

ميمن عالم | ميمون عالم

# MEMON ALAM

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



SEPTEMBER 2012

Volume No. 55 Issue No. 647



Let us come out of our  
indifferent **attitude**







میمن عالم

MEMONALAM

SEPTEMBER 2012  
Volume No. 55  
Issue No. 647  
Registration No. SS-038

**Memon Alam Committee:**

**Chairman & Chief Editor**  
Pir Mohammad A. Kaliya

**Members:**

A. Qadir Usman  
Abdur Razzak Thaplawala  
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 (Europe Chapter)

**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 Ayoob (Africa Chapter)

**Deputy Gen. Secretary**

Mehmood Shekhani (Pakistan Chapter)

**Treasurer**

Sayed Mia (Africa Chapter)

## Contents

### English Section

- |    |                                                    |    |                                     |
|----|----------------------------------------------------|----|-------------------------------------|
| 4  | Join hands with WMO                                | 30 | How to react to Stress              |
| 6  | From the desk of the editor                        | 32 | Use goals to help you grow          |
| 8  | Let us come out of our indifferent attitude        | 34 | Play safe during the rainy season   |
| 10 | Community Memons of the Pre and post partition era | 35 | Mind you this may damage your heart |
|    |                                                    | 36 | Old age problems                    |

### Community News

- |    |                                                  |
|----|--------------------------------------------------|
| 13 | MITI Visit of Director General & Taxation, Sindh |
| 17 | MITI Visit of Delegation from India              |
| 21 | The Life Styles of Memons in Kathiawar           |

### Indifference

- |    |                                        |
|----|----------------------------------------|
| 22 | Eight Ways to stop feeling indifferent |
|----|----------------------------------------|

### Religion

- |    |                                                                 |
|----|-----------------------------------------------------------------|
| 24 | The Holy Prophet (Peace Be Upon Him) in the eyes of non muslims |
| 38 | Eid-ul-Azha                                                     |

### Thought Provoking:

- |    |                                                 |
|----|-------------------------------------------------|
| 26 | Henna (Mehendi) is a Great Healer               |
| 27 | Vitamin D Are You Getting Enough?               |
| 28 | Evergreen Oldies                                |
| 29 | Communicating the truth our sole responsibility |

### On Morals

- |    |                                                        |
|----|--------------------------------------------------------|
| 39 | Gutka Mainpuri A suicidal habit                        |
| 40 | Learn to say No                                        |
| 45 | Eliminating fear of what others think of you           |
| 46 | Take advantage of every situation you find yourself in |

### Health and Sciece

- |    |                                               |
|----|-----------------------------------------------|
| 33 | Stuttering (Haklana)                          |
| 43 | Nutrition facts and benefits of coconut water |
| 44 | Water body's most important nutrient          |

### Education

- |    |                                                     |
|----|-----------------------------------------------------|
| 47 | Objective of education is learning and not teaching |
| 49 | Contribution of Memons to education                 |

### Gujarati Section

- |    |                               |
|----|-------------------------------|
| 51 | Memon Quamna Bhutkal ma dokio |
| 53 | Seth Abdullah Zaveri          |
| 55 | Jeo to aise jeo               |
| 56 | Hase tenu ghar wase           |
| 57 | kera (Banana)                 |
| 58 | Ekta Sandesh                  |
| 59 | Elaichi (Cardemom)            |
| 60 | Samaj ma viektinu wajan       |
| 61 | Aj ne kal                     |
| 62 | Kutchi Memon Jamat Mandvi     |

### Urdu Section

- |    |                                           |
|----|-------------------------------------------|
| 64 | ٹوٹے                                      |
| 65 | بچوں کا عالم                              |
| 66 | مہنگی کلیاں                               |
| 67 | عالم کا دست خوان                          |
| 68 | یقین کر لیں!                              |
| 71 | مچھلی توانا کی کاخزانہ                    |
| 73 | صحت مند رہنے کیلئے کام کرنا ضروری ہے      |
| 74 | بھرپور مسکراہٹ حسن کا زیور                |
| 76 | چکوتڑا... کینسر اور دیگر امراض کیلئے مفید |
| 77 | قرآن ایک مکمل دستور حیات                  |
| 78 | WMO پاکستان چیپٹر (مانگروٹانس)            |

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 U.L.C.

PO Box 24817, Al-Falaj, Oman, (OMAN) UAE  
Tel: 2081770 Fax: +971-4-2081770 Email: +971554244003  
E-mail: pulseindia@omantel.net.om or pulseindia@pulseindia.com

Manufacturer of Quality Pulses

# Pulse India

SPICES & GRAIN PROCESSING LLC

Factory: P.O. Box 21270 Al-falaj, AMAN (UAE)  
Mail: +971554244013 & +971554244003

INDIAN OFFICE

# Pulse India

OVERSEAS (S) PTE LTD  
EXPORT OF PULSES  
SINGAPORE





# Let us come out of our indifferent attitude

**I**slam teaches us to be mindful and caring for other members of the society. Numerous Verses of the Holy Quran and Hadith emphasize on taking care of our parents, our elders the young, our brethren, our neighbors, the sick, the orphan, the poor and downtrodden and the entire society at large.

A social evil that is emerging within our community is the state of indifference which means being unmindful, being least bothered about the condition and state of being of others in our community in particular and the humanity at large.

Social indifference is defined as, "The act of consciously or subconsciously disregarding, even ignoring individual in any social setting where the person being shunned is considered and treated as insignificant; unimportant; unappealing."

Indifference means being unmindful, being without interest, lacking concern and just not caring. In today's world, the word indifference refers to people's lack of respect to other people existence or plight and a total lack of feeling towards other folk or happenings.

The opposite of indifference is empathy.

In our society, there are many ills due to people's indifferent attitude towards the suffering of others. It is simply because people care only about themselves. It is true that there is a natural tendency for everyone to be selfish.

We cannot ignore the rights of others. In other words, we should become much more considerate of our fellow-beings. We only try to make our own life happy and comfortable one. In doing so, we should take care not to bring any hardship or inconvenience to other people.

Extracts from the last Sermon of Prophet (May Allah's Peace and Blessings be upon Him) delivered in 362 A.C., on 9th day of Dhul al Hijjah, 10.A.H. in the 'Uranah valley of Mount Arafat are presented herewith which clearly indicate the rights of others:

"O people, just as you regard this month, this day, this city as Sacred, so regard the life and property of every Muslim as a sacred trust. Return the goods entrusted to you to their rightful owners. Treat others justly so that no one would be unjust to you. Remember that you will indeed meet your LORD, and that He indeed reckon your deeds."

"ALL mankind is from Adam and Eve an Arab has no superiority over a non Arab nor a non Arab has any superiority over an Arab; also a white has no superiority over a black nor a black has any superiority over white except by piety and good action. Learn that every Muslim is a brother to every Muslim and that the Muslims constitute one brotherhood. Nothing shall be legitimate to a Muslim which belongs to a fellow Muslim unless it was given freely and willingly. Do not, therefore, do injustice to yourselves.

I hope the above extracts from the Last Sermon of the Holy Prophet (PBUH) will encourage us to review our attitude towards others, especially the poor and hapless members of our community. Let us come out of our indifferent attitude towards other human being.

In order to put an end to indifference, we should look around ourselves and see just what difference we could make by just applying a little feeling and compassion towards our fellow beings.

**Pir Mohammad A. Kaliya**

Editor-in-Chief

Memon Alam

# Chadron Spirit

MEERAM  
UGAR  
PILLI  
LIMITED



Chadron Spirit is a leading brand in the industry, known for its quality and reliability. It is a product of the company's commitment to excellence and its focus on providing the best quality products to its customers. The company's dedication to quality and its focus on providing the best quality products to its customers is reflected in its products and services.

The company's commitment to quality and its focus on providing the best quality products to its customers is reflected in its products and services. The company's dedication to quality and its focus on providing the best quality products to its customers is reflected in its products and services.

Chadron Spirit is a leading brand in the industry, known for its quality and reliability. It is a product of the company's commitment to excellence and its focus on providing the best quality products to its customers. The company's dedication to quality and its focus on providing the best quality products to its customers is reflected in its products and services.





# Let us come out of our indifferent attitude



**T**he world is full of people who fear failure so much they never pursue their dreams and wind up living an unfulfilled life. We live in a world thinking 'what if' instead of living in a world of 'already did.' Countless stories have been recounted and movies made depicting people who realized they only have a short time left to live. Suddenly they set out on a quest to do everything on their 'to-do' list. Many call it a 'wish list' but majority disagree, because a wish is a want or desire, but stops short putting anything into action.

Hall of fame. One of the famous hockey players said, 'you will miss 100% of the shots you never take.' In life, you will not succeed if you fear failure. How ironic is that a majority of hall of fame athletes not only hold the top rank of achievement but also rank at the top in attempts. Notable





greats said 'they can accept failure, everyone fails at something, but cannot accept not trying. The most famous athlete on the planet missed more than 3000 shots, lost nearly 300 games, missed the game winning shot 26 times and what was his only excuse? I have failed over and over and over again in my life and that is why I succeed.

Advertisers spend millions of dollars developing slogans to shake us out of our self-imposed limitations. Here are a few reminders :

Aldous                    Impossible is nothing  
Nike                        Just do it.  
Apple computers    Think different

You will not conquer what you never confront. Countries fought for their freedom, companies formed, inventions developed, promotions earned and athletes achieve all because they took a chance on a dream, failed many times in the process and eventually succeeded. Some of them never thought they failed, they just found many ways they did it wrong. Some argue that they never lost a game, they just ran out of time.

The reason most people do not pursue their dreams is because they fear the idea of change. 'Change is inevitable, growth is optional.' Everything is in a constant state of change. Your situation will not begin to change until you do. Become attractive to success by committing yourself to learning everything you possibly can through various materials not limited to reading, audio and video materials and staying available to the unlimited teachings life has to offer. Your life is like that of seashore; the waves of life's circumstances incessantly pound the shores of your life.

Just as a soldier prepares for battle or an athlete prepares for the game, you must

study your opponent in order to win. In order to conquer fear, you must first understand what it really is. Fear is nothing more than a distressing emotion aroused by impending danger, whether the threat is real or imagined.

An emotion is a feeling and your feelings are often unreliable. In short, fear is nothing more than an unreliable, stress-induced emotion. Can you think of an occasion where you faced unsurmountable odds only to overcome them victoriously? No matter how many times you were knocked down, you got back up and by sheer determination fought, scratched and clawed until you prevailed.

Tough times do not last, but tough people do. Do not let the minute details become a roadblock in your quest for success. One day you will be able to laugh when you look back on the adversities you face today. Many of us have lost their jobs, homes, autos, marriages and financial independence and much more. You may have faced some unbelievable obstacles, but remember someone, somewhere has it worse than you. One thing you can never let go of is HOPE. Always keep the mindset that problems are cleverly disguised opportunities

and you must be ready to seize them. Faith in your todays will make sense in your tomorrows.

Take another shot at the game of life, you fail, try, try again. Pursue your dreams, conquer your goals, and recover all that you have wasted by allowing fear to paralyze you. Having fear condones inaction; having faith condones it.





# Memons of the pre and post partition era

**Abdul Razzaq Thaplawa**

**P**rior to the Partition of the Sub-Continent, most Memons lived in Kutch and Kathiawar, region of present day Gujarat state of India. Those who settled in Kutch were called Kutchi memon/Catchi, and those who settled in Kathiawar were called Kathiawari Memona. Similarly those who remained in Sindh were called Sindhi Memona. Memona further distinguished themselves to a town where their forefathers last settled in India. Example Bantva Memona, Kariwari Memona and so on. Many Memona also settled in major Indian cities such as Ahmedabad, Surat, Bombay, Calcutta, Cochin, Madras, Colombo, etc.

After Partition of the Sub-Continent, many later settled in Pakistan. Today they are scattered throughout India and Pakistan with significant communities in the United Kingdom, Canada, USA, Bangladesh, Sri Lanka, UAE, South Africa and Burma. There are no definite population figure and it is estimated that it is over a million and half for Kathiawari Memon alone. Similarly there are no estimate available for Kutchi and Sindhi Memona.

There are well established societies or welfare associations called as Jernat, generally refer to a town where their forefathers resided in India. These Jernats are generally established for the welfare of their members or non-members particularly to help poor and needy.

Most Memona are religious and family oriented, and their lives are deeply rooted in Islamic tradition. Almost all marriages are still arranged by parents. In the past,

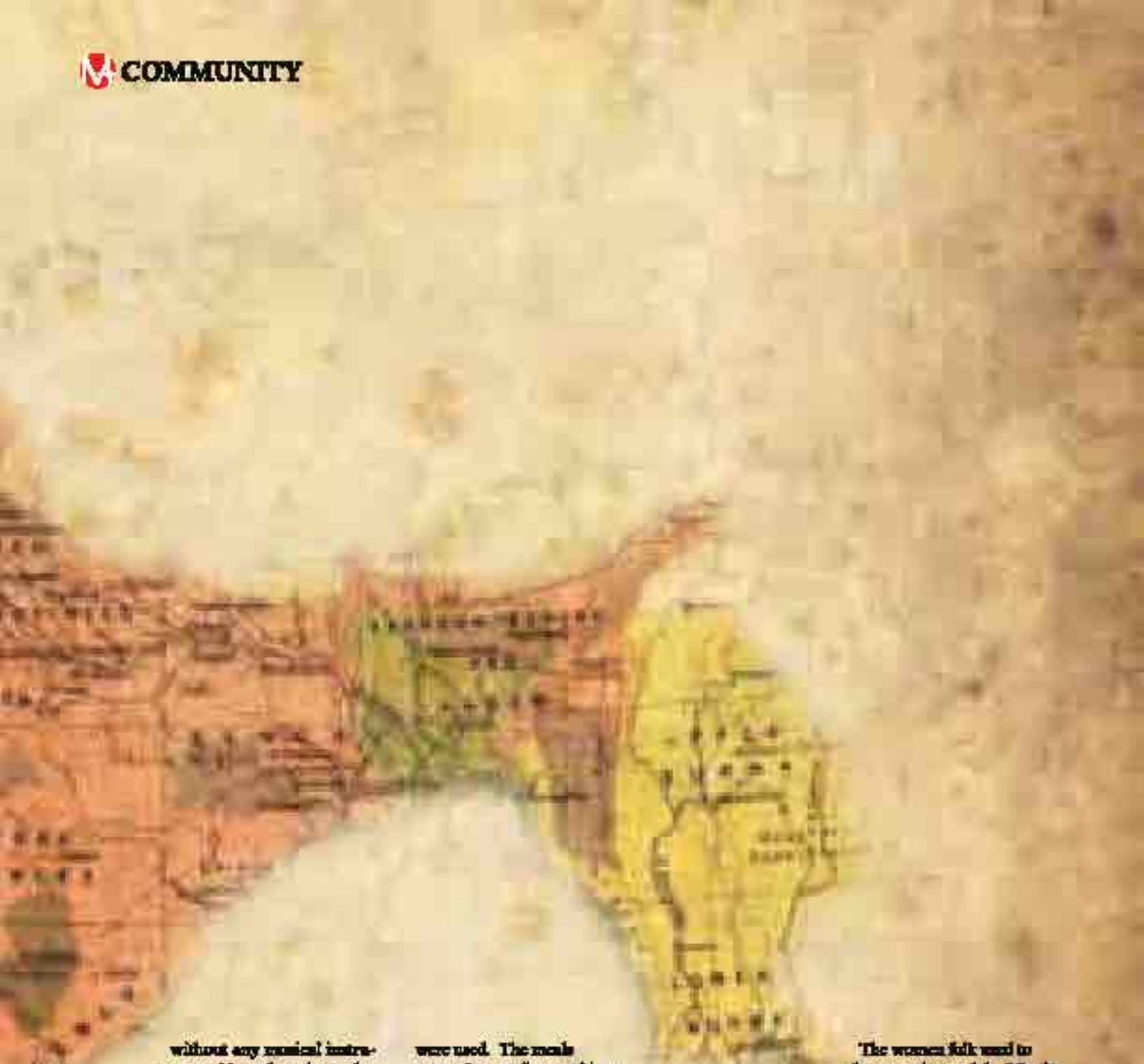
bride and groom did not even meet until night of wedding. Now, many families permit meeting of couple with supervised courtship before and after the engagement. The degree to which the children are consulted depends on the family. A matchmaker, an elderly lady, sometimes is employed for a suitable match. Womenfolk generally play an important role in selection and negotiation of wedding arrangements. The negotiation generally includes whether the couple will stay with groom's parents or have their own accommodation.

In the pre-partition days, the groom used to pay for clothing, jewellery to bride but nowadays, the situation is reversed. Contrary to Islamic tradition, these days sometimes bride family has to undergo outrageous expenditure to finance the wedding in some cases this amount to a dowry.

The pre-wedding ceremonies include simple engagement party, generally participated by womenfolk only. A simple marriage religious ceremony, without any procession, generally takes place at a prominent mosque in the city where only men participate. Consent of bride is legally required at the ceremony which generally is obtained by her legal representative prior to the ceremony.

In the past, the weddings were simple, that may include a wedding procession called Milad, the singing of nasheeds





without any musical instruments. Nowadays the weddings often elaborate sometimes consists of a dozen of different gatherings with unnecessary and outrage expense. Man having more than one wife, divorce and marriage of younger girl to older man are rare. Marriage between close relative is mostly discouraged. Forced and child marriages are unheard of. Merion rarely marry outside their sub-caste (Goward).

Left style, eating and wearing apparel habits of Maranans during pre-partition days. Mostly in every house hold, all the three meals were taken by the family members together by sitting on the floor around a 'THAAL'. No dining tables or chairs

were used. The rocks  
were taken on floor and in a  
Thud.

At ceremonial lunch or dinner at the wedding six sweets, which consist of Mithai and Fakro or Lado and Gathia or Sata and Labhar were served first. This was followed by Akni or Biryani.

The Kathiawari men and women used to follow habit of wearing apparels which was not much different from the mode adopted by other members of the community in different parts of Kathiawar. The women folk normally used to put on a long dress which was called 'bander' along with a Pejama (Pajama) which was decorated with various embroidery in silk and wool made of golden threads.

The women folk used to observe strict purdah. Mostly they used to avoid to go out of their houses. However, when it was necessary to go out they used to wear a 'bunker'. This bunker again was full of embroidery made by aunt and niece and were very expensive.

The men folk used to wear normal shirts with collars which were slightly longer than the shirts which we are wearing these days. Underneath the shirt, they used to wear a Paigama or for what we use to call it in Marathi. The respected elders living a respectful life used to wear a 'white kurta and Paigama and a white shawl type stuff.

KPMG

Member firm of the KPMG network



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

As the primary provider of assurance, KPMG believes responsibility and strong good relationships are a vital part of doing business. We have a strong commitment to giving back.

As an example, our Global Citizenship and the UN Global Compact are at the heart of our business.

We understand the importance of being a responsible citizen. We are committed to the highest standards of integrity and ethical behavior. We are committed to the highest standards of quality and service. We are committed to the highest standards of performance. We are committed to the highest standards of excellence.

For more information, visit [www.kpmg.com](http://www.kpmg.com)

© 2014 KPMG LLP





## **Memon Industrial & Technical Institute**

# **Visit of Director General Excise & Taxation, Govt of Sindh**

Mr. Shoaib Siddiqui, Director General Excise & Taxation, Government of Sindh and Mr. Akhtar Azad Deputy Director Head Quarter Excise & Taxation visited the Memon Industrial and Technical Institute on 10th September, 2012.



They were received by Mr. H. M. Shahzad, Chairman and Mr. Shahab Hasan, C.O.O. MITI The guests were taken around the Institute and shown all the facilities in the boys' and Ladies' Sections including the workshops and class rooms of the Institute. They saw the students involved in their respective studies and engaged in carrying out various training activities.



Mr. Shoaib Siddiqui took lot of interest in the training programme and asked the students questions about their training. He advised the students to make the best of the opportunity being provided to them and play their positive role as useful members of society upon completion of their training.



The guest were shown a video presentation about the Institute, its history and progress over the years. They were surprised at the growth and progress made by MITI in a short span of three years and commented that, "It was really a pleasure visiting such a wonderful institute; the MITI team deserves all praise for creating such an atmosphere of learning."





# 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)**



# **Memon Industrial & Technical Institute**

# **Visit of delegation**

# **from India**

A delegation from Surat India visited the Memon Industrial and Technical Institute (MITI) on 30th August 2012 together with Haji Abdul Razzak Yaqoob Ghandi (ARY), Founder President of the World Memon Organization. The delegation was led by Mr. Faruk Chandiwalla, Member of Managing Committee, WMO India Chapter. He was accompanied by his friends and family members.



The guests were received by Mr. H.M. Shahzad, Chairman, and Mr. Shahab Hasan, C.O.O. MITI. They were taken around the Institute and shown the facilities provided for the various students including the class-rooms and workshops.



They were very impressed by the facilities and took lot of interest in the ongoing trainings.



In their comments they praised the efforts of the Staff and Management of MITI for creating an ideal atmosphere of learning. They also said they would work for the establishment of such a vocational training center in Surat.





They thanked Haji Abdul Razzak Yaqoob (ARY) and Mr. H.M. Shahzad for giving them the opportunity to see the institute.



**SAVE TODAY FOR A  
BRIGHTER TOMORROW**



© 2006 The Authors  
Journal compilation © 2006 Blackwell Publishing Ltd

- One Air Conditioner (14 tons) can save energy that 14 tons.
- Set your Air Conditioner thermostat at 4°C, instead of 1°C. It can reduce your monthly bill by up to 10%.
- In comparison with a top-end refrigerator (Regular), with a no frost Compact Refrigerator (low Energy Star) from two can save up to 15% and 100%.
- If lots of fluorescent lights are in use will contribute with only a 10 watt energy saving light fixture.
- Replace old lighting fixture with Modern LED light as it consumes less energy without increasing (watts) (lumens) (lm).
- Avoid using laptop sleep mode or turn off computer, you can save power by reducing the battery.
- Early closure of household helps to conserve 600W.
- If you follow fluorescent lamp with off a TV at mid night (1000 watt), it can conserve 1100W.
- Use blind (curtain) (opening) (close) or window to reduce the flow of ground and wind (heating) (cooling). This will help in conserving up to 15% to 30% of the heat.
- Using window can reduce space (kitchen) (bathroom) by up to 400 (kitchen) (bathroom) for a (kitchen) (bathroom).

Downloaded from <http://ajphaphysocpharm.sagepub.com/> at KUNGLIGA TEKNISKA HOGSKOLEN

- 1. Set your air's thermostat between 18°C to 20°C in summer without wasting energy.
- 2. Avoid the use of heavy cook appliances such as hot (cooking) ovens, dryers, Electric iron and熨斗 during peak demand hours. Shift to low power use of these appliances.
- 3. Separate the usage of UPL as it consumes a lot of power to recharge the battery.
- 4. Computers, printers and copiers on sleep-mode save on energy costs by automatically off.
- 5. Replace incandescent bulbs with energy-saving, as they consume less energy and produce less heat.
- 6. Leaving the door open for a longer period makes the refrigerator (and hence other household) less energy-efficient.
- 7. Turn off your home office equipment when not in use, a computer that only go home a day just uses power that an energy-efficient refrigerator.
- 8. Monitor the performance of components (the battery), as this will help in maintaining their efficiency.
- 9. Most gas stove is a light color, it can absorb lighter colored heat waves and lighting and looks brighter.
- 10. Usage of Technical Appliances, instead of having more in (usually more) the modern (energy consumption and waste) using of the appliances is not.



[Kontaktieren Sie uns](#)  
[Über uns](#)



# The life styles of Memons in Kathiawar

Abdur Razzaq Thaplawala

A life of supreme dedication and extreme devotion. A life of utter sacrifice and sheer service. An austere and an ascetic life of simplicity and rigid Islamic adherence. A life where responsibilities were clearly demarcated, the wife kept the house, cooked the meals, laundered the clothes and attended to the children, whilst the husband provided the where-withal. Discipline was the watchword on both sides. Such was the respect and awe of the husband that he was never addressed by name nor would the name escape the wife's lips in any conversation either. Divorce was rarity and unheard of.

The upbringing of the children was in rigid conformity of the Islamic Faith. The daughter upon reaching the age of twelve would perforce be precluded from attending school and madressa. Her tuition therefore would be in the hands of the parents and a female tutor who would come and give lessons in the house. Here forays into the outside world were escorted by a male member of the family and in strict purdah (Burkah) except when attending feminine gatherings. Nanima's muslim chader or shawl was never beyond her reach, here beaker of water for ablution was at her back and call. Her obligatory prayers were predominantly

on her mind and like clockwork performed punctually and peremptorily. It is rightly said that the hand that rocks the cradle rules the world.

One could set one's watch on Hajeepa's visit to the mosque, he recited them with such melodious Kiraat, that one could listen to these with immeasurable pleasure.

Simplicity, frugality and parsimony were always the watch-wards, even the dowry was invariably one of bare essentials viz kitchen utensils, few pieces of furniture, a sewing machine, a khatio for the embroidery of Jari and Baadlo and sometimes also the Jandar or the Ghanti.

The games the children played involve no expensive equipment like Cricket and Baseball bats, tennis racquets, genuine leather Soccer balls, etc. Their creation was simple games like Hide and Seek, Blindman's Buff and such simple [pastimes which did not cost a single peni. A family could survive on twenty five rupees a month.

The girl played on their own and the boys amongst boys. The boys had also their thrills in Gilli-Danda and the slightly costly game of kite-flying. Kite flying was a favorable sport in many areas in India. Aerial kite contests were waged and great deal of time was spent in fashioning elaborate

shapes and sizes of kites. So much for sport and the economical way of life.

All communities have their stupendous, colossal, gigantic weddings. They live for it, they strive for it and die for it. They go to any lengths, even incur debts, mortgage their houses to make the wedding a memorable one. Each of their wedding cards would invariably begin with Urdu couplet.

'Zahe Kismet, Khooda ne din deekhaya, Shadmaanika, Bahar Aai hawa, Gulshan Zindigaanika'.

## Meaning:

Allah has so destined and shown us the day of marriage. The season has arrived for a beautiful life-span.

The communities were then so interwoven, so inter-knit that each one tried to reciprocate the other. The list of guests was updated regularly. All these are now memories. Gone are the people and the jubilations. All that remains of the old terrain are dilapidated buildings and some decrepit old souls.

