

मेमोन
आलम | میمن عالم

MEMON ALAM

www.worldmemon.org



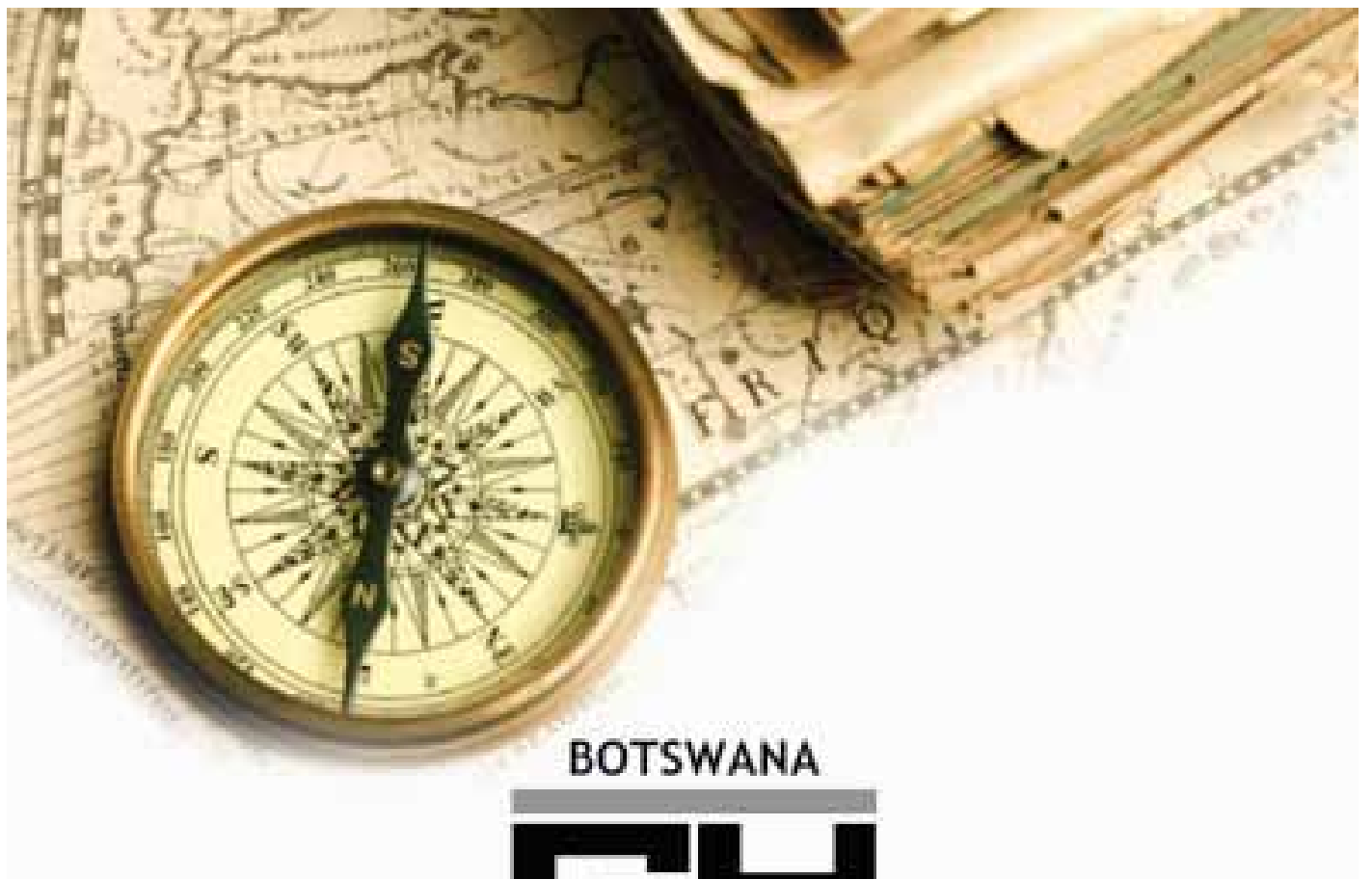
APRIL 2012

Volume No. 53 Issue No. 642

“THY LORD HATH DECREED THAT YE WORSHIP NONE BUT HIM, AND THAT YE BE KIND TO PARENTS. WHETHER ONE OR MORE ATTAIN OLD AGE IN THY LIFE, SAY NOT TO THEM A WORD OF CONTEMPT, NOR REPEL THEM, BUT ADDRESS THEM IN TERMS OF HONOR. AND OUT OF KINDNESS, LOWER TO THEM THE WING OF HUMILITY, AND SAY, “MY LORD! BESTOW ON THEM THY MERCY, EVEN AS THEY CHERISHED ME IN CHILDHOOD.”
(QURAN 17: 23,24)



*Deviation in legacy
towards parents*



BOTSWANA



Gulaam H. Abdoola
Executive Chairman

• PROPERTY • RETAIL • WHOLESALE • DISTRIBUTION •

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

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

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

Indeed, Allah is all knowing and acquainted

Surah 49

Verse 19



Memon Alam Committee:

Chairman & Chief Editor
Pir Mohammad A. Kaliya

Members:

A. Qadir Usman
Abdur Razzak Thaplawa
Haji Abdul Razak, WMO Europe Chapter
Umer Abdul Rehman
Altaf Ahmed Vayani
Rizwan Shakoor
Hina Yahya
Sumera Muhammad
M. Saleem Adam Vayani
Bilal Umer

World Memon Organisation

President:
A. Sattar Dada (Botswana)

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

Deputy President:
Shoaib Amin Kothawala
(North America)

Secretary General:
Pir Mohammad A. Kaliya (Pakistan)

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

Treasurer:
Muhammad Yousuf Adil (Pakistan)

Vice President (Pakistan Chapter)
Shoaib Ismail Mangroia

Asstt Sec. General:
H.M. Shahzad

Vice President (India Chapter)
A.Majid Ranani

Asst. Sec. General:
Iqbal Memon (Officer)

Vice President (Middle East Chapter)
Iqbal Dawood

Asstt. Sec. General:
Ahmed Shaikhani

Vice President (Europe Chapter)
Dr. Esmail Harunani

Asst. Sec. General
Imran Amin Panaawala

Vice President (Africa Chapter)
Gulaam H. Abdoola

Asstt. Sec. General:
Aslam Kalla

Vice President (Far East Chapter)
Ashraf Sattar Sayani

Asstt. Sec. General
A.C. Saleem

WMO Charitable Foundation:
Chairman
Solly Noor (Africa Chapter)

Deputy Chairman:
Haroon Karim (U.K)

General Secretary:
Feizul Ayoob (Africa Chapter)

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

Deputy Treasurer:
Mahmood Shaikhani (Pakistan)

CONTENTS

ENGLISH SECTION

- | | | |
|-----------|---|---|
| 4 | Join Hands | arms |
| 6 | From the desk of the editor | 31 |
| 7 | Deviation in Legacy towards parents | Thought Provoking - Aging Gracefully |
| 9 | - 1st Annual AGM - WMO India Chapter | 34 |
| 10 | Community News - Reception in honor of Mr. Shoaib Amin Kothawala | Humor |
| 14 | Community News - Let's promote our culture | 35 |
| 16 | Profile -M. Farooq Ahmed | Thought Provoking - Get rid of your Dark Circles |
| 20 | Community News - Clips | 37 |
| 21 | Karachi - Early (continued) | Thought Provoking - Survival of white collard |
| 26 | Community News - Mr. Karim Meghani visit to UAE | 38 |
| 27 | On Morals - Has your home become a hotel | Thought Provoking - Add apositive flavor |
| 28 | On Morals - How to avoid Jealousy | 39 |
| 30 | On Morals - Carry me in your | Medical Science - The many wonders of neem tree |
| | | 42 |
| | | Medical Science - Pepper Garlic and turmeric |
| | | 44 |
| | | Medical Science - How healthy is the egg yolk |
| | | 46 |
| | | Medical Science - Bypassing the bypass |
| | | 47 |
| | | Medical Science - Bad Breathe Syndrome |

GUJRATI SECTION

- 50** Memon Quamna Bhutkal ma dokio
53 Aapno Samajthi aalag nathi
54 Seth Haji Ahmed "Garib"
56 Matra Bhasha Vishva Din
58 Memon bhasha anay boli
59 Hasey tenu ghar vasay
60 Hyderabad Memon jamat na inami anay computer varg udhgathan
61 Sveekar samalochna

URDU SECTION

- بچوں کا عالم 63
ٹوٹے 64
عالم کا دسترخوان 65
مہنگی کلیاں 66
معذرت ہے! 67
بلڈ پریشر 69
اپنے جذبات پر قابو رکھیں 71
موسم گرمیوں میں خود کو کیسے محفوظ رکھا جائے 73
گھروں میں موجود ہر طبی اشیاء 74
حاجی عبدالعزیز رحمت اللہ کا مریا مرحوم 75
کراچی میں مبین برادری کا سب سے مشکل مسئلہ 77
قرآن ایک مکمل دستور 78

Published and edited by:
Umer A. Rehman for WMO

Printed by:
Bilal Umar – ADK Printers

Address:

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

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



MISSION OF WMO

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

MEMBERSHIP

The World Memon Organisation has the following categories of Membership:

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

MEMBERSHIP FEES

Apex Members	US \$500 (Annually)
Institutional Members	US \$250 (Annually)
Corporate Members	US \$500 (Annually)
Annual Membership	US \$50
Life Membership	US \$1,000
Patron `	US \$25,000
Trustee	US \$100,000

NOTES:

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

SUBSCRIPTION FOR MEMON ALAM

For Pakistan:	Rs. 1000 per annum
For Other Countries:	US \$50 per annum

ADVERTISEMENT TARIFF FOR MEMON ALAM

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

SPECIAL DISCOUNTS

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





Pulse India

FOODSTUFF (L.L.C.)

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

Manufacturer of Quality Pulses

Pulse India

SPICES & GRAIN PROCESSING LLC.

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

SINGAPORE OFFICE

Pulse India

OVERSEAS (S) PTE LTD
EXPORT OF PULSES
SINGAPORE

Mohamed Yasin Ranani
Managing Director

Mohamed Asfak Ranani
Managing Director



Love thy parents

Almighty will never let you free if you forget your parents but will always be with you with His blessings if you show your love to them. You are here in this world just because of God and your parents and it is enough if you remember these things.

There are many parents in the world that gets frustrated by their children who are not even showing any respect to them in their old age. Parents do tolerate all our nonsense and stupid mistakes we do in our young age and they were the ones who show us the way to lead life during that young age of ours. We should never forget our parent's sacrifices for us for our own good and they were around us in our times of trouble. It will be really good if we also stand as a pillar to our parents in their graying days.

We are what we are now just because of our loving parents as without them helping us, we would not have been here at this moment. There are some people who show us their cruel nature by dumping their loving parents in their old age as they feel that it is not worth carrying their parents in their old age as they will not be able to do their regular work without help.

This is the time you have to show your strong support to them. Be there with them and show your love towards your parents and tolerate all their mistakes. Never consider it as an insult to look after your parents as many of them do and they even feel awkward to show their parents to their friends.

Think of those sleepless nights your parents had when you were young and think on your part whether this life time is enough to give back what your parents gave to you.

Emotionally as children, we expect that our parents to always look after our needs. Somehow, it just doesn't seem right or comfortable for anyone involved to watch our parents descend into old age and illness. Often we deny to face the unavoidable fact that our parents will someday die.

“Your Lord has decreed that you shall not worship except him and your parents shall be honored. As long as one or both of them live, never say to them “Uff” (the slightest gesture of annoyance), never shall you shout at them; you shall treat them amicably and lower for them the wings of humility and kindness and say my Lord have mercy on them for they have raised me from infancy. Do love your parents and keep; them happy always.” (Holy Quran 17-23-25).

While aging may be inevitable part of life, with help, we can always find ways to accept and deal with the challenges it brings.

Pir Muhammad A. Kaliya
Chief Editor
Memon Alam

Deviation in legacy towards parents



A significant percentage of world's population comprises of elderly people. In the developed countries, there are a lot of benefits that the government provides for senior citizens. Although this is a commendable thing, the main responsibility of the welfare of the elderly lies in the hands of their children. The children of these elderly people are obligated to look after them in their old age. But since

it is only a moral obligation and not a legal mandate, many individuals shirk from this responsibility and go on with life, taking care of their own families.

Helping when health fails:

Mother is becoming forgetful and confused. She doesn't remember to take her medication, doesn't prepare nutritious meals and forgets to turn off the cooker. She needs 24-hour supervision. The only choices we have are for Mom to live with us or in a nursing home. She says that she would rather die than live in a nursing home.

Should father be allowed to drive? His vision is very poor. He's had one minor accident, but seems to drive okay the four blocks to the store.

The children are agitated and confused as to the course of action they should take under the similar circumstances.

The children, however, should not shrink from this responsibility that each and every one of us should help aged parents in need. They have raised them and helped and shaped us in our future so why should not the children help the elderly parents when they reach an age where they need our assistance. As a matter of fact, the children should save money to help the mother take care of the father who has now been going downhill. Since both of the parents are aged and declined in health, only the mother cannot take care of the father alone.

At one time, society's attitudes towards the elderly were more positive. They were respected and venerated because they helped transmit wisdom and tradition to the younger generation. They taught youth on how to behave towards their elders.

So as to overcome this situation, the youth of the community should be made aware of their responsibilities towards parents to support them both monetarily and when they reach an age when they can do nothing.

Gone are the days when Mom and Dad were considered blessed. In those days, they were holding a prestigious status both within and outside the family. This blessing which the aged parents used to get from their children now seems to be vanishing.

It is said that this happens in wealthy nations, while people in poorer nations still take adequate care of their elderly parents. In the eastern society, we have a joint family system where all the sons and their families stay together with their elderly parents. Although many of them have many financial problems and space constraints in their homes, they still manage to accommodate their parents with them when they are no longer able to take care of themselves. They



feel morally obliged to fulfill their duties as sons and daughters by taking care of their parents in their old age.

People probably need to recognize the fact that they too would become old in a few years and probably go through the same situation that their old parents are going through now. This might make them take a better care of their parents so that their own children would see their example and take good care of them when they are old. It is true that we need to treat others the same way that we would want others to treat us.

When it comes to aged parents, this is the least that children can do for them. In this modern day and age, when work pressures and family commitments are so high, it is understandable that it may not be practical for children to personally look after their parents.

Unfortunately with the rise of urban and industrialized nation, the skills and education of many of the aged were no longer useful because younger, healthier workers were more desirable for factories and elsewhere.

In Pakistan, for some time after the partition, the joint family system was prevalent. With the passage of time, due to certain communal constraints, the newly weds were obliged to stay separate from their elderly parents. It is here the trouble starts.

In the olden days the youth of developed and under developed countries, the aged parents used to occupy high place and held in high esteem by their children and others with whom they lived amicably. With the passage of time, this affection of the youth of respecting the elders and aged parents

is not only diminishing but is completely vanishing.

In fact, now the consideration of the modern youth towards their elders is completely changed and they not only consider their elders a third category, but also treat them most in-humanly and shabbily. These elders particularly those who were sharing their bread and butter with their children are struggling for their very survival. Though they sincerely and desperately wish to create likely means so that they find a separate abode; unfortunately they could not do so due to paucity of funds and their incapacity to meet their obligations honorably. The emotional and social satisfaction of being with their children and grand children cannot be replaced by the barren home atmosphere.

The thing that is more perturbing for the elders is that when they realize that each and every penny they earned has been spent on their children's education and well-being and then again on their marriages, they had now to totally depend on their children's income. They curse themselves for not keeping aside a portion of their hard earned money for their rainy days in the hope that when their children will grow up, they will make good for the money they spent on their children's education and other incidental expenses. Unfortunately the situation is now vice versa.

The responsibility now rests with the concerned and community elders in particular to let youth of their respective community to realize their responsibility towards the aged parents and make sure that evenings of their life are really made soothing.

1st Annual General Meeting of WMO - India Chapter



1st Annual General Meeting of Welfare Memon Origination (WMO - IC) was held at Kolsa Mohalla Hali Memon Jamat Khana on 15th April at 7pm ... India chapter VP Address the BOM members Patron Members, Life Members & Invites.



Mr. Iqbal Memon (Officer) Secretary - IC . presenting Secretary Report and audited accounts to the members. (Left to right) : Mr Taufiq Lakhani Election Commissioner of WMO IC and VP WMO – IC, Mr Majdi Ranani , WMO IC Iqbal Memon (Officer) , Treasurer Mr Idrish Kunda , Mr Madni Aziz Palla BOM member , Mr Zakariya Virani BOM Member . Behind row (Right to left) Mr. Aziz Rangwala appointed C.A of WMO IC , Mr. Asif Hingora BOM member , Mrs Shakila Arif Tikki Patron Member , Mrs Shaheen Rauf Miyanoor Patron Member , Mrs Zuveria Ashraf Motiwala Patron Member , Mrs Tehmidia Mohd Toufik Lakhani , Mrs Hamida Appa Bhiwandi Wala Life Member . Mrs Raziya Ashraf Chasmawala Vice convener Ladies Wing , Mrs Shabana Shaesrad Darvesh convener ladies wing on the stage.



Audience - All life members of WMO - IC were present in the meeting

Reception held in honor of **Mr. Shoaib Amin Kothawala,** Deputy President, WMO



Mr. Shoaib Amin Kothawala, Deputy President, World Memon Organisation (WMO) and Trustee of World Memon Organisation Charitable Foundation (WMOCF) was currently on a visit to Karachi from the United States of America.



The WMO Pakistan Chapter had arranged a Reception-cum-Dinner in his honor at Karachi Club Annex, Queens Road, Karachi on Friday, 13th April 2012 at 8.30 pm.

The Members of the Board of Management of WMO Pakistan Chapter were also invited to attend the Reception. The members who attended the program were as under:

1. Haji Abdul Razzak Yaqoob (ARY), Founder President
2. Mr. Shoaib Amin Kothawala, Deputy President (Chief Guest)
3. Mr. Pir Muhammad A. Kaliya, Secretary General
4. Mr. Shoaib Ismail Mangroria, Vice President
5. Mr. H.M. Shahzad, Assistant Secretary General
6. Mr. Mahmood Shaikhani, Deputy Treasurer
7. Mr. Muhammad Taufique Amdani
8. Mr. Ilyas Muhammad
9. Mr. Aamir Kothawala
10. Mr. Muhammad Aslam Pardesi
11. Mr. Ilyas Dawood Pariyani
12. Mr. Altaf Habib Jangda
13. Mr. Abdul Razzak Thaplawala
14. Mr. Abdul Qadir Usman
15. Mr. Muhammad Farooq Faria
16. Mr. Muhammad Yasin G.M.
17. Mr. Farooq Gaziani
18. Mr. Bashir Latiwala
19. Mr. Hanif Ishaq
20. Mr. Reyaz Ahmed
21. Madam Hawa Abdullah
22. Madam Amina Ganny
23. Madam Aisha Anwar



24. Mr. Abubakar Aka
25. Mr. Abdul Ghani Bhangda



The Chief Guest, Mr. Shoaib Amin Kothawala was warmly welcomed by Haji Abdul Razzak Yaqoob, Mr. Pir Muhammad A. Kaliya, Mr. Shoaib Ismail Mangroria, Mr. H.M. Shahzad, Mr. Mahmood Shaikhani and other members of the Board of Management.



During the course of the dinner, the Office Bearers of WMO briefed Mr. Shoaib Amin Kothawala, Mr. Muhammad Taufique Amdani and Mr. Aamir Kothawala about the various welfare projects of the WMO Pakistan Chapter, including the WMO Rehabilitation Scheme and the WMO Education for All Scheme.

They informed the guests that WMO Pakistan Chapter was providing financial assistance to over 7,500 school-going children and to over 800 students of Higher & Professional Education. He said that around US \$ 1.43 million (PKR 130 million) would be required for the Education Schemes of WMO Pakistan Chapter for the year 2012. For, the WMO Rehabilitation Scheme, a minimum amount of US \$ 1 million (PKR 91 million) would be required annually to cater to the huge number of applications lying with WMO. It was noted that the Kothawala and Amdani Families were extending wholehearted support to the WMO Rehabilitation & Education Projects.



Mr. Shoaib Amin Kothawala and Mr. Muhammad Taufique Amdani expressed their satisfaction and gave their assurance to extend the maximum possible financial assistance to WMO.



After the dinner, a brief photo session was held. Thereafter, the program was concluded with special thanks to the Chief Guest, Mr. Shoaib Kothawala.

Let's promote our culture

President Okhai Memon Jamat

Addressing at the Academic Excellence Award Ceremony of Okhai Memon Vayani "G" Khundi, M. Aslam Pasta, President, Okhai Memon Jamat urged the need of preserving and promoting culture including our local language. "We must speak our native language at home", he says while sharing his concern about diminishing value of local language among young generation. Invited as the Chief Guest at the occasion, he commended the efforts of the community and congratulated the awards recipients of the community.

The Educational Awards ceremony was presided over by Abdul Hameed Mohammad Kath, President, Okhai Memon Youth Services.

Addressing at the occasion, the Member Okhai Memon Vayani "G" Khundi and Secretary General, All Pakistan Memon Federation, Abdul Razzaq Usman Vayani said that their community is striving hard to promote education within the community and they believe that no child should remain uneducated due to financial limitation. He applauded the efforts of the Chairman Education Committee, M. Arshad H. M. Vayani. At the occasion, the Secretary, Muhammad Hussain Hashim Vayani threw



light on the welfare and social activities of the community.

In continuation of its tradition, Okhai Memon Vayani "G" Khundi awarded Life-time Achievement Award to Abdul Sattar

Haji Tayyab Vayani, Abdul Ghani Hussain Vayani, Abdul Razzak Usman Vayani, Dr. Abdul Rasheed Ibrahim Vayani and Mrs. Abida Haji Moosa Vayani in recognition of their long honorary service to the community.

Pride of Memon Community

Memon Student awarded Gold Medal by The Maharaja Sayajirao University of Baroda, India

Mr. Abdul Kadar Mohammad Hanif Godil has passed Bachelor of Engineering (Metallurgical and Materials Engineering) examination held by The Maharaja Sayajirao University of Baroda in First Class with distinction.

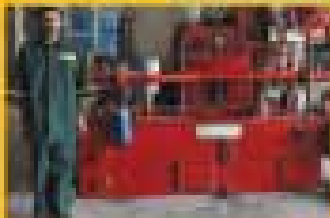
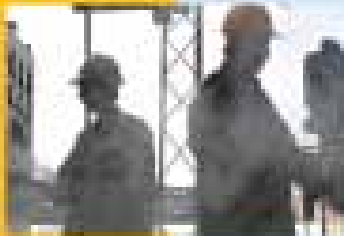
He has been awarded Shri J.N. Patel Gold Medal at the 60th Convocation of the Maharaja Sayajirao University of Baroda held on 17th December 2011, for the excellence in B.E. (Metallurgy) examination.

Mr. Abdul Kadar Mohammad Hanif Godil is a native of Dhoraji.



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.

Adanijee House, 8th Floor, 11, Chundrigar Road, Karachi - 74000, Pakistan
Tel: +92-21 3241 7131 (4 Lines), Fax: +92-21 3241 6477
E-mail: man@mehransugar.com, Website: www.mehransugar.com



M. Farooq Ahmed



1. **Family background:-** Born and raised in Karachi in a well respected family. His Father (Late Ahmed Hashim) was a reputed Businessman and Secretary General of Karachi Grains & Seeds Merchants Association.
2. **Self Made, highly successful person:-** Though hailing from a very rich family, unfortunately his Father died when he was in Secondary School. Before his death, he was sick for 11 months. Farooq Ahmed and all his brothers and sisters were small and had no idea about his investments and wealth. His Partners told them that he lost all the investment. His death was the beginning of a real tough time for the family. However, with the encouragement of their Mother, he decided to continue education. He (and his brothers) decided to work during the day and take admission in the Night School and subsequently in the evening College in order to continue the education. His academic education is B.Com. and MBA while professional education includes D.A.I.B.P. (Diploma Associate of Institute of Bankers in Pakistan). securing fourth position in whole of Pakistan for the Banking Diploma Examinations.



With determination, clear concept, education, hard work, honesty and more importantly with the blessing of Almighty Allah, he had successes after successes. He started his career as an ordinary Clerk and reached to the position of Director – Middle East (based in Dubai) for a large U.S. Corporation.

After working in a local Company in

Karachi and with one of the Stock Brokers, he joined Allied Bank of Pakistan (formerly Australasia Bank Limited). While working for Allied Bank, he did his Banking Diplomas and secured fourth position. Since Banks were nationalized in January 1975, he lost interest in the banking as the criteria for promotions changed from merit to recommendations. This



compelled him to look for other options. He applied for a job in Jeddah and after successful tests and interviews, was selected by Gray Mackenzie & Company, Jeddah to join their Saudi Arabian operation as Sub Accountant. Three years later, he joined Carrier (the largest air conditioning manufacturers in the world) as Branch Accountant for their Eastern Province Branch in Al Khobar. Subsequently he was promoted as Financial Manager for Carrier Saudi Service Company. Thereafter, he was offered the position of Operations Manager and Divisional Manager. His achievements were hard to match. Considering the performance and dedication, he was given Carrier USA Expatriate status. In November 1989, he moved to Dubai as he was selected by Copeland Corporation (the largest compressor manufacturer in the world) as District Manager – Middle East. Subsequently was promoted as Area Manager – Middle East and Director – Middle East. He received number of Awards from Copeland Corporation for excellent sales and gross profit growth. Though he was enjoying best possible Corporate Life (entitled to travel in first and business class, staying in most expensive five star hotels and attending meetings in various parts of

the world), being Memon, he had a dream of his own business. Accordingly, in February 2002 he decided to resign from Copeland Corporation and move to his own business. This was a real tough decision. However, by the grace of All Mighty Allah, he had the courage and confidence to make such a bold decision. Today, he is enjoying successes of the business. Also, by taking such a bold decision, he was able to make his sons, particularly the elder one, very successful business persons.

3. **Seminars & Training Programs:-** Attended and conducted number of Seminars and various Training Programs in USA and Europe, sponsored by Carrier Corporation and Copeland Corporation.
4. **Awards:-** Secured a number of Awards from Carrier Corporation and Copeland Corporation including 1999 President's Award from Copeland Corporation.
5. **Own Business:-** Once his Son, Imran Farooq completed his education (early 90s), he encouraged him to go for his own business. He formed Silver Star Electronics LLC in Dubai with his financial support and guidance. Silver Star was serving corporate clients

for IT Products and Services. Subsequently, another Company (Premiers Management Consultancy) was formed (mid 90s). His plan was to move to his business once the business becomes profitable in order to further strengthen and expand the business. During late 90s, Premiers, with the support of one of the Immigration Consultants / Lawyers in Australia, moved in to Immigration business, initially serving skilled migration for Australia, Canada and New Zealand and now serving skilled migration as well as business and investors migration to a number of Countries. Premiers is now the largest Immigration Company in the Middle East. Immigration business is looked after by his son and Partner, Imran Frooq. In February 2002, he resigned from Copeland in order to move to his own business and help the business to diversify and grow further. At the request of Copeland, he served Copeland for four more months as (Part time) Consultant. Upon his moving to own business, which had two Divisions in each Company. In Silver Star, in addition to IT Division, they established Air Conditioning & Refrigeration Division and became Exclusive Sales & Marketing Agents for the Middle East and Exclusive Distributors for UAE for Frascold,

Italy (Compressors and Condensing Units). Also, they became Exclusive Marketing Agents for a number of countries in the Middle East for LU-VE Contardo, Italy (Evaporators). Additionally, they became Distributors for Pakistan and Marketing Agents for OEM business in Egypt and Jordan for Bristol, USA (Compressors). Similarly, in addition to Immigration Division, he established Real Estate Division in Premiers. The Real Estate Division initially was promoting UK and Pakistan Properties in Dubai. Once Dubai opened the doors to Foreigners for freehold Properties, their focus was

entirely Dubai. The Real Estate Division was identifying best possible investment opportunities for themselves as well as their clients. Additionally, the brokerage house was helping clients to buy and sell the Properties. Also, they secured exclusive marketing rights for some of the Developers here. Due to extra ordinary opportunities in Dubai Property Market, they decided to sell their IT Division and close down the Airconditioning & Refrigeration Division to completely focus on Real Estate and Immigration businesses. Now since the Real Estate business in Dubai is

very badly hit due to global financial crisis, the Real Estate business is mainly focusing in risk management and consolidation while the Immigration business is the major business.

6. **His Advice:-** His belief is that with clear concept, transparency, confidence and capability of making timely decisions makes people highly successful in their life. His advice to all successful businessmen is to pay greater attention to Charity. Help maximum possible people to as helping is most rewarding and most satisfying act. Try to help in such a way that it creates earning opportunities for the poor people.

Some of the achievements of M. Farooq Ahmed

1. PROFESSIONAL ACHIEVEMENTS:- Some of my achievements includes the following:-

- 1.1 Secured Fourth Position in whole Pakistan in Banking Diploma Examinations.
- 1.2 Raised from the Position of Branch Accountant to Financial Manager, Operations Manager and Divisional Manager at Carrier Saudi Arabia (subsidiary of Carrier Corporation, USA, the largest Air Conditioners Manufacturer in the World).
- 1.3 Achieved hard to match Sales and Profitability growth for Carrier's Parts & Allied Products Division as Divisional Manager.
- 1.4 Raised from the Position of District Sales Manager – Middle East to Director – Middle East (Airconditioning) at Copeland Corporation, USA (the largest Compressor Manufacturer in the World).
- 1.5 Achieved excellent results for Copeland in the Middle East year after year. Took over the territory of \$8 Million annual sales in 1989 and raised it to over \$60 Million in 2001.

2. AWARDS:- Here is a list of some of the Awards, he has received:-

- 2.1 Received the Award for Top Performance among all the Parts and Allied Products Divisions of Carrier in the



- 2.2 Received Highest Sales Growth Award (Saudi Arabia) from Copeland Corporation for the Year 1993.
- 2.3 Again received the Highest Sales Growth Award from Copeland Corporation for the Year 1994 for excellent Sales Growth in Saudi Arabia.
- 2.4 Received Highest Gross Profit Award from Copeland Corporation for the Year 1995 for hard to match Gross

Profit Growth in UAE.

- 2.5 Also received Strategic Break through Award for the Year 1995 from Copeland.
- 2.6 Received Pinnacle Club Award from Copeland Corporation for Excellent Sales Growth in 1997.
- 2.7 Received another Pinnacle Club Award from Copeland Corporation for Sales Growth in 1998 in the Middle East.
- 2.8 Again received the Pinnacle Club Award from Copeland Corporation for Excellent Sales Growth in 1999.
- 2.9 Received Presidential Award from Copeland Corporation for Excellence in Air Conditioning Sales for the Year 1999.

3. Achievements in own Business:- Some of the achievements in his own businesses are as follows:-

- 3.1 Became Exclusive Sales & Marketing Agent for Pakistan for Bristol (USA) Compressors.
- 3.2 Became Exclusive Sales & Marketing Agent for the Middle East and Pakistan for Frascold (Italy) Compressors.
- 3.3 Became Exclusive Distributors for UAE for Frascold Compressors.
- 3.4 Became Exclusive Sales & Marketing Agent for Bristol (USA) Compressors for OEM business in Egypt and Jordan.
- 3.5 Became Exclusive Sales & Marketing Agent for LU-VE Contardo (Italy) Unit Coolers (Evaporators) for most of the countries in the Middle East.

Beat summer heat with watermelon, a Chinese herb



Though we often think of Chinese herbs as dark brown strong-tasting teas, when we look deeper we find the ancient Chinese also acknowledged and documented the tremendous healing power of fresh food. Watermelon is not only a delicious summer treat, but it is also a powerful effective medicine, which can clear a potentially serious condition known in Chinese medicine as “summerheat”.

Food has long been used as medicine, a tradition strong in the East as well as the West. As temperatures rise across the United States and Europe, we look for natural healthy ways to cool our bodies without taxing the environment. Xi gua, or watermelon fruit, is not just a delicious food, but also a Chinese herb known to relieve summerheat. Similar to sun stroke summerheat is a condition with symptoms of fever, sweating, diarrhea and thirst.

Summerheat is described in Chinese medicine as a condition induced by over-

exposure to excessively high environmental temperatures. The symptoms described are similar to those of sun stroke and include:

- Fever
- Restlessness
- Thirst
- Sweating
- Dizziness
- Nausea
- Poor appetite
- Diarrhea
- Sudden collapse

Watermelon, or xi gua, is listed in the *Materia Medica* as a sweet and cold herb, which not only clears summerheat, but also generates fluids. Watermelon is especially good when there is thirst and dark urine present. One cup of fresh or juiced melon is the dose given. Watermelon is so high in water content (92 percent by weight) that juicing is easy: simply blend watermelon pieces in the blender, no straining is necessary. For an especially

cooling summer treat blend the watermelon with ice.

Watermelon is a good source of vitamin C, beta carotene and lycopene. Watermelon and watermelon juice are cleansing and are often used to detoxify the body. It is also a good choice of food or juice to help lose weight.

In addition to clearing heat from the energy pathways in which it enters - the stomach, heart and bladder channels, watermelon is shown to have a positive effect on the liver: it expels jaundice and has been used in treating specific forms of hepatitis. Other foods which are used as herbs to clear summerheat include lotus leaf (he ye), mung bean (lu dou), and young soybean sprout (dou juan).

This summer use fresh watermelon as a way to keep yourself hydrated and cleansed and your body temperature down. Eating fresh watermelon is a safe healthy way to stay cool in summer.

