

Since 1925...

ज्ञाति प्रवाहनुं साप्ताहिक माध्यम

क.ड.ओ. प्रकाश समीक्षा

C.D.O. PRAKASH SAMIKSHA

Visit us at www.prakashsamiksha.com
E-mail : kdoprakash@gmail.com

RNI रजु. जाह वर्ष : १६ • अंक : ३५ • ता.२४थी ३० ऑगस्ट १३ • वार्षिक लवाजम ₹ ५० • Regn.No. MH/MR/East/53/2012-14

**प्रकाश-समीक्षानी डेडीने राजमार्ग जनावनार तंश्रीने
हृष्टी पुण्यतिथीअे स्मरणंजलि**



श्री सनत शाह

(भोटी सीधोडी-सायन-मुंबई)

अखिलंशरण : ता.३०.८.२००७

तमे संगम

नवी दिशाना **प्रकाश**

ने

जुनी दिशानी **समीक्षाना**

सदाय ज्ञातिनी स्मृतिमां रहेवाना... !

‘प्रकाश-समीक्षा’ परिवार

શ્રી ક.દ.ઓ. મંડળ-ડોંબિવલી

મંડળના ૩૭મા સ્થાપનાદિને... નવ સુશોભિત કાર્યાલયનું પુનરોદ્ઘાટન



આદતંગ્રીઓ**“પ્રકાશ”**

ડૉ. વેલજી પામીર ગોસર
“સમીક્ષા”
 સનત્ શાહ અને
 ગોવિંદજી જીવરાજ લોડાયા
“પ્રકાશ સમીક્ષા”
 સનત્ શાહ

: તંત્રી :

રાયચંદ આર. નાગડા

: સહતંત્રી :

ચંપક જીવાણી-09820808077

સમિતિ સભ્યો

કિરીટ લક્ષ્મીચંદ લાપરસીયા
 રાયચંદ રતનશી નાગડા
 શરદ કાંતિલાલ શાહ (નાગડા)
 કેશરસિંહ આણંદજી ખોના
 તિલકચંદ કુંવરજી લોડાયા
 કિરીટ ખેતશી મુનવર
 કાશ્મીરા વિરેન્દ્ર લુકીયા
 હિરાચંદ દામજી દડ
 પંકજ પ્રતાપ શાહ
 ચંદ્રસેન હીરાચંદ મોમાયા
 ચંપક રાયચંદ જીવાણી
 શૈલેશ સનત્ શાહ
 જ્યંત વિશનજી છેડા

અંક નં. 35/2013**: કાર્યાલય :**

પોસ્ટ/કુરીઅર પત્રવ્યવહાર માટે સરનામું

C/o. Shri. R. R. Nagda,
 29/41, Tamarind Lane,
 Behind Poomima Restaurant,
 Rajabhadur Comp,
 Nr. Stock Exchange Bldg,
 Fort, Mumbai - 400 001.

સમય : બપોરે ૧ થી ૪ ફક્ત
 શનિ./રવિ. અને બહારે રજાના બંધ

ચાલુ અંક માટે મેટર

સ્વીકાર માત્ર મંગળવાર સુધી

પ્રકાશ-સમીક્ષા હવે નેટ પર....

www.prakashsamiksha.com
 E-mail : kdoprakash@gmail.com

નોંધ : આ પત્રમાં પ્રકાશિત થતા લેખકોનો સ્વતંત્ર અભિપ્રાય/મંતવ્યો સાથે તંત્રીમંડળ સહમત જ છે એમ માનવું નહીં. તેમજ આરોગ્યને લગતા લેખો કે કોઈ બહારનો માં કરવામાં આવતા દાવાઓ/વિધાનો અંગે પ્રકાશ-સમીક્ષા સમિતિની કોઈ જવાબદારી નથી.

તંત્રી સમીપે : સત્વશીલ પત્રકારત્વના યુગપુરૂષ સનતભાઈને આદ્યંજલિ.....

નેવુંએક વર્ષ પહેલાં દશેક યુવકોએ ‘પ્રકાશ’નું પ્રકાશન શરૂ કરવાની સાથે ઉચ્ચ કક્ષાના પત્રકારીય સિધ્ધાંતોનું બીજારોપણ કર્યું તેને એટલી જ પ્રમાણિક નિષ્ઠાના સથવારે પાંચ પાંચ દાયકાઓ સુધી અપ્રતિમ પ્રતિબદ્ધતાથી સનતભાઈ અવિરત સિંચન કરતા રહ્યા તેને લીધે જ ‘પ્રકાશ-સમીક્ષા’ને સમગ્ર જ્ઞાતિ દ્વારા એક સન્માનીય અને વિશ્વસનીય પત્ર તરીકે આટલા વર્ષોથી સતત સ્વીકૃતિ મળતી રહી છે તે હકીકત ‘પ્રકાશ-સમીક્ષા’ કરતાં પણ જ્ઞાતિ માટે અનેકગણી માત્રામાં આત્મસંતોષનું કારણ ગણાવી જોઈએ તે વિષે બેમત ન હોઈ શકે.

રાષ્ટ્રીય કે આંતરરાષ્ટ્રીય સ્તરના વૃત્તપત્ર કે સામાયિક સાથે સંકળાયેલ પત્રકારનો દરજ્જો સામાન્ય રીતે ઊંચો ગણાતો હોય છે અને તેની તુલનામાં પ્રાંતીય કે પ્રાદેશિક સંલગ્ન પત્રકારત્વને ઓછું મહત્વ મળતું હોય છે. એ ક્ષેત્રોમાં ઉપસ્થિત થતા પ્રશ્નો પર ચર્ચાસત્રો અને સંમેલનો પણ યોજાતા હોય છે. વર્તમાનપત્રો અને વીજાણુ માધ્યમો પણ એને બહોળી પ્રસિદ્ધિ આપતા હોય છે. આની સામે સાંપ્રાદાયિક કે જ્ઞાતિસ્તરીય ‘પત્રકારત્વ વિષે આવા માધ્યમોમાં નાની સરખી નોંધ કે ઉલ્લેખ માત્ર પણ થયા હોય તેવું છેલ્લી એકાદ સદીમાં બહુ ઓછી વાર બન્યું હશે.

અલબત્ત, હકીકતમાં સંપ્રદાય કે જ્ઞાતિ જેવા નાના એકમ સુધીજ મર્યાદિત રહેતા આ ક્ષેત્રમાં પ્રવૃત્ત પત્રકારે અને તેમાં પણ તંત્રી જેવી મુખ્ય જવાબદારી સંભાળનારે સતત-અને અતિશયોક્તિ વિના કહીએ તો અહર્નિશ-જેટલી જાગરૂકતા, સાવધાની અને સતર્કતા અને તેની સાથોસાથ ઊંડી સ્વસ્થતા જાળવવાની હોય છે તેની તુલનામાં રાષ્ટ્રીય કે આંતરરાષ્ટ્રીય જેવા દેખીતા મોટા ગજાના પત્રકારો કે તંત્રીઓએ ઘણી ઓછી ચિંતા કરવી પડતી હોય છે.

આના મુખ્ય કારણમાં, જ્ઞાતિસ્તરીય પત્રકારને પોતાના તંત્રીલેખ બાબતે કે અન્ય લેખ-સામગ્રી બાબતે પોતાનાજ જ્ઞાતિજનોના પ્રતિભાવો લગભગ લગભગ સત્વરે મળતા હોય છે અને તે પણ પ્રત્યક્ષમાં વિશેષ. પરંતુ, પરંતુ મોટા ફલકના વૃત્તપત્રો કે સામાયિકોના પત્રકાર કે તંત્રીને સામાન્ય વાંચકોનો આવા ત્વરિત અને નિકટવર્તી અનુભવ ભાગ્યે જ મળતો હોય છે. આને લીધે જ જ્ઞાતિજનોના પ્રતિભાવોનું ગુણાત્મક કરતાં વિશેષપણે સંવદેનાત્મક પાસું, જ્ઞાતિપત્રના તંત્રીના ચિંતભાવોને સતત ધમરોળતું હોવાથી તેમની પત્રકારીય જવાબદારીની કસોટી નિરંતર થયા જ કરતી હોય છે. સનતભાઈએ પોતાના દૃઢ મનોબળનો પરચો આપી ત્રેપનેક વર્ષ સુધી આવી કસોટીનો બોજો સંભાળ્યો તેનો વિચાર કરીએ ત્યારે તેમની પ્રતિબદ્ધતા અંગેની નિષ્ઠા માટે અહોભાવ પ્રગટ થયા વિના રહે નહીં એ નિશ્ચિત છે.

એક જ્ઞાતિપત્રનું ધ્યેય જ્ઞાતિજનોને જ્ઞાતિ સંસ્થાઓની વિવિધ પ્રવૃત્તિઓથી માહિતગાર રાખવા પુરતું જ મર્યાદિત રાખવાને બદલે તેની અને અન્ય ગતિવિધિઓની નિષ્પક્ષતા અને તટસ્થતાથી સમીક્ષા કરતી વેળા સનતભાઈનું એકમાત્ર લક્ષ્ય જ્ઞાતિનું વિશાળ હિત જ રહેતું અને તે માટે તેમની નીડર કલમ માટે કોઈ શેહ-સંબંધ જેવા ભાવનાત્મક પ્રવાહમાં તણાવવાનો પ્રશ્ન કદાપિ ઊભો થતો જ નહીં. તેવી જ રીતે પોતાના મંતવ્યથી વિરુદ્ધ દિશામાં વ્યક્ત થયેલા વાચકોના વિચારોને તેમજ પ્રતિભાવોને પણ ‘પ્રકાશ-સમીક્ષા’માં ખુલ્લો મંચ પુરો પાડવામાં તેમણે કોઈ પાછીપાની કરી નહીં.

આ રીતે એક સાચા તંત્રી-પત્રકારની મૂળભૂત ફરજો પરત્વે સનતભાઈ ૫૩ વર્ષ સુધી લગાતાર સજાગ રહ્યા. આ પ્રકારની ભારોભાર કર્તવ્યનિષ્ઠાનું ઉદાહરણ અન્ય કોઈપણ જ્ઞાતિ વૃત્તપત્ર કે સામાયિક પાસે નથી જ નથી.

‘પ્રકાશ’ના યુવા સ્થાપકોએ પ્રસ્થાપિત કરેલ નીડરતા અને નિષ્પક્ષતાના સિધ્ધાંતોનું સનતભાઈએ પાંચ પાંચ દાયકાઓ સુધી દૃઢતાપૂર્વક જતન કર્યું. આ આગવી ઉચ્ચ પત્રકારત્વ પ્રણાલિકાની મશાલ આવનારા અનેકાનેક દાયકાઓ પર્યંત પ્રજ્વલિત રાખવા ‘પ્રકાશ-સમીક્ષા’ કટિબદ્ધ છે જ અને રહેશે પણ. આ રીતે સનતભાઈની અમીટ સ્મૃતિ દ્વારા ધ્રુવતારક સમ પ્રેરણાના તેજોવલય સદૈવ ઝળહળતાજ રહેશે એવા વિશ્વાસ સાથે સનતભાઈને આદરંજલિ આપતાં કૃતકૃત્યતા અનુભવાય છે. **-શ.**

સૌના સહયોગથી વસતિપત્રક સમિતિને જ્ઞાતિ એકતાનો આદર્શ સિદ્ધ કરવામાં સફળતા

વસતિપત્રક સમિતિની તાજેતરમાં મળેલી બેઠકમાં સેક્રેટરી મહેદય જ્ઞાતિના આઠમા વસતિપત્રક માટે આપાયેલા બધા ફોર્મ ભરાવીને પાછા લેવામાં અથક પ્રયત્નો પછી સફળતા મળી છે એવું જાહેર કરવા સદભાગી બન્યા.

આ બદલ કર્મચારીઓ અને સમિતિ બહારના કાર્યકર્તાઓ સહ વસતિપત્રક પ્રવૃત્તિ સાથે સંકળાયેલા સૌ અભિનંદનના અધિકારી છે.

આ વસતિપત્રકનું કામ પૂર્ણ કરવા ધાર્યા કરતાં અનેકગણે સમય લાગ્યો. વસતિપત્રકને પુસ્તકરૂપે છાપવા સાથે કાયમ માટે ઓનલાઇન કરવાના મહત્વાકાંક્ષી કાર્યક્રમને મંજૂલની નજીક પહોંચાડવા માટે વસતિપત્રક પ્રવૃત્તિ સાથે સંકળાયેલાઓને જે જે અનુભવોમાંથી પસાર થવું પડ્યું તેની વિગતો જાણીએ તો આ આખી વિકટ પરિસ્થિતિમાંથી બહાર આવી એક નવો ચિલો ચાતરતું પ્રકાશન બહાર પાડી શકાય છે. તે હકીકત જ આ વિલંબને દોષમુક્ત કરી દે છે. અલબત્ત, એ સવાલ તો સૌને પજવે છે કે સમય મર્યાદામાં પુસ્તકરૂપે વસતિપત્રક પ્રગટ થઈ જાય પછી ઓનલાઇનનો મહત્વાકાંક્ષી કાર્યક્રમ લેવાયો હોત તો સાફ થાત કે નહીં?

આની પાછળનું કારણ એ છે કે સૌ સંબંધીઓએ નિખાલસપણે કબુલવું પડ્યું કે વારંવારની જાહેરાત પછીય ઓનલાઇન વસતિપત્રકને ક્ષતિરહિત બનાવવા બધા જ્ઞાતિજનો સમયસર પોતાની વિગતો તપાસી નથી લેતા તેનું કારણ કદાચ એ છે કે કમ્પ્યુટર પર આવી તપાસ કરવાનું ૩૫-૪૦ વર્ષથી મોટીવયના મોટાભાગના જ્ઞાતિજનોને કુટુંબના યુવાસભ્યોની મદદ વગર શક્ય નથી. યુવાપેઢીને આમાં રસ નથી તેથી વિલંબ થઈ રહ્યો છે.

હવે બે મુદ્દા કાર્યસૂચિ પર છે. એક વાત તો એ કે દરેક કુટુંબને પોતાની વિગતો તપાસવામાં યુવાપેઢીની ઉદાસીનતાને કારણે મુશ્કેલી નડતી હોય તો શું કરવું? આ બાબત દરેક ગામ-વિસ્તારના મહાજનો પર મદાર રાખી આ કામ સત્વરે પૂરું કરવું એવો નિર્ણય લેવાઈ ચૂક્યો છે અને તેનો સમયસર અમલ થશે તેનો તકતો પણ ગોઠવાઈ ગયો છે. પણ તોય તેમાં પૂરતો સહકાર ન મલે તો વધુ વિલંબ શક્ય છે.

બીજી વાત એ કે વસતિપત્રકને કાયમ માટે

ઓનલાઇન લઈ જવાનું બજેટ તેને પુસ્તકરૂપે પ્રગટ કરવાના બજેટ કરતાં અનેકગણું છે તે અંગે શું કરવું? વસતિપત્રક સમિતિની બેઠકમાં તે માટે એંગ્રેસીય માર્કેટીંગની નીતિ અપનાવવી એવું સૂચન થયું પણ તે ય કેટલું સફળ થાય એ વિચારણીય છે.

આ સંબંધે નલીયા-કોઠારા-સુથરી જેવા માતબર મહાજનો તેમજ તેરા-સાંધવ-સાંયરા-વરાડીયા જેવા સદ્ગર મહાજનો થોડી વધુ આર્થિક જવાબદારી લે એ ઈચ્છવા યોગ્ય છે. તેવી જ રીતે વસતિપત્રક સમિતિમાં ડેપ્યુટી ગર્વનર રૂપે પ્રતિનિધિત્વ પામેલા એકમો પણ આ બાબત મહત્વની ભૂમિકા ભજવી શકે.

વસતિપત્રક સમસ્ત જ્ઞાતિનું હોઈ તે સમસ્ત જ્ઞાતિના સહયોગથી તૈયાર થાય અને તેમાં રાજકારણનો પ્રવેશ ન થાય તે માટે પણ જરૂરી છે કે તેમાં સૌનું યોગદાન હોય.

મુંબઈ મહાજનની વ્યવસ્થાપક સમિતિની આગલી ટીમે, વસતિપત્રક સમિતિ સમસ્ત જ્ઞાતિની લાગે એટલા માટે પોતાના કાર્યક્ષેત્રમાંની જનસંખ્યા કરતા ઓછું પ્રતિનિધિ સ્વીકારેલું. તેમજ ગવર્નરપદ મુંબઈ અને પાંચ એકમોને વારાફરતી મળે એ વાતો સ્વીકારેલી.

આ પ્રકારની સમજૂતી ચાલુ રહેવી જ જોઈએ અને તેમાં સૌ જ્ઞાતિજનોએ વિશાળ મન રાખી ઐક્યને સુદૃઢ બનાવવાના હેતુસર એમાં ફેરફાર ન કરે તે ઈચ્છનીય ગણાશે. એટલે એ પ્રશંસનીય છે કે એકમોના પીઠ આગેવાનો આ બાબતને પ્રતિષ્ઠાનો પ્રશ્ન નથી બનાવતા. નહી તો વસતિપત્રક સમિતિ અકારણ રાજકારણનો અખાડો બની જાય તેવી શક્યતા છે.

અલબત્ત, અત્યારે પોતાની બધી વિશેષતાઓ અને મર્યાદાઓ છતાં વસતિપત્રક સમિતિ જ્ઞાતિ એકતા સિદ્ધ કરવામાં સફળ રહી એ સૌથી મહત્વની વાત છે. તે માટે સમસ્ત જ્ઞાતિએ તેને અભિનંદન આપવા રહ્યા.

અપેક્ષા નહીં શ્રદ્ધા રાખીએ કે વસતિપત્રક સમિતિ સૌના સાથ સહકારથી નવા વિક્રમ સંવતની જ્ઞાન (લાભ) પાંચમના દિવસે જ્ઞાતિનો પુસ્તકાકાર વસતિપત્રકની પ્રથમ કોપી પહોંચાડવાની પ્રતિકાત્મક અભિવ્યક્તિ તરીકે શ્રીપુજ ગાદી સમક્ષ ધરાવી શકે.

- ચંદ્રસેન મોમાયા

Ashadeep Corporation
Chennai

Uday Impex
Corporation
Mumbai

૮મા વસતિપત્રકમાં

આપશ્રીની કુટુંબની વિગતોમાં ભૂલો તમને ગમશે ? ? ?

૮મા વસતિપત્રકનાં પ્રિન્ટીંગમાં ક્યાંય આપશ્રીનાં કુટુંબની માહિતી-વિગતોમાં ભૂલચૂક ન આવે તે માટે વેબસાઈટ પર જોઈ, તેમાં જરૂરી સુધારા સૂચવવા વ.પ.સ ઓફીસે સંપર્ક કરવા વિનંતી. અથવા રજીસ્ટ્રેશન કરી આપ પણ સુધારા કરી શકશો. પહેલા ૧૫/૦૭, પછી ૩૦/૦૭ ત્યારબાદ ૨૫/૦૮ હવે છેલ્લી નવી તારીખ **૩૦.૮.૨૦૧૩**ની કરવામાં આવી છે અને તે પછી ૮માં વ.પ.ની છપાઈમાં ભૂલ રહેશે તો તેમાં વ.પ.સ. ની કોઈ જવાબદારી નહીં રહેશે, પણ આપશ્રીની વિગતો હંમેશા માટે ભૂલભરેલી વંચાશે તેનો ખેદ અમને, તમને અને તમારા બધા જ સગા સંબંધીઓને પણ થશે. વ.પ.સ ને "ERROR LESS" -ભૂલચૂક વગરનું છપાઈકામ કરવું છે, જે આપના સહકાર વગર શક્ય નહીં બને અને તે પણ આપની જ માહિતી બાબતે માટે એટલે જ જરૂરથી વેબસાઈટ પર સંપર્ક કરી આપની વિગતો તપાસી લેવા વિનંતી.

દરેક ગામેગામનાં મહાજનશ્રીઓ અને એકમોને પણ જ્ઞાતિજનોને આ બાબતે સહયોગ અને માર્ગદર્શન આપવા વિનંતી કરવામાં આવી છે. જે જ્ઞાતિજનોને આ બાબતે જરૂર પડે તો પોતાના મહાજનશ્રીના અધિકારીઓનો પણ સંપર્ક કરી પોતાના કુટુંબની વિગતો તપાસવા ભલામણ કરવામાં આવે છે.

શ્રી ક.દ.ઓ. જૈન જ્ઞાતિ વસતિપત્રક સમિતિ વતી,

વિનોદ ધુલ્લાના જય જિનેન્દ્ર

વ.પ.સ. ઓફીસ ફોન : 09920855259 / 09619343793

E-mail : kdovasti@gmail.com

ખોના તથા મોતા પરિવારનું ગૌરવ



દિપિકા કીરીટ ખોના
B.E. (Comp)
(નલિયા-ભાંડુપ)

આણુએ આણુમાં આનંદનો ધબકાર છે. રોમે રોમે ખુશીનો રણકાર છે, શબ્દે શબ્દે એકજ ટહુકાર છે. **દિપિકા** તારી સફળતા થકી અમારી ખુશી અનરાધાર છે.

સરસ્વતી દેવીની અસીમ કૃપાથી અમારી દોહીત્રીએ Computer Engineering માં Distinctionથી પાસ થઈ પરિવારનું નામ રોશન કર્યું છે. તેની આ જ્વલંત સિદ્ધિ સાથે ઉત્તરોત્તર સફળતાના શિખરે પ્રયાણ કરતી રહે એ જ અંતરની આભિલાષા સાથે શુભેચ્છાઓ...

