

मेमन
आलम | میمن عالم

MEMON ALAM

www.worldmemon.org



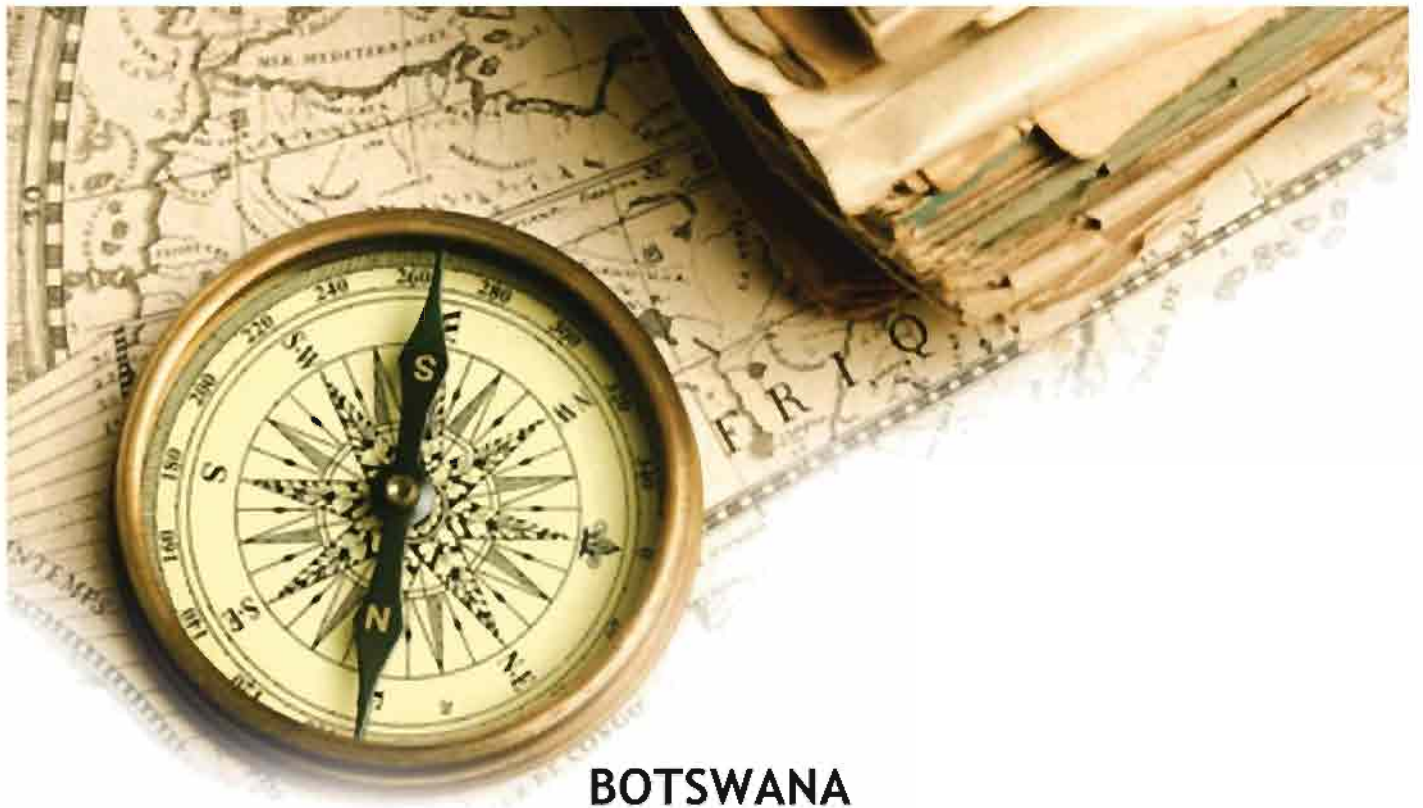
AUGUST 2011

Volume No. 53 Issue No. 635



WMO
IN THE CHANGING
WORLD





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



میمن عالم | ميمون عالم

MEMONALAM

August 2011
Volume No. 53
Issue No. 635
Registration No. SS-038

Memon Alam Committee:

Chairman & Chief Editor
Pir Mohammad A. Kaliya

Members:

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

World Memon Organisation
President:

A. Sattar Dada (Botswana)

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

Deputy President:
Shoaib Amin Kothawala
(North America)

Secretary General:
Pir Mohammad A. Kaliya (Pakistan)

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

Treasurer:
Muhammad Yousuf Adil (Pakistan)

Deputy Treasurer:
Shahid M. Sangani (Far East)

Vice President (Pakistan Chapter)
Shoaib Ismail Mangroria

Asstt Sec. General:
H.M. Shahzad

Vice President (India Chapter)
A.Majid Ranani

Asst. Sec. General:
Iqbal Memon (Officer)

Vice President (Middle East Chapter)
Iqbal Dawood

Asstt. Sec. General:
Ahmed Shaikhani

Vice President (Europe Chapter)
Dr. Esmail Harunani

Asst. Sec. General
Imran Amin Panaawala

Vice President (Africa Chapter)
Gulaam H. Abdool

Asstt. Sec. General:
Aslam Kalla

Vice President (Far East Chapter)
Ashraf Sattar Sayani

Asstt. Sec. General
A.C. Saleem

WMO Charitable Foundation:
Chairman
Solly Noor (Africa Chapter)

Deputy Chairman:
Haroon Karim (U.K.)

General Secretary:
Feizul Ayoob (Africa Chapter)

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

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

Deputy Treasurer:
Mahmood Shaikhani (Pakistan)

CONTENTS

ENGLISH SECTION

- 4 Join Hands
- 6 Editorial
- 7 WMO in the Changing World
- 9 Top 10 Fundamentals to Change the World
- 12 Community News
- 18 Thought Provoking
- 20 In Remembrance
- 27 Home Remedies
- 28 Profile
- 30 A Grumble
- 32 Medical Science
- 34 Health Matters
- 41 Beautiful Advice
- 43 Life Style
- 45 What's Brewing!
- 46 The Turning Point
- 47 On Morals



- 23 Religion
The Virtues and Laws of Qurbani/Udhiyya

GUJRATI SECTION

- 50 Memon Quamna Bhutkalma dokio
- 52 Daryalalni Khofnak Lila Atlay Sunami
- 54 Justice A Hafiz Memon
- 56 Periscope!
- 59 Jeevan Ma Shaanti Kem Esthpai
- 61 Hasey Tenu Ghar Wasay

URDU SECTION

- 63 صحت مند و توانا رہیے... ورزش کی عادت کو اپنائیے
- 64 ٹوٹکے
- 65 عالم کا دسترخوان
- 66 مہکتی کلیاں
- 68 انار سے معدے کی سوزش کا خاتمہ
- 70 ہم نے پاکستان کیوں بنایا؟
- 73 دکھی انسانیت کی خدمت
- 74 ازدواجی زندگی کامیاب بنانی ہے
- 76 اٹلی میں اسلام کی روشنی
- 77 خوبصورتی کی خوبصورت باتیں
- 78 غذاؤں سے الرجی اور ان کا سدباب

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

Address:

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

For further details please contact:

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

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



MISSION OF WMO

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

MEMBERSHIP

The World Memon Organisation has the following categories of Membership:

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

MEMBERSHIP FEES

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

NOTES:

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

SUBSCRIPTION FOR MEMON ALAM

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

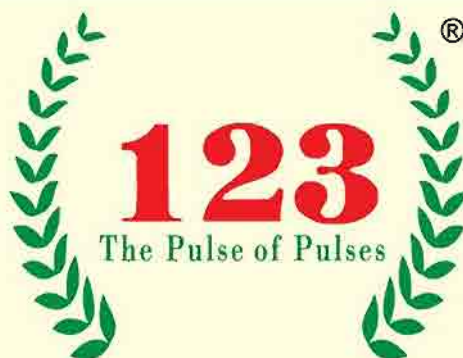
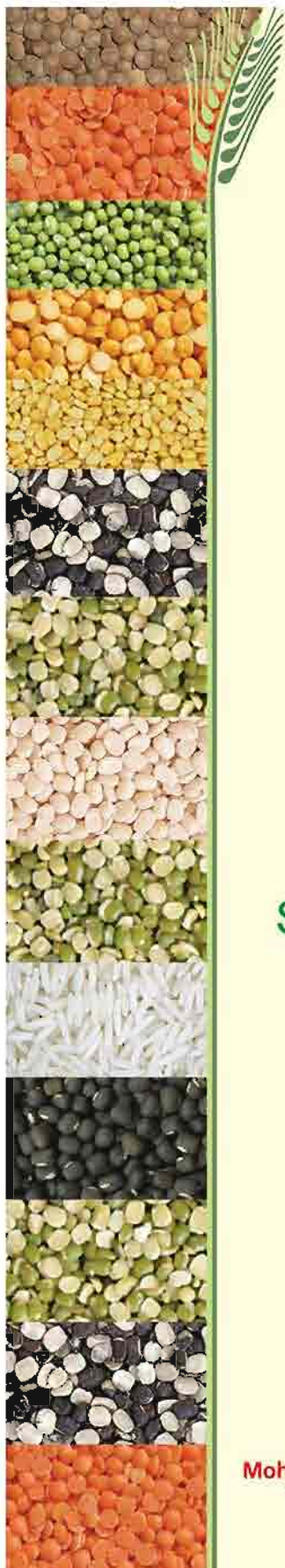
ADVERTISEMENT TARIFF FOR MEMON ALAM

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

SPECIAL DISCOUNTS

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





Pulse India

FOODSTUFF (L.L.C.)

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

Manufacturer of Quality Pulses

Pulse India

SPICES & GRAIN PROCESSING LLC.

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

SINGAPORE OFFICE

Pulse India

OVERSEAS (S) PTE LTD
EXPORT OF PULSES
SINGAPORE

Mohamed Yasin Ranani
Managing Director

Mohamed Asfak Ranani
Managing Director

WMO In The Changing World

Young people should be at the forefront, well aware of global change and innovation. Empowered they can be key agents for development and peace

The World Memon Organization, right from its inception, is aiming at up-liftment of socio-economic condition of the society in general and Memon Community in particular. Its main object is to provide better life, education and social environment so as to maintain the dignified and respectable standard of life of the needy and less privilege class of the Memon community.

Growing awareness among masses for better life, education and environment has put more onus on WMO. To meet this challenge, WMO will have still more challenging and bigger role to play.

The basic purpose for which WMO is formed is to promote, encourage and enhance in providing quality rehabilitation, strengthen financial capabilities, prestigious education to the needy youth of the Memon Community.

At WMO, we all believe in the slogan, "My piece of bread only belongs to me when I know that every one else has a share, and that no one starves while I eat" How wonderful it is that nobody need wait a single moment before starting to improve the world.

Social welfare is as old as humanity itself. In fact, it is a religion of humanity. Helping the needy and the persons in distress has been in existence practically in all the civilised communities from times immemorial.

The meaning and scope of social welfare vary from country to country reflecting the historical development and evolution, administrative organization and structure, etc. It signifies the attempts made by the government and voluntary organizations to provide succour to less privileged class including education, health and housing facilities. help families and individuals by furthering adequate housing and community development. The objective is to help the needy persons in maintaining the minimum standard of life by providing essential amenities of life so that they become self dependant in the near future.

In this fast changing world, maintaining continuity among successive generation is becoming more and more challenging; and in view of the far rapid changes taking place in many walks of life, the generation gaps are becoming wider.

The youth are the hope of the mankind for the future. So as to save the young and coming generations from the menace of generation gap, before it is too late and to enable them to develop eye to eye contact with the superior class, we need to focus on their physical and mental development and greater emphasis towards orientation with information technology. In their growth and development, lies the overall achievement in the progress of humanity.

It is an ideal situation when all the ambitions and aspirations could be converted into reality for all living beings. But there are gaps; lapses; and they are bound to further crop in because of the man-made barriers. Under the prevailing circumstances, a pragmatic approach is need of the hour and will give platform to the modern youth.

The human factor compels us to opt for a participative approach. The modern youth's comprehension is more; they are willing to listen to us if there is no bluff; they are prepared to accept if it is explained to them logically: they are ready to work if that would lead to the realization of their aspirations. But the ideas, however they may appear good from the point of view of elders, could not be thrust upon them. Taking the modern youth for granted would only make the autocratically drawn plans mere exercises in futility.

Young people should be at the forefront, well aware of global change and innovation. Empowered they can be key agents for development and peace. If, however, they are left on society's margins, all of us will be impoverished.

While the fantastic phenomenal developments in information technology and communication have worked towards converting the world into a global village, the spirit of citizen of the world has not even found entry in the minds of various people of the world. Human mobility is found essential but unpleasant at times.

WMO's efforts should be such so that every grieved and deserving individual of Memon Community, can find a silver lining for changing their life and make their dream come true by availing helping hand of World Memon Organization.

Let us ensure that all young people have every opportunity to participate fully in the growth and enrichment of quality of the lives of the society in general and community in particular. However, it is unfortunate that everyone thinks of changing the world, but no one thinks of changing himself.

Pir Muhammad A. Kaliya
Chief Editor
Memon Alam

The developing community must adapt to a changing world

WMO PC

How can we plan for a better future in an age of scarcity and uncertainty?



At a time when resources are limited and the challenges facing the planet seem monumental, the only way forward for development is to look at the world from a different perspective.

Just how far are we prepared to go in the search for a new and efficient future for development? From a macro level, the implications of a changing world need flexible thinking.

The landscape of the charity/welfare sector has changed significantly and many charity organizations have closed, ended programmes or made staff redundant after losing statutory funding. Others, however, are gearing up for a bigger role in public service delivery and the devolution of power

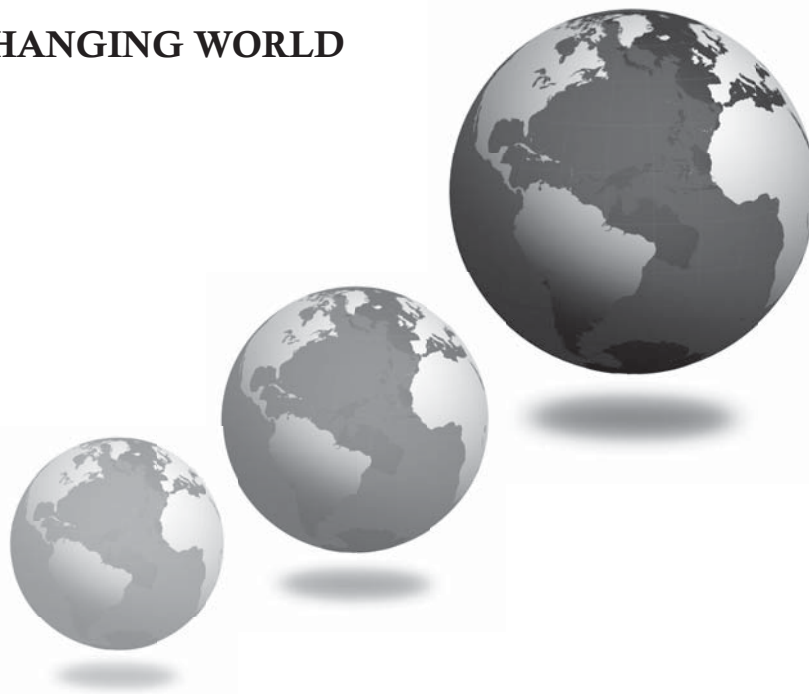
to community organisations. The plight of many charities faced with funding cuts is sympathetic.

In the current world economy, we do understand the frustration, anxiety and insecurity in the sector. But charities have got to think beyond the short-term horizon of public money, because we are moving into a world where there is less of it around. They've got to come to terms with this. The grant that perhaps they've come to rely on from the local authority is now vulnerable or gone and they have to think about what they do and why they exist - and, of course, that is extremely uncomfortable for a lot of organisations in the short term. "Things are very painful, and we do need to prepare the

ground for changing the fundamentals of the sector and live to a long term strategy for the benefits of our community.

All the rational and logical thoughts end to a point of Education, which is considered as the rolling stone for bringing a dynamic change in the society and the community. It is a kind of revolution which has better prospects and WMO, very rightly has upheld the responsibility in providing financial assistance to its community members for getting quality education.

The importance of education is most evident as a means to alleviate poverty and engineering social changes. With quality education, each and every individual will be empowered to think, question and see



beyond the obvious. It trains the human mind to think and take right decisions. It is through education that knowledge and information is received and spread throughout the world. Education is considered as the backbone on which the social and economic growth depends. History is evident that a nation with high illiteracy rate ultimately dooms.

Islam has also given great importance to education.

Education in the largest sense is any act or experience that has a formative effect on the mind, character or physical ability of an individual. In its technical sense, education is the process by which society deliberately transmits its accumulated knowledge, skills and values from one generation to another. Knowledge is identified as worship in Islam. The acquiring of knowledge is worship, reading the Quraan and pondering upon it is worship, travelling to gain knowledge is worship. The practice of knowledge is connected with ethics and morality with promoting virtue and combating vice, enjoining right and forbidding wrong. This is called in the Quraan: "Amr bil-l maaruuf wa nah-y-ani-l munkar".

To seek knowledge is a sacred duty; it is obligatory on every Muslim, male and female. The first word revealed of the Quraan was "IQRA" mean READ! Seek knowledge! Educate yourselves! Be educated.

The Muslims today are the most humiliated community in the world. Moreover, should they persist in following the same educational system as given by their colonial masters; they will not be able to recover themselves from moral and spiritual decadence.

Education – both general and, either pro-

fessional or occupational, is essential for the progress and well-being of the individuals, communities and countries. A good general education imparts effective language and communication skills, creates awareness of the past heritage. It also provides knowledge about the current social, economical and general environment and teaches how to live in harmony therewith. On the other hand, a good general and professional/occupational education enables the individuals to earn a decent livelihood without which well being of the individuals, communities and countries is at stake. A good general and professional/occupational education is a very effective tool in alleviating poverty.

Due to lack of a good general and professional/occupational Education, many generations of the community members are facing poverty and have become permanently dependent on Zakat / Donations. To break this cycle of poverty, it is essential that immediate steps be taken to attract the younger generation to acquire the appropriate general/professional/occupational education and secure employment.

World Memon Organisation (WMO) accepting the challenge has launched a scholarship programme for Memon community with the aim to educate each and every child of Memon community from Montessori to professional education. It is observed that there are many community and social organizations, which provide financial help in the form of scholarship to financially weak families for the education of their children in their limited resources. Due to their limited resources, they could not fulfill the entire need of needy student's educational requirement causing dropout of such students at different level of education.

WMO keeping the change in view and

with a better insight has started providing financial help to the students having no / limited finance for their educational needs. The Scholarship programme initially started in the year 2006 for the students seeking higher education. In AUGUST 2008, "Education for all committee" was constituted. The main objective of the committee is to provide education to the community children who could not afford educational expenses due to non-availability of the funds from pre-primary level to college level.

It is a matter of great satisfaction that the community has come to have a different mindset. It no more lives in isolation, as it was used to in the pre-partition period. the community had by and large, realized the significance of education as an engine of progress.

The time ahead is forecast to be still more fluid and more turbulent. What is science fiction today may become reality is a short period of time. We, as elders of the time own great responsibility towards the upcoming children and the posterity of the community. We need to be visionary, like our elders were. We are in more volatile time and the future is more uncertain. We need therefore, to show greater foresight than them in reading the future and putting in place plans for upcoming children to fare better than us.

Let's resolve to bring the change and move ahead in steps with the changing world, as those who lag behind will go into darkness. May Allah, bless our community..

Top 10 Fundamentals for Changing the World

“You must not lose faith in humanity. Humanity is an ocean; if a few drops of the ocean are dirty, the ocean does not become dirty.”

“The difference between what we do and what we are capable of doing would suffice to solve most of the world’s problem.”

1. Change yourself.

“You must be the change you want to see in the world.”

“As human beings, our greatness lies not so much in being able to remake the world – that is the myth of the atomic age – as in being able to remake ourselves.”

If you change yourself you will change your world. If you change how you think then you will change how you feel and what actions you take. And so the world around you will change. Not only because you are now viewing your environment through new lenses of thoughts and emotions but also because the change within can allow you to take action in ways you wouldn’t have – or maybe even have thought about – while stuck in your old thought patterns.

And the problem with changing your outer world without changing yourself is that you will still be you when you reach that change you have strived for. You will still have your flaws, anger, negativity, self-sabotaging tendencies etc. intact.

And so in this new situation you will

still not find what you hoped for since your mind is still seeping with that negative stuff. And if you get more without having some insight into and distance from your ego it may grow more powerful. Since your ego loves to divide things, to find enemies and to create separation it may start to try to create even more problems and conflicts in your life and world.

2. You are in control.

“Nobody can hurt me without my permission.”

What you feel and how you react to something is always up to you. There may be a “normal” or a common way to react to different things. But that’s mostly just all it is.

You can choose your own thoughts, reactions and emotions to pretty much everything. You don’t have to freak out, overreact or even react in a negative way. Perhaps not every time or instantly. Sometimes a knee-jerk reaction just goes off. Or an old thought habit kicks in.

And as you realize that no-one outside of yourself can actually control how you feel you can start to incorporate this thinking into your daily life and develop it as a thought habit. A habit that you can grow stronger and stronger over time. Doing this makes life a whole lot easier and more pleasurable.

3. Forgive and let it go.

“The weak can never forgive. Forgiveness is the attribute of the strong.”

“An eye for eye only ends up making the whole world blind.”

Fighting evil with evil won’t help anyone. And as said in the previous tip, you always choose how to react to something. When you can incorporate such a thought habit

more and more into your life then you can react in a way that is more useful to you and others.

You realize that forgiving and letting go of the past will do you and the people in your world a great service. And spending your time in some negative memory won’t help you after you have learned the lessons you can learn from that experience. You’ll probably just cause yourself more suffering and paralyze yourself from taking action in this present moment.

If you don’t forgive then you let the past and another person to control how you feel. By forgiving you release yourself from those bonds. And then you can focus totally on, for instance, the next point.

4. Without action you aren’t going anywhere.

“An ounce of practice is worth more than tons of preaching.”

Without taking action very little will be done. However, taking action can be hard and difficult. There can be much inner resistance. And so you may resort to preaching, as Gandhi says. Or reading and studying endlessly. And feeling like you are moving forward, but getting little or no practical results in real life.

So, to really get where you want to go and to really understand yourself and your world you need to practice. Books can mostly just bring you knowledge. You have to take action and translate that knowledge into results and understanding.

5. Take care of this moment.

“I do not want to foresee the future. I am concerned with taking care of the present. God has given me no

control over the moment following.”

The best way that I have found to overcome the inner resistance that often stops us from taking action is to stay in the present as much as possible and to be accepting.

Why? Well, when you are in the present moment you don't worry about the next moment that you can't control anyway. And the resistance to action that comes from you imagining negative future consequences – or reflecting on past failures – of your actions loses its power. And so it becomes easier to both take action and to keep your focus on this moment and perform better.

6. Everyone is human.

“I claim to be a simple individual liable to err like any other fellow mortal. I own, however, that I have humility enough to confess my errors and to retrace my steps.”

“It is unwise to be too sure of one's own wisdom. It is healthy to be reminded that the strongest might weaken and the wisest might err.”

When you start to make myths out of people – even though they may have produced extraordinary results – you run the risk of becoming disconnected from them. You can start to feel like you could never achieve similar things that they did because they are so very different. So it's important to keep in mind that everyone is just a human being no matter who they are.

And I think it's important to remember that we are all human and prone to make mistakes. Holding people to unreasonable standards will only create more unnecessary conflicts in your world and negativity within you. It's also important to remember this to avoid falling into the pretty useless habit of beating yourself up over mistakes that you have made. And instead be able to see with clarity where you went wrong and

what you can learn from your mistake. And then try again.

7. Persist

“First they ignore you, then they laugh at you, then they fight you, then you win.”

Be persistent. In time the opposition around you will fade and fall away. And your inner resistance and self-sabotaging tendencies that want to hold you back and keep you like you have always been will grow weaker.

Find what you really like to do. Then you'll find the inner motivation to keep going, going and going.

8. See the good in people and help them.

“I look only to the good qualities of men. Not being faultless myself, I won't presume to probe into the faults of others.”

“Man becomes great exactly in the degree in which he works for the welfare of his fellow-men.”

There is pretty much always something good in people, and things that may not be so good. But you can choose what things to focus on. And if you want improvement then focusing on the good in people is a useful choice. It also makes life easier for you as your world and relationships become more pleasant and positive. And when you see the good in people it becomes easier to motivate yourself to be of service to them. By being of service to other people, by giving them value you not only make their lives better. Over time you tend to get what you give. And the people you help may feel more inclined to help other people. And so you, together, create an upward spiral of positive change that grows and becomes stronger.

By strengthening your social skills you can become a more influential person and make this upward spiral even stronger.

9. Be congruent, be authentic, be your true self.

“Happiness is when what you think, what you say, and what you do are in harmony.”

“Always aim at complete harmony of thought and word and deed. Always aim at purifying your thoughts and everything will be well.”

I think that one of the best tips for improving your social skills is to behave in a congruent manner and communicate in an authentic way. People seem to really like authentic communication. And there is much inner enjoyment to be found when your thoughts, words and actions are aligned. You feel powerful and good about yourself. When words and thoughts are aligned then that shows through in your communication.

10. Continue to grow and evolve.

“Constant development is the law of life, and a man who always tries to maintain his dogmas in order to appear consistent drives himself into a false position.”

You can pretty much always improve your skills, habits or re-evaluate your evaluations. You can gain deeper understanding of yourself and the world.

Sure, you may look inconsistent or like you don't know what you are doing from time to time. You may have trouble to act congruently or to communicate authentically. But if you don't then you will, drive yourself into a false position. A place where you try to uphold or cling to your old views to appear consistent while you realise within that something is wrong. It's not a fun place to be. To choose to grow and evolve is a happier and more useful path to take.

Challenging Spirit

MEHRAN
SUGAR
MILLS
LIMITED



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

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

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

Chicago Memon Association

Eid ul Fitr Dinner Program on Eid day August 31, 2011



Report by: Ghaffar Variend, Chicago, IL

The Chicago Memon Association organized an Eid-ul-Fitr Dinner program on Eid Day Wednesday August 31, 2011 in the Grand Banquet Hall of Holiday Inn Chicago. More than 650 family members attended the program, which lasted almost till mid-night.

The MC for the evening was Mr. A. Ghaffar Variend and Ahmad Jangda (both former presidents of the Association).

To start the program after recitation of Holy Quran, Mr. A. Ghaffar Variend welcomed all the participants from Memon Community members living in and around Chicago Area and also wished all the community members Eid Mubarak. He explained the value and importance of community spirit and periodical gathering of community members on such occasions. He mentioned that these types of gatherings are the platform to discuss and provide feedback in respect of community affairs and also for the unity and identity of Memon community overseas. He also emphasized that the younger generation of community should also participate in these events and that is why today's program is aimed at encouraging them to participate and show their talents.

To start the first segment of the program formally, Hafidh Haseeb Ghaniwala son of Vice President Anis Ghaniwala was invited to recite Qir'at which was followed by Na'at by a youngster Mohammad Ahmad Raza son of Mohammad Anwar Raza. The audience appreciated and applauded both of them.

After the recitation of Qir'at and Na'at, appetizers were served consisting of Aaloo Chhola and Samosa.

Then the President of Chicago Memon Association Mohataram Imran Aziz Katiya was welcomed by community members with applause to come to the stage. He wished all the community members Eid Mubarak and thanked them for coming to the Dinner. It was a good get-together from all walks of Memons to meet and exchange Eid greetings, family news and events. He conveyed his

thanks and appreciation to all board members for their individual and collective efforts in organizing such a beautiful program in a short time as well as thanked volunteers for their valuable contribution of time and efforts.

He introduced Mr. Abdul Gani Memon who had developed multiple question software namely "Ramadan Encyclopaedia" which had all required Qur'an and Hadith references to ask questions to the younger generation ages 5-14. At this point Mr. A. Ghaffar Variend and Mr. Ahmad Jangda requested Mr. Abdul Gani Memon to start the quiz competition, which went very well. Approximately 40 children, who participated in the competition received gift boxes consisting of Chocolate Candies.

During the quiz competition, Dinner was served. It was very well organized and food was delicious and excellent. Tea, Coffee and soft drinks were also served. The association thanked Mansoor Lakhani, owner of Holiday Inn for their catering as well as the excellent arrangements for the event.

Mohataram Imran Aziz Katiya recognized Senior Memons present there and awarded them with various gifts.

This was one of the best well organized Dinner event in recent history. Mohataram Imran Aziz Katiya and his team are already working and planning to put together an even bigger event for 1,000 Memons for Eid ul Adha. At that event they also plan to organize a New Hafiz-e- Qur'an recognition award ceremony.

At the end of the program President Mr. Imran Aziz Katiya again expressed his deep appreciation and thanked all participants and volunteers who had attended the program in community spirit in order to show the unity amongst community members and he also thanked MC Mr. A. Ghaffar Variend and Mr. Ahmad Jangda for their contribution as well as wished each and every one safe return home. And as such this wonderful program was ended past mid-night.

Memon Association UK – Meet the team

National Council - Office bearers

Bashir Sattar	President
Nowsad A Gani	Vice President
Aniz Jussab	Secretary
Yousuf Gadit	Assistant Secretary
Abdul Razak Osman	Treasurer

Committee members

Haroon Daud
Dr Esmail Haruani
Hanif Osman
Abdur Rahman Dhedhi
Shabir Valimahomed
Zaheed Harunani
Iqbal Karim
Nisar Bawany Salim Lohiya
Munier Jussab Dr Nadeem Harunani
Imran PanawalaHaji Abdul Razak
Mohammad Sadiq Razak
Abubakar Aka

Co-Opted Members

Ashraf Mohamed
Yamin Yaqoob
Aslam Noormohammad
Bashir Suliman
Waseem Adil
Memon Sisters
Shamim Osman
Fazila Gaffar Karim
Yasmin Jakura
Noor Valimahomed
Yasmin Rafiq Omar
Fatima Gadit
Sajida Daud
Sajida Tayub
Fazila Suleman
Naseema A Karim
Mariam Harunani
Naseem Aboobakr
Razia Haroon Daud
Fazila Kismet

Board of Trustees

Sir Iqbal A.K.M Sacranie - Chairman
Haroon Karim
Nowsad A. Gani
Bashir Sattar
Dr Esmail Harunani
Farouk Alimahomed
Asif Rangoonwala
Haroon Daud
Hajif Osman Dada
Aniz Jussab
Haroon A Dada
Haji Abdul Razak
Abu Bakr Aka

WMO (Ladies Wing) Dubai - Middle-East Chapter

Annual report for the year 2011

 Rashida Anwar (Membership In-Charge Of WMO Middle East Chapter Ladies Wing)

Ladies Wing, Committee Members:

President:

Shabana Razzak Mussani

Advisor & BoM:

Saeeda Yakoob

Treasurer:

Maimoona Darvesh

Marriage Bureau:

Habiba Maklai

Membership In-Charge:

Rashida Anwar

At any given time, Human Resource is the largest wealth in the world and lots can be achieved through this field. Social interaction between people from different walks of life, groups, countries and communities play an important role in accomplishing the goals of organisations across the globe.

When people come together on a common platform especially based on the same religious and traditional values, a lot can be achieved to inculcate human values and attain a better society.

In the last five years, since its inception in 2006, this has been the main achievement of the WMO (Ladies Wing) Dubai, under the presidency of Mrs. Shabana Razzak.

UAE based women of all ages from various countries, from across the globe have been brought together under the umbrella of the WMO. Dubai Ladies Wing, the Middle East Chapter now has strength of 28 life members and 87 annual members.

A total of 350 Memon ladies living in the U.A.E. are listed with the committee, who are not members, but who still attend some events which are open to non-members as well. This gives them the opportunity to know the activities and the objectives of the organisation and gives exposure to the benefits of being part of WMO and thus might be interested in joining in the near future.

The major benefit for the WMO members is that the organisation serves as a platform and is being used as a window, to show case



their talent and products to promote their home industries through e-mails sent out from the committee or by exhibiting their products during events that are held every year.

With the formation of the WMO (Ladies Wing) in Dubai, the Memons have found their own group to identify with, which they were earlier deprived of. Much of the lost Muslim values, culture, food habits and dressing sense have regained awareness and strength amongst younger generation, who were otherwise confused and ignorant of their own culture and values in life.

One of the key activities of the organisation is to maximise its efforts to promote the Marriage Bureau, by introducing families to each other. Although the committee is helping the members in match-making and facilitating interaction between families, a lot of difficulties are being faced due to differences in individual family values, preferences and different mind-sets.

Events:

The WMO (Ladies Wing) Dubai Chapter had 3 events this year.

One Dish Party at the Hassan Darvesh Villa in April 2011

We opened with One Dish Party this year at the Hassan Darvesh Villa, in April 2011. It was an exclusive event for only Life Members and Annual Members.

Each member came in with their favourite dish, and a collection of about 50 or more dishes decorated the table, making it a feast, not only to the eyes but also to the taste buds.

A team of Doctors were also invited to this event. Headed by Dr. Simpson and Guillaume Al Saffah, the nutritionist, from the Health Care City, in Dubai, spoke on the benefits of bio-hormonal therapy from plants which can be used in the form of creams. They shed light on how this is a very safe way to correct the hormonal deficiencies which cause health problems in men and women. This is the latest treatment



which challenges the dangerous chemical therapy widely in practice today. The talk was very interesting and valuable and members took advantage of the presence of doctors to clear their doubts about their own health issues.

Post lunch, an Islamic Quiz was conducted by Ruhi Latif and Saadiya Rafique Noorani. It enhanced religious knowledge and created awareness among the members and younger generation present at the event benefited the most. This interactive session was well received by each present member. With a spontaneous response from members it was a pleasing experience for one and all.

Educating and entertaining all along, the event concluded with a Bingo game involving each one present there. The winners were given lovely prizes and the mega prize was a lucky dip. Encouraging punctuality amongst the members to be on time for future events, there was an early-bird prize to the first three members who arrived early. Six new members registered adding to the growing membership list.

Hi-Tea at the "Fashion Verandah" on

18th June, 2011

The Second Event was on the 18th of June 2011, when Shazia Mukaty (daughter of Mr. Amin Chapal) invited all the WMO (Ladies Wing) in Dubai, to a Hi-Tea at her boutique "Fashion Verandah". Six well known designer's creations from Pakistan were showcased at Shazia's boutique on Sheikh Zayed Road which included trendy collection of Salwar Kurtas and Jallabiyas.

The WMO committee members and volunteer's helped Shazia to spread a word around and sent invitations to all the members by emails and calls which gave it a personal touch.

In spite of the venue being far and in a remote area, there was a good response and members made it a point to attend the exhibition. The collection was impressive and was appreciated by the visitors. We hope that Shazia's boutique will cater to the demands of the community and wish her all the success in her new business venture.

Farewell to Ruhi Latif at the Hassan Darvesh Villa in July 2011.

The 3rd and the concluding event of year

was a send-off party to the head of the volunteer team - Ruhi Latif.

The WMO (Ladies Wing) Dubai gathered together at the Hassan Darvesh Villa to honour and thank Ruhi for her dedication and the beautiful way in which she had piloted the volunteer team. Under her leadership, the volunteer team was able to have successful events. Her patience and humbleness made her lovable amongst members.

Ruhi was taken by surprise post lunch by Sana Latif and Farah Anwar who put up a talk-show with her which she handled brilliantly. All present there had fun and enjoyed the get together wishing her all the best for her new mission of motherhood that she was preparing to enter.

As a part of a charity drive, pretty-looking charity boxes were sold at a nominal price. The idea behind it was to encourage the youngsters in the families, introducing the value of saving a little every day and giving to those less fortunate than us.

The event concluded with a vote of thanks to Ruhi from the WMO (Ladies Wing) committee members. Ruhi overwhelmed with joy and happiness thanked each one present there.

Sana Fayz and Farah Anwar were selected by the volunteers to take over Ruhi's place to head the volunteer team, in her absence.

Members of the WMO (LADIES WING) DUBAI have realised that there is a dire need to appoint a marriage counselor. The person taking the responsibility needs to be well experienced, an elderly lady who has the knowledge to deal and amicably settle problems faced by married couples and their families which end up into broken homes and families. This is much needed in the community as the divorce rate is rapidly rising and needs to be addressed immediately.

The Ladies committee plans to launch their online marriage bureau at the upcoming WMO Annual General Meeting.

May Allah (subhan-wa-ta-Aala) give us the strength to carry out the community work in order to seek his blessings.

AAMEEN.



World Memon Organisation (WMO)

APPEAL

Flood relief work

2011 in Sindh

The 2011 Sindh floods began during the monsoon season in mid-August 2011, resulting from heavy monsoon rains in Sindh, Eastern Balochistan, and Southern Punjab. The floods have caused considerable damage; an estimated 270 civilians have been killed, with over 8.0 million people and 1.2 million homes affected.

The Board of Management of WMO Pakistan Chapter decided to immediately start Flood Relief work in Sindh, Pakistan. The decision was taken in its meeting held on Saturday 17th September 2011 at WMO House, Karachi.

The Flood Relief Work would be carried out under the umbrella of WMO in collaboration with Shaikhani Foundation and Dhoraji Memon Association, Karachi.

A base camp has been established at Dhoraji Colony, Karachi for collection of funds and relief goods required for the flood victims.

A team of volunteers and members of WMO Youth Wing have visited some of the worst affected areas of Sindh during September 2011 and distributed consignments of rations, medicines, tents and other items to the flood victims.

The members of the World Memon Organisation (WMO) and its well-wishers are humbly requested to contribute generously Zakat, Donations and Relief Goods for this humanitarian cause. We gave below the Details of Bank Account:

Account Title	:	World Memon Organisation
Account Number	:	20301-714-105391
Bank Name	:	Habib Metropolitan Bank Limited
Branch	:	Soldier Bazar Branch, Karachi, Pakistan
Swift Code	:	MPBLPKKA 079

Let us pray to Almighty Allah to grant us the strength and courage to extend wholehearted support to the flood affected families.

May Almighty Allah bless you all.
Ameen.

Pir Muhammad A. Kaliya
Secretary General, WMO

Shoaib Ismail Mangroria
Vice President, WMO

H.M. Shahzad
Assistant Secretary General, WMO

Muhammad Yousuf Adil
Treasurer, WMO

Mahmood Shaikhani
Chairman, Shaikhani Foundation

Haroon Motiwala
President, Dhoraji Memon Association

Report of the WMO PC Ladies Wing



The Office Bearers, Ladies Wing, WMO Pakistan Chapter

Hawa Abdullah Chairperson, WMO Ladies Wing (Pakistan Chapter)

The Ladies Wing of WMO Pakistan Chapter is actively involved in a variety of activities for the welfare and well-being of the women of the Memon Community. The Ladies Wing is proud to have a team of dedicated women who are putting their skills and innate talents to the best possible use for the betterment of Memon women and children.

Harnessing the Potential of Memon Women

The women of the Memon Community are bestowed with immense talent and the Ladies Wing is striving to encourage them to cultivate in themselves the spirit to serve the less fortunate members of the Memon Community under the banner of WMO.

For this purpose, the Ladies Wing regularly holds get-togethers, seminars, functions and other such gatherings where awareness about WMO is created and efforts are made to bring the women of the Memon Community together on a single platform and motivate them to devote their time and energy for social work and charity.

Such programs and get-togethers also

provide a forum for dialogue and discussions with women of similar interests. They also help create awareness of issues pertaining to the women workers themselves and to the entire Memon Community at large. Such get-togethers offer the women an opportunity to interact with other members of the organization share ideas and undertake constructive social work for the community.

The women of the Memon Community, especially those from affluent families, have always responded positively to the efforts of the WMO Ladies Wing. This is evident from the number of new lady members to WMO. The members of the WMO Ladies Wing are also involved in fundraising for various events and projects. We take this opportunity to sincerely thank the members of WMO Ladies Wing and all its well-wishers for their generous donations and continuous support.

The WMO Ladies Wing always tries hard to promote WMO as an international NGO on every possible occasion.

Activities & Events of WMO Ladies Wing during 2011

1. The WMO Ladies Wing has been actively engaged in collecting funds and relief goods for the Flood Relief Work in 2010 and 2011. So far, a considerable amount has been collected by the Ladies Wing besides donations in kind. Till date, an amount of Rs.1,627,500/- (US \$ 18,500) has been collected for the Flood Relief Work and goods worth about Rs. 150,000 (US \$1700) have been also collected.



2. WMO President's Housing Scheme: The Ladies Wing has been actively collecting donations with the aim to finance one house under the WMO President's Housing Scheme. Till date, an amount of Rs.843,000/- (US \$ 9,580) has been collected. The WMO Ladies Wing objective was aiming to collect

PKR 1 million (USD 12,000) to completely finance one house and we are happy to say that we are almost there in achieving this target.

3. Matrimonial: The Ladies Wing continues to help parents find suitable matches for their children in a very confidential manner and great care is taken in protecting the identity of each individual. A number of marriage relationships have also been finalized.
4. JAGO - Women Power Conference This conference was a call to women in positions of power to stand up against the issues and social injustice faced by the women of the Memon community. The purpose of the conference was to motivate and encourage the women in key positions to come forward and act as a bridge between the privileged and deserv-ing. The conference was held in two parts. The first part was held in January, 2011 and was sponsored by Ms. Ajjo, a leading Fashion Jewelry Designer. The Conference was dedicated to empowering women to bring hope, healing and changes into their own lives and to the world around them and served as a call to women of all ages and backgrounds to become the leaders. The second part of the conference was held in March, 2011 at a member's residence.
5. Cricket World Cup: The ladies wing had successfully arranged a very festive Get-together at the Royal Palm where the semi-final cricket match between Pakistan vs India was shown live on big screens. A variety of food stalls were also setup at the venue. The event was attended by a large group of youngsters along with their parents.



Grand Eid Milan held on 17th September 2011

6. Grand Eid Milan: This was a Bowling and Brunch Get-together for the WMO members to share the Eid festivities. The event, held on 17th September 2011 at Royal Rodale Club, Karachi, was a

roaring success where over 100 ladies and guests attended the event.



Some Members of the Ladies Wing at the Eid Milan

Self-Funding

The WMO Ladies Wing has always strived to generate funds, through registration fees and tickets, for most of its programs and events and does not depend entirely on WMO for funding. Only if the case need be, a small share has been sought from WMO. Al Hamdulillah, the WMO Ladies Wing has raised the funds for all its programs this year and has not asked WMO for any help.

