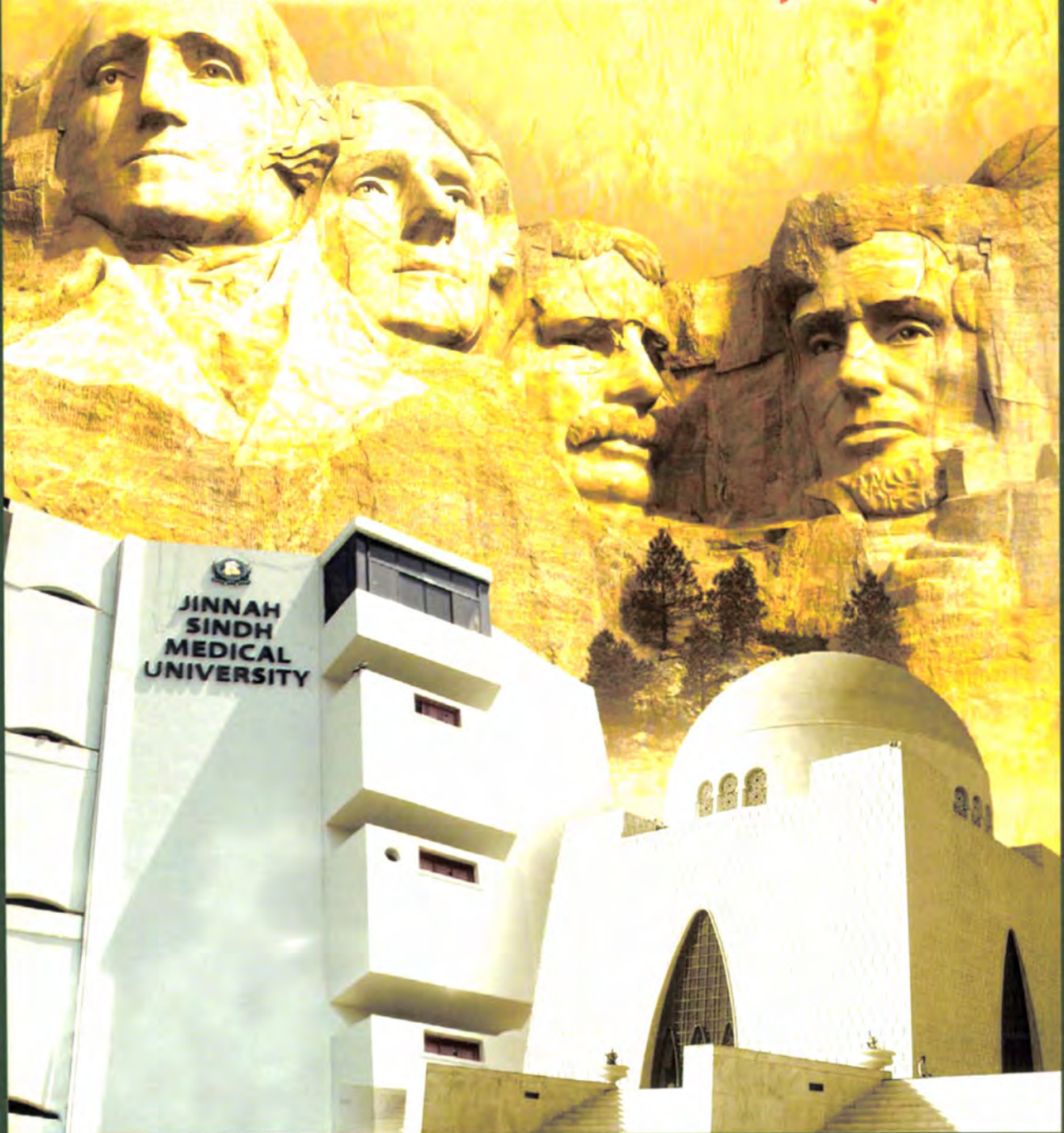



# JSMUAANA

Jinnah Sindh Medical University  
Alumni Association of North America



2014





**Nasar Qureshi**  
for **APPNA**  
**President**  
**ELECT 2015**

**Together**  
with our dedication and  
commitment, we can fulfill  
our dream and vision for  
**APPNA**  
and make it the  
organization it  
deserves to be.

**THE TIME IS NOW.**

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

## TEAMWORK



**Proven Leadership With A Commitment To Excellence**

Now more than ever before, we, the members are responsible for determining the future direction of APPNA, following the true democratic traditions that we as an organization have embodied over years. Together we have the responsibility to strengthen the vision and processes laid down by hard work of many, and ensure APPNA's growth, and its relevance here, and our beloved homeland.

## Goals & Vision

- Complete transparency and improved governance in all aspects of organization
- Institute long-term sustainable projects to ensure financial stability of organization
- Sustained programs to involve and provide leadership role to N. American medical students and graduates
- Effective membership incentives
- Strengthening resources and advocacy for young Pakistani Physicians
- Community wide outreach; ranging from organizing free clinics to programs dedicated to youth, including leadership development and career guidance
- Effective advocacy of professional and social issues

### A Proven History of Dedication and Commitment to APPNA





## Editorial

Pakistan faces daunting and unprecedented challenges, including poverty, illiteracy, terrorism, energy crises and a failing health care system. But for the nation to address these challenges adequately, substantial investments in Pakistan's health care system must be given the highest priority. Mass urbanization, rapid population growth, industrialization and terrorist attacks all pose very significant risks to mental, physical, environmental and occupational health. Public Health Policy and Preventive Medicine still remain neglected sciences, with a disproportionate emphasis on curative rather than preventive health care. According to some recent estimates, 25% to 40% of the total population is living below the poverty line, with no access to adequate health care. There is an abundance of resources in urban areas, leaving the rural health care system in total disarray. Health care costs have been increasing steadily, but there is no comprehensive national health insurance for poor, disabled, unemployed, elderly, women and children. The health care budget of Pakistan has remained consistently less than one percent of GDP. According to WHO statistics most of the underdeveloped countries in Africa spend a greater portion of GDP on health care. Here are a few startling numbers that reveal the plight of public health in Pakistan:

- According to National Health Survey, every third Pakistani above age 45 is hypertensive. A majority of these patients are not even aware of their condition until they present with sudden MI or stroke.
- According to Pakistan's Islamic Medical Association (PIMA) there are more than 400,000 new stroke patients every year. Due to poor post-stroke care, up to 40% of these patients die within six months, and the remaining 60% are disabled, leading to unemployment, social impairments and a heavy burden on a health care system with limited resources that is unprepared to offer necessary support to these patients.
- There are approximately five million diabetics and twenty million tobacco smokers; both are major risk factors for stroke and MI

- It is estimated that 300,000 individuals are diagnosed with cancer every year, and about 50,000 deaths are reported every year due different cancers. Palliative cancer care is almost nonexistent, and there are no national policies or protocols for screening and early detection of preventable cancers.
- A recent survey conducted by the WHO in collaboration with the World Hepatitis Alliance revealed that Pakistan is facing an epidemic of viral Hepatitis. Again, there is no written national strategy or plan that focuses on prevention and control of Hepatitis, nor is there a national public health research initiative in relation to viral Hepatitis.
- The incidence of new cases of Tuberculosis, Malaria, Dengue Fever, Typhoid, Viral Hepatitis and Cholera has continued to increase in recent years.

These statistics are alarming. The government of Pakistan must create a National Health Policy with short and long-term goals. It is vital to increase the health care budget and allocate resources to Primary Care, a key for preventive medicine. There also needs to be a greatly increased emphasis on research and education in Public Health. It is crucial to build infrastructure across small towns and villages and establishing rural community health centers in order to make adequate health care accessible. Due to terrorist activities and natural disasters, the country needs to construct modern emergency rooms and regional trauma centers. The Federal and Provincial Governments must provide funding for free and mandatory immunization and invest in large-scale projects to provide clean water.

The creation of APPNA Institute of Public Health is the historical first step in the right direction. It has the potential to become an epicenter for health education, research, training and preventive medicine. JSMUAANA is totally committed to strengthen this institution and offers its unconditional support. On behalf of JSMUAANA we are requesting APPNA and the Government of Pakistan to provide all the necessary support and resources to APPNA Institute of Public Health so that these essential components of a modern health care system can be created. The life of our country depends on it!

Intikhab Ahmad, MD.  
Chair Publication Committee  
Treasurer JSMUAANA,2014



## JSMUAANA President's Message

On behalf of JSMUAANA I welcome you to great city of Atlanta on 4th Annual Retreat 2014. This year we are also celebrating Silver Jubilee of our Alumni. It is a great honor for me to serve as a president of our alumni, JSMUAANA. This honor also brings responsibilities, which I am fully aware of and willing to fulfill them. With the start of this year, we created some new committees and continued few from last year. One of the committee, "Merit Committee" is going to be our flagship star. It is chaired by veteran SMCcian Dr. Rizwan Naeem, with some junior members. This committee will help develop programs for JSMU students here in US to help them get into externships, rotations, internships, etc, etc. We are now in the process of developing Web based lectures, which will be delivered by our members, live from US to JSMU in Karachi. As you all know that SMC was upgraded to JSMU last year and also APPNA Institute of Public Health was added to JSMU. I feel that SMCians residing in US have more responsibility than ever. I would highly encourage all of our members to come forward and help us in building a solid program under "Merit" Committee that will lay the foundation for the future. I also believe that being a health professional, especially from a third world country now living in world's most developed country USA, we have more responsibilities, one of which is to serve our motherland by providing any assistance in healthcare. This year we will plan a "medical camp" either to remote areas of Sindh/Pakistan, and if it's not possible due to security issues than will plan to go elsewhere in Asia or South America. I sincerely believe that this is what we are best at, we can help poor, indigent people by providing some assistance in their healthcare. For this purpose we will form a committee to work on it. Some initial working has been done. We will also be working very closely with APPNA Institute of Public Health at JSMU, providing all the moral, professional and financial help possible. We have formed a committee for AIPH, chaired by Dr. Javed Suleman, immediate past president of APPNA.

Host committee under the leadership of Drs. Tanveer Rab, and Roohi Abubaker have worked tirelessly for days and weeks to make JSMUAANA Retreat 2014 a big success. I thank entire host committee for their dedication and hard work. On this special occasion we have also published a magazine which has a wonderful articles and stories not only in English but Urdu as well. Our Publication committee Chair, Dr. Intikhab Ahmad along with his team namely Drs. Muniza Shah, Ilyas Vohra, Umar Murad have invested hours and hours to make it a master piece.

You will have to make up for the smallness of your size by your courage and selfless devotion to duty, for it is not life that matters, but the courage, fortitude and determination you bring to it.

Muhammad Ali Jinnah

Sincerely,  
Dr. M. Yaseen Abubaker  
President JSMUAANA 2014



## APPNA President's Message

Dear SMCANA Friends:

It is my honor and privilege to serve as your President for 2014. As always, I deeply appreciate your consistent support. I look forward to working with you throughout the year with the help of the Executive Committee of 2014.

Dear friends, APPNA is full of opportunities for us with ambitious goals for 2014. Let me present some of the highlights to you. First, I would like to revisit the idea of an APPNA Foundation. This very important goal is to raise funds which will help promote healthcare and education in Pakistan and the United States. Although there has been concern in the past about creating a parallel organization, the foundation would be complimentary to APPNA rather than an offshoot. Several members of the APPNA Executive Committee and BOT would have a continued role.

I am proud to announce that Mr. Kumar Zaman from Georgia has committed the sum of \$1,000,000 for the development of an APPNA medical school in the United States. One million dollars may be only a beginning for a medical school but everything starts small and grows to become a real dream. We are already creating a committee to start moving forward.

The Social Welfare Disaster Relief Committee has started the diabetic initiative and control of obesity in children in Pakistan and the U.S. The Polio Adhoc Committee is planning to build a "wall against polio" and has begun collaborating with the World Health Organization and healthcare delivery activists in Pakistan to eradicate this epidemic in Pakistan. We are taking steps to collaborate with the U.K. and Australian Physicians Organization of Pakistani Descent as well as College of Physicians and Surgeons to address various healthcare related issues.



We reached out to the alumni to raise funds for the scholarship program. A donor has committed one million dollars for the APPNA scholarship program and after initial allocation, \$400,000 is still available for this noble cause. The Youth Mentorship program chair has fresh new ideas. He is planning to introduce high school and college students to local government. Through seminars, visits to the White House and Capitol Hill, he hopes to develop the leadership of the future. The Young Physicians Committee will continue to oversee APPNA houses and help physicians to get into residency programs, offer mentorship and facilitate visa security clearance.

In order to achieve more diversity within the organization, I recruited new members to the committees this year, including young physicians and Caribbean graduates who will be part of the future of APPNA. I am really thankful to my Jinnah Sindh Medical University of North American friends who have supported me in my APPNA career and are serving in several APPNA committees and in a leadership role.

We need to ensure that APPNA is an organization that can answer the needs of young American graduates and continue to play an important role in their lives. We need to continue to build bridges with communities, encouraging leadership and empowering the younger generation of physicians as the practice of medicine is undergoing a rapid evolution in this country. With the implementation of Obamacare, there will be many changes coming down the road. Our Merit program and CME education with a leadership development program are planned to eagerly address these issues.

I am looking forward to your participation and to working with all of you to achieve these goals. I would really appreciate any suggestions or comments. I wish you all the best and once again, for your continued support.

Asif M. Rehman, MD  
APPNA President





## Syed Tanveer Rab, MD Chair Host Committee

Dear SMCIAN family:

I am delighted to welcome you to Atlanta, the “capital” of the South. Many of your fellow SMCIANS have endeavored to make this a hospitable and enjoyable visit.

It is especially important for me, as a member of the first class of graduates to welcome you and appreciate the long journey Sindh Medical College has taken in its evolution to Jinnah Sindh Medical University. We had many hardships and difficulties on this journey but the unrelentless efforts of Javed Suleman and countless others made it possible. Congratulations to all of you!!

We must renew our commitment to our alma mater and support the educational activities at our college with teaching commitments, counseling and guidance to the students. The hard work in sustaining our University has just begun.

I hope you have an enjoyable visit, connecting with old friends and a visit down memory lane. With the very Best Wishes,

Tanveer Rab, MD  
Pioneer Batch 1979







## **Roohi Abubakar, MD Chair Host Committee**

On behalf of the Executive committee and the host committee of JSMUAANA I would like to thank everyone and welcome all the guests who came to attend JSMUAANA retreat in the great city of Atlanta. This retreat is not only significant because we will be celebrating the silver Jubilee of the formation of SMC chapter alumni but also due to the fact that after 14 long years any major APPNA meeting is being held in Atlanta. All members of the host committee have made huge efforts to make this a successful event. This meeting would not have been possible without the support of all the sponsors and our local businesses that put their ads for the magazine. I would also like to thank GA-APPNA for their collaboration and joined their hands in making this event possible. I would also commend the endeavors of the publication committee who tirelessly worked to publish this magazine; you will find some great literary pieces of work from our own members. We sincerely hope that this retreat will prove to be a memorable one for you.

Roohi Abubakar,MD



## Host Committee JSMUAANA Retreat 2014





## Syed Taqi Azam, MD Past President JSMUAANA

Dear JSMUAANS, AA

First of all I would like to congratulate our new EC Committee. I am sure, the New Team is going to do an extraordinary job, to further strengthening our Alumni.

I would like to welcome you all at 4TH SMCAANA RETREAT in ATLANTA. I want you to enjoy and embrace the nature and beauty of Atlanta. It is a great opportunity to meet with your jsmuaans in a very special and relaxed setting. Host committee, under leadership of Dr. Yaseen has worked extremely hard to bring this event for all of us.

I would like to start, with some highlights of 2013. We Had great year with full of achievements that never happened before.

- 1• Yes, we were upgraded to University Status- JSMU.
- 2• A successful Retreat in Phoenix Arizona.
- 3• One of the highest attended Summer Alumni Meeting in Orlando, Florida.
- 4• Launch of APPNA/Public Health Institute at JSMU in Karachi.
- 5• JSMUAANA WINTER MEETING IN KARACHI - This was special for us because first time we enjoyed it as University Alumni.

Our journey is on, we will continue to follow our passion to make our University, as beacon of hope for everybody, irrespective of color, ethnicity, creed, race who loves education.

