

ميمن عالم | ميمون عالم

# MEMON ALAM

[www.worldmemon.org](http://www.worldmemon.org)



OCTOBER 2012

Volume No. 55 Issue No. 648

## Memon Youth

*The future of the Memon Community*





# Solly and Zohra Noor Foundation

**Congratulates**

**The World Memon Organization on their 10<sup>th</sup> Anniversary**

10 Years of Dedication and hard work

for our Muslim brothers and sisters.

may Almighty Allah bless and guide you in this noble work,

and may you grow from strength to strength.

Our Holy Prophet Mohamed

(Peace Be Upon Him) Said:

*Spend (in charity) out of the sustenance that We have bestowed on you before that time when death will come to someone, and he shall say:*

*"O my Lord! If only you would grant me reprieve for a little while, then*

*I would give in charity, and be among the righteous."*

*- The Holy Quran, 63:10*

*The parable of those who spend of their substance in the way of Allah*

*is that of a grain of corn: It grows seven ears, and each ear has a*

*hundred grains. Allah gives manifold increase to whom He pleases;*

*And Allah cares for all and He knows all things.*

*Qur'an (2:261)*

**Group of  
Companies**

*Louis Trichardt*

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





میمن عالم  
Memon Alam

# MEMON ALAM

OCTOBER 2012  
Volume No. 55  
Issue No. 648  
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  
Abdul Razzak Kothari  
Rizwan Shakoor  
Hina Yahya  
Sumera Muhammad  
M. Saleem Adam Vayani  
Bilal Umer

### World Memon Organisation

**President:**  
A. Sattar Dada (Botswana)

**Senior Deputy President**  
Sir Iqbal Sacranie

### Secretary General

Pir Mohammad A. Kaliya (Pakistan)

### Deputy Secretary General

Bashir Sattar (Europe Chapter)

### Treasurer

Muhammad Yousuf Adil (Pakistan)

### Vice President (Pakistan Chapter)

Shoaib Ismail Mangroria

### Asstt Sec. General (Pakistan Chapter)

H.M. Shahzad

### Vice President (India Chapter)

A. Majid Ranani

### Asst. Sec. General (India Chapter)

Shafi Shahzad

### Vice President (Middle East Chapter)

Iqbal Dawood

### Asstt. Sec. General (Middle East Chapter)

Ahmed Shaikhani

### Vice President (Europe Chapter)

Hanif Usman Dada

### Asst. Sec. General (Europe Chapter)

Imran Amin Panaawala

### Vice President (Africa Chapter)

Younis Suleman

### Asstt. Sec. General (Africa Chapter)

Aslam Kalla

### Vice President (Far East Chapter)

Abdul Cader Saleem

### Asstt. Sec. General (Far East Chapter)

Majeed Karim

### Deputy President (Far East Chapter)

Ashraf Sattar

### WMO Charitable Foundation

#### Chairman

Solly Noor (Africa Chapter)

#### Deputy Chairman

Haroon Karim (Europe Chapter)

#### General Secretary

Feizul Ayob (Africa Chapter)

#### Deputy Gen. Secretary

Mehmood Shekhani (Pakistan Chapter)

#### Treasurer

Sayed Mia (South Africa Chapter)

## Contents

### English Section

- 4 Join hands with WMO
- 6 From the desk of the editor
- 8 Memon Youth  
The future of the Memon Community
- 10 Assuming Leadership

### Community News

- 20 MITI Graduation Ceremony Of 1st  
batch Of BBSYDP Students
- 28 Report of the Flood Relief Work 2012
- 38 The Karachi Memon Co-operative  
Housing Society Ltd
- 39 World Memon Organisation -9th BOM

### Thoughts Provoking

- 16 Role Of Muslim Mother
- 24 The Blessings Of humility
- 26 Manageable Conflicts
- 46 Going-to-be-mother  
Pre-hand dos and don'ts
- 49 When you have to say nothing, Say  
Nothing

### Personalities

- 13 Iqbal Sina, An exemplary scientist

### Health care

- 30 Artificial Slimming can kill You
- 32 Healthy breakfast gives you

### Morals

- 35 Cultivation of Moral character

### Review

- 40 Visionaries Of hasanath

### Education

- 43 Teaching A Wise profession
- 44 Our Present system of education  
Expectation Of our future generations

### Gujarati Section

- 51 Memon Quamna Bhutkal ma dokio
- 53 Commitment
- 54 Noor Muhammad Charli
- 56 Hase tenu ghar wase
- 57 Lasan/Garlic
- 58 Verena Moti
- 59 Darya no pani nu pure mithu
- 60 Puthvi mate zaruri jeevda
- 61 Kolsa Memon Jamat
- 62 Dhoraji Assocation 61st Annual  
Meeting

### Urdu Section

- ایکے سے مت لڑیں 64
- صحت عامہ 67
- کافی... زندگی بچاتی ہے 69
- اپنے بلز پر رقم بچائیں 71
- صحت مٹھی میں روزہ راسا خشک میوہ کھا لیجئے 73
- سب کی پسندیدہ کافرنیچر 75
- کیا میری بات سمجھ میں آئی 78

Published and edited by:  
Umer A. Rehman for WMO

Printed by:  
Bilal Umar - ADK Printers

#### Address:

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

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



## MISSION OF WMO

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

## MEMBERSHIP

The World Memon Organisation has the following categories of Membership:

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

## MEMBERSHIP FEES

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

## NOTES:

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

## SUBSCRIPTION FOR MEMON ALAM

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

## ADVERTISEMENT TARIFF FOR MEMON ALAM

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

## SPECIAL DISCOUNTS

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







# Pulse India

FOODSTUFF (L.L.C.)

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

Manufacturer of Quality Pulses

# Pulse India

SPICES & GRAIN PROCESSING LLC.

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

SINGAPORE OFFICE

# Pulse India

OVERSEAS (S) PTE LTD  
EXPORT OF PULSES  
SINGAPORE

**Mohamed Yasin Ranani**  
Managing Director

**Mohamed Asfak Ranani**  
Managing Director





# Memon Youth the Pillars of the Future

**T**he Youth of the Memon Community are blessed by Almighty Allah with immense potential and could serve as an invaluable asset to the community provided concrete steps are taken to groom their innate talents for the benefit of the youth themselves, their families, the entire Memon Community and the humanity at large.

It is said that the minds of the youth aged between 16 and 24 years are like wet clay. The youth take-in whatever is embedded in their minds and hearts at this age and this is bound to stay with them for their entire lives.

Education and professional training is one of the keys to unleash the aptitude in our youth. Besides, the right kind of environment – a proper platform and ample opportunities along with skilled leadership would work wonders for our youth. Besides the above, adequate opportunities should be provided for recreation, sports and other socio-cultural activities.

The Memon Community has its own unique identity with a rich cultural heritage. The youth have the responsibility of preserving our identity and passing them on to their children and future generations. We must understand that the Memon youth of today are, in fact, a bridge between the older generation of today and the generations yet to come.

It is also necessary to involve the Memon Youth in community activities so that their energy and skills are utilized for the growth and development of the community at large. The youth have to be acquainted with the numerous issues facing the Memon Community and their suggestions and active participation must be sought in the process of alleviating the sufferings of the less-fortunate. Engaging them in social responsible activities will prevent them from destructive activities, such as drug abuse, crime and other negative activities.

All around the world, Youth Leaders or Youth Workers are playing an important role in guiding the youth in the right direction for self development and community work. Leaders from among the Memon Community itself are required to guide and mould the minds and hearts of the Memon Youth.

The World Memon Organisation (WMO), while recognizing the importance of the youth in the Memon Community, is organizing the International Memon Youth Convention in Colombo, Sri Lanka to provide Memon Youth an international platform under the umbrella of WMO to groom them for leadership of the Memon Community.

This issue of the Memon Alam is dedicated to the Youth of the Memon Community and to highlight some of the key areas which require attention. We cherish our youth and invite their valuable feedback and suggestions on this subject.

**Pir Mohammad A. Kaliya**  
Editor-in-Chief  
Memon Alam



# 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](mailto:msm@mehransugar.com), Website: [www.mehransugar.com](http://www.mehransugar.com)



# Memon Youth

## *The future of the Memon Community*

**T**he term 'Youth' may be defined as "the appearance, freshness, vigor, spirit, etc., characteristic of one who is young". Youth is a term used for people of both genders, male and female, of young age. The term "youth" is referred to individuals between the ages of 16 to 24 years.

Involving young people in community activities is very important. Through this involvement, the youth would be able to contribute positively to the development of our community.

Engaging in social responsible activities is also seen as offering them an alternative to destructive activities, such as drug abuse and other anti-social activities. The idea of social responsibility is aimed at developing the youth's social skills to appreciate the community and the environment and their participation in the social and political processes.

Social Responsibility involves developing a sense of commitment to the community. From this commitment, the youth are then able to engage in activities such as organizing campaigns around certain social issues, caring for the homeless, sick or elderly. Youth who participate in such activities have been found to demonstrate better social skills in how they interact with others in their community. They also have higher levels of civil awareness

and problem-solving skills.

Service-Learning is a concept that involves applying learned knowledge to solve community activities. Youths learn various skills and gain further knowledge in the activities that they are engaged in. Service-learning can be initiated by the youths themselves by designing community projects and implementing them. They also can be planned by partnering with youth development organizations to allow youth participation in the organization's activities. In return, participants gain skills such as entrepreneurship, campaigning and advocacy, communication and fundraising.

Engaging in social responsible activities also increases career opportunities and higher academic achievement. It also is important to involve the youths in leadership positions and allow them to participate in decision-making. This imparts skills and develops them as leaders.

Youth Leaders or Youth Workers, all over the world, are guiding the youth in the right direction for self-development and community work. Being an effective youth worker requires a strong commitment and responsibility. Our community needs such leaders from among the youth to lead others.

Platforms for participation give the youth a chance to practice







social responsibility, locally and internationally. Locally, youths can engage or design activities in their schools, colleges, neighborhoods, work places. They also can partner with youth development and community-based organizations. Youths also can participate on international platforms by contributing to calls for papers and linking up with other youths through such programs in other countries.

### **Responsibilities of Youth:**

- Youth should realize that they are responsible members of the society who have a vital role to play as responsible members of society by contributing some of their time, energy and skills for the betterment of the society.
- To strengthen themselves for self-dependence and social service by gaining regular education, training and other fruitful exercises.
- They have to become law-abiding citizens who respect all man-made laws and those defined by religion. Strive to lead an upright virtuous life in accordance with the tenets of law. Love, respect and obey their parents. Respect the customs and traditions of our people. Respect the memories of our heroes. Respect the laws of our country and the principles and institutions of Islam.
- Participate actively in the promotion of the general welfare. Help in the promotion of individual rights and the strengthening of freedom.
- Work for the alleviation of various issues facing the community.
- To have respect for national unity, social solidarity, general consensus, tolerance and law and order.
- To enrich and preserve all historical and cultural heritage and also value and uphold the good and noble work done by their elders.
- To respect and serve women, children, elders, handicapped, neglected and needy people.
- To play an active role in accelerating sustainable development through different development oriented activities. To have positive participation in business, education, industry and conservation of environment.
- To play pivotal role in creating a healthy society free of terrorism, social injustice, exploitation, corruption and crime.
- To build up mentality in playing pivotal role for facing natural calamities, epidemics and national problems.
- To work as ambassadors for national, regional and international development.
- To ascertain the rights and interests of future generations and sow the right seeds for them.

We hope the above concepts would help enlighten the youth and those concerned with the youth.



**Shahid Sangani**  
C.O.O. World Memon Organisation



# Assuming Leadership

**A**s Nights follows the Day, the natural order the universe dictates the Young will inherit the Earth from the Old. The question therefore is not if the Youth will assume the leadership from the Old Guard, but once having assumed the leadership role, how well will the youth perform in the leadership role - Will it maintain the High Standard of Stewardship after the baton changes or will it be a disappointing new order of things?

This is true in all human affairs and there is a huge responsibility cast on the current leadership in any organization/community to ensure the new generation is ready and willing to take this responsibility. Hence Succession Planning is assuming an increasing importance in all spheres of human activities as is evident in Political, Commercial and Social Organizations around the globe.

World Memon Organization with a history of just over 10 years has experienced only 1 change at the top in its short history. This change has had the desired positive

impact on the Organization, but however there is a lot which needs to be addressed at the Organizational and People level if the Organization is to achieve its Goal and Objective to become the Global Standard Bearer of the International Memon Community.

The Senior Leadership of the WMO having recognized the importance of Role of the Youth in the Development of WMO and ensure the future prosperity of the organization/community has initiated 2 activities to get greater participation of the Community Youth into the WMO Family.

## **Memon Premier League – T 20 Cricket Tournament**

Approximately 100 players from 6 teams consisting of Memon Youth from all WMO Chapters will battle for Cricketing Supremacy for the T20 WMO Cup to be played in Colombo Sri Lanka from 18 th to 23rd Feb 2013.

While, playing and winning is an important and critical element of any sporting

event of this nature, what is also intended to be achieved with this tournament, is to bring the Youth from Global Memon Community together to meet, share and build lasting friendships while displaying leadership potential on the field.

## **International Youth Wing**

Due to various reason, the WMO International Youth Wing has remained dormant since the inception of WMO. The senior leadership of the WMO has identified the need to get the Youth Wing activated in order to get new blood into the Organization and make WMO a more inclusive organization with opportunities for Youth and Women in the community to make a contribution and a difference.

With this in mind the International Youth Wing Launch will be held alongside the MPL on 23 rd and 24th Feb 2013 in Colombo, Sri Lanka.

The planned Agenda and Procedure for the Youth Wing Launch is set below Each Chapter to nominate 2 persons by 31st Jan





1. Chairperson
2. Deputy Chairperson
3. Secretary
4. Treasurer
5. Asst Sec
6. Deputy Treasurer
7. 6 committee members

**Speech by WMO President – Abdul Satar  
Dada Youth Wing Launch - Installation of  
the International Youth Wing Committee  
Speech by the YW Chairperson**

**10.05AM to 10.20AM - Speeches (2-3)**

MEMON ALAM • OCTOBER 2012

### 3. International Networking - Building Bridges among different Memon communities around the World

1. How he lived is Life
2. How he utilized his Youth
3. With what means did he earn his wealth
4. How did he spend his Money
5. What did he do with his knowledge



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

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

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

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

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

[kpmg.co.za](http://kpmg.co.za)



# Ibne Sina

## An exemplary scientist



**I**bn Sina (known as Avicenna in Latin and in the West) in his masterpiece 'The Canon of Medicine' states that 'Body secretions of a host organism (e.g. human beings) are contaminated by tainted foreign organisms that are not visible by naked eye before the infection.'

Let's paraphrase this millennium-old statement as 'Infections are caused by the contamination of body secretions of host organisms by foreign tainted microorganisms'. It is quite impressive that this definition is almost the same definition we use today for infections. More importantly that Ibn Sina hypothesized on the existence of microorganisms. Ibn Sina went even further to hypothesize that microbial disease (e.g. tuberculosis) could be contagious and that those who are infected should be quarantined.

Let's briefly review the discovery of microorganisms and be further astonished with the intuition and vision of the 'Father of Early Modern Medicine.'

In the seventeenth century, nearly seven centuries after Ibn Sina, the Dutch scientist Anton van Leeuwenhoek (also referred to as the 'Father of Microbiology') observed under a microscope. With his fundamental discovery, he showed that there were living organisms that were not visible to the naked eye. What Van Leeuwenhoek did not realize was that these microorganisms (e.g. pathogen, a disease causing microbe) could actually be the cause of infections. This is contrary to the discoveries made by Ibn Sina seven centuries earlier that microorganisms could be the cause of infections despite the extremely limited evidence for the existence of microorganisms at the time.

Let's take a moment to reflect on Ibn Sina's life story to encourage readers to learn more about him and his contribution to modern medicine and science.

Ibn Sina was born in 980 in the village of Afshana near Bukhara, Uzbekistan (previously known as Khrasan) to a local governor named Abdullah, Balkh, and his wife Setareh, a local from Afshana.

Thanks to the position of Ibn Sina as a governor as well as his background as a scholar, he had an access to an excellent education in Bukhara, which at that time was the capital and intellectual centre of the Samanids. Ibn Sina was taught by some of the most famous scholars of the time in the sciences and in Islamic theology.

By the age of 18, Ibn Sina had already mastered the sciences of his day and had become a practicing physician. In addition to his expertise in medicine, for which he became world-renown, he was also a well-known philosopher, astrophysicist, mathematician and theologian. He spent his life educating people, treating patients



and writing books that not only enlightened the people of his age but later generations throughout the world as well.

Although Ibn Sina was considered as one of the greatest Muslim philosophers of the medieval age, he was a widely respected and well-known physician and was known as the 'Prince of Physician' in the West and al-Sheikh al-Rais (Leader of the Scholars) among his students and colleagues. His gigantic medical encyclopedia al-Qanun fi al-Tibb (The Canon of Medicine) comprising of upwards of a million words, has been used as the standard medical textbook up until the seventeenth century and is still widely considered a valuable resource for the study of medicine. It was printed

thirty-six times in the fifteenth and sixteenth centuries alone and is regarded as one of the most influential books in Europe during the Middle ages.

Ibn Sina is only one of many great minds of the Muslim world during the medieval era. The knowledge developed by the Muslim Scholars was later transmitted to Europeans and enabled Europe to emerge from the Dark Ages and into the Renaissance.

Such renaissance is also needed for the Muslim world today. This can only be possible when they can raise a new generation of scholars like Ibn Sina who can lead the society with their ground-breaking findings and illuminating interpretations.

*Fountain Mag. of Sept. 2012*



# Best Compliments From Timex & Fergasam Group

**Exporters of High Fashion  
Ladies Garments**

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

**Telephone: +94 11 4728200/4828000**

**Fax: +94 11 4728258/9**

**E-mail: [info@timexsl.com](mailto:info@timexsl.com)/[info@fergasam.com](mailto:info@fergasam.com)**

**Web : [www.timexsl.com](http://www.timexsl.com)/[www.fergasam.com](http://www.fergasam.com)**



# Role of muslim mother

When a baby is born, he is totally unaware of the outside world. The mother plays an important part in introducing her child to the world. The outlook that the child will form towards life depends a lot on the mother. His attitude, his views, religious or otherwise, his perspective on life and its goals, will all be gained from her. Eventually he will mature and perhaps form his own changed views, but the initial years and what he learns in them will always have a lasting impression on his whole life. Since the mother is the most important person in the life of a child, she is greatly valued, her habits and behavior become a model for the child.









Whatever the child observes from his/her mother such as housekeeping habits, her manners, her relationships with others, the way she spends money and in general her lifestyle, will all undoubtedly affect the child's character. A mother is said to be better than a hundred teachers. Her emotional strengths and weaknesses are an example for the child and will be followed for many years to come even though all of it may not be worth, therefore, mothers have an important task of setting forth a good example, what Muslim mothers will include in them for their children will become a wonderful human being. Here are some tips you may want to follow in helping your children grow up with Islamic values.

Start by teaching them the importance of worshipping only Allah. The best thing any Muslim mother could ever teach her children is to emphasize, from the day they can comprehend that Allah (swt) is One and no one is worthy of worship except Allah (swt). This is the fundamental message of our Prophet (may Allah's peace and blessings be upon him) and our key to Paradise.

Treating the child kindly is another tip that you should take. Kindness makes children kindhearted. If we are kind to our children, they in turn they would show kindness to others. Our Prophet (pbuh) is the best example in being kind to children.

Teach them examples of Muslim heroes. Instead of Batman or Superman, tell them about real Islamic heroes. Tell them how Muslim leaders brought a real peaceful change in the world and won the hearts of Muslims and non-Muslims alike.

Let children sit with adults: It is preferable for children to be among adults, espe-

cially when listening to Islamic lectures. The Prophet (pbuh) would often put children in the front row when he spoke to the people.

Make children feel them important. Consult them in family matters. Let them feel they are important members of the family and have a part to play in the growth and well being of the family.

Go out as a family: Take family trips rather than allowing your children to always go out only with their friends. Let your children be around family and friends from whom you want them to pick up their values. Always remember that your children will become who they are around with most of the time. So watch their company and above all give them your company.

Praise them. Praise is a powerful tool with children, especially in front of others. Children feel a sense of pride when their parents (especially their mothers) praise them and will be keen to perform other good deeds. However, praise must be limited to Islamic deeds and deeds of moral value.

Avoid humiliation: Similarly do not humiliate them in front of others. Children make mistakes. Sometimes, these mistakes occur in their efforts to please the parents. If you are unhappy with your children, tell them in private.

Sports: The Prophet (pbuh) encourage sports such as swimming, running and horse riding. Other sports that build character and physical strength are also recommended, as long as the children maintain their Islamic identity, wear appropriate clothes and do not engage in unnecessary mixing.

Responsibility: Have faith in their abilities to perform tasks. Give them chores to do in line

according to their age. Convince them that they are performing an important function and will find them eager to help you out again.

Don't spoil them: Children are easily spoiled. If they receive everything they ask for, they will expect you to oblige on every occasion. Be wise in what you buy for them. Avoid extravagance and unnecessary luxuries. Take them to an orphanage or poor area of your city once in a while so they can see how privileged they are.

Pray with them. Involve them in facts of worship. When they are young, let them see you in act of salaah (salat). Soon they will be trying to imitate you. Wake them up for Fajr prayers and pray as a family. Talk to them about the rewards of salaah so that it does not feel like a burden to them.

Emphasize halaal: It is not always good to say this is haraam, that is haraam. While you must educate them on haraam things, Islam is full of halaal and tell your children to thank Allah (swt) for the bounties He has bestowed on them, not just for food and clothes. Tell them to be thankful for having eyes that see, ears that hear, arms and legs and the ultimate blessing for Islam in their hearts.

Set an example. As mother, you are the best example the children can have. If you talk to your elders rudely, expect your children to do the same to you. If you are disrespectful to others, your children will follow too. Islam is filled with Divine advice on the best ways to bring up your children. That makes it an obligation upon parents to be good Muslims so their children will try to emulate them. If you don't take Islam seriously, either will your children. As a mother you should be their number one role model.



# SAVE TODAY FOR A BRIGHTER TOMORROW



ENERGY  
CONSERVATION  
INITIATIVE

USE YOUR POWER TO CONSERVE

## TOP TEN ENERGY CONSERVATION FACTS

- One Air Conditioner (1.5 tons) uses more energy than **24** fans.
- Set your Air Conditioner thermostat at 24°C instead of 16°C. It can reduce your monthly bill by up to **30%**.
- In comparison with a 100 watt incandescent (Regular) Bulb, a 20 watt Compact Fluorescent lamp (Energy Saver) screw type can save up to **75% ELECTRICITY**.
- If 60% of Karachiites replace one 100 watt incandescent bulb with a **20 WATT** Energy Saver, it can save 100MWs.
- Replace old lighting fittings with Modern LED Light as it consumes less energy without disturbing required illumination level.
- Avoid using UPS in day time as normal UPS consume 300-400 watts power to recharge the battery.
- Early closure of Shadi halls helps to conserve **45MWs**.
- If One Million Karachiites just switch off a TV at mid night (12:00 a.m), it can conserve **120MWs**.
- Use VFDs (variable frequency drives) on motors to control the flow of pumps and avoid throttling control. This will help in conserving up to **25% to 30%** of the load.
- Saving 100MWs can reduce carbon dioxide emission by up to **487 MILLION LBS** for a cleaner environment.

## TOP TEN ENERGY CONSERVATION TIPS

- Set your AC's thermostat between 24°C to 26°C to keep cool without wasting energy.
- Avoid the use of Heavy Load Appliances such as Air Conditioner, washers, dryers, Electric Iron and Ovens during peak demand hours that is from 7:00 p.m. to 11:00 p.m.
- Minimize the usage of UPS, as it consumes a lot of power to recharge the battery.
- Computers, monitors and copiers on sleep-mode help cut energy costs by approximately 40%.
- Replace Incandescent Bulbs with Energy Savers, as they consume less Energy and produce less heat.
- Leaving the door open for a longer period makes the refrigerator / deep freezer utilize more electricity than usually necessary.
- Turn off your home office equipment when not in use. A computer that runs 24 hours a day uses more power than an energy-efficient refrigerator.
- Monitor the performance of compressors for leakages, as this will help in maintaining their efficiency.
- Paint your home in a light color. In warm climate lighter colored room requires less lighting and looks brighter.
- Unplug all Electrical Appliances, instead of leaving them in Standby mode; this reduces Energy consumption and ensures safety of the appliances as well.



WORLD MEMOR  
ORGANISATION



KARACHI ELECTRIC  
SUPPLY COMPANY

[WWW.POWERTOCONSERVE.COM.PK](http://WWW.POWERTOCONSERVE.COM.PK)

USE YOUR POWER TO CONSERVE



# Memon Industrial & Technical Institute Graduation Ceremony of 1st Batch of BBSYDP Students

**M**emon Industrial and Technical Institute together with the Ministry of Youth Affairs, Government of Sindh celebrated their graduation ceremony of the first batch of the Benazir Bhutto Shaheed Youth Development Program on 19th October 2012. The training session of this batch started in July and concluded in September. There were 80 students in all in the following disciplines:

- General Electrician
- Mobile Phone Repairing
- Plumbing
- Cutting and Stitching

The event was graced by the Provincial Minister for Youth Affairs, Syed Faisal Sabzwari as Chief Guest. The event was also attended by the Secretary, Ministry of Youth Affairs, Mr. Shoab Siddiqui and other officials of the Youth Affairs Department, Sindh government.



On their arrival, the guests were received by the Chairman, MITI, Mr. H. M. Shahzad and Mr. Shahzeb Hassan, GOQ, MITI. Mr. Anis Khan, Principal of the Boys' Section and Mrs. Majida Khurshid, Principal, Ladies Section were also in attendance.

The ceremony was held in the Auditorium of the Institute.

The proceedings started at 3:00 p.m. with the recitation of Holy Quran by Carl Mohammed Farhan and Next by Mr. Mohammed Shoab.

The formal program started with the rendering of the national anthem.

A presentation showing the various aspects of the course and covering the activities of the students during their studies was shown to the guests.





The Chairman, MITI delivered the welcome address and gave details of the academic activities of MITI and informed that 23,000 students have already passed through the gates of MITI and are now playing their role in the welfare of their families in the country and abroad. He also congratulated the successful students and wished them best of luck for the future. He also highlighted the role of WMO and the City Government in the building of the Institute.



The Deputy Program Director, Mr. Saleem Siddiqui next delivered his address. He explained the objectives of the program and the achievements of the Youth Affairs Department. He informed that the students were mostly from interior of Sindh like Dedu, Badin, Khairpur, Mithi, and others. He also explained the process of selection of the students and the facilities and compensation being paid to the students. He informed that the students were very happy with their training and wanted the period to be extended further.





The key note address was delivered by Syed Faisal Sebzawi, Minister for Youth Affairs, Government of Sindh. He congratulated the successful students and wished them success in their future life. He elaborated on the objectives and motives behind BBSYDP Program. He appreciated the role of MITI in the development of the deprived youth of the society and especially the effort of the management and faculty in making this program a success. He said he was greatly encouraged by the presence of women in this group and especially emphasized on the empowerment of women because a skilled woman can be an additional earner for the family besides being a better mother or sister and play an important role in the family affairs. He was critical of the social environment especially in the rural areas where the women are denied the right to education besides other discriminatory customs. He asked them to always uphold the high traditions of their Institution and Pakistan. He highlighted the need for vocational training in the economic scenario of the country and said many more such institutions are needed to be built in the country.

Later the Chief Guest distributed Certificates among the students who achieved distinction in the exams.



The meeting ended with vote of thanks by the COO, MITI, Mr. Shahab Hesan.

After the business of the day was over, the Chief Guest was taken around the Institute and shown the workshops and classes in which he took great interest and gave valuable suggestions.

The Chairman and all Office Bearers of MITI thanked the guests for attending the occasion and motivating the students and staff.



# ARY

## GOLD BARS

The Gold Standard



## The purest form of Gold 999.9

Available in 1gm to 1kg

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

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

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

<http://www.arygold.com>

email: [info@arygold.com](mailto:info@arygold.com)



# The Blessing of humility

Humility goes best with great achievers and humanitarians, because displaying the true capacity of your brain or your heart through actions rather than words gives some meaning to being humble, as opposed to being humble about a genuinely humble, which should be expected, for the sake of plain honesty!

You'll have met artists who can sketch you a picture as true and magnificent as anything under the sun, you'll have read stories that make you laugh or cry or reach for the dictionary. You'll hear stupendous music, and have a hard time believing people actually write that stuff. If you're not an artist or a painter or a writer, these talents will no doubt seem 'out of your reach'. This leads many people to believe that talents are innate, and that one has to be born with them.

Mostly notion of 'pre-packaged genius' is erroneous. Given the proper dedication to a subject from a very young age, a person can be trained to excel in almost anything. This is not only true for physical and mental prowess, but also for character traits and personal skills like anger management, charitableness and confidence. The transformation is not necessarily an easy one, and certainly not accomplished overnight. However, the very truth of its possibility can open our eyes to many new exciting opportunities for personal development.

One such trait for the beauty of its sheer existence, the difficulty of mastering it and the benefits that it entails, call a gift, is that of humility, best defined by William Temple as 'the freedom from thinking about oneself at all'.

In this day and age, humility is entirely overlooked as a virtue and is, instead, often frowned upon as a weakness. Children are

taught to be confident and proud of their heritage. They are taught to brandish a can-do attitude and a positivity about their own abilities that is so sought after in colleges and work places, until they are overflowing with certainty of their own convictions. And during all this, a simple gesture of humility can be misconstrued as indecision, fear, guilt and some people might even go so far as to call it a case of inferiority complex.

How can a simple and noble trait, so valued in past ages and possessed by great, wise and pious men, be thus discarded in our present era? Is it truly a weakness to admit your own mistakes, to learn from others and respect them for who they are, to be modest and unassuming and always willing to help others? I consider it one of the most

desirable qualities for a human being to possess, because it not only elevates one so much higher above the teeming mass of self-centered egoists, but also helps one earn the love and respect of others. It is unquestionably true that when served with injustice, you must stand up and defend your rights. If somebody bullies you at school, you can rest assured that you have the right to not be bothered by this person, and from there onward, you may take action to assert that right. You may go about it the mature way, by talking to that person and explaining to them why it is to their advantage to do so. Or you may take that person to task more forcefully, even go to some higher authority for assistance. In any case, you can hardly expect to be blamed for somebody else's ten-





own accomplishments and deter you from achieving your true potential.

Humility will bring you many opportunities to learn from those around you. You should abandon your qualms about asking others for help, and not feel ashamed for not knowing something somebody else may know. Students often face the dilemma where, due to either lack of concentration or some other mishap, they fall behind lectures and have difficulty grasping concepts that the class is already familiar with. In these cases, you may be tempted to turn toward rote-learning and get the exam over with. But rote-learning will only get you beyond one exam, what if you have to use that concept again and again till you graduate (it is quite likely if you pursue that field of learning)?

It could mean bad grades and failed quizzes somewhere in the future. As an alternative, you may try to tutor yourself from the course book, which is fine, but time consuming. It never hurts to sit down with your friend, or even a classmate who knows what he/she's doing, and ask them to dispel your confusion! Same goes for asking your teachers, siblings and parents for help when you need it, and quite naturally, if you are ever approached by a similar student in distress, you should never turn them down.

These are just a few examples how humility can turn your life around and help you succeed. But practicing them without embracing humility is meaningless; it is a selfish act from which you can gain emotional or materialistic means, but not spiritual uplifting. By embracing humility you will not merely make a point to show your acknowledgement of other's existences (that would be just condescending!) but believe in their worth as much as your own.

So why it is said that humility is a gift? Nobody's born with humility a baby in its gilded crib bawling for food, love and attention does not bespeak humility, even though the urgency to attend to its existence is not to be denied.

It is true that great men through out history who have practiced humility, faced many trials and hardships that helped them define the essence and nature of their beliefs and practices. But while you can learn from others that it is noble and good of you to be humble, and even strive to act humble, you can not start on the path to true humility until you find yourself empowered with the belief in the knowledge of the value of life. Paradoxically, this is the way you can implant some meaning in your life, and become a 'bigger' person for everybody else.  
*Dawn - Mag of 10..2012*

dencies to beat you up and steal your lunch. However, situations in life are not always as simple as you might get into a rift with your best buddy or your sibling. It's much easier to assert your rights over people you're close to. But it's not a very thoughtful thing to do. How often we fight with our dear ones because we want to impress upon them that we are right. But when the fighting is done, and we are all cooling off in our own little spaces, we do face that one moment of regret where, if we could take back every thing we said, we would. Wouldn't it be so much better to think before we insult and get insulted? To wonder if we too could be mistaken? Or if we aren't, to gently dismiss the mistakes of others?