Other Projects Under Process:

1. LearnFest – A Learning Festival with multiple talks and seminars.
2. White Elephant Sale – It is expected to be held this year, which will help generate additional funds for the various programs being managed by WMO Ladies Wing.

A Special Request to the Ladies of the Memon Community

The ladies of the Memon Community worldwide are requested to join the WMO Ladies Wing, wherever they may, at a WMO Chapter closest to them.

Further, the WMO Ladies Wing of Pakistan Chapter aspires that there should be one event or gathering of the Ladies Wings of all the WMO Chapters once in a year, maybe at the time of Annual General Assembly Meeting and other meetings. This will facilitate interaction and good relationship between the women of all chapters of WMO.

Further, the ladies of the Memon Community are requested to become members of WMO. The Annual Membership fees is only US \$ 25.

Lesson in life

First

The first thing I have learnt is that we must always begin with our strengths. There is an imaginary story of a rabbit. The rabbit was enrolled in a rabbit school. Like all rabbits, it could hop very well but could not swim. At the end of the year, the rabbit got high marks in hopping but failed in swimming. The parents were concerned. They said, 'Forget about hopping. You are, anyway good at it. Concentrate on swimming.' They sent the rabbit for tuitions in swimming. And guess what happened? The rabbit forgot how to hop! As for swimming, have you ever seen a rabbit swim? While it is important for us to know what we are not good at, we must also cherish what is good in us. That is because it is only our strengths that can give us the energy to correct our weaknesses.

Second

The second lesson I have learnt is that a rupee earned is of far more value than five found. My friend was sharing with me, the story of his eight year-old niece. She would always complain about the breakfast. The cook tried everything possible, but the child remained unhappy. Finally, my friend took the child to a supermarket and brought one of those ready-to-cook cereal packets. The child had to cut the packet and pour water in the dish. The child found the food to be absolutely delicious? The difference was that she had cooked it! In my own life, I have found that nothing gives as much satisfaction as earning our own rewards. In fact, what is gifted or inherited follows the old rule of 'come easy, go easy'. I guess we only know the value of what we have, if we have struggled to earn it.

Third

The third lesson I have learnt is, in Cricket, no one bats a hundred every time. Life has many challenges. You win some and lose some. You must enjoy winning. But do not let it go to the head. The moment it does,

you are already on your way to failure. And if you do encounter failure along the way, treat it as an equally natural phenomenon. Don't beat yourself for it or anyone else for that matter! Accept it, look at your own share in the problem, learn from it and move on. The important thing is, when you lose, do not 'lose the lesson'.

Fourth

The fourth lesson I have learnt, is the importance of humility. Sometimes, when you get so much in life, you really start wondering, whether you deserve all of it. We have so much to be grateful for. Our parents, our teachers and our seniors, have done so much for us, that we can never repay them. Many people focus on the shortcomings, because obviously, no one can be perfect. But it is important to first acknowledge, what we have received. Nothing in life is permanent, but when a relationship ends, rather than becoming bitter, we must learn to savor the memory, of the good things, while they lasted.

Fifth

The fifth lesson I learnt is, that we must always strive for excellence. One way of achieving excellence, is by looking at those better than ourselves. Keep learning what they do differently. But excellence cannot be imposed from the outside. We must also feel the need from within. It must involve not only our mind, but also our heart and soul. Excellence is not an act, but a habit. I remember the inspiring lines of a poem, which says that your reach must always exceed your grasp. That is heaven on earth. Ultimately, your only competition is yourself.

Sixth

The sixth lesson I have learnt is, never give up in the face of adversity. It comes on you, suddenly without warning.. Always keep in mind, that it is only the test of fire, that makes fine steel. A friend of mine shared

this incident with me. His eight-year old daughter was struggling away at a jigsaw puzzle. She kept at it for hours but could not succeed. Finally, it went beyond her bedtime. My friend told her, "Look, why don't you just give up? I don't think you will complete it tonight. Look at it another day." The daughter looked with a strange look in her eyes, "But, dad, why should I give up? All the pieces are there! I have just got to put them together!" If we persevere long enough, we can put any problem into its perspective.

Seventh

The seventh lesson I have learnt is, that while you must be open to change, do not compromise on your values. Mahatma Gandhiji often said, "You must open the windows of your mind, but you must not be swept off your feet by the breeze." Values like honesty, integrity, consideration and humility have survived for generations. At the end of the day, it is values that define a person more than the achievements. Do not be tempted by short cuts. The short cut can make you lose your way and end up becoming the longest way to the destination.

Final

And the final lesson I learnt is, that we must have faith in our own ideas even if everyone tells us that we are wrong. There was once a newspaper vendor who had a rude customer. Every morning, the Customer would walk by, refuse to return the greeting, grab the paper off the shelf and throw the money at the vendor. The vendor would pick up the money, smile politely and say, 'Thank you, Sir.' One day, the vendor's assistant asked him, "Why are you always so polite with him when he is so rude to you? Why don't you throw the newspaper at him when he comes back tomorrow?" The vendor smiled and replied, "He can't help being rude and I can't help being polite. Why should I let his rude behavior dictate my politeness? "

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

Birth place revisited

 **Abdul Razzaq Thaplawala**

I had migrated from Bantva in the 3rd week of November, 1947 after the houses of Muslims were attacked by Hindu farmers on 15th November, 1947. The houses were attacked inspite of the fact that there was night curfew and Sikh soldiers were on duty at each Street and Mohalla. At the time, I was 11 years old but I still remember the sounds of save us or (Bachao, Bachao) from the women folks whose houses were being attacked.

On 16th November, 1947, when the curfew was relaxed for a few hours, all the residence of Bantva gathered at the Bazar outside the main gate (Zapa) of Bantva. Although, there was no bloodshed in Bantva but the houses were attacked in the presence of Sikh soldiers. The residents of Bantva were fearful and decided to leave for Pakistan as soon as possible. As a result of this decision, the 25,000 muslim population, majority of whom were Memons decided to migrate to Pakistan. Within 3 days, the residents of Bantva started leaving for Bombay or Okha from where they migrated to Pakistan by steamships.

After migration in the 3rd week of November, 1947, I did not have the opportunity of visiting Bantva and its surrounding cities until 21st March, 2005.

I was invited to participate in a seminar on cement industry being held in the first week of January, 2005 at Mumbai. I was also invited by some cement machinery manufactures to have a look at machinery manufactured in India. I decided that I should visit Mumbai and surrounding places but at the same time I should take this opportunity of visiting my birth place. I therefore applied for visa to Indian High Commission with including visa for Rajkot, Junagadh and Bantva. Unfortunately, Indian High Commission lost my passport and inspite of several efforts, the passport could not be found. I had to obtain a new passport.

BOMBAY

The World Memon Organization (WMO) had organized its 5th Annual General Meeting at Mumbai from 25th to 28th March, 2005. I decided to take this opportunity to visit my birth place. Many persons who were attending the conference of World Memon Organization (WMO) had applied for visa to visit Bantva but no visa was granted to them. As I had applied for visa to Rajkot, Junagadh and Bantva in December, 2004 I was granted the visa of Rajkot, Junagadh and Bantva in addition to Mumbai. I therefore, decided to leave for India on 21st March, 2005 – a few days earlier for Mumbai Conference. In Mumbai, I had requested a very senior elder of our community – Bha Adam Noor to kindly arrange for my visit to Junagadh & Bantva. I left Karachi by PIA Flight No. 274 at 9:00 A.M. and reached Mumbai Airport at 11:00 A.M. (India time). My friend had sent a person to receive me at the Airport. I took a taxi to the office of the Memon Educational & Welfare Society. As requested earlier, they had booked a flight living for Rajkot at 7:00 P.M. that very evening.

RAJKOT

I left my luggage in the office of the Memon Educational & Welfare Society and took a small trolley bag with me which contained clothing for 3 days. The Jet Airways flight took me from Mumbai to Rajkot. The flight time was 45 minutes and the return fair was Rs 7,800/= At Rajkot Airport, I was received by a friend Mr. Farooq who was requested by Mr. Adam Noor to receive me. Mr. Farooq was there at the airport to receive me. He had booked a room in Hotel Kavery, Rajkot. It took me one hour to reach my Hotel. We had arranged a Suzuki Hiroof for our tour. Before living Rajkot next morning, I was shown the Adamjee Boarding House at Rajkot. The plaque at the Adamjee Boarding House read follow-

ing in Gujrati:

“Sir Adamjee Haji Dawood constructed this Boarding House at a cost of Rs.14,050 on the occasion of the wedding ceremony of his son. The foundation stone was laid on 2nd February, 1941 by the State Resident Major G.B. Williams. The Boarding House was completed and declared open on 19th Janaury, 1942 by Janab Haji Abdul Shakoor Baig Muhammad Subasha.”

The Boarding house is a beautiful building constructed on a plot measuring 12500 sq. yards. When I visited the Boarding house, the building was in good shape but it was rented out to Government department and two private firms. There were 15 boarders who were living in kitchen and dining room of the Boarding House. Out of these 15 students only 5 students were from Memon Community. The Boarding House is located at the prime locality of Rajkot. Unfortunately, the Memon community of Rajkot does not appear to have taken care of the Boarding house and thus the wishes of Sir Adamjee Haji Dawood to accommodate Memon students did not materialize. This was a very sorry state of affairs. I explained this state of affairs to the community elders at one of the meeting of Board of Management of World Memon Organization held at Mumbai on 27th March, 2005. I was told by some Indian dignitaries that they are trying to revive the Boarding house. According to a conservative estimate, the present value of land and building of Boarding house is about Rs. 25 crores. Rajkot has a population of about 1.1 Million people out of which 100,000 people belong to Muslim community and there are about 5000 persons who belong to Memon Community.

JUNAGADH

After visiting the Boarding House, I left Rajkot for Junagadh. It took me 2 hours to reach Junagadh because it was a very good

highway. During our journey from Rajkot to Junagadh, we also passed through the city of Jetpur. It looked like a well populated and prosperous city. Unfortunately, I could not go and see any place of interest in Jetpur as I did not know anything about it. I reached Junagadh at about 2:00 P.M. After taking a room in a hotel and finishing our lunch, I decided to spend the afternoon for sight seeing of Junagadh. First of all, I went to see Nawab Mahabbat Khanjee College. The College has separate buildings for Arts and Science. It is still known as Sir Mahabbat Khanjee College.

After visiting the College, I visited the Makbara of Sir Mahabbat Khanjee. It is a huge and beautiful and artistic historical structure. Besides the Makbara, there is a big & beautiful Mosque. I do not know how many Muslims offer prayer in this Mosque. After visiting the Makbara of Sir Mahabbat Khangee, I took round of Junagadh & saw many new gates built on the roads. The old Majveri gate was there. This gate has historical importance because this was the place where the Junagadh authorities surrendered themselves before the Indian forces on 9th November, 1947. A new gate has been constructed and named after Dr. Sardar Valabh Bhai Patel then Home Minister of India who played key role in takeover of Junagadh. An old gate has also been named after Sardar Valabh Bhai Patel. An Auditorium has been constructed and named after Samar Dhas Gandhi, journalist who headed the Aarzi Hukumat with its Headquarters in Rajkot as soon as the announcement of accession to Pakistan was made by Junagadh.

Then I proceeded to see the Girnar Mountain and Data Darbar. The main Mazar of Data Darbar is situated on a mountain and it was difficult for me to climb such a height. At the bottom of the steps of Data Darbar, there is a Chilla of Data Darbar. This Chilla or Dargah is a beautiful place. I photographed it. I also photographed the stairs leading to the Data Darbar on the Mountain. I remember that in my childhood, I had climbed the stairs and seen the Mazaar of Data Darbar up on the hill. This was not possible this time because of my age factor. While returning from Data Darbar, we saw a small Dargah or that we call Chilla of pee Geban Shah.

After returning from Data Darbar, I was told to visit the Memon Colony built by World Memon Foundation in Baker Falia. This colony had 4 Apartment buildings and was built by World Memon Foundation in Association with Dhoraji Association. The condition of the colony was pathetic. The water & sewerage lines were not function-

ing and the entire compound of the colony was dug up for improving water & sewerage lines. The residents of colony were very poor and complaining that no steps had been taken by the builders of the colony to do the necessary repairing work. Some of the ladies of the colony told me to see their rooms and observe the sub-human filthy conditions in which they were living. Two persons supervising the sewerage work told me that no resident of colony was prepared to share the expenses except those living on ground floor who were most affected. I hope that the World Memon Foundation and Dhoraji Association will take steps to come to the rescue of poor residents of this colony which was in Baker Falia.

Junagadh has a population of 700,000 people out of which 100,000 people are Muslims. The population of Memon Community in Junagadh is about 11,000

VANTHALI

I spent the night in Hotel Paramount of Junagadh. Next morning, we started for visit to Bantva my birth place. The road leading to Bantva was good and passed through Vantthali. There were farms on both the sides of the road. Within an hour, we reached Vantthali, our first stop in the journey to Bantva. On the main road of Vantthali, there is a Jamiat Tasleem-ul-Quran which is run by Jamia Taaleemul-Quran Charitable Trust, Vantthali.

The Jamia was established in September, 1996. Almost all the trustees are non-Memons but funds were coming from the Memon philanthropists from all over the Gujrat. It has a magnificent & beautiful building. More than 1000 students are studying at this Jamia and the Jamia is spending Rs. 42 lacs per year. The students are taught Arabic, Farsi, Hifz Quran, Nazira Quran and computer science. They have a very well stocked library, Masjid and residential quarters.

I visited a class room where lessons in hadees were being taught to the students. I also visited their computer room which contained 10 modern computers. The following are the statistics of the students studying at the Jamia.

1.	Aalim	21
2.	Qaari	41
3.	Hifz	35
4.	Naazra	426
5.	Computer studies	21
6.	Tailoring	19
7.	Education	
	Upto 7th standard	168

The Jamia is also running Markatib or schools at the following places other than the main Jamia in Vantthali.

1.	Vantthali	350 Students
2.	Nawalakhi	150 Students
3.	Lilwa	100 students
4.	Sattalpur	50 students
5.	Koab	100 students

A Memon colony is situated very near the Jamia. I went to the Memon Colony. The colony has been built by World Memon Foundation with the help of Vantthali Memon Jamat. The buildings in the Memon colony were apparently in good condition but the ladies at the colony complained that they have the houses but their manfolk have no jobs. They were doing different labor work and hardly earning enough to meet both ends. They requested that the community elders should do something to provide some sort of jobs for their manfolk.

The population of Vantthali is about 20,000 people. This includes 4,000 Muslims and about 1,500 people belong into Memon community.

After Vantthali, we proceeded to Manavadar which was only 22 KM from Vantthali. I did not see any place of interest at Manavadar. The distance between Bantva and Manavadar is only 8 KM.

BANTVA

From Manavadar, we proceeded to Bantva my birth place. To begin with I went to the office of Bantva Municipality which is known as Bantva Municipal Bureau. The offices of Municipality are located on the first floor of building which we know as Mohammadan Library of our old days. I met the officers of the Municipality and told them that I had come to see my birth place. They were very kind and sent one of their men with me to take me around the Bantva. To begin with we went to what was known as main gate or Zapa of Bantva. The Zapa was no longer there. We went in the bazaar inside the Zapa till the Jamia Masjid. It's a very beautiful Masjid and the inside and outside condition was still very good inspite of passage of time. My house was behind the Jamia Masjid in Jangra Falia. The way to Jangra Falia started with residence, offices and motor garages of Adam Haji Permuhammad (Adam Limited). Unfortunately, all the buildings in this area including Adam Limited's offices, residential houses and the motor garages had decayed with the passage of time or has been demolished and only a locked compound existed. I proceeded further to see the house where I lived but could find none because all the houses in Jangra Falia, Agasi Falia & the passage to Rankot were demolished and nothing could be recognized.

After visiting the Masjid, we went outside

the so-called Zapa. There were shops and bazaar outside Zapa and I could see that all kinds of shopkeepers were doing roaring business. Here I met Mr. Nikom Advocate an old friend of brother Siddique Bha. Mr. Nikom Advocate was very happy to see us. He accompanied us to the tour of Bantva. There was a Masjid known as Barwali Masjid outside the Zapa. It was locked and was in very bad condition. I also went to see the Mazaar of Bukhari Sharif. The Mazar is now situated in a beautiful garden and it is in good condition. Going back towards Mohammadan library, we saw Mosque built by Hussain Kasim Dada. It was in a very bad shape. Then we started for Madrassa-e-Islamia and Yateem Khana. The Yateem Khana has been converted into a Girls School and Madrassa now contains a Boys School. The foundation stone of Yateem Khana Islamia Bantva read as follows:

"The opening ceremony of this building was performed by Bantva Sardar Gadh Darbar Saheb Zabardast Khanjee on Tuesday 21st Jamadiul Aakhir 1356 Hijri and 8th August 1939."

The Girls School and Boys school are being run by a Trust. The Trust is renovating some buildings and also constructing new blocks.

The foundation stone of Madrassa-e-Islamia read as follows:

"Madrassa-e-Islamia was opened by Left. Col. J.A. Oilfield Political Agent of Sorath Parant (Province) on 21st December, 1930."

Both the schools are known known as Sunshine schools. On the way to Madrassa-e-Islamia, I noticed the building of Bantva, Gymkhana & Muslim Trust. I was told that Memons from Dhoraji were taking care of some Mosques & Dargahs in Bantva and no Memon from Bantva was giving help.

BANTVA RAILWAY STATION

After visiting the Yateem Khana and Madrassa-e-Islamia, I proceeded towards the old Railway Station. The outside building of Railway Station looked good as I remembered it in my childhood. Inside the building, I also saw the Ticket Distribution window which still has the instructions for passengers in Gujarati. On the other side of the building, however, there were no signs of a Railway Station. After seeing the Railway Station, I proceeded to see the hospital built by Haji Habib Culcuttawala. The hospital building was old but not in very bad condition. Now it houses a library. Along side the hospital building, there was a mosque. I visited the mosque built by Haji Habib Culcuttawala. It was in a pathetic condition. All the Mehrabs and the mimber

had decayed or demolished. A muslim family was living inside it. They requested us to enter the mosque premises after taking off shoes. We did that but I was very much disturbed by seeing the condition of the Mosque. No mimber, no mehrabs but the lining for safbandi for Namaz could be seen.

The Kohinoor talkies, the only cinema house in Bantva was opposite the hospital. It was closed. I was told that it functioned for a few years as Jay Hind Cinema.

Then I proceeded to Bantva Memon Jamat Khana. A portion of Jamat Khana was functioning as Sindhi Students School. I could see the class rooms & desks where I studied upto 2nd class before joining Madrassa-e-Islamia. The class Rooms of the school were apparently in good condition and I could see school desks in most of the rooms.

Then I started for going out of Bantva and saw Ahmed Dawoods Gening Factory which is now running as Oil Mills on Pajot Road. Our friend took us to the house of the Late Danilal Kalilal who worked as Manager of Haji Habib Calcuttawala. He died on 10th April, 2001. His son Kanti Bhai invited us to his house and served tea to us. Mr. Kanti Laal is also a retired person and had good collection of books.

Bantva is said to have population of 18,000 people. There are only 150 Muslims and 3 or 4 Memon families in Bantva.

The Bantva Thapla and Kodvav are part of what is known as Manawadar Taluka District: Junagadh.

THAPLA & KODVAV

My surname is THAPLAWALA but my parents or elders had not told me the meaning of this surname. After coming to Pakistan, I looked at the maps of Gujrat and saw that Bantva was surrounded by many small villages and many families had their surname linked with these villages including Balagam, Kodvav, Pajod etc. These villages included a village named THAPLA. I had a keen desire to visit & see THAPLA. We left Bantva and started our journey towards these villages. On our way to THAPLA, we passed through Aiklaria and then the Kodvav. I was told that the population of Kodvav was 1500 persons belonging to Patel community. After seeing Kodvav, we proceeded towards THAPLA. It is a small town with population of 600 people. At the outside of THAPLA, there was a Mazaar or Chilla of Peer Geban Shah. It was being looked after by a Muslim Couple Mr. & Mrs. Fakeer Allah Rakha Qasim. Both the Thapla & Kodvav have small schools. The school in Thapla is known as study Centre and the school in Kodvav is known

as school.

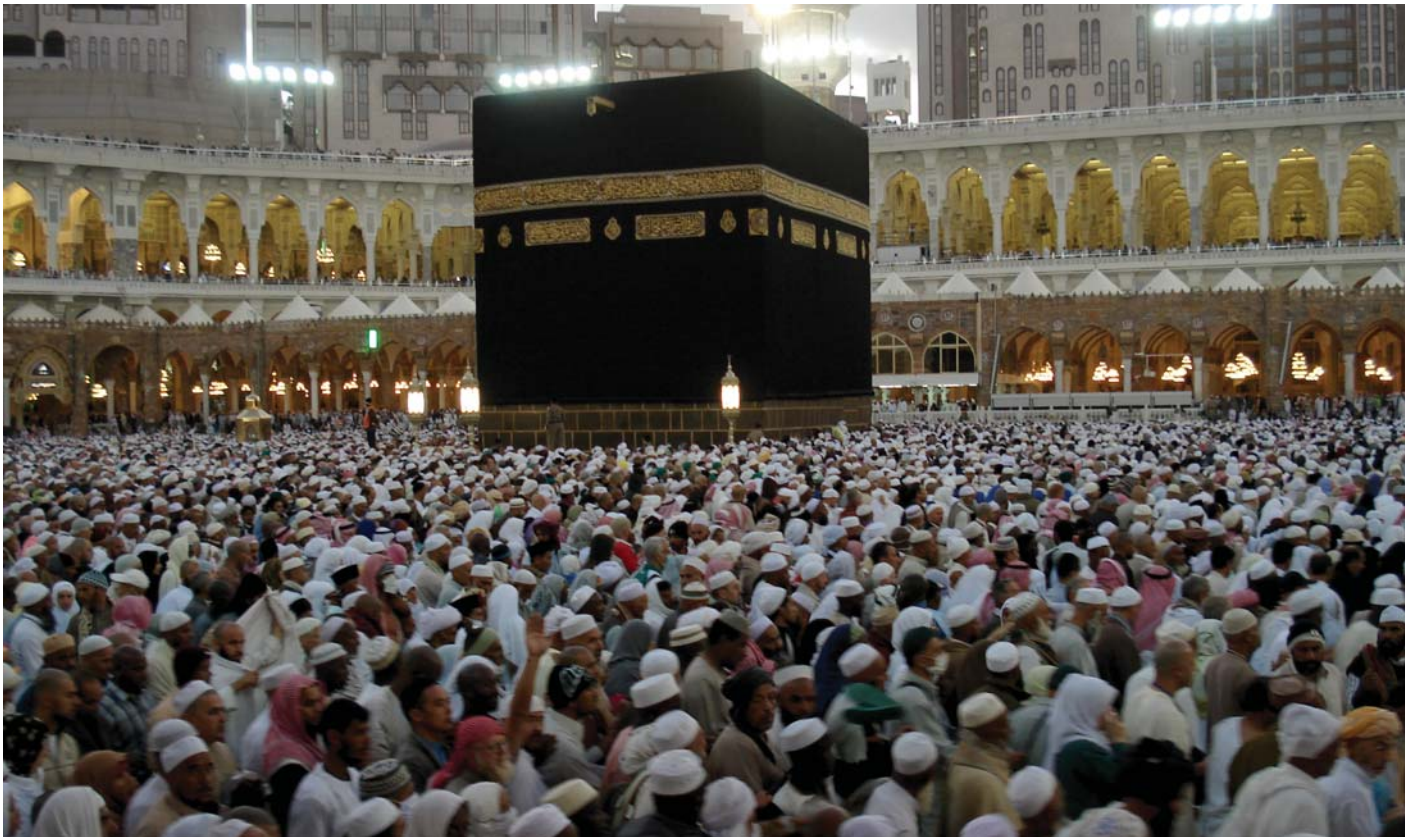
After seeing THAPLA, we decided to start our return journey. We decided that instead of going back to Junagadh, we should directly proceed to Rajkot through Sardargadh & Dhorji.

DHORAJI

Before reaching Dhoraji, we went through Upleta by pass. We started for Rajkot at 2:30 p.m through Sardargadh. We reached Sardargadh at 3:00 P.M. and proceeded towards Dhoraji. Dhoraji is a sprawling city. We went to see the Mazaar of Peer Sailani and the Mosque near it. In Dhoraji, we went to Dhoraji branch of Memon Cooperative Bank Limited and met its Manager Mr. Aqeel R. Patel. He said that the bank had deposits of Rs 10 crore on 31st March, 2004. The total loans amounted to Rs. 3 crore at the year ended on 31st March, 2004 and bank made profit of Rs. 25 lacs during that year. Mr. Imran A. Furniturewala is chairman and Mr. A. Majid Patka is the Vice Chairman of the Bank. The bank has 70 branches all over Gujrat and in Mumbai. The bank was established by late Janab Al-Haaj Zakaria Aghari.

After Dhoraji, we proceeded towards Rajkot. We reached Rajkot in evening time on 23rd March, 2005. I had a booking to leave Rajkot by evening flight next day on 24th March, 2005. Since I was very much tired and nothing to do at Rajkot, I decided to go to Mumbai next morning. I went to Airport and changed my flight to morning flight. From Airport, we proceeded to Imperial Hotel where a delegation of World Memon Organization had arrived on that very day. The delegation was ready to proceed to a dinner function of Saurashtra Memon Jamat. My name was included in the delegation but I apologized to the President of World Memon Organization Haji A. Razzak Yaqoob Gandhi and Dr. Nasir Y. Fulara that being tired I will not be able to attend the Dinner and accompany them to UPLETA next morning. At the Rajkot function, the Sourashtra Memon Jamat had reserved a trophy and shawl for me but as I could not attend their function they sent the trophy to my hotel in Mumbai. I will always cherish this beautiful trophy reminding me of visit to my birth place. I stayed in hotel Royal inn near Rajkot Airport and proceeded to Mumbai by jet Airways flight No. 9W-3410 on the morning of 24th March, 2005. At Mumbai I stayed at Hotel Suba Palace where all senior members from Karachi were staying. It was at a walking distance from Taj Hotel where all the functions of WMO were being held.

The Virtues and Laws of Qurbani/Udhiyya



“It is neither their flesh nor their blood that reaches Allah, but it is your Taqwa that reaches Him...” (Surah Hajj)

Ibraheem (Alayhis Salaam) had two alternatives: either to follow the cry of his heart or to submit to the call of his Creator. He chose to submit. Qurbani therefore is not a monetary Ibaadah or a duty that is discharged in distant poor countries. Qurbani is a personal experience, an intimate and emotional encounter, an intimate occurrence made real by the oozing of blood.

Qurbani is about:

Love for Allah in contrast to love of self obedience.

Loyalty to Allah in preference to loyalty to the family.

Faith versus emotion.

Struggle as opposed to pleasure.

Where is this spirit of Qurbani in our idle and aimless nights and days? Who is able to place the knife on his heart in order

to slaughter the beasts of rebellion, hatred, jealousy, pride, and greed etc.? Qurbani is an annual reaffirmation of our pledge to Allah, a pledge that:

“Verily my prayer, my sacrifices, my life and my death are surrendered to Allah; the Rabb of the worlds.”

Eid-ul-Adha reverberates with the cries of surrender, submission, and sacrifice. It is a grim reminder that life is about action, struggle, and endurance.

Virtues of Qurbani

Qurbani is a practice directly instructed by Allah Ta’ala:

“So turn in prayer towards your Lord and sacrifice (animals).” (108.2)

Rasoolullah Sallallaahu Alayhi Wa Sallam has extolled its virtue in many Ahadith.

There is nothing dearer to Allah Ta’ala during the days of Qurbani than the sacrificing of animals. The sacrificed animal shall come on the Day of Judgment with its horns, hair, and hooves (to be weighed). The sacrifice is

accepted by Allah before the blood falls on the ground. Therefore sacrifice with an open and happy heart. (Tirmizi, Ibn Majah)

Zayd Ibn Arqam Radhiyallaahu Anhu relates that the Companions Radhiyallaahu Anhum queried, “O Rasoolullah Sallallaahu Alayhi Wa Sallam, What is Qurbani?” He replied, “It is the Sunnah of your father Ibraheem Alayhis Salaam.” They again asked, “What benefit do we derive from it?” He answered, “A reward for every hair (of the sacrificed animal).” “And (what reward is there for animals with) wool, O’ Rasoolullah (sallallahu alayhi wasallam)?” they asked. “A reward”, he said, “for every fibre of the wool.” (Ibne Majah)

When a person slaughters a Qurbani animal, he is forgiven at the fall of the first drop of blood, and verily, the animal shall be brought forward on the Day of Judgment with its blood, meat, limbs, etc. and shall be increased in weight seventy times, and then placed on the scale of deeds. (Kanzul Ummal)

On whom is Qurbani Wajib (obligatory)?

Qurbani is Wajib (obligatory) on every Muslim who is: of sound mind - mature (has reached the age of puberty), Muqem (i.e. he is not a Shari traveller) Possesses the amount of 612,36 grams of silver or wealth equivalent to that value which is in excess of one's basic needs and debts, on any of the three days of Qurbani. It is not necessary that this amount be in one's possession for a complete lunar year. (Fatawa Hindiyyah)

Note:

1. Qurbani is not incumbent on a child or an insane person whether they own wealth equivalent to the amount above or not, nor is it Wajib upon their guardians to perform it on their behalf. (Fatawa Mahmoodiyyah)
2. Similarly, it is not Wajib on a Musafir (one considered a traveller in Shariah). A Shar'i traveller is he who proceeds on a journey with an intention of travelling 77 kms. He will be treated as a traveller as soon as he leaves his town. However if he intends residing at any place for 15 days or more then he will cease to be a traveller when he arrives at that location. (Fatawa Hindiyyah)
3. A person upon whom Qurbani is not necessary should not incur debts beyond one's capacity to offer the Qurbani.
4. If Qurbani is not compulsory on a person, for example a Musafir, then it is virtuous to do so if it is within the person's means.

The Physical Qurbani

During the days of Qurbani, Sadaqah and charity will not compensate for the physical observance of Qurbani. Just as Zakaah cannot compensate for Hajj, nor fasting compensate for Salaah, similarly charity cannot compensate for Qurbani. However, if the days of Qurbani have passed, and the Qurbani was not offered due to ignorance, negligence or for some other valid reason, then it becomes Wajib to give in Sadaqah the price of Qurbani animal or the animal itself (alive, not slaughtered) to the poor. (Fatawa Shamiya)

Time for Qurbani

The time for Qurbani begins after the Eid Salaah on the 10th of Zul Hijjah and ends at the setting of the sun on the 12th of Zul Hijjah. It is better to make Qurbani on the first day, then the second, and thereafter the third. (Fatawa Shamiya)

If the Qurbani has been offered before the Eid Salaah, it will have to be repeated. (Fatawa Hindiyyah)

In rural and village areas where Jumu'ah

and Eid Salaah are not performed, Qurbani may be performed as soon as Fajr (Subhus Saadiq) sets in on the 10th of Zul Hijjah. (Fatawa Hindiyyah)

If a person residing in a town (where Eid salaah is performed) arranges for his animal to be slaughtered in a village (where Eid Salaah is not performed), then it is permissible for his animal to be slaughtered before he performs his Eid Salaah. (Fatawa Shaamiyyah)

It is preferable to slaughter during the day. (Fatawa Hindiyyah)

The Qurbani Animal

It is permissible to slaughter a goat, sheep, cow, bull, buffalo or camel, male or female for Qurbani.

The minimum age of:

- (a) A goat, sheep, or ram is one full year,
- (b) A cow, bull or buffalo is two years old, and
- (c) A camel five years.

Animals that are younger than the prescribed age are not suitable for Qurbani. (Fatawa Hindiyyah)

If a sheep is more than six months old but less than a year, and physically appears to be one year old it will suffice for Qurbani. (Fatawa Hindiyyah)

A cow, bull, buffalo or camel will suffice for seven persons provided no one's share is less than one seventh and the niyyah (intention) of all partners is to attain reward and not merely to obtain meat. (Fatawa Shaamiyyah)

A goat, sheep or ram will suffice for the Qurbani of one person only. (Fatawa Hindiyyah)

It is permissible and preferable to slaughter a castrated animal. (Fatawa Mahmoodiyyah)

It is advisable to purchase the Qurbani animal a few days prior to slaughtering in order to build up some form of attachment with the animal by taking care of it. (Fatawa Hindiyyah)

Animals chosen for Qurbani should be healthy, free from faults and defects. (Fatawa Shaamiyyah)

Animals with Defects

The following animals are not suitable for Qurbani:

- 1) An animal that is blind, one-eyed or has lost more than one-third of its eyesight. (Fatawa Hindiyyah)
- 2) Animals that have lost more than a third of the ear. Similarly, animals which have no ears from birth. Animals with small ears are suitable. (Fatawa Hindiyyah)
- 3) Animals whose horn/s has been broken off from the root. However, an animal born without horns or if the horns are broken off but not from the root is suitable for

Qurbani. (Fatawa Shaamiyyah)

4) Animals which have one lame leg to the extent that it walks on three legs only and is unable to use the fourth leg. However if the animal can walk to the place of slaughter on the fourth leg with a limp it will be allowed. (Fatawa Shamiyyah)

5) Animals so lean and thin that their bones have no marrow. (Fatawa Shamiyyah)

6) If an animal gets injured whilst being slaughtered, e.g. its leg breaks, ear gets cut etc., the Qurbani will be valid. (Fatawa Shamiyyah)

7) If an animal was bought in a healthy and perfect state and thereafter became unfit for Qurbani then,

a. If the owner is not wealthy (does not possess of nisaab) it will be permissible to offer this animal for

Qurbani.

b. If the owner is wealthy (possesses the Nisaab), then it is compulsory for him to obtain another animal. (Fatawa Shamiyyah)

Miscellaneous Masaail

If there are various venues for Eid Salaah, slaughtering is permitted after any one venue has terminated with the Eid Salaah. (Fatawa Shaamiyyah)

A man may purchase his wife's animal from his wealth with her consent. (Fatawa Hindiyyah)

It is Mustahab (preferable) for a person intending Qurbani not to cut/trim his hair and nails from the first of Zul Hijjah till after his animal is slaughtered. (Ahsanul Fatawa)

Qurbani will be discharged if one appoints a proxy for this task and the proxy fulfils the task. The proxy may be an organisation or an individual. (Fatawa Hindiyyah)

If an animal purchased for Qurbani gives birth before its slaughter, it is best to give the live new born in charity. Alternately, the new born animal should be slaughtered and the meat given in charity. (Fatawa Shamiyyah)

If a traveller returned home or a person acquired the required wealth on the 12th of Zul Hijjah before sunset, it will be Wajib upon him to perform Qurbani. (Fatawa Hindiyyah)

The Qurbani (slaughter) of a woman in haidh (menstruation) or nifaas (afterbirth period) is valid and permissible. (Fatawa Mahmoodiyyah)

Method of Slaughtering an Animal

A Muslim should take every care to slaughter an animal without subjecting it to unnecessary pain and torture. This was

the instruction of Rasoolullah Sallallaahu Alayhi Wa Sallam. The following are pertinent points to be kept in mind.

The knife to be used for slaughter should be well sharpened so that it slits the throat immediately, without causing undue pain to the animal.

The knife should not be sharpened in front of the animals.

The animal to be slaughtered should be given food and water; it should not be slaughtered when it is hungry and thirsty

It should not be brutally dragged along to the place of slaughter.

The animal should be slaughtered at an isolated place so that other animals cannot witness the slaughter.

It should be laid on the ground with ease, as it is abominable to use undue force.

As soon as the animal has been placed on the ground, one should hasten in slaughtering it. Undue delay must be avoided.

The animal should not be slaughtered with such a force that its head is severed, or the knife reaches the spinal cord.

It is incorrect to slaughter the animal above the neck because it causes the animal too much pain and agony.

The animal should be left after slaughtering in such a way as to freely kick in its death throes.

After slaughtering, the head should not be cut off nor should the animal be skinned until all movements have completely stopped.

While slaughtering, a Muslim should say: 'Bismillah Allahu Akbar' (In the name of Allah, Allah is the greatest).

It is more virtuous to slaughter the animal with one's own hands. If one is unable to slaughter, it is advisable that one witnesses the sacrifice. It is not necessary to make the niyyah (intention) of Qurbani verbally, however it is necessary to say Bismillah Allahu Akbar when slaughtering.

The Qurbani animal should be placed on its left side facing the Qiblah and the following dua should be recited before slaughtering the animal:

"I have set my direction firmly and truly towards Him Who created the heavens and the earth. And never shall I give partners to Allah. Verily, my worship and my sacrifice, my living and my dying are for Allah Sustainer of the worlds. O Allah this sacrifice is from you and is for you."

When slaughtering the animal recite:

"In the name of Allah. Allah is the Greatest."

Du'aa to be read after Zabah (sacrifice):

O Allah accept from me this sacrifice like you have accepted from your beloved Mu-

hammad and your friend Ibrahim. Peace be upon them."

The Meat of the Sacrificed Animal

- The meat of the animal which has more than one share should be distributed by weighing it and not by estimation unless the head and feet and skin form part or the distributed shares. (Fatawa Shamiyah)
- It is preferable to divide the meat into three parts. One part for one's family, another should be distributed among friends and relatives and the third amongst the poor and needy. If a person has a very large family he may keep all the meat. (Fatawa Shamiyah)
- It is unlawful to sell the Qurbani meat. (Fatawa Hindiyyah)
- It is not permissible to tender the skin or meat as payment to the slaughterer (or skinner). Their fees should be paid separately. (Fatawa Shamiyah)
- It is not permissible to give meat, fat, etc. of the sacrificed animal to the butcher as compensation for services rendered. (Fatawa Shamiyah)
- The meat of the voluntary (Nafil) Qurbani, which has made for a deceased person, may be eaten by all, just like one's own Qurbani.
- Qurbani meat may be consumed by oneself and may be served to others, for example, at a Walima.
- Qurbani meat may be given out cooked or uncooked.
- It is not permissible for one to eat the meat of the following sacrificed animals:

Sacrifice that is made as a Kaffarah (penalty) for a Jinaayat (error/mistake) committed during Hajj/ Umrah.

Sacrifice made for a deceased person on his Wasiyyat i.e. his instruction before his death. The meat of these two types of sacrifices has to be distributed to the poor and needy only.

The Skin of the Qurbani Animal

It is permissible to utilize the skin for one's personal use, e.g. he may use it as a Musalla or a leather bucket etc. However, if the skin is sold, it is not permissible to use the income thereof. It is Wajib to give it in charity. Sale of the skin without the intention of disbursing the money in charity is not permitted. (Fatawa Hindiyyah)

It is not permissible to give the skin in lieu

of any services rendered. (Fatawa Hindiyyah)

Warning for those who Ignore Qurbani

Hazrat Abu Hurairah Radhiyallaahu Anhu reports that Rasoolullah Sallallaahu Alayhi Wa Sallam said, "He who has the means of performing Qurbani but does not do so should not come close to our Eidgah (Place of Eid Salaah).

Qurbani on behalf of Rasoolullah Sallallaahu Alayhi Wa Sallam or any Deceased Muslim

If one has been favoured by Allah with wealth, then he should preferably perform Qurbani on behalf of Rasoolullah Sallallaahu Alayhi Wa Sallam as well. One may also include the Prophets Alayhimus Salaam, the Sahabah Radhiyallaahu Anhum, the entire Ummah, and all those living or deceased relatives, friends and teachers who have conveyed Deeni knowledge or been a cause of benefit to one.

Hazrat Ali Radhiyallaahu Anhu reports, "Rasoolullah Sallallaahu Alayhi Wa Sallam instructed me to perform Qurbani on his behalf. Thus, I will continue to make Qurbani (on behalf of Rasoolullah Sallallaahu Alayhi Wa Sallam. (I'laa us Sunan)

Abu Talha Radhiyallaahu Anhu has related that the Rasoolullah Sallallaahu Alayhi Wa Sallam sacrificed a ram and while sacrificing the next animal said, "This is on behalf of every one of my Ummah who believed in me and testified (to my prophethood)" (Tabrani)

The Takbeeraat of Tashreeq

It is Wajib (incumbent) for every adult Muslim male to recite the Takbeeraat of Tashreeq after every Fardh Salaat-performed with Jamaat or individually from the Fajr of the 9th of Zul-Hijjah to the Asr of the 13th of Zul Hijjah. The Takbeeraat should be recited once only. The words are as follows:

Allahu Akbar, Allahu Akbar laa ilaha illallahu wallahu akbar. Allahu Akbar walil-laahil hamd.

Translation: "Allah is the Greatest, Allah is the Greatest. There is no deity besides Allah and Allah is the Greatest. Allah is the Greatest and all praises belong to Him Alone."

NB. Men should recite this Takbeer audibly whilst females should do so silently.

May Allah Ta'aala grant us ability to practice.

Aameen.

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

Home remedies for burns

Each year, millions suffer from burn injuries. This high incidence can be attributed to the lack of proper safety measures.

For serious burn injuries, it is mandatory to seek medical help as soon as possible. However, minor burns like sunburns or household burns, can be treated with certain home remedies to minimize pain.

These home remedies include easy-to-follow steps using materials that you will find in your kitchen. However, always remember that these remedies are not a substitute for prescribed treatments by healthcare professionals.

Plantain leaves:



A very popular remedy for treating burns, the leaves of the herbaceous Plantain plant are known for their mild anti-inflammatory and anti-microbial actions. All you need to do is smash the leaves properly and apply it directly over the burnt area. Although native to Europe and Asia, these plants can be found in almost all places where there is sufficient water. The main component in these leaves that help to cure burn cases are tannins, mucilage and iridoid glycosides.

Cool water:



An important first aid for curing first and second degree burns is by cooling the burnt

area under cold running water. This should be done for around 10-15 minutes or until the pain subsides a little. If this is not possible, immerse the burnt area directly in cold water or use a cold compressor. However, remember not to put ice directly after injury. The prime aim of cooling the burn is to reduce the swelling by conducting the heat away from the skin.

Vinegar:



An outstanding first-aid burn treatment is by using diluted vinegar on the area. This compound acts as an antiseptic and astringent thus helping to prevent any kind of infection on the burnt area. Before applying, dilute equal parts of vinegar and water. Next, using a clean piece of cloth, cover the injured area with this solution. If you feel the pain becoming stronger again after sometime, replace the cloth with a fresh one.

Honey:

In case you don't have access to vinegar, coat a layer of honey over the burnt area. According to studies, dressing burnt areas with honey promotes healing and reduces the pain. This is because honey helps to draw out fluids from the tissues thereby effectively cleaning the wound. Alternately, you can also apply honey using a piece of cloth or a sterile gauze bandage.