શુભાશિષ્ય

- મમ્મી : પ્રેમીલા કીરીટ ખોના (નલિયા-ભાંડુપ)
નાનીમા : ગં.સ્વ.મુરબાઈ માણેકજી મોતા (ધ્રુફી-જલગામ)
માસી : ભાગ્યવંતી હીરાચંદ મોમાયા (સાંચરા-જલગામ)
જયાબેન જ્ઞાનચંદ લોડાયા (તેરા-ડોંબિવલી)
કાંતાબેન વીરચંદ છેડા (નલિયા-ચોપડા)
અરૂણા રાજેન્દ્ર લોડાયા (નલિયા-ચોપડા)
મને આ સિદ્ધિમાં અત્યંત સાથ સહકાર આપનાર મારા વિરલાઓનો ઘણો ઘણો આભાર...
વીરાઓ : તુષાર કીરીટ ખોના (નલિયા-ભાંડુપ)
મયુર હિરાચંદ મોમાયા (સાંચરા-જલગામ)
તેજસ જ્ઞાનચંદ લોડાયા (તેરા-ડોંબિવલી)
મેહુલ રાજેન્દ્ર લોડાયા (નલિયા-ચોપડા)
અલ્પેશ ચંદ્રકાંત મોતા (ધ્રુફી-જલગામ)
તથા હું આભારી છું.....
શ્રી ગોવિંદજી નેણશી સોની પરિવાર (સાંચરા-ધુલીયા)

સાંધવ-ખોના ગોત્ર પરિવાર

સાંધવના ખોના ગોત્રના શ્રી અંબે માતાજીને નમતા ભાવિકો જોગ, સાંધવ ગામે બિરાજતા આપણાં કુળદેવી શ્રી અંબે માતાજીના નવા ભુવા સ્થાપના માટેનો પાઠ કારતક સુદ-પથી ૭ તા.૭.૧૧.૧૩થી તા.૮.૧૧.૧૩ સુધી સાંધવ મુકામે રાખવાનું આપણે સૌએ નક્કી કરેલ છે. દરેક ભાવિકોને ફોનથી સંપર્ક કરી જાણ કરેલ છે. છતાં પણ કોઈનો સંપર્ક થયેલ ન હોય તો આ જાહેરાત મુજબ સર્વે ભાવિકોને સાંધવ પધારવા નમ્ર વિનંતી છે.

મુંબઈથી પ્રસ્થાન : તા.૬.૧૧.૧૩ના,
સાંધવથી પ્રસ્થાન : તા.૧૧.૧૧.૧૩. મુંબઈથી સાંધવ જવા-આવવા માટે ટીકીટોની વ્યવસ્થા એકસાથે કરવા માટે તા.૨૮.૮.૧૩ સુધી **વીરચંદ મેઘજી ખોના - 09324051762** ઉપર સંપર્ક કરવા વિનંતી. ત્યારબાદ ટીકીટોની વ્યવસ્થા પોતે કરીને આવવાનું રહેશે.

સાંધવના ખોના ગોત્રના અંબેમાને નમતે સર્વે ભાવિકો.

આરોગ્ય માટે ઉપયોગી ટીપ્સ ડૉ. વિરચંદ લખમશી નાગડા (મુલુન્ડ)

૧. ઈંગ્લેંડની ચોર્ક યુનિવર્સિટીમાં રીસર્ચ કરતા જણાયું કે ગાજરમાં રહેલ રેટનોઈક એસીડ જે વિટામીન ‘એ’ માંથી બને છે તે પ્રોસ્ટેટ કેન્સરને આજુબાજુના કોષોમાં આગળ વધતું અટકાવે છે અને એથી એની ટ્રીટમેંટ સહેલાઈથી થઈ જલ્દી સાફ થાય છે. પ્રોસ્ટેટ પુરૂષોમાં એક ગ્રંથી હોય છે. ગાજર આંખો માટે ખુબ ઉપયોગી છે અને બીજા, વિટામિન્સ ફાયબરને લીધે ગાજર આરોગ્ય માટે ઉપયોગી છે.

૨. એક અભ્યાસ માં જણાયું છે કે મેડીટેરીઅન ડાયેટ ખાનારને ‘હાયપરયુરીસેમિયા’ એટલે કે લોહીમાં યુરીક એસીડનું, પ્રમાણ વધવાની રીસ્ક ઓછી હોય છે. ‘હાયપરયુરીસેમિયા’ હાઈ બી.પી., ટાઈપ ટુ ડાયાબિટીઝ, કોનીક કીડનીની બિમારીઓ, ગાઉટ અને કાર્ડિયોકમ્સકયુલર બિમારીઓ વગેરે તકલીફ સાથે સંકળાયેલ છે. ‘મેડીટેરીઅન ડાયેટ’માં મોટા, પ્રમાણમાં ફળો, શાકભાજી, લેગ્યુમ્સ, ઓલીવ ઓઈલ, નટ્સ, હોલ ગ્રેઈન, (આખુ અનાજ), યોગ્ય પ્રમાણમાં દુધની ચીજો અને ખુબ ઓછા પ્રમાણમાં માંસ, મીઠી વસ્તુઓ, મલાઈ અને પેસ્ટ્રીઝ હોય છે. માટે ફળો શાકભાજી, લેગ્યુમ્સ, ઓલીવ ઓઈલ ડ્રાયફ્રુટ્સ, આખુ અનાજ અને દુધની ચીજો -દહી છાશ રોજ લ્યો.

૩. ખોડો થાય તો જલ્દી પીછો છોડતો નથી. લવન્ડર ઈસેન્સીઅલ ઓઈલનો ઉપયોગ કરો. વાળ હુંફાળા પાણીથી ભીંજવો અને ટુવાલથી સુકા કરો, ૧૫ ટીપાં આ ઓઈલ સાથે ૨ ટેબલસ્પુન (૩૦એમએલ) ઓલીવ કે બદામનાં તેલના મિશ્રણને સહેજ હુંફાળો કરો અને આ મિશ્રણથી સ્કલ્પ (માથાની ચામડી) માં માલીશ કરો. ૧ થી ૨ કલાક રાખી હળવા શેમ્પુથી માથુ ધુઓ. અઠવાડીયે ૩ વાર બે મહીના સુધી આમ કરો.

૪. રોજના ૧ થી ૨ કપ લીલી ચા પીવાથી શરીરને ઘણા ફાયદા થાય છે. તેમાં રહેલા નેચરલ ફ્લોરાઈડ દાંતને સડતા અટકાવે છે. લીલી ચામાં રહેલ એન્ટીઓક્સિડન્ટર કે ટેરીન થી વજન ઘટે છે, ખાસ કરીને પેટ પરની ચરબી ઘટાડવામાં મદદ કરે છે. પોલીફીનોલ્સને લિધે કેન્સર સામે લડવાની શક્તિ મળે છે. ઈટાલીના એક અભ્યાસમાં જણાયું એક કે લીલી ચાના ૩ કપ રોજ પીવાથી જેમને કેન્સરની શરૂઆત

હતી તેમનું કેન્સર દુર થયું હતું. નેધરલેંડના એક અભ્યાસમાં જણાયું કે ચા પીવાથી જોરદાર એથિરોસ્કેલેરોસીસ (લોહીની નશો સખત થવી અને અંદરથી સાંકડી થવી) માં ૫૦ ટકાનો ઘટાડો થાય છે. બીજા અભ્યાસમાં જણાયું કે લાંબા ગાળા સુધી ચા પીવાથી સ્ટ્રોકની શક્યતા ૬૦ ટકા ઘટે છે.

૫. પાઈનેપલ ખાવાથી પેલા મજબૂત થાય છે. સંધીવામાં રાહત થાય છે, હાડકા મજબૂત થાય છે અને શરદી ઉધરસ થતા અટકે છે. કાકડી પાચનમાં મદદ કરે છે, કોલેસ્ટ્રોલ ઓછું કરે છે અને વજન ઘટાડે છે. ઓમેગા-૩ ફેટી એસીડ ધરાવતા પદાર્થો, અખરોટ, અળશી વગેરે ખાવાથી સ્ટ્રેસ-તાણની ખરાબ અસરો નાબુદ થાય છે, સંધીવામાં ફાયદો થાય છે, કોલેસ્ટ્રોલ ઘટે, હૃદયરોગ, ડાયાબિટીઝમાં ફાયદો થાય છે. સાંજના જમણ અને ઉંઘ વચ્ચે ૨ કલાકનું અંતર રાખવાથી પાચન બરાબર થાય છે એટલે કે વહેલા જમો, બની શકે તો સુર્યાસ્ત પહેલા.

૬. પીસ્તા ખાવામાં ટેસ્ટી હોય છે સાથે તેમાં વિટામિન બી ૬ ભરપુર હોય છે જે લોહીના હિમોગ્લોબીન મોટે જરૂરી છે, પ્રતિકાર શક્તિ વધે છે, લાલ અને સફેદ રક્તકણ વધે છે, પ્લીહા (સ્પ્લીન) નિરોગી રહે છે. તેમાં રહેલ વિટામીન ‘ઈ’ ચામડીને મજબૂત બનાવી સુર્યના અલ્ટ્રાવાયોલેટ કિરણોથી બચાવે છે અને આમ ચામડીના કેન્સરથી બચાવે છે. તેમાં રહેલ ‘જેન્થીન’ અને ‘લ્યુટેઈન’ નામના કેરોટીનોઈડને લીધે આંખો, નજર ચોખ્ખી રહે છે, આંખના મેક્યુલર ડીજનરેશનનું રીસ્ક ઘટાડે છે. ડાયાબિટીઝ વાળાને રોજ ખાય તો ફોસ્ફરસની, આંખના જરૂરીયાતના ૬૦ ટકા એમાંથી મળી રહે છે. અને ડાયાબિટીઝ ઘટે છે. પીસ્તા ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલ (એલ.ડી.એલ. કોલેસ્ટ્રોલ) ઘટાડે અને સાફ એચ.ડી.એલ. કોલેસ્ટ્રોલ વધારી કાર્ડિયો વોમ્સકયુલર બિમારીઓ નું રીસ્ક ઘટાડે છે માટે રોજ પાંચેક પીસ્તા જરૂર ખાઓ.

૭. એકેડમી ઓફ ન્યુટ્રીશન એન્ડ ડાયેટરીકસના પ્રેસીન્ટ ઈયાન બર્ગમેન કહે છે કે યોગ્ય ખોરાક ખાવાથી કેન્સર થતું અટકાવી શકાય છે, કેન્સર થયેલ હોય તો ટ્રીટમેંટમાં મદદરૂપ થાય છે ઉપરાંત હાર્ટએટેક, ટાઈપ ટુ ડાયાબિટીઝ અને સ્ટ્રોક, કાર્ડિયોવાસ્કયુલર બિમારીઓમાં પણ ફાયદો થાય છે. ઓછી ચરબીવાળા, હાઈકેલેરીવાળા

**Aaditya Interanational
Mumbai**

**Shri Mahalaxmi
Corporation
Kolkata**

પદાર્થો ખાઓ. સાકર અને ચરબીવાળા પદાર્થો વજન વધારશે અને આ પદાર્થો વધુ લેવાથી બીજા પોષ્ટિક, યોગ્ય ખોરાક ઓછા લેવાશે ને સરવાળે નુકશાન થશે. ફળો અને શાકભાજી અમુક કેન્સરનું રીસ્ક ઘટાડે છે માટે પુષ્કળ ફળો અને શાકભાજી ખાઓ. દારૂથી મોં, ગળા (ફેરીકસ) સ્વરપેટી, અન્નનળી, લિવર, સ્તન, આંતડા અને ગુદાના કેન્સરનું રીસ્ક વધી જાય છે. સાથે બીડી, સીગરેટ, તંબાકુ લેવાથી વધુ નુકસાન થાય છે.

૮. એસીડીટી ન થાય એ માટે થોડું ઓછું ખાઓ, વધુ ખાવા કરતા ૪ થી ૫ વાર થોડું થોડું ખાઓ. એકાદ વખત ફૂટ ખાઓ, ધીમેથી જમો અને બરાબર ચબાવો જેથી દાંતનું કામ પેટને ન કરવું પડે. દુધ અને દુધની ચીજો એમજ ન લ્યો કેમકે એ એસીડ ઝરવાનું વધારે છે. તળેલા અને તેલના પદાર્થો, મરી, ગ્રીલ્ડ વસ્તુઓ અને ખુબ તીખી વસ્તુઓ ટાળો. ટાઈટ કપડા ખાસ કરીને કમરની આસપાસ ન પહેરો, ઢીલાં કપડાં પહેરો. રોજ કસરત કરો જેથી વજન બરાબર રહે. જમ્યા પછી તરતજ આડા ન પડો. જમણામાં ૪ કલાકનું અંતર રાખો. બની શકે તો ખાધેલું પચે અને વળી ભુખ લાગે ત્યારે જ ખાઓ.

૯. લીવરની નીચે ગોલ્ડબ્લેડર નામની નાની થેલી હોય છે અને પાચન માટે બાઈલને આંતરડામાં મોકલવાપર નિયંત્રણ કરે છે બાઈલ કે કોલેસ્ટ્રોલ ઘટ્ટ થઈ સખત

થાય તો ગોલ્ડબ્લેડર સ્ટોન થાય છે. પેટની જમણી બાજુ અચાનક સખત દુઃખાવો થાય, ઠંડી સાથે ખૂબ તાવ અને ચામડીમાં પીળાશ આવે એવા લક્ષણો હોય તો સાવચેત થઈ જવું. ડાયબિટીઝ, જાડાપણું, સગર્ભાવસ્થા સ્ટોનનું રીસ્ક વધારે છે. રોજ અડધી ચમચી હળદર ખાઓ જેથી ગોલ્ડબ્લેડર ચોકખી રહે. વધુ પડતા તળેલા પદાર્થો ખાવાથી પાચનમાં અવરોધ થાય માટે એ ત્યજો. વધુ કોલેસ્ટ્રોલવાળા ખાધો. વધુ ફાયબર ધરાવતા પદાર્થો, કાચા બીટ રૂટનો રસ, પેર, સફરજન વધુ ખાઓ, ઉપવાસ ટાળો. દિવસમાં ૧ વખત ૧/૨ લિંબુ, ૧ ચમચો ઓલીવ આઈલ અને લસણનો જ્યુસ લ્યો અને ગોલ્ડ બ્લેડર ને ચોખી રાખો જેથી સ્ટોન ન થાય.

૧૦. દાંત અને દાંતના અન્ય રોગો, ડાયબિટીઝ, હૃદયરોગ ઈત્યાદી રોગોનું કારણ સાકરનો વધુ પડતો ઉપયોગ છે. વધુ પડતી સાકર ખાવાથી કે ખાદ્ય પદાર્થોમાં લેવાથી આધાશીશી, ચામડીના રોગો અને મુત્રપિંડના રોગો થાય છે. લોહીમાં કોલેસ્ટ્રોલના વધારા માટે પણ સાકરનો અતિરેક જવાબદાર લેખાય છે જે હાઈબી.પી., હાર્ટએટેક માટે જવાબદાર છે. ચા-કોફી, મીઠાઈ વગેરેમાં આપણે સાકર નાખીએ એટલે ખ્યાલ આવે પણ ઘણી વસ્તુઓમાં સાકર છુપાયેલી હોય છે પણ આપણને ખબર ન પડે. પાસતા સોસ, કેચઅપ, ગ્રેનોલા બારસ્,



॥ શ્રી આદિનાથાય નમો નમઃ ॥

શ્રી કર્ણી દશા ઓશવાલ જૈન મહાજન - સાંચરા

કચ્છ સાંચરા, પોસ્ટ કોઠારા, તા. અબડાસા, કચ્છ - ૩૭૦ ૬૪૫ ફોન: ૦૨૮૩૧-૨૮૩૧૮

સાંચરામાં શિશુ સંસ્કાર ધાર્મિક શિબિર દિવાળી વેકેશનમાં તા. ૪-૧૧-૨૦૧૩ થી તા. ૮-૧૧-૨૦૧૩

પ.પૂ.સા. શ્રી કોમલગિરાશ્રીજી મ.સા, બાલ સાધ્વી પ.પૂ. શ્રી સિધ્ધગિરાશ્રીજી મ.સા.ના સાનિધ્યમાં અને કચ્છના પ્રાકૃતિક સ્વચ્છ વાતાવરણમાં, દિવાળી વેકેશનમાં ૫ દિવસ આવાસીય બાળ સંસ્કાર શિબિર યોજાશે. શિબિર એટલે બાળકોનો ઓચ્છવ ધાર્મિક જીવનની તાલીમ, પ્રભુભક્તિ, સત્સંગ, પાયાના ધર્મની સમજ, સંસ્કારોનું સિંચન, સેવા સાથે રમત-ગમત, સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમ, વ્યક્તિ વિકાસ, સમુહ જીવન અને માતૃભૂમિમાં રહેવાનો અમુલ્ય લાભ.

મુંબઈથી જવાનું : તા. ૦૩-૧૧-૨૦૧૩
શિબિર પ્રારંભ : તા. ૦૪-૧૧-૨૦૧૩

મુંબઈ પાછા આવવાનું : તા. ૦૮-૧૧-૨૦૧૩
શિબિર પૂર્ણાહુતી : તા. ૦૮-૧૧-૨૦૧૩

શિબિરમાં ભાગ લેનાર બાળકનું પુરું નામ, સરનામું, માતા તથા પિતાનું નામ, જન્મ તારિખ, વય, અભ્યાસ, ઘરનો ટેલીફોન નંબર, વાલીનો મોબાઈલ નંબર, બાળકના બે ફોટા સાથે રૂા. ૧૦૦૦/- વહેલી તકે તા. ૦૫-૦૮-૨૦૧૩ સુધીમાં નામ નોંધાવવા વિનંતી છે. બાળકોની ભોજન, નિવાસ વિગેરેની સંપૂર્ણ વ્યવસ્થા કરવામાં આવી છે.

સંપર્ક સૂત્ર : શ્રી રતિલાલ પ્રોળ - ૦૯૮૨૦૮૬૫૮૦૬

● નામ નોંધણી માટે સંપર્ક ●

શ્રી વિજય લોડાયા - ૦૯૬૧૯૮ ૦૦૬૧૨	શ્રી પ્રકાશ લોડાયા - ૦૯૮૩૩૩ ૬૪૪૭૧
શ્રીમતી ધનશ્રી મોમાયા - ૦૯૮૨૦૭ ૪૬૦૧૧	શ્રીમતી ચેતના મોમાયા - ૦૯૮૨૦૮ ૧૪૧૯૦
કુ. સેજલ મોમાયા (અમદાવાદ) - ૦૯૪૨૯ ૬૧૭૫૩૯	શ્રી રમેશ મોમાયા (ગાંધીધામ) - ૦૯૮૨૫૬ ૧૦૭૯૮

સાંચરા ચાર્લમાસ કમિટિ - શ્રી ક.દ.ઓ. જૈન મહાજન સાંચરા

ડબ્બા પેક શાકભાજી કે સુપ, પાઉંમાં છુપાયેલી સાકર હોય છે જે આપણને ખ્યાલ પણ નથી હોતો. પાઉંની ૧ સ્લાઈસમાં ૧ થી ૨ ચમચા જેટલી સાકર હોઈ શકે, આ તો નનકડુ લીસ્ટ છે. બીજી ઘણી પ્રોસેસ્ડ કરેલ ખાદ્ય આઈટમમાં સાકર હોવાની પૂરી શક્યતા છે માટે બહારના ખાદ્યો, પ્રીઝર્વેડીવ, કેમીકલ, ઉપરાંત સાકર માટે પણ બની શકે તો ન લ્યો.

૧૧. ડોક્ટરે આપેલ અથવા જાતે લીધેલ પેઈનકિલર્સ, કોકેન, હેરોઈન જેટલા જ ઘાતક હોય છે એમ એક નવા સંશોધનમાં સ્પષ્ટ થયું છે. બ્રેઈન યુનિવર્સિટીના ડ્રગ મોનિટરીંગ પ્રોગ્રામ સેન્ટર અને હેલર સ્કુલ ઓફ સોશયલ પોલિસી નામની સંસ્થાઓ એ તૈયાર કરેલ સંયુક્ત સંશોધનમાં આ સ્પષ્ટ થયું છે. હાઉસ એપ્રોપ્રિયેસન કમીટીના પ્રમુખ હાલ રોગર્સનું કહેવું છે કે પેઈનકિલર્સ દવાઓ નેલીધે પૈસા અને મનુષ્યબળની મોટા પ્રમાણમાં બરબાદી થાય છે. પેઈનકિલર્સના ઉપયોગમાંથી બહાર આવવા આપણે જાતે પ્રયત્ન કરવો જોઈએ, સામજીક જીવનમાં તારા-તનાવ વધ્યો છે, તેથી આરોગ્ય વિષેની સમસ્યાઓ પણ વધી છે એટલે પેઈનકિલર્સનો વપરાશ પણ વધ્યો છે. આપણી લાઈફસ્ટાઈલ બદલી તારા-ટેન્શન ઘટાડવા જોઈએ. સાદુ સરળ જીવન, કસરત, ધ્યાન-મેડીટેશન ધરનો યોગ્ય પોષ્ટીક ખોરાક, ઘથી ૮ કલાકની શાંત ઉઘ, અસંતોષ, ઈર્ષ્યા ગુસ્સો જેવા નેગેટીવ ઉર્જા ઉત્પન્ન કરનાર અને મનને અશાંત કરનાર વિચારોને આપણાથી દુર રાખી, તારા-ટેન્શન ઘટાડી, પીડા, દર્દ ઓછા કરી શકાય જેથી પેઈનકિલર્સ ન લેવા પડે.