I urge our fellow JSMUAANS TO HELP SUPPORT OUR UNIVERSITY, ACADEMICALLY, AND FINANCIALLY. Our support is continues and relentless.

Dr. Yaseen has Started MERIT Program, lets be part of it.

Thanks, for making effort to Come all the way and being part of it. This is Great opportunity to enjoy Atlanta, and have fun, food and music.

My predecessors have worked extremely hard to build and grow our great Alumni in APPNA. Our members have been an integral part of APPNA and have served APPNA in variety of leadership positions. We should make sure that this trend continues and JSMUAANS continue to play a pivotal role in APPNA for years to come.

Regards

Syed Azam, MD  
Immediate President, JSMUAANA



## JSMUAANA Annual Retreat 2014

CME April 19, 2014

- 8:50 Welcome by Host Committee Chair, Dr. Tanveer Rab, Interventional Cardiologist, Associate Professor at Emory Healthcare.
- 8:55 CME program Overview by CME Committee Chair, Dr. Asher Niazi, Internal Medicine, Wellstar Medical group  
Dr. Umbreen Lodi, Assistant Professor, Emory School Of Medicine  
Allergy / Immunology - Peachtree Allergy and Asthma Clinic PC Group
- 9: 25 Q & A
- 9: 30 Recent Advances in the treatment Inflammatory Bowel Diseases  
Dr. Syed Shaukat Ali, Pediatric Gastroenterologist, Columbus, GA
- 9:55 Q & A
- 10:00 Is coronary artery disease an inflammatory disease?  
Dr. Javed Suleman, Interventional Cardiologist, Mount Sinai Hospital, New York.
- 10: 25 Q & A
- 10:30 New advancement in Radiology  
Dr. Nayyer Islam, Radiologist at The Radiology Group, Atlanta, GA.
- 10:55 Q& A
- 11:00 Heart Disease in women  
Dr. Farheen Shirazi, Assistant Professor of Medicine, Emory Healthcare
- 11: 25 Q & A
- 11: 30 Update on the Implementation of the Affordable Care Act  
Mr. Donald J. Palmisano, CEO MAG
- 11:55 Q & A
- 12:00 Concluding Remarks by Dr. Asher Niazi
- Lunch



## Treasurer's Report 2013- Nadeem-ul-Haque, MD

### SMCAANA TREASURER'S REPORT 2013

Dear SMCIANS,

It was an honor and privilege to serve as Treasurer of SMCAANA 2013.

I thank all the Executive committee members and the SMCIANS across United States of America, who entrusted me with this portfolio.

Here is the financial report about the Bank Accounts status for the year January 2013 to December 2013:

Citibank Account 1: --ending in -6782:

01/01/2013: \$5,912.75

12/31/2013: \$26,801.80

Citibank Account 2: -- ending in -0240:

08/01/2013: \$43,000.00

12/31/2013: \$13,000.00

Elgin Account Number ending in -3201:

01/01/2013: \$46,289.07

12/31/2013: \$2932.02

Elgin Account Number ending in -8401—(SMC Endowment Fund):

01/01/2013: \$80,932.34 approx.

12/31/2013: \$80,979.80

My best wishes and support to our incoming Treasurer 2014, Dr.Intikhab Ahmad.

Regards,

Nadeem.ul.Haque, MD

TREASURER 2013, SMCAANA



## **APPNA SWDR COMMITTEE REPORT 2103 Shahid Sheikh, MD**

It was a busy year for SWDR. All projects of 2012 were completed. It was decided that we will not do any fund raising on behalf of third parties. Multiple projects were started and completed including.

1. Fistula Repair/Koochi Goth Women Hospital/Dr. Shershah project to support 50 fistula surgeries for poor women:
2. Oklahoma Tornado Disaster Relief: All money collected was donated to Moore primary schools to help rebuilding the primary school.
3. Pakistan Flood Relief 2013: All money collected was donated to Edhi foundation for immediate relief as they were working on ground.
4. Baluchistan Earthquake Relief Fund: All money collected was donated to HDF as they were on ground and money will be used to rebuild a school.
5. Philippines Typhoon 2013: All money collected was donated to UNICEF as they were on ground to provide immediate relief. Project is now closed.
6. Diabetes & Obesity Task Force/Project: This project was started in 2012 under the supervision of Dr. Khalid Aziz in North Carolina with active involvement of North Carolina Chapter. It was adopted by SWDR in 2013. Seminars were done in North Carolina, Ohio and in Pakistan for diabetes awareness and education. This project will continue to run under North Carolina Chapter and SWDR in 2014 by Dr. Khalid Aziz.
7. Trauma Initiative: This project was started by SWDR in 2013 to help institutions in Pakistan in providing lifesaving BCLS courses to first responders, police, health care professionals and public and to teach ACLS/PTC courses to physicians working



in emergency rooms and dealing with trauma/accidents to improve trauma related morbidity and mortality. All alumni were invited to join. Medical schools and NGO were involved. This project was successful at three places.

- a. Khyber Medical College in Peshawar
- b. Punjab Medical College / EMed in Faisalabad
- c. Aman Foundation in Karachi

This project is ongoing but without any future financial liabilities for APPNA. At all the three places, classes (15-20 attendees) are on-going 2-3 times / month. Aman foundation has trained more than 7000 individuals in BCLS equivalent in 2013 in Karachi alone. In 2014, Khyber will expand this service to Swat and other areas, Faisalabad team will expand to interior Punjab and Karachi team will expand this project to interior Sindh by training local physicians so that they can go back to provide this service in their areas by training locals. All three teams in Pakistan will expand with their own expenses as they have realized benefits from this project.

8. APPNA Institute of Public Health (IPH): SWDR 13 was asked to raise money for this project by APPNA council at fall meeting in Houston. Funds were collected and APPNA-IPH was inaugurated by APPNA President Dr. Javed Suleman in December 2013 in collaboration with Sindh Jinnah medical University in Karachi and will expand as planned without any future financial liabilities for APPNA.

We are honored to have confidence of APPNA membership

### Social Welfare Disaster Relief Committee 2013

Chair: Shahid Sheikh, MD

Co-Chair: Naeem Khan, MD

Advisors: Aisha Zafar, MD and Jamil Farooqi, MD

Members: Arshad Saeed, MD, Mansoor Alam, MD, Zahid Imran, MD, Irfan Rizvi, MD, Khalid Aziz, MD, Asma Sadiq, MD, Iqbal Jangda, MD, Maqbool Arshad, MD, Wajid Baig, MD and Abdul Qadir Shaikh, MD



## What it takes to be a published author

By Ejaz Naqvi, MD

Class of 1983

Bestselling Author of, *The Quran: With or Against the Bible?*

For JSMUANNA Magazine 2014

Growing up in Pakistan, I had the typical aspirations of a young Pakistani Muslim. I wanted to be a doctor to serve the humanity and remove all the ailments and sufferings from the sick and the underprivileged masses. I can honestly claim that at best, I am only partially successful in achieving those lofty goals. I have been practicing Medicine for about thirty years now, have a stable position, and serve in clinical, academic and administrative positions. Yet I have felt unfulfilled with a burning desire to accomplish my dreams. Something inside kept telling me I have unfinished business to take care of.

I watch the news on television, listen to the radio and read news on the web like most of us do. Like the most American Muslims, I too found myself talking back to the TV set frequently. "No, that's not how Muslims think or believe in", or "No, that's not a true portrayal of Muslims, Islam or the Quran". I realized the Muslim narrative was often not accurately portrayed in the mainstream media. I felt that the American Muslim narrative needs to be told by American Muslims. I realized that most people who influence public opinion and public policy are not doctors or engineers-two fields Muslims have typically pursued. I also realized that American Muslims are typically underrepresented in the key fields such as media, creative writing and journalism. Realizing this, I decided to do something about it.

I joined the Islamic Scholarship Fund- a nonprofit organization whose mission is to promote engagement of American Muslim students into fields that affect public policy and public opinion. Since 9-11, Islam, Muslims and the Quran have been in the spotlight but despite this new-found fame, they remain largely arcane and many myths and questions still exist. Do the Quran and the Bible send conflicting messages to their followers? Is "the God of the Quran" a different God than the "God of the Bible"? Does the Quran consider the Jews and the Christians infidels? Do the Quran and the Bible promote violence? Do the Quran and the Bible render women second class citizens?

This is when I decided to write a book on the teachings of the Quran, and the Bible, titled, *The Quran: With or Against the Bible?* in an effort to bridge the gap between those with knowledge and those who are seeking it. *The Quran: With or Against the Bible?* is a topic-by-topic review of the major themes in





the Quran and the Bible, with a focus on finding common grounds, dispelling many myths without being polemical, judgmental or apologetic.

When I was asked to write an article for our alumni magazine, I had many options and topics to choose from. In the end I decided to focus on this particular topic because it is a subject not very many of us are comfortable dealing with. There aren't very many published authors in our community, yet your message can be so powerful and can potentially reach thousands of people. If you have ever thought about writing a book, my one simple advice is this: do not procrastinate. The time to write a book is now- not next year or when you have "more free time", because that "more free time" is an illusion. Here is a brief overview of what it takes to be an author.

Steps to take when you have decided to write a book:

1. First of all, you need to ask yourself why you want to write a book. Many people have different reasons- you have a message and want to get your message out, you want to be viewed as an "expert", or achieve fame, or for financial reasons. Perhaps you have the itch to put your thoughts into writing, and last but not the least, you want the book as a stepping stone to Hollywood. As we all know, many books have been transformed into successful movies.
2. Choose a genre. They are broadly divided into fiction and nonfiction. Both vary from children's books, to travel, politics, religion and spirituality.
3. Decide on a publisher. There are two types of publishers: Traditional and Self-Publishers, both with their own set of pros and cons. Traditional publishers include names such as Simon and Schuster, Harper Collins, Random House and Penguin group. These are typically harder to sell to. They tend to be more "controlling" but offer the advantages of brand recognition and prestige, and provide a full range of publishing services from editing to distribution and promotion. You will likely need to hire a literary agent who serves as an intermediary to present your manuscript to publishers- a challenging task in itself, without any guarantees that your manuscript will ever be accepted. On the other hand, the self-publishers offer a fair guarantee that your work will be published but without necessarily having the same brand recognition. However, many of the "hybrid" self-publishers offer the same type of full service packages that the traditional publishers offer, but at a cost upfront. These agreements are non exclusive-another advantage for the self-publishing route. Many of them now offer editing, distribution and promotional services. Friesen's Press and Luniverse are two such publishers. Make sure you have shopped around and compared packages and pricing.
4. Start writing! The manuscript starts with the two questions in mind. Why are you writing what you are writing, and who is the target audience?. The next question you have is what need does your book address, or in other words, what's the niche of your book. Before you submit your manuscript, read it over, and over again and once you are done doing that, read it one more time! Nothing irks the

publisher more than a poorly written manuscript with typos and grammatical errors, realizing though that you are an “expert”, not a trained writer. After the initial submission, there likely will be few rounds of editing between you and your editorial support team.

5. Book distribution: This will likely be taken care of by your publisher. You can do it yourself, like any other service, but this tends to be time consuming. The two largest distributors in the United States are Ingram and Baker&Taylor. Make sure you have an eBook version to go on Amazon, Barnes and Noble and other similar outlets.

6. Book Launch and Promotion: Once you have agreed on a final manuscript, it is submitted to the publisher for printing and distribution that you may have agreed upon. A commonly asked question is: When should I start promoting my book? The simple answer is: when you start to write the book! It is often too late to wait until your book is already published!

Many authors feel that the writing was the easy part! The real challenge is to get the book out into the hands of the readers or their desktops). There are many ways to promote your book. Word of mouth works well. However, in order to gain wider recognition, it is always helpful to promote it through social media (twitter, facebook, goodreads are few of the examples), as well as traditional media such as radio, television and print. Make sure you have a web site dedicated to the book.

Remember, writing a book was the easy part. Getting the book out is more labor intensive than writing. Also remember that promoting your book is not an event, it's a process.

Take home messages:

1. If you have thought about writing a book, do not procrastinate. Start writing now!
2. No one cares about your book as much as you do. It is your baby, so you need to be personally involved in the manuscript and book promotion, even if you work with nationally recognized publishers.
3. Two words on what it takes to be successful- Passion and Perseverance. Never let the rejection sway you away from your ambitions. Jack Canfield, a NY Times bestselling author who has sold over 500 million books, was rejected over 100 times when he first sent his manuscript for his initial book in the chicken soup for the soul series!

Ladies and gentlemen, start your (writing) engines. I wish you the very best.

(Dr. Ejaz Naqvi's book is available on amazon.com. Please follow the link for ordering information or visit his web site).

Aamazon

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



## Lost Glory of Muslim History—Andalusia

By Ghazala Khalid, MD

Last summer, my family and I traveled to Spain and tour some of the prominent cities and historic sites in Andalusia. Spain's diversity is visible through its architecture, dialects, and communities. We chose Andalusia for the historic Alhambra and its gardens, the quiet village atmosphere of Segovia, the history in Cordoba, and the European center in Madrid.

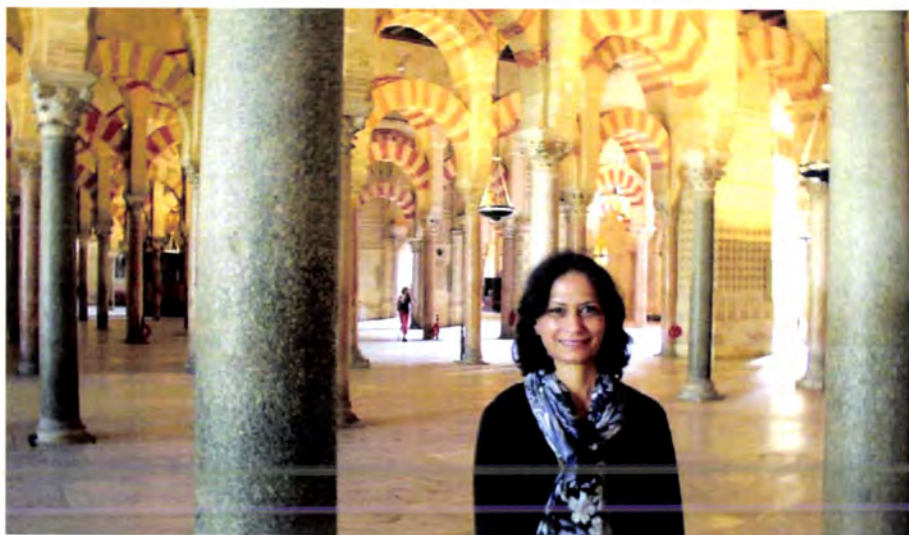
Our first destination was Granada. Although the city is located in Europe, its architectural construction and bazaars give the tourist a Middle Eastern feeling. You can easily lose yourself in the maze of its streets. The alleys are decorated with colorful graffiti, and side doors into the compacted homes of the city's residents. Granada hosts a large number of Muslims, and Jumma prayers are easily available at either of the two mosques. The prominence of the Muslim community is apparent with the availability of halal restaurants featuring Spanish and Mediterranean cuisine.

Granada is the site of Alhambra, a Moorish palace constructed in the late ninth century and hosts one of the most beautiful and expansive gardens I have ever seen. The architecture is absolutely amazing with complex geometric designs integrated with Islamic writings. The palace is divided into sections with my personal favorites being the Royal Complex and the Court of the Lions. The Hall of Abencerrajes is a mathematical masterpiece and gives the impression of a honeycombed ceiling. In the evenings, the city also provides various types of entertainment, including the gypsy dancers who perform and continue to live in caves

After exploring Granada, we took a day trip to visit the mosque and cathedral of Cordoba. The structure is considered one of the most beautiful sites of Islamic architecture in the world, and the site is large enough that it fits a sizeable cathedral inside of it. We entered the mosque through the courtyard lined with orange trees and wandered through the expansive hall erected by more than 850 pillars. The colors are striking with a red and white striped pattern on the arches that leaves the first time gazer in awe. I found it sad, however, to wander through the mosque in my shoes and without the respectful practice of honoring the sacred ground. As luck would have it, we were able to find a bit dark corner and performed Dhuhr prayer

inside the mosque. I count this as part of the broader blessing to have prayed in the mosques in Makkah, Medinah, Al-Aqsa and Baitul Muqaddas in Jerusalem, and Al-Azhar in Cairo.