Forgotten also is the little game played by the elderly couple, peculiar to that Memon region and who were probably past the age of active romance.

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

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

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

# Eight ways to stop feeling 'Indifferrent'

**D**id you ever go to sleep at night wondering whether you have made any difference to the people and environment around you? Ever got up in the morning whether you have made any difference at all. Feeling purpose, passion and genuine joy for the way you spend your days, is the key to happy, healthy, productive life full of vigor and confidence as without objective, passion is merely a silent suggestion.

When you know your actions have made a difference, joy and productivity follow naturally.

The following 8 ideas will evaporate your indifference once and for all.

- 1) **Tours:** Some of the things recharge your inner fire like discovering fresh people, adventure and experience. The sights, scents and sounds of a new spot can help you see your old world with fresh eyes. Whether you are heading to a new spot within your old city limits or swapping hemispheres for six months of backpacking, feeling lost can be one of the best ways to find yourself again.
- 2) **The habit of passing your knowledge to another.** This you will not only illuminate the possibilities for another's life, this will make you unique in the eyes of others. Teaching another will help you to nurture a deeper sense of self and a more powerful sense of purpose overall. Explain, demonstrate, inspire. Be the teacher you always wished you had and you will move closer to the person you have always wanted to be.
- 3) **Create.** Create something beautiful where there was nothing before. This will make you feel a purity of passion you never expected. Whether it is art, painting, poetry or anything else, producing tangible evidence of your individuality will help you discover your true self.
- 4) **Connect.** The core human need must be nurtured and it should never be ignored. Because everyone shares his essential need, you can have complete confidence that the people in your life are looking



to connect. No one wants to feel isolate or lonely, the key lies in discovering your common intersections and celebrating your collective interests.

- 5) **Help.** Helping others in need isn't hard and you do not have to wait to get started. It is easier to tap into your purpose when you are genuinely helping others in need. Improving the world an inch or two at a time is as easy as stepping outside yourself and getting started today. Keep your eyes vigilant and open for everyone or anyone who might benefit from your benevolence.
- 6) **Ask.** Who knows you better than your closest friends; the people who have seen you during both your highs and lows and listen to your same stories over and over again? Do not take their words a gospel, but do ask what they think your special power or true purpose might

be. There are chances that you will be surprised by what they have to say.

- 7) **Read.** It is perhaps the best remedy to stop feeling indifferent. Literature opens your ears to the language of life and open your heart to your inner whispers. Make time to read, then reflect on what you read, and you may find yourself with a deeper connection to the life you truly want to live.
- 8) **Write.** If you really want to know what makes you tick, start writing. It is a force to organize your ideas and bring your emotions to the surface. Read a fresh notebook. You might just stumble onto a powerful passion you didn't know you had.

If your life has little purpose, then you are only living a little life. Find what drives you then step on and spend life you have always wanted.



# BARRY

## GOLD BARS

The Gold Standard



The purest form of  
Gold 999.9

Barry Gold Bars are made of

999.9 pure gold and are available in a variety of sizes and weights.

Barry Gold Bars are made of

999.9 pure gold and are available in a variety of sizes and weights.

Barry Gold Bars are made of

999.9 pure gold and are available in a variety of sizes and weights.

Barry Gold Bars are made of

999.9 pure gold and are available in a variety of sizes and weights.

Barry Gold Bars are made of

999.9 pure gold and are available in a variety of sizes and weights.

# **The Holy Prophet (Peace Be Upon Him) in the eyes of non muslims**







As per one of the prominent foreign writers, Pringle Kennedy, who has observed Arabian Society at the time of Muhammad (peace be upon him), he was the man of the hour.

More than five and a half centuries had elapsed when he was born since Jesus had come into the world. At that time the old religions of Greece and Rome and of the hundred and one states along the Mediterranean had lost their vitality. In their place, Caesarism had come as a living cult. The worship of the state as personified by the reigning Caesar. Other religions might exist, it was true; but they had to permit his new cult by the side of them and predominant over them. But Caesarism failed to satisfy. The Eastern religions and superstitions (Egyptian, Syrian, Persian) appealed to many in the Roman world and found numerous votaries. The fatal fault of many of these creeds was that in many respects they were very ignoble.

How, in a period little over 20 years, this was all changed. How by 650 AD a great part of this world became a different world from what it had been before, is one of the most remarkable chapters in the human history. The wonderful change followed, which was mainly caused by the life of one man, the Prophet of Mecca (peace be upon him).

Whatever the opinion one may have of this extraordinary man, whether it be that of the devout Muslim who considers him the last and greatest herald of God's word or of the fanatical Christian of former days, who considered him an emissary of the Evil one or of certain modern Orientalists, who look on him rather as a politician than a saint, as an organizer of Asia in general and Arabia in particular against Europe, rather than as a religious reformer, there can be no difference as to the immensity of the effect which his life has had on the history of the world.

Yet another prominent writer, MICHAEL H. HART, in his book 'The 100' has ranked Prophet Muhammad (peace be upon him) as the great man in history with respect to his influence on human history. He ranked the Holy Prophet Muhammad (peace be upon him) as the most influential man in the history. Hart quotes in this book as under :

' My choice of Muhammad (peace be upon him) to lead the list of the world's most influential persons may surprise some readers and may be questioned by others, but he was the only man in the history who was supremely successful on both the religious and secular levels. '

In his book, Hart says that the majority of the persons had the advantage of being born and raised in the centers of civilization highly cultured or politically pivotal nations. Muhammad, (peace be upon him), however, was born in the year 570 AD, in the city of Makkah, in Southern Arabia, at that time a backward area of the world, far from the centers of trade, art and learning.

Orphaned at age six, he was reared in modest surroundings. Islamic tradition tells us that he was illiterate. His economic position improved when, at age twenty five, he married a wealthy widow. Nevertheless as he approached forty, there was little outward indication that he was a remarkable person.

Most Arabs at that time were pagans, who believed in many gods. There were, however, in Makkah, a small number of Jews and Christians. When he was forty years old, Muhammad (peace be upon him) became convinced that this one true God (Allah) was speaking to him and had chosen him to spread the true faith. As he slowly gained converts, the Makkah authorities came to consider him a dangerous nuisance. In 622 AD, fearing for his safety, Muhammad (peace be upon him) fled to Madina where he was offered a position of considerable political power. This flight called the Hijra, was the turning point of his life where he soon acquired an influence that made him a virtual dictator.

During the next few years, while Muhammad's (peace be upon him), followers grew rapidly, a series of battles were fought between Madinah and Makkah. This was ended in 630 AD with Muhammad's (peace be upon him) triumphant return to Makkah as conqueror. The remaining two and half years of his life witnessed the rapid conversion of the Arab tribes to the new religion. When Muhammad (peace be upon him) died in 632 AD, he was the effective ruler of all of southern Arabia.

# Henna (Mehendi) is a Great Healer

**T**he Henna plant is not only extensively grown throughout India, but cultivated as well. It is planted as hedges around houses, buildings and sometimes fields. It is two-meter long when fully grown and emission of a typical fragrance is also noted during nights. It is cultivated throughout India. For ages. The Mehndi of Faridabad is very much popular and liked by the users. The different parts of the plant viz. leaves, stems, flowers and fruits are being used for cosmetic as well as medicinal purposes.

Umme Salma (R) narrates: "In the life of Prophet Muhammed (saws), no injury or thorn piercing was treated on which Henna was not applied." (Tirmizi, Sanad-e-Ahmed)

"Whenever somebody came to Prophet Muhammad (saws) with complaints of headache, he directed him to undergo cupping and whosoever complained of pain in legs, was advised to apply Henna." (Bukhari, Abu Dawood)

In another narration Henna was prescribed for headache also Hazrat Abu Huraira narrates: Nabi-e-Akram (saws) said that Jews and Christians did not use Khizab.

The same verse is narrated by other narrators in Nisai and Tirmizi.

Osman bin Abdullah Ibn Mohib narrates: "My family sent me to Ummul Momineen, Hazrat Salma (R), with a bowl of water (the narrator of this Hadith, Israil closed his three fingers and said the bowl was of silver). A few holy hairs of Prophet (saws) were there in the bowl. If some one fell ill with evil sight or with any other ailment would send the water in a bowl to Umme-e-Salma. She would dip the plate in it. Looked into the water and found that the colour of the Prophet's hair was red." (Bukhari)

Jahzma (R) the wife of Bashir Bin Khasasia (R) narrates "I saw Prophet Muhammad (saws) coming out of the house. He was coming after taking bath, therefore, he was shaking his hairs. The colour of Henna was visible on his head." (Tirmizi)

Wasila (R) narrates that Prophet Muhammad (saws) said "Use Henna, it makes your head lustrous, cleanses your hearts,



increases the sexual vigour and will be witness in your graves"

Abi Rafai narrates, "I was present before Prophet (saws). Passing his hand over his head he said that the head of all dyes was Henna which added a glow to the face and increased the sexual vigour." (Abu Naim)

The scholars of Hadith paid a great attention towards its use keeping in view the repeated sayings of Prophet Muhammad (saws).

Sahaba and Tabayeen like Abu Bakr, Umar, Abu Ubaida, Mohammed Ibnal Hanifa, Mohammed Ibn Al Sirin used to apply Henna on their hairs.

Mohaddis Abdul Latif Baghdadi says that its red colour is very attractive and its colour and smell is a nerve stimulant. The fact is well understood in today's scenario, from the impact of colour and odour on personality and physiology.

Mohd. Ahmed Zahbi says that there are three essential factors for healing

- i. Expulsion of fluids from the wounds
- ii. Cessation of production of any more fluids
- iii. Formation of healthy flesh (granulation tissue) to fill the gap.

Henna contains all these three factors and possesses very good healing properties. If Mehndi leaves are soaked in water throughout the night and this decanted water, if taken in morning for 40 days, is effective in leprosy and heals the wounds.

Ibu al Qayyim in the light of his experiences describes it a good healing agent for burns. Its gargles are beneficial in stomatitis and all ulcers of tongue, cheeks and lips. Its local application has soothing effects on acute inflammations and hot abscesses.



Henna levels' extract in oil mixed with natural wax and oil of rose, if applied locally in conditions of backache, is highly effective.

It is a clinically tested fact that if Mehndi leaves paste is applied on the soles of the patients of small pox and chicken pox, the eyes remain unaffected with the disease and besides become dry very soon.

Dry leaves of Henna if kept in clothes, serve the purpose of insect repellent.

If the paste of Henna is applied on nails, the lustre of the nails increases and if applied on feet and soles, is effective in burning feet syndrome.

If the nails become disfigured after getting fungal infection, it is advisable to use Henna with vinegar to restore it to normalcy. The paste of Henna is very effective in Burns and scalds. It heals the boils of scalp if applied with Roghan-e-Zaitoon.

The physicians of Unani Medicine describe it as a good blood purifier. Hakim Ajmal Khan once used the paste of Henna on the palms of a female patient who was suffering from Menorrhagia and she got cured. Inhaling the scent of its flowers cures headache from heat.

The oil prepared from olive oil and leaves of Henna is very much effective in muscular rigidity. If Henna leaves are soaked in a sufficient quantity of water and kept throughout the night and the decanted water is taken in morning it is effective in Jaundice and Splenomegaly.



# Vitamin D...

## Are You Getting Enough?



**A**s a Muslim woman who wears the niqaab (face-veil, headscarf, and jilbab), and after much research on the subject, I wish to increase awareness amongst sisters to take precaution in preventing vitamin-D deficiency. We may be at a slightly higher risk than others due to the lack of sun exposure because of the way we dress and due to the fact that many of us may rarely leave our homes.

People who are mostly susceptible are those who stay indoors most of the time, wear sunscreen constantly, who are vegetarians who cut out all forms of meat including fish...etc, or live in a location that lacks sufficient sunlight sometimes up to 6 months during the winter months.

Vitamin D keeps our bones strong, helps to prevent some cancers and benefits the immune system. Preliminary research suggests it may reduce the risks of breast, prostate and colon cancer. This vitamin is a hormone and is manufactured in the body. It helps the body utilize calcium and phosphorus and builds bones and teeth.

Your body can only make vitamin D under the proper conditions. It actually does not take much to do so and will not compromise our lifestyles.

It is recommended that you try to find a secluded place outdoors so that you can expose your face and hands to direct sunlight for 10 to 15 minutes only 2 or 3 times a week. (Remember too much sun is not good either and overexposure can lead to skin cancer). You will most likely manufacture enough Vitamin D to meet your needs and because it is a fat-soluble vitamin, you can store enough to supply you for days even months without

sun exposure (according to many health specialists and Bill Sardi a health journalist and consumer advocate in CA).

It is also advised to take a daily multi-nutrient that contains at least 400IU of vitamin D3 (look for the word "cholecalciferol" on the label). Try and consume more vitamin D-rich foods like fish (salmon, sardines and tuna), fish oils, eggs, liver, milk, bran cereals and butter (avoid using margarine, it's liquefied plastic). In doing this your skin, nerves, heart, hormonal system, bones, teeth and joints will benefit. This also helps minimize bone loss, leading to osteoporosis. Studies have also shown that consistent weight-bearing exercise also increases bone density such as jogging, walking, weight-training, etc. (i.e. treadmill's are great!)

Rickets and Osteomalacia (adult form of rickets) is also caused by a lack of vitamin D in the body. This is when the bones become increasingly soft making them brittle and more flexible causing deformity to the body. Symptoms can include pain in the limbs, spine, throat, and pelvis also amenia and progressive weakness.

Vitamin D is formed in the skin by the action of short-wave ultra-violet light. Precursors of vitamin D in the skin are converted into cholecalciferol, a weak form of vitamin D3, which is then transported to the liver and kidneys where enzymes convert it to 1,25 dihydroxycholecalciferol, the more potent form of vitamin D3. Vitamin D precursors require cholesterol for conversion into the hormone-vitamin.

Without adequate sun exposure, vitamin D precursors turn to cholesterol instead of the vitamin. Fat-soluble vitamin D supple-

ments are available. Vitamin D3 is believed to exhibit the most potent cancer-inhibiting properties and is the preferred form of the vitamin. Evidence of vitamin D's protective effect against cancer is compelling and it may also go beyond cancer prevention and provide tumour therapy. Much has been made of pharmaceutical angiogenesis inhibitors- agents that help inhibit the growth of new, undesirable blood vessels that tumours require for nutrient supply and growth. Laboratory tests have shown vitamin D to be a potent angiogenesis inhibitor. Vitamin D also works at another stage of cancer development. Tumour cells are young, immortal cells that never grow up, mature and die off. Because vitamin D derivatives have been shown to promote normal cell growth and maturation, drug companies are attempting to engineer patentable forms of vitamin D for anti-cancer therapy.

So my dear sisters, it does not require a whole lot to avoid vitamin-D deficiency. Only a small amount of sunlight and/or vitamin D supplements are required. If you do not have the convenience of your own privacy fenced-in yard, try to find a secluded place to expose only your face and hands for about 15 minutes such as a park for example, where no one else can see you. Choose the least busiest time to go.

You do not have to compromise the wearing of niqaab in doing so. Remember, even sisters who do not wear niqaab who live in locations such as Canada, Alaska, etc where you lose much sunlight or even work indoors most of the day should take these extra precautions in order that we may all help to keep our bodies healthy.

# Evergreen oldies

 **Abdul Razzak Kothari**

**T**he problem with most of the young people is that they mostly consider the age by number of years one has passed. This orthodox and conservative thinking is not only incorrect from the health point of view but is also away from the common belief.

A person can be seventy years young and at the same time, also a person can be forty years old. It all depends upon one's physical fitness. Grey hair does not mean fading away. Other people can be young at heart despite the ravaged body. Young people need to understand that old generation still sees the world through young eyes. But why do we bother about what the young think? It is people with old attitudes which are the worst enemies of the young at heart.

There are many steps that you can take to ensure healthy and active life in your later years. Some of these steps are narrated hereunder :

Keep away from the people who are fussy and condemn us to age-appropriate behavior. Some people are born old. You can see it in their eyes. They keep on acting superior all the time. It is better to keep away from such people because they will inform you of such things as 'grow up'. Older people regularly keep on reminding you of your older years. Keep away from such fussy people. It is better you part with them as far as possible.

You should stay well informed. Listen to the radio, watch TV and read newspapers. Use the internet as an information too. Stay up there with the trends, the news items and the facts. And be a source of seasoned wisdom when the young-in-age folks get panicked and outraged by ridiculous media

type. You've already lived through it all and know better. Help them to see that too.

Keep exercising. Yes, you keep being told this every day of your life from the day you're born. There's a reason of that – it works and keep your bones in shape and your muscles flexible. It means that as you get older, you can still bend over without having to ask somebody else to pull your back up. Seriously. Just do it. The great thing about getting older is that you have a much better understanding of which exercise works best for you. Just because someone swears by aerobics does not mean it works for your needs – keep trying different exercise techniques and settle on those that make you feel good, alive and supple. And then stick with it. Become an instructor for other young at-heart people if you get really enthused. After all, why not?

Check kids' attitudes. Kids get embarrassed by parents from about the age until about age 99. It's a human curse that comes with being a parent. So the sooner you get over it, the better. The great thing is that they'll get their turn at knowing how it feels when their kids do it to them. What you do need to do is to tell them that you'd appreciate support for your young views on life and not criticism and that they can leave their ageist attitudes aside.

Use memory tricks to remember things. People of any age can have a rotten memory – remember that. Anyone under stress or it can get a bad memory, so your 15-year old daughter going through exams could be a forgetful as you at 60 but society is more likely to accuse you of having dementia than her. Memory dysfunction is a typical life issue for people of all ages. It may even be

possible to stave off ageing diseases such as dementia, senility and Alzheimer's, through remaining active, enthused and engaged person at all times, whatever your age.

'Nothing makes one grow old as fast as hardening of the heart'. This saying refers not to the physical phenomenon of clogged arteries, but to the age-accelerating health harms that can come from losing faith in life's goodness.

Research confirms the health advantages of a positive state of mind, connection to others and belief in some sort of higher power.

With all of the emphasis on diet, exercise and other health behaviors, the real market of long and active life seems to be mental even more than physiological. Those who reach very old age have a certain toughness of spirit about them and an ability to roll with life's punches and keep plugging away with a sense of purpose.

Religion is among the factors that have been extensively studied. People who attend religious services are healthier, live longer and become less depressed as a result of illness, according to most studies, and they handle stress better.

Because studies are generally done on groups of people who attend worship services, it is not clear whether the healing power of religion is based on greater hope (which in turn boosts immunity), a claim that decreases muscle tension and slows the heart rate, or the social support systems that can go hand-in-hand with involvement in a religious group.

Other factors that have been shown to slow the aging process and live life actively include (i) Happy married life and (ii) A satisfying job.



# Communicating the truth – our sole responsibility



**T**he subject matter has two aspects that relate both to the people of guidance who are attached to Allah, and to those who are not.

It is the duty of the people of guidance to communicate to other people the truth as they believe, the truth they have found and had a taste of the truth they are satisfied with or a view with which they mature with and to guide them to peace. First and foremost, this is a debt of conscience we owe to humankind. A person who knows these truths, the content of which has been bestowed to our consciences as a divine favor, should communicate them to those who do not know and open for them the doors leading to Allah.

Now, let's have look at how Allah has commanded about this matter. 'The believers, both men and women, they are guardians, confidants and helpers of one another. They enjoin and promote what is right and good and forbid and try to prevent the evil'. (Quran 9:71). Another verse reads 'O you who believe, There must be among you a community calling to good, and enjoining and promoting what is right and good and forbidding and trying to prevent evil (in appropriate ways). They are those who are the prosperous. Allah has always referred to those who promote what is right and good as an honorable community. 'You are the best community ever brought forth for (the

good of) humankind, enjoining and promoting what is right and good and forbidding and trying to prevent the evil and this you do because you believe in Allah. (Quran 3:110).

These divine lights considerably clarify this obligation towards humanity. This matter is clarified by many other verses and hadiths and it is so open and clear that it does not require any further interpretation or explanation.

Therefore we can gather from these verses that we are responsible for communicating the divine truths. This is such a compelling responsibility that if there was no one left on earth in future, then we will entertain the possibility that there might be people living in some far away colony, and communicate our heart-felt inspirations to the people there.

We will show them the road that will lead to Allah and say 'There is no God but Allah, as Rasulullah (s.a.) put and this will always be our motto. This is our duty. On the other hand, the listeners duty is to lend an ear to this call of ours that invites them to peace and to search for the straight path wherever they are and everywhere they go. If we do not fulfil our duty, we will fail to comply with our obligation towards Allah. Then, Almighty Allah will ask questioningly. 'You knew the truth, but you failed to communicate to other people. You knew

Allah but you did not introduce Him to other people. You could see the straight path, but why didn't you show it to other people. You were aware of the light, but why didn't you turn other people to look towards that direction. In the light of divine revelations, I can say that on that day, Almighty Allah will say to them although you satisfied all of your animal drives to the full, why didn't you search for the way which would provide you with full gratification. Even during your most troubled and distressed times, you did not think for an instant to experiment this way. In other words, you have resorted to all sorts of recipes for your worldly welfare, but why didn't you consider making the truth which you somewhat heard about even for once.

In the final analysis, Almighty Allah will hold every individual against his or her own sins. Since we are responsible only for communicating the truth to them, we will be questioned only for our faults in fulfilling this duty of ours. On the other hand, they will be questioned for failing to search for truth or lend an ear in a sincere manner to the truth, if they have already heard about it.

May Allah save us from falling tumbling down by failing to enjoin and promote what is right and good, and forbid and try to prevent the evil while having capability to do so.

# How to react to stress

**S**tress is an everyday fact of life. You can't avoid it. Stress is any change that you must adjust to. While you usually think of stressful events as being negative, such as injury, illness or death of a loved one, they can also be positive. For instance, getting a new home or a promotion brings with it the stress of change of status and new responsibilities. Falling in love can be as stressful for some people as falling out of love. All stress is not bad. Stress is not only desirable but essential to life.

Whether your stress experience is a result of major life changes or the cumulative effects of minor everyday hassles, it is how you react to stressful experiences that can create a stress response.

You experience stress from three basic sources.

- 1 Your environment
- 2 Your Body
- 3 Your thoughts

Your environment bombards you with demands to adjust. You must endure weather, noise, crowding, interpersonal demands, time pressures, performance standards and various threats to your security and self-esteem.

The second source of stress is physiological. The rapid growth of adolescence, menopause in women, again illness, accidents, lack of exercise, poor nutrition and sleep disturbances all tax the body. Your reaction to environmental threats and changes also produce body changes which are themselves stressful.

The third source of stress is your thoughts. Your brain interprets and translates complex changes in your environment and determine when to push the panic button. How you interpret, perceive and label your present experience and what you predict for the future can serve either to relax or feel stressed. Interpreting a sour look from your boss to mean that you are doing an inadequate job is likely to be very anxiety provoking. Interpreting the same look as tiredness or preoccupation with personal problems will not be as frightening.

Stress researcher has argued that stress

begins with your appraisal of a situation. You first ask yourself what is happening and why? Then to determine the situation's significance for your well being, you ask how dangerous it is and what resources you have to cope with it. Anxious, stressed people often decide that:

- 3 an event is dangerous, difficult or painful; or
- 4 they don't have the resources to cope.

Taking these issues positively, will give you the confidence that you can cope with.

Chronic or peristent stress can occur when the stressors of life are unrelenting, as they are during a major reorganization or downsizing at work or while you are undergoing a messy divorce or coping with a chronic or life-threatening illness. Chronic stress also occurs when little stressors accumulate and you are unable to recuperate from any one of them. As long as the mind perceives a threat, the body remains aroused. If the stress response remains turned on, you may be increasing your chances of a stress-related disease.

Almost every system in your body can be damaged by stress. Suppression of the reproduction system can cause menorrhoea (cessation of menstruation) and failure to ovulate in women, impotency in men, and loss of libido in both. Stress triggered changes in the lungs increase the symptoms of asthma, bronchitis and other respiratory conditions. In addition a prolonged stress response can worsen conditions such as arthritis, chronic pain and diabetes. There is also some evidence that the continued release and depletion of morepinephrine during a state of chronic stress can contribute to depression.

## Tactics for coping with stress :

Doctors can treat your stress-related symptoms and diseases. Over-the-counter remedies can reduce your pain, help you sleep, keep you awake, enable you to relax, and counter your acid indigestion and nerv-



ous bowels. You can consume food and recreational drugs to help block feelings of discomfort. You have diversions such as TV, movies, hobbies and sports. You can withdraw from the world into your home and avoid all but the most necessary contact with the stressful world around you.

In contrast to anxious, chronically stressed people, certain individuals are less vulnerable to stress. These 'stress-hardy' individuals have a lower frequency of illness and work absenteeism. They view stressors as challenges and chances for new opportunities and personal growth rather than as threats. They feel in control of their life circumstances, and they perceive that they have the resources to make choices and influence events around them. They also have sense of commitment to their homes, families and work that makes it easier for them to be involved with other people and in other activities. The incidence of illness is even lower in individuals who have these stress-hardy characteristics and who also have a good social support system, exercise regularly and maintain a healthy diet.





## PULSES EXPORTING & PROCESSING INDUSTRY (PPI) LTD.

**Company Profile**  
 PPI is a 100% Government owned company, established in 1994, under the Companies Act, 1956. It is a public limited company, registered with the Registrar of Companies, Government of India. The company is engaged in the export of pulses and pulse products. The company is also engaged in the processing of pulses and pulse products. The company is a member of the National Horticulture Board, Government of India.

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

100% Government owned company, established in 1994, under the Companies Act, 1956. It is a public limited company, registered with the Registrar of Companies, Government of India. The company is engaged in the export of pulses and pulse products. The company is also engaged in the processing of pulses and pulse products. The company is a member of the National Horticulture Board, Government of India.



## MAHARAJA TEA PLANTATIONS (PVT) LTD.

100% Government owned company, established in 1994, under the Companies Act, 1956. It is a public limited company, registered with the Registrar of Companies, Government of India. The company is engaged in the export of pulses and pulse products. The company is also engaged in the processing of pulses and pulse products. The company is a member of the National Horticulture Board, Government of India.



# Use goals *to help you grow*

**T**he biggest and most rewarding kind of investment is self-investment, purchasing things that build mental power and proficiency. Profit come from one source: investment. To profit and to get the extra reward above a normal income in the year ahead, we must invest in ourselves. We must invest to achieve our goals.

Lots of conscious effort, invested day by day, made the person what he is. Building new positive habits and destroying old negative habits is a day by day process.