૧૨. એકલવાયા પણાથી શરીરની રોગ પ્રતિકાર શક્તિ ઓછી થાય છે. એકાકીપણાથી અમુક વિશિષ્ટ પ્રોટીન્સના નિર્માણપર પરિણામ થાય છે તેથી શરીરની રોગ પ્રતિકાર શક્તિ ઓછી થઈ હૃદયવિકાર, ડાયબિટીઝ અને અલ્ઝાઈમર્સ જેવા અનેક રોગ થઈ શકે. ઓહીઓ સ્ટેટ યુનિવર્સિટીના લિસા જરેમકાએ આ નવું સંશોધન કર્યું છે. દોડધામ ભર્યા જીવનામાં ઘણાને સગાવહાલા સાથે સંબંધ ટકાવી રાખવાનો સમય મળતો નથી અથવા એવા પ્રયત્ન તરફ દુર્લક્ષ કરવામાં આવે છે પણ તે હાનીકારક છે. એકલવાયાપણું મન પરજ નહીં શરીરપર પણ વિપરીત અસર કરે છે.

૧૩. ઘણાને લોહીની ઉણપ (એનીમીઆ) હોય છતાં ખ્યાલ નથી આવતો, શરીર જે આયર્ન શરીરમાં જમા હોય એનાથી થોડો સમય કામ ચલાવી લે છે છતાં પેશન્ટને

થાક, ચક્કર અને પ્રતિકાર શક્તિ ઘટવાથી ઈન્કેક્શન થઈ શકે. એનીમીઆ હોય ત્યારે ડોક્ટર આયર્નની ગોળી કે કેપ્સુલ લેવાની કહે છે તે ખાલી પેટે ન લેવી, નહી તો પેટમાં બળતરા, એસીડીટી થશે. દૂધ સાથે ન લેવી, દૂધમાંનું કેલ્શીયમ એની સાથે સંયોજાઈ એનું શરીરમાં શોષણ ઓછું કરે છે. વિટામિન સી એનું શોષણ વધારે છે તેથી આયર્ન કેપ્સ્યુલ કે ગોળી વિટામીન સી ધરાવતા જ્યુસ (ફળોના રસ, લીંબુ સરખત) સાથે લ્યો. આયર્ન નું શરીરમાં બરાબર શોષણ થાય અને ઉપયોગ થાય એ માટે પ્રોટીન (દાળ, કઠોડ, સોયાબીન વગેરે) પણ લેવા જરૂરી છે.

૧૪. ફીજમાં કોઈપણ પદાર્થ પ્લાસ્ટીકની થેલીમાં ન રાખવા ઘણીવાર તો પ્લાસ્ટીકની થેલીમાં પદાર્થ રાખી ગાંઠ મારવામાં આવે છે. થેલીના આ બંધ વાતાવરણમાં ભાજીના ઉત્સર્જનમાં વરાળનું પ્રમાણ વધુ હોય છે અને તેમાં કુગ ઝડપથી થાય છે. જે આપણે ખાઈએ તો આરોગ્ય માટે નુકશાન કારક છે.

૧૫. ઓફીસ કે કામની જગ્યાએ જો તમે રોજ પેપરકપમાં ચા કે કોફી પીતા હો તો એ બંધ કરી દેજો કેમકે પેપરકપમાં અંદર મીણનું પડ હોય છે જે ઓગાળીને પેટમાં જઈ પેટનો દુઃખાવો પાચનની તકલીફ ઉભી કરી શકે છે. લગ્ન કે ફંક્શન, પાર્ટીમાં જો પેપર કે થર્મોકોલની પ્લેટમાં જમણ કે નાસ્તો કરવાનો હોય તો તે ટાળજો. એ આરોગ્ય માટે નુકશાનકારક છે. ગરમાગરમ જમણ એમાં પીરસવાથી પ્લોટની ઉપરની લેયર પીગળે છે અને ખોરાક સાથે ભળી આપણા પેટમાં જાય છે. નિયમિત રીતે જો થર્મોકોલના થોડા અંશ પેટમાં જાય તો કીડની અને બીજા મહત્વના અંગોને નુકશાન થાય છે. આ પ્લેટ બનાવતી વખતે ઠીક ઠીક પ્રમાણમાં કેમીકલ કલર્સ વાપરમાં આવે છે. જે પીગળી આપણા પેટમાં જઈ પેટની તકલીફે ઉભી કરે છે અને પછી આરોગ્યની બીજી તકલીફે શરૂ થાય છે. પોલ્યુશન કન્ટ્રોલ બોર્ડે થર્મોકોલ ઈકોફ્રેન્ડલી નથી એમ જાહેર કર્યું છે. ડોક્ટરો પણ પેપર અને થર્મોકોલના ડીશ-ગ્લાસ વાપરવા બાબત ચેતાવણી આપે છે.

૧૬. જેમને પસીનામાં ખૂબ વાસ આવતી હોય તેમણે લીંબુની છાલ, ગુલાબની પાંખડી, કુદીનાના પાન સપ્રમાણમાં રાત્રે ગરમ પાણીમાં ભીંજવી રાખવા. સવારે ગાળી જ્યાં વધુ પસીનો થતો હોય ત્યાં રૂમાલ થી લગાડો. દિવસમાં ૩-૪ વાર લગાડો. એકવાર બનાવેલ પાણી ૩-૪ દિવસ વાપરી શકો.

Mob.: 9821385652



હાર્દિક અભિનંદન



ચિંતન પ્રમોદ સોની
સુથરી-ભાંડુપ (ઉ.વ.૧૬)

વિવિધ પ્રવૃત્તિઓમાં ઝળહળતી સિધ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરનાર સુથરીના વીરલાની એક ઝલક...

- * નેશનલ સ્કુલ (ભાંડુપ)માં ભણતાં ચિંતન પ્રમોદ સોનીએ તાજેતરમાં લેવાયેલી S.S.C. પરીક્ષા (મુંબઈ બોર્ડ)માં 93.82% માર્ક્સ મેળવી સ્કુલમાં તૃતીય સ્થાન મેળવેલ છે.
- * એકેડેમીક વર્ષ ૨૦૧૧-૧૨માં IXth std માં સ્કુલમાં પ્રથમ સ્થાન મેળવેલ.
- * ૨૦૧૧-૧૨માં સ્કુલ તરફથી "Best Student of the year" નો એવોર્ડ મેળવેલ.

Curricular :- ઈતર પ્રવૃત્તિઓમાં સિધ્ધિઓ

- * 15th National Science olympiadમાં School Rank - 3rd, City Rank-106th, Slate Rank-162nd & International Rank 216 મેળવીને Bronze Medal મેળવેલ છે.
- * All India Mathematics Examમાં 2nd level qualify કર્યું છે.
- * MTSE (Maharashtra talent search Exam) માં છેલ્લાં ૩ વર્ષથી સ્કોલરશીપ મેળવે છે.
- * International infarmatics olympiad (IIO)
1st level - olympiod rank 592 - 2nd level olympiad rank 439
- * All India Maths Science Talent search Exam (AIMS) - All India Rank - 44
- * Mental Maths Competition-2010 ભાંડુપમાં 1st Rank અને ઓલ ઓવર મુંબઈમાં 5th Rank મેળવેલ છે.
Maharashtra State Scholarship Exam, 2009 માં Merit માં આવેલ છે.
- * Science & Technology Dept. of Ministry of India, Maharashtra Science Institute and Education Dept. (North) Mumbai દ્વારા આયોજીત Inspire Awards of Distict level 2012-13 માટે Nominal થયેલ અને 12th to 14th Aug 2013 દરમ્યાન યોજાયેલી આ Competition માં 560 School માંથી 20 School State level માટે qualify કરવામાં આવેલ. જેમાંથી નેશનલ સ્કુલ (ભાંડુપ)નાં પ્રતિનિધિ (Representative) તરીકે ચિંતનને પસંદ કરાયેલ અને Ministry of India તરફથી Certificate અને Trophy પણ મેળવેલ છે.
- * આ ઉપરાંત ભારતીય વિદ્યાભવન (મુંબઈ) દ્વારા આયોજીત સંસ્કૃતના વિવિધ levelની Exam સારા માર્ક્સ સાથે ઉત્તીર્ણ થયેલ છે અને M.A. With Sanskrit Exam આપવા માટે quality થયેલ છે.

Extra - curricular

- * તાલુકા લેવલ (TSO) Chess Competition માં 4th સ્થાન મેળવીને district level માટે સ્કુલને Represent કરેલ છે.
- * 2012-13 Inter school Sarasvati V. Memorial Chess Competition માં 1st Prize મેળવેલ છે. આ ઉપરાંત School અને Inter school Competitions જેવી કે Ellocution, Essay-writing, Speech વગેરેમાં નોંધનીય પ્રદર્શન કરેલ છે.
- * આ બધામાં તેણે 23 Trophies 6 Medals and 150 જેટલાં Certificates મેળવેલ છે.
- * હાલમાં XIth Science સાથે JEE Entrance Examની તૈયારી કરી રહ્યો છે અને ભવિષ્યમાં Scientist બનવાની મહત્વકાંક્ષા ધરાવે છે.

આ સિધ્ધિઓ બદલ હાર્દિક અભિનંદન.... ભવિષ્યમાં પ્રગતિનાં સોપાન સર કરી

ઉચ્ચ શિખરો પ્રાપ્ત કરો તેવી અંતરની શુભેચ્છાઓ.....

* શુભેચ્છકો *

સમસ્ત સોની અને ઠક્કર પરિવાર

PRATIK CLASSES (Mulund)

PRAMOD CLASSES (Bhandup)

JOY GROUP

LITTLE HEAVEN PLAY GROUP

BUILDERS & DEVELOPRS

& NURSERY (Bhandup)

(Juhu-Suthari)

BHAVANA CREATIONS (Bhandup)

પાસ થયા - હાર્દિક અભિનંદન



શ્વેતા કાંતીશ ધુલ્લા
ડૉબિવલી
M.A. (Eng. lit.)



અંકિત ભરત માલદે
ડૉબિવલી
B.E (Electronic) 68%



ચિંતન પ્રમોદ સોની
ભાંડુપ
SSC - 93.82 %



દર્શના ગિરીશ મોમાયા
કોચીન
BCA - 80%



પુજા ગિરીશ મોમાયા
કોચીન
SSLC - A+



ધારીણી જીતેન્દ્ર મૈશેરી
મહેબુબનગર
M.E.C. 60.60%



સંદીપ જીતેન્દ્ર મૈશેરી
મહેબુબનગર
CBSE 6.6 CGPA



અંકિત નિતિન શાહ
કોઇમ્બતુર
B.Com



લર્નીષા ચંદ્રેશ યુરલા
માટુંગા
IPCC (CA)



કોમલ મનોજ નાગડા
ખામગામ
M.Com (Sem-II) 61%

પ્રકાશ-સમીક્ષાના જાહેરાત દર

પાનું	સાઈઝ	કલર	સાફું
આખું	160 x 225 mm	7,000	4,000
અડધું	160 x 111 mm	4,000	2,250
પા.	77 x 111 mm	2,500	1,250
૧/૮	77 x 54 mm	-	700
૧/૧૬	77 x 27 mm	-	350

થેક C.D.O. PRAKASH SAMIKSHA ના નામે લખવા

પ્રકાશ-સમીક્ષાનું નવું ઇ-મેઇલ એડ્રસ kdoprakash@gmail.com

હવેથી 'પ્રકાશ-સમીક્ષા' માટે પ્રકાશિત કરવાની વિગત ઉપરોક્ત ઇ-મેઇલ પર મોકલવા સૌને વિનંતી છે. નવું ઇ-મેઇલ એડ્રસ નોંધી લેશોજી. જુનું મેઇલ એકાઉન્ટ બંધ છે. કમ્પ્યુટર નેટ માધ્યમે મોકલનારે ફોન/પત્ર દ્વારા પણ સંપર્ક કરી જણાવવું.

દલતુંગી ગામ તેમજ માલદે પરિવારનું ગૌરવ



હાર્દિક અભિનંદન

ચિ. અંકીતે B.E. Electronics Engineer માં 68% મેળવી ઉત્તીર્ણ થયેલ છે. હાલ તે L&T Infotech Ltd. Navi Mumbai માં ઉચ્ચપદે જોડાઈને કારકીર્દી શરૂ કરી છે. અમારો લાડલો ચિ. અંકીત આજ રીતે સફળતાના શીખરો સર કરી પરિવાર કુટુંબ તથા ગામનું નામ રોશન કરે એજ હાર્દિક શુભેચ્છા.....

શુભાશિષ્ય

ચિ. અંકીત ભરત માલદે

માતૃશ્રી ઘનબાઈ કેશવજી માલદે પરિવાર

- દાદા-દાદી : માતૃશ્રી રંજનબેન જયંતીલાલ કેશવજી માલદે (દલતુંગી-ડૉબિવલી)
 નાના-નાની : માતૃશ્રી ગુણવંતીબેન ઘનજી પદમશી લાપસીયા પરિવાર (દલતુંગી-ડૉબિવલી)
 મમ્મી-પપ્પા : લલિતા ભરત માલદે (દલતુંગી-ડૉબિવલી)
 ફધ-ફુઆ : ચેતના અજય ખોના (ગોરખડી-ઘાટકોપર)
 કાકા-કાકી : જયોતી પરેશ માલદે (દલતુંગી-ડૉબિવલી)
 ભાઈ-બહેન : સાગર, સ્મીત, ડીમ્પલ, ચશ્વી, દીયા

મે. બાપા સીતારામ ટ્રેડિંગ કંપની • મે. બાપા સીતારામ સિવ્હીલ વર્કસ
 ડાઘા માલદે યુવા મિત્ર મંડળ, મુંબઈ-દલતુંગી • શ્રી અંકુશ મિત્ર મંડળ, ગાંવદેવી, ડૉબિવલી

શ્રી અખિલ ભારત અચલગૃહ (વિધિપક્ષ) શ્રે. જૈન સંઘ

ચૂંટણી અંગેની જાહેરાત

ઉપરોક્ત સંસ્થાના બંધારણ અનુસાર સંવત ૨૦૧૦થી ૨૦૧૨ સુધીના ત્રણ વર્ષ માટે ટ્રસ્ટીઓ તથા વ્યવસ્થાપક સમિતિના સભ્યોની ચૂંટણી સંવત ૨૦૧૬ના આસો વદ ૨, રવિવાર તા. ૨૦.૧૦.૨૦૧૩ના રોજ સવારના ૧૦ થી પના સમય દરમિયાન કરવામાં આવશે.

ચૂંટણીનો કાર્યક્રમ : ઉમેદવારીપત્રક આપવાનો પ્રારંભ - શ્રાવણ વદ ૧૦ શુક્રવાર તા.૩૦.૮.૧૩, ઉમેદવારીપત્રક ભરીને પાછા આપવાનો છેલ્લો દિવસ - ભાદરવા વદ ૨, શનિવાર તા.૨૧.૯.૧૩ સાંજે ૫ વાગ્યા સુધી. ઉમેદવારી પાછી ખેંચવાનો છેલ્લો દિવસ - આસો સુદ ૧ શનિવાર તા.૫.૧૦.૧૩. સંસ્થાના બંધારણ અનુસાર થયેલ સામાન્ય સભ્યો સિવાય અન્ય કોઈ પણ પ્રકારના સભ્યો કે જેમના નામો સંસ્થાની મતદાર યાદીમાં શ્રાવણ વદ ૭ મંગળવાર તા. ૨૭.૮.૧૩ સુધી નોંધાયેલા હશે તેઓ જ આ ચૂંટણીમાં ભાગ લઈ શકશે તથા મતદાન કરી શકશે. ચૂંટણી અધિકારી અને નિરીક્ષક તરીકે શ્રી હરખચંદ કે. ગડા (સોલીસીટર) રહેશે.

નોંધ : જે સભ્યોના સરનામા તથા ફોન નંબર બદલાયા હોય તેમણે સંસ્થામાં જાણ કરવા વિનંતી.

કાર્યાલય : ન્યુ હનુમાન બિલ્ડીંગ, ૧૧૦-બી કેશવજી નાયક રોડ, ચીંચબંદર, મુંબઈ-૯.

ફોન : ૨૩૭૨૯૩૦૪ (સમય ૧૨થી ૫)

માનદ્મંત્રીઓ

તલકશી ચનાભાઈ ગાલા

પ્રકાશચંદ નેમીચંદજી સિંધવી

• કલ્પેશ માણેકજી મોતા

• નરેન્દ્ર દોલતલાલ શાહ

શુભેચ્છાસહ.....

શીતલ કોટન ટ્રેડર્સ

શ્રી કાંતિલાલ ગાંગજી વોરા પરિવાર
(રંગપુર-કોઈમ્બતુર)

શુભેચ્છાસહ.....

શ્રી હીરાલાલ હંસરાજ ડાઘા (માઠુંગા-વરાડીયા)

અંબા શીપીંગ એજન્સીઝ

૪૦૧, રાજગોર ચેમ્બર્સ, ૯૯ મરજીદ સાઈડીંગ રોડ, મુંબઈ-૯.

લગ્નસરાની સાડીઓમાં કેડીઓ જ્ઞાતિનું વિશ્વસનીય નામ

અવસર આશીઝ

- સાચી/ટેસ્ટેડ કસબ અને જીંક કસબ સાડીઓ, ચણીયા ચોલી.
- રીયલ/ટેસ્ટેડ ઘરચોળા, બોર્ડરો, પાનેતર, બાંધણીઓ તથા ફેન્સીવર્ક સાડીઓ.

૧, રૂપલ અપાર્ટમેન્ટ, દાદા સાહેબ ફાલકે રોડ, અરોમા હોટેલની સામે, દાદર (ઈ), મુંબઈ-૧૪.ટે.૨૪૧૬૪૨૩૯

સંપર્ક : દિનેશ દેદિયા - 92234 25676

Since 1984...

Lagna Deep

બી-૧૩, જ્વારામ આશિષ દેવીદયાલ રોડ,
મુલુન્ડ (વેસ્ટ), મુંબઈ-૪૦૦ ૦૮૦.
ફોન : ૨૫૬૮૦૮૦૭ (૦૨૨)



**પધારો... અસ્સલ
કચ્છીયતના આંગણે...**

**રીયલ હેન્ડ એમ્પ્રોઇડરી,
રીઅલ જરી, ચોકબંધ ઘરચોળા**

- રીયલ બટ કસબની સાડી બોર્ડર • પીટ્ટા તાર ભરતની સાડી
- કસબ અને જીંક કસબની સાડી • પારસી વર્ક
- બ્રાઈડલ ચણીયા ચોળી, ડીઝાઈનર સાડી
- પાનેતર • બનારસી ઉપાડા અને ફેન્સી બાંધણી ઘરચોળાની ટેસ્ટેડ તથા રીયલ બોર્ડરો મળશે.

(એક્સક્લુઝીવ ડ્રેસ મટેરીયલ)

જુના ઘરચોળા સારી કિંમતે લેવામાં આવશે.

Mob. : 766688881

ગુરુવાર બંધ

સન ડેવલોપર્સ-ભુજના માનદ સભ્યો જોગ

‘જય કચ્છ’ સાથે સન સીટી-૧, સન સીટી-૨, ગૌભક્તશ્રી શંભુ મહારાજ નગર, વાંકી તીર્થ સામે, સર્વે નં.૨૮૯ જે N.A. થવાની પુર્ણતાના આરે છે. તો તમામ પ્રતિનિધીશ્રીઓ તથા સન સીટી-૧ અને સન સીટી-૨ ના સભ્ય મિત્રો જેમના પેમેન્ટના હપ્તા બાકી હોય તે ૬૦ હપ્તા સુધીની તમામ રકમ સાથે રૂ.૪૫૦૦/- પ્રતિ ૧૦૦ વારના દરે દસ્તાવજ, રજી સ્ટેશન, સ્ટેમ્પ ડ્યુટી તેમજ અન્ય ખર્ચના પ્રત્યેક મેમ્બરે આપના માનદ પ્રતિનિધી બંધુ પાસે જમા કરાવી દસ્તાવેજો કરાવી લેવા. સાથે અન્ય સર્વે નં.માં અન્ય પ્લોટધારકો પણ સર્વે નં.૨૮૯, અતિ મોકાની જગ્યા હોઈ આપના સાટા કરાર ફોર્મની ઝેરોક્સ તેમજ બાકીની રકમ આપના પ્રતિનિધીશ્રી પાસે તુરંત જમા કરાવવા નમ્ર અપીલ છે. તે સાથે આજના બજાર ભાવોની જાણકારી મેળવી લેશો.

અમારું મોટું કર્તવ્ય-આપના રોકાણની સુરક્ષિતતા અને ઊંચા વળતરની ખાત્રી, એજ અમારી ગુડવીલ.

સન સીટી-૨માં ૨૨ જેટલા સભ્યોની સંખ્યા ખાલી રહે છે. સન સીટી-૩માં ૨૦ જેટલી જગ્યાઓ ખાલી રહે છે. સભ્યો અદ્યવચ્ચે છુટા થવાના હિસાબે. તો તેમાં જે સભ્યો અત્યારે રેગ્યુલર હશે તેમને સ્થાન અપાશે અથવા તેમના સગા સબંધીઓને જાણના ભાવે, વહેલા તે પહેલાના ધોરણે, બાકીના ડ્રોના હકદાર રહેવાની જવાબદારીથી સભ્ય બનાવાશે. અદ્યવચ્ચે સભ્ય થનાર આગળની બક્ષીસોના હકકદાર રહેશે નહીં.

આપના માનદ પ્રતિનિધીઓનો સંપર્ક કરી દસ્તાવેજ ફોર્મમાં તુરંત જુની ફાઈલો જમા કરાવી દેવા નમ્ર અપીલ. પ્રતિનિધીશ્રીઓ જેમનો વ્યવહાર બાકી હોય તે ત્વરીત ક્લીયર કરવા નમ્ર અપીલ છે. વધુ વિગત માટે સંપર્ક કરી લેવા વિનંતી છે.