We took additional daytrips to Segovia which hosts a castle very similar to a fairy tale, and concluded our trip in Madrid. Here, I finally felt that I was part of the European cosmopolitan. We chose a hotel in the heart of the city and explored the cultural centers and got lost in the series of art museums, restaurants and crowds. Madrid was the final stop in our trip filled with history, art, and fantastic cuisine.





## Mustafa Abubaker

Mustafa Abubaker is a 20 year old college student and author of *The Surrogate*. He has also contributed to *Rolling Stone*, *Complex*, *Mass Appeal*, *Creative Loafing*, *Wine & Bowties*, *The Aerogram*, *Pigeons & Planes*, *The Liner* and more. You may view his writing at [www.mustafaabubaker.com](http://www.mustafaabubaker.com).

### Light

by Mustafa Abubaker

All the lights in my home are off.

The snow's so deep I'm doing lunges in order to get to the door, my breath mimicking cigarette smoke, my fingers on the verge of frostbite. Ringing the bell, I remember how I used to slide down the hill whenever it snowed as a child, clad in a parka. My father, all bundled up in black puffy jackets, earmuffs and gloves would catch me, and bless his soul, agree to catch me one more time as I would trot up the hill. I'd look out into the horizon, admire how the Sun's light hit the snow gently enough to let it be but strongly enough to let it glow.

I hear footsteps, a low murmur growing in intensity. The door opens and there's my father's wife, cigarette in her right hand as she pinches my chin with her left. Smoke rises and finds refuge in her brunette hair. She's aged; the wrinkles on her face have settled into thin narrow lines embedded in her cheeks. I feel sorry for her. I look into her eyes, eyes that have seen death more than birth. She stares daggers into mine. I'm scared she might slam the door.

But then, I notice my father slowly making his way towards the door, clutching a cane and smiling. My heart drops. His pupils have managed to retain that distinctive mischievous twinkle I first recognized in my childhood. He moves her out of the way and takes my hand and leads me into the home. The texture of his palm is rough, patchy; I wonder if he still takes care of himself.

"The power's out," she announces, closing the door behind me. I spot a few candles burning in the foyer, dripping wax on the plates.

I'm in the living room now and my father, my Baba, lays his cane down on the side of the burgundy sofa and sighs. After asking for a ginger ale, he shakes his head.

"I've been waiting for the right time to light those candles," he says to me, winking. "You think I would pass up such a perfect opportunity?"

I'm quiet. For a while, we just study each other. I've gained a little weight. His hair is almost gone. There's a tattoo on my upper arm. I notice his teeth, once as white as the clouds, are ruined; stained with tobacco, a strange brownish-yellow mixture.

"Beta," he says this time, blowing his nose, taking the ginger ale. "I didn't realize you were coming." Sheepishly, I look down and mumble something incoherent. I feel small. Why didn't I tell him? Would it have been that difficult? What's wrong with me?

"I guess I just wanted to surprise you."

"I'm surprised," he retorts, not missing a beat. I can't tell if he's serious.

Burping after a few sips of the ginger ale, he tells me about how the wind lets my mother's voice sing in his ears every February. He tells me about how one day, getting groceries, he spotted a shoplifter and decided to let him go. He tells me about the time he got the call my grandmother passed, how the room's temperature suddenly dropped to freezing, how he locked himself in the house for weeks and didn't speak to anybody. He tells me about how much he missed me, how he wrote me letters but he never heard back, how nobody could ever understand, not even himself.

The candles burn bright in the dark. There's a lull in the conversation — and for a second, I think he wants me to tell him where I've been. Why I left. Why mail addressed to me still comes to the house. Why I never stay for long. Why, in the dead of the night, when he is asleep and getting a little bit of peace in his life, I call from miles away using a phone booth and just breathe into the phone, listening to him say "is it you?" over and over again.

But, I'm wrong. He ignores the fact, pretends like it never happened. He's old. Maybe his memory is warped — or maybe he just doesn't care. Maybe he's waiting for the right moment to make me feel worthless, abandoning a home at a time when it gave shelter to a sick mother, a grieving father and a lifetime of wealth.

~

I'm exploring the home, running my fingers along the walls, reminiscing on the days they knew nothing. With trepidation, I move towards my childhood room, once adorned with posters of musical icons



worshiped in my adolescence, once a haven to old novels I wrote notes in and cherished: all the things I had left behind.

Opening the door to the room in which I thought of ending my life, in which I first recognized love, in which the sunset woke me daily through the window, in which I wept for my mother, in which I listened to music and danced, in which I paced back and forth pondering countless topics, I am lost. Before me is a utopia, a world which I have long abandoned.

Today, the room is sparse, trickled down to nothing more than a mattress and a few random objects strewn about on the Persian rug. A janamaz sits in the corner, folded twice. I don't remember any surahs. The walls have been robbed of their ornaments; some of the tape remains, meeting each other diagonally. But, I can't bring myself to discern it from my youth. I close my eyes and see where the record player was, where the book shelf was. I wish I could extract memories from the room. Collapsing on the mattress, my mind drifts.

A candle in the room, the sole source of light, burns before me and I wonder how long the power's been out. Then, I wonder if Baba's even able to pay the bill. Part of me wants to find out, part of me wants to leave the money somewhere in plain sight, part of me wants to grab my steely black suitcase and leave in the middle of the night with nothing gained but melancholia. The flame flickers, taunting me, and I stand from the bed, walk over to the candle and crouch down right in front of it, my eyes drawn to the ember and my nose drawn to the scent. I can't remember the last time I lit a candle.

My gaze transfixed on the light, I'm back in the sixth grade, my mother crooning old family lullabies to me and telling me that middle school won't be that bad, that when she was in middle school she loved it, caressing my forehead with a gentle touch and kissing it afterwards, leaving a glass of warm milk by my side. Before she left, she would always say that it's okay to feel small sometimes, that it humbles you. I hesitate — my mother's face flashes in my mind — and I blow the candle out. I'm submerged in darkness, somewhat shocked by how therapeutic it feels and, oddly enough and with much resignation — I've never felt smaller.





*Zarwa Sami was born in 2003 in New York City. She is the daughter of Drs. Sami Khan and Tuzeen Sami, She is a 5th grade student at Lutheran Elementary School in Brooklyn, New York. Zarwa wants to become a doctor like her parents. Her hobbies include writing, painting and sports. She won a gold medal in Karate. She recently won a prize in Islamic history writing.*

## **Bullying in Schools**

By Zarwa Sami

School bullying is a big and an important issue in schools. Lots of kids get bullied every day. Statistics show that approximately 3.2 million students are victims of bullying each year and nearly ninety percent of fourth through eighth grade students report being victims of bullying. One of every ten students who drop out of school does so because of repeated bullying. There is more bullying in middle school (grades 6, 7, and 8) than in senior high school.

There are two main ways of doing bullying, "Pack Bullying" when bullying is done by a group and other is "Individual Bullying" when it is done on one to one basis. Bullying can take place in schoolyards, school hallways, sport fields, gymnasiums, classrooms, and on the school bus. Bullying can be physical bullying such as pushing, shoving, hitting, fighting, spitting, and tripping. It can be emotional bullying like insults, bad remarks, name calling, and teasing or ignoring other students. .Cyber bullying is a new way of bullying that takes place using electronic technology such as cell phones, computers, emails, text messages and facebook

Bullying can affect students in many ways. Bullied students can have low self-esteem and lack of assertiveness.They become aggressive and have difficulty controlling their anger .They become isolated and depressed, They skip school and receive poor grades. They also have more health problems. Kids who are bullied feel like they are different, alone and unpopular. It can also affect their learning skills.

It is very important to tell your teacher and parents if someone bullies you instead of keeping it inside and feeling sad and hurt because bully gets the satisfaction if you are being hurt, sad, or angry.

I would like all students to stand against all types of bullying.

Zarwa Sami.

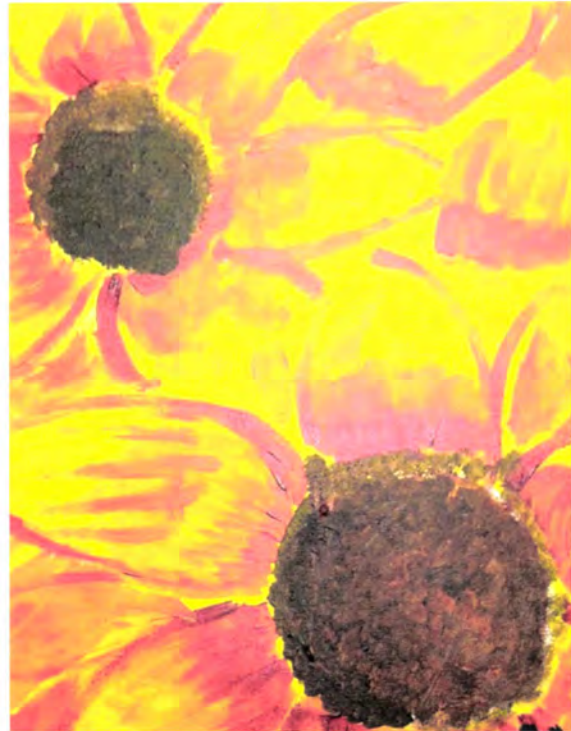




## Art Work By Javeria Lodi

By Javeria Lodi

Javeria was born in Birmingham, Alabama on October 24th, 1996. Her interests include playing soccer and being actively involved in her community. She is the daughter of Dr. Afzal and Umbreen Lodi. Javeria will be a senior in the fall at Woodward Academy.





## 5 Easy Ways to Exercise More

We all know that we should be exercising more to help with weight loss, to improve our health, or to maintain our current weight. But with our busy schedules, it can be tough to find time to fit in fitness. No longer! It's time to stop making excuses for our lack of exercise. Here are five easy things to try that will help you make fitness a regular part of your daily routine.

1. Listen to your natural rhythms. If you're already a morning person, you may not mind waking up an hour earlier to take a walk or go to the gym. But if you can hardly get out of bed to go to work or take care of the kids, attempting to fit in exercise in the morning hours would just be foolish. Instead, make an effort to do something physically active after dinner. Have your spouse or a friend watch the kids or find a gym with childcare so you can take this important time to help improve your health.
2. Use your lunch hour for more than eating. If you're like most people who work in an office, you hardly leave your desk during the lunch hour. But you're missing out on a golden opportunity to get your body moving – which may even give you more energy after lunch and help you avoid the mid-afternoon slump. Recruit a co-worker to go window shopping or stroll around a local park. Then even if you end up eating at your desk when you get back, you'll do so with a sense of accomplishment.
3. Take the long way around. You've heard this one before, but it works: Use the stairs instead of the elevator. Find a parking spot far away from your building so you get in a little extra walking. Go chat with a co-worker in person instead of emailing or calling them on the phone. All of these small steps can add up to big gains when they're continued over time.
4. Exercise in short spurts. No one said your 30 minutes of exercise had to be done all at once. If you have 10 minutes in the morning to run out to the store, 15 minutes in the afternoon to play with your kids outside, and 5 minutes in the evening to lift some weights, that's perfectly fine. Do what you can when you can and the benefits will add up.
5. Make a fitness date with a friend. Instead of meeting up to go get dessert, why not recruit a friend to accompany you to that yoga class you've always wanted to try? Getting or staying in shape together can be a bonding experience, and it's always more motivating to work out with a friend. You may enjoy it so much that your "fitness dates will become regularly scheduled get-togethers!

Hope you will find it as a pragmatic solution to your barrier to physical activities.

Regards,  
Taqi Azam, MD  
Internist / Bariatrician



## Liberal Arts

Umar Murad MD.

We all have taken the Hippocratic oath to practice medicine but neither during our education in Medical School nor our advanced training in West have we been exposed to the history, ideas and works of Hippocrates of Cos. It was actually because of his method of rational thinking that we humans today even consider disease as a natural outcome of real physical forces instead of a metaphysical punishment of our sins and treatment of disease as a science rather than witchcraft or plea to the supernatural. These and so many other ideas argued by philosophers of Hippocrates time completely changed the way we look at things and are the roots of our existing progress in Science and Arts.

Foundational subjects like Philosophy History and Literature from which rational human ideology stemmed are in concerto called Liberal Arts. They have always been considered subjects meant only for the ruling class. Since antiquity there has been a strong argument within the elite that neither the masses have time nor the utility for Liberal Arts in their lives so why teach them. Thus it was always the ruling class that has benefitted from the enriching dialogue of Liberal Arts.

The seeds of rational thinking were initially sown in Greece by Socrates, Plato, Aristotle and others of their likes. When Romans conquered the Greeks they shunned rational thinking under Christian law for almost a thousand years starting from 330 AD. It was not until late 13th century that they reclaimed the writings and started thinking rationally. Muslims, as a result of conquering parts of the Eastern Roman Empire were temporarily in possession of these Great Works for almost five centuries. They even translated them in Arabic and had kept them in their libraries but except for individual efforts of few Muslim scientist and thinkers the state and religious muslim scholars in general regarded these works as against their religious teachings. Muslims eventually lost these valuable documents during crusades to the West which rose upon these writings to become a civilization whose educational institutions we chose today for our higher education.

As the need for keeping the masses in dark has been historically of great benefit to the ruling class even today there are very few centers in Western World which engage in teaching Liberal Arts. Harvard Yale

Princeton Oxford Cambridge and London School of Economics are few institutions which still to date cater Liberal Arts to the future rulers and managers of the World. The syllabus of American Public Schools only offers Philosophy in college as an optional subject and prefers to teach Greek Mythology over Greek Philosophy in lower grades. It helps to keep the mindset of the populace entrenched in supernatural forces which makes it easy for the ruling elite to exploit the masses in the name of these forces and curtails the ability of the public to rationally question Social Injustice around them.

Today, thanks to fruits of enlightenment in form of democratization of knowledge and invention of the Internet, Liberal Arts is no longer in the custody of the ruling class. Critical books and writings can be read or ordered online by any individual who seeks to self educate him or herself. For any Democracy to truly function as a Democracy it is vital for its voters to be equally read and enlightened as their rulers or they will stand vulnerable to be exploited and oppressed by their own elected representatives.

We all may have come to the West in search of economic stability and higher vocational skills in our field but I would consider it a matter of extreme injustice if we deprive ourselves and our children from being cognizant with Liberal Arts and its Power of Enlightenment. Economic stability should not be an end in itself but only a means to pursue the quest for Truth.

Umar Murad MD.





## Travel Blog--Morocco

Dr. Sohail Cheema

I am always curious to see and experience new cultures and nations. Being a Desi, a vacation means adventure trips, instead of lying on the Caribbean beaches and drinking cocktails. Last December, after seeing most of the Europe and other parts of the world, my curiosity and adventure took me to Morocco. Morocco is in North Africa, having a population of 33 million people. It has a constitutional monarchy with an elected Parliament. The King has the executive and legislative powers (go figure). The predominant religion is Islam and majority of the people speaks Arabic, Berber and French. English is a not even a foreign language here, but almost an alien language; there was hardly anybody who knew the language even in tourist areas.

No doubt, Morocco is an Islamic country that is very organized and on par with other developed countries. The thing that attracted and fascinated me most was its vast culture and schizophrenic lifestyle. The majority of the young women were wearing tight western clothes with hijabs and the older women wore abayas with hijab. They appeared to have the freedom to hold hands with their boyfriends on the streets, cafes, and restaurants. There was hardly anybody giving them disapproving stares or trying to give them moral lectures. Despite being an Islamic country, alcohol was available in licensed bars and restaurants, which again was a little surprising to me. It looks like Islam is safe and secure in Morocco despite women wearing modern western clothes and access to alcohol openly in restaurants (Looks like Jamaat Islami or Taliban has not opened their offices here).

The most impressive part, despite their main attraction of Sahara Desert, world most incident city Fes, Moroccans are selling their old heritage to the tourists like a main attraction. In Marrakech, there is an old city Djemma el Fna, which is encircled and closed with boundary walls. The wall measures 19 km. By day the square at the heart of the medina is largely filled with snake charmers and entertainers with monkeys, as well as some of the more common stalls. As the day progresses the entertainers change: the snake charmers depart, and in the afternoon and evening the square becomes more crowded, with story-tellers,

magicians, and peddlers of traditional medicines. As darkness descends, Djemaa El-Fna fills with dozens of food stalls, and the crowds are at their height. It reminds me of Old Lahore (but without our famous Shahi bazaar). The best part of the trip was that nobody tried to rob you, even at 1 am, you feel safe and can use your expensive smartphones with no hesitation in poor neighborhoods (being a Karachiite, this was quite shocking to me!!)