Tea bags:



A handy treatment for curing minor kitchen burns, tea bags help to draw out heat from the area. Both black and green teas are known for their anti-oxidizing and cooling properties. All you need to do is just dip a tea bag in a bowl of cold water and then apply it directly over the area. This will not only help to soothe the pain but also prevent any kind of infection on the burnt area. A second method involves mixing 3-4 tea bags in 4 cups of boiling water and then adds 2 cups of fresh mint leaves to it. Allow this to cool and then slowly dab this concoction over the area using a swab of cotton.

Lavender oil:



Apart from its uses in aromatherapy, lavender oil is also used as a popular home remedy for minor burns. Its main use is to prevent the stinging pain associated with burns and protects the inner layers of the skin around the burnt area from infection.

Ismail Noormohamed Merchant

Hollywood Film Producer, director, writer

NA A.Hameed Tayab Suriya

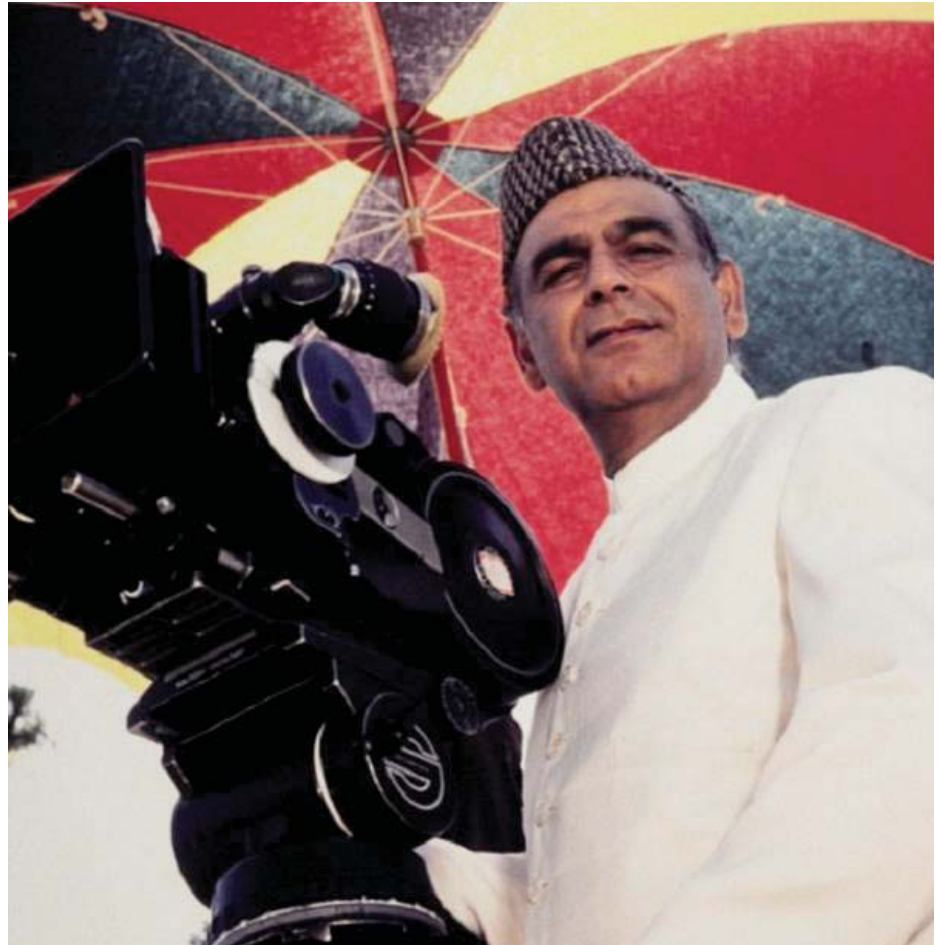
Ismail Merchant was an Indian Memon film producer, best known for the results of his famously long collaboration with Merchant Ivory Productions which included director (and Merchant's longtime professional and personal partner) James Ivory as well as screenwriter Ruth Prawer Jhabvala. Their films won six Academy Awards.

Merchant succeeded as an independent producer in Hollywood for more than 40 years. His strength lay in funding his projects, particularly in his ability to produce films for several million dollars less than those of his contemporaries.

Ismail Merchant Born in Bombay in 25 December 1936, he was the son of Hazra and Noormohamed Haji Abdul Rehman, a Mumbai Memon textile dealer. He grew up bilingual in Gujarati and Urdu, and learned Arabic and English at school. When he was 11, he and his family were caught up in the 1947 partitioning of India. His father was president of the Muslim League, and refused to move to Pakistan. Merchant later said that he carried memories of the "butchery and riots" into adulthood.

He studied at St. Xavier's College, Bombay and it was here that he developed his love of film. When he was 22, he traveled to the United States to study at New York University, where he earned an MBA. He supported himself by working as a messenger for the United Nations and used this opportunity to persuade Indian delegates to fund his film projects. He said of this experience that "I was not intimidated by anyone or anything"

In 1961, he made a short film, *The Creation of Woman*. It was shown at the Cannes Film Festival and also received an Academy Award nomination. In 1961, Merchant and director James Ivory formed the film production company Merchant Ivory Productions. Merchant was also Ivory's long-term life partner. Their professional and romantic partnership lasted from the early 1960s until Merchant's death in 2005.[5] Their partnership has a place in the Guinness Book of World Records for the longest partnership in independent cinema history. Until Merchant's death in 2005, they



produced nearly 40 films, including a number of award winners. Novelist Ruth Prawer Jhabvala was the screenwriter for most of their productions.

In 1963, MIP premiered its first production, *The Householder*, based upon a novel by Jhabvala (she also wrote the screenplay). This feature became the first Indian-made film to be distributed internationally by a major American studio, Columbia Pictures. However, it wasn't until the 1970s that the partnership "hit on a successful formula for studied, slow-moving pieces ... Merchant Ivory became known for their attention to period detail and the opulence of their sets". Their first success in this style was Jhabvala's adaptation of Henry James's *The*

Europeans.

In addition to producing, Merchant directed a number of films and two television features. For television, he directed a short feature entitled *Mahatma and the Mad Boy*, and a full-length television feature, *The Courtesans of Bombay* made for Britain's Channel Four. Merchant made his film directorial debut with 1993's *In Custody* based on a novel by Anita Desai, and starring Bollywood actor Shashi Kapoor. Filmed in Bhopal, India, win National Awards from the Government of India for Best Production Design and special award for the lead actor Shashi Kapoor. His second directing feature, "The Proprietor," starred Jeanne Moreau, Sean Young, Jean-

Pierre Aumont and Christopher Cazenove and was filmed on location in Paris.

Merchant was also well known for his "lavish private parties". He was fond of cooking, and he wrote several books on the art including Ismail Merchant's Indian Cuisine; Ismail Merchant's Florence; Ismail Merchant's Passionate Meals and Ismail Merchant's Paris: Filming and Feasting in France. He also wrote books on film-making, including a book about the making of the film *The Deceivers* in 1988 called *Hullabaloo in Old Jeypur*, and another about the making of *The Proprietor* called *Once Upon a Time ... The Proprietor*. His last book was entitled, *My Passage From India: A Filmmaker's Journey from Bombay to Hollywood and Beyond*.

In 2002, he was awarded the Padma Bhushan. He was also a recipient of The International Center in New York's Award of Excellence.

Merchant died in 25 May 2005 Westminster, London, aged 68, following surgery for abdominal ulcers.

He was buried in the Bada Kabrestan in Marine Lines, Mumbai, on 28 May 2005, in keeping with his wish to be laid to rest with his ancestors.

CREDITS

Film Producer

- The Creation of Woman, Trident Films, 1960
- The Sword and the Flute (short film), 1961
- The Householder (also known as Gharbar), Royal Productions, 1963
- The Delhi Way, 1964
- Shakespeare Wallah, Continental Distributing, 1965
- The Guru, Twentieth Century-Fox, 1968
- Bombay Talkie, Merchant-Ivory, 1970
- Adventures of a Brown Man in Search of Civilization (documentary), New Yorker, 1971
- (With James Ivory) Savages, Angelika, 1972
- Helen, Queen of the Nautch Girls, 1973
- The Wild Party, American International Pictures, 1975
- (With Ivory) Sweet Sounds, 1976
- Roseland, Cinema Shares, 1977
- Hullabaloo over Georgie and Bonnie's Pictures, Contemporary, 1979
- The Europeans, Levitt-Pickman, 1979
- The Five Forty-Eight, Films, Inc., 1979
- Jane Austen in Manhattan, Contemporary, 1980
- Quartet, New World Pictures, 1981
- Heat and Dust, Universal, 1982
- (With Ivory) The Courtesans of Bom-

- bay (documentary), New Yorker, 1983
- The Bostonians, Almi, 1984
- A Room with a View, Cinecom International, 1986
- Maurice, Cinecom International, 1987
- The Deceivers, Cinecom International, 1988
- (With Gary Hendler) Slaves of New York, TriStar, 1989
- Mr. & Mrs. Bridge, Miramax, 1990
- The Ballad of the Sad Cafe, Angelika, 1991
- Howards End, Sony Picture Classics, 1992
- (With Mike Nichols and John Calley) The Remains of the Day, Columbia, 1993
- Jefferson in Paris, Buena Vista, 1995
- Surviving Picasso, Warner Bros., 1996
- A Soldier's Daughter Never Cries, October Films, 1998
- Cotton Mary, 1999 Artistic License, 2000
- The Golden Bowl (also known as La coupe d'or), Miramax, 2000 Lions Gate Films, 2001

Film Executive Producer

- My Little Girl, Starmaker, 1986
- Sweet Lorraine, Angelika Films, 1987
- The Perfect Murder, 1988
- Feast of July, Buena Vista, 1995
- Side Streets, Cargo Films/nuMedien, 1997

Film Director

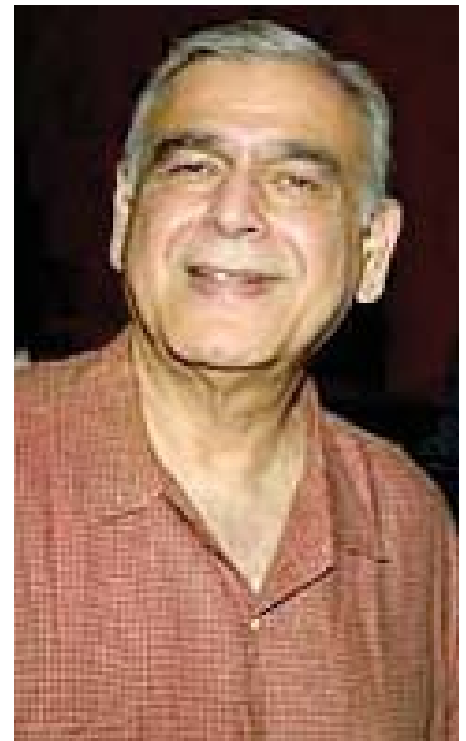
- The Creation of Woman, Trident Films, 1960
- The Courtesans of Bombay (documentary), New Yorker, 1983
- In Custody (also known as Hifazaat), Sony Picture Classics, 1993
- Lumiere et compagnie (documentary; also known as Lumiere and Company and Lumiere y compania), Pierre Grise Distribution, 1995
- The Proprietor (also known as La proprietaire), Warner Bros., 1996
- Cotton Mary, 1999 Artistic License, 2000
- The Mystic Masseur, Merchant-Ivory Productions, 2001

Film Appearances

- Master of ceremonies, The Guru, Twentieth Century-Fox, 1969
- Fate machine producer, Bombay Talkie, Merchant-Ivory Productions, 1970
- Tipoo sultan's ambassador, Jefferson in Paris, Buena Vista, 1995

Television Producer

- Movies
- (With James Ivory; and director) Mahat-



- ma and the Mad Boy, 1973
- The Autobiography of a Princess, 1975
- Television Work
- Episodic
- (With James Ivory) Executive producer, "Noon Wine," American Playhouse, PBS, 1985
- Television Appearances Episodic
- Appeared on 60 Minutes.
- RECORDINGS Albums
- Participated in the recording Merchant Ivory Productions: 25th Anniversary, 1962-1987, and 1988.

WRITINGS Film Scripts

- The Courtesans of Bombay (documentary), New Yorker, 1983

Other Writings

- Ismail Merchant's Indian Cuisine, St. Martin's (New York City), 1986
- Hullabaloo in Old Jeypore: The Making of "The Deceivers," Doubleday (New York City), 1989
- Ismail Merchant's Vegetarian Cuisine, 1991
- Ismail Merchant's Florence: Filming and Feasting in Tuscany, Abrams (New York City), 1993
- Ismail Merchant's Passionate Meals: The New Indian Cuisine for Fearless Cooks and Adventurous Eaters, Hyperion Press (Westport, CT), 1994
- Once Upon a Time ... The Proprietor, 1996
- Ismail Merchant's Paris: Filming and Feasting in France, Abrams, 1999



On Getting Old

Some people age gracefully while others do not due to increasing pressures, tensions and unabated worries. How truly it has been said that old age creeps upon one unawares. As one ages, human faculties gradually begin to slow down. Dark hair, which you were once proud of, turns grey, the eyesight starts failing, teeth begin to deteriorate making it difficult to eat and the stamina also registers a decline. It also becomes difficult to walk fast, never mind being able to run or take part in games and sports. After living an active life ageing makes one fidgety, this is accompanied by physical and emotional changes. Indecisiveness, pensive moods, dulling of memory, growing temper, fretting over trifles and intolerance of other's view-point become the hallmark of life. Retirement brings a change in one's social status as instead of sharing responsibilities with others and drawing a fabulous salary every month one has to depend on the small pittance in the name of pension or 'Old Age Benefit.'

Each passing day brings new social, economic and health problems, ranging from minor problems like body aches and insomnia to more serious ones like high-blood pressure, urinary disorders, and at times the dreaded cancer or any other wasting disease. To add to that you can not relish your favourite food like sweetmeats, Icecreams, chocolates, cakes, cold-drinks and even fruits like mango in order to keep blood sugar under control. Sugar-free,

salt-free and fat-free food is now your fate, whether you like it or not. You are advised to give up meaty and spicy food and be content with insipid and tasteless pulses or leafy vegetables for your health's sake, though some of us at the risk of fatal diseases refuse to take controlled diet despite knowing that 'prevention is always better than cure'.

Some people however, meet old age with a positive attitude and continue to live life to the full, like my next door neighbor, who though now in his late 80s still goes to the nearby mosque to say his prayers, as and when he can, and instead of using the chair meant for the old people sits on the carpeted floor. He has a couple of like minded friends who keep themselves busy by doing social work, like helping the poor patients or acting as a match-maker for the neighbourhood's eligibles.

The breezy side of advancing age is that you are addressed as 'Sir or Uncle' by the area vendors, shopkeepers and the neighbourhood children and apologized to if still sought by your children and you are in the decision making position in matter of accepting or refusing marriage proposals or settling disputes between estranged couples or other soured relations. Your grandchildren seek your company for playing indoor games like ludo, snakes & ladders and carom (if and when they get away from the computer or the TV) and insist that you take them to the near by public park, where they can play and breathe the fresh air under the

azure sky, and coax you into buying them goodies like chips, peanuts and pop corn.

Ageing makes one physically weak, emotionally fragile and distraught but it also has a balmy side. People are generally helpful to the elderly; for instance if you are trying to cross a busy road and are hesitant due to fast moving traffic someone among the passers by will help you to reach the other side, or if you are standing in a long queue at a bank to pay your utility bills, under the blistering sun, someone will let you pay your bills out of turn to save you the inconvenience.

Similarly, those who have to travel in public transport are often offered a seat by someone or if on foot someone will offer a lift as far as he/she can.

Such sights are very rare in the West, although they care and claim so much for the welfare of the homeless people. It is heartening to see that senior citizens are cared for in our society despite the fact that it has become so materialistic, though there are families where the elderly are not considered to have their utility. We ought to care about the old people who, in a way, are our national asset due to their experience and knowledge.

The notion that old people are a burden on us is also not acceptable in any way. They can still contribute their bit for the betterment of social and moral values, as well as customs and traditions that still matter much to us.

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

Better help for back and neck pain



Back pain and neck pain are two of the most common problems affecting adults of all ages. While most painful episodes are only temporary, those afflicted with chronic conditions endure long term suffering that can deal a serious blow to the quality of everyday life. As part of this issue's special focus on bones and joints, Better Health turned to Dr. Verapan Kuansongtham, an orthopedic surgeon and Director of Bumrungrad's Spine Specialists Centre. For an expert look at how advances in treating chronic back and neck pain are helping patients enjoy healthier, less painful lives.

Chronic pain

Pain that persists for at least three months without responding to treatment usually medication and/or physical therapy is classified as chronic. "Back and neck pain are very common in adults," Dr. Verapan says. "Most cases aren't serious and are often caused by bad posture habits or heavy physical activity that strains muscles and causes temporary pain."

Patients can usually conquer an episode of back or neck pain with a combination of better posture, more rest and anti-inflammatory pain medication. However, areas such as the arms or legs, patients should consult their doctor, as these symptoms may be a sign of a more serious nervous system condition.

Internal and external

There are both internal and external causes

for back and neck pain. Possible internal causes include spinal conditions such as herniated discs, spondylitis, spondylolisthesis, scoliosis and spinal metastasis; common external factors include poor body posture, injuries and medical conditions arising from physical activities.

Poor posture - sitting in the same position for a prolonged period, sitting without proper back support, or slouching with the back or neck straining forward, among others - puts excessive pressure on back and neck bones. When these bad habits continue over many months or years, bones begin to degenerate, resulting in chronic back and neck pain.

While car accidents and sporting mishaps can result in painful back and neck injuries, they account for a relatively small percentage of back and neck pain cases. In fact, while an accident would seem to be the obvious cause for a patient's painful symptoms, closer examination often uncovers a pre-existing problem like bone degeneration whose symptoms are triggered by an accident.

Diagnosis critical

Making an accurate, precise diagnosis is the critical first step in successfully treating painful back and neck problems. "When a patient comes for evaluation, the doctor usually begins the diagnostic process by asking about the patient's medical history," Dr. Verapan explains. "This is an especially

important first step; a precise diagnosis for a patient who has been suffering for a very long time perhaps several years usually warrants more than just a few minutes time to fully understand the exact source of the problem."

It's not unusual for chronic conditions to persist when patients aren't properly diagnosed and the real cause is left unidentified. Some may be examined only by touch, and if the pain hasn't spread to other parts of the body, and treatment they're prescribed is unlikely to relieve their symptoms. With the pain still present, patients can become more desperate and change doctors in search of relief. "That makes a thorough, detailed medical history vital to proper diagnosis," says Dr. Verapan. "Doctors also have a range of tests such as X-ray imaging and MRI scans to help identify the source of the problem so that the proper treatment strategy can be implemented."

Managing pain

The next step is to determine the optimal course of treatment usually a combination of medication, physiotherapy and rest. According to Dr. Verapan, there are many treatment options to be considered. But the following three procedures are among the best options as, in addition to successfully relieving pain. They have also been shown to play a major role in boosting patient's everyday quality of life.

1. Local Steroid Injection

Local steroid injection is a non surgical treatment for patients who fail to get relief from medication and physical therapy, but whose conditions don't warrant surgery.

"Many patients are treated successfully with local steroid injection even more than the number of patients who require surgery," Dr. Verapan notes. "The specific injection can be curative while at the same time confirming that the area of injection is the source of the problem. MRI results sometimes identify multiple possible areas of degenerated discs. To pinpoint a precise injection area, the doctor has to evaluate many pieces of information such as a patient's clinical examination results, medical records, and the opinions of the surgical team. This is all taken into consideration when formulating an effective treatment plan."

The anti inflammatory medication lasts for about three month. For many patients, the pain disappears, but recurrence is possible if patients don't correct their unhealthy habits such as poor posture or sedentary lifestyles. "In more serious cases, spinal injection may help for a while, but the pain can return once the medication

wears off," Dr. Verapan explains. "The patient may eventually require surgical treatment as a last resort. By this stage, the doctor would already know the nature of the problem, so the surgery can be more precise, with smaller incisions and faster patient's recovery."

2. Endoscopic Spine Surgery

Endoscopic spine surgery is a procedure that uses a tiny camera to help treat chronic back pain caused by herniated spinal discs or lumbar spinal stenosis - degenerative spinal disorders stemming from repeated improper use of the spine over an extended period of time. Dr. Verapan explains the procedure: "Endoscopic surgical techniques and tools were invented by a German doctor. The procedure involves a small incision requiring surgical skills as much as advanced equipment. Our surgical team has been working with German doctors to improve techniques and procedures as well as to develop more advanced tools. So we have now reached the point of becoming a medical knowledge center for endoscopy in Asia, with a team of surgeons capable of performing endoscopic spine surgeries for more than 95 percent of cases of patients with herniated spinal discs and lumbar

spinal stenosis." Endoscopic spine surgery is typically recommended for patients with spinal disorders that cause, and are coupled with, pain and weakness in the legs.

3. Artificial Disc Replacement

Artificial disc replacement (ADR) is a surgical procedure in which a damaged or degenerated spinal disc in the neck or back is replaced with an artificial disc. Following successful recovery from surgery, patients can enjoy normal body movement and resume their daily lives without pain.

"ADR is a significant improvement over conventional spinal fusion surgery, which placed a heavy burden on neighboring joints that could eventually lead to further disc degeneration," notes Dr. Verapan. Disc replacement surgery as a last resort option to be considered only when all other treatments prove unsuccessful."

While treatments for spinal disorders continue to improve, the main cause of chronic back and neck pain - bad posture - remains unchanged." After treatment," urges Dr. Verapan, "Patients who don't want their pain to recur need to be vigilant about doing strengthening exercises for back muscles and practicing correct body posture."

Bone Joints

Consuming a healthy diet is one of the most important things in safeguarding health. There is a special connection between particular foods and the maintenance of healthy cartilage, joints and muscles. Certain foods can help strengthen, as well as prevent the destruction of joints.

The joints are the intersection of two bones. The ends of the bones are covered with cartilage (smooth, durable substance that allows bones to glide over each other with minimal friction). Cartilage also acts as a cushioning device to absorb force applied to the joints.

What is joint pain (Osteoarthritis)?

Osteoarthritis is a degenerative disease of the joints. In this condition the cartilage (cushion) present on the bone is destroyed (mainly due to age factor) and is broken in pieces.

Who may be affected by this disease?

Most commonly middle aged and older people are affected. This disease affects fifty percent of the people by the age of 65. OA

can range from very mild to very severe. Women are more affected before the age of 40 while men are more affected after 40. It affects hands and weight-bearing joints such as knees, hips, feet and the back.

What are symptoms?

Wear and tear on cartilage in the joints breaks it down, creating crevices and bumps. This caused stiffness, pain, and loss of flexibility that gradually worsens. Typical symptoms include pain in frequently used joints such as the hands, shoulders, hips, knees etc. The joints that are affected most often are those that bear the body weight.

Prevention & Treatment

You can reduce disease progression and severity of pain by following few guidelines. Fat or obese people feel more severe pain. Increased weight makes the pain and inflammation worse in joints of knee, ankle and hip. To reduce weight, eat proper diet and do some exercises. It will help to reduce the symptoms. Accidents can increase the risk.

How to live better life with osteoarthritis?

Try to save knees from strains. Sit upright. If you have to carry weight, try to put it on healthy and big joints. Try to keep your body straight. Don't sit in one position for a long period, try to walk after a while. Ask your doctor for advice on our daily activities.

How can you be friendly to your joints?

This disease is progressive and expands over years and months. With the progress of medical science, it is possible to limit the severity of disease, reduce the pain with the use of drugs.

Pain can also be reduced by physiotherapy. Do some light exercises. Isometric exercises are beneficial.

To remain healthy, all cartilage, regardless of type, needs proteoglycans to attract and maintain water molecules; however, it is difficult for most people to achieve a well balanced diet and therefore dietary supplementation is often necessary.

Your physiotherapist or physician will help you in this regard.

5 Foods That Can Trigger a Stroke

Few things feel more terrifying and random than a stroke, which can strike without warning. And fear of stroke -- when a blood vessel in or leading to the brain bursts or is blocked by a blood clot, starving brain cells of oxygen and nutrients -- is well founded. After all, stroke is the number-three killer in the U.S., affecting more than 700,000 people each year. Here are five foods that cause the damage that leads to stroke.

1. Crackers, chips, and store-bought pastries and baked goods



Muffins, doughnuts, chips, crackers, and many other baked goods are high in trans fats, which are hydrogenated oils popular with commercial bakeries because they stay solid at room temperature, so the products don't require refrigeration. Also listed on labels as "partially hydrogenated" or hydrogenated oils, trans fats are found in all kinds of snack foods, frozen foods, and baked goods, including salad dressings, microwave popcorn, stuffing mixes, frozen tater tots and French fries, cake mixes, and whipped toppings. They're also what makes margarine stay in a solid cube. The worst offenders are fried fast foods such as onion rings, French fries, and fried chicken.

Why it's bad

For years scientists have known trans fats are dangerous artery-blockers, upping the concentrations of lipids and bad cholesterol in the blood and lowering good cholesterol. Now we can add stroke to the list of dangers. This year researchers at the University of North Carolina found that women who ate 7 grams of trans fat each day -- about the amount in two doughnuts or half a serving of French fries -- had 30 percent more strokes (the ischemic type, caused by blocked blood flow to the

brain) than women who ate just 1 gram a day. Another recent study, also in women, found that trans fats promoted inflammation and higher levels of C-reactive protein, which have been linked to an increased risk of diabetes, heart disease, and stroke.

What to do

Aim to limit trans fats to no more than 1 or 2 grams a day -- and preferably none. Avoid fast-food French fries and other fried menu items and study packaged food labels closely. Even better, bake your own cookies, cakes, and other snacks. When you can't, search out "health-food" alternative snacks, such as Terra brand potato chips and traditional whole grain crackers such as those made by Finn, Wasa, AkMak, Ryvita, and Lavasch.

2. Smoked and processed meats



Whether your weakness is pastrami, bacon, or a smoked turkey sandwich, the word from the experts is: Watch out.

Why it's bad

Smoked and processed meats are nasty contributors to stroke risk in two ways: The preserving processes leave them packed with sodium, but even worse are the preservatives used to keep processed meats from going bad. Sodium nitrate and nitrite have been shown by researchers to directly damage blood vessels, causing arteries to harden and narrow. And of course damaged, overly narrow blood vessels are exactly what you don't want if you fear stroke.

Many studies have linked processed meats to coronary artery disease (CAD); one meta-analysis in the journal *Circulation* calculated a 42-percent increase in coronary heart disease for those who eat one serving of processed meat a day. Stroke is not the only concern for

salami fans; cancer journals have reported numerous studies in the past few years showing that consumption of cured and smoked meats is linked with increased risk of diabetes and higher incidences of numerous types of cancer, including leukemia.

What to do

If a smoked turkey or ham sandwich is your lunch of choice, try to vary your diet, switching to tuna, peanut butter, or other choices several days a week. Or cook turkey and chicken yourself and slice it thin for sandwiches.

3. Diet soda



Although replacing sugary drinks with diet soda seems like a smart solution for keeping weight down -- a heart-healthy goal -- it turns out diet soda is likely a major bad guy when it comes to stroke.

Why it's bad

People who drink a diet soda a day may up their stroke risk by 48 percent. A Columbia University study presented at the American Stroke Association's 2011 International Stroke Conference followed 2,500 people ages 40 and older and found that daily diet soda drinkers had 60 percent more strokes, heart attacks, and coronary artery disease than those who didn't drink diet soda. Researchers don't know exactly how diet soda ups stroke risk -- and are following up with further studies -- but nutritionists are cautioning anyone concerned about stroke to cut out diet soda pop.

What to do

Substitute more water for soda in your daily diet. It's the healthiest thirst-quencher by far, researchers say. If you don't like water, try lemonade, iced tea, or juice.

4. Red meat

This winter, when the respected journal *Stroke* published a study showing that women



who consumed a large portion of red meat each day had a 42-percent higher incidence of stroke, it got nutrition experts talking. The information that red meat, with its high saturated fat content, isn't healthy for those looking to prevent heart disease and stroke wasn't exactly news. But the percentage increase (almost 50 percent!) was both startling and solid; the researchers arrived at their finding after following 35,000 Swedish women for ten years.

Why it's bad

Researchers have long known that the saturated fat in red meat raises the risk of stroke and heart disease by gradually clogging arteries with a buildup of protein plaques. Now it turns out that hemoglobin, the ingredient that gives red meat its high iron content, may pose a specific danger when it comes to stroke. Researchers are investigating whether blood becomes thicker and more viscous as a result of the consumption of so-called heme iron, specifically upping the chance of strokes.

What to do

Aim to substitute more poultry -- particularly white meat -- and fish, which are low in heme iron, for red meat. Also, choose the heart-healthiest sources of protein whenever you can, especially beans, legumes, nuts, tofu, and nonfat dairy.

5. Canned soup and prepared foods



Whether it's canned soup, canned spaghetti, or healthy-sounding frozen dinners, prepared foods and mixes rely on sodium to increase flavor and make processed foods taste fresher. Canned soup is cited by nutritionists as the worst offender; one can of canned chicken noodle soup contains more than 1,100 mg of sodium, while many other varieties, from clam chowder to simple tomato, have between 450 and 800 mg per serving. Compare that to the American Heart and Stroke Association's recommendation of less than 1,500 mg of sodium daily and you'll see the problem. In fact,

a nutritionist-led campaign, the National Salt Reduction Initiative, calls on food companies to reduce the salt content in canned soup and other products by 20 percent in the next two years.

Why it's bad

Salt, or sodium as it's called on food labels, directly affects stroke risk. In one recent study, people who consumed more than 4,000 mg of sodium daily had more than double the risk of stroke compared to those who ate 2,000 mg or less. Yet the Centers for Disease Control estimate that most Americans eat close to 3,500 mg of sodium per day. Studies show that sodium raises blood pressure, the primary causative factor for stroke. And be warned: Sodium wears many tricky disguises, which allow it to hide in all sorts of foods that we don't necessarily think of as salty. Some common, safe-sounding ingredients that really mean salt:

- Baking soda
- Baking powder
- MSG (monosodium glutamate)
- Disodium phosphate
- Sodium alginate

What to do

Make your own homemade soups and entrees, then freeze individual serving-sized portions. Buy low-sodium varieties, but read labels carefully, since not all products marked "low sodium" live up to that promise.

Points on how to improve your life

Personality:

1. Don't compare your life to others'. You have no idea what their journey is all about.
2. Don't have negative thoughts of things you cannot control. Instead invest your energy in the positive present moment
3. Don't overdo; keep your limits
4. Don't take yourself so seriously; no one else does
5. Don't waste your precious energy on gossip
6. Dream more while you are awake
7. Envy is a waste of time. You already have all you need..
8. Forget issues of the past. Don't remind your partner of his/ her mistakes of the past. That will ruin your present happiness.
9. Life is too short to waste time hating anyone. Don't hate others.
10. Make peace with your past so it won't spoil the present
11. No one is in charge of your happiness

except you

12. Realize that life is a school and you are here to learn. Problems are simply part of the curriculum that appear and fade away like algebra class but the lessons you learn will last a lifetime.
13. Smile and laugh more
14. You don't have to win every argument. Agree to disagree.

Community:

15. Call your family often
16. Each day give something good to others
17. Forgive everyone for everything
18. Spend time with people over the age of 70 & under the age of 6
19. Try to make at least three people smile each day
20. What other people think of you is none of your business
21. Your job will not take care of you when you are sick. Your family and friends will. Stay in touch.

Life:

22. Put GOD first in anything and everything that you think, say and do.
23. GOD heals everything
24. Do the right things
25. However good or bad a situation is, it will change
26. No matter how you feel, get up, dress up and show up
27. The best is yet to come
28. Get rid of anything that isn't useful, beautiful or joyful
29. When you awake alive in the morning, thank GOD for it
30. If you know GOD, you will always be happy. So, be happy.

While you practice all of the above, share this knowledge with the people you love, people you school with, people you play with, people you work with and people you live with.

Not only will it enrich YOUR life, but also that of those around you.



**Every piece of
creative work inspires us.**

3 decades of legacy

30,000 homes developed

Global presence in 90 countries

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

www.memon.ae



Redefining Development

Memon Investments LLC

**Toll Free
800 MEMON(63666)**

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

The 8 Germiest Public Places

An average adult can touch as many as 30 objects within a minute, including germ-harboring, high-traffic surfaces such as light switches, doorknobs, phone receivers, and remote controls. At home, you do all that you can to keep the germs at bay. But what happens when you step out the door to go to dinner, do some grocery shopping, or visit the doctor's office? Know where germs are most likely to lurk, as you'll find out here.

1. Restaurant menus

Have you ever seen anyone wash off a menu? Probably not. A recent study in the *Journal of Medical Virology* reported that cold and flu viruses can survive for 18 hours on hard surfaces. If it's a popular restaurant, hundreds of people could be handling the menus—and passing their germs on to you. Never let a menu touch your plate or silverware, and wash your hands after you place your order. Or use antibacterial wipes.

2. Lemon wedges

According to a 2007 study in the *Journal of Environmental Health*, nearly 70% of the lemon wedges perched on the rims of restaurant glasses contain disease-causing microbes. When the researchers ordered drinks at 21 different restaurants, they found 25 different microorganisms lingering on the 76 lemons that they secured, including *E. coli* and other fecal bacteria. Tell your server that you'd prefer your beverage sans fruit. Why risk it?

Drinking lemon water instead of soda is a good weight loss strategy. But you don't have to ditch your diet just because you're eating out.

3. Condiment dispensers

It's the rare eatery that regularly bleaches its condiment containers. And the reality is that many people don't wash their hands before eating, says Kelly Reynolds, PhD. So while you may be diligent, the guy who poured the ketchup before you may not have been, which means his germs are now on your fries. Squirt hand sanitizer on the

outside of the condiment bottle or use a disinfectant wipe before you grab it. Holding the bottle with a napkin won't help; napkins are porous, so microorganisms can pass right through, Reynolds says.

4. Restroom door handles

Don't think you can escape the restroom without touching the door handle? Palm a spare paper towel after you wash up and use it to grasp the handle. Yes, other patrons may think you're a germphobe—but you'll never see them again, and you're the one who won't get sick.

5. Soap dispensers

About 25% of public restroom dispensers are contaminated with fecal bacteria. Soap that harbors bacteria may seem ironic, but that's exactly what a recent study found. "Most of these containers are never cleaned, so bacteria grow as the soap scum builds up," says Charles Gerba, PhD. "And the bottoms are touched by dirty hands, so there's a continuous culture feeding millions of bacteria." Be sure to scrub hands thoroughly with plenty of hot water for 15 to 20 seconds—and if you happen to have an alcohol-based hand sanitizer, use that, too.

6. Grocery carts

The handles of almost two-thirds of the shopping carts tested in a 2007 study at the University of Arizona were contaminated with fecal bacteria. In fact, the bacterial counts of the carts exceeded those of the average public restroom. Swab the handle with a disinfectant wipe before grabbing

hold (stores are starting to provide them, so look around for a dispenser). And while you're wheeling around the supermarket, skip the free food samples, which are nothing more than communal hand-to-germ-to-mouth zones.

7. Airplane bathrooms

When Gerba tested for microbes in the bathrooms of commercial jets, he found surfaces from faucets to doorknobs to be contaminated with *E. coli*. It's not surprising, then, that you're 100 times more likely to catch a cold when you're airborne, according to a recent study in the *Journal of Environmental Health Research*. To protect yourself, try taking green tea supplements. In a 2007 study from the University of Florida, people who took a 450-milligram green tea supplement twice a day for 3 months had one-third fewer days of cold symptoms.

8. Doctor's office

A doctor's office is not the place to be if you're trying to avoid germs. These tips can help limit your exposure:

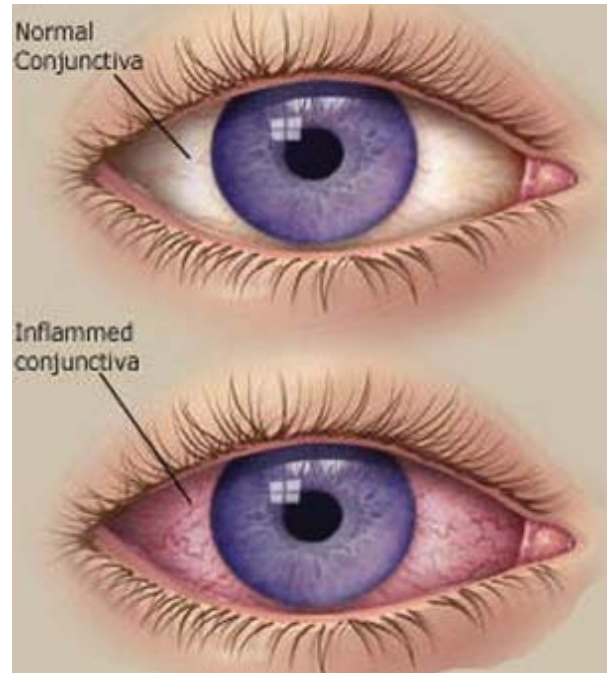
1. Take your own books and magazines (and kid's toys, if you have your children or grandchildren with you).

2. Also pack your own tissues and hand sanitizers, which should be at least 60% alcohol content.

3. In the waiting room, leave at least two chairs between you and the other patients to reduce your chances of picking up their bugs. Germ droplets from coughing and sneezing can travel about 3 feet before falling to the floor.

Tips for maintaining eye health

One must follow a regular eye-care routine to maintain eye health and avoid infections or disorders.



Every day, we expose our eyes to dust, sunlight and other environmental factors which may, over a period of time, affect our vision. Working professionals, in particular, should take extra care to combat the effect of countless hours spent in front of computers. Moreover, associated conditions like headache, concentration problems and vision related learning problems are causes for concern as well. To avoid this, it is important to follow some basic guidelines for maintaining eye health. Here they are...

Balanced diet: Maintaining a nutritious diet program packed with vital fruits and vegetables is a key factor in promoting good eye health. Use foods that have high levels of vitamins A, C and E. Thus, consuming sufficient quantities of carrots, broccoli and other vitamin-rich foods is highly recommended. Apart from this, you can also opt for salmon which has high levels of omega-3 fatty acids - an essential nutrient for maintaining overall eye health.

Improve your immune system: Boost your immune system by avoiding adverse lifestyle habits like smoking or alcohol. A major side effect of smoking is that it affects the blood circulation around the eyes. According to experts, frequent smoking is associated with

increased incidence of cataract, macular degeneration and optic nerve damage. Although, moderate consumption of alcohol does not affect the health of your eyes, excessive drinking may lead to slow pupil reaction, blurred vision, double vision and reduced color vision.

Routine eye check: Besides improving your overall immune response and diet habits, it is mandatory to go for a comprehensive eye examination. Many times, we are not even aware of any underlying eye condition and may attribute those frequent headaches to overwork or stress. Also, certain eye diseases like diabetic eye disease or age-associated macular degeneration do not have any warning signs and the only way to detect them is by undergoing such eye tests.

Eye exercises: Surprised? Yes there are certain eye exercises that can help you improve your eye muscles and relieve stress. This is particularly important for those who suffer from eye strain problems associated with long working hours in front of the computer. Computer Vision Syndrome can be treated with the help of simple eye exercises. Start by slowly opening your eyes and then moving them in all directions one at a time. Another technique involves opening

your eyes and then looking to the left and up. Hold for two seconds and then close your eyes to relax. This can be repeated by looking to your right-down, right-up and left-down.

Know your family eye history: There are certain eye conditions that are hereditary. Thus, knowing your family history of any eye disease or condition is a must to take precautionary measures and improve your eye health.

Protective eye wear: While performing any kind of sports activity, make it a point to use protective goggles or eye wear. There are many safety shields and safety glasses that are specially designed to provide protection against any form of sporting activities associated with eye injuries. Also, to protect your eyes from the harmful effect of the sun's ultraviolet radiations, you can use sunglasses and other forms of protective shades.

Get enough rest: Like the rest of your body, it is equally important to give proper rest to your eyes to prevent them from eye strain and fatigue. Refrain from spending unnecessary hours in front of the computer or television screen.

The truth about headaches

There are many different things that can cause headaches: Abrupt changes in your diet or an every-day schedule like getting too much or too little sleep, stress, long working hours, or skipping a meal, a hangover from drinking, from watching TV in a dark room or from using the computer for a long time without taking breaks.

But having said that, what many people don't realise is that most often a common headache is a symptom of dehydration. Next to oxygen, water is most necessary for survival. We can go without food for almost two months, but without water only a few days. Most people have no idea how much water they should drink. In fact, many live

in a dehydrated state. Water is the key to life on this planet and to your body. Just as earth is 70 per cent water and 30 per cent land, the human body is a miniature version of it.

Dehydration is the loss of water and electrolytes, such as sodium, chloride and potassium, which are necessary for the body to function and be healthy. The main cause of dehydration is not drinking enough water to maintain healthy levels.

Headaches aren't unhealthy by themselves, headaches are a sign that tell us that something is wrong, however our body does not always give straight and clear signals that tell us how to behave. When our body is dehydrating, we don't always feel thirsty,

and most often headaches is your body telling you to hydrate. Most adults require anywhere between two to five litres a day depending on their height and weight and depending on the type of lifestyle they have.

It is important to keep sipping on water through the day, depending on your lifestyle you made need to increase or decrease water intake, however a minimum of eight glasses a day is recommended for normal adults. Specially if you have a headache, try and consciously drink water till the pain subsides. Try it... It works like a magic potion. If the headache persists despite hydrating enough, it is important to pay necessary attention and get to the bottom of it at the earliest.



Please do not ignore this mail, it is very important. If our & our Family's Health is at a high stake, why should we trust such Big Brands, who play with our Health. Please read very slowly & try to understand the consequences we will go through. Take care of your children for what they eat also

Sodium Laureth Sulfate (SLS)

Most Shampoos use a chemical called SLS which is actually a floor cleaner. They are used so as to produce more foam. Imagine what a floor cleaner can do to you hair and scalp. It will damage the very roots of your scalp.

Check out for SLS in toothpaste too!!!

Use the ones which are free from this extremely harmful chemical.

Type in 'SLS Free Shampoo' or 'SLS Free Toothpaste' in Google.Com to get a list of companies selling safe products

Avoid taking tablets containing Phenyl-Propanol-Amide PPA, as it causes strokes, and such tablets are banned by FDA in U.S.

Cotton Ear Buds.... (Must read it)

Please do not show sympathy to people selling buds on roadside or at signals.....