સન ડેવલોપર્સ - ભુજ (કચ્છ)

શ્રી ભલારા દાદા એસ્ટેટ એજન્સી ગ્રુપ પરિવાર (ગાંધીધામ)

-: સંપર્ક :-

શ્રી કાંતિલાલભાઈ લાલકા - 09377088890

શ્રી કેશવલાલભાઈ વ્યાસ - 09429945392

શ્રી લબ્ધિ મોમાયા - 09825351001

કાવ્ય-પ્રકાશ : અતિથિઘર

અભડાસેમેં દશાઈએંજા, કરેક ડંકા વજધા વા
બંગલેવારા ને મેડીવારા, શેઠીયા ચોવાંધા વા
ખેડ કરે, મોલ-મજુરી કરે, ગુજરાન હલાઈધા વા
કોક વરી કપાજી નોકરી તેં, બારગામ વનધા વા
ગામડે ગામમેં પણ, જલસે સે રોંધા હીંસા
ડોકારેજી પૈયું થપાદું,

કોઘરત સામે માડુ થયા લાચાર,
ન રયો ખેતી મેં કીં લાગ, નવો ભાણતર મેં કીં શા !

તરે હકડો હકડો કુટમ, ગામ છડે ભગા
ભગા એડા કે કૈક વરે સુધી,

પોઠીયા ફરી ગામકે નેરયાં ન

નેરયા તેર અનીજા મકાન, ખનેર થઈ ખલધાં વા

ખનેરે ચ્યાં હનીકે, વા, વાંચને ધરતીકંપમેં

અસીં છાણાસીં, તેર અંઈ કેતે વા લકા ?

હાણો ત નાંચ રયા, અસાંમે બારી ને ધરવાજા

અતિથિઘર મેં ઉતરજા પરબારા

દાતાંએ જે ધિલધારીથી થીંચેતા અતિથિઘર

હાંણો ઈનીકે જ નિભાયું, ઈજ પાંજા ઘર...!

- તિલક લાલકા (બાંઠીયા-ડોંબિવલી)

એક ચીજ મિલેગી વંડરકુલ

જૈન દર્શનનો હાઈ આત્મા ચૈતન્ય સ્વરૂપ, જ્ઞાનમય
અને સંવેદન અને આત્માનું સૌથી પ્રથમ નજરે પડતું
લક્ષણ છે. આને વૈજ્ઞાનિક રીતે સમજાવવા પ્રયત્ન કરતી
આ documentry film છે. ત્રણ કલાકની આ ફિલ્મની
કથા જોતાં આ વાતની પૂર્ણ અનુભૂતી થાય છે.

પૂ.આ. શ્રી યુગભૂષણવિજયજી મ.સા. (પંડિત
મ.સા.)ની પ્રેરણાથી ખુબ મહેનતથી આ CDનું નિર્માણ
થયું છે.

આજના મોડર્ન યુગમાં વિજ્ઞાનની વાતોના આધારે
ધર્મની ગહન વાતો નવી પેઢીને એમાં સમજાવી છે. તેમાં
Discovery Channel Notional Geography, Animal
Planet જેવી વિવિધ ચેનલ્સના વિડિઓ ક્લિપ્સના આધારે
જ્ઞાનમય એવા આત્માના સ્વરૂપનું વર્ણન કરી વૈજ્ઞાનિક
ઢબે અનુભૂતી કરાવવામાં આવી છે. જૈન દર્શનના જ્ઞાનના
૫૧ ભેદોનું વર્ણન જોવા-સમજવાલાયક છે. આ 'જ્યોત'
શિર્ષક હેઠળનું આ CD સેટને ઘરમાં વસાવવા લાયક છે.

Aakansha Exims
Mumbai

પ્રમાદની ભયાનકતા અને નવપદજીની પ્રભાવકતા...

જિનશાસનમાં નવપદજીનો મહિમા અપરંપાર છે.
સાધનાના નિર્મળ જળના સિંચનથી આત્માને સર્વોચ્ચ
સ્થાને બિરાજમાન કરવાની અદભૂત શક્તિનો ભંડાર છે.

મદિરા, વિષય, કષાય, નિદ્રા અને વિકથા એ
પાંચ પ્રકારના પ્રમાદ સંસારમાં રખડપટ્ટી કરાવનાર,
સંઘપતનની હારમાળા સર્જનાર, સંકલેશનો તરખાટ
મચાવનાર અને આત્માની જાગૃતિને અવરોધનાર
જીવાત્માનો કટ્ટર દુઃશ્મન છે.

પ્રમાદવૃત્તિ જીવનમાં ગમખવાર દુર્ઘટના સર્જીને
સાધકને અતિ ભયાનક દુર્ગતિની ખીણમાં ધકેલી શકે
છે. સંસારના તમામ કાર્યો રસપૂર્વક અને સમયસર
કરનાર જીવાત્મા શક્તિ હોવા છતાં ધર્મ કે સુકૃત કાર્યોમાં
“વિલંબ કે ચાલશે”ની નીતિ અપનાવીને મનથી
સમાધાન કરી લે છે. જિનવાણી એ પ્રમાદને દૂર કરનાર
સુધોષા ઘંટ છે, અને આત્માને જાગૃત કરતી સાયરન
છે. પ્રભુ મહાવીરે ગૌતમસ્વામીના માધ્યમ દ્વારા
અપ્રમાદની વાત અને આત્મિક સુખની જડીબુટ્ટી
બતાવીને આપણાં ઉપર મહાન ઉપકાર કર્યા છે.

કલિકાલમાં નવપદની આરાધના કલ્પતરૂ સમાન
છે. જેટલી નિર્મળ આરાધના તેટલું ઉત્તમ એનું ફળ.
નવપદજીની વિશુદ્ધ પ્રરૂપણા કરીને આતમ સાધનાના
વિશુદ્ધ વારિને ગાગરમાં સાગર રૂપે સમાવી જાણીએ
અને પરમ પદને પામીએ...!!

સં. ડૉ. ઠાકરશી ગોવિંદજી મૈશેરી (આણંદ)

(મહાવીર જન્મકલ્યાણક દિને પૂ.શ્રી પ્રશામાનંદ
વિજયજી મ.સા.એ આપેલ વ્યાખ્યામાંથી)

બાંધણી તો ઘણી જોઇ હશે,

પણ 'પાલવ'ની બાંધણીની તો વાત જ અનોખી

- તહેવારોને દિપાવવા પાલવ બાંધણીનો તદ્દન નવો સ્ટોક
 - રંગબેરંગી ઝીણાબંધની બાંધણી
 - ઝીણાબંધના ઘરચોળા • ડ્રેસ મટિરિયલ્સ
 - બોર્ડર • ચાણીયા ચોલી • ડિઝાઇનર હેન્ડમેડ કુટવેર
- પાલવ** : શોપ નં. ૧, 'ઓ' વિંગ, વર્ધમાનનગર,
ભક્તિમાર્ગ, મુલુન્ડ (વે), મુંબઈ-૮૦.

ફોન : 25616842/25906287 (રવિવારે વિશ્રામ)

E-mail : contact@palav.com www.palav.com

Nihal Imports
Mumbai

પ્રાણ આધારિત વિભિન્ન સાધનાપદ્ધતિ (ભાગ-૧) મુનિ શ્રી મૃગેન્દ્રવિજયજી મ.સા.

૧) શ્વાસ-વિજ્ઞાન : (The Science of Breathing) : આપણે જે શ્વાસ લઈએ છીએ તેનો પ્રાણશક્તિ સાથે ઘનિષ્ઠ સંબંધ છે. જેને (Vital Energy-જીવનશક્તિ) કહી શકાય. પ્રાણનું કામ શ્વાસનતંત્રનું સંચાલન કરવાનું છે. હૃદયના સ્થાને આવેલ અનાહત ચક્ર એ પ્રાણનું કેન્દ્રબિન્દુ છે.

પાતંજલ યોગસૂત્રમાં પ્રાણનું પાંચ પાંચ પ્રકારે પૃથક્કરણ કરેલ છે-પ્રાણ, અપાન, સમાન, ઉદાન, વ્યાન. તદુપરાંત બીજા પાણ પાંચ ઉપ-પ્રાણ છે. જે સૂક્ષ્મવાયુ રૂપે છે. નાગ, કૂર્મ, કુકલ, ધનંજય અને દેવદત્ત.

પ્રાણ મૂલત : એક હોવા છતાં કાર્યભેદથી એના પાંચ વિભાગ પડે છે. શરીરસ્થ સૂક્ષ્મ સાત ચક્રોમાં તેનો વાસ છે. **પ્રાણવાયુ** સૌમાં મુખ્ય છે. તેનું સ્થાન હૃદય એટલે કે અનાહત ચક્ર છે-જે જીવનશક્તિ બક્ષે છે. **અપાન વાયુ** નાભિથી નિમ્ન પ્રદેશમાં - સ્વાધિષ્ઠાન અને મૂલાધાર ચક્રમાં છે. તેનું કાર્ય ઉત્સર્ગ કરવાનું છે, **સમાન વાયુ** નાભિમાં - મણિપુરચક્રમાં છે તેનું કાર્ય પાચન-પોષણ કરવાનું છે. **ઉદાન વાયુ** કંઠમાં-વિશુદ્ધિચક્ર, આજ્ઞાચક્ર અને સહસ્ત્રાર ચક્રમાં છે-ઉન્નયન તેનું કાર્ય છે. **વ્યાન વાયુ** સંપૂર્ણ શરીરમાં વ્યાપ્ત છે પરિનયન તેનું કાર્ય છે. પંચ કોશમાં પ્રાણમય કોશ (શરીર) નો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે.

જૈન યોગી શ્રી ચિદાનંદજીએ પણ સ્વરોદયજ્ઞાનમાં ઉપર્યુક્ત પ્રાણના પ્રકારો બતાવ્યા છે : જૈન દર્શનની દૃષ્ટિએ ૧૦ પ્રાણ છે-જે દ્રવ્યપ્રાણ રૂપ છે. પાંચ ઈન્દ્રિય, ત્રણ (મન,વચન,કાયા) બલ, શ્વાસોશ્વાસ અને આયુષ્ય. તે પૈકી શ્વાસોશ્વાસની સ્પષ્ટ રીતે સ્વતંત્ર ગણતરી કરી છે. અને જીવસૃષ્ટિમાં કોને કેટલા પ્રાણ હોય છે તે નવતત્વની ૭ મી ગાથામાં તેનું નિરૂપણ કરવામાં આવ્યું છે. આ ઉપરાંત આહાર, શરીર, ઈન્દ્રિય, શ્વાસોશ્વાસ, (આનપાન) ભાષા અને મન આ ૬ પર્યાપ્તિ એક શક્તિવિશેષ છે.

યોગદર્શન અને જૈનદર્શનમાં જે રીતે પ્રાણનો પરિચય મળે છે તે મૌલિક છે. પ્રાણાયામની સાધના સંપૂર્ણપણે અને સ્વતંત્રરીતે અધ્યાત્મલક્ષી હોવા છતાં વૈદિક શ્રુતિઓમાં (ઋચામાં) તેને દેવતાનું રૂપક આપીને પ્રાર્થના

કરવામાં આવી છે. આમ પંચતત્વોમાં અગ્નિ, વરૂણ, પૃથ્વીની જેમ વાયુ (પ્રાણ) માં પણ દૈવત્વ આરોપિત કરીને તેની ઉપાસના કરવા દ્વારા પ્રાણશક્તિ-ઉર્જાનું કેમ ઉર્ધ્વીકરણ કરવું એ ઉદ્દેશ રહ્યો છે.

આરોગ્યનું ક્ષેત્ર હોય કે અધ્યાત્મનું - શરીર શુદ્ધિ અને ચિત્ત શુદ્ધિ દ્વારા સ્વાસ્થ્ય કેમ પ્રાપ્ત કરવું એ જ ઉદ્દેશ છે. અહિં આપણે પ્રાણ આધારિત કેટલીક પ્રાચીન અને અર્વાચીન બંને સાધના-પદ્ધતિનો પરિચય કરવા સાથે તે જીવનમાં કેટલી ઉપયોગી છે તે જોઈએ -

૧. પાતંજલ યોગદર્શન અનુસાર અષ્ટાંગ યોગ પૈકી પ્રાણાયામ (રેચક, પૂરક, કુંભક), અનુલોમ-વિલોમ, કપાલ-ભ્રાતિ, ભસ્ત્રિકા, ઉદ્ડીયાનબંધ વગેરે.

૨. વિપશ્યના, ૩. પ્રેક્ષાધ્યાન, ૪. સ્વરોદયજ્ઞાન, ૫. Pranic Healing તથા રેકી, ૬. સુદર્શન ક્રિયા, ૭. Levitation.

(૧) પાતંજલ યોગ સૂત્ર

પાતંજલ યોગ સૂત્રમાં પ્રાણાયામનો પરિચય આપતું સૂત્ર છે- બાહ્યવૃત્તિ, આભ્યંતરવૃત્તિ અને સ્તંભવૃત્તિ એટલે કે રેચક, પૂરક અને કુંભક-એ ત્રીવિધ પ્રાણાયામ દેશ, કાલ અને સંખ્યાથી નિયમિત થાય છે અને અભ્યાસથી દીર્ઘ તથા સૂક્ષ્મ બને છે.

સાધારણ રીતે એક સ્વસ્થ-તંદુરસ્ત વ્યક્તિનો શ્વાસોશ્વાસનો સમય તેને માત્રા કહેવાય છે. એવી ૧૬ માત્રાથી (પરિમાણ) પૂરક, ૩૨ માત્રાથી રેચક અને ૬૪ માત્રાથી કુંભક પ્રાણાયામ પરિપૂર્ણ થાય છે.

શ્વાસ લેવાની સૌથી શ્રેષ્ઠ ચાવી-Key-પદ્ધતિ એ છે કે-શ્વાસ લેતી વખતે પેટ-ઉદર ફૂલવું જોઈએ અને શ્વાસ છોડતી વખતે પેટ અંદર જવું જોઈએ, Correct breathing is to inhale till the stomach expands and exhale to contract it.

આપણે નોર્મલ રીતે એક મિનિટમાં ૧૫ થી ૧૮ વાર શ્વાસ લઈએ છીએ એ પ્રમાણે ગણીએ તો એક કલાકમાં 60x15=900 વાર અને ૨૪ કલાકમાં 900x24=21,600 વાર શ્વાસ લઈએ છીએ. પ્રાણાયામના અભ્યાસથી શ્વાસ શુદ્ધ અને સંયમિત થાય છે અને પરિણામે શ્વાસોશ્વાસની ગતિને લંબાવી શકાય છે.

Nakoda Trading Co.
Chennai

Bombay Business
International
Kanpur

આ સંદર્ભમાં યોગી શ્રી ચિદાનંદજી **સ્વરોદયજ્ઞાન** માં કહે છે કે-આ કાળમાં મનુષ્યના આયુષ્યની ઉત્કૃષ્ટ સ્થિતિ ૧૧૬ વર્ષની છે તે મુજબ ૧૦૦ વર્ષમાં ૪,૦૭,૪૮,૪૦,૦૦૦ ચાર અબજ, સાત કરોડ, અડતાલીસ લાખ અને ચાલીસ હજાર શ્વાસોશ્વાસ ભોગવાય છે.

શ્વાસને આપણા મનોગત ભાવ, વિચાર, આવેશ, લાગણી સાથે પણ ધનિષ્ઠ સંબંધ છે. There is a deep relationship between our breath and our emotions. As soon as we get excited our breath gets short and shallow, when we calm down our breath gets longer and deeper. Breathing and our inner being is closely related.

શ્વાસ મન સાથે સંબંધિત છે તો મનનો સંબંધ વાયુ સાથે છે. મનો યત્ર મરુત્ તત્રા એમ મહર્ષિઓ કહે છે એટલે આ એક ચેનલ છે. જ્યારે જ્યારે આપણે ભાવાવેશમાં આવીએ છીએ ત્યારે આપણા શ્વાસનો ગ્રાફ પણ ઢ્ર-ઠ્રઢ્ર થાય છે. થર્મોમીટરમાં જેમ પારો ઉપર-નીચે જાય છે તેમ અહીં પણ સમજવું.

અનું એક ગણિત આ પ્રમાણે છે. શ્વાસની ગતિ પ્રતિ મિનિટ ૧૨ થી ૧૫ ગણીએ તો તે નોર્મલ છે પણ જુદી જુદી ક્રિયાઓમાં તેમાં વધારો કે ન્યૂનતા જોવા મળે છે:-

- ગાતી વખતે - Singing - ૧૬ શ્વાસોશ્વાસ
- ખાતી વખતે - Eating - ૨૦ શ્વાસોશ્વાસ
- ચાલતી વખતે - Walking - ૨૪ શ્વાસોશ્વાસ
- સૂતી વખતે - Sleeping - ૩૦ શ્વાસોશ્વાસ
- કામ વાસના - Sex - ૩૬ શ્વાસોશ્વાસ
- ક્રોધ સમયે - Exciting - ૩૭ શ્વાસોશ્વાસ

હવે આપણે ધાર્મિક ક્ષેત્રમાં દષ્ટિપાત કરીશું તો જૈનદર્શનમાં પ્રતિક્રમણની વિધિમાં પણ આ શ્વાસોશ્વાસની પ્રક્રિયાને સાંકળી લેવામાં આવી છે. પ્રતિક્રમણના ષડાવશ્યકમાં-કાયોત્સર્ગ વખતે નવકારમંત્ર અથવા લોગસ્સસૂત્ર ગણવાનું વિધાન છે. તેની સમય મર્યાદા માટે કહ્યું છે કે-એક લોગસ્સસૂત્ર ગણતાં ૨૫ થી ૨૮ શ્વાસોશ્વાસ થાય છે જ્યારે એક નવકારમંત્રના આઠ શ્વાસોશ્વાસ ગણતા ચાર વાર નવકાર ગણવાથી ૩૨ શ્વાસોશ્વાસ થાય છે. ધ્યાન, સાધના, મંત્ર-જાપ, કાઉસંગ વગેરેમાં શ્વાસોશ્વાસનું લક્ષ્ય ઉપયોગી એટલા માટે છે કે તે સહજ છે, સ્વાભાવિક છે.

(૨) વિપશ્યના

વિપશ્યના એ બૌદ્ધ પરંપરાની એક સાધના પદ્ધતિ છે. તેને **આનાપાન સતિ** પણ કહેવામાં આવે છે. આનાપાન એટલે શ્વાસોશ્વાસ સતિ એટલે એના પ્રતિ જાગૃતિપૂર્વકનું તટસ્થ રીતે નિરીક્ષણ કરવું. સ્મૃતિનું પાલિ ભાષામાં સતિ થયું. વિ + વૃણ (પશ્ય) એટલે વિશેષ રીતે-બારીકાઈથી જોવું-અર્થાત્ આપણાં ભીતરમાં શ્વાસોશ્વાસને જોવો.

શ્વાસોશ્વાસનું માધ્યમ સૌને સર્વત્ર સદા, સુલભ હોય છે એટલે સાધના પદ્ધતિમાં તેને અગ્રસ્થાન આપ્યું છે. બીજું કારણ એ પણ છે કે-આપણા શ્વાસનો આપણા મનોગત વિકારો સાથે ગાઢ સંબંધ છે. જ્યારે મનમાં ક્રોધ જાગે, વાસના જાગે, ભય જન્મે ત્યારે શ્વાસની ગતિ (Frequency) તેજ થઈ જશે એ આપણો અનુભવ છે. અને શાંત થતાં નોર્મલ-સાધારણ બની જશે.

શ્વાસોશ્વાસ, એકદમ વર્તમાનની At Present ની ઘટના છે. આથી તે તરફ મનને લઈ જવાથી વિકારો શાંત થાય છે. પરિણામે નષ્ટ થાય છે, કારણ કે ત્યારે ભૂતકાળનું કોઈ સ્વપ્ન નથી અને ભવિષ્યની કોઈ કલ્પના નથી. માત્ર આપણે આપણા જ શ્વાસના સાક્ષી-દૃષ્ટા બનવાનું છે.

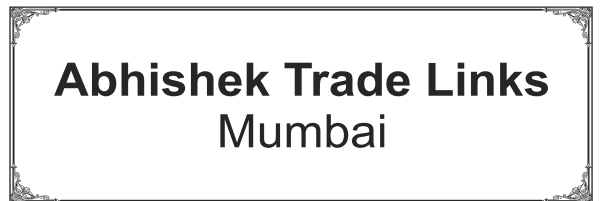
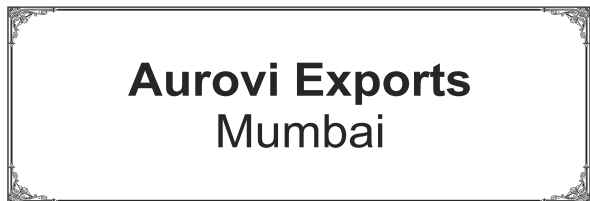
જેમ પાતંજલ યોગદર્શનમાં અષ્ટાંગ યોગ છે તેમ બૌદ્ધદર્શન અષ્ટાંગ અઠ્ઠગિકો મગ્ગો અષ્ટાંગ માર્ગ (પથ) છે તેના નામ-શિલ, સમાધિ, પ્રજ્ઞા, સમ્યગ્, વાણિ, સમ્યગ્ કર્મ, સમ્યગ્ આજીવિકા, સમ્યગ્ વ્યાયામ, સમ્યગ્ સ્મૃતિ છે.

શ્રી સત્યનારાયણ ગોચન્કાજીએ વિપશ્યનાને દેશ-વિદેશમાં વિકસાવી છે. અનેક ધ્યાન-કેન્દ્રો સ્થાપિત થયા છે. સાધકો તેનો લાભ લે છે.