Moroccans are like Desi people, warm hearted and family oriented, but aggressive to make money. For every 25 cents, they will try to get dollar out of you (you have to use your super Desi bargaining skills here to negotiate with them).

You can also find the Moroccan King's portrait on every street corner and in every single store or restaurant (this reminds me of APPNA's election candidates' selfies).

After visiting Morocco, I was compelled to compare Morocco to Pakistan. I realized that we have lot more to offer the world than the majority of these exotic countries. But we don't have vision, our leadership is inept, rules are strict for tourists (especially alcohol and dress codes) and the glaring absence of law and order. Instead of being creative and looking for other sources of income generation for the country, we are used to living on aid money, trying to make money overnight with corruption, instead of distributing the money to different levels, we want to make money for select individuals. Our leaders have myopic vision and all suffer due to this.

Pakistan can be like Morocco with the right vision. The country offers natural vistas (K2 region, Kaghan and Swat Valley and many more), diverse cultures, mountainous adventure, deserts, a tourist friendly climate, inexpensive and delicious food and accommodations, and cheaper manpower. Our country has everything a tourist would rave and be excited to see, but unfortunately we have failed to capitalize the potential goldmine of tourism. Not only have we failed to capitalize on tourism, but we have managed the opposite. Whenever I go to Pakistan to visit family and tell my colleagues they always ask "is it safe?" Our country has failed to capitalize the right usage of overseas Pakistanis, who would love to show their kids the beauty of the country. We can barely visit our childhood homes and the streets that we played in the middle of night. Now, you do not even see kids playing during the daylight, rather you find them discussing how many times they have been robbed or how often they have seen people killing each other on the same streets where our parents used to play not 100-200 years ago but just 15-20 years ago.





## I FORGOT TO REMEMBER

By Durshi Zoheri

A lifetime ago, in the last century, when I was a young medical student at Dow Medical College in Karachi, I fondly recall frequent escapades to the Urdu Bazaar. Often the highlight and literary entertainment of my week, the bazaar was a color and bustling network of stores and vendors, attracting people from all across the urban landscape.

During these visits, my little remaining pocket money, a rupee or two, would frequently be spent on the purchase of an old used book. It was during one such trips to the bazaar that I encountered a book titled “The Heart Divided.” Intrigued by the title and book cover showing a diagonally-pierced heart, instead of the anatomically-correct division of a heart and its quadrants, the image was captivating for a 17-year old medical student and prompted me to buy the book, despite its tethered and worn appearance.

Upon seeing my enthusiasm and interest in the book, the shopkeeper boldly quoted a price of 5 Rupees – an overwhelming sum of money for me. At the time, I was receiving 75 Rupees monthly scholarship to attend medical school. With little money left for frivolous purchases, I walked away with the great hope that perhaps the shopkeeper might reduce the price if the book didn’t sell by next week.

The book remained front and center on my mind and I couldn’t resist returning to the Urdu Bazaar only two days later. Recognizing my relentless desire to buy the book, the shopkeeper showed no empathy and jacked up the price to 6 Rupees (more than \$1 US at the time). As I examined the book from every angle front and back, like an artist admires his most perfect masterpiece, I noticed an old piece of paper neatly folded and preserved in the book. It was apparent that the page, with browned edges and torn corners, had weathered many years. The writing on the page appeared to be a letter from a loved one and I wondered if this single page was part of many others that were lost forever. Written in Urdu script, the message was beautifully composed in calligraphy-like letters. The words were simple, but soaked in emotion with love dripping from each sentence. At the bottom of the page was an unfinished sentence in faded ink, perhaps smudged by a tear drop or two. I longed to know what would have been the next words the letter’s author would have written.

This incomplete letter reminded me of an Urdu poem, "Jis tarha sookhae hoa phool kitabun mea milaen" which means "once separated, we may only meet in dreams, like finding the dried flowers preserved in books."

I realized that this letter was not an exchange between two lovers, but a mother's thoughts and emotions to her physician son in Sweden who had not responded to her letters for years – and her final plea to him, so that she could die in peace knowing that he was well – the ultimate desire of all mothers, to see their children settled and content in their lives.

That day I bough the book with great pride. I read the letter over and over again that evening and pondered on what this mother would have looked like and what she may have felt. Surrounded by medical textbooks sprawled all over my bed, I fell asleep that night tightly grasping onto this book. Exhausted from the day's events and my schedule, I dreamed vividly that night of being in my medical school's dissection room. In my dream I was witnessing half-dissected bodies restlessly jumping up and down – and crying, "ma..ma.. ma". The physician son had finally responded to the plea of his mother - "Jis tarha sookhae hoa phool kitabun mea milaen".

Durshi Zoberi





## Moving together into future







Teamwork | Leadership | Hands-on

## TEAMWORK

WHATEVER OUR ROLE,  
WORKING TOGETHER  
ACHIEVES RESULTS.

Iqbal Zafar Hamid, MD

For APPNA Treasurer 2015



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

### Mission Statement

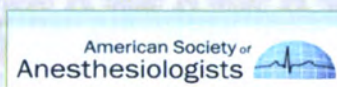
To provide a superior membership experience with compassion, empathy, honesty & respect.

### Vision Statement

To get APPNA recognized as a professional organization with excellence in healthcare, medical education & philanthropy while setting the highest standards for membership satisfaction.

### \* Chair 36th APPNA Convention Orlando 2013

- \* Chair APPNA Liaison Committee 2012
- \* Co-Chair APPNA Convention Orlando 2007
- \* Secretary APPNA South Florida Chapter 2004-2006
- \* President SMCAANA (Sindh Medical College Alumni Association of North America) 2010
- \* Vice President SMCAANA (Sindh Medical College Alumni Association of North America) 2002
- \* Social Secretary SMCSU (Sindh Medical College Students Union) 1983-84
- \* CR 3rd year SMCSU (Sindh Medical College Students Union) 1980-81
- \* Chair APPNA Fall Meeting Miami 2010
- \* President APPNA South Florida Chapter 2006-2008



izhamid

@izhamid

izhamid@aol.com



**DR. ASAF RIYAZ QADEER**

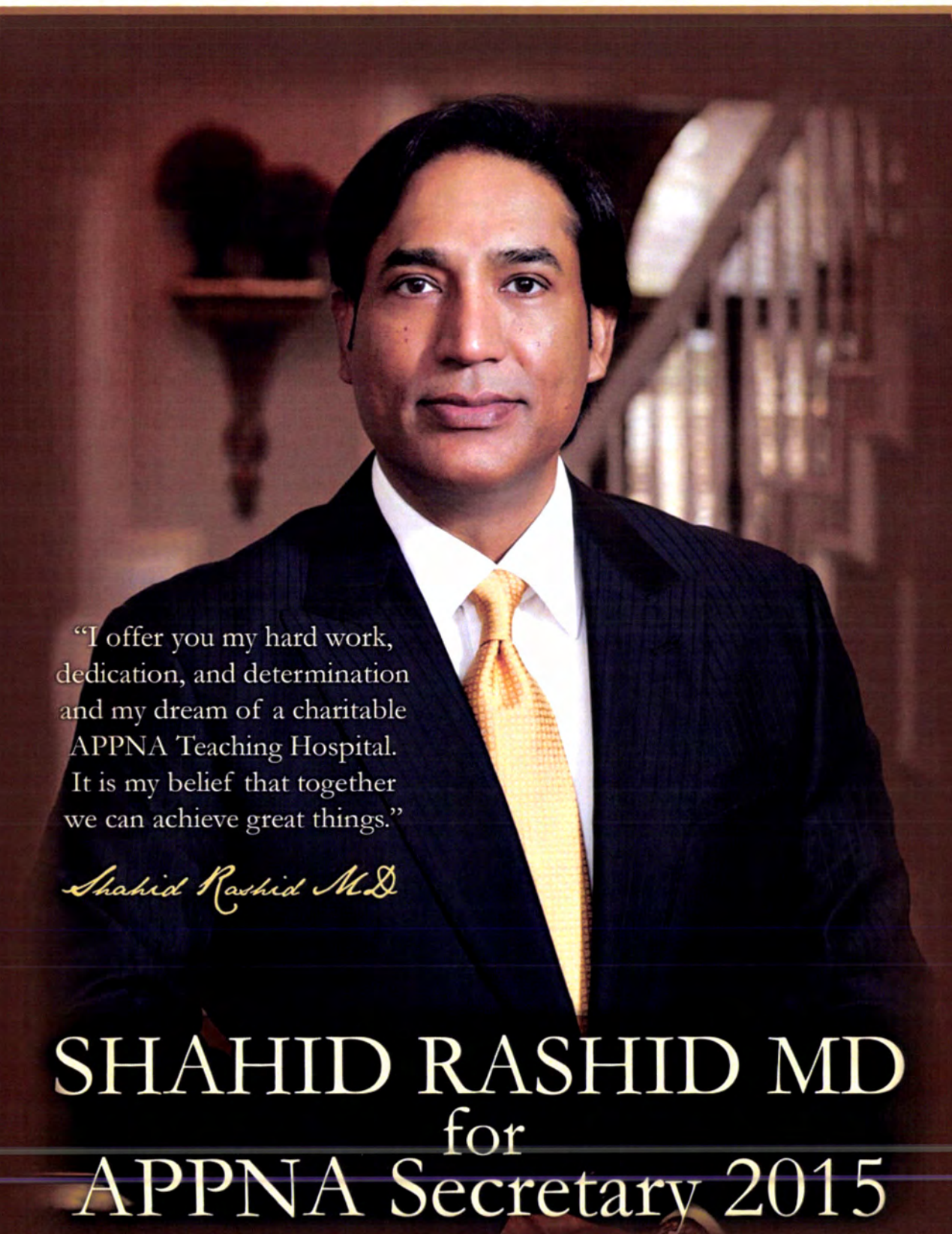
**“A CREDIBLE, COMMITED AND ENTHUSIASTIC  
VOLUNTEER WHO ALWAYS DELIVERS WITH  
PROVEN LEADERSHIP CREDENTIALS”**

**PLEASE ELECT  
DR. ASAF RIYAZ QADEER FOR  
“APPNA PRESIDENT ELECT 2015”**

**Dear APPNA Family Assalam-o- Alaikum,**

Election process makes APPNA a strong democratic institution. I have demonstrated my ability to lead with a capacity for sustained hard work and continued commitment over the years. I present to you my services to APPNA and I truly believe that my proven record of leadership, financial management skills, result oriented approach, coalition building, transparency accountability can bring together the values and principle of APPNA that we all seek to make APPNA truly an organization of our dreams.

**Thank you for your support for my candidacy.**

A portrait of Shahid Rashid MD, a man with dark hair, wearing a dark pinstriped suit jacket, a white shirt, and a yellow patterned tie. He is looking directly at the camera with a slight smile. The background is a blurred indoor setting, possibly a library or office, with bookshelves and a crucifix visible.

“I offer you my hard work, dedication, and determination and my dream of a charitable APPNA Teaching Hospital. It is my belief that together we can achieve great things.”

*Shahid Rashid MD*

**SHAHID RASHID MD**  
for  
**APPNA Secretary 2015**



**DAWOOD NASIR M.D.**

APPNA TREASURER 2015

**Together  
Shaping  
The Future**

**Vote!**

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

[www.facebook.com/dawoodnasirmd](http://www.facebook.com/dawoodnasirmd)

facebook



**President Elect  
APPNA 2015**

# TARIQ SHAHAB


FOR PRESIDENT **APPNA**

*"I have worked hard over the years to make our organization strong and powerful. I have walked up the ladder — working in many different capacities entrusted to me." Tariq Shahab*

- Advisor, Comm on APPNA Institute of Public Health
- Advisor, Finance Committee 2014
- Chair, Publications APPNA Convention 2014
- Co-Chair Heart Awareness Program 2014
- Co-Chair Youth Leadership Committee 2014
- Treasurer APPNA 2013
- Chairman Finance Committee 2013
- Chair, Summer Meeting Publications 2012
- Member Host Committee Summer Meeting 2012
- Chair, Communication Committee Summer Meeting 2012
- Member Advocacy Committee 2010
- Co-Chair, Resource & Development Committee 2009
- Chair Publication Committee 2009
- Member Host Committee Summer Meeting 2008
- Chairman Summer Meeting Publications 2008
- Co-Chair, Earthquake Relief Committee 2005

CENTRAL  GEORGIA  
HEART INSTITUTE, LLC

*with  
Compliments  
from*



Rahil Kazi, M.D., F.A.C.C. and  
Mustapha Shaaraoui, M.D.  
With the staff of Central Georgia  
Heart Insitutue, LLC

1707 Watson Boulevard, Warner Robins, Georgia 31093  
478-929-8030 fax 478-929-8095





**Licensed Realtor(s) in PA & NJ.  
Lehigh Valley Real Estate Experts  
Multi-Million Dollar Producer**



## Shabana pathan group

★ **A Group of highly Successful Realtors!** ★  
**"Among top 50 Realtors in the Lehigh Valley"**  
**Recipient of Top Team Awards consistently for 3  
Years. Our Success results through people!**

Experienced in Residential, Investment, and Commercial properties including all types of  
FHA, VA, HUD, Short Sales and Bank Foreclosures.



2901 Emrick Blvd Ste 100  
Bethlehem, PA 18020  
Office: 610-867-8888  
Direct: 484-893-1204

Email: [spghelps@gmail.com](mailto:spghelps@gmail.com)

Website: [www.ShabanaRealEstate.com](http://www.ShabanaRealEstate.com)

VideoTours <http://kwhomestv.com/shabana/>

Working with The No. 1 Real Estate Company  
Company in USA with Worldwide Expansion!

★ ★ ★  
**We need your support and your referrals.  
Alhmdulillah, 20% of the total commission that  
comes to us from your referred transactions  
will go to the EXPANSION PROJECT FOR  
MANARAH ISLAMIC SCHOOL AND/OR MOSQUES  
IN LEHIGH VALLEY PA.** ★

★ ★  
**CALL US for all your Real  
Estate needs!! Selling, Buying,  
Renting, Residential,  
Investment or Commercial  
Properties.**

with *Compliments* from

Keep Your Practice Healthy With  
**Business Insurance & Workers  
Compensation** for Medical Clinics.

**Azfar Haque**

*Combine your home and  
auto and save up to 20%  
on your premiums.*

**Bulldog  
Insurance**

713 Forest Pkwy Ste B Forest Park, GA 30297  
Azfar.haque@gmail.com



©2006 Nationwide Mutual Insurance Company and Affiliate  
Companies.

Nationwide Life Insurance Company.

Home office: Columbus, Ohio 43215-2220.

Nationwide, the Nationwide Framemark and On Your  
Side are federally registered service marks of  
Nationwide Mutual Insurance Company.

Not available in all states. Subject to underwriting  
guidelines, review and approval.

**Bulldog Insurance Inc.**

713 Forest Parkway Ste # B, Forest Park GA 30297

Tel: Off: 404-361-2075 Cell: 404-642-1000 Fax : 404-361-8525



With The Compliments of

**MyPainClinic**  
Relieving Pain | Restoring Function  
Your One Stop for All Pain Management Resources



**Khalique U. Rehman, MD**  
Diplomate of The American Board of PM&R

**Pain Management Specialist**

245 Village Center Parkway, Suite 130 Stockbridge, GA 30281

Phone: 770-288-3311 Fax: 770-288-3824

info@mypainclinic.com | www.mypainclinic.com

*with Compliments from*

*Shahid & Daisy Rafique*

New  
**Snellville Clinic, LLC**

"We treat people, not diseases"

**Shahid Rafique, MD, FACP**

2331 Henry Clower Boulevard, Suite-A  
Snellville, GA 30078  
Tel: 770-736-1735



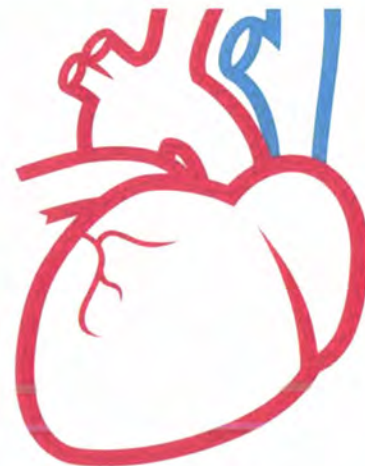
## **Atlanta Cardiac & Vascular Specialists, LLC**

Chest Pain, Hypertension, Shortness of Breath, Cardiac Cath, Stenting, Heart Failure

- **Complex Coronary, Vascular Interventions**
- **Fully Accredited Nuclear Lab**
- **Cardiac and Vascular Ultrasound**
- **Full Service Cardiology**
- **All Insurances Welcome**

Mirza Ahmed, MD, FACC, FSCAI  
Director, Cardiac Catheterization Lab, Dekalb Medical.