Gul Ahmed receives PFBA Awards for highest exports

Ziad Bashir, Director Gul Ahmed Textiles receiving the award at the 8th Pakistan France Business Alliance Awards by Philippe Theibund, Ambassador of France to Pakistan recently

Karachi, March 19:

Gul Ahmed Textile (Pvt.) Limited recently received the coveted 8th Pakistan France Business Alliance (PFBA) Trade Performance

Awards for being the highest volume exporter. The annual ceremony was an important landmark in the corporate calendar as it recognizes and honors the leading Pakistani manufacturers and exporters to France.

Ziad Bashir, Director Gul Ahmed Textiles received this Prestigious award from Philippe Theibund, the Ambassador of France to Pakistan, in recognition for securing the first position in the Home Textile

Category for 2010-2011.

The ceremony was well attended by the leading Pakistani business fraternity.

This is more than just a trophy for Pakistan's leading textile mills. It is reflection of the dedication and desire that rests in Pakistani companies to carve their niche and contribute to growth and progress all around the world. Hence, this award is a source of glory for the entire nation.

International Mother Language Day observed

The 'International Mother Language Day' was observed here on Tuesday like other parts of the world with a resolve to continue efforts to promote local languages, as local languages can leave a positive impact on education as the medium of instructions at primary level.

It may be noted that 'International Mother Language Day' was announced by UNESCO in November 1999 to encourage Linguistic and cultural diversity. Since February 2000, this day is observed every year to remember the lovers of their mother tongues.

Punjab Lok Raqs organized 'Punjab Folk Dance Festival' here at Alhamra Open Air, Bagh-e-Jinnah. In the festival, folk dances, Bhangra, Malwai Giddha, Ghoomer, Dharees, Luddi, Kikkli, Sammi, Dhammal and Julli were presented for the entertainment of participants.

Pakistani Muslim League Nawaz President Nawaz Sharif said that patronage of regional Languages and local dialects played an important role in the promotion of national culture and civilization. "Local Languages can leave a positive impact on education as the medium of instructions at the primary level," he said in a statement on the day.

Nawaz said languages spoken in Pakistan lend beauty and diversity to the culture and there was need for their protection. He said arrangements should also be made for setting up special academies for the teaching of languages and dialects of other provinces.

Mother Tongue Day 'Jab' for Punjabi culture

Like other parts of the globe, the World Mother Tongue Day was observed in the City, too, on Tuesday. To mark the day, literary organizations held seminars and walks in order to create awareness about the importance of the mother tongue.

The Punjab Language, Art and Culture held an exhibition titled "Colour of Punjab", displaying paintings on the culture of Punjab. The exhibition was inaugurated by Senator Pervaiz Rasheed. The exhibition comprised paintings by Khalid Iqbal, Dr Ijaz Anwar, Ghulam Mustafa, Shafiq Ahmed, Dr Mussarat Hasan.

The PILAC also held an interactive session at Punjab Café wherein Senator Pervaiz Rasheed explained the efforts of Provincial Government for the promotion of the mother tongue. On the occasion, the speakers including Iqbal Qaiser, Yousuf Punjabi, Mushtaq Sufi, Parveen Malik and others demanded of the government to include Punjabi language as necessary subject in the curriculum. Secretary Information and Culture Punjab Mohayyuddin Ahmad Wani in his address said that the need of the hour was to fight for the implementation of the mother Language. He said that the Sindhi people used their mother Language in correspondence but it was missing unluckily in Punjab. The Legislature, he said, should also play its role in this regard. The provincial information secretary on the occasion said that the skill learning for the dropped out from the schools must be in the mother language. The Government of Punjab, he said, was making heavy investment on the skill development.

Meanwhile, Punjab University Punjabi Adabi Majalis, Department of Panjabi Organized a ceremony "Jagat Maa Boli Dehar" at Sherani Hall, Old Campus. Dean Prof Dr Hafiz Mahmood Akhtar, Principal Oriental College Prof Dr Mazhar Moeen, Punjabi Department Chairman, Prof Dr Asmatullah Zahid, Dr Anjum Rehmani, Dr Naheed Shahid, renowned journalist Mudassar Iqbal Butt, faculty members and a large number of students participated on the occasion.

Motiwala elected President PAJCCI

Karachi: Zubair Motiwala from Pakistan and Khan Jan Alokozal from Afghanistan have been elected unanimously as President and Co-President of Pak-Afghan joint Chamber of Commerce and Industry (PAJCCI) during the first board meeting of the chamber held here on Tuesday.

From each side, two Vice Presidents were also elected; Usman Bashir Bilour and Engr. Daroo Khan from Pakistan and Mohammad Younus Momand and Haji Atiqullah Mominzada from Afghanistan.

Karachi

Early history

in continuation...

THE 1880's



The Roman Catholic Church & Convent at Karachi



The St. Patrick's Cathedral - built in 1881. The first picture (dating from 1892) is a British Library image, also showing the St. Joseph's Convent School in the background (established in 1868)



Merewether Memorial Tower (1884): built in memory of Sir William L. Merewether, commissioner of Sindh (1868-77)



The Karachi Gymkhana founded in 1886



**The Karachi Gymkhana founded in 1886
Sindh Arts College (now D. J. Science College) (1887)(First picture: c. 1928)**



Victoria Museum (1887)



View of the Karachi City in 1889



A map of Karachi from 1889

In 1882, the Merewether Pier was completed at the Karachi Port, which provided a great convenience to pilgrims for Mecca who no longer had to embark at Manora. The Karachi Port Trust was established in 1886 as a port authority to manage the affairs of the port and work on the construction of the East wharf was started in 1888. A lack of recreational facilities in the city led to the creation of the Karachi Gymkhana at the site of a former ladies club. The Sindh Arts College was established in the city in 1887 providing a world class education to the citizens of the city. It was inaugurated by the Governor of Bombay, Lord Reay on 17th January, 1887. The Duke of Connaught laid the foundation for the first public museum in the current Pakistani territory, built to honor the reign of Queen Victoria.



First picture: Looking towards the St. Patrick's Cathedral over the Staff Lines Second picture: Looking towards the St. Andrew's Church in Saddar.



Looking towards the Civil Lines, the Sindh Club is in the foreground, and the Frere Hall can be seen at the back. These pictures were most likely taken from the bell tower of the Trinity Church



The Empress Market (1890)

Old city views



Lady Dufferin took an avid interest in the healthcare for women, and was the main benefactor for the



Lady Dufferin Hospital Lady Dufferin Hospital - founded in 1894



Civil Hospital Karachi and its Nurses Block inaugurated in 1898



Views of the dense old native town by the end of the 19th century (First view is from Bundar Road)



A map of Karachi from 1893
MEMON ALAM ● APRIL 2012

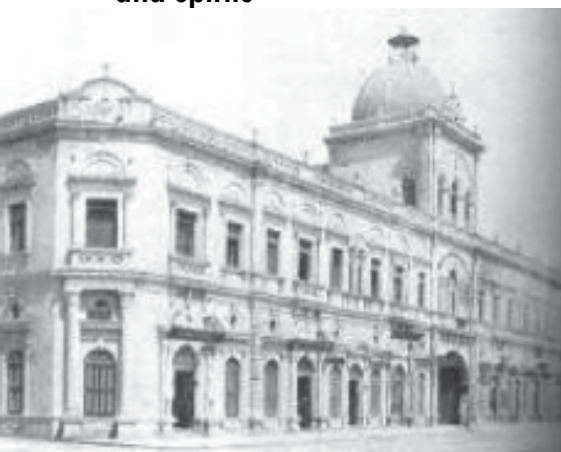
Local Businesses Spotlight



**The Rustomjee Building (1891),
The Merewether Tower with the
Rustomjee
Building in the background**



**Messrs. Katrak & Co. (c. 1891):
General stores, importers of wine
and spirits**



**The Indian Life Assurance Co.
(c. 1892)**



**Premesis of Bliss & Co. (c. 1896) (Second pic-
ture c. 1928)**



The Sindh Flour Mills and Warehouse (c. 1896)

The 1890's saw the emergence of the Punjab as the granary of India and Karachi was the region's principal outlet. This brought many business opportunities to Karachi and the population of the city expanded. Consequently, revenues of the city also increased and public works projects were undertaken on a grand scale. Boulton Market was built in 1883, and in 1890, the grand Empress Market was constructed to commemorate the Silver Jubilee of Queen Victoria's reign. This monumental structure with a clock tower was designed to compete with the Crawford Market of Bombay and was designed to be 12 feet higher. The market quickly gained a position in the city's center. Hospitals such as the Civil Hospital and the Lady Dufferin Hospital were also inaugurated.

... to be continued

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 2858595 | E: info@champion-neon.com

www.champion-neon.com

Karim Meghani

(A member of Board of Management (BOM) – WMO Pakistan Chapter) visited UAE

Mr. Muhammad Rafique Noorani (WMOME) invited him on lunch which was held on April 15, 2012 at Al-Ibrahimi Restaurant Bur Dubai.

The following members attended the lunch party:

1. Mr. Abdul Karim Meghani (BOM) WMOPC
2. Mr. Iqbal Dawood (Vice President) WMOME
3. Mr. Ahmed Shaikhani (Assist Sec General) WMOME
4. Mr. Ismail Karim Gadit (Trustee) WMOME
5. Mr. Iqbal Tabani (Trustee) WMOME
6. Mr. Abdul Ghaffar Fancy (Life Member) WMOME
7. Mr. Mehmood Meghani (Guest)
8. Mr. Muhammad Rafique Noorani (BOM) WMOME and (Host)
9. Mr. Haroon Yousuf Ladha (Manager) WMOME



Has your home also become a ‘Hotel’?



The home of today has become very much like a hotel. Strangers stumble in and out at odd hours, each one doing his own little thing. “The family” has now almost become just a fond memory. “The family” having meals together is a rare occasion.

Just sitting together and chatting is even rarer. Part of the blame can be apportioned to the fast, demanding pace of life in the modern and “advanced” world we are living in. The other part can be attributed to the lack of will and the apathy on the part of members of the family to get together more often. Everyone seems quite happy with leading his/her “own life”.

Parents have a responsibility to bind the family. Upbringing plays an important part on how close off-spring will be with their parents and among themselves in later life. If they have grown up comfortably in a cold, detached home environment, the “hotel-type” home, they can hardly be expected to take much interest in family affairs later on.

Parents need to spend time with their children daily - Quality Time. Quality time means a time of day or night when neither of them or their children are tired or occupied with other things. Try to fix a time daily so that a regular pattern can be set. Sit down as a family. Talk. Discuss. Ask

children about school. How did the day go? What did they learn? What was exciting, etc. Tell them about your own work, your day. Children are good talkers. They get excited. They need to express themselves; their feelings and emotions. Give them this opportunity to talk. They need it. You will be surprised how much you do not know about your child’s life.

Parents should never regard this daily get-together as a small or unimportant part of their lives. It is VITAL. This togetherness will convince your children that you are interested in them. This will motivate and encourage them to perform better in all what they do.

This daily get-together will also lead to the BONDING OF THE FAMILY, which is so important for the family and the children, especially. Today the family unit is slowly disintegrating all over the world. What is more sad is that it is even happening to Muslim homes and families.

A strongly-bonded family will produce a stable and strong child. Otherwise the child will suffer psychological disorders that become progressively worse. Such a child eventually becomes a lost cause; a liability to his/her family and to society at large. The implications for society in a neglected child are enormous. This is very sad and unfortunate for the neglected child. It is also

dangerous for the future of the child. Such a child will easily be influenced by outsiders and alien influences, as s/he will not find fulfillment in the home. Such a child could end-up becoming a drug-addict or even a criminal. Parents may be in for a rude shock and could possibly realize the harm only after it is too late to really reverse the damage. May Allah save our children from such a day.

A good way to get going with the family-evening is to assist children with their school work. Get them to bring their school bag and books along. Look at their work, even if you do not understand much! Ask them a few questions about the work they have learnt; from their books. Help them along with their Islamic Studies as well. Listen keenly to their Qur’an recitation lesson. Ensure they have learnt all Islamic Studies lessons for the next day. Get them to complete other school work.

Finally, talk to them for a few minutes about good manners, good behavior, the importance of discipline and hard work. Narrate to them some interesting anecdote from which they could learn a lesson or moral. If possible read to them for a few minutes from a good Islamic book or Kitaab. All of this will go a very long way to developing your child into a highly successful adult.

Eislam.co.za

How to avoid jealousy (Hasad)

Abdul Gaffar Fancy (Dubai)

In the name of Allah, We praise Him, seek His help and ask for His forgiveness. Whoever Allah guides none can misguide, and whoever He allows to fall astray, none can guide them aright. We bear witness that there is none worthy of worship but Allah Alone, and we bear witness that Muhammad (Sallallahu alaiyahi wassallam) is His slave-servant and the seal of His Messengers.

Allah Says in the Holy Quran Chapter 21 Surah Anbiyaa verse 35:

Every soul shall have a taste of death: and We test you by evil and by good (only) by way of trial: TO Us must ye return.

Allah Says in the Holy Quran in Chapter 67 Surah Al Mulk verse 2:

He (Allah) created death and life that He may test you, to see which of you is the best in deeds.

Allah Says in the Holy Quran Chapter 13 Surah Raad verse 26:

Allah doth enlarge or grant by (strict) measure the sustenance (which He Gives) to whom so He Pleases.

(The worldly) rejoice in the life of this world: but the life of this world is but little comfort in the Hereafter.

Allah Says in the Holy Quran Chapter 17 Surah Israa verse 18-21:

18 If any do wish for the transitory things (of this life) we readily grant them - such things as We will to such persons as We Will: in the end have we

provided Hell for them: they will burn therein disgraced and rejected.

19 Those who do wish for the (things of) the Hereafter and strive therefore with all due striving and have Faith, they are the ones whose striving is acceptable (to Allah)

20 Of the bounties of the Lord We bestow freely on all these as well as those: the bounties of they Lord are not closed (to anyone).

21 See how We have bestowed more on some than on others; but verily the Hereafter is more in rank and gradation and more in excellence.

Allah Says in the Holy Quran Chapter 2 Surah Baqarah verses 200-202:

200 There are men who say: "Our Lord! Give us (Thy bounties) in this world!" but they will have no portion in the hereafter.

201 And there are men who say: "Our Lord!" Give us good in this world and good in the Hereafter and defend us from torment of the fire!"

202 To these will be allotted what they have earned and Allah is quick in account.

Allah Says in the Holy Quran Chapter 9

Surah Taubah verses 85:

Nor let neither their (the disbeliever's) wealth nor their (following in) sons dazzle thee: Allah's Plan is to punish them with these things in this world and that their souls may perish in their (very) denial of Allah!

Dear and beloved brothers and sisters believe in Islam, know and believe with absolute conviction that everything, absolutely every-thing...be it looks, lineage, position, status, off-springs, wealth, abundance, etc.... absolutely everything with which one is blessed with is not because one deserves such abundance, but the Lord Most Wise has provided abundant favors and blessings on each amongst His creation only as a test and a trial, to see who amongst them are grateful and who amongst them are ungrateful unto Him.

Those who sincerely believe in Allah and the Last Day, and recognize the conditions of the trial of life should be content with the Decree and Distribution

of their Lord Most High, and be grateful unto their Lord for the favors He has bestowed upon them.

'Jealousy' is a mental state or feeling that the good with which another has been bestowed be taken away from them and somehow reach unto you! This feeling of 'jealously' in one's heart is no more than an instigation of the evil and accursed enemy of man, the Shaytaan, who inspires man to challenge and be discontent and dissatisfied with the Decree and Distribution of the Lord Most High.

Sunan of Abu-Dawood Hadith 4885 Narrated by Abu Hurayrah (May Allah be pleased with him.)

The Prophet (Sallallahu alaiyahi wassallam) said: "Avoid jealousy for jealousy devours good deeds just as fire devours fuel!"

One should know and believe with absolute conviction that what ever one possesses, is no more than a Decree and Distribution bestowed by the Lord Most High as a test and trial for a period of one life time, so that the Lord may see who amongst His slaves are grateful and who amongst them are ungrateful.

If one wishes to avoid 'jealousy' one should always look at the condition of those who have been bestowed with less abundance and favors than them, for that

then would inspire them to be grateful unto their Lord for His innumerable favors. But if one constantly looks and admires and cherishes those who are bestowed with more favors than them as a trail from their Lord...it opens the door for the Shaytaan to inspire them towards 'jealousy' and ungratefulness, and towards discontentment and dissatisfaction at the Decrees and the Distributions of their Lord Most Just.

For Example, if one is blessed to have an honorable and lawful roof on one's head, and he/she constantly looks at those few who live in magnificent houses or palaces... it is possible that one would become envious and jealous. But if one looks at the millions of people who are homeless, one would be inclined to be grateful for the favors with which one is blessed!

If ever the Shaytaan inspires one towards ' jealousy', one should immediately turn towards their Lord Most Gracious in sincere repentance, and seek refuge from the evil whispering of the accursed enemy of man, the Shaytaan, by declaring 'Audhobilaha minas Shaytaan ar-rajeem' (I seek refuge in Allah from the Shaytaan, the accursed) and further more, strive to recite the Glorious Surah 113 Al-Falaq and 114 An-Naas as often as they possibly

can.. it is expected that Allah Subhanah will Protect them from the evil whisperings of the accursed Shaytaan.

Beloved brothers and sisters, because 'Jealousy' arises from the instigation and the whispering of the accursed Shaytaan, and because the Shaytaan is bent on inspiring people to be ungrateful to their Lord... the feeling of 'jealousy' is not something with which one can do away with or which would disappear with time, but rather one has to constantly battle and restrain himself/herself from playing into the hands of their avowed and accursed enemy, the Shaytaan by constantly remembering and seeking refuge in Allah Shubhanah.

If one trusts, obeys, and follows the guidance and commands of Allah and His Messenger (Sallallahu alaiyahi wassallm), one can be assured of never ever being misled; but if one believes . obeys and follows any other guidance, other than that of Allah and His Messenger (Sallallahu alaiyahi wassallm) one can be assured of being led astray.

Whatever written of Truth and benefit is only due to Allah's Assistance and Guidance and whatever of error is of writer alone. Allah Alone knows Best and He is the Only Source of Strength...

Brain food

- | | | |
|---|--|--|
| <p>1. What gets wetter and wetter the more it dries?</p> <p>2. You throw away the outside and cook the inside. Then you eat the outside and throw away the inside. What did you eat?</p> <p>3. What goes up and down the stairs without moving?</p> <p>4. What can you catch but not through?</p> <p>5. I can run but not walk. Wherever I go, thought follows close behind. What am I?</p> <p>6. What's black and white and red all over?</p> <p>7. What goes around the world but stays in a corner?</p> <p>8. I have holes in my top and bottom, my left and right, and in the middle. But I</p> | <p>still I hold water. What am I ?</p> <p>9. Give me food and I will live, give me water, and I will die. What am I?</p> <p>10. The man who invented it, doesn't want it. The man who bought it , doesn't need it. The man who needs it, doesn't know it. What is it?</p> <p>11. A crime is punishable if attempted but not punishable if committed. What is it?</p> <p>12. You use a knife to slice my head and weep beside me when I m dead. What am I?</p> <p>13. I am weightless , but you can see me. Put me in a bucket, and I will make it lighter. What am I?</p> <p>14. What walks on four legs in the morning, two at mid-day, and three in the evening?</p> | <p>15. What kind of coat can only be put on when wet?</p> <p>Answers:</p> <p>1 Towel</p> <p>2 Chicken</p> <p>3.Rug</p> <p>4 Cold</p> <p>5 Nose</p> <p>6.A zebra painted red.</p> <p>7 Stamp. Television</p> <p>8 Sponge</p> <p>9 Fire</p> <p>10.Coffin</p> <p>11. Suicide</p> <p>12. Onion</p> <p>13 Hole</p> <p>14A human does. As a baby, it crawls, when young, walks , and in old age uses a cane.</p> <p>15. A coat of paint</p> |
|---|--|--|

Carry me in your arms....

Abu Hurairah narrated that Prophet Muhammad (PBUH) said: “The believers who show the most perfect faith are those who have the best disposition and the best of you are those who are best to their wives.”

When I got home that night as my wife Ameena served dinner, I held her hand and said, I’ve got something to tell you. She sat down and ate quietly. Again I observed the hurt in her eyes.

Suddenly I didn’t know how to say it. But I had to let her know what I was thinking. I want a divorce. I raised the topic calmly. Ameena didn’t seem to be annoyed by my words, instead she asked me softly, Ismail why? I avoided her question. This made her angry. She shouted at me, “you are not a man!”

That night, we didn’t talk to each other. Ameena was weeping. I knew she wanted to find out what had happened to our marriage. But I could hardly give her a satisfactory answer; I had lost my heart to a lovely girl called Mary Anne. I didn’t love Ameena anymore. I just pitied her!

With a deep sense of guilt, I drafted a divorce agreement which stated that she could own our house and the car. She glanced at it and then tore it to pieces. The woman who had spent ten years of her life with me had become a stranger. I felt sorry for her wasted time, resources and energy but I could not take back what I had said, for I loved Mary Anne so dearly.

Finally Ameena cried loudly in front of me, which was what I had expected to see. To me, her cry was actually a kind of release. The idea of divorce which had obsessed me for several weeks seemed to be firmer and clearer now.

The next day, I came back home very late and found her writing something at the table. I didn’t have supper but went straight to sleep and fell fast asleep because I was tired after an eventful day with Mary Anne. When I woke up, she was still there at the table writing. I just didn’t care so I turned over and was asleep again.

In the morning she presented her divorce conditions: she didn’t want anything from me, but needed a month’s notice before



the divorce. She requested that in that one month, we both struggle to live as normal a life as possible. Her reasons were simple: our son Ahmed had his exams in a month’s time and she didn’t want to disrupt him with our broken marriage.

This was agreeable to me. But she had something more, she asked me to recall how I had carried her into our bridal room on our wedding day. She requested that everyday for the month’s duration I carry her out of our bedroom to the front door ever morning. I thought she was going crazy.

Just to make our last days together bearable I accepted her odd request. I told Mary Anne about my wife’s divorce conditions. She laughed loudly and thought it was absurd. No matter what tricks she has, she has to face the divorce, she said scornfully. Ameena and I hadn’t had any body contact since my divorce intention was explicitly expressed. So when I carried her out on the first day, we both appeared clumsy. Our son Ahmed clapped behind us, daddy is holding mummy in his arms. His words brought me a sense of pain. From the bedroom to

the sitting room, then to the door, I walked over ten meters with her in my arms. She closed her eyes and said softly, don’t tell Ahmed about the divorce. I nodded, feeling somewhat upset. I put her down outside the door. She went to wait for the bus to work. I drove alone to the office.

On the second day, both of us acted much more easily. She leaned on my chest.. I could smell the fragrance of her blouse. I realized that I hadn’t looked at this woman carefully for a long time. I realized she was not young any more. There were fine wrinkles on her face, her hair was graying! Our marriage had taken its toll on her. For a minute I wondered what I had done to Ameena.

On the fourth day, when I lifted her up, I felt a sense of intimacy returning. This was the woman who had given ten years of her life to me. On the fifth and sixth day, I realized that our sense of intimacy was growing again. I didn’t tell Mary Anne about this. It became easier to carry her as the month slipped by. Perhaps the everyday workout made me stronger.

She was choosing what to wear one morning. She tried on quite a few dresses but could not find a suitable one. Then she sighed, all my dresses have grown bigger. I suddenly realized that she had grown so thin, that was the reason why I could carry her more easily. Suddenly it hit me, .. she had buried so much pain and bitterness in her heart.

Subconsciously I reached out and touched her head. Our son Ahmed came in at the moment and said, Dad, it's time to carry mum out. To him, seeing his father carrying his mother out had become an essential part of his life. Ameena gestured to our son to come close and hugged him tightly. I turned my face away because I was afraid I might change my mind at this last minute. I then held her in my arms, walking from the bedroom, through the sitting room, to the hallway. Her hand surrounded my neck softly and naturally. I held her body tightly; it was just like our wedding day.

But her much lighter weight made me sad. On the last day, when I held her in my arms I could hardly move a step. Ahmed had gone to school. I held her tightly and said, I hadn't noticed that our life lacked intimacy.

I drove to office... jumped out of the car swiftly without locking the door. I was afraid any delay would make me change my mind... I walked upstairs. Mary Anne opened the door and I said to her, Sorry, Mary Anne, I do not want the divorce anymore.

She looked at me, astonished. Then touched my forehead. Do you have a fever? She said. I moved her hand off my head. Sorry, Mary Anne, I said, I won't divorce. My marriage life was boring probably because she and I didn't value the details of our lives, not because we didn't love each other any more. Now I realized that since I carried her into my home on our wedding day I am supposed to hold her until one of us departs this world.

Mary Anne seemed to suddenly wake up. She gave me a loud slap and then slammed the door and burst into tears. I walked downstairs and drove away. At the floral shop on the way, I ordered a bouquet of flowers for my wife. The sales girl asked me what to write on the card. I smiled and wrote: I will carry you out every morning until one of us leaves this world!

The small details of our lives are what

really matter in a relationship. It is not the mansion, the car, the property, the bank balance that matters. These create an environment conducive for happiness but cannot give happiness in themselves. So find time to be your spouse's friend and do those little things for each other that build a relationship.

Allah says in the Qur'an: "Men are the supporters of women, because Allah has stowed on the one more than the other, and for what they have to provide (for them) from their sources. So the righteous women are obedient and protect in the absence of their husbands that which God ordains to be protected." (Qur'an 4:34)

Allah says in the Qur'an: "And the believing men and the believing women, they are the friends of each other, they enjoin good and forbid evil, and establish prayers, and pay the alms, and obey God and His Messenger, these, upon them God will have mercy, indeed, God is almighty, All-wise." (Qur'an 9:71)

Prophet[p.b.u.h] said, "The best of you is he who is the best to his family, and I am the best to my family"

Courtesy: E ISLAM

Fish oil can help keep brain young, cut shrinkage

Eating fish can help keep your brain young, say scientists after finding that diets lacking omega-3 fatty acids hastens brain shrinkage and mental decline. Researcher at the University of California , Los Angeles, found that people who eat the least amount of omega-3 fatty acids, a key nutrients found in fish oil, had less brain mass - equivalent to about two years of chronological ageing.

It's already known that low levels of omega-3 fatty acids are associated with poor scores for visual memory, problem solving, multi-tasking and abstract thinking.

It is thought that omega-3 fatty acids in fish oils may reduce inflammation of the brain and play a part in brain development and nerve cell regeneration. In the new study, published in the journal *Neurology*, the researchers carried out brain scans of over 1,500 people with an average age of 67. They found a greater rate of brain shrinkage in those who lacked docosahexaenoic acid (DHA), an omega-3 fatty acid that is



thought to help nerve cells communicate with each other. "People with lower blood levels of omega-3 fatty acids had lower

brain volumes that were equivalent to about two years of structural brain ageing," was quoted as saying by the lead researcher.

ARY

GOLD BARS

The Gold Standard



The purest form of Gold 999.9

Available in 1gm to 1kg

Ten Tola and kilo Bar available in 995 and 999 purity respectively

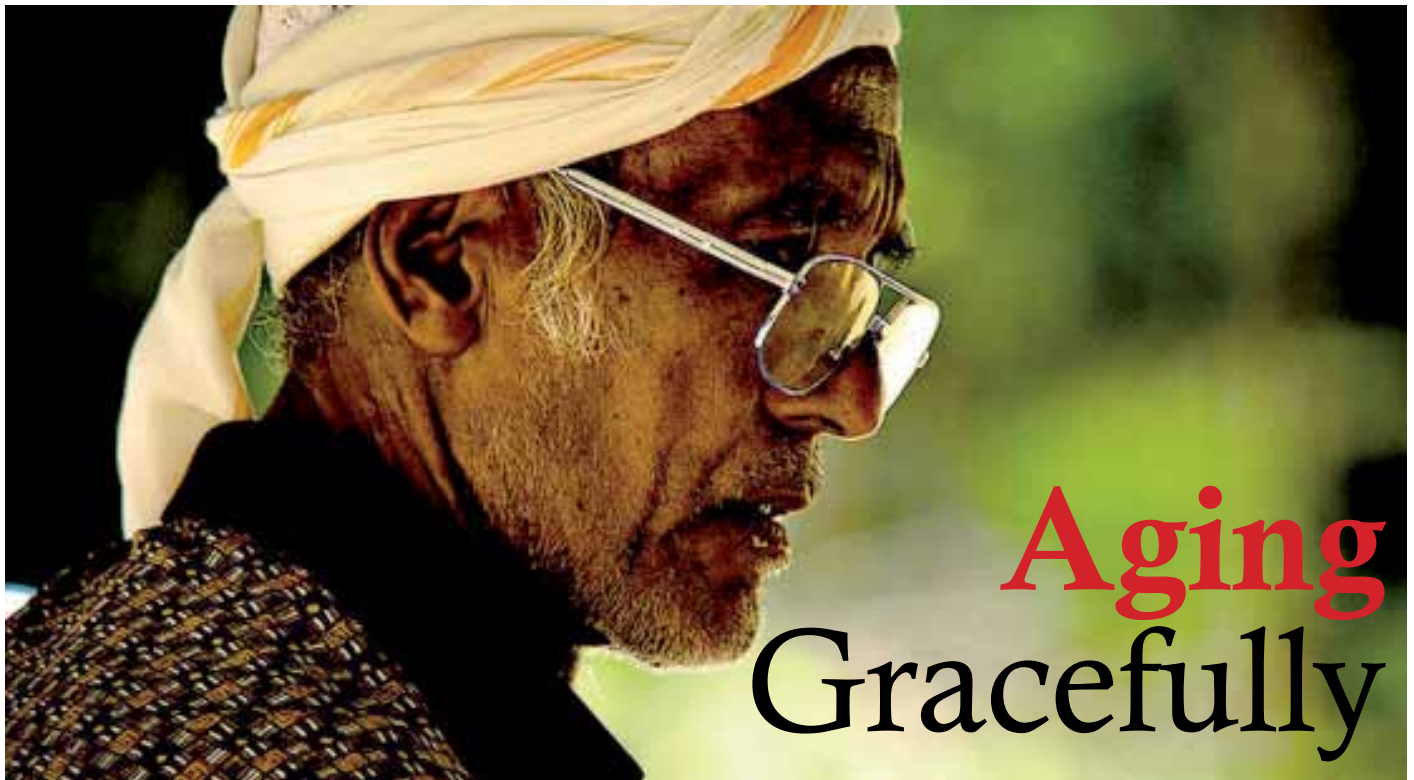
ARY JEWELLERY
U.A.E. PAKISTAN - OMAN - U.K. - U.S.A.

CORPORATE HEAD OFFICE
ARY House, Deira Gold Souk,
PO Box 1123
Dubai, U.A.E.

Tel: +971 4 2263535
Fax: +971 4 2267988

<http://www.arygold.com>

email: info@arygold.com



Aging Gracefully

Abdul Razzak Kothari

Growing old is a natural and genuine matter. Come what may, it is bound to knock the doors of all. But to age elegantly is somewhat which though we all wish, unfortunately very few work to attain this zestful aging.

This process was not that common in the last centuries and so we can deduce that this is a new concern for the modern society. Life expectancy in the last decades rose significantly due to the technological and economical development burst and this further led to changes in the human body. Now a days when the trend for the majority of the population is to overlap 60 years, the question is whether we grow old gracefully or not.

As years go by, there are a lot of changes our bodies encounter which you can see on both physical and psychological levels. The bones become weaker and they begin to lose their ability to absorb calcium, the muscles lose their elasticity, the cells begin to lose water, so the skin forms wrinkles and also the inner organs begin to feel their usage and stain. Brain is the another part of the body which suffers as the time passes. The neural cells get old so their ability to transmit information decreases and this lead to memory difficulties, lower processing speed of the information, difficulties in decision-making and another series of related problems.

Ultimately, all these inconveniences seem to interact with the social life. Because death is the next level coming after senior

age, most of the elders lose their friends and eventually their life partner. This leads to new types of interactions with younger persons, such as relatives or other acquaintances and the social satisfaction may decrease.

Another problem which is a result of the changing of values in our society emerges from the fact that children refuse or have no possibility to look after their parents when they grow old. And so, an enormous number of elder people end up in institutions concerned of taking care of them. There is something that flies around in all situation; lonesomeness. A great part of those who end there feel rejected, abandoned and useless to the world. This terrible feeling induces depression and sometimes suicidal acts.

After acknowledging all these physical, cognitive, emotional and social problems, we might wonder if there is any satisfaction or quality of life. Or are there any advantages of growing old ?

Studies have shown that the answer is yes, for some, and no, for others. What is common though for both categories is the fact that the way we define satisfaction and quality of life changes dramatically from the way people have perceived them while they were young. May be the inversion of priorities and desires comes with age, or may the changes lead to reprioritization.

Nevertheless some people can enjoy their late years. One of the conditions is that they donot struggle with regrets. Most regrets come not from the wrong things we

did, as we would normally expect, but from things they had the opportunities to do but they did not. Another condition is that they keep themselves surrounded by people. This action is really needed for their mental and social health.

Most elder people rejoice with the fact that they have lots of children and grand children and this brings a lot of satisfaction in their life. Some studies show that a thing which leads to fulfillment for a great part of the elders is spirituality, or the connection with God. This statement can be explained through a

Number of reasons. One of them is concerned with life after death. Because death has never been that close, most people rely on the fact that death is only a rite of passage to a new and more abounding life.

