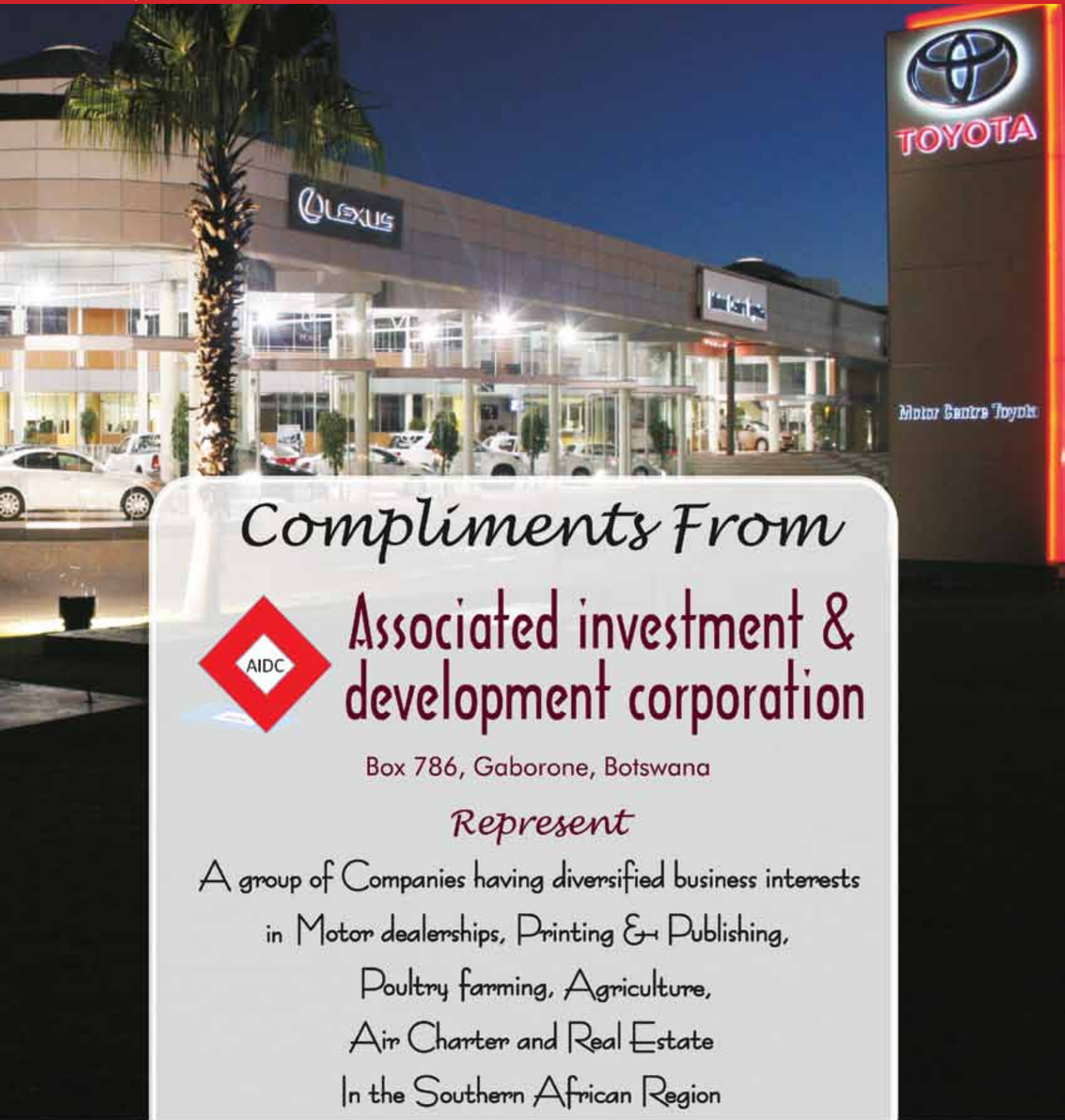
Call: +971 4 4581678

Visit: www.msrealestateuae.com

Managing Directors
Shakeel Harun
Shaakir Haroon

CEO
Haroon Karim

Sales Director
Mohammad S Harun



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