2675 N Decatur Road, Decatur, GA  
1700 Honey Creek, Conyers, GA



**Tel: 404-508-7300** Same day Appointments Mon - Fri 8:30 am to 5:00 pm



*Rockdale Pediatrics Healthcare welcomes all SMCIANs to  
Atlanta, GA*

*Drs. Ghulam Mustafa and Darakhshan Jarwar*



## **Honoring the Alumni of SMC**

**Good wishes for a successful meeting  
with much gratitude for your services Your friends at**

**First Medical Care**

2536 Lawrenceville Hwy, Decatur, GA

## Middle Georgia Neurology, LLC

Abdul Qadir, MD

**Adult and Child Neurology  
& Electrodiagnostic**

1101 Russel Pkwy, Warner Robins, GA 31088  
Tel: (478)923-3535  
Fax:(478)923-3537



Greetings from  
**Muniza Shah, MD**  
CEO and President  
Xaler, LLC.

Xaler, LLC offers Behavioral Health Services for Adults, Children and Adolescents in need of psychiatric help. We do Psychiatric evaluations, Psychopharmacological treatment, Psychotherapy and Forensic Evaluations.

# Xaler, LLC

**"HURT IS REAL, SUFFERING IS OPTIONAL"**  
[www.xaler.org](http://www.xaler.org)

4383 Hecktown Rd, Suite A ,At Richmond Counseling Services  
Bethlehem, PA, 18020, Ph: 260 -564 -1205, Fax:484-293-0228



# Post & Parcel

- PACKAGING SUPPLIES ● FAX COPIES
- NOTARY ● PASSPORT PICTURE
- MAIL BOX RENTAL



DHA

TEL: (770)-385-5689

FAX: (770)-385-6782

6215 HWY 278 NW, BEHIND CAPTAIN D'S, COVINGTON, GA 30014

*Experience  
Serenity*

*Allow us to pamper you on your  
next visit to Karachi*

*Bring this ad along  
for a special discount*



RELAX . REJUVENATE

Address: F29, Block 9, Clifton, Karachi, Pakistan  
Phone: 92213-5861122 , 92336-5861122

[fb.com/raintreespa](https://www.facebook.com/raintreespa)





Ab koi fikr nahin...

Project Of  
**toh fay**

Get all your Tasks Done  
In Pakistan with Ease



### Mamoo's Services

- Birth Certificate
- Marriage Certificate
- Character Certificate
- Wedding Planning
- Education Info
- Guest House
- Medical Help
- Rent a Car
- Bill Payments
- Property Management and more...



Toll Free: 1-866-4-TOHFAY (86-4329)

PK Office: +9221-35347427 & 28

service@mamooinpakistan.com

Offices in New Jersey, Karachi, Lahore and Islamabad

# Mamoo in Pakistan



"THE CPA. NEVER  
UNDERESTIMATE THE  
VALUE"

## PASHA & ASSOCIATES INC

Iqbal Najib Pasha, MBA

Certified Public Accountant

### PROFESSIONAL SERVICES

- ◆ Tax planning
- ◆ New business setup
- ◆ Business, accounting, and payroll services
- ◆ Business and individual taxes
- ◆ Business consultation and financial planning

880 Indian Trail Rd. Suite J  
Lilburn, GA 30047

Tel (770) 921-4444  
(678) 467-2737  
Fax (770) 921-4452

pashacpatax@yahoo.com





## وہ گرم سموسہ وہ ٹھنڈا سا پانی

وہ کرنا بیماری کا ہر دم بہانہ  
 پرانے اسائنمنٹ کو اپنا بنانا  
 وہ سر کو چڑانا وہ ایروپلین اڑانا  
 وہ امتحان کی راتوں کو جاگنا جگانا  
 وہ پوسٹر بنانا بنا کر لگانا  
 وہ لیکچر میں یاروں کی حاضری لگانا  
 وہ گرم سموسہ وہ ٹھنڈا سا پانی

وہ کالج کے دن اور کالج کی راتیں  
 کیے جانا یاروں سے گھنٹوں وہ باتیں  
 نہیں کچھ رہا رہ گئی بس یہ یادیں  
 وہ مجھ کو لوٹا دو کالج کے وہ دن  
 میرے دوستوں کی وہ باتیں سہانی  
 وہ گرم سموسہ وہ ٹھنڈا سا پانی

تحریر: ڈاکٹر منصور حسن

یہ ڈگری بھی لے لو یہ نوکری بھی لے لو  
 بھلے مجھ سے لے لو یہ یو ایس کا ویزا  
 مگر مجھ کو لوٹا دو کالج کا کینٹین  
 وہ گرم سموسہ وہ ٹھنڈا سا پانی  
 وہ کالج کی سب سے پرانی نشانی  
 وہ چائے والا جس کو کہتے تھے جانی  
 وہ جانی کے ہاتھوں کی کڑک چائے میٹھی  
 وہ چپکے سے ان کو جو بھیجی تھی چٹھی  
 وہ چٹھی کے پڑھتے ہی ان کا بھڑکنا  
 وہ آنکھوں کا غصہ و رخ کا دکھنا  
 وہ چپکے سے اپنا وہاں سے کھسکنا  
 وہ رو رو کے سب کو سنانی کہانی  
 وہ گرم سموسہ وہ ٹھنڈا سا پانی



## غزل

ایک چہرہ کہ ہے روشن سا سما یا دل میں  
دیکھنا تو ہوئی دستک کوئی آیا دل میں

اس کی آنکھوں کی چمک اتنی فروزاں تھی نہ پوچھ  
کچھ دنوں تک تو دیا بھی نہ جلایا دل میں

سب نیا لگتا ہے دیوار ، زمیں ، دروازے  
آج کل رہتا ہے اک شخص پرایا دل میں

سرسراہٹ ہے کہ آہٹ ہے یا دھڑکن میری  
بس رہا ہے کسی آسیب کا سایہ دل میں

کہکشاں رات سجاتی ہے ، دھنک دن سارے  
رنگ و خوشبو کا شبتان لگایا دل میں

پھر خزاں لوٹ کے اس بار نہیں آئے گی  
یاد کا ایسا گلستان کھلایا دل میں

دیکھیے جنبش ابرو نہ عیاں کر بیٹھے  
راز جو برسوں منیزہ نے چھپایا دل میں

(شاعرہ: منیزہ شاہ)

## امید کا دامن

جوں جوں اس ہستی سے اپنے  
جانے کی گھڑی نزدیک ہوئی

اب بات کرو تو آہستہ

بس سانس ہی لو تو بہتر ہے

اس شہر سے بہتر ویرانہ

بن باس ہی لو تو بہتر ہے

کبھی پیچھے مڑ کر دیکھو تو

کچھ خالی خالی لگتا ہے

اس محل سرا کا ہر باسی

ہر شخص سوالی لگتا ہے

ان آنے والی آنکھوں میں

کچھ خواب ابھی تک زندہ ہیں

ان پر امید سوالوں سے

خوابوں کے امیں شرمندہ ہیں

آؤ کچھ خواب بنیں ہم بھی

اس شہر کے کالج چینیں ہم بھی

ان آنے والی نسلوں کو

امید کا دامن تو دے دیں

یونہی کسی شب کے آخر میں

کوئی نئی نوید سنیں ہم بھی

اے ابن زمیں کیوں پوچھتے ہو

تعبیر تم ایسے خوابوں کی

وہ خواب جب ہم نے دیکھے تھے

اس شہر ہر اسساں کی خاطر

اس شہر میں آنے والوں کی

کیا کہیے کیا کیا عزت تھی

اس شہر کی روشن گلیوں کی

ہر گلی گلی میں شہرت تھی

پر خبر نہ تھی ان خوابوں کی تعبیر فقط رسوائی ہے

اس شہر میں بسنے والوں کی تقدیر بھی اب سودائی ہے

کیا تجھ کو نہیں لگتا یہ شجر، اب تیرے لہو سے پلتا ہے

یہ ہنستے ہوئے چہروں کا نگر، ہر سال اک شکل نکلتا ہے

یہ شہر ہمارے خوابوں کی منزل تھا مگر اب کیا کہیے

اس منزل کے اک گوشے میں

اک جگہ یہ موت بھی پلتی ہے

اک ایسی بھی چنگاری ہے جو اپنے خون سے جلتی ہے

یہاں بسنے والے ظالم کچھ خود کو بھگوان سمجھتے ہیں

مٹی کے بنے پتلے سارے

مٹی پہ اکڑ کے چلتے ہیں

اس روشن گھر کی ہر منزل، اک اک کر کے تاریک ہوئی

(شاعرہ: منیزہ شاہ)



## غزل

سونا سونا گھر لگتا ہے  
اپنے آپ سے ڈر لگتا ہے

شام اترتے ہی آنگن میں  
یادوں کا بستر لگتا ہے

کیسے دکھائی دے دنیا کو؟  
زخم تو بس دل پر لگتا ہے

دیکھنے میں تو موم ہے لیکن  
چھوٹے سے پتھر لگتا ہے

مشق محبت کھیلنے والو!  
اس بازی میں سر لگتا ہے

جب سے دل میں تم آئے ہو  
ہر منظر سندر لگتا ہے

لوگوں کے دکھ بانٹنے والے!  
تو مجھ کو یاد لگتا ہے

(عمران رشید یادور کے شعری مجموعہ سے ڈاکٹر فرح کا انتخاب)

## ”وہ اک عام سی سانولی لڑکی“

وہ ایک عام سی سانولی لڑکی!  
کہ جس کی آنکھ سمندر کا استعارا ہے  
کہ جس کے ہونٹ گلابوں کی پنکھڑی جیسے  
کہ جس کے بال اماوس کی گہری راتوں سے  
کہ جس کے گال ستاروں کی روشنی سے  
کہ جس کا جسم سراپا بہار کی مانند  
کئی دنوں سے وہ خود میں ہے کھوئی کھوئی سی  
بہت دنوں سے یوں لہجہ اداس ہے اس کا  
کہ جیسے غم بھی طبیعت شناس ہے اس کا  
کچھ اس طرح مجھے لگتا ہے آج کل اس پر  
کسی درخت محبت کا زرد سایہ ہے  
کہ اس کے دیدہ و دل کے حسین خانوں میں  
کسی کا پیار بھی چپکے سے عود آیا ہے  
وہ ایک عام سی سادہ سی سانولی لڑکی!  
عجب طرح کے سوالوں میں کھوئی رہتی ہے  
نہ جانے کس کے خیالوں میں کھوئی رہتی ہے

(عمران رشید یاور کے شعری مجموعہ سے ڈاکٹر فرح کا انتخاب)



## غزل

شاعر کو پرکھنے کا ہے یہ پیمانہ  
دل کی کیفیت ہو جس کی مستانہ

اپنے ماحول سے تعلق ہو یگانہ  
حسد سے کرے خود کو بیگانہ

لو لگائے اپنے مقصد سے بیتابانہ  
طرز تکلم نہ ہو جس کا بے حجابانہ

موضوع ضروری نہیں ہو عالمانہ  
انداز بیان ہو اس کا بس عامیانہ

طبیعت میں ہو اعتدال ، انداز عاجزانہ  
جذبول کی کرے ترجمانی بے تکلفانہ

خود کو بھی رکھے آدمی فی زمانہ  
نہ سنائے کلام بے رنگ و بو فسانہ

ہو دل میں مچلتی منتہائے عاشقانہ  
پردہ مانند چھائے اس پر ضبط عارفانہ

جنبش دل کے تار کو دے موسیقانہ  
کبھی بزم کو ہنسانا کبھی بزم کو رلانا

(شاعر: ڈاکٹر الیاس دہرہ)

## چھٹی کا دن

دل کی کیفیت الفاظ میں ڈھل جائے  
چلو اک نئی غزل تخلیق ہو جائے  
دل بوجھل ہے دماغ سے کام لیا جائے  
بہت دباؤ ہے اسے آج چھوڑ دیا جائے  
کیوں نہ کہیں سے کچھ نقل کیا جائے  
ہاتھ میں درد ہے اس کا کیا کیا جائے  
چلو کچھ سن کر ہی گزارا ہو جائے  
کان سن ہیں انہیں آج آرام دیا جائے  
کچھ دیکھنے پر ہی اکتفا نہ کیا جائے  
آنکھوں کا ورم ہے کہ جاتے نہ جائے  
چھٹی کا دن ہے اور ہر طرف برف ہے  
بیگم نے کہا آج صرف آرام کیا جائے

(شاعر: ڈاکٹر الیاس دہرہ)



## کراچی ۰۰ (شاعر: ڈاکٹر نعمانہ شفیع)

میرے آشیاں گم کرد  
 تیری یادوں کے نام  
 جو تری گود میں دیکھے ان سنہری خوابوں کے نام  
 جو تری بے مہر سڑکوں پر اچڑنے لگے  
 جلنے لگے، بکھرنے لگے ان لمبی راتوں کے نام  
 جو گولیوں کی کھنک میں بکھرتی ہیں  
 میرے ہاتھوں میں مرنے والے بچوں کے نام  
 جس کے خون کی کسک  
 عمر بھر میری ہتھیلی پہ جلتی رہی  
 اس آگ کو سرد نہ کر سکیں کبھی  
 جو مرے دل میں تیرے ہجر میں جلتی رہی  
 اے میری شہر خواب! آج میں تیری  
 سنہری صبحوں، رنگیلی شاموں  
 سے امن کی بھیک مانگتی ہوں  
 سمندروں کی لہروں میں پناہ چاہتی ہوں  
 طائرانہ آشیاں گم کردہ کی طرح  
 وقت کے بے کراں صحرا میں کھوجانا چاہتی ہوں





# گوشہء شاعری





تحریر: ڈاکٹر عبدالستار خان

## محبت آن لائن

محبت حقیقی ہو یا مجازی اس کا اظہار ضروری ہے۔ حقیقی محبت کا اظہار تو تب ہوتا ہے کہ جب حقیقت ہم پر آشکار ہوتی ہے لیکن ایسا ہماری گولڈن جوہلی کے بعد ہی ہوتا ہے۔ مجازی محبت ہم پر کچھ جلدی طاری ہو جاتی ہے اس کا اظہار مناسب وقت پر نہ کرنا بھی خطرے سے خالی نہیں، ویسے تو خطرہ اس کے اظہار کر دینے میں بھی ہے لیکن اظہار نہ کرنے کے نقصانات زیادہ ہیں۔ سرفہرست تو اس میں محبوب کی شادی میں کرسیاں لگانے کی اہم ذمہ داری کا ملنا ہے گو کہ ہم اس رتبے اور عزت افزائی کی بھی قدر کرتے ہیں لیکن لوگ ہمیں حقارت سے دیکھ کر اس بات کا احساس دلاتے ہیں کہ شاید ہم نے کوئی غلطی کر دی۔ جب اس بات کا ہمیں شدید احساس ہوتا ہے کہ شاید ہم بیگانے کی شادی میں عبداللہ دیوانے میں اور امیدوار برائے ماموں ہمارا انتخاب ہو گیا تو تھوڑا بہت رنج تو ہوتا ہے۔

جس طرح محبت کے کئی رنگ ہوتے ہیں اسی طرح اس کے اظہار کے بھی بہت سے ڈھنگ ہوتے ہیں۔ پرانے زمانے میں کبوتر اور خواجہ سرا یہ ذمہ داریاں سنبھالتے تھے پھر محبوب کی سہلیوں نے یہ ذمہ داری لے کر خوب اپنے نازنخرے برداشت کروائے لیکن جب سے انگلی کی جنبش یعنی کلک کے فاصلے پر محبوب آ گیا بقیہ ساری بیرونی خدمات ختم ہو گئیں۔ اور تو اور اب تو گریزا سکول اور کالج کے باہر بھی لڑکوں کی وہ رونق نہ رہی گویا جو ضرورت دھوپ میں بال سفید کرنے سے پوری ہوتی تھی اب با آسانی آن لائن ہو جاتی ہے۔