Another reason refers to the company of a caring God for the lonesome. Then, believing in a God Who encourages relationships, elders break through age barriers and egoistic impulses and begin to invest their time and available resources in people around them, and this brings them a great amount of joy.

As a conclusion, with the passing years, there will be presented some benefits or advantages which comes together with the impediments brought together. Elder people have a great carriage of memories and factual information. They had also gathered a lot of experience during life span which eventually led to the well-known title given to the elderly; wisdom.

A Facebook friend is a friend in need and...

Qasim Abbas, Toronto, Canada

We know an English proverb: A friend in need is a friend indeed.

Now in this computer/IT/internet/Facebook era, the new proverb re: friend has become like this: A Facebook friend is a friend in need and a friend at funeral/final farewell indeed!!! Is this modern proverb really applicable in practice? Well, let us analyze this.

Imagine, a person having more than 2,000 "friends" on Facebook! Can you imagine his/her happiness? No worldly problem at all for him/her due to support of 2,000 plus friends!

Is the above observation a reality? A fact?

Or just emotional thinking? Or a fantasy? Well, let us analyze this.

What did these "innovative inventions" like "chatting", "internet friendship", "SMS" etc. bring into our lives? Cultural revolution? Or downgrading of morals? Presently, millions of people, including teenagers, are wasting their and others precious time and energy. Particularly, studies of students are affected. The concept of "friendship" has been killed, where one member has thousands of friends, and more than 90% of these "friends" are not known to him/her.

Other downgrading of morals has been brought by SMS, which is also a time killing device and perhaps the time wasted should have been invested in some concrete and useful activity. Some SMSians proudly boast that they send/receive more than 200 messages each day!!!! I wonder if these SMSians will continue this time wastage business even after they have been laid to rest at place known as "final resting place":

"From the earth, We created you and into it We shall send you back and from it will We raise you a second time." (The Holy Quran – 20: 55)

ALL ABOUT WIVES Good Ones....enjoy !!!!

Q. What do you call a fat lady waiting for a bus?

A. Moti-vating !!!

Q. What is the difference between WATCH & WIFE?

A. Ek bigadti hai to bandh ho jati hai.....
Doosri bigadti hai to 'SHUROO' ho jati hai

Q. Doctor : Aap ka aur aapki biwi ka blood

group ek hi hai.

A. Man: Hoga, zarur hoga; 25 saal se mera khoon jo pee rahi hai.

Q. What's the similarity between MOBILE and MARRIAGE?

A. In both cases you feel 'aur thoda ruk jata to accha model milta'

Q. Ek admi ne sadhu se kaha, meri biwi ba-

hut pareshan karti hai, koi upaaye bataiye.

A. Sadhu bola , Upaaye hota to main sadhu kyon banta?

Indian Wife:

Indian wife Sanskaro wali hoti Hai.

Woh sabke samne apne pati ko "Abey Gadhe" nahi Kahti.

Isliye short mein kehti hai, "....." A.G. sunte ho."

Papaya recipes for your skin

With your skin constantly losing its moisture in this season, exfoliating it is a good way to keep it looking great.

Papaya is considered a wonderful wholesome fruit as it meets with some of our most essential vitamins, minerals and protein needs. Both ripe and raw papaya can be used to rejuvenate the skin. Ripe papaya is excellent for exfoliation of the skin and brings about newer looking skin and generally suits all skin types.

Recipe for skin rejuvenation:

1/2 cup ripe papaya pulp, 1/4 cup coconut milk, 1/4 cup of oat flakes. Run the mixture on your face and neck gently for about 5 minutes. Wash off with milk and water and



notice the glow for yourself.

Recipe for skin glow:

1/2 cup ripe papaya pulp, 4 tsps orange juice, 4 tsps carrot juice, 1 tsp honey or



glycerin. Mix the above ingredients and apply or massage the pack all over the face and neck.

Regular applications of the above two-treatments can do wonders to the face.

Get rid of your dark circles

By Hina Saiyed

Having dark circles around or under the eyes is quite common. And it is frustrating as it destroys your face beauty and makes you look old, tired, sick and exhausted. But with constant efforts and a little bit of care, you can easily fight them off.

Numbers of factors contribute to their presence:

1. Not having enough sleep: It's a big contributor. That's why students preparing for exams tend to get them more. So are the late sleepers. Doctors and other office workers who do night shifts also get them, same with nursing mothers.
2. Hereditary: If your parents suffer from them, chances are that you will get them too. This is because, sometimes you inherit the thin under eye skin from your family. When blood passes through the large veins close to the surface of the skin, it produces a bluish tint. The more transparent your skin, the darker the circles will appear.
3. Sun exposure: It causes an increase in melanin production, a pigment in the skin that is responsible for the color of our skin. More the pigment, darker the complexion Hence darker circles.
4. Allergies. Any type of allergies causing itching in the eyes. This makes you to rub your eyes and scratch the delicate skin under the eyes. Allergies also cause puffy eyes or under eye bags
5. Nasal congestion.
6. Not getting the proper nutrition your body needs.
7. Not drinking enough water.
8. Smoking
9. Drinking too much coffee.
10. Stress, anxiety.
11. Too much exertion, fatigue
12. Iron deficiency Anaemia .
13. Side effects of certain drugs like antibiotics.
14. Too much crying. People who suffer depression usually have this problem
15. Ageing. As we grow older, skin around the eyes gets thinner , causing the blood vessels to show through.
16. Constipation.
17. Reading in dim light, and reading in a lying position .
18. Insomnia
19. Excessive dieting.
20. Heavy eye makeup.
21. Chronic illnesses.
22. During pregnancy and after delivery.
23. Diseases that causes fluid retention in the body. Heart, liver, thyroid and kidney diseases. Excess fluid causes the blood vessels to get dilated and engorged and shows through the skin.

MANAGEMENT: aims at treating the underlying cause. Beside this.

- Rehydrate your body. Drink adequate amount of water. (Caution; if someone has got fluid retention problem, then the amount of water taken should be decided by the physician)
- Take a well balanced diet with lots of fruits and vegetables especially the greens.
-
- Take vitamins and minerals supplements.
- Wear sun screen with a minimum of SPF 30 under your eyes. Wear sunglasses also.
-
- Reduce your salt intake, as salt causes water retention.
-
- Drink less coffee and tea and have more milk and yoghurt.
- Have proper sleep.
- Stop smoking.
- Exercise regularly.
- Do empty your urinary bladder before going to bed, even if you are not feeling an urge to do so.

Remember that skin around your eyes is very delicate. It is devoid of subcutaneous fat present under the skin of other areas of our body. So take great care of it. A regular massage, say once a week with a good quality cream can do wonders for your skin. I personally recommend Ponds Cold Cream Cleanser (USA made), once or twice a week . Massage very gently with your ring finger, for 5 to 10 minutes. The way you massage is also very important. Starting from the inner angle of the eye, move over upper lid, the outer angle, and then lower lid, ending at inner angle. So in this anti-clockwise direction, give light strokes of massage. After this, very gently wipe it off with tissue and then



wash with mild face wash.

If you use makeup, then every night, cleanse the skin around the eyes with a rehydrate gel, using moist cotton wool. If you are above 30, then ask your dermatologist to recommend an eye cream suitable for your skin type. Products used around the eyes must be very light in texture. Remove the cream with moist cotton wool after 20 minutes. Shanaz Hussain, The Beauty Expert, says that no cream should be left on the skin around the eyes for long periods. She also recommends an under eye cream, containing lanolin and almond as an ideal one. Almond is an excellent 'skin food '. It also helps to remove dark circles as it is mild natural bleach.

While applying face cream, avoid the under eye area, or you will end up having puffy eyes in the morning. Also avoid the under eye area when you apply face mask.

Home Remedies for Dark Circles:

- Add few drops of lemon in NIVEA SOFT. Massage gently around the eyes. Wash with cold water. Do it daily. It works well.
- Apply cool cucumber slices over closed eyes for 15 to 30 min. Cool potato slices also work.
- Liquidize a potato. Place this pureed potato on your closed eyes for 20 to 30 minutes.
- Mix 1 teaspoon tomato juice with half teaspoon lemon juice and a pinch of turmeric. Apply around the eyes for 10 minutes. Wash with cold water.
- Apply cool, damp tea bags over your eyes for 15 minutes.
- Gently massage the skin around the eyes with sweet almond oil.
- 1 teaspoon rose water plus one teaspoon cucumber juice. Apply around the eyes.
- Apply cool cotton pads over the eyes. It soothes the tired eyes and remove puffiness.

www.barakaoil.com



Your Wellness Partner



Healthcare You Can Trust



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

Manufactured by:
Bio Extracts (Pvt) Ltd
#11A, Millipost Avenue, Colombo 3, Sri Lanka.
Tel: +94 11 4656800 Fax: +94 11 2635880
E-mail: bioextracts@lanka.lk Web: www.bioextracts.lk

Survival of the white-collared's Memon elders

Abdul Razzak Kothari



Memons are a prosperous community and they are treated as such. More than 75% of the Memon population lives in the Indian Sub-Continent. The high percentage of Memons around the world belongs to the upper middle class. They have their business spread successfully on account of their trade tactics. The Memon community has built vast business legacies and since business acumen runs in its blood, most of the country's trade, both commercial and industrial, rest on their shoulders. The vision of the elder Memons of yesterday was that our business will require modern know how and skills. They realised that the real aim was to provide high education so as to keep the Memon Youth business minded.

In spite of all the amenities and hailing from the prosperous community, unfortunately quite a number of senior Memons are not so lucky and are sharing bread and butter separately with limited source of income along with whosoever is left in their family. This group of people is struggling desperately to meet both the ends. More so due to their advancing and retiring age, they cannot find alternate source of income. Thus they cannot meet their domestic obligations honorably.

More so and as luck has it, being respected member of the community, this unfortunate class does not plead and put up their grievances openly in front of others. Further the ever-increasing cost of life has put fuel on the fire and has made their life miserable. These 'white-collards' are thus fighting vigorously for their very survival.

In Memon community, such individuals are in good numbers. Due to the social family compulsion, they have to let their children live separately with their spouse. On one hand, they are not only left isolated, but have to manage their livelihood through their own resources. Though academically and professionally, they are well equipped, it is only the advanced age that come in between and obstruct smooth sailing of their domestic boat.

Memon elders have long enjoyed the love, affection and respect of their children and grand children. All their needs were met by their families. They were therefore invisible. But now things are beginning to change. The emotional and social satisfaction of being with their children and grand children cannot be replaced by the barren home atmosphere. To escape from this isolated atmosphere, the majority of the senior citizens in the Memon community prefer to

stay with their families. Unfortunately, due to prevailing circumstances and community obligations, they are unable to do so.

The challenge which our society faces now is to find ways and means of providing adequate care to the elderly within the cultural and traditional pattern of our family structures.

So far as under-developed country like Pakistan is concerned, where the ratio of oldies is much more, their survival is at stake. To safeguard interest of such elders, concentrated efforts both from government and institution level is need of the hour.

The increasing economic dependency created by the chronic illnesses of the elderly and the rising cost of living prevents children from caring for their parents as much as they would like. For this reason, every government and private hospital should have a geriatric ward where long term care can be given to the elderly suffering from age-related diseases which cannot be treated at home.

So as to meet the financial aspect, funds from Zakat should be made available to help indigent families take care of their elderly parents. This will enable the senior citizens to pass remaining years of their life honorably and peacefully.



Add a positive flavour in your attitude

NA Abdul Razzak Kothari

It is not an aptitude but an attitude that will determine your altitude. When we are positive, we find that our interactions with the world and ourselves become brighter, more productive and perpetuate the 'feel good' factor. This in turn makes us healthier and more peaceful. Our approach should be positive in any situation that we find ourselves in. With practice, you will find that this helps in surmounting negativity to a large extent.

It is quite common to hear people say "think positive" to someone who feels down and worried. Unfortunately most of the people do not take these words seriously.

When people are unhappy and unsatisfied, when life becomes difficult and tough and dark clouds loom large over their horizons and people find no way to peacefully escape from such a situation, the only solution left is to change the very attitude and thinking.

It is our mind that creates the kind of life we live. If we think positively, we will transform our life accordingly. Everything starts from within, from the most simple action to the greatest achievement. We cannot always have control over our external circumstances, but we can control our inner world of thoughts, where everything starts. We cannot always control our outer universe, but we can, with some effort, control our inner universe.

If you are positive, people around you will pick your mental moods and are affected accordingly. Think about happiness, good health and success and you will cause people to like you and desire to help you,

because they enjoy the vibrations that a positive mind emits.

You are unhappy and negative because of how you think, but you can change the way you think. With a little work and effort you can change how you think, and this will automatically change your attitude, expectations, actions and reactions, which will lead to more motivation, happiness and improved life.

Effective positive thinking that brings results is much more than just repeating a few positive words, or telling yourself that everything is going to be all right. It has to be your predominant mental attitude. It is not enough to think positively for a few moments, and then letting fears and lack of belief enter your mind. Some effort and inner work are necessary.

Positiveness in conversation and action are God-gifted qualities. It brings inner peace, success, improved relationships, better health, happiness and satisfaction. It also helps the daily affects of life move more smoothly and makes life look bright and promising.

Think positive and expect only favorable results and situations, even if your current circumstances are not as you wish them to be. In time, your mental attitude will affect your life and circumstances and change them accordingly. Never let negative thoughts enter your mind. Even if they do so, try to substitute them with constructive happy thoughts.

Most of the times in situations of stress, crisis, business loss, one tends to fall prey to negative thoughts. The challenge lies in taking shocks as a natural phenomena of

a wheel in motion. After every dark night, there is a beautiful dawn waiting to spread its freshness all around.

The charm of life lies in its uncertainty. Live in that uncertainty and be hopeful that whatever is happening is for the best. Life is full of uncertainties whether you like it or not and learning how to deal with uncertainty is the key to being under control when things gets out of control.

Almost every day, we come across and have to face similar situation that are beyond our control and which irritate our minds. If we can change them, that's fine, but this is not always possible. We must learn to accept them cheerfully. At the same time, we should be more patient and tolerant with people and events.

Your attitude is everything. It is how you see the things around you, how you deal with the situations you face and what you think about life. The only one who can give you good attitude is you. And the great news is it can happen whenever you want it to.

Bringing your friends and family into the picture is a great way way to keep you heading in the right direction. Tell your friends about your desire for a better attitude and tell them to let you know when you are getting negative. You may not want to admit you have a negative attitude but your friends sure will tell you. Being optimistic for others can help you to see the positive things in your own life.

Remember that inner peace ultimately leads to external peace. By creating peace in our inner world, we bring it into the external world, affecting other people too.

The Many Wonders of the Neem Tree

The Neem tree is a fast growing evergreen that is native to Pakistan, India, Bangladesh and Myanmar. This amazing tree is claimed to treat forty different diseases. All the parts of the tree is used for treating illness, the leaves, fruit, seeds and even the bark all contain medicinal properties.

- The use of neem as a medicinal herb dates back over 5,000 years. Today it's benefits have been proven by scientific research and clinical trials. And, although few of us have access to a neem tree, it can be purchased in the form of oil, powder and pills.
- To give you an idea of the healing powers of the neem tree, here are a few names that the people of India have given it, "Divine Tree", "Village Pharmacy", "Heal All" and "Nature's Drugstore". With the almost ending list of uses for neem, I think it could be called, "The Tree of Life"!
- In treating diabetes, neem has been found to actually reduce the insulin requirements by as much as 50% without altering the blood glucose levels. Take 3 to 5 drops internally each day.
- Neem cleanses the blood, stimulates antibody protection and strengthens the immune system which improves the bodies resistance to many diseases.
- Used as a mouth wash it treats infections, mouth ulcers, bleeding sore gums and will even help prevent tooth decay!
- For pink eye the juice of neem leaves can be used as eye drops, warm 5-10 ml and apply several drops.
- To treat jaundice, mix 30 ml of neem juice with 15 ml of honey, take on an empty stomach for seven days.
- If you suffer from burning sensations and excessive sweating, add 5 to 10 drops of neem oil in a glass of milk before going to bed.
- Proclaimed the best product available in treating psoriasis, 2 capsules should be taken three times daily after meals with a glass of water.
- Another way to treat psoriasis as well as eczema, skin ulcers, fungal conditions, cold sores and athletes foot, is to mix 1 tablespoon neem oil and 4 ounces of olive oil. This should be applied at least twice daily to the affected areas.
- For acne problems take 2 capsules twice



daily, you will start to see results within a few days.

- To remove moles and warts, one drop of undiluted neem oil should be directly to the mole or wart and then covered with a small bandage. The procedure should be repeated daily using fresh oil and clean bandage.
- For sinusitis, plain pure neem oil can be used as nasal drops. Use two drops twice daily, morning and evening.
- For athletes foot, soak feet in warm water with 15 ml of neem oil.
- Neem oil will quickly stop earaches, just warm some oil and apply a few drops into the ear.
- For hemorrhoids, apply some neem oil to a cotton ball and gently rub for about a week. If preferred a paste can be made by adding a small amount of olive oil or Aloe Vera oil until desired consistency is reached.
- To prevent hair loss and enhance growth, mix a few drops of neem oil with coconut or olive oil and massage into scalp. This will even prevent your hair from graying!
- Neem oil can be applied to cuts and abrasions to help them heal quickly. Neem increases blood flow which aids in creating the collagen fibers that helps the wounds to close.
- As a treatment for burns and even sunburn, neem oil can kill the bacteria, reduce the pain and stimulate the immune system. By stimulating the immune system it speeds up the healing process and there is less scarring.
- To kill head lice, neem oil should be massaged into the scalp and left on overnight. Shampoo your hair as usual the next morning.
- Neem detoxifies the body and helps maintain healthy circulatory systems, digestive and respiratory systems and helps to keep the urinary tract free of infections.
- Scientific evidence has shown that neem is valuable in boosting the bodies immune system. A healthier immune system helps your body in fighting off many illness and diseases.
- Laboratory studies have proven neem to be effective in treating the symptoms of food poisoning associated with both salmonella and staphylococcus. Neem extracts kill the salmonella bacteria and flush it out of your system, reducing the severity and length of the ailment.
- A neem paste applied directly to the sores caused by chicken pox, will relieve the itching and reduce scarring.
- Neem tea drunk once or twice weekly can even help prevent colds. If you

already have the symptoms associated with a cold they can be lessened by drinking neem tea three times a day. It will help alleviate the fever, cough, aches and pains, sore throat, fatigue and nasal congestion.

- Neem also contains powerful anti-fungal properties that have been shown to aide in the treatment of athletes foot, yeast infections, thrush and even ringworm.
- In it's use of treating hepatitis, 80% of test subjects showed a significant improvement. The neem extract can actually block the infection that causes this virus.
- Drinking neem tea during an outbreak of influenza will help alleviate some of the symptoms and speed up the recovery time. Neem has an amazing ability to literally surround viruses and prevent them from even infecting the cells.
- Use of a neem based powder for jock itch will reduce the itching, dry the area and kill the fungus. For severe cases a neem lotion may be more effective.
- The length and severity of an outbreak of mononucleosis can be decreased by drinking neem tea twice a day for two weeks.
- For shingles, neem cream should be applied to the affected area at least three times per day. Severe cases should also be treated with neem tea after each meal, but tea should not be consumed for more than two weeks at a time.
- Thrush can be effectively treated with neem tea, it will reduce the inflammation, reduce the pain and speed healing. Children under the age of 12 should not



drink neem tea, for children this young it should only be used to gargle.

- Secondary bacterial infections in the nasal passages and respiratory system can be decreased by inhaling steam from boiling the leaves.
- In a recent study neem was shown to lower cholesterol levels when taken for a month in either the capsule form or the extract.
- Scientific studies have proven that neem will reduce blood clots, heart irregularities and even reduce blood pressure. Results can be seen within one month on a regimen of extract or capsules.
- Neem will increase the bodies production of T-cells, which will attack infec-

tions.

- The use of neem oil on the skin is known to actually rejuvenate the skin, it also promotes collagen and will work in the treatment of many skin conditions including acne. Acne can be cleared up with a few day by taking two neem capsules twice daily.
- It is reported that neem will help in fighting chronic fatigue.
- For headaches neem powder should be applied to the forehead, neem oil should also work in combating headaches when used the same way.
- The inflammation, pain and swelling of the joints associated with arthritis can be greatly relieved with the use of neem. Neem changes the immune systems response to arthritis and can halt the progress of this disease.
- For centuries neem has been used to reduce tumors. Clinical research has shown remarkable effects in the reduction of tumors and cancers and also in treating leukemia.
- Neem is highly effective in treating gastritis, indigestion and heartburn.
- Blood disorders such as blood poisoning, kidney problems and poor circulation have been benefited by the use of neem.
- With all of the countless medicinal benefits that are already provided with the use of neem, it is also being studied very closely for a treatment for AIDS, cancer, allergies, diabetes and both male and female forms of birth control!
- Neem oil should be stored in a cool dark place, if the oil solidifies it can be placed in warm water to bring back to liquid form.





Every piece of creative work inspires us.

- 3 decades of legacy
- 30,000 homes developed
- Global presence in 80 countries

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

www.memon.ae



Real Estate Development
Memon Investments LLC

Toll Free
800 MEMON (63566)

30, Memon Centre, P.O. Box 41060, Dubai, UAE. Tel: +971 4 262 8371, Fax: +971 4 262 8455

Pepper garlic and turmeric usage

- Use pepper or pepper powder in your daily food.
- As one grows old, the blood vessels (tubes) constrict.
- Because of fat and salt deposition.
- So, it restricts blood flow.
- Result, rise in blood pressure.
- Black pepper dilutes and removes fat and salt deposit.
- Result, free blood flow.
- No high blood pressure.
- Black pepper is a good remedy for digestion related problems.
- It increases appetite.
- For painful affections of the stomach and bowel.
- It rejuvenates respiratory organs.
- For throat pain and sore throat.
- Useful in dyspepsia.
- Useful in flatulence.
- For hoarseness and loss of voice.
- It acts against all kind of poisons.
- One betel leaf + Ten black pepper + A pinch of common salt restricts insect poison.
- Use black pepper in your daily food, and get normal blood pressure.

MAIN CONSTITUENTS

- Piperine.
- Piperidine.
- Chavicine.
- Use garlic in your daily food.
- Garlic dilutes the blood.
- It reduces blood viscosity.
- So, your heart pumps the blood easily.
- So, no heart strains.
- Garlic reduces blood cholesterol.
- Garlic purifies blood.
- Garlic acts against bacteria.
- Garlic acts against stomach worms.
- Best remedy for arthritis.
- Garlic boiled in cow's milk eradicates amoebiasis.
- Garlic boiled in cow's milk + Honey removes tension.
- Garlic boiled in cow's milk + Honey also acts against asthma.
- It can postpone aging with regular use.
- Good antiseptic (organic sulphur) and antispasmodic.
- Useful in whooping cough (Good expectorant).



- Acts as intestinal antiseptic.
- Garlic juice removes all parasites in the intestine.
- For diseases of lungs.
- For rheumatism.
- For loss of appetite.
- For constipation and worms.
- For cold fits of intermittent fever.
- It is given with common salt in affections of the nervous system.
- Beneficial in infantile convulsions.
- For nervous and spasmodic affections.
- Use garlic daily and have a better control over your cholesterol level.

MAIN CONSTITUENTS

- Essential oil.
- Mucilage.
- Albumen.
- Use turmeric or turmeric powder in your daily food.
- Turmeric enhances the complexion.
- Avoids discoloration of skin and resolve pimples.
- Turmeric boosts bile secretion.
- For glandular swellings and toxicities.
- Turmeric is a best antioxidant.
- It has curcumin, which acts against bacteria.

- Useful in stomach pain and weak state of stomach.
- Anti inflammatory and anti microbial properties.
- Good remedy for acidity.
- Helps in alleviating skin allergies.
- For diseases due to impurity of blood.
- Useful in psoriasis, eczema and other parasitic skin diseases.
- Useful in digestion related problems.
- A small quantity of turmeric powder mixed in hot milk relieves cold & cough.
- Useful in asthma.
- Useful in knees and joints pain.
- Turmeric with neem leaves paste is used to cure itching.
- Useful when piles are painful and protruding.
- It controls cataract problem in the eye.
- For ring worms and catarrh.
- For anemia and ulcers.
- For lungs and liver disorders (Due to smoking).
- It has strong antiseptic properties.
- It antidotes poison.
- Urinary disorders such as poly urea.
- Regular use of turmeric restricts tumor anywhere in the body.
- Useful in flatulence.

- Useful in dyspepsia and weak state of stomach.
- Turmeric powder with gingerly oil paste is used to prevent skin eruptions.
- Turmeric powder with lime paste is used for inflammatory troubles of joints.
- For affections of liver.

MAIN CONSTITUENTS

- Curcumin.
- Turmerol (turmeric oil)

MIND AND HABITS

- Good habits are hard to come by.
- But easy to live with.
- Bad habits come easy.
- But are hard to live with.

Cultivating a habit is like plowing the field, it takes time, it has to grow from within. Habits generate other habits. Inspiration is what gets a person started, motivation is what keeps him on track and habit is what makes it automatic.

We are all born to lead successful lives but our conditioning leads us to failure. We are born to win but are conditioned to lose. We often hear statements like, this person is just lucky, he touches dirt and it turns to gold or, he is unlucky, no matter what he touches, it turns to dirt. This is not true. If you analyze, the successful person is doing something right in each transaction and the failure is repeating the same mistake in each transaction. Remember, practice does not make perfect. Only perfect practice makes perfect. Practice makes permanent whatever you do repeatedly. Some people keep practicing their mistakes and they become perfect in them. So their mistakes become perfect and automatic.

Professionals make things look easy because they have mastered the fundamentals of whatever they do. Many people do good work with promotions in mind. But the one to whom good work becomes a habit deserves.

The ability to show courage in the face of adversity; show self-restraint in the face of temptation; choose happiness in the face of hurt; show character in the face of despair; see opportunity in the face of obstacles. These traits are not coincidences; they are the result of constant and consistent training, both mental and physical. In the face of adversity our behavior can only be the one we have practiced, regardless of whether it is positive or negative. When we practice negative traits such as cowardice or dishonesty in small events, hoping to handle the major ones in a positive way, the latter wouldn't happen because that is not what we have practiced.

When we permit ourselves to tell a lie

once, it is a lot easier to do it a second and a third time until it becomes a habit. Success lies in the philosophy of sustain and abstain. Sustain what needs to be done and abstain from what is detrimental until this becomes habitual. Human beings are more emotional than rational. Honesty and integrity are both the result of our belief system and practice. Anything we practice long enough becomes ingrained into our system and becomes a habit. A person who is honest most of the time gets caught the first time he tells a lie. Whereas a person who is dishonest most of the time gets caught the first time he tells the truth. Honesty and dishonesty to self and others both become habits.

Our thinking pattern becomes habitual. We form habits and habits form character. Before you realize that you have got the habit, the habit has got you. We need to form the habit of thinking right.

- Our thoughts lead to actions.
- Actions lead to habits.
- Habits form character.
- Character leads to destiny.

FORM GOOD HABITS

Most of our behavior is habitual. It comes automatically without thinking. Character is the sum total of our habits. If a person has positive habits, then he is considered a positive character. A person with negative habits is a negative character. Habits are a lot stronger than logic and reasoning. Habits start by being too weak to be felt, and end up becoming too strong to get out of. Habits can be developed by default or determination.

Anything we do repeatedly becomes a habit. We learn by doing. By behaving courageously, we learn courage. By practicing honesty and fairness, we learn these traits. By practicing these traits, we master them. Similarly if we practice negative traits, such as dishonesty, unjust behavior, or lack of discipline, that is what we become good at. Attitudes are habits. They are behavior patterns. They become a state of mind and dictate our responses.

CONDITIONING OF MIND

Most of our behavior comes as a result of conditioning, it is habitual. If we want to do anything well, it must become automatic. If we have to consciously think about doing the right thing we will never be able to do it well. That means we must make it a habit.

We are all being conditioned continuously by the environment and the media, and we start behaving like robots. It is our responsibility to condition ourselves in a positive manner.



Think of the mighty elephant who can lift in excess of a ton of weight with just its trunk. How do they condition the elephant to stay in one place with a weak rope and a stake? The elephant, when it was a baby, is tied to a strong chain and a strong tree. The baby was weak but the chain and tree are strong. The baby was not used to being tied. So it keeps tugging and pulling the chain, all in vain. A day comes when it realizes that all the tugging and pulling will not help. It stops and stands still. Now it is conditioned.

And when the baby elephant becomes the mighty giant elephant, he is tied with a weak rope and a small stake. The elephant could, with one tug, walk away free, but it goes nowhere, because it has been conditioned.

Human beings are constantly being conditioned, consciously or unconsciously, by exposure to:

- The kind of books we read.
- The kind of movies and TV programs we watch.
- The kind of music we listen to.
- The kind of company we keep.

While driving to work, if we listen to the same music every day for several days, and if the tape deck breaks down, guess what tune we will be humming?

- Insanity is defined as doing the same thing over and over and expecting different results. If you keep doing what you have been doing, you will keep getting what you have gotten. The most difficult thing about changing a habit is unlearning what is not working and learning positive habits.
- Negativity in; Negativity out.
- Positively in; Positively out.
- Good in; Good out.

How healthy is the egg yolk

When cola companies claim 'Diet' and 'Lite', what do they mean? Are these really low in calories? And are they safe for consumption on a regular and daily basis?

Conventional aerated drinks are sugar-laden carbonated beverages. Their 'diet' counterparts are the carbonated waters without the 'empty sugar calories' rest of the remaining ingredients being the same. Yes, diet colas are low in calories (because the chief contributor sugar is missing). But they are not a dieter's dream! They may not have as many calories but do have artificial sweetener aspartame as the main sweetening agent. Aspartame have long list of harmful effects. Enamel erosion, bone loss, kidney damage, weight gain, frequent headaches, brain cell damage being the feared ones. I wouldn't consider diet sodas 'safe' for daily consumption.

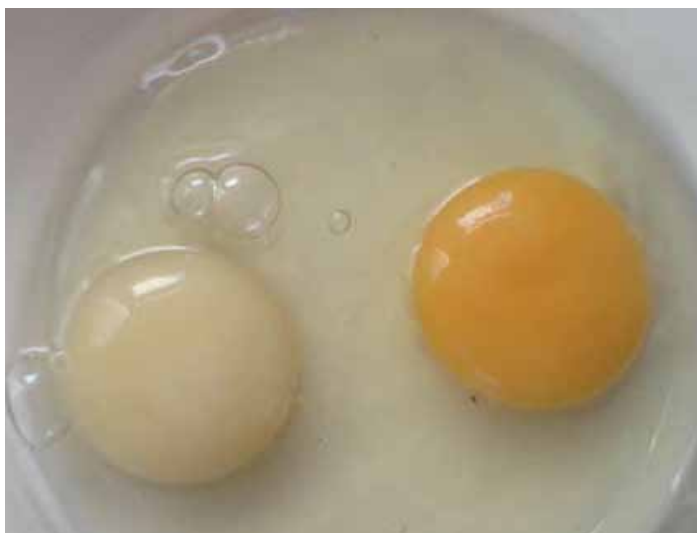
Health shops are selling palm jaggery, which they advertise as the safer alternative to sugar. Is this so? Can palm jaggery be substituted everywhere for sugar?

Palm jaggery is collected as sap from date palm trees. It's a natural sugar substitute, with a lot of health benefits. It has natural cleansing properties that aid digestion and help remove toxins from the body relieving constipation. Jaggery is used as home remedy to help alleviate dry cold coughs, hiccups, migraines and more. Because of



its mineral content, it also helps reduce water retention, bloating and lower blood pressure. Although jaggery has many medicinal properties versus refined white sugar, it does have the same number of calories (source parent is same) thus for those on weight loss programs, keeping consumption to a minimal should be considered.

Remember that fresh produce always has a short shelf life, thus the best before date must be carefully observed before purchasing these items. In the quest to gain healthy fibre rich snacks, we should not contract unhealthy bacteria laden diseases. The salad should be ideally packaged and refrigerated immediately after cutting vegetables and must be consumed within a day for best nutrient availability.



Pre-packaged salads with short shelf lives are being sold in departmental stores. Are these safe to consume?

With the much created awareness about importance of fresh fruits and vegetables, but always falling short in time to procure them; prepackaged salads and salad bars are mushrooming all over.

Is it harmful to have the yolk of egg? If I mix one yolk with the whites of five eggs in my breakfast omelets, would that be okay or am I still asking for cholesterol problems?

No, consuming the yolk is not totally harmful, especially if not eaten daily. Yes, the yolk contains most of the fat (99 per cent) of the egg, but it also contains a chunk of the nutrients, including 90 per cent of the calcium, iron, Vitamin B6 + B12, zinc, and folate content. Majority of the protein (100 per cent complete in all essential amino acids) content is in the egg white, and since it has just 1 per cent of the fat; it contributes very little calories to the daily intake. Thus egg whites can be had in multiple numbers daily.



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 NUMBERS
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!!**

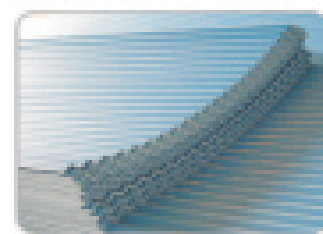
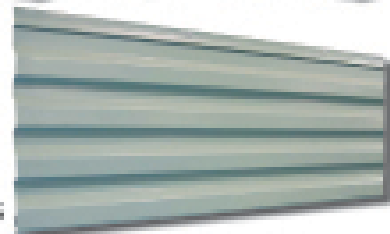
We are based in Pretoria, South Africa. We serve the local and re-export markets in and around the globe. Our aim is to better serve our clients and source ready stocks of items that are urgently needed in Africa and around the globe. Customer service is a priority with us, you will be pleasantly surprised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

Bypassing the bypass

No harm in trying as it is natural way. No side effects.

