

میمن عالم | ميمون عالم

MEMON ALAM

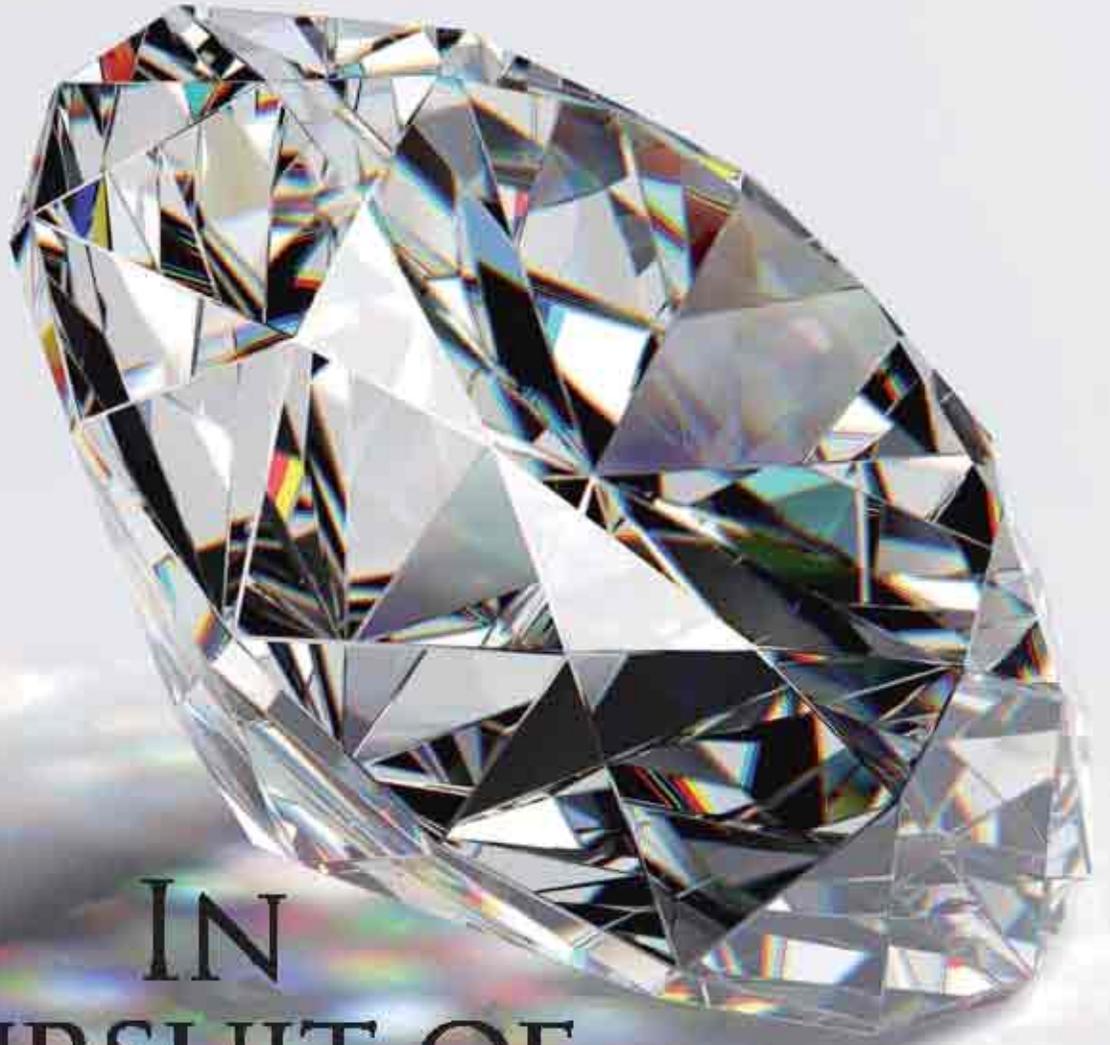
www.worldmemon.org



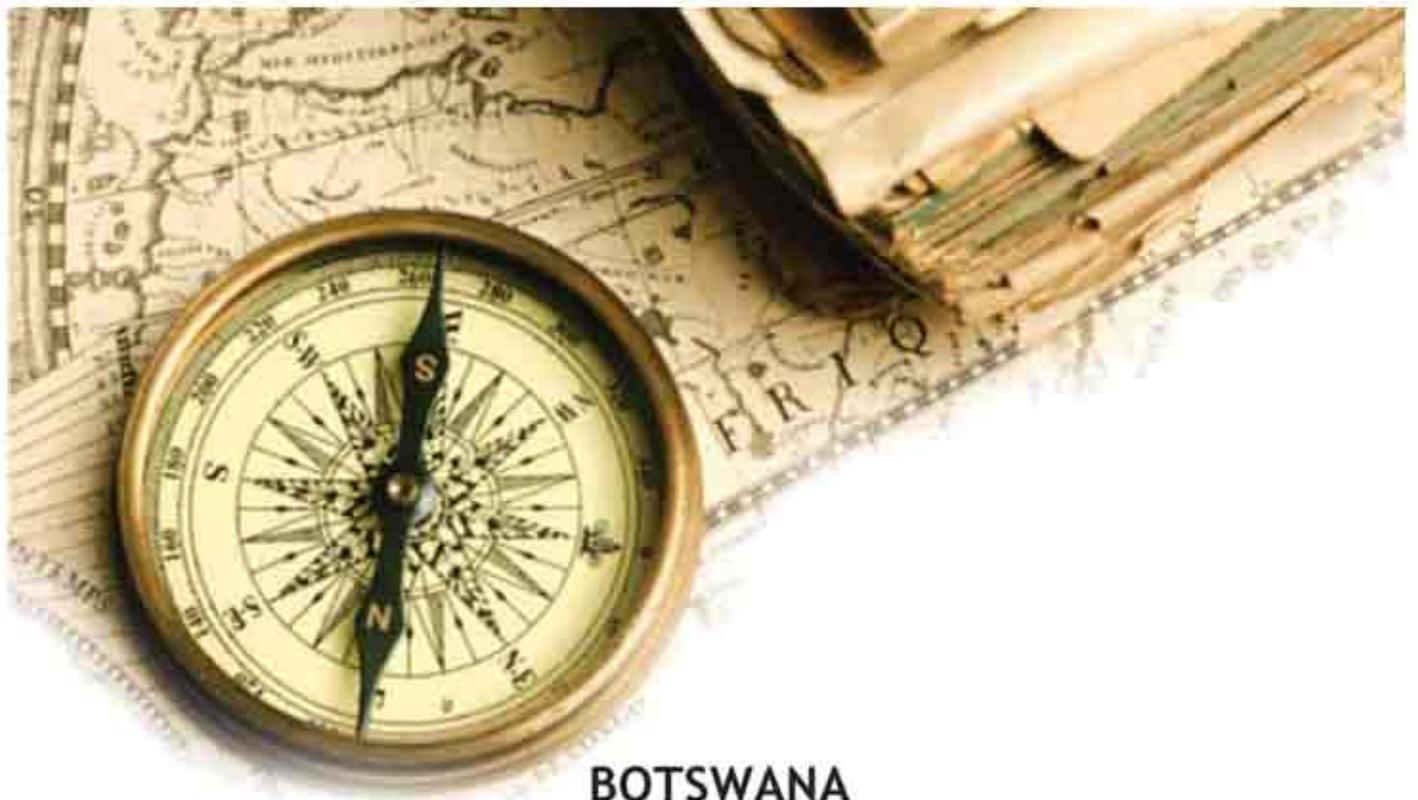
MARCH 2012

Volume No. 53 Issue No. 641

I DO THE VERY BEST I KNOW HOW - THE VERY BEST I CAN; AND I MEAN TO KEEP ON DOING SO UNTIL THE END. **ABRAHAM LINCOLN**



IN
PURSUIT OF
EXCELLENCE



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
Ftr Mohammad A. Khatib

Members:
A. Qadir Usman
Abdur Razak Thapliwala
Haji Abdul Rasak, WMO Bangor Chapter
Umer Abdul Rehman
Ahsaf Ahmad Vepani
Iqbal Ghanera
Riazwan Shabroor
Ehsan Yahiya
Sanaullah Khan
M. Saleem Adam Vepani
Bilal Umar

World Memon Organization

President:
A. Sattar Dada (Botswana)

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

Deputy President:
Shoaib Amin Kothawala
(North America)

Secretary General:
Ftr Mohammad A. Khatib (Pakistan)

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

Treasurer:
Mohammad Yousof Adil (Pakistan)

Deputy Treasurer:
Shahid M. Sarangi (Far East)

Vice President (Pakistan Chapter):
Shahid Inayat Mangochi

Asst. Sec. General:
H.M. Shahzad

Vice President (India Chapter):
A. Majeed Raza

Asst. Sec. General:
Iqbal Memon (Officer)

Vice President (Middle East Chapter):
Iqbal Dawood

Asst. Sec. General:
Ali Akbar Shaikhani

Vice President (Bangor Chapter):
Dr. Ehsan Hameed

Asst. Sec. General:
Imran Amin Pannawala

Vice President (Africa Chapter):
Omar H. Abdoola

Asst. Sec. General:
Adnan Kalia

Vice President (Far East Chapter):
Ashraf Sattar Sayad

Asst. Sec. General:
A.C. Saleem

WMO Charitable Foundation
Chairman:
Sally Noor (Africa Chapter)

Deputy Chairman:
Haroon Karim (U.K.)

General Secretary:
Rakni Ayub (Africa Chapter)

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

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

Deputy Treasurer:
Mahmood Shaikhani (Pakistan)

CONTENTS

ENGLISH SECTION

- 4 Join Hands with WMO
- 6 From the desk of editor
- 7 In Pursuit of Excellence
- 9 Community News - All Okhal Memon Muqabla
- 16 Community News - UAE BoM Meeting
- 18 Community News - WMO Ladies Wing / MAC Eid-e-Milad
- 19 Community News - Painting & Drawing Competition
- 20 Community News - Prestigious Award
- 21 Community News - Halar Memon Jamat, Sukkur
- 24 Profile - Ashraf Wali Muhammad Tabani
- 25 Tribute - Sir Adamjee Haji Dawood
- 28 A Misery
- 31 History - Karachi Early history



12 Community News - MITI Orientation Ceremony of the 8th Batch of the Boys' & 6th Batch of the Ladies' Sections

- 35 On Morals
- 38 Humor
- 40 Health Matters
- 44 Medical Science
- 45 Thought Provoking

GUJRATI SECTION

- 50 Memon Quamna Bhutkal ma dokio
- 52 Samay Amulya Moor che
- 53 Divorce aur divorce
- 54 Sri Lanka ma Tajul-uloom - Memon Qazi - Haji Usman Gani Bhayala
- 56 Ghadiyal Banaona Tukli Bhas
- 57 Loving.....
- 58 Memon bhasha any boll
- 59 Hasay tenu ghar wasay
- 60 G. Munshi Dhorajvina Gujarati Pustak

URDU SECTION

- 63 بے گناہ
- 64 (2)
- 65 مام کا درخشاں
- 67 سنی گناہ
- 69 ذرا بچہ کی کہانی
- 71 وہ بچہ جس کی شہادت ہو گئی
- 72 گھر کی لڑکی
- 73 گھر کی لڑکی
- 75 مہر کی کہانی
- 76 مہر کی کہانی
- 77 لایہ بہ لایہ
- 78 بچہ

Published and edited by:
Umer A. Rehman for WMO

Printed by:
Bilal Umar - ADK Printers

Address:

World Memon Organisation
32/3, Street No. 6, Masjid Abad,
Off: Kamilar Road Karachi
email: memonalam@wmo.org

For online version, please login to:
www.wmo-pakistan.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:	Ra. 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

In pursuit of excellence thru education

The right to education is a fundamental human right. Every individual irrespective of race, gender, nationality, ethnic or social origin, religion or political preference, age or disability, is entitled to a free elementary education.

The basic objective of World Memon Organization is to make sure and create likely environment to ensure that every child, youth and adult benefit from good quality learning opportunities that allow them a better future.

Education is not only a key to success of a nation but also for the economic development and the enjoyment of many other human rights. It helps to confront the challenges it faces and is an important tool in improving the quality of life. It is very vital for national development. In this fiercely competitive world, only an educated person can survive. It provides all means through which people can become aware of their rights and responsibilities which is an essential tool for achieving the goals of equality and peace.

There is a large number of human rights problems which cannot be solved unless the right to education is addressed as the key to unlock solution to other human rights problems.

Lack of education really is the leading global concern. Take a look at the societies from the history. They have acknowledged the importance of education to human progress.

The Muslims had their early Quranic schools. As per Hadith which says that for acquiring education if you have to go to China, go ahead and don't look back.

Recent research shows that cognitive skills are required to make better educated choices about the HIV/Aids risk, reducing poverty, health sanitation and environmental sanitation.

Education enables human beings to develop their capacities so that they can lead fulfilling and dignified lives. Due to lack of education in developing countries, families and children suffer from poverty, health care, malnutrition and much more.

To defeat the global concern of lack of education in developing countries, we must educate ourselves of the flaws in the system and correct them.

Education is a fundamental skill we must have in our daily lives in order to be successful in every spheres of life.

“We cannot always build the future for our youth, but we can build the youth for our future”.

Pir Muhammad A. Kaliya

Chief Editor

Memon Alam

In pursuit of **excellence**

“You need an education that doesn’t just train you for one job, but that teaches you to be a smart thinker, and that is something developed over time – through cognitive observation, analysis and learning.”



Not even a decade ago, having a college degree meant superior career choices, greater financial and job security, and the ability to create a better quality of life. The logic for pursuing

a college degree is pretty obvious. If you want to earn more money – go to college. If you want to have better career options and live with a greater sense of well-being – go to college. After all, statistics have al-

ways shown that people with higher levels of education have better job security. You must think of education in broader terms, it's not just about a job. It's so much bigger than a job or a career. To have a

four-year degree, you have demonstrated that you have been able to be engaged in communication at every level. While it's a tougher time today to get a job, no one can ever take the degree away. You have this broadness of education from having the opportunity to engage in thoughtful dialogue with professors and classmates.

Education helps to set precedents in your life for informed critical thinking and discipline.

There is no doubt that the stressed economy has had an impact on many in this nation, not just college graduates. Many who have degrees are settling for lesser-paying jobs or not working at all. Is the purpose of acquiring a degree, however, only monetary gain? When there's a down economy, it affects everything, not just education. Choosing the right major is important in this economy, but a degree has so much more value than a job ticket.

The way people look at college education is a little different today. People are much more attentive of career paths. With today's economic shift, funding sources have changed dramatically, so students need to pay closer attention to things they never used to worry about.

It is important to look beyond the recession. At some point, the economy will rebound, and there will be more employment opportunities. Those considering higher education should be wise about their investment. Make certain it's a reputable school. You need an education that doesn't just train you for one job, but that teaches you to be a smart thinker, and that is something developed over time – through cognitive observation, analysis and learning."

There has been only one pursuit in my life that keeps me excited, energized and enthused. It is to be excellent. Long before I contemplated the meaning of the word excellent, I just wanted to be. At what? People ask me. I find this question perplexing. As if we should restrict our aspirations of being excellent to a single thing, to a solitary pursuit. This feels too limiting. To be excellent is a vocation, a lifestyle. It is what makes me happy. It is also what makes me exhausted, but in a pleasant way. Like the exhaustion of a good work out at the Gym where we push ourselves that little bit more, like the exhaustion of a mother who has just delivered a baby, the exhaustion of an artist who lowers his brush after that final flourish of paint on the finished masterpiece, or like the exhaustion of a – ahem – splendid post coital bliss.

I will write about excellence. How the pursuit of excellence is a rewarding one.

Perhaps it is the only pursuit that elevates us from mediocrity. That lifts us from the heart-sink of the merely 'good –enough'. For humans it is the act of living one's life to its full potential. It is being the best you can be. The meaning of the word can change depending on what it was used to describe. It could be excellence of a building, of a boat, of a bull or a brave warrior. It could be excellence of an orator, a soldier, a beautiful maiden or a musician.

What makes one excellent? Can it be taught? Can it be learnt? What are the traits that make us pursue excellence? Is this pursuit a rewarding one?

Excellence as a virtue is closely related to Justice and a harmony of mind and heart.

This fits with my philosophy. To do justice to anything or anyone, one needs the virtue of excellence. And it is in this pursuit that I encounter harmony, unity and concordance.

Can we teach and learn to be Excellent? Is it the pursuit of higher and higher knowledge that leads to excellence? Does 'knowing' alone convey excellence? We see people – some very brainy people- on Quiz shows who seem to know so many facts. Does this make them holistically excellent? Does the possession of superior memory, an archive of facts and factoids, make us excellent? It certainly makes us excellent at Quiz shows!

But can the act of memory and recall truly mean 'Understanding'? Surely understanding or 'comprehension' is a better step up.

Or is excellence about how the knowledge is used in practice - the act of applying, engaging, exercising and realizing this knowledge.

We crave more- just knowing and applying – can be done by machines- well trained computers- we need more in our pursuit of excellence.

Competence and Capability

There are a lot of exams that test for competence and a lot of teaching courses that aim for it. Is competence the same as capability? How often do we see a person with 'learnt' knowledge failing to make common sense decisions, failing to connect the dots when the dots are not aligned the way they were taught? It seems like we need more than competence to set our aspirations to excellence.

While competence can deal with the simple and the straightforward, we need capability to cope with complexity. And life, we know, is anything but simple. So

what is capability? Is a capable individual one step closer to excellence?

Competence—what individuals know or are able to do in terms of knowledge, skills, and attitude.

Capability—extent to which individuals can adapt to change, generate new knowledge, and continue to improve their performance

When we read the description of capability we can see that it aligns very closely to analysis, evaluation and synthesis. It also talks about adapting to change, generating new knowledge and continually improving performance- this to me sounds like a good path towards excellence.

Teaching for excellence thus no longer a set of mere instructions, it invites the learner to participate, to contribute, and to be less of a vessel for the teacher to pour knowledge into. Knowledge is non linear, multidimensional and vast. The real world is fuzzy and unique, not neatly wrapped in containers that are labeled accurately.

This cannot be learnt from just a book, captured knowledge or a taught course full of PowerPoint presentations. This needs to be interactive, illustrated by real- life practical examples, include fuzzy problems that need to be solved. While it still needs to be built on available knowledge and an understanding of the knowledge, it can then be set free to explore, challenge, doubt, co-create and conjure.

The best complex adaptive system we know of is the human brain. It is a wonder of creation. Capable of processing terabytes of information in nanoseconds, our Brain is a cosmic computer scientists can only dream of. It contains over 80 billion neurons that connect with each other through synapses. If you look at the structure of the neuronal connections they are like a spider web painted by a drunken Picasso.

They interconnect and transmit impulses with incredible speed. The cortex is capable of making leaps of logic, come up with new theories, synthesize information and can constantly recall, comprehend, apply, analyze, synthesize and evaluate. But the Brain can out bloom Dr Benjamin Bloom any day. For it makes such leaps of logic that defies algorithms, creates such effervescent beauty that takes our breath away. Yet not everyone uses their brain to make these leaps. We may curtail, cower, corrupt and condescend our great brain. We may do this our self or a rigid, dictatorial education system may do this for us.

All Okhai Memon Muqabla **Husne Qirat, Naat S.A.W.** and Speech Competition



The Social Welfare Committee of Okhai Memon Jamat organized "All Okhai Memon Muqabla Husne Qirat, Naat S.A.W. and speech competition" on Wednesday 22nd February 2012, at Hussein Ibrahim Sports Complex, Hussainabad.

For this holy gathering, the venue place was well organized and beautifully decorated. The main entrance gate, seating arrangements on floor and chairs were very attractive, moreover, the stage was specially designed giving it a modernized look. The recording system was also arranged and live programme was also presented on LCD's mounted in the arena.

It was exemplary a very unique occasion attended in large numbers and were all praised for a wonderful arrangement.

Mr. Haji Abdul Razzak Yaqoob Gandhi (ARY), was invited as Chief Guest, and the President of the event was Mr. Adam Kath, who was represented by Mr. Zahid Adam Kath. Mr. Iqbal Rehmattullah Panjwani, also attended this final competition as the Special Guest.

President Okhai Memon Jamat, Mr. Aslam Tayyab Fasta welcomed the guests and conveyed his thanks to all the attendees for making their presence, he promised



spread of education for the betterment of community and aggressively remarked that Education is the ultimate goal for the success of new generation. He appreciated the efforts of social welfare committee for making this event possible.

The General Secretary Mr. Asif Abdul Sattar Gabrani presented his strategic report on the Jamat's functioning, and describing

ways and means to organize all the departments to nullify the negative indicators and make them profitable. He also reported that very soon all the debt payments will be cleared and regulated to make the Jamat free of any liability, so that a good amount of funds be earmarked for education purpose. He also commented on the facilities available at the community graveyard. At



the end, he appreciated the efforts of Social Welfare Committee in making this special arrangement.

The Chief Guest Mr. Haji Abdul Razzak Yaqoob Gandhi (ARY), in his speech, stressed the need for propagating memoni language in our daily life and also highlighted the undergoing efforts at World Memon Organisation for the betterment of Community.

He overwhelmingly praised the arrangement in making this event successful.

The Special Guest Mr. Iqbal Rehmatullah Panjwani also appreciated the Jamat efforts in arranging this beautiful event.

On this occasion, the Vice President Mr. Asif Ismail Mangroria, the Treasurer Mr. Iqbal Yusuf Gaba, and the Joint Secretary Mr. Farooq Tahir Muhammad Ganatra, were present alongwith the World Memon Organisation Pakistan Chapter Vice President Mr. Shoaib Ismail Mangroria and Assistant General Secretary Mr. H.M. Shehzad, also present were other Jamat's Management Committee Members and the Okhai Memon Jamat's Majlis-e-Intezamia members.

In the Muqabla-e-Takreef among the



7 contestants, Mr. Abdul Qayyum Hanif Pasta stood 1st, Mr. Abdul Raqeeb Muhammad Yunus Gaziani 2nd and Ahmed M. Arif Markatiya was given 3rd position.

In the Muqabla-e-Qirat Junior Group, among the 8 contestants, Mr. Abdul Basit Abdul Rahim Barai stood 1st, Mr. Talha Muhammad Yahya Gabrani 2nd and Mr. Muhammad Saleman M. Hanif

Pasta stood 3rd.

In the Muqabla-e-Qirat Senior Group, among the 10 contestants, Hafiz Assad Yasin Patel stood 1st, Hafiz Muhammad Mubeshir Yahya Khozani 2nd and Asadullah Abdul Aziz Khoza stood 3rd.

In the Muqabla-e-Naat Junior Group, among the 9 contestants, Muhammad Hozafa M. Usman Gani Pasta stood 1st, Muhammad Ahmed M. Hanif





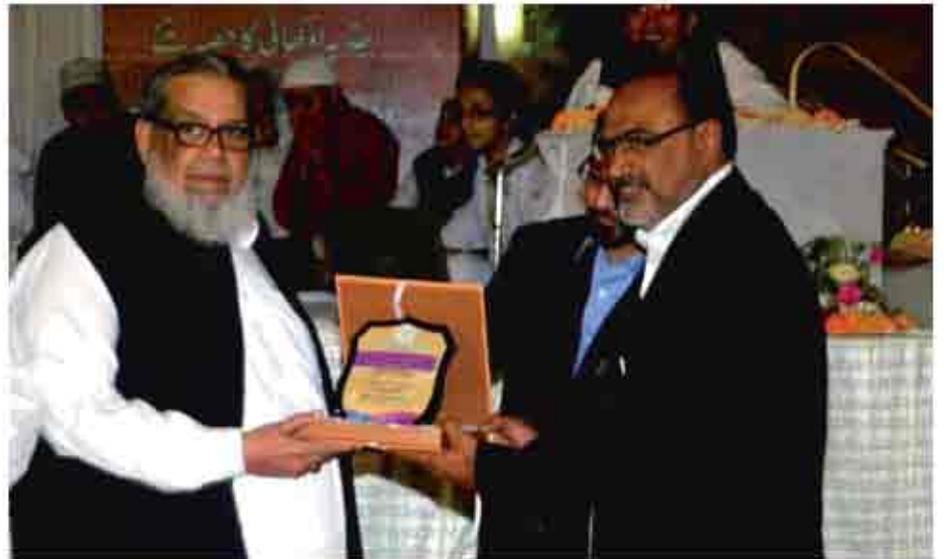
Ganatra 2nd and Arsalan Abdul Razzak Suriya stood 3rd.

In the Muqable-e-Nasr Senior Group, among the 9 contestants, Abdul Qadir Muhammad Ishaq Qadri Vayani stood 1st, Muhammad Nabeel Abdul Hamzeed Gebrani 2nd and Osama Muhammad Saleh Muhammad Barai stood 3rd.

This wonderful program was given wide coverage by the press and media people present, namely GEO News, DAWN News, Dhoom TV, Roznama Newai Waqt, Jirvey Memon and Roznama Mahshar were in the limelight.

In the end, the guests presented crystal trophies and other prizes to all the winners of the competitions.

Finally, DUA was made and Dinner served to all the attendees.



Memon Industrial and Technical Institute

Orientation Ceremony of the 8th Batch of the Boys' & 6th Batch of the Ladies' Sections

Visit of Mr. Imran Panawala ASG Europe Chapter



First day at school is a day of excitement mixed with hope and expectation for all students. It is a day to make new friends and take a step ahead in their lives towards a bright future. MITL students are no different. However, they are unique in a way because some of them never had the opportunity to attend any school before this.

Having completed the phase of admissions for the 8th Batch, the students were

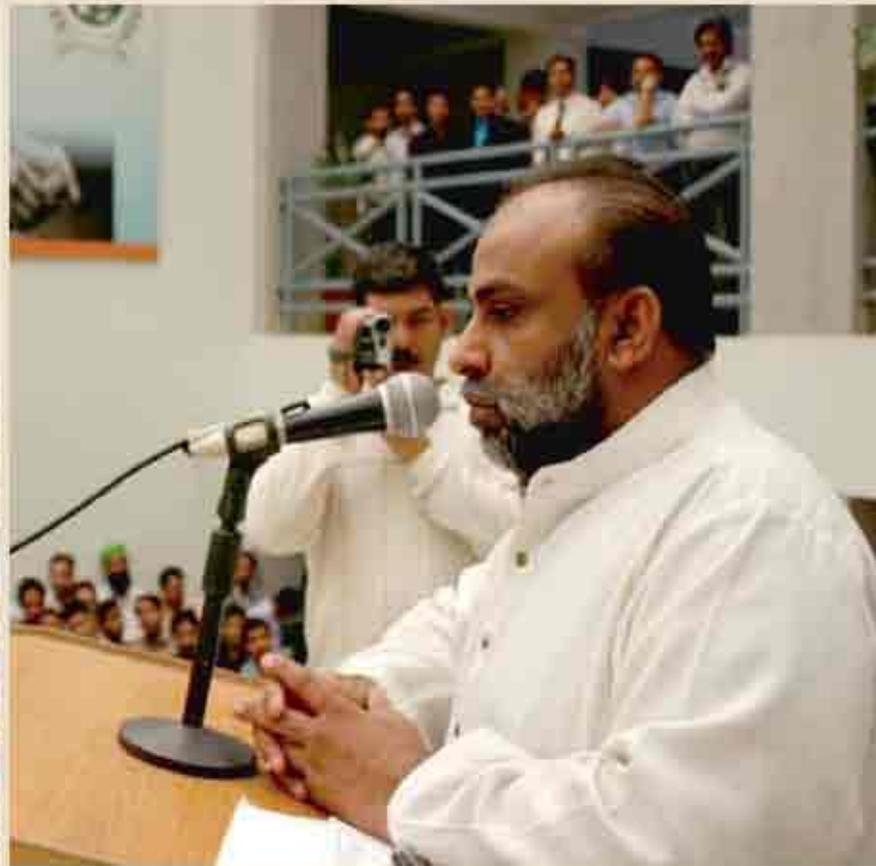
waiting for the intimation about the opening day. With this excitement, the new students attended the Orientation Ceremony of the 8th Batch which was held on 1st March 2012 in the Institute premises.

A large numbers of students attended the function. It needs to be mentioned here that 1700 boys and 2700 ladies have taken admission in the regular courses of the 8th Batch which is the highest in the history of MITL. About 1000 other students who will

be attending the short 1 month or 2 month courses were not attending this function.

Separate arrangements were made for boys and ladies. The Ceremony was presided by Mr. H.M. Shahzad, Chairman and Mr. Shahab Hasan, Chief Operating Officer. The Principals of the Boys' and Ladies' sections Mr. Anis Khan and Mrs. Majida Khurheed together with all the Staff members were also in attendance.

Mr. Imran Panawala, Assistant Secre-





tary General, WMO-UK & Europe visited Pakistan in March. Taking advantage of the opportunity a visit to MITI was arranged for him on 1st March. He was therefore also able to observe and participate in the Inauguration Day Function.

After the Orientation Ceremony, Mr.

Imran Panawala was taken around the Institute and shown the class rooms and workshops and introduced to the faculty and management. He took great interest in the activities and appreciated the facilities provided for the students.

The function started with Tilawat-e-

Quran by Mr. Hamad Saeed, teacher of I.T. This was followed by Naat by Mr. Shoaib Ikram of Purchase Department.

The main programme started with the singing of the National Anthem. Then the gathering was addressed by the C.O.O. and Chairman who welcomed the new students





Visiting Sewing & Cutting Class

Visiting Motor Rewinding Workshop

and promised that all the staff members are committed to make their stay at MITI pleasant and successful. They asked them to make the best use of the opportunity and fulfill the expectations of their parents and make a place for themselves in society. The Chairman also explained in brief about the history of MITI and how it came into being in July 2009 with the efforts of the World Memon Organization.

Mr. Imran Panawala was also introduced to the gathering and the Chairman thanked him for taking time out of his schedule to visit MITI and appreciated his interest in the activities of MITI.

Later, the Principals addressed the students and informed them about the

discipline of the Institute including the rules and regulations that have to be followed by all the students. They especially stressed upon the importance of punctuality and attendance.

Other speakers also emphasized that the rules and regulations of the Institute ensure the safety, security and health of the students and their possessions. They also ensure that all the students can concentrate on their studies free from worries.

Mr. Panawala also addressed the students and expressed his pleasure to be among them and see for himself the interest and enthusiasm of the students at this function. He thanked the management of MITI for giving him the opportunity to be part of

the function and also advised the students to take their studies seriously. He prayed for their success and highlighted the role of WMO in the making of MITI and said that he in his capacity of an Office bearer of WMO would always support any initiative for the further growth and improvement of MITI.

The function concluded with the introduction of all the instructors and teachers of the different courses. Then the students were shown around the facilities of the campus and to their respective classes and workshops by the Instructors and Teachers. The regular classes would start from the 2nd of March according to the time-table.

World Memon Organisation (UAE Chapter)

UAE Board of Management Meeting on 10th March, 2012

at Bundoo Khan, Clover Creek Hotel Deira Dubai, U.A.E.



Minutes of the Meeting

The following Trustees/Members of World Memon Organisation were present in the meeting:

1. Mr. Iqbal Dawood (Vice President/Trustee)
2. Mr. Ahmed Shalikhani (Assist Sec Gen/Trustee)
3. Mr. Muhammad Haji Noon Bacad (Trustee)
4. Mr. Ismail Karim Gadit (Trustee)
5. Mr. Iqbal Yousf Tsbani (Trustee)
6. Mr. Shafi Tofiqe (Trustee)
7. Mr. Haroon Karim (Trustee Europe Chapter)
8. Mr. Muhammad Rafique Noorani (BOM/Life Member)
9. Mr. Sadq Haroon (BOM/Life Member)
10. Mr. Umer A. Makial (BOM/Life Member)

11. Ms. Saeeda Yaqoob (BOM/Life Member)
12. Ms. Shabana Razzak (President/Ladies Wing)
13. Ms. Memona Darweh (Life Member)
14. Ms. Habiba Makial (Life Member)
15. Ms. Rashida Anwar (Life Member)
16. Mr. Muhammad Hanif Fozy (Patron)
17. Mr. Abdul Majid Ranant (Vice President India Chapter)
18. Mr. Yousuf Viceroy (Observer)

The Following Trustee/Members were absent with regrets:

1. Mr. Aboobaker Cassim (Trustee)
2. Mr. Muhammad Shabbir Merchant (Trustee)
3. Mr. Ashraf Asadani (Trustee)
4. Mr. Yousf Kasdar (Trustee Africa Chapter)
5. Mr. Arif Lakhsani (Patron)
6. Yousaf Japaawala (Patron Far East Chapter)
7. Mr. Muhammad Nisar Memon (BOM/Life Member)
8. Mr. Ferook Kassim (BOM/Life Member)
9. Mr. Farooq Ahmed (Life Member)
10. Mr. Abdul Wahid Nagda (Life Member)



The Meeting started with 'Tilawat Qur'an by Mr. Muhammad Rafique Noorani and chaired by Mr. Iqbal Dawood Vice President of WMO Middle East Chapter as per the following agenda:

1. Upcoming AGAM 2011 and 2012 in London

Upcoming AGAM 2011 and 2012 on Saturday 23rd, June 2012 in London UK - Maximum participants will attend the AGAM 2012 in London.

Following respectable Trustees and Members have confirmed their availability in the AGAM.

1. Mr. & Mrs. Muhammad Basal Noon
2. Mr. & Mrs. Ismail Gadit
3. Mr. & Mrs. Iqbal Dawood
4. Mr. & Mrs. Ahmed Shaikhani
5. Mr. & Mrs. Iqbal Tabani
6. Mr. & Mrs. Shafi Tanfiq
7. Mr. & Mrs. Haroon Karim
8. Mr. & Mrs. Rafique Noorani
9. Mr. & Mrs. Hanif Foxy
10. Mr. & Mrs. Shabana Qayoom Moosani
11. Ms. Saeeda Yaqoob
12. Mr. Yousuf Vicroy
13. Mr. Haroon Memon
14. Mr. & Mrs. Yousuf Kamdar (By email)
15. Mr. & Mrs. Farooq Ahmed (By email)
16. Mr. Faisal Khalid Jaferani (By email)
17. Mr. Memon Kader (Jeddah) (By email)

2. Consultation of BOM Candidates

Regional Election for BOM of 2012 and 2013 Nominees are required - Name of Mr. Ismail Abdul Karim Gadit has been nominated for regional election commissioner. Five men members require for BOM election, one man member require for Co-opted BOM and one lady require for BOM from Ladies wing. Aforementioned BOM election will be held in Dubai and Vice President/Asst Sec Gen election will be held in during London AGAM.

3. Welfare Committee Activities

WMO's help to needy people for continued provision - Welfare committee members were being appreciated for releasing funds on time for needy people and education fund purpose. Educational funds can be arranged from 1st to 10th grade for those children who cannot afford. Educational funds will also be provided for higher studies students based on merit. During this meeting received Zakat Amount AED 20,000/- From Mr. Qadir Kara's family C/o. Ms. Memoona Darwesh for Welfare Committee Dubai. Jazak' Allah

4. Zakat Collection

US\$ 500,000.00 Zakat Requirement - It was discussed that an amount of US\$ 176,000.00 has been raised by the Middle East Chapter out of the US\$500,000.00 targeted amount as of today and that the

balance will be completed before fall of this year as per the commitment from the honorable members.

5. Drive for the New Membership

Instruction has been given to Mr. Haroon Yousuf to follow up the renewal of Membership fee and this activity will take place under the leadership of Mr. Umer Maklai.

6. Memon Drama

Mr. Hanif Foxy, Ms. Shabana Razzak and Ms. Saeeda Yaqoob - It is decided that, BOM and Ladies wing together arrange a Memon Drama in the middle of April 2012 for that all coordinator will be taken care by Mr. Hanif Foxy with Ladies wing. Mr. Haroon Yousuf will arrange the next arrangement of the meeting for Memon Drama.

The meeting was concluded with Dua by Mr. Muhammad Rafique Noorani.



World Memon Organisation – Ladies wing

Event – Free Medical Camp and Sale of Household items at discount rates

Ladies wing of World Memon Organisation, Pakistan Chapter, held a Free Medical Camp on Saturday 11th February 2011 from 11.00 a.m. to 3.00 p.m. at Kaka Bawany Centre Near Usman Memorial Hospital, Hussainabad Karachi, in collaboration with Zubaida Medical Centre, Dhoraji Colony.

Another counter for Dental check up was also set up by Jinnah Dental Hospital.

A professional team of PharmEvo (Pvt)

Limited, a pharmaceutical Company, has assisted for the laboratory test of the visitors.

The team of doctors and para medical staff from Zubaida Medical Centre, conducted the Blood Grouping, ECG, Sugar, Cholesterol tests etc. under the direct supervision of Mr. Siddiq Umer Shekha, Executive Director of ZMC.

There was big rush for free medical test and around 300 ladies benefitted from the

this Medical Camp Besides Medical Camp, stalls of household items like crockery, toys, purses, garments, clothing etc. were displayed. These items were sold at nominal prices.

The members of Executive Board and Volunteers were throughout there to help in selling items and managing the event.

The event ended with lunch to the Doctors, Organisers and volunteers at 3.30pm.