Just wanted to warn you people not to

buy those packs of ear buds you get at the roadside. It's made from cotton that has already been used in hospitals.

They take all the dirty, blood and pus filled cotton, wash it, bleach it and use it to make ear buds. So, unless you want to become the first person in the world to get Herpes Zoster Oticus (a viral infection of the inner, middle, and external ear) of the ear and that too from a cotton bud, DON'T BUY THEM!

Please forward to all. This may be helpful for someone.....

Skin facts you should know

Skin care is a tricky area. Your skin needs nourishment and care if you want it to look radiant and healthy

And with advances in medical science, you can greatly delay the signs of ageing. Here are some skin facts and myths that you should be aware of...

- Teens wanting blemish-free skin and fairness with over-the-counter (OTC) products advertised by film stars must identify the need for using these products. Radiant and lustrous hair cannot be achieved using OTC products. Consult a dermatologist - use the products they give instead of fancy OTC products whose unsupervised, prolonged usage can lead to hyper-pigmentation.

- The young woman just out of her teens blessed with good hair and healthy skin needs to pay attention to what she eats, make sure she gets adequate sleep (seven to eight hours), exercise regularly and avoid taking stress. She must cleanse properly, moisturize and use an effective sunscreen.

- What you put in your mouth is more important than what you put on your skin! If your core is healthy, it will show on your face. Have a diet rich with Vitamin A and antioxidants, lots of colored fruits and vegetables. Regular exercise improves circulation and blood supply, and flushes out toxins.

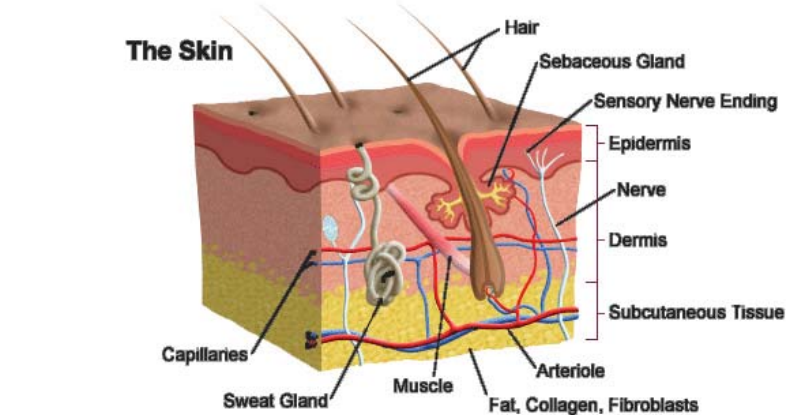
- Bad hair days exist. The weather can wreak havoc on your hair. Dry weather can make your hair frizzy, humidity can make it limp, stress can turn it oily. Products and treatments that don't agree with you will also give you bad hair. So use only what suits you.

- Stress increases cortisol levels and this over-activity of the oil gland will make one prone to breakouts. Psychological problems can lead to acne.

- Most skin problems if identified and treated early can be reversible.

- The ageing process depends on the genes, but in a woman, it is any time between the mid 20s to late 30s.

- If you get adequate sleep (the skin repairs and rejuvenates itself when we're asleep), eat the right diet, stay active and keep yourself hydrated, you won't regret it. Water retains moisture in the skin making it



glow. Decrease stress levels and know your skin type (oily, dry, a combination, sensitive or mature skin) and use products accordingly. Sunscreen will avoid blotchiness and dullness. Exfoliate your skin at least once a week. This will remove dead skin and help the moisturizer absorb better.

- Men shouldn't shy away from approaching dermatologists for skin problems. Men have an added skin advantage - because shaving daily is an excellent exfoliating process.

- All commercially sold beauty products are not harmful. If made well and prescribed for a valid reason by an expert, they are beneficial; but certainly not when self-prescribed.

- Continuous and long-term use of makeup does not damage the natural oils and texture of the skin as long as the makeup is of good quality, applied correctly, suitable for your skin type and removed properly.

- Botox, fillers, wrinkle erasers, skin tightening machines, laser and mild non-invasive treatments are a boon.

- Women in their 20s want fairer skin. A woman in her 30s fears blotchy and dehydrated skin, pigmentation etc. By the time she is 40, she fears lines, crow's feet, creases, deeper folds, wrinkles and sagging skin. Women in their 20s and 30s can start with microdermabrasion non-chemical peels, which remove dead, outer skin layers and delay the ageing process. As a woman

ages, her dermatologist can tell her what she needs and doesn't. A woman in her 40s may need to get rid of wrinkles and folds near her nose and mouth and can opt for fillers and skin tightening. A woman in her 50s can go in for laser rejuvenation. This can erase 10 years off her face.

- Dermatology and cosmetology are not the same. A dermatologist has done an in-depth study of skin, skin care and its problems. A cosmetologist is an expert on cosmetic procedures. A dermatologist can treat external as well as internal skin problems - something that a cosmetologist can't do. The skin is a mirror of one's internal system. It can indicate more problems than just advancing age.

- Botox does not harm the body. What is injected is a purified toxin. It relaxes the muscle where it is injected and is an excellent treatment for lines, creases, wrinkles, crow's feet etc.

- It is never too late to salvage your skin. There are several non-invasive treatments like chemical peels and hydra dermabrasion which rejuvenate the skin. Non-abrasive skin tightening machines can also help a great deal.

- The world has become a smaller place, and is constantly brimming with great advances in medical science. Dermatologists update themselves by attending international conferences and undergoing constant training.

Absolutely beautiful 36 advices

An Angel says, 'Never borrow from the future. If you worry about what may happen tomorrow and it doesn't happen, you have worried in vain. Even if it does happen, you have to worry twice

1. Pray
2. Go to bed on time.
3. Get up on time so you can start the day unrushed.
4. Say No to projects that won't fit into your time schedule, or that will compromise your mental health.



5. Delegate tasks to capable others.
6. Simplify and unclutter your life.
7. Less is more. (Although one is often not enough, two are often too many.)
8. Allow extra time to do things and to get to places.



9. Pace yourself. Spread out big changes and difficult projects over time; don't lump the hard things all together.
10. Take one day at a time.
11. Separate worries from concerns. If a situation is a concern, find out what

God would have you do and let go of the anxiety. If you can't do anything about a situation, forget it.

12. Live within your budget; don't use credit cards for ordinary purchases.



13. Have backups; an extra car key in your wallet, an extra house key buried in the garden, extra stamps, etc.
14. K.M.S. (Keep Mouth Shut). This single piece of advice can prevent an enormous amount of trouble.
15. Do something for the Kid in You everyday.



16. Carry a spiritually enlightening book with you to read while waiting in line.
17. Get enough rest.
18. Eat right.
19. Get organized so everything has its place.
20. Listen to a tape while driving that can help improve your quality of life..

21. Write down thoughts and inspirations.
22. Every day, find time to be alone.
23. Having problems? Talk to God on the spot. Try to nip small problems in the bud. Don't wait until it's time to go to bed to try and pray.
24. Make friends with Godly people.



25. Keep a folder of favorite scriptures on hand.
26. Remember that the shortest bridge between despair and hope is often a good 'Thank you GOD ..'
27. Laugh.
28. Laugh some more!
29. Take your work seriously, but not yourself at all.
30. Develop a forgiving attitude (most people are doing the best they can).

31. Be kind to unkind people (they probably need it the most).
32. Sit on your ego.
33. Talk less; listen more.
34. Slow down.
35. Remind yourself that you are not the general manager of the universe.
36. Every night before bed, think of one thing you're grateful for that you've never been grateful for before.

GOD HAS A WAY OF TURNING THINGS AROUND FOR YOU.

'If God is for us, who can be against us?'



ArmyCo.

ARMY SUPPLUS STORES

60 Mitchell Street, Pretoria West, Gauteng.

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

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

www.armystores.biz

0861 ARMYCO
276926

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

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

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

CORR-FORM

ROOFING, MANUFACTURERS, & SUPPLIERS OF STEEL PRODUCTS

CORRUGATED • IBR • WIDE-SPAN

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



AVAILABLE IN CHROMADEK, GALVANIZED & ALUZINC

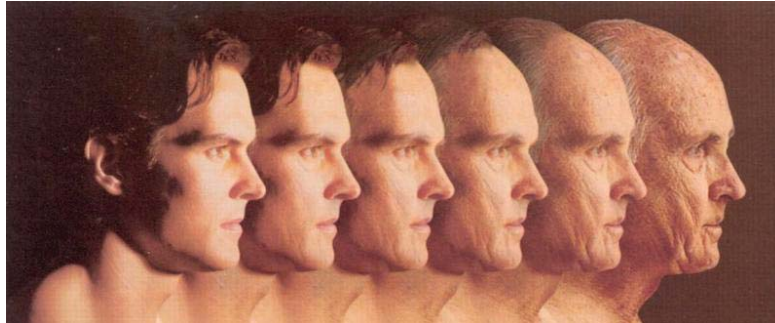
TEL: 012 327 1121 FAX: 012 327 1199

315 Soutter Street, Pretoria West, 0183

E-mail: army@armystores.co.za

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

7 Anti Ageing Strategies



Let's face it. Looking young forever is a secret desire that each one of us nurtures. Unfortunately, you can't do anything to stop the natural ageing process, as whether you like it or not, wrinkles will show up, your skin will sag and sudden loss of memory will happen! But here's the good thing; there are ways to slow down or even reverse the ageing process through a proper diet, exercise and a positive attitude. This whole process involves a lot of right decisions that can help one stay immune from ailments, and thereby lead a better quality of life and in the process help one stay younger for a longer duration. Just imagine, a little change in your lifestyle choices, and the resolve to maintain a healthy regimen can keep your body at its best, making you look much younger than your actual age. Isn't that marvelous?

1. You are what you eat

Our diet is one of the key aspects that determine our overall health and appearance. A well-balanced diet with less sweet and more of carbohydrates, fruits and vegetables will enhance your body's normal functions. Dietician & nutritionist, Dr Sunita Dube suggests, "Consume at least five cups of fresh fruits and veggies like broccoli, carrots and oranges per day. Avoid red meat and eat fish like tuna, mackerel, and salmon regularly." Cook food in vegetable oil such as groundnut oil to avoid the entry of cholesterol as cholesterol causes other health ailments. Drink at least 8-10 glasses of water in a day for proper hydration.

2. Befriend antioxidants

Antioxidants have a proven record of slowing down the ageing process. They help you look better, by dramatically reducing the more

visible outward signs of ageing. The best antioxidant foods are high fiber fruits, vegetables, whole grains, nuts, beans and seeds. There are also fruits like acai-berry, strawberries and pomegranates that you can eat. Habitual intake of green tea is a must. After all, green tea is the least processed and is very rich in nutrients. It is a potent antioxidant and detoxifier, effective against ageing.

3. Lifestyle changes

Your lifestyle plays an important part in your well-being. If you want to look younger than your actual age, you need to bring about some habitual changes, which include getting rid of hazardous habits such as smoking, drinking and intake of street drugs. Prolonged use of these can make one look much older than their actual age. For example, smoking increases wrinkles, gauntness and leads to an off-color complexion. It ages our looks by reducing the flow of blood to the skin. You need to look after your entire body, which includes dental care as well. So pay a visit to your dentist regularly. Massaging your body with essential herbal oils is also a good idea to try, in order to improve blood circulation.

4. Exercise right

Exercise is one of the best means to slow down the aging process. Your body needs to get active everyday and maintain its ideal weight, to prevent skin sagging. Make sure to exercise regularly for at least 30-40 minutes everyday. Walking, running, cycling and swimming are good cardio exercises to eliminate overall body fat. Twice or thrice a week, alternate it with strength exercises to increase muscle mass and tighten the skin. Take a brisk walk for 20 minutes three or more days a week.

5. Skin deep

Start a skin care regime. Keeping it simple will maximize its benefits. Cleanse your face with a mild soap, moisturize it and if you feel the need, include an anti-ageing cream. The sun is considered to have a major effect on the premature ageing of skin, so never step out in the sun, without using a good sunscreen.

6. Don't worry, be happy

It's common knowledge that stress accelerates the ageing process, hence, managing your stress levels is important to look young. When we stress, we lose our body's natural balance, which causes damage to hormone secretion, cell repair, and collagen production. When the body is exposed to stress constantly, the hormones speed up brain ageing. So instead of worrying all the time, practice some relaxing techniques or learn to enjoy life to the fullest by indulging in pleasurable activities such as dancing, listening to music, reading, writing etc.

7. Stimulate your grey cells

Did you know, brain stimulating games slow down ageing? Are you wondering how to keep your mind young? Well, there are hosts of mentally stimulating brain games to keep your mind active. These help the brain to focus, increase attention span, memory, and language skills. Mental games that require, quick reaction time, problem solving, and spatial reasoning will help improve your memory and your attention span. While most people just take mental decline as a consequence of getting older, we don't have to accept it as inevitable because there are many things you can do to keep your mind young.

Five foods to beat the blues

We all go through periods of feeling anxious, irritable or depressed. However, there are many things you can do to help boost your mood. The foods you eat can directly influence the way you feel, so check out these top five foods to beat the blues.

1) Marmite



If you're feeling anxious, stressed or depressed, a dose of B vitamins could help to lift your mood. B vitamins are important for normal brain function and producing mood-boosting serotonin, with vitamins B12 and B6 being particularly beneficial for regulating your mood. To up your intake of B vitamins, try snacking on Marmite on wholegrain toast. As Marmite is fortified with vitamin B12, this is a particularly good choice of food for vegans and vegetarians who may struggle to get their recommended intake.

2) Oily fish



Omega-3 fatty acids found in oily fish are well known for being good for the heart. However, they are equally beneficial for our brain health and mood. A study by re-

searchers from the University Of Pittsburgh School Of Medicine found that participants who had lower levels of omega-3 fatty acids in their blood were more likely to be moderately depressed and have a negative outlook. Furthermore, a study has found surprisingly low rates of seasonal affective disorder in Icelanders, where the diet is high in omega-3 rich fish. To follow in their footsteps and help ward off the blues, try eating two portions of oily fish a week, or up to four for men.

3) Chocolate



Many people find themselves reaching for chocolate to ease a bad mood, and this could in fact be no bad thing. Research has shown that chocolate contains many chemicals which can help beat the blues, including relaxing magnesium, calming anandamide and pleasure-inducing phenylethylamine. To up the mood-boosting benefits further, try snacking on chocolate-dipped strawberries for a healthy treat.

Strawberries are not only a good source of vitamin C, which helps in the production of endorphins, but they are high in mood-enhancing flavonoids too.

4) Bananas

Bananas are high in natural sugars, making them a great remedy for low energy levels which can leave you feeling down. On top of this they are packed with mood-lifting nutrients to help put a smile on your face. Bananas are a great source of tryptophan, an essential amino acid



which boosts serotonin levels, helping to regulate your mood. Furthermore, they are rich in magnesium, which can help you to relax and vitamin B6, which can help to relieve depression.

5) Nuts



Walnuts are the perfect good-mood food, offering the combined mood-boosting properties of omega-3 fatty acids, vitamin B6 and tryptophan. The nuts are also a good source of folate (vitamin B9); the deficiency of which has been linked to depression. As well as snacking on walnuts, another good nut to add into your diet is the Brazil. Brazil nuts are an extremely rich source of the mineral selenium, with research suggesting that just one Brazil nut a day can provide you with your recommended daily intake. As low levels of selenium can lead to depression, irritability and anxiety, snacking on Brazils could be the perfect healthy way to boost your mood.

The year is 1911 - Only one hundred years ago. What a difference a century makes!

This will boggle your mind, I know it did mine!

Here are some statistics for the Year 1911:
The average life expectancy for men was 47 years.
Fuel for this car was sold in drug stores only.
Only 14 percent of the homes had a bathtub.
Only 8 percent of the homes had a telephone.
There were only 8,000 cars and only 144 miles of paved roads.
The maximum speed limit in most cities was 10 mph.
The tallest structure in the world was the Eiffel Tower!
The average US wage in 1910 was 22 cents per hour.
The average US worker made between \$200 and \$400 per year.
A competent accountant could expect to earn \$2000 per year, A dentist \$2,500 per year, a veterinarian between \$1,500 and \$4,000 per year, and a mechanical engineer about \$5,000 per year.
More than 95 percent of all births took

place at home.

Ninety percent of all Doctors had NO COLLEGE EDUCATION! Instead, they attended so-called medical schools, many of which were condemned in the press AND the government as substandard.

Sugar cost four cents a pound.

Eggs were fourteen cents a dozen.

Coffee was fifteen cents a pound.

Most women only washed their hair once a month, and used Borax or egg yolks for shampoo.

Canada passed a law that prohibited poor people from entering into their country for any reason.

The Five leading causes of death were:

1. Pneumonia and influenza
 2. Tuberculosis
 3. Diarrhea
 4. Heart disease
 5. Stroke
- The American flag had 45 stars.

The population of Las Vegas, Nevada, was only 30!!!

Crossword puzzles, canned beer, and iced tea hadn't been invented yet.

There was neither a Mother's Day nor a Father's Day.

Two out of every 10 adults couldn't read or write and only 6 percent of all Americans had graduated from high school.

Marijuana, heroin, and morphine were all available over the counter at the local corner drugstores.

Back then pharmacists said, Heroin clears the complexion, gives buoyancy to the mind, Regulates the stomach and bowels, and is, in fact, a perfect guardian of health!" (Shocking?)

Eighteen percent of households had at least one full-time servant or domestic help.

There were about 230 reported murders in the ENTIRE U.S.A.! And there was no gun control and everyone had a gun.

Try to imagine what it may be like in another 100 years. Amazing!!!

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

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

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

Sweet Sixty



It was my 60th birthday. The day went by as usual but in the evening as I stepped out of my room I was surprised to see my children and grand children excitedly gathering in the living room. They showered me with gifts, cards and flowers as I sat a bit dazed. Sixty years! That's quite a long time to be around. When I retired to my room at night a sense of nostalgia seemed to seize my heart.

Although moved by the loving gesture of my family, I felt strangely sad for all the years that had flown by and the time that would never come back; for the loving faces that were once an integral part of my life but had long since left for their heavenly abode; for the opportunities in life which either did not come my way or were missed. So much water had passed under the bridge. Sad I definitely felt but thankfully there was no remorse, no wish to go back and do things all over again. I was content with my life and satisfied with whatever it had dished out to me.

As a child I would look up in awe at my 30 plus mother and wonder how old she must be feeling. At that time, 30 years seemed a far way off. But when I reached that age, I laughed at my self as I remembered my feelings for my mother because at 30 I felt young, strong and full of life. I realized that in her 30s, my Mom must have felt the same. Abhee tou mein jawan hoon.. I would often hum to my self, but I strongly doubted whether I would manage to live to 60. Thirty more years felt too far away.

Years fly and life moves on! Here I am at 60 plus, in fairly good healthy except for normal age related problems like arthritis and insomnia. Living in an extended family with my married sons, I categorically refuse to take the golden hand shake, trying to remain as active as possible. Although each passing year does take its toll, I consider each day I can carry out my daily chores a blessing, each additional year a bonus. As Maurice Chevalier says, "A comfortable old age is the reward of a well spent youth. Instead of its bringing sad melancholy prospects of decay, it would give us hopes of eternal youth in a better world."

What do women usually feel when they reach this landmark in life? Rehana sounded sad, "I spent the prime of my life working endless hours, giving tuitions to supplement my husband's income, because we wanted to give quality education to our two sons. I looked forward to the time when my sons would get good jobs and I would sit back and relax. But all my dreams remained unfulfilled. My sons migrated abroad in search of greener pastures. Now that we are old, I and my husband feel lonely and let down. The sons come every two or three years with their families and send lots of money but can this make up for their absence in our day to day life?"

Shireen has other complaints, "After retirement, I really miss the busy days when there was so much to do. Trying to create a perfect balance between my job, children, household chores and personal life, I often

thought 24 hours were not enough for a day. Now I sometimes don't know how to spend my time. Praying, reading and gardening are some of the activities that keep me busy things I had always wanted to do but never had enough time for. Maybe this is one of the advantages of being old."

Reema sounded very practical. "At this age there is so much to look back on, but not much to look forward to. With advancing years, I expect a far less active life, failing health and the inevitable end. But I have a rich pat and feel that I have led a full life; so when the end comes I shall be content to slip away peacefully. I do not regret my life and believe that it is a privilege to have lived all these years." When asked, a relatively young friend said with a naughty smile, "I have yet to reach 60 to understand what you are feeling but it reminds me of my father who lived to be 80 plus. Whenever any one asked his age he would always say, 'I am 50/60/70 years young'. He never used the word 'old' for himself and he died young at heart."

I totally agree with this frame of mind. With so much more to do, so many stones unturned and goals yet to achieve, I have no time to feel old, sick or at the end of life at 60. According to Sophia Lauren, "There is a fountain of youth: it is your mind, your talents, the creativity you bring to your life and the lives of people you love. When you learn to tap this source, you will truly have defeated age." The numbers of years I have lived do not matter. I shall only grow old when I desert my ideals.

Sixty lessons derived from the verses of glorious quran to improve self behavior

1. Respect and honor all human beings irrespective of their religion, color, race, sex, language, status, property, birth, profession/job and so on [17/70]
2. Talk straight, to the point, without any ambiguity or deception [33/70]
3. Choose best words to speak and say them in the best possible way [17/53, 2/83]
4. Do not shout. Speak politely keeping your voice low. [31/19]
5. Always speak the truth. Shun words that are deceitful and ostentatious [22/30]
6. Do not confound truth with falsehood [2/42]
7. Say with your mouth what is in your heart [3/167]
8. Speak in a civilized manner in a language that is recognized by the society and is commonly used [4/5]
9. When you voice an opinion, be just, even if it is against a relative [6/152]
10. Do not be a bragging boaster [31/18]
11. Do not talk, listen or do anything vain [23/3, 28/55]
12. Do not participate in any paltry. If you pass near a futile play, then pass by with dignity [25/72]
13. Do not verge upon any immodesty or lewdness whether surreptitious or overt [6/151].
14. If, unintentionally, any misconduct occurs by you, then correct yourself expeditiously [3/134].
15. Do not be contemptuous or arrogant with people [31/18]
16. Do not walk haughtily or with conceit [17/37, 31/18]
17. Be moderate in thy pace [31/19]
18. Walk with humility and sedateness [25/63]
19. Keep your gazes lowered devoid of any lecherous leers and salacious stares [24/30-31, 40/19].
20. If you do not have complete knowledge about anything, better keep your mouth shut. You might think that speaking about something without full knowledge is a trivial matter. But it might have grave consequences [24/15-16]
21. When you hear something malicious about someone, keep a favorable view about him/her until you attain full knowledge about the matter. Consider others innocent until they are proven guilty with solid and truthful evidence [24/12-13]
22. Ascertain the truth of any news, lest you smite someone in ignorance and afterwards repent of what you did [49/6]
23. Do not follow blindly any information of which you have no direct knowledge. (Using your faculties of perception and conception) you must verify it for yourself. In the Court of your Lord, you will be held accountable for your hearing, sight, and the faculty of reasoning [17/36].
24. Never think that you have reached the final stage of knowledge and nobody knows more than yourself. Remember! Above everyone endowed with knowledge is another endowed with more knowledge [12/76]. Even the Prophet [PBUH] was asked to keep praying, "O My sustainer! Advance me in knowledge." [20:114]
25. The believers are but a single Brotherhood. Live like members of one family, brothers and sisters unto one another [49/10].
26. Do not make mockery of others or ridicule others [49/11]
27. Do not defame others [49/11]
28. Do not insult others by nicknames [49/11]
29. Avoid suspicion and guesswork. Suspicion and guesswork might deplete your communal energy [49/12]
30. Spy not upon one another [49/12]
31. Do not backbite one another [49/12]
32. When you meet each other, offer good wishes and blessings for safety. One who conveys to you a message of safety and security and also when a courteous greeting is offered to you, meet it with a greeting still more courteous or (at least) of equal courtesy [4/86]
33. When you enter your own home or the home of somebody else, compliment the inmates [24/61]
34. Do not enter houses other than your own until you have sought permission; and then greet the inmates and wish them a life of blessing, purity and pleasure [24/27]
35. Treat kindly -Your parents-Relatives-The orphans-And those who have been left alone in the society [4/36]
36. Take care of -The needy,-The disabled-Those whose hard earned income is insufficient to meet their needs-And those whose businesses have stalled -And those who have lost their jobs. [4/36]
37. Treat kindly -Your related neighbors, and unrelated neighbours-Companions by your side in public gatherings, or public transportation. [4/36]
38. Be generous to the needy wayfarer, the homeless son of the street, and the one who reaches you in a destitute condition [4/36]
39. Be nice to people who work under your care. [4/36]
40. Do not follow up what you have given to others to afflict them with reminders of your generosity [2/262].
41. Do not expect a return for your good behavior, not even thanks [76/9]
42. Cooperate with one another in good deeds and do not cooperate with others in evil and bad matters [5/2]
43. Do not try to impress people on account of self-proclaimed virtues [53/32]
44. You should enjoin right conduct on others but mend your own ways first. Actions speak louder than words. You must first practice good deeds yourself, then preach [2/44]
45. Correct yourself and your families first [before trying to correct others] [66/6]
46. Pardon gracefully if anyone among you who commits a bad deed out of ignorance, and then repents and amends [6/54, 3/134]
47. Divert and sublimate your anger and potentially virulent emotions to creative energy, and become a source

- of tranquility and comfort to people [3/134]
48. Call people to the Way of your Lord with wisdom and beautiful exhortation. Reason with them most decently [16/125]
49. Leave to themselves those who do not give any importance to the Divine code and have adopted and consider it as mere play and amusement [6/70]
50. Sit not in the company of those who ridicule Divine Law unless they engage in some other conversation [4/140]
51. Do not be jealous of those who are blessed [4/54]
52. In your collective life, make rooms for others [58/11]
53. When invited to dine, go at the appointed time. Do not arrive too early to wait for the preparation of meal or linger after eating to engage in bootless babble. Such things may cause inconvenience to the host [33/53]
54. Eat and drink [what is lawful] in moderation [7/31].
55. Do not squander your wealth senselessly [17/26]
56. Fulfill your promises and commitments [17/34]
57. Keep yourself clean, pure [9/108, 4/43, 5/6].
58. Dress-up in agreeable attire and adorn yourself with exquisite character from inside out [7/26]
59. Seek your provision only by fair endeavor [29/17, 2/188]
60. Do not devour the wealth and property of others unjustly, nor bribe the officials or the judges to deprive others of their possessions [2/188]
- Note: The above points are some of the lessons learnt from Quran that apply to our general living. In the end, the verses of Quran from which the lesson is drawn is given.
- The points above may not be word by word translations of Quranic verses. May Almighty Allah keep us all under His protection & guidance and enable us to read, understand & follow the Quran.
- Aameen*

Love him...

Love him... when he “forgets” that special occasion. For him moment with you is special so he does not need an occasion.

Love him... when he comes late from the Masjid. He wants to make sure he is early with you in Jannah (Paradise).

Love him... when he admonishes you to don the hijab. He wants to be sure you enshrouded by Allah’s Mercy when you leave the home.

Love him... when he is jealous. Out of all the women he could have, he chose you to be his wife!

Love him... when he is working till late. At least he comes home and you still get to sleep and wake up in his loving and caring arms.

Love him... when he has annoying little habits that drives you nuts. You have them too (and maybe more)

Love him... when does not praise your cooking. He told you as newlyweds that yours was indeed always the best.

Love him... when he looks dishevelled. He was more busy caring for the family than grooming himself. By the way he is cute!

Love him... when he does not help in the home. He is out earning a halaal (pure) income for the family.

Love him... when he does not reply to your questions. He does not want to hurt your feelings or is absorbed in thinking about your welfare.

Love him... when he looks beautiful. He’s yours to appreciate!

Love him... when he goes out in the Path of Allah. He is preparing a blissful eternal home for you in Jannah.

Love him... when he does not comment when you get angry. He is a good listener.

Love him... when he buys you gifts you don’t like. Smile and tell him it’s what you’ve always wanted. He took the time and money out just for you!

Love him... when he has developed a bad habit. You have many more and with wisdom and politeness you have all the time to help him change.

Love him... when he is irritable and moody. Buy chocolates, massage his head and feet and just chat to him. He will become your slave!

Love him... when whatever you do is not pleasing. It’s like a storm; it happens and will soon pass by.

Love him... when he drives so fast. He only wants you to be there in time.

Love him... when he extends his period of rest. He is re-charging himself to serve you the best.

Love him... when he forgets to say “I love you”. He actually shows his love in many other ways.

Love him... when he forgets to buy the bread or milk. He was rushing home to be with you.

Love him... when he does not give you a chance to talk. He just knows what is in your heart and what it is you want to say.

Love him... when he “demands” respect. After all he is the head of the house.

Love him... when he shouts the kids. He only wants to ensure they are corrected and have a good moral upbringing.

Love him... he is yours. You don’t need any other special reason!!!!

All this forms part of a man’s character. Your Husband is part of your life and should be treated as the King!

Almighty Allah Ta’ala says:

“And among His Signs is this, that He created for you mates from among yourselves, that you may dwell in tranquillity with them, and He has put love and mercy between you (hearts)...” (Qur’an 30:21)

The Messenger of Allah (peace be upon him) is reported to have said:

‘Any woman who dies, and her husband is pleased with her, will enter Paradise.’”(Hadith-Ibn Majah)

“If a woman prays her five daily prayers, fasts her month (of Ramadan), obeys her husband and guards her chastity, then it will be said to her: ‘Enter Paradise by whichever of its gates you wish.’”(Hadith-Ahmad and al-Tabarani)

“Pay attention to how you treat him (husband), for he is your Paradise and your Hell.”(Hadith-Ahmad and al-Nisa’i)

“No human being is permitted to prostrate to another, but if this were permitted I would have ordered wives to prostrate to their husbands, because of the greatness of the rights they have over them.”(Hadith: Ahmad and al-Bazzar)

Don’t wait for that special occasion, take time NOW to make him feel Special in Every Way! Just give him a HUGE HUG and if he asks why then say: “It’s just because you are so SPECIAL...”

Source: www.eislam.co.za



Memon Industrial & Technical Institute

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

Affiliated with City & Guilds of the U.K

Courses Offerd 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)

City &
Guilds
Approved Centre



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 Offerd 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

મેમણ આલમ (WMO)



ગુજરાતી વિભાગ
સંપાદક: ઉમર અ. રહેમાન ખાનાલી

માણવદર રાજ્યના મેમણો મોહમેડન- લોથી સરબુલન્દ

માણવદર સ્ટેટ હુમુર

ઓફિસનો ઠરાવ

મા. હ. ઓ. જા. નં ૧૩૫: ઠરાવ
માણવદર મોહમેડન-લો
કમિટીના મેમ્બરો તરફથી આ સ્ટેટમાં
વસતા મેમણોને વારસા હિસ્સા (In-
heritance and Succession)ની
બાબતમાં મોહમેડન-લો લાગુ કરવા
મતલબે સને ૧૯૩૪ની સાલમાં
અરજી રજુ થઈ છે, અને ત્યાર બાદ
હાલ સુધીમાં લેખિત અરજીથી તેમજ
રૂબરૂ અરજીથી તેમની આ માંગણી
જરી રહેલ હોવાથી આ સ્ટેટમાં વસતા
મેમણો માટે મોહમેડન-લો લાગુ
કરવાનું ચોગ્ય જણાતા તા.
૧૨-૨-૧૯૩૯ના રોજ મા. હ. ઓ.
જા. નં ૭૫થી એવા મતલબની
જાહેરખબર કાઢવામાં આવી કે
મોહમેડન-લો લાગુ કરવાની
બાબતમાં કોઈને કાંઈ કહેવાપણું હોય
તો લેખિત અમારા હુમુર તા.
૧-૩-૧૯૩૯ સુધી રજુ કરવા
સમજવું અને મુદત વ્યતિત થયે તે
માટે ઘટિત કરવામાં આવશે.

જાહેરખબરમાં દર્શાવેલી મુદત
દરમ્યાન કોઈના તરફથી કોઈ પણ
જાતનો વાંધો લેવામાં ન આવતાં
ઠરાવવામાં આવે છે કે:

માણવદર સ્ટેટની હદમાં
વસવાટ કરતા રહેતા અને સ્થાયર
મિલ્કત ધરાવતા તમામ મેમણોને
મુસલમાની શરહ મુજબ વીલ
કરવાની સત્તા સાથે સક્કેશન અને

ઈન્હેરીટન્સ એટલે કે વારસા
હિસ્સાની બાબતમાં બ્રિટીશ
ઈન્કિયામાં મુસલમાનોને
મોહમેડન-લો લાગુ છે, તે મુજબ

હવે પુરતો વખત વીતી ગયો
છે અને ઉત્તરાધિકાર તથા વારસાની
બાબતમાં તેમને મુસલમાની શરહ
લાગુ કરવી જોઈએ એવી ઈચ્છા મેમણ



લાગુ થશે.

આ ઠરાવનો અમલ
જાહેરખબર નં ૭૫ તા.
૧૨-૨-૩૯માં જણાવેલી મુદત
વ્યતિત થયે એટલે તા. ૨-૩-૩૯થી
લાગુ થશે.

જાણ તથા અમલ થવા આ
ઠરાવની અકેડી નકલ સંબંધ ધરાવતી
ઓફિસો તરફ મોકલવી.

તા. ૩૦ માઈ માર્ચ સને ૧૯૩૯
(સહી) જી. એમ. ખાન
દરબાર સાહેબ માણવદર સ્ટેટ
(સહી) એમ. બદરુદ્દીન
કા. મા. સ્ટેટ

બાંટવાના મેમણો
મુસ્લિમ-કાનુનથી
સરફરાજ થયા

નામદાર મજમુ દરબાર
સાહેબોનો ઠરાવ
છેવટનો હુકમ
(અંગ્રેજી ઉપરથી
ગુજરાતી તરજુમો)

કોમના મોટા ભાગે વખતો વખત
બતાવી છે, તેમ છતાં મેમણ કોમનો
નાનો ભાગ હજી આગ્રહ રાખે છે કે
જે ધારા તેમને લાગુ છે તેજ ધારા
લાગુ રાખવા જોઈએ અને આમ
હકીકત હોઈને ગુંચવાડો પેદા થાય
છે. આખી કોમમાં એક સરખાપણું
લાવવા માટે ઘણું જ ઈચ્છવા લાયક
છે કે આખી કોમને માટે એક ધારો
લાગુ કરવો જોઈએ. મેમણ લોકો ચુસ્ત
મુસલમાનો છે અને તેમને
મુસલમાની શરહ લાગુ કરવી જોઈએ
એવી સામાન્ય ઈચ્છા છે. આમ
કરવાથી ધારેલી એકતા આવશે
એટલું જ નહિ, પણ ઉત્તરાધિકાર
તથા વારસાની બાબતમાં એકજ
જાતના કાયદા મારફત ઈન્સાફ
કરવામાં ન્યાયના એક સરખા
વહિવટને સરળ બનાવશે.

એજન્સીએ પણ મુસલમાની
શરહ લાગુ પાડવાનું ઠરાવ્યું છે, તેથી
ઉત્તરાધિકાર તથા વારસાની
બાબતમાં બાંટવાના મેમણોને પણ

G-01

મેમણ આલમ ઓગસ્ટ-૨૦૧૧

મુસલમાની શરેહ લાગુ પાડવી એ અમને મુનાસિબ લાગે છે, તેટલા માટે આ ઉપરથી નીચે પ્રમાણે ઠરાવ કરવામાં આવે છે.

(૧) (એ.) આ ધારાઓને “હાલાઈ મેમણ ધારાઓ” કહેવામાં આવશે.

(બી) આ ધારાઓ બાંટવા મજમુના મેમણોને લાગુ પડશે.

(સી) આ ધારાઓ તા. ૧લી ઓક્ટોબર ૧૯૪૧થી અમલમાં આવશે.

(૨) રૂલ ૩માં જે શરતો આપવામાં આવી છે તે શર્તોને અનુસરીને બ્રિટિશ ઈન્ડિયાના મુસલમાનોને જેવી રીતે મુસલમાની શરેહ લાગુ પાડવામાં આવે છે, તેવીજ રીતે મેમણ લોકોને પણ ઉત્તરાધિકાર તથા વારસાની બાબતમાં મુસલમાની શરેહ લાગુ પડશે.

(૩) (એ) આ ધારાઓ લાગુ થયા પહેલાં કોઈ હક કે જવાબદારી થઈ હશે અથવા તે હક કે જવાબદારી અંગેના કોઈ કાયદેસર પગલાં કે ઈલાજ લેવાયાં હશે, તેને આ ધારાઓ અસર કરી શકશે નહીં અને તેવા પ્રોસિડિંગ કે ઉપાય, આ ધારાઓ થયા જ નથી, એમ ગણીને, ચાલુ રહેશે અને અમલમાં લાવવામાં આવશે.

(બી) ગિરાસ ભાયાતી, બારખલી કે ઈનામની મિલ્કત ગમે તે જાતની હોય તેના સંબંધમાં ઉત્તરાધિકાર કે વારસા સંબંધી જે મુલ્કી સિરસ્તો, રૂઢી કે રિવાજ હશે તેને આ ધારાથી અસર થશે નહીં. પણ તે સંબંધમાં લાગુ પડતા ધારા તેને લાગુ પડશે. આના સંબંધમાં આ ધારાઓ થયાજ નથી એમ સમજવું. તારીખ ૨૦મી સપ્ટેમ્બર ૧૯૪૧

(સહી) જી. એમ. ખાન
ચીફ ઓફ માણાવદર સ્ટેટ
(સહી) શેરખાન

તાલુકદાર બાંટવા તાલુકા
(સહી) જી. એમ. ખાન
તાલુકદાર સરદારગઢ તાલુકા
નામદાર દરબાર ખાનજી
ગુલામ મોહયુદ્દીન ખાનજી
સાહેબ બહાદુર

ચીફ ઓફ સરદારગઢ

સલામ સાથ વિનંતી કે, મારા પ્રમુખપણા હેઠળ તા. ૧-૧૦-૪૧ની મેમણ ભાઈઓની ગંજાવર જાહેર સભા ઈકબાલ રોડ મોહમેડન લાયબ્રેરી પાસેના મેદાનમાં ભરાઈ હતી, તે સભાએ એક મતે ઠરાવ કરી મારા વડપણ હેઠળ એક ડેપ્યુટેશન મુકર્રર કરી નીચે મુજબ ઠરાવ આપ નામદાર સાહેબ રજુ કરવા મને વિનંતી કીધી છે.

ઠરાવ

બાંટવાની આપની મેમણ
પ્રજા તરફથી પોતાને વારસા

હિસ્સાના પ્રકરણમાં હિંદુલોના નિયમોની જગ્યાએ ઈસ્લામી નિયમો લાગુ કરવા ગઈ તા. ૨૧-૧૨-૧૯૩૦થી માંગણી કરવામાં આવી હતી. તે ઉપરથી જાહેરમત જાણવા વિગેરે લંબાણ ચાંઓ ચલાવ્યા પછી બાંટવા નામદાર મજમુ દરબાર સાહેબો (જેના આપ નામદાર સાહેબ એક અંગ છો) તરફથી તા. ૨૦-૯-૪૧ના રોજ ઠરાવ કરી તા. ૧-૧૦-૧૯૪૧થી ઈસ્લામી નિયમો લાગુ પાડવાનું જાહેર કર્યું છે તે બદલ મેમણોની આજ રાત્રે ભરાયેલ જાહેર સભા આપ નામદાર સાહેબનો અંતઃકરણપૂર્વક આભાર માને છે અને વધારામાં આ સભા આપની આબાદી અને શાંતિ માટે ખુદાપાક પાસે દુઆ ગુજારે છે.

હાજી ઉસ્માન દાઉદ મુસા
બાંટવા તા. ૧-૧૦-૧૯૪૧

ટેન્શન તો વો હય ટેન-સન

આજના મોબાઈલ કમ્પ્યુટર જમાનામાં લોકોની ભાગદોડ, મૂંઝવણ, ટેન્શનથી પરેશાન છે. કોઈને પણ પૂછો તો શું છે ભાઈ ? અરે ટેનસન છે. અરે ભાઈ શાનું ટેનશન છે. ટેનસન અંગ્રેજી શબ્દ છે જેનો ઉપયોગ દરેક માણસ ટેન્સી કરે છે.

ટેનસન શબ્દને ગુજરાતીમાં અર્થ કરો તો દસ છોકરા થાય.

કેવી રીતે થાય તે જુવો. ટેન એટલે દસ અને સન એટલે છોકરો. જે મા-બાપને દસ છોકરા હોય તે કહેતો હોય ટેન-સન તો તેને ટેન સન કહેવાય. દસ છોકરા ભણાવવા, પઢાવવા, મોટા કરવા, ધંધે લગાડવા, લાગ્યા પછી શાદી કરવી કેટલું મોટું કામ કહેવાય. તેને ટેનસન કહેવાય. દરેક આદમીને ટેનસન ન કહેવાય.

ટેનસન હોય અને તેનો રસ્તો હોય તો ટેન્શન નથી.
ટેન્શન દુર કરવા માટે રસ્તો ના હોય તો ટેન્શન નથી.
ટેન્શન હોય તો ટેન સન વાંચજો. ટેન-સન.

દરિયાલાલની ખોફનાક લીલા એટલે



સુનામી



સમુદ્રના કિનારા નજીકના કોઈ ઊંડાણમાં કુદરત કશુંક વલોણું કરે અને એ સાથે જ ભૂકંપથી દરિયાના પ્રચંડ મોજાં સર્જાય, ત્યારે સમુદ્રના એવા તોફાની ઝંઝાવાતને સુનામી કહેવાય. સોનામીનો ઇતિહાસ તો બહુ ખતરનાક અને જુનો પણ છે, પણ છેલ્લે છેલ્લે જાપાનમાં ૧૧મી માર્ચ ૨૦૧૧ના રોજ સુનામી નામનો આ રાક્ષસ ત્રાટક્યો ત્યારે દુનિયાભરમાં ખળભળાટ મચી ગયો હતો અને જાપાનના અણુ મથકને તબાહ કરનાર એવા સુનામી કેવા કેવા ખતરનાક ખેલ ખેલી શકે, તેના વિચારથી ભલભલા ધુજી ઊઠ્યા હતા. બાદમાં વૈજ્ઞાનિક સાધનો અને અવકાશી ઉપકરણો દ્વારા અભ્યાસ પછી નિષ્ણાંતોએ એવી તારવણી કરી હતી કે જાપાનથી છેટ આઠ હજાર માઈલ જેટલે અંતરે એન્ટાર્કટીકામાં બરફના એક પહાડના જે કુરચે કુરચા ઊડી ગયા હતા, એ પણ જાપાનના એ સુનામીનું જ ફળ હતું.