Every seed of pomegranate which goes in your stomach is a seed of life for your heart

Two things are full of benefits for the human being, lukewarm water and pomegranate. Pomegranate is a seasonal fruit in Pakistan so I tried an experiment with dried pomegranate seeds (DRY ANARDANA), prepared a decoction boiling the fistful of dried seeds in half litre of water for 10 minutes, squeezed the seeds, strained the decoction and advised those patients suffering from painful angina to use a glass of lukewarm decoction on an empty stomach in the morning, amazing result was observed, the decoction of dried pomegranate seeds worked like a magic, the feelings of tightness and heaviness of chest and the pain had gone,

It encouraged me to try more experiments on all types of cardiac patients so I tried other experiments on patients who were suffering from painful angina, coronary arterial blockage, cardiac ischemia (insufficient blood flow to the heart muscle) etc, waiting for a bypass surgery, the same lukewarm decoction was used empty stomach in the morning, the patients experienced quick relief in all symptoms including painful condition

In another case of coronary arterial blockage the patient started using half glass of fresh pomegranate juice everyday for one year, although all symptoms were completely relieved within a week but he continued taking it for a whole year, it completely reversed the plaque build-up and unblocked his arteries to normal, the angiography report confirmed the evidence, thus decoction of dried pomegranate seeds, fresh pomegranate juice or eating a whole pomegranate on empty stomach in the morning proved to be a miracle cure for cardiac patients,

But the lukewarm dried seeds decoction proved to be more effective compared to eating a whole pomegranate or fresh pomegranate juice, use of pomegranate in any way has demonstrated even more dramatic effects as blood thinner, pain killing properties for cardiac patients, lowers LDL (low-density lipoprotein or bad cholesterol) and raises the HDL (high-density lipopro-

tein or good cholesterol), there are more than 50 different types of heart diseases the most common being coronary artery disease (CAD), which is the number one killer of both women and men in some countries, and there has been no medicinal cure for this disease, many cardiac patients have reversed their heart diseases on my advice using one glass of lukewarm decoction of pomegranate dried seeds, half glass of fresh pomegranate juice or eating a whole pomegranate on empty stomach in the morning, it was the very first real breakthrough in the history of cardiology to successfully treat the cardiac diseases by a fruit, The more super foods to obtain the even faster results for cardiac patients which are most promising curative and protective agents like fresh raisins, quince, guava, prunes (dried plums), natural vinegar, mixture of grape fruit juice and honey in the morning (empty stomach), basil leaves, chicory leaves, powder of

oregano leaves and rock salt in equal quantity (in case the patient is not hypertensive) and sesame oil as cooking oil for cardiac patients.

It is regretted to say that treating the heart patients and bypass surgery has become far more profitable business around the world which has failed to help avert life threatening heart attacks and life time cardiac complications resulting in almost paralyzed life. A regular use of pomegranate in any way ensures a healthy cardiac life, thinning your blood, dissolving the blood clots and obstruction inside the coronary arteries, maintains an optimal blood flow, supports a healthy blood pressure, prevents and reverses atherosclerosis. (Thickening of the internal lining of the blood vessels) from whatever I experienced and observed in last several years, I can say:

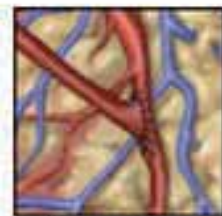
“A pomegranate a day keeps the cardiologist away” you can try and see the wonder.

Coronary Artery Bypass Graft

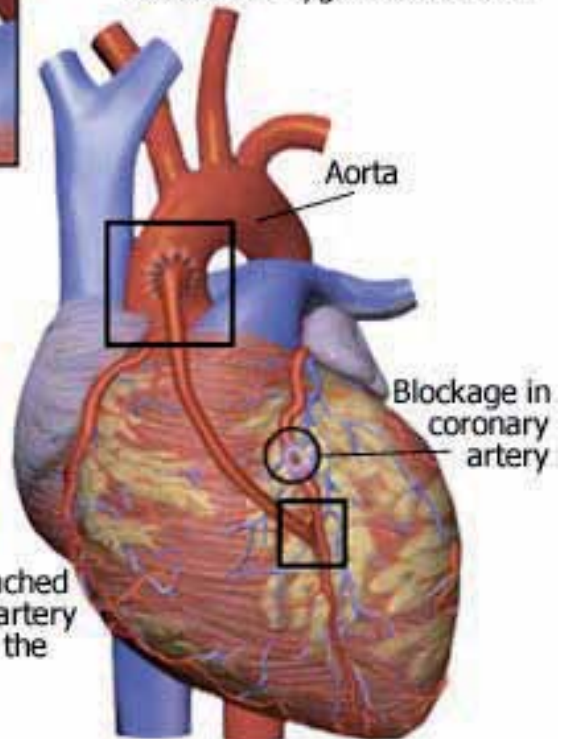
A procedure to bypass a blocked section of a coronary artery and to deliver oxygen to the heart



One end of the blood vessel is attached to the aorta



Other end is attached to the coronary artery at a point below the blockage



Bad breath syndrome

She was all dolled up for her friend's mehndi. Tastefully designed green & yellow combination clothes, jewellery and bangles to match with her attire, with a light make-up she was looking in the mirror in self praising manner, when suddenly enters her little sister.. wow baji you look great.. but hey, why this smell coming out of your mouth? Haven't you brush your teeth? She asked innocently...

Yes! This is Halitosis or bad breath syndrome which is an unpleasant and foul odour which comes from mouth when a person exhales. Often, the person suffering from Halitosis himself is unaware of his problem, and the people around him are the first to notice this as they are the one who suffer the bad odour, but they can't let him know about this out of fear that the person might get offended and hurt. And those who are aware of their illness find it extremely embarrassing for them. They try to avoid contact with people, have low self esteem and shattered confidence.

Many people find it difficult to get rid of it. But the good news is that it is really easy to fight off the bad breath.

Though bad oral hygiene is one of the main causes for halitosis, but this is not always the case.

Let's have a look on possible causes and remedies for halitosis.

1. **ORAL** Most common cause bad odour can originate from tongue, teeth, gums.

With tongue being the most common location for mouth related Halitosis improper cleaning of tongue, teeth, Gum Diseases like tartar, hard plaque contribute to bad mouth odour. Certain foods like egg, onion, garlic, cheese, meat, fish also cause bad odour. Crispy and hard food particles that lodge themselves in between the teeth result in the growth of bacteria leading to decomposition of food particles and the result is foul odour. Dry mouth also causes bad breath.

2. **NASAL** Second major source of bad breath nose infections, sinusitis, improper cleaning of nose, accumulation of nasal mucous leads to bad breath as the nose and mouth are interconnected.
3. **TONSILITIS**
4. **BRONCHITIS**
5. **LOWER RESPIRATORY TRACT INFECTIONS** i.e of trachea and lungs.
6. **Eosophagitis, gastritis, acid reflux** disease in which acid from the stomach reflux in the esophagus and degases escape of toxic and odoriferous gases that sometimes escape through mouth.
7. **Alcohol, Tobacco and Caffeine;** they also cause bad breath, so another reason to quit them.
8. **Not drinking enough water** leading to dry mouth, lack of salivary secretion, dry tongue, all these contribute to the growth of anaerobic bacteria which release compound rich in foul odour.



9. **Chronic Constipation:** In constipation, toxins and waste product are not properly excreted out of the body, thereby accumulating in intestine and resulting in the formation of toxic and odoriferous gases that sometimes through mouth.
10. **Liver failure and other liver Diseases**
11. **Kidney failure renal infections,**
12. **Anaemia**
13. **Stress Anxiety**
14. **Diabetes mellitus**

Treatment and Remedies

Maintain proper oral hygiene: brush your teeth at least twice a day in the morning and before going to bed, with a good quality tooth paste. Invest in a good quality tooth brush also the best tooth brush is the one that fits in your mouth and is able to reach all teeth easily. Don't use too hard brush as the stiff bristles can harm gum soft tissues, erode the enamel and abrade the teeth.

Too soft brush is also not advisable as it can't remove debris and plaque. Use soft to medium one. Brush your teeth in a proper way, your dentist can guide you well what is the correct way to brush your teeth. It is highly recommended to brush your teeth after every meal. Do not forget to clean



the tongue while you brush. But too much scraping of the tongue should be avoided, scraping the V-Shaped row of taste buds at the extreme back of the tongue should also be avoided.

Tongue cleaners are also available in the market that lift off bacteria, debris and mucus from the tongue.

After brushing, clean your tooth brush properly, change your toothbrush at least after every two months.

Dental flossing is also an effective way to dislodge food particles and debris from teeth making it easier to clean your teeth when you brush. So floss before brushing but make sure you don't cut your gums which can cause bleeding and infection.

Dental appliances (Dentures Braces and Retainers) should be properly cleaned.

Periodic visits to the dentist is recommended to keep your teeth, mouth and gums healthy mouth-washes and mouth fresheners also help a lot in keeping off the bad odour but excessive use of mouth freshener sprays should be avoided as it leads to dry mouth which can aggravate the condition

Chewing Gums:

Use sugar free chewing gums as sugar is bad for your teeth. Chewing gum helps production of saliva which washes away oral bacteria and has antibacterial properties also.

Drink Plenty of Water

A well balanced diet should be taken with lots of fresh fruits and vegetables. All fruit and vegetables juices are beneficial especially green vegetables. Take a fibre rich diet to avoid constipation.

Take Vit C Supplement:

Deficiency of Vit C leads to gum disease. Calcium supplements and calcium containing food should be included in daily diet programme. Miswak is also good for oral health.

And now here are some quick six home remedies

1 - Fenugreek (methi) has proved to be an effective remedy for bad breath. A tea made from its seeds should be taken daily: it is prepared by adding one teaspoon of methi seeds in half a litre of cold water; simmer it for 15 minutes over a low flame. Strain and use as a tea (this tea is good for diabetes also).

2 - Avacado is much better than many mouth washes it effectively removes bacteria and decomposition.

3 - Chewing unripe guava (amrood) is an excellent tonic for gums and teeth. It also helps to cure bleeding from gums. Its leaves are also chewed for halitosis

4 - Parsley: also a excellent remedy:



Two cups of water boiled plus few springs of parsley along with ¼ teaspoon of group cloves. The mixture stirred occasionally while it is allowed to cool. Strained and used as a mouth wash or gargle 3-4 times a day.

5 - Cardamom and mint are natural mouth fresheners

6 - Chew fresh parsley, fresh mint leaves.

7 - Ajwain seed. Chew few ajwain seeds

8 - Fennel seeds (SAUNF); Chew few seeds 3-4 times daily.

Just 5 More Minutes

While at the park one day, a woman sat down next to a lady on a bench near a playground. "That's my son over there," she said, pointing to a little boy in a red sweater who was gliding down the slide. "He's a fine looking boy," the lady said. "That's my son on the swing in the blue sweater." Then, looking at her watch, she called to his son. "What do you say we go, Sameer?" Sameer pleaded, "Just five more minutes, Mummy. Please? Just five more minutes." The lady nodded and Sameer continued to swing to his heart's content. Minutes passed and the mother stood and called again to her son. "Time to go now?" Again Sameer pleaded, "Five more minutes, Mum. Just five more minutes." The lady

smiled and said, "O.K." "My, you certainly are a patient mother," the woman responded. The lady smiled and then said, "My older son Haitham was killed in a road accident last year while he was riding his bike near here. I never spent as much time with Haitham as I could have, and now I 'd give anything for just five more minutes with him. I've vowed not to make the same mistake with Sameer. He thinks he has five more minutes to swing. The truth is, I get five more minutes to watch him play." Lets spare some quality time with those who are near dear to us lest a time comes when we wished we had the opportunity but it is no longer there...

Posted by E ISLAM





Memon Industrial & Technical Institute

A project of World Memon Organization in collaboration with CDGK

Affiliated with City & Guilds of the U.K

Courses Offered for Women

- Beautician Basic
- Beautician Advance
- Fine Arts
- Arts & Crafts
- Hand & Machine Embroidery
- Sewing & Cutting
- Dress making & Boutique Designing
- Mehndi
- Cooking & Baking (Advanced)
- Cooking & Baking (Dessert & Confectionary)
- Textile Designing
- MS. Office
- Graphics Designing
- AutoCAD
- English Language (Level 1)
- English Language (Level 2)



MITI
now offers a chance
to enter the field
of
**Multimedia
&
IT**

MS Office

AutoCAD

3D Studio Max

Graphics Designing

Animation

Video Editing

Web Designing

Courses Offered for Men

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



MITI: Plot # ST- 1/8, Sector 36-I, (Civic Center-3) Korangi -5, Karachi
Tel: 021-35035542/43,45,46 Email: mgmt@wmomiti.com

**મેમણ આલમ
(WMO)**

ગુજરાતી વિભાગ
સંપાદક: ઉમર અ. રહેમાન ખાનાણી



**જસદણની મસ્જિદ માટે
કાઠિયાવાડ અને બર્માના
મેમણોની મદદ**

જસદણના નદીના કિનારા ઉપર મસ્જિદ આવેલી છે તે મસ્જિદ પુરાની બાદશાહી વખતની પરચર કામ ઉપર છે. તેમાં કેટલાક પરચર તુદી જવાથી તેમજ કેટલોકેકે ભાગ વધારવા ઈરાદો કરી જુનું કામ ઉખેળી તેમાં તુદી ગયેલા પરચર નવેસરથી નાખવાનો ઈરાદો કરેલ છે. અહીંની જમાત ઘણી ગરીબ સ્થિતિની છે. તેમણે ઘણા વરસથી જમાતની આવતી પેદાશમાંથી મસ્જિદનું દીવાલની તથા પેશર્મામ વગેરેનું ખર્ચ કાઢતાં બાકીના રૂપિયા આશરે રૂા. ૫૦૦ પાંચસો ભેળા સચેલા હતા અને તથકકલ ખુદાવંદ કરીમ ઉપર રાખી કામ શરૂ કર્યું અને અહીંની પીછાલવાળામાં કામનો લખી તેમજ કોઈ સાહેબોનું અહીં કામ પ્રસંગે આવવું ઘણી મસ્જિદનું કામ જોઈ નીચે પ્રમાણે મદદ આપેલ છે.

રૂા. ૨૦૦ રંગુતચી શેક અબ્દુલ કરીમ મૂસાભાઈ કામદાર જામનગરવાળા રૂા. ૨૦૦ માંડલેશી શેક હાજી દુસેન હાજી કામદભાઈ વાસાવડવાળા રૂા. ૧૦૦ શેક હાજી અલી ઓસમાલ વાસાવડવાળા રૂા. ૧૮૫ શેક હાજી ઈસ્માઈલ અબ્દુલકર ગવેરી પોરબંદરવાળા. ઉપર મુજબ રૂપિયાની મદદ પોતાના તરફથી તેમજ ફાળા કરીને મોકલાવેલ છે. મગર આ મસ્જિદના કામનો અંદાજો કરતા હજુ રૂપિયા ૨૦૦૦ બે હજારનો તુટો રહે છે તો તમામ દીનીભાઈઓ અમારી ગરીબ જમાત ઉપર રહેમ

લાવી આ કામમાં પૂરતી મદદ આપશે જેથી મસ્જિદનું કામ અમે ખુશી ખુશી પૂરું કરી લઈએ.
-લી. મેમણ ઉમર હાજી અબ્દુલ્લાહ

ખુદા તેને દીન દુનિયામાં લેક અજર આપે.

બીજું આજદિને કોડાનાકાથી શેક ખતુ હસન તરફથી કામળા હતો



**કુંગરની મસ્જિદ માટે
મેમણોનો સાચ સહકાર**

કુંગર તાલે ભાવનગર
તા. ૨૧ ઓગષ્ટ ૧૯૦૩

અમે અહીંની મસ્જિદ દુરસ્ત કરવા માટે મુસલમાન ભાઈઓ તરફથી મદદ માગી હતી તેના પરિણામમાં નીચેની રકમ અમોને મળી છે.

રેવાબાદ તાલે જલના ગામથી રૂા. ૪૪નું મનીઓર્ડર તા. ૨૧-૮ને રોજ મળેલું છે. તેમાં મદદ મોકલનાર સાહેબોના નામ નીચે મુજબ છે.

શેક ઈબ્રાહિમ હાજી રહેમતુલ્લાહ ધોરાજીવાળા. શેક હબીબ હાજી શુર બાંટવાવાળા શેક અબ્દુલ્લાહ શરીફ ધોરાજીવાળા શેક આદમ હાજી જુસબ બાંટવાવાળા, શેક હાજી નૂર ઈસાક ધોરાજીવાળા, શેક હાજી સુલેમાન અબુ ધોરાજીવાળા, શેક ગલી વલી કુંડલાવાળા. ઉપર પ્રમાણે સાહેબોએ મદદ મોકલી છે.

રૂા. ૩૧૫ નો આંક ખરકામાં આવેલો છે અને હજુ પણ ખરકો શરૂ છે. રૂા. ૫૦૦ને આશરે ઘવા પકી છે.

અહીંની જમાત આ કામ ઉપાડી લેવાને અશક્ત હોવાથી બીજા મુસલમાન અહરચો તરફથી મદદ મળવી જરૂરી છે.

લી. જમાત તરફથી મેમણ સુમાર હબીબ તથા મેમણ ઈસા હાસમ તથા મેમણ કાસમ ઉમર તથા મેમણ આદુ તાર તથા મેમણ ઉમર મોટલા.

મેમણો નાટક જોવા જશે તો જમાત દંડ કરશે ?

ઉપલેટા: તા. ૮ ઓગષ્ટ ૧૯૦૩
મુસલમાન ભાઈઓ પરદેશથી ઘણાખરા આવી ચુક્યા છે. બહાર દેશાવર જતી કંપનીઓને પેદાશ સારી કરેવાય છે અને એક નાટક કંપની આવેલ છે. તેને માટે જમાત તરફથી એવો દુક્રમ કાઢવામાં આવેલ છે કે કોઈ પણ મેમણે નાટક જોવા જવું જરૂરી નહીં. જશે તો જમાત તરફથી દંડ

એમણ આલમ એપ્રિલ-૨૦૧૨

કરવામાં આવશે. જમાત તરફથી આવો સુધારો થાય એ વખતવા વેગ છે. ગામમાં સગ્ન લેવાની શરૂઆત થઈ છે. કંપનીઓના નામા ઘણું કરી આવતા માસમાં મંડારો.

અગ્રેસરને સત્કારવા ધોરાજીથી જેતલસર સામા ગયેલા મેમણો ધોરાજી: તા. ૧૦ ઓગષ્ટ ૧૯૦૩

તા. ૩-૮ને રોજ બપોરના છે વાગે મોઢમેડલ ઠલબમાં મોલ્વી બુખારી સાહેબની વાસ્તેજ થઈ હતી. તેમાં ઘણાઠ મુસલમાન ભાઈઓએ ભાગ લીધો હતો. ખલાસ થવા બાદ શીરની વાટવામાં આવી હતી. છેવટે અદાર-ગુલાબ લઈ બધા વિસ્ર્જન થયા હતા.

તા. ૧૬ને રોજ મોઢમેડલ ઠલબના પ્રેસીડેન્ટ મિ. માહામદ લાજુ મૂસા નાખુદા મુંબઈથી ધોરાજી પધારવાના હતા તે દિવસે ઠલબના મેમ્બરો પિગેરે તેમને જેતલસર સુધી સામા લેવા ગયા હતા ત્યાં તેમને ફૂલોના હારથી વધાવી લેવામાં આવ્યા હતા. ત્યારબાદ સઘળા સારો ધોરાજી આવી પહોંચ્યા હતા.

જલાવવાને ખુશી ઉપજે છે કે અત્રે અઠ્ઠુલ કરીમ ઘાણીવાળા તરફથી મેહડીલે મુહીબાને-ગુલઝારે-ઈસ્લામ નામની સભા સ્થાપવામાં આવી હતી. તેમાં મેમ્બરો ૩-૮ થયા છે બાકીના પણ લખુ વધશે તેવી ઉમેદ છે. મેમ્બરો મદદ સારી આપે છે. આગળ જતાં આ સભા વધી જશે.

યાદ આવી

(બીજા પાનાનું આકુ) સપ્તભાગી અલગ નગરી વસાવતારને લાં...બે...ગાળે ભાલ યાચ છે કે તેણે શું મેળવ્યું અને અને શું ગુમાવ્યું ? આવેશવેગમાં ગાંઠ બાંધેલો નિર્ણય

તૈમહા આલમ એપ્રિલ-૨૦૧૨

ફક્ત અલ્લાહેસે....

કરો કી પણ ભલે, પણ કોયલો અચ્છો થીયે ના કોઈ કી લસણમેં સે ચમેલી ફૂલ છુ ખુરબુ, ,પણ અચે ના કોઈ કી શહેર અંદર વીને ફુતો, શિયાળ છી હોય ત્યાં જંગલ તરફ ચંદલ ઘો વાઘરીવાળે વિના તાં ઈ બચે ના કોઈ કી ઉછાળા મારતા ખુદ ખૂન જા રિરતા અજનાં તાં પછે અલગ પાણી ફક્ત લાઠી જે મારગસે થીયે ના કોઈ કી ભલે લુ.કે, અમેરિકા કે આફ્રિકા વિને યા બચે કિકાં ખુદો મેમણ જે આલમ સે થીયે મેમણ બને ના કોઈ કી શરાફત ને તિજરત કે ઈબાદત સાથ જિદમત દીનજી હો જીન બુનિયાદમેં અંકી ઈમારત પણ તૂટી ના કોઈ કી સિર સે આય ઈ ડાનૂને ફુદરત, ઘૂપ ણાયા વક-ઉતર સચો ખુશદાલ જે ભા, સાચ મુશ્કિલમેં છડે ના કોઈ કી તકબુર નાચ ખુદારી, બખ્શિશ હોય તી અલ્લાહજી નમેં અલ્લાહ કે દિલસે છી બચે સામે નમે ના કોઈ કી ધિયે સે હકીકતમેં કરોતા વાચલો અલ્લાહ સે મુસલમાન ઉજ સચો, વાચદે સે જે ફિરે ના કોઈ કી બુલંદી તે ચકી ચમકના સૂરજ, ચાંદ, તારા રાત કી ખિરન્તા કેતરા તારા કિસો, સૂરજ ખિરે ના કોઈ કી કિયો જે તરઝિચત તાલીમ સારી સાવ બચપણ સેજ તાં ખરી તાલીમ વારો ખોટું રસ્તે તે વિને નામ કોઈ કી તવકલ સચે દિલસે હોય જે અલ્લાહ તે જીન્ડે તાંકિ ફક્ત અલ્લાહ સે 'આદમ' કરે બચેસે કરે ના કોઈ કી -કો. આદમ એ. મેમલ

ખરો છે કે ખોટો પરિણામ આવ્યા પછી જ ખબર પડે છે. લશ્યાંક સુધી પહોંચ્યા પહેલાં જ શાકીલે વૂટી જવાના કિમેટે વિસામો લેવા બેસેલ પામને તેનો અજંપો કંખે છે ત્યારે જ નજર સામે અતિતના સંભારણાનું શિયાંબલ ઘૂમરાયા કરે છે...ગઝલના

અંતિમ શેરમાં જે ભાવાનુભૂતિની અભિવ્યક્તિ ગઝલકારે કરી છે તેના અર્થસંદર્ભોમાં અનેક વિભાવનાઓ નિષ્પન્ન થાય છે. જે...તે...જે ગમે તેવા અર્થભાવનું તારણ કરી શકે ગઝલના સર્જન કસબની એજ ખૂબી ગણાય.

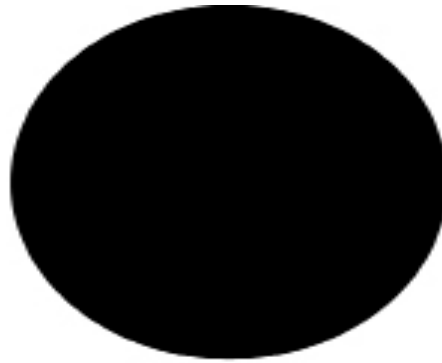
G-02

બાળક બોલતાં શીખે છે ત્યારે સૌ પ્રથમ તેના હોઠો પરથી મા શબ્દના ભાવોચ્ચારનું માર્ધુચ ઝરે છે ત્યાર પછી જ કાલીઘેલી બાળ બોલીના શબ્દો બોલવાના સંસ્કાર જીભને મળે છે, મા શબ્દ ઉચ્ચારવાનું સૌભાગ્ય ઈશ્વરે જીભને નથી આપ્યું બાં....મા....મમ્મી....કે અમ્મા બોલવાનો વિશેષાધિકાર માત્ર હોઠોને જ મળ્યો છે.

મા-બાપની છત્રછાયામાં બાળકનો યોગ્ય ઉછેર થાય છે. તેમ છતાં માનો ખોળો ખૂંદીને જે સંસ્કાર પ્રાપ્ત થાય છે એવી અમીરાત, બાપની આંગળી ઝાલીને ચાલવાનું શીખતા બાળકને મળતી નથી. સામાજિક પરંપરા અનુસાર બાળકના નામ પાછળ બાપનું નામ ભલે લખાતું હોય પરંતુ ઘરના મોભ અને ફર્સ સમાન આ બંને પાત્રોનાં સ્વરૂપ લક્ષણો પારિવારિક પરિભાષામાં આલેખવામાં આવે તો શબ્દના બંધારણીય નિયમ પ્રમાણે મા અને પછી બાપ લખાય એટલે કે મા-બાપ લખવામાં આવે. સંતાનોના હૈયામાં મા-બાપ પ્રત્યે આદરભાવ તો હોય જ છે. તેમ છતાં જીવનની શીતળ સવાર બળતી બપોર અને આથમતી સાંજના ઝાંખા પહોરે પણ સંતાનના હોઠો પર માત્ર મા નું નામ આ જીવન રમ્યા કરે છે આ સનાતન સત્યને કોઈ નડારી નહીં શકે.

પ્રો. આહમદ મકરાણીએ 'યાદ આવી' રદીફની ગઝલમાં વિભિન્ન ભાવકલ્પના દ્વારા મા ની મમતાને વિવિધ સ્વરૂપે ઘબકતી કરી છે તેનો માર્મિક ભાવ ભીતરની ચૈતનિક અવસ્થાને સ્પર્શી હૈયાને ભાવ વિભોર કરી જાય છે.

અચાલક ફરીથી જ મા યાદ આવી બધાં દુઃખ દરદની દવા યાદ આવી નહિતર હતું સાવ અંધાઈ ઘરમાં ધીમેથી શબ્દગતી શમ્યા યાદ આવી



-અંજુમ ઉગ્યાન્વી

ભીતર બગીચો જ ખીલી ગયો છે વહેતી વસંતી હવા યાદ આવી સદજ હાથ ઉંચા થયા બંદગીમાં ફકીરોની જાણે દુઆ યાદ આવી હું વરસોથી છૂટી ગયો છું છતાંયે મને ધૂજતી એક મા યાદ આવી -આહમદ મકરાણી

(ગઝલ સંગ્રહ તું લખ ગઝલમાંથી સાભાર)

જીવની કોઈ પણ અવસ્થામાં માઠી દશાથી પીડાતા પાત્રને અચાલક મા યાદ આવતાં જ બધી પીડાને ભૂલી જાય છે. મા અને તેની મમતાના સ્વભાવની હૂંફ બધા દુઃખ દર્દની દવા બની જાય છે. માનો મમતાળુ સ્પર્શ કોઈ પણ વયના સંતાનની રગોમાં નવો સંચાર ભરી દીધે છે એટલે જ તો મા વિષે કહેવાય છે.

મા..એ....મા, બીજા વગડાના વા.

જિંદગીના આંગણે સુખ સાહાબીની રોનક હોય ત્યારે ઘરમાં અનેક સગપણ ટોળે વળતા રહે છે, આંગણું પગસ્વની ગૂંજથી ગૂંજયા કરે છે, પણ ઘરમાં સંઘ્યાકાળ પછીનો અંધકાર ફેલાયો હોય તેને ઉલેચવા દીવો બનીને કોઈ આવતું નથી...ત્યારે...જ મા... યાદ આવે છે, પુત્રની જીવનરાત્રિના ઘેરા અંધકારને પીવા માત્ર જલની જ મીઠાબત્તીમાં બળવાનું ગર્જું રાખે છે. ગઝલના બીજા શેરનો આવો ભાવાર્થ તારવી

શકાય.

મા...ની મમતા અને તેનો પ્રેમાળ સ્વભાવ, ઘરના વાતાવરણને સ્વચ્છ અને સ્વસ્થ રાખી શકે છે, ઘરમાં થોડા દિવસ પૂરતી હાજરી પણ સૌના હૈયાને મ્હેકાવી જાય છે, મા...ની ઉપસ્થિતિથી ઘરની દિવાલો પણ કિલ્લોલ કરતી હોય એવો ભાસ થાય છે. નાના મોટા સૌના ચિતમાં વસંતોત્સવ ઉજવાતો હોય છે એવા હરખભાવની લાગણી સૌની મુખમુદ્રામાં અંકિત થી જાય છે. એ વેળા કોઈ પણ રૂક્ષ મોસમ હોય છતાં વસંતી હવાની સુગંધી લ્હેરખીનો એહસાસ થાય તેનું એક માત્ર કારણ મા...ની હાજરી જ હોઈ શકે. ગઝલના ત્રીજા શેરમાં ગઝલકારે માને વસંતી હવાના ભાવકલ્પનથી ઊંચાવી છે.

પારિવારિક તેમજ સભ્યોના ઉછેર અને યોગ્ય ઘડતર પછીની સામાજિક તમામ જવાબદારીઓ નિષ્ઠાપૂર્વક નિભાવ્યા બાદ સામાન્ય પરિવારના ઘરની સ્થિર સ્થિતિ મહદઅંશે અસ્થિર બની જાય છે આવા અર્ધ અસ્ત વ્યસ્ત વાતાવરણમાં પણ સ્થિર ચિતે બંદગી નમાઝ પછી અંતકરણપૂર્વક કોઈપણ અલ્લાહ....ઈશ્વર પાસે કશુંક ચાચવા હાથ લંબાવતો પ્રસરાવતો હોય....તો...એ...પાત્ર મા...જ...મા...ની દુઆ અલ્લાહ-ઈશ્વર તુરત સ્વિકારી કબૂલી લ્યે છે.

ઘણાં વરસોથી સમાજના બૃહદ પરિવારના કહેવાતા ભદ્ર અને શિક્ષિત સભ્યોના આચાર વિચારમાંથી સંયુક્ત કુટુંબની ભાવના પશ્ચિમી સંસ્કૃતિના તપારાથી ધીરે ધીરે આગળી રહી છે. કોઈપણ કારણવશ કે સંજોગવસાત, સંયુક્ત કુટુંબની પ્રથાનો ઉંબરો ઓળંગી (વધુ બીજા પાને)

“આપણો સમાજથી અલગ નથી”

— હાજી અફરોઝ હાજી હારુન લકડકુટા-ધોરાજી

આપણે જાણે જે સુખમાં જીવીએ છીએ એ અતિનો સુખ છે. સત્યનિષ્ઠાને સાચા લોકોને પડવમ અવાજમાં દાઢી દેવામાં આવે છે હવે એક એવો સુખ આવેલ છે જેમાં મોટાઓનો અવાજ મહત્વનો છે. અને નાના માણસનો સાચો અવાજ રૂંધી નાખવામાં આવે છે. લોકશાહીના આ દેશમાં નાના માણસને તરછોડી તેમને બેબેસ કરી નાખવામાં આવે છે. ઘણા ધનવાન લોકો પોતાની અમીરીની કાઠમાં નાના માણસ પાસે લોકશાહીરૂપે બચેલ પોતાના એકમાત્ર અવાજ કે અભિપ્રાયને પણ વ્યક્ત કરવાનો અધિકાર આપતા નથી.

આપણા સમાજમાં એક એવી સંસ્કૃતિનો ઉદય થયો છે, તે કોઈપણ રીતે સફળ થઈ, પોતાના જુના દિવસો ભૂલી સમાજના દરેક વર્ગ પર રોફ જમાવાનો વારસો રચતા રહે છે. તેમાં એક આવે છે, લુપોરિય (ગલી છવાભવ) ચાલે ઘનાકથ એવી વ્યક્તિ જે વારસાગત નહીં પરંતુ એકજ પેઢીની કમાઈથી ધનવાન બની હોય, આવી વ્યક્તિ અભિમાનમાં આવી દરેક સામાજિક પ્રસંગે પોતાના વૈભવનું પ્રદર્શન કરતી હોય છે. જે એમ તો અસંસ્કૃત છે પણ સમાજમાં એમનું મહત્વ કેવળ પેસાના લીધે છે, તેવા લોકો સમાજમાં મોભો ઉભો કરવા માત્ર દેખાડા કરે છે. અને તે સમાજના દરેક વર્ગને દેખાઈ પણ છે પરંતુ તેઓ સામાજિક મોભો પામી શકતા નથી અને તે છતાં ધમપછાડા કરે રાખે છે, જો કે તેનો મતલબ એવો નથી કે કોઈને નવી પેઢીને ધનવાન બનવાનો હક્ક નથી, પરંતુ કોઈપણ રીતે સફળ થએલ વ્યક્તિ સામાજિક જીવનમાં પણ આજ રીતે પોતાનું મહત્વ ઊભું કરવા સમાજના દરેક નિયમો-વાકાને તોડી, જાણે જબસ્તીથી સ્વિકારો એવું કહેણ મોઢલે તેનાથી સમાજમાં એક ખોટી પ્રથા પડે છે.