Memon Association of Canada

Memon Association of Canada's Eid-e-Milad-un-Nabi (S.A.W.) get-together and dinner

 Report: Qasim Abbas, Toronto, Canada

Memon Association of Canada, which is a community organization representing Memon Community members across Canada, had organized Eid-e-Milad-un-Nabi (S.A.W.) get-together and dinner for its members on February 26, 2012 at Vic Johnston Community Centre in Mississauga. A large number of community members with their family and children from GTA and other areas attended this successful programme in the atmosphere of community spirit and brotherhood.

The programme was started with recitation of Holy Quran by youngster Mohammed Alamgir, who had recited Verses from Surah As-Shamsh. Then the Vice President Mr. Mohammad Ameen Jangda came on the stage and conveyed the greetings of Eid-e-Milad to all the members present and welcomed them in today's programme. After that another youngster Ahmed Fahad Iqbal recited Naa't in Urdu. Then an adult community member Shakeel Ahmed also recited Naa't with his beautiful voice. Then the Vice President invited a religious

scholar Sheikh Ebrahim Hussain of U.K. to deliver the lecture on the occasion of Eid-e-Milad. He delivered the lecture in English, whose topic was "Love towards Prophet Mohammad (S.A.W.)", in which he had quoted references from Holy Quran and Authentic Hadees.

Then the Vice President invited the President of the Association Mr. Ismail Mirza to come on the stage to address the members. The President came on the stage and in his welcome address, he conveyed the greetings of Eid-e-Milad to all community members and welcomed them in today's programme. Then a community member and community activist Mrs. Parveen Vali Mohammed came on the stage and announced about a social and community programme of women by a social and community organization and requested ladies to attend this programme.

The Vice President then invited Toronto's famous personality Mr. Nazimuddin Maboof on the stage. He gave brief speech in Urdu on the subject of "Love towards Prophet Mohammad (S.A.W.)", and then he recited a Naa't in Urdu.

Now it was dinner time. The Vice President, Mr. Muhammad Ameen Jangda announced that delicious dinner was ready and the members should help themselves. All the participants enjoyed the dinner.

After the dinner, the Vice President Mr. Mohammad Ameen Jangda recited a Na'at of famous poet Hafeez Jalandhri in Urdu. Then he briefed the members about Memon Business Council and Memon Professional Forum, which have earlier been formed under the umbrella of the Association. He requested community members that they should become members of these groups, if they have not yet applied for the membership.

At the end, President, Mr. Ismail Mirza came on the stage and thanked very much to all the participants that they have attended this wonderful and successful programme in order to show community spirit, unity and brotherhood.

And such this wonderful and successful programme ended, which was enjoyed by the community members in great spirit, joy and enthusiasm.

Painting & Drawing Competition

Organized by Pune Memon Organization, PUNE, INDIA



As a part of community reach out programme, Pune Memon Organization conducted a **PAINTING COMPETITION** for children from Nursery to std X on 29th January 2012. It was held at Assembly Hall Azam Campus. Children had to paint

"A WORLD OF IMAGINATION"

The programme started with Tila-wat-e-quran by Mohammed Gileri. Mrs Simin Nilakhawala welcomed everybody and advised parents to be liberal and be friendly with their children, to show them their faults in an encouraging way. Besides education children should be known for their good moral values.

Mr. Edward Lawrence, Mrs Munira Kabira, Miss Poonam Nanwani, Miss Alifya Kabira were invited and presided as honorary Judges. All drawing material was provided by the organization and given to the participants as complimentary gifts. Participants were divided into four categories. Five prizes were



FMO Members & Working Committee at the Assembly Hall (Azam Campus)



given in each category. Certificate of Merit was given to all the participants.

Winners from 1) Nursery to 2nd Std were

- a) Hasina Salim Memon
- b) Huda Salim Memon
- c) Mohammed Ali Memon
- d) Sana Memon
- e) Rehan Memon

Winners from 2) 3rd & 4th Std were

- a) Zaveria Memon
- b) Zahra Memon
- c) Ahmed Memon
- d) Armin Memon
- e) Fatima Memon

Winners from 3) 5th to 7th Std were

- a) Misab Rafiq Memon
- b) Zarin Taufeeq Memon

- c) Misquat Memon
- d) Firdox Shenawaz
- e) Aaliya Firoz Memon

Winners from 4) 8th to 10th Std were

- a) Aliya Javid Memon
- b) Aycaha Salim Memon
- c) Zaid Memon
- d) Shamiyaz Dawood Nilakha
- e) Zainab Iqbal

Children were encouraged to come on stage and recite poems or hadis. Gift vouchers were given to the best 12 children.

- a) Shamiyaz Dawood Nilakhawala
- b) Shakir L Memon
- c) Farah Memon
- d) Nazia
- e) Misbah
- f) Nasra

- g) Anam Karim Memon
- h) Anas Karim Memon
- i) Misbah
- j) Aaliya Firoz Memon
- k) Aqib Memon
- l) Mohammed Ali Memon

Judges provided many inspirational tips to parents and children. They congratulated the team of Pune Memon Organization for their good work and grand success of this competition.

The broader aim of programme - Healthy Participation of children, to be friends with each other's and be inspired by other children was achieved. The programme was a big success an event to remember. We look forward to more of these in times ahead.

Prestigious Award

Dr Mohamed F Harunani recipient of the Albert L. Borish Award 2012

Alhamdulillah, we are fortunate to have a Memon from Kenya get one of the most prestigious award in Dentistry in the USA this June at their annual meeting in Philadelphia.

Albert L. Borish Award

This is an award given by the Academy of General Dentistry. Named in honor of an AGD leader and faculty member of Temple University Dental School, this award honors an individual who has demonstrated innovation and leadership, dedication to the advancement of dentistry, and has made positive changes for the benefit of the profession and dental health of public.

This award has only been given to 19

people in history and below is a list of the past recipients of the Albert L. Borish Award

- 1973 Dr. Harold Hillenbrand
- 1975 Dr. Lynden M. Kennedy
- 1977 Dr. Allen A. Copping
- 1979 Dr. Suresh N. Bhaaskar
- 1981 Dr. Howard Bruggers
- 1983 Dr. Wilmer B. Eames
- 1985 Dr. John L. Bomba
- 1989 Dr. Henry J. Van Hassel
- 1991 Dr. H. Loren Miller

- 1993 Dr. William W. Howard
- 1997 Dr. Edward D. Barrett
- 1999 Dr. David A. Whiston
- 2001 Dr. Richard E. Mascola
- 2003 Mr. Harold E. Donnell, Jr.
- 2005 Dr. John A. Meltaari
- 2007 Congressman (Dr.) Charlie Norwood
- 2009 Dr. Richard V. Tucker
- 2010 Dr. Bruce W. Small
- 2011 Dr. Carl E. Misch
- 2012 Dr. Mohamed F Harunani

Halar Memon Jamat, Sukkur Annual Prize Distribution



In honor of the most successful and outstanding students of the community, the Halar Memon Jamat, Sukkur, organized Annual Award Prize distribution ceremony on 26.2.2012 at Gulshan-e-Halar Hall. On this special occasion, and coming from Hydersbad, Janab Haji Abdul Karim Ghangra (Unique Motor Cycles), Janab Haji Muhammad Zakaria Poorjani, and Janab Muham-

mad Farooq (Bayer) attended this auspicious ceremony.

The ceremony began upon recitation of verses from Holy Quran.

The students of Gulshan-e-Halar Girls High School presented beautiful TABLOOS, which was widely appreciated and acclaimed by all present.

The officiating members of the South

Memon Jamat, Sukkur, Thizadi Memon Jamat and Shikarpur Memon Jamat also participated in the ceremony.

All the guests were presented with Sindhi cap and Ajrak, as a tradition of Sindh.

For the current year, some 200 students of the Halar Memon Community had submitted their mark sheets and 18 Hafiz-e-Quran submitted their certificates.



In his address to the participants, the father of Mr. Haji Haroon Lachha, General Secretary, Halar Memon Jamat, conveyed his warmth feelings and thanked all the participants for taking out their valuable time in attending this ceremony to encourage our youth.

Mr. Iqbal Dawood, President Halar Memon Jamat, Sukkur, in his speech said that the Halar Memon Jamat, Sukkur has provided all the facilities in all the departments to its community member's and Insha-Allah this will keep moving forward positively. He further said that, the work on building a modern Cardio Hospital in Sukkur is in progress and with the efforts of all our valued donors it will be accomplished soon.

He also said that the funds are limited and appealed to all the donors of the memon community to come forward and give their share to this noble cause in making it a reality. He also congratulated all the students.



Jarab Abdul Karim Ghangra in his speech appreciated the good work of the Halar Memon Jamat, Sukkur, for the welfare of the community and saluted all those involved. He thanked all for giving him the respect and prestige, in making him the Chief Guest for this ceremony.

Gift pack and shields were distributed to 1st, 2nd and 3rd position holders.

Hafiz-e-Quran, were also presented with shields and gifts.

The members of Qurbani Khaal Committee were also given the gifts.

At the end of the ceremony, Mr. Haji Abdul Majid Faridai, Chairman Education Board, thanked all the guests and members of the community.

Review:

First three issues of Magazine "RABT-E-MILLAT"

Publisher: Cutchi Memon Progressive Front-Mumbai.

It is not an easy task to bring out a valuable magazine with great prospective to be an effective mouth organ of some powerful community in near future, but Rabt-e-Millat magazine surely looks a great effort to make the periodical of that standard. We have received first three issues of this community magazine from Mumbai, publication of which was started in May, 2012 and found all these numbers reading-worthy. Although it is just the beginnings, the skillful team has presented something remarkable which sure will be encouraged by the people from prudent class of Cutchi Memon community.

These three issues of 'Rabt-e-Millat' has

been proved a prosperous numbers containing several important and thought provoking articles, plentiful informative notes and interesting riddles, valuable health & cooking tips, religious interpretations, comics and much more in its more than 200 pages. Although magazine has been given an Urdu name "Rabt-e-Mombai" and contains a prosperous English segment as well as worthy Urdu section, but Gujarati has been granted merely five pages and that is only in its first issue.

The magazine has been rightly started with the brief history of Cutchi Memons and catches the interest of readers as they turn the pages one after one. The 'Youngistan Brigade' of Cutchi Memon Progressive Front, as they issues of some value and

their efforts are not gone wasted as they have proved their potentiality. They are working for their great cause of 'Connecting People' and members of community should support their zealous hard work.

Historical briefs on community, introductions of its important organizations and institutions are well as past and present praiseworthy individuals and more detailed news of community occasions and activities, will serve the cause, for which the magazines has been brought out. "Memon Alam" wishes the team of young Progressive Front more success with pace of time and hope the future issues of Rabt-e-Millat will be more informative and with more attractive design on its cover and pages.

Challenging Spirit

MEHRAN
SUGAR
MILLS
LIMITED



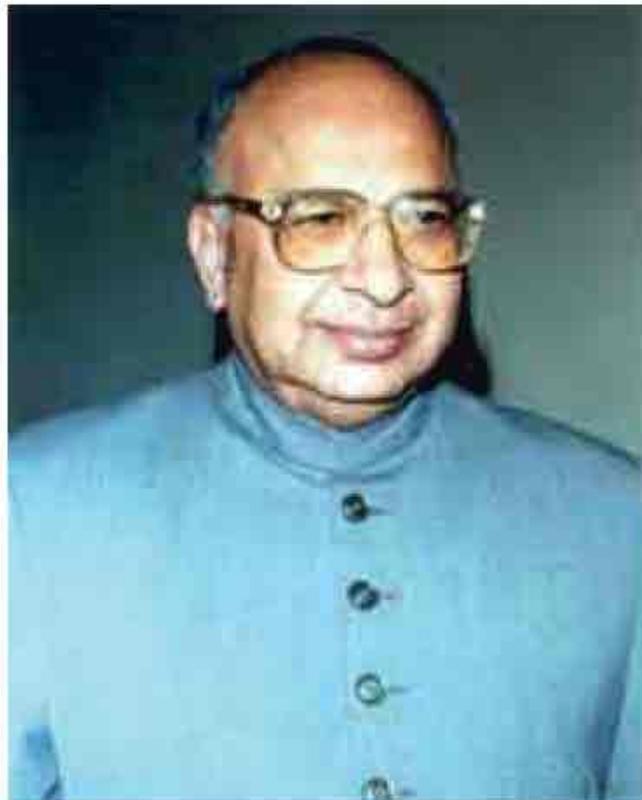
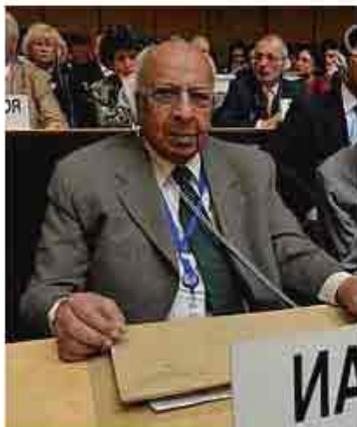
Since 1965, Mehran Sugar Mills Limited has been in the business of producing premium quality white refined sugar and allied products. We have laid our foundation on solid principles aimed to assure a leadership position in the industry. We stride with a challenging spirit based on modern management principles.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

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

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

Ashraf Wali Muhammad Tabani

A.Hameed Tayab Suriya



Ashraf Wali Muhammad was born on 17th December, 1930. He was the Governor for the province of Sindh during the period January, 1987 to September, 1988. He also held the position of Minister of Finance, Industries, Excise and Taxation in the Government of Sindh from May 1981 to April 1984. Mr. Tabani was elected President of Employers Federation of Pakistan for several years. He also remained Chairman of Board of Directors of Industrial Development Bank of Pakistan, Export Promotion Bureau, the Cotton Board, the Fisheries Board and Pakistan Silk and Rayon Mills Association during different terms. He also served as Honorary Administrator of Federation of Pakistan Chamber of Commerce & Industry during the period 1971-73. He was an elected substitute member of the Governing Body of International Labour Organization and attended many sessions of the International Labour Conferences during the year 1976-86.

Ashraf was born in Rangoon, Burma. His family migrated to India soon after he was born. He was only 3 months old when his father died; his mother died when Ashraf was the age of 15. At the age of 18 he went to the University of Pennsylvania in the United States. He had 8 siblings, 7 brothers and 1 sister (Habib Wali Mohammad, his elder brother, is a ghazal singer).

After Pakistan achieved its independence from the British in 1947, he and a few of his brothers migrated to Karachi. He married Amina Gani, a South African, and in 1954. His first child, Mohsin, was born in India around the year of 1955. His second child was a girl named Kauser and his third child, another boy named Feroze, was born in December 1963.

In the early 1970s, he and a few of his brothers put up a textile mill in Karachi named Shalimar textiles. Shalimar textiles

came to an end in the mid 1980s.

He was part of the International Labor Organization for a period of over 30 years. He served a term as the President there as well. In the early 1990s, he along with his two sons put up a sugar mill known as Seri Sugar Mills Ltd on the outskirts of Hyderabad. In the year 2004 Mr. Tabani bought another Sugar Mill one of the oldest in Pakistan namely Fauji Sugar Mills. Now it has been renamed Tando Mohammad Khan Sugar Mills Ltd.

On January 1, 2009, Ashraf had his second heart attack after which he went through bypass surgery. He traveled twice to Switzerland for the conferences of the International Labour Organization. Two weeks after he returned he had another heart attack. He died on July 16, 2009 in Karachi, leaving a wife, 3 children and 11 grandchildren. He is buried in Karachi at the mevashan graveyard

We Pay Tribute To one of the National Asset

Sir Adamjee Haji Dawood

(1880 – 1948)



“ Sir Adamjee Haji Dawood was one of those larger than life personages who stand out in a variety of contexts. He was, of course, a businessman par excellence, whether in the role of merchant or trader or industrialist or whether his area of operation was Kathiawar, Burma, West Bengal or Pakistan. He was a patriot and participated in a variety of ways in the independence moment. He played a major leadership role among the members of his Memon community in particular among Muslims in general. He founded business houses and social institutions that have long outlasted his own allotted span on this earth.” (Ashraf Adamjee. Ref: ‘merchant

knights’)

Sir Adamjee Haji Dawood was born on 30 June 1880, in Jetpur in the Indian State of Gujarat. His father was a minor businessman in Rangoon, Burma (now Myanmar). Having completed his early education in Jetpur, Adamjee started his career at the young age of 15 in an establishment in the vicinity of Rangoon. Later he joined his father’s business in Rangoon, but eventually he started his own business. He rose to be a great industrialist and established various factories including a match factory in Burma and a jute factory in what is now Bangladesh. He also took a keen interest in education and other fields.

Adamjee wanted to give the community an organization that would be self-perpetuating. For this purpose, he hand-picked a committee of like-minded persons. Their association was called the Memon Education and Welfare Society. The constitution of the society, its bylaws and its rules, while based on existing models, were perfected over the course of twenty-four long meetings at Sir Adamjee’s office at Stephen House in Dalhousie Square, Calcutta. At Adamjee’s instance, the constitution of the society was circulated throughout the country, to elicit as much input as possible from all sections of the community, before being formally adopted. Its name reflected the two

pronged focus of the society: education, and the welfare and development of the community. Unlike many such organizations, linked to the Jamaat of a particular town or city, all Memons could claim ownership of this organization. It aspired to represent the community on an all-India basis. The association, formally established on 28 May 1933, was based in Calcutta and its meetings held on Saturday evenings at the offices of its founder president, Adamjee. Once the by-laws were framed and the Society was registered as a charity, the next step was to provide for its monetary needs. In a wealthy community there was no shortage of funds for good causes. But not many understood the need for education. A group from Rajkot who were advising Adamjee when the organization was being set up suggested that membership be kept at Rs. 100,000 for wealthy and Rs. 10 for the poor. In order to raise community support and awareness, Adamjee felt it imperative that the organization have as broad a membership as possible. Accordingly, there were three categories of members—patrons, life members, and ordinary members. The fees fixed for them were Rs. 2,000, Rs. 1,000 and Rs. 10 respectively.

Soon after the Society was established the need to raise funds was felt. Some committee members suggested that a few wealthy people be approached to meet all the financial requirements. It was Adamjee's fondest hope to see it becoming an organ of change for the entire community. He knew how a few wealthy persons could hijack an organization altering its course to revolve around their own priorities. He did not want this to happen to the Society. In fact, in 1934, during its second annual general body meeting, Adamjee had said that there would be no dearth of funds if each and every Memon were to become an ordinary member of the Society by paying the annual fee of ten rupees each. This was one of his most cherished goals.

Adamjee had donated Rs. 50,000 to the Society just before starting off on his fund-raising tour. The Second World War was at its peak and, because of the privations associated with War, funds were not forthcoming. In spite of Adamjee's insistence about not accepting large donation from men of means, he managed to raise Rs. 130,000 during the course of this tour. But the initial challenge that faced the Society was not paucity of funds or dearth of the manpower; it was the search for scholars. The committee was in place, scholarships were available, but there were no applicants. The average Memon felt that to take from the Society was tantamount to

accepting charity and that went against their grain. After much deliberation Adamjee decided to send an open letter to the community with a direct appeal to the persons who had the most influence within families the mothers. Inspired by the example of his own mother, Adamjee knew that while men could be stubborn, a woman would be willing to sacrifice everything for the sake of her child. He also knew that a woman could bring a man around to her way of thinking.

Adamjee's letter had the desired result. While in the first year its existence the society granted scholarships and stipends worth Rs. 23,000 to 146 students, in its fifteenth year of existence, the society distributed Rs 150,000 to nearly 1000 students.

As the seminal year of 1940 dawned and dreams of the Pakistan Movement began to assume the feeling of reality, the dilemma that the Muslims did not have a daily to speak for their cause was sharply felt. The "Star of India", an evening paper published from Bengal was doing its bit, but there was a clear need to have an authoritative daily newspaper to project the League's point of view.

The need to counter the anti-League propaganda in the English press had already been recognized. The establishment of an authoritative and impartial Muslim daily was clearly the need of the day. As in most other fields, here too, the Muslims lagged far behind the Congress in financial resources and journalistic expertise. There were only three pro-League English newspapers, none of which functioned on an all-India basis, as opposed to the many hundreds of papers owned and operated by Hindu magnates that put forth the Congress point of view. To set the balance established a Press fund with the explicit purpose of establishing such a newspaper.

The Memon community played a significant role in answering Jinnah's call for funds for an English daily newspaper. Early in 1940, the Quaid, at the suggestion of some prominent Memon businessmen, including Umer Matcheswalla of Jetpur, agreed to embark on a fund-raising tour of Kathiawar to raise money for the Press Fund. These gentlemen had assured the Quaid that a sum of Rs. 200,000 could be raised from such a tour. In the event that this goal was for any reason not achieved, they had given him a guarantee that they themselves would raise Rs. 100,000 for the cause. While the Quaid was initially somewhat skeptical about the idea, he agreed to the proposal as Kathiawar was home to wealthy Gujarati speaking merchants and industrialists belonging to

Jinnah had long been troubled by the failure of the Muslims to set up substantial industries. Some years before partition, speaking at a gathering hosted by the Memon Chamber of Commerce, Jinnah had bemoaned the fact that although there were many rich merchants among the Memons there were very few industrialists. Heavy industries formed the backbone of a nation, the Quaid said, and a coordinated effort towards industrialization was essential for success. Barring one industrial unit each in Lyallpur, Okara and Karachi, and those too owned by non-Muslims, there were no industries in the areas that were to form Pakistan.

Aggravating the problems caused by the flood of refugees into the country was the large scale exodus of Hindu businessmen to India from the areas that now formed Pakistan and the systematic flight of capital from these areas. This mass departure which began before partition was, encouraged by India's formidable strongman, Sardar Vallabhbhai Patel and the Congress President, Acharya Kripalani. They hoped that with the flight of Capital, the economy of Pakistan would crumble within a few weeks of Independence. An idea of the seriousness of the situation can be gauged from the headline of a news item which appeared in the Civil and Military Gazette of Lahore in its issue of 6 May 1947, which openly said: "Big Business to Quit Punjab. Move to Shift to Delhi Afoot. Rs. 250 Crore of Capital Involve".

Compounding the problem of flight of capital were the "economic gaps" being created by the mass movement of population. Whereas the Hindus and Sikhs moving out of Pakistan were the urbanized section of the population dealing in commerce, trade, finance, banking and whatever little there was of industry, the Muslim refugees were predominately agriculturists. According to one source, of the six million refugees who reached Pakistan within the first four months of its existence, 4,376,000 were rural based. After small scale farmers, the largest group of non agriculturists belonged to the artisans and craftsmen class, all with skills other than those needed to fill the vacuum being created. (Qureshi, 142) The large scale exodus of the commercial class meant an all-encompassing disruption in supplies of daily needs for the populace, adding to the general feeling of insecurity and chaos that was beginning to permeate the country.

Adamjee and Jinnah both appreciated the urgent need to marshal the talents and resources of the Memon community well known for its wealth, frugality, business

PIONEERS OF FREEDOM

SIR ADAMJEE HAJI DAWOOD

(1880-1948)



Rs.2

PAKISTAN پاکستان PIONEERS

acumen and honesty into the service of Pakistan. They both know that Memons, with their culture of enterprise and commercial risk-taking, were the best choice to fill the gaps being created by the exodus. Thus, on the night of the 15 or 16 August, at a function held at the Governor-General's House, the Quaid in a personal conversation with Adamjee urged him to persuade the Memons to migrate to Pakistan. "Bring the Memons to Pakistan. You have great influence in your community. Make use of it and inspire the Memons to come to Pakistan and make it their home". (Bose, p. 145).

Never one to let grass grow under his feet, Adamjee, over the next few days, called a meeting of the Memon businessmen and industrialists who had come to Karachi to attend the independence ceremonies. Nearly 125 leading Memons were present at that meeting at the Palace Hotel. In his address, Adamjee called on the Memons to migrate to Pakistan, make it their home and contribute in the best ways they could for the development of this Islamic nation.

Adamjee's task was not an easy one. Most of those present at the meeting assured Adamjee of their willingness to contribute to the development and progress of Pakistan, and were, in fact, already in the process of sending out their representatives to seek out possibilities of setting up business houses and industries in Sindh. However, as far as they were personally

concerned, they were reluctant to uproot themselves and their families from their ancestral homes in Kathiawar. They were reluctant to abandon their business interests and properties which were spread all over India. Adamjee's task was rendered all the more difficult by the continual attempts of the Indian government to woo the Memons into remaining in India.

Ironically, the reason for leaving Kathiawar was provided to the Memons within three months with the fall of Junagadh and the complete devastation of Bantva and Kutiyana. With the migration they began to take a very active part in the progress of the new homeland by taking over full responsibilities from the Hindu traders by supplying the basic necessities of life to the Muslim masses by way of imports and local trade.

Far-sighted as always Adamjee advised the memons not to concentrate their activities in one province but to also consider settling down in the more economically deprived areas where the need for commerce and industry was even more urgent. He also advised the Memons to keep to their traditions by undertaking public welfare schemes on a large scale.

While in later years it would become common place to complain about the dominance of the Memons in Pakistan's business community, the fact is that without such dominance Pakistan's economy may never have developed. To quote Mihir Bose, "If Pakistan beat the economic odds then a great deal of credit goes to the Halai Memons..." (Bose, p. 150) Bose goes on to say, "it is interesting to note that while the Halai Memons had a 26.5% share of all private Muslim firms, and an 18% share of all firms, yet they were only 0.16% of the population of Pakistan." (Bose p. 157) Quoting a survey by Gustav Papanek titled, "Pakistan's Development, Social Goals and Private Incentives".)

The importance of the Memons to Pakistan can also be gauged by a statement made by Vallabhbhai Patel, who observed that but for the Memon community, "the economic progress of Pakistan would not have been possible", and that "Pakistan would have gone bankrupt." But perhaps the best tribute to the Memon community was paid by the Sindh Government when in January 1948, amidst the second wave of migration; the government of the province announce a restriction on the number of refugee ships arriving in Karachi from Bombay, claiming that a saturation point had been reached. However, there was to be no restriction on Muslim refugee ships coming from ports in Kathiawar. (Dawn, 20 Janu-

ary, 1948) The Kathiawar Muslims, the government said, generally spread themselves out through the province and "as such are not a problem for the Sindh government"

Adamjee was in poor health. A failing heart had compelled him to hand over his business interests to his sons. But never one to shirk his duties he had arrived for the meeting on time. The organizers offered to carry him up the twenty-six steps in a chair to the first floor, but he declined the offer. Whether it was because of that exertion or not, Adamjee suffered a serious heart attack during the meeting and had to be carried home unconscious.

Adamjee was gravely ill. He knew he had not long to live. Yet, even at this point he was concerned about the country he had helped create. It is a rare man who can inquire about unfulfilled comments on his deathbed. This is a quality only men of greatness share.

Short Hours before he died, Adamjee admonished his son Gul Mohammad for not following his instructions to show Mirza Ahmed Ispahani a plot of land that he had earmarked to house the head office of the Muslim Commercial Bank (MCB) in Karachi.

The Quaid sent his personal physician, Colonel Shah, to attend to Adamjee but his time had come. Adamjee Haji Dawood, formerly knight of the British Empire and always a prince among merchants and men, passed away on the night of 27 January, 1948.

His death cast a pall of gloom over the city of Karachi and, indeed, over the whole country as well as in places further away where he was fondly remembered. The Quaid, himself critically ill, with only a few more months to live, in his message said: "His loss will be felt all the more now when having achieved our goal we needed his services for building up Pakistan. His death is really a national loss to Pakistan."

The Calcutta jute Goods and the Jute Exchange in Dundee Scotland, closed down for a day as a mark of respect for the "King of Jute".

Adamjee's funeral was held the next day on Wednesday, 27 January. The funeral procession started from his residence on Lalji Malhotra Road at 3 p.m. passing through Victoria Road and Bunder Road it reached the Memon Burial Ground in Meva Shah.

"Many Parents are reluctant to seek assistance for the education of their children. They should not allow their ego to become a hurdle in the way of their children's education..." Sir Adamjee Haji Dawood.

“A trouble, ‘Miracle’ and then a trouble”

Introduction

This article is based on a true story of writer who is a 21 year old thalassaemic patient and had gone through many hurdles besides mandatory treatment in his life. He is a student of chartered accountancy (CA) and B.COM Part 2. He is also an active representative of thalassaemia community and speaks regarding this disease at different local forums including electronic media, universities, and health workshops and raise his voice for the rights of thalassaemics.

Objective

The objective of writing this article is not to get any financial assistance but to just portray the real picture of challenges faced by thalassaemics and what needs to be done by the media, concerned welfare organizations and our government for the betterment of thalassaemics' lives.

Usually media and common people are unaware of the real problems of thalassaemic patients and they generally presume that these patients can lead their normal life just by having regular blood transfusions required by them. But actually thalassaemics have to face many other issues besides blood transfusion throughout their life and these issues are rarely discussed at open forums.

I am sure you will help me in bringing these issues out into open through your forum. It would be a great contribution by you.

Article/story

It took a year in healing my wound of a major surgery of my spleen in 2009. It was an ignorance and inefficiency of a renowned surgeon of one of the big hospital setups which lead to this unbearable pain and waste of money for the whole year. May ALLAH bless the another surgeon of the same hospital who fixed that wound right. Now it was a time to make my mind relax by thinking that it was an end of all pains of my life and now I could easily continue with my academics and other co-curricular activities whole heartedly. My motivational speeches delivered at different forums including Tv channels and universities with reference to this whole year and previous years of my life were highly appreciated



.titles of bravery, strength ,patience and fighting spirit given by people made me feel as I have conquered the height of pain .But Alas !! it was just an episode of a serial and a lot more tragedy was awaiting ahead to test my patience.

Some Vaccines are given to the patients who are to go with splenectomy (removal of spleen) before their operation as there is high risk of occurrence of meningitis and some other severe infections after this operation .These vaccines were also given to me along with a course of penicillin vaccine for one year (1 injection per month) after my operation. But after that one year neither my surgeon nor my consultant doctor advised me to continue it further.

Now just after 2 yrs of my healing of wound from stitch sinus (infection in wound) I got a sudden attack of 'cerebral meningitis' during the days of my gradu-

ation papers at the start of this year and I was able to attend only 2 out of 6 papers of my exams. Moreover my CA papers were also to be held in the first week of coming march. I had high fever and continuous vomits after returning back from university on my 2nd paper day. Then the next day after falling unconscious I was admitted in the ICU of a local private hospital which also runs a thalassaemia center. Luckily the doctors who attended my case already know me and are the champions of thalassaemia and it was their expertise and mercy of ALLAH who made me conscious after being in coma for a week .I couldn't recall those days due to my unconsciousness and short term memory loss but yes now I was in a position to observe the scenario around me .I had been put on to full IV course of antibiotics for 14 days since my admission. This helped me to get rid of that life taking

disease. This was really a miracle and Allah gave me a new life though at the moment I was admitted doctors gave no good hopes of my survival due to my critical condition at that time when as per doctors my brain was only 20 % active. No response from any of the medicines for initial 3 days of my admission had really made my family worried.

Don't know whether it was my will power or the efficiency of doctors, but surely it was a gift of my ALLAH Who bestowed me with a new hope of life and I believe that HE has done so just because He wants to take some great work from me of serving humanity. Some happy moments with a light of hope could be foreseen at this stage after the climax of the story. But you would be shocked to know that this was not an end of the story and the pain still exists. After becoming conscious I was feeling a pain in my right leg but I could not recognize whether it was a muscular or a joint pain?? The only thing I knew was that I cant move my leg without stress and I was not able to walk properly. This problem was brought into the notice of panel of doctors which visits me every morning in the hospital and first they said this an after effect of manengitis caused to me and afterwards I was discharged in fourteen days with a statement by doctor in charge with my case that you will be shortly relieved of this pain after taking certain prescribed painkillers. Still a good hope exists in my heart about my full recovery but my hope was broken when I took painkillers strictly for a week as advised by doctors and Instead of any relief my pain got worst day by day. Then I visited a renowned peadiatrician who had seen me since my childhood and other two senior orthopedic surgeons plus professors of city who are famous for their complicated successful surgeries but all of them were unable to give a reasonable answer even after conducting tens of blood tests, X-Ray and MRI. And the more surprising thing was that statements and medicines given by these doctors were contradicting from one another. This situation made me confused, hence I was unable to atleast satisfy my mind as I could not even determine myself what actually has happened to me. Orthopedic says its your general physician's case and general physician says that I should consult an orthopedic. Can yoy imagine how hectic it would have been for me to travel (especially when I don't have my own conveyance) from here and there for the useless visits of doctors. Every I used to hear from them that "it may be this or that problem....." " but these so called doctors and professors were unable to reach to a single definite conclusion. Conquently my mental and financial stress was increas-

ing day by day I still remained hopeless.

Now a days I am prisoned in my home as I could only walk on my one leg and have left my studies uptill I could walk on my own and i really gets disappointed everytime when I see my CA EXAM'S admit card lying on my bed. Currently I am taking number of medicines prescribed by my doctor with a hope that it might be able to rescue an infection suspected by him in my right leg. But now the trust has been broken after facing so many harsh experiences with renowned doctors. And now all my trust and hopes remain in my Allah only. I have a question mark in my mind about the drastic change in our doctors behavior and their performance and now I personally think that it is better to do self treatment rather than wasting your time and money and having no positive response.

After been gone through these pains and challenges, Still I have no regrets from Allah on being a thalasseamic person and I am hopeful that I will be back in action soon but yes I will never want this to be happened with any other thalasseamic child and for

this me and you need to discuss the measures to be taken to prevent thalasseamics from further troubles.

Here I want to end my article but the story still demands its conclusion. I also want to put few questions in front of you to think about :

- Why are the issues faced by thalasseamics other than blood transfusion are not discussed at any forum ??
- Why aren't there any free or having nominal fees "ICU setup" for thalasseamics as they need to admit frequently due to their complications and most of the patients could not afford high expenditures??
- Whether it is the inefficiency, lack of knowledge or ignorance of doctors that they could not diagnose a patient at right time??
- Where have the ethics and nobleness of doctor's profession gone??
- Don't you think this alarming situation faced by me and other friends will create a trust defecit between doctors and patients?

PROFILE of Zaid Rao:

• EDUCATIONAL BACKGROUND:

Position holder since class 2 up till class 8 and Matriculation in computer science with "a-one" grade. Intermediate in Commerce with "a grade" at Commecs School of Business and Emerging Sciences (CIBES). Cleared Chartered Accountancy (CA) foundation level. Currently in CA intermediate level.

• OTHER LEARNING:

Attended various seminars on leadership , counseling and personal grooming. Attended two, 3 months weekend training called "young leaders' achievement program (YLAP)" and "young leaders' development program (YLDP)" Associated with "WE-team" (youth training organization) as facilitator. Had an opportunity to attend various seminars related to health. Recently attended full day training at "TRG-Learn feast". Had a learning experience to meet various politicians, media personnel ,philanthropist and educationists. Done 'Train the trainers' (TTT) program and now I am a Certified Trainer.

• PUBLIC SPEAKING OPPORTUNITIES:

Represented thalasseamics in all except one annual national conferences on thalassaemia held in different cities of Pakistan. Spoke in thalassaemia awareness campaigns. Invited by different TV channels in various programs to speak as a motivational speaker and talk about thalassaemia. Invited by institute of business management as guest speaker twice.

Champion neon[®]

The sign that shines forever

**NEON
SIGNS**

**LED
SIGNS**

**ROOFTOP
SIGNS**

**ENGRAVING
SIGNS**

**TRI-VISION
SIGNS**

**METALLIC
SIGNS**

**VEHICLE
GRAPHICS**

**FLEXFACE
SIGNS**

**DIGITAL
PRINTS**

**Total Signage Solutions
Under One Roof !**

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

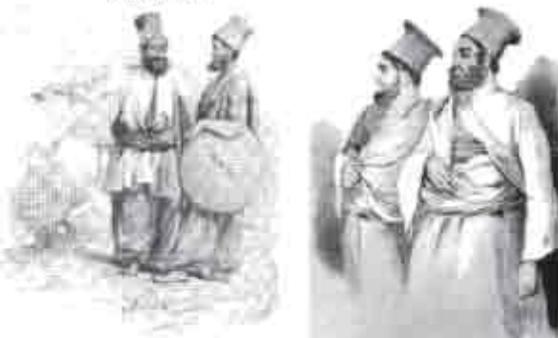
www.champion-neon.com

Karachi

Early history

The earliest account of the area where Karachi is located can be found in the record books of one of Alexander-the-Great's admirals, who sailed back home from the Greek expedition to India, from a harbor by the Indus delta, known as Krokola. According to widely held belief though, the city of Karachi started its life as a small fishing settlement by the Indus Delta known as Kolachi-jo-Km (the ditch of Kolachi), named after an old fisherwoman, Mai Kolachee who took up settlement here.

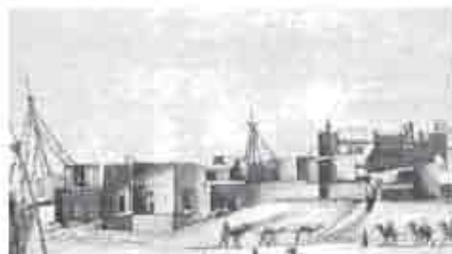
In time, the settlement grew into a small fishing village and came to be known as Kolachi-jo-Goth or, the village of Kolachee. This small fishing village gradually started trading activities by sea with Muscat and Bahrain.