સુનામી આટલું શક્તિશાળી હોઈ શકે છે. જાપાનમાં તો એ વખતે રેક્ટર સ્કેલ પર ૯.૦ મેગ્નીટ્યુડના અંકાયેલા ભૂકંપના આંચકા સાથે ૭૬ ફૂટ જેટલા ઊંચા સમુદ્રી મોજાં ઉછળ્યા હતા. આપણે ત્યાં સિંધ-કચ્છના માછીમારો સમુદ્રને “દરિયાલાલ” તરીકે પૂજે છે અને સમુદ્ર તોફાને ચઢે તો “દરિયો રેલ્યો”, એમ કહેવાય છે. દરિયાના આવા રેલાવાને સુનામી તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

સુનામી સર્જવાના અનેક કારણો હોઈ શકે છે. ધરતીકંપ ઉપરાંત દરિયામાં જવાળામુખી ભભૂકે, આકાશમાંથી તોલિંગ ઉલ્કા દરિયામાં ખાબકે કે સમુદ્રના તળિયે ભેખડો ખસકે તો પણ રાક્ષસી મોજાં ઉછળી શકે છે. આવા મોજાંઓની લંબાઈ તથા ગતિ પણ ગજબની હોય છે. વિફરેલું એક સીંગલ મોજું ૧૦૦ માઈલ જેટલું લાંબુ પણ હોઈ શકે અને તેની ગતિ ૬૦૦ માઈલ જેટલી એટલે

કે જેટ વિમાનની ઝડપ જેટલી પણ હોઈ શકે. તેનો ઘોંઘાટ તો જેટ વિમાનના અવાજથી પણ વધુ હોઈ શકે. દુનિયામાં આદિકાળથી આવા સુનામી સર્જતા રહ્યા હશે, પણ વિગતવાર નોંધમાં ૧લી નવેમ્બર ૧૭૫૫ના રોજ પોર્ટુગીઝ બંદર લીસબન નજીક સુનામી ત્રાટક્યું હતું. ૨૫૦ વર્ષ અગાઉની આ હોનારત રાક્ષસી મોજાં પાંચેક હજાર માણસોને કોળીયું કરી ગયા હતા. જાપાનમાં ૧૮૮૩ની ૨૬મી ઓગસ્ટે સુનામીએ એક લાખથી વધુ લોકોને મારી નાખ્યા હતા. ડીસેમ્બર ૨૦૦૪માં ઇન્ડોનેશીયાથી શ્રીલંકા સુધીના ભારત સહિતના નવ દેશો પર ત્રાટકેલો દરિયાઈ રેલો ૮૦ હજારથી વધુ લોકોને ઓહિયા કરી ગયો હતો.

સ મુ દ્ર શ । ર ત્રી અે ઓસીયનોલોજીસ્ટોએ ૧૯૬૩માં આવા રાક્ષસી દરિયાઈ મોજાંઓને સુનામી નામ આપ્યું હતું. સુનામી જાપાની શબ્દ છે. તેના અંગ્રેજી સ્પેલીંગમાં પહેલો અક્ષર “ટી” આવે છે (tsunami). પણ ઉચ્ચારમાં “ટી” ખામોશ-સાચલન્ટ છે. જાપાની ભાષામાં ત્સુ એટલે બંદર અને નામી એટલે મોજું. એ રીતે સુનામી એટલે બંદરનું મોજું. ૧૯૬૪ સુધી માનવીએ સુનામીની ચેતવણી આપી શકે એવા કોઈ ઉપકરણ બનાવ્યા નહોતા. જો કે દરિયાઈ સાહસ ખેડનારા સાહસિકો અને સમુદ્રશાસ્ત્રીઓ સુનામી આવવાનું હોય એ પહેલાં કુદરત તરફથી અપાતા સંકેતોને પારખી

G-03



મેમન આલમ ઓગસ્ટ-૨૦૧૧

લેતા હતા. જેમ ધરતિકંપ આવ્યા પહેલાં પશુ-પક્ષીઓના વર્તનમાં અસામાન્ય પરિવર્તન આવી જાય છે અને અનુભવીઓ ભૂકંપના ખતરાને પામી જતા હોય છે, એજ રીતે દરિયાના મોજાંઓના ઉછાળમાં આવતા ફેરફાર, પાણીની સપાટીમાં ઓચિંતી વધઘટ, પવનના સુસવાટાં વગેરેને સુનામી અગમચેતીના સંકેતો કહી શકાય. સુનામી ત્રાટકવાનું હોય તો સૌથી પહેલાં માછલીઓ ઉછળી ઉછળીને પાણીની બહાર આવી જતી હોય છે. દરિયાકાંઠા વિસ્તારમાં ૨૦ સેકન્ડથી વધુ લાંબો ભૂકંપ આવે તો સમજી જવું કે સુનામી ત્રાટકશે.

૧૯૬૪માં અમેરિકામાં અલાસ્કાના કાંઠે ભૂકંપ આવ્યો. જે કે કુલ ૧૧૯ માણસો મર્યાહોવાથી એ સુનામીને ઝાઝો વિનાશક તો ના ગણી શકાય પણ એ ઘટના પછી અમેરિકા સર્તક થઈ ગયું અને સાથી રાષ્ટ્રો સાથે સુનામી પર વિચારવાનું શરૂ કરી દીધું. કુદરત સામે ટક્કર ઝીલીને સુનામીને રોકવું તો હાલના તબક્કે અશક્ય છે, પણ સુનામી આવવાનું હોવાની આગોતરી જાણ થઈ જાય તો તકેદારીના પગલાં લઈને મોટી ખુવારીથી તો બચી શકાય છે. અમેરિકાના કાંઠા નજીક પ્રશાંત મહાસાગરમાં રીંગ ઓફ ફાયરને નામે ઓળખાતા અનેક જીવતા જવાળામુખીઓ આવેલા છે અને તેને કારણે દરિયાના પેટાળમાં ખળભળાટ થતો રહેતો હોવાથી પ્રશાંત મહાસાગરના તળિયામાં પણ

હાહાકાર મચતો રહે છે. પરિણામે સંબંધિત વિસ્તારોના લોકો અવારનવાર રાક્ષસી મોજાંના કોપનો ભોગ બને છે.

અલાસ્કાની ૧૯૬૪ની ઘટના બાદ અમેરિકનોએ પ્રશાંત મહાસાગરના કિનારે રહેતા અન્ય રાષ્ટ્રો સાથે ભેગા મળીને સુનામીની ચેતવણી આવતા ઉપકરણો વિકસાવવાનો નિર્ણય કર્યો. એ માટે વેસ્ટકોસ્ટ અલાસ્કા પોર્નીંગ સીસ્ટમ નામે તંત્રની રચના કરી લેવાઈ. જે કે આ સેન્ટરનું મુખ્ય કામ માત્ર અલાસ્કા, કેલીફોર્નિયા, ઓરેગોન, વોશિંગ્ટન અને બ્રિટીશ કોલંબિયાના લોકોને સુનામીના આગમન સામે ચેતવવાનું છે. કુલ ૨૬ દેશો આ સેન્ટરના સભ્ય છે અને સેન્ટરને તદ્દન આધુનિક ચંત્રો તથા ઉપકરણો તેમજ લેટેસ્ટ કોમ્પ્યુટરોથી સજ્જ રખાય છે. પ્રશાંત મહાસાગરમાં તો દર વરસે સરેરાશ બારેક સુનામી ત્રાટકે છે. હિંદી સમુદ્રમાં ભૂકંપને કારણે રાક્ષસી મોજાં ઉછળવાની ઘટનાઓ કદી કદી જ બનતી હોવાથી આ વિસ્તારમાં ભારત સહિતના એકેય દેશો આવું કોઈ સેન્ટર ઊભું કરવામાં દિલચસ્પી બતાવી નહોતી. વળી આવા ઉપકરણો બનાવવા અને તેના ઉપયોગ તથા સંભાળ માટે મોટા બજેટની જરૂરત રહેતી હોવાને કારણે પણ અહીં એવો કોઈ સેન્ટર સ્થપાયો નહિ. હવે અમેરિકામાં હવાઈ (અલાસ્કા) મુકામે સમુદ્ર કાંઠા વિસ્તારોમાં સાચરન પણ ગોઠવાઈ

સતત જાહેરાતો પણ કરાતી રહે છે. વિજ્ઞાનીક વિકાસમાં આટલી પ્રગતિ નહોતી ત્યારે પણ દુરંદેશી ધરાવતા નિષ્ઠાંતો કુદરતના ભેદ જાણવા કોશિષો કરતા રહ્યા હતા. એડવર્ડ સ્વેસ નામના વૈજ્ઞાનિકે બહુ ટાંચા સાધનો સાથે દરિયામાં એક લાખ ૬૦ હજાર મીટર ઊંડે શારડી મૂકાવીને સમુદ્રના તળને સમજવાની કોશિષ કરી હતી.

નિષ્ઠાંતો સલાહ આપે છે કે સુનામીથી સર્જતી તબાહીનો માપ કાઢીને ગણતરી કરો તો સમજાઈ જશે કે સુનામીની રોકથામના પગલાં પાછળ બજેટ ખર્ચવામાં કંજુસી નહીં કરવી જોઈએ. ૨૦૦૪ના વર્ષમાં અનેક સમુદ્રી ઝંઝાવાત ફૂંકાયા હતા અને તેમાં માત્ર અમેરિકાના હરીકેન તથા જાપાનના ટાયફૂનની હોનારતમાં નુકસાનીનો આંકડો ૮ લાખ કરોડ રૂપિયાથી પણ વધુ હોવાનું સ્વીટઝરલેન્ડના આંકડાશાસ્ત્રીઓએ જણાવ્યું હતું. એ વરસે જગતભરમાં કુદરતી આફતોથી ૩૬૫ દિવસોમાં કુલ ૧૦૫ અબજ ડોલરનું અધઘઘ નુકસાન વેઠવું પડ્યું હતું. વળી માનવીની જાન તો અમૂલ્ય હોય છે. સુનામીનો ભોગ બનનારાઓમાં સ્ત્રીઓ કરતાં બાળકો વિશેષ હોય છે. અમીર દેશો અવકાશી સંશોધન કે વિનાશક શસ્ત્રોના ઉત્પાદન પર તો લખલૂટ ખર્ચ કરતાં અચકાતા નથી તો પછી જે ધરતી પર માનવીને રહેવું છે અને કાળા-ધોળાં, અમીર-ગરીબ તમામ માનવીઓ પરસ્પર સમુદ્ર અને પૃથ્વીના પોપડાં થકી જોડાયેલા છે અને એ વાત ભૂસ્તરશાસ્ત્રીઓ એટલે કે જિયોલોજિસ્ટો સારી પેઠે જાણે છે માટે ચાંદ-સૂરજ અને મંગળ તથા શનિ જેવા ગ્રહોને પામવા પ્રત્યે જેટલું ધ્યાન અપાય છે, એનાથી વધુ ધ્યાન આપણી પૃથ્વી અને આપણા સમુદ્રો પર આપવાની જરૂરત રહે છે.



મેમન આલમ ઓગસ્ટ-૨૦૧૧

હાલાઈ, કચ્છી અને સિંધી મેમણોના સંગઠનના મશાલધારી: પ્રખર ધારાશાસ્ત્રી જસ્ટીસ અ. હફીઝ મેમન



મેમણ વર્ગમાં ઊંચ-નીચનો વર્ગવાદ તથા ગામવાદ ફેલાયેલો હતો, એવા સમયે અનેક વડીલો આવા મતભેદો દૂર કરીને મેમણોના તમામ વર્ગો વચ્ચે સંગઠન સાધીને તેમને એક મંચ પર લાવવાના પ્રયાસો કરતા રહ્યાં છે. મેમણોની મુખ્યત્વે ત્રણ શાખાઓ છે: હાલાઈ મેમણ, કચ્છી મેમણ અને સિંધી

કરવાની વિચારણા શરૂ કરી અને એ હેતુસર મરહુમ શેઠ એહમદ દાઉદે તમામ મેમણ શાખાઓને એકજ નેજા તળે એકઠા કરવા માટે એક નવી જમાત રચવાનું આહવાન આપતાં તેમની હાકલને લબ્બેક કહીને વધાવી લેનારા સિંધી મેમણ આગેવાનોમાં જસ્ટીસ અ. હફીઝ મેમન મોખરે હતા.

મેમણ. આમાંની હાલાઈ તથા કચ્છી મેમણ બિરાદરી તો એકબીજાથી નિકટ આવતી રહી છે, પણ સિંધી મેમણો થોડા અળગા રહેતા આવ્યા છે. ૭૦ ના દાયકામાં કરાચીના મેમણ આગેવાનોએ સિંધી મેમણ બિરાદરી સાથેનું આ અંતર દૂર

૧૯૮૦-૮૧ના વર્ષમાં સ્થપાયેલી યુનાઈટેડ મેમણ જમાત ઓફ પાકિસ્તાનના મુખ્ય ઉદ્દેશોમાં ખાસ કરીને આંતરિક સિંધમાં વસેલા મેમણોને મેમણ બિરાદરીની મુખ્ય ધારામાં લાવવાનો દ્યેય શામેલ હતો અને આરંભથી જ આ જમાતમાં જોડાયેલા જસ્ટીસ અ. હફીઝ મેમનને બાદમાં જમાતના પ્રમુખપદે ચૂંટી લેવાયા હતા. તેમણે છેલ્લા સ્વાસ સુધી યુનાઈટેડ મેમણ જમાતના પ્રમુખ તરીકે કિંમતી સેવાઓ આપવાનું ચાલુ રાખ્યું હતું. મહેનત, ધગશ અને કાબેલીયતના બળે પાકિસ્તાનની સુપ્રિમ કોર્ટ અને સિંધની હાઈકોર્ટમાં ઉચ્ચ ન્યાયાધીશની પદવી સુધી પહોંચેલા અ. હફીઝ મેમનનો જન્મ આંતરિક સિંધના ખાહી કાસીમ નામના એક નાનકડા ગામમાં થયો હતો. નવાબશાહ જીલ્લાના નવશેહરો ફીરોઝ તાલુકાના આ ગામમાં મોહંમદ બચ્ચલના ઘરમાં તેઓ ૨૩મી જુલાઈ ૧૯૩૨ના રોજ પેદા થયા હતા. ગામમાં જ પ્રાથમિક શિક્ષણ અપાવ્યા બાદ તેમના વાલીદ મોહંમદ બચ્ચલ મેમને તેમને હાઈસ્કૂલની તાલીમ અપાવવા કરાચી મોકલીને ત્યાં સિંધ મદ્રસતુલ ઈસ્લામમાં એડમીશન અપાવ્યું હતું. આ મદ્રસો એ સમયની શ્રેષ્ઠ તાલીમી સંસ્થાઓ પૈકીનો એક હતો. અ. હફીઝ ૧૯૪૨થી ૧૯૪૯ સુધી ત્યાં જ ભણીને મેટ્રિક થયા હતા અને આગળ અભ્યાસ માટે સિંધ મુસ્લિમ (એસ.એમ.) કોલેજમાં જોડાયા હતા. ત્યાંથી તેમણે કરાચી યુનિવર્સિટીની બીએની ડીગ્રી મેળવી હતી અને કાયદાનો અભ્યાસ કરવા માટે સિંધ મુસ્લિમ લો કોલેજમાં જોડાઈ ગયા હતા. એલએલબીની ઉપાધિ પ્રાપ્ત કરી

G-05

મેમણ આલમ ઓગસ્ટ-૨૦૧૧

હતી અને બેરીસ્ટર બનવા માટે ઈંગ્લેન્ડ જવા ઉપડી ગયા હતા. ત્યાંની વિખ્યાત લીંકન્સ ઈનમાં ભણીને તેઓ બેરીસ્ટર એટ-લો થયા હતા. આ ગાળા દરમિયાન તેઓ ૨૦મી જુન ૧૯૫૪ના રોજ ડો. અલીમોહમ્મદ મેમનના પુત્રી ડો. હમીદા સુલતાના મેમન સાથે પરણી ગયા હતા.

શાળા અને કોલેજના જીવન દરમિયાન અ. હફીઝ ક્રિકેટ તથા ફૂટબોલ સહિત રમત-ગમતમાં ઉલટભેર ભાગ લેતા રહ્યા હતા અને એ ઉપરાંત સામાજિક સેવા પણ તેમનો શોખ રહ્યો હતો.

બાર-એટ-લો થયા બાદ ૧૫ ડિસેમ્બર ૧૯૫૯ના તેઓ સિંધ હાઈકોર્ટના એડવોકેટ તરીકે નિમાયા, જે ધારાશાસ્ત્રી તરીકેની તેમની ઉજ્જવળ કારકિર્દીનો આરંભ હતો. ૧૯૬૯માં તેઓ પશ્ચિમ પાકિસ્તાનના આસીસ્ટન્ટ એડવોકેટ જનરલ અને ૧૯૭૧માં સિંધના એડવોકેટ જનરલ બન્યા હતા. ૧૯૭૩માં અ. હફીઝ મેમન સિંધ-બલોચિસ્તાન હાઈકોર્ટના જજ તરીકે નિયુક્ત થતાં જસ્ટીસ અ. હફીઝ મેમન થયા હતા. બાદમાં તેઓ સુપ્રિમ કોર્ટના જજ તરીકે પણ નિમાયા હતા અને ૧૯૯૪માં સ્વ. હાઈકોર્ટના ચીફ જસ્ટીસ બન્યા હતા. ૧૯૯૪માં જજોના ચક્રચારભર્યા કેસના ફેસલા આવ્યા બાદ તેઓ ચીફ જસ્ટીસ રહ્યા નહોતા અને ૧૯૯૭માં સુપ્રિમ કોર્ટથી પણ તેમણે નિવૃત્તિ લઈ લીધી હતી. અદાલતી કારકિર્દીમાં તેમણે અનેક અટપટા કાનૂની ગૂંચવાડા ઉકેલ્યા હતા.

સમાજસેવા ક્ષેત્રે તેમણે યુનાઈટેડ મેમલ જમાતમાં ૨૫ વર્ષ સુધી સેવા આપી હતી અને જમાતની સીલ્વર જયુબીલી પ્રસંગે

પણ સંખ્યાબંધ યોજનાઓ અને કાર્યક્રમોનું માર્ગદર્શન કરી રહ્યા હતા. તેઓ મેમલ બિરાદરીને ટેકનીકલ તાલીમ પ્રાપ્ત કરીને તેનો ઉપયોગ વેપાર-ઉદ્યોગને આધુનિક ધોરણે વિકસાવવાનો આગ્રહ કરવા ઉપરાંત મેમલ બાળાઓને વધુમાં વધુ તાલીમ મેળવવા માટે પ્રોત્સાહન આપવાની તાકીદ કરતા હતા.

“મેમલ આલમ”ના તેઓ ખૂબ ચાહક હતા અને મેમલ, કાઠિયાવાડી, સિંધી બિરાદરીની મહત્વની તમામ પ્રવૃત્તિઓને આવરી લેતા અહેવાલો બદલ તેની પ્રશંસા કરતા હતા. આ સંદર્ભમાં “મેમલ આલમ”ને કરછી કાઠિયાવાડી મેમલો તથા સિંધી મેમલો વચ્ચેના પુલ તરીકે બિરદાવતા હતા.

વર્ડ મેમલ ઓર્ગેનાઈઝેશનની સ્થાપના થતાં જસ્ટીસ અ. હફીઝ મેમન તેમાં પણ જોડાયા હતા અને ડબ્લ્યુએમઓના બોર્ડ ઓફ મેનેજમેન્ટના સભ્ય

તરીકે પણ કિંમતી સલાહ-સૂચનો આપતા રહ્યા હતા. હૃદયરોગમાં સપડાયા પછી પણ તેઓ લોક ઉત્કર્ષના કામો માટે સમય ફાળવતા રહ્યા હતા. છેવટે તેમને કરાચીની આગાખાન હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવા પડ્યા હતા જ્યાં ૨૯મી સપ્ટેમ્બર ૨૦૦૫ના રોજ તેમનો ઈન્તેકાલ થયો હતો.

આવા બાહોશ આગેવાનની વફાતથી તમામ વર્ગોમાં ખને ખાસ કરીને મેમલ બિરાદરીમાં ઘેરા શોકની લાગણી ફેલાઈ હતી. સિંધ હાઈકોર્ટ કુલ રેફરન્સમાં ધારાશાસ્ત્રી તરીકેની જસ્ટીસ (નિવૃત્ત) અબ્દુલ હફીઝ મેમનની કિંમતી સેવાઓને અંજલિ આપી હતી. યુનાઈટેડ મેમલ જમાત સહિતની જમાતો અને સંસ્થાઓએ પણ શોક વ્યક્ત કરીને મેમલ બિરાદરીમાં એકતા લાવવાના પ્રયાસો અને ગરીબ તથા કચડાયેલા વર્ગની ઉન્નતિ માટેની તેમની સેવાઓને દાદ આપી હતી.

★ ★ ★

અલ્લાહનો ડર !

હે લોકો ! હું પોતાની સાથોસાથ તમને સૌને પણ અલ્લાહથી ડરતા રહેવાની તાકીદ કરું છું. અલ્લાહથી ડરતા રહો ! તેનું કહ્યું માનો. તેના આદેશોની મહત્તાને સમજો અને કદિ તેની નાફરમાની નાકરો, કેમકે અલ્લાહથી જે ડરતો રહે છે, તે બાદમાં આવનાર મુશ્કેલીઓમાં બહુ સારી રીતે અલ્લાહ પર ચકિન કરવા માંડે છે અને અલ્લાહની નેમતોને માનવા લાગે છે. અલ્લાહથી એવી રીતે ડરવાની કોશિષ કરો કે જે રીતે તેનાથી ડરવું જોઈએ. તેની પસંદની અને ગમતી વાતો પર અમલ કરીને તેનાથી વધુ નિકટતા પ્રાપ્ત કરો. તકવાના લીબાશથી સજજ રહો કેમકે એ લીબાશ અલ્લાહ તઆલા તેને જ પહેવરાવે છે, જે તેના દરબારમાં કામિયાબ થનાર હોય છે. એ દિવસની તૈયારી કરી લો, જે દિવસે તમામ લોકોને તેના દરબારમાં હાજર થવાનું છે. દરેક શખ્સે પોતે કરેલા કૃત્યો જોઈ લેશે. અલ્લાહ તઆલાનો ઈરશાદ છે: “એ દિવસે તમારી પેશી એવી રીતે થશે કે તમારી કોઈ પણ છૂપી વાત છૂપાયેલી નહીં રહે.”

(સૂરતુલ હાકતા)

પેરીસ્કોપ

લેખક:

“હાજીભા”

મોહંમદ હુસેન

અ. કરીમ નાગાણી

ધ્રોલ



“ભાઈ હવે તો કંટાળો આવે છે. વિચાર, ખોરાક, સંબંધ અને પ્યાર મોહબ્બત બધું અબખે પડી ગયું છે. કાંઈ કોઈ બાબતમાં રસ, ઉમંગ, ઉત્સાહ, ભભક કે મીઠી લાગણી દિલમાં ઉત્પન્ન થતી નથી. બધું કડવું ઝેર જેવું લાગે છે. “Now these all are deslike હવે તો બધું અબખે પડી ગયું છે.”

આવા શબ્દો અનેક નાના-મોટા, યુવાન કે વૃદ્ધના મોઢાથી સાંભળીને સવાલ થાય છે કે આ અબખો શું છે ? અબખો એટલે અણગમો deslike અબખો ગુજરાતી રૂઢિપ્રયોગ અને ગામઠી ભાષામાં વપરાતો એક શબ્દ છે. આ શબ્દનો અર્થ સમજાય કે ન સમજાય પણ અબખાનો અનુભવ ભલભલા સુધરેલા, ભણેલા, સમજુ, અનુભવી, અભણ કે અણસમજુ ગણાતા માનવીને પણ હેરાન પરેશાન કરી નાખતા આપણે જોઈએ છીએ. આ અબખો કેમ ? શું ? અને કેવી રીતે જીવનમાં પ્રવેશી જાય છે ?

આ આપણી જીંદગી બચપણથી ઘડપણ અને જીવનથી મરણ સુધી ચાલતી એક સફર એટલે કે મુસાફરી છે. આ મુસાફરીના માર્ગમાં આપણે ઘણું બધું મેળવવાની, ભેગું કરવાની અને ભોગવવાની ઈચ્છા હોય છે. આ દુન્યામાં દરેક જીવને કંઈને કંઈ

ખાવાપીવા, પહેરવા-ઓઢવા કે વાપરવાની ઓછી-વધારે તમન્ના થતી જ રહે છે જેમાં કોઈ જીવને તો બેહિસાબ ઉમીદ, આશા, પ્યાર અને ઘણા ઊંચા-ઊંચા સ્વપ્ન સેવતા રહેવાની ઉત્કંઠા હોય છે. હૃદયમાં આવી લાગણી અને વિચારો ફક્ત ઈન્સાનના જ મનમાં પેદા થતા રહે છે. આવા કોઈ ઈરાદા, ખ્યાલ, ઉમીદ, આશા, મોહબ્બત, હવસ કે તમન્ના કોઈ જાનવરના દિલ-દિમાગમાં ઉથલ-પાથલ મચાવતા નથી. જાનવરો પોતાની અત્યારની જરૂરતો પ્રમાણે ખોરાક, પાણી, રહેઠાણ, મોજ-મજા, પ્યાર કે સુખ-દુઃખ જે તેને મળે અને જેટલું મળે તે વાપરી કે ભોગવી તુરંત ભૂલી જાય છે પણ માનવીને તેના જીવનમાં જે કાંઈ મળ્યું છે કે મળે છે તેનાથી હજી વધુ, હજી વધુ, વધુ ને વધુ પુષ્કળ પ્રમાણમાં મેળવવા માટે દિવસરાત તનતોડ મહેનત કરતો રહે છે. કીચી, બંગલો, વિદેશી એવી કાર, રૂપાળી પત્નિ, સમજુ બાલબચ્ચા, સમાજ, ગામ અને દેશમાં માન, મોભો, કિર્તી, રેડિયો, વીસીઆર, સીડી પ્લેયર, કોમ્પ્યુટર, મોટા પડદાના ટીવી, હેલીકોપ્ટરો, પંખા, ફુલર, એસી મશીન, સારા પકવાન, મીઠાઈ, માલ મલીદા, મેવા, મોંઘા સુટ, બુટ અને ખુબ

અબખો

ખુબ સગવડતાના સાધનો મેળવવાની તમન્નાઓ માનવી હંમેશા કરતો હોય છે અને આ બધું તંદુરસ્તી, સંબંધો અને આત્માના અવાજનો ભોગ આપીને પણ ઈન્સાન મેળવી લે છે.

આ બધું મેળવી લીધા બાદ હવે તેની જીંદગીના નાટકનો મધ્યાંતર પછીનો પડદો ખુલે છે અને આ જીવન નાટકનાં બીજા સ્ટેજ પર આવીને ઊભો રહે છે. “અબખો.”

દરેક ઈન્સાન વિદ્યાર્થી, યુવાન, આદેક, વૃદ્ધ પુરૂષ કે સ્ત્રીએ તનતોડ મહેનતના અંતે મેળવેલી વસ્તુ લાગણી, પ્યાર, મોહબ્બત, ધન, સુખ અને સાધનો હવે તેને અબખે પડી જાય છે. હવે તેને તે દરેક તરફ સુગ ચડવા લાગે છે. હવે તેને તેનાથી જ કંટાળો આવવા લાગે છે જેનાથી તેને સુખ-ચેન, આરામ, આનંદ અને પ્રેમની મજા આવતી હતી. તેનાથી જ આજે તેના દિલમાં દુઃખ, અપસુખ, બેચેની, ગભરાટ અને ગૂંગળામણ થવા લાગે છે જે મેળવતા તેને પોતાને આનંદ મળશે તેવો ભ્રમ હતો તેના બદલે આજે દરેક સુખ, સાધન, વ્યક્તિ અને સોચ અને સમાજ તરફ તેને કંટાળો આવતો જણાય છે.

જેમ કે એક પ્રેમઘેલો યુવક અથવા યુવતી નક્કી કરેલ મુલાકાતના સ્થળે સમય કરતા વહેલા પહોંચવા માટે વારંવાર પોતાની ઘડિયાળના કાંટા તરફ જોતા રહે છે. વિરહનો સમય કાંટાની જેમ તેને ખૂંચતો જણાય છે. એકબીજાને મળવા માટે તડપતા

G-07

મેમન આલમ ઓગસ્ટ-૨૦૧૧

હોય છે. એકબીજા વિના જીવી નહીં શકે તેવું તેમને લાગતું હોય છે. સમાજ, નાત, જાત અને સગા સંબંધીને તરછોડીને તેઓ એકબીજાને પ્રાપ્ત પણ કરી લે છે અને પતિ-પત્નિના બંધને બંધાઈ જાય છે હવે સમય જતાં અબખો આ પાગલ પ્રેમીઓને પોતાની કાળ 1 છાયામાં ઘેરી લે છે. એકબીજાના રૂપ-ગુણનો નશો ઉતરવા લાગે છે. હવે પ્રેમના ટાયલાની કંટાળો આવવા લાગે છે. જે પ્યારભરી મીઠી વાતો લાગતી હતી તેમાં કડવાશ અને નમણી આંખોના કામણગરા તરવરાટમાં શંકાના સાપોલીયા સળવળવા લાગે છે. ગુણને દુર્ગુણ, સમજદારીને અણધડતા અને ખુબસુરતીને કદરૂપતાનું રૂપ આ અબખો આપી દીયે છે. એકબીજાના મોઢાં જોવામાં પણ અબખો નફરત ઊભી કરી દે છે. આ તેજ પ્રેમીઓ છે જે એકબીજા માટે તરસતા હતા અને આજે પ્રાપ્તિ પછી તેઓ એકબીજાને અબખે પડી ગયા છે.

મોંઘી કિંમતે મીઠાઈ ખાવાની ઈચ્છા પૂરી થઈ ગઈ. નજર સામે મનગમતી મીઠાઈના ઢગલા થઈ ગયા છે. આઠ, દશ, પંદર વખતે મીઠાઈ ખાઈ લીધી એટલે હવે અબખે પડી. હવે તો મીઠાઈ નજર સામે આવે છે તો પણ સુગ ચડે છે. એક વાર અચાનક પ્રથમ નજરે મોહી પડનાર ઘડી-ઘડી તેનાં દર્શન માટે તડપે છે પણ ત્યાર બાદ જ્યારે દિવસ રાતમાં પાંચ, પચીસ કે સો-બસો વખત તે વ્યક્તિ નજરે ચડતી રહે છે તો તે અબખે પડી જાય છે.

કાળા બજારમાં ઊંચી કિંમતે ટીકીટ ખરીદીને સિનેમા ઘરમાં પિકચર જોનાર તે

ફિલ્મની મોંઘી સીડીને પ્લેયર ઉપર પાંચ-પચીસ વખત નિહાળીને કંટાળી જાય છે. તે તેને અબખે પડી જાય છે.

સુંદર ચિત્ર મનને ગમી જતાં ઊંચા ભાવે ખરીદીને તે ફ્રેમને ડ્રોઈંગ રૂમમાં મૂકે છે પણ રોજ-રોજ જોઈને કંટાળી જાય છે અને ચિત્ર ઉપર ધુળના થર બાગી જાય છે. આ ચિત્ર તેને અબખે પડી ગયેલું હોય છે. ક્યારેક-ક્યારેક ઘરે, દુકાન કે ઓફિસે આવતી માનવંતી વ્યક્તિ રોજ-રોજ આવે છે તો આ તેની મુલાકાત સામેવાળાને અબખે પડી જાય છે અને તેને લપીયો કે નવરાનું ટાઈટલ મળી જાય છે.

વ્યાજે, ઉછીના કે હપ્તાથી ખરીદ કરેલા રેડીયો, ટેપ, સીડી પ્લેયર અને રંગીન ટીવી થોડા સમયના માણેલા આનંદ પછી અબખે પડી જાય છે અને આ મીઠા મધુરા કર્ણપ્રિય લાગતા સાધનો ઘોંઘાટ અને માથાના દુઃખાવા બનીને ધૂળ ખાતા એક ખુણામાં પડેલા દેખાય છે.

કીર્તી, ધન, માન, મોભા અને સંબંધો તરફ આવતાં અબખાનું પરિણામ ગામ, સમાજ અને દેશને બરબાદી તરફ ધકેલી દીયે છે.

આવી રીતે જે વસ્તુ કે સ્થિતિ માટે અથાગ પ્રયત્ન થયા હોય અને ત્યાર બાદ તે પ્રાપ્ત પણ થઈ જાય છે. પણ ત્યાર બાદ વારંવાર તેની હાજરી, સંપર્ક અને સહવાસ અબખે પડી જાય છે. આ એક માનવ સ્વભાવની મોટી નબળાઈ, સહજ વિચારસરણી છે.

આ અબખાની કરામતથી અનેક જીંદગીઓ હાલ-બે હાલ

થઈ જાય છે. આ અબખાની વીજળીએ કેટલાય લીલાછમ જીંદગીના બગીચાને વિરાન કરી નાખ્યા છે.

આ અબખાનો ઈલાજ શું ?

આ દુનિયામાં દરેક દર્દની દવા અને દરેક દુઃખનો ઈલાજ તો હોય જ છે. આ રહ્યા થોડા સોનેરી સુચનો:

- ★ જે બાબતે અબખો ઊભો થતો હોય તે તરફની દ્રષ્ટિમાં પરિવર્તન કરો જેવી દ્રષ્ટિ તેવી સૃષ્ટિના નિયમના આધારે અવગુણમાંથી ગુણ શોધી કાઢો. બદસુરતીમાં એકાદ ખુબસુરતી શોધી કાઢો. પ્રાપ્તિનો અતિરેક તજી દયો.
- ★ સદાય પ્રવૃત્તિમાં રહો, જીવનને સુખી અને ખુશીથી પસાર કરવા માટેનાં નવા-નવા પ્રયોગો કરતા રહો.
- ★ નકારાત્મક વિચારને મનમાં પ્રવેશવાની તક ન આપો.
- ★ દિવસના અંતે રાત્રે સુતી વખતે કુદરતે આપેલી અમૂલ્ય બક્ષીસોનો કેમ ? કેટલો અને કેવો ઉપયોગ આજે પૂરા દિવસમાં કર્યો તેનો વિચાર કરો.
- ★ જે પ્રાપ્ત નથી થયું તેનો અફસોસ ન કરો અને પ્રાપ્ત થયું છે તેનો પ્રેમથી ધીમે-ધીમે ઉપયોગ કરો. અતિરેકથી અબખો પેદા ન થાય તેની કાળજી રાખો.
- ★ સુખ-સગવડતાના સાધનો માટે આપેલા ભોગને યાદ કરી આજે છે તેમાં પ્રેમથી

ભરપૂર આનંદ લ્યો.

- ★ સમયથી વહેલું અને ભાગ્યથી વધુ કુદરત કોઈને કંઈ પણ આપતી નથી તે નિયમ યાદ રાખો.
- ★ થોડા સમય પુરતા સ્થળ, જગ્યા, વ્યક્તિ, સંબંધી, સાધનોથી દૂર રહો જેથી તેની જરૂરત, ગેરહાજરી અને વિયોગના દુઃખનો અનુભવ થાય છે. વારંવારની મુલાકાતથી ઉભા થતા અણગમાને દૂર કરવા માટે અમુક બિનજરૂરી હળવા-મળવા ઉપર પ્રતિબંધ મૂકો.
- ★ હંમેશા માનવ સેવામાં લાગેલા રહો.
- ★ પ્રેમ આપવાનો એક જ દ્યેય નજર સામે રાખો.
- ★ પ્રેમમાં વળતર મેળવવાની આશા કદી પણ મનમાં રાખો નહિ.
- ★ નફરત, ક્રોધ, શંકા અથવા કડવાશ તરફ નજર

ઊંચી કરીને જોશો પણ નહિ.

- ★ પ્રેમનો બદલો પ્રેમ અથવા પરોપકારનો પડખો પરોપકાર મળશે તેવી તમન્ના ક્યારેય પણ હૃદયમાં રાખશો નહિ.
- ★ કોઈ પણની ભૂલને સુક્ષ્મ દર્શક કાચથી મોટી જોવાનો પ્રયત્ન કરશો નહિ. માનવ માત્ર ભૂલને પાત્ર ગણી સમય અને સંજોગો મુજબ થયેલ સામી વ્યક્તિની ભૂલને ભૂલી જાય.
- ★ આ આપણું જીવન અમૂલ્ય છે. તેમાં સમય-સંજોગો

ભાગ્ય અને અકસ્માતે મળેલ સુખ-શાંતિ, શક્તિ અને સાધનોની કદર કરો.

- ★ નાની નજીવી બાબતો બનાવ કે સાધન સામગ્રીને બહુ મહત્વ આપી મોટું સ્વરૂપ ન આપો. હૃદયમાં વારંવાર તેને ઘૂંટતા ન રહો.

આ સોનેરી સૂત્રો હંમેશા નજર સમક્ષ રાખી તેનો અમલ કરતા રહેશો તો આવેલ અબખાના ઉઠામણ થઈ જશે અને આ ગોલ્ડન એક્વટાઈઝ સોનેરી શિખામણ અબખે તો નહીં જ પડે તેની ખાત્રી રાખજો.

**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 ! !**

જીવન સૂત્રો

- આપણા ઘાટને આપણે જેવી રીતે દર્પણમાં (આરીસામાં) અતિ જુઝાસા તથા ધ્યાનપૂર્વક નિહાળીને તેનું ક્યાસ કાઢવાના પ્રયત્નો કરીએ છીએ. કાશ અગર એવી જ રીતે આપણે આપણા ભીતરની (અંદરની) આરસીમાં ડોકીયું કરી પોતાની મનોવૃત્તિનું ક્યાસ કાઢવાના પ્રયાસો કરી જોઈએ તો કેટલું સરસ.
- હંભી વ્યક્તિ પોતાના પળેપળ ત્રેવડ બદલી બીજાને પોતાના તરફ આકર્ષવા પ્રયત્નો કરતી રહે છે. માટે તેના ફરેબથી ચેતતા રહેશો.
- જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ બીજા પાસે પોતાની નિર્બળતા સંતાડવાના પ્રયત્નો કરે છે ત્યારે તેના મૂખથી અર્થહિન શબ્દો સરવા માંડે છે.
- સત્યવાદીઓ પોતાના દરેક બળને પોતાના કાબુમાં રાખે છે.
- સજ્જન વ્યક્તિની ખાસ વિશિષ્ટતા એ છે કે બીજાના કાર્યો પોતાનાથી પાર ન થઈ શકે તો તેનું બીડું કદી પણ ઝડપતા નથી.
- હૃદયની વિશાળતાને બની શકે એટલી વધુથી વધુ વિકસાવો અને પછી તેનું ક્યાસ કાઢો કે કેટલા બધા દિલોની સ્નેહ સરિતાઓના નીર (પાણી) તે મહી ઠલવાતા રહે છે.

મેમણ કાર્યકરોની રાષ્ટ્રીય સપાટીએ કદરદાની

પાકિસ્તાનના પ્રમુખ જનાબ આસીફઅલી ઝરદારીએ દેશના ૬૭માં “આઝાદી દિન” નિમિત્તે વિવિધ ક્ષેત્રે ઉમદા કારકિર્દી દેખાડનાર વ્યક્તિઓને જુદા જુદા એવોર્ડ આપવાની જાહેરાત કરી હતી. બે મેમણ સામાજિક કાર્યકરો જનાબ મોહંમદ યાહયા મો. સિદ્દીક પોલાણી તથા હાજી અખ્તર હાજી યુનુસ અરફાની સમાજસેવાઓને ધ્યાનમાં લઈને પ્રમુખ ઝરદારીએ તેમને “તમ્ગા-એ-ઈમ્તીયાઝ” અર્પણ કરવાની જાહેરાત કરી છે.

મેમણ આલમ ઓગસ્ટ-૨૦૧૧

G-09

જીવનમાં શાંતિ કેમ સ્થપાય ?

-મેમન શોએબ જાનમોહમદ (પાટણ-ભારત)



જીવનમાં
શાંતિ,
વિસ્વન।

તમામ મનુષ્ય માટે એક ગૂંચવાયેલો કોયડો બની ગયો છે કે અંતે મનુષ્યના જીવનમાંથી શાંતિ અને ચૈન કેમ અલોપ થઈ ગયો ? દિન ઉગ્યે આ મુસીબતો આપણા ઉપર કેમ તૂટી રહી કે, આપણા જીવનની કાલ કેમ બગડી ગઈ છે ? દુઆઓ દુઆઓથી અથડાઈ રહી છે. દેશ દેશ વચ્ચે ખેંચતાણ થઈ રહી છે. માણસ માણસ માત્ર વરૂ બની ગયો છે. લાખો ઈન્સાનો લડાઈઓમાં બરબાદ થઈ રહ્યા છે. કરોડો અને અબજોનો કારોબાર વિનાશ થઈ રહ્યો છે. વસ્તીઓની વસ્તી ઉજડી રહી છે. બળવાન નિર્બળને ખાઈ જઈ રહ્યા છે. પૈસાદાર-ગરીબોને લૂંટી રહ્યા છે. હુકુમતમાં મુલ્મ છે. ન્યાય મોંઘું બન્યું છે. દૌલતમાં બદમસ્તી છે. અનામતમાં વિસ્વાસઘાત છે. અપ્લાકમાં સરચાઈ રહી નથી. માણસને માણસ ઉપર ભરોસો

રહ્યો નથી. ધર્મના પોશાકમાં અધર્મ પ્રવર્તી રહ્યું છે. આદમ (અ.સ.)ની અવલાદ અસંખ્ય વર્ગોમાં વહેંચાઈ ગઈ છે અને દરેક વર્ગ બીજા વર્ગોને દગાબાઝી, મુલ્મ, બેઈમાની અને બીજી દરેક શક્ય રીતે નુકશાન પહોંચાડવાને સવાબનું કામ સમજી રહ્યો છે.