Yes, it is. You must discover this for

yourself and then marvel in the beautiful simplicity of the whole matter! Look at the argument from a different perspective, and it will suddenly make sense to control your anger and avoid those angry words that you later regret. Being humble can do more than save your friendship, it can help you learn from people around you.

To be humble about your capabilities is not to feel the need to compare them to those of other people. While there is no harm in setting goals and standards for your success, it will only help you keep focused on these goals if you do not consider how much better you are at something compared to those around you. Otherwise, a minor advantage in some skill may give you a false sense of superiority regarding your



# *Manageable* **Conflicts**

**C**onflict is an inevitable consequence of diversity. Between family, nations, peoples, communities and individuals. We all struggle to balance our own interests and goals against those of others, and conflicts, major and minor, is the result. Every conflict has the potential to bring about either positive or negative change; the trick is engineering the latter while minimizing the former, and one of the ways to do this is to understand some of the causes behind conflict itself.





These are the conflicts that dominate news headlines and worry us with their real and potential global impact. Often, they're what are known as "intractable" conflicts - conflicts which have gone unresolved for decades, if not centuries, and which regularly erupt into violence. The long standing nature of these conflicts means that they have become so entrenched that it is hard to get the parties involved to the negotiating table and if they get that far, effective solutions are still difficult to achieve. Each party sees the other as a threat to its existence, making compromise impossible. Even if national or ethnic leaders have the vision to attempt peaceful solutions, often others in each group will commit acts of violence born of hostility and fear, meaning that any fragile peace soon collapses. These conflicts can be rooted in religious and moral differences, a sense that one's nation or group is facing injustice, oppres-

sion, or persecution; a fight over limited resources (natural, economic, or status related), or the denial of basic human needs (food, water, shelter, safety, security, self determination and fulfillment). Often, these roots become entangled with each other.

For example, if one group sees another's religious practices as immoral (and therefore feels the moral imperative to stop them), they may mistreat the group, denying them basic needs, disrespecting their identity, and treating them unjustly. The persecuted group will respond in kind, thereby allowing their oppressors to feel their actions are vindicated. Often, each group ends up mentally dehumanizing the other, and unless the situation is dealt with, unspeakable atrocities can occur. No matter how impossible the situation may seem, it's essential that intractable conflicts be addressed on community level, and that we never stop trying to use mediation, confidence building strategies, education, sanctions, aid and other strategies to keep conflict under control and moving towards eventual resolution.

Conflict also occurs (albeit on a much smaller scale) in the workplace. Often, we ascribe workplace problems to individuals people who can't get along with each other, who are difficult to manage, or who have personality issues. And while this is true to some extent the largest offender in workplace culture is allowed to evolve on its own, it will do so unintentionally, leaving large gaps in leadership and process. As a result, people won't get the information they need to do their jobs effectively. Managers won't get the support they need to make decisions and deal with problem employees, and there will

be no effective way to manage conflict when it does occur. Unlike large scale conflicts, workplace issues can be completely resolved, and even stopped before they become serious. Good managers can achieve this by understanding how their workers respond to stress and implementing strategies to keep the environment positive, even when the company is under pressure. When those managers are both held accountable for their employee's performance and given the authority to make decisions for their group, workplace conflict can be alleviated.

Whether you work in a place surrounded by people who crack their gum and take long lunches with individuals who complain yet never volunteer, or simply find yourself standing in the grocery line behind someone with fifty coupons and an "issue," you experience conflict in

your day to day life. Two theories attempt to explain the root causes behind these everyday conflicts. One, "transactional theory," suggests that we all play different roles in life, depending on our activity and our relationship to others. Conflict occurs when we step out of the role assigned to us in a particular function or when someone else does so when interacting with us. For example, in the family, you function as the adult, while your daughter is the child. As long as she obeys, everything is peaceful. When she disobeys, thereby taking on the "adult" role, conflict ensues. Another explanation, "equity theory," states that in every exchange involved in our relationships, we may perceive that we are treated unfairly, resulting in conflict.

For example, when you stand in the checkout line, you assume that the store (and other patrons) will provide you with a smooth, quick process. When the woman in front of you requires a price check, brings out a wallet stuffed with coupons, and then asks for the manager when her card is declined, your expectations are violated. You feel frustrated and (while you may just seethe silently) in conflict with the other customer. Interpersonal conflicts can be defused and resolved if those involved can behave maturely and have respect for the others involved. Conflict, can help bring about beneficial changes.

Anyone who's been married for more than a day or two knows that conflict comes with the territory. Most of the time, we argue with our partners about trivial things, such as whose turn it is to clean the cat box, or whether or not laundry can pick up itself. However, occasionally conflict becomes serious and, if not dealt with, it can send once-loving couples to divorce court. Marital strife can have its roots in several areas. Sometimes, spouses don't know how to communicate effectively; for example, one might express himself poorly (or not at all), while the other interprets every message in a negative light. A couple may not realize or accept that the excitement of early romance fades, and believes that the routine of married life means they're no longer in love, or even worse, incompatible. Sometimes the stresses of life, such as financial problems, bring out the worst in individuals coping strategies, resulting in arguments

and other poor behavior. Occasionally, addiction is the culprit. In most cases, however, a couple motivated to resolve their problems, stay together, and improve their relationship can do so with the guidance of a professional counselor.





# World Memon Organisation (WMO) Report of The Flood Relief Work 2012

The World Memon Organisation (WMO) is an international welfare organization working for the welfare and uplift of the poor and the downtrodden all over the world through its eight chapters based in Pakistan, India, Far East, Middle East, Europe, North America, Africa and North Africa. The organization has been registered in England and Wales.



The World Memon Organisation (WMO) has always been a step ahead in lending a helping hand during natural calamities, epidemics, etc. especially the Pakistan Earthquake of 2005, the Pakistan Floods of 2010 and 2011.



## COMMUNITY NEWS

The work done by WMO has been appreciated by all quarters and many governmental and non-governmental organizations have joined hands with WMO in providing aid to the victims. This also includes the Pakistan Rangers, Pakistan Army and the Pakistan Navy.



(Mr. H.M. Shahzad, Assistant Secretary General & Chairman WMO Flood Relief Committee (on far right) shaking hands with Surgeon Commander M. Sarwar Khan of Pakistan Navy)

This report features the contribution of WMO for the welfare and uplift of the flood affected people of September 2012. Heavy rainfalls were recorded during the five day wet spell from 5th September to 9th September 2012 in the provinces of Sindh and Punjab.



A flood relief camp was established at the state of the art Pakistan Navy Hospital called DARMAAN JAH at Ormara, a place in the coastal belt in Balochistan. On the appeal of the Pakistan Navy, the World Memorial Organisation (WMO) immediately stepped forward and sent medicines to the Pakistan Navy Hospital wherein 18,045 outdoor patients and 101 indoor patients were treated. Besides, 22 major surgeries were also performed.



# Artificial slimming can kill you



**T**he danger side of weight-loss pills. Using unprescribed weight loss pills seems the easiest option when it comes to losing weight. What is generally not advertised, however, is the massive damage that the side effects can cause.

According to a recent clinical survey, slimming weight loss pills were not as fantastic as first thought. It turned out that as women who were consuming them became addictive to it, definitely not the most pleasant of side-effects.

Even the sale of appetite suppressants have been stopped due to long-term ailments including heart disease. Today people prefer to pop slimming and weight loss pills that are available freely in the market for the clinically-obese people. Two of the most famous being Xenical and Reductil.

Xenical basically works on the basis of a chemical that prevents the absorption of the fat that you have swallowed. Side effects include diarrhea, wind, stomachache, headache, tiredness, irregular periods and anxiety.

Reductil is another appetite suppressant that has side-effects which includes heart palpitations, raised blood pressure, constipation, nausea, insomnia and anxiety. Definitely not our cup of tea for sure.

There are also several clinically proven slimming and weight loss pills in the market, but people often find them less effective. Two licensed slimming drugs, Orlistat, which is available only by prescription and Cilevac are sold over the counter.

Also known as Xenicol. Orlistat prevents fat from being absorbed into the blood stream. The drug has been designed to dump fat in the bowels instead. The drug is non-addictive and should be used over three months in conjunction with a fat-reduced diet.

Similarly, Cilevac has methycellulose as its active ingredient. It is claimed to reduce a person's intake of food by producing a feeling of fullness, thereby reducing the urge to eat more.

There are yet another drugs which work by leaving patients feeling full if they eat

only a fraction of their normal intake. It increases the feeling of fullness rather than suppressing the appetite like other slimming pills. It also speeds up the metabolic rate. For those who don't know already, a faster metabolic rate is the best possible way to lose weight as the fat in the body gets burned faster.

Be careful, though, as some appetite suppressants are addictive drugs similar to amphetamine. It increases the heart palpitations and high blood pressure and could cause damage to your heart valves. Other side-effects include restlessness, headaches, constipation and even hair loss.

Some of the slimming drug is also said to cause heart damage. These slimming drugs have been linked to side-effects also cause primary pulmonary hypertension, a rare form of high blood pressure which can lead to heart failure.

Think twice, thrice, may be ten times before you go in for weight loss pills as that cause you more damage than it is worth.





*With Best Compliments From:*



## **PULSES SPLITTING & PROCESSING INDUSTRY (PVT) LTD.**

### **Head Office**

No.92, Reclamation Road, Colombo - 11, Sri Lanka. Tel: +94-11-234 1911 / 243 5723 Fax: +94-11-243 8706

### **Mill**

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

Mail: [pulses@sitnet.lk](mailto:pulses@sitnet.lk) Web: [www.pspil.lk](http://www.pspil.lk)

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

No. 101, Pattiwila Road, Gonawala, Sapugaskanda, Sri Lanka.

Tel: +94-11-291 8681 Fax: +94-11-291 8682

Mail: [misp@misp.lk](mailto:misp@misp.lk) Web: [www.misp.lk](http://www.misp.lk)



## **MISA TEA PLANTATIONS (PVT) LTD.**

Bibilloya, Kithulgala, Sri Lanka. Tel: +94-36-228 7702

Mail: [misa@misatea.lk](mailto:misa@misatea.lk) Web: [www.misatea.lk](http://www.misatea.lk)





# Healthy breakfast gives you a good start

**A. Razzak Kothari**

**Y**ou are already running late for the office or your place of work. You glance at the clock and dash into the kitchen where a tray is set with a glass of milk, an egg and banana. You ignore the food, and grabbing a chocolate bar from the fridge. You hoist your bag onto your shoulder and run down the steps, yelling, you don't have time for breakfast today.

The thin rectangular bar is all the food you have to sustain you until lunch. Filled with sugar, artificial flavor and preservatives, it's not a great start to the day and guaranteed, it will have your stomach growling in a few hours.

For many people, eating breakfast is an important part of a weight loss diet. Research tells us that people who eat breakfast are more likely to maintain a healthy weight. Some experts believe that breakfast keeps your metabolism running higher because skipping meals causes the body to kick into 'starvation' mode. It is likely that people who regularly eat breakfast also make good dietary choices the rest of the day.

While any breakfast may be better than no breakfast, there are some foods you might want to avoid because they are high in added sugars, sodium, saturated fats and calories. Cut back on sugary breakfast, high calories pastries and meats like bacon and sausage that are high in saturated fat and sodium.

Skipping breakfast is a common strategy for people who are trying to lose weight, but unfortunately, it is usually not a successful strategy. Your body or more likely your brain expects to be refueled a few times each day. When you do not eat breakfast, you may feel so hungry by lunch time that you eat more foods than you normally would, which cancels out the calories you cut by skipping breakfast. You may also be tempted to choose foods that are not the healthiest choices when you feel like you

are starving.

There is a more important link between eating a healthy breakfast and eating a wholesome breakfast. The wholesome breakfast will actually help to boost your day-to-day performance.

Usually most of us have weak, inadequate breakfasts or skip it completely. But research has shown that skipping breakfast can interfere with cognition and learning. Certain foods contain neurotransmitters, which are brain chemicals that influence our moods and thoughts as well as facilitating communication between neurons in our brain. Nutrients in the food we consume, such as amino acids, help our body to produce these neurotransmitters. To brief you about some of them, here are given some of them.

**Norepinephrin** – it is a little transmitter that our body makes from an acid found in milk, cheese, banana and almonds. This little transmitter will not only help increase concentration, alertness and motivation, but will also keep us in a great mood all day.

**Serotonin** – It is a close relative; this charming neurotransmitter has a great gift; it will keep you as calm as it can for the day. Serotonin plays a big role in brain activities such as learning and will sharpen your memory. Having a plenty of serotonin in your body, might just help you learn for that science test little bit easier. You will certainly want to include plenty of this neurotransmitter in your meals, in foods like nuts, brown rice, eggs and spinach.

Another neurotransmitter which needs to be introduced is a proud little fellow called **acetylcholine**. This transmitter is very important for processes like thoughts, memory and to maintain focus. This acetylcholine helps facilitate muscle coordination. So if you want to have a big match, face and avoid abnormalities in your daily performance, your breakfast table should be in the form of eggs, a peanut butter sandwich, nuts





## HEALTH CARE

or seeds.

All the above neurotransmitters have been improved to help facilitate performance in studies if eaten early in the morning before going to work. In 1998, Harvard Medical School along Massachusetts General Hospital performed a study to prove this. The study was conducted on 133 children, some had eaten a good breakfast and some who had not.

The study eventually concluded based on their participation and performance that a healthy breakfast helps you to improve their abilities and to stay alert all the time.

*Young World – Dawn 17.11.2012*







# Memon Industrial & Technical Institute

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



## Courses Offered For Men

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



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



## IT & Multimedia Courses for Men

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



[www.wmomiti.com](http://www.wmomiti.com)

## Courses Offered For Women

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

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



# Cultivation of moral character



**C**an people be held accountable for what they feel and wish from a moral point of view or is it only their resulting actions that matter? Is it equally valuable to perform a moral action through forcing oneself with little accompanying desire compared to performing the same action with pleasure.

Let us imagine two people of similar economic status, one of which donates a considerable amount of money to a charity organization willingly, while the other hesitates but eventually donates the same amount of money with relative difficulty. Which action deserves the real moral praise? Intuitively, the willing donor seems to get our praise and sympathy more than the other, yet, it might require more virtue to choose the right action in the face of adverse inclinations. Acknowledging that this question is more difficult than it first appears lets us go back several millennia to hear what

Aristotle, the great philosopher and ethic has to say on this issue.

Aristotle uses the terms virtue, continence, incontinence and vice in order to account for diverse attitudes present in individual when confronted with ethical dilemmas. 'Virtue' is an excellence of the soul that helps one to achieve complete harmony between one's reasoning and desires. Whenever the virtuous person chooses an action as the rationally best option, he performs this action pleurably. Yet this is a pleasure of a higher status, a noble joy, one that stems from appreciating the intrinsic value of the virtuous action and thus coming to love it. In other words, the virtuous person's emotions and reason point at the same direction and there is no inner conflict that haunts his soul.

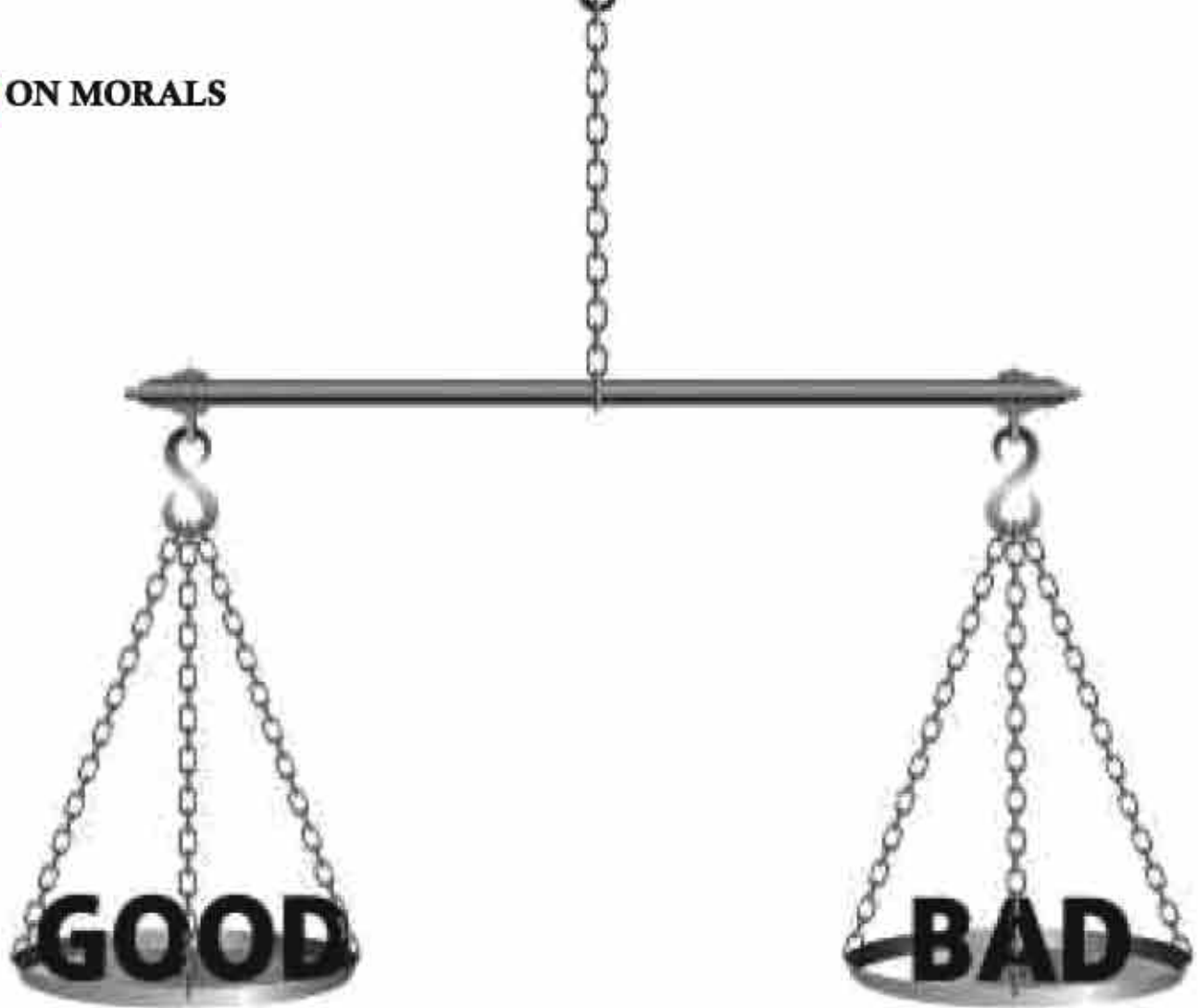
The above action results in a noble and complete joy, a cultivated ability to see the intrinsic value embedded in the virtuous act

through gaining a second nature. This second nature begins with having joy in doing the right thing rather than primarily being after the satisfaction of the bodily desires.

Unlike the state of virtue, the cases of continence, incontinence and vice all include conflict to some degree between one's reason and desires. Within this spectrum, some people better resist these counter-rational desires than others, and they are able to act in the same manner as a virtuous person. Aristotle calls such individuals 'continent' and he distinguishes them from the fully virtuous. Their distinctive characteristic is that they struggle inside, but they end up doing the morally right thing.

Yet, unlike the continent, some people are less successful in resisting their inner desires and they end up doing the wrong action even though they are rationally aware of its wrongness. These individuals are called 'incontinent'. Their reason and appetites





drift them in opposite directions and they find themselves in a miserable position. In the very last category, vice, are the individuals who refuse to do what an ethically virtuous person would do because they have become convinced that justice, temperance, generosity and the like are of little or no value. Aristotle calls such people evil. This last category is demarcated from other categories sharply by the lack of any struggle against the dark side of the soul. These people both begin and end up on the negative side. Despite the fact that vicious people might seem to possess an inner harmony since both their wills and acts are in accord.

Aristotle portrays them as deeply divided, because they cannot help but become dissatisfied as a result of the over-dominance of the irrational part of their souls. Aristotle assumes that if someone is in the habit of making bad decisions about how to live his life, his failures are caused by psychological forces that are less than fully rational. It is probable that his desires for pleasure, power or some other external goal have become so strong that they make him care too little or not at all about acting ethically.

Despite Aristotle's invaluable contribution to ethics, he falls short of providing

satisfactory answers to many intuitive questions regarding how and why the human soul enjoys being virtuous. His ultimate answer revolves around the happiness of the soul and there is no greater gain other than having the best possible life that is characterized as the eudemon life. This is not a bad ideal, but its significance is quite negligible compared to the greater ideal of gaining an immortal life of happiness and beauty. Yet since Aristotle does not believe in an immortal soul, his arguments do not include references to eternal happiness.

Given this, no matter how convincing the ethicists' arguments are, there will always remain a question. Why would I care so much about a life that is doomed to end? Why should I take the trouble to fight with my desires and make myself a so-called virtuous person? Moreover complete happiness is almost impossible to attain in a life that we know to be short. Even though we could lead a happy life through virtue, knowing that it will last merely for this life makes it bittersweet at best.

Without immortality, we are like birds that are kept in cages in this finite world, trying to find the best way to lead a good

and happy life, a small and finite goal.

Instead, finding the real eternal Divine source of why our souls find happiness and peace in virtuous actions and knowing that this joy is to last forever, can grant us true happiness. Whenever we act virtuously, say, giving to the poor without expecting anything in return, we are actually imitating and aspiring to the character like by the Divine who is the most Generous. Whenever a person forgives another, he would be acting in accordance with the Divine mercy that is exemplified in the name of the All-Merciful. Hence engaging in such virtuous acts gives the person unprecedented joy of the soul because such participation in the Divine goodness is greater than other sorts of pleasure. Furthermore, with immortality such acts do not merely stay in this life; on the contrary, performing these virtuous acts become the key to eternal happiness.

Acting virtuously is good because these acts derive from God's character who is the source of all goodness, truth and beauty. As long as a human soul can reflect this beauty as a mirror, his actions gain intrinsic value and he can reach true happiness not only in this life but also in the eternal afterlife.





**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](mailto:army@armystores.co.za) Website: [www.armystores.co.za](http://www.armystores.co.za)

[www.armystores.biz](http://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](mailto:army@armystores.co.za)**

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



# The Karachi Memon Co-Operative Housing Society Ltd



**The Annual General Body Meeting of The Karachi Memon Co-operative Housing Society Limited was held on 30th September 2012.**

**Mr. Pir Mohammad Diwan was elected as President since Mr. Ahmed Abdullah due to ill health, regretted to continue.**

**Mr. Pir Mohammad Diwan, a member of the Managing Committee since 1984, is a social worker of high caliber, was elected President for the year 2012-13 along with following office bearers :**

**1. Mr. Hassan Ali Mohammad Salt  
Chairman**

**2) Mr. Dawood Usman Jakhura,  
Hon. Secretary**





# World Memon Organisation – 9th BOM Indian Chapter

Report of the meeting held on 30th Sep 2012 at Aurangabad India Chapter

**T**he 9th Board of Management OM Meeting of Welfare Memon Organisation (WMO) was held on Sunday 30th September, 2012 at 4:30 pm Aurangabad Gymkhana Hotel, Aurangabad.

The meeting started with Tilawat-e-Quran by Mr. Iqbal Hamid Memon, and thereafter was followed up with a prayer for the departed soul of WMO Founder Member Late Adam Noor.

In this BOM Meeting. 17 life Members & 7 Annual Members were confirmed.

Mr. Abdul Majid Ranani (President WMO) & Mr. Shafi Aiyub Mulani (secretary WMO) discussed about the activities of WMO and informed the members about the different applications sanctioned for Financial Help in Housing & Economical Upliftment.

Following Zakat amounts were approved for disbursement based on the respective Sub Committee recommendations.

#### **Women Upliftment**

Rs. 10,12,050 / (All over India)

Rs. 1,38,500/- 21 Applications from Surendranagar (Sewing Machines)

(Widow Lady, Divorcee & Needy Lady)

Men's Upliftment (Small Business help) Rs. 8,30,000 ( All over India),

Auto Rickshaw ( 16-Aurangabad & 4-Navsari applications)

**In addition the following payments were also approved**

Rs. 5,20,000 was approved from the Gen-

eral fund to establish the WMO Women industrial Centre for VASHI, Navi Mumbai. Rs. 10,00,000 was approved to be paid as a refundable deposit to Shamim Iqbal Virni) for the WMO office to be established in Sewree, Mumbai.

Rs. 1,45,000 was approved for Ladies Wing for the Women Computer Training Centre, Akola.

The board undertook to review and confirm 3 proposals for establishment of housing schemes, after a detailed project proposal are submitted and the necessary planning/building approvals for the projects are obtained.

- (1) Mehkar Memon Jamat Proposal for 22 Houses.
- (2) 110 Houses in Aurangabad
- (3) 33 Houses in Surat & Surat district Gujarat.

WMO President – Majid Ranani thereafter spoke about the need of to increase the Zakath Collection from India and spoke of his Wish for One day for India to become a net Donor and not a recipient of Zakat from WMO and as such urged the Members to commit more fully to serve the community under the umbrella of WMO.

Mr. Majid Ranani also updated the Board on the progress with regard to the opening of the New WMO IC office and in this regard thanked to Mrs. Shamim Iqbal Virani

for consenting to provide the premises free of any rental charges.

The Board approved a capital expenditure to buy the necessary furniture and equipment to carry out a smooth operation at the WMO office. The board further approved a monthly overhead of INR 50,000 including salary for 3 employees, for stationary, communication, travel etc.

The board requested the President to employ a qualified competent office Manager cum Accountant at a salary of about INR 25-30,000/ to ensure the best use of made of the WMO office. Mr. Majid Ranani suggested to all BOM Members that from now onwards the WMO IC

meetings be held in different cities. The cost of refreshment and meeting arrangement to be borne by the host, while all other expenses including travel/hotel etc. to be paid by the individual members and this was agreed by all present members in the Meeting.

The meeting concluded with Mr. Shafi Mulani thanking Mr. Siddiquebhai Motiwala and family, Mrs. Maseela Maqsood Naviwala & Family for all the arrangements of the meeting and their hospitality and all the Board Members for attending the meeting including Ashraf Sattarbhai and Shahid Sanganibha who were guests from abroad.

*Source: Fortnightly MEMON WELFARE, Aurangabad, India*



# Visionaries of hasanath



**By: Nazir Ahmed Kazi**



**M**emons are famous for their humanitarian deeds as they have played vital role in different fields of life. It is evident from the history of Memons that wherever they have settled down, they took leading part in providing services specially in the sphere of health, education and rehabilitation of the people in need. Memons have built numerous Memon Colonies for poor, hospitals, mosques, madrasahs, schools, colleges and other educational institutions in different parts of the world. Book under review presents a detailed version of activities of an exceptional educational organization **HASANATH**, its founder Memon philanthropist Adam Haji Ebrahim Sait and his son A. Razzak Adam Sait in Bangalore. Hasanath (Arabic word meaning 'by the virtue of Allah') was established in 1971 with sole purpose to cater to the academic needs of poor class girls, especially the girls who face difficulties in getting admission in colleges due to low percentage of marks. In contrary to the common practice everywhere, it adopted the policy that those who secured the lowest marks to be admitted first, second class next and first class last!

Alhaj Adam Sait and one of his friends H.M. Ismail Tabish initiated the Hasanath Movement and established the first Hasanath Pre-University Girls College in the compound of Muslim Orphanage of Ban-

glore of whom Adam Sait was the President. Only 12 Muslim and Hindu girls with poor percentage of marks got marks in University examinations and thus making the mission to boost the confidence of less-talented students got a clear success. Next year there was a rush for admission and very soon Hasanath became a prestigious educational institution. The seed sown in 70s has now grown in to a banyan tree and today Hasanath has more than 2500 girls and boys students of whom 800 are in degree classes. Book has described Alhaj Adam Ebrahim Sait and H.M. Ismail Tabish as the founding fathers and A. Razzak Sait as an architect of Hasanath Movement. A. Razzak Sait spearheaded the Hasanath on the fast track of progress and development after the sad demise of his Kutchi-born father Alhaj Adam Ebrahim Sait (Bhirhya), in 1998.

Hasanath Education Society and Hasanath Group of Colleges today runs more than a dozen institutions Hasanath Pre University College for women, Hasanath College for Women (Degree & PG Studies), Hasanath Pre-University College (Co-Education), Hasanath College (Degree-Co-Education), Hasanath Academy of Management Studies, Hasanath Silicon Computer Academy, Hasanath School of Fashion Designing, Hasanath Girls Hostel, A German Language Centre and two Study



Centers. Included in infrastructure are a big Hall and Mini hall, separate laboratories, spacious Libraries containing some Volumes of books beside collections of more than daily newspapers, magazines and journals of international repute, separate reading rooms along with libraries, a huge knowledge centre, Namaz Hall, Sports Club and Cafeteria etcetera. Sections of Colleges are inter-connected with latest equipments.



**HASANATH GIRL'S HOSTEL**  
**'Seeing is Believing'**



A landmark achievement of Hasanath group of Colleges is the award of ISW 2008: 9001 certification. A number of Hasanath students have won Gold Medals and Awards for their outstanding performance in Academic and Sports activities. Hasanath's Commerce Section has been ranked among top ten colleges of Bangalore. It has also taken concrete steps to ensure employment for the students.

The attractively designed Book "Visionaries for Hasanath" contains some 250 pages of which 70 pages describes the establishment and activities of Hasanath while other pages are allotted mostly for the pictures of different occasions as well as the visits of distinguished personalities and their views written in the visit book of the Hasanath. Most notable among visiting Guests includes the dignitaries like H.H. Dr. Syedna Burharmuddin – spiritual head of

Dawoodi Bohra Community, Khan Abdul Ghaffar Khan alias Frontier Gandhi, General Kariyappa – former Indian Army Chief, Cricketer Syed Kirmani, Dr. Zakir Naik – Renowned Islamic Scholar, Kashmiri leader Sheikh Abdullah (in 1979) and his son Dr. Farooque Abdullah (in 1998), a delegation of All India Memon Jamat Federation, Haji Abdul Razzak Yakub ARY – as President of W.M.C., Vice Chancellors of different Universities, Governors of Goa and Karnataka, heads of Government Institutions and a number of MPs and Ministers including V.P. Singh, the Prime Minister of India (in 1990).

All in all, the Book "Visionaries of Hasanath" succeeds in his aim to highlight the features of a noble institution like HASANATH as well as the tremendous efforts of its Visionaries including Alhaj Adam Ibrahim Saik, H.M. Ismail Tabish and A. Razzak Adam Saik.

*Courtesy Hasanath Education Society, Bangalore*







# KAMDAR

property investment and development

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

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

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

[www.kamdargroup.co.za](http://www.kamdargroup.co.za)



**Seaboard**  
HOTEL AND HOLIDAY APARTMENTS

**Affordable Holiday  
Accommodation by the Sea**

**2 & 4 SLEEPER  
SELF CATERING ACCOMMODATION**

**TEL: +27 31 337 3601 FAX: +27 31 337 2600**  
**EMAIL: [reservations@seaboardhotel.co.za](mailto:reservations@seaboardhotel.co.za)**  
**WEB: [www.seaboardhotel.co.za](http://www.seaboardhotel.co.za)**

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

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

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



**SILVER STAR**  
Electronics L.L.C.

**15 YEARS OF EXCELLENCE**

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

Data Recovery
 CCFA Time Attendance Device
 Access Control

Virus Protection & Disaster Recovery
 Network Maintenance Contract
 Structured Cabling & Patch Panels

hp
 IBM
 Dell
 lenovo
 TOSHIBA
 Microsoft

00971 4 3595 361 [www.ssedubai.com](http://www.ssedubai.com)



# Teaching

## A wise profession

**E**ducation and academic quality can mean different things to different people, depending on their perspective, role and context and, in part because of this, quality is notoriously difficult to evaluate. The question of how to do this has been pursued for many years.

Nevertheless, the goal of improving educational quality is agreed by all and stimulated further by the recent worldwide economic downturn and the need to counteract the impact of the crisis on economic growth and prepare for its recovery.