Our inventions, big and little, our medical discoveries, our engineering triumphs, our business success – were first visualized before they became realities.

A goal is an objective, a purpose, it is more than a dream; it is a dream which has to be acted upon. A goal is more than a hazy 'Oh I wish I would'. Goal should be clear 'This is what I am working toward'. Nothing happens; no forward steps are taken until a goal is established. Without goals, individuals just wander through life. They stumble along, never knowing where they are going, so they never get anywhere. Goals are essential to success as air is to life. No one ever stumbles into success without a goal. Get a clear fix on where you want to go. The important thing is not where you were or where you are but where you want to go.

Without set goal we cannot grow. No goal is like going to an airline ticket counter and saying 'give me a ticket', the people selling the tickets just can't help you unless you give them a destination. And the most important lesson in career planning, before you start out, know where you want to go.

Planning is like bringing the future into the present so that you can do something about it now.

Success requires heart-and-soul effort, and you can put your heart and soul only into something you really desire. Switching from what you don't like to do to what you do like to do is like putting a five hundred horsepower motor in a ten-year-old car.

The only way to get full power, to develop full go force, is to do what you want to do. Surrender to desire and gain energy, enthusiasm, mental zip and even better health. And it's never too late to let desire take over.

Successful people have their eyes focused on a goal and this provides energy. The point is this – energy increases, multiplies, when you set a desired goal and resolve to work towards that goal.

When you surrender to your goal, the goal works itself into your subconscious mind. Your subconscious mind is always in balance. Your conscious mind is not, unless it is tuned with what your subconscious mind is thinking.

The person determined to achieve maximum success learns the principle. That progress is made one step at a time. A house is built a brick at a time.

Every big accomplishment is a series of little accomplishment. Commit this

question to memory and use it to evaluate everything you do.

True education is the soundest investment you can make in yourself. Let's be sure we understand what education really is. Some measure education by the number of years spent in school or number of diplomas, certificates and degrees earned but these doesn't necessarily produce a successful person.

Real education, the kind worth investing in, is that which develops and cultivates your mind. How well educated a person is, is measured by how well his mind is developed – in brief, by how well he thinks. Anything that improves thinking ability is education.





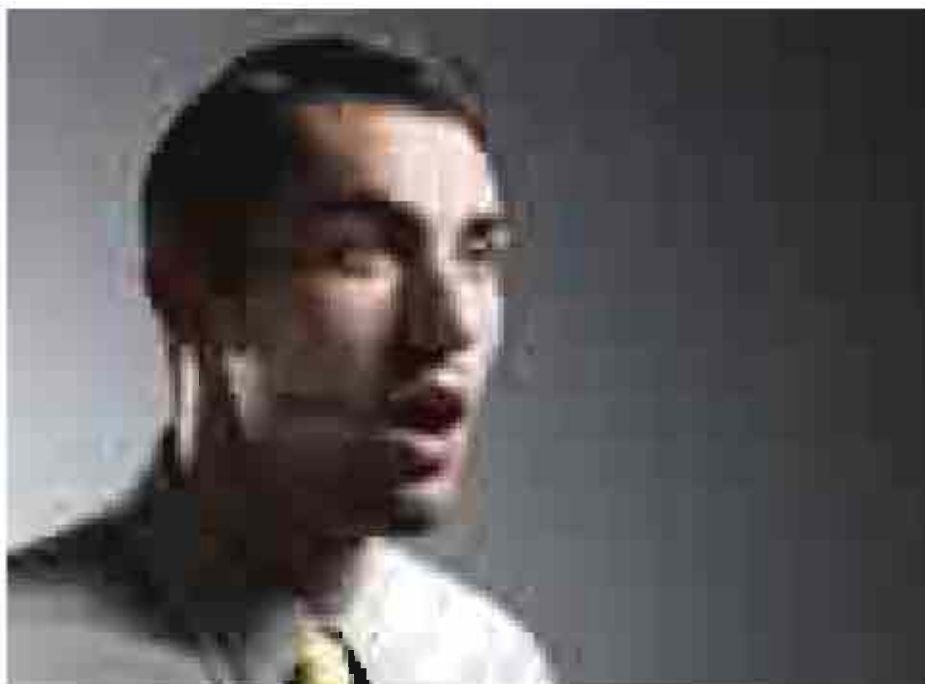
# Stuttering (*Haklana*)

The impact of stuttering on daily life can be affected by how the person and others react to the disorder. It begins during childhood and in some cases, lasts throughout life. Disfluency often 'stand out' and disrupt a person's communication. Listeners can usually detect when a person is stuttering. At the same time, however, stuttering can affect more than just a person's observable speech. Some characteristics of stuttered speech are not as easy for listeners to detect. As a result diagnosing stuttering requires the skills of a certified speech-language pathologist. Due to this disfluency, people find that they are excluded from participating in certain activities. Since these persons are unable to make their points of view clear, they are considered and taken as an inferior class.

The causes of stuttering are either due to mental disorder or a psychic. Since it runs throughout one's whole life, at times the affected finds it very difficult and embarrassing in communicating and dealing with daily routine in a way it should have been.

Stuttering affects the fluency of speech. The disorder is characterized by disruptions in the production of speech sounds, also called 'disfluencies'. Most people produce brief disfluencies from time to time. For instance, some words are repeated and others are produced by 'um' or 'uh'. Disfluencies are not necessarily a problem; however, they can impede communication when a person produces too many of them.

In most cases, stuttering has an impact on at least some daily activities. The specific activities that a person finds challenging to perform vary across individuals. For some people, communication difficulties only happen during specific activities, for example, talking on the telephone or talking before large groups. For most others, however, communication difficulties occur across a number of activities at home, school, or work. Some people may limit their participation in certain activities. Such 'participation restrictions' often occur because the person is concerned about how others might react to disfluent speech. Other people may try to hide their disfluent speech from others by rearranging the words in their sentence, pretending to forget what they wanted to say, or declining to speak. Other people may find that they are excluded from participating in certain activities because of stuttering. Clearly, the impact of stuttering on daily life can be affected by how the person and others react to the disorder.



## Signs and symptoms of stuttering:

Stuttered speech often includes repetitions of words or parts of words, as well as [prolongations of speech sounds. These disfluencies occur more often in persons who stutter than they do in the general population. Some people who stutter appear very tense or 'out of breath' when talking. Speech may become completely stopped or blocked. Blocked is when the mouth is positioned to say a sound, sometimes for several seconds, with little or no sound forthcoming. After some effort, the person may complete the word, interjections such as 'um' or 'like' can occur, as well, particularly when they contain repeated ('u - um - um') or prolonged ('uuuum') speech sounds or when they are used intentionally to delay the initiation of a word the speaker expects to 'get stuck on.'

Identifying stuttering in an individual's speech would seem like an easy task. For evaluation, the certified speech-language pathologist (SLP) will note the number and types of speech disfluencies a person produces in various situations. The SLP will also assess the ways in which the person reacts to and copes with disfluencies. The SLP may also gather information about factors such as teasing that may make the problems worse. A variety of other assessments (e.g. speech rate, language skills) may be completed well, depending upon the

person's age and history. Information about the person is then analyzed to determine whether a fluency disorder exists. If so, the extent to which it affects the ability to perform and participate in daily activities is determined.

## Available treatments for stuttering

Most treatment programs for people who stutter are 'behavioural'. They are designed to teach the person specific skills or behaviours that lead to improved oral communication. For instance, many specialists teach people who stutter to control and/or monitor the rate at which they speak. In addition, people may learn to start saying words in a slightly slower and less tense manner. They may also learn to control or monitor their breathing. When learning to control speech rate, people often begin by practicing smooth, fluent speech at rates that are much slower than typical speech, using short phrases and sentences. Over time, people learn to produce smooth speech at faster rates, in longer sentences, and in more challenging situations until speech sounds both fluent and natural.

The treatment may take long, but with passage of time and adhering to the medical advice and in consultation with the SLP, there are chances that the stutterer will be able to overcome the problem.



# Play safe during the rainy season

**R**ainy season has opened its wings and by the time this issue is in your hands, you must have started enjoying the refreshing feeling and rejuvenating essence of the beautiful season.

Rainy season brings joy and happiness and bring a lot of challenges to health. Getting sick during the rains kills the spirit of the refreshing season hence if you want to enjoy the spitter splatter of the rain take good care of your health. Here are some tips that might help you stay away from all kinds of health problems during rains.

- Whenever you leave your house or office always carry an umbrella or a rain coat so that you can avoid drenching in a heavy downpour and catch a fever or cold.
- If you do get wet in the rain, try to dry yourself as soon as possible and also drink something hot, tea or coffee or soup because virus attack immediately when the body temperature goes down. Take a shower immediately after drenching in rain to keep away from infections.
- Wear loose cotton clothes during rainy season. Avoid wearing jeans or other

tight clothes that may take time in drying up if wet.

- Clean all the water puddles nearby. If cleaning them is not possible then put in a little kerosene. Dirty water puddles are the breeding grounds for mosquitoes and if not taken care of, it may lead to malaria or even worse diseases. Also use repellents to keep insects away.
- Do not eat heavy foods and fried foods during the rainy season. Try to eat in moderation as the body finds it harder to digest food during the rains. Also avoid eating food from the vendors. Increase the use of garlic, pepper, ginger, turmeric and coriander for better digestion.
- Drink plenty of pure, boiled and filtered water to keep your body well hydrated so that heat and toxic material is drained away from your body as one sweats less in rainy season.
- Take loads of vitamin C during the rains to enhance your immunity system. This way your immunity system could fight with the infectious diseases during the rainy season.
- Before cooking any vegetable wash them

properly so that you can save yourself from bacteria and germs present inside the vegetables. Avoid eating raw fruits and vegetables during rains.

- Avoid sleeping during the day time as this may make you lethargic.
- Rainy season brings hair problems like stickiness and dandruff. Wash your hair regularly with a mild shampoo and after every wash also use conditioner.
- Oily skin is another problem faced during rainy days due to high moisture in the air. Wash your face with normal water at least twice a day. Use a good scrub to keep your face clean and avoid using lot of make-up.
- Feet are more prone to get fungal infections during the season so keep your feet dry, cut your nails and try to keep your feet and legs in hot water for an hour, in a week.

Incorporate these easy to follow tips in your lifestyle during the rains and enjoy the refreshing feeling and essence of the beautiful rainy season.



# Mind you - this may damage your heart

**G**od Almighty has created the heart a tiny six-ouncer which is perhaps the strongest organ in your body. Throughout one's life, you will not imagine, it has to tolerate hell of a burden on its tiny shoulders and still keeps on beating.

Yet due to little carelessness on our part, the beating of the heart slows down and miss its routine beating with the result that it ceases to function as it has to be. This is the reason, why heart disease is the leading cause of death all over the world. Despite its prevalence, there are a lot of people do not know the risk factors which deteriorates the condition of the heart. There are several risk factors. On some, you have no control and on other you can do something. Among the factors that are out of your hands, include:

Family history and that includes race. African-American suffer from heart disease at a higher rate than Caucasians (white-race of mankind).

Age - Studies have shown that 84% of people who die of coronary heart diseases are 65 or older.

Gender - Men are more likely to have a heart attack and to have it at an earlier age.

## As for the controllable risk factors, they are:

Smoking - probably the most important. High cholesterol High Blood pressure, Physical inactivity.

## The common symptoms of heart disease:

Not everyone who has heart disease will exhibit these symptoms, but these are among the most common.

Chest pain tops the list. It is a pain that may make a person feel like they are being strangled or suffocated. However, the pain is not restricted to the chest. People may also feel pain in their jaw, shoulder or arm. It can be very scary, and if you think you are going through it, you need to contact a doctor right away. Other symptoms include; heart palpitations, shortness of breath, weakness and dizziness.



## Preventive steps to prevent heart disease:

- Coronary artery disease is caused by the buildup or plaque on the inside of the coronary arteries, the blood vessels that supply oxygen-rich blood to heart muscle. So what you want to do is make sure that buildup doesn't occur.

In this direction, the most important step you can take is to quit smoking. You will also need to lower your blood pressure and bad cholesterol levels. This can be done through lifestyle changes, but there are also medications that can help. It is also important to exercise regularly, of course after consultation with your doctor. It does not mean going out and running five miles a day seven days week. Walking 30 minutes a day can go a long way. Also make sure you eat a balanced diet, fruits and vegetables.

Unfortunately, a lot of people don't know they have heart disease until they have a heart attack. But if you have any of the risk factors mentioned above, contact your doctor. He or she can perform a number of tests including :

- \* A chest X-Ray, used for diagnosis or an enlarged heart, which can be a sign of heart failure.
- \* A stress test is also good indicator. This

is when you walk on a treadmill or pedal a stationary bike at higher levels of difficulty, while the electrocardiogram, heart rate and blood pressure are checked.

- \* A coronary angiography may also be something your doctor will recommend. It is a procedure where the doctor inserts a catheter into an artery to determine whether it has narrowed.
- \* Also unfortunately there is no magic pill or procedure that can cure heart disease. But there are ways to treat the condition. The way your doctor will treat you depends on how far the disease has progressed. He or she may suggest an angioplasty, which is a technique that uses a balloon to open up narrowed arteries.

Another widely used procedure is coronary bypass, where a blood vessel taken from another part of the body is used to redirect blood through a new blood vessel, restoring blood flow to the affected portion of the heart muscle.

Certain medications can also be prescribed and your doctor will also suggest lifestyle changes, including exercising more, quitting smoking and more healthy foods. Before starting any exercise program, first of all check with your doctor who will help you find a program that matches your level of fitness and physical condition.

# Old age problems

It is conceivable that they may be attentive as a kind of conception for a new future being an elder of the community. Aging is not a bothersome experience and antagonize with the belief that aging is a negative approach because it leads to old age and its following physical, mental, social and economic atrophy.

Old age is part of life, where one demands to absorb certain things afresh and accommodate fresh abilities, mind-sets and socialization archetypes. Old age has its amuses, which, though abnormal are not less than the delights of youth.

The complete life and the perfect pattern, include old age as well as youth and maturity. The beauty of the morning and the radiance of noon are good, but it would be a very silly person who drew the curtains and turned on the light in order to shut out the tranquillity of the evening. Old age has its pleasures, which, though different, are not less than the pleasures of youth.

Old age may bring on a need of mental sharpness. This can take place because of physical weakness. Deserted mind and a breakdown of the attitude. There is an embarrassment in old age to life from the viewpoint of success standards. Someone looks back and views life as breakdown. May be the set ambitions, and now he is old and never understood the goals. There is an enormous danger of disenchantment. There is a leaning for great augment in mental attitude signs in old age, with stress on criticism and judgement. All these overlooked in youth; it certainly proves terrible on elderly.

There is an affinity amongst the senior believers to drink a lot when they do not have something else to do. There is an inclination to assume that getting older defines that a person has some cognizance. So there is the desire of the old people to never stop talking and give ceaseless boredom on this listeners with his dulled expression and homely chatter.

Customarily, in old people there is lack of self-confidence. Characteristically the old people cannot take care of themselves monetarily. Their children are the administrator of their life and habitually the



children's plan do not encompass them. Old age may adduce lack of aptitude to analyze, disability to articulate, to listen, to gaze, etc. So the old individual gets used to sitting in a chair as contemplativeness, be calming, saying nothing.

In elderly people, there is oddly lack of reason to live, too much copious time and too much time for combative. There may be an ardency to travel but no means to do so. There is a lack of actual things to do. Old age brings about eventual shock. Senior citizen finds himself out of phase with the younger ages of children and grand-children. Therefore an aimless affinity can get started towards hypercriticism.

Many seniors are battling mental illness. More than a few factors can lead the elderly on the path to anxiety and depression. Chronic pain, isolation, limited mobility and grief are a handful of the best possible variables- and is the undeniable fact that seniors are actually told to do 'keep a stiff upper lip.' The stigma for seniors might be larger than newer generations have been inspired to point out their feelings.

While roving through life, one has to make ceaseless adjustments with many abrupt, perplexing, budernsome circumstances. In childhood and as a youth one has other elders around to guide the proper way. As grown ups, the thinking that one is in charge helps in tackling such situations. But the elderly have no one to advise and at every step of the way they are made to disclose that they most certainly are not in charge. So where do they go from there? The problem gets deepened especially as the world ceases to have any resemblance to what the elderly people were once conventional and changes at an amazing pace with each passing day.

Growing old is like being increasingly penalized for a crime you have not committed. This is a demure actuality though the contradictory should have been true. The twilight years ought to have been the greatest years of a person's life; eased from the obligation of having to make a living, one finally has all the time to live absolutely – 'sit in the shade, relieving the good old times and letting fallacious flashbacks fade'.



© 2008 Pearson Education, Inc. All rights reserved.



# Eid-ul-Azha



**L**ong ago Almighty Allah gave the honor of his choice to a man called Ebrahim. He became the Prophet. His native Mesopotamia is the present southern Iraq. He was an ideal model for mankind. Speaking highly of him, the Holy Quran says :

‘Ebrahim was indeed a paragon of virtue, obedient to Allah, ever inclined to Him and he was not of those who set up equals to Allah. He was ever grateful for His favours. We chose him and guided him to a straight path; and We bestowed on him good in this world and in the Hereafter, he will surely be among the righteous’. (26:121;123)

In Prophet Ebrahim’s (peace be upon him) days, ignorance prevailed upon the minds of the people. Most of them had no knowledge of Allah and His teaching. They worshipped the sun, the moon and the stars. They prayed to the idols made of wood and stone and many offerings for them. Prophet Ebrahim (pbuh) was the son of Terah whose surname

Adhr was popularly known. He was a doll carver and a staunch worshipper of idols. He did all he could to compel Ebrahim (PBUH) to worship; the handicrafts of man but Ebrahim flatly refused to do so. He hated even an idea of worshipping the idols which could neither see nor hear nor speak.

Festival of Sacrifice (Eid-ul-Azha) is the second most important festival in the Muslim calendar. The festival reminds the Prophet Ebrahim (peace be upon him) willingness to sacrifice his son when God ordered him to.

It so happened that on the occasion Almighty Allah through Angel Gabriel appeared to Ebrahim (pbuh) three times and asked him to sacrifice his son as an act of obedience to God. The devil tempted Ebrahim by saying he should disobey Allah and spare his son. Ebrahim and his son Ismail set off to Mina for the sacrifice. As Ebrahim was about to sacrifice his son. Allah stopped him and gave him a lamb to sacrifice instead. This story is

found in Jewish Torah and Christian Old Testament also.

Ebrahim’s complete obedience to the will of God is celebrated by Muslims each year. Each Muslim, as they celebrate, reminds themselves of their own submission to God and their own willingness to sacrifice anything to God’s wishes.

Today Muslims all over the world who can afford it, sacrifice a sheep (sometimes a goat) as a reminder of Ebrahim’s obedience to Allah. The meat so obtained is shared in three portions between family, friends and the poor.

Eid usually starts with Muslims going to the mosques for prayers, dressed in their best clothes and thanking Allah for all the blessings they have received. It is also a time when they visit family and friends as well as offering presents. At Eid, it is obligatory to give set amount of money to charity to be used to help poor people to buy new clothes and food so that they can also celebrate Eid.



# Gutka - Mainpuri

## A suicidal habit



**B**etel Nuts (Areca Catechu) have been popular in the countries of the region including Pakistan for long and people supposedly chew it for stress reduction, feeling of well-being and awareness. However, medically speaking, Physicians have been warning about the hazardous and fatal effects of Gutka and Mainpuri which are manufactured locally, imported or smuggled in the country and used by adults and children alike. It contains major alkaloids like arecoline, pilocarpine and muscarine and its chewing is associated with increased risk of cardiovascular disease. Gutka and Mainpuri contain betel nuts, tobacco and lime as their main ingredients and is a combination of lime, tobacco, betel nuts, flavourings and catechu.

The ingredients including colours and other impurities, acted as carcinogens and it had been proved and documented as well that the fungus could cause a liver cancer also. Apart from the carcinoma of the oral cavity, the betel nuts, Gutka and Mainpuri caused submucous fibrosis in teenagers who frequently chewed them.

Submucous fibrosis is a chronic disease characterised by the build-up of constricting bands of collagen in the cheeks and adjacent structures of the mouth. The most serious side effect associated with prolonged use of Gutka is the cancer of gums, mouth and throat, lungs, liver, stomach, prostate



and oesophagus.

Gutka use can begin at a very young age. Due to its often flavourful taste, easy availability and cheapness, it is popular with poor children, who can exhibit preancerous lesions at a very early age as a result. Symptoms of cancer often occur by high school or college. Social custom does not permit children to smoke cigarettes, so Gutka use, being all but invisible to others, is the method of choice. Gutka is also used by many as an alternative to cigarettes and is claimed to curb the need to smoke which becomes another habit, tough to quit. Gutka also causes swallowing problems during night time sleeping leading to dry throat and restless sleep. This may eventually lead to throat cancer in users.

Gutka or mainpuri is marketed and sold throughout the Sub-Continent and few other countries. It is sold in small, individual-sized packets that cost between Rs.2 and Rs.10 per packet. It is consumed much like chewing tobacco and considered responsible for oral cancer and other severe negative health effects.

Though the Sindh Government has imposed a ban on manufacture and sale of Gutka and mainpuri across the province under Section 144, it has made no effect on the consumer and they keep on enjoying the material without any fear. In order to safeguard the citizens, it is high time that steps on government levels be taken to curb its consumption.

# Learn to say 'No'

**Y**ou may always be trying to be nice to others and do not want to hurt their feelings, you find it difficult to say 'No'. In order to overcome this habit of refraining from saying 'NO', we have to first understand what is resisting us about it. The common reasons why people find it hard to say no, are:

**Fear of conflict :** You are afraid the person might get angry if you reject him/her. This might lead to an ugly confrontation. Even if there isn't, there might be dissents created which might lead to negative consequences in the future.

**Fear of lost opportunities :** Perhaps you are worried saying no means closing doors and It might lead to severed relationships.

**You want to help :** You are a kind soul at heart. You don't want to turn the person away and you want to help where possible, even if it may eat into your time.

In a broader sense, saying 'No' doesn't mean you are being disagreeable. It also doesn't mean there will be conflict nor that you will lose opportunities in the future. And saying no most definitely doesn't mean you are burning bridge. These are all false beliefs in our mind. After all, you have your own priorities and needs, just like everyone has his or her own needs. Saying no is about respecting and valuing your time and space. Saying no is your prerogative.

Rather than to avoid it altogether, it's all about learning the right way to say no. The other people were very understanding and didn't put up any resistance. Really, the fears of saying no are just in our mind. Seven simple ways for you to say no. Use the method that best meets your needs in the situation.

- 'You can't commit to this as you have other priorities at the moment'. If you are too busy to engage in the request/offer, this will be applicable. This lets the person know your plate is full at the moment, so he/she should hold off on this as well as future requests. If it makes it easier, you can also share what you are working on so the person can understand better. If you have too many

commitments to attend to, this will be more appreciable.

- 'Now's not a good time as you are in the middle of something. How about we reconnect at another time. It is common to get sudden requests for help when you are in the middle of something. This method is a great way to (temporarily) hold off the request. First you let the person know it is not a good time as you are doing something. Secondly, you made known your desire to help by suggesting another time. This way the person doesn't feel blown off.

- 'I'd love to do this, but ... It is encouraging as it lets the person know you like the idea and there is nothing wrong about it.

Yet another way is 'let me think about it first and I will get back to you'. This is more like a 'may be' than a straight out 'No'.

If you are interested but you don't want to say 'yes' just yet, use this

'No, I can't.' The simplest and most direct way to say no. We build up too many barriers in our mind of saying no. These barriers are self-created and they are not true at all. Donot think so much about saying no and just say it outright. You will be surprised when the reception isn't half as bad as what you imagined it to be.

Learn to say no to the request that donot meet your needs, and once you do that, you will find how easy it actually is. You will get more time for yourself, your work and things that are more important to you.







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



## Schedario

## Affordable Holiday Accommodation by the Sea

**9. 2010年10月10日**

1000

Figure 1



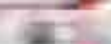
© 1999 by The McGraw-Hill Companies, Inc.



**SILVER STAR**

Figure 1

- [illegible]



**00000000000000000000000000000000**



# الحجامة



## Memon Institute of Hijama Therapy

A Project of World Hijama Organization

بہترین علاج جسے تم کرتے ہو حجامة لگانا ہے

It is a great pleasure and honor for us to announce that MITH is the first organized academic research and training institute has been established in Pakistan.

## Hijama and Health

Hijama is a traditional therapy which has been practiced for centuries. It is a natural and safe method of treating various diseases. It is a great pleasure and honor for us to announce that MITH is the first organized academic research and training institute has been established in Pakistan.



MITH Plot # ST-18, Sector 36-4, (Civil Center-3) Korangi -5, Karachi  
Tel: 021-38035541, Email: mith@wanumitl.com



# Nutrition facts and benefits of coconut water



Coconut water is - rich in essential electrolytes.

- 1 zero additives.
- 1 fat free and low in calories.
- 2 contains all natural sugar.
- 3 rich in vitamins.
- 4 natural diuretic
- 5 contains a large amount of dietary fibre.
- 6 contains protein.
- 7 safe to drink for all ages.

## **The secrets of our BRAIN:**

The human brain is like a powerful computer that stores our memory and controls how we as humans think and react. It has evolved over time and fea-

tures ome incredibly intricate parts that scientists still struggle to understand. Let us find our more about it.

- \* The brain is the centre of the human nervous system, controlling our thoughts, movements, memories and decisions.
- \* The brain contains billions of nerve cells that send and receive information around the body.
- \* The humn brain is over three times as big as the brain of other mammals that are of similar body size.
- \* Each side of the human brain interacts largely with just one half of the body, but for reasons that are

not yet fully understood, the interaction is with opposite sides, the right side of brain interacts with the left side of the body and vice versa.

- \* The largest part of the human brain is called the cerebrum. Other important parts include corpus corcal-losum, cerebral cortex, thalamus, cerebellum, hypothalamus, hippocampus and brain stem.
- The brain of an adult human weighs 3 pounds.
- Although it maks up just two perent of the body's weight, it uses around 20 perent of its energy.



# Water

## 'body's most important nutrient'

**W**ater is the common name applied to the liquid form (state) of the Hydrogen and Oxygen compound H<sub>2</sub>O. Pure water is odourless, tasteless, clear liquid and is one of the nature's most important gifts to mankind.