આ બધી ખરાબીઓ અંતે શા કારણે છે ? જ્યારે ખુદાની ખુદાઈમાં આપણે બીજી જે તરફ નજર દોડાવીએ છીએ તે તરફ શાંતિ અને શાંતિ દેખાય છે. બધી મખ્લુકોમાં સંપૂર્ણ શાંતિ સહિત વ્યવસ્થા જળવાઈ રહી છે. કયાંક ફસાદ કે અવ્યવસ્થાનું નામ નથી ત્યારે એકમાત્ર મનુષ્યનું જીવન આ નેઅમતથી કેમ વંચિત થઈ ગયું છે. આ માટે એક જ માર્ગ છે જેનાથી શાંતિ, ચૈન, પ્રાપ્ત થઈ શકે છે કે માનવીને કાબુમાં રાખનારી વસ્તુ માત્ર જવાબદારીનું ભાન જ છે. અગર કોઈ શખ્સને ચકીન થઈ જાય કે તે ધારે તે કરે ને તેને કોઈ પૂછનાર નથી. તો નિરંકુશ ઊંટ બની જશે. આ વાત એક શખ્સ વિષે ખરી છે. તેવીજ રીતે એક કુટુંબ એક વર્ગ, એક કૌમ અને આખી દુનિયાના ઈન્સાનો વિષે પણ ખરી છે. એક કુટુંબને જ્યારે લાગે છે કે કોઈ તેની પાસે જવાબ

લેનાર નથી, તો તે કાબુથી બહાર નીકળી જાય છે. એક વર્ગને જ્યારે પણ જોખમ અને જવાબદારીનું ભાન નથી રહેતું ત્યારે તે સિતમ વરસાવતા ખેંચાતો નથી. એક કૌમ અથવા એક સત્તા પણ પોતાને એટલી બળવાન જુએ છે કે તેથી સખ્તીના ખરાબ પરિણામોનો તેને કર નથી રહેતો તે જંગલના વરૂ પેઠે કમજોર બકરીઓને ફાડી ખાવાનું શરૂ કરી દે છે. દુનિયામાં જેટલા જુલ્મ અને ફસાદ દેખાય છે તેનું મોટું કારણ આજ છે. જ્યાં સુધી ઈન્સાન ના સમજે કે પોતાનાથી ઉચ્ચતર એક એવી હસ્તી છે જેને તેણે તેનો અમલનો જવાબ આપવાનો છે અને જેના હાથમાં એટલી શક્તિ છે કે તે તેને સજા કરી શકે છે ત્યાં સુધી સંભવિત નથી કે સિતમના દ્વાર બંધ થાય અને ખરી શાંતિ કાયમ થાય.

આવી શક્તિ સૃષ્ટિના સર્જનહાર સિવાય કોની પાસે છે ? ઈન્સાનોમાંથી તો કોઈ એવો હોઈ શકે નહિ. કેમકે જે કોઈ પણ ઈન્સાન અથવા ઈન્સાની વર્ગને એ સ્થાન અપાશે તે નિરંકુશ ઊંટ બની જશે એ નિર્વિવાદ છે. તેના વિષે શંકા રહી શકે છે કે બધા ફિરઓનોનો તે એક ફિરઓન બની બેસે અને તેનો જ કર છે કે સ્વાર્થ અને પક્ષપાતથી કામ લઈને અમુક માનવીઓને ઊંચે ચઢાવે અને અમુકને નીચે પાડે, યુરોપે આ પ્રશ્નના ઉકેલ માટે

મેમન આલમ ઓગસ્ટ-૨૦૧૧

G-10

રાષ્ટ્રસંઘ બનાવ્યું હતું પરંતુ બહુ જ જલ્દી તે સફેદ રંગવાળી પ્રજાઓની મંડળી બનીને રહી ગયું અને તેણે કેટલીક બળવાન સલ્તનતોના હાથનું રમકડું બનીને કમજોર પ્રજાઓ સાથે અન્યાય શરૂ કરી દીધો. આ અનુભવ પછી શંકાને મુદ્દલ સ્થાન નથી રહેતું કે ઈન્સાનોમાંથી તો કોઈ એવી શક્તિનું પ્રગટ થવું નામુમકીન છે કે જેની પૂછપરછનો ખોફ વ્યક્તિગત રીતે એક-એક ઈન્સાનથી માંડીને દુનિયાની કોમો અને સલ્તનતોને અંકુશમાં રાખી શકતો હોય. આવી શક્તિ અનિવાર્ય રીતે ઈન્સાની વર્તુળથી બહાર અને તેનાથી ઉપરજ હોવી જોઈએ અને તે માત્ર ખુદા તઆલાની જ શક્તિ હોઈ શકે છે. આપણે જો આપણી ભલાઈ ઈચ્છતા હોઈએ, તો આપણા માટે એના સિવાય કોઈ ઈલાજ નથી કે ખુદા પર ઈમાન લાવીએ. તેની હુકુમત આગળ પોતાને આજ્ઞાપાલક રૈયત તરીકે સુપ્રત કરી દઈએ અને એવા ચકીનપૂર્વક જીવન જીવીએ, કે તે બાદશાહ આપણા જાહેર અને ગુપ્ત બધા કામ જુએ અને જાણે છે અને એક દિવસ તેની ન્યાય કચેરીમાં આપણે આપણા આખા જીવનની કામગીરીનો હિસાબ આપવાનો છે. આપણે પ્રમાણિક, નીતિવાન, ચારિત્ર્યશીલ બનશું તો જરૂરથી શાંતિ મળશે. હલાલ-હરામનો ફર્ક સમજતાં થઈશું. જૂઠ, દગો, વ્યભિચારથી બચશું. હક્કદારને તેનો હક્ક આપશું અને અલ્લાહ તઆલા સિવાય કોઈનો ડર નહિ રાખીએ તો જીવનમાં જરૂરથી શાંતિ અને ચૈન પ્રાપ્ત થશે.

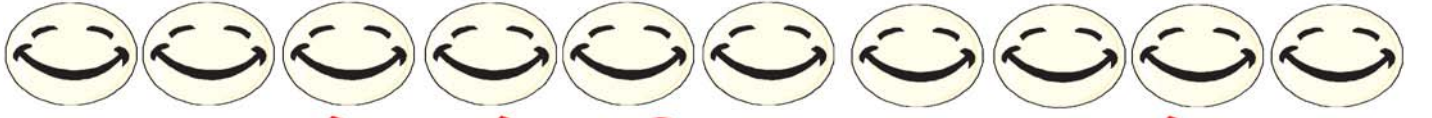
સંગમ સુખ ને દુઃખજો

(હાલારી-મેમણી-કચ્છી)

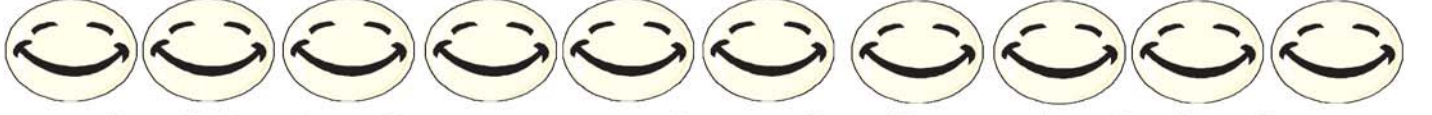
નિજર જેડી આય દુનિયા ડેખાયતી
ગમમેં ગમગીન ખુશીમેં ખિલની ડેખાયતી
લિબાશમેં લગી આય ખુશબુ ગુલાબ-ચંપેજી
ચારે કોર મહેક ફેલાયની ડેખાયતી
મહેફિલમેં અચે જે રુની સુરતે દીવેલ્યે ડાયે
પૂરી દુન્યા રુની શીશકની ઈનકે ડેખાયતી
ડુંગરી ખાય ને ગોતું ખુશબુ કેસર કસ્તુરીજી
અન્ન એડા ઓડકાર જી કહેવત ડેખાયતી
દિલમેં સુલગના સવાલ જીગરતે ઊંડા ઘા કારમા
નીચે ખારા મથે રખોં મિઠા દુન્યા એડી ડેખાયતી
દુશ્મની જા પડછાયા ઊભા થીનતા નફરતજે અંધારેમેં
મહોબ્બતજી સવાર નાઈ તો દોસ્ત જેડી ડેખાયતી
પરેશાનીજા પોટલા કિન વટા નાય હૂના દુન્યામેં
સબરજી રસ્સી ઈનમેં ઈલાજ જડીબુઝી ડેખાયતી
“હાજીભા” હી જિન્દગી સંગમ આય સુખ ને દુઃખજો
જેડી નિજરે નારો દુન્યાકે આંચકે એડી જ ડેખાયતી
-“હાજીભા” મોહંમદ હુસેન નાગાણી

મોઘવારી

સસ્તો જમાતો હલી વ્યો અચી વી મોઘવારી
રાત-ડીહ કમાયેતો પીછી ભી છેવટ આઈ ખુવારી
અજ આજેજો ભાવ વધ્યો
પછી આય ખીરને ખંડજી વારી
બીલ ઈતરા ભરૂંને સ્કૂલજી ફીસુંભી કયું
ભણતરજો ઠેકાણો નાયને બસ્તા ઈન ભારી
નૂહ ને સસજો જરાય નથો બને
પછીભી સસ ચુવાયતી બીયારી
રાજકારણજી ઉખાડ-પછાડભી આય જારી
અજ આંચજી તો કાલ અસાંજી આય વારી
ચોરી ને લૂંટમાર આય પૂરે જોશ તે
નુકસાન હુ જ ઉપાડેતો જીન્જો ખિસ્સો આય ભારી
આંવ કુરો ઘાલ કરાં “જીગર” દુનિયાજી
આંચ સારા અચો તાં દુનિયા ભી આય સારી
“જીગર” સરદારગઢી



હરો તેનું ઘર વરો



એક મિત્રે બીજા મિત્ર પાસેથી અમુક રૂપિયા ઉધાર લીધા. દિવસો વિત્યા, મહિના વીત્યા પછી લેણદાર અકળાયો, મુંઝાયો અને પછી ઉધરાણી કરી. પેલાએ વાચદો આપ્યો બલ્કે ઘણા વાચદા આપ્યા પણ રૂપિયા પાછા ન આપ્યા, અંતે ઉધાર દેવાવાળો ખીજાયો અને બોલ્યો “એલા મેં તને જરૂરતના સમયે રૂપિયા આપ્યા અને વાચદા પ્રમાણે તો મને પાછા ન આપ્યા. આખર અલ્લાહને ત્યાં હિસાબ આપવાનો છે કે નહિ ?”

ઉધાર લેનાર બોલ્યો, “ભાઈ મારી ઉમર તારાં કરતા વધારે છે. હું અલ્લાહ પાસે વહેલો જઈશ એટલે હું પોતે જ અલ્લાહ મિયાંને વહેલો હિસાબ આપી દઈશ.”

★ ★ ★

જમાઈએ સસરા પાસે ૧૦૦૦ રૂપિયા માંગ્યા.

સસરાએ અવાજમાં વિવેક અને દિલમાં ખુન્નસ સહિત પૂછ્યું,

“શેના ?”

જમાઈએ જવાબ આપ્યો “તમારી દીકરીનો દુઃખતો દાંત કઢાવ્યો.”

સસરો બોલ્યો: “પણ હવે એ તમારી પત્નિ છે એનો ઈલાજ તમારે કરાવવો જોઈએ.”

જમાઈએ ખુલાસો કર્યો, “પણ એ દાંત શાદી પહેલાંથી જ દુઃખતો હતો.”

★ ★ ★

દુકાન આગળ ફકીરે અક્રો જમાવ્યો અને એકધાઈ રટણ શરૂ કર્યું.

“બરચા દસ રૂપિયે કા સવાલ છે.”

દુકાનનો માલિક ખીજાયો, ચીડાયો અને કંટાળ્યો અને દુકાનદારીના હિતમા ફકીરને દસની નોટ આપી દીધી. ફકીર દસની નોટ લઈને બોલ્યો “હમ તુમારે પે ખુશ હે બરચા, માંગ માંગ કયાં માંગતા હૈ, તેરી હર ખ્વાહીશ પૂરી હો જાયેગી.”

દુકાનદાર બોલ્યો, “સાંઈબાબા મારે કાંઈ નથી જોઈતું, મારી દસની નોટ પાછી આપી દયો તોય ઘણું છે.”

★ ★ ★

લગ્નગાળામાં એક શાદીના સમારંભમાં સ્ત્રીએ એટલા ઘરેણાં પહેર્યા હતા કે ભલભલાનું ધ્યાન તેના તરફ જાય. કોઈએ તેને સલાહ આપી, “બાઈ, આજના જમાનામાં આટલું જોખમ પહેરવું સાઈં નથી. આજકાલ લૂંટફાટના કેટલા બનાવો બને છે આમાં જો કાકુ આવી ગયો હોય તો ?”

પેલી સ્ત્રીએ ટાઢા પેટે જવાબ આપ્યો, “મારો ઘણી જ

કાકુ છે પછી મને શાનો કર ? !”

★ ★ ★

“હમણાં કેમ દેખાતા ન હતા ?”

“અરે ચાર એક નાની સરખી ભૂલના કારણે જેલમાં જવું પડેલું.”

“કેવી ભૂલ ?”

“ભાઈ ઓફિસના પૈસા ભૂલભૂલમાં ઘેર લઈ ગયેલો.”

★ ★ ★

તમે “કમ બરચે ખુશહાલ ઘરાના”માં માનો છો ?”

“એ તો ભાઈ....”

“બાળકો બે જ હોવા જોઈએ.”

“ભાઈ છેલ્લા ત્રણ વખતથી બે જ બાળકો આવે છે ને !”

★ ★ ★

એક ગાંડાએ તેના મિત્ર એવા બીજા ગાંડાને ઉખાણું પૂછ્યું : “અગર તું બતાવી દે કે આ ખોખામાં શું છે તો એમાંનું એક ઈંડુ તારું ! અને અગર તું એ પણ બતાવી દે કે ઈંડા કેટલાં છે તો પાંચે-પાંચ ઈંડા તારા ! એમાં પણ તું એ બતાવી દે કે આ ઈંડા કોના છે, તો પેલી મુરઘી પણ તારી !”

બીજા ગાંડાએ માથું ખંજવાળ તાં કહ્યું : “ચાર હું આ ઉખાણું તો ઉકેલી દઉં, પણ કાંઈક ઈશારો, કાંઈક સંકેત તો આપ ! !”

★ ★ ★

★ ★ ★



Memon Industrial & Technical Institute

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

Affiliated with City & Guilds of the U.K

Courses Offerd 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)

City &
Guilds
Approved Centre



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 Offerd 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

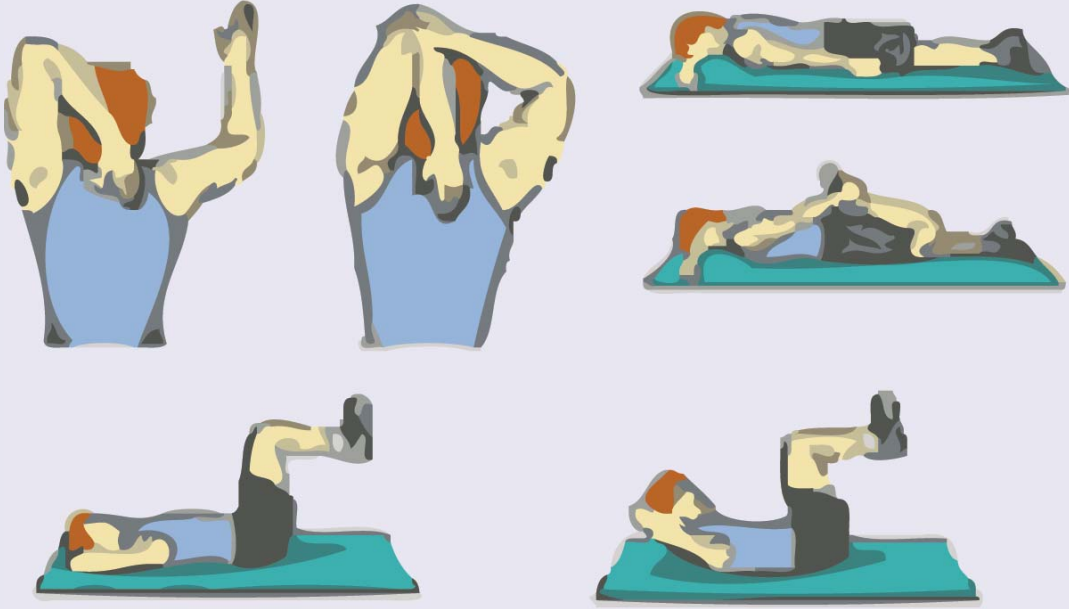


MITI: Plot # ST- 1/8, Sector 36-I, (Civic Center-3) Korangi -5, Karachi

Tel: 021-35035542/43,45,46 Email: mgmt@wmomiti.com

www.wmomiti.com

صحت مند و توانا رہیے... ورزش کی عادت کو اپنایے



پشت پر بندھے ہوں۔ گھٹنے سیدھے ہوں مگر دونوں پیروں کے درمیان فاصلہ ہوتا کہ آپ ان بیلنس نہ ہوں۔
اب سانس آہستہ آہستہ اندر کھینچیں اور آہستگی سے اپنے دھڑ کو کمر سے ذرا دائیں طرف خم دیں۔ سانس اندر کھینچتے رہیں اس دوران اپنے سر کو نیچے جھکاتے جائیں حتیٰ کہ آپ کی پیشانی دائیں گھٹنے کو چھونے لگے۔ آپ کے ہاتھ اس وقت بھی آپ کی کمر کے گرد ایک دوسرے کو گرفت میں لئے ہوں۔ سانس باہر خارج کئے بغیر جتنی دیر بغیر کسی تکلیف کے اس پوزیشن میں رہ سکتے ہیں رہیں۔ جب سانس خارج کرنے کی خواہش پیدا ہو تو سانس خارج کر دیں اور آہستہ آہستہ سیدھے کھڑے ہو جائیں۔

دوسری جانب خم دے کر بھی یہی ورزش کریں اور اس بار بھی آپ کی پیشانی گھٹنے کو چھونے لگے۔

یہ دونوں ورزشیں خواتین و مرد دونوں کے لیے یکساں طور پر اہم ہیں اس کو مسلسل کرنے سے آپ کی کمر اور پیٹ دونوں مضبوط ہوتے ہیں اور پیٹ کی فالٹو چربی بھی ختم ہو جاتی ہے۔ خواتین ماہواری کے ایام میں احتیاط برتیں اور وہ افراد جن کے دل کمزور ہوں وہ ایک دم نہ کریں آہستہ آہستہ اپنے جسم کو اس ورزش کا عادی بنائیں اور پھر اس عادت کو ختم نہ کریں مستقل مزاجی سے جاری رکھیں۔

(1) فرش پر بالکل سیدھی اس طرح لیٹے کہ آپ کا جسم بالکل سیدھا ہو اور آپ کے دونوں بازو سر کے اوپر ہوں اس حالت میں دو یا تین مرتبہ گہری سانس لیں۔

(2) سانس خارج کرتے وقت اپنی دونوں ٹانگیں (دونوں پیر جڑے ہو) فرش سے اٹھائیے کہ جتنی آپ بغیر تکلیف کے اٹھا سکتی ہو۔ اسی حالت میں تین گہری سانسوں تک رکھیے۔

(3) پھر سانس خارج کرتے ہوئے اپنی دونوں جڑی ہوئی ٹانگیں اتنی اوپر اٹھائیے کہ 90 درجے کا زاویہ بن جائے اور آپ کے پیروں کے تلوے چھت کی طرف ہوں اس حالت میں بھی دو تین گہری سانسوں تک رکھیے۔

سانس خارج کرتے ہوئے اپنی دونوں ٹانگوں کو آہستہ آہستہ فرش کی جانب لائے حتیٰ کہ آپ پہلے والی پوزیشن میں آ جائیں اس حالت میں پھر دو تین گہری سانس لیں۔ اسی طرح یہ ساری پوزیشن باری، باری نہایت سکون سے 5 سے 10 بار کریں اس ورزش کو کرنے سے آپ کی کمر کی ساری تکلیف ختم ہو جاتی ہیں۔

اب ایک اور ورزش پیش کی جا رہی ہے جو پیٹ کی چربی کو ختم کرتی ہے اسے تکیونی یا مٹھی خم کہتے ہیں۔ اس کا طریقہ کار درج ذیل ہے۔

(1) سیدھے کھڑے ہوں۔ اس طرح کہ آپ کے دونوں ہاتھ

موٹاپا وہ بیماری ہے۔ جو انسان خود اپنے آپ لگاتا ہے۔ اور موٹاپے کے ساتھ ساتھ بے شمار کمزوریوں میں بھی مبتلا ہو جاتا ہے۔

جو اس کو اندرونی طور پر کھوکھلا کر دیتی ہیں موٹاپے سے پیچھا چھڑانے کے لیے مستقل مزاجی سے اس کا علاج کرنا ضروری ہے اور اس علاج کا نام ہے ”ورزش“ جس کا نام سنتے ہی بہت ساری خواتین خوف زدہ ہو جاتی ہیں لیکن یہ ایک اٹل حقیقت ہے کہ بغیر ورزش کے ہم صحت مند اور توانا نہیں رہ سکتے اگر ہمیں زندگی بھر انداز میں گزارنی ہے تو پھر اپنے آپ سے کمپر و ماہر تو کرنا ہوگا اور اس کے لیے ہمیں تھوڑا وقت خود کو دینا ہوگا آج کی خواتین میں موٹاپے کی بدولت کچھ کمزوریاں پیدا ہو جاتی ہیں جنہیں وہ تھوڑی سی ورزش سے ختم کر سکتی ہیں سب سے پہلے ہم آپ کی کمر کو مضبوط کرتے ہیں ذیل میں ہم ایک نہایت ہی اہم اور سادہ سی ورزش بتا رہے ہیں اس پر عمل کر کے اپنی کمر کا درد ختم کریں اور اس کو مضبوط کر کے بس اس ورزش کے دوران آپ کو خیال رکھنا ہے کہ جب بھی آپ جسم کو حرکت دیں گی تو سانس خارج کرتے ہوئے کرنا ہے نہ کہ سانس اندر لیتے ہوئے ہر ایک پوزیشن میں پوری طرح سانس خارج کریں اور پھر اپنے پیچھے پیروں میں سانس بھریے اور اس طرح دو، تین، مرتبہ کریں پھر اگلے مرحلے میں داخل ہو۔



عالم کا دسترخوان



فریزر میں رکھیں۔ انڈے کی سفیدی اچھی طرح پھینٹ لیں اور آئس کریم بالز کو سفیدی میں پیٹ کر تیل میں تلیں۔ مزیدارتلی ہوئی آئس کریم تیار ہے۔ اسے سیب، کیلے اور اسٹرابریز کے قتلوں کے ہمراہ پیش کریں۔

لہسن ٹماٹر پاستا

اجزاء:

8 عدد	آلو
200 گرام	پاستہ
4 عدد	ٹماٹر
1 جوا	لہسن (کٹا ہوا)
2 عدد	پیاز
حسب ذائقہ	نمک
حسب ذائقہ	پسی ہوئی کالی مرچ
3 عدد	تلسی کے پتے
1 چائے کا چمچ	اور گانوں
4 کھانے کے چمچ	زیتون کا تیل
سجانے کے لئے	پنیر

ترکیب:

ایک دیگی میں پانی، نمک، ایک کھانے کا چمچ تیل اور پاستہ ڈال کر اسے ابال لیں۔ ایک علیحدہ دیگی میں آلو ابال کر کاٹ لیں۔ فرینگ بین میں زیتون کا تیل ڈال کر اس میں پیاز، ٹماٹر، لہسن، تلسی کے پتے، نمک، اور گانوں اور کالی مرچ ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس آمیزے کو بلینڈر میں ڈال کر یکجان کر لیں، ساس تیار ہے۔ ایک دیگی میں پاستہ، آلو اور تیار ساس ڈال کر چند منٹ تک پکائیں۔ جب گاڑھا ہو جائے تو اسے سرونگ ڈش میں نکالیں اور کدو کش کی ہوئی پنیر سے سجا کر پیش کریں۔

حسب ضرورت

برف

ترکیب:

پائین اپیل کا جوس اور کلڑے، چینی، پودینہ اور برف بلینڈر میں ڈال کر بلینڈ کر لیں۔ گلاس میں نکال کر پودینہ پائین اپیل سے سجا کر پیش کریں۔

تلی ہوئی آئس کریم

اجزاء:

10 عدد	انڈے
7 کھانے کے چمچ	چینی
7 کھانے کے چمچ	میدہ
5 عدد	انڈوں کی سفیدی
حسب ضرورت	آئس کریم (بھرنے کیلئے)
حسب ضرورت	تیل (تلنے کیلئے)
(اگر چاہیں تو ان پھلوں کے ساتھ پیش کریں)	
حسب ضرورت	سیب
حسب ضرورت	کیلے
حسب ضرورت	اسٹرابریز

ترکیب:

ایک پیالے میں انڈے اور چینی ڈال کر اتنا پھینٹیں کہ خوب جھاگ بن جائے، اس میں آہستہ آہستہ میدہ شامل کریں۔ بیکنگ ٹرے کو تیل سے چکنا کریں اور اس پر یہ آمیزہ ڈال دیں۔ پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں 160C پر 15 منٹ کیلئے اسے پکائیں اسٹیفنچ بیک تیار ہے۔ تیار کئے ہوئے اسٹیفنچ بیک کو ٹھنڈا کر کے اس کے پتلے پتلے گول ٹکڑے کاٹ لیں۔ بیک کے بیچ میں آئس کریم کا ایک اسکوپ رکھ کر اسے باقی آدھے ٹکڑوں سے ڈھانک کر بال کی شکل دے دیں۔ آئس کریم کے بال بنا کر ساتھ ساتھ ڈیپ فریزر میں رکھتے جائیں تاکہ آئس کریم سخت رہے اور تلنے سے پہلے 15 منٹ قبل تک

شاہی پسندے

اجزاء:

ایک کلو	پسندے
ایک پوٹی	لہسن
2 عدد بڑی	پیاز
ایک پاؤ	دہی
4-5 عدد	ہری مرچ
ایک چائے کا چمچ	نمک
15 عدد کٹی ہوئی	مرچ
2 کٹا کھانے کے چمچ	دھنیا
سجانے کیلئے	ادرک
2 عدد	لیموں
آدھا کپ	ہرا دھنیا
ایک کپ	تیل
ایک عدد	ٹماٹر

ترکیب:

تیل میں لہسن کاٹ کر ڈالیں ہلکا سا رنگ آجائے تو دھنیا کٹا ہوا، مرچ کچل کر ڈالیں پھر پیاز سلائیں ہلکی بھون کر پسندے ڈالیں بھونیں پھر پانی ڈال دیں جب پسندے نرم ہو جائیں تو دہی اور نمک ڈال کر دم پر رکھیں۔ بھون کر ادرک کے سلائیں کس کر دیں اور ڈش میں نکال لیں اوپر سے ہرا دھنیا، ہری مرچ چھڑک کر لیموں اور ٹماٹر سے سجا کر پیش کریں۔

پائین اپیل منٹ کولر

اجزاء:

آدھا کپ چھوٹے ٹکڑے	پائین اپیل
ایک کپ	پائین اپیل جوس
2 کھانے کے چمچ	چینی
4-5 پتہ	پودینہ

سہکتی کلیاں

کبھی کوئی فرمائش نہیں کی لیکن میں یہ برداشت نہیں کر سکتی کہ میرے لخت جگر کو مدر سے میں اپنے پھٹے پرانے لباس کی وجہ سے شرمندہ ہونا پڑے، لہذا آپ آج ہی میرے بیٹے کے لیے ایک نئے لباس کا انتظام کریں۔“

حضرت عمر بن عبدالعزیزؓ کے دل پر بیوی کی ان باتوں کا گہرا اثر ہوا، وہ بھی اپنے بچے کو نیا لباس دلوانا چاہتے تھے لیکن ان کی جیب میں پھوٹی کوڑی تک نہ تھی چنانچہ آپؓ نے بیوی سے کاغذ قلم منگوا لیا اور بیت المال کے وزیر کو ایک رقعہ لکھ کر بھیجا کہ میرے اگلے ماہ تنخواہ میں سے کچھ رقم پیشگی دے دو، اگلے ماہ تنخواہ سے کاٹ لینا۔ کچھ دیر بعد بیت المال کے وزیر کا جوابی خط ملا جس میں لکھا تھا اے خلیفہ! آپؓ اس بات کی کیسے ضمانت دیں گے کہ آپؓ اگلے مہینے تک زندہ رہیں گے اور خلیفہ کے منصب پر فائز بھی رہیں گے۔ عمر بن عبدالعزیزؓ یہ سب پڑھ کر خاموش ہو گئے۔ بھلا وہ اس کی ضمانت کیسے دے سکتے تھے چنانچہ انہوں نے اپنی بیوی اور بیٹے کو سمجھایا کہ اگلے مہینے تنخواہ ملنے پر نیا لباس منگوا دوں گا۔

گناہوں کی نحوست

☆ گناہ گار کے گناہوں کی نحوست بے گناہ انسان ہی نہیں جانوروں تک کو تباہ و برباد کر دیتی ہے، وہ خود جل کر مرتا ہے لیکن دوسرے بے گناہ انسانوں کو بھی لے ڈالتا ہے۔

☆ حضرت ابو ہریرہؓ فرماتے ہیں ظالم کے ظلم سے چڑیا اپنے گھونسلوں میں مرجاتی ہے حضرت مجاہد کا قول ہے قحط سالی میں جانور (چوپائے) ظالم انسانوں پر لعنت بھیجتے ہیں کہ ان کی وجہ سے برسات رک گئی۔

☆ حضرت عکرمہ کا قول ہے کہ زمین کے جانور کیڑے مکوڑے، چمچکلیاں اور بچھو تک چلا اٹھتے ہیں کہ بنی آدم کے گناہوں کی وجہ سے برسات رک گئی گنگا کو صرف اس کے گناہوں کی ہی سزا نہیں ہوتی بلکہ گناہوں کی لعنت اور پھلکار بھی اس پر مسلط ہو جاتی ہے۔ ☆ انسان کو دریا کی طرح سختی، سورج کی طرح شقیق اور زمین کی طرح نرم ہونا چاہیے۔

☆ ناکامی کا خوف ہی ناکامی کا آغاز ہے۔

☆ برے آدمی اچھی باتوں میں بھی برائی ڈھونڈتے ہیں۔

(محمد اسحاق احمد)

☆ خالی دماغ شیطان کا گھر ہے۔

☆ فضول خرچی کرنے والا شیطان کا بھائی ہے۔

☆ ایک مسلمان کا دوسرے مسلمان کو دیکھ کر مسکرایا بھی صدقہ ہے۔

☆ خاموش رہنا بھی ایک عبادت ہے۔

☆ جس طرح پھول میں اگر خوشبو نہ ہو تو پھول بے کار ہے اسی طرح اگر رشتوں میں خلوص و پیار نہ ہو تو رشتے بھی بے کار ہیں۔ (شاکرہ نسیم، محمد عقیل، ناندین)

عظیم حکمران

یہ واقعہ امیر المومنین حضرت عمر بن عبدالعزیزؓ کے دور حکومت کا ہی نہیں بلکہ مسلمانوں کے خلیفہ یعنی عمر بن عبدالعزیزؓ کے اپنے گھر کا ہے۔ ایک دن آپؓ کے گھر کے محسن میں آپؓ کا کمن بیٹا کھڑا رو رہا تھا۔ بچے کی ماں خلیفہ کی بیوی نے سوچا شاید بچے کو بھوک ستا رہی ہے۔ اس نے اسے سینہ سے لگایا، اندر لے آئی، پیار کیا اور کھانا دیا لیکن بچہ چپ نہ ہوا اور اس کی حالت بدستور وہی رہی تو ماں کا دل بچے کی اس حالت پر تڑپ اٹھا، اس نے بڑی شفقت کے ساتھ بچے سے رونے کا سبب پوچھا۔ بچے نے روتے ہوئے ماں کو بتایا ”ماں! میرا لباس جگہ جگہ سے پھٹ چکا ہے اور جہاں سے پھٹ جاتا ہے آپ وہاں پیوند لگا دیتی ہیں، اب تو میرے لباس میں اور پیوند لگانے کی جگہ بھی نہیں رہی۔ مدرسے میں میرے سارے ساتھی اچھے کپڑوں میں آتے ہیں۔ وہ مرا مذاق اڑاتے ہوئے کہتے ہیں تم خلیفہ کے بیٹے ہو کر بھی اس حالت میں مدرسے آتے ہو، ماں! ننھے بچے کی یہ بات سن کر بہت رنجیدہ ہوئی۔ اس نے بچے کو بہلا پھسلا کر سمجھانے کی بہت کوشش کی لیکن بچہ نہ مانا اور اس نے کہہ دیا ”ماں! اگر آپ نے مجھے نیا لباس نہ سلا کر دیا تو میں کل مدرسے نہیں جاؤں گا“ اسی دوران حضرت عمر بن عبدالعزیزؓ گھر میں داخل ہوئے۔ بچے کی ماں نے اپنے شوہر سے کہا ”اے مسلمانوں کے خلیفہ! میں ایک بادشاہ زادی ہونے کے باوجود گھر کے سارے کام خود کرتی ہوں۔ میں نے روکھا پھیکا کھا کر آپؓ کے ساتھ گزارا کیا ہے۔ ہمیشہ آپؓ کی اطاعت کی ہے۔ آپؓ کے حکم پر اپنی دولت جائیداد اور زیورات بیت المال میں جمع کرادیے۔ آپؓ سے

ماں باپ کی فریاد

از: عامر علی سیف۔ وجے نگر کالونی اطاعت ہے باپ اور ماں کی ضرورت کی جیو کبھی اس میں بچو قصور تمہیں پالا پوسا محبت کے ساتھ رکھا گودیوں میں الفت کے ساتھ کھلایا پلایا سلایا تمہیں اٹھایا بٹھایا لٹایا تمہیں تھے وہ دن تم بول سکتے نہ تھے زباں اپنی تم کھول سکتے نہ تھے انہیں رہتا تھا ہر دم یہی خیال زماں خیر سے ہو ہمارا یہ لال وہ دن رات تکلیف اٹھاتے رہے تمہیں سب دکھوں سے بچاتے رہے نہ ہونے دیا تم کو آنکھوں سے دور سمجھتے رہے تم کو آنکھوں کا نور غریبی سہی غرض دوری سہی ہر حال میں دھن تمہاری رہی

اقوال زریں

☆ خیرات کرنے سے دولت میں کمی نہیں ہوتی۔

☆ نماز کو اس کے وقت پر ادا کیا کرو۔ کیا پتہ اس وقت نماز ملی ہے، اگلی نماز ملے نہ ملے۔

☆ مرنے کے بعد بھی اگر زندہ رہنا چاہتے ہو تو اچھے کام کیا کرو تاکہ تمہیں لوگ اپنی یادوں میں زندہ رکھیں۔

☆ ماں باپ کا حکم بجالاؤ چاہے ناگوار ہی گذرے۔

☆ غیبت گناہ کبیرہ ہے۔

(محمد عبصر الدین، محمد یگر، واٹر ٹینک روڈ، بھینہ)

☆ دنیا میں سب سے بد نصیب انسان وہ ہے جو اپنے والدین کو ستاتا ہے۔

☆ ماں آسمان کا بہترین اور قدرتی تحفہ ہے۔

☆ علم ساری خوبیوں کا سرچشمہ ہے۔



میں اضافہ کر دیتا ہے، اس سے خون کو زیادہ آکسیجن ملتی ہے جس سے خون صاف ہوتا ہے، اسی لیے کہا جاتا ہے کہ روزانہ انار کو جوس پینے سے جسم میں صاف خون پیدا ہوتا ہے اور چہرے کی رنگت نکھرتی ہے، انار کے جوس میں عام پھلوں کی نسبت شوگر کی مقدار بہت کم ہوتی ہے اور اسے شوگر کے مریضوں کے لئے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے، تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ انار کا ہفتے میں دو بار استعمال دل کی بیماریوں کے خلاف بہت فائدہ دیتا ہے، یہ خون میں کولیسٹرول کی مقدار کم کرتا ہے جس سے شریانوں میں خون کی روانی میں اضافہ ہوتا ہے، اسی بناء پر یہ بلڈ پریشر کے مریضوں کو بھی بہت فائدہ پہنچاتا ہے، انار کے جوس میں ایجنٹیوٹینس اینزائم پایا جاتا ہے جو خون کے مائع سیرم میں اضافہ کرتا ہے اور یہ عمل انسانی جسم میں خون کی مقدار میں اضافہ کا باعث بنتا ہے، انار پروٹیسٹ کینسر اور آنتوں کے امراض کے لئے بھی فائدہ مند ہے، سرد تاثیر کے باعث گرمیوں میں اس کا استعمال زیادہ مفید ہے تاہم ایک ہفتہ مسلسل استعمال کے بعد تین چار روز کا وقفہ دینا ضروری ہوتا ہے، اس کا جوس دانتوں کے پلاک میں کمی کا باعث بھی بنتا ہے۔

غذائیت فی 100 گرام

توانائی 70 کیلو ری

وٹامن بی سکس

0.105 ملی گرام

وٹامن سی

6.1 ملی گرام

کیلشیم 3 ملی گرام

آئرن 0.30 ملی گرام

میکینشیم 3 ملی گرام

فاسفورس 8 ملی گرام

پوٹاشیم 259 ملی گرام

زنک 0.12 ملی گرام

کاربوہائیڈریٹ 17.17 گرام

فیٹس 0.3 گرام

پروٹین 0.95 گرام

وٹامن بی 0.03 ملی گرام

وٹامن بی 0.063 ملی گرام

وٹامن بی 0.3 ملی گرام

وٹامن بی فائیو 0.596 ملی گرام

چھ روزانہ پیٹ کی سوزش، بھوک کی کمی اور ضعف باہ میں مفید ہیں، غذائی اور طبی لحاظ سے انار کے درخت کی چھال، پھول، جڑوں کی چھال، پھل، پھل کا چھلکا اور اس کے دانے ہر چیز استعمال ہوتی ہے جب کہ انار کا رس مختلف بیماریوں میں کارآمد ہے۔

انار

انار وٹامن سے بھرپور پھل ہے، اس کے 100 گرام جوس میں اتنی مقدار میں وٹامن سی پایا جاتا ہے کہ جو بالغ آدمی کی وٹامن سی کی 16 فیصد ضروریات پوری کر سکتا ہے۔ اس کے علاوہ اس میں وٹامن بی، پوٹاشیم اور میکینشیم کی بھی کافی مقدار پائی جاتی ہے، انار انسانی صحت کے لئے بہت مفید پھل ہے، اس میں فیٹس، پروٹین اور کاربوہائیڈریٹس کی مقدار اتنی زیادہ نہیں ہوتی جس سے یہ زیادہ توانائی بخش اور غذائیت سے بھرپور پھل نہیں تاہم اس میں نمکیات اور وٹامن اسے دوسروں پھلوں سے ممتاز بناتے ہیں، اناروں میں پونی کیلچنز نامی ماہ پایا جاتا ہے جو خون میں جذب ہو کر اس کے پلازما میں آکسیجن جذب کرنے کی صلاحیت

ہے، صفرا کو تسکین دیتا ہے۔ قے اور اسہال کو روکتا ہے۔ جگر کی حدت کو ختم کر دیتا ہے۔ جس کے تمام اعضاء کو قوت دیتا ہے۔ دل کی پرانی بیماری کو آرام دیتا ہے اور معدے کے من کی دھن دور کرتا ہے۔ ترش انار کے فائدے بیٹھے ہی کی طرح ہیں۔ مشہور ہے کہ جس نے تین انار کھائے وہ اگلے سال تک آنکھوں کی سوزش سے دور رہے گا۔ جن لوگوں کا رنگ زرد یا معدے کی خرابی کی وجہ سے ہونٹوں کا رنگ سفید ہو گیا ہے انار کھانے سے ٹھیک ہو جاتا ہے۔ چونکہ بیٹھا انار ریاچ کی تحلیل میں گڑ بڑ کرتا ہے، اس لئے اس کے ساتھ تھوڑا سا کھٹا بھی ملا لینا چاہیئے۔ جگر کی ریاچ کو خارج کر دیتا ہے۔ جس شخص کو بواسیر کی وجہ سے خون بہتا ہو، انار کے دانے اس کے لئے فائدہ مند ہیں۔ انار کے پتوں کا پانی ناک میں ڈالنے سے نکسیر بند ہو جاتی ہے۔ انار کے درخت کا چھلکا پانی میں ابال کر اس میں چاول کا پانی یا روئی ملا کر لگانا بواسیر میں نافع ہے اور پرانے دستوں کو بند کرتا ہے۔

چھلکے سمیت انار کا پانی نکال کر اسے شہد کے ساتھ ابال کر مرہم کی طرح گاڑھا کر کے آنکھوں کی سرخی کو ختم کر دیتا ہے۔ اگر اسی مرہم کا مسوڑھوں پر لپ کیا جائے تو پانیوریا میں مفید ہے۔ اسے پیا جائے تو پیٹ کی اصلاح کرتا ہے۔ ترش انار کے دانے گٹھلی سمیت پینے کے بعد شہد ملا کر ایسے گندے زخموں پر لگایا جائے جو عام علاج سے ٹھیک نہ ہو رہے ہوں تو وہ ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ انار کا سوسیر عرق تھوڑی دیر برتن میں رکھیں تو کچھ بھاری اجزاء نیچے بیٹھ جاتے ہیں، ان کو چھان کر نکال لیں پھر اس میں ایک پاؤنجینی اور دس گرام سونف پیس کر ملا کر بوتل میں ڈال کر دھوپ میں رکھیں۔ یہ بوتل لبالب بھری ہوئی نہ ہو بلکہ ایک چوتھائی ہو۔ ایک ہفتہ یونہی پڑی رہنے دیں اور اسے ہلاتے رہیں، اس سیال کے ایک سے دو



جگر کی حدت کم کرنے کا قدرتی نسخہ

انار سے معدے کی سوزش کا خاتمہ

انار کو عربی میں ربان اور انگریزی میں Pomegranate کہتے ہیں۔ انار بہت

خوش مزہ اور سیلا پھل ہے۔ مزے کے لحاظ سے کھٹا، میٹھا اور کھٹ میٹھا تین قسم کا ہوتا ہے۔ دنیا بھر میں انار کی بارہ اقسام پائی جاتی ہیں جن کو مسقطی، بہیدان، قدھاری، وانگا، چیپو، سہوانی، سندھی، اور سندھی جیسلمیری جیسے ناموں سے پکارا جاتا ہے۔