આમ અભિમાની લોકો પોતાના ઉચ્ચા આસનેથી સહજ પણ નીચે ઉતરવા તેવાર નથી હોતા માણસને જુઠવામાં નહીં જુઠાવવામાં રસ છે. આ બાબતે તે કચારેસ નીચી પાસરીએ પહોંચી જાય છે તેની પણ તેને ભાન રહેતી નથી. આમ જયાં ઉદારતા, સમાભાવના કે નમ્રતા દેખાડવાની જરૂરીયાત હોય છે ત્યાં અડડડતા દેખાડવામાં તે પાછી પાની કરતો નથી પણ ખરેખર ઉદાર, નમ્ર અને પોતાની જાતને અભિમાનમાંથી બદલવા તેવાર રહે એ જ સાચો ખાલદાની માણસ !

લોકો પોતાની જ વાત માને છે, લોકો પોતાની જ સલાહ લે, લોકો પોતે કહે એમજ કરે, પોતે જે સિસ્ટમ રચે તેજ રચાઈ એવી દાબત પણ સચાની લાલસાનો એક જ ભાગ છે. કોઈને કંટ્રોલમાં રાખવાથી સંબંધો નબળા નથી. કદાચ કોઈ મજબૂરીના કારણે કેટલાક લોકો તેમના પાંજરામાં પુરાચેલા હોય છે. પણ મજબૂરીના પાંજરાનું બારણું ખુલ્લે કે તરતજ એ પંખી આકાશમાં ઉડી જાય છે પછી પોતે જ બનાવેલા પાંજરામાં માણસ પોતેજ ગિરફતાર થઈ કચારે પુરાઈ જાય છે એની સમજ ખુદ પોતાનેજ પડતી નથી. ‘પંછી કો એક દિલ ઉડ જતા હે’ એ પંક્તિ ખરા સમયે જ ખબર પડે છે.

અને એટલે જ દરેક માણસ એવું ઈચ્છે છે કે તેને આદર મળે, અલબત્ત, આદર એવી વસ્તુ છે જે સામેની વ્યક્તિના દિલમાંથી ઉઠે તો જ એનું સત્ય જળવાઈ રહે. સારું લગાડવા માટે અપાતો આદર એ ધૂપી ચાપલૂસી છે. આપણી ગેરહાજરીમાં આપણી સારી વાત થાય એ જ સાચો આદર છે. કિલોસોફર ફૂલરે એટલું જ કહ્યું છે, તમારી હાજરીમાં જે તમારાથી કરે છે એ તમારી ગેરહાજરીમાં તમને ઘિડકારે છે.

માટે સમાજ માટે સાચા દિલથી કાંઈક કરી છૂટવાની ભાવના વાળા જ સાચા આદરને પાત્ર છે અને તે જરૂરી અને ફર્ક પણ છે. આ ‘આઈડીયાઝ એન્ડ ઓપિનિયન’ના પુસ્તકમાં આલબર્ટ આઈન્સ્ટાઈનના આ શબ્દો જીવનમાં ઉતારવા જોઈએ. કહે છે: માનવે જરૂર પોતાનું આગવું વ્યક્તિત્વ જાળવવું પણ આપણે સમાજથી અલગ નથી. આપણે બીજાને પેટા કરેલો ખોરાક ખાઈએ છીએ, બીજાને વણેલા વસ્ત્રો પહેરીને, બીજાને ચણેલા મડાનમાં રહીએ છીએ. તમારું મોટા ભાગનું જ્ઞાન તમને બીજાના વિચારો થકી મળ્યું છે. આજે તમે જે છો તે માત્ર તમારા જ વ્યક્તિત્વ થકી નથી સમાજના બીજા સભ્યો થકી તમારું અસ્તિત્વ છે. એટલે તમે જે તેવાર ખાધું છે તેનો બદલો વાળવા બીજા માટે કાંઈક કરી છૂટો...

એમલ આલમ એપ્રિલ-૨૦૧૨

માનવ સેવા અને સાહિત્ય ક્ષેત્રે નામ ઉજાવાયી ગયેલા ગયેલા

શૈઠ હાજી આહમદ 'ગરીબ'

મુંબઈના મેમણોમાં એક અચ્છા સાહિત્યકાર, સંસ્થાના કુશળ સંચાલક અને માત્ર મેમણોની જ નહીં બલકે સમસ્ત મુસ્લિમ કોમની સેવા કરી ગયેલા સખીયજુદ શૈઠ હાજી આહમદ અબ્દુલ્લાહ પોતે લેખક હોવા ઉપરાંત 'ગરીબ'ના તખલ્લુસથી કવિતા પણ કરતા હોવાથી તેમને હાજી આહમદ અબ્દુલ્લાહ ગરીબના નામથી વધુ ઓળખવામાં આવે છે.

કટલેરીના ઘંઘામાં મુંબઈના આગેવાન વેપારી અબ્દુલ્લાહ ગરીબે ઈન્ડિયા મેમણ વેલ્ફેર એન્ડ એજ્યુકેશનલ સોસાયટીમાં પૂરાવેલા કિંમતી જ્ઞાણને પ્રતાપે સમસ્ત મેમણ બિરાદરીમાં તેમને આદરભર્યું સ્થાન પ્રાપ્ત રહ્યું હતું. તેમનો જન્મ ૧૯૧૭માં ત્રીજી જન્મસુઆરીના રોજ થયો હતો. અત્યંત પ્રવૃત્તિમય જીવનકાળમાં તેમણે વિવિધ ક્ષેત્રે ભૂલાવી ના શકાય એવી કિંમતી સેવાઓ આપી હતી. જાહેર સેવાઓની સરખામણીમાં તેમની છૂપી સખાવતો અને ખિદમતો વધુ રહેતી હતી અને પ્રચાર કરવામાં માનતા નહીં હોવા છતાં તેમની એવી સેવાઓ જાહેરમાં આવી જ જતી હતી.

બિરાદરીના ઘોરણે જોઈએ તો શૈઠ આહમદ ગરીબ (મુંબઈ ખાતેની) સમસ્ત ભારત માટેની મેમણ વેલ્ફેર એન્ડ મેમણ એજ્યુકેશનલ સોસાયટીના ૧૯૭૧ થી ૧૯૭૭ સુધી પ્રમુખ રહ્યા હતા. કોમની ઉચ્ચત પેઢીને એ સંસ્થા

મારફત તાલીમી પ્રોત્સાહન આપવા ઉપરાંત તેમની પ્રેરણા અને સક્રિય દોડઘામથી 'આહમદ ઉમરભાઈ મેમણ કોલોની'નું કામ આરંભાયું હતું. સોસાયટીમાં રહીને તેમણે 'મેમણ વેલ્ફેર', 'મેમણ કોલોની' અને 'મેમણ બેન્ક' જેવી વિવિધ અને સફળ પ્રવૃત્તિઓ શરૂ કરી હતી. તેઓ મુંબઈની માર્કેટ મેમણ જમાત અને કોલસા મોહલ્લા મેમણ જમાત એ બંનેના પ્રમુખ રહ્યા હતા. એક જ શહેરની બે મોહલ્લાવાર મેમણ જમાતોનું એકી સાથે પ્રમુખસ્થાન શોભાવનાર તેઓ પહેલાં શખ્સ હતા.

જ. આહમદ 'ગરીબ' હાજીઓની ખિદમત કરતી સંસ્થા 'ખુદામુબ્લગી'ના પ્રમુખ અને માનદમંત્રી તરીકે વરસો સુધી સેવાઓ આપતા રહ્યા હતા. તેમણે ઉલાળાનાં દિવસોનાં બરફ-પાણીની બાલકોઓ ઉપાડી સ્ટીમર ઉપર જઈ હાજીઓને પીવડાવવાનું શરૂ કર્યું હતું. હાજીઓની રેશર્નીંગની ગોઠવણ કરવા તેઓ છેક દિલ્લી સુધી પહોંચ્યા હતા અને સરકારી સંમતિ મેળવી લાવ્યા હતા. મહુમ અનેક વખત હજ પર જઈ આવ્યા હતા એટલું જ નહિ બલકે અનેકને પોતાના ખર્ચે હજ કરાવી હતી.

મહુમની કલમી સેવાઓ વિશિષ્ટ સ્વરૂપની અને ઉપયોગી પ્રકારની રહેતી હતી. વરસો પહેલાં તેમણે 'માર્કેટવોર્ક' નામનું ગુજરાતી અઠવાડિક પોતાના તંત્રીસ્થાનેથી



પ્રગટ કર્યું હતું. તેમણે 'રંઝીલા રસૂલ'ના નામથીજ પુસ્તકના જવાબમાં એમાંના આફોપોનો જડબાતોક રહિયા આપતું એક દળ દાર પુસ્તક લખ્યું હતું. મૌલાના મોહમદઅલીના જીવન ચરિત્રના એક પુસ્તકનું પણ તેમણે ગુજરાતી

મેમણ આલમ એપ્રિલ-૨૦૧૨

ભાષાંતર કર્યું હતું. એ છતાં તેમનું સૌથી વધુ વિખ્યાત સર્જન અને તેમની જીવંત યાદગાર ‘ગરીબની બીજી દેજ’ છે, જેમાં દેજ અને તેની સાથે સંકળાયેલા સ્થળો તથા વિધિઓને લગતી સંપૂર્ણ માહિતી આપવામાં આવી છે. મહુમ ‘ગરીબ’ ગુજરાતી ઉપરાંત ઉર્દૂ ઉપર પણ સારો કાબૂ ધરાવતા હતા અને ગુજરાતીની સાથે ઉર્દૂ સાહિત્ય ક્ષેત્રે પણ એક પત્રકાર અને લેખક તરીકે સ્થાન મેળવ્યું હતું. હાજીઓના માર્ગદર્શન માટે તેમણે બાર-તેર વરસ પહેલાં શરૂ કરેલું ઉર્દૂ માસિક ‘અલબલાગ’ અત્યારે પણ ચાલુ છે.

મહુમ અત્યંત દીનદાર અને દયાનતદાર ઈન્સાન હતા. રોઝા-નમાઝના તેઓ બચપણથી જ પાબંદ હતા. તેમના ઉપર મુસ્લિમો ઉપરાંત બીનમુસ્લિમો પણ સંપૂર્ણ વિશ્વાસ ધરાવતા હતા અને પોતાના આપસના ઝઘડાઓના નિકાલ માટે મહુમ પાસે આવતા હતા. મુંબઈના કટલેરી બજાર એ સોસીએશનમાં નેવું ટકા વેપારીઓ બીનમુસ્લિમ હોવા છતાં તેમને જ પ્રમુખ તરીકે ચૂંટવામાં આવતા હતાં. મહુમ એ ઉપરાંત અનેક મસ્જિદો, ટ્રસ્ટો, યતીમખાનાઓ, મુસાફરખાનાઓ, શાળાઓ, દવાખાનાઓ, હોસ્પિટલો અને જમાતોના ટ્રસ્ટી અને પ્રમુખ હતા અને એ બધી સંસ્થાઓને પોતાની કાબેલ સેવાઓનો લાભ પહોંચાડતા હતા.

૧૪મી જુલાઈ ૧૯૬૭ના રોજ ઈન્તેકાલ પહેલાં જીવનના છેલ્લા દોઢ-બે વરસ તેમણે પાકિસ્તાનમાં વિતાવ્યા હતા. અહીં પણ તેમણે પાકિસ્તાનમાં મેમણ એજ્યુકેશનલ એન્ડ વેલ્ફેર સોસાયટી, ઓલ

પાકિસ્તાન મેમણ ફેડરેશન અને ખુદામુન્નબીની કારોબારી સમિતિઓના સભ્ય તરીકે કેટલીક સેવાઓ આપી હતી.

મહુમ અહમદ ગરીબ કોમના એવા ગણ્યાગાંઠયા શ્રીમંતોમાંના એક હતા જેઓ ધન ઉપરાંત તન અને મનથી પણ કોમસેવા કરતા રહ્યા હતા.

~~~~~  
~~~~~

જો બોલી પાંજી કે, પાં
પોતેજ ના બોલું
બનીને મેમણ પાં,
પોતેજ જો શરમાયું
ગીનીને બોલી ઉછીની,
પાં પોતેજ વાપરું
ડીનાશી કુરો વારસો ?
પાં એતરો તો વિચારું ! !

કહેરે કુદરતથી કરતા રહો

ન આવે ઝોકું સજગતાથી જાગતા રહો
ન આવે ગોથું, સભાનતાથી હાલતા રહો
ખવડાવે જે ઝેર, મીઠા પકવાન માં,
ન થાય દોસ્તી, શૈતાનની મિત્રતાથી ચેતતા રહો
થયો દાવો સુધારાવાદનો, બેપદંગીની આડમાં,
ન થાય, નાય, નગ્ન દયુશતાથી શર્માતા રહો
હવે, હયા, હડધૂત થવામાં રહી નથી બાકી,
સેકસી ચેનલની ઢેવાનિયતથી કરતા રહો
નથી દુષ્કાળ મગ્ગબી કે ઈન્સાની તાલીમનો
ન મળી જાય જ્ઞાન હલકું, જાતિય શિક્ષણથી બચતા રહો
નવી કાકણ આવી છે સેકસ કેળવણી નામથી,
ન ખાય જાય ઈન્સાનિયતને ભયંકરતા શોચતા રહો
નકશો જગતનો છે બેહાલ, પોતાનાજ કાળા કરમથી,
હવે તો પીછો તમે ઈંગ્લીસ્તાનથી છોડાવતા રહો
'હાજીભા' આવી ગયું જો ઝોકું ઈંકાઈ જશું અંધારી ખીણમાં,
ન બચી શકશું કહેરે કુદરતથી કરતા રહો

- 'હાજીભા'
મોહંમદ હુસેન મેમણ
ધોલ

માતૃભાષા વિશ્વ દિન

પંજાબી ભાષાને જાળવી રાખવા લાહોરમાં સભા-સેમિનારોનું આયોજન

દુનિયાભરમાં ફેબ્રુઆરી ૨૦૧૨ના મહિનામાં માતૃભાષા દિનની ઉજવણી કરાઈ હતી. પંજાબી ભાષાના યાદકોએ આ અવસરે માતૃભાષાના મહત્વ પ્રત્યે જાગૃતિ આણવા લાહોરમાં સાહિત્ય સંસ્થાઓના આચાર્ય સેમિનારો, સભાઓ અને 'વોડ' જેવા કાર્યક્રમો યોજાયા હતા. પંજાબી સંસ્કૃતિને ઉભારતા ચિત્રો રજૂ કરવા 'કલર ઓફ પંજાબ'ના નામે એક પ્રદર્શન પણ યોજવામાં આવ્યું હતું. જેમાં પંજાબના જાણીતા ચિત્રકારોના પેઇન્ટિંગ્સ ગોઠવાયા હતા. આ પ્રદર્શન સોજાનાર પંજાબ ઈન્સ્ટીટ્યુટ ઓફ લેંગ્વેજ, આર્ટ એન્ડ કલ્ચરે પંજાબ કેકે ખાતે એક સંવાદસભા યોજી હતી અને સાહિત્યકારો માટે સામાજિક આગેવાનો અને રાજપુરુષોએ પણ તેમાં હાજરી આપી હતી. વડતાઓએ પંજાબી ભાષાને જીવંત રાખવાના પ્રયાસોની જરૂર છે અને આ ભાષાને જાળવવાની અભ્યાસક્રમમાં એક આવશ્યક ભાષા તરીકે શામેલ કરવાની પંજાબ પ્રાંતની સરકાર સમક્ષ માંગણી મૂકી હતી.

સંવાદસભામાં મોજુદ પંજાબના માહિતી અને સંસ્કૃતિખાતાના મંત્રીએ પોતે કહ્યું હતું કે માતૃભાષા પંજાબીને ચલણમાં મૂકવા લડત ચલાવવાની જરૂર દર્શાવી હતી. તેમણે એ વાત

પ્રત્યે ધ્યાન દોર્યું હતું કે સિંધી લોકો તેમના પત્રવ્યવહારમાં આજે પણ સિંધી ભાષા જ વાપરે છે પણ દુભાંગે પંજાબીઓએ પોતાની માતૃભાષાને વિસારી દીધી છે.

માહિતી મંત્રીએ પંજાબી ભાષાના વિકાસ માટે કાસટા ઘડવાનું સૂચન કર્યું હતું અને એ વાત પ્રત્યે ધ્યાન દોર્યું હતું કે પંજાબ સરકારે સ્કીલ ડેવલપમેન્ટ પર ભાર

મૂકી રહી છે. આવા સંજોગોમાં સ્કૂલ છોડીને દુબ્બર શીખી રહેલા છોકરાઓ અને યુવાનોને માતૃભાષામાં દુબ્બર શીખવવા જોઈએ.

દરમિયાન પંજાબ યુનિવર્સિટીના ડિપાર્ટમેન્ટ ઓફ પંજાબી લેંગ્વેજ લાહોરના શીરાની હોલમાં 'જગતમાં બોલી દેહાર' શિર્ષક હેઠળ એક પંજાબી અઠબી મજલીસ યોજી હતી જેમાં વિદ્યાપીઠના પ્રોફેસરો તથા બીજા વિદ્વાન સાહિત્યકારોએ માતૃભાષાના મહત્વ પર પ્રકાશ નાખીને પંજાબી ભાષા અને સંસ્કૃતિને જીવંત રાખવા વિવિધ

આપણી મધર ટંગ એટલે કે માતૃભાષા મેમણી ! જે ભાષાની ઢોઈ લિપિ ના લેચ તેને 'બોલી'ને નામે ઓળખવામાં આવે છે અને મેમણીની પણ ઢોઈ રીતસરની લિપિ નથી એટલે આપણે તેને આપણી ભાષા તરીકે લખી શકતા નથી પણ બોલીએ છીએ. દુનિયાભરમાં એવી બીજી પણ અનેક બોલીઓ છે જેને કલત બોલી જ શકાય છે અને લખવી હોય તો બીજી ભાષાની લિપિનો સહારો લેવો પડે છે. માતૃભાષા ઢોઈપણ સમાજમાં એક માર્કચમ તરીકે અનેક મહત્વ ધરાવતી હોય છે અને તેને ભૂલાવી દેવાય તો પરિણામે સંબંધિત ડિરાદરીની ઓળખ આઢિસ્તે આઢિસ્તે ખતમ થતી જાય છે. આ બાબત વિશ્વ ડિરાદરી પણ ધ્યાનપૂર્વક વિચારતી રહી છે અને લાંબી યર્ચા-વિચારણાને અંતે આ બાબત કંઈ કરવાની જરૂર સમજતાં યુનેસ્કોના ભેજ હેઠળ ૧૯૯૯માં દર વરસે વિશ્વ સ્તરે માતૃભાષા દિન-ઈન્ટરનેશનલ મધર ટંગ-કે ઉજવીને તેની અગત્યતા પ્રત્યે ધ્યાન દોરવાનું નક્કી થયું હતું. દર વરસે ફેબ્રુઆરીમાં આ દિન મનાવાય છે. પંજાબીઓએ તેમની પંજાબી ભાષાને પ્રોત્સાહન આપવા આ વરસે પણ મજદુર દિનની ઉજવણી કરી હતી. તેનો અહેવાલ અંગ્રેજી દૈનિક 'નેશન'માં પ્રગટ થયો હતો, જે અહીં વાંચકોની જાણ માટે રજૂ કરવામાં આવે છે. આપણી માતૃભાષા મેમણી બોલીને જાળવી રાખવા માટે આપણે પણ જાગૃત થવાની ખાસ જરૂર છે. આપણે આવા અવસરો સર્જીને મેમણી બોલીને પ્રોત્સાહન આપવા કાર્યક્રમો યોજી શકીએ છીએ. કમ-સે-કમ આપણે મેમણો ઘરમાં આપણા બાબકો સાથે મેમણી બોલીમાં વાત કરીએ તો પણ આપણી આ માતૃભાષાને ઉત્તેજન મળી શકે છે.

-સંપાદક

સૂચનો કર્યા હતા.

બીજી તરફ ‘પંજાબ લોક રાહ’ નામની સંસ્થાએ લાહોરના અલ-હમરા ઓપન-એર થિયેટર ખાતે પંજાબી લોકનૃત્યનો ઉત્સવ યોજ્યો હતો. આ પ્રસંગે શહેરીઓના મનોરંજન માટે પંજાબી ભાષામાં ગીત-સંગીત સાથે કલાકારોએ ભંગડા, મલવાઈ, ગીઘઘા, ઘુમ્મર, ઘારી, લુડ્ડી, કીકલી, સમ્મી, ધમ્માલ અને જુલી જેવા લોકપ્રિય નૃત્યો રજૂ કરીને રંગ જમાવ્યો હતો.

પાકિસ્તાનના માજી વડા પ્રધાન મિયાં નવાઝ શરીફે માતૃભાષા દિનના અવસરે એક નિવેદનમાં કહ્યું હતું કે પ્રાદેશિક ભાષાઓ અને બોલીઓ રાષ્ટ્રિય સંસ્કૃતિ અને સંસ્કારના વિકાસમાં મહત્વની ભૂમિકા ભજવે છે. પ્રાથમિક સપાટીએ જ સ્થાનિક ભાષામાં ભણતર અપાય તો પૂરી શિક્ષણ વ્યવસ્થા પર તેનો રચનાત્મક પ્રભાવ પડે છે. તેમણે કહ્યું કે પાકિસ્તાનમાં બોલાતી ભાષાઓ અને વિવિધ બોલીઓ સંસ્કૃતિમાં રંગો પૂરે છે અને તેમના રક્ષણ માટે અસરકારક પગલાં લેવાની આવશ્યકતા છે બલકે દેશના બીજા પ્રાંતોમાં બોલાતી ભાષાઓ અને બોલીઓ માટે પણ સ્પેશ્યલ એકેડમીઓ સ્થાપવાની જરૂર છે.

અત્રે યાદ રહે કે યુનોની સંસ્થા યુનેસ્કોએ ભાષાકીય અને સાંસ્કૃતિક વૈવિધ્યને પ્રોત્સાહન આપવા નવેમ્બર ૧૯૯૯માં માતૃભાષા વિશ્વ દિન વાર્ષિક ધોરણે મનાવવાની જાહેરાત કરી હતી જે પછી ડેસુઆરી-૨૦૦૦થી માતૃભાષાના ચાહકો તેમની માતૃભાષાની યાદ અપાવવા આ દિન મનાવે છે.

કિંમત નથી મળી

એવંચ નથી, અમને મોહબબત નથી મળી
ઈસ્થાને આઘીન હોય, એ ઉલ્લટ નથી મળી
મળવાને કાજ લોક જીવનમાં ઘણા મળ્યા
પણ એ બઘાની સાથે તબિયત નથી મળી
દુનિયાની ભીડભાડ મહી શોધતો રહ્યો
વા ખુલ્લનો મળ્યો છતાં જન્નત નથી મળી
વિત્યા સમય પછી જ બધું જ પ્રાપ્ત થયું મને
ઈસ્થીત મારી કોઈ જરૂરત નથી મળી
એ તો નસીબદાર, જે તુજ સંગતે હતા
મુજ માટે તુજને, કોઈ દિ કુરસત નથી મળી
ક્યાં નથી ગુનાહ એની થઈ સજા
કિંતુ એ સજામાંય રાહત નથી મળી
સમજે છે લોકો કેટલો હું ખુશનસીબ છું
જીવનમાં શાંતવન તણી દોલત નથી મળી
નીલામ માટે આવ્યા યોગાનમાં “અનીસ”
અફસોસ ! તોયે જોઈતી કિંમત નથી મળી

મેમણ કોમ !

સખાવતમાં, સદાકતમાં, સિયાસતમાં તિજરતમાં
ઘરાવે છે અનેરી શાન મેમણ કોમા ખિદમતમાં
અહીંના અર્થકારણને કર્યું પગભર કહો કોણે ?
એ આદમજી હતા કાયદાના સાથી હકીકતમાં
અહીં બાવાણી જેવા વીર પણ જેવા તને મળે
કે જેણે મુલકમાં અબજો લગાડ્યા છે તિજરતમાં
અહીં લાખોની ગ્રાન્ટો પણ મળી જાએ છે પળભરમાં
ન કોઈ તોલમાં આવે છે એ એમની સખાવતમાં
ઘણા વિધવાનોમાં સુમારનો શુમાર થાએ છે
એની નામના ઈસ્લામની પ્રખર દિમાચતમાં
ન આદમજી સમા લીડર હવે આ કોમ પાસે છે !
નથી બે મત કોઈ સાચું કહું આ એક બાબતમાં
ઘણાં જાણ્યાં અજાણ્યાં યાદ આવે છે આ પળે મુજને
“હબીબ”ને સાથ આપ્યો છે આ લોકોએ મુસીબતમાં

- હબીબ જસદણી

રિવિઝર સમાલોચના

પુસ્તક: 'ઘરની ધોરાજી'

લેખક: મુનશી ધોરાજવી

કિંમત રૂ. ૨૫૦

પ્રકાશક:

વતન પબ્લિકેશન્સ-કરાચી

'ઘરની ધોરાજી' ઉદ્ધિતનો ઉપયોગ પોતાની મલમાલી ચળાપનારા લોકો માટે કરવામાં આવે છે. ગુજરાતી ભાષામાં તો તેનો વપરાશ જુજ રહી ગયો છે પણ મેમણી બોલીમાં 'ઘરજી ધોરાજી' તરીકે આ મહાવરાનો ઉપયોગ સામાન્ય છે. 'ઘરની ધોરાજી' પુસ્તકમાં જનાબ મુન્શી ધોરાજવીએ આ ઉદ્ધિતને જાડારો આપવાનો પ્રયાસ કર્યો છે અને ધોરાજીના નામનો ખોટી રીતે ઉપયોગ કરવા સામે લાલ બની ધરી છે.

પુસ્તકમાં ધોરાજીવાસીઓ અંગેના અવલયા પ્રસંગોનું સુંદર રીતે સંકલન કરાયું છે જે પીઠ વચલા ધોરાજીવાસીઓને તેમના ભૂતકાળ ની અનેક વાતોની યાદ અપાવી જાય છે. ધોરાજી ગામ ઉપરાંત ધોરાજીવાસી નામાંકિતોના નામો લખાણમાં વણી લેવાયા છે તો પાકિસ્તાનમાં ધોરાજીના તેજસ્વી મેમણ વિદ્યાર્થીઓની નામાવણી પણ પ્રગટ કરી છે. જો કે માત્ર ધોરાજીવાસીઓજ નહીં બલકે સમસ્ત મેમણ ઊરાહરી માટે ઝોરવ સમા ધોરાજીના આગેવાન મહંમદ અલી રંગુનવાલા કે ભૂતકાળમાં ભારતમાં 'ઉસરે-હિંદ' જેવો ઉચ્ચ લડલ મેળવી ગયેલા અ. સચાર નવીવાલા ચિતાગોંગ 'તમ્મ-એ-ખિદમત'નો ખિતાબ પ્રાપ્ત કરનારા સુસુર અ. કરીમ શેખાલીને બલકે પાકિસ્તાનની પાર્લામેન્ટમાં સૂંટાયેલા ધારાસભ્ય જનાબ અ. રશીદ ઝોડીલ સુહાંના

નામનો ઉલ્લેખ પુસ્તકમાં જોવા મળ્યો નથી.

પુસ્તકના ટાઈટલ પર એક જાદુમત્તું કાર્ટૂન પ્રગટ કરાયું છે, જેનો પુસ્તકના લખાણ સાથે મેળ મળતો નથી. અલબત્ત માસ્ટર આર્ટિસ્ટે ફરી એકવાર આંખોને ગમી જાય એવા ટાઈટલ અને સારી સજવટ તથા

ભિવંડી મેમન જમાતની વાર્ષિક સભા

ભિવંડી મેમન જમાતની ૧૬મી વાર્ષિક જનરલ સભા ગુરુવાર તા. ૨૬-૧-૨૦૧૨ના રોજ સાંજે ૫ કલાકે મોહમ્મદ ફરહાન ખાલ દોલ, ભિવંડી મુડામે મળેલ હતી. સાથે વર્ષ ૨૦૧૦-૨૦૧૧ની વાર્ષિક

પરિણાઓમાં ૬૦ ટકા ઉપર માર્કસ મેળવી પાસ કર્યેલા વિદ્યાર્થી અને વિદ્યાર્થીનીઓનું સન્માન કરી ઈલામ વિતરણનો સમાવેશ તેમજ જરૂરતમંદ ગરીબ ફેમિલીઓને હાઉસીંગ સ્કીમમાં ચાર ફલેટ આપવાનું આયોજન કરવામાં આવેલ હતું. જેમાં ભિવંડીના સર્વે મેમ્બર ભાઈઓ કેમિલીઓ સાથે ઢાજરી આવેલ હતી.

ઈલામ વિતરણ પ્રોગ્રામમાં દાખલ આપવામાં આવેલ ચીફ ગેસ્ટ ઉપલેટા મેમન જમાત, મુંબઈના પ્રમુખ હાજી લતીફ આદમ હાડમ તેમજ ગેસ્ટ ઓફ ઓનર ઓલ ઈન્ડિયા મેમન જમાત ફેડરેશનના વાર્ષિક પ્રેસીડેન્ટ હાજી ઈલબાલ ઓફિસર સાહેબ, ઝોનલ સેક્રેટરી જનાબ ફાફુલભાઈ મેમન, કબ્લુ એમ. અો. લેડીઝ વિંગના મોહતરમા રઝીયાબાઈ ચરમાવાલા, ઝોઈસર મેમન જમાતના પ્રમુખ મહસુદભાઈ ખેરબી તથા મુંબઈ મહાપોલી, કુદૂસ જમાતોના હોદ્દાસોએ ઢાજરી આપી પ્રોગ્રામને રોનકદાર બનાવ્યો હતો.

ઝોનલ સેક્રેટરી જ. ફાફુલભાઈ

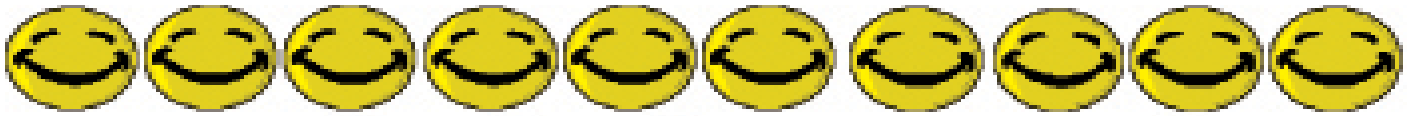
હાપકામ સાથે આ કામમાં પોતાની હયોટી પુરવાર કરી છે.

નવી પેઢી તો ગુજરાતી જાણતી નથી એટલે તેમને કોશીમાની વાર્તા સાંભળવા જેવું લાગે પણ જુની પેઢીના એવા વાંચકો કે જેમણે ધોરાજી ગામ જોયું છે, તેમને આ પુસ્તક વાંચવામાં મજા આવશે અને જુની ફિલ્મ જોવા જેવી યાદ તાજી સર્જાવશે.

મેમને જમાતના કામની પ્રશંસા કરેલ હતી તેમજ જમાતને લાલ મળે તેવી સ્કીમો બદલ જાણકારી આપેલ હતી. તેમાં તેમનો પૂરો સહકાર આપવા ખાત્રી આપેલ હતી. આવેલ મહેમાનોનું સ્ટેજ ઉપર બોલાવી શાલ તથા ભુકે આપી સન્માન કરવામાં આવેલ હતો.

ચીફ ગેસ્ટ હાજી લતીફભાઈ હાડમ સાહેબે ભિવંડી જમાતના કામની પ્રશંસા કરેલ હતી. તેમ તેઓને દાખલ આપવામાં આવેલ તે બદલ આભાર માનેલ હતો. ભિવંડીમાં રહેતા ઉપલેટાવાસીઓને મડાલ માટે તેમનો પૂરો સહકાર આપવાનું તેમજ ભિવંડી જમાતને ઉપલેટા મેમન જમાત મુંબઈ તરફથી રૂ. ૧,૫૦,૦૦૦/-નું ડોનેશન આપવાનું જાહેર કરેલ હતું.

ઈલબાલભાઈ ઓફિસર સાહેબે તેમની સ્પીચમાં જમાતને ફેડરેશન તરફથી પૂરો સાથ-સહકાર આપવા તેમજ સ્કીમો ઉપર ઈલાલ આપી લાલ લેવા તેમજ લેડીઝ વિંગ બનાવી લેડીઝ માટેની સ્કીમોમાં બહેનોને આગળ આપી કામ કરવા આહવાન કરેલ હતું. તેમ હાઉસીંગ માટે ભિવંડી જમાતને રૂ. ૧,૫૦,૦૦૦/-નો ચેંક ઓલ ઈન્ડિયા મેમન જમાત ફેડરેશન તરફથી આપેલ હતું.



હસો તેનું ઘર વસો



દર્દી: “ડોક્ટર સાહેબ હવે તો હું કંટાળ્યો છું. અભિંદ્રાનો રોગ મારી જાલ છોડતો નથી. જાગી જાગીને માથું દુખવા આવે છે અને સાથું પૂણે તો તમારી ડ્રીસ પણ હવે પર્યવહતી નથી.”

ડોક્ટર: “તમને આખી રાતમાં ડચારેલ ઊંઘ નથી આવતી.”

દર્દી: “જરાયે નહીં ડોક્ટર સાહેબ !”