Originally under the rule of the Kalhora rulers of Sindh, it was taken under the control of the Khan of Kalat as compensation for a family death, and was transformed into a small trading post. In 1795 however, the Talpur rulers of Sindh overthrew the Kalhoras and took back the control of the village. The Talpura Amirs erected a small fort at Manora near the village, which had



some cannons brought in from Muscat. The fort had two doorways: one facing the sea known as Khaara Darwaaza (Brackish gate) and the other facing the Lyari river known as Meetha Darwaaza (Sweet gate).



expansion, even though the town occupied only 4 square miles. Napier also started a water supply to the town from Mahir and established a basic police and judicial system.



The british era

On February 1st, 1839, a British ship, the Wellesley, anchored off the island of Manora. By 3rd February, the fort at Kolachi had surrendered without firing a single shot and this small fishing village crossed a turning point in its life. Three years later in 1843, upon the annexation of Sindh into the British empire, the regional capital was transferred from Hyderabad to Karachi by Charles Napier, the first governor of Sindh. The British made the town an Army Headquarters and military cantonments were established outside the town limits. A municipal committee was formed to provide basic facilities and municipal limits were expanded to 74 square miles to allow for





Karachi's early development

The British recognized the importance of this natural harbor by the Indus and started developing the fishing village as a principal port for the Indus River basin. In 1843, a river steamer service was introduced linking Karachi with the city of Multan, 500 miles upstream on the Indus. The population of the city started rising rapidly and by the 1850's, Karachi had become an established city with a population of about 14,000 and prosperous overseas trade. Karachi was endowed with a natural harbour, fair weather and plenty of space. It had the potential to become a great metropolis and held lots of prospects for those who could take their chances. Soon, moneyed people from Bombay, Goa, Kutchh and other parts of the subcontinent started migrating to the city to undertake various occupations. The town's population started rising rapidly which is evidenced by the fact that the municipality's income rose from Rs. 6,000 in 1848, to Rs.



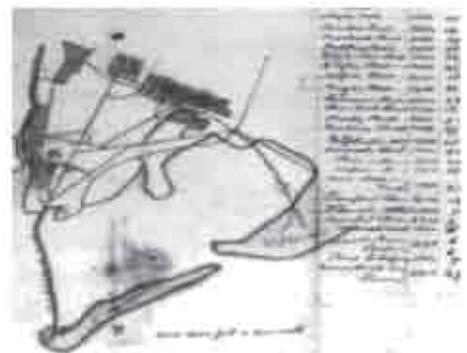
27,000 by 1850 in just two years. In 1854, substantial development of the Karachi



Port was undertaken with the dredging of the main channel, and the construction of a mole (or causeway) which joined the main harbor with the rest of the city.

Local Businesses Spotlight

The first few businesses that set up in Karachi were done by risk takers as in the early days, Karachi was still an outpost in the middle of the desert and away from the big urban centers like Bombay. It lacked many support facilities and an established clientele as was available in other big cities. A post in Karachi was not something that was looked upon as exciting. It was still very much a frontier town. Nevertheless, the first few businessmen who did take the risk of setting up shop in this new city were not disappointed with their decision further ahead in time, as they were able to secure a good place in the city that was yet to be.

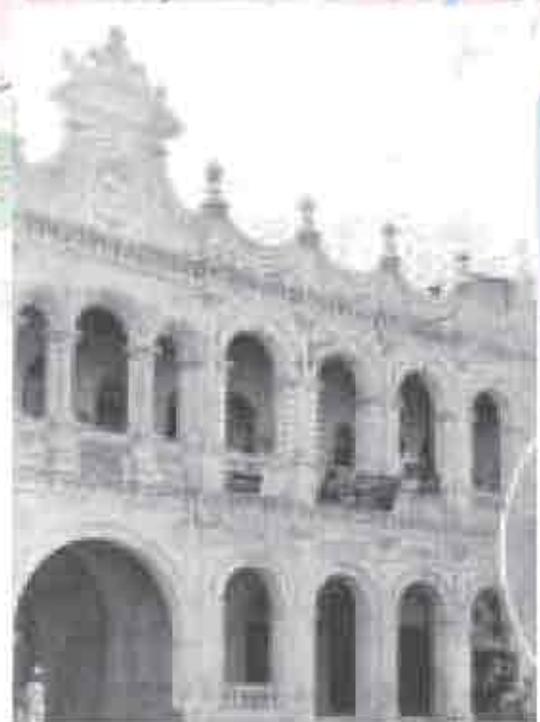
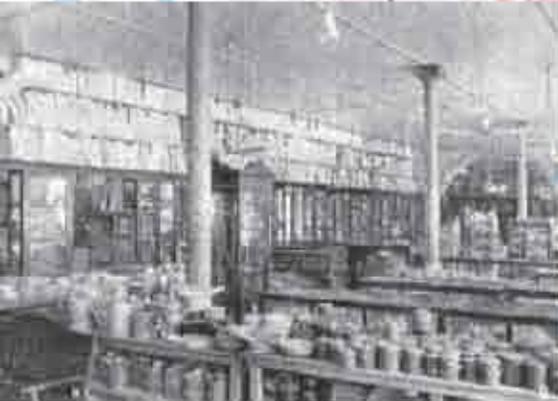




in 1860, and closing of the Chirna Creek and opening of the Mole were completed by 1864. By 1866-7, the government had spent about 250,000 pounds sterling on the Karachi Fort. With the opening of the Suez canal in 1869, the importance of Karachi grew and it quickly became a full-fledged seaport.



Local Businesses Spotlight



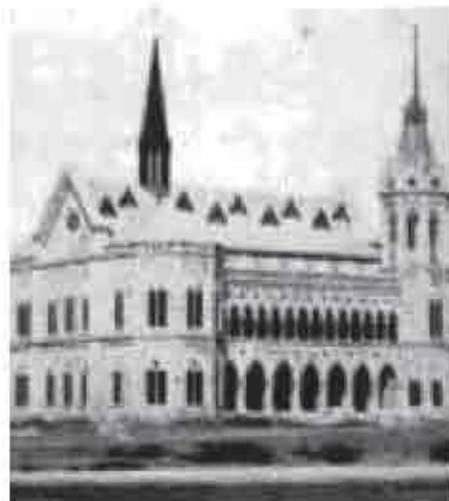
Karachi was a town of considerable size now, and public buildings such as the Frere Hall were built to provide the citizenry with a place to accommodate sociocultural activities and to act as a town hall.



THE 1860's

In 1861, Karachi got its first railway line: a hundred mile stretch from Karachi to Kotri, a town near Hyderabad on the right bank of the Indus. In the same year, due to the ongoing American Civil War 10,000 miles away, an enormous demand for Indian cotton was created which gave birth to a brief period of unprecedented prosperity. In this time, the total trade value of the Karachi Port rose up to Rs. 6.6 crore of which, the value of exported cotton touched 80 lacs of rupees. This short period of prosperity provided for a business boom in Karachi.

In 1864, a direct telegraph connection was inaugurated which connected Karachi with London and with the interior. It was from Karachi that the first telegraph message from India was sent to England. Modernizing of the harbor commenced



...to be continued

ARY

GOLD BARS

The Gold Standard



The purest form of Gold 999.9

Available in 1gm to 1kg

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

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

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

<http://www.arygold.com>

email: info@arygold.com

Too busy to Pray Five Times a day?



Not equal are those of the believers who sit (at home), except those who are disabled (by injury or are blind or lame, etc.), and those who strive hard and fight in the Cause of Allah with their wealth and their lives. Allah has preferred in grades those who strive hard and fight with their wealth and their lives above those who sit (at home). Unto each, Allah has promised good (Paradise), but Allah has preferred those who strive hard and fight, above those who sit (at home) by a huge reward; Degrees of (higher) grades from Him, and Forgiveness and Mercy. And Allah is Ever Oft-Forgiving, Most Merciful. Quran 4 : 95,96

Face off your difficulties with patience, and fence in your blessings with thankfulness.

Before I genuinely began to cultivate and nurture my relationship with God, I regarded the five daily prayers that Islam

enjoins on believers as laborious. It seemed impractical to expect that I would be able to stop what I was doing during my busy work schedule to take time out and pray.

Working as a news wire journalist, I was often spending upwards of 10 hours a day in the office or at conferences, interviews and meetings, barely able to make time for a lunch break. If I wasn't working, my time was divided between house chores, errands, family and friends, and exercise. I was punctual with everything in my life, except that I was late five times a day. In my mind, it was not viable to expect that I could wake up before the crack of dawn to pray the early-morning prayer, fajr, otherwise I would be too tired to work effectively later that morning. It also seemed inefficient to interrupt my work meetings to pray duhr, the mid-day prayer, and asr, the afternoon prayer. Making the sunset prayer maghrib was often a challenge because the window

to pray is typically quite short and coincides with the time between finishing work, having dinner and returning home. So, in effect, the only prayer that was feasible for me to pray on time was isha, the evening prayer. For most of my life, thus, I would at best pray all five prayers in the evening, or skip prayers here and there to accommodate my immediate commitments.

Without realizing it, my inconsistency and approach to praying trivialized the principle behind performing prayers throughout the day. I believed in God and loved Him, but on my own terms, not on the terms very clearly set out in the Quran and Prophetic teachings. Yet praying the five daily prayers, at their prescribed times, is the backbone of being a Muslim; we cannot stand upright in our faith without them. It is one of the essential practices that God has called on those who endeavor to live in Islam, a state of existence whereby a human strives to

live in submission to God. When I came to truly understand the importance of prayer, the realization was both overwhelming and quick. It dawned on me that if I was not fulfilling this precondition, then I really could not claim to be Muslim. Even if I desired to have a solid connection with the Almighty I was not taking the necessary steps to do so. I promptly reoriented my life and it has now been a year and a half that I have not intentionally missed a prayer time, whether I am in the office, mall, grocery store, out with friends or travelling.

Looking back, I see how wrong I was about the impracticality of Islamic prayers, which are succinct and straightforward notwithstanding their resonance. When I moved from trying to fit prayers into my life to fitting my life around my prayer schedule, I instantly removed a great deal of clutter from my daily routine. Since regular prayer promotes emotional consistency and tranquility, I began to eliminate excess negativity and cut down on unnecessary chitchat, helping me be more focused, productive and patient. Over a short period of time, what amazed me was how easy and fluid the prayers became. Performing the early-morning prayer actually gave me a burst of energy during the day and, gradually, the prayers that I had initially perceived as cumbersome became an essential facet of my routine. With God's help, I would find ways to make a prayer regardless of the hurdles. While in Canada for the summer, I would often catch duhr prayer in a department store fitting room, with the help of a handy Islamic prayer compass application on my iPhone.

"Verily the soul becomes accustomed to what you accustom it to.' That is to say: what you at first burden the soul with



becomes nature to it in the end."

This is a line drawn from a magnificent book I am in the process of reading by great Islamic thinker Al-Ghazali, entitled "Invocations and Supplications: Book IX of the Revival of Religious Sciences."

Al-Ghazali describes a series of formulas, drawn from the Qur'an and Hadith, which we can repeat to help us attain greater proximity to the divine and purify our hearts.

At each turn in my quest to enrich my faith, I have found that what at first appears difficult becomes easy when performed with sincerity. Soon after I reoriented my life to revolve around prayer, the five prayers felt insufficient in expressing my devotion.

I examined Hadith, or the traditions of Prophet Muhammad, peace and blessings be upon him, and discovered there were optional prayers I could add to my routine.



Since then, I have not let a day pass without praying them. To supplement my prayers, I have integrated various zikr, or remembrance and mentioning of God, into my days.

Zikr, including repeating such phrases as "la illa ha il Allah" (There is no God but God), habitually draws our attention back to God. Among the many rich invocations mentioned in Ghazali's book is this one which I have started to incorporate. As we leave our houses each day, if we say

"In the name of God" (Bismillah), God will guide us; when we add "I trust in God" (Tawakalt al Allah), God will protect us; and if we conclude with "There is no might or power save with God" (La hawla wa la quwwata illa billah), God will guard us. I suppose to an outsider, these acts of devotion can appear a bit obsessive, and I have had a couple of people say this to me. Yet it is an obsession with the greatest possible consequences that can improve rather than disintegrate one's disposition.

The more time I devote to ALLAH, the greater the peace of mind I find filling my life and the more focused I become on what is important, such as treating my family and friends honorably, working hard in my job, giving charity with compassion and generosity, and maintaining integrity. Remembering ALLAH throughout the day, through prayer and invocation, truly does polish the heart as Hadith teaches; you erase obstructions that would impede faith in its purest form.

"Truly when a man loves a thing, he repeatedly mentions it, and when he repeatedly mentions a thing, even if that may be burdensome, he loves it," writes Ghazali.

Beloved Reader! The selection of a life partner is indeed a serious matter that should not be taken lightly. The best selection will lead to a blessed marriage in which the rights of each are fulfilled and will ensure that the home will be managed properly. It has been seen that marriages are most successful when the rules and regulations laid down by Islam are faithfully obeyed and properly applied. Children born out of such a marriage turn out to be true believers and good Muslims. They have sound judgment and a high level of intelligence because in such marriages, Islamic knowledge and practice are an emphasis when it comes to the children. The Messenger (Sallallahu Alaihi Wa Sallam) commanded those who intend to marry, to select a partner who is religious. A partner who has a correct and true understanding of Islam, and whose actions and conduct are in conformity with its teachings. Instead of setting a yardstick of beauty, prestige or wealth, Islam sets religion and piety as the criterion.

Marriage The Right Choice



The Messenger (Sallallahu Alaihi Wa Sallam) said: "If somebody whose religion (Deen) and character are satisfactory comes to you (proposes marriage), marry your daughter to him..." (Tirmidhi Sharief)

The proposals of religious males are often rejected because selection is made on a worldly basis. Worldly standards of wealth, looks and social standing are mainly considered when a suitable match is sought. There is no harm in choosing a partner with any of these traits. However it should be borne in mind that in the absence of a good religious background and piety, worldly advantage have no worth.

A Muslim woman who understands the teachings of her religion has wise and correct standards when it comes to choosing a husband. She does not concern herself just with good looks, high status, a luxurious lifestyle or any of the other things that usually attract women. She looks into his level of religious commitment and his attitude and behavior, because these are the pillars of a successful marriage, and the best features of a husband.

Family Background

A life partner must be from a devout, Islamically inclined family of good background since this will play an influential role in the couples future lives. Therefore, selection of a spouse must be one who has been brought up in pious and righteous surrounding. The Messenger (Sallallahu Alaihi Wa Sallam) said: "Marry into those of pious upbringing for what is bred in the bone is in the blood." Nothing is worst for a religious woman of high Islamic values and standards, then to fall into wedlock of a free-thinking, irreligious husband, who is un concerned about religious duties and practices. The Messenger (Sallallahu Alaihi Wa Sallam) said: "Whoever marries his daughter to a sinner, has indeed cut off ties with her." (Ibn Hibbaan).

In same way, nothing is worst for a religious minded male, then to choose a life partner who has a poor understanding of Islam and has little or no regard for its teaching. It is most improbable that a woman who lacks the basic Islamic knowledge and has no piety, become a

good wife or mother to anyone. Men who marry for beauty, wealth or glamour often end up regretting. The Messenger (Sallallahu Alaihi Wa Sallam) said: "A woman is married for any one of four reasons: for her wealth, her status, her beauty and her piety. So try to marry one who is religious lest you regret." (Tirmidhi Sharief)

A woman should choose a man who is attractive to her in all aspects, one who will gain her admiration and respect. In order to achieve this great goal of strengthening the marriage bond and establishing a stable life, it is essential to choose a partner with good akhlaaq (character) in the first place.

"Be a WOMAN of the DEEN so that you deserve to be his QUEEN"

"Be a MAN of IMAN so that you deserve to be her MAN"

O ALLAH! Bless us with spouses of piety and righteousness. And may YOU make every marriage to be that beautiful institution as ordained by YOU and taught by YOUR Beloved Messenger (Sallallahu Alaihi Wa Sallam), AAMEEN...

Posted by E ISLAM

Good Senior Moments

An elderly gentleman....

Had serious hearing problems for a number of years. He went to the doctor and the doctor was able to have him fitted for a set of hearing aids that allowed the gentleman to hear 100%.

The elderly gentleman went back in a month to the doctor and the doctor said, 'Your hearing is perfect.. Your family must be really pleased that you can hear again.'

The gentleman replied, 'Oh, I haven't told my family yet.'

I just sit around and listen to the conversations. I've changed my will three times!

Two elderly gentlemen from a retirement center were sitting on a bench under a tree when one turns to the other and says: 'Slim, I'm 83 years old now and I'm just full of aches and pains. I know you're about my age. How do you feel?'

Slim says, 'I feel just like a newborn baby.'
'Really!? Like a newborn baby!?'
'Yep. No hair, no teeth, and I think I just wet my pants.'

An elderly couple had dinner at another couple's house, and after eating, the wives left the table and went into the kitchen.

The two gentlemen were talking, and one said, 'Last night we went out to a new restaurant and it was really great.. I would recommend it very highly.'

The other man said, 'What is the name of the restaurant?'

The first man thought and thought and finally said, 'What is the name of that flower you give to someone you love?'

You know.... The one that's red and has thorns.'

'Do you mean a rose?'

'Yes, that's the one,' replied the man. He then turned towards the kitchen and yelled, 'Rose, what's the name of that restaurant we went to last night?'

Hospital regulations require a wheel chair for patients being discharged. However, while working as a student nurse, I found one elderly gentleman already dressed and

sitting on the bed with a suitcase at his feet, who insisted he didn't need any help to leave the hospital.

After a chat about rules being rules, he reluctantly let her wheel him to the elevator.

On the way down I asked him if his wife was meeting him.

'I don't know,' he said. 'She's still upstairs in the bathroom changing out of her hospital gown.' I just came to pick her up!

Couple in their nineties are both having problems remembering things. During a checkup, the doctor tells them that they're physically okay, but they might want to start writing things down to help them remember .. Later that night, while watching TV, the old man gets up from his chair. 'Want anything while I'm in the kitchen?' he asks.

'Will you get me a bowl of ice cream?'

'Sure.'

'Don't you think you should write it down so you can remember it?' she asks.

'No, I can remember it.'

'Well, I'd like some strawberries on top, too. Maybe you should write it down, so as not to forget it?'

He says, 'I can remember that. You want a bowl of ice cream with strawberries.'

'I'd also like whipped cream. I'm certain you'll forget that, write it down?' she asks.

Irritated, he says, 'I don't need to write it down, I can remember it! Ice cream with strawberries and whipped cream - I got it, for goodness sake!'

Then he toddles into the kitchen. After about 20 minutes, The old man returns from the kitchen and hands his wife a plate of bacon and eggs.. She stares at the plate for a moment.

'Where's my toast?'

A senior citizen said to his eighty-year old buddy:

'So I hear you're getting married?'

'Yep!'

'Do I know her?'

'Nope!'

'This woman, is she good looking?'

'Not really.'

'Is she a good cook?'

'Naw, she can't cook too well.'

'Does she have lots of money?'

'Nope! Poor as a church mouse.'

'Well, then, is she good in bed?'

'I don't know.'

'Why in the world do you want to marry her then?'

'Because she can still drive!'

Three old guys are out walking.

First one says, 'Windy, isn't it?'

Second one says, 'No, it's Thursday!'

Third one says, 'So am I. Let's go get a beer..'

A man was telling his neighbor, 'I just bought a new hearing aid. It cost me four thousand dollars, but it's state of the art.. It's perfect.'

'Really,' answered the neighbor. 'What kind is it?'

'Twelve thirty' Neighbor: some one ripped you off.

Morris, an 82 year-old man, went to the doctor to get a physical.

A few days later, the doctor saw Morris walking down the street with a gorgeous young woman on his arm.

A couple of days later, the doctor spoke to Morris and said, 'You're really doing great, aren't you?'

Morris replied, 'Just doing what you said, Doc: 'Get a hot mamma and be cheerful.''

The doctor said, 'I didn't say that.. I said, 'You've got a heart murmur; be careful.'

One more. . .!

A little old man shuffled slowly into an ice cream parlor and pulled himself slowly, painfully, up onto a stool.. After catching his breath, he ordered a banana split.

The waitress asked kindly, 'Crushed nuts?'

'No,' he replied, 'Arthritis.'

Remember the saying "If your back goes out more than you do, then you are getting old"



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, Millepost Avenue, Colombo 3, Sri Lanka.
Tel: +94 11 4656800 Fax: +94 11 2635860
E-mail: bioext@sl.lk Web: www.barakaoil.com

Quickest way to stop diarrhoea

When someone gets diarrhea, sometimes the solution is so easy; we wonder why anyone has to suffer. Of all the ingredients here, the most potent is Rice, but not in the usual form we eat it in, and neither would rice porridge work.

The secret is in the rice water.

This is already known in this region. Ask your maids -- Sri Lankan, Indonesian, Filipina and they would know about it. My Malaysian relatives know about it.

(My mother) knew about it. When Dr Albert Winsemius came to Singapore for a farewell and thank you dinner in his honour, he brought along his wife Aly and his granddaughter, Jolijn. Both women came down with very bad gastroenteritis. They saw the doctor who gave them medication. It was slow to work.

Mother boiled some rice in lots of water and went to their hotel with two 1.5L bottles of rice water. I cringed in shame at the offer of this folk remedy, which seemed so primitive. Never heard of this cure before. To my surprise, it worked, and they were even able to go out for dinner the next day.

Both were exclaiming how the rice water did the trick of making them well again. Well, lucky it worked, I thought to myself.

I was discussing this some years back with Kim Ng, the ex-matron of KK Hospital. She said, yes, that is what Professor Wong Hock Boon, the notable pediatrician teaches. I was shocked and made some comment how he could? It was common knowledge so what had he to do with it?

Many months later, I regretted laughing at it. Dr Christina Shanta Emmanuel, who is the CEO of...uh, which group I have forgotten, either National Health Group, or Polyclinics, or whatever.. regarded me seriously when I brought up the topic like it was good fun. She said that Prof Wong Hock Boon had presented a paper on it at some conference after he had done clinical trials.

Then his results were published in the Lancet, the Medical Journal all doctors read. In fact, said Shanta, he was credited for saving the lives of 2 million African babies by this method.

I am impressed. It is rice water and not rice that does the trick. I have found it effective again and again.

The exact recipe

You take a handful of rice and boil it in a large saucepan with lots of water. Like three or four large glasses. Then you cool that and drink the water. If you are in a hurry to relieve the ailing person, take the saucepan off the fire and dunk it in a frying pan or basin of cool water with ice cubes if necessary. This gives the patient a chance to drink the rice water sooner and benefit from the cure sooner.

When drinking the rice water, make sure there is lots of it. You have to tell the patient that enough water must go in to line your guts from throat to other end, all 10 to 12 meters of it. If you take rice, it stays in the stomach. If you take broth, some of it may go into the small intestine. But if you take rice water, it will carry rice grains to every inch of your small and large intestines to the end where the problem is.

It is good to pass on the news to everyone you know because the complaint is so common and people suffer unnecessarily. You would be doing your friends a great favor to relieve them of the misery when the occasion arises.

Grapefruit is good for you

Grapefruit is called so because it grows in clusters like grapes. In Latin, grapefruits are called citrus paradisi meaning the citrus from paradise. One of the most popular weight loss diets is the Grapefruit diet. This diet involves drinking of at least three glasses of grape fruit juice every day, as it helps burn calories. Well known actress Sophia Loren was one of the first celebrities to endorse this diet.

The grapefruit looks similar to an orange but is larger in size and belongs to the citrus family of fruits. However, the flesh of the grapefruit is usually red or pink in color. Grapefruits taste sour and bitter but have a

lot of health benefits. Here are some health benefits of grapefruits that you didn't know:

Though grapefruits are sour and acidic in taste, they are known to produce an alkaline reaction after digestion. This helps treat acidity which can affect the digestive system.

Grapefruit is rich in vitamin C which helps maintain the elasticity of the arteries. It also strengthens them. Pectin, a compound, is known to help reduce the accumulation of arterial deposits.

Consuming grapefruit on a regular basis will help you boost your immune system.

Grapefruits are highly beneficial for diabetics as they help in bringing down blood

sugar levels in the body.

Eating grapefruit before bedtime gives good sleep thus, reducing symptoms of insomnia.

Pregnant women can reduce water retention in their bodies and swelling in their legs by consuming grapefruit.

Grapefruits contain fat-burning enzymes that can promote weight loss. That's because they prevent sugars and starch getting stored in the body.

Drinking fresh grapefruit juice can help relieve a sore throat.

Grapefruit contains anti-oxidant properties that helps prevent cancer.

The dangers of over and self medication

You have a cough and cold, or a headache, diarrhea or acidity. What do you do? To avoid a trip to the doctor, you refer to the old prescription or take the medication which your friend had 'confidently' recommended to you. Sounds familiar? Mostly for these minor ailments, most people are habitual and take Aspirin, Paracetamol, Penadol, etc keeping aside the danger of using these medicines for a long time. For example, using paracetamol for a long period may cause toxicity and so on.

Yes we all have got this tendency, and for minor problems we tend to take the medicines we already have at home or those that were recommended in the past for the same problems. But we should stop this habit now. You might be inviting hordes of other ailments and problems through these medicines. Most of the time, the people are so unaware that they don't even check the expiry date before gulping down the pill.

The most common ailments for which we resort to self medication are head-aches, colds, fevers, digestive problems, diarrhea, constipation or acidity. People who self medicate put themselves at risk for other adverse effects that they may know nothing about. The potential dangers of self medication are plenty and chief among them is the threat of addiction.

A common instance of self medication is for insomnia, an acute and common problem for sleeplessness. You feel sleep deprived, go to the closet or the drawer and pull out a strip to pop those sleep pills. This you do without taking an effort to consult a doctor for the problem. The pills can actually worsen your sleep problems. No doctor would recommend you the dosage of sleep pills and using the pills for long time as it can lead to dependence on them. It is much better if you consult your physician for the problem and be on the safer side.

Gulping the pills when you are unsure of their validity, can lead to side effects depending on the medicine's suitability for you. There have been many cases where a person has taken medicine by himself and ended up with problems like skin irritation, red marks on the skin or high fever. This is because the body mechanism of each person is different and so one medicine which is suitable on a person may not be suitable



for another. Here the role of the doctor counts.

People suffering from anxiety and depression are more prone to taking drugs that have a soothing effect on them. Even teens are falling susceptible to the use of drugs that are dangerous. This observation is alarming because it leads to addiction and we all know what effects drugs and alcohol have on the body.

Self medication is seen more for common health worries; you may take a medicine as you feel soreness in your throat. But there might be another medicine that can help you recover fast from the problem. In this way, you waste your money and also delay your recovery.

Without consultation of a doctor, potential dangers can also result from using wrong creams and lotions. The creams and lotions come loaded with harmful chemicals that can harm the skin if it is sensitive or unsuitable to that particular ointment.

Even for a minor problem, never feel shy to consult a private practitioner. This will help keep you away from side effects or other problems. Also protect your children from self medicating themselves. Keep the medicine box away from the reach of children and make them aware of the dangers of self

medication.

There are no specific dangers of self medication and it all depends on the medicine and its suitability on you. While using any home remedies too, especially the use of face packs and homemade ointments, you should apply the cream at some less sensitive area to confirm any possibility of reaction.

Many people resort to self medicating themselves for reasons unknown. Are people too lazy to go to the physician or just believe they have got the right knowledge of medicines? On a more serious note, self medication can lead to unwanted and sometimes even fatal consequences. Even children are vulnerable to indulging in self medication just for the sake of trying something new.

As far as health is concerned, there should be no compromise. You never know how damaging a medicine could be. This is not an exaggeration. For a healthy life free from avoidable complications, always consult the doctor before taking a pill if you are not sure about its effectiveness for the problem.

Avoid medicating yourself and lead a healthy life. A healthy body is a blessing from God and so you should take all the necessary effort to safeguard it.

Remember there is no substitute for good health.

A glass of milk a day boosts memory

Drinking at least one glass of milk everyday could not only boost your intake of much-needed key nutrients, but it could also positively impact your brain and mental performance, experts suggest.

A new study has found that adults with higher intakes of milk and milk products scored significantly higher on memory and other brain function tests than those who drank little to no milk.

Milk drinkers were five times less likely to "fail" the test, compared to non-milk drinkers.

Researchers at the University of Maine put more than 900 men and women ages 23 to 98 through a series of brain tests - including visual-spatial, verbal and working memory tests - and tracked the milk consumption habits of the participants.

In the series of eight different measures of mental performance, regardless of age and through all tests, those who drank at least one glass of milk each day had an advantage.

The highest scores for all eight outcomes were observed for those with the highest intakes of milk and milk products compared to those with low and infrequent milk intakes.

The benefits persisted even after controlling for other factors that can affect brain health, including cardiovascular health and other lifestyle and diet factors. In fact, milk drinkers tended to have healthier diets overall, but there was something about milk intake specifically that offered the brain health advantage, according to the researchers.

In addition to the many established health benefits of milk from bone health to cardiovascular health, the potential to stave off mental decline may represent a novel benefit with great potential to impact the aging population. While more research is needed, the scientists suggest some of milk's nutrients may have a direct effect on brain function and that "easily implemented lifestyle changes that individuals can make present an opportunity to slow or prevent neuropsychological dysfunction."



Health benefits of watermelon

Juicy watermelons are indeed packed with some of the best antioxidants in nature

It is the season of watermelons. They are best during the summer as they will be soft, sweet and juicy.

They are indeed the best thirst quenchers, no doubt, but did you know that they are rich in anti-oxidants as well? Juicy watermelons are indeed packed with some of the best antioxidants in nature. Research has shown that they are good for cardiovascular diseases, colon cancer and diabetes too.

They are rich in Vitamin A, B and C. What's more, they are low in calories and very nutritious.

It is an ideal health drink because it is



92 per cent water, and does not contain any fat or cholesterol. It also fills you up fast because of its water content. So have it along with your barbeque or grills as watermelons will prevent you from overeating.

The right pick

Choose the right watermelon. Always choose one that is symmetrical and firm without any cuts and bruises. Turn it over and you will see a yellow color on one side. The yellow area is a good sign as it shows that the watermelon was rested on the ground while ripening under the sun. It is also an indication that your melon is sweeter and juicier. Slap your melon and if it sounds hollow, then it is ripe.

Are you hesitant to buy watermelon frequently because of its size which will occupy a lot of space in the refrigerator? But now plenty of micro melons are available in the market which will easily fit into any small space. So, next time you hit a fruit shop, don't forget to shop for a watermelon.



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 fulfill your aspirations. Invest in Memon as we are changing the landscape of Dubai by redefining development.

www.memon.ae



Redefining Development

Memon Investments LLC

Toll Free
800 MEMON(63666)

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

Learn the **ABC** of **Vitamins**

The human body is like a power engine. Just as a machine needs to be fuelled constantly, our body must be replenished regularly with vitamins for it to function properly. Vitamins, which function as catalysts and coenzymes, protect cells and are important links in the metabolic armour. Yet, very little is understood about these essential components.

Each of the vitamins - A, C, D, E, K and B (B1, B2, B3, B5, B6, B9 and B12) - has an individual role to play in the body. Barring vitamins B12 and D3, vitamins A, B, C, and E are dietary.

Most people believe that if they take a multivitamin tablet they won't fall ill, or when they cross 40 they must supplement their diet with one. Some people also believe that if they're stressed or dieting they must then double their dose of vitamins in order to compensate.

In fact, if the multi-vitamin contains iron and minerals it leads to gastric problems. So also, vitamins - A, D3, E and K - are fat-soluble. A highdose of these vitamins can become toxic in the body and in extreme cases may even lead to mental and neurological changes like memory lapses, tremors as well as urinary incontinence.

Deficiency

There is no clinical syndrome or arithmetic to prove that if you do not intake vitamins and food today there will be a paucity of it in a couple of weeks. A lot depends on your food reserves and how much you utilise your body.

The most dependable way to replenish your body with adequate amounts of vitamins you must follow a well-balanced diet. However, it is not enough to simply consume them. You should also ensure they get absorbed into your system.

Erratic lifestyles, eating late, not chewing the food properly, binging before going to bed, consuming too much oily stuff or junk food, antibiotics, caffeine, alcohol restrict the absorption of vitamins and nutrients in the body. Consumption of excess alcohol requires the vitamin B complex group for it to be metabolised.

When alcohol gets into the system, the liver gets too busy trying to metabolise it and doesn't find the time to do its natural work, which is manufacturing proteins. Likewise, people who smoke, go on crash diets, or intake other harmful substances can run down on vitamin reserves as well.

Diabetics have a highdeficiency of various vitamins. Vegetarians too have a lower reserve. One must go for an annual blood-

test to check vitamins B12 and D3 levels as the two are unavailable in general dietary fibres. If you're low on these vitamins, you must take supplements as prescribed by the doctor. Here are the vitamins you should ensure you get:

Vitamin A (Retinol/Beta carotene)

It's needed for healthy eyes and bone development. It also helps in healing infections as it strengthens the immune system and enhances the production of RNA (Ribonucleic acid).

Found in : Cod liver oil, egg, yellow fruits and vegetables. Carotene rich foods like spirulina, wheat grass, sweet potato, carrots, green onion, spinach, Chinese cabbage, melons, peaches, yellow peppers and mango.

Vitamin B1 (Thiamine)

It helps in converting glucose into energy.

Found in: Brown rice, millet, wheat germ, nuts, wheat bran and sprouted grains.

Vitamin B2 (Riboflavin)

It helps in the conversion of fats, sugar, proteins into energy and the formation of red blood cells.

Found in: Milk products, yeast extract, organ meats, eggs, mushrooms and asparagus.

Vitamin B3 (Niacin)

Your cells breathe because of vitamin B3. It promotes healthy skin and maintains blood sugar levels.

Found in: Whole grains, legumes, fish, chicken, turkey as well as mushrooms.

Vitamin B5 (Pantothenic acid)

This helps in the production of anti-stress hormones. It also promotes healthy skin, hair and nerves. Found in: Egg, chicken, mutton, fish and vegetables such as mushrooms, avocados, wholewheat, lentils and sunflower seeds.

Vitamin B6

Vitamin B6 is considered to be an anti-depressant. It's also involved in blood formation, is fundamental for protein metabolism and nervous system function.

Found in: Meat, salmon, banana, broccoli, red kidney beans, asparagus, cauliflower, cabbage and all green leafy vegetables.

Vitamin B9 (Folic acid)

This vitamin is important for pregnant

women as it helps the synthesis of DNA and protein. It is also essential for red blood cell formation. Found in: Whole grains, chicken, liver, spinach, red kidney beans, raspberry, beet root, asparagus, cashews, peanuts, chick peas, avocado, wheat germ, and tomato juice.

Vitamin B12

Helps maintain healthy nervous system, required for normal growth and production of red blood cells. It also helps break down fatty acids. Vitamin B12 is manufactured only in the colon, that too in inadequate quantities.

Found in: It is not a problem for meat eaters. Unfortunately, the only source for vegetarians is the faecal content in water and that doesn't help. Some fermented food like quick pickles, soya, tofu and spirulina have B12.

Vitamin C

This aids in tissue healing, formation of bones and teeth. It is also a rich anti-oxidant. Found in: Fruits and vegetables like guava, lemons, papaya, strawberry, melon, grapes, sprouted seeds, beans, broccoli, bell peppers, oranges, parsley and cauliflower.

Vitamin D3

This is essential for metabolism, skeletal formation and teeth. It promotes the absorption of calcium. Yet only 10-15 per cent of the vitamin content comes from a balanced diet. The rest is derived from sunlight, which is absorbed through the skin.

Found in: Sunlight. Longhours in air-conditioned spaces and pollution make it hard. Even sunscreen lotion prevents absorption. We need supplements of Vitamin D3. Consuming fish, sardine, tuna, egg, and green leafy vegetables also helps.

Vitamin E

A healthy dose of vitamin E detoxifies the liver. It is an antioxidant, protects cells and helps maintain red blood cells.

Found in: Soya beans, broccoli, green leafy vegetables, sunflower seeds, whole grains, nuts, legumes, outer leaves of cabbage, asparagus, cucumbers and sprouted grains.

Vitamin k

It is important in the blood clotting process.

Found in: The cabbage family - broccoli, green and red cabbage, pack choy flower, cauliflower, turnip, knol khol (ganth gobi), legumes, potatoes, tomatoes, alpha alpha, asparagus and green leafy vegetables.

Life's hard days

Laugh it off...



Abdul Razzak Kothari

The healing power of humor is a world-wide phenomenon. People who make one laugh even when nothing is funny, is mostly admired. To laugh off at the hard times is a powerful antidote to stress, pain and conflict. Nothing works faster or more dependable to bring your mind and body back into balance than a good laugh. It lightens your burdens, inspires hopes and keeps you focused and alert. When laughter is shared, it binds people together and increases happiness and intimacy.

Many things in life are beyond our control. Therefore instead of stressing over them, focus on the things you can control and accept the things that you cannot change. Face your limitations with dignity and a healthy dose of humor.