Essential to life, a person's survival depends on drinking water. Water is one of the most essential elements to good health. It is necessary for the digestion and absorption of food; helps maintain proper muscle tone, supplies oxygen and nutrients to the cells, aids the body of wastes and serves as a natural airconditioning system.

Water is the key component in determining the quality of our lives. Today, people are concerned about the quality of water they drink. Although water covers more than 70% of the earth, only 1% of the earth's water is available as a source of drinking.

Many public water systems treat water with chlorine, particularly in the swimming pools, to destroy disease-producing contaminants that may be present in the water.

Since water contains no calories and can serve as an appetite suppressant and helps the body metabolize stored fat, it may possibly be one of the most significant factors in losing weight. Drinking enough water is the best treatment for fluid retention; the overweight person needs more water than the thin one.

For as long as mankind can remember, the water has been the key to survival. It breeds humanity and has directed entire nations around the globe in search of this elixir of life. Many battles have been fought over water and many mountains have been

moved to find authentic sources of rivers that flow the earth providing life to the millions of people they pass by.

Realising the importance and its life-saving capabilities, the native Americans call it 'the blood of the earth'. It covers 70% of the Earth's surface as well as forms 70% of the human body. Forming such a high composition of the human body, it is essential for us to keep refilling the percentage of water lost every day to ensure proper functioning of all vital organs of the human body. Water allows the body to perform all minute by minute functions by keeping the oxygen level in our cells at an optimum level, allowing the body to breathe constantly.

Our brains have as high as 95% of water composition while our blood is nearly 85% water. What does that say about the importance of water in our physical system? A mere 2% drop in the water level in our body leaves us what we call 'dehydrated', the sensation of 'thirsting out' and feeling faint with a fuzzy memory and a problem with focused vision. **Water for Diseases and Weight Loss.**

Many believe that a good intake of water help one shed excess pounds. Well what we believe to be another desperate theory for weight loss is a centuries old practice in Europe as well as in China, Japan and India and has its roots in the ancient Egyptian, Greek and Roman civilisations.

In primitive times and even today in some parts of the world, water is considered to have divine healing or therapeutic powers. Legend has it that drinking 4-6 glasses of water every day at dawn has cured diseases such as cancer, high blood pressure, chronic constipation, kidney stones and skin dis-

eases to name a few.

It is a major contributor for weight loss for it helps flush out all toxic and waste material out of the body through frequent urination and a regular bowel movement, thus curing constipation also. Water, the universal solvent, breaks down all food particles, vitamins and minerals to provide an energy source, thereby controlling food cravings and the feeling of weakness. It acts as a blood purifier by providing a constant supply of oxygen as well as a blood filter that minimises acidity and keeps the body's PH value at optimum. So how do we lose weight with Water Therapy. Drinking water as prescribed below helps power enzymes that break down stored fat and helps us lose excess weight. It keeps the body energised and free from toxins.

### To incorporate Water Therapy in your everyday life, do the following :

- 1 As you wake up in the morning drink at least 4-6 glasses of water prior to brushing your teeth and cleaning your mouth.
- 1 Brush and clean the mouth after you have had your water intake but do not eat or drink anything for 45 minutes.
- 2 After 45 minutes you may have your breakfast.
- 3 After 15 minutes of breakfast, lunch and dinner, do not eat or drink anything for 2 hours.



# Eliminating fear of what others think of you

**T**ruly we will probably never rid ourselves totally and completely of the fear of what others think of us. Yet the opinions of people we love and respect mean something to us such as, family, friends, spouse, boss's, co-workers and so on. We can lose our common sense, our sense of right and wrong and sense of good judgment, if we love someone. We become senseless when we love someone.

Now aiming at concentration. We do care about what people think of us that we respect. One of the definitions of respect is esteem for or a sense of the worth or excellence of a person. They should be the only people whose opinions about us we are concerned about. If we truly respect someone, it will support and encourage you, and at worst, give you constructive criticism to make you better. The person's opinion that you respect has proven the area of the opinion that you are seeking.

If you think in terms of people that you truly 'respect', then the list of people who you genuinely should care what they think becomes very short. If you are worried about what anyone else thinks of you, then you are only worried because of your need to be liked or because you have some esteem or confidence issues. Those people who barely know us or don't know us at all. Such a thought should not even enter our minds.

When I started playing at a ripe age for the first time, I was worried about what the other players would think of me. I had no skills. I was just starting out. But then I thought that they also at some point were just starting out as well. If they fell, so what. Those people don't remember what it was like to start out and they have no empathy. Such people are mostly disliked. They could lack character, integrity, they could be judgmental, they could be egotistical, etc. So why one should care as to what any of them thought.

By fearing the opinion of those we don't know and therefore do not respect, we miss out on so much in life. There are so



many things we would say and do if we did not care what these people thought of us. We would take risks that could pay off big. And if they did not pay off, we would be ok with that because again, only the people that we don't respect would say 'I told you so' or 'you were stupid for trying'. As a matter of fact, people who say that to you say it because they themselves are scared to take risks.

We have least idea what we could accomplish or become because we fear of what others think. What do we fear, the opinion of someone with whom we have little acquaintance. It makes no sense to fear what other think when we don't even know them.

If the introducer of Kentucky fried chicken, Harland Sanders, would have listened to the opinions of others that he was far too old to start a business at the age of 63, especially since he was basically destitute, you would not be eating the Kentucky fried chicken today.

Know that you matter. Know your abilities that make you special. Have confidence in yourself. Do not mind failing on your first attempts. Seek only the opinion of those you respect and do not

care what others think. Discard the opinion of those who generally tell you that you will fail because they fear failure and want you to join them. So their defense mechanism is to hope that you fail, they will encourage you not even try so they do not have to face the reality of their own fear and shortcomings.

Even if someone you respect, thinks something is not a good idea or that you may fail, but you feel in your heart that it is worth the risk, then go for it. They are people you respect, they are not the super-being and cannot see into your heart and the determination you have. They cannot see the future and how things might turn out. Even if they don't work out for you, you are still truly living because you have the courage to try and you felt alive while doing it. If one thing does not workout, so what? It is the attitude of trying things despite what people think that is its own reward, because the fact is, you will discover things and live differently than you ever have. You will be one of few that are brave enough to truly be alive in this life. Fail or succeed, either way, you are truly living because you are truly experiencing what others are afraid to even try.

# Take advantage of every situation you find yourself in

**W**e can give talks. We can give a meeting talk of ten minutes, a group meeting for 30 minutes or a department seminar of an hour. We make our slides, prepare notes, practice and then stand before our audience and present our work. This process is not that much different than talking about yourself, but the date changes to: Who are you? What do you do? What are your interests? Now the trick is, can you do it effectively in 30 seconds? What about two minutes? Now can you expand it enough to fill 10 minutes?

Here are the techniques of handling people will greatly ease your work in achieving the objective:

Remember that a person's name is, to that person the sweetest and most important sound in any language. Therefore keep on addressing that person by his name.

- 1 Do not criticize, condemn or complain.
- 2 Give honest and sincere appreciation.
- 3 Arouse in the other person an eager want.
- 4 Smile and become genuinely interested in other people.
- 5 Be a good listener. Encourage others to talk about themselves.
- 6 Talk in terms of other person's interest.
- 7 Make the other person feel important and do it sincerely.

An elevator takes about thirty seconds. If you find yourself on an elevator with someone you would like to make a connection with, why waste that time? An 'elevator pitch' fills that thirty seconds with an introduction to who you are. Give your name, where you work, what you do and what your interests are. Also it is good to mention why you want to meet this individual. Are you fan of his/her work, or interested in working for the same company and so on.

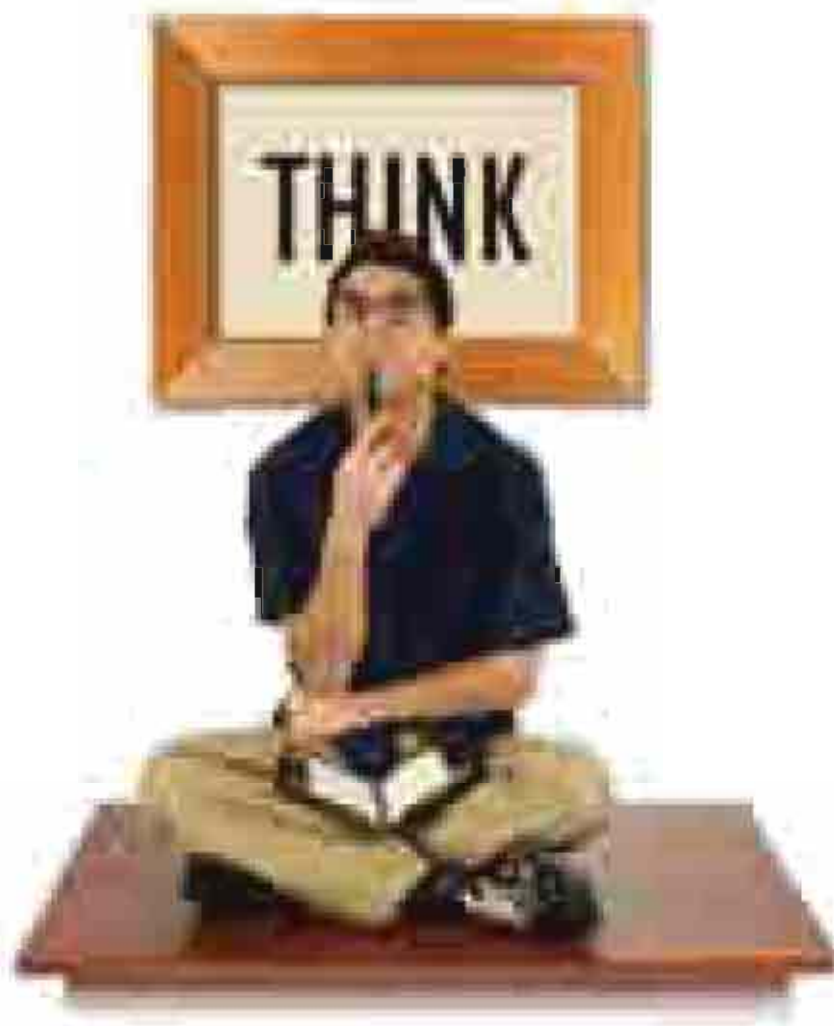
You might find yourself walking with someone, or in the way. This will give you about two minutes to make an impression. While compared to thirty seconds it seems like a lot of time, it will still go by quickly. You still need to be concise. Still include the content from the elevator pitch, but be a little more personal and detailed. What

about their work are you a fan of? Why would you be a good addition to their company? Is there something about them personally that you admire? What one accomplishment of yours do they really need to know about?

If you were successful with your 30 second talk, or your two minute stroll you may get invited for a longer conversation while getting a cup of coffee. This is where you can provide more details about your expertise in a particular field. Elaborate on your project and how you see it moving forward. Or discuss your career desires. You want to join their company, you need to know why.

Be specific and be unique. Everyone wants a good paying job with benefits. Why are you uniquely qualified to join their company or institution? Also a few thoughtful questions about the person or company.

These and such conversations need to be delivered concisely. Decide ahead of time what you will say if you find yourself in one of these situations. Then, practice it with people you know. Get their feedback and practice it with people you know. Then start taking advantage of every situation you find yourself in regardless of how much time you have.





# LAVENDER GENTEX

## LIQUID DETERGENT

### 2x Concentrated



#### Product Name

Agent name for Gentex and other products

Agent name for Gentex

Agent name for Gentex

Agent name for Gentex

Agent name for Gentex

Agent name for

**DEWTEX**

**STEP**



# Objective of education is learning and not teaching

**T**oday's education system is seriously flawed. It focuses on teaching rather than learning. 'Why should children or adults be asked to do something computers and related equipment can do much better than they can?' 'Why doesn't education focus on what humans can do better than the machines and instruments they create?' Education is an admirable thing, but it is well to remember from time to time that nothing can be taught.

Traditional education focuses on teaching, not learning. It incorrectly assumes that for every ounce of teaching there is an ounce of learning by those who are taught. However, most of what we learn before, during and after attending schools is learned without its being taught to us. A child learns such fundamental things as how to walk, talk, eat, dress and so on without being taught. Adults learn most of what they use at work or at leisure. Most of what is taught in classroom setting is forgotten and much of what is remembered is irrelevant.

In most schools, memorization is mistaken for learning. Most of what is remembered is remembered only for a short time, but then is quickly forgotten. Furthermore, even young children are aware of the fact that most what is expected of them in school can better be done by computers, recording machines, cameras and so on. They are treated as poor surrogates for such machines and instruments. Why should children or adults, for that matter be asked to do something computers and related equipment can do much better than they can?

When those who have taught others are asked who in the classes learned most, virtually all of them say 'the teacher'. It is apparent to those who have taught that teaching is a better way to learn than being taught. Teaching enables the teacher to discover what one thinks about the subject

being taught. Schools are upside down; Students should be teaching and faculty learning.

There are many different ways of learning; teaching is only one of them. We learn a great deal on our own, in independent study or play. We learn a great deal interacting with others informally, sharing what we are learning with others and vice versa. When physicians were asked whether they learned more in classes or during their internship, without exception they answered 'internship'.

The objective of education is learning and not teaching. There are two ways that teaching is a powerful tool of learning. Let's abandon for the moment the loaded word teaching, which is unfortunately all too closely linked to the notion of talking at or lecturing and used instead the rather awkward phrase explaining something to someone else who wants to find out about it. It is rather difficult to explain how Newton accounted for planetary motion. This is the problem we all face all the time, when we are expected to explain something.

The second aspect of explaining something that leaves the explainer more enriched and with a much deeper understanding of the subject, is this: To satisfy the person being addressed, to the point where that person can say 'Ah, yes, now I understand'. This involves an intense effort on the part of the explainer to get into the other person's mind, so to speak and that exercise is at the heart of learning in general. Without the skill, one can learn from direct experience; with that skill one can learn from the experience of the whole world. Thus whenever we struggle to explain something to someone else and succeed in doing so, we are advancing our ability to learn from others, too.

The aspect of learning through explana-

tion has been overlooked by most. And that is a shame, because both aspects of learning are what makes the age mixing that takes place in the world at large such a valuable educational tool. One might wonder how on earth learning came to be seen primarily a result of teaching. Until quite recently, the world's great teachers were understood to be people who had something fresh to say about something to people who were interested in hearing their message. In other words, teaching was understood as public exposure of an individual's perspective, which anyone could take or leave, depending on whether they cared about it.

No one in his right mind thought that the only way you could become a philosopher was by taking a course from one of those guys. On the contrary, you were expected to come up with your own original worldview if you aspired to the title of philosopher. This was true of any and every aspect of knowledge; you figure out how to learn it, and you expose yourself to people who were willing to make their understanding public if you thought it could be a worthwhile part of your endeavour.

Today there are two worlds that use the word education with opposite meanings; one world consists of the schools and colleges (and even graduate schools) of our education complex, in which standardization prevails. In that world, an industrial training mega-structure strives to turn out identical replicas of a product 'people education for the twenty-first century'; the second is the world of information, knowledge and wisdom, in which the real population of the world resides when not incarcerated in schools. In that world, learning takes place like it always did, and teaching consists of imparting one's wisdom, among other things, to voluntarily listener.



# Contribution of Memons to education

In the year 1869 when Sir Syed Ahmed Khan visited Bombay for the first time on his way to England, he visited some Memon businessmen and noted that every well to do Memon family contributed and ran a Madressa where religious education was being given to children of all communities. This was the contribution to education by the professional traders in those early days.

Until early 1930s, most of the Memon businessmen only had a working knowledge of Gujrati and English to read or compose telegram but then they realized that future of the community lied in educating its youths. Sir Adamjee Haji Dawood who is known as Father of Education in the community saw education as a way of making sure that the Memons preserved their business skills. He said and I quote from 'The Memons' by Mihir Bose :

'Knowledge of Business is superior to all knowledge. It provides ample shape for the spirit for adventure, daring and honesty. It has no limits or boundaries'. Our forefathers have gained superiority in general business with their primitive type signatures and have maintained them in top position since two centuries. With assets consisting of 'gadi and takiya' costing Rs.25/- and a safe costing Rs.35, they were doing business of lacs of rupees only on goodwill and honesty. Manager of Memon firms were getting higher salaries than officers of civil service. All these things were al right upto now. But seeing the future, they felt that Memon community will have to face new challenges of industrialization and technology in the near future. Our business will require modern know-how and skills. They thought that our real aim was to provide high educated to Memon youth but at the same time to keep them business-minded.

This was the vision of community's elders early as in 1928 and why not? They were professional businessmen and they knew what contribution they can and should make for the cause of education. This vision provided basis for three all

India Memon Conferences held in Rajkot, Jamnagar and Manavadar an gave birth to All India Memon Education and Welfare Society in 1933 under the presidentship of Sir Adamjee Hajee Dawood. The Society literally gave scholarships to Memon students all over India. These scholarships helped thousands of community members to acquire secondary and higher education and was responsible for many of youth becoming famous lawyers and doctors.

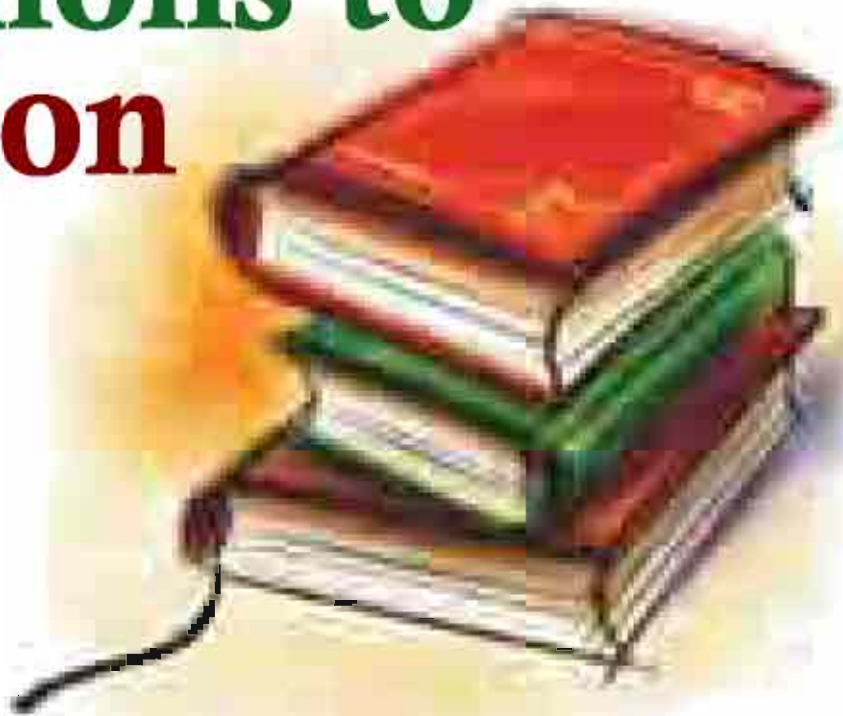
Memon community is a business community. It 'earns to give'. A truly philanthropic community. Soon after migration, it established scores of educational institutions in Karachi, Hyderabad and Sukkur. There were over 100 schools run by Memon community in Sindh before they were nationalized. The prominent organizations, which established schools, included Memon Educational Board, Pakistan Memon Women Educational Society, Jetpur and Kutiyana Memon Associations and many others. The Memon Women Society under the leadership of Hajiani Khatija Bai, a semi literate lady from Bantva established a chain of girls schools under the name of Rounk-e-Islam Girls Schools and Rounk-e-Islam Girls College. The notable thing about these schools is that they were and

are open for all communities and charged nominal fees.

For promoting education, the large groups of Memon Businessmen set up Foundations and Trusts. These Foundations and trusts donated generously towards the establishment of educational institutions throughout the country and gave generous scholarships to students of all communities for higher education.

Apart from the efforts to promote education, the community has played an important role in promotion of literary activities in the country. Both Dawood and Adamjee Foundations launched Dawood & Adamjee Prizes for Literature.

The cautious and farsightedness of earlier Memons paved way for the coming Memon generations to plunge with full myth to accelerate the pace of education among the Memon community. Today Memons can boast of thousands of professionals in law, medicine, professional accountancy, Information Technology, Engineering, Architecture and Teaching. Most of these professionals have excelled in their professions and are known throughout the country. Many are practicing their professions and others are occupying senior positions in business, industry and banking.









www.elsevier.com/locate/jmb

[illegible]

1. **Identify the main idea** of the passage.  
 2. **Summarize** the main idea in your own words.  
 3. **Identify the supporting details** that provide evidence for the main idea.  
 4. **Explain** how the supporting details relate to the main idea.  
 5. **Conclude** by restating the main idea and the supporting details.



The first step in the process of creating a new product is to identify a market need. This is often done through market research, which involves gathering information about the target market and its needs. Once a market need has been identified, the next step is to develop a concept for a product that meets that need. This is often done through brainstorming and prototyping. Once a concept has been developed, the next step is to create a business plan for the product. This plan should outline the costs of production, the pricing strategy, and the marketing strategy. Once a business plan has been created, the next step is to secure funding for the product. This can be done through a variety of methods, including crowdfunding, venture capital, and bank loans. Once funding has been secured, the next step is to manufacture the product. This is often done through a contract manufacturer. Once the product has been manufactured, the next step is to distribute it to the market. This can be done through a variety of methods, including direct sales, retail, and distribution. Finally, the product should be marketed to the target market. This is often done through a combination of advertising, public relations, and sales.

1. The first part of the paper discusses the importance of the study of the history of the English language. It is argued that the study of the history of the English language is not only a matter of academic interest, but also a matter of practical importance. The study of the history of the English language can help us to understand the development of the English language, and it can help us to understand the relationship between the English language and other languages.

[illegible]











ਜੁਆਂ ਵੀ ਘੋੜੇ ਜੁਆਂ, ਸਭ ਦੁਖ ਦੁਖਾਰਾ ਹੈ

[illegible][illegible][illegible]

1. *Chlorophyll a* (Chl *a*)  
 2. *Chlorophyll b* (Chl *b*)  
 3. *Chlorophyll c* (Chl *c*)  
 4. *Chlorophyll d* (Chl *d*)  
 5. *Chlorophyll e* (Chl *e*)  
 6. *Chlorophyll f* (Chl *f*)  
 7. *Chlorophyll g* (Chl *g*)  
 8. *Chlorophyll h* (Chl *h*)  
 9. *Chlorophyll i* (Chl *i*)  
 10. *Chlorophyll j* (Chl *j*)  
 11. *Chlorophyll k* (Chl *k*)  
 12. *Chlorophyll l* (Chl *l*)  
 13. *Chlorophyll m* (Chl *m*)  
 14. *Chlorophyll n* (Chl *n*)  
 15. *Chlorophyll o* (Chl *o*)  
 16. *Chlorophyll p* (Chl *p*)  
 17. *Chlorophyll q* (Chl *q*)  
 18. *Chlorophyll r* (Chl *r*)  
 19. *Chlorophyll s* (Chl *s*)  
 20. *Chlorophyll t* (Chl *t*)  
 21. *Chlorophyll u* (Chl *u*)  
 22. *Chlorophyll v* (Chl *v*)  
 23. *Chlorophyll w* (Chl *w*)  
 24. *Chlorophyll x* (Chl *x*)  
 25. *Chlorophyll y* (Chl *y*)  
 26. *Chlorophyll z* (Chl *z*)  
 27. *Chlorophyll aa* (Chl *aa*)  
 28. *Chlorophyll ab* (Chl *ab*)  
 29. *Chlorophyll ac* (Chl *ac*)  
 30. *Chlorophyll ad* (Chl *ad*)  
 31. *Chlorophyll ae* (Chl *ae*)  
 32. *Chlorophyll af* (Chl *af*)  
 33. *Chlorophyll ag* (Chl *ag*)  
 34. *Chlorophyll ah* (Chl *ah*)  
 35. *Chlorophyll ai* (Chl *ai*)  
 36. *Chlorophyll aj* (Chl *aj*)  
 37. *Chlorophyll ak* (Chl *ak*)  
 38. *Chlorophyll al* (Chl *al*)  
 39. *Chlorophyll am* (Chl *am*)  
 40. *Chlorophyll an* (Chl *an*)  
 41. *Chlorophyll ao* (Chl *ao*)  
 42. *Chlorophyll ap* (Chl *ap*)  
 43. *Chlorophyll aq* (Chl *aq*)  
 44. *Chlorophyll ar* (Chl *ar*)  
 45. *Chlorophyll as* (Chl *as*)  
 46. *Chlorophyll at* (Chl *at*)  
 47. *Chlorophyll au* (Chl *au*)  
 48. *Chlorophyll av* (Chl *av*)  
 49. *Chlorophyll aw* (Chl *aw*)  
 50. *Chlorophyll ax* (Chl *ax*)  
 51. *Chlorophyll ay* (Chl *ay*)  
 52. *Chlorophyll az* (Chl *az*)  
 53. *Chlorophyll aza* (Chl *aza*)  
 54. *Chlorophyll abz* (Chl *abz*)  
 55. *Chlorophyll acz* (Chl *acz*)  
 56. *Chlorophyll adz* (Chl *adz*)  
 57. *Chlorophyll aez* (Chl *aez*)  
 58. *Chlorophyll afz* (Chl *afz*)  
 59. *Chlorophyll agz* (Chl *agz*)  
 60. *Chlorophyll ahz* (Chl *ahz*)  
 61. *Chlorophyll aiz* (Chl *aiz*)  
 62. *Chlorophyll ajz* (Chl *ajz*)  
 63. *Chlorophyll akz* (Chl *akz*)  
 64. *Chlorophyll alz* (Chl *alz*)  
 65. *Chlorophyll amz* (Chl *amz*)  
 66. *Chlorophyll anz* (Chl *anz*)  
 67. *Chlorophyll aoz* (Chl *aoz*)  
 68. *Chlorophyll apz* (Chl *apz*)  
 69. *Chlorophyll aqz* (Chl *aqz*)  
 70. *Chlorophyll arz* (Chl *arz*)  
 71. *Chlorophyll asz* (Chl *asz*)  
 72. *Chlorophyll atz* (Chl *atz*)  
 73. *Chlorophyll auz* (Chl *auz*)  
 74. *Chlorophyll avz* (Chl *avz*)  
 75. *Chlorophyll awz* (Chl *awz*)  
 76. *Chlorophyll axz* (Chl *axz*)  
 77. *Chlorophyll ayz* (Chl *ayz*)  
 78. *Chlorophyll azz* (Chl *azz*)  
 79. *Chlorophyll azaa* (Chl *aza*)  
 80. *Chlorophyll abz* (Chl *abz*)  
 81. *Chlorophyll acz* (Chl *acz*)  
 82. *Chlorophyll adz* (Chl *adz*)  
 83. *Chlorophyll aez* (Chl *aez*)  
 84. *Chlorophyll afz* (Chl *afz*)  
 85. *Chlorophyll agz* (Chl *agz*)  
 86. *Chlorophyll ahz* (Chl *ahz*)  
 87. *Chlorophyll aiz* (Chl *aiz*)  
 88. *Chlorophyll ajz* (Chl *ajz*)  
 89. *Chlorophyll akz* (Chl *akz*)  
 90. *Chlorophyll alz* (Chl *alz*)  
 91. *Chlorophyll amz* (Chl *amz*)  
 92. *Chlorophyll anz* (Chl *anz*)  
 93. *Chlorophyll aoz* (Chl *aoz*)  
 94. *Chlorophyll apz* (Chl *apz*)  
 95. *Chlorophyll aqz* (Chl *aqz*)  
 96. *Chlorophyll arz* (Chl *arz*)  
 97. *Chlorophyll asz* (Chl *asz*)  
 98. *Chlorophyll atz* (Chl *atz*)  
 99. *Chlorophyll auz* (Chl *auz*)  
 100. *Chlorophyll avz* (Chl *avz*)  
 101. *Chlorophyll awz* (Chl *awz*)  
 102. *Chlorophyll axz* (Chl *axz*)  
 103. *Chlorophyll ayz* (Chl *ayz*)  
 104. *Chlorophyll azz* (Chl *azz*)  
 105. *Chlorophyll azaa* (Chl *aza*)  
 106. *Chlorophyll abz* (Chl *abz*)  
 107. *Chlorophyll acz* (Chl *acz*)  
 108. *Chlorophyll adz* (Chl *adz*)  
 109. *Chlorophyll aez* (Chl *aez*)  
 110. *Chlorophyll afz* (Chl *afz*)  
 111. *Chlorophyll agz* (Chl *agz*)  
 112. *Chlorophyll ahz* (Chl *ahz*)  
 113. *Chlorophyll aiz* (Chl *aiz*)  
 114. *Chlorophyll ajz* (Chl *ajz*)  
 115. *Chlorophyll akz* (Chl *akz*)  
 116. *Chlorophyll alz* (Chl *alz*)  
 117. *Chlorophyll amz* (Chl *amz*)  
 118. *Chlorophyll anz* (Chl *anz*)  
 119. *Chlorophyll aoz* (Chl *aoz*)  
 120. *Chlorophyll apz* (Chl *apz*)  
 121. *Chlorophyll aqz* (Chl *aqz*)  
 122. *Chlorophyll arz* (Chl *arz*)  
 123. *Chlorophyll asz* (Chl *asz*)  
 124. *Chlorophyll atz* (Chl *atz*)  
 125. *Chlorophyll auz* (Chl *auz*)  
 126. *Chlorophyll avz* (Chl *avz*)  
 127. *Chlorophyll awz* (Chl *awz*)  
 128. *Chlorophyll axz* (Chl *axz*)  
 129. *Chlorophyll ayz* (Chl *ayz*)  
 130. *Chlorophyll azz* (Chl *azz*)  
 131. *Chlorophyll azaa* (Chl *aza*)  
 132. *Chlorophyll abz* (Chl *abz*)  
 133.