ای سمارٹ ایچ ڈی ٹیکنالوجی کے استعمال نے مریضوں کو دور بیٹھے ڈاکٹر سے فری مدد اور مشورہ لینے کیے قابل بنا دیا

## انٹرنیٹ کے استعمال سے اچھی صحت کا حصول

تحریر: سدہ کاظمی

کسی نوعیت کے ذہنی مرض کا شکار ہے اور 70 فیصد سے زائد لوگ اپنے اس مسئلے کو اس لیے اہم نہیں سمجھتے کہ انہیں اس کی نوعیت کے بارے میں کچھ بھی معلوم نہیں۔ شدید پیچیدہ نوعیت کے ذہنی امراض میں اضافہ بھی اس لیے ہو رہا ہے کہ عمومی نوعیت کے کسی ذہنی مسئلے کو نظر انداز کر دیا جاتا ہے اور بقیہ 30 فیصد وہ لوگ ہیں جنہیں کسی نہ کسی وجہ سے ذہنی مسائل کے علاج کے لئے سہولتیں اور وسائل میسر نہیں ہیں۔ ہمارے لیے سب سے بڑا چیلنج یہی ہے کہ ہم لوگ ٹیکنالوجی کی مدد سے یہ ممکن کر دکھائیں کہ ذہنی امراض کے علاج کے لئے بھی E-Technology سے کام لیا جاسکتا ہے اور ای ٹیکنالوجی کی دنیا کا سب سے بڑا چیلنج یہ ہے کہ اس کی مدد سے بنائے گئے آلات اس وقت اپنی افادیت کھودیتے ہیں جب 18 سے 25 برس کے نوجوان کو اپنے تجربات اور مسائل کی بنیاد پر مسٹر ڈر دیتے ہیں۔ ان دو محاذوں پر کام کرنے کے لئے ہم نے ایک نئی کمپیوٹر ٹیکنالوجی کی حکمت عملی مرتب کی ہے جس کے دائرہ کار میں ذہنی اور جسمانی مسائل اور امراض کے علاج کے لئے طریقہ کار آسان، سستا اور قابل رسائی بنانا ہے "معیار" کے سوال کو نظر انداز کر کے ہم اپنی اس منزل کو حاصل نہیں کر سکتے تھے۔ MH-Smart-E ٹیکنالوجی کی مدد سے ایک ایسا الیکٹرانک نظام وضع کیا گیا ہے کہ وہ اپنے صارفین کو ایک خاص تربیتی مرحلے سے گزار کر اس قابل بناتا ہے کہ ہر جسمانی اور ذہنی مسئلے کے نقطہ آغاز سے ہی علاج کی تدبیر یا ماحول کو متحرک کرنے کے لئے مریض کو خبردار کر دیا جاتا ہے۔ مثلاً ہسپتال میں موجود مریضوں کے لئے الٹ سٹم جس کے سگنل ملنے ہی ڈاکٹر مریض کی طرف سے مدد کے لئے بھاگ پڑتے ہیں جیسی ٹیکنالوجی کا جدید اظہار یہ ہے کہ اب آپ کا کمپیوٹر آپ سے زیادہ حسیت کے ساتھ نہ صرف آپ کی جسمانی اور ذہنی صحت کا خیال رکھے گا بلکہ فوری طور پر ممکنہ خطرات کی صورت میں آپ سے دور بیٹھے آپ کے ڈاکٹر کو بھی خبردار کرے گا کہ مریض کی حالت ٹھیک نہیں۔ آج کل بازار میں ایسے آلات بھی دستیاب ہیں جن میں کمپیوٹر ٹیکنالوجی استعمال کی جاتی ہے۔ مثلاً بلڈ پریشر چیک کرنے اور ہارٹ بیٹ بتانے والے آلات وغیرہ۔ مستقبل قریب میں ایک رسٹ وایج ایسی بھی بنائی جاسکے گی جسے کوئی مریض پہن کر نہ صرف اپنے فشارخون میں ہونے والی تبدیلیوں کے بارے میں، بروقت آگاہ رہ سکے گا بلکہ حرکت قلب میں غیر معمولی تبدیلی کی صورت میں مریض اور اس کے ڈاکٹر یا اس کے ہسپتال کو بھی خبردار کرنے کی صلاحیت رکھتی ہوگی اور یہ بھی ممکن ہے کہ شہری انتظامیہ کا ایمرجنسی ایوبولینس کے نظام کو بھی متحرک کیا جاسکے۔ سگنل کا تقاب کرتے ہوئے مطلوبہ جگہ پہنچ کر مریض کو طبی امداد دی جاسکے گی یا فوراً متعلقہ ہسپتال تک پہنچایا جاسکے گا۔

ای سمارٹ ایچ ڈی ٹیکنالوجی کی مدد سے مریض اور ڈاکٹر کے مابین رابطہ، مکالمہ، سوال و جواب اور ممکنہ حد تک مریض کی فوری مدد یا پھر فوری مشورے کو ممکن بنا دیا گیا ہے۔ فرض کریں آپ گھر سے باہر ہیں اور گھر میں آپ کی اہلیہ کی طبیعت بھی ٹھیک نہیں۔ آپ کو گھبرانے کی ضرورت نہیں

نوجوانوں میں بڑھتے ہوئے انٹرنیٹ کے استعمال کے جہاں بے شمار نقصانات ہیں وہاں اس کے کچھ فوائد بھی ہیں۔ روزمرہ کی زندگی میں انٹرنیٹ کا استعمال جہاں معمول کی ضرورت ہے وہاں اس کا بے جا تصرف کئی معاشرتی مسائل کی وجہ بنتا جا رہا ہے۔ سائبر کرائم پوری دنیا میں اس قدر بڑھ چکے ہیں کہ اب ان جرائم میں ملوث افراد کے لئے پوری دنیا میں قوانین بنائے جا رہے ہیں۔ کیونکہ ہر لمحے لاکھوں لوگ انٹرنیٹ استعمال کر رہے ہوتے ہیں۔ نیٹ آج کی دنیا میں معلومات کے حصول کا اصول ڈریج ہے۔ انٹرنیٹ صحت کے حوالے سے معلومات سے آگاہی کا ذریعہ بھی ہے۔ کئی سوشل نیٹ ورکنگ سائٹس پر گروڑوں نوجوان ایک دوسرے سے مختلف موضوعات سمیت انتہائی ذاتی معاملات پر بھی گفتگو کرتے ہوئے دیکھے جاسکتے ہیں۔ لاکھوں نوجوان کسی ایک وقت میں اپنی صحت کے بارے میں مختلف ویب سائٹس پر اپنے دوستوں کے ساتھ اور ماہرین کے ساتھ بھی چیٹ کر رہے ہوتے ہیں۔ اپنے اپنے کمپیوٹر کے سامنے بیٹھے مریض اور ڈاکٹر کی براہ راست ملاقاتیں بھی شعبہ صحت میں انقلابی تبدیلیوں کا سبب بن رہی ہیں۔ اب یہ ممکن ہو گیا ہے کہ کسی جسمانی مرض کے علاج کے لئے آپ اپنے گھر یا دفتر میں یا پھر مسٹر کے دوران اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کر سکتے ہیں۔ آپ کے پاس کمپیوٹر اور انٹرنیٹ کی سہولت ہونا ضروری ہے یا پھر آپ اپنے موبائل فون یا انٹرنیٹ سے کنکٹ ہو کر اپنے ڈاکٹر سے مل سکتے ہیں۔ لیکن کیا ہم نے کبھی سوچا کہ مستقبل میں ٹیکنالوجی کی مدد سے ہم اپنی ذہنی صحت کے مسائل بھی حل کر سکیں گے اور یہ ممکن ہو جائے گا کہ ہیلتھ ٹیکنالوجی یا ہیلتھ ہسپتال جانے کی بجائے آپ اپنے عام ذہنی مسائل کے حل کے لئے کمپیوٹر اور انٹرنیٹ کی مدد لے رہے ہوں گے۔ Reserve Western Case University میں کام کرنے والے نرسنگ سکول کی پروفیسر میلیسا پھولوز، کہتی ہیں، انسانوں کی دنیا میں جسمانی امراض کے ساتھ ساتھ ذہنی مسائل اور امراض میں بھی اضافہ ہو رہا ہے۔ جسمانی امراض کے علاج کے لئے مجھڑوں کی کسی حد تک ٹیکنالوجی سے مدد لی جا رہی ہے۔ مرض کی تشخیص سے علاج کے آجری مراحل تک بھی مختلف الیکٹرانک آلات کا استعمال اب کوئی نئی بات نہیں رہی تھی کہ مرض کی تشخیص کے لئے موجود لیبارٹری آلات بھی حیران کن حد تک اغلاط سے پاک تشخیصی نتائج فراہم کرتے ہیں اور علاج کا نسخہ تجویز کر دیا جاتا ہے۔ سرجری کے آپریشنز کے لئے ٹیکنالوجی نے یہ بھی ممکن کر دکھایا ہے کہ روہت ایک ماہر سرجن کی طرح آپ کا مددگار بن گیا ہے۔ ذہنی مسائل اور امراض کا بذریعہ ٹیکنالوجی علاج ممکن کر دکھانا اس لیے بھی ضروری ہو گیا تھا کہ غیر محسوس انداز سے دنیا میں 18 سے 25 برس کی عمر تک کے لوگوں میں ذہنی صحت کے مسائل جنم لے رہے ہیں یعنی اس وقت دنیا کا ہر پانچواں فرد کسی نہ

پیکچر، میٹنگز اور اوپن ڈسکشن نوجوانوں کیلئے بہت قیمتی ثابت ہو سکتے ہیں۔ ذہن کے کئی درجے کھل سکتے ہیں اور ترقی کی کئی منازل طے ہو سکتی ہیں



اپنے مادر علمی کی انتظامیہ اور استادوں سے قریبی تعلقات کچھ کہنا اور کچھ سنا، ہمارے تجربات کا اور اُن کی ضروریات کا ایک دوسرے کی جانب منتقل ہونا ایک اچھے مستقبل کی جانب قدم ہو سکتا ہے۔



بیرون ملک مقیم تعلیم یافتہ ڈاکٹرز اپنے مادر علمی کے ساتھ رشتہ کی طریقوں سے قائم رکھ سکتے ہیں۔ ادارے کی ترقی اور نوجوان نسل کی تربیت کا کام پیکچرز، سیمینار اور بیرون ملک ان طلبہ کو Internship حاصل کرنے میں مدد فراہم کر کے کیا جاسکتا ہے۔ پاکستان میں خدمات فراہم کرنے کیلئے JSMUAANA کی ویب سائٹ پر جا کر MERIT PROGRAM کے ذریعے معلومات حاصل کی جاسکتی ہیں

# تصویر کہانی

عکاسی: فیصل سایانی  
کہانی: ڈاکٹر منیر شاہ  
تحریر: ڈاکٹر الیاس وہرہ

## JSMUAANA Merit Program

قدیم زمانے سے علم کی ترویج اور فنون کی نسل در نسل منتقلی میں رہنما  
اُستاد یا Mentor کا کردار نمایاں رہا ہے۔  
فنی تعلیم کے شعبے میں تو یہ کردار خاص طور پر اہمیت کا حامل ہے۔ اگر  
ہم اپنی نظریں کچھ سالوں پہلے اپنے تعلیمی دورانیہ کی جانب ڈالیں تو  
ہمیں بہت سی ایسی شخصیات نظر آئیں گی کہ جنہوں نے ہماری سوچ  
اور عملی جدوجہد کیلئے رہنمائی کے فرائض انجام دیے۔ گویا آج یہ  
قرض ہے جو ہم ادا کرنا چاہتے ہیں۔ JSMUAANA نے  
ایک Platform میرٹ پروگرام کے ذریعے مہیا کر دیا ہے



رنگوں سے کھیلتے ہوئے یہ نوجوان مستقل کے اعلیٰ تعلیم اور تربیت یافتہ ماہر طب اور  
استاد بننے کا جو ہر رکھتے ہیں۔

نوجوانوں کے چہروں پر پھیلا یہ رنگ اور مسکراہٹ اُن رنگ بھرے  
پھولوں کی مانند ہے جو مستقل میں کسی تناور درخت کا پیش  
خیمہ ثابت ہو سکتے ہیں



## "بڈہ چوک" (مختصر افسانہ) - تحریر: ڈاکٹر الیاس وہرہ

ایک مشور شاعر، ہائی کورٹ کے ایک وکیل صاحب، محکمہ ایکسائز اینڈ ٹیکسیشن کے ایک شریف یا بیوقوف افسر، گھی

کارپوریشن کے ایک عقلمند افسر، کسٹم کے ایک عقلمند افسر، فارماسیوٹیکل کے ایک سارٹ مینجیئر اور لائین کے زمانے کے ایک مسلم لگی بھی شامل تھے یہاں موضوع گفتگو سیاست کے علاوہ وہ لوگ بھی ہوتے جو اپنے بیوی بچوں کے ساتھ خوشی سے زندگی گزارتے اور اس طرح کی محفلوں سے کتنی کترا کر دور رہنے میں ہی اپنی عافیت جانتے۔ عام طور پر جو تنقید اس طرح کے لوگوں کے حصے میں آتی اس کا خلاصہ یہ ہے کہ یہ لوگ بہت ہی کم ظرف ہیں، انہیں اپنے ملک کی سیاست اور معاشرے کی کچھ فکر نہیں، صبح و شام روزگار کی بھاگ دوڑ، ہر وقت بچوں کے اسکول اور تعلیم کی فکر، صبح نہار مونہہ یہ لوگ گھر سے دولت کمانے نکل جاتے ہیں اور شام گئے لوٹتے ہیں پھر بچوں کو لے کر کوچنگ سینٹرز کے چکر لگاتے ہیں۔ نہ دین کی رغبت، نہ عالم اسلام کی کوئی فکر، نہ ملک کے گھمبیر مسائل کا ادراک اور نہ ہی معاشرے کی ضروریات کا کوئی احساس، اور تو اور ہر چھٹی کے دن تیار ہو کر بیوی بچوں کے ساتھ تفریح کے لیے نکل جاتے ہیں۔ غضب خدا کا۔ کبھی کبھی ایسا ہوتا کہ ان بزرگوں میں سے کوئی انتقال کر جاتا اور عام طور پر مصروف رہنے والے یہی لوگ کفن و دفن کا انتظام کرواتے اور مرحوم کے گھر والوں کا خیال بھی رکھتے جبکہ بڈہ چوک کے یہ بزرگان اپنی محفل سجا کر پہلے تو مرنے والے کا کچھ تذکرہ کرتے اور پھر معاشرے کے غم پر اپنی توجہ مرکوز کر دیتے۔ اگلے دن مرحوم کو کوئی یاد بھی نہ کرتا لیکن تنقید کا ایک اور موضوع ان بزرگوں کے ہاتھ لگ جاتا اور کہا جاتا کہ وہ لوگ جو معاشرے کے مسائل پر