ડોક્ટર: “ તમે એમ કરો મારે ત્યાં રાતના ચોકીદાર બની જાઓ તમને ડ્રીસ માફ.”

જજ: “એલા તે એકલાએજ ચોરી કરી છે કે પછી તારો કોઈ સાથીદાર હતો ?”

ચોર: “અરે ! જજ સાહેબ ! હું ભાગીદારીમાં માનતો જ નથી ! આજકાલ ઈમાનદાર સાથીદાર મળે છે ક્યાં ?”

ભાડૂત: “આખી રાત છલ પરથી વરસાદનું પાણી ટપકતું રહ્યું અને હું જાગતો રહ્યો હવે તમે આનું કાંઈ કરશો કે નહીં.”

મકાન માલિક: “તમારો મતલાબ છે કે ટુપાલ અને સાબુની વ્યવસ્થા પણ હું કરું ?”

ડોક્ટર: “દવાની બાટલી પર લખેલું છે કે ડઈ દવા તમારી પત્નીની છે અને ડઈ તમારા ફૂટરાંની.”

કમાલ: “એ તમે બહુ સાફ કચ્છું કારણ કે હું પોતે પણ નથી

ચાલતો કે દવા બદલાઈ જાય અને મારા ફૂટરાંને કોઈ નુકસાન થાય.

પત્ની: “આ તે કેવો પોપટ છે. આખો ડિવસ માથું ખાય છે અને ટેં ટેં ક્યાં કરે છે.”

પતિ: “એ પોપટ નથી, પોપટી છે.”

“શાદીના સર્ટીફિકેટનો શું ખર્ચ આવે છે ?

“પહેલા પાંચ રૂપિયા, પછી સુવલભરની કમાઈ.”

એક સીધા સાદા માણસે પાસપોર્ટ માટે ભરેલું અરજીપત્રક.

નામ: અલીભાઈ વલીભાઈ

ઉંમર: પુખ્ત

જન્મ: થઈ ચૂક્યો છે.

ધંધો: નથી ચાલતો.

“તું કહેલો હતો કે તારી પત્ની બહુ મોટા ખાનદાનની છે ?”

“બરાબર છે. એ આખું ખાનદાન લઈને જ આવી છે.”

એકેઈ પાસે દલાલ કોઈ માલનો સોદો કરવા આવ્યો. એકે દલાલને કહ્યું, “વેચનાર વેપારીનો ભાવ ઘણો વધારે છે. તે બરસો રૂપિયા માંગે છે તો આપણે સો રૂપિયામાં માંગણી કરવી જેથી દોઢ સો રૂપિયામાં સોદો પતી જે.”

બાજુમાં એક દોઢકાલ્યો બેઠો હતો. તેણે શેઠની વાતને ટેકો દેવા

કહ્યું, “શેઠની વાત સાચી છે. જુઓને શેઠને બંદૂકનું લાયસન્સ ખેંચતું હતું તો એમણે પહેલા તોપનું લાયસન્સ માંગ્યું ત્યારે એમને બંદૂકનું મળ્યું હતું.

પેલા દલાલને ગળે વાત ઉતરી નહીં પણ કડવો મુંઢકો જરૂર ઉતરી ગયો. એણે કડવાણી કહ્યું, “તમારી વાત દોઢસો ટકા સાચી છે.”

પેલાએ કહ્યું, “અરે દોઢસો ટકા તે ક્યાંય હોય ?”

દલાલે કહ્યું: “દોઢસો ટકાની શરૂઆત કરીએ છીએ. અંતે સો ટકામાં તો ફેંસલો થવાનો છે ને ?”

એક મિત્ર: “ચાર તારા દાદા કેવો રીતે ગુજરી ગયા ?”

બીજો મિત્ર “એ તો ડોક્ટરોને પણ સમજાયું નથી. પણ મારું માનવું છે કે દાદા બહુ ભૂલકણા હતા એટલે હદાચ વ્વારા લેવાનું જ ભૂલી ગયા હશે !”

બે મિત્રો વચ્ચે ઝઘડો થયો. એક કહે: “કમરમાં લગવાર બંધાય છે. બીજો કહે કમરમાં ખંજર બંધાય છે. બંને જણા ફેંસલો કરાવવા હસનકાદા પાસે પહોંચ્યા તો કાકા કહે: “કમરમાં ના ખંજર બંધાય છે, ના લગવાર, કમરમાં તો શણવાર બંધાય છે.”

દેવદાબાદ મેમલ જમાતના ઈનામી અને કોમ્પ્યુટર વર્ગ ઉદઘાટન

ગત ૧૨ ફેબ્રુઆરીએ દેવદાબાદ મેમલ જમાતનો વિદ્યાર્થીઓ માટે ભવ્ય ઈનામ વિતરણ કાર્યક્રમ ગુલઝાર ફંક્શન હોલમાં યોજાયો હતો. આ સમારંભમાં અતિથિવિશેષ તરીકે ઓલ ઈન્ડિયા મેમલ જમાત ફેડરેશનના ઉપ પ્રમુખ WMOના સેક્રેટરી ઈલબાલ ઓડિસરે હાજરી આપી હતી. જ્યારે મુખ્ય મહેમાનો તરીકે દેવદાબાદના સાંસદ, ડેરિસ્ટર અસદુલ્લાહ ઓવેશી, વિદ્યાલસભ્યો સેયાદ એહમદ પાશા તથા મોઅઝઝમ ખાન, નગરસેવક અબ્દુલ્લાહ લિલમોદશિન, તેલંગણ યુનિવર્સિટીના ઉપ-ગુણપતિ અસદ અલી ખાન, મેમલ સમાચારના તંત્રી શફી શેઘતિયા, કલમના તંત્રી અસલમ મામદાની હાજર રહ્યા હતા.

ઓલ ઈન્ડિયા મેમલ જમાત ફેડરેશનના આંધ્ર પ્રદેશના પ્રભારી, પ્રોફેસર સજ્જાદે સ્વાગત પ્રવચનમાં જણાવ્યું હતું કે આજે શહેરમાં વારાફરતી બે કાર્યક્રમોનું આયોજન કરાવ્યું છે. સવારનો આ સમારંભ વિદ્યાર્થીઓને પ્રોત્સાહન પૂરું પાડવા માટે યોજાયો છે, જ્યારે સાંજનો કાર્યક્રમ ઓલ ઈન્ડિયા મેમલ જમાત ફેડરેશનના સહયોગથી મહેલા ૧૨ કોમ્પ્યુટરના વર્ગનું ઉદઘાટન કરવા માટે યોજાયો છે, જેનું ઉદઘાટન ઈલબાલભાઈ મેમલ કરશે.

ઈલબાલભાઈ વિશે તેમણે જણાવ્યું હતું કે તેમણે ટેરાભરની મેમલ જમાતને ફેડરેશનની સાથે સાંડળી રાખી છે અને આજનો આ કાર્યક્રમ પણ વિશેષપણે તેમના માટે જ યોજવામાં આવ્યો છે. હઝરત ઉમર (ર.ત.અ.)નું ફરમાન છે કે માણસને પરખવો હોય તો તેની સાથે

લેવડદેવડ કરો અથવા તેની પડોશમાં રહો અથવા તેની સાથે પ્રવાસ ખેડો. ઈલબાલભાઈની સાથે મેં અનેક વખત ગુજરાત, મહારાષ્ટ્ર, મધ્યપ્રદેશ, છત્તીસગઢ, ઓડિસા વગેરે રાજ્યોની જમાતોની મીટિંગોમાં હાજરી આપી છે અને તેમની કાર્યશીલીનો જાણબુદ્ધિય કર્યો છે. તમામને સાથે રાખીને કામ કરવાની તેમના ગુણની હું કદર કરું છું.

ઈલબાલ મેમલે તેમના સંબોધનમાં દેવદાબાદ જમાતના પ્રમુખ જનાબ અશરફ પટેલ તથા તેમના સહયોગીઓનો તેમજ પ્રોફેસર સજ્જાદનો તેમનું સન્માન કરવા બદલ આભાર માન્યો હતો. ઈલબાલભાઈએ ઓલ ઈન્ડિયા મેમલ જમાત ફેડરેશન તથા WMOની કામગીરીની વિગતો વર્ણવી હતી. વિદ્યાર્થીઓ વિશે તેમણે જણાવ્યું હતું કે આજે આપણા સમાજમાં ઉચ્ચ શિક્ષણની આવશ્યકતા છે. ઈન્ડિયન પોલીસ સર્વિસ (IPS) અને ઈન્ડિયન એકમીનીસ્ટ્રેટિવ સર્વિસ (IAS)માં

મેમલો પહેલ નથી કરતા એ વાતનું મને દુઃખ છે. આપણે તમામ કોમોમાં આગળ વધવું જોઈએ. કેવળ શિક્ષણ જ નહિ, પરંતુ સમતગમત સહિત અન્ય કોમોમાં પણ ગુલામવું જોઈએ, જેમાં ઝડપથી નાણાં અને ખ્યાતિ પણ પ્રાપ્ત થાય છે. બપોરના ભોજન સમારંભની સાથે આ કાર્યક્રમ સમાપ્ત થયો હતો.

કોમ્પ્યુટર વર્ગનું ઉદઘાટન
સાંજે છ વાગ્યે મેમલ કોલોનીમાં ફેડરેશન તરફથી અપાયેલા આઠ અને દેવદાબાદ જમાત તરફથી પાંચ કોમ્પ્યુટરો સાથેના વર્ગનું ઈલબાલભાઈ મેમલના હસ્તે ઉદઘાટન કરાવ્યું હતું. આ વર્ગમાં પ્રવેશ મેળવેલા વિદ્યાર્થીઓને સંબોધતાં તેમણે જણાવ્યું હતું કે આજનો સુખ કોમ્પ્યુટરનો છે અને આગળ જતાં સમય ઝીંસો પેપરવર્કનો થઈ જશે. ખાનગી, સરકારી કાર્યાલયો, શાળા-કોલેજોમાં પણ કેવળ લેપટોપનું જ સલ્લા જોવા મળે શકે. નોટબુક્સ, પાઠ્યપુસ્તકો તથા દફતર સુખ થશે અને તેનું સ્થાન લેપટોપ લેશે તેથી આજથી જ તે માટે સજ્જ થવાની જરૂર છે.

ધોરાજીના મેમલ વિદ્યાર્થીની સિદ્ધિ



ભારતની મહારાજા સવાજીરાવ યુનિવર્સિટી ઓફ બરોડાના વિદ્યાર્થી અબ્દુલ કાદર મોહમ્મદ હનીફ ગોડીલે બેચલર ઓફ એન્જીનીયરીંગ મેટાલર્જીકલ એન્ડ મેટેરીઅલ્સ)ની પરીક્ષા ક્રીસ્ટીયન સાથે ફર્સ્ટ ક્લાસમાં પાસ કરી છે.

યુનિવર્સિટીના ૬૦મા અધિવેશનમાં અ. કાદર ગોડીલનું બીઈની કીર્તીસાથે ગોલ્ડમેડલ અર્પણ કરીને સન્માન કરાવ્યું હતું. અ. કાદર ગોડીલ ધોરાજીના વતની છે.

મેમણી ભાષા અને બોલી

લેખન-સંશોધન: ચાહયા હાશિમ બાવાણી (મરહુમ)

મેમણી સાહિત્યને આપણે બે ભાગોમાં વહેંચી શકીએ (૧) મેમણી કંઠસ્થ લોક સાહિત્ય અને (૨) મેમણી ગ્રંથસ્થ લેખિત સાહિત્ય. મેમણી લોક સાહિત્ય, બુઝુર્ગવયના પુરૂષો અને સ્ત્રીઓ પાસે કંઠસ્થ સ્વરૂપે છે જે પેઢી દર પેઢી ચાલ્યું આવ્યું છે. જેમાં મેમણી લોકગીતો, લગ્નગીતો, હાલકડાં, બાળબેઠકણાં, રૂઢીપ્રસંગો, કહેવતો વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. જ્યારે લિખિત સ્વરૂપે વર્તમાન સાહિત્ય ગ્રંથસ્થ થયેલું છે તે ગુજરાતી લિપિમાં લખાયેલું છે. કારણ કે મેમણી સિંધવી દિગ્વિસ્ત કરીને જ્યાં વસતા હતા તે વસી રહ્યા છે ત્યાંની ભાષા ગુજરાતી હોવાથી એ સાહિત્ય મેમણી ઉચ્ચારણી ગુજરાતી લિપિમાં લખાયેલું છે. આ પ્રકારનું સાહિત્ય ઘોસમી સદીના આરંભથી વધુ સુલભ છે. જે તે સમયના સામયિકો બહારે મેમણ, મેમણ ૨૬૧૬-૧૯૦૧, મેમણ દિદાચતુલ મોમેલીન-૧૯૦૨, મેમણ મિત્ર-૧૯૦૬, ગુજિસ્તાને મેમણ-૧૯૦૭, મેમણ પ્રકાશ ૧૯૦૮માં વિસ્તરેલું છે. જ્યારે આગાદી પછીના સામયિકો મેમણ વેલ્ડેર, મેમણ આલમ, મેમણ સમજ વગેરે સામયિકોમાં પણ ગદ્ય અને પદ્ય સ્વરૂપે છે.

છેલ્લા વીસ વર્ષથી મેમણી લોકસાહિત્ય અને લેખિત સાહિત્યને અંગત ધોરણે હું એકઠું કરી રહ્યો છું. આ વિષયક 'મેમણી ભાષા અને સાહિત્ય' નામે એક માહિતીસભર પુસ્તક લખી રહ્યો છું જે ગુજરાતી, ઉર્દૂ, સિંધી અને અંગ્રેજી ભાષામાં પ્રગટ થશે. પ્રસ્તુત પુસ્તકમાંની

ચોક્કિત માહિતી અહીં રજૂ કરી છે.

મેમણી લોક સાહિત્ય

મેમણી લોક સાહિત્યમાં ૧૯મી સદીનું એક જૂનું 'હાલકડું' મળી આવ્યું છે. મારી માતાના નાનીમાં આસબાઈ જેને અમે 'ઘયઢી નાની' કહેતા હતા. તેઓ આ હાલકડું બોલતા હતા. તેઓ ૧૮૪૨માં થયો હતો. પેઢી દર પેઢીનું આ કિંમતી ધન ખરે જ અભ્યાસનીય છે.

આચતલ દુરસી ઝીઠ દુસ્તાલ
રખણવારો તું રહેમાન
આંવ નાં જાગાં આંવ નાં જાગાં
જામણવારો તું રહેમાન
અલ્લા હુ અલ્લા હુ અલ્લા હુ...
લોક જી વારીયું લોક જા કોટ
તેંઠમેં સુલ્તા નબી રસૂલ
આંવ નાં જાગાં આંવ નાં જાગાં
જામણ, વારો તું રહેમાન
અલ્લા હુ અલ્લા હુ અલ્લા હુ...
ચોર ચકારણી રખણવારો
બેલી અસાં જે તું
આંવ નાં જાગાં આંવ નાં જાગાં
જામણવારો તું રહેમાન
અલ્લા હુ અલ્લા હુ અલ્લા હુ...

મેમણી લગ્નગીત

કાઠિયાવાડના મેમણોમાં 'વળા' શાદી પહેલાની એક રસમ રહેતી. જેમાં 'લગનાતી' જેની શાદી થનાર હોય એ છોડરીને 'પીઢી' બેસાડવામાં આવતી. દુલ્હનની હથેળી પર તેની બહેનો, ભાભીઓ અને સખીઓ વારાફરતી મહેંદી લગાડી સારા 'સકલ' કરતી. વારાફરતી દુલ્હનને મીઠાઈ ખવડાવતી. દુલ્હનના માથે એક પાતરમાં હળદર કે પીળા રંગનું પાણી રાખવામાં આવતું અને ગોળાકારે

ઝાલી રાખેલાં એ પીળા રંગના પાત્રમાંથી પાણીના રંગછાંટણા કરવામાં આવતા. એ દિવસોમાં સ્ત્રીઓ કોલકના યાત્ર પર રહેજ રોડતાં રોડતાં તાળીઓના રીધમ સાથે રાસડાં રમતી અને આતંદભર્યાં વાલાવરણમાં મધુર કંઠે લગ્નગીતો ગવાતાં. એ અમૂલ્ય દિવસોની હવે તો ઘાટી રહી ગઈ છે, પણ લગ્નગીતો હજીયે ગવાય છે. એ લગ્નગીતોમાંનું એક લગ્ન ગીત આ પ્રમાણે છે:

નાર સખી બાવરી દુલ્હો અયે તો
દુલ્હો અયે તો અરી દુલ્હો અયે તો
નાર સખી બાવરી દુલ્હો અયે તો
સાફો ગુલાબી મથે સહેરો ગૂલે તો
જાલે મથે પરીચે જે સાયો ખીલે તો
નારો ઢીંજે સામે ઢીં શાગાદો લગે તો
નાર સખી બાવરી દુલ્હો અયે તો
બારીમેં ભે નાર બારાં
કેજો ચોર મથે તો
તો જે દિલકે લુંટનસાય
ચોર અયે તો
અરે ઉજ અયે તો,
મૂઝાં ઉજ અયે તો
નાર સખી બાવરી દુલ્હો અયે તો
સચ્ચે દિલચી ઢીન્ઠે
સાવ તોજે વરી કીજ
પ્યારી અદાઈલી
ઢીન્જે દિલકે ભરી કીજ
તારો તોજી કિસ્મત
જે કેવરો સમકે તો
નાર સખી બાવરી દુલ્હો અયે તો
આ ગીત ચાર દાવડા પહેલાં ભારતચી પ્રગટ થતા 'ચક્રમ'માં પ્રગટ થયું હતું. જેનું પુનઃ પ્રકાશન લાજુ કાસમ લાજુ અબ્બાસ ડાલાવડવાળાએ 'મેમણ આલમ' એપ્રિલ ૧૯૯૨માં કરાવ્યું હતું.



Memon Industrial & Technical Institute

A project of World Memon Organization in collaboration with CDGK

Affiliated with City & Guilds of the U.K

Courses Offered for Women

- Beautician Basic
- Beautician Advance
- Fine Arts
- Arts & Crafts
- Hand & Machine Embroidery
- Sewing & Cutting
- Dress making & Boutique Designing
- Mehndi
- Cooking & Baking (Professional)
- Cooking & Baking (Diploma & Certificate)
- Textile Designing
- MS. Office
- Graphics Designing
- AutoCAD
- English Language (Level 1)
- English Language (Level 2)



MITI
now offers a chance
to
enter the field
of
**Multimedia
&
IT**

MS Office

AutoCAD

3D Studio Max

Graphics Designing

Animation

Video Editing

Web Designing

Courses Offered for Men

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



MITI: Plot # ST- 1/8, Sector 36-I, (Civic Center-3) Korangi -5, Karachi
Tel: 021-35035542/43,45,46 Email: mgmt@wmomiti.com

www.wmomiti.com



بچوں کا عالم

مسکرائیں ذرا کھل کے

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

☆☆☆☆☆☆

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

☆☆☆☆☆☆

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

(عدنان حمیب)

☆☆☆☆☆☆

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

☆☆☆☆☆☆

ریموٹ کنٹرول... کیسے کام کرتا ہے

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

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

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

گرگٹ اپنارنگ کیسے تبدیل کرتے ہیں؟

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

طوطکے



شریفہ حاجیانی

لیمن گراس

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

گندم

گندم یا گھیوں وٹامن ای (E) سے بھرپور ہوتا ہے اور اب یہ نورینگ ہر بل کریموں میں استعمال ہو رہا ہے ان کریموں کو لگانے سے جلد کی لکیریں اور چھریوں کا خاتمہ ہو جاتا ہے چہرے پر بیگ لک نظر آتا ہے اور جلد بے حد پر رونق دکھائی دیتی ہے گندم والی فیس کریمیں درمیانی عمر کی خواتین کو بھی دکش اور کم عمر ظاہر کرتی ہیں۔ یہ ایک پراثر طاقتور ہر بل پروڈکٹ ہے۔

بادام

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

خوبانی

یہ جلد میں کھنچاؤ پیدا کر کے اسے کم عمر بناتی ہے۔ اس کے باڈی اور ہینڈ لوشن آسانی سے دستیاب ہوتے ہیں۔ اس کے استعمال سے تمام جسم کی جلد میں تازگی، کم عمری اور دکش نظر آتی ہے۔ اس ہر بل کٹ کو استعمال کیجئے اور خود کو بیگ اور اسارٹ بنائیے۔

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

یوگپٹس آئل

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



لیونڈر

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

ہر بل کٹ سے اپنے حسن کو حسین تر بنائیے

پودینہ

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

سونف

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

گلاب

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

لوگ

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

عالم کا دسترخوان

ترتیب: ریحانہ حنیف گابرا

اچھی طرح گوندھیں۔ پھر مل کے کیلے پڑے میں لپیٹ کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں۔

☆ دہلی میں ایک کھانے کا چغ کوکگ بنا سیتی دور مہانی آج پر دوسے تین منٹ گرم کریں۔ تیسرا اورک، لہسن، کالی مرچ اور لال مرچ ڈال کر تھی دیر پکا نہیں کر تھے کا اپنا پانی خشک ہو جائے۔ پھر ثابت دھیلا اور ذرہ ڈال کر دوسے تین منٹ بھون لیں۔

☆ چھلے سے اتار کر اس میں پیاز، ہری مرچیں، ہرا دھیلا اور لہولہوں کا رس ملا لیں اور ٹھنڈا ہونے کے لئے رکھ دیں۔

☆ کچھریوں کیلے آنے کے پڑے بنا لیں اور ہاتھ کو گیلا کر کے پڑے کو ذرا سا پھیلا لیں۔ ہر پڑے میں ایک ایک چغ تیسرہ پھر کر پڑے کو اچھے طرح بند کریں اور دس سے پندرہ منٹ کیلے فریج میں رکھ دیں۔

☆ کڑا ہی میں کوکگ بنا سیتی کو دور مہانی آج پر تین سے پانچ منٹ گرم کریں، دوبارہ ہاتھ کو گیلا کر کے پڑے کو ہتھیلی پر رکھ کر ہلکا سا دبائیں۔ گرم کوکگ بنا سیتی میں کوکگن براؤن ہونے تک ڈبے پرائی کریں۔

☆ کچھریوں کو ٹشو پیپ یا خاک کا تھپر نکال لیں۔

اجزاء:

تیسرا	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
اورک لہسن پھا ہوا	ایک کھانے کا چغ
پیاز (آلیٹ کی طرح کٹی ہوئی) دو عدد دور مہانی	ایک چائے کا چغ
لال مرچ بھی ہوئی	ایک کھانے کا چغ
ثابت دھیلا	ایک کھانے کا چغ
کالی مرچ بھی ہوئی	آدھا چائے کا چغ
سفید ذرہ	ایک چائے کا چغ
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)۔ تین سے چار عدد	ایک گھٹلی
ہرا دھیلا (باریک کٹا ہوا)	دو کھانے کے چغ
لہولہوں کا رس	ایک کلو
میدہ	ایک چائے کا چغ
بیٹھا سوڈا	آدھا چائے کا چغ
اجوائن	حفظ کیلے
بنا سیتی	

☆ میدہ میں نمک، بیٹھا سوڈا، اجوائن اور چار کھانے کے چغ کوکگ بنا سیتی ڈال کر آٹھ سے دس منٹ تک

تیپے کی کچھریاں



کو کوٹ کھیر

میں بھگو دیں اس کے بعد گریڈر میں بچیں لیں۔

دودھ کو ابلانے کے بعد اس میں چاول ڈال کر چغ سے کس کریں کچھ دیر کے بعد اس میں شکر، ایسنس اور ناریل پھا ہوا ڈال کر اچھی طرح کس کریں اور 20 منٹ تک پکائیں اس دوران مسلسل چغ چلاتی رہیں۔ تیار ہونے کے بعد ایک ڈش میں نکال لیں اور اوپر چائے کے ورق لگائیں اور پتہ ڈال کر سرو کریں۔

اجزاء:	دودھ
ناریل پھا ہوا	ایک لیٹر
بنا سیتی چاول	120 گرام
چائے کے ورق	70 گرام
شکر	ایک عدد
پتہ	180 گرام
کو کوٹ ایسنس	20 گرام
ترکیب:-	4 لی لیٹر

سب سے پہلے چاول کو ایک گھنٹے تک پانی

سہکتی کلیاں

والدین کے حقوق کیا ہیں؟

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

میری ماں

☆ پیار کا بیٹھا دریا جو سب دکھ بھلا دیتا ہے۔
☆ میرا ہر انعام، ہر مقام، ہر عزت میری ماں کی دعاؤں کی بدولت ہے۔
☆ میں نے اپنی ماں سے زیادہ سچی، مہربان اور اصول پسند عورت نہیں دیکھی۔
☆ میری ماں نے مجھے اللہ سے محبت کرنا سکھائی اس حد تک کہ میرے دل میں ہر وقت ”اللہ ہوا کی صدائیں گونجتی رہتی ہیں۔“
☆ میری ماں نے مجھے بڑوں کا ادب، چھوٹوں کا خیال کرنا سکھایا اور سب سے بڑھ کر مبرا کا وہ سبق سکھایا کہ آج لوگ میری عزت کرتے ہیں اور کہتے ہیں ”جیسی ماں ویسی بیٹی“ ا شکر یہ

ماں ادا فی آپ میری جنت ہیں۔ (ساکریم)

ماں کی دعا

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

(شہر پارا)

مشرک والدین کے ساتھ حسن سلوک

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

(احباب: حافظ مشتاق)

نفسیاتی قلم

☆ ایسے طلباء جو لیکچر کے دوران۔۔۔۔۔
☆ بچن کھول کر رکھتے ہیں مگر کم لکھتے ہیں وہ عموماً ذہین ہوتے ہیں مگر وہ دوسروں کو اچھا مشورہ نہیں دے سکتے۔
☆ بچن بند رکھتے ہیں وہ مشورہ لیکن تمہا پسند ہوتے ہیں۔
☆ بچن کا ڈھکنا دوسرے ہاتھ میں رکھتے ہیں وہ عموماً ہوشیار ہوتے ہیں مگر جذبات کے سرد ہوتے ہیں۔
☆ بچن کو بار بار کھولتے اور بند کرتے ہیں وہ عموماً نالائق ہوتے ہیں مگر کچھ گہرے مسائل کو خوبصورتی سے حل کرتے ہیں۔
☆ بچن کو خواہ مخواہ استعمال کرتے ہیں اور انہی سیدھی لائیں کھینچتے

رہتے ہیں انہیں پڑھائی سے کوئی دلچسپی نہیں ہوتی۔
☆ بچن کی بجا جان بوجھ کر دوسروں کو چھوٹے رکھتے ہیں وہ خصوصاً حاضر جواب ہوتے ہیں مگر یہ لوگ زندگی میں کامیابی دیر بعد حاصل کرتے ہیں۔

☆ بچن کو بار بار منہ میں رکھتے ہیں وہ عموماً لیکچر سمجھ لیتے ہیں مگر وہ کوئی چیز حقائق سے نہیں رکھ سکتے۔
☆ بچن کو بار بار ماتھے پر مارتے ہیں وہ ریاضی میں کمزور ہوتے ہیں مگر عموماً بہترین وکیل ثابت ہوتے ہیں۔
☆ بچن یا پختل دماغوں میں دبائے رکھتے ہیں وہ عموماً آرٹ کے ماہر مگر طبیعت کے حساس ہوتے ہیں۔ (ماہر نورسویا)

ماں کا دل

جنگ ختم ہونے کے بعد جب میں گاؤں پہنچا تو خبر مشہور ہو گئی کہ کپتان آپ کے کمرے میں آئے ہیں، کتا دلا پتا تھا اب دیکھو کیا جہان نکلا ہے صاحب بن گیا ہے مرگٹ (سگریٹ) بھی پیتا ہے۔
گاؤں کے چھوٹے بڑے، چلتے کام چھوڑ کر ملنے آنے لگے۔ ہم نے پہلے دو دن میں کوئی ایک ہزار مٹا دیے۔ اتنی ہی ہمارے گاؤں کی مراد نا آبادی تھی۔ چھاتی دکھنے لگی، لیکن دل کو ایک عجیب سکون محسوس ہوا۔

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

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

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

(اسد سلیم)

اختیار کرتے ہیں اور کسی بات سے صاف انکار کر دیتے ہیں یا پھر اس بات پر زور دیتے ہیں کہ وہ واقعہ کے وقت موجود ہی نہیں تھے.....!

واضح انداز میں ذمہ داری یا اپنی غلطی سے بری الذمہ ہو جانا عام سی بات ہے۔ مثال کے طور پر ”کار پر جو لکیر بن گئی ہے اس کی وجہ یہ نہیں ہے کہ میں نے کار گیٹ سے تیزی سے داخل کی بلکہ آخری بار کار میری بیوی نے استعمال کی تھی اور یہ نشان اسی نے ڈالا ہوگا.....“

یہ بہانہ بنانے والے کی نفسیات کو ظاہر کرتا ہے اور اس کا تجربہ ضروری ہے..... کیوں کہ وہ نہ صرف یہ کہ اپنی غلطی چھپا رہا ہے بلکہ بڑی ڈھٹائی سے دوسرے پر الزام بھی لگا رہا ہے اور وہ بھی سب کچھ جانتے بوجھتے۔ جو لوگ اس کئیگی میں آتے ہیں ان کی نفسیات کا مشاہدہ بہت ضروری ہے۔ اس لیے نہیں کہ یہ لوگ بے ضرر قسم کا جھوٹ بولتے ہیں اور بہانے بناتے ہیں بلکہ اس لیے کہ یہ لوگ اپنی ذات کے حوالے سے سچائی کو تسلیم نہیں کرتے ہیں۔ ان کا جھوٹ یا بہانہ کسی اندرونی بیماری کا پتادہ رہا ہے۔ اپنی خامیوں کو چھپا کر یہ لوگ دوہری زندگی جی رہے ہیں۔ کسی اور پر الزام رکھ کر یہ بہت خوش ہوتے ہیں اور تسکین محسوس کرتے ہیں۔ یہ بات ذہن میں رکھیں کہ کسی پر بلا وجہ میں الزام تراشی سے تعلقات خراب ہو جاتے ہیں۔

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

ہمدردی حاصل کرنے کے لیے بہانہ بازی

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



حنا شہباز

معذرت ہے...!

جھوٹ یا معذرت،

انتخاب آپ کے ہاتھ میں ہے...