[illegible]

૧૯૫૧-૫૨ના વર્ષમાં ગાંધી  
 સ્મૃતિ સંસ્થાએ આજીવન સભ્યોની ડી  
 ડી. ૧૨૫૦૦૦૦ રૂપિયાની રકમ  
 ભરવામાં આવી હતી. આમાં ૫૦૦૦૦  
 રૂપિયા, ૨૫૦૦૦ રૂપિયા અને ૫૦૦૦૦  
 રૂપિયાના ત્રણ-ત્રણ સુધીના ૩ સહ  
 સભ્યો હતા. આમાં ૧૦ ૧૨૫૦૦૦  
 રૂપિયાના સહ સભ્યો અને ૧૦૦૦૦  
 રૂપિયાના ૧૦૦૦ સહ સભ્યો હતા.  
 આમાં ૧૦૦૦૦ રૂપિયાના ૧૦૦૦  
 સહ સભ્યો હતા. આમાં ૧૦૦૦૦  
 રૂપિયાના ૧૦૦૦ સહ સભ્યો હતા.  
 આમાં ૧૦૦૦૦ રૂપિયાના ૧૦૦૦  
 સહ સભ્યો હતા. આમાં ૧૦૦૦૦  
 રૂપિયાના ૧૦૦૦ સહ સભ્યો હતા.

[illegible][illegible]

**Abstract:**

1000





॥ श्रीगणेशाय नमः ॥  
 ॥ श्रीगणेशाय नमः ॥  
 ॥ श्रीगणेशाय नमः ॥



Abstract: *See page 103*

۱۱

[illegible][illegible]

[illegible]

DOI: 10.1002/for

[illegible]





Figure 1. Schematic diagram of the experimental setup. The subjects were seated in a comfortable chair and viewed the screen through a mirror. The screen displayed the target and the starting position of the hand. The hand was moved from the starting position to the target position. The distance between the starting position and the target position was 10 cm. The subjects were instructed to move the hand as fast as possible without overshooting the target.

[illegible][illegible]

© 2000 Blackwell Science Ltd *Journal of Internal Medicine* 247: 395–402

- [illegible]

**સામાજિક એકિવલું વજન**

—સામગ્રીના કોડો, નામો, માત્રાઓ-ફોન્ટો અનેક (સામગ્રી)

1. The first step is to identify the problem.
 2. The second step is to define the problem.
 3. The third step is to analyze the problem.
 4. The fourth step is to develop a solution.
 5. The fifth step is to implement the solution.
 6. The sixth step is to evaluate the solution.
 7. The seventh step is to monitor the solution.
 8. The eighth step is to maintain the solution.
 9. The ninth step is to improve the solution.
 10. The tenth step is to document the solution.

[illegible]

જાનકાદાસ : હાં, હો, તમારું  
અભિનિયોગી કાલિય હો, એકે તમારું કાલિ  
એકે તમારું હો, હું, એ તમારું કાલિ  
હું તમારું કાલિ હો, અભિનિયોગી કાલિ  
હો, હું, એ તમારું કાલિ હું, તમારું  
કાલિ હો, તમારું હો

Spencer and his colleagues (1999) conducted a study with 100 students in a high school in the United States. They found that students who were given a choice of whether to participate in a group project or not, were more likely to participate and to perform well in the project. This suggests that giving students a choice can increase their motivation and engagement in learning.

මාතලේ පොදුබද්ධ කමිටු හි, පැයපැය කතරායකට කිසිදු ප්‍රශ්නයක් නිමැවීමක්, හෝ කිසිවක් කෙරී නොමැති බවට තීරණය වූයේ මේ මාසයේ කතරායක කෙරී යාමට නොහැකි බැවින් ය.

[illegible]

The Journal of Management Inquiry  
 17(4) 409-422  
 © The Author(s) 2008  
 Reprints and permissions:  
[sagepub.com/journalsPermissions.nav](http://sagepub.com/journalsPermissions.nav)  
 DOI: 10.1177/1056492608315555  
<http://jmi.sagepub.com>

[illegible]

ਦੀਪੇਸ਼ ਮੀਰੀ

- [illegible]



ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥  
 श्रीकृष्णाय नमः ॥  
 श्रीगुरुभ्यो नमः ॥  
 श्रीगणेशाय नमः ॥  
 श्रीविष्णवे नमः ॥  
 श्रीशिवाय नमः ॥  
 श्रीब्रह्माय नमः ॥  
 श्रीमहेश्वराय नमः ॥  
 श्रीनारायणाय नमः ॥

[illegible]

[illegible][illegible]



# Memon Industrial & Technical Institute

A Department of Technical Education, Government of Punjab, Pakistan (G.O.P.)



## Computer & Networking Department

- Computer Hardware
- Computer Software
- Computer Networking
- Computer Graphics
- Computer Animation
- Computer Security
- Computer Forensics
- Computer Programming
- Computer Database
- Computer Systems
- Computer Peripherals
- Computer Troubleshooting
- Computer Maintenance
- Computer Configuration
- Computer Installation
- Computer Upgrades
- Computer Repairs
- Computer Sales
- Computer Support
- Computer Training
- Computer Consulting
- Computer Integration
- Computer Migration
- Computer Backup
- Computer Recovery
- Computer Optimization
- Computer Performance
- Computer Reliability
- Computer Scalability
- Computer Flexibility
- Computer Interoperability
- Computer Compatibility
- Computer Conformance
- Computer Compliance
- Computer Certification
- Computer Accreditation
- Computer Registration
- Computer Licensing
- Computer Patenting
- Computer Trademarking
- Computer Copyrighting
- Computer Patenting
- Computer Trademarking
- Computer Copyrighting



Computer & Networking Department



Computer & Networking Department

Computer & Networking Department  
Computer Graphics  
Computer Animation  
Computer Security  
Computer Forensics  
Computer Programming  
Computer Database  
Computer Systems  
Computer Peripherals  
Computer Troubleshooting  
Computer Maintenance  
Computer Configuration  
Computer Installation  
Computer Upgrades  
Computer Repairs  
Computer Sales  
Computer Support  
Computer Training  
Computer Consulting  
Computer Integration  
Computer Migration  
Computer Backup  
Computer Recovery  
Computer Optimization  
Computer Performance  
Computer Reliability  
Computer Scalability  
Computer Flexibility  
Computer Interoperability  
Computer Compatibility  
Computer Conformance  
Computer Compliance  
Computer Certification  
Computer Accreditation  
Computer Registration  
Computer Licensing  
Computer Patenting  
Computer Trademarking  
Computer Copyrighting



www.memonmiti.com

Computer & Networking Department

- Computer Hardware
- Computer Software
- Computer Networking
- Computer Graphics
- Computer Animation
- Computer Security
- Computer Forensics
- Computer Programming
- Computer Database
- Computer Systems
- Computer Peripherals
- Computer Troubleshooting
- Computer Maintenance
- Computer Configuration
- Computer Installation
- Computer Upgrades
- Computer Repairs
- Computer Sales
- Computer Support
- Computer Training
- Computer Consulting
- Computer Integration
- Computer Migration
- Computer Backup
- Computer Recovery
- Computer Optimization
- Computer Performance
- Computer Reliability
- Computer Scalability
- Computer Flexibility
- Computer Interoperability
- Computer Compatibility
- Computer Conformance
- Computer Compliance
- Computer Certification
- Computer Accreditation
- Computer Registration
- Computer Licensing
- Computer Patenting
- Computer Trademarking
- Computer Copyrighting

MITI, Plot # 57, 1st, Sector 34A, (Old Canal) Jhang, F.F. Code, Tel: 011-1801542145, Email: [info@memonmiti.com](mailto:info@memonmiti.com)

# ٹوٹکے

سفید سرسوں اور تلوں کو دودھ کے ساتھ باریک پیس کر روزانہ چہرے پر لگانے سے رنگ صاف ہو جاتا ہے۔

☆☆☆

آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے دور کرنے کے لئے روغن بادام کی مالش کریں۔

☆☆☆

مسوڑھوں میں درم آ جائے اور ردی شکایت ہو تو تمباکو کا پتہ خوب پیس کر اس سے مسوڑھوں کی مالش کریں درد و سوجن ختم ہو جائے گی۔

☆☆☆

میٹھی چیز کھانے کے بعد اگر روٹی کا ایک نوالہ کھالیا جائے تو منہاس سے بچنے والے نقصانات کا امکان کم ہو جاتا ہے۔

☆☆☆

زیتون کے تیل کا استعمال بالوں کو لمبا گھٹا اور چمکدار بناتا ہے۔

☆☆☆

گائے کا کچا دودھ ہونٹوں پر لگانے سے ہونٹ گلابی ہو جاتے ہیں۔

☆☆☆

روزانہ صبح ایک گلاس نیم گرم پانی میں لیموں کا رس ڈال کر پییں آپ کا چہرہ شاداب ہو جائے گا۔

☆☆☆

چہرے کے Black Heds (سیاہ دھبے) دور کرنے کے لئے ان پر کیٹو کے چھلکے لگائیں۔

☆☆☆

شہد اور کسٹر آئل (ارنڈی کا تیل) دونوں برابر مقدار میں لیں اور رات کو سونے سے قبل پکوں پر لگائیں پلکیں لمبی اور گھنی ہو جائیں گی۔

☆☆☆

لیموں کا رس لکھ ہوئے چھلکوں کو ریفریجریٹر میں رکھنے سے وہ کھانوں کی تمام خوشبوئیں اپنے اندر جذب کر لیتے ہیں۔

☆☆☆

قالین کے نیچے اگر تمباکو کی چٹاں رکھ دیں قالین میں کیڑے نہیں لگیں گے۔

☆☆☆

اگر بتی کو مٹی کے تیل میں بھگو لیں اور پھر جلائیں اس کے دھوئیں سے چمچ قریب نہیں آئیں گے۔

☆☆☆

تانبے اور پیتل کے برتنوں کو پہلے لیموں میں نمک لگا کر ایسے برتنوں پر خوب گھمیں پھر صابن کے پانی سے برتن کو دھو لیں برتن نئے کے مانند چمکے لگیں گے۔

☆☆☆

کھانسی سے فوری نجات کے لئے نیم گرم پانی میں تھوڑا سا نمک اور ہلدی کا پاؤڈر ملا کر پی لیں۔

☆☆☆

آلو ابلاتے وقت پانی میں کچھ گڑے پیاز اور لہسن کے جوے کے بھی ملا دیجئے۔ آلو بہت خوش ذائقہ ہو جائیں گے۔ اسی پانی کو پھر آپ دال پکانے میں بھی استعمال کر سکتی ہیں۔

☆☆☆

کچھ پودینے کی چٹاں اپنے تکیے کے نیچے رکھیے اس سے سر کی جوئیں صاف ہو جائیں گی اور کمرے میں کیڑے مکوڑے بھی نہیں آئیں گے۔

☆☆☆

منی پلانٹ کے پودے میں انڈے کے چھلکے پیس کر ڈالنے سے اس کی تازگی برقرار رہتی ہے۔

☆☆☆

جس جگہ دیمک لگ جائے وہاں مٹی کے تیل میں تارکول ملا کر لگائیں دیمک فوراً ختم ہوئے گی۔

☆☆☆

پسینے کی بدبو بعض اوقات خاصی شرمندگی کا باعث ہوتی ہے ایسے میں نہانے کے پانی میں تھوڑی سی پھٹری ملا دینے سے خاصا فائدہ ہوگا۔

☆☆☆

چاول کھانے کے بعد تروڑ نہیں کھانا چاہیے طبیعت خراب ہو سکتی ہے۔

☆☆☆

اگر کپڑے پر پان کا دھبہ لگ جائے تو اس حصے کو دودھ میں ڈبو کر رکھ دیں پھر صاف پانی سے دھوئیں۔ دھبہ بالکل صاف ہو جائے گا۔

☆☆☆

پیاز کا مٹھے وقت چھری کی نوک پر ایک آلو کا ٹکڑا لگا دیں۔ آنکھوں میں جلن نہیں ہوگی اور نہ ہی آنکھوں سے پانی نکلے گا۔

☆☆☆

مٹی کی ہانڈی میں اگر سب سے پہلے گڑ کے چاول پکائے جائیں تو اس میں لائیں نہیں پڑتی اور یہ زیادہ دیر تک چلتی ہے۔

☆☆☆

شیشے کے برتن میں گرم دودھ چائے یا پانی ڈالنے سے پہلے اس میں چھوڑا دیں تو اس طرح برتن نہیں ٹوٹے گا۔

☆☆☆

آٹے یا چینی کے کنستر میں چند لوٹکیں رکھنے سے سرخ چوٹیاں قریب نہیں آئیں گی۔

☆☆☆

پیاز کو تلنے کے دوران اگر اس میں چٹکی بھر نمک ڈال دیں تو پیاز فوراً ہو جائے گی۔

☆☆☆

ایک بناتے وقت ادون میں رکھنے سے پہلے اگر اس پر برش وغیرہ سے ہلکا سا پانی لگا دیں تو وہ پیکنگ کے دوران پھٹنے سے بچ جائے گا۔

☆☆☆

ٹماٹر اگر بہت زیادہ خرید لئے جائیں تو وہ پڑے پڑے نرم ہونے لگتے ہیں اگر انہیں نمک ملے ٹھنڈے رخ پانی میں ڈالیں تو سخت ہو جائیں گے۔

☆☆☆

کچن میں گھی کے ڈبے صاف کرنا بہت مشکل ہوتا ہے۔ گھی والے ڈبے کو صاف کرنے کا آسان طریقہ یہ ہے کہ پہلے ڈبے میں سوکھا ہوا آٹا ڈالیں اور اچھی طرح مل لیں گھی آسانی سے اتر جائے گا۔ پھر صابن سے گھی والا ڈبہ دھو لیں۔

☆☆☆

فریزر سے پھلوں کی بدبو دور کرنے کے لیے فریزر کے نچلے خانے میں کھانے کا میٹھا سوڈا تھوڑا سا پھیلا دیں تو وہ ساری بدبو جذب کر لے گا۔

☆☆☆





## اہم معلومات

- (1) پاکستان میں دوسری سب سے بڑا مرکز سرحد میں واقع ہے۔
- (2) پاکستان کا سب سے بڑا ریگستان ”قحر“ ہے۔
- (3) پاکستان کا سب سے بڑا دریا ”دریائے سندھ“ ہے۔
- (4) دریائے سندھ دنیا کا اٹھارواں بڑا دریا ہے۔
- (5) پاکستان کے سب سے بڑے تفریحی مقامات شمالی علاقہ جات میں ہیں۔
- (6) پاکستان کی سب سے بڑی سرنگ ساڑھے تیس میل لمبی ”دارسک سرنگ“ ہے۔
- (7) پاکستان کا تاریخی شہر ”لاہور“ ہے۔
- (8) پاکستان کی سب سے بڑی مسجد ”فیصل مسجد“ ہے۔
- (9) پاکستان میں آموں کا شہر ”میرپور خاص“ ہے۔
- (10) پاکستان میں اولیاء کرام کا شہر ”ملتان“ ہے۔
- (11) پاکستان کا سب سے قدیم قلعہ ”عمرکوٹ“ کا ہے۔
- (12) پاکستان کا سب سے بڑا قبرستان ”مکلی“ ہے۔
- (13) پاکستان کا سب سے پہلا قومی پرچم ”امیر احمد قدوائی“ نے تیار کیا۔

## بڑوں کی عزت

کر لے گئے اور اسے ایک کمرے میں باندھ دیا۔ علی بہت خوفزدہ تھا۔ وہ بہت رویا..... آج اسے یاد آ رہا تھا کہ وہ سب کو کتنا تنگ کیا کرتا تھا۔ ابھی وہ سوچ ہی رہا تھا کہ وہی نقاب پوش اندر داخل ہوئے اور بولے تم سب کو تنگ کیا کرتے تھے، اب تمہیں نہیں چھوڑیں گے، ہم تمہیں بیچ دیں گے۔ پھر اپنے گھر والوں سے کبھی نہیں مل پاؤ گے۔ یہ کہہ کر وہ نقاب پوش زور زور سے قہقہے لگاتے ہوئے باہر چلے گئے۔ علی کا اس بند اور چھوٹے سے کمرے میں دم گھٹ رہا تھا اور اسے حمزہ اور اپنے گھر والے بہت یاد آ رہے تھے۔ وہ سوچ رہا تھا کہ حمزہ اچھا بچہ تھا، اس لئے ڈاکوؤں نے اسے چھوڑ دیا۔ اسی وقت اسے اپنی ماماشیت سے یاد آئیں اور اس نے زور سے جھلانا شروع کر دیا۔ اسی لمحے اس کی آنکھ کھل گئی اس نے دیکھا کہ سب گھر والے اس کے ارد گرد کھڑے تھے اور چلانے کی وجہ پوچھ رہے تھے۔ علی نے اسی وقت سب سے معافی مانگی اور ایک بہت اچھا بچہ بن گیا، اسی وقت حمزہ بھی آگیا وہ اپنے دوست کے سدھر جانے پر بہت خوش ہوا، پھر حمزہ اور علی سب کی مدد کرتے اور سب کا خیال رکھتے، جس کی وجہ سے سب محلے والے اور

علی اور حمزہ بہت اچھے دوست تھے۔ دونوں ایک ہی کلاس میں پڑھتے تھے اور ایک ہی محلے میں رہتے تھے جس کی وجہ سے ان کا بہت سارا وقت ایک ساتھ ہی گزرتا تھا۔ حمزہ ایک بہت ہی اچھا بچہ تھا جبکہ علی نہایت بدتمیز اور بے ادب تھا۔ بڑوں کے ساتھ بے ادبی سے پیش آنا اس کا روز کا معمول تھا، جس کی وجہ سے محلے میں کوئی بھی اسے پسند نہ کرتا تھا۔ حمزہ، علی کو سمجھاتا رہتا تھا کہ وہ بدتمیزی کرنا چھوڑ دے مگر علی باز نہ آتا تھا۔ حمزہ اکثر اس کی وجہ سے پریشان رہتا اور اسے سدھارنے کی کوشش کرتا اور اللہ میاں سے دعا مانگتا کہ وہ اس کے دوست کو بھی اچھا بچہ بنا دیں۔ علی کے ابو کو روز ہی علی کی بدتمیزی یا شرارت کی کوئی نہ کوئی شکایت ملتی رہتی تھی، کبھی وہ استادوں سے بدتمیزی کرتا اور کبھی گلی میں سے گزرتے ہوئے بزرگوں کو تنگ کرتا۔ ایک دن علی اسکول جا رہا تھا، حمزہ بھی اس کے ساتھ تھا، اچانک گلی کے ایک کونے سے چند نقاب پوش نکلے۔ انہوں نے زبردستی علی کو دیوچا اور اسے اٹھا کر بھاگ کھڑے ہوئے۔ اس نے چیخنے کی کوشش کی مگر اس کے حلق سے آواز نہیں نکل رہی تھی۔ نقاب پوش اسے ایک بند گاڑی میں ڈال

## ہم کس طرف جا رہے ہیں؟

موجودہ دور میں سائنسی ایجادات کا سیلاب فائدہ کے بجائے نقصان اور تباہی کا سبب بن رہا ہے اس میں شک نہیں کہ فلم ٹی وی وی سی آر اور ڈش ایلیٹینا وغیرہ انسانی ذہن کی غیر معمولی صلاحیت کی عظیم الشان مثالیں ہیں اور ان اشیاء نے انسانی معاشرے پر بڑے گہرے اور ہمہ گیر اثرات ڈالے ہیں مگر اس میں بھی کوئی شبہ نہیں کہ ان اشیاء کا مجموعی استعمال جس طرح کیا جاتا ہے۔ اس سے ان اشیاء نے پوری دنیا میں انسانی معاشرے کو اکثر و بیشتر نفس پرستی خدا پرستی غاشی عریانی بے دینی شیطانیت اور درندگی کے سوا کچھ نہیں دیا ان ایجادات کے غلط استعمال نے انسانی اور اخلاقی کردار کا جنازہ نکال کر رکھ دیا ہے۔ عام مشاہدہ کی بات ہے کہ جو لوگ یہ چیزیں دیکھتے ہیں تو ان کا ذوق و شوق بڑھتا ہی چلا جاتا ہے کہ وہ اپنی آخرت تو آخرت دنیا سے بھی غافل

جاتی ہیں کم سن اور معصوم بچے بلکہ بڑی عمر کے لوگ بھی ان فلموں کو بڑے شوق سے دیکھتے ہیں اور پھر ان ہی سے جرائم کی تربیت حاصل کرتے ہیں اس لئے وہ چور اور ڈاکو بن جاتے ہیں۔ اس طرح آئے دن موبائل موٹر سائیکلیں اور کاریں چرانے والے اور گھروں میں چوری کرنے والے نوجوانوں کے بارے میں اخبارات میں خبریں شائع ہوتی رہتی ہیں پس اہل پاکستان اور عالم اسلام کو ڈش ایلیٹینا اور وی سی آر کی لعنت سے فوری نجات کی ضرورت ہے۔ اگر ان شیطانی اشیاء سے فوری طور پر نجات حاصل نہ کی گئی تو ہمارا معاشرہ جو اسلامی معاشرہ ہے اس میں اسلامی رنگ دور دور تک نظر نہیں آئے گا:

عمل سے زندگی بنتی ہے جنت بھی جہنم بھی  
یہ خاک اپنی فطرت میں نہ نوری ہے نہ تاری ہے

# محبوبی کلمیاں

## ایک عظیم رشتہ

انسان جب دنیا میں آتا ہے تو بہت سے رشتے اس کے آس پاس ہوتے ہیں، وہ سب رشتے وقت کے ساتھ ساتھ ختم ہو جاتے ہیں مگر ایک رشتہ جو مرتے دم تک انسان کے ساتھ رہتا ہے، وہ رشتہ باپ اور ماں کا ہوتا ہے۔ ماں تو وہ عظیم ہستی ہے جس کے جذبات اور محبت میں کوئی ملاوٹ نہیں ہوتی۔ ماں کے بغیر یہ دنیا ادھوری ہے۔ بچہ جب پیدا ہوتا ہے تو جس رشتے سے وہ سب سے پہلے ملتا ہے، وہ رشتہ ماں کا ہوتا ہے۔ خدا نے یونہی تو ماں کے قدموں تلے جنت نہیں رکھی۔ ماں تو شے ہی ایسی ہے کہ جس کے لئے جنت بھی کم ہے۔ اگر جنت سے بھی عظیم کوئی مقام ہوتا تو وہ بھی اس ہستی کے عظیم قدموں کے لئے کم ہوتا۔ ماں جو اپنی اولاد کی خوشی میں سب سے زیادہ خوش اور اس کے دکھ میں سب سے زیادہ دکھی ہو جاتی ہے۔ دنیا میں سب سے زیادہ بد قسمت وہ ہے، جو ماں کی قدر نہ کر سکا۔ ماں کی قدر ان سے پوچھو، جن کی قسمت میں ماں کی محبت نہیں ہے، شفقت بھری چھاؤں نہیں ہے۔ میں اگر ماں پر ساری زندگی بھی لکھوں تو یہ زندگی کم پڑ جائے گی۔ میری ماں، جس نے مجھے اس عمر تک پہنچایا، مجھے اس قابل بنایا کہ میں ماں کے بارے میں کچھ لکھ سکوں، جس نے میری ہر خواہش کو لبوں تک آنے سے پہلے پورا کیا۔ خدا کبھی کسی کو اپنی اس عظیم نعمت سے محروم نہ کرے اور دنیا میں سب کی ماؤں کو سلامت رکھے تاکہ یہ دنیا ہمیشہ خوبصورت رہے۔