Laughter is actually the birthright of every single person, it isn't something we have to learn. Infants begin smiling in the first weeks of life and laugh out loud within months. My family will never forget the day when our first born became hysterical for the first time at the sound of ripping paper. He was only 6 months old. We didn't teach that – God imbedded it. Now researchers are explaining why.

Studies on laughter reveal its effects on

blood vessels when people were shown either comedies or dramas. After screening, the blood vessels of the group who watched the comedy, behaved normally – expanding and contracting easily. But the blood vessels in people who watched the drama tended to tense up, restricting blood flow.

Research also revealed that increased stress is associated with decreased immune system responses. Some researchers say that the ability to use humor may raise the level of infection-fighting antibodies in the body and boost the levels of immune cells, as well.

On study of some people with diabetes looked at the effects of laughter on blood sugar. After the meal, the group attended a tedious lecture. On the next day, they eat the same meal and then watched a comedy. After the movie, the group had lower blood sugar levels than they had after the lecture.

Other benefits which humor brings are relaxing muscles, preventing heart disease, lowering stress hormones, easing anxiety and fear, relieves stress, improves mood and enhances resilience. It adds joy and zest to life. Eases anxiety and fear and boosts immunity.

Not only humor benefits the health, there are also social benefits to frequent laughter.

Sharing humor with others strengthens relationships, attracts others, enhances teamwork, helps defuse conflict and promotes group bonding. Those who never laugh are probably on the stressful side. Those whom we consider enjoyable are most likely people we regularly have fun with.

Humor could be the best remedy if you want to improve your health, improve your relationships and overall outlook on life. There are a few suggestions for creating opportunities to laugh, spend time playing with children, read a joke book and tell the worst ones to a friend, read the funny pages, hang out with funny person, share your most embarrassing moments, find time purely for fun activities. Finally pay attention to the kids and do what they do.

With so much power to heal and renew, the ability to laugh easily and frequently is a tremendous resource for surmounting problems, enhancing your relationships and supporting both physical and emotional health.

Make it your every day routine to seek company of jolly and humorous people as it increases happiness and intimacy.

Remember that a cheerful heart is good medicine, but a crushed spirit dries up the bones.



ArmyCo.

ARMY SUPPLUS STORES

60 Mitchell Street, Pretoria West, Gauteng.

Tel: (012) 327-3282 Fax: (012) 327-1194 Cell: 082 898 7961

E-mail: army@armystores.co.za Website: www.armystores.co.za

www.armystores.biz

0861 276926

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

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

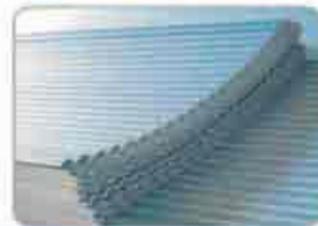
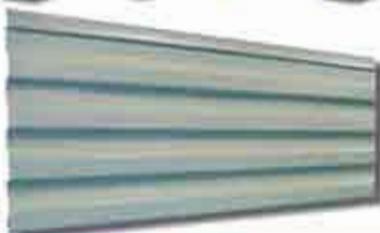
We are based in Pretoria, South Africa. We serve the local and re-export markets in and around the globe. Our aim is to better serve our clients and source ready stocks of items that are urgently needed in Africa and around the globe. Customer service is a priority with us, you will be pleasantly surprised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

CORR-FORM

ROOFING, MANUFACTURERS, & SUPPLIERS OF STEEL PRODUCTS

CORRUGATED • IBR • WIDE-SPAN

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



AVAILABLE IN CHROMADEK, GALVANIZED & ALUZINC

TEL: 012 327 1121 FAX: 012 327 1199

315 Soutter Street, Pretoria West, 0183

E-mail: army@armystores.co.za

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

Make Time to Enjoy Your Children

Those unique creations on loan to you from ALLAH TA'ALA



I was reading an article on child abuse and heard of the cot death of a longed-for much loved baby that sent shockwaves... which deeply saddened me. Two starkly contrasting examples of parents. Those who, for whatever reason, do not value their children, regarding them as nuisance, burdens... even wicked (one child had his hand put in boiling water for "stealing" some cheese from the refrigerator). And those who value them so much that to punish them physically, even when they're at their most exasperating, would be unthinkable, who suffer in empathy when they're injured, and to whom a child's death brings everlasting grief.

Children are most precious gifts from ALLAH TA'ALA - a sacred trust over whose eternal souls parents are given temporary guardianship. Yet, how thoughtlessly some people view that guardianship. A child is conceived carelessly, is received with mixed feelings, is sandwich between other activities, is spoken to without respect for feelings, even shouted at in public, and criticized from morning to night.

Most will agree that, despite the fatigue, ongoing thought and work needed to rear children, they are our greatest treasures, a source of great joy and delight, they make life sweet, bring more *rizq* (sustenance) into family's life and give hope. Through our children - clever or slow, fit or handicapped - new realms of love, interest and advantage unfold. We learn patience, unselfishness, responsibility, understanding - and to have

fun. For, given the chance, their quaint remarks or innocent laughter tinge moments of despair with delight.

Children aren't born to love you, but they soon learn to respond to love. They hold out their arms to greet you, their faces light up when you appear, forgive you readily for your mistakes, spend hours planning little surprises or drawings for you, grieve when you go away. What an investment!

They need deep love and sincere affection in order to develop soundly, with no psychological problems, crises or complexes. This sound upbringing will fill them with optimism, trust, hope and ambition. Thus their self-esteem is gleaned from this and it gives them confidence and security. Be compassionate towards them, for compassion is a basic Islamic characteristic, one that was encouraged by our beloved Messenger (Sallallahu Alaihi Wa Sallam) in words and deeds as Anas (Radhiyallahu Anhu) tells us, a Hadith so beautifully encapsulates:

"I never saw anyone who has more compassion towards children than the Messenger of ALLAH (Sallallahu Alaihi Wa Sallam). His son Ibrahim was in the care of a wet-nurse in the hills around Madinah Sharief. He would go there, and we would go with him, he would enter the house, pick up His son and kiss him, then come back." (Muslim Sharief)

Children reflect their home life, for they learn what they live. If they see their parents making sacrifices for others, they absorb the unspoken message - kind people do kind

things. Love and trust beget love and trust, and usually children respond to both. To young couples I say: children are a blessing from Almighty ALLAH. When you both really want a baby, prepare for parenthood sensibly. If you've had a happy childhood, you'll be able to fall back on common-sense and intuition. If not, ask, read books on parenting, attend parenthood course.

If you are a working mum don't go to work in your children's early years. You can save money by staying home and spare yourself stress and conflict by being there when your children need you. As a queen of your home, you can plan a routine that snatches an hour here or there for a hobby, reading or outside activity. Watching your children develop is a fascinating privilege. Enjoy this short phase of your life.

Make the bedtime routine a happy end to the day. Never "order" little ones to bed. Accompany them, read them Islamic stories, talk to them in a gentle manner, make Du'a with them and give them a warm hug to send them off to sleep happily. Contemplate the moral and spiritual values you wish to pass on - how best to express your highest beliefs so that they'll be caught, not just taught. Give freely of that priceless gift - your time. Time to listen so they'll confide in you. Time simply to enjoy those unique creations on loan to you from ALLAH TA'ALA.

May we learn to appreciate our children, for, they fill a special place in our hearts we never knew was empty. AAMEEN!

Why do we get tired by noon?

There is something about the post lunch hour, when a sense of boredom creeps in and time weighs so heavy that you can almost hear the clock tick. As the sun shines brightest upon the day, we feel an urge to retire to bed or if we are at work, to put our heads and catch 40 winks.

The midday tiredness is a by-product of a modern lifestyle that keeps us always on the move, hardly leaving us with time to stop and have a proper breakfast. At work, you'll see colleagues drinking cups and cups of coffee just to stay awake or engaging in mindless chatter to bide time and ward off boredom. But why are we prepared to give up on the day by noon while pending work mounts, and there is so much more to generally go through?

We talk to experts on the reasons for the dismal energy levels at noon, and how best we can correct it.

No goodnight's sleep

Most of us bring the office home, continue to talk on the phone, or work on laptops and endlessly watch television till midnight. This takes away from our prime sleep hours that help restore tired nerves and rejuvenates the body. A routine of sleeping late and waking up early, and then rushing to work, leaves you exhausted much sooner in the day. Get at least 7-8 hours of undisturbed sleep. Preferably, turn your cell phones off while you do so.

No time for play

When you have no exercise routine sketched out, you do burn out faster. Agreed, morning hours are the busiest, but it is not easy to squeeze in a brief workout schedule. Anything from brisk walks, jogging, skipping to running on the treadmill helps, if going to the gym is too far-fetched an idea for you. An evening workout is not half as effective as an early morning warm up sets the pace for the remainder of the day. If nothing else, it secretes 'happy hormones' which gives your body the much-needed inward push.

Anxious, all the time

Taking too much stress not only gives you high blood pressure, but reduces your atten-



tion span as well. Avoid being restless and edgy, and consciously try to stay happy and hassle-free. Take pride in your work, your family, your house and your surroundings. It'll keep you going.

No time for breakfast

Most people who feel tired by afternoon are the ones that skip breakfast in favour of a large lunch. If you do not take meals in the designated time frame, it'll affect your hormonal secretion and leave you lethargic. Not taking breakfast works up your appetite, and subsequently, you overdo the lunch.

Tips to stay vivacious

Take a timely and balanced breakfast comprising a bowl of oats, or cereals of your choice, fruits, and toast with some butter or margarine on it. Avoid drinking too much coffee or tea after breakfast and before lunch. Not only are you ruining your appetite, the excess caffeine makes you anxious as well. Don't overeat at lunchtime as you are bound to feel tired for the rest of the day. However, your lunch should be a right balance of carbohydrates, proteins and

fats. You can take chapattis, a bowl of dal, and a portion of green vegetables. Non-vegetarians can substitute dal with chicken stew, both a source of proteins. Try to avoid rice in the afternoon as it will invariably give you a belly bulge. In fact, if you go for a balanced diet at lunchtime, you wouldn't require any of the calcium and multi-vitamin supplements. Sleep adequately at night. Swing into action an exercise schedule. Be it heavy duty gymming or a workout at home. Drink at least 8-10 glasses of water though the day. Avoid snacking between breakfast and lunch. It's good to indulge in fresh fruits of various hues. From apples, peaches, oranges, berries, pomegranate to banana, fruits have their own distinctive properties, and are an abundant source of Vitamin A, C, potassium and flavonoids among others.

- Potato chips are a total diet killer. Take sprouts instead. You can even carry it in a little box with you to work, and have it when you feel the urge to snack. It keeps you fresh and your body, lighter.



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 (Pakistani)
- Cooking & Baking (Chinese & Continental)
- 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- 118, Sector 36-I, (Civic Center-3) Korangi -5, Karachi
Tel: 021-35035542|43,45,46 Email: mgmt@wmomiti.com

www.wmomiti.com

મેમણ આલમ (WMO)

ગુજરાતી વિભાગ
સંપાદક: ઉમર અ. રહેમાન ખાનાણી

ધી રાજકોટ મેમણ બોર્ડિંગ હાઉસ ૧૯૩૨ની વાર્ષિક સભા

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

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

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

સાહેબો મારો હવે છેલ્લો વખત છે હું આપ ભાઈઓને અરજ ગુજરું છું કે આ બોર્ડિંગ આપણી કોમની છે અને આપણી છે અને

પોતાનો અભિપ્રાય આપ્યો છે તે અક્ષરસઃ સત્ય છે અને હું તેને મળતો થાઉં છું.

સાહેબો જ્યારે આપણને



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

આવો સારો સ્ટાફ પ્રાપ્ત થયો છે તો તેઓના કાર્યમાં જે આપણે સહકાર આપતાં રહીશું તો બોર્ડિંગ ઘણા સારા પાયા ઉપર આવવા સંભવ છે એમ હું માનું છું. આપ સાહેબો સમક્ષ એક સૂચના હું રજૂ કરું છું તે એ છે કે બોર્ડિંગના સુપ્રિન્ટેન્ડેન્ટ અને આસી. સુપ્રિન્ટેન્ડેન્ટ કે જેઓ ઘણું સારું કાર્ય કરી રહ્યા છે. તેમની આપણે કદર કરવી ઘટે જેથી જ તેઓ બંનેના પગારમાં રૂપિયા પાંચ પાંચનો વધારો કરી પ્રમોશન આપવું જોઈએ. ઉપરાંત ઓન. જનરલ સેક્રેટરી જનાબ અબ્દુલ શકુર હાજી જમાલ સાહેબે તથા વર્કિંગ કમિટીના ઓ. સેક્રેટરી જનાબ ઉસ્માન ઈસાભાઈ સાહેબે તથા વર્કિંગ કમિટીના મેમ્બરો જે કાળજીભરી ટેખરેખ રાખી પોતાનો કિંમતી વખતનો ભોગ આપ્યો છે તે માટે તેઓ સાહેબોનો પણ હું આભાર માનું છું અને ફ્રી બોર્ડરોના ખર્ચમાં વપરાતા ઝકાત ફંડ ખાતામાં રૂ. ૪૩૬૧ની રકમ બોર્ડિંગની લેણી રહી

છે તે પૂરી કરી આપવા તરફ આપ ભાઈઓનું લક્ષ્ય ખેંચું છું અને હાલમાં એક ફ્રી બોર્ડ છે જેના ચાલુ સાલના ખર્ચ માટે પણ આપ સાહેબોને અપીલ કરું છું.

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

૧૮૫૦-શેઠ હાજી આહમદ અ. કરીમ મનીયા જેતપુર.

૧૦૦- શેઠ હાજી અ. ગની વલીમોહંમદ મૂસા મોતીવાલા ધોરાજી.

૫૦- શેઠ અબ્દુલ શકુર હાજી જમાલ ગોંડલ

૫૦-શેઠ આહમદ ઈબ્રાહિમ બાવાણી જેતપુર.

૨૫-શેઠ હાજી અ. ગની બેગમોહંમદ બાવાણી જેતપુર.

૨૫-શેઠ હાજી કાસમ દાઉદ જેતપુર.

-

કુલ: ૪૩૫૦-

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

ઓફિસરો:

પ્રેસીડેન્ટ: હાજી અબ્દુલ ગની બેગમોહંમદ બાવાણી જેતપુર

વાઈસ પ્રેસીડેન્ટ: હાજી દાદા શરીફ ગોંડલ

બીજા વાઈસ પ્રેસીડેન્ટ: હાજી

આહમદ અ. કરીમ મનીયા જેતપુર
ઓન. જ. સે. તથા ટ્રેઝરર:
અ. શકુર હાજી જમાલ રાજકોટ.

ઓડિટર: (૧) હાજી ઈસ્માઈલ હાજી અબુબકર રાજકોટ.

(૨) અ. રહીમ અ. કરીમ રાજકોટ

મેનેજિંગ બોર્ડના મેમ્બર:

(૧) શેઠ વલીમોહંમદ હાશમ ગોંડલ (૨) અબ્દુલ અઝીઝ હાશમ ગોંડલ (૩) શેઠ હાજી અહમદ ઈબ્રાહિમ જેતપુર (૪) શેઠ કાસમ હાજી તેયુબ જેતપુર (૫) શેઠ હાજી અ. ગની હાજી વલીમોહંમદ ધોરાજી (૬) શેઠ હાજી વલીમોહંમદ હસન દાદા ધોરાજી (૭) શેઠ હાજી ઈસ્માઈલ હાજી આહમદ વાસાવડ (૮) શેઠ અબ્દુલ્લા વલીમોહંમદ મોતીવાલા જામનગર (૯) શેઠ શરીફ ઉસ્માન જેતપુર (૧૦) શેઠ ઉસ્માન ઈસાભાઈ રાજકોટ (૧૧) શેઠ અ. ગની મૂસા કામદાર જામનગર (૧૨) શેઠ અ. ગની દાદાભાઈ મેઘાણી રાજકોટ (૧૩) શેઠ અ. કરીમ તેયુબ રાજકોટ (૧૪) શેઠ આઈ. વી. લાખાણી જુનાગઢ (૧૫) શેઠ હાજી યુસુફ હાજી હાશમ વેરાવળ.

વર્કિંગ કમિટીના મેમ્બર:

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

મિટીંગનું કામકાજ લગભગ રાતના નવ વાગે પૂરું થતાં ધોરાજીવાલા શેઠ હાજી અ. ગની હાજી વલીમોહંમદ મૂસા મોતીવાલા સાહેબે મેં. પ્રમુખ સાહેબની તબિયત નાદુરસ્ત હોવા છતાં તકલીફ લઈ સભાનું કામકાજ જે શાંતિપૂર્વક ચલાવી અશ્રુભીની આંખે

જે કિંમતી બે બોલ કહ્યા છે તે માટે તેઓ સાહેબને તથા જનરલ સેક્રેટરીએ વર્કિંગ કમિટીના સેક્રેટરી તથા માનવંતા સભાસદો બહારગામથી અને અગ્રેથી પધારી જે પોતાનો કિંમતી વખતનો ભોગ આપ્યો છે તે બદલ સભા તરફથી તેઓ સાહેબોનો આભાર માન્યો હતો. તે બાદ પ્રમુખ સાહેબે સભા બરખાસ્ત કરી હતી. બહારગામથી પધારેલ સભાસદો તથા બોર્ડિંગના સ્ટાફને મહેરબાન પ્રમુખ સાહેબે પોતાના તરફથી બપોરનું તથા રાતનું ખાણું આપ્યું હતું.

રાણાવાવમાં સ્પેશીયલ ખુશાલી રાણાવાવ

તા. ૧૧ ઓગસ્ટ ૧૯૦૩

ગઈ તા. ૭-૮ને રોજ સ્પેશીયલ ખુશાલીને લીધે અગ્રે નવી સ્થાપાયેલી ધી. ઈસ્લામ એસોસીએશનની મીટિંગ સાંજે ગણ વાગે ભરવામાં આવી હતી. પ્રમુખ શેઠ હાજી ઈસા હાજી સુમાર રાજકોટ ગયેલા હોવાથી આજના કામકાજનું પ્રમુખપદ શેઠ અબ્દુલ ગની હાજી આહમદને સોંપવામાં આવ્યું હતું. શરૂઆત કરતાં પ્રમુખે જણાવ્યું કે આજનો દિવસ ખુશીનો છે કે, શેઠ હાજી સુલેમાન ઈબ્રાહીમને ત્યાં ફરજંદ તવલ્લદ થયેલ તે માટે તેમને માન અને મુબારકબાદી આપવા સાડ મુબારકબાદીનો પત્ર વાંચી સંભળાવ્યો હતો ત્યાર બાદ સહીઓ કરાવી તેવણ સાહેબને માન સાથ આપ્યો હતો. તેના જવાબમાં તેમણે પ્રમુખ તથા મેમ્બરોનો ઉપકાર માની રૂા. ૫૧ એકાવનની બક્ષીસ મીટિંગને આપી હતી તે સ્વીકારવામાં આવી હતી. ત્યાર બાદ પાન સોપારી, અચર, ગુલાબ લઈ મીટિંગ વિસર્જન થઈ હતી.

સમય અમૂલ્ય મૂડી છે

આપણે જે યુગમાં જીવી રહ્યા છીએ તે નવી સદીમાં ટેકનોલોજી અને વિજ્ઞાન તરફ જઈ રહ્યાં છે ત્યારે પ્રતિભાશાળી બનવા માટે ઈચ્છાઓ ઘણી છે, આપણે ઘણું બધું કરવું છે પરંતુ આપણી પાસે સમય મર્યાદિત હોય છે, ત્યારે આપણે ટાઈમ-ટેબલ પ્રમાણે સમયની ફાળવણી કરવી જોઈએ, ઘડિયાળના કાંટા સતત ચાલ્યા જ કરે છે, ત્યારે સમયની સાથે દોડવાનું છે, જે આપણે ટાઈમ-ટેબલ પ્રમાણે ન કરી તો આપણી ઈચ્છા કદી આકાર પામે નહિ તે હકીકત છે.

ઘડિયાળના કાંટાને તમો અટકાવી શકો નહિ, પરંતુ હા, તમે પદ્ધતિસરના આયોજનથી સમયનો મહત્તમ ઉપયોગ કરી શકો, સમયનો જે મહત્તમ ઉપયોગ કરી જાણે છે, તે સફળ અને સુખી છે. સમય અલ્લાહે દરેક મનુષ્યને આપેલી અમૂલ્ય મૂડી છે. અલ્લાહે કોઈપણ જાતના ભેદભાવ વગર દરેક મનુષ્યને સરખી રીતે આપેલી ભેટ છે. સમયનો સૌથી મોટો ગુણધર્મ એ છે કે તે હંમેશા જતો રહે છે, ને રોજ-રોજ જન્મે છે અને રોજે રોજ ખતમ થાય છે. આપણે ઘણીવાર નિષ્ફળ જઈએ તો સમયનો વાંક કાઢતા હોઈએ છીએ, પરંતુ હકીકતમાં આપણે સમયનો સદઉપયોગ કર્યો નથી, આયોજન કર્યું નથી. જે આપણે પહેલેથી જ આયોજન કરીશું તો ચિંતાનું કોઈ કારણ જ રહેશે નહિ. આપણે દરેક ક્ષેત્રમાં પ્રગતિ કરી શકીશું અને આપણું જીવન ખુશખુશાલ બની જશે.

આજકાલ સમય બરબાદ કરવો એ આજના જમાનાની ફેશન બની ચૂકી છે. આજે લોકોને સમયની કિંમતની ખબર જ નથી. માટે મિત્રો સમયની સાથે ચાલીએ, તે માટે આપણે બધા એ જાગૃત થવું પડશે. સમયનો અસરકારક ઉપયોગ કરવા માટે આપણે સમયનું બજેટ બનાવવું પડશે. ‘જેમ આપણે નાણાંનો ઉપયોગ કરવા માટે આપણે બજેટ બનાવીએ છીએ’ તે રીતે આપણે સમયનું પણ બજેટીંગ કરતાં આપણે શીખવું પડશે.

૧. સામાન્ય કામ માટે ઓછો સમય ફાળવીએ અને જે જરૂરી કામ છે તે માટે વધુ સમય ફાળવીએ.

૨. દરેક કામ માટે સમય નક્કી કરવું.

૩. ઘણા માણસો એમ કહે છે કે “સમય નથી મળતો” એવું કહી આપણે આપણી જાત સાથે અને બીજાઓ સાથે છેતરપીંડી કરતા હોઈએ છીએ.

૪. સમય પત્રકમાં આપણી ફેમીલી માટે પણ સમય આપવો જોઈએ.

૫. સમય પત્રકમાં ખાસ પાંચ વખતની નમાઝ અને કુર્આનની તિલાવત માટે સમય કોઈપણ હાલતમાં ફાળવીએ.

૬. દરેક કામ માટે કેટલો સમય ફાળવવો તે ખૂબ કાળજીપૂર્વક ધ્યાન રાખીએ.

૭. ઘણા માણસોને બધા કામો પોતે જ કરવાની ટેવ હોય છે. તેઓને ડર હોય છે કે બીજાને કામ સોંપવાથી કામ બગડી જશે અથવા ધારેલું કામ નહિ થાય. કામની સોંપણી કરવી એ એક આગવી આવડત છે. જેમણે સમયનો સદઉપયોગ કરતાં શીખવું છે તેમણે આ આવડત શીખવી જ જોઈએ. આપણે જ જે બધું જ કામ જાતે કરતા રહીએ તો આપણી આગળ વધવાની તકો ઘટશે. કારણ કે આપણે એવા સામાન્ય કામમાં આપણા કિંમતી સમયનો ભોગ આપી દઈએ છીએ, જે મદદનીશ દ્વારા પણ થઈ શકે છે. (મોટા ઉદ્યોગપતિ પોતાની કંપનીમાં પોતે જ બધું કામ જાતે નથી કરતાં પરંતુ તે લોકો ‘સમય સંચાલન’ના હિસાબે કામ કરે છે) તેથી તેઓ આજે પ્રગતિ પર છે.

ઘણી વખત સમય આપણે જાતે જ બરબાદ કરીએ છીએ. ઘણાં માણસો એવા હોય છે જેમને સમયની કિંમત હોતી નથી. એવા ઘણાં માણસો આપણો સમય ખાઈ જાય છે. તેઓ આપણો કિંમતી સમય ચોરી જાય છે. એવા માણસો પાસે અગત્યનું કદી શકાય એવું કામ હોતું નથી, પરંતુ બીજાઓનો સમય ચોરી જાય છે. ઘણા માણસોને ગપાટા મારવા, ગામની પંચાત કરવી, બીજા લોકોની વાત કરવી, ફક્ત એ જ તેઓની આદત હોય છે. આવા સમય બરબાદ કરનાર આપણા નજીકના કે દૂરના મિત્ર અથવા સગાસંબંધી, ધંધાથી પણ હોય છે. આવા માણસોને ઓળખીને તેમની સાથે સમય વિતાવવા કરતાં આપણો સમય બચાવવો જોઈએ.

અંતે હું એટલું જ કહીશ: “આજે જે આપણે સમયને અનુસરીશું તો એક દિવસ સમય આપણને અનુસરશે.” અલ્લાહ તઆલા તમામ મોમિનોને સમયનો સદઉપયોગ કરવાની અને તમામ મુસલમાનોને નેક હિદાયત તેમજ નેક તોફીક આપે આમીન....

-નિસાર એહમદ મેમન

ડીવોર્સ ઓર ડીવોર્સ (છૂટાછેડા)

લગ્નની જલ્દી ને પછી ડીવોર્સની જલ્દી ને પછી પરેશાની ને પરેશાની.

મમ્મી ને પપ્પા સાસુ ને નણદ શું કરે ? કોઈ પણ મા કે બાપ દીકરો યા દીકરીનું ઘર ખરાબ કરવા માગતા નથી. પણ આજકાલની નવી પેઢી તેને સમજતા નથી અથવા સમજવા નથી માંગતા.

લગ્ન કોઈ બચ્ચાનો ખેલ તો નથી. પોતાનું કલ્ચર મૂકીને વેસ્ટર્ન કલ્ચરથી પ્રભાવિત થાય છે. નાના ઝઘડા મોટા થતા જાય છે ને ડીવોર્સ સુધી વાત પહોંચે છે. ડીવોર્સ સુધી વાત પહોંચી એટલે થઈ રહ્યું. હવે પસ્તાવો થાય છે. લવ મેરેજ હોય તો મુશ્કીલ. અરેન્જ મેરેજ હોય તો પણ મુશ્કીલ. એમાં નાના બાળકોનો શું વાંક ? બાળકોને મા અને બાપ બંનેનો પ્યાર જોઈએ. નાના, નાની, દાદા-દાદી સાથે મા અને પિતાનો પ્યાર જોઈએ. આ વાતને સમજે ને ગંભીરતાથી લ્યો ને સમજવાની કોશિષ કરો.

હુમૂર (સલ્લલાહો અલચહે વસલ્લમ)નું ફરમાન છે કે બીજાને માફ કરતા શીખો. સબર કરતા શીખો, એકબીજાને સમજવાની કોશિષ કરો. પોતાના ઘરને પ્યારથી સજાવો. નફરતથી નહીં, પોતાના ઘરને જન્નતનો નમૂનો બનાવો.

લી. સઈદા ચાકુબ (દુબઈ)



મેમણી કહેવતો

- ★ મા, જી આંખ મિયાંણી ને દુનિયા લૂંટાણી
- ★ આખીયે જો અંધો ને નામ સોજરો
- ★ એકલો માળુ કુરો કરે; ઉખળે ને વાણ ભરે
- ★ અલ્લાહ મલાયતો, ડોઈ ગીનીને થોડો હલાય તો
- ★ અકકલ જો ઓથમીર મંગાયાસી મિરયા તાં ગીની આવ્યો કોથમીર
- ★ કમ મીજો આય, ચમ મીજો નાય
- ★ ગજ જી ઘોડી ને સવા ગજ જો ભાડો
- ★ ટકે જી ડોશી ને ઢબ્બુ મુંડામણ
- ★ દું:ખે તો મથ્યો ને ઘસે તો પેટ
- ★ બુચકારા તાં અચે, કચકારા તાં વીને
- ★ દુનિયા દોડે પેસે વાસે, મેમણ વાસે પેસા દોડે
- ★ મેમણ જે ઘરમેં કિયો ના હોય; મીસીદમેં કિયો બાળે
- ★ ઢગો ઘી જી માની ખાય ગીની આય
- ★ મા જી ગાળ ઘી જી નાળ
- ★ મિયાં મુજભર ને ડાઠી હથ્થભર
- ★ મુફત જો ખેણું ને મીસીદમેં સુમણું
- ★ સોક જી વાડ મેં મંજે ભરી છડનું
- ★ મું મેં સકકર ને પેટ મેં કત્તર
- ★ લિખીને કિજે ને ગીનીને લિખજે
- ★ ચાયણી ફૂંગે તે ખીલેતી
- ★ સૂઈ જો કામ સંઘણ જો ને કત્તર જો કમ કપણ જો
- ★ પુત્તર સારો પે જે ઘરે, ઘી સારી ઘણી જે ઘરે

(મારા જેતપુરના મેમણોમાંથી)

શ્રીલંકાના ‘તાજુલ ઉલુમ’; ‘મેમણ કાજુ’

હાજી ઉસ્માન અ. ગની ભાયલા

કચ્છ કાઠિયાવાડના મેમણો વેપાર અર્થે દેશ-દેશાવર ખેડતા રહ્યા છે અને દુનિયાના ખૂણેખૂણે વસેલા છે. અગાઉ સીલોન તરીકે ઓળખાતા ટાપુને આજે શ્રીલંકા તરીકે ઓળખવામાં આવે છે અને ભારતના કિનારાથી સાવ નજીક આવેલા આ ટાપુ પર પણ મેમણો લગભગ સવાસો વરસોથી વસી રહ્યાં છે. શ્રીલંકાની મેમણ ઊરાદરીમાં હાજી ઉસ્માન ભાયલાનું નામ તેમના સેવાભાવિ સ્વભાવ અને કોમોપયોગી કામો માટે જાણીતું છે. મહુમ ઉસ્માન ભાયલાની મજહબી અને રાજદ્રારી પ્રવૃત્તિઓને આજે પણ યાદ કરવામાં આવે છે.

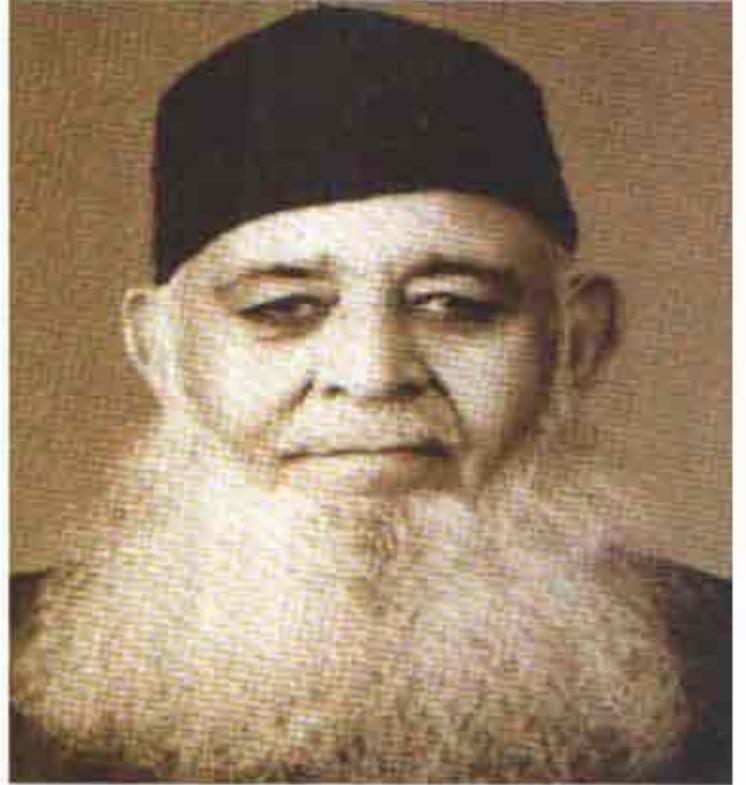
આઝાદી પહેલાં ભારતમાં કુતિયાણા મુકામે જન્મેલા ઉસ્માન ભાયલા ચાળીશના દાયકામાં કામઘંઘા માટે સીલોન ગયા પછી ત્યાં ઠરીકામ થયા હતા. તેમના વાલિદ હાજી ગની ભાયલા પણ કુતિયાણાના આગેવાન સામાજિક કાર્યકર હતા અને મેમણ ઊરાદરીના પ્રતિનિધી તરીકે કુતિયાણા મ્યુનિસિપાલિટીમાં પણ કિંમતી સેવાઓ આપી હતી. મજહબી પ્રવૃત્તિઓમાં પણ તેઓ આગળ પડતો ભાગ ભજવતા હતા. ચાળીશના દાયકામાં તેમણે પોતાના બંને દીકરાઓને નોકરી માટે સીલોન મોકલી દીધા હતા.

કુતિયાણાના મદ્રેસા-એ-ઈસ્લામીયામાં ભણેલા ઉસ્માન ભાયલા સીલોનમાં જાફના

મુકામ સુલેમાન તેયુબ એન્ડ કંપનીમાં જોડાયા હતા અને અંતપૂર્વક કામ કરીને જોતજોતામાં કંપનીના ભાગીદાર બની ગયા હતા. સન ૧૯૫૫માં જાફનાથી કોલંબો ચાલ્યા ગયા હતા. જ્યાં તેમણે પોતાની

માલિકીની હાજી ઉસ્માન એન્ડ કંપની સ્થાપી હતી. બીજી તરફ તેમના નાના ભાઈ હાજી એહમદ અ. ગની ભાયલા પણ સીલોનમાં પ્રગતિ સાધતા રહ્યા હતા. પેટાખંડના ભાગલા સમયે ભારતમાં રમખાણો શરૂ થઈ જતાં બંને ભાઈઓએ તેમના પૂરા પરિવારને કોલંબોમાં બોલાવી લીધું હતું.

ઉસ્માન ભાયલા જાફનામાં હતા ત્યારથી જ તેમણે સામાજિક પ્રવૃત્તિઓ આરંભી દીધી હતી અને ત્યાંના મુસલમાનોમાં આગેવાન સ્થાન ધરાવતા હતા. તેમના ગયા પછી જાફનામાં જી.જી. પૂનમ



બાલન નામના તામીલોના માથાભારે નેતા અને પાર્લામેન્ટના સભ્યે ત્યાંના મુસ્લિમ ક્લબસ્તાન પર પોતાની ઊરાદરીના ઉપયોગ માટે કબ્જે કરી લીધો અને મુસલમાનોને એ ક્લબસ્તાન વાપરવાની મનાઈ કરી દીધી. આથી જાફનાના મુસલમાનોએ હાજી ઉસ્માન ભાયલાને યાદ કરતાં ઉસ્માન ભાયલા તેમની મદદે દોડી ગયા હતા અને જીવના જોખમે તામીલ નેતાગીરી સામે ટકકર લઈને છેવટે ક્લબસ્તાન મુસલમાનોના હાથોમાં સોંપીને જંખ્યા.

કોલંબોમાં વસ્યા પછી હાજી ઉસ્માન ભાયલાએ ૧૯૫૬માં

ત્યાંના મેમણો અને કાઠિવાયાડી મુસ્લિમોના ઉત્કર્ષ માટે ‘મેમણ એસોસિએશન ઓફ સીલોન’ નામની આગેવાન સંસ્થાના સ્થાપક સભ્ય તરીકે અગ્રભાગ ભજવ્યો હતો. બાદમાં તેમણે ૧૯૫૭ અને ૧૯૫૮માં આ સંસ્થાના પ્રમુખ તરીકે કિંમતી સેવાઓ આપી હતી અને છેવટ સુધી બિરાદરીની સેવા પ્રવૃત્તિઓમાં જોડાયેલા રહ્યા હતા. તેમના પ્રમુખપદ હેઠળ ફંડ એકઠું કરીને કોલંબોમાં ‘મેમણ મર્કઝ’ માટે ઈમારત ખરીદવામાં આવી હતી.

ઉસ્માન ગની ભાયલા સાહિત્યિક પ્રવૃત્તિઓમાં ભરપૂર ભાગ લેતા હતા. શ્રીલંકા બ્રોડકાસ્ટીંગ કોર્પોરેશનના ઉદ્દેશ્યકર્મની પૂરી સર્વિસનું સંચાલન કરતા હતા. ગુજરાતી, ઉર્દૂ અને અંગ્રેજી ઉપરાંત સિહાંલી અને તામીલ ભાષાનું પણ સાચું એવું જ્ઞાન ધરાવતા હતા. ‘મુશીર’ તખલ્લુસ સાથે કાવ્ય રચના પણ કરતા હતા અને સાહિત્ય પ્રેમીઓમાં માનભર્યું સ્થાન ધરાવતા હતા.