Our present day teachers, mostly impart education to their students by simply reading out from the text books, which the students memorise the text instead of understanding it. In fact, teachers are supposed to help students differentiate between right and wrong. Unfortunately, most students on our part are deprived of quality teachers, as the schools, colleges and universities which used to be producing leaders of tomorrow, fail to appoint dedicated teachers.

The instructors hardly care about their students. We for them are just audience whose presence does not make much of a difference as long as the performers are paid. What one wonders then is that who is to be blamed for creating this mess. Should we be pointing a finger at the school, college or university managements for hiring such incompetent teachers? Or is the problem really due to the mentality and approach of the teachers towards their work?

In the higher education sector, this lack of attention to duty and the uncaring attitude towards the students is more prevalent. Colleges and universities are considered a critical component of human development around the globe. They are responsible for providing the relevant knowledge for preparing students to excel in their respective fields.

In opinion of one of the teachers of Pakistan's prestigious universities, which receive thousands of applications for admission each year, one can confidently say that many students have not benefited from the universities in adding value to their



knowledge.

Sadly while comparing the course outline of several subjects with that of students in different universities, one observes that most comprehensive course outline in terms of topics, happen to be the poorest in terms of practical knowledge.

It has therefore failed to properly train and develop us in the field of marketing or finance, the two most prominent fields of business management in our country. The reason for this is the poor selection of teachers and their lack of interest in teaching. Our teachers basically set papers to test our memories and the person with the best photographic memory, or the one who has learnt portions from the textbooks by heart is awarded the highest marks. Meanwhile, the person with an analytical mind, who debates over the concepts, gets the lowest marks.

One of the most important courses of study at the university level are the elective courses. Not required for graduating or fulfilling a degree, the elective courses are

those that a student chooses as part of his or her as major to gain extra knowledge he or she wishes to specialize in. Electives round the world are therefore given the most attention with people from the industry being called to share their experiences with the students and to teach and prepare them for the corporate world.

The elective course instructors unfortunately also lack the skills to impart knowledge. Unlike in other universities where the examinations focus on cases, the teachers here give us fill-in-the-blanks and other such questions, which require us to memorise the text rather than understand it.

Apart from improving quality of teaching, another way to enhance educational and academic quality identified by policymakers and researchers across all key policy areas including science, technology, health and education, is to develop more widely the capacity to conduct high quality research. In this connection, collaborative research is an important way of achieving this aim.





# Our present system of education

## *Expectation of our future generations*

**W**hat do we mean when we mention education and training in relation to our current and future generations? How should we teach our values to new generations and who is to undertake this sacred duty? We have to find the answers to these questions if we are to deal with matters related to the education of our future generations.

A system of education without a clearly defined target and purpose will only serve to confuse future generations. We have to be careful that our youth is taught the proper material in an effective manner to ensure that they are actually learning rather than simply becoming conduits of data.

The social structure of a nation is closely related to the importance it places on the education of its populace. The education of the current generation is especially crucial as

they will become the educators of following generations and will share with their student the knowledge they have acquired as part of their own education and experiences. It is vital for the society and morality of a society that its values are transmitted to its younger generations in the process of their learning experience. Value transmission is best possible in a successful marriage, which thus makes family an important educational institution, a vital one for the continued existence of a nation. Those nations which fail to establish the institution of marriage on sound and essential values without regard to the spiritual and moral condition of their society are doomed to extinction.

The development of individuals is strongly influenced by other individuals, dominant customs and traditions, and more importantly by their parents. Simi-

larly governments have a strong influence and authority over the different parts of its populace.

A nation that effectively utilizes its resources is closely aligned with the thoughts, concepts and culture of the individuals who make up the society and with the prudence, foresight and sincere devotion of those in power. The administrators that are responsible for the level of care given to individuals and their efforts toward becoming a society entity will be an indication of how closely aligned they are with the prophetic principle that 'All of you are shepherds and all of you are responsible for those under your care' and that 'being glad with making others' happy instead of self concerns.

Those who are responsible for educating future generations, no matter under what







little they do it, should never forget the importance of this. As members of society we try to do whatever it take to ensure the best possible future for our children by doing everything in our power and overcoming any and all difficulties so that our children are not deprived of anything as we try to prepare a world like Paradise for them. Will it not be a waste of all our efforts if we fail to elevate them to the level of morality and virtue, the capital of true value, if we cannot elevate them to a state of satisfaction, having acquired consciousness and culture? The nation who obtain this capital will have gained a mysterious key to the treasures of the world. On the contrary, the masses that have not elevated to the level of such a cultivation and understanding will lose their struggle for social life in the future and be knocked out in the first round.

If the new generations' minds are equipped with the sciences of their time and their hearts are not lit up with breezes from beyond and if they are provided with an ample education, with all their needs fulfilled and all opportunities available for them to succeed then they can look forward to a bright future. These future generations will be able to stand up to every kind of obstacle in the struggle of life, they will be able to overcome, material or spiritual, every kind of difficulty and will never give in to despair. All the hardships that we will have encountered along the way in providing our children with a better education will have been worth it.

As for the unfortunate ones who are deprived of this consciousness will waste away the inheritance they received from their fathers, spiritually as well, they will lead an

unstable and pessimistic life and then perish between the ferocious teeth of misery.

The authorities today, who are at the crossroads of elevating their children to the level of humanity or leaving them to be beasts in human form, have to think the responsibility on their shoulders heavier than mountains and find more profound and consistent cures against the decays brought by years long neglects. Otherwise, the unfortunate generations who lost the most precious ores of their being in the unknown seas for thousands of times through different erosions will completely lose their ability to germinate and they will become completely barren, never be able to find existence with their own essence, and never reach the glory of the past again.

*Fountain Mag of Sept. Oct 2012*



# Going-to-be-mother Pre-hand dos & dont's

**Y**ou have probably seen the advertisements for popular baby products on television many times. One such ad shows a fresh dewy-eyed new mom being handed a cute little baby by a smiling nurse. The mom kisses the baby on his forehead who yawns adorably and promptly goes to sleep. Both mom and baby are a picture of utter bliss, happiness and contentment.

Motherhood is a great blessing but it always manages to catch you unprepared. No matter how much you read about it or get information from family members, friends, doctors and media, there is something about the real experience that is slightly surreal and at times bizarre.

Failure to plan means planning to fail and you cannot embrace an important role like motherhood without a lot of practice. So if you're thinking about your first baby. Here's how to train for what to expect before you're expecting.

Once a week, collect at least three children you can borrow them from your neighbors or conscript nephews and nieces for this purpose and go shopping for grocery with them. Learn to glare, scold and discipline them while ignoring the amused looks from other shoppers.

Forget what words like being 'clean' and 'sweet smelling' mean. Get in the habit of having milk, custard, yoghurt, mashed banana, baby formula and egg yolk being burped, dribbled, spit- ted and vomited upon you. And remember that is just one end of the baby working.

Learn to fit all communication into 15 seconds... whether it is gossiping with a friend, having a conversation with your husband or scolding the maid, 15 seconds or less is all the time that you have.

Watch only the first quarter of any television drama, movie or show and learn to be satisfied with that. Or watch only the end and train yourself never to wonder about the beginning.

Learn to judge a book or magazine by its cover. You won't have the time to read it.

Know that a tiny head moving from left to right and right to left means NO and whatever you say, think or want is of no consequence!

Know where the bathroom is located in every restaurant and department store in your vicinity.

Learn to dash from shops to parking lots and back. Practice jumping queues and insisting on being served first. Better buy the stop watches that Olympic athletes use to time themselves. You have no idea how useful this practice will prove to be. Get used to the horror of leaving your purse behind as you come out with the baby or else it might be the horror of leaving your baby behind as you come out with the purse. Learn to eat meals at a supersonic speed. Practice driving back maniacally from the beauty parlor with just one eyebrow or half upper lip done. It will help you once you get frantic calls from home only to find that the baby is fast asleep in the crib. While you are at it, get used to looking like some zombie character out of the movie scream all the time.

Train yourself not to look at clocks and watches because your house will be run on baby schedule. It will always be the time to bathe, feed, burp, rock, change diaper and put baby to bed all over again in an endless cycle

Know that in your children's eyes your views will be archaic, your education outdated and your out look antiquated, but they still expect you to come up with a solution to their every problem.

It is said that when a baby is born, a mother is born too because while the woman existed the mother did not. Motherhood is the most demanding job on earth but also one of the most rewarding ones. It's just that the rewards come in the guise of toothless smiles, drooling grins and a chubby little hand who wants nothing more than to hold your finger and that reward is more than enough!









# الْحِجَامَةُ

## Memon Institute of Hijama Therapy

A Project of World Memon Organisation

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

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

## Hijama and Health

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



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



# *When you have to say nothing, Say Nothing*

**T**he less you say, the more people will remember; whereas the more you say, it will be remembered by some. Improved communication abilities at work, home or elsewhere, will not only help in your ability to express impressions, opinions and material more effectively, it will also contribute to you being well-respected and valued by Both your co-workers and leaders. you may also find your productivity increases and opportunities to be promoted or to compete for positions you want within your company are put in front of you. With many business leaders and professionals in the human resources field, effective communication is thought to be one of the key workplace skill. In this article, you will read about some basic communication tactics about how to start a conversation successfully and how to improve your skills in communication at work.

You must first start with the basics. According to communication experts, there are three fundamental elements an individual to send a message to another and the last is someone to receive a message. While it is true that messages are sent from one person to another on a regular basis each and every single day, it is not true that all of the messages are understood or that they are effective. When learning about communication at work, you must know how to effectively send a message so that the receiver completely understands the context and intent of the message that you have sent. This is where conversations whether verbal, non-verbal or written may become a bit challenging. By learning how to start a conversation, you may avoid the potential challenges that may be faced while communicating in the workplace.

While giving a black and white touch to my thoughts, I sat with a blank look on my face wondering what to write about but I did not have a clue. Suddenly a little light clicked on my head, and immediately I came to a conclusion. Why write about anything? Think about it. Everyone is always geared towards having something to say, they always want you to know their point of view, but why not aim



for absolutely nothing? After all, having nothing to say is so much easier, no stress, no stopping to put thoughts in order.

Just start by typing whatever comes to mind and make a statement without really saying a thing. Then it hit me, why stop at saying nothing while writing? Why not make it a point to pick one person you are across during your day to say absolutely nothing to? So today, I passed by someone during my travels and said nothing at all.

Success in the workplace is more than just being able to effectively perform the tasks that you are assigned. You must be able to easily approach people and initiate conversations, have a high level of likability, have the ability to successfully build long lasting relationships. According to research, there is a strong correlation between success and social skills. You read that right. By simply learning how to successfully socialize and interact with others, you will achieve a high level of success in your professional life. Not only that, but that success will pour over into your personal life, as well! We all know someone that everyone seems to like. Their personalities are like magnets instantly attracting people, success and

happiness. What is their secret? They know how to start a conversation. Now, you can, too!

When improving communication in the workplace, the first rule is to simply be friendly. Individuals that are friendly are well respected are listened to because others have an interest in what they have to say. The next rule to initiating conversations is to take an active interest in other people. What are their ideas? What are their expectations? What is important to them? Always avoid being the "talker". Take a step back and be a "listener". According to communication professionals, the most important aspect of a conversation is what is heard not what is said. By listening, you will be conversing more than if you were talking. While that may seem a bit unusual, it is the truth. Last but not least do not place the entire responsibility of the conversation on yourself. You are more likely to have successful communication in the workplace. By following these simple strategies, you will quickly find that learning how to start a conversation is not a challenging Endeavour, but an entertaining endeavour that could result in high levels of success in both your personal and professional life.



# LAVENDER GENTEX

## LIQUID DETERGENT

### 2x Concentrated



#### Protex Chem

Agent wanted for Srilanka and African countries.

Contact : Altaf Parekh

Contact Number : 0092 21 4520636

Direct : 0092 333 2405445

Email address : [altafahmed@cyber.net.pk](mailto:altafahmed@cyber.net.pk)

CAR SHAMPOO

**DEWTEX**

**STEP**





## મેમણ આલમ (WMO)



**ગુજરાતી વિભાગ**  
**સંપાદક: ઉમર અ. રહેમાન ખાનાણી**

મેમણોની બહુમતી વસ્તી ધરાવતા કાઠિયાવાડના જાણીતા શહેર ધોરાજીમાંની સામાજિક પ્રવૃત્તિઓમાં સ્વાભાવિક રીતે મેમણોજ મોખરેનું સ્થાન ધરાવતા હતા. મેમણ સંચાલિત એક સંસ્થા, અંજુમને રૉનકે ઈસ્લામ, જે મદ્રસ-એ-રૉનકે-ઈસ્લામનું પણ સંચાલત કરતી હતી. આ સંસ્થાના ૧૯૧૬ થી ૧૯૩૩ સુધીના અહેવાલો 'મેમણ આલમ'ના એક ચાલકે મોકલાવ્યા છે. આ અહેવાલોના અમુક અવતરણો અમે અહીં પ્રગટ કરી રહ્યા છીએ. જેથી ધોરાજીના મેમણોની એ સમયની સેવા પ્રવૃત્તિઓનો આછો ચિતાર અમારા વાંચકોને મળી રહે.

—સંપાદક

### ૧૫માં વરસનો વાર્ષિક જનરલ મેળાવડો

તા. ૬-૧૦-૧૯૧૭

રાજકોટવાળા જનાબ ગુલામ મોહંમદ મુન્શી બાર એટલોના પ્રમુખપણા હેઠળ મદ્રસાના હોલમાં એક દબદબાભર્યો મેળાવડો ગોઠવવામાં આવ્યો હતો. તેમાં શહેરના નામાંકિત ગૃહસ્થો ઉપરાંત હજારોની માનવ મેદની ભેગી થઈ હતી તેમજ બહારગામથી જનાબ આઈ. એચ. અબ્દુલની વિગેરે પધારેલા હતા.

જલસાની કાર્યવાહી કુર્માને

મેમણ આલમ ઓક્ટોબર-૨૦૧૨

મજીદની તિલાવતથી શરૂ કરવામાં આવી હતી. તથા બાળકોએ તેયાર કરેલા સંવાદો રજૂ કરી સભાજનોના દિલ ખુશ કર્યા હતા. બાદમાં

છું અને તમામ મદ્રસા એકત્ર કરવા બાબત કેટલી જરૂરની છે તે ઉપર સારો પ્રકાશ પાડ્યો હતો અને આ મદ્રસાને માટે એક બિલ્ડીંગ



ઓનરરી સેક્રેટરી મિ. યુસુફ ઉમર ભાડેલીયાએ વાર્ષિક આવક-જાવકનો હિસાબ તથા કાર્યવાહક કમિટીનો રિપોર્ટ વાંચી સંભળાવ્યો હતો. બાદમાં બીજા ગૃહસ્થો તરફથી તાલીમને લગતા જુદા જુદા ભાષણો થયા હતા. તેમાં ખાસ કરી જનાબ અબ્દુલ્લાહ આદમદે પોતાના લેકચરમાં ધોરાજી શહેરના તમામ મદ્રસા એકત્ર કરવાના રૉનકે ઈસ્લામ કમિટીએ કરેલા પ્રયાસોનો વિગતવાર ઉલ્લેખ કર્યો હતો અને જનાબ પ્રેસીડેન્ટ સાહેબ તેમજ બીજા બહારગામથી પધારેલા ગૃહસ્થો તેમજ નામાંકિત ગૃહસ્થો આમંત્રણને માન આપી પધારેલા હતા. તેઓના અંતઃકરણપૂર્વક આભાર માન્યો હતો. જનાબ પ્રેસીડેન્ટ સાહેબે પણ પોતાના ભાષણમાં જણાવ્યું કે સભાના સંચાલકોએ મને પ્રમુખની જગા આપવા બદલ ઉપકાર માનું

બનાવવાની ખાસ જરૂર બતાવી હતી. તે ઉપર દૌલતમંદ ગૃહસ્થોને સંપૂર્ણ લક્ષ આપવા અપીલ કરી હતી. બાદમાં પ્રમુખનો આભાર માની મેળાવડો બરખાસ્ત થયો હતો.

**૧૬માં વર્ષનો વાર્ષિક મેળાવડો  
તા. ૭-૧૦-૧૯૧૮**

માનવંતા નગર શેઠ અ. ગની મૂસાના પ્રમુખપણા હેઠળ ૧૬માં વર્ષનો વાર્ષિક મેળાવડો ગોઠવવામાં આવ્યો હતો. શહેરના નામાંકિત આગેવાનો ઉપરાંત બીજા હજારો ગૃહસ્થોની સારી મેદની જમા થઈ હતી.

શરૂઆતમાં એક બાળકે કુર્આને મજીદની તિલાવત કરી હતી. બાદમાં ઓનરરી સેક્રેટરી મિ. યુસુફ ઉમર ભાડેલીયાએ વાર્ષિક આવક-જાવકનો હિસાબ શરૂ કરતાં પહેલાં ખુદાવંદ કરીમની મહેરબાનીના શુક્રિયા અદા કરી

G-01



હમ્દ કરી હતી. બાદમાં હિસાબ તથા રિપોર્ટ સભા સન્મુખ રજૂ કર્યો હતો. મદ્રસાની આવક રૂ. ૬૬૦૦ બતાવી હતી ત્યારે ખર્ચ રૂ. ૩૧૦૦ થયો હતો. આવક-ખર્ચ આંકડા ઉપર સંપૂર્ણ પ્રકાશ પાડી સંતોષ જાહેર કર્યો હતો અને સાથે સાથે જણાવ્યું હતું કે આવી રીતની આવક કંઈ હંમેશાના માટે થાય એ કહી શકાય નહીં. જ્યાં સુધી મદ્રસાની કેપીટલની આવકમાંથી ખર્ચ ઉપાડી શકે નહીં ત્યાં સુધી સ્થિતિ સંગીન કહેવાય નહીં. બાદમાં આ સંસ્થાના મુરબી શેઠ હાજી વલીમોહમ્દ મૂસાનો સભા તરફથી ઉપકાર માનતા જણાવ્યું કે આ સંસ્થા જયારથી ઉભી થઈ છે ત્યારથી તેની કારકિર્દી ઝળકતી કરનારા આગેવાનો પૈકીમાંના તેઓશ્રી એક છે. તેઓશ્રી તન, મન અને ધનથી આ સંસ્થાને જે મદદ કરતા આવ્યા છે. દાખલા તરીકે ચાલુ સાલમાં પોતાના વેપાર પરના ટેકસના રૂ. ૧૫૦૦ની રકમ મદ્રસાને આપી છે તે બદલ તેઓનો ઉપકાર માનું છું તથા તેઓશ્રીના ભગીજા તથા સંસ્થાના સ્તંભરૂપી ગણાતા હાજી ઉમર આહમદ મોતીવાલાએ પણ વેપાર પરના ટેકસરૂપી સારી રકમ મદ્રસાને અર્પણ કરી છે. તેવી રીતે ચાલુ સાલના સપ્ત મોંઘવારીના સમયમાં આ મદ્રસામાં ભણતા ગરીબ વિદ્યાર્થીઓને સ્કોલરશીપ બાંધી આપી છે. તે લગભગ રૂ. ૧૫૦૦ જેટલી છે તથા સંસ્થાના સંચાલકોમાંના એક વીરલા જનાબ હાજી અ. લતીફ હાજી ઉસ્માન પલ્લાએ પોતાના વેપાર પરના ટેકસરૂપી વાર્ષિક સારી જેવી રકમ મદ્રસાને અર્પણ કરી છે. તેવી રીતે બીજા અન્ય ટેકસરૂપી મદદ દેનાર સખીવજુદો તથા ગ્રાન્ટરૂપી મદદ

દેનારા વીરલાઓનો પણ આ તકે હું ઉપકાર માનું છું અને સાથે બીજા સખીવજુદ ગૃહસ્થોને અપીલ કરું છું કે પોતાની ખેરાતનો હિસ્સો આવા ઈલ્મના બગીચાને આપો તો તેનાથી અસંખ્ય ફૂલડાં ખીલશે કે જેઓ કૌમની બહેબુદી માટે તન, મન અર્પણ કરી શકશે અને તમારી ખેરાતોનો સદઉપયોગ થશે. હમણાં સુધી તમારી ખેરાતોનો કેટલોક હિસ્સો એવા લોકોને આપવામાં આવે છે કે જેનો દૂરપયોગ થાય છે. એ વિષય ઉપર લંબાણ વિવેચન થયું હતું. બાદમાં મદ્રસાનો વાર્ષિક તાલીમી રિપોર્ટ હેડ માસ્ટર મિ. અ. ગની ઉસ્માન અતરવાલાએ રજૂ કર્યો હતો તેમાં વાર્ષિક પરીક્ષાના પરિણામો જાહેર કર્યા હતા અને મદ્રસામાં ભણતા વિદ્યાર્થીઓના વાલીઓને

મદ્રસામાં બાળકો ગેરહાજર નહીં રાખવા માટે ભલામણ કરી હતી. બાદમાં અન્ય ગૃહસ્થો તરફથી જુદા જુદા વિવેચનો થયા હતા. બાદમાં પ્રમુખ સ્થાનેથી જનાબ ગની મૂસા શેઠે જણાવ્યું કે મદ્રસાના ઓનરરી સેક્રેટરીએ ખેરાતનો સદઉપયોગ કરવા બાબત જે વિવેચન કયુઈ છે, તે ખરેખર યોગ્ય છે અને હાજર રહેલા શ્રીમંતોને હું અપીલ કરું છું કે તેઓ આ બાબત ઉપર પૂરતો લક્ષ આપે. મદ્રસાના હાલના મકાનની તંગાઈ જોતા મદ્રસાને એક વિશાળ મકાનની સપ્ત જરૂર છે. તે ઉપર લંબાણ વિવેચન કરી શ્રીમંતોને તે તરફ લક્ષ આપવા ધ્યાન ખેંચ્યું હતું. બાદમાં પ્રેસીડેન્ટ સાહેબનો ઉપકાર માની સભા બરખાસ્ત થઈ હતી.

★ ★ ★

## મુંજ પ્યારી કોમ મેમનજી

મુંજ	પ્યારી	કોમ	મેમનજી
આય	ભારી	કોમ	મેમનજી
જડેસે	ઈસ્લામ	ગીની	આયા
કાયમ	ઈ શાન	ગીની	આયા
પ્યારો	નામ	ગીની	આયા
બનઈ	સારી	કોમ	મેમનજી-મુંજ
સદાસે	હી	અઈન	અગ્યા
ઘણી	શાન	સે	હી વધ્યા
નિશાને	ફતહકી		પૂજ્યા
કડે ન	હારી	કોમ	મેમનજી-મુંજ
આય	ઈન્તે	ખુદાજી	રહેમત
ખુદા	કે પસંદ	ઈનજી	આદત
આય	મશહુર	ઈન્જી	સખાવત
એળી	ન્યારી	કોમ	મેમનજી
મુંજ	પ્યારી	કોમ	મેમનજી

-મેમન ઈસ્માઈલ 'દરવેશ'



અમુક લોકોના ચહેરા પર કપટ ટપકતું હોય છે, માસૂમ ચહેરા જોવા ખુદાની ઈબાદત બરોબર છે, નિખાલસ નિર્દોષ નૂરાની ચહેરા આપણી આસપાસ હંમેશા જોવા મળતા નથી. એ માટે પણ નસીબ જોઈએ, ટેન્શનના જમાનામાં પણ ઘણા લોકો આનંદમાં રહેતા હોય છે. હસમુખા સ્વભાવવાળા એક માણસને મેં તેનું રહસ્ય પૂછ્યું તો જવાબમાં તે ભાઈએ પોતાના અનુભવની વાત કહી હતી.

૧. જિંદગીમાં મને કોઈ દુઃખી કરી શક્યો નથી. ૨. મારા આસનથી મને કોઈ નીચે ગગડાવી શક્યો નથી. ૩. મને કોઈ પણ જિંદગીમાં હાર આપી શક્યો નથી.

“આ સાંભળી મને નવાઈ લાગી હતી એટલે ખુલાસાવાર હકીકત જણાવવા મેં વિનંતી કરી તો તેઓએ કહ્યું હતું કે મેં દુઃખનો સ્વિકાર કરી લીધો છે, આનંદમાં રહું છું પછી મને દુઃખી કોણ કરે. હું મારા કામમાં મસ્ત છું.”

મેં લોકોની સૌથી પાછળ અને નીચે બેસવાનું પસંદ કર્યું છે. આજ સુધી મને ઊંચે આસનથી કોઈ ગબડાવી શક્યું નથી. કોઈની તાકાત નથી. અને જિંદગીમાં હાર હંમેશા અપમાનજનક હોય છે, એટલે હાર-જીતમાં રસ લેવાને બદલે કર્મમાં હંમેશા પ્રવૃત્ત રહ્યો છું, એટલે મને કોણ હરાવે ?

આવો બીજો પણ દાખલો એક અફલાતુન માણસનો છે. એક ભાઈને તેમના સમાજમાં પ્રમુખનો હોદ્દો મળ્યો ત્યારે તે ભાઈએ પોતાના નવા હોદ્દા માટે ‘કમિટમેન્ટ’ ડિક્લેર કર્યા હું મારા



કામમાં લાગવગશાહી કે સગાવાદ નહીં ચલાવું, હું મારા હોદ્દાનો કોઈપણ રૂઆબ નહીં બતાવું. હું મારા કામમાં જરાપણ બે ઈમાની નહીં કરૂં, મારા કામથી કોઈને અસંતોષ, મતભેદ કે મનદુઃખ થશે તો હોદ્દો છોડી દઈશ વગેરે....વગેરે...

આમ જુઓ તો દરેક સંસ્થાના હોદ્દેદારોએ આવા નિયમોને અનુસરવું જોઈએ, પરંતુ વ્યક્તિ જ્યારે એ માટે કમિટ્ડ ન હોય ત્યારે જાણે-અજાણે કેટલીક અવ્યવસ્થાઓ પ્રવેશી જાય છે, (તેવા દાખલા જાહેર કરવા જેવા નથી હોતા)

પેલા પ્રમુખે પોતાના સ્વિકારેલા ‘કમિટમેન્ટસ’ પ્રત્યે નિષ્ઠાવાન રહીને એવો સરસ પ્રોગ્રેસ કર્યો કે સમાજના સભ્યો તેમને એ હોદ્દા પર પરમેનન્ટ રાખવા આગ્રહ કરે છે.

કાશ...હું તમને કમિટમેન્ટસની હકીકત સમજાવી શકું. કમિટમેન્ટસ હાથીના દાંત જેવા પ્રદર્શન માટેના હોય તો એનો કશો અર્થ નથી.

આજે મોટાભાગે દરેક સમાજમાં સાચા લોકો સાથે ખોટા લોકો દેખાય છે. તેમાં ગરબડ થાય છે. નાટકબાજી થાય છે.

સાચા લોકો જ્યારે દંભી લોકોનો સાથ લેતા હોય છે ત્યારે કદાચ તેનાથી અન્યને કરાવીને ધાતું નિશાન પાડવાની ગણત્રી હોય છે ચતુર અને ગણત્રીબાજ લોકો આનો લાભ લેતા હોય છે.

આ આતંકવાદ છે, ભ્રષ્ટાચાર છે. છતાં પણ જીવનમાં ઘણા બધા આવી રીતે સમાધાન થાય છે, એટલે શાયર કહે છે:

‘બતા એ જિંદગી હમ ધૂપ સે બચને કહાં જાએ,  
દરખ્તો પર ખિઝાને એક પતા ભી નહીં છોડા’

માણસે પોતાના તમામ કાર્યો માટે ખાનગીમાં કેટલાક કમિટમેન્ટસનું જતન કરવું જોઈએ તેમ માઈ માનવું છે.

હું વધુ લખીને કોઈને બોર કરવા માંગતો નથી, વ્યવસાયે હું લેખક નથી એટલે કાંઈ ન લખું અને તેમાં પણ બધું તમને સમજાઈ જાય, મનના દરવાજા ખુલા રાખવા વિનંતી છે.

આજનો ઈન્સાન મૈત્રિભાવ રાખીને દગો કરે છે છતાં પણ પોઝીટીવ વિચારધારા બીજાનું ભલું સોચે છે, બીજાનું બગાડે તે નેગેટીવ વિચારધારા કહેવાય.

નિખાલસ વ્યક્તિ દંભી વચનો નહિ ઉચ્ચારે અથવા ગોળ ગોળ વાતો નહિ કરે અને દલીલો નહિ કરે કારણ કે સચ્ચાઈ એને પડખે છે. અને તે સમજે છે કે સંસ્થાનો વહિવટ સરકારી ઢબે ન થાય આ તિજારત સવાબ કમાવવાની છે. તેમાં ડોનેશન આપીને કોઈ મોટી લાલચ આપીને જબરજસ્તીથી હોદ્દા હાસિલ કરવાની કોશિષ ન કરવી જોઈએ. ગુસ્તાખી માફ કરશો.

‘વકત જે સા ભી  
હો અરછા યા બુરા,  
બદલતા ઝરૂર હૈ.  
જિંદગી દો દિનકી હૈ  
એક દિન તુમ્હારે હક મેં  
એક દિન તુમ્હારે ખિલાફ’  
-મો. યુનુસ આહમદ દલાલ



## આપણા પ્રથમ હાસ્ય અભિનેતા

# નૂર મોહમ્મદ ચાલી

-વાચ. એમ. ચીતલવાલા

આપણી કમનસીબી ગણીએ કે સાંપ્રત ઇતિહાસ પ્રત્યેની ઉપેક્ષા, આપણે આપણા દેશની થોડી મહાન વ્યક્તિઓ પ્રત્યે સદભાવ અને રુનેહ જરૂર દાખવીએ છીએ. પણ બીજા અનેક લોકોએ વિવિધ ક્ષેત્રોમાં કરેલા પ્રદાન વિષે સંવેદનશીલ નથી. આપણી બેદરકારીની એક ઉદાહરણીય વ્યક્તિ છે, ભૂલી જવાયેલા હાસ્યકલાકાર

જરૂરિયાત છે જેમાં તેમની વિરાસત, વૈચારિક, સાંસ્કૃતિક અને આર્થિક અંગેની માહિતી પેઢી દર પેઢી જળ

ચલાવવાનો આરંભ કર્યો. પણ એક ન । ન । ઘટનાએ



અને અભિનેતા નૂર મોહમ્મદ ચાલી. તેમનો જન્મ ૧૯૦૫ આસપાસ પોરબંદર પાસેના રાણાવાવ ગામે મેમણ પરિવારમાં થયો હતો. એ યાદ આપવું જરૂરી છે કે પોરબંદરના જ એક મેમણ વેપારી દાદા અબ્દુલ્લાહ ઝવેરી ગાંધીજીને દક્ષિણ આફ્રિકા લઈ જવાનું નિમિત્ત બનેલા. પણ નૂર મોહમ્મદ વિષે આજની પેઢીને કોઈ માહિતી નથી. ગુજરાતી હોવા છતાં, ગુજરાત તેમને બિલ્કુલ વિસરી ગયું છે. આ જ પરિસ્થિતિ ધોરાજીમાં જન્મેલા વિશ્વપ્રવાસી હાજી સુલેમાન શાહમોહમ્મદ લોધિયાની છે. આજની યુવાપેઢીને તેમના અંગે કોઈ જાણકારી નથી. જો આવા મહાનુભાવો અન્ય કોઈ દેશમાં જન્મ્યા હોત તો તેમનાં નામ રસ્તાઓ કે વિવિધ સંસ્થાઓ સાથે જોડાયેલા હોત. આમાં મેમણ કોમની હોતી હે, ચલતી હે, આગુસે ચલી આતી હે, જેવું નકારાત્મક વલણ પણ જવાબદાર છે. આખરે તો જે તે કોમની એ પ્રાથમિક

વાઈ રહે. નૂર મોહમ્મદ ચાલીનું પ્રદાન એટલું મોટું છે કે ફિલ્મ ક્ષેત્રની તેઓ એક અનમોલ વિરાસત છે. પણ ફિલ્મજગત પણ તેમને યાદ કરતું નથી એ મોટી કમનસીબી છે.