تمام اناروں میں پشوری بہت پسند کیا جاتا ہے کیونکہ اس کا چھلکا بھی خشک ہو جائے تو اندر کا پھل تروتازہ رہتا ہے۔ قرآن اور توریت میں بھی انار کو مفید اور جنت کا پھل کہا گیا ہے۔ قدیم زمانے کے حکیم انار کے غذائی فوائد سے اچھی طرح واقف تھے اور جدید تحقیقات اس بات کی تصدیق کرتے ہوئے کہتی ہے کہ اس

میں کئی کیمیائی اجزاء پائے جاتے ہیں، انار میں لحمیات، نشاستہ، چکنائی، حیاتین، فولاد، کیلوریز، سوڈیم، پوٹاشیم، کاپر، میکینیشیم، فاسفورس، سلفر، کلورائیڈ، کیلشیم اور نائٹرک ایسڈ مناسب مقدار میں موجود ہوتا ہے۔ ان سب اجزاء نے انار کو غذائی اور دوائی دونوں اعتبار سے بہترین پھل بنادیا ہے۔ انار میں موجود خاص اجزاء اور ان کا تناسب یہ ہے۔

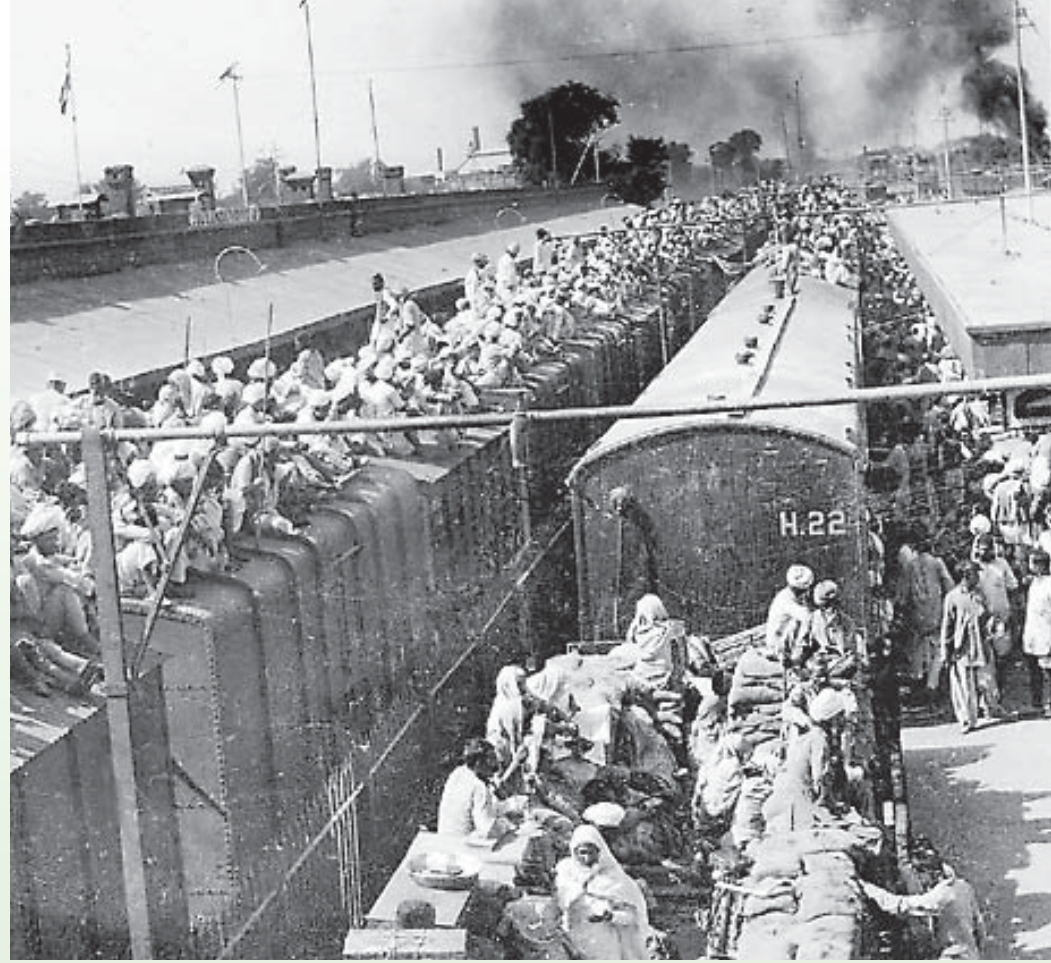
لحمیات 1.6 فیصد
نشاستہ 14.8 فیصد
چکنائی 0.1 فیصد
چون (کیلشیم) 0.01 فیصد
لوہا (فولاد) 0.3 فیصد

فاسفورس 0.07 فیصد
پانی 78.0 فیصد

انار میں غذا اور دوائی دونوں فائدے موجود ہیں۔ میٹھا انار حلق اور سینے کی سوزش اور پھپھڑوں کے ورم میں اکسیر ہے۔ پرانی کھانسی کیلئے کارآمد ہے۔ اس کا عرق پیٹ کو نرم کرتا ہے اور اس میں نائٹرک ایسڈ ہونے کی وجہ سے پیٹ کے کیڑے بھی مر جاتے ہیں۔ جسم کو اضافی غذائیت اور توانائی مہیا کرتا ہے۔ فوراً ہی جزو بدن بن جاتا ہے اور پیٹ میں سے ورم پیدا کرنے والے مادے خارج کر دیتا ہے۔ اگر انار روٹی کے ساتھ کھایا جائے تو پیٹ میں کوئی خرابی نہیں ہوتی۔ زیادہ انار کھانے سے قبض ہو جاتا ہے۔ معدے کی سوزش اس سے دور ہو جاتی ہے۔ یہ پیشاب آور



جارہا ہے کہ کچھ لوگوں کو بڑے بڑے عہدے حاصل ہو سکیں اور کچھ لوگ لوٹ کھسوٹ کا کھیل کھیل سکیں۔ تو میں نہیں سمجھتا کہ مسلمان اپنے خون کا قطرہ تو درکنار اپنے پسینے کا قطرہ بھی بہانے کے لئے تیار بھی ہو جاتے تو صرف وہ لوگ ہوتے ہیں جن کو یہ توقع تھی کہ ان کے بیٹے بڑے بڑے عہدے حاصل کر لیں گے۔ وہ مسلمان اس کے لئے کیوں تیار ہوتے جن کے لئے آج ہندستان کی سرزمین جہنم بنی ہوئی ہے انہیں کیا پڑی تھی کہ ان اغراض کے لئے اپنے آپ کو خطرے میں ڈالنے کی کیا وجہ تھی کہ مدارس کا مسلمان اٹھا اور پاکستان زندہ باد کا نعرہ لگاتا۔ کیا وجہ تھی کہ بمبئی اور مہاراشٹر کا مسلمان اٹھتا اور پاکستان زندہ باد کا نعرہ لگاتا۔ اس نے اس امید پر اپنی جان کھپائی تھی اور اس امید پر اپنے آپ کو خطرے میں ڈالنا تھا بلکہ اپنی اپنی ہستی اور اپنے اپنے شہر کو اپنے لئے جہنم بنالیا تھا کہ کوئی خطرہ زمین تو ایسا ہو جہاں خدا کا قانون نافذ ہو، جہاں اسلام سراٹھا کر کھڑا ہو سکے جہاں اسلامی تعلیم دی جائے جہاں اسلامی اخلاق کی تربیت ملے اور جہاں قرآن و سنت کی حکمرانی ہو۔ اس امید پر ان لوگوں نے اپنی جانیں قربان کیں اپنے آپ کو خطرے میں ڈالا اور اپنی تباہی مول لی کیا اس کے سوا ان کی کوئی اور غرض بھی تھی؟ آج آپ کے حالات سنتے ہیں اور دن رات سنتے ہیں کہ ہندستان کے مسلمانوں پر کیا بیت رہی ہے؟ تو کیا آپ اس سے بے خبر ہیں کہ ان پر یہ حالت کیوں بیت رہی ہے؟ یہ سب کچھ ہو جانے کے بعد ہم دیکھتے ہیں کہ وہی آزادی ہمیں حاصل نہیں ہو رہی ہے جو مسلمان قوم کی حیثیت سے ہمیں مطلوب تھی۔



جس طرح ختم کیا تھا ہم اس کے مقابلے میں اسلامی تعلیم اپنی آئندہ نسلوں کو دیں تاکہ وہ مسلمان بن کر اٹھ سکیں۔ یہ غرض تھی ہماری آزادی حاصل کرنے کی..... واقعہ یہ ہے کہ تقسیم سے پہلے اگر کسی کو بتایا جاتا کہ پاکستان اس غرض کے لئے نہیں بنایا جارہا ہے کہ اسلامی تہذیب کو وہاں زندہ کیا جائے اور اسلامی قانون کو وہاں نافذ کیا جائے بلکہ پاکستان اس غرض کے لئے بنایا

رکھیں جو انگریز کے دور میں جاری تھی۔ ہمیں جس غرض کے لئے آزادی درکار تھی۔ وہ تو یہ تھی کہ انگریز نے ہمارے جن قوانین کو منسوخ کیا ہم انہیں پھر سے جاری کرنے کے قابل ہوں۔ انگریز نے ہماری جس تہذیب کو مٹایا تھا ہم اس کو پھر تازہ کریں۔ انگریز نے ہمارے جس اخلاق کا ستیاناس کیا تھا ہم اسے پھر زندہ کریں۔ انگریز نے ہماری تعلیم کو



ہم نے پاکستان کیوں بنایا؟

ایک مسلمان کے لئے دنیا میں سب سے زیادہ اہم اگر کوئی چیز ہے تو وہ نہ اس کا اپنا وطن ہے اور نہ اس کی قوم ہے۔ نہ اس کی روٹی ہے اور نہ اس کا پیٹ ہے بلکہ اس کے لیے سب سے زیادہ اہم چیز یہ ہے کہ جن اصولوں پر وہ ایمان لایا ہے ان کے مطابق وہ زندگی بسر کر کے اللہ تعالیٰ کی رضا حاصل کر سکے اور اگر وہ ان اصولوں کے مطابق زندگی بسر نہ کر سکے تو اس کے لئے آزادی کیا خود زندگی ہی بے معنی ہو جاتی ہے۔



انار آزادی کا ایک مفہوم جو خاص ہمارے لیے ہے وہ ایک مسلمان قوم کی حیثیت سے آزاد ہونا ہے۔ مسلمان قوم کی حیثیت سے آزادی کا مطلب یہ ہے کہ ہم جہاں انفرادی حیثیت میں خدا کی بندگی کے لئے آزاد ہوں وہاں بحیثیت قوم کے خدا کے احکام کی اطاعت کرنے کے لئے بھی آزاد ہوں اور یہ اسی صورت میں ممکن ہے جبکہ ہم خدا کے دیئے ہوئے قانون کو نافذ کرنے میں آزاد ہوں اور اس تہذیب کی پیروی کرنے کے لیے آزاد ہوں جو اللہ اور اس کے رسول ﷺ نے ہم کو دی ہے۔ اگر اس لحاظ سے ہم آزاد نہ ہوں تو ہماری آزادی بے معنی ہو جاتی ہے۔

قرآن مجید میں جہاد کے بعد دوسری اہم ترین چیز

جس کا ذکر کیا جاتا ہے وہ ہجرت ہے۔ اس ہجرت کی اسلام میں کیوں اتنی اہمیت ہے؟ یہ اہمیت اس لئے ہے کہ ایک مسلمان کے لئے دنیا میں سب سے زیادہ اہم اگر کوئی چیز ہے تو وہ نہ اس کا اپنا وطن ہے اور نہ اس کی قوم ہے۔ نہ اس کی روٹی ہے اور نہ اس کا پیٹ ہے، بلکہ اس کے لئے سب سے زیادہ اہم چیز یہ ہے کہ جن اصولوں پر وہ ایمان لایا ہے ان کے مطابق وہ زندگی بسر کر کے اللہ تعالیٰ کی رضا حاصل کر سکے اگر وہ ان اصولوں کے مطابق زندگی نہ بسر کر سکے تو اس کے لئے آزادی کیا خود زندگی ہی بے معنی ہو جاتی ہے۔ وہ اپنی زندگی کو خدا کی راہ میں قربان کر دینا زیادہ بہتر سمجھے گا بہ نسبت اس کے ان اصولوں کو قربان کرے جن پر اس کا دار و مدار ہے اور جن کے متعلق وہ یقین رکھتا ہے کہ وہ اصول حق ہے اور خدا

اور رسولؐ کے دیئے ہوئے ہیں۔

اب آپ دیکھیے کہ ہمیں اپنے ملک پاکستان میں آزادی کس غرض کے لئے درکار ہے۔ کیا ہم ناچ اور گانے کی آزادی چاہتے ہیں؟ کیا ہم جو اکیلے کی آزادی چاہتے ہیں؟ کیا ہمیں عریانی فحاشی اور بے شرمی و بے حیائی کی آزادی درکار ہے؟ ان چیزوں میں کون سی آزادی ہے جو ہمیں انگریزوں کے زمانے میں میسر نہیں تھی؟ اور اگر ملک تقسیم نہ ہوتا اور ہندوؤں کے ہاتھ میں حکومت آتی تو ناچ گانے سے ہمیں منع کرنے والا کون تھا؟ جوئے اور شراب سے روکنے والا کون تھا؟ ظاہر ہے کہ ان چیزوں کی آزادی ہمیں درکار نہ تھی۔ ہمیں اس بات کی آزادی بھی درکار نہ تھی کہ ہم اسی طرح کی الحاد و دہریت سکھانے والی تعلیم جاری

ان کے بلند ترین مقام کے پیش نظر یہ تلقین بھی کرتا ہے کہ ظاہری اچھا سلوک کرنے کے ساتھ ساتھ دل کی گہرائیوں میں ان کے لیے محبت رکھے۔

حضرت ابن عباسؓ سے روایت ہے۔ رسول کریم ﷺ نے فرمایا جو نیک لڑکا اپنے والدین کو محبت بھری نگاہ سے دیکھتا ہے۔ اللہ تعالیٰ اس کی ہر نگاہ کے عوض ایک مقبول حج کا ثواب لکھ دیتا ہے۔ صحابہؓ نے عرض کیا اگرچہ دن میں سو مرتبہ دیکھے۔ فرمایا ہاں۔ خدا بزرگ تر اور پاک تر ہے۔

چنانچہ والدین کی خدمت ہی خدمت خلق کی پہلی سیڑھی ہے۔ یعنی سب سے عظیم المرتبت اور محسن ہستیوں سے حسن سلوک اور ان کی خدمت کی جسے توفیق ہوگی وہی عزیز واقارب، پڑوسیوں، ساتھیوں اور معاشرے کے دوسرے افراد کی خدمت کا اہل ہو سکتا ہے۔ جو اپنے خونی رشتوں اور قریب ترین مسنون کے ساتھ ادب و احترام، خدمت و محبت سے محروم رہے گا اس سے کیا توقع ہو سکتی ہے کہ وہ خدمت خلق کرے گا۔ خدمت خلق کا بنیادی اصول ہی یہی ہے کہ جس جس سے زیادہ واسطہ ہوا اس کی زیادہ خدمت کی جائے۔ گویا گھر ایک ایسی بھٹی ہے جہاں سے انسان کندن ہو کر نکلتا ہے۔ پھر وہ معاشرے کے لئے سود مند ثابت ہو سکتا ہے۔ بزرگوں کا ادب وہی کرے گا جس نے نہ صرف گھر سے ادب و ادب کی تعلیم و تربیت حاصل کی ہے بلکہ اس کا عملی مظاہرہ بھی کیا ہے۔ مفاد کی خاطر خلق اور خدمت کا بہرہ و بھرنے والے معاشرے کی کوئی خدمت نہیں کرتے خواہ وہ بلند بائگ دعوے ہزار کیا کریں یہ بات الثاریا بن جاتی ہے۔

مخلوق خدا کو خطرے اور فتنے سے آگاہ کرنا بہت بڑی خدمت ہے اور یہ لوگوں کا کام ہے جو سوائے خدا کی کسی سے نہیں ڈرتے۔ جس طرح اصلاح معاشرہ کے لیے نیکی کی نشر و اشاعت لازمی ہے اسی طرح برائی کی تشہیر بھی ضروری ہے۔ اگر لوگ شر سے دب جائیں کہ برا شخص انہیں نقصان پہنچا دے گا تو یہ بزدلی ہے۔ برائی کو دیکھنا، سمجھنا اور پھر خاموش رہنا خوف سے یا بزدلی سے۔ اس سے برائی کو پھیلنے پھولنے کا موقع ملتا ہے اور شر پسند طبعیتیں دلیر ہو جاتی ہیں۔ آنکھیں بند رکھنا، کان لپیٹ کر پڑے رہنا۔ تجھ کو برائی کیا پڑی اپنی مینٹو، والا راست امن کے نکتہ نظر سے اختیار کرنا دراصل برائی کی آگ کو ہوادینے کے مترادف ہے جس طرح شر پسند لوگ آپس میں مل کر طاقت یکٹھ سکتے ہیں۔ اگر نیک لوگ برائی کے خلاف صف آرا ہو جائیں تو شر کے حوصلے پست ہو سکتے ہیں۔ یہ معاشرے کی بہت بڑی خدمت ہے کہ جرات و بیباکی سے ناحق کو ناحق ہی کہا جائے، سمجھا جائے اور چٹائی کا ساتھ دیا جائے۔ اللہ تعالیٰ نے حکم دیا ہے۔

☆☆☆☆☆☆☆☆

اف تک نہ کہہ۔ کہ اف میں تھک گیا یا پریشان ہو گیا بلکہ ادب سے گفتگو کر کر۔ جہاں تک عاجزی و انکساری کا تعلق ہے تو فرمایا۔ اور ان دونوں کے آگے رحم کے ساتھ عاجزی کے ساتھ بازو جھکا دو۔

جب خدمت اور محبت کا یہ جذبہ پیدا کرنے کو کہا گیا ہے تو نافرمانی کی کوئی گنجائش ہی باقی نہیں رہتی۔ فرمان نبوی ﷺ ہے۔

”جنت کی خوشبو پانچ سو برس کی مسافت سے محسوس ہوگی لیکن والدین کی نافرمانی کرنے والے لوگ اس سے محروم رہیں گے۔ (طبرانی)

آپ ﷺ نے فرمایا۔ ”تمہارے رب نے ماں کی نافرمانی تم پر حرام کر دی ہے“ (بخاری)

خرچ کرنے میں بھی والدین کا حق پہلا ہے۔ ”وہ خرچ کرنے کے بارے میں پوچھتے ہیں۔ آپ ﷺ کہہ دیں کہ تم جو مال بھی خرچ کرو اس کے اولین حقدار والدین ہیں گویا ضعیف اور ضرورت مند والدین کا فقدان اولاد کے ذمہ ہے۔“

حضرت عمرؓ کے عہد کے واقعہ ہے کہ ایک باپ نے بیٹے کے مال میں سے کچھ لینا چاہا۔ اس نے اعتراض کیا تو معاملہ حضرت عمرؓ کے پاس لایا گیا۔ خلیفہ ثانی نے فیصلہ کیا کہ تو اور تیرا مال تیرے باپ کا ہے۔ حتیٰ کہ اولاد کی موت کے بعد والدین کو میراث میں شامل کیا گیا ہے۔ جو کوئی حقوق والدین ادا نہیں کرتا، ان کا ادب و احترام نہیں کرتا تو اس کی ترغیب دینے کی خاطر حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے والدین کی نافرمانی کو کبیرہ گناہ قرار دیتے ہوئے فرمایا۔

اللہ سب گناہوں کو بخش دیتا ہے سوائے والدین کی نافرمانی کے وہ اس کے مرتکب کو مرنے سے پہلے اس دنیا میں سزا دیتا ہے۔ (مشکوٰۃ)

نافرمانی تو دور کی بات ہے بلکہ ان کے لئے ہمیشہ دعا کی تاکید کی گئی ہے۔

کہہ اے میرے رب ان دونوں پر رحم فرما جس طرح انہوں نے مجھے کمسنی میں پالا۔

ایک مرتبہ بنی سلمہ کے ایک شخص نے آپ سے دریافت کیا کہ یا رسول اللہ کوئی ایسی نیکی ہے جو ماں باپ کی موت کی بعد، ان کے ساتھ نیک سلوک کر سکوں۔ فرمایا ان کے لئے دعا کرو، ان کی مغفرت چاہو ان کے کئے ہوئے وعدوں کو پورا کرو۔ ان کے اعزہ کے ساتھ حسن سلوک سے پیش آؤ اور ان کے دوستوں کا احترام کرو۔ (بخاری)

اس لئے نماز میں ہر مسلمان یہ دعا کرتا ہے۔

اے میرے رب مجھے بخش دینا اور میرے والدین کو بھی اسلام صرف والدین کی حیات ہی میں خدمت کی تلقین ہی نہیں کرتا بلکہ

مند کیوں نہ ہوں“ خدمت خلق کا تقاضہ ہی یہ ہے کہ انسان دوسروں کو اپنے آپ پر ترجیح دے۔ ہر معاشرے میں محتاج و معذور اور غرباء، یتیم موجود ہوتے ہیں۔ اسلام نے زکوٰۃ اور صدقہ و خیرات کا حکم دے کر ان کی خدمت کے مواقع فراہم کئے ہیں۔ گداگری کا موثر علاج خدمت خلق ہے۔ غریبوں کی مالی امداد کی جائے تو اصلاح معاشرہ کا مقصد خود بخود پورا ہوتا رہتا ہے کیونکہ غربت سے کئی قسم کی معاشرتی برائیاں پیدا ہوتی ہیں، مثلاً بددیانتی، عصمت فروشی، چوری وغیرہ، اگر ملک سے غربت و افلاس کے خاتمے کے لئے کوشش کی جائے تو بہت سی قباحتوں اور جرائم کا وجود خود بخود ختم ہو سکتا ہے۔ مثلاً ہلکا راگر خدمت کے جذبے سے سرشار ہوں تو جائز کام کے لئے کسی کو رشوت پیش کرنے کی ضرورت نہیں رہے گی۔ اسی طرح جب ہر ایک کی ضرورت پوری ہو رہی ہو تو جرم کی گنجائش باقی نہیں رہتی۔

خدمت خلق کے شعبے جسمانی خدمت،

مالی خدمت اور روحانی خدمت

جس طرح مال کی زکوٰۃ فرض ہے اسی طرح بدن کی زکوٰۃ خدمت خلق سے ادا کی جاتی ہے، یعنی تندرست آدمی بوڑھوں، بیماروں اور کمزوروں کی خدمت کرے۔ اس میں سب سے پہلا حق والدین کا ہے سورہ بنی اسرائیل میں فرمان الہی ہے۔ اور تیرے رب نے فیصلہ کر دیا ہے کہ اس کے سوا کسی کی عبادت نہ کرو اور ماں باپ سے نیکی کرو بنی اسرائیل آیت 17) ایک شخص نے آپ ﷺ کی خدمت میں حاضر ہو کر کہا میں ہجرت اور جہاد پر بیعت کرنا چاہتا ہوں۔ پوچھا کیا اللہ تعالیٰ سے اجر چاہتے ہو؟ اور تمہارے والدین میں سے کوئی زندہ ہے۔ عرض کیا، ہاں، دونوں زندہ ہیں پس فرمایا۔ جاؤ ان کی خدمت کرو۔ (مسلم)

فرمان الہی کی رو سے جس طرح اللہ نے اپنا شکر ادا کرنا بندے کے لئے لازم قرار دیا ہے، والدین کا شکر ادا کرنا بھی لازم ٹھہرایا ہے۔ ”میرے شکر گزار بنو اور اپنے ماں باپ کی بھی“ (سورہ لقمن، 14) والدین کے شکر کی عملی صورت ان کی خدمت ہی ہے۔ ادب و احترام کے ساتھ محبت و انکساری سے خدمت، قرآن پاک میں ارشاد خداوندی ہے۔

تو ان کو اف تک نہ کہہ، نہ ان کو ڈانٹ، ان دونوں سے ادب سے بات کر، والدین کی خدمت و مالی اخراجات کو بوجھ سمجھنا۔ ان کی ضعیفی اور کمزوری سے بیزاری، تکلیف کا اظہار کرنا ان کو رنجیدہ کرتا ہے اور والدین کی ناراضگی خدا کی ناراضگی مول لے گا لہذا اللہ تعالیٰ نے تنبیہ کی ہے کہ کوئی اور ناگوار کلمہ تو دور کی بات ہے انہیں

امانت ہے۔ مخلوق جو کہ خدا کا کنبہ ہے اگر وہ اس کی خدمت کرے گا تو امانت کا حق ادا کرے گا۔ رب دو جہاں نے جب ایک انسان کو تندرستی و توانائی اور علم و حکمت، دولت و ثروت کی نعمت سے نوازا ہو تو اس کا کچھ نہ کچھ حصہ خدمت خلق کے ضرور کام آنا چاہیئے۔ مشکوٰۃ شریف کی ایک حدیث کا ترجمہ ہے۔

”مَنْ خَضَعُوا لِلَّهِ فِي رُزُقِهِمْ يَرْزُقْهُمْ رَبُّهُمْ يَوْمَ يُؤْتِي الْمَوْتُ نَفْسَهُمْ“
انسان کے ہر جوڑ پر صدقہ واجب ہو جاتا ہے۔ اگر تو دو آدمیوں کے درمیان انصاف سے فیصلہ کرے تو یہ صدقہ ہے۔ تو کسی آدمی کو سوار ہونے میں مدد دے تو یہ صدقہ ہے۔ نماز کے لئے تو قدم اٹھاتا ہے تو یہ صدقہ ہے۔ اگر تو کسی تکلیف وہ چیز کو راستہ سے ہٹا دے تو یہ صدقہ ہے۔“

یوں تو ہر ضرورت مند کی مدد کرنا چاہیئے لیکن جو زیادہ ضرورت مند نظر آئیں اس کی مدد پہلے کرنی چاہیئے۔ یتیموں، بیواؤں اور معذوروں کا پہلے خیال رکھنا چاہیئے۔ رسول اکرم ﷺ کا فرمان ہے ”بیواؤں اور مسکینوں کی امداد میں رہنے والا ایسا ہے جیسا اللہ کی راہ میں جہاد کرنے والا ایات بھر کا عبادت کرنے والا اور دن بھر کا روزہ دار۔“ (صحیح مسلم)

معاشرے میں ہر طرف خدمت خلق کے بے شمار کام ہیں۔ بھوکے کو کھانا کھلانا، نادار کو لباس مہیا کرنا، ضرورت مند کی مالی مدد کرنا، غمزدہ کے غم میں شرکت کرنا، بیماری کی عیادت اور تیمارداری کرنا اور غریب طالب علم کی مالی مدد کرنا مسلمان کا شیورہ ہونا چاہیئے۔ آنحضرت ﷺ نے ایمان کی نشانی یہی بتائی ہے۔ فرمایا مسلمان مسلمان کا بھائی ہے نہ تو وہ اس پر ظلم کرتا ہے ورنہ ہی اس کو بے یارو مددگار چھوڑتا ہے۔ جو مسلمان اپنے بھائی کی حاجت پوری کرتا ہے اللہ تعالیٰ اس کی حاجت پوری کرے گا۔“ (بخاری)

رفاہ عامہ کے کام بھی خدمت خلق کا حصہ ہیں مثلاً شفا خانے قائم کرنا، مساجد کی تعمیر، مکتب اور مدرّسے قائم کرنا، لائبریریاں قائم کرنا، کنوئیں کھدوانا، یتیم خانے قائم کرنا۔

حدیث نبوی ﷺ ہے
”تمہارا اپنے بھائی سے ملنے وقت مسکرا دینا بھی صدقہ ہے۔ اچھی بات کہنا اور بری بات سے روکنا بھی صدقہ ہے۔ کسی نابینا کو راستہ دکھانا بھی صدقہ ہے۔“ (مشکوٰۃ)

حضرت انسؓ سے روایت ہے۔ حضور ﷺ نے فرمایا مخلوق خدا کا کنبہ ہے پس بہترین شخص مخلوق میں سے وہ ہے جو خدا کے کنبے کے ساتھ احسان کی روش اختیار کرے۔ (مشکوٰۃ)

خدمت خلق درحقیقت ایک عملی عبادت کا درجہ رکھتی ہے، لیکن اس کے لئے ایثار کی ضرورت ہے۔ قرآن پاک میں اہل ایمان کی صفت یہ بیان ہوتی ہے۔

ترجمہ ”وہ اپنے پردوسروں کو ترجیح دیتے ہیں خواہ وہ خود ضرورت



اپنے آپ کو اجیر المسلمین کہا کرتے (یعنی مسلمانوں کا مزدور) حضرت عثمان غنیؓ نے اپنی تمام دولت خدمت خلق کے کاموں میں صرف کی۔ مدینے میں بیٹھے پانی کا کنواں خرید کر اللہ کی راہ میں وقف کر دیا۔ بے شمار غلام خرید کر آزاد کئے ہمیشہ یتیموں، بیواؤں کی دیکھ بھال کی۔ حضرت علی مرتضیٰؓ کی حیات بھی خدمت خلق کے جذبہ سے سرشار تھی۔ آپ کبھی کسی سائل کو دروازے سے خالی ہاتھ نہ جانے دیتے۔ تمام خلفائے راشدین اور مومنین اولین کے پیش نظر یہ اصول تھا۔

کہ تو کم کا سردار تو کم کا خادم ہوتا ہے۔ حضرت خدیجہؓ کی دولت بھی اسلام اور مسلمانوں کے کام آئیں۔ حرم پاک کی بیبیاں اور بیٹیاں بھی جو دوختا اور خدمت خلق میں پیروی رسول کرتی تھیں۔

مسلمان جہاں بھی بحیثیت فاتح گئے بجائے اس کے کہ محکوم اقوام ان سے نفرت و بیزاری کا فکری یا عملی طور پر اظہار کرتیں، انہوں نے اس کے برعکس رد عمل ظاہر کیا وہ یوں کہ مسلمان حاکموں نے ظلم و جبر کی بجائے خدا کے بندوں کی فلاح و بہبود اور خدمت کو اپنا مطمح نظر بنایا۔ لہذا عوام الناس نے اپنے ظالم حکمرانوں اور جاہلوں کے ظلم و تشدد سے رہائی پانے کی وجہ سے فاتح اور حکمران مسلمانوں سے محبت کی، یہاں تک کہ محمد بن قاسم کے بت بنا کر پوجے گئے۔ کیونکہ مسلمانوں کی جا بجا لوگوں میں اصلاح کرانے کی ترغیب دی گئی ہے۔

ترجمہ۔

اور لوگوں کے درمیان صلح کرو اور آپس میں مصالحت سے رہو

یہ حقیقت ہے کہ جذبہ خدمت کی حامل قومیں ہی ترقی اور فلاح و بہبود کی نعمت کی مستحق ہو سکتی ہیں۔ اس کے لئے گوصبر و استقامت اور ایثار و قربانی کی ضرورت ہے۔ لیکن مسلمانوں کا تو نظریہ یہی ہے کہ اس کے پاس جو نعمت، صلاحیت بھی ہے خداوند قدوس کی

کے ایک عضو میں بھی تکلیف ہو تو بدن کے سارے اعضاء بخار اور بے خوابی میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔“

(2) جو شخص اپنے کسی بھائی کی ضرورت پوری کرنے میں لگا رہتا ہے خدا اس کی ضرورت پوری کرے گا۔ جو کسی مسلمان کی تنگی کو دور کرے گا تو خدا اس کے بدلے قیامت میں اس کی تنگی دور فرمائے گا۔ (ابوداؤد)

(3) جو شخص مسلمان کی دنیاوی تکلیفوں میں سے کسی تکلیف کو دور کرے گا تو اللہ تعالیٰ قیامت کے دن اس کی تکلیفوں میں سے کسی تکلیف کو دور کرے گا اور جو کسی تنگ دست پر آسانی کرے گا تو اللہ تعالیٰ دنیا و آخرت میں اس پر آسانی کرے گا۔ اللہ تعالیٰ اپنے بندے کی مدد میں رہتا ہے جب تک بندہ اپنے بھائی کی مدد میں لگا رہتا ہے۔ (ابوداؤد)

خلفائے راشدین نے بھی سنت کی پیروی کی اور امت مسلمہ کی خدمت و اصلاح میں زندگیاں بسر کیں۔ خلیفہ اول حضرت ابوبکرؓ جب خلیفہ ہوئے تو ایک بچی کو یہ فکر ہوئی کہ ان کی بکریاں کون دوہا کرے گا چونکہ آپ یہ خدمت انجام دیا کرتے تھے۔ آپ تک جب یہ بات پہنچی تو فرمایا کہ خلافت مجھے مخلوق خدا کی خدمت سے باز نہ رکھے گی۔ ہادی برحق حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ کی طرح آپ بھی پیاروں کی تیمارداری کرتے، ضعیفوں کی مدد کرتے اور حاجت مندوں کے کام آتے، پھر خلیفہ دوم حضرت عمر فاروقؓ کے بارے میں ایسی روایات ملتی ہیں جن کی تاریخ عالم میں مثال نہیں ملتی۔

آپ راتوں کو مدینہ کا پہرہ دیتے، گلیوں میں گشت لگاتے اور ضرورت مندوں کو خبر گیری کرتے مجاہدین کے خطوط گھر والوں تک پہنچا دیتے ان کے دروازوں پر بیٹھ کر گھر والوں کی طرف سے جواب بھی لکھ دیا کرتے تھے۔ ایک مرتبہ بیت المال کے اونٹوں کو تیل مل رہے تھے۔ کسی نے کہا۔ امیر المومنین یہ کام کسی غلام سے کروالیا جاتا تو فرمایا کہ مجھ سے بڑھ کر غلام کون ہو سکتا ہے۔ آپ

دہی انسانیت کی خدمت

خدمت خدمت کے ذریعے دل جیت لینا کوئی معجزہ تو نہیں جو انسان سے صادر نہیں ہو سکتا بلکہ ہمدردی کے جذبے کے تحت ہم اپنی خداداد صلاحیتوں کو دوسروں کے لئے بھی استعمال کریں تو گویا ان نعمتوں کا شکر تو ایک طرف ہم خدا کے حضور پیش کرتے ہیں اور دوسری مخلوق خدا اراضی یعنی خدا بھی خوش اور بندہ بھی بلکہ بندے کی خدمت میں اللہ کی رضا زیادہ ہے۔ خدمت خلق انسان کے دل پر فوری اثر کرتی ہے۔ دوسروں کے دکھ سکھ میں شریک ہونا اور ضرورت کے وقت ان کی مدد کرنا ایسے نتیجہ خیز اعمال ہیں کہ آپ جو بات بھی ان سے کہیں گے وہ فوراً مان جائیں گے۔ تقریباً نیکی اور احسان کا اثر دل و دماغ پر ہوتا ہے۔ دنیا بھر میں فلاحی ادارے خدمت خلق کے ذریعے اپنے نظریات کا پرچار کرتے ہیں۔ اصلاح، فلاح اور نشر و اشاعت کا اس سے بہتر کوئی اصول نہیں کہ آپ عملی طور پر کسی کا دل جیت لیں۔ انسان چونکہ مدنی الطبع ہے، ایک دوسرے کی ضروریات کی وجہ سے اسے مدد اور تعاون حاصل کرنا پڑتا ہے۔ اگرچہ عام طور پر خدمت خلق سے مراد کسی اجرت معاوضے اور صلے کی امید کے بغیر انسان کی خدمت کرنا ہے، لیکن کاروبار، ملازمت اور زندگی کے ہر پہلو میں خدمت خلق کی روح کو مد نظر رکھ کر انسان زیادہ وسیع پیمانے پر اس فرض سے سبکدوش

ہو سکتا ہے۔ مثلاً تاجر ہو تو ایمانداری سے کام لے، پورا تولے ذخیرہ اندوزی نہ کرے، جھوٹ اور چور بازاری سے پرہیز کرے۔ گاہک سے خوش خلقی سے پیش آئے۔ ملازم ہے تو اپنے فرائض منصبی نیک نیتی اور دیانت داری سے سرانجام دیتا رہے۔ والدین اور عزیز واقارب سے معاملات میں اللہ کے بتائے ہوئے راستے کو اختیار کرے۔

حیات انسانی کے وہ تمام تعلقات و معاملات جن سے انفرادی یا اجتماعی لحاظ سے قوم و ملک اخلاقی، سیاسی، معاشی اور معاشرتی زندگی میں مدد مل سکے، خدمت خلق کے دائرے میں شامل ہیں، اور اگر کوئی شخص خدمت خلق سے کسی مجبوری کی وجہ سے معذور ہو تو وہ کسی اور سے سفارش کر سکتا ہے۔ دنیا میں سکھ چین سے رہنے کی خاطر یہ اصول اپنایا جاتا ہے کہ کچھ دیا جاتا ہے تب لیا جاتا ہے۔ تاہم اس ہاتھ لے اور اس ہاتھ دے کے اصول پر عمل کرنا جب انسانی زندگی کا واحد مقصد بن جاتا ہے تو ہر ایک اچھا سلوک کرنے سے پہلے سوچ لیتا ہے کہ اسے کیا صلہ ملے گا، ورنہ کوئی نیکی کی طرف قدم نہیں اٹھاتا نہ کسی کو تکلیف کا احساس کرتا ہے۔ خود غرضی اور نفسا نفسی کے خلاف، دین بندوں میں یہ روح پیدا کرتا ہے کہ ذاتی مفاد سے بلند ہو کر کام سرانجام دینا عین انسانیت کی خدمت ہے، اسی کا نام خدمت خلق ہے۔ شیخ سعدی فرماتے ہیں۔

”طریقت بجز خدمت خلق نیست“ لہذا قرآن کریم میں مختلف مقامات پر خدمت خلق کی تلقین آئی ہے۔ ترجمہ۔ اور وہ اللہ تعالیٰ کی محبت میں مسکین، یتیم اور قیدی کو کھانا کھلاتے ہیں“

بندوں کو ترغیب دینے کی خاطر بھی قرآن میں فرمان الہی ہے۔ اور کون ہے جو اللہ تعالیٰ کو قرض حسد دے اور یہ اس کو کئی گنا بڑھا کر دیا جائے گا اور یہ پسندیدہ اجر ہے۔

پھر راہ خدا میں مال خرچ کرنے والوں کو قرآن حکیم میں یہ بشارت دی گئی ہے۔ ”ان لوگوں کی مثال جو اپنے مال کو اللہ کی راہ میں خرچ کرتے ہیں ایسے ہی ہے جیسے ایک دانے سے سات بالیں اگیں اور ہر بالی میں سودا نے ہوں اور اللہ چاہتا ہے تو کئی گنا بڑھا کر دیتا ہے۔“

ارشادات نبویؐ میں بھی خدمت خلق کے متعلق یوں آیا ہے۔ ”آپ نے فرمایا۔ مجھے رمضان بھر کے روزے رکھے اور اس مہینے مسجد حرام میں اعتکاف پر بیٹھنے سے زیادہ عزیز ہے کہ میں اپنے بھائی کی بوقت ضرورت مدد کروں۔“

چند اقوال و ارشادات اور بھی ہیں۔

(1) ”تم مسلمانوں کو ایک دوسرے پر رحم کرنے، محبت کرنے اور شفقت سے پیش آنے میں جسم انسانی کی طرح دیکھو گے کہ اس

ازدواجی زندگی کامیاب بنانی ہے تو چھوٹی چھوٹی باتوں کا خیال رکھیں



کہتے ہیں کہ شادی ایسا لڈو ہے کہ کھائیں تو چھتائیں اور نہ کھائیں تو بھی چھتائیں۔ کھا کے چھتاتے والوں کی اکثریت کا یہ حال ہوتا ہے کہ شادی کے کچھ عرصے بعد ہی انہیں اپنے شریک سفر سے شکایتیں ہونے لگتی ہیں۔ غلط فہمیاں، شکایتیں، لڑائیاں اور ایسی ڈھیر ساری چھوٹی چھوٹی باتیں کچھ عرصے بعد ہی شادی کا سارا مزہ کر کر کر دیتی ہیں اور یہ خوشگوار تعلق بھی ایک خواب کی مانند لگنے لگتا ہے۔ لوگ کہتے ہیں کہ شادی کے بعد ایک بار غلط فہمیوں کا سلسلہ شروع ہو جائے تو اسکے بعد بہتری کی گنجائش کم ہی ہوتی ہے اور مسائل بڑھتے جاتے ہیں۔ تاہم کچھ چھوٹی چھوٹی باتیں ایسی بھی ہوتی ہیں جنہیں اپنانے سے پریشانیوں سے بھری زندگی میں پھر سے خوشیاں واپس لائی جاسکتی ہیں۔ یاد کریں اس وقت کو جب آپ کی اپنے شریک سفر سے پہلی ملاقات ہوئی تھی۔ شادی کا پہلا دن یا پھر اس کے بعد کے وہ سارے دن جو آپ نے ہنسی خوشی گزارے، ان کے بارے میں سوچیں۔ چھوٹی چھوٹی باتیں بڑھتے بڑھتے مسائل میں تبدیل ہو جاتی ہیں۔ ایسے میں کبھی کبھار باہر ڈنر کرنا بہت اچھا رہتا ہے۔ ویک اینڈ کی رات اکٹھے گزاریں اور صبح چھٹی والے دن کہیں باہر گھومنے کا پروگرام بنالیں۔ اپنے میاں کو یہ بتانا نہ بھولیں کہ آپ اسے پسند کرتی ہیں۔ شوہر کی کسی خوبی کی تعریف کر دینا اسے خوش کرتا ہے۔ اس کی جس مزاح کی تعریف کریں اور اسے بتائیں کہ آپ اس جیسے شاندار انسان سے شادی کے بعد کتنی خوش اور مطمئن ہیں۔ شادی کے شروع کے دنوں میں میاں بیوی مستقبل کے بارے میں نئے نئے خواب دیکھتے ہیں۔ وقت کے ساتھ ان خوابوں پر دھند پڑ جاتی ہے۔ کوشش کریں کہ