(૩) પ્રેક્ષાધ્યાન

વિપશ્યના અને પ્રેક્ષામા માત્ર શાબ્દિક અંતર છે. તેના ભાવાર્થમા કોઈ ભેદ-તફાવત નથી. વિન્દૃશ (પશ્ય) જે અર્થ બતાવે છે તે જ અર્થ પ્રમર્ષક ધાતુ બતાવે છે. તેનો અર્થ છે-પ્રકૃષ્ટ રૂપે જોવું તે-પ્રેક્ષા.

તેરાપંથી જૈનાચાર્યશ્રી તુલસીજીએ અને તેમના અનુગામી યુવાચાર્ય શ્રી મહાપ્રજ્ઞજીએ આ પદ્ધતિનો સૂત્રપાત કર્યો છે. આ સાધના પદ્ધતિનું મૂળ સ્ત્રોત (Base) તો જૈનદર્શનના તત્ત્વો જ છે.



જૈનાગમોમાં એક વાક્ય છે - સંપિક્ષણ અપ્પગમ્પણં અર્થાત્ હે આત્મન? તું તારી જાતને જો. એટલે કે સ્વયં જો. આત્માને જો, તેનો સાક્ષાત્કાર-દર્શનકર.

અહીં આ પ્રેક્ષાધ્યાનના અંતર્ગત મુખ્યત્વે શ્વાસપ્રેક્ષા આવે છે. તે ઉપરાંત શરીરપ્રેક્ષા, દીર્ઘશ્વાસપ્રેક્ષા, ચૈતન્યકેન્દ્રપ્રેક્ષા, સમવૃત્તિ, લેશ્યાધ્યાન (Aura) કાયોત્સર્ગ વગેરેનો પણ સમાવેશ થાય છે. સ્વરોદયનું શાસ્ત્ર પણ શ્વાસથી જોડાયેલું છે-તેનો વિચાર આપણે અલગથી કરીશું.

પ્રેક્ષાધ્યાનની સમીક્ષામાં એ વિચારણીય છે કે- ઉપર્યુક્ત આગમ વાક્યનો અભિપ્રાય જો માત્ર આત્મા, ચૈતન્ય પરત્વે જ હોય તો તેનાથી સંલગ્ન પ્રાણ, શ્વાસોશ્વાસ, શરીર કે લેશ્યા વગેરે તેની મર્યાદાની બહાર છે-એટલે તેનો સમાવેશ કરી શકાય નહિ. અને ચૈતન્ય ગુણોથી સંબંધિત આત્માના અનંત જ્ઞાન, દર્શન, ચારિત્ર્ય, વીર્ય, ઉપયોગ, અબાધિત સુખ એવા ભાવપ્રાણને જ પ્રાધાન્યતા આપવી ઘટે. અલબત્ત, આ કક્ષાએ પહોંચવા માટે પ્રેક્ષાધ્યાન જરૂર પગથિયું બની શકે છે.

(૪) સ્વરોદય જ્ઞાન

યોગના ક્ષેત્રમાં જૈનાચાર્યોનું બહુ જ મોટું પ્રદાન છે. અત્રે સંક્ષીપ્તમાં જોઈએ- પાતંજલ યોગદર્શનનો અષ્ટાંગયોગ પ્રસિદ્ધ છે. બૌદ્ધ પરંપરામાં અષ્ટાંગમાર્ગ છે. તેમ જૈનદર્શનમાં યોગની આઠ દૃષ્ટી છે. તે આ પ્રમાણે છે - મિત્રા, તારા, બલા, દીપા, સ્થિરા, કાન્તા, પ્રભા અને પરા.

આ પાયા ઉપર યોગ યાત્રા આગળ વધે છે. ૧૪ પૂર્વધારી, શ્રુતકેવલી ભગવાન ભદ્રબાહુ સ્વામીજીએ નેપાલમાં મહાપ્રાણાયમ ધ્યાનની સાધના કરી હતી એવો ઉલ્લેખ મળે છે. વિક્રમની આઠમી શતાબ્દીમાં આચાર્યશ્રી-હરિભદ્રસૂરિજીએ યોગશતક વગેરે અનેક ગ્રંથોની રચના કરી. તે પછી કલિકાલસર્વજ્ઞ આચાર્યશ્રી હેમચંદ્રાચાર્યશ્રીના યોગશાસ્ત્રના અષ્ટમ પ્રકાશમાં યોગનું વિશદ વિવેચન મળે છે. જેમાં ધ્યાન-સાધનાનો અનુભવ પણ સમાવિષ્ટ છે.

દ્વિગંબર જૈનાચાર્યશ્રી શુભચંદ્રાચાર્ય કૃત 'જ્ઞાનાર્ણવ' માં પ્રાણાયમ તથા સ્વરોદય વિજ્ઞાન વિશે ઘણી જ્ઞાતવ્ય માહિતી છે. આ જ ક્રમમાં આગળ વધતાં યોગીરાજશ્રી ચિદાનંદજી કૃત સ્વરોદય જ્ઞાનની પદ્યમય વિવિધ છંદોમાં

હિન્દી રચના મળે છે. જે ગતશતકની જ કૃતિ છે. કુલે ૪૫૩ પદ્યોની રચના છે. તેની સમકક્ષ 'શિવ સ્વરોદય' તથા 'નાથ સ્વરોદય' જેવી અજૈન કૃતિઓ પણ છે. યોગીરાજશ્રી ચિદાનંદજી કૃત સ્વરોદય જ્ઞાનમાંથી કેટલાંક પદ્યો અહીં પ્રસ્તુત છે.

પ્રથમ સ્વરોદયનો શબ્દાર્થ વિચારીએ તો સ્વર એટલે પ્રાણશક્તિ (ઉર્જા), તેનો ઉદય એટલે ઉદ્ભવ. પ્રાણતત્ત્વનું શ્વાસમાં અનુસરણ-રૂપાંતરણ થતું હોવાથી શ્વાસરૂપી ક્રિયામા જે પ્રકાશ પામે છે તે સ્વર છે. હકીકતમાં પ્રાણ અને સ્વર અલગ નથી પણ એક જ છે.

સ્વરોદય નો શબ્દાર્થ જ નાસિકા વાટે શ્વાસનું બહાર નિકળવું થાય છે. એટલે પ્રથમ શ્વાસનો પરિચય-ઓળખાણ અને પછી જ તેનું નિયંત્રણ સંભવિત છે. સ્વર (શ્વાસ) સાથે પાંચ તત્ત્વોનો પણ ધનિષ્ઠ સંબંધ છે. ભવિષ્યની આગાહી - Forecast પણ કરી શકાય છે. આ ભાવ નીચેના પદ્યોમાં જોવા - જાણવા મળે છે - પ્રાણાયમ ભૂમિ દશ જાણો

પ્રથમ સ્વરોદય તિહાં પિછાણો, સ્વર પરકાશ પ્રથમ જે જાણો

પંચ તત્ત્વ કુનિ તિહાં પિછાણો. (પદ્ય-૧૦૬)

આ મુજબ પ્રાણાયમની દશ ભૂમિકા છે - તેમાંની પ્રથમ ભૂમિકા તે સ્વરોદય છે.

પદ્ય-૫૭ થી ૬૦ માં પ્રાણાયમના રેચક, પૂરક, કુંભક, શાંતિક, સમતા, એકતા, લીનભાવ એમ સાત પ્રકારોનું સુંદર નિરૂપણ છે.

પદ્ય - ૧૧ માં-આપણા દેહતંત્રમાં ૭૨,૦૦૦ નાડીઓ છે તેમાં ૨૪ નાડી મુખ્ય છે. તેમાં પણ ૧૦ નાડીની પ્રધાનતા છે-અને તેમાં પણ ત્રણ નાડી વિશેષ પ્રધાન છે.

પદ્ય-૧૪ માં-જણાવ્યા મુજબ તેના નામ છે-ઈડા, પિંગલા અને સુષુમ્ણા.

જમણી બાજુની નાડીને પિંગલા અથવા સુર્યસ્વર કહે છે. જ્યારે ડાબી-વામ બાજુની નાડીને ઈડા અથવા ચંદ્રસ્વર કહે છે.

પદ્ય-૧૫ માં-કહ્યું છે કે - ઊક્ત બંનેની મધ્યમાં સુષુમ્ણા છે - તે વખતે નાસિકાના બંને - ડાબા તથા જમણા છિદ્રમાં સ્વર - શ્વાસ ચાલતો હોય છે.

પદ્ય-૯૭ માં યોગીરાજ કહે છે કે -

**MRS Trade Links
Chennai**

**Sun Interanational
Mumbai**

**પ્રાણાયામ ધ્યાન જે કહીએ
તે પિંડસ્થ ભેદ ભવિ લહીયે,
મન અરૂ પવન સમાગમ જાણો,
પવન સાધ, મન નિજ ઘર આણો.**

અહીં યોગીરાજે મન અને પવનના મિલનની વાત કરી છે. એ બંનેના સુયોગમાં પ્રાણાયામ ધ્યાન કેવી રીતે ઉપયોગી શકે તે દર્શાવ્યું છે. આ રીતે યોગિરાજશ્રી ચિદાનંદજીએ સ્વરોદયને પ્રાણાયામની પ્રથમ ભૂમિકા તરીકે બતાવીને દેહ અને આત્માનું ભેદજ્ઞાન કરવા માટેની શ્રેષ્ઠ પ્રક્રિયા બતાવીને, જીવ અને શિવના મલનમાં તે ચરિતાર્થ કરી છે.

મોટરકાર જેવા યાંત્રીક સાધનોમાં જે રીતે બ્રેક તથા એક્સલેટરની જરૂર રહે છે તેમ આપણા આ દેહતંત્રની ગતિ અને સુરક્ષા માટે આવશ્યક તથા અનિવાર્ય બની રહે છે.

(૫) (Pranic Healing) તથા રેકી

પ્રાણિક હીલાંગ એક અર્વાચીન થેરાપી છે જેના પ્રણેતા ચાઈનીઝ માસ્ટર CHOA-KOK-SUI છે.

યોગ દર્શનમાં મૂલાધાર, સ્વાધિષ્ઠાન, મણિપુર, અનાહત, વિશુદ્ધિ, આજ્ઞાચક્ર, સહસ્ત્રાર એમ સાત ચક્રોનું નિરૂપણ છે તેમ આ થેરાપીમાં ૧૧ ઉર્જાકેન્દ્રો (ચક્રો) ની ગણતરી કરવામાં આવી છે. તેના દ્વારા શરીરમાં પ્રાણશક્તિ પહોંચે છે. તે આ પ્રમાણે છે.

૧. બેઝીક ચક્ર (મૂલાધાર) યોનિસ્થાન
૨. રુદ્ર ચક્ર (કામ ચક્ર) મેદૂ
૩. મેંગમેન ચક્ર (કટી ચક્ર)
૪. નેવલ ચક્ર (નાભિ ચક્ર) ડૂંટી
૫. સ્પ્લીન ચક્ર (પિલ્લ ચક્ર)
૬. સોલાર ચક્ર (સૌર નાભિકા ચક્ર)
૭. હૃદય ચક્ર (હૃદય ચક્ર)
૮. થ્રોટ ચક્ર (કંઠ ચક્ર)
૯. આજ્ઞા ચક્ર (ભૂકુટી ચક્ર) ભ્રૂમધ્ય.
૧૦. ફોરહેડ ચક્ર (લલાટ ચક્ર)
૧૧. ક્રોન ચક્ર (બ્રહ્મ ચક્ર) મસ્તક

To Healing નો અર્થ છે રોગને મટાડવું. પ્રાણિક હીલીંગ કરનાર વ્યક્તિ રોગીને તેના શરીરના અંગોમાંથી રોગગ્રસ્ત ઉર્જાને બહાર કાઢે છે. અને નવી પ્રાણશક્તિના સંપ્રેક્ષણ દ્વારા ઉપચાર કરે છે.

(૬) રેકી

આ એક જાપાનીઝ ઉપચાર પદ્ધતિ છે. કી એટલે પ્રાણશક્તિ, જીવનશક્તિ. રેકીના પ્રયોગથી દવાઓની આડઅસરથી બચી જવાય છે. આપણી શક્તિનું સંતુલન રહે છે. તણાવમુક્તિનો અનુભવ થાય છે. વગેરે અનેક લાભો મળે છે.

રેકીના મુખ્ય પાંચ સિદ્ધાંતો આ મુજબ છે -

૧. ફક્ત આજે હું કૃતજ્ઞતાથી જીવીશ.
૨. ક્ત આજે હું ચિંતા કરીશ નહિ.
૩. ફક્ત આજે હું ક્રોધ કરીશ નહિ.
૪. ફક્ત આજે હું મારું કામ નિષ્ઠાથી કરીશ.
૫. ફક્ત આજે હું સમગ્ર વિશ્વ માટે પ્રેમ અને આદર દાખવીશ.

૭. સુદર્શન ક્રિયા

શ્રી શ્રીરવિશંકરજીએ સ્થાપેલી સંસ્થા આર્ટ ઓફ લિવીંગના એક ભાગરૂપે આ સુદર્શન ક્રિયા છે.

સુદર્શન ક્રિયા ૧૦૦/૧૦૦ શ્વાસોશ્વાસની સંપૂર્ણ વૈજ્ઞાનિક, વિશિષ્ટ અને શક્તિશાળી પ્રક્રિયા છે. આ પ્રક્રિયામાં પ્રાણવાયુ શરીરના દરેક સૂક્ષ્મ કોશો સુધી પહોંચે છે. પરિણામે માણસના મનમાંથી હિંસાત્મક ભાવ, વૈરવૃત્તી, પ્રતિશોધની ભાવના, નકારાત્મકભાવ, તેમજ લોહીમાંથી ઝેરી-દૂષિત તત્ત્વો નષ્ટ થાય છે. તે ઉપરાંત રોગપ્રતિકારક શક્તિમાં પપણ નોંધપાત્ર સુધારો જોવા મળે છે.

સો હં ના-નાદ-ધ્વનિ-ઉચ્ચારણ-ઉદ્દૃષ્ટદૃષ્ટ દ્વારા સાધકોને સુદર્શન ક્રિયા કરાવવામાં આવે છે, તે આપણા શ્વાસ અને શરીર તંત્રને સારી રીતે ઋકુકુઠક કરે છે.

૮. Levitation

To Levitation નો અર્થ ડીકશનરીમાં હવામાં ઊંચે ચડવું એવો ક્યો છે. એટલે કે-હવામાં અદ્ધર રહેવું તેવો થાય છે. સ્વ. મહર્ષિ યોગીએ લેવીટેશનના પ્રયોગ દ્વારા આ સધના-પદ્ધતિ વિકસાવી છે. આના મૂળમાં તો શ્વાસશ્વાસની જ વાત છે. કુંભક પ્રાણાયામથી આ શક્ય છે.

જૈન ગ્રંથોમાં ૨૮ લબ્ધિઓ અને ૮ મહાસિદ્ધિઓનું વર્ણન મળે છે. તે આ મુજબ છે અણિમા-મહિમા, લધિમા, ગરિમા. વશિતા, પ્રાકામ્ય, ઈશિતા અને પ્રાપ્તિ, તેના અંદર લધિમાનો ઉલ્લખ છે. લધિમાનો શબ્દાર્થ છે. હળવું ભાર વગરનું તરે છે. ડૂબતું નથી કારણ લાઘવતા તેનો સ્વભાવ છે. આજના વૈજ્ઞાનિક યુગમાં આ સિદ્ધાંતને સમજવો સરળ છે.

‘પ્રબુદ્ધ જીવન’માંથી સાભાર



શુભેચ્છાસહ.....

Laxmichand Dharshi Mota

MOTA SHIPPING AGENCY

C.H.A.No.11-0404

‘થાલીમાં ઝેર’

કવિ કલાપીએ ‘જે પોષતું તે મારતું’ની કલ્પના કરી ત્યારે એમના મનમાં જિનેટિકલી મોડીફાઇડ ફૂડ નહીં જ હોય, પણ જીએમ ફૂડ માટે આ વાત સો ટકા લાગુ પડે છે.

ભારતમાં જીએમ ફૂડ વિશેની જાણકારી બહુ ઓછી છે, તો પછી એની હાનિકારકતા વિશેની જાગૃતિ કેટલી હોય? સુવ્વરનું જિન ચોખાના પાકમાં જીવાત નહીં પડે, દાણો મોટો થશે, ઊપજ ઘણી વધશે અને આ ચોખામાંથી બનેલી વાનગી ખાવાથી માણસનું શું થશે ?

અમેરિકાની મોન્સેન્ટો નામની મલ્ટિનેશનલ પર આ ડોક્યુમેન્ટરી પર પુરાવા સાથે ઘણા ગંભીર આક્ષેપો થયા છે. અમેરિકાની આવી અડધોએક ડઝન મલ્ટિનેશનલ કંપનીઓ ખરા અર્થમાં મોતના સોદાગર જેવી છે. અમેરિકન ફૂડ ચેઇનની કંપનીઓ આ સોદાગરની એજન્ટ સમાન છે.

તમે સ્પેશીમાં ન માનતા હો તો ભલે, તમે અમેરિકાને આદર્શ રાષ્ટ્ર માનતા હો તો ભલે, પણ તમારે તમારા શરીરમાં જો ઝેર ન પધરાવવું હોય તો અમેરિકન મકાઈ તથા એની વિવિધ બનાવટોનો ભરપૂર ઉપયોગ કરતા પિઝા-બર્ગરના ખૂમચાઓથી દૂર રહેવું જોઈએ. મેકડોનાલ્ડ, સબ-વે, પિઝા હટ, કેએફસી જેવી અનેક બ્રાન્ડ્સ ચલાવનારાઓ પોતે ક્યા ઈન્ગ્રેડિયન્ટ્સ વાપરે છે તે વાત ખાનગી રાખે છે અને આ ડોક્યુમેન્ટરીમાં તે વિશે કશું જ કહેવાનો ઈનકાર કરે છે.

‘પોઈઝન ઓન માય લેટર’ નામની અડધા કલાકની આ અંગ્રેજી દસ્તાવેજી ફિલ્મ ‘સારાંશ’, ‘આશિકી’, ‘અર્થ’ વગેરેના ફિલ્મકાર મહેશ ભટ્ટે દિગ્દર્શિત કરી છે. હિંદીમાં ‘ઝહરીલી થાલી’ અથવા ‘થાલી મેં ઝહર’ નામે પણ બની છે.

ડોક્યુમેન્ટરીના આરંભમાં જ તમને લેખિત ખાતરી આપવામાં આવે છે કે આ ફિલ્મમાં જે કંઈ કહેવામાં આવ્યું છે તે વિશ્વના ટોચના સાયન્ટિફિક જર્નલ્સમાં પ્રગટ થયેલી અને વૈજ્ઞાનિક પ્રયોગો પછી ખાતરીપૂર્વક પુસ્તક થયેલી માહિતીના આધારે જ કહેવામાં આવ્યું છે. ટુંકમાં અહીં કોઈ નારાબાજી કે જિંગોઈઝમ નથી કે ભાવનાઓને ભડકાવવાની કોઈ વાત પણ નથી.

બીજી વાત જે મલ્ટિનેશનલ કંપનીઓ જિનેટિકલી મોડીફાઇડ બિયારણ વેચે છે અને જીએમ ફૂડનો બહોળો પ્રચાર કરીને કરોડો ડોલર્સ કમાય છે તે કંપનીઓ ક્યારેય આ સંશોધનોની વરવી, ભયાનક બાજુ વિશે વાત નથી કરતી. એટલું જ નહીં, જીએમ ફૂડથી થતા ફાયદાઓ વિશે હોલ વગાડતી ફરે છે. આ ફાયદાઓની વાત લોકોની આંખમાં ધૂળ નાખવા બરાબર છે.

જીએમ ફૂડને કારણે આપણાં શરીરની ઈમ્યુન સિસ્ટમ ખતમ થઈ જાય છે. બીમારીઓ સામે લડવાની શરીરની નૈસર્ગિક ક્ષમતા નષ્ટ પામે છે. જીએમ ફૂડના પરિણામે મગજ, લીવર, કિડની, હૃદય અને આંતરડાંમાં ખરાબમાં

ખરાબ વિકૃતિઓ ફેલાઈ શકે છે. આ ઉપરાંત એવી કેટલીય નવી બીમારીઓ થવાની સંભાવના છે, જેનું નામ માણસજાતે અગાઉ ક્યારેય સાંભળ્યું પણ ન હોય. મેડ કાઉ ડિસીઝ વિશે અગાઉ ક્યારેય નહોતું સાંભળ્યું. આ રોગ જિનેટિકલી મોડીફાઇડ ટેકનોલોજીનું પરિણામ છે. ગાય વધારે દૂધ આપે તે માટે જે હોર્મોન ઈન્જેક્શન આપવામાં આવ્યાં તેને કારણે એક નવો રોગ પશુઓમાં ફેલાયો.

ભારતીય સંસ્કૃતિમાં અન્નને બ્રહ્મની કક્ષાનું ગણવામાં આવ્યું છે. અમેરિકાની કેટલીક કંપનીઓ આ અન્નને ઝેર બનાવીને બ્રહ્મને રાક્ષસ બનાવી રહી છે. રોજરોજના જમવામાં દાળ, ભાત, શાકભાજી જેવી વસ્તુઓમાં અત્યાર સુધી તમને માત્ર રાસાયણિક ખાતરનો જ ખતરો હતો. લો, હવે અમે ફર્ટિલાઈઝરની જરૂર જ ન પડે એવું બિયારણ બનાવી દીધું તમારા માટે - આપું કહીને મોતના સોદાગર જેવી મોન્સેન્ટો વગેરે અમેરિકન કંપનીઓએ ખરેખર ખેડૂતોને પાકમાં જીવાત ન પડે એવું બિયારણ આપ્યું. જીવાત ન પડી. ઉત્પાદન વધ્યું, પણ બીજા એક પ્રયોગનું રિઝલ્ટ લોકો સામે મુકાયું નહીં. જીએમ ટેકનોલોજી બનેલા ફળને કીટકો તથા જંતુઓ માટે મૂકવામાં આવ્યું ત્યારે આ કીડાઓ એ ફળને ખાઈને મરી ગયા. એ ફળ હવે તમારા ખાવા માટે વેચાવાનું છે. તમે ખાશો? તમારાં શાકભાજી અને અનાજ ખાઈને કીડાઓ તરત મરી જશે. તમે ધીરે ધીરે.