શ્રીલંકાની સરકારે વિવિધ ક્ષેત્રે તેમની જાહેરસેવાઓની નોંધ લઈને ૧૯૫૬માં હાજી ઉસ્માન ભાયલાને ‘ગૌરવભર્યું શહેરીપદ’ અર્પણ કર્યું હતું. ઉપરાંત મેમણ બિરાદરીમાં લગ્ન સંબંધી કે બીજી બાબતોના ઝઘડાઓના નિકાલ અને સમાધાન કરાવવાની કુનેદને અનુલક્ષીને તેમને ‘સ્પેશ્યલ મેમણ કાજી’ તરીકે પણ નિમવામાં આવ્યા હતા. ૧૯૭૧માં પાક-ભારત યુદ્ધ વખતે બાંગ્લાદેશથી દિજરત કરવામાં રાજી પડેલા અનેક મુસ્લિમ અને મેમણ કુટુંબો મુહાજર તરીકે કોલંબો પહોંચતા હાજી ઉસ્માન ભાયલાએ તેમને આશ્રય

સ્થાન પૂરું પાડવા, ખોરાક સહિતની રાહત સામગ્રી પહોંચાડવા અને નાણાકીય મદદ કરવા સુદ્ધાંમાં અગ્ર ભાગ ભજવ્યો હતો અને તેમને સહીસલામત કરાચી પહોંચાડવા માટે કોલંબો ખાતેની પાકિસ્તાની એલચી કચેરીથી મુસાફરી માટેના દસ્તાવેજો અપાવવા જેવા કાર્યો પણ કર્યા હતા. હાજી ઉસ્માન ભાયલા શ્રીલંકામાં પાર્લામેન્ટની બેઠકની ચૂંટણી માટે ઉમેદવારી કરનારા પહેલાં જ મેમણ હતા. બાદમાં તો તેમના ભત્રીજા હુસેન એહમદ ભાયલા પણ પાર્લામેન્ટના સભ્ય તેમજ શ્રીલંકાના રાજ્ય પ્રધાન પણ બન્યા હતા. હાજી ઉસ્માન ભાયલાના મોટા દીકરા ઉમર ઉસ્માન ભાયલાએ પણ શ્રીલંકામાં સામાજિક ક્ષેત્રે નામના મેળવી હતી. જ્યારે કે તેમના નાના દીકરા ખાલીદ ઉસ્માન ભાયલાએ મનોરંજનની દુનિયામાં નામ કમાવ્યું હતું. ખાલીદ એક બાહોશ બાજુગર સાબિત થયા હતા અને જાદૂના ચમ્તકારિક ખેલો બતાવીને શ્રીલંકા અને ભારત-પાકિસ્તાન ઉપરાંત અમેરિકામાં પણ પ્રખ્યાત થયા હતા. અદભૂત જાદૂગરી બદલ તેમને શ્રીલંકાના ‘નેશનલ મેજીસ્ટ્રેશન ઓફ શ્રીલંકા’ના એવોર્ડથી નવાજવામાં આવ્યા હતા. ‘મેજીક ભાયલા’ના નામે ઓળખાતા ખાલીદ ઉસ્માન પહેલા જ સાહસિક મેમણ સાબિત થયા હતા અને તેમણે મોટર સાયકલ પર કોલંબોથી કેન્ડી સુધી ૭૨ માઈલનું અંતર આંખે બાંધલી પટ્ટી સાથે કાપીને નોંધાવેલો રેકોર્ડ બીજા કોઈ સ્ટેન્ટમેન તોડી શક્યો નહોતો.

શ્રીલંકાના મુસલમાનોમાં ભાયલા પરિવારને મોખરેનું સ્થાન

અપાવનાર હાજી ઉસ્માન અ. ગની ભાયલાની સૌથી મોટી સિદ્ધિ ત્યાંની સરકારે તેમને અર્પણ કરેલું ‘તાજુલ ઉલુમ’નું ઉચ્ચતમ બિરૂદ હતું. ૧૧મી ફેબ્રુઆરી ૧૯૯૩ના રોજ યોજાયેલા સાંસ્કૃતિ એવોર્ડીના ભવ્ય સમારંભમાં શ્રીલંકાના એ વખતના વડા પ્રધાન ડી.બી. વિજયતુંગેના હસ્તે તેમને આ બિરૂદ આપવા સાથે એક પ્રમાણપત્ર શિલ્ક તેમજ પુરસ્કાર તરીકે રૂા. ૧૦,૦૦૦નો ચેક પણ એનાયત કરાયો હતો. શ્રીલંકન સરકાર તરફથી જાહેરમાં સન્માન પામનારા હાજી ઉસ્માન ગની ભાયલા પહેલાં જ મેમણ હતા.

જો કે ‘તાજુલ ઉલુમ’નો પ્રતિષ્ઠિત ખિતાબ પ્રાપ્ત કર્યાના બેજ વર્ષ બાદ હાજી ઉસ્માન ભાયલા ૨૫મી ફેબ્રુઆરી ૧૯૯૫ના રોજ અલ્લાહને પ્યારા થયા હતા. તેમના ઈન્તેકાલથી સમસ્ત મુસ્લિમ બિરાદરીમાં રંજની લાગણી ફેલાઈ હતી અને સવાધીશો સહિતની ટોચની વ્યક્તિઓએ શોક સંદેશા પાઠવ્યા હતા. શ્રીલંકાની મેમણ બિરાદરીમાં હાજી ઉસ્માન ભાયલાની સેવાઓ યાદગાર બની છે.

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 ! !

G-06

ટીક....ટીક ટીક.....ટીક ટીક

ઘડિયાળ બનાવવાનો ટૂંકો ઇતિહાસ

સમય કિંમતી હોવાથી સમયનું ભાન રાખવું જરૂરી હોય છે એટલે સમય સાથે ચાલવા માટે હાથવગી એવી ઘડિયાળનું મહત્વ સ્વિકારવામાં આવ્યું છે. આધુનિક યુગમાં પણ ઘડિયાળની જરૂરત તો સૌને રહેજ છે જ્યારે કે માનવીને સમય ગણતરીની ઉપયોગિતા જણાઈ ત્યારે છેક ૧૫મી સદીમાં ઘડિયાળ બનાવવાનું સુગ્રયું.

એ સદીની બનેલી એક-બે ઘડિયાળો મોજુદ ના હોત તો ન્યુરનબર્ગના હેનલી ઓફ હેલેને નામે જાણીતા થયેલા પીટર હેનલીને જ ઘડિયાળના શોધક તરીકે અચૂક સ્થાન મળી ગયું હતું. હેનલીને સોળમી સદીના આરંભમાં સન ૧૫૧૧માં વેઈટસ વગરની ઘડિયાળ બનાવી હતી જ્યારે કે એ પહેલાંની મળેલી ઘડિયાળો સ્પ્રિંગ-સંચાલીત હતી. એ જમાનામાં ઘડિયાળનો કોઈ ચોકકસ આકાર નક્કી નહોતો થયો અને મોટાં મોટાં લોકવાણી ઘડિયાળો બનાવાતી હતી. લોકલ વગરની અને છાતી પર લટકાવી શકાય અથવા પર્સમાં મૂકી શકાય એવી ઘડિયાળો તો છેક ૧૯મી સદીમાં આવી. ૧૬મી સદીની ઘડિયાળો ઈંડાકાર અથવા તો કિતાબ, કોઈ ફળ, જાનવર કે સિતારા, ફૂલ, કોસ કે કોઈ જંતુનો આકાર પણ આપતો હતો બલ્કે માનવીની ખોપડીના આકારની ઘડિયાળો પણ હતી. એ વખતે ઘડિયાળ સમય માપવા માટે નહીં

બલ્કે મોટા ભાગે શોભા માટેના ઘરેણા તરીકે રખાતી હતી.

ઈસ્વી સન ૧૬૭૫માં ઈંગ્લેન્ડના રાજા ચાર્લ્સ બીજાએ વેઈસ્ટ કોટની ફેશન શરૂ કરી તો ઘડિયાળ બનાવનારાઓએ એવા કોટના ખિસ્સામાં રાખી શકાય એવી ઘડિયાળો બનાવવા માંડી. એ પહેલાં ઘડિયાળ ડબ્બા જેવી પેટીમાં મૂકીને ગળામાં લટકાવાતી હતી અને તેમાં સમય જોવા માટે સૂક્ષ્મદર્શક કાચ પણ સાથે રાખવો પડતો હતો. ઘડિયાળના ઉત્પાદનમાં જર્મની મોખરે રહેતું હતું. સન ૧૮૦૦ સુધીમાં ઘડિયાળોને મોસમને અનુરૂપ બનાવવાનું શરૂ કરાયું હતું અને તેની ટેકનીકમાં છાશવારે સુધારા કરાતા રહ્યા. ૧૮૫૦ પછી ઘડિયાળોનું ચલણ વધવા માંડ્યું હતું અને બધી ઘડિયાળો ઝાઝે ભાગે ટેબલ પર ગોઠવી શકાતી અથવા દીવાલ પર લટકાવી શકાય એવા મોટા કદની હતી.

પહેલી કાંડા ઘડિયાળ સન ૧૮૬૮માં બનાવાઈ હતી. જુરાર્ડ પેરી ગેસ કંપનીએ જર્મનીના શાસક કેસર વિલહેમ પ્રથમના લૂકમથી જર્મન નૌકાદળના ઓફિસરો માટે ૧૮૮૦માં પૂરી ૨૦૦૦ કાંડા ઘડિયાળો બનાવી આપતાં ઘડિયાળોનું વેપારીકરણ શરૂ થયું હતું. જે કે સામાન્ય લોકોમાં કાંડા ઘડિયાળનો ઉપયોગ ઘણા વરસો પછી શરૂ થયો હતો. શરૂઆતમાં મોટેભાગે સ્ત્રીઓજ કાંડા ઘડિયાળ પહેરતી હતી.



કાર્ટિયરની ઘડિયાળો આજે પણ ઉંચી પ્રતિષ્ઠા ધરાવે છે. ૧૯૦૪માં 'લુઈસ કાર્ટિયરે' બ્રાઝીલીયન વહાણવટીની ફરમાઈશથી પહેલી પ્રોટોટાઈપ રીસ્ટવોચ તૈયાર કરી હતી જેનો મૂળ ઉદ્દેશ જહાઝનો કપ્તાન બંને હાથો કંટ્રોલ પર રાખે ત્યારે સમયે સમય જોવામાં સરળતા લાવવાનો હતો. સેન્ટીસ નામે ઓળખાવાયેલી એ કાંડા ઘડિયાળ સન ૧૯૧૧માં બજારમાં મૂકાઈ હતી. ૧૯૨૦ થી ૧૯૫૦ના ગાળામાં ઘડિયાળો લોકપ્રિય બની અને તેની માંગમાં જોરદાર ઉછાળો આવ્યો. ઈલેક્ટ્રીક ઘડિયાળોને ઘડિયાળોની બીજી પેઢી ગણાવવામાં આવે છે. એવી ઘડિયાળો બનાવવાના પ્રયાસો તો ૧૯૫૦ પછી શરૂ થયા હતા અને ૧૯૭૦ સુધીમાં ઈલેક્ટ્રીક ઘડિયાળોનો વપરાશ સામાન્ય થઈ ગયો હતો પણ ક્વાર્ટઝ નામના પદાર્થની શોધ પછી ૧૯૬૯માં તેનો ઉપયોગ કરાતા જાણે ઘડિયાળ ઉત્પાદનમાં ક્રાંતિ આવી ગઈ અને એ સુધારાયેલી ટેકનોલોજીઓ બીજી તમામ જુની પ્રયાઓને એક કોરે મૂકી દીધી હતી. નવી સદીમાં ક્વાર્ટઝ ઘડિયાળો સર્વ સામાન્ય થઈ પડી છે અને ઈલેક્ટ્રોનિક ઘડિયાળો વચ્ચે આજે પણ ક્વાર્ટઝ ઘડિયાળોની જ બોલબાલા છે.

અનેક ઉપાધિઓમાં રાહત આપતું

લવિંગ



ગરમ મસાલા તરીકે ઓળખાતા રસોડામાં રોજુંદા વપરાશમાં આવતા જુદા જુદા તેજનામાં કુદરતે વિવિધ રોગોના ઉપચારમાં વપરાતી જડીબુટ્ટીઓ જેવા ગુણો ભર્યા છે. ઘણીવાર શરદી-સળેખમ, પેડની ગરબડ અને દાંતના દુખાવા જેવી તકલીફો, એટલી ઉગ્ર હોતી નથી કે ડોક્ટર પાસે જવાની જરૂરત દેખાય. આવા સંજોગોમાં રસોઈ ઘરની કબાટમાં હાથવગા પડેલા તાત્કાલીક ખપ પૂરતી રાહત પહોંચાડી શકે છે.

તેજનાની એક આયટમ લવિંગ છે, જેમાં મુખ્યત્વે દાંતના દુઃખાવા, કાનના દર્દ અને ગળાની જલન મીટાવવાના ગુણો ભરપૂર છે. આયુર્વેદ અનુસાર લવિંગ, તીખા અને કડવા પચવામાં સરળ, ભૂખ લગાડનારા, ખોરાક પચાવનારા ગરમ છતાં પરચા બાદ ઠંડી તાસીરવાળા કફનાશક, પિત્તનાશક તથા આંખો માટે દિતકારી હોવાના ગુણો ધરાવે છે અને શરદી-સળેખમ, ખાંસી, ઉલ્ટી, આફરા, સ્વાસ-દમ અને અપચામાં રાહત પહોંચાડે છે.

લવિંગનો ઉકાળો પેટની

તકલીફોમાં ફાયદો કરે છે. એ માટે ૨૦ જેટલા લવિંગ બે ગ્લાસ પાણીમાં ઉકાળવા અને એક કપ જેટલું પાણી બચે ત્યારે એ ઉકાળાને ઠંડુ પાડ્યા બાદ એ ઉકાળાને સવાર-સાંજ પીવાનું, પેટના દર્દ, ગેસ, બાદી, ચૂંક અને અજીર્ણમાં આ ઉકાળો પીવાથી તાત્કાલીક ફાયદો થવા લાગે છે. શરદી-સળેખમ, કફ,

સ્વાસ અને દમની તકલીફમાં લવિંગો ચાવીને તેનો રસ ધીમે ધીમે ઉતારતા રહેવાથી રાહત પહોંચે છે. અસ્થમા-દમના હુમલામાં ૧૦થી ૧૫ લવિંગ ચાવીને તેનો રસ ઉતારી લેવાની સલાહ અપાય છે. દાંતના દુઃખાવામાં લવિંગ અકસીર છે. દાઢ સડીને પોલી થઈ ગઈ હોય તો દર્દ પહોંચાડે છે અને તેમાં લવિંગનું પોતું મૂકવાથી દર્દમાં રાહત મળે છે.

દાદીમાંના યેદાં જેવા આવા ઘરગથ્થુ ઈલાજોનું પોતાનું મહત્વ છે, જેના પર જુની પેઢીના માણસો જબરો વિસ્વાસ ધરાવે છે.

જગતમાં સુખ-દુઃખ ભોગવતા રહો

રચનાર:-હાજી ઉસ્માન ભાયલા 'મુશીર'
(કોલંબો-શ્રીલંકા)

જગતમાં જન્મ્યા તો સુખ-દુઃખ હંમેશા ભોગવતા રહો
જગતમાં જીવવું થોડું તો પાપોથી હંમેશા બચતા રહો
જગતના દરેક ધર્મવાળાઓ ભાઈ-ભાઈ બનતા રહો
જગતના દરેક ધર્મસ્થાનોનું રક્ષણ કરતા રહો
જગતમાં ઊંચ-નીચ જાતિના લોકો નથી એવું માનતા રહો
જગતના શ્રેષ્ઠ ગુણોવાળા ખુદાના સમીપ એવું માનતા રહો
જગતનો માલિક માત્ર એકજ ખુદા છે એવું માનતા રહો
જગત માટે અંતિમ નબી મુહમ્મદ (સ.અ.વ.) છે એવું માનતા રહો
જગતમાં આપસના ઝઘડાઓ કદીએ ન જગાડતા રહો
જગતમાં જીવન છે ઢૂંકું ખુશીમાં એને વિતાવતા રહો
જગતના માનવીઓના દુશ્મનો કદીએ ન બનતા રહો
જગતમાં ઝનૂની બની માનવીઓના ખૂનો ન કરતા રહો
જગતમાં વાવેલા કમોંના ફળ મળશે એ ન ભૂલતા રહો
જગમાં શક્તિઓનુસાર લોકોની સેવા કરતા રહો
જગતના લોકોને સીધો માર્ગ મળે એવી દુઆઓ કરતા રહો
જગતની શાંતિ માટે 'મુશીર'ની સાથે દુઆઓ કરતા રહો

મેમણી ભાષા અને બોલી

લેખન-સંશોધન: યાહયા હાશિમ બાવાણી

“કાઠિયાવાડથી હિજરત કરીને સિંધ આવેલી મેમણ બિરાદરી તેમની સાથે જે બોલી લેતી આવી છે એ તેમણે છેલ્લા પાંચસો વર્ષથી સાચવી રાખેલું સિંધી ભાષાનું એક મૂળ સ્વરૂપ છે. પાંચસો વર્ષ પૂર્વે સિંધમાં ઓછે વતે અંશે એ જ, એને મળતી આવતી બોલી બોલાતી હતી. સિંધી ભાષાની તાત્વીક રચના સમજવા માટે આ રીતે તેઓ પોતાની સાથે એક ઐતિહાસિક મહત્વની સામગ્રી લેતા આવ્યાનું કહી શકાય.

ઉપરોક્ત શબ્દો સાંપ્રત સિંધી ભાષાના વિખ્યાત વિદ્વાન સિરાજુલ હક મેમણના છે.

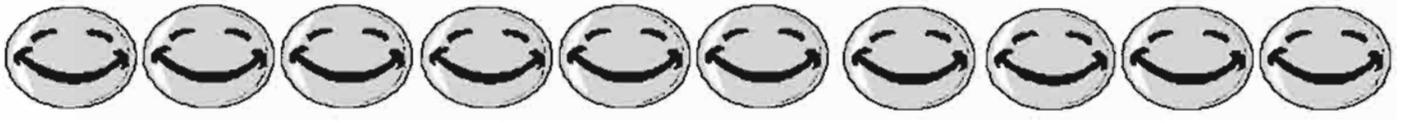
મેમણી ભાષા, સિંધી ભાષાનો એક લહેજો-લઢણ છે. રજૂઆત કરવાનો એક પ્રકાર મોડ-ઓફ એક્સપ્રેશન છે. પાકિસ્તાન, ભારત, શ્રીલંકા, બર્મા, સિંગાપૂર, ઈન્ડોનેશિયા, બ્રિટન, અમેરિકા અને આફ્રિકી દેશોમાં વસતા અંદાજે છ લાખ જેટલા લોકો આ ભાષા બોલે છે. મેમણ બિરાદરો જે દેશમાં રહે છે એ દેશના વફાદાર નાગરિક તરીકે રહે છે. એ દેશના આર્થિક વિકાસમાં ભાગ લ્યે છે. એ દેશની ભાષા અપનાવે છે. જે પ્રાંતમાં રહે છે એ પ્રાંતની પણ ભાષા શીખે છે. જ્યાં વસવાટ કરે છે ત્યાંના સ્થાનિક લોકો સાથે પરસ્પરની શુભભાવના કેળવી લોકકલ્યાણના કામો અંજમ આપે છે અને એમની સાથે હળીમળીને રહે છે. પણ ઘરમાં અને પોતાના સમાજ વહેવારમાં મેમણી ભાષા બોલે છે.

ડોક્ટર મેમણ અ. મજુદ સિંધી જણાવે છે કે “હકીકત આ છે કે કાઠિયાવાડી મેમણ બિરાદરીના વતનપ્રેમની આ ધગશ અને પોતાની ભાષાની આ મુહબ્બત પ્રશંસાપાત્ર છે કે એમણે પોતાની ભાષાનો ત્યાગ નથી કર્યો. તેઓ દુનિયાના કોઈ પણ ભાગમાં જાય પણ પોતાના ઘરોમાં, બિરાદરી સાથેના પરસ્પરના વહેવારમાં, સમાજવર્તુળમાં પોતાની જ ભાષાનો ઉપયોગ કરે છે; એટલું જ નહિ સદીઓ વીતી ગયા છતાં તેઓએ એમની ભાષાના મૂળ સ્વરૂપમાં કોઈ ખાસ ફેરફાર આવવા નથી દીધો. ભાષામાં પરિવર્તનો થતા રહે છે. વર્તમાન સિંધી ભાષામાં પણ સમયની સાથે સાથે પરિવર્તન થતા છે પરંતુ ‘મેમણી બોલી’એ એવા કશા પરિવર્તનો સ્વીકાર્યા નથી જે તેને સિંધી ભાષાથી એક અલગ ભાષાનું સ્વરૂપ આપે બલકે પ્રાચીન સિંધી ભાષાના ઘણા અવશેષો મેમણી બોલીમાં અસ્તિત્વ ધરાવે છે.

મેમણ બિરાદરી એક સુસંસ્કૃત, સુશિક્ષિત અને સુવ્યવસ્થિત બિરાદરી છે. સદીઓથી સિંધ, કાઠિયાવાડ (સૌરાષ્ટ્ર) અને કચ્છ રાજ્યમાં વસવાટ કરતી અને હવે તો વિસ્વના ઘણા દેશોમાં વસવાટ કરતી મેમણ બિરાદરી જ્યાં જ્યાં પણ વસે છે ત્યાં એમની એક “જમાત” જરૂર હોય છે. મેમણ બિરાદરી પોતાની આગવી સમાજ રચના અને વિશિષ્ટ સામાજિક વ્યવસ્થા ધરાવે છે. બિરાદરીમાં

પરસ્પરના વહેવારની ભાષા પણ ધરાવે છે. કોઈ જમાનામાં ‘મેમણી લિપિ’ પણ પ્રચલિત હતી. અંગ્રેજ ભાષા વિશારદ ગીયરસને પોતાના પુસ્તક “લિંગવેસ્ટીક સર્વે ઓફ ઈન્ડિયા” તથા જયોર્જ સ્ટેકે ‘ગ્રામર ઓફ સિંધી લેન્ગવેજ’ (૧૮૪૯)માં તેના નમૂના પણ આપ્યા છે જે દર્શાવે છે કે મેમણ બિરાદરી એક શિક્ષિત બિરાદરી રહી છે. હવે એમની લિપિ (Script) વહેવારમાં નથી રહી પણ એક બોલી (dialect) તરીકે એ હજીયે અસ્તિત્વ ધરાવે છે.

ભાષા એ કોઈ વિદ્વાન કે વિદ્યાલયની શોધ નથી હોતી. ભાષાશાસ્ત્રીઓ વ્યાકરણના નિયમો જરૂર ઘડે છે. તેને ભાષાકિય સ્વરૂપ આપે છે પણ તેઓ તેના શોધક કે જનક નથી હોતા. ભાષા તે સમાજમાંથી ઉભરે છે. પ્રજાકીય જૂથમાંથી સ્વયં ઉત્પન્ન થાય છે. જેમાં એનાં પોતાનાં આગવાં સંસ્કારો, રીતરિવાજ, વ્યવહાર અને ચારિત્રનું પેઢી દર પેઢીનું સીંચન હોય છે. જે એને ગણનાપાત્ર બનાવે છે અને એમાં જ એ બિરાદરીનું-પ્રજાકીય જૂથનું પ્રતિબિંબ હોય છે. એમાં એ બિરાદરીની મહેક હોય છે. સમાજની સૌરભ હોય છે. માટે જ ભાષાશાસ્ત્રીઓ અને માનવસમાજના અભ્યાસીઓને કોઈ પ્રજા કે બિરાદરીનો જ્યારે પરિચય મેળવવો હોય છે ત્યારે તેઓ એની ભાષા અને એનાં સાહિત્યના અભ્યાસને પ્રાથમિકતા આપે છે.



હરો તેનું ઘર વરો



૧. “તું કમાલને ઓળખે છે?”

૨. “હા કેમ નહીં? કાલેજ મેં તેને પાંચસો રૂપિયા ઉધાર આપ્યા.”

૧. “ત્યારે શું તેને ધૂળ ઓળખે છે!”

કમાલ અને જમાલ લડાઈ કરી રહ્યા હતા. કમાલે જમાલને કહ્યું: “એક ઠોસો મારીશ તો ચોંસઠ દાંત પડી જશે.”

ત્યારે બાજુમાં ઊભેલો રાહીલ બોલી ઊઠ્યો, “પણ જમાલને તો બગીસ દાંત છે.”

આ સાંભળી કમાલ બોલ્યો: “મને ખબર હતી કે તું વચમાં દોઢ ડાહ્યો થવાનો જ છે. આથી મેં તારા પણ બગીસ દાંત ગણી લીધા હતા.”

“ભાઈ ઘોડાગાડીવાળા સ્ટેશન જવાનું શું લઈશ?”

“વીસ રૂપિયા.”

“અને આ બિસ્તરા-પેટીનું?”

“કાંઈ નહીં.”

“તો ભાઈ તું બિસ્તરા-પેટી લઈને સ્ટેશને પહોંચ. હું પાછળ પાછળ ચાલતો આવું છું.”

પાગલ ખાનાના મુલાકાતીઓને ડોક્ટર વિવિધ પાગલોની ઓળખાણ કરાવી રહ્યો હતો, “જુઓ આ પાગલને, તેને પોતાની પ્રેમીકા ન મળી એટલે એ

પાગલ થઈ ગયો.”

“અને આ તેની બાજુમાં માથે હાથ દઈને બેઠો છે તે?” એક મુલાકાતીએ પ્રશ્ન કર્યો.

“એને એની પ્રેમીકા મળી ગઈ અને એ પરણી ગયો.” ડોક્ટરે જવાબ આપ્યો.

કમાલ: “જો કોઈ પેસાદાર છોકરીને પરણી જાઉં તો મારી બધી મુસીબતો રફેદફે થઈ જાય.”

જમાલ: “તો શું કામ પરણતો નથી?”

કમાલ: “મારી પત્ની માનતી નથી!”

મામુલી વાત પર બે મિત્રો લડી પડ્યા.

૧. “તું વાત કરે છે ત્યારે સાવ પાગલ લાગે છે.”

૨. “અને તું વાત કરે છે ત્યારે પીધેલો લાગે છે.”

૧. “મારો નશો તો થોડીવારમાં ઊતરી જશે, જ્યારે તું તો હંમેશના માટે પાગલ જ લાગીશ.”

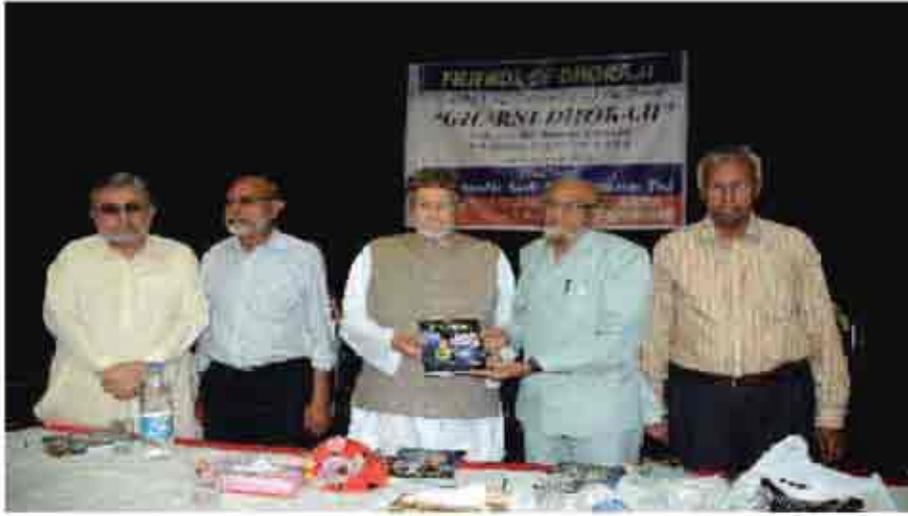
ચિત્ર પ્રદર્શનમાં બધા ચિત્રોની પ્રશંસા કર્યા બાદ કમાલ એકાએક એક ચિત્ર પાસે આવીને કહેવા લાગ્યો, “આટલો બદસુરત ચહેરો, ક્યા ગધેડા ચિત્રકારે દોર્યો છે?”

ચિત્રકાર: “સાહેબ, એ અરીસો છે.”

કડવું મધ

- સાંપનું ઝેર પણ જાણકારના હાથમાં આવે તો લાભ પહોંચાડે છે
- બધા ‘હું’ના બદલે ‘અમો’ વિચારે તો સમાજ સુધરી જાય.
- સૌને ખુશ કરવાની આદત પાડશો તો કોઈને ચ ખુશ નહી રાખી શકો.
- માનવી એટલા જ પ્રમાણમાં મહાન બની શકે છે, જેટલા પ્રમાણમાં તે લોકોની ભલાઈ માટે કામ કરે છે.
- એવી વાત ઉચ્ચારો કે જેથી કોઈને દુઃખ ના પહોંચે, પછી જુઓ કે તમે કદીયે દુઃખી નહીં થાઓ.
- વખાણના બે શબ્દો, ઉમદા ટોનિકથી વધુ અસરકારક નિવડે છે.
- અસત્યની સહાયથી પ્રાપ્ત કરેલો વિજય એ મોટામાં મોટી હાર છે.
- કોઈ લુચ્ચો માણસ સલાહ આપવા લાગે ત્યારે સાવચેત થઈ જવું.
- આળસુ માનવી એ જીવંત માનવી નથી, પ્રવૃત્તિ એ જ જીવન છે.

જ. મુનશી ધોરાજવીના ગુજરાતી પુસ્તક 'ઘરની ધોરાજી'ની વિમોચન વિધી



સિદ્ધહસ્ત લેખક, કવિ અને લોકપ્રિય કોલમ નવીશ જનાબ મુનશી ધોરાજવી (ચાકૂબ સાલેમોહમદ કલુડી)એ ગુજરાતીમાં લખેલ 'ઘરની ધોરાજી' નામી પુસ્તકની વિમોચન વિધીનો શાનદાર સમારંભ રવિવાર તા. ૪-૩-૨૦૧૨ના સવારે ૧૧ વાગ્યે રંગુનવાલા હોલ ખાતે ધોરાજી એસોસીએશનના પ્રમુખ જનાબ મોહમદ હાફિઝ મોતીવાલાના પ્રમુખસ્થાને યોજાયેલ જેમાં મુખ્ય મહેમાન તરીકે જાણીતા ઉદ્યોગપતિ હાજી ઈબ્રાહિમ હાજી કરીમ તેલી સાહેબે હાજરી આપી હતી.

જનાબ રીઝવાન યુનુસ નવીવાલાએ પોતાના આવકાર પ્રવચનમાં મુખ્ય મહેમાન હાજી ઈબ્રાહિમ તેલી સાહેબ તેમજ સ્ટેજ પર ઊરાજમાન અને સભામાં હાજર તમામ મહેમાનોને આવકાર આપ્યો હતો.

એમણે હાજી ઈબ્રાહિમ તેલી સાહેબ અને એમના પરિવારની ધોરાજીવાસીઓ તેમજ મેમણ ઊરાહરી માટેની સેવાઓને ઊરદાવવા સાથે તેઓ ભવિષ્યમાં

પણ વધુ સેવાઓ કરતા રહેશે એવી આશા દર્શાવી હતી.

'ઘરની ધોરાજી'ની વિમોચન વિધી મુખ્ય મહેમાન મોહતરમ હાજી ઈબ્રાહિમ હાજી કરીમ તેલીના હસ્તે કરવામાં આવેલ.

જ. અ. હફીઝ મેમને 'ઘરની ધોરાજી'ની વિમોચન વિધી માટે ધોરાજી એસો.નો તેમજ પ્રકાશન માટે 'વતન પબ્લિકેશન'નો આભાર માનતા કહ્યું કે ૮ થી ૧૦ પુસ્તકો લખનાર મુનશી ધોરાજવીને ગુજરાતી ભાષા પ્રત્યેની અનેરી ધગશ અને કલમની તાકત થકી તેઓ એક વીરલ મુજાહીદની જેમ હંમેશા ગુજરાતી માટે ઝઝૂમે છે. તેમણે પુસ્તકને ઉદ્દેશ્યમાં પ્રગટ કરવાનું સૂચન કરેલ.

પુસ્તકનું પ્રકાશન કરનાર 'વતન પબ્લિકેશન' અને દૈનિક 'વતન' ગુજરાતીના તંત્રી ઉસ્માન સાટીએ સમારંભમાં પધારનારાઓનો આભાર માનવા સાથે કહ્યું કે હફીઝ મેમને સાહેબે પોતાના પ્રવચનમાં એ બધું કહી

દીધેલ છે જે અમારે બોલવાનું હતું હવે મારે બોલવા જેવું કશું બાકી રહેતું નથી.

જનાબ યુનુસ કેસચે કહ્યું કે લખીને ઘણું લાવેલ છું પણ સમય નથી અને હફીઝ મેમને કહેવાનું ઘણું કહી ગયા. એમણે શેઠ હાજી ઈબ્રાહિમ તેલીની પ્રશંસા કરી. ધોરાજી વિષે વાતો કરેલ અને કહ્યું કે મેમણોની એ ખૂબી છે કે તેઓ મોટાભાગે પોતાને બીજાઓથી ઉતરતા સમજતા નથી.

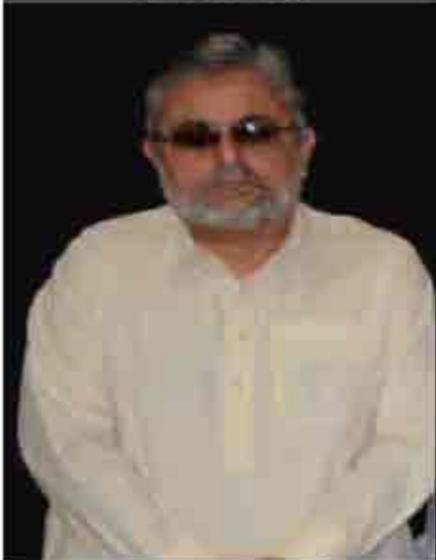
ડો. મો. સિદ્દીક ફતાનું કહેવું હતું કે હોલનું ભરાઈ જવું એ વાતની સાબિતી છે કે ગુજરાતી ભાષા જીવતી છે. પોતાના બાળકોને ગુજરાતી શીખવાડશો તો ગુજરાતી કદી મરશે નહીં.

સમારંભનું સુંદર રીતે સંચાલન કરી રહેલા મો. અતીક અ. સત્તાર રોઝીએ 'કુરો લીખનું' શિર્ષક હેઠળ મુનશી સાહેબ માટે લખેલ કાવ્ય સભાજનો સમક્ષ રજૂ કરી દાદ મેળવેલ.

મુનશી ધોરાજવીએ મંચ ઉપર બેઠેલા મુખ્ય મહેમાન હાજી ઈબ્રાહિમ તેલી તેમજ પોતાના આમંત્રણને માન આપી પધારનાર દરેક જણનો અંતઃકરણપૂર્વક આભાર માન્યો હતો. એમણે કહ્યું કે લગભગ દરેક જણ મેમણીમાં બોલી ગયા પણ મેં ગુજરાતી પુસ્તક લખેલ હોઈ હું ગુજરાતીમાં જ સંબોધન કરીશ. વતન પબ્લિકેશનના જનાબ હાજી ઉસ્માન સાટી સાહેબે પુસ્તકના પ્રકાશનમાં ઘણોજ સાથ સહકાર આપેલ છે. 'ઘરની ધોરાજી' ચલાવવાની વાતને ધોરાજીવાસીઓથી કશો સંબંધ નથી. હું કોઈ રાજવી નથી છતાં આજે ધોરાજીવાસીઓ માફ રાજવી જેવું સન્માન કરેલ છે તે બદલ

તેમનો અંતઃકરણપૂર્વક આભારી છું.
 હાજી હાઝન મોતીવાલાએ પધારનારાઓનો આભાર માનતા કહ્યું હતું કે ધોરાજી એસો. માટે આ પ્રથમ પ્રસંગ છે કે તે 'ઘરની ધોરાજી' પુસ્તકની વિમોચન વિધી માટે સમારંભ યોજેલ. વક્તાઓએ પોતાના વિચારો રજૂ કરી આપને પુસ્તક વિષે માહિતી આપેલ છે. કાઠિયાવાડમાં આપણે રેલ્વેમાં સફર કરતા હતા તો કુતિયાણા-ઢાંટવા, માણાવદર, ઉપલેટા, પોરબંદર આવેલ કહેતા હતા પણ ધોરાજી પહોંચતા ધોરાજી આવી કહેતા હતા.

મુખ્ય મહેમાનને ધોરાજી એસોસીએશન તરફથી શિલ્ક અને મુનશી ધોરાજવીને હાઝન મોતીવાલાના હસ્તે ગિફ્ટ અપાયેલ. જ્યારે મુનશી ધોરાજવીએ મુખ્ય મહેમાનને સાલ ઓઢાડી હતી.



ગુનેર હાજી અ. સત્તાર મોતીવાલા તા. ૧૩-૩-૨૦૧૨ના મળેલી મીટિંગમાં પાક-અફઘાન જોઈન્ટ ચેમ્બર ઓફ કોમર્સ એન્ડ ઈન્ડસ્ટ્રીઝના સર્વાનુમતે પ્રમુખ ચુંટાયા છે. જ. ગુનેર પ્રોફેશનલ ઈન્વેસ્ટમેન્ટ બોર્ડ ઓફ ગવર્નમેન્ટ ઓફ સિંઘના ચેરમેન છે.