એક સમયે નૂર મોહમ્મદ ચાલીનું નામ હિંદુસ્તાની ફિલ્મ ફલક પર ઘવાયેલું રહેતું. તેમનો જન્મ એક ગરીબ પરિવારમાં થયેલો અને એટલે જ તેમની એકટીંગની સ્ટાઈલમાં દરિદ્રતાને વણી લેવામાં આવી. તે સમયે (૧૯૨૦) હોલીવૂડમાં બનતી મૂક (સાઈલન્ટ) ફિલ્મોમાં ચાલી ચેપ્લીને તેમની કોમેડીયન તરીકેની એકટીંગ દ્વારા વિશ્વભરમાં જબરી લોકચાહના મેળવેલી. ગરીબ, કચડાયેલા વર્ગની વેદનાને વાચા આપતી તેમની ફિલ્મોએ ટિકીટબારી પર ધૂમ મચાવેલી. એ જ સમયે નૂર મોહમ્મદનું મુંબઈ આવવું એ યોગાનુયોગ જ ગણી શકાય. તેમણે છત્રીઓનું રીપેર કામ કરી ગુજરાન

તેમના જીવનને એક નવો વળાંક આપ્યો તે કામની શોધમાં ઈમ્પીરીયલ ફિલ્મ કંપનીમાં ગયા. જ્યાં માસિક રૂપિયા ૪૦૦ના વેતન પર નોકરી મળી. તેઓ સારા ગાયક હોવાથી તેમનું એકટર તરીકેનું મહત્વ અનેકગણું વધી ગયું. તે સમયે પાર્શ્વગાયકનું આગમન હજુ દૂર હતું પણ તેમના હાવભાવને લઈને તેઓ મૂંગી ફિલ્મોમાં ઝળકી ઉઠ્યા. એ રીતે તેમની કારકિર્દીનો આરંભ ૧૯૨૫માં થયો અને ૧૯૩૧ સુધીમાં તેમની કીર્તિ ચોમેર પ્રસરી. તે સમયગાળામાં નવ જેટલી ફિલ્મોમાં તેમણે મૂંગી અદાકારીના ઓજસ પાથરેલા.

હાસ્યકલાકાર ચાલી ચેપ્લીનની આરંભ કાળની મૂંગી ફિલ્મો જેમાં ‘ધી કીડ’ (૧૯૧૩) અને તે પછી ‘ધી ગોલ્ડ રશ’નો સમાવેશ કરી શકાય. તેમાં ચેપ્લીને એક કંગાળ પણ ભલા ટપોરી કે ટ્રેપની ભૂમિકા અદા કરેલી. નૂર મોહમ્મદ ચાલીએ તેમની સ્ટાઈલની



નકલ કરી. ચાર્લીનું બિઝ્નેસ મેળવેલું પણ સમય જતાં તેમણે તેમની આગવી શૈલી વિકસાવેલી જે ભારતીય ફિલ્મોના ઇતિહાસમાં એક મૌલિક શૈલી ગણાઈ છે. અર્થાત નૂર મોહંમદ ચાર્લી ભારતીય ફિલ્મ જગતના પ્રથમ કોમેડીયન હતા જેમનું પ્રદાન બેનમૂન હતું અને પાછળથી આવેલા કોમેડીયન જેવા કે રાજકપૂર, જહોની વોકર અને મેહમૂદની એકર્ટીંગમાં તેમના અભિનયની ઝલક જોવા મળે છે.

નૂર મોહંમદ ચાર્લીની કોમેડીયન તરીકેની કારકિર્દીમાં બી.આર. ઓબેરોયે નિર્દેશન કરેલી ફિલ્મો ‘પાકદામન’ અને ‘રકકાસા’ (૧૯૩૧)એ ચાર ચાંદ લગાડી દીધા. તે પછી ૧૯૩૨માં આવેલી ‘ઝરીના’એ તેમને ભારતીય ફિલ્મોના એકચક્રી કોમેડીયન તરીકે પ્રસ્થાપિત કર્યાં. તેઓ તેમના સમયના અન્ય માતબર અને નામી હાસ્યકલાકારો જેવા કે ચાફૂબ, ઘોરી અને દિક્ષીતને ક્યાંય પાછળ મૂકી ભારતના ચાર્લી ચેપ્લીન બની ગયા. તેમની ફિલ્મો ગ્રીસીનાં છેલ્લાં વર્ષો અને ચાલીસીના આરંભ કાળમાં વધુ બની હતી. ચંદ્રહાસ, પ્રેમીપાગલ, નાદીરા, ફરઝંદે હિંદ, વૂફાન મેઈલ, કોલેજ ગર્લ, રાત કી રાની અને ઠોકરમાં પ્રમુખ ભૂમિકા ભજવેલી. તેમની યશસ્વી કારકિર્દીમાં ચંદુલાલ શાહની રણજીત મૂવીટોને મોટો ફાળો આપેલો અને તે સમયની નામી હીરોઈનો સાથે તેઓએ ફિલ્મોમાં અદાકારી નિભાવી હતી. ‘ચાંદતારા’માં સ્વર્ણલતા, ‘ગઝલ’માં લીલા ચીટનીસ અને ‘દુલ્હા’ અને ‘સેક્રેટરી’માં ચંદ્રપ્રભા તેમની જોડીદાર હીરોઈનો રહી હતી તે સમયના અગ્રણી એક્ટરો

જેવા કે પૃથ્વીરાજ કપૂર અને ભારતની પ્રથમ બોલતી ફિલ્મ (ટોકી) ‘આલમઆરા’ (૧૯૩૧)ની હીરોઈન જુબેદા જોડે પણ તેમણે અન્ય ફિલ્મોમાં કામ કરેલું. હિંદી બોલીવૂડના ઇતિહાસ લેખક હરીશ રઘુવંશી જણાવે છે કે નૂર મોહંમદનું કદ એટલું વધી ગયેલું કે એક સમયે તેઓ પૃથ્વીરાજ કપૂરની સરખામણીએ વધુ રકમ મેળવતા. તે સમયે ઝુબેદા અત્યંત સુંદર હીરોઈન ગણાતી અને કદાચ બોલીવૂડની પ્રથમ ‘ફિલ્મસ્ટાર’ કે હીરોઈન હતી. અહીં એ યાદ આપવું જરૂરી છે કે તે પણ ગુજરાતી હતી અને સુરત પાસે આવેલ સચિનના નવાબની પુત્રી હતી.

નૂર મોહંમદ ચાર્લીના અભિનયની કેટલીક વિશિષ્ટતાઓ હતી. એક તો તેઓ ખુદ અરછા ગાયક હતા અને થોડી ફિલ્મોમાં ગાયક તરીકે કામ કર્યું હતું. ‘સંજોગ’ (૧૯૪૩)માં તેમણે ગાયેલું ગીત જેમાં ‘પલટ તેરા ધ્યાન કિધર હૈ ભાઈ’ તે સમયે એટલું પ્રચલિત થયેલું કે યુવાનો રસ્તા પર લોકોનું ધ્યાન દોરવા તે બોલતા. બીજું, તેમની શારીરિક હિલચાલ અને બોલવાની છટા લોકોને અત્યંત આકર્ષિત કરતી. તેમના અભિનયનું મહત્વનું પાસું ‘બોડી લેંગ્વેજ’ કે શારીરિક નિર્દેશન હતું.

હિંદુસ્તાનના ભાગલા પછી (૧૯૪૭)માં તેઓ પાકિસ્તાન આવી ગયા હતા અને લાહોરમાં રહી થોડી ઉદ્દ, પંજબી અને સિંધી ફિલ્મોમાં કામ કર્યું. પણ તેમની મુંબઈની આભા ઓસરવા માંડી હતી. તેમના દીકરા લતીફ ચાર્લીએ પાકિસ્તાની ફિલ્મોમાં અભિનય કરવાનું ચાલુ રાખ્યું, જ્યારે નૂર મોહંમદ તેમના અન્ય દીકરા સાથે રહેવા અમેરિકા ચાલ્યા ગયા. લતીફ અને તેની બહેન માસૂમા ચાર્લીએ પાકિસ્તાની સિનેજગતમાં ઠીક ઠીક નામના મેળવી. પણ તેમના પૌત્ર ચાવર ચાર્લી પાકિસ્તાની ટી.વી.માં મોટું નામ ગણાય છે. નૂર મોહંમદ સાર્થકના દાયકામાં ભારત ગયા હતા અને ત્રણ ફિલ્મોમાં અભિનય કર્યો. ‘ઝમીન કે તારે’ (૧૯૬૦), ‘ઝમાના બદલ ગયા’ (૧૯૬૨) અને ‘અકેલી મત જઈઓ’ (૧૯૬૩). તેમણે કુલ ૩૫ હિંદી ફિલ્મોમાં કામ કર્યું અને પાકિસ્તાની ફિલ્મોને ઉમેરતાં કુલ આંક ૫૫ આસપાસ થવા જાય છે. તેઓ ૧૯૮૩માં કોઈ લગ્નપ્રસંગે અમેરિકાથી કરાચી આવેલા જ્યાં ૩૦ જુન ૧૯૮૩ના રોજ તેમની વફાત થઈ.

‘નવનીત સમર્પણ’ના સૌજન્યથી

## કટાક્ષકણીકા

- ❑ કડકાને કંજુસાઈ કરવાનો મોકો મળતો નથી.
- ❑ સાદ પાડયે વરસાદ પડતો હોય તો દુનિયામાં દુકાળ ન પડે.
- ❑ મદારી અને નેતા બંને એકસરખા ગુણો ધરાવે છે; ફરક માત્ર એટલો છે કે મદારી પોતાની શક્તિઓ વેડફી નાખે છે અને નેતા કામે લગાડે છે.





## હસે તેનું ઘર વસે



શેઠ: “આ પેઢીમાં તમને સંતોષ નથી, એ તો કહો મેનેજર થયા એ પહેલાં તમે શું હતા?”

મેનેજર: “સુખી હતો સાહેબ.

\*\*\*

અડધી રાત્રે શેઠે ફેક્ટરી પર ફોન કર્યો. રાતનો કચૂટી પરનો કલાર્ક ઉઘમાંથી ઉઠ્યો અને ટેલીફોન ઉપાડીને વાતચીત સાંભળ્યા વિના મંડયો ગાળો દેવા. “કોણ મૂઓ છે અડધી રાત્રે, કોઈ હલકટ લાગે છે, આ તે કોઈ ટાઈમ છે ફોન કરવાનો?”

શેઠ ખીજણા, રાડ બલ્કે ત્રાડ પાડીને બોલ્યા, “ખબર છે, હું કોણ છું?”

કલાર્ક બોલ્યો, “કોણ નાલાયક છે?”

શેઠ: હું ફેક્ટરીનો શેઠ છું.” કલાર્કના છકકા તો શું સત્તા અઢા બલ્કે પૂરો ગંજીપો છુટી ગયો અને તેણે પૂછ્યું, “અને તમને ખબર છે હું કોણ છું?”

શેઠ: “ના.”

કલાર્ક: “હાશ, શુક્ર ખુદાનો.” અને એણે ફોન મૂકી દીધો.

\*\*\*

“આખર, મારા પતિની નખ કરડવાની આદત છોડાવી શકી છું.” “કેવી રીતે?”

“ઘેર આવતાં વેંત, તેમના દાંતનું ચોકડું જ કાઢી લઉં છું.”

\*\*\*

શેઠ: “દાવત કરતાં માણસો વધુ આવી ગયા હોય એવું લાગે છે.”

રસોચો: એલા એય જુમા, શેઠ કહે છે તે સાંભળતો નથી કે? બે બાલદી પાણી ઝીંકી દે દાળમાં!”

\*\*\*

રજા ક્યારે હોવી જોઈએ? જે દિવસે લેશન ના કર્યું હોય!!

\*\*\*

બુકસેલર : “લો આ ચોપડીથી તમારું અડધું કામ પતી જશે!

વિદ્યાર્થી: તો આવી બે ચોપડી આપો!”

\*\*\*

શિક્ષક: ગરમ અસર કરનાર ક્યું ફળ મીઠું અને ક્યું ખાટું હોય છે?”

વિદ્યાર્થી: પરીક્ષા ફળ!!”

\*\*\*

કોઈ અક્કલ વિના જીવી શકે?

તું જીવે જ છે ને?

\*\*\*

જજ એક યુવાનને: “તને વારંવાર કોર્ટમાં આવતા શરમ નથી આવતી?”

યુવાન ચોર: “સાહેબ હું તો ક્યારે જ કોર્ટમાં આવું છું પરંતુ તમે તો રોજ આવો છો.”

દર્દી: લાંબુ જીવવાનો કોઈ ઉપાય છે?

ડોક્ટર: પરણી જાવ!

દર્દી: પરણી જવાથી જીવન લંબાશે?

ડોક્ટર: ના, પણ પરણ્યા પછી લાંબુ જીવવાનો વિચાર તમને નહીં પજવે!

\*\*\*

“મેં આજે મારી ઉડાઉ પત્નીને કરકસરનો બરાબર પાઠ શીખવાડ્યો.

“એમ કંઈ પરિણામ આવ્યું કે?”

“હા, હવેથી મારે સીગરેટ અને પાન બંને મૂકી દેવા પડશે.”

\*\*\*

“કેમ આજે કંઈ બહુ ખુશખુશાલ દેખાવ છે?”

“હા, મારા પતિ માંદા પડ્યા છે. અમે હવાફેર માટે મરી જવાના છીએ.”

\*\*\*

“કેમ બાઈ, આજે બહુ થાકેલા જણાઓ છો?”

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

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

“એટલે જ તો જાગવું પડે છે ને!”

\*\*\*



## શરીરમાં લોહીના પ્રવાહને સરળ રાખવામાં ઉપયોગી થઈ પડતા

પશ્ચિમી સમાજમાં જૂના જમાનામાં એવી માન્યતા પ્રચલિત હતી કે લસણથી ભૂત-પ્રેત અને ડાકણો ભાગી જાય છે. આધુનિક

### લસણ



વિટામિન 'એ', 'બી' અને 'સી' ઉપરાંત તેમાં પોટેશ્યમ અને સેલેનીયમ ભરપૂર પ્રમાણમાં મોજુદ છે. પાચનક્રિયામાં મદદ કરતાં કોષાણુઓ મારતે મહત્વના એકોનોસાઈન નામનું આયોડેમિકલ કમ્પાઉન્ડ પણ

પૂરતા પ્રમાણમાં વિટામિન આપી શકતા નથી. દાખલા તરીકે શરીરમાં વિટામિન 'સી'ની જરૂરીયાત એકલા લસણથી પૂરી કરવી હોય તો એક માણસને રોજ ૮૦૦ ગ્રામ લસણ ખાવાં પડે ! પણ ફાયરોકેમિકલ્સની વાત જુદી જ છે. સલ્ફાઈડ્સ સલ્ફરથી ભરેલાં કમ્પાઉન્ડ્સ હોય છે જે શરીરના આરોગ્યને ઘણી રીતે લાભ પહોંચાડે છે. આ કમ્પાઉન્ડ્સ એન્ટી-માઈક્રોબાયલ હોવા ઉપરાંત એન્ટી-ઈન્ફલેમેટરી પણ હોય છે જે શરીરની અંદર અગ્નિશામક તત્વો તરીકેનું કામ કરી જાય છે. લસણથી મોંની અંદરની ત્વચાને લગતા રોગોની રોકથામમાં પણ મદદ મળી રહી છે.

જર્મની સહિત યુરોપના અનેક દેશોમાં લસણને ખોરાકના એક જરૂરી ભાગ તરીકે ખવાય છે અને તેનું મુખ્ય કારણ એ છે કે લસણ શરીરની અંદર લોહીમાંની ચિકાશ તથા કોલેસ્ટેરોલ તથા ટ્રીગલીસીરાઈડ્સ જેવી ખરાબીઓનો નાશ કરીને શીરા અને ધમનીમાં લોહીના પ્રવાહને સરળ બનાવતા હોવાથી બ્લડપ્રેશર જેવા ગંભીર રોગોથી બચવામાં મદદ કરી જતા હોય છે.

વિજ્ઞાન પણ એ વાત સાથે બીજી રીતે સહમત થતાં કહે છે કે લસણ ભૂત-પ્રેતરૂપી અનેક રોગોને ભગાડવામાં ઉપયોગી થઈ રહે છે. લસણનો ઉપયોગ તો માનવી છેક પ્રાચીન યુગથી કરતો રહ્યો છે અને ઈસવીસન પૂર્વે ૧૫૫૦ના જમાનામાં મિસરના પ્રાચીન ગ્રંથોમાં પણ રોગોની સારવારમાં ઉપયોગી જડીબુટ્ટી તરીકે લસણનો ઉલ્લેખ જોવા મળે છે. આજે પણ ઘણી બિમારીઓના ઈલાજ તેમજ એક પ્રોફીલેક્ટીક એજન્ટ તરીકે લસણને સ્વિકૃતિ અપાય છે.

લસણના ગુણો તેનામાં રહેલા શક્તિશાળી તત્વોમાં રહેલાં છે.

લસણમાં ભરપૂર પ્રમાણમાં મોજુદ હોય છે.

જોકે લસણ બહુ જ ઓછા પ્રમાણમાં ખવાતા હોવાથી તે શરીરને





## ચિંતન-મનન

□ કાચદાના હાથે દુભાયેલા-કચડાયેલા લોકો પાસે બળના ઉપયોગ સિવાય કોઈ આશા રહી હોતી નથી. કાચદો જ તેમનો દુશ્મન બની જાય તો તેઓ પણ કાચદાના દુશ્મન બની જાય છે અને જેમની પાસે ખોવા જેવું કશું જ રહ્યું નથી હોતું તેઓ હંમેશા ખતરનાક હોય છે.

□ ચાગર તમે નહીં કરો તો કોઈ કામ થશે જ નહીં અને ચાગર તમે આજે અને અત્યારે જ નહીં કરો તો પછી કદિયે કરવાના નથી. મનોબળે આજસત્તું સ્થાન લેવું જ પડે. આ પણ જ આરંભ કરવાનો શ્રેષ્ઠ સમય છે.

□ એક અનુભવીએ કહ્યું હતું કે આપણા લોકો શઢાદતને બહુ પસંદ કરતા હોય છે. એ એકજ માર્ગ છે, જેમાં કોઈ પણ કરવાની શક્તિ નહીં ધરાવનાર પણ મશહુર બની શકે છે.

□ આજના જમાનામાં સર્વેક ખરાબ લોકોની ગાળ-ગલોચ અને મારઘાડ જોવાય છે, પણ આ જ એક ખેદજનક વાત નથી. વધુ આઘાતજનક તો એ છે કે સારા લોકો ખામોશ છે.

□ તમામ શક્ય વાંધાઓ પર કાબૂ મેળવ્યા વગર કદિ કોઈ પ્રયત્ન થઈ શકતો નથી.

□ જે માણસ સાચો હોય છે અને સત્ય માર્ગે જીવે છે તેની ચૂપકીદીમાં પણ બીજા લોકોના શબ્દો કરતાં વધુ બળ હોય છે.

□ અગર તમે જિંદગીથી ખુશ નથી તો જિંદગીને જ પલટી નાખો ! ફરિયાદો કરતા રહેવાથી અને નિષ્ફળતાઓ પર ચર્ચા કરતા રહેવાથી શું વળવાનું છે ? પરિવર્તન જ શ્રેષ્ઠ માર્ગ છે.

□ માણસના ભૂલી જવાયેલા નીતા-નીલા પ્રેમાળ અને માયાળ કૃત્યો જ તેના જીવનના શ્રેષ્ઠ ભાગ હોય છે.

□ કલાણા સમયે આપણે કામ કરી લીધું હોત તો કેવું સાફ થાત ? એમ આપણે વિચારતા રહેતા હોઈએ છીએ. વીસ વરસ પહેલાં આપણે જે કામ કર્યાં હોય છે તેના કરતાં જે કામ નહોતા કર્યાં એ માટે આજે પરતાતા હોઈએ છીએ. આ વાત સમજાતી હોય તો સપનાને સાકાર કરવા માટે આજે જ આપણે સાદસ બેડવા નીકળી પડવું જોઈએ.

તમે પાંચ રૂા. મારાથી લઈ  
લ્યો, પણ ખુદાના વાસ્તે  
મારી મશીન પર રહેમ કરો.

પાંચ  
રૂા.માં  
વજન  
કરાવો



મેમ્બર આલમ ઓક્ટોબર-૨૦૧૨

## વીહોલા મોતી

\* ઓ જે પુરુષનું ભવિષ્ય સાફ હોય તેને પતિ તરીકે અપનાવે છે જ્યારે પુરુષ, જે સ્ત્રીનો ભૂતકાળ સારો હોય તેને પત્ની તરીકે અપનાવે છે.

\* બીજાનાં કરતાં પોતાની ભૂલ શોધીને, સુધારનાર વ્યક્તિ જલ્દી સુખી થાય છે.

\* તમારે લાંબુ જીવન હોય તો વૃદ્ધ તો થવું જ પડશે.

\* જે રીતે બીજાને પછાડવા માટે ભુદ્ધિની જરૂર પડે છે તેમ બીજાને અપનાવવા માટે હૃદયની જરૂર પડે છે.

\* સજ્જન માણસો જ્યાં સુધી પોતાની ભૂલ કબૂલ કરતાં નથી ત્યાં સુધી એ સારી રીતે ઈશી શકતાં નથી.

\* ધર્મ દેખાડવાનો નહીં પણ આચરણનો વિષય છે.

\* કંજૂસ વ્યક્તિ જેવો કોઈ બીજો દાનવીર નથી. એ જ્યારે મરી જાય છે ત્યારે બધું જ બીજાને માટે છોડી જાય છે.

\* પ્રસાંસ મેળવવાની જેને ટેવ પડી ગઈ હોય છે, તેઓ ટીકાથી ગભરાતાં હોય છે.

\* જ્ઞાન અને વિવેક મરી આંખો છે, એલા પિલા માલવી છતી આંખે આંધળો છે.

\* પ્રગતિશીલ વ્યક્તિના મનમાં કોઈ લાલચ હોય ત્યારે તે કંટાળો અનુભવે છે.

\* તમારે મનની સારી શાંતિ જોઈતી હોય તો તમારી પાસે જે સંપત્તિ છે તેનો ઉપયોગ ગરીબોના કલ્યાણ માટે કરો.



## વાશ-બ્યાશ

બેશક બધેયન અંચન બહુ સારા સારા...  
ને જે વીયા , સો, ઉચે હૂઆ, ખ્યારા ખ્યારા...  
ખોટ, પાંજે મેંજ, કીક આય, ભા 'યુનુસ'  
કી ના થીસીગીયા, પાંજા, વારા-બ્યારા !

## ચૂન-છાગર

હીં જે આંચ, પીંડ સજયોતા, સારા લગોતા  
ને મુંહતે ચૂન-છાગર કરોતા સારા લગોતા  
પણ, હીન ઉંમરમેં, હેડી મોંધારત મેં  
હીં, આડ-ધાડ ખર્ચા કરોતા ! સારા લગોતા ? !

-યુનુસ કેસ

## ઘડતર

લોખંડનો એક ટુકડો વેચો  
તો તેના દસ રૂપિયા ઉપજે,  
તેમાંથી ઘોડાની નાળ બનાવીને  
વેચો તો અઢીસો રૂપિયા ઉપજે.  
તેમાંથી બધી સોય બનાવી  
નાખો તો રૂ. છસો ઉપજે અને  
નાળ કે સોયને બદલે ઘડિયાળ  
ની ઝીણી ઝીણી કમાન બનાવી  
નાખો તો રૂ. ૫૦,૦૦૦ ઉપજે.  
લોખંડ તો એ હતું તેટલું જ છે  
પણ જેવું ઘડતર કરો તેવું તેનું  
મૂલ્ય.

માણસ વિષે પણ  
કંઈક એવું જ છે.

## દરિયાના પાણીનું શુદ્ધ મીઠું તબિયત પણ સુધારે છે

બે જાતનું મીઠું હોય છે...દરિયાના પાણીમાંથી થએલું કુદરતી અને બીજું કૃત્રિમ. આજકાલ દરેકના ઘરમાં કૃત્રિમ મીઠું જ ઘૂસી ગયું છે. પેલું કુદરતી મીઠું શરીરની તંદુરસ્તી સુધારે છે જ્યારે કૃત્રિમ મીઠું એવું કશું નથી કરતું. દા.ત. સમુદ્રના મીઠામાં ૨૧ જરૂરી તત્વો છે અને ૩૦ વધારાના મિનરલ્સ છે.

દરિયાઈ મીઠું નિયમિત લેવાથી આપણા હૃદયના અનિયમિત ધબકારા નિયમિત થાય છે. અને બ્લડપ્રેશરને નિયમિત કરવામાં એ મીઠાને (સોલ્ટ નમક) પાણીની સાથે લેવાથી ફાયદો થાય છે.

એવી જ રીતે દરિયાઈ મીઠું લેવાથી એસીડીટીની શરૂઆત હોય તો દૂર કરી શકાય છે. વળી લોહીમાં સ્યુગર ખાંડનું પ્રમાણ પ્રમાણસર રાખવામાં મદદરૂપ થાય છે. એ ઉપરાંત મીઠાના કારણે શરીરના કોષોમાં હાઈડ્રોલેક્ટ્રીક એનર્જી ઉત્પન્ન થાય છે. ઊંઘ સારી લાવવા માટે પણ આ મીઠું એક કુદરતી ઉપચાર છે. એલર્જીની ફરિયાદ હોય તો પણ આ મીઠું એ દૂર કરે છે. પાચનક્રિયામાં પણ લાભકારી છે.

ફેફસામાં કચરો જમે થઈ ગયો હતો તો એ સાફ કરવામાં આ મીઠું ઉપયોગી છે. દમ અને ફાઈબ્રોસિસની બાબતમાં પણ આ કારગર છે. જકડાયેલા શરીરને પણ એ મટાડે છે.

આ દરિયાઈ મીઠાના લાભ પાંચ છ મહિના પછી અસર કરે છે. મોટાભાગના ઘરગથ્થુ ઉપચારમાં ધીરજની જરૂર હોય છે. આ કુદરતી મીઠામાં આયોડીન પણ કુદરતી જ હોય છે અને જરૂર પૂરતું જ આયોડીન રહે છે.



## પૃથ્વી માટે અત્યંત જરૂરી સુગામણી જીવડાં

ઘરમાં રસોડાની કે જાજરની મોરીની આસપાસ દેખાઈ આવતા વંદા કે વાંદાને હવે આપણે ત્યાં સામાન્ય રીતે કોકરોચના અંગ્રેજી નામથી વધુ ઓળખવામાં આવે છે. મોટાભાગના લોકો તેનાથી કચવાય છે અને તેને સૌથી વધુ સુગામણું જીવડું ગણાવે છે કેમકે એ સુગામણી જગ્યાએ જ રહે છે.

વાંદા ભલે ગમે તેટલા સુગામણા લાગતા હોય પણ જીવવિજ્ઞાનના નિષ્ણાંતોએ પૃથ્વીની અટપટી પર્યાવરણ વ્યવસ્થા માટે કોકરોચને અત્યંત જરૂરી ગણાવ્યા છે. યુનિવર્સિટી ઓફ ટેક્સાસમાં વંદા જેવા તમામ જીવજંતુઓના નિષ્ણાંત પ્રોફેસર શ્રીની કંભમપતિના કહેવા મુજબ અગર દુનિયામાંથી વંદાની પૂરી નસલને નાબૂદ કરી દેવામાં આવે તો પૃથ્વી પર વાયુ-પરિભ્રમણની પૂરી વ્યવસ્થા ખોરવાઈ જાય અને ખાસ કરીને નાયટ્રોજન ગેસના વાયુચક્રમાં ઉથલપાથલ થઈ જતાં પૂરા પર્યાવરણમાં પ્રદૂષણ ફેલાઈ જવાનો ખતરો ઊભો થઈ જાય. વંદાનો મુખ્ય ખોરાક પ્રાણી કે વનસ્પતિના સડેલાં અંગો પર આધારિત છે જેમાં રંગ, સ્વાદ કે ગંધ વગરનો નાઈટ્રોજન ગેસ



એટલે કે નત્રવાયુ ભરપૂર પ્રમાણમાં હોય છે. પૃથ્વીના વાયુમંડળમાં નાઈટ્રોજન લગભગ ચારપંચમાશ ભાગ જેટલો હોવાથી વાયુભ્રમણ કે ગેસ-સાયકલમાં તે ભારે મહત્વનું સ્થાન ધરાવે છે. વંદાની હગારથી વછૂટતું નાઈટ્રોજન ગેસ વનસ્પતિના ઉપયોગમાં આવતું હોવાથી ઝાડ-છોડ અને દરેક જાતની વનસ્પતિના આરોગ્ય પર અસર કરે છે અને એમ આડકતરી રીતે પૃથ્વી પરના તમામ પ્રાણી પર ઉપયોગી અસર નાખતા હોય છે.

પૃથ્વી પર પાંચથી ૧૦ હજાર જેટલી નસલના વાંદા મોજુદ છે જે વાયુચક્રની વ્યવસ્થા માટે જરૂરી હોવા ઉપરાંત અનેક પક્ષીઓ તેમજ

ઉંદરના ખોરાકનું સાધન બને છે અને તેનો શીકાર કરનારા આવા પક્ષી અને ચુવા આગળ જતાં બીલાડાં, વરૂ કે પેટે ચાલનારા સાંપ જેવા પ્રાણીઓનો શિકાર બનતા હોય છે. આવા બધા કારણોસર વાંદા કે એવી નસલનાં બીજા જીવડાંનો અગર નાશ કરી દેવાય અથવા તો તેમની સંખ્યામાં કોઈ મોટો ઘટાડો થઈ જાય તો દુનિયાભરમાં જંગલજીવન પર તેની અતિ માઠી અસર પડ્યા વગર રહે નહિ.

### ઘર ઘરના નુસખા

લીંબુ અને આદુનો રસ ભોજન પહેલાં લેવાથી પેટ હંમેશા સાફ રહે છે અને પાચનશક્તિ વધે છે.

શાકભાજીને મીઠાના પાણીથી ધોવાથી એકદમ ચોખ્ખા થઈ જશે.

મોંમા લાળ ગળતી હોય તો તુલસીના ૨-૩ પાન દિવસનાં ત્રણવાર ત્રણ દિવસ લેવાં.

કેરીની ગોટલી વાટી શરીરે ચોળી નાહવાથી ઉનાળામાં શરીર ઉપરની અળાઈઓ નહીં થાય.

ગેસના ચૂલાને ચમકતા બનાવવા માટે ગેસ સાફ કર્યા પછી કોપરેલના તેલવાળું કપડું ફેરવવાથી ગેસ ચમકતો બનશે.

સંતરાના છોતરાં ફેંકી ન દેતા સૂકવીને સળગાવશો તો રૂમમાં સુગંધ ફેલાશે અને મચ્છરો ભાગી જશે.

ફૂલદાનીમાં ફૂલ અને પાંદડાને તાજા રાખવા માટે તેમાં મીઠુ અને ગ્રાંબાના પૈસો નાંખી દો ફૂલ, પાંદડા દિવસો સુધી તાજા રહેશે.

પાણીમાં લીંબુનો રસ મેળવી કોગળા કરવાથી મોઢાંની દુર્ગંધ દૂર થાય છે. ખાવાના પાન ગરમ કરી માથાને બાંધવાથી સરદઈ મટી જાય છે.



મેમણ આલમ ઓક્ટોબર-૨૦૧૨

G-10



## કોલસા મેમણ જમાત ઈનામ વિતરણ કાર્યક્રમ

કોલસા મેમણ જમાત મુંબઈ સ્થિત પ્રગતિશીલ જૂની જમાત છે. મુંબઈની અન્ય મેમણ જમાતો કરતાં બહોળી સંખ્યામાં સભ્યો છે અને સાર્વજનિકરૂપે તેમના સેવાકીય કાર્યોમાં અગ્રેસર છે

તા. ૩૦-૯-૨૦૧૨ના કેસરબાગ હોલમાં શાનદાર ઈનામ વિતરણ કાર્યક્રમ યોજાયો હતો. જમાતના સભ્ય પરિવારો બહોળી સંખ્યામાં હાજર રહ્યા હતા. કાર્યક્રમની શરૂઆત કલામે પાકથી કર્યા બાદ જમાત અને કાર્યક્રમના પ્રમુખ અનવર અબ્બા જુમાએ ઈનામના હકકદાર બનેલાં વિદ્યાર્થી અને વિદ્યાર્થીનીઓને મુબારકબાદી આપતાં જણાવ્યું હતું કે આપણી જમાતે ૨૦૦ બાળકોથી ઈનામ વિતરણ કાર્યક્રમ શરૂ કર્યો હોવાની મને ખુશી છે. આજે ૮૫૦ બાળકો ઈનામ લઈ રહ્યા છે. જમોંથી ૨૭ સ્નાતક થયાં છે. પાંચ જણે ડોક્ટરી બીડીએસ ડિગ્રી મેળવી છે. એક સીએ બન્યા છે અને ૧૧ જણ એન્જનીયરની પરિક્ષામાં પાસ થયા છે. જમાતે કોમ્પ્યુટર વર્ગ શરૂ કર્યા છે જેમાં અનુભવી શિક્ષક તાલીમ આપે છે જેથી બાળકો નિઃશુલ્ક તાલીમ લઈ પગભર બની શકશે. અંતમાં તેમણે દરેક હાજર મહેમાનોનો તેમ જ જમાતના સભ્ય પરિવાર જેઓએ બહોળી સંખ્યામાં હાજર રહી કાર્યક્રમને સફળ બનાવ્યો તેઓનો અંતઃકરણપૂર્વક આભાર માન્યો હતો. જમાતના સક્રિય મહેમાન પોરબંદરવાળા જ. સોહેલ સાહેબ મેનેજર જમ્મુ-કાશ્મીર બેન્ક, જ. અ. સતાર નોબલ, જ.