અમે આ ફિલ્મ જોઈને આટલું ક્યું. કોર્ન ફ્લેક્સ કઈ મકાઈમાથી બને છે તેની હન્ડેડ પર્સેન્ટ ખાતરી ન થાય ત્યાં સુધી નહીં ખાવાના. કેલોગ્સના તો બિલકુલ નહીં ખાવાના, થિયેટરમાં પોપકોર્ન કઈ મકાઈના દાણામાંથી બને છે તેની સ્પષ્ટ જાહેરાત ન થતી હોય તો તે પણ બંધ. નાચોઝ વગેરેની ચિપ્સમાં મકાઈનો લોટ હોય છે. આ બધું જ મોટે ભાગે અમેરિકાથી આવવાનું અને ત્યાં બીટી મકાઈની બોલબાલા છે. થિયેટરોમાં બાફેલી મકાઈ મળતી હોય છે કપમાં. અમને તો એની વાસથી પણ ઉબકા આવે છે એટલે એના કાઉન્ટર પાસેથી પણ પસાર નથી થતા. વધારે શું કરવું એ તમારા પર છે. અમે તો પહેલેથી સોયાબીનના દુશ્મન છીએ, પણ મકાઈ અને સોયાબીન આ બે ચીજ બીટી બિયારણની બનેલી હોય એવા ચાન્સીસ ઘણા.

અમને ખબર છે કે તમને થશે કે અમેરિકામાં બીટી ફૂડની બોલબાલા છે, તો પછી ભારતને શું કામ એ પેટમાં દુખે છે ? તમે એ પણ કહેશો કે અમેરિકન સરકારની એફડીએ (ફૂડ એન્ડ ડ્રગ એડમિનિસ્ટ્રેશન) જેવી આ વિષયની સર્વોચ્ચ સંસ્થા જો બીટી બિયારણને મંજૂર રાખતી હોય તો ભારતે શું કામ દોઢડલાપણ કરવું જોઈએ ? ધીરજ ન હોય તો યુ ટ્યુબ પર આ ડોક્યુમેન્ટરી જોઈ લેજો.

-સૌરભ શાહ
(‘વિનિયોગ’ સમાચારમાંથી)

ટુંકી વાર્તા : માનવતાનો બદલો

...અને ડો. કાલાણીએ કાર મારી મુકી. સોમનાથથી જૂનાગઢ વચ્ચનો વૃક્ષાચ્છાદિત રસ્તો, માખણ જેવી સડક અને કુશળ હાથ વડે એકધારી ગતિએ ચાલતું વાહન. રસ્તો કપાતો જતો હતો, રાત જામતી જતી હતી, બાજુમાં બેઠેલી પત્ની અને પાછલી સીટ પર બેઠેલાં બંને બાળકો ધીમે ધીમે આકાર બદલતાં જતાં હતાં. શરૂમાં ટટ્ટાર બેઠાં હતાં, પછી સહેજ ઝોકે ચડ્યાં એટલે માથાં ઢળવા લાગ્યાં અને પછી પૂરું શરીર જ્યાં જગ્યા મળી ત્યાં ફેલાવા માંડ્યું હતું.

ધણા પ્રોફેશનલ ડ્રાઈવરોને પણ એવી ટેવ હોય છે કે રાતના સમયે ગાડી ચલાવતી વખતે જો બાજુમાં બેઠેલો પેસેન્જર ઊંઘવા માંડે તો ડ્રાઈવરને પણ ઝોકું આવી જાય, પણ ડો. કાલાણી આ કુટેવથી મુક્ત હતા. એ એક ડોક્ટર હતા, માટેએક જવાબદાર માણસ હતા. ઓપરેશન કરવાનું હોય કે કાર ચલાવવાની હોય, એક સરખી અકાગ્રતા જાળવીને બંને કામ કરી શકતા હતા.

કેટલા કિલોમીટર્સ હજુ કામવાના બાકી હતા? લગભગ નેવું કિ.મી. કપાયા, ત્યારે જૂનાગઢ આવ્યું. અગિયાર વાગવા આવ્યા હતા. બીજા દોઢ કલાકમાં રાજકોટ સુધીનું અંતર કાપી નાખ્યું. હવે ટ્રાફિક સહેજ વધતો જતો હતો. ગાડીની ઝડપ જરાક ઘટાડવી પડી. આ ચોટીલા ગયું. લીંબડી હાથવેંતમાં અને ત્યાં જ ડો. કાલાણીના કાને ગાડીનો બદલાયેલો અવાજ પડ્યો. અચાનક લાગ્યું કે કાર એક તરફ ખેંચાઈ રહી છે. સ્પીડ આમ પણ ઓછી થઈ ગઈ હતી, ચેતી ગયેલા ડો. કાલાણીએ તરતજ એક્સિલેટર પરથી પગ ઉઠાવી લઈને કારની ઝડપ સાવ જ ઘટાડી દીધી. ગાડી ડાબે-જમણે લથડિયાં ખાઈને આખરે ડામરના માર્ગ પરથી ઊતરીને કાચા સાઈડ-વે પર જઈને ઊભી રહી ગઈ. સારું હતું કે પાછળ કોઈ ટ્રક કેબીજું વાહન પૂરપાટ વેગે ધસી આવતું ન હતું, નહીંતર સચૂક ગમખ્વાર એક્સિડેન્ટ સર્જાઈ ગયો હતો.

ડો. કાલાણી કારમાંથી બહાર નીકળ્યા. તપાસ કરી તો જાણવા મળ્યું કે કારનું પાછલું ટાયર (જમણી સાઈડનું) અચાનક બર્સ્ટ થઈ ગયું હતું. આ એક ગંભીર વાત હતી. એમના નસીબ એટલા સારા કે બચી ગયા, પણ હવે વિચાર એ વાતનો કરવાનો હતો કે શું કરવું? એટલું તો એમનેય સમજાતું હતું કે ફાટી ગયેલા ટાયરવાળું વ્હીલ બદલવું પડશે. એની જગ્યાએ સ્પેર વ્હીલ ગોઠવી દેવું જરૂરી હતું, પણ ડોક્ટરસાહેબને માત્ર ગાડી ચલાવવાનું જ આવડતું હતું, વ્હીલ બદલવાનું કામ એમને ફાવતું ન હતું.

ડો. કાલાણી હાથમાં ટોચ પકડીને હાઈવે પર ઊભા રહી ગયા. પ્રકાશનો શેરડો ફેકીને સલામત રીતે આવતા-જતાં વાહનોનું ધ્યાન ખેંચવા માંડ્યા. રાતના દોઢ-બે વાગ્યે કોણ ઊભું રહે? આજકાલ અજાણ્યા માણસોને મદદ કરવા માટે ભાગ્યે જ કોઈ તૈયાર થાય છે. ત્રીસ-પાંત્રીસ વાહનો પસાર થઈ ગયા પછી આખરે એક ટ્રકચાલકે એનું વાહન ઊભું રાખ્યું. અંદર બેઠાંજ પૂછી લીધું. શું થયું છે?

‘મારી કારનું એક ટાયર ફાટી ગયું છે’. ડો. કાલાણીએ કહ્યું.

‘સ્પેર વ્હીલમાં હવા ભરેલી છે?’

‘હા, પણ મને વ્હીલ બદલતા નથી આવડતું. તમે જો મદદ કરો તો...’

‘બાલી ગાડી ચલાવતા જ શિખ્યા છો? પૈસાદાર લોકોની આ જ તકલીફ છે. બબડીને ડ્રાઈવર ફૂદીને બહાર આવ્યા, લાવો, સ્પેર વ્હીલ આપે મને... અને જેક પણ.’

ડોક્ટરને જવાબ આપતાં ખૂબ સંકોચ થયો, ‘હું ... મારી પાસે ગાડીમાં જેક લેવાનું ભૂલી ગયો છું. તમે પ્લીઝ, તમારી પાસે જેક હોય તો...’

‘અમારો ટ્રકવાળો જેક તમારી કાર માટે કામ ન લાગે, સાહેબ હવે કાં તો ક્યાંકથી જેક અને પાનાની વ્યવસ્થા કરો કાં આખી રાત આ જ ઠેકાણે પડ્યા રહો.’

‘એવું ન કરો, ભાઈ!’ ડો. કાલાણી કરગરવા જેવા થઈ ગયા, ‘મારી સાથે મારી વાઈફ છે અને બે બાળકો છે. બંધ થયેલી ગાડીમાં એમને લઈને આખી રાત પડયા રહેવું એ જોખમ ભરેલું છે. તમે પ્લીઝ. કંઈક કરો.’

ડ્રાઈવર હસીને પાછો ટ્રકની દીશામાં ચાલવા લાગ્યો. ડોક્ટરના મોંમાંથી સરી પડ્યું, ‘સવાર સુધીમાં મારે અમદાવાદ પહોંચી જવું ખૂબ જરૂરી છે. મેં કેટલાક દરદીઓને તપાસવાની એપોઈન્ટમેન્ટ આપી દીધેલી છે અને બે દરદીઓના તો મારે ઓપરેશન પણ કરવાનાં છે.’

અસલ કલા-કસબનો સમન્વય

સચી જારી

સિલ્ક સાડી એમ્પોરીયમ

Sachi Jari maate real nam

સાડીઓ • ચણીયાઓ • ઘરચોળા • બોર્ડરો
પાનેતર • બાંધણીઓ મનભાવન ડીઝાઈનો,
શ્રેષ્ઠ ક્વાલિટી અને વ્યાજબી ભાવ...

૧૩૪/૩૬, બીજે માળે, ઝવેરીબજાર, ખારાકુવા સામે,
મુંબઈ- ૦૨. Tel. : 22413995 / 22402786

ટ્રક ડ્રાઈવરના કાન સરવા થયા. એના પગ થંભી ગયા. ‘તમે ડોક્ટર છો? ત્યારે અત્યાર સુધી બોલતા કેમ નથી?’ એવું પૂછીને એ પાછો ફર્યો. થોડી વાર ચૂપચાપ ઊભા રહીને એણે શું કરવું જોઈએ તે વિચારી લીધું. પછી એને લાગ્યું કે આ કામ એના એકલાથી નહીં થઈ શકે. એણે ટ્રકની પાછળના ખૂલ્લા ભાગમાં સૂતેલા સાત-આઠ જણને મદદ માટે બોલાવી લીધા. એક કલીનર હતો, બાકીના અડધો ડઝન મજૂરો હતા. બધા ઠંડી હવામાં મીઠી નીંદર માણી રહ્યા હતા. પણ ડ્રાઈવરે કહ્યું એટલે તરત ઊતરી પડયા. ડ્રાઈવરે એમની સાથે મસલત કરી લીધી. એક ડોક્ટરને મદદ કરવાની છે આ વાત ઉપર બધા સંમત થઈ ગયા.

ટ્રકનો જેક ગાડીને ઊંચી કરવા માટે ખાસ કામમાં આવે તેવો ન હતો, પણ ડ્રાઈવર યુક્તિબાજ હતો. એણે અસપાસથી મોટા, વજનદાર પથ્થરો ભેગા કરાવ્યા, પછી ટ્રકના જેક વડે જેમ તેમ કરીને ગાડીને સહેજ ઊંચી કરીને નીચે પથ્થરો ગોઠવ્યા. પથ્થરો દગો ન આપી બેસે તેટલા માટે તમામ મજૂરોને કારને જરા હાથ આપવાનું સૂચન કર્યું અને એ પોતે બર્સ્ટ થયેલું વ્હીલ કાઢવા લાગ્યો. આ આ અત્યંત જોખમી કામ હતું. એને ખુદને જીવલેણ ઈજા થવાનું પૂરેપૂરું જોખમ હતું. છતાં એણે બનતી ત્વરાએ અને જબરા કૌશલ્ય સાથે કામ પાર પાડી દીધું. ફાટી તથેલા ટાયરવાળા વ્હીલની જગ્યાઓ સારુંસાજું વ્હીલ બંધ બેસાડી દીધું.

ડો. કાલાણીઓ પુછ્યું નહીં કે શું આપવાનું છે, ખિરસામાંથી સો રૂપિયાની નોટ કાઢીને ડ્રાઈવરના હાથમાં મૂકી દીધી. ડ્રાઈવરે નોટ પાછી આપી દીધી, ‘સાહેબ, તમે ડોક્ટર છો માટે તમને મદદ કરી છે, નહીંતર આજકાલ હાઈ-વે ઉપર અમે આવા સમયે કોઈ પણ અજાણ્યા માણસનો ભરોસો કરતા નથી.’

ડો. કાલાણીએ ખરા દીલથી એનો આભાર માન્યો અને પછી ગાડી મારી મૂકી. વહેલું આવે અમદાવાદ!

ત્રણ વર્ષ પછીની ઘટના. ડો. કાલાણીના સર્જિકલ હોમની રિસેપ્શનિસ્ટ સાથે બે ગરીબ માણસો માથાઝીંક કરી રહ્યા છે, ‘બહેન ત્રણ કલાકથી રાહ જોતા બેઠા છીએ. હવે તો અમારો વારો આવવા દો. બહારગામથી આવ્યા છીએ. સાહેબનું નામ સારું છે. એટલે આવ્યા છીએ.’

રિસેપ્શનિસ્ટે સાનમાં સમજાવી દીધું, પૂરતા પૈસા લઈને આવ્યા છો ને? અમારા ડોક્ટરસાહેબનાં કામ, નામ અને દામ ત્રણેય વખણાય છે. બાપડા ગરીબ ભાઈઓના પગમાંથી જોર તો ઓસરી ગયું, પણ તેમ છતાં વારો આવ્યા ત્યારે અંદર તો ગયા જ. આટલે સુધી આવ્યા અને રાહ જોઈ તો પછી પાછા ક્યાં જવું?

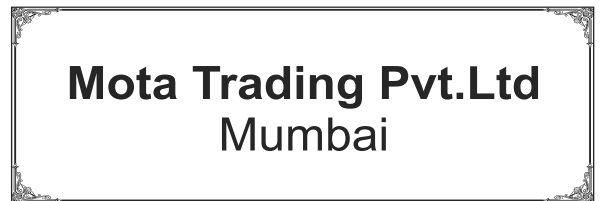
ડો. કાલાણીએ નાના જુવાનને સવાલો પૂછ્યા, તપાસ કરી, પછી નિદાન જણાવ્યું, આને હર્નિયા છે. બને જણનાં ડાચાં ખુલ્લાં રહી ગયાં, એ જોઈને ડોક્ટરે માતૃભાષામાં સમજાવ્યું, ‘સારણગાંઠ થઈ છે, તમારા ભાઈને. એ કેમ થઈ એવો સવાલ ન પૂછતા. ધણાં બધાં કારણો હોય છે. પેટની નીચેના ભાગના સ્નાયુઓ વચ્ચેથી અંદરના અવયવો કૂલીને બહાર નીકળી આવે. ક્યારેક તકલીફમાં મુકાઈ જવાય. ખાંસી ખાવ એટલે સારણગાંઠ સ્પષ્ટ દેખાય. ભારે વજન ઊંચકો તો પણ.’

‘સાહેબ, ઓપરેશનનો ખર્ચ કેટલો થાય?’ મોટાએ પૂછ્યું.

‘સાઠથી સિત્તેર હજાર અને બીજી વાર નહીં થાય એ વાતની કોઈ ગેરંટી નથી આપતો. ઓપરેશન પછી પણ ચરી પાડવી પડે. કબજિયાત, ખાંસી વગેરે ટાળવાં પડે. ભારે વજન નહિ ઊંચકવાનું કામધંધો શું કરો છો?’

‘સાહેબ, હું ટ્રકડ્રાઈવર છું. મારો ભાઈ કલીનર છે. આમ તો અમારા ભાગે વજન ઊંચકવાનું કામ નથી આવતું, પણ ક્યારેક માનવતાના ધોરણે એવું કરવું પડે. આ તકલીફની શરૂઆત જ સાચું તો એ રીતે થઈ છે. આ જ્યારે નાનો હતો ત્યારે પેટમાં કંઈક તકલીફ થઈ હતી, એનું ઓપરેશન પણ કરાવેલું, પછી એક વાર રાતે બે વાગ્યે હાઈ-વે ઉપર કોકની ગાડી ખોટકાઈ હતી, એનું પૈડું બદલવાનું હતું. ડોક્ટરની ગાડી હતી, ગાડીમાં જેક ન હતો. આણે અને મારા બીજા માણસોએ જોર લગાવીને.’

મોટા ભાઈ વાત પૂરી કરવાના મૂડમાં હતો, પણ ડો. કાલાણી સાંભળવાના મૂડમાં ક્યાં હતા? એમણે નર્સને સૂચના આપી દીધી, એડ્મિટ ધિસ પેશન્ટ. કાલે સવારે એનું ઓપરેશન રાખવાનું છે. પેશન્ટ પાસેથી એક પણ રૂપિયો લેવાની નથી. ત્રણ વર્ષ પહેલાંની એક અંધારી રાતે આ ભાઈએ દાખવેલી માનવતાનો બદલો ચૂકવવાની આ ક્ષણ આવી છે.





જ્ઞાતિના સ્પર્શતા સમાચારો ટૂંકમાં પાનાની એક બાજુએ સારા અક્ષરે કાર્યક્રમ પૂર્ણ થાય કે તરત લખી મોકલવા વિનંતી.

શ્રી પદ્મમુક્તિ વાત્સલ્યનિધી ટ્રસ્ટ-ચાલીસગામ

પૂ.સા. જયલક્ષ્મીશ્રીજી મ.સા. પ્રેરીત ટ્રસ્ટ દ્વારા પૂ.સા. જયદર્શિતાશ્રીજી મ.સા.ના આશિર્વાદ અને માર્ગદર્શને કાર્યો સફળતાપૂર્વક ચાલે છે. બુધવારના ગરીબોને ભોજન કરાવનાર દૈનિક નકરા દાતાઓ : કેશરબાઈ ખીમજી ખોના (મોટી ખાવડી) હસ્તે પ.પુત્રવધુ પ.પૌત્રાઓ, નમ્રતા લલિત મોમાયા (ચાલીસગામ), શ્રી ચંદ્રકાંત મુલજી ખોના હ. સાગર (ડોંબિવલી), થોભણ દેવજી કુરવા (કિષ્ણા-મુંબઈ), મિતેશ રમેશ લોડાયા (ચાલીસગામ), પ્રવીણ ખેતશી કુરવા (પુના).

શ્રી ક.દ.ઓ. જૈન મહાજન-ધુલીયા

કચ્છી નવા વર્ષની ઉજવણી ૧૪.૭.૧૩ના થઈ જેમાં મહારાષ્ટ્ર એકમ મહિલામંચ-ધુલીયા અને શ્રી ક.દ.ઓ. જૈન યુવા મંડળ ધુલીયાના સંયુક્ત ઉપક્રમે શ્રી ક.દ.ઓ. જૈન બોર્ડિંગમાં વિવિધ સ્પર્ધાઓ યોજાઈ. પ્રથમ નવકારમંત્રથી શરૂઆત કરી શેઠશ્રી નરશી નાથાની છબીને માતૃશ્રી જયાબાઈ ઠાકરશી ગોસર તથા મહાજનના સેક્રેટરી સૌ. લતાબેન જયંત દંડ, મહિલામંચના પ્રમુખ સૌ. પ્રીતિબેન કાજલ મોમાયા, મહિલા મંડળ સેક્રેટરી સૌ. શીતલ પરેશ ભાટે, યુવા મંડળના સેક્રેટરી શ્રી વરુણ તૈલેશ ભાટે, તથા સહયોગી દાતા માતૃશ્રી કુંવરબાઈ નેણશી સોની પરિવાર તરફથી સૌ. હર્ષાબેન વિનોદ સોનીએ માલારોપણ તથા દીપ પ્રજ્જ્વલન કરેલ.

બાદમાં સૌ. લતાબેન દંડે અષાઢી બીજ નૂતન વર્ષની વધામણી આપેલ અને મહાજનના મહત્વના કાર્યક્રમોની જાહેરાત કરેલ. મહાજન સંચાલિત કચ્છી નૂતન વર્ષની ઉજવણીના મુખ્ય દાતા શ્રી ડોસાભાઈ ખીમજી મોમાયા, હ. મહેન્દ્રભાઈ તરફથી સાંજની સાધર્મિક ભક્તિ તથા સવારનું જમાણ હતું.

શ્રી મહેન્દ્રભાઈ મોમાયાનું મહિલામંચ તથા યુવક મંડળ તરફથી શ્રીફળ અને પુષ્પથી શ્રી કેતનભાઈ ઠાકરશી

ગોસરના હસ્તે સન્માન કરવામાં આવેલ, કાર્યક્રમના ઈનામો તથા અન્ય આર્થિક સહયોગી દાતા માતૃશ્રી કુંવરબાઈ નેણશી સોની પરિવારના સૌ. વીણાબેન વીરચંદ સોનીનું મહિલામંચ તથા યુવા મંડળ તરફથી શ્રીફળ અને પુષ્પથી શ્રીમતી તારાબેન ફતેચંદ મોમાયાના દ્વારા સન્માન કરવામાં આવેલ. જ્ઞાતિજનોને સામાજિક સુરક્ષા યોજના અંગે માહિતી આપી તેમાં સભ્ય થવા અપીલ કરવામાં આવેલ. શ્રીમતી હિરાવંતીબેન મણિલાલ લોડાયાએ કચ્છના શુધ્ધ શબ્દોચ્ચાર સાથે કેટલીક વિશેષ માહિતી આપેલ. સ્પર્ધામાં ભાગ લેનાર સ્પર્ધકોની પ્રવેશ યાદી લેવામાં આવેલ. વયોગટ પ્રમાણે નીચે મુજબ સ્પર્ધાઓનું આયોજન કરવામાં આવેલ.