زیدی صاحب مزاج کے بڑے سخت تھے وہ اپنے آپ کو پی ایچ ڈی ڈاکٹر کہلاتے لیکن حقیقت یہ ہے کہ وہ ایم اے پاس ہی تھے۔ بقول انکے وہ ڈبل ایم اے ہیں، یہ تو کبھی معلوم نہ ہو سکا کہ وہ ایم اے دودفعہ میں پاس ہوئے یا دو مضامین میں، لیکن تھے بڑے علم دوست اور نفیس انسان۔ انکی نفاست کا اندازہ اس بات سے بھی لگایا جاسکتا ہے کہ وہ ملنے والے کالج کے پروفیسروں کو جو انجن والی سائیکل پر براہمان بڑے تقاضے سے ملاقات کے لیے ان کے گھر آتے تھے کبھی اپنے گھر کا ہاتھ روم استعمال نہ کرنے دیتے۔ اپنی اکلوتی صاحب زادی کو جسے وہ بیٹی نہیں بلکہ بیٹا کہتے تھے ڈاکٹر صاحب نے اس زمانے میں نیکیٹر سائنسٹ بنایا جب لوگ مشکل سے ہی اپنی بیویوں کو کالج بھیجتے تھے۔ مرحوم ڈاکٹر صاحب نے اپنے پیچھے بیٹی کے علاوہ بوڑھی بیوی اور ایک پرانا مکان چھوڑا تھا۔ ڈاکٹر صاحب کی بیوی تو کچھ ہی عرصے بعد انتقال کر گئیں لیکن بیٹی نے جو کہ واقعی پی ایچ ڈی تھیں والد کے چھوڑے پرانے مکان کو جلد نئے سرے سے تعمیر کروایا۔ اس مکان کے تین اطراف پختہ منڈیر تعمیر کروائی۔ یہ مکان جو محلے میں بڑی امتیازی جگہ پر تھا اور بہت جلد مرکزی حیثیت حاصل کر گیا کیوں کہ ڈاکٹر صاحب کے ہم اثر لوگوں نے بیٹی کے تحفظ کے نام پر اس گھر کی منڈیر پر عشاء کی نماز کے بعد بیٹھنا شروع کر دیا۔ ڈاکٹر صاحب کی حیات میں تو اس گھر کے قریب سے گزرنا محال تھا۔ ایسا شاید ڈاکٹر صاحب کے مزاج یا پھر ملاقات کے لیے آنے والے کالج کے پروفیسروں کے مہربان منت تعفن کی وجہ سے تھا۔ یہ طرفہ تماشا تھا کہ آج وہی جگہ لوگوں کی بیٹھک بن گئی تھی۔ ڈاکٹر صاحب کی بیٹی کا تحفظ تو ایک بہانہ تھا کہ اس بیٹی کو جو ان ملک انرجی کی سائنسٹ تھی اور ملک کے دفاع میں شامل تھی ایسے کسی تحفظ کی ضرورت نہ تھی۔ یہ لوگ انکی ایک جھڑک کے بھی متحمل نہ ہو سکتے تھے لیکن وہ اپنی شرافت کی وجہ سے کچھ نہ کہتی۔ بلکہ یہ تمام لوگ اپنی روز

مرہ زندگی کی پریشانیوں اور بیویوں سے دور بیٹھ کر گپ شپ لگانے آتے۔ کسی من چلنے گھر کی دیوار کے ایک جانب لکھ دیا "بڈہ چوک"، بس پھر کیا تھا سرشام تا رات گئے یہاں بوڑھوں اور بوڑھے نما رتیانی درمیانی عمر کے مردوں کی رونق

کسی من چلنے نے گھر کی دیوار کے ایک جانب لکھ دیا "بڈہ چوک"، بس پھر کیا تھا سرشام تا رات گئے یہاں بوڑھوں اور بوڑھے نما رتیانی درمیانی عمر کے مردوں کی رونق رہنے لگی۔

جو مرنے والے بزرگ کی جگہ لینے کیے لیے بے تاب ہوتے۔ ایک ایک کر کے سارے بزرگ چلے گئے، کچھ نئے لوگوں نے معاشرے کے مسائل پر گفتگو کا سلسلہ جاری رکھا اور بڈہ چوک کی رونق قائم رہی۔ بڈہ چوک شاید ہم میں سے اکثر کی سوچ کا نام بن گیا ہے، کیا ہمارا معاشرہ ایک بڑا بڈہ چوک بنتا جا رہا ہے۔۔۔

رہنے لگی۔ یہ تمام حضرات یا تو اپنی بیویوں کے لیے جاذب نظر نہ رہے تھے یا دوسری جانب سے ہی ایسی کوئی صورت ہو گئی تھی۔ جب سے یہ لوگ بڈہ چوک پر بیٹھنے لگے انکی بیویوں نے اپنے شوہروں کا انتظار کرنا چھوڑ دیا، شاید ان عورتوں نے بھی لڑکیوں کی کوئی بیٹھک بنالی ہو کہ یہ عورتیں بوڑھی تو کبھی ہوتی نہیں۔ بڈہ چوک کے بانوں میں اردو کے

حکمران زمانہ اپنے مزاج کے حساب سے ان محلات میں توسیع اور تبدیلیاں کرتے رہے۔ 1492AD میں سلطنت اسلامیہ کے اختتام کے بعد آنے والے عیسائی ملکہ اور شہنشاہوں سے الحمراء کے محلات میں مزید توسیع اور تبدیلیاں کی مساجد کو گرگھروں میں تبدیل کر دیا۔ اس کے بعد کے 500 سال میں کئی حکمران آئے اور گئے مگر سلطنت اسلامیہ کے گہرے نقوش قائم رہے۔

اسپین کی ایک مختلف شہروں میں بڑے بڑے Bullfighting Arena بنے ہوئے ہیں۔ ان کے ٹکٹ بھی NFL اور NBA کے ٹکٹ کی طرح بہت نایاب اور قیمتی ہوتے ہیں۔ اس کا سیزن اپریل سے لے کر نومبر تک ہوتا ہے۔ میری بہت خواہش تھی کہ مجھے بھی Bullfighting دیکھنے کو ملے۔ مگر دسمبر میں یہ سیزن off تھا۔ بھینسے کو بے بس کرنے والے ہتھیار اور اوزار قابل دید تھے۔ اس خطرناک کھیل میں اگرچہ ہر ہمیشہ بھینسے کی ہوتی ہے۔ مگر اکثر گھوڑے اور bullfighter بھی شدید زخمی ہو جاتے اور کچھ زخموں کی تاب نہ لا کر چل بے ہیں۔

آجکل (Human Rights) انسانی حقوق کے ساتھ ساتھ (Animal Rights) حیوانی حقوق کی پاسداری اور تحفظ بھی ایک تیزی سے پھیلتی ہوئی قسم ہے۔ ہالی وڈ کے اکثر مشہور اداکار، اداکارائیں اور کھلاڑی رضا کارانہ طور پر ان تنظیموں سے وابستہ ہیں۔ اسی وجہ سے Bullfighting بھی اس کی زد میں آیا ہوا ہے۔

اسپین کے مشرق میں Catalonia کا صوبہ ہے جس کا مشہور Barcelona ہے۔ دو سال پہلے مجھے Barcelona جانے کا بھی اتفاق ہوا۔ بہت ہی خوبصورت اور تاریخی شہر ہے۔ کچھ سال پہلے atalunya کی عوام نے ریفرنڈم کروا کے اپنے صوبے میں Bullfighting پر پابندی لگا دی۔ اس بات کا قوی امکان ہے کہ یہ پابندی اسپین کے دوسرے شہروں میں بھی آجائے۔

اسپین کے لوگ Soccer فٹبال کے دیوانے ہیں اور اسپین کی فٹبال ٹیم دنیا کی بہترین ٹیم سمجھی جاتی ہے۔ رائیل ٹڈال کی وجہ سے ٹینس بھی وہاں کے بچوں اور نوجوانوں میں تیزی سے مقبولیت حاصل کر رہا ہے۔

ایک ہفتہ گزارنے کے بعد بھی دل چاہ رہا تھا کہ کچھ اور دن وہاں رکتے اور اسپین کی زرخیز تاریخی ثقافت کے ساتھ ساتھ جدید اسپین کی خوبصورتی اور ترقی سے لطف اندوز ہوتے۔

ملکہ اسمیلہ اور بادشاہ فرڈیننڈ بہت کٹر عیسائی تھے اور ان کی خواہش تھی کہ جلد از جلد جنوبی اُندلس کو ایک عیسائی ریاست میں تبدیل کر دیا جائے۔ انہوں نے بیشتر بڑی مساجد کو گر جا گھروں میں تبدیل کر دیا۔ اکثر مقامی مسلمان اور یہودی بھی وہاں سے ہجرت کر کے مصر کی طرف نکل پڑے۔ کچھ مقامی مسلمان خوف کے مارے عیسائی ہو گئے اور کچھ نے بادشاہ اور ملکہ کی اطاعت تو قبول کر لی مگر دل سے مسلمان رہے۔ ان باقی ماندہ مسلمانوں کو نکالنے کے لئے بادشاہ نے سور کی افزائش اور فروخت کو پروان چڑھایا۔ آہستہ آہستہ سور کے گوشت سے تیار شدہ پکوان اُندلس کی وجہ شہرت بن گئے۔

اسپین زیتون کی کاشت میں دنیا بھر میں سرفہرست ملک ہے۔ اگرچہ اٹلی اور یونان کا زیتون زیادہ مشہور ہے۔ مگر پیداوار میں اسپین کئی گنا آگے ہے۔ میڈرڈ سے تولیڈو اور گریناڈا سے سیویلیہ تک جاتے ہوئے حد نظر صرف زیتون کے درخت ہی نظر آنے ہیں۔

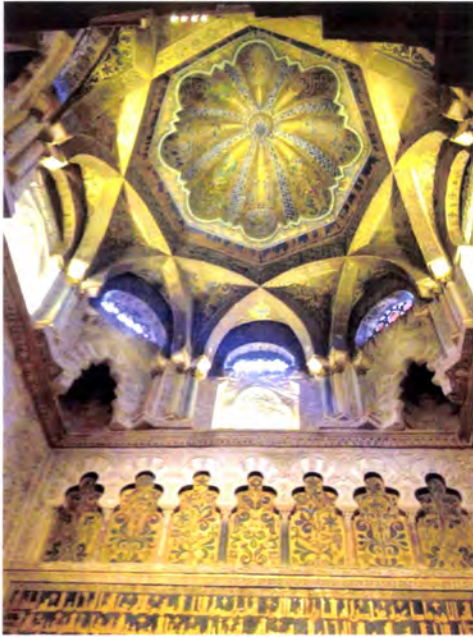
گریناڈا شہر کے مشرق میں ایک پہاڑی پر مشہور زمانہ لجر محل اور اسکے باغات اور قلعہ کو دیکھنے کا بھی موقع ملا۔ سلطان محمد الاحمر نے 1238AD میں لجر کی بنیاد ڈالی اور اسکی تکمیل میں 100 سال لگ گئے۔ یہ محل کاریگری اور خوبصورتی کا ایک بے مثال شاہکار ہے۔ اس زمانے کے حساب سے اس کا Architecture اور نظمان آپاشی حیران کن ہے۔



اس زمانے کے بادشاہوں کے بھی شاہانہ شوق تھے اور جس کی وجہ سے لاکھوں لوگوں کا روزگار لگا ہوا تھا۔ لجر محل کے اطراف میں تین مزید محل تعمیر کیے گئے۔ سلطان اسمعیل نے Mexuar Place بنوایا۔ سلطان یوسف نے Comares Palace بنوایا۔ اور سلطان محمد نے Place of the Lions کو لجر کے پہلو میں بنوایا۔ ان محلات کی تعمیر میں بیش قیمت اور نایاب پتھر استعمال ہوئے۔ سونا، چاندی اور سنگ مرمر کا استعمال اور خوبصورت ترین مصوری اور عربی Calligraphy قابل دید ہے۔



اسپین کے لوگ ہسپانوی زبان بولتے ہیں۔ انگریزی بولنے والے مقامی لوگ نایاب ہیں اور صرف ہوٹل اور ایئر پورٹ پر ملیں گے۔ ان کے مقامی ریستوران، دوکان، ٹیکسی، بس، ٹرین اور عام پبلک انگریزی سے دانستہ یا غیر دانستہ نا بلد ہیں۔ بغیر گائیڈ یا مترجم کے وہاں گزارہ مشکل ہے۔ مقامی ریستوران میں TAPAS اور PAELLAS ان کے مشہور پکوان ہیں۔ لیکن ایک مشکل یہ پیش آئی کہ لوگ اپنے کھانوں میں PORK ایسے ڈالتے ہیں جیسے ہم لوگ اپنے دیسی کھانوں میں آلو پیاز! میں نے تجسس میں اپنے مترجم سے اس وافر سو دخوری کی وجہ پوچھی تو اُس نے وجہ کچھ یہ بتلائی کہ 711AD میں مسلمان فوج مراکش سمندر عبور کر کیا اُنڈلس میں داخل ہوئی اور بیشتر جنوبی اُنڈلس (اسپین) کو فتح کر کے قابض ہو گئے۔ یہاں مسلمانوں نے غرناطہ (Granada) اور قرطبہ (Cordova) جیسے عالیشان شہر آباد کیے۔ مقامی عیسائی کچھ ڈر کے مارے مسلمان ہو گئے اور اکثر نے اعطاعت امیر المؤمنین کر کے مراعات کے ساتھ اپنے مذہب پہ قائم رہے۔ کئی یہودی بھی یہاں آکر آباد ہو گئے۔ یک بعد دیگر متعدد مسلمان عرب اور غیر عرب سپہ سالار اور جنگجو حکمران اپنی سلطنت کو توسیع دینے کی جدوجہد میں افریقہ سے ہوتے ہوئے اُنڈلس تک پہنچے اور ایک دوسرے کو شکست دیتے۔ یہ سلسلہ



تقریباً 800 سال تک چلتا رہا۔ اس دوران مسلسل شمال کی جانب سے عیسائی بادشاہ (موجودہ برطانیہ، فرانس، آسٹریا اور اٹلی) بھی اُنڈلس کی طرف یلغار کرتے رہے مگر مسلمان سلطنت کو زیر نہ کر سکے۔ بالآخر 142AD میں ملکہ اسمیلہ اور بادشاہ فرڈیننڈ نے ہنر و فن کے سلطان محمد ابو عبد اللہ کو غرناطہ (GRANADA) میں شکست دے کر الحما محل اور قلعہ پر قبضہ کیا اور ملک بدر کر دیا۔



## ابن بطوطہ گئے اسپین تحریر: ڈاکٹر طارق ندیر

شوق سیاحت اور ذوق آگہی اللہ سبحانہ تعالیٰ کی عطا کردہ نعمتوں میں سے ہیں عمر کے ساتھ ساتھ میرے اس شوق میں بھی اضافہ ہو رہے۔ گزشتہ دسمبر اسپین جانے کا قصد کیا اور بیگم اور دو بچوں کے ساتھ امریکن ایئر لائن کی میڈرڈ جانے والی پرواز میں براجمان ہو گئے۔ میری خوش قسمتی سمجھیے کہ میری بیوی اور بچوں کو بھی گھومنے کا بہت شوق ہے ہماری بیگم گھر کے کام کر کے ضرور تھک جاتی ہیں مگر کیا مجال کہ ہوائی جہاز کے طویل سفر اور اس وسیع ایئر پورٹ پر فلائٹ میں تاخیر ہونے پر پیشانی پر کوئی بل آجائے!!