અહમદભાઈ મોટરવાલા, જ. પરવેઝ સોપારીવાલા, મોહતરમા ફરીદાબાઈ આગબોટવાલા, ગુલબાનુબાઈ ધનાની, રોશનઆરા, શેરબાનુબાઈ, શબાના કોલસાવાલા વગેરે હાજર પ્રત્યે પણ આભાર વ્યક્ત કર્યો હતો.

ત્યારબાદ જમાતના સભ્ય અને નગરસેવક જનાબ યાફૂબ મેમણે વિદ્યાર્થીઓને મુબારકબાદ આપ હતી અને જણાવ્યું હતું કે તેઓ જે સરસ માર્ક મેળવીને પાસ થયા છે તેમની કારકિર્દી દર્શાવે છે. આ પ્રતિબદ્ધતાને કાયમ રાખી તેઓ પ્રગતિ સાધશે એવી અપેક્ષા સેવી હતી. તેમણે વધુમાં જણાવ્યું હતું કે હું આ જમાતનો છું તેમજ આપણી આ જમાત જૂનામાં જૂની અને મુંબઈ ખાતેની સક્રિય જમાત છે. આપણાં સેવાકીય કાર્યોનું ઉદાહરણ લઈ અન્ય જમાતો તેમનું અનુસરણ કરે છે.

મેડીકલ ક્ષેત્રનું આપણું કાર્ય જ અબ્દુલ અઝીઝ શેઠ મચ્છીવાલાના માર્ગદર્શન હેઠળ ઉમદા રીતે થઈ રહ્યું છે તેમ જ દર મંગળવારે જરૂરતમંદ દર્દીઓને સાર્વજનિક ધોરણે મદદ કરવામાં આવે છે. ઉપરાંત બ્રધરહૂડ કાર્ય ચલાવે છે. તેમાં ઘણા કોર્સનું શિક્ષણ આપવામાં આવે છે, જેમ કે સર્ટિફિકેટ કોર્સ ઈન ઓફિસ એપ્લીકેશન, માર્ફકો સોયટવર્ડ, એક્સલ, પાવર પોઈન્ટ, ઈન્ટરનેટ ઓપરેશન, ટેલિ ફાયનાન્સીયલ એકાઉન્ટીંગ સર્ટિફિકેટ કોર્સ ઈન ડેસ્ક ટોપ પબ્લિશીંગ, એડોપ ફોટોશોપ, કોરેલ ડ્રો, એડોપ પેજમેકર સર્ટિફિકેટ કોર્સ ઈન મલ્ટી મિડીયા, એનીમેશન વગેરે

હેસિયત પ્રમાણે ડોનેશન આપી તેમનો લાભ ઉપાડી શકો છો. વધુમાં ક્રિકેટ માટે ફ્રી ટ્રેનીંગ આપવામાં આવે છે અને તેના કન્વીનર આસીફ અબ્બા જુમ્મા છે. ખુશીની વાત છે કે જમાતની ક્રિકેટ ટીમને ઈન્ટરનેશનલ સ્તર સુધી લઈ જવામાં આવી રહી છે. આગામી મેચ ઈન્શાઅલ્લાહ શ્રીલંકામાં યોજાશે ઉપરાંત અન્ય સેવાકાર્યો થઈ રહ્યા છે.

ત્યારબાદ જમાતના ટ્રસ્ટી બાબા શેઠ કોલસાવાલાએ જણાવ્યું હતું કે આપણી જમાત સને ૨૦૦૦થી આ પ્રકારે સ્નેહમિલન કાર્યક્રમ યોજી બાળકોને પ્રોત્સાહિત કરવા ઈનામથી નવાજે છે તેમ જ જમાતના જરૂરતમંદ પરિવારને મદદ પહોંચાડી તેમને પગભર કરવા પ્રયત્ન કરે છે. આપણી મહિલા પાંખનું કાર્ય પણ ખૂબ મહત્વ ધરાવે છે. આપણી જમાતના રશીદભાઈ હિંગવાલાદ સમાજને જોડવાના હેતુસર ‘મેમણ ટાઈમ્સ’ નામક અખબાર પ્રકાશિત કરે છે. તેમાં આપ સર્વનો સહકાર જરૂરી છે. આપનું માર્ગદર્શન અને સહકાર તેમને પૂરા પાડશો.

ત્યારબાદ સારા માર્કથી પાસ થયેલા વિદ્યાર્થીઓને સર્ટિફિકેટ અને ચેક આપી નવાજવામાં આવ્યા હતા. આ કાર્યમાં જમાતના જનરલ સેક્રેટરી મો. શફીભાઈ નિયામાં, જમાતના ઉપપ્રમુખ અ. અઝીઝ શેઠ મચ્છીવાલા, અ. રજાક મચ્છીવાલા, અ. સુરીદ હિંગવાલા, અલ્તાફ શીવાની તેમ જ જમાતના કાર્યકરોનો પૂર્ણ સહયોગ પ્રાપ્ત થયો હતો.

અંતમાં જમાતના ઉપપ્રમુખ અઝીઝ શેઠે કાર્યક્રમમાં હાજર તમામ પ્રત્યે આભાર વ્યક્ત કર્યો હતો. કાર્યક્રમનું સુંદર સંચાલન જમાતના ટ્રસ્ટી બાબા શેઠ કોલસાવાલાએ પોતાના ખૂબસુરત અંદાજમાં કર્યું હતું.



## ધોરાજી એસોસિએશનની ૬૧મી વાર્ષિક સભા

તા. ૨૩-૯-૨૦૧૨ રવિવારે સવારે ૧૧ વાગ્યે ધોરાજી એસોસિએશનની ૬૧મી વાર્ષિક જનરલ સભા સંસ્થાના પ્રમુખ હાફિઝ મુહમ્મદ મોતીવાલાના પ્રમુખપદે વી.એમ. પઠવીક સ્કૂલના પ્રાંગણમાં મળી હતી જેમાં બિરાદરીના સભ્યોએ ઉત્સાહભરે હાજરી આપી હતી.

તિલાવતે કલામે પાકના પઠન બાદ અને ના'તે રસૂલે મકબુલ (સ.અ.વ.)ના પેશ થયા પછી તા. ૨૯-૯-૨૦૧૧ની ગત વર્ષની વાર્ષિક મીટિંગની મીનિટસનું વાંચન કરવામાં આવ્યું હતું.

મીનિટસના વાંચન પછી સભ્યોએ મીનિટને લગતા મુદ્દાઓ અને કામગીરી અંગે વિવિધ પ્રશ્નો પૂછ્યા હતા જેનો સંસ્થાના માનદ મંત્રી મુહમ્મદ રીઝવાન નવીવાલા અને પ્રમુખ મુહમ્મદ હાફિઝ મોતીવાલા તરફથી યોગ્ય ખુલાસો કરવામાં આવ્યો હતો. સભ્યોને સંતોષ કરાવ્યા પછી ગત વર્ષની મીનિટસને સર્વાનુમતે મંજૂરી આપવામાં આવી હતી.

ત્યાર બાદ સંસ્થાના હિસાબ-કિતાબ અંગેની ઓડીટેડ બેલેન્સશીટ રજૂ કરવામાં આવી હતી જેની નકલો સભ્યોના વાંચન માટે અગાઉથી સંસ્થાની ઓફિસે રાખવામાં આવી હતી.

આવક-જાવકના ખર્ચ અંગે હાજર સભ્યોએ ઉઠાવેલા પ્રશ્નોના સંતોષકારક જવાબ આપવા કાજે સંસ્થાના માનનીય પ્રમુખ, માનદ

મંત્રી તેમજ ટ્રેઝરર મોહમ્મદ અમીન કાપડિયાએ આદર્શ ફરજો બજાવી હતી અને તે અંગેની શિકાયતોની નોંધ લઈને યોગ્ય કરવાની ખાત્રી આપી હતી અને ત્યાર બાદ સર્વાનુમતે સંસ્થાના વાર્ષિક હિસાબ-કિતાબને બહાલી અપાઈ

હતી. સંસ્થાના ૨૦૧૨/૧૩ના ઓડીટ માટે રાબેતા મુજબ ઓડીટર હૈદર એન્ડ કુ.ની વરણી કરાયા બાદ અને બંધારણમાં સુધારા-વધારા માટેની ચર્ચા બાદ અને ચેરમેન મંજૂરીથી પૂછાયેલા પ્રશ્નોના સંતોષકારક ઉત્તર અપાયા બાદ ખુશખુશાલ વાતાવરણમાં સભાની કાર્યવાહીની સમાપ્તિ થઈ હતી.

★ ★ ★



મો. હાફિઝ ફરમાઈલ (મીડુ) અગર

કરાચી ચેમ્બર ઓફ કોમર્સની  
૫૧મી વાર્ષિક સભા  
૨૯-૯-૨૦૧૨ના મળી હતી  
જેમાં જ. મોહમ્મદ હાફિઝ  
અગર ૨૦૧૨-૨૦૧૩ માટે  
પ્રમુખ ચુંટાયા હતા.

## શું આ તમે જાણો છે ?

- ★ તાંદળજાની ભાજી આંતરડાંમાં ચોંટી રહેલા મળને છૂટો કરે છે.
- ★ ડુંગળી અને લસણ ખૂબજ એન્ટી બેક્ટેરીયલ અને એન્ટી સેપ્ટીક છે. કાપેલી ડુંગળીનો કલાક પછી ઉપયોગ ન કરવો.
- ★ જો કે શુદ્ધ મધ આપણા દેશમાં મળવું મુશ્કેલ છે બાકી શુદ્ધ મધ દૂધ સાથે, લીંબુ પાણી સાથે, બેડ સાથે કે દવા સાથે લેવાના અનેક ફાયદા છે.
- ★ આપણે ત્યાંનું મધ ભેળસેળીયું કે અશુદ્ધ હોય તો ભલે જેવું હોય તેવું પણ મધ દુનિયામાં ૬૦ કરતાં વધુ દેશોમાં નિકાસ થાય છે !
- ★ બાકી અમેરિકા, અરબ દેશો વગેરેમાં જે મધ મળે છે એ એકદમ શુદ્ધ પ્યોર જ હોય છે જ્યારે આપણે ત્યાં બ્રાન્ડેડ કંપનીનું મધ પણ અશુદ્ધ હોય છે. આપણું મધ ફાયદાને બદલે નુકસાન કરે છે.





# Memon Industrial & Technical Institute

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



## Courses Offered For Men

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



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



## IT & Multimedia Courses for Men

- MS Office
  - Computerized Accounting
  - Web Designing
  - Graphics Designing
  - Video Editing & Compositing
  - 3D Studio Max
  - MAYA
  - Auto CAD
  - Advance Auto CAD
  - Computer Hardware & Networking
- [www.wmomiti.com](http://www.wmomiti.com)

## Courses Offered For Women

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

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



# ایکے سے مت لڑیں اپنی روٹین درست کریں



**ڈی ہائیڈریشن:** مصنوعی ذائقوں اور مشروبات نے بچوں کا Taste Bud تبدیل کر دیا ہے۔ اب بچے پانی نہیں پیتے بلکہ گیسز اور خطرناک کیمیکلز والے مشروبات سے پیاس بجھاتے ہیں۔ یہ بچوں کی نہیں والدین کی غلطی ہے مگر میں ایسے مشروبات کی جگہ بالکل نہیں ہونی چاہئے اس کی جگہ تازہ صاف پانی پینے کی عادت بچوں کو ڈالیں۔ پانی جلد کی خوراک ہے اور اسے غم رکھتا ہے۔ اس طرح ایکے بننے کے مواقع کم سے کم ہوتے جاتے ہیں۔ جو لوگ پانی کم پیتے ہیں وہ ایکے یا پھر چہرے پر باریک دانوں کی خشکیت کرتے ہیں اس کے علاوہ ان کی جلد بے رونق نظر آتی ہے۔

**ورزش:** ہر عمر کے انسان کے لئے جسمانی سرگرمی ہونا بے حد ضروری ہے، لیکن موجودہ دور میں ٹیکنالوجی کے جن نئے لوگوں کو بیٹھے بیٹھے اتنی آسانیاں فراہم کر دی ہیں کہ وہ جسمانی مشقت سے دور ہوتے جا رہے ہیں۔ جب کسی طور پر جسم کی حرکت میں تھپتی نہیں جاتی تو صحت کے مسائل لاحق ہونے لگتے ہیں۔ ایکے کا تعلق ورزش کی عدم موجودگی سے جوڑا جاتا ہے۔ ورزش جسم کا دوران خون تیز کرتی ہے۔ بالوں، جلد اور جسم کے دوسرے اعضاء کو خون کو درمیں حائل رکاوٹیں دور کرتی ہے۔ جلد کے لئے مائع بہت ضروری ہے اور ورزش کے ذریعے خون اس تک پہنچتا ہے۔ روزانہ 20 سے 25 منٹ کسی بھی قسم کی ورزش یا کھیل میں صرف کرنے سے ٹین اگیز صحت مند جلد حاصل کر سکتے ہیں۔

**نیمہ:** رات بھر جاگنا اور دن بھر سونا یہ عادت جسم کو فرہ اور جلد کو بے رونق کر دیتی ہے۔ رات سونے کے لئے ہے اس وقت جلد کے دن بھر مرنے والے خلیات کی مرمت کا کام ہوتا ہے کیونکہ بقیہ پورا جسم آرام کی حالت میں ہوتا ہے لہذا اندر ہونے کے بعد چھٹی جلدی سو یا جائے اسی قدر جلد تازہ ہوتی ہے۔ رات سونے سے قبل جلد پر ٹائٹ کریم بھی اس لئے لگائی جاتی ہے تاکہ وہ خلیات کو ان کے مرمت کے کام میں مدد دے۔ ٹین اگیز کو چاہئے کہ خوب سوئیں اور جلدی سوئیں۔

**سورج:** سن برن (سورج سے جھلنے والی جلد) چند دنوں میں ٹھیک ہو جاتی ہے اسی لئے اس حالت کو ٹھیکہ گی سے نہیں لیا جاتا۔ اگر روزانہ صبح میں لکھا جائے اور جلد پر سن بلاک نہیں لگایا جائے تو ایک وقت آتا ہے جب جلد کے مسامات سکڑنے لگتے ہیں اور جلد کی رنگ بیکینی اور گہری ہو جاتی ہے۔

گلوبل وارمنگ کے نتیجے میں دھوپ کی شدت میں تیزی آ گئی ہے۔ لہذا ہر نکلنے سے میں منٹ پہلے چہرے ہاتھوں، پیروں اور گردن پر سن بلاک لگائیں، خواتین کو چاہئے کہ وہ گرمی ہو یا سردی چہرے خواہ کراف ہاتھوں کو دستاؤں اور پیروں کو موزوں سے ڈھانک کر رکھیں جس دن سورج کے آگے بادل ہوں یعنی موسم ابر آلود ہو اس دن بھی سن بلاک لگائیں کیونکہ سورج بہر حال بادلوں کے پیچھے موجود ہوتا ہے اور اس کی حدت بھی خفی ہے جو جلد کو نقصان پہنچاتی ہے۔ ایکے ہونے کی صورت میں بھی سن بلاک اسی طرح استعمال کریں۔

**ٹیلی ویژن:** ٹیلی ویژن کے سامنے گھنٹوں بیٹھنا، کمپیوٹر کے آگے بیٹھ کر کام کرنا، مستقل کونک کرنا، یہ عوامل ایکے کی ایک اہم وجہ ہیں۔ جن لوگوں کو یہ کام کرتے ہوئے ہیں انہیں چاہئے کہ وہ سن بلاک لگائیں اور دو گھنٹوں بعد دوبارہ اپلائی کریں۔ یہ ان الیکٹرونک مصنوعات کی شعاعوں اور چوہے کی حدت سے جلد کو بچاتا ہے۔ ٹین اگیز میں ایکے کی اہم وجہ یہی ہے۔

**بکری آئٹمز:** نامی گرمی بکریوں میں بھی بچ جانے والے آئٹمز کو اگلے دن دوبارہ گرم کر کے فروخت کیا جاتا ہے۔ ان چیزوں میں انڈے، مایونیز، اسبریز، کریم اور بکری کے اجزاء شامل کئے جاتے ہیں جنہیں مائیکروویو میں گرم کر کے کھایا جاتا ہے تو ان اجزاء کی کیمیائی ترکیب میں تبدیلی آ جاتی ہے اور کئی جسمانی اور جلدی امراض کا آغاز ہو جاتا ہے۔ کوشش کریں جن لوگوں کو ایکے کی شکایت ہو وہ بکری آئٹمز کھانے سے گریز کریں۔

**مٹھائیاں/کینڈیز:** سفید شکر جلد کے لئے انتہائی مضر ہے اس کی جگہ شہد استعمال کیا جائے تو ایکے کا خاتمہ ممکن ہے۔ بازار میں دستیاب مٹھائیوں اور کینڈیز میں یہ پاکیزہ شکر شامل کی جاتی ہے جس کی وجہ سے ایکے ہونے کا خدشہ ہوتا ہے۔

**ٹیس:**

☆ صبح نہار نہ ایک گلاس سادہ پانی میں ایک چھوٹا لیمون ملا کر پیئیں۔  
☆ پوینڈ کے چند پتے پانی میں ڈال کر جوش دیں پھر پانی چھان اور خشک کر کے پی لیں۔  
☆ ایکے ہونے کی صورت میں دانوں کو دبائے، نوپنے سے گریز کریں۔ رات سونے سے پہلے سیاہ مرچ مٹی کے کسی پیالے میں ذرا پانی پانی پکا کر گھس لیں اور یہ لیپ دانوں پر لگائیں چھ دنوں میں دانے خشک ہو جائیں گے۔  
☆ روزانہ کھینچ کر پیئیں، لیکن دانوں سے پیپ لگانے کی کوشش مت کریں۔  
☆ ماسک کے طور پر ہفتے میں دو مرتبہ ایک چائے کا چمچ شہد میں چند قطرے لیمون کا رس ملا کر لگائیں 20 منٹ بعد چہرہ پانی سے دھو لیں۔  
☆ موسم سرما میں ایکے کی شدت میں کمی آ جاتی ہے، لیکن ان دنوں بھی روزانہ کھینچ کر پیئیں تاکہ جلد صاف رہے۔  
☆ بکری کے تازہ دودھ سے چہرے کی کھینچ کر کرنے سے بھی ایکے ختم ہونے لگتی ہے۔

ہوسکتا ہے کہ کچھ عرصے میں ٹین اگیز کو یہ خوشخبری ملے کہ عمر کے اس دور میں ہونے والے ایکے (کیل مہاسے) ان کے لئے مسئلہ نہیں بنیں گے۔ تحقیق نے ایک تحقیق کے ذریعے اس بات کا کھوج لگایا ہے کہ انسانی جسم کے اندر اور باہر رہنے والے کچھ ایسے وائرس کو ٹین اگیز میں ہونے والے ایکے کے سدباب کے لئے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ ایکے صرف ٹین اگیز کا مسئلہ نہیں ہے یہ بڑی عمر کے افراد میں بھی ہوتا ہے۔ اس کے لئے ماہرین کا خیال ہے کہ جسم میں ہونے والی ہارمونل تبدیلیوں کی وجہ سے چہرے پر کھل مہاسے نکلتے ہیں۔ ہارمونز جسم کے مختلف نظام چلانے کے لئے اہم ہیں ان میں عدم توازن کسی بھی بیماری کا پیشہ خیر ہے۔

دوسری جنگ عظیم کے بعد اینٹی بائیوٹکس ادویات کے استعمال میں تیزی سے اضافے نے اس بیماری کو مزید ہوا دی۔ جب انسانی جسم میں اینٹی بائیوٹکس ادویات داخل ہوتی ہیں تو وہ جسم کے متعلق نظام کو اپنا ماتحت کر کے بیماری کے خاتمہ کے لئے لڑتی ہیں۔ یہ عمل باقاعدگی سے ان ادویات کے کورس پورا ہونے تک جاری رہتا ہے۔ اسی لئے کہا جاتا ہے کہ انہیں درمیان میں چھوڑنا نہیں چاہئے ورنہ زندگی میں جب بھی یہ دوبارہ استعمال کی جاتی ہیں سب اثر رہتی ہیں۔ یہ ادویات بہت زیادہ ملی گرام (مقدار) کی ہوتی ہیں اور مرض کو فوراً کنٹرول کرتی ہیں مگر ان کے استعمال کے کچھ عرصے بعد مرض دوبارہ لوٹ آتا ہے۔ اس لئے ایکے جیسی بیماری کے لئے اینٹی بائیوٹکس کا استعمال کرنا عقلمندی نہیں۔

**P.acnes** نامی بیکٹیریا چہرے کے جلد کے مسامات میں رہتے ہیں جب جلد بہت زیادہ روغن بنانے لگتی ہے تو یہ ایکے کی صورت میں ظاہر ہو جاتے ہیں جو پیپ کے دانے بناتے ہیں۔ ایکے از خود ایک تکلیف دہ بیماری ہے۔ نوعمر بچوں میں اس کا سبب بننے والے بہت سے عوامل ہیں جیسے.....

**خوراک:** بچوں کو سب کھانا چاہئے تاکہ ان کے جسم کی نشوونما تیز اور اچھی ہو ساتھ دماغ کی بہتر استعداد کے لئے بھی اچھی خوراک اہم ہے۔ مشرقی ممالک کے کھانوں میں مصالحوں کا تناسب زیادہ ہے یہاں سبزی اور تیل میں کچھ کھانے کھائے جاتے ہیں جو ایکے سمیت کئی بیماریوں کی وجہ بنتے ہیں۔ بچوں کو اوائل عمری سے صحت مند کھانوں کی عادت ڈالیں۔ کوشش کریں بچے تازہ کھانا کھائیں جس میں آئل، مرچ، مصالحوں سے ڈانڈہ نہ ہونے کی جگہ غذائیت کا توازن متوازن رکھا گیا ہو۔

پھل، سبز یاں، تازہ جوس، دودھ، دہی، غیر آئناج، میوہ، ان غذاؤں کو روزمرہ خوراک کا حصہ بنالیں تاکہ جسم میں ایسڈز کا تناسب بگڑنے نہ پائے اور جلد زیادہ Sebum یا قدرتی روغن کی پیداوار نہیں کرے۔



## نومولود میں بہرہ پن



ساعت سے عروہی ضعیف العہر افراد کا مسئلہ نہیں ہے یہ عمر کے کسی بھی حصے میں لاحق ہونے والی بیماری ہے ایک ہزار میں سے ایک پیدائشی بہرہ ہو سکتا ہے جس میں بولنے کی صلاحیت بھی متاثر ہوتی ہے۔ نومولود میں ساعت سے عروہی بیرونی عوامل کے ساتھ موروثی بھی ہوتی ہے۔ دورانِ حمل ماؤں کو کچھ ایسے وائزل انگلشن ہو جاتے ہیں جس سے بچے کی ساعت متاثر ہو سکتی ہے۔

پیدائش کے بعد متعدد ادویات کے استعمال سے بھی یہ ممکن ہے لیکن مشاہدات سے ثابت ہوا ہے کہ 50 سے 75 فیصد بچوں میں بہرہ پن مورثیت سے ہوتا ہے۔

موروثی بہرہ پن نومولودوں میں 30 فیصد تک دوسری اینار میٹلیز کا سبب بنتا ہے۔

یہ بچے بولنے سے بھی محروم رہتے ہیں اور انہیں گولنگا بہرہ یا بہرہ کہا جاتا ہے کیونکہ بہرہ پن کی وجہ سے یہ سن نہیں پاتے۔ لہذا ان کی بولنے کی صلاحیت موجود ہو کر ختم بھی ہو جاتی ہے۔ پیدائش سے 5 برس کی عمر تک بچوں میں بولنے کی صلاحیت مضبوط ہوتی ہے لہذا نومولود بچوں کی جب ادبہ ہاں کرنے کی عمر ہو جائے تو ان کی حرکات کا بغور مشاہدہ کیا جائے تاکہ بہرہ پن کی علامات کو سمجھتے ہوئے فوراً دیگر اینار میٹلیز کو دیکھا جائے۔ اس ضمن میں مخصوص ٹیکٹکس استعمال کی جاتی ہیں اگر نومولود آوازوں کو سن کر کسی قسم کے رد عمل کا اظہار نہ کرے تو والدین کو چوکنا ہونا چاہیے کیونکہ نومولود راسی اونچی آواز یا شور سے ڈر کر چپکتے ہیں اور رونا شروع کر دیتے ہیں۔

## ایئر کنڈیشنر سے دمہ ہوتا ہے

یاد رکھئے جانیں۔

ایئر کنڈیشنر کی صفائی سے پہلے پاور کا بٹن آف کر دیں۔

AC کا موڈ کوئلگ پر رکھیں اور بار بار درجہ آرت میں کی پانی یا دھاتی سے صاف کریں۔

AC کا موڈ کوئلگ پر رکھیں اور بار بار درجہ آرت میں کی پانی یا دھاتی سے صاف کریں۔

AC کی صفائی کے وقت پھر سے کوئلے سے ڈھانک لیں تاکہ گرد و غبار تاک کے ذریعے نظام تنفس تک نہ پہنچ سکے۔

تحقیقات اور مشاہدات یہ اس بات کی گواہی دیتے ہیں کہ جو لوگ 8 سے 10 گھنٹے روزانہ AC میں گزارتے ہیں ان کو جلدی اور سانس کے مسائل ہوتے ہیں۔ اگر آپ ایسے ادارے میں ملازمت کرتے ہیں جہاں سینٹرل ایئر کنڈیشنر سسٹم ہے اور آپ کو دمہ یا سانس کی شکایت بھی ہے تو 30 یا 40 منٹ بعد تازہ ہوا میں سانس لیں یعنی آفس سے باہر نکل جائیں اس مصنوعی زیر آلود ہوا سے سانس کی تکلیف میں اضافہ ہو جاتا ہے جو خاص طور پر خشک موسم میں پڑھتا ہے۔ گھروں میں بعض ایئر کنڈیشنر کو صفائی بھی باقاعدگی سے کریں۔

دمہ اور سانس کی تکلیف میں انسانی ذہن درست طرح کام کرنے کے قابل نہیں رہتا۔ اس حالت میں جو ادویات دی جاتی ہیں وہ دماغ اور اعصاب کو پرسکون کرتی ہیں تاکہ وقتی طور پر دماغ کو اس تکلیف سے نجات مل جائے۔

گھروں کے اندر AC نہیں بلکہ اس قسم کی کچی اور چھریں اس مرض کی شدت میں اضافہ کرتی ہیں۔ ایئر کنڈیشنر میں رہنے والے لوگوں کو جلد کی بیماریاں بھی ہو جاتی ہیں کیونکہ AC کی ہوا خشک ہوتی ہے اور یہ جلد سے قدرتی نمی خشک کر کے اسے ایگزیریا جیسی بیماری کے لئے موزوں بناتی ہے۔

ایئر کنڈیشنر کو مستقل AC میں رہتے ہیں بس انہیں چاہئے کہ جلد کو نم رکھنے والی کرمیں یا مویںچر انزرا استعمال کریں۔

AC کے سامنے براہ راست نہ بیٹھیں بلکہ کوشش کریں اپنی چیز یا ٹیبل اس سے دور رکھیں۔

موسم سرما میں AC کی جگہ پنکھوں کی ہوا بہتر رہتی ہے یہ دمہ کو بڑھنے نہیں دیتی۔

ایئر کنڈیشنر میں AC آن نہ کریں بلکہ تھوڑے سے خشک کھول دیں تاکہ ہوا پار ہو سکے۔





## یہ جاذبِ نظر تو ہیں

یہ جاذبِ نظر تو ہیں! انہیں گمر کی آرائش کے لئے استعمال کیا جائے تو زیادہ اچھا ہے مگر جب بات صحت کی ہو تو ان کے نقصانات اپنی جگہ ہیں۔ مزے کی بات یہ ہے کہ شیشہ پینے والے خود کو شیشی یا Drug Addict نہیں مانتے کیونکہ ان کے خیال میں یہ نشہ نہیں ہے جبکہ دائرِ پائپ کے ذریعے کی جانے والی سگریٹ نوشی سگریٹ سے زیادہ گہرے کش سے تمباکو کو پیچھڑوں کے اندر اتراتی ہے جس کی وجہ سے امراضِ جنس میں اضافہ ہو رہا ہے۔ سانس لینے کے دوران سینی جیسی آواز سانس پھولنا سانس لینے وقت سینے میں تکلیف کھانسی اور رفلز میں بار بار خراشیں شیشہ پینے والوں کی عام شکایات ہیں۔



کچھ ماہرین کے خیال میں دائرِ پائپ کے ذریعے پیا جانے والا شیشہ سگریٹ کے مقابلے میں محفوظ ہے کیونکہ پائپ تمباکو کے ذہر کو فلٹر کرتا ہے شیشہ کھلے کی جگہ یہ قسم ہے یہ مشرق وسطیٰ کے ممالک میں بچپن ہی صدموں سے استعمال کی جاتی رہی ہے لیکن اب خواتین میں بھی اس کا استعمال بے حد تیزی سے پھیل رہا ہے۔ شیشے پر کی جانے والی ریسرچ سے یہ ثابت ہو چکا ہے کہ گہرے کش کے ذریعے تمباکو کا ذہر پیچھڑوں تک با آسانی پہنچتا ہے یہاں یہ بتانا ضروری ہے کہ جو تمباکو نوش سگریٹ اور شیشہ کے گہرے کش نہیں لیتے ان کے پیچھڑے تمباکو کے ذہر سے اس سے آلودہ نہیں ہوتے جتنے گہرے کش لینے والوں کے ہوتے ہیں۔

UN ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن کی 2005ء کی تحقیق کے مطابق شیشے میں استعمال کئے جانے والے تمباکو میں کاربن مونو آکسائیڈ بھاری دھاتیں سرطان کا باعث بننے والے کیمیکلز اور نیکوٹین کی مقدار خاص اور دافر ہوتی ہے۔ مشرق وسطیٰ میں کی جانے والی ایک تحقیق میں مردوں کو شیشہ پینے کا زیادہ شوقین بتایا گیا ہے جبکہ خواتین کی بڑی تعداد کسی قسم کے تمباکو کے استعمال سے مبرا ہے۔ شیشہ پینے سے جتنی کاربن مونو آکسائیڈ پیچھڑوں میں اترتی ہے اس کی مقدار 100 سگریٹس سے بھی زیادہ ہے۔

## فالج کے علاج میں نئی پیش رفت

امریکی اور کینیڈین ماہرین کے مطابق ایک دوا کو فالج کے نقصان دہ اثرات کو دور کرنے کے لئے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ ماہرین نے اس دوا کا نام نہ ظاہر کرتے ہوئے بتایا ہے کہ اس دوا کے اثر سے دماغ کے خلیات مرتے نہیں ہیں۔ 185 مریضوں پر کی گئی اس تحقیق میں مریضوں کو یہ دوا دی گئی اور نتیجتاً دیکھا گیا کہ ان کے دماغ عملِ طور پر مطلوب نہیں ہوئے۔ یہ تجربہ پہلے بدمردوں پر کیا گیا تھا جس میں اس دوا کے اثر سے فالج کی وجہ سے دماغ کے خلیات جو آسکین کی کمی