મેમ્બર આલમ માર્ચ-૨૦૧૨

ચિંતન

-આપણે હંમેશા જીવનના આશાવાદી પાસા પર નજર તો રાખવી જોઈએ, પણ એટલી વાસ્તવિકતા તો સમજવી જ જોઈએ કે જીવન બહુ જ અટપટું હોય છે.

-મહાપુરુષોની યાદ તેમના મૃત્યુ પછી પણ વરસો સુધી જગતમાં પ્રકાશ વેરે છે. આ પ્રકાશ આપણા માર્ગની અંધારી રાતો પર વેરાતો હોય છે જેને આપણે અનુસરતા રહેવું જોઈએ.

-આપણે જે દુનિયામાં જીવીએ છીએ તેમાં બધું ઉલટ-સુલટ થઈ રહ્યું છે. જરા એક નજર કરો: ડોક્ટરો આરોગ્યને તબાહ કરે છે. વકીલો ન્યાયને તબાહ કરે છે. સરકારો આઝાદીને તબાહ કરે છે. વિદ્યાપીઠો જ્ઞાનને તબાહ કરે છે, પ્રચાર માધ્યમો સાચી માહિતીને તબાહ કરે છે અને મુલ્લાંવાદી ધર્મ રૂઢાની મૂલ્યોને તબાહ કરે છે.

-જીવનમાં સારો વર્તાવ અને ખેલદિલી ખિલવવી જરૂરી છે. તેનાથી ટૂંકા ગાળે તેમજ લાંબા ગાળે પણ આપણા માટે તેમજ બીજાઓ માટે સુખ-શાંતિ આવશે.

-માયાળુ શબ્દો વિશ્વાસ સર્જવે છે. માયાળુ વિચારો ગહન પ્રભાવ ઉપજાવે છે અને બીજાઓને આપવાની માયાળુ વૃત્તિ પ્રેમ ફેલાવે છે.

-આપણે જે કાંઈ સાંભળીએ છીએ તે મંતવ્યો માત્ર હોય છે. તેનું હકીકત હોવું જરૂરી નથી. આપણે જે કાંઈ જોઈએ છીએ તે પદાર્થકીય દ્રશ્ય માત્ર હોય છે, તેમાં સચ્ચાઈ હોવી જરૂરી નથી.

કડવું મધ

- ✘ તાજી હવા માટેની બારી બંધ કરશો તો ડોક્ટર માટે બારણું ઉઘાડવું પડશે.
- ✘ સુખની પાછળ દોડનારા દુઃખી થાય છે.
- ★ બાળકને સુધારતા પહેલાં તેના મા-બાપને સુધારવા જરૂરી છે.
- ✘ માંકડ લોહી પીધા વિના પણ ત્રણ વરસ સુધી જીવી શકે છે. છે ને લોહી બાળવા જેવી વાત.
- ✘ મોટા માણસોની ઘેલછા પણ મોટી હોય છે.
- ✘ દુઃખી માણસ માટે આશા એ શ્રેષ્ઠ દવા છે.
- ✘ જે માનવી નાની નાની બાબતોમાં ખુશી નથી અનુભવી શકતો તે હંમેશા દુઃખી જ રહે છે.
- ✘ અહેસાન કરીને ભૂલી જાઓ.



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 (Pakistani)
- Cooking & Baking (Chinese & Continental)
- 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



ہنسنا منع ہے

ایک اظہر چاہیے اس نے کہا تو کہہ کیجیے۔
 میں نے دیکھا کہ ایک مرقی آئی اور اظہر
 نے کہ چلی گئی دوست بولا "پرہی
 کوئی حیرتوں ہوئی؟ میں انسان کے
 ایک ہوئی میں پھر اہم تھا میں نے دفتر
 کھڑوں کیا کہ مجھے ایک لوگ چاہیے
 اس نے کہا کہ یہ سید سے منگائیں لوگ آ رہی ہے۔

☆☆☆☆☆☆

سرکاری کی امت آزمائی نکل گرنے کی وجہ سے
 ہوئی گھران کی لاش مسکراتے ہوئے تھی۔
 فرشتوں نے پوچھا "آپ کی موت نکل
 گرنے سے ہوئی جب کہ آپ کی لاش
 مسکراتے ہوئے تھی وہ کیوں؟" سرکاری
 بولے "میںوں لگا کی کوئی صبری تصویر کھینچ رہا ہے۔"

☆☆☆☆☆☆

پڑا گریوں کی چشمیں میں ہاتھ سے مگر
 آیا تو ہاپ نے اس کی ظہمی مگر میں کے
 بارے میں بات چیت شروع کرتے ہوئے
 کہا "پڑا کا لٹ میں تم میں سب سے مشکل کام
 کیا لگتا ہے؟" "ہاتھوں سے کوئلہ ڈنک
 کی پوچھ کھانا" بیٹے نے جواب دیا۔

☆☆☆☆☆☆

ڈاکٹر (انجی سے کہ یہ خط اس کو لکھتے ہیں؟
 انجی: ایسے آپ کہ
 ڈاکٹر: کیا لکھتے ہیں؟

انجی: مجھے کیا معلوم، ابھی خط مجھے ملا ہے۔

☆☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

ایک لاکھریں کا آدھی رات کے وقت فون
 آیا "جناب کیا آپ مجھے بتا سکتے ہیں کہ کب
 لاکھریں کس وقت کھلتی
 لاکھریں کس وقت سے بولا: کیوں؟ کیا آپ کو
 صبح سب سے پہلے لاکھریں میں داخل ہوتا ہے؟
 وہ شخص بولا: اسے صاحب ہاتھوں کس کو ہوتا ہے
 مجھے تو میں سے باہر نکلتا ہے آپ جلد بازی
 میں مجھے یہاں بند کر کے چلے گئے تھے۔"

☆☆☆☆☆☆

جہاز اور بحری دونوں شکاری تھے انہوں نے افریقہ جا کر گینڈے
 کے شکار کا فیصلہ کیا اور ایک خصوصی جہاز میں سوار ہو کر افریقہ کے
 جنگل پہنچ گئے، وہاں پہنچ کر انہوں نے دو گینڈوں کا شکار کیا اور انہیں
 ریشیوں سے باندھ کر جہاز تک لے گئے۔ مگر پائلٹ سے پوچھ کر
 وہ انہیں جہاز پر سوار کرنے میں ان کی مدد کرے پائلٹ بولا کہ وہ
 ان دونوں گینڈوں کو جہاز پر نہیں لے جائے گا کیوں کہ اس طرح
 حملہ کا خطرہ ہو سکتا ہے۔ جہاز اور بحری پوچھ کر وہ پچھلے سال
 بھی گینڈوں کا شکار کرنے آئے تھے اور وہی گینڈوں کا شکار کیا تھا
 مگر اس پائلٹ نے تو انہیں جہاز پر لے جانے پر کوئی اعتراض نہیں کیا
 تھا۔ یہ سن کر پڑا ان حال پائلٹ تیار ہو گیا جس کے بعد جہاز اور
 بحری سمیت دونوں گینڈے جہاز میں سوار ہو گئے۔ جہاز صرف چند
 میلز آگے بڑھا اور پھر حزام سے زمین پر آگرا۔ کچھ ہی بعد زمین پر
 بڑے بحری نے سر اٹھا کر جہاز کو دیکھا اور پوچھا "جہاز، جنگلی
 مرد بھی ہم اسی جگہ پر گرے تھے میں؟"

☆☆☆☆☆☆

ایک آدمی اپنے دوست کو دوسرے ملک کے
 قصبے منار ہاتھ ایک قصبے مناتے ہوئے وہ بولا
 "میں بنگال کے ہوئی میں پھر ہاتھوں کی سروں
 بے ہمتا تیرے میں نے دیگر فون کیا کیا مجھے

اخلاق

ایک اسکول میں جانور نامی لڑکی پڑھتی تھی۔ وہ بہت لائق طالبہ تھی،
 اسے اساتذہ کا احترام بھی کرتی تھی لیکن اس میں ایک خالی تھی کہ وہ
 کالی یا سائلی لڑکیوں سے بات کرنا پسند نہیں کرتی تھی۔ حتیٰ کہ وہ
 سینئر اسکول بیڈروزی کیوں نہ ہوں۔ اس کی دوست اس کو بہت سمجھاتی
 تھی کہ یہ ابھی بات نہیں ہے۔ کالے یا گھنے رنگ سے کوئی فرق
 نہیں پڑتا ہے اصل چیز تو انسان کا اخلاق ہے لیکن جانور نامی دوست
 کی بات کا ایک کان سے سن کر دوسرے کان سے نکال دیتی تھی۔ ایک
 دن کلاس روم میں سب لڑکیاں کھیل رہی تھیں۔ کلاس روم میں ایک
 خالی الماری بھی پڑی ہوئی تھی جو کہ ہلکا سا دھکا دینے سے مل جاتی
 تھی۔ کھیل کے دوران سارا جگہ کھانسی کا لہجہ مائے سے چھٹ لگ
 گی۔ وہ الماری کسی اور کی قطعی سے ساما کی ڈانک پر گر گئی، جس سے
 وہ ڈٹی ہو گئی، سب یہی سمجھے کہ جانور نے وہ الماری پر گرائی ہے
 کیوں کہ اس وقت الماری کے پاس وہی موجود تھی۔ وہیں آٹھویں دور
 ایک ساتویں لڑکی انہم کھڑی یہ سب تیار دیکھ رہی تھی۔ جب بچہ
 آئی تو لڑکیوں نے تیار کیا کہ جانور نے یہ الماری گرائی ہے۔ سبھی
 اس کو صبر و احترام شہرہ لے لگے لیکن انہم نے آگے بڑھ کر بچہ کو تیار کیا کہ
 یہ چھٹ جانور کی وجہ سے نہیں آئی ہے بلکہ الماری کو پیچھے سے کسی اور
 نے دھکا دیا تھا۔ اس میں جانور کا کوئی قصور نہیں ہے۔ اس طرح
 جانور اس ساتویں لڑکی کے حق بولنے سے بچ گئی۔ انہم کے اخلاق اور
 اس کی ایمانداری سے جانور بہت متاثر ہوئی۔ اس کے بعد سے
 جانور نے اپنی اس بری عادت سے ہمیشہ کے لئے توبہ کر لی اور
 ساتویں لڑکیوں کو بھی اپنی دوست بنانا شروع کر دیا۔ چارے
 بچوں! ہمیں بھی کسی کی کالی یا گھری رنگت کو دیکھتے ہوئے دوستی کا
 معیار برگز تمام نہیں کرنا چاہیے بلکہ اصل چیز تو انسان کا اخلاق ہے
 اور انسان کا اخلاق ہی اسے بلند کر دیتا ہے۔

طوشکے



شریفہ حاجیانی

جلد کی نگہداشت میں تین دن کا کردار

چٹنی جلد کیلئے

جو خواتین اپنی چٹنی جلد سے پریشان ہیں ان کے لئے یہ ٹیپکے بے حد مفید ثابت ہوں گے۔ روزانہ چہرے کو تین دن سے صوفے سے جلد پر موجود چھانٹا اور مکمل کیچلی دور ہو جاتی ہے۔ تین دن میں لٹا کر اس ملا کر چہرے پر لگا کر تین گھنٹوں اور پھر غسل سے پانی سے دھو لیں، بہت کامدہ دے گا۔

تازہ جلد کیلئے

تین دن اور دو دو گھنٹے ملا کر لگانے سے تازہ جلد ایک دم شاداب ہو جاتی ہے۔ تین دن میں چہرے کو قرص مگاب ملا کر ہلکا سا پانی ڈال کر بیٹھا دیا جائے اور چہرے پر لگا کر کافی شادابی حاصل کریں گی۔

سینڈویچ اور بے گرم رکھنے کیلئے

بزرگ کا ہندو سینڈویچ کی ڈبل روٹی کچھ دیر تک باہر رکھیں تو وہ سوکھنے لگتی ہیں اگر ان کے اوپر گرم دودھ لگادیں تو یہ کئی گھنٹوں تک نرم رہیں گے۔

تازہ ہسٹکوں کیلئے

ہسٹک کھولنے کے بعد ہسٹکس بہت جلدی نرم ہو کر خراب ہو جاتے ہیں اگر ہسٹکوں پر ذرا سی چینی چھڑک کر بندھا جائے تو رکھ کر فریج میں رکھیں تو ہسٹکس کئی دنوں تک تازہ رہیں گے۔

تازہ ہری مرچوں کیلئے

اگر تازہ مرچیں چاہئے تو ہری مرچوں اور لال مرچوں کو ہلکا سا مکھل کر لٹکا کر فریج میں رکھیں۔

سارن کے تیز رنگ کیلئے

بعض اوقات بہت کوشش کے باوجود سارن میں اچھا رنگ نہیں آتا

اگر دیکھی مرچوں کو ہال کر چھین لیں اور پھر اسے سارن میں ڈالیں تو اس سے سارن میں بہت تیز رنگ آئے گا۔

چٹنی زیادہ دن تک قابل استعمال رکھنے کے لیے چٹنی پیٹنے ہوئے پلیٹر میں نمک نہ ڈالیں بلکہ پلاسٹک سے پیالے میں چٹنی نکالیں اور پھر نمک شامل کریں اور اس میں چھوٹا چھپرہ نہ ڈالیں اس طرح سے آپ کی چٹنی کئی دن تک قابل استعمال رہے گی۔ اسی طرح سے اٹلی کی چٹنی میں کالا نمک ملانے سے کافی دن تک خراب نہیں ہوتی۔ چینیوں کو اسی وقت بڑھل میں رکھیں جب وہ بالکل خشکی ہو جائیں ورنہ چٹنی کے خراب ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

لیموں محفوظ رکھنے کے طریقے

لیموں دھو کر خشک کریں اور ہر ایک کے منہ پر موسم خلی جلا کر اس کا موسم چپکا دیں پھر تمام لیموں فریج کی باسکٹ میں رکھ دیں یہ کئی ہفتے بالکل تازہ رہیں گے۔

ایک برتن میں گرم پانی میں لیموں دو منٹ کے لیے ڈال دیں پھر نکال کر نکات کر دیں نکالیں اور صرف بجائے کی ٹرے میں بھرا کر فریج میں رکھیں، گرم جانے پر بلا خشک ایک میں ڈال کر خشک کر لیں اس طرح آپ کم از کم دو مہینے تک تازہ لیموں کا رس استعمال کر سکتے ہیں اگر فریج ضرورت کے تحت لیموں کا ذرا سا رس استعمال کرتے ہو تو اس میں ذرا تھوچک سداغ کر کے اس کے قطرے نکال لیں یہ لیموں فریج میں رکھ دیں یہ لیموں پھل لیموں مشاخ ہونے سے بچ جائے گا۔

ہوٹوں کی حفاظت

ہوٹوں کی خشکی دور کرنے کے لیے دودھ کی بالائی میں ایک گرام ہلدی کچا کر کے ہوٹوں پر لگا لیں۔

ہوٹوں کی سیاہی دور کرنے کے لئے ہر 125 گرام لے کر ان کو دھو کر صاف کر لیں اور ان کا رس نکال لیں اب اس میں 6 گرام لیموں کا رس اور تھوڑی سی پودینے کی چھان چھین کر ملا لیں ان کو تھما کرنے سے پہلے تھوڑا سا سیدھا نمک ضرور شامل کریں اس شروب کو دز انٹیکس۔

ہوٹوں کو پھیننے سے روکنے کے لیے ہاتھوں وغیرہ کی جلد ملائم کرنے کے لیے آٹھوں کی صفائی کو تیز کرنے کے لئے ناف کے گرد سرخوں کے تیل کی مالش ہونے سے گل رات کو کیا کریں۔

ہوٹوں کی خشکی کو دور کرنے کے لیے خالص گھی میں نمک ملا کر ناف پر لگائیں۔

ہوٹوں کی خشکی کو دور کرنے کے لیے مغز مٹھے مغز خیاریں ہم وزن لے کر آدھ کپڑے میں چھین کر ہوٹوں پر لگائیں۔

ہوٹوں کی خشکی دور کرنے کے لیے ہانام روغن میں زرد موسم ملا کر ہوٹوں پر لگائیں۔

تھکاوٹ اور تازہ

تھکاوٹ اور تازہ کے لیے مٹھا گروں اور سینے پر مٹھائی ہوتی کھال کی صورت میں صرف ایک تازہ کھیر لیں سیدھی لیٹ کر آٹھ گھنٹے بند کر لیں اور آٹھ گھنٹوں پر کھیرے کا ایک ایک گلا اس منٹ رکھیں کھیرے کے اثرات سے جلد تازہ پھرا آئے گی۔

چہرے کی جھریاں دور کرنے کا ماسک

مٹی کی ایک کوری جالی میں ایک مٹھج بالائی اور دو تین ہانام اچھی طرح دھو کر صاف کرنے کے بعد اس سے چہرے کی کئی کئی کھلی مالش کریں پھر روٹی کو آہستہ آہستہ چہرے پر چسکیں اور پھر پانی مرہم لگا کر سو جائیں صبح اٹھ کر تین دن سے منہ دھو لیں لہذا پھر بکری کا کچا دودھ لے کر اس میں آدھا کھل لیموں لیموں دودھ پھینٹ جائے گا اس پھینٹے ہوئے دودھ کو سوتے وقت اچھی طرح چہرے پر ملی لیں یہ چہرے کی جھریاں دور کرنے کا شرطیہ طریقہ ہے۔

خشک جلد کیلئے

تین دن میں ہانام کا تیل اور ہلکا سا پانی ڈال کر بیٹھا کر چہرے پر لگائیں اور 15 منٹ بعد چہرہ دھو لیں۔

تین دن میں دودھ ملا کر بیٹھا کر چہرے کے چہرے پر لگائیں اور پھر دیر بعد دھو لیں۔

تین دن میں مٹھائی مٹی کا پاؤ ڈر ملا کر پانی میں کس کر کے بیٹھا کر چہرے پر لگائیں یہ خشک جلد کیلئے بہترین ماسک ہے۔

تین دن میں گھم کا آنا اور دودھ ملا کر بیٹھا کر چہرے پر لگائیں یہ کچھ اور تازہ مٹھائی چہرہ نکھارے گا۔

☆☆☆☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆☆☆☆

عالم کا دسترخوان



چکن تیکے

ترکیب: سب سے پہلے چکن کے ٹکڑوں کو دو تھکر چھانی میں رکھ لیں تاکہ پانی اچھی طرح تنگ ہو جائے۔ ایک پیالے میں چکن کے ٹکڑے ڈال کر سارا مصالحہ ٹکڑوں میں لگا دیں اور اسے تین صدموں کا دس ڈال دیں۔ آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں پھر ایک بڑا فریجنگ بین یا بڑا ڈالے کر مصالحہ لگے ہوئے ٹکڑے پھینا کر اگلی آج پر سیک لیں جب پانی تنگ ہو جائے تو نکلے تیار ہیں۔ جب کھانا کھانا ہو تو ان کو سیک پر لگا کر سوئی گیس کے چلنے پر دوبارہ سیک لیں جب تمام ٹکے تک چائیں تو برش کے ذریعے ہلکا سا تیل لگا کر سیک سے اتار لیں اور دوبارہ لیوں کا دس ڈال دیں۔ گرم گرم پوری اور پھاٹے کے ساتھ پیش کریں۔

ایزاز: چکن ایک صدمہ: دون ڈیڑھ گلو (چودہ گلوے کروا لیں) لال مرچ بھی ہوئی: ایک کھانے کا کچھ سفید ذرہ: پچاس پچاس پچاس: ایک چائے کا کچھ لیوں: چار صدمہ سفید سرکہ: آدھی پیالی اورک: لیوں پچاس: ایک کھانے کا کچھ نمک: حسب ذائقہ کالی مرچ بھی ہوئی: ایک چائے کا کچھ زردے کا رنگ: تھوڑا سا تیل: اگلی: ایک پیالی

شامی کباب

لیوں: آٹھ جوئے
ہری مرچ: حسب ضرورت (ان کو کاٹ لیں)
برادریا: چھ پچھ
لیوں: ایک صدمہ (دائے کاٹ لیں)
بیادریا: ایک صدمہ (دائے کاٹ لیں)
تھی: چھ کھانے کے کچھ
ترکیب:-

پسے ہوئے تھے میں سارا پنا ہوا مصالحہ ملا لیتے۔ پھر اسے آٹھ صوں میں تقسیم کر کے چھوٹے گولے بنا لیتے۔ ہر ایک گولے کے درمیان کٹا ہوا مصالحہ رکھتے اور تھم سے ہر ایک کو چھتے پھر اسے تھم سے یوں دبا دے کہ گلیا کی شکل بن جائے اس کے بعد گلی میں تھم یہاں تک کہ سرخ ہو جائیں کھانے وقت تھم اور پیاز کے اڑے لو پر رکھ لیتے۔

ایزاز: تیرہ: آدھا گلو
چنے کی دال: چھ تھائی پیالی (دونوں کو اہل کر لیں)
اورک: آدھا کچھ کا گلو
دھیلا پنا ہوا: ایک چائے کا کچھ
بلدی بھی ہوئی: آدھا چائے کا کچھ
سفید ذرہ: ایک چائے کا کچھ
لال مرچ بھی ہوئی: حسب ضرورت
دارتھی: آدھا کچھ کا گلو
لونگ: چار سے چھ صدمہ
نمک: حسب ذائقہ
ان سب کو کٹا کر ہر ایک چھ لیں



عالم کا دسترخوان



پہچاننا اور تاکہ چکنائی جذب ہو جائے۔
ایک فرانک بین کو بھی آٹک پر گرم کریں۔
دودھ کا ڈبہ کھول کر کاروں طور، لالائی اور گینی
لا کر فرانک بین میں ڈال کر ہلکا سا چلائیں
جب گاڑھا ہو جائے تو اتار لیں۔ اب یہ
آبہ تھے ہوئے سائز کے اور لگا کر
درمیان میں سے دو ٹکڑے کر لیں یا کسی گولی
کڑے کاٹ لیں۔ اور سے ہارام چھڑک
دی اور ایک فر ضرورت ہاوں والی ڈش میں
چاکر کھانے کے لیے بھیج کر دیں۔
مزیدار خستہ شاہی ٹکڑے تیار۔ ان کو گول
چکور یا لہائی میں اپنی پسند کے مطابق
کاٹ سکتے ہیں۔

خستہ شاہی ٹکڑے

انجام:
ڈال روٹی کے سائز: آٹھ عدد
کنڈا: 307 گرام: ایک ڈبہ
کاروں کھور: ایک کھالے کا ٹکڑا
گنی سائز: چھ کیلو: حسب ضرورت
ہارام: چھ عدد (ہر ایک کھالے سے)
چھوٹی لالائی: چار عدد (ہر ایک کھالے سے)
چکنی: آٹھ کھالے کا ٹکڑا
ترکیب:
سب سے پہلے ایک کڑائی میں گھی گرم کریں۔
جب گرم ہو جائے تو سائز ہلکا پرائی کر لیں
جب گولڈن ہو جائے تو نکال کر ایک اشہ

خستہ کچوری

حسب حسب ذائقہ
گھی: چھ کیلو سے زیادہ
ترکیب:-

دال کو رات بھر کھجور کھج مینا سوجا دیں لیں
لیکن پانی ہلکا نہ ڈالیں پھر مصالحے ملا کر
چھوٹے ٹکڑے بنا لیجئے۔ اب لہائی ہوئی چنے
کی دال کو ہر ایک ٹکڑے کے اندر سے گھس کر
مٹ بند کر دیجئے۔ بہت سا گھی ڈال کر بھی
آگ پر لہجئے۔

انجام:
۵۲: دو سیالی
کالے چنے کی دال: آدھا سیالی
لال مرچ بھی ہوئی: آٹھ پائے کا ٹکڑا
سلیڈر بہا ہوا: ایک پائے کا ٹکڑا
آدھ: ایک ساٹھی کا ٹکڑا (ہر ایک کاٹ لیں)
ونگ: چکنی بھر (ٹھنڈے سے پانی میں کھول
دیں)



سہکتی کلیاں

وہ کسی بھی کام کی منصوبہ بندی کرتے وقت انجام کا بالکل نہیں سوچتی۔ صورت قدرت کا تقسیم ہے اس کے وجود سے کائنات میں رنگ ہے۔

آنسو

آنسو سکرابٹ سے زیادہ خاص ہوتے ہیں۔ پتا ہے..... کیوں؟ کیونکہ سکرابٹ قوسب کے لئے ہوتی ہے مگر آنسو صرف ان کے لئے ہوتے ہیں، جنہیں ہم کھونا نہیں چاہتے۔

زندگی

☆ وہ پھول ہے جس کے ساتھ کاٹنے بھی ہوتے ہیں اور اس کے اندر خوشبو بھی
☆ وہ سطر ہے جس میں اونچے چھپے راستوں کا گل بول ہے
☆ مسلسل چلتی ہوئی گاڑی ہے جس کا پیڑول کسی بھی وقت فتم ہو سکتا ہے
☆ خطرناک کا وہ کیبل ہے جس کی کچھ میں آئے تو رو جیت جائے اور جو نہ کچھ کے وہ ہار جائے

سہکتی کلیاں

☆ محبت ہر کسی سے کرومنا اعتبار چھوڑ
☆ اپنی بار پر افسوس مت کرو کیونکہ تمہاری ہمدردی کسی کی جیت کا سبب بنتی ہے
☆ کسی کو پالینا محبت نہیں بلکہ کسی کے دل میں جگہ بنالینا محبت ہے
☆ جو محبت والا دل رکھتا ہے وہ دشمن کو بھیت سکتا ہے
☆ انسان کی ہر خواہش کا پورا ہونا ضروری نہیں کیونکہ پھول کی کچھ پھول کھری جاتی ہیں
☆ جو محبت کو ٹھکرائے وہ اس بے وقوف کی مانند ہے جس نے گھر آئی ہوئی دولت کو ٹھکرادیا
☆ خوش رہو اپنے لئے نہ کبھی دوسروں کیلئے کیونکہ شاید کسی کی زندگی کی امید تم سے وابستہ ہو
☆ کتنے حسین ہیں وہ لوگ جو کسی کے دل کا سکون اور آنکھوں کا نور ہیں

جو لوگ سچا پیار کرتے ہیں تو وہ صرف پیار کرتے ہیں بغیر غرض اور لالچ کے۔ اگر وہ خواہش رکھیں کہ جواب میں مجھے بھی ایسی ہی محبت ملے تو پھر یہ محبت تو نہ ہوگی، لیکن دین ہو گیا۔ سوداگری ہوگی۔ سچا پیار اور حقیقت محبوب ہمازگی سے محبت حقیقی تک رسائی کراتا ہے.....

پہنچ نہیں آسان بس اتنا سمجھ لیجئے
اک آگ کا ادیا ہے اور ڈوب کے جانا ہے

خوش قسمت

جب سارا عالم غماہوں کی دنیا میں کھوجاتا ہے تو اسے دوست میں ان خوش قسمتے کا صندوق سے تمہاری بابت پوچھتی ہوں۔ وہ مجھے اپنے خاموش اشاروں سے جواب دیتے ہیں مگر میں..... نادان سمجھ نہیں سکتی۔
کتنے خوش قسمت ہیں یہ ستارے، جو تمہیں دیکھ رہے ہیں، میں تمام رات ان جھللاتے جگہوں کو دیکھنے میں گزار دیتی ہوں کیونکہ کسی وقت تو یہ تمہاری نظروں کا مرکز بننے ہوں گے۔
کاش میں بھی ایک تمہا ستارہ ہوتی۔

وجود زن سے ہے ا

مرد کی محبت عورت کی کل کائنات ہے اور عورت مرد کی زندگی کا اصول خزانہ ہے۔ عورت کو خدائے عیار کے لیے بنایا ہے۔ عورت ہی کے لیے تو اپنے وجود سے ہر چیز کو سطر کرو۔ کیوں کی طرح چنگے تو پیار و محبت کی پر نور کرکڑوں سے چمکتی چاندنی کا روپ دھارے لئے تو پہچتے ہوئے چمرنے کی وحرا آواز کا گمان ہو۔ عورت جب محبت کرتی ہے تو دنیا کی ہر چیز بھول جاتی ہے۔ عورت بھانے پر آئے تو دنیا اور اگر بچھر جائے تو ناگن کا روپ دھار لیتی ہے۔ ماں کے روپ میں جنت، بہن کے روپ میں طیرت، بیٹی کی صورت میں رحمت اور بیٹی ہو تو زندگی ہے۔ عورت چھٹی نئی سے محبت کرتی ہے اتنی نئی سے انتقام لینا بھی جانتی ہے۔ عورت کی زبان نہیں اس کی آنکھیں بڑتی ہیں۔ دنیا کی کوئی شے عورت کی عزت سے زیادہ قیمتی نہیں۔ تیرہ و تیرب میں عورت اہم کردار ادا کرتی ہے لیکن ایک بات میں عورت بے وقوف گردالی جاتی ہے کہ

محبت کیا ہے؟

محبت اپنے اندر وسیع سستی لئے ہوتے ہے۔ محبت..... حادثہ، چاہت، غرضی اور دل میں بڑے اس رشتے کا نام ہے جس میں احساس ہے، مددگاری ہے، جذبات کی چمک ہے اور ایک دوسرے کی بچی تڑپ ہے۔ محبت کے بغیر روح کا چشمہ خشک اور جسم راکھ کی مانند ہے۔ بچی محبت ایسا جذبہ ہے جس میں گرم غرضی کی صحت قائم رہتی ہے۔

محبت دل کا ایسا ایجن من ہے، جو محبت مشہور بھی ہے تو کھن بہت نازک بھی۔ یہ وہ پاکیزہ رشتہ ہے جس کی بنیاد احمق اور محروم سے پر قائم کی جاتی ہے لیکن افسوس کہ اس مقدس رشتے میں اب خود غرضی اور مطلب پرستی کی دیواریں کڑی نظر آتی ہیں۔ بعض خود غرض انسان ہوں کہ محبت کا نام دیتے ہیں جبکہ محبت تو ایک محدود احساس ہے۔ محبت چروں سے نیکس بدلوں اور دھولوں سے کی جاتی ہے۔

غوشی

غوشی..... پھولوں کے جمرت میں ہے نہ جھنگاتے ہوئے تو ہوں میں۔ میں نے تو ہار میں لہلہاتے ہوئے ہبزہ داروں میں بھی لوگوں کی آنکھیں اٹک ہار دیکھی ہیں۔ غوشی تو درحقیقت صرف اطمینان قلب کا نام ہے اور اگر دلوں کا سچا سکون اور اطمینان نصیب ہو جائے تو غوشی خود بخود ہمارا مقدر بن جائے گی۔
جب اطمینان قلب میسر ہو تو کانٹوں کے بستر پر بھی نیند آ جاتی ہے۔ دلوں کی بے سکونی اور بے چینی تو پھولوں کے بستر کو بھی کانٹوں کی بیجا بنا دیتی ہے۔ غموں کو عام آدمیوں پر حاوی ہو جانے میں خاصی مہارت حاصل ہے لیکن یہ مہارت اس وقت بے کار ہو جاتی ہے جب آپ کام میں مصروف ہوں۔ غم کا بہترین طابع یہ ہے کہ اپنے آپ کو کسی قبیری کام میں مصروف رکھیں۔

یہ عشق نہیں آسان

عشق کے لیے کوئی وقت مقرر نہیں ہے۔ یہ بھی بھی، کہیں بھی، کسی کو بھی، کسی سے بھی ہو سکتا ہے۔ جو لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ یہ صرف مخصوص دور میں ہوتا ہے تو یہ مفروضہ غلط ہے۔

میں اسلامی نظریہ حیات کی ترغیبی کر سکیں۔ یہ حقیقت ہے کہ قیام پاکستان کے بارے میں نونہلان وطن کو باختر نہیں رکھا جا رہا ہے۔ ہم کو چاہئے کہ موجودہ نسل کو قیام پاکستان کے پس منظر سے واقف کرانے۔ قوم کے نونہالوں پر واضح کریں کہ مسلم لیگ کی سرکردگی میں ہمارے اسلاف نے ایک طویل جدوجہد کے بعد کس طرح مشکل حالات میں اس قرارداد کو منظور کرایا اور ایک اسلامی مملکت کے قیام کی راہ ہموار کی اور مسلمانان ہند کے خواب کو شرمندہ تعبیر کیا۔ لہذا اس دن کو نفل ایک تعطیل کے طور پر منایا جائے بلکہ قوم کے نونہالوں کو اس دن کی اداوت سے گوش گزار کیا جائے۔

نرمی

نے اپنی رائے کا اظہار کرتے ہوئے کہا کہ ہر محبت وطن پاکستانی کے لیے 23 مارچ بہت اہمیت کا حامل ہے یہ دن ہمارے جذبات، احساسات، سوچ، خیالات اور اراکوں کو متحد کرتا ہے تاکہ ہم پاکستان کی ترقی کے لیے کام کریں لائق مفادات میں اپنا وطن پسینہ شائع نہ کریں۔ یہ دن تحریک آزادی کے قیام کی کارکن اور رضا کاروں کی نفل میں پاکستان کے حصول کے نفل خاصہ کی یاد دلاتا ہے۔

اہمیت

نے کہا کہ ہر قوم کی تاریخ میں کچھ ایسے واقعات ہوتے ہیں جو قوم اور ملک کے لیے اہمیت کے حامل ہوتے ہیں۔ پاکستان کے قیام کے حوالے سے دو تاریخیں خاص اہمیت کی حامل ہیں۔ ایک 23 مارچ جب پاکستان کے قیام کے سلسلے میں ایک عملی اور اہم قدم اٹھایا گیا اور دوسرا 14 اگست کہ جب پاکستان ایک آزاد ملک کی

آئین بنا تھا۔ 24 مارچ کو یہ آئین پاس ہوا تھا اس دن کی اہمیت سے نوجوان نسل ناواقف ہے جسے آگاہ کرنا ضروری ہے۔

پروفیسر رؤف احمد خان

انہوں نے کہا کہ 23 مارچ 1947ء کا دن تاریخ ہندو پاک میں نہایت اہمیت کا حامل ہے۔ اس روز مسلم لیگ کی ورکنگ کمیٹی کی تیار کردہ قرارداد کو مولوی نفل الحق نے ہندوستان کے مختلف گوشوں سے آئے ہوئے مندوبین کے سامنے پیش کیا۔ اس قرارداد کو قرارداد پاکستان کے طور پر متاثر کیا گیا۔ اس بات کو پچاس سال ہو گئے ہیں اس دن پہلا آئین بنا تھا۔ 24 مارچ کو یہ آئین پاس ہوا تھا اس دن کی اہمیت سے نوجوان نسل ناواقف ہے جسے آگاہ کرنا ضروری ہے۔

پروفیسر رؤف احمد

انہوں نے کہا کہ 23 مارچ 1947ء کا دن تاریخ ہندو پاک میں نہایت اہمیت کا حامل ہے۔ اس روز مسلم لیگ کی ورکنگ کمیٹی کی تیار کردہ قرارداد کو مولوی نفل الحق نے ہندوستان کے مختلف گوشوں سے آئے ہوئے مندوبین کے سامنے پیش کیا۔ اس قرارداد کو قرارداد دادلا ہور کہا جاتا ہے۔ اس تاریخی دن کو مسلمانان ہند کے لیے ایک جداگانہ اسلامی ریاست کی داغ بیل رکھی گئی تاکہ ہندوستان کے مسلمان اسلامی طرز زندگی، تہذیب و معاشرت کے مطابق ایک آزاد ماحول میں زندگی بسر کر سکیں۔ گویا اس قرارداد نے علامہ اقبال کے تصور کو عملی شکل میں پیش کیا گیا۔ 23 مارچ اس اہمیت کو واضح کرتا ہے کہ ہندوستان کے مسلمان ایک جداگانہ اسلامی مملکت

مختلف قومی دن منانے سے نسل و نسل تاریخی مصلحت نفل ہوتی ہے۔ 14 اگست، 11 ستمبر، 25 دسمبر اور 23 مارچ۔ یہ دن قرارداد پاکستان کے نام سے منایا جاتا ہے اور عام تعطیل ہوتی ہے۔ 23 مارچ کے حوالے سے ہماری نوجوان نسل نفل آگاہ نہیں ہے اور یہ دن نفل چھٹی کی طور پر گزارتی ہے۔ 23 مارچ کی اہمیت کیا ہے؟ یہ دن نفل چھٹی بن کر نہیں رہ گیا ہے اور نوجوان نسل کو اس کی اہمیت سے کیسے آگاہ کیا جائے یہ جاننے کے لیے ایک سروے کا اہتمام کیا گیا جس کی تفصیل مندرجہ ذیل ہے۔