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

فرار کا راستہ بہانہ بازی

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

نفسیاتی معاملے کو بہانہ بنانا

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

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

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

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

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

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

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

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

ٹیکلی کارڈ یا کا علاج ٹیکلی کارڈ یا کی نوعیت پر منحصر ہوتا ہے۔ آٹرل فیبریٹیشن کا علاج منہ کے ذریعے ادویات دے کر کیا جاتا ہے۔ وینریبلگر ٹیکلی کارڈ یا کو ادویات کے ذریعے روکا جاتا ہے۔

پلمونری ایبوزم اور وریڈی تھومبوسس کا خون پتلا کرنے والی ادویات سے علاج کیا جاتا ہے۔ ابتداء میں وریڈوں کے ذریعے ہیبارن دی جاتی ہے اور بعد میں منہ کے ذریعے وافارن دی جاتی ہے۔

بیری کارڈیل سے پیدا ہونے والا مائع مواد ایک طریقے سے نکالا جاتا ہے جس کو PERICARDIOCENTESIS بیری کارڈیو پنیٹس کہتے ہیں۔

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

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

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

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

☆ ہائپوٹینشن کی علامات خون کے دباؤ میں کمی:

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

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

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

☆ روایتی علاج:

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

ادویات جیسے کہ کیشیم چینل بلاکرز، بیٹا بلاکرز اور ڈائیگوسن (لینوکسن) اس شرح کو مست کردیتی ہیں جس سے دل میں پھیلاؤ ہوتا ہے۔

ادویات جو کہ بلند فشار خون یا ہائی بلڈ پریشر کے علاج میں استعمال ہوتی ہیں ACEINHIBITORS ACEINHIPTORSANGIOENIN، رینیٹر بلاکرز، بیٹا بلاکرز کیشیم چینل بلاکرز اور الفالابلاکرز بہت زیادہ خون کا دباؤ کم کر سکتے ہیں اور نتیجے کے طور پر بالغوں میں علاقی خون کا کم دباؤ ہو جاتا ہے۔

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

☆ ڈپریشن کو کم کرنے والی ادویات: جیسے کہ amitriptyline (Elavil) پارکینسن کی بیماری جیسے کہ Levodopa-carbidopa (اسا سمنیٹ) جنسی قوت بڑھانے کی ادویات جیسے Sildenafil (ویاگرا) جیٹرو گلیسرین کے ساتھ ملا کر استعمال کی جائے خون کے کم دباؤ کا سبب بن سکتی ہے۔

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

☆ خون کی نالیوں کا رد عمل: یہ ایک عام حالت ہے جس میں ایک صحت مند آدمی عارضی طور پر کم خون کے دباؤ میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ دل کی کم دھڑکنے کی شرح اور بعض اوقات بے جان ہو جانا VSSOVAGAL REACTION عام طور پر جذباتیت سے، خوف سے، ورد سے، خون کے بہہ جانے اور اور وریڈوں کے درمیان پھیلاؤ کی وجہ سے ہوتا ہے۔

☆ Postural آرتھو سٹیک ہائپوٹینشن:

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

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

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

لو بلڈ پریشر

طرف حرکت کرتا ہے اور بعض اوقات پھیپھڑوں کی طرف ایک بڑا خون کا لوتھرا پھیپھڑوں سے بائیں وینٹریکل کی طرف خون کا بہاؤ روک دیتا ہے اور شدید تیز اثر ڈالتا ہے۔ دل کی خون پمپ کرنے کی صلاحیت پر دل کی خون پمپ کرنے کی سست شرح بریڈیکارڈ یا دل سے پمپ کئے جانے والے خون کی رفتار کو کم کر دیتا ہے۔ سکون کی حالت ایک صحت مند بالغ کے دل کے دھڑکنے کی شرح 60 سے 100 دھڑکنیں فی منٹ ہے۔ بریڈیکارڈ یا (دل کی شرح 60 سے کم فی منٹ) ہمیشہ کم خون کے دباؤ کا سبب نہیں ہوتی لیکن بہت سے مریضوں میں (Brody Cardiac) کم فشار خون کا سبب ہوتی ہے۔ سرگھومنا، چکر انا یا بے جان ہونے کا سبب ہوتی ہے۔ بریڈیکارڈ یا کی ایک مثال سک سائنس سینڈروم میں سناؤ تیز اشارے پیدا نہیں کرتا جس کے سبب دل کے دھڑکنے کی شرح سست ہو جاتی ہے۔ ایک اور حالت جو کہ بریڈیکارڈ ایک کے سبب ہوتی ہے۔ وہ دل میں رکاوٹ ہے۔ برقی اشارے جو کہ سناؤ ڈے سے نکلتے ہیں باقی کے دل کے حصے میں سفر کرتے ہیں جس کی وجہ سے دل پھیلتا ہے اور خون کو پمپ کرتا ہے۔ عام طور پر یہ برقی اشارے دل میں خاص قسم کی بافتوں کے ذریعے منتقل ہوتے ہیں۔ دل میں رکاوٹ اس وقت پیدا ہوتی ہے جب یہ خاص قسم کی بافتیں ہارٹ ایک سے خراب ہو جاتی ہیں۔ اس فعل میں رکاوٹ یا برقی اشاروں کی پیداوار میں کمی عمر کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ یا ادویات کے استعمال سے ہوتی ہے۔ دل میں رکاوٹ تمام یا کچھ برقی اشاروں کو جو کہ سناؤ ڈے میں پیدا ہوتے ہیں دل کے دوسرے حصوں تک پہنچنے سے روکتی ہے اور اس کے دل کے پھیلنے میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے اتنی تیزی سے جتنا کہ اس کو پھلنا چاہیے۔

دل کی دھڑکنیں تیز غیر معمولی شرح بھی خون کے دباؤ میں کمی کا باعث ہوتی ہے۔ ایک بہت اہم مثال (ٹریکی کارڈیا) کے سبب خون کا دباؤ کم ہونے کی وجہ آریٹل فیبریلیشن ہے۔ آریٹل فیبریلیشن دل کے پٹھے سے نیز اور بے قاعدگی کے ساتھ برقی ترسیل ہے (جو کہ سناؤ ڈے سے نہیں ہوتی جس کی وجہ سے وینٹریکل بے قاعدگی سے پھیلتا ہے یا عام طور پر تیزی سے پھیلتے ہیں دل کی دھڑکنے کی تیز شرح کے باوجود وینٹریکل کے پاس اتنا وقت نہیں ہوتا کہ وہ اپنے اندر زیادہ سے زیادہ خون کو بھرے ہر پھیلاؤ سے پہلے اس طرح پمپ ہونے والے خون کی مقدار کم ہو جاتی ہے۔

☆ ادویات جو کہ کم خون کے دباؤ کا سبب بنتی ہیں:

ڈاکٹر عبدالرشید ویانی



محسوس کرتے ہیں۔ درمیانی سے شدید پانی کی کمی آرتھوٹیک بائوپٹیشن یا بہت خطرناک حد تک بلڈ پریشر کی کمی کا باعث جھٹکے، گردے خراب، دماغی خلل خون میں بہت زیادہ تیزابیت، کوما (سکتہ) یا موت واقع ہو سکتی ہے۔ کسی بھی شخص کے جسم سے خون تیزی سے نکلنا شروع ہو جائے تو خطرناک قسم کا فشار خون ہو جاتا ہے۔ مختلف اعضاء میں شدید سوزش جیسے کہ لبلبے کی ابتدائی سوزش کم خون کے دباؤ کا باعث ہوتی ہے۔ لبلبے کی ابتدائی سوزش میں مانع خون کو سوزش والی بافتوں میں، لبلبے کی ارد گرد اور اس کے ساتھ ساتھ پیٹ میں داخل ہونے دیتا ہے۔ جس سے خون کے حجم میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔

☆ دل کی بیماری کے باعث خون کا دباؤ کم ہونے کے اسباب دل کے کمزور پٹھے

دل کے کمزور پٹھے دل کے ناکارہ ہونے اس کے پمپ کئے گئے خون کی مقدار میں کمی کا سبب ہو سکتے ہیں۔ جو کہ ایک بڑے دل کے دورے یا مسلسل چھوٹے چھوٹے دوروں کا سبب بن سکتا ہے۔ ان حالات کی دوسری مثالیں جو کہ دل کو کمزور کرتی ہیں۔ ان میں ادویات کا استعمال ہے جو دل کے لئے مضر ہیں۔ دل کے پٹھے کا انفیکشن وائرس (مائیکو کارڈائٹس) کے سبب اور دل کے والوز کی بیماری جیسے کہ (Aortic sreuousis) بیڑی کارڈائٹس (Parcarditis) بیڑی کارڈائٹس دل کے گرد تھیلی (بیڑی کارڈیم) کا انفیکشن ہے۔ بیڑی کارڈائٹس بیڑی کارڈیم میں مانع کو داخل کرنے کا سبب بنتا ہے اور یہ مانع مواد دل کے گرد پھیل جاتا ہے جو کہ دل کے خون پمپ کرنے کی صلاحیت میں رکاوٹ ڈالتا ہے۔

پلوئی ایبولزم: وہ حالت ہے جس میں وریڈ کے اندر خون کا لوتھڑا بن جاتا ہے (یہ وہ حالت ہے جو ڈیپ وین تھرومبوسس) جو کہ دل کی

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

☆ ہائپوٹینشن اور لو بلڈ پریشر کے اسباب:

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

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

غصے سے نمٹنا:

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



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

احساس ندامت:

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

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

اپنے جذبات قابو میں رکھیں

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

سعد سلیم

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

احساس محرومی:

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



سے انسان کی ذہنی، جسمانی اور سماجی صحت متاثر ہوتی ہے بلکہ بعض اوقات ایسے بھی واقعات دیکھنے کو ملے ہیں کہ شدید دکھ اور صدمہ انسان کے لیے جان لیوا ثابت ہو جاتا ہے۔ آپ نے ایسی خبریں بھی سنی ہوں گی کہ کسی بوڑھی ماں کا جوان بیٹا حادثے کا شکار ہو گیا تو اگلے دن ماں بھی چل بسی۔ کسی بری خبر سے ہارٹ ایک کے واقعات عام ہیں۔ اسی طرح بعض ایسے بھی واقعات دیکھنے کو ملے ہیں کہ شدید صدمے نے کسی انسان کو قطعی حواس سے بیگانہ کر دیا ہو۔ دکھ اور کسی بری خبر پر بے ہوش ہو جانا اور اس طرح کی دیگر ہزار ہا مثالیں ہم اپنی زندگی میں دیکھتے رہتے ہیں۔ آخر یہ کیوں ہوتا ہے؟ یہ جاننا بہت ضروری ہے کہ ہم اپنی منفی کیفیات پر کس حد تک اور کیسے قابو پاسکتے ہیں۔ کم از کم اس حد تک ہمیں اپنے آپ پر اختیار ہونا چاہیے کہ ہم زندگی سے اتنے دور نہ ہو جائیں کہ وہ اپنی کار راستہ ہی ممکن نہ رہے۔

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

”زندگی پھولوں کی بیج نہیں.....“ یہ بڑا عام سا محاورہ ہے جو اکثر و بیشتر ہم ایک دوسرے سے سنتے رہتے ہیں۔ دیکھا جائے تو یہ حقیقت بھی ہے۔ زندگی اپنے اندر ہزار ہا پہلو رکھتی ہے۔ یہ کوئی ایسی سرک نہیں جسے انجینئروں نے ایک مسلمہ اصول کے تحت ہموار بنایا ہو بلکہ یہ وہ راستہ ہے جس میں نشیب و فراز لازمی ہوتے ہیں۔ کبھی آپ خود کو بہت اچھا محسوس کرتے ہیں اور کبھی آپ پر ایسی کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔ زندگی میں ہونے والی چھوٹی سے چھوٹی اور بڑی سے بڑی تبدیلی آپ پر اثر انداز ہوتی ہے۔ نہ صرف اپنی ذات کے بارے میں بلکہ ایسی تبدیلیاں جو ہمارے ارد گرد رونما ہوتی ہیں وہ بھی ہمارے مزاج، ہمارے جذبات اور محسوسات پر اثر انداز ہوتی ہیں الغرض ہر بات اپنی نوعیت کے اعتبار سے اپنا اثر رکھتی ہے اور یہی اثرات ہمارے رویوں میں جھلکتے ہیں۔

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

تازہ پانی سے دن میں کم از کم دو مرتبہ ضرور غسل کریں اس سے آپ کو نہ صرف تازگی کا احساس ہوگا بلکہ آپ کے اندر سے پسینہ کی ناخوشگوار بو بھی نہیں آئے گی

بعض مرتبہ تو کمزوری کی وجہ سے بے ہوشی تک ہو جاتی ہے۔ یاد رکھیں جب بھی کسی کو لو لگے اسے سرد جگہ پر رکھیں سر پر ٹھنڈا پانی ڈالیں برف کے پانی میں پیٹیاں بھگو کر پیشانی پر رکھیں۔ دل کی گھبراہٹ کے لیے مخصوص خمیرہ مرادید چھ گرام کھلائیں۔ کچے آم کو راکھ میں دبا کر پندرہ منٹ بعد نکال کر اس کا رس اچھی طرح چوڑ کر چینی و برف ملا کر تھوڑا تھوڑا اور دو گھنٹے بعد پلائیں۔ لو کے مریض کو کبھی خالی پیٹ نہ رکھیں اور بلا ضرورت گھر سے اس حالت میں نہ نکلیں۔ اگر باہر نکلنا ضروری ہو تو سر کو دھانپ کر یا کپڑا کوئی رومال پانی میں بھگو کر سر پر رکھ کر نکلیں۔ اس حالت میں ایکسرسائز سے بھی پرہیز کریں اور گرم اشیاء بھی استعمال نہ کریں۔

اس موسم میں اکثر لوگوں کو پیشاب میں جلن کی بھی شکایت عام ہوتی ہے دراصل موسم گرما میں پسینے کے اخراج کی وجہ سے جسم کا پانی کم ہو کر رہ جاتا ہے اور پیشاب کم اور زرد رنگ کا آنے لگتا ہے کبھی جلن ہوتی ہے اس صورت میں کچی لی یعنی دودھ میں پانی ملا کر استعمال کریں اور اس میں اگر تخ ملزگا بھی شامل کر لیں تو سونے پر سہاگہ ہوگا۔ اس موسم کا ایک سستا مشروب ستوبھی ہے جو دیسی شکر اور برف ملا کر بیا جائے کچی لی کا استعمال بھی اس موسم کا بہترین مشروب کہلاتا ہے۔

قارئین ہر موسم اپنے فائدے اور نقصان لیے ہوتا ہے ضرورت صرف اس بات کی ہوتی ہے کہ ہم اس سلسلے میں کیا احتیاطی تدابیر اختیار کرتے ہیں۔ اگر ہم ذرا سا احتیاط سے کام لے لیں تو بہت سی موسمی بیماریوں سے خود کو محفوظ رکھ سکتے ہیں۔

اس موسم میں ٹھنڈے مشروبات جن میں لسی، جو یا ستوکا شکر ملا شربت، بزوری کا شربت اور لیموں کا رس ٹھنڈے پانی میں تھوڑا سا نمک ملا کر پینا فائدہ مند ثابت ہو سکتا ہے۔ بعض لوگ کولڈ ڈرنکس وغیرہ کے ذریعہ گرمی کو شکست دینے کی کوشش کرتے ہیں جو سراسر غلط ہے۔ کیونکہ یہ کولڈ ڈرنکس بجائے فائدے کے نقصان دہ ثابت ہوتے ہیں اور صحت کے لیے انتہائی مضر ہیں ان سے آپ کو قوتی تسکین تو حاصل ہو جائے گی مگر اس سے آپ کی پیاس کو تسکین حاصل نہیں ہو سکتی اس موسم میں لوگ برف کا استعمال بھی بہت کرتے ہیں مگر یاد رہے کہ برف کے استعمال میں بھی اعتدال بہت ضروری ہے۔ چھوٹے بچوں کو خاص طور پر برف کے گولے چوسنے سے منع کریں نہ ہی انہیں کچے آم استعمال کرنے دیں نزلہ زکام یا کھانسی کی علامات ہوں تو برف کا استعمال انہیں بالکل نہ کرنے دیں۔ برف کے گولے یا کچے آم بچوں کے گلے خراب کرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

اس موسم میں نہ صرف کھانے پینے کا خیال رکھا جاتا ہے بلکہ لباس بھی موسم کے ہی لحاظ سے استعمال کیا جاتا ہے اس موسم میں نرم موٹے اور کھلے ہلکے رنگوں والے کپڑے پہننا بہتر ہوتا ہے ہلکے رنگ حرارت کو کم جذب کرتے ہیں جبکہ گہرے رنگ خاص طور پر سیاہ رنگ حرارت کو زیادہ جذب کرتے ہیں اس لیے اس موسم میں گہرے یا سیاہ رنگ کے لباس نہ پہننے جائیں۔ اس موسم میں ہلکے رنگ کا لباس زیادہ بہتر ثابت ہوتا ہے سفید رنگ کا لباس خاص طور پر اس موسم کا بہترین لباس کہلاتا ہے۔ یاد رکھیں نائیون اور مصنوعی دھاگے والے کپڑے آپ کے لیے سخت نقصان دہ ثابت ہوں گے ان کو پہننے سے جسم میں خارش، پھوڑے پھنسیاں اور دیگر جلدی امراض، آپ کو لاحق ہو سکتے ہیں، آج کل کلف والے سوتی کپڑوں کا رواج عام ہو گیا ہے جو موسم گرما میں خاصہ تکلیف دہ ثابت ہوتا ہے۔ اس قسم کے لباس میں ہوا کا گزر ناممکن ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے اس کا استعمال بہت مشکل ہوتا ہے۔

اس موسم میں کوشش کریں کہ آپ تازہ پانی سے دن میں کم از کم دو مرتبہ ضرور غسل کریں اس سے آپ کو نہ صرف تازگی کا احساس ہوگا بلکہ آپ کے اندر سے پسینہ کی ناخوشگوار بو بھی نہیں آئے گی!

گرم موسم میں لو لگانا سب سے زیادہ اہم بیماری تصور کی جاتی ہے جسے ”سن اسٹروک“ بھی کہا جاتا ہے دھوپ میں باہر نکلنے سے لو لگ جاتی ہے اور یہ ناممکن ہے کہ آپ تمام دن گھر میں بیٹھے رہیں اور کام کے سلسلہ میں باہر نہ نکلیں اس کی ابتدا سردی سے ہوتی ہے اور پھر بخار چڑھ جاتا ہے ایسی حالت میں پیاس بہت لگتی ہے پیشاب بار بار مگر کم آتا ہے دل تیزی سے دھڑکتا ہے

اس موسم میں ٹھنڈے مشروبات جن میں لسی، جو یا ستوکا شکر ملا شربت، بزوری کا شربت اور لیموں کا رس ٹھنڈے پانی میں تھوڑا سا نمک ملا کر پینا فائدہ مند ثابت ہو سکتا ہے

کھیرے میں قدرت نے گرمی کے توڑ کی بھرپور صلاحیت رکھی ہوئی ہے۔ موسم گرما میں بطور سلا داس کا استعمال کر کے ہم گرمی کے اثرات سے خود کو قدرتی طور پر محفوظ رکھ سکتے ہیں۔ کھیرا ہمیشہ کھانے کے ساتھ یا کھانے کے بعد کھانا چاہیے۔ خالی پیٹ اس کا استعمال مناسب نہیں ہوتا۔

کھیرے کا استعمال جیسا کہ ہم ہی جانتے ہیں کہ اس طرح کیا جاتا ہے کہ اسے سر کی جانب سے آدھا اچھ کاٹ کر ان دونوں حصوں کو آپس میں ملا کر گرٹا جائے تاکہ سفید جھاگ کی صورت میں اس کی تمام کڑواہٹ نکل جائے پھر اسے کاٹ کر اس کے اوپر کھجلی کو تیز چھری سے چھیل لیں جب اس کی رنگ دار جھلی الگ ہو جائے تو اس کو پھینک دیں اور پانی سے دھو کر قاشیں کاٹ لیں اور کھانے کے بعد کھائیں۔ گرمی کے موسم میں گرمی کی شدت کی وجہ سے جسم سے پسینہ بہت خارج ہوتا ہے اس لیے اس موسم میں پانی کے استعمال پر توجہ زیادہ رکھنی چاہئے تاکہ جو پانی آپ کے جسم سے پسینہ کی شکل میں خارج ہو چکا ہے وہ دوبارہ آپ کے جسم میں پہنچ جائے پانی کی مناسب مقدار سے نہ صرف جسم کی توانائی قائم رہتی ہے بلکہ جسم کا درجہ حرارت بھی بڑی حد تک معتدل رہتا ہے پسینہ کے ساتھ ساتھ جسم سے نمک کا بھی اخراج ہوتا ہے۔ اس لیے اس کمی کو دور کرنے کے لیے اگر دوسرے کوئی مرض لاحق نہ ہوں تو لیموں کا رس تازہ یا ٹھنڈے پانی میں ملا کر پی لیا جائے تو کافی سود مند ثابت ہوگا۔ گھر سے باہر نکلنے وقت دو گلاس پانی ضرور پی لیا کریں پانی کے استعمال سے جسم میں پانی کی کمی بالکل نہیں ہوگی۔

موسم گرما میں خود کو کیسے محفوظ رکھا جائے؟

واقع ہوگا۔

باسی چیزیں کھانا اس لیے بھی نقصان دہ ہے کہ آپ نے اکثر دیکھا ہوگا کہ ان پر کھیاں جلد بیٹھ جاتی ہیں اور ان کھیوں کے توسط سے جراثیم معدہ میں داخل ہو جاتے ہیں جس سے تے اور دست کی شکایت بھی عام ہو جاتی ہے۔ اس موسم میں معدے کی بڑھی ہوئی حدت کے باعث مچھلی جیسی گرم غذا ہضم نہیں ہو سکتی۔ اس موسم میں خاص طور مئی سے اگست تک انسانی صحت فساد کو بہت جلد قبول کرتی ہے جس سے آپ کو بہت سی اسکن پرابلز کا بھی سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔

یہ اللہ تعالیٰ کا ہم پر بہت بڑا احسان ہے کہ وہ خود بھی موسمی تقاضوں کو پورا کرنے کے لیے اپنی طرف سے بھرپور اہتمام کرتی ہے یہی وجہ ہے کہ موسم گرما میں جو پھل پیدا ہوتے ہیں وہ حرارت کو کم کرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں سبزیوں اور پھلوں میں کثیر تعداد میں جراثیم موجود ہوتے ہیں جو قدرتی مدافعتی نظام کو مضبوط بنانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں اس لیے ہمیں چاہیے کہ جسم کو معتدل رکھنے کے لیے ہم موسمی پھلوں اور سبزیوں کا زیادہ سے زیادہ استعمال کریں۔ کدو، گھیا، کرلیے، توری جبکہ پھلوں میں فالسہ پیاس بھجانے کے لیے بہترین پھل ہے اس موسم کے پھل میں کھیرا بھی بہت اہمیت کا حامل ہے

ذیل میں ہم چند احتیاطی تدابیر کا تذکرہ کر رہے ہیں جنہیں اپنا کر آپ اس موسم کی بہت سی بیماریوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ اس موسم میں اپنی غذا پر توجہ دینا بہت ضروری ہے کیونکہ آپ کا نظام ہاضمہ اس موسم میں بری طرح متاثر ہو چکا ہوتا ہے لہذا اس میں چٹ پٹے اور مرغن کھانوں کو ہضم کرنے کی قوت بالکل نہیں ہوتی اس لیے آپ کی سب سے پہلی کوشش یہ ہونی چاہیے کہ غذا ایسی کھائیں جسے استعمال کرنے میں آپ کا نظام ہاضمہ دشواری محسوس نہ کرے کھانے کے سلسلے میں ذرا سی بد احتیاطی معدے کے مسائل میں اضافہ کر سکتی ہے اس لیے ہلکی اور جلد ہضم ہونے والی خوراک پر توجہ زیادہ مرکوز رکھیں تاکہ آپ کا نظام ہاضمہ درست سمت میں کام کرتا رہے۔ چٹ پٹے اور مرغن کھانے، کڑا ہی گوشت، حلیم، مرغ روسٹ، انڈے، نشاستہ دار اشیاء تلی ہوئی تیز مرچ، مصالحہ جات سے بنی ہوئی اشیاء آپ کے معدے میں تیز ابی مادے پیدا کرتی ہے اور جسم میں حرارت پیدا کرتی ہے جس کی وجہ سے اکثر معدہ خراب ہو جاتا ہے لہذا ایسی چیزوں سے ہر ممکن پرہیز کیا جائے اور باسی اشیاء کا استعمال تو بالکل نہ کیا جائے کیونکہ ایسی اشیاء میں خراب ہونے کی صلاحیت بہت زیادہ ہوتی ہے اور وہ معدہ میں جا کر جلد خراب ہو جاتی ہیں یہی نہیں بلکہ اس طرح آپ کے ہاضمہ کے عمل میں بھی نقص

موسم کے اپنے تقاضے ہوتے ہوئے اپنی خوبیاں اور خامیاں ہوتی ہیں موسم گرما بھی جو کہ اپریل کے مہینے سے شروع ہوتا ہے اور ویسے تو جولائی تک رہتا ہے مگر اب یہ دیکھا گیا ہے کہ یہ موسم بعض مرتبہ تو اگست ستمبر بھی پہنچ جاتا ہے۔ بہر حال اپریل سے جولائی تک کے مہینوں میں سورج اپنی پوری آب و تاب سے چمکتا ہے جس سے تیز دھوپ اور گرم ہوائیں چلتی ہیں اور جھلسا دینے والی گرمی ہوتی ہے۔ موسم گرما میں پیدہ بھی بہت کثرت سے آتا ہے جس کی وجہ سے اپنے قریب کسی کا وجود تو بہت دور کی بات ہے خود اپنا وجود بھی بوجھل بوجھل سا لگتا ہے۔ بس میں یا آفس یا پھر مارکیٹ میں کوئی آپ سے ٹچ بھی ہو جائے تو اسے کاٹ کھانے کو دل کرتا ہے۔

موسم گرما میں زیادہ تر نرم کپڑوں اور ٹھنڈی چیزوں پر زور رہتا ہے بار بار پانی پینے کو دل چاہتا ہے پانی پی کر پیٹ پھول چکا ہوتا ہے مگر پیاس بجھنے کا نام ہی ہیں لے رہی ہوتی ہے اس موسم میں قوت جسمانی کے ساتھ ساتھ آپ کی قوت ہاضمہ بھی متاثر ہوتی ہے اس موسم میں صحت انسانی فساد کو بہت جلد قبول کرتی ہے۔ اس موسم میں بھوک کی کمی، تے، دست اور پیشاب میں جلن جیسی بیماریوں کے علاوہ پیشاب بھی گہرا زرد آنے لگتا ہے۔

گھروں میں موجود زہریلی اشیاء سے بچوں کو محفوظ رکھیں



محمد آصف یحییٰ



ہوشیار

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

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

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

(2) فرش صاف کرنے، کپڑے دھونے کے محلول، دوائیں، گاڑیوں میں استعمال ہونے والے سیال مادے، کرم کش اور جراثیم کش ادویات بچوں کی پہنچ اور نظروں سے دور رکھیں بلکہ ان کو محفوظ خانوں میں تالے میں بند رکھیں، تھوڑے تھوڑے عرصے کے بعد یہ اندازہ لگاتے رہیں کہ بچے کی رسائی کہاں تک بڑھ چکی ہے، اس لحاظ سے ان خطرناک اشیاء کو ان سے دور کرتے رہیں۔
(3) غذائی اشیاء اور صفائی ستھرائی کے لئے استعمال کی جانے والی چیزیں کبھی ایک ساتھ ایک جگہ نہ رکھیں۔ دوائیں اور کیمیکل ان کے اصل کنٹینرز میں محفوظ رکھیں۔

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

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

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

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

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

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

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

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

حاجی عبدالعزیز رحمت اللہ کا یا مرحوم

کاموں کی طرف رجوع ہوئے۔ آپ کی سماجی خدمات کا آغاز بیٹھار میمن و پٹنیر سوسائٹی سے ہوا۔ رفتہ رفتہ یہ سلسلہ طویل ہوتا گیا۔ آپ جون 1950ء سے اس ادارے کے صدر کے عہدے پر فرائض انجام دے رہے ہیں۔ علاوہ ازیں آپ نے کراچی کے ساؤتھ زون کی حج کمیٹی کے چیئرمین کی حیثیت سے خدمات انجام دی تھی۔ مرحوم 1976ء میں بانٹوا میمن جماعت کی مجلس عاملہ میں پہلی بار منتخب ہو کر آئے تھے۔ اس کے بعد مختلف اعلیٰ عہدوں پر فائز رہے۔

علاوہ ازیں 1977ء میں آل پاکستان میمن فیڈریشن کی مجلس عاملہ میں شامل کئے گئے تھے۔ 1978ء سے آپ بانٹوا میمن جماعت کے نمائندے کی حیثیت سے فیڈریشن میں شریک ہوئے۔ آپ لطیف ابراہیم جمال کے دور صدارت 1978ء تا 1980ء تک دوبار سیکریٹری جنرل منتخب ہو کر خدمات انجام دیں۔ آپ ٹیم ورک کے حامی تھے۔ آپ مل جل کر کام کرنے کو ہمیشہ اہمیت دیتے تھے۔

اور 06-2005 ایک طویل عرصے تک برادری اور علاقے کی دینی انسانیت کی بے لوث خدمت کی ہے۔ علاج معالجے کے سلسلے میں مرحوم کی خدمات ہمیشہ امر رہیں گی۔

حیدرآباد دکن کے خلاف پولیس ایکشن لیا گیا اس سے چند روز قبل انہوں نے وہاں کی دکانیں، تیل کی مل اور اپنی ملکیت اور مکانات وغیرہ سب چھوڑ کر اپنے والد محترم حاجی رحمت اللہ کے ساتھ پاکستان میں ہجرت کر لی۔

کراچی میں آ کر آپ کے والد نے نیو چالی میں اناج کی تجارت کا کام شروع کیا۔ جناب عبدالعزیز کا یا کی وہاں تعلیم ادھوری رہ گئی تھی اس کو مکمل کرنے کے لئے یہاں تعلیم حاصل کرنا شروع کی۔ جولائی 1954ء میں انہوں نے میٹرک کا امتحان امتیازی نمبروں سے پاس کیا۔ یہاں کراچی میں نیشنل ہائی اسکول میں نمایاں طالب علموں میں شمار ہوتے تھے تعلیم مکمل کرنے کے بعد آپ کی شادی جناب رحمت اللہ کوچین والا کی دختر نیک اختر حاجیانی زبیدہ بانو کیساتھ اکتوبر 1956ء میں ہوئی تھی۔ آپ کے فرزند ان میں جناب محمد امین، جناب غلام دستگیر، بچپوں میں محترمہ مبینہ بانو اور محترمہ شازیہ بانو شامل ہیں۔

جناب عبدالعزیز کا یا نے 1951ء میں حج کی سعادت حاصل کی۔ حجاج کرام کے لئے خدمات انجام دیں۔ آپ پاکستان نیشنل گارڈ میں 1948ء میں شامل ہو کر قومی خدمت میں پیش پیش رہے۔ آپ اپنے کاروبار میں مستحکم ہونے کے بعد سماجی اور فلاحی

حاجی عبدالعزیز رحمت اللہ کا یا مرحوم کا نام قومی، فلاحی شعبوں میں کسی تعارف کا محتاج نہیں۔ آپ کی بے لوث اور خالصانہ خدمات کی وجہ سے آپ کا شمار صرف اول کے ان سماجی رہنماؤں میں ہوتا تھا جن کی خدمات تاریخ کے صفحات پر ثابت ہیں۔ آپ تجارتی برادری کے علاوہ میمن برادری میں بھی اعلیٰ مقام رکھتے تھے۔ آپ نے اپنی خالصانہ خدمات کے سبب لوگوں کے دلوں میں گھر کر لیا تھا۔ ایک کامیاب اور ہمہ جہت پر غلوص رہنما کی حیثیت سے بھی آپ کی خدمات کبھی فراموش نہیں کی جاسکیں گی۔ آپ طویل علالت کے بعد 26 جنوری 2012ء کو ہمیشہ ہمیشہ کے لئے ہم سے جدا ہو گئے۔ ان کی باتیں، یادیں اور خدمات مرحوم کی یاد دلاتی رہیں گی۔

آپ کی پیدائش کاٹھیا واڑ کی دھن گری شہر بانٹوا میں بروز بدھ 13 اگست 1935ء کو ہوئی۔ آپ کے والد ماجد رحمت اللہ کا شمار ممتاز تاجروں میں ہوتا تھا۔ آپ ریاست حیدرآباد دکن علاقے گلبرگہ میں تیل کی مل اور کئی مقامات پر اناج کی سپلائی کرنے کا کام بھی کرتے تھے۔ جناب عبدالعزیز کا یا بانٹوا میں مدرسہ اسلامی میں چار درجے کی تعلیم حاصل کی تھی۔ آپ نے نوجوانی کے تین سال حیدرآباد دکن کے علاقہ گلبرگہ میں گزارے۔ جب

آنکھوں کی حفاظت آپ کی خوبصورتی ہے!