## قرآن کی صحت ہے

قرآن کی حفاظت سے مراد یہ نہیں کہ اس کو جزاں میں لپیٹ کر طاق میں سجادیں بلکہ اس کی حفاظت یہ ہے کہ اس کے الفاظ اپنے دل میں اتاریں۔ قرآن کتاب ہدایت ہے جو اللہ تعالیٰ نے انسانوں کے لئے اتاری ہے۔ ہمارے پاس اللہ کی طرف سے قرآن کی صورت میں صحت آگئی ہے۔ اب اس کے مطابق زندگی گزارنا ہمارا کام ہے۔

## بندھن

کچھ لوگوں کا کہنا ہے کہ محبت کی جاتی ہے اور کچھ کا خیال ہے کہ محبت ہو جاتی ہے جبکہ نہ تو محبت کی جاتی ہے اور نہ ہی ہو جاتی ہے

بلکہ یہ تو جہنم کا بندھن ہے صرف نظریں ملنے کی دیر ہوتی ہے جیسے ہی پہلی نظر ملتی ہے ایک سکون سا محسوس ہوتا ہے ایسا لگتا ہے کہ جیسے پہلے بھی کہیں مل چکے ہوں ایک ساتھ کھیلے ہوں۔۔۔ ایک ساتھ دن اور رات گزار رہی ہوں ورنہ اتنی جلدی اعتبار اور ایک دوسرے کیلئے جان نچھاور کرنا ممکن نہیں ہے اس سے ثابت ہوتا ہے کہ محبت نہ کی جاتی ہے اور نہ ہو جاتی ہے بلکہ یہ تو جہنم کا بندھن ہے کبھی الگ نہ ہونے والا بندھن۔

## خصیت اور پھول

☆ گلاب: آم پھولوں کا بادشاہ ہے تو گلاب پھولوں کا بادشاہ، اسے پسند کرنے والے لوگ جو شیلے اور جذباتی ہوتے ہیں، دوسروں سے بہت ہمدردی رکھتے ہیں، ان کی محبت اور نفرت میں شدت پائی جاتی ہے۔

☆ مسوتیا: اس کو پسند کرنے والے لوگ امن پسند ہوتے ہیں، نیک جذبات کے حامل ہوتے ہیں حساس طبیعت کے مالک ہوتے ہیں، معاشری تعلقات میں ملنے والے محبت خلوں سے بھر پور ہوتی ہے۔

☆ چنبیلی: اس پھول کو پسند کرنے والے لوگ با اصول ہوتے ہیں، رسم اور رواج کو زیادہ پسند نہیں کرتے، دیندار بھی ہوتے ہیں، بے چین طبیعت کے مالک ہوتے ہیں۔

☆ کنول: اس کو پسند کرنے والے لوگ تصوراتی دنیا میں رہنے والے ہوتے ہیں۔ اپنی آزادی میں رکاوٹ کو پسند نہیں کرتے، اس کو پسند کرنے والے لوگ کامیاب ہوتے ہیں، عموماً روحانی پیشوا محقق، ریاضی کے ماہر ہوتے ہیں، ذہین لوگوں کو پسند کرتے ہیں۔

☆ سورج مکھی: یہ لوگ بڑے پرکشش ہوتے ہیں، محفل کی جان ہوتے ہیں، حسن پرست واقع ہوتے ہیں، نئے سے نئے دوست بناتے ہیں، مطروحات کے جملوں کے ماہر ہوتے ہیں۔

## سنہری باتیں

☆ اگر نیت صاف ہو تو منزل ضرور ملتی ہے۔

☆ برا کہنا ”برا“ ہے مگر برا چاہنا اس سے بھی زیادہ ”برا“ ہے۔

☆ جھوٹ بول کر معمولی فائدہ اٹھانے والے ایک دن بڑا نقصان اٹھاتے ہیں۔

☆ جب دو مسلمان آپس میں مصافحہ کرتے ہیں تو گناہ چوں کی

طرح چھڑتے ہیں۔

- ☆ دنیا میں سب سے زیادہ طاقتور وہ ہے جو اپنے غصے کو قابو میں رکھے۔
- ☆ لوگ بیماری کے ڈر سے غذا چھوڑ دیتے ہیں لیکن خدا کے خوف سے گناہ نہیں چھوڑتے۔
- ☆ انسان کی زیادہ تر مصیبتیں اس کی بے پناہ خواہشوں کی وجہ سے ہوتی ہیں۔
- ☆ محنت ایک ایسا سنہری سکہ ہے جس سے ہر چیز خریدی جاسکتی ہے۔
- ☆ رزق بندے کو بالکل اسی طرح ڈھونڈتا ہے جس طرح موت انسان کو ڈھونڈتی ہے۔
- ☆ جدوجہد کا دامن مت چھوڑو، ایک دن کامیابی ضرور ملے گی۔
- ☆ جب کام کرنے کا جذبہ پیدا ہو جائے تو طاقت خود بخود آ جاتی ہے۔
- ☆ خیالوں کی جنگ میں کتابیں ہتھیاروں کا کام دیتی ہیں۔

## دلن سے سچی محبت

یہ سوچ کر بہت خوشی ہوتی ہے کہ اللہ نے ہمیں آزادی عطا کی اور غلامی سے نجات دلائی لیکن انہوں بھی ہوتا ہے کہ ہماری اکثریت نے اس آزادی کی قدر نہیں کی۔ آزادی کا دن محض رسم کے طور پر منایا جاتا ہے ہم فرقہ بندیوں میں بٹ کر بہت زیادہ خود غرض ہو گئے ہیں اور ہم صرف اپنے فائدے کی بات سوچتے ہیں ہمارے کاموں سے اگر کسی کا نقصان ہو رہا ہو تو ہم اس کی پروا نہیں کرتے۔ ہم رشوت اور سفارش کو اپنا ایمان سمجھتے ہیں گفتار روکار میں بھی خرابی آگئی ہے۔ ڈش کیبل اور ٹی وی کا رواج عام ہونے سے لوگ مذہب سے دور ہوتے جا رہے ہیں چھوٹوں میں بڑوں کا احترام ختم ہو گیا تعلیم کا معیار گر گیا ہے۔ انسانی جان کی کوئی اہمیت ہی نہیں رہی۔ بھائی بھائی آپس میں لڑ رہے ہیں آج یہ سب کچھ دیکھتا ہوں تو دل میں ایک غلغلہ سی اٹھتی ہے کہ ہمارے دلوں میں وہ جوش اور ولولہ کیوں نہیں رہا جو پاکستان بننے کے وقت تھا۔ ہمیں کوشش کرنی چاہیے کہ پاکستان کی اس سالگرہ پر ہم اسے امن و محبت کا تحفہ دیں۔ اس کے لئے ہمیں صرف ارادہ ہمت اور پاکستان سے سچی محبت درکار ہے۔

☆☆☆☆☆☆☆☆



قراچی میٹروپولیٹن کونسل کے ساتھ

[illegible]

کتاب

二、**二、**

● 2019

مغز	202
پلکیں اور آنکھ	1 چائے کا چمچ
نالی مرچ کا آدرا	حبہ ڈالکد
لہوئی (دیں ٹال لیں)	202
جوار (مٹائیں کاٹ لیں)	203
دہی	4 کھانے کے کچے
لہسن پیست	1 کھانے کا چمچ
ہندک کھیت	1/2 کھانے کا چمچ
جگ	حبہ ڈالکد
خارشہ مرچیں	202 (2 کھانے کر کے)
نار	202 (2 کھانے کر کے)
جلی	حبہ خورشید
نارنگی کا پھل	2 کھانے کے کچے
ہری مرچیں	202 (کھانے لیں)
سرکہ	2 کھانے کے کچے



مطواریں ۱۶۷۲ گولہ کا کچھ اس بیڑہ تک ۱۶۷۲ چاہے کا کچھ  
 ہلکی پاؤں اور سر ڈال کر ڈال کر ڈال کر ڈال کر ڈال کر ڈال کر ڈال کر  
 مطواریں تک کے ایک بیڑہ میں دیکھیں۔ چلی میں گل گرم  
 کر کے اس میں چار ڈال کر مطواریں کریں اس کے بعد اس میں  
 تک ۔ بال سرخ پاؤں دہی ، لیکن بیڑہ تک بیڑہ  
 فراویں پہری سر میں لہرائی چاہاں ہلکی پاؤں ڈال کر میں  
 اس کے بعد اس میں لہرائی سر میں اور مطواریں کر فرمائی کریں  
 آخر میں لہرائی کا ڈال کر قیدی دیرم بلکہ کر سرفک میں  
 لہرائی۔ حق دفرمائی مطواریں کے ساتھ چاہے گرم گرم سرد  
 کر

**کٹاؤں**

**نمبر :**

گندہ	2
مٹو (پال کر مال کر لیں)	2
دل	1
کھسکا گوشت	1 کپ
لہسن دہست	1 کھسکا کاجی
ہرک کھسکا	1 کھسکا کاجی
دلی	2 کھسکا کاجی
سجی	آدھا کپ
فیل	1 کپ
پارا (چپ کر لیں)	1 (2)
لوا (چپ کر لیں)	2
ص	مپ ڈاکٹر
لال مرچ پاؤڈر	1 چمک کاجی
فصلی مٹنی	1 چمک کاجی
گرم مصالحہ پاؤڈر	1 چمک کاجی
پودنا (چپ کر لیں)	1/2 کھسکا
برادیا (چپ کر لیں)	1/2 کھسکا
برابر چھند (چپ کر لیں)	4

۱۰۰

[illegible]

چٹوٹی کھٹی بھاپی

121

گوشت	1 1/2 کلو
باز	100
دی	1 1/2 کلو
آلو تھامس	10-100
الی کا گنا	1 1/2 کپ
فائر (پھین لیں)	100
برادریا	1 1/2 کلو (ہار یک کلو لیں)
بردی مرچیں	5-8 کلو (کے لیں)
دھ	حب ڈاکٹر
چاول دستی	1 کلو
(1) 1/2 کلو کچھ کا اور 1/2 کلو کے کچھ لیں ہار کا رس ڈال کر پھول ڈال لیں)	
لال مرچ پائڈ	1 1/2 کلو کچھ
سفید مرچ	1 1/2 کلو کچھ
بھلہ پائڈ	1 1/2 کلو کچھ
دھتور	1 1/2 کلو کچھ (کے لیں)
دھتور گرم سال	1 1/2 کلو کچھ
تھنی	1 کپ
ادک ٹھن پھٹ	1 کلو کچھ
برادریا	1 1/2 کلو (ہار یک کلو لیں)
لیون کا رس	2 کلو کے کچھ
لنڈنگ	1 1/4 کلو کچھ (100 گرام لیں)
تھن	3 کلو کے کچھ

3

گشت میں دلی خواہش آ رہی تھی کہ میں جیسے ہی اس کا ہوا  
وہیں آتا ہوں وہیں ملتی ہوں اور اس کے ساتھ ساتھ اس کا  
ہر وہ عمل کرتا ہوں جسے میں کرنا چاہتا ہوں۔

ایک چالے میں اُلی کے گھونے آلو بھوسے اور لہو کے در کو  
ایک ساتھ لاکر کھلیں۔ ایک دھنگی میں بھی گرم کر کے اس میں 2  
حصوں کے ملائی کاف کر کے آلو بھوسے اور لہو کریں۔ سب میں  
گوشت کا آمیزہ ملا کر کے پکا کر پانی یا پھل ڈالیں۔ گوشت  
بچھ کر پھر گڑاؤں کا کوار آلو بھوسے لہو کا زور اور جوتا

# یقین کر لیں.....!

## فیصلہ کر کے ڈٹ جانے والے لوگ ہی زندگی میں کامیاب ہوتے ہیں.....

جوانی تھی تو مجھ پر بڑھا پاٹاری ہو گیا تھا اب جب میں بوڑھا ہو گیا ہوں تو خواہشیں جوان ہونے لگی ہیں۔“

بروقت فیصلے آپ کی زندگی کی کامیابی میں اہم ہوتے ہیں۔ اچھی اور وقت سے مطابقت رکھنے والی خواہشیں آپ کو آگے بڑھنے کی ترغیب دیتی ہیں۔ نت نئے خیالات سے آپ میں کچھ کرنے کا جذبہ پیدا ہوتا ہے۔ ہمارے کہنے کا مقصد یہ ہے کہ ذہن کو کھلا

**اگر کسی شخص میں خواہشات کا عمل مر جائے تو زندگی اس کے لیے ایک مجبوری کے سوا کچھ نہیں رہتی لہذا آپ زندگی کو مجبوری نہ بننے دیں**

رکھیں اور آنکھوں میں خواب سجائے رکھیں۔ اگر کسی شخص میں خواہشات کا عمل مر جائے تو زندگی اس کے لیے ایک مجبوری کے سوا کچھ نہیں رہتی لہذا آپ زندگی کو مجبوری نہ بننے دیں۔

### منصوبوں پر کام شروع کر دیں:

اکثر یہی کہا جاتا ہے کہ کام کا آغاز تھوڑی مشکل چیز ہے لیکن جب آپ اس پر یقین کی قوت سے قدم رکھتے ہیں تو آپ کا منزل کی طرف بڑھنا آسان سے آسان ہو جاتا ہے۔ آپ نے اگر کوئی خواب دیکھا ہے، کوئی ”خیال“ آپ کے ذہن میں ”یقین“ کے سانچے میں ڈھلنے کے لئے تیار ہے تو پھر دیر کس بات کی.....؟ عمل کا آغاز کر دیں۔ کہتے ہیں کہ ابتداء کام کی نصف تکمیل ہے اور دنیا میں ہزار ہا لوگ موجود ہیں جو اپنے ذہنوں میں بہترین خیالات رکھتے ہیں۔ کئی شاندار منصوبے اپنے دماغوں میں بٹھائے ہوئے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ کئی ایجادات ان کے دماغوں میں موجود ہوں لیکن یہ خواب ہمیشہ خواب ہی رہتے ہیں۔ اس لئے نہیں کہ ان کے منصوبے غلط ہیں۔ ان کے خیالات میں جان نہیں صرف اس لئے کہ ان پر عمل نہیں ہو رہا اور کوئی کام بھلا عمل کے بغیر بھی ہوا ہے؟

چاہتے ہیں اور انہیں اپنے انسٹرکٹر پر پورا یقین ہے تو اس کی تصدیق پہلے ہی مرحلے پر ہو جائے گی۔ جب ان میں سے چند اپنے انسٹرکٹر کی ہدایات پر عمل کر کے پہلا مرحلہ آسانی سے طے کر لیں۔ ان میں ایسے لوگ بھی ہوں گے جو پہلی بار پانی سے گھبرا کر چیخنے چلانے لگیں گے۔ یقین اور بے یقینی کی کیفیت کی مثال آپ پر واضح ہو جانی چاہیے۔ جنہیں اپنے انسٹرکٹر پر پختہ یقین تھا کہ وہ اس کی ہدایت کے مطابق عمل کر کے کامیاب رہے مگر وہ جو اپنے اندر بے یقینی اور کمزوری محسوس کر رہے تھے انہوں نے ہدایات کو مکمل طور پر نہیں مانا۔

### بے یقینی سے باہر آئیں:

دیکھئے یقین کی ابتداء ایک خیال سے ہوتی ہے اور خیال جب پختہ شکل اختیار کر لیتا ہے تو وہ یقین کے سانچے میں ڈھل جاتا ہے۔ میں ایک ایسے شخص سے واقف ہوں جو میٹرک کی کلاس میں اوسط درجے کا طالب علم تھا لیکن ایک دن اس نے مجھے کہا کہ دیکھنا میں ٹاپ کروں گا اور پھر اس نے ٹاپ کر کے دکھایا۔ یہ کیا تھا؟ یہ ایک خیال تھا جو اس کے دماغ میں بار بار آ رہا تھا کہ اسے ٹاپ کرنا چاہیے اور وہ ایسا کر سکتا ہے۔ جب اس نے اس خیال پر محنت کرنا شروع کی تو وہ یقین کے سانچے میں ڈھل گیا اور نتیجہ وہی نکلا جو اس کا یقین کہتا تھا۔ یقین کی پختگی کے لئے ضروری ہے کہ آپ خوش گمان ہوں۔ قوتی نہ ہوں زندگی کے روشن پہلوؤں پر نظر رکھنے والے ہوں۔ اگر آپ کا ذہن منفی سوچوں کی آماجگاہ بنا رہتا ہے تو اس بات کا قطعی کوئی امکان نہیں کہ آپ کبھی یقین محکم کے تصور سے آشنا ہو سکیں گے۔

انسانی فطرت یہ ہے کہ ذہن میں نئے نئے خیالات آتے رہتے ہیں۔ خواہشات جنم لیتی ہیں لیکن دیکھا یہ گیا ہے کہ حالات سے گھبرانے اور خوف زدہ ہونے والے افراد اپنی خواہشات کو جنم لینے سے پہلے ہی ختم کر لیتے ہیں۔ وہ سوچتے ہوئے گھبراتے ہیں یا پھر صحیح وقت پر نہیں سوچتے۔ اک شعر کی تشریح کی صورت کہ ”جب

اگر کوئی یہ کہتا ہے کہ دنیا میں گزرنے والے بڑے بڑے حکمران اور فاتحین، ہم سے مختلف قسم کے انسان تھے تو یہ غلط ہوگا۔ انسان کی طاقت ہمیشہ ایک حد کے اندر ہی ہے۔ وہ کوئی ماورائی مخلوق تھا، نہ ہے نہ ہوگا۔ اسے قدرت نے ازل سے ایک خاص سانچے میں ڈھالا ہے اور بدلتا ایسا ہی رہے گا۔ فرق صرف یہ ہے کہ تاریخ میں اپنی بہادری اور کامیابی کے اعتبار سے یاد رکھے جانے والے لوگ پر عزم ہوتے تھے۔ وہ سخت سے سخت اور انتہائی نامساعد حالات میں بھی خود پر مایوسی طاری نہیں ہونے دیتے تھے۔ وہ میدا

**انسانی فطرت یہ ہے کہ ذہن میں نئے نئے خیالات آتے رہتے ہیں۔ خواہشات جنم لیتی ہیں لیکن حالات سے گھبرانے اور خوف زدہ ہونے والے افراد اپنی خواہشات کو جنم لینے سے پہلے ہی ختم کر لیتے ہیں**

ن جنگ میں تلوار سے لیکر عام زندگی میں اپنے ارادوں کی مضبوطی کے بل پر لڑتے تھے۔ خود پر یقین اور اعتماد ہی تھا جو انہیں زندگی میں کامیابیوں سے ہمکنار کرتا تھا۔ کہتے ہیں کہ یقین محکم وہ چیز ہے جو پہاڑوں کو بھی متحرک کر سکتا ہے۔ اگر آپ کے نزدیک کوئی مشکل مشکل نہ رہے تو آپ حیرت انگیز کارنامے انجام دے سکتے بلکہ بعض حالات میں حیران بھی کر سکتے ہیں۔

یہ دیکھا گیا ہے کہ عام طور پر لوگ اپنے اوپر یقین ہونے کا اظہار بھی کرتے ہیں مگر ان کا حصول معمول سے کم ہوتا ہے کیا ایسے لوگ واقعی اپنی ذات پر یقین رکھتے ہیں؟ تو اس کا جواب ہے نہیں۔ کیونکہ حقیقت میں وہ جس بات کا اظہار کر رہے ہوتے ہیں وہ ان کے اندر موجود نہیں ہوتا۔ وہ ایک طرح سے خود کو بہکا رہے ہوتے ہیں۔ ایسے لوگوں کو پھر کیا کرنا چاہیے؟ مثال کے طور پر اگر کسی سونمٹک پول پر موجود دس افراد یہ کہہ رہے ہیں وہ تیرا کی سیکھنا





Figure 1

- ۱- در صورتی که در یک سال گذشته، هیچگاه در هیچ یک از مراکز درمانی مراجعه نکرده باشید و هیچگونه بیماری تشخیص داده نشده باشد، می توانید به مراکز درمانی مراجعه کنید.
- ۲- در صورتی که در یک سال گذشته، در یکی از مراکز درمانی مراجعه کرده باشید و هیچگونه بیماری تشخیص داده نشده باشد، می توانید به مراکز درمانی مراجعه کنید.
- ۳- در صورتی که در یک سال گذشته، در یکی از مراکز درمانی مراجعه کرده باشید و بیماری تشخیص داده شده باشد، می توانید به مراکز درمانی مراجعه کنید.
- ۴- در صورتی که در یک سال گذشته، در یکی از مراکز درمانی مراجعه کرده باشید و بیماری تشخیص داده شده باشد، می توانید به مراکز درمانی مراجعه کنید.
- ۵- در صورتی که در یک سال گذشته، در یکی از مراکز درمانی مراجعه کرده باشید و بیماری تشخیص داده شده باشد، می توانید به مراکز درمانی مراجعه کنید.
- ۶- در صورتی که در یک سال گذشته، در یکی از مراکز درمانی مراجعه کرده باشید و بیماری تشخیص داده شده باشد، می توانید به مراکز درمانی مراجعه کنید.
- ۷- در صورتی که در یک سال گذشته، در یکی از مراکز درمانی مراجعه کرده باشید و بیماری تشخیص داده شده باشد، می توانید به مراکز درمانی مراجعه کنید.
- ۸- در صورتی که در یک سال گذشته، در یکی از مراکز درمانی مراجعه کرده باشید و بیماری تشخیص داده شده باشد، می توانید به مراکز درمانی مراجعه کنید.
- ۹- در صورتی که در یک سال گذشته، در یکی از مراکز درمانی مراجعه کرده باشید و بیماری تشخیص داده شده باشد، می توانید به مراکز درمانی مراجعه کنید.
- ۱۰- در صورتی که در یک سال گذشته، در یکی از مراکز درمانی مراجعه کرده باشید و بیماری تشخیص داده شده باشد، می توانید به مراکز درمانی مراجعه کنید.



بوخشا اور ہوا اور اس کی مقدار اوسط درجے کی ہو کھال باریک ہو اس کا گوشت نہ زیادہ سخت ہو اور نہ زیادہ خشک ہو اور ایسے شیریں پانی کی ہو جو سگریڈوں سے بہتا ہوا نلکے اور گھاس پھوس اس کی غذا ہونکہ وہ گندگی کھانے والی ہو اور سب سے بہترین جگہ اس کی یہ ہے کہ بہتے ہوئے دریا سے نکالی گئی ہو جو ان دریاؤں کی چٹائی اور ریتلی جگہوں میں پناہ لیے ہوئے ہوں بہتے ہوئے شیریں پانی میں رہتی ہوں جس میں نہ کوئی گندگی ہو اور نہ کچھڑ ہو پانی میں بکثرت موجیں اور تھپڑے ہوں، سورج اور ہوا کی زد پہ ہو“

## اجزاء

عام مچھلی میں لحمیات 22.30 فیصد چربی اور نشاستہ 5 فیصد معدنیات 1 فیصد پانی 63 فیصد گرمی کے حرارے نی پونڈ 500980 ہے جبکہ مٹھے پانی کی مچھلی میں لحمیات 19.43 فیصد چربی اور نشاستہ 4.8 فیصد گرمی کے حرارے نی پونڈ 512 سالمین مچھلی میں لحمیات 15 فیصد چربی اور نشاستہ 7 فیصد معدنیات 2 فیصد پانی 76 فیصد گرمی کے حرارے نی پونڈ 352 فیصد ہیرگ مچھلی میں لحمیات 10 فیصد چربی اور نشاستہ 8 فیصد معدنیات 2 فیصد پانی 80 فیصد نی پونڈ گرمی کے حرارے 455 فیصد بغیر چربی کی مچھلی میں لحمیات 18.19 چربی اور نشاستہ 70 گرمی کے حرارے نی پونڈ 352 اور چاروں اقسام میں مدت ہضم 4 گھنٹے ہوتی ہے۔ مچھلی میں پانی 79 فیصد، گوشت پیدا کرنے والے اجزاء 9 فیصد، نمکین اجزاء 1 فیصد ہوتے ہیں، کاربوہائیڈریٹ 3، پروٹین 5 فیصد 22 روغنی اجزاء 21 فیصد 1 کیلوری فی ہیکلو گرام 5 الف، وٹامن بی اور فاسفورس پائے جاتے ہیں۔

## افادیت

مچھلی کا گوشت کھانے کے بعد جو بیکار مادہ بچ جاتا ہے اسے استعمال کرنے سے جانور موٹا ہوتا ہے اور گوشت بھی زیادہ دیتا ہے تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ مٹھے میں پانچ مرتبہ مناسب مقدار میں مچھلی کھانے والی خواتین میں فالج کا خطرہ ان خواتین کے مقابلے میں آدھا رہ گیا جو مینے میں ایک مرتبہ سے بھی کم مچھلی کھاتی تھیں دماغی صحت کے لیے مچھلی عمدہ غذا ہے حالیہ تحقیق نے ثابت کیا کہ مچھلی میں پائے جانے والے 3 اجزاء جو فیشی ایسڈ کہلاتے ہیں ذہنی امراض کی روک تھام میں معاون ثابت ہوتے ہیں اس لیے مچھلی ہر طرح کے ڈپریشن میں کارآمد ہے اس سے دماغ کو تقویت ملتی ہے۔ امریکہ میں ہونے والی تحقیق کے مطابق ”مچھلی میں موجود فیشی

ہیری کی لکڑی کی آگ اس وقت تک دیں جب تک جل کر راکھ نہ ہو جائے اب اسے پیس کر ایک ماشمچ شام دینا تپ دق کے لیے مفید ہے۔