جان ایف کینیڈی سے 9 گھنٹے کے ہوائی سفر کے بعد میڈرڈ کا بہت وسیع، کشادہ، جدید اور صاف و شفاف ایئر پورٹ پورٹ آتا ہے جو اس ملک اور قوم کی ترقی اور خوشحالی کا مثبت اثر دیتا ہے۔ ہمارا قیام بالکل وسط شہر ایک ہوٹل میں تھا جہاں سے میڈرڈ کی مشہور سیاح گاہیں، میوزیم، محلات، اور باغات صرف چند قدم کے فاصلے پر تھیں۔

میڈرڈ کا PRADO MUSEUM قابل دید ہے۔ یہاں پر Grebco، Velazquez، Rembrandt، Goya کے علاوہ بیسار نامور کاریگروں اور مصوروں کے لاجواب اور نایاب تخلیق آویزاں ہیں۔ دیکھتے دیکھتے آنکھیں تھک گئی اور کھڑے کھڑے پیر دکھ گئے مگر پھر بھی پوری کوشش کے باوجود پورا میوزیم نہ دیکھ پائے، اس میوزیم میں بیسار سفید سنگ مرمر سے تراشی ہوئی برہنہ مورتیاں اور مجسمے بھی تھے جنہیں دیکھ کر بچے پہلے تو حیران ہوئے اور پرزیر لب مسکراتے رہے۔ یہاں 1400AD سے لے کر 1800AD تک ثقافتی جھلک ایک مضبوط مستحکم، مذہب اور عیسائی سلطنت ہسپانیہ کی عکاسی کرتی ہے۔ شہر میں قدیم محلات، گرجا گھر اور قلعہ جات کو بہت اعلیٰ طریقے سے محفوظ کیا گیا ہے ہر چور ہا ہے پر کوئی نہ کوئی دلکش اور منفرد فنوارہ یا مجسمہ نسب ہے۔ پھول اور پودوں کے ساتھ خوبصورت LAND SCAPING مناظر جگہ جگہ عیاں ہیں یہی وجہ ہے کہ اسپین سیاحت کے لئے دنیا بھر میں مشہور ہے۔

## ایک ڈاکٹر ایک شخصیت: ڈاکٹر صورتھیا

تحریر: ڈاکٹر منیرہ شاہ

ڈاکٹر صورتھیا اور یاکین سے پہلی ملاقات ہولی کے دن منعقدہ ایک تقریب میں ہوئی۔ میں نے اپنے دوستوں کے بے حد اصرار پر اس تقریب میں یہ سوچتے ہوئے شمولیت اختیار کی کہ میرے خیال میں ہولی کی منعقدہ اس تقریب میں میرے علاوہ شاید ہی کوئی پاکستانی ہوگا۔ یار لوگوں کے ساتھ اس تقریب کی ثقافتی خوبصورتی کو میں نے بھی خوب انجوائے کیا۔ تقریب کے دوران میرے دوست ڈاکٹر واسنگٹن نے میرا تعارف ڈاکٹر صورتھیا اور ان کی بیگم سے کروایا ڈاکٹر صورتھیا اور ان کی بیگم صاحبہ کے ساتھ ملاقات کے دو لمحے شاید ہی کبھی فراموش کیے جائیں اپنائیت اور زندہ دلی سے لبریز جیسے کہیں اپنوں سے بعد مدت ملاقات میسر آئی ہو ایسی ملاقات جس میں کوئی غرض نہ ہو جس نہ ہو بس خلوص ہو اپنائیت ہوں ان لحاظ میں ڈاکٹر صاحب اور ان کی بیگم صاحبہ کی سادگی اور خلوص دیدنی تھا مجھے حیرت ہوئی کہ دنیا میں ایسے پر خلوص اور سادہ مزاج لوگ ابھی ہیں میں ابھی انہیں سوچوں میں مجھتی کہ ہمارے میزبان ڈاکٹر واسو نے مجھے بتایا کہ ڈاکٹر صورتھیا (Allentown) میں گزشتہ تیس سال سے ہزاروں مریضوں

کرتے ہیں اور یہ سلسلہ انہوں نے 2001 سے جاری کر رکھا ہے کیونکہ ڈاکٹر اقبال صورتھیا اپنی زندگی میں خدمت خلق کے ذریعہ اپنا کردار ادا کرنے کا عملی نمونہ پیش کرنے پر یقین رکھتے ہیں۔ میں نے یاکین سے پوچھا کہ ڈاکٹر صاحب نے اس کام کے لیے (Hiati) کا ہی چناؤ کیوں کیا جس کے بارے میں مجھے یاکین نے بتایا کہ وہاں کی ایک مقامی تنظیم جو میرے گاؤں کے لوگوں نے گاؤں کے نام پر بنا رکھی ہے اور ان کے پاس فنڈنگ کی کمی بھی ہے اور امریکہ جیسے ملک میں کسی ڈاکٹر کی فری خدمات حاصل کرنا بقائنا مشکل بھی ہے۔ وہاں لوگ جو معد کرتے ہیں وہ ناکافی ہونے کی وجہ سے ڈاکٹر صاحب نے ان کے ساتھ مل کر صرف اپنی خدمات انہیں عطا کی ہیں بلکہ گزشتہ سال تک تسلسل کے ساتھ ٹیکنک کا ہر ماہ 1500 ڈالر کرایہ بھی اپنی جیب سے ادا کرتے رہے ہیں۔ یاکین یہ سب باتیں احساسِ قافری سے نہیں بلکہ انتہائی عاجزی اور خلوص سے بیان کر رہی تھی اور میں کہ درط حیرت میں مبتلا ہوتی جا رہی تھی میں نے یاکین سے استفسار کیا کہ اسے اعتراف نہیں ہوتا کہ اس کے میاں اتنی خطیر رقم اور سروسز مفت میں دیے جا رہے ہیں میرے سوال کے جواب میں یاکین نے کہا کہ اللہ نے مجھے اتنا اچھا شوہر اور اولاد سے بھی نوازا ہے اور اس کے بہت ساری نعمتیں ہیں مانگتے ہمیں اللہ نے عطا کی ہیں یاکین نے کہا کہ اللہ نے اتنا دیا ہے اور ڈاکٹر اقبال صورتھیا اللہ کے دیے ہوئے میں سے اس کی مخلوق اور مریضوں کے لیے خرچ کرتے ہیں تو میں دلی اطمینان نصیب ہوتا ہے اور میں ہر مقام پر اپنے میاں کا ساتھ دینے میں فخر محسوس کرتی ہوں۔



رکھتے ہیں جو اوروں کے لیے پیار کا جذبہ وہ لوگ کبھی ٹوٹ کے بکھرا نہیں کرتے

کا علاج کرنے والے ایک مستند مقام و حیثیت کی حامل معالج ہیں۔ مجھے اور خوشگوار حیرت کا احساس ہوا کہ یقیناً ڈاکٹر صورتھیا ایک ایسی ہی نہیں بلکہ اپنی شخصیت کے اعتبار سے اپنے پیشے میں بھی ایک مقام رکھتے ہوں گے کیونکہ ایک ماہر معالج کی مہارت میں یہ بات بھی الگ مقام رکھتی ہے کہ وہ اپنے مریض کے دل و دماغ میں پہلی ملاقات میں ہی ایک مثبت اور خلوص سے لبریز تاثر پیدا کرنے میں کامیاب ہو جائے تاکہ مریض نفسیاتی طور پر تسلیم کر لے کہ یہی معالج میری تکلیف میرے کرب اور دکھ کا مددگار ہو سکتا ہے۔ ڈاکٹر صاحب اور ان کی بیگم سے رہی گفتگو کے بعد جب میں نے جانے کا ارادہ کیا تو دونوں میان بیوی نے مجھے اپنے ہاں کھانے کی دعوت دی۔ جسے میں نے قبول کرتے ہوئے جانے کے لیے اجازت مانگی تو ڈاکٹر صورتھیا نے مجھے بے اختیار کہا کہ اچھا میزبانہ۔ جاؤ خدا حافظ ان کے ان الفاظ پر میں یک دم چونکی اور ان سے پوچھا آپ پاکستانی ہیں؟ ارے ہاں، بیگم صورتھیا کھلمکھلا کے ہنس پڑیں۔ اور بولیں ہاں ہم پاکستانی ہیں میرا نام یاکین ہے کہ اپنی سے ہمارا تعلق ہے۔ تمہاری طرح دیار غیر میں ہم لوگ بھی جب سے مقیم ہیں یہاں اپنی زبان اپنے کچھ کے لیے ہم بھی بلا تفریق انداز میں پاکستانی کہہ سکتی ہیں۔ تقریبات میں اپنی زبان اور اپنے رسم و رواج کی یاد تازہ کرنے کے غرض سے آتے جاتے ہیں۔

اس ملاقات کے بعد میرا ان دونوں میان بیوی سے تسلسل کے ساتھ رابطہ رہا اور بہت بار آنا جانا بھی رہا۔ ڈاکٹر صورتھیا نے 1984 میں سندھ میڈیکل کالج سے گریجویشن کی تھی اور پھر امریکہ میں آئے مقیم ہو گئے تھے۔ اس ملاقات کے بعد میں ان کے بہت سے مریضوں سے بھی بطور معالجہ رابطے میں رہی مجھے معلوم ہوا کہ ڈاکٹر صاحب ایک حساس اور ہمدرد انسان بھی ہیں ایک بار میں نے یاکین کو کھانے کی دعوت پر اپنے ہاں بلایا تو انہوں نے کہا کہ وہ تو ضرور شرکت کریں گی لیکن ڈاکٹر صاحب نہیں آسکیں گے۔ میرے معلوم کرنے پر مجھے یاکین نے بتایا کہ خدمت خلق کے جذبہ سے سرشار ڈاکٹر اقبال صورتھیا ہر سال میں دو دفعہ (Hiati) جاتے ہیں جہاں وہ اپنی مدد آپ کے تحت مریضوں کا فری چیک اپ اور علاج معالجہ کے اقدام



## ہمکلامی

ادب معاشرے کے ارتقاء اور نشوونما میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یہ ہماری تخلیقی صلاحیتوں اور سوچ کا جمالیاتی اظہار ہے۔ سوچنے سمجھنے والے ذہن کو فرحت اور طمانیت حاصل ہی اس وقت ہوتی ہے جب وہ اپنی صلاحیتوں کا اظہار کر سکے اور معاشرے کی مجموعی ترقی اور نشوونما میں اپنا کردار ادا کر سکے۔ ایسا ماحول پیدا نہ ہونے سے صلاحیت کا دم گھٹتا ہے اور وہ راہ فرار اختیار کرتی ہے۔

مضمون وہ جس سے طبیعت فرحت پائے

معنی وہ جس سے انسانی شعور سرتابی پائے

معاشرے سے تضادات کو کم کرنا اور مثبت اور تعمیراتی سوچ کو پروان چڑھانا عبادت کا درجہ رکھتا ہے۔ خود ستائشی ماحول میں جہاں زیادہ تر لوگوں کو طرز عمل یہ ہو کہ،

قلب میں موجود محبوب کی تصویر کو دیکھا

سب نے اپنی تصویر میں خود ہی کو دیکھا

JSMUAANA جیسی انجمن کا قیام اور خدمات قابل ستائش ہیں۔ موجودہ صدر ڈاکٹر یاسین ابوبکر نے اعلیٰ درجہ کی انتظامی صلاحیت بروئے کار لاکر اپنے ذاتی شوخ اور جذبہ سے اس ادبی رسالہ کی اشاعت میں توجہ دے کر ایک اعلیٰ مثال قائم کی ہے۔ ڈاکٹر منیرہ شاہ اور ڈاکٹر انتخاب احمد کے ساتھ اس پرچہ کے لئے کام کرنا میرے لئے اعزاز سے کم نہیں۔ اس مختصر سی ٹیم نے اپنا قیمتی وقت پرچہ کے معیار کو بہتر رکھنے کے لئے استعمال کیا ہے۔ اس کام کے اختتام پر ہم نے تمام چیزوں کا جائزہ لیا اور کچھ اچھوتے خیالات نے جنم لیا۔

یہ ہمارا مشترکہ احساس تھا کہ یہ کام ختم نہیں بلکہ شروع ہوا ہے۔ ہم چاہتے ہیں ہر سمجھدار انسان اپنے تجربات زندگی کو قرطاس پر منتقل کرے تاکہ اُس کی یہ کاوش کسی دوسرے مسافر کیلئے راہ نمابن سکے۔ آئیے سب مل کر معاشرے کی ترقی کیلئے کام کریں۔

ڈاکٹر الیاس وہرہ



## اس شمارے میں

1- ہمکلامی \_\_\_\_\_ تحریر: ڈاکٹر الیاس وہرا 1990

vohra2002@yahoo.com

2- ایک ڈاکٹر ایک شخصیت: ڈاکٹر صورتھیا \_\_\_\_\_ تحریر: ڈاکٹر منیزہ شاہ 1991

munizashah1@gmail.com

3- ابن بطوطہ گئے اسپین \_\_\_\_\_ تحریر: ڈاکٹر طارق نذیر 1990

4- بڈھ چوک \_\_\_\_\_ تحریر: ڈاکٹر الیاس وہرا 1990

vohra2002@yahoo.com

5- تصویر کہانی \_\_\_\_\_ عکاسی: فیصل سایانی

www.faisalsayani.com ، info@faisalsayani.com: کہانی: ڈاکٹر منیزہ شاہ 1991، تحریر: ڈاکٹر الیاس وہرا 1990

6- انٹرنیٹ کے استعمال سے اچھی صحت کا حصول \_\_\_\_\_ تحریر: صدرا کاظمی

7- محبت آن لائن \_\_\_\_\_ تحریر: ڈاکٹر عبدالستار خان 1991

8- گوشہ شاعری



## اداریہ۔۔۔۔۔ 25 سالہ روئیداد سفر

19 اگست 1989ء کو سندھ میڈیکل کالج الومنائے ایسوسی ایشن آف نارٹھ امریکہ نام سے اپنے آغاز کرنے والی ایک مثبت سوچ نے جون 1994 میں "اپنا" یعنی آل پاکستان فزیشن ایسوسی ایشن آف نارٹھ امریکہ کو جوائن کیا۔ ارتقاء کا یہ سفر تسلسل سے ہوتا رہا اور آج جناح سندھ یونیورسٹی الومنائے ایسوسی ایشن آف نارٹھ امریکہ کے نام سے کامیابیوں کا یہ سلسلہ جاری و ساری ہے 25 سالہ اس مسافت میں گرم و سرد خشک و تر سبھی اچھے برے اور مشکل حالات میں اپنے اپنے ادوار کے انتظامی عہدیداران نے اپنی بساط سے بڑھ کر تنظیم کی ترقی کے لیے جہاں اقدام کیے وہاں اس طویل تھکا دینے والے سفر کے ہر مسافر ایک ایک رکن نے اپنے بے مثال تعاون سے اس تنظیم کی ترقی میں اپنا کردار ادا کیا جس کی جتنی بھی تعریف کی جائے بے جا نہ ہوگی۔ میرے پاس بہت سے ناموں کی ایک فہرست ہے جنہیں میں یہاں تحریر کرنا چاہتی ہوں لیکن ایک مثبت سوچ کے تحت تفصیل سے لکھنا مناسب نہیں سمجھتی کہ کہیں مجھ کو فہم سے نام لکھتے ہوئے کسی ایک آدھ دوست کا نام لکھنا باقی رہ گیا تو شاید کسی حوالے سے بھی مناسب نہیں ہوگا اس لیے میں نے ایک محتاط طرز سے اپنے انداز میں ہر کام کرنے والے کا سراہنا ضروری سمجھا ہے۔ اس تنظیم کے دیگر کاموں کی طرح اس کی کامیابی کی ایک واضح مثال ہر سال ایک تسلسل کے ساتھ سالانہ میگزین کی اشاعت ہے اور اس وقت آپ کے ہاتھوں میں اس میگزین کا ہونا اس تنظیم کے ساتھ آپ کی محبت و وفا کا ایک عملی مظاہرہ بھی ہے۔ میرے لیے اعزاز کی بات یہ ہے کہ مجھے اس میگزین کے شعبہ اردو کی ادارت کی ذمہ داری سونپی گئی ہے۔ حالانکہ مجھے اپنی کم علمی اور کم مائیگی کا ادراک ہے مگر میں سمجھتی ہوں کہ دیار غیر میں مقیم ایک عرصہ سے ہم سب اور ہماری آنے والی نسلیں اپنی معاشرت اپنی تہذیب اور اپنی زبان و ادب سے نہ چاہتے ہوئے، بھی دور ہوتے چلے جا رہے ہیں۔ اسی لیے میں نے کوشش کی ہے کہ میگزین کے حصہ اردو کو ادبی و صحافتی حوالے سے اس طرح مزین کیا جائے کہ نہ صرف ہم بلکہ ہمارے بچے بھی اسے پڑھتے ہوئے اپنی زبان اپنی ثقافت سے کچھ نہ کچھ شناسائی اور قربت کا ادراک محسوس کر سکیں میں اپنی اس کوشش میں کس حد تک کامیاب ہوئی اس کا فیصلہ تو آپ یا ہمارے پڑھنے والے ہی بہتر طور پر سکتے ہیں۔ مگر میں آخر میں اتنا ضرور عرض کرنا چاہوں گی کہ ہم جہاں بھی رہیں ہمیں اپنی مادری زبان و ادب اور ثقافت سے ہر ممکن تعلق رکھنا ہوگا کیوں کہ تاریخ عالم گواہ ہے دنیا میں وہی قومیں ہمیشہ زندہ و کامیاب رہیں جنہوں نے اپنی زبان اور ثقافت کو فراموش نہیں کیا۔

آپ کی مثبت آراء کی منتظر

ڈاکٹر منیزہ شاہ

ایڈیٹر (شعبہ اردو)



# ABBVIE

Proudly supports the  
SMCAANA Silver jubilee  
celebration and Annual  
Retreat 2014

abbvie

**JSMUAANA**

**Jinnah Sindh Medical University**  
Alumni Association of North America