سے مردہ ہو رہے تھے وہ دوبارہ زندہ ہو گئے۔ امریکی اور کینیڈین 14 اسپتالوں میں یہ تجربہ انسانوں پر آزمایا گیا۔ تجربے میں جن مریضوں کو شامل کیا گیا تھا ان کے دماغ میں ایک رگ کے درم ایجنورزم کا آپریشن کیا جا چکا تھا۔ ورم کی وجہ سے اس رگ کے حصے سے فالج کا حملہ ہوتا ہے۔ 92 مریضوں کو دوا انجکشن کے



ذریعے دی گئی جبکہ 93 مریضوں کو صرف نمکین پانی پر رکھا گیا۔ محققین نے دوا کی مثبت اثرات پائے صرف دوسری مریضوں میں اس دوا کے متضاد اثرات نوٹ کئے گئے جن مریضوں کو دوا دی گئی تھی بعد ازاں ان کے دماغ کے آسکین سے پتہ چلا کہ فالج سے ان کے دماغ کے کم حصوں کو نقصان پہنچا۔ اس تحقیق سے یہ قیاس ہوا ہے کہ فالج کے نتیجے میں مردہ ہونے والے دماغی خلیات کا بچاؤ ممکن ہے۔ ریسرچ میں شامل محققین کا کہنا ہے کہ ابھی اس دوا کو مزید مریضوں پر آزمایا جائے گا تا کہ حتمی نتائج کا اعلان کیا جاسکے۔ یاد رہے فالج کی بنیادی وجہ جڑی جاتی ہوئی مر ہے۔

## Mediterranean ڈائیٹ

کا تیل یا صاف کاربوئیو سکولر بیماریوں سے بچاؤ کرتا ہے بلکہ یہ ہڈیوں کی خشکی کو روکنے میں بھی اہم ہے۔ غذائی کرپ میں وٹامنز، منرلز، پروٹین، کاربوہائیڈریٹس اور پکنائی کا متوازن اور صحت بخش استعمال کرنے سے ہڈیوں کی بوسیدگی کا مرض نہیں ہوتا۔ اس کے علاوہ جسم کا مدافعتی نظام بھی فعال رہتا۔



Mediterranean ڈائیٹ جو پکلیوں، سبزیوں اور پکلیٹس (اولیو آئل) پر مشتمل ہوتی ہے دو سال تک اس پر عمل کرنے سے ہڈیوں کو مضبوط کیا جاسکتا ہے اور صحت کے لئے شرفِ ائمہ حاصل کئے جاسکتے ہیں۔ یہاں تک کہ قلبی حملے کے لئے آکسٹیشن اور آکسٹین طرزِ غذا رک اختیار کرنے سے جن میں دیگر پکنائیوں کی جگہ زیتون کا تیل استعمال کیا جاتا ہے یہ طرزِ غذا رک مہمرا فرا کو ہڈیوں کی بیماریوں سے محفوظ رکھتی ہے۔

عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ مرد و خواتین کی ہڈیوں کی مضبوطی ختم ہونے لگتی ہے ان کی پکلی، گودا اور پکنائی بھی کم ہو جاتی ہے جسم کی ہڈیاں مزید ہٹنے کے ساتھ ساتھ بھر بھری ہونے لگتی ہیں۔ اس کی ایک اہم وجہ عمر ہے تو دوسری وجہ غیر صحت بخش طرزِ زندگی ہے۔ مشاہدات ثابت کرتے ہیں کہ یورپ کے ان ممالک میں جہاں زیتون کے تیل کا استعمال عام ہے اس کے ساتھ سبزیوں اور پکلی بھی وافر مقدار میں لے جاتے ہیں وہاں آسٹوپروٹیس (ہڈیوں کا بھر بھرائی) کی بیماریاں بقیہ یورپین ممالک کی با نسبت انتہائی کم ہیں اس ڈائیٹ میں زیتون بھی شامل ہوتے ہیں ہمارے یہاں ایک عام قیاس ہے کہ زیتون کا تیل صرف امراضِ قلب میں جٹا افراد اور ڈیپریس کے لئے مفید ہے لیکن ہر عمر کے افراد کے لئے اسیر ہے کیونکہ اس میں صحت مند پکنائی موجود ہے ریسرچ کے مطابق زیتون کا تیل ہڈیوں کو محفوظ رکھنے میں اہم کردار ادا کر سکتا ہے۔ ایک اسپتال میں داخل تمام مریضوں کو تین گروپس میں تقسیم کیا گیا جن کی عمریں 55 سے 80 برس کے درمیان تھیں۔ ایک ڈائیٹ میں کسٹش دوسری میں کس سے کم 50 ملی لیٹر زیتون کا تیل تیسری میں زیتون کے تیل کے ساتھ سبزیوں اور پکلی شامل کی گئیں۔ جس گروپ کو زیتون کے تیل والی ڈائیٹ کرائی گئی ان کے کھانے کی ہر چیز میں عام کوئنگ آئل کی جگہ اولیو آئل استعمال کرایا گیا۔ دو سال بعد جب ان لوگوں کا تھقی معائنہ کیا گیا تو یہ نتیجہ سامنے آیا کہ جن لوگوں نے زیتون کے تیل کو ڈائیٹ میں شامل رکھا تھا ان میں ایک ہارمون Osteocalcin کی سطح میں حیرت انگیز اضافہ دیکھا گیا۔ یہ ہارمون ہڈیوں کی اچھی صحت اور مضبوطی کے لئے ناگزیر ہے۔ اس تحقیق سے یہ قیاس ثابت ہو گیا کہ زیتون



## ● صحت عامہ ● ہیلتھ گائیڈ



خارج کرتے ہیں جس کی وجہ سے جسم تادیر توانا اور  
معدہ بھرا بھرا محسوس ہوتا ہے۔

کمپلیکس کاربوہائیڈریٹ ہونے کی وجہ سے  
براؤن رائس غیر ضروری چکنائی اور حراروں سے  
جسم کو محفوظ رکھتے ہیں۔ ان کے ہاتھ د استعمال  
سے جسم کا وزن متعین رہتا ہے۔

امراض قلب کے امکانات ڈائل ہوتے ہیں۔

بنتے میں دوسرے براؤن رائس کھانے سے ڈیٹیکٹس لاحق ہونے کے امکانات دور ہوتے ہیں۔

مچھلی کے ساتھ براؤن رائس کھانے سے بچوں میں دمہ سے بچاؤ ممکن ہے۔

بڈیوں کی صحت کے لئے براؤن رائس کا استعمال مفید ثابت ہوتا ہے ایک پیالی براؤن رائس میں 21 فیصد میٹیکلیم پائا جاتا ہے۔

براؤن رائس = کیلوریز (حرارے)

195 گرام = 216

## براؤن رائس

بھلا براؤن رائس یا بھورے چاول چاولوں کی وہ قسم ہے جو بغیر پالش کئے ہوتے ہیں۔ عموماً ان کی رنگت ہلکی بھری ہوتی ہے جس کا مطلب یہ ہے کہ چاول سٹے ہیں۔ یہ سخت اور ٹکڑے ڈالنے والے ہوتے ہیں۔ سفید پالش کئے گئے چاولوں کے مقابلے میں غذائیت سے بھرپور ہوتے ہیں۔ چونکہ ان کا بیرونی چھلکا صاف نہیں کیا جاتا لہذا انہیں گھٹے میں 35 سے 45 منٹ درکار ہوتے ہیں۔

زیادہ تر لوگوں کو براؤن رائس کی غذائیت کے بارے میں معلوم نہیں ہوتا لہذا ڈالنے کے اعتبار کی وجہ سے سفید یا پھاڑ چاول کھانے کو ترجیح دی جاتی ہے۔

براؤن رائس میں غذائی ریشے کی وافر مقدار پائی جاتی ہے یہ ریشہ آنتوں اور پیٹ کی تکالیف سے محفوظ رکھتا ہے نیز قبض سے نجات دیتا ہے۔

ریشہ کی بھرپور مقدار کے ساتھ براؤن رائس میں سلیمینیم اور میٹیکلیم بھی پاکثریت پایا جاتا ہے جبکہ سفید چاولوں میں موجود نکاسہ جسم کو فریبی کی جانب مائل کرتا ہے۔

یہ کمپلیکس کاربوہائیڈریٹ ہیں اور شکر کو سست روی سے

## انرجی ڈرنکس کا کمال

انرجی ڈرنکس یا فری ڈرنکس جو انسانی جسم کے لئے کسی بھی طور فائدہ مند ثابت نہیں ہوتیں کیونکہ ان میں ایسے کیمیکلز کی آمیزش کی جاتی ہے جو انسانی صحت کے لئے مضر ہیں۔ ان میں شامل کئے جانے والے بعض مصنوعی فارموئے صحت کو موذی امراض سے دوچار کر سکتے ہیں۔



بیشتر انرجی ڈرنکس میں کلینین کی وافر مقدار شامل ہوتی ہیں جو کافی کے ایک بڑے کپ میں موجود کلینین سے زیادہ ہوتی ہے۔ اسی وجہ سے یہ ڈرنک پینے کے بعد جسم و دماغ میں فوری طور پر توانائی کی لہر محسوس ہوتی ہے۔

توانائی کی یہ لہر جلدی ہوتی ہے اور نہایت قلیل وقت میں جسم اور دماغ پہلے جیسی حالت میں لوٹ جاتے ہیں۔

ان مشروبات میں شکر اور دیگر اجزاء کا توازن عدم توازن کے ساتھ شامل ہوتا ہے۔ یہ میٹیکلیم ڈرنکس وزن میں اضافے کا سبب بنتی ہیں۔ ان میں موجود کلینین کوئی استعداد کو متاثر کرتا ہے۔ انسومینیا (بے خوابی) دل کی تیز دھڑکن اور بلڈ پریشر میں اضافے کا باعث ہے۔

انرجی ڈرنکس میں کچھ نباتاتی اجزاء ملائے جاتے ہیں جو کیمیائی اجزاء کے ساتھ مل کر صحت کے لئے بدترین نتائج بن سکتے ہیں۔

مناسب تو یہی ہے کہ انرجی ڈرنکس نہ پی جائیں بصورت دیگر ان کا لیبل پڑھ لیں۔ جس ڈرنک میں کم سے کم کلینین اور شکر شامل ہو اس کا انتخاب کریں۔

ان ڈرنکس کے حوالے سے یہ بھی یاد رکھیں کہ یہ مصنوعی ڈاکٹہ ہے جس کی تیاری میں صرف ڈالنے کو مد نظر رکھا جاتا ہے اور اس کی غذائیت کا خیال رکھا جاتا ہے۔

بڈیوں میں درد بخوں میں کھپاؤ، سر درد، نظام ہضم کی خرابی، ہارمونل نظام کی بے قاعدگیوں یہ سب انرجی ڈرنکس کے بے جا استعمال کی وجہ سے ہو سکتی ہیں۔

250 ملی لیٹر کلین (انرجی ڈرنک) = 80-60 ملی گرام کیفین

## پاستا

تازہ ڈالہ ہوا پاستا صرف کچھ دن فریج میں رکھ کر دوبارہ استعمال کیا جاسکتا ہے۔

بغیر کچے خشک پاستا کو طویل عرصے تک خشک اور خشکی جگہ پر رکھا جاسکتا ہے۔

پاستا میں حراروں کی مقدار انسانی یا زیادہ نہیں ہوتی بشمول یہ کہ اس میں کیا چیزیں شامل کی جارہی ہیں جیسے کریم، چیز یا مکھن۔

پاستا کی غذائیت کا انحصار اسے بنانے کے طریقہ کار پر منحصر ہوتا ہے۔ اولیو یا ڈیٹیل اور بزیوں کے ساتھ پاستا کو تیار کیا جائے تو اس کی غذائی اہمیت بڑھ جاتی ہے۔

گندم سے بنا گیا پاستا توانائی اور پروٹین حاصل کرنے کا اہم ذریعہ ہے۔

پاستا کے شیب (شکل) سے اس کی مقدار پر نظر رکھیں کسی بھی شیب کا پاستا کھائیں مگر مقدار کا خیال رکھنا چاہئے۔

پاستا بڑا گندم سے تیار نہیں کیا جاتا لہذا انہوں کی بڈیوں کو مضبوطی کے لئے پاستا ان کی غذا میں شامل رکھیں۔

اس کا گلاسک انڈیکس کم ہے لہذا پاستا کھانے سے ڈیٹیکٹس کا خطرہ نہیں ہوتا۔



پاستا میں چکنائی کا تناسب 105 گرام ہے



# آج بجلی بچائیں ایک روشن کل کے لئے



## توانائی کی بچت۔ دس کارآمد طریقے

- توانائی ضائع کئے بغیر ٹھنڈک حاصل کرنے کے لئے اپنے اسی کا تھر موئٹ 24 سے 26 ڈگری سینٹی گریڈ کے درمیان رکھیں۔
- بجلی کی زیادہ طلب کے اوقات یعنی شام 7 سے رات 11 بجے کے دوران زیادہ توانائی استعمال کرنے والے گھریلو برقی آلات جیسے ایئر کنڈیشنر، واشنگ مین، ڈرائر، الیکٹریک اسٹری اور اوون کے استعمال سے اجتناب کریں۔
- UPS کا استعمال کم سے کم کریں کیوں کہ اس کی بیٹری دیکھ بھال کرنے میں بہت زیادہ بجلی خرچ ہوتی ہے۔
- کمپیوٹر مانیٹر اور کیمپوز کو سلیپ موڈ پر رکھنے سے تقریباً 40% تک توانائی کی بچت ہوتی ہے۔
- زیادہ روشن بلبوں کے بجائے انری سیدر استعمال کریں کیونکہ یہ کم توانائی استعمال کرتے ہیں اور کم حرارت پیدا کرتے ہیں۔
- ریفریجریٹر کو پری فریج رکھ کر دروازہ زیادہ دیر تک کھلا رکھنے سے یہ سب سے زیادہ بجلی استعمال کرتا ہے۔
- استعمال نہ کرنے پر اپنے گھر اور دفتر کے برقی آلات کو بند کر دیں۔ 24 گھنٹے چلنے والا ایک کمپیوٹر ایک انری مانیٹریٹ ریفریجریٹر سے زیادہ بجلی استعمال کرتا ہے۔
- کمپریسز کا ایئر پریشر برقرار رکھنے کے لئے ان کی کارکردگی کا جائزہ لیتے رہیں: اس طرح کمپریسز کی کارکردگی برقرار رہتی ہے۔
- اپنے گھر میں ہلکا رنگ کرائیں۔ گرم موسم میں ہلکے رنگ کے کمروں کو روشن رکھنے کیلئے کم لائٹوں کی ضرورت ہوتی ہے۔
- گھریلو برقی آلات کو اسٹینڈ بائی کی حالت میں چھوڑنے کے بجائے انہیں پاور ساکٹ سے نکال دیں: اس طرح توانائی کی بچت کے ساتھ ساتھ برقی آلات بھی محفوظ رہتے ہیں۔

## توانائی کی بچت۔ دس کارآمد حقائق

- ایک (1.5 ٹن) ایئر کنڈیشنر 24 گھنٹوں سے زیادہ بجلی استعمال کرتا ہے۔
- اپنے ایئر کنڈیشنر کا تھر موئٹ 16 کے بجائے 24 ڈگری سینٹی گریڈ پر سیٹ کریں۔ اس سے آپ کے مانیٹل میں 30 فیصد تک کمی ہو سکتی ہے۔
- 100 واٹ کے بلب کے مقابلے میں 20 واٹ کا انری سیدر (اسکریو ٹائپ) 75% تک بجلی بچا سکتا ہے۔
- اگر کراچی کے 60 فیصد صارفین ایک 100 واٹ کے بلب کی جگہ 20 واٹ کا انری سیدر استعمال کریں تو اس سے 100 میگا واٹ بجلی بچائی جاسکتی ہے۔
- پرانے برقی آلات / تنصیبات کو جدید LED لائٹ سے تبدیل کر دیں۔ یہ مطلوبہ روشنی کی سطح کو کم کے بغیر کم توانائی استعمال کرتے ہیں۔
- دن کے اوقات میں UPS کے استعمال سے گریز کریں کیوں کہ یہ بیٹری کو ری چارج کرنے کیلئے 300 سے 400 واٹ بجلی خرچ کرتا ہے۔
- شادی ہالوں جلدی بند کرنے سے 45 میگا واٹ بجلی کی بچت ہوتی ہے۔
- اگر کراچی کے دس لاکھ شہری رات 12 بجے کے بعد ہی وی استعمال نہ کریں تو اس سے 120 میگا واٹ بجلی کی بچت ہو سکتی ہے۔
- تھرڈ انڈیکس کنٹرول والے بڑے پمپنگ پلانٹس پر ویری ایبل فریکوئنسی ڈیوائس (VFDs) کے استعمال کی وجہ سے 25 سے 30 فیصد تک توانائی کی بچت ہوتی ہے۔
- 100 میگا واٹ توانائی کی بچت کے ذریعے کاربن ڈائی آکسائیڈ کا اخراج 487 ملین پاؤنڈ تک کم کیا جاسکتا ہے جس سے ماحول صاف ستھرا ہو سکتا ہے۔



WORLD MEMON  
ORGANISATION



KARACHI ELECTRIC  
SUPPLY COMPANY



توانائی کا استعمال، سمجھداری سے

WWW.POWERTOCONSERVE.COM.PK



فکار نہ ہو جائیں انہیں اپنی روزمرہ زندگی میں کافی کا استعمال رکھنا چاہئے تاکہ وہ ان بیماریوں سے دور رہ سکیں اور دن بھر چاق و چوبند اور چست بھی رہ سکیں۔ خاص کر وہ لوگ جو 8 سے 10 گھنٹے کام کرنے کے عادی ہیں یا رات بھر جاگ کر کام کرتے ہیں انہیں کافی کا استعمال کرنا چاہئے۔

## کافی کا استعمال

### برائے خواتین

دن بھر میں 1 کپ کا استعمال
5 فیصد زندگی بڑھانے میں مدد دیتی ہے
3-5 کپ کا دن بھر میں استعمال
13 فیصد زندگی بڑھانے میں مدد دیتی ہے
4-5 کپ کا دن بھر میں استعمال
16 فیصد زندگی بڑھانے میں مدد دیتی ہے
6 کپ یا اس سے زیادہ کا استعمال بیماریوں سے بچانے کے ساتھ زندگی بڑھانے میں مدد دیتی ہے

### برائے حضرات

دن بھر میں 1 کپ کا استعمال
6 فیصد تک بیماری سے محفوظ رکھتی ہے
2-3 کپ کا استعمال
10 فیصد بیماریوں سے بچاتی ہے
4-5 کپ کا دن میں استعمال
12 فیصد بیماریوں سے بچاتی ہے
6 کپ سے زیادہ کا استعمال زائد فوائد دیتی ہے بیماریوں سے ناسرِف بچاتی ہے بلکہ زندگی بڑھانے میں مدد دیتی ہے

یہ تحقیق ان مردوں اور خواتین کے موازنے کے تناظر میں لی گئی ہے جو کافی کا استعمال نہیں کرتے۔

کافی کس حد تک نقصان دہ ہو سکتی ہے؟

کافی کے اندر موجود Kahweol اور cafestol بلڈ پریشر بڑھانے کا سبب بن سکتے ہیں، خاص کر وہ رگیں نقصان کا باعث بن سکتی ہیں جو کولیسٹرول بڑھنے اور گھٹانے کا کام کر رہی ہوتی ہیں۔ کافی بناتے وقت اس بات کو ہمیشہ ذہن میں رکھئے کہ کافی کا فلٹر ہونا کولیسٹرول کے بڑھنے اور ہائی بلڈ پریشر سے بچاتا ہے۔ ایکسپریس کو کافی نہ صرف فلٹر کافی ہے بلکہ فریج پر بس بھی بواک کر کے بنائی جاتی ہے۔ اس لئے اگر آپ اس کیلئے کافی پی رہے ہوں یا بہت سے لوگ ہمیشہ فلٹر کافی کا استعمال صحت کو نقصان سے بچا سکتا ہے۔

فوائد اور نقصانات:

کافی کا حد درجہ استعمال وقتی طور پر بلڈ پریشر بڑھانے کا سبب بن سکتا ہے، حالیہ تحقیق میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ کافی کے استعمال سے ہارٹ ایکٹ 'انجنا' کا اور دیگر دل کے امراض سے بچاؤ میں مدد ملتی ہے لیکن اس کے باوجود کبھی کبھی بلڈ پریشر بڑھ سکتا ہے۔

دیگر فوائد:

☆ یہ ٹائپ 2 یا سٹیس ہونے کے امکان کو کم کرتی ہے

☆ دیگر کے امراض سے بچاؤ میں مدد دیتی ہے

☆ پارکینسن (رعشہ) بھی بیماری سے بچاتی ہے

☆ ڈپریشن کو کم کرتی ہے

☆ انٹرائمر (بھولنے کی بیماری) سے بچاؤ میں مدد دیتی ہے

☆ وہ لوگ جن کی جسمانی مشقت زیادہ ہوتی ہے انہیں کافی کا استعمال زیادہ سے زیادہ فائدہ پہنچا سکتا ہے۔ کافی میں موجود کئی پھلوں کو کھانے سے نجات دلانے میں خاصے مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ زیادہ ورزش کرنے سے اگر مسئلہ پھول جائے یا سوج جائے تو اس حالت میں بھی کافی اہم کردار ادا کر سکتی ہے لیکن حاملہ کو کافی کے استعمال میں کمی رکھنا چاہئے تاکہ کوئی پیچیدگی نہ ہو سکے۔ کیونکہ کافی میں کئی پھلوں کی موجودگی دن بھر میں 300 ملی گرام جسم میں شامل ہو رہی ہوتی ہے، یوں کئی کئی اضافی مقدار اور کافی کا زیادہ استعمال بچے کی صحت پر اثر انداز ہوتی ہے۔ اس بات کے امکانات زیادہ بڑھ جاتے ہیں کہ بچے کا وزن غیر عادی طور پر بڑھ جائے۔ وہ ماہرین جو دوران حمل سگریٹ نوش یا زیادہ سے زیادہ کافی پینے کی عادی ہوں انہیں اس طرح کے نقصانات کا زیادہ اندیشہ ہو سکتا ہے، کیونکہ کئی نشہ ہے جو بہت سی ادویات میں استعمال کیا جاتا ہے اور اس کا زیادہ استعمال صحت کے لئے مضری ثابت ہوتا ہے۔

وہ خواتین جو روزانہ تقریباً 150 ملی گرام سے زیادہ کھین لیتی ہیں انہیں کسی بھی صورت میں صحت کے مسائل لاحق ہو سکتے ہیں۔



حال ہی میں کی جانے والی ایک دلچسپ تحقیق سے یہ انکشاف ہوا ہے کہ زیادہ کافی پینے والے افراد ناسرِف زیادہ جیتے ہیں بلکہ بہت سی بیماریاں ان سے دور رہتی ہیں۔ وہ لوگ جو Iced moccà Cappuccino Latte ڈبل شاٹ آف ایکسپریس یا پھر سادی کافی پینے کے عادی ہیں ان کو اب ڈرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ یہ تحقیق انگلینڈ جرنل آف میڈیسن میں کی گئی ہے جہاں یہ شائدہ کیا گیا کہ وہ لوگ جو دن بھر میں چار سے پانچ کپ کافی پیتے ہیں ان کی قوت مدافعت دیگر لوگوں کے مقابلے میں زیادہ ہوتی ہے۔ خاص کر جو لوگ بہت کم عمری سے کافی پینے کے عادی ہوں ان میں بیماریوں سے لڑنے کی قوت زیادہ ہوتی ہے۔

کافی کی ابتداء آج سے پانچ سو سال قبل ایتھوپیا سے ہوئی جو بعد میں مقبول ہوتے ہوئے مشرق وسطیٰ اور یورپ اور امریکا تک جا پہنچی۔ 1674ء میں برطانیہ کی خواتین کی طرف سے ایک پٹیشن دائر کی گئی جس میں کافی کے خلاف یہ دعویٰ کیا گیا کہ کافی کے استعمال سے مردوں کی صحت پر مضر اثرات مرتب ہو رہے ہیں، لیکن اس کے چند عرصے کے بعد یہ افواہیں بھی دم توڑ گئیں۔ آج کے دور میں ایسے شروہات کی مقبولیت میں تیزی سے اضافہ ہو گیا ہے جن میں کئی بکثرت استعمال ہو رہی ہے، اس کے باوجود کافی کی مقبولیت میں کوئی کمی دیکھنے میں نہیں آئی۔ بلکہ کافی کا استعمال صحت کے لئے فائدہ مند اور مفید ثابت ہوا ہے۔ ایسے افراد جو کافی روزانہ پینے کے عادی ہیں اگر وہ کافی کم پینے لگیں یا چھوڑ دیں تو انہیں سستی یا سردی کی شکایت رہنے لگتی ہے۔

بیشکل کافی ایسوسی ایشن کے اندازے کے مطابق صرف امریکا میں 64 فیصد نوجوان روزانہ کافی کا استعمال کرتے ہیں، روزانہ 2، 3 کپ لازمی کافی کا استعمال ان کی زندگی میں شامل ہے جس کی وجہ سے یہ بہت سی موذی بیماریوں سے محفوظ ہیں بلکہ صحت مند زندگی بھی گزار رہے ہیں۔ بیشکل کینسر انسٹی ٹیوٹ ریسرچر نے کچھ لوگوں کے اعداد و شمار جمع کئے جس سے معلوم ہوا کہ 402،260 افراد جن کی عمریں 50 سے 71 برس کے درمیان ہیں کافی یا قاعدگی سے پینے کی وجہ سے کینسر جیسے موذی مرض سے محفوظ ہیں۔

ایسے افراد جو سگریٹ نوشی نہیں کرتے لیکن کافی کا استعمال کرتے ہیں وہ دل کے امراض، سانس لینے کے عمل میں رکاوٹ، ڈیپریسین اور کینسر جیسی بیماریوں سے بچے رہتے ہیں۔ ایک اور تحقیق میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ کافی ڈیپریسین سے بھی بچاؤ میں اہم کردار ادا کرتی ہے جو لوگ دن میں 3 سے 4 کپ کافی پیتے ہیں ان کا جسم انسولین کی مطلوبہ مقدار پر بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے لیکن کافی کا ایک قسم جاوا (Java) زندگی بڑھانے میں خاطر خواہ مدد دیتی ہے اس کے علاوہ یہ دماغ کو فعال کرتی ہے۔ سستی و کاہلی کو دور کرتی ہے اور ذہن کو چمکاتی ہے۔ تحقیق میں یہ بھی بتایا گیا ہے کہ جاوا کافی کے استعمال سے جہاں بہت سی بیماریوں سے دور رہنے میں مدد ملتی ہے وہیں یہ ڈیپریسین کو کنٹرول کرنے میں مدد دیتی ہے اور ہارٹ ایکٹ اور دیگر دل کے امراض سے بچاؤ میں بھی مدد دیتا ہے۔ اس لئے یہ ابہام کہ کافی کا استعمال صحت کے لئے نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے اب غلط ثابت ہو چکا ہے جو لوگ دن بھر میں دو یا چار کپ کافی پیتے ہیں وہ ایک اچھی صحت مند زندگی گزار رہے ہیں۔

کافی کی یوں تو بہت سی اقسام ہیں لیکن اب جاوا اپنی افادیت اور ذائقے کے اعتبار سے تیزی سے مقبول ہو رہی ہے۔ وہ لوگ جو ہر وقت دواؤں سے بچنے کی کوشش میں رہتے ہیں یا اس بات سے خوف زدہ رہتے ہیں کہ کسی خطرناک بیماری کا



☆ نئی وی خریدتے وقت LCD لینے کو ترجیح دیجئے کیونکہ یہ بڑے سائز کے ٹی وی کے مقابلے میں بجلی کم لیتے ہیں۔  
☆ ایسے لائٹ بلب جو (CFL) یعنی کامپیکٹ فلورسینٹ لائٹس ہوں انہیں استعمال کیجئے کیونکہ یہ 40 فیصد تک بجلی کی بچت دیتے ہیں۔

کون سے برقی آلات کتنی توانائی خرچ کرتے ہیں؟

ٹیلی ویژن..... 120watt	ایئر کنڈیشنر..... 700watt
الیکٹریک اوون..... 1200watt	ریفریجریٹر..... 300watt
ویکیو کلینر..... 1200watt	واشنگ مشین..... 500watt
کمپیوٹر..... 400watt	گھریلو استعمال کی لائٹس..... 40watt

12 ضروری ہدایات جن سے بجلی کی بچت یقینی ہے:

(1) ایسے تمام آلات جو بجلی سے چلتے ہوں انہیں کام ہو جانے کے بعد لازمی سوچ آف کر کے سوچ بورڈ سے علیحدہ کر دیں اس سے بھی ماہانہ بل میں کمی ہوگی۔ خاص کر اسٹریٹ لائٹنگ، یو او اے، الیکٹریک اوون، ٹیلیفون، میکرو ویفر۔

(2) اگر آپ AC میں رہنے کے عادی ہیں تو رات کو سونے سے قبل ہانڈ ٹک کر سوئیں اور ضرورت کے تحت ہی اس کا استعمال کریں کیونکہ ایئر کنڈیشنر سب سے زیادہ بجلی لیتا ہے۔ اگر پورے دن میں AC کو چار سے پانچ گھنٹے استعمال کیا جائے تو بل میں نمایاں کمی آئے گی۔

(3) گرمیوں میں گھر میں پیٹنٹ ہلکے رنگ کا کراہئے یہاں تک کہ پردے، قالین تک بھی ہلکے رنگ کے استعمال کیجئے اس سے دن بھر ہلکے شام تک آپ کا کمرہ ایک خشک کا احساس دے گا اور اس میں اضافی لائٹس کا استعمال نہیں ہوگا اس سے بھی توانائی کی بچت ہوگی۔

(4) گھر کو ماحول دوست بنانے اور توانائی کے اضافی استعمال سے بچت کے لئے گھر میں فرنیچر بھی ہلکے رنگ کا اور کم سے کم رکھئے۔ ایسے کھنڈ، بیڈ شیٹس کا استعمال کریں جو ہلکے رنگ اور پھول چوں سے مزین ہوں پردے ہمیشہ کٹن یا لینن کے لگا سیں تاکہ ہوا کا آسانی گزر ہو سکے۔

(5) کپڑے دھونے کے بعد اسے الیکٹریک سپنر میں سکھانے کے بجائے دھوپ میں سکھائیں کیونکہ ایسی واشنگ مشین جس میں Dryer ہو وہ بجلی زیادہ خرچ کرتی ہے۔ صرف ہماری یا موملے کپڑے دھوتے وقت اسے استعمال کریں اس کے علاوہ کپڑوں کو دھوتے وقت خشک پانی استعمال کریں اور ڈرچٹ بھی خشک پانی میں استعمال کیجئے۔

(6) ہمیشہ اسٹری کرتے وقت فوئل (Foil) کا ایک ٹیپ استعمال کرنا بجلی کی بچت میں اہم کردار ادا کر سکتا ہے۔ جب بھی آپ کپڑے اسٹری کرنے لگیں تو اس جگہ جہاں پر اسٹری رکھی جاتی ہے وہاں ایک فوئل کا ٹیپ لگا دیجئے تاکہ دوران اسٹری آپ اس پر اسٹری رکھ سکیں۔ اس سے اسٹری وریک گرم رہے گی اور جلد از جلد کم وقت میں کپڑے اسٹری ہو سکیں گے۔

(7) ہر ہفتہ اپنے گھر میں لگی لائٹوں اور بلبر کو چیک کریں اور انہیں صاف کر دیں ان پر جی کر اور گریس کو صاف کر دیں اس عمل سے بھی 10 فیصد تک توانائی کی بچت ہو سکتی ہے۔

(8) ہمیشہ لینن، کٹن کی بیڈ شیٹ اور ٹکیوں کے کور استعمال کریں کیونکہ یہ گرمی کو جذب کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔

(9) جب بھی میکرو ویفر یا اوون اسٹری ڈیپ فریزر یا پانی کھینچنے یا اوپر چڑھانے کی مشینوں کا استعمال کریں تو گھر کے وہ الیکٹریک آلات جو تھوڑے دیر کے لئے سوچ آف کر دیجئے جو زیادہ سے زیادہ بجلی کھینچتے ہیں جیسے کہ کمپیوٹر، فریج، فریزر، ایئر کنڈیشنر، واشنگ مشین وغیرہ۔