## احتیاط

مچھلی کھانے کے 2 گھنٹے بعد دودھ دہی کی لسی شہد اور انڈا استعمال کرنا چاہیے مچھلی کھانے کے دوران اور کھانے کے فوری بعد پانی نہیں پینا چاہیے اس سے ہاضمہ خراب ہوتا ہے مچھلی کا گوشت کھانے سے گردوں میں چربی ہوتی ہے۔ مچھلی کھانے سے پیاس لگتی ہے اس لیے مچھلی کھانے کے بعد تھوڑی سی سونٹھ کھالینی چاہیے۔ بین لگا کرتی ہوئی مچھلی اگلے دن نہیں کھانی چاہیے مچھلی کی غذائیت بھی ختم ہوتی ہے اور پیٹ کے لیے بھی مضر ہے۔

## مچھلی کا تیل

ویلز کی کارڈف یونیورسٹی کی تحقیق کے مطابق ”مچھلی کا تیل بڑوں کو بھی جوڑوں کی گھٹیا یعنی (آسٹیو آرتھرائس) سے محفوظ رکھتا ہے۔ وہ مریض جن کے جوڑوں کی تبدیلی کے آپریشن ہونے والے تھے مچھلی کا تیل پلاتے رہنے سے 10 سے 14 ہفتوں بعد ان مریضوں میں سے 86 فیصد کے خون میں جوڑوں کی کرکری ہڈی کو نقصان پہنچانے والے خامرے Aggrecanase اور Collagenase کی سطح کم پائی گئی“ اس میں موجود چکنائی میگا 3 کے روغنی تیزاب ہی سے یہ فائدہ ہوتا ہے۔

امریکی یونیورسٹی کی تحقیق کے مطابق ”مچھلی کے تیل میں پایا جانے والا اومیگا 3 روغنی تیزاب موٹے لوگوں میں انسولین کی کارکردگی کو بہتر بنا کر ذیابیطس قسم دوم کا خطرہ کم کرتا ہے۔“

ایسڈ (3 اہم عناصر) خون پہنچانے والی شریانوں کی بیماری کے خطرات کو کم کرتے ہیں مچھلی کھانے سے دل کی دھڑکن غیر معمولی طور پر متعادل ہوتی ہے کینسر کی بعض اقسام اور پیٹ کے ورم سے تعلق رکھنے والی بیماریوں کا تدارک بھی کرتی ہے۔ طبی ماہرین کے مطابق ہفتہ میں ایک مرتبہ مچھلی کھانے سے دل کے حملے کا خطرہ پچاس فیصد رہ جاتا ہے مچھلی صاف ستھری اور تازہ ہونی چاہیے مچھلی کا گوشت خشک کھانسی رقان اور جگر کی کمزوری میں مفید ہے مچھلی کھانے سے خون کی چکنائی تبدیل ہو جاتی ہے۔ ٹرائی گلیسر ایسڈ اور کولیسترول کم ہو جاتے ہیں۔

## استعمال

مچھلی پکانے سے قبل نمک لگا کر رکھ دیں۔ مچھلی کی بودود کرنے کے لیے لیموں یا سرکہ لگائیں۔ سید مجیب الدین لکھتے ہیں ”مچھلی کو کھال اتارے بغیر پانی میں پکانے کا طریقہ سب سے اچھا سمجھا جاتا ہے کیونکہ اس طرح پکانے میں چکنائی استعمال نہیں کی جاتی لیکن مچھلی کے حیاتین کا کچھ حصہ اور معدنی نمکیات اس پانی میں ضرور شامل ہو جاتے ہیں عام طور پر یہ شور بہ گوشت کے شوربے کے برخلاف استعمال نہیں کیا جاتا مچھلی کو ایلیمینیم کے فوائل میں لپیٹ کر یا ادون میں پکانے سے اس کی غذائیت برقرار رہتی ہے اس کا کوئی جزو ضائع نہیں ہوتا یہ بہت جلد اور با آسانی ہضم ہو جاتی ہے“

## علاج

کان کے شدید درد کے لیے تازہ مچھلی کو آگ پر رکھ کر اس میں سے نپکنے والی رطوبت جمع کر کے تین روز تک صبح کے وقت کان میں نپکائیں۔ تپ دق کے مریضوں کے لیے یہ بھر مچھلی کا پیٹ صاف کر کے اس میں ایک پاؤ اوجا بن بھر کر کڑھائی میں ڈال کر



# مچھلی تو انسانی کا خزانہ.... دل کے لیے مفید ہے



اوپر کی بیماریوں کو ختم کرتا ہے۔ پام مچھلی جلد ہضم ہوتی ہے صفرا کرتی ہے بلغم بڑھاتی ہے روہو مچھلی کا گوشت کیلا اور رس دار ہوتا ہے۔

اطباء قدیم کے مطابق ”سلسلہ مچھلی بلغم بڑھاتی اور طاقت دیتی ہے امراض صفراوی کو مٹاتی ہے دل کو تقویت دیتی ہے بھاکر مچھلی میٹھی اور بھاری ہوتی ہے بلغم پیدا کرتی ہے موچکا مچھلی بادی ختم کرتی ہے بھوک بڑھاتی اور بھاری بلغم پیدا کرتی ہے حرارت والے معدے کے لیے مفید ہے ملسا مچھلی چکنی ہوتی ہے بھوک بڑھاتی ہے صفرا اور بلغم پیدا کرتی ہے پائین مچھلی بلغم ختم کرتی ہے خون درست کرتی ہے اور کوڑھ کو مٹاتی ہے ندی کی مچھلی تاثیر میں بھاری ہے آبشاروں کی مچھلی طاقت دیتی ہے بدن کو فربہ کرتی ہے عقل تیز کرتی ہے“

جدید تحقیق کے مطابق ”آرہاچ یا ری تیزا زود ہضم، مقوی دل ہوتی ہے حافظے کو بڑھاتی اور بلغم کو نکالتی ہے پام مچھلی جلد ہضم ہوتی ہے صفرا کم کرتی ہے مہاشیر گوشت بلغم کو نکالتا اور منہ و گلے کی بیماریوں میں مفید ہے۔ بٹل نیند لاتی ہے اس کے زیادہ کھانے سے خون خراب ہوتا ہے کٹلا زود ہضم اور جسمانی کمزوریوں کو دور کرتی ہے۔ سفید شارک میں آئیوڈین اور فاسفورس کی معقول مقدار ہوتی ہے۔ دیسی ہیرنگ، ہلسا میں چربی زیادہ ہونے کی وجہ سے زیادہ مقدار میں کھانے سے نظام ہضم متاثر ہوتا ہے۔ مورولا مچھلی جسم میں گوشت پیدا کرتی اور طاقت میں اضافہ کرتی ہے۔ بھوکانی جسم کو ٹھنڈک پہنچاتی ہے نانا گوری مچھلی بھوک بڑھاتی ہے کمزوری کو دور کرتی ہے“

امام ابن القیم الجوزیہ کے مطابق ”مچھلی کی ہزاروں قسمیں ہیں ان میں سب سے بہتر مچھلی وہ ہوتی ہے جو لذیذ ہو اس کی

یہ مفید اور زیادہ عرصے تک قابل استعمال رہتی ہے۔ سمندری غذاؤں میں صرف فولاد اور شیل فش میں زیادہ نمک ہوتا ہے جھینگا مچھلی میں فی سوگرام 210 گرام نمک ہوتا ہے۔ ریگ مائی وہ مچھلی ہے جو ریت میں ہلتی ہے یہ نواحی بخند اسندھ اور مارواڑ کی پیداوار ہے بدن میں حرارت اور خون پیدا کرتی ہے۔ نزلہ کھانسی اور دسے کے لیے مفید ہے۔ شیر مائی جو باگھ مچھلی بھی کہلاتی ہے بحر اسود اور دریائے شام میں بکثرت پائی جاتی ہے بے حد لذیذ ہوتی ہے سانپ کے کانٹے میں کھانے سے فائدہ دیتی ہے پاگل کتے کے کانٹے سے جسم کا جو حصہ بے حس ہو جاتا ہے اس پر لگانے سے آرام آ جاتا ہے۔ کنوئیں کی مچھلی مفید نہیں ہوتی، بلغم بڑھاتی ہے امراض شکم اور جذام پیدا کرتی ہے تالاب اور گڑھوں کی مچھلیاں لذیذ اور مفید ہوتی ہیں بدن کو مٹا کرتی ہیں تاثیر میں یکساں ہوتی ہیں سمندری مچھلیاں عمدہ پاکیزہ اور زود ہضم ہوتی ہیں۔ تازہ کاڈو مچھلیاں دیگر مچھلیوں کے مقابلے میں کھاری نہیں ہوتیں پاکستانی سمندروں میں پامفریٹ، ٹیونا، سول اور موڑی مچھلیوں کی عمدہ قسمیں ہلتی ہیں کراچی کا مائی بندران کی روزانہ وصولی کا بہت بڑا مرکز ہے موڑی اور سول مچھلی میٹھی اور کیسی ہوتی ہے دل کو طاقت دیتی ہے۔ پاکستان میں بلی، پری، تھیلہ، مکباس، روہو، تھیلہ، موڑی، سنی ڈولہ، شیشہ کنی، چلوہ خرنی، پتھر چٹ، مہاشیر کنی، چال کھگا، پام ملھی پلو اور گھسی مچھلیاں پائی جاتی ہیں۔ یہاں ٹراؤٹ کی کئی اقسام ہیں ان میں برفانی شکل کے علاوہ مہاشیر پسند کی جانے والی مچھلی ہے مہاشیر کا گوشت میٹھا بھی ہے اور کیلا بھی۔ بلغم نکالتا ہے، منہ اور گلے کی بیماریوں میں مفید ہے۔ روہو میٹھے پانی کی مچھلیوں میں بہترین مچھلی ہے تو انائی میں اضافہ کرتی ہے دل کو تقویت بخشتی ہے۔ روہو کا سر بنیلی سے

مچھلی کا گوشت نہایت لطیف اور نازک ہوتا ہے، ڈاکٹر خالد غزنوی رقمطراز ہیں، مچھلی کے ساتھ انسانوں کی دلچسپی تقریباً اسی دن سے قائم ہے جب سے انسان زمین پر باقاعدہ آباد ہوا اور اس نے یہاں کی چیزوں کو اپنی ضروریات کے لیے استعمال کرنا سیکھا اندازہ لگایا ہے کہ زمین پر مچھلی کا وجود پچھلے 25 کروڑ سال سے موجود ہے“

مچھلی جانوروں کے اس گروہ سے تعلق رکھتی ہے جو موسمی تغیرات کا مقابلہ نہیں کر سکتے یہ Cold Blooded Animal کہلاتے ہیں مچھلی کی قامت بلند اور جسم کی چوڑائی و موٹائی کم ہے جسم کے درمیان ریزہ کی بڑی اور جسم کے دونوں سرے گاڈوم ہوتے ہیں ایک عام مچھلی سانس لینے کے لیے منہ سے پانی پیتی اور مٹھروں کے راستے مسلسل باہر نکالتی ہے اپنی ضرورت کے مطابق آکسیجن حاصل کرنے کے لیے وہ ایسا کرتی ہے عام مچھلی زیادہ آکسیجن میں زندہ نہیں رہ سکتی جبکہ Mud Fish پانی سے باہر کافی دیر زندہ رہ سکتی ہے“ اقسام مچھلی کی بے شمار اقسام ہیں جو آب و ہوا سمندر یا دوسرے پانیوں کی ماہیت کے مطابق بدلتی رہتی ہیں اس طرح ڈانٹے بھی اسی حساب سے ہوتے ہیں نیلی رنگت والی مچھلیاں یعنی سارا ڈیمیرنگ میکزل سامن اور ٹیونا کی چکنائی اچھی ہوتی ہے کیونکہ اس میں فیشی ایسڈ وافر مقدار میں موجود ہوتے ہیں نمکین پانی اور تازہ پانی کی مچھلیوں کی سطح ایک سی ہوتی ہے یعنی اوسطاً 20 سے 24 گرام ہوتی ہے نمکین مچھلی آواز کو عمدہ بناتی ہے نمکین مچھلی کے لیے بہتر یہ ہے کہ اسے سرکہ اور گرم مصالحہ لگانے کے بعد بھوئیں اور پھر کھائیں۔ حضرت موسیٰ علیہ السلام کو بھی راستے میں کھانے کے لیے نمک لگی مچھلی ہی تجویز فرمائی گئی اس سے اندازہ ہوتا ہے کہ



دیے جاتے ہیں لیکن پہلوں والے بیگ پر کئی اسکولوں میں پابندی ہے حالانکہ ان پہلوں والے بیگ سے بچے کی کمر کو تکلیف سے آسانی پچایا جاسکتا ہے۔

ڈاکٹر گلریز چیمہ نے بتایا کہ ہمارے معاشرے میں والدین پر بزرگی طاری کردی جاتی ہے، اسی طرح وہ خود بھی اپنے اوپر بزرگی طاری کر لیتے ہیں مثلاً کپڑے سفید رنگ کے یا لمبے وغیرہ کے پہنتے ہیں۔ بزرگوں کا کام کرنا یا ان سے کام لینا اچھا نہیں سمجھا جاتا۔ اس سوال کے جواب میں کہ کام کے کیا فائدے ہیں؟ ڈاکٹر چیمہ نے کہا کہ اللہ تعالیٰ نے انسان کو کام کرنے کے لیے پیدا کیا ہے۔ اگر جسم کو متحرک نہ رکھا جائے تو بہت سی بیماریاں جنم لیتی ہیں مثلاً جوڑوں کی بیماریاں ہڈیوں کی کمزوری بلڈ پریشر، ذیابیطس، ہائی کولیسٹرول، وزن کا بڑھ جانا (مونیا) اور ذہنی امراض۔ دل کی بیماری اور بعض مرتبہ اس کے نتیجے میں فالج بھی ہو سکتا ہے۔ اس سوال پر کہ بزرگ کیا کریں؟ ڈاکٹر صاحب نے کہا کہ بزرگی ریٹائرمنٹ نہیں ہوتی، صرف سرگرمیوں میں تھوڑی بہت تبدیلی ہونی چاہیے۔ یہ تو ظاہری بات ہے کہ آپ چنیدہ ستر سال کی عمر میں اتنا وزن نہیں اٹھا سکتے جتنا میں، پچیس سال کی عمر میں اٹھاتے ہیں۔ لیکن اس کا یہ مطلب بھی نہیں کہ آپ وزن بالکل نہ اٹھائیں۔ زندگی اللہ کی نعمت ہی، اسے اچھی طرح سے گزارنا اور کافی عرصہ تک گزارنا چاہیے۔ تکلیف میں بندہ اپنے رب سے ٹھیک طرح تعلق نہیں رکھ سکتا اور نہ ہی اللہ کے دوسرے بندوں کا حق ادا کر سکتا ہے۔

ہمیں متحرک رہنا چاہیے تاکہ ہم دوسروں کی مدد کر سکیں، نہ کہ دوسروں پر بوجھ بن جائیں۔ کام کرنے سے ہڈیوں پر کیا اثر پڑتا ہے؟ اس سوال کے جواب میں ڈاکٹر چیمہ کا کہنا تھا کہ آپ کو شاید حیرت ہو کہ ہڈیاں بہت حرکی (Dynamic) ہوتی ہیں۔ اگر ایک بیس سال کا نوجوان کسی وجہ سے چھ ماہ بستر پر پڑا رہے تو اس کا جسم ایک ستر سالہ بوڑھے جیسا ہو جاتا ہے، کیوں کہ ہڈیوں کی مضبوطی کی کئی وزن ڈالنے میں ہے۔ آپ کو معلوم ہونا چاہیے کہ خلاء<sup>1</sup> پازوں کی ہڈیاں نرم ہو جاتی ہیں۔ Osteoporosis (بھربھری ہڈی) ہو جاتا ہے، اس کی وجہ یہ ہے کہ وہ بے وزنی کی کیفیت میں رہتے ہیں۔ اگر ہڈیوں کو وزن نہ اٹھانا پڑے تو وہ کمزور ہو جاتی ہیں۔ اگر ایک زیادہ وزن والا فرد زیادہ کام کرنے والا ہو تو اس کی ہڈیاں زیادہ مضبوط ہوں گی۔ ایک کم وزن والا پتلا فرد جو کم کام کرتا ہے اس کی ہڈیاں کمزور ہوں گی۔ جو زیادہ کام کرے گا اس کی ہڈیاں زیادہ مضبوط ہوں گی۔ ڈاکٹر چیمہ نے بتایا کہ ہڈیوں کی صحت خواتین کا بڑا مسئلہ ہے۔ ان کی ورزش کم ہوتی ہے، گھومنا پھرنا اچھا نہیں سمجھا جاتا۔ جب وہ ماہیں بنتی ہیں تو بچوں کی پیدائش بھی ان کے لیے

بوڑھی ماں یا پچاس، پچھن سال کے بعد کام نہیں کرنے دیتے۔ اس طرح کام نہ کرنے سے اولاد اور وہ خود بھی اپنا بڑھاپا شروع کر دیتی ہیں۔ لوگ کہتے ہیں کہ بہو آگئی ہے اب ماں کو کام کرنے کی کیا ضرورت ہے! جو بہو اور بیٹا ”ماں“ کو کام نہ کرنے دیں وہ ماں کے دشمن کا کردار ادا کرتے ہیں۔ جو بہو اس کو کام کرنے سے نہ روکے اور جو بیٹا بیوی کے ساتھ ساتھ ماں کے کام کرنے پر اعتراض نہ کرے وہی ماں کا اصل دوست ہے۔ کام کرنے سے ماں کی صحت اچھی رہتی ہے۔ ڈاکٹر چیمہ نے بتایا کہ معاشرے کی صحت کے لیے ضروری ہے کہ ”عزت کے نظریہ“ کو ختم کرنا ہوگا۔ ماں کے کام کرنے سے اکثر بیٹے کی عزت چلی جاتی ہے۔ جبکہ ماں کو بھی بہو کے ساتھ کام کرنا چاہی، اور اگر کام زیادہ ہو تو بیٹے کو بھی ہاتھ بٹانا چاہیے۔ ہمارے پیارے نبی صلی اللہ علیہ وسلم گھر کا کام خود کیا کرتے تھے۔ اگر اہل خانہ گھر کے کام کو سنبھال لیں تو بھگ کر کریں تو خوش حالی آجائے گی۔

ڈاکٹر چیمہ صاحب کا کہنا تھا کہ زیادہ ماسیاں (کام کرنے والی نوکرانی) ہو Symbol Statust بن گیا ہے، لیکن یہ صحت مند رویہ نہیں ہے۔ ایسے خاندانوں کے اکثر افراد ڈاکٹر کے کلینک پر جاتے رہتے ہیں۔ ڈاکٹر چیمہ صاحب نے کہا کہ یاد رکھیں مردوں میں کچھریوں کا رجحان، چوپالوں پر بیٹھ کر حقہ پینا، کمپیوٹر گیم اور انٹرنیٹ کا زیادہ استعمال، ٹی وی کے سامنے دیر تک بیٹھنا..... یہ سب ہڈیوں کو کمزور کرنے کے مجرب نسخے ہیں۔

مشکلات کا سبب بنتی ہے جس کی وجہ سے پٹھے اور ہڈیاں کمزور پڑ جاتی ہیں۔

ہڈیوں کی صحت کے لیے وٹامن ڈی ضروری ہے۔ وٹامن ڈی کے بننے کے لیے سورج کی روشنی ضروری ہے۔ خواتین میں وٹامن ڈی کی کمی ہو جاتی ہے اور جوان لڑکیوں میں بغیر وجہ کے ہڈیاں ٹوٹ سکتی ہیں۔ ہڈیوں کی کمزوری سے ان کے جسم میں درد رہتا ہے، پٹھے کمزور پڑ جاتے ہیں اور تھکن کا احساس رہتا ہے۔ اس سے بچنے کا طریقہ کیا ہے؟ ڈاکٹر چیمہ نے کہا کہ بہت سادہ طریقہ ہے۔ سورج کی شعاعوں کے قریب کچھ وقت ضرور گزارا جائے۔ سورج کی روشنی میں بیٹھیں تو بہتر ہے، لیکن اگر یہ ممکن نہ ہو تو سورج کی منعکس روشنی (Sunlight Indirect) ہی میں بیٹھیں۔ اگر خواتین کے لیے باہر جانا ممکن نہ ہو تو گھر میں ہی ٹیبل ٹینس وغیرہ Trend ڈالنا چاہیے۔ پوچھا لگنا، جھاڑو دینا، ہاتھ سے کپڑے دھونا بھی اچھی بات ہے۔ اگر چہ آپ کے گھر میں ماسی کام کر رہی ہے پھر بھی یہ کام خود ضرور کرتے رہنے چاہئیں، یہ آپ کی صحت کے لیے ضروری ہیں۔ اپنے ہاتھ پاؤں دھوؤں سے ہوا میں فرضی سائیکل چلائیں۔

اگر کمزوری کی علامات ہوں تو ماہر ڈاکٹر سے رجوع کریں، اس کا علاج بہت سستا ہے۔ کسی انسان کی اس سے بڑی خدمت نہیں کہ اسے کام پر لگا دیا جائے۔ جس طرح ورزش کرنے پر پٹھے اور مسلز مضبوط ہوتے ہیں اسی طرح ہڈیاں بھی مضبوط ہوتی ہیں۔ ڈاکٹر چیمہ نے بتایا کہ ہمارے معاشرے میں یہ رجحان ہے کہ



# صحت مند رہنے کیلئے کام کرنا ضروری ہے



## ڈاکٹر خالد مشتاق

گئی۔ مریضہ شبنم کے ساتھ اس کی بہن ریحانہ ہمارداری کے لیے آئی۔ یہ بچی بچپن میں پولیو کے حملے کے بعد گھٹنے پر ہاتھ رکھ کر چلتی تھی۔ ڈاکٹر چیمہ نے اسے اسپتال میں دیکھا تو بتایا کہ یہ ٹھیک ہو سکتی ہے۔ کسی کو بھی یقین نہیں تھا کہ جس فرد نے بیس سال سے چلانہ ہو وہ سیدھا چلنے لگے گا۔

ڈاکٹر چیمہ صاحب نے ریحانہ کا آپریشن کیا اور وہ چلنے لگی۔ اس کے رشتے میں حائل بڑی رکاوٹ دور ہو گئی۔ میں اس بچی ریحانہ کی شادی کا سن کر خوش ہو رہا تھا اور جس طرح وہ بچی اور اس کے بڑے والدین ڈاکٹر چیمہ کے لیے دعا کیں کر رہے تھے اس پر مجھے ان پر رشک آ رہا تھا۔ ہم نے ڈاکٹر گلریز چیمہ سے گفتگو کی۔ انہوں نے بتایا کہ ہمارے معاشرے میں کوالٹی آف لائف پر بہت کم توجہ دی جاتی ہے۔ جوڑوں میں درد دس پندرہ سال تک سسک سسک کر زندگی گزاریں گی، نماز نہیں ادا کر سکیں گے اپنی سرگرمیاں محدود کرتے جائیں گے لیکن علاج پر راضی نہیں ہوں گے۔ کسی ماہر ڈاکٹر سے مشورہ نہیں کریں گے اور اگر کریں گے بھی تو اپنی چلاتے رہیں گے۔ ڈاکٹر چیمہ نے کہا کہ ہمارے رویے اپنی آسانسٹوں اور صحت دونوں کے بارے میں مختلف ہیں۔ نئی چیز نیائی وی نیا موبائل نیا کمپیوٹر غرض خواہش ہوگی کہ ہر چیز نئی ہو۔ لیکن ہم یہ حقیقت تسلیم نہیں کرتے کہ علاج میں جو اچھی اور نئی چیزیں ہیں ان کے استعمال سے زندگی اچھی طرح گزاری جائے۔ بچوں کی پیٹھ پر بڑے بڑے بستے لاد

ران کی ہڈی کا فریکچر تھا۔ حیدر آباد میں اس کے تین آپریشن کیے گئے۔ اس کی ٹانگ میں راڈ ڈال دی گئی۔ زخم ہو گیا۔ پیپ آئے گئی۔ حیدر آباد میں سرجن نے بتایا کہ ران کی ہڈی کے اوپر گولا ہوتا ہے وہ گل بھی گیا ہے۔ اب JointHip بھی معنوی لگے گا اور خرچہ دو لاکھ تک آئے گا۔ جب مجھے یہ صورت حال بتا چلی تو میں اس مریضہ کو حیدر آباد سے لے آیا اور ہڈی وارڈ جناح اسپتال میں داخل کروادیا۔

مجھے تشویش اس پر تھی کہ معنوی جوڑ تو پانچ دس سال بعد خراب ہو جاتا ہے، پھر یہ لڑکی کیا کرے گی! بہر حال اس کا آپریشن ہوا اور یہ واکر کے سہارے چلنے لگی۔ سرجن چیمہ صاحب نے جب یہ بتایا کہ JointHip کے گولے کے بغیر مریضہ چلنے لگے گی تو مجھے حیرت ہوئی۔ لیکن پھر یہ ناقابل یقین بات میں نے دیکھی کہ شبنم چلنے لگی تھی۔ ران کی ہڈی بہت دنوں تک انفکشن کی وجہ سے چھوٹی ہو گئی تھی اس لیے ہوائی چپلین سی کر متاثرہ پاؤں کی چپل کو مونا کر دیا گیا۔ ڈاکٹر چیمہ صاحب نے مریضہ کو VitD3 کے انجکشن لکھ کر دیے جو انتہائی کم قیمت کے تھے۔ انہوں نے بتایا کہ بار بار حمل اور دودھ پلانے کے بعد خواتین میں وٹامن ڈی کی کمی کی وجہ سے ہڈیاں کمزور ہو جاتی ہیں اور بعض مرتبہ ٹوٹ بھی جاتی ہیں۔ شبنم کے تین بچے تھے اور اس کے ساتھ بھی یہی ہوا تھا۔ کچھ عرصے بعد وہ بالکل ٹھیک چلنے

ڈاکٹر گلریز احمد چیمہ نے ایم بی بی ایس کا نمائندہ میڈیکل کالج بہاولپور سے کیا۔ اس کے بعد ہڈی جوڑ سرجری کی تربیت جناح اسپتال سے حاصل کی اور کالج آف فزیشن اینڈ سرجن پاکستان سے فیلوشپ FCPS آرتھوپیڈک میں کیا۔ مزید اعلیٰ تعلیم کے لیے امریکہ چلے گئے۔ انہوں نے امریکہ میں Trauma Orthopaedic کی فیلوشپ سے کی۔ پاول اور ایڈی Louiseville of University کی فیلوشپ Arkansas of University لائل ورک سے کی۔ ہاتھ کی سرجری کی فیلوشپ بھی اسی یونیورسٹی آکسناس سے کی۔ Reconstruction Adult کی فیلوشپ میٹھاؤسٹ اسپتال ہسپتالٹکس سے کی۔ اب جناح اسپتال کراچی میں آرتھوپیڈک سرجن کی خدمات انجام دے رہے ہیں۔ ڈاکٹر چیمہ صاحب الیکٹرانک میڈیا سے صحت عامہ کے تحت پروگرام کرتے رہے ہیں جو بہت مقبول ہیں۔