સ્પર્ધા સોલોડાન્સ (વય-૫થી ૧૪)માં મિતલ અમિત સોની, ધ્રુતિ રાજન ધરમશી, લોકેશ પરેશ ભાટે., ફેન્સી ટ્રેસ (વય-૪૧થી ૫૫)માં સૌ. લતાબેન જયંત દંડ., દમર્શરાઝ - (વય-૧૫થી ૨૫)માં ડેફોડેલ ગ્રુપ- એકતા તૈલેશ ભાટે, હર્ષ કેતન ગોસર, નીલ જયંત દંડ, અક્ષતા પંકજ મોમાયા., પ્રશ્નમંચ (વય-૨૬થી ૪૦)માં મોગરા ગ્રુપ- શ્રી આશિષ મેઘજી સોની, સૌ. નમ્રતા આશિષ સોની, સૌ. પ્રેરણા વરુણ ભાટે, વનમિનિટ - (વય- ૪૧થી ૭૫)માં શ્રી ડૉ. જયંત અભયચંદ દંડ, શ્રીમતી હિરાવંતીબેન મણિલાલ લોડાયા સોલોડાન્સ તથા ફેન્સી ટ્રેસ માટે શ્રી પંકજ યડાવદકરજીએ નિર્ણાયક તરીકે સેવા આપેલ. તેમનો પરિચય સૌ.શીતલબેન ભાટેએ આપેલ. તેમનું મહિલામંચ તથા યુવા-મંડળ તરફથી શ્રી મહેન્દ્રભાઈ મોમાયાએ ભેટ તથા શ્રી સુરેન્દ્રભાઈ ગાલાએ શ્રીફળ અને પુષ્પથી સન્માન કરેલ.

બપોરે ૩ થી ૫ દરમિયાન રક્તદાન શિબિરનું આયોજન થયેલ. પધારેલા જ્ઞાતિજનોએ ઉત્સાહથી રક્તદાન કરેલ. સૌ. લતાબેન અને ડૉ.શ્રી જયંતભાઈ દંડે રક્તદાન કોણ કરી શકે ? શ્રી વરુણ ભાટેએ જીવન જ્યોત બ્લડ બેન્કના સદસ્યોનું શ્રીફળ અને પુષ્પથી શ્રી

યાત્રા પ્રવાસ ક્ષેત્રે આધુનિક પ્રણાલીકાઓના પ્રણેતા...

9323360708/25903514-5-6
tanmantravels@yahoo.co.in
www.tanmantour&travel.com

શ્રી ક.દ.ઓ. વિદ્યાર્થીસંઘને તેના સ્થાપનાના ૬૦ વર્ષ (હીરકવર્ષ) પુર્તિ નિમિત્તે હાર્દિક અભિનંદન. અને યશસ્વી ભાવિની યુવા-વિદ્યાર્થી પ્રવૃત્તિઓ માટે હાર્દિક શુભેચ્છાઓ....
- તળ-મળ પરિવાર

શીખરજીની સર્વ પ્રથમ અને એકમાત્ર આપણી પોતાની
*** જેવી સુવિધાયુક્ત AC હોટલ

SHIKHARJI
Continental
MADHUBAN - JHARKHAND

પંકજભાઈ મોમાયાએ સન્માન કરેલ. ડૉ. જયંત દંડે થાયરોડ બ્લડ ટેસ્ટ અંગે માહિતી આપેલ.

રક્તદાન શિબિર બાદ શ્રી ચક્રેશ્વરી માતાજી તથા શ્રી મહાકાલી માતાજીની ભક્તિ ભાવના ભણાવવામાં આવેલ. જ્ઞાતિજનોએ ઉત્સાહથી ભાવના ભણાવેલ. વર્ષીતપના ચાર તપસ્વીઓને બ્યાસણાં કરાવવામાં આવેલ. ચૌવિહાર બાદ શ્રી વાસુપુજ્ય સ્વામીની આરતી અને મંગળદીવો ઉતારવામાં આવેલ. આરતીનો ચડાવો યુવક મંડળે રૂ.૧૨૧માં તથા મંગળદિવાનો ચડાવો અચલગચ્છ મહિલા મંડળે રૂ.૧૦૧માં લીધેલ.

સહયોગી દાતા પરિવાર તરફથી સૌ. વીણાબેન વીરચંદ સોની, મહાજનના ખજાનચી શ્રી પંકજભાઈ મોમાયા, અચલગચ્છ મહિલા મંડળના પ્રમુખ સૌ. રંજનાબેન મેઘજી સોની, મહિલા મંચ તથા યુવા મંડળના પ્રમુખના હસ્તે વિજેતાઓને ઈનામ આપવામાં આવેલ. ડાન્સમાં ભાગ લેનાર દરેક બાળકને શ્રીમતી હિરાવંતીબેન મણીલાલ લોડાયા તરફથી આશ્વાસન ઈનામ આપવામાં આવેલ.

આયોજકો તરફથી સોલો ડાન્સમાં ભાગ લેનાર બાળકોને આશ્વાસન ઈનામ આપવામાં આવેલ. આ વિવિધ સ્પર્ધાઓ માટે મહાજનના સેક્રેટરી સૌ. લતાબેન દંડ, મહિલામંચ પ્રમુખ સૌ. પ્રીતિ મોમાયા તથા યુવા મંડળના પ્રમુખશ્રી ભૂમિલ ગાલાના નેતૃત્વમાં કાર્યકર્તાઓ, મહિલા મંચ તથા યુવા મંડળના સર્વે સભ્યોએ જહેમત અને ઉત્સાહથી કાર્યક્રમને સફળ બનાવેલ. આભારવિધી યુવા મંડળના ઉપ-પ્રમુખ શ્રી હર્ષદ સોનીએ કરેલ, શ્રી જયંત દંડે કાર્યક્રમના ફોટા પાડેલ. અંતે શ્રી વાસુપુજ્ય સ્વામીની જય બોલી સહુ આનંદથી છૂટા પડ્યા.

કચ્છી જૈન સમાજ-અમદાવાદ

સમાજના ઉપક્રમે ૧૫ ઓગસ્ટના પાલડી વોર્ડ ભાજપના પ્રમુખ શ્રી તેજસ દેસાઈના હસ્તે ધ્વજવંદન થયું. કાર્યક્રમમાં સરસ્વતીવંદન બાદ ધો. ૧૦-૧૨ના વિદ્યાર્થીઓનો દાતાઓના હસ્તે ઈનામ અપાયા હતા. આ ઈનામના દાતા શ્રીમતી વિમલાબેન શાહ અને શ્રીમતી પ્રમીલાબેન કુરવા પારિતોષિક અપાયા. ધો. ૧૨ના છાત્રોને શ્રી ઉમરશીભાઈ કુરુવા પારિતોષિક અપાયેલ.

ધો. ૧૦માં અનિલ મહેતા, દેવાંગ છેડા, આયુષી સંઘવી, નિધિ મહેતા, વિધિ ગઢેચા અને વિધિ પુંજ, હિત શેઠ અને ફોરમ મહેતાને ઈનામ અપાયેલ. ઉચ્ચ

અભ્યાસમાં બિપીન ગાલા, હાર્દિક શાહ, જય વોરા અને કેતન શાહને એવોર્ડ અપાયેલ.

શ્રી અખિલ ભારત અચલગચ્છ જૈન સંઘ

સંઘની વ્ય. સમિતિની સભા ૧૭.૮.૧૩નાં સાંજે મસ્જીદબંદર મહાજનવાડીમાં એકત્ર મળેલ. જેમાં વર્ષ ૨૦૧૨-૧૩ના વાર્ષિક અન્વષિત હિસાબો અને અહેવાલ રજૂ કરવામાં આવેલ.

સંઘની વર્તમાન કારોબારી અને ટ્રસ્ટબોર્ડની મુદત પુરી થતી હોઈ વર્ષમાં ૨૦૧૦થી ૨૦૧૨ના ત્રણ વર્ષ માટે ચુંટણી યોજવા વિચારણા થયેલ.

મહારાષ્ટ્ર એકમની વાર્ષિક સભા અને સ્નેહમિલન

મહારાષ્ટ્ર એકમનો બેદિવસીય વાર્ષિક સ્નેહમિલન ૨૧ અને ૨૨.૮.૧૩નાં જલગામમાં રતનલાલ સી. બાફના ગૌશાલા, અહિંસાતીર્થ, અંજતા રોડ એ સ્થળે યોજાયેલ છે. ૨૧.૮ના અખિલ મહારાષ્ટ્ર મહિલામંચના ઉપક્રમે સર્વે મહિલામંચો દ્વારા બહેનો માટેનો કાર્યક્રમ યોજાયો છે. જેમાં સવારે મહિલામંચ સત્રનું ઉદ્ઘાટન, ૧૦.૩૦ થી ૧૨ ડૉ. યોગીનીબેન મૈશેરી (મુંબઈ) દ્વારા ઓબેસીટી વિષયે માર્ગદર્શન, બપોરે ભોજન બાદ ડૉ. યોગીનીબેન દ્વારા સ્ત્રી, સ્ત્રીત્વ અને જૈનદર્શન વિષે પ્રેરક પ્રવચન, બપોરે ૩.૩૦ થી ૫.૩૦ સમાજમાં છુટાછેડાના કારણો અને પરિણામ વિષે ચર્ચાસત્ર, 'હવે હું ક્યાં જાઉં?' એ વિષય કે અન્ય થીમ પર નાટિકા, નૃત્ય, ગરબા અને ઢોલરાંધ સ્પર્ધા, ૨૨.૮ના સવારે ૭.૩૦થી ૯ મહેદીસ્પર્ધા, ૯ થી ૧૧ સતીષ ડૉ. મંડોરા દ્વારા 'લક્ષ્ય', ૧૧થી ૧૨ મહિલા મંચ સત્ર સમાપન અને ૧.૩૦થી ૪.૩૦ એકમની વાર્ષિક સભા અને વિદ્યાર્થી ઈનામ વિતરણ રહેશે. વાર્ષિક સભામાં વર્ષ ૨૦૧૨-૧૩ના અન્વષિત હિસાબો અને પ્રવૃત્તિ અહેવાલ રજૂ કરવામાં આવશે. વિદ્યાર્થીઓના પરીણામ અને વિશેષ સિધ્ધિ, ધાર્મિક અભ્યાસ આદિની વિગત ૩૦.૮.૧૩ સુધીમાં મલકાપુર કાર્યાલય મોકલવા જણાવાયું છે.

શ્રી ક.દ.ઓ. વિદ્યાર્થીસંઘ

વિદ્યાર્થીસંઘના ઉપક્રમે ૬૦મો સ્થાપના દિન રવિવાર ૧૮.૮.૧૩ના બપોરે ફાઈનઆર્ટ ઓડીટોરીયમ, ચેમ્બુરમાં 'એક બીજાને ગમતા રહીએ' સાંસ્કૃતિક મનોરંજન કાર્યક્રમ સાથે ઉજવાયો. આ પ્રસંગે અતિથી વિશેષ શ્રી ભાવિન

**Shree Vinayak
Enterprises
Raipur**

**M.P. Corporation
Kolkata**

જયંત ભવાનજી સોની (સુથરી) પધારેલ.

જૈની આર્ટના શ્રી ઉત્તમ છેડાએ કલાકારો દ્વારા વિવિધ હિન્દી, ગુજરાતી, કચ્છી ગીતોની રમઝટ પ્રસ્તુત કરેલ.

શેઠ નરશી નાથા મેડીકલ ટ્રસ્ટ દ્વારા જ્ઞાતિજનો માટે મેડીકલક્ષેત્રે વિવિધ પ્રકારે સહાયભુત થવા યોજનાઓની માહિતી અપાઈ અને ડોક્યુમેન્ટરી ફિલ્મ રજૂ કરાઈ. જ્ઞાતિના ઉગતા કલાકારોએ કન્યાધનના મહિમાને સમજાવતી પ્રેરક નાટિકા રજૂ કરેલ. આ પ્રસંગે કાર્યક્રમના સહયોગી દાતાઓનું વિદ્યાર્થીસંઘ દ્વારા બહુમાન કરવામાં આવેલ. વિદ્યાર્થીસંઘ સંચાલિત શ્રી લાલજી રામજી બુકબેંક યોજનાને વધુ સારી રીતે સેવાપ્રવૃત્ત રાખવા દાન માટે અપીલ કરાઈ.

આ પ્રસંગે વિદ્યાર્થીસંઘના પ્રથમ પ્રમુખ શ્રી શીવજી કુંવરજી વિક્રમશી પધારેલ અને સંઘને શિક્ષણપર વધુ ધ્યાન આપી ઉજ્જવલ ભાવિની શુભેચ્છાઓ આપી.

આ ઉપરાંત જ્ઞાતિની વિવિધ સંસ્થાઓના કાર્યકરો, સંઘના ભુતપુર્વ કાર્યકરો તથા બહોળી સંખ્યામાં જ્ઞાતિજનો પધારેલ. રાજકીય અગ્રણી શ્રી પ્રવિણ છેડા અને શ્રી સંજય દીના પાટીલ પણ પધારીને વિદ્યાર્થીઓને શુભેચ્છાઓ આપી હતી. સંઘના પ્રમુખ શ્રી અનુજ લોડાયા અને ટીમે જહેમત લઈ કાર્યક્રમને સફળ બનાવેલ.

શ્રી ક.દ.ઓ. જૈન યુવક મંડળ વડોદરા

મંડળના ઉપક્રમે ૪.૮.૧૩ના શ્રી મહાકાળી માતાજીની ભાવનાનો લાભ શ્રી ભરત રામજી નાગડા પરિવારના સહયોગથી ભક્તિભાવપૂર્વક કેડીઓ નગરમાં ભણાવવામાં આવી. બહોળી સંખ્યામાં ભાવિક ભક્તોએ ભાવનાની રમઝટ બોલાવી.

૧૫.૮.૧૩ને મહાકાળી માતાજીની ભાવના શ્રીમતી ભક્તિ પિયુષ ખોના પરિવાર તરફથી ભણાવાયેલ.

પૂ. મુનિશ્રી સર્વોદયસાગરજી મ.સા. અને શ્રી ગુણવલ્લભસાગરજી મ.સા. આદિ ઠાણાનો સુરત નગરે ચાતુર્માસ પ્રવેશ નિમિત્તે મંડળના ઉપક્રમે માતૃશ્રી નિર્મલાબેન કુંવરજી લાલકા પરિવારના સહયોગથી બસ દ્વારા ૨૧.૭.૧૩ના ૫૦ યાત્રીકો ગયેલા. ત્યાં દર્શન સેવા-પૂજા નવકારશી બાદ ૮.૩૦ કલાકે વરઘોડો, વ્યાખ્યાન ભોજન બાદ સમુહ ગુરૂવંદના અને સત્સંગ

કરી ૪ વાગે નીકળી શ્રી ઝગડીયા તીર્થે દર્શન, ચૌવિહાર બાદ રાત્રે વડોદરા પહોંચ્યા.

યાત્રા-પ્રવાસને સફળ બનાવા પ્રમુખ શ્રી વિપેશભાઈ, નરેન્દ્ર મોમાયા તથા કમલેશ નાગડા તથા સાથીઓએ જહેમત લીધી. મંડળ તરફથી આઝાદી દિન સવારના ૮ કલાકે ધ્વજવંદન, સાથે ૮.૩૦ કલાકે બાળકો અને યુવાનો માટે ડ્રોઈંગ તથા ૯ કલાકે જ્ઞાતિજનો માટે દેશભક્તિના ગીતની હરીફાઈ રાખવામાં આવી. ત્યારબાદ સૌએ અલ્પાહારનો લાભ લીધેલ.

સુથરીમાં ચાતુર્માસ પ્રવેશ

પૂ.આ.શ્રી ગુણોદયસાગરસુરીશ્વરજી મ.સા.ની આજ્ઞાથી પૂ. સા. ચંદ્રયશાશ્રીજી મ.સા.નાં શિષ્યા પૂ.સા મહાયશાશ્રીજી મ.સા.નો ચાતુર્માસ સુથરી સંઘને મળેલ. તેમનો પ્રવેશ ૧૨.૭.૧૩નાં સવારના ૭.૩૦ કલાકે થયેલ. સામૈયામાં શ્રાવક-શ્રાવિકા તથા અન્ય ગામથી પધારેલ ભાવિકો તેમજ સુથરીનાં જૈનતરભાઈઓએ પણ હાજરી આપીને બહોળી સંખ્યામાં સામૈયાની શોભા વધારેલ.

સૌએ માંગલીક પ્રવચનોનો લાભ લીધેલ અને વિવિધ દાતાઓશ્રી તરફથી મળીને રૂ.૧૧૦નું સંઘપૂજન કરવામાં આવેલ. પ્રભાવનાનો લાભ માતૃશ્રી જમકુબાઈ ટોકરશી ધુલ્લા પરિવારે લીધેલ અને સવારની નવકારશી તથા બપોરની સાધર્મિક ભક્તિ (સંઘજમણ)નો લાભ માતૃશ્રી ઝમકુબાઈ પદમશી આણંદજી લોડાયા પરિવાર (સુથરી) તરફથી હતું.

શ્રી ક.દ.ઓ. જૈન યુવક મંડળ-વડોદરા

મંડળના ઉપક્રમે આઝાદદિન નિમિત્તે સવારે ક.દ.ઓ. ભવનમાં સંઘ પ્રમુખશ્રી ઠાકરશી પદમશી પનપારીયાના હસ્તે ધ્વજવંદન કરાયું. ૯ વાગે બાળકોની ચિત્રકલાસ્પર્ધા અને સર્વે માટે દેશભક્તિ ગીત સ્પર્ધા રાખી હતી. જેમાં ૩૦ જણોએ ભાગ લીધેલ. જેમાં પ્રથમ-નેન્વી કૌશિક લોડાયા (ઉ.પ), દ્વિતીય- મુક્તી સચીન દંડ (ઉ.૬), તૃતીય- દેવાંશી રાજેશ ધુલ્લા (ઉ.૬) અને જૈનીષ પ્રિતમ લાલકા (ઉ.૬) તથા બીજી હરીફાઈમાં પ્રથમ-ડીમ્પલ કમલેશ નાગડા, દ્વિતીય-ઘૈર્ય હીરેન શાહ અને તૃતીય-ખુશી નીતિન ધુલ્લા વિજયી થયા.

૧૦.૩૦ વાગે અલ્પાહાર ચા-પાણી રાખવામાં આવેલ. જ્ઞાતિજનોએ ઉમંગે સ્વતંત્રતાદિન ઉજવ્યો.

Jash Mercantile LLP
Mumbai

Nav Nidhi Enterprises
Chennai

વસતીપત્રક સમિતિની બેઠક

જ્ઞાતિ વસતીપત્રક સમિતિની બેઠક રવિવાર ૧૮.૮.૧૩ના સવારે નેપચ્યુન મેગનેટ મોલના પાર્ટીહોલ, ભાંડુપમાં મળેલ સમિતિ દ્વારા મોકલાયેલા બધા ફોર્મ ભરાઈને પાછા આવી ગયા તે બાબત ખુશી વ્યક્ત કરાઈ. ઘણા જ્ઞાતિકુટુંબો પોતાની વિગતો તપાસવા પ્રત્યે જાગૃત ન હોઈ સમયસર કામ પુરું કરવા માટે એકમ-મહાજન-મંડળોનો સહયોગ લેવાનો નિર્ણય લેવાયો છે.

શ્રી ક.દ.ઓ. જૈન સર્વોદય મંડળ-મુલુન્ડ

મંડળ આયોજીત ૫.૧૧.૧૩ થી ૧૪.૧૧.૧૩નાં કોસ્ટલ ક્વોર્ટરક યાત્રા પ્રવાસમાં કુર્ગ, ધર્મસ્થળ, કારકલ, ગુડબીડ્રી, માલપે બીચ, સોપારનીકા રીવર, મરૂદેશ્વર જોગ ફોલ્સ, સીરસી, કુમઠા તીર્થોની યાત્રા અને જોવાલાયક સ્થળોની મુલાકાત લેવાશે.

આ યાત્રા સભ્યો માટે રૂ.૧૬૫૦૦ અને અન્ય માટે રૂ.૧૭૦૦૦ ચાર્જ રાખેલ છે. આ પ્રવાસ માટે જૂજ સીટો બાકી છે તો ૩.૯.૧૩ સુધીમાં સંપર્ક કરી બુકીંગ સાથે રૂ.૫૦૦૦ ડીપોઝીટ ભરી, નામ નોંધાવી શકાશે. સંપર્ક ગુલાબ કલ્યાણજી મૈશેરી ૯૮૩૩૬૦૯૦૯૮ અને હિતેશ લક્ષ્મીચંદ મૈશેરી-૯૩૨૩૧૪૧૧૩૯.

‘જિનાજ્ઞા’ ઓપનબુક પરીક્ષાનું પરિણામ

પ્રથમ - શર્લી જયચંદ કુરુવા (અહમદનગર) કુલ ૧૨૫માંથી મેળવેલ ૧૨૪, દ્વિતીય - સોનલ વિનય મૈશેરી (સેવગામ) ૧૨૨, ૨૨મી વર્ધમાન નાગડા - (વડોદરા) ૧૨૦, ચતુર્થ - કલ્પના જે. વીકમશી (કોઈમ્બતુર) ૧૧૯.૫, પંચમ-લતા કીરણ શાહ (મુલુન્ડ) ૧૧૯ ગુણાંક મેળવેલ હાર્દિક અભિનંદન.