(10) وہ لوگ جو نیا گھریلو پارٹنر سیٹ کرنا چاہتے ہیں ان کے لئے ایک اچھی تجویز یہ ہے کہ جب بھی وہ صوفے کا انتخاب کریں تو فیمبرک صوفے کا استعمال کریں تاکہ بوقت ضرورت ان کو جب تبدیل کرنا ہو تو یہ آسانی سے تبدیل کئے جاسکیں۔ فیمبرک صوفے بھی گرمی کو کم سے کم جذب کرتے ہیں۔

(11) گھر میں پودے ضرور رکھیں اس سے بھی ہوا کے ٹرے سے ایک فریڈنس محسوس ہوگی دن بھر میں سورج کی روشنی سے استفادہ لیتے ہوئے کمرے کی کڑکیوں کو کھلا رکھئے تاکہ قدرتی ہوا اور روشنی گھر میں داخل ہو سکے اس سے توانائی کی بچت کی جاسکتی ہے۔

(12) ڈیک ٹاپ کمپیوٹر کے بجائے لیپ ٹاپ کے استعمال سے سالانہ 128 کلواٹ فی گھنٹہ بچت کی جاسکتی ہے کیونکہ لیپ ٹاپ ڈیک ٹاپ کمپیوٹر کے مقابلے میں کم بجلی خرچ کرتا ہے۔

کے باعث کچن میں جگہ زیادہ گھیرے گا۔ اگر کوئی شخص اکیلا رہتا ہو یا پھر دو لوگوں پر مشتمل فیملی ہو تو ان کے لئے کامپیکٹ 18 انچ ڈش واشریونٹ صرف ضرورت کو پورا کرنے کے لئے کافی ہوگا بلکہ بجلی بھی کم سے کم خرچ کرے گا۔

ٹیلی ویژن: صرف اس لئے ایک بڑی Flat اسکرین کا ٹی وی خرید لینا کہ اس پر "انرجی اسٹار" کا لیبل چسپاں ہے عقلمندی نہیں پہلے اس بات کا جائزہ لیجئے کہ بی ٹی وی آپ کے کس کس مقصد کے لئے استعمال ہو سکتا ہے۔ ٹی وی خریدتے وقت گھر کے رقبے کو بھی مد نظر رکھئے۔ اگر آپ کا گھر چھوٹا ہے تو اس میں ایک Wide Screen ٹی وی ہونا پیسے کے نیا ع کے ساتھ ساتھ بجلی کا اضافی استعمال ہے۔ آپ کمپیوٹر کے بجائے ٹی وی پر انٹرنیٹ کا استعمال کرنا چاہتے ہیں اور بے وجہ کمپیوٹر کا استعمال نہ کر کے بجلی کی بچت کر رہے ہیں تو پھر آپ ایک فلیٹ اسکرین ٹی وی کے ذریعے اس ضرورت کو پورا کر سکتے ہیں۔ زیادہ حجم رکھنے والے ٹی وی رکھنے کے بجائے LCD (لیکوئیڈ کرسٹل ڈسپلے) ٹی وی استعمال کرنا زیادہ بہتر ثابت ہو سکتا ہے۔ یہ پلازما اسکرین کے مقابلے میں بجلی کم لیتا ہے جس سے بچت کی جاسکتی ہے لیکن ان تمام احتیاطی تدابیر کے باوجود ٹی وی ضرور عادی استعمال کریں اور گریز کریں کہ ٹی وی بیڈ روم میں نہ ہو کیونکہ لیٹ کر ٹی وی دیکھنے سے ٹی وی چلتے چلتے کے اوقات بڑھ جاتے ہیں اور بعض لوگ ٹی وی چلے رہنے کے باوجود سوچی جاتے ہیں جس سے اضافی بجلی خرچ ہوتی رہتی ہے۔

**ٹیوب لائٹ/ بلب:** اب بازار میں جو بلب/ لائٹس بیچے جا رہے ہیں ان کے ڈبوں پر "انرجی اسٹار کووالیفائینڈ" یعنی (Compact Flourescent Light Bulb) لکھا نظر آ رہا ہوتا ہے جس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ جب تک اس بلب/ لائٹ کی زندگی ہے جب تک یہ 40 فیصد بجلی اور توانائی کی بچت کا باعث رہے گا۔

یہ انرجی سیور دوسرے عام بلبوں کے مقابلے میں 75 فیصد کم بجلی لیتے ہیں بلکہ دس گنا زیادہ دیر تک چلتے ہیں جس سے اس کے علاوہ ان کی ایک خاصیت یہ بھی ہے کہ ان کے روشن رہنے سے کمرے میں گرمی اور حرارت کا احساس نہیں ہوتا جبکہ دوسرے عام بلب کی موجودگی کمرے کو شدت سے گرم کر دیتی ہے۔

**بجلی کی بچت کیسے کی جائے؟؟؟**

جس دور میں ہم سانس لے رہے ہیں اس میں زندگی کو آسان اور سہولت کے ساتھ گزارنے کے لئے ضروری ہے کہ ہم ہر وہ چیز اپنے استعمال میں رکھیں جو ہمیں فائدہ اور سہولت پہنچائے۔ گھر میں موجود تمام بجلی سے چلتے والے آلات آپ کے کام کو نہ صرف سہل کرتے ہیں بلکہ زندگی میں سکون بھی مہیا کرتے ہیں بشرطیکہ وہ شیدجگ کا سامنا کم سے کم ہو۔ اس کے باوجود بھی اپنے بل پر کنٹرول رکھنے کے لئے اس بات کی اشد ضرورت ہے کہ آپ ایسی چیزوں کا استعمال بے دریغ نہ کریں جس سے بجلی کے بل میں اضافہ ہوتا ہے۔ ہر چیز توازن مانگتی ہے جس طرح آپ چاہیں کھینچے کام نہیں کر سکتے اور کسی پہر آرام کرتے ہیں تاکہ اگلے دن کام کرنے کے قابل رہ سکیں اسی طرح ان تمام الیکٹریک آلات کو بھی ایک حد تک استعمال کرنا چاہئے تاکہ توانائی کی بچت بھی ہو سکے اور بل میں بھی اضافہ نہ ہو۔ دن بھر لائٹس کا استعمال ضرورت کے تحت کریں پورے گھر میں انرجی سیور لگا دیئے تاکہ 75 فیصد توانائی کی بچت ممکن ہو سکے۔ ایئر کنڈیشنر کو چلاتے وقت ٹائمیر ٹک لپیٹے اگر رات بارہ بجے آپ سونے کے لئے لیٹ رہے ہیں تو چار گھنٹے کے بعد کا ٹائمنگ لیس تاکہ چار گھنٹے کے بعد آٹو ٹیک طور پر سی آف ہو جائے کمرے میں خشک پھر بھی اگلے دو گھنٹوں تک رہے گی۔ یوں مستقل A.C چلتے رہنے سے جو آپ کے ماہانہ بل میں ہوشربا اضافہ ہو رہا ہے اس سے بہت حد تک کمی کو آپ خود بھی محسوس کریں گے۔

کون سا برقی آلہ (الیکٹریک مصنوعات) فی گھنٹہ کتنی بجلی لیتا ہے؟

ریفریجریٹر..... 79kwh	کپڑے سکھانے کا سپنر..... 191kwh
فریج..... 71kwh	ڈش واش..... 88kwh
لائٹس..... 58kwh	آڈیو ویڈیو آلات..... 100kwh
واشنگ مشین..... 9kwh	کمپیوٹر..... 117kwh

کچھ باتیں ذہن نشین کریں

☆ کوئی بھی الیکٹریک آلہ آئٹم خریدتے وقت "انرجی اسٹار" کا لیبل ضرور دیکھیں۔  
☆ اکیلے یا دو لوگوں پر مشتمل افراد چھوٹی الیکٹریک مصنوعات استعمال کریں تاکہ توانائی کی بچت یقینی ہو سکے۔



# اپنے بلز پر رقم بچائیں

تحریر: سارہ

اس بات کو ضرور ذہن میں رکھئے کہ جو چیز آپ خریدنے جارہے ہیں وہ مستقبل میں آپ کو کہاں تک فائدہ دے سکتی ہے۔ صرف کسی چیز کا ہمارے بجٹ میں ہونا ضروری نہیں بلکہ یہ تاگزیر ہے کہ اس کے استعمال سے آئندہ بجٹ پر کتنا اثر پڑے گا؟ اس بات کو بھی ذہن میں رکھئے کہ جتنا بڑا الیکٹرانک آئٹم ہوگا وہ بجلی بھی اتنی ہی زیادہ لے گا۔ مثال کے طور پر واشنگ مشین اگر چھوٹی ہو اور میٹول ہو تو وہ اتنی بجلی نہیں لے گی جتنی کہ اسپنر اور ڈرائیمر کی خوبیوں والی واشنگ مشین لیتی ہو۔ یہ مشین ایک وقت میں کئی کپڑے دھوئے اور پھر انہیں سکھانے کا عمل ساتھ جاری رکھتی ہے۔ لہذا یہ بجلی بھی اتنی ہی زیادہ خرچ کرتی ہے۔ اسی طرح پانی کھینچنے یا اوپر کے واٹر ٹینک میں چڑھانے کے کام آنے والی مشینیں بھی اضافی بجلی لینے کی صلاحیت رکھتی ہیں کپیڈر، مائیکرو ویو اوون، دیو قامت ریفریجریٹر، ہائی ٹن اسے سی اور اسپلش، فینسی لائٹس ڈیپ فریزر، اسٹری یہ سب بجلی زیادہ سے زیادہ لیتے ہیں۔

## توانائی دوست آلات جانچنے کا طریقہ:

امریکا کی ایجنسی برائے ماحولیات اور ڈیپارٹمنٹ آف انرجی نے لوگوں کو یہ سمجھنے کے لئے کہ کون سا الیکٹرانک آئٹم ماحول دوست ہے اور توانائی میں ممکنہ بچت کا ضامن ثابت ہو سکتا ہے اس کے لئے ان آلات پر "انرجی اسٹار" کا لیبل چسپاں کرنے کی حوصلہ افزائی کر رہا ہے۔ جن برقی آلات پر "انرجی اسٹار" کا لیبل موجود ہوگا وہ اس بات کی نشاندہی کر رہے ہوں گے کہ یہ آئٹم بجلی کی بچت میں 25 فیصد تک موثر کاردارا کرے گا۔ یہ "انرجی اسٹار" لیبل ایک Seal of Approval کی حیثیت رکھتا ہے، جو تقریباً تین درجن سے زائد بجلی کی مصنوعات کو یہ حقیقت دے چکا ہے کہ یہ آلات توانائی کی بچت اور ماحول دوست آلات ہیں۔ ان میں ریفریجریٹر، ایئر کنڈیشنر، انٹرٹینمنٹ سسٹم، کارڈریس فونز، فیکس مشین وغیرہ شامل ہیں، لیکن صرف اس لیبل کو دیکھ کر کسی ایسے آئٹم کو خرید لینا کافی نہیں بلکہ جب بھی آپ ان ضرورت کی اشیاء کو خریدنے کی غرض سے مارکیٹ کا رخ کریں تو کچھ ضروری باتوں کو ہمیشہ ذہن میں رکھئے۔

**ریفریجریٹر:** ریفریجریٹر ہر گھر کی ضرورت اور سہولت ہے، کوئی ایسا گھر نہیں ہوتا جہاں ریفریجریٹر استعمال میں نہ ہو۔ یہ ایک ہماری بھریک الیکٹرانک آئٹم ہے، جس کی وجہ سے یہ بجلی بھی اتنی ہی زیادہ لیتا ہے۔ سب سے اہم بات کہ یہ آئندہ چوبیس گھنٹے چلتا ہے۔ صرف بجلی جانے کی صورت میں ہی یہ بند ہوتا ہے۔ گرمیاں ہوں یا سردیاں اس کا استعمال ہر موسم اور پورے سال رہتا ہے اس کی بجلی کی کچھت کا اگر اندازہ لگانا ہو تو یہ جان لیجئے کہ ایئر کنڈیشنر کے بعد یہ سب سے زیادہ بجلی کا بل بڑھانے کا سبب بنتا ہے۔ جب بھی آپ اپنا ریفریجریٹر خریدنے جانے کو تیار ہوں تو اپنے گھر اور بجلی کو ضرور مہر نظر رکھئے اگر تو بجلی چھوٹی ہے تو اس کے لئے 10 سے 12 کیوبک ریفریجریٹر خریدنا بہتر ہوگا تاکہ بجلی کی بچت ہو سکے اور اگر آپ کے گھر میں لوگ زیادہ ہیں اور آپ سمجھتے ہیں کہ آپ کی فیملی میں اضافہ ہوگا تو پھر اسے سارے لوگوں کی ضرورت کو مدنظر رکھتے ہوئے بڑا ریفریجریٹر خریدنا چاہئے۔ لیکن ایسی فیملی جس میں دو یا تین لوگ ہوں وہ اگر 25 کیوبک ریفریجریٹر خریدے تو یہ بیسوں کے ضیاع کے ساتھ ساتھ خود خرچہ بجلی کے بل کا اضافی بوجھ ڈالنے کے مترادف ہے۔ سبھی نہیں اگر آپ مینوں یا مینٹیوں کے استعمال کی اشیاء فروغ میں رکھنے کے عادی ہیں خاص کر گوشت وغیرہ تو ایک بڑا ریفریجریٹر لینا اس لحاظ سے عقلمندی ہوگی کہ وہ صرف ایک ہوور نہ لوگ بڑے سائز کے ریفریجریٹر کے ساتھ ساتھ ڈیپ فریزر بھی رکھتے ہیں، یہ دونوں ہماری مشینری رکھنے کے باعث بجلی بھی اتنی ہی زیادہ لیتے ہیں اس لئے الیکٹرانک آئٹم رکھ کر بجلی کے بل کو بڑھانا کوئی عقلمندی نہیں بلکہ ایک بڑا ریفریجریٹر جو آپ کی ضرورت کو مناسب طریقے سے پوری کر سکے خریدنا سمجھداری ہوگی۔

**ڈش واشر:** کچھ گھروں میں الیکٹرانک ڈش واشر رکھنے کا بھی رجحان پایا جاتا ہے، لیکن یہاں بھی وہی بات ذہن میں رکھئے کہ اپنے فیملی ممبر کی تعداد کو سامنے رکھتے ہوئے ڈش واشر کا انتخاب کیجئے۔ اگر فیملی میں چار یا اس سے زائد لوگ موجود ہیں تو 24 انچ کا ڈش واشر لینا بہتر ہوگا جبکہ بڑی فیملی کے ہوتے ہوئے 30 انچ کا ڈش واشر یونٹ بہتر رہے گا یہ اپنے سائز

موسم چاہے گرمیوں کا ہو یا سردیوں کا دونوں موسموں میں بجلی کا استعمال بہر حال ہوتا ہے۔ جوں جوں زمانہ ترقی کر رہا ہے ایسا بات اور ٹیکنالوجی متعارف کرانی جاری ہے یہ اتنی ہی تیزی سے ہماری زندگیوں میں بھی دخل اندازی کر رہی ہیں۔ ان چیزوں کے بغیر ہمیں زندگی گزارنا دشوار کن محسوس ہوتا ہے، کیونکہ دیکھا جائے تو اگر ان تمام گھولیاں نے معمولات زندگی کو آسان بنایا ہے تو بے جا استعمال نے بڑی صورت میں قیامت کا روپ ہی لے لیا ہے۔ کوئی ایسا گھر نہیں ہوگا جہاں بنیادی ضرورتوں کے نام پر الیکٹرانک پلیٹرز، مائیکرو اوون، ریفریجریٹر، ٹی وی، کپیڈر، واشنگ مشین، جوسر، گریڈر یا لائٹس موجود نہ ہوں۔ بجلی کا بیش بہا استعمال گرمیوں میں اس لئے بڑھ جاتا ہے کہ A.C. پنکھوں، روم کولرز، دن رات چلائے جارہے ہوتے ہیں جبکہ سردیوں میں یہ الیکٹرانک ایپلائنسز آف رہتی ہیں، لیکن دوسرے بجلی سے چلنے والے آلات استعمال میں رہتے ہیں۔ مہنگائی میں بڑھتے اضافے نے بلز میں بھی تیزی سے اضافہ کیا ہے، ایسے افراد جن کی آمدنی محدود ہو اور ان پر گھر کے دیگر اخراجات کا بوجھ بھی ہوان کے لئے یہ لمبے لمبے بلز بھرا نا انتہائی مشکل ہو جاتا ہے۔ دوسری ضرورتوں کو چاہے کم یا محدود کر لیا جائے لیکن ہر ماہ وقت پر بلز کی ادائیگی کا ضروری ہوتا ہے اکثر لوگ تنخواہ ملنے ہی اس میں سے بلز کے لئے ایک مخصوص بجٹ پہلے سے ہی الگ کر کے رکھ لیتے ہیں، کیونکہ پانی، گیس اور بجلی فونز کے بڑی ایک تاریخ کو نہیں بلکہ آگے پیچھے موصول ہوتے ہیں۔ شہروں میں آبادی کا بوجھ بڑھتا جا رہا ہے، اسی طرح بجلی کے استعمال میں بھی اضافہ ہو رہا ہے۔ پیشتر پسماندہ علاقوں میں جہاں رہنے والے لوگ بڑا دائرہ نہیں رکھتے وہ کنڈوں کا سہارا لے کر بجلی چوری کرتے ہیں جس سے بجلی کی کچھت میں اور اضافہ ہو جاتا ہے اور زیادہ بجلی کھینچنے والے آلات کے باعث بجلی کا شارٹ فال ہوتا ہے۔ تاریں ٹوٹنے لگتی ہیں اور یوں وہ لوگ جو بلز کا قاعدہ سے وقت پر حق کرواتے ہیں انہیں بھی طویل موڈ شیڈنگ کے عذاب سے دوچار ہونا پڑتا ہے۔ گھروں کے رقبے کو مدنظر رکھتے ہوئے یہ طے کر دیا جاتا ہے کہ اس گھر میں بجلی کے کتنے پوائنٹس دیئے جاسکتے ہیں لیکن اس کے باوجود لوگ اضافی پوائنٹس کا صرف گھر میں لگاتے ہیں بلکہ اضافی بجلی کے آلات کا استعمال بھی کرتے ہیں جس کی وجہ سے میٹر تیزی سے چلتا ہے اور بڑے بڑے بلز کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اس میں قصور الیکٹریکل مصنوعات بنانے والے اداروں کا ہے جنہوں نے بجلی سے چلنے اور چارج ہونے والے آلات متعارف کرانے کے گھولیاں کی طرف متوجہ کیا ہے۔ صارف اپنا گھر ایسی چیزوں سے بھر لیتا ہے جو بے دریغ صبح و شام سے چلتی ہیں۔

عام طور پر گردوغبار، آلودگی، بیماریاں اور دیگر مسائل نے ہر کسی کو اپنے منہ میں بھڑا ہوا ہے، ایک طرف ملوں اور فیکٹریوں سے نکلنے والا دھواں تو دوسری جانب گھروں کی سطح پر بھی ناقص اقدامات و انتظامات کے باعث آلودگی پیدا ہو رہی ہے۔ جب سے پوری دنیا میں آلودگی اور توانائی کے بحران نے بحث چلائی۔ ماہرین، تحقیق کار اور سائنسدان ان کوششوں میں مصروف عمل دکھائی دیتے ہیں کہ اب ایسی ٹیکنالوجی یا بجلی سے چلنے والے آلات کو سامنے لایا جائے جو ماحول دوست ہونے کے ساتھ ساتھ توانائی پر بوجھ نہیں نکلیں۔ ان تمام حقیقتات کے بعد ریفریجریٹر، اسپلٹ AC، مائیکرو اوون، لائٹس ٹی وی اور دیگر مصنوعات اس بات کو مدنظر رکھتے ہوئے بنائے جارہے ہیں۔ توانائی کے بحران کا مسئلہ صرف پاکستان میں نہیں بلکہ پوری دنیا اس مسئلے سے دوچار ہے۔ ترقی یافتہ ممالک کا سارا نظام اور ڈھانچہ اسی بنیاد پر کھڑا نظر آ رہا ہے جہاں انڈر گراؤڈ ٹرین، فراسوے، فیکس، بلڈنگ کا خود کار نظام، سیکورٹی سسٹم سے لے کر گھروں تک میں استعمال ہونے والی ٹیکنالوجی بجلی کی محتاج دکھائی دے رہی ہے۔ اگر چند سیکنڈوں کے لئے بجلی بند کر دی جائے تو ان ممالک کا سارا نظام درہم برہم ہو سکتا ہے اور تباہی کی صورت میں سامنے آ سکتا ہے۔ لیکن جب پسماندہ ممالک یا ترقی پذیر ممالک کی بات کی جاتی ہے تو وہاں توانائی کا بحران بد سے بدترین دکھائی دیتا ہے۔ اس کی ایک اہم وجہ لوگوں کی کم علمی، شعور کی کمی، آسائش زندگی کا عادی ہو جانا ہے۔ ہمارے یہاں زیادہ تر لوگ اس بات سے لاعلم ہیں کہ ایک عام چلنے والا زرد بلب روشنی تو ضرور دیتا ہے اور 70 فیصد بجلی کی بچت کا ضامن ثابت ہوتا ہے۔ بہت بڑا فرق ہے۔ اسی طرح سے جب آپ الیکٹرانک آئٹم خریدنے مارکیٹ میں جائیں تو



## بادام

اس میں موجود Mono-saturated Fatty اور وٹامن E دل کے امراض سے بچاؤ میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ کنسر (سرطان) بڑھتی عمر کے جلدی مسائل کو حل کرنے میں بادام کا استعمال بہت مفید ثابت ہو سکتا ہے۔ یہ یادداشت بڑھانے کے کام آتے ہیں۔ بادام میں موجود وٹامنز معدنیات جیسے کیلشیم، میگنیشیم اور فولک ایسڈ بھی حاملہ خواتین کے لئے بہت مفید ہیں۔ قدرتی قابض (ریٹر) اور قدرتی روغن نظام ہاضمہ کے لئے بے حد مفید ثابت ہو سکتے ہیں لیکن نمک لگے بادام کھانے سے گریز کیجئے۔

کیلوریز: 1/4 کپ (30 گرام) = 188



## کاجو

کاجو میں قدرتی Fats (چکنائی) اور فراہمی جاتی ہے لیکن یہ صحت کے لئے اچھی ہے۔ کاجو (Cashews) میں بھی مونوسچر ایسڈ (MUFA) خاصی مقدار میں موجود ہیں جو جلدی مسائل کو حل کرنے، رنگت کھانے، کنسر سے بچاؤ میں مدد دیتے ہیں۔ اس میں موجود وٹامن 'منٹرل' (معدنیات) جیسے کوپر، میگنیشیم، پوٹاشیم اور فولک ایسڈ جسم کو توانا کرتے ہیں اور کنسر کے امکانات کم کرتے ہیں لیکن وہ کاجو جو نمک لگا کر فرائی کئے گئے ہوں انہیں کھانے سے پرہیز کریں۔

کیلوریز: 1/4 کپ (30 گرام) = 196



## اخروٹ

اخروٹ فٹل سے دماغ کی طرح معلوم ہونے والا میوہ ہے لیکن اپنے اندر بے پناہ غذایت اور فروغ دہندہ رکھتا ہے۔ اس میں موجود امیگا تھری فٹل ایسڈ اور مائع نکسید (ایٹنی آکسیڈنٹ) موجود ہے جو قوت مدافعت کو بڑھانے کے ساتھ ساتھ دل کے امراض کو کم کرنے اور اس سے بچاؤ میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ اخروٹ میں وٹامن 'معدنیات' جیسے (فولک ایسڈ، فولاد) بھی موجود ہے جو جسم میں موجود اضافی کو لیسٹرول کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ روزانہ ایک چوتھائی کپ اخروٹ کھائے جائیں تو جسم کو پورے ٹیٹن، کاربوہائیڈریٹس خاصہ مقدار میں مل جاتے ہیں اور جسم توانا بھی رہتا ہے۔

کیلوریز: 1/4 کپ (30 گرام) = 196.2



## مونگ پھلی

دوسرے نش کے مقابلے میں مونگ پھلی کے اندر چکنائی کم اور پروٹین زیادہ ہوتا ہے اسے اسٹیکس کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے اس میں موجود وٹامن E، میگنیشیم اور ایٹنی آکسیڈنٹ دل کے دورے سے بچاؤ میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ مونگ پھلیاں جنہیں نمک لگا کر فرائی کیا گیا ہو کھانے سے گریز کریں کیونکہ اس کے استعمال سے ہائی بلڈ پریشر ہو سکتا ہے اور تلی ہوئی مونگ پھلیوں میں سے وٹامن ختم ہو چکا ہوتا ہے۔

کیلوریز: 1/4 کپ (30 گرام) = 200



## Pecans (امریکی اخروٹ)

تکین جو کاسامیکی اخروٹ کہلاتا ہے اپنے اندر پوٹاشیم کی اضافی خصوصیات رکھتا ہے یہ ڈیپٹیٹس کو کنٹرول کرنے کے ساتھ ساتھ بلڈ پریشر کو بھی کم کرتا ہے۔ اس میں موجود ایٹنی آکسیڈنٹ جسم میں موجود خراب کو لیسٹرول کو کم کرتا ہے اس کے علاوہ اس میں موجود وٹامن A سے آنکھوں کی بصارت ناصرف بہتر ہوتی ہے بلکہ دات میں کم دکھائی دینا بھی بیماری سے بھی محفوظ رکھتی ہے۔

کیلوریز: 1/4 کپ (30 گرام) = 200



## Hazelnuts (فندق)

ہیزل نٹس جسے فندق بھی کہا جاتا ہے مونوسچر ایسڈ کی خصوصیات رکھنے والا میوہ ہے یہ ڈیپٹیٹس اور ہائی بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے اس کے علاوہ جسم میں موجود خراب کو لیسٹرول کو کم کرنے اور بڑھنے سے بھی روکتا ہے۔

کیلوریز: 1/4 کپ (30 گرام) = 230





## صحت عامہ غذا

میں مدد فراہم کرتا ہے ان ٹش کی سب سے بڑی خوبی یہ بھی ہے کہ ان میں قدرتی طور پر نمکیات شامل ہیں اور مٹھا نہیں جس کی وجہ سے یہ ہائپرٹینشن (ہائی بلڈ پریشر) کو کنٹرول کرنے میں بھی مددگار ثابت ہوتی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ ٹش میں شامل پروٹین اور قاعدہ سے نظام ہاضمہ تازہ رہتا ہے بلکہ جسم کے پٹھوں کی نشوونما کا باعث بنتا ہے۔

زیادہ تر لوگ سمجھتے ہیں کہ Nuts کھانے سے وزن بڑھتا ہے ان کی تاخیر گرم ہوتی ہے اور اضافی کیلوریز شامل ہوتی ہیں حالانکہ یہ درست نہیں ہے۔ ان میوہ جات میں قدرتی چکنائی شامل ہے جو صحت کے لئے اکسیر کا درجہ رکھتی ہے۔ جبکہ وہ غذا نہیں جنہیں آئل یا گھی میں بنایا جاتا ہے وہ دل کے امراض ہائی بلڈ پریشر یا ہائپرٹینشن کا سبب بنتی ہیں۔ مثال کے طور پر بادام یا دواشت بڑھانے کا کام کرتا ہے اور اس کا قدرتی روغن جلد کی خوبصورتی کے کام آتا ہے۔ اسی طرح بادام داغی قبض سے نجات دیتا ہے اور ہاضمے کے مسائل حل کرنے میں مفید ثابت ہوتا ہے۔ زیادہ تر لوگ جو بادام کی افادیت اور اہمیت سے واقف ہیں وہ اسے ثابت کھاتے ہیں اور کچھ لوگ اسے چند گھنٹوں تک پانی میں بھگو رکھتے ہیں۔ اس کے باقاعدہ استعمال سے جلد پر بہت اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

### نمکیات کا اثر:

ٹش میں قدرتی طور پر نمکیات موجود ہیں اس لئے اس کے استعمال کے ساتھ دیگر نمکین غذاؤں سے کمزور حد تک پرہیز کریں کیونکہ نمک کی اضافی مقدار جسم میں پانی جمع کرتی ہے (Water Retention) جو کچھ عرصے بعد ہائپرٹینشن کا باعث بن جاتا ہے۔ یہ صحت کے لئے بے حد نقصان دہ ثابت ہوتا ہے، ایسے میوے جو نمک اور آئل یا کھن میں فراہمی کئے گئے ہوں انہیں کھانے سے گریز کرنا چاہئے کیونکہ قدرتی طور پر ان میں چکنائی موجود ہوتی ہے لیکن جس گھی یا آئل میں انہیں فراہمی کیا جائے وہ صحت کے لئے نقصان کا باعث ہے۔ اس کے علاوہ انہیں کھاتے وقت مقدار لازمی مد نظر رکھیں۔ بعض افراد دی وی یا پھر مودی دیکھنے کے دوران میوہ جات سے لطف اندوز ہوتے ہیں جس کے ساتھ وہ اضافی کیلوریز لے لیتے ہیں۔ غذا چاہے کونسی بھی ہو اس کا غیر متوازن استعمال ہر حال نقصان دہ ہے۔ قدرت نے ویسے تو ہر چیز میں ہی غذائیت رکھی ہے لیکن اعتدال سے کھانا ہمارے اختیار میں ہے۔

## صحت مٹھی میں روز ذرا سا خشک میوہ کھا لیجئے

تحریر: عطیہ ناز

فی زمانہ ہمارے یہاں لوگوں کا ٹیٹ بڈ (منڈا ڈاؤنڈ) کچھ ایسا بن چکا ہے جس میں وہ سرخ گوشت، مرغی، مچھلی، چاول یا ٹیکری آٹل کو خوراک کا حصہ بنانا پسند کرتے ہیں، وہ لوگ جو ہر کھانا کھانے میں زیادہ دلچسپی رکھتے ہیں انہیں ہر قسم کا خشک فوڈ پسند ہوتا ہے۔ متوازن غذا کا نظریہ اب کچھ اس طرح سے سمجھا جاتا ہے کہ کھانا جو حفظانِ صحت کے اصولوں کو مدنظر رکھ کر پکا یا جائے اور گوشت، سبز یوں مرغیوں کھانوں پر مشتمل ہو، اب جس کھانے کے بارے میں یہ نظریہ رکھا جائے اسے بے دریغ کھانے سے بھی لوگ اس بات سے بے پرواہ رہتے ہیں کہ وہ دراصل کیا کھا رہے ہیں؟

ان عادتوں کے باعث ان غذاؤں اور غذائیت بھری اشیاء کو نظر انداز کیا جا رہا ہے جو صحت بخش ہونے کے ساتھ ساتھ بیماریوں کو دور کرنے یا ان کے امکانات کم کرنے کا باعث بنتی ہیں۔ خشک میوہ جات جنہیں انگریزی میں Nuts کہا جاتا ہے روزانہ بطور غذا ایک مٹھی کھالے جائیں تو یہ صحت کے لئے بہترین غذا ہیں۔ غذائیت کے اعتبار سے دیگر غذاؤں سے ان کا موازنہ نہیں کیا جاسکتا ہے کیونکہ ان میں وٹامن پروٹین فائبر (ریشر) قدرتی چکنائی کے ساتھ اور بہت سی غذائی خوبیاں شامل ہیں۔ کچھ ٹش میں قدرتی طور پر موجود Fats (چکنائی) دل کے امراض سے بچاؤ میں مدد دیتی ہے اور جسم میں موجود اضافی کو لیسٹرول کو بھی کم کرنے کا ذریعہ بنتی ہے۔ اس کے علاوہ ایسے بیج (کدو، خربوزے اور سورج مکھی) جن میں باکٹیریت وٹامن E پایا جاتا ہے جلد کے لئے بہترین نتائج دے سکتے ہیں۔ ان بیجوں میں اچھی چکنائی پائی جاتی ہے، نیز یہ اومیگا فیری کی خصوصیات رکھتے ہیں۔ اسی طرح اخروٹ جس کی بناوٹ دماغ کی طرح ہے، انسانی دماغ کے خلیات کی فعالیت بڑھانے

### پستہ

پستہ کی افادیت کے حوالے سے اگر بات کی جائے تو اس کا باقاعدہ استعمال جسم میں موجود نمکیدی خصوصیات دل کے امراض سے بچاؤ اور کینسر (سرطان) جیسی موذی مرض سے بچاؤ میں مدد دیتی ہے۔ علاوہ اس میں موجود قاعدہ (ریشر) نظام ہاضمہ کی خرابی کو دور کرتا ہے۔