حفاظت کے گھریلو ٹولے:-

- ☆ روئی کے پیڑ یاٹی بیگ ٹھنڈے پانی میں بھگو کر آنکھوں پر دس منٹ کے لیے رکھیں۔
- ☆ رات کو سونے سے پہلے اگر پلکوں پر کیسٹر آئل لگایا جائے تو پلکیں لمبی اور گھنی ہو جاتی ہیں۔
- ☆ ٹھنڈا کھیرا یا کچے آلو کے قتلے دس منٹ کے لیے آنکھوں پر رکھنے سے آنکھوں کو سکون ملتا ہے۔
- ☆ زیتون کا تیل بھنوںوں پر لگانے سے پھنسیں گھنی ہو کر آنکھوں کی خوبصورتی میں مزید اضافہ کرتی ہیں۔

براؤڈ سن گلاسز کا استعمال بہترین رہتا ہے، مثلاً چینل اور رے بین۔ یہ آنکھوں کو محفوظ رکھنے کے ساتھ ساتھ ان کی خوبصورتی میں بھی اضافہ کرتے ہیں۔

☆ اگر آپ کا کام ایسا ہے جس میں پڑھنا زیادہ پڑتا ہے تو پڑھنے کے دوران ہر آدھے گھنٹے کے بعد وقفہ دیں تاکہ آنکھوں کو سکون و آرام ملے۔

☆ سوچی اور تھکی ہوئی آنکھوں کے لئے رات بھر کی پرسکون نیند بہت ضروری ہے۔ اگر نیند پوری نہ ہو اور آنکھیں مسلسل لال اور سوچی رہیں تو آنکھوں کے گرد حلقے پڑ جاتے ہیں۔

آنکھیں ہمارے چہرے کا سب سے متاثر کن حصہ ہیں۔ ان کے ارد گرد کے نشوز واضح اور مسلسل حرکت میں ہوتے ہیں۔ دیگر جسم کے خلیات 2.5mm موٹے ہوتے ہیں جبکہ آنکھ کے خلیات 0.5mm موٹے ہوتے ہیں۔ اس لیے باقی جسم کے مقابلے میں برفانی ہواؤں، تیز دھوپ اور آلودگی کے زیادہ اثرات آنکھوں پر مرتب ہوتے ہیں، اس لیے آنکھوں کی حفاظت پر خصوصی توجہ دینے کی ضرورت ہے۔

حفاظت کے طریقے:-

☆ سورج کی روزمرہ شعاعوں سے محفوظ رہنے کے لئے معیاری

ادارے کے منتظمین نے اس پیشکش کو مد نظر رکھ کر اس کیلئے عراضی حاصل کرنے کیلئے کافی کوشش کی تھی۔ کئی دنوں کی مسلسل محنت کے بعد اس کیلئے ملیر کے نزدیک عراضی کے سود کیلئے مسلسل مذاکرات کے بعد قیمت بھی طے کر لی گئی تھی، مگر بد نصیبی سے در پر وہ کئی بڑے بلڈروں نے اس عراضی کیلئے سوسائٹی نے طے کر لی تھی اس سے زیادہ ڈیڑھ گنا قیمت اس کے بلوچ مالکان کو دیکر یہ عراضی خرید کر لی تھی۔ اس لئے بد قسمتی سے ادارے کا یہ منصوبہ ناکام ہو گیا تھا۔ اس کے بعد ادارے نے نئی جیٹی کے نزدیک عراضی حاصل کرنے کیلئے کے۔ پی۔ ٹی کیساتھ ممکنہ کوششیں جاری رکھی تھی۔ اور اس کے لئے آئی آئی چندریگر روڈ پر نیشنل بینک آف پاکستان والے بورڈ کے اختتام پر ”ہرمٹ موٹاز“ کی تمام کی تمام عراضی حاصل کرنے کیلئے ”کریم گروپ“ کے روح رواں اور شہرت یافتہ صنعت کار حاجی محمد کیساتھ ہی کے۔ پی۔ ٹی۔ کی منظوری کی شرط کے بعد یہ سودا ہو گیا تھا مگر حاجی محمد کی کافی کوششوں کے بعد بھی کے۔ پی۔ ٹی کی جانب سے اس زمین پر رہائشی عمارتیں تعمیر کرنے کی اجازت نہیں مل سکی تھی۔

اس کے بعد دن بدن زمین کی قیمتوں میں مسلسل تیزی سے اضافہ ہونے میں آباد کاری کا منصوبہ شروع کرنے کا برادری کے کسی بھی ادارے اور نئی وجودوں کیلئے حیثیت سے باہر کا کام ہو گیا تھا اس سے کئی مین ایسوسی ایشن، بانٹو امین جماعت اور بانٹو اراحت کمیٹی نے اس کے غریب اور اہم طور پر ملازمت پیشہ حلقے کے منگے کرائے کے مکانات میں آباد ممبروں کیلئے شہر کے کھارادر، بیٹھادر، موسیٰ لین اور کئی ایک علاقوں میں مالکانہ حقوق پر اچھی بھلی رقم خرچ کر کے ممکن اتنی تعداد میں مکانات دلانے کا انتظام کیا گیا تھا۔ یہ سلسلہ کچھ حد تک اب بھی جاری ہے۔

آخر میں دی مین ویلفیئر سوسائٹی کی ”مین پلازہ“ سعید آباد میں کوارٹرز اور مین کارنز کے تعمیری منصوبے تیزی سے مکمل کرنے کیلئے ادارہ کی کاروباری کمیٹی کے ہر ایک ممبر نے ضرورت کے مطابق ممکنہ حد تک تعاون کیا تھا اور اس کے علاوہ برادری کے معروف آرکیٹیکٹ کی جانب سے اہم طور پر ”مین پلازہ“ کے منصوبہ کو کامیاب بنانے کیلئے اپنے قیمتی وقت کی قربانی دیکر جو خوش آئند تعاون اور ساتھ حاصل ہوا تھا۔ اس کے لئے میں یہاں انکا اور تمام کا تہہ دل سے شکر ادا کرتا ہوں اس کے علاوہ اس منصوبہ کو کامیاب بنانے کیلئے برادری کے جو بھی شخص نے مختلف صورت میں تعاون کیا تھا۔ ان تمام کا بھی میں شکر یہ ادا کرتا ہوں۔ اس منصوبہ کو کامیاب آئینہ بنانے اور مکمل کرنے کیلئے ہمیں ہمت اور حوصلہ دینے کے بدل تمام طاقتوں کے مالک اللہ تعالیٰ کا تہہ دل سے شکر گزار ہوں۔

خوبصورت، صاف اور پر امن علاقہ میں برادری کے دو سو خاندانوں کو ذاتی ملکیت کی حیثیت سے تمام مناسب جدید سہولتوں سے آراستہ فلیٹوں کی تعمیر کر دینے کیلئے ایک عالیشان آباد کاری کا منصوبہ تیار کر کے اس پر تیزی سے عمل کرنے کی معرکہ آمیز مہم شروع کر دی۔ ”مین پلازہ“ نامی اس آباد کاری منصوبہ کے فلیٹس مکملہ حد میں سستی قیمتوں پر تعمیر ہوا اور اسکی تعمیر بھی اعلیٰ معیار کی ہو۔ اس مقصد کو مد نظر رکھتے ہوئے بنائے گئے منصوبہ کو عملی صورت دینے کیلئے ادارے کے کارکنوں نے اپنے قیمتی وقت کی قربانی دیکر شب و روز مشقت و محنت سے کوششیں کی تھی۔ اور اس میں کوئی کمی نہ ہو جائے اس کی کافی نگرانی رکھی تھی۔

ادارے نے اس کے بعد برادری کے پسماندہ متوسط اور غریب طبقہ کیلئے سستے اور ارزاں قیمت کے مکانات تعمیر کرنے کے منصوبہ کو بھی عملی صورت دے تھی بلدیہ کالونی کے علاقہ میں سعید آباد میں ادارے نے تقریباً ایک سو کوارٹرز کا تیزی سے تعمیراتی کام شروع کر دیا 720 مربع فٹ کا ہر ایک کوارٹرز کی تعمیرات مکملہ حد میں کم لاگت سے ہوا اور ساتھ ہی وہ مضبوط بھی ہو۔ اس میں بھی مستحقین کو اس کے لئے سوسائٹی کی جانب سے پانچ ہزار روپے کا زکوٰۃ فنڈ میں سے انتظام کیا گیا تھا۔ برادری کے کئی ایک فلاحی خدمتی اداروں نے بھی اس کے غریب طبقے کے کئی ایک ممبرانوں کو اس منصوبہ میں کوارٹرز دلانے کیلئے پوری قیمتیں ادا کر دی تھی۔ بلدیہ کالونی میں مہمنوں کی آبادی بھی کافی تعداد میں ہے اور پھر وہاں سے شہر کے کاروباری علاقوں میں آمد و رفت کیلئے مہمنوں کی بہترین سہولتیں دستیاب ہے اس علاقے میں نیو سعیدہ آباد مین جماعت کی کاروائیوں کیلئے خاص طور پر جگہ کا اہتمام بھی کیا گیا تھا۔

ادارے کے آباد کاری بورڈ نے اس کے علاوہ بیٹھادر کے علاقہ میں ”مین کارنز“ کے نام سے ایک عمارت کی تعمیر کر کے اس کے فلیٹوں کو برادری کے ممبرانوں کو مالکانہ حقوق کے طور پر دینے گئے تھے۔ اس کے دوران شہر کے مختلف مقامات میں آباد دھوراجی کے مہمنوں کو آباد کرنے کیلئے تیلی خاندان کے بزرگ ممبر حاجی علی محمد پاکولا والا نے گلشن اقبال میں نیو دھوراجی کالونی کا قیام کر کے وہاں فلیٹوں کی تعمیر کر کے وہاں تقریباً چار سو سے زیادہ دھوراجی کے رہائشی مہمن خاندانوں کو آباد کئے تھے۔

مہمن نگر کا منصوبہ:

”مہمن پلازہ“ کے فلیٹوں کی رسم جواگی کے موقع پر کراچی کے آس پاس کے علاقے میں ”مہمن نگر“ کا قیام سنجیدگی کے تحت پیشکش کی گئی تھی اور اس وقت پر موجود کئی ایک برادری کے سرکردہ متمول رہنماؤں نے اس کے لئے مالی معاونت کی آر کر لی تھی۔

کچھ مہمن برادری نے کچھ مہمن ہاؤسنگ سوسائٹی نے شہر کے شہرہ نامی علاقوں میں آباد کاری کا تعمیراتی کام کیا تھا اس علاقوں میں زیادہ تر ذاتی طور پر مکانات کی تعمیرات کی گئی تھی اور اس میں زیادہ تر برادری کے متمول حلقہ کیلئے عالی شان بنگلوں کی تعمیر شامل ہے، اس آباد کاری میں متوسط طبقے کے لوگوں کیلئے بہت کم گنجائش تھی۔ بانٹو امین ہاؤسنگ سوسائٹی نے بھی نارتھ ناظم آباد کے نزدیک کے علاقے میں تین سو فلیٹوں کا برادری کے غریب اور متوسط طبقے کے ممبروں کیلئے تعمیراتی کام کی ابتداء کی تھی۔ اس کے علاوہ بانٹو امین جماعت کی جانب سے نارتھ ناظم آباد میں نئی حسن کے علاقے میں اس کے غریب طبقے کے ممبرانوں کیلئے 175 فلیٹس کی تعمیرات کی تھی۔

آباد کاری کے کاموں میں رکاوٹ:

اس عرصہ کے دوران ملک میں سیاسی صورتحال غیر مناسب، ہونے اور غیر مستحکم ہونے کی وجہ سے برادری کے ادارے اور سرمایہ دار حلقہ کی جانب سے آباد کاری کے تعمیراتی سرگرمیوں میں زیادہ تر ٹھہراؤ آ گیا تھا۔ دودری جانب اس عرصہ میں برادری کی آبادی میں سال در سال مسلسل اضافہ ہونے سے شہر میں مکانات کی کمی میں تیزی سے اضافہ ہونے لگا تھا۔ اس وقت برادری کے زیادہ تر حصہ کے لوگ کھارادر، بیٹھادر، نیا آباد، نانک واڑہ، رنجھوڑ لائن، برنس روڈ اور اس کے اطراف کے علاقوں میں آباد تھے۔ وہاں مکانات کی دن بہ دن ہونے والی کمی کے نتیجے میں مکانات، بگھڑی، اتنی حد میں بڑھ گئی کہ وہاں مکان حاصل کرنے کا کام برادری کے متوسط اور غریب طبقے کیلئے زیادہ تر مشکل اور ناممکن ہو گیا تھا جبکہ دوسری جانب مکانات کی ہوڑ رہی کی وجہ سے برادری میں کئی شرم انگیز غیر رسمیں جنم لینے سے برادری کی سماجی اور معاشرتی زندگی میں بھی ٹھہراؤ پیدا ہونے لگا تھا اور اسکے غیر موثر اور بے جا اثرات پڑنے لگے تھے اس سے ان کے پرورش پانے والے بچوں کے ذہنوں اور اخلاقی قدروں پر بھی وہاں کے نامناسب ماحول کے خراب اثر سے برادری کی نئی نسل کی شائستگی اور اچھائیاں بھی موقوف ہونے لگی ہے۔

سوسائٹی کی مہم:

ایسی غیر جانبدار صورت حال میں مہمن ویلفیئر سوسائٹی اس کے وسائل کا جی محدود ہونے سے شہر میں اعلیٰ پیمانہ پر آباد کاری کے کام کی ابتداء کرنے کی پوزیشن میں نہیں تھی۔ اس کے باوجود اس کے منتظمین نے شہر کے درمیان میں موجود ”گلشن اقبال“ جیسے

کراچی میں میمن برادری کا

سب سے مشکل مسئلہ

گئی زمین پر انہوں نے خود تعمیرات کی تھی۔ اور اس طرح فیڈرل بی ایریا میں ایک ہی جگہ پر غریب اور متوسط طبقے کے دو ہزار کے قریب میمن خاندانوں کو آباد کرنے کا کام کافی محنت اور مشکلات سے مکمل ہوا تھا۔

مختلف ادارے کی کوششیں:

اس درمیان ان دنوں اسٹیڈیم روڈ پر ”دھوراجی کالونی“ کے نام سے ایک مزید میمن چھوٹے ٹکڑے کا قیام کیا گیا تھا اس کالونی کو قائم کرنے کے در پردہ نیت کا ٹھنڈا واڑ کے دھوراجی شہر کے یہاں آئے ہوئے شہریوں کو ایک ہی مقام پر آباد کرنے کی تھی۔ دھوراجی کی میمن برادری کے غریب، متوسط اور متمول حلقے کے خاندانوں کو اس کالونی میں ایک ہی مقام پر آباد کئے گئے تھے۔ اس کالونی میں مستحقین اور غریب حلقے کے لوگوں کو اچھی بھلی تعداد میں مفت مکانات دئے گئے تھے۔ دھوراجی کے رہائشی میمنوں کی نو آباد کاری میں دھوراجی کے سرمایہ داروں کا اہم کردار اور خدمت شامل حال رہی تھی۔ دھوراجی کالونی کے بعد اس کے نزد کے علاقہ میں آدم جی نگر کے نام سے موسوم ایک مزید چھوٹا نگر آباد کیا تھا۔ جناب عبدالطیف ابراہیم باوانی اور دوسرے جت پور کے رہائشی میمن سربراہوں کی کوششوں سے کاٹھیاواڑ کو آپریٹیو ہاؤسنگ سوسائٹی لمیٹڈ کا قیام کیا گیا تھا اس 1962ء کے روز ایک مسجد اور ایک دواخانہ کی بنیاد کیسا تھا ابتداء کی گئی تھی۔ اس آباد کاری کا نام برادری کے بابائے تعلیم اور عزت مآب رہنما سر آدم جی حاجی داؤد کی قوم اور ملک کی خدماتوں کی یادگار کے طور پر ”آدم جی نگر“ رکھا گیا تھا۔ اور اس میں تمام گاؤں کے میمنوں کو آباد کئے گئے تھے۔ اس کے بعد کے سالوں میں شہید ملت روڈ کے علاقہ میں جناب حسین قاسم دادا کے خاندان نے حسینی ہاؤسنگ کے نام سے، داؤد خاندان نے داؤد کالونی کے نام سے

برادری کے آبادی کے مسئلے کو حل کرنے کی سمت میں خطرناک حد تک لاپرواہی کی وجہ سے اس نے پھیل کر خطرناک صورت اختیار کر لی تھی اس کے نتیجے میں 1956ء کی سال میں برادری کے کئی سرکردہ اور نامی گرامی کارکنوں کے غیر معمولی اجلاس چاچا عبدالطیف باوانی کی صدارت میں کراچی میں منعقد کیا گیا تھا۔ اس میں یہ مشکل ترین کام کی ابتداء کرنے کی برادری کی سب سے مقبول اور مشترکہ حمایت یافتہ میمن ایجوکیشن و پبلسٹی سوسائٹی کو ایک درخواست کرتے ہوئے ایجنڈے کو منظور کیا گیا تھا۔ جبکہ اس کام کی اہمیت اور نوعیت کو مد نظر رکھتے ہوئے یہ مہم جوئی سوسائٹی کو قوت کے اعتبار سے کٹھن مرحلہ تھا۔ اس کے باوجود برادری کے ایک بڑے حلقے کے المیہ کو مد نظر رکھتے ہوئے سوسائٹی نے اس تعمیری شعبہ اور آباد کاری کو پایہ تکمیل تک پہنچانے کیلئے معرکہ آرائی کیلئے فیصلہ کر لیا تھا۔ اس وقت کراچی میں میمن برادری کی آبادی ایک لاکھ کے قریب تھی۔ مگر ان دنوں کراچی کے اطراف کے تقریباً تمام علاقے نو آبادی ایک لاکھ کے قریب تھی۔ مگر ان دنوں کراچی کے اطراف کے تقریباً تمام علاقے نو آبادیوں کی نظر ہو چکے تھے جسکی وجہ سے میمن نگر کیلئے وسیع عراضی حاصل کرنے کا کام بہت مشکل ہو گیا تھا۔ سوسائٹی کو کافی زحمت اور مشکل سے فیڈرل بی ایریا میں کے ڈی اے کی معرفت دو ہزار خاندانوں کو ایک علاقہ میں آباد کیا جاسکے اتنی عراضی میمن برادری کو نو آباد کاری کیلئے دی گئی تھی۔ اس آباد کاری میں کھڈہ، نیا آباد، کلری، لیاری اور شہر کے دوسرے کئی پسماندہ اور گندے علاقوں میں موجود میمن برادری کے غریب اور مستحقین حلقے کیلئے کو اڑ ز تعمیر کرائے گئے تھے اور اس میں اپنے گاؤں کے حلقے کی جماعتوں نے اور کئی نجی وجود میدان میں آنے پر یہ نوبھالی اور نو آبادی کے تعمیرات کا کام آسان ہو گیا تھا۔ جبکہ برادری کے متوسط طبقے کے لوگوں کو آسان قسطوں پر دی

کراچی میں میمن برادری کو دور پیش نو آبادی کا مشکل مسئلہ گزشتہ 1948ء طلب انگیز تھا۔ اور اس میں ہر سال برادری کی آبادی میں مسلسل اضافہ کی وجہ سے مزید مشکلات پیدا ہو رہی ہے۔ بدل حال اور منتشر حالات میں چاروں اطراف سے ہجرت کر کے کراچی پہنچنے والے ہزاروں کم آمدنی والے میمن خاندانوں کو رہائشی مکانات کی کافی مشکلات اور کمی کی وجہ سے شہر کے کافی پسماندہ علاقہ کھڈہ، لیاری اور اسی طرح کے کئی گندگی بھرے اور تنگ اور تقریباً جھوٹے جیسے گھروں میں جا کر منتشر صورت میں آباد ہو جانا پڑا تھا اس علاقے میں گندے اور بوسیدہ ٹوٹے پھوٹے مکانوں کیلئے برادری کے غریب اور مستحقین متوسط طبقے کے لوگوں کو کافی مہنگا کرایہ ادا کرنا پڑتا تھا۔ دوسری جانب برادری کے تقریباً 20 فیصد کے قریب خوشحالی اور مالی طور پر مستحکم طبقہ اپنی مرضی کے تحت کے علاقوں میں بہتر طور پر آباد ہو چکا تھا۔ آدم جی کی دلی خواہش:-

1947ء کے ماہ نومبر میں کراچی میں میمن ریلیف کمیٹی کی کارگزاروں کے متعلق برادری کے رہنماؤں اور کارکنوں کے منعقدہ غیر معمولی اجلاس میں برادری کے بابائے تعلیم آدم جی حاجی داؤد نے بھارت سے پاکستان میں ہجرت کر کے آئے ہوئے تمام میمن خاندانوں کو کراچی کے متصل ایک اعلیٰ اور وسیع عراضی عراضی پر میمن نگر تعمیر کر کے وہاں آباد کرنے کی بات کا اظہار کیا تھا انہوں نے اس خیالات کا اظہار کافی سنجیدگی سے سوچنے کے بعد انہوں نے اس رائے کا اظہار پیش کیا تھا مگر بد قسمتی سے انکی اس سوش اور رائے کے ڈھائی تین ماہ بعد ہی ظالم موت کے پچھنے ان کو ہم سے چھین لیا تھا اور اس کے نتیجے میں مرحوم کی میمن نگر آباد کرنے کی عظیم خواہش مکمل نہیں ہو سکی تھی۔

خطرناک لاپرواہی۔

مرحوم کی اس فانی دنیا سے غم ناک رحلت کے بعد کئی سالوں تک

قرآن... ایک مکمل دستور حیات

تلاوت کلام پاک ایک بہت بڑی عبادت ہونے کے ساتھ ساتھ ایمان کو تازہ رکھنے کا موثر ترین ذریعہ ہے

قرآن کے پڑھنے کے لیے قرآن مجید میں اگرچہ قرات اور تلاوت دونوں الفاظ استعمال ہوئے ہیں، لیکن احترام و تعظیم کے ساتھ اسے ایک مقدس آسمانی کتاب سمجھتے ہوئے ذہنی اور نفسیاتی طور پر اپنے آپ کو اس کے حوالے کر کے اتباع اور پیروی کے جذبے کے ساتھ قرآن کو پڑھنے کے لئے اصل قرآنی اصطلاح ”تلاوت“ ہی کی ہے۔ اس لئے بھی کہ یہ لفظ صرف آسمانی صحیفوں کے پڑھنے کے لئے خاص ہے، جبکہ قرات ہر چیز کے پڑھنے کے لئے عام ہے اور اس لئے بھی کہ تلاوت کا لغوی مفہوم ساتھ لگے رہنے اور پیچھے پیچھے آنے کا ہے جبکہ قرآن مجرد جمع و ضم کے لئے آتا ہے۔

عام گفتگو میں ابتدا میں قرات کا لفظ قرآن سیکھنے اور اس کے علم کی تحصیل کے لئے استعمال ہوتا تھا اور قاری عالم قرآن کو کہا جاتا تھا، لیکن بعد میں یہ اصطلاح قرآن کا اہتمام اور تکلیف کے ساتھ قواعد تجویذ کی خصوصی رعایت اور حروف کے مخارج کی صحت کا پورا پورا لحاظ کرتے ہوئے پڑھنے کے لئے خاص ہوتی چلی گئی، جبکہ تلاوت کا اطلاق عام طریقے پر آنا بت اور شروع و ختم کے ساتھ حصول برکت و نصیحت کی غرض سے قرآن پڑھنے پر ہونے لگا۔

تلاوت کلام پاک ایک بہت بڑی عبادت ہونے کے ساتھ ساتھ ایمان کا تازہ رکھنے کا موثر ترین ذریعہ ہے۔

قرآن صرف ایک بار پڑھ لینے کی چیز نہیں بلکہ بار بار پڑھنے اور ہمیشہ پڑھتے رہنے کی چیز ہے، اس لئے کہ یہ روح کے لئے بمنزلہ غذا ہے اور جس طرح جس انسانی اپنی بقاء و تقویت کے لئے مسلسل غذا کا محتاج ہے جو انسان کے جسد حیوانی کی طرح سب زمین ہی سے حاصل ہوتی ہے اسی طرح روح انسانی جو خود آسمانی چیز ہے، کلام ربانی کے ذریعے مسلسل تغذیہ و تقویت کا محتاج ہے!

اگر قرآن بس ایک مرتبہ پڑھ لینے کی چیز ہوتی تو کم از کم نبی اکرم ﷺ کو تو اس کے بار بار پڑھنے کی قطعاً کوئی حاجت نہ تھی لیکن قرآن سے معلوم ہوتا ہے کہ آپ کو مسلسل قرآن پڑھتے رہنے کی بار بار تاکید ہوئی۔ عہد رسالت کے بالکل ابتدائی ایام میں تو انتہائی تاکید کی حکم ہوا کہ رات کا اکثر حصہ اپنے رب کے حضور میں کھڑے ہو کر غمگین ٹھہر کر قرآن پڑھتے ہوئے بسر کرو بعد کے ادوار میں بھی، خصوصاً جب مشکلات و مصائب کا زور ہوتا تھا اور صبر و استقامت کی خصوصی ضرورت ہوتی تھی آنحضرت ﷺ کو تلاوت قرآن ہی کا حکم دیا جاتا چنانچہ سورۃ الکہف میں ارشاد ہوا ہے: ”اور پڑھا کر جو وہی ہوئی تھی تو تیرے پروردگار کی کتاب سے، کوئی اس کی باتوں کا بدلنے والا نہیں اور

رنہی تو کہیں پاسکے گا اس کے سوا بناہ کی جگہ“۔ اور سورۃ العنکبوت میں ارشاد ہوا! ”پڑھا کر جو جو ہوئی تیری طرف کتاب الہی اور قائم رکھا نماز کو!“

اس سے معلوم ہوا کہ قرآن کی تلاوت مسلسل کرتے رہنا ضروری ہے اور یہ مومن کی روح کی غذا، اس کے ایمان کو تازہ اور سرسبز و شاداب رکھنے کا اہم ترین ذریعہ اور مشکلات و موانع کے مقابلے کے لئے اس کا سب سے موثر ہتھیار ہے۔

کتاب الہی کے اصل قدردانوں کی یہ کیفیت قرآن مجید میں بیان ہوئی ہے کہ ”جن لوگوں کو ہم نے کتاب عطا فرمائی وہ اس کی تلاوت کرتے ہیں جیسا کہ اس کی تلاوت کا حق ہے۔“

اللہ تعالیٰ ہم سب کو اس آیت کریمہ کا مصداق بنائے اور ہم سب کو توفیق دے کہ ہم قرآن مجید کا حق تلاوت ادا کر سکیں لیکن اس کے لیے سب سے پہلے یہ سمجھنا ضروری ہے کہ قرآن کی تلاوت کا حق ہے کی؟ اور اس کی ادائیگی کی شرائط کیا ہیں؟ (1) تجوید: اس سلسلے میں سب سے پہلی ضروری چیز قرآن مجید کے حروف کی شناخت، ان کی مخارج کا صحیح علم اور روز اوقات قرآنی کی ضروری معلومات کی تحصیل ہے، جسے اصطلاحاً تجوید کہتے ہیں اور جس کے بغیر قرآن مجید کی صحیح اور رواں تلاوت ممکن نہیں۔ آج سے تیس چالیس سال قبل تک ہر مسلمان بچے کی تعلیم کی ابتداء اسی سے ہوتی تھی اور وہ سب سے پہلے قرآن کے حروف کی پہچان اور ان کی صحیح ادائیگی کی صلاحیت حاصل کرتا تھا۔ افسوس کہ ادھر ایک عرصے سے مساجد و مکاتب کی تعلیم کے زوال اور کنڈگارٹن قسم کے مدارس کے رواج کی بدولت یہ صورت حال پیدا ہو چکی ہے کہ مسلمان قوم کی نوجوان نسل کی ایک عظیم اکثریت حتیٰ کہ بہت سے بوڑھے اور ادیب و علمائے کرام بھی قرآن مجید کو ناظرہ پڑھنے پر بھی قادر نہیں۔

میں ایسے تمام حضرات سے گزارش کروں گا کہ وہ اپنی اس کمی کا احساس کریں اور خواہ وہ عمر کے کسی بھی مرحلے میں ہوں قرآن مجید کو صحیح پڑھنے کی صلاحیت لازماً پیدا کریں ساتھ ہی ہمیں چاہئے کہ اپنی اولاد کے بارے میں یہ یہ طے کر لیں کہ ان کی تعلیم کی ابتداء اسی ہوگی اور سب سے پہلے وہ قرآن کے حروف کی پہچان اور ان کو صحیح مخارج سے ادا کرنا سیکھیں گے۔ اس معاملے میں حد سے زیادہ غلو تو اگرچہ اچھا نہیں لیکن قرآن مجید کو روحانی کے ساتھ صحیح اصوات و مخارج اور رموز اوقاف کی رعایت و لحاظ کے ساتھ پڑھنے پر قادر ہونا تو ہر معمولی پڑھے لکھے انسان کے لئے بھی لازم اور قرآن مجید کے حق تلاوت کی

ادائیگی کی شرط اولین ہے۔

(2) روزانہ کا معمولی قرآن مجید کے حق تلاوت کی ادائیگی کے لئے دوسری ضروری چیز یہ ہے کہ تلاوت قرآن کو زندگی کے معمولات میں مستقل طور پر شامل کیا جائے اور ہر مسلمان تلاوت کا ایک مقررہ نصاب پابندی کے ساتھ لازماً پورا کرتا رہے۔ مقدار تلاوت مختلف لوگوں کے لئے مختلف ہو سکتی ہے زیادہ سے زیادہ مقررہ آٹھ سو و ستر آیتوں نے توفیق فرمائی ہے، یہ ہے کہ تین دن میں قرآن ختم کیا جائے، یعنی دس پارے روزانہ پڑھے جائیں اور کم سے کم مقدار، جس سے کم کا تصور بھی ماضی قریب تک نہ کیا جاسکتا تھا، یہ ہے کہ ایک پارہ روزانہ پڑھ کر ہر مہینے قرآن ختم کر لیا جائے واقعہ یہ ہے کہ وہ کم از کم نصاب ہے جس سے کم پر تلاوت قرآن کے معمول کا اطلاق نہیں ہو سکتا۔ درمیانی درجہ جس پر اکثر صحابہؓ عامل تھے اور جس کا حکم بھی ایک روایت کے مطابق آنحضرت ﷺ نے حضرت عبداللہ بن عمرؓ کو دیا تھا یہ ہے کہ ہر ہفتے قرآن ختم کر لیا جائے، یعنی دس پارے روزانہ پڑھے جائیں اور کم سے کم مقدار، جس سے کم کا تصور بھی ماضی قریب تک نہ کیا جاسکتا تھا، یہ ہے کہ ایک پارہ روزانہ پڑھ کر ہر مہینے قرآن ختم کر لیا جائے واقعہ یہ ہے کہ وہ کم از کم نصاب ہے جس سے کم پر تلاوت قرآن کے معمول کا اطلاق نہیں ہو سکتا۔ درمیانی درجہ جس پر اکثر صحابہؓ گودیا تھا یہ ہے کہ ہر طبقے قرآن ختم کر لیا جائے۔ یہی وجہ ہے کہ دو صحابہؓ میں قرآن کی تقسیم سورتوں کے علاوہ صرف سات احزاب میں تھی (1) جن میں سے پہلے چھ احزاب علی الترتیب تین، پانچ، سات، نو، گیارہ اور تیرہ سورتوں پر مشتمل ہیں اور ساتواں جو حزب مفصل کہلاتا ہے، بقیہ قرآن مجید پر مشتمل ہے، اس طرح ہر حزب کم و بیش چار پاروں کا بنتا ہے جن کی تلاوت انتہائی سکون و اطمینان کے ساتھ دو گھنٹوں میں کی جاسکتی ہے جو دن رات کے عشرے سے بھی کم ہے۔

تلاوت قرآن مجید کا یہ نصاب ہر اس کے لیے لازمی ہے جو دینی مزاج اور مذہبی ذوق رکھتا ہو اور قرآن مجید کا حق تلاوت ادا کرنے کا خواہش مند ہو، چاہے وہ عوام میں سے ہو یا اہل علم و فکر کے طبقے سے تعلق رکھتا ہو، اس لئے کہ جہاں تک روح کے تغذیہ و تقویت کا تعلق ہے اس کے اعتبار سے تو سب ہی اس کے محتاج ہیں۔ اس کے علاوہ عوام کو اس سے ذکر و موعظت حاصل ہوگی اور اہل علم و فکر حضرات اس سے اپنے علم کے لئے روشنی اور فکر کے رہنمائی پائیں گے (2) حتیٰ کہ وہ حضرات بھی جو رات قرآن مجید پر نظر و تدبر میں لگ رہتے ہوں۔



Every piece of creative work inspires us.

- 3 decades of legacy
- 30,000 homes developed
- Global presence in 90 countries

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

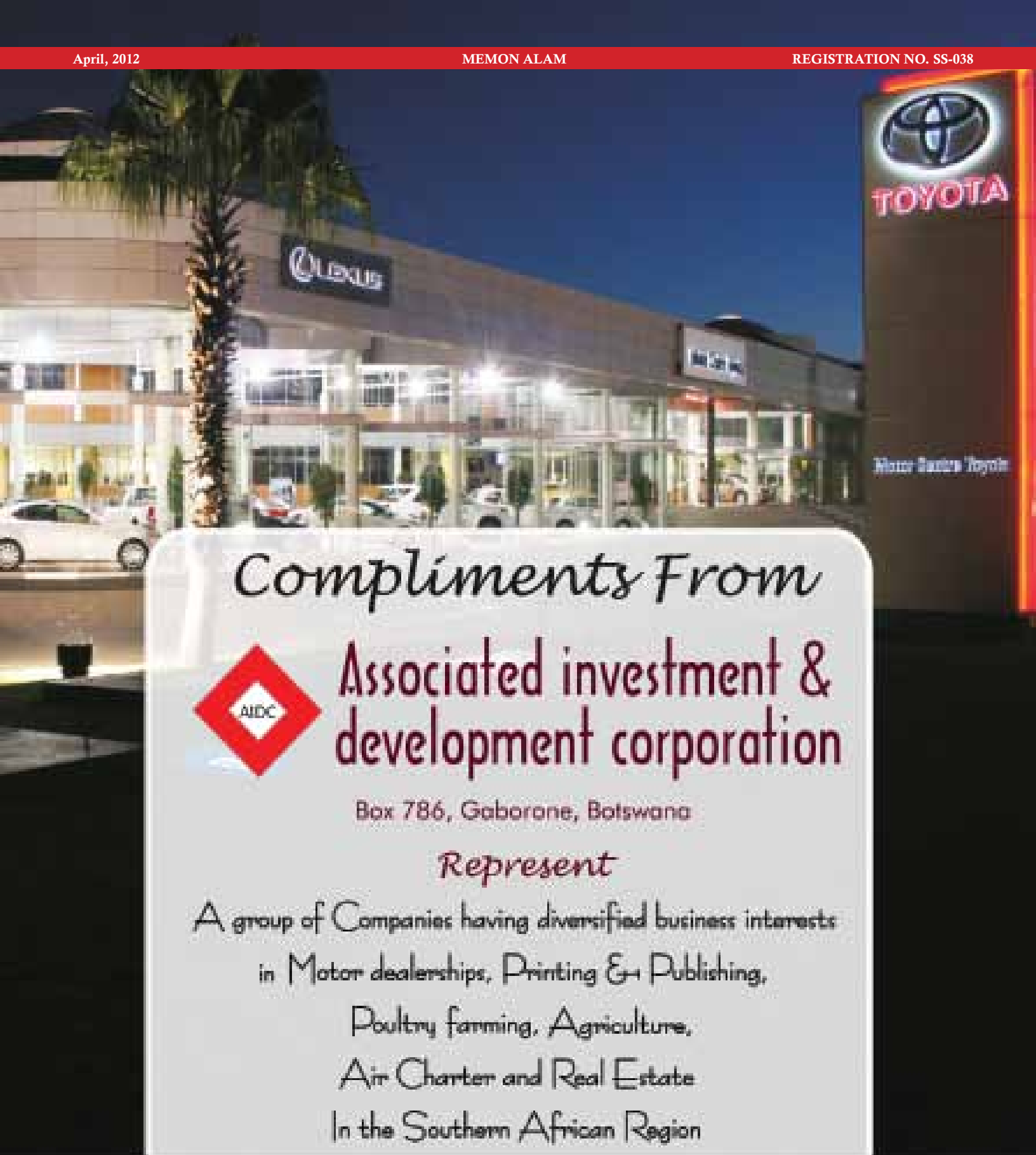


Building Development
Memon Investments LLC

www.memon.ae

Toll Free
800 MEMON(63586)

5C, Hamarain Centre, P.O. Box 41080, Dubai, UAE. Tel: +971 4 268 8171, Fax: +971 4 262 8455



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 Satar Dada, Yusuf Dada