یہ دھند صاف ہوتی رہے۔ اپنے شوہر سے مستقبل کی باتیں کریں۔ ایک ساتھ چھٹیاں منانے کی منصوبہ بندی کریں یا پھر کسی دوست کے ہاں جانے کے بارے میں سوچیں۔ ایک دوسرے کو تحفے دینا بہت اچھی بات ہے۔ ضروری نہیں کہ اس کے لئے کسی خاص موقع جیسے سالگرہ یا کسی تقریب کا انتظار کیا جائے بلکہ کسی بھی دن کسی بھی وقت ایسے تحفے دیئے جاسکتے ہیں۔ اپنے میاں کو کسی نائی کا تحفہ دے سکتی ہیں، کوئی اچھی شرٹ ٹراؤزرز یا پھر اس کی پسند کی کوئی بھی چیز اس کے لئے خریدیں اور اچانک تحفے کے طور پر دے دیں۔ کوشش کریں کہ کبھی کبھار ایک تصویریں بنوائیں اور انہیں فریم کروا کر اس کے بیڈ روم میں لگا دیں۔ اگر ہر کچھ مہینے بعد نئی تصویر لگادی جائے تو یہ زیادہ بہتر ہوگا۔ اس کے علاوہ یہ بھی کوشش کریں کہ اپنے بچوں کے ساتھ اپنے میاں کی تصویریں بنائیں اور اگر ہو سکے تو کیرے سے فلم بنائیں جس میں آپ کے پورے خاندان کو خوش باش دکھایا گیا ہے۔ کبھی کبھی پریشانی کے اوقات میں یہ فلم دیکھنے سے ساری پریشانی ختم ہو جائے گی۔ یاد کریں کہ آپ نے اپنے شوہر کو سب سے پہلے کیا تحفہ دیا تھا۔ کوئی کتاب، کوئی پرفیوم یا ایسی کوئی اور چیز یاد آئے جو آپ دونوں کے لئے بہت خاص تھی تو اسے پھر سے خریدیے اور ایسا ہی ماحول بنا کر وہ تحفہ دے ڈالیے۔ اس کا اثر بہت شاندار ہوگا۔ بچوں کو سونے سے قبل گڈ نائٹ کہنے کے لئے اکٹھے جائیں۔ اگر بچے سو رہے ہوں تو انہیں دیکھنے کے لئے بھی اکٹھے ان کے کمرے میں جائیں اور انہیں دیکھ کر کوئی اچھی سی بات کہیں یا ان بچوں کی تعریف کریں۔ شادی کے شروع کے دنوں میں گھر کے لان میں کوئی خوبصورت سادرخت اگائیں۔ ہر سال اسے بڑھتا

تعمیر کا کام کئی سال تک شروع نہ ہوسکا اس کے شہر میلان میں مسلمانوں کی تعداد ایک لاکھ کے لگ بھگ ہے۔ یہاں کے مسلمانوں نے مسجد کی تعمیر کے لیے درخواست دے رکھی تھی جو کہ گیارہ سال بعد منظور ہوئی۔

اٹلی کے ویٹی کن سٹی کی مذہبی لحاظ سے کوئی تاریخ نہیں ہے لیکن عیسائیوں نے مصنوعی طور پر اس شہر کو مذہبی مرکز بنا رکھا ہے۔ یہ وہی روم (اٹلی) ہے جس کے بارے میں رسول اللہ ﷺ نے خوشخبری دے رکھی ہے۔ ماضی میں بھی یہ خطہ مسلمانوں کے قدموں تلے روندنا گیا تھا اور احادیث صحیحہ کی روشنی میں قیامت سے پہلے ایک بار پھر مسلمان اسے فتح کریں گے۔ رسول اللہ ﷺ کی پیشین گوئیاں ہمیشہ حرف بہ حرف صادق آئی ہیں اور موجودہ عالمی جہادی لہر سے صاف اندازہ ہو رہا ہے کہ مسلمان ایک بار یورپ میں داخل ہو کر اسے جہالت، تاریکی اور گمراہی سے نجات دلا کر علم کا مرکز بنائیں گے۔ کیونکہ یورپ کو تہذیب سکھانے کا وقت آ گیا ہے۔ وہ جس عمیق گڑھے میں گرنا چلا جا رہا ہے اس سے انسانیت کو بچانے کے لیے جہادی سرگرمیوں کو تیز کرنا اور بھی ضروری ہو گیا ہے۔ عیسائیوں کا مذہبی پوپ جان پال جو کہ اپنے خیال میں برا عظیم افریقہ و یورپ میں کامیابی کے بعد ایشیاء اور خصوصاً جنوبی ایشیا یعنی بھارت و پاکستان کو مرکز بنانے کی سوچ رہا ہے تو اس کے اس غرور کو توڑ کر اس کی جھوٹی بے ایمان شخصیت کا سحر ملبا میٹ کر کے سچی اور وحی الہی کے مطابق تیار کردہ مؤمنین کی جماعت کا آنا ایسے ہی ضروری ہے جیسا کہ دن کے لیے سورج کی روشنی کا۔

بقول شاعر:

ویٹی کن کے پوپ پال کے چٹکے چھوٹ رہے ہوں گے
جلد ہی اللہ کی رحمت سے اب ایسا لمحہ آئے گا
ثمالی اٹلی میں کارخانہ دار مسلمانوں کو جمعہ کی نماز کے لیے دو گھنٹے کی چھٹی نہ دینے اس طرح جانوروں کو ذبح کرنے کے لیے بھی کئی الجھنیں کھڑی کردی گئیں سب سے زیادہ عورتوں کے دفاتر اور فرقیے نے جھگڑا کھڑا کیا مسلمان عورتوں کو یورپین لباس پہننے سے منع کرنے اور انہیں غیر مردوں کے ہمراہ پھرنے سے باز رکھنے اور اب مختلف مذہب کے درمیان شادی بیاہ نے زور پکڑا جس نے ایک اور الجھن کھڑی کردی۔ اٹلی کے رومن کیتھولک بشپوں نے اعلان جاری کر دیا ہے کہ اگر کوئی مسلمان عیسائی عورت سے شادی کرے تو اسے حلف نامہ داخل کرنا ہوگا کہ وہ دوسری شادی نہیں کرے گا البتہ اب نئی نسل کے تعلیم یافتہ مسلمان لڑکے لڑکیوں نے یورپیوں کے ساتھ گھٹنا ملنا شروع کر دیا ہے بہر حال یہ امر طے شدہ ہے کہ مغربی دنیا میں اسلامی اقدار تیزی سے فروغ پا رہی ہیں اور مغربی حکومتیں نہ چاہتے ہوئے بھی مسلمانوں کو مذہبی آزادیاں دینے پر مجبور ہو رہی ہیں۔

بنادیا گیا ہے۔

اب اٹلی کے مسلمان روم میں ایک عالیشان مسجد کی تعمیر کرنے میں تیزی سے مصروف عمل ہیں۔ یہ پر شکوہ مسجد دعوتِ نظارہ دیتی ہے اور نمازیوں کی بڑی تعداد اس مسجد میں عبادت کرتی ہے۔ اس مسجد کی تعمیر پر یورپ خائف تھا اور قانونی طور پر اس میں بہت زیادہ روک ٹوک ڈالی جاتی رہی ہیں مگر دس سال بعد روم کی میونسپل اتھارٹی نے مسجد کی تعمیر کی اجازت دے دی۔ اس مسجد کا سنگ بنیاد ایک نو مسلم اطالوی ہنرمند نے تعمیر کیا۔ جس پر کلمہ شہادت کندہ ہے۔ چونکہ یورپ میں دعوتِ اسلام کے خاص مراکز کام کر رہے ہیں اس لیے ہزاروں افراد اسلامی آغوش میں آ رہے ہیں۔

ویٹی کن کے قرب و جوار میں مسجد:

اس وقت اس ملک کے مسلمانوں کی تعداد 8 لاکھ ہے۔ البتہ ملک کے کیتھولک عیسائیوں کی تعداد کے مقابلے میں یہ تعداد بہت کم ہے لیکن یہودیوں اور پروٹسٹنٹ عیسائیوں کے مقابلے میں بہت زیادہ ہے۔ زیادہ تر مسلمان شمالی افریقہ سے کام کرنے کی غرض سے اٹلی پہنچے اس کے علاوہ چند سال قبل ہی تقریباً دس ہزار باشندوں نے اسلام قبول کر لیا ہے اور یہ بات ویٹکن کے لیے بہت زیادہ تشویش کا سبب بن گئی ہے۔

روم میں مسلمانوں کی آمد کے ساتھ ہی مسجد کے قیام کا خیال ظاہر ہوا۔ اور آج سے تقریباً 50 برس قبل اٹلی کے ”موسولینی“ کو تجویز دی گئی کہ اٹلی میں مقیم شمالی افریقہ کے مسلمانوں کے لیے ایک مسجد بنائی جائے موسولینی نے جواب میں اعلان کیا کہ

”یہ کام صرف ان حالات میں ممکن ہو سکے گا جب مسلمان اپنے مقدس شہر یعنی مکہ میں ایک کیتھولک چرچ بنائیں۔“

دوسری عالمگیر جنگ کے خاتمے کے بعد مسلمانوں نے مسجد کی تعمیر کے لیے دوبارہ کوششیں شروع کیں لیکن صرف 1965ء تک اس سلسلے میں کامیابی کی ظاہری علامتیں ہی حاصل ہو سکیں۔

اس کے بعد مسجد کی جگہ کے تعین کا مرحلہ شروع ہوا اور اس سلسلے کی پہلی تجویز کو ویٹکن کی مخالفت کا سامنا ہوا کیونکہ ویٹکن کے نمائندے کا خیال تھا کہ تجویز شدہ جگہ پر مسجد کی تعمیر سینٹ پیٹر کلیسا کے گنبد کو نظروں سے چھپانے کا سبب بن جائے گی۔ آخر کار شہری حکام اور اسلامی ثقافتی مرکز نے ایک مصالحت آمیز صل نکال لیا اس طرح مسجد کی جگہ ویٹکن سے چند کلومیٹر کے فاصلے پر مقرر ہوئی اور مسجد کی تعمیر کا کام 1983ء سے شروع ہو چکا ہے۔ اٹلی میں مسلمانوں کی اتنی بڑی تعداد ہونے کے باوجود 1981ء تک کوئی مسجد نہ تھی۔ نماز کے عارضی مقامات موجود تھے۔ اٹلی کی پہلی مسجد پلرمو (سلی) میں مسجد عمر ہے جس کی تعمیر 1981ء میں مکمل ہوئی۔ 1974ء میں اٹلی کے دار الحکومت روم کی بلدیہ نے ایک اسلامی مرکز کی تعمیر کی اجازت دی لیکن مسیحی اداروں کے اعتراضات کے باعث

تجارت میں مشغول ہیں۔

1976ء میں میلان کا اسلام مرکز قائم ہوا اور اس نے اپنی سرگرمی کو دو کاموں یعنی اٹلی میں مقیم مسلمانوں کے حقوق حاصل کرنے اور اٹلی کے معاشرے میں دین اسلام کی تبلیغ و ترویج کے لیے مخصوص کیا۔ اگرچہ یہ مرکز ایک عمارت کے زیر زمین حصہ میں قائم ہے اور اس کا رقبہ دو سو مربع میٹر سے زیادہ نہیں لیکن میلان کے پچاس ہزار مسلمانوں کے لیے کسی مسجد کی غیر موجودگی کی وجہ سے یہی جگہ مرکزیت اختیار کر گئی ہے۔

اٹلی کے مسلمانوں کی معاشی حالت:

اگرچہ اٹلی کے مسلمانوں میں بے روزگاروں کی تعداد بہت کم ہے لیکن ان میں سے اسی فیصد (80 فیصد) کم آمدنی والے پیشوں میں مشغول ہیں۔ اٹلی کے مسلمانوں کی قابل توجہ تعداد تعلیم یافتہ اور یونیورسٹی گریجویٹ ہے اس بات کا ذکر بھی ضروری ہے کہ اگرچہ اٹلی کے مسلمان ویٹکن کے پوپ کے دربار اور ناشائستہ حملوں کا نشانہ بنے ہیں لیکن خدا کی عنایت سے ابھی تک بے شمار دباؤ برداشت کرنے کے ساتھ مشکلات کا مقابلہ کرتے آ رہے ہیں۔

اٹلی کے دارالسلطنت روم میں عظیم الشان اسلامی مرکز کی تعمیر:

بابائے روم کے گڑھ روم میں ایک عالی شان مسجد زیر تعمیر ہے دس برس کی کوشش کے بعد میونسپل کارپوریشن نے اس کی تعمیر کی اجازت دی ہے۔

روم کے ایک انتہائی مہنگے اور خوبصورت علاقہ میں تین ہزار مربع میٹر کے رقبہ پر سعودی عرب کی جانب سے ایک اسلامی کلچر سینٹر تعمیر کیا جا رہا ہے۔ تعمیر کا پہلا مرحلہ مکمل ہو چکا ہے۔ اس میں ایک بڑی مسجد جو دو ہزار نمازیوں کے لیے کافی ہوگی کے علاوہ ایک کمیونٹی ہال، لائبریری، دفتری کمرے اور ہائشی مکانات وغیرہ ہوں گے۔

یہ بات قابل ذکر ہے کہ یہ گرانقدر زمین اطالوی حکومت کی جانب سے مسلم کمیونٹی کے لیے مفت دی گئی تھی۔ اس مسجد کی سنگ بنیاد بھی ایک نو مسلم اطالوی ہنرمند نے تعمیر کی ہے۔ جب انہوں نے مختلف شہروں میں مساجد تعمیر کرنے کے کام کا آغاز کیا تو انہیں دھمکیاں ملنے لگیں۔ یورپ کے باسی مسلمانوں کی نسل کو بے راہ روی کا شکار دیکھنا چاہتے ہیں۔ اس لیے روڑے اٹکارے ہیں برطانیہ کی طرح جرمین کی کوشش ہے کہ مسلمان اپنی علیحدہ مذہبی شناخت اور ثقافت کو فروغ نہ دیں لباس کا مسئلہ خواتین کے لیے اس پر مستزاد ہے اسلام میں ستر پوشی لازمی ہے جب کہ مغرب میں عورت عریاں ہے۔ مغربی مسیحی تہذیب کی کمزور بنیادوں کے پیش نظر یورپ میں اسلام اور مسلمانوں سے نفرت بڑھ رہی ہے۔ مسلم نوجوانوں کی عیسائی لڑکیوں سے شادیوں پر بھی قدغن لگائی جا رہی ہے۔ مشرقی یورپ جو کمینوزم کے چنگل سے حال ہی میں آزاد ہوا ہے۔ وہاں بھی مسلم اقلیتوں کو ہراساں کیا جا رہا ہے بوسنیا ہرزیگووینا کو تو مسلمانوں کا مقتل

اٹلی میں اسلام کی روشنی



دوسری صدی ہجری میں اسلامی علاقوں کے مغربی حصے اٹلی کے جزیرے سسلی میں مسلمانوں کی آمد کے ساتھ دین اسلام بحر ایدریانک میں پہنچا اور تقریباً ساڑھے تین سو سال تک اس علاقے میں باقی رہا جزیرہ سسلی کے زیادہ تر باشندوں نے اسلام قبول کر لیا سسلی میں اسلامی تمدن کے بہت سے آثار اب بھی موجود ہیں جو طرز معماری ان مساجد میں نظر آتے ہیں جن کو بعد میں کلیسا میں تبدیل کر دیا گیا۔ اس زمانے میں جب یورپ میں جہالت حکم فرماتی تھی جزیرہ سسلی اور اٹلی کا جنوبی حصہ مسلمانوں کا ایک علمی اور ثقافتی مرکز بن چکا تھا اور سسلی کے مسلمانوں میں علمی بیداری کی اہر دوڑ چکی تھی۔

مگر جب مسلمان زوال پذیر ہوئے تو مسلمانوں کی اکثریت اس علاقے سے ہجرت کر گئی اور باقی ماندہ ہلاک کر دیئے گئے۔ مسلمانوں کے اس علاقے سے چلے جانے کے بعد کلیسا نے حکام کو مجبور کیا کہ وہ ان تمام آثار کو مٹا دیں جن کا تعلق اسلام سے ہے۔ چنانچہ اس علاقے میں دلخراش واقعات اور قتل عام کے حادثات رونما ہوئے۔ آج بھی ان علاقوں میں بعض اسلامی نام اور اصلاحات نظر آتی ہیں۔

آج سے تقریباً 30 سال قبل اٹلی میں اسلام کی موجودگی کا ایک نیا مرحلہ شروع ہوا ہے تقریباً تیس سال قبل تعلیم حاصل کرنے کے لیے مسلمان طلباء اور ان کے ہمراہ مسلمان کارگیر روزگار کی تلاش میں اٹلی پہنچے اور ایک اسلامی مرکز وجود میں آیا لیکن اس مرکز کی سرگرمیاں صرف نماز جمعہ اور خاص مراسم تک محدود تھیں۔ اس مرکز کے ساتھ ہی شہر ”پروجا“ میں مسلمان طلبہ کی یونین قائم ہوئی اور اس کے بعد شہر میلان میں بھی ایک اسلامی مرکز وجود میں آیا۔ مسلمان طلبہ کی سرگرمیوں کا آغاز 1970ء میں ہوا اور اس یونین نے مسلمانوں کو مغرب پرستی اور اخلاق پرستی کے خطرے سے محفوظ رکھنے کے لیے قابل ملاحظہ کوششیں کیں اس وقت اس یونین کی سرگرمیوں کا دائرہ اتنا وسیع ہو چکا ہے کہ اٹلی کے بڑے شہروں میں اس کے نمائندہ دفاتروں کی تعداد پندرہ تک پہنچ گئی ہے۔ اس یونین کے اہم ترین کاموں میں اسلامی کتب کا اطالوی زبان میں ترجمہ مذہبی رسومات اور تقریبات کے احیاء و عطا و نصیحت اور تقاریر کے جلسے منعقد کرنے کے لیے علماء اور دانشوروں کو دعوت دینا اور ان کی تقسیم، نئے

اپنے ملک میں سابق سوشلسٹ حکومت کے باعث ممکن نہ تھا۔ ڈاکٹر حسن گوٹیکو سو رابا ایک اطالوی مسلم ماہر شریعت ہیں جو اٹلی کی بولوگنا (Bologna) یونیورسٹی میں اسلامی مطالعہ کے پروفیسر بھی ہیں نے بتایا ہے کہ اٹلی میں مسلمانوں کی تعداد 8 لاکھ تک ہے اس کے باوجود حکومت اسلام کو ریاستی مذہب تسلیم نہیں کرتی اور اس کی وجہ مسلمانوں میں اتفاق و اتحاد کا نہ ہونا ہے۔ حکومت کے لیے مسئلہ یہ ہے کہ وہ مسلمانوں میں سے کس سے بات کرے اور حکومتی سرکل میں مسلمانوں کی نمائندگی کون کرے۔ ڈاکٹر سو رابا نے بتایا کہ مغربی میڈیا پر سیاہ قوتوں کی اجارہ داری ہے جو اسلام کو مخ کر کے پیش کرتی ہیں جس کے باعث اطالوی اسلام کی صحیح تصویر سے بے خبر ہیں۔ مغرب کی نفسیات سے آشنا مبلغین کی بھی شہید کی ہے۔ انہوں نے تجویز دی کہ اسلامی ملکوں کو غیر مسلم ملکوں میں آباد مسلمانوں کو وظائف دینے چاہئیں تاکہ وہ اسلامی ملکوں کی یونیورسٹیوں میں شریعت و فقہ کا علم حاصل کر سکیں۔ دسمبر 1999ء میں 300 اطالوی شہریوں نے اسلام قبول کیا۔ اٹلی میں مقیم مسلمانوں میں سے کم از کم پچاس ہزار شہری میلان میں مقیم ہیں۔ یہ شہر سیاسی اعتبار سے روم کے بعد دوسرا شہر ہے اور صنعتی نیز تجارتی لحاظ سے اٹلی کا پہلا شہر ہے۔ میلان کے زیادہ تر مسلمان دستکاری اور کچھ تعلیم و طباعت اور کچھ

طلبہ کی مادی اور معنوی امداد تقادیر اور قرآن پاک کے ٹیپ ریکارڈ کرنا اور ان کی تقسیم رسالہ ”السبیل“ (Al-Sabee) کی طباعت اور اشاعت نیز اٹلی کے شہروں میں حلال گوشت کی فراہمی شامل ہے۔ بوسٹن گلوب کی رپورٹ کے مطابق دین اسلام اٹلی میں عیسائیت کے بعد دوسرا بڑا مذہب بن گیا ہے۔ مسلمانوں کی تعداد میں اضافہ شمالی افریقہ، مشرق وسطیٰ اور البانیہ سے حالیہ ہجرت کے باعث ہوا۔ اٹلی کی موجودہ آبادی 57 ملین یعنی 5 کروڑ ستر لاکھ افراد پر مشتمل ہے۔ جس میں فی الحال ایک ملین یعنی 10 لاکھ مسلمان ہیں جب کہ ملک کی 29 فیصد آبادی رومن کیتھولک مذہب کی پیروکار ہے۔ پوپ پال ان کا سب سے بڑا روحانی رہنما ہے۔ جن کا مسکن ویٹی کن سٹی میں ہے جسے ایک خود مختار ملک کا درجہ حاصل ہے اس ملک کا دنیاوی حکمران بھی پوپ پال ہے۔ اٹلی میں تارکین وطن کی تعداد ڈیڑھ ملین یعنی 15 لاکھ ہے۔ جن میں مسلمانوں کی شرح 36.5 فیصد ہے۔ رپورٹ کے مطابق مسلمانوں کی تعداد میں اضافہ اٹلی میں پیدا ہونے والے بچوں کی صورت میں بھی ہوا۔ مراکش اور البانیہ سے آنے والے مسلمان دین کے زیادہ پابند ہیں نیز وہ اخلاقی اعتبار سے بھی عام شہریوں سے بلند ہیں۔ البانیہ کے مسلمانوں کی زندگی میں پہلی بار آزاد طور پر اپنے دین پر عمل کرنے کا موقع ملا ہے جو کہ ان کے

خوبصورتی کی خوبصورت باتیں

خوبصورتی کیا چیز ہے؟۔۔۔ شاید تو س و قزح کے رنگ سرسبز و شاداب وادیاں ، ہرے بھرے لہلہاتے کھیت مصوم بچے کی قلقاریاں، بہتے جھرنے ، مدھر موسیقی ، محبوب کی دل بھائی ادائیں یا پھر آنکھوں کو خیرہ کر دینے والا حسن۔۔۔! جی یہ سب کچھ بہت خوبصورت ہے۔

دنیا میں شاید ہی کوئی ایسا انسان ہوگا جو خوبصورت نظر نہ آنا چاہتا ہو۔ مرد ہو یا عورت سب ہی خوبصورت اور حسین نظر آنا چاہتے ہیں اور عورت خاص کر خوبصورت اور منفرد نظر آنا چاہتی ہے۔ دنیا بھر میں عورتیں اپنے حسن کے نکھار کے لیے قدیم سے قدیم اور جدید سے جدید نسخے آزماتی رہتی ہیں کبھی رنگ گورا کرنے اور جلد کی خوبصورتی کے لیے کرمیوں اور لوشنز کا استعمال کرتی ہیں تو کبھی جڑی بوٹیوں سے تیار کردہ مرکبات اور مہجوں کا کچھ خواتین ہومیو پیتھک طریقہ علاج کو اپناتی ہیں تو کئی خواتین ماہر امراض جلد یا پھر ماہرین حسن و آرائش سے مشوروں کے لیے چکر لگاتی دکھائی دیتی ہیں جبکہ کچھ خواتین سب طریقوں سے تھک بار کر رومانی علاج کرواتے ہیں۔ مہینے میں کئی بار بیوٹی پارلرز کے چکر لگائے جاتے ہیں۔ اخبار اور رسالوں میں چھپنے والے طرح طرح کے ماسک بھی آزمائے جاتے ہیں۔ غرض یہ کہ بے حد حسن اور خوبصورت نظر آنے کے لیے ہر کوشش کر لی جاتی ہے۔ خوبصورت اور حسن نظر آنے کے لیے یہ ساری کوشش اپنی جگہ درست ہیں لیکن کیا اتنا ہی کافی ہیں؟ کیا صرف کتابی چہرہ، غزالی آنکھیں، بے داغ سرخ و سفید رنگت ہی پراثر مسخو شخصیت کے ضامن ہیں؟ کیا خوبصورت نظر آنے کے لیے لمبے چمکیلے بال، سنہری رنگت، نازک اور جھریا بدن ضروری ہے؟ نہیں۔۔۔ صرف اتنا کافی نہیں اصل خوبصورتی تو نیک جذبات سے لبریز دل کی ہوتی ہے۔ مثبت سوچوں سے بھرپور دماغ کی اپنے رب کے حضور صبر اور تشکر سے بھرپور جسم و جان کی جو چہرے سے خود بخود جھلک اٹھتے ہیں۔ چہرے اور جسم کا ہر لحاظ سے مکمل ہونا ہی خوبصورتی نہیں ہے۔ ذہن اور روح کی کثافت چہرے کو بوجھل کر دیتی ہے پھر تیکھے نین نقوش اور گورا چٹانگ بھی سامنے والے کو مسخو نہیں کر پاتے ہیں۔

کسی بھی انسان کی مثبت جذبات و احساسات اور رویہ اس کی شخصیت کو ظاہری اور باطنی دونوں طرح سے نقصان پہنچاتے ہیں

اور دوسرے لوگ ایسے شخص سے دور بھاگتے ہیں۔

چہرہ انسان کی شخصیت آئینہ دار ہونے کے ساتھ ہی اس کے جذبات و احساسات اور دلی کیفیات کا عکاس ہوتا ہے دکھ اور پریشانیوں انسان کو دیمک کی طرح اندر ہی اندر ختم کر دیتی ہیں۔ نہ صرف اس کی شخصیت کو کھوکھلا کر دیتی ہیں بلکہ چہرے کا نور بھی چھین لیتی ہیں۔ اس زمانے میں کوئی اولاد کے دکھ میں مبتلا ہے تو کوئی ماں باپ کے دکھ میں، کسی کو معذوری کا دکھ ہے تو کوئی بے روزگاری سے پریشان ہے، کوئی جیون ساتھی یا محبوب کی بے وفائی کا شکار ہے اور کہیں کوئی زمانے کی بے اعتنائی کا مارا ہوا ہے۔ جب دل دکھوں سے بوجھل ہو، روح غموں سے گھائل اور دماغ کے سوچنے سمجھنے کی صلاحیت ختم ہو چکی ہو تو پھر خوبصورت اور حسین نظر آنے کے لیے لاکھ کوششیں کر لی جائیں تب بھی کارگر ثابت نہیں ہو سکتی۔

دل اداس ہو تو اچھی سے اچھی خوراک بھی بدن کو نہیں لگتی، انسان ہمہ وقت بے چین اور مضطرب رہے تو بہترین قد کاٹھ اور حسین ترین نین اور نقوش رکھے والی شکل و صورت بھی مثبت تاثر قائم کرنے میں ناکام رہتی ہے۔ زندگی میں پریشانیوں اور دکھوں سے کبھی بار نہیں ماننا چاہئے بلکہ ان کا ڈٹ کر مقابلہ کرنا چاہئے۔ دکھوں اور تکلیفوں کا صبر اور حوصلے کے ساتھ مقابلہ کرنے اور اعتماد و یقین کے ساتھ زندگی گزارنے کا عمل ہمیں انسانیت کی معراج عطا کرتا ہے، صبر، حوصلہ، ہمت اعتماد اور یقین سے ہی مشکل اور تکلیف دہ حالت پر قابو پایا جاسکتا ہے جبکہ یقین نہ صرف اللہ کی ذات پر بلکہ خود اپنی ذات پر بھی نہایت ضروری ہے۔ یہ اعتماد ہی ہے جو ہماری شخصیت کو چار چاند لگاتا ہے اور دوسروں سے نمایاں کرتا ہے۔

نفرت بھی ایک منفی جذبہ ہے نفرت نہ صرف چہرے کا نور چھین لیتی ہے۔ بلکہ جب انسان نفرت کے جذبات لے کسی شخص کے بارے میں سوچتا رہتا ہے تو اسے مختلف روگ لگ جاتے ہیں۔ یہ منفی جذبہ خوبصورتی کا قاتل ہے۔ لہذا اس سے بچنے کی کوشش کریں کہ محبت کے جذبات کو زندگی کا حصہ لالچ اور ہوس کے جذبات بھی انسان کی طبیعت میں بے چینی اور انتشار پیدا کرتے ہیں۔ یہ بے چینی اور انتشار بھی چہرے کی رونق چھین لیتے ہیں۔ اس کے بجائے صبر اور تشکر کرنے کی عادت کو اپنانا چاہئے۔ اپنی محنت اور جستجو کے بل بوتے پر خواہشات کی تکمیل کرنا کوئی بری

بات نہیں ہے۔ مگر ہمہ وقت مادی چیزوں کی خواہش طبیعت پر انتہائی منفی اثرات مرتب کرتی ہے جو کہ جسمانی خدوخال پر بھی اثر انداز ہو جاتی ہے۔ جس حد تک ہو سکے اس بری عادت سے بچیں کیونکہ یہ انسان کو بے سکون کر کے زندگی کی حقیقی خوشیوں سے دور کر دیتی ہے اور دلچسپ بات یہ ہے کہ لالچ اور ہوس کا پیٹ کس طرح نہیں بھرتا ہے۔

غصہ انسان کے چہرے پر ناگواری کے اثرات پیدا کرتا ہے غصہ صرف احساس ہی نہیں ایک رویہ بھی ہے جو آپس میں نہ صرف عداوت پیدا کر سکتا ہے بلکہ ہائی بلڈ پریشر اور دل کی دوسری بیماریوں کو جنم دیتا ہے کہتے ہیں انسان جس دماغی حالت میں زیادہ رہتا ہے اس کے چہرے پر ویسے ہی تاثرات چسپاں ہو کر رہ جاتے ہیں مثلاً کوئی شخص غصیلی طبیعت کا مالک ہے اور ہمہ وقت غصہ کی حالت میں رہتا ہے تو پھر اس کے چہرے پر غصیلے تاثرات ہی قائم ہو گئے یہی وجہ ہے کہ اکثر لوگوں کی شکل سے ہی ان کی غصیلی طبیعت کا پتہ چل جاتا ہے۔ غصہ چہرے کی خوبصورتی کا دشمن ہے اس سے بچنے کی پوری کوشش کیجئے۔

آج کل جھوٹ اور بناوٹ کا دور دورہ ہے کچھ لوگوں کو تو جھوٹ بولنے کی عادت سی ہوتی ہے جو غیر ضروری طور پر بات بات پر جھوٹ بولتے ہیں جھوٹ اور بناوٹ روح میں کثافت پیدا کرتے ہیں، یہ چہروں سے معصومیت چھین لیتے ہیں۔ پہلے زمانے کے زیادہ تر لوگ اس قدر بناوٹی اور جھوٹے نہ تھے۔ یہی وجہ تھی کہ ان کے چہروں پر سادگی اور معصومیت ہوا کرتی تھی۔ آج کل ہر دس میں سے آٹھ لوگ شکل سے ہی چالاک اور خود غرض دکھائی دیتے ہیں۔ جھوٹ اور بناوٹ کے بجائے آپ بھی سادگی کو اپنائیں اور سچ بولیں سادگی بہت بڑی خوبی ہے چاہے وہ رہن سہن میں ہو یا بات چیت میں سادگی کو اپنا شعار بنالیں کہ سادگی شخصیت کو اور پرکشش بناتی ہے اور دیکھنے والے آپ کی طرف محض سادگی کی وجہ سے بھی متوجہ ہو سکتے ہیں۔ دوسروں کی خوشیوں پر جھلنا، کڑھنا اور حسد کرنا بہت بری بات ہے۔ یہ ہم سب کے مشاہدے میں ہے کہ جلنے کڑھنے اور حسد کرنے والے خواتین و حضرات کے چہروں پر عجیب قسم کی ویرانی پائی جاتی ہے۔ حسین ترین نین نقوش ہونے کے باوجود ایسے چہرے سامنے والے کو متاثر نہیں کر پاتے ایسے لوگ بیزاری کے تاثرات سے بھرپور چہرہ لئے ہوتے ہیں۔



غذاؤں سے الرجی اور ان کا سدباب

تحریر: پروفیسر ڈاکٹر غلام علی مندرہ والا

بسکٹ وغیرہ میں تو وہ بھی اتنی ہی خطرناک ہے۔ بچوں میں یہ سینے میں سانس کے دروے کا باعث بنتی ہے اور متاثرہ بچے کی ماں اسے سمجھ نہیں سکتی کیوں کہ بچے نے صرف بسکٹ کھایا ہوتا ہے جدید مائیں جن کے ذہن میں بسکٹ ایک بے ضرر چیز ہے انہیں پتہ ہونا چاہئے کہ گندم اور موم پھلی دونوں الرجی کا باعث بنتے ہیں۔

مختلف اقسام کی دالیں بھی الرجی پیدا کرتی ہیں۔ Food Intolerance یعنی غذا کو برداشت نہ کرنا یہ ایک علیحدہ چیز ہے اور اس کا الرجی سے تعلق نہیں ہے یہ بہت عام ہے مثلاً دودھ، گندم مختلف اقسام کی غذائیں دوائیں وغیرہ وغیرہ۔ یہ دراصل ہمارے جسم میں Encymes کی کمی کے باعث ہوتے ہیں ان کو ہضم کرنے کے لئے مطلوبہ Enzymes جب جسم میں موجود نہیں ہوتی یا ان کی کمی ہوتی ہے تو یہ غذائیں ہضم ہونے سے رہ جاتی ہیں ان میں سب سے اہم دودھ یا دودھ سے بنی ہوئی غذا زیادہ مقدار میں استعمال کریں گے تو عموماً پیٹ میں گیس بنتی ہے اور اس کے بعد دو تین دست ہوتے ہیں بعض لوگوں میں یہ ایک لیٹر دودھ سے ہوتا ہے اور بعض لوگوں میں صرف چائے میں ملے ہوئے دودھ تک سے ہوتا ہے وہ مقدار پر منحصر ہے۔

دراصل الرجی ہمیں کسی بھی چیز سے ہو سکتی ہے ان میں دوائیں بھی شامل ہیں۔ جدید طب نے بہت ساری اقسام کی الرجی کا مسئلہ حل کر لیا ہے اس میں مختلف اقسام کے ٹیسٹ ہیں جن میں خون کے ٹیسٹ بھی شامل ہیں کئے جاتے ہیں اور اس کی وجہ دریافت کر لی جاتی ہے پھر ڈاکٹر الرجی میں دماغ سے اہم موضوع ہے۔

عموماً غذا میں جو الرجی کا عنصر ہے اور جس کے باعث ایسا ہوتا ہے وہ غذا کے پکنے کے باوجود بھی ضائع نہیں ہوتی ہے اسے ہم Heat Stable کہتے ہیں بہت سارے وٹامن عموماً غذا میں سے ضائع ہو جاتے ہیں جب ہم اسے چولہے پر پکاتے ہیں لیکن الرجی والے عناصر ضائع نہیں ہوتے ہیں لیکن اس سے جو چیزیں مستثنیٰ ہیں ان میں سبزیاں اور فروٹ ہیں۔

گائے کے دودھ سے بچوں میں الرجی ایک عام بات ہے بچہ دودھ پیتے ہی کھانسنے لگتا ہے دست ہو جاتے ہیں یا جسم پر چلت یا الرجی ہو جاتی ہے یہ عموماً 5 سال سے کم عمر کے بچوں میں زیادہ ہے اس کے بعد یہ عموماً کم ہو جاتی ہے۔ بہت ہی کم دیکھا گیا ہے کہ یہ انٹریوں پر اثر انداز ہو کر خون کے رسنے کا سبب بنے انڈے، دودھ اور گندم کی الرجی بھی 5 سال سے کم عمر کے بچوں میں زیادہ پائی جاتی ہے اس کے بعد اس میں متواتر کمی واقع ہوتی ہے۔

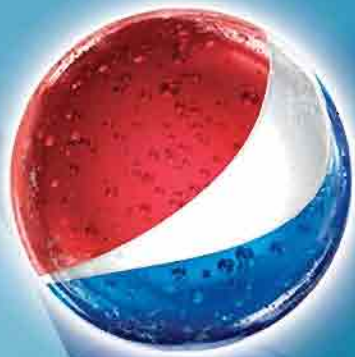
اس کے بعد مچھلی سے الرجی ایک عام گفتگو ہے لیکن یہ حقیقی یا True الرجی بہت کم ہے اس کا ایک جز نہایت اہم ہے کہ پکانے کے دوران اس کے دھان Vaapovr سے بھی الرجی ممکن ہے یہ عموماً مستقل ہوتی ہے یہ ختم نہیں ہوتی جب ہم مچھلی کا ذکر کرتے ہیں تو اس میں تمام اقسام جو آبی اقسام ہیں وہ شامل ہوتی ہیں۔

اس کے بعد ہم ذکر کریں گے موم پھلی، سویا وغیرہ کا یہ انتہائی خطرناک الرجی کرتی ہیں اور موت واقع ہو سکتی ہے خاص طور سے موم پھلی سے اور وہ بھی بچوں میں۔ یہ بہت ہی شدید الرجی پیدا کرتی ہے اس کے علاوہ اگر موم پھلی کسی اور چیز میں شامل ہو مثلاً

سے الرجی ایک عام اور اہم مسئلہ ہے اور الرجی کی تمام اقسام میں سب سے زیادہ اہمیت کا حامل ہے لیکن عام طور پر عوام جسے فوڈ الرجی Food Allergi کہتے ہیں وہ تصور بالکل مختلف ہے اور اس کی وجہ جدید طب کی بنیادی تحقیق ہے۔ دراصل فوڈ الرجی جسے ہم حقیقی الرجی کہیں وہ ایک بہت ہی کم پائی جانے والی بیماری ہے جب کہ عوام میں غذا سے اگر کوئی تخیر واقع ہو جائے تو اسے عرف عام الرجی ہی کہا جاتا ہے جو ایک غلط تصور ہے اسے ہم Food Intolerance کہتے ہیں۔ یہ الرجی مختلف ہے یہ ایک بے حد عام بیماری ہے اور بیماری میں سے بہت سارے لوگ اس کا شکار رہتے ہیں۔

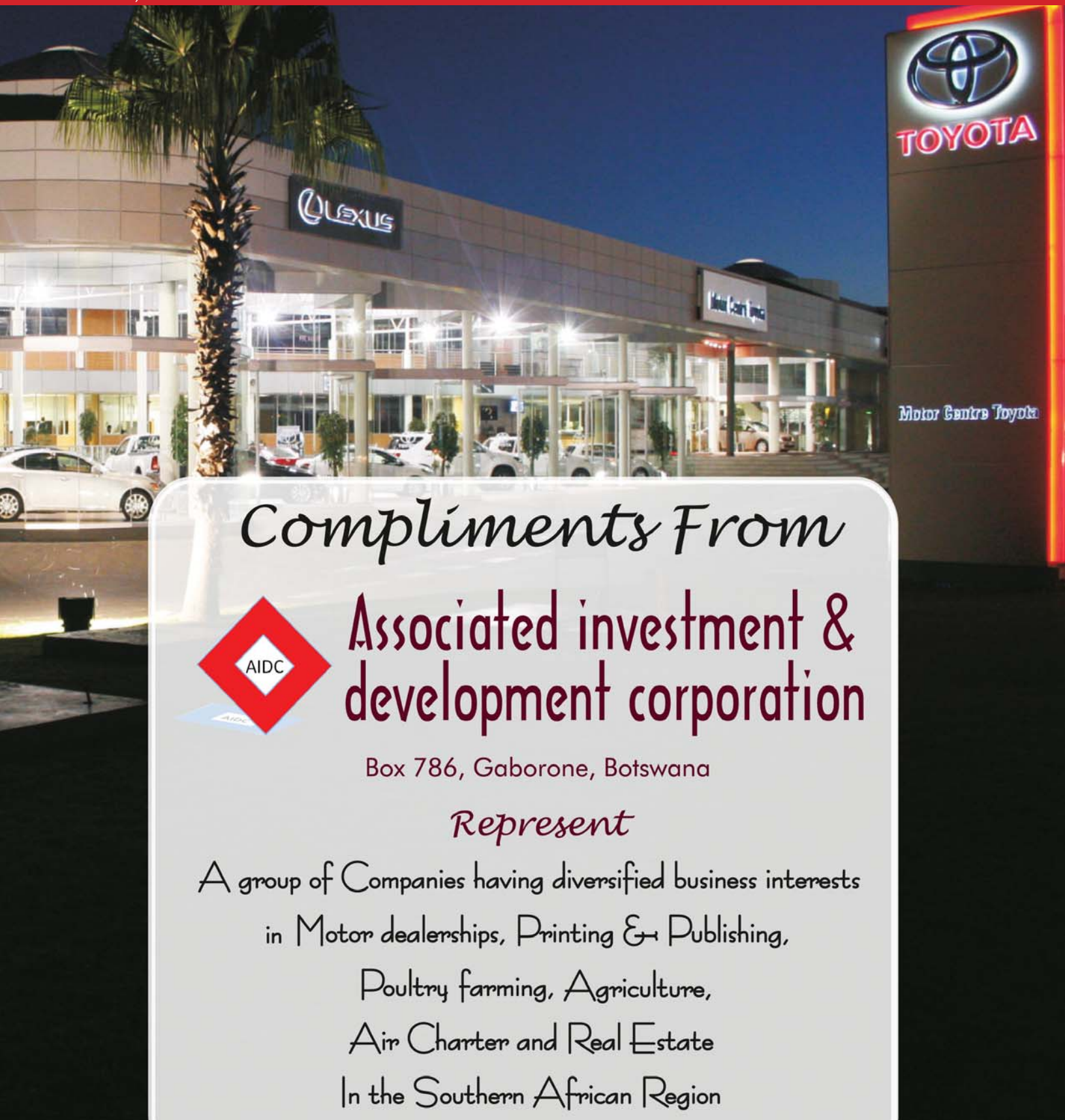
اگر ہم فوڈ الرجی کی بات کریں تو اس کی علامات صرف انٹریوں تک ہوتی ہیں یا پھر یہ جلد اور پھپھڑوں کو متاثر کرتی ہے اگر اس کے علاوہ علامات موجود ہوں تو یہ کسی دوسری وجہ سے ہوتی ہیں خاص طور سے جوڑوں کا درد۔ اس درد کو ہمارے معاشرے میں بہت ساری غذاؤں سے جوڑ دیا جاتا ہے اس کے علاوہ بدن میں سستی اور جسم میں درد کو بھی ہم اکثر غذا سے جوڑ دیتے ہیں اور اسے مورد الزام ٹھہراتے ہیں۔

حقیقی الرجی بہت ہی کم ہوتی ہے سب سے اہم دودھ جو عام طور پر بچوں میں الرجی کا باعث بنتا ہے لیکن صرف 0.5 فیصد جبکہ Intolerance بے حد عام ہے لیکن یہ بات ذہن نشین رکھیں کہ کوئی بھی غذا الرجی کر سکتی ہے۔




pepsi®





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