کیلوریز: 1/4 کپ (30 گرام) = 182



### سورج مکھی کے بیج

سورج مکھی کے بیجوں میں وٹامن E خاصی مقدار میں پایا جاتا ہے اس میں موجود نمکیدی خصوصیات دل کے امراض سے بچاؤ اور کینسر (سرطان) جیسی موذی مرض سے بچاؤ میں مدد دیتی ہیں۔ ان بیجوں کی ایک خصوصیت یہ بھی ہے کہ ان کے استعمال سے ہائی بلڈ پریشر میں کمی واقع ہوتی ہے۔ اس میں موجود میگنیشیم بلڈ پریشر نارمل رکھتا ہے اور پٹھوں کو مضبوط کرتا ہے۔

کیلوریز: 1/4 کپ (30 گرام) = 186



### میٹھے کدو کے بیج

ریسرچ سے یہ ثابت ہے کہ کدو کے بیج اگر باقاعدگی سے استعمال کئے جائیں تو پروٹین کینسر سے بچاؤ میں مدد دیتی ہے اس کے علاوہ سینے میں جلن اور تیزابیت کو روکنے میں بھی یہ موثر ہیں۔ ایسے افراد جنہیں آرتھرائٹس یعنی جوڑوں کے درد کی بیماری ہو انہیں کدو کے بیج استعمال کرنے چاہئیں۔ اس میں خاصی مقدار میں میگنیشیم، کیلشیم، فاسفورس، فولاد کو پر اور پروٹین پایا جاتا ہے۔ اسے بریڈیکس اور کیک بنانے کے دوران بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

کیلوریز: 1/4 کپ (30 گرام) = 187







★ یہ باسانی ری سائیکل ہو جاتا ہے۔ دیکھنے میں خوبصورت لگتا بلکہ یہ گھر کو فطری تاثر دیتا ہے اور تازگی کا احساس دگاتا ہے۔

★ بید کا فرنیچر پائیداری میں اپنی مثال آپ ہے۔ یہ 10 سے 15 سال تک اصل شکل میں رہتا ہے۔

★ فرنیچر انٹرمیشیا سے مقبول ہوا پھر ایک وقت ایسا آیا جب پاکستان میں بھی اس کی ڈیمانڈ بڑھ گئی۔

★ لیونگ روم، ٹیرس، بالکونی، اور لان میں رکھنے کے لئے بید کا فرنیچر مثالی تسلیم کیا جاتا ہے۔

★ بک شیلف، سائڈ بورڈ، سائڈ ٹیبلز، راکنگ چیئر، جھولے، کرسیاں اور بید کی ٹوکریاں خریداری کا اہم مرکز بنتی ہیں۔

★ بید روم سیٹ اور ڈائننگ ٹیبلز کے لئے پہلے آرڈر دینا پڑتا ہے کیونکہ یہ کم خریدی جاتی ہیں۔

یہ پینڈ میڈ فرنیچر ہوتا ہے۔

★ اس فرنیچر کی صفائی مشکل کام ہے لہذا جب یہ میا یا گر دو فبار سے انا محسوس ہو تو اسپرے بوتل میں پانی ڈال کر اس کی صفائی کر لیں یا کسی کھلی جگہ رکھ کر دھو لیں۔

★ بید کے فرنیچر کی صفائی کے لئے دوکاندار کے پاس مخصوص مییکلز موجود ہوتے ہیں۔





• گھر آشیانہ  
• آرائش ←



## سب کی پسند بید کا فرنیچر

اس مصنوعی دنیا میں کسی چیز کے لئے قدرتی کا لفظ استعمال کیا جائے تو اچھا لگتا ہے۔ ٹیکسٹائل مصنوعات سے لے کر کھانے، پینے کی اشیاء تک میں ملاوٹ اور مصنوعی کیمیکلز کی بھر مار ہے، کوئی بھی چیز اٹھا کر دیکھ لیں سب میں کیمیکلز موجود ہوں گے۔ یہاں تک کہ ککڑی کے فرنیچر کو شاہکار بنانے کے لئے پلاسٹک، کیمیکلز وغیرہ کا سہارا لیا جاتا ہے۔ گھر کی آلودگی میں فرنیچر کا بھی ایک اہم حصہ ہے آئرن، پلاسٹک، لکڑی، ڈیکوپینٹ والے فرنیچر آئرن اور ان کے ساتھ ڈائی کسے ہوئے فیرک کی رنگینیاں گھر کی رونق بڑھاتی ہیں مگر ان کی تیاری میں شامل مصنوعی کیمیکلز صحت کے لئے نقصان کا باعث بنتے ہیں۔ ماحول سے دوستی کرنا چاہتے ہیں تو Cane یا بید کا فرنیچر استعمال کریں۔

یہ دیر پا، خوبصورت اور بآسانی ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل ہو سکتا ہے۔ اس میں ہاتھوں کی کارگیری شامل ہوتی ہے اور کم سے کم کیمیکلز استعمال کئے جاتے ہیں Cane یا بید کی چھڑی سے تیار کئے جانے والے فرنیچر آئرن عام طور پر گھر کے ان حصوں میں رکھے جاتے ہیں جہاں روزمرہ روٹین کے کام انجام دیے جاتے ہیں۔ بید کی لکڑی سے چکن اور گارڈننگ کے لئے بھی کچھ اشیاء تیار کی جاتی ہیں۔

پہلے پہل تو ان کو قدرتی چھڑی کی رنگت کے ساتھ ہی تیار کیا جاتا تھا پھر بتدریج ان پر پینٹ کیا جانے لگا جس میں سفید، سبزی اور سیاہ رنگ شامل ہیں لیکن جو بات بید کی چھڑی کی اصل رنگت سے بننے فرنیچر میں ہے وہ مصنوعی پینٹ والے میں نہیں آتی۔ یہ گھر کی آلودگی کو کم کرنے کا اہم ذریعہ مانا جاتا ہے۔







# الْحِجَامَةُ

## Memon Institute of Hijama Therapy

A Project of World Memon Organisation

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

پاکستان میں پہلی مرتبہ سنت رسول ﷺ کی روشنی میں

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

## حجامہ کے فوائد

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



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





## کبھی اپنے دوستوں یا پارٹنر سے یہ نہ پوچھئے کہ وہ اندازہ لگائے کہ آپ اس وقت کیا سوچ رہے ہیں کیونکہ کوئی بھی آپ کے ذہن کو نہیں پڑھ سکتا

لیکن جب بات اظہار کی ہو تو اس میں خواتین آگے ہیں۔ اس حوالے سے حسن احمد کا یہ کہنا تھا کہ میں فون Conversation یا ٹیکسٹ میسجنگ کا سہارا تب ہی لیتا ہوں جب مجھے اس کی ضرورت ہو۔ دن بھر آفس کے مسائل کاموں کے دوران آفیشل کالز ریسیو کرنا گھریا دوستوں کی طرف سے ملنے والے میسجز یا کالز کا جواب دینے سے کہیں زیادہ ضروری ہوتا ہے اور پھر جب آفس سے فراغت ملتی ہے تو مجھے اندازہ ہوتا ہے کہ Inbox میں کتنے ہی ایسے میسجز موجود ہیں جو میں نے پڑھے تک نہیں ہوتے۔ میں خود بھی فون پر تفصیلی بات چیت کرنے کا قائل نہیں کیونکہ میرے خیال میں یہ صرف وقت کا ضیاع ہے اور ویسے بھی فون پر بات کرنے کی نسبت میں فیس نو فیس بات چیت کرنے کا زیادہ قائل ہوں۔ گوکہ اس دور میں کیوبی ٹیشن کے بہتر ذرائع موجود ہیں جن میں ٹوئٹر، فیس بک وغیرہ بھی شامل ہیں لیکن ان کے ذریعے اپنے جذبات کا اظہار مناسب نہیں۔

اظہار کی اہمیت کبھی ختم نہیں ہو سکتی کیونکہ اس کا تعلق براہ راست انسان کے دل و دماغ سے ہے۔ ہر شخص یہ چاہتا ہے کہ اسے اہمیت دی جائے اور اس کی بات بھی سنی جائے اسے

پائے گا یا نہیں عموماً ایسا ہوتا ہے کہ آپ بات کا آغاز کرتے ہیں کہ ایک دوسرے کو کسی ضروری کام آ جانے کی صورت میں بات درمیان میں ہی ختم کرنی پڑتی ہے۔ اس مسئلے کو سمجھنے اور نمائندہ ماننے اس سے اگلے پر آپ کا تاثر اچھا قائم ہوگا کہ آپ نے موقع کی نزاکت کو سمجھا!!!!

★ ایک ہی بات کو بار بار پوچھنا یا گھما پھرا کر ایک ہی سوال کرنے کی عادت کو ختم کیجئے اس سے سامنے والا زچ ہوتا ہے اور ہو سکتا ہے کہ آپ کے اس عمل کی وجہ سے وہ دوبارہ آپ سے زیادہ دیر بات کرنے کا خواہشمند نہ ہو۔

★ بات کو دہرانے کی عادت کے باعث بھی رابطے میں مشکلات دیکھنے کو ملتی ہیں، کچھ لوگ پرانی باتیں ہر بار دہرانے کے عادی ہوتے ہیں اس سے سننے والا بڑھوئے لگتا ہے اور اسے بات میں کوئی دلچسپی نہیں رہتی۔

فون کال یا ٹیکسٹ میسج کرتے وقت ہمیشہ Decent Times کو ذہن میں رکھئے۔ رات گئے کالز یا میسجز یا پھر دوران کام کسی کال یا میسج کا نامنا مناسب نہیں۔ اس بات کا قوی امکان ہوتا ہے کہ لگا لگا آپ کی کال یا میسج کا بروقت جواب نہ دے سکے۔ اگر آپ اپنے دوست پارٹنر کسی بھی جانے والے کی روٹین سے واقف ہیں تو اسے اس وقت میں کال یا میسج نہ کریں جس میں اس کے لئے بات کرنا مشکل ہو یا پھر اگر آپ کو فوری طور پر کوئی ضروری بات کرنا ہے تو آپ ایک ٹیکسٹ میسج بھیج دیجئے کہ اگر آپ اس وقت زیادہ مصروف نہیں تو کیا ہم بات کر سکتے ہیں؟ یا ایک بہتر طریقہ ثابت ہوگا۔

★ دوسرے کے مزاح اور برتاؤ کو سمجھتے ہوئے گفتگو کا آغاز کیجئے کبھی اپنی گفتگو میں 'خڑ' تنقید یا حکمانہ رویہ اختیار نہ کریں اس سے دوسرے کو تکلیف پہنچ سکتی ہے۔

★ اپنی گفتگو کو مختصر اور جامع رکھئے۔ لہجہ میں شائستگی پیدا کیجئے اور دوسرے کی ہر بات سننے کا حوصلہ رکھئے بات کو کبھی بھی درمیان سے نہ کاٹئے۔

مندرجہ بالا باتوں پر عمل کرتے ہوئے جب آپ دوسرے سے رابطہ کریں گے تو یقینی طور پر تا صرف گفتگو معیاری ہوگی بلکہ دوست احباب آپ سے دوبارہ بات کرنے کے خواہشمند ہوں گے۔ خاص کر خواتین جو اپنے مکیتر اور شوہر کو بار بار میسج یا کال کر کے ہر گھنٹے کی رپورٹ طلب کرتی ہیں اور پھر انہیں جواب میں غصے یا ناراضگی کا اظہار ملتا ہے تو انہیں یہ سمجھنا چاہئے کہ ہر معاملے اور شے میں گنجائش رکھنا بہت ضروری ہے۔ روزانہ ایک ہی طرح کی باتیں ڈسکر کرنے یا پوچھنے میں کوئی نیا بن نہیں ہوتا۔ کوشش کیجئے کہ رابطے کو محکم اور خوبصورت بنانے کے لئے دوسرے کو وقت دیں اور اسے یہ احساس دلانیں کہ آپ اسے سمجھتے ہیں محض کسی کا جواب نہ دینا یا زچ ہو جانے پر یہ سوچنا کہ "میں نے ایسا کیا پوچھ لیا یا میں نے کیا غلط کیا؟" درست نہیں بلکہ پہلے یہ دیکھئے کہ آپ کیا کر رہے ہیں؟ اور کیا یہ اس وقت کرنے کی ضرورت بھی تھی کہ نہیں؟ ہمیشہ دوسرے سے رابطے کے وقت سوچ اور ضرورت کو دماغ میں رکھئے۔ اچھی باتیں کیجئے اور بہتر انداز اپنائئے۔

وقت دیا جائے اس سے بات کی جائے اظہار کے متعلق افراد کے لئے اس بات کو برداشت کرنا یا سمجھنا قدرے مشکل ہو سکتا ہے کہ انہیں ہر ٹیکسٹ میسج کا فوری اور بروقت جواب ملے یا ان کی فون کال فوری طور پر ریسیو کی جائے۔ اس میں ایک چیز مزید اہمیت کی حامل ہے جس طرح مشہور مقولہ ہے کہ "تقدیر کو دیتا ہے ہر روز کا آنا جانا" اسی طرح روزانہ یہ توقع رکھنا کہ طویل گفتگو ایک طرح کے سوالات کے جوابات روزانہ اسی طرح سے ملیں تو یہ ممکن نہیں۔ روزانہ ایک طرح کی بات چیت سوالات دوسرے کو آکٹانے پر مجبور کر سکتے ہیں۔ اگر یہ بات خود پر رکھ کر سوچنی جائے تو آپ اس بات کا بخوبی اندازہ لگا سکتے ہیں۔ اس لئے رابطے کے ذرائع کو موثر اور بہتر بنانے کے لئے کچھ باتوں کو مد نظر رکھنا بے حد ضروری ہے اگر ان باتوں اور اصولوں پر عمل کیا جائے تو آپ خود محسوس کریں گے کہ آپ کا تعلق اپنے پارٹنر یا پھر دوست احباب سے پہلے سے بہتر ہو جائے۔

### رابطہ کس طرح بہتر بنایا جائے:

★ فون پر بات کرنے سے قبل یہ ہمیشہ ذہن میں رکھیں کہ جس شخص سے آپ مخاطب ہیں وہ اس وقت آپ کے سامنے نہیں نہی آپ کچھ پڑھ رہے ہیں اس لئے اپنی بات اچھے انداز سے آگے پہنچانے کے لئے اپنا انداز گفتگو بھی اچھا رکھئے اور دوسرے کی بات بھی سنئے

★ فون یا ٹیکسٹ میسجنگ یا پھر سوشل نیٹ ورکس میں سب سے اہم مسئلہ جذبات یا تاثرات کی کمی ہے آپ جو کچھ بول رہے ہیں دوسرا اسے آپ کے لہجے الفاظوں کے چناؤ، آواز کے اتار چڑھاؤ کے باعث جان پائے گا اسی طرح SMS فیس بک یا ٹوئٹر پر دیئے جانے والے کمپٹس یا میسج کو بھی آپ کے الفاظوں کے ذریعے پرکھا جائے گا اس لئے ہمیشہ الفاظوں کا انتخاب کرتے وقت احتیاط برتتے اور لہجہ اچھا رکھئے۔

★ ایک معیاری کیوبی ٹیشن کے لئے یہ پہلے طے کرنا ضروری ہے کہ جس شخص سے آپ بات کرنے جا رہے ہیں اس سے آخری بار آپ نے کب بات کی تھی؟ کیا آپ دن میں پانچ سے زائد بار اپنی والدہ یا کسی بہن بھائی سے بات کرنا پسند کریں گی؟ ہرگز نہیں.....! ہاں بہن بھائی کے مطابق ایک کوئی کیوبی ٹیشن ہفتے میں دو بار یا ایک بار بات کرنے سے بنتی ہے جس کا تاثر آپ خود بھی محسوس کرتے ہیں۔

★ اچھے رابطے کے لئے آپ کی ضرورت اور سوچ بہت اہم کردار ادا کرتی ہے۔ کبھی اپنے دوستوں یا پارٹنر سے یہ نہ پوچھئے کہ وہ اندازہ لگائے کہ آپ اس وقت کیا سوچ رہے ہیں کیونکہ کوئی بھی آپ کے ذہن کو نہیں پڑھ سکتا۔ آپ جو سوچ رہے ہو یا جو کچھ چاہتے ہو وہ دوسرے کو بتائیں تاکہ اس بات سے بات نکلے اور ایک معیاری کیوبی ٹیشن کا آغاز ہو سکے۔

★ یہ بھی ہمیشہ ذہن میں رکھئے کہ آپ جس شخص سے بات کرنے جا رہے ہیں وہ اس وقت آپ سے بات کر رہی



● معاشرہ  
● تجربات

# کیا میری بات سمجھ میں آتی؟

تحریر: سدرہ اظہر

دیا ایک پرائیویٹ بینک میں اچھی پوسٹ پر کام کر رہی ہیں ان کے منگیترا ایک ڈنگر ہیں رابطے سے اور اظہار کرنے کے حوالے سے انہوں نے اپنے ذاتی تجربے کے حوالے سے بتایا کہ ”میں بہت مصروف شیڈول کے باوجود اپنوں سے رابطے میں رہنے پر یقین رکھتی ہوں اس لئے وقتاً فوقتاً دوستوں یا عزیزوں کو کالز یا SMS کرتی رہتی ہوں ان کی طرف سے بھی جواب اسی طرح ملتا ہے لیکن میں نے محسوس کیا ہے کہ میرے منگیترا ڈنگر تو یہ بات کہہ دیتے ہیں۔ اگر ان سے اس بات کا شکوہ کیا جائے تو وہ ہمیشہ مصروفیت کا بہانہ پیش کر دیتے ہیں اور کبھی کبھی تو یہ بات کہہ دیتے ہیں کہ انہیں یوں بار بار SMS کرنا یا کالز کرنا فضول لگتا ہے یہ شخص وقت گزارنے کی بات کا ضیاع ہے۔ دیا کا کہنا تھا کہ مجھے یہ بات بہت عجیب سی محسوس ہوتی ہے کیونکہ ہماری زندگی میں ایسے بہت سے لوگ شامل ہیں جن سے ہماری روز تو دو دو مہینوں ملاقات نہیں ہوتی اسی وجہ سے ان سے رابطے بحال رکھنے کے لئے فون ایک ایسی سہولت ہے جو اس کی کوپرا کرتا ہے اس پر بھی اگر لوگ اسے وقت کا ضیاع سمجھیں تو یہ کچھ عجیب سا محسوس ہوتا ہے۔ ہاں یہ اس صورت میں کہا جاسکتا ہے جب آپ اپنے تمام تر کاموں کو پس پشت ڈال کر فون پر گھنٹوں کا لڑکھڑکائی یا میسجنگ میں مصروف رہیں اور اس سے آپ کے گھر یا آفس کے کام متاثر ہو رہے ہوں۔ سامنے بیٹھ کر بات کرنے کی الگ بات ہے لیکن جن لوگوں سے روز ملنا ممکن نہیں ان سے رابطے کا ذریعہ آج کر سکی پچھتا ہے۔ مجھے اگر کوئی کال یا میسج کرے تو میں لازمی اس کا جواب دیتی ہوں اگر اس وقت مصروف ہوں تو تھوڑی دیر بعد ہی کبھی لیکن دیتی ضرور ہوں کیونکہ اگلا آپ کو اہمیت دیتا ہے تب ہی وہ آپ سے رابطہ کرتا ہے۔ اس لئے دوسرے کے جذبات اور احساسات کا خیال رکھنا ضروری ہے۔“

ایک سروے کے مطابق فون کا لڑکھڑکائی کے دوران میں سے کیا گیا اس میں یہ جاننے کی کوشش کی گئی کہ فون کا زیادہ استعمال کتنا خطر میں کیا جاتا ہے اور زیادہ کا لڑکھڑکائی سے کیا مراد کرتے ہیں یا خواتین؟ یہ سروے برطانیہ کی ٹیلی کام کمپنی نے کیا جس کا بہت دلچسپ نتیجہ سامنے آیا۔ سروے کے مطابق مردوں کا کال کرنے کا تناسب 50 فیصد تھا اور خواتین 17 فیصد رہا لیکن اگر کال کو ان کی حوالے سے جائزہ لیا جائے تو مردوں کی کالز پر محض 20 فیصد اور زیادہ تر آفس کے کام کے مقاصد کے تحت سامنے آئیں یا پھر ایسی کالز جس میں گھر والوں کو اپنے پیچھے یا تاخیر سے آنے کی وجوہات بتائی گئی تھیں۔ کال کا دوران یہ بھی کم سے کم تھا جبکہ خواتین کے کال کے دوران میں نہ صرف گھنٹوں بلکہ تفصیلی کالز کے طور پر سامنے آئے یوں اس سروے سے اس بات کا بخوبی اندازہ لگنے میں مدد ملی کہ مردوں میں رابطے سے استفادہ اٹھانے یا پھر اس کے حصول کی خوبی پائی جاتی ہے لیکن وہ فون کو صرف ان مقاصد کے حصول کے لئے استعمال کرتے ہیں جب انہیں اس ضرورت ہو۔ اس سروے میں یہ بھی بتایا گیا ہے کہ دن بھر میں خواتین تین بار ذاتی گفتگو کرنے کی غرض سے کال کا سہارا ضرورت پیتی ہیں جس کا تناسب 28 فیصد بتایا جاتا ہے جبکہ مردوں میں یہ تناسب 10 فیصد ہے۔ رابطے سے اس ذریعے کو استعمال کرنے کے پیچھے کیا کیا عوامل ہو سکتے ہیں؟ اس ضمن میں زیادہ تر خواتین کا یہ کہنا تھا کہ قارئین محلات میں جب وہ بوریٹ محسوس کرتی ہیں تو اس وقت ان کے ذہن میں آنے والا پہلا خیال یہی ہوتا ہے کہ وہ کسی سے فون پر تفصیلی گفتگو کر لیں اگر سامنے والے کا بھی یہی خیال ہے تو پھر دو خواتین کا اندر سے والی باتوں کا سلسلہ شروع ہو جاتا ہے جبکہ مردوں کو فون پر مختصر بات کرنے کی عادت ہوتی ہے۔ ان کو یا تو فوری طور پر کوئی اطلاع دینے کے لئے فون کال کرنا یا ذاتی یا پھر ملازمت سے متعلق یا گھر سے متعلق کوئی اہم بات کے لئے وہ رابطے کا انتخاب کرتے ہیں۔ سروے میں یہ بھی بتایا گیا ہے کہ روزانہ کی جانے والی ہزاروں فون کالز میں سے 500 کا لڑکھڑکائی ہوتی ہیں جو سمٹ سے بھی کم ہوتی ہیں اور وہ کسی اطلاع، تصدیق یا پھر کچھ بتانے کی غرض سے کی جاتی ہیں۔ مردوں کے لئے فون صرف ایک اطلاع دینے کا ذریعہ ہے یا پھر کم وقت میں تیز تر رابطہ کا بہترین حصول!!! دلچسپ بات یہ ہے کہ مردوں کی جانب سے کی جانے والی کالز دفتری معاملات، گھر کی ضروریات، بچوں کو کب اسکول سے لینے آئے، آفس میں میٹنگ کا حتمی وقت کیا ہے یا باہر سے کوئی ضروری چیز تو نہیں آئی؟ جیسے معاملات کے بارے میں ہوتی ہیں۔ خواتین ہمیشہ اس بات کی توقع رکھتی ہیں کہ جس طرح وہ کسی بھی موضوع پر طویل گفتگو کرنے کے فون سے آگاہ ہیں ان کا شوہر دوست، منگیترا یا پارٹنر بھی ان سے اسی طرح بات کرے یہ سوچنا کہ مرد حضرات جذبات سے عاری ہوتے ہیں یہ درست نہیں۔ ماہرین نفسیات کے نزدیک مرد خواتین دونوں ہی یکساں جذبات و احساسات رکھتے ہیں۔



کہتے ہیں جو بات اظہار کرنے میں ہے وہ خاموشی میں نہیں ہر انسان چاہتا ہے کہ اسے اظہار کرنے کا موقع ملے اور بدلے میں وہ جواب ملے جس کی وہ توقع رکھتا ہے، لیکن یہاں پر ایک دلچسپ سوال یہ ہے کہ مرد زیادہ بہتر طریقے سے اظہار کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں یا خواتین؟؟؟ یہ ضروری نہیں کہ اظہار کے لئے صرف الفاظ کا سہارا لیا جائے عملی طور پر بھی اظہار کیا جاسکتا ہے، بعض اوقات لفظوں سے کہیں زیادہ عمل پسند ہوتا ہے، لیکن الفاظ کے ذریعے اظہار ایک فن ہے۔ ان لوگوں کو زیادہ اہمیت دی جاتی ہے جو بولنے، قائل کرنے، اپنی بات دوسروں تک بہترین انداز سے پہنچانے کا فن جانتے ہیں۔ ہر ادارے میں ایسے لڑکے اور لڑکیاں کامیاب نظر آ رہے ہیں جو بہتر انداز میں اظہار کرنا جانتے ہیں خاص کر پبلک ڈیٹنگ، مارکیٹنگ اور پبلک ریلیشنز میں ایسے لوگوں کو ہاتھوں ہاتھ لیا جاتا ہے۔ ان لوگوں کو مضبوط اور بہترین Communication Skills (اپنی بات دوسروں تک پہنچانے کی صلاحیت) کی وجہ سے کامیابیاں ملتی ہیں لیکن یہ بات تو پیش وراثت کی ہے اصل زندگی میں جہاں ہم بہت سے لوگوں سے جڑے ہوئے ہیں ان میں ہماری فیملی دوست احباب وغیرہ شامل ہیں ان کے ساتھ بھی رابطے اور اظہار کے لئے بہتر طریقے کے باعث تا صرف ہم پسند کئے جاتے ہیں بلکہ ہمارے دوسروں کے ساتھ تعلقات بھی اسی بنیاد پر مضبوط ہیں۔ دور حاضر میں جہاں ہر شخص مصروف ترین شیڈول میں ہے اپنی ذات کے لئے وقت نکالنا دشوار محسوس کرتا ہے وہ آج اس مسئلے کا کافی حد تک حل ٹیلی فون نے نکال ڈالا ہے۔ اب زیادہ تر لوگ فون Conversation کا سہارا لیتے ہوئے اپنے خیالات، احساسات اور جذبات کا اظہار کرتے ہیں۔ اب جذبات اور احساسات ایک چھوٹی سی اسکرین پر ظاہر ہوتے ہیں جسے دوسرا شخص پڑھ کر بخوبی سمجھ سکتا ہے کہ میسج کرنے والا شخص اس وقت کیا موڈ مزاج رکھتا ہے اور وہ اس وقت کیا کہنا چاہ رہا ہے، لیکن کچھ لوگ اس ذریعے سے استفادہ حاصل کرنے کی اہلیت نہیں رکھتے ہیں۔

مردوں اور خواتین کے رابطے یا اظہار کے انداز میں خواتین زیادہ آگے نظر آتی ہیں۔ فونز پر طویل گفتگو کرنا، دن بھر دوستوں سے ٹیکسٹ میسجنگ کرنا، مردوں کی نسبت خواتین میں عام ہے۔ اس کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ خواتین مردوں سے زیادہ جذباتی اور حساس ہوتی ہیں انہیں چھوٹی سی بات بھی بڑی معلوم ہوتی ہے اور وہ فوراً اس بات پر اظہار کرنا چاہتی ہیں۔ دوستوں کے ساتھ رابطے میں رہنا، ان سے بات چیت کرنا، میسجنگ کرنے جیسے کام خواتین مصروف شیڈول میں سے وقت نکال کر ہی کر لیتی ہیں، جبکہ مردوں کے ذہن میں اس سے مختلف خیالات پائے جاتے ہیں۔ ایسا ہرگز نہیں ہے کہ ان کی Communication Skills کمزور ہوتی ہیں یا پھر وہ ان ضروریات کو سمجھنے نہیں لیکن 80 فیصد مردان چیزوں کو اس طرح اہمیت نہیں دیتے جس طرح خواتین حساس ہو جاتی ہیں۔ اسی مسئلے کی وجہ سے اکثر دو جیسے دوستوں کے درمیان چپقلش بھی ہو جاتی ہے۔





## 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



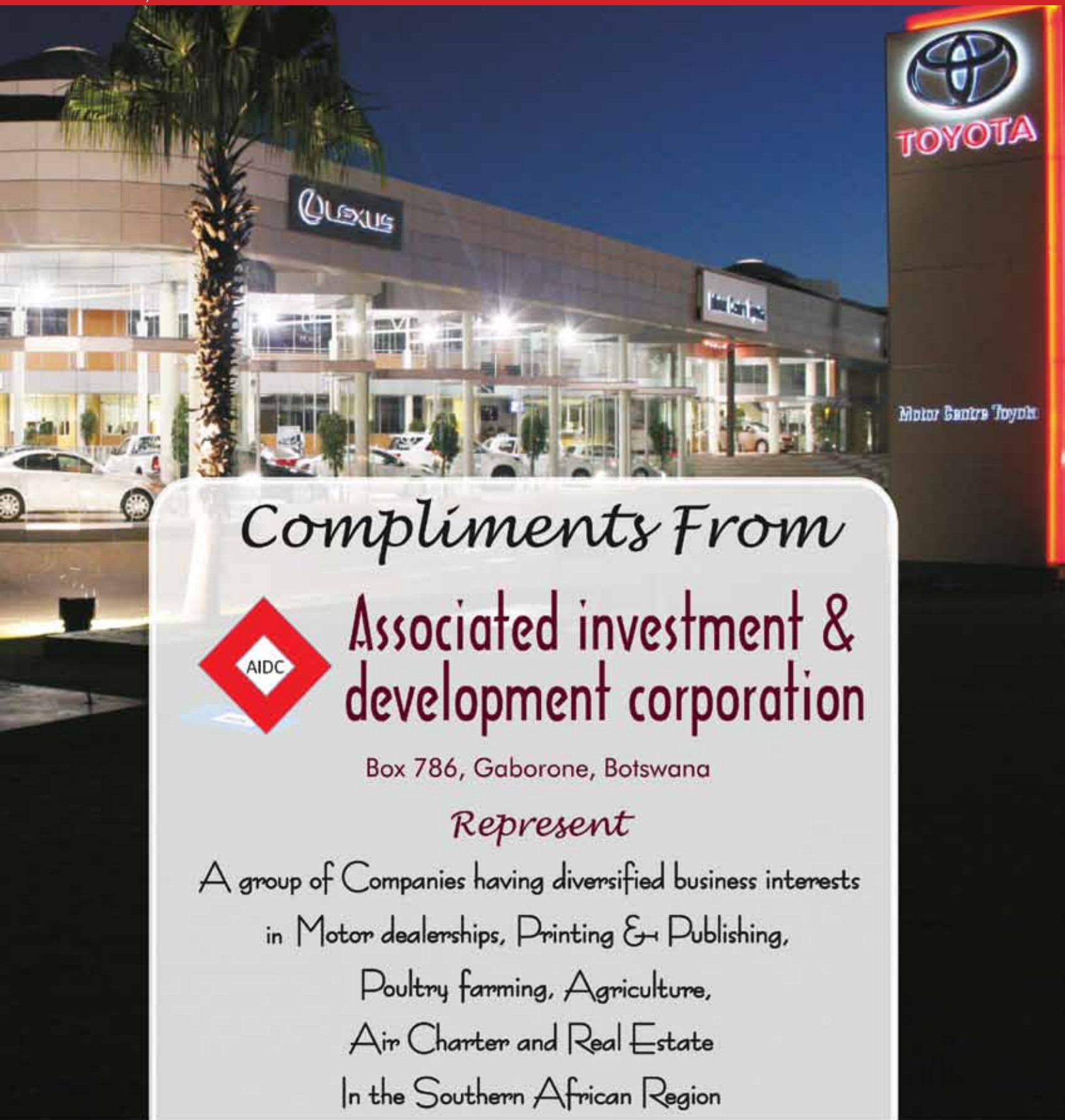
Redefining Development

Memon Investments LLC

Toll Free  
800 MEMON(63666)

SE Hamarain Centre, P.O. Box 41850, Dubai, UAE. Tel: +971 4 292 5111 Fax: +971 4 292 5455





*Compliments From*



**Associated investment & development corporation**

Box 786, Gaborone, Botswana

*Represent*

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



Directors: Abdul Sattar Dada, Yusuf Dada