ریحانہ کی شادی اسی ماہ ہے۔ یہ خبر سن کر بے انتہا خوشی ہوئی اور اللہ کا شکر ادا کیا کہ اس نے ڈاکٹر گلریز چیمہ جیسے مسیحا بھی پیدا کیے جو مریضوں کی اتنی زیادہ فکر کرتے ہیں اور بہت ہی ماہر سرجن ہیں۔ یہ چند سال پہلے کا واقعہ ہے جب حیدر آباد شہر سے میری ایک رشتہ دار لڑکی کو جس کی ٹانگ کی ہڈی ٹوٹی ہوئی تھی جناح اسپتال میں داخل کروایا گیا۔ مریضہ کا نام شبنم تھا، عمر 23 سال۔ اچانک اسے چلنے ہوئے جھٹکا لگا اور ہڈی ٹوٹ گئی۔



# بھرپور مسکراہٹ حسن کا زیور

## ہنستا مسکراتا چہرہ محفل کی جان ہوتا ہے

ہے اگر اب ٹھیک طرح سے تربیت نہ کی تو ساری عمر بچھڑائے گی۔ یوں لڑکی کے ہنسنے بولنے پر جو قدغن لگائی جاتی ہے وہ اس کی زندگی کا حصہ بن جاتی ہے۔ ان کی زندگی میں رنگ ختم ہو جاتے ہیں۔ وہ ہر وقت پریشان اور کھوئی کھوئی رہتی ہیں۔ سنجیدہ رہنے کی وجہ سے وہ چھوٹی چھوٹی بات پر پریشان ہو جاتی ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ اس کے برعکس ہنسی مذاق میں کام انجام دینے والی لڑکیاں بڑے بڑے مسائل کو بھی بخوبی حل کر لیتی ہیں کہ خیر بھی نہیں ہوتی۔

یہ بھی حقیقت ہے کہ کچھ لوگ فطرتاً شوخ اور چنچل ہوتے ہیں اور کچھ سنجیدہ۔ آپ زبردستی کسی کو سنجیدہ نہیں بنا سکتے اور نہ ہی سنجیدہ شخص کو شوخ چنچل۔ ایسا کریں گے تو فرد کی شخصیت اور کارکردگی دونوں متاثر ہوں گے۔ اس لئے ہر شخص کو اپنے مزاج کے مطابق ہی رویہ اختیار کرنا چاہئے یہ لیکن یہ بات بھی اہل حقیقت ہے کہ عورت میں برداشت، صبر اور باتوں کو ہنس کرٹانے کی صلاحیت زیادہ ہونی چاہئے کیونکہ اسے سسرال میں ایک ہی وقت میں کئی مزاج کے لوگوں سے واسطہ پڑنا ہوتا ہے اس لئے اگر وہ سڑیل مزاج کی ہوگی تو معاملات کو ہینڈل نہیں کر سکے گی۔ کوشش کی جائے کہ لڑکی میں موجود قنوطیت اور خاموشی کو قدرے شوخی میں بدل دیا جائے تاکہ وہ زندگی کے مسائل کو ہنس کر برداشت کر سکے۔

روزمرہ زندگی میں خواتین پر کئی ذمہ داریاں ہوتی ہیں ایسے میں اگر وہ سنجیدہ طبیعت کی ہوں گی تو معمولی پریشانی بھی بڑی لگنے لگتی ہے جبکہ شوخ خواتین عام باتوں کو دل سے جلدی نکال بھیجتی ہیں اور پریشان ہونے کے بجائے ہلکی پھلکی شرارتیں اور مذاق ان کے دل کا بوجھ کم کر دیتی ہیں۔ ہنستا مسکراتا چہرہ محفل کی جان اور مرکز نگاہ ہوتا ہے۔ یہ بات بھی ذہن میں رکھیں کہ وہ مرد جو اپنی بیویوں کو نظر انداز کر کے دوسری خواتین میں دلچسپی لیتے ہیں اگر اس بات کی تہہ میں جائیں تو پتہ چلے گا کہ اس کی بڑی وجہ ان خواتین کی مردہ مزاجی، چڑچڑاپن اور قنوطیت ہوتی ہے۔ دوسری جانب شوخ و چنچل خواتین کے خاندان اپنے گھر میں دلچسپی لیتے ہیں۔ اس لیے مسکراتے رہیں آپ کو ہر جانب سے مسکراہٹوں کے تحفے ملیں گے۔

موجود ہوتا ہے۔ ایسی بیویاں جن کی طبیعت میں یہ خوبی پائی جاتی ہے وہ اپنے شوہروں کو زیادہ خوش رکھتی ہیں جبکہ چڑچڑی، بد مزاج اور روکھے مزاج کی خواتین سے ان کے شوہر تو درکنار ان کی اولاد تک دوری اختیار کر لیتی ہے۔ بعض ماؤں کا خیال ہوتا ہے کہ شوخی ایک عمر تک لڑکی میں اچھی لگتی ہے۔ لیکن انج گزرنے کے بعد لڑکی کو شرارتیں نہیں کرنی چاہئے اور اپنے آپ کو سنجیدہ بنانا چاہئے۔ اس کے لیے وہ یہ دلیل پیش کرتی ہیں لڑکی کی شوخی اور چنچل پن غلط فہمیاں پیدا کرتی ہیں۔ اس لئے لڑکیوں میں ایک رکھ رکھاؤ ہونا چاہئے اور انہیں زندگی کے نشیب و فراز کو سمجھنا چاہئے۔

اس خیال سے جزدی طور پر اتفاق کیا جاسکتا ہے کلی طور پر نہیں۔ اعتدال کا راستہ سب سے بہتر ہے۔ بچیوں کی تربیت بڑی احتیاط سے کی جانی چاہئے اور انہیں اس بات کا ادراک کرایا جائے کہ انہیں ایک خاندان کے اندر رہتے ہوئے معاشرتی، سماجی اور مذہبی اقدار کا خیال رکھنا چاہئے اور محض شوخی یا شرارتی پن کو ہی زندگی میں سب کچھ نہیں سمجھنا چاہئے۔ شوخی اور شرارت کی زندگی میں وہی اہمیت ہے جو کھانے میں نمک کی۔ اس لئے لڑکی کے مزاج میں نمک کے برابر شوخی اور چنچل پن ضروری ہے ورنہ اس کی زندگی پھینکی اور بد مزہ ہو جائے گی۔

ماہرین نفسیات کا کہنا ہے کہ میرے خیال میں تو شوخ و شنگ مزاج رکھنے والی لڑکیاں زندگی کو بہتر طریقے سے گزارنے کا ہنر جانتی ہیں حالانکہ سمجھا اس کے بالکل برعکس جاتا ہے۔ لڑکی سنجیدہ اور چپ چاپ ذمہ داری سے امور میں دلچسپی رکھنے والی ہوتی ہے ہی سرا جاتا ہے جبکہ بات بے بات ہنستی اور کام کو بھاگ دوڑ کر کرنے والی لڑکیوں کے بارے میں یہ رائے رکھی جاتی ہے کہ زندگی کو کھیل سمجھتی ہیں اگر ان کی یہی حرکات رہیں تو سسرال میں گزارہ کرنا مشکل ہو جائے گا۔ والدین کا خیال ہے کہ لا اہالی لڑکیوں کی بجائے سسرال میں سنجیدہ لڑکیوں کو ترجیح دی جاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ لڑکی جو نبی جوانی کی حدود میں قدم رکھتی ہے گھر کی بڑی بوڑھیاں اس کی چال، ڈھال اور حرکات و سکنات پر نظر رکھنا شروع کر دیتی ہیں اور بات بات پر روک ٹوک کی جاتی ہے کہ پرانا دھن

ایک زندہ اور بھرپور مسکراہٹ کسی بھی انسان کا سب سے بڑا حسن ہوا کرتا ہے۔ عموماً یہ سمجھا جاتا ہے کہ خواتین کا حسن ملبوسات، زیورات اور میک اپ میں پنہاں ہے تاہم یہ سوچ درست نہیں انسان خواہ وہ مرد ہو یا خواتین اس کی شخصیت کا سب سے خوبصورت روپ اور حسن کا مرکز اچھی شخصیت ہوا کرتی ہے۔ عام طور پر خواتین اپنی ظاہری آرائش و زیبائش پر توجہ دیتی ہیں لیکن اپنی شخصیت کو پرکشش بنانے پر کم ہی توجہ دیتی ہیں۔ چڑچڑاپن، جلد بازی، حسد اور اس قسم کی دیگر خرابیاں مردوں کی نسبت خواتین میں زیادہ ہوتی ہیں اسی لئے ان کی شخصیت پر منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

کئی بار ایسا ہوتا ہے کہ شوخ اور چنچل لڑکیوں کو غیر ذمہ دار سمجھا جاتا ہے۔ گھروں میں لڑکیوں کے ہنسنے مسکرانے اور قہقہہ لگانے پر ایک طرح کی پابندی ہوتی ہے تاہم اس کے نتائج آگے چل کر اچھے نہیں نکلتے ایسے والدین یاد رکھیں کہ ہنستا مسکراتا اور زندگی سے بھرپور چہرہ ہی گھر میں خوبصورتی نکھیرتا ہے۔ اس کے برعکس بچھا ہوا اور مضطرب چہرہ پورے گھر کو اداس کر دیتا ہے۔ معمولی باتوں پر پریشان ہو جانا اور ہر وقت سنجیدہ رہنا انسان کو وقت سے پہلے بوڑھا کر دیتا ہے۔ شوخ اور زندہ دل بہوئیں نہ صرف اپنے گھرانے کو خوش و خرم رکھتی ہیں بلکہ ان کی ذات دوسروں کے لئے بھی مشعل راہ ثابت ہوتی ہیں۔ ضروری نہیں کہ انسان ہر وقت سنجیدہ رہے تبھی اسے ذمہ داری کا احساس ہو سکتا ہے بلکہ ہر وقت سنجیدگی طاری رکھنے سے زندگی بے رنگ اور بے رونق لگنے لگتی ہے۔ اگر شوخ چنچل پن کے ساتھ انسان اپنی ذمہ داری کو بخوبی سرانجام دے تو وہ آئینڈل شخصیت بن جاتا ہے۔

اکثر والدین یا اہل خانہ شوخ اور چلیلی لڑکی سے خوف زدہ رہتے ہیں کہ پتا نہیں کہ یہ کیا کر بیٹھے گی۔ اس صورت حال میں لڑکیاں عموماً سنجیدہ اور چڑچڑی سی ہو جاتی ہیں۔ یہ رویہ درست نہیں۔ لڑکیوں کی تربیت میں اس بات کا خیال رکھا جائے کہ سنجیدہ اور متعین ہونے کے ساتھ ساتھ تھوڑی چنچل مزاج ضرور رکھیں کیونکہ اکثر مردان عورتوں کو پسند کرتے ہیں جن میں شوخی اور چنچل پن کا عنصر





# الحجامة

## Memon Institute of Hijama Therapy

A Project of World Memon Organization

ہیترین علاج جسے تم کرتے ہو حجامة لگانا ہے

ہیترین علاج جسے تم کرتے ہو حجامة لگانا ہے

ہیترین علاج جسے تم کرتے ہو حجامة لگانا ہے

## حجامہ کے فوائد

ہیترین علاج جسے تم کرتے ہو حجامة لگانا ہے



MITH Plot B ST- 11B, Sector 26-4, (Civil Center-3) Korangi -3, Karachi  
Tel: 021-35038543-3, Email: mith@memonitl.com

# چکوترا... کینسر اور دیگر امراض کیلئے مفید



**چکوترا،** سنترہ کی طرح کا ایک بڑا پھل ہوتا ہے۔ جو Citrus یعنی (ترنج) کا کوئی درخت جس میں لیموں، نارنگی، چکوترا، شامل ہیں) کے خاندان سے تعلق رکھتا ہے۔ قدرتی طور پر اس کی مخلوط پیداوار سنترہ اور چکوترا کے درمیان ہوتی ہے۔

چکوترا کا قطر اس کی اقسام پر مبنی ہوتا ہے یہ وسعت میں چار اور چھ کے درمیان ہوتا ہے۔ اس کا چھلکا پونے نصف انچ موٹا ہوتا ہے۔ جو دیکھنے میں ایک سنترہ کی طرح دکھائی دیتا ہے لیکن اس کے اندر جو گودایا مغز ہوتا ہے وہ سفید، گلابی، یا سرخ چکوترا میں زیادہ پایا جاتا ہے۔ عام لفظوں میں اس کو چکوترا اس لئے کہا جاتا ہے کیونکہ یہ انگریزوں کی طرح خوشبو میں نشوونما پاتا ہے۔ چکوترا کا ذائقہ کڑوا، بد مزہ اور کھٹا ہوتا ہے لیکن اس میں صحت سے متعلق بے شمار فوائد موجود ہوتے ہیں۔

## قدرتی فائدے

چکوترا صرف وٹامن سی پر ہی مشتمل نہیں ہوتا ہے اس کو عام طور پر سردی، زکام، نزلہ بخار سے مدافعت کرنے والے پھل کے طور پر جانا جاتا ہے۔ اس میں نہ صرف پراسرار بیماریوں سے محفوظ رکھنے میں مدد دینے والے غذائیت سے بھرپور اجزاء پائے جاتے ہیں بلکہ اس میں مختلف اشیاء کا استخراج بھی ہوتا ہے۔ یہ قدرتی توانائی حاصل کرنے کا ایک اہم ذریعہ ہوتا ہے۔

یہ دس بھرا پھل سیڑک الیڈ (ترشہ ترنج)، قدرتی شکر یعنی مٹھاس، لازمی تیلوں جیسے کہ Limonene, pinene and Citral پر مشتمل ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ اس میں وٹامن سی کی کثیر تعداد پائی جاتی ہے، جبکہ وٹامن اے ”بی“ کا مپکس، ”ای“ اور ”کے“ کی قلیل ترین مقدار موجود ہوتی

اس پھل کا بکثرت استعمال شکر کی بیماری کے بڑھنے کو روکتا ہے۔ اگر ذیابیطس کے مرض میں مبتلا مریضوں کو چکوترا کے زیادہ سے زیادہ جوس دیا جائے تو انہیں اس مرض سے کافی آرام ملتا ہے۔ اس پھل میں پایا جانے والا نباتی جیلٹین (Pectin) شریانوں سے متعلق جم کر رہ جانے والے گچی مادوں کے افزائش پانے کو روکتا ہے۔

دن بھر کی تھکان کے بعد جب ایک گلاس چکوترا کے جوس میں لیموں کا رس اور شہد، ہم وزن مقدار میں ملا کر پیا جائے تو اس سے دن بھر کی تھکان، کمزوری اور لاغری سے کافی آرام و سکون حاصل ہوتا ہے۔ زیادہ تر دیگر پھلوں کے جوس کے استعمال کے ساتھ ساتھ چکوترا کے جوس کا بھی استعمال کرنا چاہیے تاکہ بخار اور سردی وغیرہ سے نجات حاصل کی جاسکے۔ روزانہ رات کو سونے سے قبل اگر ایک گلاس گریپ فروٹ کا جوس پی لیا جائے اس سے تو نیند اچھی آئے گی اور بے خوابی کے مرض میں کمی واقع ہوگی۔

چکوترا کو نچوڑ کر نکالے گئے تازے جوس کے استعمال سے گلے کی خراش اور شدید کھانسی سے آرام وطمینان ملے گا معدے اور جلیبے سے متعلق کینسر کے متدارک کے لئے بھی گریپ فروٹ کا استعمال (خاص کر کہ اس کا چھلکا) کافی فائدہ بخش ہوتا ہے اور یہ ہاضمہ کے نظام کو بہتر بناتا ہے۔

جس طرح یہ پھل جس میں شکر کو کم کرنے اور نشاستہ کو تحلیل کرنے میں مدد دیتا ہے اسی طرح یہ گریپ فروٹ ان افراد کے لئے جس طرح یہ پھل جسم میں شکر کو کم کرنے اور نشاستہ کو تحلیل کرنے میں مدد دیتا ہے اسی طرح یہ گریپ فروٹ ان افراد کے لئے وسیع طور پر استعمال میں آتا ہے جو اپنا وزن کم کرنے کے لئے کوشاں رہتے ہیں۔

اس پھل کے معدنی شعبہ میں کیلشیم، فولک الیڈ، فاسفورس اور پوٹاشیم کثیر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ اس Voluptuous پھل کے جو غذائیت سے بھرپور Phytonutrients اور Liminoids, Flavonoids, Lycopene Glucrates ہیں جو کینسر اور دیگر امراض سے مدافعت کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

## صحتمندانہ فوائد!

اس پھل کو کھانے یا اس کا جوس نکال کر پینے سے کینسر اور دیگر بیماریوں کے خلاف محفوظ رہنے میں مدد ملتی ہے کیونکہ اس پھل میں قیمتی Bioflavonoids (بعض مادے جو ترنجی پھلوں میں پائے جاتے ہیں) کی اعلیٰ ترین مقدار موجود ہوتی ہے۔ اگرچہ اس کا ذائقہ کسی قدر نیم ترش یا نیم تلخ ہوتا ہے اور اس کے جوس میں درحقیقت نظام انہضام کا ایک اعلیٰ کی خصوصیات رکھنے والا رد عمل پایا جاتا ہے جو ہاضمہ کے نظام میں قبض کے علاج کا موثر سبب ہوتا ہے۔ جو کہ صحت سے متعلق دیگر امراض کو دعوت دینے کا باعث بن سکتا ہے۔ اس کے علاوہ ایک اور مطالعہ سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ چکوترا میں پائے جانے والے Bioflavonoids چھاتی کے کینسر کے مریضوں میں کینسر کے غلیوں کے بڑھنے سے بھی محفوظ رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔ مامونیت کے نظام میں دباؤ کے دوران چکوترا کے جوس کے روزانہ استعمال سے کافی آرام ملتا ہے اور کافی فائدہ پہنچتا ہے۔ چکوترا میں ایسے اجزاء پائے جاتے ہیں جو کولیسٹرول کی سطح کو کم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ اس پھل کا استعمال ذیابیطس کے مرض سے محفوظ رکھتا ہے۔ جبکہ



# قرآن... ایک مکمل دستور حیات

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

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

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

رہنمائی تو کہیں پاسکے گا اس کے سوا پناہ کی جگہ۔ اور سورۃ الحکمت میں ارشاد ہوا! ”پڑھا کر جو جی ہوئی تیری طرف کتاب الہی اور قائم رکھا نماز کو!“  
اس سے معلوم ہوا کہ قرآن کی تلاوت مسلسل کرتے رہنا ضروری ہے اور یہ مومن کی روح کا غذا، اس کے ایمان کو تازہ اور سرسبز و شاداب رکھنے کا اہم ترین ذریعہ اور مشکلات و موانع کے مقابلے کے لئے اس کا سب سے موثر ہتھیار ہے۔  
کتاب الہی کے اصل قدر دانوں کی یہ کیفیت قرآن مجید میں بیان ہوئی ہے کہ ”جن لوگوں کو ہم نے کتاب عطا فرمائی وہ اس کی تلاوت کرتے ہیں جیسا کہ اس کی تلاوت کا حق ہے۔“

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

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

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

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

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

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

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

# ورلڈ میمن آرگنائزیشن پاکستان چیپٹر مانکرو فنانس



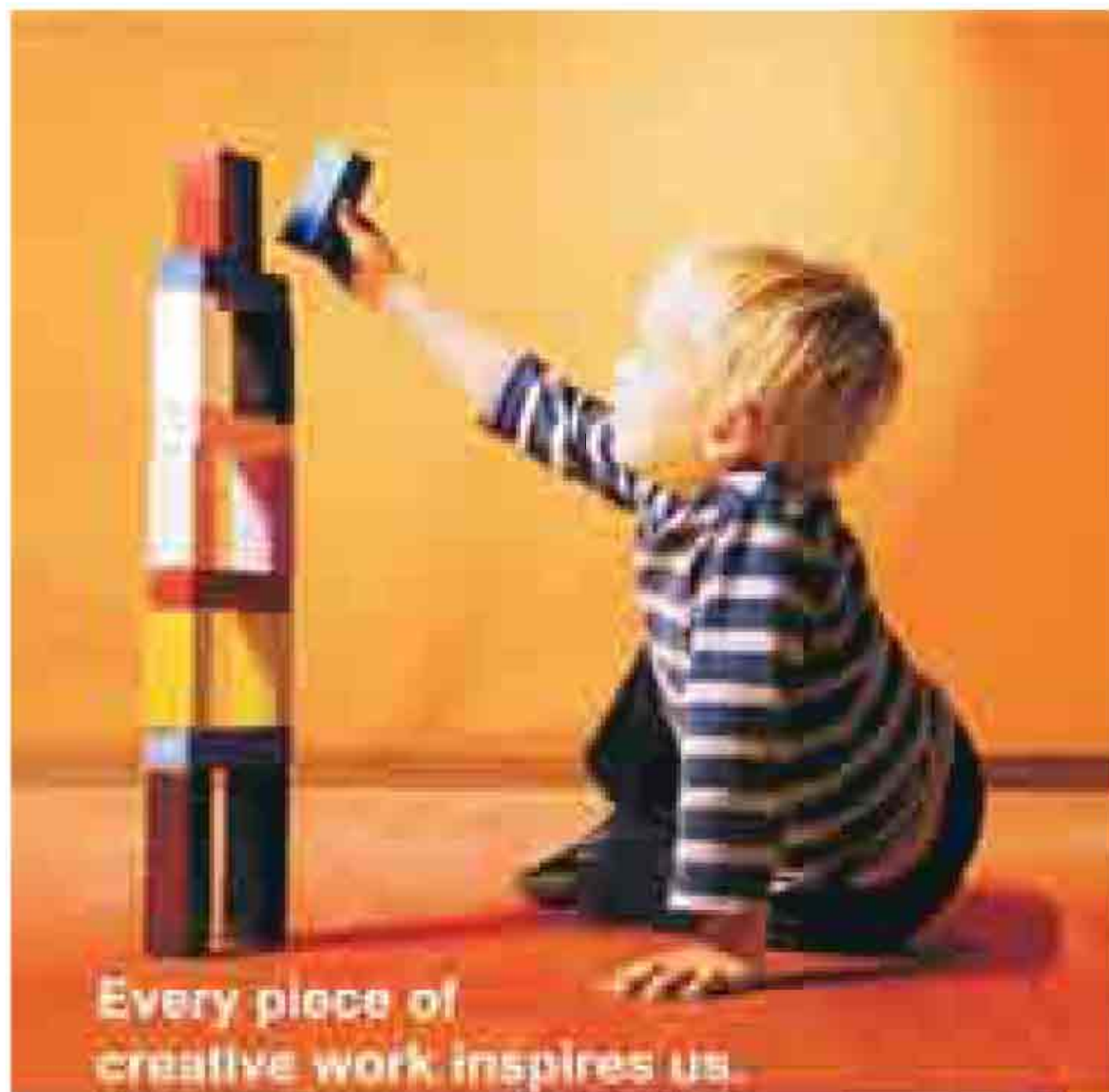
ورلڈ میمن آرگنائزیشن کی مانکرو فنانس کمیٹی کی جانب سے چھوٹے کاروباری حضرات کیلئے لون کا اجرا کیا گیا ہے۔ اس اسکیم کے تحت چھوٹے دوکاندار ٹھیلہ لگانے والے، پتھارے لگانے والے صاحبان کو دس ہزار روپیہ لون بغیر منافع کے دیا جاتا ہے۔ جو ان کو ماہانہ ہزار روپیہ قسط کے حساب سے واپس کرنا ہوگا آل پاکستان میمن فیڈریشن سے منسلک تمام جماعتوں کے ممبران اس لون سے فائدہ اٹھا کر اپنے چھوٹے کاروبار کو مزید وسعت دے سکتے ہیں۔ اس لون کے لئے مندرجہ ذیل شرائط کا خاص خیال رکھیں۔ درخواست فارم WMO آفس سے حاصل کریں۔

- 1- درخواست فارم کے ساتھ قومی شناختی کارڈ اور جماعت کے کارڈ کی کاپی منسلک کریں۔
- 2- درخواست فارم پر اپنا فوٹو چسپاں کریں۔
- 3- فارم پر دو میمن حضرات کی تصدیق لازمی ہے۔
- 4- درخواست فارم پر جماعت کی تصدیق کروائیں۔
- 5- کم سے کم تین سال کا کاروباری تجربہ ہونا چاہئے۔
- 6- مانکرو فنانس اسکیم صرف پرانے اور چلتے ہوئے کاروبار کیلئے ہے۔

مزید تفصیلات اور معلومات کیلئے WMO آفس تشریف لائیں یا مندرجہ ذیل نمبروں پر رابطہ کریں۔

فون آفس: 021-34910437  
34911642  
34911963

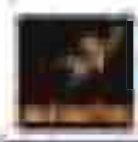




## Every piece of creative work inspires us

Atlassian is a company that  
 believes in the power of  
 collaboration and creativity.

That's why we've created a culture where everyone is encouraged to share their ideas and work together to solve problems. We're a team of passionate people who are committed to making the world a better place. We're a team of people who are committed to making the world a better place. We're a team of people who are committed to making the world a better place.

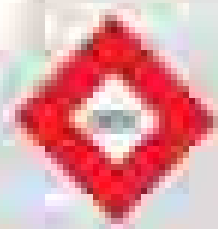


Atlassian  
 THE INNOVATION FACTORY

Atlassian is a company that believes in the power of collaboration and creativity. We're a team of passionate people who are committed to making the world a better place. We're a team of people who are committed to making the world a better place. We're a team of people who are committed to making the world a better place.



*Compliments From*



**Associated investment &  
development corporation**

*Box 786, Gaborone, Botswana*

*Represent*

*A group of Companies having diversified business interests  
in Motor Industry, Printing & Publishing*

*Printing, Farming, Agriculture,  
Air Charter and Real Estate  
in the Southern African Region*



*Directors: Abdul Jaffer Soob, Yusuf Soob*