پروفیسر شاہد قاضی

نے 23 مارچ کے حوالے سے بتایا کہ جہاں تک مجھے یاد ہے ہمارے زمانے میں یہ دن منانا شروع ہوا، اس سے قبل 1947ء سے 1958ء تک اس دن کو منانے کا کوئی تصور نہیں تھا۔ دراصل جب یہ دن منانا شروع ہوا تو وہ ”نی پبلک ڈے“ ہیوم جیڈی کے نام سے منایا جانے لگا۔ اس دن 23 مارچ 1958ء کو پہلا آئین آیا اس کے بعد 1958ء میں یہ دن نی پبلک ڈے کے طور پر منایا جانے لگا۔ یہ بالکل اسی طرح تھا جس طرح انڈیا میں منایا جاتا ہے لیکن جب 1958ء میں ایوب خان نے آئین کو ختم کر کے مارشل لا لگا دیا تو اس کے بعد انہیں یہ مسئلہ پیش آیا کہ 23 مارچ کی چھٹی ختم کر دیں یا نہ کریں اس موقع پر ایوب خان کی گورنمنٹ میں کسی نے حضور دیا کہ اس دن کو ہم متاثر نہیں گئے مگر ”نی پبلک ڈے“ کے نام کو تبدیل کر کے ”قرارداد پاکستان“ کے طور پر متاثر کیا گیا اس بات کو پچاس سال ہو گئے ہیں اس دن پہلا



مذہب و گھبران نے بڑی تعداد میں شرکت کی۔

23 مارچ کی کیا اہمیت ہے؟

نئی نسل کو اس دن کی اہمیت سے روشناس کرانا بہت ضروری ہے، اساتذہ و طلبہ کا اظہار خیال

سرور: مبین عالم



میں اسلامی نظریہ حیات کی ترجمانی کر سکیں۔ یہ حقیقت ہے کہ قیام پاکستان کے بارے میں نوجوانان وطن کو باخبر نہیں رکھا جا رہا ہے ہم کو چاہئے کہ موجودہ نسل کو قیام پاکستان کے پس منظر سے واقف کرائیں۔ قوم کے نوجوانوں پر واضح کریں کہ مسلم لیگ کی سرکردگی میں ہمارے اسلاف نے ایک طویل جدوجہد کے بعد کس طرح مشکل حالات میں اس قرارداد کو منظور کر لیا اور ایک اسلامی مملکت کے قیام کی راہ ہموار کی اور مسلمانان ہند کے خواب کو شرمندہ تعبیر کیا۔ لہذا اس دن کو نوجوانوں کو ایک تخیلی کے طور پر زندہ بنایا جائے بلکہ قوم کے نوجوانوں کو اس دن کی افادہ سے گوش گزار کیا جائے۔

فرہادی صاحب

نے اپنی رائے کا اظہار کرتے ہوئے کہا کہ ہر محبت وطن پاکستانی کے لیے 23 مارچ بہت اہمیت کا حامل ہے یہ دن ہمارے جذبات، احساسات، سوچ، خیالات اور اداروں کو سمجھاتا ہے تاکہ کام پاکستان کی ترقی کے لیے کام کریں لائق مفادات میں اپنا خون پسینہ ضائع نہ کریں۔ یہ دن تحریک آزادی کے قائدین کارکن اور جہادوں کی شکل میں ہمیں پاکستان کے حصول کے حتمی مقاصد کی یاد دلاتا ہے۔

امجد نسیم

نے کہا کہ ہر قوم کی تاریخ میں کچھ ایسے واقعات ہوتے ہیں جو قوم اور ملک کے لیے اہمیت کے حامل ہوتے ہیں۔ پاکستان کے قیام کے حوالے سے دو تاریخیں خاص اہمیت کی حامل ہیں۔ ایک 23 مارچ جب پاکستان کے قیام کے سلسلے میں ایک عملی اور اہم قدم اٹھایا گیا اور دوسرا 14 اگست کہ جب پاکستان ایک آزاد ملک کی

آئین نافذ کیا۔ 24 مارچ کو یہ آئین پاس ہوا تھا اس دن کی اہمیت سے نوجوان نسل ناواقف ہے جسے آگاہ کرنا ضروری ہے۔

پروفیسر رؤف احمد خان

انہوں نے کہا کہ 23 مارچ 1947ء کا دن تاریخ ہندو پاک میں نہایت اہمیت کا حامل ہے اس روز مسلم لیگ کی وردنگ کمپنی کی تیار کردہ قرارداد کو مولوی فضل الحق نے ہندوستان کے مختلف گوشوں سے آئے ہوئے مندوبین کے سامنے پیش کیا۔ اس قرارداد کو قرارداد پاکستان کے طور پر متاثر کیا گیا۔ اس بات کو پچاس سال ہو گئے ہیں اس دن پہلا آئین نافذ کیا۔ 24 مارچ کو یہ آئین پاس ہوا تھا اس دن کی اہمیت سے نوجوان نسل ناواقف ہے جسے آگاہ کرنا ضروری ہے۔

پروفیسر رؤف احمد

انہوں نے کہا کہ 23 مارچ 1947ء کا دن تاریخ ہندو پاک میں نہایت اہمیت کا حامل ہے اس روز مسلم لیگ کی وردنگ کمپنی کی تیار کردہ قرارداد کو مولوی فضل الحق نے ہندوستان کے مختلف گوشوں سے آئے ہوئے مندوبین کے سامنے پیش کیا۔ اس قرارداد کو قرارداد دادلا ہند کہا جاتا ہے۔ اس تاریخی دن کو مسلمانان ہند کے لیے ایک جداگانہ اسلامی ریاست کی داغ بیل رکھی گئی تاکہ ہندوستان کے مسلمان اسلامی طرز تمدن، تہذیب و معاشرت کے مطابق ایک آزاد ماحول میں زندگی بسر کر سکیں۔ گویا اس قرارداد نے علامہ اقبال کے تصور کو عملی شکل میں پیش کیا گیا 23 مارچ اس اہمیت کو واضح کرتا ہے کہ ہندوستان کے مسلمان ایک جداگانہ اسلامی مملکت

تخلیف قومی دن منانے سے نسل در نسل تاریخی معلومات غفلت ہوتی ہے مثلاً 14 اگست 11 ستمبر 25 دسمبر اور اسی طرح 23 مارچ۔ یہ دن قرارداد پاکستان کے نام سے منایا جاتا ہے اور عام تخیلی ہوتی ہے 23 مارچ کے حوالے سے ہماری نوجوان نسل کمال آگاہ نہیں ہے اور یہ دن مجلس جمعی کے طور پر گزارا جاتا ہے 23 مارچ کی اہمیت کیا ہے؟ یہ دن مجلس جمعی بن کر کھین رہ گیا ہے اور نوجوان نسل کو اس کی اہمیت سے کیسے آگاہ کیا جائے یہ جاننے کے لیے ایک سروے کا اہتمام کیا گیا جس کی تفصیل مندرجہ ذیل ہے۔

پروفیسر شاہدہ قاضی

23 مارچ کے حوالے سے بتایا کہ جہاں تک مجھے یاد ہے ہمارے زمانے میں یہ دن منانا شروع ہوا، اس سے قبل 1947ء سے 1958ء تک اس دن کو منانے کا کوئی تصور نہیں تھا۔ دراصل جب یہ دن منانا شروع ہوا تو وہ ”ری پبلک ڈے“ یا جمہوریہ کے نام سے منایا جانے لگا۔ اس دن 23 مارچ 1958ء کو پہلا آئین آیا اس کے بعد 1958ء میں یہ دن ری پبلک ڈے کے طور پر منایا جانے لگا۔ یہ بالکل اس طرح تھا جس طرح اٹلی میں منایا جاتا ہے لیکن جب 1958ء میں ایوب خان نے آئین کو ختم کر کے مارشل لا لگایا تو اس کے بعد آئین یہ مسئلہ پیش آیا کہ 23 مارچ کی چھٹی ختم کر دیں یا نہ کریں اس موقع پر ایوب خان کی گورنمنٹ میں کسی نے طرہ دیا کہ اس دن کو ہم منائیں گے مگر ”ری پبلک ڈے“ کے نام کو تبدیل کر کے ”قرارداد پاکستان“ کے طور پر منائیں گے اس بات کو پچاس سال ہو گئے ہیں اس دن پہلا

نیند کیوں رات بھر نہیں آتی۔ اس سوال کا جواب دینے سے پہلے یہ جان لیں کہ نیند پوری نہ ہونے سے دماغ میں نئے خلیے بننے کم ہو جاتے ہیں جو یقیناً ذہنی صلاحیت کم کر دیتے ہیں۔ کم نیند سے دماغ کا حصہ Hippocampus ہسپو کیپس متاثر ہوتا ہے جو براہ راست یادداشت سے تعلق رکھتا ہے۔ طویل عرصے کی بے خوابی یادداشت کو کافی متاثر کرتی ہے۔ آکسفورڈ سینٹر فار میڈیسن کے مطابق بے خوابی کی وجہ ہونا یا جگر کی بیماری ہے۔ زیادہ موٹاپا نیند کے دوران سانس میں دشواری ڈالتا ہے جس سے بار بار آنکھ کھل جاتی ہے جبکہ جگر کی رطوبتوں کی زیادتی، ہائیموگلوبن خراب کیے رکھتی ہے اور نیند کو سوس دور چلی جاتی ہے۔

دوست بیکٹریا

کیا بیکٹریا دوست بھی ہو سکتا ہے۔ عجیب سی بات لگتی ہے لیکن یہ حقیقت ہے کہ تمام بیکٹریا بیماری نہیں پھیلاتے بلکہ ان میں بعض فائدہ مند بھی ہوتے ہیں جنہیں دوست بیکٹریا یا پروبائیونک (Probiotic) کہا جاتا ہے۔ یہ بیکٹریا یا قدرتی طور آنت میں ہوتا ہے اور ہائیموگلوبن میں مدد دیتا ہے۔ سویڈش ماہرین کے مطابق پروبائیونک بیکٹریا کی اضافی خوراک الرجی سے مقابلے میں بہت مددگار ہے جبکہ حاملہ اور دودھ پلانے والی ماؤں کو پروبائیونک بیکٹریا دینے سے بچوں میں سوزش پیدا کرنے والی بیماریاں نہیں ہوتیں۔ آنت میں پایا جانے والا بیکٹریا کیٹو بھی لیس ہے۔ یہ بیکٹریا قدرتی طور پر کئی غذاؤں میں ملتا ہے مثلاً دہی، پنیر، خمیر، بنزیاں۔

ہلدی اور پیاز

ہلدی اور پیاز میں چند ایسے مرکب ہیں جو بڑی آنت کے سرطان سے محفوظ رکھتے ہیں۔ ہلدی کے ایک مرکب Curcumin اور پیاز کے مرکب Quercetin سے بنی دوا بڑی آنت کے امراض میں دی گئی اور دیکھا گیا کہ صرف 30 دن میں بڑی آنت میں موجود پولیپس Polyps میں نہ صرف کمی ہوئی بلکہ بڑے پولیپس کا سائز بھی کم ہو گیا۔

چاکلیٹ کے فائدے

ہالینڈ میں کی گئی تحقیق کے مطابق جن لوگوں نے روزانہ چاکلیٹ کا ایک تہائی حصہ کھایا اس کے بلڈ پریشر میں کمی ہوئی۔ لیکن یہ بات قابل غور ہے کہ زیادہ چاکلیٹ، بہر حال وزن بڑھاتی ہے جو از خود بلڈ پریشر بڑھا سکتا ہے۔ ہالینڈ کی ریسرچ کے مطابق کوکو پاؤڈر سے بنائی گئی چاکلیٹ بلڈ پریشر کم کرتی ہے جبکہ کوکین سے بنا چاکلیٹ خون کی نوسوں کی کارکردگی بہتر کرتا ہے۔

کرتے ہیں یعنی دماغ کا تقریباً 70 فیصد حصہ بہر حال فارغ رہتا ہے۔ دماغ کو کم استعمال کرنے سے ایک پراک ایک ہلکا سا پردہ پڑ جاتا ہے اگر اس پردے کو نہ ہٹایا جائے تو سالوں میں اس کی تہ موٹی ہوتی جاتی ہے جسے ہٹانے کے لئے زیادہ محنت اور توانائی کی ضرورت ہوتی ہے شاید اس لئے ایسے افراد کے لئے ”موٹی عقل“ کی اصطلاح استعمال کی جاتی ہے۔ سائنس کے مطابق ایسے افراد میں موسیقی کے ذریعے دماغ کے سوائے حصوں کو متحرک کیا جاسکتا ہے۔ دماغ کے بصری حصوں میں چہرے کے تاثرات باڈی لینگویج اور شعور کی معلومات موسیقی کے ذریعے محفوظ کی جاتی ہیں۔ موسیقی کے مختلف سازوں کے ذریعے کسی معاملے کو خوب سے خوب تر بنانے کے بارے میں معلومات دی جاتی ہیں۔ سروں کی کم یا زیادہ Pitch سے تجربہ کرنے کی صلاحیت کو جاگرا کیا جاسکتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ چھوٹے بچوں کے اسکولوں میں اور بچوں کے لیے بنائے جانے والی کارٹون فلموں اور ڈراموں میں موسیقی کے ذریعے معلومات دی جاتی ہیں جن کا اثر جلد اور دیر پیا ہے۔

الزائمر سے بچاؤ

الزائمر یعنی بھولنے کی بیماری کا علاج ممکن نہیں۔ البتہ ماہرین کچھ ایسی تدابیر ضرور بتاتے ہیں جن کے ذریعے اس بیماری سے بچا جاسکتا ہے اس بیماری میں انسان عقل اور حافظے کی قوت کھودیتا ہے۔ یہی ہے جس سے ہم پناہ مانگتے ہیں۔

ایک اندازے کے مطابق امریکہ میں الزائمر کے 5.1 ملین افراد ہیں جن کی تعداد 2050ء تک 11 ملین متوقع ہے۔ بڑھاپے کے موروثی اسباب دور کرنے کا کوئی حل نہیں یعنی عقل رفتہ کی واپسی ممکن نہیں لیکن چند تدابیر کے ذریعے دماغ کو بڑھتی عمر کے ساتھ متحرک رکھنے سے بھی دماغی صلاحیت کو دیر تک بحال رکھا جاسکتا ہے۔ اس مقصد کے لئے کئی کمپیوٹر پروگرام بنائے گئے ہیں۔ جن میں Dos Brain Ninten نامی پروگرام کافی مقبول ہو رہا ہے۔ یہ پروگرام سائنسی بنیادوں پر خاص طور پر 60 سال کی عمر کے افراد کے لئے ترتیب دیئے گئے ہیں۔ 2005ء میں سان فرانسسکو کی ایک کمپنی نے معمر افراد کے لئے ایک کمپیوٹر پروگرام کی فروخت شروع کی جس کی قیمت 395 ڈالر تھی۔ یہ ساعت کی صلاحیت بڑھاتا ہے اور قوت حافظہ کو بہتر کرتا ہے۔ کئی طرح کی جسمانی ورزش سے دماغ کو خون کی فراہمی بڑھاتی جاتی ہے تاکہ خلیے صحت مندرہ سکیں۔ 60 سال کی عمر تک خوراک میں وٹامن E, A اور B بڑھا دیں۔

نیند نہیں آتی، جگر چیک کروائیں

جبکہ باقی آدھی رہ جاتی ہیں۔ جاپان کے قومی ادارہ صحت و غذائیت کے مطابق ایک ہفتے میں 200 سے 400 فٹ کی ورزش سے بلڈ پریشر میں نمایاں کمی ہوتی ہے۔ اس ادارے کی تحقیقاتی رپورٹ کے مطابق 207 مرد و خواتین کا انتخاب کیا گیا جو کوئی ورزش نہیں کرتے تھے اور بلڈ پریشر کے عارضے میں مبتلا تھے البتہ ادویات مسلسل استعمال کرتے تھے۔ ان افراد کو پانچ گروپ میں تقسیم کیا گیا۔ ایک گروپ نے کوئی ورزش نہیں کی۔ جبکہ باقی چار گروپ نے مختلف اوقات میں ورزش کی۔ ایک ہفتے میں دو گھنٹے سے زائد ورزش (ایروبک) کروائی گئی۔ چھ ماہ بعد دیکھا گیا کہ پہلے گروپ کو چھوڑ کر باقی تمام کے بلڈ پریشر میں 12-8 پوائنٹس کی کمی ہوئی۔ ایک گروپ نے ہفتے میں چار گھنٹے تک کی ورزش کی لیکن ان کے بلڈ پریشر کی کمی بھی 12-8 ہی تھی۔ اسی تحقیق سے ثابت ہوا کہ ہفتہ میں صرف دو گھنٹے کی ورزش جہاں جسم کو چست کرتی ہے وہاں بلڈ پریشر میں نمایاں کمی کرتی ہے۔ امریکن جنرل آف ہائپرٹینشن کے ڈاکٹر مائیکل نے اس رپورٹ پر تبصرہ کرتے ہوئے کہا کہ یہ بات حوصلہ افزا ہے کہ ہفتے کی صرف دو گھنٹے تک کی ورزش بلڈ پریشر کو کم کرے گی۔ یہ اوقات سات دنوں پر بھی تقسیم ہو سکتے ہیں اور ہفتے میں پانچ دن پر بھی۔ ڈاکٹر مائیکل کے مطابق ایروبکس ورزش یا یوگا بلڈ پریشر کے علاوہ زیاٹیس، جوڑوں کے درد، کو لیسٹرول کی زیادتی اور موٹاپے میں بھی مددگار ہو سکتے ہیں۔ اکثر لوگ سوچتے ہیں اتنی ورزش کے بعد بھی بلڈ پریشر یا شوگر میں صرف چند پوائنٹس کی کمی ہوتی ہے۔ پھر خود کو اتنا تھکانے کا کیا فائدہ۔ درحقیقت یہ معمولی پوائنٹس کی کمی ادویات کی مقدار میں کمی بھی کر دیتی ہے جس سے ادویات کے مضر اثرات کا رسک بھی کم ہوتا چلا جاتا ہے پھر سوچنا کیا ورزش بہر حال فائدہ مند ہے۔

موسیقی ذہن پر اثر کرتی ہے

لاس اینجلس ٹائمز اور واشنگٹن پوسٹ میں شائع ہونے والے مضامین کے مطابق سائنسی بنیادوں پر بتایا گیا کہ موسیقی کس طرح ذہن پر اثر کرتی ہے۔ موسیقی کے ذریعے جو معلومات دی جاسکتی ہیں وہ دوسرے ذرائع سے نہیں دی جاسکتی کیونکہ موسیقی ذہن کے حساس حصوں پر اثر کرتی ہے جن کا تعلق سوچ اور فکر سے ہے۔ انسانی دماغ کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ معمولی ذہانت رکھنے والے دماغ کی صلاحیت بھی کسی بڑے سے بڑے اور بہتر رفتار کمپیوٹر سے بھی کئی لاکھ گنا زیادہ ہے۔ کمپیوٹر اب عام ہے جسے بچہ سمجھ اور سیکھ رہا ہے لیکن قدرت کے بنائے گئے دماغ کو اتنا حال سمجھنے کی کوشش کی جا رہی ہے۔ مضمون کے مطابق انسانی دماغ میں بے پناہ صلاحیتیں ہیں اوسط ذہانت کا شخص اپنے دماغ 2.5 فیصد استعمال کرتے ہیں جبکہ ذہین افراد دماغ کو 10-5 تک استعمال



گھر کے بزرگ افراد

تھوڑی توجہ ان کی زندگی میں خوشیوں کے رنگ بھر سکتی ہے

پارلر سے بچ رہے ہیں۔
 اکثر گھر میں فیڈیاں بولا کر اسے لے کر دوسرے
 شہر چلے جاتے ہیں، ان ماہگاہ میں گھر کے بزرگ اکیلے ہو جاتے
 ہیں۔ روز روز بولنے کی کوشش سے بچنے کے لیے وہ بھی مشکل
 سے اپنی توانائی نکال کر کے بیٹے بھرا کھانا لیکر ساتھ لے جاتے ہیں
 اور گھر میں بھرا کھانے ہی پر گزارا کرتے ہیں، اگر آپ کے
 بڑوں میں ایسے بزرگ رہیں تو آپ اپنے گھر کے
 بزرگوں کے ساتھ ان کی مدد بھی کر سکتے ہیں۔ انہیں کھانا گرم کر
 کے بیچ سکتے ہیں۔ ایک ہی کھانا کھانے وہ پھر بھی ہو سکتے
 ہیں۔ آپ اپنے کھانے میں سے بھی انہیں کچھ بیچ سکتے ہیں۔ ایسا
 کر کے آپ اپنی ذمہ داری آخرت میں بخوبی سمجھ سکتے ہیں، آپ کسی
 بیمار یا کمزور کی سزا دینے کی نہیں ہے تو رات بکھار دیا تو اس
 کی شرم سے پھینس کے تو سچ تک آپ کو اس کا ثواب بتا رہے
 گا۔ کروڑ بڑے امراء کو موسم کی مٹھی سے چلانے کے خیالات
 کرنے سے ان کی حجابی کم کر سکتے ہیں، اگر آپ کے پاس اپنی
 سردی ہے تو انہیں بھی گھما رہے، اگر انہیں ہتھوڑوں کو کپیروں کم
 کپیرے کی سولت فراہم کریں، اس سے ان کی دلداشت بھڑکھڑکی
 اور سردیوں کا کھانا بھی مل جائے گا۔ ایک بہتر ماہگاہ ہاتھ پانے
 کی ہے کہ بڑوں کی مدد اس اعزاز میں کریں کہ وہ اپنے ہر
 معمول کے کام کے لیے دوسروں کی مدد یا تعاون کے محتاج نہ
 ہو جائیں۔ اپنے اور گھر میں ہونے والے افراد کو خوشی دیں اور اپنے
 لیے آخرت کی خوشیوں میں شریک ہوں۔

ہے اور وہ اسے کسی ماہگاہ میں غائب نہیں دیکھتا چاہے اور نہ کھانا
 چاہتے ہیں۔ ایک اہم بات یہ کہ وہ اپنی صحت کے خیال سے دن
 میں کسی نہ کسی وقت بندے ضرور ہر اس شخص میں انہیں وقت دینا
 اور اپنے سے زیادہ صرف دیکھنا ضروری ہے تاکہ وہ کئی سوچوں کو
 اپنے ذہن میں بکھردورے نہیں۔ ان کی صحت کے بارے میں
 آگاہی اور انہیں ملاحظہ سے بچنا بھی ضروری ہے۔ سب سے
 پہلے گھر کے اندر ہونے والے ملاحظہ پر غور کیجئے، گھر کا فرش
 ضرور سے لڑیوہ چھنا تو نہیں، اینٹ پڑا رک کے سامنے ٹٹا کیجئے
 پڑا کپیر، سالانہ دھلائی کی مشینوں کی تاریں اور گیس ویز کا پائپ
 ان کے چلنے پھرنے کے راستے میں مائل تو نہیں ہے؟ یہ گھنٹوں سے
 کالٹیں، دھری یا پنکائی بھی تو نہیں ہے؟ اگر ایسا ہے تو ملاحظہ سے
 بچنے کے لیے ان کی فوری مدد کی ضروری ہے۔
 اگر ایسا ہے تو افراد گھر سے باہر غریبوں کے لیے نہیں جاسکتے۔ اگر
 صحت کے چلنے بھی جائیں تو گھما گھی میں ضرور لگا چیزیں خریدنا
 بھول جاتے ہیں۔ اس سلسلے میں بھی آپ ان کی مدد کر سکتے ہیں۔
 جب آپ اپنے پاس صحت لپٹے لپٹے ہیں تو ان سے پوچھ لیں کہ انہیں
 بازار سے کچھ جگہ مانا تو نہیں ہے۔ اگر آپ سمجھتی کریں کہ ان کی
 روز مرہ کھانے کے لیے مگھلائی ہوئی چیزیں ان کی صحت کے لیے
 گناہ ہیں تو اس کے بارے میں انہیں ضرور مطلع کریں۔ گاڑی یا ٹاکسی
 اور اور بھی ان کی فہم اور ملاحظہ کو صحت مند رکھنے میں مدد
 دیتا ہے۔ کھن، بارہ مین اور گاڑی کے استعمال سے بڑوں میں مشیٹ
 دہلی ہیں۔ بازار میں بولیں اور بازار چلنے کے استعمال سے سڑوں سے

بڑھاپا،
 حراہ اور صحت کی نگہاں کے دور ہونے کی
 شمالی مشرق ہونے سے یہ لگتا ہے کہ زندگی
 کا مفید فہم ہو گیا ہو، ان میں برکت صحت کی گھڑی کا قصور ہوتا
 ہے۔ رات سوئے سے گلی یہ صبح سرد رہتی ہے کہ پائپوں کی کھانے
 صبح دیکھ لیں پائپوں کے پائپوں۔ جب بات ہو، ایک پیارے
 گھر کی تو اس میں بچے، جوان مرد و عورت کے ساتھ مرد و عورت
 ان کی مثال ہوتے ہیں۔ جنہیں گھر کے بزرگ ہونے کے ناطے
 اہم مقام حاصل ہوتا ہے۔ انہیں صحت ہم چاہتے ہوئے بھی ان
 کے ہتھیار اور اسرار صحت لگھنیں پائپوں آپ اپنے گھر میں
 صحت و ایس پڑوں میں رہیں پڑے پڑے امراء کی پھار زندگی کو
 خوش گزار جانے کے لیے ان کی مدد کرنا چاہتے ہیں تو سب سے
 پہلے آپ کو بڑھاپے کے مسائل سے آگاہی حاصل کرنا ضروری
 ہے۔ جب ہی آپ ان کی مدد کرنے کے قابل ہو سکیں گے۔
 بڑھاپے میں کم عمریوں پر تامل اور نشوونما کا عمل تقریباً
 70 سال کے بعد ہوتا ہے، بڑوں کا صحت عام ہے۔ عموماً کم
 اور بڑوں کو لگھنیں صحت سے مٹتی پڑتی ہیں، یہ کمزوری
 کی وجہ سے بڑے افراد کو چلنے پھرنے میں بھی سہارے کی
 ضرورت ہوتی آتی ہے۔ اس عمر میں ان کی بڑھاپی ہے۔ یہ سب سے
 حراہ اور اپنے پائپوں تک نہیں کھانے پانے جانے کی ماہگاہ اور
 بسا ہتھیاری حراہ ہوتی ہے۔ پر کھن پیر نہیں آتی، رات بار بار
 بیٹھنے کے لیے اٹھنا پڑتا ہے۔ یہ بھی صحت سے کم نہیں
 ہے۔ ایک ماہگاہ ہے کہ انہیں پانی پر لپٹی لپٹی سے بچنا چاہیے

گفتگو کرنے کا فن جانئے

گفتگو میں چاشنی پیدا کرنے کے لئے سب سے زیادہ اہمیت لہجے کو حاصل ہے
شیریں اور خوشگوار لہجہ جا دوسا اثر رکھتا ہے

روزمرہ کی زندگی میں ہمیں بہت سے اجنبی اور غیر

اجنبی افراد سے سابقہ پڑتا ہے ان میں بوڑھے بھی ہوتے ہیں جوان بھی، بچے بھی اور عورتیں بھی، یہ سب مختلف مزاج اور مختلف طبیعتوں کے مالک ہوتے ہیں، بد مزاج، جذباتی، متحمل، پڑ چڑھے، ہنس کھ، با اخلاق، بد اخلاق، تند خو اور نرم خو..... غرض یہ کہ جتنے افراد اتنے ہی مزاج، ان سب کی عادات و خصائل، پیشے، مشغلے ایک دوسرے سے جدا، ظاہر ہے کہ اس قسم کے مختلف النوع افراد سے میل جول اور بات چیت کا اندازہ ایک جیسا نہیں رکھا جاسکتا موقع محل کے ساتھ ساتھ یہ تبدیلیوں اور موزوں طریقے کا متقاضی ہے۔

اکثر یہ کہا جاتا ہے کہ بہترین گفتگو کرنے کا راز اس امر میں پنہاں ہے کہ ہم دوسرے کی بات سکون سے سنیں اور پھر بولیں، بلاشبہ اصول کارآمد ہے لیکن یہ ایک طرف ہے، فرض کیجئے گفتگو کرنے والے دو افراد دل میں پہلے سے یہ سوچ لیں کہ ”میں صبر سے سنوں گا“ تو بہت جلد دونوں ایک دوسرے سے بور ہو جائیں گے، گفتگو میں دلکشی اور جاہزیت پیدا کرنے کے لیے لازمی ہے کہ ”سننے اور بولنے“ دونوں سے یکے بعد دیگرے کام لیا جائے، بولنے والا اپنی باری پر بولے اور سننے والا اپنی باری پر سنے، گفتگو کرنا ایک فن ہے تو گفتگو سننا اس سے بھی زیادہ لطیف آرٹ ہے اور خاصے صبر و تحمل کا تقاضہ کرتا ہے، آپ نے دیکھا ہوگا کہ وہ فرد سوسائٹی میں خاصا اہم سمجھا جاتا ہے جو دوسروں کے دکھ درد کو سنجیدگی سے سنتا ہے اور ان میں دلچسپی لیتا ہے، ایک اچھے سننے والے کی خوبی یہ ہے کہ وہ جو کچھ سنتا ہے غور سے سنتا ہے اور درمیان میں بولنے کی کوشش نہیں کرتا، اس کے مقابلے میں ایک برا سننے والا وہ ہے جو دوسروں کی پرواہ کیئے بغیر خواہ مخواہ دخل و درغل سے متعطلات کرتا ہے، وہ دراصل اپنے بارے میں کچھ کہنے کے لیے اتنا بے چین ہوتا ہے کہ دوسرے کی بات میں دلچسپی ہی نہیں لیتا، اگر آپ ہر دلچیز شخصیت بننا چاہتے ہیں اور اس بات کے خواہشمند ہیں کہ لوگ آپ کی گفتگو سنیں تو اس کے لیے آپ کو دوسروں کی شخصیت میں دلچسپی لینے پڑے گی۔

ہیں، ”البتہ گھڑے گھڑائے چنگلوں اور رٹے رٹائے جملوں سے پرہیز کیجئے بعض لوگ لطیفہ سننا شروع کرتے ہیں تو اس طرح کہ لطیفہ کسی طرح ختم نہیں ہوتا لطیفہ سنانا ہے تو اسے لطیفہ کی طرح سنائیے نہ کہ داستان کی طرح۔

واقف کاروں، دوستوں اور بے تکلف احباب سے گفتگو کرنا بہت آسان اور اجنبی افراد سے گفتگو کرنا بہت مشکل، اس سلسلے میں پہلی بات یہ ہے کہ کسی باہمی دلچسپی کے موضوع پر بات شروع کیجئے، تیسرا افراد جو آپ کا تعارف اس سے کر رہا ہے وہ بھی کافی معاون ثابت ہو سکتا ہے اگر آپ اس کی دلچسپی فوراً نہ بھانپ سکیں تو گھبرانے کی ضرورت نہیں، کسی عام موضوع پر بات چھیڑ دیجئے، مثلاً موسم کا تذکرہ، سیاست دانوں کے دورے، باغبانی کے مسائل، گھر کی آرائش کے طریقے، عورتوں کی نفسیات، بچوں کی تربیت یا مشاغل، یہ سب کارآمد موضوع بن سکتے ہیں۔

حاصل کلام یہ ہے کہ: دوسروں کی بات صبر سے سننے کی عادت ڈالیں اور موقع بہ موقع سوالات کرتے جائے تاکہ آپ کا ملاقاتی یہ سمجھے کہ آپ اس کی بات میں پوری طرح دلچسپی لے رہے ہیں۔

اگر آپ اپنی گفتگو کو بہتر بنانا چاہتے ہیں تو وسیع مطالعہ ضرور کیجئے، آپ کے پاس ہر موضوع سے متعلق تازہ معلومات کا ذخیرہ ہونا چاہئے، خواہ آپ کو بعض موضوعات سے دلچسپی ہو یا نہ ہو۔

اپنے مصائب اور مشکلات کو خود اپنی طرف سے گفتگو میں داخل نہ ہونے دیجئے۔

ملاقاتی کو ایک لمحے کے لیے بھی یہ تاثر نہ دیجئے کہ آپ اس کی بات سن نہیں رہے۔

گفتگو کے وقت ایک ہلکی سی مسکراہٹ بہت اثر آفریں ہوتی ہے۔ نرم لہجہ اور صحیح تلفظ آپ کی کامیابی کا ضامن ہے۔

اگر آپ نے ان زریں اصولوں پر آج ہی سے عمل شروع کر دیا تو یقین کیجئے کہ آپ کی گفتگو میں وہ جاہزیت اور مٹھاس پیدا ہو جائے گی جو سننے والے کو فوراً متاثر کر لے گی اور اس طرح صرف گفتگو

اجنبی افراد کو متاثر کرنے کا اچھا طریقہ یہ ہے کہ آپ ان کی ہر بات میں دلچسپی ظاہر کریں، مثال کے طور پر آپ کی کسی مصور یا آرٹسٹ سے ملاقات ہوئی، اس نے آپ کو اپنی پینٹنگز اور تصاویر دکھائیں تو اس وقت اگر آپ خاموش رہیں تو یہ مناسب نہیں رہے گا بلکہ آپ کو تصویروں کو بڑے غور و اندھاک کے ساتھ دیکھتے ہوئے مناسب تعریف کرنی چاہئے اور ساتھ ہی ساتھ مختلف نوعیت کے سوالات بھی ضرور کرنے چاہئیں تاکہ آرٹسٹ کو یہ تاثر ملے کہ یہ پینٹنگز بنانے میں صرف ہوئی اس کی محنت کا آپ کافی دلچسپی سے جائزہ لے رہے ہیں۔

اکثر لوگوں کی عادت ہوتی ہے کہ وہ دوسروں کے آگے اپنی مصیبتوں اور پریشانیوں کا رونا لے کر بیٹھ جاتے ہیں انہیں یہ احساس نہیں ہوتا کہ اس طرح وہ دوسروں کی یوریت اکٹھاٹ کا باعث بنتے ہیں ذرا سوچئے کہ دوسروں کو آپ کی پریشانی سے کیا دلچسپی ہے؟ اس لیے جہاں تک ممکن ہو، آپ اپنی ذات کو گفتگو کا مرکز بنانے سے گریز کریں۔

گفتگو میں چاشنی پیدا کرنے کے لیے سب سے زیادہ اہمیت لہجے کو حاصل ہے، شیریں اور خوشگوار لہجہ جا دوسا اثر رکھتا ہے، آپ اپنے مخاطب سے کتنی ہی تلخ بات کہنا چاہتے ہوں، ہمیشہ شیریں لہجے میں کہئے، تلخ نوعیت کے مباحث، مثلاً سیاست پر بحث کرنا، گفتگو کی دلکشی کے لیے زہر قاتل ہے، اس کے علاوہ آپ کا مطالعہ وسیع ہونا چاہئے کیونکہ تازہ بہ تازہ معلومات کے بغیر آپ لوگوں کی توجہ اپنی طرف مبذول کرانے میں ناکام رہیں گے۔

گفتگو میں دوسرے کو خواہ مخواہ مرعوب کرنے کی کوشش نقصان دہ ہے، ممکن ہے سننے والا متاثر ہو جائے لیکن اس کا نتیجہ یہ نکلے گا کہ دوسری ملاقات پر وہ آپ سے کھل کر بات نہیں کر سکے گا۔ گفتگو میں دلکشی پیدا کرنے کا دوسرا راز اس امر میں مضمر ہے کہ آپ کا انداز گفتگو کیسا ہے، کیا آپ فصاحت سے بول سکتے ہیں؟ تلفظ یا گرامر کی غلطیاں گفتگو کی دلکشی میں خارج ہونے کا بڑا سبب ہیں، یہ فن حاصل کرنے کے لیے ضروری ہے کہ آپ جو زبان بول رہے

موسم گرما میں اپنی حفاظت کیجئے.....!!