૧૧૫ ગુણ સુધી મેળવનાર દરેકને આશ્વાસન ઈનામ આપવામાં આવશે.

નવી મુંબઈ જૈન સંઘ

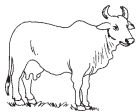
નવી મુંબઈ અચલગચ્છ જૈન સંઘના આંગણે પૂ.આ.ભ.શ્રી કલાપ્રભસાગરસૂરીશ્વરજી મ.સા.ની નિશ્રામાં શ્રાવણ સુદ-૫ માસઘર અને શ્રી નેમિનાથ જન્મ કલ્યાણક નિમિત્તે સામુહિક ૪૦૦ ઉપવાસ દ્વારા શ્રી વીશસ્થાનક તપની આરાધના થઈ. શ્રાવણ સુદ-૬ના શ્રી નેમિનાથ દીક્ષા કલ્યાણક અને પ્રાણી રક્ષાદિનની ઉજવણી નિમિત્તે

ભવ્ય વરઘોડો નીકળ્યો અને પશુઓ-પક્ષીઓને છોડાવાયા. શ્રાવણ સુદ-૮ના પાર્શ્વનાથ મોક્ષ કલ્યાણકની ઉજવણી થઈ. શ્રાવણ સુદ-૯ દાદાગુરુ શ્રી આર્યરક્ષિતસૂરીશ્વરજી મ.સા.ની ૯૩૪મી જન્મતિથિ ઉજવાઈ. જન્મથી દીક્ષા સુધીની ઘટના સાક્ષાત કરવામાં આવી જેને જોઈ સૌ આનંદિત થયા. માતા-પિતા દ્રોણ શેઠ, દેઠી શેઠાણી, બનીને પારણું ઝુલાવાનો લાભ શ્રીમતિ જયાબેન જયેન્દ્ર રાંભિયા (રામાણીયા), તથા પ્રથમ ગુરૂપુજનનો લાભ એજ પરિવારે લીધેલ. મુનિ હેમચન્દ્રસાગરજીની પ્રેરણાએ તથા બિપીનભાઈ આદિ અનેક સહકાર્યકર્તાઓએ જહેમત લીધી.

પૂ.આચાર્યસાહેબે સંપૂર્ણ જીવનચરિત્ર વૃતાંત બતાવ્યો. સંઘના ઈતિહાસમાં અવિસ્મરણીય પ્રસંગ ઉજવાયો. શ્રોતાંબરના અચલગચ્છ-તપગચ્છના, તેરાપંથના શ્રમણો, સ્થાનકવાસીના મહાસતીજી આદિની ઉપસ્થિતિમાં શ્રી સંજયભાઈ બાહુ દ્વારા જોશીલી વાણીમાં ગિરનાર મહાતીર્થની વંદના... અને વેદના... થઈ જેમાં ૬ વાગ્યા સુધી સૌ તરબોળ બન્યા અને ભાવયાત્રાથી સૌની આંખ ભીની થઈ ગઈ. શત્રુંજય ગિરિરાજની સાથે ગિરનાર મહાતીર્થનો મહિમા-માહાત્મ્ય સાંભળી ઘણાં ભાગ્યશાળીઓ વર્ષમાં બે વાર તીર્થયાત્રા કરી ધન્ય બનશું એવો સંકલ્પ લીધેલ. દાદાગુરુશ્રી આર્યરક્ષિતસૂરીશ્વરજી મ.સા.ની આરતી માટે સૌને દીવડા અપાયા. ચૌવિહાર વ્યવસ્થા સંઘ તરફથી કરવામાં આવેલ. આ પ્રસંગે ૭૦૦ જેટલા તીર્થ ભક્તોએ લાભ લીધો.

શ્રી આર્યરક્ષિત જૈન ધર્મરક્ષક સંઘ-મુંબઈ

સંઘ દ્વારા શ્રી શત્રુંજય મહાતીર્થની ચોવિહારી છઠ્ઠ કરીને સાથ યાત્રાના સંગે ૩ વર્ષના અનુમોદનીય પ્રયાસ બાદ પ્રાચીન કલ્યાણક શ્રી ગિરનારજી મહાતીર્થની છ-ગાઉ પ્રદક્ષિણા-પરિક્રમા સાથે સહસ્રાવન પંચ ટૂંક યાત્રાનું આયોજન ૨૪થી ૨૯ જાન્યુઆરી ૧૪ સુધી ગોઠવાયેલ છે. એના પ્રવેશપત્ર મેળવવા તથા આ યાત્રા લાભના સંઘપતિ બનવાનો લાભ લેવા શ્રી આર્યરક્ષિત જૈન ધર્મરક્ષક સંઘના કાર્યકર્તાઓનો સંપર્ક કરવા જણાવાયું છે. સંપર્ક : નિતિભાઈ ધરમશી-૯૮૯૨૯૫૦૮૧૪.



ABDASA (KACHCHH) GAUSHALA TRUST

(Trust Regn. No. E-2071-Kachchh P.A. No. AABTA 7039 A)

C/o. Vipul Shivji Damaji, Village Rapar Gadhwali, Taluka Abdasa (Nalia).
Dist. Kachchh, Gujarat State - 370 645 Tel. : (02831) (952831) 273256.



Mumbai Office : 602-B, Prem Nagar No. 6, M.C.F. Udyan Marg, Borivali (W), Mumbai - 400 092.
Tel. : 2893 6173 / 2890 4500

શ્રી નવી મુંબઈ અચલગચ જૈન સંઘ

પૂ.આ.ભ.શ્રી કલાપ્રભસાગરસૂરીશ્વરજી મ.સા.ની નિશ્રામાં શ્રાવણી પુર્ણિમાની ભવ્ય ઉજવણી કરવામાં આવી. ક્ષમાલાભ કૃત સ્નાત્રપૂજામાં આવતી “પ્રભુ તેણે પાણિએ રાખડી બાંધીને” પંક્તિ અનુસારે મુનિસુવ્રતસ્વામી આદિ તીર્થકરો, ગુરુમુર્તિ, દેવ-દેવીઓને રાખડી બંધાવવામાં આવી. પ્રથમ રાખડી કોણ બાંધે એના માટે સ્વાધ્યાય, ગાથા, સામાયિક, પૌષધ, તપ-જપમાં ચડાવા લેવામાં આવ્યા. સંઘમાં અનોખી રીતે તહેવાર ઉજવાયો.

મસ્જીદબંદરે ગૌતમ કમળ તપ આરાધના

મસ્જીદબંદરે, અનંતનાથ જિનાલય તીર્થે પૂ.સા.શ્રી જયદર્શિતાશ્રીજી મ.સા.આ.ઠા.ની નિશ્રામાં ૧૮ દિવસીય ગૌતમ કમળતપના આરાધના રૂડી રીતે થઈ. તપસ્વીઓનું બહુમાન ચાતુર્માસ દાતા શ્રી રાયચંદ હંસરાજ ધરમશી પરિવાર (સુથરી)એ કરીને અનુમોદના કરી. તપસ્વીઓએ ગૌતમસ્વામીને ચાંદીનું કમળ અર્પણ કરી તપસ્વાને ચાદગાર બનાવી.

મુલુન્ડમાં મેડીકલ સહાયતા

કોઈપણ જ્ઞાતિજનને મેડીકલ સારવાની જરૂર હોય તો એક સદગૃહસ્થ (મુલુન્ડ) મદદરૂપ થવા ભાવના ધરાવે છે. આ માટે ડૉ. શ્રીમતી વિરલ ડી. લોડાયા જ્ઞાતિજનોને યોગ્ય માર્ગદર્શન આપી સહાયભુત થશે. વિશેષતઃ જરૂરતમંદ જ્ઞાતિજનો અને સીનીયર સીટીઝનોને જરૂરી માર્ગદર્શન કરાશે. અગાઉથી નોંધણી કરાવી જરૂરી વિગત આપી, લાભ લઈ શકાશે. સંપર્ક : સોમ, બુધ, શુક્ર સાંજે ૪ થી ૬ અપોઈન્ટમેંટ લઈને મળી શકાશે. ફોન : ૯૮૨૦૦૭૩૧૪૧, ૨, અંબાજીધામ, એમ.જી.રોડ, મુલુન્ડ (વે), મુંબઈ-૮૦.

સુથરી

અત્રે પૂ.સા. મહાયશાશ્રીજી મ.સા.ની પ્રેરણાથી શ્રી નેમનાથદાદાના દિક્ષા કલ્યાણક- પ્રાણીરક્ષાદિન નિમિત્તે સુથરી સંઘ તથા અન્ય ગામથી પધારેલ આરાધકો તરફથી સંઘરૂપે જઈ પાંજરાપોળના જાનવરોને ગોળ ખવડાવવામાં આવેલ.

શ્રી ક.દ.ઓ. મહિલામંચ-કોચીન

મહિલામંચ-કોચીન દ્વારા ૪.૮.૧૩ના સવારના ૯થી ૧ સુધી વિપશ્યના સાધના અંગે એક કાર્યશાળા યોજાઈ જેમાં જ્ઞાતિજનો તથા ગુજરાતી સમાજના ભાઈ-બહેનોએ ભાગ લીધો.

આ કાર્યશાળાનું સંચાલન વિપશ્યના વિદ્યાપીઠ-ઈગતપુરીના શ્રી સત્યનારાયણ ગોએંકાજીના સહયોગી અને વિદ્યાપીઠના શિક્ષક દ્વારા કરવામાં આવેલ. તેમણે ખુબજ સરળતાથી વિપશ્યના અંગે સમજ આપી.

કાર્યક્રમની શરૂઆત વંદનાથી થઈ જેની અદભૂત અનુભુતિ થઈ. ભારતની અતિ પ્રાચીન ધ્યાન પદ્ધતિને વધુ પ્રચલિત કરવાના અથાગ પ્રયત્ન કરનાર શ્રી ગોએંકાજીનું પ્રવચન વિડિયો દ્વારા દર્શાવાયેલ તે ધ્યાનની સૈધાંતિક પદ્ધતિની જાણકારી માટે રસપ્રદ અને માહિતીદાયક રહ્યો.

ત્યારબાદ એક કલાક સુધી આનાપાન ધ્યાનનું વ્યવહારિક પ્રશિક્ષણ અપાયું. જેથી બહીરયાત્રાથી અંતયાત્રા કરવાની નવી દ્રષ્ટિ પ્રાપ્ત થઈ. રાજકોટની સેવાભાવી સંસ્થા દ્વારા 'Meditation Must' પ્રકાશિત પુસ્તકનું વિતરણ વિનામુલ્યે કરવામાં આવ્યું.

સાંજના ૫ વાગે ૧૨થી ૧૮ વર્ષની વયના બાળકો માટે એક કાર્યશાળાનું આયોજન કરવામાં આવેલ.

અન્ય જ્ઞાતિસંસ્થાઓ મહિલામંચ પાસે આવી ધ્યાન શિબિરોનું આયોજન કરી શકે છે. જે માટે સંપર્ક કોચીન મહિલામંચના પ્રમુખ ગીતા ગિરીશ મોમાયા.

ભુલસુધાર

પ્ર.સ.અંક ૩૪માં પાના નં.૨૭માં સૌ. પુનમ ધરમશીની જા.ખ.માં શરતચુકથી સૌ. મનાલી પ્રિતેશ ધરમશી છપાયુ છે જે સૌ. જિનાલી પ્રિતેશ ધરમશી અને ચિ. ચરવના બદલે ચિ. આરવ સુધારીને વાંચવું.

પ્ર.સ.અંક ૩૨માં પાના નં.૧૫ ઊપર સુથરીના સમાચારમાં સૂત્ર-ચરિત્ર વહોરાવવામાં શરતચુકથી પૂ.સા. ચંદ્રયશાશ્રીજી છપાયું છે. જે સુધારીને તેમના શિષ્યા પૂ.સા. મહાયશાશ્રીજી સુધારીને વાંચવું.



જ્ઞાતિના સર્વાંગીણ વિકાસ માટે સમર્પિત

શ્રી નરશી જેઠાભાઈ દંડ પરિવાર

(વરાડીયા-મલકાપુર)

M/s. VIRCHAND NARSHI COTTON PVT. LTD.

Asia's First ISO 9001:2000 Certified Gin Press

નવા/બદલાયેલા સરનામા-ફોન નંબર (પુરું નામ અને નવું સરનામું મોકલવાની સાથે જુનું રદ કરવાનું સરનામું અવશ્ય જણાવવું)

પરેશ પી. ખોના	એ-૪૦૪, શશાંક પાર્ક, અડાજણ, માયાવંશી મોહલ્લા, સુરત-૩૯૫૦૦૯ ફોન : 09825754730 / 9429186320
દિલીપ ટોકરશી લોડાયા	પ્લોટ ૬૫, સેક્ટર ૧૫, ગ્રાઉન્ડ ફ્લોર, કોપરબેરણો, નવી મુંબઈ-૪૦૦૭૦૯ ફોન : 09323040954
કિરણ લાલજી પટેલ	૩૦૧ સ્ટાર હાઉસ, બી-૪, સેક્ટર નં.૨ જવાહરનગર, જયપુર-૩૦૨૦૦૪
વીણા દીપક પીર	૩૦૨-સી, શંખેશ્વરપામ, બી-૧, કુંભારખાનપાડા, શીવાજીનગર, ડોંબિવલી (વે)-૪૨૧૨૦૨
રતીલાલ કે. ધરમશી	એ-૫/૯૦૨, કુમાર પામ ગ્રોવ, મારુતિ સર્વિસ સામે, કોંઢવા પુના-૪૧૧૦૪૮
હેમેન્દ્ર વીશનજી લોડાયા	બી-૨/૮૦૪, લોક એવરેસ્ટ જે.એસ.ડી.રોડ, મુલુન્ડ (વે), મુંબઈ-૮૦
દીપ્તી મોમાયા	ડી-૨૦૩, સગુન જ્યોતિ એ.પા. આનંદનગર રોડ, શ્યામલરોડ પાસે, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫
નિલેશ પી. લોડાયા	એ-૮૦૩, લોર્ડસ ટાવર સ્ટેશન રોડ, નાહુર (વે), મુંબઈ-૭૮ ફોન : 25667459

નવા/બદલાયેલા ફોન નંબર (પુરું નામ અને નવું સરનામું મોકલવાની સાથે જુનું રદ કરવાનું સરનામું અવશ્ય જણાવવું)

હેમચંદ કુંવરજી ધરમશી	અમદાવાદ 09978426834	પ્રવિણચંદ્ર કે. લોડાયા	નાહુર 08976308160
ઝમકુબેન હેમચંદ ધરમશી	અમદાવાદ 09727865634	હંસા પી. લોડાયા	નાહુર 09869507459
નિલેશ પી. લોડાયા	નાહુર 09029219800	અંકિતા નિલેશ લોડાયા	નાહુર 09224344555

જીવનચક્ર (જીવનચક્ર માટેની વિગત છપાય છે તે પદ્ધતિ અનુસાર વ.પ.કુ.નં. સાથે જ મોકલવી)

જન્મ

૧૯.૬.૧૩	પવર્થ	JKMA0502901	રિવાંશ-હીરલ/દિપેશ નરેન્દ્ર મૈશેરી	જખો	પુત્ર
૨૦.૭.૧૩	ગોરેગામ	BELA010403	ધીહાન-છાયા/પંકજ વીરચંદ લાલકા	બેરાજા	પુત્ર
૧૫.૫.૧૩	મુલુન્ડ	VRDA050603	કિયાન-ભૈરવી/હેમંત ભરત ડાઘા	વરાડીયા	પુત્ર
૦૨.૮.૧૩	મુલુન્ડ	SULO051603	વંશિકા-દીપમ/ધ્રુમીલ ગૌતમ લોડાયા	સુથરી	કન્યા

સગપણ

૧૫.૮.૧૩	અમદાવાદ	LAMT030404	સુમીત વીશનજી કેશવજી મોતા	લાખાણીયા	૨૪
	સેંઘવા	VVLA111003	જયતી ચેતન આણંદજી લાલકા	વારાપધર	૨૩
૧૪.૭.૧૩	ચિંચવડ	TRLOO10504	ગૌરવ કિશોર તેજપાલ લોડાયા	તેરા	૨૬
	તેરા	TRCD020405	કાજલ હિરાચંદ રાયચંદ છેડા	તેરા	૨૩

મરણ

૧૫.૮.૧૩	ભાંડુપ	RDMA010201	કિશોર જીવરાજ માડણ મૈશેરી	રાપર	૫૭
૧૬.૮.૧૩	કોટનગ્રીન	VRM0031601	રતનબાઈ રાઘવજી કાનજી મોમાયા	વરાડીયા	૮૩
૧૭.૮.૧૩	ઘાટકોપર	TRDH060101	જગદીશ કાનજી હીરજી ધરમશી	તેરા	૬૨
૧૮.૮.૧૩	ઘાટકોપર	VRVK010601	ચીમનલાલ ધનજી દામજી વિક્રમશી (હેલ્દાન-ચક્ષુદાન) વરાડીયા		૭૭





લગ્નસંબંધી

Entrepreneur of
DRY COCONUT & COCONUT OIL
Business with an
annual sales around 100 crores.

સુશિક્ષિત અને સંસ્કારી
કન્યાઓના માતા-પિતા તરફથી
લગ્ન સંબંધી પુછપરછ આવકાર્ય છે.

વિશાલ મધુકાંત નાગડા (MBA)

(નલિયા-કોઇમ્બતુર)

(Born 4.02.1982 • Height 6'-00")

: સંપર્ક :

વીણા તથા મધુકાંત નાગડા (કોઇમ્બતુર)

ફોન : 09894188447 અને 09443330899

Email : vishm42@rediffmail.com

ભાવભીની શ્રધ્ધાંજલિ



જન્મ

તા.૧૪.૪.૨૦૦૬



મરણ

તા.૧૧.૮.૧૩

ચિ. રિયા હિરેન લઠીયા (રવા-મુલુન્ડ)

આ સંસારમાં મૃત્યુ અટલ છે. તારા જવાથી ખાલીપણું સર્જ્યું, યાદોમાં તું છે. કૂલની જેમ ઘરને મહેકાવી ગઇ, ધ્રુવ તારાની જેમ ચમકી તું અંધારા વાદળોમાં ક્યાં ખોવાઇ ગઇ તું? વિદાય એવી લીધી કે ભૂલાય નહીં. તું જ્યાં પણ હોય ત્યાં પરમાત્મા તને પરમ શાંતિ આપે એજ પ્રાર્થના...

શોકાતુર

દાદા-દાદી : ગં.સ્વ. ખમાભાઇ પદમશી લુઠીયા

નાના-નાની : ભાનુમતી કિશોર મૈશેરી (જાલના)

મમ્મી-પપ્પા : જસમિના હિરેન લુઠીયા

કાકા-કાકી : જીગ્ના સુનિલ લુઠીયા

પ્રથમ પુણ્યતિથિએ અશ્રુભીની ભાવાંજલિ



જન્મ

તા.૫.૧૧.૧૯૭૨



અરિહંતશરણ

તા.૨૫.૮.૨૦૧૨

રાજેશ ઠાકરશી ડાઘા

(વરાડીયા-આદિપુર કચ્છ)

રજીલારો, ડાઘા કુટુંબનો, લાડકવાયો કુળદીપક હતો તું "રાજેશ"
જેમનો પ્રેમાળ, હસમુખો, પરગજુ સ્વભાવ, એવો કર્મનિષ્ઠ હતો તું "રાજેશ"
શરીરરૂપી તું છો નશ્વર, પણ આત્મા - અમર છે તારો "રાજેશ"
ઠાક-માઠથી જીવન જીવ્યું, સૌના મનમાં વસી ગયો તું "રાજેશ"
કર્મો, સત્કાર્યો એવા કર્યા, સૌના હૃદયમાં ગુંજી રહ્યો છો તું "રાજેશ"
રમતા-હસતા ડાઘા પરિવારનો, યુવરાજ હતો તું "રાજેશ"
શીદને ચાલ્યો તું અંતિમયાત્રાએ, અમોને રડતા મૂકી ચાલી ગયો તું "રાજેશ"
ડાળી રૂપી તું જનચો આ ભવમાં, પંખી બની ઊડી ગયો તું "રાજેશ"
ધા એવો દેતો ગયો, કાળજાં સૌના કંપાવી ગયો તું "રાજેશ"

* શ્રધ્ધાસુમન *

દાદાણાં : શા.ચત્રભોજ ભીંચશી ડાઘા પરિવાર (વરાડીયા)

નાનાણાં : શા. રાઘવજી હીરજી લોડાયા પરિવાર (બાંઢીયા)

સાસરા : શા. કાંતિલાલ કરમશી દંડ પરિવાર (મંજલ)

श्री क.द.ओ. मंडल-डोंबिवली

मंडलना ३७मा स्थापनादिने... नव सुशोभित कार्यालयनुं पुनरोद्घाटन



मृत्युमां अमृतम् गमय..

जन्म
त.४.२.१९३०



द्वेषित
त.३०.८.२००७

वधतुं रक्षुं समयनुं अंतर,
तोय स्मृति न विसरे अमारुं अंतर....

मातुश्री दमयंती सनत शाह परिवार

To,

If undelivered, please return to:

C.D.O. PRAKASH SAMIKSHA, C/o. Shri. R.R. Nagda, 29/41 Tamarind Lane, Rajabhadur Compound, Near Stock Exchange Bldg., Fort, Mumbai - 400 001. Printed & Published by JAYANT V. CHHEDA on behalf of C.D.O. PRAKASH SAMIKSHA SAMITI and Printed at SUMANGAL ARTECH, Plot No.G-8, Cross Road, 'A' M.I.D.C. Andheri (East), Mumbai - 400 093 and Published from 115, Tirupati Industrial Estate, Subhash Nagar, Village Road, Bhandup (West), Mumbai-400 078. Editor: Raichand R. Nagda