اپنی جلد کو بدرنگ ہونے سے بچائیں



شٹنگ پہنچاتا ہے بلکہ جسم کی گرمی بھی دور کرتا ہے۔ ان بھلوں اور سبز یوں کا سلاہ، جومز اور ہیک وغیرہ بھی بنایا جاسکتا ہے جو کہ گرمیوں میں انتہائی مفید ہوتا ہے۔

ایک اور چیز جو ضرور استعمال کرنی چاہئے، وہ ہے وہی اور سی۔ بالخصوص ان خواتین کو جو ڈائٹنگ وغیرہ کر رہی ہیں۔ کیونکہ بعض اوقات ڈائٹنگ کرنے سے بھی جسم میں گرمی پیدا ہو جاتی ہے وہی اور سی جسم کی گرمی کو دور کرتے ہیں اور فرحت بخش احساس دلاتے ہیں۔

موسم گرما میں 100 سے 50 فیصد خواتین پانی کی کمی کا شکار ہو جاتی ہیں۔ اس کے لئے ضروری ہے کہ وہ زیادہ سے زیادہ پانی پیئیں۔ پیاس نہ بھی ہو تب بھی پانی پیئیں۔ پانی کی جگہ فالسے، املی آلو بخارے کا شربت، آم کا جوس وغیرہ بھی استعمال کیا جاسکتا ہے تاکہ پانی کی کمی کو پورا کرنے کے ساتھ ساتھ جسم کی غذائی ضروریات بھی پوری کی جاسکیں۔

موسم گرما میں جہاں خواتین کو اپنی غذا اور صحت کا خیال رکھنا چاہئے۔ وہیں موسم کی مناسبت سے لباس و دیگر اشیاء بھی زیب تن کرنی چاہئیں۔

گرمیوں میں لان یا کائن کے ڈھیلے ڈھالے کپڑے استعمال کریں جنہیں کلف نہ لگی ہو۔ کلف والے کپڑے جس کو مزید بڑھا دیتے ہیں۔ لباس ہمیشہ ہلکے رنگ کا منتخب کریں کیونکہ گہرے

بعض اوقات گرمی دانے نکل آتے ہیں یہ ایک قسم کی جلدی الرجی ہے جو کہ جلد پر صرف سورج کی گرمی سے ہوتی ہے۔ اس کی علامات میں جلد کا موٹا ہونا، چھوٹے چھوٹے سرخ دانے وغیرہ نکل آنا شامل ہیں۔ صنف نازک کی حساس جلد گرمی کی شدت سے چمٹ جاتی ہے جس کے نتیجے میں جلد سرخ ہو جاتی ہے اور اس میں خارش اور جلن محسوس ہوتی ہے۔

دھوپ کی وجہ سے اکثر لوگوں کو سردرد بالخصوص درشتیہ کی شکایت ہو جاتی ہے اس کے علاوہ نہ صرف چہرے کی رنگت متاثر ہوتی ہے بلکہ جھریاں بننے کا عمل بھی تیز ہو جاتا ہے۔ ان تمام بیماریوں سے بچنے کے لئے ضروری ہے کہ چہرے کو دوپٹے سے ڈھانپ کر رکھیں۔ حجاب لے لیں یا چھتیاں وغیرہ استعمال کریں اور براہ راست سورج کی روشنی سے بچیں۔ اس کے علاوہ ان ادویات سے پرہیز کریں جو حساسیت پیدا کرتی ہیں یا وہ کریمیں یا لوشن جو آپ کی جلد کو حساس کریں۔

علاوہ ازیں اپنی خوراک کا خاص خیال رکھیں۔ موسم گرما میں ہلکی پھلکی چیزیں کھائیں جو جلد ہضم ہو جائیں۔ وہ پھل اور سبز یاں کھائیں جن کے کھانے سے جسم کی گرمی دور ہو جیسے کہ تربوز، خربوزہ، پپیتا، آڑو اور خوبانی وغیرہ اور سبزیوں میں لوکی، کدو، ٹینڈے، پودینے اور دھنیے وغیرہ کا استعمال نہ صرف جسم کو

یہ گرمی! وہ! یہ گرمی!..... موسم گرما کا آغاز ہوتے ہی ایسے فحرات سننے میں آتے ہیں۔ جیسے ہی یہ موسم شدت اختیار کرتا ہے تو نوجوان نسل بالخصوص صنف نازک کو اپنی خوبصورتی کی فکر لاحق ہو جاتی ہے اور وہ اس حوالے سے مختلف اقدامات کرتی نظر آتی ہیں۔ کبھی مختلف کریموں اور فیشن کا سہارا لیا جاتا ہے تو کبھی چھتیاں اور جٹھے استعمال کئے جاتے ہیں۔ کیونکہ گرمیوں کی شدید دھوپ جسم اور چہرے کے لئے سخت نقصان دہ ہے۔

موسم گرما میں سورج کی براہ راست روشنی سے بچنا چاہئے کیونکہ اس میں الٹرا وائلٹ شعاعیں ہوتی ہیں۔ جو سیدھی زمین پر آتی ہیں اور جلد میں موجوں کی شکل میں کونٹھان پہنچاتی ہیں۔ اس سے جہاں چہرے کی رنگت متاثر ہوتی ہے وہیں مختلف بیماریوں کے جراثیم بھی ہمارے جسم میں داخل ہو جاتے ہیں جو ہمارے ارد گرد کی فضا میں موجود ہوتے ہیں۔ نتیجتاً بہت سے جلدی امراض ہونے کا خدشہ لاحق رہتا ہے۔

بچوں اور خواتین کی جلد کیونکہ زیادہ حساس ہوتی ہے اس لئے وہ درج ذیل بیماریوں کا شکار ہو سکتے ہیں۔ اکثر اوقات دھوپ کی وجہ سے سن اسٹروک ہو جاتا ہے۔ یہ ریڈی ایشن کی ایک قسم ہے۔ جو بالائے شعاعوں کے باعث ہوتی ہے۔ اس کی علامات میں سردرد، پکڑ آنا، دہجہ حرارت کا بڑھ جانا یعنی بخار ہو جانا اور تھکے وغیرہ شامل ہیں۔

موسم کی تبدیلی... جلد کی حفاظت کیسے ممکن ہے؟

دھوپ میں نکلنے سے پہلے ایلو ویرا کی جیلی چہرے پر لگانی جائے یا پھر اس مقصد کیلئے

دھوپ کے اثرات سے محفوظ رہنے والی کریمیں بھی دستیاب ہیں

آنکھوں میں نہ تلخے پائے۔ یہ جلد کو رحمانی بخشنے گی۔ نرم ملائم کرنے کی اور گھٹ مفید ہوگی۔

ماسک لگانے سے پہلے کی احتیاطی تدابیر

چہرے پر ماسک پیشہ عمل کرنے سے پہلے کریں۔ ماسک لگانے سے پہلے چہرے کی صفائی بہ حد ضروری ہے۔ کبھی اچھے صابن سے چہرہ دھوئیں۔ تو لپے سے خشک کریں بالوں کو ہانڈہ لیں۔ سر پر کوئی روٹا یا ٹوپی نہ لیں۔

اگر بلاڈ پریشر نازل ہے تو بھاپ لے لیں کیونکہ بھاپ لینے کے بعد چہرہ ماسک کا اثر زیادہ قبول کرتا ہے۔ بھاپ لینے کے بعد صاف تو لپے سے چہرہ صاف کر کے ماسک لگائیں۔

بازار سے خریدنا ہوا ماسک بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اسے اتارنا آسان ہوتا ہے لیکن گھر میں تیار کردہ ماسک کو آپ بیسی نرمی اور آہستگی سے ہی اتاریں۔

بھاپ لینے سے چہرے کے مسام کھل جاتے ہیں اور گندا تو لپے جلد کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔ اس لیے صاف تو لپے استعمال کریں۔ بھاپ لینے کے بعد چہرہ خشک کریں گرم جلد پر ماسک نہ لگائیں۔ خشکی کی وجہ سے اگر چہرے کی رنگت متاثر ہو تو آپ جلد پر گھونٹک اور موچر ازگ کا خیال رکھیں۔ چہرے پر روغن بادام اور روغن زیتون کی پامش روزمرہ معمول میں شامل کر لیں۔

بادام کی گریاں پھین کر روزہ صابن لگا کر چہرے پر لگائیں۔ جس وقت بعد چہرہ دھوئیں۔ برف کیوب میں عرق گلاب، لیوں کا رس ہم وزن (Freeze) لیں اسے چہرے پر لیں زیادہ خشک جلد کی صورت میں چند قطرے روغن زیتون یا روغن بادام شامل کر لیں۔ ملاوہ ازہریں گرم کے پھولوں اور بزرگیوں کا رس بھی جلد کی صحت کے لیے مفید رہتا ہے۔

یوشن اور فریو فریو ایسٹ یہ کہتے ہیں کہ جلد کی سچ کا خیال رکھنا یا اسے اس کے متوازن سفارشا ہی کافی نہیں ہوتا ہے بلکہ جلد کی گہرائیوں تک پہنچانا از حد ضروری ہوتا ہے اس کے لیے متوازن خوراک اور پھولوں کا استعمال بھی ضروری ہے۔



حفاظت کے لیے انگریزوں کا رس بھدا چھاپا ہے انگریزوں کے رس کو اٹھنے کی سفیدی کے ساتھ چہرے پر ماسک کے طور پر لگائیں۔

انگریزوں کے رس میں اٹھنے کی زردی ملا کر خوب پھینٹیں۔ جھاگ اٹھ آئے تو تھوڑی دیر چار بجے دیں۔ جھاگ دھنچ جائے تو چہرے پر ماسک کے طور پر لگائیں۔ جس وقت بعد سادہ پانی سے صاف دھوئیں۔ چہرہ خشک کرنے کے بعد کوئی اچھا سا اسکن ٹانک لگائیں۔ اسکن ٹانک کے طور پر روٹی کے ساتھ عرق گلاب لگا کر چہرے اور گردن پر لگائیں۔

ایک اچھی کریم آپ گھر پر تیار کر سکتے ہیں۔ اس کے لیے چار چھلے ہونے بادام، ایک آخروٹ کی گری، موٹک بھلی کے چند دانے لے کر ہارک ایک آمیزہ تیار کر لیں۔ اس میں بالائی چارچ، شہد، بڑا بیج، قریشی عرق گلاب اور آگر دستیاب ہو تو تھوڑا کھیرے کا رس ملا کر ٹیسٹ بنا لیں۔ سب اسے کھلے منہ والی خشک بومل میں ڈال کر فریج میں محفوظ کر لیں۔ رات سونے سے پہلے جلد پر لگے ہاتھوں سے مساج کریں۔ جب یہ اچھی طرح جذب ہو جائے تو ایک گھونٹک کریم لگی رہنے دیں۔ پھر ٹیو بھیج سے چہرہ صاف کر لیں۔ کریم

آج کل موسم تبدیل ہو چکا ہے۔ موسموں کی تبدیلی جلد پر اثر انداز ہوتی ہے۔ گرم موسم میں دھوپ سے خود کو بچانا چاہیے۔ جلد کی خصوصیت کے لیے یہ بات ذہن نشین کرنا چاہیے کہ زیادہ دیر تک دھوپ میں رہنا مناسب نہیں۔ جو لوگ زیادہ دیر تک دھوپ میں رہتے ہیں۔ ایسے لوگوں کی جلد جلدی مر جاتی ہے اور وہ وقت سے پہلے یڑھے نظر آنے لگتے ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ زیادہ وقت دھوپ میں رہنے والوں کو جلد کا کینسر بھی لاحق ہو سکتا ہے۔

یہ سچ ہے کہ سورج کی روشنی کی ایک متوازن مقدار نہ صرف صحت و صحت کے لیے بہتر ہے بلکہ کسی حد تک لازمی بھی ہے اگر احتیاط کی جائے اور تھوڑی دیر بن جائے دھوپ چھیننے کا عمل کیا جائے تو کوئی مضائقہ نہیں لیکن اس عمل کی زیادتی کسی بھی طرح مناسب نہیں ہے۔ کیونکہ دھوپ میں زیادہ وقت گزارنے سے جلد خشک ہو جاتی ہے۔ جس سے جھریاں پڑ جاتی ہیں جو جلد دھوپ کی وجہ سے ایک مروجہ اپنا کھنڈاؤ ضائع کر دے وہ دوبارہ اسے کبھی حاصل نہیں ہو سکتی۔ سورج کی قوتیں میں چہرے پر کھل مہاسے بھی لگیوں ہو جاتے ہیں اور داغ دبے بھی پڑ جاتے ہیں۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ جب سورج کی شعاعیں جلد پر براہ راست پڑتی ہیں تو خون کی تانیاں بڑی ہو جاتی ہیں اور سرخ رنگ کے تکلیف دہ دانے نکل آتے ہیں۔ سرد ماسک میں موٹک بھلی کی روٹی اور صحت و صحت کے لیے نپنے چہروں کو دھوپ میں زیادہ دیر نہ رکھیں ہیں جس سے وہ اپنا قدرتی رنگ کھو دیتی ہیں۔ ضرورت سے زیادہ دھوپ گرمیوں سردیوں دونوں موسموں میں جلد کے لیے نقصان دہ ہے۔

دھوپ میں نکلنے سے پہلے اگر ایلو ویرا (ٹھیکو، کھوار، گھول) کی جیلی چہرے پر لگالی جائے یا پھر اس مقصد کے لیے دھوپ کے اثرات سے محفوظ رہنے والی کریمیں بھی دستیاب ہیں۔ دھوپ میں بھڑکی کا استعمال کریں۔ دھوپ کی خشک بھی آنکھوں کی حفاظت کے لیے استعمال کی جاسکتی ہے۔ دھوپ سے آنے کے بعد احتیاطی تدابیر اختیار کرنا بھی جلد کے لیے مفید ہے۔ جلد کی

کامیاب اور خوش و خرم زندگی

قطع تعلق کر لے۔ ایسا نہیں اپنے ماحول اور گرد و پیش کے تمام اہلیان سے بول چال، میل جول اور دیگر مراسم رکھیں لیکن جہاں دوستی اور مصلحت کا مقام ہے تو وہاں اس حلقے کو اتنا محدود رکھیں کہ اس میں صرف ایسے دوست شامل ہو سکیں جن کو ہم اپنا جگہری دوست کہہ سکیں۔

پہلے ہم نے یہ دیکھ لیا ہے کہ انسان سے غلطیوں اور خطاؤں کا سرزد ہونا ایک خطری تقاضہ ہے تو پھر اس کو کیوں اتنی اہمیت دیں اگر ہم دوسروں کی غلطیوں کو نظر انداز نہیں کرتے اور ان کا جگہ جگہ چرچا کرتے پھرتے ہیں تو گویا ہم ان کو اپنا دشمن بننے کی دعوت دے رہے ہیں۔ ہم کسی کے متعلق یہ قطعی فیصلہ نہیں کر سکتے کہ وہ غلطی پر ہے یا نہیں یا پھر کون غلطی پر ہے؟

ھیپ فولٹن کی رائے ہے کہ:

”اعمال کے لحاظ سے لوگوں کی درجہ بندی روز محشر کو ہی ہو سکے گی۔ خود ہم اس کے اہل نہیں۔“

لوگ کہا کرتے ہیں کہ جو کچھ ہونا ہوتا ہے وہ ہو ہی جاتا ہے ہماری کوشش کا اس میں کوئی دخل نہیں۔ ہم جو چاہے کرتے رہیں مگر وہی ہوتا ہے جو ہماری قسمت میں لکھا ہوتا ہے۔ ایسا خیال کرنا سراسر غلط ہے۔ نہ تو ایسا خیال کسی مذہب میں شامل ہے اور نہ ہی کسی فلاسفر کے فلسفے میں۔ قسمت کے متعلق ایسا غلط فہم عقیدہ رکھنا زندگی کی کامیابیوں میں حائل ہوتا ہے۔ دنیا کے مفکروں نے اس بات کی تصدیق کی ہے کہ انسان حالات پر حاکم ہوتا ہے چنانچہ جیسا کرو گے ویسا ہی ہوگا صحیح بات تو یہ ہے کہ قسمت مردان ہمت کے ہاتھ میں ہوتی ہے۔ کسی شاعر نے کہا ہے۔

اپنی قسمت کے محل کو آپ خود تیار کر
کس لیے بیٹھا ہے ناداں آج ہمت ہار کر
دیکھنے میں آیا ہے قسمت کا لفظ صرف کزور انسان ہی استعمال کرتے
ہیں۔ یہ انسانی غلطیوں کا ایک کزور عذر ہے اور قوی دل انسان کسی اندھی
قسمت پر اعتماد نہیں رکھتے۔ نفسیاتی طور پر انسان اپنے ہر قول و فعل میں
لاشعور کا تابع ہے۔

لاشعوری ارادے کے فعل غیر اختیاری کو فریڈ جبریت (Determinism) کہتا ہے جس سے اس کی مراد یہ ہے کہ انسان کے ہر فعل کا دار و مدار اس کے لاشعور میں دے ہوئے واقعات سے منسوب کیا جاتا ہے اس کے لاشعور نے پہلے اس کی داغ بیل ڈالی ہوتی ہے۔ اس لیے ہر صاحب ہوش کو چاہیے کہ ایسی اندھی قسمت سے خیالات کو پس پشت ڈال کر میدان جبر و سستی میں آئے تاکہ زندگی کی کامیابیوں سے ہمکنار ہو سکے۔

اعتمادی کا ہونا لازمی ہے۔ کہنے کو تو خود اعتمادی ایک معمولی بات سمجھی جاتی ہے مگر حقیقت میں یہ بہت بڑی شے ہے۔ اگر ایک شخص کو خود پر اعتماد ہی نہیں ہے کہ وہ فلاں کام کر سکتا ہے تو وہ اس کام کو کرنے کی جرات نہیں کرتا چہ جائیکہ وہ اس کام کو یا یہ تکمیل تک پہنچائے۔ زندگی میں کامیابیاں حاصل کرنے کے لیے جگہ جگہ خود اعتمادی کی ضرورت پڑتی ہے۔ یہ خود اعتمادی ہی ہے کہ جس سے آدمی اپنی ہمت سے بھی زیادہ بڑے بڑے کاموں کو سرانجام دینے میں کامیاب ہو جاتا ہے۔ اگر ایک شخص اپنے میں خود اعتمادی پیدا کرنے کی کوشش نہیں کرتا تو یوں سمجھیں کہ گویا وہ اپنے لیے احساس کمتری کو دعوت دے رہا ہے اور احساس کمتری ایک ایسی چیز ہے کہ جس ذہن میں یہ جاگزیں ہو جائے تو ایک اچھے بھلے شخص کو بزدل بنا دیتی ہے۔ وہ ہمیشہ کے لیے زندگی کی کامیابیوں سے محروم ہو جاتا ہے۔ ایک شخص جسے کہ خود اعتمادی حاصل ہے وہ پرسکون ذہن کے ساتھ دنیا سے بے نیاز ہو کر کامیابی سے اپنا کام کیے جاتا ہے۔

رابرٹ لوئیس نے لکھا ہے:

”پرسکون ذہن کبھی مضطرب اور خوف زدہ نہیں ہوتے بلکہ موقع پر اس طرح کام کرتے ہیں جس طرح ایک گھڑی طوفان کے شدید تھپیروں میں آرام سے چلتی ہے۔“

ڈاکٹر الفریڈ نے کہا ہے کہ ”جو شخص اپنے ساتھیوں اور دوسروں میں دلچسپی نہیں لیتا وہ زندگی بھر مشکلات کا سامنا کرتا ہے۔ ایک دوسروں کے معاملات میں دخل دینا اور دوسروں کے ساتھ اظہار ہمدردی کرنا ہر ایک کا فرض ہے۔ اسی طرح دوسروں کے معاملات میں دلچسپی لینا ان سے ہمدردی کا اظہار کرنا ہی ہمارے لیے خوش و خرم اور کامیاب زندگی کا پہلا قدم بنتا ہے۔ جہاں ہمیں دوسروں کے معاملات میں دلچسپی لینے اور ان کی تکالیف کو دور کرنے کے لیے کوشاں رہنا چاہیے وہاں یہ بھی خیال کرنا چاہیے کہ کسی کے ساتھ فریب اور جھوٹ سے کام نہ لیں۔ یاد رکھیے کہ آدمی اپنے مخصوص ماحول میں ایک ہی بار کسی کو دھوکا دے سکتا ہے مگر ہمیشہ کے لیے اپنا اعتماد کھو بیٹھتا ہے اور صرف اپنا اعتماد ہی نہیں کھو بیٹھتا بلکہ بقول برناڈشا: ”جھوٹے کی سب سے بڑی سزا یہ نہیں کہ کوئی اس پر یقین نہیں کرتا بلکہ اس کے لیے بدترین سزا یہ ہے خود اسے دوسروں پر اعتماد نہیں ہوتا۔“

کامیاب اور خوش و خرم زندگی گزارنے کے لیے چند غلط دوستوں کا ہونا ضروری ہے ورنہ زندگی بے کیف سی ہو جاتی ہے بلکہ زیادہ اور غیر معقول دوست زندگی میں مشکلات بھی پیدا کر دیتے ہیں۔ ایسے دوستوں کو ہاتھ سے نہ جانے دیا جائے جو آپ کے ساتھ خلص ہوں۔ اس کا مطلب یہ ہرگز نہیں کہ آدمی چند مخصوص افراد کے علاوہ باقی سب سے قطع کلام اور

اکثر لوگ سمجھتے ہیں کہ دولت کا جمع کر لینا ہی زندگی کی بڑی کامیابی ہے۔ اس لیے یہ لوگ اپنے حالات پر کبھی شاکر نظر نہیں آتے اور ہر وقت اسی دہن میں لگے رہتے ہیں کہ کہیں سے کوئی بڑا خزانہ ہاتھ لگے۔ ایسے لوگ جب بڑے بڑے سرمایہ داروں کا ذکر کرتے ہیں تو ان کی زندگیوں کو سراہتے ہیں اور کامیاب قرار دیتے ہیں۔ دراصل یہ لوگ زندگی کی اقدار سے نا آشنا ہوتے ہیں اور ان کی قوت امتیاز بچپن سے ہی غیر تربیت یافتہ ہوتی ہے۔

دولت کا زیادہ جمع کر لینا کامیاب زندگی گزارنے میں مدد و معاون تو ہو سکتا ہے مگر یہ چیز بذات خود کامیابی نہیں۔ ہم نام کام اس لیے رہ جاتے ہیں کہ کامیابیوں کے ایسے ذرائع کو انجام خیال کرنے لگتے ہیں۔ جو شخص اس فرق کو نہیں سمجھتا دولت اس کے لیے بھلا کب کامیابی کا موجب بن سکے گی۔ اس طرح بہت سے دولت مند لوگ غمگین اور بے چین نظر آتے ہیں۔ ان کے مقابلے میں ایک فقیر زیادہ خوش و خرم نظر آتا ہے اور زندگی وہی کامیاب سمجھی جاتی ہے۔ جس میں مسرتیں بھی حاصل ہوں۔ جب ہم کامیاب زندگی کا لفظ سنتے ہیں تو ہم فوراً غور کرنے لگتے ہیں کہ کامیاب زندگی سے مراد کیسی زندگی ہے؟ پھر اپنی زندگی پر غور کرنا شروع کر دیتے ہیں کہ ہماری زندگی کسی گزر رہی ہے؟ کیا اسی قسم کی زندگی کو کامیاب کہتے ہیں جس طرح ہم گزرا رہے ہیں یا اس میں کچھ اور خوبیاں ہوتی ہیں۔

شخصیت کی دل کشی آدمی کو ہر خاص و عام میں مقبول کر دیتی ہے۔ آدمی کو زندگی کا کافی خوش و خرم گزارنے کے ساتھ ساتھ بہت سی مشکلات سے بہ طور خود دور رکھتی ہے۔ چنانچہ اپنی شخصیت کو دل کش بنانا کامیاب زندگی کے لیے نہایت ضروری ہے۔

دل کش شخصیت ہماری ان کوششوں سے تعمیر ہوتی ہے جو ہم اپنے کردار کو بنانے میں صرف کرتے ہیں اور اس کی بنیادیں ہمارے اعتماد، زندہ دلی اور خوش اخلاقی پر رکھی جاتی ہیں۔ اگر ہم غور کریں تو معلوم ہوگا کہ دل کش شخصیت یا مہناطیسی شخصیت رکھنے والا شخص ہمیشہ دوسروں کی ذات میں دلچسپی لیتا ہے۔ اس کی بڑی خصوصیت یہ ہوتی ہے کہ وہ ملنسار ہوتا ہے اور ملنساری ہی دل کش شخصیت کی کنجی ہے۔ مسکراتے ہوئے لبوں اور ہنسنے والوں سے ہم سخت سے سخت دل موہ لیتے ہیں۔ یاد رکھیے اگر کوئی شخص دلکش بننا چاہتا ہے تو ضروری ہے کہ وہ دوسروں کو دلچسپ کرنے کے لیے بھی کچھ کہتا ہو۔ کچھ گہرائی، کچھ رنگ اور کچھ انسانی ربط و ضبط کی سمجھ بوجھ۔ کسی نے کہا ہے ”شخصیت بنانے کے لیے گفتگو کرنا سیکھو“ مذاق کی عادت بھی بہت اہم ہے لیکن مذاق بہت توازن اور دانش مندی کے ساتھ ہونا چاہیے۔

دنیا کے ہر کام کو کرنے اور اس میں کامیابی حاصل کرنے کے لیے خود

ہونٹ! آپ کے چہرے کی شخصیت کا اہم حصہ ہیں

اور آپ کی بھرپور توجہ چاہتے ہیں

آپ کو کسی آپریشن، سوئی یا چہری کے نیچے جانے کی ضرورت بھی نہیں پڑتی اور دیکھیں اب آپ کے پاس مسکرانے اور اپنے چہرے کی قدر و قیمت بڑھانے کی وجہ موجود ہے۔

کے ساتھ ان کے ارد گرد لکیریں پڑ جاتی ہیں۔

درد سے بغیر کچھ حاصل نہیں ہو سکتا ہے:

ہونٹوں کا ٹریٹ منٹ:

ہونٹوں کی ٹریٹمنٹ کے مختلف طریقے: انجیکشن اور جراحی کو لیکن انجیکشن اور گروڈیکس یا چکناہٹ کی جراحی چند ہونٹوں کو خوبصورت بنانے کے طریقوں میں سے ایک طریقہ ہے۔ انجیکشن کے طریقے میں مریض کو بے ہوش کر کے کو لیکن کا انجیکشن لگا دیا جاتا ہے کو لیکن (حیوانی جز)، ڈرما لوگن (انسانی جلد کو کھینچنا) اوٹو لوگین (مریض کی جلد سے بنتا ہے) یا چکناہٹ کا انجیکشن جو کہ مریض کے جسم سے لے کر اس کے ہونٹوں میں منتقل کر دیا جاتا ہے۔

انجیکشن اور جراحی کے علاوہ گورڈیکس ایک حیوانی چیز ہے جو کہ شیٹ پائین میں دستیاب ہوتی ہے اور ایلو ڈرم ایک انسانی ڈیو اےس ہے جو کہ انسانی کو لیکن نشوز سے حاصل ہوتی ہے۔

مستقل لپ لائزر:

بہت سے بیوٹی کلینکس یہ چیز آفر کرتے ہیں جو کہ ایک نیو کی طرح بنتا ہے اور ایک مستقل لپ لائن کی شکل اختیار کر لیتا ہے اس کا فائدہ یہ ہوتا ہے کہ آپ کے ہونٹ قدرتی لگتے ہیں مگر ہم آپ کو بتا رہے ہیں کہ یہ لائن بالکل ایک نیو کی طرح بنتی ہے۔

لپ اگمیٹشن:

یہ بھی ایک کم خطرہ رکھنے والا طریقہ ہے۔ اس میں ہلکا سا اٹھیز یا دیا جاتا ہے اس کے لئے زیادہ وقت درکار نہیں ہوتا ہے جیسا کہ مکمل اٹھیز یا کے عمل میں درکار ہوتا ہے اور دو ہفتے کے آرام کے بعد آپ بالکل نارمل ہو جاتے ہیں۔ مگر یاد رکھیں سرجری کروانے سے پہلے دندان ساز سے ضرور مشورہ کر لیں کہ اس سرجری کا آپ کے دانتوں پر کیا اثر پڑے گا۔

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

تو کس طرح ہم ان چیزوں سے چھٹکارا پا کر پرفیکٹ ہونٹ حاصل کر سکتے ہیں؟ ہونٹوں کی سرجری سب سے عام فہم طریقہ ہے۔ کاسمیٹک سرجری سے ان کی شکل صحیح کرنے کے ساتھ ان کی پتلا بھی کیا جاسکتا ہے۔ یہ سرجری صرف ماڈلز اور ایکٹرز ہی نہیں کرواتے بلکہ آج کے جدید دور میں ایک متوسط طبقے کی عورت بھی اپنے آپ کو فٹ رکھنے کے لئے ان طریقوں کو استعمال کر سکتی ہے اور کرتی ہے۔ ہلکا سا گراہوا ہونٹ پرکشش اور جاذب نظر آتا ہے سرجن اس میں بہت زیادہ احتیاط سے کام لیتے ہیں کیونکہ کسی بھی چیز کی زیادتی بھی نقصان پہنچا سکتی ہے اور یہ غیر قدرتی لگتے ہیں تو احتیاط کریں اور ایسے سرجن کا انتخاب کریں جو مکمل طور پر تعلیم یافتہ ہو اور لوگ اس سے واقف ہوں تاکہ آپ کا پیسہ اور شخصیت دونوں ضائع ہونے سے بچ جائیں۔

ایک تاثیر پیدا کریں:

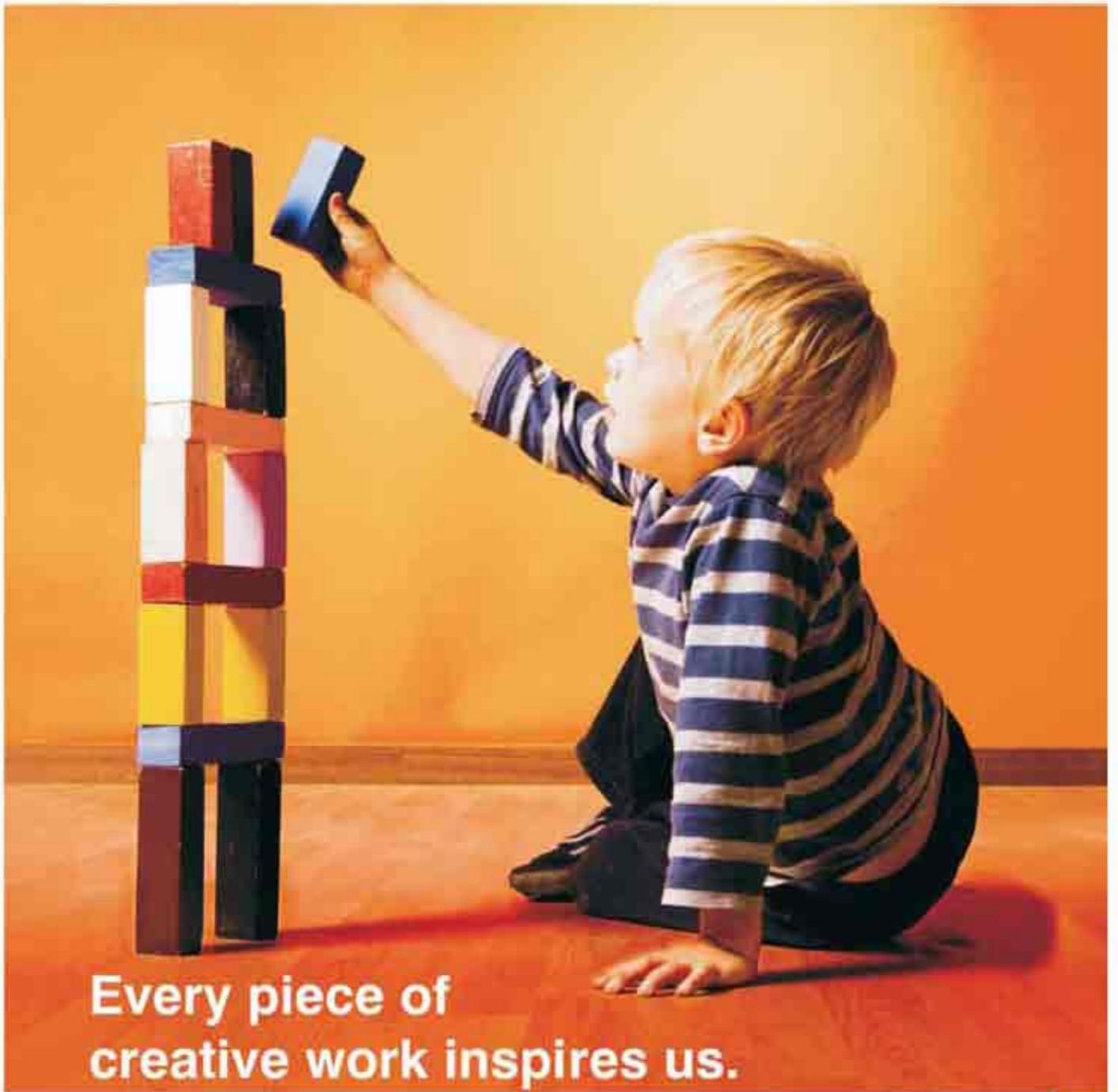
اگر آپ اپنے ہونٹوں کی شکل کو بہتر کرنا یا سنوارنا چاہتے ہیں تو آپ کو اس کے لئے سرجری کی بھی ضرورت نہیں۔ آج کل کے ماڈرن دور میں میک اپ کے ایسے جدید طریقے ہیں جو کہ بغیر سرجری ان میں کشش اور جان پیدا کر دیں گے۔ اگر آپ کے ہونٹوں پر جھریاں ہیں تو ہلکے رنگ کی لپ اسٹک استعمال کریں جو کہ جھریوں کو نمایاں ہونے نہیں دیتی۔ اگر آپ کے ہونٹ پھیلے ہوئے ہیں تو گہرے رنگ استعمال نہ کریں یہ اس پھیلائی کو نمایاں کر دیتے ہیں گلوں اور لیکو ایڈ لپ اسٹک کا استعمال اچھا رہے گا اور ایک دفعہ لپ اسٹک لگانے کے بعد اس پر سیلینٹ لگائیں اس کا فائدہ یہ ہوگا کہ یہ لپ اسٹک کو گھنٹوں تک پھیلنے اور ختم ہونے سے بچائے گا۔

آج کل مارکیٹ میں ایسی مصنوعات دستیاب ہیں جو ہونٹوں کی مردہ جلد کو ختم کرنے کے ساتھ ارد گرد پڑنے والی جھریوں اور لکیروں کا بھی خاتمہ کرتی ہیں۔ وقتی طور کی لپ پلمپنگ کی مصنوعات آپ کے منہ کو فیشن ایبل بناتی ہیں اور اس کے لئے

نہیں کھلکھلائیں یہ آپ کے چہرے کی مسکرائیں، قدر و قیمت میں اضافہ کرتی ہیں۔ ہم نے بہت دفعہ ایسی باتیں سنی ہیں مگر ہم میں سے کتنے اپنے ہونٹوں کی طرف توجہ دیتے ہیں جس سے ہماری مسکراہٹ میں ایک جان اور کشش پیدا ہو جاتی ہے۔ ہونٹوں کا ایک مکمل جوڑا آپ کی پروفائل ہوتا ہے۔ یہ S شکل کا کردہ ہونٹوں اور تھوڑی کے درمیان 4mm کا ہوتا ہے اگر آنکھوں کے اطراف ہم ایک تصوراتی افقی لکیر بنائیں تو وہ ہمارے ہونٹوں کے آئیڈیل سائز سے ملتی جلتی ہوگی۔ ہمارا اوپر والا ہونٹ نچلے ہونٹ کے مقابلے میں 75 فیصد بڑا ہوتا ہے۔ جو کہ یہ یقینی بنانا ہے کہ اگر یہ بھرے ہوئے نہ ہوں تو لکھے ہوئے لگتے ہیں۔ جلد از جلد ان ضروریات کو پورا کریں تاکہ آپ کا منہ مکمل لگ سکے۔ یاد رکھیں آپ کے ہونٹ جس طرح نظر آتے ہیں آپ اس میں تبدیلی لاسکتے ہیں مگر اس سے پہلے کہ آپ اپنے ہونٹوں کو طبعی میٹر میں ناپیں آپ کو یہ معلوم ہونا چاہیے کہ آئیڈیل لپ شیپ کا تصور صدیوں کے سفر کے بعد کیا ہو گیا ہے۔ 19 ویں صدی میں ناٹھی روز بڈ منہ بہت فیشن میں تھا۔ 1920ء میں تصور آیا کہ پتلے ہونٹوں پر سلیش لپ اسٹک بہترین لگتی ہے اور 1950ء کی دہائی کا سکیسی سبمل کمان جیسے ترچھے ہونٹ تھے جنہیں لال، گلوں سے سجایا جاتا تھا ہونٹوں پر سے اب چمکیلے رنگوں کا تصور چلا گیا ہے اب فیشن میں گلابی، گلوئی رنگ روز پاؤٹی یا قدرتی، نیوڈ اور چوڑے ہونٹ ہیں۔

ہونٹوں کی زندگی:

ہونٹ ہر قسم کے سائز، شکل اور رنگ کے ہوتے ہیں، پتلے چوڑے، گہرے وغیرہ، جب آپ جوان ہوتے ہیں تو ہونٹوں کا رنگ گلابی مائل یا لال ہوتا ہے اور صحت مند اور بھرے بھرے ہوتے ہیں۔ عمر بڑھنے کے ساتھ ہونٹ پتلے اور ڈھلک جاتے ہیں جس کی وجہ پٹھوں کا دباؤ ہوتا ہے اس کے علاوہ اندرونی طور پر موجود جو نشوز اور چکناہٹ ہوتی ہے اس میں تبدیلی آ جاتی ہے۔ اگر آپ سگریٹ پیتے ہیں تو آپ کے ہونٹ گہرے کالے رنگ کے ہو جائیں گے اور ان پر جھریاں اور لکیریں پڑ جائیں گی اور ہونٹوں کی ساخت بھی بگڑ جاتی ہے یہ روکھے پھیکے اور غیر پرکشش ہو جاتے ہیں عمر بڑھنے



Every piece of creative work inspires us.

3 decades of legacy

30,000 homes developed

Global presence in 90 countries

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

www.memon.ae



Redefining Development

Memon Investments LLC

Toll Free
800 MEMON(63666)

5E Hamarain Centre, P.O. Box 41850, Dubai, UAE. Tel: +971 4 268 8111, Fax: +971 4 262 6455



Compliments From



Associated investment & development corporation

Box 786, Gaborone, Botswana

Represent

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



Directors: Adbul Satar Dada, Yusuf Dada